

今月の特集

「暑さに負けない！」



暑い夏がやってきました。年々暑くなる夏、

皆さんはどう乗り切っていますか？冷たいものを食べる。反対に、熱いものを食べて汗をかき体温を下げる。避暑に出掛ける。背筋がゾクツとするようなコワイ本を読んで涼む…。

この夏、少しでも快適に過ごすための参考になりそうな本や暑い夏を楽しむ本を集めました。



『猛暑対策BOOK』

藤井 直人／著

小学館（491.3 フジ）



日本のヤバイ夏は「今までどおり」では乗り切れない？エアコンの温度の最適解、冷やすとよいからだの部位、夏に飲食するとよいものなど、最新科学の力で暑さから身を守る方法を紹介。

『体にやさしいひんやりおやつ』

今井 ようこ／著

誠文堂新光社（596.6 イマ）



ふるふる、ぷるぷるのゼリーからアイスクリーム、かき氷、和菓子、冷たい焼き菓子まで、暑い時期に食べたいひんやりおやつ全39品を紹介。スパイスや栄養豊富な食材を多く取り入れた、冷え性や夏バテ対策になるおやつも。

『深淵のテレパス』

上條 一輝／著

東京創元社（F カミ）



会社の部下に誘われた大学のオカルト研究会のイベントで、とある怪談を聞いた。その日を境に高山カレンの日常は怪現象に蝕まれていく…。

『真夏の温泉』

岩本 薫／著、ひなびた温泉研究員／著

みらいパブリッシング（291 ミラ）

暑い日はひゃっこい温泉へ。三度の飯より温泉が好きな「ひなびた温泉研究所」のメンバーが、夏こそ楽しめるぬる湯や冷泉を紹介。



【電子書籍】

※電子書籍は高砂市在住の方、または在勤・在学の手続きをされている方であれば利用できます。

『心も体もよろこぶ養生酒大全100 電子書籍版』

福光 佳奈子／著 自由国民社

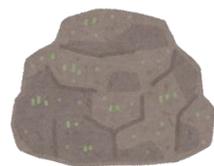
「養生酒」とは、食材の効能を意識した手作りのお酒。スーパーマーケットで買える食材とお酒だけで作ることができ、疲れ、免疫低下、冷えなどの様々な不調に効くレシピを紹介。



※同書名の紙の本もあります

石の本

石や竜山石について記載された本の中から、おすすめの一冊をご紹介します。来月もお楽しみに！



『石語り人語り』

落山 泰彦／著 湊標 (T7 388 イシ)

短編小説、民話、エッセイ、紀行文などで石や岩の奇談を紹介しながら、石の神秘的な魅力を語る。「石の宝殿」の紀行文もあり。合わせて三部作となる、『石を訪ねて三千里』、『石たちの棲む風景』の所蔵もあり。

図書館たんけんツアー

7月27日(日)10時～, 14時～(2回開催)

内容:高砂市立図書館内を探検しながら図書館のことを知る。

定員:各5組

対象:小学校1年生～3年生のこどもと保護者
(保護者同伴)

申込期間:7月9日(水)10時～

申込方法:直接または電話で図書館まで

親子科学実験教室

「暮らしの中の酸・アルカリ」

8月9日(土)10時30分～11時30分

内容:身の回りのものの性質を調べ、自然の仕組みや人間の知恵を知る。

せきぐち よしひろ
講師:関口 芳弘 先生

(環境省減容化施設電気主任技術者)

定員:15組

対象:年長以上のこどもと保護者
(小学3年生～6年生向き)

※小学校3年生以下は保護者同伴

申込期間:7月26日(土)9時30分～

申込方法:直接図書館まで

七夕の紙衣(かみごろも)をつくってかざろう

8月3日(日)10時～11時

内容:曾根町や北浜町に伝わる「七夕さんの着物」と呼ばれる紙衣を作る。

定員:5組

対象:小学生と保護者

申込期間:7月16日(水)10時～

申込方法:直接または電話で図書館まで



お知らせ

児童コーナーに、子育てに関する本を集めた棚、“おやこ棚”を設置しました。ぜひ一度ごらんください。



ご存じですか？

スマホやPCで本の延長ができるんです！

1. 高砂市立図書館のホームページを開いて、**ログイン**を選択し、サブメニュー内の**新規パスワード登録**を行う。
2. 利用者カード番号(カード裏面バーコード下の番号)とパスワードでご自身の利用状況を照会する。
3. 利用照会メニューの**貸出中一覧**で、お借りの本の一覧を表示する。
4. 下記の延長可能条件をすべて満たした本には**延長**ボタンが表示されるので、それをポチっとする。
5. 次に表示される確認画面で、**変更する**をポチっとすると延長完了です。その本の**返却日から2週間延長**されます。

<延長可能条件>①貸出から8日目以降(貸出日の翌日を1日目として)返却日までの期間

②延長処理時点で次の予約が無い状態

※パスワード登録は初回のみ

③1度も貸出延長していない(延長は1度のみ)

是非ご利用ください！

④高砂市立図書館の所蔵本(他館からの借受資料は不可)

※「らいぶらり高砂」は『高砂市立図書館ホームページ』に掲載しています。

7月の休館日は、7日(月)です。

