

沖縄県ひとり親家庭高校生等通学サポート実証事業受付中！ ～バス通学定期券が半額になります。10/1 割引販売スタート～

対象者 児童扶養手当または母子および父子家庭等医療費助成受給世帯の高校生(生活保護法による通学費受給者は対象外です)

割引内容 バス通学定期券の半額(県が発行する割引カードをバス会社販売窓口に表示すると、割引料金で購入できます)

ご利用条件 事業効果検証のためのアンケート(2回)の提出

必要書類 ①申請書/②児童扶養手当または母子および父子家庭等医療費助成受給者証(コピー)/③学生証(コピー)または在学証明書/④事前アンケート

※申請書類は沖縄県青少年・子ども家庭課ホームページよりダウンロード可能

※さかのぼって割引を受けることはできません。申請はお早めに!

申・問 (公社)沖縄県母子寡婦福祉連合会 ☎887-4099
(沖縄県担当: 青少年・子ども家庭課 ☎866-2174)



詳しくはコチラ

「まちでニコリあいさつ・声かけ運動」 ちびっこあいさつひろめ隊任命式



大謝名小学校での様子

市内全域で取り組んでいる「まちでニコリあいさつ・声かけ運動」の一環として、新小学1年生を対象にちびっこあいさつひろめ隊任命式が行われました。「あいさつ・声かけ」を通して、つながり愛い、支え愛う、地域づくりを目指し、新入学児童からあいさつや声かけが習慣となるように、市内の小学校一年生を「ちびっこあいさつひろめ隊」として任命し、隊員の証として「まちニコシール」を贈呈しています。地域や家庭でも積極的にあいさつをしていきましょう!

毎月25(ニコ)日は『まちニコデー♪』あいさつ声かけ推進の日です!!

問 福祉総務課 内線 129 宜野湾市社会福祉協議会 ☎892-6525

おきなわ発 **アプリ無料ダウンロード**

保育士の「知れた」を 全て集めたアプリが できました!

監修: 沖縄県子ども生活福祉部子育て支援課
運営: 沖縄県保育士・保育所総合支援センター

沖縄の保育を応援する
情報発信アプリ「おき保」
簡単ダウンロードはこちら

Android App on Google play | Download on the App Store

平成30年度就学時健康診断 について

学校保健安全法に基づき、小学校入学前幼児の「就学時健康診断」を実施します。

対象者 H24/4/2生~H25/4/1生の幼児

健診項目 内科、耳鼻科、歯科、視力、聴力

健診会場 宜野湾市立体育館
(宜野湾海浜公園内 真志喜4丁目2番1号 ☎897-2751)

日程	学校区名	受付時間
9/20(木)	大山小	前半 13:45~14:45
	長田小	後半 15:00~16:00
	はごろも小	
10/24(水)	普天間第二小	前半 13:45~14:45
	嘉数小	後半 15:00~16:00
	大謝名小	
10/25(木)	普天間小	前半 13:45~14:45
	宜野湾小	後半 15:00~16:00
	志真志小	

*混雑が予想されますので、お時間にゆとりをもってお越しください。

*入学予定の学校が校区と違う場合でも、健康診断票は入学先の学校へ転送されますので、指定された校区の日に受診してください。

*詳細は、本年8月中旬頃「就学時健康診断通知書」を送付しますので、ご確認ください。市立幼稚園在園児は、各幼稚園から9月に配布します。

問 学務課 ☎892-8283

メタボ予防運動教室

日時 ①9/5(水) 10:00~11:00
②9/14(金) 14:00~15:00

※当日受付、問診・血圧測定等を行いますので15分前までにお越しください。

場所 保健相談センター

対象 市内在住で、運動制限のない方

内容 ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動、運動に関する講話など

持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

参加費 無料(当日受付)

問 保健相談センター ☎898-5583

放課後クラブ(学童クラブ)の利用料の一部を助成します!

対象者 市に住所があり、放課後児童クラブを利用している児童の保護者で、次に該当する世帯。

- ①児童扶養手当または母子および父子家庭等医療費助成受給者
- ②生活保護を受けている世帯
- ③市町村民税非課税世帯
- ④市町村民税の所得割が48,600円未満の世帯(本市の保育料第3階層に相当する世帯)
- ⑤その他市長が認める世帯

※③・④に関して、各年度4・5月は前年度の課税(非課税)状況を、6月~3月は当該年度の状況により決定。

助成金 放課後児童クラブの利用児童1人につき、平成30年4月利用分以降で、支払ったひと月あたりの利用料から5,000円を控除した額を対象とし、①~③は5,000円を上限に、④・⑤は3,000円を上限に助成します。

※助成金の対象となるもの(利用料+おやつ代)

※入会金、傷害保険料、延長保育料、行事費、教材費その他の保護者負担金は除く。

申請 以下の書類等を持参し、こども企画課の窓口にて申請。利用後、複数月分をまとめて申請可能。(助成金は口座に振り込み。)

- ①申請書(こども企画課窓口を設置またはHPでダウンロード可能)
- ②利用料を支払ったことを証明する書類(領収証、月謝袋の原本等)
- ③印鑑(シャチハタ不可)
- ④通帳またはキャッシュカードの写し

※利用月の翌月から数えて1年を過ぎると申請できなくなりますのでご注意ください。3~4か月に1度は申請するようお願いします。

受付日時 8:30~11:45、13:00~17:00(土日・祝日は除く)

問 こども企画課 内線 461

9月は食生活改善普及運動月間

厚生労働省では毎年9月1日~9月30日の1カ月間を「食生活改善普及月間」としています。「食事をおいしく、バランスよく」をテーマに、「野菜摂取量の増加」、「食塩摂取量の減少」、「牛乳・乳製品摂取量の増加」を目標に取り組みを行っています。この機会に、改めて自分自身や家族の食生活、栄養バランスについて見つめ直してみませんか?

毎日野菜を+1プラス!

野菜で健康生活
大人1日の目標は野菜の摂取量が350g以上。これは日本人の平均摂取量の1.5倍。食生活の改善に役立ちます。

-2 減塩で健康生活

目標は現在の摂取量の1/2減。減塩は健康に役立ちます。

おいしく減塩 1日マイナス2g

毎日のくらしに with ミルク

牛乳・乳製品で健康生活
2019年1月の調査によると、牛乳・乳製品の摂取量が減少傾向にあります。おいしく減塩、減塩生活を実現するために、牛乳・乳製品を積極的に取り入れましょう。

- おいしく減塩をするコツ**
- 薬味や香辛料を効かせる
わさびやショウガ、コショウや唐辛子などの薬味や香辛料を用いると、味にメリハリがつけます。
 - 酸味を効かせる
レモンやゆず、酢などを利用して酸味を効かせると、塩分控えめでも美味しくできます。
 - 汁物は具たくさんに
みそ汁やスープなどは、野菜など具を多くすると、汁の量が控えられて減塩になります。
 - 牛乳・乳製品の活用術
■牛乳やヨーグルトで臭み消し
牛乳やヨーグルトに浸すことで魚などの臭みが消えます。
 - 粉料理にヨーグルト
ピザ生地やホットケーキミックスを使う時、水の代わりにヨーグルトで溶くともちもちの生地になります。
 - だしの代わりにミルクを
茶わん蒸しやみそ汁のだしを牛乳に置き換えることでコクが出て調味料を減らすことができます。
 - マヨネーズの代わりにヨーグルト
ポテトサラダやタルタルソースを作るときにマヨネーズを減らしてヨーグルトをプラス。カロリーと塩分もダウンで一石二鳥!

『男性料理教室』受講生募集

基本的な料理の仕方や手間をかけず簡単に美味しく作れる料理実習を行います。仲間と一緒に楽しく料理を作ってみませんか?

対象 市内在住の男性

日程 9/29(土)~10/20(土)
全4回
毎週土曜日 10:00~13:00
(講話・調理実習・試食)

場所 保健相談センター

受講料 1,000円(全4回分)

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具

定員 16人(定員に達し次第締切)

申込期間 8/27(月)~9/21(金)

9:00~17:00(土日・祝日除く)

申込方法 電話または窓口で受付

問 保健相談センター ☎898-5583

沖縄の重箱料理

重箱の中の下記のメニューを1個ずつ食べると...

エネルギー 812 kcal
脂質 42.6 g

エネルギーは、1日の半分以上
脂質は、1日の基準値と同じくらい
の量をとることになります。



三枚肉 (40g)
エネルギー 240 kcal
脂質 21.4 g

揚げ豆腐 (70g)
エネルギー 106 kcal
脂質 8.5 g

ごぼうの煮付 (70g)
エネルギー 10 kcal
脂質 0 g

魚天ぷら (70g)
エネルギー 174 kcal
脂質 11.7 g

もち (120g)
エネルギー 282 kcal
脂質 1 g

がついている料理は高カロリーです。食べ過ぎに注意しましょう!

問 保健相談センター ☎898-5583