

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



←最新情報はこちら

バックナンバーも
見てね! →



まちさぽ

暗黒のチョコカレー
を煮ている魔女



令和五年
皐月

「今日は、カレーご飯だよ」おばあちゃんが作るのは板チョコを入れた真っ黒いカレー。見た目はちょっと怖いけど、ルーだけのカレーよりコクがあって、おかわりしてしまった。犬丸りん「んまんま」より



コミュニティ食堂たまごが変幻自在! 温泉卵の製造販売をしているフタバ鶏卵(株)さん

から、製造過程で割れてしまったものなどを長年お届けいただいています。卵がひとつあるとお弁当が一気にグレードアップしますね! www.rakuten.co.jp/yudetatei/



やさいを・もっと・食べたくて

健康のためには1日300gの野菜を食べることが推奨されています。1回の食事で100g取れば理想ですが、なかなか難しいですね。朝昼晩のうち1食だけでも野菜中心のメニューにするように心がけると、少しずつ目標に近づけるかも知れません。

トマト 20g

ごぼう 30g

たけのこ・枝豆・しいたけ 10g

きゅうり・たまねぎ・赤黄ピーマン 10g

きゅうり 15g

さつまいも 50g



平第14区公民館 (久保町)

(火)(水) 6:30~7:00

大人300円高校生100円中学以下50円 ◆前日までに申し込みください。

090-6251-5814 増子 hmasko0@icloud.com

4月 ご支援いただいた皆様

★いつもありがとうございます★

産まれたてのライオン様 フタバ鶏卵(株)様 ファミリーマート様 イオンモールいわき小名浜様
有内山産業様 荒川ゴルフクラブ様 今泉 満臣様 いわき小名浜菜園(株)様 クニオ建築事務所様
山田屋醸造様 丹野 勇雄様 永山 幾男様 芳賀 伝様 陣内 紀旭様 猪狩商店様 佐藤 和也様
齋藤 秋雄様 坂本 光正様 大川 郁弥様 ふくしま未来研究会様 いわきライオンズクラブ様
LP ガス協会いわき支部様



ファミマフードドライブとは?



ご家庭のもったいない食品をファミリーマートにご持参いただき、地域のパートナーのご協力のもと、支援が必要な方にお届けする仕組みです。

◀左のロゴマークが入っている箱に寄付をお願いします。

もったいない食品を



店舗で受付

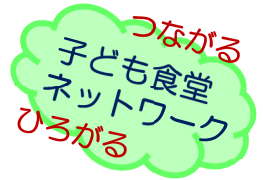


地域の必要な方に届ける



コンビニエンスストアのファミリーマートさんから、フードドライブでお客様から寄せられた食品等を提供していただいています。いわき市内では鹿島久保店・平梅香町店・平菱川町店・勿来窪田店・好間店でフードドライブを実施しています。 www.family.co.jp

よろしくおねがいします**子ども食堂30**を目標に、令和3年に発足した「**いわき子ども食堂ネットワーク**」このほど規約などを整備し任意団体として新たなスタートをきることになり、4月15日設立総会を開催しました。新しくネットワークに加わられた方を含め17名の方が出席され、今後の活動進展に向け連携を進めて行くことを確認しました。この中菅波さん・田子さん・趙さん・丹野勇雄さんが役員として承認され菅波さんが代表に就任されました。



《出席された方々》 順不同
 勿来地区ボランティア連絡会 **木島勇道さん** 人見順子さん
 かしまコミュニティ食堂実行委員会 **渡邊隆さん** (株)コーシュリー(放課後デイサービス) **峯正幸さん**
 共生の杜青山 **田子一さん** うちごう子ども食堂(SJW) **FernandoDanhanjiさん** 川崎美和子さん
 あえる食堂(はまどおり大学) **菅波香織さん**・**田子恵子さん** キャンディきっず **山野辺みゆきさん**
 (ネットワーク推進員) **趙齊さん** コミュニティ **中野修三さん** こみゅーん **草野ゆかりさん**
 子ども食堂ほっと((有)そら) **上面祐子さん** 共創のまちサポート **増子・神田**



ホームページでネットワークのご紹介をしています



ありがとうございます福島を元気にする人を応援！一般財団法人**ふくしま未来研究会**様より県内の子ども食堂など99団体に助成金(総額)2000万円が贈呈されました。食材や調理器具の購入・ボランティアさんの交通費などに使われます。



leafさんの #8 Widen the World



Julia Child

Mastering the Art of French Cooking

『ジュリー&ジュリア』(2009)

この物語は50年の時を経て交錯する

2人の女性の事実に基づくストーリーである。

1949年、結婚してフランスに越してきたアメリカ人ジュリア。言葉もおぼつかないジュリアは、家庭でも作れるフランス料理を目指して、コルドンブルーに入門。大量の玉ねぎのみじん切りから、ロブスターの締め方まで、ユーモアを交えながら熱心に学ぶ。そして紆余曲折の末に、英語で書かれたアメリカ人向けの『フレンチ・クックブック』を完成させる。

その50年後のNY、作家になる夢をあきらめ、生きる指標を失っている女性ジュリーが、ジュリアのクックブックにある524のレシピを、365daysで作り、ブログにアップするという「Julie & Julia Project」を思いつく。毎晩奮闘し、失敗も多々。やけくそになったり落ち込んだり。夫とのギクシャクも乗り越えて、ついに達成する瞬間の笑顔は爽快である。ジュリアは2004年91歳没。

ジュリーは現在もNY在住である。



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

人事・労務に関するお悩み
 ご相談ください。

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

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