



ちよこっと

スコット!!

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

大掃除

皆さん、大掃除はもう終わりましたか？アメリカでは、大掃除の季節がもうすぐ始まります。お正月をきれいな家で迎えるのはアメリカ人の習慣にはありません。大掃除は、普通春が始まる直前に行われることが多く、「春の大掃除」（スプリング・クリーニング）と呼ばれています。実は、日本に来る前に、アメリカの大掃除はなぜ春の直前に行われるのかと、一度も考えたことがありませんが、日本では大掃除を12月下旬に行くと聞いてから、少し調べようと思いました。

春が近づいたら、気温が温かくなるということが一番大きな理由だとわかりました。大掃除をするとき、ほこりや洗剤の臭いが空気に入り、窓が開けられなければ大変です。冬は寒くて窓をあまり開けられないので、春が近づいて少し温かくなってきたら、アメリカの大掃除が始まります。12月に大掃除をする皆さん、窓を開けたら寒くないでしょうか？もう一つ歴史的な理由として、以前は木くずや石炭を燃料として暖を取っていたので、冬の間にすすなどの汚れがたまってきて、春になって暖房の必要がなくなったら、そのときに「春の大掃除」をしました。

宗教的な理由もあります。ユダヤ教徒は3・4月ごろに「ペサハ」（逾越）という祭りがあり、その祭りを迎えるために、春が始まる前に大掃除をします。キリスト教徒も3・4月には、イエス・キリストの死を記念する「聖金曜日」と、復活を祝う「イースター」（復活祭）が行われるので、「汚れている家も復活したい」ということで大掃除をします。

でも私が3月に大掃除をする理由は簡単です。3月に私の誕生日が有り、誕生日パーティが汚れている家で行われたら恥ずかしいからです。

Spring Cleaning

Have you finished your spring cleaning everyone? In the U.S., the spring cleaning season will be starting soon. Since greeting the new year with a clean house is not an American custom, the big cleaning season usually takes place right before spring starts, hence why it is called "spring cleaning." Actually, before I came to Japan, I never thought once about why spring cleaning takes place in spring in the U.S. But after I heard that spring cleaning happens at the end of December here, I decided to look into it.

I found out that the biggest reason is because as spring gets closer, the weather gets warmer. During spring cleaning, the smells of dust and cleaning fluids fill the air, and they can be overpowering if you can't open a window. In the winter it's cold, and you can't really open any windows, so spring cleaning starts in the U.S. once it gets closer to spring, and it's a little warmer outside. To everyone who does their big yearly cleaning in December: isn't it cold when you open your windows? Another more historical reason is that in the past, wood chips and coal were used to fuel heaters inside houses, so during the winter they built up soot and other dirt. Once spring came and the heater wasn't needed anymore, "spring cleaning" would begin.

There are religious reasons too. For Jewish people, Passover takes place in March or April, and it is important to bring in that holiday by doing a thorough cleaning before spring starts. For Christians, in March and April there is Good Friday, the anniversary of Jesus's death, and Easter, the celebration of his rebirth, so people perform spring cleaning to give new life to their cluttered homes as well.

But my reason for having spring cleaning in March is simple. My birthday is in March, so it would just be embarrassing if I were to have my birthday party in a dirty house.

瀬底 るな(小6)

又吉 智(17歳)

おぎどう まお(5歳)

照屋 日奈子(12歳)

与那城 聖真(8歳)

Gallery Tedako

作品募集

(テーマは自由です)はがきで送ってください!
〆切りは毎月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)

浦添市保健相談センターから

☎ 875-2100 FAX875-1579

5か月～8か月(浦添市民)

月対
対象

実施日時

内容

3／9(金)
受付
午後1時
教室実施
午後1時半～
4時

離乳食の調理実習
(実習費300円)
各時期の固さや味な
どを実際に確認しま
す。

定員20組

1歳6か月

通知対象者

受付時間

実施日

午後1時15分～2時15分

3／15(木)

3歳児健康診査

通知対象者

受付時間

実施日

午後1時15分～2時15分

3／14(水)

※1歳6か月児、3歳児健診の
整理券交付は正午から、市保健

1歳6か月児健康診査

通知対象者

受付時間

実施日

午後1時15分～2時15分

3／15(木)

3歳児健康診査

通知対象者

受付時間

実施日

午後1時15分～2時15分

3／14(水)

※9～10か月のお子さんを対象
に、絵本を介して親子のふれあいの
きっかけづくりとなるブックス
タート事業を行っています。読み
聞かせをしている時のお子さんの
笑顔が印象的です。無料で絵
本を差し上げますので是非
ご参加ください。

乳児一般健康診査

通知対象者

受付時間

実施日

午後9時～11時

3／11(日)

※乳児健診では、事前に整理券
の配布は行っていません。
※衣服の着脱があります。替え
のおむつ、おくるみを持参して
ください。

乳幼児健康診査のお知らせ

保護者の希望により、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(母子)
健康手帳に付いているはがき
(ピンクか白)を送ってください。
訪問期間は、生後2か月未
満となっています。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。

新生児訪問

保護者の希望により、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(母子)
健康手帳に付いているはがき
(ピンクか白)を送ってください。
訪問期間は、生後2か月未
満となっています。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。

相談センター2階へ行きます。
※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。

BCG集団予防接種のお知らせ

実施日 3／13(火)
対象年齢 生後3か月～6か月
未満
受付時間 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
※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。

健康シリーズ 69

糖尿病は、ひそかに進行?

「糖尿病」という病名をよく耳にしますが、糖尿病になると、どのような症状が起こるのでしょうか?「手足のしびれ」「疲れていないのに足がつる」「物が見えづらい」…このように誰にでも当てはまりそうな症状の中にも、糖尿病が隠れている場合があります。

沖縄県は、糖尿病で亡くなる人が男女ともに全国1位の県です。糖尿病に気付かず、そのまま何年も放置し続けていると、失明や足の切断、人工透析が必要となるなどの合併症を引き起こすことがあります。もちろん、糖尿病と診断されたら早めに治療を開始し、血糖値を上手にコントロールすることで、合併症を起こさず、健康な人と変わらない生活を維持することができます。糖尿病の治療は薬だけではなく、生活習慣を見直すこと(食事・運動)も治療のひとつです。

市の特定健診では、糖尿病の指標となる検査も行っています。まだ受診していない方は、3月31日までに受診をお願いします。そして、以下の日程で講演会を予定しています。興味のある方は、是非ご参加ください。

《講演会のご案内》
『糖尿病の怖さと予防・治療方法
～特定健診から見た浦添市の実態～』
日 時: 3月21日(水) 午後2時～4時
場 所: 浦添市保健相談センター 大ホール
講 師: 島尻 佳典 氏(島尻キンザー前クリニック院長)
入場料: 無料
問い合わせ: 浦添市保健相談センター健康対策係 ☎875-2100
※健診結果をお持ちの方は、ご持参ください。

保健相談事業のご案内

市では、専門スタッフ(保健師・
看護師・管理栄養士)による健診
結果の説明や、健康や栄養に関
する相談を無料で受けることが
できます。

「健診を受けたけれど、結果の
意味が分からない」「生活改善が
必要と言われたけれど何をし
ていいかわからない」「離乳食の
進め方を詳しく知りたい」など、
健康や栄養に関する疑問につ
いて、お気軽に相談ください。

●一般健康相談

3／7(水)14(水)21(水)28
(水) 午前10時～正午

●結果説明会

3／4(日) 午前9時～午後1
時半

3／5(月) 午後0時半～5時

●栄養相談

3／13(火)27(火)
午後1時～5時

※すべて予約制になっています
ので、事前に市保健相談セン
ター健康対策までご連絡く
ださい。

(21) 広報うらそえ 2012年3月1日

2012年3月1日 広報うらそえ (20)