

## 令和4年度

# 雪谷お役立ちガイド

- 雪谷地区のご案内 1 ページ
- 地域包括支援センターへの道のり 2 ページ
- 車いすの貸し出し 3 ページ
- 介護タクシー・移送サービス 4 ページ
- 有償ボランティア・自費ヘルプ 5 ページ
- 在宅医療情報 6 ページ
- 配食サービス 7 ページ
- 宅配サービス 8 ページ
- ゆうゆうくらぶ・シニアステーション 9 ページ
- オレンジカフェ・あした会 10 ページ
- 暮らしの安心・情報ダイヤル 11～13 ページ



※絵の寄稿は、富岡 忠様

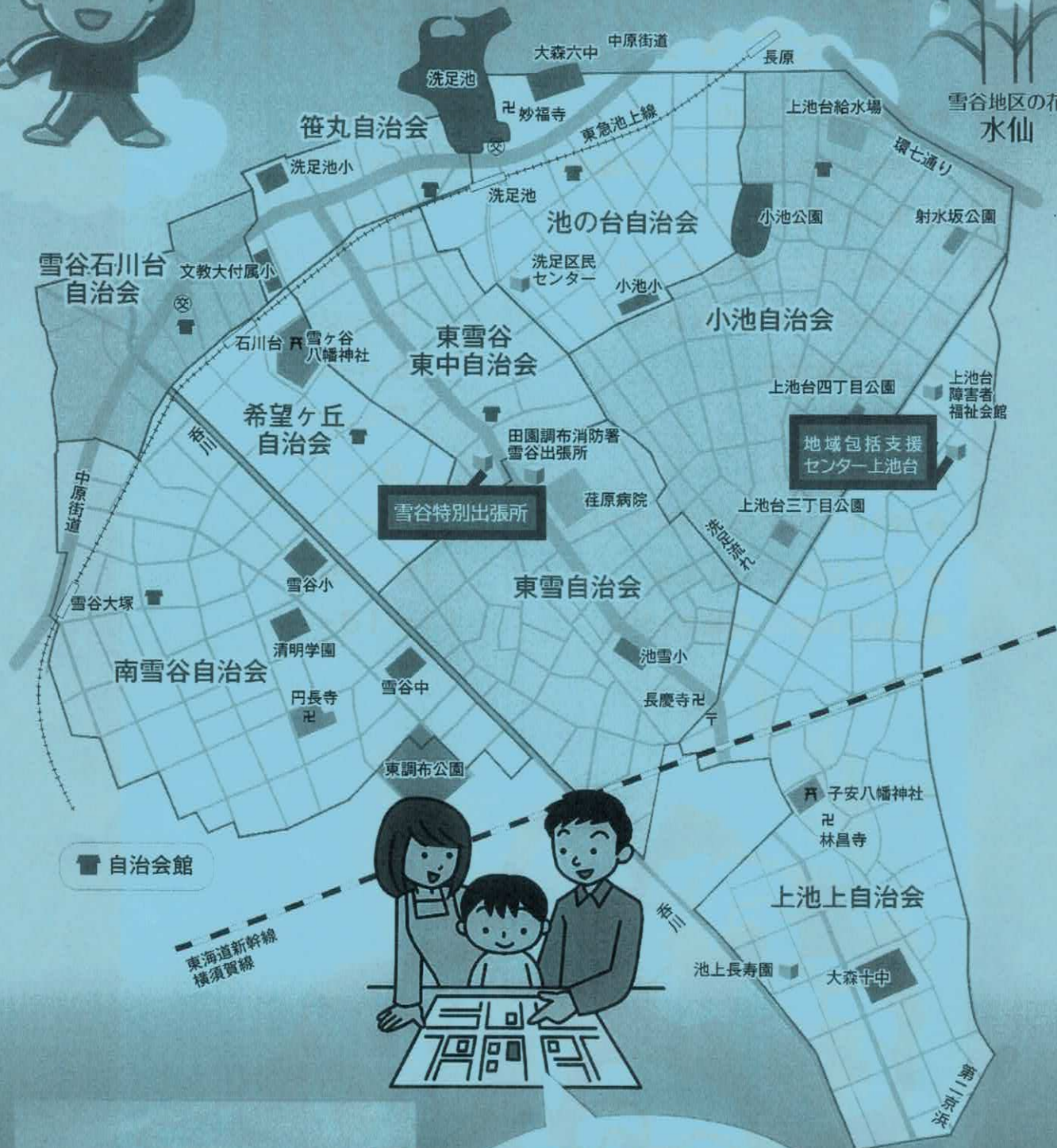


# みなさん、自治会へどうぞ!!

## 雪谷地区のご案内



雪谷地区の花  
水仙



雪谷地区には9つの自治会があります。あなたはどこの自治会でしょう？



洗足池

### 雪谷地区自治会連合会

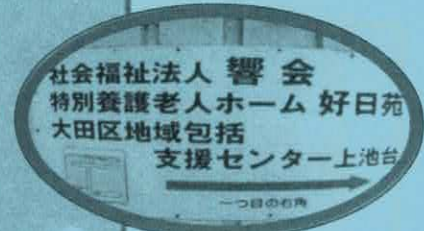
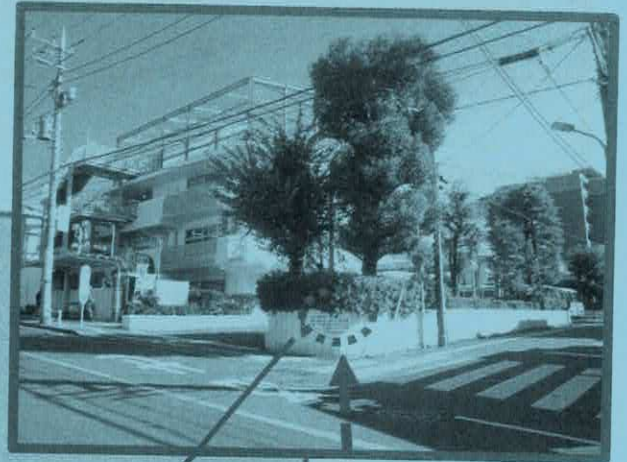


# ～地域包括支援センター上池台への道のり～

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)



## <所在地>



### ①東急バス 上池上循環 「稲荷坂」下車徒歩5分

バス通りから障害者福祉会館を曲がって坂を上がり、最初の十字路にあります。

### ②東急池上洗 「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がり、最初の十字路にあります。



## 車いすの貸し出し

### 車いすステーション事業

#### 最長1ヶ月間無料

台数に限りがあります。事前にご連絡ください。

事業所名	連絡先	住所	定休日
通所ラボGOEN	03-6451-7022	上池台3-46-11	日曜休み
訪問介護事業所(株)のぞみ	080-5960-7902	東雪谷1-3-2	年中無休
生活協同組合パルシステム東京大田センター	03-3752-0120	仲池上1-31-1	土日曜休み
大田区地域包括支援センター久が原	03-5700-5861	仲池上2-24-8	日曜祝日休み

※他、区内37箇所の拠点あり

### 車いす貸し出し事業

台数に限りがあります。事前にご連絡ください。

事業所名	連絡先	住所	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ヶ月間無料
大田区立上池台障害者福祉会館	03-3728-3111	上池台5-5-1	最長3ヶ月間無料
池上高齢者在宅サービスセンター	03-5700-1239	仲池上2-24-8	最長1週間無料

### 自費車いすレンタル

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	03-5715-3581	¥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	¥1,500/月	未申請でも可
フロンティア大田営業所	03-5762-1161	¥800/月	未申請でも可
シルバーはあと蒲田	03-5703-5571	¥500/月	要支援1以上必要
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





## 介護福祉タクシー・移送サービス

### 介護タクシー

介護の資格を持ったドライバーが運転をするタクシーです。



事業者名	所在地	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。
介護タクシー西村	大森西	03-6404-8400 090-7211-3720	予約制 2kmまでの合計利用料金 2,590円 車いす、ストレッチャー対応可
介護タクシーPず	西蒲田	080-4340-3137	予約制 2kmまでの合計利用料金 2,950円 車いす対応可 女性ドライバーが対応します！
介護タクシー猫の手	仲池上	03-6908-2042	予約制 車いす、ストレッチャー対応可

### 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。

定期受診や急な診察の送迎もご相談ください！



事業者名	所在地	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	上池台	03-3726-0149 080-6532-1047	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
NPO法人 サポートぱんぶきん	大森西	03-3761-0582	年会費3,000円 区内の移動片道料金 1,500円 院内付き添い可 車いす対応可
NPO法人 たすけあい大田 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 院内付き添い可・外出の付き添い可 車いす対応可

### 通常タクシー



事業者名	連絡先	詳細(税込価格)
荏原交通	配車:03-3783-5111	貸し切りタクシー対応可
東京無線タクシー	配車・予約 0570-550555	送迎料金320円 予約料金420円 初乗り料金420円



# 有償ボランティア・自費ヘルプ



※費用については、変更の可能性があるので詳細は直接お問い合わせください。

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時間¥1145～ 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、季節家電の出し入れ等 ちょっとしたこと)
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 ¥3000 30分以内¥1400～ 1時間¥2200～
ケアメイト大岡山 (家政婦紹介所)	03(3717)3115	1時間¥1800+紹介手数料(賃金の 15%) +交通費 長時間は割引あり
ダスキんライフケア 池上ステーション	0120(884)207	1時間¥4500×2時間～
やさしい手 おまかせさん	0120(834)433	1時間 生活援助¥3300 身体介護¥3850
うさぎ生活サービス	050(7125)0446 080(3114)6357	1時間 家事援助¥2500 身体介護¥3000 区域外は+交通費







# 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。

03-3728-6671 田園調布医師会



## 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は 毎週月曜日、木曜日

例えば…

- 病院から退院するので、訪問診療や訪問看護を頼みたい。
- 自宅で看取りたいので、対応してくれる先生を探したい。
- 家族が介護に疲れて休みたい時、対応してくれる病院を探したい。
- 緩和ケアを積極的に行っている先生を探したい。
- 医療処置を受けながら自宅で療養することはできるか相談したい。

## 認知症疾患医療センター

認知症の専門医療相談、診断、身体合併症と行動・心理症状への  
 対応、地域連携の推進、人材育成などを実施している医療機関です。  
 センターには医療相談室が設置され、認知症の専門知識を有する  
 精神保健福祉士などが配置されています。

03-5734-7028(平日午前9～17時)  
 公益財団法人東京都保健医療公社 荏原病院

例えば…

- ご本人やご家族、関係機関からの認知症に関する医療相談に対応
- 状況に応じて適切な医療機関などの紹介

## 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(23区)  
 東京消防庁救急相談センター

例えば…

- 症状に基づく緊急性の有無のアドバイス
- 受診の必要性に関するアドバイス





## 配食サービス一覧



<b>宅配クック1.2.3 大田店</b>  TEL:03-3728-7210 FAX:03-6425-7944	◆配達時、いつもと違う様子等異変があれば緊急連絡先等へ連絡			
	メニュー	おかずのみ	ごはんセット	
	【普通食】	540円	594円	
	【カロリー塩分調整食】	777円	820円	
	【たんぱく塩分調整食】	777円	820円	
	【透析食】	777円	820円	
	【やわらか食】	777円	820円	
	【ムースセット食】	777円	820円	
	【消化にやさしい食】	777円	820円	
	【健康ボリューム食】	606円	660円	
◇おかゆ、きざみ無料対応				
<b>ニコニコキッチン 品川西・大田中央店</b>  TEL:03-6426-9595	◆配達時、希望があれば安否確認対応(ショートメールで連絡等)※応相談			
	メニュー	おかずのみ	ごはんセット	
	【普通食】	756円	820円	
	【やわらか食】	756円	820円	
	【ムース食】	756円	820円	
	【たんぱく調整食】	756円	820円	
	【カロリー調整食】	756円	820円	
	◇アレルギー、きざみ、ミキサー、軟飯、おかゆ、とろみ等対応可能 ◇一品総菜、カレー、うどん、そば、丼メニューあり			
	<b>ニッコリ弁当</b>  TEL:03-6410-8598	◆〈見守りレポート〉日々の状況を月に一度要望のあるご家族やケアマネジャーにメール等で報告 ◆利用者様の困り事にあつた1~2分のサービス無料提供		
		メニュー	おかずのみ	ごはんセット
【普通食:すこやかお弁当】		640円	690円	
【普通食:彩りお弁当】		690円	740円	
【やわらか食】		740円	790円	
【バランス食】		740円	790円	
◇きざみ、ごくきざみ+50円				
<b>まごころ弁当 大田店</b>  TEL(FAX) 03-3759-7761		◆安否確認サービスあり◆配達時のお手伝いサービスあり(買い物は不可)		
		メニュー	おかずのみ	ごはんセット
		【普通食:小町弁当】	410円(ごはんつき)	ご飯大盛り500円
	【普通食】	510円	560円	
	【カロリー調整食】	772円	822円	
	【たんぱく調整食】	822円	874円	
	【ムース食】	648円	702円	
	◇きざみ、一口大対応可能◇おかゆ、やわらかごはん対応可能			
	<b>ライフデリ 大田店</b>  TEL:03-6410-2955 FAX:050-6868-4483	◆安否確認サービスあり(配達時、いつもと違う様子等異変があれば緊急連絡先等へ連絡)		
		メニュー	おかずのみ	ごはんセット
【普通食】		540円	594円	
【カロリー調整食】		720円	790円	
【透析食/腎臓食】		800円	870円	
【ムース食】		650円	700円	
【やわらか食】		750円	800円	
◇おかゆ無料、きざみ+60円				
<b>ベネッセの おうちごはん(冷蔵)</b>  TEL:0120-586-112		◆手渡し配達、不在時は鍵付き保冷箱を利用 ◆配達時、希望があれば安否確認対応※応相談		
		メニュー	おかずのみ	ごはんセット
	【普通食:まいにち七菜】	590円	620円	
	【普通食:こだわり八菜】	720円		
	【普通食】【やわらか食】【塩分制限食】		冷凍食あり	



# 宅配サービス



事業所名	連絡先	詳細															
スーパー																	
オオゼキ 雪が谷店	03-5754-6088	会員限定配達 税込3000円以上～ 送料300円(8000円以上無料)常温・冷蔵品のみ。 ※シルバーパス提示で無料(税込3000円以上) 1日35件限定。詳しくは店頭にてご確認下さい。															
東急ストア 上池台店	03-5754-0109	店舗でお買い上げの商品を1件330円で宅配。															
ピーコックストア 石川台店	03-5754-0811	<p>★お荷物がいくつでも税込110円。 (店舗でお買い上げの商品を冷蔵・冷凍・常温に分けて袋詰めして頂き、サービスカウンターへ)</p> <p>★配達エリア(石川町、田園調布、東嶺町、南雪谷、北嶺町、上池台、雪谷大塚町、南千束、東雪谷、仲池上、北千束、久が原1～3丁目のみ、田園調布本町、世田谷区東玉川1～2丁目、奥沢1～8丁目、目黒区大岡山1～2丁目)</p> <p>★お届け時間1日4便(右記の表参照)</p> <table border="1" style="float: right; margin-left: 20px;"> <thead> <tr> <th></th> <th>受付締切時間</th> <th>配達時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1便</td> <td>10:00まで</td> <td>10:30～12:30</td> </tr> <tr> <td>2便</td> <td>12:00まで</td> <td>13:00～15:00</td> </tr> <tr> <td>3便</td> <td>14:30まで</td> <td>15:30～17:30</td> </tr> <tr> <td>4便</td> <td>17:00まで</td> <td>18:00～20:00</td> </tr> </tbody> </table> <p><small>※当日の受付状況、交通事情等により、ご希望の配達時間に添えない場合があります。</small></p>		受付締切時間	配達時間	1便	10:00まで	10:30～12:30	2便	12:00まで	13:00～15:00	3便	14:30まで	15:30～17:30	4便	17:00まで	18:00～20:00
	受付締切時間	配達時間															
1便	10:00まで	10:30～12:30															
2便	12:00まで	13:00～15:00															
3便	14:30まで	15:30～17:30															
4便	17:00まで	18:00～20:00															
丸三ストアー 東雪谷店	03-3728-0303 fax03-3727-1455	店舗でお買い上げ商品、宅配可能(会員限定)。															
ライフ 上池台店	03-3727-3051	店舗でお買い上げの商品を、専用コンテナ1～5個口まで税込330円で宅配。															
宅配																	
生活協同組合 パルシステム東京 大田センター	0120-581-219	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0～248円。 ※ご利用金額に応じた減免、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1年間は宅配料無料。															
移動スーパー																	
イトーヨーカドー 大森店とくし丸	03-5762-0111	イトーヨーカドーの生鮮食品、一般食品、日用品を週2回、同じ時間に自宅前にお届けします。 商品1点につき「+10円ルール」あり。															





## ゆうゆうくらぶ・シニアステーション

### <ゆうゆうくらぶとは>

- ◎60歳以上の方が、教養の向上・レクレーションの場として、無料で利用できる施設です。
- ◎元気維持と介護予防を目的に各事業を行っています。



\* 囲碁や将棋のできる静養室他、広間、マッサージチェア等を設備。

場所	住所	連絡先
ゆうゆうくらぶ洗足	上池台2-35-2 大田区立洗足区民センター内	03-3727-1461
	利用時間 9:00~17:00(年末年始はお休み)	
ゆうゆうくらぶ仲池上	仲池上1-10-14 仲池上老人いこいの家	03-3755-6445
	利用時間 9:00~17:00(日曜日・祝日・年末年始はお休み)	

### <シニアステーションとは>

- ◎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。

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
	利用時間 9:00~17:00(日曜日・祝日・年末年始はお休み)	
シニアステーション 馬込	中馬込1-19-1-101	03-5709-8011
	利用時間 9:00~17:00(日曜日・祝日・年末年始はお休み)	

※新型コロナウイルス感染症の影響により、プログラムの開催時間や人数、申込方法等変更する場合がございます。利用の際は各施設にお問い合わせ下さい。来館される場合は、マスク着用などの感染症予防対策にご協力をお願いします。



## ①オレンジカフェ 和の輪

認知症と診断を受けた方、認知症の方を介護するご家族の方、認知症に関心のある方の集いの場です。どなたでも参加可能です。事前予約制。

### 和の輪

場所： 雪谷特別出張所 3階 集会室  
(大田区東雪谷 3-6-2)

日時： 毎月第2又は3火曜日 14:00～15:30  
※会場の都合により日程変更の可能性があります。

内容： 医療・介護の専門家からのアドバイス、  
茶話会、ちょこっとプログラム等

費用： 無料

定員： 20名



予約・問い合わせ先

大田区地域包括支援センター上池台 03-3748-6138

(平日9:00～19:00 土曜日9:00～17:00)

## ②介護予防体操 あした会

「あした会」では介護予防のために体操や健康講座を月に一回行っています。※登録制の為、ご参加希望の方は、下記へご連絡下さい。

### あした会

場所： 洗足区民センター  
(大田区上池台2-35-2)

日時： 毎月第一金曜日 一部 13:30～14:00 二部 14:15～14:45  
※会場の都合により日程変更の可能性があります。

内容： 介護予防体操、講座等

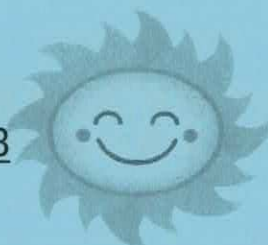
費用： 無料

定員： 各回10名程度

問い合わせ先





大田区地域包括支援センター上池台 03-3748-6138

(平日9:00～19:00 土曜日9:00～17:00)





## 暮らしの安心・情報ダイヤル

事業所名	連絡先	詳細
<b>消費者相談</b>		
 大田区立消費者生活センター	03-3736-0123	悪質リフォーム、悪徳商法、架空請求詐欺、振り込め詐欺などの消費者相談窓口
<b>福祉法律相談(無料・予約制)</b>		
おおた成年後見センター (大田区社会福祉協議会)	03-3736-2022	①弁護士による日常生活上の法律相談 →毎週火曜日(第5火曜を除く)  ②司法書士による成年後見制度に関する相談 →第1・2・4木曜日  ③公証人による公証証書を活用した委任契約遺言相続等に関する相談 →第3木曜日
<b>シルバーパス</b>		
 ①社団法人東京バス協会 シルバーパス専用電話 ②東急バス 池上営業所	①問い合わせ 03-5308-6950 ②購入場所 03-3752-2381	 満70歳以上の都民の方はお申込みにより都内民営バス、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。 対象者によって必要書類がありますのでお申込みの際は①問い合わせ先へ
<b>就労相談</b>		
大田いきいきしごとステーション (大田区社会福祉協議会)	03-5713-3600	概ね55歳以上の方を対象に就労や技能習得・社会参加などに関する相談、紹介、支援を行っています。
<b>自動録音機の無料貸し出し</b>		
大田区役所防災危機管理課 生活安全担当	03-5744-1634	 数に限りがある為、要事前相談









## 暮らしの安心・情報ダイヤル

緊急時	事件・事項の急報(警察)	110
	火災・救助・救急車(消防)	119
	救急相談センター (救急車を呼んだ方がいいか迷った時)	#7119
	コロナ相談窓口 (症状がある方 感染が疑われる方)	大田区相談センター 03-5744-1360 /受付時間 平日9時~17時 都電話相談センター 03-5320-4592 /平日17時~翌9時 土・日・祝は終日
休日診療	田園調布医師会診療所	03-3728-6671
認知症相談	荏原病院 認知症疾患医療センター	03-5734-7028
	大田区若年性認知症 支援相談窓口	03-6459-8591
区役所関連	大田区役所	03-5744-1111
	調布地域庁舎 地域福祉課 高齢者地域支援担当	03-3726-6031
	雪谷特別出張所	03-3729-5117
税金関連	雪谷税務署	03-3726-4521
ライフライン関連	東京電力東京カスタマーセンター 停電・料金の問い合わせ	0120-995-002
	ガス漏れ通報(24時間対応)	0570-002-299
	水道の異常(大田営業所)	03-5767-6451
ごみ関連	調布清掃事務所(ゴミ分別)	03-3721-7216
	大田区粗大ごみ受付センター	03-5465-5300



# 暮らしの安心・情報ダイヤル



事業所名	連絡先	詳細
<b>不用品回収</b> 		
(株)ケアサービス クリーンサービス	03-5713-1653	家財整理・遺品整理・特殊清掃・ゴミ屋敷の掃除・物品、書類の捜索・魂抜き、供養、お焚き上げ・不用品下取り・家電ゴミ回収・粗大ゴミ回収・写真の整理・遺言書の作成・写真デジタル化サービス 無料でご自宅へご訪問しお困りごと相談の上、お見積りを提示致します。
便利屋！お助け本舗 大田蒲田店	0120-138-365 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 お気軽にご相談下さい。
(株)ムーバル	0120-860-680	不用品回収(粗大ゴミ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。
<b>見守りサービス(社会福祉協議会)</b> 		
緊急通報システム	03-3736-5555	緊急ボタンを押すだけで、自動的に受信センターに通報され、パトロール員が駆けつけます(実施している業者を紹介します。) 月々2,500円～
ほほえみ訪問	03-5703-8230	登録制による無料の見守り訪問サービスです。地域の絆サポーターが月に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確認や地域の情報を提供します。
<b>家電相談</b> 		
フジTV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」 出張費1,500円～(税別)+実費 家電以外のお住まいのこともお気軽にご相談下さい。
<b>有料老人ホーム相談</b> 		
あいらいふ 入居相談室	0120-007-097	民間の有料老人ホームを無料で案内致します。 訪問の相談も可能です。
高齢者のお住まい 探しのでいーむ	080-4640-8686	ご相談から施設見学の送迎まで全て無料です。 お気軽にご相談ください。



メモ

【編集・発行】令和4年4月1日 現在

**大田区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

「大田区地域包括支援センター」は、地域の高齢者やその家族の方からの介護・福祉に関する相談を受ける、総合相談窓口です。

大田区が区内22か所に設置しており、担当地域にお住まいの方からのご相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

開設場所：区内22か所

窓口受付時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後7時

土曜日 午前9時～午後5時

日曜・祝日、12月29日～1月3日はお休みです。

雪谷特別出張所管内の担当は

「大田区地域包括支援センター上池台」です。

