

Library 図書館情報

●開館時間 平日 午前10時～午後6時 日曜・祝日 午前10時～午後5時
 ●休館日 毎週月曜日(祝日の場合は開館)
 ●問い合わせ 清里町図書館 ☎ 25-2582

今月の本棚

こころの健康

気が付けば今年ももう半分が終わろうとしています。今年はいレギュラーなことがたくさん起こり、みなさん疲れていませんか。身体が疲れてしまうのはもちろん、こころにも疲れが溜まってしまっているのではないのでしょうか。そこで、こころを癒す本、こころの健康に関する本を集めてみました。改めて、自分の身体だけでなくこころの健康についても考えてみてはいかがでしょうか。

期間 6月2日(火)～6月30日(火)

場所 図書館内

- 心が晴れる生き方アドバイス/齊藤 孝 著
- 心の入れかえ方/阿奈 靖雄 著
- 知識ゼロからのマインドフルネス/長谷川 洋介 著
- 「織細さん」の本/武田 友紀 著 ほか

※すべて貸出できます

※5月18日まで臨時休館していたため実施できなかった5月の今月の本棚「卓上旅行へ出かけよう!」も併せて展示します。

読み聞かせ会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、6月の読み聞かせ会は中止とさせていただきます。

特設コーナー

感染症を知ろう

新型コロナウイルスの感染拡大で、仕事・学校・イベントなど、私たちの日常生活に大きな影響が出ています。行動が制限され、感染への不安を感じる中、自分や家族・身近な人たちを守るために、改めて感染症を学んでみませんか。

期間 6月2日(火)～6月30日(火)

場所 図書館内

- 世界史を変えた13の病/ジェニファー ライト 著
- 感染症/ソニア シャー 著
- 怖くて眠れなくなる感染症/岡田 晴恵 著
- どうする!?新型コロナ/岡田 晴恵 著
- うつる病気のひみつがわかる絵本/おかだ はるえ 文
- 首都感染/高嶋 哲夫 著 ほか

※すべて貸出できます

特設コーナー・児童リサイクルについて

5月18日まで臨時休館していたため実施できなかった「児童書リサイクル」は6月30日まで実施します。特設コーナー「としょかんどうぶつえん」の実施は延期します。

Topics お知らせ情報

●申込先・問い合わせ
生涯学習課 社会教育グループ ☎ 25-2005

第43回 斜里岳ロードレース 大会中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言を受け、9月20日(日)の開催に向けた協議を進めてまいりましたが、参加者や大会スタッフの感染拡大防止および安全を確保しての開催は難しいものと判断し、第43回斜里岳ロードレース大会を中止することといたしました。

第43回斜里岳ロードレース大会実行委員会



令和2年度ことぶき大学 開講延期について

ことぶき大学につきまして、新型コロナウイルス感染症の現状を考慮し、6月5日からの開講が困難であると判断いたしました。

新たな開講日および申込期日は以下のとおりとさせていただきます。

【開講日】6月5日(金) → **8月21日(金)**

【申込期日】5月22日(金) → **8月7日(金)**

Information

お知らせ 掲示板

「さんろく」では、教育委員会による行事のご案内など生涯学習に関する情報をお知らせします。

学校教科書展示会を行います

小学校・中学校で次年度使用する教科書の見本を展示します。どうぞご覧ください。

なお、次年度は中学校で使用する教科書の内容が新しくなります。小学校は、現在使用している教科書と同じものを使用します。

日時 6月12日(金)～25日(木)
午前9時～午後5時まで
場所 プラネット97 ロビー
詳細 生涯学習課学校教育グループ ☎ 25-2139



多目的広場を開放します

プラネット駐車場の一部を多目的広場として開放いたします。バスケットボールを行うなど自由に利用することができます。他の利用者の迷惑にならないようマナーを守り、また、新型コロナウイルス感染症対策として密集を避けて楽しくご利用ください。

詳細 生涯学習課社会教育グループ ☎ 25-2005

Topics お知らせ情報

●申込先・問い合わせ
生涯学習課社会教育グループ ☎ 25-2005

おうちでできる健康体操!

◆オホーツク運動プログラム◆ 「のびのびストレッチ」

①首のストレッチ



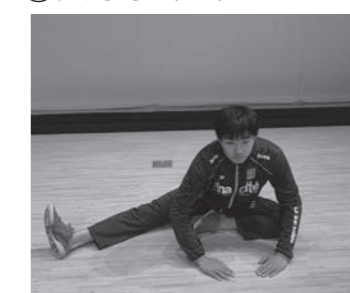
頭の後ろで手を組み ゆっくりと頭を前に倒しましょう

②胸のストレッチ



両手を体の後ろで組み手を後ろに引いていきましょう

③太もも(内)のストレッチ



片方の足を開き、体を前に倒しましょう

④ふくらはぎのストレッチ



後ろの足を引いて、体を前に傾けましょう 頭からかかとまで一直線になるようにします

オホーツク教育局より発信しているオホーツク運動プログラムの一部をご紹介します。詳しくは、右のQRコードからご確認ください。

