

それは、フロアの奥深くに...

2019.7月号 Vol. 62 駅南だよ！

特集

書架を訪ねて

ふわ〜♪

今号から数回にわたって、駅南の書架（しょか）の紹介をします。第一回は、参考図書のコーナーです。

参考図書とは、言葉や事柄を調べるための資料です。辞書、事典、図鑑、年鑑、統計などがこれにあたります。事実の確認、調べものに役立ちます。

駅南では、フロアの突き当り、壁沿いに並んでいます。

コーナーの資料を紹介

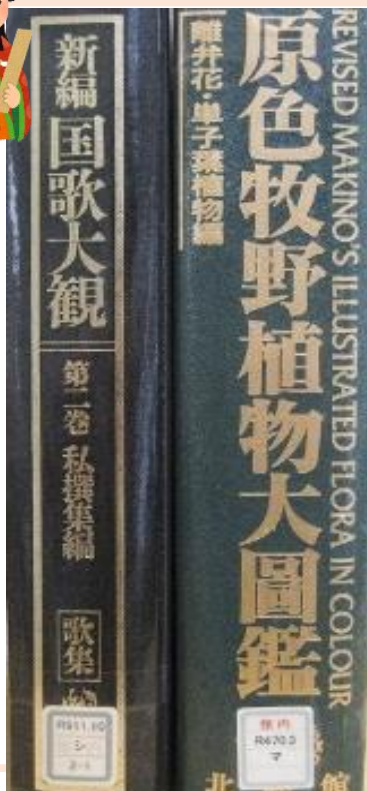
◀左) 『**新編国歌大観**（全10巻20冊）』
（「新編国歌大観」編集委員会・編 角川書店 1983～1992）【R911.10/シ】
和歌の索引書。新元号で話題の、あの歌を引くことができます。

▶右) 『**原色牧野植物大図鑑**』
（牧野富太郎・著 北隆館 1996～1997）
【R470.3/マ】みずから「草木の精」と称した日本植物学の巨星・牧野富太郎（1862 - 1957）による図鑑。合弁花・離弁花編と離弁花・単子葉植物編があります。

鮮やかなイラストが
すばらしいです。



参考図書は、**館内**で利用する資料です。貸出ができません。また、これらの資料はレファレンス（参考）資料とも呼びます。その頭文字をとって、請求記号には、Rがつきます。



駅南の〇〇



駅南のキャラクター

タグちゃん

プロフィール



- 誕生日 4月30日
- 生まれ 市川市国府台
- 特技 本の冊数が一瞬でわかること
- よく読む作家 上橋菜穂子
星 新一
- よく読む本 『ぼくはめいたんてい』シリーズ

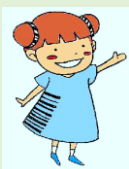


服の柄はバーコード

図書館サービスについて、
館内で紹介しているよ。
いろいろなところにいるから探してみてね！

タグって？

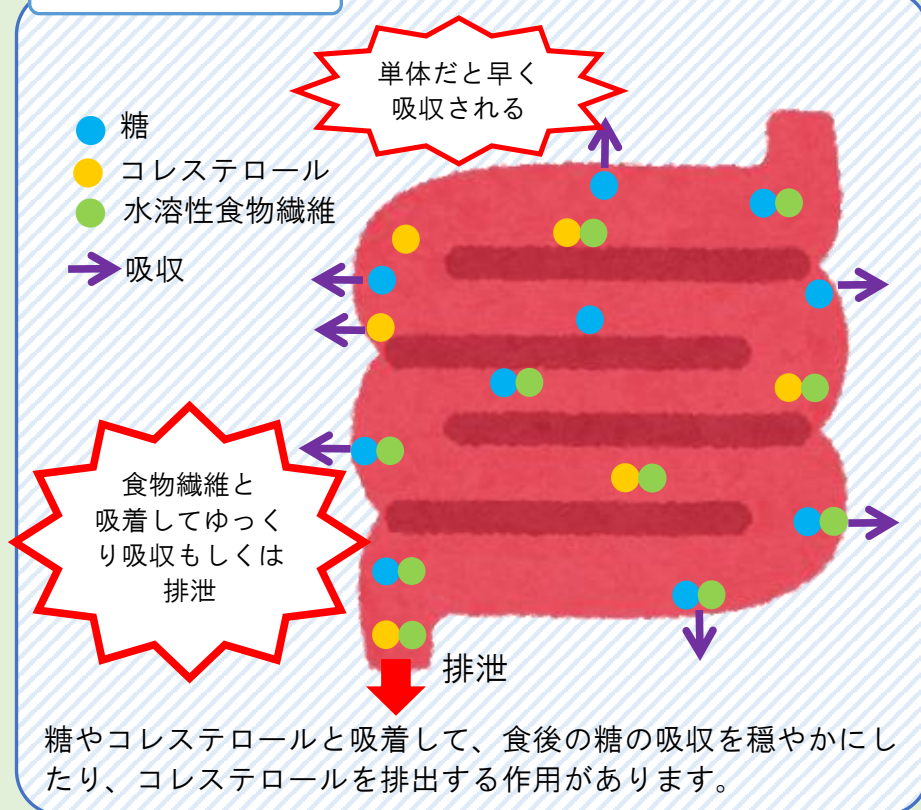
市川駅南口図書館の資料には、すべて
ＩＣチップの埋め込まれたタグが付い
ています。ＩＣタグに資料情報を記録
することで、自動貸出など、便利な図
書館サービスを提供しています。



だから自動貸出機に乗せるだけで、貸出できるんだね！

7月も引き続き、食物繊維についてです。今回は、食物繊維が水溶性と不溶性の2種類があるということをお伝えしました。今回は、それぞれの食物繊維の体内での働きについて解説します。食物繊維たっぷりで、夏バテ防止にもなる料理についてもご紹介いたします。

水溶性食物繊維



不溶性食物繊維



〇梅とごぼうの煮物

《材料》(4人分)

ごぼう	80g(1/2本)
梅干し	5g(1つ)
糸こんにゃく	100g



栄養価<1人分>

エネルギー	15kcal
たんぱく質	0.4g
炭水化物	4.9g
塩分相当量	0.3g
食物繊維総量	1.9g

《作り方》

- ①ごぼうは水で洗い、ささがきにし、水につけておく。
糸こんにゃくは5cmくらいに切り、さつとひとゆでし、あくぬきしておく。
- ②梅干しは種を取り、叩く。
- ③フライパンや鍋に材料を全て入れ、
150ml程度(材料がひたひたになるくらい)の水を加える。
- ④弱火で水分がほとんどなくなるまで煮たら完成。

◆ポイント◆

温かいままでも、冷やして食べてもOK！梅干しは甘いものよりしょっぱいものを使う方が、ごぼうの土臭さが緩和され、おススメです。これからの暑い季節もさっぱりとした料理でしっかりと食物繊維を摂取しましょう！

◆豆知識◆クエン酸

レモン、みかんなどの柑橘類や梅干しには「**クエン酸**」が多く含まれています。クエン酸は体を動かすエネルギーを作るのに役立ちます。そのため、**疲労回復**にも良いといわれているのです！夏バテ防止に少し意識して摂ってみるのはいかがでしょうか？

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 高野 栞 (管理栄養士)
(メカブの血糖値抑制作用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」

7/25（木）、7/26（金）開催

※小学生の部は受付終了しました。

8月「本の世界にはいってみよう」

詳細は館内ポスターや

駅南HPでお知らせします。

展 示

7月

「暑さに負けない！」

「意外と知らない職業の実態」

「血液」

8月

「えきなん動物園」

「勉強術」

「はやめの防災特集

（地震・火事...）」

駅南ギャラリー

7月「プレーパーク写真展」

8月「市川動植物園写真展」

イベント報告

5/17『オーケストラを聴こう！』

オーケストラの歴史や
ナクソスミュージック
ライブラリーの紹介など
していただきました。



参加者32名。



6/21『SNS超入門講座』

LINEやTwitter、Facebook
などの使い方をご紹介
しました。参加者20名。

どちらの講座もあつという間に定員になり、
関心の高さを痛感しました。

ご参加いただきありがとうございました。



7月 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3日（土）は、花火大会のため休館です。

順延の場合は4日（日）も休館いたします。

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 ㈱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>

