

駅南だより

駅南だよりでは、今号から数回にわたって「えきなんQ&A」をお届けします。日ごろみなさまから受ける疑問・質問にお答えする形式で、駅南図書館のことをもっと知っていただくという企画です。

第一回は、市立図書館や駅南について基本的な質問にお答えします。



Q 何冊まで借りられますか？

A 意外に多いこの質問。市内在住の方は本・雑誌合計20冊まで借りることができます。その他にCD3点、ビデオとDVDは2点まで借りられます。持ち帰られないなと思ったら、リサイクルですが袋を用意しています。お気軽にお声かけください。



Q 利用券は何歳から作れますか？

A 0歳から作ることができます。小学生までは、申請用紙に保護者の方が記入していただければ、証明書等は必要ありません。



駅南は今年で9年目をむかえます。これもひとえに、ご愛顧いただいているみなさまのおかげです。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

Q 一日にどれくらい人が来ますか？

A 駅南では一日、平日で約1000人、土日祝日は多いときで約1500の方が来館されます。ちなみに、貸出返却が一日で2000冊を超えることも。たくさんの方にご利用いただき感謝しています。



館長&副館長お勧め本シリーズ①



- 蝦夷地別件 (上・中・下)
- 船戸 与一著
- 小学館
- 2012年
- 588頁(上巻)
- 651頁(中巻)
- 731頁(下巻)
- B913.6/7

江戸時代も後期に入ろうとした頃、東蝦夷地(北海道東部)で起こったアイヌ蜂起を題材にした歴史小説。松前藩・江戸幕府・ロシアのそれぞれ思惑の中で翻弄されるアイヌ達を描き重厚なロマン小説に仕上がっています。冒険小説の名手、渾身の歴史小説です。時代小説に物足りなさを感じている方にぜひお勧めです。

北欧の警察小説はその水準の高さで多くの人に読まれるようになってきていますが、その中でもデンマークの警察小説『特捜部Q』シリーズがお勧めです。未解決事件を扱う警部と個性的な部下達が、狡猾で猟奇的な犯罪者を追い詰めていきます。現在シリーズ6作目。どれも面白い！

- 特捜部Q[1]
- 檻の中の女
- ユッシ・エズラ・オールスン著
- 吉田 奈保子訳
- 早川書房
- 2012年
- 578頁
- B949.7/E

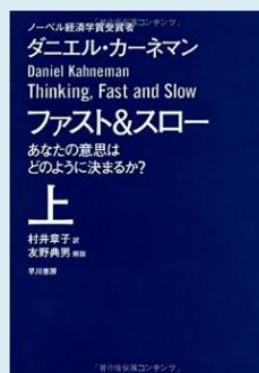


- 辞書になった男
- ケンボー先生と 山田先生
- 佐々木健一著
- 文藝春秋
- 2014年
- 347頁
- 813.1/サ

副題となっているケンボー先生こと見坊豪紀と山田先生こと山田忠雄は、ともに『明解国語辞典』を作ってきたが、ある事件をきっかけに袂を分かちそれぞれ『三省堂国語辞典』と『新明解国語辞典』を作ることになる。辞書作りの実態とそれにかかる情熱、こだわりがひしひしと伝わるノンフィクションです。

心理学者・行動経済学者でノーベル賞を受賞している著者が、人間の意思決定の仕組みを最新の研究で解き明かしています。直観的(ファスト)な思考と論理的(スロー)な思考が絡み合いいかに脳の認識がエラーを起こすかを、身近な例をいろいろ挙げながら素人にも分かりやすく解説をしています。

- ファスト&スロー (上・下)
- ダニエル・カーネマン著
- 村井 章子訳
- 早川書房
- 2012年
- 370頁(上巻)
- 350頁(下巻)
- J141.5/カ



※ご案内の資料は駅南図書館に所蔵があります。貸出中の場合もありますので、スタッフまでお問合せください。

地域連携企画 和洋女子大学とのコラボ連載も4年目を迎えました。今年度は総合生活研究科の大学院生のご協力により、各自の研究テーマから健康を維持するための食事のヒントを3つのテーマに絞って、2回シリーズでお届けします。今回のテーマは運動と食事です。

〇てまりごはん 3種

《材料》うめ&ごま

ごはん 50g
カリカリ梅 1/2個
すり白ごま 適量

エネルギー 104kcal
たんぱく質 1.9g
炭水化物 19.7g
塩分相当量 1.1g

《作り方》

- ①カリカリ梅を刻む。
- ②ごはんに①の梅を混ぜ込む。
- ③ラップをひろげ、②のごはんをのせる。
- ④丸くなるように包む。
- ⑤ラップを少し外し、白ごまを表面につけ、再度ラップで包んで、ラップから取り出し、完成。

《材料》しらす&チーズ

ごはん 50g
しらす(ちりめんじゃこ) 3g
チーズ 5g

エネルギー 117kcal
たんぱく質 4.3g
炭水化物 18.7g
塩分相当量 0.4g

《作り方》

- ①チーズをサイコロ状に切る。
- ②ごはん①のチーズとしらすを混ぜ込む。
- ③ラップをひろげ、②のごはんをのせる。
- ④丸くなるように包む。
- ⑤ラップから取り出し、完成。

《材料》オムライス

ごはん 50g
ケチャップ 5g
卵 1/2個
サラダ油 小さじ1

エネルギー 128kcal
たんぱく質 4.5g
炭水化物 20.1g
塩分相当量 0.4g

《作り方》

- ①卵をボウルに割り入れ、菜ばしで溶く。
- ②フライパンに油を入れあたためる。①の溶き卵の半量を流し入れ、丸い薄焼き卵をつくる(しっかり火を通す)
- ③薄焼き卵をお皿に取り出し冷ましておく。
- ④ごはん④のケチャップを入れよく混ぜる。
- ⑤ラップをひろげ、薄焼き卵、ごはんをのせる。
- ⑥ごはんが卵の中に入るよう、丸くなるように包む。
- ⑦ラップから取り出し、完成。

うめ&ごま しらす&チーズ オムライス



★運動前の食事のヒント

1. 運動前の食事では、何時間後に運動するかを考え、食事のメニューを調節することが理想です。
2. 空腹の状態では運動を行うとエネルギー不足になります。その影響で空腹感・疲労感をおこしやすくなり、集中力も落ちてしまいます。エネルギーを補給してから運動を行うようにしましょう。
3. 消化しにくい油脂の多いものは避けましょう。

※今回のメニューは、食事の1時間くらい後に運動する場合を想定して作成しました。

運動直前にたくさん食べてしまうと運動中におなかが痛くなる原因となるので、1時間前くらいに食べるようにしましょう。



▲ギュッと完成！



今月の担当: 和洋女子大学 総合生活研究科 2年 高梨 萌 (管理栄養士)
(スポーツ栄養士を目指して、大学院で研究中です)

展示

5月 「旅行記を読んで旅行気分♪」
「SNSどう使う？」
6月 「理系じゃなくても楽しめる理系の本」
「男女共同参画特集」

駅南ギャラリー

5月 市川クロマツ会展Ⅱ
6月 百田 稔 氏 水彩画展

イベント情報

5月のイベント

「ビジネスに役立つホームページ制作入門」
日時 5月18日(木) 13時30分～
場所 I-linkルーム2 (行政サービスセンター内)
定員 20名

6月は健康医療関係のイベントを予定しています。
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。

イベント報告

「プラネタリウム 星空の宅配便」
ドームいっぱいの星に包まれて、
素敵なひと時を過ごしていただけたようです。たくさんの方にご参加いただき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	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	

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>

