



今月のおすすめ 脳と時間をコントロール

01 『自分の時間を取り戻そう』

ちきりん 著 / ダイヤモンド社



さまざまな理由で忙しすぎる生活を「避けられないもの」、「自分で乗り越えなくてはならないもの」と捉えている人が多いのではないのでしょうか。このような生活を改善する手助けになるのが本書です。時には体や心を壊すまで頑張ってしまう現代人。ゆとりある豊かな人生を歩むきっかけにお勧めの一冊です。

(一般書) 所蔵館 中央

02 『一生頭がよくなり続ける すごい脳の使い方』

加藤 俊徳 著 / サンマーク出版



加齢とともに物覚えが悪く、脳が衰えてきたと感じている方に朗報です。大人の脳は学生時代の脳に比べて圧倒的に調子がいいそうです！何かを学び始めるにも最適で脳の成長は右肩上がりだと著者は書かれています。大人脳の使い方や習慣術、さらに年代別の脳の取扱説明書が分かりやすく紹介されています。目指せ、脳力アップ!!

(一般書) 所蔵館 石川

03 『忙しすぎて辞める人。 暇すぎて病める人。』

根本 裕幸 著 / 主婦の友社



学生だった頃は「やることがなくて暇だな」と思い、いざ社会人となり働き出すと「忙しすぎて遊ぶ暇がない」と誰しもが思ったことがあるでしょう。ネガティブにもポジティブにもなる「暇」とは何なのか？このキーワードを軸に考えすぎる思考を管理し、心のメンテナンスの方法を教えてください。それぞれに合ったライフワークをデザインしてみませんか。(一般書) 所蔵館 勝連

慰霊の日特別行事

おはなし会 「絵本から平和を伝える」

講師 すだち

日時 6月24日(土) 午前10時30分～

場所 中央図書館

※お問い合わせは中央図書館へお願いします。

英語多読読書会のお知らせ

英語に接する機会が少ない、英語を学習しようと努力したけどうまくいかなかったなどの経験はありませんか？

中央図書館では、英語多読読書会を開催しています。絵が多く、文字が少ない『オックスフォードリーディングツリー』や、読む人の英語レベルに合ったものが選べる『オックスフォードブックワームライブラリー(CD付き)』等の資料を読むことで徐々に英語力をつけていきます。皆様のご参加をお待ちしております。

日時 毎週木曜日 午後3時～(休館日を除く)

場所 中央図書館 2階会議室

対象 中学生以上

行事案内(6月中旬～7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 | 6月15日(木) 午前11時～ | すだち |
| | おはなし会 | 7月8日(土) 午後3時～ | 図書館スタッフ |
| 石川 | おはなしワールド | 6月17日(土) 午前10時30分～ | コスモスの会 |
| | Let's go としょかん | 7月1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 |
| | おはなしパラダイス | 7月8日(土) 午前11時～ | ラビット |

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 6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。

☆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。