

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 3月8日(土)午後3時

- ・そらめくんのベッド(絵本)
- ・ひなだんとんとことーん(絵本)

3月15日(土)午後3時

読み聞かせボランティアゆいゆい担当

- ・はなさかじいさん(紙芝居)
- ・三びきのやぎのらがらどん(エプロンシアター)

3月22日(土)午後3時

- ・ポッポポーン(絵本)
- ・花さかじいさん(エプロンシアター)

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



▲ホームページ

沖縄市立図書館

☎098-929-4919

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



3月13日は世界腎臓デー ちゅらまーみ(腎) 美しい腎臓を守ろう

イメージキャラクター
しんさん・まーくん・みーちゃん

3月13日は「世界腎臓デー」。腎臓は、老廃物を取り除くために血液をろ過して尿を作り、体内のバランスを整えるなど大切な働きをしています。そんな重要な器官ですが、成人した日本人の約8人に1人は腎臓の機能が低下した慢性腎臓病であると推計されています。腎臓の機能を保つためには、生活習慣の見直しや、定期的な健診受診が大切です。

【腎臓を守るポイント】

- 1.生活習慣病の予防・改善
- 2.塩分・お酒を控える
- 3.禁煙
- 4.必要な薬だけ服用する
- 5.適切な水分補給
- 6.ストレスをため込まない

ちゅらまーみ(腎) 美しい腎臓を守ろうコーナー

関連書籍やパンフレットを設置し健康づくりに役立つ情報を紹介しています。

期間 2月28日(金)～3月26日(水)まで

場所 沖縄市立図書館



▲市公式ホームページ
うるま市・沖縄市
慢性腎臓病(CKD)病診
連携システムちゅらまーみ(腎)
プロジェクト

市民健康課 保健指導係 ☎098-939-1212 (内線2249)

こちら沖縄市立郷土博物館

こども博物館講座 土器づくり

沖縄市立郷土博物館では、平成元年度から、ものづくりや自然とのふれあいなどの体験から沖縄市の歴史や自然を学ぶことを目的に「こども博物館講座」を開催しています。

今年度も、縄文時代の人達が、肉や魚や貝などを煮炊きするときに使ったとされる「土器」づくりに挑戦しました。粘土と砂を混ぜるところから始まり、土器の形をつくっていきます。その後、土器に文様をつけ、最後に野焼きを行います。土器づくりを通して、形や文様などに時代や地域の特色があることや、鉄も陶磁器もない縄文時代の人たちの暮らしの知恵を学ぶことができました。

博物館では、来年度もこども達を対象とした講座の開催を予定しています。家庭や学校にはないわくわくするような体験を、多くのこども達に経験してほしいと思います。

学芸員 尾崎 江利子



▲土器の形をつくる



▲野焼きの様子



▲焼き上がり

沖縄市立郷土博物館 ☎098-932-6882