

えきなん 駅南だより

川-仁-

事業仕分け
こども店長

裁判員制度

政
権
交
代

草食男子

2009

45階からの眺め

写真に散りばめられた言葉は、2009年の出来事、流行、などなど…。市川では、公募で「I-link（アイ・リンク）タウンいちかわ」と名付けられたJR市川駅南口周辺が、新しい始まりの季節にありました。

駅に近くて帰宅の途中に利用できる図書館があったら——そんな声に応える「市川駅南口図書館」が4月

30日（木）にオープンします。（広報いちかわ2009（平成21）年 4月25日No.1328）

駅南は、市内で6カ所目となる図書館としてオープンしました。当館のあるザ タワーズ ウェストの45階展望施設がオープンしたのが同じ年の10月10日です。今ではザ タワーズ イーストと合わせて、この二つの高層タワーは市川のランドマークとして親しまれています。I-linkタウンいちかわの歩みは、そのまま駅南の歩みでもあります。



2018年現在（6/13）市川でもっとも読まれているのは佐藤愛子『九十歳。何がめでたい』（小学館 2016）です（市川市図書館HPベストリーダーより）。

当時は村上春樹『1Q84』（新潮社 2009）が大変話題になりました。



えきなん
今昔ものがたり



①2009年って…？ 篇

地域情報特集

市川の情報が満載、地域情報媒体をご紹介します。

第②回

いちかわ新聞

創刊：2002年

発行日：毎週金曜

発行部数：49460部

フルカラー・タブロイド版8ページ

配布場所：千葉縣市川市八幡・市川中心

【いちかわ新聞が持ち帰れる施設】

市川市文化会館 市川商工会議所

市川市ボランティア・NPO活動センター

いちかわ観光・物産案内所

linkタウン45階展望施設

市川シャポー1F インフォメーション横

全日警ホール

※但し、部数が限られており、なくなり次第終了。各施設への問合せはご遠慮ください。

編集部より

週末お出かけできるイベント情報や、地域のお店のステキなお知らせがいっぱい。アプリをダウンロードして、毎週ついてくるポイントを集めると選べる商品と交換できます！読んで、集めて、「いちかわ新聞」を楽しんでください♪

駅南口図書館の地域情報コーナーでご覧になれます！

地域情報コーナーに配布用として最新号が置いてあります。

閲覧用として過去1年分保存しています。

中央図書館では1号から製本保存しています。

?

地域情報コーナー
ってどこ？



正面入口を入り、コピー機横の通路を右へ。

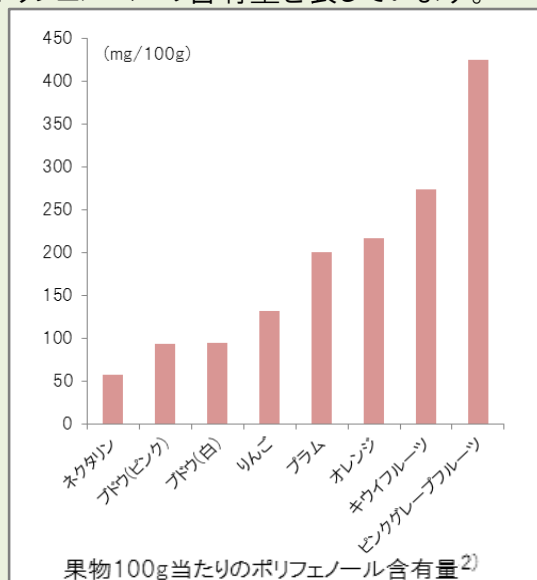
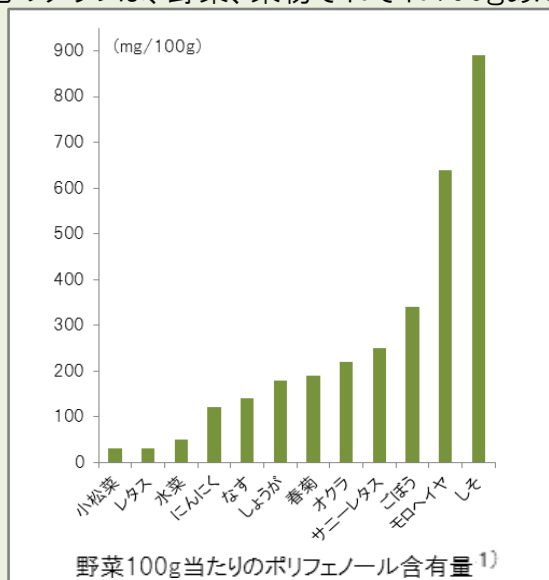
和洋女子大学連携企画

健康的な食事のヒント ポリフェノール②～果物～

今回も引き続きポリフェノールについてです。ポリフェノールは、もともと植物が紫外線や害虫などから自身を守るために合成する成分で、5000以上の種類があります。ポリフェノールの含有量は種類によって大きく異なります。

＜ポリフェノールの100gあたりの含有量＞

下記のグラフは、野菜、果物それぞれ100gあたりのポリフェノールの含有量を表しています。



1)国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構 機能性成分含有量データベース

2)Ewa Cieřlik, et, al. Contents of polyphenols in fruit and vegetables. *Food Chemistry* 94: 135-142, 2006.

グラフを見ると…

野菜であるしそやしょうが、にんにくなどは100gあたりの含有量が多いですが、1度に多く食べることは大変!

→料理の彩りや味のアクセントとして使い、普段から無理なく取り入れられるようにすると良いでしょう。

果物は、野菜よりも100gあたりの含有量が少ないですが、丸ごと食べることができるものも多いです。

→生で食べられる物が多いため、調理による栄養素の損失が少ないと言われています。

野菜や果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。ポリフェノール量に着目するだけではなく、色々な食品を組み合わせる食べ方が好ましいです。また、**ポリフェノールは水に流れやすい性質のため、調理する場合はスープなどの汁ごと食べられる物がオススメ!**

○丸ごと! グレープフルーツゼリー

今回は夏にピッタリのひんやりデザートのご紹介

＜材料＞

・グレープフルーツ 1個 ・粉ゼラチン 3g ・水 大さじ2 ・はちみつ 小さじ1

＜作り方＞

①グレープフルーツを横半分に切り、スプーンで果肉をくり抜き、カップを作る。

②くり抜いた果肉の半分は果汁を絞り、はちみつと混ぜる。

残った果肉は薄皮を除き、①のカップに入れて飾り用にとっておく。

(果汁は200mLあればOK! 足りない場合は市販のジュースで調節してください。)

③ゼラチンと水を混ぜ、電子レンジ600W40秒で加熱して溶かす。

④果汁とゼラチン液を混ぜ、①のカップに注ぎ入れる。

⑤冷蔵庫で冷やし、固まったら②の果肉を飾って完成。



エネルギー	128kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	0.2g
炭水化物	24.9g

今月の担当:和洋女子大学大学院 総合生活研究科 博士前期課程 2年 小林 仁美 (管理栄養士)
(ポリフェノールの機能性について研究しています)

イベント情報

7月 『夏休み一日図書館員』



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。

駅南ギャラリー

7月



『プレーパーク写真展』

～子どもたちにもっと外遊びを！～

『市川子ども文化ステーション写真展』

8月 『クロマツ写真展』



展示



7月 「おでかけ気分 旅気分」

「情報の管理できていますか？」

「美味しく〇〇」

8月 「平和を考えよう」

「英語でアウトプットしてみよう」

「子どもの病気で困ったら」

イベント報告

『忘れられた音源～SPレコードの世界』
様々なジャンルのSPレコードを鑑賞しまし
た。温かな懐かしさを感じさせる音に聞き入っ
た90分間でした。



市川駅南口図書館カレンダー

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	

※8月4日は花火大会の為、休館です。

順延の場合は8月5日も休館となります。

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>

