

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

おながが空いて  
目が覚める暮らし



令和五年  
長月

## 朝ごはん 食べてますか?

暑い日が続き食欲がなく胃腸が弱っている方も多いかもしれませんが、そろそろ味覚の秋です。料理研究家の有元葉子さんが著書で、朝昼たっぷり食べて夜は足りないものを補う程度に軽く食べて眠りにつく、という生活に切り替えたところ身体の調子が大変よくなったということを書いておられます。夜(の食事)が貧弱では眠れないのでは、欲求不満が残るのでは、と思ったのですが、これが大違い。胃が適度に軽い状態でベッドに入ると穏やかに眠りに入れますし、何より朝、おながが空いて目が覚めるのはとても気持ちがよく、仕事の効率がアップして、疲労感を感じなくなっただけでなく、気になっていた余分な脂肪が落ちて体がすっきりしてきたのです。わたしの日常茶飯事/有元葉子



世界各地の朝ごはん

[43better.com/breakfast-world](http://43better.com/breakfast-world)

サンマの季節! いわきの秋といえば「秋刀魚」8月、大型サンマ船6隻が小名浜港から出航しました。北海道やロシアの排他的経済水域で漁を行うそうです。ポーポー焼きはサンマのすり身で作るお魚のハンバーグ。各店独自のタレを使ったみりん干し。ともにいわきの伝統料理です。

[joban-mono.jp/](http://joban-mono.jp/)



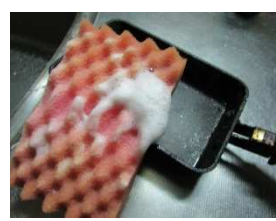
## コミュニティ食堂 いわき市まち・未来創造支援事業

一食福島復興・被災者支援事業 浦上食品・食文化振興財団 東日本大震災復興支援事業  
平第14区公民館(久保町) (火)(水) 6:30~ ◆大人300円高校生100円中学以下50円  
【お問い合わせ】090-6251-5814 増子 [hmashiko0@icloud.com](mailto:hmashiko0@icloud.com)



### 油のリサイクル\*しています

揚げ物で使った油を無料回収に出しています。回収後はバイオディーゼルエンジンなどに再利用されます。残った油で手作りせっけんもできました。有機栽培などに使われる「EM」を混ぜた石鹸は排水の浄化作用もあります。



8月 ご支援いただいた皆様

★いつもありがとうございます★

ふくしま子ども食堂ネットワーク様 (有)内山産業様 フタバ鶏卵(株)様 ヨークベニマル様  
荒川ゴルフクラブ様 (有)クニオ建築事務所様 山田屋醸造様 イオンモールいわき小名浜様  
芳賀伝様 熊坂しのぶ様 茂木正志様 岩田耕司様 佐藤富美子様 いわき小名浜菜園(株)様  
今泉満臣様 佐藤和也様 猪狩商店様 菊地秀明様 渡辺様(豊間) ファミリーマート様  
すずりょう様 丹野勇雄様 永山幾男様 陣内紀旭様他



うちごう子ども食堂スリランカ出身のダナン  
ジさんとお母様が中心となって、毎回個性的な  
カレーメニューをご用意しています。  
9月5日(火) 13日(水) 19日(火) 27日(水)  
16:30~

内郷御厩町一丁目220-1 Carmel's Nest  
高校生以下無料です。



【お問い合わせ】080-7739-8982 Fernando Dhananji さん ◆ いわき子ども食堂ネットワーク



leafさんの #12  
Widen the World

『華麗なるギャツビー』(2013)

F.S.フィッツジェラルドの“The Great Gatsby” (1925)  
を原作としたこの映画は、ファンも多い事でしょう。簡単に  
まとめれば、大富豪ギャツビーが、かつての恋人であり、

今は既婚者となったデイジーをあきらめきれず起きた悲劇の恋愛物語である。

この物語の舞台となる1920年代のアメリカは「狂騒の20年代」とよばれ、大きな経済の繁栄、イギリスに代わって世界の工場に躍進するなど、大量生産と大量消費の時代を謳歌する。

ギャツビーもまた一代で財を成し大富豪にのり上がった。その一方で、大戦の後の世界に希望が持てず無気力になった若い人々は「失われた世代」と呼ばれ、作者のフィッツジェラルドもそうであるが、この作品ではニックが語り手としてその役を担っている。力強く狂乱に満ちた20年代は、'29年のウォール街の暴落により終焉を迎えるが、まさにこの時代のアメリカを体現するこの作品をもう一度時代背景と共にご覧になってみてはいかがでしょうか。



1974 (ロバート・レッドフォード主演)

2013 (レオナルド・ディカプリオ主演)

村上春樹さん翻訳の表紙→

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  
行ってみよう福島

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