

セミナー

睡眠と生活習慣病

—寝ないと太る—

観覧無料

申込不要

日本人の睡眠時間は、世界の中で最も短いとされます。睡眠は単なる休息ではなく、心身の健康維持に重要な役割を果たしています。講演では、睡眠と生活習慣病について説明するとともに、良い睡眠のとり方を紹介します。

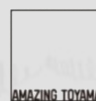
- 開催日 令和元年7月7日（日）
- 時間 14:00~15:00
- 会場 TOYAMA キラリ（富山市立図書館本館）
2階ロビー
- 講師 関根 道和 さん
（富山大学大学院医学薬学研究部教授）



※イベントには報道機関の撮影取材が入る可能性があります。あらかじめご了承ください。

主催：富山市立図書館交流行事運営委員会（読書推進係）

TEL：076-461-3200



富山市立図書館

本館のご案内



〒930-0062

富山市西町5番1号 TOYAMA キラリ内

TEL (076) 461-3200 FAX(076)461-3310

URL <http://www.library.toyama.toyama.jp/>

休館日

毎月第1水曜日（祝日の場合は翌日）

年末年始（12月29日～翌年1月1日）

蔵書点検期間

貸出冊数と期間

1人 図書（雑誌・紙芝居含む）10冊まで 2週間

開館時間

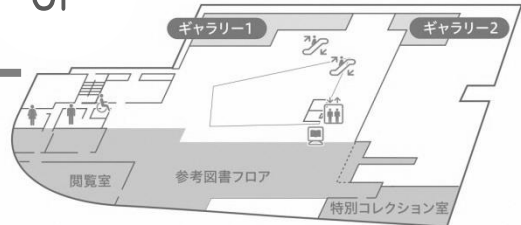
フロア	時間
5F 参考図書フロア	9:30～19:00 ※（金）（土）は20:00まで ※特別コレクション室は18:00まで
4F 一般図書フロア	9:30～18:00
3F 児童図書フロア	7:00～20:00

参考図書フロア

辞典、統計書など参考図書や郷土に関する資料や雑誌、新聞があります。

- 山田孝雄氏、岩倉政治氏、翁久允氏の旧蔵書を収めた「特別コレクション室」があります。
- 静かに本の閲覧や学習ができる「閲覧室」、インターネットやDVDが閲覧できる「視聴覚・情報検索コーナー」があります。
- 調査相談カウンターでは、司書に本や資料について相談することができます。

5F

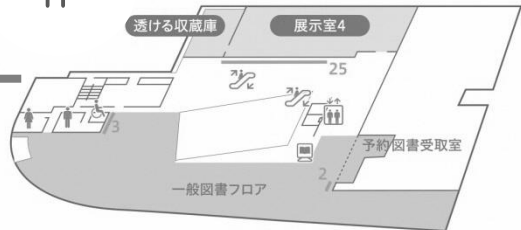


一般図書フロア

小説やエッセイ、趣味や暮らしに役立つ本などの一般図書があります。

- 「予約図書受取室」では、ご自身で予約した資料の貸出手続きができます。ご自宅のPCなどからインターネットで予約した本を、窓口には並ばずにセルフで手続きができます。

4F

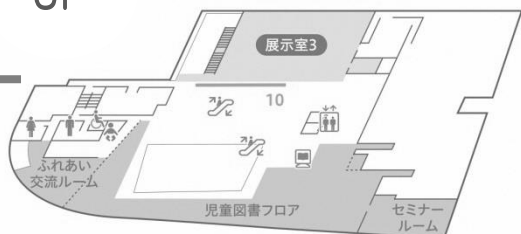


児童図書フロア

絵本や物語のほか、学習に役立つ知識の本などの児童図書があります。

- 読み聞かせやおはなし会などのほか、親子でくつろいで本を読むことのできる「ふれあい交流ルーム」と講演会など集会行事を行う「セミナールーム」があります。
- 読書相談カウンターでは、司書が読書の相談や本の案内を行います。

3F



情報コーナー

新聞や雑誌が読める情報コーナーは、朝7時より開館します。まちなかの散歩途中に気軽に立ち寄りください。

1F

