

**IWAKI まちピアノプロジェクト** いわきを「潮風とピアノの流れるまち」にしませんか

4月7日いわき・ら・ら・ミュウに市内初となる**ストリートピアノ**が誕生しました。

**使ってほしい**

ご家庭や施設で使わなくなった**ピアノ**を提供して下さる方

**MUSIC**

古いピアノの**修復・メンテナンス**をお願いできる方

**生かしたい**

**置きたい**

ピアノを設置する**場所**を提供して下さる方  
\*店頭・公園・集会所

**弾きたい**

**聴きたい**

**どなたでも!**



ストリートピアノに興味を持たれた方ぜひお気軽にご連絡ください。

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  
増子 裕昭 090-6251-5814  
hmarshiko0@icloud.com

**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。  
配達・品揃えなどお気軽にご相談ください。  
**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)

**ありがとうございます**引き続き皆様のご支援をお待ちしております。

食材提供	ご寄付など
フタバ鶏卵(株)様 三和町 三瓶様 株式会社幸楽苑様	渡邊 崇様 本田 和弘様 ありがとうございます



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



**理事長ひとこと**

巷ではパンデミックだ、クラスターが、と明けても暮れてもコロナウイルスの話題一色ですが、コロナって人類の悪しき想いが具現化したものではないかなと思う時があります。だとしたら、祝福されない生物を世に出した我々の思いこそ正すべきではないのかと。感染への恐怖から他者への理不尽な非難等殺伐とした雰囲気渦巻いていますが、こういうときこそ他人への思いやりや優しい一言、感謝の言葉を大事にしたいものです。もしかしたらそうした心の余裕が、コロナの無害化につながってくれるかも知れません。

令和2年4月分 学校給食予定献立表 (小学校)

日	献立	アレルギー対応
4/1	ごはん、味噌汁、豚のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、豚肉、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、豚油、鶏油、魚油
4/2	ごはん、味噌汁、鶏のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、鶏油、魚油
4/3	ごはん、味噌汁、牛肉のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、牛肉、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、鶏油、魚油
4/4	ごはん、味噌汁、豚のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、豚肉、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、豚油、鶏油、魚油
4/5	ごはん、味噌汁、鶏のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、鶏油、魚油
4/6	ごはん、味噌汁、牛肉のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、牛肉、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、鶏油、魚油
4/7	ごはん、味噌汁、豚のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、豚肉、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、豚油、鶏油、魚油
4/8	ごはん、味噌汁、鶏のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、鶏油、魚油
4/9	ごはん、味噌汁、牛肉のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、牛肉、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、鶏油、魚油
4/10	ごはん、味噌汁、豚のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、豚肉、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、豚油、鶏油、魚油
4/11	ごはん、味噌汁、鶏のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、鶏油、魚油
4/12	ごはん、味噌汁、牛肉のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、牛肉、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、鶏油、魚油
4/13	ごはん、味噌汁、豚のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、豚肉、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、豚油、鶏油、魚油
4/14	ごはん、味噌汁、鶏のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、鶏油、魚油
4/15	ごはん、味噌汁、牛肉のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、牛肉、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、鶏油、魚油
4/16	ごはん、味噌汁、豚のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、豚肉、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、豚油、鶏油、魚油
4/17	ごはん、味噌汁、鶏のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、鶏油、魚油
4/18	ごはん、味噌汁、牛肉のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、牛肉、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、鶏油、魚油
4/19	ごはん、味噌汁、豚のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、豚肉、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、豚油、鶏油、魚油
4/20	ごはん、味噌汁、鶏のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、鶏油、魚油
4/21	ごはん、味噌汁、牛肉のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、牛肉、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、鶏油、魚油
4/22	ごはん、味噌汁、豚のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、豚肉、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、豚油、鶏油、魚油
4/23	ごはん、味噌汁、鶏のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、鶏油、魚油
4/24	ごはん、味噌汁、牛肉のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、牛肉、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、鶏油、魚油
4/25	ごはん、味噌汁、豚のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、豚肉、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、豚油、鶏油、魚油
4/26	ごはん、味噌汁、鶏のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、鶏油、魚油
4/27	ごはん、味噌汁、牛肉のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、牛肉、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、鶏油、魚油
4/28	ごはん、味噌汁、豚のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、豚肉、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、豚油、鶏油、魚油
4/29	ごはん、味噌汁、鶏のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、鶏油、魚油
4/30	ごはん、味噌汁、牛肉のしょうが焼き、じゃがいも、ほうろく、ゆでたまご	卵、小麦、そば、大豆、牛肉、鶏肉、魚介類、牛乳、卵黄、小麦粉、そば粉、大豆油、鶏油、魚油

**編集後記** ●私たちは今、体験したことの無い脅威の中にいます。人と人の関係が何かと殺伐として刺々しく感じられる場面もあります。いわき市では清水市長を中心に、医療関係者の方々へ激励と感謝の拍手を送る「クラップ」活動を始めました。記事の中では、医療機関だけでなくあらゆる場面で頑張る方々に「ありがとう」の思いを込めて「みんなに(自分自身にも)拍手!」という内容にしました。●学校がお休みになり、親子で料理を作る機会も増えるかと思えます。「レシピ研究室」は新聞のレシピを題材として、低学年では習わない単位や「少々」など漠然とした表現を取り上げちょっとした研究材料にしてみました。給食の献立表を元にした「作ってみよう」は、毎日のお昼ご飯のヒントにもなれば幸いです。●「**アンネの日記**」今、子どもたちに(大人ももう一度!)読んでもらいたい本。限りなく暗く、冷たく、閉ざされた境遇の中で希望を見失わず生きた真実の記録です。●私の好きなピアノ曲は「英雄ポロネーズ」=とにかく、元気が出ます。「**愛の夢第3番**」=浅田真央選手が現役時代使った曲。引退後も全国を回り世界を優しさを包み込むような滑りで笑顔と元気を届け続けて来てくれています。●例年なら山開きのシーズン。今はBS「にっぽん百名山」を見て、どうか紅葉の頃にはみんなで登れますように、と祈る毎日です。  
食堂だより編集担当 神田 芳江



**コミュニティ食堂だより\*\*\*\*\*5月号**

特定非営利活動法人 共創のまちサポート

**緊急事態って、何? 自粛って何?**

いつもならゴールデンウィーク。どこへ行こう、何をしようかな、とワクワクする季節。今年は何だかいつもと違いますね。**新型コロナウイルス**という、今までなかった怪物が世界中で暴れ回り、そのため病気になる方、亡くなる方がたくさん出ています。このウイルスがどのようにして人の体の中に入る(感染する)のか、感染しないためにはどうすればよいか、少しずつわかってきました。私たち一人一人、正しい知識を身に付けウイルスに立ち向かっていきましょう。

**No密で行こう!** ウイルスを近づけない

- ×密接 → 他の人と離れて行動する
  - ×密集 → 人がたくさんいる場所に行かない
  - ×密閉 → 窓やドアを開けてたまったウイルスを追い出す
- 無症状感染**に注意しましょう(子供や体力のある若い人は、ウイルスが体の中に入っても具合が悪くならず、知らないうちに周りの人にうつしてしまうことがあります)



**手をきれいに!** ウイルスを体の中に入れない

新型コロナウイルスは咳やくしゃみが飛んで周りの人にうつる**飛沫感染**と、壁やドアなどに付いてそれを別の人が触れて口や鼻から入る**接触感染**で広がると考えられています。私たちは毎日、いろいろなものに「触って」います。今は大人の方々がよく触るところを**消毒**してくれていますが、そのための薬剤もだんだん足りなくなって、どこかにウイルスが残っているかもしれません。ですから、今までより**丁寧に手を洗いましょう**。最近のニュースでは、コロナウイルスは蛋白質に形が似ていて、それを落とす力のあ**る石鹸**などの「**界面活性剤**」で洗うことは効果があるといわれています。



**除菌...??**

「**除菌**」と書いてあるいろいろな商品があります。手に使うもの、食器に使うもの、家具や台所の器具に使うものなど種類が違います。説明をよく読んで、**使い方を間違えないように**注意しましょう。

**縫わないマスク**かんたん! 洗やすい!

いろいろあるよ **マスク 手作り**

ガーゼのでぬぐい 幅約30cm

3等分に切る(男性には少し小さいかも)

まず中性洗剤で洗う

3つ折り

顔の幅や大きさに合わせて調節

ゴムひもを輪にして通す(あまり細いものは耳が痛くなる)

縫っていないので使い終わったら広げて洗えます

折り返す

切り口がほつれてくるのが気になる方はかがってください(今回は割愛!)

自分にぴったりのサイズが決まったら、長さを測ってメモしておくといいですね!





**どうする？**

私も早く行かないと売り切れてしまう！

マスクを買うために朝からたくさんの方が並んでいる

そんなに混んでるところに行ったら危ない

本当に必要な人が使う分がなくなってしまう

3密を避け手洗い・消毒を守ってれば普通の生活なら布のマスクでも大丈夫

市販の「かぜ・花粉用」などの使い捨てタイプのマスクや布製のマスクは医療用のもの比べて目が粗くウイルスそのものをシャットアウトすることはできませんが、咳・くしゃみなどによる飛沫感染を抑える効果はあるといわれています。

**親子で考えよう** 大人も子供も。氾濫する情報で溺れないためにわかりやすい資料ができました。

★新型コロナウイルスについていっしょに考えよう！ 一般社団法人知識流動システム研究所

★新型コロナウイルスに対する不安どんなふうに自分の気持ちと付き合ったらいいんだろう？ 医療法人仁誠会大湫病院児童精神医療センター

**みんなに拍手！** 命を守ってくれて、ありがとう

今、世界中の人たちがコロナウイルスで病気になる人を増やさないために「ありがとう」と拍手を送る **CLAPPING FOR CARERS** という活動が広がっています。

感染してしまった人

病院で働いている人

予防や治療のための薬を研究する人

仕事ができなくなってしまった人

家族が心配だけど仕事を休めない人

感染したかもしれない人の相談に乗る人

マスクや消毒薬を作る人・売る人

子どもやお年寄りの世話をする人

感染したかもしれないけど病院へ行けない人

家族の看病をする人



**自分にも拍手！** 学校に行けない、友達と会えない、遠くへ遊びに行けないけど頑張ってるよね。

**どう思う？**

みんな自粛する時なのに、おかしい、迷惑

子どもが公園で遊んでいる・町を歩き回っている

大勢で集まらず適度に体を動かすことは免疫力の維持・感染予防につながる

**でんわぼんごう**  
いえ 0246-\*\*-\*\*\*\*  
お父さん 090-  
お母さん 090-  
先生

**ウイルスがおさまったら行くところ**  
〇〇動物園  
スイミング  
ピア/教室  
おばあちゃんち  
.....

**心まで「自粛」しないように** 今だけ・自分だけの楽しみを見つけよう

**ひとり遠足** お弁当と水筒を持って近所を歩いてみよう。面白いもの、きれいなものを見つけたら絵に描いたり写真を撮ってみるのもいいね。

おぼえておこう **公衆電話**

**東京Zーネット**

**お出かけ情報局**

**バーチャルおでかけ** 動物園や水族館、植物園など、施設がお休みでも生き物たちの写真や動画を公開しているところもあります。

いわき市フラワーセンター4月18日現在、一部の施設を除き園内は歩くことができます。アクアマリンふくしま5月6日まで臨時休館となりました。ジュピアランドひらた芝桜まつりは中止となりました。昨年までの花の写真が見られます。

**離れていても、つながる！** メールやSNSばかりでなく時には**手紙**を書いてみよう。郵便局に行くと「絵本シリーズ」「楽器シリーズ」などカラフルで楽しい**切手**が毎月たくさん出ています。

**昔の遊び** 親戚や近所のお年寄りに聞いてみよう。

**折り紙 上級**

★おすすめ動画 音楽が好きなら

**ズーラシアンプラス**



5/20 発売！

こんにちは

**ドラえもん切手**



**レシピ研究室** 4月18日(土)朝日新聞「料理メモ」より

<b>パンケーキ</b>		1人前約310kcal (キロカロリー) =これは何の単位？	
主な材料	2人前	塩分0.9g =どうやってわかる？なぜ書いてある？	★3人分作る時は？
小麦粉	100g	新聞や雑誌では1を1/2のように書くことがあります 2	
ベーキングパウダー	大さじ1/2		
卵	1個	大さじ1杯=( )cm³ 小さじ1杯=( )cm³ ml (ミリリットル) =1リットルの千分の一という意味 mm (ミリメートル) =1メートルの千分の一	
砂糖	大さじ3		
牛乳	100ml	少々って、どのくらい？ ここに書いていない材料を使うこともあります◎	
塩	少々		

**作り方**

小麦粉に①**ベーキングパウダー**を混ぜて②**ふるいます**。ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳、砂糖、塩、小麦粉を加えてよく混ぜます。③**樹脂加工**の④**フライパン**を熱し、生地⑤**6分の1**量を⑥**直径1.2cm**になるよう入れ、ふたをして⑦**弱火**で⑧**1、2分**、色づいたら返して1分ほど焼きます。残り5枚も同様です。⑨**ヨーグルト**と**ジャム**を添えてもおいしいです。



- ① これは何？何のために使うもの？
- ② どういう意味？何のためにするの？
- ③ このフライパンはどんな特徴がありますか？
- ④ どのくらい熱くする？どうやって確かめる？
- ⑤ どうやって測る？ ◎きれいに丸くできるかな？
- ⑦ 弱火？強火？どう切り替える？ ◎「1、2分」って、何分？
- ★この作り方でパンケーキ1人何枚できる？

★お助けヒント★「小麦粉とベーキングパウダー」の代わりに「ホットケーキミックス」を使っても作れます

**給食を作ってみよう！** お昼ごはん何にしよう？と思ったら

献立	材料		作り方
	家にあるもの	買うもの	
パン			①いわき市学校支援課「春メニュー」より ②平北部給食調理場4/21 献立表より
牛乳			
アスパラとチキンのクリーム煮 ①			
小松菜とエリンギのソテー②			



家族でルールを決めましょう 子供だけで作る時は火(ガス)や刃物を使わないメニューにするなど 献立表を読んでみよう メニューだけでなく**季節の材料の特徴・栄養価・食生活の心がけ**など情報盛り沢山！

**コミュニティ食堂のごあんない**

平第14区公民館 (火)(水)朝6:30~8:00 大人300円  
第3(土)11:00~13:00 高校生100円  
好間公民館 第4(土)11:00~13:00 中学生以下50円

新型コロナウイルスの流行拡大により緊急事態宣言が発令されたことに伴い、5月初旬まで休業しております。「食」は健康の基本！1日も早く皆さんにヘルシーでおいしいお食事を提供できるよう考えてまいります。今後の開催予定につきましてはFacebook等で順次お知らせする予定です。



近頃定番になった「アスパラベーコン巻き」作っているのは「あの入」

ハマグリより大きい、ホッキより小さい。この貝は何でしょう？