



Ma ri's Corner マリーの物がたい

マリコ・クック Mariko Cook
2012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。
米国インディアナ州出身
原文・和訳：マリコ・クック

ハイタイ! 浦添! [9月]

浦添市の皆さん、ハジミティヤータイ! 私はアメリカのインディアナ州から来ましたマリコ・クックです。2010年の8月から先月までスコット・ウィルソンさんが国際交流員として勤めていましたが、これからは私が新しい国際交流員として働くことになりました。今年の5月にインディアナ大学を卒業したばかりなので、社会に出るのは初めてです。始めは失敗やわからないことも色々ありますが、皆さんの役に立てるように一生懸命頑張りたいと思っています。

実は、私の母は沖縄の南城市出身で、私は沖縄で生まれました。その後スペイン、ドイツやアメリカで生活をしましたが、子どもの頃から冬休みや夏休みなどを利用して何度も沖縄に来ました。2年ほど前には留学生として、琉球大学に1年間在学しました。何回沖縄に来て、全く飽きることはありません。沖縄の自然や食べ物は最高だと思います。そして、うちなーんちゅは皆大変親切だと思います。私にとってここ沖縄は第二の「故郷」なのです。

皆さん、近くのスーパーや郵便局などで私を見かけたら、気軽に声を掛けてください。私の見た目はまったくのアメリカ人の様だと言われます。しかし、私が日本語を話し出すと「うちなーなまり」があるとされているので、びっくりしないでくださいね! 浦添市の皆さん、ユタシクウニゲサビラ!

Haitai, Urasoe!

To the people of Urasoe City, hajimiti yatai! I am Mariko Cook from Indiana of the United States. From August 2012 until last month, Scott Wilson was working as the Coordinator for International Relations. From here on out, I will be working as the CIR. I recently graduated from Indiana University this past May, so this is my very first time entering the real world. At first, I'm sure that there will be a lot of things I don't know and that I will make mistakes, but I am going to put forth as much effort and hard work as I can in order to help you all!

My mother is actually from Nanjō City in Okinawa, therefore, I was born here too. After that, I moved around and lived in Spain, Germany and the U.S., but ever since I was a young child I often spent my winter and summer vacations by visiting Okinawa. Approximately two years ago, I studied abroad and enrolled at University of the Ryūkyūs (Ryūkyū Daigaku) for one year. No matter how many times I visit this island, not in the least do I find myself getting sick of it. I think that the nature and the food of Okinawa are absolutely fantastic, and I also believe that Okinawans are all truly a friendly group of people. With all of that said and done, I consider Okinawa to be my second hometown.

Ladies and gentlemen, if you spot me at a nearby grocery store or post office, please feel free to chat. I've been told that I look completely American, but once I speak out in Japanese, that I actually have an "Okinawan accent." Please don't let that surprise you! To the residents of Urasoe City, yutashiku unigēsabira!

■はくはくいっだり子事業
浦添市では、生後4か月までの乳児のいる全ての家庭を助産師・保健師・母子保健推進員が訪問するはくはくいっだり子事業を実施しています。

対象年齢	実施日時	内容
5か月～8か月(浦添市民)を持つ保護者	9/28(金) 午後1時～1時30分 教室実施	離乳食について のデモンストラ ション 各時期の固さや 味などを実際 に確認しまし よう。

※予約受付期間は、スクール実施日の1か月前から3日前までとなります(電話予約)。

対象年齢	実施日時	内容
1歳6か月	9/6(水)	1歳6か月児健康診査
3歳6か月	9/13(水)	3歳6か月児健康診査
3歳6か月	9/26(水)	3歳6か月児健康診査

る医療機関での個別接種となります。
対象者(ポリオの接種が完了していない者)へは、9月下旬に案内書を個別通知しますので、詳細をご確認ください。
●10月に予定していた生ポリオワクチン集団接種は中止します。
前記にもあるように、9月1日から単独の不活化ポリオワクチンは個別接種となるため、ポリオの集団接種は中止します。
●MR(麻疹・風しん混合)ワクチンを接種し、麻疹・風しんの流行を防ぎましょう。
次の対象者は無料でMRワクチンを接種できるため、まだ接種していない方は、接種を受けてください。
【定期接種対象者】
・1期 1歳児
・2期 平成18年4月2日～平成19年4月1日生 幼稚園年長
・3期 平成11年4月2日～平成12年4月1日生 中学1年生
・4期 平成6年4月2日～平成7年4月1日生 高校3年生
【行政措置対象者】
・2歳から7歳6か月未満で、1期または2期を未接種の者
・平成7年4月2日～平成11年4月1日生(中学2年生～高校2年生)

場所 市保健相談センター2階 大ホール
講師 仲本 晴男 精神科医
(沖縄県立総合精神保健福祉センター所長)
入場料 無料
■がん検診実施機関追加のお知らせ
「浦添セレブクリニック」胃腸

科・内科)で、がん検診等受診券および大腸がん検診クーポン券が使用できるようになりました。
検診項目 胃がん検診(胃力メウのみ)、大腸がん検診
住所 浦添市城間二丁目一
電話 871-10123

乳児一般健康診査	実施日
通知対象者 受付時間	9/23(日)
生後9か月 午前9時～11時	
生後3か月 午後1時～3時	

※乳児健康診査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。替えのオムツ、おくるみを持参してください。
※後期(9～10か月児のお子さん対象)の健康診査終了後、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。

●BCG集団予防接種のお知らせ
実施日 9/11(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
整理券交付時間 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、市から届いた予防接種と親子(母子)健康手帳を(持参)ください。
●単独の不活化ポリオワクチン接種について
平成24年9月1日より、単独の不活化ポリオワクチンが定期接種に導入されました。そのため、本市では当ワクチンの接種費用を公費負担します。
接種は浦添市と契約している

【定期接種対象者】
・1期 1歳児
・2期 平成18年4月2日～平成19年4月1日生 幼稚園年長
・3期 平成11年4月2日～平成12年4月1日生 中学1年生
・4期 平成6年4月2日～平成7年4月1日生 高校3年生
【行政措置対象者】
・2歳から7歳6か月未満で、1期または2期を未接種の者
・平成7年4月2日～平成11年4月1日生(中学2年生～高校2年生)

肝臓は、体の中で化学工場のような働きをしています。肝臓の主な仕事として、【栄養分の代謝・流通】小腸から吸収された、食べ物(栄養)を、体が利用できる形に作り変えたり、貯蔵しやすい形に作り変えています。
【解毒工場】アルコールや薬などの体の中に入った、有害なものを壊して無害なものに作り変えます。
【胆汁作り、コレステロールの合成工場】
●解毒工場としての役割に注目して見てみましょう!!
アルコールは、エチルアルコールという薬物で、肝臓でしか処理できません。アルコールを飲むと、酵素が働いてアセトアルデヒドという物質が作られます。(毒性の強い物質：二日酔いの症状・吐き気・頭痛・顔面紅潮)
これに別の酵素が働き水と炭酸ガスに分けられ体に害のないようにします。
肝臓では、アルコールを1日20gなら処理できます。1日60gが肝臓が処理できる限界になります(これ以上だと肝臓は休み時間がありません)。
アセトアルデヒドが処理できないと肝細胞を再生する力が落ちます。
肝細胞は4～6週間で再生されるので、肝臓のために1日目はアルコールを抜く日、2日目は肝臓を休める日、3日目は肝臓を再生させる日と2～3日連続した休肝日を設けることをお勧めします。肝臓を労わり楽しくお酒と付き合いませんか!
【適度なお酒の量】・ビール：中ジョッキ500ml・日本酒(15度)：1合180ml
・泡盛(25度)：薄めてコップ2杯(80ml)

保健相談センターでは、健康に関する相談を受け付けています。気軽にご相談ください。

てだっ子 STUDIO スタジオ



赤嶺 凛ちゃん(2歳)当山在



池間 陸登ちゃん(3歳)宮城在



フィン莉杏奈コイちゃん(2歳)仲間在

「てだっ子Studio」写真募集

●子どもの写真を郵送または画像データをメールで毎月12日までに送付してください。窓口へ直接提出も可。集合写真は不可。
※被写体の子どもの居住地区(安波茶・伊相など)・氏名(ふりがな)年齢・一言コメントの記入を忘れずに!

〒901-2501 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)
E-mail:kokusai@city.urasoe.lg.jp