

児童クラブ運営委託業務の公募

垂水市では、放課後児童クラブの運営にあたり、安定的な運営体制の確立、子育て支援の質的向上及び良質なサービス提供を行う事業者を公募します。

■業務内容

市内放課後児童クラブ運営業務

■業務委託期間

令和8年4月1日～
令和11年3月31日

■公募締切・公募スケジュール等

ホームページをご確認ください。

※1月5日（月）からの公開となります。

◎問い合わせ先

保健課 子育て支援係

☎内線124



▲詳しくはこちらへ

ヒートショックに注意

急激な温度の変化によって血圧が急激にあがったりさがったりを繰り返すことで、心臓に負担がかかり、身体がダメージを受けることを「ヒートショック」といいます。

浴室とトイレで発生しやすいと言われています。家の中でも気温が低い状態になりやすく、衣服を着脱する場所でもあるため、体感温度が下がりやすいためです。

※浴室やトイレ以外にも10度以上の温度差がある場所を行き来することは危険です。

■対策（入浴の際）

○入浴前のポイント

- ・脱衣所などにもヒーターなどを置き、温度差を少なくしましょう。
- ・入浴前に水分補給をしましょう。
- ・なるべく食事前に入浴するようにしましょう。
- ・同居者がいる方は、入浴前に声掛けをしてから入浴しましょう。

○入浴時のポイント

- ・湯舟のお湯は38～41度でお湯につかるのは10分まで
- ・心臓から遠い場所からかけ湯をし、少しずつ身体を温めましょう。
- ・浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

◎問い合わせ先

保健課 健康増進係

☎内線138・164



こころの健康相談日

心の健康について心配のある人に精神科医師が相談に応じます。本人だけでなく、家族の同席や家族だけでの相談も可能です。お気軽にご相談ください。

■相談内容

気分の落ち込み・不眠・ひきこもり・人間関係・認知症・依存症 等

■日時 1月27日（火）14時～16時

■会場

大隅地域振興局本館2階
地域保健福祉課 相談室
（鹿屋市打馬2丁目16―6）

■申込締切 1月20日（火）

※電話にてお申込みください。

※先着3名まで（相談料は無料）

◎問い合わせ先

鹿屋保健所

☎0994―52―2124

結核脱漏検診

結核検診を受診していない方を対象に結核脱漏検診を開催いたします。

■対象

- ①65歳以上の方
- ②本年度、肺がん検診および結核検診を受診されていない方

■発生しやすい場所

浴室とトイレで発生しやすいと言われています。家の中でも気温が低い状態になりやすく、衣服を着脱する場所でもあるため、体感温度が下がりやすいためです。

※浴室やトイレ以外にも10度以上の温度差がある場所を行き来することは危険です。

■対策（入浴の際）

○入浴前のポイント

- ・脱衣所などにもヒーターなどを置き、温度差を少なくしましょう。
- ・入浴前に水分補給をしましょう。
- ・なるべく食事前に入浴するようにしましょう。
- ・同居者がいる方は、入浴前に声掛けをしてから入浴しましょう。

○入浴時のポイント

- ・湯舟のお湯は38～41度でお湯につかるのは10分まで
- ・心臓から遠い場所からかけ湯をし、少しずつ身体を温めましょう。
- ・浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

◎問い合わせ先

保健課 健康増進係

☎内線138・164



■検診料 無料

■開催日・場所

①2月4日（水）

【場所】各地区公民館

（垂水市市民館を除く）

②2月5日（木）

【場所】垂水市市民館

※受付時間は各会場異なります。

※詳細は、1月中旬に送付される受診票をご確認ください。

◎問い合わせ先

保健課 健康増進係

☎内線138・164



▲詳しくはこちらへ

HPVワクチンのキャッチアップ接種にかかる費用は無料となるのは3月31日までです！

■対象者

平成9年4月2日から平成21年4月1日までの間に生まれた女性で、令和4年4月1日から令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種している方

■市内実施医療機関

・垂水中央病院

【地域交流事業】地域いきいき元気学校（1・2月）

市内9地区で運動を中心とした教室を開講します。働き世代の皆様の参加やお孫さん連れでの参加も大歓迎です。「いつでも どこでも 誰でも 簡単にできる運動で 心も 体も 頭も 元気に」参加できるときに、下記のどこの会場でもご参加ください。

■運動メニューの例

- ・日用品を利用した運動
- ・疲れを癒す全身ストレッチ
- ・椅子に座ったままでの運動

■講師 鹿俣体育研究所

■その他

やむを得ず日程を変更する場合があります。ご了承ください。



▲詳しくはこちらへ

問 福祉課 地域包括ケア係
☎ 32-5111

■1・2月の各地区の開催日

会場	日程	時間
境地区公民館	1/13（火）、1/27（火）、2/10（火）、2/24（火）	14:00～
牛根地区公民館	1/9（金）、1/23（金）、2/6（金）、2/20（金）	14:00～
松ヶ崎地区公民館	1/13（火）、1/27（火）、2/10（火）、2/24（火）	10:00～
協和地区公民館	1/6（火）、1/20（火）、2/3（火）、2/17（火）	13:00～
大野地区公民館	1/16（金）、1/30（金）、2/13（金）、2/27（金）	10:00～
水之上地区公民館	1/14（水）、1/28（水）、2/11（水）、2/25（水）	10:00～
垂水市市民館	1/7（水）、1/21（水）、2/4（水）、2/18（水）のみ19:30～	10:00～
柘原地区公民館	1/10（土）、1/24（土）、2/7（土）、2/21（土）	10:00～
新城地区公民館	1/26（月）、2/9（月）	14:00～

各種予防接種のご案内

次の予防接種を未接種の方は、期限内の接種をお願いします。期限を過ぎたの接種は全額自己負担となりますので、ご注意ください。また、予診票・母子健康手帳を持参する必要があります。予診票をなくされた方は再発行しますので、ご連絡ください。

○麻しん・風しん混合（MR）ワクチン2期

■対象者

幼稚園・保育園年長相当年齢（平成31年4月2日～令和2年4月1日生）
※令和6年度対象となっていた方（現在小学1年生）も在庫不足に係る

特例措置として3月31日までは接種可能です。

■接種期限 3月31日（火）

■接種可能医療機関（市内）

- ・桑波田診療所
- ・東内科小児科クリニック
- ・ふくまる皮フ科クリニック
- ・よしとみクリニック

○日本脳炎ワクチン2期

■対象者 9歳以上13歳未満の者

■接種期限 13歳になる前日まで

■接種可能医療機関（市内）

- ・桑波田診療所
- ・東内科小児科クリニック
- ・ふくまる皮フ科クリニック
- ・よしとみクリニック

※日本脳炎1期が未接種の方は7歳半までは接種可能なため、お問い合わせください。

○2種混合（ジフテリア・破傷風）ワクチン

■対象者 11歳以上13歳未満の者

■接種期限 13歳になる前日まで

■接種可能医療機関（市内）

- ・東内科小児科クリニック
- ・ふくまる皮フ科クリニック
- ・よしとみクリニック

◎問い合わせ先

保健課 健康増進係
☎内線138・164