

網走市生活支援体制整備事業

みんな食堂

運営ガイドブック



はじめに

近年、少子高齢化や人口減少、ライフスタイルの変化により、地域における人と人とのつながりが希薄化し、これまで当たり前にあった支え合いの力が少しずつ弱くなってきています。特に担い手不足や高齢化が進み、地域コミュニティの維持・存続が大きな課題となっています。

「みんな食堂」は、子どもから高齢者まで誰もが気軽に集い、食事や交流を通じて顔の見える関係づくりを進める地域の居場所です。単なる食事の提供の場ではなく、世代を超えた交流や見守り、支え合いが生まれる場として、地域コミュニティを育む大切な役割を担っています。

地域のつながりは、一人ひとりの小さな関わりの積み重ねによって築かれます。みんな食堂が、住民同士が顔を合わせ、互いを気にかけて、「困ったときはお互いさま」と言える関係づくりのきっかけとなり、地域の活力や安心につながることを願っています。

本手引書は、みんな食堂の運営に携わる皆さまが安心して活動を進められるよう、運営の基本的な考え方や実施方法をまとめたものです。本手引書を活用しながら、それぞれの地域の実情に合わせた温かい食堂づくりを進めていただき、誰もが安心して暮らし続けられる地域づくりと、持続可能なコミュニティの形成につながることを期待しています。



網走市でみんな食堂を実施する意義

～食を通じて、つながり・支え合うまちへ～

網走市の地域課題(背景)

①人口減少と 少子高齢化



- ・人口は減少傾向
H28→R7で▲4,980名
- ・高齢化率 34.13%(R6)
全国平均より高い
- ・出生数より死亡数が多い
「小産多死」段階

地域の担い手が減り
支える側も減少

②孤独・孤立の 深刻化



- ・高齢者単身世帯の増加
- ・孤独、孤立、ひきこもり
などの課題が顕在化

人とつながらず
生活する人が増加

③福祉ニーズの 増大



- ・高齢者、障がい者の
在宅生活の増加
- ・生活困窮者支援の
必要性の拡大

制度だけでは支えきれない
“生活の困りごと”が増加

④地域力の低下



- ・人口減少による
地域経済、活力の縮小
- ・都市部への人口流出が
継続

地域のつながり・
助け合い機能が
弱まっている

⑤その他の課題



- ・子育て、介護の負担感
- ・経済的不安の増大
- ・居場所や役割の不足

暮らしの中の不安や
悩みが多様化

こうした中での「みんな食堂」の意義

みんな食堂は「食事提供」だけでなく、地域をつなぐ大切な拠点です

誰でも気軽に来れる “つながりの場”

- ・一人暮らし高齢者の外出機会に
- ・子どもや若者の居場所に
- ・自然な見守り機能が生まれる



支援が必要な人の 早期発見・早期支援につながる

- ・認知症の兆候、生活困窮の支援
- ・虐待やネグレクトなどの「変化」に
気づきやすい



みんな食堂



地域の担い手づくり

- ・ボランティア増加
- ・住民主体の運営
- ・支えられる側から支える側へ



多世代交流の場になる

- ・高齢者×子ども、
子育て世代×地域住民が交わることで
→地域コミュニティの再生
(つながりの回復)



生活困窮・食の支援

- ・経済的に厳しい家庭への支援
- ・高齢者の低栄養対策
- ・子どもの食育支援
→食を通じた最もハードルの低い支援



みんな食堂が生み出す効果

♡孤立の防止・見守り



ゆるやかで継続的な
関係性ができる

♡健康づくり・栄養改善



バランスの良い食事で
心も身体も元気に！

♡地域のつながり強化



交流が増え、助け合える
まちづくりにつながる

♡地域の魅力・定住促進



人のつながりがある地域は
「住みたいまち」に！

♡地域の活力向上



地域の活力が生まれ、
未来へつながる！

まとめ
(本質) 網走市におけるみんな食堂を実施する意義は、
食事提供だけでなく「関係づくりの基盤整備」

人口減少・高齢化・孤立が進む地域では、制度だけでは限界があります。日常的につながり、誰でも参加できる場、支援と交流が混ざる場が不可欠であり、みんな食堂はその核となる存在です。

1. みんな食堂を運営する際の5つのポイント

①運営者を集めて、役割分担を決めましょう

みんな食堂をお手伝いしてくれる方達を集めましょう。活動が続けていく中で、地域の民間団体や学生ボランティア、利用されている方達が運営者として活動することもあります。

運営者が決まったら、役割分担を考えます。以下の役割分担が考えられます。

役 割	主な内容
代表者	全体の取りまとめ・関係機関との連携
事務・会計担当	助成金や参加費の管理・申請書関係の作成
調理担当	献立作成・買い出し・調理
受付担当	参加者受付・参加費徴収
交流・会場担当	交流内容の企画・会場設営と片付け

②目的を運営者と共有しましょう

みんな食堂を実施する目的は、「地域活動の活性化と支え合いの地域づくりを目的として、子どもから高齢者まで多世代が交流し、つながりを深めるコミュニティの場」です。幅広い世代が気軽に立ち寄れ、交流ができるみんな食堂の運営をお願いします。



③利用対象を決めましょう

利用対象は制限せず子どもから大人、高齢者から障がいがある方、外国の方など、幅広い方を対象とします。

④開始時期と開催場所を決めましょう

開催時期は、利用対象者が参加しやすい日時に設定しましょう。また、準備期間を考えて開催時期を設定することも大切です。開催場所は、調理設備や飲食場所がある程度整備されている場所にしましょう。

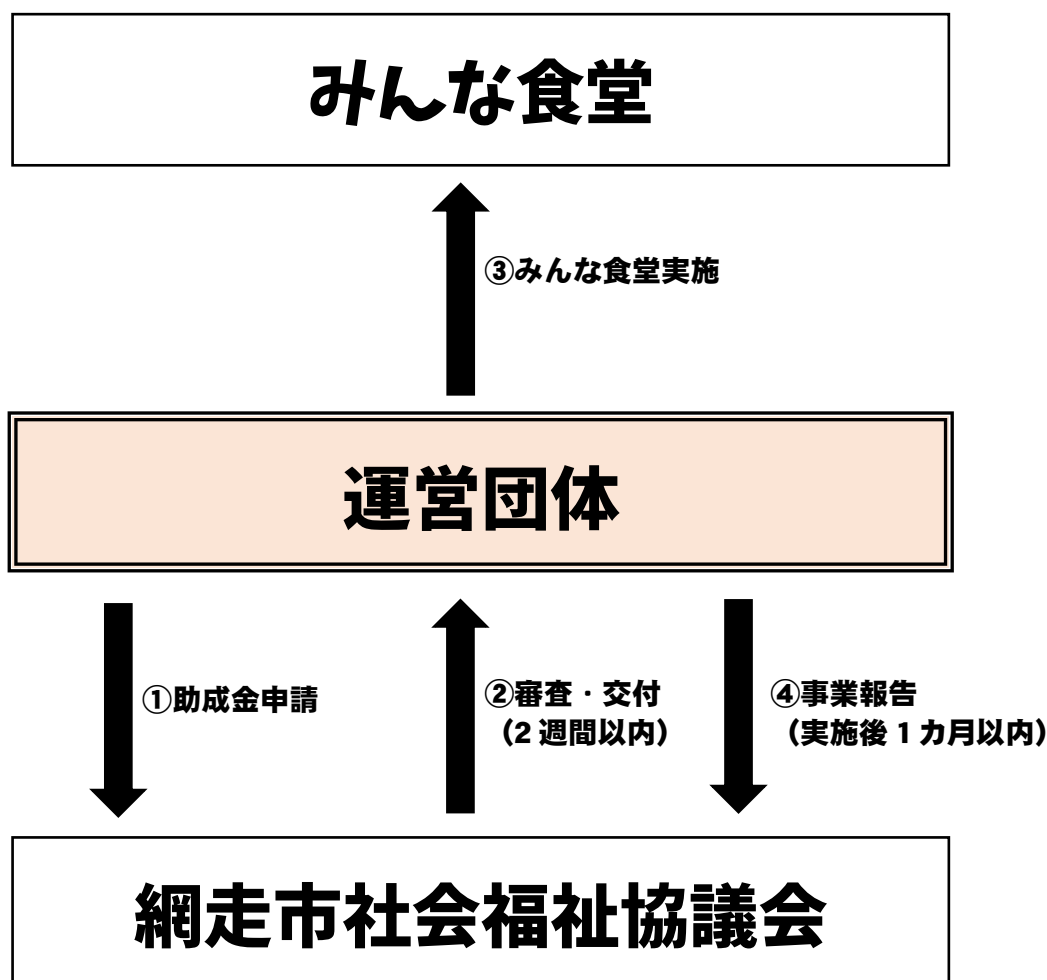
⑤開催方法を考えよう

みんな食堂は原則年1回の開催で構いませんが、地域のコミュニティの場と考えた時には、定期的な開催が望ましいです。開催日時は地域の皆様が参加しやすい日程にしましょう。まずは試験的に1回開催して、運営者で話し合い、今後の定期的な開催を目指しましょう。



2. みんな食堂助成金を受けるには

みんな食堂を運営する 5 つのポイントを整理できたら、運営資金の「みんな食堂助成金」を申請しましょう。申請手順は以下の通りです。



みんな食堂助成概要

○助成対象団体

- ・市内における非営利団体（任意団体、町内会、ボランティア団体、NPO 法人等）
- ・宗教活動または政治活動を主たる目的としない団体

○助成金額

1 団体 上限 5 万円（みんな食堂の運営を年 1 回以上開催することが条件となります）

○助成対象経費

- ・食材費 ・消耗品 ・印刷費 ・保険料 等

助成金の他にも自主財源や寄付（物品含む）を受け付けて運営していくことも大切です

3. ボランティア行事用保険の加入について

みんな食堂の開催中に、運営者や来場者が怪我をしてしまう可能性があります。開催中の事故防止などを運営者同士で共有することが予防につながります。万が一の事故に備えて、ボランティア行事用保険の加入を勧めています。保険の詳細につきましては、網走市社会福祉協議会までご相談ください。

ボランティア行事用保険

みんな食堂は不特定多数の参加者になるためCプランとなります

プラン	保険料（行事単位/1名につき）		
A	A1・1日 28円	A2・1日 126円	A3・1日 248円
B	1泊2日 241円	2泊3日 295円	3泊4日 300円
	4泊5日 354円	5泊6日 359円	6泊7日 364円
C	参加者不特定行事 1日 28円		

※保険加入には社会福祉協議会会員になっている必要があります。（会員会費・2,000円以上）

※ボランティアに関わる各種行事が対象となります。

4. 周知・広報の仕方について

団地や住宅にチラシを配布する他、町内会を通じて広報（回覧板など）する方法も考えられます。保護者や地域、学校関係者等の理解と協力いただける関係を築くことも大切です。

広報するにあたってのチラシには、開催場所・開催日時・問い合わせ先などを記載します。チラシの作成の様式も準備しておりますのでご相談ください。



みんな食堂を実施する要件として、広報チラシに「みんな食堂」の文言を入れていただくか、ロゴを挿入してください。



5. 食事内容について

みんな食堂は、子どもから高齢者まで誰もが気軽に参加できる地域の居場所です。食事の提供は参加者の交流やつながりづくりを目的としており、高価な食材や特別な料理を用意する必要はありません。参加者が安心して楽しく食事を囲み、会話や交流が生まれることを大切にしてください。

① 基本的な考え方

- ・子どもから大人まで幅広い年代が食べやすい献立にすること
- ・栄養バランスや衛生面に配慮すること
- ・地域の食材や季節の食材を積極的に活用すること
- ・無理のない範囲で調理できる食事内容とすること
- ・食事を通じた交流や地域のつながりを意識すること



② 献立の例

- ・カレーライス ・豚汁とおにぎり ・丼もの（親子丼・牛丼など） ・炊き込みご飯とみそ汁
- ・うどん ・そば ・焼きそば ・シチューとパン ・お好み焼き など

調理や提供に係る負担が大きくなならないよう、準備しやすく、多くの参加者に提供しやすい献立を検討してください。

③ アレルギーへの配慮

食物アレルギーは命に関わる重大な事故につながる場合があります。参加者に対して、事前にアレルギーの有無を確認するとともに、使用する主な食材を表示するなど、できる限りの情報提供を行ってください。ただし、完全なアレルギー対応が困難な場合もあるため、「アレルギー対応食は提供していない」旨を事前に周知することも必要です。



6. 衛生管理について

食中毒や感染症は、参加者の健康に大きな影響を及ぼすだけでなく、信頼を損なうことにもつながります。そのため、調理や提供に携わる運営者が衛生管理の重要性を理解し、適切な衛生管理を心掛けてください。

① 調理従事者の健康管理

食中毒を防ぐためには、調理に携わる方達の健康管理が欠かせません。次のいずれかに該当する場合は、調理や配膳を行わないようにしてください。

○発熱、下痢、嘔吐などの症状がある場合 ○感染症が疑われる場合 ○手指に傷や化膿がある場合

② 手洗いの徹底

手洗いは最も重要な衛生管理のひとつです。次のタイミングでは石鹸と流水による手洗いを徹底してください。使い捨て手袋を着用する場合でも手洗いは省略できません。

○調理開始前 ○配膳前 ○トイレ使用后 ○生肉や魚介類を扱った後 ○清掃後 ○お金を触った後

③ 食材の管理

食材は消費期限や賞味期限、保存状態を確認してから使用してください。特に冷蔵・冷凍が必要な食品は、購入後速やかに保管し、常温で長時間放置しないよう注意してください。

肉類や魚介類などの生鮮食品は、できるだけ当日に購入し、当中中に使い切ることが望ましいです。

④ 調理時の注意

食中毒予防のため、次の事項を徹底してください。特に高齢者や幼児が参加する場合は、刺身など加熱していない食品の提供は避けることが望ましいとされています。

○肉類や魚介類は中心部まで十分に加熱する。 ○包丁やまな板は用途ごとに使い分ける。

○生の食材と加熱済み食品を接触させない。 ○調理後は速やかに提供する。

⑤ 作り置きについて

前日に調理した料理は提供しないようにしてください。また、調理後はできるだけ早く提供し、概ね2時間以内に食べ終わられるような運営を心がけましょう。カレーやシチューなど大量調理した食品は、常温で放置すると食中毒菌が増殖する可能性があります。

⑥ 事故発生時の備え

食中毒や異物混入等が疑われる事案が発生した場合は、速やかに保健所へ相談してください。食材の購入先や購入日時、献立内容が確認できるよう、レシートや記録類は1ヵ月程度保管しておくことが望ましいです。

みんな食堂 衛生管理チェックリスト

開催日：令和 年 月 日（ ） 時 分 ～ 時 分

団体名：

確認者：

開催前

- ☐ 発熱・下痢・嘔吐など体調不良のスタッフはいない
 - ☐ エプロン・三角巾（帽子）を着用している
 - ☐ 調理前に手洗いを実施した
 - ☐ 調理器具・調理台を清潔な状態にした
 - ☐ 食材の消費期限・賞味期限を確認した
 - ☐ 冷蔵・冷凍が必要な食材を適切に保管している
-

調理・提供時

- ☐ 手洗いを適宜実施している
 - ☐ 生肉・魚介類と他の食品を分けて取り扱っている
 - ☐ 食品は十分に加熱している
 - ☐ 調理後は速やかに提供している
 - ☐ 常温で長時間放置した食品を提供していない
 - ☐ アレルギーに関する案内を行っている
 - ☐ 食品に異臭や変色など異常がないことを確認した
-

開催後

- ☐ 残った食品を適切に処分した
 - ☐ 調理器具を洗浄した
 - ☐ 調理場所を清掃した
 - ☐ 食材購入時のレシート等を保管した
-

特記事項

【問い合わせ・助成金等申込先】

社会福祉法人 網走市社会福祉協議会

網走市生活支援体制整備事業 生活支援コーディネーター

電話 0152-43-2472 FAX0152-43-3919

網走市北 11 条東 1 丁目 10 番地 網走市総合福祉センター