

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しています。
お気軽にどうぞ。

日時 1月11日(土)午後3時

- ・のはらでまたね(絵本)
- ・ししまいがやってきた!(紙芝居)

1月18日(土)午後3時

読み聞かせボランティアゆいゆい担当

- ・おもちのきもち(絵本)
- ・さるのせんせいとへびのかんごふさん(絵本)

1月25日(土)午後3時

- ・くまたのびっくりだいさくせん(絵本)
- ・あぶくたった(大型絵本)

場所 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 市立図書館 読書サポート室



▲ホームページ

沖縄市立図書館 ☎098-929-4919

一年の“健”は元旦にあり

この時期、忘新年会、正月休みと暴飲暴食や運動不足に陥りやすい時期ですが、見方を変えると「**決意新たに健康づくりを始めやすい時期**」でもあります。今回は、健康づくりを続けるためのヒントを紹介します。

1. なりたい自分を想像してみる

「いつまでも、大切な仲間と趣味を続ける」
「大好きな旅行に行ける体力が欲しい」など

2. 無理なく続けられそうで、具体的な目標を立てる

「週末の朝に近所を20分ウォーキングする」
「仕事中的お菓子は〇個まで」など

3. ラクな気持ちで楽しむ

目標を達成できなかったときは、自分を責めずに「まっいいか」と気持ちを切り替えましょう。

市民健康課では、健康づくりの情報発信を行っています。
是非ご活用ください。



健康
コラム

Cookpad 健康アプリ 「おきはくんウォーク」 けんこう応援 (Instagram)



管理栄養士監修の簡単・ヘルシーレシピを紹介。



楽しく歩きながら健康増進を図れるアプリ。歩いて貯めたポイントに応じて特典へ応募もできます。



ヘルシーかつ美味しいごはんやおやつが食べられるお店を紹介しています。

市民健康課 ☎098-939-1212 (内線2241)

こちら沖縄市立郷土博物館

羽を広げた蝶のような蝶形骨製品

令和6年8月、沖縄市嘉間良にある遺跡「八重島貝塚」で発掘調査を行いました。今回の調査では、土器、石器、貝、獣骨等が見つかり、その中でも特に注目されたのは「蝶形骨製品」が3点発見されたことです。八重島貝塚からの蝶形骨製品の出土は、昭和29年(1954年)の遺跡発見時に1点見つかった以来、約70年ぶりのこととなります。

蝶形骨製品とは、動物の骨、特にジュゴンの骨等で作られた沖縄独自の遺物で、羽を広げた蝶に見えることから名付けられています。室川貝塚からも複数の蝶形骨製品が出土しており、沖縄市は県内で最も多くの蝶形骨製品が発掘されている場所となっています。

2月2日まで市郷土博物館で開催中の「沖縄市のお宝

展」では、これまでに沖縄市で見つかった蝶形骨製品12点の実物が勢ぞろいしています。その他にも、約200年前の知花花織など、博物館40年の活動の中で集めた資料の中から、沖縄市を特徴づけるお宝を厳選して一挙展示しています。大変貴重な機会ですので、ぜひ実物をご覧ください。

学芸員 儀保 和士



▲令和6年8月
八重島貝塚 蝶形骨製品出土の様子



▲令和6年8月に八重島貝塚で出土した
蝶形骨製品3点

沖縄市立郷土博物館 ☎098-932-6882