

今月の話題作

「ぬいぐるみとしゃべる人はやさしい」
大前 粟生 著(著) 913.6/オ

とある大学の「ぬいぐるみサークル」を舞台に、“男らしさ”“女らしさ”のノリが苦手な大学生・七森、七森と心を通わす麦戸、そして彼らを取り巻く人びとを描く。4月に映画化された話題作！ぜひ原作もどうぞ！

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)
特別整理日(2/1～2/14)
- ☆返却ブックポスト利用時間(ているる1Fロビー内)
月～土 午前 9 時～午後9時 日 午前 9 時～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。

5月・6月 図書室カレンダー

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			

6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	

ているる (男女共同参画センター)

図書情報室だより

5月号

発行：沖縄県男女共同参画センターているる 図書情報室

発行日：2023年 5月 10日 / No.48

〒900-0036 沖縄県那覇市西3-11-1 - 2F

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

ているる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
ているるちゃん

- ・5月の新刊情報
- ・今月の特集コーナー
- ・今月のオススメ本
- ・今月の話題作



5月の年中行事・月間・週間・各種記念日

メーデー・語彙の日(5月1日) 那覇ハーリー(5月3～5日) 憲法記念日(5月3日) みどりの日(5月4日) こどもの日・子どもに本を贈る日(5月5日) 世界赤十字デー・ゴーヤの日(5月8日) ナイチンゲールデー・看護の日(5月12日) 母の日(5月14日) 沖縄返還の日・国際家族デー(5月15日) 平和に共存する国際デー(5月16日) 国際生物多様性の日・ガールスカウトの日(5月22日) 産科瘻孔をなくすための国際デー(5月23日) 国連平和維持要員の国際デー(5月29日) 世界禁煙デー(5月31日)

誕生石：エメラルド 誕生花：ピンクバラ

子どもの日

子どもの日といえば、男の子の成長を祝って飾られる鯉のぼり。沖縄の広くて青い空を泳いでる姿は、本当にキレイでかっこいいですよ。

鯉のぼりに描かれている青海波(せいがいは)や毛氈紋(けまんもん)、巴などは自然のエネルギーや神秘的な力を意味する紋様で、一番上のヒラヒラした5色の吹き流しは、子どもを邪気や災いから守ってくれる大切な魔よけの役割があるそうですよ。



端午の節句やお盆・お彼岸の迎え方、わらべ遊びや十二支の由来、古くから伝わる文様のご紹介など、時代や季節の移り変わりをしばわんこ・みけにゃんこたちとゆつくり楽しむ充実の一冊。やわらかいタッチで描かれたわんこにゃんこがとっても可愛くておすすめです♪

しばわんこの和のこころ 3
川浦 良枝 / 386 / 丸

看護の日



毎年5月12日は「看護の日」です。国民の間に看護の心、助け合いの心が育つようにと、1990年12月に制定されました。この5月12日はクリミアの天使と呼ばれる「ナイチンゲール」の誕生日。人間の命はなにものにも代えられないという考えで人々の為に尽くした女性。今でも世界中の人々から尊敬されています。

2023年度のテーマは「いのちをまもるプロとして。」です。日本看護協会さんではこの日にあわせてイベントなどを行うそうです。またサイト内で紹介されている看護エピソードなどもおすすめ！

ているる図書室内では「看護の日」にピッタリな書籍を多数ご用意しておりますので、ぜひこの機会に読んでみてください。

トリプトファン



体では作れない必須アミノ酸の一つで、“幸せホルモン”と呼ばれる「セロトニン」の材料になります。バナナや乳製品に多く含まれている。「炭水化物」と「ビタミンB6」も一緒に摂取すると効率よくとることができるので、青魚や蕎麦などおすすめです。

カルシウム



カルシウムは不安やイライラが強いときにとりたい食品。おやつにニボシやゆで卵、チーズがおすすめ！

ミネラル



鉄や亜鉛なども不足すると落ち込んだりしやすくなります。特に女性は隠れ貧血さんも多いので意識してみてください。レバーや赤身肉、納豆やカキ、ウナギなど。

身体に必要な栄養素を全部とる事って難しいですね。私はめんどくさくなったりした時、ニボシをおやつにしたり、プロテインを飲んだりしていました！それだけでもストレスなどが減りよく眠れるようになったので、忙しい時や疲れている時にプロテインやニボシおすすめです。

なんだかやる気が出ない？

五月病特集



爽やかなうりずんの季節がやってきました！新生活のリズムにも慣れて、ようやく落ち着きを取り戻してきた今日このごろ。ふと気づけば「なんだかやる気が湧いてこない」「寝つきが悪くなってきた」などという方もいらっしゃるかもしれませんね。環境の変化に伴う緊張が解けてきた5月ごろに起きる気分の落ち込みや体調不良、いわゆる「五月病」には責任感が強い方や繊細な気配り屋さんがかかりやすいと言われてきました。ところが近年、その特徴に当てはまらない人でも五月病を発症するケースが増えているそうです。「私は大丈夫！」とバリバリ働いている方も、少しスローダウンして、ご自身の心や体の状態に耳を澄ましてみてください。

今月は、このお疲れモードをしっかりと乗り切るための知恵を集めた五月病や沈んだ気持ちをハッピーにする特集を企画しました。たくさんの本をご用意しましたのでぜひお手に取ってみてください！