

磐栄運送様より東北各地の素材で作られた無添加ジャム



フタバ鶏卵様より温泉たまご



鹿島町のインテリアショップ Libretto 黒瀧様よりGWイベント収益金のご寄付



高橋昌江様より食用油



渡部様よりゴールドしいたけうどん



このほか野菜・果物 お菓子など 皆様いつもありがとうございます！

鈴木善明様 田村岳男様より お米

菜花様より たけのこ水煮缶

本田農林水産部長様よりご寄付



トマトランドいわき様より トマト、レタス



立川市赤十字奉仕団様より手作り小物



好間公民館
好間町北好間中川原 32-2
【7月27日～】
第4 (土) 11:00～

平 14 区公民館
平七軒町 15
(火)(水)6:30～8:30
第3 (土) 11:00～

コミュニティ食堂
【ご予約・お問い合わせ】
共創のまちサポート・増子
090-6251-5814

大人300円
高校生100円
中学以下50円



新鮮な食材をお届けします！
市場直送の新鮮な青果をはじめ食品一般の卸売を承っております。ご要望がございましたらなんでもご相談ください。
有限会社 内山産業
いわき市小名浜字林の上19-3
営業時間 8:30～16:30
0246-92-3892 定休日(水)(日)(祝)



広告掲載企業様募集中！
当 NPO およびコミュニティ食堂の運営理念にご賛同いただける方。
詳細はご遠慮なくお問い合わせください。
090-6251-5814
NPO 法人共創のまちサポート・増子裕昭

好間店 OPEN します！
好間地区にお住まいのお知り合いの方にもぜひお知らせください。
お手伝いいただける方も募集しております
毎回でなくお時間の空いている時だけでも大歓迎です。

コミュニティ食堂だより

いぎなり?!いわぎ弁講座 昭和世代=懐かしい。平成世代=新しい

突然

コミュニティ食堂6段活用



お腹がいっぱいです **はらくち**

どこに行くんですか **どごさいぐんで**

こみにてーしょぐどーさ コミュニティ食堂に

いぐのげ 行きますか

どうやって作ったんですか **おいしいですか んめが**

いぐんだっぺ 行かんでしょう



なじょしてつくったんで

いぎで 行きたい

冷たくておいしいですね **ひゃっこくてんめーな**

いぐべ **やべ** 行きましょう

柔らかくておいしいですね **やっこくてんめーな**

いってこ 行ってらっしゃい

おいしいから食べてみて **んめがら、くってみ**

いがねげ 行きませんか



なんぼでもくっていがんな
いくらでも食べていいですからね

なんぼなんだってそだにくあれね
いくらなんでもそんなに食べられません



おらげのぼっちもつれでぐ



おちゃのんでくんちえ

※ぼっち=末子 うちの一番下の子も連れて行きます

お茶を飲んでください



うるがす

ふかす

うむす

かんます

ねっばす

ふやかす

蒸す

蒸らす

かき混ぜる

貼り付ける

調理編

までにかんませ 丁寧にかき混ぜてください



みてね



はないがったげ

お久しぶりですね

しばらくだごと

お花はいかがですか

こんばんは

おぼんです

子供の頃、こう言ってリヤカーに積んだ花を売りに来るおばあさんがいました。

ごあいさつ編

上級編

うっちゃん

放置する

うっちゃんておぎな

放っておきなさい

おっぼる

おっぼられた

放ったらかしにされた

なげる?



こっちゃんげで

こっちに投げてください

そごさなげで

そこに捨ててください



困ったときの
いわき弁

なじょすっぺ どうしよう



ごせやげる 腹が立つ

さすけね 差し支えない・大丈夫

せづね

切ない・つらい・悲しい