



としょしつだより

はじめてでもよくわかる将棋の動きから基本の詰め方へ、おすすめの本です。

将棋用語解説を収録しています。将棋を始めようと思っている方へ、おすすめの本です。



新星出版社編集部

◆関連図書

公益社団法人・日本女子プロ将棋協会が2011年に制定。2007年のこの日、日本将棋連盟から独立する形で設立された記念日でもあります。

関連する記念日として「11月17日」は、将棋好きの第8代将軍・徳川吉宗が『お城将棋の日』として御前対局を開催した日に由来して『将棋の日』となっています。



5月 図書室休室日のお知らせ 6月

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

は休室日
開室時間：午前8時30分～午後5時15分



◆一般図書

心淋し川
第164回直木賞受賞作。
架空の江戸の町の長屋で暮らす人々の『そこに生きる姿』を描いた連作短編集。
全6話になっており、生きる喜びと哀しみが織りなす著者渾身の時代小説です。

× 新着図書紹介 ×

- ・日本文学全集1～50
- ・ギリシアの英雄たち／曾野綾子・田名部昭
- ・血い花／室井佑月
- ・なぜ日本人は学ばなくなったのか／齋藤孝
- ・ニッポンの底力／町田宗鳳
- ・大震災後の社会学／遠藤薫
- ・福島から問う教育と命／中村晋・大森直樹
- ・女の気持(上)(下)／平岩弓枝
- ・ながい坂①②／山本周五郎
- ・春の飛行／曾野綾子

他 214冊



◆児童図書

あらいくん
中川ひろたか・作 serico・絵
手洗い大好き「あらいくん」。『あらいくん』が、手洗いの大切さをユーモラスに伝えます。
巻末には、「手洗いソング」の楽譜を掲載していますので、歌いながら楽しく手洗いが出来ます。

本のリクエスト・リサイクルについて
図書室では、利用者から本のリクエストを受け付けております。
また、ご家庭で不要となった本をリサイクル図書などとして活用しております。
詳しくはスタッフまでお尋ねください。

寄贈本について
今回(令和3年3月1日～3月31日)は6名の方に寄贈頂きました。
登録206冊／リサイクル18冊・合計224冊
ありがとうございました。



うちトレ

おうちでトレーニング

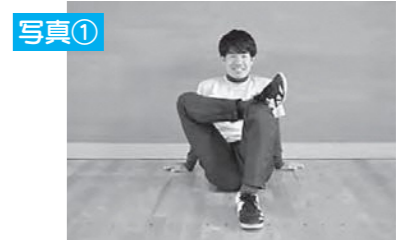


みなさんはじめまして(^_^)今月より担当致します、広野みかんクラブです！
おうちで気軽にできるストレッチやトレーニングをわかりやすく紹介していきたいと思っておりますので、ぜひ参考にしてみてください！
今回はテレビを見ながらでもできるストレッチとトレーニングをご紹介します。

①おしりと太もものストレッチ

【やり方】

1. 写真①のように両手をついて座り、足を組みます。
2. 写真②のように組んだ足をそのまま下ろし、膝を抱える。
3. そのまま10秒キープします。
4. 反対の足も行います。



【ポイント】

- ・おしり・太ももが伸びているか意識しましょう。
 - ・背中を曲げないようにしましょう。
- ※無理をせず気持ちいい程度に行いましょう。



②おしり・お腹・太もものトレーニング

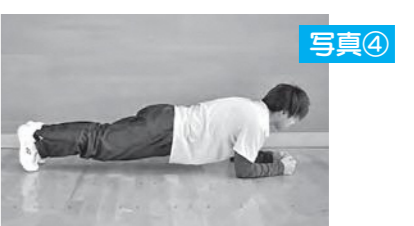
【やり方】

1. 写真③のように足を肩幅に開いて肘をつきます。
2. 写真④のように腰を持ち上げて水平にキープします。
3. 息を止めないように自然に呼吸しながら5秒キープします。



【ポイント】

- ・背中・腰・おしりを真っすぐにしましょう。
 - ・お腹に意識を集中させましょう。
- ※はじめは1セット～行いましょう。慣れてきたら徐々に秒数を伸ばしたり、セット数を増やしていきましょう。



保健センタートレーニングルーム利用のご案内

- 時間：月～金曜日 午前9時～午後5時（※祝日・年末年始を除く）
火曜日と木曜日のみ、午後8時まで利用可
- 対象：広野町民
- 料金：無料
- 持ち物：室内運動靴、タオル、飲み物（保健センター内に自動販売機はありません）
- 注意：新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクを着用しての利用をお願いしています。また、換気のために窓を開けての利用になるため、雨天時は利用できません。密を避けるために1時間3人までの利用制限があります。事前に電話にてご予約ください。