

※出産施設でのスクールの受講  
されている方にも好評な内容に  
なっています。ぜひご参加くだ  
さる。

パート1	実施日	内容
2/15(日) 受付午前9時 午前9時半~ 12時	※助産師講話 「私のいし妊娠・出産 をめざすため」 ※保健師講話 「パートナーシップと 子育て」	

※パートナー(夫)との参加をお  
すすめいたします。  
**マタニティスクールの案内**

戸惑うことも多いと思います。  
一人で悩まないでご連絡くだ  
さい。  
助産師や保健師が訪問して赤  
ちゃんの体重測定・おっぱいの  
状態・母子保健事業の紹介等行  
っています。  
対象者 新生児・2か月未満の  
乳児と母親  
料金 無料  
※赤ちゃんが生まれたら、母子  
手帳の後ろについているハガキ  
(パンクか白)を早めにご送って  
ください。ハガキを送る際は、あな  
たの個人情報を守るために封書  
での投函をさせていただきます。も  
しくは、出生届け手続き時に一  
緒にご提出させていただきます。

お母様方へ、出産後退院され  
戸惑うことも多いと思います。  
一人で悩まないでご連絡くだ  
さい。  
助産師や保健師が訪問して赤  
ちゃんの体重測定・おっぱいの  
状態・母子保健事業の紹介等行  
っています。  
対象者 新生児・2か月未満の  
乳児と母親  
料金 無料  
※赤ちゃんが生まれたら、母子  
手帳の後ろについているハガキ  
(パンクか白)を早めにご送って  
ください。ハガキを送る際は、あな  
たの個人情報を守るために封書  
での投函をさせていただきます。も  
しくは、出生届け手続き時に一  
緒にご提出させていただきます。

新生児訪問

※実施場所はいずれも市保健相  
談センターです。  
※健康診査対象者には事前に通  
知を行っています。

3歳6か月	通知対象者	受付時間	実施日
午後1時15分 午後2時15分	3歳児健康診査	2/24(水) 2/25(木) 2/26(金)	

1歳6か月  
通知対象者  
受付時間  
実施日

2歳6か月  
通知対象者  
受付時間  
実施日

乳児一般健康診査  
通知対象者  
受付時間  
実施日

4~11か月	2/13(金)	内容	定員
4時 午後1時半~ 4時	2/13(金)	※離乳食の調理実習 ※各時期の固さや味 などを実際に確認 していただきます。	20組

ベビースクールの案内

※受診に必要な書類  
がん検診受診券、医療保険手  
帳、生活保護世帯は生活保護受  
給証をご持参ください。  
※料金 子宮がん 300円  
乳がん(視触診+マンモ) 500円  
検診時間 午後1時から4時ま  
で  
場所 市保健相談センター

2/9(日)	2/12(水)、13(金)、 16(日)、17(火)	2/25(水)、26(木)
2/17(火)	2/25(水)、26(木)	

子宮がん検診  
対象者  
実施日  
定員

乳がん検診  
対象者  
実施日  
定員

乳がん・子宮がん検診の追加案内

乳がん検診  
対象者  
実施日  
定員

健康シリーズ 135

『2月1日~7日は生活習慣病予防週間です』

生活習慣病予防の上で、大きなウエイトを占めるのが食生活。正しい生活習慣を身につけることが、生活習慣病を予防する第一歩です。あなたの生活習慣をチェックしてみましょう！

- ①食べ物の好き嫌いはないですか？  
好きな物ばかり食べていると偏ってしまいます。主食・主菜・副菜をバランス良く摂るよう心がけましょう。
- ②揚げ物、肉類は多くないですか？  
欧米型の食事は脂肪が多くなりがちです。脂肪はバランス良く、摂り過ぎないように心がけましょう。
- ③味付けは濃くないですか？  
塩分の摂り過ぎも身体に良くありません。薄味に慣れるようにしましょう。
- ④毎日お酒を飲んではいませんか？  
お酒は、栄養価は少ないがカロリーがあるため、摂り過ぎると肥満を招きます。多量飲酒は避け、週に2日は休肝日を設けましょう。
- ⑤タバコは吸っていませんか？  
タバコは「百害あって一利なし」。禁煙する努力をしましょう。
- ⑥運動を習慣にしていますか？  
運動は肥満や様々な病気の予防になります。
- ⑦睡眠を十分に取っていますか？  
睡眠は心身の疲労を取り除き、気力と活力を与えてくれます。食事はバランス良く、程よい量を1日3回規則正しく摂りましょう。不規則な食べ方は肥満の原因になります。まずは自分自身の毎日の食事に興味を持ち、正しい知識を持って食生活を見直してみましょう。  
浦添市健康推進課もあなたの健康を応援します！



講演会のお知らせ  
「どうやって抜け出す？アルコール依存症って」  
講師 平田雄三氏(糸満清明病院 アルコール病棟医長)  
日時 2/12(木) 午後2時~4時まで  
\*入場無料です。当事者・家族のお話もあります。  
一般健康相談のご案内  
生活習慣病予防に関する相談  
や健康診査、がん検診に関する相談等を無料でを行っています。  
日時 毎週水曜日(祝日は除く) 午前9時~11時半  
持ち物 健康診査結果  
場所 市保健相談センター(1階健康相談室)

**チバリヨパート!**

ロビソン・パトリック  
Patrick Robison  
2008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。米国アイダホ出身。  
文・英訳：ロビソン・パトリック

雪国育ちの目で見たら  
私は雪国の出身です。現在、田舎のアイダホ州は氷が張り詰めているようです。クリスマス頃に、アメリカの西北部はとて大きな吹雪に襲われ、ある町では一晩で30センチの雪が積もったと聞きました。沖縄の人に零下10度でつらさが垂れ下がっている様子を説明する度に、他の惑星の話をしているような感じがします。6月でも吹雪を見たことがありますよ。信じられないでしょう！  
亜熱帯地域で冬を過ごすのは初めてです。これまでけっこう面白い体験をしました。皆がセーターを着ている日になぜか自分だけはTシャツ姿。夜に出かけたら寒いだろうと思って衣類を暖かく着込むと、5分以内に汗をかいています。12月に咲く花や終わりのない野菜栽培も不思議でたまりません。  
寒くて長い冬が嫌いな私でしたが、今年は真冬の楽しみ方を考えています。やはり、寒くなければ味わえないことはいっぱいあります。冷えた体を暖かいお風呂につかる瞬間、雪遊びの後のホットココア、雪の上を歩く時に履く「かんじき」のザクザクという音…沖縄の優しい気候とすっかり違いますね。皆さんがまだ雪を見たことがなければ、一度雪国の独特な魅力を体験する価値はあると思いますよ。  
と言っても、今年、雪無しの冬を過ごすことになって不満を言っているわけではありません。この前、友達と一緒に離島のビーチでキャンプをしました。1月なのに、普通の寝袋だけで気持ちよく外で寝られることが嬉しくてずっと笑っていました。沖縄の人は何でいつも機嫌が良いか、ちょっと分かってきたように思います！一年中緑豊かな自然の中で生活すれば、とても元気になりますね。

Let's Reflect Coolly Here...  
I come from snow country. My home state of Idaho is currently frozen over; around Christmas a huge snowstorm blew through the northwestern United States, covering some towns in 20-30 centimeters of snow over the course of a single night. Describing temperatures which dip 5-10 degrees below zero and phenomena like icicles to people from Okinawa, I can't help but feel like I'm talking about another planet. I have even seen a snowstorm in June - can you believe it?  
This is my first winter in a sub-tropical climate. So far it has been somewhat strange for me. My snow country instincts have me all mixed up! When everyone else puts on a sweater, I'm feeling great wearing a T-shirt. Sometimes I bundle up to go out at night, only to find that I'm sweating in my jacket when I thought I would be shivering. Don't even get me started on flowers that bloom in December or never-ending vegetable cultivation.  
I spent many years disliking intensely cold, long winters, but this year I have had the chance to reflect on the pleasures of the season. There are certain activities one can enjoy only when it's nasty cold out. Getting into a warm bath, drinking hot cocoa after coming in from romping around in the snow, snowshoeing...it's a completely different sensory realm from the lazy, peaceful heat of Okinawa. If you haven't already done so, I would definitely recommend going somewhere where you can experience the frozen wonderland of a snow-covered landscape at least once.  
Not that I miss being out of the snow this year! I camped on the beach the other night with some friends, and we couldn't stop laughing about the fact that on Okinawa it's possible to go camping in January with little more than a decent sleeping bag. I think I may have finally figured out why people on Okinawa are usually in such a good mood: it's difficult not to feel alright when you're surrounded by vibrant nature all year long!

**ギャラリーてたこ**

今回のギャラリーは「第9回浦添市小中学校美術作品展」において浦添市長賞を受賞された作品を紹介します。

ハートフル通り  
比嘉優介 【仲西小6年】

錆船  
佐久田優 【浦添中3年】

無題  
久志舞花 我那覇美希 仲松翔弥  
【鏡が丘養護学校中学部2・3年】

でっかい9人の青い魚  
玉城鈴 翁長舞実  
中村大貴 東恩納史佳  
宮城知枝 新垣大成  
安里重 伊良波美樹  
勝運健太  
【鏡が丘養護学校小学部4年】

Gallery Tedako  
作品募集  
(テーマは自由ですががきで送ってください! 切りは毎月12日迄)  
〒901-2501 沖縄県浦添市安波茶1-1-1  
浦添市役所国際交流課  
☎876-1234 (内線2613・2614)