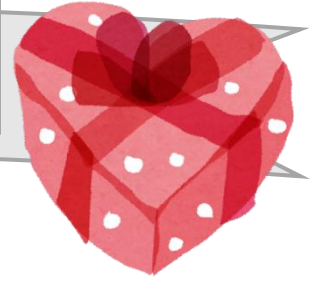


令和6年

NORTH LIBRARY

2月号



## おすすめ本

『1時間でハングルが読めるようになる本』 チョ・ヒチョル



「本当に1時間でハングルが読めるようになった！」  
「これ以上わかりやすい韓国語の本はない！」と好評の声が続々！  
「超速!」「超簡単!」「超ラク!」「超シンプル」に、というコンセプトでNHK『テレビでハングル講座』の講師も務めたヒチョル先生が教えてくれます。巻末に、「旅行で使える必須フレーズ」や自分の名前をハングルで書くコラムがついています。

『脳のゴミを洗い流す 熟睡習慣』 奥村歩



「睡眠＝脳のメンテナンス」。これは「熟睡」することでのみ可能です。スマホ依存、脳過労、睡眠負債で眠りの質が低下すると脳はゴミ屋敷状態となり、年齢にかかわらずうつ病や認知症の引き金になります。大谷翔平選手に、「最も大切にしている生活習慣は？」とインタビューしたところ、「ぐっすり眠ること！」と答えたそうです。睡眠の大切さを知り、意識的によい眠りを習慣づける本です。

『平安のステキな！女性作家たち』 川村祐子



千年前の彼女たちも、一生懸命生きていた！  
源氏物語や枕草子はなぜ書かれたのか？  
紫式部が清少納言や和泉式部に抱くジェラシー。  
明るい枕草子の悲惨な背景。  
蜻蛉日記に込められた心の叫び。  
更級日記に綴られた後悔。  
紫式部、清少納言、和泉式部、道綱母、孝標女——作家同士の関係もわかる、ハートを感じる王朝文学入門書。

☆新 着 図 書 案 内☆

1	異端の福祉	高浜 敏之
2	教師という接客業	齊藤 浩
3	健康寿命をのばす食べ物の科学	佐藤 隆一郎
4	元素で読み解く生命史	山岸 明彦
5	まちがえる脳	櫻井 芳雄
6	核のごみをどうするか もう一つの原発問題	今田 高俊
7	こどもホスピスの奇跡	石井 光太
8	大鏡 ビギナーズ・クラシックス	武田 友宏
9	先生がいなくなる	内田 良
10	教師の仕事がブラック化する本当の理由	喜入 克
11	僕はこんなふうに旅をしてきた	下川 裕治
12	80代現役医師夫婦の賢食術	家森 幸男
13	ケアとは何か 看護・福祉で大事なこと	村上 靖彦
14	トランスジェンダー入門	周司 あきら
15	医療と介護の法律入門	児玉 安司
16	全国水害地名をゆく	谷川 彰英
17	沙林 偽りの王国（上）	帚木 蓬生
18	沙林 偽りの王国（下）	帚木 蓬生
19	ハイトクラムとは何か 連鎖する民族差別犯罪	鵜塚 健
20	加-版 美術の愉しみ方「好きを見つける」から「判る判らない」まで	山梨 俊夫
21	うつのは	和田 秀樹
22	『源氏物語』のリアル 紫式部を取り巻く貴族たちの実像	繁田 信一
23	引きこもりの7割は自立できる	二神 能基
24	平安のステキな！ 女性作家たち	川村 裕子
25	ChatGPT は世界をどう変えるのか	佐藤 一郎
26	ブルジョア・ジョブの謎 クソどうでもいい仕事はなぜ増えるのか	酒井 隆史
27	私、毒親に育てられました	中村 敦彦
28	〈私〉を取り戻す哲学	岩内 章太郎
29	赤ちゃんポストの真実	森本 修代
30	美味しいサンマはなぜ消えたのか？	川本 大吾
31	親ガチャの哲学	戸谷 洋志
32	10代のうちに考えておきたいジェンダーの話	堀内 かおる
33	ヒチョル式 超速ハングル覚え方講義 1時間でハングルが読めるようになる本 改訂版	チョ・ヒチョル
34	悪口ってなんだろう	和泉悠
35	熟睡習慣	奥村歩

