2025年9月 vol.15

●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



モンたかいし」10周年記念物



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 ページにてご確認下さい

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

図書館もブースを出展します。ぜひ、ご参加下さい♪







どんなイベントが行われているの?

<定例イベント>

- 宿題やっつけタイム
- ・こども走り方教室
- ・季節ごとの飾りつけ
- ・フットサルクリニック
- ・マラソン教室
- <その他のイベント>
- ・スマホヤミナー
- ·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 の皆様に必要とされ、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。

訪問した8月9日はアルバモススポーツ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!



主催/高石市立総合体育館 後援/高石市、高石市教育委員会

・協・賛 / アプラたかいし、ヤタルト(株)、日本コカ・コーラ、ペアレイザーズ、シュライカー大阪、スポラ英店、東大洋市立総合体首館 アルバモススポーツエンターテインメント(株)、高石皮作業行列会、住文生命保険相互会社、高石市立国書館 ※頭不同

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★



『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、バスケット大阪のスポーツを ボール…。大阪府内に本拠地を置くチーム楽しむ本 を紹介する。チームを代表する選手のインタ LET'S ENJOY OSAKA SPORTS 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。

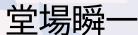
毎日を心身ともに健康に過ごしていく ためにも、疲れがなかなか取れない時 には、まずはストレッチをしてみるのは いかがでしょうか。



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



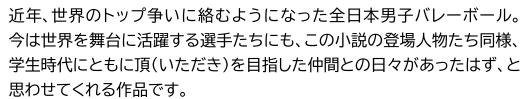


多くの作品がドラマ化されている警察小説のイメージが 大きい堂場 瞬一さんですが、スポーツ小説もたくさん書 かれている ことをご存知ですか?警察小説同様に、元新 聞記者という経歴を活かしリアリティある取材に基づいた 作品づくりで、競技の裏側や選手たちの心理、社会との関 わりまでを丁寧に描き出しています。

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。

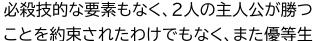
図書館スタッフおすすめのこの1冊!



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



- ◎ 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

- 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♪

444444444444444444444

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。

 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

①本の情報(書名・副書名(サブタイトル)

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

【所在場所一覧】

予約待ち人数: 0人

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、どこの棚に並んでいるかを判断しています!

著者名・出版社・出版年など)

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(アプラたかいし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