

としょがんだより

開館時間
(中央・石川図書館)
平日 午前10時～午後7時
土・日 午前10時～午後5時
(勝連図書館)
平日 午前10時～午後6時
土・日 午前10時～午後5時

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			

イベントの詳細
はこちらから↓




●4月23日～5月12日「こどもの読書週間」 2025年 第67回 標語「あいことばはヒ・ラ・ケ・ホ・ン!」

こどもの読書週間行事

石川図書館 ☎964-5166

★親子工作教室「紙コップでつくるゲコゲコがえる」

日時 4月26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4組・先着順)
受付 4月12日(土)午前10時～



勝連図書館 ☎978-4321

★「タイズラリーウィーク」

期間 4月19日(土)～5月11日(日)
場所 勝連図書館
対象 子ども～大人
参加費無料(参加者にはシールをプレゼント)

★おりがみ展

制作者 あさと しんや 安里 慎也 氏(日本折紙協会沖縄支部会員)
期間 4月23日(水)～5月11日(日)
場所 勝連図書館

★「絵本作家savaさんの音楽と絵本のおはなし会」

講師 絵本作家sava 氏
日時 5月10日(土)午前11時～
場所 勝連地区公民館(シビックセンター)研修室
対象 子ども～大人

※お問合せは、各図書館までお願いします。

中央図書館 ☎974-1112

★おはなし会「わくわく!おはなし劇場」

講師 児童文化サークル「コントス」
日時 4月26日(土)午前11時～
場所 中央図書館 2階会議室
対象 子ども～大人

★親子工作教室「ポップアップカードをおくろう!」

日時 5月10日(土)午後3時～
場所 中央図書館 2階会議室
対象 うるま市在住の親子
参加費無料(定員9組・先着順)
受付 4月26日(土)午前10時～



定例おはなし会(4月中旬～5月初旬)

	行事名	日時	サークル名等
中央	おはなし会	4/12(土) 11:00～	図書館スタッフ
	あかちゃんのための おはなし会	4/17(木) 11:00～	すだち
	おはなし会	5/10(土) 11:00～	図書館スタッフ
石川	おはなしワールド	4/19(土) 10:30～	図書館スタッフ
	Let's go としょかん	5/10(土) 10:30～	サークルピピ
勝連	金曜日のおはなし会	毎週金曜日 10:30～	ラビット
	おはなしパラダイス	4/12(土) 11:00～	ラビット

知っておこう「産後うつ」について

保健
だより

女性は出産すると、ホルモンバランスの変化によって、「気分の変化」が現れることがあります。わが子を守るために、緊張してピリピリしたり、感情的になったり、そうかと思えば、何もかもイヤになったりモヤモヤしたり、わけもなく涙が出てきたり…。赤ちゃんが生まれて嬉しいはずなのに、戸惑いを感じることもあるかもしれません。これは、実は決して珍しいことではありません。

こんな症状がでます※症状の出方には、個人差があります

◇涙もろい ◇イライラ ◇食欲不振 ◇眠れない ◇気分が落ち込む ◇疲労感 ◇集中できない
◇頭痛 ◇不安(過度の心配) ◇意欲低下 ◇落ち着かない ◇緊張する



産後のここの不調につながる主な要因

- ✓ 疲労やストレス
自分自身が思っている以上に頑張っている状態になることがあります。
- ✓ ホルモンの変化
産後は脳の神経細胞の働き方が変わり、不安や孤独を感じやすくなります。

産後の養生ポイント

- ✓ 人に気を使わずに
周囲のサポートを「感謝」して受け取る。
- ✓ ホルモンの変化
限られた時間を睡眠にあてられるように、家族の協力を得て眠れる環境を整えましょう。

「産後うつ」かも…?と思ったら、早めの相談を!

“気力がない”、“不安で頭がいっぱいになる”、“こどもがかわいく思えない”、“表情がなくなってきた”など気分の落ち込みが強く、1～2週間以上続く場合は、「産後うつ病」かもしれません。早めに医療機関に相談しましょう。自分では判断が難しいこともあるので、お父さんやまわりの家族が、お母さんの状態をよく見ることも大切です。

出産後は、お母さんの「こころ」と「からだ」の状態を確認するために産婦健診を受けましょう!

お問合せ
子育て包括支援課 ☎989-0220