



としょしつだより



ホームメイドアイスバー
「アイスクリームメーカー」なしで
流しこむだけ！ 荻田尚子・著
専用の機械なしで作れる、簡単
アイスキャンディーの本です。
無添加で安心、作り方も簡単で、
子どもから大人まで楽しめるレシ
ピが満載。身近なものを型にする
驚きのアイディアも必見です。

◆関連図書

1965(昭和40)年に日本アイ
スクリーム協会が制定しました。
1869(明治2)年、町田房蔵が
横浜の馬車通りで開いた「氷水屋
で、日本初のアイスクリーム「あ
いすくりん」を製造・販売したの
がこの日です。当時は高級品で、
1人前の値段は2分(現在の8千
円相当)だったそうです。一般に
普及し始めたのは30年後でした。

5月9日は
『アイスクリームの日』

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

は休室日
開室時間：午前8時30分～午後5時15分

新着図書紹介

- ・ブラックボックス／砂川文次
- ・塞王の楯／今村翔吾
- ・黒牢城／米澤穂信
- ・同志少女よ、敵を撃て／逢坂冬馬
- ・赤と青とエスキース／青山美智子
- ・なまけていません。／大塚健太：作
- ・鬼滅の刃ノベライズ⑥／吾峠呼世晴
- ・ぎょうれつのできるチョコレートやさん／ふくざわゆみこ
- ・ようかいむらのふしぎとしょかん／たかいよしかず
- ・どすこいすしずもう／アンマサコ

他 13冊



◆一般図書
小説8050
林真理子・著
「引きこもり家庭」の絶望と再
生の物語。
「引きこもり100万人時代」
に生きるすべての日本人に捧ぐ
『希望の物語』。



◆児童図書
おもしろい話、集めました。A
ひのひまり 他・著
つばさ文庫編集部おすすめの5
シリーズ。
絶対見逃せない書き下ろし小説
が、一気に読める！
新たなお気に入りシリーズが見
つかるかも…。

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
等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4年3月1日～3月31日)は
4名の方に寄贈頂きました。
登録4冊／リサイクル0冊・合計4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

13



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(^_^) 今月はお尻周りのストレッチ・トレーニングの紹介です。歩くときはもちろん、階段の上り下りや下半身を動かす動作をするとき必ずお尻を使っています。お尻の筋肉を正しく鍛えることで、今まで疲れていた足の筋肉の負担が軽減され疲れにくくなります！さらに、ヒップアップ効果も期待でき、すらっとした後姿が手に入るかもしれません！！隙間時間にぜひやってみましょう！

①お尻回りのストレッチ（大臀筋）

【やり方】

1. 写真1のようにあぐらをかくような状態で座ります。
2. 写真2のように片脚を両腕で抱えて足の脛が地面と平行になる高さまで持ち上げます。
3. 反対足も行います。

【ポイント】

- ・ふくらはぎを胸に近づけるイメージで持ち上げましょう。
- ・背筋は丸くならないように注意し、まっすぐ伸ばしましょう。
- ・左右30秒ほど伸ばしましょう。



写真1



写真2

②お尻のトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように横向きに寝ます。床側の足は軽く曲げます。
2. 写真4のように上側の足をまっすぐ伸ばし、45度になるまであげます。
3. 元の位置までゆっくり戻します。逆側も行います。

【ポイント】

- ・お尻に刺激が入っていることを確認しながら行いましょう。
 - ・呼吸を止めずに行いましょう。
- ※1セット10回程度で行い、慣れてきたらセット数・秒数を増やしていきましょう。

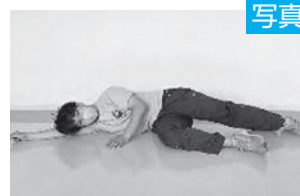


写真3

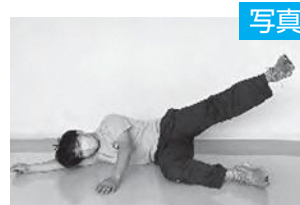


写真4

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。雨天の場合は事前にご確認ください。
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