

ぐっすり眠れていますか？

秋の夜長には読書がおすすめですが、夢中になって眠れないことも。人に欠かせない眠りの本を紹介します。

『スタンフォード式最高の睡眠』

西野精治 / サンマーク出版

スタンフォード式
最高の睡眠

The Stanford Method for Ultimate Sound Sleep
スタンフォード大学医学部教授
スタンフォード大学睡眠医学研究所長 西野精治



スタンフォード大学で睡眠研究を30年近く続けている著者が、最新の科学的根拠に基づいた「究極の疲労回復」と「最強の覚醒」をもたらす眠り方を伝授した内容。睡眠にお悩みの方でまだ未読の方へオススメの1冊。

『ねむたくないせんになん』

ナカオマサトシ・服部 美法 / 佼成出版社



眠るなんてもったいないと、修行をして眠らずにいる「ねむたくないせんになん」。ある日「おひるねせんになん」からももらった布団とパジャマを使ってみると300年ぶりの眠さが。眠りたくないお子さんにオススメの1冊。

今月の
新着図書

●『大谷翔平二刀流の軌跡』ジェイパリス/辰巳出版 ●『稲川怪談』稲川淳二/講談社 ●『コロナ貧困』藤田孝典/毎日新聞出版 ●『親子で「海釣り」徹底サポートBOOK』山口充/メイツユニバーサルコンテンツ ●『発酵暮らし』山田奈美/家の光協会 ●『母親からの小包はなぜこんなにダサイのか』原田ひ香/中央公論新社 ●『LDKお金のきほん the Best』晋遊舎

●『オニのサラリーマンじごく・ごくらく運動』富安陽子/福音館書店 ●『しらべるちがいのずかん』おかべたかし/東京書籍 ●『古典がおいしい！ 平安時代のスイーツ』前川佳代/かもがわ出版 ●『5さいからはじめるしょうぎ』杉本昌隆/日東書院本社 ●『ヘンテコおりがみ』笹川勇/主婦の友社 ●『おばけのキルト』リール・ネイソン/光村教育図書 ●『10歳から読める・わかるいちばんやさしい民主主義』五野井郁夫/東京書店

■ 一般書



第1位

『その扉をたたく音』瀬尾まいこ/集英社

作者は丹後に縁のあった瀬尾まいこさん。音楽と人が生み出す、たしかな希望の物語。

第2位 『白鳥とコウモリ』東野圭吾/幻冬社

第3位 『ドキュメント』湊かなえ/KADOKAWA

貸出数ベスト3

紹介

4～9月に多く貸し出しのあった本です。



■ 児童書



第1位

『カラスのいいぶん』嶋田泰子/童心社

身近な鳥、カラス。カラスを愛する著者がユーモラスに語るノンフィクション。

第2位 『水族館のサバイバル1』ゴムドリ co. /朝日新聞出版社

『レストランのおばけずかん』齊藤洋/講談社

●問い合わせ先/与謝野町立図書館 ☎ 46-2451 加悦分室 ☎ 43-0376 野田川分室 ☎ 43-0087
●開館時間/午前10時～午後6時 ●休館日/毎週月曜(本館・加悦分室)、毎週火曜(野田川分室)、毎月最終木曜(共通)

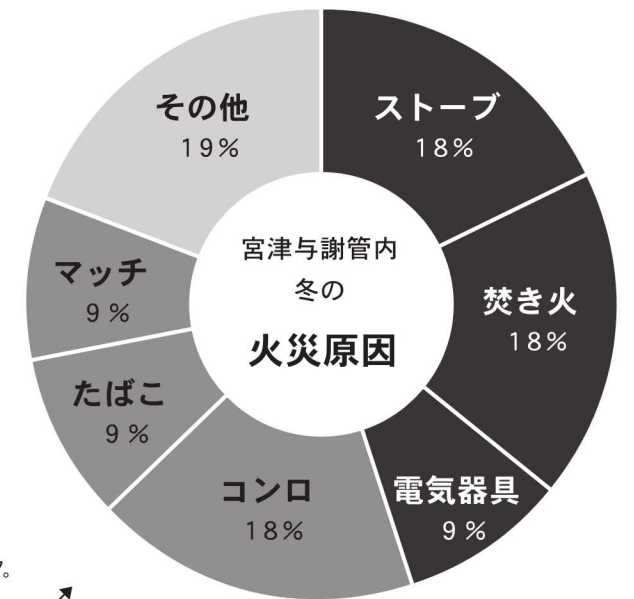


がんばってます！消防団

編集 ● 第10分団

暖房器具 からの
火災にご注意

火災は暖房器具などを使用する冬から春にかけて多く発生しています。使用前にはこたつや電気カーペット、ファンヒーターなどの使用年数や、コンセント部分が破損していないかを確認し、安全を確認してから使用しましょう。



宮津与謝管内の過去3年間の冬(11月～2月)の火災原因のグラフ。暖房器具や焚き火などによる火災が全体の45%を占めています。

正しく使おう **ストーブ** ～火事を起こさないために～

1 セットをするときは、タンクの灯油もれがないか確認をしましょう。

2 ストーブの上では、衣類などを乾燥させることはやめましょう。

3 新型コロナウイルス感染症対策も含めて、1時間に1～2回(1～2分)換気をしましょう。

4 ガソリンや混合油は火災の原因になるので、絶対に使用しないようにしましょう。



5 カーテンやふとん、紙類などの燃えやすい物をそばに置かないようにしましょう。

2021年度全国統一防火標語 「おうち時間 家族で点検 火の始末」