

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

<https://www.facebook.com/kyousounomati.iwaki>



コミュニティ食堂

平第14区公民館(久保町)

(火)(水) 6:30~8:00

大人300円高校生100円中学以下50円

◆12月は22日まで 新年1月は11日から開催します

感染拡大防止のため当面テイクアウトで実施しています。最新情報はFacebook等でお知らせします。【ご予約・お問い合わせ】090-6251-5814 増子 hmashiko0@icloud.com

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

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

トマトの笑顔

コミュニティ食堂にいつも新鮮な
トマトを提供していただいている
いわき小名浜菜園(株)さんから、
ヘルシーな焼きドーナツが誕生し
ました。製造は大人にも子どもに



も安全でおいしいスイーツを届けるPere Noel
パールノエルさんです。平字倉前116-4

◆小名浜菜園さんは農薬使用を最低限に抑えた
安全安心な生産体制により国際水準の食品安全認証ASIAGAP
を取得しています。iwaki-onahamasaien.com

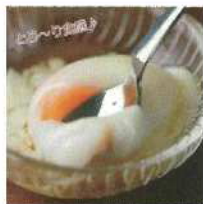
いちご・ブルーベリーもあります

11月 ご支援いただいた皆様

秋山利男様 グローバルミッションセンター様 荒川ゴルフクラブ様
川崎葉子様 山田屋醸造様 いわき小名浜菜園(株)様 昭南観光(株)様
玉手匡子様 (有)内山産業様 イオンモール小名浜様 松崎広光様
いわき女性の会様 フタバ鶏卵(株)様 丹野勇雄様 下山田松人様
斎藤美幸様 石井賢一様

★いつもありがとうございます★

朝ごはんには欠かせない味噌醤油は山田屋醸造様から(明治創業・手作りの
味を継承しています) 平字久保町24 0246-22-3637 yamadaya-i.com



卵はフタバ鶏卵(株)様から 0246-26-5888

商品紹介は楽天市場にあります。www.rakuten.co.jp/yudetatei/



ポテトサラダ

きんとん

大根浅漬け

ごぼう
胡麻あえ

里芋ごはん

秋の味覚が
勢揃い!





「貧困をなくそう」

1 貧困とは？

世界が抱える問題のひとつに「貧困」があります。「貧困」になる原因は、失業、疾病、疾病、災害、紛争や内戦など、貧困状態に陥れると様々な問題が起こります。お金がないことで十分な食料をとれない、病気になっても適切な治療を受けられない、また、子どもたちは無学、教育を受ける機会を失くすなど、子どもにまで「貧困」が連鎖していくことになります。

コミュニティ食堂とSDGs

いわきマーチング通信 10月号でコミュニティ食堂の取り組みが紹介されました。 iwaki-j.com

◆SDGs 貧困対策にとどまらず地球上に生きるすべての人々が将来にわたり幸福に生きるための17の目標が掲げられています。

◆**フードロス削減**作り過ぎを避けるため予約をいただいで作る量を調整しています。地域の皆様からお寄せいただいた食材も無駄なく活用できるようメニューを変更することもあります。◆**豊かな環境を守る**自然素材の容器を使用しプラスチックごみの削減に努めています。

第1の目標のゴールは、「あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を排除すること」ですが、これは国や行政の対策だけでは難しく、多くの人が身近な身近な貧困問題に気づき、手を差し伸べるのが大切です。

近年日本でも増え続けている「子ども貧困」に対し、「子ども食堂」「フードバンク」「フードウィーブ」など、子どもたちを支える活動を展開する動きが広がっています。



ている団体もあります。

いわばには、芸術館でおいしく栄養バランスの長い食事を提供する「コミュニティ食堂」というのがあるのを存知ですか？元来、食文化はふるさとづくりを目的として活動する団体の「活動の土壌サポート」が重要になっています。

今はこのアフリカで「若者の貧困」も増えています。私たちひとりひとりが直接的な活動はできなくても、こうした活動の運営をサポートするため、寄付などを寄付するという選択から、手を差し伸べられることのひとつではないでしょうか。

イギリスにサンタクロースはいない？ クリスマスに贈り物を届けるひげのおじいさんは、イギリスでは**ファザー・クリスマス**と呼ばれます。サ



ンタクロースは3世紀に実在した聖ニコラス司教がモデルですが、ファーザークリスマスは、冬至を祝う北欧の神や妖精からきているそうです。冬の時期、イギリスや北欧は午後4時には日が沈んで真っ暗になります。冬至は、弱った太陽が復活して植物が再生する日とされ、古代からヨーロッパのゲルマン民族やバイキング、そしてケルト族の間で冬至を祝う祭りが行われていました。春を迎える喜びや希望を擬人化したのがファーザークリスマスの原形のようにです。芽吹きを表す緑色のローブを着ていることもあります。



イギリスのクリスマスが、博愛精神に満ちた現在のような形になったのは、ビクトリア女王の時代です。この時代は、華々しい産業革命の裏側で、失業、疫病、劣悪労働などの社会問題があふれていました。当時を代表する作家チャールズ・ディケンズは、『クリスマスキャロル』で冷酷な老人が慈悲深い人間に改心していく様子をえがき、“持つ者は持たざる者を救済すべき”と問題提起しました。暗い時代にあって、社会は、家族中心のあたたかいクリスマスを必要とし、それにこたえるように再登場したのがファーズークリスマスでした。

明るく寛大で子どもを愛するサンタクロースがドイツやアメリカからやってきて、徐々に融合していったようです。同時期、ビクトリア女王の夫君でドイツ出身のアルバート公がクリスマスツリーをイギリスに伝え、贈り物の習慣を定着させます。ツリーを囲むロイヤルファミリーのイラストがロンドンニュースに掲載されると、たちまち新しい習慣が広がったということです。クリスマスにはチャリティや寄付が盛んに行われます。

イギリスのクリスマス料理といえば七面鳥やクリスマスプディングにミンスパイ（いずれもドライフルーツとナッツの入ったデザート）ですが、おすすめは「**シェファード・パイ**」です。挽肉、にんじん、グリンピース、玉ねぎを炒め、スパイスやケチャップで味を整えてグラタン皿に敷いたら、その上に、マッシュポテト（ポテト、バター、チーズ、牛乳、卵黄、塩こしょう）をのせてオーブンで焼きあげます。個人の感想ですが、間違いなくイギリスの家庭料理 NO.1 です。HappyChristmas!



アタマに栄養！ 違いがわかる？！

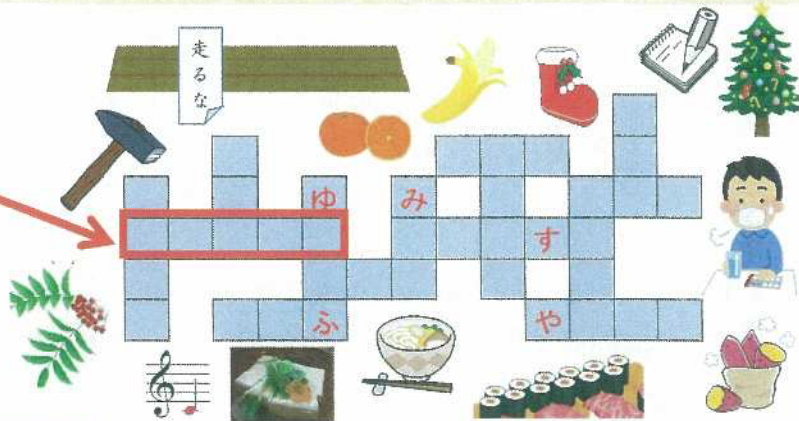
南天



千兩



終



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

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SATO

まちさぽはサントリーHD(株)様のみらいチャレンジプログラム助成金を活用し発行しております



Cheeze さんの SeeTheWorld!#3



ダイアナ妃のケーキは腐らない? Rich spicy fruitcake

今年の8月、チャールズ皇太子とダイアナ元妃の結婚式のケーキの一切
れがイギリスのオークションに出品され、1850ポンド(約28
万円)で落札されました。結婚式は1981年ですから、なんと
40年も経過していることになります。梅干しならともかく、...

イギリスのウェディングケーキは3段。1段目と2段目は
招待したゲストや親類、友人に配り、3段目は1年後の結婚
記念日、あるいは子どもの誕生の時までとっておくそうです。長持ち
の秘密は、洋酒に漬け込んだドライフルーツとシュガーコーティング
です。ケーキは洋酒がたっぷり入った重いフルーツケーキで、このケ
ーキをシュガーペーストでぐるりと包み込みます。これが岩のように堅くなってがっちり
と中身を保護し、何十年ももつようになるのだとか!実際に祖母の代からのケーキが入っ
ているというウェディングケーキを頂いたことがあります。老舗の継ぎ足しのウナギの
たれよろしく、歴史を感じる味わいでした。



そもそもルーツは1840年のヴィクトリア女王の結婚式です。ケーキの材料は、イギリスが地
球のあちこちで手に入れたフルーツや酒やスパイスで、当時は貴重なものばかり!7つの海を
支配した大英帝国の富と繁栄がうかがえます。さらに白いケーキは純潔と贅沢の象徴でした。
精製した白い砂糖は相当に高価だったのです。

ケーキを飾るのは、パウダーシュガーをペースト状にして作った美しい花やレース
です(歴代のロイヤルケーキには彫刻のようなシュガー建築物がのっています)この
シュガークラフトは趣味としてもとても人気なのですが、日本の梅雨には湿気を吸っ
て台無しになりますのでお気をつけ下さい(涙)



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 ◆感染拡大防止のため当面テイク
アウトで実施しています。最新情報はFacebook等でお知らせします。

【ご予約・お問い合わせ】090-6251-5814 増子 hmarshiko0@icloud.com

こちらは、ボランティア
アさんの賄いです。



テイクアウ
トの容器は
さとうきび
とうもろこ
しなどの自
然素材です



毎回お越しになる方には繰り返し使える容器をご用意
しています。人数に応じてサイズも多数あります



10月 ご支援いただいた皆様 いわき小名浜菜園(株)様 (有)内山産業様
 荒川ゴルフクラブ様 山田味噌醸造様 早川智雄様 神長眞一様 有賀行秀様
 坂本光正様 猪狩光正様 橋本正志様 斎藤美幸様 丹野勇雄様
 イオンモール小名浜店様 フタバ鶏卵(株)様

★いつもありがとうございます★

ちょっと、いいかんじ 漢字 感じ

パーツを組み合わせて「秋の味覚」を作ってみよう

【例題】

禾 + 火 = 秋



木 + 市 =

魚 + 土 × 2 =

無花果

木 + 由 + 子 =

読める？

秋刀魚

葡萄

薩摩芋

木 + 公 + 花 - 化 + 耳 =

2つの読み方があるよ

銀杏

書ける？ 牡蠣

宙 - 由 + 必 + 虫 + 木 + 甘 =

七五三のおはなし

髪置きの儀	かみおき	髪を伸ばす	3歳男女	平安時代～
着袴の儀	ちゃっこ	袴を着ける	5～7歳男児	鎌倉時代～
帯解の儀	おびとき	帯を結ぶ	9歳男女	



平安時代の頃から、子供の成長の節目を祝う儀式が行われていました。医療の発達していない時代には幼い子が病に襲われることも多く、健康な成長を祈願することが加わり現在の七五三に繋がってきたと考えられています。11月15日になったのは、徳川家光が息子の綱吉の健康祈願をした日だから、という説があるそうです。
 (参考 bbth.co.jp/kisste)



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

コロナ禍を乗り越える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SATO

まちさばはサントリーHD(株)様のみらいチャレンジプログラム助成金を活用し発行しております

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
hmasshiko0@icloud.com
<https://www.facebook.com/kyousounomati.iwaki>

コミュニティ食堂



まちさほ

命の大切さを
考える月です

令和3年
8月号

平第14区公民館（久保町）（火）（水）6：30～8：00
大人300円 高校生100円 中学以下50円
8月17、18日はお休みです◆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。今後の日程など詳細は増子までお尋ねください。
090-6251-5814

7月 ご支援いただいた皆様
イオンモールいわき小名浜店様
いわき市教育委員会様
荒川ゴルフクラブ様
フタバ鶏卵（株）様 山田味噌醸造様
（有）内山産業様 斎藤 美幸様
永山 幾男様 菊地 秀明様
丹野 勇雄様 久保田 様
★ありがとうございます★

最新情報は
Facebook で



「生きる力」春・夏号でコミュニティ食堂が紹介
されました。成長期の子供たちの身体づくり・高齢者の健康増進と同時
に「食」を通じて地域のつながりを
築き直すコミュニティ食堂の役割は
年々関心が高まっています。くすりの
マルト・いわきら・ら・ミュウ等で
入手できます。ぜひ一読ください。

人には心をふるわせるものがある

生きる力

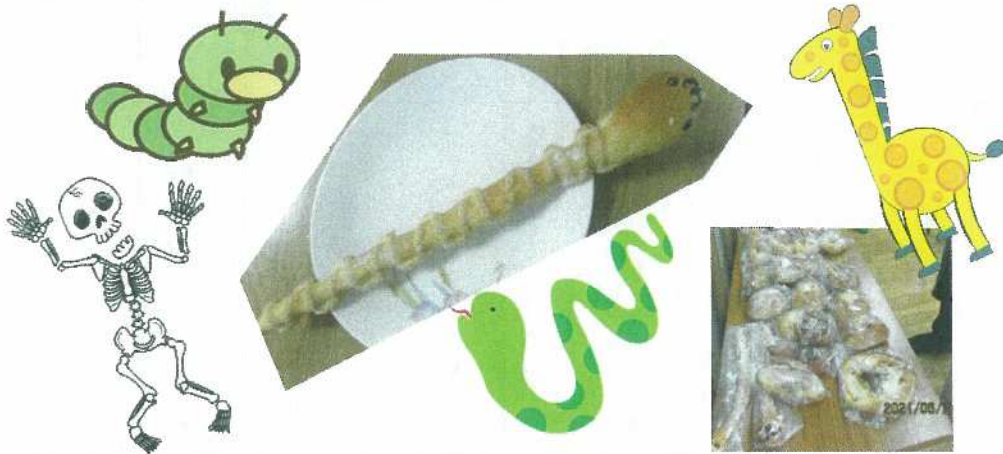
希

春・夏
vol.07
無料



Who's this?

近頃話題の、このパン。子供たちに見せると「はらぺこあおむしだ!」と大歓声。このほか意外に多かったのが「骨?」という説です。あなたは、何だと思いますか。



8月31日は野菜の日

夏野菜は加熱しても壊れにくいビタミンやカリウムを多く含み夏の疲れから身体を守ってくれる働きがあります。熱中症予防に欠かせない水分も豊富です。

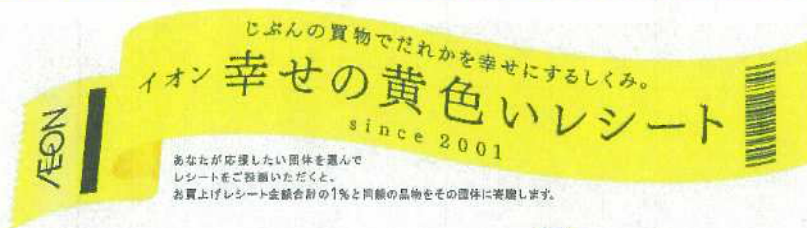


知らない人から電話が入った時「どちら様ですか」と聞きますね。うっかり、直訳で *Who are you?* としてしまうと失礼な表現になります。考えてみると日本語でも「あなた誰?」と言えは相手を警戒しているイメージになりますね。

丁寧な表現としては *May I ask who's calling?* *Who am I speaking to?* などがあります。前者は「電話をかけているのは、どなたですか」後者は「私は誰とお話しているのでしょうか」ということですね。自分を主体にしているところが、ちょっと面白いですね。ややくだけた言い方ですが *Who's this?* ということもあります。応える方も *This is Suzuki* などといいます。



黄色いレシートで、応援してください!



「共創のまちサポート」のBOXを探してね!

現在申請中です

イオングループでは毎月11日に「幸せの黄色いレシート」キャンペーンを展開し、社会貢献に取り組む団体・グループを支援しています。店内にあるBOXから応援したい団体を選んでレシートを入れると、金額の1%分の商品がその団体に寄贈されます。現在当NPOも支援団体に登録申請しております。正式認定されればイオンモールいわき小名浜にBOXが設置されます。皆さんもぜひ、11日はイオンでお買い物をして黄色いレシートで私たちの活動を応援してください。

www.aeon.info/sustainability/social/yellow/



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

コロナ禍を乗り切る働き方改革をサポートします

— お電話でのお問い合わせ —

お問い合わせ
24時間受付

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SATO