



# 『知って対策！夏を乗り切ろう』



今年も暑い夏がやってきます！「熱中症・脱水症対策の本」と「暮らしの知恵」、暑くてガスやIHで料理するのも大変な時に役立つ「レンジや炊飯器を使った調理本」、体の中から冷やそう！「冷たい夏料理の本」を1か所に集めました。いろんな情報を知って夏への対策を立てましょう。

また、ブックトラックの裏面には「怖い本」も展示してあります。「怖い小説や物語」、昔から言い伝えられている「怖い・不思議な伝説」、科学では解明できない「霊界・魔界・心霊現象」など、読めば涼しく（寒く）なるかも？！

このコーナーの本を使って、暑い夏を乗り切ろう！



◎「熱中症・脱水症対策の本」と「暮らしの知恵」

展示期間：7月1日（火）～9月28日（日）

書名	副書名巻号等	著者名	分類番号
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	永島 計//著	B 491 /ナ /
猛暑対策BOOK	日本のヤバい夏を最新科学の力で乗り切る!	藤井 直人//著	491 /フ /
夏を快適に		北國新聞社編集局//編	492 /ナ /
ぱっと見てわかる!はじめての応急手当	2 病気の応急手当	WILLこども知育研究所：編著	492 /パ /2
紫外線から子どもを守る本		田上 八朗//監修	493 /シ /
知って防ごう熱中症	正しい予防と迅速な処置のために	田中 英登//著	493 /タ /
熱中症、脱水症に役立つ経口補水療法ハンドブック	脱水症状を改善する「飲む点滴」の活用法	谷口 英喜//著	493.12 /タ /
熱中症からいのちを守る		谷口 英喜//著	493.19 /タ /
熱中症対策マニュアル		稲葉 裕//監修	493.19 /ネ /
現場の最強!熱中症対策「ファン付き作業服」		田中 英登//監修	498 /ケ /
いのちを守る水分補給	熱中症・脱水症はこうして防ぐ	谷口 英喜//著	498 /タ /
熱中症を防ごう	熱中症予防対策の基本	堀江 正知//著	498 /ホ /
ホントはコワイ夏バテ51の対策	夏に負けない身体をつくる	福田 千晶//監修	498 /ホ /
いざというとき使えるために備えのもののトリセツ図鑑	2		498 /イ /2
暑さとくらし		鈴木 信恵//著	498 /ス /
クーラーいらずの涼しい生活99の技		石渡 希和子//イラスト 文	590 /イ /
“快適節電”エコ生活マニュアル	猛暑の苦楽も分ける25の知恵	安全生活対策協議会//編	590 /カ /
暮らしのうっかり事故を防ぐ本	60歳過ぎたら死なないためにやるべきこと	国崎 信江//監修	590 /ク /
節電しながら猛暑を乗り切る!エコ涼生活		嶽 春来//著	590 /タ /

電気に頼らない涼しい生活	ちょっとした工夫で夏も快適に過ごせる!	加藤 清彦//監修	590 /テ /
夏を涼しく暮らす188のルール	脱・電力生活のすすめ。		590 /ナ /
緑のカーテンの育て方・楽しみ方	ECOLOGICAL LIFE	緑のカーテン応援団 //編著	629 /ミ /
緑のカーテンのつくり方	初心者でも簡単!プランターでできる!花も野菜も楽しめる!		629 /ミ /
学校で育てる緑のカーテン大百科	1~3巻	菊本 るり子//監修	629 /カ /
ペットの命を守る本	もしもに備える救急ガイド	サニー カミヤ//著	645 /カ /
熱中症を防ごう科学する	スポーツの現場から見た、選手を守る最新の暑熱対策	笠原 政志著	780カ
すずしいよ!みどりのカーテン		大沢 幸子//作 絵	C /0457 /生活
あついひのおばけさん	熱中症の予防	荻田 澄子//脚本	C /0461 /生活
ねこさんかぞくのみどりのカーテン		津田 直美//作	E /ツ /青
みどりのカーテンをつくろう		菊本 るり子//作	E // /



◎ 「レンジや炊飯器を使った調理本」 「冷たい夏料理の本」

書名	副書名巻号等	著者名	分類番号
からだの不調を食事で治す	食欲不振から肩こりまで	工藤 一彦//編著	498 /ク /
夏でもおいしい麴甘酒で健康になる	ポイントは麴にあり。1日1杯で生活習慣病予防、美肌、アンチエイジング	山下 くに子//著	498 /ヤ /
炊飯器ひとつで!たちまちCooking	ヘルシー本格おかず、デリ風ワンプレート、超かんたんデザートetc.	岩崎 啓子//著	596 /イ /
保存容器でつくる「おハコ」レシピ	まぜてチンするだけ	検見崎 聡美//著	596 /ケ /
炊飯器でラクチンレシピ		阪下 千恵//[著]	596 /サ /
もっと!らくしてレンチン糖質オフレシピ	絶対がんばりたくない日のかんたんガッツリごはん速攻レシピ107品	島本 美由紀//著	596 /シ /
女子栄養大学栄養クリニック70歳からの火を使わないパパッと絶品ごはん		女子栄養大学栄養クリニック//監修	596 /ジ /
夏レシピ	とっておきの「旬」レシピで料理上手に!		596 /ナ /11
冷やうま!おかず	暑い夏をこれで乗り切る!		596 /ヒ /
食べて元気になる55歳からのoneチンおかず		武蔵 裕子//著	596 /ム /
80歳、村上祥子さんの元気の秘訣は超かんたんレンチンごはんだった!	筋・骨・腸すこやかレシピ	村上 祥子//著	596 /ム /
村上祥子の10分間で簡単!早うま電子レンジごはん		村上 祥子//[著]	596 /ム /
電子レンジで自炊ごはん	鍋も手間もいりません。	村上 祥子//著	596 /ム /
村上祥子のわあ、簡単!10分でできる電子レンジ/傑作レシピ		村上 祥子//著	596 /ム /
全部レンチン!やせるおかず作りおき	時短、手間なし、失敗なし	柳澤 英子//著	596 /ヤ /

なす、トマト、きゅうり、ピーマン夏野菜、どっさり一気に使う!	夏野菜おいしく食べきる 128レシピ		596.37 /ナ /
さっと!つるっと!夏麺	暑さに負けない!厳選80麺	重信 初江//著	596.38 /シ /
冷たい麺の本	そうめん、うどん、そば、中華 麺…。手軽なBEST58レシピ	みない きぬこ//[著]	596.38 /ミ /
炊飯器で超かんたんふんわり米粉パン	小麦粉・卵・乳製品ゼロ	多森 サクミ//著	596.63 /タ /
冷蔵庫でつくるひんやりデザート50 レシピ	甘さ控えめとってもお しゃれ	青木 敦子//著	596.65 /ア /
ノンシュガー&ノンオイルで作るアイス クリーム、シャーベット	まぜて冷やすだけで驚く ほど簡単	今井 洋子//著	596.65 /ア /
おうちで作るアイスクッキー		岡本 ゆかこ//著	596.65 /ア /
ひんやりお菓子		信太 康代//[著]	596.65 /シ /
ひんやりおいしいデザート	今すぐ作りたい! おいし いレシピ74	信太 康代//著	596.65 /シ /
アイスクリーム大好き!	手作りだからヘルシー& おいしい	島本 薫//著	596.65 /シ /
冷たいデザート	おいしくきれいに作れる コツを紹介		596.65 /ツ /
冷たい手作りデザート	かんたん&ヘルシー		596.65 /ツ /
人気店に教わる極上かき氷	おうちで真似できる42レ シピ		596.65 /ニ /
一年中おいしいアイスデザート		福田 里香//著	596.65 /フ /
「また作って!」って言われるひんやり おやつ113	寒天 ゼリー プリン シャーベット		596.65 /マ /
夏のスイーツ		大森 いく子//著	596 /オ /
火を使わないで作るごはん	うれしい包丁デビュー! ホウチョウ	寺西 恵里子: 著	596 /テ /
ひとりでできる!ゼットイかんたんレシ ピ	2電子レンジ・炊飯器でで きるレシピ デンシ スイハンキ	吉田 瑞子//監修	596 /ヒ /2
旬ってなに?	季節の食べもの 夏 キセツ タ ナツ	本多京子: 監修	596 /ホ /



◎「怖い・不思議な伝説」「霊界・魔界・心霊現象」

書名	副書名巻号等	著者名	分類番号
稲川怪談	昭和・平成・令和長編集	稲川 淳二//著	147 /イ /
西洋魔物図鑑		江口 之隆//著	147 /エ /
九十九怪談	第4夜	木原 浩勝//著	147 /キ /4
幽霊物件案内	怪奇探偵の 情報ファイル	小池 壮彦//著	147 /コ /
死後の世界50人の証言		八代 英輝//ほか著	147 /シ /
誰も語りたがらないタブーの真実		中丸 薫//著	147 /ナ /
幽霊を捕まえようとした科学者たち		デボラ ブラム//著	147 /グ /
図説世界霊界伝承事典		ピーター ハイニング //著	147 /ハ /

怖い旅	異界探訪記	松原 タニシ//著	147 /マ /
地獄の本	八大地獄と128の小地獄、その罪苦のすべて!		181 /ジ /
知らないほうがよかった日本の怖い地形		地形ミステリー研究会//編	291 /シ /
絵本百物語	桃山人夜話	竹原 春泉//〔画〕	388 /タ /
宮城の怖い話	杜の都に魔が巣食う	寺井 広樹//著	388 /テ /
にっぽん妖怪地図		阿部 正路//編	388 /ニ /
山田野理夫東北怪談全集		山田 野理夫//[著]	388 /ヤ /
江戸の都市伝説	怪談奇談集	志村 有弘//編	B 388 /エ /
日本史怖くて不思議な出来事		中江 克己//著	B 388 /ナ /
怨念の日本文化	幽霊篇	阿部 正路//著	910 /ア /



コドモ ム コワ フ シ ギ デンセツ レイカイ マカイ シンレイゲンショウ  
 ◎子供向け「怖い・不思議な伝説」 「霊界・魔界・心霊現象」

ショメイ 書名	フクショメイ 副書名巻号等	チョウシャメイ 著者名	ブンライバンゴウ 分類番号
チョウジョウゲンショウ ノダイヒヤッカ 超常現象の大百科	ゲンダイカガク ト 現代科学では解けない!	学研教育出版//編	147 /チ /
ニホン ガッコウ カイダンエズカン 日本の学校の怪談絵図鑑	カン 1~3巻	常光 徹//監修	147 /ニ /1
ほんとうにあった!ミステリースポット	カン 1~3巻	福井 蓮//著	147 /フ /1
ノロ ファラオの呪い		桜井 信夫//文	204 /サ /
オニダイズカン 鬼大図鑑		田村 正彦//監修	388 /オ /
セカイキョウフズカン 世界恐怖図鑑	カン 1~4巻	バーバラ コックス//著	388 /コ /1
ニホンゼンコクヨウカイ 日本全国妖怪スポット	カン 1~4巻	村上 健司//著	388 /ム /1



◎「怖い小説や物語」

書名	副書名巻号等	著者名	分類番号
火のないところに煙は		芦沢 央//著	913.6 /ア /
ぼっけえ、きょうてえ		岩井 志麻子//著	913.6 /イ /
私の家では何も起こらない		恩田 陸//著	913.6 /オ /
怪奇現象という名の病気		沖光 峰津//著	913.6 /オ /
黒い家		貴志 祐介//著	913.6 /キ /
54字の百物語	意味がわかるとゾクゾクする超短編小説	氏田 雄介//編著	913.6 /コ* /
黒冷水		羽田 圭介//著	913.6 /ハ /
どこの家にも怖いものはいる		三津田 信三//著	913.6 /ミ /
怪談飯屋古狸	怪談飯屋古狸 1	輪渡 颯介//著	913.6 /ワ /
怖い話		福沢 徹三//著	914 /フ /

きみが見つける物語	十代のための新名作 こわ〜い話編	赤川 次郎〔著〕	B 913.6 /キ /
ぼぎわんが、来る		澤村 伊智〔著〕	B 913.6 /サ /
夜市		恒川 光太郎〔著〕	B 913.6 /ツ /



コドモ ム コワ ショウセツ モノガタリ

◎子供向け「怖い小説や物語」

ショメイ 書名	フクショメイ 副書名巻号等	チヨシャメイ 著者名	ブンライバンゴウ 分類番号
ユウレイ ワールド幽霊ツアー			903.68 /ワ /
ヨル ニホン バナシ 夜ねむれなくなる日本のおばけ話		横笛 太郎〔文〕	908 /ト /
ホントウ ハナシ 本当はこわい話	ワ フン カン 1話1分 1〜4巻	小林 丸々〔作〕	913 /コ /
カイダン ファンカン キョウフ 怪談5分間の恐怖 また、いる…		中村 まさみ〔著〕	913 /ナ /
カイダン ファンカンキョウフ シュウゴウシャシン 怪談5分間の恐怖 集合写真		中村 まさみ〔著〕	913 /ナ /
カイダン ファンカン キョウフ ビョウインウラ ホウム ツカ 怪談5分間の恐怖 病院裏の葬り塚		中村 まさみ〔著〕	913 /ナ /
カイダン ファンカン キョウフ ニンギョウ 怪談5分間の恐怖 マネキン人形		中村 まさみ〔著〕	913 /ナ /
カイダン ファンカン キョウフ ホン 怪談5分間の恐怖 たたられる本		中村 まさみ〔著〕	913 /ナ /
フクシマケン ハナシ 福島県のふしぎな話	ダイ シュウ 第2〜3集	福島児童文学研究会ふし ぎな話刊行委員会〔編〕	913 /フ /2
ヨウカイ みちのく妖怪ツアー	[1]	佐々木 ひとみ〔作〕	913 /ミ /
ナナフシギジンジャ 七不思議神社	カン 1〜2巻	緑川 聖司〔作〕	913 /ミ /1
ヨウカイヘンゲジン マキ 妖怪変化人にとりつくの巻	ほんとにこわい今昔物語 コンジャクモノガタリ	沼野 正子〔文 絵〕	913.37 /ヌ /
おばけのはなし	カン 1〜3巻	寺村 輝夫：文	913.68 /テ /
トウカイドウヨツヤカイダン 東海道四谷怪談	ヒジョウ ザンニン セツ 非情で残忍で、切なく カナ モノガタリ 悲しい物語	金原 瑞人〔著〕	918 /ス /
キ オンナ コワ ハナシ トンネルに消えた女の怖い話		クリス プリースト リー〔著〕	933 /プ /
ちょうつがいいきいき	カイダン 怪談えほん	加門 七海〔作〕	E /カ /
ダイセッキン！ヨウカイズカン 大接近！妖怪図鑑		軽部 武宏〔作〕	E /カ /
かっぱ	スギヤマリョウ バナシエホン 杉山亮のおばけ話絵本	杉山 亮〔作〕	E /カ /
かっぱ	トオノモノガタリ えほん遠野物語	柳田 国男〔原作〕	E /キ /
いるのいないの	カイダン 怪談えほん	京極 夏彦〔作〕	E /マ /

