

読書のすすめ

テーマ 「睡眠」

冬の夜は、寒さで寝付きが悪くなってしまうことがあります。ぐっすり眠るには、温かい寝間着を着るだけでなく、日ごろから生活習慣を整えることが大切です。すっきりと目覚めるための、睡眠に関する本を紹介します。

『眠っている間に体の中で何が起きているのか』 西多昌規 著(草思社)

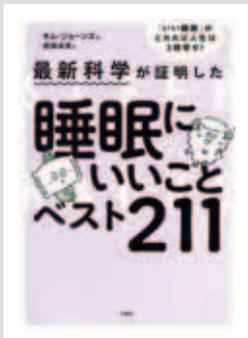
ヒトが眠る理由は、体力の回復と記憶を定着させるためといわれています。

では、眠っている間に体の中で何が起きているのでしょうか。体の内側から睡眠の実態に迫ります。



『最新科学が証明した睡眠にいいことベスト211』 キム・ジョーンズ 著 鹿田昌美 訳(文響社)

横になっても眠れず、時間だけが過ぎてしまった経験はありませんか。この本には、寝つきが良くなる工夫が書かれています。自分に合った方法を探してみましょう。



『すいみん図鑑 1 ぱっちり編 わたしたちの毎日にかかせない「すいみん」のはたらき』 田中秀樹 著(フレーベル館)

眠ると体が成長するのはどうして？ 夢を見るのはなぜ？

この本を読めば、その答えが分かります。難しい言葉を使っていないため、子どもでも睡眠の大切さを学べる一冊です。



読書にまつわる〇〇〇

「読書の楽しみ 電子図書館編」

図書館は、市民の皆さんが「いつでも・どこでも・読みやすく」読書を楽しめるよう、電子図書館（電子書籍）をご用意しています。

電子図書館は、「土岐市図書館利用カード」をお持ちの市内在住の方が利用できます。一度に2冊まで、2週間借りられます。予約機能や文字の拡大、読み上げ機能があり、お子さんから高齢の方まで快適に利用できます。
スマートフォンやタブレットなどの端末で、さまざまな作品をいつでも楽しめます。作品の一部をご紹介します。



詳しい利用方法などは市ホームページをご確認ください。



HP1002107

- ・ 作りやすい、今どき保存食ー初めてでも気軽に楽しめる
- ・ 小泉八雲 漂泊の作家ラフカディオ・ハーンの生涯
- ・ 地震を知って震災に備える
- ・ にやるほど！作業が遅いで悩まなくなる 仕事術図解100
- ・ 60歳からの滑舌レッスンー1日3分でむせ予防！
- ・ 知識ゼロでも楽しく読めるー哲学ーイラスト&図解ー
- ・ 就職四季報企業研究・インターンシップ 版27年版
- ・ 鉄オタが熱弁するシン・日本の楽しみ方

--- 図書館 ☎55-1253 ---

3月の休館日

2日、9日、16日、23日、30日の月曜日、27日(金)
※変更があった場合は、図書館HPやX(旧Twitter)でお知らせします。

開館時間
▶火～金曜日 10:00～19:00
▶土・日曜日、祝日 10:00～17:00

移動図書館 3月のスケジュール

- ▷鶴里・曾木公民館 5日(木)、19日(木)、28日(土)
- ▷駄知公民館 12日(木)、26日(木)、28日(土)
- ▷下石・妻木公民館 12日(木)、21日(土)、26日(木)
- ▷泉・泉西公民館 13日(金)、27日(金)
- ▷教育支援センター・肥田公民館 6日(金)
- ▷ウェルフェア土岐 6日(金)、21日(土)



※詳しくは市ホームページをご覧ください。 HP1009204