

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 hmasiko0@icloud.com
<https://www.facebook.com/kyousounomati.iwaki>

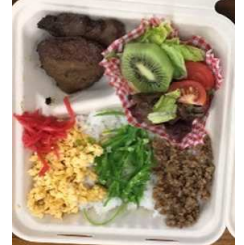
7~8月はカレンダーが変わっています

東京オリンピック&パラリンピック開催の関係
 で今年は祝日が一部変更になっています。お手元のカレンダーやスケジュール帳を確認してみましょう。

7/22 海の日 7/23 スポーツの日 8/8 山の日 8/9 振替休日 ******=コミュニティ食堂(テイクアウト)



| 7月 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 8月 |
|----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|-----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 月 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | 29 | 30 | 31 | 9/1 | | | | |



まちさぽ

星空を見上げ大切な人にメッセージ

令和3年 7月号

コミュニティ食堂 平第14区公民館(久保町)

(火)(水) 6:30~8:00 (祝日はお休みです)
 大人300円 高校生100円 中学以下50円
 新型コロナウイルス感染拡大防止のため当面テイクアウト開催となっております。1日40食限定・前日までにご予約ください。
 090-6251-5814 増子



最新情報は Facebook で



★My バッグ&ケースご持参大歓迎★

5月~6月 ご支援いただいた皆様 荒川ゴルフクラブ様 フタバ鶏卵(株)様 いわき小名浜菜園(株)様 ザ・ピープル様(NPO) 尙内山産業様 イオンモールいわき小名浜店様 山田屋醸造様 荒川材木店様 いわき桜ロータリークラブ様 カノオダ商店1丁目店様 橋本正志様・照美様 永山幾男様 矢吹知子様 斎藤美幸様 遠藤啓子様 菅波香澄様 **★いつもありがとうございます★**



ザ・ピープル様から 夏井ふあーむさんの 採れたてじゃがいも
 ふくしま子ども食堂ネットワークより 会津名産花豆



朝から大忙し「あれ、〇〇はどこ？」
 「ご飯できた？」時々怒号が飛び交っていますがみんな本当は優しい人なので安心してね!



ちょっと一息

準備完了!

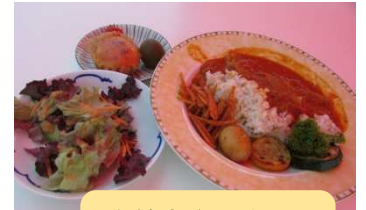
せっけんができるよ 自然の力で、人も地球も元気に！～揚げ物の油を再利用
 四倉柳生地区で自然環境に配慮した農業を進める「天空の里山」にて、EM 固形石鹸ワークショップが開催され、
 6月15日の唐揚げ 16日のカツカレーで使った油を持って参加してきました。



完成が楽しみです

石鹸人間が火を使うようになった1万年前、肉を焼いた時に出る油と燃料の灰＝アルカリ成分が反応した土が、汚れを落とす作用を持つことを発見したのが起源だそうです。戦後、工場で化学的に作られる合成洗剤が主流になりましたが低刺激で自然環境にも負荷の少ない昔ながらの石鹸が見直されています。

EM Effective Microorganisms 有用微生物群乳酸菌や酵母菌など自然界に存在する微生物の総称で、身体や身の回りの環境をよくする様々な働きをしてくれます。化学肥料を使わない有機農業のほか、食品・洗剤・化粧品などいろいろな商品に活用されています。乳酸菌が腸内環境を改善し健康に役立つことはよく知られていますね。※石鹸作りにEMを加えることで水質や土壌浄化にもつながります。消臭効果で廃油独特の匂いも抑えられるそうです。※EMのふしぎなチカラ まだまだたくさんあるようです！



★給食★里山のめぐみたっぷり

えいごでいってみよう



stew



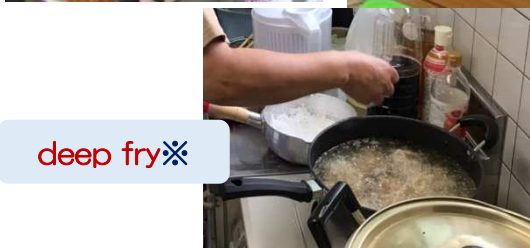
cut※



serve



place



deep fry※



stir



roll

※日本ではパン粉を付けて揚げたものを「フライ」といいますが、英語では少しの油で炒めることを” fry” 油の中に入れて揚げることを” deep fry” というそうです。
 ※chop (刻む) slice (薄く切る) mince (みじん切り)

When you wish upon a star definitely meet again someday



旧暦7月7日「たなばた」は五節句の一つで「七夕の節句」「笹の節句」とも呼ばれます。節句の日が3/3、5/5、7/7などであるのは、奇数が重なると縁起が良いという陰陽道の考え方からきているといわれます。七夕にそうめんを食べる地域があるのは「天の川」に見立てている説と、織姫が神様に捧げる衣を織るための「糸」に見立てているという説があります。願い事を書いて笹飾りに下げるのは、織姫伝説に因んで手仕事が上手になるようにと願いを込めたのが由来だそうです。



7月23日は文月の二三で「ふみの日」です。遠くにいるお友達や家族になかなか会えない日々が続いています。きれいな天の川を見ながら大切な人に手紙を書くのも、いいのではないのでしょうか。



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

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

お問い合わせ
24時間受付

— お電話でのお問い合わせ —
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