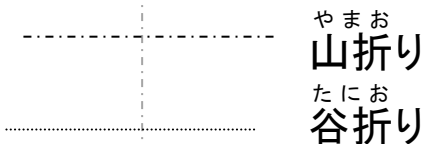


★「両面印刷、短辺を綴じる」で印刷した後、**——**線で切り、点線に沿って折ると  
 小さなパンフレットのようになります。



お子さんと

『子どもと一生の思い出をつくる  
 星空キャンプの教科書』G.B. 2018  
 (786.3/コ 1階 お問い合わせ番号:113521116)

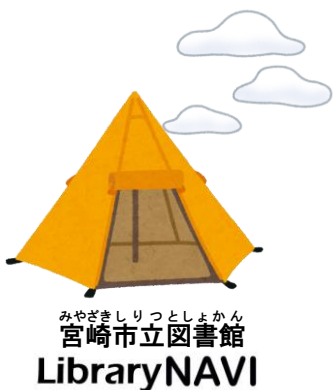
きれいな星空を観るためのキャンプの準備から撮影テクニックまで初心者にもわかりやすく解説。掲載された美しい星空の写真にも癒されます。

『水ぎわの珍プレー』  
 村上康成/作 講談社 2018  
 (787.1/ム 1階 お問い合わせ番号:113520746)

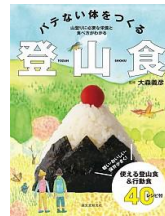


人気絵本作家で大の釣り好きの村上康成さんのエッセイです。大きめサイズで釣りでのエピソードとかわいいイラストが載っている親子で楽しめる本です

本で巡る  
 アウトドアの世界



おいしいごはん！



『バテない体をつくる登山食』  
 大森義彦/監修  
 誠文堂新光社 2016  
 (786.1/バ 2階)

お問い合わせ番号:113385694)

バテない体を作るための食べ方や栄養素の知識が身につきます。おにぎりからクッカーを使った簡単料理まで絶品レシピもたくさん！

『いぶり暮らしレシピブック』  
 大島千春/原作 扶桑社 2016  
 (596.3/オ 2階)



お問い合わせ番号:113427041)  
 ちょっと凝った料理が作りたい方は  
 燻製はどうでしょう。漫画「いぶり暮らし」  
 の頼子と巡が自宅でもできる燻製のやり方やおいしいア  
 レンジレシピを教えてください。

手軽に読める  
 新書コーナーの本



『地図が読めれば  
 もう迷わない  
 街からアウトドアまで』  
 村越真/著  
 岩波書店 2004  
 (448.9/ム 1階新書)

お問い合わせ番号:  
 112310206)



2020/7 作成

## 野生に還る？



### 『生き物としての力を取り戻す 50の自然体験』

カシオ計算機株式会社/監修

Surface&Architecture/編

オライリー・ジャパン 2018

(786/イ 1階 お問い合わせ番号:113577860)

人間が野生の感覚を取り戻す最新の体験が50個紹介されています。まずはページを開いてあなたがわくわくする体験を探してみてください。

### 『GO WILD 野生の体を取り戻せ!』

ジョン・J.レイティ/著 リチャード・マニング/著

野中香方子/訳 NHK 出版 2014

(498.3/レ 2階 お問い合わせ番号(113290845))



「なんとなく自然が好き」その感情って実は科学的に説明できるかも？著者の提案する「ライフスタイルの野生化」はなかなか難しいですが、一部でも取り入れてみるのは面白いかもしれません。

## 怖い話...



### 『新編山の謎』

工藤隆雄/著 山と溪谷社 2016

(786.1/ク 1階 お問い合わせ番号:113396683)

山で起きた事件、怪異、不思議な話などの体験談を集めた一冊です。読んだ後は軽い気持ちで山に登るのをためらってしまうかもしれません...

### 『文豪山怪奇譚』

東 雅夫/編 山と溪谷社 2018

(F/ブン 1階 お問い合わせ番号:113372445)



誰もが知っている文豪たちが「山の怪」について描いた小説12編を集めたアンソロジーです。読みごたえは抜群です。

## はじめに

仲間や家族と一緒にアウトドア、もちろん一人でも楽しいですね。でも、「大自然に触れてストレス発散したい！」と思ってもなかなか時間が作れず余計にストレスがたまる...なんてことはないでしょうか。

そんな時は本を読みながら行った気になってみるのはどうでしょう。ここに紹介している本以外にも1階のアウトコーナーや2階ガイドブック・地理のコーナーにもたくさんありますので、ぜひお気に入りの一冊をみつけてみてくださいね。

