

予告

# 手話とまちづくり

第1回 ラウンドカフェ (居酒屋)

まちづくりラウンドテーブル第13弾

## (第1部) 手話講座

石狩市は全国の市町村に先駆けて「手話条例」が誕生しています。「目で見る言語」に挑戦してみましょう。

日時 **9月22日(金) 18:00~20:00**

場所 花川北コミュニティセンター 2F会議室

講師 石狩市障がい福祉課、NPO法人石狩聴力障害者協会

参加費 **1,000円 (麦酒セット付)**

申込み 先着30名 電話にて  
(※第1部と第2部両方参加可能で、手話については初心者優先です)

申込・問合せ 市民活動情報センター ぽぽらーと

電話 **77-7070 (火~土・10時~18時)**

## (第2部) 交流会

おさらい会。石狩のまちづくりを語りましょう。

石狩産野菜で作った  
おつまみ付

## 報告1

### 健康講座 身体にいいじかん



講師の諸澤さんは、「市販のカレーは脂と香料から作られており、添加物が沢山使われています。スパイスから作るカレーは薬膳料理なので、身体が元気になります。年齢とともに吸収率が減少し、食べる量も減ってきます。身体を元気にさせるために食べるのに、添加物が多いものを摂取すると、栄養が解毒のために使われ、身体を補修するための物がほとんど残らない状態になってしまいます。なるべく添加物が入らない物を選んでください」と話され

7月28日(金)  
ました。スパイスから作るカレーは意外と簡単に出来上がり、楽しいデモンストレーションとなりました。材料の中のチャツネは高岡施設園芸生産組合の「トマチャ!」、トマト缶はNPO法人サムリブの「ミニトマトピューレ」が紹介され使われました。

後半はセルフハンドマッサージ。眼ヨガ、指ヨガも紹介していただきました。最後にカレーと手づくり福神漬、インドのお惣菜マンチュールリアを試食しました。



石狩産の素材が沢山使われました

## お知らせ

8月12日(土)は

職員研修と図書整理のため臨時休館です

ご利用者の皆様にはご不便をおかけ致しますが、

ご協力をお願いいたします

## ぽぽらーと 開館時間

**10:00 ~ 18:00**

図書コーナー **17:00**まで

※日曜日は **16:00**まで

休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)