



# としょかんだより

中央図書館 ☎ 974-1112

石川図書館 ☎ 964-5166

勝連図書館 ☎ 978-4321

## 今月のおすすめ

### 睡眠について

#### 『なぜ眠るのか』

バトリシア・S. ダニエルズ 著 / 日経ナショナルジオグラフィック社



睡眠が体や心に及ぼす影響、睡眠を改善するヒントなど、人にとっての睡眠とはなにかを、写真やイラストで分かりやすく解説しています。現代のストレス社会を生き抜く睡眠方法が見つかるかもしれない1冊です。(一般書)所蔵館 中央

#### 『マンガで読むぐっすり眠る赤ちゃんの寝かせ方』

あいば あや みいけ てるひさ 愛波 文 著 三池 輝久 監修 / 主婦の友社



日本人初の乳幼児睡眠コンサルタントの著者が、赤ちゃんの睡眠の特性、家庭やその子に合ったお悩み別解決方法を科学的根拠に基づいた方法でマンガも交えて分かりやすく紹介しています。赤ちゃんが自分で眠れる子になるトレーニングも掲載しています。(一般書)所蔵館 石川

#### 『鼻スッキリで夜ぐっすり』

たかしま まさゆき 高島 雅之 著 / クロスメディア・パブリッシング



睡眠の質が悪くなってしまうのは、鼻が原因の場合があり、快眠するための、鼻の仕組みや鼻呼吸、睡眠を劇的に改善する耳鼻科治療の実際を紹介しています。快眠体質の作り方、眠りについてのQ & Aも掲載されています。(一般書)所蔵館 勝連

### 電子図書館受付中

Webから申し込みができます。



うるま市立電子図書館で検索

### 図書館カレンダー

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

赤色は休館日です。



第76回 読書週間  
10月27日(木)～11月9日(水)  
標語「この一冊に、ありがとう」

#### 読書週間行事

#### 『糸かけ数楽アート』作品展示

期間: 10月1日(土)～10月26日(水)  
場所: 石川図書館

#### 大人の工作教室 『はじめての糸かけ数楽アート&星型多面体作り』

講師: 島袋 愛 氏 (糸かけデザイン研究所 糸かけ師)  
伊波 美代子 氏 (糸かけデザイン研究所 特級講師)

日時: 10月13日(木) 午前10時30分～  
場所: 石川図書館

内容: ①糸かけ数楽アート作り  
②星型多面体(ペーパークラフト)作り  
\*①②から作品を選ぶ

対象: 市内在住の方  
材料費: ① 1,500円 ② 1,000円  
定員: 6名(先着順)  
受付: 10月1日(土) 午前10時～



#### 大人の工作教室『フェルトでクリスマスリース作り』

日時: 11月5日(土) 午前10時30分～  
場所: 勝連図書館  
対象: 市内在住の方  
参加費無料(定員4名・先着順)  
受付: 10月22日(土) 午前10時～



#### 大人の工作教室『リボンでオーナメント』

日時: 11月9日(水) 午前10時30分～  
場所: 中央図書館 2階会議室  
対象: 市内在住の方  
参加費無料(定員4名・先着順)  
受付: 10月26日(水) 午前10時～  
※お問い合わせは、各図書館へお願いします。

### 行事案内 (10月中旬～11月初旬)

	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	10月20日(木) 午前11時～	すだち
	おはなしの部屋	10月22日(土) 午前10時30分～	テルテール
石川	おはなしワールド	10月15日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
	Let's go としょかん	11月5日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
勝連	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット

☆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。