浦添市保健相談センターから

☎875-2100　FAX875-1579

■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

※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れてください。もしくは、出生届の手続き時に一緒に提出されてください。

■マタニティースクールの案内

＊パートナー（夫）との参加をおすすめいたします。

パート2	
対象月齢	4～11か月児
実施日時	9／25（金）受付午後1時　午後1時半～4時
内容	※離乳食の調理実習「各時期の固さや味など実際に確認しましょう」実習費300円
定員	20組

※マタニティー・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に予約の電話をお願いします。

※親子（母子）健康手帳をご持参ください。

■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	生後3か月～4か月	生後9か月～10か月	
受付時間	午後0時半～3時	午前8時半～11時	
実施日	10／4（日）	10／4（日）	9／6（日）

1歳6か月児健康診査		
通知対象者	1歳6か月～	
受付時間	午後1時15分～2時15分	
実施日	10／1（木）	9／17（木）	9／10（木）

3歳児健康診査			
通知対象者	3歳6か月～		
受付時間	午後1時15分～2時15分		
実施日	9／30（水）	9／16（水）	9／9（水）

※実施場所はいずれも市保健相談センターです。

■ベビースクールの案内

パート1	
対象月齢	1～4か月児
実施日時	9／4（金）受付午後1時　午後1時半～4時
内容	＊赤ちゃんの体重測定 ＊育児の情報交換 ＊保健師講話「赤ちゃんギードを受け止めよう！」
定員	20組

パート2	
実施日時	9／7（月）受付午後1時　午後1時半～4時
内容	＊栄養士講話『妊娠中の栄養～胎児期からはじめる健康作り～』 ＊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。

■予防接種のお知らせ

○BCG接種（結核予防接種）

日時　9／15（火）午後1時から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になります。当日受けることができない方、事情があって生後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。

※なお、新型インフルエンザの発生状況により中止になる場合があります。中止の場合、決まり次第ホームページにて周知いたします。また、詳しいことは保健相談センターまでお問い合せください。

○MR（麻しん、風しん）3期、4期の予防接種受診について

対象の方々は、ワクチン接種無料です。

対象年齢

3期　中学1年生相当の年齢（平成8年4月2日～平成9年4月1日生）

4期　高校3年生相当の年齢（平成3年4月2日～平成4年4月1日生）

※対象年齢を過ぎると、有料（10，773円）での接種となります。

■ポリオ予防接種（21年度後期）

日時　9／29、10／6、13、20、27（いずれも火曜日）午後1時～午後1時45分（正午から整理券交付）

場所　市保健相談センター

対象　生後3か月～7歳未満

＊予防接種を受けるときは必ず母子手帳をご持参ください。

■健診結果説明会のお知らせ

対象者　今年度、健診を受診した浦添市民及び国民健康保険加入の特定健診を受診された方

説明会日程（9月～10月）

9／8（火）午後1時～午後4時
9／14（月）午後1時～午後4時
9／24（木）午後6時～午後8時
9／28（月）午後1時～午後4時
10／5（月）午後1時～午後4時
10／13（火）午後1時～午後4時
10／25（日）午前10時～午後1時
10／28（水）午後1時～午後4時

○予約制　2日前までに電話予約ください。定員・予約状況は、お問い合わせください。

○場所　市保健相談センター

※12月まで実施します。

■3kg減量市民大運動CRPの訂正

●パソコンからの申し込みサイト
正 http://health.city.urasoe.lg.jp/
●モバイルからの申し込みサイト
正 http://health.city.urasoe.lg.jp/m

大変ご迷惑をおかけしました。お詫びして訂正いたします。

■予宮頸がん・乳がん受診のための無料クーポン券発送について

国は、平成21年度補正予算で子宮頸がん・乳がんの無料検診を実施することを決定しました。対象年齢は次のとおりです。

①子宮頸がん

20歳（昭和63年4月2日～平成元年4月1日）
25歳（昭和58年4月2日～昭和59年4月1日）
30歳（昭和53年4月2日～昭和54年4月1日）
35歳（昭和48年4月2日～昭和49年4月1日）
40歳（昭和43年4月2日～昭和44年4月1日）

②乳がん

40歳（昭和43年4月2日～昭和44年4月1日）
45歳（昭和38年4月2日～昭和39年4月1日）
50歳（昭和33年4月2日～昭和34年4月1日）
55歳（昭和28年4月2日～昭和29年4月1日）
60歳（昭和23年4月2日～昭和24年4月1日）

無料クーポン券の発送については、今年6月30日現在、本市に住所登録がある方へ9月下旬頃をめどに該当者の方々に発送を予定しています。

チバリヨーパト！

ロビソン・パトリク
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・パトリク

海外のゴーヤー料理

沖縄に着いたばかりの頃、ゴーヤーの試食を遠慮していました。初めてゴーヤーに遭遇する大抵の人と同様に、「なぜ苦いものをわざわざ食べるのか」と躊躇していました。しかし、数回ゴーヤーチャンプルーを試すうちに、不思議な変化がありました。いくらゴーヤーを食べても飽きないという人間に変身しました!5月にアメリカに帰国した時も、ずっとゴーヤーが食べたくて大変でした（アメリカではゴーヤーを見たことがありません）。経験によって人間の好みがこんなに変わるなんて、面白いですね。

先日、インドネシアでゴーヤーを使ってカレー系の料理を作っていると聞き、調べてみるとやはりそうでした。沖縄で手に入らない材料もあり、少しレシピを変える必要がありましたが、おいしく作ることが出来ましたよ!ゴーヤーの苦味と唐辛子の辛さがよく合うと思います。よかったら、今晩でも作ってみてください。ご飯付きがおいしいでしょう。

ゴーヤーのココナッツミルク煮（4人分）

ゴーヤー　1本（大）
海老　250ｇ
（殻付きの海老は汁が出ておいしいと言われていますが、むき海老を使ってもおいしかったです）
ココナッツミルク　1缶（400ml）
トマト　1個（中、ザク切りにする）
玉ねぎ　1個（中、薄くスライスする）
ロリエの葉　2−3枚
黒糖　適量
炒め油　適量
香辛料（すりつぶしておく）
・赤唐辛子1-2本（種を捨てる）（インドネシアでは8-10本ほど入れるそうです!）
・にんにく　2片
・生しょうが　約1cm
・塩　適量

①ゴーヤーを縦半分に切ってわたをスプーンで取り除き、薄くスライスしてから、好きな柔らかさになるまで茹でる。水にさらし、水分を切る。
②鍋に油を引き、玉ねぎを甘みが出るまで中火で炒める。一旦、皿などに移しておく。
③香辛料を香りが出るまで中火で炒める。ココナッツミルク・ロリエの葉・海老・トマト・黒糖・玉ねぎを加え、よく混ぜてから中火で煮込む。
④トロリとしてきたらゴーヤーを加え、必要であれば塩などで味を調節する。出来上がりです。

Goya Abroad

When I first arrived in Okinawa, I was hesitant to try goya (bitter melon). Like many people encountering goya for the first time, I was skeptical, wondering why anyone would want to eat something bitter on purpose. After a few plates of goya chanpuru, however, I witnessed a magical transformation. Suddenly I couldn't get enough of this enigmatic vegetable. I even found myself craving goya when I went home to visit the U.S. last spring (as far as I know, much of the U.S. is still a goya-free zone). Strange how our tastes change with experience, isn't it?

Recently I heard that in Indonesia people use goya in a number of curry dishes. I got to investigating, and by golly it's true. I found a recipe which I like quite a bit, though I had to substitute for several ingredients which I had trouble finding here on Okinawa. The refreshing bitterness of goya complements the spiciness of the dish. If you don't know what to make for dinner tonight, why not give it a try? It goes well with rice.

Goya and Shrimp Coconut Curry (4 servings)

- Goya　1 big one
- Shrimp　250 g
(Whole shrimp add quite a bit of flavor when simmered, but I used pre-shelled shrimp and it was still very tasty)
- Coconut Milk　1 can (400 ml)
- Tomato　1, medium-sized, chopped
- Onion　1, medium-sized, sliced
- Bay leaves　2-3
- Kokuto　(Unrefined sugar) A few tablespoons
- Cooking Oil

SPICES- Crush/mince/grate these and set them aside.
- Togarashi (Chili peppers)　1-2 (remove seeds)
(Indonesians apparently use 8-10 for this dish)
- Garlic　2 cloves
- Raw ginger　1 cm or so
- Salt　To taste

①Prepare the goya by cutting the vegetable in half vertically, removing the seeds with a spoon, and then slicing it into thin half rounds. Boil the slices for a few minutes in water until they become soft (but not mushy!). Drain, rinse under cold water, and set aside.
②Oil up a big fry pan or casserole and sauté the sliced onion until it browns and becomes sweet. Put the onion aside on a plate.
③Add a little more oil to the fry pan, then fry up all of your spices for a few moments to bring out their natural aromas. Add the following ingredients to the pan: coconut milk, bay leaves, shrimp, diced tomato, sugar, and onions. Mix everything up well, then simmer on medium low heat until the sauce starts to thicken.
④Add the goya and then adjust the seasoning to taste, adding salt and possibly a little more sugar if necessary. Bon appetit!