



女性のための図書館レクチャー

近年、「日本の子どもたちは、他国の子どもよりも自己肯定感が低い」と耳にしませんか。では、「自己肯定感」とは何でしょう。また「低いこと」の問題点とは何でしょう。「自尊心を育てる」をテーマに、自分自身やお子さんを見つめなおすヒントを見つける講座です。

日時 1月29日(日) / 13時～15時

会場 生涯学習センター会議室2・3

対象 10～50代の人

定員 20人(先着順)

テーマ 「私物語をつくるヒント～自尊心を育むために～」

講師 金生郁子さん(人間関係教育研究所主席研究員、傾聴アドバイザー)

参加費 無料

申込方法 電話・図書館カウンター・

専用フォームで申込み

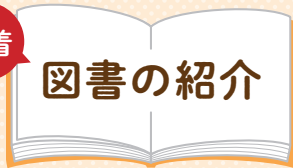
※託児はありません



専用フォーム

新着

図書の紹介



お正月を迎えおせち料理を食べていると、無性に日常の料理が食べなくなるのはどうしてでしょう。やはり日常の料理が恋しくなってしまうですね。食べ物のことを改めて考えさせられる、おすすめの2冊を紹介します。



80歳、村上祥子さんの長生き発酵食レシピ

村上祥子 / 著 世界文化社

村上祥子さんの長年の健康習慣は「毎日発酵食品を食べること」です。電子レンジを使って発酵させた、身近な食材をフル活用して作る〈長生き発酵調味料〉を初公開。

村上さんの調味料レシピは、長い熟成時間が不要なうえ、すぐに作れて小出しに使えます。そのため、忙しくても簡単に発酵ライフが続けられるのです。

混ぜたり和えたりするだけで、善玉菌をこまめに補給できる調味料をストックしておけば、メインから副菜、スープまで、ヘルシーおかずが簡単においしく作れます。



食材の選び方と保存方法

造事務所 / 編 メディアパル

コロナ禍の外出自粛によって、自宅で料理をすることが増え、スーパーマーケットなどでたくさんの買い物をするが増えたのではないのでしょうか。

近所のスーパーや食料品売り場に並んでいる「野菜」「果物」「魚介類」「肉・大豆」の中から、特に手に取りやすい130種類を厳選。新鮮・良質な食材を選ぶときに確認するべきポイントなど、いろいろな役に立つ情報が紹介されています。