

今月のおすすめ

- ・ますだくんの1ねんせい日記
- ・おきなわ、これなあに？
- ・子どものアサーション
- ・センス・オブ・ワンダー
- ・老いの福袋

ご利用案内

- ☆県内在住で小学生以上の方は利用者カードを作ることができます。
- ☆1人 10冊 2週間
- ☆開室時間 火～土 午前9時～午後8時、日 午前9時～午後5時
- ☆お休み 毎週月曜日、毎月第1水曜日、年末年始(12/29～1/3) **特別整理期間(2/1～2/14)**
- ☆返却ブックポスト利用時間(ていりる1Fロビー内) 月～土 午前9時～午後9時 日～午後5時

※ブックポストは、祝日の月曜日と年末年始はご利用出来ません。

| 4月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

| 5月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

2022年の清明の日の入は4月5日

清明祭



清明祭とは、二十四節季の清明の頃に行われる、中国から伝わった祖先供養の行事です。親族そろって重箱の料理を食べたりしますよね、あれはあの世の霊たちと生きた人が同じところで食事をし、祖霊や死者を供養する意味があるそうです。

図書情報室では、沖縄の先祖供養関連の本や重箱料理の作り方などを紹介した本をご用意しておりますので、ぜひお困りの際は図書情報室まで！

地球環境の保護を訴え、活動する日

マザーアース・デー



アースデー(別名:地球の日)は、**地球環境について考える日**として提案された記念日。毎年4月22日のアースデーが広く知られている。(Wikipediaより)

具体的な事といえば、ゴミ拾いやリサイクルなど。近年、世界的に環境問題はますます深刻化しています。地球や環境を思っの行動に大小ありません、出来ることから習慣にしていきませんか？図書情報室では、地球の環境について考える本を多数ご用意しています。ぜひ一度環境問題について考えてみましょう。

オススメの本 「センス・オブ・ワンダー」
レイチェル・カーソン/404/カ/YA

ていりる (男女共同参画センター)

図書情報室だより 4月号

発行：沖縄県男女共同参画センター ていりる 図書情報室

発行日：2022年4月6日 / No.35

〒900-0036 沖縄県那覇市西3-11-1 - 2F

TEL 098-868-4077 Fax 098-866-9088

ていりるHP <http://www.tiruru.or.jp/facility/library.html>



図書情報室が棲家のマスコットキャラクター「ていりるちゃん」

- ・4月の新刊情報
- ・今月の特集コーナー
- ・今月のオススメ本
- ・今月の国際デー

4月の年中行事・月間・週間・各種記念日

エイプリルフール(4月1日) 世界自閉症啓発デー(4月2日) 地雷に関する啓発および地雷除去支援のための国際デー(4月4日) 良心の国際デー(4月5日) 清明祭(4月5日) 開発と平和のためのスポーツの国際デー(4月6日) 世界保健デー(4月7日) 復活祭(4月17日) 国際マザーアース・デー(4月22日) 世界図書・著作権デー(4月23日) 女兒とICTの国際デー(4月23日) 国際チェルノブイリ災害想起デー(4月7日) 職場での安全と健康のための世界デー(4月28日)

誕生石：ダイヤモンド クリスタル 誕生花：アルストロメリア サクラ アネモネ

たまには暖かいところでのんびりしてみてもいいよ

メンタルヘルス・新しい環境

4月は身の回りの環境が大きく変わる時期です。就職や人事異動、進学などによって人間関係やそれまでの空気感が変わっていきます。その変化に心と身体に大きなストレスがかかっているかもしれません。さらにコロナ禍ということもあり、リモートワークや自粛などでうまくストレスを発散出来なかったり、誰かに相談したり話を聞いてもらうことも難しくなっているそうです。もし自分自身や身近に**思考や判断力の低下、不自然な言動、遅刻や欠勤が増える**など「いつもと違う」様子の方がいたら、声をかけてみてください。

思春期の子どもに多い起立性調整障害(OD)

起立性調節障害は、自律神経系の異常で循環器系の調節がうまくいかなくなる疾患です。朝頭痛などで起きられなくなったり、めまいや息切れ、食欲不振などいくつか症状があります。これは思春期の子どもに多い病気ですが、ストレスの多い環境にいたり大人になってから発症することもあります。こういった症状の人に「怠けている」、「サボっている」と決めつけず、理解を深め悩んでいる本人の力になってあげることが大切です。

当図書情報室では、メンタルヘルスや人間関係に関する書籍を多数ご用意しています。ぜひお手に取って家族や身の回りの人間関係について考えてみませんか？