

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、発熱や咳症状などがある人の参加はご遠慮ください。また、イベントや健診の開催状況など詳細は区役所HPをご確認ください。

# とっかこ 広場



## 雨ふりの合い間に外あそびを楽しもう

市立保育園では、園庭開放や水あそびなどの交流保育を実施しています。

思い切り体を動かすチャンス!

開放的な気分

いろいろな発見ができるチャンス!

あそびの工夫が無限大!

簡単に作れる水あそび用おもちゃ

水あそびは子どもの感覚を育みます!

新しい刺激や驚きを体験できるかも?!

外遊びをする時は熱中症に注意し、事故防止のため、必ず大人がついて見てみましょう

園庭開放などの日程や詳細はこちら▶

◎ペットボトルの上部を切り落とし、ひもをつける

◎切り口には安全のためビニールテープなどを巻く

◎下の方に穴を開ければじょうろになる

◎穴の位置や開け方で水の出し方も変化

問 区役所子ども家庭支援担当 (☎866-8485 fax 866-8473)

### 毎日子育てを頑張っている皆さん! 親子のコミュニケーション講座

「子どもが言うことを聞いてくれない」「感情的になり、つい言い過ぎてしまう」など、子どもの成長は嬉しいけれど、子育ての悩みは尽きないですね。イヤイヤ期の子育てを少し楽にしてみませんか。親子のコミュニケーションのヒントを学びましょう。

- 7月12日(火) 10時～12時 (9時30分受付開始)
- 区役所5階健康診査室
- 概ね2歳以上の未就学児の保護者: 先着30人
- 原則2歳以上の未就学児: 先着10人
- 6月21日～7月5日に☎で区役所子ども家庭支援担当へ (☎866-8469)

講師: 前之園 由紀子氏 (ヘルスカウンセラー、精神保健福祉士)

講座では...

- 子どもに伝わる声のかけ方
- 親自身の気持ちを落ち着かせるヒント
- 脳科学の知識も交え紹介

#### 昨年度の受講者の声

脳科学の視点からの話で理解が深まった

親のアンガーマネジメントがとても参考になった

問 区役所子ども家庭支援担当 (☎866-8469 fax 866-8473)

### 子どもの相談・教室

申問 6月11日から ☎か ☎ (必要事項と相談内容を記入) で区役所健康づくり係へ (☎866-8426～7 fax 865-3963)

- 乳幼児食生活相談(予約制)** 区内在住の0歳～未就学児の食生活などの個別相談
  - 7月6日・20日(水) 9時～11時 区役所5階栄養相談室 母子健康手帳
- 「離乳食教室」** 離乳食(2回食)に関する講話、実演(試食は無し)
  - 7月20日(水) ①13時30分②14時45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: 先着各10組 だっこひも
- 「幼児の食育教室」** 幼児食についての講話、実演(試食は無し)
  - 6月29日(水) ①13時30分②14時45分 区役所5階栄養相談室
  - 区内在住の1歳6か月～2歳児と保護者: 先着各10組

- 「はじめての歯びか教室」** はじめての歯みがきと離乳食のお話
  - 7月22日(金) 10時～11時15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)
- 「おいしいおはなしよみかせ」** 食べものとお歯みがきの絵本の読み聞かせ
  - 6月30日(木) 10時30分～11時
  - 戸塚地区センターA会議室
  - 区内在住の1歳6か月～3歳児と保護者: 先着13組

### 健診・相談のお知らせ(要予約) 区役所5階

**肺がん(エックス線検査)** 費用が無料になる場合あり(要問合せ)

・受診は年度1回 ・医療機関でも受診可

7月28日(木) 午前中受付(後日案内を送付) 2023年4月1日時点で40歳以上の市民: 先着30人 ¥680円 申問 6月28日から ☎で区役所健康づくり係へ (☎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、肥満などの予防法をアドバイス
- 禁煙相談: たばこをやめたい人へ個別に支援

6月14日(火) 午後・24日(金) 午前、7月1日(金) 午前  
市内在住 申問 ☎か 直接、区役所健康づくり係へ (☎866-8426～7 fax 865-3963)  
※電話申込ができない人は、☎可(必要事項と相談内容を記入) ※1人当たりの相談時間は1時間以内

## デジタルを使って、もっと便利に!!

第3回  
二次元コードを読み取り、「横浜市避難ナビ(アプリ)」を入れてみよう

スマートフォン(スマホ)は、アプリケーション(アプリ)というソフトウェアを入れることで、さまざまな機能を追加できます。カメラ機能を使って、右の二次元コードを読み取り、「横浜市避難ナビ」をスマホに入れてみましょう!  
※ご利用のスマホの種類(iPhoneかAndroid)によって異なります

ラインやツイッターもアプリなんだね!!

横浜市避難ナビ

▲iPhoneの場合 ▲Androidの場合

#### 編集後記

これからの季節、急な大雨や水害への対策を確認しましょう!

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

避難ナビについて、詳細は、本紙3ページ