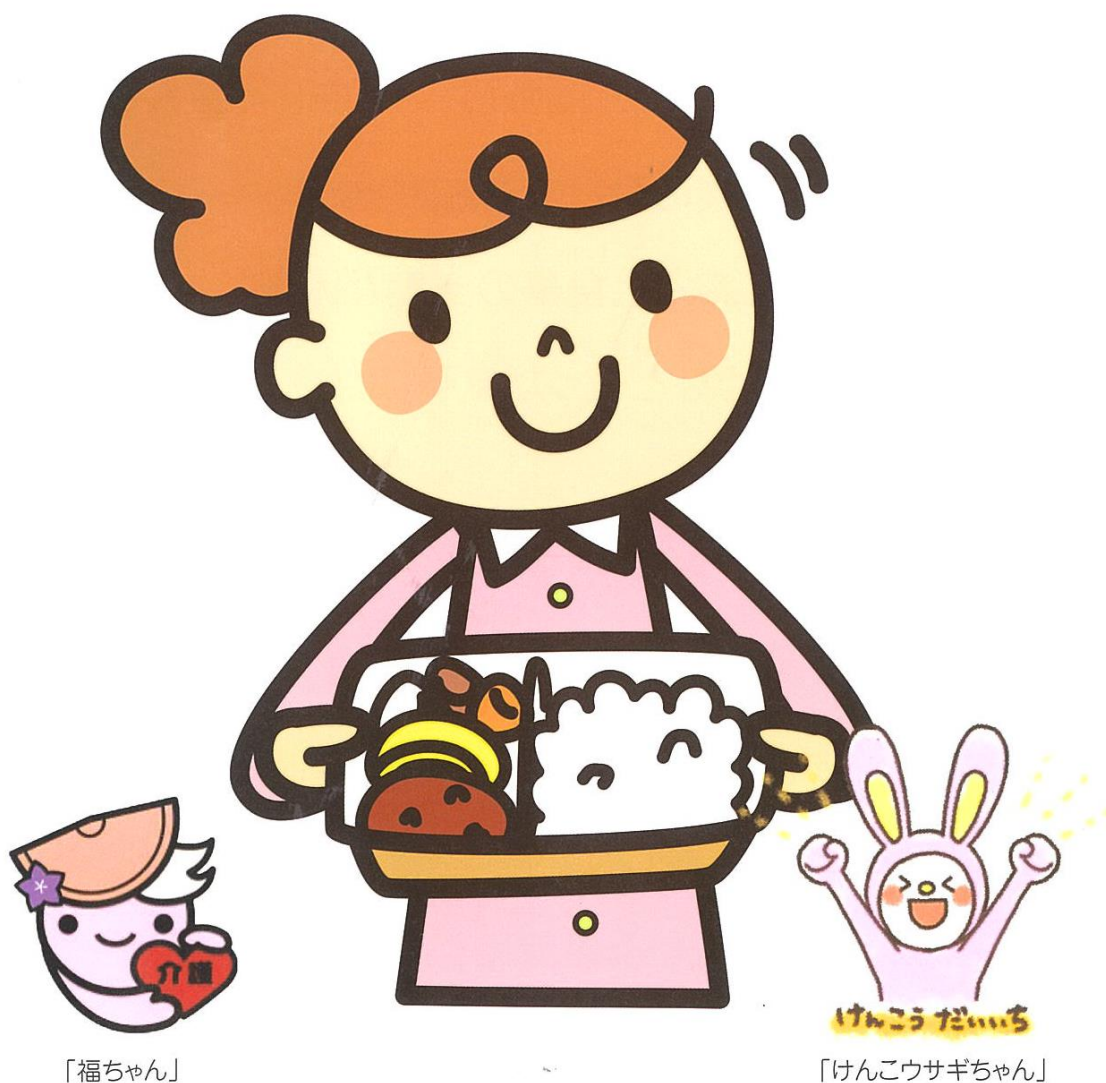


こうれいしゃ
高齢者のための

しよく
食の便利帳
べんりちよう



「福ちゃん」

「けんこうサギちゃん」

ふくちやましやくしよふくしほけんふこうれいしゃふくしか
福知山市役所福祉保健部高齢者福祉課

はじめに



健康で自立した生活を送るためには、食事は欠かすことのできない大切なもの。「食べる」ことは心身の機能を維持することはもちろん、楽しく豊かな暮らしを支える要素のひとつでもあります。

しかし高齢になると食事の支度が困難になったり、食事の量が減るなど偏った食事になってしまうこともあります。

このパンフレットは、高齢になっても自分が食べたいものを選んで食べる、塩分などの制限があってもバランスよく食べるなど、豊かな食生活を送っていたくために作成しました。

もくじ

べんとう とど お弁当をお届けします！

塩分控えめの食事をするように
言われているけど…
減塩食ってありますか？

けがや病気で食事の
支度が難しくなった。



かぶしきがいしゃ
株式会社ホクト …… 3

べんとう ふくちやまてん
まごころ弁当 福知山店 …… 5

じぎょうきょうどうくみあい
ふくし事業協同組合 …… 7
(給食センターふくし)

社会福祉法人 福知山シルバー
ニコニコキッチン …… 9

えき
さとの駅みたけ …… 11

たくしょく
ワタミの宅食 京都福知山営業所 …… 13

しょくざい そうざい とど 食材やお惣菜をお届けします！

食事はやっぱり自分で
選んで食べたい！

買い物に行きたいけど
近くにお店がない…



BAZAAR NET …… 15
(バザールネット)

移動スーパー とくし丸 …… 17

セブンイレブン 福知山石原店 …… 19

きょうとせいかつきょうどうくみあい
京都生活協同組合 中丹支部 …… 21



88delivery service.



〒620-0823 京都府福知山市生野5

電話 0773-35-0331 ファックス 0773-35-0333

配達エリア 南陵・桃映・日新・成和・六人部・三和 ※一部お届けができない地域がございます。詳しいお届けエリアについてはお電話ください。

配達できる日 毎日 ※一部、日祝日のお届けができない地域がございます、詳しくはお電話ください。

配達できる食事 昼食・夕食

まいにち た しょくじ かてい あじ たいせつ
毎日食べる食事だからこそ、家庭の味を大切に。

ちさんちしょう せんぎょうのうか やさい じもと しょくざい しょう べんとう
「地産地消」専門農家の野菜をはじめ地元の食材を使用したお弁当、

むかし かていりょうり ちゅうしん ひが まいにち とど
昔ながらの家庭料理を中心に日替わりで毎日お届けします。

やさい えんぶん ひか てづく しょくじ
お野菜たっぷり塩分は控えめの、手作りにこだわったお食事です。

注文方法

電話
ファックス

対応可能なこと

孫の手弁当に関しては
下記の通り対応可能です。

おかず：刻み・一口大
ごはん：おかゆ

支払い方法

現金週払い
座振替

受付時間

9:00～
17:00

注文内容の変更

変更・キャンセルは
2日前の正午まで
可能

こうれいしゃむ
高齢者向け
 まご てへんとう
孫の手弁当 (普通食)

ごはんつき **610円** 消費税込価格

おかずのみ **550円** 消費税込価格



こうれいしゃむ
高齢者向け
ハイクラス
 わ や しょくたくびん
我が家の食卓便 (普通食)

ごはんつき **710円** 消費税込価格

おかずのみ **620円** 消費税込価格



ちょうせいしょく
カロリー調整食
 (1日1200kcal~1840kcalの4コース)

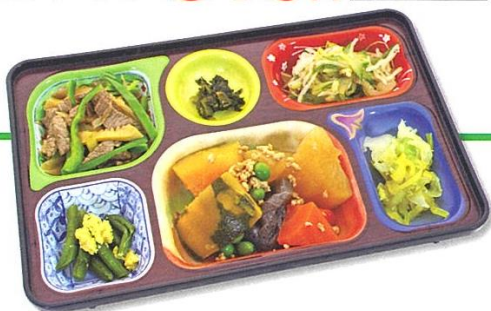
ごはんつき **830円~900円** 消費税込価格

おかずのみ **740円~810円** 消費税込価格

ちょうせいしょく
たんぱく調整食
 (1日40g又は60gの2コース)

ごはんつき **900円** 消費税込価格

おかずのみ **810円** 消費税込価格



とうじつちょうせいしょく
糖質調整食
 (砂糖不使用・減塩調味料使用)

ごはんつき **860円** 消費税込価格

おかずのみ **770円** 消費税込価格



おひる弁当 福知山店



〒620-0047 京都府福知山市字天田東本町129-4 ビバーチェ本庄1階

電話 0773-25-5084 ファックス 0773-25-5085

配達エリア 桃映・南陵・日新・成和・六人部 ※一部配達できない地域がありますのでお問い合わせください。

配達できる日 毎日

配達できる食事 昼食・夕食

あんしん あんぜん えいよう と べんとう
安心・安全・栄養 バランスの取れたお弁当で
 まいにち けんこう ため
毎日の健康をサポートします。ぜひお試しください!

普通食



ご高齢者向けの栄養バランスや食べやすさはもちろん、食材の安全や食の楽しさにもこだわって調理しています。

おかずのみ ごはんつき
530 円 580 円 消費税込価格

低たんぱく食



現在、透析治療中の方などに適したお弁当です。管理栄養士監修のもとカロリー、たんぱく質、塩分等の栄養素と、味付けや量感など食の楽しみに配慮して調理しています。

おかずのみ **780 円**
 ごはんつき **830 円**
 おかずと低たんぱくごはん **890 円**
 消費税込価格

カロリー調整食



低カロリー、塩分控えめで栄養バランスの良いカロリー計算が必要な方に適したお弁当です。糖尿病予防・糖尿病の方に最適です。

おかずのみ **730 円**
 ごはんつき **780 円**
 消費税込価格

ムース食



食べ物を噛むことや、飲み込むことが困難な方に適したムース食です。見た目の美しさや料理の香りも兼ね備えているので、美味しい食事を安心してお召し上がり頂ける新しい食事形態です。

おかずのみ **660 円**
 ごはんつき **710 円**
 消費税込価格

やわらか食



「噛む力」や「飲み込む力」が弱くなった方のためのお弁当です。

おかずのみ **760 円**
 ごはんつき **810 円**
 消費税込価格

※独居支援サービス 普通食のみ 580円を**432円**（消費税込価格）

5 60歳以上の独居の方（夫婦での利用OK）、自分で食事の支度が困難な方、桃映・南陵・日新地域にお住まいの方

たいおうかのう
対応可能サービス

ごはん:(お粥・やわらか)おかず:(一口大・刻み)

ちゅうもんほうほう

注文方法(お電話又はファックスでお申し込みください)

1 お名前・ご住所・お電話番号をお伝えください。

2 配達開始日をご指定ください。

3 昼食のみ・夕食のみ・昼夕両方のいずれかをご指定ください。

4



おかずのみ・ごはんつき



おかずのみ・
ごはんつき・
おかずと
低たんぱくごはん

のいずれかをご指定ください。

5 週1～毎日コースの中から曜日をお伝えください。

6 月末まとめ払い(現金・口座振替)のお支払い方法をご指定ください。

●ご注文・キャンセルは2日前までをお願いいたします。

☆メニューは日替わりのおまかせメニューです。

- 受付時間は8:00～17:00の間です。
- 配達は昼食用・夕食用の各時間になります。細かな時間指定はできません。
- 容器は電子レンジ対応の回収容器ですので、交換となります。
- お弁当は冷蔵庫に保管し、当日中にお召し上がりください。食べ残し等は翌日に召し上がりせずに必ず廃棄してください。



じぎょうきょうどうくみあい
ふくし事業協同組合 (給食センターふくし)

〒620-0062 福知山市和久市町46番地

電話 0773-22-5009 ファックス 0773-23-3477

配達エリア 南陵・桃映・日新・六人部・三和・北陵・大江 ※詳細はお問い合わせください。

配達できる日 毎日

配達できる食事 昼食・夕食

まごころ
おいしさに真心を、
 けんこう ねが こ
健康に願いを込めて。



しはらいほうほう
支払方法

げんきん こうざふりかえ
 現金および口座振替、
 いずれも可能です。

ちゅうもんほうほう
注文方法

でんわ
 電話およびファックス

うけつけじかん
受付時間

8:30~17:00

ちゅうもんないよう へんこう
注文内容の変更

はいたつびぜんじつ ごぜんちゅう
 配達日前日の午前中まで
 うけつけ
 受付します。

ちゅういじこう
注意事項

うけわたし からようき
 受渡および空容器の
 かいしゅうほうほう
 回収方法は
 そうだん おう
 相談に応じます。

べんとう しゅるい かかく
弁当の種類と価格

- ふつうしょく
普通食
- げんえんしょく
減塩食
- きざしょく
刻み食
- やわしょく
軟らかめ食
- じんぞうしょく
腎臓食
- ひとくちだい
一口大
- アレルギーしょく
アレルギー食等

いずれも **660 円** (ごはんつき) 消費税込価格 ※ただし腎臓食は別料金です

おかずのみ **640 円** 消費税込価格 ごはんのみ **提供なし**



きざしょく
刻み食



ふつうしょく
普通食



社会福祉法人 福知山シルバー ニコニコキッチン



〒620-0875 福知山市字堀小字下高田2375-1

電話 0773-23-2456 ファックス 0773-25-5700

配達エリア 桃映・南陵・北陵・成和・川口・夜久野

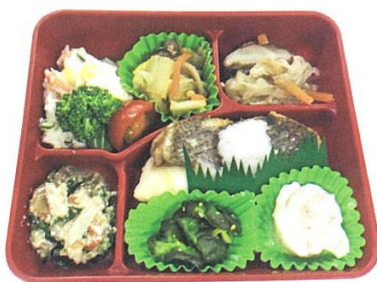
配達できる日 月曜日～土曜日 ※日曜日 定休日

配達できる食事 昼食・夕食

せいわ かわぐち やくのちょうちいき べんとう くば ねん
成和・川口・夜久野町地域のお弁当を配って10年!

～ ご利用者様の食の安心をお届けいたします～

- ★平成18年より、成和・北陵・大江町全域・夜久野町全域に福知山市配食サービス委託事業をスタート
- ★高齢者福祉施設や介護保険事業を運営しておりますので、ご高齢の方のお口に合うお弁当を提供しています。
- ★真空パック包装の弁当なので、冷蔵庫で数日保管が可能です。
(ご希望により温かいお弁当の配送も可能)



ごはんつき **600円**
消費税込価格

おかずのみ **550円**
消費税込価格

※写真は一例です。日替わり弁当になっています。



サービス内容^{ないよう}

1食からの対応	○	きざみ食対応	○	塩分控えめ	○
おかずのみ対応	○	とろみ食対応	△	カリウム食	×
ベットまでお届け	△	ムース食対応	×	糖尿病食	△
アレルギー食対応	△	おかゆ対応	○	カロリー控えめ	△

※△は、ご相談によって実施させていただくことがありますので、お問い合わせください。

提供^{ていきょう} 方法^{ほうほう}

真空パック^{しんくう}の弁当^{べんとう} (温めたお弁当も提供しています。)
配送員^{はいそういん}による自宅配送^{じたくはいそう}

注文内容^{ちゅうもんないよう}の変更^{へんこう}

前日^{ぜんじつ}の17:00まで可能^{かのう}。

お支払い^{しはら}方法^{ほうほう}

口座振替^{こうざふりかえ}

金融機関^{きんゆうきかん}については、お問い合わせ^{とあ}ください。

締め日^{しび}

毎月20日^{まいつきにち} (振替日は翌月1日)

※通帳は「セムジャパン」と印字されます。基本的に集金による料金徴収はしておりません。

注文方法^{ちゅうもんほうほう}

- 電話^{でんわ}・ファックス^{もく}でお申し込み^こください。
 - お名前^{なまえ}・ご住所^{じゅうしょ}・お電話番号^{でんわばんごう}・配達開始日^{はいたつかいしび}をお伝え^{つた}ください。
- ※その後スタッフが、お弁当の形態等ご相談させていただきます。

その他、お問合せ・弁当のキャンセルはこちらまで
電話 0773-23-2456 ファックス0773-25-5700
 (受付時間 8:30~17:00)

三岳高齢者活動促進施設運営委員会

さとえきの 里の駅みだけ



〒620-0907 京都府福知山市一ノ宮564番地

電話・ファックス **0773-33-3255**

配達エリア 桃映・南陵・成和・川口・北陵

配達できる日 月曜日～土曜日 ※日・祝日 定休日

配達できる食事 昼食・夕食(週1食から配達可)

さとえき ちいき みまも
里の駅みだけでは「地域の見守り」

ちさんちしょう じさんぎょうかすいしん もくてき
「地産地消・6次産業化推進」を目的として、

ちいき しょくざい とり てづく
地域の食材を取り入れた手作りの

みまも べんとう たくはい
『見守り弁当』宅配サービスを

おこな
行っています。



しよく
1食(ごはん・おかず・はいたつ配達) **600円** 消費税込価格

注文方法

●直接、電話・ファックスでお申し込みください。

●お名前・ご住所・連絡先・ご希望日等をお伝えください。

または注文票に個数等を記入し、ファックスにてご注文ください。

注文票が必要な方は郵送させていただきます。

●月曜日～金曜日の昼食と夕食を承っています。

【盆・正月は休み】

●土曜日・日曜日は昼食のみを承っております。

●週1食でもご注文いただけます。

●お支払いは、現金にてお願いします。(詳細は要相談)

●追加・キャンセルは2日前までにお願いします。

●ごはんの増量などにも対応しております。(有料)

★こんな方におすすめ★

- 1日1回誰かが訪問してくれると安心!
- ひとり暮らしで食事の準備が面倒だ!
- 安心・安全な地元食材で作った弁当が食べたい!
- 忙しくて夕食の準備ができない!



～新鮮な空気、自然の恵み豊かな里の駅へどうぞ～

さとえぎ 里の駅みだけ



「ワタミの宅食」 京都福知山営業所

〒620-0859 京都府福知山市桔梗が丘1-7

受付センター 0120-321-510

(受付時間：午前9時～午後6時)

配達エリア：福知山市の一部地域 ※詳しくはお問い合わせください。

配達できる日：平日（月～金） ※土日祝日はお届けはありません。

配達できる食事：昼食・夕食

健康に食事力！



管理栄養士が献立を設計。

おいしくバランスのとれたお食事を、日替わりで週2日間からお届けします。

【ご利用コース】

- 日替わり5日間コース ※土日祝日はお休みです。
 - 日替わり7日間コース ※土日祝日分は冷凍のお弁当・お惣菜をお届け。
 - 曜日を選べるコース ※週2日間からご注文できます。※土日祝日は選択できません。
- ※詳しくはお問い合わせください。

【ご注文方法】

- お電話またはホームページよりご注文ください。

【お支払い方法】

- 現金（前金制） ● クレジットカード※HPからのみ ● 口座振替

【ご注文締切日】

- 毎週水曜日が翌週分のご注文受付締切日です。
ご注文の商品は翌週からお届けします。
- ※受付締切後の変更・キャンセルはできません。

【お召し上がり方】

- 電子レンジで温めて召し上がってください。

【召し上がった後の容器について】

- 容器の返却にご協力をお願いいたします。

※お召し上がり後の容器は水洗いしていただき、担当の「まごころスタッフ」までお渡してください。

お好みに合わせてお選びいただける

5つのラインアップをご用意しています。



おかずのみ

お手頃サイズ、4種類のお惣菜

まご手鞠



- 12品目以上(食材数・1食)
- 食塩相当量2.5g以下
- 250kcal基準

《日替わり5日間コース》 宅配料込、税込み
1人用 2,450円 1食あたり 490円

一番人気^{*}、400kcal基準のお惣菜

※自社調べ

まごおかず



- 20品目以上(食材数・1食)
- 食塩相当量3.5g以下
- 400kcal基準
- 野菜量100g以上

《日替わり5日間コース》 宅配料込、税込み
1人用 3,080円 1食あたり 616円

2つの主菜で大満足、
500kcal基準のお惣菜

まごダブル



- 15品目以上(食材数・1食)
- 食塩相当量4.5g以下
- 500kcal基準
- たんぱく質15g以上

《日替わり5日間コース》 宅配料込、税込み
1人用 3,400円 1食あたり 680円

ごはん付き

1食500kcal基準のお弁当

まご御膳



- 15品目以上(食材数・1食)
- 食塩相当量2.5g以下
- 500kcal基準

《日替わり5日間コース》 宅配料込、税込み
1人用 2,900円 1食あたり 580円

10品目の小さいお弁当

まご小箱



- 10品目以上(食材数・1食)
- 食塩相当量2.0g以下
- 350kcal基準

《日替わり5日間コース》 宅配料込、税込み
1人用 2,450円 1食あたり 490円

★その他、サラダやフルーツなどもご用意しております。詳しくはお問い合わせください。

●写真は1人用の献立例のイメージです。●価格はすべて税込です。●「日替わり5日間コース」「日替わり7日間コース」は、祝日のある週は価格が異なります。●ご注文は同一商品・同一食数です。1日単位でのご注文や、受付締切後の変更・キャンセルはできません。●熱量、栄養素の補給につながる調味料の一部（油脂類、小麦粉などの粉類、砂糖、味噌など）は1品目として数えています。●熱量の基準値は5日間コースの冷蔵商品、土日祝日の冷凍商品それぞれ平均で±50kcalの範囲としています。●品目数、食塩相当量、熱量、野菜量、たんぱく質量は1食あたり（5日間コース平均）の数値です。●栄養成分値、野菜量は献立作成時の計算値です。目安の数値としてお考えください。●野菜量には、いも類、きのこ類、豆類、海藻類を含みます。●価格には宅配料を含みます。●保証金や入会金などは一切ございません。（2022年4月の情報を記載）

さとうグループの
宅配スーパー

BAZAAR NET
バザールネット



〒620-0853 京都府福知山市長田野町3丁目26-1

バザールネット
お客様センター ☎ **0120-182-300** ファックス **0773-27-1611**

配達エリア 福知山市の一部地域

ホームページ <http://bazarnet.jp>

配達回数 週1回 ※配達曜日は地区により異なります。
詳しくはお客様センターまで。

受付時間 9:00~19:00

配達時間 10:30~18:00 ※配達時間の指定はできません。

● 鮮度抜群の生鮮食品から加工食品・冷凍食品・アイスクリーム
までご自宅へお届けいたします。

● 食品の取扱いは約**3,800品目**と豊富な品揃え!

● ご近所にお店がない、車がなくて外出するのに不便、お米や
飲料等の重いもの・大きいものを運ぶのが大変、等思われてい
る方もすべてバザールネットにおまかせください!

鮮度抜群の生鮮食品・加工食品をお届けします!
【野菜・果物・お魚・お肉・惣菜・飲料・調味料など】

インターネットでの食品の品揃えは約 **3,800品目!**

冷蔵
冷凍
常温 商品に分けてお届け!

配達エリアは福知山市内全域

はいたつ しょうひん
配達できる商品

- 生鮮食品** (野菜・果物・お魚・お肉・お惣菜[お弁当・和惣菜] 等)
せいせんしょくひん
- 加工食品** (お米・パン・たまご・乳製品・レトルト食品・菓子・飲料・酒 等)
かこうしょくひん
- 冷凍食品** (氷・アイスクリーム・冷凍麺・お弁当用のおかず 等)
れいとうしょくひん

◎**配達料金**

5,000円 (税込) 以上のお買い上げで無料!

5,000円 (税込) 未満は200円 (税込) の配達料がかかります。

※ご入会后8週間配達無料のご入会キャンペーン実施中!

◎**お支払い方法**

- ・あいクレジット CARD
- ・各種クレジットカード

※「あいクレジットCARD」でのお支払いで「あいポイント」さしあげます!

◎**ご利用までの流れ**

まずはお客さまセンター (0120-182-300) にお電話くださいませ。

必要な会員登録の手続きを説明させていただきます。入会金・年会費は無料でございます。

※インターネットから会員仮登録ができます。

◎**ご注文方法**

インターネットで注文

◎**配達エリア**

一部地域を除く福知山市全域

ちゅういじこつ
注意事項

- バザールネットは会員制の宅配スーパーで、ご利用いただくには「会員登録」が必要となります。
- バザールネットの会員登録には「あいプラスカード」へのご入会が条件となります。
- 詳しくはバザールネットお客様センター (0120-182-300) までお気軽にお問合せくださいませ。

こんな時はバザールネットにおまかせください!

近所にお店がない 車がないので外出に不便

重い物を運ぶのが大変

入会金 年会費 無料 0円

まずはお電話ください!

スマホ QRコード

バザールネットお客様センター

0120-182-300

パソコン・スマホから [http:// bazar.net.jp](http://bazar.net.jp)



〒620-0055 京都府福知山市篠尾新町3丁目116番1

電話 **0773-23-4123**

販売エリア 福知山市内全域 週2回巡回

販売できる品 三ツ丸ストアの店舗にて取扱いのある商品(野菜・果物・お肉・惣菜・パン・牛乳・豆腐・お菓子等)

販売時間 10:00~17:00

うち まえ み か
お家の前で、見て買えます。

さしみ すし そうざい にく やさい くだもの か し にちようひん
お刺身・寿司・惣菜・お肉・野菜・果物・パン・お菓子・日用品…
けい ひんもく み か ちゅうもん
軽トラックにたっぷり300品目! 見て買えて、注文もできる…
べんり いどう
とっても便利な移動スーパーです!

1
号車

火・金曜日：半田・畑中・新庄額塚・榎原・石場・甘栗・北山
水・土曜日：上天津・立原（土のみ）
木曜日：市内・下荒河・奥野部・拝師

2
号車

月・木曜日：正明寺・向野・日吉ヶ丘
火・金曜日：筈巻・中・猪崎・長尾・行積・天座
水・土曜日：堀・小谷ヶ丘

4
号車

月・木曜日：岡ノ上・夕陽ヶ丘・大呂・ニコニコハウス（木のみ）
火・金曜日：市内 内記・長田・六人部・三俣・三和町（中出・西松）
水・土曜日：篠尾・天田・釜戸・つつじヶ丘

5
号車

月・木曜日：私市・報恩寺・印内
火・金曜日：前田・川北・土
水・土曜日：戸田・石原・観音寺・興

6
号車

月・木曜日：芦洲・千束・草山
火・金曜日：友洲・高杉・菟原
水・土曜日：大身・梅原・上川合・下川合

7
号車

月・木曜日：下夜久野（千原）・中夜久野（末・小倉）・上夜久野（平野・板生）方面
火・金曜日：中夜久野（大油子・高内・日置）上夜久野（直見）方面
水・土曜日：下夜久野方面

はいたつりようきん 配達料金

お店の販売価格 1商品につき **「+10円」**

例えば 50円の商品なら **60円** 例えば 300円なら **310円** 例えば 800円なら **810円**

しはら ほうほう お支払い方法

商品購入時に現金にて、お支払いいただきます。

りよう なが ご利用までの流れ

現在、とくし丸がお伺いしております地域にお住まいの方が対象になります。

地域内であれば、お電話を頂いたら、移動スーパーとくし丸がご自宅まで伺わせていただきます。 電話 **0773-23-4123** (株)三ツ丸ストア 本部 担当:松本まで

ちゅうもんほうほう ご注文方法

移動販売車でご自宅まで伺いますので、商品を見ていただいて、欲しい商品だけを購入していただけます。



うち まえ み か
お家の前で、見て買えます。
「とくし丸」は、
三ツ丸ストアの商品をお届けします。





セブン-イレブン

ふくちやまいさてん

福知山石原店



〒620-0804 京都府福知山市石原2丁目341

電話 0773-27-1612

配達エリア 店舗から **半径1km圏内**

配達できる日 いつでも

配達時間 11:00~12:00 17:00~19:00

とうてん

当店はフレンドリーな接客を

こころが

心掛けています。

せっきやく



とりあつかいしょうひんれい

取扱商品例

弁当・惣菜・パン・
生鮮品・飲料
など

まいにち替わるお弁当

おまかせ御膳

毎日食へ続けることで健康維持にコンセプトにお客様さまと管理栄養士が栄養バランスに配慮して監修したお弁当です。

お直しと作り直しは2回に限り受け付け、お直しは必ずお弁当を中絶してください。

カロリー平均 560kcal
たんぱく質 20g以上
塩分平均 2.7g以下
野菜使用量 100g以上

【監修者】
京都府立医科大学 管理栄養士 山口高志教授
京都府立医科大学 栄養学専攻 学生 杉本孝典先生

2/13 (月)	1日ごと おまかせ7日間セット	3,311円(税込3,570円) 【1407】1407円 【1509】1509円
2/19 (日)	7日間セット ※おまかせ7日間セットは全日10時30分まで	3,311円(税込3,570円) 【1407】1407円 【1509】1509円
13 月	1日ごと おまかせ7日間セット	3,311円(税込3,570円) 【1407】1407円 【1509】1509円
14 火	1日ごと おまかせ7日間セット	3,311円(税込3,570円) 【1407】1407円 【1509】1509円
15 水	1日ごと おまかせ7日間セット	3,311円(税込3,570円) 【1407】1407円 【1509】1509円
16 木	1日ごと おまかせ7日間セット	3,311円(税込3,570円) 【1407】1407円 【1509】1509円
17 金	1日ごと おまかせ7日間セット	3,311円(税込3,570円) 【1407】1407円 【1509】1509円
18 土	1日ごと おまかせ7日間セット	3,311円(税込3,570円) 【1407】1407円 【1509】1509円
19 日	1日ごと おまかせ7日間セット	3,311円(税込3,570円) 【1407】1407円 【1509】1509円
20 月	1日ごと おまかせ7日間セット	3,311円(税込3,570円) 【1407】1407円 【1509】1509円
21 火	1日ごと おまかせ7日間セット	3,311円(税込3,570円) 【1407】1407円 【1509】1509円
22 水	1日ごと おまかせ7日間セット	3,311円(税込3,570円) 【1407】1407円 【1509】1509円
23 木	1日ごと おまかせ7日間セット	3,311円(税込3,570円) 【1407】1407円 【1509】1509円
24 金	1日ごと おまかせ7日間セット	3,311円(税込3,570円) 【1407】1407円 【1509】1509円
25 土	1日ごと おまかせ7日間セット	3,311円(税込3,570円) 【1407】1407円 【1509】1509円
26 日	1日ごと おまかせ7日間セット	3,311円(税込3,570円) 【1407】1407円 【1509】1509円

※おまかせ7日間セットは全日10時30分まで
※お直しと作り直しは2回に限り受け付け、お直しは必ずお弁当を中絶してください。

各マークの原形、ご注文方法については巻末ページをご覧ください

はいたつりょうきん 配達料金

1回のご注文につき
500円以上のご注文から
無料でお届けします。

しはら ほうほう お支払い方法

お届け分を1ヶ月まとめて
・店舗でまとめて支払い
・クレジットカード(口座振替)
※どちらかでのお支払い

ちゅうもんほうほう ご注文方法

- 1.店頭で配達ご利用の**利用登録**をおこないます。
- 2.配達専用カタログから欲しい商品を**電話またはインターネット**で注文。

注文専用ダイヤル ☎ **0120-736-050**

- 3.当店店員が直接**ご自宅までお届け**にあがります。

※利用登録に入会費・年会費はかかりません。

※受取日前日午前10:30までにご注文ください。



わからないことがあれば
お気軽にお店まで
お問い合わせください。



〒623-0008 京都府綾部市桜ヶ丘3丁目5-2(桜ヶ丘工業団地内)

お問合せ先 **0120-11-2800**(京都生協コールセンター)

[受付時間] 月～金曜 8:45～21:00
土曜 9:00～17:30(日曜休業)

配達エリア 福知山市内全域

おも 重いものも、かさばるものも、ご自宅までお届けします！

あんしん あんぜん せいきょう しょうひん たすう
安心・安全にこだわった、生協だけのおすすめ商品も多数
ございます。



まいしゅう かい き ようび とど
毎週1回、決まった曜日にお届けします。

しょくりょうひん ちゅうしん まいしゅう てんいじょう しょうひん あんない
食料品を中心に、毎週2500点以上の商品をご案内
しています。

こはいてすうりょう 個配手数料

- 初回の利用から連続8回まで無料
 - 運転免許自主返納割引として1年間無料。
- ただし、対象要件があります。
※詳細はお問い合わせください。

お支払い

毎月5日にご登録いただいた口座からの振替

ご注文方法

- ①注文用紙でのご注文
- ②お電話でのご注文
- ③インターネットでのご注文
- ④ファックスでのご注文

その他

京都生協ご加入のための出資金は1口500円、4口2000円以上でお願いしています。



ご利用をお始めいただいた方からの『声』

● 福知山市70代の組合員さん ●

1人暮らしとなり、買い物に行くのが大変です。車には乗りますが、スーパーまで片道30分くらいかかります。配達してもらえるので、ガソリン代の節約にもなります。



お弁当・食材の配達の場面1.



声をかけてくれるからうれしいし、安心。

お弁当・食材の配達の場面2.



新聞受けの新聞紙がそのまま。
部屋からは物音がするけど…
なにかいつもと違う!
地域包括支援センターへ連絡

事業所名称	連絡先等	担当地区
南陵地域包括支援センター	内記13-1 (市役所1階 地域包括ケア推進課) Tel: 24-7073 Fax: 22-9073	惇明地区 昭和地区
桃映地域包括支援センター	内記13-1 (市役所1階 地域包括ケア推進課) Tel: 24-7073 Fax: 22-9073	大正地区 庵我地区
日新地域包括支援センター	前田1661-11 Tel: 45-3227 Fax: 45-3073	雀部地区、遷喬地区、 成仁地区、佐賀地区
成和地域包括支援センター	字拝師446 (成和地域公民館内) Tel・Fax: 45-3906	上豊富地区 下豊富地区 下川口地区
川口地域包括支援センター	字野花870 (川口地域公民館内) Tel・Fax: 45-3904	上川口地区、金谷地区 三岳地区、金山地区 雲原地区
六人部地域包括支援センター	字多保市162-2 (六人部地域公民館内) Tel・Fax: 45-3905	上六人部地区 中六人部地区 下六人部地区
三和地域包括支援センター	三和町千束515 (三和支所内) Tel: 58-3010 Fax: 58-3013	菟原地区 細見地区 川合地区
夜久野地域包括支援センター	夜久野町額田19-2 (夜久野ふれあいプラザ内) Tel: 37-1108 Fax: 37-5002	上夜久野地区 中夜久野地区 下夜久野地区
大江地域包括支援センター	大江町河守285 (大江支所内) Tel: 56-1106 Fax: 56-2018	美鈴地区 美河地区 有仁地区

食に関する健康相談



《成人の健康相談・栄養相談》

保健師や栄養士が健康に関する相談に応じています。

費用
無料

★栄養相談は前日までに予約が必要です。

●中央保健福祉センター（電話 0773-23-2788）

毎月最終火曜日 午前9時30分～11時

●東部保健福祉センター（電話 0773-58-2090）

毎月第2水曜日 午後1時30分～3時30分

●西部保健福祉センター（電話 0773-37-1234）

毎月第3火曜日 午後1時30分～3時30分

●北部保健福祉センター（電話 0773-56-2620）

毎月第2火曜日 午後1時30分～3時30分

月によって日時を変更する場合があります。ご了承ください。

《栄養相談》

管理栄養士が食に関する相談に応じます。

費用
無料

予約制

●京都府中丹西保健所保健室（電話 0773-22-6381）

毎月第2月曜日 午後1時～4時



●このパンフレットに関するお問い合わせ●

ふくちやましやくしよふくしほけんぶこうれいしゃふくしか
福知山市役所福祉保健部高齢者福祉課

でん 話 0773-24-7072

ファックス 0773-22-9073

※メニュー内容等は変わる場合があります。詳細は各店舗にお問い合わせください。

