

今月の話題作



「ひと」
小野寺 史宜 著
913.6/4

女手ひとつで僕を東京の私大に進ませてくれた母が急死した。僕、柏木聖輔は二十歳の秋、たった独りになった。大学は中退を選び、就職先のあてもない。そんなある日、空腹に負けて吸い寄せられた砂町銀座商店街の惣菜屋で、最後に残った五十円のクロquetteを見知らぬお婆さんに譲ったことから、不思議な縁が生まれていく。本屋大賞から生まれたベストセラー作品！
(「BOOK」データベースより)

出版：祥伝社

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。

10月・11月 図書室カレンダー

10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		

11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 10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：2024年10月2日 / No.63

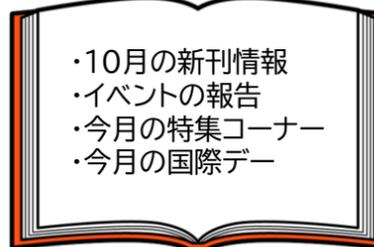
〒900-0036 沖縄県那覇市西3-11-1 - 2F

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



10月の年中行事・月間・週間・各種記念日

乳がん検診の日・国際高齢者の日・法の日(10月1日) 国際非暴力デー・スヌーピーの日・美術を楽しむ日(10月2日) ミステリー記念日(10月7日) 世界郵便の日・スポーツの日(10月9日) 世界メンタルヘルス・デー・盲導犬の日(10月10日) 国際ガールズ・デー(10月11日) 国際防災の日(10月13日) 農山漁村女性のための国際デー(10月15日) 世界食料デー(10月16日) 貧困撲滅のための国際デー・神嘗祭・沖縄そばの日(10月17日) カジマヤー(10月21日) 国連デー(10月24日) 読書の日(10月27日) ハロウィン(10月31日)

誕生石：オパール トルマリン 誕生花：オレンジバラ ガーベラ イングリッシュアイビー

たくさんのご参加ありがとうございました！ 夏休みイベント『夏の怖～い話』

今年のているる夏休みイベントにご来場いただきまして誠にありがとうございました！皆さまのおかげで、怖くて、楽しいお話会となりました。今回の怖いお話会は「怪談作家の小原猛さん」と「役者の神崎英敏さん」による、怪談えほんの読み聞かせ、ているる周辺のお話などを聞かせていただきました。後半は参加者の皆さんの質問や実際に体験した怖いお話などを聞いたり、あっという間の二時間でした。感想を書いてくださったり、室内の装飾等にうれしいお言葉ありがとうございました！次のイベントは、冬休みのクリスマス会を予定しております！詳細などが決まりましたら、図書情報室やHP等でお知らせいたしますので、是非ご参加ください♪



世界メンタルヘルスデー特集

みなさま、「世界メンタルヘルスデー」というのをご存知でしょうか？毎年10月10日はメンタルヘルス問題に関する理解と意識を高める日となっており、この時期は世界各地で普及イベントなどを行っております。

学校での人間関係、子育てや夫婦関係、仕事での人間関係などなど……。精神的に不安定になったり、悩みがあっても誰にも相談出来ずにいる方はいませんか？今回はメンタルヘルスデーにあわせて、つらい気持ちをため込まず、モヤモヤした気持ちをスッキリさせる書籍や傷ついた心のケア方法、悩みをもつ方の早期発見につながる本を集めましたので、ぜひお手に取って読んで欲しいです。

これを読んでいる方で悩みやモヤモヤした気持ちがある方は、一人で悩まず相談窓口。電話で話すのが難しい方もチャットやSNSでの相談窓口があるのでぜひ活用してみてください。

体を動かす事ってとっても大事！メンタルの弱い私は疲れていてもストレッチやウォーキングとかをするようにしています。少しでも体を動かすと疲れにくくなったり、メンタルもブレにくい！食事はタンパク質のある食べ物を食べ、砂糖を控えましょう。疲れている時や食欲がない時はプロテインもおすすめです！最近のプロテインは種類も豊富でおいしいので飽きません。

