

# 子ども食堂を知っていますか？



## 1. 子ども食堂は みんなにひらかれた場所です

2012年に東京で誕生した子ども食堂は、こどもを中心に地域で暮らす人たちに無料または低額で食事を提供する場所です。現在では全国に10,000か所以上あり、そのほとんどが地域のボランティアが主体となって運営しています。

全国で広がり続ける子ども食堂ですが、多くの方の中で今もなお、「満足にご飯を食べられないこどもたちだけが集まる場所」という誤解があります。しかし実際には、老若男女を問わず誰もが利用できる、ひらかれた場所です。運営者の想いはこどもたちだけに向けられているのではなく、地域全体に向けています。

子ども食堂は食事を届ける場である

子ども食堂は”**みんなの居場所**”です。  
こどもから高齢者までご利用いただけます。

### 知って欲しい二つのこと

1  
子ども食堂は  
みんなにひらかれた  
場所です

2  
地域の皆さまの  
ご協力やご支援で  
運営されています

と同時に、地域づくりの場でもあります。こどもをまんやかに置きながら、大人や高齢者、移住者も関わりたい、横にも縦にもつながりを広げていきます。「人のために始めた活動が、結局は自分の元気にもつながる。」そんな双方向の関係が生まれます。高齢者にとっては生きがいとなり、こどもにとっては温かく話を聞いてくれる存在となり、移住者にとっては地域に関わるきっかけとなります。幼少期に食堂で過ごした記憶は一生残り、大人になって支援へとつながることもあります。

子ども食堂は、世代を超えて地域の絆を育む、みんなの居場所なのです。



## Staff Interview

### 私たちにとっても大切な居場所

未就学児のいる家庭を対象に夕食を提供するという「ぶらっと」の目的に共感し、管理栄養士としての経験もお役に立てるかも、と思い参加。代表も引き受けました。

仕事や家事、育児に追われる親御さんは、どうしても食事に余裕を持ってないことがあります。家では「早く食べて」と急かしてしまうお母さんも、ぶらっとに来ると心にゆとりが生まれ、子どもが笑顔で食事を楽しむ姿を見て安心されます。そんな場面に立ち会えることは大きな喜びです。子どもたちの楽しそうな姿はス

タッフみんなの励みとなり、私たちにとっても大切な居場所となっています。

ぶらっとは、地域との繋がりを育みながら、子どもや親御さんに安心と心の安らぎを届ける場所です。将来的には開催日を広げ、より多くの方に利用していただけるようになればと思います。

活動に興味のある方は気軽にお声掛けください。



まちなかキッチン「ぶらっと」代表 今村かをるさん

### 子ども食堂を通して食育を伝える

子ども食堂との出会いは、地域のホールが空いた時に「子どもたちのために食堂を作ろう」と声をかけていただいたことでした。食育への思いに共感して、私もスタッフとして関わるようになり、もう2年ほどになります。

私たちは「マクロビオティック」を取り入れ、玄米とみそ汁を基本にしています。砂糖は一切使わず、旬の野菜

や自然な調味料を選び、素材の持ち味を大切にしています。こうした食事を通して、子どもたちや親御さんに「食の大切さ」

を感じてもらい、日々の食卓でも少しずつ意識していただけたらと思っています。

嬉しいのは、「美味しい」と言って繰り返し来てくださる人がいることや、子ども食堂をきっかけに食育を意識する人が少しずつ増えていると感じることです。子どもだけでなく大人や高齢者も集まり、毎回30人ほどが楽しんでくださっています。

子ども食堂を通して食育を伝え、地域の健康を支えられる場所として、これからも活動を続けていきたいです。



あ・うんコミュニティカフェ スタッフ 伊達和子さん

各子ども食堂の活動については次のページをご覧ください。

## 子ども食堂への支援



一人の百歩より  
百人の一步

走湯食堂 代表 澤田美也子さん

走湯食堂は、地域で育ててもらった恩を未来へつなぐ「恩送り」の場と考えています。以前行った恵方巻づくりの際には農家さんが「子どもの頃に地域に支えてもらったから」と立派なキュウリを提供してくださいました。こうした善意は特別なことではなく、旬のトマトやナスなど、地元で採れた野菜が自然に持ち寄られるように、地域では当たり前のように受け継がれているものです。

大切にしているのは「一人の百歩より百人の一步」という思い。誰か一人が頑張るのではなく、みんなが少しずつ関わり合うことが大切だと思っています。子どもから高齢者までが笑顔で集い、支え合える居場所をつくり続けることが、子ども食堂の役割だと考えています。

## 2. 地域の皆さまのご協力や ご支援で運営されています



株式会社大喜 店長 杉山友倫さん

Q 子ども食堂へ食材の支援を始められたきっかけを教えてください。

今の場所です青果店を始めて約47年。これまでお客さんや地域の皆さんに支えられ、励まされながら歩んできました。そんな地域に少しでも感謝の気持ちを持ちたい、なにか役に立ちたいという思いから、子ども食堂への支援を始めました。

Q 食材の支援をしていて嬉しかったことはありますか？

子どもたちや地域の皆さんが、私たちの食材が使われた料理を笑顔で食べている姿を見るのが、何より嬉しいです。

Q 子ども食堂についての思いを聞かせてください。

子どもたちが健やかに成長していくことは、その先の未来にも幸せが広がり、より良い地域が築かれることにつながると 생각합니다。子ども食堂を通して、地域全体が幸せになることを願っています。

子ども食堂の活動や支援に関するご相談は下記までご連絡ください。

社会福祉法人 宇土市社会福祉協議会  
宇土市浦田町44 ☎0964-23-3756

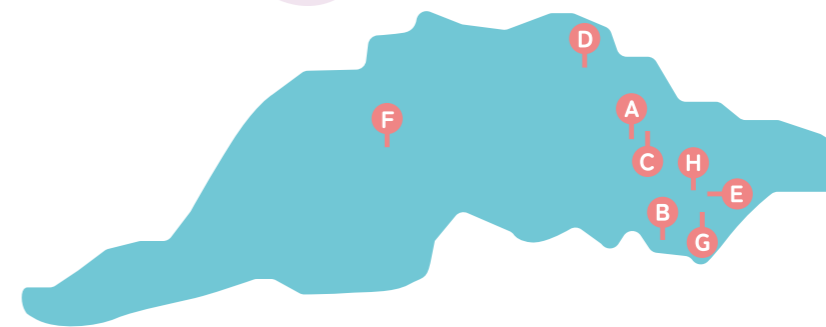
宇土市子ども家庭センター  
宇土市浦田町 51 ☎0964-27-3322  
✉ kodomo01@city.uto.lg.jp

現在、社会福祉協議会ではフードバンク事業(フードドライブ)を通じて、子ども地域食堂を応援しています。市民の皆さまの温かい心を、支援が必要とされている方々へお届けします。ご協力をよろしくお願いいたします。



# 宇土の子ども食堂・みんなの居場所

宇土市には現在8か所の子ども食堂があります。地域の方々とつながるコミュニティの場や、憩いの場としてぜひご活用ください。



## A まちなかキッチン「ぷらっと」

開催日 毎週水曜日  
※第5週目の水曜日はお休み  
時間 17:00~19:30  
場所 宇土公民館  
料金 中高生以上:500円  
小学生以下:無料  
連絡先 公式LINEから事前に予約をお願いします。



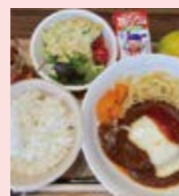
「まちなかキッチンぷらっと」は、子育て中のママ・パパを家事から解放する週1回の夕食支援。献立の悩みや台所仕事を忘れ、誰かの手作り料理で心にゆとりを。ゆったり食事し、残りの時間は家族だらんへ。

マップはこちらから



## B NOHARA

開催日 毎月第4土曜日  
時間 12:00~14:00  
場所 カフェNOHARA(松山町)  
料金 大人:300円  
高校生以下:100円  
連絡先:080-6417-9578  
\*事前に電話予約をお願いします。



地域の交流の場になればと、小さなカフェで、「子ども・地域食堂」を始めました。年代は関係なく20名程の定員です。とりあえずは難しく考えず、仲間とボランティアができることに感謝し、皆さんと楽しく美味しい時間を過ごせればと思っています。

マップはこちらから



## C 未来食堂

開催日 毎月第2土曜日  
時間 11:00~14:00  
場所 昭和カフェ銀乃船  
料金 大人:300円  
中高生以下:無料  
連絡先 22-5623  
\*事前予約は不要です。



未来食堂へどうぞ！赤ちゃん、こども、小中高生、おとな、障がいがある方も無い方も、高齢の方、車いす利用の方、どなたでも・・・おいしいごはんを食べに来ませんか？お隣の方と話しても良いし、しなくても良いし・・・ご自由にお過ごし下さい。どなたでも、お待ちしております。

マップはこちらから



## D 走湯食堂

開催日 毎月最終土曜日  
時間 11:00~13:30  
場所 走湯公民館  
料金 大人:300円  
高校生以下:100円  
連絡先 080-1733-1385  
\*走湯町以外の方は事前予約をお願いします。



走湯食堂では、地元の有志約10人が毎月集まり地元の野菜を使った旬の料理を提供しています。お年寄りの知恵を持ち寄って地域のつながりを育む場所です。若い皆さんもぜひ、のぞいてみてください。

マップはこちらから



## E にじまある

開催日 毎月第3または4日曜日  
時間 12:00~14:00  
場所 古保里町524-1  
料金 大人:300円  
高校生以下:100円  
連絡先 090-1162-5911  
\*詳細はInstagramをご確認ください。



←Instagram

にじまあるは家庭的なぬくもりを大切に、ボランティアスタッフで地域のヨリドコロとなるようみんなの居場所づくりに励み、だれでも気軽に気楽に来ていただけるような、みんなの食堂×緑がワサロンを開催しています。

マップはこちらから



## F あみつ茶屋

開催日 毎月第1土曜日  
時間 12:00~14:00  
場所 網津防災センター  
料金 18才以下と75才以上の方:無料  
上記以外の方:300円  
連絡先 24-3332  
\*100食限定。事前予約は不要です。



世代間交流、地域資源の活用、食品ロス削減など、様々な想いを込めて、地域食堂を今年の夏より始動いたしました。自然豊かな網津には美味しい食材もたくさんあります！地区外の方々もお気軽にお越しください！

マップはこちらから



## G 五色山食堂

開催日 毎月第3土曜日  
時間 11:30~13:00  
場所 釈光ビレッジ(松山町)  
料金 大人:300円  
中高生:100円  
小学生以下:無料  
連絡先 22-2333  
\*事前に電話予約をお願いします。



五色山食堂では、忙しいお母さんの手助けや高齢者の方の支援につながればとの思いから月に1回弁当配布を行っています。1か月に1回でも食事を作る時間をこどもたちや家族団らんの時間に使っていただければ嬉しいです。

マップはこちらから



## H あ・うんコミュニティカフェ

開催日 毎月第2・4土曜日  
時間 12:00~14:00  
場所 柴尾音楽教室(境目町)  
料金 高校生以上:500円  
中高生以下:300円  
連絡先 090-4981-8783  
\*事前に電話予約をお願いします。



あ・うんコミュニティカフェとして、2年目になります。こだわりで雑穀米や野菜を中心にした8種類を毎回作っています。これからも健康維持のためにこだわり、作り続けていきます。みなさん、ぜひ食べに来てください。

マップはこちらから

