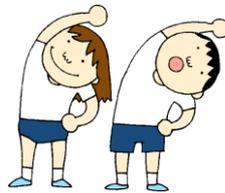


駅南だより

えきなんの健康・医療情報サービスの紹介



体のことを考えた
食事メニューを探している



健康のために
運動がしたい



病気のこと、
お薬のことを自分で調べたい



健康・医療コーナ
の書架⑦・⑧・⑨を
ご覧ください



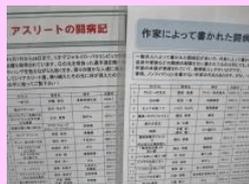
他にも、スポーツのルールや上達のコ
ツ、山登り、アロマテラピー、介護、
保険、手話、災害マニュアル…などの
資料があります。
資料のご相談はレファレンスカウン
ターで承ります。



参加できます！



定期的にイベントを開催しています。これ
までに「介護保険」「エンディングノート」
「バランスメニュー」に関するセミナー、
「健康落語」などを行いました。



闘病記コーナーには、病気を経験した患者
さんやご家族が書かれた資料が、病名別に
並んでいます。テーマごとにまとめたブック
リストも配布しています。



展示コーナーをはじめました！

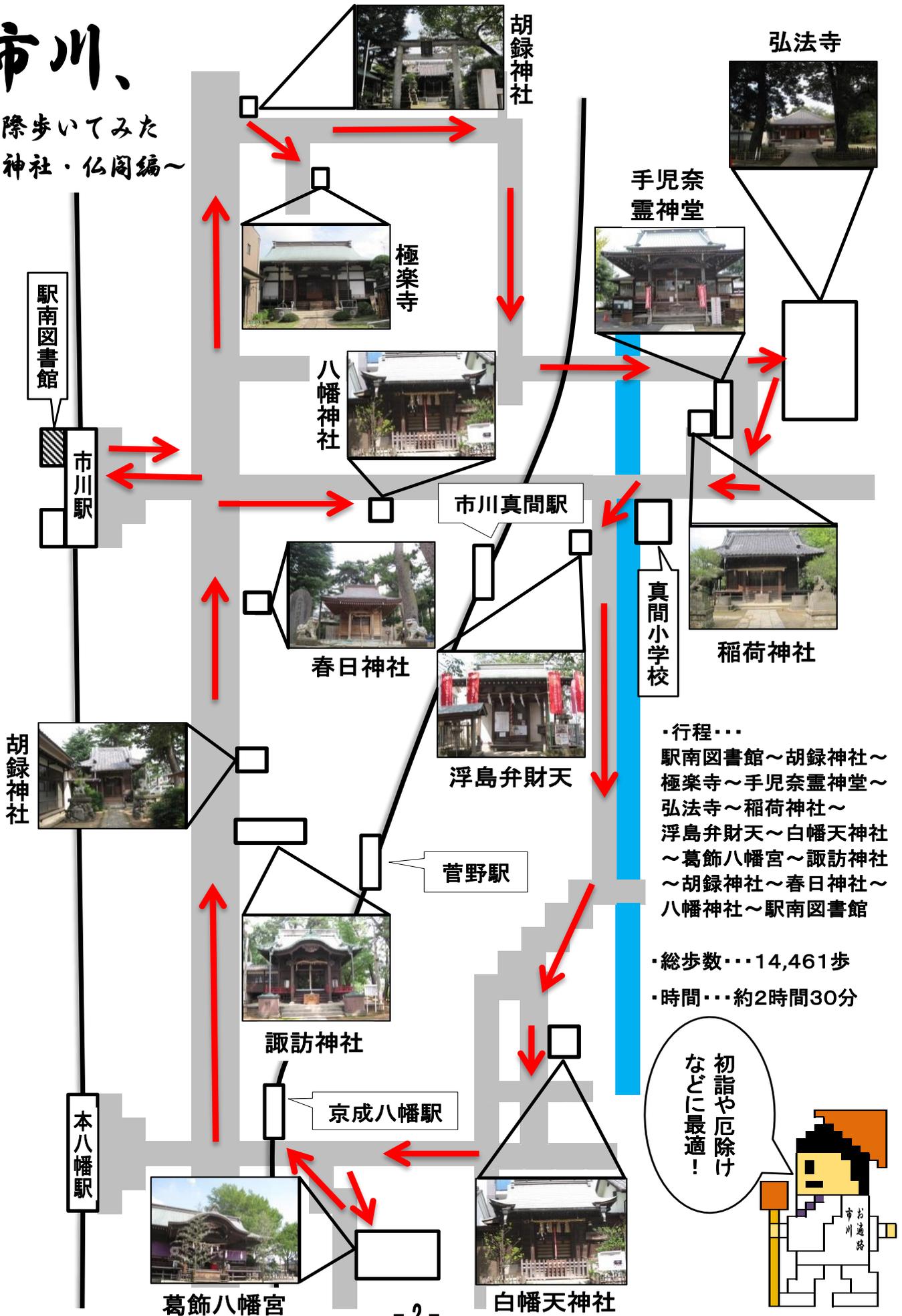
11月は「子育て」をテーマに資料を紹介
しています。12月は「元気に冬を乗り切ろ
う」を予定しています。毎月テーマが変わ
ります。お楽しみに！



正面入口ゲートそばには「患者会情報」を
はじめ、各種配布物があります。
館内のデータベース用パソコンでは医学
文献の情報データベース「医学中央雑誌
Web版(医中誌Web)」が利用できます。

市川、

实际歩いてみた
～神社・仏閣編～



- ・行程・・・
 駅南図書館～胡録神社～
 極楽寺～手児奈靈神堂～
 弘法寺～稲荷神社～
 浮島弁財天～白幡天神社
 ～葛飾八幡宮～諏訪神社
 ～胡録神社～春日神社～
 八幡神社～駅南図書館

- ・総歩数・・・14,461歩
- ・時間・・・約2時間30分



和洋女子大学連携企画 市販惣菜で簡単myレシピ④

地域連携企画 和洋女子大学健康栄養学類4年生のご協力によるレシピ第4回目です。
今回は、混ぜて焼くだけ、包丁不使用のお手軽レシピをご紹介します。ぜひ、お試しください。

【主食】お手軽親子丼

《材料》(1人分)

焼き鳥(ももネギ串) 2本
卵 2個
ご飯 丼1杯(200g)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 651kcal |
| たんぱく質 | 29.0g |
| 炭水化物 | 79.2g |
| 塩分相当量 | 1.0g |



焼き鳥(ももネギ串)

《↑使用する惣菜》

《作り方》

- ①焼き鳥を串からはずし、溶き卵と混ぜる。
- ②熱したフライパンに①を流し入れる。
- ③卵に火が通ったら、丼によそっておいたご飯の上へ乗せて完成。
(卵の火の通り加減はお好みでどうぞ)

★おすすめポイント★

- ・3つの材料、3分調理。
- ・混ぜて焼くだけ、味付け不要で簡単調理



1.混ぜて



2.火を入れて
(卵の火の加減は
お好みでOK)



3.できあがり!

【副菜】野菜de好み焼き

《材料》(1枚分)

ミックスベジタブル 60g
小麦粉 大さじ1
水 大さじ2
ソース } お好みで
マヨネーズ }
かつおぶし }
青のり }

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 115kcal |
| たんぱく質 | 3.1g |
| 炭水化物 | 18.0g |
| 塩分相当量 | 0.4g |



《↑使用する惣菜》

《作り方》

- ①小麦粉に水を加え、混ぜる。
そこにミックスベジタブルを加える。
- ②熱したフライパンで両面を色よく焼く。
(フライ返しで押しつけながら焼くとひっくり返しやすい)
- ③ソースとマヨネーズを上からかけて、
お好みでかつおぶしや青のりを振りかけて完成。

★おすすめポイント★

- ・買い置きできる冷凍野菜でも作れる!



1.混ぜて
焼いて
(目安はしっかり
焼き色が付くまで)



2.盛り付けて
できあがり!

今月の担当:和洋女子大学 健康栄養学類 4年
小林 仁美・佐藤 彩音
(2名とも管理栄養士を目指しています)

いつもの惣菜を
簡単にボリュームアップ!
親子丼はたんぱく質、好み焼きは
野菜がたっぷり摂れます!



イベント情報

えきなん冬のおたのしみ会
人形劇「赤ずきん」
「うっかりにんじゃのかくれんぼ」

日時 平成28年12月4日(日)
15:00～15:55(開場14:45)
場所 I-linkホール(ザ・タワーズイースト3階
行政サービスセンター内)
定員40名 参加無料
申込み受付開始日時は、館内ポスター、
ホームページ等でお知らせします。

イベント報告

『介護保険の上手な使い方』
9月27日に開催し、15人の方
に参加いただきました。
わかりやすい解説で好評で
した。



展示

11月 「情報を整理する」
「読みたい本が見つからなかったら...」
12月 「下町〇〇」「これがシリーズ1作目だ！」

駅南ギャラリー

11月 『絵日記』
12月 『猫写真』
を予定しています。
お楽しみに！



市川駅南口図書館カレンダー

11月

12月



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

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

※12/28～1/4は年末年始の為、休館となります。
新年は1/5から開館します。よろしくお願いたします。

開館時間

□ → 9時30分～21時(土日～18時) ○ → 祝日 9時30分～18時 ■ → 休館日

市川市市川駅南口図書館 (指定管理者 (株)ヴィアックス)

〒272-0033 市川市市川南1丁目10番1号
I-Link タウンいちかわザ・タワーズウエスト3階
TEL 047-325-6241 ホームページ <http://www.ekinan-lib.jp>

