



清田図書館だより

札幌市の図書館ホームページ www.city.sapporo.jp/tosyokan/

2022年3月号

清田区平岡1条1丁目 2-1
☎ 889-2484

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次のことにご注意の上、図書館をご利用ください。

- ① マスクを着用してください。
- ② 新型コロナウイルスに感染の疑いがある徳は、入館しないようにしてください。

行事のご案内

●新生活の準備をはじめませんか！

新生活の準備や心構えなどに活用できる本を展示します。ご覧になりたい方は、借りられます。

期間：3月10日（木）から4月12日（火）まで



3 月

SAPPORO

日	月	火	水	木	金	土
		1★	2★	3★	4	5
6	7	8★	9 休館日	10★	11	12
13	14	15★	16★	17★	18	19
20	21 春分の日	22★	23 休館日	24★	25	26
27	28	29★	30★	31★		

開館時間 月・金・土・日曜日・祝日 午前9時15分～午後5時
火・水・木曜日 午前9時15分～午後7時（★印の日）

3月の休館日は9日・23日です。



春の睡眠の日 3月18日

春の睡眠健康週間 3/11~3/25

睡眠健康推進機構が日本睡眠学会との協力によって制定したもので、3月18日を「春の睡眠の日」、9月3日を「秋の睡眠の日」と定めています。この日をはさんで前後1週間の期間が、睡眠健康週間です。「春眠暁を覚えず」のこの時期、生活の中で重要な睡眠について改めて考えてみませんか？いくつかご紹介します。

『鼻専門医が教える「熟睡」を手にする最高の方法』 496.7 キ 黄川田 徹/著

(2021.3 日経BP 日本経済新聞出版)

就寝中だけ鼻がつまる「かくれ鼻づまり」が熟睡できない原因かも？睡眠の質と「鼻」には切っても切れない関係があるそうです。悪い睡眠のサインに気づき、熟睡を手にするための鼻づまり解消術で、熟睡できるかもしれません。

『「ぐっすり眠れない」が治る本』 498.3 フ(文庫) 福辻 鋭記/著

(2017.5 PHP 研究所)

ぐっすり眠れない原因は心と体のゆがみのせいかもしれない！ということで、骨格のゆがみを治すツボ押しや整体、ストレッチなどさまざまな方法をイラスト入りで詳しく紹介しています。東洋医学の第一人者といわれる著者が教えるスッキリ快眠法。

絵本『おやすみなさい どうぶつたち』 J オ ケイト・プレnderガスト さく

よしはら なお やく(潮出版社 2020.12)

どうぶつたちはどんなふうになむるのかな？あたたかなタッチで描かれた、なむっているどうぶつたちの姿をのぞいてみるうちになんだかなむたくなってくるよう…。巻末には、描かれたどうぶつのひみつについてちょっとした解説がついています。

また、子どもたちの寝つきをよくするために書かれた本としてTVなどでも取り上げられた、カール=ヨハン・エリオン著の『おやすみ、ロジャー』 『おやすみ、エレン』(2015・2017 飛鳥新社)は子育て関連の棚 26番 599.4 エ にあります。

※睡眠に関する本の棚番号は、一般書は 10 番(文庫の場合は 22 番)です。今回紹介した絵本は 53 番にあります。貸出中の場合は予約することもできます。カウンターまでお問合せください。

本の検索、予約、休館日の確認ができます。



スマートフォンサイトへ



携帯電話サイトへ



さっぽろ市
02-S03-21-639
R3-2-495