はじめよう！

より良い場にしよう！

子ども食堂

設立・運営のコツ

茨城県

もくじ

子ども食堂とは…… 2

子ども食堂のメリット…… 3

子ども食堂を始めよう…… 4

衛生管理に気を付けよう…… 10

食物アレルギーに気を付けよう…… 12

保険に加入しよう…… 14

子どものＳＯＳをキャッチしよう…… 15

助成金を申請しよう…… 16

関係機関連絡先…… 18

子ども食堂設立ワークシート…… 20

子ども食堂とは

主に市民のボランティアが主体となり、無料または低価格帯で子どもたちに食事を提供する、地域に密着したコミュニティの場です。

食事だけでなく、学習支援など、さまざまな体験プログラムを行うところもあります。

目　的

子どもの居場所をつくること

- 食べることが目的ではなく、地域ぐるみで子どもたちに居場所をつくろうと、多くの子ども食堂が活動しています。

対　象

子どものみ、だれでも利用できる など

- 子どもやその親、ひとり暮らしの高齢者など、だれでも招くところが多いです。
- 子どもだけに限らないため、子ども食堂と名乗らないところもあります。
- 生活困窮世帯の子どものみを対象としているところも一部あります。

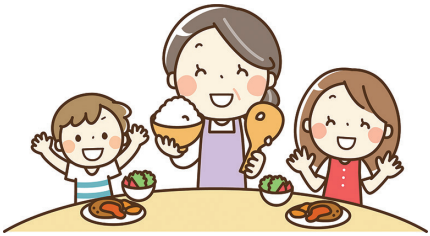
実施主体

ボランティア団体、NPO法人、社会福祉法人 など

- さまざまな人や組織が参画・応援しやすいのが、子ども食堂の良さです。

活動財源

参加費（食事代金）、寄付金、会費、助成金 など



子ども食堂のメリット

❶ 子どもにとって

- ひとりでも安心して過ごせる
- 交流や活動を通じて、さまざまな体験、学びを得られる
- 孤食の防止や食育につながる
- 正しい生活習慣が身につく
- さまざまな人とふれあい、将来への展望が開ける
- 学校や家庭の悩み、不安を相談できる

❷ 子育て世代にとって

- 地域のさまざまな人との交流ができる
- 家庭や子育てなどの悩み、不安を相談できる
- 食事を得られる
- おさがりとなる衣類を交換できることもある

❸ 地域にとって

- 地域の絆（コミュニティ）が生まれる
- 子どもを中心とした地域づくりにつながる
- 地域の見守り、支えあいにつながる
- 地域での活躍の場、社会参加の機会、役割が得られる
- 子どもや子育て世帯が抱える困難に気づくことができる

子ども食堂を始めよう

子ども食堂を始めるにあたって、ＰＤＣＡサイクルを意識すると、無理なく進められます。手順に決まりはありませんが、ひとつひとつ見ていきましょう。

Plan（計画・準備）

①自分の想い、考えを整理しよう
②子ども食堂に参加・見学しよう
③仲間を集めよう
④活動計画を立てよう
⑤活動財源を集めよう
⑥知ってもらおう

Do（実行）

⑦さぁ、プレ・オープン!

Check（点検）

⑧課題を見つけて
対策を考えよう

Action（改善）

⑨本格オープン!

❶ 自分の想い、考えを整理しよう

何をするにしても、初めは個人の想いから始まります。まずは、自分の考えを深めましょう。簡単なメモでも構いませんので、ご自身の想い、考えを言葉にしてみましょう。

また、「子ども食堂サポートセンターいばらき」のウェブサイトには、関連情報、参考文献へのリンクが多く掲載されています。参考に、ぜひ読んでみてください。

- なぜ取り組みたいと思ったのか?
- 活かせる経験や能力は何か?
- 子どもを取り巻く状況について、どう考えるか?

など

❷ 子ども食堂に参加・見学しよう

いくつかの子ども食堂を体験してみてください。

子どもやボランティアの様子、食事、人と人との関係性、子ども食堂を始めるにあたって準備すべきことなどを知ることができます。

県内には、子ども食堂が約70か所もあります。各子ども食堂の開催日時や場所、連絡先などは、子ども食堂サポートセンターいばらきのウェブサイトに掲載されています。

もし何名かで見学する際には、運営団体に対し、事前に見学希望の連絡をすると良いでしょう。

参加、見学する際にあたっては、参加者への配慮も心掛けましょう。写真などを撮影したい場合、撮影しても良いかどうか、事前に必ず承諾を得ましょう。

子ども食堂を開催しているときは、とても忙しいです。いろいろな話を聞きたい場合は、改めて別な日に時間を取ったほうが良いでしょう。

その子ども食堂にボランティアとして参加するのもおススメです。

❸ 仲間を集めよう

知り合った食堂運営者などを講師として地元に招いて、子ども食堂の学習会を開催すると良いでしょう。

学習会を開催するのは、自分の学びのためだけではありません。今後子ども食堂を開催するにあたって、一緒に取り組んでくれる仲間やボランティア、共感して活動を応援してくれる人を集める絶好の機会です。

たくさんの人に参加してもらえるように、告知期間を十分に取りましょう。社会福祉協議会などにチラシを置いてもらうのも良いでしょう。

他の子ども食堂などが開催する行事に、仲間を集めて参加するのも良いですね。

困ったときは、子ども食堂サポートセンターいばらきに、ぜひご相談ください。

❹ 活動計画を立てよう

20～21ページのワークシートを参考に、Ａ４の紙で１～２ページ程度の活動計画をつくりましょう。メンバーで時間をかけ、何度も協議してください。

丁寧に時間をかけて実施に向けた議論を重ねましょう。なるべく多くの、いろんな人の意見を聞いた方が、より良い計画になります。

ここでしっかりと計画づくりを行うことで、助成金などを申請する際にも活かすことができます。事前の計画や準備が、活動の成功の８割を握るとも言われます。焦らずに取り組みましょう。

一方で、あまり計画にこだわり過ぎるのも良くありません。実践しながら、事前に立てた計画を柔軟に見直し、臨機応変に対応しましょう。

考えておきたいこと

目　的	●なぜ取り組みたいのか？ ●取り組む地域の課題や社会的背景は何か？ ●地域のほかの団体の活動だけでは不十分なのか？ ●子ども食堂を通じて、どのような地域にしたいか？
場　所	●どこで行うのか？ ●調理設備、器具、駐車場などの状況は？ ●使用料はいくら発生するのか？ ●簡単に予約が確保できるのか？
運　営	●どんな人に来てほしいか？ ●どのような食事を提供するか？ ●どの曜日・どの時間帯に行うのか？ ●食材はどのように確保するのか？
資　金	●いくら必要か？ ●活動財源はどのように確保するのか？ ●助成金は徴収するのか？

※より具体的な開設のポイントは、子ども食堂サポートセンターいばらきのウェブサイトをご覧ください。

❺ 活動財源を集めよう

活動計画づくりで明らかになった必要経費、また財源の種類や財源確保の手段を前提として、実際に資金調達を行いましょう。

まずはプレ・オープンに向けて、メンバーで当面必要な資金を出し合う方法もあります。あまり自己負担が大きくならないようにしましょう。プレ・オープンの際に、本格オープンに向けて改めて寄付を呼び掛ける方法もあります。

また、助成金を申請する場合、申請書類の提出日から審査、助成決定、入金までに数か月かかりますので、ご留意ください。

❻ 知ってもらおう

プレ・オープンに向けて、参加者や、協力者を募る期間は十分に取りましょう。

活動を知ってもらい、参加や協力をしてもらうために、簡単なパンフレットを作成すると良いでしょう。活動計画づくりの過程で、既にパンフレットに書く内容は決まっているはずです。

逆に、パンフレットの内容に悩む場合、まだ活動計画が十分練られていない証拠ですので、焦らずにじっくり計画づくりに取り組みましょう。「子ども食堂設立ワークシート」にまとめた情報を、わかりやすく簡潔にまとめてください。

子ども食堂を利用する側と、子ども食堂を支援する側で伝え方を変え、パンフレットを２種類以上つくる方法もあります。

パンフレットをつくったら、徐々にブログ、SNS、ウェブサイトなど広報媒体を増やすようにしましょう。地域の共感、応援を集めるためには、団体の信頼性を高める必要があり、情報発信はとても重要です。

❼ さぁ、プレ・オープン！

いよいよプレ・オープンです。
準備が整ったか、しっかりチェックしてみましょう。

プレ・オープン　事前チェック

- check❶ □ 会場はきれいな状態ですか?
- check❷ □ 会場で危険な箇所はありませんか?
- check❸ □ （予約制の場合）参加者数は何人ですか?
- check❹ □ 役割と担当は明確ですか?
- check❺ □ 当日のスケジュールは明確ですか?
- check❻ □ 献立表はできていますか?
- check❼ □ 食材は全部揃っていますか?
- check❽ □ 食器、お箸、コップなど足りていますか?

当日スケジュールの例（週末開催）

時間帯	内　容	主な担当	必要な物
9:20	会場の開錠	代表	会場予約表
9:30～9:50	ボランティア集合、段取りの最終確認	代表	スケジュール表
9:50～11:30	調理	Aさん	食材、調味料、調理器具、食器、はし、コップなど
11:30～13:00	受付開始～食事（事前登録していなかった人は、氏名や地区、緊急連絡先などを受付用紙に記入）	受付･参加費徴収：代表、Dさん 配膳：Bさん 食材や料理説明：Cさん （予定よりも多く人が来た場合の）追加調理：Aさん	スタンプ、受付用紙、登録用紙、小銭入れ
13:00～13:30	レクリエーション	Bさん	道具
13:30～15:00	片づけ、皿洗い	Dさん	
15:00～15:40	ふりかえりの会	代表	
15:40～16:00	道具の運び出し、終了	代表	
16:00	会場の閉場、鍵の返却	代表	

❽ 課題を見つけて対策を考えよう

プレ・オープンをして、良かったこと、改善すべきことなど、いろいろと思い浮かんだと思います。

本格オープンに向けて、プレ・オープンを振り返りましょう。ホワイトボードなどを使って、次の３つを整理すると良いでしょう。

❶良かった点、今後も続けるべきこと（Keep）

❷改善が必要な点、今後はやめること（Problem）

❸新たに挑戦したいこと（Try）

課題がいくつか見つかるはずです。今のままの計画で良いのか、修正するとすれば何をどのように修正すべきか、プレ・オープンの経験を活かして、しっかり議論しましょう。

ちなみに、県内の他の子ども食堂は、以下の点で運営に課題を抱えています。同じ課題に直面するかもしれませんので、どのようにその課題を乗り越えるか、じっくり話し合いましょう。

子ども食堂運営課題トップ５

１位	活動財源の確保が困難
２位	支援が必要な子にアウトリーチできていない
３位	支援が必要な子にアウトリーチできているかわからない
４位	食材確保が困難
５位	ボランティアの不足

❾ 本格オープン！

いよいよ本格オープンです。常に活動の改善、見直しをしながら、少しずつ活動の質・量を拡充し、掲げた３年後の目標を達成できるように頑張りましょう。

また、運営課題に突き当たったときは、メンバーだけではなく、ぜひ他の子ども食堂と意見交換しながら、解決策を模索してください。

食を通じた子どもたち、地域の居場所となることを期待しています。

衛生管理に気を付けよう

食中毒等の食品事故を起こしてしまうと、今後の活動や、他の子ども食堂への悪影響が考えられるため、衛生管理には十分配慮する必要があります。

開設前に、お近くの保健所にお問い合わせください。

実施状況により、食品衛生法に基づく食品営業許可が必要な場合もあります。

1 菌を付けないために

- 専用の調理場、もしくは公共施設等の調理場を活用しましょう。
- 包丁・まな板などの調理器具は、洗浄・乾燥を行い、必要に応じて消毒用アルコールなどで消毒しましょう。
- まな板などの調理器具は、食品の種類に応じて使い分けましょう。
- 調理前・トイレ後・調理中などに手が汚れたときは、液体せっけんを使用し、手指の洗浄・消毒を徹底してください。

2 増やさないために

- 原材料は、調理当日に１回で使い切る量を購入し、品質・鮮度・期限表示などについて点検しましょう。
- 購入した食品は適切な温度で保管しましょう。
- 前日調理はしないでください。

3 やっつけるために

- 提供食品は可能な限り加熱調理品にしましょう。
- 加熱調理食品は中心部まで十分（中心部を75°Cで１分以上）加熱しましょう。

身だしなみと体調　チェック

外から菌を持ち込まず、食品や調理器具を汚さないように、清潔な身だしなみになるようじゅうぶんに気を配りましょう。

※体調不良の者は絶対に調理に従事させないこと!!

頭や顔

- 帽子やスカーフ、マスクを着用する
- 長い髪はしっかり結び、帽子などの中に全てしまう

手や指

- 爪を短く切る
- マニキュアなどをつけない
- 指輪などは外す

エプロンや靴

- 調理のとき専用のエプロンや靴を用意する
- トイレに行くときは、エプロンなどをはずし、トイレ専用の履物にはきかえる

お互いにチェックをしあい、常に衛生的な着衣で調理しましょう!

食物アレルギーに気を付けよう

卵や乳製品など特定の食材に対し、皮膚、目、口やのど、鼻、呼吸器などにアレルギー反応が起きる可能性があります。

アレルギーの原因となるアレルゲンは、人によってさまざまです。全てに対応するのは困難でもありますが、誤食防止に向けてできることはあります。

また、食物アレルギーの対応責任を全て子ども食堂運営者が担うものでもありません。

参加者に対し、「自分の口に入れるものは、自分がしっかりと責任を持つ」ということを意識してもらうことも大事なことでしょう。

食物アレルギーがあってもできるだけ一緒に食べられるように配慮しながら、まずは食物アレルギー対応方法を決定し、開催案内などに明記しましょう。

食物アレルギー対応を しない 場合

- 誤食が起きないよう、開催案内や会場入口に対応不可と明記しましょう。
- 食物アレルギーがあっても一緒に食べられるように、食事を持参するようお願いする方法もあります。
- 食物アレルギーのある参加者が来た場合、個別対応ができないことを伝えましょう。
- 食物アレルギーの有無を参加者に確認しましょう。
- 使用食材の情報を開示できるように準備しましょう。

食物アレルギー対応を する 場合

- 事前予約制、登録制の子ども食堂の場合、食べられないものを確認して受け入れましょう。
- 開催案内や会場入口に、食材や調味料を確認できるよう、写真付きで情報開示しましょう。
- アレルギー反応が出る緊急時用の薬を持参するように伝えましょう。
- アレルギーの原因となる食材の混入防止のため、調理器具やエリアを分けアレルギー対応食の担当者を決定しましょう。
- 食材や調味料は、複数で確認しましょう。
- 食器、テーブルなどを丁寧に洗浄し、ふきんやスポンジを使いまわさず、食物アレルギー対応専用のものを用意しましょう。
- 食物アレルギー対応の研修会などに参加し、無理なくできること、緊急時の対応方法などを学びましょう。

代表的なアレルゲン

特定原材料

表示が義務化されているもの

たまご　乳　小麦

えび　かに　そば

落花生

特定原材料に準ずる21品目

可能な限り表示することが推奨されているもの

あわび　いか　いくら　オレンジ　カシューナッツ　キウイフルーツ　牛肉

くるみ　ごま　さけ　さば　大豆　とり肉　バナナ

ぶた肉　まつたけ　もも　やまいも　りんご　ゼラチン　アーモンド

保険に加入しよう

次のような事例は、実際に子ども食堂で起きたことです。保険の加入により、万が一のリスクに対応しましょう。

- 調理室の床が濡れており、滑ったボランティアが骨折してしまった。
- 年齢の大きい児童のまねをして、幼児が階段を駆け降りることがあり、ひやひやする。
- レクリエーションとしてバレーボールをしていた時、子どが投げたボールがボランティアに当たり、眼鏡を割ってしまった。

おススメ保険一覧

保険名		ボランティア行事用保険	ボランティア活動保険	茨城県県民運動保険制度
対　象		地域福祉活動やボランティア活動の一環として日本国内で行われる各種行事（行事そのもの）	日本国内における自発的な意思により他人や社会に貢献する無償のボランティア活動（個人対象）	●自由意志のもとに行う公益性のある地域活動 ●県内の活動であれば、県外在住者も対象
対象とならないもの		不特定多数の参加者が見込まれるために参加者か否かを特定できない行事	旅費交通費など実費弁償以外の報酬を伴う活動	●旅費交通費など実費弁償以外の報酬を伴う活動 ●年間のボランティア保険の給付が受けられる活動
主な補償金額（1名あたり）	死亡	400万円	1,040万円	500万円
	入院	3,500円／日	6,500円／日	3,000円／日
	対人賠償	上限2億円	上限5億円	上限１億円／名
	対物賠償	上限1,000万円		上限３億円／事故
保険料（1名あたり）		28円／日	基本プラン：350円 天災・地震 補償プラン：500円	無料
条　件		●社会福祉協議会への登録 ●事前予約制の場合、事前に名簿備え付けが必要。 ●当日参加が見込まれる場合名簿提出不要。	社会福祉協議会への登録	●実施日の１週間前までに申し込み。 ●参加者未確定でも申込可能。ただし、参加者全員の名簿を要提出。
加入方法		最寄りの社会福祉協議会		原則的に「いばらき電子申請・届出システム」から申請

子どものSOSをキャッチしよう

様々な子どもが利用する子ども食堂だからこそ、悩みを抱えた子どものサイン、SOSはしっかりとキャッチしたいものです。

自分たちだけで対応できない場合、ネットワークの力を活かして、18～19ページに掲載されているような他の機関につなぐこともできます。

以下の例などを参考に、子どもたちから発せられるサインを見逃さないようにしましょう。

「福祉のプロではないから私たちはできない」と思われるかもしれません。しかし、同じ地域に暮らす市民という目線だからこそ気づくこと、できることもあります。

課題を抱えた子どもに、まずは共感し、よりそう姿勢が大切です。

子どもからのサイン、SOSを上手くキャッチできたら、自分だけで抱えることなく、メンバーでどのように対応すべきか話し合いましょう。

気を付けたい子どもたちのサイン

行　動

- びくびくしている
- 同じ動作や行動を繰り返す
- 順番を待つことが難しい
- かんしゃくを起こしやすい
- 気持ちが抑えられず、暴力的になっている
- 時計から時間が読めない
- 眠れないと言っている
- だるそうにしている
- 表情の変化が少ない

食　事

- 過食などの異常行動がある
- 食べる量が極度に少ない
- 特定のものばかり食べる
- 一緒に食事をとることが苦手

身なりや服装

- 髪の毛がべたついている
- 入浴をしていない、服を洗っていない様子がある
- 散髪ができていない
- 急にやせた、もしくは太った
- リストカットをした痕がある

他者との関わり方

- 思いつくまま話すなど、筋の通った話ができない
- 含みのある言葉や嫌味をいわれても理解できない
- ほかの子どもとトラブルがある
- ゲームのルールを守ることが難しい

助成金を申請しよう

子ども食堂を対象とした助成金もずいぶん増えてきました。

助成金頼みになるのはよくありませんが、新たな活動にチャレンジする際、また次の段階にステップアップする際、まとまった金額の助成金は大きな味方となります。

助成金は、申請すれば必ず入金されるものではありません。助成機関が公募する募集要項をよく読み、その趣旨に沿ったかたちで申請が求められます。

助成金申請のノウハウは体系化されています。下記以外の公募中の助成金情報や申請のコツなど、子ども食堂サポートセンターいばらきのウェブサイトでお調べください。

主な助成金一覧

NO	助成機関名	助成金名		1件あたりの助成上限	毎年のおよその申請期限	備　考
1	公益財団法人 公益推進協会	JM基金		30万円	4月上旬	
2	社会福祉法人 茨城県社会福祉協議会	茨城県ボランティア・市民活動推進事業費助成金		50万円	5月中旬	2割以上の自己負担が必要
3	公益財団法人 オリックス宮内財団	“子ども食堂” 応援プロジェクト		30万円	5月末	
4	社会福祉法人 茨城県共同募金会	地域福祉特別助成 （特別助成A）		50万円以内	6月中旬	2割以上の自己負担が必要
5	独立行政法人 国立青少年教育振興機構	子どもゆめ基金		600万円	6月末、 11月下旬	
6	生活協同組合 パルシステム 茨城 栃木	くらし活動 助成基金	子育て応援部門	10万円	7月末	最長3年助成
7			スタート部門	20万円		
8			チャレンジ部門	40万円		
9	公益財団法人 つなぐいのち基金			50万円	9月上旬	
10	社会福祉法人 茨城県社会福祉協議会	はんどちゃんネットワーク運動サロン拡充支援事業助成金		3万円	9月中旬	

NO	助成機関名	助成金名		1件あたりの助成上限	毎年のおよその申請期限	備　考
11	公益財団法人 大和証券福祉財団	ボランティア活動助成		30万円	９月中旬	
12		子ども支援活動助成		50万円		
13	こくみん共済 coop	地域貢献助成事業		30万円	10月上旬	
14	中央労働金庫	中央ろうきん助成制度		50万円	10月末	法人格が必要
15	公益財団法人 キリン福祉財団	キリン・地域のちから応援事業		30万円	10月末	
16	独立行政法人 福祉医療機構	子どもの未来応援基金（未来応援ネットワーク事業）		500万円	11月上旬	
17	公益財団法人 日本生命財団	児童・少年の健全育成助成		60万円	11月末	常時・直接必要な物品を助成
18	一般財団法人 キユーピーみらいたまご財団	助成プログラムＡ（食育活動）		100万円	12月上旬	
19		助成プログラムＢ	スタートアップ助成金	20万円		
20			食を通した居場所づくり支援	70万円		
21	日本労働組合総連合会	連合・愛のカンパ		15万円	12月中旬	
22	株式会社　大塚商会	大塚商会ハートフル基金		30万円	１月中旬	
23	独立行政法人 福祉医療機構	社会福祉振興助成事業（地域連携活動支援事業）		50万円～700万円	２月上旬	既存職員の人件費不可
24	ＮＰＯ法人モバイル・コミュニケーション・ファンド	ドコモ市民活動団体助成事業	子どもの健全な育成を支援する活動	70万円	３月末	
25			経済的困難を抱える子どもを支援する活動	100万円		

関係機関連絡先

相談窓口	相談方法			相談・支援内容	連絡先 （電話・住所・対応時間）
	電話	来所	訪問		
子ども食堂サポートセンターいばらき	○		要相談	子ども食堂や学習支援などの立ち上げや継続の支援	☎ 029-300-4321（10:00～17:00） 水戸市大工町1-2-3 トモスみとビル4階 みとしんビジネスセンターC-1 認定NPO法人茨城NPOセンター・コモンズ内 ★事務所にスタッフは常駐していません。
各市町村 社会福祉協議会	○	○		子ども食堂の活動サポート	HPをご確認ください 茨城県内市町村社会福祉協議会一覧 www.ibaraki-welfare.or.jp
子どもホットライン	○			子どもたちが抱えている不安や悩み、不満等に対する相談	☎ 029-221-8181（24時間）
子ども人権110番	○	○		子どもめぐる人権問題全般に対する相談	☎ 0120-007-110（平日8:30～17:15） 水戸地方法務局水戸市三の丸1-1-42 ※法務局各支局でも相談可 （HPまたは電話で確認）
茨城いのちの電話	○			精神的危機に直面し、助けと励ましを求めている人々に対し健全な社会人として生活することが出来るよう支援	【水　戸】☎ 029-350-1000（24時間） 【つくば】☎ 029-855-1000（24時間） ※毎月29日から末日、月に数日（不定期）は、20時から翌日8:00まで休止
いばらきこころのホットライン	○			不登校やひきこもりなど、心の問題全般に関する相談	☎ 029-244-0556（月～金曜日） ☎ 0120-236-556（土・日曜日） （9:00～12:00、13:00～16:00） ※祝日・年末年始は除く
公益社団法人 いばらき思春期保健協会	○	○	要相談	思春期の若者とその保護者に対する生活全般の悩み相談	☎ 029-305-7563（9:00～17:00） いばらき思春期保健協会 水戸市笠原町993-17
子どもの教育相談	○	○		不登校・いじめ等の悩みに関する相談	☎ 0296-71-3870（8:00～21:00） ※12/29～1/3は除く 茨城教育研修センター　笠間市平町1410 ★来所の場合は要予約 ☎ 0296-78-3219（9:00～16:30）
発達が気になる 子どもの教育相談	○	○		子どもの発達に関する悩みや心配事についての相談	☎ 0296-78-2777（9:30～16:30） 茨城県教育研修センター　特別支援教育課 笠間市平町1410
いばらき虐待 ホットライン	○			子どもの養育、虐待、保護等の児童に関する相談	☎ 0293-22-0293（24時間）
茨城県精神保健福祉センター	○	○		精神保健福祉全般に関する相談	☎ 029-243-2870（月～金曜日8:30～17:15） ※祝日・年末年始は除く　水戸市笠原町993-2 ★来所相談は要予約
茨城県ひきこもり 相談支援センター	○	○	○	ひきこもりに関する相談	☎ 0296-48-6631（火～土曜日9:00～18:00） ※祝日・年末年始は除く 一般社団法人アイネット　筑西市西方1790-29 ★来所・訪問相談は要予約
茨城県女性相談センター	○	要相談		女性を対象とした相談	☎ 029-221-4166 （平日9:00～21:00、土日祝日9:00～17:00） ※12/29~1/3は除く　水戸市三の丸1-5-38

相談窓口	相談方法			相談・支援内容	連絡先（電話・住所・対応時間）		
	電話	来所	訪問				
茨城県いじめ・体罰解消サポートセンター	○	○		いじめや体罰に関する相談	県央	水戸市柵町1-3-1 水戸教育事務所内	☎ 029-221-5550
					県北	日立市末広町1-1-4 県北教育事務所内	☎ 0294-34-4652
					鹿行	鉾田市鉾田1367-3 鹿行教育事務所内	☎ 0291-33-6317
					県南	土浦市真鍋5-17-26 県南教育事務所内	☎ 029-823-6770
					県西	筑西市二木成615 県西教育事務所内	☎ 0296-22-7830
					月・水 9:00～16:30、火・木・金 9:00～18:30		
保健所 ※令和２年４月１日より水戸市が中核市に移行し、水戸市において「水戸市保健所」を設置することに伴い、茨城県水戸保健所の名称を「茨城県中央保健所」に変更するとともに、管轄区域から水戸市が除外されます。	○	○		食品衛生に関すること	水戸	水戸市笠原町993-2	☎ 029-243-9437
					ひたちなか	ひたちなか市 新光町95	☎ 029-265-5645
					常陸大宮支所	常陸大宮市 姥賀町2978-1	☎ 0291-33-6317
					日立	日立市 助川町2-6-15	☎ 0294-22-4188
					潮来	潮来市大洲1446-1	☎ 0299-66-2116
					鉾田支所	鉾田市鉾田1367-3	☎ 0291-33-2158
					竜ケ崎	龍ケ崎市2983-1	☎ 0297-62-2163
					土浦	土浦市 下高津2-7-46	☎ 029-821-5364
					つくば	つくば市松代4-27	☎ 029-851-9295
					筑西	筑西市甲114	☎ 0296-24-3913
					古河	古河市北町6-22	☎ 0280-32-3023
					月～金曜日　8:30～17:00 ※祝日・年末年始は除く		
児童相談所	○	要相談	要相談	不登校、心身障害、虐待、非行などの子どもに関する様々な相	中央	水戸市 水府町864-16	☎ 029-221-4150
					日立分室	日立市弁天町3-4-7	☎ 0294-22-0294
					鹿行分室	鉾田市鉾田1367-3 鉾田合同庁舎内	☎ 0291-33-4119
					土浦	土浦市 下高津3-14-5	☎ 029-821-4595
					筑西	筑西市二木成615	☎ 0296-24-1614
					平日8:30～17:15、夜間は転送		
拳銃・覚醒剤110番	○			薬物や拳銃に関する情報・相談	【薬物】☎ 029-301-7979（24時間） 【銃器】☎ 0120-10-3774（24時間）		
生活困窮者自立相談支援窓口	○	○	要相談	生活にお困りの方に対し、自立に向けた支援	各市町村代表番号へおかけください		

子ども食堂設立ワークシート

目　的 （該当するもの全てに○、最も当てはまるものに◎）	・地域での子どもの居場所づくり ・多世代交流の居場所づくり ・市民が子育ちに関わる地域づくり ・食育 ・子育てに悩む家族のサポート	・子どもの悩みを受け止めることができる関係性づくり ・生活困窮の子どもの食糧支援 ・生活困窮の子どもの居場所づくり ・その他（　　）
１年後の目標 （できれば数値も）		
団体名		
子ども食堂の名称		
食事の概要		
子ども食堂以外に取り組む活動 （該当するもの全てに○、最も当てはまるものに◎）	・レクリエーション ・宿題のサポート ・無料塾 ・家族の子育て相談対応	・学童保育 ・子ども食堂とは別の食料支援 ・プレーパーク ・その他（　　）
衛生管理方法 （該当するもの全てに○）	・保健所に届け出る ・内部勉強会を開催する	・有資格者の協力を得る ・その他（　　）
対　象	・生活困窮世帯の子ども ・子どもなら誰でも	・子ども以外の世代も ・その他（　　）
対象を集める方法		
定　員	名（先着順・事前予約制）	
ボランティア数	名	
初回実施時期	年　　月	
開催頻度	毎月　　回	
開催曜日 （該当日全てに○）	月・火・水・木・金・土・日・祝日	
時間帯	：　～　：	
会　場		

実施に向けた準備工程	取り組む準備項目	期間（●月～●月）

	担当者名	役割
協力者と役割分担		

	連携組織名	協力依頼する内容
連携組織と役割分担		

ボランティア募集方法（該当するもの全てに〇）	・個別の声かけ ・チラシ	・ＳＮＳ ・ウェブサイト	・町内の回覧 ・自治体の広報誌
食品確保の方法（該当するもの全てに〇）	・地域住民の寄付 ・農家の寄付 ・農家からの購入	・農協からの寄付 ・生協からの寄付	・スーパーでの購入 ・その他 （　　）

	対　象	金　額
食事代（参加費）	子ども	円
	中学生年代	円
	高校生年代	円
	大人	円
	その他	円

	収　益		費　用	
	科　目	金　額	科　目	金　額
概算の年間予算	受取参加費	円	諸謝金	円
	（助成機関からの）受取助成金	円	印刷製本費	円
	（行政からの）受取補助金	円	旅費交通費	円
	受取寄付金	円	消耗品費	円
	受取会費（受取参加費ではない）	円	水道光熱費	円
		円	賃借料	円
		円	保険料	円
		円	その他 （　　）	円
	合　計	円	合　計	円

子ども食堂　設立・運営のコツ
（茨城県子ども食堂開設・運営手引書）
2020年３月

子ども食堂サポートセンターいばらき

（運営：認定NPO法人 茨城NPOセンター・コモンズ）

電　　話：029-300-4321
ＦＡＸ：029-300-4320
ｅメール：kodomo@npocommons.org
ウェブサイト：www.kodomo-ibaraki.net

発　　行：茨城県（保健福祉部 子ども政策局 青少年家庭課）