



い わき

つ どのいの場

か いしょく



ガイ ド ブ ツ ク



令和 8年 7月 発行

## ～目次～

- ・はじめに～食事と栄養について～・・・・・・・・・・2ページ
- ・会食事業の利用の流れ・・・・・・・・・・3ページ
- ・特別養護老人ホーム 楽寿荘・・・・・・・・・・4ページ
- ・けやき共同作業所・・・・・・・・・・5ページ
- ・軽費老人ホーム 悠々の里・・・・・・・・・・6ページ
- ・宅配クック1 2 3 たいら店・・・・・・・・・・7ページ
- ・石井正記念 石井医院・・・・・・・・・・8ページ
- ・ニコニコキッチン いわき店・・・・・・・・・・9ページ
- ・天真庵・・・・・・・・・・10ページ
- ・ライフデリ いわき店・・・・・・・・・・11ページ
- ・配食のふれ愛 浜通り店・・・・・・・・・・12ページ
- ・お弁当のまるとみ・・・・・・・・・・13ページ
- ・三和町ふれあい市場・・・・・・・・・・14ページ
- ・問い合わせ先一覧・・・・・・・・・・15ページ

# はじめに

## “食事と栄養”

- ・日中、家に一人でいることが多く、簡単な食事で済ませがち、動かないから朝と昼御飯が一緒になってしまうなど  
ついつい食事のことが後回しになっていませんか？
- ・長生きするために食事で大切なことは、主食、主菜、副菜が揃ったバランスの良い食事です。特に高齢者は食事のなかで、血液や筋肉のもとになるたんぱく質を20～40代の働き盛り世代と同じくらい摂取する必要があります。



## “栄養状態のチェック”

- ☐ 牛乳・乳製品を毎日食べない
- ☐ 歯や口の中の具合が悪いため、食べることに支障がある
- ☐ お金のことが気になって、食べ物を買うのを控えることがある
- ☐ ひとりで食事をすることが多い
- ☐ 1日に3種類以上の薬を飲んでいる  
＜医師から処方されたものと薬局等で購入した薬の両方を飲む＞
- ☐ この3か月間に1kg以上体重が減った＜減量をしていないにもかかわらず＞



### 1つでもあてはまった人は・・・

すでに低栄養に陥っていたり、もしくは放っておくと低栄養になる危険性があるかもしれません。

“低栄養”そして“孤食”“粗食”を防ぐために、みんなで  
ご飯を食べて楽しい・美味しい時間を共有しませんか？



例えば、つどいの場でこんな会食の利用方法は・・・？

**（今まで） 1回/月**（体操や講話の日 1回）

→ **（これから） 2回/月**（体操や講話の日 1回 + 会食をする日 1回）

# 会食事業利用の流れ（利用者向け）

## 申込方法

- ① 会食を利用したいと思ったら・・・？
- ② 各団体で、会食を行う日時や参加する人数、利用する事業所、会場での飲食が可能かどうかを確認して下さい。
- ③ 各地区を担当するつどいの場コーディネーターに、いわき市「つどいの場」会食利用申込書を提出します。
- ④ つどいの場コーディネーターから地域包括ケア推進課に申請書が送られ、地域包括ケア推進課より、事業所に注文をします。
- ⑤ 後日、地域包括ケア推進課から、会食利用決定通知が郵送されます。



## つどいの場当日

- ⑤ 当日、お弁当が届いたら、人数分の料金(1食350円)を事業者にお支払いください。
- ⑥ みんなで美味しく食べましょう！（原則持ち帰りはできません）



## こんなときどうしたら？

### 《Q&A》

- 参加する人数が変わった！開催時間に変更になった！  
→ お弁当を申し込んでいる事業者に、直接電話で変更内容を伝えてください。  
（地域包括ケア推進課への連絡は不要です）
- 開催日・開催場所が変更になった！つどいの場が中止になった！  
→ 利用の変更届を記入し、各地区のつどいの場コーディネーターに提出してください。  
地域包括ケア推進課より事業所へ連絡を行い、  
後日、変更の決定通知が送付されます。



# 楽寿荘

## 【対応地区】

| 地区        | 対応 | 備考     |
|-----------|----|--------|
| 平         | ×  |        |
| 小名浜       | ×  |        |
| 勿来・田人     | ×  |        |
| 常磐・遠野     | ×  |        |
| 内郷・好間・三和  | ×  |        |
| 四倉・久之浜・大久 | ○  | 四倉地区のみ |
| 小川・川前     | ×  |        |

昼夕：◎ 昼のみ：○

(詳細は、実施地域表をご確認下さい)

## 【会食の実施可能時間帯・曜日】

昼のみ対応可、土・祝対応可  
日曜日の対応不可

## 【配達可能時間】

11時半～12時

## 【対応可能な食事形態】

|                    |   |
|--------------------|---|
| 弁当ごはん有り            | ○ |
| 弁当ごはん無し<br>(おかずのみ) | ○ |
| オードブル              | × |

## 【その他特記事項等】

## 【お弁当のイメージ写真】



※お弁当はあくまで一例ですので同様のものが提供されるとは限りませんのであらかじめご了承ください。

# けやき共同作業所

## 【対応地区】

| 地区        | 対応 | 備考                 |
|-----------|----|--------------------|
| 平         | ○  | 一部地域を除く            |
| 小名浜       | ○  | 一部地域を除く            |
| 勿来・田人     | ×  |                    |
| 常磐・遠野     | ×  |                    |
| 内郷・好間・三和  | ○  | 三和地区と内郷・好間の一部地域を除く |
| 四倉・久之浜・大久 | ○  | 四倉の一部地域のみ          |
| 小川・川前     | ○  | 小川の一部地域のみ          |

昼夕：◎ 昼のみ：○

(詳細は、実施地域表をご確認下さい)

## 【会食の実施可能時間帯・曜日】

土、日、祝日:対応不可

## 【配達可能時間】

どの地域も、基本  
10時30分～12時00分の間

## 【対応可能な食事形態】

|                    |   |
|--------------------|---|
| 弁当ごはん有り            | ○ |
| 弁当ごはん無し<br>(おかずのみ) | ○ |
| オードブル              | ○ |

## 【その他特記事項等】

最低配達可能食数 5 食以上

## 【お弁当のイメージ写真】



※お弁当はあくまで一例ですので同様のものが提供されるとは限りませんのであらかじめご了承ください。

# 悠々の里

## 【対応地区】

| 地区        | 対応 | 備考             |
|-----------|----|----------------|
| 平         | ○  | 自由が丘、郷ヶ丘、中央台のみ |
| 小名浜       | ×  |                |
| 勿来・田人     | ×  |                |
| 常磐・遠野     | ○  | 若葉台のみ          |
| 内郷・好間・三和  | ×  |                |
| 四倉・久之浜・大久 | ×  |                |
| 小川・川前     | ×  |                |

昼夕：◎ 昼のみ：○

(詳細は、実施地域表をご確認下さい)

## 【会食の実施可能時間帯・曜日】

昼のみ、平日・祝日 対応可  
土・日 対応不可

## 【配達可能時間】

11時～12時

## 【対応可能な食事形態】

|                    |   |
|--------------------|---|
| 弁当ごはん有り            | ○ |
| 弁当ごはん無し<br>(おかずのみ) | ○ |
| オードブル              | × |

## 【その他特記事項等】

最低配達可能食数 5 食以上

## 【お弁当のイメージ写真】



※お弁当はあくまで一例ですので同様のものが提供されるとは限りませんのであらかじめご了承ください。

# 宅配クック123 たいら店

## 【対応地区】

| 地区        | 対応 | 備考        |
|-----------|----|-----------|
| 平         | ◎  |           |
| 小名浜       | ◎  | 一部地域を除く   |
| 勿来・田人     | ×  |           |
| 常磐・遠野     | ◎  | 遠野地区を除く   |
| 内郷・好間・三和  | ◎  | 三和地区を除く   |
| 四倉・久之浜・大久 | ◎  | 四倉の一部地域のみ |
| 小川・川前     | ◎  | 小川の一部地域のみ |

昼夕：◎ 昼のみ：○

(詳細は、実施地域表をご確認下さい)

## 【会食の実施可能時間帯・曜日】

昼食、夕食  
日曜日～土曜日全てOK  
配達時間10～17時の間対応可能

## 【配達可能時間】

配達可能エリアであれば、  
10時～17時で対応可能

## 【対応可能な食事形態】

|                    |   |
|--------------------|---|
| 弁当ごはん有り            | ○ |
| 弁当ごはん無し<br>(おかずのみ) | ○ |
| オードブル              | × |

## 【その他特記事項等】

最低配達可能食数 5 食以上

※注文は、配達日**14日前**まで

## 【お弁当のイメージ写真】



※お弁当はあくまで一例ですので同様のものが提供されるとは限りませんのであらかじめご了承ください。

# 石井医院

## 【対応地区】

| 地区        | 対応 | 備考           |
|-----------|----|--------------|
| 平         | ×  |              |
| 小名浜       | ○  | 泉、小名浜の一部地域のみ |
| 勿来・田人     | ×  |              |
| 常磐・遠野     | ×  |              |
| 内郷・好間・三和  | ×  |              |
| 四倉・久之浜・大久 | ×  |              |
| 小川・川前     | ×  |              |

昼夕：◎ 昼のみ：○

(詳細は、実施地域表をご確認下さい)

## 【会食の実施可能時間帯・曜日】

月～土 対応可  
(日、祝 対応不可)

## 【配達可能時間】

11時30分～12時30分

## 【対応可能な食事形態】

|                    |   |
|--------------------|---|
| 弁当ごはん有り            | ○ |
| 弁当ごはん無し<br>(おかずのみ) | × |
| オードブル              | × |

## 【その他特記事項等】

最低配達可能食数 2 食以上

## 【お弁当のイメージ写真】



※お弁当はあくまで一例ですので同様のものが提供されるとは限りませんのであらかじめご了承ください。

# ニコニコキッチン

## 【対応地区】

| 地区        | 対応 | 備考                  |
|-----------|----|---------------------|
| 平         | ◎  | 一部地域を除く             |
| 小名浜       | ◎  | 一部地域を除く             |
| 勿来・田人     | ×  |                     |
| 常磐・遠野     | ◎  | 遠野地区を除く             |
| 内郷・好間・三和  | ◎  | 内郷の一部地域と<br>三和地区を除く |
| 四倉・久之浜・大久 | ◎  | 久之浜・大久地区を<br>除く     |
| 小川・川前     | ◎  | 川前地区を除く             |

昼夕：◎ 昼のみ：○

(詳細は、実施地域表をご確認下さい)

## 【会食の実施可能時間帯・曜日】

月・火・水・木・金・土・日、祝日  
(1月1日～3日は除く)

## 【配達可能時間】

昼食：9時45分～12時

夕食：14時30分～17時30分

**時間指定不可**

## 【対応可能な食事形態】

|                    |   |
|--------------------|---|
| 弁当ごはん有り            | ○ |
| 弁当ごはん無し<br>(おかずのみ) | ○ |
| オードブル              | ※ |

※市の助成対象外での対応可

## 【その他特記事項等】

最低配達可能食数 5 食以上

※注文のキャンセルは**2週間前**まで対応可。

2週間以降のキャンセルについては、  
要問合せ。

## 【お弁当のイメージ写真】



※お弁当はあくまで一例ですので同様のものが提供されるとは限りませんのであらかじめご了承ください。

# 天真庵

## 【対応地区】

| 地区        | 対応 | 備考        |
|-----------|----|-----------|
| 平         | ×  |           |
| 小名浜       | ×  |           |
| 勿来・田人     | ○  | 勿来地区の一部のみ |
| 常磐・遠野     | ○  | 遠野地区の一部のみ |
| 内郷・好間・三和  | ×  |           |
| 四倉・久之浜・大久 | ×  |           |
| 小川・川前     | ×  |           |

昼夕：◎ 昼のみ：○

(詳細は、実施地域表をご確認下さい)

## 【会食の実施可能時間帯・曜日】

昼のみ対応可、土日の対応不可

## 【配達可能時間】

11時～12時

## 【対応可能な食事形態】

|                    |   |
|--------------------|---|
| 弁当ごはん有り            | ○ |
| 弁当ごはん無し<br>(おかずのみ) | ○ |
| オードブル              | × |

## 【その他特記事項等】

最低配達可能食数 2食以上

※注文のキャンセルは**7日前**まで

## 【お弁当のイメージ写真】



共されとは限りませんのであらかじめご了承ください。

# ライフデリ いわき店

## 【対応地区】

| 地区        | 対応 | 備考     |
|-----------|----|--------|
| 平         | ○  |        |
| 小名浜       | ○  |        |
| 勿来・田人     | ○  | 勿来地区のみ |
| 常磐・遠野     | ○  | 常磐地区のみ |
| 内郷・好間・三和  | ○  | 内郷地区のみ |
| 四倉・久之浜・大久 | ×  |        |
| 小川・川前     | ×  |        |

昼夕：◎ 昼のみ：○

(詳細は、実施地域表をご確認下さい)

## 【会食の実施可能時間帯・曜日】

可能曜日 全て  
時間帯 昼食

## 【配達可能時間】

10:00～12:00

## 【対応可能な食事形態】

|                    |   |
|--------------------|---|
| 弁当ごはん有り            | ○ |
| 弁当ごはん無し<br>(おかずのみ) | ○ |
| オードブル              | × |

## 【その他特記事項等】

最低配達可能食数 10 食以上

※注文は、配達日**21日前**まで必須  
(取下げは15日前、変更は3日前まで)

## 【お弁当のイメージ写真】



供されるとは限りませんのであらかじめご了承ください。

# 配食のふれ愛 浜通り店

## 【対応地区】

| 地区        | 対応 | 備考          |
|-----------|----|-------------|
| 平         | ○  |             |
| 小名浜       | ○  | 一部地域を除く     |
| 勿来・田人     | ○  | 勿来地区の一部地域のみ |
| 常磐・遠野     | ○  | 常磐地区のみ      |
| 内郷・好間・三和  | ○  | 三和は一部地区のみ   |
| 四倉・久之浜・大久 | ○  | 四倉の一部地域のみ   |
| 小川・川前     | ○  |             |

昼夕：◎ 昼のみ：○

(詳細は、実施地域表をご確認下さい)

## 【会食の実施可能時間帯・曜日】

昼のみ対応可

大晦日、三が日以外対応可

## 【配達可能時間】

小川、勿来、川前地区  
は10時半から11時半

## 【対応可能な食事形態】

|                    |   |
|--------------------|---|
| 弁当ごはん有り            | ○ |
| 弁当ごはん無し<br>(おかずのみ) | ○ |
| オードブル              | × |

## 【その他特記事項等】

最低配達可能食数 10 食以上

※注文は配達日**14日前**まで

## 【お弁当のイメージ写真】



※お弁当はあくまで一例ですので同様のものが提供されるとは限りませんのであらかじめご了承ください。

# お弁当のまとめ

## 【対応地区】

| 地区        | 対応 | 備考                 |
|-----------|----|--------------------|
| 平         | ○  | 一部地域のみ             |
| 小名浜       | ○  | 一部地域のみ             |
| 勿来・田人     | ○  | 勿来地区の<br>一部地域のみ    |
| 常磐・遠野     | ○  | 常磐地区のみ             |
| 内郷・好間・三和  | ○  | 内郷・好間地区の<br>一部地域のみ |
| 四倉・久之浜・大久 | ×  |                    |
| 小川・川前     | ×  |                    |

昼夕：◎ 昼のみ：○

(詳細は、実施地域表をご確認下さい)

## 【会食の実施可能時間帯・曜日】

平日昼のみ対応可

## 【配達可能時間】

1 2 時までのお届け可能

## 【対応可能な食事形態】

|                    |   |
|--------------------|---|
| 弁当ごはん有り            | ○ |
| 弁当ごはん無し<br>(おかずのみ) | ○ |
| オードブル              | ※ |

※オードブルは事前予約 3 週間前必須

## 【その他特記事項等】

最低配達可能食数 10 食以上  
(配達地域による)

※注文のキャンセルは**5日前**まで

## 【お弁当のイメージ写真】



# 三和町ふれあい市場

## 【対応地区】

| 地区        | 対応 | 備考     |
|-----------|----|--------|
| 平         | ×  |        |
| 小名浜       | ×  |        |
| 勿来・田人     | ×  |        |
| 常磐・遠野     | ×  |        |
| 内郷・好間・三和  | ○  | 三和地区のみ |
| 四倉・久之浜・大久 | ×  |        |
| 小川・川前     | ×  |        |

昼夕：◎ 昼のみ：○

(詳細は、実施地域表をご確認下さい)

## 【会食の実施可能時間帯・曜日】

昼のみ対応可  
土・日・祝対応不可

## 【配達可能時間】

10時半～11時

## 【対応可能な食事形態】

|                    |   |
|--------------------|---|
| 弁当ごはん有り            | ○ |
| 弁当ごはん無し<br>(おかずのみ) | × |
| オードブル              | × |

## 【その他特記事項等】

最低配達可能食数 5 食以上

## 【お弁当のイメージ写真】



※お弁当はあくまで一例ですので同様のものが提供されるとは限りませんのであらかじめご了承ください。

# 参考

## お気軽にご連絡ください。 問い合わせ先一覧

### 社会福祉協議会

|                 |                                         |                |
|-----------------|-----------------------------------------|----------------|
| 平地区協議会          | <b>市役所本庁舎内</b><br>いわき市平字梅本21            | <b>22-6441</b> |
| 小名浜地区協議会        | <b>小名浜地区保健福祉センター内</b><br>小名浜花畑町 3 4 - 2 | <b>54-2111</b> |
| 勿来地区協議会         | <b>勿来支所内</b><br>錦町大島 1                  | <b>63-2111</b> |
| 常磐地区協議会         | <b>常磐支所内</b><br>常磐湯本町吹谷 7 6 - 1         | <b>43-2111</b> |
| 内郷地区協議会         | <b>総合保健福祉センター内</b><br>内郷高坂町四方木田 1 9 1   | <b>27-8707</b> |
| 四倉地区協議会         | <b>四倉支所内</b><br>四倉町西四丁目 1 1 - 3         | <b>32-2114</b> |
| 遠野地区協議会         | <b>遠野支所内</b><br>遠野町根岸字白幡 4 0 - 1        | <b>89-2111</b> |
| 小川地区協議会         | <b>小川支所内</b><br>小川町高萩字小路尻 1 9 - 1 0     | <b>83-1111</b> |
| 好間地区協議会         | <b>好間支所内</b><br>好間町中好間字中川原 2 9 - 1      | <b>36-2221</b> |
| 三和地区協議会         | <b>三和支所内</b><br>三和町下市萱字竹ノ内114-1         | <b>86-2111</b> |
| 田人地区協議会         | <b>田人支所内</b><br>田人町旅人字下平石 1 9 1         | <b>69-2111</b> |
| 川前地区協議会         | <b>川前支所内</b><br>川前町下桶売字久保田96番地の2        | <b>84-2111</b> |
| 久之浜・大久<br>地区協議会 | <b>久之浜・大久支所内</b><br>久之浜町久之浜字中町32        | <b>82-2111</b> |

### 市役所

|           |                                    |                |
|-----------|------------------------------------|----------------|
| 地域包括ケア推進課 | <b>総合保健福祉センター内</b><br>内郷高坂町四方木田191 | <b>27-8575</b> |
|-----------|------------------------------------|----------------|

