



Ma~ri~s Corner

マリーの物がたいー

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

新年の抱負

浦添市の皆さん、新年、明けましておめでとうございます！
 2012年があったという間に過ぎてしまい、ついに2013年がやって
 きましたね。20代になって気付いたことは、歳と共に一年の過ぎる
 時間が段々速くなってきたということです。これは気のせいでは
 しょうか？それとも、時間は本当に速くなっているのでしょうか？
 新しい年になると、アメリカ人も日本人と同じように「新年の抱
 負」を立てて、一生懸命頑張って年末までその目標を追い求めます。
 アメリカ人が立てる抱負の主な内容は健康、運動、家族、仕事、
 ボランティア活動などに関するものです。新年になると張り切って
 「よし！頑張る！」と考えるのは普通だと思います。しかし、数か月
 経つと、少しずつやる気がなくなったということはないでしょうか。
 私はそういう経験が何度かあります。年が明けて抱負を立てるのは
 いいのですが、一年という期間はゴールが遠すぎてなかなかイメ
 ージができないということが失敗の原因の一つだと思います。私が今
 までに立てて失敗した新年の抱負の多くは「もっと運動する」や「も
 っと食事をヘルシーにする」といったものでした。そのような抱負
 を立てた場合は、期間を短くし、ゴールが近いほうが達成しやすい
 気がします。

もちろん、今年も運動し続けながら健康的に生活をしたいのですが、
 実は今年の主な目標は「貯金をする」ことです。私は将来やって
 みたいことや行ってみたいところがたくさんあるのですが、今から
 貯金をしなければ私の夢は実現できないような気がします。しかし、
 日本の服と雑貨はかわいくて、出掛けるたびに買いたくなってしま
 います。今年はその衝動を抑えて、お金の無駄使いをしないように
 頑張ります！

新年の抱負があっても、なくても、2013年が皆さんにとって良い
 一年になることを、心よりお祈り致します。

New Year's Resolutions

Happy New Year, everyone! 2012 flew by and 2013 is already
 here. What I have noticed since entering my 20s is that as I become
 older, each year passes by more quickly. Is this just my imagination?
 Or is time literally speeding up?!

When the New Year arrives, both Americans and the Japanese
 set New Year's resolutions and put forth a lot of effort into reaching
 their goals by the end of the year. Some of the major resolutions that
 Americans make are related to health, exercise, family, work or
 volunteering. I feel as though it's pretty normal for people to be
 enthused and think to themselves, "Okay, I can do this," whenever a
 new year begins. Have you ever lost motivation after a few months
 pass by? I've experienced this a number of times. It's great to set
 goals for the New Year, but I think one of the reasons why they fall
 through is because it gets challenging when trying to picture
 yourself at your goal a year in advance. Some of the resolutions I've
 made (and failed) were "to exercise more" and "to eat healthier." In
 similar instances, I think it's better to have a shorter, near-set goal to
 make it easier to accomplish.

I obviously plan on continuing exercising and living a healthy
 lifestyle this year, but my main goal is "to save money." There are so
 many things I want to do and places I want to see in the future, that
 if I don't start saving now, those dreams will not come true. However,
 Japan has so many cute clothes and knick knacks, that I
 always find myself wanting to buy something when I go out. I'm
 going to try my hardest to control those impulses and not waste any
 money!

Whether you have a New Year's resolution or not, I truly wish
 that 2013 ends up being a great year for everyone!



てだっ子 STUDIO

スタジオ



トナカイ
でーす♪

石垣 快晟ちゃん (0歳) 内間在



今年も
よろしく〜

平良 優貴ちゃん (1歳) 西原在



仲よし兄妹♪

内間 散大ちゃん (3歳)
菜花ちゃん (2歳) 城間在

「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・伊祖など)・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

浦添市保健相談センターから

☎875-2100 FAX875-1579

■はぐはぐでいざっ子事業

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
 訪問します。
 粗品のプレゼントも実施してい
 ます。

■新生児訪問

助産師による新生児訪問を希
 望される方は、親子健康手帳に
 ついて、はがきを市保健相
 談センターへ提出してください。
 訪問期間は生後2か月までとな
 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。

■母子保健推進員による訪問

新生児訪問を受けていない家
 庭を対象に、母子保健推進員が
 訪問し子育て支援情報をお伝え
 しています。事情により、訪問
 を受けることが困難な方は、市
 保健相談センター保健係までご
 連絡をお願いします。

■ベビースクール

5か月〜8か月 の乳児を 持つ保護者(浦添市民)	月対 年齢	実施日時	内 容
午後1時30分 〜午後4時	1/25(金) 受付時間 午後1時 〜午後3時 教室実施 の見学。	離乳食につ いての講 話・デモン ストラシ ョン	試食(保護者のみ)

■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	受付時間
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
	1/6(日)
	実施日

※乳児健診では事前に整理券の
 配布は行っておりません。
 ※計測や診察はオムツのみで実
 施します。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
 んが対象)の健診終了後、絵本
 を介して親子のふれあいのき
 かけ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

● BCG集団予防接種のお知らせ
 実施日1/15(火)
 対象年齢 生後3か月〜6か月
 未滿
 受付時間 午後2時〜4時
 整理券交付時間 午後1時〜
 場所 市保健相談センター
 ※予防接種を受けるには必ず、
 市から届いた予防接種と親子(母
 子)健康手帳をご持参ください。

■MR(麻しん・風しん混合) ワクチンを接種しましょう。

次の対象者は無料でMRワ
 クチンを接種できるため、母子手
 帳にて予防接種履歴を確認し、
 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日生〜
平成19年4月1日生(幼稚園年
長)
- ・3期 平成11年4月2日生〜
平成12年4月1日生(中1相当
年齢)

＜健康シリーズ＞179 カラダの不思議～腎臓病～

Q1：ヒトの身体に含まれる血液の量はどのくらいでしょう？
 (体重60kgの場合)
 ①約2ℓ ②約5ℓ ③約10ℓ

Q2：カラダの中で一番太い血管は、直径約500円玉の太さ。
 では、一番細い血管はどれくらいの細さ？
 ①0.2mm(毛髪の2倍) ②0.05mm(毛髪の1/2)
 ③0.005mm(毛髪の1/20)

Q3：全身の血液をキレイにろ過する腎臓。1日
 に腎臓を通過する血液量はどれくらい？
 ①約10ℓ ②約50ℓ ③約150ℓ

市保健相談センターでは、あなたの身体をイメージし、
 毎日をより健康に過ごすための支援を行っています。
専門医による無料講演会があります。詳しくは、右記の
 「健康教育講演会のお知らせ」をご覧ください。

詳しい解説は、「浦添市ホームページ」へ♪
 ☎：80 ☎：20 ☎：10 ☎：242

②(仮)節約タイエット！ インスリンを守る生活

〜生活習慣病予防講演会〜

講師 玉城 祥乃先生
 (名嘉村クリニック)
 日時 2月2日(土)
午後3時〜5時

場所 浦添市社会福祉センター
 中研修室

問い合わせ
 浦添市保健相談センター
 ☎875-2100

・4期 平成6年4月2日生〜
平成7年4月1日生(高3相当
年齢)

【行政措置対象者】

- ・2歳〜7歳半未滿で、1期ま
たは2期を未接種の者
- ・平成7年4月2日生〜平成11
年4月1日生(中2〜高2相当
年齢)

①七福腎
 〜慢性腎臓病予防講演会〜

講師 徳山 清之先生
 (徳山クリニック院長)
 日時 1月16日(水)