

図書館&児童センターカレンダー

平成26年(2014年)10月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
		図書館休館日	児童センター開館日	児童センター開館日	児童センター開館日	児童センター開館日
5	6	7	8	9	10	11
	児童センター開館日	休館日	児童センター開館日	児童センター開館日	児童センター開館日	お話し10:30~(松田保育園保育士)
12	13	14	15	16	17	18
	休館日 (10時~17時開館)	休館日	児童センター開館日	児童センター開館日	児童センター開館日	児童センター開館日
19	20	21	22	23	24	25
	児童センター開館日	休館日	児童センター開館日	資料整理日(休館)	児童センター開館日	お話し10:30~(ひらぬ保育園保育士)
26	27	28	29	30	31	
	児童センター開館日	休館日	児童センター開館日	児童センター開館日	児童センター開館日	

平成26年(2014年)11月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1
						村誌書週刊 →14日まで 児童センター開館日
2	3	4	5	6	7	8
	文化の日 (10時~17時開館)	休館日	児童センター開館日	児童センター開館日	児童センター開館日	夜のステキなお話し 18:00~
9	10	11	12	13	14	15
	児童センター開館日	休館日	児童センター開館日	児童センター開館日	児童センター開館日	児童センター開館日
16	17	18	19	20	21	22
	児童センター開館日	休館日	児童センター開館日	児童センター開館日	児童センター開館日	お話し10:30~ (村学校司書)
23	24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日 (10時~17時開館)	振替休日 (10時~17時開館)	休館日	資料整理日 (休館)	児童センター開館日	児童センター開館日	児童センター開館日
30						

図書館利用統計 (H26年8月/9月)

	8月	9月		8月	9月
開館日数	26日	17日	入館者数	1,281人	646人
貸出冊数	1,735冊	1,193冊	レファレンス件数	58件	30件
予約・リクエスト冊数	44件	11件	CD・DVD視聴件数	143件	58件
お話し参加者数	62人	20人	インターネット利用者数	35人	15人
4階読書室利用者数	64人	44人	児童センター利用者数	187人	134人

【お問い合わせ】
文化センター図書館
TEL 098-983-2611
FAX 098-983-2600

■ 図書館 (3階)
月・水~金 > 10:00 ~ 19:00
土・日・祝日 > 10:00 ~ 17:00
※火曜日と資料整理日(毎月第4木曜)は休館

■ 児童センター (2階)
月・水~金 >> 14:00 ~ 17:30
土 >> 13:30 ~ 16:30
※火曜・日曜・祝日・資料整理日(毎月第4木曜)はお休み

「ステキな、ステキなお話し」
毎月第2・第4土曜日
午前10時30分~11時
(約30分)

- 【読み手】
10/11 松田保育園保育士
10/25 かなん保育園保育士
11/8 「夜のステキなお話し」
ゆいゆい(沖縄市の読み聞かせ団体)
※18:00 ~ 19:00
11/22 村学校司書

読書週間

【10月27日~11月9日】
秋の恒例として定着してきた読書週間。
10月27日の「文字・活字文化の日」から「文化の日」を中心にした2週間、全国各地で様々な取り組みがおこなわれています。
宜野座村でも、11月1日~14日の2週間を『村誌書週刊』とし、読書や本に親しむための啓蒙期間としています。
過ごしやすい季節になりました。ご家庭で読書はいかがですか。

図書館だよりは隔月で発行しています。

チムヌニヌシミナ
肝の根の責縄
スソニシチカラヤ
そさうにしちから
テイシミガクモヌン
手墨学問も
アドドゥナユル
仇どなよる

沖繩の黄金言

（仇）かたき、徒勞（むだばねおり）
人の人たる道を踏み外さないように
我が身を規制するのは自戒心であり、
即ち心の責縄である。
之をしっかりと締めないと、いくら学問を修めようとも仇になるというのである。

『沖繩の黄金言』46頁より
喜友名朝竜/監修 沖繩総合図書/発行

『4時間切りを目指すランナーのためのマラソン勝負メシ』
監修：こばたてるみ より

「マラソンランナーの身体には何が必要か」
走るためのエネルギー
4.2、19.5キロのフルマラソンで消費されるエネルギー量の目安は、体重×距離でおおよそ20000~30000キロカロリー。速くても遅くても、走るスピードにかかわらずほぼ同じ。成人が1日で摂るべきエネルギー量は、3~6時間を使ってしまうほど、マラソンはエネルギーを消費するスポーツである。
ということは、自己ベスト更新を目指すフルマラソンを完走するためには、いかに効率的にエネルギーを使うかが重要な鍵となる。レース終盤に失速してしまう原因のひとつは糖質エネルギー源(グリコーゲン)切れによる「ガス欠」や「熱中症」である場合が多い。
レース後半はスタミナを温存し、ベストパフォーマンスで完走するためにも、効率よくエネルギーを補給する知恵と、身体の中でエネルギーがどのように作られ消費されているかを理解することがランナーには重要である。

★図書館で所蔵する関連本
『マラソン・ジョギングQ&A』山根哲夫(編著)
『人生が変わる!フルマラソン完走法』坂本雄次(著)
『フルマラソンスタートBOOK』牧野仁(監修)
『賢く走るフルマラソン』田中宏規(著)
『ランニンググレンジ』新井雅子(著) その他あり

■マラソンに必要な5大栄養素と水
■すべては何を食べるかで決まる
私たちがフルマラソンを走り切るために必要な「エネルギー」「身体」「スタミナ」「体調維持」「集中力」等は、すべて食べ物から摂る栄養素がもとになって作られている。生命を維持し、身体活動をおこなうために必要な栄養は、食べ物として体内に取り込まれ、消化酵素によって消化分解され、おもに小腸から体内に吸収される。そして、必要なものは細胞に取り込まれ、必要のないものは排出される。
各栄養素はその特徴により、糖質(糖質と食物繊維を合わせて「炭水化物」とも呼ばれている)、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの5つに分類され、5大栄養素と総称される。さらに、その役割によって、「エネルギーや力のもとになる栄養素」「身体を作る栄養素」「身体の調子を整える栄養素」と、3つのグループに分けられる。

「走りなかつた人のためのランニングスタートブック」編者：NHK「ラン×スマ」制作班より
■肩甲骨・丹田(重心)・骨盤 3つの部位を意識して走ることが大切
普段運動をしていない人にとっては、体を動かすこと自体が少し勇気のいることかもしれません。
そこでまずはランニングに必要な機能を整理しながら「体を目覚めさせて」いきましよう。
ランニングに必要な機能は「体のバランス」「心肺機能」「筋肉」の3つです。なかでも「体のバランス」はすべての基本です。
ポイントとなるのは重心と体幹です。重心がしっかりと取まると体の中心に一本の線がおり、胴回りの体幹が安定します。体幹をしっかり使って走れるようになるのと前後左右に体がブレなくなり、楽に前に進めるようになります。
■「きれいに走る」は「きれいに歩く」の延長にあり
実際に走ってみる前に、体を慣らす意味でもウォーキングから始めてみましょう。「きれいに走る」は「きれいに歩く」の延長にありましよう。
右(左)肩を引くときは右(左)の腰が前に出るという意味をもってましよう。肩甲骨と骨盤がスムーズに運動すれば、肩甲骨を引くだけで骨盤が回旋し、自然と足が前に出るようになります。腰から下すべて脚になったようなイメージで歩いてみましょう。肩からは力を抜き、視線はまっすぐ前に向けておきます。
■体幹をしっかり使って歩けるようになる姿勢よく端々と歩けるようになります。
■最初は速さよりも「走った時間」を大切に
ウォーキングで体慣らしが終わったら、実際に走ってみましよう。ウォーキングとランニングの違いはたったつしかりあります。それは「両足が宙に浮く時間がある」ということです。「歩く」と同様に「走る」というのも人間の基本的な動きなのです。
とはいえず、準備運動はしっかり行いましよう。歩くことに比べてランニングは体にかかる負担が大きくなります。準備運動だけでなく、ケガ予防や疲れを残さないためにクールダウンもしっかり行いましよう。ケガをしない、疲れを残さないというのもランニングを長続きさせるための大事なポイントになります。
走り始めは1キロを7分~7分半のペースでゆっくりと走ってみるといいでしょう。実際に走ってみるとわかると思いますが、ウォーキングを少し速くしたいくらいのペースです。
走るとなると「速さ」に気がとられがちですが、最初は速さよりも「走った時間」を大切にしましよう。ゆっくり走れば疲れにくく、そのぶんフォームは乱れにくくなります。また、長時間走ることによって筋肉がつかやくなり、脂肪も落ちやすくなります。毛細血管が広がって全身にうまく血液が流ることで健康状態の向上を期待できるというのも大きなメリットといえるでしょう。

【お問い合わせ】
図書館 TEL 098-983-2611
FAX 098-983-2600
http://www.ginoza-bunka.jp

新着図書のご案内（10月入荷分）

一般					
請求記号	書名	編著者名	請求記号	書名	編著者名
1 021.2	著作権法	茶園 成樹	17 596.3	東大教授が考えたおいしい！海藻レシピ73	小柳津 広志
2 024	世界の美しい書店	今井 栄一	18 599.9	五感を育てるおむつなし育児	三砂 ちづる
3 147	おかげさまで生きる	矢作 直樹	19 626.9	確実に稼げる週末農業副業入門	岡本 恭子
4 159.2	人生はワンチャンス！	水野 敬也	20 627.7	ハイビスカス	小川 恭弘
5 289.1	転んでもただでは起きるな！定本・安藤百福	安藤百福 安藤記念館	21 673.9	確実に稼げる不動産投資副業入門	黒木 正男
6 361.4	叱られる力 聞く力2	阿川佐和子	22 757.3	すぐに役立つ！配色アレンジBOOK	久野 尚美
7 361.4	たった“ひと言”の影響	井上 裕之	23 780.1	骨・関節・筋肉の構造と動作のしくみ	深代 千之
8 361.4	余計な一言	齋藤 孝	24 783.7	プロ直伝！野球ひじ・野球肩の治し方と予防法	鈴木 平
9 366.2	最新最強の履歴書・職務履歴書'16年版	矢島 雅巳	25 786.8	ゼロから始めるスケートボード 初中級編	立本 和樹
10 369.2	障害のある子の親である私たち	福井 公子	26 810.4	大切な人に使いたい美しい日本語	山下 景子
11 392.1	Q&Aで読む日本軍事入門	前田 哲夫	27 913.6	私に似た人	貫井 徳郎
12 498.3	ゼロから始める「医師が教える」ウォーキング	西田 潤子	28 913.6	ペテロの葬列	宮部 みゆき
13 498.3	図解「昨日の疲れ」が抜けなくなったら読む本	西田 昌規	29 916	ダウン症児の母親です！	たちばな かおる
14 498.5	カラダにやさしい自然の手当て法	吉度 日央里	30 916	シャバはつらいよ	大野 更紗
15 589.2	着ていく服が見つからない	曾根 愛	31 918.6	向田邦子全集 1 小説I	向田 邦子
16 590.4	まいにちのなかにオーガニック	廣瀬 裕子	32 936	おさわがせシエマズがくれた勇気	テレサ・J・ライン
その他 26 冊					

児童書					
請求記号	書名	編著者名	請求記号	書名	編著者名
1 020	本について授業をはじめます	永江 朗	11 E	じつはよるのほんだなは	澤野 秋文
2 070	新聞を読んでみよう！	古館 綾子	12 E	いじめっこ	ローラ・ヴァッカロ・シーガー
3 366	しごとば もっと	鈴木 のりたけ	13 E	ぼくのふとん	鈴木 のりたけ
4 487	メダカ	中山 れいこ	14 E	ぼくはヨハネス・フェルメール	林 綾野
5 590	絵でわかるこどものせいかずかん 1	谷田貝 公昭	15 E	はじめてのてんきえほん	武田 康男
6 913	水の精とふしぎなカヌー	岡田 淳	16 E	へいわつてすてきな	安里 有生
7 E	おかえり！ユキ	櫻井いと	17 E	アルパカバカバカやってきて	おおなり 修司
8 E	たったさんびきだけのいけ	宇治 勲	18 E	もりのおくのおちやかいへ	みやこしあきこ
9 E	ちがうねん	ジョン・クラッセン	19 E	はいいろねずみのフレイシェ	アンケ・デ・フリース
10 E	ラングリーのみみ	ユリア・ゴシウケ	20 E	まねっころびー	ベギー・ラスマン
その他 7 冊					

ヤング					
請求記号	書名	編著者名	請求記号	書名	編著者名
1 Y015.5	走れ！移動図書館 本でよりそう復興支援	鎌倉 幸子	4 Y913.6	極貧！セブンティーン	黒野 伸一
2 Y338.5	銀行員になるには	泉 美智子	5 Y916	ぼくが見た太平洋戦争	宗田 理
3 Y366.2	ジョブチューンのぶっちゃけハローワーク	TBS「ジョブチューン」を作っている人たち	6 Y933	「赤毛のアン」が教えてくれた大切なこと	茂木 健一郎
6 冊					

郷土					
請求記号	書名	編著者名	請求記号	書名	編著者名
1 219.9	時代の風音 笑い流しの「落穂拾い」	宮城 鷹夫	2 291.9	沖縄戦跡・慰霊碑を巡る	三萩 祥
2 冊					

DVD					
請求記号	書名	発売等			
1 778.7	アナと雪の女王	ウォルト・ディズニー・スタジオ・ジャパン	合計 94 冊		
			1 タイトル		

※上記リストのなかには、絶版・品切れ等で入荷出来ない本もあります。ご了承下さい。

図書館講座⑩ 「読書感想文サポート講座」
 (主催/宜野座村文化センター図書館 共催/琉球大学教育学部)

今年度、第1回目の図書館講座は「読書感想文サポート講座」と題して、夏休み期間中を利用し、村内の小学3年生から6年生を対象に開講しました。講師に琉球大学教育学部准教授・望月道浩氏をお迎えして、本の読み方と感想文の書き方のコツを2回にわたり教えて頂きました。日程・内容・参加者数は下記のとおりとなっています。参加した児童は皆、一生懸命に課題に取り組んでいました。

- ★第1回 8月21日(木) 午前10時～12時
「書くための材料集めをしよう！」【参加者数 22名】
- ★第2回 8月25日(月) 午前10時～12時
「感想文を書こう！」 【参加者数 19名】



「第7回親子ですてきな夜のステキなお話会」

毎年、村読書週間(11/1～11/14)

の期間中に開催されます。普段は入館の出来ない夜の図書館で行われます。

親子で楽しめるお話会へ是非お越し下さい。



日時：11月8日(土) 午後6時～

場所：文化センター図書館

読み手：沖縄市の読み聞かせ団体

「ゆいゆい」

※入場無料

ステキな、ステキなお話会

(毎月第2・第4土曜 午前10時30分～)

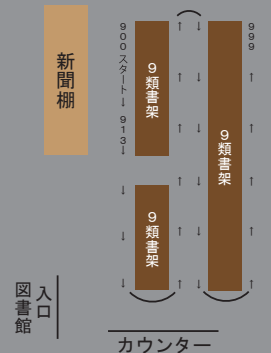
8月23日(土)のお話会では、名護市で活動されている読み聞かせ団体「とんぼの会」さんをお招きしました。

迫力のあるオリジナル大型紙芝居(名護市の民話)や、ユーモラスな手遊びなどで参加者を楽しませていました。

【参加者数 30名】



9類(小説・エッセイ・詩など)の本の並びを変更しました。



特別整理(蔵書点検)を終了しました。

9月14日(日)～23日(火)の10日間、図書館を休館にして作業を行いました。期間中、利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけ致しました。

約40,000冊の資料を点検し、書架の整理をおこないました。今回、不明となっている本は10冊で、そのうち児童書(絵本含む)が9冊となっています。昨年度に比べ8冊増えています。

原因等を確認し、不明本を出さないよう管理・運営に取り組んでいきたいと考えています。皆様のご理解・ご協力を宜しくお願い致します。