

# まちさほ

暁の紺朝顔や  
星一つ 高浜虚子



令和四年  
文月

状や、外出が困難な方への宅配など新たな支援の必要性について活発な情報交換が行われました。



## 平コミュニティ食堂平第14区公民館平字久保町11-4

朝ごはんは一日の活力源！おいしく食べて勉強もスポーツも仕事も万全。  
前日までにご予約ください。

大人300円/高校生100円/中学以下50円

(火)(水)6:30~7:00 090-6251-5814増子

## コミュニティ食堂小名浜一緒に作ってみんなで食べよう！

小名浜公民館いわき市小名浜愛宕上7-2

子供たちがいつでも集えて「作って、食べる」場所づくりを目指しています。  
当面はテイクアウト（お弁当）スタイルとなります。

6月25日~毎月第四土曜12:00（配布）

大人300円/高校生100円/中学以下50円

090-8241-1495齋藤 2日前までにご予約ください。



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 國井達夫  
[www.facebook.com/kyousounomati.iwaki](http://www.facebook.com/kyousounomati.iwaki)

## こども食堂ネットワーク通信

6月18日(土)いわき産業創造館にて第2回ミ  
ーティングを開催。子どもたちの生活を巡る現



## かしまコミュニティ食堂つなぐ・つながる・かしまのえんがわ [www.facebook.com/kashimatikushin](http://www.facebook.com/kashimatikushin)

鹿島公民館鹿島町走熊字鬼越83-1

栄養バランス抜群のランチでご家族の笑顔と健康、地域の方々の  
ゆるやかな交流を目指しています。感染状況により「会食」また  
は「お持ち帰り」となります。

7月3日(日)11:00~12:30(申込締切6月28日(火))

8月7日(日)11:00~12:30(申込締切7月26日(火))

大人300円中高校生200円子ども100円 090-4554-6287渡邊さん



## 子ども食堂 ほっといわき市まち・みらい創造支援事業★ボランティアさんも募集中です★

6~7月はうなぎとり名人渡辺さん自慢の天然国産うなぎ弁当です！

(有)そら平下神谷字出口17-1

月1回土曜11:00~13:00

大人200円/子ども(小学生以上)100円 定員30名程度

7月23日(土) 8月20日(土) 9月17日(土)

10月22日(土) 11月19日(土) 12月17日(土)

090-2020-8831上面さん(10:00~16:00)



## 子どものための料理教室 勿来公民館錦町大島1

(勿来地区ボランティア連絡会) 月1回ボランティアと共に行う食事作  
りを通し困難を抱える子たちの自立を目指しています。公民館の利用  
ができない時期には会員の寄付等による食料品の配布で対応しまし  
た。その後鳥正商店様(中岡町)より唐揚げや鶏肉の無償提供と月1  
回のお弁当提供、虹のかけはし様よりパンの提供など企業のご協力も  
広がっています。080-5731-3184木島さん



## ボランティアサークルピーぷる090-2880-3566猪狩さん

介護施設の一角で学生ボランティアと共に放課後の子供たちに夕食を提供しています(現在  
はテイクアウト) 世代間交流で施設利用者の方々にも笑顔が生まれています。

中学生以下無料/大人(同伴者)100円

悠々の里(訪問介護ステーション)18:00~19:00常磐上矢田町頭田43



## 共生の杜青山(NPO) 080-7732-3436田子さん

支援が必要でも声を上げられない家庭に出向き生活や学習支援につなげるアウトリー  
チの一環としていわき市支援対象児童等見守り事業(こども宅食)に申請しています。

## ザ・ピープル(NPO) 090-4558-0719人見さん

フードバンクを展開する中食材の困窮を訴える声が増えています。

## はまどおり大学(あえる食堂) 常磐湯本町天王崎92湯本ビル1F 0246-43-0373

食事だけでなく家計管理・学習環境など生活全般に支援の必要な家庭が増えています。田子さん・菅波さん



## 日本のくらしによりそう会NGO SJW080-7739-8982ダナンジさん

スリランカ出身で8月こども食堂開設を目指し準備中です。内郷御厩町1丁目220-1

## やま薫050-8883-6663曲山さん 小名浜花畑町47-8

いわき、いわき勿来、いわき中央、いわき泉、いわき東、東日本国際大の各ライオンズ  
クラブ様よりネットワーク事務局にご寄付があり蛭田副理事長が贈呈式に臨みました。



5~6月 ご支援いただいた皆様 いわき平中央ロータリークラブ様 小野泉様  
ファミリーマート様 大和証券(株)様 (有)内山産業様 いわき小名浜菜園(株)様  
フタバ鶏卵(株)様 荒川ゴルフクラブ様 いわきライオンズクラブ様 佐藤和也様  
イオンモール小名浜様 産まれたてのライオン様 下山田松人様 鈴木喜三郎様  
山田屋醸造様 丹野勇雄様 諸橋良枝様 小椋慶子様 木村喜和子様 國井達夫様



**高校生ボランティア大活躍!**

★いつもありがとうございます★



この春から、登校前にお手伝いに来てくれる高校生が増えました。  
**あきら君** (高2) は、開設当初からコミュニティ食堂で活動しているお父さんの影響で興味を持ったそうです。

どちらかといえば? **肉派** 魚派 ベジ派

どちらかといえば? 山派 **海派** 家派

おすすめの一曲 Kirari (藤井風さん)

小さい頃の夢は? カウボーイ

現在の夢・目標 国際関係の仕事

得意料理/自慢料理 ジャーマンポテト あなたのヒーローは? 部活の先輩



今月も、カラフル!



**Cheeze さんの SeeTheWorld!#10**

7月4日 アメリカ独立記念日- 歴史の転換点 -

1776年7月4日は、アメリカがイギリスから独立した (独立宣言を採択した) 日です。



フォース・オブ・ジュライ (Fourth of July) のこの記念日は、アメリカが最も盛り上がる日! パレード、コンサートなどのイベント満載で、人々はバーベキューを楽しみ、夜には盛大な花火が打ち上げられます。

当時の英国王はビクトリア女王の祖父にあたるジョージ3世。「愛国王」、「農民ジョージ」とあだながつくほど人気のあった国王のようです。愛国心ゆえに植民地アメリカに新税を設けて厳しく取り立てをしましたが、これが英国統治への不満を爆発させ、**独立戦争**に向かわせることになりました。その6年後、アメリカを支援したフランスの財政が圧迫され、**フランス革命**がおこります。まさに歴史の転換点です。



さて、アメリカ人の大好きなバーベキューの主役はおもに牛や豚肉ですが、スペアリブ、ブリスケット、プルドポークといった、肉を柔らかくロースト、スモークしたものが多く、焼くのが主流の日本のグリル系とは少し異なります。いずれも甘い **BBQ** ソースがたっぷりかかって、絶品です!

**BBQ** に必ずあるのが、アボカドのディップ、**ワカモレ(guacamole)**です。簡単でおいしいので、ぜひお試しください。



熟したアボカド2コをつぶしてクリームチーズ (大3位) を加え、さらになめらかにする。

さいの目切りトマト(1コ分)、みじん切りにんにく (1かけ分)、みじん切り玉ねぎ(1/6コ分)、ライム汁 (1/2コ分)、またはレモン汁を加える

塩で味を整え、好みでチリペッパー、香菜、パセリを加える。

トルティーヤチップスにつけていただく。

**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**

コロナ禍を乗り越える働き方改革をサポートします  
福島県いわき市平谷川瀬二丁目10-19  
グランSATOU

**0246-38-9001**  
お電話受付平日 9:00~17:30



お問い合わせ  
24時間受付

[www.asuka-sr.com/contact](http://www.asuka-sr.com/contact)

**一般財団法人 ふくしま未来研究会**

〒960-8031  
福島市栄町 6-5  
南條ビルA館 7F  
024-522-4610



暮らしやすい福島  
行ってみたい福島

30年後を見据え  
福島を元気にする活動を  
支援・助成します  
[fukushima-mirai.com](http://fukushima-mirai.com)