

## 図書館だより

### 定例おはなし会

絵本などの読み聞かせや手遊びなどを行っています。  
お気軽にどうぞ!

11月12日(土)午後3時

- ・どんぐりとんぼろりん(絵本)
- ・きょうのごはん(絵本)

11月19日(土)午後3時

おはなしボランティアゆいゆい担当  
\*内容は当日のお楽しみ♪

11月26日(土)午後3時

- ・とてもおおきなサンマのひらき(絵本)
- ・やさいだワッショイ!おいしさどけ隊(絵本)

場 所：沖縄市立図書館 多目的ルーム



### 対面朗読のお知らせ

音訳ボランティアによる対面朗読。音訳ボランティア『そよかせ』の方々が、視覚に障がいがある方、読書が困難な方へ声でサポートします。

日 時：毎月第2金曜日 午前10時30分～11時30分

場 所：沖縄市立図書館 読書サポート室

12月に、直木賞作家 真藤順丈氏による講演会「コザを語る -『宝島』-の世界」を開催します。  
詳しくは21ページをご覧ください。

お問い合わせ 沖縄市立図書館

TEL.098-929-4919



※11月3日(木)文化の日は、午前9時30分～午後6時まで開館

## 糖尿病予防と健診受診のススメ

### 糖尿病予防・重症化予防が大切です

糖尿病になると血管が傷つきやすくなり、動脈硬化のリスクが高まり、心疾患や脳卒中、腎機能低下などを引き起こしやすくなります。

### 年に一度は健康診断を受けましょう

健康診断では、糖尿病以外の生活習慣病に関する検査もまとめて受けることができます。

糖尿病の早期発見・治療につながるだけでなく、その結果から、ご自身の生活を振り返るきっかけにもなります。通院の有無に関わらず、定期的に健康診断を受けてご自身の体の状態を確認しましょう!



## 11月14日は世界糖尿病デー ～パネル展を開催しています～

・沖縄市役所 1階 11月2日(水)～8日(火)

・沖縄市立図書館 10月28日(金)～11月22日(火)

食事の内容や食べる順番についてなど、糖尿病予防に関する情報もあります♪市役所や図書館にお立ち寄りの際は、ぜひ覗いてみてくださいね♪

健康レシピやオススメ  
運動など情報発信中!



YouTube



クックパッド

市民健康課

TEL.098-939-1212 (内線 2247)

## こちら沖縄市立郷土博物館

幻想的な雰囲気の写真①は、美里にあるカフンジャー橋です。今は橋の下に川は流れていないので、水面に浮かぶ姿は貴重な一枚と言えます。

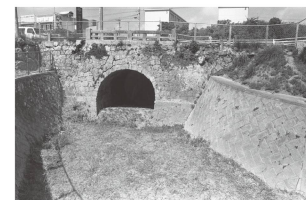
大正初めの頃に石橋にかけ直されたカフンジャー橋は、人々の往来や荷物の運搬に重要な役割を担っていました。琉球石灰岩の頑強なアーチ橋は大雨が降っても流されず、堂々とした姿で人々の生活を支えていたのでしょうか。

こうした昔の話を聞いた後で、実際に橋に立ってみると意外と小さく感じます。少し離れて眺めていると橋の上をランドセルの子どもたちが歩いてきました。橋

と子どものサイズ感がぴったりでほのぼの可愛らしく、戦前の馬車や頭に荷物をのせた人がのんびり行き交う情景が思い起こされました。今は植物に覆われていますが、美しい石積が見えると、また違った姿をみせてもらえそうです。(学芸員 富平)



写真①



現在の様子

沖縄市立郷土博物館 TEL.098-932-6882

博物館  
コラム

