

駅南だより

2022年10月号 Vol.76

市本

いちぼん

市川市の本を介した学びと交流の場として、市川駅北口に誕生した「市本」さんは、今年の11月に1周年を迎えます。読書の秋、市川駅を挟んで「市本」さんそして駅南で、本に学び、本と遊んでみませんか？



とっても素敵な内装♡
気になる市本さんのこと、
教えてもらいました！



「市本」さんはどんな施設なんですか？

市本

いちぼん

本を介した学びと交流の機会創出を目的とした市川市が設置する学習交流施設です。毎月ひとつのテーマのもとに多彩なジャンルの本を選書、紹介しています。お買い物の途中やお仕事・学校帰りのひといきに、休日はのんびり読書に、ぜひお気軽にお立ち寄りください。



ライブラリー



毎月テーマが入れ替わるライブラリーです。Instagramでは、「いちにち、いちぼん」として毎日書籍紹介を投稿しています。10月のテーマは「散歩道の歩き方」。
※書籍は閲覧、購入可能

カフェ



自然素材の身体に優しいドリンクと、簡単なスナックがお楽しみいただけます。季節ごとの千葉県産フルーツを使用したスムージーも好評です。

イベント



各分野の専門家をお招きしたトークイベントや読書会、オンライン配信企画などを毎月開催しています。最新情報は、各種SNSで発信しています。

開館日：火曜日～日曜日
休館日：毎週月曜日、祝日、年末年始
開館時間：午前11時～午後9時
住所：市川市市川1-1-1
(旧：観光物産案内所)

最新情報はSNSで発信中！



Twitter



Instagram

市川駅北口すぐ



市川今昔物語

時代に合わせて変化してきた市川の、
今と昔を比べてみましょう。

市川駅北口、国道14号線沿いにかつて存在した『三本松』（写真①）。明治時代には3本の松でしたが、交通量の増加とともに1本が伐採され久しく2本松がそびえ立っていました。昭和33年に千葉街道（14号線）の拡張工事に伴いすべて伐採され今ではその姿を見ることはできません。14号の真ん中に石碑と表記のみ残っています（写真②）。＜松の市川市＞にしてはあまりにも無残、残念な方法だったと感じますね。かつて三本松の側にはマーケット・映画館・デパートなどがありそれぞれの時代の市川駅前の繁栄を見守ってくれたのです。



写真①



写真②

「市川市景観基本計画」PDFより引用

現在は近づくこともできません



松の枝

参考

『目で見える市川の100年』中津 攸子／監修 郷土出版社 I/B7(駅南所蔵)

市川市HP「市川市景観基本計画」<https://www.city.ichikawa.lg.jp/cit01/1111000044.html>

館長の本棚

館長が選ぶおすすめの本を、
コラムとともに紹介します。

ヤングカルチャー創世記

1960年代から1970年代前半。アメリカンカジュアルがメディアを通じて、ファッションからライフスタイルにまで浸透した時代。その主要なメディアは雑誌でした。いま、70代の先輩たちの青春時代は、現在のヤングカルチャーの創世記でありました。

『AMETORA』は、「VAN」石津謙介氏によるアイビースタイルの誕生、ヒッピー文化や学生運動からのジーンズの普及など、『男子専科』『Popeye』といった雑誌メディアの伝道により発展した様が興味深い一冊。また1960年代以降日本で花開いた男性ファッションがアメリカに逆輸入され、アメリカ人を救ったのだという著者のアメリカ人ライターの見点がまた面白い。

雑誌メディア化によって食べ物もまた「おしゃれ」なカルチャーに変わってゆきます。その始まりは1970年代の『anan』や『non-no』などのレビューやコラム。さらにファストフードの襲来。そんな「おしゃれ化したフード」の誕生と変遷を辿ったのが『ファッションフード、あります。』。インスタ映えの根っこがここにあり。

『イラスト・ルポの時代』は、『平凡パンチ』誌上で1970年代のアメリカ・ヨーロッパにおけるヒッピー文化からベトナム反戦、エコロジーから前衛ファッションに至るまでリアルな情報を伝え、日本中の若者たちに大きな反響を呼んだイラストエッセイの傑作選です。



『AMETORA』

デーヴィッド・マークス／著
DU BOOKS
市内所蔵なし(県内あり)

『ファッションフード、あります。-はやりの食べ物クロニクル1970-2010』

畑中 三広子／著 紀伊國屋書店 383.8/ハ(中央所蔵)

『イラスト・ルポの時代』

- 2 - 小林 泰彦／著 文藝春秋 G295.3/リ(中央所蔵)

司書たちの休息

駅南の司書たちの日常や、好きなこと、おすすめなどを伝えます。

皆さまの「人生で一番楽しかった読書体験」は、いつでしょうか。幼少期の読み聞かせ、教科書に載っていた物語、図書館のおはなし会、人気の作家さんの講演会、旅先で読む文庫本などなど、人によって千差万別だと思います。

私の場合は、中学二年生の夏に受験勉強をサボって読んだ本の時間です。「中二の夏が分かれ道！」なんて声が囁かれるようになり、塾の夏期講習を受講する友人の姿をチラホラと見かけようになったあの頃……勉強せぬものへと向けられる冷たい視線を避けるように図書館へ通い、持参した勉強道具は使わずじまいで、貸出上限まで借りた本をその日のうちに読み終えて、家でこっそり読む用の本を新たに借りて帰る、そんな日々を過ごしていました。

ご飯を食べて「ああ、おいしかった。満腹！」とを感じるように、若さゆえの集中力でひたすら本を読みまくるという体験は「ああ、楽しかった。満足！」という幸せな充足感がありました。真夜中のお菓子が罪の味であるように、受験勉強をサボって読むというのも、良いスパイスになりました。いや～、最高に、楽しかったです（受験勉強としてはダメな例です。マネしないように！しないか）。これから先、人生の節目で様々な本に出会うことがあると思いますが、果たして、あの中二の夏を超える瞬間は、あるのでしょうか。

展示・イベント報告



植物標本を作ってみよう～調べてみよう！身近な場所にどんな植物が多いのかな？～(8月15日)
江戸川で観察・採集した植物を図書館に持ち帰り、きれいな標本にして、図書館の本で詳しく調べてもらいました。(16組が参加)



今の日本に必要な英語教育について考える(7月17日)

今の日本の英語教育の問題点を通して、これからのよりよい英語教育・英語学習について畑中ネーナ先生にお話しいただきました。(10名が参加)



夏休み一日図書館員(7月27・28日)

小学生・中学生の皆さんに、ブックポストの本の回収や返本、返却作業といった図書館のお仕事を体験していただきました！(7名が参加)

編集後記

今回は「市本」さんをご紹介しました。図書館と同じく「本」を扱い、「人」をつなげる場です。テーマごとに広がる世界や知識を、資料や企画、そして時には専門家を通して知ることができる。そんな場が市川の北口側に「市本」さんが、南口側に我が駅南図書館があるなんて、なんだか不思議でもあり、素敵な縁だな…なんて思うのは大げさでしょうか。長い秋の夜を楽しむためのテーマや本が、それぞれで見つかりますように。(副)

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 【HP】 <http://www.ekinan-lib.jp>

こころとからだの健康

秋刀魚やかぼちゃといったさまざまな食材が豊富になる「食欲の秋」ですが、食べ過ぎに注意するなど、この時期にこそ生活習慣を見直し、これからの健康を自分で保つことができるようにしましょう。

食べすぎによる肥満は万病のもと？

食べすぎは、胃もたれ、胃痛、逆流性食道炎を引き起こしますが、食べすぎが続くと糖尿病、高脂血症、脂肪肝、動脈硬化にともなう脳梗塞、心筋梗塞、がんなどの原因にもなります。



腸内環境を整える

食べすぎや栄養の偏りによって腸内環境が乱れると、便秘や下痢などの消化器疾患だけではなく、免疫力が低下することで病原菌やウイルスに対する感染リスクが上昇したり、イライラ、不眠やうつ病などの精神疾患などの発症にも影響します。また、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンは、およそ90%が腸で作られるため、腸内環境を整えることは、気分を落ち着かせることにもつながります。

食事は3食とることで腸に適度な刺激となります。夕食を就寝の3時間～4時間前に終えることで、腸内環境がリフレッシュします。

腸を大切に！



みそ、納豆、キムチ、ヨーグルトなどの発酵食品を食べて、腸内環境を改善しましょう！

脂っこいものの食べ過ぎには注意しましょう



つい食べ過ぎてしまったときには

食べすぎは体によくないことがわかっていても、つい食べてしまうこともあると思います。食べすぎを防ぐ工夫や、食べすぎた後に対処することで健康を維持しましょう。

- ・十分な睡眠をとることで、過度な食欲を抑える
- ・盛り付けは、少し小さめの器にすることで、食欲を抑える
- ・最初に食物繊維の豊富な野菜やきのこを食べることで血糖の急激な上昇を抑える
- ・ゆっくりよく噛んで食べることで、消化が促進され満腹感も得やすくする
- ・食べすぎた直後は、衣服を緩め消化器に負担がかからないようにする
- ・すぐに横にならずに15分以上は体を起こしておくことも消化器の圧迫を減らす
- ・1時間程度ゆっくりして動けそうなら、ストレッチなど軽い運動をする

食欲が増す秋ですが、食べ過ぎはさまざまな病気を引き起こします。バランスの良い食事と腹八分目を意識して健康を保ちましょう。