

## 新刊案内

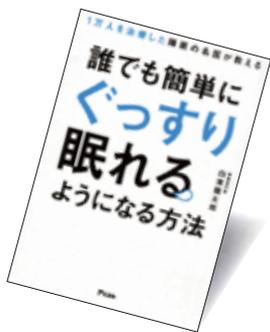


おさがり  
北村裕花／え  
くすのきしげのり／さく



ようかいむらの  
びっくり ゆうえんち  
たかいよしかず／作・絵

世界にバカは4人いる ----- トーマス エリクソン  
医師が教える1分腸活 ----- 小林弘幸  
女性のためのおしり読本 ----- 岩垂純一  
とにかく盛り上がる夜ごはん ----- 小田真規子  
肉炒め ----- 堤人美  
すごすぎる！武将たちのPR戦略 ----- 殿村美樹  
原田マハの印象派物語 ----- 原田マハ  
妄想国語辞典 ----- 野澤幸司



## 「睡眠」

暑い日が続きますね。布団に入ってもなかなか寝付けない、夜中に何度も目が覚めるということはありませんか？自分に合った睡眠の本を見つけて、ぐっすり眠って疲れをとりましょう。

石岡シヨウエイ『オヤスミストと眠れぬ吸血鬼』。四百年以上眠っていない吸血鬼と不眠に苦しむ議員秘書に出会ったオヤスミストの真倉あさひ。彼女は2人を安眠に導くことができるのでしょうか？眠れない状況がマンガで描かれ、解説もあり、物語を楽しみながら学べる一冊です。

白濱龍太郎『誰でも簡単にぐっすり眠れるようになる方法』。手軽にできる簡単なストレッチが載っています。一日に一分間のストレッチを3種類するだけ。首回り、肩回りを動かして体をほぐした後、布団やベッドでリラックス。深い眠りで朝の目覚めも気分爽快です。あなたも試してみませんか。

西野精治『スタンフォード式最高の睡眠』。世界最高の呼び声が高いスタンフォード大学睡眠研究所による睡眠の研究。睡眠の基礎知識から眠りの質を高める習慣や仮眠術など、著者が研究して学んだことや突き止めたことがこの一冊にまとまっています。超一流の眠りを目指してみませんか。

## 9月の休館日

日	月	火	水	木	金	土	開館時間
1	2	3	4	5	6	7	火～金曜日
8	9	10	11	12	13	14	午前10時～午後7時
15	16	17	18	19	20	21	土・日曜日、祝日
22	23	24	25	26	27	28	午前10時～午後5時
29	30						

## お知らせ

蔵書点検のため9月24日(火)から9月27日(金)まで臨時休館します。9月10日(火)から9月23日(月・祝)まで貸出期間が3週間となります。この機会に読書をゆっくりお楽しみください。