





市川駅南口図書館は7周年を迎えました。 日頃からご愛顧いただいているみなさまのおかげで す。ありがとうございます。

当館は駅からすぐの図書館として、毎日たくさんの 方々にご来館いただいております。

用事のついでに立ち寄ることができる利便性は、駅 南の特色のひとつです。はじめて市川に訪れた方が、 ふらりと入ってこ<mark>られることもあります。</mark>

そうした様々なご利用におこたえできるよう、日々 サービスの向上をはかっております。

そのうちのいくつかをご紹介させていただきます。

















地域情報コーナー



<mark>市川周辺</mark>のお店情報が載っている資料などを提供し <mark>ています。こ</mark>れまでお問い合わせはあっても貸出中 <mark>でなかなかご</mark>案内することがむずかしかったガイド <mark>本を、館内閲覧</mark>資料としてご用意いたしました。お 出かけの際のお食事の参考にぜひご利用ください。 また、市川の歴史や町歩きなど、地域に関する資料 <mark>や配布物もそ</mark>ろえております。お貸出で<mark>きる資料も</mark> <mark>ございます。</mark>あわせてご覧ください。



チラシのコーナー











バス乗り場の案内と時刻表

各種イベント、県内市内の 公共施設からのお知らせ、 開催中の美術展等の情報は こちらへ。お気に入りの アーティストのコンサート があるかもしれません。正 面入口左にございます。

乗り場案内はコピー機構の掲示板に、時刻表は雑誌 <mark>コーナーに</mark>ございます。ピンクのバインダーがめじる <mark>しです。</mark>バスの時間を調べてから、ゆっくり書架をご <mark>覧いた</mark>だけます。

<mark>その</mark>ほか駅周辺の情<mark>報は、お気軽にスタッフまでお問</mark> い合わせください。

フェイスブック

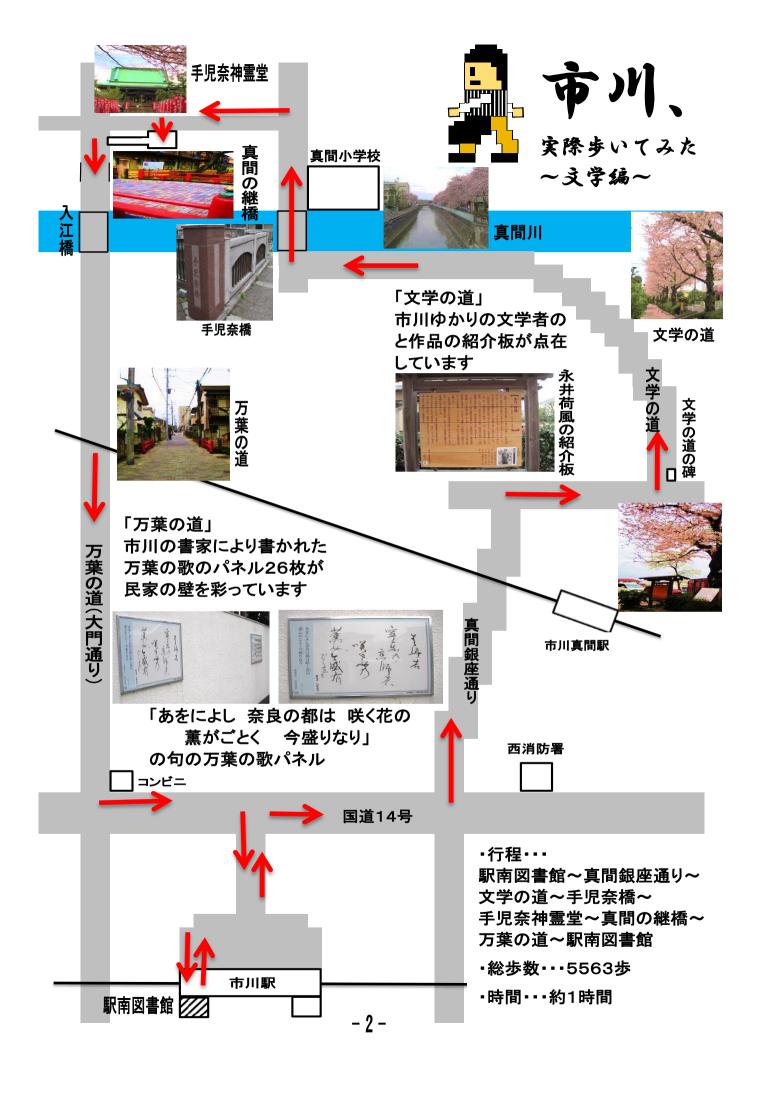
<mark>アイリンクタ</mark>ウンや市 川市の情報は駅南の facebookで随時紹介し ています。

https://www.facebook .com/ichikawa.ekinan.lib (開館日は毎日更新)



当館は平日は21時まで開館しております。夜には、市川駅の下り電車の窓から 駅南の明かりが見えるかと思います。<del>---図書館に寄ってから帰ろうか。そん</del> な風に自然に思っていただける、身近で利用しやすい図書館を目指して日々努 めてまいります。

8年目の駅南を、どうぞよろしくお願いいたします。



# 和洋女子大学連携企画 市販総謀で簡単mvレシピの

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1回目です。 連載企画3年目の今年は、手軽な市販惣菜を使って、自分流の健康料理にアレンジする方法を ご紹介します。料理が初めての皆さんにも是非チャレンジしていただきたいレシピです。

### 【主菜】 唐揚げの切り干し大根とろとろあんかけ

#### ≪材料≫

唐揚げ 4個 切り干し大根の煮物 1袋(95g)

青ネギ 滴量 水 50ml

水溶き片栗粉

水 大さじ2 片栗粉 大さじ1

エネルギー 310kcal たんぱく質 20.2g 野菜重量 80g 食物繊維 1.6g



≪↑使用する惣菜≫



1.あたためて



2とろとろに なるまで 炒めて



## 3.かけて できあがり!

(唐揚げのカリカリ感と あんかけのとろとろ感の コラボレーションが最高!)

≪作り方≫

- ① 唐揚げを電子レンジであたためる。
- ②フライパンに切り干し大根の煮物、水50ml、 水溶き片栗粉を入れ、中火にして混ぜる。
- ③とろみがついたら、火からおろし、①の上にかける。
- 4 輪切りの青ネギをのせ、完成!

#### ★おすすめポイント★

- ネギが彩りと味にアクセントをプラス!
- ・手間のかかるあんかけを手軽に調理できます。
- ・唐揚げでは不足しがちな、野菜が簡単に採れます。

## 【副菜】彩り野菜とシャキシャキごぼうのサラダ〜ナッツを添えて〜

#### ≪材料≫

ごぼうサラダ 1袋(80g) カットレタス 1袋(75g) ナッツ 適量

エネルギー 174kcal たんぱく質 3.8g 141g 野菜重量 食物繊維 5.1g



## ≪↑使用する惣菜≫

### ≪作り方≫

- ①ナッツを家にある固いもので砕く。
- ②カットレタスをお皿に盛り、その上にごぼうサラダを のせ、①をかけて、完成。

# 1.砕いて

(今回はアーモンド4粒使用)

### ★おすすめポイント★ ナッツの香ばしさと食感がサラダのアクセントに! ・ごぼうサラダの代用にマカロニサラダやポテトサラダに しても、美味しく召し上がることができます。



2.のせて できあがり!

(使用するレタスはご自宅に あるものでもOKです。)

今月の担当:和洋女子大学 健康栄養学類 4年 千葉 淑香・時澤 英里子・櫟村 夏奈 (3名とも管理栄養士を目指しています)

健康のために必要な野菜の 1日摂取量は、350g以上です。 市販惣菜を使用する時も工夫次第で 野菜がしつかり摂れます!

## イベント情報

### 『翻訳家が教える 英語再スタート講座』

平成28年5月8日(日) 10:00~11:30(開場 9:45~) 会場: 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:20名 \* 定員に達しました。



5月:リフレッシュ!!

職場のコミュニケーションを良くしよう!

6月:大人こそ絵本を読んでみよう

ウーマノミクス

# ャラリー情報

### 『山﨑和久 ほどほど写真展』

平成28年4月29日~5月29日

6月は赤レンガ展覧会を 予定しています。お楽しみに!





『プラネタリウム 星空の宅配便』 3月30日に開催し、92人の方に ご参加いただきました あちらこちらから笑いと驚きの声が響く、 楽しい星空の旅となりました ご参加ありがとうございました。!



# 市川駅南口図書館カレンダー

5月

6月

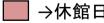


日	月	火	水	木	金	H
1	2	$(\mathfrak{S})$	4	<b>(5)</b>	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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		

### 開館時間

)→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 ㈱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



