



# としょかんだより

中央図書館 974-1112  
石川図書館 964-5166  
勝連図書館 978-4321



読み聞かせにこの1冊

## 絵本の世界へご招待

### 『うみがめぐり』

かわさき しゅんいち 絵・文  
仮説社 (所蔵館：勝連館)

うみがめの子もたちが海を旅する。鳥や魚、クジラたちと出会い、食べたり食べられたりして、いつまでもいつまでも海に命はめぐっていく……。

うみがめの目線から海で生きるさまざまな生き物たちの姿を描いた繊細で迫力のある一冊です。

## 夏に負けるな!



夏は暑いのが当たり前、多少の夏バテはしょうがない…なんて、あきらめないで!夏の暑さに負けないために、役立ちそうな本を集めてみました。

### 『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

気になる不調が実は夏バテのせいだった!そんな夏バテを解消するにはどうしたらいいか 51 項目にわたって紹介しています。夏バテしやすい人の生活習慣も併せてチェックできるので、ライフスタイルを見直して、暑い夏を乗り切りましょう。(一般書) 所蔵館 中央

### 『ちょっと具合のよくないときのごはん』

岩崎 啓子 著 石川 みずえ 著 / 日東書院本社

風邪、食欲不振、便秘、むくみなど、なんだか調子が悪いなと感じた時こそ体の状態に合わせた食事をとることが大切です。本書では、症状別にシンプルな料理から体によい食材を合わせたアイデア料理まで、幅広いレシピをご紹介します。(一般書) 所蔵館 中央

### 『毎日、ハッカ生活。』

北見ハッカ愛好会 著 / 大和出版

ハッカ油にはさまざまな使い方がある事をご存知ですか?健康、虫よけ、美容、料理…生活の中でオールマイティーに活躍するハッカ油の使い方が紹介されている一冊です。夏バテ気味の体調をさわやかなハッカ油で整えてみてはいかががでしょうか?(一般書) 所蔵館 石川

### 『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

夏バテしたり、おなかを壊したり…。子どもの具合がわるくなったとき、どのようなものを食べさせたらいいのだろう?予防するためには?そんな疑問に答えてくれる一冊です。食事療法や予防レシピ、よくある体調不良の症状解説付き。(一般書) 所蔵館 勝連

★借りた資料は、中央館・石川館・勝連館、どの図書館でも返却できます。  
★図書館にない本は、リクエストすることができます。

## 図書館休館日

■毎週月曜日  
■8月11日(土) 山の日

572 : 572 のととらら

## 蔵書点検のお知らせ

蔵書点検のため、下記の日程で休館させていただきます。普段ご利用の図書館が休館の場合は、開館している他の館をご利用下さい。

中央図書館 9月 4日(火) ~ 9月 14日(金)  
石川図書館 9月 15日(土) ~ 9月 25日(火)  
勝連図書館 9月 15日(土) ~ 9月 21日(金)

図書館では、より良いサービスを行うため、年に1度、すべての資料の点検・確認を行っています。利用者の皆様には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。

## 「がん情報ギフト」のパンフレットを配布します

中央図書館では国立がん研究センターより、がん情報の発信および地域のがん相談支援センターの周知をはかることを目的とした、「がん情報ギフト」のパンフレットを配布しています。あわせて「いきいき!ライフサポート特集」にて関連資料を紹介いたします。

## 今月のおすすめ資料

図書館では、毎月テーマ別に特集を組んでたくさんの資料を展示・紹介しています。

### ★今月のテーマ★

中央館：いきいき!ライフサポート特集 (一般)  
で・た・ぞ~! (児童)

石川館：クールにいこうぜ! (一般)  
おぼけワールドへ ぎょうたい! (児童)

勝連館：夏だ!海であそぼう!

☆館内利用者用コンピュータ端末およびホームページからご覧になれます。



## ブックイズ!?



今回は、昔話のクイズを出すよ。3つの中から答えを選んでね。答えを探しに図書館にきてね!

『ふくろうのそめものや』(山口 マオ 絵 / 鈴木出版)に出てくるカラスが、そめものに訪れた時の羽は何色だったでしょう?

①くろ ②しろ ③ももいろ

## 行事案内 (8月中旬~9月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	あかちゃんのためのおはなし会	8月16日(木) 午前11時~	フォリエ
石川	おはなしワールド	8月18日(土) 午前10時30分~	すだち
	Let's go としょかん	9月1日(土) 午前10時30分~	サークルピピ
勝連	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分~	ラビット
	おはなしパラダイス	9月8日(土) 午前10時30分~	ミュージック