令和３年

高齢者のしおり

３年に１度の発行です。
掲載内容に変更が生じる場合がありますので、
各問い合わせ先へお尋ねください。

杉並区

高齢者福祉サービス一覧（早見表）
相談窓口
いきがい活動・社会参加など
からだのこと
介護保険とは?
介護予防・日常生活支援総合事業
健康保険・年金
日常生活支援サービス
安全・安心のためのサービス
認知症の方及び介護をしている方への支援
介護をしている方へのサポート
すまいのこと
入所施設のご案内
問い合わせ・施設一覧

迷ったら　**東京消防庁救急センター**
救急車を呼んだ方がいいのかな？
病院に行った方がいいのかな？

24 時間受付　年中無休　☎ #7119
または 03（3212）2323

警察 消防　連絡先

警察緊急通報	110 番
火事・救急	119 番

杉並区の急病診療所

○突然の発熱や急病のときに受診できる診療所です。
○急病診療所では対応が難しい症状もありますので、必ず事前に電話で確認してください。往診は行いません。
○受診するときは、健康保険証・その他医療証（いずれもコピー不可）を必ず持参してください。

医科　杉並区休日等夜間急病診療所

住所　杉並区荻窪 5-20-1 杉並保健所 2 階

☎　03（3391）1599
FAX　03（3391）6099
平日夜間は小児科のみです。

診療科目	土曜日	日・祝・年末年始
内科 耳鼻咽喉科	午後 5 時～午後 10 時	午前 9 時～午後 10 時
外科		午前 9 時～午後 5 時

診療受付は、終了時間の 30 分前まで

歯科　杉並区歯科保健医療センター（歯科休日急病診療）

住所　杉並区荻窪 5-20-1 杉並保健所 5 階

☎　03（3398）5666

日曜・祝日・年末年始　午前 9 時～午後 5 時
診療受付は、終了時間の 1 時間前まで

医科　急病診療医療機関（当番医）

☎ #7399　または　03（5347）2252
言語・聴覚障害などの方専用　FAX　03（5347）2247

当番医は杉並区急病医療情報センターがご案内します。
日曜・祝日・年末年始　午前９時～午後５時（内科・小児科）
診療受付は午後４時３０分までです。

杉並区急病医療情報センター

平日夜間　▶ 午後 8 時～翌日午前 9 時
土、日、祝日
8/13～15、年末年始　▶ 午前 9 時～翌日午前 9 時

短縮番号 #7399（ナミーキューキュー）
または　TEL 03-5347-2252
言語・聴覚障害などの方専用 FAX
FAX 03-5347-2247
※看護師が案内・ご相談に応じ、通話記録は 3 か月間保存します。

東京都医療機関・薬局案内サービス ひまわり・t-薬局いんふぉ

医療機関案内　▶ 24 時間対応（コンピューターによる自動応答）
保健医療福祉相談　▶ 平日午前 9 時～午後 8 時（相談員が応じます）

TEL 03-5272-0303
言語・聴覚障害などの方専用 FAX
FAX 03-5285-8080
URL https://www.himawari.metro.tokyo.jp/
携帯用URL https://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/

令和3年

高齢者のしおり

○ 高齢者のしおりは令和3年９月１日現在、杉並区が行っている高齢者向けのサービスをまとめたものです。

○ 掲載されているサービスについてのくわしい内容・手続きについては、それぞれの問い合わせ先にご連絡ください。

高齢者福祉サービス一覧	各サービスの対象一覧	p6
相談窓口	ケア24や福祉事務所など相談窓口のご案内	p8
いきがい活動・社会参加など	長寿応援ポイント事業やいきいきクラブなどのご案内	p15
からだのこと	検診や健康相談、医療、介護予防のご案内	p32
介護保険とは?	介護認定や介護保険サービスに関するご案内	p36
介護予防・日常生活支援総合事業	介護予防・生活支援サービス事業や一般介護予防事業のご案内	p50
健康保険・年金	高齢受給者証、後期高齢者医療制度、国民年金のご案内	p52
日常生活支援サービス	生活支援サービスや住宅改修費の助成などのご案内	p58
安全・安心のためのサービス	緊急通報システムや安全・安心のための見守りサービスなどのご案内	p64
認知症の方及び介護をしている方への支援	認知症についての相談窓口や探索システムのご案内	p69
介護をしている方へのサポート	緊急ショートステイなど介護者へのサービスのご案内	p71
すまいのこと	公的賃貸住宅や高齢者住宅「みどりの里」のご案内	p74
入所施設のご案内	特別養護老人ホーム、認知症グループホームなどのご案内	p78
問い合わせ・施設一覧	区の保健・福祉施設、ケア24の一覧とマップなど	p83

目　次

高齢者福祉サービス一覧（早見表）…… 6

相談窓口

地域包括支援センター（ケア 24）…… 8
福祉事務所 …… 8
民生委員・児童委員 …… 8
保健センター …… 9
まちかど介護相談薬局 …… 9
高齢者のための夜間安心電話 …… 9
区政相談 …… 10
高齢者虐待の防止 …… 11
保健福祉サービス苦情調整委員制度 …… 11
杉並区成年後見センター（権利擁護と成年後見制度の相談）…… 12
杉並区社会福祉協議会 …… 12
消費生活に関する相談 …… 13
【コラム】特殊詐欺犯人からの不審な電話にご注意ください！ …… 14

いきがい活動・社会参加など

長寿応援ポイント事業 …… 15
杉の樹大学 …… 15
【コラム】荻外荘（てきがいそう）のご紹介 …… 16
シルバーパス …… 16
いきいきクラブ …… 17
高齢者活動支援センター …… 21
ゆうゆう館 …… 23
コミュニティふらっと …… 25
ふれあい入浴 …… 26
まちの湯健康事業 …… 26
シルバー人材センター …… 28
杉並区就労支援センター …… 28
社会参加の支援（就業・起業・地域活動）…… 29
【コラム】すぎなみ学倶楽部 …… 29
敬老会 …… 30
長寿祝い品の贈呈…… 30

高齢者ゲートボール場 …… 30
運動施設等の利用料金減額 …… 31

からだのこと

区民健康診査 …… 32
がん検診 …… 33
歯科健康診査（成人・後期高齢者）…… 33
高齢者の予防接種 …… 34
健康相談 …… 34
杉並区歯科保健医療センター …… 35
在宅医療相談調整窓口 …… 35
在宅医療を提供する区内医療機関を探したいとき …… 35

介護保険とは？

介護保険の要介護（要支援）認定の申請 …… 36
要介護（要支援）認定の流れ …… 37
要介護状態区分により利用できるサービス …… 38
介護保険サービス事業者を探したいとき …… 39
【コラム】在宅医療･介護保険サービス事業者･地域の集いの場情報検索システム … 39
介護保険サービスの種類（要支援の認定を受けた方）…… 40
介護保険サービスの種類（要介護の認定を受けた方）…… 42
介護保険サービスを使ったときにかかる費用 …… 44
介護保険サービス利用料の各種軽減制度 …… 44
65 歳以上の方の介護保険料 …… 46
介護保険料や介護サービス利用料などの所得税・住民税の控除 …… 47
介護保険に関する相談 …… 48
【コラム】「コミュニティバスすぎ丸」を運行しています …… 49

介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・生活支援サービス事業 …… 50
地域の集いの場を探したいとき（生活支援体制整備事業）…… 50
一般介護予防事業 …… 51

健康保険・年金

高齢受給者証 …… 52
健康保険の給付 …… 52

75 歳以上の方の健康保険「後期高齢者医療制度」 …… 53
国民年金 …… 56
【コラム】交通安全について …… 57

日常生活支援サービス

いっときお助けサービス …… 58
ふれあい収集（ごみ・資源の収集） …… 58
ふれあい連絡帳 …… 58
粗大ごみの運び出し収集 …… 58
訪問理美容サービス …… 59
寝具洗濯乾燥サービス …… 59
住宅改修給付事業 …… 60
家具転倒防止器具の取付 …… 60
杉並区外出支援相談センター　もび～る …… 61
ささえあいサービス …… 61
地域福祉権利擁護事業 …… 62
車いすの短期貸し出し …… 62
あんしん未来支援事業 …… 63
生活福祉資金の貸付 …… 63

安全・安心のためのサービス

火災安全器具給付 …… 64
緊急通報システム …… 64
安心おたっしゃ訪問 …… 65
安心コール …… 65
防災・防犯情報メール配信サービス …… 66
災害・気象情報電話通報サービス …… 66
防災行政無線　電話応答サービス …… 66
震災時の在宅避難について …… 67
感震ブレーカー設置支援事業 …… 67
防災用品のあっせん …… 67
地域のたすけあいネットワーク（地域の目） …… 68
地域のたすけあいネットワーク（地域の手） …… 68

認知症の方及び介護をしている方への支援

徘徊高齢者探索システム …… 69
認知症高齢者家族安らぎ支援 …… 69

ケア 24 の「物忘れ相談」 …… 70
認知症初期集中支援チーム …… 70
認知症てれほん相談 …… 70

介護をしている方へのサポート

介護用品の支給 …… 71
家族介護教室 …… 71
緊急ショートステイ …… 72
ほっと一息、介護者ヘルプ …… 72
介護者の心の相談 …… 73
介護者の会 …… 73

すまいのこと

公的賃貸住宅入居者募集 …… 74
高齢者住宅「みどりの里」空き室待ち登録者募集 …… 75
緊急時の一時入居 …… 75
賃貸住宅の入居・居住支援 …… 76
住宅修築資金の融資あっせん …… 77
アパートのあっせん …… 77

入所施設のご案内

特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設） …… 78
養護老人ホーム …… 78
介護老人保健施設 …… 78
軽費老人ホーム（ケアハウス） …… 79
認知症高齢者グループホーム …… 79
有料老人ホーム …… 80
施設一覧 …… 80

問い合わせ・施設一覧

区の保健・福祉施設等 …… 83
地域包括支援センター（ケア 24）一覧・マップ …… 84
区の保健・福祉施設マップ …… 88
福祉事務所・保健センターの担当地域 …… 90
索引一覧 …… 91
【コラム】運転免許証を自主返納される方へ …… 93

高齢者福祉サービス一覧

△は別途条件があります。
◆のサービスには利用要件・条件があります。この表は本文とあわせてご利用ください。

		サービス名	所得制限	対象年齢			介護認定		ページ
				60歳以上	65歳以上	70歳以上	要支援	要介護	
いきがい活動・社会参加		長寿応援ポイント事業		○					15
		杉の樹大学		○					15
		シルバーパス				○			16
		いきいきクラブ		○					17
		高齢者活動支援センター		○					21
		ゆうゆう館		○					23
		コミュニティふらっと							25
		ふれあい入浴			○				26
		まちの湯健康事業		○					26
		シルバー人材センター		○					28
		杉並区就労支援センター							28
		社会参加の支援（就業・起業・地域活動）		55歳以上					29
		敬老会		75歳以上					30
		長寿祝い品の贈呈		90歳・100歳・100歳以上					30
		高齢者ゲートボール場		○					30
		運動施設等の利用料金減額			○				31
からだのこと	検診・医療	区民健康診査		40歳以上					32
		がん検診		検診により異なります					33
		歯科健康診査（成人・後期高齢者）		25･30･35･40･45･50･60･70･76歳					33
		高齢者の予防接種		△	○				34
		健康相談		○					34
		杉並区歯科保健医療センター							35
		在宅医療相談調整窓口							35
介護保険		サービスの種類（要支援の認定を受けた方）			○		○		40
		サービスの種類（要介護の認定を受けた方）			○			○	42
		サービス利用料の各種軽減制度	○		○			△	44
介護予防・日常生活支援総合事業		介護予防・生活支援サービス事業					○		50
		一般介護予防事業			○				51
健康保険		高齢受給者証				○			52
		健康保険の給付		75歳未満					52
		後期高齢者医療制度		75歳以上、65～74歳の一部					53
日常生活支援サービス		◆いっときお助けサービス			○		認定を受けていない方		58
		◆ふれあい収集（ごみ・資源の収集）			○				58
		◆ふれあい連絡帳			○				58
		◆粗大ごみの運び出し収集			○				58
		訪問理美容サービス						1以上	59
		寝具洗濯乾燥サービス		△	○				59
		住宅改修給付事業			○		認定結果が非該当（自立）となった方		60

	サービス名	所得制限	対象年齢			介護認定		ページ
			60歳以上	65歳以上	70歳以上	要支援	要介護	
日常生活支援サービス	家具転倒防止器具の取付			◆				60
	杉並区外出支援相談センター　もび～る							61
	ささえあいサービス		◆	○				61
	地域福祉権利擁護事業		お問い合わせください					62
	車いすの短期貸し出し							62
	あんしん未来支援事業		お問い合わせください					63
	生活福祉資金の貸付	○						63
安全・安心のためのサービス	火災安全器具給付			◆				64
	緊急通報システム			◆				64
	安心おたっしゃ訪問		75歳以上					65
	安心コール			◆				65
	防災・防犯情報メール配信サービス							66
	災害・気象情報電話通報サービス							66
	防災行政無線　電話応答サービス							66
	震災時の在宅避難について							67
	感震ブレーカー設置支援事業							67
	防災用品のあっせん							67
	地域のたすけあいネットワーク（地域の目）			◆				68
	地域のたすけあいネットワーク（地域の手）							68
認知症の方及び介護をしている方への支援	徘徊高齢者探索システム							69
	認知症高齢者家族安らぎ支援					1以上		69
	ケア24の「物忘れ相談」							70
	認知症初期集中支援チーム							70
	認知症てれほん相談							70
介護をしている方へのサポート	介護用品の支給						◆	71
	家族介護教室							71
	緊急ショートステイ						1以上	72
	ほっと一息、介護者ヘルプ					◆	1以上	72
	介護者の心の相談							73
	介護者の会							73
すまいのこと	公的賃貸住宅入居者募集	○						74
	高齢者住宅「みどりの里」空き室待ち登録者募集	○	◆	○				75
	緊急時の一時入居	○	◆	○				75
	賃貸住宅の入居・居住支援		◆	○				76
	住宅修築資金の融資あっせん	○	70歳未満					77
	アパートのあっせん		◆	○				77
入所施設のご案内	特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）			○				78
	養護老人ホーム	○		○			3以上	78
	介護老人保健施設			○			1以上	78
	軽費老人ホーム（ケアハウス）	◆	施設により異なります				◆	79
	認知症高齢者グループホーム			○		2のみ	1以上	79
	有料老人ホーム							80

相談窓口

地域包括支援センター（ケア 24）

高齢者の方が、身の回りのことで不自由を感じた時や、家族の介護のことで困った時に相談できる身近な窓口です。

内　容　保健師や看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが中心となって総合的な相談・支援を行います。

① 介護保険に関する相談・助言、要介護（要支援）認定申請の受付
② 介護予防サービスと介護予防・生活支援サービスのケアプランの作成
③ 在宅介護に関する相談・助言
④ 区の高齢者在宅サービスの相談、申請の受付
⑤ 高齢者虐待の防止・権利擁護に関する相談
⑥ 福祉用具の展示・紹介や使用方法の相談・助言

受付時間　月～金曜日　午前９時～午後７時
土曜日　　午前９時～午後１時
※電話による相談は 24 時間受付けています。

問い合わせ　ケア 24（84 ページ参照）

福祉事務所

生活費や医療費などにお困りの方や家庭の問題を抱えている方の相談窓口です。

相談内容　① 生活保護に関すること
② 家庭相談（毎週月・水・金曜日の午後１時～５時）

問い合わせ　各福祉事務所（83 ページ参照）
※担当地域は 90 ページ参照

民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、地域の皆さんの抱えている生活上の悩みや心配事についての相談に応じています。また、介護保険相談員として、地域における介護保険のサービスなどに関しての相談にも応じます。なお、委員には、相談内容の秘密厳守が義務付けられています。委員の連絡先は、問い合わせ先にご確認ください。

問い合わせ　保健福祉部管理課
☎ 03（3312）2111〈代表〉　FAX 03（5307）0774

保健センター

心と身体の健康に関するさまざまな相談を行っています。

内　容
① 心の健康相談（専門医が対応します）　月１～３回（予約制）
精神疾患・うつ・アルコール依存症等に関する相談
② ものわすれ相談（専門医が対応します）　月１～２回（予約制）
③ 健康相談
※① ② の相談は各保健センターにより、回数が異なります。

問い合わせ
各保健センター（83 ページ参照）
※担当地域は 90 ページ参照

まちかど介護相談薬局

気軽に立ち寄って相談できる身近な薬局です。
区の介護保険サービスの紹介など、情報提供を行っています。

問い合わせ
一般社団法人　杉並区薬剤師会　☎ 03（3393）3080

高齢者のための夜間安心電話

高齢者やご家族が抱える心配ごと、悩みごとに対し、受容と傾聴を主としながら、必要な情報提供を行う、社会福祉士による電話相談です。
高齢者福祉制度に関することから、家族の介護に関すること、生きがいや人間関係のことなど、多岐にわたりご相談いただけます。

受付時間
午後７時 30 分～ 10 時 30 分（状況により活動休止、受付時間を短縮することがあります。）

相談電話番号
☎ 03（5944）8640　公益社団法人 東京社会福祉士会

問い合わせ
公益社団法人 東京社会福祉士会　☎ 03（5944）8466

区政相談

相　談　名	内　　容	曜　日　等
一般区民相談	日常生活の悩み、　区政のことなど	月～金曜日 午前８時30分～午後５時
くらしの相談		月・火・木・金曜日 午前９時～正午　午後１時～４時
外国人相談		【英　語】火曜日　午前９時～正午 木曜日　午後１時～４時 【中国語】火曜日　午後１時～４時 木曜日　午前９時～正午
交通事故・防犯相談	示談の進め方、保険の請求方法や防犯に関すること	火・金曜日 午前９時～正午　午後１時～４時
法律相談（予約制）	土地・建物売買や賃貸借・相続・遺言・その他法律上のこと	月～金曜日・第３土曜日 午後１時～４時
税務相談（予約制）	相続税・所得税などの税金について	水・木曜日 午後１時～４時
家事相談（予約制）	夫婦・親子関係など家庭内のこと	火曜日 午後１時～４時
司法書士相談（予約制）	不動産登記・裁判所へ提出する書類のことなど	第２、第４水曜日 午後１時～４時
人権相談	人権に関すること	第４金曜日　午後１時～４時 （受付は午後３時まで）
行政相談	国の施策や施設に関する意見や要望	第２金曜日　午後１時～４時
手話通訳	区役所での聴覚障害者の方の手続をお手伝いします。	月・水曜日 午前９時～正午　午後１時～４時 ※３、４、10月は 午前９時～正午　午後１時～５時

祝日・12月29日～１月３日は行っていません。

※法律・税務・家事・司法書士相談の予約は、１週間先の同一曜日分まで（休日にあたるときは、その前日分まで）を、予約専用電話で受け付けます。

● 予約専用電話　03（5307）0617　午前８時30分～午後５時（月～金曜日）

（当日分は、午後３時まで。ただし土曜日を除く）

問い合わせ　区政相談課　☎03（3312）2111〈代表〉

高齢者虐待の防止

高齢者虐待は身近に起こりうる問題です。
あなたの発見により、虐待の深刻化を防ぐことができ、介護者にゆとりの生まれる場合があります。
気になる高齢者を発見したら、相談窓口にご連絡ください。
（匿名で結構です。通報者の秘密は守ります）

高齢者虐待の相談・通報窓口

・在宅医療・生活支援センター　包括的支援係　☎ 03（5335）7306
【受付時間】月～金曜日　午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
・ケア 24（84 ページ参照）
【受付時間】月～金曜日　午前 9 時～午後 7 時
土曜日　午前 9 時～午後 1 時

このような高齢者を見かけたらご連絡を

「家の中から家族の怒鳴り声や高齢者の悲鳴が聞こえる」
「家の中から物を投げる音や物が壊れる音がする」
「服が汚れていたり、入浴している様子がない」

介護保険施設等における高齢者虐待の相談・通報窓口

・介護保険課 事業者係　☎ 03（3312）2111〈代表〉
【受付時間】月～金曜日　午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

保健福祉サービス苦情調整委員制度

利用している保健福祉サービスに不満があるときにご利用いただけます。

対象となる方　保健福祉サービスを利用している方

内　容　福祉や法律の専門家である苦情調整委員が、利用者と事業者双方から事情を聴き、公正・迅速に対応します。

相 談 日　月 3 回　予約制

問い合わせ
保健福祉部管理課
☎ 03（3312）2111〈代表〉　FAX 03（5307）0774

杉並区成年後見センター（権利擁護と成年後見制度の相談）

認知症、知的障害、精神障害などで判断能力が十分でない方を保護し、支援するための「成年後見制度」に関する相談を行っています。

成年後見制度とは

判断能力が十分でなくなった時に、家庭裁判所が適任と思われる援助者（成年後見人等）を選ぶ制度です。後見人等は本人の意思を尊重し、福祉や生活に配慮しながら、本人に代わって財産の管理をしたり、福祉サービス等の契約を行います。また、制度利用後に本人が行った不利益な契約を取り消します。

本人の判断能力に応じて、「後見」「保佐」「補助」の３つに分かれています。

相談受付　月～金曜日　午前８時３０分～午後５時

相談内容
- 成年後見制度の概要説明
- 申立て手続きの方法について
- 申立て手続き等の支援、第三者後見人の候補者紹介
- 成年後見人等への支援　など

問い合わせ
公益社団法人　杉並区成年後見センター
☎ 03（5397）1551　　FAX 03（5397）1555

杉並区社会福祉協議会

さまざまな地域の課題についてのご相談や、福祉サービスの提供を行っています。

内　容
① 地域の方の協力による家事・介護援助（ささえあいサービス）…くわしくは 61 ページ
② 安心して生活するための支援に関する相談
- 地域福祉権利擁護事業 …… くわしくは 62 ページ
- あんしん未来支援事業 …… くわしくは 63 ページ

③ 資金貸付（低所得世帯、介護が必要な高齢者のいる世帯向け）… くわしくは 63 ページ
④ 一時的な車いすの貸出 …… くわしくは 62 ページ
⑤ ボランティア活動に関する相談
⑥ 地域での交流やきずなづくりに関する支援

問い合わせ
社会福祉法人　杉並区社会福祉協議会
☎ 03（5347）1010　　FAX 03（5347）2061

消費生活に関する相談

次のようなトラブルで困ったときは、お気軽にご相談ください。

・訪問販売など、契約上のトラブルでお困りのとき
・商品やサービスについて、疑問や不審な点があったとき
・製品を使用して事故にあったとき
・不審な請求書が届いたり、電話があったとき

ご本人だけでなく
ご家族やヘルパーなど
周りの方も相談できます。

受付時間　月～金曜日　午前９時～午後４時（祝日及び 12 月 29 日～１月３日を除く）

問い合わせ　杉並区立消費者センター　☎ 03（3398）3121

その他の相談窓口（土曜・日曜・祝日も相談可）

●東京都消費生活総合センター

【受付時間】月～土曜日　午前９時～午後５時（祝日及び 12 月 29 日～１月３日を除く）

消費生活相談	☎ 03（3235）1155
高齢者被害 110 番	☎ 03（3235）3366
架空請求 110 番	☎ 03（3235）2400
高齢消費者見守りホットライン	☎ 03（3235）1334

（介護事業者・民生委員など高齢者の身近にいる方からの通報・問い合わせ窓口）

◎日曜・祝日のご相談はこちらへ

消費者ホットライン　☎ 188（IP 電話など一部の電話からはつながりません）
【受付時間】午前 10 時～午後４時（12 月 29 日～１月３日を除く）

ご存じですか？クーリング・オフ制度

突然訪問してきた業者から強引な勧誘を受けて、不本意な契約をしてしまった場合などに、一定の期間内であれば契約解除ができる制度です。

【クーリング・オフができる契約】
●訪問販売
●電話勧誘での販売
●キャッチセールス
●訪問購入

＊８日間のクーリング・オフ期間が定められています。
＊お店での購入、通信販売は対象になりません。
＊くわしくは、上記のいずれかの相談窓口にお問い合わせください。

コラム

特殊詐欺犯人からの不審な電話にご注意ください！

犯人たちは次から次へと新しい手口を考えて、皆さまの大切な財産をだましとろうとします。区では 24 時間相談できる特殊詐欺被害防止専用電話を開設しています。また、特殊詐欺撃退のための「自動通話録音機」の貸し出しをおこなっていますので、お気軽にご相談ください。

杉並区振り込め詐欺被害0（ゼロ）ダイヤル
☎ 5307-0800

特殊詐欺被害にあわないように、次のことに注意してください。

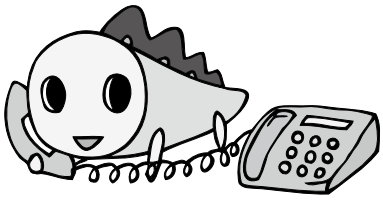
○ **在宅中でも留守番電話に！**
常に留守番電話にしておき、折り返すか、相手を確認してから電話に出ましょう。

○ **家族に折り返し電話を！**
身内を名乗り、「携帯電話をなくした」「電話番号が変わった」「風邪をひいて声が変わった」等の電話を受けたら、元の携帯電話か勤務先等に確認の電話を掛けましょう。

○ **こんなことは絶対にありません！**
区役所職員が電話でＡＴＭの操作を依頼することはありません。警察官や銀行員が暗証番号を聞いたり、通帳やキャッシュカードを預かることはありません。

● 警察でも特殊詐欺に関する相談をおこなっています。

杉並警察署	☎ 03（3314）0110
高井戸警察署	☎ 03（3332）0110
荻窪警察署	☎ 03（3397）0110



問い合わせ　危機管理対策課　地域安全担当　☎ 03（5307）0616

いきがい活動・社会参加など

長寿応援ポイント事業

高齢者が自らの力を発揮し、いきいきとした高齢期を過ごすことができるよう、また、その活動が自らの健康長寿につながるよう応援する事業です。

区が事前に認定した地域貢献活動、いきがい活動、区が実施する健康推進・介護予防活動などへ参加した場合に、ポイントシールが配られます。

ためたポイントは、杉並区内共通商品券との交換や、長寿応援ファンド・区が指定した基金等への寄附により、自分のため、支え合いのために活用できます。

※長寿応援ファンドとは、地域に貢献する活動に助成を行うものです。

問い合わせ	高齢者施策課 ☎ 03（5307）0795　　FAX 03（5307）0698

杉の樹大学

高齢者の生涯学習のための講座を企画・開催します。

※杉の樹大学は、学校教育法上の「大学」ではありません。

対象となる方	60 歳以上の区民
募　　集	広報すぎなみ及び杉並区公式ホームページにて、詳細をお知らせします。 応募者多数の場合には抽選となります。
活動場所	高齢者活動支援センター　高井戸東 3-7-5
費　　用	無料…各自実費負担あり（交通費、教材費等）

問い合わせ	高齢者施策課 ☎ 03（3312）2111〈代表〉　　FAX 03（5307）0698

コラム

荻外荘（てきがいそう）のご紹介

▲「荻外荘」の復原イメージ

▲近衛文麿

「荻外荘」は、昭和戦前期に首相を３度務めた政治家・近衛文麿（このえ・ふみまろ）の旧宅。

昭和 12 年、近衛は「心身の休養」の場を期待して荻窪へ移り、別邸として住み始めたのですが、近衛家の生活の場だけでなく、政治会談の場ともなっていきます。日中戦争の泥沼化から日米開戦、そして寝室で自決する直前まで、幾度となく政治家や軍人などが訪れ、首相官邸に準ずる政治空間としての役割を果たしました。このように、組閣や「荻窪会談」※など日本の針路を左右する重要な会談が行われた場所として、「荻外荘」は国史跡に指定されています。杉並区では、「荻外荘」を近衛内閣の政治の場となった昭和 16 年頃の姿に復原し史跡公園として整備するという、相当な費用が見込まれる一大プロジェクトを、区内外に広く支援を呼びかけながら進めています。

※荻窪会談：第二次近衛内閣成立直前の昭和 15 年７月 19 日に、大臣就任予定者を荻外荘に招いて開いた会談で、ドイツ・イタリアとの提携強化を含む第二次近衛内閣の基本方針が話し合われた。この方針は、日独伊三国同盟締結につながった。

問い合わせ　みどり公園課　☎ 03（3312）2111〈代表〉

～「荻外荘」近隣にある公園～

▲大田黒公園
園内の洋館は国登録有形文化財
荻窪 3-33-12 / 03-3398-5814

▲角川庭園
園内の建物「幻戯山房」は
国登録有形文化財
荻窪 3-14-22 / 03-6795-6855

荻外荘復原・整備プロジェクト

シルバーパス

都バス・都内を走行する民営バス・都電・都営地下鉄などに乗車できるパスが申請により購入できます。

対象となる方　満 70 歳以上の方（寝たきりの方は除きます）

費用及び申込み方法

	本人の住民税が課税の方	・本人の住民税が非課税の方 ・本人の住民税が課税であるが、前年の合計所得金額が 135 万円以下の方
費　用	20,510 円 （４月以降申請の場合 10,255 円）	1,000 円
必要な書類等	① 住所・氏名・生年月日が確認できるもの（「健康保険証」、「運転免許証」等）	① 住所・氏名・生年月日が確認できるもの（「健康保険証」、「運転免許証」等） ② 住民税の課税状況が確認できるもの（住民税（非）課税証明書等）
申込先	最寄りのバス営業所・案内所	

※経過措置の実施があります。詳細はお問い合わせください。

問い合わせ　一般社団法人　東京バス協会　☎ 03（5308）6950

いきいきクラブ

いきいきクラブは、各地区の高齢者が集まる自主的なグループで、知識や経験を活かし、いきがいや健康づくり、ボランティア活動などを通じ、高齢期をいきいき健康で過ごすための活動をしています。入会を希望される方、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

対象となる方 60 歳以上の区民

杉並区いきいきクラブ連合会（杉いき連）

いきいきクラブによって構成され、全体で福祉大会（コーラスや踊り等の発表会）、スポーツ大会等を開催しています。

また、地域ごとに 10 の地区連合会を構成し、それぞれの地区連合会でも行事を行っています。

問い合わせ
高齢者施策課
☎ 03（3312）2111〈代表〉　FAX 03（5307）0698

いきいきクラブ一覧

※各クラブへの連絡先については、お問い合わせください。

地区名	クラブ名	主な地域	主な活動場所	主な活動内容
和田堀	第二和田クラブ	和田	ゆうゆう和田館	綿布カット、友愛訪問、民舞、フラダンス、民謡、カラオケ、コーラス、書道
	松寿会	松ノ木	ゆうゆう堀ノ内松ノ木館	輪投げ、新舞踊、カラオケ、新年会、忘年会、ひな祭り、七夕祭り、敬老会
	長寿会	梅里	ゆうゆう梅里堀ノ内館	民謡、コーラス、カラオケ、歩こう会、手ぬぐい体操
	大宮百寿会	大宮 堀ノ内	ゆうゆう大宮堀ノ内館	パトロール、華道、カラオケ、体操、春秋全国交通安全運動
	堀ノ内クラブ	堀ノ内	ゆうゆう大宮堀ノ内館	友愛訪問活動、見守り隊、輪投げ、手芸、健康体操、グラウンドゴルフ、カラオケ、フラダンス
	喜寿会	堀ノ内	ゆうゆう梅里堀ノ内館	コーラス、歌謡舞踊
	堀ノ内福寿会	堀ノ内	都営住宅集会所	友愛活動、ラジオ体操、清掃、健康体操、コーラス、カラオケ、麻雀、将棋
	第三和田クラブ	和田	ゆうゆう和田館	カラオケ、コーラス、社交ダンス、書道、民謡、民舞、福祉施設ボランティア
和泉 高井戸 下	和泉一たかさご会	和泉	永福和泉地域区民センター 方南区民集会所	歩こう会、公園清掃、輪投げ、コーラス、カラオケ、麻雀、フリーブロー、俳句、折紙、将棋、踊りの会、水彩塗り絵、百人一首の会
	いずみクラブ	和泉	ゆうゆう和泉館	カラオケ、麻雀、グラウンドゴルフ、輪投げ、清掃、誕生日会、新年会

地区名	クラブ名	主な地域	主な活動場所	主な活動内容
和泉下高井戸	泉寿会	和　泉	ゆうゆう和泉館	輪投げ、体操、踊り、唄、パトロール、古着回収、脳トレ、誕生日会
	方南寿会	方　南 和　泉	ゆうゆう方南館	施設ボランティア、神社清掃、踊り、民謡、輪投げ、カラオケ、歩こう会
	活き活き仲よし会	下高井戸	ゆうゆう下高井戸館	地域清掃、歩こう会、踊り、バンパー、輪投げ、フリーブロー、カラオケ
	和泉寿会	和　泉	ゆうゆう和泉館 永福和泉地域区民センター	清掃、ペットボトルキャップ・プルトップ回収、輪投げ、吹矢、詩吟、合唱、手芸・折紙、俳句、友愛活動、歩こう会、ウクレレ、脳トレ体操、ダーツ
	白陽クラブ	方　南	ゆうゆう方南館	公園清掃、防犯パトロール、地域交流、日舞、カラオケ、輪投げ、歩こう会
	永福寿会	永　福	ゆうゆう永福館	詩吟、輪踊り、カラオケ、吹矢、ダーツ、輪投げ、俳句、清掃ボランティア、歩こう会、麻雀
	福友会	永　福	町会事務所	カラオケ、手芸、現代舞踊、公園清掃
	方南こぶしの会	方　南	ゆうゆう方南館	輪踊り、民謡、輪投げ、フラダンス、男性フラダンス、カラオケ、将棋、リラクゼーションヨガ、美化運動
	浜田山会	浜田山	ゆうゆう浜田山館	舞踊、カラオケ、茶道、輪投げ、レクダンス
	桜美会	下高井戸 上高井戸	ゆうゆう下高井戸館	コーラス、カラオケ、囲碁、健康麻雀、フリーブロー、輪投げ、バンパー、フラダンス、ペタンク、福祉施設ボランティア、清掃活動、友愛訪問、ウクレレ
高円寺	馬橋寿会	高円寺南 阿佐谷南	コミュニティふらっと馬橋	民謡、演歌、ラジオ体操、公園清掃、友愛活動、花咲かせ隊、歩こう会、麻雀
	高円寺寿クラブ	高円寺南 和　田	ゆうゆう高円寺東館	輪踊り、コーラス、フラダンス、友愛活動、清掃活動、花のお世話、ウォーキング、健康体操
	梅寿会	梅　里	ゆうゆう堀ノ内松ノ木館	防犯パトロール、放置自転車防止活動、ゲートボール、手話ダンス、手芸、公園清掃
	徳寿会	高円寺北	ゆうゆう高円寺北館	コーラス・カラオケ、童謡・シャンソン、公園清掃、友愛活動、施設慰問、体操
	明朗クラブ	高円寺南	ゆうゆう高円寺東館 セシオン杉並	町内清掃、友愛訪問、ユニカール、ゲートボール、輪投げ、カラオケ、民謡、社交ダンス、舞踊、ダーツ
	明和クラブ	高円寺南	ゆうゆう高円寺東館	輪投げ、絵手紙、折紙、歌唱、着付け、ダーツ、新舞踊、英会話、塗り絵
	楽友会	高円寺北	ゆうゆう高円寺北館	写経教室、清掃パトロール、ストレッチ体操、カラオケ、ビーフリーダンス、民謡、学童支援、折紙
	清寿会	高円寺北	高円寺町の駅	コーラス、駅前清掃、友愛訪問、ラジオ体操、ウォーキング
	庚申 いきいきクラブ	高円寺北	ゆうゆう高円寺北館	公園清掃、防犯・犯抑団パトロール、友愛活動、ゲートボール、輪投げ、カラオケ、コーラス、歩こう会
	高円寺北二丁目町会 いきいきクラブ	高円寺北	高円寺北二丁目町会会館	カラオケ、防犯パトロール、卓球、ゲートボール、健康体操、花壇植え替え
	高南宝扇会	高円寺南	ゆうゆう高円寺南館	防犯パトロール、地域清掃、花植え、民謡、カラオケ、コーラス、ビーフリーダンス、ウォーキング、体操、社会奉仕活動、フラダンス

地区名	クラブ名	主な地域	主な活動場所	主な活動内容
成田	東田白寿会	成田東	東一会館	俳句、カラオケ、コーラス、唄おう会、ペン習字、舞踊、輪投げ、卓球、転ばん体操、編物、手品（マジック）
	白幡クラブ	成田東	成三会館	カラオケ、コーラス、折紙、神社清掃、踊り
	成宗クラブ	成田東 成田西	ゆうゆう西田館	年４回誕生会、防犯パトロール、カラオケ、手芸、民謡、輪投げ、ラジオ体操、神社清掃
	成二クラブ	成田西	熊野神社社務所	防犯パトロール、コーラス、カラオケ、踊り、輪投げ、健康体操
	西田クラブ	成田西	善福寺川緑地公園 田端集会所	歩こう会、グラウンドゴルフ、カラオケ、輪投げ、防犯パトロール、ラジオ体操、健康ダンス
阿佐谷（寿）	阿佐谷寿楽会	阿佐谷南	コミュニティふらっと阿佐谷 阿佐谷地域区民センター	福祉施設ボランティア、フラダンス、太極拳、陶芸、健康教室
	さざんかクラブ	阿佐谷北	さんじゅ阿佐谷 会長宅	ボランティア、ラジオ体操、フリーブロー、民謡、歌の会、歩こう会
	よろず会	阿佐谷南	阿佐谷南一丁目東町会集会所	友愛活動、パトロール、歩こう会、フラダンス、ボウリング、卓球、麻雀、茶道、カラオケ、お楽しみ会（茶話とダーツ）
阿佐谷（北）	阿佐谷長寿会	阿佐谷北	コミュニティふらっと東原	清掃、タオル巻、輪投げ、太極拳、体操、レクダンス、書道、手芸
	阿佐谷第二長寿会	阿佐谷北 下井草	コミュニティふらっと東原	ボランティア、公園清掃、輪投げ、レクダンス、歌の会、手芸、英語、卓球、絵手紙
	阿佐谷第三長寿会	阿佐谷北 本天沼	コミュニティふらっと東原	輪投げ、レクダンス、書道、卓球、英語、着物、歌の会、清掃
天沼	天沼松柏会	天沼 上荻	ゆうゆう天沼館 本天沼区民集会所	手芸、輪投げ、歌の会、カラオケ、廃品回収、友愛訪問、ゲートボール、ラジオ体操
	天沼白寿会	天沼	ゆうゆう天沼館	舞踊、盆踊り、カラオケ、輪投げ、雑巾縫い、清掃、民謡
荻窪	荻窪協和会	荻窪 南荻窪	ゆうゆう荻窪東館	吹矢、輪投げ、カラオケ、囲碁、ウォーキング
	上荻シルバーズ	上荻 西荻北	ゆうゆう上荻窪館	輪投げ、気功体操（太極拳）、フリーブロー、手芸、童謡、カラオケ、俳句、生花
	東寿会	荻窪	ゆうゆう荻窪東館	カラオケ、体操、ダンス、手芸、絵手紙、踊り、輪投げ
	檸檬会	南荻窪	ゆうゆう荻窪館	カルタ、大正琴、手芸、書道、カラオケ、コーラス、輪投げ、卓球、麻雀、健康体操、社会奉仕
	ゆずの会	荻窪	ゆうゆう荻窪東館	パトロール、病院奉仕活動、歩いてみよう会、輪投げ、リズム体操、輪踊り、カラオケ、珠算、口腔体操

地区名	クラブ名	主な地域	主な活動場所	主な活動内容
井荻	千歳会	上井草 今川、桃井 善福寺	ゆうゆう今川館 ゆうゆう善福寺館	友愛訪問、雑巾作り、リサイクル、ペタンク、民謡、かな習字、コーラス、フォークダンス、手作り遊び、水墨画
	井荻万寿美会	西荻北 善福寺	ゆうゆう善福寺館 井荻会館	輪投げ、グラウンドゴルフ、カラオケ、輪踊り、友愛活動、花壇づくり、レクダンス、コーラス
	西荻春秋会	西荻北 西荻南 松庵	ゆうゆう西荻北館	カラオケ、レクダンス、輪投げ、オセロ
	アジサイクラブ	清水 桃井	ゆうゆう桃井館	コーラス、書道、詩吟、民謡踊り、フリーブロー、手芸、フラダンス、公園清掃、歩こう会
	仁寿会	井草	ゆうゆう井草館	カラオケ、日舞、レクダンス、盆踊り、麻雀、ゲートボール、輪投げ、ラジオ体操、懐メロ、ピンポン、太極拳、地域清掃、施設訪問
	下井草クラブ	下井草 本天沼 井草	ゆうゆう下井草館	カラオケ、グラウンドゴルフ、輪投げ、フラダンス、合唱、友愛活動、映画、施設訪問ボランティア
	善福寺白寿会	善福寺	ゆうゆう善福寺館	公園花壇手入れ、カラオケ、民謡、輪踊り、友愛活動、福祉施設訪問
高井戸	久我山おたのしみ会	久我山	ゆうゆう久我山館 久我山稲荷神社	福祉施設奉仕活動、コーラス、カラオケ、民謡、平安かな書道、ハワイ・フラダンス、輪投げ、ゲートボール、交流会
	春日会	宮前	ゆうゆう大宮前館	民謡、カラオケ、童謡、書道、輪投げ、太極拳、清掃活動、趣味の会（麻雀を含む）
	高寿会	上高井戸 下高井戸 高井戸東	ゆうゆう上高井戸館	ゲートボール、輪投げ、茶道、手芸、踊り、民謡、フラダンス、ゲーム、健康体操･レクダンス、懐メロ、絵手紙、脳トレ･言葉遊び、手縫い手芸、社交ダンス、福祉施設ボランティア、清掃、友愛訪問、歌謡合唱
	富士見ヶ丘一心会	高井戸西 上高井戸 久我山	ゆうゆう高井戸西館	輪投げ、囲碁、カラオケ、フリーブロー、ゲートボール、ペタンク、グラウンドゴルフ、手芸、ユニカール
	若葉会	久我山	都営住宅集会所	大正琴、歌、手工芸、輪投げ、清掃
	四和会	高井戸東 及び 隣接地域	ゆうゆう高井戸東館	カラオケ、南京玉すだれ、折紙、囲碁、輪投げ、フリーブロー、フォークダンス、編物、歩こう会、ペタンク
	むつみ会	高井戸西	都営住宅集会所 高井戸地域区民センター	書道、カラオケ、輪投げ、ゲートボール、高井戸一番体操、出前サロン、グループホーム食事会、健康麻雀

高齢者活動支援センター

60 歳以上の区民の方であれば、どなたでもご利用になれる施設です。
一人ひとりの健康増進やレクリエーション活動にご利用ください。

所在地 高井戸東 3-7-5　☎ 03（3331）7841（高井戸地域区民センター総合受付）

開館時間 午前 9 時～午後 9 時

休館日 毎月第 3 月曜日（敬老の日を除く）、年末年始（12 月 28 日～ 1 月 4 日）

利用手続き
・ご利用の際は、「高齢者活動支援センター・ゆうゆう館利用証」をご提示ください。
・初めてご利用になる方は「利用証」を発行しますので、氏名・住所・年齢の確認できる健康保険証などをお持ちください。

利用方法 講座室、多目的室をグループ活動の場として利用できます。
※団体利用するには登録が必要です。
※原則 60 歳以上の区民 5 名以上で構成された団体が登録できます。
くわしくは、高齢者活動支援センターへお問い合わせください。

利用料金 一部を除き、無料

その他 状況により利用の制限を行う場合があります。

施設概要

1 階

室　名	定　員	内　容
くつろぎの部屋	104 名	ロビー、談話室として利用できます。（高井戸地域区民センター等の施設利用者も利用できます。）
浴室（男・女）	各 27 名	22 ページを参照ください。
小浴室	2 名	22 ページを参照ください。
マッサージ室	予約制	はり、マッサージをご利用になれます。 （要予約　☎ 03（3331）5204） ※当日空いている時は、60 歳未満の方もご利用になれます。
健康相談室	予約制	保健師による高齢者健康相談を実施しています。 （お一人につき 20 分） 午前 10 時～ 11 時 30 分　午後 1 時～ 4 時 30 分 （要予約　☎ 03（3331）7841）
治療器コーナー	—	60 歳以上の方がマッサージ機や電位治療機などをご利用になれます。

2階

室　名	定　員	内　容
第一講座室	17名	高齢者団体の活動の場として利用できます。 また、各種講座や事業も開催しています。
第二講座室	17名	
第三講座室	11名	
多目的室	90名	
趣味の部屋	—	ビリヤードができます。

浴室

浴室の利用は下表のとおりです。

対　象	高齢者（60歳以上）、区民一般
利用時間	正午～午後7時
入場時間	正午～午後6時30分
利用料金	大人（12歳以上）480円 中人（6歳以上12歳未満）180円 小人（6歳未満）80円 ※高齢者の午後4時までの利用は1回200円 （高齢者活動支援センター・ゆうゆう館利用証をご提示ください） ※12歳未満は大人の同伴が必要です。

※利用時間のうち、午後4時～4時20分は清掃のためご利用になれません。

小浴室（介助入浴）

小浴室（介助入浴）の利用は下記のとおりです。

対　象	60歳以上の要介護2までの介助が必要な区民（介助者の同伴が必要です）
利用時間	午前10時～午後4時　1回1時間30分　1日3枠
利用方法	電話予約（☎03（3331）7841）のうえ、利用証を提示してご利用ください。
利用料金	1回200円（介助者は無料）

その他（目的外使用）

夜間の時間帯（午後7時～9時）で、センターの事業や高齢者団体の活動などで使用しない場合に限り、講座室、多目的室を一般の方に有料で貸し出します。くわしくは、高齢者活動支援センターへお問い合わせください。

問い合わせ　高齢者活動支援センター　☎03（3331）7841（高井戸地域区民センター総合受付）

ゆうゆう館

60 歳以上の区民の方に「憩い」「いきがい学び」「ふれあい交流」「健康づくり」の場として、ご利用いただく施設です。

所在地 区内 29 カ所（24 ページ参照）

開館時間 月～土曜日　午前 9 時～午後 9 時　　日曜・祝日　午前 9 時～午後 5 時
第 3 木曜日のみ午後 1 時～ 9 時

休館日 毎月第 3 日曜日、年末年始（12 月 28 日～ 1 月 4 日）
※ゆうゆう今川館は、毎月第 1 月曜日、第 3 木曜日、年末年始（12 月 31 日～ 1 月 4 日）及び併設図書館の特別整理期間

利用手続き
・ご利用の際は、「高齢者活動支援センター・ゆうゆう館利用証」をご提示ください。
・初めてご利用になる方は「利用証」を発行しますので、氏名・住所・年齢の確認できる健康保険証などをお持ちください。

利用方法

■ 個人利用
一般和室または談話コーナーで、テレビ、囲碁、将棋などを自由に利用できます。（ゆうゆう西田館を除く）

■ 団体利用
趣味やいきがいづくりなどの活動に、洋室、和室、茶室、講座室、多目的室、ホールなどを利用できます。（洋室は全館にありますが、その他の施設については、館ごとに異なります。）
※利用には、団体登録が必要です。60 歳以上の区民 5 人以上で構成された団体が登録できます。登録の仕方や利用方法などについては、利用を希望する館にお問い合わせください。

■ その他の利用（目的外使用）
高齢者団体等が優先予約したあとの空き室を一般の方にも有料で貸し出しています。
※予約方法、部屋の空き状況、ご利用についての詳細は、各館にお問い合わせください。

利用料金

■ 個人利用及び団体利用　　一部を除き、無料
■ 目的外使用　　有料（料金は各館にお問い合わせください）

ゆうゆう館で行われている事業

○ 三療サービス
マッサージを月 1 回安価で利用できます。
※実施日や予約方法については、各館にお問い合わせください。

○ 協働事業
「いきがい学び」「ふれあい交流」「健康づくり」などに関する講座・催しを実施しています。
いずれも、NPO 法人などの公益団体と杉並区が協働で運営する事業です。

ゆうゆう館が実施している主な講座・催し

コーラス、ピアノ、パソコン、卓球、ヨガ、体操、ダンス、ダーツ、吹矢、英会話、書道、絵手紙、料理、歴史、囲碁、各種サロン（集い）、館まつりそのほか多数あります。

※詳細は、各ゆうゆう館にお問い合わせください。

問い合わせ
各ゆうゆう館（下表参照）
高齢者施策課
☎ 03（3312）2111〈代表〉　FAX 03（5307）0698

ゆうゆう館　一覧

	ゆうゆう館名	所在地	電話番号	併設施設名	最寄の駅・バス停
1	天沼	天沼 2-42-9	3391-8540	天沼保育園	日大二高前
2	井草	井草 2-15-15	3390-9672	井草児童館・井草保育園	八成小学校
3	和泉	和泉 4-16-22	3323-5663	和泉保育園	方南町駅・永福町駅
4	今川	今川 4-12-10	5303-1501	今川図書館	井草八幡宮
5	梅里堀ノ内	堀ノ内 3-37-4	3313-4319		新高円寺駅
6	永福	永福 2-4-9	3321-6632		永福町駅
7	大宮堀ノ内	堀ノ内 1-27-9	3317-9156	こすもす生活園	大宮八幡入口
8	大宮前	宮前 5-19-8	3334-9640	大宮前保育園	宮前ふれあいの家北
9	荻窪	南荻窪 2-25-17	3335-1716	荻窪保育園	南荻窪 1 丁目
10	荻窪東	荻窪 4-23-12	3398-8738	荻窪東保育園	荻窪駅
11	上荻窪	上荻 3-16-6	3395-1667	上荻窪会議室・ケア 24 上荻	荻窪警察署
12	上高井戸	高井戸東 2-6-17	3306-0441		高井戸東 2 丁目
13	久我山	久我山 5-8-8	3332-2011	久我山保育園	久我山駅
14	高円寺北	高円寺北 3-20-8	3337-2266	高円寺北ふれあいの家	高円寺駅
15	高円寺東	高円寺南 1-7-22	3315-1816	高円寺東児童館	東高円寺駅
16	高円寺南	高円寺南 4-44-11	5378-8179	高円寺南保育園	高円寺駅
17	四宮	上井草 2-28-3	3396-7692	四宮保育園	井草中学校
18	下井草	下井草 3-13-9	3396-8882	下井草児童館・下井草保育園	下井草二丁目
19	下高井戸	下高井戸 4-19-6	3302-2161	下高井戸児童館	西永福駅・桜上水駅
20	善福寺	善福寺 2-26-18	3394-8963	善福寺保育園	東京女子大北

21	高井戸西	高井戸西 1-17-5	3332-1076	高井戸西児童館	富士見ヶ丘駅
22	高井戸東	高井戸東 3-14-9	3304-9573	高井戸東保育園	浜田山駅
23	西荻北	西荻北 2-27-18	3396-8871	西荻北保育園	西荻窪駅
24	西田	荻窪 1-56-3	3391-8747	児童青少年センター・男女平等推進センター	シャレール荻窪
25	浜田山	浜田山 4-18-31	3315-7815	浜田山保育園	浜田山駅
26	方南	方南 1-51-7	3324-1171	方南児童館	釜寺
27	堀ノ内松ノ木	松ノ木 2-38-6	3315-7760		松ノ木公園
28	桃井	桃井 1-35-2	3399-5025	桃井グループ保育室	仲通
29	和田	和田 1-41-10	3384-3751	さざんか和田教室	堀ノ内

コミュニティふらっと

「コミュニティふらっと」は、地域の方の文化や趣味等のグループ活動に利用できるほか、講座や多世代交流イベントへの参加を通じて、身近な地域の方が集い、世代を超えて交流する場となる施設です。予約なしで利用できるラウンジもあります。令和３年１月に阿佐谷、東原、馬橋の３所、同年４月に永福が開設したほか、順次、整備が行われる予定です。

	施設名	所在地	電話番号	開館時間	休館日
1	コミュニティふらっと阿佐谷	阿佐谷北 2-18-17	5364-9360	午前９時～午後９時	第 1･3 木曜 12/28 ～ 1/4
2	コミュニティふらっと東原	下井草 1-23-23	3397-7225		第 1･3 火曜 12/28 ～ 1/4
3	コミュニティふらっと馬橋	高円寺南 3-29-5	3315-1249		第 1･3 木曜 12/28 ～ 1/4
4	コミュニティふらっと永福 （永福図書館併設）	永福 3-51-17	3322-7141		第 1･3 木曜（祝日にあたるときは翌日） 12/31 ～ 1/4

※集会施設としての利用予約は、杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと」をご利用ください。利用にあたっては事前登録が必要です。一部の部屋・時間帯にはゆうゆう館を利用している団体の活動が継続できるよう、「高齢者団体優先枠」を設けています。くわしくは各コミュニティふらっとの窓口までお問い合わせください。

問い合わせ　地域課　☎ 03（3312）2111〈代表〉

ふれあい入浴

高齢者同士の親睦を深めることを目的に、高齢者の憩いの場として、週に１回安価で公衆浴場に入浴できます。

対象となる方 65 歳以上の区民
※実施している公衆浴場で「ふれあい入浴カード」を発行します。初回に住所、氏名、年齢の確認できる保険証等をお持ちください。「ふれあい入浴カード」は、一覧表の実施浴場で共通です。

場　　所 区内の公衆浴場　→　27 ページ〇印の浴場

実施日時 毎週水曜日（一部、火曜日）
※時間は、各浴場により異なります。

費　　用 100 円

問い合わせ
高齢者施策課
☎ 03（3312）2111〈代表〉　FAX 03（5307）0698

まちの湯健康事業

健康増進を図るため、区内の公衆浴場で健康事業（てぬぐい体操、健康エアロビクス、太極拳など）を実施しています。

対象となる方 60 歳以上の区民

場　　所 区内の公衆浴場　→　27 ページ〇印の浴場
※実施していない公衆浴場もあります。

実施日時 各浴場により異なります。
まちの湯健康事業実施浴場に、お問い合わせください。

費　　用 無料

問い合わせ
高齢者施策課
☎ 03（3312）2111〈代表〉　FAX 03（5307）0698

「ふれあい入浴」と「まちの湯健康事業」実施浴場

令和３年４月１日現在

No.	浴場名	所在地	電話番号	ふれあい入浴（毎週水曜日）実施時間	ふれあい入浴実施	まちの湯健康事業実施
1	弁天湯	高円寺南 3-25-1	03（3312）0449	16:30 ～ 19:30	○	○
2	香藤湯	高円寺南 5-1-7	03（3316）4514	16:00 ～ 19:00	○	
3	なみのゆ	高円寺北 3-29-2	03（3337）1861	18:00 ～ 21:00	○	○
4	小杉湯	高円寺北 3-32-2	03（3337）6198	17:00 ～ 20:00	○	○
5	玉の湯	阿佐谷北 1-13-7	03（3338）7860	16:30 ～ 19:30	○	○
6	天徳泉	阿佐谷北 2-22-1	03（3338）6018	16:00 ～ 19:00	○	
7	杉並湯	梅里 1-13-7	03（3312）1221	17:00 ～ 20:00	○	○
8	ゆ家和ごころ吉の湯	成田東 1-14-7	03（3315）1766	15:00 ～ 18:00	○	○
9	さくら湯	和田 3-11-9	03（3381）8461	17:00 ～ 20:00	○	
10	藤乃湯	天沼 2-17-20	03（3391）0504	16:30 ～ 19:30	○	
11	第二宝湯	本天沼 2-7-13	03（3390）8623	17:00 ～ 20:00	○	○
12	井草湯	下井草 5-3-15	03（6913）7226			○
13	秀の湯	桃井 4-2-9	03（3399）6112			○
14	文化湯	西荻北 4-3-10	03（3390）1051	17:00 ～ 20:00	○	○
15	天狗湯	西荻南 1-21-4	03（3333）9461	15:45 ～ 18:45	○	
16	銭湯 Gokurakuya	上荻 2-40-14	03（3390）6764	17:00 ～ 20:00	○	
17	湯の楽代田橋	和泉 1-1-4	03（3321）4938	16:30 ～ 19:30（毎週火曜日）	○	○
18	大黒湯	和泉 1-34-2	03（3328）2137	17:00 ～ 20:00（毎週火曜日）	○	○
19	大和湯	和田 1-71-18	03（3381）3452	17:00 ～ 20:00	○	○

シルバー人材センター

シルバー人材センターは、社会参加の意欲のある健康な高齢者に対し、地域社会と連携を保ちながら、その希望、知識及び経験に応じた就業ならびに社会奉仕等の活動機会を確保し、生活感の充実及び福祉の増進を図るとともに、高齢者の能力を生かした活力ある地域社会づくりに寄与することを目的とする公益社団法人です。

会員登録できる方
① 杉並区内に在住の原則として 60 歳以上の健康な方
② 就業や社会奉仕活動を通じて、生きがいの充実や社会参加を希望する方
③ センターの目的と理念に賛同し理解していただける方

会費
年度会費　2,000 円

仕事の種類
仕事により就業場所、時間、配分金等は異なります。

有料自転車駐車場管理（駅前）、自転車置場整理、通学案内及び交通指導、公共施設建物管理、家事援助サービス、育児支援サービス、高齢者福祉サービス、マンション共用部清掃、屋内外清掃、屋内外作業雑役、除草、大工仕事、塗装、襖・障子・網戸張替、植木剪定、ハウスクリーニング、包丁研ぎ、和・洋裁（入園グッズ等）、作品販売、洋服のお直し、筆耕、リサイクル自転車販売、パソコン・英会話等各種教室運営、パソコン操作指導・出張サービス　など

配分金
仕事の実績に応じて、原則として翌月 15 日に配分金（報酬）を支払います。

問い合わせ
公益社団法人 杉並区シルバー人材センター
（阿佐谷南 1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル 6 階）
本部事務局　☎ 03（3317）2217　FAX 03（3317）9090
ホームページ　https://webc.sjc.ne.jp/suginami/index

杉並区就労支援センター

あなたの「働きたい」をサポートします。ハローワークコーナーでは職業相談・紹介を行います。若者就労支援コーナー（年齢制限はありません。高齢者の方も大歓迎です。）では、就職活動や仕事探し全般の相談を行います。

対象となる方
求職中の方

日時
月～金曜日　午前 9 時～午後 5 時
若者就労支援コーナーのみ第 1 ・第 3 土曜日も開館

場所
杉並区天沼 3-19-16　ウェルファーム杉並複合施設棟 1 階

問い合わせ
ハローワークコーナー　☎ 03（3398）8619
若者就労支援コーナー　☎ 03（3398）1136

社会参加の支援（就業・起業・地域活動）

いきがいを感じ、生涯現役で充実して過ごすため、一人ひとりにあった社会参加（就業・起業・NPO 活動・ボランティア活動など）を支援します。

対象となる方　おおむね 55 歳以上の区内在住・在勤者

内　　容
・キャリアカウンセラー等専門家による個別相談（要予約）
・就業体験セミナー等の開催（申込制）

場　　所　ゆうゆう高円寺南館（高円寺南 4-44-11）

問い合わせ
ゆうゆう高円寺南館
☎ 03（5378）8179　　FAX 03（5378）8179

コラム

区公式情報サイト
すぎなみ学倶楽部

区民ライターが杉並の魅力を発掘し、発信しているウェブサイトです。「歴史」「ゆかりの人々」「スポーツ」「産業・商業」「食」「文化・雑学」「自然」「特集」などさまざまなジャンルの杉並を紹介しています。青梅街道を路面電車が走っていた！中島飛行機を知る人からの証言集。知る人ぞ知る杉並ゆかりの偉人。ほかにも杉並が誇るラーメンや杉並ゆかりの本の紹介など情報が満載です。ぜひアクセスしてみてください。

区公式アニメキャラクターなみすけがインスタグラムで杉並区の魅力を発信中です。
ぜひフォローしてくださいね。
フォローはこちらの二次元コードから

問い合わせ　産業振興センター　観光係　☎ 03（5347）9184

敬老会

毎年９月の敬老月間にあわせて、杉並公会堂で敬老会を開催します。対象の方には、案内状を郵送します（参加申込制）。

問い合わせ	高齢者施策課 ☎ 03（3312）2111〈代表〉　FAX 03（5307）0698

長寿祝い品の贈呈

90 歳の方への祝い品贈呈

毎年、９月１日を基準として、90 歳になられる方に祝い品を贈呈します。祝い品は、９ 月の敬老月間に住所地へ郵送します。

100 歳以上の方への祝い品贈呈

毎年４月から翌年３月末日に 100 歳になられる方と、100 歳以上の方に祝い品を贈呈します。祝い品は、９月の敬老月間に住所地へ郵送します。

問い合わせ	高齢者施策課 ☎ 03（3312）2111〈代表〉　FAX 03（5307）0698

高齢者ゲートボール場

60 歳以上の区民の方に、健康増進のため、ご利用いただく施設です。事前に団体登録が必要です。

対象となる方	60 歳以上の区民 10 人以上で構成された団体（団体登録が必要です）
活動場所	杉並区荻窪 1-56-35（ゆう杉並と併設）２面あります。
時　　間	午前９時～午後５時
費　　用	無料

問い合わせ	高齢者施策課 ☎ 03（3312）2111〈代表〉　FAX 03（5307）0698

運動施設等の利用料金減額

区立の温水プールとトレーニングルームを平日（祝日を除く月曜日から金曜日）のそれぞれ指定の時間までに入場した場合に限り、利用料金が減額になります。減額となるためには、「減額利用者証」が必要です。

対象となる方 65 歳以上の区民

減額利用者証 入場時に減額利用者証を施設窓口でご提示ください。減額利用者証は各温水プール、トレーニングルームの窓口で発行しています。年齢と区内在住が確認できる官公庁などが発行する証明書をお持ちください。「減額利用者証」は、区立温水プール、トレーニングルームで共通して利用できます。

温水プール

区立の温水プールを平日（祝日を除く月曜日から金曜日）の**午後２時までに入場した場合**に限り、利用料金が減額になります。

対象施設	所在地	電話番号
上井草スポーツセンター	上井草 3-34-1	03（3390）5707
大宮前体育館	南荻窪 2-1-1	03（3334）4618
高井戸温水プール	高井戸東 3-7-5	03（3331）7841
杉並第十小学校温水プール	和田 3-55-49	03（3318）8763

※原則として午前 9 時から午後 9 時までです。各施設とも年末年始と月に 1 日の休館日があります。

利用料金 1 時間につき 130 円（減額利用なしの場合 250 円）
30 分超過につき 70 円（減額利用なしの場合 130 円）

トレーニングルーム

区立のトレーニングルームを平日（祝日を除く月曜日から金曜日）の**正午までに入場した場合**に限り、利用料金が減額になります。

対象施設	所在地	電話番号
上井草スポーツセンター	上井草 3-34-1	03（3390）5707
大宮前体育館	南荻窪 2-1-1	03（3334）4618
永福体育館	永福 1-7-6	03（3328）3146

※原則として午前 9 時から午後 9 時までです。各施設とも年末年始と月に 1 日の休館日があります。

利用料金 1 回 250 円（減額利用なしの場合 500 円）

問い合わせ スポーツ振興課
☎ 03（3312）2111〈代表〉　FAX 03（5307）0693

からだのこと

区民健康診査

○ 対象年齢は、その年度中（４月～翌年３月）に誕生日を迎えた満年齢です。

健 診 名	対　　象　　者	費　用
国保特定健診	40 ～ 74 歳で杉並区国民健康保険に加入している方	無 料
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度に加入している方	無 料

※対象者には受診券を送付します。申し込みの必要はありません。
※追加健診（肺がん検診・大腸がん検診・肝炎ウイルス検査）を希望する方は、区民健康診査を予約する際に医療機関にお申込みください。
※杉並区が実施する胸部エックス線検査は肺がん検診のみとなります。国の定める結核定期健診は、肺がん検診で兼ねるため、65 歳以上の方は必ず肺がん検診を受診してください。

・肺がん検診 …… 500 円（65 歳以上の方は無料）
・大腸がん検診 …… 200 円
・肝炎ウイルス検査 …… 無料

特定保健指導

国保特定健診の結果、腹囲・血糖値・脂質・血圧などが基準値を超えるなどの生活習慣病のリスクがある方が対象です。対象者には「特定保健指導利用券」（無料）を送付します。医師、保健師、管理栄養士など専門のスタッフが支援します。

問い合わせ

杉並保健所 健康推進課
☎ 03（3391）1015　　FAX 03（3391）1377

〈特定保健指導に関すること〉
国保年金課 医療費適正化担当
☎ 03（3312）2111〈代表〉　　FAX 03（5307）0685

がん検診

検診名	対象者	費用
胃がん検診胃内視鏡検査	50歳以上（隔年実施）	1,000円
胃がん検診胃部エックス線検査	50歳以上	500円
肺がん検診	40歳以上（65歳以上の方は無料）	500円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性（隔年実施）	500円
乳がん検診	40歳以上の女性（隔年実施）	500円
大腸がん検診	40歳以上	200円

※検診の時期、申込方法はお問い合わせください。

問い合わせ
杉並保健所　健康推進課
☎03（3391）1015　　FAX 03（3391）1377

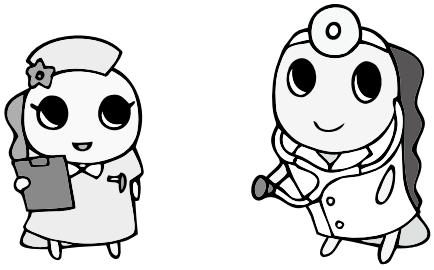
歯科健康診査（成人・後期高齢者）

健診期間 6月～12月

健診名	対象者	費用
成人歯科健診	25・30・35・40・45・50・60・70歳	無料
後期高齢者歯科健診	76歳	

※対象者には受診券を送付します。申し込みの必要はありません。

問い合わせ
杉並保健所　健康推進課
☎03（3391）1015　　FAX 03（3391）1377



高齢者の予防接種

高齢者を対象に、予防接種の一部公費助成を実施しています。
実施時期になりましたら個別にお知らせします。
また、実施期間・費用などについては、「広報すぎなみ」「杉並区公式ホームページ」でもお知らせします。

予防接種名	対　象　者	
高齢者インフルエンザ予防接種	① 65 歳以上の方	② 60 歳から 64 歳で、心臓・じん臓・呼吸器・免疫機能に障害がある身体障害者手帳 1 級相当の方
高齢者肺炎球菌予防接種	① 65 歳の方	

※高齢者肺炎球菌予防接種は、費用助成の有無に関わらず初めて接種する方が対象です。
また、令和 5 年度までの経過措置として、年度末の年齢が 70 歳・75 歳・80 歳・85 歳・90 歳・95 歳・100 歳の方も対象になります。令和 6 年度からは上記表のとおりです。

費　　用 有料（一部を公費助成）

そ の 他 生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者は、接種費用の全額を公費助成します。

問い合わせ
杉並保健所 保健予防課
☎ 03（3391）1025　　FAX 03（3391）1927

健康相談

保健師による健康相談を実施しています。

対象となる方 60 歳以上の区民

場　　所 高齢者活動支援センター

日　　時 午前 10 時～ 11 時 30 分　午後 1 時～ 4 時 30 分（第 3 月曜日を除く）

利用方法 事前に電話予約のうえ、ご利用ください。（お一人につき 20 分）

問い合わせ
高齢者活動支援センター
☎ 03（3331）7841（高井戸地域区民センター総合受付）
FAX 03（3331）7958

杉並区歯科保健医療センター

障害などの理由で一般の歯科診療所での受診が難しい方の歯科治療や訪問診療を行います。また、希望する方に訪問診療を行う歯科診療所やかかりつけ医の紹介も行います。

診療時間 火～土曜日（祝日・12月29日～1月3日を除く）
午前9時～正午、午後1時～5時　※予約制

所在地 杉並区荻窪5-20-1　杉並保健所5階

費用 相談は無料。治療については保険診療の自己負担がかかります。

問い合わせ
杉並区歯科保健医療センター
☎03（3391）1385　FAX 03（3391）1387

在宅医療相談調整窓口

在宅医療に関する様々な相談に応じる窓口です。
専門知識を持った相談員が、相談内容に応じて必要な情報提供や関係機関との調整を行います。

対象となる方 区民、医療・介護関係者

受付時間 月～金曜日　午前8時30分～午後5時

問い合わせ
在宅医療・生活支援センター
☎03（5335）7317　FAX 03（5335）7318

在宅医療を提供する区内医療機関を探したいとき

在宅療養ブックで、在宅医療を提供する区内医療機関（病院・診療所・歯科診療所・薬局）を探すことができます。（配布場所：地域包括支援センター（ケア24）、在宅医療・生活支援センター、区役所、区民事務所）
また、杉並区公式ホームページ内にある『在宅医療・介護保険サービス事業者・地域の集いの場情報検索システム』（39ページ参照）から、探すことができます。

問い合わせ
在宅医療・生活支援センター
☎03（5335）7317　FAX 03（5335）7318

介護保険とは？

介護保険の要介護（要支援）認定の申請

介護保険のサービスを利用するためには、まず「要介護（要支援）認定」の申請が必要です。申請の窓口は、地域包括支援センター（ケア 24）または介護保険課です。

対象となる方

○ 65 歳以上の方（第 1 号被保険者）
日常生活に介護や支援が必要となった方

○ 40 歳～ 64 歳で、医療保険加入の方（第 2 号被保険者）
加齢と関係があるとされる特定の病気が原因で、介護や支援が必要となった方

本人または家族が申請するか、成年後見人、または省令で定められた指定居宅介護支援事業者や介護保険施設等に申請を代行してもらうこともできます。

申請に必要なもの

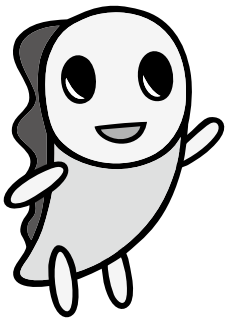
- 要介護・要支援認定申請書（申請窓口にあります）
- 主治医がわかるもの（診察券など）
- 健康保険被保険者証（第 2 号被保険者の場合）

主治医とは？

介護が必要になった直接の原因である病気を治療している医師や、かかりつけの医師など本人の心身の状況をよく理解している医師をいいます。

問い合わせ

介護保険課 認定係
☎ 03（5307）0653　　FAX 03（3312）2339



要介護（要支援）認定の流れ

要介護（要支援）認定の申請を受けたあと、どのくらいの介護や支援が必要か、調査と審査・判定を行います。

● 訪問調査

心身の状況を調べるために、本人と家族などへの聞き取りや動作の 調査を行います。

● 主治医の意見書

心身の状況について主治医が意見書を作成します。

コンピュータ判 定（一次判定）

聞き取ったデータを入力して行います。

● 介護認定審査会

（二次判定）
訪問調査の結果と医師の意見書をもとに、保健、医療、福祉の専門家が審査します。

● 認定

介護を必要とする度合い（要介護状態区分）が認定されます。

- 要介護 5
- 要介護 4
- 要介護 3
- 要介護 2
- 要介護 1
- 要支援 2
- 要支援 1
- 非該当

● 認定結果の通知

原則として申請から30 日以内に、杉並区から認定結果が通知されます。

※調査や主治医意見書の進行状況等により、30日以上かかる場合もあります。

要介護（要支援）認定を受けるときに気をつけることは

訪問調査では、本人の日頃の心身の状況を正確に調査員に伝えることが必要です。

調査は、調査項目に従って行います。本人の状況を把握している家族などの介護者が可能な限り立会い、どのような介護をどれだけしているか、また、日常生活にどのような支障が生じているかなどを、具体的に調査員に伝えてください。

主治医の意見書も重要です。主治医にも本人の日常生活の状況をくわしく伝えましょう。

問い合わせ
介護保険課 認定係
☎ 03（5307）0653　　FAX 03（3312）2339

要介護状態区分により利用できるサービス

要介護（要支援）認定の申請後、訪問調査や主治医の意見書をもとに認定審査会が行われ、必要な介護や支援の度合いが認定されます。要介護状態区分により利用できる介護保険サービスが決まります。

要介護状態区分

利用できるサービス

要介護 5
要介護 4
要介護 3
要介護 2
要介護 1

→ **介護保険の介護サービス（介護給付）**

住みなれたまちや家での自立した生活を支援するためにさまざまな介護を提供するサービスです。

- **在宅でサービスを利用したい**
  指定居宅介護支援事業者と契約し、ケアプランの作成を依頼します。
- **施設へ入所したい**
  入所を希望する施設へ直接申し込みます。

要支援 2
要支援 1

→ **介護保険の介護予防サービス（予防給付）**
介護予防・生活支援サービス事業

要介護状態が軽く、心身機能が改善する可能性が高い方などが受けるサービスです。

地域包括支援センター（ケア 24）が中心となって介護予防ケアプランを作ります。

→ **杉並区が行う地域支援事業 等（一般介護予防事業・高齢者在宅サービス）**

非該当

→ 生活機能の低下している方や、将来的に介護が必要となるおそれが高い方を対象とする杉並区独自のサービスです。

※高齢者在宅サービスには、要支援・要介護の方にも利用できるサービスがあります。

問い合わせ	介護保険課 給付係 ☎ 03（5307）0655　　FAX 03（3312）2339

介護保険サービス事業者を探したいとき

介護サービス事業者ガイドブック（ハートページ）、在宅療養ブックで、区内の介護保険サービス事業者を探すことができます。（配布場所：地域包括支援センター（ケア 24）、在宅医療・生活支援センター、区役所、区民事務所）

また、杉並区公式ホームページ内にある『在宅医療・介護保険サービス事業者・地域の集いの場情報検索システム』（下記参照）から、探すことができます。

問い合わせ	介護保険課 ☎ 03（3312）2111〈代表〉　FAX 03（3312）2339

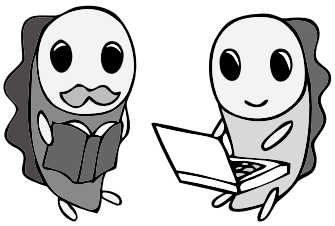
介護保険についてのガイドブック

区発行のガイドブック（介護保険利用者ガイドブック）は、地域包括支援センター（ケア 24）、区役所、区民事務所などで配布しています。

コラム

在宅医療・介護保険サービス事業者・地域の集いの場情報検索システム

『在宅医療・介護保険サービス事業者・地域の集いの場情報検索システム』は、高齢者やその家族などが、在宅医療や介護が必要になったとき、地域の集いの場を探したいときにご覧いただけます。



【二次元コード】

アクセス方法

- 直接 URL を入力する　https://carepro-navi.jp/suginami
- 杉並区公式ホームページ　https://www.city.suginami.tokyo.jp/ から『在宅医療・介護保険サービス事業者・地域の集いの場情報検索システム』と検索する

介護保険サービスの種類（要支援の認定を受けた方）

介護保険の要支援認定を受けた方は、このようなサービスが利用できます。

介護予防サービス　介護予防・生活支援サービス事業

要支援１、要支援２の認定を受けた方が利用できます。
お住まいの地域を担当する地域包括支援センター（ケア 24）に相談し、自分にあった「介護予防ケアプラン」の作成を依頼してください。
介護予防サービス等を、そのプランに沿って利用することになります。

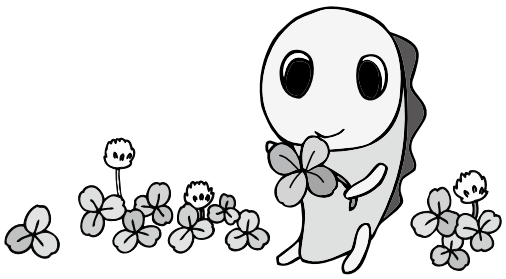
○ 利用できる介護予防サービスの種類

	サービス名	どんなとき？【例】	
自宅で入浴	介護予防訪問入浴介護	家にお風呂がない	
		訪問入浴車による家庭での入浴介護を受けたい	
自宅でリハビリ	介護予防訪問リハビリテーション	通院・通所が困難なので、自宅でリハビリを受けたい	
		自分や家族ではリハビリができない	
医師の指導のもとの助言や管理	介護予防居宅療養管理指導	通院が困難なので自宅で療養上の指導を受けたい	
		歯や入れ歯のチェックをしてほしい	
	介護予防訪問看護	病気などで外出がむずかしい	
		経管栄養や点滴の管理などをしてほしい	
施設に通う	介護予防認知症対応型通所介護	認知症の方対象	外出して人との交流を持ちたい
			家族の介護の手を休めたい
	介護予防通所リハビリテーション（デイケア）	施設に通ってリハビリを受けたい	
		自分でできることを増やしたい	
施設に入って利用する居宅サービス	介護予防特定施設入居者生活介護	有料老人ホーム等を生活の場としている高齢者が、日常生活上の支援や介護を受けたい	

	サービス名	どんなとき？【例】
短期間施設に泊まる	介護予防短期入所生活介護（ショートステイ）	しばらく家族の介護の手を休めたい
		家族の病気などの事情により家庭で生活介護ができない
	介護予防短期入所療養介護（医療型ショートステイ）	しばらく家族の介護の手を休めたい
		家族の病気などの事情により家庭で療養介護ができない
複合的なサービス	介護予防小規模多機能型居宅介護	自宅で継続して生活するために必要な支援を受けたい
		家族の介護の手を休めたい
共同生活でのサービス	介護予防認知症対応型共同生活介護（グループホーム）※要支援２以上の方が利用できます。	家庭的な環境で生活したい
		体の能力に適した自立した生活を送りたい
介護する環境を整える	介護予防福祉用具購入費の支給	入浴やトイレで使う福祉用具がほしい
	介護予防福祉用具の貸与	便利な福祉用具があるといい
		介護を受けやすい住まいの環境にしたい
	介護予防住宅改修費の支給	トイレやお風呂を使いやすくしたい
		玄関や廊下を安全に通れるようにしたい

介護予防・生活支援サービス事業については 50 ページをご参照ください。

問い合わせ
介護保険課 給付係
☎ 03（5307）0655　　FAX 03（3312）2339



介護保険サービスの種類（要介護の認定を受けた方）

介護保険の要介護認定を受けた方は、このようなサービスが利用できます。

介護サービス

要介護１～要介護５の認定を受けた方が利用できます。
在宅で介護サービスを利用する場合には、指定居宅介護支援事業者等と契約し、その事業者のケアマネジャーに依頼して、自分にあった「ケアプラン」の作成を依頼してください。介護サービスをそのプランに沿って利用することになります。

○ 利用できる介護サービスの種類

	サービス名	どんなとき？【例】
日常生活の手助け	訪問介護	入浴やトイレに行くのに手を貸してほしい
		洗濯や掃除などが十分にできない ※原則として同居のご家族がいる方はご利用になれません。
	定期巡回・随時対応型訪問介護看護（24 時間対応の訪問サービス）	定期的にヘルパーや看護師に来てほしい
		必要な時に、ヘルパーや看護師に来てほしい
	夜間対応型訪問介護（夜間の訪問サービス）	夜間にヘルパーに来てほしい
		トイレ等に手を貸してほしい
自宅で入浴	訪問入浴介護	家にお風呂がない
		訪問入浴車による家庭での入浴介護を受けたい
自宅でリハビリ	訪問リハビリテーション	通院・通所が困難なので自宅でリハビリを続けていきたい
		自分や家族ではリハビリができない
医師の指導のもとの助言や管理	居宅療養管理指導	通院が困難なので自宅で療養上の指導を受けたい
		歯や入れ歯のチェックをしてほしい
	訪問看護	床ずれの手当てをしてほしい
		経管栄養や点滴の管理などをしてほしい

	サービス名	どんなとき？【例】	
施設に通う	通所介護・地域密着型通所介護（デイサービス）	外出をして人との交流を持ちたい	
		家族の介護の手を休めたい	
	認知症対応型通所介護	認知症の方対象	外出して人との交流を持ちたい
			家族の介護の手を休めたい
	通所リハビリテーション（デイケア）	施設に通ってリハビリを受けたい	
		家族の介護の手を休めたい	
施設に入って利用する居宅サービス	特定施設入居者生活介護	有料老人ホーム等を生活の場としている高齢者が、日常生活上の支援や介護を受けたい	
短期間施設に泊まる	短期入所生活介護（ショートステイ）	しばらく家族の介護の手を休めたい	
		諸事情により家庭で生活介護ができない	
	短期入所療養介護（医療型ショートステイ）	しばらく家族の介護の手を休めたい	
		諸事情により家庭で療養介護ができない	
複合的なサービス	小規模多機能型居宅介護	自宅で継続して生活するために必要な支援を受けたい	
		家族の介護の手を休めたい	
	看護小規模多機能型居宅介護	医療的なケアを受けながら自宅で生活したい	
		家族の介護の手を休めたい	
共同生活でのサービス	認知症対応型共同生活介護（グループホーム）	家庭的な環境で生活したい	
		体の能力に適した自立した生活を送りたい	
介護する環境を整える	福祉用具購入費の支給	入浴やトイレで使う福祉用具がほしい	
	福祉用具の貸与	便利な福祉用具があるといい	
		介護を受けやすい住まいの環境にしたい	
	住宅改修費の支給	トイレやお風呂を使いやすくしたい	
		玄関や廊下を安全に通れるようにしたい	

施設サービス

要介護１～要介護５の認定を受けた方が利用できます。
入所の申し込みは介護保険施設に直接行い、事業者と契約します。

施設に入所する	介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）→ 78 ページ参照 ※入所できるのは、原則として要介護３以上の方に限定されます。
	介護老人保健施設（老人保健施設）→ 78 ページ参照
	介護療養型医療施設（療養病床等）
	介護医療院

問い合わせ
介護保険課 給付係
☎ 03（5307）0655　　FAX 03（3312）2339

介護保険サービスを使ったときにかかる費用

介護保険サービスを利用したときの利用者の負担は、サービス費用の１割、２割、３割のいずれかとなります。通所介護や短期入所サービス、施設サービスなどを利用するときの自己負担は、次のとおりとなります。また、介護保険で利用できる額には、上限があります。

サービス費用の負担割合（1 割、2 割、3 割のいずれか）については、「介護保険負担割合証」でご確認ください。

1 通所介護等のサービスを利用した場合の自己負担

サービス費用の１割～３割 ＋ 食　費 ＋ 日常生活費（介護保険外）

2 短期入所生活介護・短期入所療養介護等のサービスを利用した場合

サービス費用の１割～３割 ＋ 食　費 ＋ 滞在費 ＋ 日常生活費（介護保険外）

3 施設サービスを利用した場合の自己負担

サービス費用の１割～３割 ＋ 食　費 ＋ 居住費 ＋ 日常生活費（介護保険外）

問い合わせ	介護保険課 給付係 ☎ 03（5307）0655　　FAX 03（3312）2339

介護保険サービス利用料の各種軽減制度

利用料が高額になったときの給付や、住民税非課税世帯への各種軽減制度があります。

施設を利用した場合の食費・居住費（滞在費）

施設を利用した場合の食費・居住費（滞在費）の軽減制度があります。軽減を受ける場合には、介護保険課給付係に申請し、「介護保険負担限度額認定証」の交付を受ける必要があります。所得要件と資産要件があります。

高額介護サービス費

同じ月に利用したサービスの、利用者負担の合計額（世帯での合計額）が一定額を超えた場合には、申請により超えた金額が「高額介護サービス費」として後から支給されます。

※該当の方には、介護保険課から申請書をお送りします。

高額医療・高額介護合算制度

医療保険と介護保険の自己負担額を計算し、負担限度額を 500 円以上超えた場合に、申請により、超えた金額が後から支給されます。

※国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入していて支給対象となる方は、それぞれの医療保険から申請書をお送りします。

生計困難者の利用者負担額の軽減

収入、預貯金や資産が少なく、生計が困難と認められたときに、利用者負担額の軽減を行います。軽減を受ける場合は、介護保険課給付係に申請し、「確認証」の交付を受ける必要があります。

利用者負担額の減免

病気や災害などで、一時的に収入が著しく減少したとき、利用者負担額を減免する制度があります。

住宅改修等の資金の貸付

住宅改修費・福祉用具購入費や高額介護サービス費については、支給されるまでに 2 ～ 3 か月程度かかります。支払いが困難な方には、条件を満たす場合、保険給付見込額の範囲内で、無利子で資金を貸し付けます。

家族を介護する方への支援（家族介護慰労金）

要介護 4 または要介護 5 の認定を受けた方を、在宅で 1 年間介護している同居家族の方に、申請により 10 万円の慰労金を支給します。

支給要件

① 介護保険サービスを※ 1 年間利用していない場合（7 日以内のショートステイ利用は除く。また、医療機関の入院期間が 3 か月以内であること）

② 上記の介護保険サービスを※ 1 年間利用していない期間、要介護者及びその方を介護している家族が住民税非課税世帯であること

※上記の 1 年間とは、申請月が 6 月の場合、前年の 6 月～ 5 月の期間です。

問い合わせ	介護保険課 給付係 ☎ 03（5307）0655　　FAX 03（3312）2339

65歳以上の方の介護保険料

● 杉並区に住民登録のある 65 歳以上の方（第 1 号被保険者）の保険料は、その年の住民税の状況と 4 月 1 日の世帯状況に応じて 14 段階に分かれています。

● 納め方は次の 2 種類に分かれています。

①年金の年額が 18 万円以上の方…… 年金からの引き落とし（特別徴収）
②年金の年額が 18 万円未満の方…… 納付書または口座振替（普通徴収）

※ 65 歳になられても年金受給を遅らせている方は普通徴収となります。
※年金の年額が 18 万円以上の方でも、65 歳になられたばかりの方や杉並区に転入された方は普通徴収の期間があります。
※普通徴収の方で口座振替を希望される場合はお申し込みが必要です。

介護保険料の減額制度

● 保険料の減額制度があります。減額の条件などくわしくは介護保険課にお問い合わせください。

① 病気や災害等で一時的に収入が著しく減少したり財産に甚大な損害を受けた場合。
② 保険料段階が 3 段階以下（生活保護受給者を除く）で、親族に扶養されておらず、収入、預貯金や資産が区で定めた基準より少なく、生計が困難な場合。
③ 刑事施設等に 1 か月以上収監されており介護保険給付の対象とならない場合。

介護保険料の納付相談

● 保険料のお支払いが困難な場合は、分割納付などのご相談をお受けすることができます。

保険料に未納があると

所定の延滞金が加算される他、下記の給付制限の対象となります。

● 1 年以上滞納すると、サービスの費用をいったん全額負担し、後日、区役所の窓口で給付費を請求することになります。（令和 3 年度以降の保険料が対象）
● 1 年 6 か月以上滞納すると、保険給付の一時差止をし、給付費は未納保険料に充てることになります。（令和 3 年度以降の保険料が対象）
● 滞納して 2 年経過した保険料は納めることができなくなります。
（時効による保険料の徴収権消滅＝消滅保険料）
● 介護保険を利用する時に過去 10 年間に消滅保険料があると、サービスの自己負担が 3 割または 4 割に引き上げられ、高額介護サービス費等の支給も受けられなくなります。

問い合わせ	介護保険課 資格保険料係 ☎ 03（5307）0654　　FAX 03（3312）2339

介護保険料や介護サービス利用料などの所得税・住民税の控除

介護保険料や介護サービス利用料などについて、所得税・住民税の控除が受けられる場合があります。

● 介護保険料

ご自身がお支払いになった介護保険料は、税の申告をする場合に、社会保険料控除の対象となります。

問い合わせ	介護保険課 資格保険料係　☎ 03（5307）0654

● サービス利用料

サービスを利用したときの自己負担額は、サービスの種類により、一部または全部が医療費控除の対象になる場合があります。

問い合わせ	介護保険課 給付係　☎ 03（5307）0655 ※領収書については、サービス事業所へ

● おむつ代の医療費控除

介護保険の認定を受けている方は、医師の証明書のかわりに区が発行する確認書で医療費控除を受けられる場合があります。

対象となる方　次の①と②の要件を満たしている方

① おむつ代の医療費控除を受けるのが 2 年目以降である。

② 寝たきり状態で尿失禁があることが介護認定資料（主治医意見書）で確認できる。

問い合わせ	介護保険課 認定係　☎ 03（5307）0653

● 障害者控除

介護保険の認定を受けている 65 歳以上の方は、心身が障害者等に準じた状態であれば、障害者手帳をお持ちでなくても税法上の障害者控除を受けられる場合があります。

問い合わせ	介護保険課 認定係　☎ 03（5307）0653

介護保険に関する相談

サービスを利用して困ったことやトラブルがあった場合

① サービス事業者に相談してみましょう。
② サービス事業者に相談しても解決しない場合は、担当のケアマネジャーに相談しましょう。

サービス事業者やケアマネジャーに相談しにくいとき

事業者に関すること、利用しているサービスに関するトラブルなどのご相談は「介護保険課事業者係」または「地域包括支援センター（ケア 24)」にご相談ください。

その他の相談窓口

○ 介護保険相談員（民生委員）…… 8 ページをご参照ください。
○ まちかど介護相談薬局…… 9 ページをご参照ください。
○ 東京都国民健康保険団体連合会…… ☎ 03（6238）0177

問い合わせ	介護保険課 事業者係 ☎ 03（3312）2111〈代表〉　FAX 03（3312）2339

コラム

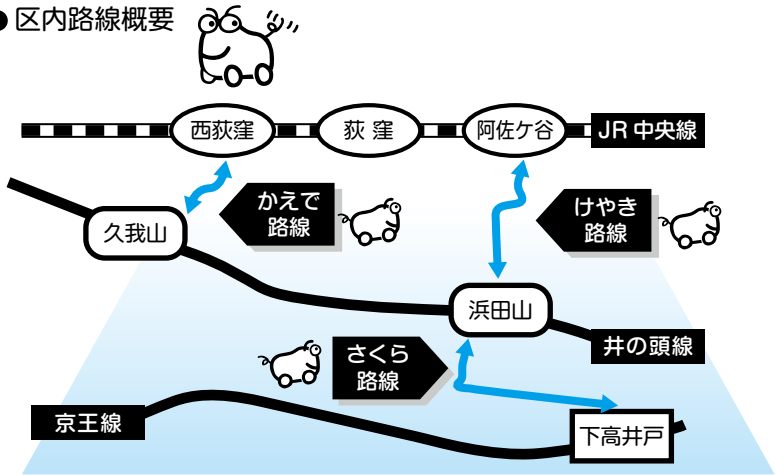
区内の南北を結ぶ乗り合いバスです。ぜひご利用ください。

「コミュニティバス すぎ丸」を運行しています

	けやき路線	さくら路線	かえで路線
運　賃	大人・子どもとも **1 乗車 100 円**、未就学児は無料。 ※ PASMO（パスモ）や Suica（スイカ）もご利用いただけます。 **【ご注意】** 東京都シルバーパスはご利用になれません。 ※すぎ丸専用回数券（21 枚綴り 2,000 円）をすぎ丸車内で販売しています。		
運行本数	1 時間に 4 本 （15 分間隔）	1 時間に 2 本 （30 分間隔）	1 時間に 3 本 （20 分間隔）

※車いすでの乗降もできます。

● 区内路線概要



問い合わせ

● けやき･さくら路線　京王バス（株）永福町営業所　☎ 03（5300）6011
● かえで路線　関東バス（株）五日市街道営業所　☎ 03（3398）2211〈代表〉