

秋の夜長におすすめな本を紹介します ～あなたはぐっすり眠れていますか～

問合せ プリモライブラリーはむら ☎ 554-2280

夏の疲れを癒し、長くなってきた夜を快適に過ごすためのキーワードの1つが「睡眠」。そこで今回は「眠る」をテーマに、本を紹介します。

『最新の睡眠科学が証明する必ず眠れるとっておきの秘訣！』
櫻井 武 著 山と溪谷社



筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構副機構長が、睡眠のメカニズムとどういう状態になると睡眠のシステムが邪魔されるのか、自然な睡眠を得るためのヒントなどを、わかりやすく説明しています。

『一日の休息を最高の成果に変える睡眠戦略
世界のビジネスエリートが取り入れる「7つの眠り方」』
角谷 リョウ 著 PHP 研究所



「超回復コーチ」として、これまで約14万人のビジネスパーソン、スポーツ選手などの睡眠を改善する手伝いをしてきたという著者は、さまざまな状況に応じて7つの「睡眠戦略」を使い分け、より高いパフォーマンスを追求していきます。

『ママとあかちゃんがぐっすりねむれる本』
中村 真奈美 著 日本文芸社



著者は助産師・保健師・ベビー＆チャイルドケアマッサーアダバイザーなどの資格を持ち、地域の新生児訪問やベビーマッサージ教室などを行っています。赤ちゃんだけでなくママやパパもほっとしてぐっすり眠れるヒントが、紹介されています。

絵本『ここがわたしのねところ～せかいのおやすみなさい～』
レベッカ・ボンド 文 サリー・メイバー 作画 福音館書店



子守歌のようにウトウト眠くなる詩と、布や糸などを使って刺繍した立体的な美しい作品で、いろいろな国の子どもたちの寝る場所などを紹介しています。

『幸せになれる眠るメソッド 48
朝までぐっすり GOOD SLEEP BOOK』
東京西川 編 マガジンハウス



睡眠科学やライフサイエンスの観点から、良質の眠りを研究している寝具メーカの東京西川が、金沢大学櫻井 武教授と日本睡眠科学研究所認定スリープマスターの監修のもと、良い眠りのカギとなる過ごし方や、生活リズム、寝具との関係などを紹介しています。

『宇宙の片すみで眠る方法』
畑野 智美 著 ポプラ社



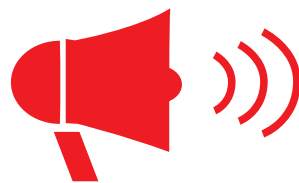
依里は、婚約者を事故で突然亡くし、以来不眠症に悩まされています。リハビリを兼ねてデパートの寝具売り場で働き始め、睡眠にまつわるさまざまな悩みを抱えるお客様と出会います。不眠や心の傷に温かく寄り添う小説です。

『物書同心居眠り紋蔵』
佐藤 雅美 著 講談社



所かまわず居眠りする物書同心・藤木紋蔵。「外に出すと世間に恥をさらす」と内勤の例縁方に配属されて30年。しかし、どういうわけか次々と事件に巻き込まれます。上司に雑に扱われながらも知識と経験をもとに問題解決に力を貸す紋蔵の姿が小気味いい時代小説です。

お休み前の「読書」も、快眠に効果があると
言われています。プリモライブラリーはむら
で、あなたに合う本を探してみませんか。



市からののお知らせは こんな方法で発信しています

行政情報やイベント情報、防災情報など、市ではいろいろな種類のお知らせを市民の皆さんに発信しています。情報の内容やスピード、受け手である皆さんの状況などにより、最適な手段はさまざま。ぜひ有効に活用してください。

▶広報はむら



月2回、1日と15日に発行し、市内の全世帯・全事業所に配布しています。届かない場合・配布を止めたい場合などは秘書広報課に連絡してください。

広報はむらの内容は、市公式サイトからもダウンロードすることができます。

☎秘書広報課広報・シティプロモーション係 ☎ 336

市公式サイト
(広報はむら) ▶



▶羽やすめ（魅力発信・子育て情報サイト）



「東京で子育てしやすいまち」をテーマに、羽村にあふれる家族の笑顔や子育ての魅力を掲載しています。

☎秘書広報課広報・シティプロモーション係 ☎ 339

羽やすめ
(魅力発信・子育て情報サイト) ▶



▶テレビはむら



▲YouTube
(羽村市公式動画チャンネル) ▶

多摩ケーブルネットワークとYouTube を利用し、月2回(1日と15日)お知らせなどを放映しています。タイムリーな話題はYouTubeで見ることができます。

☎秘書広報課広報・シティプロモーション係 ☎ 505

▶防災行政無線



市内のスピーカーから、火災や防犯情報、緊急情報などを放送します。放送した内容は市公式サイトやフリーダイヤルで確認することができます。(フリーダイヤル ☎ 0120-554-994)

☎防災安全課防災・危機管理係 ☎ 207

▶市公式サイト



市公式サイト ▶



市からの重要なお知らせや、普段の生活の場面に合わせた情報、防災情報、観光案内などを掲載しています。

☎秘書広報課広報・シティプロモーション係 ☎ 336

▶X (@hamura_tokyo)

市政情報やイベント情報を随時発信。緊急時には災害情報も発信します。

☎秘書広報課広報・シティプロモーション係 ☎ 337

▲市公式アカウント ▶

▶メール配信サービス

7つのカテゴリから欲しい情報を選んで電子メールを受け取ることができます。登録は無料。携帯電話とパソコンから登録できます。

☎秘書広報課広報・シティプロモーション係 ☎ 337

①携帯電話の場合 ②パソコンの場合

下の二次元コードを読み取って登録してください。

メール
配信サービス ▶



https://mail.cous.jp/hamura/
上のリンクから登録画面に進んで、画面の指示に沿ってください。

▶羽村市 LINE 公式アカウント (@hamura_city)

市政情報やイベント情報などのくらしに関する情報の受け取りや、ごみの出し方や分別方法の検索機能、そのほか AI チャットボットが市に関するさまざまな質問に答えます。緊急時には災害情報も発信します。トップのメニューから受信設定を選択し、表示されるアンケートに従って受信したい情報を設定してください。

☎情報政策課 ☎ 515

※情報提供の手段として運用を行っています。個別のコメントなどに対する回答は行いません。