



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

ストレスと上手に付き合う

『ストレス脱出レシピ』

ひめの ともみ 監修 主婦の友社 編/主婦の友社



最近、ストレスフルなあなた！実は脳の栄養が足りていない可能性があるんです。心療内科医の著者がストレスを感じた時の脳内の働きをやさしく解説し、栄養素が不足しないよう簡単に取り入れられるレシピを紹介しています。

(一般書)所蔵館 中央

『きみのところをつよくなるえほん』

あだち ひろみ 監修 かわはら みずまる 絵/主婦の友社



自分の中にあるネガティブな感情を「もやもやくん」と表現して、上手に付き合っていく方法を子どもに伝える絵本です。子ども達が自分自身を好きになり、自信をもって生きていける。逆境や困難に遭ったとき、そこから立ち直る力「レジリエンス」を育てる内容になっています。

(児童書)所蔵館 石川

『図解でわかる 14歳からのストレスと心のケア』

社会応援ネットワーク 著 富永 良喜 監修/太田出版



そもそもストレスって何？スマホが近くにないと不安。これって病気かな？などさまざまなストレスと向き合い、解決していく方法をQ&A方式で紹介しています。カラー図版も満載で、資料編にはおすすめのエンタメやチェックシートもあります。大切な自分の心を上手にケアしましょう。

(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

4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						

赤色は休館日です。

うるま市に通勤・通学されているみなさまへ
年度のはじめには利用カードの更新が必要です。

来館時にカウンターで、更新手続きを行ってください。

【更新手続きに必要なもの】

- ★図書館利用カード
- ★現住所が確認できるもの(運転免許証・保険証など)
- ★図書館指定の在勤(在学)証明書
(図書館ホームページ内「各種申請書ダウンロード」から印刷可)



4月23日～5月12日「こどもの読書週間」

2023年・第65回標語

「ひらいてとじた笑顔がふえた」

○こどもの読書週間行事

☆親子工作教室「カードケースを作ろう」

日時: 4月22日(土)午後3時～
場所: 中央図書館 2階会議室
対象: 市内在住の親子
参加費無料(定員6組・先着順)
受付: 4月8日(土)午前10時～



☆親子工作教室「バルーンでお散歩ブタくんを作ろう」

日時: 4月22日(土)午前10時30分～
場所: 石川図書館
対象: 市内在住の親子
参加費無料(定員6組・先着順)
受付: 4月8日(土)午前10時～



☆「クイズラリーウィーク」

期間: 4月22日(土)～5月14日(日)
場所: 勝連図書館
参加費無料(クイズ正解者には、しおりをプレゼント)
※お問い合わせは、各図書館までお願いします。

行事案内 (4月中旬～5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	4月20日(木) 午前11時～	すだち
石川	おはなしワールド～英語おはなし会～	4月15日(土) 午前10時30分～	うみともか氏
	Let's go としょかん	5月6日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
勝連	金曜日のおはなし会	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。