

## 図書館だより

### 定例おはなし会

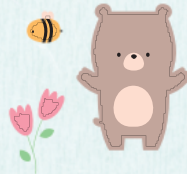
**内容** 絵本などの読み聞かせや手遊びなどを行っています。  
お気軽にどうぞ!

**日時** 5月13日(土)午後3時  
・のっているのはだあれ?(大型絵本)  
・へちまのへーたらー(絵本)

5月20日(土)午後3時  
おはなしボランティアゆいゆい担当  
・だいすきな、かあさん(絵本)  
・おかあさん…あまえんぼうしていい?(パネルシアター)

5月27日(土)午後3時  
・かえるじゃん(絵本)  
・あっ!みーつけた!!(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

**内容等** 音訳ボランティアによる対面朗読。音訳ボランティア『そよかぜ』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～午前11時30分

**場所** 沖縄市立図書館 読書サポート室



お問い合わせ 沖縄市立図書館

TEL:098-929-4919



▲ホームページはこちら

## こころのセルフケア

新生活が始まりそろそろ疲れを感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか?  
ストレスに気付いたら早めに対処することが大切です。そのためには、自分自身がストレスを受けているときに出るサインを知っておくことが大切です。気づかないままストレスを受け続けると更に調子をくずしてしまうことがあります。

### 心のサイン

「不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる」  
「ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする」  
「気分が落ち込んで、やる気がなくなる」  
「人づきあいが面倒になって避けるようになる」

### 体のサイン

「肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる」  
「寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める」  
「食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう」  
「下痢や便秘を繰り返す」

ストレスに気づいたら、リラックスする時間を持ち、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴く、誰かに話すなど自分に合った対策を試してみましょう。

市民健康課 TEL:098-939-1212(内線2241)



▲厚生労働省ホームページ

## こちら沖縄市立郷土博物館

### 泡瀬の風景、いま・むかし

泡瀬といえば、住宅地や商業地がひろがる街並みを思い浮かべるとと思います。埋立てなどで分かりにくくなっていますが、泡瀬が周りを海にかこまれた半島とお気づきですか?

かつてはどのような風景だったのでしょうか。琉球国時代の絵地図では離れ小島として描かれています。その後、島の周りに砂がたまって島と陸がつながったと考えられます。

戦前の地図では半島の形で描かれています。半島のつけ根に屋敷が集まった集落と山原船の船つき場があり、

東側には畑、南には遠浅な干潟を利用した塩田や塩焚き小屋がひろがり、与那原とつながる馬車軌道も整備され、物流拠点のまちとして栄えていました。

戦後、山原船や馬車軌道は姿を消し、1978年に始まった埋立てや区画整理で、塩田も住宅地や商業地が連なる街並みに変わりました。

泡瀬の風景は大きく移り変わっていますが、海が近いかつての面影もわずかながら残っています。景色を思い浮かべながら、現在の泡瀬を歩いてみるのもおすすめです。

文化財調査専門員 島田

沖縄市立郷土博物館 TEL:098-932-6882

博物館  
コラム



マチイロ



マイ広報誌



子育て



健康

特集

市政トピックス

連載コラム

市民カレンダー

おでかけカレンダー

お知らせ