浦添市保健相談センターから

☎875−2100 FAX875−1579

■はぐはぐていだっ子事業

浦添市では、生後4か月までの乳児のいる全ての家庭を助産師・保健師・母子保健推進員が訪問します。

粗品のプレゼントも実施しています。

■新生児訪問

新生児訪問を希望される方は、親子健康手帳についている、はがきを市保健相談センターへ提出してください。訪問期間は生後2か月までとなっています。産後のお母さんの体調や赤ちゃんの発育、授乳についての相談などを行っています。「育児についての、ちょっとした疑問が解決できて良かった」などのご意見も多くいただいています。助産師とゆっくりお話ができる機会ですので、是非ご利用ください。

■母子保健推進員による訪問

新生児訪問を受けていない家庭を対象に、母子保健推進員が訪問し子育て支援情報をお伝えしています。

■マタニティスクール（要予約）

対象	実施日時	内容
妊婦さんとそのパートナーの方（浦添市民）	2／17（日）午前9時～正午	食事と健診結果との関連・食事の選び方・グループワーク 体験コーナー 妊婦体験ジャケット・赤ちゃん人形

※妊娠初期～中期の妊婦さん向けの内容になっています。

※教室実施の1か月前から3日前までに、市保健相談センターまで電話予約をお願いします。

■乳幼児健康診査のお知らせ

乳児一般健康診査		
通知対象者	受付時間	実施日
生後9か月～10か月	午前9時～11時	2／3（日）
生後3か月～4か月	午後1時～3時	2／24（日）

※乳児健診では事前に整理券の配布は行っていません。

※計測や診察はオムツのみで実施します。替えのオムツ、おくるみを持参してください。

※後期（9～10か月児のお子さんが対象）の健診終了後、絵本を介して親子のふれあいのきっかけとなるブックスタート事業を行っています。

1歳6か月児健康診査		
通知対象者	受付時間	実施日
1歳6か月～	午後1時15分～2時15分	2／7（木） 2／14（木） 2／28（木）

3歳児健康診査		
通知対象者	受付時間	実施日
3歳6か月～	午後1時15分～2時15分	2／6（水） 2／13（水） 2／27（水）

※1歳6か月児、3歳児健診の整理券交付は正午から市保健相談センター2階で行います。

■集団予防接種のお知らせ

●BCG集団予防接種のお知らせ

実施日　2／12（火）

対象年齢　生後3か月～6か月未満

受付時間　午後2時～4時

整理券交付時間　午後1時～

場所　市保健相談センター

※予防接種を受けるときは必ず、市から届いた予診票と親子（母子）健康手帳をご持参ください。

■インフルエンザの流行が続いています。感染予防に努めましょう！

今年も、インフルエンザが流行しています。

比較的抵抗力の低い高齢者や乳幼児などは重症化する例もありますので注意が必要です。

インフルエンザを予防する対策としては、次のことが挙げられます。

・体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心掛けましょう。

・加湿器などで空気の乾燥を防ぐことや部屋の換気も大切です。

・インフルエンザワクチンの接種が効果的です。浦添市では、10月から2月末までの間、65歳以上の高齢者を対象に、ワクチン接種費用の助成事業を実施しています。接種希望者は市から届いた予診票を持参し、事前に指定医療機関に予約をして接種を受けましょう。

・外出後のうがいや手洗いを日常的に行いましょう。

・せきエチケットを心掛けましょう。

・流行期間中に繁華街などの人ごみへの外出を控えましょう。

●インフルエンザ感染予防対策

施設などでは、集団生活を行っているため対策の徹底に努めましょう。

〈健康シリーズ〉180

アルコール依存症について知っていますか？

アルコールは適量ならストレスを和らげる作用がありますが、長期間多量に飲酒すると、誰でも依存症になってしまう依存物質です。

【症状・特徴】

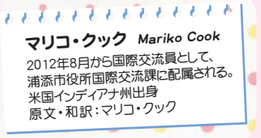
強烈な飲酒欲求により、大切にしていた家族、仕事、趣味よりもお酒を飲むことをはるかに優先するようになり、家族を巻き込んでしまいます。また、一度飲み始めるとブレーキがきかず、とことん飲んでしまいます。さらに、お酒が切れると震え、発汗、発熱、精神的なイライラなどの離脱症状も出てきます。

【依存症を治す方法】

お酒を完全にやめることです。しかし、砂漠で水を飲むような強烈な欲求のため簡単ではありません。専門の医療機関で治療を受け、断酒会に参加することが一番の近道です。本人が治療を拒否する場合は、家族が専門の医療機関へ相談したり、断酒会へ参加し、依存症の知識を得ることが大切です。

○アルコールに関する相談を市保健相談センターで受けています。ご自身や、ご家族が、アルコール依存症ではないか、ご心配な方はご相談ください。専門の医療機関や断酒会等の情報も提供します。

Ma~ri~s Corner マーリーの物がたりー



マリコ・クック Mariko Cook

2012年8月から国際交流員として、浦添市役所国際交流課に配属される。
米国インディアナ州出身
原文・和訳：マリコ・クック

カルチャーショック

以前日本に住んでいた頃はあまり「変」だと思わなかったことが、社会人になり日本で一人暮らしを始めてから「これは変かも」と思うことがぞくぞくと出てきました。例えば、書類や申込書に使用する印鑑です。アメリカでは黒色のペンがあれば、自筆で用紙に名前をサインすれば済みます。ところが、日本では印鑑も必要です。わざわざお店に行って自分専用の印鑑を作るのは面倒だと感じます。印鑑使用のほかに変だと感じたことはATMです。アメリカではいつでもATMが使えていましたが、日本のATMは午後8時頃になると使えなくなるのが不思議でなりません。ヨーロッパやアフリカから来た友達に聞くと、海外のATMは24時間使用できて、休日でも使うことができるそうです。日本はまだまだ現金しか扱わないお店が多くてあまりクレジットカードが使えないので、ATMが閉まってしまうと本当に不便です。他の国のように何時でもお金を引き出すことができたらいいと私は思うのです。日本でも24時間ATMが利用できる日がいつか来るのでしょうか。

カルチャーショックは、アメリカから日本に来たときばかりに受けるわけではありません。日本からアメリカに戻ったときに、私は逆カルチャーショックを受けてしまいます。例えば、日本人とアメリカ人の体格の違いです。私が日本を発ちアメリカに到着すると、それまで私の周りにいた日本人の様に小さくて、細い人はほとんどいなくて、体の大きなアメリカ人がたくさんいるのです。これは帰国する度に経験する逆カルチャーショックです。

カルチャーショックはどの国に行っても受けることは仕方のないことです。でも、文化の違いを感じ、ショックを受けることも面白い思い出になるのではないでしょうか？

Culture Shock

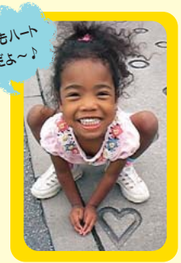
When I previously lived in Japan, there were things that I didn't think were "weird." But, since I began working and living alone in Japan, things that make me think "this might be weird..." have started to appear one after another. Take seals (inkans) used for documents and applications, for example. In the US, as long as you have a black pen, you're able to sign your name on paper in your own handwriting. In Japan, however, a seal is also required. I just feel that it's a hassle to have to go all the way to a store to have your own personal seal made. Something other than the use of seals that I find odd are the ATMs. I was able to access an ATM at any moment in the US, but in Japan, I can't help but think it's so strange that ATMs become unusable after around 8 P.M. I even asked my friends from Europe and Africa, and they're able to use ATMs for 24 hours-even on holidays. In Japan, where many stores still only accept cash and credit cards aren't widely used, it becomes a great inconvenience once ATMs close. Like other countries, I think it would be wonderful if we were able to withdraw money at any time of the day. I wonder if there will ever be a day in which 24-hour ATMs will come to Japan...

Arriving in Japan from the US isn't my only instance of experiencing culture shock. I end up experiencing reverse culture shock when leaving Japan to go back to the US. For example, the difference in the Japanese and American physique. When I leave Japan and land in America, rather than being surrounded by small and thin Japanese people, there will be many large Americans. This is the reverse culture shock I experience every single time I go home.

You can't help but run into culture shock when going to another country. Although, experiencing shock due to cultural differences could make for interesting memories!

てだっ子STUDIO スタジオ

国吉　奈将（なお）ちゃん（4歳）
　　伶将（れお）ちゃん（2歳）伊祖在



大城　エドナ　愛純（あずみ）ちゃん（4歳）
　　大平在

新垣　仁貴（りと）ちゃん（2歳）
　　仁琴（りこ）ちゃん（2歳）伊祖在

「てだっ子Studio」写真募集

● 子どもの写真を郵送または画像データをメールで毎月12日までに送付してください。
窓口へ直接提出も可。集合写真は不可。

※ 被写体の子どもの居住地区（安波茶・伊祖など）・氏名（ふりがな）年齢・一言コメントの記入を忘れずに！

〒901-2501　浦添市安波茶1−1−1
浦添市役所　国際交流課
☎876-1234（内線2613・2614）
E-mail:kokusai@city.urasoe.lg.jp