

駅南だより

駅南利用者 アンケート 実施報告

昨年末、利用者アンケートを実施し、220名の方に回答していただきました。ご協力ありがとうございました。今号では、アンケート結果の一部を報告します。

総合的満足度	満足	やや満足	やや不満	不満
28年度	53.3%	41.4%	5.3%	0.0%
29年度	63.6%	34.0%	1.9%	0.5%



総合的満足度は満足が昨年より10%上昇し、やや満足と合わせて97.6%と非常に高い評価をいただきました。やや不満は3%近く減少していますが、これからも少しでも多くの方に満足していただけるよう努力していきます。

今年度から新たな設問として、地域情報サービスについてお聞きしました。地域情報コーナーって何？というみなさんのために、今回はコーナーの紹介をします。

市川市の歴史に関する資料がまとまっています。また、配布物のご自由にお取りください。市内の医療マップ、防災マップもこちらにあります。



市川市在住の放浪お絵描きおじさんこと百田稔さんの「いちかわお絵描き散歩自動車図書館みどり号シリーズ」がコーナーを賑やかにしてくれました。

Q.地域情報コーナーを知っていますか？
※場所はえきなんギャラリーの通路入口です



貸出中のことが多い市川市と近隣地域のガイド本は館内閲覧資料としてご覧になれます。



自由意見として「開館時間を長くしてほしい」等、利用や施設に関するご要望や、資料の充実などを求める声があがりました。また、お褒めの言葉をたくさんいただきました。ありがとうございます。皆様からいただいたご意見を参考に、市川駅南口図書館職員一同、よりよい図書館づくりをしてまいりますので、今後ともよろしくお願いたします。



館長&副館長お勧め本シリーズ⑥



- 後藤明生コレクション1
- 後藤 明生著
- いとう せいこう編集委員
- 奥泉 光編集委員
- 国書刊行会
- 2016年
- 440頁
- X913.68/コ/1
- (中央館所蔵)

著者は1970年代前後に現れた「内向の時代」と呼ばれる作家の一人です。あまり知られていないかもしれませんが、現代作家のいとうせいこうや奥泉光らがその文体にほれ選集を一昨年から刊行始めました。物語性より文章のリズムやうねりの心地よさが魅力。初期作品を収めたコレクション1では芥川賞候補の「笑い地獄」はぜひお勧め！

アメリカの作家で、ポストモダン文学でもっとも注目されている著者の長編小説。30年代から90年代までのユダヤ人と黒人歌手夫婦とその子供たちの家族史。とはいっても米国の半世紀の歴史とシンクロして重厚で緻密な物語になっています。ラストの合唱と静かに終わるエンディングは秀逸。

- われらが歌う時上下
- リチャード・パワーズ著
- 高吉 一郎訳
- 新潮社
- 2008年
- 524頁(上)
- 558頁(下)
- M933/ハ
- (中央・行徳館所蔵)



- 日本語が亡びるとき
- 英語の世紀の中で
- 水村 美苗著
- 筑摩書房
- 2015年
- 460頁
- B810.4/ミ
- (自館・中央館所蔵)

帰国子女でありながら、アメリカでは日本文学にたっぷり浸り、英語が苦手という著者が、インターネット時代に入り英語が「普遍語」として普及していく中、日本語の文学に危機を感じる。日本語の成り立ちを紐解きながら、近代日本文学が如何に大切かを説き、今後日本語の書き言葉が稚拙になることにより日本文学が亡びると予言しています。一読の価値ある本です。

自然科学とは異なり、人間社会を対象とする社会科学の現代的課題とその知見を述べた科学エッセイ。社会の動きを解釈する上で、常識とか予測が如何に誤解を招くかということを様々な具体的な事例を挙げて解説をしています。そういう視点で、ものが見えるのかという事だけでも面白い本です。

- 偶然の科学
- ダンカン・ワッツ著
- 青木 創訳
- 早川書房
- 2014年
- 406頁
- B301.6/ワ
- (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。

3月は引き続き食育についてです。不足している栄養素を知り、バランスを整えてみましょう。今回は副菜に注目し、不足しやすいビタミン・ミネラル・食物繊維を補うおすすめの料理を紹介いたします。「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

※詳細は1月号をご覧ください。



＜参考＞
農林水産省HP

副菜 (5～6つ※)

ビタミン、ミネラル、食物繊維をとることができるのも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理。加熱によって損失する栄養素もありますが、1度に摂れる量を増やすことができます。

(例)



料理例の○数字は数え方「つ」です。サラダ①＝副菜 1つ分

副菜1つ分の目安は調理後小鉢1皿分

※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。

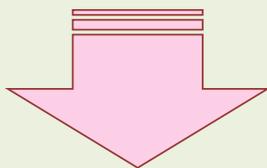
副菜は、主にビタミン・ミネラル・食物繊維の摂取のために必要な料理です。副菜に良く使われる食品の野菜について、国の調査結果を見てみると、1日の摂取目標量350g以上(健康日本21より)に対して、約70gの不足です。これは、副菜1つ分の不足に相当します。

健康のために必要な
1日の野菜摂取目標量
350g以上

実際の1日の
野菜摂取量の平均*
男性 284g
女性 270g

約70～80g
の野菜不足です。

* H28国民健康・栄養調査報告書より



不足しているのはわかるけれど、最近、野菜は値段が高くて買えない…そんなとき、副菜には乾物がおススメです。沖縄県にはこんぶを使った郷土料理がたくさんあります。乾燥こんぶでミネラル・食物繊維をプラスしましょう！

○千切りこんぶの炒め煮 (クーブイリチー)

＜材料＞ (4人分)

千切りこんぶ(乾燥)1パック(約30g)
人参 1本(100g)
豚こま切れ 60g
油揚げ 1枚(60g)

サラダ油 小さじ2
だし汁 1.5カップ
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1.5
みりん・酒 各大さじ2



この一皿で
副菜 1つ
が摂れます。

＜作り方＞

- ①千切りこんぶは水洗いし、水に5分つけてもどす。油揚げは熱湯をかけ(油抜き)、短冊切り。
- ②鍋に油を熱し、豚肉、油揚げ、人参、こんぶの順に炒める。
- ③だし汁、調味料を加え、汁気がなくなるまで強火で炒め煮にする。

エネルギー 141kcal
たんぱく質 6.6g
鉄分 1.3mg
食物繊維 3.3g
食塩相当量 0.9g

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・沖縄県出身)
(学校における食育活動について研究しています)

イベント情報

3月『星空の宅配便』プラネタリウム

日程 平成30年3月11日(日) 14:00～14:30
14:50～15:20 15:40～16:10

場所 I-linkホール(ザ タワーズ イースト3階)

定員 各回30名 参加無料

満員御礼！定員に達しましたので受付を終了しました

4月は親子で参加できるイベント『親子でうたってあそぼう 手あそびわらべうた』を4月22日(土)に予定しています。お楽しみに！

展示

3月「震災からの教訓」
「スマホ&タブレットの使い方」
「もしかして認知症？認知症予防しよう」

駅南ギャラリー

3月 まちづくり家づくりcafe Ichikawa
4月 「いきいき長生き！秋輝祭」
活動写真展
最近耳にする「健康マージャン」
てなに？

イベント報告

『迎春 はなまるで、落語と寄席囃子』には46人の方に参加していただき、楽しい初笑いのイベントになりました。ありがとうございました。



市川駅南口図書館カレンダー

3月

4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>

