

本耶馬溪図書館だより No.129 (2026.8)



毎日、厳しい暑さが続いています。いかがお過ごしですか？8月7日は、「立秋」。暦の上では秋ですが、まだまだ猛暑の日々が続きそうですね。是非、涼しい図書館でほっと一息ついて、読書を楽しんで下さい。皆様のご来館をお待ちしております！



夏を乗り切る健康法



皆さん、連日の暑さで夏バテしていませんか？夏だからこそ、アクティブに過ごしたいと思いつつも、体がついてこない…という方も多いはず。今月は、疲労回復、熱中症対策など、健やかに夏を乗り切る本を集めてみました。しっかり食べて、ぐっすり眠って、楽しい夏を満喫しましょう。



『暑さに打ち克つバテない体。』
マガジンハウス

早めの対策で熱中症や夏バテを回避！夏の快眠法から、不調に合わせた養生レシピ、上手に付き合いたい夏の飲み物などを紹介します。自分に合った対策を見つけてみて下さい。



『心と体が潤う食薬
ドリンク図鑑』
大久保 愛／著

健康でキレイな体を手に入れるために、水分をこまめにとる「飲み活」を始めましょう。漢方カウンセラーが、身近な食材のできる不調別ドリンクレシピを紹介。「飲み活」で心も体も健やかに♪



『いのちを守る水分補給』
谷口 英喜／著

日常生活から脱水症まで、正しい水分補給について、麻酔医であり経口補水液療法の第一人者がわかりやすく解説します。今までの水分補給の概念が変わりますよ。



『はっか油100%活用BOOK』
重松 浩子／監修

「はっか油のある生活」を始めませんか？感染症への対策アイテム、美容アイテム、掃除に使えるアイテムなど、健康や暮らしに役立つ、さまざまなはっか油を使ったアイデアを紹介します。



♪ 8月の図書館カレンダー ♪

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					

■…休館日
開館時間 10:00～18:00

- ☆ 夏休みイベント開催中です
「おばけのかくれんぼ」 8/24(月)まで
図書館にかくれているおばけを見つけてね。
クイズに正解すると、プレゼントがあるよ♪
- ☆ 雑誌・本の無料配布
無くなり次第、終了します。
- ☆ 夏の工作教室 8/8(土) 10:30～
事前申込制。詳しくはお問合せください。

※ 8/28(金) は、図書整理日のため休館します。



あたらしい本

毎週木曜日に新刊が入ります。いくつかご紹介します！



♪ おとなの本 ♪ (数字は背ラベルの番号です)

『心を軽やかに整える習慣』/159.6
 『考古学×歴史学×最新調査だからわかる新・古代史』/210.3
 『親も子も疲れない子育て』/379.9
 『あなたの“推し石”と出会う本』/459
 『やみつきしみしみ調味料』/596
 『たぶん、恋しい』/913.6
 『わたしを庇わないで』/913.6
 『結界師の一輪華 7』/B913.6

♪ こどもの本 ♪ (数字は背ラベルの番号です)

『学校のふしぎ図鑑』/K376
 『がんばれ!人体キャラクターズ』/K491
 『ドラえもん学びワールド頭をきたえる!パズルの世界』/K798
 『しかたなし日記』/K913
 『東京おしゃれ魔女ありす』/K913
 『ぐんぐんどやどやざっそうぐんだん』/KE
 『じしゃくので!』/KE
 『まなちゃんのにじいろたまご』/KE



8月のおすすめえほん

「むし」のおはなしです。



『100ぴきつなひき』 矢野 アケミ/作・絵 鈴木出版



むしたちがすむところに、つなひきたいかいのしょうたいしょうがとどきました。つぎのひ、のはらや、くさむら、もり、みずべからあつまったむしのかずは、なんと100ぴき。きたじゅんに、あかぐみとしろぐみにわかれて、100ぴきつなひきがはじまりました。みんなでちから



いっぱい、つなをひっぱって
いと…。



『むしあつまれ!じゅえきくん』 じゅえき太郎/作・絵 Gakken



あるそうきばやしにあるいっぽんのきからは、むしのだいこうぶつのじゅえきがでて、まいにちいろんなむしがあつまってきます。はじめにやってきたのは、すすめばち。ふらふらして、つかれているようすなので、じゅえきくんは「ぼくをなめてごらんなさい」といいました。すすめばちは、じゅえきをなめるとげんきがわいてきて…。

移動図書館運行表 祝日・5週目は運休します。また、夏休み期間中、小学校は運休します。



曜日	地区	駐車地	予定時間	曜日	地区	駐車地	予定時間
第1月曜	樋田	上浜田住宅	10:15~10:25	第1水曜	上津	JA中津下毛農協裏(倉庫前)	10:15~10:25
第3月曜		麻野屋商店前	10:35~10:50	第3水曜		特別養護老人ホーム かえで	10:30~10:45
8/3		屋形郵便局前	10:55~11:05	8/5		グループホーム あんず	10:50~11:05
8/17		今行地区	11:20~11:30	8/19		万千百園	11:10~11:30
		下屋形恵良	11:25~11:35			上津小学校	12:55~13:30
第2月曜	樋田	冠石野お堂の前	10:40~10:55		上津	高齢者福祉センター	13:45~14:00
第4月曜		多志田ゲートボール場前	10:40~10:55			御祖神社前	14:05~14:20
8/10		中島バス停前	11:00~11:10			折元神社	14:30~14:50
8/24		クワバラ理容店付近	11:15~11:30			東谷つばき地区	10:40~11:00
		八千代保育園	13:30~13:45	第2水曜	東谷	東谷地区老人憩いの家	11:15~11:30
		兎洞電気	13:50~14:00	第4水曜		樋田小学校	12:55~13:30
		下曾木市営住宅	14:05~14:15	8/12	西谷	西谷温泉下	14:00~14:20
		洞門の郷	14:20~14:35	8/26		平原地区	14:30~14:45
						西谷郵便局前	14:50~15:10