

駅南だより



ふむ、時間が

市川駅南口図書館には、3台の自動貸出機がございます。どなたでも簡単にお手続きできますので、お急ぎのときなどとても便利です。



貸出機の前に立ち、読込台に本を載せてください。
画面上の **貸出** をタッチしてください。



利用券の裏面をカードリーダーにかざします。テーブルにうつった赤い線にバーコードを当てる要領です。バーコードを読み込むと③-aの画面に変わります。



読込台に載せた本の数を確認したら、借りる冊数の数字を選んでタッチしてください。③ - bの画面に変わります。読込台の上の本の数と入力した数字が合うと、画面右下に **貸出** が出てきます。これをタッチします。
※一度に読み込めるのは10冊までです。10冊以上ある場合は、2回にわけてお手続きをお願いいたします。



レシートが出てお手続き完了です。
貸出 が出なければ、読み込みがうまくできていません。どうしてもお手続きできない場合は、お手数ですがカウンターへお越しください。



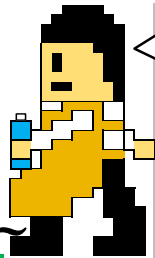
DVD資料の貸出、
予約の受取り、延長を希望される方は、
カウンターでのお手続きになります。

ご利用されてお気づきの点などございましたらお聞かせください。ご意見として今後の参考にいたします。



市川、

実際歩いてみた
～自然・公園編～



水分補給と
虫よけ対策は
万全に！



国府台緑地



小塚山公園



里見公園



じゅん菜池緑地

国府台病院



江戸川

和洋女子大学

千葉商科大学



下総国分
尼寺跡

郭沫若
記念館

真間小学校

江戸川河川敷

国府台駅

市川真間駅



市川関所跡

・行程・・・駅南図書館～市川関所跡～
江戸川河川敷～里見公園～園内一周～
国府台緑地～じゅん菜池緑地～
緑地内一周～小塚山公園～園内一周～
下総国分尼寺跡～駅南図書館

市川駅
駅南図書館

・総歩数・・・
21,266歩
・時間・・・
約3時間30分

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2回目です。

今回は冷凍食品を使ったレシピを2品、ご紹介します。ぜひ、チャレンジしてみてください！

【主食】たこ焼きの明石風アレンジ

《材料》

冷凍食品 たこ焼き	5個	★
ねぎ	適量	
だし	大さじ1	
みりん	小さじ1	
しょう油	小さじ1/2	
水	50ml	

エネルギー	135kcal
たんぱく質	7.3g
炭水化物	2.5g
塩分	0.7g



《↑使用する冷凍食品》

《作り方》

- ①たこ焼きを5個、電子レンジであたためる。
- ②だし、みりん、しょう油、水(★)を合わせて加熱する。
- ③ねぎをお好みの量切る。
- ④温まったたこ焼きに★とねぎをかけて、完成！

★おすすめポイント★

- ・ソース大さじ1(18g)をかけたとしてもソースだけで塩分はなんと1.0g！
- 味付けをだしにかえることでソースよりも減塩に！



1. あたためて



2. かけて
できあがり！

【主菜】肉だんごとゴボウの甘辛サラダ

《材料》

冷凍食品 肉だんご	3個
きんぴら用の水煮野菜	60g
(ごぼう・にんじん40g、れんこん20g)	
カットレタス	20g

エネルギー	127kcal
たんぱく質	2.3g
炭水化物	21.6g
塩分	0.9g



《↑使用する惣菜》

《作り方》

- ①きんぴら用水煮野菜をさっと水ですすいで水気を切り、フライパンで軽く炒める。
- ②電子レンジで温めた肉だんごをタレごと加え、①に肉だんごの味が絡むようにさらに炒める。
- ③お皿にレタスを敷き、盛り付けて完成！

★おすすめポイント★

- ・冷凍肉だんごの甘辛ダレで野菜80gをぺろり！
- ・さっと炒めるだけ！味付け不要で簡単調理



1. 炒めて
(タレをしっかり絡めるのがコツ！)



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
軽部 舞桜・山岸 なつき・池端 夕佳里
(3名とも管理栄養士を目指しています)

冷凍食品を使用する時も工夫次第で減塩できたり、元のタレに野菜を加えるなどして、味付けの手間いらず！



駅南ギャラリー

7月『和洋女子大学書道展』

8月『筑波大学附属聴覚特別支援学校
造形芸術科生徒作品展』

展示

7月「小説 夏の陣」
「ビジネス心理学」

8月「平和って?！」
「再就職(転職)応援本セレクト」

イベント報告

『朗読コンサート』

6月11日に開催し、45Fの景色と佐田玲子さんの歌声、朗読のコラボレーションが素敵でした。
たくさんのご参加ありがとうございました。

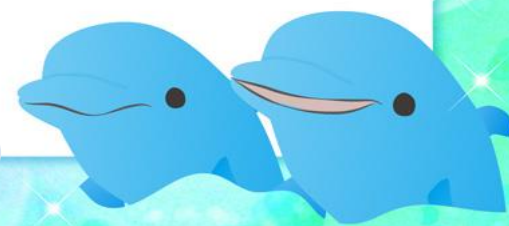
イベント情報

7月『一日図書館員』

対象 小学3～6年生、中学生
日時
小学生
7月28日(木)、29日(金)9:00～11:00
中学生
7月29日(金)13:30～16:00
(定員になり次第締め切らせていただきます。)

8月『本の世界へ入ってみよう』

詳細、日時は館内ポスター、ホームページでお知らせします。




市川駅南口図書館カレンダー



7月

8月

	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						

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			

8月6日は花火大会の為、休館です。
順延の場合は8月7日も休館となります。

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>

