

駅南だより



Q 読み聞かせの会はやってますか？

A 駅南では、毎月第3木曜日（行事等によって変更の場合あり）の10時から、お隣のキッズステーションで、1、2歳から5歳くらいまでのお子様を対象に「えほんの会」をおこなっています。予約は不要です。参加したい方は、直接会場へお越しください。0歳のお子様も参加できます。

Q イベントに参加したい！

A 約ひと月前から館内ポスターやチラシ、ホームページとフェイスブックで募集のお知らせをします。参加費は無料です。



お子様向けのものから、健康医療、ビジネス、いろいろ企画しています。参加したい方はスタッフまでお問合せください。人気のイベントは数日で定員がうまってしまふこともありますのでお早めに。



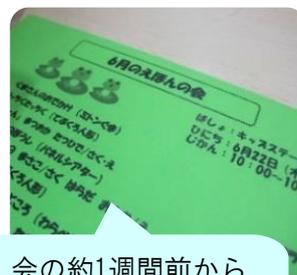
おまけQ&A (よくある質問)

Q 45階の展望台に行くには？

A 図書館正面出入口を出たら、左に進んでください。直通的なエレベーターがあります。こんな光景に出会えるかも。
(撮影・館長)



お知らせは、会の約1週間前からカウンター、児童室、キッズステーションで配布します。



Q えきなんギャラリーってどこにあるの？

A 駅南ではフロアの壁面が展示スペースになっており、このスペースの愛称が「えきなんギャラリー」です。月替わりで、市内在住の作家さんやグループの活動記録を中心に展示しています。ちいसानなギャラリーですが、見ごたえ十分です！





館長&副館長お勧め本シリーズ②

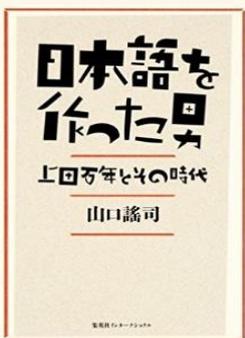


- 葉桜の季節に君を想うということ
- 歌野 晶午著
- 文藝春秋
- 2007年
- 477頁
- B913.6/ウ(当館所蔵)

数々の賞を取った叙述トリックの名作。なんでも屋の主人公が、依頼された調査を進めるうちに、恋心をいだくようになる女性の依頼が。回顧シーンなどいくつかのサブストーリーが絡みながらエンディングを迎えるのですが……数々のプロットが絶妙に散りばめられみごとに騙されます。読後感も爽快！

『薔薇の名前』で一躍有名になったイタリアの作家で哲学者でもある著者の晩年に近い時期の名作。19世紀末の混沌とした欧州が舞台、偽書作りの主人公が最悪の偽書とされている「シオン賢者の議定書」を書き上げて行くまでの冒険譚。博覧強記の著者ならではの饒舌な語りがすばらしい。

- プラハの墓地
- ウンベルト・エーコ著
- 橋本 勝雄訳
- 東京創元社
- 2016年
- 530頁
- 973/E(当館所蔵)



- 日本語を作った男 上田万年とその時代
- 山口 謠司著
- 集英社インターナショナル
- 2016年
- 549頁
- 810.2/ヤ(中央・行徳館所蔵)

明治初期、まだ現代に通じる日本語はなかった。近代国家となるためには全国統一の日本語(標準語)を作ることが必要であると、国語学者・上田万年が奮闘する。標準語の制定や仮名遣いの統一などに大きく寄与した万年とその時代の言語学界や文学界の実態をルポルターージュ風に描いた作品。日本語に興味のある方にお勧めの一冊。

19世紀前半、西洋社会では知の巨人として誰もが知っていたフンボルト。近代地理学の祖といわれているが、その背景には18世紀末の南北アメリカでの緻密な探検調査が大きく貢献している。その実査の中から「地球はひとつの生命である」と理解した彼が現代にも通じる知見をいかにして得たか、彼の一生と同じ道筋をたどって明らかにした決定版伝記。

- フンボルトの冒険 自然という(生命の網)の発明
- アンドレア・ウルフ著
- 鍛原 多恵子訳
- NHK出版
- 2017年
- 493,6頁
- 289.3/7(中央館所蔵)



※ご案内の資料は市内の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。

前回から引き続き、テーマは運動と食事です。今回は運動後の自分の身体がどんな状態になるのか、また、その時に摂取するとよい食べ物をご紹介します。

○ミックスナッツ餅

≪材料≫ (餅2個分)

素煎りミックスナッツ	35g
砂糖	小さじ2
しょうゆ	数滴
水	15ml
切り餅	2個

エネルギー	443kcal
たんぱく質	10.6g
炭水化物	63.1g
塩分相当量	0.2g



◀ ミックスナッツ餅
【エネルギー
+ビタミンE】

東北地方では、
えごま餅(じゅうね餅)
や、くるみ餅があります。

≪作り方≫

- ①すりばち・すりこぎでミックスナッツを擦る。
(フードプロセッサーでも可)
 - ②なめらかになったら砂糖、しょうゆを加えてさらに擦る。
 - ③水を加えて溶く。
- ↑ここでミックスナッツペーストが完成！
- ④耐熱容器に切り餅2個と水(餅が隠れるくらい)を入れ、電子レンジ500Wで約2分(様子をみながら)温めて、水気を切り、餅を半分に切る。
 - ⑤ミックスナッツペーストと餅を和える。

《運動後に摂取するとよい食べ物》

(→は主に摂取できる栄養素です)



かんきつ類、キウイフルーツ、いちご等

→ビタミンC、ミネラル、糖質



ナッツ類

(アーモンド・くるみなど)

→ビタミンE

(ビタミンCと協力して

活性酸素から細胞を守ります)



牛乳、豆乳、乳飲料

→たんぱく質、カルシウム



果汁100%ジュース

→ビタミンC、ミネラル、糖質



おにぎり・サンドイッチ

肉・魚系具材なら

→エネルギー+たんぱく質

梅干しなら

→エネルギー+クエン酸



◀ 前回の応用

てまりごはんを肉巻きに！

【エネルギー+たんぱく質】

○肉巻きおにぎり

≪材料≫

豚バラ薄切り肉	1枚
小さめのおにぎり	1個(50g)
片栗粉	適量
お好みのたれ	小さじ1

エネルギー	179kcal
たんぱく質	4.2g
炭水化物	20.3g
塩分相当量	0.4g

≪作り方≫

- ①豚バラ薄肉を横半分に切る。
- ②1/2枚のバラ肉の端に小さめのおにぎりを置き、くるくる巻く。90度向きをかえて、残りの1/2枚でもくるくる巻く。
- ③片栗粉をつけて巻き終わりから焼き始める。
- ④全面が焼けたら、たれを加えてからめる。

★運動後の食事のヒント★

1. 運動後やトレーニング後の私たちの体は、さまざまな筋肉が傷ついている状態であったり、筋肉に貯められていたエネルギーがなくなった状態です。
2. 運動後にできるだけ早く効率よく糖質とたんぱく質を補給することで疲労回復を早めます。
3. 運動直後(30分以内)は体内の筋肉を作る力が高くなっていますので、このタイミングでタンパク質を補給すると効率的な筋肉量アップが可能です。

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)

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
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。

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。

ギャラリー情報

7月『プレーパーク写真展

パートⅡ』

8月『筑波大学付属聴覚特別支援学校 造形芸術科生徒作品展』

展示

7月「愛ラブ図書館」

「時間整理・管理術」

「始めよう！続けよう！

お手軽エクササイズ」

8月「歴史に触れてみよう」

「神対応と言われるための本」

イベント報告

『ホームページ作成入門』

5月18日に開催し、20人の定員があつという間に埋まる人気のイベントとなりました。

市川駅南口図書館カレンダー

7月

8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	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

※ 8月5日は花火大会の為、休館です。
順延の場合は8月6日も休館となります。

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>

