



とつっこ広場

子どもと一緒に

親子でできる防災対策

遊びながらできる 災害への備えを紹介!

紙で作るお皿

食器がないときは新聞紙やチラシを折ったもので代用できます

- 1 1枚の紙を2つ折りにした状態から始めます
- 2 A辺の両角を、折り線を目安に三角に折り裏面も同様に折ります
- 3 B辺(わ)も同様に三角に折ります
- 4 A辺を折り線に沿ってB辺に重ねるように表・裏をそれぞれ折ります
- 5 短い辺に折り目をつけます(底の部分になります)
- 6 長い辺を開きます
- 7 折り目から下の部分(底)を平らに整えたら、両端を外側に折り、持ち手にします
- 8 ラップやビニールをかぶせて使用すると繰り返し使えます

ダンゴムシのポーズ

とつさの時にできるように、虫のまわっこでポーズを練習!

地震の時にはお子さんへ「ダンゴムシのポーズ」と声をかけて、頭を守りましょう



おんぶ練習

慣れるように時々おんぶをしてみましょう

おんぶは避難しやすいだけでなく、大人と顔が近く同方向が見えるためお子さんを安心させることにもつながります



問 川上保育園 (Tel) 822-5926 (Fax) 822-8946

令和6年4月から市内保育所等の利用を希望する保護者の方へ



保育所等の利用申請の締切が例年より早まります!

詳細は▶本紙15ページへ



健診・相談のお知らせ(要予約)

申 問 区役所健康づくり係へ (Tel) 866-8426~7 (Fax) 865-3963

肺がん検診(エックス線検査)

■受診は年度1回 ■医療機関でも受診可

日 10月12日(木)午前 所 区役所5階 健康診査室
日 2024年4月1日時点で40歳以上の市民:先着30人
費 680円 費用が無料になる場合あり(要問合せ)

申 9月12日8時45分から

※令和5年度で区役所での肺がん集団検診は終了し、令和6年度からは医療機関での個別検診となります。

個別健康相談

■健康相談:高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などの生活習慣改善のアドバイス
■禁煙相談:たばこをやめたい人へ個別に支援

日 9月12日(火)午後・15日(金)午前・26日(火)午後、10月6日(金)午前・10日(火)午後 所 区役所5階 健康相談室 日 市内在住

※電話申込ができない人は、問 可 (要予約)と相談内容を記入)

※1人あたりの相談時間は1時間以内

子どもの相談・教室(要予約)

申 問 9月11日から 問 可 (要予約)と相談内容を記入)で区役所健康づくり係へ (Tel) 866-8426~7 (Fax) 865-3963

乳幼児食生活相談 区内在住の0歳~未就学児の食生活などの個別相談

日 10月4日・18日(水)9時~11時 所 区役所5階 栄養相談室 日 母子健康手帳
※1人あたりの相談時間は45分以内

「離乳食教室」 離乳食(2回食)に関する講話、実演(試食あり)

日 10月18日(水)13時30分~14時30分 所 区役所5階 栄養相談室 日 区内在住の7~8か月児と保護者:先着14組 日 だっこひも、赤ちゃん用エプロン、赤ちゃん用スプーン

「はじめての歯みがき教室」 はじめての歯みがきと離乳食(1回食)のお話

日 10月20日(金)10時~11時30分 所 区役所5階 日 区内在住の4~6か月児と保護者:先着15組 日 母子健康手帳、バスタオル(おむつ交換の際に使用)

「幼児の食育教室」 幼児食についての講話、実演(試食あり)

日 9月27日(水)13時30分~14時30分 所 区役所5階 栄養相談室 日 区内在住の1歳6か月~2歳6か月児と保護者:先着14組 日 食事用エプロン、子ども用スプーン・フォーク

申 問 または 問 区役所健康づくり係へ (問 to-kenkou2@city.yokohama.jp)

※ 問 可 (要予約)と幼児の名前・アレルギーの有無を記入してください。 ※当日アレルギー確認あり

イベントなどは中止・変更となる場合がありますので、問い合わせ先に確認してください。



SDGsを考えて公園に行くと、新しい発見があるね

SDGsとは? 世界中すべての人が、この地球で暮らし続けていくために、17の目標と169のターゲットから構成される、2030年までに達成すべき目標です。

P5 公園:目標3、11、15

P8-9 地震:目標11



誰もが気軽に訪れる公園には、SDGsとのつながりがたくさんあります。

- 運動による健康増進は目標3
- 災害時の避難場所としての役割は目標11
- 緑や生物の保全は目標15

他にも、さまざまな形で関連しています。皆さんは公園でどのSDGsを思い浮かべますか。



問 区役所企画調整係 (Tel) 866-8327 (Fax) 862-3054

編集後記



自分と自分の大切な人たちを守るために防災知識をアップデートしていきましょう!

編集・発行 区役所広報相談係 (Tel) 866-8321 (Fax) 862-3054