



## こども食堂へ 行ってみよう!

「こども食堂」とは、地域住民や自治体などが無料または安価で食事を提供し、子どもが1人でも立ち寄り、親子でも利用することができるコミュニティの場所です。温かい食事を作ってくれるのは地域のボランティアの方々です。

### こども食堂とは

「こども食堂」は、子どもの食事支援を目的に、孤食の子ども達などに食事を提供する場として、平成24年頃から注目され始めました。現在は全国に広まり、2,200か所以上のこども食堂が存在していると言われています。食事支援が目的で始まった「こども食堂」ですが、今では、地域における多世代交流の場、子どもの見守りの場としても機能しているところが多くなっています。栄養満点の温かい食事を作ってくれるのは、地域の方々。こども食堂を利用する方々にとっては、食事を通して地域とのつながりを持ち、居場所を見つけられるような場になっています。

公共施設やNPO法人の活動場所、お寺など様々な場所で開催しています。

月に1、2回。平日夜や土・日の昼、夜など、開催日は食堂ごとに設定されています。



### こども食堂



### 『らくぜん子ども食堂』におじゃましました

旭町1丁目にある一軒家。「食でつなぐ地域の絆」をモットーに活動しているNPO法人楽膳倶楽部。平成28年より、毎月第1日曜日に「らくぜん子ども食堂」をオープンしています。今日のメニューは、ピタパン・ハンバーグ・サラダ・ミネストローネ。厨房では、調理師免許を持つ清宮理事長をはじめ、楽膳倶楽部のスタッフ、民生・児童委員の方々が協力して食事を作っています。パンもーから作るこだわり。食後は、地域の方が折り紙や将棋を教えたり、絵本の読み聞かせなどもしてくれます。また、地域のことをよく知っている民生・児童委員の方も参加されているので、引っ越してきたばかりの家族や、もっと地域と繋がりを持ちたい親子にとっては、孤立しない子育ての助けにもなっています。

旭町1丁目にある一軒家。「食でつなぐ地域の絆」をモットーに活動しているNPO法人楽膳倶楽部。平成28年より、毎月第1日曜日に「らくぜん子ども食堂」をオープンしています。今日のメニューは、ピタパン・ハンバーグ・サラダ・ミネストローネ。厨房では、調理師免許を持つ清宮理事長をはじめ、楽膳倶楽部のスタッフ、民生・児童委員の方々が協力して食事を作っています。パンもーから作るこだわり。



**理事長の清宮さんより**  
 食べることは大きな力になります。多世代が繋がることで心が豊かになり、手作りの美味しい食事をとることで皆さんが和んでくれたら嬉しいです。地域でお困りの方、どうぞお気軽にお越しくださいね。



パパが仕事で忙しく、家では2人きりでの静かな食事になりがちですが、こちらに来ると、たくさんのスタッフがいる、賑やかなので、子ども嬉しそうです。



**らくぜん子ども食堂**  
 練馬区旭町1-31-4  
 TEL: 03-6915-6300  
 毎月第1日曜日 11:00 ~ 14:00  
 子ども100円・大人600円  
 予約不要





育ちあい・育てあい・支えあい  
「特定非営利活動法人 手をつなご」

20年前、「育ちあい・育てあい・支えあい」の3つの「あい」をスローガンに、子育て支援を目的とするボランティアグループ「手をつなご」が誕生しました。理事長の千葉勝恵さんは、長年保育園の園長として働き、退職後、夫の転勤で行ったシンガポールで、子どもの遊び場のボランティア活動を経験。その後、カナダで海外の子育て支援活動を学びました。帰国後は、関町ボランティアコーナーで月に2回、気軽に立ち寄れる子育てひろばをスタート。それが、子育てひろばのモデルケースとして厚生労働省に取り上げられ、子育て支援団体の草分け的存在となりました。



活動は中学校の家庭科の副読本にも載っています。



「子育ての悩みなどを一人で抱え込まず、人と人が繋がり合える場所をもっと利用してほしい」というのが理事長の思い。現在は、子育てに関する様々な活動を行い、地域の子育て世代の方にとって、なくてはならない存在になっています。

### 活動内容

1 「関子ども家庭支援センター・貫井子ども家庭支援センター」の受託運営  
0歳～18歳未満の子どもとその家庭の相談窓口、ぴよぴよ、乳幼児一時預かりなど

2 「子育てのひろば」の運営  
「手をつなご」の原点である気軽に立ち寄れる子育てのひろば

3 「小規模保育園 手をつなご」の運営  
地域の方々の要望を受け、平成29年に開園。一人一人の子どもの成長を共に喜び合える、暖かい雰囲気のある保育園。



### 手をつなご会員募集中!



一緒に子育てのお手伝いをしませんか?  
「手をつなご」は、理念・目的に共感する会員によって成り立っています。正会員になることで、総会に参加し、議決権を行使することができます。また、近況をお知らせする「手をつなごだより」をお送りするほか、各種講座・イベントに参加可能です。ボランティアも随時募集しています。  
※詳しくは、「手をつなご」事務所までお問い合わせください。

正会員 年会費：3,000円  
賛助会員 年会費：一口3,000円



特定非営利活動法人  
手をつなご

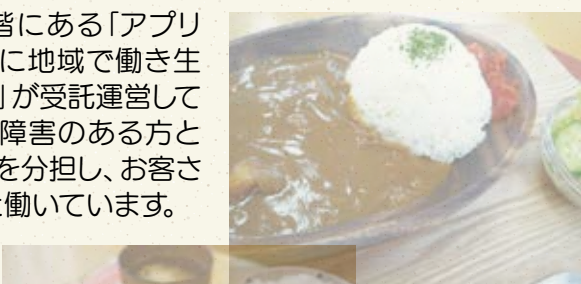
練馬区石神井台5-9-6  
TEL&FAX：03-6767-2577  
メール：  
tewotsunago@nethome.ne.jp  
ホームページ：  
http://tewotsunago.ciao.jp/



練馬区立はつらつセンター豊玉の1階にある「アプリコットCafe」は、心に病のある人も共に地域で働き生活することを願ってできた「あんずの家」が受託運営している就労継続支援B型の事業所です。障害のある方と職員と一緒に、厨房・配膳・レジ打ちを分担し、お客さんとの会話を楽しみながら、生き生きと働いています。

ランチの一番人気は、具がゴロゴロ入った特製カレーライス(500円)と日替わりランチプレート(600円)。

低価格でありながら、練馬産の野菜がたっぷり入ったバランスのとれた食事が人気です。はつらつセンター豊玉の利用者や地域の方などたくさんの方で賑わっており、お昼時は満席になるそうです。



▲ 特製カレーライス 500円  
◀ 日替わりランチプレート 600円

### アプリコットCafe

練馬区豊玉中3-3-12  
はつらつセンター豊玉1階  
問い合わせ：03-6914-8393(あんずの家)  
営：11:00～17:00 休：日曜  
※はつらつセンター豊玉の開館時間とは異なります

※お食事をされた方  
平成31年4月限定!  
「やさしいまち通信」持参で  
コーヒー、1杯プレゼント!



また同法人は、桜台で弁当を製造・販売する「あんずの家」も運営しています。原材料は国産にこだわり、手作りで素朴な味わいです。メインを選べる日替わり幕の内弁当(540円)、おにぎり(80円～)、お惣菜も多数置いてあります。

練馬区と共に、農福連携(農業と福祉の連携)にも力を入れており、練馬産野菜を使用したピクルスも好評発売中です。



▲ ねりピク



### あんずの家 (弁当の製造・販売)

練馬区桜台1-8-2  
TEL：03-6914-8393  
営：11:00～18:00 休：土曜・日曜・月曜・祝日  
https://www.anzunoie-nerima.com/



# 街かどケアカフェへ行こう!



「街かどケアカフェ」は、  
高齢者をはじめとする地域の方がふらっと立ち寄り、  
お茶を飲みながら介護予防について学んだり、  
健康について相談することができる場です。

新桜台駅から徒歩4分のところにある介護付有料老人ホーム「メディカルホームくらら練馬江古田」では、月に一度、地域の方が気軽に立ち寄れる場として「江古田しゃべり場カフェ」を開催しています。



「人と人とを繋ぐ」をテーマに活動しています。  
ホーム長が特製コーヒーをご用意してお待ちしています。



## 江古田 しゃべり場カフェ

「江古田しゃべり場カフェ」では、専門家による認知症講座や、大学生ボランティアサークルが企画する催し物、創作活動なども行われ、多世代交流の場としても親しまれています。イベント終了後は館内のリビングで、お茶を飲みながら、お話をする時間を楽しめます。



▲ 昨年6月開催、  
認知症サポーター養成講座の様子



▲ 今年1月開催  
書き初めカフェの様子



## 江古田しゃべり場カフェ

練馬区羽沢 1-22-11 メディカルホームくらら練馬江古田内  
TEL: 03-5912-3831  
営: 毎月第2日曜 14:00 ~ 15:30



## 区立施設内で運営している 街かどケアカフェ

### 街かどケアカフェつつじ

貫井1-9-1(中村橋区民センター内)  
03-3577-8815  
月曜~土曜 10:00 ~ 16:00  
(祝休日を除く)



### 街かどケアカフェこぶし

高野台1-7-29(練馬高野台駅前地域集会所内)  
03-5372-6300  
月曜~土曜 10:00 ~ 16:00  
(祝休日を除く)



### 街かどケアカフェけやき

南大泉5-26-19(南大泉地域集会所内)  
03-3923-5556  
月曜~土曜 10:00 ~ 16:00  
(祝休日を除く)



## 地域団体による 街かどケアカフェ



### やすらぎラウンジ大泉学園

大泉学園町6-18-44  
03-6794-6645  
毎週月曜~金曜  
10:00 ~ 16:00  
小物作り、絵手紙教室等



### たまり場ふくろう

富士見台1-22-4 富士見台特別養護老人ホーム内  
03-5241-6010  
毎週火曜・木曜  
13:30 ~ 15:30  
数字パズル、体操等



### むすび

光が丘3-9-3-206  
03-6904-3275  
毎週月曜~土曜  
時間はイベントによる  
認知症カフェ、映画会等



### 喫茶陽だまり

西大泉5-21-2 特別養護老人ホーム光陽苑内  
03-3923-5264  
毎週土曜 13:30 ~ 16:00  
カフェ等



### コミュニティカフェチャイハナ光が丘

田柄5-14-19  
070-6559-3933  
毎週火曜~日曜 11:00 ~ 18:00  
※水曜日午前中休み。公園ウォーキング、懐かしの歌声喫茶、ボイストレーニング、名曲サロン、プロに学ぶ朗読、世界のニュース講座、音楽会、展覧会、座談会等



### ふれあいルーム☆シかがやき

北町8-3-20 あいケアハウス練馬北町内  
03-6915-7731  
毎月最終日曜 10:15 ~ 15:00  
カードゲーム、カラオケ、頭の体操等



### 認知症予防・冰川台3丁目カフェ

冰川台3-19-7 ほっと・冰川台デイサービスセンター内  
090-8772-9157  
毎月第1、3土曜  
13:30 ~ 16:00  
麻雀、昭和のゲーム、手芸等



### 満咲くの会

早宮3-37-9 都営住宅9号棟  
集会所 03-3992-8316  
毎月第3水曜 13:30 ~ 15:30  
※11~3月(食事会)12:00~14:00  
脳トレ、オヤジバンド、多彩な方の伴奏で抒情歌を歌う、手品、食事会等



### エプロン関町

関町北2-33-12-101  
03-5991-7132  
毎週月曜~土曜  
10:00 ~ 17:00  
手芸(リサの会)、食事会(おわんの会)等



### 虹のカフェ大泉

東大泉2-11-21大泉特別養護老人ホーム内  
03-5387-2201  
毎週水曜 14:00 ~ 16:00  
ストレッチ体操、手芸教室、折り紙教室、季節の行事等



### オレンジカフェ金のまり

石神井台8-8-8  
03-6766-8660  
毎月第2日曜  
11:00 ~ 13:00  
認知症カフェ、講座等



### 寄り合い処 いこいの場ふくろう

関町北3-3-7  
03-3920-5242  
毎週火・木曜 10:00 ~ 15:00  
毎週土曜 10:00 ~ 13:00  
読み語り、オカリナ教室等







## サロン・食堂に遊びに来てください 『どんぐりの家』

誰でも気軽に立ち寄れる多世代交流の場です。定期的にサロン、こども・おとな食堂などを開いています。春にはバザーなどのお祭りを開催します!最新情報はHPをご覧ください。

サロン・親子カフェ: 毎週水曜日10:30~16:00  
こども食堂: 第1土曜日11:30~14:00  
おとな食堂: 第3水曜日11:30~14:00

**場所** 練馬区土支田2-22-15

サロン・親子カフェ: 利用料100円(ドリンク付)、  
軽食+ドリンク300円  
こども食堂・おとな食堂  
子ども200円、大人500円



●電話: 090-1662-4397  
●メール: dongurinoie.doshida@gmail.com

<https://www.facebook.com/dongurinoie.doshida/>

## 日曜カフェオープン

トントウハウス(就労継続支援B型)では事業所の建替えを機にいくつかの新規作業を始めました。その1つが「日曜カフェ」です。カフェでは、和食ランチやお料理も提供。知的障害の方も、健常者の方も楽しんでいただけます。また、お子さま用に絵本などもあります。

**日時** 第1・3・5日曜日11:00~15:00

**場所** 東大泉3-18-15(トントウハウス内)

●電話: 03-5387-1745

●FAX: 03-5387-1745

就労継続支援B型の利用者定員に空きがあります。ご興味のある方はいつでも見学出来ます。事前にお電話下さい。



## すくすく広場

(乳幼児とご家族のための子育てひろば)

相談情報ひろばの活動場所、2階和室を子育て中のご家族向けにカフェ広場として月1回開放しています。絵本の読み聞かせ、おもちゃ作りをご一緒にいかがですか?子育ての楽しさや気になることなどをお喋りしましょう。

**日時** 毎月第4日曜日10:30~14:00  
(4/22、5/27、6/24)

**場所** 大泉学園町5-6-17(まちなかの駅大泉学園)

**定員** 5家族位まで

特定非営利活動法人 まちなかの駅大泉学園

●メール: se.saka@com.home.ne.jp

●電話: 03-3978-0207(まちなかの駅大泉学園)  
03-3924-8692(坂口)

特に決まりごとはなく、いらした方と自由に決めて進めます。午後までの方はお昼ご飯の持参も可能です。

## 練馬区民の移動困難者様 通院・外出のサポート致します

運転協力員  
募集!

障害のある方、高齢者、車椅子で移動困難な方、通院等でお困りではありませんか?「待機料金なし」「負担の少ない走行料金」で、どなたでもご利用できます。(区民以外でも区内施設等の送迎は利用可)

月曜日~土曜日 8:00~18:00

\*会員は日・祭日、時間外応相談  
\*練馬区の福祉タクシー券使えます

**年会費** 1,200円 会員・予約制(優先)

初乗り360円 1km増す毎に160円加算  
別途、迎車300円と乗降助200円がかかります

**申込み** NPO法人 福祉送迎サービスきずな(古沢)

●電話/FAX①: 03-6766-8484

●電話/FAX②: 03-6671-3006

●メール: sougei\_kizuna@yahoo.co.jp



## 地域福祉パワーアップカレッジねりま 第12回カレッジ祭の開催

「地域福祉パワーアップカレッジねりま」は、地域福祉の担い手の育成などを目的に開設された学びの場です。今回「来て・見て・知って、ねりまの地域福祉」をキャッチコピーに第12回カレッジ祭を開催します。

**日時** 5/18(土) 10:00~16:00

**場所** 区民・産業プラザ3階ココネリホール  
(練馬1-17-1)

**参加費** 無料 **内容** パネル展、ステージ、体験コーナー、キッズコーナー、喫茶軽食・物販コーナー  
スタンプラリー、バルーンアート等

**問い合わせ先**

練馬区福祉部管理課 ひと・まちづくり推進係

●電話: 03-5984-1503

●FAX: 03-5984-1214

●メール: TIIFUKUSHI08@city.nerima.tokyo.jp

## 「綿(わた)」の種を 差し上げます!

昨年も大勢の方が、お配りした種をご自宅で育てて下さいました。きっと、ささやかな感動に出会えます。収穫した綿はご自分でお使いになるか、「つむぐ会」にご寄贈下さい。いただいた綿は福祉施設などで「わた仕事」や体験会に使わせていただきます。

**配布場所(2月中旬から)**

練馬区社会福祉協議会ボランティア・地域福祉推進センター(豊玉・光が丘・大泉・関町・関町福祉園、白百合福祉作業所、かたくり福祉作業所、たんぼぼ、東大泉デイサービス、ハッピーひろば、自然工房めばえ、又はパワカレ7期生 他

**問い合わせ先** パワカレ「つむぐ会」

●メール: info\_puc\_tsumugukai@yahoo.co.jp

●電話: 090-3100-0926(つむぐ会 杉山)



## 南田中のまちを考える会 設立10周年記念イベント開催!

- 練馬区在住の演奏家による【ファミリーコンサート】
- 石神井にゆかりがある作家の【語りと朗読会】
- 【長命寺と南田中の憩いの森と観音院を訪ねるまち歩き】
- 【第20回歴史と文化講座】江戸・明治時代の暮らしの変遷

**日時・場所・参加費**

①【ファミリーコンサート】5/19(日)14:00~15:40

南田中小体育館 入場料: 大人500円 : 子ども無料

②【朗読会】5/25(土)14:00~15:00 会費: 500円

③【まち歩き】5/25(土)13:00 池袋線練馬高野台駅

改札口前を出発 会費: 500円(観音院入場料を含む)

④【歴史と文化講座】5/26(日)14:00~16:00

会費: 500円 ①②④の会場は、南田中図書館

**申込み** 南田中のまちを考える会

●電話/FAX: 03-5393-7381(下河)

●メール: h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp

後援: 練馬区教育委員会 協賛: 練馬区立南田中図書館

## ~泣いてもぐずってもOK!~ 第5回ベビーカーコンサートin練馬

子育てパパ、ママ、乳幼児はもちろん、おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎!トランペットとピアノの音色に合わせて一緒に歌ったり、マラカスを使って踊ろう!ボランティアスタッフ、コラボ団体さんも募集しています。

**日時** 6/8(土)

開場10:20 開演10:50(演奏40分)

**場所** 大泉学園ゆめりあホール

**定員** 先着170席

**参加費** 大人1,000円子ども500円(ひざ上抱っこ無料)

**申込み** 練馬のおたから音楽会

●メール: n.otakarakai@gmail.com

予定曲: さんぽ、きらきら星変奏曲 他

**申込締切** 席がなくなり次第(キャンセル待ち)

<http://www.ameblo.jp/otakarakai/>

## 春のハッピーまつり

地域の人たちが気軽に立ち寄りつながる場<ハッピーひろば>開催のイベント。今回は小学生を中心に皆で遊ぶ・作る・食べる、楽しいお祭りを開催。家族連れ、シニアも歓迎!(石神井公園駅北口徒歩5分)

**日時** 6/1(土) 10:00~15:00

**場所** 練馬区石神井町2-15-15

**定員** なし

**参加費** 無料

**申込み** ハッピーひろば

●電話 03-6796-8080

●メール happy-hiroba@jcom.zaq.ne.jp

