

図書館のたのしみ

☎ 図書館 ☎22-0002

vol.141 心地よい「眠り」を

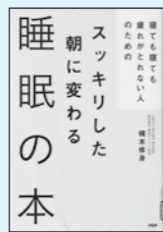
「春眠暁を覚えず」とよくいわれますが、新しい生活環境の中で忙しい毎日を過ごしている人も多いのではないのでしょうか。このような時期こそ、疲れた体と心をいやす「眠り」が必要です。

今月は、睡眠のメカニズムや質のよい睡眠をとるためのヒントなど、わたしたちの健康に欠かせない眠りについての本を集めました。心地よい眠りで、元気に新年度をスタートさせてみませんか。

今月のおすすめ本

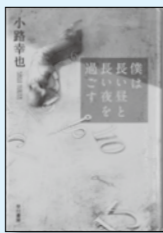
『スッキリした朝に変わる睡眠の本』

▶ 梶本 修身 著
▶ PHPエディターズグループ刊
ぐっすり眠れて疲れがとれる方法を科学的根拠に基づいて分かりやすく紹介した1冊。



『僕は長い昼と長い夜を過ごす』

▶ 小路 幸也 著
▶ 早川書房刊
50時間起きて20時間眠るの特異体質のメイジ。ある時2億円を拾い、命が狙われるように。果敢に立ち向かうメイジだが…。



『どうぶつたちがねむるとき』

▶ イジー・ドヴォジャーク 作
▶ 偕成社 刊
動物たちはどんな風に眠るのかな。動物のいろいろな眠り方を優しく教えてくれるチェコの絵本。



おはなし会 (絵本などの読み聞かせ)

日時 毎週水曜日・土曜日 10時30分～11時
対象 水曜日:0～2歳、土曜日:幼児～小学生

83.5MHz 市政情報放送中

ラジオ、インターネットで市政情報が聴取できます。
おおさきエフエム放送 (<http://oosaki-fm.or.jp/>)
FM周波数 83.5MHz
月～金曜日 ①7:30～7:35 ②12:00～12:05 ③17:50～17:55
土・日曜日 ①5:10～5:20 ②9:00～9:10 ③12:00～12:10

第216回 鹿島台春互市

☎ 鹿島台互市運営委員会事務局 ☎ 56-5520

109年の歴史がある鹿島台互市は、200店を超える露店が立ち並び、東北最大級の市です。名産品や掘り出し物を探しませんか。



日時 4月10日(火)～12日(木)
9時～16時

場所 鹿島台昭和通り
※鹿島台瑞・華・翠交流施設(鎌田記念ホール)の駐車場から無料シャトルバスを運行します。

三本木菜の花まつり

☎ 大崎市三本木振興公社 ☎ 52-6232

三本木地域の「ひまわりの丘」一面に約200万本もの菜の花が咲き誇ります。まるで黄色いカーペットを敷き詰めたような、見渡す限りの菜の花を堪能できます。



日時 4月21日(土)～5月6日(日) 9時～17時
場所 ひまわりの丘(三本木地域)

※駐車場を利用する場合は、運営協力費として300円(大型バスは1,000円)をいただきます。

第8回 おおさき鳴子温泉 菜の花フェスティバル

☎ 菜の花フェスティバル実行委員会事務局 ☎ 27-3152

鳴子温泉郷の玄関口である川渡温泉の江合川河川敷に広がる菜の花と、美しい山並みで春を感じませんか。



日時 4月30日(月) 9時30分～15時
場所 鳴子温泉川渡河川敷

内容 菜の花プロジェクト紹介コーナー、吹奏楽や歌・踊りの披露、産直・飲食ブース、川渡温泉ミニガイドツアー、働く車やゆるキャラの大集合など

岩出山さくら祭り

☎ 岩出山さくら祭り事務局代行(岩出山地区公民館内) ☎ 73-1274

満開の桜の下、居合わせたみんなで乾杯しよう。ステージイベントやアトラクションも盛りだくさんです。



日時 4月21日(土) 12時～19時

場所 城山公園(岩出山地域)
内容 商工会青年部売店、子ども屋台、出店、ステージイベントほか

2018 まつやま桜まつり

☎ 松山観光協会 ☎ 55-2112

松山御本丸公園は、大崎平野が一望できる高台にあります。見晴らしが良い公園でお花見しませんか。



日時 4月22日(日) 11時30分～14時30分

場所 松山御本丸公園
内容 第9回フランク永井歌コンクール入賞者や宮城菱取り唄全国大会などの優勝者の歌唱、歌謡歌手の葵かを里さんの歌唱など

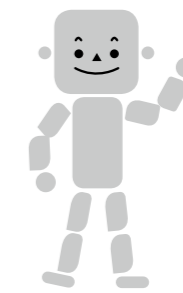
加護坊桜まつり

☎ 田尻総合支所地域振興課 ☎ 39-1115

約2,000本の桜が咲き乱れる加護坊山。期間中は、ライトアップされた夜桜も楽しめます。

期間 4月5日(木)～5月6日(日)

場所 加護坊山(田尻地域)
内容 山頂周辺のライトアップ(18時30分から22時)、桜アイスクリームや田尻こだわりの特産品の販売など



ミテ・キイテ・カンジテ
ウゴキダス

オオサキ プレイガイド

化女沼 ラムサール条約登録10周年

記念事業を行います!

☎ 世界農業遺産推進課 ☎ 23-2281

化女沼は、ヒシクイやマガンなど、渡り鳥の重要な越冬地として、平成20年10月にラムサール条約湿地に登録されました。ラムサール条約とは、特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約です。市内では化女沼と蕪栗沼・周辺水田の2つが登録され、その重要性は世界的に認められています。

化女沼の登録から10周年を記念して、身近にある化女沼の魅力をあらためて体験・体感できる催しを行います。

詳しい情報は今後お知らせしていきます。

■ラムサールフェスティバル2018

期日 12月9日(日)
場所 大崎生涯学習センター(パレットおおさき)

■東北KODOMO湿地交流

期間 12月8日(土)～9日(日)
場所 化女沼ほか

■普及啓発ツアー

期間 10月～平成31年1月(全8回)
場所 化女沼、蕪栗沼・周辺水田、伊豆沼・内沼

加護坊山クリーン作戦に参加しませんか

お花見シーズンに向けて、田尻地域のシンボルである加護坊山の清掃を行うボランティアを募集します。

▶日時 4月5日(木)9時～ ▶場所 加護坊山第2駐車場
▶持ち物 軍手など ▶内容 加護坊山などの清掃
▶申込 4月2日(月)まで田尻総合支所地域振興課(☎39-1115)まで電話で申し込み