

# とつっこ広場 風を感じて 太陽を浴びて 外あそびに出かけよう!

「くう・ねる・あそぶ」のサイクルがうまくまわると、生活リズムもスムーズに♪  
そのためにも、外で思い切り体を動かしてあそぶことがオススメです。

**外あそびに、保育園の園庭を公園がわりに使えます**  
予約なしで、未就学のお子さんと保護者なら誰でも利用できます。

道路へ飛び出すこともなく安心 保育園のおもちゃであそべる 室内を利用できる保育園も

あそぶ スッキリ目覚めて体を動かしてたくさんあそぶ  
くう おなかがすいてモリモリ食べる  
ねる 体もおなかも満たされてグッスリ眠る

市立保育園の園庭が使える時間やその他イベント情報はこちらから 

私立保育園については各園にお問合せください。

川上保育園 (Tel 822-5926 Fax 822-8946)

## 健診・相談のお知らせ(要予約)

↓ 申 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へ個別に支援

日 5月21日(火) 午後・5月24日(金) 午前、6月4日(火) 午後  
所 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

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。

## 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

日 6月5日・19日(水) 9時~11時 所 区役所5階 栄養相談室 母子健康手帳  
申 5月13日から可(要事項)と相談内容を記入) で区役所健康づくり係へ  
↓ 申 5月13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)

日 6月19日(水) 13時30分~14時30分 所 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 だっこひも、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

日 6月21日(金) 10時~11時30分 所 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

「おいしいおはなしよみきかせ」 食べものと歯みがきの絵本の読みきかせ(試食あり)

日 6月18日(火) 10時15分~11時 所 戸塚地区センター2階 会議室A 区内在住の1歳6か月~3歳児  
と保護者:先着15組 食事前用エプロン、子ども用スプーン・フォーク ※当日アレルギー確認あり  
戸塚区役所 おいしいおはなしよみきかせ で検索



Zero Carbon Yokohama

横浜市では、2050年までに脱炭素化を目指すため、「Zero Carbon Yokohama」を掲げています。



### 冷蔵庫にものを詰め込みすぎない

詰め込んだ場合と、半分にした場合の比較  
年間のCO<sub>2</sub>削減量 **21.4kg** 約**1,360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」



YOKOHAMA TKM 堀川 侑愛 選手



▲戸塚区のSDGsはこちら

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