



Ma ri s Corner

マリーの物がたいー

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

猫好きの天国

私は子どもの頃から、動物が大好きでした。中でも最も好きな動物は猫です。初めてペットを飼ったのは14歳のときで、アメリカのバージニア州に住んでいた頃でした。ある日、私は家族と一緒に近くの動物保健所に行きました。そこでとてもかわいくてたまらない三毛猫と出会いました。家族全員がその猫を気に入ったので「セーラ」と名付け飼うことになりました。飼った頃には細かったのですが、愛情（とペットフード）を与えすぎたのか、今はかなりの肥満体型です。でもやっぱりぼっちゃりめの猫が一番かわいいと私は思うのですが皆さんはどう思いますか？今はセーラと離れているので、時々家族に電話をかけてセーラのことを聞くと「相変わらず元気でよく食べるよ」という情報があり、安心しています。

日本はアメリカとちょっと違って、猫が好きな人にとっては天国のようなところなのです。アメリカ人と日本人の好きな動物を比べると、個人的には、アメリカ人は大体犬派が多く、日本人は猫派が多いと感じました。そのため、日本には猫グッズも多いし、猫喫茶もあります！インターネットで検索すると、日本に住んでいる「まる」というぼっちゃり猫ちゃんが大人気です。猫を見かけると遊びたくなるのですが、実は私は大学生になって、猫アレルギーが発生したのです。だから、猫を飼っている友達の家に行くときは、事前に薬を飲まなければなりません。猫好きな私が猫アレルギーだなんて皮肉だと思いませんか？

アレルギーのせいで長時間猫と一緒にいられませんが、日本の猫ブームのおかげで、実際に猫を飼わなくても周りに猫関連のものが多いため、猫という気分になっています。でも本当はアレルギーのしつこい鼻水と目のかゆみに負けずに猫と遊びたいのです！

Cat Lover's Heaven

Ever since I was a child, I've loved animals. Among them, cats are my most favorite. The first time I bought a pet was when I was fourteen years old and lived in Virginia of the United States. One day, my family and I went to a nearby animal shelter. Once we arrived, we met an unbearably cute calico; because my whole family adored the cat, we named her "Sara" and adopted her. Sara was thin upon adoption, and perhaps it's due to giving her too much affection (and pet food), but she has quite the chubby figure nowadays. I think chubby cats are the absolute cutest, what do you think? Being away from Sara, I sometimes ask how she's doing when I call my family, where they tell me "she's as good as ever and still eats a lot." The news is always reassuring.

Japan slightly differs from the US, as it's a heaven-like place for cat lovers. When comparing favorite animals of Americans and the Japanese, I personally sense that Americans are largely dog people, where as the Japanese are mostly cat people. Therefore, many cat goods are sold in Japan and there are even cat cafes! If you search the internet, you can find the ever-so-popular cat named "Maru" who lives in Japan. Whenever I spot cats, I want to go and pet them, but I actually developed a cat allergy when I was a college student. Therefore, if I'm to visit a friend with a pet cat, I must take allergy medication beforehand. Don't you think it's ironic for the cat lover that I am to be allergic to cats?

As a result of my allergy, I can't be next to cats for long periods of time, but thanks to Japan's cat fad I'm able to manage without buying an actual cat. It even feels like I own a cat because of constantly being surrounded by cat-related things. However, what I really want is to be around them without having to yield to the runny nose or itchy eyes caused by my allergy!



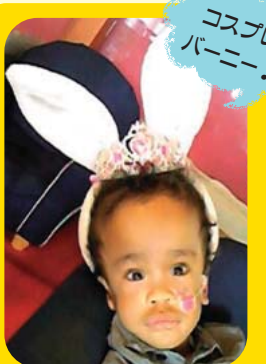
てだっ子 STUDIO スタジオ

仲良しよ～



川端 琉絃ちゃん(0歳)
琉吾ちゃん(2歳) 仲間在

コスプレ
バーニー♪



大城 エリック 優意羽ちゃん(2歳)
大平在

ずっと
仲良しよ～



永田 洋介ちゃん(4歳)
速人ちゃん(2歳) 西原在

「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

浦添市保健相談センターから

☎875-2100 FAX875-1579

■予防接種の受け忘れはありませんか？

次に示す予防接種は、費用助成期限が3月末までとなっています。親子健康(母子)手帳で予防接種履歴を確認し、未接種の場合は、早めに接種してください。

○MR(麻しん・風しん混合)ワクチン

【定期接種対象者】

- ・2期 平成18年4月2日生～平成19年4月1日生(幼稚園年長)
- ・3期 平成11年4月2日生～平成12年4月1日生(中1相当年齢)
- ・4期 平成6年4月2日生～平成7年4月1日生(高3相当年齢)

【行政措置対象者】

定期の対象期間を逃した方

- ・1期を逃した方：2歳～2期の対象年齢前
- ・2期を逃した方：小1～小6(平成12年4月2日生～平成18年4月1日生)
- ・3期を逃した方：中2～高2(平成7年4月2日生～平成11年4月1日生)

○子宮頸がん予防ワクチン

【対象者】

- ・平成8年4月2日生～平成12年4月1日生の女性(平成7年4月2日生～平成8年4月1日生)の女性で、平成23年度中に子宮頸がん予防ワクチンを1回以上接種している者も含む)
- ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン

対象者 生後2か月～5歳未満の乳幼児

※来年度の予防接種対象者には、4月以降、個別通知します。

■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 3/12(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時から
場所 市保健相談センター
※予防接種を受けるときは必ず、市から届いた予防票と親子(母子)健康手帳をご持参ください。

■はぐはぐいだいっ子事業

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。
助産師による訪問を希望する場合は、親子健康手帳についている、はぐきを市保健相談センターへ提出してください。はぐきの提出がない場合は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。粗品のプレゼントも実施しています。

対象	実施日時	内容
5か月～8か月の乳児を持つ保護者(浦添市民)	3/1(金) 受付時間 午後1時～1時30分 教室実施 午後1時30分～4時	離乳食についての講話・デモンストレーション。 試食(保護者のみ)

※予約期間は実施日の1か月から3日前までとなります。

■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	午後9時～11時	午後1時～3時	3/17(日)
生後3か月 ～4か月	午後1時～3時		

※乳児健診では事前に整理券の配布は行っておりません。

※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。

※生後9か月～10か月児のお子様を対象に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	3/14(水)	3/17(日)

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	3/13(水)	3/16(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。

※健康診査対象者には、事前に通知を行っています。

※健診予定日の都合が悪い場合は、市保健相談センターまでご連絡をお願いします。

ストレスと上手に付き合う

＜健康シリーズ＞181

「ストレスは人生のスパイスである」これはストレス学説を唱えたハンス・セリエの言葉です。適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率を上げたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。しかし、その興奮や緊張が度をを超してしまうと心や体が適応できなくなり、心身にダメージを与えます。ストレスと上手に付き合うためには、自分に過剰なストレスがかかっているときはそのことに早く気付くこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

～ストレスと上手に付き合うポイント～

- ・リラクセーション法を身につける
- ・規則正しい生活を心掛け、睡眠を十分取る
- ・楽しい時間を持つ(会話・笑いなど)
- ・気分転換(趣味、自然と触れ合う、適度な運動など)
- ・ストレス解消をたばこやお酒に頼らない



ストレス対処法は人それぞれです。上記に示した内容にこだわらず、あなたの体や心がリラックスして、心地の良い方法を身に付けましょう。(参考：厚生労働省「こころの健康気づきのヒント」)

3月は自殺対策強化月間です。3月5日(火)～14日(木)に浦添市役所1階市民ホールで「自殺対策、こころの健康についてのパネル展」を実施します。是非、お越しく下さい。

日時 3月21日(木)
午後2時～3時30分

場所 市保健相談センター

講師 座 榎 次 歯科医師

(榎公テナルクリニック)

対象者 妊婦、0歳～3歳頃のお子様とご家族興味のある方

※お子様も一緒に参加できますが、一時預かりは行っておりません。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。