

# 駅南だより

2024年6月号 Vol.83

## 利用者アンケート実施報告

今回は今年初めに実施しました利用者アンケート結果の一部をご報告します。341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。

実施期間

令和6年1月23日(火)～1月28日(日)

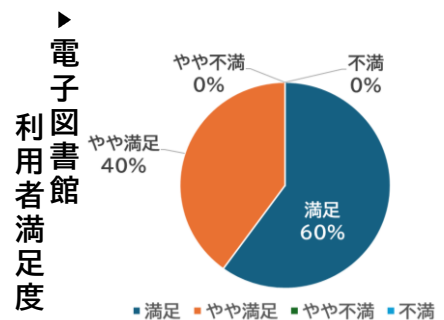
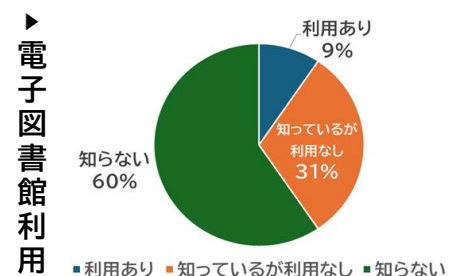
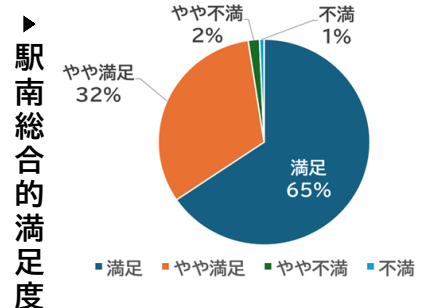
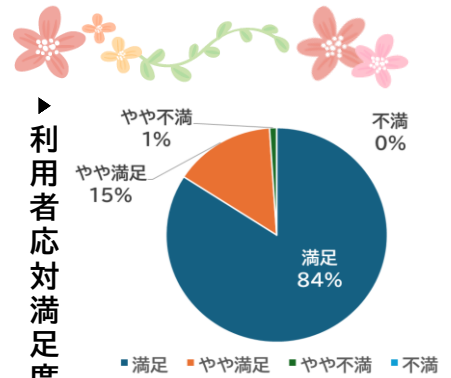
### 駅南の満足度について

「満足」と「やや満足」でご回答全体の98%、駅南総合の満足度では「満足」と「やや満足」でご回答全体の97%と高い評価をいただきました。「やや不満」「不満」というご意見については、真摯に受け止め、ひとりでも多くの方に満足していただけるよう、サービス向上に努めていきます。また評価していただいた方も含めて多くご指摘、ご要望もいただきました。閲覧席の運用システム、新しい資料あるいは専門書の増書、施設の使い勝手について、ひとつひとつ検討の上、実施・改善の可能なものについては対応し、ご満足いただける館内環境に今後も取り組みます。

### 電子図書館について

また、今回は令和5年3月から開始しました電子図書館についてもご意見をお聞きしました。電子図書館の存在をご存じない方がほぼ60%、知ってはいるがまだ利用されたことのない方が30%でした。その便利さや具体的な利用法など、私たちの訴求が足りない・及ばないと感じます。紙の資料とともに一つの読書スタイルの選択肢として、図書館でも電子図書の利用を認知していただくべく、今後いろいろな形でのご紹介を展開してまいります。一人でも多くの方にご利用いただき、ご意見をいただきたく考えています。

電子図書館は市川市在勤・在住・在学の方向けのサービスです。ご利用を希望される方は図書館カウンターにてお申し込みください。



# 駅南バックヤードツアー

普段は皆さんの目に触れることのない  
図書館の仕事の裏側をお見せします。

駅南の開館時間は9時30分。ドアが開くまで、私たち司書は開館準備をしています。今日はおはなし会にも参加してくれているくまくんにお手伝いしてもらって、開館前の様子を少しお見せします♪



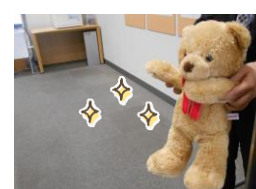
①ブックポスト回収  
ポストに返却された本の状態を確認し、返却処理をします。



②配架・書架整理  
返却処理した本をもとの場所に戻します。配架して時間が余ったら、利用者の皆さんが使いやすいように書架を整えます。



③端末起動  
責任者は、鍵を開けたり業務端末やコピー機などの電源を入れたりして、開館に備えます。



④開館  
間に合いました～！  
9時30分に図書館が開館します。今日も一日頑張ります！

休館日明けの日は特に大忙し！でも、職員一同頑張って準備をしています。



## 司書の推し本！

駅南の司書たちのいま一番"推し"たい  
本や作家をご紹介します！

### 旅に出たい気分の司書Hの推しは… 写真家・星野道夫さん

星野道夫さんの『旅をする木』を読んでから、宝くじが当たったら、全てを放り出して大自然を探検に行きたいと思うようになりました。著者は写真家ですが、私が初めて出会ったのはこのエッセイ集。忙しい毎日の中で、手軽にお出かけ気分になれるような本を探していた時、<旅>の字に釣られて手に取りました。が、そこには予想をはるかに超えるスケールの話が広がっていたのです。風、動物、氷河、自然と生きる人々の風景が、星野さんの柔らかな文体と真っ直ぐな言葉で綴られていて、その迫力一気に惹き込まれました。

これは是非とも写真も拝まねばと、読み終えたその足で写真集の棚に。駅南にも数点所蔵があり、どの本を開いても素敵な自然と出会えること間違いなしですが、私のお気に入りには『Alaska風のような物語』。本自体が大きいので、同じ写真でも一際の迫力と感動があります。カリブーが河を渡る写真は、逆光加減と水しぶきが幻想的で、力強い自然の輝きが味わえる特に好きな1枚。星野さんの世界観を覗きたい方には、写真絵本『ナヌークの贈りもの』もおすすめ。自然と対面しながら生きることの本質を垣間見られます。神話がモチーフの不思議なお話になんだか心が軽くなり、ナヌークの可愛さにも癒されるでしょう。

最後になってしまいましたが、星野道夫さんは市川市出身。自分が働くこの地で生まれた作家さんの作品を、こんなに好きになれたことを嬉しく思います。



『旅をする木』  
星野道夫 文芸春秋 1999  
B295.3/ホ(駅南所蔵あり)



『Alaska風のような物語』  
星野道夫 小学館 2010  
748/ホ(駅南所蔵あり)



『ナヌークの贈りもの』  
星野道夫 小学館 1996  
K489/ホ(市内所蔵あり)

# 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。

10代のファッションは憧れと自意識の塊からできている。今こそ茶色エプロンの地味で真面目な姿で働いている私だが、10代はロリィタ服に身を包み、目にシャドウの隈を入れて原宿を闊歩していた。ロリィタは、ゴスロリ、甘ロリ、ミリタリーなどジャンルはさらに細かく分かれるが、私が一番好きなのはクラシックロリィタだ。『不思議の国のアリス』や『赤毛のアン』から飛び出してきたようなお上品なレトロスタイルのドレスである。今もクラロリを着こなす淑女を見つけると、「まあ、なんて素敵なの！」と手を取って、くるくる回したくなる。しかし、私はクラロリを着れない。そのきっかけがラフォーレ原宿の悲劇である。

真っ白なパフスリーブドレスのふんわりした袖は、私の肩幅に引っ張られて角ばっている。試着室の鏡に映る台形を逆にしたフォルムには、逞しささえ感じる。「燃え上れ♪燃え上れ♪」。脳の彼方から池田鴻の歌声が聞こえてくるのではないかと。立てば起動音、かがめば轟音、歩く姿に合金音のSEがつきそうである。やめろ！私の望む作画はサンライズじゃなくて、高畑勲だ。どうみてもアンでなく、立派な「ガンダム」なのである。それ以来、私はクラロリを諦めた。人間の感性は取捨選択によって研ぎ澄まされていくのかもしれない。マリヲは「膨らんだ袖は虚栄心」というけど、若さゆえの憧れも失敗も、鮮やかな彩りでその人を飾ってくれる。さあ、次は何を着てみよう。(I)

## 展示・イベント報告



### LINEの便利な使い方基本講座(5月18日)

岩間麻帆先生をお招きして、LINEの便利な機能や公式アカウントの見方・使い方などを、シニアの方向けにわかりやすく解説していただきました。(26名が参加)



### 親子でうたってあそぼう 手あそびわらべうた(4月21日)

神保和子先生による、お父さん・お母さん向けのわらべうたの講座を開催。皆さんにわらべうたの魅力を体験していただきました。(大人12名、子ども7名が参加)



### 天井プラネタリウムで春の星座と2024年天文イベントを楽しもう

～あなたの手元に星空を/天井プラネタリウム～(3月25日)

荒井大作先生の手によって、天井が星空に大変身！大人も子どもも夢中で見入ってしまうたのしいひとときでした。(大人11名、子ども16名が参加)

## 編集後記

今回から「和洋女子大学×駅南連携企画」は和洋女子大学服飾造形学科の先生による新シリーズ「衣のまめ知識」。衣服はファッション性にばかり目が行ってしましますが、その素材や着こなし方を考えることは体調管理に大切なこと。特にこれからの暑苦しい夏に向けて「衣」に気遣ってみる、その一助として是非参考にしてください。(館)



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>





koromo no name chishiki

## のまめ知識

和洋女子大学×駅南連携企画

## 第1回「夏に快適に眠るコツは？」

和洋女子大学 服飾造形学科  
准教授 水野一枝先生

### 今年の夏は全国的に猛暑の可能性

日本気象協会によると、今年の夏は全国的に猛暑になる可能性があるそうです。夏になると、蒸し暑くて眠れない夜を経験します。不眠や睡眠不足では、日中の眠気が増し、肥満、糖尿病、高血圧、便秘、抑うつ、熱中症等のリスクが高くなります。睡眠は、健康に過ごすために欠かせません。蒸し暑い夏に、暑さを乗り切る睡眠環境の整え方について紹介します。



### 夏に快適に眠るための寝室は？

夏の蒸し暑い環境で眠ると、深い睡眠（身体を修復します）やレム睡眠（記憶を定着させます）が減り、覚醒が増えます。暑さによる不眠を、寝具や寝衣だけで改善することは困難なため、寝室の温度の調節が重要になります。個人差はありますが、29℃をこえる場合は冷房を一晩使用しましょう。冷えすぎを防ぐため、冷房の風が直接身体に当たらないように寝具を配置することも大切です。冷房が苦手な場合、タイマーを使用する場合、睡眠の前半に、睡眠時間の半分程度（約3時間半）使用することがポイントです。タイマーが切れると、寝室の温度や湿度はすぐに上昇するため、タイマーの時間が短いと、暑くて目が覚めて再び冷房を入れることになります。

冷房の風向きは  
天井に対して水平または  
上向きがおすすめ！



29度をこえたら冷房を！  
我慢しすぎると熱中症の  
リスクが高まります

タイマーは睡眠の前半、  
睡眠時間の半分程度  
使用することがポイント

### 寝具や寝衣は何を選ぶ？

暑さによる不眠は、寝具や寝衣のみでは改善できませんが、工夫をすることで冷房の設定温度を高め設定する等の省エネルギー効果が期待できます。寝具では敷寝具が重要です。湿気を透してくれる、通気性のよい、硬めの敷き寝具にしましょう。敷寝具の枚数を減らす、薄いものを選ぶ、ベッドパッド等を薄く硬めのものに変えることも、涼しくする効果が期待できます。シーツは、綿よりも涼しく、さらりとした肌触りの麻がおすすめです。夏の寝衣は、綿や麻等の通気性や吸水性が良い素材を選び、首や袖口、裾が広がっている形の方が、風を通すため涼しくなります。



睡眠環境を整えて、ぐっすり眠り、夏を健康に乗り切りましょう！

- 参 考 文 献
- https://tenki.jp/forecaster/gureweather/2024/02/20/27569.html#sub-title-a
  - 環境省、熱中症環境保健マニュアル2022
  - https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness\_manual\_full.pdf
  - 白川修一郎他（監修）日本睡眠改善協議会（編）基礎講座睡眠改善学，ゆまに書房，2019