

## 図書館で読み聞かせ活動をしているサークルを紹介 絵本の世界からこんにちは

### ★あさがおの会★

約11年前、高江洲小学校の朝の読み聞かせボランティアとして発足した「あさがおの会」。朝に咲くあさがおと読み聞かせを通して子どもたちに朝の笑顔を届けたいとの願いを込めて児童のアイデアをもとに名付けられました。パネルシアターやエプロンシアターなど、絵本を題材としたオリジナル作品を制作し、図書館や幼稚園などで演じています。

メンバー皆、仕事を持ちながら、できる範囲で仲良く読み聞かせをしています。定年後もライフワークとして仲間とともに続けていきたいと思っています。



## 眠りについて考えよう

眠りは非常に大切なこと。十分な睡眠をとることで翌日の体調は全く違ってきます。ぐっすり眠るための方法を書いた本を集めました。自分に合う睡眠法を探してみませんか。

### 『「眠れない」が治る本』

鴨下 一郎著／大和書房

「あーよく寝た」と最後に言ったのはいつですか？充実した1日は、前日の夜から始まります。睡眠の新常識を解説し、朝に強くなる方法、グッスリ眠る&スッキリ起きるための秘策を紹介します。

(一般書) 所蔵館 中央

### 『キレイをつくる睡眠の基本と習慣356』

文化出版局 編／文化出版局

花や果実の香りで眠りを改善するアロマテラピーや簡単エクササイズ、食生活のポイントとレシピ、照明や布団の選び方など、快眠を促すいろいろなアイデアを紹介します。

(一般書) 所蔵館 石川

### 『赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド』

清水 悦子著／かんき出版

0歳からのネンネトレーニング「夜泣き・寝ぐずり・寝てくれない」が治る! 安眠のための簡単3ステップを紹介。赤ちゃんの夜泣きに悩むママに、月齢別安眠スケジュールや寝つき方のタイプ別に寝かしつけの方法を解説します。

(一般書) 所蔵館 勝連

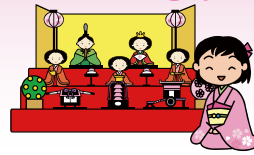
### 『睡眠の病気』

内山 真総監修／NHK出版

不眠症・睡眠時無呼吸症候群・むずむず脚症候群といった、睡眠の悩みにつながる病気を詳しく紹介。医療機関を受診するタイミングや、自分でできる快眠の工夫も教えます。

(一般書) 所蔵館 中央

# としょかんだより



中央図書館 ☎098-974-1112

石川図書館 ☎098-964-5166

勝連図書館 ☎098-978-4321

☆うるま市立図書館ホームページ

<http://www.library.city.uruma.lg.jp/>

## 図書館 Q&A

**Q** 住所や氏名、電話番号・Eメールアドレスが変わったときは、届出が必要ですか？

**A** 住所や電話番号が変わったとき、婚姻などで氏名が変わったときなどは図書館のカウンターにて申し出てください。登録されている内容を変更します。その際、現住所を確認できる運転免許証や健康保険証、住民票の写しなどをお持ちください。Eメールアドレスを変更したいときは、届出の必要はありません。図書館ホームページの利用者ポータルから変更できます。  
※登録された住所や電話番号・Eメールアドレスは、予約連絡や、延滞本督促の際などに利用させていただきます。

**Q** 館内整理日には何をしていますのですか？

**A** 書架や書庫にある資料の整理や展示資料の入れ替え、新聞の整理など、開館中にはできない作業を行っています。

## 返し忘れはありませんか？

ご自宅に返却期限が過ぎた図書館の本・ビデオ・CDなどはありませんか？返却期限を守り、早めに返すようにしましょう。図書館が閉まっているときは、ブックポストに返却できます。(ただし、紙芝居やDVD・ビデオ・CD・カセットテープの資料は破損の恐れがありますので、カウンターでの返却をお願いします。)

## 今月のおすすめ資料

図書館では、毎月テーマ別に特集を組んでたくさんの資料を展示・紹介しています(おすすめ資料)。

★今月のテーマはこれ!★

中央館／世界の不思議探検(一般)

春がやってきた(児童)

石川館／新生活☆準備特集(一般)

春うらら(児童)

勝連館／泣きたい時には、絵本を!!

☆館内利用者用コンピュータ端末及びホームページからご覧になれます。

☆借りた資料は、中央館・石川館・勝連館、どの図書館でも返却できます。  
☆図書館にない本は、リクエストすることができます。

## 行事案内(3月中旬～4月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	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	おはなしワールド	毎月第3土曜日 午前10時30分～	ブックポケット
勝連	読み聞かせ会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット

図書館 休館日 ●毎週月曜日

●3月20日(水) 春分の日 ●3月31日(日) 館内整理日