

コミュニティ食堂フォーラム開催のお知らせ

2020年2月8日(土) いわき市文化センター2階中会議室において、いわきで初となるコミュニティ食堂フォーラムを開催いたします。

「どんなところ?」「何ができるの?」「私ならこうしたい!」「もっとこんなことができる!」
個人の方、企業・団体様、少しでも関心を持たれた方はぜひご参加ください。おにぎりセッションで、世代や業種を越えた自由なお話で「いわきの、これから」を共に考えましょう。



コミュニティ食堂でできること。



参加申込みはFAXかEメールでお送りください

FAX番号: 0246-24-4193 (下表に記載してFAX願います)
Eメール: hmashiko0@icloud.com (下記内容を記載願います)

氏名	住所	携帯番号/Mail
		(携帯番号) (Mail)
ご職業	参加動機をお選びください	年齢/性別
<input type="checkbox"/> 無職 <input type="checkbox"/> 学生 <input type="checkbox"/> 主婦 <input type="checkbox"/> 会社員 <input type="checkbox"/> 会社役員 <input type="checkbox"/> 公務員 <input type="checkbox"/> その他()	<input type="checkbox"/> 利用してみたい <input type="checkbox"/> 手伝ってみたい <input type="checkbox"/> 運営してみたい <input type="checkbox"/> 企業CSRとして支援したい <input type="checkbox"/> 個人的に支援したい <input type="checkbox"/> 社会貢献したい <input type="checkbox"/> その他()	(年齢) 歳 (性別) <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性

メニュー 入場無料 定員80名

① 基調講演:「いわき市のコミュニティ食堂」 特定非営利活動法人 共創のまちサポート 理事長 増子裕昭
② パネルディスカッション:「(仮)地域をつなぐコミュニティ食堂」
＜パネリスト＞ ふくしま子ども食堂ネットワーク 代表 江川和寿
鹿島地区振興協議会 会長 石井英男
いわき市子どもみらい部 部長 高萩文克
③ おにぎりセッション:おにぎりランチを食べながらグループディスカッション

【参加申込】 1月31日(金)までに開催案内チラシ裏面の申込書にてFAXでお願いします。
※定員になり次第、締め切らせていただきます。

【お問合せ】 090-6251-5814 (増子)

主催 特定非営利活動法人 共創のまちサポート 共催 いわき市 ふくしま子ども食堂ネットワーク

ご支援お待ちしております

「食べ盛りの子が多く家計が大変」「仕事が忙しく料理する時間が取れない」
「一人暮らしでつい、簡素な食事で済ませてしまう」・・・
様々な事情で十分な食事を取れない方々のため、コミュニティ食堂では低コストで栄養バランスの取れたメニューをご提供しています。予算は「一食600円前後」を目安に、お客様からの会費(大人300円・高校生100円・中学生以下50円)のほか、地域の皆様から食材の提供、自治体や団体の助成金、企業・個人の皆様の寄付で運営しております。少額・少量でも、ありがたく活用させていただきます。

東邦銀行谷川瀬支店 普通預金 576981 特定非営利活動法人 共創のまちサポート 理事長 増子裕昭
★お振り込みいただいた方は差し支えなければご一報ください。「食堂だより」等で活動状況をお知らせします。

理事長ひとこと

この度某企業に就職が決定し、日中はそちらに従事することとなりました。通常のコミュニティ食堂と別に被災された皆様のため炊き出しの実施、更に来年2月にはいわき初のコミュニティ食堂フォーラムの開催も決定しました。先生も走る?!師走などという通り公私ともに目まぐるしい日々ですが、なすべきことを整理し前進していきたいと思えます。



特定非営利活動法人 共創のまちサポート
福島県いわき市平字高月 103-1
【理事長】増子 裕昭 ☎090-6251-5814
✉hmashiko0@icloud.com



日々のメニュー イベントのお知らせなど最新情報満載!

コミュニティ食堂通信 BREEZE IWAKI

NPOの詳しいご紹介
増子の部屋 (理事長ブログ) もどうぞ!

IWAKI BREEZE コミュニティ食堂の楽しさを動画で感じて

コミュニティ食堂だより 12月号 特定非営利活動法人 共創のまちサポート



平成31年~令和元年~皆さんにとってどんな年でしたか。
10月11日の台風19号と、18日の大雨によりいわき市の各地で甚大な被害に見舞われました。不幸にも命を落とされた皆様のご冥福を心よりお祈りするとともに、被災された皆様の生活が一日も早く日常に戻れるようお祈りしております。おかげさまでコミュニティ食堂は通常通り開催しております。また10月20日、27日、11月3日には平第14区の皆様のご協力により炊き出しと物資の配布を行い、好間公民館で避難生活を送る皆さんにもお昼をお届けしました。ご自身やご家族の被災もある中お手伝いくださった皆様、また食材や支援物資を提供くださった皆様、本当にありがとうございました。11月30日(土)にも好間公民館で炊き出し会を予定しています。東京五輪・パラリンピック開催の2020年までとわず。どうか皆さんにとって明るく幸せな新年となりますように。

炊き出しなど たくさんのご協力ありがとうございました



<p>食材提供</p> <p>渡部登様、鈴木紀夫様、有賀行秀様、小川・草野様、RC 桜いわき・小野様、小野謙次様、NP 緒方美穂子様、植野様、好間・猪狩様、渡辺隆様、青島様、国友様、神長真一様、遠藤太郎様、村田裕之様、小野 泉様、中原勝則様、江川和弥様、福島 YWCA 様、カー・おふくしま様、斎藤四郎様、LePain 様、葛飾区子ども食堂様 ほか</p>	<p>寄付金など</p> <p>國井達夫様、佐藤隆様、永山幾男様、ふくしま子ども食堂ネットワーク様、榎田一男様、医療創生大学様ほか</p>
---	--

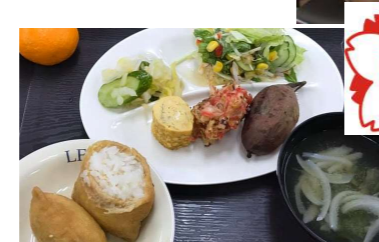
ありがとうございます

カセットコンロ最近使ってみましたか？

ホットプレートやIHクッキングヒーターの普及で日常的に使う機会が少なくなったカセットコンロ。今は停電などの非常時のために買い置きしているという方がほとんどだと思いますが、カセットコンロは10年ガスボンベは6～7年が使用期限の目安です。製造年月日を確認して、定期的買い替えを心がけましょう。缶詰などの保存食品もこの際使い切って買い替え。「ガスボンベ何本あれば家族分の食事ができるか」確認するチャンスにもなります。今回は乾麺（ひやむぎ、スパゲティ）各一人分で、ほぼ一本使い切りました。



ボランティアさん紹介 今月から赤津智恵子さんが調理主任となりました。おいしさもPower Up！男性メンバーも増えています。



コミュニティ食堂に興味を持たれた方、**一緒に活動しませんか**「料理は苦手？」「短時間でも？」お気軽にお問い合わせください！

コミュニティ食堂探検隊募集中！

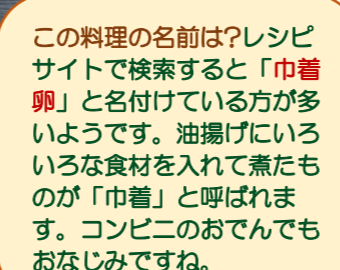
★料理に興味のある子どもたち ★ボランティア活動に興味のある方 少し早めに公民館に来て 準備の様子など見学してみませんか。わからないことはスタッフさんに聞いてみましょう。(朝食は朝6時頃、ランチ会は9時頃から入館できます)飛び入りで**お手伝い**も大歓迎！



登校前なぜかうつろいでいる「少食だけど早起き」飯塚兄弟

朝はやっぱり「たまご」でしょ！

フタハ鶏卵さんの温泉卵。少しひび割れて商品にできないものなど、いつもたくさんいただいています。トロっとなめらか、朝ご飯にぴったり！と、思いきや。半熟の卵が苦手な子もいるんですね～。そこで赤津さんがアレンジレシピをいろいろ考案してくれました。



この料理の名前は？レシピサイトで検索すると「**巾着卵**」と名付けている方が多いようです。油揚げにいろいろな食材を入れて煮たものが「巾着」と呼ばれます。コンビニのおでんでもおなじみですね。



「キンチャクって何？」と思った君。まわりの大人の人に聞いてみよう。



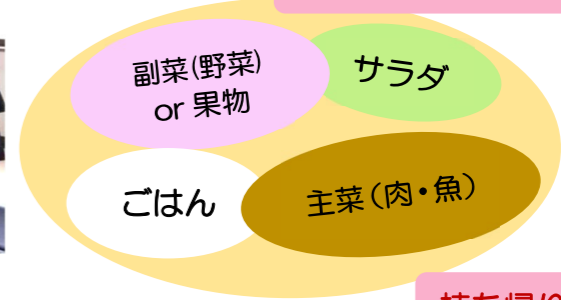
スコッチエッグお弁当に入っているとモチベーションUP！なんと残った卵でタルタルソースも手作り！

食品ロス どう考えますか

2019年10月「食品ロス削減推進法」が施行され国民運動と位置付けられました。食品ロスとは・まだ食べられるのに捨てられてしまう食品・「買い過ぎ・作り過ぎ」で使い切れず期限切れとなってしまう食品
コミュニティ食堂ではこれまで、ご予約をいただいて作る量を調整する、対面式でお客様の食べる量を伺いながら盛り付ける、いただいたお野菜や果物が残った場合各家庭で分け合うなど取り組んできました。それでも大量の食べ残しが出る場合もあります。世界では食糧難により十分生きられない人々もいます。これからは貴重な資源を無駄なく使い切る方策を考えていきたいと思ひます。皆さんのご意見・アイデアもぜひお聞かせください。



プチメニュー（ワンプレート）



持ち帰りルール明記

どうしても食べ切れないときはご自身の判断でお持ち帰りください
・**かならず本日中午**
・十分**温め直して**お召し上がり下さい
・他の容器に移す時は**手をよく洗って**

作り過ぎない（予約制または定員制）
食べ残さない

お客様がご自分の好み・量で取り分けていただく（バイキングスタイル）※試食&お替わり大歓迎！
少食の方向けプチメニューの導入
それでも食べ切れなかったらルールを守ってお持ち帰りいただく。
生ごみを堆肥化して野菜作りなどに

12月ランチ会のお知らせ

2019年コミュニティ食堂の締めくり！★Christmas Special Menu★でお送りします。何が出るかは当日のお楽しみ？！「呉服処根本」根本紀太郎先生の「風呂敷作法講座」古いけど斬新！風呂敷の意外な使い方をご指導いただきます。12月21日(土)平第14区公民館 ランチタイムは11:00～13:00です。

2019年12月							コミュニティ食堂【ご予約・お問い合わせ】		2020年1月						
日	月	火	水	木	金	土	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	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	朝食(6:30~8:00) 平14区公民館		5	6	7	8	9	10	11
8	9	10	11	12	13	14	ランチ(11:00~) 平14区公民館		12	13	14	15	16	17	18
15	16	17	18	19	20	21	ランチ(11:00~) 好間公民館12月はお休みです		19	20	21	22	23	24	25
22	23	24	25	26	27	28	ランチの受付は12:30までです。		26	27	28	29	30	31	
29	30	31													

新年は1月7日(火)から再開いたします。皆様おせちやお餅の食べ過ぎに注意し、よいお年をお迎えください。

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・ご相談お待ちしております。

有限会社 内山産業
いわき市小名浜字 林の上19-3
0246-92-3892
8:30～16:30
定休日(水)(日)(祝)

