

チーム紅蓮 活動報告

カレンダーリサイクル市



年末年始に開催しました、カレンダー市。無事に終了いたしました。たくさんの方からカレンダーをご提供いただき、感謝しております。ご提供いただきましたカレンダーは、100円・200円 無料ご提供に分けさせていただき販売いたしました売上は、まちづくりやパラスポーツの普及活動などに使用させていただきます！たくさんのお客様がお買い求めにきてくださったり、お手伝いをしてくださった方も本当にありがとうございました！

UDレシピ ななかまど



※レシピの加熱時間はあくまでも目安です。ご利用の電子レンジ・炊飯器のメーカーや機種により加熱時間が違う事もありますので、調整してください。

Vol.11 UD レシピ料理会

2020年 1月29日(水)

旭川市障害者福祉センター おびつた

13:30 ~

下田昇兵さんが考案したレシピを試作し、レシピとして完成させる料理会を開催いたします。ぜひお手伝いください



申込先・・・カムイ大雪
バリアフリーセンター
TEL 0166-38-8200

レンジと炊飯器で作る超かんたん料理

UD レシピ VOL. 28 監修 下田昇兵

16歳の時に母と同じ脊髄小脳変性症という難病を発症。仲間とレンジで誰もが簡単に作れる料理を考案し、「UDレシピ本」を発行。たくさんの方に支えてもらい現在もレシピ考案中です

たこ飯

※ 材 料 ※ (2 合分)

米・・・・・・・・・・・・・2合 [A] 酒・・・・・・・・・・・・・大さじ2
たこ・・・・・・・・・・・・・150g 白だし・・・・・・・・・・・・・50cc
生姜・・・・・・・・・・・・・1かけ
大葉・・・・・・・・・・・・・適量

※ 作 り 方 ※

- ①米を研いで水切りしておく
- ②生姜は皮をむき千切りにする
たこは食べやすい大きさに切っておく
- ③釜に米、生姜、たこを入れて【A】を加える。その後、分量の水を加えて白米モードで炊く
- ④炊き上がったら良く混ぜて器に盛りつけて大葉を散らす

第4回旭川レク・ボッチャ選手権大会



開催日：2020年2月16日（日）
時間：●受付 10時～ ●開会式 11時～
募集：40チーム （3人1組）

旭川市市民体育の日開催♪
40チーム募集しますっ！

雪があり、動きに制限される冬ですが、障がいの有無、年齢、性別に関係なくみんなで一緒に楽しみましょう♪ぜひ、お申込ください！！

あさひかわ雪あかり会場制作



第29回 あさひかわ雪あかり

会場制作イベント開催

会場づくり協力仲間 募集

日時 2020年2月1日(土)・2月2日(日) 13:00～17:00頃

場所 旭川市市民活動交流センターCoCoDe 旭川市官舎1棟3丁目3-30

雪あかり オブジェ131つづくりで作り上げています。4日間の「雪あかり」

あさひかわ雪あかり2020の会場づくりを一緒にお願いします

雪のオブジェ製作・雪柱・雪船・雪船・雪船

※外作業や氷を使う事もあります。ウェア、帽子、

濡れでも良いので手袋、防寒対策をお願いします

事務局 カムイ大雪バリアフリーセンター内
旭川市東旭川町旭正315番地2
TEL 0166-38-8200 FAX 0166-38-8211
Mail event-info@kamui-daisetsu.org 会費 2100円

主催 あさひかわ雪あかり実行委員会
共催 旭川市市民活動交流センター
CoCoDe (旭川市官舎1棟3丁目3-30)

開催日 2020年2月1日(土)・2日(日)
場 所 旭川市市民活動交流センターCoCoDe

皆さんと一緒に手作り会場として、開催したく思います。
ぜひお手伝いいただきたく思います。どうぞよろしくお願いします
皆さんと一緒に作ったオブジェやキャンドルと一緒に点灯しましょう♪
点灯式 2020年2月6日17時頃～(開催期間 2020年2月6日～11日(夕刻点灯))

★お問い合わせは…電話またはE-mailで／info@dpcmaika-hokkaido.com