

# 「わくわく」こどもだより

## 私立幼稚園就園奨励費補助金

うるま市では、保護者の経済的負担の軽減と幼稚園教育振興に資するため、新制度に移行していない私立幼稚園(県知事認可)に通園する園児の保護者の市町村住民税所得割課税額に応じて、入園料・保育料の一部を減免する就園奨励費補助事業を行っています。

### 【対象】

うるま市に住所を有し、私立幼稚園(※県知事認可)に3歳～5歳の子どもの通園させている世帯  
※市民税額によっては、該当しない世帯有り。

【申込期限】7月中旬(予定)

【申込方法】通園している私立幼稚園へ申込みを行う。  
※詳しい内容につきましては、私立幼稚園を通して案内通知を配布します。

【お問い合わせ】保育幼稚園課 ☎973-5427

## 一時預かりのご案内

一時預かりとは、保護者がパート就労などで断続的に就労している場合や、保護者の疾病・災害看護・冠婚葬祭などで、一時的に保育が必要な場合に利用できます。

【一時預かりする場所】 公立安慶名保育所  
※空き状況等によって、お預かりできない場合があります。

【ご利用できる時間】 原則平日のみ。  
午前8時30分～午後5時までの  
1日8時間、半日4時間

【ご利用要件】 次の2つの要件を満たす場合  
①うるま市内に住所を有する満1歳以上・就学前児童  
②その保護者がパート就労などで断続的に就労している場合や、保護者の疾病・冠婚葬祭などで、一時的に保育が必要な場合

【料 金】  
・1～2歳(4時間以内:1,000円/4時間超1,800円)  
・3歳以上(4時間以内:900円/1,500円)

【申込期限】利用する月の前月10日までに。  
【申込方法】一時預かり事業利用申込書を提出。  
【申込先/お問い合わせ】安慶名保育所 ☎972-3847

## ひとり親家庭の自立と子どもの健やかな成長を支援します

さまざまな課題を抱えて困窮しているひとり親家庭に対して、民間アパートを借り上げし、地域の中で自立した生活が送れるように「うるま市ひとり親家庭生活支援モデル事業」を実施しています。

**支援対象者** 生活・住宅・教育・就職などの問題により、子どもの生活環境の改善を中心に支援を必要としているひとり親家庭で、以下の要件をすべて満たす方が対象となります。

①市内に住所(原則3ヶ月以上)があり、児童扶養手当を受給していること。

②18歳未満の児童を扶養していること。

③本事業の支援期間内に自立へ向けた具体的な目標、意欲のある方

**支援内容** うるま市マザーズスクエアうるはしのあるみどり町近隣地域に借り上げたアパート等の支援居室を提供します。月々の家賃等の費用負担はありませんが、毎月の生活費(食、光熱費、駐車場代など)や退所時の原状回復に要する費用は自己負担となります。

現在お住まいの地区での支援を希望する場合は、ご相談ください。

なお、支援期間は1年間ですが、必要と認められた場合は、延長される場合もあります。

※本事業の支援対象世帯は概ね10世帯を予定していますので、10世帯を超えた場合は入居ができませんので、ご了承ください。  
※生活保護法の住宅扶助を受けている方、公営住宅に入居している方は支援対象外になります。

**申請・お問い合わせ** マザーズスクエア うるはし 住所:うるま市みどり町六丁目2番8号 TEL:098-972-7900  
月曜日～金曜日 9:00～19:00・土曜日 9:00～17:00

## 定期的に「歯」のチェックしてありますか?

みなさんは歯と口の健康を意識したことはありますか?うるま市の3歳児や小中学生の虫歯の状況は、年々改善傾向にあります。しかし、健康長寿のために80歳で20本の歯を残すことを目標にした「8020(ハチマルニイマル)運動」における沖縄県の達成率は全国の約半分(全国40.2%、沖縄県19.1%)という状況です。歯を失う主な原因は虫歯や歯周病です。長寿で美味しく食べていくためには、普段の生活から「歯と口の健康を守るポイント」を実践しましょう!ぜひこの機会に家族みんなの歯と口の健康について考えてみてください。

### むし歯の3つの原因

**むし歯菌(歯垢)**  
むし歯菌が歯を溶かしてしまいます

**むし歯**  
だらだら食べ・甘いものとりすぎ

**歯の質**  
子どもの場合、歯を守るエナメル質が薄いため

### 歯と口の健康を守るポイント

1. だらだら食いは虫歯の原因に。食事やおやつを食べる時間を決めましょう。
2. 歯磨きに合わせてフッ素やデンタルフロス等を活用しましょう。(正しい歯磨きの方法などはかかりつけの歯科医院で教わりましょう)
3. 幼児は毎日寝る前に仕上げ磨きを忘れずに!
4. かかりつけの歯科医院をもち、定期的に歯科検診を受けましょう。

## 保健だより

## 6月は「歯と口の健康週間」と「食育月間」

### 健康な生活は「朝ごはん」から!

「食育」と聞くとどのようなことなことがイメージできますか?「食育」は「食に関する知識と望ましい食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てること」を目的としています。たとえば食に関わるイベントに参加したり、家族で食卓を囲むことも食育の1つです。

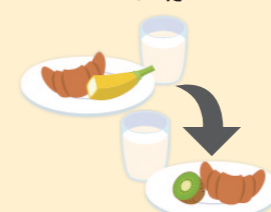
健康うるま21の重点目標として「生活習慣病の発症予防と重症化予防」というものがあります。これは本来予防できるはずの生活習慣病がうるま市の死因の上位を占めていることからたてられた目標です。生活習慣病を予防するための食の課題の1つとして「朝食欠食率の高さ」があげられます。「なぜ朝食を食べないことが問題なのか?」と感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、朝食は睡眠中に下がった体温を上昇させ、休んでいた脳や体をウォーミングアップさせる役割があります。これは大人も子どもも変わりません。また朝食の欠食は肥満の原因の1つにもなりますので、元気で健康に過ごすためにも朝食はとても重要です。まずは家族で朝食を一緒に食べて、食のことについて考えてみましょう!

### いつもの朝ごはんをラクラク栄養UP!

#### 食材の選び方を変えてP4栄養UP!



甘いパンでは炭水化物・脂質しか摂れないので、ソーセージやハム、卵などのタンパク質のついた惣菜パンにチェンジしよう!果物を添えてビタミンが摂れば、更にレベルUP!!

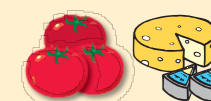


炭水化物が多くビタミンの少ないバナナより、ビタミンC豊富なキウイやイチゴ、オレンジなどにチェンジしよう!

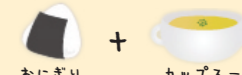
#### 忙しい日のきり抜けワザ!

##### お助け食材をストック

調理に時間がとれない忙しい朝は、チーズやクラッカー、プルトマトを常備。これなら、自分で食べられ、朝に必要な栄養素も摂れます!



市販のカップスープにミックスペジタブルをひとさじ。ビタミン類をカバーできます。



#### 前日ごはんのアレンジ技



【お問い合わせ先】こども健康課 ☎989-0220