



よむぞう通信

No. 76



夏バテにご用心！



暑い日が続いていますが、みなさん夏バテになっていませんか？食欲がなくなったり、眠れなかったり、疲れやすくなったりしている場合は、夏バテになっている可能性があります。放っておくと、別の病気につながることもあるため、早めの対処が必要です。夏バテは、冷房による体の冷えや、屋内外の温度差によるストレス、汗をかかない生活習慣などによって体温調節機能がうまく働かなくなることが主な原因とされています。予防には、温度差対策をすることや、疲れをとるために睡眠をしっかりとることが必要となります。また、冷たいものの食べすぎや飲みすぎで胃腸が冷えて消化不良をおこし、栄養不足になることもあるため、バランスのよい食事をとることも必要です。夏バテ対策をして、元気に夏を乗り切りましょう！

関連本

- ・『ホントはコワイ夏バテ51の対策』 福田千晶／監修、日東書院本社
- ・『効く食材』で涼しくなる』 信川敏子／監修、世界文化社
- ・『ちょっと具合のわるいときの子どものごはん』 若江恵利子／指導、婦人之友社編集部／編、婦人之友社



夏のイベントまだまだあるよ！



夏休みの宿題に役立つ本も展示してるよ！



イベント	日	場所	内容
夏休み上映会	8月1日(火)～6日(日)	中央	2階視聴覚室で、楽しい上映会を行います
夜の図書館へようこそ！	8月5日(土)	中央	閉館後の図書館でおはなし会を行います
開館記念のつどい	8月5日(土)	新居	スペシャルおはなし会、ぷかぷかおもちゃすくいなど
おやこでつくろう！ コーちゃんバッチ	8月18日(金)	新居	フェルトで湖西市のキャラクター「コーちゃん」のバッチを作ります (※要予約 8/2より受付開始)
読書感想文書き方講座	8月19日(土)	中央	小学1～3年生に書き方のポイント教えます (※要予約 8/1より受付開始)
ブックラリー	8月27日(日)まで	中央	いろいろな本を借りてスタンプを集めよう！ プレゼントがもらえるよ！（小学生以下対象）
なつやすみスタンプラリー	8月31日(木)まで	新居	本をかりてスタンプをあつめよう。プレゼントがあるよ（小学生以下対象）

中央図書館 今月の特集

平和への願い ～あの戦争を語る～

- ・『知らなかった、ぼくらの戦争』
- ・『黒島の女たち』
- ・『千の証言 あの世界を人々はどう生きたのか』
- ・『戦争まで 歴史を決めた交渉と日本の失敗』 ほか



新居図書館 今月の特集

新しい趣味、はじめよう！

- ・『色鉛筆リアル画超入門』
- ・『今日から始める楽しい俳句入門』
- ・『おもしろいほどよくわかる羽生善治の将棋入門』
- ・『いちばんわかりやすいビーズ教室』 ほか



図書館からのお知らせ

9/19(火)～10/2(月) (新居図書館は 10/3(火))
まで、蔵書点検およびシステム変更のため、全館
休館となります。期間中は、ホームページも
見ることができません。ご迷惑をおかけしま
すが、ご理解とご協力をお願いいたします。



第 157 回 芥川賞・直木賞は以下の作品に
決まりました！ (2017年 7月発表)

◆芥川賞

沼田真佑『影裏 (えいり)』文藝春秋

◆直木賞

佐藤正午『月の満ち欠け』岩波書店

みんなで感動の木を育てよう！

新居図書館の図書室入口に、感動の木があるのを
知っていますか。この木には来館者のおすすめ本が
季節ごとの葉や花などの形で掲示されています。



来館の際は、ぜひごら
んください。

また、あなたのおすす
めの本を投稿して一緒
に感動の木を育てませ
んか。一般書、児童書な
どのジャンルは問いま
せん。

みんなで感動の木を育
てましょう！

土偶に癒される女性が急増中！？

今、女性に土偶が人気だそうです。土偶が作られていた縄文
時代は、今から 1 万 5000 年前から 2300 年前くらいまでの
1 万年以上続いた時代です。その中で縄文人は自然の恵み、安
産、病氣治癒、生命の再生など様々な願いを土偶に託し、祈り
を捧げたといわれています。土偶といえは目が大きくて、ふっくらし
た女性のイメージが強いですが、その姿は立っているもの、座
っているものなど形や大きさは様々です。中には子どもを抱い
ている女性の形をしているものもあります。現代の女性が土偶
にひかれるのも、いつの時代の女性も育児や出産
など同じような悩みをかかえていたと共感でき
るからかもしれません。はるか昔の縄文時代、私
たち日本人のルーツを、本を見ながらたどって
みてはいかがでしょうか。



おすすめ本

- 『知られざる縄文ライフ』 譽田亜紀子／著、誠文堂新光社
 - 『はじめての土偶』 譽田亜紀子取材・文、世界文化社
 - 『縄文人の暮らし大研究』 岡崎務／著、PHP 研究所
- ※この他にもいろいろあります。ぜひ参考にしてください。

朗読グループ「はなしづく」による

＝ 大人のための朗読会 ＝

◆日時 8月25日(金) 14:00～15:00

◆場所 中央図書館2階 お話し室

◆内容

- ・「てのひら」 木内 昇／著
- ・「捨児」 芥川龍之介／著
- ・「よろず化けます」 中島京子／著



※事前申し込みは不要です。当日会場へお越しください

朗読会への参加で、コーちゃん健康マイレージ
のスタンプがもらえます



8月のカレンダー

■ = 休館日

中央図書館						
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		

新居図書館						
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		

公民館図書室						
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		

☎ 053-576-4351

開館時間 9:30～18:30

☎ 053-594-3155

開館時間 9:30～18:30

西部公民館 : ☎ 053-577-2867

北部多目的センター : ☎ 053-578-0760

開館時間 9:00～17:00