

**とつっこ広場**

おうちのお風呂や  
ベランダで♪

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!**

**子どもの熱中症に  
注意!**

肌の気持ちいい刺激♡

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!

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!!

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

### 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、(Fax)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(Fax)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。

**SDGs 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♪

区役所で  
シーガルの  
サイン会を  
行います!

今月の  
ゼロカーボン  
アクション!

**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CO<sub>2</sub>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

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

7月21日(日)  
区役所3階 区民広間  
詳しくはこちら

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

