

とつっこ広場

おうちのお風呂や
ベランダで♪

肌の気持ちいい刺激♡

開放的な気分…

水は自由に形を変えられるから、
たくさんの驚き・発見が!!

水は子どもの感覚を育む万能素材です♪
夏は水あそびがおすすめ!

事故防止のため
必ず大人がついて見てみましょう。
外で遊ぶ時は熱中症にも注意!

ペットボトルに
穴をあければ
ジョウロになるよ

※安全のため切り口にビニールテープを巻きましょう

子どもの熱中症に注意!

子どもは自分で予防が
できません。
涼しく過ごせるよう、
大人がしっかり見守って!

子どもは
大人より身長が低いので、
地面から照り返しの影響を
強く受けてしまいます。
水分をこまめにとり、暑い時間帯の
外出をさけるようにしましょう。
また、保冷剤や冷感グッズを
利用するなどの対策を
しましょう。

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

☎ 川上保育園 (Tel) 822-5926 (Fax) 822-8946

健診・相談のお知らせ(要予約)

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

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を支援
- ☎ 7月12日(金)午前・16日(火)午後・26日(金)午前、
8月2日(金)午前・6日(火)午後
- ☎ 区役所5階 健康相談室 ☎ 市内在住
※電話申込ができない人は、☎可(☎要事項)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)

☎ 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
- ☎ 8月7日・21日(水)9時~11時 ☎ 区役所5階 栄養相談室 ☎ 母子健康手帳
☎ 7月11日9時から☎可(☎要事項)と相談内容を記入)で区役所健康づくり係へ ※相談時間は45分以内
- ☎ 7月11日9時から☎WEBで受付
- 「離乳食教室」** 離乳食(2回食)に関する講話、実演(試食あり)
- ☎ 8月21日(水)13時30分~14時30分 ☎ 区役所5階 栄養相談室 ☎ 区内在住の7~8か月児と保護者:
先着15組 ☎ 赤ちゃん用エプロン、赤ちゃん用スプーン ☎ 戸塚区役所 離乳食教室 で検索
- 「はじめての歯ぴか教室」** はじめての歯みがきと離乳食(1回食)のお話
- ☎ 8月23日(金)10時~11時30分 ☎ 区役所5階 ☎ 区内在住の4~6か月児と保護者:先着15組
☎ 母子健康手帳、バスタオル(おむつ交換の際に使用) ☎ 戸塚区役所 はじめての歯ぴか教室 で検索

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。

with がんばれ! とつこのスポーツチーム!

できることから
取り組むことが
大切だね♪

エアコンのフィルターを月に1回か2回清掃する

フィルターが目詰まりしているエアコン(2.2kW)のフィルターを清掃した場合
年間のCO₂削減量 **15.6kg** 約**990円**の節約

出典: 経済産業省資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」

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

区役所で
シーガルの
サイン会を
行います!

☎ 7月21日(日)
☎ 区役所3階 区民広間

詳しくはこちら

ニッパツ横浜FCシーガルス
田村 かのん 選手
©YOKOHAMA FC SEAGULLS