

# 堀川分館 3月展示(一般) : ねむりの話

展示期間：令和6年3月1日(金)～3月31日(日)

	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
1	親子で変わる!朝が得意になるすごい習慣	いで/あい    著	メイツユニバーサルコンテンツ	2023. 1	379. 9
2	動物はいつから眠るようになったのか?	大島/靖美    著	技術評論社	2018. 3	481. 3
3	こんなに怖い凶解睡眠時無呼吸症候群	白濱/龍太郎    監修	日東書院本社	2019. 12	493. 3
4	自律神経を整える最善の知恵とコツ	主婦の友社    編	主婦の友社	2020. 11	493. 7
5	ベッドにいてはいけない	土井/貴仁    著	弘文堂	2018. 3	493. 7
6	不眠の悩みを解消する本	三島/和夫    著	法研	2015. 2	493. 7
7	専門医が教える症状から見た睡眠障害の診断と治療	山口/祐司    著	現代書林	2019. 9	493. 7
8	夜間頻尿朝までぐっすり!自宅ケアBOOK	主婦と生活社ライフ・ケア編集部    編	主婦と生活社	2021. 4	494. 9
9	朝までぐっすり!夜中のトイレに起きない方法	平澤/精一    著	アチーブメント出版	2021. 7	494. 9
10	鼻専門医が教える「熟睡」を手にする最高の方法	黄川田/徹    著	日経BP日本経済新聞出版本部	2021. 3	496. 7
11	鼻スッキリで夜ぐっすり	高島/雅之    [著]	クロスメディア・パブリッシング	2021. 12	496. 7
12	睡眠専門医が考案したいびきを自分で治す方法	白濱/龍太郎    著	アスコム	2020. 3	496. 8
13	薬を使わずにぐっすり眠る方法 睡眠障害を解消する簡単な6つのルール	大谷/憲    著	日東書院本社	2019. 4	498. 3
14	知っておきたい眠りの話 よりよい眠りを得るために	松浦/健伸    著	新日本出版社	2019. 2	498. 3
15	生活習慣を変えなくても、深い眠りは手に入る	今枝/昌子    著	山と溪谷社	2017. 10	498. 3
16	睡眠学の権威が解き明かす眠りの新常識	内山/真    著	KADOKAWA	2018. 3	498. 3
17	75歳までに身につけたいシニアのための7つの睡眠習慣	遠藤/拓郎    著	横浜タイガ出版	2021. 6	498. 3

# 堀川分館 3月展示(一般) : ねむりの話

展示期間：令和6年3月1日(金)～3月31日(日)

	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
18	睡眠は1分で深くなる!	大郷/卓也    著	自由国民社	2021. 2	498. 3
19	不調を解消したいなら、まず足を整えなさい	笠原/巖    著	Gakken	2022. 11	498. 3
20	スッキリした朝に変わる睡眠の本	梶本/修身    著	PHPエディターズ・グループ	2017. 5	498. 3
21	「朝がつらい」がなくなる本	梶村/尚史    著	三笠書房	2017. 11	498. 3
22	枕と寝具の科学	久保田/博南    著	日刊工業新聞社	2017. 3	498. 3
23	なぜ、あの人はよく眠れるのか	小林/弘幸    著	主婦と生活社	2022. 7	498. 3
24	美人をつくる熟睡スイッチ	小林/麻利子    著	G. B.	2016. 11	498. 3
25	熟睡の練習帳 不備人習慣を3日で整える	小林/麻利子    著	G. B.	2020. 11	498. 3
26	自分でできる!熟睡脳のコツ	酒谷/薫    著	ビジネス社	2022. 6	498. 3
27	命を縮める「睡眠負債」を解消する	白川/修一郎    著	祥伝社	2018. 7	498. 3
28	SLEEP	ショーン・スティーブンソン    著	ダイヤモンド社	2017. 2	498. 3
29	夢をかなえる短眠法	田村/広大    著	技術評論社	2020. 9	498. 3
30	45歳からは「眠り方」を変えなさい	田中/俊一    著	文響社	2018. 10	498. 3
31	快眠ごはん	坪田/聡    著	海竜社	2020. 5	498. 3
32	女性ホルモンが整うオトナ女子の睡眠ノート	坪田/聡    著	総合法令出版	2020. 11	498. 3
33	昼間のパフォーマンスを最大にする正しい眠り方	友野/なお    著	WAVE出版	2017. 10	498. 3
34	眠れないあなたを救う「睡眠ファースト」	友野/なお    著	主婦の友社	2020. 5	498. 3

# 堀川分館 3月展示(一般) : ねむりの話

展示期間：令和6年3月1日(金)～3月31日(日)

	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
35	図解すぐ眠れる!すごいツボ押し	中根/一    著	ビジネス社	2022. 5	498. 3
36	スタンフォードの眠れる教室	西野/精冶    著	幻冬舎	2022. 4	498. 3
37	美しい人は枕を“3つ”持っている	藤本/幸弘    著	双葉社	2017. 4	498. 3
38	クロノタイプ別睡眠レッスン	穂積/桜    著	KADOKAWA	2022. 2	498. 3
39	8時間睡眠のウソ。	三島/和夫    著	日経BP社	2014. 1	498. 3
40	睡眠と覚醒最強の習慣	三島/和夫    著	青春出版社	2018. 9	498. 3
41	40代からシニアまで睡眠の悩み	三島/和夫    監修	NHK出版	2022. 8	498. 3
42	江戸の快眠法	宮下/宗三    著	晶文社	2018. 6	498. 3
43	眠トレ!	三橋/美穂    著	三笠書房	2019. 7	498. 3
44	こうすれば、夜中に目覚めずぐっすり眠れる	山下/あきこ    著	共栄書房	2022. 7	498. 3
45	仕事のストレスをなくす睡眠の教科書	和田/隆    著	方丈社	2018. 12	498. 3
46	「週末グルテンフリー」ですっきり快便、ぐっすり快眠!	中村/由美子    著	学研プラス	2021. 9	498. 5
47	おやすみ、ロジャー	カール=ヨハン・エリーク    著	飛鳥新社	2015. 11	599. 4
48	おやすみ、エレン	カール=ヨハン・エリーク    著	飛鳥新社	2017. 2	599. 4
49	赤ちゃんとママの熟睡スイッチ	小林/麻利子    著	G. B.	2019. 11	599. 4
50	子育てで眠れないあなたに	森田/麻里子    著	KADOKAWA	2021. 4	599. 4

# 堀川分館 3月展示(児童) : ねむりの話

展示期間：令和6年3月1日(金)～3月31日(日)

	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
1	あかりをけして	アーサー・ガイサート/作	BL出版	2006.8	E
2	おきたらごはん	岩合/光昭    [作]	福音館書店	2015.3	E
3	おしえておしえてねむりかた	アナ・カン    ぶん	ほるぷ出版	2019.1	E
4	おちばのねどこでおやすみなさい	カレン・ジェイムソン    文	ほるぷ出版	2021.9	E
5	おひめさまはねむりたくないけれど	メアリー・ルージュ    さく	そうえん社	2015.3	E
6	おやすみ、かけす	マリー・ホール・エッツ/ぶん・え	大日本図書	2008.11	E
7	おやすみおやすみ	シャーロット・ゾロトウ    文	岩波書店	2014.3	E
8	おやすみおやすみみんなおやすみ	かのう/かりん    作・絵	金の星社	2017.7	E
9	おやすみなさいどうぶつたち	ケイト・プレnderガスト    さく	潮出版社	2020.12	E
10	999ひきのきょうだいのおやすみなさい	木村/研    文	ひさかたチャイルド	2020.12	E
11	くすのきだんちのねむりいす	武鹿/悦子    作	ひかりのくに	2020.3	E
12	ここがわたしのねるところ	レベッカ・ボンド    文	福音館書店	2022.2	E
13	こんやもバクはねむらない	澤野/秋文    作	講談社	2016.8	E
14	こんやはどんなゆめをみる?	工藤/ノリコ    [作]	学研プラス	2021.10	E
15	シルクハットぞくはよなかのいちじにやってくる	おくはら ゆめ/[作]	童心社	2012.5	E
16	つきのこうえん	竹下/文子    ぶん	パイインターナショナル	2023.5	E
17	どこかでだれかがねむくなる	メアリー・リン・レイ    詩	福音館書店	2016.9	E

# 堀川分館 3月展示(児童) : ねむりの話

展示期間：令和6年3月1日(金)～3月31日(日)

	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
18	ねぐせのしくみ	ヨシタケ/シンスケ    作	ブロンズ新社	2020.7	E
19	ねこのピートだいすきなおやすみえほん	キムバリー・ディーン    作	ひさかたチャイルド	2017.9	E
20	ねむいねむいおはなし	ユリ・シュルヴィッツ/さく	あすなる書房	2006.9	E
21	ねむりどり	イザベル・シムレール    作	フレーベル館	2018.11	E
22	ねるじかん	鈴木/のりたけ    作・絵	アリス館	2018.5	E
23	ねんころりん	ジョン・バーニンガム    さく	ほるぷ出版	2020.6	E
24	ねんねこ	ザ・キャビンカンパニー    作・絵	小学館	2020.7	E
25	ぼくのふとん	鈴木/のりたけ    作・絵	PHP研究所	2013.11	E
26	ぼくのふとんはうみでできている	ミロコマチコ    著	あかね書房	2013.7	E
27	まいにちイキイキねむりのふしぎ	木村/倫子    絵	少年写真新聞社	2014.10	E
28	まんまるねんね	黒井/健    さく	ほるぷ出版	2018.9	E
29	みんなおやすみ	かきもと/こうぞう    絵	学研プラス	2021.9	E
30	みんなみんなおやすみなさい	いまむら/あしこ    ぶん	あすなる書房	2020.7	E
31	もっかい!	エミリー・グラヴェット    さく	フレーベル館	2021.4	E
32	もりのおふとん	西村/敏雄    さく	福音館書店	2020.10	E
33	ゆみちゃんはねぞうのわるいこです	みやざき/あけ美    作・絵	BL出版	2013.12	E
34	ゆめくい小人	ミヒヤエル=エンデ/作	偕成社	1981.12	E

# 堀川分館 3月展示(児童) : ねむりの話

展示期間：令和6年3月1日(金)～3月31日(日)

	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
35	さかなだってねむるんです	伊藤/勝敏    写真	ポプラ社	2015.9	K487
36	イルカのねむり方	幸島/司郎    監修	金の星社	2014.3	K489
37	健康のすすめ!カラダ研究所 3	石倉/ヒロユキ    作	偕成社	2018.4	K491
38	寝るのが楽しくなる睡眠のひみつ	ヴィッキー・ウッドゲート    文と絵	創元社	2022.5	K491
39	睡眠の大研究	櫻井/武    監修	PHP研究所	2022.10	K491
40	からだ元気になる本 2	植田/誠治    監修	あかね書房	2015.9	K498
41	おさるのゆめ	いとう/ひろし    作・絵	講談社	2021.9	K913
42	よるのまんなか	おくはら/ゆめ    作絵	理論社	2019.9	K913
43	クークーのゆめ	角野 栄子/作	旺文社	1994.4	K913
44	あんみんガッパのパジャマやさん	柏葉/幸子    作	小学館	2018.2	K913
45	シナモンのおやすみ日記	小手鞠/るい    作	講談社	2016.4	K913
46	おねしょのせんせい	正道 かほる/作	フレーベル館	1997.6	K913
47	ジークの睡眠相談所	春間/美幸    著	講談社	2019.6	K913
48	カトリと眠れる石の街	東/曜太郎    著	講談社	2022.9	K913
49	ひつじのななちゃん	間所 ひさこ/作	フレーベル館	1996.2	K913
50	一年生なんだもん	村上/しいこ    さく	学研プラス	2021.3	K913