

まちゼミの準備、こんなことにお困りではないですか？



- 第3回 -

柴崎・つつじヶ丘・仙川まちゼミ

あなたのまちゼミを

図書館がサポートします

図書館では調べもののお手伝いをしています。「〇〇というテーマに関する本や雑誌などを読みたい」「〇〇について知りたい。」「ネットで調べたこの情報の出典は？」など、あなたのお調べを支援します！ 中央図書館5階のレファレンスカウンターへどうぞ！

まちゼミであなたの講習に必要な情報を集めるお手伝いをします！

図書館では、就労や起業、ビジネスに役立つ資料や情報も収集・提供しています。

【図書・雑誌・新聞】

蔵書は全図書館で約138万冊、雑誌は531誌、新聞は40紙を揃えています。

【オンラインデータベース】

朝日・読売・日経新聞の過去の記事を見たり、雑誌記事を探したりできるほか、会社情報や判例、官報など多様なデータベースがあります。

【ビジネスセミナー情報を集める】

中央図書館5階のビジネス・仕事支援コーナーでは、調布市産業労働支援センターや調布市商工会のセミナー・講座のチラシ・パンフレット等を配布しています。

また、調布市と「中小企業等支援に関する包括協定」を締結した多摩信用金庫が主催するセミナー情報や、中小企業庁発行のチラシ等も配布しています。

【図書館ホームページで情報を集める】

中央図書館5階のビジネス・仕事支援コーナーでは、「SNS活用法」「実践ネットショップセミナー」等、ビジネスに関連したテーマで展示を行っています。過去の展示や、産業労働支援センターのセミナーで紹介した資料のリストは、図書館ホームページ（トップページ＞レファレンスサービス＞ビジネス・仕事支援コーナー＞調布市産業労働支援センター セミナー関連図書リスト）でご覧いただけます。

その他、お探しの情報があれば、中央図書館5階のレファレンス（調査研究案内）カウンターでお気軽にお尋ねください。

調布市立中央図書館

住所 調布市小島町2-33-1

電話番号 042-441-6181



調布市立図書館公式
キャラクター じろ

食から健康に ～食育のブックリスト～

食育、はじめの一步

※資料は貸出中の場合があります。

『食育の本ー「食育」のすべてがわかる!ー新版』

服部幸應監修 オーガニックヴィレッジジャパン 2017年7月刊

この本では、「選食力を養う」、「共食力を身につける」「地球の食を考える」という3つの点から食育を紹介しています。

フランスやイタリアの食育、国内の企業やNPOが実施する食育など多くの事例を紹介しているので、食育を実践する際のヒントがたくさん詰まっています。

『7色野菜のスープレシピ』

白澤卓二著 ダニエラ・シガ著 誠文堂新光社 2013年1月刊

この本では、食生活の改善をするためのスープのレシピを掲載しています。野菜の色別に分けられ、食卓に足りない色から選ぶことができます。

近年、注目を集めている体の免疫力を高め、抗酸化作用などの効果がある第7の栄養素「フィトケミカル」を含むスープも紹介されています。

『からだにいい素材でつくるおやつとパン』

パンの材料屋maman著 マイルスタッフ 2016年10月刊

ドライフルーツやナッツ、雑穀を使ったおやつなどのレシピが載っている本です。これらの材料は、ミネラルやビタミン、食物繊維などが豊富なので、無理せず栄養を摂ることができます。パンの材料を専門に扱うお店だからこそ紹介できるレシピが多く載っています。

『栄養素の通になるー食品成分最新ガイドー第4版』

上西一弘著 女子栄養大学出版部 2016年10月刊

三大栄養素をはじめ、ビタミンやミネラルなどの栄養素ごとに解説があり、不足した場合や摂り過ぎた場合の症状まで書かれています。それぞれに小ネタが複数紹介され、楽しく読み進めていく事ができます。

ほかにも図書館にはたくさんの資料があります。
どうぞご利用ください!

調布市立図書館公式
キャラクター じろ

