



鎌倉に、ふらっと寄ってフラットに過ごせる地域食堂を ～渡邊公子先生インタビュー～

昭和 62(1987)年から長年にわたり金井高校の非常勤講師として家庭科の授業を担当された渡邊公子先生は、現在、鎌倉市で一般社団法人「ふらっとカフェ鎌倉」の代表を務めておられます。今回は、NHKを始め多くのメディアで取り上げられている、地域食堂やフードバンクなどの活動についてお話を伺ってきました。【聞き手：森】



渡邊公子先生プロフィール

昭和 62(1987)年から平成 30(2018)年まで
金井高校・家庭科非常勤講師
一般財団法人・ふらっとカフェ鎌倉 代表理事
NPO法人・游風 理事長
認定NPO法人・
鎌倉市市民活動センター運営会議 前理事長
昭和 18(1943)年生まれ、81 歳

※お写真は「当時の教え子たちに向き合うつもりで」、ポーズをとっていただきました。

ふらっとカフェ鎌倉ホームページ：

<https://flatcafekamakura.wixsite.com/flatcafekamakura>

Facebook: <https://www.facebook.com/flatcafekamakura>

Instagram :

<https://www.instagram.com/flatcafekamakura/?hl=ja>

「ふらっとカフェ鎌倉」は 2017 年に渡邊先生が代表となって設立された一般社団法人で、鎌倉市内で移動式地域食堂「みんなべ」や、鎌倉市と協働で食糧支援を行う「フードバンクかまくら」を運営している非営利組織です。

8 月 29 日(木)午後、台風余波の雨が降る中、ふらっとカフェ鎌倉が活動の拠点としている鎌倉市福祉センター(鎌倉市御成町)に、渡邊先生をお尋ねしました。到着するとすぐ、森が金井高校で同僚の教員としてお世話になった頃と変わらぬ、気さくで明るい笑顔でお出迎え頂きました。

——本日はお忙しい中、同窓会のインタビューに応じていただきありがとうございます。今回は、森が 8 月 19 日(月)、テレビで「首都圏ネットワーク(NHK総合)」の鎌倉市内の地域食堂の話題を見ていたところ、代表として渡邊先生がお話しされているのを偶然見て、これは先生の教え子の金井の同窓生の皆さんにも知らせなければと思い、お願いした次第です。どうぞ、よろしくお願いいたします。

渡邊. こちらこそ、そう思っていたいて嬉しいです。よろしくお願いします。

——渡邊先生がこういった活動を始められたのは、いつ頃、どんなきっかけだったのでしょうか。

渡邊. 金井高校の非常勤もそろそろ辞め時かなと考えていたところへ、NPOセンター（鎌倉市市民活動センター運営会議）の理事長も任期満了で退くことになりました。そのことを機に、今までのキャリアを生かした団体を立ち上げようと思ったのが始まりです。貧困、虐待、格差、独居老人、ひとり親家庭、孤独、孤立等々、ずっと気になっていた社会課題に対して、解決の道を探りたいと思いました。そこで、「食べることは生きること」「みんなの笑顔が見たい」をモットーに、みんながふらっと立ち寄れる、食を通した居場所を開設することにしました。

——そこで始められたのが、「みんなたべ」だったわけですね。

渡邊. 始めた「みんなたべ」は、「子ども食堂」「地域食堂」とも呼ばれているものです。鎌倉市内で、休業日のレストランやカフェ、福祉施設などの場所を借りて「みんなで作って、みんなで楽しく食べる」、世代や立場を超えた交流の場を提供しています。

食べることには、みんなを笑顔にする力があるので、「地域のみんなの食堂」を作ることで、集まってくる人たちが差別なく助け合える環境のある場所にできると考えました。「ふらっとカフェ鎌倉」という名前も「ふらっと寄って」、老若男女関係なく「フラット (flat=対等) に」交流できるカフェ、という意味でつけました。また、こういった活動は、対象とする人によって担当課の異なる縦割り行政の「官」では難しく、「民」の力だからこそできるものだとも思っています。

現在は月3回、子どもは無料、大人も500円の事前予約制で開催しています。レストラン（ソンベカフェ）、老人福祉施設（二階堂デイサービスセンター）、お寺（安国論寺）をお借りして運営していますが、それぞれの場所の特性に応じて内容を工夫しています。例えば、お寺では精進料理を取り入れたりしていますし、老人福祉施設ではルール上、調理師資格のない人が調理するということができないので、食糧はテイクアウトにして、音楽などを楽しむ会や食育講座などを組み合わせたりしています。

——コロナ禍が困窮家庭への食糧配達を始めるきっかけになったそうですが。

渡邊. 「みんなたべ」をボランティアの皆さんと鎌倉市内の19店舗で開催してきましたが、コロナ禍のせいでそもそも「みんなで集まって食べる」ということができなくなってしまいました。そんな中、学校も休校になってしまい、困窮家庭の子供たちが学校で給食を食べる機会も失って、家庭によっては1日1食になってしまっている、という窮状が耳に入ってきました。それならば、こちらから行って一軒ずつ食糧を配ろう、ということで始めたのが、ひとり親家庭や生活困窮家庭に食糧などを戸別配付する「手くぱり・足くぱりプロジェクト」です。このプロジェクトでは、来所による配付もおこなっていますが、月1回、約30軒を1軒ずつ回って食糧を届けています。

——1軒ずつ回って食糧を届ける、と一言に言ってもかなり大変な作業と思いますが。

渡邊. 別のところでやっている「男の料理教室」の生徒の男性が活動に賛同して車を出してくれたりするので、配達は毎回、全部の家庭を自分で回っています。メールで予告して訪問するのですが、ただ食糧を届けるというのでは宅配便と変わりません。自分で直接届けることの意味は、双方向のコミュニケーションが生まれることにあります。直接訪問すると、日常の何気ないおしゃべりの中で、普段の生活の様子もわかるし、お子さんが今度高校に入学する、といった情報が得られることも大きいです。そういう情報があると、お子さんの入学の時に、大船のお店のオーナーさんが提供してくれる食事券をつけてあげたりすることができます。そうしたコミュニケーションの中で、信頼関係や気軽に相談できる雰囲気が出ていくことが大事だと思っています。

——どのように食糧を配っているのですか。

渡邊. 行政的には、どの家庭にも同じ内容・量の食糧を「平等に」となるのかもしれませんが、私の考える「平等」は違います。個々の家庭で家族構成も生活環境も異なるからです。食べ盛りの中高生のいる家庭にはボリュームのある食べ物を入れたり、小さいお子さんのいる家庭にはお菓子類を多めにしたりして、それぞれの家庭にあったバランスの良い食糧を提供するようにしています。また、私は家庭科の先生なので、配る食糧の栄養バランスが偏っている、などということは許容できません。インスタントやレトルト食品に偏ることなく、健康維持のもとになる野菜は多く入れています。幸い、提供してくれる農家も多いので助かっています。また、最近は独居老人の利用も多くなってきたので、いままでとは違った食糧選びが必要になってきています。

——団体の運営資金はどのようにしているのですか。

渡邊. まずは、市民や事業者の皆さんからご寄付いただいた食糧品・生活用品が原資で、年間16tもの寄付があります。フードロス削減のための、鎌倉市のフードドライブ事業とも連携しています。個人からの寄付金もありますが、鎌倉市との協働でやっているの、ふるさと納税を利用したガバメント・クラウドファンディング（以下GC）から資金が出ています。GCだと、通常のクラウドファンディングのような、目標額に満たないと使えないとか、返礼品に費用が掛かるとか言った制約がなく、集まった分をすべて運営に充てることができます。ただ、通常、行政だと単年度処理で、年度内に使いきれなかった分を戻すようなことがあったので、市と交渉して、うまく使いきれそうな仕組みにしてもらうことができました。



——運営スタッフはどのようにしていますか。

渡邊. 鎌倉市民はこういった活動への関心が高いと思います。「ふらっとカフェ鎌倉」には、約20人のボランティアの皆さんが参加してくれていますし、市民の皆さんばかりでなく、NPO団体、農家さん、学校、大学、福祉施設などの協力もいただいています。また、たくさん寄付していただく食品などに関しても、これらの管理のための要員を雇う必要がありますが、そういった仕事だと拘束時間が少なく、子供が学校に行っている間だけの働き方ができるので、ひとり親家庭や困窮家庭のお母さんたちにやってもらい、そういった家庭の収入に少しでもつなげることができています。

——コロナ禍がほぼ終息し、再び地域食堂の増加を図る時期になったということですね。

渡邊. 「みんなべ」は鎌倉市内の16の小学校区すべてに最低ひとつずつは開きたいと思っています。さいわい手を挙げてくれるところがたくさんあり、おかげさまで10か所増やすことができました。ただ、初めてやるのはハードルが高いので、コーディネートと最初の数回を一緒にやるなどして、うまく自力運営できるよう、サポートしていきたいと思っています。そのほか、「鎌倉スマイルフードプロジェクト」という、食糧の無料配布会も鎌倉市との協働で行うようになりました。

——金井高校講師時代の思い出等ありましたら。

渡邊. ちょうど私が在職中に、それまで女子のみが学んでいた家庭科が、男女必修の時代になりました。両方の時代を経験したわけですが、小学校に上がった時から男女平等を教えられて、それが当然と思って生活してきたので、ワクワクしながら教壇に立っていたのを覚えています。

私の中で人権尊重、男女平等の考え方は一貫しています。また生き方の中で、小学1年生の時の担任の先生から「あすなろ」ではいけないと言われていたことが、私の「課題を見つけたら即行動に移す」という考え方につながり、それを金井高校でもNPOでも実践できたように思います。

金井では受け身の授業ではなく能動的な授業を心掛けてきました。ある時、優秀な生徒がいて、他の生徒に対して、自ら見つけた課題についての授業をしてもらったことがありましたが、その生徒が1時間の授業を見事に講義したときのことは忘れられません。

また、「家庭科は大学進学に必要ない」と授業中英語の勉強をしていた女生徒と、生きることについて徹底的に議論して、聞いてもらった他の生徒たちにもそのことについて考えてもらったというエピソードも、強く思い出に残っています。私も高校時代、「ああ言えばこう言う」派でしたが、その生徒も持論を曲げませんでした。でもその結果、その女生徒は次の授業から熱心に受けていました。弁護士志望で人間的にも優秀な生徒だったのを覚えています。

金井の生徒は育ち方、育てられ方に恵まれた環境だったので、楽しい思い出ばかりです。出会った生徒たちに、教師として私自身も育てられた気がして、今でも感謝の気持ちでいっぱいです♪

鎌倉市は地域的にも近いので、現在も普段の活動が続けていく中で、ボランティアの方だったり、食品提供者や寄付をしてくださる方だったり、金井高校の教え子や卒業生、現役生と出会う場面も多くあります。中には、そういった金井生がてきぱきと立ち働く姿を見て「金井の子はよく気が利く」と褒められるようなこともあって、嬉しく思うこともあります。

——本日は貴重なお時間をありがとうございました。

日々あちこち動き回っているので、今も足腰が丈夫で、80歳代の今も、病院とは縁のない生活を送っていらっしゃるとのこと。また、役所の方などから「活動の上での課題は何か」と尋ねられると「いつもその場で解決していくので課題などありません」とお答えになるという渡邊先生。森が職場で一緒にいた20年近く前と同様、というよりむしろ、益々お元気なご様子に感じました。

同窓生の中にも今回の会報を読んで、こういった活動に賛同し、どんな形であれ、新たに活動に加わってくれる方や、それぞれの地元で活動してみようという方などが出てきたら、今回の取材を受けていただいた意味があったことになると感じました。(M)

バランスの取れた料理と食事のマナーも含めた学びと交流の場

9月

みんなの地域食堂 らっ&カフェ 鎌倉

Flatcafekamakura

誰でもフラットに参加出来る

1日(日)

12:30→13:30

おてら食堂(安国論寺)

大町4-4=18

JR鎌倉駅東口バス「名越」下車徒歩3分

30名

事前予約制

・楽しいイベント
・店内飲食

20日(金)

17:30→18:30

二階堂デイサービスセンター

二階堂912-1

JR鎌倉駅より京急バス

【杉本親善】下車徒歩1分

20名

事前予約制

・音楽を楽しむ会
・国際交流
・食育講座
・テイクアウト

25日(水)

16:30→18:30

ソンベカフエ

御成町13-32

JR鎌倉駅西口より 徒歩3分

60名

事前予約あり

・なんでも調理
・店内飲食
・テイクアウト

参加費

子ども(中学生以下)・・・無料

大人・・・・・・・・・・500円

活動の様子はこちら!

【お問い合わせ】 090-5199-1654 flatcafekamakura@gmail.com

10月

みんなの地域食堂

らっカフェ 鎌倉

Flatcafekamakura

誰でもフラット♪に参加出来る

6日(日)

12:30-13:30

おてら食堂(安国論寺)
大町4-4-118
JR鎌倉駅京急バス「名越」下車徒歩3分

18日(金)

17:30-18:30

二階堂デイサービスセンター
三階堂912-1
JR鎌倉駅内京急バス
「杉本観音」下車 徒歩1分

23日(水)

16:30-18:30

ソンベカカフェ
御成町13-32
JR鎌倉駅西口より 徒歩3分

30名
事前予約制

・楽しいイベント
・店内飲食

~~~~~

20名  
事前予約制

・音楽を楽しむ会  
・国際交流  
・食育講座  
・テイクアウト

~~~~~

60名
事前予約あり

・みんなで調理
・店内飲食
・テイクアウト

~~~~~

**参加費**

こども(中学生以下)・・・無料

大人・・・・・・・・・・500円

**活動の様子はこちら!**

【お問い合わせ】 090-5199-1654      flatcafekamakura@gmail.com

※ 急な中止・開催内容の変更がある場合がございます

主催：一般社団法人ふらっとカフェ鎌倉    協力：鎌倉朝日



2024  
NO.37

## 「みんなて食堂」マップでしました！

2017年3月に設立したふらっとカフェ・鎌倉は、6月26日まで221回「みんなて」を開催してきました。回を増すごとにさまざまな年齢層（0歳～90歳代）の方が参加し、年齢に関わらず交流ができる場として利用されています。会場ごとにさまざまな料理が提供され体験・見守り保育等があらにも特徴です。この紙面にて参加者の皆様の声・活動記録・ご寄付について定期的に報告しております。

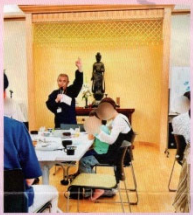


「みんなて食堂」マップが出来ました！みんなては、「みんなで食べる」の象徴で、子ども食堂・地域食堂のことです。

小学校区ごとに、子ども食堂・地域食堂を作りたという思いが、徐々に実ってきています。お住まいの近くの食堂には是非立ち寄りください。

食材・運営費のご寄付、ソソクカフェにはボランティアの募集をしています！  
問い合わせ先：flatcafekamakura@gmail.com

### 6月開催レポート







2024年6月2日(日)  
おてら食堂

第9回目のおてら食堂も、大人と子どもを合わせて50名以上と、賑やかな場となりました。受付を担当した【地域包括支援センター鎌倉きずな】が、毎回アンケートを取っており、感想の一手をご紹介いたします。  
「喜びあり、楽し美味し時間がありとくごさびたし!」「いつも美味しくてご飯楽しんでいます。」「昔さきが食事だけでなく交流を楽しんでくださっている様子が伝わります。以前のアンケートでは、「友達などの「食べる」ことは生きている」が印象的であった、心温かい。私は提供陣営なので、食べなくてはならない。食べる練習として参加しています。」と書いてくださった方もいらっしゃいました。新しく参加する方も、何回も参加くださっている方も、年齢層は10歳未満から60歳代以上と幅広いです。

2024年6月21日(金)  
二階堂デイサービスセンター

イベントは、毎回大盛り上がり「のこせりやん」の皆さんによるコンサート!もうすぐ「オライオンピック!」という事でオンラインネタ満載のコンサートでした!  
とても楽しい会場の空気を感じながら、厨覆では、お土産のお弁当作り!

今日は、豚肉と玉ねぎと大根の生薬醤油煮、ザサの卵炒め、ポテトサラダ、茄子とピーマンの味噌煮、胡瓜と大根の塩麹漬、キャベツとほうれん草のナムル、ミニトマト、十二時のイタリアンACCI3人のマドレーヌでした。

食材をご寄付くださった皆様、参加してくださった皆様、ボランティア参加された皆さんありがとうございました。

2024年6月26日(水)  
ソソクカフェ

梅雨入りで、天気予報が雨になる季節になりましたが、26日は驚き暑い晴天になりました。この暑さで出かけるのも佳境にならないかなと心配しましたが、いろいろな世代の方々が来てくださり、賑やかに「みんなて」になりました。  
早めに来た子どもたちはお料理のお手伝い、みんなが揃う「オセロ」大会。  
段々上達してきた子どもたちが大人にも教えられるようになり、小さなオセロボードの周りに大人子どもとも集まってきました。  
昨日と続き、市内の地域食堂で活動を開始された方々が見守りを兼ねてボランティアに来てくだいきました。  
また、七里が丘のイタリアンシェフラーのお店から寄付で本格的なシェフフードもいただきました。おいしかったです!

【次回】7月7日(日)、8月4日(日)  
12:30～13:30(要予約)

【次回】7月19日(金)、8月16日(金)  
17:30～18:30(要予約)

【次回】7月24日(水) 16:30～18:30  
8月21日(水)は、夏休み14:00～18:30



## 「鎌倉朝日新聞」に掲載されました！

2017年3月に設立したふらっとカフェ鎌倉は、7月24日までに224回「みんなべっ」を開催してきました。回を増すごとにさまざまな年齢層（0歳〜90歳代）の方が参加し、年齢に関わらず交流ができる場として利用されています。会場ごとにさまざまな料理が提供され体験・見守り保育等があるのも特徴です。この紙面に参加者への皆様の声・活動記録・ご寄付について定期的に報告しております。



### 7月開催レポート







**2024年7月7日(日)**  
おてら食堂

七夕の日のメニューは、大人も子どもも嬉しいドリアカレーをはじめ、新じゃがを味わう3種類のおらずに、かじりミニトマト・モロっこインげんのマリネ風サラダ、デザートはスイカでした。会場には安国論寺さんが温かく取ってくださったお茶や管が有り、管が書かれた短冊が飾られました70名以上の参加された管さまの願いが叶いますように。今回初めて参加された方から、「同じテーブルで一緒に笑った方と交流でき、おかげさまで、楽しい時間を過ごせました。お食事もとても美味し(頂きました。ありがたうございます)。」スタッフの皆様、参加者の皆様、安国論寺のご支援も、みなさまに感謝いたします。ありがたうございまして、とメールをいただきました。

【次回】8月4日(日)、9月1日(日)  
12:30〜13:30(要予約)

**2024年7月19日(金)**  
二階堂デイサービスセンター

今回は夏らしいハワイアンイベントでした。歌あり、フラダンスあり、華やかで楽しい会になりました。厨師では、お土産のお弁当作り。衛生面に気を付けてながら、和気あいあい楽しく作りました！食材は全て寄付。鎌倉倉庫会園さんからは、たのみの夏野菜や、スイカもそのお持ち物が皆さんに届くように美味しう大事にみんなで作りました。

今回は、ジャク音当。他、デザートにACCIさんのチーズケーキも衛生面に気をつけていただきました。

【次回】7月26日(金)、9月20日(金)  
17:30〜18:30(要予約)

**2024年7月24日(水)**  
ソンベカフェ

夏休みになりました。今夏、鎌倉市の健康福祉部とみんなべっ協議会で「みんなべっマップ」と夏休みの中の鎌倉で市内の小中学校で配布されます。「いってみよう！みんなたべ食堂」で機軸)た(さん)の子どもたちが近頃のみんなたべ食堂を利用してくれるといいなを思いま。16時過ぎから次々と参加の方々が集まって、段々賑やかになってきました。子どもたちも楽しみに出かけて、店内でオモロモと将棋に熱中したり、おしゃべりの声が響く店内、暑いけどおもしろい(楽しい)みんなたべになったかな。来月は特別企画、恒例の緑日14時スタートです。

【次回】8月21日(水)は、夏祭り14:00〜18:30  
9月25日(水) 16:30〜18:30



みんなべ食堂

鎌倉市内には「みんなべ(=みんなで食べる)」できる子ども食堂・地域食堂がいろいろあります。

誰でも参加できて、安心して過ごせて、食でつながるみんなの輪。誰かと一緒に食事をする、いつもよりおいしく感じます。

そして、それがカラダとココロの栄養にもなります。

みんなで食べると、もっとおいしいよ！



2024年4月~9月



生きることは食



**フードバンクかまくら 食料支援**

困ったときは、おたがいさま。  
生活にお困りの方へ食料パックをお渡しします！

申込不要

登錄制

～ 無料配布会 ～  
(スマイルフードプロジェクト)

開催日：毎月第4土曜日 12：00～13：00  
配布場所：鎌倉市福祉センター（偶数月）

4/27 6/22 8/24  
大船支所 (奇数月)  
5/25 7/27 9/28

♡ 5・6・9月は「こころと身体の相談」あり  
♡ 数に限りあり ♡ 寄付品も受け付けます

問い合わせ：鎌倉市役所生活福祉課  
☎ 0467-61-3958

～ひとり親等世帯向け～  
戸別配布・配達会  
(手くばり足くばりプロジェクト)

開催日：毎月第2土曜日

配布場所：鎌倉市福祉センター  
来所 13:00～14:00

配達 14:00~

- ♡ 開催日に受け取れない場合は、応相談
- ♡ 緊急時、必要に応じて支援しています
- ♡ 必ず事前にお申し込みを！

問い合わせ：ふらっとカフェ鎌倉  
☎ 090-5199-1654

♥ 受けられる食料支援は1世帯につき、どちらかのみとなります ♥

品物の提供を随時受付中 //

市民や事業者の皆さんからご寄いただいた食料品・生活用品が原資です。  
鎌倉市のフードドライブ事業とも連携しています。  
フードロス削減のためにも、皆様のご協力をお願いします。

【 提供いただく品物 】

- お米・麺類 ●缶詰 ●インスタント・レトルト食品 ●乾物類  
●調味料 ●飲料 ●菓子 など (賞味期限まで1カ月以上) ●生活用品

【 受付場所 】

福祉センター（御成町 20-21）：火/木 10：00 ～ 14：00

玉縄青少年会館(玉縄1-2-1): 水 10:00 ~ 14:00

※上記以外→食料提供用BOX(玉鍋は毎月最終月曜休館)または市役所生活福祉課へ  
※配送の場合→〒242-0042 鎌倉市鶴岡町20-34 鎌倉市福祉センター内倉庫宛

※Amazon「みんなの応援」プログラムを通じて寄付いただく方法もあります

※寄付金振込先：横浜銀行鎌倉支店(普)6119169 シャ) フラットカフェカマクラ

【連絡先】一般社団法人 ふらっとカフェ鎌倉

☎ 090-5199-1654    ✉ flatcafe.kamakura@gmail.com

♥ 子ども食堂や福祉団体などへの支援も行っています

♥「フードバンクかまくら」は、一社）ふらっとカフェ鎌倉と鎌倉市との協働事業です