



# よむぞう通信

No. 111



## 熱中症・夏バテを防ごう

毎日暑い日が続いていますね。今年は新型コロナウイルス感染予防でマスクをしていることもあり、熱中症のリスクが高まる事態となっています。マスクをしていると、呼吸による体熱の発散がしにくいことや、喉の渇きを感じにくいことで、気づかぬうちに脱水症状になってしまうからです。意識して水分をとるなど、注意していきたいですね。また、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、疲れをとるために睡眠をしっかりをとること、バランスのよい食事をとることが重要になります。もしなってしまった場合には、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。体のちょっとしたサインを見逃さないようにして、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
- 『涼しい暮らしのアイデア帖』 アスペクト編集部／編、アスペクト



おはなし会も7月から再開してるよ！



## 夏休みイベント開催中♪

### 中央図書館

### チャレンジ！図書館クイズ（～8/30まで）

クイズに答えてシールを集めよう。クイズは毎週火曜日に変わるよ。シールを3枚、6枚集めるとそれぞれプレゼントがもらえるよ（小学生以下対象）。

### 新居図書館

### なつやすみスタンプラリー（～8/31まで）

本をかりたり、おはなし会に参加してスタンプをあつめよう。12個集めたらプレゼント！カードに色をぬって、好きな本をしょうかいしてくれたらもう1個プレゼント。

### 新居図書館

## 2階学習スペース拡張のお知らせ

8/31(月)まで2階学習スペースを全6席から全13席に拡張します。1階カウンターにて座席番号表を受け取ってからご利用ください。

- ※席数に限りがあります。満席の場合はご容赦願います。
- ※ソーシャルディスタンス確保の為、椅子の移動は禁止です。
- ※クリーンタイムの一時離席のご協力をお願いします。

## お知らせ



**9月7日(月)～12日(土)は蔵書点検のため、全館休館（中央・新居・西部・北部）となります。**

### 中央図書館 今月の特集

## 俳句をつくってみよう

- ・『ひぐらし先生、俳句おしえてください。』
- ・『実践！すぐに詠める俳句入門』
- ・『夏井いつきの世界一わかりやすい俳句の授業』
- ・『子どもおもしろ歳時記』ほか



### 新居図書館 今月の特集

## 日本の美と文化

- ・『小堀遠州の美を訪ねて』
- ・『大切な人に使いたい美しい日本語』
- ・『すし語辞典』ほか



## なつやすみ宿題おたすけ隊！



図書館では、夏休みの宿題サポート本を特集しています（感想文の書き方、自由研究、調べ学習など）。ぜひご利用ください。～8/31(月)まで



### 第163回 芥川賞・直木賞は以下の作品に決まりました！（2020年7月発表）

#### ◆芥川賞

高山羽根子 『首里の馬』 新潮社  
遠野 遙 『破局』 河出書房新社

#### ◆直木賞

馳 星周 『少年と犬』 文藝春秋

## 8月10日は山の日です！

日本一の山といえば、やっぱり富士山！ですが、残念ながら今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、登山道の整備や山小屋での安全確保ができないため、登ることができません。ということで、今回はレジャーだけでは語れない「山のお仕事」に注目してみましょう。山には、登山する人を助けるインストラクターやガイド、遭難者を救助する山岳救助隊、登山道の管理などを担う山岳警備隊、国有林の環境を守る森林官、森の手入れを行う林業従事者、国立公園の環境を守るレンジャー（自然保護官）など、実に多くの方が山とその環境、そして人を守るために働いています。わたしたちが登山や美しい山の自然を楽しむのは、多くの方々の尽力あってのものなのだと、改めて感じます。

#### 関連本

- 『空飛ぶ山岳救助隊』 羽根田 治／著
- 『森ではたらく！』 古川 大輔、山崎 亮／編著



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28日（金）14:00～15:00
- ◆場所 中央図書館2階 視聴覚室(※)

※いつもと会場が違いますので、ご注意ください。

#### ◆内容

- ・「仙人」 芥川龍之介／著
- ・「チョコ」 宮部みゆき／著
- ・「<sup>うまや</sup> 厩 火事」 古典落語より

※事前申し込みは不要です。当日会場へお越しください

#### おすすめ本



### 『保存容器と電子レンジでできるアイスクリーム&シャーベット』

木村 幸子／著、  
主婦の友インフォス、  
主婦の友社（発売）

夏といえばアイスクリーム！身近な道具で特別な材料を使わず、気軽に自宅でアイスクリームを作ってみませんか？市販のアイスクリームやシャーベットではカロリーが気になりますが、本書では毎日食べられるようにヘルシーなレシピを多く掲載しています。この機会に家族や自分へのご褒美に、特別なアイスを作ってみてはいかがでしょうか？

## 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					

西部図書室・北部図書コーナー						
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

西部地域センター : ☎ 053-577-2867

北部多目的センター : ☎ 053-578-0760

開館時間 9:00～17:00