

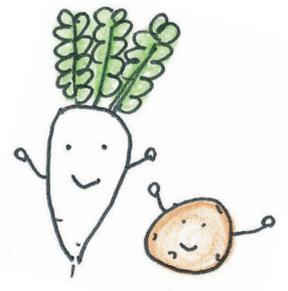


宮崎市子ども食堂ネットワーク応援事業



子ども食堂

開設・運営・交流



はじめに

「子ども食堂」の取組が全国で急速に広がっています。2016年には全国で319箇所でしたが、2019年の現在、その数は3,000箇所を超えているとも言われています。

子ども食堂は、子どもからお年寄りまで、地域の誰もが「食」を通じて集まることができる新しいコミュニティの形であり、地域にある“みんなの居場所”です。全国では様々な形態の子ども食堂が開設されており「子ども食堂」のネーミングも「地域食堂」や「だんらん食堂」などそれぞれの地域の実情に合わせた名前を付けられています。

こういった多様性を持った「子ども食堂」が、地域のみみんなの安心安全な居場所であることが重要と考えます。単に食事を提供するだけではなく“ふれあい”や“だんらん”などあらゆる世代との交流の場としての居場所を目指しています。

そして、宮崎市内においても、ここ数年で子ども食堂に取り組む方が増えました。

そこで私たちは、子ども食堂の取組をさらに市内に広げて、子どもたちの、より身近な場所に子ども食堂がある環境をつくりたいと考えています。

そのため、今回、子ども食堂を始める前に確認するポイントや、活動を長く続けるための工夫などをまとめた「子ども食堂開設・運営マニュアル」を作成することとしました。

このマニュアルを通して、1つでも多くの子ども食堂が地域に生まれ、1人でも多くの子どもの笑顔が地域に広がることを願っています。

支え合いの地域づくりネットワーク

目次

はじめに

目次

子ども食堂について…………… P1

子ども食堂をはじめのために…………… P2

いよいよ開催当日！…………… P5

子ども食堂をつづけていくために…………… P6

何かあったときに協力してくれる団体…………… P12

子ども食堂について

①子ども食堂は子どもだけの食堂ではない

食を通じて支援が必要な子ども達に何か出来ないか？そんな思いで始まった子ども食堂。子ども食堂の生みの親、気まぐれ八百屋だんだんの近藤博子さんは「子どもが一人でも安心して来られる食堂」があまりに長いネーミングだったので、最初の「子ども」と終わりの「食堂」だけを取って「子ども食堂」と名付けました。子どもが安心して来られる場所であり、大人たちも安心して来られる食堂が子ども食堂です。この子ども食堂は、『1人で食べに来てもいいんだよ』『あなたを歓迎してる場所なんだよ』の思いを込めましたと近藤博子さんは話されています。

現在、全国の子ども食堂は約3,000箇所とも言われています。今後は「子ども食堂」が、子どもの食育や居場所づくりにとどまらず、それを契機として、高齢者や障がい者を含む地域住民の交流拠点に発展する可能性があり、地域共生社会の実現に向けて大きな役割を果たすことが期待されています。

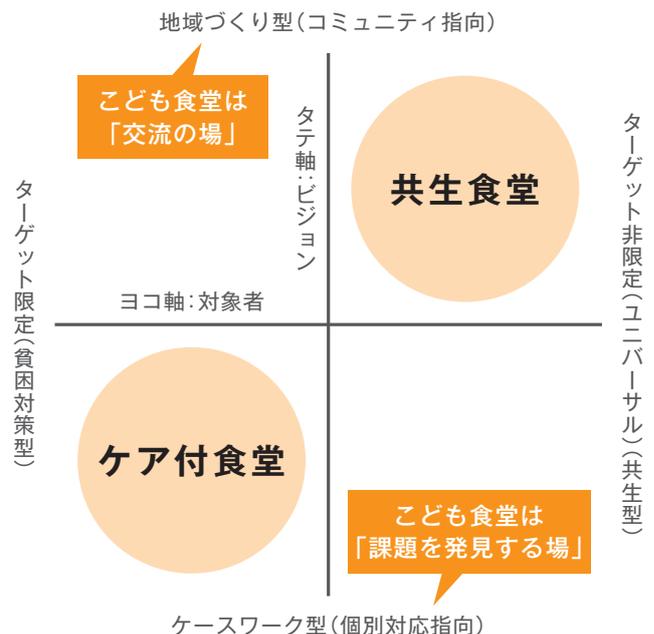


②子ども食堂の種類

子ども食堂は、大きく共生食堂とケア付食堂の2種類に分けられます。

多くの子ども食堂は交流の場としての共生型です。

ケア付の子ども食堂を実施するには、子どもの課題解決に詳しい専門家や、学校や関連機関との連携ができる体制が必要です。



引用元:「こども食堂」の混乱、誤解、戸惑いを整理し、今後の展望を開く(湯浅誠)

子ども食堂をはじめるために



①地域を知ろう

地域には地域まちづくり推進委員会をはじめ自治会、地区社会福祉協議会、青少年育成協議会、子ども会育成連絡協議会、地区体育会など様々な団体が地域で活動しています。

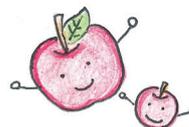
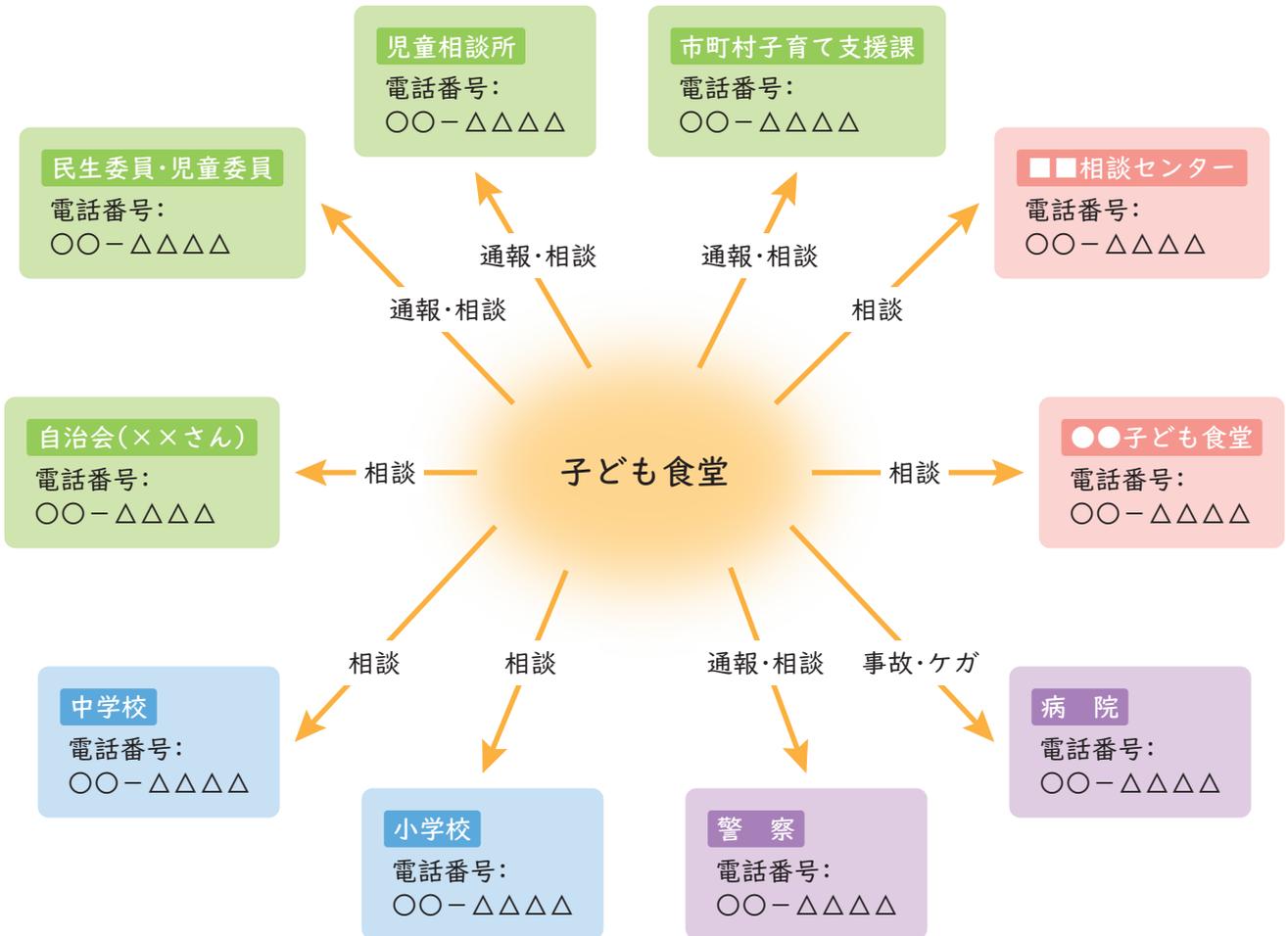
その活動内容を知り、一緒に連携していくことも大切です。

子ども食堂を作ろうと思っている地域で、どんな人がどんな活動をしているのか？この地域にどんな課題があり、どんな支援が必要か？そのような事を地域の方から聞いてみましょう。

つながりマップ

使ってみると便利ですよ!!

< 例 >



②仲間を集めよう

子ども食堂を続けて行くためにも、仲間は大事です。
取り組みの目的や方向性を共有し、思いを確認しながら進めていきましょう。



【参加しやすい組織づくり】

ボランティアの参加に関しては、人が直接関わるため、組織自体を「参加型」にすることで、より開かれた組織とすることができます。

①参加のハードルを下げる

ボランティア活動は「一度、始めたら、やめてはいけない。いい加減な気持ちで始めてはいけない」といったイメージを持っている人もいます。しかし、それでは、おいそれとは始められなくなってしまいます。「細く長く」という言葉の意味も、「派手さをねらって一瞬の打ち上げ花火で終わってはいけない。細くても地道にコツコツ続けるのが大切」という意味ではなく、「細くてもよい(太くてもよい)。長く続けると楽しい出会いが多い(でも短くてもよい)」といった意味で解釈すべきでしょう。

②役割を任せる組織づくり

事業に単発的ないし部分的に関わってもらう段階を経て、事業の企画から推進まで任せる「チーム」などを結成することができると、ボランティアの参加度は大きく高まります。

③伸びやかで自由な発想が生まれる雰囲気づくり

他者への心遣いや共感、理解力を醸成することが、間接的にはありますが、チームの生産性を高めることにつながります。

出典 「参加の力」が作る共生社会 早瀬 昇 著

③準備をしよう

大切なことは「継続」です。はじめる前に準備しておくの良いことをまとめました。

収支計算書(例)

事業開始をする前に、予算組みをしておきましょう。

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
収益	会費												
	寄付												
小計													
費用	食材												
	水道光熱費												
小計													
差引合計													

準備用チェックリスト

Check	項目	内容
	目的・趣旨	誰を対象に、どのような目的で開催するのかを考えましょう。継続して開設するための指針となります。
	頻度	地域や子ども達のニーズを踏まえて頻度を考えましょう。無理のない計画を！
	開催場所	公立公民館や地域の自治公民館、空き屋の活用や自宅の開放など様々です。 みんなが集まりやすい場所を選びましょう。 又、給湯設備や手洗専用設備等の調理施設の要件が整っている施設を使用しましょう。
	保健所への相談・申請	実施状況により食品衛生法に基づく営業許可が必要な場合もありますので、子ども食堂開設前に宮崎市保健所保健衛生課(29-5283)に相談しましょう。 また、食品等の取扱いについての相談もできます。
	開催日時	宮崎市内では休日の昼間が多いです。地域の実情に合わせた日時にしましょう。
	値段	子どもは無料・もしくは安価で提供され、大人は材料費の実費を徴収するところが多いです。子どもがお手伝いしたら無料としている場合もあります。
	事前申し込みの有無	事前申込が必要な子ども食堂が多いです。事前に人数が分かると食材など無駄なく準備することができます。急に友達同士でも来られるように事前申込をしていない所もあります。
	広報の仕方	チラシ、ポスター、SNS、自治会の回覧板、小学校・中学校等の連携機関に声掛けなどを行います。開催2週間前までには告知しておきましょう。
	定員	場所の広さ・スタッフ数・準備可能な食数などから定員を決めましょう。
	スタッフ	本書:3ページの「仲間を集めよう」を参照。
	役割分担	当日の流れを決めて、必要な役割を書き出しておきましょう。
	メニュー	食数の調整がしやすいため、全国的に「カレー」が多いです。お腹と心を満たす食事内容を心がけ、最初から無理をしないメニューを決めましょう。
	アレルギーの対応	本書:5ページの「アレルギーについて」を参照
	保険	主催者はスタッフに対して「ボランティア活動保険」、参加者に対して「食中毒などに対する保険」に加入しておきましょう。 【ボランティア活動保険】 ボランティア活動中のけがに対する任意で入る1年間の保険で、傷害および賠償責任補償があり、ボランティアセンターに登録をした個人もしくは団体が加入できます。 ※このほかにも、「ボランティア活動行事用保険」などがあります。 (保険の加入については、宮崎市社協ボランティアセンター(52-7170)へお問合せください) 【参加者への保険】 参加者を保護するために保険をかけておくといいでしょう。保険に関しては各保険会社にお問い合わせください。
	食品衛生責任者養成講習会	各施設に1名以上は、食品衛生責任者の資格を取得しておくことをお勧めします。宮崎市保健所保健衛生課(29-5283)にお問い合わせください。

※自宅を改装して開設される場合は土地・建物の利用制限に反しないか等、宮崎市開発指導課(21-1818)及び建築指導課(21-1813)に確認する事も必要です。



いよいよ開催当日!

①ミーティングをしよう

当日は、子ども食堂を始める前に「打ち合わせ」、子ども食堂が終わった後に「振り返り」を行いましょう。特に、「振り返り」を行うことで、課題を共有するとともに、次回開催に向けた改善点を明確にすることができます。

②備品のチェック(例)

- | | | |
|---------------------------------------|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 釣り銭 | <input type="checkbox"/> カメラ(記録用) | <input type="checkbox"/> アンケート |
| <input type="checkbox"/> 問い合わせ用の電話 | <input type="checkbox"/> チラシ(誘導や掲示に使用) | <input type="checkbox"/> 文房具 |
| <input type="checkbox"/> 名札シール(スタッフ用) | <input type="checkbox"/> 食券 | <input type="checkbox"/> 受付名簿 |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 消毒液 | <input type="checkbox"/> ペーパータオル |
| <input type="checkbox"/> テーブル布巾 | <input type="checkbox"/> 三角巾やバンダナ | <input type="checkbox"/> 薬用石鹸 |
| <input type="checkbox"/> 雑巾 | <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> エプロン |
| <input type="checkbox"/> ゴミ袋 | | |

③楽しみましょう

さあ、子どもも地域の方も楽しみに来られます。
スタッフのみなさまも、地域の方と楽しみながら参加しましょう。



④アレルギーについて

昨今、食物アレルギーの子どもが増えています。子ども食堂として、その子どもたちに対応するかを決めておく必要があります。対応するなら、事前申込制とし、当日、除去食を用意する必要があります。対応しない場合は、チラシに明記しておきましょう。

～子どもが倒れていたなら～ アレルギー症状への対応の手順

このような症状がでていたら!!

- 全身の症状 意識がない・意識もうろう・ぐったり・尿や便を漏らす・脈が触れにくい・唇や爪が青白い
- 呼吸器の症状 声がかすれる・犬が吠えるような咳・のどや胸が絞めつけられる・息がしにくい・咳・ゼーゼー、ヒューヒューと聞こえる
- 消化器の症状 腹痛(持続する強い腹痛)・吐き気・嘔吐(嘔吐を繰り返す)・下痢
- 皮膚の症状 かゆみ・じんましん・赤くなる
- 顔面・目・口・鼻の症状 顔面の腫れ・目のかゆみや充血、まぶたの腫れ・口の中の違和感、唇の腫れ・くしゃみ、鼻水、鼻づまり

発見者が行うこと

- ①子どもから目を離さない、ひとりにしない
- ②助けを呼び、協力者を集める
- ③救急車を要請する(119番通報)

子ども食堂をつづけていくために

食事を提供する上で重要なのは、衛生管理です。万が一食中毒事故が発生してしまったら子どもが健康被害に遭うことは言うまでもありませんが、次の日から、同じように全国で「子ども食堂」の看板を掲げて活動している団体が開催出来なくなる恐れがあります。

事故を起こさないためにも、誰もが安心して関わる事ができるように、ルールを決めておきましょう。

～子ども食堂の安心安全について運営している方にお聞きしました！～

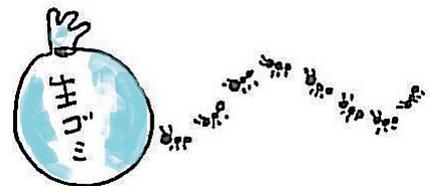
- 保健所から食品衛生に関する指導や助言を受けている
- 営業許可をとる
- 調理従事者の一人が食品衛生責任者の資格をとる
- 生野菜は出さず加熱したものしか出さない
- 調理従事者は定期的に検便しているなど、それぞれが工夫されていました。



食品衛生の基本は“まず手洗い”です。食中毒を絶対に起こさないよう、活動にかかわる皆さんで十分に注意して取り組みましょう。

①食中毒予防のポイント

1. つけない → 清潔に調理
2. 増やさない → 迅速に調理・温度管理
3. やっつける → 加熱して、死滅させる
4. 持ち込まない → 体調の悪い人は調理しない(同居されている家族の健康状態も含む)



②災害に備えよう

たくさんの方が集まる子ども食堂。もし、食事中に地震が来たら？災害に備えた安心安全な居場所づくりに努め、日頃から防災訓練などに参加するなど災害に備えましょう。

POINT

- 地震に備え、棚などは固定しておきましょう。
- 高い所に物を置かないようにしましょう。
- 部屋の中で危険な場所と安全な場所を確認しておきましょう。
(いざと言うときにどこに身を隠すか？確認しましょう)
- 避難所や避難経路を確認しておきましょう。

(避難の際は、保護者に分かるようにどこへ避難したか書いておくとよいでしょう)

災害時には、子ども食堂が支援物資のハブ拠点になったり、炊きだしの拠点として活用される事もあります。



次のページの「子ども食堂における衛生管理のポイント」を参考に食中毒予防に努めましょう。

子ども食堂における衛生管理のポイント

子ども食堂(「子ども食堂の活動に関する連携・協力の推進及び子ども食堂の運営上留意すべき事項の周知について(通知)」(平成30年6月28日付け子発0628第4号、社援発0628第1号、障発0628第2号、老発0628第3号)において示されているもの)における衛生管理のポイントをまとめました。

この衛生管理のポイントを活用いただく子ども食堂は、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ています。

※保健所への届出などが必要になる場合がありますので、保健所に相談しましょう。

中でも特に重要度が高い項目には◎をつけてあります。これらのポイントをしっかりと守って、食中毒などの事故の発生を防ぎ、楽しく安全な子ども食堂の運営を行いましょ。

※これらのポイントについて、別紙1のチェックリストを作成しました。

万一、食中毒が発生したら、保健所に連絡を取りましょ。また、別紙2の緊急時の連絡先リストを作成しました。これらのリストを目立つ場所に貼って、活用しましょ。

1) 計画段階

- ・ 子ども食堂を開設する前に、最寄りの保健所に相談し、食品衛生に関する指導・助言などを求めましょ。
- ・ 調理担当者は食品衛生に関する基本的な知識を習得するように努めましょ。各自治体で食品衛生責任者養成講習会なども開催されています。
- ・ 調理施設の規模や設備、調理担当者の数・力量等に応じた、無理のない献立や提供食数を決めましょ。

2) 調理施設の衛生管理

◎ 調理施設は、給湯設備や手洗設備などの調理施設の要件が整っている施設を使用しましょ。

調理施設は、清潔に保ち、調理作業に不必要な物品を置かないようにしましょ。

- ・ 手指を洗うための石鹸や消毒液、ペーパータオル(※)、調理器具を洗うための洗浄剤や消毒剤、清潔なふきんなどを備えましょ。

※共用タオルの使用は、感染拡大の原因になることもあります。

- ・ 洗浄剤などの薬剤は、食品とは別の場所に保管しましょ。また、容器の詰め替え・小分けをする場合には、中身がはっきりと分かるようにラベルを貼るなどして、誤使用を防ぎましょ。
- ・ トイレは、作業開始前、終了後など、定期的に清掃及び消毒剤による消毒を行って衛生的に保ちましょ。食堂の利用者等が嘔吐した場合には、ペーパータオルや消毒剤を用いて速やかに嘔吐物の処理を行いましょ。(詳しくは「ノロウイルスに関するQ&A」を参考にしてください。)

3) 運営者側の健康と衛生管理

・ ノロウイルスによる食中毒の多くは、調理担当者が食品を汚染したことによるとされています。調理担当者は、自らが汚染の原因とならないよう、普段から手洗いや健康管理に努めましょ。

◎ 作業開始前に、調理担当者の健康チェックを行い、下痢・嘔吐の症状があるなど体調不良の方は、調理や配膳に携わらないようにしましょ。

◎ 手指に傷がある人は調理行為に参加しないようにしましょ(黄色ブドウ球菌などによる食中毒の原因になることがあります。)。どうしても参加する必要がある場合は、絆創膏・使い捨て手袋などで傷を保護しましょ。(ただし、絆創膏などが食べ物に混入しないように気を付けましょ。)

・ 手指の爪は短く切り、指輪・腕時計等の装身具は外しましょ。

・ 調理担当者はエプロンや三角巾、必要に応じてマスクなど、清潔な作業衣を身につけましょ。髪を清潔に保ち、必要場合は結びましょ。また、トイレを利用する際や清掃(特に、トイレ掃除)の際は、調理時の作業衣を取り外すようにしましょ。

◎ 石鹸と流水を使ってこまめに手洗いをしましょ。予め手洗いが必要なタイミング(トイレの使用後、調理前、盛り付けの前、作業内容が変わるタイミング、肉類や魚介類など生の食材を扱った後、お金を触った後、清掃を行った後など)を確認しておくといでましょ。

・ 使い捨て手袋の着用を過信せず、着用するときも衛生的な手洗いを行いましょ。

4) 原材料の受入れ

◎ 肉類、魚介類、野菜等の生鮮食品については1回で使い切る量を調理当日に仕入れるようにしましょ。

・ 包装が破れているもの、腐敗しているもの、消費期限が過ぎているもの、保存方法が守られていないものがないかチェックしましょ。そういったものが見つかった場合は、調理に使用せず、廃棄しましょ。

◎ 冷蔵や冷凍が必要なものについては、速やかに冷蔵庫または冷凍庫に入れ、室温に置かれる時間をできるだけ短くしましょ。

・ 生肉や鮮魚介類などの食材は蓋付きの容器などに入れ、他の食材を汚染しないよう、冷蔵庫の最下段に区別して保管しましょ。

- ・作業開始前に、冷蔵庫・冷凍庫内の温度を確認し、冷えていないなど異常があったときは、食材の状態に応じて使用を取り止めるか、よく加熱して提供するようにしましょう。

5) 下準備

- ・冷蔵庫・冷凍庫から出した原材料は、速やかに下処理、調理を行いましょう。冷凍食品は室温で解凍せず、冷蔵庫または流水で解凍しましょう。
- ・まな板、包丁などの調理器具や容器は、肉類、魚介類、野菜などの用途別に使い分けましょう。それが難しい場合は、使用の都度、洗浄剤でしっかり洗いましょう。
- ・器具、容器等の使用後は、水道水で水洗いした後、洗剤を泡立ててよく洗浄し、再び流水で洗剤を洗い流します。さらに、熱湯や塩素系殺菌剤、70%アルコールなどで殺菌し、よく乾燥させて、清潔な場所で保管しましょう。
- ・ふきんやタオルなども洗剤でよく洗浄した後、可能であれば、5分以上、煮沸殺菌するか、塩素系殺菌剤で殺菌します。清潔な場所で乾燥させ、保管しましょう。

6) 調理

- ◎ 前日調理は行わないようにしましょう。また、調理完了後、概ね2時間以内に食べ終わるような運営に努めましょう。
- ◎ 魚介類や、野菜・果物は、流水でよく洗いましょう。
- ◎ 特にお年寄りや幼児、妊婦など抵抗力が弱い方には、刺身やサラダ等、生もの(加熱調理していないメニュー)の提供は避けましょう。
- ◎ 生の食材(肉類、魚介類、生野菜など)を扱う調理器具(包丁、まな板、菜箸、トング、保存容器など)と、加熱済みの食品に使用する調理器具は、それぞれ専用のものにするか、それが難しい場合は、使用の都度、洗浄剤でしっかり洗いましょう。
- ◎ 食品(特に肉類)は中心部までよく加熱(中心温度75℃で1分間以上)しましょう。(目安として、肉類は肉汁が透明になるまで。スープ類は沸騰するまで。)
- ◎ 調理後は、速やかに配膳しましょう。調理済みのものは室温で放置せず、熱いものは熱いまま(60℃以上)、冷たいものは冷たいまま(10℃以下)に保ち、早めに消費するようにしましょう。
- ・どうしても保存が必要な場合は、鍋を氷水で冷やす、小分け容器に移すなどして速やかに温度を下げ、冷蔵庫に入れるようにしましょう。温めなおすときは、よくかき混ぜながら十分に加熱しましょう。
- ※特にカレーやシチューなど、大鍋で大量調理したものを室温に放置すると、酸素のない状態を好む食中毒菌(ウェルシュ菌)が増えやすい環境になってしまいます。ウェルシュ菌は熱に強いので、通常の加熱では死滅しません。

その他考慮すべき事項

異物について

- ・特に金属など硬質性の異物は健康被害を及ぼすこともあります。原材料に含まれる異物の確認も含めて、調理作業中の異物混入を防止しましょう。

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な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。

食事時の誤嚥・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。

その他

- ・子どもとの共同調理など、運営者以外の者が調理に参加する場合、上記の衛生管理のポイントが守られるよう、運営者側が責任をもって監督・指導しましょう。
- ・万一の事故の発生に備えて、個人や団体向けの保険への加入を検討しましょう。保険加入については、最寄りの市区町村社会福祉協議会などで相談することが可能です。
- ◎ 食中毒等の発生時に調査が円滑に行えるよう、献立や食材の購入先・購入時間等の記録(レシートなどで代用可)を最低1ヶ月は保管しておきましょう。
- ・可能な限り、メニューごとに約50gをポリ小袋など清潔な容器に採取し、冷凍保存(2週間程度)しておきましょう。
- ※参考資料については、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」を参照



衛生管理のチェックリスト

項目	
調理前に行うこと	
1	調理施設は清掃や整理整頓を行いましたか？
2	トイレは清掃、消毒を行いましたか？
3	調理担当者は、下痢・嘔吐の症状があるなど体調不良ではありませんか？また、手指の傷などはありませんか？
4	エプロンや三角巾、必要に応じてマスクなど、清潔な作業着を身につけましたか？
5	手洗い、消毒を行いましたか？また、子どもが調理に参加する場合は、手洗い、消毒を徹底させましたか？
6	原材料は、仕入れ時に鮮度、賞味期限等を確認し、1回で使い切れる量を仕入れましたか？
7	献立や食材の仕入れ先・仕入れ時間の記録（レシートなど）は保管しましたか？
8	仕入れた食品は冷蔵庫や冷凍庫で保管していますか（冷えていないなどの温度の異常はありませんか）？また、生肉や鮮魚介類などの食品は他の食品を汚染しないよう、冷蔵庫の最下段に区別して保管しましたか？
9	お年寄り、幼児、妊婦などの抵抗力が弱い方が食べる場合、メニューに生ものは入っていませんか？
調理中に行うこと	
10	魚介類、野菜・果物は流水で良く洗いましたか？
11	別の原材料を調理する場合などは、手洗い、消毒を行いましたか？また、手洗いの際、調理器具についても、洗剤で洗浄してから使いましたか？
12	食品（特に肉類）は、中心部までよく加熱（中心温度75℃で1分間以上）しましたか？
13	生の食材を扱う調理器具と加熱済みの食品に使用する調理器具は専用のものを使用しましたか？専用のものがない場合は、よく洗剤で洗浄してから、使いましたか？
調理が終わった後に確認すること	
14	調理後は、時間を置かずに提供しましたか？

目立つところに貼って、確認しましょう！！



緊急時の連絡先リスト

名称	電話・FAX	所在地	メールアドレス
救急車	119		
医療機関			
地域の保健所			
地域の小学校			

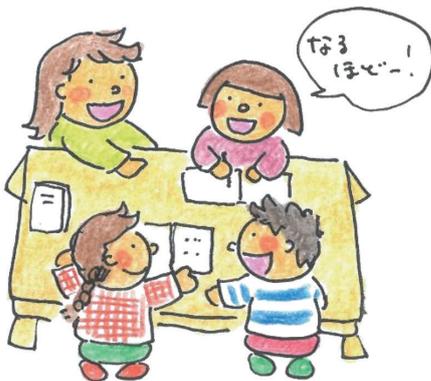


緊急時に備え、

- ・事前に関係する連絡先確認し、記載しましょう！
- ・また、目立つ場所に貼り、緊急時にすぐに連絡できるようにしましょう！

③ ボランティア活動をする上で気をつけたいこと

- 活動対象者の気持ちを大切にしましょう。
自分の思い込みで活動するのではなく、まず相手の立場に立って気持ちを尊重し、相手が何を必要としているのかを考え活動することがボランティア活動の基本となります。活動が単なる「自己満足」にならないよういつも心に留めておく必要があります。
- プライバシーを守りましょう。
活動を通して知り得た対象者に関する情報は個人のプライバシーです。絶対に、第三者に漏れないように注意が必要です。
- 約束を守りましょう。
始めるボランティア活動として、また相手がある活動として責任が伴います。「ボランティアでやっているんだから」ではいけません。相手と約束した活動内容や時間、活動先での約束やルールは必ず守りましょう。
- 心配なことは相談しましょう。
自発的に活動をすすめる中で様々な問題に直面することがあります。問題に直面したら一人で悩まずに、スタッフのメンバーに相談しましょう。
- 気づいたことを話しましょう。
ボランティアは自分が気づいたこと、できることを、自分からやっていく自主的な活動です。「こうしたらもっといいな」と思ったことを提案しましょう。また、自分の気づきをスタッフのメンバーに話したり、記録にまとめたりすることで新たな「気づき」があるかもしれません。
- 無理なく継続できる活動をしましょう。
自分の生活にあったペースで活動しましょう。無理をしないことが長続きの秘訣です。



何かあった時に協力してくれる団体があります。

1. 宮崎市自治会連合会

自治会は、地域住民で自主的に組織され、地域を快適で住みよくするために結成された任意の団体であり、地域におけるコミュニティづくりの中心的な担い手です。

お住いの地域の自治会をお知りになりたいときは、地域コミュニティ課、各総合支所・地域センター・地域事務所又は宮崎市自治会連合会までご連絡ください。

問い合わせ 宮崎市自治会連合会 ☎61-9065

2. 民生委員・児童委員、主任児童委員

民生委員・児童委員は、福祉に関する相談にのり、関係機関等へのつなぎ役として地域で活動しています。また、児童福祉に関することを専門に担当する主任児童委員がいます。

お困りの時は、各地域の民生委員・児童委員にご相談ください。居住地域の担当者がわからない時は、福祉総務課へお問い合わせください。

問い合わせ 福祉総務課 ☎21-1754

3. 地区社会福祉協議会

地区社会福祉協議会は、地域に身近な福祉の活動団体です。ふくしまつりの開催や見守り活動などを行っています。子育て支援に関する事業も行っていますので、詳しくはお近くの地区社会福祉協議会、福祉総務課または宮崎市社会福祉協議会にお問い合わせください。

主な事業内容 子育てサロン、参観日の子どもの預かり、未就学児訪問、食育講座など

問い合わせ 福祉総務課 ☎21-1754
宮崎市社会福祉協議会 ☎52-5131

4. 地域まちづくり推進委員会

各地域自治区においては、地域住民で組織された地域まちづくり推進委員会が地域の課題解決に取り組んでおり、地域によっては子育て支援に関する事業を行っています。

事業の内容や開催時期などは、地域によって異なります。詳しくは、各地域まちづくり推進委員会、各地域自治区事務所(総合支所地域市民福祉課、地域センター、地域事務所)にお尋ねください。なお、各連絡先が不明な場合は地域コミュニティ課にお問い合わせください。

主な事業内容 寺子屋事業、学校行事の際の一時預かりなど

問い合わせ 地域コミュニティ課 ☎42-9205

5. 子育ての悩みや、子どもへの虐待に関する相談

子育ての不安、しつけの方法、子どもの性格・行動や子どもを虐待してしまうなど、子育てに関する悩みについて、家庭相談員等が相談に応じます。

◆子ども相談室(子育て支援課内)

相談日時 月～金曜日(祝・休日、年末年始を除く)、8:30～17:15

相談電話番号 ☎21-1766

◆宮崎中央児童相談所

相談日時 月～金曜日(祝・休日、年末年始を除く)、8:30～17:15

相談電話番号 ☎26-1551

◆児童相談所全国共通3桁ダイヤル

相談日時 年中無休(24時間対応)

相談電話番号 ☎189(いちはやく)

◆こども家庭支援センター つぼみ(乳児院つぼみの寮内)

相談日時 年中無休

相談電話番号 ☎78-3737

6. 子育て相談

各保健センターでは、子育てに関する相談を受け付けています。

育児や発達などで分からないこと、不安なことについて保健師等が相談に応じます。

問い合わせ 市中央保健センター(宮崎駅東1丁目6番地2)☎29-5281

市総合福祉保健センター(花山手東3丁目25番地2)☎52-1506

佐土原保健センター(佐土原町下田島20660番地)☎73-1115

田野保健センター(田野町甲2818番地)☎86-0117

高岡福祉保健センター「穆園館」(高岡町内山2877番地)☎82-5294

清武保健センター(清武町西新町1番地1)☎85-1144

7. 宮崎県弁護士会

児童虐待、いじめ、不登校などにおいて、子どもの代理人として、親などとの交渉、行政手続を行う「子ども担当弁護士制度(コタン制度)」を設けています。詳しくは宮崎県弁護士会にお問い合わせください。

また、下記のとおり、無料で電話相談も行っていますのでご利用ください。

相談日時 毎月第1,3月曜 16:00～17:30(祝日、お盆、年末年始は除く)

電話番号 ☎22-2466(相談無料)

8. 宮崎市子ども未来局子育て支援課

地域子育て支援センター、児童館、児童センター、児童プールの開設や、児童扶養手当、ひとり親家庭医療費、児童虐待発生予防などの様々な子育て支援をしています。行政の子育てに関する情報は、「宮崎市子育てナビ」で簡単に閲覧できます。

相談日時 月～金曜日 8:30～17:15

電話番号 ☎21-1765



「こんにちはー!」

「いらっしゃーい」

「ごはん、おいしいね。」

「うん、おいしいね。」

「またおいで。」

「うん、また来るね。」

あったかいごはんと、
あったかい言葉が待ってるよ!
私たちの街の子ども食堂



この事業は宮崎市の委託を受けて実施しています。

<発行元>

支え合いの地域づくりネットワーク

NPO 法人みやざき子ども文化センター×NPO 法人みやざきママパパhappy

宮崎市江平西1丁目5番11号江平ビル105号

(NPO 法人みやざき子ども文化センター内)

miyazakikodomosyokudou@gmail.com

☎:080-4699-6788(コーディネーター直通)

宮崎市子ども未来局子育て支援課

宮崎市橘通西1丁目1番1号

☎:0985-21-1765

2019年 3月発行

