



としょしつだより



頭にも6本もの長い角があるス
テイルコサウルス！
書いて干上がったしまうスー
パーサウルス〜等々。
映画などではとっても怖い恐竜
ですが、恐竜の常識を打ち壊す恐
竜図鑑です。

川崎 悟司・イラスト
小林 快次・監修

やりすぎ恐竜図鑑 なんてこま
で進化した!?

◆関連図書
1923(大正12)年のこの
日、アメリカの動物学者『ロイ・
チャップマン・アンドルーズ』が
ゴビ砂漠へ向けて北京を発。
その後5年間に及ぶ探検中に、
恐竜の卵の化石25個を世界で初め
て発見し、その後の本格的な恐竜
研究の始まりになったそうです。

4月7日は『恐竜の日』

図書室休室日のお知らせ

4月							5月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3							1
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
							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
推し、燃ゆ
第164回芥川賞受賞&2021
年本屋さん大賞ノミネート作。
「推し」の言葉に馴染み深い10
〜20代、子どもたちを理解した
と考えている親世代、何かの存在
を心の支えに生きる人に読んで頂
きたい本です。

◆児童図書
マスクをとったら
いりやまさとし…作



みんなは、マスクをとったらな
にしたい？
動物さんたちは何をしたいの
か？
動物さんがやりたいことを、一
緒にマネしてみよう。
動物たちと一緒に、子ども達が
思いっきり遊べる絵本です。

- × 新着図書紹介 ×
- ・JR上野駅公園口/柳美里
 - ・心淋し川/西条奈加
 - ・累々/松井玲奈
 - ・ダーリンの進化論/高嶋ちさ子
 - ・マスクの次に何作る？ミシンで楽しむ布こもの/ブティック社
 - ・そしておめでとう/瀬戸口清文：詩 えからしみちこ：絵
 - ・ぼく、うしになる/中川ひろたか：作 さとうまさのり：絵
 - ・にんじゃじゃ！/岡本よしろう
 - ・ひみつの妖精ハウス⑩/ケリー・マイケン
 - ・ふしぎ駄菓子屋銭天堂⑭/廣嶋玲子
- 他17冊

柳美里さんのコーナーを新設
広野町に縁のある芥川賞作家の柳美里さんの小説
を中心に、広野町図書室に「柳美里コーナー」を新
設しました。
柳美里さんが執筆した小説20冊あまりをライン
ナップしています。ぜひ、ご覧ください。

寄贈本について
今回(令和3年2月1日～2月28日)は
9名の方に寄贈頂きました。
登録84冊/リサイクル24冊・合計108冊
ありがとうございました。



◎今回のワンポイントレッスン -ヨガ編-

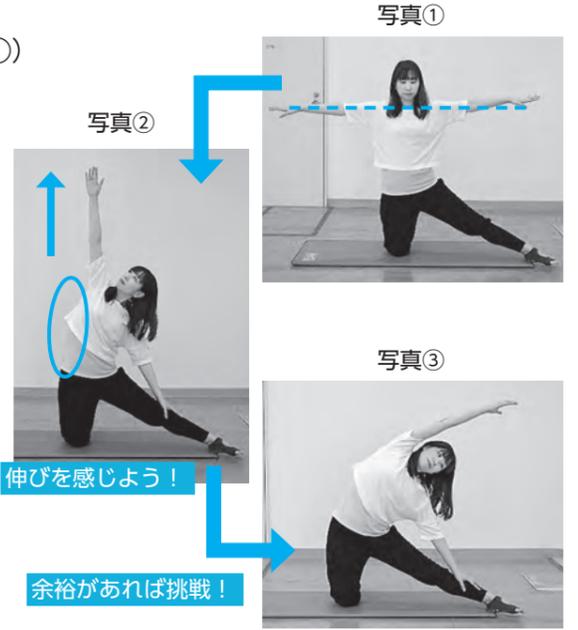
新年度のスタートに!

いつでも見学可能です!

門のポーズ

【方法】

- ①骨盤は正面を向いたまま、左足を真横に出します(写真①)
※つま先はななめ前へ向けましょう。
- ②〈息を吸いながら〉両手を肩の高さに広げ、〈息を吐きながら〉お腹に力を入れ、体をゆっくりと左側へ倒します。この時わき腹の伸びを感じながら右手は天井へ(写真②)、余裕があれば左側へ倒します。(写真③)。
※呼吸は続けましょう。20〜30秒程度キープで!
- ③〈息を吸いながら〉両手を肩の高さに戻します。
反対側も同様に!



ポイント

- ・なるべく支えている手に体重は加えず、お腹で体を支えるようなイメージで行いましょう。
- ・目線は上の手の指先を見ますが、首が辛い方は床に目線を落としましょう。
※無理のない範囲で動かしましょう。

伸びを感じよう!

余裕があれば挑戦!

..... Jヴィレッジフィットネスクラブ特集 ~マシン紹介その④~

マシントレーニングの効果って??
マシントレーニングは軌道(動かす方向)が決まっています。
正しいフォームで行うことで初心者の方でも簡単に鍛えたい場所をトレーニングすることができます!

チェストプレス
大胸筋と呼ばれる胸の筋肉をメインで鍛えるマシンです。日常生活ではあまり出来ない「ものを押す」という動作をします。
バストアップにも効果があり、女性などにも人気です!
また、肩や二の腕も同時に鍛えることができます。

レッグエクステンション
太ももの前側の大腿四頭筋を鍛えるマシンです。この筋肉は膝の安定性に重要な筋肉です。
膝痛などの予防や改善に効果的です。



Jヴィレッジフィットネスクラブトレーナー
遠藤 健一(えんどう けんいち)
●出身地：須賀川市
(この時期といえば、釈迦堂川の桜並木が綺麗です!!)



お問い合わせ先
☎0240-23-7013 (フィットネスクラブ直通)
営業時間などの詳細につきましてはJヴィレッジホームページをご確認ください。

Jヴィレッジ 検索