

## 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好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

### ○問い合わせ先

ホームページを確認ください。

### ■公募締切・公募スケジュール等

※1月5日（月）から

の公開となります。



▲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。

## 「JRJ」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)

### ○問い合わせ先

鹿屋保健所  
☎ 0994-52-2124

## 結核脱漏検診

結核検診を受診されていない方を対象に結核脱漏検診を開催いたします。

### ■対象者

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

### ・垂水中央病院

### ■市内実施医療機関

**HPVワクチンのキャッチアップ接種にかかる費用**  
「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

### ○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～）

### ○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  
13歳になる前日まで

### ○接種可能医療機関（市内）

### ■接種期限

11歳以上13歳未満の者  
13歳になる前日まで

### ○問い合わせ先

保健課 健康増進係  
☎ 138-164

「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）

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。

湯舟のお湯は38～41度でお湯につかるのは10分まで少しずつ身体を温めましょう。

心臓から遠い場所からかけ湯をし、浴槽から急に立ち上がりないようにします。

湯舟のお湯は38～41度でお湯につかるのは10分まで少しずつ身体を温めましょう。

心臓から遠い場所からかけ湯をし、浴槽から急に立ち上がりないようにします。

湯舟のお湯は38～41度でお湯につかるのは10分まで少しずつ身体を温めましょう。

心臓から遠い場所からかけ湯をし、浴槽から急に立ち上がりないようにします。

湯舟のお湯は38～41度でお湯につかるのは10分まで少しずつ身体を温めましょう。

心臓から遠い場所からかけ湯をし、浴槽から急に立ち上がりないようにします。

湯舟のお湯は38～41度でお湯につかるのは10分まで少しずつ身体を温めましょう。

心臓から遠い場所からかけ湯をし、浴槽から急に立ち上がりないようにします。

湯舟のお湯は38～41度でお湯につかるのは10分まで少しずつ身体を温めましょう。

Pick Up  
2

## 【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て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

### ■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～
格原地区公民館	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～

■福祉課 地域包括ケア係  
☎ 32-5111