

駅南だより

市川駅南口図書館は
働く皆様に応援します

え 各種データベース

3台のノートPCがあります。新聞記事の検索・閲覧や、官報、法令検索のデータベースにアクセスでき、調べものに便利です。日経テレコム21ではマーケット情報など仕事に役立つデータがご覧になれます。プリントアウト(有料)も可能です。



き CSR報告書

CSRとは、企業の社会的責任のことをいいます。本来の事業とは別に、社会貢献等、企業が取り組む活動の報告書がCSR報告書です。200社以上、約500冊取り揃えています。



駅南ビジネスサポート

4つのポイント

え

き

ん

な



特集展示

求人情報のコーナー

利用券での貸出で、3時間のご利用です。全ての席で、持込のパソコン、電卓をご使用になれます。インターネットの接続も可能です。館内資料を使いながら、会議用の資料作成や、資格取得のための学習など、用途に応じてご利用になれます。

な 閲覧席(20席)

特に仕事に関する資料を集めたこのコーナーは、駅南の特色のひとつです。

約15000冊の資料があります。また①番書架では、毎月テーマごとに特集展示を行っております。「何かもう一冊…」というときの参考にしてください。特集展示の下には、ハローワークの求人をはじめ、各種求人情報の配布物があります。

ん ビジネスコーナー



ビジネス支援
セミナー

年に数回、講師の方をお招きして開催しております。これまでに英語講座、再就職支援、法律情報の調べ方などの講座を行いました。お陰様でたいへんご好評をいただいております。開催情報は、館内ポスター、ホームページ等でお知らせします。どなたでも大歓迎です。ご参加お待ちしております。

今回紹介させていただいたコーナーは、どなたでも自由にご利用になれます(閲覧席は要図書館利用券)。意外な資料や情報に出会えるかもしれません。ぜひご活用ください！





・木内ギャラリー
9時～17時 開館
月曜(祝日の時は翌日)、
年末年始 休館

駅南図書館

市川駅

・行程・・・

駅南図書館～弘法寺
～木内ギャラリー～
芳澤ガーデンギャラ
リー～東山魁夷記念
館～水木洋子邸～
駅南図書館

・総歩数・・・
20,471歩

・時間・・・
約3時間30分

本八幡駅

市川、

実際歩いてみた
～芸術・文化編～



市川の秋、
芸術の秋



真間川

弘法寺

千葉商
科大学

・芳澤ガーデンギャラリー
9時～17時(展覧会により変更
あり) 開館
月曜(祝日の時は翌日) 休館



須和田公園

菅野駅

京成八幡駅

市役所



・水木洋子邸
毎月第2、4土日
10時～16時
(年末年始のぞく)
公開

鬼越駅



・東山魁夷記念館
10時～17時 開館
月曜(祝日の時は
翌日)、年末年始、
展示入替期間
休館

和洋女子大学連携企画 市販惣菜で簡単myレシピ③

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3回目です。
今回は、食欲の秋にぴったりなヘルシー簡単料理を2品ご紹介します。ぜひ、お試しください。

【主菜】竜田揚げの南蛮漬け

《材料》

竜田揚げ(冷凍)	65g	★
酢	1/4カップ	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
玉ねぎ	50g	
人参	20g	

エネルギー	236kcal
たんぱく質	10.4g
炭水化物	24.0g
塩分相当量	1.8g



《↑ 使用する冷凍食品》

《作り方》

- ①玉ねぎはスライス、人参は細く千切りする。
- ②調味液(★)と玉ねぎと人参を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③竜田揚げを電子レンジであたためる。
- ④竜田揚げを②に漬けて、30分ほど置いたら完成！



1.切って



2.漬けて
(目安は30分)



3.できあがり！

★おすすめポイント★

- ・さっぱりした味で野菜もたっぷり食べられるメニュー。
- ・冷めても美味しいので作り置きにもおすすめ！

【副菜】スコップコロッケ

《材料》

ポテトサラダ	70g
パン粉(乾燥)	適量
油	小さじ1

エネルギー	156kcal
たんぱく質	2.1g
炭水化物	10.5g
塩分相当量	0.5g



《↑ 使用する惣菜》

《作り方》

- ①器にポテトサラダを入れる。
- ②①の上にパン粉をかけて油を垂らす。
- ③焦げ目がつくまでトースターで焼いたら完成！



1.パン粉・油
をかけて



2.焼いたら
できあがり！

★おすすめポイント★

- ・丸めない、揚げない、なんちゃってコロッケ。
- ・包丁も鍋も使わないお手軽メニュー。

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

食欲そそる簡単料理の
南蛮漬けと、新感覚！すくって
食べるヘルシーコロッケ。
今日のメニューはこれに決まり！

イベント情報

『介護保険の上手な使い方』

平成28年9月27日(火)
14:00～16:00(開場13:45～
会場:I-Linkルーム1
(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
ただいま受付中です!



ギャラリー情報

『ビバ!じゅん菜池!』

平成28年8月30日～9月29日
10月はこだわりの「食」@いちかわ写真展を予定しています。お楽しみに!

展示

9月:読む食べもの
経営始めませんか?
10月:視力回復月間
〇〇力



イベント報告

『セタ』

265枚の短冊が集まり、後日、白幡天神社にお焚き上げに行きました。ありがとうございました。

イベント報告

『1日図書館員』

7月28日・29日に開催し、15人の方にご参加いただきました。かわいらしい図書館員達に、利用者の方々も思わず笑顔になるイベントとなりました。

市川駅南口図書館カレンダー



9月

10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	

	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					

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>

