

# よつばの手紙

2024. 3

No. 30

## みんなのいばしょ

### 特集

- ・フードパントリー OME
- ・子ども食堂
- ・ありのままの自分で生きる  
～トランスジェンダー当事者の声～

インタビュー  
白井良佳さん

行ってきました

子ども第三の居場所 みらくる

市立青梅総合医療センター

認知症カフェ

市内企業レポート

さんかく図書室



# 子ども第三の居場所 みらくる

～小学生・中学生・高校生・乳幼児親子の安心安全な居場所～



▲子ども第三の居場所「みらくる」

## みらくるは

NPO法人青梅こども未来が運営する「子ども第三の居場所」の名前です。

青梅こども未来のコミュニティテラスみらい館プラスで、曜日と時間を決めて開催しています。

「子ども第三の居場所」とは、すべての子どもたちが安心して過ごせる環境で、自己肯定感・人や社会と関わる力・生活習慣・学習習慣など、将来の自立に向けて生き抜く力を育むことを目的とした放課後の居場所です。日本財団の助成金事業であり、青梅市との三者協定の事業として開設しています。



▲室内の様子



## みらくるはどんなところ？

みらくるの中は、壁で区切られていないスペースがいくつもあって自由に過ごせます。勉強をしてもいいし、本を読んでもいいし、寝転んでもいいし、話をしてもいいし、自由です。勉強をしている子の隣で、ゲームをしたり、塗り絵をしたり、おしゃべりしたり、常設のタブレットを使ってもいいんです。

「子どもたちのために」と企業や一般の人たちから寄附をいただいた飴や菓子、麦茶を飲食できるキャンディータイム（おやつの時間）があったり、世界中のボードゲームで遊ぶこともできます。

みらくるのルールは、大人と子どもで話し合っ決めてるので、変わることもあります。その日の当番の大人に、相談したり、交渉したりして、自分のやりたいことや、自分のスペース、自分の場所を自分で決めて過ごしていいのです。



## みらくる広場はどんなところ？

乳幼児親子向けの居場所です。子どもの遊びたい気持ちを刺激するおもちゃで遊んだり絵本を見たり、おいしいコーヒーを飲んでくつろいだり、子育ての相談もできます。



みらくる 小学生・中学生・高校生の利用 火・木・土曜日 14:00～19:00 定員15名程度

みらくる広場 乳幼児親子利用 火曜日 10:00～12:00 定員5組程度

予約不要・無料・年末年始は休館（みらくる広場は令和6年4月からしばらくお休みします）

NPO法人青梅こども未来 0428-78-0762 mirai.ibasho@kodomomirai-ome.com

青梅市新町5-32-15 シムラビル1階 コミュニティテラスみらい館プラス





▲「オルオルネクストかべ」の様子

- 児童福祉法に基づく障害児通所支援事業（放課後等デイサービス）
- 児童福祉法に基づく放課後児童健全育成事業（放課後児童クラブ）
- 障害者総合支援法に基づく障害福祉サービス（就労継続支援B型事業）

## 知創 株式会社

障がい者と健常者が共存共栄できる地域社会の実現に貢献することを理念とし、子どもたちの笑顔があふれる場所を提供している、発知けんたろう健太郎代表取締役役に話をうかがいました。

知創 株式会社（新町1丁目）  
設立 2015年6月  
従業員数 86人  
Web <https://tiso.co.jp/>



発知 健太郎 代表

### インクルージョンの取り組み

オルオルネクストかべ（放課後等デイサービスと放課後児童クラブ併設）では、障がい児と健常児との交流プログラムを実施し、ボルダリングやボードゲームを楽しむなど、障がいの有無に関わらず同じ空間で同じ時間を共有し、相互理解や友情を育んでいます。

また、働く職員も属性に捉わられることなく平等に機会が与えられ、一体感を持って働く環境があることを大切にする企業を目指して取り組んでいます。

### 分断のない社会を目指して

障害福祉事業を通じて、障がい者と健常者の分断をなくすべく、障がい者の社会参加を促し、あらゆる個性、価値観を持った人々が、互に関わりやつながりを持ち、共感し、そして協力し合える社会の実現を目指しています。



室内にはボルダリングの設備も♪

### 女も男も生きやすい国、スウェーデン



三瓶 恵子（著）  
岩波ジュニア新書

スウェーデンをはじめ、北欧の国々は世界で住みやすい国のベストテン上位にランクインしています。本書は、スウェーデンがなぜ男女ともに生きやすい国であるのかを究明しており、小学生からティーンエイジャーのインタビューを交えながらその実態を紹介しています。

そこには、日本の男女平等への取り組み方のヒントがあると感じています。

### ジェンダーのとびらを開こう 自分らしく生きるために



村田 晶子、森脇 健介、  
矢内 琴江、弓削 尚子（著）  
大和書房

高校生と大学生がジェンダーの視点から会話形式で語っている本です。

世間のジェンダー意識が高まり多様性を認め合う社会が当たり前になるために「セクシュアリティ・家族・恋愛・ファッション・カルチャー・学校・キャリア」といったテーマを通して、自分たちの日常や社会のあり方について考えるきっかけを与えてくれます。

## 特集1

～青梅の子育てを"食"で応援!～

# フードパントリーOME



▲企業・個人からの寄附



▲代表 島田弘美さん



▲食品配布ステーション

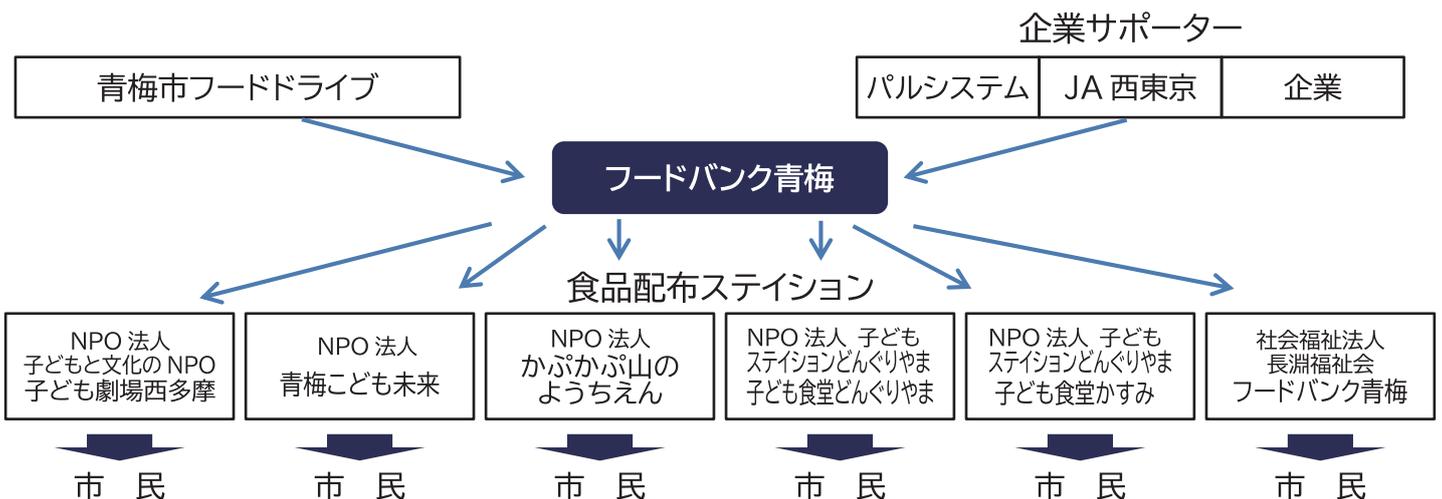
フードパントリーOMEを運営しているNPO法人子どもステーションどんぐりやま代表の島田弘美しまだ ひろみさんにお話をうかがいに行ってきました。島田さんは子ども食堂アドバイザーをしていて、「子どもたちが安心して過ごせる場所を作りたい」という思いを持って集まった仲間とともに、子育てしやすい顔の見える明るい地域づくりのために、子ども食堂や高齢者サロン、フードパントリーなどの活動をしています。

### フードパントリーとは

生活困窮者やひとり親家庭など、生活に困っている家庭に食品などを無料で配布する支援活動です。新型コロナウイルス感染症の影響で職を失った人や、一時的に困っている家庭に、いち早く手を差し伸べたいという思いで食品などの提供を始めました。

### フードパントリーの体制

企業や個人、青梅市フードドライブから寄附していただいた食材を「フードバンク青梅」に集め、仕分けしたものを食品配布ステーション（市内6か所）で市民に渡しています。食品配布ステーションは青梅市子ども関連NPO団体連絡協議会（子梅連）がボランティアで活動しています。





▲配布食材の一例



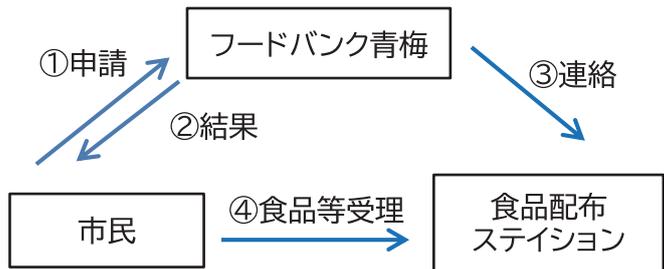
▲食品の受け渡し

## どんな食材がもらえるの？

お米は1回5kg提供しています。農林水産省からは子どもの分のみの支給なので家族で食べるにはとても足りません。不足分はフードパントリーOMEが用意しています。その他には、インスタント食品や缶詰、飲み物などもあります。お菓子も貴重品です。野菜の配布もありますが、量は少ないです。食材以外では、生理用品も渡しています。

## 利用方法は？

まずは電話で申し込んでください。お話をうかがって必要と認められた人に、担当者が訪問し、申し込み用紙に必要事項を記入、提出していただきます。手続きが済んだ人は、希望した食品配布ステーションに食品を受け取りに行くことができます。  
※最初は必要な時にいつでも申し込みができます。その後は年度が変わるごとに、審査・更新手続きが必要です。



## ＼食材など寄附のお願い／

市民、企業の皆さまに食材の寄附をお願いしています。お米、レトルト、缶詰、調味料、菓子類などを受け付けています。



## 利用者の声

お米やインスタント食品、野菜、お菓子など、月に2回いただけるので家計の出費が抑えられて、とても助かっています。特に、お米・生鮮野菜などありがたいです。お菓子もうれしいです。食材を受け取るときに子育て情報なども聞くことができ助かっています。



## 利用申し込み・ご寄附の連絡先



NPO法人  
子どもステーションどんぐりやま  
090-3049-4691 担当・島田  
受付時間 9:00~17:00

社会福祉法人 長淵福祉会  
フードバンク青梅  
0428-78-3304 担当・三宅  
受付時間 月~水 9:00~17:40



青梅の子育てを

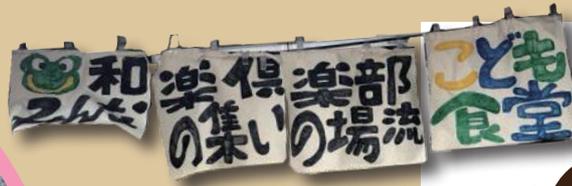
# 子ども



『新しい居場所』

青梅市内にはいくつかの「わらくくらぶ」  
その中の一つである「和楽倶楽部流みんな」

写真/2024年1月



## NPO 法人 わらくくらぶ 和楽倶楽部

和楽倶楽部では、毎月第3土曜日に七日市場公会堂で子ども食堂を実施しています。

メニューはカレーがメインで毎月さまざまな取り組みを行っています。

「いつでも！どこでも！だれとでも！子どもも！大人も！高齢者も！障がい者も！異世代交流のきっかけづくり！！」をテーマに活動を行っており、子どもから高齢者まで幅広い年代の人が集まっています。

会員の梅村まゆみさんは、「楽しく活動しています。家から出る機会の少ない人にももっと来てほしい」。また最高齢80歳の会員、大島啓子さんは、「80歳の誕生日をお祝いしてもらいました。ここは私の大切な居場所です」と話していました。

和楽倶楽部会長の相馬健一さんに話をうかがいました。

「子ども食堂を始めたきっかけは、子どもを支援することが異世代交流になると思ったからです。核家族化が進み異世代交流の機会がないまま子育てをしている世帯が大多数です。地域のつながりの中で子育てができるような環境を作りたいと思いました。子ども食堂は子どもだけでなく保護者から高齢者まですべての人に対して温かい食事と居場所を提供する取り組みです」。



相馬健一会長



### 実施日時

日時：毎月第3土曜日  
15:00~19:00

場所：青梅市今井2-1194-2  
七日市場公会堂

問い合わせ：090-5586-9494  
担当・相馬



ボランティアメンバー募集中です！  
こちらの2次元コードまで ➡



を"食"で応援!

# も食堂

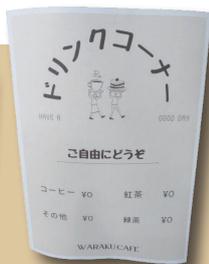


場所づくり』

子ども食堂があります。

の集いの場子ども食堂」に行ってきました。

20日 編集委員撮影



15時 カルタ大会  
 □ 佐藤 △ 木下  
 ○ ミリ ◎ 原島  
 15時45分 トランプ大会  
 ナム内 ババねき  
 16時30分 シェンガ検定大会  
 17時 夕食



## 青梅市にある子ども食堂



| 食堂名                      | 所在地                        | 電話番号          | 実施日                   |
|--------------------------|----------------------------|---------------|-----------------------|
| 武尊塾                      | 青梅市東青梅3-22-4<br>東京武尊会館     | 0428-20-0770  | 毎週月・木<br>16時-20時      |
| すぱーす まゆだま                | 青梅市友田町3-96-1               | 0428-78-3304  | 毎週金<br>16時-19時        |
| かーもくの会                   | 青梅市勝沼3-78 KTホール            | 0428-24-8981  | 毎週火<br>17時-19時        |
| 子どもFREE・CAFE             | 青梅市勝沼3-78 KTホール            | 0428-24-8981  | 毎週水～日<br>10時-17時      |
| なかま亭                     | 青梅市今寺4-6-25                | 0428-32-8825  | 毎週土<br>10時30分-13時     |
| どんぐりやま                   | 青梅市今寺3-379-8               | 090-3049-4691 | 詳細はお問い<br>合わせください     |
| かすみ                      | 青梅市藤橋2-614-18 福わ家          | 090-3049-4691 |                       |
| kanpa cafe mio           | 青梅市友田町3-96-1<br>(すぱーすまゆだま) | 080-5487-9798 | 毎週木<br>15時-19時        |
| 和楽倶楽部流<br>みんなの集いの場 子ども食堂 | 青梅市今井2-1194-2<br>七日市場公会堂   | 090-5586-9494 | 毎月第3土<br>15時-19時      |
| CAFE TOIRO               | 青梅市野上町3-19-4               | 0428-84-2650  | 毎週月・水・金<br>16時30分-18時 |



# ありのままの自分で生きる

## ～トランスジェンダー当事者の声～

白井良佳さんは幼少期の頃から自分が女性であることに違和感を覚え、自分の心と身体の不一致に悩みながら大人になりました。

その中で自分は何者なのか？と自分と向き合い性転換手術を受けずに女性の身体のまま男性という認識を持って生きていくことを選択しました。

自分の性に対して違和感を持つ人や自分の家族が性同一性障害なのでは？と悩んでいる人、またそのような人と出会った時にどのように接したら良いのかと考えてくださる人に自分の体験を役立ててもらいたいとコンビニ店長のかたわらLGBT講演活動やカウンセリングも行っています。

### 下を向いて生きていた幼少期

幼い頃から自分の身体が何か違うと思っていました。

幼稚園に入ってから「おとこのこ」「おんなのこ」という言葉を知った時に自分は女の子ではないとはっきり感じました。でもそんなことを言ったらお母さんに嫌われてしまう。

だからずっと言えませんでした。

高校生の頃、ニュースで性同一性障害という言葉を知りました。自分は性同一性障害だからずっと苦しかったのだ。

自分が何者であるか分かった瞬間でした。

それでも親や周りの人には知られたくない。ましてや伝えるということは到底できず、自分の身体は気持ち悪い間違った生き物と思っていました。

だから自分に嘘をつきながら周りにバレないように下を向いて生きていました。

### 誰かの役に立ちたい

社会人になってからもこの違和感から解放さ

れたことはなくて、なぜこのような人間が生まれてきたのか自分の生きている意味を見いだしたいと思い自分探しを始めました。

この身体と心を持って生まれてきたことが誰かの役に立てたらと思い、働きながら心理カウンセラーの資格を取りました。

心のことを学び、さまざまな角度から自分のことを前向きに考えられるようになりました。

8年前にYouTubeの「よっちゃんのこれいいんだ」という番組で自分がトランスジェンダーであることを発信し始めました。

カミングアウトしてからは自分のことを応援してくれる人が増えていきました。

地元横浜市のLGBTの人権研修で講師を務め、他の地域でも講演をさせていただくようになりました。

### 白井さんが考える ジェンダー平等とは

性別とは男女とはっきり分けられるものではなく、ゆらぎの中のレインボーのようなものであると思います。

自分の心に嘘をつかずあるがままの自分で生きることは、誰にとっても大切なことだと思います。

もちろんその生き方には責任を持ち、社会と自分の在り方に責任を持たないといけないと思います。

性の多様性についての理解は進んできていますが、まだ受け入れてもらえないことが多いです。

僕がこのような活動をしているのも、多くの人に性の多様性を知ってもらいたいからです。

いろいろな人がいてみんなが違いを認めてありのまま生きていける社会になってほしい。

そのためにはまず安心安全な居場所を持つことが必要ですね。



▲写真右は白井良佳さん

### プロフィール

白井良佳

1976年生まれ。横浜市出身。カリタス女子学園で高校まで過ごす。女子美術短期大学を卒業後、東京舞台照明に就職。35歳のときに心理カウンセラーの資格を取得。現在は、コンビニエンスストアの店長の傍らカウンセリングや講演活動を行っている。性自認FTMのトランスジェンダー。



▲インタビュー場所 S&D たまごーセンター  
2023年11月11日

### お知らせ

2024（令和6）年3月23日に青梅市役所2階会議室において白井良佳さんの講演会「行ってみよう！聞いてみよう！よっちゃんのこれでいいんだ！」を予定しています。詳細は2次元コードから。



### 質問1 白井さんの夢は何ですか？

僕の夢は「職業、白井良佳です。」と言えるようになることです。現在はコンビニエンスストアの店長ですが、僕自身が楽しんで表現し生きることたくさんの人たちが笑顔になって心震わせて感動し元気になってもらえたらいいなと思います。僕の存在そのものが職業になることです。



◀劇団未来未来の仲間たち

### 質問2 今まで生きてきた中で忘れられない体験は？

滝行に行ったことです。最初は滝の水圧で耳が切れそうなほどで、痛みと怖さを力んで我慢していました。その力みも入れられなくなった時に水に包まれているような感覚になり、これが自然に抗うなということだと体感しました。

### 質問3 ライフワークとしてやっていることはありますか？

劇団<sup>みらくる</sup>未来未来に所属しており「お笑いミュージカル古事記」という劇で「須佐之男命（スサノオ）」の役を演じました。日本の神様の中でスサノオが好きで神社にもよく行きます。日本人にとって大切なことは古事記に書かれているなあと思うので、多くの人に知っていただきたいです。

### 質問4 好きな歌は何ですか？

Mr.Children（ミスター・チルドレン）の「終わりなき旅」  
DREAMS COME TRUE（ドリームズ・カム・トゥルー）の「何度でも」です。  
自分の声がきらいだったのですが、オペラ歌手である声の専門家の先生と出会い、自分が持っている力を全て使えるようになりたいと思いました。そして歌うことが大好きになったんです。僕の歌をいろいろな人に聞いていただきたいし、一緒に震えてもらえたらうれしいです。

# 市立青梅総合医療センター



本館エントランスホール

2023(令和5)年11月1日、新病院 市立青梅総合医療センターの本館が開院しました。高度急性期医療や救急、災害医療を強化した西多摩地域の中核病院として、地域の人々に愛される病院を目指しています。

## 個室を多く配置した病棟

新病院では患者のプライバシーなどに配慮し、個室が多く配置されています。病棟への出入りにはカードキーが必要になるので、面会の際は各階のラウンジコーナーを利用します。

また、病棟は感染症対策の観点から空気の流れも細かく設計され、スタッフステーション→廊下→病室へ空気がそれぞれ流れるようになっているため、スタッフも安心して働ける環境になっています。



▲一般個室



木製キューブ(多摩産材)

## 梅の花に子どもたちの思いをのせて

新たに開院した本館のエントランスホールに施されたアートは、多摩産材で作られたカラフルなキューブで満開の吉野梅郷と奥多摩の山並みを表現しています。

このアート作品は地域の人たちと病院が一緒になって制作に関わることで、市立青梅総合医療センターが地域の人々に愛される存在になるという願いが込められています。キューブの裏には青梅の子どもたちの思いやメッセージが描かれています。新型コロナウイルス感染症拡大時に病院へ応援メッセージを送った河辺小、<sup>かべ</sup>吹上中、<sup>かすみだい</sup>霞台中の児童・生徒約450人が協力し、病院への思いや絵などを自由に描きました。

子どもたちが描いた思いやメッセージは本館総合案内横にあるタブレット端末から閲覧できます。

## 最先端の医療を提供する地域の中核病院

市立青梅総合医療センターでは医療用手術支援ロボット「ダヴィンチ(da Vinci)」や血管造影をしながら手術が行えるハイブリッド手術室、ドクターヘリ、消防庁などのヘリコプターが離発着できるヘリポートなどが整備されています。青梅、西多摩地域の中核病院としてより高度で専門的な医療を提供するのに特化した病院です。



▲医療用手術支援ロボット「ダヴィンチ」

小児科では休日および平日夜間も含め、24時間365日小児救急(発熱・下痢・嘔吐などの一般救急診療)を受け入れています。詳細はWebサイト(<https://mgphp.ome.tokyo.jp/diagnosis/pediatrics>)をご確認ください。



# 認知症カフェ



「うめカフェ」の様子

## 認知症カフェってどんなところ？

青梅市役所2階の「カフェだんだん」で開催していた認知症カフェ「うめカフェ」に行ってきました。

11月14日は広報おうめで募集した一般参加者7人と青梅ネットのメンバー4人、訪問看護師の2人、西多摩医療圏地域拠点型認知症疾患医療センター青梅成木台病院から2人が参加していました。

お茶を飲みながらのミニ講座とおしゃべりタイムで、認知症当事者や家族など、同じような経験をしている人同士で、日頃の悩みや愚痴を話したり聞き合ったりすることで、お互いに気持ちを楽しめる場です。



▲参加者の皆さん（写真中央が増田信子さん）

## ミニ講座「体験談」から

認知症の家族を13年にわたり介護していた増田<sup>ますだ</sup>信子<sup>のぶこ</sup>さん（青梅ネット家族の会）の体験談によると、とにかく楽しく過ごそうと思うこと、認知症の人の言動を否定せずに一緒に楽しむことが大事ということでした。介護だけでなく自分の趣味を持って自分の時間も楽しんでいたり、介護の短歌を詠んだ話などもされました。

介護を一人で抱え込んで頑張りすぎると、心が折れてしまったり、よからぬことを考えたりしやすいです。近所の人には話せないし、知り合いには話せないことなども、同じ経験をしている人同士、そうそう、とうなずきながら共有して話ができる場を持つようにしてほしいそうです。

もし、ご自宅で介護をしている人がいたら、ぜひ認知症カフェにお出かけください。



## 青梅市内の認知症カフェ

「認カフェ こまめ」（東青梅）認知症サポーター主催  
080 - 5645 - 5621

「認知症カフェ ゆいまーる」（二俣尾）  
青梅市地域包括支援センターうめぞの主催  
0428 - 24 - 2882

「カフェみんなの居場所オレンジカフェ」（吹上）  
特別養護老人ホームやすらぎの家主催  
0428 - 23 - 7020

「あおぞらカフェ」（富岡）  
特別養護老人ホーム和楽ホーム主催  
0428 - 74 - 4411

## 女性の総合相談

DV、夫婦や親子の問題、生き方、人間関係に関する相談など

### ■東京ウィメンズプラザ

TEL 03-5467-2455 毎日9時-21時  
(年末年始は休み)

### ■女性相談センター多摩支所

TEL 042-522-4232 月～金曜日9時-16時  
(土日祝・年末年始は休み)

### ■青梅市役所

TEL 0428-22-1111 月～金曜日8時30分-17時  
(土日祝・年末年始は休み)

## 女性のためのカウンセリング「はればれ」

毎月 第1・第3金曜日(祝・年末年始は休み)

①9:30 ②10:30 ③13:10 ④14:10 各50分

※青梅市市民安全課(TEL 0428-22-1111 内線2313)で  
予約をしてください

## 男性のための悩み相談

### ■東京ウィメンズプラザ

TEL 03-3400-5313 月・水・木曜日 17時-20時  
土曜日 14時-17時  
(祝・年末年始は休み)

※男性相談専門の相談員が対応します  
※面談相談も可 上記電話にて予約をしてください

## Tokyo LGBT 相談

### ■東京ウィメンズプラザ

TEL 050-3647-1448 火・金曜日 18時-22時  
(祝・年末年始は休み)

※性自認及び性的指向に関する様々な悩みや不安について、  
ご本人又はご家族からの相談を受け付けています

## DVに関するLINE相談

### ■ささえるライン@東京

【利用方法➡】

毎日14時～20時  
(年末年始・7月第3日曜日は休み)



## 生理用品の配布をしています

経済的な理由などで生理用品を十分に入手できない女性を支援するため、生理用品を配布しています。

### 配布場所

- 市民安全課(青梅市役所本庁舎3階)
- 地域福祉課(青梅市役所本庁舎1階)
- こども家庭センター(青梅市健康センター内)

### 配布方法

- ▶午前8時30分から午後5時まで
- ▶配布窓口に設置したカード、またはスマートフォンでカードのイラストを画面表示し、職員に提示してください
- ▶お問い合わせは青梅市 市民安全課(内線2313)まで



よつばの手紙は、  
「青梅市ジェンダー平等推進計画」  
にもとづき、  
ジェンダー平等参画の実現を目指し、  
編集委員と青梅市職員が協働で  
編集・発行しています。  
ぜひ、皆さんのご意見・ご感想を  
お寄せください。

表紙は子ども第三の居場所みらくるでおまごとして  
いる写真です(2023年11月21日編集委員撮影)

第30号では「みんなの居場所」をテーマに取材しまし  
た。年齢や性別などに関わらず青梅に暮らす人たちが  
自分らしくいられる居場所を見つけるきっかけになる  
ことを願っています。(小高)

乳幼児・子ども・大人・高齢者の居場所を取材して、  
活動内容や利用方法などを紹介しました。多くの皆様  
にご利用いただけることを願っております。(木崎)

あらゆる個性、価値観を持った人々が、互いに関わり  
や繋がりを持ち、協力し合える社会の実現を目指すこ  
とが大切であると感じました。(土肥)

初めての編集委員の仕事で分からない事ばかりでした  
が、子ども食堂とトランスジェンダーのことを伝える  
事ができました。協力して下さいました皆様にご感謝申し上  
げます。(吉野)



## 編集後記

## 青梅市ジェンダー平等情報紙 よつばの手紙 第30号

発行 | 2024(令和6)年3月 青梅市市民安全部市民安全課 電話 | 0428-22-1111 (内線2313)

編集 | 青梅市ジェンダー平等情報紙編集委員会

小高優人 木崎典子 土肥茉莉奈 吉野康子



よつばの手紙  
バックナンバー  
はこちら

無断転載を禁じます