



としょしつだより



クックパッドの美味しい厳選！
クックパッド株式会社・監修
多くのユーザーから「実際に作って美味しい！」と大絶賛されている【麺】のレシピを紹介。人気の定番麺類から、うどん・そば・さまざまな麺のレシピを合計79品掲載。誰でも美味しく作れます。

◆**関連図書**
毎月11日も麺の日ですが、12月14日は【赤穂浪士の討ち入り】が行われた日。元禄15年のこの日、赤穂浪士の四十七士による吉良邸討ち入りが行われ、その前に、赤穂浪士がそばを食べたという話にちなんで制定されました。討ち入りを行った赤穂浪士に対する追悼であったり、その歴史を知ってみたいという意味合いがあります。

12月14日は『麺の日』

12月 図書室休室日のお知らせ 1月

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

年末年始の休室日：12月28日～1月4日
は休室日
開室時間：午前8時30分～午後5時15分



◆**一般図書**
滅びの前のシャングリラ
風良ゆう・著
2020年本屋さん大賞7位。
滅亡を前に荒廃していく世界の中で「人生をうまく生きられなかった」四人が、最期の時までをどう過ごすのか。
圧巻のラストに息を呑む、心震わす傑作です。



◆**児童図書**
ゆめぎんこう
ちいさなおきやくさま
コンドウアキ・著
「どんな夢を希望ですか？」
夢をアキにして売る不思議なお店「ゆめぎんこう」。
店主のペンペンと、夢をアキにかえるもぐもぐ。
こわい夢をみて眠れないという小さなお客さまが訪れて…。

◆**新着図書紹介**
・透明な螺旋／東野圭吾
・ペッパーゴースト／伊坂幸太郎
・彼岸花が咲く島／李琴峰
・テスカトリポカ／佐藤究
・星落ちて、なお／澤田瞳子
・ドンブリのあなどうしてあいたの？／奥山清市：監修
・ふしぎ駄菓子屋銭天堂⑩／廣嶋玲子
・はたらくるまのどうろうこうじ／シェリー・ダスキー・リンカー
・ぼくの！わたしの！いや、おれの／アヌスカ・アレプス
・よくみると…／shimizu
他14冊

◆**あづま号がやってきます！**
12月16日（木）にあづま号が来室します。
時間は、午前9時～11時の予定です。
みなさまの来室お待ちしております。
※時間は変更になる場合があります。



◆**寄贈本について**
今回（令和3年10月1日～10月31日）は2名の方に寄贈頂きました。
登録28冊／リサイクル1冊・合計29冊
ありがとうございました。



問 広野町図書室 ☎0240-27-3211 e-mail: hirono-library@abelia.ocn.ne.jp

うちトレ おうちでトレーニング

お尻周りのストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 今回はつついさぼりがちなお尻周りを中心としたストレッチ・トレーニングをご紹介します！
短時間で行えますので、空いた時間を見つけて楽しく行ってみましょう！！

①股関節・腰のストレッチ

【やり方】

- 写真1のように足を開き両手を膝につきます。
- 写真2のように下半身は固定し肩を前に出すイメージで捻ります。
- 交互に数回繰り返します。

【ポイント】

- ・背中が曲がらないように意識しましょう。
- ・目線は真っすぐ前で、捻る際もその方向へむけましょう。



写真1



写真2

②体幹・お腹・お尻のトレーニング

【やり方】

- 写真3のようにうつ伏せになり肘を立てて腰を持ち上げます。
- 写真4のように片膝をお腹の方に引きつけます。
- そのまま3秒キープし、ゆっくり戻す。
- 反対側も行いましょう。

【ポイント】

- ・息を止めずに行いましょう。
 - ・骨盤を固定させて行いましょう。
- ※3回を1セットで行いましょう。慣れてきたらセット数を増やしていきましょう。



写真3



写真4

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。密を避けるために、利用人数を制限させていただくことがあります。ご利用の際は、事前に電話でご確認ください。
なお、新型コロナウイルスの感染状況によっては利用を中止する場合があります。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040