



ウィルソン・スコット Scott Wilson
2010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。
米国マサチューセッツ州出身

原文・和訳 ウィルソン・スコット

新年の抱負

新しい年が明けました。皆さんの新年の抱負は何ですか？私は11月に国際交流員研修のため東京に行ってきましたが、どこに行っても節電の看板が見えました。家電売場では、じゅうたんの汚れ具合によって電気利用を自動変更する掃除機や、人を感知して、自動的に温度をコントロールするエアコンなどが販売されていました。初めて見たとき、その効果を疑いましたが、多くの人が使ったら、確かに節電になると思います。私も今年はできるだけ環境に優しいことをしていきたいと思います。

アメリカに住んでいる頃を振り返ってみれば、節電は一度も考えたことがないと思います。例えば、アメリカ人は洗濯物を外に干さないので普通なので、いつもコインランドリーを利用していたし、そのコインランドリーも歩いて数分の近い所にもかわらず、毎回車で行っていました。もちろん節電しないのは私だけではなく、隣のアパートに住んでいる人は冬はずっと暖房をつけたままにしていたので、ものすごく寒くなったら私も遊びに行ったりしました。暖房と一緒に使うのは節電の一種かもしれませんが、節電というよりただ私がケチだったからかもしれませんね。

でも、日本に来てからはエコな生活をしています。1時間かかってクリスマスプレゼントを国際通りへ買いに歩いて行ったり、洗濯物を外に干したりするのは問題ないので、アメリカに帰っても乾燥機や車をあまり使いたくないと思います。私の新年の抱負は、既に実行しているかもしれませんが、そうであればアメリカに住んでいる友達やお隣さんにエコ生活の良さを教えたいと思います！

2012年も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！

New Year's Resolutions

It's a new year everyone. What are your New Year's resolutions? In November, I went to Tokyo to attend a Coordinators of International Relations conference, and everywhere I went I saw advertisements encouraging people to save electricity. For home electronics, there were vacuum cleaners that automatically change how much electricity they use based on how dirty the carpet is, air conditioners that sense people nearby and automatically adjust the temperature accordingly, and more being sold. When I first saw them, I was doubtful about how effective they would actually be at saving electricity, but if lots of people use them, then I think the change would probably be significant. This year, I too would like to do my best to help the environment.

Looking back on when I lived in the US, I don't think I ever thought about saving electricity once. For example, Americans don't usually put out their laundry to dry. I always went to the laundromat, and even though it was only a few minute's walk away, I went by car every time. Of course, it wasn't just me who was bad at saving electricity. My next door neighbors at that time would leave their heater on all winter, and when it got very cold, even I would sometimes go over to visit them. Though using the heater together might be considered "saving electricity" in some sense of the phrase, it was probably just me being cheap.

But ever since coming to Japan, I've been living more eco-friendly. I have no problem spending an hour to walk to Kokusai Street to buy Christmas presents or putting out my laundry to dry, so even when I go back to the US eventually, I'd rather not use dryers and cars as much as possible. It seems as though I may have already fulfilled my New Year's resolution this year, but if that's the case, then I guess I'll just have to teach my friends and next door neighbors still living in the US the benefits of an eco-friendly lifestyle!

I hope that 2012 ends up being a great year for everyone too!

浦添市保健相談センターから

☎ 875-2100 FAX875-1579

乳児 一般健康診査			
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	1/15(日)	
生後9か月～10か月	午前9時～11時		
生後3か月～4か月	午後1時～3時		

■乳幼児健康診査のお知らせ
※親子(母子)健康手帳、エプロン、手ふき用タオル、筆記用具を持参ください。
※調理実習になりますので、お子さんを預けてからの参加をお勧めします。お子さんを預ける事が難しい場合は、市保健相談センターでの託児も可能です。
※予約受付は、実施の1か月前から3日前までとなります。
5か月～8か月(浦添市民) 1/13(金) 離乳食の調理実習(実習費3,000円)
受付 午後1時 各時期の固さや味などを実際に確認しましょう。
教室実施 午後1時半～ 定員20組

対象年齢	実施日時	内容
3歳6か月～	午後1時15分～2時15分	1/25(水)

■ベビースクールの案内

「健康シリーズ」(67)

MRワクチンを受けましょう

MRワクチンとは、麻しん(はしか)・風しん(三日はしか)を予防するためのワクチンです。近年は、10代および20代の年齢層を中心に流行がありました。そのため、1歳児および小学校就学前に加えて、平成20年度から平成24年度までの5年間、中学1年生および高校3年生の皆さんも、MRワクチンの接種対象者となりました(平成23年度に限り、高校2年生も接種対象に含まれます。)。この措置は、平成25年3月31日までとなっています。自費でワクチンを接種すると約1万円がかかりますが、下記の対象者は、無料で接種することができます。また、定期の対象年齢から外れている場合でも、市の行政措置により対象年齢が拡大して、平成24年3月末日までの間は無料で予防接種を受けることができます。是非予防接種を受けて、大切な体を守りましょう。

【対象者】

MR1期:生後12か月～24か月未満(1歳児)

MR1期市行政措置:2歳からMR2期対象年齢前のお子さん

MR2期:小学校就学前の1年間
(平成17年4月2日～平成18年4月1日生)

MR2期市行政措置:小学校1年生相当年齢から7歳半未満のお子さん

MR3期:中学1年生相当年齢
(平成10年4月2日～平成11年4月1日生)

MR3期市行政措置:中学2年生～高校1年生相当年齢
(平成7年4月2日～平成10年4月1日生)

MR4期:高校2・3年生相当年齢
(平成5年4月2日～平成7年4月1日生)

すでに接種済みの方は、接種の必要はありませんので、重複接種しないよう注意してください。また、接種履歴があいまいな場合は、親子(母子)健康手帳で確認するか、市保健相談センターまでお問い合わせください。

平成23年度 総合健診受診期間延長の お知らせ

特定健診・詳細健診:平成24年3月31日まで
がん検診:平成24年2月29日まで

☆30代の国保加入者や生活保護受給者も、一般健診として特定健診・詳細健診と同様の検査が受けられます。

健 診 名		対 象 者	料 金
特 定 健 診		40歳以上の 国保加入者	無 料
詳 細 健 診			
胃 が ん		40歳以上の 浦添市民	1,600円
肺 が ん	胸部レントゲン		500円
	※喀痰検査		600円
大 腸 が ん			700円
乳 が ん		40歳以上 (偶数年齢者)	1,300円
子 宮 が ん	子宮頸部	20歳以上 (偶数年齢者)	1,200円
	子宮体部		頸部+体部 3,000円

※印の検査を受診するには、一定の条件があります。

○受診する時に必要なもの
・保険証(特定健診・詳細健診受診の場合)
・がん検診受診券
(がん検診、生活保護受給者健診受診の場合)
受診可能な医療機関については、市ホームページをご覧ください。
下記までお問い合わせください。

浦添市保健相談センター・総合健診窓口
☎942-4750・4751・4752・4753



G a l l e r y T e d a k o

● 作品募集
(テーマは自由です)はがきで送ってください!
み切りは毎月12日迄 氏名・年齢をお忘れなく!
〒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)
●