

まちさぽ

旅立ちの季節
あなたの夢は？

令和3年
3月号



特定非営利活動法人 共創のまちサポート
いわき市平字高月103-1 増子裕昭
090-6251-5814 hmarshiko0@icloud.com
<https://www.facebook.com/kyousounomati.iwaki>

今日のトピック

- ・サビ推しが
高級フーッマトを頂きました。
- ・パン工房ルパン社から
生食パンを頂きました。
テイクアウトで食べて下さい。
- ・5らミュウで旬の ~~ワカメ~~
を購入しました。食べてみて下さい！

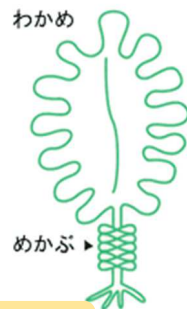
注目！

海藻を食べよう



わかめ

めかぶ



キクラゲじゃなくてメカブです

に捨てられていたそうです。近年納豆やオクラなどと共に「ネバネバ食材」が体に良いといわれ人気になりました。今は刻んでパックに入ったものが1年中スーパーに並んでいますが、わかめの旬の3~5月は生のめかぶが出回ります。

《海藻 POWER》

免疫力向上に役立つフコイダン腸内環境を整えるアルギン酸ガン抑制効果のあるヨウ素など多くの栄養を含みます。日本人は海藻を多く食べているため欧米に比べて乳がんが少ないと言われています。



コミュニティ食堂

平第14区公民館（久保町）
(火)(水) 6:30~8:00
大人300円高校生100円
中学以下50円(祝日はお休みです)

ボランティアさん募集中

年齢・経験一切不問！

(火)(水) 5:30~8:30頃まで(短時間でも大歓迎)

平第14区公民館（久保町）

お問い合わせ 090-6251-5814 増子まで

あなたの地域でもコミュニティ食堂を始めてみませんか

何が必要？人・場所・資材・資金のことなど、何でもご相談ください



テイクアウト始めます

ご家族で！職場でも！
コミュニティ食堂のメニューを専用容器
でご提供します。人数に応じていろ
んなサイズの容器をご用意していま
す。容器の返却が難しい方にはとも
ろこしなど自然素材の包装材を使
用します。



食欲旺盛伸び盛り
《磐城高校野球部》



**英語教育
サポーター**

積極的な子供たちに 英語の魅力を伝えたい

井上日出美さん

中央台東小学校5年生・6年生のクラスで、ALTのサポートをさせていただきました。まだ日本語に不慣れなALTの授業で担任の先生と共に通訳や授業の進行のお手伝いをしています。先生も生徒たちも明るく元気、何より学習意欲が大変高い小学校です。ALTの生きた英語に触れ、ゲームに会話にと積極的に楽しんでいます。子供たちの底なしのパワーと吸収力に驚くばかりです。その力を無駄にしないよう、自分が体験してきた英語を学ぶ楽しさ・魅力を少しずつでも伝えることができればと思います。今サポーターとして子供たちの成長に関われる幸運に恵まれ、その未来が楽しみで仕方ありません。



馬上裕子さん

子供達の可能性は無限大！英語が自分の自信につながるようにサポートしたい



いつか小学校で英語を教えたいと思いJ-SHINE 小学校英語教師の資格を取り早10年。機会も実践もないまま時だけが経っていました。そんな時、英語教育サポーター派遣事業の募集を見て応募し、今年度は湯本第二小学校で3～6年生のサポートに入らせていただきました。未経験で教壇に立つのは非常に緊張しましたし、サポーターとしてですが授業に参加することはすごくエネルギーを使います。しかし、自分なりに工夫したことが子供達の反応に現れると、とても嬉しく、やりがいを感じます。子供達にも、できた！褒められた！嬉しい！を実感し、成功体験を積むことで自分の自信に繋げて欲しいです。そして、将来の可能性を広げてほしいと願っています。子供達にも先生にも私達サポーターが来るのが楽しみと思ってもらえるよう、自分自身も学び、成長していきたいと思えます。

ご寄付などのお願い いつもありがとうございます。少量でも・少額でも。大切に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

クレジットカードで寄付ができるようになりました

| | |
|----|---|
| 宛先 | hmarshiko0.kyoso@gmail.com |
| 件名 | 寄付申し込み.クレジット |
| 本文 | 氏名 : ●●●●●● 住所 : ●●●●●● 電話 : XXX-XXXX-XXXX 金額 : ●●●●●●円 寄付の回数・1回(今回のみ) ・継続(毎月1回) |

- ①寄付のお申し込み(メール)
- ②折り返しご案内メールを差上げます



- ③記載されたアドレスにアクセスしカード決済を行ってください

※1食あたり500～600円でメニューを立てています

1,000円のご寄付で
コミュニティ食堂2食分※



3,000円で 6食分
5,000円で10食分
10,000円で20食分



ルパンさんの食パン

そのままおいしい生食パン トーストに合う山型パンなど3種類。それぞれ最適な材料を選び小麦の風味を大切に焼き上げています。

食パン工房 LePain 小名浜寺廻町 16-1 0246-51-7610



2月～3月 ご支援いただいた皆様
吉田一弥様 渡辺崇様 阿部弘行様 荒川ゴルフクラブ様
佐藤 隆様 (有)内山産業様 パン工房 LePain 様
ザ・ピープル様(NPO) フタバ鶏卵(株)様
いわき小名浜菜園(株)様 山田屋醸造様
★ありがとうございます★

ピープルさんより
愛知県吉良町特産
トマト



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
0246-92-3892
8:30～16:30 定休日(水)(日)(祝)



あすか社会保険労務士法人
ASUKA HIKUCHI Office
コロナ危機を生き抜く働き方改革をサポートします
— お電話でのお問い合わせ —
お問い合わせ 24時間受付
0246-38-9001
電話受付：平日 9:00～17:30
<https://www.asuka-sr.com/contact/>
福島県いわき市平谷川瀬二丁目10-19 グランSATOU