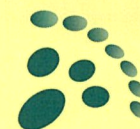


介護の相談窓口

大田区地域包括支援センター **上池台**

電話 **(3748) 6138**



社会福祉法人 響会

大田区地域包括支援センター

上池台

あなたの主治医は

病院

先生

電話 ()

あなたのケアマネジャーは

の

さん

電話 ()

あなたの大切な連絡先

さん

()

さん

()

さん

()

さん

()



社会福祉法人 響会

大田区地域包括支援センター

上池台

〒145-0064 大田区上池台5-7-1
(特別養護老人ホーム好日苑内)

電話 **(3748) 6138**

FAX **(3748) 6139**



<https://hibikikai-tokyo.or.jp>

ご相談は無料です。秘密は厳守いたします。

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)



メモ

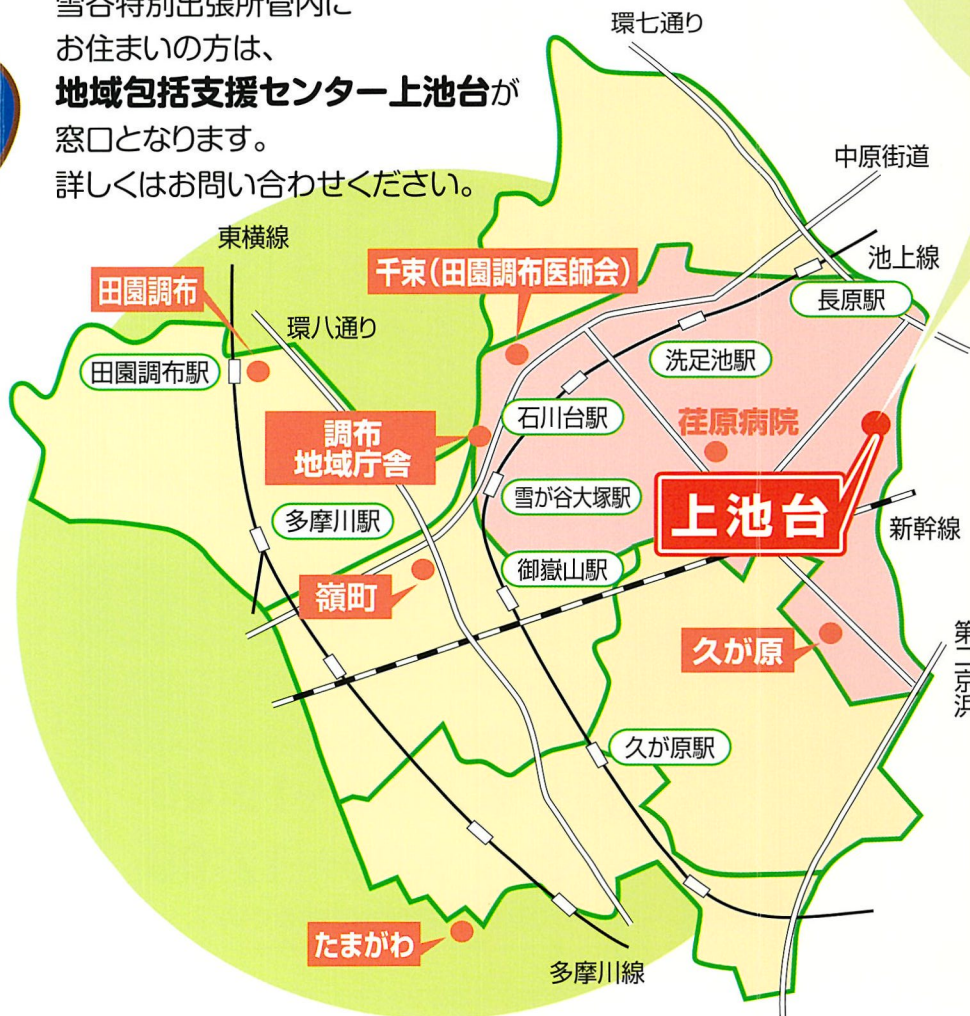
地域包括支援センターは、住み慣れた地域で、安心して生活を継続する為の、地域で最も身近な総合相談窓口です。

- 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。



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。雪谷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上池台**が窓口となります。詳しくはお問い合わせください。

- 高齢者の生活・介護などの困りごとについて、どのような支援が必要かを判断し、適切なサービス、専門機関や制度の利用につなげるなどの支援を行います。
- 安心して暮らすために、個々の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。



交通機関 バス乗り場

- JR 大森駅
上池上循環バス（内回り）
乗り場：8番大森駅（山王口）
または12番大森駅
- 都営浅草線 馬込駅
上池上循環バス（内回り）
乗り場：馬込駅前バス停
- 東急池上線 池上駅
上池上循環バス（外回り）
乗り場：3番

※稲荷坂バス停下車
センターまで徒歩3分

令和8年度

雪谷お役立ちガイド

- 地域包括支援センターの案内 1ページ
- 病院探し・緊急対応で困ったら 2ページ
- 困った時に訪問してくれるサービス 3ページ
- 外出に困ったら 4ページ
- 食事・買い物に困ったら 5ページ
- ゴミ捨て・庭の手入れに困ったら 6ページ
- もの忘れが気になったら 7ページ
- 老いじたく・将来に不安を感じたら 8ページ
- 住居のお悩み・家探しに困ったら 9ページ
- 施設の入所を考えたい 10ページ
- 防犯について知りたい 11ページ
- 見守りをお願いしたい 12ページ
- 防災について知りたい 13ページ
- 暮らしの安心情報 14ページ
- 通いの場を知りたい 15ページ
- こんな時は地域包括支援センターに相談しよう



地域包括支援センター上池台

住所：大田区上池台5-7-1 特別養護老人ホーム好日苑内

電話：03-3748-6138

(平日9:00~19:00 土曜日9:00~17:00) 日曜・祝日・年末年始は休み



①東急バス 上池上循環「稲荷坂」下車徒歩2分
バス通りから障害者福祉会館を曲がって坂を上り、最初の十字路口にあります。

②東急池上線「長原駅」下車 徒歩15分
環七通りを大森方面に向かい、夫婦坂交差点を右折坂を下りて
障害者福祉会館を左折して坂を上り、最初の十字路口にあります。



こんな様子があったら、
地域包括支援センターへ情報提供してください。
※緊急の場合は警察等へ連絡を。

- ① 身なりの乱れ(服装が汚い、夏も冬も同じ服を着ている、臭い、髪がぼさぼさ)
- ② 今まで挨拶をしていた人が挨拶をしなくなった、表情が硬い
- ③ 買い物の際、小銭がたくさんあるにもかかわらず、毎回紙幣を出す
- ④ ごみを上手く分別できなくなった、ごみを出さなくなった
- ⑤ 最近痩せてきた、具合が悪そう、歩く姿が危なっかしい
- ⑥ 家事や買い物が辛い、食欲がない等と本人が言っていた
- ⑦ 姿を見かけなくなった
- ⑧ 怒鳴り声がある
- ⑨ 暑い日や寒い日、雨の日なのに、長時間家の外にいる
- ⑩ 新聞や郵便がポストに溜まっている
- ⑪ 同じ洗濯物が何日も干してある

①、②、③、④、⑨は
認知症の可能性

④、⑤、⑥、⑦は
体調不良の可能性

⑧、⑨は
虐待の可能性

⑩、⑪は
屋内で倒れている可能性

病院探し・緊急対応で困ったら

☆救急搬送に迷ったら☆

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)

つながらない場合は、**03-3212-2323**
(東京消防庁救急相談センター)

☆区内の病院探しで困ったら☆

大田区在宅医療相談窓口

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ことなど、在宅医療に関するご相談をすることが出来ます。

03-5744-1632

(午前9～12時)

田園調布地区担当日
毎週月曜日、木曜日

訪問診療

「寝たきりのため通院が困難・・・」「ご本人が病院を嫌って受診しよとしない・・・」このような通院が困難な方や介護が必要な方に対して、医師や看護師等が自宅に訪問して定期的・計画的に医療を提供してくれます。また、救急の対応や入院が必要な場合は支援病院と連携して対応してくれます。

診療所名

連絡先

時間など

うえの内科外科医院

03-5748-7144

水曜・土曜午後・日曜祝日休み
9:00～12:30
15:00～18:00

旗の台あまねクリニック

03-6426-2346

訪問診療 9:00～17:00
外来 17:00～20:00

旗の台ライフクリニック

03-6451-7277

月曜～金曜 9:00～18:00

ひなた在宅クリニック

03-6429-8671

24時間365日対応

夜間休日医療に困ったら(24時間対応)

東京都医療機関案内サービス『ひまわり』

03-5272-0303

困った時に訪問してくれるサービス

身の回りの事に困ったら(自費サービス)

事業所名	連絡先	内容など
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円 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)
大田区シルバー人材センター 蒲田分室 「家事援助サービス」	03-6715-9855	1時間 1,460円～ その他各種サービスあり
NPO法人ピオラ たすけあいワーカーズ ACTおおた	03-5732-3380	年会費 3,000円 1時間 2,420円(税抜き)～
ケアメイト大岡山 (家政婦紹介所)	03-3717-3115	1時間 2,000円～+紹介手数料+交通費
ダスキンライフケア 池上ステーション	0120-884-207	1時間あたり 5,500円×2時間～+移動費770円
うさぎ生活サービス	080-3114-6357	生活サポート1時間 3,080円 介助付添いサービス1時間 3,520円 区域外は+交通費
やさしい手 おまかせさん	050-1744-4523	初回登録料 1,100円 家事コース(生活援助) 1時間 3,630円 家事プラス(窓拭き・草取り等) 1時間 4,290円 ケアコース(身体介護) 1時間 4,180円
フジテレビサービス	03-3755-7308	電化製品の修理や買い替え・電気照明(電球)の交換 ・自然災害、コロナ対応商品・家電品「安全点検」 家電以外の住まいのこともお気軽にご連絡ください。 出張費 1,500円(税別)～+実費

散髪に困ったら(訪問理美容)

事業所名	連絡先	内容など
カラーズ	080-3318-6495	カット 5,500円
ディチャーム株式会社 チャームフル訪問美容	03-6432-5291	カット 7,150円 (初回4,980円)
美髪香(ミカミカ)	03-3729-7494	カット 7,700円

*** 出張費がかかる場合があります**

*** 料金などは変更になる場合がありますので、詳しくは問合せ下さい**

外出に困ったら

車いす・介助が必要な移動で困ったら(介護タクシー)

事業所名	連絡先	内容など
バンビタクシー (久が原)	070-4169-0358	基本予約制 予約料金・迎車料金・ 介助料などがかかる場合が あります。詳しい料金は 予約時に問合せください。
プロドライブすばる (上池台)	090-8806-0097	
株式会社ケアキャリッジ (上池台)	080-9668-1113	
エムズケアサポート (上池台)	090-8563-7589	

一時的に車いすが必要になったら(車いすST/最長1ヶ月・無料)

事業所名	連絡先	時間など
東京ガスライフバル西大田	03-3720-0121 上池台4-39-5	月火木金：9:00～16:00 * 水土日祝：休み
生活協同組合パルシステム 東京大田センター	03-3752-0041 仲池上1-31-1	月～金：9:00～18:30 * 土日：休み
地域包括支援センター 久が原	03-5700-5861 仲池上2-24-8 (特別養護老人ホーム池上となり)	月～金：9:00～19:00 土：9:00～17:00 * 日祝：休み
通所ラボGOEN	03-6451-7022 上池台3-46-11	月～土：9:00～17:00 * 日祝：休み * 他にも車いすSTはあります

移動と通院介助に困ったら(福祉有償運送)

事業所名	連絡先	内容など
はせさんず (池上)	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
もっけだの (上池台)	03-3726-0149 090-9771-1047	年会費3,000円サービス基本料金500円 + 1kmにつき200円

* 料金などは変更になる場合がありますので、詳しくは問合せ下さい

食事・買い物に困ったら

食事に困ったら(配食サービス)

事業所名	連絡先	料金など
まごころ弁当 大田店	03-3759-7761	安否確認サービス・配達時のお手伝いサービスあり [普通食]おかずのみ540円 ごはんセット590円 [まごころ小町][糖質カロリー調整食][たんぱく調整食] [ムース食]あり。◆きざみ・一口大・おかゆ・やわらかご 飯対応無料。とろみ付+100円
メディミール 大田店	03-6715-4542	安否確認サービス・配達時のお手伝いサービスあり [普通食]おかずのみ640円 ごはんセット720円 [たんぱく質&塩分制限食][カロリー制限食][ムース食]あり ◆アレルギー対応・おかゆ・きざみ・一口大・とろみ対応 無料。
ライフデリ 大田店	03-6410-2955	安否確認サービスあり [普通食]おかずのみ615円 ごはんセット690円 [カロリー調整食][透析食][腎臓食][やわらか食][ムース食] あり。◆アレルギー対応・おかゆ対応無料。きざみ+90円
宅配クック123 大田店	03-3728-7210	安否確認サービスあり [普通食]おかずのみ577円 ごはんセット685円 [幸たんぱく食][カロリー塩分制限食][透析食][やわらか食] 等あり。◆アレルギー対応・おかゆ・きざみ対応無料。
ベネッセの おうちごはん (冷凍)	フリーダイヤル 0120-586-008	[バランス健康食] 6食 4,680円 [塩分制限食][冷凍やわらか食][たんぱく塩分調整食]あり。 ◆定期便あり。アレルギーや個別対応不可。 お届けはクール便。

買い物で困ったら(宅配サービス)

事業所名	連絡先	料金など
23区南生活クラブ 生活協同組合 大田センター	03-5748-0661	週1回決まった曜日にお届けするサービス。 宅配料 税込165円。加入一年間は宅配料無料。
コープみらい コープデリ 池上センター	0120-608-217	【食材、ミールキット、日用品】 ウィークリーコープ(週1回) 6,000円以上(税別)の注文で手数料無料 各種手数料割引あり。 【ミールキット、弁当】手数料なし デイリーコープ(週3日～)
生活協同組合 パルシステム東京 大田センター	0120-581-219	毎週1回決まった曜日にお届けするサービス。 宅配料 税込み～248円。 ※シルバー特典やハンズ特典など各種減免制度あり。

* 料金などは変更になる場合がありますので、詳しくは問合せ下さい

ゴミ捨て・庭の手入れに困ったら

ごみの戸別訪問収集

以下のいずれかに該当する方のみで構成される世帯で、自ら集積所へごみを持ち出すことが困難であり、近隣の親戚などの協力を得られない方

- (1) 要介護2以上に認定されている方
- (2) 身体障がい1級、2級の方
- (3) その他、区長が認める方



粗大ごみの運び出し収集

以下のいずれかに該当する方のみで構成される世帯で、粗大ごみを自ら屋内から運び出すことが困難であり、身近な方などの協力を得られない方

- (1) 65歳以上の高齢者
- (2) 障がいのある方



問合せ先：蒲田清掃事務所（調布地区）

電話：03-6459-8201

FAX：03-6459-8597

不用品の処分に困ったら(処分・買取業者)

事業所名	連絡先	内容など
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・内装工事・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見積りも無料で伺います。
株式会社 ムーバル	0120-860-680	不用品の片付け・清掃等。粗大ごみ1個からお家丸ごとまで全て片付けます。また、引越・ハウスクリーニングも承っております。下見・見積無料です。
(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気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、お客様の要望にお応えします。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)BUN BUN 出張買取・不用品回収 カフェキャビン	090-4373-7280	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、東雪谷の店頭での相談も可能。遺品整理生前整理、一軒家丸ごと、女性スタッフの井上様が相談に伺います。

庭の剪定・手入れに困ったら(剪定・手入れ業者)

事業所名	TEL	内容など
シルバー人材センター (植木剪定)	03-3739-6666 (本部)	作業月によって受付開始日が変わります。詳細はHPまたは電話にてお問い合わせください。
シルバー人材センター (除草)	03-6715-9855 (蒲田分室)	一般のご家庭の庭の草取りを承ります。手作業(鎌)で作業いたします。芝刈り機は使用しません。
ケンマート	03-3776-6221	最初は訪問し、見積もりを作成します。剪定、伐採など1本から依頼可能。高さの制限はありません。幹の太さや作業環境などで値段は異なります。



もの忘れが気になったら

オレンジカフェ上池台『和の輪』

「オレンジカフェ」は、認知症やそのご家族、認知症予防に関心のある方、地域での見守りに興味がある方など誰もが集える場所です。

開催日：毎月第3火曜日 14:00～15:00

会場：雪谷特別出張所 3階集会室

問合せ先：03-3748-6138

(地域包括支援センター上池台)



認知症を知りたい(講座・資料など)

事業所名

連絡先

内容など

① 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。「認知症サポーター養成講座」を受講すればどなたでもなることができます。

② 認知症サポーターステップアップ講座

【①～③問合せ先】
03-3748-6138
(地域包括支援センター上池台)

実践の場で必要となる認知症に関する知識や、認知症の人を手助けするための対応スキル等の習得を目指す講座です。

③ チームオレンジ



認知症の人やその家族、認知症サポーター等がチーム員として参加。認知症になっても安心して暮らし続けられる地域づくりを目指して活動します。

もの忘れの相談(医療・相談窓口)

事業所名

連絡先

内容など

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)

認知症の検査、診断や人材育成、地域との連携などを担う医療機関です。相談窓口としては本人や家族、関係機関などからの認知症に関する医療、関係機関との連携などのご相談に対応しています。

若年性認知症支援相談窓口 (特別養護老人ホームたまがわ内)

03-6459-8591
(月・火・木・金
9:00～17:00)

65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」と言います。大田区では専門の相談員が若年性認知症のご本人やご家族、関係機関からの相談に対応し支援に繋がります。

老いじたく・将来に不安を感じたら

老いじたく情報登録事業

老いじたくに関する情報をあらかじめ区に登録し、対象者本人が、病気・事故等で意思表示が出来なくなったとき又は死亡したときに、登録者が指定した方、医療機関、警察、消防、区の福祉関係機関等からの照会に対して、区に登録した情報を提供することで、本人の意思を的確に伝達し、意思の実現につなげ、本人の尊厳を守るとともに、今後の人生をより安心できるものにします。

問合せ先

福祉管理課 調整担当
大田区役所8階 24番窓口
電話 03-5744-1244



将来の契約・金銭管理など相談

種類	連絡先	内容など
法定後見制度	おおた成年後見センター 03-3736-2022	親族等の申立てにより、家庭裁判所が、成年後見人や代理する法律行為の範囲（後見・保佐・補助）等を定めるしくみです。 *制度改定予定
任意後見制度	蒲田公証役場 03-3738-3329 大森公証役場 03-3761-6248	元気なときに、自分が信頼できる人（団体）と、公正証書により「後見を任せる契約（任意後見契約）」を結んでおきます。自分自身で後見人や任せる内容をあらかじめ決めておき、ご自身の判断能力が低下した後、支援が開始されるしくみです。

その他の相談(空き家・ペット)

種類	連絡先	内容など
ペットの相談	大田区保健所生活衛生課 03-5764-0670	犬や猫の平均寿命は、約15年とペットの高齢化も進んでいます。今は元気で健康の心配がない飼い主でも、いつ病気やけがで入院するようなことがあるか分かりません。そのため「ペットとの暮らしのための4つの備え」について日頃から考えておきましょう。
住宅・空家相談窓口	住宅・空家相談窓口 (建築調整課住宅政策担当内) 03-5744-1348	大田区では、空家に関する相談にワンストップで対応できる「住宅・空家相談窓口」を開設しています。空家に関する様々な困りごとに対して、建築、法律、不動産、福祉の各種専門家と連携してご相談に応じています。

住居のお悩み・家探しに困ったら

住宅・空家相談窓口







民間賃貸住宅への入居を希望する住宅確保要配慮者（高齢者・障がい者・ひとり親・生活保護受給者・低額所得者・外国人世帯の方）等が民間賃貸住宅に円滑に入居できるように支援を行います。

問合せ先

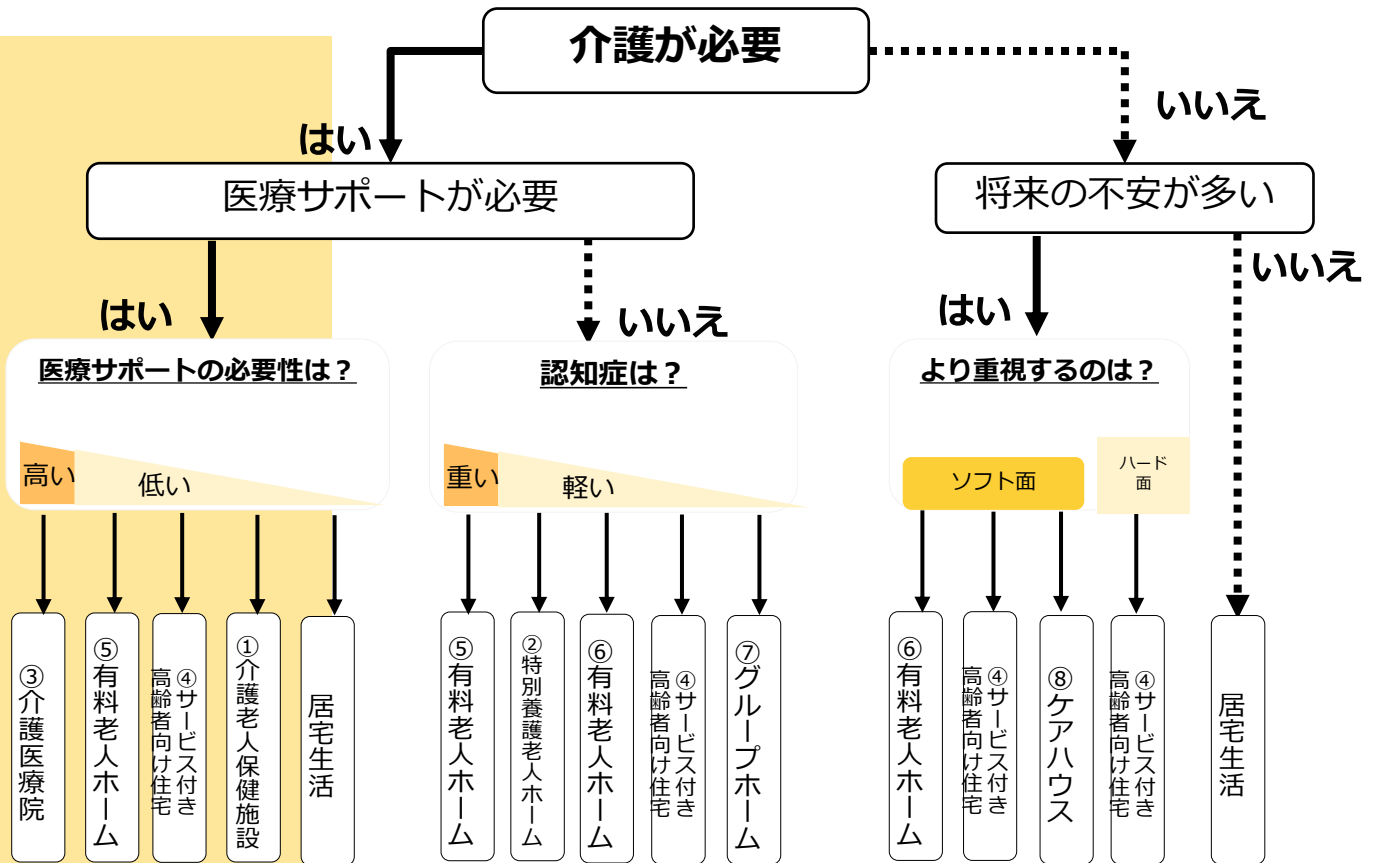
住宅・空家相談窓口（建築調整課住宅政策担当内）
大田区役所7階 11番窓口
電話 03-5744-1343



その他の住宅探し

事業所名	連絡先	内容など
大田区 協力不動産店	 訪問前に必ず該当店舗へ電話連絡をお願いします	区内に1年以上居住し、民間賃貸住宅へ転居を検討されている方の、入居に関する相談に応じる不動産店です。 
高齢者アパート	 高齢者住宅管理窓口 03-5744-1346	区内に引き続き3年以上居住、65歳以上のひとり暮らしや二人世帯の方で、住宅に困っている高齢者に、区が民間から借り上げたアパートを提供し、生活の安定をはかります。
シルバーピア (高齢者住宅)	 高齢者住宅管理窓口 03-5744-1346	区内に引き続き3年以上居住、65歳以上のひとり暮らしや二人世帯で、住宅にお困りの方が自立して、安全かつ快適な日常が送れる住宅です。
区営住宅	 大田区住宅管理センター 03-3730-7325	区内に引き続き3年以上居住、区が管理し、住宅に困っている収入の少ない方に対して、低額な家賃でお貸しする住宅です。募集は年1回、11月上旬に実施しています。
都営住宅	 東京都住宅供給公社 03-3498-8894	都内に居住、東京都が管理し、住宅に困っている収入の少ない方に対して、低額な家賃でお貸しする住宅です。募集は年4回(5月、8月、11月、2月)実施しています。

施設の入所を考えたい



種別	施設種類	自立 要支援 要介護 条件				概要
		自立	要支援 1~2	要介護 1~2 3~5		
【①~③】 公的施設	①介護老人保健施設	×	×	○	○ 要介護 1 以上	要介護の高齢者を対象に、在宅復帰を目指しリハビリを提供する施設。3~6か月の短期滞在型。
	②特別養護老人ホーム	×	×	×	○ 原則 要介護 3 以上	生活全般の介助が提供される介護老人福祉施設。比較的安価だが希望者が多く、待機する時期が長い。原則要介護 3~5 の認定がある方。
	③介護医療院	×	×	△	○ 長期の療養が必要な方	急性期の治療は終わったものの、医学的管理のもとで長期療養が必要な人のための医療機関の病床。生活の場としての機能も兼ね備え、日常生活上の支援も受けられる。
【④~⑧】 民間施設	④サービス付き高齢者向け住宅	○	◎	◎	○ お元気な方から 要支援・要介護	介護不要な方も入居可。賃貸契約。介護サービスは別途契約。安否確認、生活相談のサービスがついた住宅。比較的自由度が高い。
	⑤介護付有料老人ホーム	△	△	○	◎ お元気な方から 要支援・要介護	施設のスタッフが24時間体制で介護サービスをパッケージで提供される。
	⑥住宅型有料老人ホーム	△	○	◎	○ お元気な方から 要支援・要介護	介護サービスを利用するには、外部のサービス事業所と別途契約が必要。オーダーメイドでサービスを組み立てる。
	⑦グループホーム	×	△	○	○ 認知症と 診断された方	認知症の利用者を対象とした少人数の施設で、介護スタッフと一緒に共同生活を営み、認知症の進行を遅らせることを目的としている。
	⑧都市型軽費老人ホーム (ケアハウス)	◎	○	△	×	自立生活ができることが条件

***あくまで目安なので詳しくは各施設に問合せ下さい**

防犯について知りたい





自動通話録音機の無料貸し出し！

特殊詐欺対策に最も有効な「自動通話録音機」を無料で貸し出しています。自動通話録音機とは、家庭の固定電話に接続する小型の機械で、ご自分で簡単に設置できます。発信者側に「この電話は防犯のため、会話内容を自動で録音します」という警告メッセージを流し、会話内容を自動録音することで、録音されることを嫌がる犯人が通話を断念し、被害を未然に防止する効果があります。複雑な操作は必要なく、今までと電話の使い方は全く変わりません。

問合せ先：03-3748-6138
(地域包括支援センター上池台)



防犯情報など

事業名	連絡先	内容など
消費者生活相談センター (相談専用)	03-3736-0123	月曜日から金曜日 午前9時から午後4時30分まで 土曜日・日曜日・祝日は消費者ホットライン188(いやや)へ 消費者生活センターは振り込め詐欺、悪質リフォーム詐欺などの消費者被害に対する相談窓口です。
区民安全・安心 メールサービス		防犯や防災に関して、区が共有したい情報や、お伝えしたい情報をメールで配信するサービスです。
メールけいしちょう		警視庁から各地域で発生した「犯罪発生情報」や犯罪を防ぐために必要な「防犯情報」等をメールでお知らせします。事件などの情報をタイムリーに提供します。事件などの発生場所付近を地図情報でも配信します。
デジポリス	 	アプリをダウンロードしてガイダンスに従い設定を行うと、国際電話番号や警察が把握した犯行利用電話番号をブロックします。
	iOS版 Android版	

空メールを送信してください。

空メールを送信してください。

見守りをお願いしたい



高齢者見守りキーホルダーの登録

区内に住民登録がある65歳以上の方に、緊急連絡先や医療情報などを登録していただくことで、有事の際の警察や消防、医療機関からの照会に対し、番号を用いて迅速に情報提供することができます。

【対象者】区内在住の65歳以上の方

***登録は住所地の地域包括支援センターになります。**



電子申請QR

ひとり暮らし高齢者登録

民生委員による普段の見守りのために、緊急連絡先を登録します。70歳以上の登録者に、区内の福祉理美容店で使える「ふれあい理美容補助券」を支給します。

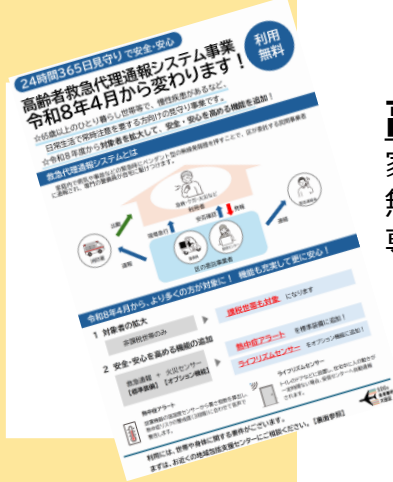
(70歳以下の登録者については、70歳の誕生日にお送りします。)

【対象者】65歳以上のひとり暮らしの方で、同一敷地内又は隣地に、3親等以内の血族又は配偶者が居住していない方

***登録は住所地の地域包括支援センターになります。**



ひとり暮らし高齢者登録について



高齢者救急代理通報システム

家庭内で病気や事故などの緊急事態に陥ったとき、ペンダント型無線発報器等を押すと区の受託事業者の受信センターに通報され、専門の警備員がご自宅に駆けつけます。

【対象者】65歳以上のひとり暮らし世帯等で、慢性疾患があるなど、日常生活で常時注意を要する方向けの見守り事業です。

その他のサービス(社会福祉協議会)

事業所名

連絡先

内容など

①セントラル警備保障
(緊急通報サービス紹介事業)

緊急時以外でも保健師、看護師、ケアマネジャー等の資格を有するスタッフに、通話料・相談料ともに無料で生活・健康等の相談をすることができます。
・見守りコントローラー、ワイヤレス緊急ボタン
月額4,070円(初期費用なし)

②東急セキュリティ
(緊急通報サービス紹介事業)

【①～③問合せ先】
おおた地域共生
ボランティアセンター
03-5703-8230

大田区社会福祉協議会を通じて申し込みにより、初期登録費用が5,500円→0円。
・ペンダントプラン 月2,398円(税込)
・置くだけプラン 月3,498円(税込)

③ほほえみ訪問

登録制による無料の見守りサービスで、地域の絆サポーターが月2回程度訪問します。玄関先でのあいさつや会話を通して、安否の確認や地域の情報を提供します。

防災について知りたい

大田区防災アプリ

本アプリは、地震や台風などの災害が発生した際に、大田区から発信する災害に関する情報を、すばやく手に入れることができる大田区公式防災アプリです。防災行政無線の放送内容や気象情報、イベントのお知らせなど日頃から役に立つ情報を確認できます。ぜひご利用ください。

問合せ先：03-3748-6138
(地域包括支援センター上池台)



Android版



iOS版



防災情報など

事業名	連絡先	内容など
感震ブレーカー 支給取付	防災危機管理課 03-5744-1235	対象世帯に対して、無料で感震ブレーカーを支給します。 【対象者】住民税非課税または住民税課税所得金額80万円以下で、次のいずれかに該当する世帯であること。 ・世帯全員が65歳以上の世帯（ひとり暮らし世帯を含む） ・障害者（身体障害者手帳1級～4級、愛の手帳1～3度）の方がいる世帯 ・精神障害者保健福祉手帳を交付されている方がいる世帯 ・介護保険の要介護3～5の方がいる世帯
家具転倒防止	防災危機管理課（管理） 03-5744-1235	対象者の方は、家具転倒防止器具を無料で取り付けできます 住民税非課税の世帯はタンス2棹まで、住民税課税所得80万円以下の世帯はタンス1棹まで無料で支給取付します。 【対象者】住民税非課税または住民税課税所得金額80万円以下で、かつ、次のいずれかに該当する世帯であること。 ・世帯全員が65歳以上の世帯（ひとり暮らし世帯を含む） ・身体障害者手帳1級～4級、愛の手帳1～3度、精神障害者保健福祉手帳を交付されている方がいる世帯 ・介護保険の要介護3～5の方がいる世帯
大田区防災行政 無線電話応答 サービス(有料)	050-5536-5105	防災行政無線（放送塔）からの放送を聞き取れなかった場合に、ご自宅の電話等で放送内容を確認できるサービスをご案内しています。
住まいの 防火防災診断	防災福祉係 03-3212-2111	高齢者や障害者の方など、災害時に支援が必要な方のお宅を消防職員が個別に訪問し、火災、地震、日常生活事故などの危険性をチェックし、安全・安心な生活を送るためのアドバイスを無料で行っていきます。診断の所要時間は約30分です。

暮らしの安心情報

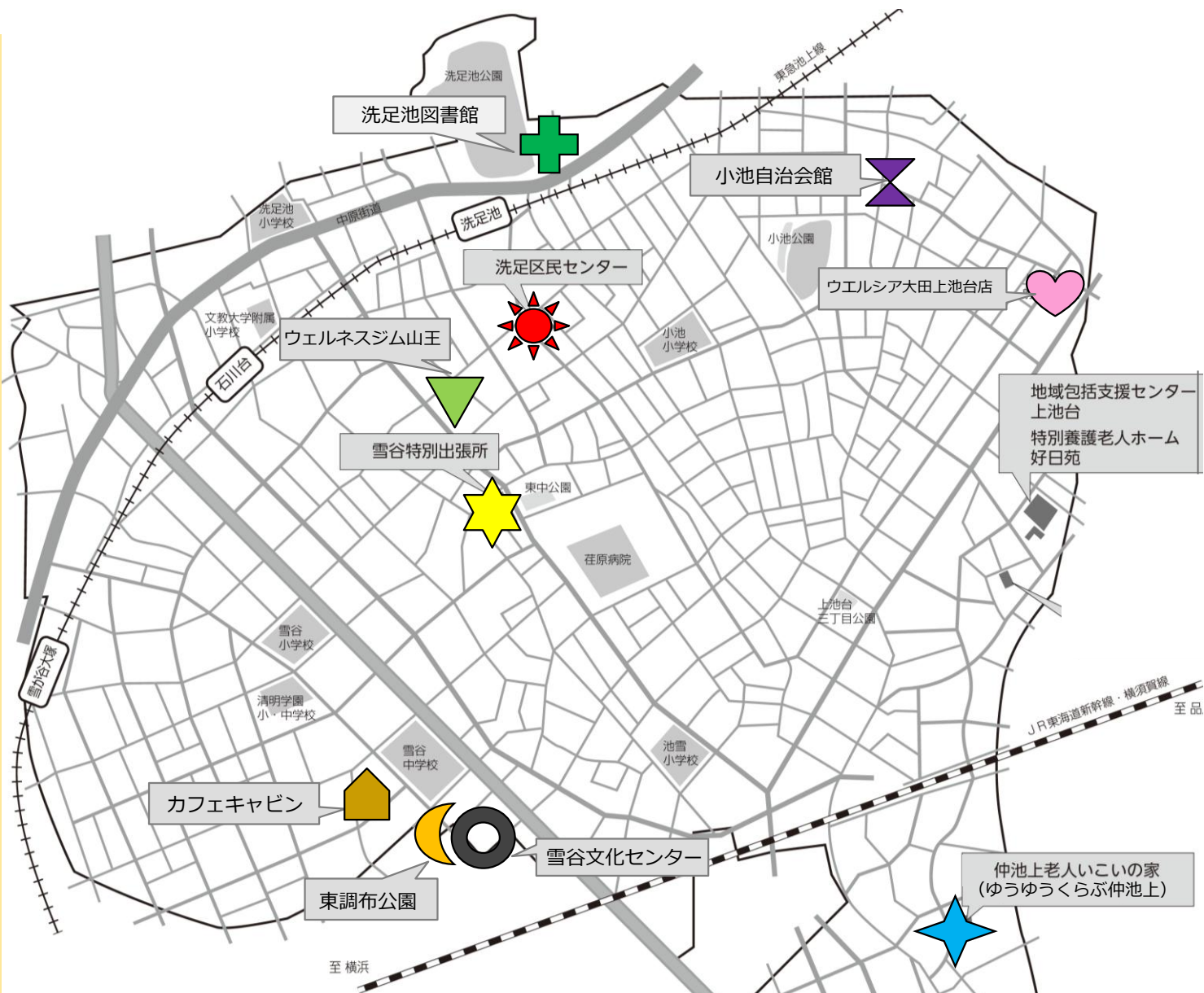
法律相談

相談機関	連絡先	内容など
大田区無料法律相談	03-5744-1135	事前予約制。 場所：区民相談室（区役所本庁舎2階） 毎週 月曜日、水曜日、金曜日 (祝日、年末年始[12月29日から1月3日]、1月4日は除く)
弁護士会 蒲田法律相談センター	03-5714-0081	事前電話予約制。 一般相談は有料、債務整理・生活保護相談は無料 (一般相談でも民事法律扶助により無料の場合あり)
弁護士会による 電話無料相談	0570-200-050	月曜日から金曜日の午前10時から午後4時 (祝祭日、年末年始を除く) 15分程度の簡単な電話相談を行っています。
法テラス東京	0570-078374	経済的に余裕のない方のための無料法律相談や 弁護士、司法書士の費用の立替えなど。

相談先一覧

相談機関	連絡先	内容など
高齢者ほっと テレフォン	03-3773-3124	区役所が閉まっている時間帯に、高齢者の介護や 福祉に関する相談を、介護支援専門員や看護師など 保健福祉の資格を持つ相談員が電話でお受けします。
大田年金事務所	03-3733-4141	国民年金の免除・猶予の審査結果、国民年金保険料の 納付(納付書発行を含む)、厚生年金全般、年金記録の 確認、年金相談に関すること。
マイナンバー 総合フリーダイヤル	0120-95-0178	制度全般やマイナポータルの操作、マイナポイントに 関するお問い合わせはこちらへ。マイナンバーカードの紛 失、盗難などによる一時利用停止については、 24時間365日受け付けています。
生活再建・就労 サポートセンター JOBOTA	03-6423-0251	生活・仕事・住まいなどについてのお悩みを抱え経済的に お困りの方に対して、専門の支援員が一人ひとりに合った サポートを行う無料の相談窓口です。
ひきこもり支援室 SAPOTA	03-6459-6715	ひきこもり状態にあるご本人やご家族が抱える悩みを 一緒に考え、サポートする無料の相談窓口です。
国際都市おおた協会 多言語相談窓口	03-6424-4924	日本語の書類が読めない、子育てや子どもの学校の事、 賃金未払いなどの労働問題、離婚やDVなど、生活上の 困った事を多言語で相談できます。
免許返納	03-6717-3137 (警視庁 運転免許本部)	運転免許の自主返納をサポート。運転免許証の自主返納の お手続きは、警察署や運転免許試験場等で行うことが できます。

雪谷地区の通いの場MAP



+ 洗足池図書館
南千束2-2-10
☎03-3726-0401

☀ 洗足区民センター
上池台2-35-2
☎03-3727-1461

★ 雪谷特別出張所
東雪谷3-6-2
☎03-3729-5117

🏠 カフェキャビン
南雪谷5-3-12

▼ ウェルネスジム山王
東雪谷1-13-1
ウェルサイト東雪谷2F
☎03-3748-6250

🌀 雪谷文化センター
南雪谷5-18-3
☎03-3729-0066

🌙 東調布公園
南雪谷5-13-1
☎03-3726-4320

★ 仲池上老人いこいの家
(ゆうゆうクラブ仲池上)
大田区仲池上1-10-14
☎03-3755-6445

✂ 小池自治会館
上池台1-51-17
☎03-3720-2700

地域包括支援センター
久が原
特別養護老人ホーム
池上
養護老人ホーム
池上長寿園

雪谷地区の通いの場一覧

運動したい



ペルヴィック・ビート・フィットネス【体操】

開催日：毎月第4木曜日 13:30～14:30
会場：洗足区民センター
問合せ先：03-3748-6138
(地域包括支援センター上池台)



コグニサイズ健康教室【筋トレ】

開催日：第1,3,5月曜日 10:00～11:00
第2,4月曜日 14:00～15:00
7月以降の開催時間 すべて9:30～10:30
(R9.3月まで開催決定)
会費：1回500円、お得な回数券あり
会場：洗足区民センター
問合せ先：090-3808-2867(中島様)



雪谷・東調布グラウンド・ゴルフクラブ 【ランドゴルフ】

開催日：火,木曜日「定例会」9:00～11:00
会費：月額500円、月,水「練習会」1回100円
会場：東調布公園野球場
問合せ先：03-5748-0326(松本様)
090-8509-0246(渡邊様)



そいよが【ケアヨガ】

開催日：第2火曜日 10:15～11:30
会費：入会金3,000円、3回5,500円(3か月有効)
その他のクラス、割引制度あり
会場：小池自治会館
問合せ先：090-9968-0186(倉田様)

学習・サロン活動



オレンジカフェ上池台『和の輪』【交流】

開催日：毎月第3火曜日 14:00～15:00
会場：雪谷特別出張所3階集会所
問合せ先：03-3748-6138
(地域包括支援センター上池台)



オレンジカフェ(認知症予防教室)【体操】

開催日：毎月第3木曜日 15:00～16:00
会場：ウエルサイト東雪谷
問合せ先：03-3748-6250(ウエルネスジム山王)



上池台くるるの会【サロン】

開催日：毎月第3水曜日 14:00～15:00
会場：ウエルシア大田上池台店
ウエルカフェ交流スペース
問合せ先：03-3748-6138
(地域包括支援センター上池台)

文化的な活動



雪谷デジカメクラブ【写真】

開催日：毎月第2,3月曜日 9:30～
入会金500円、月会費500円
会場：雪谷文化センター
問合せ先：080-1274-1143(小高様)
又はメール：hkboo0211@gmail.com



まつぼっくりエコー(女性合唱)【コーラス】

開催日：毎週土曜日 9:30～12:00
入会金なし、月会費4,000円
会場：雪谷文化センター
問合せ先：090-5303-1533(佐々木様)



雪谷将棋等同好会【将棋】

開催日：水曜日 9:00～12:00
入会金1,000円 年会費3,000円
会場：雪谷文化センター 和室
直接見学にいらしてください



絵てがみ すみれの会【絵手紙】

開催日：毎月第1,3土曜日 13:30～15:30
入会金なし、会費3か月8,000円(教材費含む)
会場：洗足池図書館
問合せ先：03-3728-7492(荒井様)



パステル画 てんとうむしの会【絵画】

開催日：毎月第2,4金曜日 13:15～15:30
入会金なし、会費3か月7,000円(材料費含む)
会場：洗足池図書館
問合せ先：080-1052-9368(大本様)

その他の活動



仲池上いこいの家(ゆうゆうくらぶ仲池上)

【健康体操・カラオケ】

開催日：毎月7～8回開催
※開催日は問い合わせください
会場：仲池上いこいの家
問合せ先：03-3755-6445



雪谷カフェ【交流】

開催日：毎月第2木曜日 14:00～16:00
会費：1回500円
会場：カフェキャビン
当日会場へお越しください

地域包括支援センターによくある問合せ

介護認定の申請をしたい

対象者

- ・65歳以上の方
- ・40歳から64歳の方で特定疾病がある方

申請の流れ

- ①主治医へ介護保険申請の相談
- ②申請書の記入
- ③認定調査、主治医の意見書
- ④介護認定審査会
- ⑤認定結果の通知

よくある質問

- Q:最近、閉じこもり気味なので運動したい。
A:介護保険サービス以外の通いの場もありますので、まずは地域包括支援センターに相談してください。



紙おむつ等の支給を受けたい

対象者

- ①要介護3～5の認定を受けた方。
- ②要介護1・2の認定を受け、傷病により医師が紙おむつを必要と認めた方。
- ③65歳以上で病院に入院しており
①②に相当する状態にあり、紙おむつが必要な方。

申請する窓口

65歳以上の方

お住まいの地域を担当する地域包括支援センター
40歳から64歳の方
各地域福祉課高齢者地域支援担当

よくある質問

- Q:紙おむつの現金助成があると聞いた。
A:入院中で紙おむつが持ち込めない病院が対象です。
必ず事前申請が必要となります。

