

「ひらかた まちづくりプラン」提案書

NPO法人ふれあいネットひらかた

理事長 野村 由賀里

テーマ：子育てしやすいまち“ひらかた”を目指して ～ 食育をテーマにした子育て支援 ～

<概要>

当会が2005年より運営する「地域の子育て応援ひろば“食育ステーションまきの”」の活動を紹介します。市内における子育てや食育の課題をとりあげ解決策を提案します。乳幼児から青少年の子ども達の健やかな成長と学びを支援することを目的として、子育てしやすいまち“ひらかた”を目指します。

<地域の子育て応援ひろば“食育ステーションまきの”活動紹介>

場所：枚方市牧野本町2丁目19-2 牧野本町商店街内 京阪牧野駅から徒歩約15分。

1階は米粉で焼いたパンの店「パン・デ・ママ」 2階は「食育ステーションまきの」



商店街の空き店舗を活用した、市内初の子育て支援施設として2005年9月17日オープン！

市の広報誌、リビング新聞、産経や朝日や毎日新聞などから取材を受けて多数紹介されています。

管理栄養士、栄養士、食育研究家であるスタッフ5名で運営。みな主婦であり、子育て中のお母さんを応援したいという思いから始めました。

利用者(子育てママ)は会員登録制。オープンして2年半たち、一般利用会員80名とカルチャー講師などのスタッフ会員20名を合わせて会員数は約100名。

自主事業による収入の他、府と市からの助成により活動をしています。

2005年度助成 ・商店街空き店舗対策助成事業(窓口は産業振興課)

・大阪府地域創造ビジネスモデル構築支援対象事業

2006年度助成 ・枚方市産業活性化支援事業(窓口は産業振興課)

・大阪府社会起業家ファンド助成事業

活動テーマ【1】：子ども達の健康と豊かな食生活を実現するための食育活動

目的：少食や野菜嫌いや偏食など子ども達の食生活の悩みを母親と一緒に考え解決していくことがねらい。

また小さな頃から自分で作って食べる喜びを身につけることで、好き嫌いをなくし食べることの大切さを子ども達に伝えていくことがねらい。

活動内容：子育てママのための食育料理教室（月2回）・2歳からのわくわく親子クッキング（月2回）。
行政や生涯学習市民センターや小学校などからの依頼により食育講座や料理教室へ講師派遣。



食育ステーションのロゴマーク



親子クッキング



子どもクッキング



豚まん作り

活動テーマ【2】：子育てママのための子連れカルチャー教室の開催

目的：少子化で核家族化が進む中、子育て中でも趣味や勉強をしたいというニーズに応じて、母親がリフレッシュし、また交流できる場を提供することがねらい。

活動内容：ヨガ、親子リトミック、親子で楽しめるイベントなど月～金曜の午前中、毎月約20回開催。



大好評の子連れヨガ教室



インド料理研究家によるインドカレーのランチイベント



大人気の親子リトミック教室



ボランティアスタッフによる保育

活動テーマ【3】: 学童保育と料理教室を組み合わせた『小学生のキッズ・キッチン』の開催

目的: 2007年3月末スタート。従来の料理教室とは全く異なり、子ども達が予算内で献立作り、商店街で買い物、料理、後片付けまでを主体的に行うことにより、物事の段取りの基礎やマナーを学び、自信や達成感を育むことがねらい。栄養士、食育研究家の4名で運営。

活動内容: 平日は放課後から夜7時。土曜は10時~3時。

夏・冬・春休みは火~土曜の10時~3時。

<キッズ・キッチン一日の流れ 献立作り→商店街で買い物→料理→後片付けまで>



「今日は何をつくらうかな?」



みんなで相談「私はカレーを作りたい」



必要な材料を書き出します



まずはお肉屋さんへ「牛肉500g下さい」



となりの八百屋さんで野菜を買って



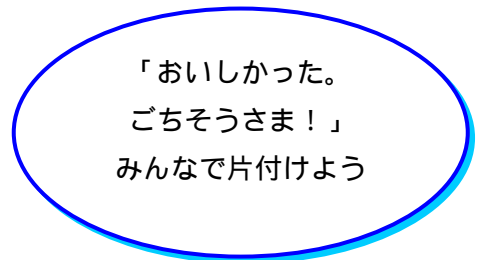
最後にスーパーで買い物を
してレジでお金を払います



役割を決めてみんなで料理



上手にカレーライスとサラダができました



「おいしかった。
ごちそうさま!」
みんなで片付けよう

<米づくり体験学習会>

昨年6月に近くのJAの協力で田植えをし、9月に稲刈り・脱穀、11月にお米パーティ



＜平野小学校で食育学習会を開催＞

昨年6月に2年生、9月には1年生に朝ごはんの大切さと、赤・黄・緑の栄養の働きについて学習しました



＜米粉で焼いたパンの店“パン・デ・ママ”活動紹介＞

市内唯一の米粉パン専門店として2005年9月27日にオープン！スタッフ6名は主に小学生の子どもを持つ主婦で、安心・安全な食品を多くの子ども達に食べてもらいたい思いから始めました。パンの生地に卵を使っていないため子育てママからアレルギーの相談、予約注文もあります。

米粉パンの特徴・・・見た目は普通のパンですが、中はキメが細かく、しっとりもちもちした食感です。特に米粉の食パンはふわふわやわらかくておすすめです。

日本人の主食であるお米が原料なので、小麦粉のパンよりも高たんぱく質で栄養価も高く、しかも低カロリー。お子様からお年寄りまで安心して召しあがれます。また、米粉としょうゆや味噌との相性が良くきんぴらごぼう、切り干し大根、ひじきなどの手作り惣菜をパンに包んだ“おにぎりパン”がよく売れています。当店の米粉パンは米粉85%、小麦グルテン15%使用、生地に卵は入っていません。米粉100%のケーキや焼き菓子も販売しています。

兵庫県や和歌山など学校給食に米粉パンの導入が進んでいます。いずれは枚方産の米を使って米粉パンを作り、学校給食への導入に向けて行政に働きかけます。これにより地産地消の取り組みに貢献したいと考えています。



パン・デ・ママのロゴマーク

きんぴらごぼう入りおにぎりパン（130円）



約20種類の米粉パン（80～180円）

もちもち、しっとり、ごはんの味！
一番人気の米粉の食パン（250円）

<食育ステーションまきの課題とこれからの計画について>

【現状の課題】

2階の食育ステーションの部屋の広さは18畳。以前に比べると講座数・利用者とも増えており、また子育てママからは保育別室を希望する声も上がっており、部屋が手狭になってきています。小学生のキッズ・キッチンについても人数が増えて部屋が手狭になり、十分な活動ができなくなってきています。そこで1階の空き店舗を借りて部屋を分けることになり、2階はヨガなどのカルチャー教室と保育を行い、1階は料理室として改装し今年8月にオープンすることになりました。

【これからの計画】

部屋を分けることで以下の効果が期待できます。

- ・2階に新たなカルチャーの講座を増やすことができます。
- ・保育を別室(2階)で行うことで、母親は集中して料理に取り組めます。
- ・調理器具やガスコンロ、ガスオープン、食器棚を1階の料理室に移動することで2階の部屋を広く使えます。また小さな子どもを安全に遊ばせることができます。
- ・キッズ・キッチンの定員を現状の10名から15名に増やすことができます。
- ・時間帯を区切り、高齢者、男性、OL、メタボ対策、糖尿病対策の料理教室などターゲットを拡げることができます。

運営スタッフ 尾山亜樹子(管理栄養士) 林明子(栄養士)

甲斐正子、瓜生良江、野村由賀里(食育研究家)

小さな子どもが使いやすい料理室にします

- ・調理台の下には引き出し式の踏み台をおいて子どもの背丈に合わせます。
- ・子どもが安全に使えるIHコンロを2台設置します。
- ・子ども用の包丁、まな板、お玉などキッチン用品をそろえます。
- ・子ども用の茶碗、はし、汁碗、器など食器類をそろえます。

商店街や地元農家との連携

- ・商店の人を講師として招き、料理教室を開くことで商店のおいしい商品をPRします イベントの開催例)「内藤」のお肉屋さんにおいしいコロケの作り方

八百屋さんにも旬の野菜の選び方を教えてもらい、野菜を使った料理の作り方

「不二家」の豆腐屋さんにも手づくり豆腐の作り方

「ごんげん」のそば屋さんにもそば打ち体験

「山田」の酒屋さんにもおいしい日本酒の選び方とお酒に合う料理の作り方

- ・料理教室で使用する野菜や米などの食材は、地元農家を作る無農薬野菜や枚方のエコ農産物を直接仕入れることで他と差別化して、地産池消に取り組みます。

【新設する料理室の完成イメージ】 写真はイメージです。



キッチンの下の部分が引き出し式の踏み台になっていて、子どもの背丈に合わせることができます。



調理台には子どもが安全に使えるIHコンロが設置されています。

<枚方市の食育推進計画の策定に向けた取り組みについて>

2007年2月に健康部健康総務課が窓口となり、市民からの公募、大学・小学校・保育園関係者、農業関係者、各関係部署の担当が集結し、約30名で食育推進ネットワーク会議が発足しました。

その中から枚方市食育推進計画検討協議会が立ち上がり、毎月1回の打合せを行い議論を進め、2008年3月に計画が策定され、今後5年間で行政と市民が一緒になって食育の様々な施策が実行されます。私はこの協議会の委員として毎回出席し、市の食育推進の現状の課題と施策、具体的な取り組みについて意見を述べてきました。具体的な内容については以下の通りです。なお「枚方市食育推進計画の概要」については健康総務課がまとめた資料より抜粋したものです。

枚方市食育推進計画の概要

背景

- ・生活水準の向上に伴う食の多様化
- ・食の国際化と伝統ある食文化への依存
- ・栄養バランスの偏った食事や不規則な食事による生活習慣病の増加
- ・食を大切にする心の欠如
- ・食の安全・安心への関心の高まり
- ・食育をめぐる国や府の動き
- ・食に関する情報の氾濫

現状の食に関する課題

- ・乳幼児期、児童・生徒期、青年期・中高年期のライフステージ別に課題がある。
- ・幼児期から基本的な食生活習慣をつける必要がある。
- ・生活習慣の乱れや、不規則な食事により、栄養の偏りや生活習慣病予備軍の増加がみられ、市民一人ひとりが自ら食を意識するような運動を展開していく必要がある。
- ・様々な分野で食育に関係する取り組みが行われているが、それぞれの取り組みをつなげ市をあげて食育の推進を行っていく必要がある。
- ・情報の氾濫が危惧される中、市民の食に対する安心・安全の関心は高く、適切な情報収集・提供がされる必要がある。

基本理念

市民一人ひとりが食に対する適切な判断力と楽しむ心をもって実践できることにより、生涯にわたって健康で心豊かに過ごせることを目指します。

- 未来を担う子ども達の基本的な食生活習慣を身につける
- 市民一人ひとりの食に関する知識や技術の向上を図る
- 市民とのネットワークによる食育推進運動

食育推進に向けた4つの重点施策の展開について

1. 次世代を担う子どもの基本的な生活習慣を形成するための取り組み
 - (1) 家庭における食育の推進
 - (2) 保育所、幼稚園、学校における食育の推進
 - (3) 家庭と保育所、幼稚園、学校、地域の連携による食育の取り組み
2. 食育を通して地域力を高める取り組み
 - (1) 食生活改善に向けた啓発活動などの推進
 - (2) 食育を推進する人材の育成と活用

- (3) 食育を推進する機会と場の提供
- (4) 食品関連事業者などとの連携した食育の推進
- (5) 食育推進に向けたネットワークの強化
- 3 . 生産体験などを通じた食と環境の大切さを伝える取り組みと食文化の継承
 - (1) 生産体験などを通じた食の大切さの理解促進
 - (2) 地元食材の普及活動における地産地消の促進
 - (3) 日本型食生活の推進～家庭料理と食文化の継承～
 - (4) 環境に配慮した取り組み
- 4 . 食の安全性の確保と食生活に関する情報発信・調査研究
 - (1) 食に関する安全・安心を確保する食育の取り組み
 - (2) 食に関する情報収集・調査・提供に関する取り組み

計画の推進体制・・・食育推進のためにネットワーク作りが重要

家庭、保育所、幼稚園、学校、職場、農業者、校区コミュニティ協議会、関係団体、保健医療関係者、行政、NPO、教育関係者、食関係ボランティア、食品関連事業者

計画の推進施策

- ・ 数値目標の設定と評価（中間評価）の実施
- ・ 推進体制の整備と行政、関係団体などの役割の明確化

<ふれあいネットひらかたとしてこの検討会議の中で市に以下の3点を提案しました>

今回公募により市民から検討委員が集まり、このネットワークを活かし連携を強化する必要がある。地域のネットワーク力を全面に打ち出し、市民が魅力を感じる枚方のオリジナリティあふれる企画が必要。市内の公共施設を使って料理室を備えた食育の拠点を作り、ここにすればいつでも誰でも勉強が出来る環境を作る。小さな子どもから高齢者まで年代・目的に合わせた料理教室、食育講座、栄養や健康相談など。私の意見としてはこの拠点を今回の市民委員をはじめとして市内で食育活動に取り組む市民の手で運営したい。

<ふれあいネットひらかたが考える食育をテーマにした子育て支援について>

子どもの生活リズムの乱れは欠食にもつながり、食欲、身体機能にも大きな影響を与えます。心身の成長の土台となる基本的な生活習慣は幼児期に形成されることから、食育においても子どもの頃から取り組む必要があります。また、食を大切に作る、楽しむ経験を増やすといった取り組みも大切です。食育ステーションまきのを発足して2年半、色々な子育て支援を行い成果及び実績をあげてきましたが、当会が考えるこれからの子育て支援の重点施策は以下の2点とし、市に提言していきたいと思えます。これにより家庭、保育所、幼稚園、小学校、地域、行政、地元農家、商店街、市内の食育活動を行う団体などと連携し「子育てしやすいまち“ひらかた”」を目指します。

提言したい重点施策：

「主に乳幼児から小学生、中学生とその親を対象に食育を推進する機会と場の提供」

目的：基本的な食生活習慣は幼児期に形成されることから小さな頃から作ることの喜びと食べることの大切さを子ども達とその親に伝えることがねらい。

内容：市内の公共施設を使って料理室を備えた食育の拠点を作り、ここにすればいつでも誰でも勉強が出来る環境を作る。年代・目的に合わせた料理教室、食育講座、栄養や健康相談など。

私の意見としてはこの拠点を市内で食育活動に取り組む市民の手で運営したいと考えます。

提言したい重点施策

「食育をテーマにした子育て支援の拠点の整備」

目的：現在、市がすすめる地域子育て支援拠点事業において「食育推進」を目的とした拠点を新たに整備する。

内容：現在市では、サブリ村野、ファミリーポートひらかた、6つの保育園（所）の計8か所にて地域子育て支援拠点事業を実施されています。9つ目の拠点として食育ステーションまきのを指定して頂いて、今以上に食育の推進と子育て親子の交流の促進を図りたいと考えます。専門的な知識を持ったスタッフにより料理教室、親子クッキング、食育講座、栄養相談などを行い、食育を身近なこととして子育て中の親に伝えていきます。

具体的な実施計画について

スタッフ・・・管理栄養士、栄養士、食育研究家、リトミック講師、保育士など子育てに経験豊富なスタッフが揃っています。毎日、常駐のスタッフを2名おきます。

開催時間・・・月～金曜 10時から3時 必要であれば夕方まで開きます。

地域の子育て力を高める取り組みについて

- ・「地域の子どもは地域で守る」を合言葉に、地域と商店街が一緒になって子育て支援のネットワークを作っていきます。
- ・夏休みなどの長期休みを利用して、小・中・高校生や大学生のボランティアに協力してもらいます。特にキッズキッチンの小学生との交流はすぐに実現できます。
- ・地域のお年寄りを招いて昔遊びを教えてもらったり、昔ながらの料理やお菓子作りを教えてもらったり、子ども達と一緒に遊ぶことで世代間交流を実現でき、地域コミュニティの活性化につなげます。
- ・お父さんにも積極的に育児に取り組んでもらうためにお父さんと一緒に教室やイベントを開催します。
- ・近くの牧野とくずは生涯学習市民センターへ出向き、子育て親子に必要な支援をします。

将来的な展望

将来的な展望としては健康総務課、子育て支援室、教育委員会などが連携し、市内に食育推進と子育て支援を兼ね備えた“ひらかたの象徴となる施設”ができることを望みます。新たな施設の建設でなくても既存の公共施設を活用して実現できればと思います。運営はNPOなどの民間に委託して、地域のネットワーク力を全面に打ち出し市民が魅力を感じる枚方のオリジナリティあふれる企画を作っていくことが大切です。