



社会福祉法人 響会

大田区地域包括支援センター

嶺 町



電話相談24時間対応

相談窓口開設時間

月～金 9:00～19:00
土 9:00～17:00

(日・祝・年末年始はお休みです)

〒145-0072 大田区田園調布本町7-1 2階

電話 **(5483) 7477**

FAX **(5483) 7488**

●東急池上線 雪が谷大塚駅より徒歩8分

御嶽山駅より徒歩8分

●東急多摩川線 沼部駅より徒歩6分

<http://www.hibikikai-tokyo.or.jp>

ご相談は無料です。秘密は厳守いたします。

地域包括支援センターは、住み慣れた地域で、安心して生活を継続する為の、地域で最も身近な高齢者の総合相談窓口です。

●地域包括支援センターには、社会福祉士、保健師または看護師、主任介護支援専門員の専門職員を配置しています。

●高齢者の生活や介護など困りごとについて、どのような支援が必要かを判断し、適切なサービスや専門機関・制度につなげる支援を行います。

●安心して暮らすために、高齢者のさまざまな権利が守られるよう、支援を行います。

●介護保険で要支援1・2と認定された方や支援や介護が必要となるおそれがある方に対して、適切なサービスが提供されるよう支援を行います。

●暮らしやすい地域にするために、さまざまな機関とネットワークを構築し、活用していきます。

地域包括支援センターは調布地域庁舎管内に6ヶ所あります。お住まいの地域により、相談する窓口が変わります。嶺町特別出張所管内にお住まいの方は、**地域包括支援センター嶺町**が窓口となります。詳しくはお問い合わせください。



令和8年度版

嶺町お役立ちガイド



表紙絵は、シニアステーション東嶺町ご利用者様から寄せられたものです。



もくじ

○ わたしの情報シート	P1
○ 活動・通いの場①	P2.3
○ 活動・通いの場②	P4
○ ヘルプサービス（自費）	P5
○ 配食サービス	P6
○ 宅配サービス（スーパー）	P7
○ 移送サービス	P8.9
○ 車いす貸し出し	P10
○ 便利情報	P11
○ 有料老人ホームショートステイ	P12
○ 訪問診療（在宅医療）	P13
○ 医療情報	P14



わたしの情報シート

見守りキーホルダー番号



担当ケアマネジャー

事業所名

担当者名

電話番号①

電話番号②

緊急連絡先

① 氏 名
電話番号

② 氏 名
電話番号

③ 氏 名
電話番号

避難場所

水害時 ⇒

地震災害時 ⇒



活動・通いの場①

地域の活動

※参加には条件がある場合があります。

※開催内容・場所・参加費等、詳細は各連絡先へご確認ください。



名称	連絡先等	開催日・開催内容
新さわやか健康クラブ	田園調布南28-20 田園調布東久自治会 ☎080-3484-0757 (豆生田寛子氏) ※自治会会員以外の方も大歓迎	月曜日：健康麻雀（第4）14時～ 火曜日：サロン・手芸（第1.3）13時半～ 火曜日：健康体操（第2.4）13時半～ 木曜日：デジタルの会（第3）10時～ 参加費：¥300 火曜日：ポールウォーク（第1.3） 9時45分～ 参加費：¥200 ポール貸出：¥300
みたけクラブ (シニアクラブ)	北嶺町37-20 嶺町北町会会館 (一部は包括嶺町相談室で開催) ☎090-3509-3377(平野氏) ※嶺町北町会会員のみ参加可能	月：太極拳・輪投げ／合唱（各月2回） 第3木：テーブル茶道 第1金：椅子ヨガ ※嶺町北町会会員のみ参加可能
嶺福寿会 (シニアクラブ)	東嶺町31-2 白山会館 ☎03-3752-3810 (天野氏) ※町会会員以外の方は¥200	金：健康体操・カラオケ・民謡 日：手芸（第2・4）・書道（第4のみ）
田園調布南ゆうもあクラブ (シニアクラブ)	田園調布本町31-7 田園調布南町会会館 ☎03-3721-5788 (久永氏)	土：踊り（13時～） 文芸展に向けて作品づくり（不定期）
シルバーサロン調布 (大田区シルバー人材センター調布分室)	田園調布本町7-1 嶺町特別出張所 地下1階 ☎03-3739-6666 (藤倉氏)	毎週木曜日13:00～15:30 内容：スマホの使い方相談、各種イベント。詳細はホームページを参照（活動内容記載）
みねまちポールウォークの会	開催場所：嶺町特別出張所 3階嶺町集会室 嶺町特別出張所 ☎：03-3722-3111	令和8年度：5月、10月、12月、3月 計4回を予定 時間：10時～12時 ※状況により日時の変更あり
嶺町町会福祉分科部 椅子ヨガ	開催場所：白山会館 住所：東嶺町31-2 ☎：03-3750-6245 (嶺町町会 月水金) もしくはQRコードより申込できます。	毎週第4金曜日 10:00～11:30 ※町会会員以外の方は¥200 



名称	連絡先等	開催日・開催内容
暮らしの保健室 東邦大学いえラボ	開催場所：西嶺町11-25 グランドール西嶺103号室 ☎03-6715-5278	火、水、金 9:30~16:30 ※暮らしを支えるよろず相談、看護師が 対応します
ミンジーカフェ	開催場所：嶺町特別出張所内 (開催月によって場所が変わります) ☎：03-3721-1572 (包括田園調布) ※どなたでも参加できます	毎月第2木曜日：10時~12時 内容：歌を歌ったり・歌を聞いたり 落語を聞いたり・体操したり等々
嶺のこだま	開催場所 嶺町特別出張所3階嶺町集会室 ☎：090-9143-0572 (市丸氏) ※申込み不要・直接会場にお 越し下さい。	参加費：¥500 毎月第4水曜日：10時~11時半 ※(会場の都合により曜日が変わることがあります) 内容：ピアノやギターの伴奏で歌を歌った り、リフレッシュ体操をします。
子育てサークル (0歳~3歳児対象)	開催場所 嶺町特別出張所3階嶺町集会室 毎月、掲示板にて案内中 (ピンク色のチラシ) ※予約なしで直接お越し下さい	※毎年8月と12月はお休みです 開催日：年10回、子育てに役に立つ講 座・体操・工作を行っています。 ※お母さまの子育てが孤育てにならない ための仲間づくりです

シニアステーション(調布地域管内)

- ◎60歳以上の方が元気維持や介護予防を行う集いの場です
- ◎地域包括支援センターと連携した介護や生活の各種相談を受け付けます
- ◎体操や脳トレ等の様々な教室や講座を実施しています

場所	住所	連絡先
シニアステーション東嶺町	東嶺町20-4	03-3753-3008
シニアステーション田園調布	田園調布2-58-5	03-6715-6900
シニアステーション田園調布西	田園調布4-44-9	03-3721-8066

活動・通いの場②

(地域包括支援センター嶺町)

オレンジカフェ～嶺町スタイル～

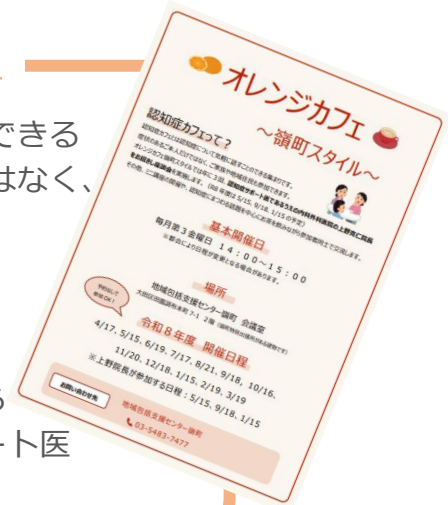
オレンジカフェとは、認知症について気軽に話すことのできる集まり（認知症カフェ）です。症状のあるご本人だけではなく、ご家族や地域住民も参加できます。

場所： 嶺町特別出張所 2階 会議室（田園調布本町7-1）

日時： 毎月第3金曜日 14：00～15：00

内容： 認知症にまつわる話題を中心にお茶を飲みながら参加者同士交流します。年に数回、認知症サポート医をお招きしています。

費用： 無料



介護予防教室『みのり会』

シニアステーション東嶺町より講師をお招きし、みなさんと楽しく介護予防体操を行います。

場所： 嶺町特別出張所 2階 会議室（田園調布本町7-1）

日時： 毎月第4木曜日 14：00～15：00

費用： 無料



女性のための骨盤体操

尿漏れ、骨盤のゆがみ、ポッコリお腹…
地域包括支援センター嶺町の看護師・保健師がそんなお悩みを解決する体操をお届けします！

場所： シニアステーション東嶺町（東嶺町20-4）

日時： 毎月第4金曜日 13：30～14：30

費用： 無料



お問合せ先 大田区地域包括支援センター嶺町

☎ 03-5483-7477

平日 9：00～19：00 土曜日 9：00～17：00

（日・祝・年末年始はお休み）

ヘルプサービス（自費）



事業所名	連絡先	詳細（金額等）
大田区シルバー 人材センター 蒲田分室	03-6715-9855	家事援助サービス1回 ¥1460～ その他のサービスについては、お問い合わせ ください。
大田区社会福祉協議会 助っ人サービス	03-5703-8230	20分以内 ¥300 単発でサポートが必要な方が対象 (電球交換、季節衣類の出し入れ等ちょっとし たこと)
NPO法人ビオラ たすけあいワークス ACTおおた	03-5732-3380	年会費 ¥3000 (税抜) 1時間 ¥2420～
NPO法人はせさんず 会員制助け合い事業	03-5747-2610	入会費 ¥3000 年会費 ¥3000 利用会員はチケットを購入。 感謝料1時間 ¥1000分のチケット+交通費を 活動会員に渡す。
ケアメイト大岡山 (家政婦紹介所)	03-3717-3115	1時間 ¥2200～+紹介手数料 (賃金の15%) +交通費 内容によって割り増しあり。長時間は割引あ り。
ホームケア井上	03-3750-2077	生活援助：30分 ¥1430 以降15分 ¥715 身体介護：30分 ¥2530 以降15分 ¥1265 内容によって割り増し。
やさしい手 大橋サービス	0120-834-812	定期利用：3時間 ¥8830+交通費 スポット利用：3時間 ¥10430+交通費 ※3時間～の利用



配食サービス



事業所名	連絡先	内容	安否確認サービス
宅配クック1.2.3 大田店	03-3728-7210	常温で配達。原則手渡し。 おかゆ、きざみ無料に対応。	あり
ライフデリ 大田店	03-6410-2955	常温で配達。 アレルギー対応・おかゆ無料。きざみ+90円(税込)	あり
まごころ弁当 大田店	03-3759-7761	常温で配達。原則手渡し。 きざみ、一口大、おかゆ、やわらかごはん無料に対応。配達時のお手伝いサービスあり(買い物は不可)	あり
メディミール 大田店	03-6715-4542	冷凍で配達。 アレルギー対応可能。お粥軟飯、とろみ、一口、刻み等すべて無料に対応。 無料お手伝いサービス(2~3分)あり。	あり
ベネッセのおうちごはん	0120-586-112	冷凍で配達。 基本手渡しで配達。不在時は鍵付き保冷箱を利用。	応相談
ワタミの宅食	冷蔵：0120-321-510 冷凍：0120-948-414	ライフスタイルに合わせて選べます 冷蔵：その日の食事をまごころスタッフがお届け ※新商品の案内：6日分セット(月木それぞれ3日分) おかずのみ¥2700 ごはん付¥3000 冷凍：宅配便でまとめてお届け。	

※安否確認サービス

…配達時にいつもと違う様子等の異変があれば緊急連絡先へ連絡するサービス

食事の前にパタカラ体操！

- ①単音を連続で
「パピパ…、タタタ…」
と1音ずつ発します
- ②連続で
「パタカラ、パタカラ…」
とはっきり5回繰り返します

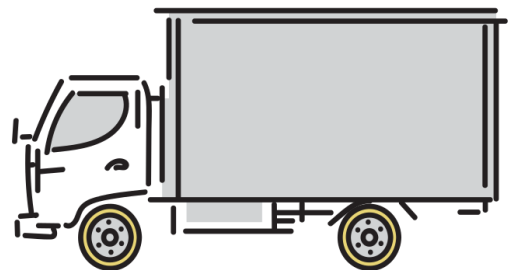
発声練習 全身が楽器！明るい声で！



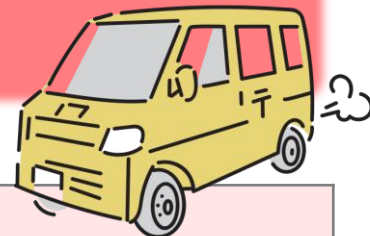
「口から美味しく」
食べるための体操です。
食べ物を上手に喉の奥
まで運ぶ力を鍛えま
しょう！

宅配サービス（スーパー）

店名	連絡先	内容
OKストアー田園調布店	03-5755-5880	店内で購入したもので常温に限る。 料金は大きさ、重さで決まります。 他店とコラボで配達の為、利用状況によって配達できない事もあります。
イオンスタイル 御嶽山駅前	03-3727-4000	店内の商品で常温に限る。 当日受付で当日配達.1日3便 配達時間：14時～16時（～12時までの受付） 16時～18時（～14時までの受付） 18時～20時（日曜祭日感謝ディ除く） 料金：コンテナ5個まで 220円（イオンカード持っている方） 330円（イオンカードない方） 申込みは2階サービスカウンター
オオゼキ御嶽山店	03-5499-1600	店舗での配送サービスはなく、ヤマト運輸の宅急便を利用。 箱詰めは店員に依頼も可能。 都内であればおおよそ翌日配送。 料金はヤマト運輸のものに準ずる。



移送サービス



介護タクシーとは

運転手が介護福祉関連の資格を持ち、乗降時の介助を行います
車いすやストレッチャーに乗ったまま移動できます。
1人で通院が大変な方も利用できます。

事業所名	連絡先	詳細（税込価格） ※料金は目安です。予約時ご確認ください。
介護タクシー翠	03-3774-3738 080-3365-0319	基本料金：予約 ¥ 400 + 基本介助料金 ¥ 1100 + 迎車料金 ¥ 850（合計 ¥ 2350）と距離制又は時間制 特殊介助料金・時間制・生活（付き添い）サポートは（要相談）
アイヴィーケア タクシー	080-1148-5850	料金：予約 ¥ 400 距離制運賃⇒初乗り運賃 ¥ 900 介助料金、機材貸し出し、医療器具料金 ※別途かかります。
ファイン介護タクシー	03-5753-1650	料金：予約 ¥ 500 + メーター運賃 介助料金： ¥ 1100 (レンタル料金) 車いす（無料）・リクライニング車いす ¥ 2200 ストレッチャー ¥ 4400
介護タクシー猫の手	090-2798-5921 (土屋氏)	料金：予約 ¥ 450 + メーター運賃 (レンタル料金) 車いす（無料）、ストレッチャー ¥ 6000
ひよこタクシー	03-3765-9636	料金：予約 ¥ 1000（早朝8時前は ¥ 2000） メーター運賃： ¥ 500スタート 255m毎 ¥ 100 キャンセル料金：前日までに連絡がない場合 ¥ 1250、当日配車後のキャンセルはキャンセル料 金と予約料金、迎車料金を頂きます。 (レンタル料) 寝台車： ¥ 5500、リクライニング料： ¥ 2200 車いす使用料： ¥ 1250



事業所名	連絡先	詳細（税込価格） ※料金は目安です。予約時ご確認ください。
かめさん介護タクシー	080-9368-0007 (内山氏)	料金：予約 ¥ 400 (休日 ¥ 1000) 初乗り料金 ¥ 900 (2km) 迎車： ¥ 850 基本介助料： ¥ 1100 院内・室内介助料： ¥ 1100~2200 (レンタル料) 車いす (無料)、リクライニング車いす ¥ 2200 ストレッチャー ¥ 4400
NPO法人しながわ コウノトリ	03-6874-0646	介護保険：通院利用。基本料金+距離の料金 (2km ¥ 440、1kmにつき ¥ 100) 介護料金 (1割負担、要介護1~5の方で ¥ 110~ ¥ 442) 介護保険外利用：利用用途問わず。 基本料金+距離の料金 (2km ¥ 720+284mにつき ¥ 90+乗降介助料)

福祉有償運送（会員制）

NPO等の非営利団体が、高齢者や障害者等の移動制約者の通院、外出を支援するため福祉車両や一般車両を使用し有償で行う移送サービスです。

事業所名	連絡先	詳細（税込価格） ※料金は目安です。予約時ご確認ください。
NPO法人 もっけだの	03-3726-0149 090-9771-1047	年会費3,000円サービス基本料金+距離の料金 (500円+1kmにつき200円) 院内付き添い可・車いす対応可 ご利用の目的は通院に限らずなんでもかまいません。 近距離でも送迎させていただきますのでお気軽にお問い合わせください。
NPO法人 たすけあい大田 はせさんず	03-5747-2610	年会費3,000円、入会費3,000円 区内かつ1区間の利用料金1,600円 院内付き添い可・外出の付き添い可車いす対応可。

一般タクシー



事業所名	連絡先	詳細
太洋モータース 株式会社	03-3756-1771	受付時間：8時~16時 1か月前より予約できます。

車いすの貸し出し



【無料】車いすステーション

事業所名	連絡先	住所	貸出期間
大田区社会福祉協議会	03-3736-5555	西蒲田7-49-2 5階	最長2カ月間
地域包括支援センター嶺町	03-5483-7477	田園調布本町7-1 2階	最長1カ月間
エネフィット 原商店	03-3757-0243	田園調布南22-13	
地域包括支援センター田園調布	03-3721-1572	田園調布1-30-1	
シニアステーション田園調布	03-6715-6900	田園調布2-58-5	
(株)ベネッセスタイルケア グランダ雪ヶ谷	03-6425-2101	雪谷大塚町9-2	
地域包括支援センターたまがわ	03-5732-1026	下丸子4-23-1	

※車いすステーション事業は他区内45箇所の拠点あり



【有料】車いすレンタル

事業所名	連絡先	料金	要介護申請の可否
東基	03-5747-2180	¥800/月	申請必要
パナソニック エイジフリーショップ品川	070-1442-8306 (江成氏)	¥500/月	未申請でも可
フランスベッド(株) メディカル大田営業所	03-5754-4315	¥500/月	申請必要
フロンティア大田営業所	03-5762-1161	¥800/月	未申請でも可
(株)トーカイ	03-5748-5160	¥500/月	申請必要
ヤマシタ・コーポレーション 大田営業所	03-5700-7227	¥400/月	申請必要
株式会社バディ	03-6715-1225	¥500/月	申請必要
シルバーはあと蒲田	03-5703-5571	¥500/月	事業対象者より可

便利情報



不用品回収

事業所名	連絡先	詳細
(株)ケアサービス クリーンサービス	03-5713-1653	創業50年の介護サービスを提供上場企業なので安心してお任せください。リユース・リデュース・リサイクル活動に取り組んでおり、買取なども含めて、お客様の要望にお答えします。女性スタッフも活躍しており、丁寧な仕分け作業を提供いたします。
(株)707便利屋! お助け本舗大田蒲田店	03-6424-8583	ゴミ屋敷のお片付け・遺品整理・お片付け作業・不用品引き取り・内装事・家具や荷物の運搬移動・遺品整理・清掃・お掃除・お引越し・ハウスクリーニング等、お気軽にご相談ください。お見積りも無料でお伺いします。
(株)ムーバル	0120-860-680	不用品回収、粗大ごみ1個から家丸ごとまで全てお任せください。引っ越し・家具や荷物の運搬移動・リフォーム・ハウスクリーニングも承ってます。お見積りも無料でお伺いします。
(株)BUN BUN 出張買取・不用品回収 カフェキャビン	090-4373-7280	モノのお困りごとは、地域密着キャビンへ！小さなモノ1点から出張買取いたします。不用品の回収も承ります。南雪谷、東雪谷に店舗を構えていますので、店頭でのご相談も可能です。遺品整理、生前整理、一軒家丸ごと、女性スタッフの井上がご相談に伺います。

家電相談

事業名	連絡先	詳細
ヤマザキ電化 (久が原店)	03-3758-5555	電化製品の修理や買い替え、電球交換、家電品の点検 料金：出張費 + ￥1500 + 部品代 + 工賃 お問い合わせください

シルバーパス

満70歳以上の都民の方は都内民営バス・都営交通などが利用できる東京都シルバーパスを購入できます。必要書類がありますのでお申込みの際はお問い合わせください。

事業所	問い合わせ
社団法人東京バス協会 シルバーパス専用電話	03-5308-6950 購入希望の方はまずはお問い合わせ下さい。



有料老人ホーム ショートステイ



施設		
施設名	連絡先	詳細
ベネッセスタイルケア	☎0120-17-1165 (フリーダイヤル)	ご希望の方はフリーダイヤルに連絡し空いている施設を案内してくれます。 料金と利用可能泊数 要介護1.2の場合：¥11000～¥20000 (1泊2日) 2泊～29泊まで利用可(1か月前の申込) 利用の際は健康診断書の提出が必要です。
二チイ	☎0120-555-800 (自費ショートの場合) 各施設 介護保険対応可	自費ショートステイ：1泊2日 ¥11000 介護保険での利用はCMのケアプランが必要 診療情報提供書の提出が必要 ※医療行為は一部対応可(要相談)
ホームステーションらいふ蒲田	☎080-6854-4131 (城所氏) エリアマネージャー	自費ショート：1泊2日 ¥11000 (食事、介護付き) 大田区(蒲田、梅屋敷、羽田) 医療行為は日中のみ可 利用希望の方は直接連絡下さい。
ケアプラスホテル瀬田シティ	☎070-1401-8736 (兼谷氏)	1日：¥10000 (1泊2日 ¥20000) 食事代：1日 ¥4150 (おやつ込み) ※ <u>認定を持っている方もしくは暫定の方のみ</u> 看護師：日中のみ夜間不在 チェックインが15時以降はその日は半額 チェックアウトが午前中はその日は半額

訪問診療（在宅医療）



訪問診療とは

訪問診療とは具体的に、定期的に医療を受ける必要があるにも関わらずお身体が不自由によって通院が困難な場合、定期的に訪問し診察を行う事を言います。

医療機関名	住所	連絡先
かわいクリニック	大田区西蒲田 7-37-10-3階	新規専用：03-5710-8021
ひなた在宅クリニック山王	品川区南大井 6-24-6-3階	☎：03-6429-8671
たかせクリニック	大田区矢口 1-5-1-5階	☎：03-5732-2525
小原りぼんクリニック	大田区久が原 2-17-18	☎：03-6410-6110
せせらぎクリニック	大田区田園調布 1-33-3-1階	☎：03-5755-5207
ホームケアクリニック田園調布	大田区田園調布 2-42-5-101	☎：03-6715-6812



医療情報



● かかりつけ医

病気になった時、真っ先に相談したいお医者さんです。そのためにも、予防や健康管理も含めて普段から、気軽に何でも相談できる関係を築くことが大切です。

ちょっと体の調子がおかしいなと感じた時にすぐに相談でき、ちょっとした異変にも早めに気付き対処してくれる専門家となるのが「かかりつけ医」です。

かかりつけ医のいない人は、地域の医師会へご相談ください。

☎田園調布医師会 03-3728-6671

● 在宅医療相談窓口

退院の際の在宅療養に関することや、在宅での診療に関する事など、在宅医療に関するご相談をすることができます。

03-5744-1632 (全地区共通 9時～12時)

※田園調布地区担当：月・木

※大森地区担当：火・金 (第2.4)

※蒲田地区担当：水・金 (第1.3.5)



● 東京消防庁救急相談センター

急な病気やケガをした場合に、救急車を呼んだほうがいいのか、今すぐ病院に行ったほうがいいのかなど迷った際の相談窓口として、東京消防庁救急相談センターがあります。東京消防庁救急相談センターでは、これらの相談に医師、看護師、救急隊経験者等の医療チームが、24時間年中無休で対応しています。

#7119 (24時間年中無休)

こちらからも繋がります

☎03-3212-2323



認知症相談

認知症疾患医療センター (東京都立荏原病院)	☎ 03-5734-7028 (平日 9:00～17:00)
大田区若年性認知症支援相談窓口 (社会福祉法人 池上長寿園)	☎ 03-6459-8591 (月火木金 9:00～17:00)

地域包括支援センター嶺町

住所 大田区田園調布本町7-1 2階

電話 03-5483-7477

窓口
開設時間 平日 9:00~19:00
土曜日 9:00~17:00
(日・祝・年末年始はお休み)

高齢者の生活や介護など、困りごとについてどのような支援が必要かを判断し、適切なサービスや専門機関、制度の利用につなげる支援を行います。

【担当エリア】

田園調布本町、田園調布南、東嶺町、西嶺町、北嶺町の一部、南雪谷二・四丁目の一部



シニアステーション東嶺町

住所 大田区東嶺町20-4

電話 03-3753-3008

開館時間 月~土 9:00~17:00
(日祝・年末年始は休館)



シニアステーション東嶺町は、60歳以上の地域の皆さまの交流の場・通いの場です。楽しく介護予防に取り組むことが出来ます。体操教室など様々なプログラムのほか、専門職による講習会、参加者同士による趣味活動など実施しています。



社会福祉法人響会HP



社会福祉法人響会YouTube



社会福祉法人響会instagram

作成：地域包括支援センター嶺町