

忙しいあなたへ 頑張らなくても おいしい食生活

電子レンジを使って、時間をかけずに健康的な食事を作る方法や
著書のお話、レシピの実演



むら か み さ ち こ
講師 **村上祥子**さん

(料理研究家 福岡女子大学国際文理学部 客員教授)

プロフィール.....

1985年より福岡女子大学で栄養指導講座を15年担当。
治療食の開発で、油控えめでも一人分でも短時間においしく
調理できる電子レンジに着目。以来、研鑽を重ね、電子レン
ジ調理の第一人者となる。

これまでに出版した著書は400冊以上、750万部にのぼる。
公立大学法人福岡女子大学にある「村上祥子料理研究
資料文庫」の50万点の資料は一般公開されている。

開場 10:00
11月23日(土) 10:30~12:30
宗像ユリックス 2階 会議室 1・2

申込方法

イベント名 氏名 電話番号を明記して、以下の方法で申込み
市民図書館全館窓口、ファックス(0940-37-2956)、電子申請 市HP
ハガキ(〒811-3437) 宗像市久原400/ユリックス図書館あて



申込開始：10月20日(日)

第11回 図書館まつり

11月23日(土)

料理研究家
村上祥子さん講演会

11月24日(日) in 宗像ユリックス

ボランティアの部屋

展示室1
10:00~15:00

子ども向けのおはなし会を開催
読書推進ボランティア団体の
おすすめ本の紹介コーナーもあります
おはなし会のはじまる時間
10:30~ 13:00~
(各回 30分程度)



ブックリサイクル

展示室3
10:00~15:00

除籍した本や雑誌、寄贈本を
無料でさしあげます
1人10冊まで
袋などをお持ちください



理科読「かげ」

展示室2
11:00~11:45

懐中電灯を使い、かげを作って
遊んでみましょう

担当 理科読 風ぐるま
対象 幼児~小学生
定員 20人



事前申込みが必要 → 申込み方法は裏面講演会と同じ

ビブリオバトル

展示室2
13:00~15:00

ゲーム感覚で楽しめる書評合戦
担当 宗像ビブリオバトル倶楽部
対象 新しい本に出会いたい人
定員 バトラー(本を紹介する人)8人
観戦者 30人



事前申込みが必要(いずれも先着)

まちの保健室

宗像ユリックス図書館
10:00~15:00

血圧、骨密度、血管年齢を測定
健康相談もできます

担当 福岡県看護協会



ビブリオバトル申込方法

イベント名 氏名 電話番号 バトラーか観戦者
年代 バトラーの場合紹介本を明記して、
宗像ビブリオバトル倶楽部(スタ)あて
メール: mbcmbc0630@gmail.com
電話: 090(3196)3346



図書館まつりボランティアスタッフ募集!

内容: まつりの準備、会場係、片付け
日時: 11月23日(土) 13:00~18:00
11月24日(日) 9:30~17:00
都合のよい時間帯で参加できます

対象: 中学生以上

事前申込みが必要 → 申込み方法は裏面講演会と同じ



問い合わせ: 宗像市民図書館 TEL: 0940-34-2263