



としょしつだより



おいしい本格カレーがだれにでも簡単にできる！
 栗山真由美・著
 第1章は本格カレーの作り方。第2章はカレー味のレシピ集。ナンやチャパティ、カレーにぴったりのデザートやサラダ等のレシピも掲載しています。

◆関連図書

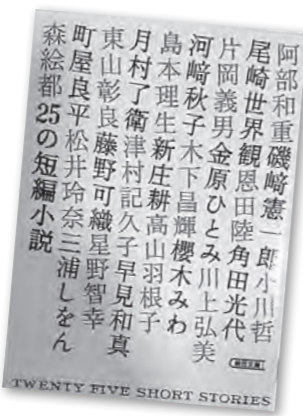
あけましておめでとうございませう。新たな年が始まりました！今年も一年よろしくお願いたします。1982年のこの日、全国学校栄養士協議会が学校給食35周年を記念して、全国の小中学校で一斉にカレー給食を出したことに由来しているそうです。
 まだまだ寒いこの時期に、栄養豊富で体も温まるカレーを作ってみてはいかがでしょう？



図書室休室日のお知らせ

| 1月 | | | | | | | 2月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | 1 | 2 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28 | | | | | | |
| 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
 25の短編小説
 小説トリッパー編集部・編
 ジャンルに取まらない現代小説からエンターテインメントの最新線まで、様々な手法でバラエティ豊かに『今』という時代を鮮やかに25人の書き手による豪華競作！！

◆新着図書紹介◆

- ・家族じまい／桜木紫乃
- ・子どもをキッチンに入れよう／藤野恵美
- ・棚からつづ貝／イモトアヤコ
- ・JR上野駅公園口（文庫本）／柳美里
- ・約束の猫／村山早紀
- ・ノラネコぐんだんケーキをたべる／工藤ノリコ
- ・はじまりは、まっしろな紙／キョウ・マクレア：文
- ・ぜったいにあけちゃダメ？／ビル・コッター
- ・きみを変える50の名言／佐久間博文
- ・しかくいので／新井洋行

他14冊



◆児童図書◆
 ほねほねザウルス①②③
 ぐるーぷ・アンモナイト・作・絵
 カバヤ食品株式会社・原案・監修
 大人気の玩具菓子「ほねほねザウルス」が読み物に！
 わくわくするストーリーになぞ解きの旅、敵とのたたかいをコマ漫画、迷路などで楽しくたどろう。ティラノ・ベビーと一緒に冒険の旅に出発！！

◆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（11月1日～11月30日）は3名の方に寄贈頂きました。
 登録14冊／リサイクル1冊・合計15冊
 ありがとうございます。



National Training Center
J-VILLAGE こちらJヴィレッジフィットネスクラブです
 随時見学可能です！

Jヴィレッジフィットネスクラブ特集 ～新料金プラン・キャンペーン紹介～

口座・銀行印不要(現金・クレジットカード払い) 入会金なし！
 今すぐ運動を始めたい方必見！！

「ビジネスプラン」
 月額：8,500円(税込)

○1か月ごとの更新なので出張などで滞在中もご利用可能！

子ども向けのプランがあれば～

小・中学生向け
「ジュニアプラン」
 月額：4,400円(税込)

○夏休み・冬休みなどの長期休暇におススメ！

新春入会キャンペーン
 期間中は入会金7,140円が**無料!!!**
 期間：令和3年1月4日～2月28日

ビジターワンコイン体験会
 一回利用通常2,200円のところが**500円**でご利用いただけます。
 期間：令和2年12月28日～令和3年1月31日
 ※お一人様一回限りとなります。

～会員プラン紹介～

| Jヴィレッジフィットネスクラブ 料金表 | | | |
|---|-----------------------|------------------------------|--|
| 入会金 7,140円(税込) ※会員登録手数料(ウェルスキー一代)を含みます。 | | | |
| 会員種別 | 料金(税込) | 利用時間 | 備考 |
| 年一括 | 71,400円/年 | 火～金/10:00～21:00 (最終入場20:30) | ※年一括会員は2か月分お預けです。なお、会員種別変更・途中退会はいたしかなますので十分ご検討の上、お申込みください。 |
| レギュラー | 7,140円/月 | 同上 | ※ペア会員は2名での料金となります。入会後、他の会員種別の方向士でペア会員になることはできません。ペアの方が退会または会員種別変更した場合、翌日よりレギュラー会員へ自動移行します。 |
| ペア | 12,240円/月 6,120円/月 | 土日・祝/10:00～17:30 (最終入場17:00) | ※ペア会員は平日13:00～17:00までのご利用となります。時間外にご利用の場合は別途1,100円をお支払いの上ご利用いただけます。 |
| アフタヌーン | 4,590円/月 | 平日/13:00～17:00 | |

◆今回のワンポイントレッスン!!◆
 ☆お正月太り改善!?ペットボトルを使った腹筋トレーニング!☆

◆用意するもの◆→水を入れたペットボトル(500ml、余裕のある方は2ℓ)

腹直筋のトレーニング

膝を曲げ仰向けになり、両手でペットボトルを持ち、肘を伸ばします。

10回繰り返す

後頭部、肩甲骨を床から離し、上体を持ち上げます。

腹斜筋のトレーニング

膝を曲げ上体を45度倒し、ペットボトルを持ちましょう。

10回繰り返す

上半身をひねり、肘を床に近づける。この動きを交互に繰り返しましょう。

～注意点～
 頸を引き背中を丸めて行う。

お問い合わせ先
 Jヴィレッジフィットネスクラブ
 ☎0240-23-7013(フィットネスクラブ直通)
 営業時間のご案内
 火曜～金曜 午前10時～午後9時 (最終入場 午後8時30分)
 土・日・祝日 午前10時～午後5時30分 (最終入場 午後5時)
 定休日 月曜日(祝日の場合も休館となります。)

年始はお得なキャンペーンを行っております！この機会にぜひお越しください！スタッフ一同心よりお待ちしております。

Jヴィレッジフィットネスクラブトレーナー
櫻村 結理 (かしむら ゆり)
 ・保有資格：健康運動実践指導者 AQDI、AQWI、ADI