

とっかっこ広場 プレパパも プレママも! 行ってみよう!!

赤ちゃんを迎える準備ができる場所

区内には子育てを応援している場所がたくさんあります。妊娠中からパパ・ママで相談・参加できる場所や、パパを対象とした教室もあります。

- ♥ 妊娠中の過ごし方を知りたい!
♥ 産後のセルフケアや赤ちゃんのいる生活ってどんなもの?
→ **両親教室**へ
※要予約 区役所5階
詳しくはこちら▶
- ♥ 初めて子育てするパパ・ママと交流したい
♥ 保健師に子育ての相談をしてみたい
→ **ひよこ会(赤ちゃん教室)**へ
詳しくはこちら▶
- ♥ 自分に合った子育て情報を探したい
→ **とことこルーム**へ
区役所3階
- ♥ 地域の情報を子育ての先輩に聞いてみたい
→ **遊び場・しゃべり場・ほっとタイム**へ
詳しくはこちら▶
- ♥ 赤ちゃんとの関わり方を知りたい
♥ 家事育児について学びたい
→ **新米パパ教室**へ
3月14日(金) ※要予約
区役所5階
ママも参加できるって!

戸塚区 地域子育て支援拠点
とっとの芽・とっとの芽サテライト

- ♥ 赤ちゃんのお世話を妊娠中に体験してみたい
→ **お世話体験会(両親教室)**
- ♥ パパ同士で交流できる場所ってある?
→ **パパのおしゃべりタイム**
他にもイベント盛りだくさん! 詳しくはこちら▶

区役所子ども家庭支援担当 (Tel) 866-8472 (Fax) 866-8473

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へ支援

1月14日(火)午後・24日(金)午前・28日(火)午後、2月4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、区可(区要事項)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

2月5日・19日(水)9時~11時 区役所5階 栄養相談室 母子健康手帳

1月14日9時から区可(区要事項)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

1月14日9時からWEBで受付

「離乳食教室」 離乳食(2回食)の講話、実演(試食あり)

2月19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)の講話

2月21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。

my SDGs with がんばれ! とっかのスポーツチーム! YOKOHAMA GO GREEN

少しの工夫が地球に優しい行動に!

▲戸塚区のSDGsはこちら

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

ニッパツ横浜FCシーガルズ 岡 百々花 選手 ©YOKOHAMA FC SEAGULLS

今月のゼロカーボンアクション!

冬の暖房時の室温は20℃を目安に

外気温度6℃の時、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を21℃から20℃にした場合(使用時間:9時間/日)
年間のCO₂削減量**25.9kg** 約**1,650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」

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

