

7月のカレンダー

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 海の日	22	23 	24	25	26
27	28	29	30 	31		



おはなし会



あかちゃんタイム
あかちゃんおはなし会

詳細は
「こうえんじだより」を
ご覧ください。

開館時間 平日 土日祝
午前9時～午後9時

休館日 第1月曜日・第3木曜日

詳細は、図書館カレンダー、
図書館ホームページをご覧ください。

所在地
〒166-0003
杉並区高円寺南2-40-24
☎03-3316-2421

公式HP



図書館だより
2025年7月1日
杉並区立高円寺図書館 発行

図書館だより



- ・一般展示
「夏を乗り越える」
- ・新着図書

2025年

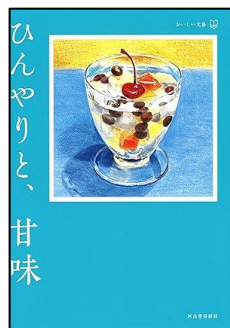
7月号

杉並区立高円寺図書館



夏を乗り越える

今年もまた夏がやって来ます。例年猛暑が続いており、心身ともにこたえる時季です。そんな夏を乗り越えられるような、暑さ対策や涼しくなるような本を集めました。



『ひんやりと、甘味 おいしい文藝』

阿川 佐和子／〔ほか〕 著
河出書房新社 2015.7
請求記号：914.7 アカ

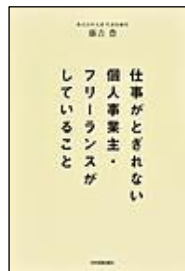
書き手による冷たいスイーツのエッセイ集。アイスクリーム、氷水、ところてんなど、読んでいると思わず食べたくなります。暑い夏にピッタリの1冊です。



『40℃超えの日本列島でヒトは生きていけるのか 体温の科学から学ぶ猛暑のサバイバル術』 〈DOJIN選書82〉

永島 計／著
化学同人 2019.7
請求記号：491.3 ナ

「人間の体温調節」の仕組みから、暑さとは何かを解き明かしていきます。体温とは何か、暑さへの対策はどうするかなど、論理的な解説が夏を過ごすヒントになります。



『仕事のとぎれない個人事業主・フリーランスがしていること』

藤吉 豊／著
日本実業出版社 2025.6 請求記号：335 フ

「またあなたと仕事がしたい」と言われ続ける人の当たり前とは何か。長く続ける、生き残るために個人事業をする人が知っておきたい仕事術、思考、振る舞いなどを解説する。井上裕之、永田雄三らとの対談も収録。



『アスリート中高生の部活弁当 食べて強くなる！』

上島 亜紀／料理 朝日新聞出版 2025.5
日本アスリートフード協会／監修 請求記号：596.4 カ

ボリューム満点、たんぱく質しっかり！ スポーツに打ち込む成長期の子どもに必要な食材と調味料を使った、おいしく無理なく食べられるお弁当のレシピを紹介。試合期、オフ期といったシチュエーション別弁当も掲載する。



『ぼく、バカじゃないよ』

藤野 千夜／著
理論社 2025.5 請求記号：913.6 フシ

団地への引っ越しで連れて行けなかった飼い犬、いじめっこがいた幼稚園、乗りたくない自転車。とっちゃんの生活は平和なことばかりではないけれど、一步一步ゆっくりと進んでいく。全ての大人に贈る、せつなく温かな童話。



『鳥類学者の半分は、鳥類学ではできていない』

川上 和人／著
新潮社 2025.5 請求記号：488 カ

主戦場は、岩壁登攀とか、洞窟探検とか、学会運営とか、ラジオ出演……。鳥類学を普及する道は曲がりくねって楽しい！ 理系蛮族「鳥類学者」の著者が、抱腹絶倒、命がけの日々を綴る。『小説新潮』連載を書籍化。