



# 馬込・南馬込



## 地域包括支援センター馬込

〒143-0027 中馬込 1-19-1 101

**TEL (5709) 8011**

FAX (5709) 8014

## 地域包括支援センター南馬込

〒143-0025 南馬込 3-13-12

**TEL (6429) 7651**

FAX (6429) 7652

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)

<https://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では、社会福祉士、保健師または看護師、主任ケアマネージャーの専門職を配置。チームアプローチにより専門的な観点から様々にご相談にお応えできる体制を整えております。**



### 担当エリア

北馬込 / 中馬込 / 西馬込  
東馬込 1丁目 1～32番  
南馬込 1丁目 1～4、6、7



### 担当エリア

南馬込 2～5丁目  
南馬込 6丁目の一部  
南馬込 1丁目 5、8～60番  
東馬込 1丁目 33～50番  
東馬込 2丁目  
山王 4丁目 11～20番

### 【主な業務】

- 生活よろず相談
- 在宅介護・医療の連携
- 介護予防の推進
- 高齢者被害防止等の様々な権利を守るお手伝い
- ケアマネージャーへのサポート
- 住み慣れた地域で住み続けられる地域作り支援

# 馬込お役立ちガイド



\*タイトルの文字は渡邊 東龍様から寄せられたものです。

令和 8 年 5 月 1 日作成

- 地域包括支援センター(馬込・南馬込)案内・・・1ページ
- シニアステーション(馬込・南馬込)  
フレイル予防案内・・・2 ページ
- 有償ボランティア・自費ヘルプ・・・3 ページ
- 不用品・緊急通報・電気屋・・・3 ページ
- 宅配サービス事業者・・・4 ページ
- 配食事業者・・・5 ページ
- 車いすステーション・自費車いす・・・6 ページ
- 介護タクシー・タクシー事業所一覧・・・7 ページ
- 訪問診療・・・8 ページ
- 防災情報・・・9 ページ
- 馬込地区周辺の通いの場・・・10 ページ
- 暮らしの安心・情報ダイヤル・・・11 ページ
- 見守りキーホルダー申請書・・・最終ページ  
(切り取って使用下さい)



※表紙のちぎり絵は南馬込文化センターで活動中の『ちぎり絵みんと』様で作成したものです。

# 地域包括支援センター馬込/南馬込 シニアステーション馬込/南馬込 -場所 MAP-

## 地域包括支援センターとは

社会福祉士、保健師又は看護師、主任ケアマネジャーの専門職を配置。  
チームアプローチにより専門的な観点から様々なご相談にお応えできます。

## 業務内容

- 生活よろず相談
- 在宅介護・医療連携
- 介護予防の推進
- 高齢者被害防止等の様々な権利を守るお手伝い
- ケアマネジャーへのサポート
- 住み慣れた地域で住み続けられる地域作り支援



**大田区地域包括支援センター馬込  
シニアステーション馬込**  
〒143-0027  
大田区中馬込 1-19-1-101  
電話: 03 (5709) 8011  
FAX: 03 (5709) 8014  
〈担当エリア〉  
北馬込/中馬込/西馬込  
東馬込 1丁目 1~32番  
南馬込 1丁目 1~4、6、7



**大田区地域包括支援センター南馬込  
シニアステーション南馬込**  
〒143-0025  
大田区南馬込 3-13-12  
電話: 03 (6429) 7651  
FAX: 03 (6429) 7652  
〈担当エリア〉  
南馬込 1丁目 5、8~60番  
南馬込 2~5丁目  
南馬込 6丁目の一部  
東馬込 1丁目 33~50番  
東馬込 2丁目  
山王 4丁目 11~20番



●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)



# シニアステーション・フレイル予防案内

## シニアステーションとは

地域包括支援センターと連携し、高齢者の元気維持、フレイル予防・介護予防から適切な介護サービスへの切れ目のない支援を提供致します。

## 業務内容

- 介護予防やフレイル予防の体操教室講座の開催
  - ご近所同士の仲間作りイベント
  - 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
  - 趣味を生かした「通いの場」の提供
- \*感染症予防により一部変更になっているものもあります。



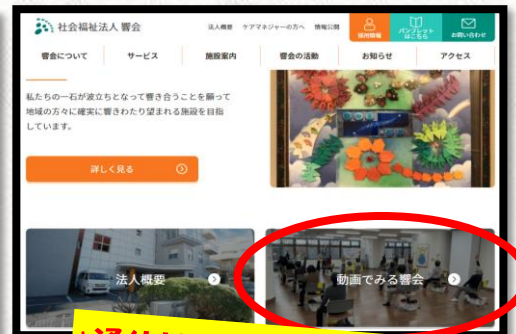
## プログラムの閲覧・ダウンロード方法



## フレイルとは

からだやこころの機能の低下によって要介護に陥る危険性が高まっている状態

## 動画の閲覧方法



**\*通信料は自己負担となります。**

**自宅で動画をみながらフレイル予防に取り組みましょう！**



YouTube の利用は無料ですが、通信料は自己負担となりますのでご注意ください。  
令和3年6月1日にYouTubeの規約改正があり、動画内で広告が表示される場合があります。  
この広告は、YouTube側で設定されているもので、内容や表示される頻度について審会は関与していません。

# 有償ボランティア・自費ヘルプ



事業所名	連絡先/営業時間	詳細
大田区社会福祉協議会 おおた地域共生ボランティアセンター 絆サポーターによる 「助っ人サービス」	03-5703-8230	20分以内 300円 ※ご家庭にサポートできる方がいないため、単発でちょっとしたサポートが必要な方が対象。 (電球の交換や季節家電の出し入れなど)
大田区シルバー人材センター 蒲田分室 ①「ちょこっとサービス」 ②「たすかるサービス」 ③「家事援助サービス」	03-6715-9855	①ゴミ出し、電球の交換: 600円～ 買い物代行、付き添い: 1,000円～ ※高齢者世帯対象。 ②1回あたり 1,940円～ 〈利用例〉屋外の掃除、軽作業など。 ③単発 1回 1,850円～ 継続 1回 1,460円 別途交通費実費。表示価格は全て税込みです。
うさぎ生活サービス	080-3114-6357 (代表窓口) 月～金曜日 10時～17時	生活サポートサービス(掃除、買い物、簡単な調理など) 1時間 3080円(税込)～ 介助・付添いサービス(通院介助、外出付添いなど) 1時間 3520円(税込)～
訪問介護エンゼル	03-3776-0481 平日 8時～18時(時間外は相談)	1時間より受付、以降 30分単位で利用可能 家事 1時間 3,300円(税込み) 介護 1時間 4,840円(税込み) ※土日祝は 15%アップ。別途、交通費実費
アスナロ馬込介護ステーション	03-5746-2930 月～金曜日 9時～18時	(サービス提供時間 9時から18時) 身体 1時間 3,300円(税込み) 家事 1時間 2,520円(税込み) 院内介助 1時間 2,340円(税込み) ※15分以上から対応。日・祝及び時間外 (6時～9時、18時～22時)は 25%アップ 時間外や土・日・祝は相談。
ケア 21 馬込	03-5718-7521 営業時間: 9時～18時	身体 1時間 4,400円(税込み) 生活 1時間 3,300円(税込み) 院内 1時間 2,200円 ※介護保険併用時 ※5分単位で利用可能

## 不用品/緊急通報/電気屋

事業所名	連絡先/営業時間	詳細
便利屋!お助け本舗 大田馬込店	0120-120-365 8:00～18:00(基本)	不用品の片付け・清掃等。基本作業料金は 1時間 3,000円(税別)。出張費 2,000円(税別)。作業内容により料金は異なります。
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・見積無料ですので、なんでもご相談ください。
ライフデリ大田店 (配食弁当+安否確認)	03-6410-2955	週3日以上ライフデリのお弁当をご利用頂いているお客様には無料で「らいふコール」(配食の無い日のみ)安否確認サービスをご利用頂けます。「らいふコール」は、お客様に自動音声でお電話をかけ、健康状態をダイヤルで選んで頂き、登録メールアドレスに通知するサービスです。
フジテレビサービス	03-3755-7308 日曜日定休、8:30～19:00	街の電気屋さん。電球 1個の交換も出張OK。 出張費 1,500円(税別)+実費。毎年秋にご高齢のお客様等に「安全点検」を行っております(無料)。

# 宅配サービス

事業所名	お問合せ先	詳細(税込み)
スーパーキタムラ	03-3771-8284	年中無休。お買い上げ 3,000 円未満は 220 円、3,000 円以上は配送無料。 配達地域: 中馬込・南馬込・東馬込・西馬込・山王全域 *ネットスーパーを始めました。会員募集中。
どらっぐぱぱす 西馬込店	03-3775-9393	ブラウニーお届けサービス(開店から 17 時まで受付) 当日中にお届け。 配達料金: 1 回 220 円(税込み)。お水は 4 ケースまで。 主な配達地域: 西馬込 1.2 丁目、中馬込 1~3 丁目、東馬込 1.2 丁目、北馬込 1.2 丁目、南馬込 1~6 丁目、山王 4 丁目。詳しくはスタッフまで。
ライフ東馬込店	03-3777-2080	当日宅配サービス(開店から 18 時まで受付) 受付料金税込 1~3 個 330 円 以降 1 個口ごと+110 円 配達地域: 北馬込 1.2 丁目、中馬込 1~3 丁目、西馬込 1.2 丁目、東馬込 1.2 丁目、南馬込 1~6 丁目、山王 1~4 丁目
ライフ上池台店	03-3727-3051	当日宅配サービス(開店から 18 時まで受付) 1~3 個 330 円 以降 1 個口ごと+110 円 配達地域: 北馬込 1.2 丁目、中馬込 1~3 丁目、西馬込 1.2 丁目、東馬込 1 丁目、南馬込 1.6 丁目
東急ストア長原店	03-3728-0109	【当日お届けサービス】1 件 330 円~550 円で配送可。 配達地域: 北馬込 1.2 丁目、中馬込 1~3 丁目
東急ストア上池台店	03-5754-0109	【当日お届けサービス】1 件 330 円~550 円で配送可。 配達地域: 西馬込 1.2 丁目、中馬込 1~3 丁目
東急ストア大森店	03-3764-1191	【当日お届けサービス】1 件 330 円~550 円で配送可。 配達地域: 東馬込、南馬込、山王 4 丁目
東急ストア ネットスーパー	0120-575-109	ネットで注文した商品を店舗スタッフがピックアップし、ご自宅までお届けします。 配送費: 1 件 330 円~550 円 配達地域: 北馬込 1.2 丁目、中馬込 1~3 丁目、西馬込 1.2 丁目、東馬込、南馬込、山王 4 丁目 FAX で注文できる「東急ストアおっかいサービス」も実施中! 詳しくは店頭リーフレットをご覧ください。
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。 まずは、ご連絡を。宅配料税込み 0~248 円 ※シルバー特典やハンズ特典など各種減免制度あり。
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。 まずはご連絡を。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	ウィークリーコープ(週 1 回) 食材、ミールキット、日用品 6000 円以上(税別)の注文で 手数料無料、各種手数料割引あり デイリーコープ(週 3 日~) ミールキット、弁当手数料なし

## 【特殊詐欺撃退!】自動通話録音機を無料で貸与します。

特殊詐欺などの被害防止のため、自動通話録音機を無償で貸与します。

対象: 区内在住のおおむね 65 歳以上の方

申請方法: 本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証・健康保険証など)  
をご持参のうえ下記窓口までお越しください。

【貸与窓口】

大田区役所防災危機管理課: 電話 5744-1634

天森警察署 電話 3762-0110 田園調布警察署 電話 3722-0110

蒲田警察署 電話 3731-0110 池上警察署 電話 3755-0110

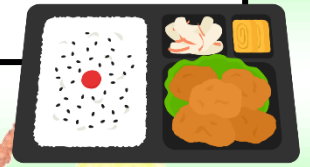
\*各地域包括支援センター窓口でも貸与を始めました。

\*数に限りがあります。あらかじめ上記窓口にご連絡をお願いします。



4

# 配食弁当



事業所名/連絡先	詳細(その他のメニューもあります)
<b>宅配クック123 大田店</b> 電話 03-3728-7210 FAX 03-6425-7944 営業時間 9:00~18:00 年中無休(正月三が日以外)	管理栄養士が監修した塩分・たんぱく質をバランス良く取り入れられる献立。 [普通食] おかずのみ 577 円/ごはんセット 685 円 [高たんぱく食] おかずのみ 616 円/ごはんセット 724 円 [健康ボリューム食] おかずのみ 680 円/ごはんセット 788 円 [カロリー・塩分調整食] おかずのみ 777 円/ごはんセット 885 円 [たんぱく塩分調整食] おかずのみ 777 円/ごはんセット 885 円 [透析食][消化にやさしい食][朝食パンセット]他各種取り揃えております。
<b>ワタミの宅食</b> 受付センター0120-321-510 営業時間 9:00~18:00	日替わり 5 日間コース(月曜~金曜)※祝日は料金変更あり [まごころ手鞠] お手頃サイズ 4 種類のお惣菜 1 人用 2,950 円 [まごころおかず] 彩り豊かな 5 種類のお惣菜 1 人用 3,450 円 [まごころダブル] ふたつの主菜で大満足 1 人用 3,950 円 1 日から注文可能。祝日のある週は価格が異なる場合がある。 自宅内には原則入らず、保冷ボックスでの受け渡し、あるいは手渡し。
<b>ライフデリ 大田店</b> 電話 03-6410-2955 FAX 050-6868-4483 営業時間 9:00~18:00 年中無休(正月三が日以外)	栄養のとれた献立、国産野菜 80% 使用。昆布と鰹だしの下味・減塩。 [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] おかずのみ 780 円/ごはんセット 860 円 [透析食/腎臓食] おかずのみ 860 円~/ごはんセット 940 円~ [やわらか食]おかずのみ 750 円 おかゆセット 830 円 [ムース食]おかずのみ 680 円 おかゆセット 760 円 アレルギー、きざみ食(+90 円)、おかゆも対応可能。
<b>まごころ弁当 大田店</b> 電話 03-3759-7761 FAX 03-3759-7760 営業時間 8:00~18:00 年中無休(正月三が日以外)	栄養バランスを考えた安心・安全なお弁当。後払い可能。 [普通食] おかずのみ 540 円/ごはんセット 590 円 [カロリー調整食] おかずのみ 772 円/ごはんセット 822 円 [たんぱく調整食] おかずのみ 822 円/ごはんセット 874 円 [低カロリー・低塩分のまごころ小町] 430 円/小町大 520 円 ムース食も取り揃えております。 きざみ食、おかゆも対応可能。
<b>メディミール 大田店</b> 電話 03-6715-4542 営業時間 7:00~17:00 年中無休 (12/30・12/31・1/1・1/2 は休み)	[普通食]おかずのみ640円、ごはんセット720円 [カロリー制限食]おかずのみ830円、ごはんセット910円 [タンパク質&塩分制限食]おかずのみ 880円、ごはんセット960 円 [ムース食]おかずのみ740 円、ごはんセット820 円 アレルギー対応可能。軟飯・お粥・ソフト粥・とろみ、一口、刻みなども無料対応。
<b>ベネッセおうちごはん (冷凍)</b> 0120-586-008 営業時間 10:00~18:00 (日・祝・年末年始を除く)	[バランス健康食] 6食 3,890 円(送料込み) [塩分制限食] 6食 4,680 円(送料込み) [冷凍やわらか食] 6食 5,520 円(送料込み) [たんぱく塩分調整食] 6食 4,680 円(送料込み) [ムースのおかず] 4食 2,640 円~ ※お届けはクロネコヤマト(冷凍便) 配送費は、1セットあたり別途790円(税込)

5

\*表示メニュー・価格は作成時点のものとなりますので変更される場合があります。

# 車いすステーション・自費レンタル

車いすステーション	連絡先	詳細(無料・原則1ヶ月) 空き状況を確認後、取りに行ってください			
大田区社会福祉協議会 車いすの無料貸出 おおた地域共生ボランティアセンター	03-3736-5555	西蒲田 7-49-2 大田区社会福祉センター5F (最長2ヶ月可能)			
甘藷 生駒	03-3774-2955	北馬込 2-27-11			
桜田理容店	03-3771-1001	東馬込 2-15-1			
地域包括支援センター南馬込	03-6429-7651	南馬込 3-13-12			
地域包括支援センター馬込	03-5709-8011	中馬込 1-19-1-101			
東京ガスライフバル東大田	03-3776-6631	山王 3-14-17			
【自費】車いすレンタル (使用場所まで配達・回収)	連絡先	対象・月額費用(税抜 円)			
		65歳 未満	65歳以上・介護保険		
	未申請		非該当	申請中 要支援1・2/ 要介護1	
笑みくる	03-6423-1480	1,000	1,000	500	
カラーズ	03-5767-5219	2,500	2,500	500	
サガセールケア	03-3761-8807	—	相談	相談	500
シルバーはあと蒲田	03-3758-6521	—	—	500	
仁済福祉用具貸与事業所	03-5718-8150	—	—	800	
セントケアリまいん大田	03-5713-7242	2,000 <small>現在入院中で退院時から必要な方</small>	—	500	
バディ	03-6715-1225	—	相談	500	
フロンティア 大田営業所	03-5762-1161	—	相談	800	
メルシーダイキ雑色店	03-3737-2901	—	相談	500	
ヤマシタ大田営業所	03-5700-7227	—	—	400	
介護ショップらくだ	03-5762-8568	—	初月500~ 以降1,000~	500~800	

★空き状況が異なるので電話でお問合せ下さい★

各事業所によって運用ルールが異なりますので事前に確認下さい。

借りる方の身元確認書類(運転免許証、保険証、公共機関の郵便物など)をご持参下さい。

6

# 介護タクシー・タクシー

事業所名（所在地）	連絡先/料金など	詳細
介護タクシー ソーシャルリング (南馬込) 車イス・ストレッチャー等対応可	予約制 070-6470-3106 予約料金 500円 初乗り運賃 900円	身体障害者割引あり。大田区のタクシー券利用可。車イス・ストレッチャー対応可。院内介助別途料金 30分 1,000円。移動・階段介助等が必要な場合は別途介助料がかかる事あり。
介護タクシー 翠(みどり) (北馬込) 車イス・ストレッチャー等対応可	予約制 03-3774-3738 080-3365-0319 予約料金 400円 迎車料金 850円 初乗り運賃 850円	身体障害者割引あり。大田区のタクシー券利用可。基本介助料金1回 1,100円。室内移乗・段差介助別途料金 1,100円。階段乗降介助(1707)料金 1,100円。リクライニング車椅子・ストレッチャー貸出別途
介護タクシー ひよこタクシー (大森東) 車イス、ストレッチャー等対応可	予約制 03-3765-9636 予約料金 1,000円 初乗り運賃 500円	予約制 1,000円 酸素ボンベ対応可。介助料金 1,250円～ベッドから車いすへの移動介助・階段の昇降可介助料金に関しては介護保険での対応あり(ケアマネジャーとご相談ください) 寝台自動車助成対象。
アイヴィーケアタクシー (大森西) 車イス、ストレッチャー等対応可	予約制 080-1148-5850 予約料金 400円 初乗り運賃 900円	予約制 基本介助料、院内介助料金 1,100円。車いすレンタル料 550円。
東京無線タクシー チェッカー無線 配車センター	配車センター 0570-550-555 予約料金500円 迎車料金 400円 初乗り運賃 500円	約3600台のデジタル無線車両により迅速配車。電話受付の他にもスマホアプリによる配車、登録のお客様用の自動配車システムあり。電話での受付は前日 14時から 17時まで 先着順。 ※午前中の予約はすぐに締切となります。
荏原交通	配車センター 03-3783-5111 予約センター 03-3783-5489 迎車・予約料金 500円 初乗り運賃 500円	タクシー予約 7日前から 当日 1時間前まで。

**\*表示金額は作成時点のものとなりますので予約時に確認下さい**

**★スムーズな配車にご協力下さい★**

**多重予約、予約無視、無断キャンセル、長期待機**

このような配車申し込みをすると他のお客様のご迷惑になります。

場合によっては配車を控えさせていただく場合がありますのでご注意ください。

# 訪問診療



- ・ 在宅医療とはどういうものか教えて欲しい!
- ・ 訪問してくれる 皮膚科の医師を教えて欲しい!
- ・ 近々退院を予定しているが 訪問してくれる医師を探して欲しい!
- ・ 本人が自宅で 看取りを希望しているので、対応できる在宅医を紹介して欲しい!



## ★大田区在宅医療相談窓口★

03-5744-1632 (午前9~12時)

大森地区担当受付日 毎週火曜日 第2・4金曜日

事業所名	住所	連絡先
池上ホームクリニック	大田区西馬込 1-18-1	03-6417-1672
たかせクリニック	大田区矢口 1-5-1 KIPビル 5F	03-5732-2525
かわいクリニック	大田区西蒲田 7-37-10 グリーンプレイス蒲田 3F	03-5710-8021
ひなた在宅クリニック山王	品川区南大井 6-24-6 DAITOビル 3F	03-6429-8671
まるごと在宅ケアクリニック	品川区戸越 5-4-3-502	03-6426-8341
<small>そうせん</small> 双泉クリニックいけがみ	大田区池上 7-10-5-1F	(訪問用)03-6410-3766
大田歯科	大田区大森東 4-3-11-2F	03-3762-0418
<small>にった</small> 新田クリニック歯科	大田区矢口 1-5-8 ニックハイム武蔵新田 101号室	03-3758-8118

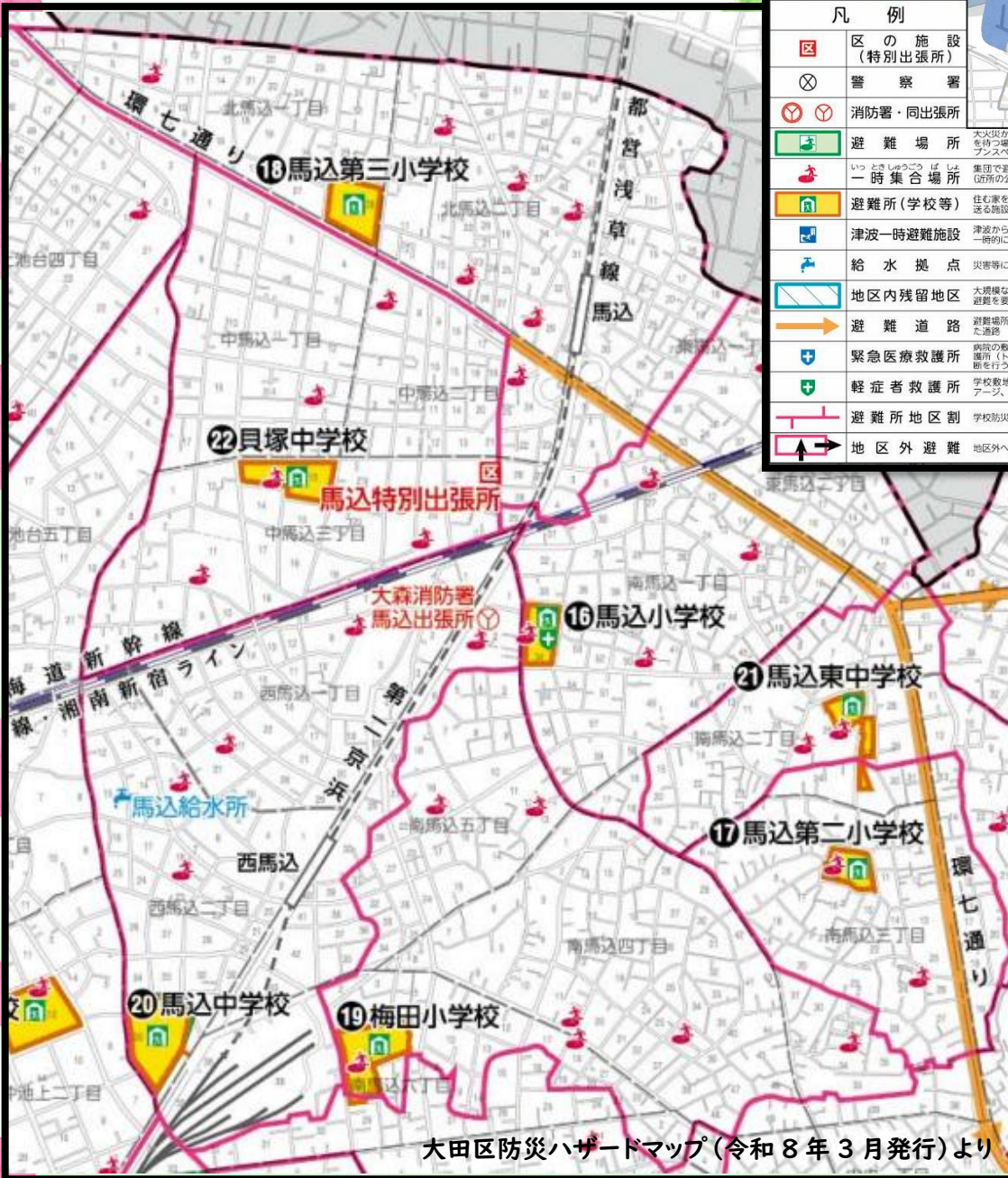
## 【救急搬送に迷ったら】

・ 東京消防庁救急相談センター

#7119



# 防災情報



凡 例	
	区 の 施設 (特別出張所)
	警 察 署
	消防署・同出張所
	避難場所 大震災から身の安全を確保し、火の燃えを待つ場所(公園、緑地、学校等のオープンスペース)
	一時集合場所 集団で避難するための身近な集合場所(近所の公園、広場)
	避難所(学校等) 住む家を失った方が一時的に避難生活を送る施設
	津波一時避難施設 津波から安全に避難する時間がない時に一時的に避難する場所
	給水拠点 災害等により断水した際に水を配る場所
	地区内残留地区 大規模な火災の恐れが少なく、広域的な避難を要しない地区
	避難道路 避難場所へ安全に避難するため指定された道路
	緊急医療救護所 病院の敷地内等(除外)に設置される救護所(トリアージ、軽症者処置、搬送判断を行う)
	軽症者救護所 学校敷地内に設置される救護所(トリアージ、軽症者処置、搬送判断を行う)
	避難所地区割 学校防災活動拠点の活動エリア
	地区外避難 地区外への避難先



大田区防災ハザードマップ(令和8年3月発行)より

## 大田区防災アプリ

大田区防災アプリは、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。

いざという時に備え、ぜひご利用ください。

### 主な機能

- 発令中の避難情報や避難所の開設状況を地図で確認できます。
- プッシュ通知機能で、区からの情報をいち早く受け取ることができます。
- GPS機能により、地図で現在位置、避難所の位置などを確認できます。
- 防災行政無線の放送内容を文字と音声で確認できます。
- その他、災害に役立つ情報が確認できます。



### アプリのダウンロード

下記の二次元コードより「App Store」または「Google Play」にアクセスしてダウンロードしてください。



(iOSの方)



App Store

(Androidの方)



Google Play

※本アプリのインストールは無料ですが、通信料は別途がかかります。

# 馬込地区周辺の通いの場

(他にも活動はありますのでお問合せ下さい。)

①

## 「馬込木版画会」

開催日: 月二回月曜日不定期  
 時間: 13:00~16:00  
 会場: 中馬込 3-26-3  
 (馬込文化センター)  
 連絡先: 090-6162-2780  
 (柄澤氏)  
 費用: 入会金 1,000 円  
 月 2,500 円  
 内容: 木版技術の向上と会員相互  
 交流。連絡先にお問合せください。

②

## 「眞碁会」

開催日: 毎週木曜日  
 時間: 13:00~16:30  
 会場: 中馬込 3-26-3  
 (馬込文化センター)  
 連絡先: 03-3778-1822  
 (清水氏)  
 費用: 1 ヵ月 500 円  
 内容: 囲碁対局  
 連絡先に事前予約または直接  
 会場に行き見学も可です。

③

## 「書道教室 馬込会」

開催日: 第1, 3土曜日  
 時間: 13:30~15:30  
 会場: 中馬込 3-26-3  
 (馬込文化センター)  
 連絡先: 090-4013-2602  
 (岩崎氏)  
 費用: 1 ヵ月 3,000 円  
 内容: 書道  
 連絡先にお問合せください。

④

## 「オレンジカフェ馬込」

開催日: 毎月第4木曜(祝日休み)  
 時間: 10:00~11:00  
 会場: 中馬込 1-19-1-101  
 (シニアステーション馬込)  
 連絡先: 03-5709-8011  
 (地域包括支援センター馬込)  
 費用: 無料  
 内容: 体操、脳トレ、ミニ講座など  
 楽しく脳を活性化する集いです。

⑥

## 太極拳西一会

開催日: 毎週月曜日  
 時間: 13:30~15:00  
 会場: 南馬込 4-6-5  
 (馬込区民センター)  
 参加費: 100 円  
 問合せ: 吉沼氏  
 03-3772-0296

⑦

## まごめ青春café 『リターンズ』

開催日: 毎月第1水曜日  
 (祝日休み)  
 時間: 15:00~16:00  
 会場: 南馬込 3-13-12  
 (シニアステーション南馬込)  
 参加費: 無料  
 問合せ: 03-6429-7651  
 内容: 簡単な茶話会です。  
 自分の『役割』『生きがい』  
 『社会貢献』をみつけよう!

④⑪

①②③

⑤

⑥

⑧⑨⑩

⑦

東京メトロ浅草線  
西馬込駅

東京メトロ浅草線  
馬込駅

⑧

## 蒲公英(たんぽぽ) の会(囲碁)

開催日: 毎週土曜日  
 時間: 13:00~17:00  
 会場: 南馬込 3-24-9  
 (南馬込文化センター)  
 参加費: 年会費(6,000 円)  
 問合せ: 小林氏  
 03-3774-0106

⑨

## 健康体操さくら会

開催日: 第1, 2, 3土曜日  
 時間: 9:30~11:00  
 会場: 南馬込文化センター  
 参加費: 入会費 1,000 円  
 月会費 2,500 円  
 興味がある方は直接会場に  
 お越し下さい。

⑤

## 「シェイプアップ」

開催日: 毎週月・木(いずれか選ぶ)  
 時間: 10:00~11:10  
 会場: 西馬込 2-20-1  
 (ライフコミュニティ西馬込)  
 連絡先: 090-9145-5092  
 (宮島氏)  
 費用: 入会金 2,000 円  
 月 4,000 円  
 内容: 高齢者向き体操  
 (立って行う体操、マット体操)  
 連絡先に体験の申込をして下さい

⑪

## ナイスガイ倶楽部

開催日: 毎月第3月曜日 15:00~  
 (祝日の場合は第二月曜日)  
 会場: シニアステーション馬込  
 参加費: 無料  
 問合せ: 地域包括支援センター馬込  
 03-5709-8011  
 内容: 男性向けの骨盤底筋体操

**\*営業時間・内容など変更になる場合があります。まずお問合せください。**



# 暮らしの安心・情報ダイヤル

事業所名	連絡先
大田区役所	03-5744-1111
高齢福祉課高齢者支援担当	03-5744-1250
大森地域庁舎 地域福祉課	03-5764-0654
馬込特別出張所	03-3774-3301
池上警察署	03-3755-0110
大森消防署	03-3766-0119
消費者生活センター(平日)	03-3736-0123
消費者ホットライン(土・日曜、祝日)	188(いやや)
高齢者ほっとテレフォン(夜間・休日専用)	03-3773-3124
蒲田法律相談センター	03-5714-0081
法テラス	0570-078-374
大森公証役場	03-3763-2763
おおた成年後見センター(予約制)	03-3736-2022
大森税務署	03-3755-2111
大田年金事務所	03-3733-4141
マイナンバーコールセンター	0570-033-370
災害用伝言ダイヤル	171
生活再建・就労サポートセンター JOBOTA	03-6423-0251
ひきこもり支援室 SAPOTA	03-6459-6715
国際都市おおた協会多言語相談窓口	03-6424-4924

## 大田区介護・福祉サービス等のご案内(QRコード)

### 地域包括支援センター

### 介護事業所情報検索システム

### 大田区高齢者のためのサービスガイド

発行元：地域包括支援センター馬込・南馬込



大田区高齢者見守りキーホルダー/ひとり暮らし高齢者 登録申請書兼更新届

希望する手続きにチェック(✓)を入れてください。

◎キーホルダー 新規 変更あり 変更なし 廃止 再発行 申請日

◎ひとり暮らし 新規 変更あり 変更なし 廃止 年 月 日

この申請に当たっては、次の事項に同意します。

- 登録の決定に際し区が保有する個人情報を利用すること
- 登録の決定後、区が必要と判断した場合は、区関係部局、警察、消防、医療機関及び民生委員等に本登録に関する個人情報を提供すること及び平時の見守り活動に活用すること
- 以下の状況になった場合は区に連絡すること及び区が以下の状況を確認できた場合は登録を廃止すること  
見守りキーホルダー・・・区外転出/特別養護老人ホーム入所 ひとり暮らし高齢者登録・・・区外転出/特別養護老人ホーム・養護老人ホーム・軽費老人ホーム・都市型軽費老人ホーム・介護老人保健施設・介護医療院・有料老人ホーム・グループホーム入所/サービス付き高齢者住宅・二世帯住宅に居住/同居/隣に親族が居住/長期入院  
また、上記の情報提供について、緊急連絡先の方にも了解を得ています。

記入者 本人 ・ 代筆者(氏名 続柄 )

住所	大田区		
フリガナ	生年 月日	大正・昭和	年 月 日
氏名			
本人電話	①(優先)	②	

登録内容を変更する場合は、変更する項目のみ記入してください。

緊急 連絡先 ①	氏名	続柄( )
	住所	
	電話①	電話②
緊急 連絡先 ②	氏名	続柄( )
	住所	
	電話①	電話②
かかりつけ 医療機関	①	電話
	②	電話
主な病気	脳血管疾患 心臓病 高血圧 糖尿病 認知症 その他( )	
エアコン	使用有 ・ 使用無(使用無の理由:壊れている ・ 家がない ・ その他( )	
備考	(徘徊、アレルギー、ペースメーカー装着など)	

登録の廃止を希望する場合は、以下にご記入ください。

廃止理由	<input type="checkbox"/> 辞退 <input type="checkbox"/> 施設入所 ( 年 月、施設名 ) <input type="checkbox"/> 同居 (続柄 ) <input type="checkbox"/> 二世帯住宅 <input type="checkbox"/> 隣に親族が居住 (続柄 ) <input type="checkbox"/> その他 ( )
確認者	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 代筆者 <input type="checkbox"/> その他(氏名: 続柄: ) <input type="checkbox"/> 職権廃止

区職員・民生委員・地域包括支援センター職員の調査欄

ひとり暮らしの状況	1 同居人がおらず、三親等内の血族又は配偶者が、同一敷地内又は隣地に居住していない。 2 上記1に準じる状況( ) 調査の結果、申請者のひとり暮らし高齢者の登録を 1 推奨します 2 推奨しません 調査者:
-----------	--

キーホルダー 登録番号	
キーホルダー 再発行番号	

地域包括支援センター	收受印欄	高齢福祉課
------------	------	-------



# 元気に出かける方の必需品

馬込地区にお住いの65歳以上の方へ

## 『大田区』高齢者見守りキーホルダー

登録しませんか？

### 見守りキーホルダー登録システムとは？

あなたの緊急連絡先や医療情報などを区に登録。  
常に身に付けておくことで万が一の時に役に立ちます。  
無料で登録できます。



## あなたを守るお役立ちエピソード 1~3

### お役立ちエピソード1

急な体調不良により意識を消失。救急隊からの問合せによりスムーズな搬送につながった。

**緊急時間合せ機能**

### お役立ちエピソード2

道に迷って帰れなくなってしまったが警察の照会により家族が迎えに来てくれた。

**発見時間合せ機能**

### お役立ちエピソード3

お財布に登録者カードを入れており警察の照会により早期に連絡が入った。

**紛失物発見機能**

## お住まいの住所により登録の窓口が変わります！

大田区地域包括支援センター馬込

住所：中馬込 1-19-1-101

連絡先：03-5709-8011

北馬込/中馬込/西馬込

東馬込 1丁目 1~32番

南馬込 1丁目 1~4、6、7

大田区地域包括支援センター南馬込

住所：南馬込 3-13-12

連絡先：03-6429-7651

南馬込 1丁目 5、8~60番

南馬込 2~5丁目、

南馬込 6丁目の一部

東馬込 1丁目 33~50番

東馬込 2丁目

山王 4丁目 11~20番

裏面の申請書にご記入後

担当の地域包括支援センターにお持ちください

令和7年度より高齢者見守りキーホルダー事業  
及びひとり暮らし高齢者登録事業の電子申請が  
「LoGoフォーム」での受付となりました。

表示している二次元コードを読み込んでいただくか、大田区の  
ホームページの「LoGoフォーム」のリンクから申請いただけます。

