



いちがわ

“こども食堂”

開設ハンドブック



はじめに

「こども食堂」とは、子どもが1人でも安心して行くことができ、地域のボランティアが無料または安価で栄養のある食事を提供する場所です。食事に加えて遊び場の提供や学習支援が行われるなど、地域の人々と交流できる子どもたちの居場所にもなっています。

市川市では、子どものいる家庭の約95%が核家族世帯、約7割が共働き世帯、約1割がひとり親世帯となっています。孤食や貧困、児童虐待が社会的な問題となる中で、こども食堂は、食事を囲む温かい雰囲気のもとで、子どもが親でも教師でもない地域の大人と出会うことができるほか、心配な子どもや家庭に地域で気づき、必要に応じて支援につなげるなど、単なる食事の提供に留まらない多様な役割を担っています。

このガイドブックでは、市川市でこども食堂を始める際に、何を準備したら良いか、どこに相談したらいいのかといった情報をまとめて掲載しています。

こども食堂を始めたいとお考えの皆様と、地域の子どもたちが必要としているのは何かを一緒に考え、子どもたちや家庭に寄り添い支える場所を共に作っていきたいと考えています。

目次










こども食堂開設のための8つのステップ

- 1 初めの一步！こども食堂について調べましょう _____ 2
- 2 一緒に運営する仲間を探しましょう _____ 3
- 3 どんなこども食堂にしたいか考えましょう _____ 4
- 4 内容が決まったら必ず保健所に相談しましょう _____ 5
- 5 万が一に備えて保険に加入しましょう _____ 5
- 6 必要なものを揃えましょう _____ 6
- 7 こども食堂の開催を周知しましょう _____ 7
- 8 初めての開催！！当日のスケジュール _____ 8

Q & A

- 1 資金集めで使える補助金などの支援について知りたい _____ 9
- 2 市内のこども食堂団体とつながりたい _____ 10
- 3 市川市社会福祉協議会ではどんな支援を受けられるの？ _____ 11
- 4 市川市にフードバンクはある？ _____ 11
- 5 どんなメニューが人気？ _____ 12
- 6 安全に開催するには？ _____ 13
- 7 子どもたちや親との向き合い方は？ _____ 14
- 8 まずはボランティアとして手伝ってみたい！ _____ 16

事例集

-  市川南子ども食堂 _____ 17
-  わいわい食堂 _____ 17
-  市川大野こども食堂 ふれあいひろば（南大野・柏井） _____ 18
-  行徳こども食堂 _____ 18
-  Pickles & Mickles ジイジとバアバの子ども食堂30 _____ 19
-  東菅野つなぐ食堂 @ぶらっとhome _____ 19
-  M&M Table _____ 20
-  地域の学び舎プラットフォーム _____ 20
-  もぐもぐスクール _____ 20

こども食堂開設のための8つのステップ

STEP

1

初めの一步！こども食堂について調べましょう

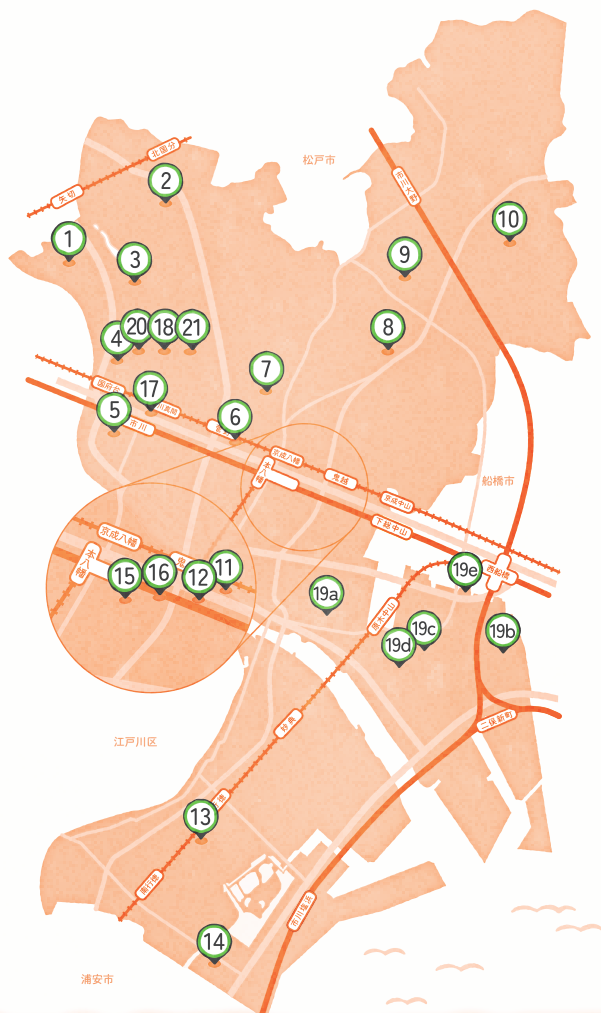
まずはこども食堂を見学に行ってみましょう。自分たちが作りたいこども食堂のイメージに近いところを見学することで、さらに具体的な計画が立てやすくなります。こども食堂によって、運営方法や規模、対象者など様々なので、複数見学してみることをおすすめします。

また、もっと知りたいと思ったら、ボランティアとしてお手伝いさせてもらうのも参考になります。他のスタッフと一緒に動くことで学べることも多くあるはずです。

見学の際の注意点

- 説明など個別の対応を希望する場合は、事前に見学したいこども食堂に連絡しましょう
 - ※こども食堂の代表者は他に本業を持っている場合が多いので、問い合わせの回答に時間がかかることもあります。
 - ※会場を借りて開催しているこども食堂もあるので、会場に問い合わせしてもスタッフがいないこともあります。問い合わせ先はホームページで最新の情報を確認してください。
- 見学当日は、混みあってきたら席を譲るなど、参加者への配慮をお願いします
- 記録写真を撮影する場合は、必ず主催者の許可を取り、参加者が写らないようにするなど配慮をお願いします

市内のこども食堂一覧 ※R6年1月現在



- 1 国府台森でキッズ
- 2 こども食堂「だれでも」
- 3 Pickles & Mickles
ジイジとバアバのこども食堂30
- 4 サンタみんなの食堂
- 5 市川南子ども食堂
- 6 地域の学び舎 プラット
- 7 M & M Table
- 8 東菅野つなぐ食堂@ぶらっと home
- 9 南大野こども食堂ふれあいひろば
- 10 柏井こども食堂ふれあいひろば
- 11 きずなレストラン
- 12 鬼越つなぐ食堂
- 13 行徳こども食堂
- 14 塩浜こども食堂
- 15 やきとり福茂こども食堂
- 16 もぐもぐスクール
- 17 子ども食堂・三本松
- 18 市川真間こども食堂
- 19a~e みつば食堂
- 20 みんなのダイニング
- 21 わいわい食堂

詳細はこちら



STEP
2

一緒に運営する仲間を探しましょう

こども食堂は、何人が集まって立ち上げることで、運営していく上での困りごとなどを一緒に考えたり、周知や会計などの役割を分担したりできます。

また、開催日に体調を崩したり、急な都合が入ったりすることも考えられます。開催を楽しみにしている子どもたちのためにも仲間と協力して安定的な運営を目指しましょう。

まずは知り合いや仲間に声を掛け、中心となるメンバーを集めましょう。規模が大きくなり、スタッフが足りなくなってきたら以下の方法でスタッフを募集することもできます。

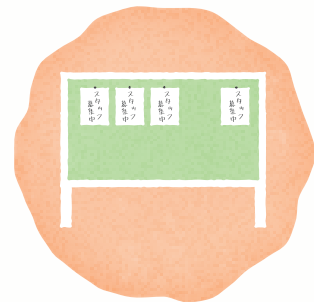
スタッフの募集方法



インターネットやSNS等で募集する



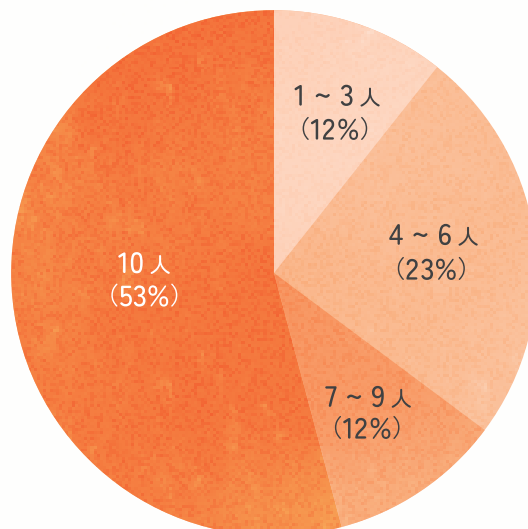
市川市社会福祉協議会 (p11) に相談して募集する



ポスターやチラシを近隣の公共施設等で配布、掲示する

スタッフの人数

(R5市川市子どもの居場所づくり支援事業補助金を受けたこども食堂17団体集計)



STEP

3

どんな子ども食堂にしたいか考えましょう

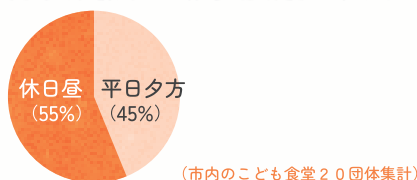
いよいよ内容を決めていきます。まずは、子ども食堂を始める目的を、仲間と話しあってみましょう。「孤食の子どもにみんなでご飯を食べる機会を作りたい」「子どもに寄り添える居場所にしたい」「遊びや体験を充実させたい」「高齢者と一緒に食卓を囲み地域交流の場にしたい」など、思いがまとまったら、具体的な計画を立てていきましょう。

名称

子ども食堂への想いを込めて。周りの子ども食堂と区別できる名前に子どもが1人でも来やすいように「子ども」を入れるか、地域みんなの居場所として「子ども」をあえて入れないか、なども考えてみましょう

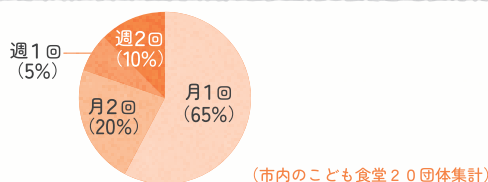
日時

子どもが来やすい平日の夕方や土日の昼に設定する人が多い



開催頻度

月1～2回が多い。学習支援を行う場合は毎週開催しているところも



場所

自宅、公民館、自治会館、教会、レンタルスペース、飲食店など子どもが安全に来られる場所か、年間を通して利用可能か、継続的に開催するための使用料や、予約方法も確認しましょう

食事内容

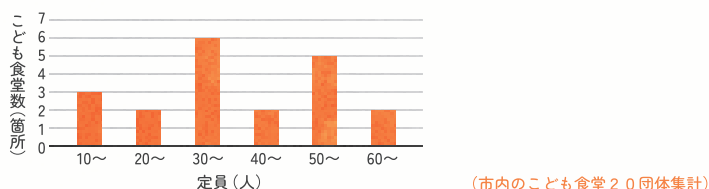
手作りか市販のお弁当かなど。手づくりの場合は調理施設も確認しましょう

対象者

子ども限定、地域の人なら誰でも、など。予約の有無も検討しましょう

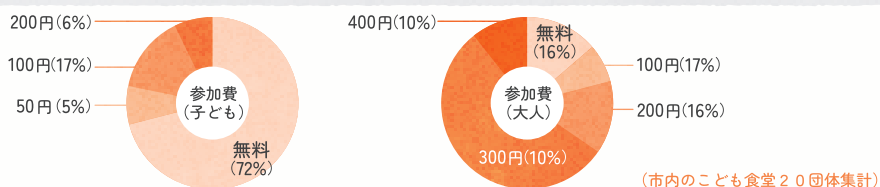
定員規模

20人～60人程度のところが多い
安全に開催するためにも、会場やスタッフ人数、予算に合わせて無理のない計画を立てましょう



参加費

子どもは無料～100円、大人は200円～400円のところが多い



STEP

4

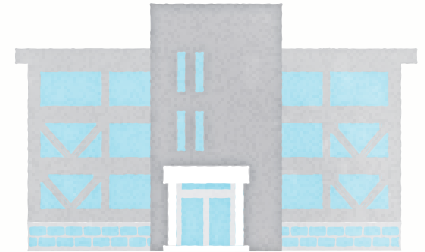
内容が決まったら必ず保健所に相談しましょう

こども食堂で食事を提供する上で何より優先されることは、適切な衛生管理を行い、食中毒などの事故を起こさないということです。

こども食堂の具体的な計画が決まったら、開催前に市川保健所（市川健康福祉センター）に相談し、活動規模や調理施設の設備に合わせて安全な食事を提供する方法について助言を求めましょう。運営方法によっては、食品衛生法に基づく営業許可が必要となる場合があります。

市川保健所（市川健康福祉センター）生活衛生課 食品担当

- 📍 市川市南八幡5-11-22
- ☎ 047-377-1103（事前予約制）



p13「安全に開催するには？」もあわせて参照してください。

STEP

5

万が一に備えて保険に加入しましょう

スタッフが調理中に指を切ってしまうことや、子どもたちが楽しくなって走り回り怪我をしてしまうようなことも考えられます。また、万が一食中毒などを起こしてしまった場合などにも、参加者やスタッフを守る手段の一つとして、あらかじめボランティア活動保険やボランティア行事用保険等に加入しましょう。

市川市社会福祉協議会（p11）では、上記保険の加入手続きや相談のほか、市川こども食堂ネットワーク（p10）に加入するこども食堂に対して、保険加入料の助成をしています。



STEP

6

必要なものを揃えましょう

会場や備品、資金など必要なものを具体的にリストアップしていきましょう。



会場

会場を借りる場合は、申し込み方法を確認し、可能な限り早めに場所を確保しておきましょう。公共施設を利用する場合、市川市こども施策課に申請をすると、条件を満たせば利用料が減額になる場合がありますので、事前にお問い合わせください。



備品、消耗品

会場の調理設備、食器などの備品、飲食スペース、子どもが遊ぶスペースなどを確認し、追加で必要なものを揃えましょう。



食材

食材は、いちかわフードバンク (p11) や、市川こども食堂ネットワーク (p10) を通して寄付を受けることもできます。地元の農家さんから継続的に野菜をいただくこともあるようです。



資金集め

食材は寄付である程度まかなうことができるかもしれませんが、購入が必要になるものや、保険料、会場を借りる費用など、毎回かかる費用もあるので、資金集めの方法や、大まかな収支計画について、あらかじめ検討しておくとう安定的な運営につながります。

資金集めの方法には、ホームページやフェイスブック等で寄付を募ったり、クラウドファンディングを行ったり、行政からの補助金 (p9) を利用する方法もあります。

また、金融機関で団体の口座を作っておくと活動費の管理がしやすく、補助金の受け取りにも役立ちます。

STEP
7

こども食堂の開催を周知しましょう

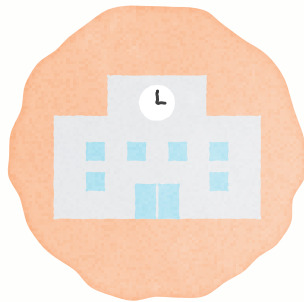
開催の日にちなみ詳細が決まったら、地域の子どもたちや保護者に周知しましょう。

自治会に説明に行き、周知に協力を得られれば、地域の参加者が増え、地域に根差した運営に繋がります。

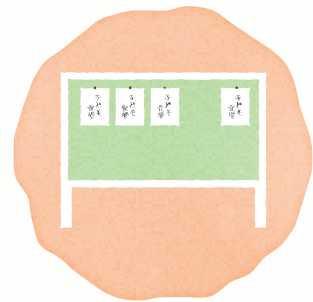
宣伝の方法



インターネット
ホームページ、
フェイスブック、
インスタグラムなど



公共施設
近隣のこども館、公民館、
小学校、保育所などへの
チラシ掲示、設置



地域
自治会、PTA、商店、
コンビニ等への
チラシ掲示、設置

チラシに掲載する項目

POINT▶
こども食堂の文字を大きく
目立たせて何のイベントか
わかりやすく！

POINT▶
料理や子どものイラストや
写真を入れて
楽しそうなイメージに！


POINT▶
イベント名、日時、場所、
参加費は大きくわかりやすく！

いちがわ子ども食堂



開催日：1月1日（土）
時間：12:00～
場所：市川市役所
参加費：子ども無料、大人100円
対象者：地域の方となんでも！

主催：いちがわ子ども食堂
いちがわ地域で活動している子ども食堂です。
土曜日の昼間に、主に市川市役所で開催しています！

 000-0000-0000

 **電話にて予約必要！**
先着30食となります

イベント概要

開催日、時間、場所、参加費、
対象者

団体概要

団体名、紹介文、問い合わせ先

申し込み方法

予約の有無、予約方法、
先着〇食分など

STEP

8

初めての開催！！当日のスケジュール

開催の準備が整ったらいよいよオープン。子どもたちを笑顔で温かく迎えましょう。子どもたちが安全に過ごせるよう、危険な場所がないか最終確認しておくことも大切です。

初めての開催は、知り合いの子どもたちや関係者に声を掛けて、予行演習（プレオープン）を試してみるのも一つの方法です。今後の運営がシミュレーションできます。

最初は無理せず小さい規模で始めて、試行錯誤しながら、想いのつまったこども食堂を作っていきます。

オープン当日に必要なもの

- こども食堂の入り口の目印となるもの（看板、のぼり旗など）
- 受付名簿、筆記用具
- 集金箱
- 献立表（アレルギー情報も記載）
- ティッシュ、ゴミ袋、台拭き、救急箱
- 今後の予定が分かる配布物（チラシなど）
- スタッフ名札
- 募金箱
- 寄付者などの情報掲示

当日のスケジュール例（平日夕方開催パターン）

- 🕒 13:00～ 買い物
- 🕒 15:00～ 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
- 🕒 19:30～ 終了・後片付け
- 🕒 20:00～ スタッフ終礼



スタッフの役割分担表を作成して、それぞれの役割やタイムスケジュールを決めておくと当日スムーズに作業に取り掛かれます

Q&A

QUESTION

1

資金集めで使える補助金などの支援について知りたい

R6年1月現在、以下のような公的支援があります。最新情報をホームページなどでご確認ください。

市川市子どもの居場所づくり支援事業補助金

市川市では、子どもの居場所づくりを進めるため、食事と併せて学習や遊びの場を提供することも食堂などを運営する団体に対し補助金を交付しています。

 <https://www.city.ichikawa.lg.jp/chi01/0000409441.html>



こどもの未来応援基金（国）

子どもの貧困対策として居場所づくり等の取り組みを行う団体に対して補助金を交付する制度があります。

 <https://www.wam.go.jp/hp/cat/kodomomiraikikin/>



学校給食用等政府備蓄米の交付

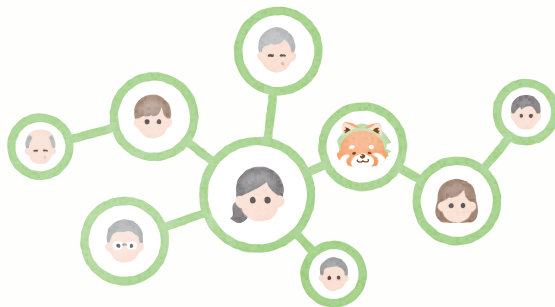
農林水産省では、児童・生徒・幼児等に「米の備蓄制度」への理解促進や、ごはん食を通じた食育の推進を図るため、学校給食やこども食堂等に使用する米の一部に対し政府備蓄米を無償または有償で交付しています。

 <https://www.maff.go.jp/j/seisan/kokumotu/bichikumai.html>



市内の子ども食堂団体とつながりたい

市内で活動する子ども食堂で「市川子ども食堂ネットワーク」を作って、情報の共有をしています。加入は任意ですが、気軽に相談できる仲間が増えますよ。



市川子ども食堂ネットワークに加入すると・・・

- 💡 月1回、他の子ども食堂と集まる定例会議があり、情報交換ができます
- 💡 ネットワークに届いた食品の寄付を受けられます
- 💡 ネットワーク宛にご寄付頂いた支援金を分配します
- 💡 ホームページ作成や更新等の支援を受けられます
- 💡 社会福祉協議会からの支援を受けられます (p11)

市川子ども食堂ネットワーク事務局

- ✉ ichikawa.kodomosyokudou@gmail.com
- ☎ 市川市子ども施策課 047-711-0677 (メールが難しい場合のみ)
- 🌐 <https://ichikawa-kodomosyokudounw.jimdofree.com>



市川子ども食堂ネットワークは、まだ市内に子ども食堂がなかった 2015 年に「市川市でも子ども食堂を！」という声に賛同した有志のメンバーが集まったことが発端となり設立された任意団体です。子ども食堂の運営に当たって、開催前も開催後も多かれ少なかれ悩みが出てくるとは思いますが、ボランティアの方はたくさんいても運営者は数が少ないのが現状です。

1人では迷うことも、他の仲間と情報を共有し、運営者ならではの悩みを一緒に解消しながら、楽しく活動しませんか？ ネットワークへの加入は市内で子ども食堂を開催する必須条件ではありませんが、一緒に活動できるお仲間が増えることを歓迎します！



市川子ども食堂ネットワーク

QUESTION

3 市川市社会福祉協議会ではどんな支援を受けられるの？

市川市社会福祉協議会では、「市川子ども食堂ネットワーク」に加入している子ども食堂に対して以下の支援をしています。

主な支援内容（市川子ども食堂ネットワークに加入すると受けられる支援）

- 傷害保険の加入支援、保険加入料の助成
- のぼり旗「市川子ども食堂ネットワーク」の提供
- 「いちかわフードバンク by いちかわ社協」からの食品、食材の提供
- 市川子ども食堂ネットワーク定例会議での情報提供

市川市社会福祉協議会

- 📍 東大和田 1-2-10
- ☎ 047-320-4002
- 🌐 https://www.fukusi.jp/shakyo04_08.php



私たちと一緒に「子ども食堂」で地域づくりをしませんか？
いちかわ社協では、食を通しての「人」のつながりを大切に、いちかわフードバンクとして、家庭や企業などからいただいた食品・食材を子ども食堂ネットワークに提供しています。
また、子ども食堂ネットワークの定例会議にコミュニティーソーシャルワーカー（CSW）が毎月参加しているため、子ども食堂の活動の中で出会った困りごとを抱える地域の方に、その課題解決に向けてよりそいながら支援していきます。

「子ども食堂」から、地域での新たな交流や多世代間のつながりを広げていきましょう。



市川市社会福祉協議会

QUESTION

4 市川市にフードバンクはある？

市内には、2つのフードバンクがあり、企業や家庭より寄贈された食品を、福祉団体や子ども食堂、生活困窮者など必要なところに届ける活動をしています。

いちかわフードバンク by いちかわ社協

- 🌐 https://www.fukusi.jp/shakyo03_06.php



いちかわフードバンク by フリスタ

- 🌐 <https://fs-ichikawa.org/ichikawafoodbank/>



どんなメニューが人気？

人気があるのは、唐揚げや牛丼、カレーなど。ただ、何を作ってもみんなよく食べてくれるということです。さらにゼリーなどのデザートを付けるととても喜ばれます。実際には、寄付を受けた食材の中からメニューを考えていることも多いようです。

＼ ども食堂で人気のメニューのレシピを聞きました♪ ／



ハンバーグきのこソース



地域の学び舎プラットフォーム

材料 15人分

豚ひき肉	1.8 kg
パン粉	2カップ
水	200mL
玉ねぎ	3個
卵	5個
塩コショウ	適量
ナツメグ	適量
きのこ	2～3種類 (適量)
┌ 砂糖	108g
└ しょうゆ	270mL
A 酒	90mL
みりん	90mL
水	90mL
片栗粉	



1. パン粉にひき肉以外の材料を入れ、混ぜる。
2. ひき肉を加えて混ぜる
3. 成形し、フライパンで両面を焼く
4. 分量外の水を回し入れ、ふたをしてしっかり蒸し焼きにする
5. きのこソースを作る。きのこを炒め、しんなりしたらAの調味料と水を加えて沸騰させる。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



ドライカレー



市川南子ども食堂

材料 70人分

カレールー (中辛+甘口)	5箱
ひき肉 (合挽き)	2kg
玉ねぎ	中10個
にんじん	5本
トマト	10個
ピーマン	30個
にんにく (薄切り)	1個
しょうが (すりおろし)	1袋 (100g程度)



1. 野菜はすべて粗みじん切り、にんにくは薄切り、しょうがはすりおろしにする。
2. ひき肉と、粗みじん切りの野菜、にんにくを炒める。
3. 水をひたひたになるくらい加える。沸騰したら、カレールーをお湯で溶かしてから加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. しょうがを加えて煮立たせる。

安全に開催するには？

こども食堂には、小さなお子さんや妊婦、高齢者など、免疫力が低かったり、嚥んで飲み込む力が弱かったり、食事の提供に一層の注意が必要な方の参加が多く見込まれます。

食中毒や食物アレルギー、誤嚥・窒息防止についての知識を持ち、責任者を決めて事故防止に努めてください。

子ども食堂における衛生管理のポイント

厚生労働省では、各保健所において営業許可、届出などが不要とされた場合を想定した衛生管理のポイントをまとめています。

 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_00381.html



食物アレルギーについて

「学校給食における食物アレルギー対応について」などの資料を参考に、食物アレルギーを持つ方への対応について、緊急時の対応も含め、計画の段階でよく検討しておきましょう。

食物アレルギーについて特別の対応を行わない場合は、事前にその旨を参加者に情報提供するようにしましょう。

「学校給食における食物アレルギー対応について」

 https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/1355536.htm



食事中の誤嚥・窒息について

特に小さなお子さんが参加する場合、窒息事故が起きないように、メニューや食事の提供の仕方について配慮しましょう。万一、窒息事故が起きた時に備えて、応急処置の方法を確認するとともに、近隣の医療機関等、緊急時の連絡先を控えておきましょう。

「食品による子どもの窒息事故にご注意ください」

 https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/release/pdf/170315kouhyou_1.pdf

食品による子どもの窒息・誤嚥（ごえん）事故に注意！

—気管支炎や肺炎を起こすおそれも、
硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないで—

 https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_047/



こども食堂あんしん手帖（全国食支援活動協力会）

食品衛生及び食物アレルギーの基礎知識や、食育等についてのポイントが分かりやすくまとめられています。

 https://www.mow.jp/pdf/kodomoshokudo_2021_ol



子どもたちや保護者との向き合い方は？

こども食堂を運営する中で、様々な事情を抱えた子ども、保護者、地域の方に出会うことが考えられます。必要に応じて下記の機関までご相談いただき、支援につなぐ対応をお願いします。なお、子どもの虐待が疑われるなど速やかな対応が必要な場合は、市川市こども家庭センターや児童相談所等に速やかにご連絡ください。

こども家庭センター

妊娠中から18歳までの子育てに関する相談窓口です。子どもの養育、家庭でのしつけ、家族関係など子どもと子育てに関するあらゆる相談を窓口や電話でお受けします。

また、市が提供している子育て支援サービスを紹介し、必要に応じて専門機関をご案内します。児童虐待についての相談・通報も受け付けています。

- 👤 妊娠期から18歳までの子どもと保護者及び関係者
- 📍 市川市役所第一庁舎2階（八幡1-1-1）
- ☎ 047-711-0679（月～金 9時～17時）
- 🌐 <https://www.city.ichikawa.lg.jp/chi01/1511000004.html>



児童相談所 虐待対応ダイヤル

虐待かと思ったときなどに、すぐに児童相談所に通告や相談ができる全国共通の電話番号です。子どもたちや保護者のSOSの声に気づいたら、1人で考えず行政機関へご連絡ください。

- ☎ 189（24時間365日対応）※通話料無料

千葉県子ども・家庭110番（千葉県中央児童相談所内）

子どもの発達や子育ての子育ての不安など、子どもに関わる様々な相談に応じるため、専門の電話相談員が夜間、土、日、祝日の相談にも応じています。

- ☎ 043-252-1152（24時間365日対応）

市川市生活サポートセンターそら

経済的な理由などにより生活にお困りの方の相談窓口として「市川市生活サポートセンターそら」を開設し、自立に向けたサポートを行います。

- 📍 分庁舎C棟2階（東大和田1-2-10）
- ☎ 047-704-0010（月～金 9時～17時）
- 🌐 <https://www.city.ichikawa.lg.jp/wel07/1111000045.html>



福祉よりせい相談窓口

「ひきこもり」や「ヤングケアラー」など制度の狭間でどこに相談すれば良いかわからないお困りごとや、「8050問題」などの複雑化・複合化したお困りごとの相談を受け付けます。

- 📍 第1庁舎3階 地域共生課（八幡1-1-1）
- ☎ 047-712-8386（月～金 8時45分～17時15分）
- 🌐 <https://www.city.ichikawa.lg.jp/wel01/0000441871.html>



地域で虐待に気づくチェックポイント 市川市子ども虐待対応マニュアルより引用

子どもの様子

- 不自然な傷・アザ・やけどなどがある
- 身体や衣服が不潔である
- 話しかけても表情の変化に乏しい、反応が少ない
- 家庭でのことを話したがない
- いつもお腹を空かせている
- 不自然な時間に外にいる
- 家に帰りたがない
- 万引きなどの非行行為を繰り返す

保護者・家庭の様子

- 長時間または頻回に子どもの泣き声が聞こえる
- 親の怒鳴るような叱責が日常的にある
- 親が子どもを叩いたり蹴ったりする行為が目撃される
- 同居しているはずの乳幼児のすがたを全く見ない
- 地域の中で孤立した家庭である
- 家の中や周囲が乱雑で汚れている
- 子どもがケガや病気をしても病院へ連れていかない
- 子どもだけを置いて外出することが多い
- きょうだいや他の子どもと比較する発言が多い

子どもや保護者との接し方について

これまで子どもやその保護者と接する経験があまりなかった方にとっては、どのように接すればよいか、不安になることも多いと思います。そこで、接し方のポイントを少しお伝えします。

心から歓迎の気持ちを持ってあいさつしましょう。明るく朗らかな気持ちで「おはようございます」「こんにちは」と言葉だけではなく、心を込めてあいさつをしましょう。そして、あいさつと同時に、その子どもや保護者を心から歓迎し、温かく見守りましょう。子どもや保護者は敏感にその雰囲気を感知取ります。あなたが発する温かい歓迎の雰囲気が、子どもや保護者の居心地の良い居場所を作ります。「居心地のよい居場所」こそ、求められている大切な支援です。

支援が必要な子どもや保護者は、家庭や学校に居場所が無かったり、行政の支援に抵抗がある場合もあります。まずは「居心地のよい居場所」の支援者として、安心できる関係づくりを心掛けてください。

子どもや保護者の状況は様々ですが、否定するような言い方はしないことが大切です。対応が困難な時には、こども家庭センター（p14）にご相談ください。




こども家庭センター

非暴力コミュニケーションパッケージ「機中八策®」

機中八策は、千葉県の児童相談所長が考案した、怒鳴ったり叩いたりせずに、穏やかで伝わりやすいコミュニケーションをとるための具体策です。

地域のほっこり温かい人間関係づくりに機中八策をご活用ください。

 <https://www.city.ichikawa.lg.jp/chi01/0000422672.html>



こども家庭センター

QUESTION

8

まずはボランティアとして手伝ってみたい！

お手伝いしたいこども食堂が決まっている場合は、希望のこども食堂に直接連絡してボランティアを募集しているか聞いてみましょう。特定の場所の希望がない場合は、市川こども食堂ネットワーク事務局（p10）に問い合わせることもできます。

また、市川市社会福祉協議会（p11）のボランティアセンターでは、お手伝いが必要なこども食堂とボランティアのマッチングを行っていますので、気軽に相談してみてください。

事例集

各子ども食堂の
詳細はこちら！



CASE



市川南子ども食堂

開催頻度

月1回・金曜夕方

運営主体

自治会

市川南自治会館の2階をお借りして、遊んだりご飯を食べたりしています。新型コロナが流行してからは、同じ敷地内の神社の屋外スペースで食べるか、お持ち帰りもOKにしています。

月1回で貧困家庭を救えるとは思っていません。ただ核家族や孤食をしている子どもは多いと思いますので、皆でわいわい・ガヤガヤ賑やかに、楽しく食事ができ、親は調理する分の時間を子どもと遊び、いっぱい話をし、親同士も情報交換ができれば良いという思いで始めました。

異年齢で遊び、お姉さん・お兄さんが年下の子の面倒を見て、ケンカをしていたら注意をするという世界が素晴らしいと思います。

食事は、手作りをモットーにしています。スタッフとも相談して、お弁当ではなく、手作りを通そうと意思統一しています。



食事

手作り（お持ち帰りできるようにパック詰め）

食数

70食

料金

大人300円、子ども無料

スタッフ人数

1開催あたり：6～7人 / 総スタッフ数：10人

居場所づくり

「遊ぶ場所の提供」

屋外では、神社で走り回ったり、夏には花火をしたり。小さい子は砂利で遊ぶのも楽しいようです。自治会館の室内にはおもちゃを置いて自由に遊べるスペースを設けています。腹話術や読み聞かせもしています。

やりがい

皆の笑顔が見れること。笑いが溢れていること。

「ありがとう！また来月も来るね！」と帰っていく姿を見られること。

自分から手伝わせてと言ってきた人ばかりで、皆で子どもたちの成長を楽しく見守っています

CASE



わいわい食堂

開催頻度

月1回・日曜日昼

運営主体

自治会

子どもたちを中心に、地域の方々が広く集える場にしたいという想いから開設し、子どもたちや高齢者の笑顔が絶えない食堂となっています。

また、世代を越えた交流の場としても機能できるように、紙芝居やシャボン玉、折り紙などの昔あそびに加えてゲームやマジックショー、ものづくりなど、さまざまなイベントも企画しています。

子育て中のお母様やお父様方、近所の子供たちに「何かを伝えたい」方々もぜひいらしてください。

【災害時に備える機能も】

自治会として、数年前からはとくに防災・減災にも注力しています。子ども食堂の調理では、自治会が避難所の設営・運営訓練のために準備している炊き出し用品（カセットコンロや大型ガス釜など）を利用しています。常日頃から地域に根ざし、地域の人々と顔の見える関係を作っていることも食堂の活動の中で、機具を実際に使用して使い方に慣れておくことは、いざというときの安心感につながっています。

食事

手作り（お持ち帰りできるようにパック詰め）

食数

50食

料金

大人200円、子ども無料

スタッフ人数

1開催あたり：5人 / 総スタッフ数：5人

居場所づくり

「遊ぶ場所の提供」

昔あそび、ゲームやマジックショー、ものづくりなど。

やりがい

おたがいに、「顔が見える街」になってきたこと。



CASE



市川大野こども食堂 ふれあいひろば(南大野・柏井)

開催頻度 月2回・土曜日昼

運営主体 任意団体

千葉県立特別支援学校市川大野高等学園の卒業生有志と先生が「お世話になった市川大野地区に恩返しをしたい」「子どもたちの役に立ちたい」といった思いから立ち上げた子ども食堂です。

子どもたちが「待ってたよ」と歓迎されたり、卒業生スタッフが「楽しかったよ」「ありがとう」と感謝されたりして、それぞれが「なくてはならない存在」であると感じられる場所、関わる全員にとって居心地のよい場所でありたいと思っています。
(卒業生有志による活動であり、市川大野高等学園とは関係がありません。会場をお借りして活動していますので、公民館や自治会館へのお問い合わせや郵送等をご遠慮ください。)

食事

お弁当(障害者就労継続支援事業所「ここから」特製)や調理体験(手作りへの移行予定)

食数

35食

料金

大人・子ども:無料

スタッフ人数

1開催あたり:卒業生スタッフ5~10人、
地域に在住在勤のサポートスタッフ2~5人
総スタッフ数:卒業生スタッフ30人、
地域に在住在勤のサポートスタッフ10人

居場所づくり

「遊ぶ場所の提供」
スタッフと子どもたちとのふれあい遊び(ボードゲーム、ビンゴゲーム、卓球、シャボン玉など)の時間を設けています。調理体験(サンドイッチ、ホットケーキなど)や草木染め体験、夏祭り、ハロウィンやクリスマスのイベントなども行っています。

やりがい

子どもたちが笑顔で楽しそうに遊んでいるとき、帰りぎわに「楽しかった」「また遊びたい」と言ってくれたときが、うれしいです。



CASE



行徳こども食堂

開催頻度 月4回・金曜日夕方

運営主体 個人

長期休暇中のお昼は
会食形式での開催や、
フードパントリーを
臨時開催することも

学習支援と併せて開催し、隔週毎にお弁当配布かフードパントリーを実施しています。

8年前、フルタイムで働いていた頃に子ども食堂の存在を新聞で初めて知り、近くであれば留守番させている子どもたちがお昼だけは温かいものを食べられるのに...と思ったことがとても印象的でした。その後、フルタイム勤務を辞め、自営業に転換し、事業所を持った際に同じ思いのご家庭の力になれば...と思って始めました。

子どもだけでなく、大人だけでも気軽に来られて、情報交換などができる地域の居場所になるように心掛けています。

当初は
孤食対策の意図が
強かったです。

食事

手作りのお弁当が中心(状況により外注)

食数

50食

料金

大人300円、子ども100円
※子ども1人で来た場合、本人の分は中学生まで無料
※ひとり親、生活保護、障害などの医療受給券をお持ちの場合は3食まで無料

スタッフ人数

1開催あたり:1~2人/総スタッフ数:5人

居場所づくり

「学習支援・遊ぶ場所の提供」
主に学習支援(自習室)を行っています。
その他、不定期で絵本の読み聞かせやスクラップブックなど。
長期休暇時などはワークショップも開催しています。

やりがい

- ・お菓子やお弁当をもらって嬉しそうにしている子どもたちの様子を見られること。
- ・こども食堂外で会っても挨拶をしたり声をかけてくれること。
- ・ありがとうと言われること。



CASE



Pickles&Mickles ジジとバアバの子ども食堂 30

開催頻度 月1回、土曜日昼

運営主体 個人

自治会の子ども会がなくなっているので、地域と子どもの繋がりを作りたいと思い、スタートしました。一人住まいのおばあちゃんのもとに仲間が集まり、そこへ高校生、大学生スタッフも加わり、和気あいあいと開催しています。スタッフにとっても楽しい居場所。そんな雰囲気が参加者にも居心地の良い場所を作っています。

子ども食堂の日には、自宅の庭とガレージを開放し、赤い大きなテントを張ります。赤ちゃん連れの親子から小学生、近くにお住いの高齢者まで集まり、みんなで食事をしたり、紙芝居やゲームで盛り上がり、楽しい時間を過ごしています。

これからも face to face の繋がりを大切に、本音のぼやきを漏らせる温かい居場所でありたいと思っています。

食事

市販のお弁当、または庭にカセットコンロを出してみんなで調理

食数

30食

料金

大人400円、子ども無料

スタッフ人数

1開催あたり：6人程度 / 総スタッフ数：10人

居場所づくり

「遊ぶ場所の提供」

紙芝居、水鉄砲の的当て他、季節に合わせてヨーヨーすくいやクリスマスツリー作りなど、ゲーム担当が毎回趣向を凝らしたイベントを企画しています。

やりがい

子どもたちやスタッフの笑顔が見られること。この場所が宝物です。



CASE



東菅野つなぐ食堂@ぶらっと home

開催頻度

月2回、土曜日昼、金曜日夕方

運営主体

NPO法人

近隣の子どもや子育て中の親子がぶらっと立ち寄れる居場所にしていきたいと開設。困窮世帯に限定することなく、誰もが気軽に立ち寄れる場になっていくことで、地域のつながりができにくい困窮世帯の子どもや親子も自然に参加できるようになり、地域のコミュニティの場になっていくことを目指しています。同時に食品の配布も行っています。

地域で長年子どもをまん中にした地域づくりを目指して活動してきたNPO法人が母体となっているため、子どもに寄り添う姿勢や子どもの声を聴くということが根付いています。

日ごろNPOの活動に参加している中高生がボランティアとして関わってくれたり、シニア世代の人たちがお手伝いしてくれたり、思いのある人たちが関わってくれています。また、地域の中で幅広いネットワークを持っている人たちが多く関わっているので、ご近所の気になる世帯へ声掛けなどもしてくれています。

支援する人、される人という関係にならないよう、みんなが参加できる場を心がけています。

食事

市販のお弁当・カレー会食

食数

40～50食

料金

大人300円、子ども無料

スタッフ人数

1開催あたり：6人～8人程度 / 総スタッフ数：12人

居場所づくり

「遊ぶ場所の提供」

食堂開催の1時間前から、同会場で「あそびのひろば」を開催。

中高生ボランティアさんが子どもたちと遊んでくれたり、乳幼児連れの親子が多く参加、備え付けのおもちゃで遊びながらおしゃべりしたりする場となっています。

やりがい

- ・夕方開催の時、食事後に子どもたちは年齢などごちゃまぜでボードゲームなどを楽しみ、ママたちはおしゃべりに花が咲いている光景は、ひと昔前のご近所さんたちが集まって交流している姿と重なり、とてもあたたかい場となっていると感じます。
- ・幼児さん連れのパパさんが、食事後にそこにいた小学生と楽しそうに遊び、幼児さんは他のママさんたちに面倒を見てもらうなど、そこに来ている初めて会った人たちが自然に交流できる場となっています。
- ・「家では好き嫌いが多いの、ここでは何でも食べてくれる」と、低学年の子を連れて来られたママさんが話してくれたり、ぶらっと立ち寄ったという高校生が「こんなご飯久しぶりに食べた(主食・主菜・副菜が並んでいる)」と言ってくれたこと。

北部の農家さんやご近所で家庭菜園をやられている方が野菜を寄付してくれたり、ご近所の方がお菓子などを寄付してくれたり、ボランティアで関わりたいと言う方も参加して下さったりと、理解が広がっています！



CASE



M&M Table

開催頻度 月1回・土曜日昼（夏場は来訪時の熱中症対策のため夕方）
運営主体 個人

食事の提供はもちろんですが、主としてボードゲームをメインに一緒に遊ぶことで学校では学べない知識を得たり、作文・小論文・読書感想文などの現代文と一緒に考えることで、Z世代のリーディングスキルを身につけることも目的としています。

子ども同士の人間関係資本の拡がりを目指しています。小中だと学区外の子もたちとの交流が少なく、情報交換や交流の場として、一緒に食事すると仲良くなりやすいようです。また、学年を超えた交流の拡がりから、先輩後輩の枠を超えた繋がりもできてきたようです。

食事 市販のお弁当や子どもたちによる調理（カレーなど）

食数 概ね10食

料金 大人500円、子ども（18歳以下）無料

スタッフ人数 1開催あたり：2人 / 総スタッフ数：5人

居場所づくり 「学習支援・遊ぶ場所の提供」
ボードゲーム、作文、小論文、読書感想文など

やりがい 子ども食堂が終わると、子どもたち同士で一緒に遊びに行ったり、子どもたちの繋がりで保護者同士の交流が生まれるなど、地域と世代を超えた絆が育まれた話を聞くと、大変励みになります。



CASE



地域の学び舎プラットフォーム

開催頻度 月8、9回、月曜日・金曜日夕方
運営主体 NPO法人

無料の学習支援つき子ども食堂です。大人を介さなくても、子どもが一人でも通える場所を作ろうということでスタートしました。もともと同じ法人で有料の塾や放課後等デイサービスを運営していましたが、お金がかかる場所や福祉制度を使った場所は、親の意思がないと子どもが通えないため、子ども自身の意思だけでつながれる場が必要だと考えました。

子どもが自由に過ごせる場所を目指しています。学習もできる場ではありますが、学習を強制することはしていません。子どもと信頼関係を築き、継続して通い続けてもらえることを大切にしています。

食事 手作り **食数** 約20食 **料金** 子ども無料

スタッフ人数 1開催あたり：7人 / 総スタッフ数：15人

居場所づくり 「学習支援・遊ぶ場所の提供」主な対象を中学生とした無料学習支援
やりがい 継続して通い続けてもらう中で、少しずつ大人（スタッフ）と会話するようになっていく姿や、徐々に学習に向かうようになっていく姿を見ると、よかったと感じます。卒業生が久しぶりに顔を見せてくれ、近況を報告してくれることも嬉しいです。



CASE



もぐもぐスクール

開催頻度 月4回・火曜日夕方
運営主体 NPO法人

無料学習支援と子ども食堂のセットで行っています。経済的背景や社会的な状況に関係なく、すべての子どもが学ぶ機会を得る場を提供し、親や先生以外の大人と関わり未来への選択肢を増やす場にしたいと思い始めました。

分からないことは恥ずかしいことではない。分からないことを一つずつ紐解いていくことを大事にしています。

食事 市販のお弁当 **食数** 5～10食（子供の数による）

料金 子ども無料 **スタッフ人数** 1開催あたり：8人 / 総スタッフ数：16人

居場所づくり 「学習支援」小学生から中学生を対象に無学年教材を使用し、学力向上を図っています。
やりがい ・昨日まで出来なかったことが出来るようになった瞬間に立ち会える
 ・食事を美味しそうに食べて笑顔が見られる
 ・親御さんからテストの点数が上がったと嬉しい報告 等



いちがわ
“こども食堂”
開設ハンドブック

発行

市川市

市川市八幡 1-1-1

☎ 047-711-0677

協力

市川市内のこども食堂の皆さま
市川市社会福祉協議会

2024年3月発行



市川市