

今月のおすすめ

- ・モーアシビからエイサーへ
- ・お笑い芸人と学ぶ
13歳からのSDGs
- ・朝がまたくるから
- ・リエゾン



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。

沖縄の夏野菜



昔から夏バテ防止に食べられてきたゴーヤーは、今年8月5日が裏ゴーヤーの日という記念日です。おいしいゴーヤーを県内外に幅広くPRすることを目的にJAおきなわと沖縄県が制定。

ゴーヤーは夏バテの疲労回復にも効果的で、ビタミンCなど水溶性ビタミンやミネラルをバランス良く含み、その他コレステロールや血糖値を下げる働きがあり、糖尿病予防や生活習慣病予防に役立つと考えられています。ゴーヤーはおいしくて栄養たっぷりの沖縄野菜です。この夏は積極的にゴーヤーをたくさん食べましょう！

オススメの本 ゴーヤー (にがうり) 料理60選
松本 嘉代子 著/料理コーナー/K 596.2/ア

8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			

9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	

献血の日



1964(昭和39)年8月21日、日本政府は『輸血用血液を献血により確保する体制を確立』することを閣議決定しました。このことから、毎年8月21日は『献血の日』とされています。(日本赤十字社より)

約13,000人。この数字は日本で1日に必要な献血者数です。毎日安定した数の献血が必要ですが、新型コロナウイルスや少子高齢化に伴い献血者数が減っているそうです。病気や事故など様々なシーンで輸血が必要な方がたくさんいます。献血ルームや献血バスは予約もできるので是非この機会にご協力をお願いします。

オススメの本 感染症キャラクター図鑑
岡田晴恵 監修/児童図書コーナー/J 493 /カ

ていりる (男女共同参画センター)

図書情報室だより 8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 8月 3日 / No.39

〒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

- ・8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

8月の年中行事・月間・週間・各種記念日

裏ゴーヤーの日(8月5日)世界の先住民の国際デー・ながさき平和の日(8月9日)旧盆(8月10～12日)山の日(8月11日)国際青少年デー(8月12日)終戦記念日(8月15日)テロ被害者想起と追悼の国際デー・献血の日(8月21日)奴隷貿易とその廃止を記念する国際デー(8月23日)民放テレビスタートの日(8月28日)核実験に反対する国際デー(8月29日)強制失踪の被害者のための国際デー(8月30日)野菜の日(8月31日)

誕生石：ペリドット・スピネル 誕生花：ひまわり アサガオ

気になる年中行事

おきなわの旧盆特集

今年もやってまいりました、沖縄の一大行事の旧盆！親戚が集まる仏壇がある家庭はもう大変！掃除もして料理の準備もして・・・と、やる事がたくさんで「あわていはーていー」していませんか？準備し忘れたものがないか？やり方はこれでよかったかな？と「ちむさわさー」していませんか？これまで年中行事に携わったことのない人でもわかりやすく学べる本や沖縄料理の本、その他トートナー問題やユタ、琉球八社についての本や資料を集めました。こちらの特集は図書情報室入り口で展示しておりますので是非お手に取って読んでみてください！



2022年の旧盆は
8月10日(水) ウンケー
8月11日(木) ナカビ
8月12日(金) ウークイ

ちなみに道ジュネーとは、ご先祖様が無事にグソー(あの世)に戻れることを祈願した先祖供養だそう。地域によって踊りや曲も違うので、それぞれの意味を調べるのも楽しそうですね。3年ぶりに開催される予定だった全島エイサーは延期になってしまいましたが、コロナや熱中症などに気を付けて旧盆や残りの夏休みをお過ごしください！

※「あわていはーていー」意味：大慌て。 ※「ちむさわさー」意味：胸騒ぎ・気持ちが落ち着かない。