



あけましておめでとうございます!

元日はどの国でも大切な休日ですが、アメリカではクリスマスの盛り上がり比べると、大晦日・お正月のほうはそれほどではありません。クリスマスはとことんに祝って、その後疲れてしまうせいか、アメリカの新年祝いはちょっとしたパーティにすぎません。しかも、意外かもしれませんが、アメリカの新年祝いは元日その日ではなく、前の日、大晦日だけです。近くに住む親戚・友達と集まって、一緒にご飯を食べたり、去年のことや新年の抱負を話し合ったりして、夜の12時すぎまで帰りません。一般的にはニュー・ヨークのタイムズ・スクエア・ボールが年越しの一分前からゆっくり落ちるのをテレビで見ます。ずっと見なくても、ほとんどのアメリカ人は最後の数秒くらいは見ています。完全に落ちたとき、シャンパンで乾杯したり、なべやフライパンを叩いたりして、新年を歓迎します。

日本のお正月は、アメリカの新年祝いというよりも、アメリカのクリスマスに似ていると思います。お年玉は子ども達のクリスマス・プレゼントみたいで、年賀状は家族・友達に送られるクリスマス・カードの挨拶状とほとんど同じで、門松もクリスマス・ツリーに似ています。お寺や神社にあまり行かない人も初もうでにちゃんと行くので、年にクリスマスの一回だけ教会に行くアメリカ人と違わないでしょう。

でもアメリカと日本の新年祝いは同じところがひとつあります。それは、その日が休みということです。クリスマスの休みは数日間なので、アメリカの新年休みは日本ほど長くはなく、普通は12月31日と1月1日が休みとなっています。1月1日が休みでなければ、その前の日に夜の12時すぎに起きていた人は仕事中に机の上で寝てしまうでしょう。

2011年が皆さんにとって良い一年になりますよう、心よりお祈りいたします!

Happy New Years!

The first day of the year is an important holiday in any country, but compared to the craziness of Christmas in America, New Years Eve and New Years are mild. Maybe it's because Christmas is so intensely celebrated, and then after that everyone is tired, but New Year celebrations in America are usually no more than small parties. Also, though it may come as a surprise, New Year celebrations in America are not on the first day of the year, but only the day before, on New Years Eve. People gather with relatives and friends who live close by, eat together, talk about events from the last year and their new years resolutions, and then don't go home until after midnight. They also usually watch the New York Times Square ball drop during the last minute of the year on TV. Even if they don't watch the whole thing, almost all Americans watch at least the last few seconds. Once it's completely fallen, they drink champagne and bang pots and pans together to bring in the new year.

I think that the Japanese New Year is more like Christmas in America than New Years in America. The money given to children on New Years is like Christmas presents, the New Years cards are the same as Christmas greeting cards sent to family and friends, and even kadamatsu look like Christmas trees. And the people who don't usually go to shrines and temples but go on New Years are little different from the people who go to church once a year on Christmas.

But there is one similarity between New Years celebrations in America and Japan. It's that they're both days off. Even though New Years vacation in America is not as long as in Japan, since Christmas vacation is several days long, usually December 31st and January 1st are days off. If January 1st wasn't a day off, then the people who were up past midnight the night before would probably fall asleep on their desks at work.

I hope that 2011 ends up being a great year for everyone!

浦添市保健相談センターから

☎875-2100 FAX875-1579

■はくはくってだつ事業

浦添市では、地域全体で子育てのお手伝いをしていくことを目的とし、生後4か月までの乳児のいるすべての家庭を助産師・保健師・母子保健推進員が訪問します。

新生児訪問

2か月未満の乳児と保護者を対象に助産師による新生児訪問を行っています。希望される方は、親子健康手帳についているハガキ(ピンクか白)を送ってください。赤ちゃんの体重測定、おっぱいの状態の確認、母子保健事業の紹介などを行います。

母子保健推進員による訪問

新生児訪問を希望されなかったご家庭を対象に、母子保健推進員が訪問し子育て支援についての情報をお伝えしたり、お話を聞いたりしています。

■ベビースクールの案内

パート2	月対 齢家	実施 日	内 容	定 員
5か月～11か月児 4時～5時 教室実施 午後1時半～	1／14(金) 受付 午後1時 教室実施 午後1時半～		離乳食の調理実習 (実習費300円) 各時期の固さや 味など実際に確認 します。	20組

パート1	月対 齢家	実施 日	内 容	定 員
1か月～4か月児 4時～5時 教室実施 午後1時半～	1／24(月) 受付 午後1時 教室実施 午後1時半～		体重測定・赤ちゃんモードを受け止めよう・産後の心と体の変化グループワーク	20組

※ベビースクールに参加する方は、3日前までに予約の電話を市保健相談センターまでお願いします。

※親子(母子)健康手帳・筆記用具を持参してください。

■乳幼児健康診査のお知らせ

乳児 般健康診査	通知対象者	受付時間	実施日
生後3か月～10か月 生後3か月～4か月	午前9時～11時 午後1時～3時	2／13(日)	

※乳児健診は事前に整理券の配布は行いません。

※衣服の着脱があります。替えのオムツ、おくるみを持参してください。

※健診終了後9か月～10か月のお子様を対象にブックスタート事業として無料で絵本の贈呈を行っています。その場で絵本を紹介し、お子様や保護者の方にお好きな本を冊選んでいただきます。健診終了後ぜひご参加ください。

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	1／13(木) 27(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	1／12(水) 26(水)	

※1歳6か月児、3歳児健診の整理券交付は正午から行います。

※場所は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。

※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連絡をお願いします。

■集団予防接種のお知らせ

●BCG集団予防接種

日時 1／18(火)

※整理券交付 午後2時～4時まで

場 所 市保健相談センター

対 象 生後3か月～6か月未満

※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)健康手帳を持参してください。

※対象年齢を超えると全額自己負担(約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連絡をお願いします。

●MR(はしか風しん)ワクチン接種はお済みですか?

ワクチン接種対象者は、市から届いた予防票と親子(母子)健康手帳を持参して、本島内の医師会会員施設で予防接種を受けてください。

MR1期 生後12か月～24か月未満(1歳児)

MR2期 小学校就学前の1年間(平成16年4月2日生～平成17年4月1日生)

MR3期 中学校1年生相当年齢

(平成9年4月2日生～平成10年4月1日生)

MR4期 高校3年生相当年齢(平成4年4月2日生～平成5年4月1日生)

※各期の年齢に該当する方はMR予防接種を受けましょう。



そのつらさ、もしかしてうつ病のせいかもしれません。

「最近何をやっても楽しくない」「疲れているのに、眠れない」
こんなつらさに悩んでませんか?

うつ病とは脳が疲れ、心身のエネルギーが不足している状態で、ひどく落ち込んだり、楽しさを感ぜられなくなり、日常生活に支障をきたす病気です。これは「気の持ちよう」「弱さ」からでなく、さまざまなストレスにより脳内の伝達物質のバランスが崩れるためと考えられています。

うつ病は、一生のうち15人に1人がかかると言われるほど、身近な病気となっています。しかし、一方で、うつ病のサイン、こころの不調のサインは自分ではなかなか気づきにくいものです。

定期的に「うつの自己チェック」を行ってみましょう。

【うつの自己チェック】

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていた事が楽しめなくなった
- 以前は楽にできていた事が、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れた様な感じがする

これらのうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、生活に支障をきたしている場合うつ病の可能性あります。

厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

早めに医療機関や保健相談センター・保健所などに相談しましょう。

