

# まちさぽ

未来はこれからの  
努力で決まる  
／稲盛和夫

令和五年  
卯月

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! →

今日の成果は過去の努力の結果であり、**未来はこれからの努力で決まる。** ◆現在の能力でできる、できないを判断してしまつては、新しいことや困難なことはいつまでたってもやりとげられません。 soul-brighten.com

## コミュニティ食堂



**卒業おめでとう!** 勿来から毎週登校前にお手伝いに来てくれていたNさんが、大学進学のため挨拶に来られました。主に卵料理など担当してくれました。新生活でもコミュニティ食堂での体験が生きて、より充実した日々を送れるようお祈りしています。

**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 ◆前日までにお申し込みください。 090-6251-5814 増子 hmasshiko0@icloud.com

## よろしくお願ひします 趙 斉(ちよう・さい)さん

英語教育サポーターとして活躍中の趙さんが、子ども食堂ネットワーク推進委員とされました。子ども食堂に関心を持つ皆さんに様々な話題をお届けします。

## うちごう子ども食堂

うちごう子ども食堂のテーマは「世界のカレーを食べてみよう!」地域によって材料も味もいろいろ。おうちのカレーと比べてみるのもいいですね。

現在十数名の方がLINEでスケジュールを打ち合わせして準備に当たっています。3月14日のメニューはポークカレー。宗教等の事情がある方のためにチキンとビーフカレーも用意しました。辛味はなくココナッツミルクが効いています。他にフルーツ、卵、ホワイトデーにちなんでお菓子も。



つながる  
こども食堂  
ネットワーク  
ひろがる



内郷御厩町一丁目220-1 **一般社団法人 SJW** FernandoDhananji さん 080-7739-8982

4月の開催予定 4/4(火) 4/12(水) 4/18(火) 4/26(水) ◆写真提供はコミュニティ食堂のあべさんでした。

## 子どものための料理教室 勿来公民館

地域の多様な課題に向き合う取り組みを紹介する「いごく(igoku)」12月号で「こども食堂訪問記」と題して、食育と自立を支える場として掲載されています。こども食堂の位置づけ・目的、支援が必要な家庭に確実に届くための連携の大切さにも触れられています。Web版も読めます。

<https://igoku.jp/tunagaru-7539/>  
勿来地区ボランティア連絡会木島さん  
080-5731-3184



子どもたちは、実際に調理を体験することで、包丁の使い方や調理の手順を学んでいます

先日、勿来公民館で開催された「こども食堂の料理教室」に参加してきました。この料理教室には、地域で継続的に見守られていた子どもたちと、勿来地区ボランティア連絡会のみなさん、毎日登校前に行っている食育の支援活動のサポートを理念に掲げ、3年前から活動がスタートしました。今回のメニューは、カレー、パン、ニンジャ、春巻き、お汁、お菓子、ミニチャーのラインナップは、カレーを取り戻すための取り組み、旬の野菜を取り入れたものなどさまざま。カレーは、辛口と甘口の2種類が作られていて、ここで子どもと大人も一緒に食事を味わってほしいなと思います。

現在は、新型コロナウイルスの感染リスクを考慮し、作ったお菓子の場で一度に食卓に家庭に持ち帰るパックに分けています。そこにはメニューには載っていない、子どもたちも楽しみにしているお菓子も入っています。

材料が揃い準備を整え、それぞれ調理はもろろん、子どもたちも一掃です。大人のそばで包丁の使い方や炒め方を教わりながら、真剣に取り組んでいました。車としてばっかおもしろいです。一つ一つに春巻きを皮を巻いたり、一人ひとりのペースにボランティアのみなさんが寄り添い、調理が楽しんでいました。

現在は、新型コロナウイルスの感染リスクを考慮し、作ったお菓子の場で一度に食卓に家庭に持ち帰るパックに分けています。そこにはメニューには載っていない、子どもたちも楽しみにしているお菓子も入っています。



資料がざしり入った感から、みんな子どもたちを受けたいという地域の方の思いが伝わってきました

### こども食堂訪問記

子どものための料理教室

【運営】勿来地区ボランティア連絡会  
【協賛】勿来公民館  
【協力】いわき市社会福祉協議会  
【監修】いわき市社会福祉協議会  
勿来地区協議会  
【電話】0246-63-2111

3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  
 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 今泉 満臣様



「シェフ☆三ツ星フードトラック始めました」(2014)

leafさんの #7  
Widen the World



この映画は、仕事も地位もプライドも失ったロスの一流レストランの総料理長カールが、失意のどん底から自分を見つめなおし、客と心が通うような料理人になりたいと願って、移動屋台のトラックを調達。その道中で本当に大切なものを知り、シェフとして、父親として、夫として人生を豊かに作り上げていく物語である。フードトラックの売りは、キューバ料理のメディアノーチェというサンドイッチである。パンの焼き加減や手作りハムなどにも細心の注意を払って屋台トラックの厨房で作るシーンは「料理は人生最高の喜び」というカールそのものである。移動はマイアミを出て、ニューオーリンズ、テキサス、そしてロスに戻る行程である。実は、この旅には10歳の息子パーシーが夏休み中で同行する。パーシーは、父親が料理を作るシーンや次に向かう町などをツイッターで発信して、瞬く間に行列ができるトラックになっていく。ロスに戻った時、カールに新たな人生が開けていく。

本場レシビのキューバサンド(メディアノーチェ: Media Noche)



いく。ロスに戻った時、カールに新たな人生が開けていく。



食費は、節約できますか？

ウクライナ情勢や鳥インフルエンザなどの影響でいろいろなものが値上がりしています。食材だけでなく調理に必要な電気代やガス代も高騰が続いています。節約のためと「食事の回数を減らす」のは健康を害することになり良い方法ではありません。特売の時についまとめ買いすることもあると思

ますが、食べ切れないほど買ってしまったりかえって無駄にしないよう注意しましょう。皆さんは今、どんな工夫をしていますか？

こんにゃく&厚揚げで肉なしシチュー！



キノコは細かくほぐして袋に入れて冷凍炒め物やお味噌汁にそのまま使えます

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

