

～みんなで“わいわい”“がやがや”おいしいごはんを食べよう!～

子ども食堂

子ども食堂は、子どもがひとりでも入れる食堂です。ここでは、みんなで楽しく、栄養バランスの良いおいしいごはんが食べられます。

各食堂は、地域住民やボランティアの方々、そして食材を支援していただいているの方々など、たくさんのあたたかい気持ちによって運営されています。また、更に支援活動の輪を広げるために、区内で子ども食堂の活動をしている団体等により、2016年9月に「としま子ども食堂ネットワーク」が結成されました。



①	子ども食堂ぶどうの枝	p56	⑦	池袋こども食堂	p58
②	ジャンプこども食堂	p55	⑧	IKEBUKURO TABLE	p58
③	東池袋こども食堂	p56	⑨	要町あさやけこども食堂	p53
④	みんなのふくろう食堂	p54	⑩	みちくさカフェ@要町まめのき	p59
⑤	がんばれ!子供村 こども食堂	p57	⑪	椎名町こども食堂	p59
⑥	ほんちょこ食堂	p57	⑫	こどもとんぼ食堂	p60

MAP 9

「ただいま」が聞こえる場所

要町あさやけ子ども食堂

子どもにワイワイガヤガヤ賑やかに、食卓を囲んでもらいたい。日頃忙しいお母さんに一食分でもゆっくりすごしてもらいたい。そんな思いから2013年3月に子ども食堂をオープン。

東京池袋・要町にある店主「山田じいじ」の自宅兼パン屋を改装した一軒家の子ども食堂です。

「ずめが丘アトリ工村」かつてそう呼ばれていた地域の一角に、その場所はある。

昭和初期、農村風景が残る池袋の西側の地域にアトリ工付の貸家が次々に建てられると、若い芸術家たちが多く移り住むようになった。山田和夫さん宅も、かつては若い芸術家が夢を追いかけ筆を走らせていたと、懐かしむように語ってくれた。

木のぬくもりを感じる自宅の玄関先には、パンやスプーンなどのミニチュメントが埋め込まれ、訪ねて来る人を喜ばせている。

活動のきっかけは、奥様が残されたレシピだった。1枚のパンのレシピをきっかけに、「人のために自分の時間

を」という強い思いをもって活動されている。「人のために自分の時間を使うことは、自分の生活が何倍も楽しくなるんです」そう笑顔で話す山田さんの横顔はとても輝いていた。

活動の中で、想い出に残っている話を伺った際、「費用対キセキ」なる言葉が出てきた。

よく耳にする費用対効果とは、支出した費用によって得られる効果のことである。しかし、子ども食堂には費用対効果という言葉は合わないのだ。そこで生まれたのがこの言葉。

ある日、小学校1年生の子が、初めて「ただいま」と言って子ども食堂に入ってきた。この言葉を聞いて、ボランティアの方は涙を流したそう。そんなキセキは、こちらが意図してできるわけではなく一種の偶然性でできている。「きつとなにか起るよ」そういうスタンスでいることが大事なのだ。笑

人のために自分の時間を



1 馴染みのお店で過ごす山田さん 2 思いを語る山田さん 3 子ども食堂の看板 4 玄関前に飾られたパンの置石 5 みんなとパンを焼く山田さん

顔でいけば幸せがきつと舞い込んでくる。そんな考えの山田さんだからこそひろがった、人と人との繋がり環なのではないだろうか。

「ただいま」と「おかえり」が聞こえる。そんなキセキが生まれる場所。それが要町あさやけ子ども食堂である。

Data

- 団体名 要町あさやけ子ども食堂
- 日時 毎月第1・3水曜日
17時半～19時
- 場所 要町1-39-4
- 対象 幼児から高校生までの子ども
親子での参加も可
※一人で参加の場合は、身の回りの事が自分で出来る子ども
- 参加 子ども100円、同伴者300円
- 連絡先 03-3957-4270 (山田)

みんなのふくろう食堂

みんなのふくろう食堂は、東池袋のビル街にあるワーカーズコープ事務所の社員食堂で実施している。広いフロアは子どもたちが遊べるスペースと食事スペースに分かれており、ママたちが子どもを遊ばせてほつとできる空間がある。毎月2回、地域の親子約70名がきておいしいごはんを食べ、遊び、元気をもらっている。

みんなのふくろう食堂は、平成27年3月に「ふくろうこども食堂」として始まった。ワーカーズコープの職員有志が、会社の社会連携活動の一環として貧困家庭の子どもを支援しよう、とボランティアで始めた。しかし、貧困は見た目ではわかりにくい。

当初親子とも無料で食事を提供していたが、財政上などの理由で利用者にアンケートをとった。「有料でいいから続けてほしい」という声が多かったため子ども無料、大人300円に変更した。貧困も課題として取り組みつつ、親がほつとできる場、地域の子どもを地域で見守る場についてこつと話し合った。食事に困っているのは子ども

だけではなく、親亡き後の障がい者、独居高齢者の孤食の課題などを抱えた方々にも来てほしい、という願いから「みんなのふくろう食堂」と名前を変更した。

今、職員以外で運営にかかわっているボランティアは3名だ。月2回の実行委員会では、イベントの計画や「最近あの子来ないね〜」など、気になることを話し合う。古着のリサイクルコーナーもつくった。

もともと利用者だった沼畑さんは、ポイントカードの仕組みを提案した。おもちゃの準備・片付けや食材の提供などをするとポイントがつき、コーヒータちよつとしたお手伝いの輪が広がってほしいですね、と話す。当初3か月だった娘さんは今2歳になり、みんなに見守られて声をかけてもらう人気者だ。

古川さんは、傾聴ボランティアの経

スタッフのチームワークがとてよく、ボランティアに来るのが気持ちいい



1主に受付を担当している沼畑さん 2左からボランティアの古川さん、沼畑さん職員の坂本さん 3リサイクルコーナー。利益は食材費になる 4キッチンに立つ坂本さん 5親子で楽しい食事

はなく、みんなで助け合い、支え合う地域共生社会。みんなのふくろう食堂はだれもがつながれる拠点である。

験を生かし、初めて来た人の窓口になつていて。参加者に安心してまたここに来てほしいという思いからである。相談があれば話をきく。スタッフのチームワークがとてよく、「ボランティアに来るのが気持ちいい」と話してくれた。

サービスを提供する側、される側で

Data

日時	第2・第4火曜日 17時～20時
場所	東池袋1-44-3 池袋ISP タマビル8階
対象	どなたでも
参加	子ども無料 大人300円
連絡先	03-6907-8030 (ワーカーズコープ)

MAP 2

子どもと伴走していく

ジャンプ子ども食堂

NPO法人PECES(ピースーズ)が中高生センタージャンプ東池袋で行っている子ども食堂。PECESは「子どもを孤立させない」ことを目的に活動している団体。子ども食堂に主に携わるのはPECESが育成しているコミュニケーションユースワーカー(CYW)と呼ばれるボランティアスタッフだ。

今回はPECESの副代表・荒井佑介さん、ジャンプ東池袋を中心に活動している中村朋也さん、大竹結花さんの3人に話を伺った。

荒井さんは子どもの学習支援に長く携わってきた。中学三年生の支援に多くかかわる中で、高校に入ると問題が多岐に渡ることが気になっていた。そこには「継続して伴走していく人が必要」だと感じた。「人がしっかり伴走していればしっかり支援が届くと思う。継続して寄り添えば、早めにSOSを受けられることができる」。高校生は支援の輪から漏れやすい。ジャンプ東池袋の篠田弘志所長も18歳で行政サービス等が途切れてしまうことを課題に感じていた。「社会と途切れさせない」「肩肘

張らず友達のような兄弟のような関係でありたい」そんな思いでPECESは毎週ジャンプ東池袋に顔を出し、子どもたちと卓球や遊び、雑談を通して信頼関係を築いていった。

ジャンプ子ども食堂が始まったきっかけはジャンプ東池袋の日曜開館が決まったことだった。篠田所長からの「孤食を防ごう」の言葉にPECESの思いが重なった形だ。篠田所長の懐深く熱い人柄の影響も大きかった。荒井さんは「ジャンプの職員さんしかできないこともあるけれど、反対にできないこともあると思う」と言う。社会と途切れさせないためにも子ども食堂をきっかけとして継続的に寄り添える存在でありたいと思っている。

中村さんは仕事の合間を縫って閉館間際になっても駆けつけ、関係者との調整役を担っている。「人の話を聞くこと喜んでもらえる」ことが自分の喜びに

肩肘張らず友達のような

兄弟のような関係でありたい



1

もつながっていると話す。大竹さんは料理を担当。活動を始めた当初は子どもたちから物珍しげな目で見られていたという。しかし最近では「今日はなにやるの?」と聞かれるようになった。そこにいるのが当たり前になってきたことを感じている。子どもからリクエストがくるようになった。この日も



2

3



4

一人の少年が料理を手伝っている様子がみられた。「ごはんを食べるとしゃべりやすいんですね」子どもたちと話す中でほろりとこぼす本音が聞こえる。大竹さんはほがらかな笑顔で子どもたちの思いを受け止めている。

「孤立している子どもを地域で支える仕組みをつくりたい」ジャンプ子ども食堂はその一環だ。子どもたちとの伴走は続いていく。

Data

日時	ほぼ毎週日曜日 12時～
場所	ジャンプ東池袋 (東池袋2-38-10 2階)
対象	ジャンプを利用している 中高生
参加	100円
連絡先	03-3971-4931 (ジャンプ東池袋)

1 ジャンプの職員さんと。後ろに写るリヤカーは篠田所長が真夏に雑司ヶ谷から一人で運んできたもの 2 「地域に入りたい」と区民になった中村さん(左)と笑顔の荒井さん(右) 3 この日のメニューは大竹さんお手製の中華丼 4 入り口に目立つ「いらっしゃいませ」

子ども食堂ぶどうの枝

みんなでごはんを食べると楽しいよね！



ボランティアさんからは、「数回しかお手伝いしたことがないけれど、メニューが工夫に富んでいて、料理をつくっていて楽しい」とか、参加者からは、「子どもが毎回楽しみにしていて、親が忘れていても覚えてくれるくらい。料理もおいしいけど、いろんな人とかかわれるのが良いと思う」等の声をいただいています。



世の中そんなに捨てたものでもないということ、子どもたちに知ってもらいたい。そのためにいろいろなお人と出会う場を作っていきたい、という思いで活動しています。

みんなでワイワイ食事を作って、アットホームな雰囲気で開催しています。食事だけでなく学習支援やレクリエーション活動なども行っており、今後は更に高齢者の方などにも参加していただき、いろいろな世代の人が交流できるようにしていきたいと思っています。

Data

日時	不定期(月1回) 18時~19時半
場所	日本キリスト教団巣鴨ときわ教会(巣鴨3-3-16)
対象	小学校就業の始期から満18歳に達するまでの子どもとその家族・保護者など65歳以上の地域の高齢者
参加	子ども及び65歳以上は無料、18歳から64歳までは200円
連絡先	電話 080-1188-5084 (星野) メール dencrow001@ezweb.ne.jp

東池袋子ども食堂

おいしい洋食を食べにおいで



おいしいにんじんの味を知ってもらいたいと思っています。参加者からは「野菜が新鮮で美味しかったため、子どもが野菜を食べられるようになった。」「子ども食堂の存在は知っていたが、こんなに近くでやっているとは驚き。ありがたい」との声が聞かれました。



東池袋子ども食堂は、まちのレストランで本格的な洋食を子どもたちに提供しています。マスターは、おいしいごはんを食べて元気をだしてもらったり幸せな気持ちになってもらいたい、と活動を続けています。

きっかけは「東日本大震災の時に何もできなかった」「人のために何かしたい」という思いから。レストランで本格的な洋食(こちそう)を子どもたちにお腹いっぱい食べてもらいたい、

Data

日時	月1回日曜日 17時~19時半
場所	キッチンoh!way(東池袋2-57-2 コスモス東池袋102)
対象	幼児~高校生、親子連れも歓迎します
参加	こども(高校生まで)無料、おとな300円
連絡先	03-5951-3665(おおうえマスター)

MAP 5 がんばれ！子供村 子ども食堂

子どもの「孤食」をなくそう！



しています。

2016年5月から開始した子ども食堂。参加した子どもたちからは、「とってもおいしかった！」「また絶対に来るよー」という嬉しい声も聞かれています。

今後も地域に根ざした、子どもたちが一人でも安全に過ごせる場所であり、安心して集える場所として多くの方に利用していただきたいと考えています。

「がんばれ！子供村 子ども食堂」では、1階のパセラ珈琲店を会場に毎週水曜日、小学生を対象に『特製カレーライス+お飲み物+デザート』を100円で提供しています。

様々な事情から、1人で食事をさせる小学生がいます。そんな子どもたちのために、子ども食堂で栄養のある健康的な食事をみんなで一緒に食べてもらい、子どもの孤食を少しでもなくしていきたいと願い、積極的に活動

Data

日時	毎週水曜日 16時～18時
場所	パセラ珈琲店 (雑司が谷3-12-9)
対象	小学生
参加	参加費100円
連絡先	0120-759-821 (パセラ珈琲店)

MAP 6 ほんちよこ食堂

名物のカレーを食べにおいでよ！



気が付くとテーブルに子どもでいっぱいになっています。

ほんちよこ食堂は、子どもたちがわざわざ遠くの子ども食堂へ行っている姿を見て、この地域でやってみたいという思いが募って始めました。「池袋本町でちよこ」という意味を込めて名付けられた食堂は、地域にしっかりと根付いてきています。



夕暮れ時、カレーのにおいが漂ってきたらほんちよこ食堂の始まりです。そうです、ほんちよこ食堂のメニューはカレーなのです。以前、給食のメニューがカレーだったので急ぎょメニューを変更したところ、子どもたちから「なんでカレーじゃないの？」と言われる、それで降カレー一本でやることに決めました。ほんちよこ食堂「カレー」が子どもたちに定着しているのですね。次第に子どもが集まってきて

Data

日時	第2・4火曜日 17時半～19時
場所	豊島区池袋本町
対象	子ども
参加	無料
連絡先	090-5520-9784 (山本)

池袋いじも食堂

おばあちゃん家^ちみたいなの温かい団らん



醸し出しています。

活動をはじめたきっかけは、ボランティアに参加した方がそれぞれの持ち味を生かして活躍してほしいと思ったからです。地域の人たちがやることに意味があるのです。今後、小学校区に一つはこども食堂ができてほしいと願っています。



その日の食材をみて地域のボランティアさんがその日のメニューを決めます。腕によりをかけて作ったおいしい食事を囲んでの団らんはみんなの憩いの場です。おばあちゃんの家に来たような懐かしさのある古民家で行っていて、2階には学習できるスペースもあります。参加した子どもたちも「おばあちゃん家に来ているみたい。みんなで食べるとおいしい！」と、大好評です。こじんまりした空間が温かさを

Data

日時 第1・3木曜日
17時～19時半
場所 豊島区池袋
対象 子ども
参加 無料
連絡先 090-3519-3745 (栗林)

IKEBUKURO TABLE

学べる食堂



視することで、食に興味を持ってもらえるように努力しています。また苦手そうな食材は細かく切ったりして、食べやすいように工夫しています。
ある外国籍の子どもと留学生が仲良くなったことで、子どもが良い笑顔を見せてくれていたことがありました。その子どもは留学生から日本語を教わることもできて、こういった場所の必要性を感じています。



WAKUWAKU勉強会に来ていた学生ボランティアが子ども食堂をやりたいと思ったことがきっかけで、池袋こども食堂と同じ場所で開催しています。IKEBUKURO TABLEの特徴としては、学生が主体的に行動し、地域の方々と協力しながら地域の主に中高生に「食」と「学習」の支援を無料で行う団体です。

主に中高生が対象なので、成長期に必要な栄養素に配慮しつつ、彩りも重

Data

日時 第2・4水曜日
16時～20時
場所 豊島区池袋
対象 子ども
参加 無料
連絡先 ikebukuro.table@gmail.com (國井)

MAP 10

みちくさカフェ@要町まめのき

要町にある喫茶店に夕ごはんを食べにいろいろ



の参加があり賑わっています。マンガ本を読んだり、カフェご飯を食べたり、みんなとおしゃべりしたりと、まったく過ごしてもらいたいと思っています。豊島区要町にある喫茶店に夕ごはんを食べにきてください！



「みちくさカフェ」は、2017年4月に「カフェまめのき」にて、オープンしました。地域の子どもたちにお腹いっぱいのご飯を食べてもらいたいという思いから活動がはじまりました。子どもひとりだけでも、もちろん親子そろってでも、友達と一緒にでも自由に入れるカフェです。

みちくさカフェのメニューは、いつも子どもたちが喜びそうなものになっています。いつも30〜40名といった大勢

Data

- 日時** 毎月第4金曜日16時～19時
- 場所** カフェまめのき (要町1-14-1)
- 対象** 小学生～高校生と同伴の保護者の方
- 参加** 無料 (大人数の場合は事前にご連絡下さい)、自転車の方は要町駅近辺の駐輪場をご利用下さい
- 連絡先** 03-5917-5155 (カフェまめのき)

MAP 11

椎名町子ども食堂

ワイワイがやがやみんなでごはん



食事のメニューには毎回工夫を凝らし、栄養バランスのとれた料理を提供しています。毎回十数人の人がボランティアスタッフとして参加しています。親子づれはもちろん、子ども一人だけでも入れる食堂です。大学生のお兄さんお姉さんが宿題をみてくれます。夕食を食べた後は、みんな遊びまじょう！



子ども食堂でワイワイがやがや、みんなでごはんを食べよう！

椎名町子ども食堂は、第2第4木曜日に金剛院で行っています。16時半〜18時は蓮華堂2階で宿題タイム、18時〜19時半は蓮華堂地下で食事タイムになります。食事タイムの後はお遊びタイムがあり、20時までプレイルームで自由に遊べます。対象は地域の幼児から高校生までで食事は無料。大人も食事は有料で参加することができます。

Data

- 日時** 第2・4木曜日
宿題タイム16時半～18時
食事タイム18時～19時半
- 場所** 金剛院 (長崎1-9-2)
- 対象** 幼児～高校生
- 参加** 子ども無料、大人300円
- 連絡先** TEL 080-3402-6739 (天野)
E-mail info@toshimawaku.com
waku.com

トomboとぼ食堂

こどもたちに健康で安全な食事をおなかないっぱい食べてもらい、その成長を支援したい

いるなら、どんな子どもでも大歓迎です！

健康的で安全なごはんをみんなでおなかいっぱい食べる、そんな団らんを作っていくきたいと考えています。



西武池袋線東長崎駅南口から徒歩1分、レトロな古民家をリフォームしたオシャレでアットホームなこども食堂です。民間の印刷会社が社員とその家族、地域の人々、そして未来を支える子ども達のことを考えてこども食堂の運営に乗り出しました。

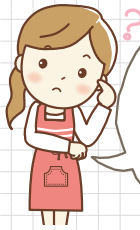
和食を中心にスタッフが心を込めた料理を作ります。いつも1人で晩ごはんを食べているお子様、子育てに疲れのお母さん、支援の必要なご家庭のお子様やその保護者様、お腹が空いて

Data

日時	毎月第2・4火曜日 17時~19時半
場所	南長崎5-25-7
対象	子ども（引率のおとな）
参加	こども（高校生まで）無料、大人200円 定員30名（開催日の2週間前から前日までに申し込み） ホームページ www.tombo-shokudo.com/ またはメール info@tombo-shokudo.com
連絡先	050-5578-6566（川又・松崎）



コラム



ボランティアが訪問するだけでママのストレス解消って本当？

ホームスタート
家庭訪問型子育て支援
～地域の先輩ママが
ご家庭を訪問します～



調整役のオーガナイザー 左から浜千加子、荒砥悦子

初めての子育てはいろいろなことが不安になります。赤ちゃんはどうして泣いているの？いつになったらゆっくり寝られるの？

赤ちゃんのお世話が気になって自分の通院ができないママもいます。

でも我慢しているとどこかにしわ寄せが来ます。

イライラが募って泣きたくてしまう。子どもがかわいいと思えなくなる。この不安を誰かに話したい。

一番身近な夫の帰りは遅く、子どもも自分も寝た後だったりする。

そんなママに近所の先輩ママが来て話を聴いてくれたり、一緒にお子さんと遊んでくれたりしたら、ステキだと思いませんか？

ホームスタートはボランティアが乳幼児のいる家庭を訪問し、ママやお子さんと一緒に過ごす、イギリス生まれの子育て支援活動です。

ボランティアはママがスッキリするまで話を聴き、求められれば知っていることを教えますし、聴いた話を他で話したりしません。

ボランティアができることは、外出したり、病院に付き添ったり、家の中でお料理作りを手伝ったり、お子さんを寝かしつけたり、ママと一緒にできることならOK。

ご利用は無料。「楽しそうだな」と思ったら、一度利用してみませんか？

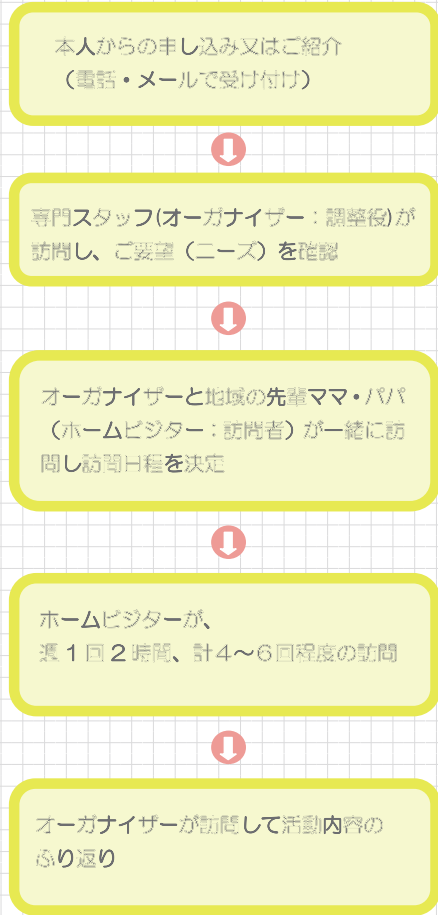
ご利用の流れは簡単。

お問い合わせをいただいたら、申込書を送ります。

必要事項を記入のうえ、送り返していただきます。こちらから取りに伺ってもOK、一緒に記入もできます。

最初と最後にお家に伺うのは、オーガナイザーと呼ばれる調整役のスタッフです。

ご利用の流れ



訪問が終わっても、また新しい要望ができて利用したくなったら申し込みができます。

大変なことも嬉しいことも、一緒におしゃべりしながら分け合える友達がいたら、子育てがグンと楽しくなりますよ。



ボランティアさん(左)が帰った後、初めて寝返りがうてるようになったんですよ、とママ(右)が嬉しそうに話しています。おしゃべりして笑って帰ってただけで良いのかしら、と思っていたけれどママが喜んでくれて良かった、とボランティアさん。

お申込み・お問い合わせは
電話またはメールにてお待ちしております

電話 080-4711-8840
(親応援 世の中良いよ、母知れば と覚えてください)

メール hswakuwaku@gmail.com

特定非営利活動法人 豊島子どもWAKUWAKUネットワーク
(ホームスタート・わくわく)

〒171-0014 豊島区池袋3-52-21