

# 出張はなうめ in 石川県立図書館

図書館という場を活かして司書さんと一緒に企画しています。  
がんの経験の有無にかかわらずどなたでもお気軽に。

2026年

# 3/28(土)

石川県立図書館  
1階 食文化体験スペース

＼毎回大好評／

## 男の料理教室

10:00～12:00

男性ならどなたでもご参加いただけます

《テーマ》

### 時短料理のヒント

～調理機器や器具を知る～

#### メニュー

- \*クラムチャウダー(ポテトフレーク)
- \*ハンバーグ(蒸し焼き野菜付)
- \*きのこマリネ
- \*ラーパーツァイ(白菜の甘酢漬)
- \*ごはん

参加費：500円

#### ミニレクチャー

- \*料理時短7つのコツ
- \*時短調理法
- \*野菜をとるコツ

#### 講師

松本夏実さん (管理栄養士)

予約必要



申し込みフォーム

はなうめカフェタイム 13:00～16:00

- ・看護師とがんと経験を共有したピアサポーターがいます。
- ・ご相談がある方もない方も、お気軽にお寄りください。
- ・時間内の出入りは自由です。

\*次回は5月30日(土)「がん経験者の石川県立図書館の歩き方」を予定しています



石川県立図書館

Ishikawa Prefectural Library



百万石  
ピブリオ  
バウム

〒920-0942 金沢市小立野2丁目43番1号  
Tel 076-223-9565・Fax 076-223-9566  
E-mail:library@pref.ishikawa.lg.jp

【駐車場】400台/入庫後30分無料、以降30分ごとに100円。図書館利用者は駐車料割引機での手続きにより3時間無料。  
※周辺道路は混雑が予想されます。ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。



申込・問合せ

当日の連絡先

076-234-2108

080-7625-6386

共催：石川県がん安心生活サポートハウスがんサロンつどい場はなうめ・石川県立図書館・がん経験者の外見サポート研究会