

■ベビースクールの案内

※出産施設でのスクールを受講されている方にも好評な内容になっています。ぜひご参加ください。

パート2	実施月日	内 容
6/15(月) 受付午後1時 午後1時半～4時		*栄養士講話 「妊娠の栄養と胎児期からはめる健康作り」 ※妊婦さんの正しい食生活や母乳哺育が赤ちゃんの一生の健康を作ります！

※健康診査対象者には事前に通知を行っています。

3歳児健康診査	1歳6か月児健康診査	乳児一般健康診査
通知対象者 3歳6か月～	通知対象者 1歳6か月～	通知対象者 生後6か月～10か月
受付時間 午後1時15分～2時15分	受付時間 午後1時15分～2時15分	受付時間 午前8時～11時 午後0時半～3時
実施日 6/13(水) 6/17(木) 6/20(日)	実施日 6/14(木) 6/18(日) 6/21(水)	実施日 6/14(日)

「健康シリーズ」138

「かみしめる 生きる喜び 歯とともに」

(社)南部地区歯科医師会浦添支部長 福里 英彦

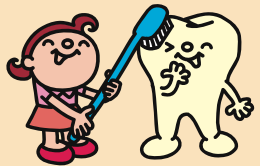
今年も、歯の衛生週間が6月4日(木)から6月10日(水)まで行われます。沖縄県歯科医師会の歯科保健活動の一つとして毎年6月にデンタルフェアがあり、各地区にて実施されます。成人健診、小児健診、顕微鏡によるお口の細菌の観察、フッ化物洗口、栄養指導等を行っています。

この週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が中心となって「歯の衛生に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の保持増進に寄与することを目的」として毎年実施されています。

今年度の標語は「かみしめる 生きる喜び 歯とともに」です。メタボリックシンドローム対策の基本である食習慣においても歯の保健と健康、噛んで食べることの重要性が改めて認識されつつあります。

噛むことにより顔面の血行、脳の血流が多くなるばかりでなく、唾液の分泌が促進されます。一口30から50回噛むことによって食べ物が細くなり、唾液と絡みます。唾液は殺菌効果があり、食べ物の消化をたすけ、免疫を上げる効果があります。又、顔面の筋肉の運動、舌の運動にもなりますので、表情にも影響し、誤嚥(間違って食べ物等が気管に入ってしまうこと)の予防にもなります。

浦添市の市民の皆様が、口腔内を清潔に保ち、一生ご自身の歯で噛んで頂いて、心身ともに健康で、安心して、素敵な笑顔で毎日の生活を快適に送って頂く為にも口腔ケアは大切です。



※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(ピンクか白)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、出生届の手続き時に一緒に提出させていただきます。

■マタニティスクールの案内

※パートナー(夫)との参加をおすすめいたします。

■新生児訪問

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

※マタニティ・ベビースクールに参加する方は3日前までに市保健相談センターまで予約の電話をお願いいたします。

■乳幼児健康診査のお知らせ

保健推進員によりお子様をお預かりすることができ、お気軽に一緒にご参加ください。

パート2	目録家	実施日時	内 容	定員
ベビースクール 11か月児 受付午後1時 午後1時半～4時	7/3(金)	※離乳食について 学ばず「離乳食調理実習」 実費2800円	20組	

■予防接種のお知らせ

○BCG接種(結核予防接種) 日時 7/14(火)
午後2時～4時
整理券交付 午後1時から

場所 市保健相談センター
対象 生後3か月～6か月未満

*対象年齢を超えると全額自己負担(7,500円)になります。当日受けることができない方、事情があつて生後6か月未満までに受けることができない方は、市保健相談センターまでご連絡ください。

■市民健診のお知らせ

●6月から予定していました「がん検診・市民健診」を都合により、7月から実施します。市民の皆様には大変ご迷惑

をおかけいたしますが、これから送付する「がん検診受診券」で日程をご確認され、受診されますようお願いいたします。

なお、がん検診受診券は6月中旬頃に発送予定です。

受診に必要な書類
①各種検(健)診受診券
②医療保険証(生活保護受給者証)
③受診料金

③受診料金
一般検診・特定検診・長寿健康診査の予約
沖縄県総合保健協会
☎889・6452
乳がん・子宮がんの集団検診の予約

市保健相談センター
☎875・2100

※予約受付期間内での申込みをお願いします。

※期間内に定員に達した場合、受け付けができなくなります。

※各種検診の定員については、平成21年度保健事業カレンダーをご覧ください。

■デンタルフェア開催のご案内
今年も歯の衛生週間の一環として、デンタルフェアが開催されます。

日時 6/7(日)
午前10時～午後3時
場所 市保健相談センター
料金 無料



ロビンソン・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：ロビンソン・パトリック

ポカテロ市の無料自転車屋 (故郷の話)

友達の「大気汚染と化石燃料への依存度を減らしたい!」という希望からすごいプロジェクトが生まれました。ほとんど経験がないのにも関わらず、自転車の修理法を熱心に独学し、自分の住んでいるアパートで古い自転車を修理し始めました。中古自転車は捨てられたものを拾ったり、知り合いからもらったりして手に入れました。自転車の修理が終わると、友達や市民に無料であげました。そうすることでポカテロ市でのサイクリングを推進することができると思ったからです。とてもシンプルな行為で利点が非常に多いです。ほったらかしの自転車を復活させ、健康増進や排気ガス減少にもよく効く方策です。

数年が立ち、自転車修理の腕がかなりすごいものになり、修理工場を建てるつもりでアパートの近くにある廃屋を購入しました。それ以来、サポーターのおかげで建物の修繕が進みました。修理工場は2005年に建物の地階でオープンし、廃屋に残っている部屋をコミュニティーセンターとして利用できるように現在、頑張っているところです。図書室と会議室は既に出来ています。

この修理工場はおそらく想像しているものと少し違います。サイクリストに自転車の修理法や作り方を教えるのが目的です。本でも読みながら修理が終わるのを待つのではなく、修理に必要な部品を探し出して、自分で付けたり調整したりします。中古自転車の部品を使って新しい自転車を最初から作るのも可能です。部品はほとんど寄付されたもので、指導してくれる方は皆ボランティアとして働いています。全ては無料で提供されています。修理工場から出る頃には、自転車に乗れるようになっている上に、機械のトラブルを解決する方法について少し分かるようになっていきます。このように知識を自由に分かち合うのが素晴らしいことだと思います。

私は自転車修理工ではありませんが、友達のおかげで自転車の修理に関する問題をいくつか解決できるようになりました。修理がうまくいく度に、友達のことを思い出して笑みがこぼれます。彼らの努力そして挑戦する意欲にいつも励まされます。こんなに格好いい友達がいて感謝です!

Poky Free Bikes (About my hometown)

It all started with a couple friends looking for a way to address the problems of air pollution and reliance on fossil fuels. They began spending much of their free time repairing used bicycles in their apartment. The bicycles were usually donated or found abandoned around town. Once the bicycles were repaired, they would give them to friends and acquaintances for free. By doing this, they hoped to encourage more cycling in Pocatello. It's a very simple idea, but one which has many positive effects: reusing items which would otherwise be left to rust in a shed somewhere, encouraging people to get more exercise, and doing something to help decrease the amount of exhaust being let off into the atmosphere.

Within a couple of years they became amazing bike mechanics, and purchased a nearby abandoned building in hopes of renovating it to turn it into a bicycle repair shop. With the support of friends and other like-minded individuals in the community, the renovation has advanced to an impressive degree. The bike shop opened in the basement of the building back in 2005, and they are currently hard at work transforming the rest of the place into a community center. A small library and meeting space are already available for use in the building.

I should mention that this bike shop might be a little different from what you are imagining. The goal of the shop is to teach cyclists how to repair or build their own bicycle. One doesn't go there to hand over their bike and wait serenely while an expert repairs it for them, one actively searches out parts from the shop and learns how to install or adjust them. Alternatively one can build their own bicycle from scratch using parts salvaged from other used bicycles. Most of the parts are donated and everyone who works in the shop is a volunteer, so everything is free. One leaves the shop not only with a working bicycle, but with a working knowledge of how to solve simple mechanical problems. This represents an open attitude toward sharing knowledge which I respect greatly.

I am no master bike mechanic, but thanks to my friends I have reached the point where I can identify and repair a number of bicycle-related problems on my own. Each time a reparation goes smoothly it reminds me of my friends back home and brings a smile to my face. Their dedication and willingness to experiment are both constant sources of inspiration for me. Thanks guys!

