

●開館時間

月曜日～日曜日 9時30分～20時

●休館日(本館・分館)

毎月第2・4火曜日(祝日の場合は次の日)

※9月23日(火・祝)は開館、翌9月24日(水)は休館



スポーツの秋

～「カモンたかいし」10周年記念特集♪～



鴨公園の隣に建つピンク色の建物、高石市立総合体育館「カモンたかいし」を運営する担当者の方にどんなところなのか聞いてきました！

高石市立総合体育館

(カモンたかいし)

営業時間：午前9時～午後10時30分

定休日：火曜日、年末年始

申し込み方法や料金など詳しくはホームページにてご確認ください

カモンたかいしHP →



「カモンたかいし」ってどんなところ？

今年で開館10周年を迎えます。施設では大人からこどもまで参加いただける教室を実施しています。また数多くのスポーツ大会(卓球・バドミントン・野球等)を行っており、市民体育祭や商工フェスティバル、防災イベント等にも幅広く参画しております。

「カモンたかいし」のおすすめポイントは？

アリーナはもちろんの事、卓球・柔道・ダンスが出来る居室もあり多岐にわたるスポーツが実施可能です。その他に今年5月にリニューアルされたトレーニングルームも完備。他にも広さ約11,000㎡(92m×126m)という広大なグラウンドも併設(ナイター設備有)しており、野球やサッカーも楽しめます。

毎日22時30分までご利用いただける(火曜日休館)のでお仕事帰りにも立ち寄っていただけます♪



どんなイベントが行われているの？

<定例イベント>

- ・こども走り方教室
- ・フットサルクリニック
- ・マラソン教室
- ・スマホセミナー

・宿題やつつけタイム

・季節ごとの飾りつけ

<その他のイベント>

・周年感謝祭

「カモンたかいし」がめざす場所とは？

「カモンたかいし」は高石市の防災施設としても役割を担っている事から、スポーツを実施するだけでなく市の拠点施設として高石市と相互的に協力・発展をし、市民の皆様が必要とされ、常に愛されていく施設にしていきたいと考えております。

どんな人たちが利用しているの？

平日午前・・・60代以上の女性

平日午後・・・40代～の男女

平日夕方・・・幼稚園～の男女(スポーツ教室あり)

平日夜・・・20代～男女

土、日、祝は時間に限らず全年齢層



訪問した8月9日はアルバモスポーツFES が開催されていました。



9月23日(火祝)は、カモンたかいしにて、「感謝祭」が行われます！

図書館もブースを出展します。ぜひ、ご参加下さい♪



男子プロハンドボールチーム「アルバモス大阪高石」は、高石市をホームタウンに活動する地域密着型クラブ。若手選手を中心に、情熱あふれるプレーで新リーグ「リーグH」に挑戦中です。2025年には、これまで以上に高石市とのつながりを深めるため、チーム名を「アルバモス大阪」から「アルバモス大阪高石」へと変更しました。市民とともに、スポーツの力でまちを盛り上げようとイベントなどに参加されています★

関連本

『大阪のスポーツを楽しむ本2025』

京阪神エルマガジン社/編集

京阪神エルマガジン社

野球、サッカー、バレーボール、バスケットボール…。大阪府内に本拠地を置くチームを紹介する。チームを代表する選手のインタビューも収録。



『スポーツの仕事大全』水島 淳/編、

池井 大貴/編 みらい

スポーツの仕事をしたい人に向けて、スポーツに関わる職種の概要を紹介。プロフェッショナルのインタビューも掲載。



※図書の内容はTRC MARCより引用しています。



～健康コラム⑮～

“疲れた時のストレッチ”

日常の中でいつもの暮らしをしているだけなのになんだか疲れている、という時がありませんか？本来であれば睡眠や休養で回復するはずの疲れが、朝起きた時から疲れを感じているという日もあると思います。

大人が感じる疲れの原因として、長時間同じ姿勢で過ごしている事、ストレスを感じている事などがあげられます。

そのような心身の疲れは、簡単なストレッチで血流をよくしたり自律神経を整えたりすることで解消され、疲労回復につながると言われています。また、日々続けることによって疲れにくい体へと導いてくれるのだとか。

毎日を心身ともに健康に過ごしていくためにも、疲れがなかなか取れない時には、まずはストレッチを試してみるのはいかがでしょうか。

参考文献：

『疲労回復ストレッチ』 小林邦之／監修 成美堂出版



作家紹介 堂場瞬一

多くの作品がドラマ化されている警察小説のイメージが大きい堂場 瞬一さんですが、スポーツ小説もたくさん書かれています。ことをご存知ですか？警察小説同様に、元新聞記者という経歴を活かしリアリティある取材に基づいた作品づくりで、競技の裏側や選手たちの心理、社会との関わりまでを丁寧に描き出しています。

代表作『チーム』や『ヒート』では、陸上競技を通して選手たちの苦悩や絆、人生の選択を描き、スポーツ小説としての枠を超えた人間ドラマを展開。スピード感のある文章と臨場感ある試合描写で、読者を熱中させます。

単なる勝敗の物語ではなく、「なぜ走るのか」「なぜ闘うのか」といった根源的な問いを投げかける深い作品の数々をスポーツの秋に、ぜひ堪能してください。

図書館スタッフおすすめのこの1冊！



近年、世界のトップ争いに絡むようになった全日本男子バレーボール。今は世界を舞台に活躍する選手たちにも、この小説の登場人物たち同様、学生時代にともに頂(いただき)を目指した仲間との日々があったはず、と思わせてくれる作品です。

主人公は2人。黒羽祐仁(くろばゆに)と灰島公誓(はいじまきみちか)。祐仁が通う中学に公誓が訳ありの転校をしてきます。人と距離を置こうとする公誓と、反発しながらもその距離を詰めようとする祐仁。中学を卒業後は同じ高校に進学します。その高校ではチームメイトとなる個性豊かな先輩たちとともに、祐仁と公誓は全国大会を目指します。そして、最後に明かされる転校してきた理由と、そのきっかけとなったある出来事とは…。

『2.43 清陰高校男子バレー部』



壁井ユカコ／著 集英社

● 必殺技的な要素もなく、2人の主人公が勝つことを約束されたわけでもなく、また優等生でもありません。どこにでもいる高校生だけが出てくる小説です。それでも初めて読んでから10年近くたった今でも、バレーボールの試合を見るたびに彼らの顔が浮かんできます。

● 少しですが戦術的なことも書かれているので、競技としてのバレーボールに関心のある人には、さらに深く楽しめる作品です。



図書館ライフをもっと快適に♪



調べた本はどこにある？【レシートの見方】

皆さんは図書館の検索機で本を検索して、そこから実際に本を探しに行く時に使うレシートの見方を知っていますか？

今回はレシートの見方を解説します♪ぜひ今後の図書館ライフにお役立てください。

①

【所在場所一覧】			
2025年09月03日15時56分発行			
書名：スポーツ栄養学 副書名：科学の基礎から「なぜ？」にこたえる			
著者名：寺田 新／著 出版者：東京：東京大学出版会 出版年：2024年10月 ページ：11, 446 p NDC：780.19 サイズ：21 cm 資料番号：112575824			
予約待ち人数：0人			
館 場所	禁帯 種別	請求記号	
本館	一般・芸術 貸可 一般	780.1 テ	
高石市立図書館			

②

①本の情報(書名・副書名(サブタイトル)
著者名・出版社・出版年など)

②レシートの下部には本を探すための
情報が記載されています。
場所や請求記号などで、どの棚に
並んでいるかを判断しています！

請求記号は本の背表紙の下部に
貼っているラベルの数字です(^^)/
この本は7から始まっているので、
7類[芸術]の棚で読むことができます。
カタカナ五十音順で並んでいますよ。

館内地図は図書館HPや館内
OPACでみることができます。
レシートとあわせて活用してみ
てください！



ホームページへは
こちらの二次元コード読み取り
または「高石市立図書館」で
検索するとアクセスできます



〈発行〉高石市立図書館 指定管理者 株式会社図書館流通センター
●高石市立図書館(本館)
〒592-0014 高石市綾園1丁目9番1号(アブラたかいし4階)
TEL 072-263-3100

●高石市立図書館(分館)
〒592-0013 高石市取石3丁目9番8号(とろしプラザ1階)
TEL 072-273-3160