

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!

日時 1月13日(土)午後3時

- ・てんてんきょうだい(絵本)
- ・さむいときにはね(紙芝居)

1月20日(土)午後3時

おはなしボランティアゆいゆい担当

- ・じいとてんぐのとりにかえっこ(紙芝居)
- ・おいしいものいただきま〜す!(スケッチブックシアター)

1月27日(土)午後3時

- ・おふくさん(絵本)
- ・だんろのまえて(絵本)



場所 沖縄市立図書館 おはなしの部屋

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



ホームページはこちら

沖縄市立図書館 ☎098-929-4919

全身の健康はお口のケアから

日常の忙しさから、歯の健康やメンテナンスは後回しになっていませんか? シニア世代のやっておけばよかった事の上に「歯の定期健診」が上がります。老化によって歯が自然に失われると思っている方も多いのですが、大きな原因は「歯周病」と「虫歯」です。

歯周病とは、歯と歯ぐきの間隙に付着した歯垢(プラーク)の中で、歯周病菌が増殖し、歯肉などの歯周組織の炎症を起こす病気です。歯周病は、35歳頃から増加していきます。

歯周病を予防する為に

デンタルフロス等の活用

●毎日歯磨きをしていても、歯と歯の間は磨き残しはどうしてもあります。そのままにしておくと歯周病や虫歯の原因になります。デンタルフロスや歯間ブラシを使用することで、磨き残しを減らすことができます。また、風邪等のウイルス感染は、「鼻・口・目」等の粘膜からウイルスが侵入することで起こります。お口を清潔にすることで、感染症を予防することもできます。

定期的な歯科受診

●毎日の正しい歯磨きをしていても、自分ではトラブルには気がつきません。年2回以上、歯医者さんで定期的な歯科検診を受け、お口の健康を心がけましょう。

市民健康課 ☎098-939-1212 (内線2241)

こちら沖縄市立郷土博物館

文化財を探してみよう!

写真のような標柱や説明板を見かけたことはありませんか? 下のほうに「沖縄市教育委員会」と記載があれば、それが「文化財標柱・説明板」です。多くの方々に文化財について知ってもらうため、地域ごとや、市指定文化財等にも設置を行っています。地域ごとでは、越來、美里、安慶田、照屋、大里、そして桃原(東桃原)に設置しています。裏道や目立ちにくい場所に位置している文化財もあるので、見つけた文化財の数や、標柱・説明板から知ったことを誰かとくらべてみるのも楽しいと思います。地域ごとの文化財は、公民館にマップの案内板がありますので、そこで場所を確認することもできます。近年は、文化財の名称や説明にルビを付けたり、可能な範囲で多言語化に

も取り組んでいます。お休みの日に、ぜひ標柱・説明板を目印に文化財を探して歩いてみてください。おじいさん、おばあさんとの話題の種にもなると思います。

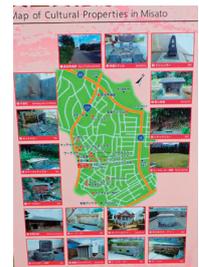
学芸員 大城 千明



標柱の一例



説明板の一例



文化財マップの一例

沖縄市立郷土博物館 ☎098-932-6882



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