

三重県

子ども食堂を作ろう!!

子ども食堂開設 ハンドブック

地域で作る子どもの居場所



はじめに

子ども食堂とは、子どもが一人でも安心して入れて、無料もしくは低額で食事ができる場所のことを言います。子ども食堂はこの数年で大きく広がりを見せ、その数は全国で2,000カ所を超えました。このように子ども食堂が求められ急速に広がっている背景として、社会環境の変化があります。核家族・共働き家庭・一人親家庭の増加、地域の遊び場や交流機会の減少、経済環境の悪化や格差の拡大など、子どもにも大きな影響を与えています。そのような状況の中で「人との繋がり」「楽しい食事」「豊かな体験」「安心して過ごせる居場所」を提供する「子ども食堂」が求められているということだと思えます。

子ども食堂は、地域のみんなで子どもを育む、お腹も心も満たされる、そんな素敵な場所です。

本ハンドブックでは“これから子ども食堂を始めたい”人に向けて、立ち上げに必要なものや開設の手順をご紹介します。「何から始めたらいいのかな?」「気をつけることは何かな?」と疑問が出てきた際は、ぜひ本ハンドブックをご活用ください。

このハンドブックが皆様の地域の素敵な居場所作りの一助となれば幸いです。

目次 Index

子ども食堂開設の手引き

●子ども食堂開設の流れ	4
○ステップ1…子ども食堂を見学しよう!	5
○ステップ2…仲間を見つけよう	6
○ステップ3…計画を立てよう	7
○ステップ4…必要なものを集めよう	8-9
○ステップ5…知ってもらおう	10
○ステップ6…始めてみよう・プレオープン	11
●長く続けるためのコツ・大切にしたいこと	12
●安心安全のために気をつけたいこと（衛生管理・アレルギー・保険）	13

Q&A

●Q&A	14-16
------	-------

県内の子ども食堂活動事例

●6団体の活動紹介（桑名、四日市、鈴鹿、津、名張、伊勢）	17-25
------------------------------	-------

相談窓口

●三重子ども食堂ネットワーク、社会福祉協議会、行政の関係部署	26-27
--------------------------------	-------

子ども食堂開設の流れ

「子ども食堂を始めたい」と思った時に、まず何から始めれば良いのでしょうか？この項目では、子ども食堂を始めるための計画作りから設立のための準備まで、押さえておきたい基本的なポイントをご紹介します。ステップ毎に順を追って見ていきましょう。

子ども食堂開設のための6ステップ

計画から開設まで

1 子ども食堂を見学しよう！

2 仲間を見つけよう

3 計画を立てよう

4 必要なものを集めよう

5 知ってもらおう

6 始めてみよう・プレオープン

まずは実際に
見てみよう

Step.1 子ども食堂を見学しよう！

百聞は一見に如かず。まずは、実際に子ども食堂を見に行ってみましょう。実際に見てみる事でイメージが具体的になり、準備すべきことや自分のやるべきことが明確になります。参加者の雰囲気や、スタッフさんの細かな気遣いなどをその場で感じましょう。

もっと知りたいと思ったら、ボランティアとして手伝いに参加させてもらうのも良いですね。スタッフさんと一緒に動く事で学べる事が多くあるはずですよ。

また、子ども食堂運営者との繋がりを持ち、教えてもらうばかりでなくお互いに協力し合う関係になる事で、継続的で良好な協力関係の構築が可能となります。

情報収集の仕方 三重こども食堂ネットワーク <http://miekodomo.com>

三重こども食堂ネットワークのサイト上に県内の子ども食堂が掲載されています。インターネットで検索したり社会福祉協議会などで聞いてみるのも良いでしょう。子ども食堂によって、運営の形態や規模、コンセプトや対象者などが様々です。自分がイメージする子ども食堂に近い所を見学に行くのも良いですし、複数の子ども食堂を見学に行くのもとても参考になります。見学したい子ども食堂が見つかったら、事前に見学希望の連絡をしましょう。

子ども食堂は、参加者の方々にとって大切な場所です。

見学時は参加者への配慮も心がけましょう。

★見学時の注意点

- 見学可否の事前確認（見学の目的、訪問日時、参加希望人数などを伝えて許可を得る）
- ルールや禁止事項等の確認（写真撮影は事前に確認して承諾をもらいましょう）



仲間がいれば
百人力

Step.2 仲間を見つけよう

子ども食堂は一人でも始められます。でも、仲間とワクワクしながら取り組む時間や、そこから生まれるエネルギーは、何にも代え難いものです。

同じ想いを持って取り組んでくれる、自分ではできない部分を補ってくれる、そんな仲間を探してみましょう。最初の仲間はきっとあなたの身近にいますよ。



友達や知人に声をかけよう

まずは、友達や知人など自分の周りにいる人に声をかけてみましょう。

一人の仲間ができればその友人や知人へと自然と協力の輪が広がっていくので、まず一人の仲間を作ることを目指しましょう。

「子ども食堂を立ち上げたい」事を伝え、「何を手伝って欲しいか」具体的に話すことで、相手は自分がどんな協力ができるか考えやすくなります。

スタッフって
何人必要？

子ども食堂のスタッフ数は、数人から数十人の所まで幅広くあります。

一人でも始められますし、まずは集まった人数で、できる規模で始めることがスムーズな立ち上げや安定運営のコツです。

子ども食堂を続けていく中で情報発信をしていけば、同じ想いを持つ仲間が自然と集まってきますよ。

★ 地域の繋がりも確認しよう

- 学校関係、PTA、保育所、自治会、町内会、地域のお祭りやイベント
- サークル、クラブ活動、趣味の集まり、会社、仕事関係
- 社会福祉協議会、民生委員、他のボランティア団体
- 子どもに関する研修や勉強会などの集まり、子ども食堂関連のイベント

どんな場所に
したい？

Step.3 計画を立てよう

仲間が集まったら、いよいよ活動内容を決めていきましょう♪

「一人一人に寄り添える少人数の場」「高齢者も入れる地域交流の場」「遊びや体験も充実させたい」など、あなたの理想の子ども食堂を言葉にして、しっかりと皆んなで話し合しましょう。そして皆んなの想いがまとまったら、その想いを込めて、子ども食堂に名前を付けましょう♪いよいよ、あなたの子ども食堂が動き始めます。

誰のため？何のため？開設の目的を明確にしよう

何のため？	孤食の子どもをなくすため、地域の繋がりを作るため、など
誰のため？	地域の子どものなら誰でも、地区の親子、子どもと高齢者、など
大切にしたい事	お客ではなく家族のように接する、安心安全、居心地の良さ、など

いつ？どこで？どのように？を明確にしよう

日時	平日夜、土日の昼、が多い。子どもが来やすい時間帯で
開催頻度	月1、2回程度が多い。最初は無理のない頻度で
場所	自宅、公民館、社協、寺社、市民センター、飲食店、事業所、など
対象者	子ども限定、親子限定、地域の人なら誰でも、など。予約の有無も
定員規模	20～50人程度の所が多い。会場やスタッフ数に合わせて検討しましょう
参加費	子ども0円・大人300円の所が多い



★ 計画のコツ

- 最初は無理のない範囲で設定しましょう。開催した後に随時見直せばOK
- 対象者が来やすい日時・場所・参加費を設定しましょう

何が必要？
分担も決めよう

Step.4 必要なものを集めよう

子ども食堂の大まかな計画ができれば、会場、食材、備品など、必要なものを具体的に洗い出しましょう。購入するか寄付を募るのか、誰がどのように調達するか、役割分担が決まったら行動開始です！

会場・設備

曜日、時間帯、開催頻度に適した場所を探しましょう。子どもが来やすい場所か、継続的に利用できる会場費か、も大事です。また、会場に調理設備や備品が充実していると自分たちで用意する負担が減ります。利用できるものと利用できないものを確認しましょう。飲食スペースの広さや使い勝手も確認しておきましょう。

空き状況、料金	開催の時間帯と頻度に合うか、継続開催できる会場費か確認。申し込みのルールも確認し、早めに場所を確保しておきましょう
調理設備、備品、手洗場所、飲食スペース	調理設備、飲食空間を確認。調理器具、食器、備品等を使えるかによって自分たちで用意すべき物が変わります ※保健所の許可・届出が必要な場合、使用できる施設が限られる場合もあるので、事前に保健所に相談しましょう。
駐車場	子どもの徒歩圏内でなければ駐車場も確認しましょう



食材・備品・消耗品

食材は、どんなメニューを何食作るかを決めて、必要な食材と量を計算しましょう。原材料費は一食あたり150～250円程の所が多いようです。食材の募集は、地元の人や農家さんと繋がると継続して支援していただきやすいです。一般の方から食材を集めるフードドライブという手法もあります。寄付で集めにくいものは購入を検討しましょう。色々な人に協力を求めることで、たとえすぐには寄付に結びつかなくとも、活動を知ってもらいきっかけになり、協力者や理解者を増やす事に近づきます。

食材	購入するものと寄付を募るものを決めましょう。寄付は、フードバンク、農協、農家、青果店、食品会社、スーパー、商店、企業など近くの方に相談しましょう。(消費期限の確認は忘れずに)
備品	食器、箸やスプーンなど、遊具(おもちゃ、絵本、カードゲームなど)
消耗品	食器洗剤、ビニール手袋、ゴミ袋、手洗い洗剤、消毒用アルコール、ティッシュ、布巾、雑巾、ラップ、キッチンペーパーなど

資金集め

子ども食堂の開設費用は1～3万円程度の所が多いようです。食材は寄付で多くをまかなう事はできると思いますが、どうしても購入が必要になるものもあると思います。そういった時のために資金集めが必要です。資金集めは色々な手法がありますが、自分たちができそうなものから取り組みましょう。

寄付	商店等に募金箱を設置、ウェブやSNSでの募集、フリーマーケット等のイベント、チラシ配布、クラウドファンディングなど
継続寄付・会費	継続寄付や会員になってもらうことで毎月安定的に支援してもらいましょう。支援者にはしっかりと定期的な実施報告をしましょう
助成金	民間団体等による助成金の活用も検討しましょう

届出・保険

保健所一覧 P.13 参照

子ども食堂の開催は基本的に自由です。しかし運営方法によっては食品衛生法に基づく営業許可や届出が必要な場合もあるので、**事前に保健所に相談**しましょう。許可や届出の対象ではなかったとしても衛生管理は子ども食堂において最も大事な要素ですので、保健所と相談しながらより良い衛生管理方法を検討しましょう。また、万が一に備えて保険も検討しましょう。**社会福祉協議会で子ども食堂に適用できる保険があります**ので、相談して加入するようにしましょう。 **P.27 参照**
子ども達が安心安全に食事を楽しむために、衛生管理と保険加入はとても大事なことです。これらを整えることで、親御さんも安心して子どもを通わせられます。

子ども達に
知らせよう

Step.5 知ってもらおう

準備が整ってきたら、子ども達に知らせていきましょう。知ってもらうには、子どもたちが居る場所、親の目に触れる場所に情報を届ける事が大事です。いくつかの告知方法がありますので、自分たちにできるものから一つ一つ取り組んでいきましょう。

また、チラシを作成したら市町や学校へお知らせするのもいいですね。



宣伝方法

インターネット	ホームページ、ブログ、フェイスブック、ツイッター、インスタグラムなど
新聞等のメディア	新聞、タウン誌、ケーブルTV、ラジオ、市町の広報誌への取材依頼
公共施設	公民館、社協、市町の子ども関連部署へのチラシ掲示・設置
学校	小学校(事前に教育委員会へ協力依頼)、保育所へのチラシ配布
地域	自治会、PTA、子ども支援団体、商店、企業へのチラシ配布・設置
その他	友人知人への口コミ、周辺地域のポスティングなど

★ チラシづくりのポイント

活動を説明する際に、チラシがあると話も弾みます。最初はデザインにはこだわり過ぎず、分かりやすさを意識して作ってみましょう。

- イラストを入れて、子どもが来やすい楽しそうなイメージに
- 食事の絵を入れたり、子ども食堂の文字を目立たせて、何のイベントか分かりやすくしましょう。
- イベント名、日時、場所、参加費は大きく分かりやすく

★ チラシに記載する必須項目

- イベント概要(概要、開催日時、場所&地図、駐車場、参加費、対象者)
- 団体概要(団体名、紹介文、問合せ先) 申込方法(予約or先着、予約方法)



小さく始めて
育てていこう

Step.6 始めてみよう・プレオープン

子ども達が楽しく安心して過ごせるよう工夫も忘れずに。スタッフは名札やエプロンをするなど分かりやすく、話しかけやすい工夫を。危険な場所がないか事前確認を。準備が整ったらいよいよオープン♪でも1回目は、子どもたちが来てくれるか、ちゃんと運営できるか、など不安も大きいですよ。そんな時は、関係者を集めた予行演習(プレオープン)をしてみるのも良いでしょう。最初は無理をせず小さい規模で始めて、改善しながらより良い場を作っていきます。

子ども食堂 当日運営 スケジュール例(平日夜開催)

14:00 ~	調理開始
16:00 ~	会場設営開始
17:00 ~	子どもの遊び場 開場
18:00 ~	~食事開始♪~
20:00	~終了~
20:10 ~	後片付け
21:00 ~	スタッフ終礼

スタッフの役割分担表を作成するなど、それぞれの役割やタイムスケジュールがわかるようにしておくと、当日スムーズに業務に入れます。

★ 当日会場準備物リスト

- 入口の目印(看板、のれん等)
- 受付名簿
- ルールや注意書き
- 募金箱(参加費、寄付金)、おつり
- 献立表(アレルギー情報等も)
- ティッシュ、台拭き、救急箱、ゴミ箱
- おもちゃ、遊具
- 次回の開催告知(チラシ等)
- アンケート
- スタッフ名札(話しかけやすい工夫)
- 寄付・協力者等の情報掲示

コラム Column

ランドセルを背負った子ども達が、ボランティアさんの名前を呼びながら駆け込んでくる。大きな家族のように皆んなで楽しくご飯を食べる。そんな素敵な光景が目に見えます。最初は、子どもよりボランティアの方が多いかもかもしれません。子ども達も緊張してよそよそいかもしれませんが、来てくれた一人一人の子どもを「よく来たね」と温かく迎えて、「楽しかったね。またね」と送り出してあげること続けることで、信頼関係ができていき、そうしていくうちに少しずつその場が子ども達にとっての大切な居場所になっていきます。子ども達の成長を見守りながら、長く楽しく続けていけると良いですね。

子どもと一緒に
成長しよう

長く続けるためのコツ・大切にしたいこと

子どもたちの居場所となるには継続することが重要です。継続しやすい規模や頻度で始めましょう。最初から全てをやろうとせず、回数を重ねながら一歩ずつ理想に近づけていけば大丈夫ですよ。

無理せず継続できる範囲で

一人でも喜ぶ子がいたら大成功!

参加人数の多い少ないは重要ではありません。目の前にいる数人のために開催するのも素敵な子ども食堂です。たった一人でも、目の前の子どもが喜んでくれたら開催する意味があります。その子達に寄り添って息の長い支援をしていきたいですね。また、運営者一人で抱え込みすぎないよう注意!人を頼ることも長期運営には大切です。

子どもを中心に考える

子どもが「また来たい」と思える場所に

「可哀想な子を助ける」「食育や生活改善」という想が強すぎると、子どもにとって居づらい息苦しい場所になってしまいます。良かれと思ってやっていることが、大人の気持ちの押し付けになっていないか、不幸探しになっていないか、気をつけましょう。「子どもが楽しく食事ができる場」を作ることが子ども食堂の第一優先です。

孤食
貧困

来て欲しい子が来てくれない?困ってる子はいない?
見た目では分かりにくい、子どもが抱える困難

外見からは何も問題がないように見える親子も、実は困難を抱えているという場合があります。現代の貧困や家庭問題は見た目では分かりにくく、見た目や態度だけで判断できません。

継続の中で気づく事や、信頼関係ができてから聞ける本音があります。その子が何を求めているか、何が必要か、焦らずじっくりと向き合ってください。

どんな参加者も「あなたの子ども食堂が必要」だから来ています。貧困や孤食かどうかで子どもを区別せず、必要としてくれている子どもに、あなたのできることを提供してあげてください。そして、分け隔てなくどんな子どもでも大切にされる場所だからこそ、困難を抱える子ども安心して来れる場になるのです。

安心安全のために気をつけたいこと

安心安全な場所であることは子ども食堂の大前提です。下記の点に注意しましょう。

[事故防止・危険な場所の対処 / 保険加入 / 衛生管理 / 個人情報・プライバシー保護 / アレルギー対応 など]

ボランティア保険

万が一に備え、保険加入を強く推奨いたします。子ども食堂に適した保険がありますので社会福祉協議会に相談しましょう。 **P.27参照**

衛生管理・保健所一覧

子どもたちに美味しい食事と楽しい居場所を提供するために、食の安全・安心の確保は不可欠です。食品の扱いには注意頂くとともに、**実施状況により、食品衛生法に基づく営業許可や届出が必要となる可能性があります**ので、開設の前には、開設場所を所管する保健所にご相談ください。

アレルギー対応

アレルギー対応をどうするか明確にしましょう。対応しない場合は、その旨を受付やチラシ等で明示し、必ず確認してもらいましょう。

参考資料 こちらの資料を参考に衛生管理に関して検討してみてください

- ①厚生労働省ホームページ「子ども食堂における衛生管理のポイント」
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_00381.html
- ②「こども食堂あんしん手帖」全国食支援活動協力会ホームページよりダウンロード
<http://mow.jp/archive.htm>

保健所一覧

	名称	電話番号	所管地域
三重県	桑名保健所 衛生指導課	0594-24-3623	桑名市・いなべ市・桑名郡・員弁郡・三重郡
	鈴鹿保健所 衛生指導課	059-382-8674	鈴鹿市・亀山市
	津保健所 衛生指導課	059-223-5112	津市
	松阪保健所 衛生指導課	0598-50-0529	松阪市・多気郡
	伊勢保健所 衛生指導課	0596-27-5151	伊勢市・度会郡
	志摩市駐在	0599-43-5111	鳥羽市・志摩市
	伊賀保健所 衛生指導課	0595-24-8080	伊賀市・名張市
	尾鷲保健所 衛生指導課	0597-23-3461	尾鷲市・北牟婁郡
	熊野保健所 衛生指導課	0597-85-2159	熊野市・南牟婁郡
四日市市	四日市市保健所 衛生指導課	059-352-0592	四日市市



Q 子どもに関して気をつけている事は？

押し付けられないこと。良かれと思って、とか、正しい事だから、と、子ども達に対して良いことをしたいあまりに、押し付けになっていないか、注意するようにしています。

子ども食堂に来ている子ども達に、ちょっとしたイベント（工作や体験ゲームなど）を用意しています。すこしでも、楽しい色んな経験ができるといいなあ、と思っています。

子どもとはいえ、性格も色々、人間同士なので相性もあります。いきなり声をかけられたり、馴れ馴れしくされるのが苦手な子どももいますので、無理に好かれようとせず、にそっと見守る方がいい場合もあります。逆に、どんどん話しかけて欲しい子もいるので、その子の様子を見て声のかけ方には気を使っています。

しつけやお行儀は多少目を瞑って、楽しく過ごしてもらうことを意識しています。

お客さんではなく、家族や友達のような間柄になれば、家族団圓のイメージもてなすばかりでなく、片付けをお願いしたりもあります。

子どもの様子の変化に気をつけています。いつも来ている子が来なくなった、とか、いつもと様子が違うような時は、メンバー間で情報共有したり、その子を知っている人に聞いてみるようにしています。また、子ども食堂だけで全ての問題を解決するのは難しいこともありますので、日頃から行政や他の支援団体と繋がり、いざ心配な子がいる時にすぐ相談できる体制を作っておくと良いですね。一人で抱え込まず、メンバーや地域の力を総動員して子どもを支えていきましょう。

Q 参加者は限定していますか？

地域の高齢者も対象にしています。地域の繋がりがや多世代交流の経験を大切にしたいとの考えからです。高齢者もとても喜んでくれますし、子ども達も昔遊びを楽しんだり良い関係が作れています。

子どものみ、または子どもとその保護者のみにしています。子どもや女性が多く集まる場所なのでセキュリティを優先させました。

子どものみです。食数や席数が限られるのでまずは子どもに。

主に乳幼児とお母さんを対象に平日の昼間の開催です。お母さん達が仲間作りをしたり、年配のボランティアスタッフに相談したりして孤立しないようにしています。

Q 失敗談や困っている事、苦労した事は？

予約制じゃないので、料理を作る量が難しい。足りなくなったり、余りすぎたり…。足りなくなるとはボランティアさんの分をまわしたり、余りそうなお代わりを勧めたりしている。

ボランティアスタッフの想いが色々で、すり合わせに苦労した時もあった。何を一番大切にするか、スタッフ間の意識の共有が必要だと思った。

日や時間帯によってボランティアさんの参加が偏ってしまい大変な時もあった。人が足りない時間帯を伝えて優先して手伝ってもらったり、幅広い年齢や職業の方に参加してもらうことで偏りを少し解消できた。

偏食がちの子どもが、残さず食べてくれた時に盛大に褒めたら、次回は来なかった。もしかしたら褒めることがプレッシャーになってしまったのかも…。

カレーのルーが底に溜まっていて味が薄かった…

予想以上に参加者が多くて、スタッフが混乱した。人が多い時の動きも事前に考えておきたい。

初めてボランティアに来てくれた人に業務の指示が上手くできなかった。マニュアルのようなものが必要なと感じた。

いつも開催告知が遅くなってしまって、お知らせが十分にできていない。お知らせの担当者が必要な。スケジュールに沿って広報していきたい。

Q メニューはどうやって決めますか？

寄付で頂いた食材をみて、それを利用して作れるメニューにしています。食材名でインターネットで検索したりもします。

予算を見ながらお肉や栄養価の高いものをなるべく入れるようにしています。余裕があればデザートもつけてます。

レシピサイトを見ながら季節にあったものをメンバーで話し合っていて決めています。

Q 開催場所はどうやって探したの？

公民館に問い合わせをして調理室と部屋を貸してもらいました。

自宅の一室を使っています。

社会福祉協議会の調理室とお部屋をお借りしています。

地域の公共施設から条件が合う所を探しました。

知人のついでで、空き家を貸してもらえました。

知人の経営者の方からオフィスの一角をお借りしました。

Q どうやって仲間を集めたの？

まずは友達に話してみても、一緒に見学についてきてもらいました。

自分一人で無理なくできるようにと、特に仲間集めはしませんでした。開催後に段々協力者が増えてきました。

自治会の会合で話してみました。

ボランティアに行った先で知り合いました。

ママ仲間でも始めました。

活動を新聞に掲載してもらえて、それからボランティア希望者が増えました。

いろんな人に話をしていたら、興味のある人を紹介してもらえました。

Q スタッフ間で意見や方向性が合わない時はどうしてますか？

多数決で決めています。事前に、意見に違いがある時にはどうするかを話しておく問題になりやすいです。参加者や子どもにアンケート等で聞いてみるのも良いかもしれませんね。

子ども達のためになるかどうか、を判断基準にして、それに沿っていればなるべくスタッフの意見を取り入れるようにしています。

こまめに話をし、その場で解消をするように心がけてます。

担当制にして、その部分は基本的に担当者の考えでやっています。

そういうことがあったので、スタッフになる前に面談や見学の場を設け、団体の方針ややり方に納得してくれた方のみに入ってもらいました。

Q 資金はどうやって集めましたか？

最初は仲間でお金を出し合って食材を購入しました。

知り合いの企業や商店にお願いしました。

Facebookや友達に寄付を呼びかけて集めました。

ボランティア団体を対象とした補助金に応募したりもしました。

食材を寄付してもらったり、公共の施設を使ったり、お金がかからないようにやっています。残りのお金は募金箱を置いたり、自分たちで出しています。

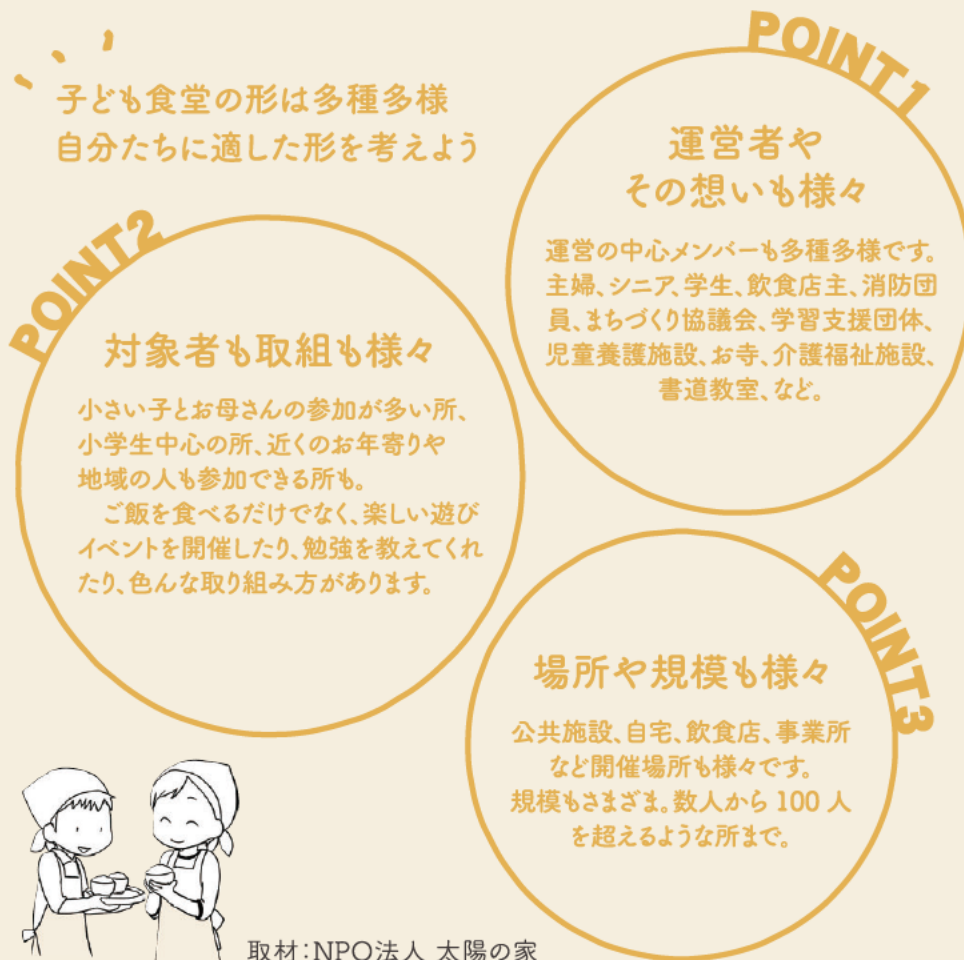
知り合いに会員になってもらって毎月支援してくれている方もいます。

ホームページで募集しました。

県内の子ども食堂活動事例

子ども食堂は「ご飯を作る」「一緒に食べる」という日常生活の延長線にあるシンプルな活動ですが、場所も規模も対象も様々。そして、運営者とその想いも様々だから、多種多様な取り組み方が生まれています。

この項目では三重県内で活動する6つの子ども食堂を紹介しています。活動のきっかけ、特徴、大切にしていること、運営の工夫、等をお聞きしています。ぜひあなたの子ども食堂を作る際の参考にしてください。



取材：NPO法人 太陽の家



桑名 太陽の家 桑名こども食堂(NPO法人太陽の家)
 開催頻度 月1回・木曜夕方 開催場所 桑名市社協内
 +月1回・曜日不定(ひとり親家庭対象)

**子どもが子どもらしく過ごせる場所。
 いつも賑やかな声があふれています♪**

太陽の家桑名こども食堂はとっても賑やか。広い和室の中にはいつも笑い声がいっぱいです。参加者は多い時には100人以上。小学生や未就学児を中心に、中学生から高校生まで楽しく食事をしています。

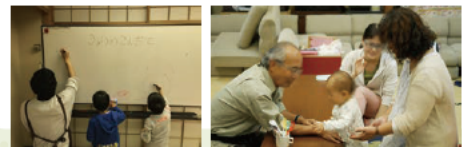
お腹を満たすだけでなく心も満たしてほしいと、食事の前にはちょっとした遊びやイベントも開催しています。地域の人が準備してくれた工作を楽しんだり、ボランティアさんと一緒に宿題をしたり、お絵描きしたり、おしゃべりしたり、その子の好きなことをして過ごす楽しいひとときです。



**継続って、いいね!
 子ども達の成長を見られる喜び♪**

おんぶや抱っこをされてた子が自分の足で走り回るようになったり、小学生だった子が中学生になり小さな子どものお世話をしてくれるようになったり、やんちゃでちょっと気がかりだった子が楽しく食事をして自分から片付けや配膳を手伝ってくれるようになったり…。

子ども食堂を続けていくと目の当たりにする子ども達の成長、それが私たちへの最高のご褒美です♪「頑張って続けてきてよかったぁ」と心から思える瞬間です。



**主婦、学生、シニア、社会人
 いろんなボランティアさんが活躍中!**

調理、会場設営、遊び、宿題の補助、見守り、など自分ができるところで手伝ってくれています。どうしたら子どもたち喜ぶかな?と笑顔を想像しながら色々工夫して取り組んでくれています。子ども達のために何かをしたいと思っているたくさんの人たちの力が合わさって子ども食堂は開催されています。



**きみを、あなたを、ひとりにしない。
 地域みんなで子どもを見守る**

家や学校に居場所のない子がいます。助けてが言えない子がいます。どんな子も孤立せず安心して過ごせる居場所を作りたい。

頼れる人がおらず孤独な子育てをしている家庭もあります。子どもの成長にはたくさんの人の手助けが必要で、地域みんなの協力が求められています。一人一人の子どもに気持ちを向け、全ての子どもがあたたかく見守られて育つ、そんな素敵な地域を作りたい。

「きみを、あなたを、ひとりにしない」を合言葉に地域みんなと一緒に頑張っています。

立ち上げ初期のことを聞きました

三重県に
 子ども食堂誕生

今では100人以上が参加する「太陽の家 桑名こども食堂」ですが、立ち上げ当初は十数人の小さな規模からスタートしました。立ち上げに動き始めた2015年当時、県内に子ども食堂は見当たらず、一般の人は子ども食堂の存在をほとんど知らない時代。そんな立ち上げ初期の話詳しく聞きました。

気づく 子どもに関する悲しいニュースや貧困問題が頻繁にメディアに。何かしなければ…

新聞やテレビで子どもの貧困に関する話題が取り上げられることが多くなり、辛い状況にある子どもがたくさんいるという事に改めて気づきました。代表自身が子ども時代に辛い経験をしたこともあり、子ども達のために何かしたい、と考えるようになりました。

調べる 自分にできることは何だろう?ご飯を作るだけなら…

何かをしたい、しなければ、とは思ったものの、自分にできることが何か分からない状態でした。任意団体を立ち上げ、困難を抱える当事者同士が悩みを相談しあう自助グループを作ったり、少しずつ自分でできることを実践し始める中で子ども食堂の活動を知る。「ご飯を作るだけなら、自分にもできるかも」

話してみる 想いを言葉にして伝えてみる

子ども食堂をやりたいと友達に相談。友達がどういう反応をするか全く想像ができなかったのですが、実は友達も同じように考えていたり、共感してくれたり、応援してくれたり、好意的な反応が多くありました。子ども達のことを想う人がこんなにいるのか、と心強く思いました。そして、立ち上げメンバーになってくれる仲間が10人近くも集まってくれました。



やってみる 小さくても、やってみる。雑居ビルの一室で、スタート。



場所も資金もない。専門家もない。そんな状態でした。公共施設が借りられないか調べましたが、飲食が難しかったり条件が合わず。行政等に立ち上げの相談をしましたが、子ども食堂の前例もなかったためなかなか前に進まず。そんな中、友人が声をかけてくれた方から場所提供のお話が!雑居ビルの一室でしたが、まずはそこで開催する事に。Facebookで寄付の申し出があり食材も揃いました。調理設備のない所だったため、カセットコンロやIHヒーターを持ち込んでの調理で大変でしたが、晴れて子ども食堂を立ち上げる事ができました。第一回目は、子ども達が本当に来てくれるか、窓から前の通りを見ながらドキドキして待っていたのを思い出します。

深める できることは自然と増える。より深い支援もできるように。

場所は桑名市社協さんの広い和室に移転。開催実績を積み重ね保険などの相談をする中で信頼関係ができ、お借りすることができました。仲間も増えていきました。継続開催するうちに専門性を持った協力者が現れ、より多くの事ができるようになってきました。参加者とも継続の中で信頼関係が生まれ本音が聞けるように。プライベートな相談も増えてきました。各家庭に寄り添ったより深い支援を実施。必要家庭には食品や日用品を届けるフードバンクや、シングルマザー家庭限定の子ども食堂も毎月実施。行政や専門団体との連携により地域の力を活かした支援もできるようになってきました。



メッセージ

子どもにとっては今の瞬間の助けが大事です。大人側の準備が整うのを待ってはくれませんが、だから、今、動くことが大事です。小さな事でも、できることを実行する。その小さなアクションで救われる子がいるかもしれません。



四日市 **四日市子ども食堂55(NPO法人三重はぐみサポート)**
 開催頻度 月2回・水曜夕方 開催場所 55カフェ店舗内
 (自身経営のカフェ)

自身が経営するカフェで開催。外食気分楽しんで♪

ご自身が経営するカフェで子ども食堂を開催。ご自身がシングルマザーで息子を孤食にせざるをえない経験があったことから、「みんなで一緒にご飯を食べたら楽しいだろうな」との思いから始められたとのこと。内向的な子が、自然に子ども達の輪の中にスッと入るのを見た時に、「やってよかった～」と実感されたそうです♪
 季節の食材を使って美味しく、盛り付けも綺麗で雰囲気や目でも楽しめる♪子ども食堂55での食事は、オシャレで美味しく外食気分も味わえると好評です。



カフェの常連さんも応援。対象に合わせた2種類の子どもの食堂

経営しているカフェの常連さんたちも応援してくれたのがとても嬉しかったそうです。レジ横の募金箱に寄付を入れてくれたり、声をかけてくれたり、多くの人が子ども達に気持ちを寄せていることに気づけたとのこと。

今では2種類の子どもの食堂を開催。より細かなニーズに応えられるように、より多くの子ども達に届くように、それぞれ対象者や運営方式を変えて運営。スタッフに関しては、ボランティアスタッフ以外にも調理等でカフェのスタッフが有償スタッフとして参加したり、柔軟に運営されています。

一つは予約制の子ども食堂。子ども無料、大人500円(材料費)。月1回開催。対象を絞ってより密なサポートを。

もう一つは予約が要らない親子食堂。大人も子どもも200円(材料費)。月1回開催。幅広い親子に気軽に参加してもらえる場に。参加者のお子さんもボランティアスタッフとして活躍することもあるそうで、みんなで作る楽しい場になっているそうです。



楽しい体験と地域との繋がりも。

遊び体験のイベントも実施されています。ろくろ体験や四日市の地場産物を体験できるイベントなど、楽しい体験もできて、同時に地域に触れ合う機会作りにもなっているそうです。地域で子どもを支える関係づくりが進んでいます。



鈴鹿 **りんごの家(NPO法人shining)**
 開催頻度 月1回・土曜昼 開催場所 鈴鹿社会福祉センター内

みんなが気軽に集まれる楽しい食卓を。

『みんなが気軽に集まれる場所が欲しい』との思いから始められた「りんごの家」では、子ども達と一緒に簡単なお料理もしながら和気あいあい食事をしています♪まさに家庭の食卓の雰囲気、子ども達も我が家のように自然と過ごしています。最初は子ども達も慣れてなくて、積極的には関わってくれなかったのですが、何度か一緒に食事をするうちに今では一緒に料理したり、後片付けも率先して手伝ってくれるようになったそうです。参加者みんなで作る気兼ねのない楽しい食卓が魅力です。



子どもを認める。否定しない。一人一人に心を配ることを大切にしたい

子ども達一人ひとりを認める、否定しないことを大切に活動してらっしゃるそうです。子どもと接するボランティアさんにも、一番最初にそこを大切にしてくれるようにお話をされているそうです。

『子ども食堂に来てくれている子が、外を歩いている時に声をかけてくれたりするととても嬉しくて、この活動を初めてよかったなあ』と実感する瞬間だそうです。

子どもにとって親にとっても大切な場所

基本的には予約制で運営されていて、だいたい毎回30～40名ほどの参加があるそうです。お料理は余裕を持って予約人数+10人分ほど用意しています。参加者は未就学児から小学校低学年の子が多いそう。

鈴鹿市は別地域から転勤で来られる方も多く、地域に繋がりを持たない家庭も多いとのこと。子ども食堂は、子どもにとってだけでなく、親御さんにとっても頼れる大切な居場所になっています。

ゆる～く(笑)だから、長く続く。自分の得意なことに関わって。

ボランティアには様々な方が関わっていらっしゃいます。「子ども達一人ひとりを認める、否定しない」というルール以外はあまり細かくルールは設けず、その人の得意な範囲で無理なく活動できるようにしているそうです。『ゆる～く(笑)』が長く続けるコツとのこと。

この雰囲気を気に入って、鈴鹿市外から毎回手伝いに来てくれる方もいらっしゃるそうです。子ども達が居心地の良い場所は、スタッフにとっても居心地の良い場所なんですね♪



津

けいわっこカレー食堂(けいわっこカレー食堂プロジェクト実行委員会)

開催頻度 月1回・土曜日

開催場所 みどり自由学園内
(児童養護施設)

カレーを通して 地域と子どもの交流の場

地域の人と子ども達が一緒に楽しくカレーを食べられる「けいわっこカレー食堂」。地元の方から提供される食材で毎回美味しいカレーを作ってもらっています。

地区の小学生を中心に100名程の参加がある日もあり、毎回大にぎわい♪大学生や地域の人たちが人形劇や昔の遊び、クイズ大会など、様々なイベントを提供してくれて食事だけでなく楽しい遊びが盛り沢山。運動場もあるので走ったり色々な遊びができるのも子どもは嬉しいですね!



児童養護施設を 地域に開かれた子どもの居場所に。

児童養護施設は閉ざされたイメージをもたれることもあるのですが、地域の人が集まる地域に開かれた交流の場にしていきたいという想いもこめて子ども食堂を運営しているそうです。施設の人だけでなく教育委員会の方、地域のコミュニティサロンの方、学生さん、民生委員さんなど多様な方が携わりそれぞれが自分のできるものを提供し、『楽しいから子どもも大人も集まる』とお言葉通り、地域の大人と子どもが自然と集まる素敵な場所が作られています♪



地域の人が実施する
人形劇やいろんな遊びで
毎回大にぎわい♪

カレーでも何でも、できることで始めよう

『隣の地区にも子ども食堂ができて、子ども支援の輪が広がっていくことが嬉しい』とのこと。『自分たちも見学させてもらって学んできた。だから見学も受け入れています。みんなの知恵や力が集まれば大きな力になる』と、これから子ども食堂を始める人へエールをいただきました。



名張

なばりこども食堂(みんなの居場所「こどもの隣」プロジェクト)

開催頻度 月1回・日曜日

開催場所 やなせ宿内
(地域交流センター)

心地よい空間で、 ゆったりと楽しい時間を。

文化財にも指定されている素敵な和の建物。日当たりの良い中庭や風の通る室内で、子ども達は思い思いに、気持ち良さそう〜に過ごしています♪ゆったりとした和室は小さい子を連れたお母さん達の憩いの場にも。地域の高齢者の方の参加もOKで、子どもを中心としたみんなに優しい地域の交流の場になっています。



心地よい空間でゆったりと、
みんなで大切に利用しています。

きっかけは学習支援での気づき。 細く長く。その子が来たいと思った時に 存在したい。

ひとり親家庭対象の学習支援をしていた時に、お腹を空かせて勉強どころではない子どもがいると気づいた事が活動のキッカケ。地域の方の協力で継続開催できるようになってきたが、まだまだ必要な子ども全てには届いていないとも感じてらっしゃるそう。『必要としている子が、来たいと思った時に存在したい。』そのために長く続けられる体制を整えていきたいそうです。

地域の方からの食材提供で
季節の食材が豊富♪



場所も、食材も、イベントも。 地域の繋がりが子どもを支える。

知人友人の協力で毎回様々な食材が集まるそうです。季節ごとの地元の美味しい食材は毎回楽しみになりますね♪共催の「まちづくり協議会」の方からの協力も大きく、場所や食材の提供の他にも、地域の人を繋いでくれたり、学校等へチラシ配布がしやすくなったり、大きな手助けになっているそう。その他にも地域の方が色々なイベントを企画して子ども達に豊かな体験を提供してくれています。





伊勢

さくら食堂(認定NPO法人ときわ会 藍ちゃんの家)

開催頻度

月1回・土曜日

開催場所

藍ちゃんの家デイサービスさくら

子どもも高齢者もご飯で笑顔に。 レクリエーションで一緒に楽しめる工夫も。

学童保育やデイサービス等を行っている事業所が主体となって開催。参加者は毎回20名～30名ほどで、半分は子ども達、あとの半分はお母さんや地域の高齢の方々。大人の参加費は金額を決めずに「お気持ち」にしているそうです。

学生ボランティアさんがいつもレクリエーションをしてくれ、子どもも高齢の方々も一緒になって楽しむ笑い合える場所に♪参加している高齢者の方が「一人暮らしでは笑うことがない。ここに来て楽しめられた」と笑顔で話してらっしゃったのが印象的でした♪子ども達とは外で会っても挨拶をするようになったそうで、素敵な地域の繋がりが生まれています。

体を動かす遊びで一気に仲良く



食事や小物にもちょっとした気づかい

配食事業で培った経験から、メニューのアイデアが豊富。事業所のスタッフの方がバラエティに富んだ美味しい食事を作ってらっしゃいます。エネルギー量やタンパク質、塩分など栄養のバランスにも気を使ったり、地元の食材をなるべく使ったり、と味以外の面でも工夫をされています。

お部屋にはちょっとした可愛い小物が置かれていたり、子どもが喜ぶ仕掛けもたくさん♪高齢者の方との会話のタネにもなっているそうです。



もっと多くの子どもに知ってもらいたい

地域の学習支援団体や子ども支援団体とも今後は積極的に連携して、協力しながら子どもたちを支えていきたいとのこと。

また、これから子ども食堂を始める方に、ノウハウや情報を惜しみなくお伝えして、立ち上げ運営のサポートをしたいとも考えているそうです。子ども支援者が連携して、子どもにとってより良い地域になっていけると良いですね!



三重県による県内子ども食堂の実態調査

活動事例のご紹介の他に、県内子ども食堂へのアンケート等の調査も実施しています。下記ホームページにてご確認ください。

<http://www.pref.mie.lg.jp/KODOMOK/HP/m0075200041.htm>



子ども食堂が果たす役割

子ども食堂の可能性

子ども食堂は多くの可能性を持っています。しかし、子ども食堂だけで子どもが抱える全ての困難を解決できるものでもありません。自分たちの子ども食堂がどのような役割を果たすかを意識することで、活動の中で大切にすべきものや不足しているものが見えてきます。そして、別の活動や他団体と連携しお互いを補い合うことで、子どもにとってより良い環境を作ることができます。子ども食堂は、地域の連携を促し、子ども支援活動を活性化させるプラットフォームになる可能性も秘めています。

子どもの居場所

困難を抱える子どもや家庭への支援

孤食の防止・豊かな体験の提供

支援の入口・より深い支援への橋渡し

多世代交流の場・地域コミュニティ作りの場

相談窓口一覧

子ども食堂運営時の頼れる相談先



- 子ども食堂に関する情報、子ども食堂同士の連携 → **三重子ども食堂ネットワーク**
- 衛生管理、子ども食堂開催の事前確認 → **保健所** P13参照
- ボランティア団体の立ち上げ、ボランティア保険 → **社会福祉協議会**
- 行政との連携 → **各自治体の関係部署**

三重子ども食堂ネットワーク



県内の子ども食堂同士が繋がるネットワーク。子ども食堂の「利用者」「運営者」「支援者」を繋げています。ウェブサイトには子ども食堂関連情報を掲載。子ども食堂の立ち上げ支援や継続運営の力になる組織。

<http://miekodomo.com>

三重子ども食堂ネットワーク 検索

子ども食堂を立ち上げたい方へ

ウェブサイトには県内の子ども食堂の紹介や子ども食堂に関する情報を掲載しています。お問い合わせフォームから立ち上げのご相談もいただけます。立ち上げのアドバイスや、広報や食材の支援など、立ち上げ支援を実施していますので、子ども食堂を立ち上げる際にはぜひご相談下さい。

子ども食堂を運営している方へ

運営者同士が繋がることで運営の力を高めます。ウェブサイトからネットワークへの登録申請を受け付けていますのでぜひご登録ください。
 <主な取組> 共同での広報、情報発信 / ボランティア募集、人材マッチング / 食材や資源の共有 / 共同でのイベント企画 / 団体間でのノウハウや情報の共有

県内の社会福祉協議会

多くのボランティア団体が登録している地域福祉の支援組織。ボランティア保険も。

●桑名市社会福祉協議会 ☎ 0594-22-8311	●津市社会福祉協議会 ☎ 059-246-1165	●南伊勢町社会福祉協議会 ☎ 0599-66-1211
●いなべ市社会福祉協議会 ☎ 0594-41-2942	●松阪市社会福祉協議会 ☎ 0598-21-1487	●大紀町社会福祉協議会 ☎ 0598-73-3227
●木曾岬町社会福祉協議会 ☎ 0567-68-2760	●多気町社会福祉協議会 ☎ 0598-38-8091	●伊賀市社会福祉協議会 ☎ 0595-21-5866
●東員町社会福祉協議会 ☎ 0594-76-1560	●明和町社会福祉協議会 ☎ 0596-52-7056	●名張市社会福祉協議会 ☎ 0595-63-1111
●四日市市社会福祉協議会 ☎ 059-354-8265	●大台町社会福祉協議会 ☎ 0598-83-2862	●尾鷲市社会福祉協議会 ☎ 0597-22-3246
●菟野町社会福祉協議会 ☎ 059-394-1294	●伊勢市社会福祉協議会 ☎ 0596-20-8610	●紀北町社会福祉協議会 ☎ 0597-47-0725
●朝日町社会福祉協議会 ☎ 059-377-2941	●鳥羽市社会福祉協議会 ☎ 0599-25-1188	●熊野市社会福祉協議会 ☎ 0597-89-5000
●川越町社会福祉協議会 ☎ 059-365-0024	●志摩市社会福祉協議会 ☎ 0599-56-1600	●御浜町社会福祉協議会 ☎ 05979-2-3813
●鈴鹿市社会福祉協議会 ☎ 059-382-5971	●玉城町社会福祉協議会 ☎ 0596-58-6915	●紀宝町社会福祉協議会 ☎ 0735-32-0957
●亀山市社会福祉協議会 ☎ 0595-82-7985	●度会町社会福祉協議会 ☎ 0596-62-1117	●三重県社会福祉協議会 ☎ 059-227-5145

行政の関係部署

※問い合わせの内容により、担当所属が異なります

●桑名市 子ども未来課 ☎ 0594-24-1172	●津市 子ども支援課 ☎ 059-229-3155	●南伊勢町 福祉課 ☎ 0599-66-1114
●いなべ市 児童福祉課 ☎ 0594-78-3519	●松阪市 子ども支援課 ☎ 0598-53-4081	●大紀町 健康福祉課 ☎ 0598-86-2216
●木曾岬町 福祉健康課 ☎ 0567-68-6104	●多気町 健康福祉課 ☎ 0598-38-1114	●伊賀市 子ども未来課 ☎ 0595-22-9654
●東員町 子ども家庭課 ☎ 0594-86-2872	●明和町 健康あゆみ課 ☎ 0596-52-7115	●名張市 子ども家庭室 ☎ 0595-63-7594
●四日市市 子ども未来課 ☎ 059-354-8038	●大台町 町民福祉課 ☎ 0598-82-3783	●尾鷲市 福祉保健課 ☎ 0597-23-8202
●菟野町 子ども家庭課 ☎ 059-391-1124	●伊勢市 子ども課 ☎ 0596-21-5561	●紀北町 福祉保健課 ☎ 0597-46-3122
●朝日町 子育て健康課 ☎ 059-377-5652	●鳥羽市 健康福祉課 ☎ 0599-25-1184	●熊野市 子ども発達支援室 ☎ 0597-89-4111 (内線161)
●川越町 福祉課 ☎ 059-366-7116	●志摩市 子ども家庭課 ☎ 0599-44-0282	●御浜町 健康福祉課 ☎ 05979-3-0508
●鈴鹿市 子ども政策課 ☎ 059-382-7661	●玉城町 保健福祉課 ☎ 0596-58-8000	●紀宝町 福祉課 ☎ 0735-33-0339
●亀山市 地域福祉課 ☎ 0595-84-3311	●度会町 住民生活課 ☎ 0596-62-2413	●三重県 子育て支援課 ☎ 059-224-2271

子ども食堂開設 ハンドブック

子ども食堂開設ハンドブック

- 発行年月 平成31年2月
- 発行 三重県 子ども・福祉部 子育て支援課
〒514-8570 三重県津市広明町13番地
TEL: 059-224-2271 FAX: 059-224-2270
kodomok@pref.mie.lg.jp
- 取材・編集 NPO法人 太陽の家
<http://taiyounoie2015.com>

協賛いただいた皆様

当ハンドブックは「みえの子ども応援プロジェクト」寄附金で作成しました

情報システム・J・T(株)、三重日産自動車(株)、井村屋グループ(株)、岡三証券(株) 津支店、JAグループ三重、(株)百五銀行、(株)三重銀行、(株)第三銀行、三重県職員信用組合、三重県信用金庫協会、三重交通グループホールディングス(株)、(株)ZTV、福道建設(株)、学校法人高田学苑、エイベックス(株)、アポロ興産(株)、有限会社たましん、(株)赤福、御木本製菓(株)、第27回日本外来小児科学会年次集会

紙面の都合上、一定額以上の協賛者を掲載させていただきました。詳細は、子ども・福祉部のHP (<http://www.pref.mie.lg.jp/D1KODOMO/>)をご覧ください。