

駅南だより



Q 借りている本の延長がしたい



A 借りている資料に予約が入っていなければ延長可能です。三つ方法があります。①カウンターに資料を持ってきて、再貸出の手続きをする。②パスワードを登録している方（中学生以上）は、Web上で一回延長手続きができます。③自動音声応答システム（047-320-3333）で延長する。②③の場合は、延滞していると手続きができません。

Q 別の館で借りた本を返したい

A 市川市の図書館の（バーコードのついた）資料は、市内の図書館どこでも返却することができます。各図書館と市内各所には返却ポストもあります（本と雑誌のみ返却可）。お近くの返却ポストの場所を知りたい方は、市川市図書館のホームページを確認するか、案内を配布していますので、お問合せください。



2018年もえきなんを
どうぞよろしくお願いいたします！



Q 自習スペースはありますか？



A 当館の閲覧席は、図書館の資料を使って調べものをしたり、読書をするための席です。自習目的の利用はご遠慮いただいています。

Q 出入口のゲートでブザーが鳴るのはどうして？



A 当館の資料には、ICタグが貼付けられています。貸出手続きがうまくいかなかったときなどに、ゲートが鳴ることがあります。退館時に鳴ったときは、お声掛けしています。ご理解とご協力をお願いします。





館長&副館長お勧め本シリーズ⑤



- 平面いぬ。
- 乙一著
- 集英社
- 2003年
- 345頁
- B913.6/オ
- (自館所蔵)

成年のスタートということで、犬にまつわる小説をご案内。ファンタジー・ホラーで有名な著者の『平面いぬ。』、3cmほどの犬の入れ墨が体の表面を動き回るといふ奇抜な発想のファンタジーです。この表題作のほか怪奇譚や人形のホラーなど4編が収録されている短編集、どれを読んでも心にしみる逸品です。乙一ワールドをご堪能ください。

「ゲド戦記」で有名な米国のSF・ファンタジー作家の新シリーズ「西のはての年代記」の第1作目。「ギフト」と呼ばれる超能力をもつ一族の長の子として生まれ、能力の発揮を期待されるが……。その両親と主人公の葛藤と成長を描いた作品。ファンタジーですが、心に残る名作です。第2作『ヴォイス』第3作『パワー』も秀逸。

- ギフト
- ル=グウィン 著
- 谷垣 暁美 訳
- 河出書房新社
- 2006年
- 303頁
- A933/ル
- (中央・行徳ほか所蔵)



- ショパン・コンクール
- 最高峰の舞台を読み解く
- 青柳 いづみこ 著
- 中央公論新社
- 2016年
- 10,262頁
- V763.2/ア
- (中央・行徳所蔵)

5年に一度開催されるショパン・コンクール。2015年に行われた第17回目のコンクールを「モノ書きピアニスト」として活躍している著者が現地レポート。そのコンクールの歴史を俯瞰しつつ、本選に選ばれた人たちの演奏ぶりを紹介しています。ピアノ・コンクールを題材にしたベストセラー『蜜蜂と遠雷』の副読本としてもお勧めです。

古来、目に見えない力でもものが動くことについては大きな謎であった。その「遠隔力」はどのような理屈で働いているのか。それを説明するため、古代から重力を発見したニュートンの時代までの所説とその背景を膨大な文献調査によって明らかにした全3巻の労作。1巻目は科学的検証がまだ闇の中の中世まで。

- 磁力と重力の発見 1
- 古代・中世
- 山本 義隆 著
- みすず書房
- 2003年
- 304,20頁
- 423.0/ヤ/1
- (中央・行徳所蔵)



※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。

和洋女子大学連携企画

健康的な食事のヒント 食事の見直し方①～牛乳・乳製品～

1、3月は食育についてです。不足している栄養素、摂り過ぎている栄養素を知り、バランスを整えてみましょう。今回は不足しがちなカルシウムを補うためにおすすめの料理を紹介いたします。

“バランスの摂れた食事”ってどんなものでしょうか。「食事バランスガイド」を使うと、一日の食事量の目安がわかります。料理ごとに5つに分けて数えることで、ご自身の食事に偏りがいないかチェックすることができます。ぜひ参考にしてみてください。

食事バランスガイド



副菜 (5～6つ※)

野菜の栄養素は加熱によって、損失するものがありますが、1度に摂れる量を増やすことができます。

(例)



サラダ①



煮物②

具たくさん
味噌汁①



牛乳・乳製品 (2つ※)

カルシウムは日本人に**不足しやすい**栄養素。牛乳のカルシウムは体が吸収しやすいので、おススメ。牛乳でお腹がごろごろする場合は、温めて少しずつ飲む、またはヨーグルト・チーズを食べるようにしましょう。

(例)



牛乳コップ半分① チーズ1片①



紹介: つみれ入り ミルクスープ

主食 (5～7つ※)

お米を食べて自給率アップ!

(例)



ご飯小盛①



うどん②



おにぎり①

主菜 (3～5つ※)

たんぱく質の魚・大豆・肉料理。高齢者では不足に注意です。揚げ物は控えめに。

(例)



目玉焼き①



冷奴①



焼き魚②



ハンバーグ③

果物 (2つ※)

季節の美味しい果物で、ビタミンアップ! 生で食べられるので手軽です。調理の必要がないのでそのまま栄養が摂れます。

(例)



りんご半分①



みかん①

《参考》農林水産省HP

料理例の○数字は数え方「つ」です。
サラダ①＝副菜 1つ分
焼き魚②＝主菜 2つ分

※1日の食事量の目安の数(エネルギー量2,200±200Kcalの場合)。お皿の数ではありません。それぞれの料理の詳しい数え方は、農林水産省のHPから確認してみてください。

○つみれ入りミルクスープ

《材料》(2人分)

☆つみれ(市販)	6個	ベーコン	約1枚分(20g)	サラダ油	小さじ1	水	100ml
☆ブロッコリー	1/2株(80g)	長ねぎ	10～15cm(20g)	牛乳	200ml	ピザ用チーズ	20g
しめじ	1パック(100g)			顆粒コンソメ	4g	味噌	小さじ2

《作り方》

いわしつみれの場合は、しょうが小さじ1強プラス!

- ①ベーコン・人参・ねぎは1cm角、ブロッコリー・しめじは1口大に切る。
- ②鍋に油を熱し、☆以外の具を軽くいため、つみれと水を入れる。
煮立ったら、火を弱めてアクを取り、ブロッコリーを加え、4分程煮る。
- ③牛乳を加えて温め、コンソメ、みそ、(塩・しょうがは好み)で味を調える。
- ④ピザ用チーズを加え、器に盛り、完成。



エネルギー268kcal
たんぱく質 17.9g

この一皿で
主菜 2つ
副菜 1つ
牛乳 1つ
が摂れます。

今月の担当:和洋女子大学大学院 総合生活研究科 1年 又吉 理香 (管理栄養士)
(学校における食育活動について研究しています)

駅南ギャラリー

- 1月『日台聾学校美術交流展』
2月『和洋女子大学卒業制作写真展』

展示

- 1月「言葉は深い」「仕事情報」
「冷え性対策」
2月「おやつの時間」「相続について」
「保険についてもっと知ろう！」

イベント情報

『迎春 はなまるで、落語と寄席囃子！』

日程 平成30年1月7日(日)

場所 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 40名 参加無料

受付 12月13日(水)9時30分より受付開始

※満員御礼 定員に達しましたので受付を終了いたしました。

2月は健康医療に関するイベントを予定しています。



市川駅南口図書館カレンダー



1月

2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			

年末年始休館 12/28(木)～1/4(木)

※2/22(木)・23(金)
蔵書点検のため休館します。

開館時間



→9時30分～21時



→土日祝日 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>

