

ボランティア紹介



「ブックポケット」

図書館では、多くのボランティアが活躍しています。現在、石川館では小学校の父母を中心に3つのグループが読み聞かせボランティアとして、おはなし会をしています。今回は、城前小学校の「ブックポケット」を紹介。小学校での読み聞かせ歴は7年目のブックポケット。毎回、趣向を凝らしたおはなし会で子どもたちを楽しませています。

「ポケットにたくさんの本をつめて、それを子ども達に伝えたい」というブックポケットの名前の由来にぴったりの人たち。

「子ども達がお母さんたちの顔を覚えてくれていて、スーパーで会ったときに『絵本を読んでいたでしょう?』と声をかけてくれる事がとてもうれしい。」とメンバーの皆さんは語ります。

からだリセット特集

11月23日は勤労感謝の日です。元気に働けるのも、丈夫な身体があってこそ!夏の間に無理をしちゃった人も、ダイエットしたい人も、大人も子どもも赤ちゃんも、今年の秋は健康なカラダを手に入れよう!からだをキレイにリセット特集です。

『長野式ながら運動ダイエット』

長野野茂 / PHP研究所
他に『日常ながら運動』
長野野茂 / 講談社

三日坊主のあなたでも、これなら続く!?

時間もお金もかけずできる、最強のダイエット・エクササイズ。掃除やお風呂などの日常の動きにプラスして、ながら運動で理想の体型になる?!

めざせ!脚長美人!!女の子必見!?

女の子なら誰でもあこがれるモデルや女優のような脚長スタイルになれるウォーキングをデューク更家が紹介。小学2年生以上を対象に、成長期の女の子に必要な動きを網羅。子どもの成長を願うママも必見!?

『デューク更家の脚長美人スタイルになれる本』

デューク更家 / 学研

『マタニティ・ヨガ安産BOOK』

きくちさかえ / 現代書館
他に『マタニティヨガ - 母と胎児に活力と精神安定をもたらすガイド』
ウエンディ・ティーズディル / 産調出版

ママと、おなかの赤ちゃんもエクササイズ

気持ち良からだを動かして安産は自分で作る。おなかの赤ちゃんと一緒にヨガでこころからだをリラックス。産後ヨガや、赤ちゃんと一緒にできるアフターヨガなど掲載。

肝心なための「肝機能」。

あなたの検診結果はどうでしたか?肝機能検査で要注意が現れても、最初はほとんど自覚症状がありません。放っておけば、知らないうちに取り返しのつかない事になっているかも!?この本では、肝臓のはたらきから自分で改善する方法をわかりやすく紹介。

『検診 そのあとに肝機能を自分で改善』

栗原毅 / 法研

『カロリーゼロの健康食!寒天スピードダイエット』

カンテン研究会 / 双葉社
他に『大好き!寒天のおかず』
小菅陽子 / 小学館

ダイエット中でも、やっぱり食べたい!

食物繊維豊富でノンカロリー。生活習慣病の予防にもなる寒天はダイエット食にもぴったり!おかずからスイーツやドリンクまで、寒天レシピ満載です。

としよかんだより



中央図書館 ☎974-1112
石川図書館 ☎964-5166
勝連図書館 ☎978-4321

新サービスはじまりました

図書館(中央・石川・勝連)が新しいコンピュータを導入して、一カ月が経ちました。インターネット用端末・検索用端末の数も増え、様々なサービスがスタートしております。

これからも充実したサービスを市民へ提供していきます。



借りた本は、必ず元の図書館に返さないといけないの?

どこの図書館でも返却することができます!

うるま市にある図書館で借りた本は、中央館・石川館・勝連館、いずれの図書館でも返却することができます。



行事案内

11月中旬~12月初旬

場所	行事	日時	サークル名等
中央	あかちゃんのためのおはなし会(0~2歳児の親子対象)	毎月第3木曜日 午前11時	「すだちの会」
	おはなしの部屋	毎月第4土曜日 午前10時30分	「あさがおの会」
	おはなし会	毎月第2土曜日 午後3時	図書館スタッフ
石川	おはなし会	毎月第2土曜日 午前11時	「ブックポケット」
	おはなし会	毎月第4土曜日 午前11時	図書館スタッフ
勝連	おはなし会	毎週金曜日 午前11時	「ラビット」

図書館
休館日

- 毎週月曜日
- 11月3日(金)文化の日
- 11月23日(木)勤労感謝の日
- 11月24日(金)館内整理日