

library news

図書館
だより

市立図書館 ☎ 4 5 5 5

新刊情報



《一般書》

『学校がアホらしいキミへ』
『青春18きっぷ達人の旅ワザ』
『一億人必携年金ハンドブック』
『誰でもできる手づくり酢』
『揺れる日本語どっち？辞典』
『名作の書き出しを諳んじる』
『セカンドスプリング』 ほか

《児童書》

『親子で楽しむこども論語塾』
『信長とまぼろしの安土城』
『鉱物・岩石の世界』
『タイムトラベラー』
『真夜中のひっこし』
『ちびとらちゃん』 ほか

5月 図書館カレンダー						
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 図書館カレンダー						
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					

お知らせ

木・金曜日は午後7時まで開館しています。休館日は、月曜日（祝日の場合は開館）・第2水曜日です。

休館日

◎絵本と紙芝居の会

第1回 5月11日(日)午前10時30分
『おたまじゃくしのたま〜ら』 ほか
3冊。

第2回 5月24日(土)午前10時30分
『あひるのたま〜ら』 ほか3冊。

◎おはなしの会

とき 5月3日(土)午後2時
『くわずにようぼう』 ほか二つ。

◎赤ちゃん絵本の会

とき 5月23日(金)午前10時30分
『はねはね はねちゃん』 など。

◎ブックスタート

とき 5月28日(水)午前9時
ところ 保健福祉センター1ひだまり

◎鳥羽こどもの本の会（読書会）

とき 5月13日(火)午前9時45分
テキスト『はいろろねずみのフレイシエ』

おはなしストーリーディング講習会受講者募集

こどもたちの好きなおはなしの選び方や覚え方、話し方やその意義と楽しさなどについて学ぶ講座です。

講師 下澤いづみさん

とき 第1回 5月27日(火)・第2回 6月3日(火)・第3回 6月10日(火)

毎回午前10時〜正午
ところ 市立図書館2階・会議室

募集人数 30人

申込方法 資料代1000円を添えて、図書館窓口へ申し込んでください。

本のリサイクルフェアのお知らせ

とき 5月22日(木)〜6月10日(火)
午前9時〜閉館30分前

保健師の 一口メモ



五月病について

健康福祉課健康係 ☎ 1 1 4 6

5月になると、「五月病」という言葉をよく耳にしますが、医学的には「五月病」という病名はありません。

一般的には、新入生や新入社員が新しい環境に慣れ始めた5月ごろに、なんとなく気分が落ち込み、元気がなくなる状態をいいます。

新しい環境に慣れようと心身にストレスがかかったり、人間関係や新しい生活になじめないことなどが原因で起こり、「いつでも」「誰にでも」なる可能性があります。

「五月病」の症状は…

いらいら感、不安感、なんとなく落ち込んでいる、やる気が出ないなどの精神的なもの、頭痛、腹痛、息切れ、疲れやすい、朝起きられない、不眠、食欲がない、めまいなどの身体的なものがあります。

「五月病」を予防する（乗り切る）ために…

ストレスをためない工夫が必要です。スポーツをする、音楽を聴く、読書をするなど自分なりのストレス解消法をみつけ、十分な休養を取りましょう。気持ちにゆとりを持ち、規則正しい生活を心掛けましょう。

「五月病」を放置すると、うつ病などの、こころの病気に移行してしまう場合があります。症状がつらいと感じ、長い間続くときには、専門機関（精神科・心療内科など）で受診しましょう。

