

にしとも広場

2016

7

号



食べることは生きること。
～食べることでつながるまちづくり～



「ふりーサロン5」の様子

子どもたちが集まれば、 大人たちも元気になる

～「食」を通した子どもたちとの関係づくり～

「食べること」は、誰にでも必要で、誰もが興味のあるものです。そんな「食べること」を真ん中に置くことで、今まで出会えなかった人や世代と出会えたり、仲間になれたりする。そんなワクワクする事例が西区にはたくさんあります。

地域発の子ども食堂

一緒に食事をするを通して、地域の中の子どもの居場所づくりが広がっています

『ふりーサロン5』は、毎月、平沼橋高架下にある町内会館（西昭会館）で開かれています。定番メニューはおにぎりで、1回に15キロ、みんなでおいしく食べています。あたたかいおにぎりを食べると、大人も子どもも自然と顔がほころびます。日頃は親子のふれあいサロンとして親しまれている場所でもあり、小学生が友だち同士で遊びに来るほか、乳幼児を連れたお母さんも一緒に過ごしています。会館内や屋外の高架下で遊んでいる子どももいて、食べ終わった後もゆっくりと過ごすことができます。

『子ども食堂「にこにこ広場」』は、毎月、浅間付近の町内会館（浅間町3丁目または浅間台自治会館）で開かれています。子どもたちは、通学路の見守りをする地域の方からの声かけや、友だちの口コミで集まってきます。「にこにこ広場」の名前も子どもたちが考え、看板も一緒に



「にぎにぎ広場」の今後の予定を見ながら、次に来る日を相談する2人

作りました。ある日のメニューはカレー（甘口と辛口）。主催者の1人である伊藤さんは、「広場に来ていた子どもに、缶詰をあけてくれるよう頼んだら、初めて缶切りを使うようで、すごく楽しそうにやっていた。食事だけでなく、安心していられる子どもの居場所になれば」と言います。

こうした場所での過ごし方には、おなかが満たされる幸せ以外にも、大勢で楽しく食べる思い出の場、子ども同士で夕方も遊べる場、近くに住む大人との関わり、といろんな広がりがありそうです。

町のおじさんとおにぎらずを作ろう！

ぐるめ・にし



「ぐるめ・にし」は、西区役所主催の生涯学習講座から生まれた60〜70代の男性グループ。料理を介して地域とつながること、地域に貢献することをめざしています。

その第1歩として始めたのが、「はまっ子ふれあいスクール」や「放課後キッズクラブ」とコラボした企画です。

鶏の唐揚げ、シーチキン、コーン、レタス、マヨネーズなど好きな具材を好きなだけご飯の上に乗せ、海苔でくるんで作る「おにぎらず」を、「おじさん」が子どもたちに教えながら作って食べる。子どもたちからは「楽しかった」「おいしかった」「またやりたい」という声があります。

保護者からも「この世代と交流する機会がないので、新鮮で楽しいようです」「両親だけでなく、地域の人やたくさんの方が（自分に）関わってくれていることを感じてくれたらいいなと思います」といった感想が寄せられています。

「ぐるめ・にし」のメンバーも「自分の子どもは成人し、孫はもっと小さいので」「孫はもう大きくなったので」と、久しぶりに小さい子とふれあって楽しかったとのことで、今後さらに区内での企画を展開していくと計画しています。



「食」で出会い、発展する関係

～日ごろ出会いにくい人たちとつながる～

マンション仲間の大人のつどい

いっこんくらふ
一献倶楽部

相鉄線平沼橋駅の目の前に建つ、高層マンションにあるパティールームで毎月1回、土曜日の夕方開催されているのが、この一献倶楽部。早い話が飲み会ですが、お隣同士でさえ接点を持ちにくい都会のマンションで、こうした集まりが既に100回近く行われているとは驚きです。

事の始まりは、マンションができて1年後にマンション自治会が立ち上がり、そのまた半年後に自治会の同好会的な意味合いで、有志の呼びかけで始まりました。とはいえ、他の同好会とは違い、自治会費からの補助はもらわずに毎回500円の会費と、毎回のお題（近年は都道府県の中から一つ）に合わせた食べ物を1品、そして自分が飲むだけのお酒（飲み物）を持参するという形で運営されています。

取材に行ったこの日の参加者は、30代から70代までの男女13名。現役で働く世代から、既にリタイアされて地域活動や趣味に励んでいる世代まで人それぞれ。それでも共通点として、このマンションでの暮らしを気に入っているというこ

と、そしてその暮らしをもっと楽しみたいという思いがあり、最近のお互いの近況から、他の同好会への勧誘、新しい同好会の立ち上げの提案まで、さまざまな話に花を咲かせます。この日は、前日に会社をリタイアし、この日が60歳の誕生日という男性がいて、サプライズのパーティーケーキも登場し、ほんわかしたあたたかい空気に包まれました。



ふらっと行ける 懐かしい場所

さくらんぼ

咲弘洞「紅梅気楽カフェ」

京急戸部駅の近くで約10年続く駄菓子屋さん。子どもたちの学校の時間に合わせて14時から開店していたのを、この4



月から10時オープンにして、大人のためのサロンを始めました。毎日開いている、いつ来てもいい帰ってもいい気楽なサロンです。

駄菓子屋のおばちゃんのほか、20人以上の「サポーターズ」、通りがかりの人、近所の人、思い思いに集まります。おばちゃんの笑い声につられて入ってくる人もいます。中には、お手製の料理を差し入れてくれる方もいて、そうした日はちょっとしたランチパーティが始まります。もちろん駄菓子も買えるので、懐かしい昔ばなしも盛り上がります。

「サポーターズ」も「気楽に」を心がけています。1日誰も来ない日があってもいい。話したくない人には、無理に話しかけない。一緒にいるだけでいい。

小学生の時によく来ていた中高生がフラッとやってきたり、子どもが幼稚園の時に帰り道で、よく立ち寄っていたお母さんたちが連れだって、相談ごとをしにやってきたり、ご近所のおばあさんが銭湯帰りにコーヒーを飲み立ち寄ったりと今日もいろんな世代がごちゃ混ぜになりながら賑わっています。



日曜の朝は バックパッカー気分で

カサコ「世界の朝ごはん」

<http://casaco.jp/>



東ヶ丘の住宅地にある長屋をリノベーションしてきた「カサコ」で、隔週日曜日の朝行われているのが「世界の朝ごはん」。その名の通り、毎回違う国の朝ごはんをみんなで食べようという企画です。

お邪魔した日は、「コスタリカ」の朝ごはん！ だっただけが…カサコにホームステイ中のコスタリカ人ルイス君が風邪をひいてしまい、急遽、カサコの住人で代表を務める加藤さんが地球一周の自転車旅行で虜になったトルコ料理に変更。酸味の利いたトマトスープとほうれん草と玉ねぎの炒め物、そしてしょっぱいラッシー?! とパンに、締めは砂糖をたっぷり入れたチャイ。

近所に住む語学が堪能な男性や、近所のシェアハウスに住む若もの、近所の小学生の男の子と新聞を見てやってきた女性やご近所の家族連れ。いろんな人が、ゆるーく集まり、ゆるーくおしゃべりして帰っていく。それでも、次につながる出会いもあって、休日の朝のひと時にこんな時間が持てることの贅沢さを感じました。



生活支援センター西

生活支援センター西（運営：NPO 法人西区は一との会）では、毎週火・金の17時30分から夕食会を開いています。利用者さん、職員さんとボランティアさんのほか、地域の方がテーブルを囲みます。

住所：横浜市西区浜松町3-14 横浜 OT ビル

電話：045-252-2414

申込方法：火・金の当日15:00までに電話申込。（1食400円）

「食べる」ことで 近くなる理解する

～障がいのある人たちと
日常的につながる場～



エプロンよこはま

エプロンよこはまは、NPO 法人西区は一との会が、日常生活が不便な方々に向けて 1996（平成8）年に始めたお弁当の配達サービス。「10種類以上の食材を使った弁当づくり」がモットーです。

住所：横浜市西区平沼 1-13-21

電話・FAX：045-312-9881

営業日：月～木（弁当注文は午前 9:30 まで）



自然食品の店「菜月」

菜月は、有機野菜・果物各種（無農薬・低農薬）と自然食品を扱うお店。ふじだな就労支援の会が 1998（平成10）年に開設。店内には、地域の行事やお店を紹介する「藤棚新聞」連絡事務所があります。

住所：横浜市西区久保町17-2（サンモール西横浜商店会内）

電話：045-261-1052

営業時間：月～土（10:00-19:00）

ふむふむ

レポート

広報力をアップしよう！

①「チラシ作り編」

参考：「電通」NPO広報力向上委員会「伝えるコツ」

①

一番大切なことは、
大胆に大きく。

②

デザインにメリハリを。
情報は少なめにまとめて、
余白も大切に。

③

アイコンや写真、
イラストがあるとGOOD。
文章だけよりも分かりやすい。

④

行間はほどよくあける。
詰まっていると読みにくい。

⑤

行の幅や配置などは、
できるだけそろえる。
そろっていないと
バラバラした印象に。

⑥

書体（フォント）の種類は、少なめに。
その方がスッキリ見える。

⑦

情報は、枠で囲んだり、
線で分けると見やすい。



よってこっと

よってこっとは、5年前、NPO 法人西区地域活動ホームの販売ランチとして藤棚一番街内にオープン。クッキーや手芸品を買えるほか、店内でオーガニックコーヒーを飲むことができます。

住所：横浜市西区中央 2-5-15 ひろしや中央1階
電話：045-548-3831
営業時間：月～土（11:00-16:00）



Cafe アニミ

Cafe アニミは 5 年前 NPO 法人アニミが地域活動支援センターとしてオープン。店内にパン工房があり、昼は焼き立てパンが食べられます。スパイスから作るカレーもおススメ。

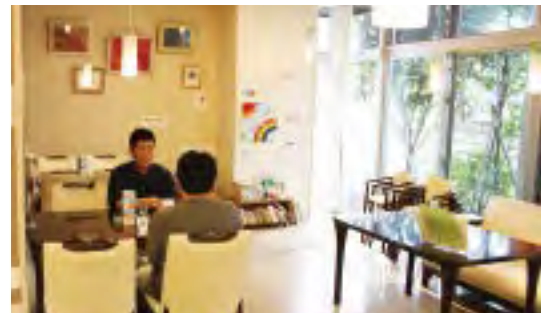
住所：横浜市西区みなとみらい 4-2-7 アルカエフ 1F
電話：045-222-3316
営業時間：火～土（11:00-15:30）



Cafe SARAI

Cafe SARAI は、地元で地域作業所を運営する NPO 法人まぐのりあが 2013(平成 25)年 2 月にオープン。オススメは、ワンコイン(500 円)で食べられるランチ。2016(平成 28)年 9 月末までカレーフェア開催中。

住所：横浜市西区久保町 21-17 (サンモール西横浜商店会内)
電話：045-334-7266
営業時間：月～土（9:00-17:00）



シャララカフェ

シャララカフェは、社会福祉法人県央福祉会が「生活創造空間にし」1 階に7年前にオープン。3階のパン工房で作られたパンは、シャララカフェの他「よってこっと」にも提供されています。

住所：横浜市西区浜松町 14-40
電話：045-253-3021
営業時間：月～土（11:00-17:00）



ポイント
9

色の使い過ぎは逆効果。
紙の色との相性も大事。

ポイント
8

団体のアイデンティティを
表現する色(イメージカラー)を
メインカラーに。

にしとも広場の使い方



展示スペース編

にしとも広場の壁には、ピクチャーレールとスポットライトが取り付けられています。壁にポスターやパネルを掲示したりして、活動紹介や、団体紹介をしてみませんか？

A1 サイズなら、フリースペースに 4 枚、印刷・作業コーナーに 3 枚、合計 7 枚まで掲示できます。まだまだ始めたばかりで私たちスタッフもどんな可能性があるかなあと考えているところです。
どんな使い方ができそうか一緒に考えていきましょう！

表紙のこと

今号より、西区をかたどった枠の中に取材先で撮った写真を紹介していきます。今回の写真は、左上から時計回りに、「羽沢西部自治会食事会」「西ともしび」「にこにこ広場」「ぐるめ・にし」の活動風景です。

「羽沢西部自治会食事会」「西ともしび」は、誌面では取り上げていませんが、それぞれ高齢の方を対象にした食事会（会食会）です。長年主婦として磨いた腕でテキパキと作られる料理と食べる人のうれしそうな笑顔。羽沢西部自治会館では、会場である 2 階の和室まで急な階段を手足を総動員して登っていくご高齢の方を見て、この日をとても楽しみにされているのを感じました。西ともしびでは、食べに来られない方にはお弁当を自宅まで届けています。

1 人暮らしの高齢者が増えていく中で、ご近所の方と定期的と一緒に食事をする機会だったり、ご近所の方による手づくりの食事を食べる機会は、日常生活に張りとしと楽しさを与えてくれるアクセントになるように感じました。
（・ひ・）



“にしとも広場”ってどんなところ？

にしく市民活動支援センター“にしとも広場”は、人と活動のつながりづくりを応援する場です。

「何か始めたい」「活動の場を広げたい」「活動に役立つ情報を知りたい」といったご相談をお待ちしています。ぜひ一度お立ち寄りください。



にしく市民活動支援センター にしとも広場

（管理運営：認定NPO法人市民セクターよこはま）

TEL/FAX 045-620-6624

Eメール ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp

ホームページ <http://www.nishitomo.city.yokohama.lg.jp/>

住所 横浜市西区中央1-5-10 区役所1階

開館時間 9:00～17:00

休館日：毎週水曜日・年末年始（12/29～1/3）

アクセス 京浜急行「戸部駅」徒歩 8 分
相模鉄道「平沼橋駅」徒歩 10 分

