



★キャストのほのぼの日記★

スマイルクリエイター
ふじはら



「寒さに負けず、おでかけしましょう！」

風の気持ちいい季節になりましたね。お子さんとお出かけするにはぴったりの季節です！そこで、私のおすすめお出かけスポットを12個選んでみました。まずは県内のお出かけスポット7選です。

続けて、比較的近い県外のお出かけスポット5選を紹介します。

目次

- ★キャストのほのぼの日記
スマイルクリエイター ふじはら
- ★クリニックからのお知らせ
 - ・栄養相談
 - ・もぐもぐ広場（離乳食教室）
 - ・ご協力をお願い
 - ・予防接種委任状について
- ★診療カレンダー
- ★お子さまの成長相談について
- ★防災訓練を実施しました！
- ★12月から現行の保険証の新規発行が終了します
- ★おりがみ先生のわくわくコラム その40

- ①みなり遊園地（仁多郡奥出雲町）
ロング滑り台は最高です！
- ②丸子山公園（雲南市大東町）
遊具が充実しています
- ③龍頭が滝（雲南市掛谷町）
日本の滝百選の一つです。滝の裏側に入ることができます
- ④ふるさと尺の内公園（雲南市木次町）
どんぐり拾い放題です
- ⑤島根県立宍道湖自然館ゴビウス（出雲市園町）
たくさんのお魚にびっくりしました
- ⑥心の駅陽だまり丘（雲南市大東町）
巨大迷路が楽しいです
- ⑦愛宕山公園（出雲市平田町）
珍しい動物がいます

- ①大山榎水高原（鳥取県西伯郡）
一面のススキが圧巻です
- ②大山トム・ソーヤ牧場（鳥取県米子市）
かわいい動物に癒されます
- ③弓ヶ浜公園（鳥取県米子市）
子どもと夢中になって遊べます
- ④みよしあそびの王国（広島県三次市）
たくさんの遊具と目の前のワイナリーで親子で楽しめます
- ⑤国営備北丘陵公園（広島県庄原市）
広大な敷地で一日中遊べます



【大山榎水高原】

小さなお子様とお出かけは、お手洗いやおむつ替えスペースや授乳室の有無などもとても重要です。自動販売機や駐車場が近いのかも大切です。この、おすすめお出かけスポットは、私のこどもを連れて行ったことがある場所です。自由奔放に動き回る子どもを追いかけながらのお出かけは、大変でもあります。振り返って、時々楽しそうに笑う子どもや自分の笑顔の写真をみると、「行ってよかったなあ」としみじみ感じます。そして、「私、若かったなあ、痩せてたなあ」と、抹茶入り玄米茶を飲みながら写真をじっくりかみしめています。



【大山トム・ソーヤ牧場】



フリーWi-Fiが
使えます。
キャッシュレス
決済もご利用
ください。



クリニックからのお知らせ

栄養相談

- 11月 1日（金）
- 11月28日（木）
- 12月 6日（金）
- 12月20日（金）



予約が必要ですので
キャストに声をおかけください。



もぐもぐ広場（離乳食教室）

- 11月27日（水）10:10~12:00
- 12月11日（水）10:10~12:00

離乳食でお困りの方、管理栄養士伊藤孝子先生がお悩みを解決してまいります。予約が必要ですのでキャストまでお声をおかけ下さい。

ご協力をお願い

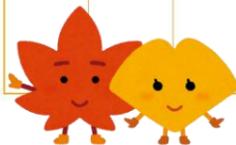
診察でご来院の患者様は、クリニックの駐車場にお着きになられましたら、当院へ必ずお電話をお願いいたします。このお電話で来院確認とさせていただきます。

診療カレンダー



November 11 令和6年 2024

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 仏滅 栄養相談 (要予約)	2 大安 午後休診
3 赤口 文化の日	4 先勝 勤労感謝の日	5 友引	6 先勝 休診	7 仏滅	8 大安	9 赤口 午後休診
10 先勝	11 友引	12 先勝	13 仏滅 休診	14 大安	15 赤口	16 先勝 午後休診
17 友引	18 先勝	19 仏滅	20 大安 休診	21 赤口	22 先勝	23 友引 勤労感謝の日
24 先勝	25 仏滅	26 大安	27 赤口 休診	28 先勝 栄養相談 (要予約)	29 友引	30 先勝 午後休診
1	2	3	4	5	6	7



December 12 令和6年 2024

日	月	火	水	木	金	土
1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引 休診	5 先勝	6 仏滅 栄養相談 (要予約)	7 大安 午後休診
8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先勝 休診	12 仏滅	13 大安	14 赤口 午後休診
15 先勝	16 友引	17 先勝	18 仏滅 休診	19 大安	20 赤口	21 先勝 午後休診
22 友引	23 先勝	24 仏滅	25 大安 休診	26 赤口	27 先勝	28 友引 午後休診
29 先勝	30 仏滅	31 赤口	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11



予防接種委任状について（松江市限定）

2024年4月1日よりやむを得ない理由により、保護者（父、母、後見人）が同伴できない場合は予防接種の委任状が必要になります。委任状がない場合は、接種できません。

接種を受けるお子さんの健康状態を普段からよく知っており、予診票の内容をよく理解している親族（祖父母等）が同伴される場合に利用できます。

委任状は予防接種を受けられる医療機関に用意しております。事前に取りにお越しください。また、2024年4月より松江市のホームページからダウンロードもできます。2024年4月以降に配布される予診票には裏面に委任状が記載されます。詳しくは松江市健康推進課までお尋ねください。（TEL 0852-60-8137）

お子さまの成長相談について

予防接種や診察時に乳児のお子さんの身長や体重を計測しております。その場でお母さん方のご相談を受けることも多くあります。お答えした事などを『すくすくきろく』に記入して、継続してお子さまの成長を確認できるようにしております。

初めての育児では「母乳やミルクの量は足りているかな?」「成長は順調かな?」など、不安の声をよくお聞きします。何か聞いておきたいことがありましたら、遠慮なくキャストにご相談ください。



《よくある相談》

Q. 体重の増えはよいですか?

A. お子さん一人一人出生時の体重は違います。大きくお生まれになったお子さんと、小さくお生まれになったお子さんでは1kg差があることもあります。そのため体重の標準の幅は大きいです。

大切なことは、お子さんの前回体重からの増加量です。ぽよぽよクリニックでは体重測定をさせていただき、前回体重からの増加量をお伝えし、適切かどうかを評価しております。



【すくすくきろく】

Q. 離乳食の始め方がよくわかりません。

A. ぽよぽよクリニックでは、月に1~2回管理栄養士の先生に来ていただいて『もぐもぐ広場』と離乳食教室の『栄養相談』を行っております。

『もぐもぐ広場』は実際に離乳食の調理をしながら月齢にあわせてお話していただけます。これから離乳食が始まる方や調理の仕方、調味料の使い方、食材のかたさや大きさなどを知りたい方におすすめです。



【もぐもぐ広場の様子】

『栄養相談』は約30分間、1対1で詳しく丁寧にお話をさせていただきます。アレルギーがある時の離乳食の進め方や、偏食や食べてくれないなどの相談、離乳食の進め方など、しっかりお話したい方におすすめです。



【栄養相談の様子】

防災訓練を実施しました!

ぽよぽよクリニックでは年に2回、火災や地震が発生した時の避難、通報、初期消火の訓練を行っています。本年度の2回目を10月8日(火)に行いました。

今回は大きな地震が発生したと仮定して避難誘導の訓練、その後火災発生で消火、通報の訓練を行いました。消防士さん立会いの下、訓練の様子をみていただきご指導を賜りました。

避難誘導や通報訓練のあと、デモ用の消火器を使い消火訓練も行いました。

災害はいつ起こるか予測できません。いつ発生しても迅速に落ち着いて対応できるように再確認をしました。



【消火訓練】



【ご指導いただいた消防士さん達と】

患者様と、キャストの安全を守るためにぽよぽよクリニックではより一層、防災の意識を高めてまいります。



12月から現行の保険証の新規発行が終了します

令和6年12月2日から健康保険証の新規発行が終了し、健康保険証を利用登録したマイナンバーカードで医療機関等を受診していただく仕組みに移行します。

現在お持ちの健康保険証については、令和7年12月1日まで使用することができます。ただし、令和7年12月1日より前に、退職等により健康保険の資格を喪失した場合は、その時までとなります。

島根県独自の自治体公費である、「乳幼児医療」「子ども医療」「福祉医療」については、これまで通り紙の証明書の提示も必要となります。



STEP1.

マイナンバーカードを申請

■申請方法

- ① オンラインで申請する(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便で申請する
- ③ まちなかの証明写真機から申請する



STEP2.

マイナンバーカードを健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付(カードリーダー)で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



STEP3.

医療機関・薬局でマイナンバーカードを用いて受付

■受付方法

- ① 顔認証つきカードリーダーにマイナンバーカードを置く
- ② 本人認証を行う(顔認証・暗証番号)
- ③ 各種情報提供の同意選択をする



おりがみ先生のわくわくコラム その40

こんにちは。スマイルクリエイターはたです。皆さん、楽しく折り紙折っていますか?



朝晩の冷え込みが強くなってきました。体調を崩しやすい時期ですので、気をつけて毎日をお過ごしくださいね。

折り紙のモチーフは、植物や動物などさまざまな物があります。その中でも、私は花の折り紙が好きで、よくバラやあじさいを折ります。今回はあまり折ったことのない「乗り物」の折り紙に挑戦しましたので、ご紹介します。

【バイク】

ボディに1枚と前後のタイヤで2枚の、計3枚の折り紙でできています。1枚でこのボディができてるのがとてもすごいと感じました。難しい作品で何度も失敗をしましたが、完成した時にはとても嬉しかったです。



【バイク】

バイクは丸みを帯びた乗り物ですが、紙で丸みを出すのはとても難しいです

【戦車】

下の台車部分に1枚と上の砲塔部分に1枚の計2枚の折り紙でできています。台車の部分は、同じ方向に折り線をたくさん折って、最後に立体にします。何個も線があるので、間違った線で折って失敗することが多かったです。砲塔部分も細かい所が多く、難しかったです。最後に形を整えて戦車の形になったときは、感動。



【戦車】

台車と砲塔部分が分かれているので、色々とポーズが決められます。

この他にも、乗り物の折り紙は色々なものがあります。例えば車や飛行機、船など。簡単に折れるものから、工程が100を超えるような難しい作品まで様々です。

「かわいい」だけではなく、バイクや戦車など「カッコいい」ものも表現することができる折り紙は、とても奥深くて楽しいですね。

それでは、楽しく折り紙折ってくださいね。