

令和6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

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・4/29～5/5
8/13～15・年末年始 ▶ 午前9時～翌日午前9時

ナミキューきゅー
短縮番号 #7399

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・ご相談に応じます。(通話記録は3ヶ月間保存)

東京都医療機関案内サービス ひまわり

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

インターネットでも医療機関・薬局
の検索ができます。



- 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、医療保健証の利用登録がされたマイナンバーカード等・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。

杉並区の急病診療所

医科

杉並区休日等夜間急病診療所

☎ 03(3391)1599

FAX 03(3391)6099

平日夜間は小児科のみです。

住所 杉並区荻窪5-20-1杉並保健所2階

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)

☎ 03(3398)5666

住所 杉並区荻窪5-20-1杉並保健所5階

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。

令和
6年

高齢者のしおり

○高齢者のしおりは令和6年9月1日現在、杉並区が行っているサービスを中心に、高齢者向け支援・サービスの情報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最新情報や詳しい内容・手続きについては、それぞれの問い合わせ先にご確認ください。

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	地域包括支援センター（ケア24）や福祉事務所など、身近な相談窓口のご案内	p8▶
いきがい活動・社会参加	いきいきクラブや長寿応援ポイント事業などのご案内	p14▶
健康・予防・介護	検診や健康相談、医療、介護予防、介護認定や介護保険サービスに関するご案内	p31▶
見守り・生活支援	生活に関わる様々な支援・サービスのご案内	p42▶
在宅医療・認知症支援	在宅での療養や認知症に関する相談窓口などのご案内	p62▶
住まい	高齢者向けの入所施設などのご案内	p65▶
問い合わせ・施設一覧	区の保健・福祉施設、地域包括支援センター（ケア24）の一覧とマップなど	p72▶



目 次

高齢者向け支援・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
区政相談	9
保健センター	10
まちかど介護相談薬局	10
高齢者のための夜間安心電話	10
保健福祉サービス苦情調整委員制度	11
杉並区社会福祉協議会	11
消費生活に関する相談	11
空き家の様々な悩みに関する相談窓口	12
【コラム1】特殊詐欺犯人からの不審な電話にご注意ください!	13

いきがい活動・社会参加

杉並区就労支援センター	14
シルバー人材センター	15
ゆうゆう館	16
コミュニティふらっと	18
高齢者活動支援センター	19
いきいきクラブ	21
長寿応援ポイント事業	25
杉の樹大学	25
ふれあい入浴	26
まちの湯健康事業	26
敬老会	28
長寿祝い品の贈呈	28
【コラム2】すぎなみ学倶楽部	28
シルバーパス	29
杉並区外出支援相談センター もび～る	29
【コラム3】「コミュニティバスすぎ丸」を運行しています	30
【コラム4】交通安全について	30

健康・予防・介護

区民健康診査	31
がん検診	32
歯科健康診査(成人・後期高齢者)	32
高齢者の予防接種	33
高齢者ゲートボール場	34
運動施設等の利用料金減額	34
介護保険のしくみ	36
介護保険利用者ガイドブック	36
介護保険 被保険者	37
サービスの利用のしかた(介護保険)	38
介護保険料～保険料は大切な財源です～	39
ハートページ 介護サービス事業者ガイドブック	39
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
介護予防・生活支援サービス事業	40
地域の集いの場を探したいとき(生活支援体制整備事業)	40
一般介護予防事業	41

見守り・生活支援

安心おたっしゃ訪問	42
安心コール	42
地域のたすけあいネットワーク(地域の目)	42
緊急通報システム	43
徘徊高齢者探索システム	43
いつときお助けサービス	43
ふれあい収集(ごみ・資源の収集)	44
ふれあい連絡帳	44
粗大ごみの運び出し収集	44
訪問理美容サービス	45
寝具洗濯乾燥サービス	45
補聴器購入費助成	46
住宅改修給付事業	46
家具転倒防止器具の取付	47
火災安全器具給付	47
ささえあいサービス	48
地域福祉権利擁護事業	49

車いすの短期貸し出し	49
あんしん未来支援事業	50
エンディングノート	50
生活福祉資金の貸付	51
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）	51
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	55
ほっと一息、介護者ヘルプ	57
緊急ショートステイ(医療型)	57
介護用品の支給	58
介護者の会	58
家族介護教室	59
介護者の心の相談	59
高齢者虐待に関する相談	59
地域のたすけあいネットワーク(地域の手)	60
防災情報サービス	61
在宅避難の準備	61

在宅医療・認知症支援

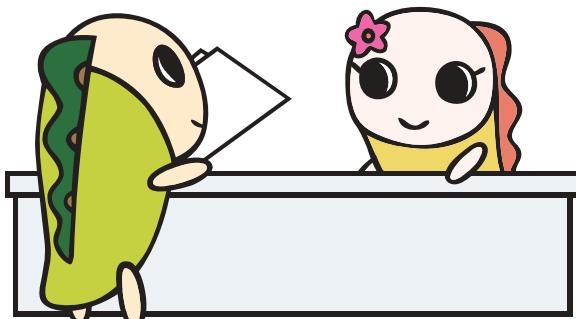
在宅医療相談調整窓口	62
在宅療養ブック	62
杉並区歯科保健医療センター	62
認知症初期集中支援チーム	63
地域包括支援センター（ケア24）の「物忘れ相談」	63
認知症てれほん相談	63
認知症高齢者家族安らぎ支援	64

住まい

公的賃貸住宅入居者募集	65
賃貸住宅への入居・居住支援	66
住宅修築資金の融資あつせん	67
特別養護老人ホーム	68
介護強化型ケアハウス	68
軽費老人ホーム(A型・都市型・ケアハウス等)	68
認知症高齢者グループホーム	68
介護老人保健施設	68
養護老人ホーム	68
有料老人ホーム(介護型・住宅型・混合型)	68
施設一覧	69

問い合わせ・施設一覧

区の保健・福祉施設等	72
地域包括支援センター(ケア24)一覧・マップ・受け持ち区域	73
区の保健・福祉施設マップ	77
福祉事務所・保健センターの受け持ち区域	79
索引一覧	80
【コラム5】運転免許証を自主返納される方へ	82



高齢者向け支援・サービス一覧

◆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。
 ●はより詳細な説明がされている冊子やチラシ、ホームページ等のご案内先を紹介しています。

項目	サービス名	所得制限	対象年齢			介護認定		掲載ページ
			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	杉並区就労支援センター							14
	シルバー人材センター		○					15
	ゆうゆう館		○					16
	コミュニティふらっと							18
	高齢者活動支援センター		○					19
	いきいきクラブ		○					21
	長寿応援ポイント事業		○					25
	杉の樹大学		○					25
	ふれあい入浴			○				26
	まちの湯健康事業		○					26
	敬老会				75歳以上			28
	長寿祝い品の贈呈				90歳・100歳・100歳以上			28
健康・予防・介護	シルバーパス				○			29
	杉並区外出支援相談センター もび～る							29
	区民健康診査				40歳以上			31
	がん検診				検診により異なります			32
	歯科健康診査(成人・後期高齢者)				20・25・30・35・40・45・50・60・70・76歳			32
	高齢者の予防接種	◆	○					33
	高齢者ゲートボール場	○						34
	運動施設等の利用料金減額			○				34
	●介護保険利用者ガイドブック							36
	介護保険料				40歳以上			39
見守り・生活支援	●ハートページ介護サービス事業者ガイドブック							39
	●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
	介護予防・生活支援サービス事業					○		40
	一般介護予防事業			○				41
	安心おたっしゃ訪問				75歳以上			42
	安心コール			◆				42
	地域のたすけあいネットワーク(地域の目)			◆				42
	緊急通報システム			◆				43
	徘徊高齢者探索システム							43
	◆いつときお助けサービス			○		認定を受けていない方		43

項目	サービス名	所得制限	対象年齢			介護認定		掲載ページ
			60歳以上	65歳以上	70歳以上	要支援	要介護	
見守り・生活支援	補聴器購入費助成			○				46
	住宅改修給付事業			○			認定結果が非該当(自立)となつた方	46
	家具転倒防止器具の取付			◆				47
	火災安全器具給付			◆				47
	ささえあいサービス		◆	○				48
	地域福祉権利擁護事業		お問い合わせください					49
	車いすの短期貸し出し							49
	あんしん未来支援事業		お問い合わせください					50
	エンディングノート							50
	生活福祉資金の貸付	○	お問い合わせください					51
	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
	ほっと一息、介護者ヘルプ					◆	1以上	57
	緊急ショートステイ(医療型)						1以上	57
	介護用品の支給						◆	58
	介護者の会							58
	家族介護教室							59
	介護者の心の相談							59
	高齢者虐待に関する相談							59
在宅療養・認知症支援	地域のたすけあいネットワーク(地域の手)							60
	防災情報サービス ●在宅避難の準備							61
	在宅医療相談調整窓口							62
	●在宅療養ブック							62
	杉並区歯科保健医療センター							62
	認知症初期集中支援チーム							63
	地域包括支援センター(ケア24)の「物忘れ相談」							63
住まい	認知症てれほん相談							63
	認知症高齢者家族安らぎ支援					1以上		64
	公的賃貸住宅入居者募集	○	お問い合わせください					65
	賃貸住宅への入居・居住支援	○						66
	住宅修築資金の融資あっせん	○						67
	特別養護老人ホーム						◆	68
	介護強化型ケアハウス						1以上	68
	軽費老人ホーム	◆	施設により異なります					68
	認知症高齢者グループホーム					2のみ	1以上	68
	介護老人保健施設						1以上	68
	養護老人ホーム	○	施設により異なります					68
	有料老人ホーム		施設により異なります					68

相談窓口

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ときや、家族の介護のことで困ったときに相談できる身近な総合相談窓口です。

- 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

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

※夜間、日曜日、祝日及び年末年始の緊急時の相談は電話で24時間受け付けています。

問い合わせ 地域包括支援センター（ケア24）（73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(78ページ参照)
※受け持ち区域は79ページ参照

民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された、無報酬のボランティアです。地域の身近な相談相手として、行政や関係機関と住民との間に立ち、支援をつなぐ橋渡し役をします。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つい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、下記にお問い合わせください。

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

区政相談

相談窓口

相談名	内 容	曜日等
一般区民相談		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 ◇印は杉並区交流協会の「外国人サポートデスク」のボランティアによる(●1)	日常生活の悩み、区政に関する相談など	【英語】 月曜日 午後1時～4時(◇) 火曜日 午前9時～正午 木曜日 午後1時～4時 金曜日 午前9時～12時(◇) 【中国語】 月曜日 午前9時～12時(◇) 火曜日 午後1時～4時 木曜日 午前9時～正午 第1・3・5金曜日 午後1時～4時(◇) 【韓国語】(◇) 第2・4金曜日 午後1時～4時 【ネパール語】(◇) 第1・3水曜日 午前9時～12時
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相談	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・その他法律上の相談	月～金曜日・第3土曜日 午後1時～4時
税務相談(予約制)	相続税などの税金に関する相談	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に関する相談	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などに関する相談	第2、第4水曜日 午後1時～4時
人権相談	人権に関する相談	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に関する相談	第2金曜日 午後1時～4時
手話通訳	聴覚障害者の方の手続きをお手伝いします。	<杉並区役所(区政相談課)> 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 <杉並福祉事務所荻窪事務所●2> 第3木曜日 午後1時～3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)

●1 杉並区交流協会 ☎ 03(5378)8833

●2 杉並福祉事務所 荻窪事務所 ☎ 03(3398)9104

保健センター

心と身体の健康に関する様々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
※①②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 (77ページ参照)

※受け持ち区域は79ページ参照

相談窓口

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

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

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

相談窓口

杉並区社会福祉協議会

様々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48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49ページ

・あんしん未来支援事業..... くわしくは50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51ページ

④一時的な車いすの貸出..... くわしくは49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 相談専用電話

☎ 03(3398)3121

他の相談窓口（こちらでも相談できます）

●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・オフができる主な契約】

- 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。

*詳しくは、上記のいずれかの相談窓口にお問い合わせください。

空き家の様々な悩みに関する相談窓口

空き家の管理や相続など、空き家に関する様々な悩みをお持ちの方を対象として、弁護士、司法書士、宅地建物取引士などの専門家による無料相談を、毎月第3木曜日に区役所で実施します。事前の予約が必要です。

また、空き家のリフォームや修繕など、空き家の利活用について相談できる窓口もありますので、詳しくは問い合わせ先にご連絡ください。

問い合わせ

住宅課 空家対策係 ☎ 03(3312)2111〈代表〉

コラム 1



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、特殊詐欺撲滅のための「自動通話録音機」の貸し出しを行っていますので、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。犯人は留守電にメッセージを残したりしません。

○ 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！

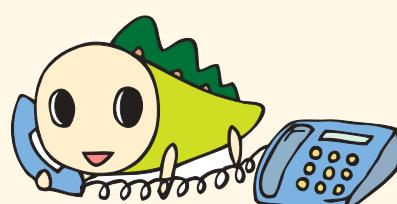
区役所職員が電話でATMの操作を依頼することはありません。警察官や銀行員が暗証番号を聞いたり、通帳やキャッシュカードを預かるこはありません。

● 警察でも特殊詐欺に関する相談を行っています。

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

相談窓口

いきがい活動・社会参加など

杉並区就労支援センター

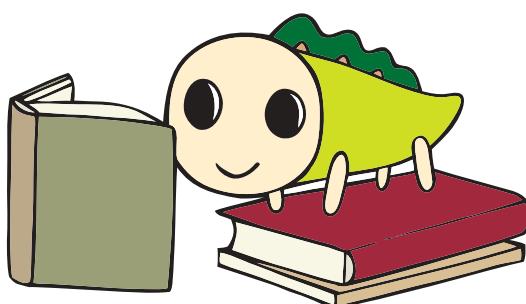
あなたの「働きたい」をサポートします。ハローワークコーナーでは、国が運営するハローワークのスタッフによる職業相談・紹介を行います。若者就労支援コーナー（年齢制限はありません。シニアの方も大歓迎です。）では、就職活動や仕事探し全般の相談を行います。

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 ウエ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



シルバー人材センター

杉並区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、本人の希望、知識及び経験に応じた就業や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杉並区内在住のおおむね60歳以上の健康な方
- ②就業や社会奉仕活動を通して、生きがいの充実や社会参加を希望する方
- ③センターの目的や理念に賛同し理解していただける方
- ④年会費を支払っていただける方

会 費

年度会費 2,000円

仕事の種類・内容

- ①臨時的・短期的または軽易なもので、センターが杉並区・民間企業・一般家庭から受注する高齢者に適した内容の仕事
- ②おおむね月10日程度、週20時間を超えない範囲での就業
- ③就業現場での指揮命令が発生しない請負形態の業務と就業現場で従業員等からの指揮命令を受ける派遣形態の業務

いきがい活動
社会参加

管理分野	学校等施設管理／学校開放管理／児童館利用管理／有料制自転車駐車場管理／ゆうゆう館運営管理 ほか
事務整理分野	受付事務／筆耕 ほか
専門技術分野	各種教室・講座等講師／パソコン出張操作指導 ほか
専門技能分野	植木剪定／障子・襖・網戸張替／包丁研ぎ／和・洋裁(入園準備グッズの縫製等) ほか
軽作業分野	公園等屋外清掃／マンション共用部等屋内清掃／除草・草刈り・枝切り／封入・封緘作業／自転車整理 ほか
サービス分野	通学案内交通指導／環境美化巡回指導／広報スタンド管理・広報配達／家事援助(家事手伝い・家内清掃・食事づくり)／子育て支援(子どもの送迎・見守り) ほか

報 酬

仕事の実績に応じて、請負の場合は「配分金」として就業の翌月15日頃に、派遣の場合は「賃金」として就業の翌月25日頃に本人口座へ振り込み

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・7階)

本部事務局 ☎ 03(3317)2217

ホームページ <https://webc.sjc.ne.jp/suginami/index>.

詳細は右の二次元コードからご覧ください



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26カ所（17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

休 館 日 每月第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・年齢の確認ができるマイナンバーカード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・ゆうゆう上荻館を除く)

■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、館ごとで異なります。）

※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の空き室を一般の方にも有料で貸し出しています。※杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと」からお申込みください。

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

○マッサージサービス

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、吹き矢、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

いきがい活動
社会参加

ゆうゆう館 一覧

No.	ゆうゆう館名	所在地	電話番号	最寄駅・バス停
1	井草	井草 2-15-15	3390-9672	西武新宿線「下井草駅」 徒歩7分
2	和泉	和泉 4-16-22	3323-5663	京王井の頭線「永福町駅」 徒歩15分
3	今川	今川 4-12-10	5303-1501	関東バス「井草八幡宮」 徒歩5分
4	梅里堀之内	堀之内 3-37-4	3313-4319	東京メトロ丸ノ内線「新高円寺駅」 徒歩10分
5	永福	永福 2-4-9	3321-6632	京王井の頭線「永福町駅」 徒歩10分
6	大宮堀之内	堀之内 1-27-9	3317-9156	京王バス「大宮八幡入口」 徒歩12分
7	大宮前	宮前 5-19-8	3334-9640	すぎ丸バス「宮前ふれあいの家北」 徒歩5分
8	荻窪	南荻窪 2-25-17	3335-1716	関東バス「南荻窪一丁目」 徒歩5分
9	荻窪東	荻窪 4-23-12	3398-8738	JR中央線「荻窪駅」 徒歩8分
10	上荻窪	上荻 3-29-5	3395-1667	関東バス「荻窪警察署前」 徒歩3分
11	上高井戸	高井戸東 2-6-17	3306-0441	関東バス「高井戸東二丁目」 徒歩3分
12	久我山	久我山 5-8-8	3332-2011	京王井の頭線「久我山駅」 徒歩2分
13	高円寺北	高円寺北 3-20-8	3337-2266	JR中央線「高円寺駅」 徒歩8分
14	高円寺東	高円寺南 1-7-22	3315-1816	東京メトロ丸ノ内線「東高円寺駅」 徒歩2分
15	高円寺南	高円寺南 4-44-11	5378-8179	JR中央線「高円寺駅」 徒歩2分
16	四宮	上井草 2-28-3	3396-7692	西武バス「井草中学校」 徒歩7分
17	下井草	下井草 3-13-9	3396-8882	関東バス「永久橋」 徒歩5分
18	下高井戸	下高井戸 4-19-6	3302-2161	京王線「桜上水駅」 徒歩12分
19	善福寺	善福寺 2-26-18	3394-8963	関東バス「東京女子大北」 徒歩0分
20	高井戸西	高井戸西 1-17-5	3332-1076	京王井の頭線「富士見ヶ丘駅」 徒歩7分

No.	ゆうゆう館名	所在地	電話番号	最寄駅・バス停
21	高井戸東	高井戸東 3-14-9	3304-9573	京王井の頭線「浜田山駅」 徒歩5分
22	西荻北	西荻北 2-27-18	3396-8871	JR中央線「西荻窪駅」 徒歩8分
23	西田	荻窪 1-56-3	3391-8747	関東バス「シャレール荻窪」 徒歩5分
24	堀ノ内松ノ木	松ノ木 2-38-6	3315-7760	京王・関東バス「松ノ木公園」 徒歩3分
25	桃井	桃井 1-35-2	3399-5025	関東バス「清水一丁目」 徒歩7分
26	和田	和田 1-41-10	3384-3751	都営・京王バス「堀ノ内」 徒歩7分

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ので、お気軽にふらっとお立ち寄りください。

No.	施設名	所在地(最寄駅・バス停)	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 JR中央線「阿佐ヶ谷駅」 徒歩5分	5364-9360	午前9時～ 午後9時	第1・3木曜日 12/28～1/4
2	コミュニティふらっと東原	下井草1-23-23 関東バス「阿佐谷営業所」 徒歩3分	3397-7225		第1・3火曜日 12/28～1/4
3	コミュニティふらっと馬橋	高円寺南3-29-5 都営・京王バス「西馬橋」 徒歩7分	3315-1249		第1・3木曜日 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 京王井の頭線「西永福駅」 徒歩5分	3322-7141		第1・3木曜日(祝日にあたるときは翌日) 12/31～1/4
5	コミュニティふらっと成田	成田西1-28-18 すぎ丸バス「鎌倉街道」 徒歩2分	3318-2061		第2・4火曜日 12/28～1/4
6	コミュニティふらっと方南	方南1-27-8 都営・京王バス「和泉一丁目」 徒歩1分	3322-4225		第1・3水曜日 12/28～1/4
7	コミュニティふらっと本天沼 ※令和6年10月開設予定	本天沼2-12-10 関東バス「稻荷横丁」 徒歩3分	5310-4633		第1・3月曜日 12/28～1/4
8	コミュニティふらっと 高円寺南(高円寺図書館併設) ※令和7年4月開設予定	高円寺南2-40-24 JR中央線「高円寺駅」 徒歩7分	(未定)		第1月曜日・第3木曜日(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。また、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。詳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)

高齢者活動支援センター

60歳以上の区民の方にご利用いただく施設です。

一人ひとりの健康増進やレクリエーション活動をご利用ください。

いきがい活動
・
社会参加

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)
(最寄駅・バス停：京王井の頭線「高井戸駅」徒歩3分)

開館時間 午前9時～午後9時

休 館 日 每月第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・年齢の確認できるマイナンバーカードなどをお持ちください。

団体利用 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。

※利用には団体登録が必要です。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。登録の仕方や利用方法などについては、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	20ページを参照ください。
小浴室	2名	20ページを参照ください。
マッサージ室	予約制	はり、マッサージを利用できます。 (要予約 ☎ 03(3331)5204) ※当日空いているときは、60歳未満の方も利用できます。
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歳以上の区民の方がマッサージ機や電位治療機などを利用できます。

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	6名	ビリヤードができます。(要予約) 総合受付に申込み

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) 550円 中人(6歳以上12歳未満) 200円 小人(6歳未満) 100円 ※高齢者の午後4時までの利用は1回200円(午後3時30分までの入場) (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歳未満の方の利用は大人の同伴が必要です。 ※利用料金は改定される場合があります。

※利用時間のうち、午後4時から午後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(大人)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)の上、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ています。ご利用についての詳細は、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)

いきいきクラブ

いきいきクラブは、各地域の高齢者が集まる自主的なグループで、知識や経験を生かし、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。

いきがい活動
社会参加

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、カラオケ、フラダンス、コーラス、書道、民謡、民舞
	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、公園清掃、歩こう会
	長寿会	梅 里	ゆうゆう梅里堀ノ内館	輪投げ、カラオケ、骨盤体操、民謡、コーラス、友愛活動
	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、グラウンド・ゴルフ、華道、カラオケ、安全パトロール
	堀ノ内クラブ	堀 ノ 内	ゆうゆう大宮堀ノ内館	下校時見守り活動、フラダンス、コーラス、輪投げ、グラウンド・ゴルフ、健康体操、友愛訪問
	堀ノ内福寿会	堀 ノ 内	都営住宅集会所	ラジオ体操、カラオケ、折紙、麻雀、清掃
	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、民謡、民舞、福祉施設ボランティア、公園清掃
和泉下高井戸	和泉一たかさご会	和 泉	コミュニティふらっと方南	公園・歩道橋清掃、輪投げ、歩こう会、カラオケ、ダーツ、吹き矢、水彩塗り絵、折紙、踊り、コーラス、健康マージャン、お楽しみ会
	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、清掃活動、レクダンス
	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、ダーツ、安否確認

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	方南寿会	方 南 和 泉	コミュニティふらっと 方南	カラオケ、歩こう会、輪投げ、民謡、健康体操
	活き活き仲よし会	下高井戸	ゆうゆう下高井戸館	カラオケ、輪投げ、ダーツ、神社清掃
	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	俳句、合唱、輪投げ、手芸、歩こう会、ウクレレ、詩吟、ダーツ、清掃ボランティア
	白陽クラブ	方 南	コミュニティふらっと 方南	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	輪投げ、ダーツ、輪踊り、歌、詩吟、俳句、麻雀、歩こう会、駅前清掃ボランティア、手芸
	福友会	永 福	町会事務所	舞踊、カラオケ、手芸、公園清掃
	方南こぶしの会	方 南	コミュニティふらっと 方南	民謡、フラダンス、輪投げ、カラオケ、輪踊り、ダーツ、男性フラダンス、美化運動、雑巾寄付、手芸
	桜美会	下高井戸 上高井戸	ゆうゆう下高井戸館	フリーブロー、囲碁、コーラス、健康麻雀、パンパー、ウクレレ、フラダンス、歌声サロン
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、カラオケ、清掃、ラジオ体操、友愛活動、体操、輪投げ
	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、書道、コーラス、フラダンス、健康体操、輪投げ、友愛訪問、神社清掃、ウォーキング
	梅寿会	梅 里	ゆうゆう堀ノ内松ノ木館	手話ダンス、防犯パトロール、放置自転車防止活動、朝の声掛け挨拶、歩こう会、公園清掃
	徳寿会	高円寺北	ゆうゆう高円寺北館	コーラス、清掃活動、読書会、友愛訪問、体操
	明朗クラブ	高円寺南	ゆうゆう高円寺東館	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、太極拳、ダーツ
	明和クラブ	高円寺南	ゆうゆう高円寺東館	輪投げ、歌唱、着付け、ダーツ、新舞踊、英会話、友愛活動、ハーモニカ
	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、学童支援、輪投げ、盆踊り
	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、カラオケ、コーラス
	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、公園清掃、輪投げ
	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、民謡、カラオケ、コーラス、ウォーキング、体操、社会奉仕活動、フラダンス、花壇の手入れ

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、舞踊、輪投げ、卓球、転ばん体操、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、友愛訪問
	成宗クラブ	成田 東 成田 西	ゆうゆう西田館	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 コミュニティふらっと成田	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、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、久遠キリスト教会、会長宅	フラダンス、太極拳、陶芸、鍵盤ハーモニカ、ボイストレーニング、ウクレレ
	さざんかクラブ	阿佐谷北	コミュニティふらっと阿佐谷、コミュニティふらっと東原、会長宅	フリーブロー、民謡、ラジオ体操、歌の会
△	よろす会	阿佐谷南	阿佐谷南一丁目東町会集会所	友愛活動、防犯・美化パトロール、歩こう会、フラダンス、卓球、麻雀、茶道、手工芸、カラオケ、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、輪投げ、太極拳、体操、レクダンス、書道、手芸、民謡
	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	輪投げ、レクダンス、歌の会、手芸、卓球、絵手紙、英語、カラオケ、ちぎり絵、清掃
	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、清掃、カラオケ、フラダンス、コーラス、茶道
天沼	天沼松柏会	天沼上 荻	コミュニティふらっと本天沼	手芸、輪投げ、歌の会、カラオケ、廃品回収、友愛訪問、ラジオ体操、グラウンド・ゴルフ、新舞踊
	天沼白寿会	天沼	コミュニティふらっと本天沼	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	吹き矢、輪投げ、囲碁、ウォーキング、体操、手芸
	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、ウォーキング
	東寿会	荻窪	ゆうゆう荻窪東館	カラオケ、ほほえみ体操、手芸、絵手紙、踊り、輪投げ
	檸檬会	荻窪	ゆうゆう荻窪館	カルタ、大正琴、手芸、書道、カラオケ、輪投げ、麻雀、健康体操、清掃活動、朗読の会
△	ゆずの会	荻窪	ゆうゆう荻窪東館	パトロール、リズム体操、珠算、手話、習字、輪投げ、体操、ボッチャ

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、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、コーラス、民謡、カラオケ、輪踊り、友愛活動、花壇及び公園清掃、レクダンス、歩こう会
	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、ケーナ
	仁寿会	井草	ゆうゆう井草館	カラオケ、日舞、レクダンス、麻雀、輪投げ、懐メロ、ピンポン、太極拳、地域清掃、グラウンド・ゴルフ
	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、輪投げ、コーラス、歩こう会、公園清掃
	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
高井戸	久我山 おたのしみ会	久我山	ゆうゆう久我山館	福祉施設奉仕活動、コーラス、カラオケ、フラダンス、輪投げ、友愛活動、かな書道
	高寿会	上高井戸 下高井戸 高井戸東	ゆうゆう上高井戸館	輪投げ、茶道、手芸、フラダンス、ゲーム、健康体操、懐メロ、演芸、洋服直し、帽子つくり、音楽交流
	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、ペタンク、グラウンド・ゴルフ
	若葉会	久我山	都営住宅集会所	大正琴、カラオケ、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、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

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とともに、その活動が自らの健康長寿を図り、お互いの支えあい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、区が実施する健康増進・介護予防活動などへ参加した場合に、ポイントシールを配布します。

貯めたポイントは、杉並区内共通商品券との交換や、区が指定した各種基金等への寄付ができます。

※事業のあらましは、
右の二次元コード
からご覧ください。



問い合わせ

高齢者施策課

☎ 03(5307)0795 FAX 03(5307)0698

社会参加
・
いきがい活動・

杉の樹大学

高齢者が社会の変化に順応する能力を学び、生きがいを持って社会参加できるよう、区の事業として生涯学習の機会を提供します。

60歳以上の区民

定 員 50名

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。

高齢者活動支援センター 高井戸東3-7-5

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

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

- 利用手続き**
- ご利用の際は、「ふれあい入浴カード」をご提示ください。「ふれあい入浴カード」は、一覧表の実施浴場で共通です。
 - 初めてご利用になる方はカードを発行しますので、住所、氏名、年齢の確認できるマイナンバーカード・介護保険証などをお持ちになり、浴場で申請してください。
※ふれあい入浴カードはおひとり様1枚です。

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 各浴場の営業時間

費 用 100円

※浴場の営業日時は、
右の二次元コード
からご覧ください。



杉並浴場組合
公式ホームページ

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6年7月1日現在

No.	浴場名	所在地	電話番号	定休日(曜日)	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	月	○	○
2	香藤湯	高円寺南5-1-7	03(3316)4514	金	○	
3	なみのゆ	高円寺北 3-29-2	03(3337)1861	水・土	○	○
4	小杉湯	高円寺北 3-32-17	03(3337)6198	木	○	○
5	玉の湯	阿佐谷北 1-13-7	03(3338)7860	月・火	○	○
6	阿佐ヶ谷温泉 天徳泉	阿佐谷北 2-22-1	03(3338)6018	水	○	
7	杉並湯	梅里1-13-7	03(3312)1221	月	○	○
8	ゆ家和ごころ 吉の湯	成田東1-14-7	03(3315)1766	月	○	○
9	桜湯	和田3-11-9	03(3381)8461	木	○	
10	第二宝湯	本天沼2-7-13	03(3390)8623	金	○	
11	井草湯	下井草5-3-15	03(6913)7226	月		○
12	秀の湯	桃井4-2-9	03(3399)6112	木		○
13	文化湯	西荻北4-3-10	03(3390)1051	月、第2・4火	○	○
14	天狗湯	西荻南1-21-4	03(3333)9461	火・金	○	
15	銭湯 GOKURAKUYA	上荻2-40-14	03(3390)6764	火	○	
16	湯の楽代田橋 温泉	和泉1-1-4	03(3321)4938	木	○	○
17	大黒湯	和泉1-34-2	03(3328)2137	火・水	○	○

いきがい活動
社会参加

敬老会

毎年9月の敬老月間にあわせて、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月の敬老月間にご自宅へ郵送します。

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月の敬老月間にご自宅へ郵送します。

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

コラム

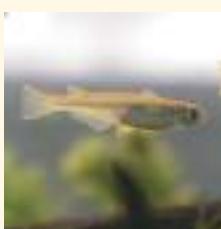
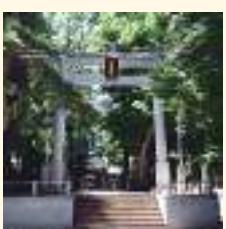
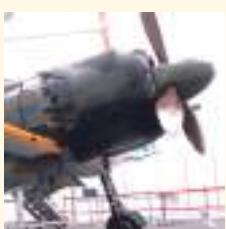
2

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

シルバーパス

東京都の事業として、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バ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	住所・氏名・生年月日が確認できるもの(「運転免許証」、「マイナンバーカード」など)	①住所・氏名・生年月日が確認できるもの(「マイナンバーカード」、「運転免許証」など) ②住民税の課税状況が確認できるもの(「介護保険料納入(決定)通知書」、「住民税(非)課税証明書」など)
申込先	最寄のバス営業所・案内所 ※下記問い合わせ先よりご確認ください	

問い合わせ

一般社団法人 東京バス協会 ☎03(5308)6950
公式ホームページ <https://www.tokyobus.or.jp/silver/>

いきがい活動
社会参加

杉並区外出支援相談センター もび～る

ひとりで外出することが困難な方の日常生活や社会参加を支えるために外出に関する相談や情報提供を行います。

対象となる方　高齢や障害により外出が困難な方

費 用　相談は無料

問い合わせ

杉並区外出支援相談センター
☎03(5347)3154 FAX 03(5397)1755

コラム 3

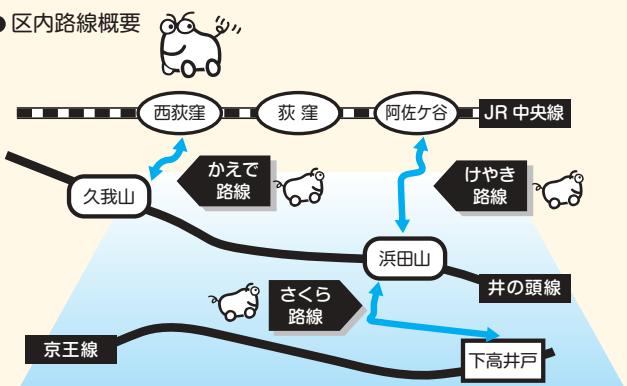
区内の南北を結ぶ乗り合いバスです。
ぜひご利用ください。

「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)

コラム 4

交通安全について

交通事故に注意！

～高齢者の交通死亡事故が増えています～



- 横断時の事故に注意！必ず信号を守り、横断歩道を渡りましょう
- 青信号でも周りの様子を見て、安全を確認してから横断しましょう
- 青信号が点滅したら無理に横断せず、次の青信号を待ちましょう
- 夕方や夜間に外出するときは、明るい色の服を着たり、反射材を身につけたりしましょう

ゆうゆう館などの施設で、交通ルールやマナーを学ぶための交通安全教室を開催しています。参加していただいた方には反射材などの交通安全グッズを差しあげています。交通安全教室開催のお申し込みは随時受け付けています。グループで集まる機会などに、ぜひご利用ください。

問い合わせ

都市整備部管理課交通企画係

☎03(5307)0793

健康・予防・介護

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

※対象の方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し込みください。

※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

健康・予防・介護

特定保健指導

国保特定健診の結果、腹団・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。対象の方には「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。

杉並保健所 健康推進課

☎ 03(3391)1015 FAX 03(3391)1377

問い合わせ

〈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、申し込み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	20・25・30・35・40・45・50・60・70 歳	無 料
後期高齢者歯科健診	76 歳	

※対象の方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」「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	①65歳以上の方	②60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
新型コロナウイルス感染症予防接種		
高齢者肺炎球菌予防接種	①65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。

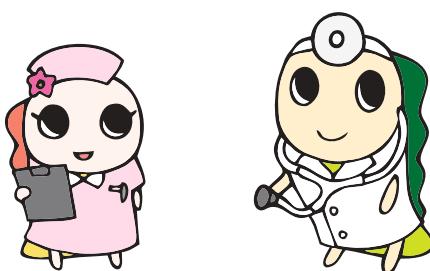
費 用 有料(一部を公費助成)

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



高齢者ゲートボール場

60歳以上の区民の方に、健康増進を目的として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丁目56番35号(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(減額利用者証が必要)になります。

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

区立体育館等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

健康・予防・介護



介護保険のしくみ

介護保険制度は、法律に基づき杉並区が保険者となり運営しています。40歳以上の方が加入者(被保険者)となって保険料を納め、介護が必要となったときには、サービスを利用できるしくみです。杉並区では、3年間を周期とした介護保険事業計画を策定しており、区は保険者として、この計画に基づいて介護保険を運営しています。



健康・予防・介護

介護保険制度を解説

介護保険利用者ガイドブック

●配布場所：地域包括支援センター（ケア24）、
杉並区役所介護保険課窓口
各区民事務所、在宅医療・生活支援センター

●杉並区のホームページ サイト内検索で
「利用者ガイドブック」と検索する。
または、右の二次元コードから
アクセスしてください。



<https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/zei/kaigo/1091535.html>

問い合わせ 介護保険課 ☎ 03(3312)2111(代表)

介護保険 被保険者

第1号被保険者(65歳以上の方)

介護や支援が必要と認定された場合にサービスを利用できます。

被保険者証が交付されます

65歳(第1号被保険者)になると、杉並区から介護保険被保険者証が送付されます。以下の際には、被保険者証の提示が必要になります。大切に保管してください。

- 要介護認定の申請
- ケアプランの作成
- サービスの利用

第2号被保険者(40歳～64歳で医療保険に加入している方)

特定疾病(下表)により介護や支援が必要と認定された場合に、サービスを利用できます。

被保険者証は、要介護(要支援)の認定を受けた場合に交付されます。

特定疾病とは

※加齢との関係があり、要支援・要介護状態の原因となる心身の障害を引き起こす疾病

- | | |
|--|---------------------------------|
| ①がん | ⑨脊柱管狭窄症 |
| ②関節リウマチ | ⑩早老症 |
| ③筋萎縮性側索硬化症 | ⑪多系統萎縮症 |
| ④後縦靭帯骨化症 | ⑫糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び
糖尿病性網膜症 |
| ⑤骨折を伴う骨粗鬆症 | ⑬脳血管疾患 |
| ⑥初老期における認知症 | ⑭閉塞性動脈硬化症 |
| ⑦進行性核上性麻痺、
大脳皮質基底核変性症
及びパーキンソン病
【パーキンソン病関連疾患】 | ⑮慢性閉塞性肺疾患 |
| ⑧脊髄小脳変性症 | ⑯両側の膝関節又は股関節に著しい変形を
伴う変形性関節症 |

サービスの利用のしかた

介護・介護予防サービスを利用するためには、「介護や支援が必要な状態である」と認定される必要があります。申請すると、訪問調査や審査を経て、認定結果が通知されます。

①申請	サービス利用を希望する方は、地域包括支援センター（ケア24）（73ページ参照）または介護保険課の窓口に「要介護・要支援認定」の申請をします。 ・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）
②認定調査・主治医意見書	杉並区の職員などが本人と家族に聞き取り調査を行います。杉並区から、主治医に対して意見書の作成を依頼します。
③審査・判定	「介護認定審査会」において、保健・医療・福祉の専門家が審査・判定を行います。
④認定・通知	介護認定審査会の審査結果に基づき、「要介護1から5」「要支援1・2」「非該当」の要介護状態区分に分けて認定し、その結果を通知します。
⑤ケアプランの作成	認定結果をもとに、心身の状況に応じて「要介護1から5」の人は居宅介護支援事業者と相談し、各種サービスを組み合わせたケアプランを作成します。「要支援1・2」の人は地域包括支援センター（ケア24）または指定介護予防支援事業所にご相談ください。
⑥介護サービス開始	ケアプランに基づいて、在宅や施設で介護サービスを利用します。

問い合わせ

介護保険課 認定係 上記①～④の内容について

☎ 03(5307)0653 FAX 03(3312)2339

介護保険課 給付係 上記⑤・⑥の内容について

☎ 03(5307)0655 FAX 03(3312)2339

介護保険課 資格保険料係 p39「介護保険料」の内容について

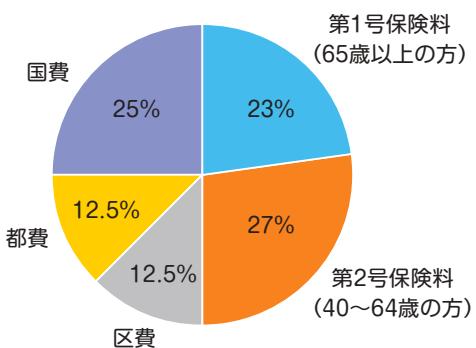
☎ 03(5307)0654 FAX 03(3312)2339

介護保険料～保険料は大切な財源です～

介護保険は、介護が必要となった方の介護を社会全体で支えるしくみです。杉並区では、3年間を周期とした介護保険事業計画を策定しており、区は保険者として、この計画に基づいて介護保険事業を運営しています。

公費(国や都道府県、市区町村の負担金)と40歳以上の方が納める保険料を財源に運営しています。サービスを十分に整えることができるよう、そして介護が必要になったときには、誰もが安心してサービスを利用できるように、保険料は必ず納めましょう。

介護保険財源内訳(居宅サービス)



第1号被保険者(65歳以上の方)の保険料の決め方

4月1日現在の世帯状況、所得等をもとに段階的に(17段階)保険料を決定します。各段階の月額は基準月額に段階別の料率を掛けています。

保険料の年額は月額の12か月分です。

【基準額の算定方法】

$$\text{基準月額 } 6,400\text{ 円} = \frac{\text{令和6~8年度にかかる介護サービスに必要な費用の総額}}{\text{令和6~8年度の杉並区の65歳以上の方の総数}} \times 23\% \div 12\text{か月}$$

第2号被保険者の保険料は加入している医療保険の保険料算定方法に基づいて決められ、医療保険の保険料と合わせて納めます。

介護事業者を探したいとき

ハートページ 介護サービス事業者ガイドブック

- 配布場所：地域包括支援センター（ケア24）、杉並区役所介護保険課窓口
各区民事務所、在宅医療・生活支援センター



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

杉並区のホームページで区内のサービス事業者を検索できます。

検索ページは以下の方法で見ることができます。

- 直接URLを入力する ⇒ <https://carepro-navi.jp/suginami>
- 杉並区のホームページ サイト内検索で「情報検索システム」と検索
→区内介護保険サービス事業所を探す
または、右の二次元コードからアクセスしてください。



問い合わせ 介護保険課 ☎ 03(3312)2111(代表)

介護予防・生活支援サービス事業

住み慣れたまちで自立した日常生活を送れることを目的とした事業を実施しています。介護予防事業(訪問型・通所型)、自立支援事業(訪問型・通所型)は、利用者が介護予防・生活支援サービス事業者と契約します。

訪問型・通所型短期集中プログラムは、社会福祉法人及び民間事業者等に委託し、実施しています。

対象となる方 要支援1・2に認定された方と、基本チェックリストによって要支援状態と判定された方

費用 サービスに応じた費用負担があります。

区分	事業名	主な内容
訪問型サービス	介護予防訪問事業	身体機能や認知機能の低下により、専門的な支援が必要な方を対象とした訪問サービスです。
	自立支援訪問事業	身体機能の低下により、日常的な家事の支援が必要な方を対象とした訪問サービスです。
	訪問型短期集中プログラム	自宅に看護師、理学療法士、作業療法士などの専門職が訪問し、相談指導等を行います。(おおむね3ヶ月)
通所型サービス	介護予防通所事業	身体機能や認知機能の低下により、専門的な支援が必要な方を対象とした通所サービスです。
	自立支援通所事業	介護の必要性は低いが身体機能の維持・向上が必要な方を対象とした通所サービスです。
	通所型短期集中プログラム	理学療法士、作業療法士などにより、心身の機能向上や栄養改善等のプログラムを実施します。(原則3ヶ月)
介護予防 ケアマネジメント	介護予防・生活支援サービス事業のサービスが適切に利用できるよう、地域包括支援センター(ケア24)及びケア24から委託を受けた指定居宅介護支援事業者がケアプランの作成を行います。	

問い合わせ

介護保険課(短期集中プログラムについては高齢者在宅支援課)

☎ 03(3312)2111(代表) FAX 03(3312)2339

地域の集いの場を探したいとき(生活支援体制整備事業)

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

高齢者が、自主的に運営している団体をはじめ、気軽に参加できる身近な地域の「集いの場」を紹介しています。(39ページ参照)

問い合わせ

高齢者在宅支援課 ☎ 03(3312)2111(代表)

一般介護予防事業

介護予防・認知症予防に役立つ講演会やイベント等を行います。

また、心身の機能低下や閉じこもり防止のための各種教室やグループ活動があります。

一般介護予防事業の実施にあたっては、民間・NPO等多様な事業者に委託しています。

対象となる方 65歳以上の区民

費用 材料費などの実費をいただく場合があります。

区分	事業名	主な内容
介護予防普及啓発事業	65歳からの身体能力測定会 【費用】無料	自分の心身の状態を知る機会として、握力、5メートル通常歩行、筋肉量などの測定とともに、フレイルチェックを実施します。
	足腰げんき教室 【費用】無料	健康運動指導士が体操を指導し、日常生活に運動を取り入れてもうべききっかけづくりを行います。ミニ身体能力測定、フレイルチェックなどを行います。
	口腔・栄養講座 人生100年時代！はつらつ生活のための口腔ケアと栄養講座 【費用】無料	毎日をはつらつと過ごすためには、口の健康と食生活が大切です。口の体操や元気の出る食事などを学びます。体操や脳トレも行います。
	ウォーキング講座 【費用】無料	ウォーキングの介護予防効果や習慣化のコツを学びます。ミニウォークも行います。
	認知症予防教室 【費用】プログラム毎の教材費・実費負担あり	脳を鍛える活動とウォーキングの習慣化を通しての認知症予防を目的としています。教室終了後は、自主グループ化を目指します。
	講演会 【費用】無料	介護予防・認知症予防などの講演会を開催します。
	らくらく歩行筋トレ教室 【費用】無料	「歩く」ときのウォーミングアップ・クールダウンと、初心者向けの自宅でもできる筋トレメニューをご紹介します。
地域活動支援事業	公園から歩く会 【費用】無料	介護予防・認知症予防に効果的なウォーキングを行います。区内公園などより3~5km程度を仲間と一緒に歩きます。
	わがまち一番体操 【費用】無料	地域の方々が気軽に参加できる、椅子に座って準備体操や筋力アップ体操などを行います。
	栄養満点サロン 【費用】無料	栄養士が簡単でバランスの良い料理を紹介し、参加者同士で交流を楽しんでいただく場です。
	地域ささえ愛グループ 【費用】グループごとに異なる	区に登録し介護予防の意識を持って、自主的に体操・音楽・レクリエーションなどを行っています。区はグループに対して、必要に応じて専門スタッフの派遣や相談等の支援を行っています。

問い合わせ

杉並保健所 保健サービス課(荻窪保健センター)

☎ 03(3391)0015 FAX 03(3391)1926

見守り・生活支援

安心おたっしゃ訪問

住み慣れた地域でより安心して生活していただくために高齢者のお宅を訪問し、日常的に相談できる関係づくりとともに、医療や福祉サービスが必要と考えられる対象者には、適切な支援につなげるための案内を行います。訪問担当者は、民生委員、地域包括支援センター（ケア24）の職員及び区の職員です。

対象となる方 75歳以上で、介護保険などの公的サービスを受けていない区民
(対象の方へは区から案内をお送りします。)

問い合わせ

高齢者在宅支援課

☎ 03(3312)2111(代表) FAX 03(5307)0687

安心コール

週1回、定期的に電話での安否確認を行うとともに、健康不安などについての相談にも応じます。また、利用者から24時間365日、日常生活における健康不安などの電話相談ができます。

対象となる方 65歳以上の世帯

費用 所得に応じて負担があります。

問い合わせ

地域包括支援センター（ケア24）(73ページ参照)

高齢者在宅支援課 ☎ 03(3312)2111(代表) FAX 03(5307)0687

地域のたすけあいネットワーク（地域の目）

地域で安心して暮らせるように、あんしん協力員（区民ボランティア）が見守り・声かけを行います。

対象となる方 おおむね65歳以上の世帯

費用 無料

特記事項 見守りの頻度は、地域包括支援センター（ケア24）が相談に応じます。

問い合わせ

地域包括支援センター（ケア24）(73ページ参照)

高齢者在宅支援課 ☎ 03(3312)2111(代表) FAX 03(5307)0687

緊急通報システム

ペンダント型の救急ボタン、安心センサー、火災センサー、委託事業者の受信センターに通報するための通報機を貸与、設置します。急病時に救急ボタンを押した場合や、センサーの自動通報により、受信センターから救急車(火災の時は消防車)の要請をするとともに、現場派遣員が駆けつけ、救助を行います。

〈安心センサー〉 赤外線のセンサーで、一定時間、人の動きを感じないと自動通報します。
〈火災センサー〉 煙を感じると自動通報します。

対象となる方 65歳以上の世帯で、慢性疾患があるなど、常時注意を要する方
(慢性疾患がある方、慢性疾患がなくても身体状況や生活状況から在宅生活に不安があり緊急時に適切な対応ができない可能性のある方)

費用 所得に応じて負担があります

問い合わせ 地域包括支援センター(ケア24)(73ページ参照)
高齢者在宅支援課 ☎ 03(3312)2111(代表) FAX 03(5307)0687

徘徊高齢者探索システム

介護者にGPS機能付き端末機をお貸しして、認知症の高齢者が徘徊したときに、GPSを使って位置情報を探索し、居場所をお知らせします。

※心臓ペースメーカーをつけている場合は、ご使用いただけないことがあります。

対象となる方 認知症による徘徊のある高齢者を介護している家族

費用 所得に応じて負担があります。

問い合わせ 地域包括支援センター(ケア24)(73ページ参照)
高齢者在宅支援課 ☎ 03(3312)2111(代表) FAX 03(5307)0687

いっときお助けサービス

区が委託している事業者から派遣されたホームヘルパーが、調理、洗濯、掃除、買い物などの家事を援助します。利用期間は原則1ヶ月以内です。

対象となる方 介護保険の認定を受けていない65歳以上のひとり暮らしや高齢者のみの世帯の方で、退院直後(おおむね1ヶ月以内)または、ねんざ・ぎっくり腰などで緊急に家事援助が必要な方

費用 所得に応じて負担があります。

問い合わせ 地域包括支援センター(ケア24)(73ページ参照)
高齢者在宅支援課 ☎ 03(3312)2111(代表) FAX 03(5307)0687

ふれあい収集（ごみ・資源の収集）

家の玄関（ドア）前または門の前から、ごみ（可燃ごみ、不燃ごみ）・資源（古紙、びん、かん、ペットボトル、プラスチック製容器包装）を収集します。

収集の可否は、事前に清掃事務所の職員が訪問調査にお伺いして決定します。可となつた場合、収集開始時期・収集場所などの打ち合わせを行い、収集開始となります。

対象となる方 自分でごみや資源を集積所まで持ち出すことが困難な高齢者（65歳以上）や障害者のみの世帯で、身近な人の協力を得ることができない方

費用 無料

ふれあい連絡帳

ふれあい収集を利用している方に、年4回「ふれあい連絡帳」を配付しています。ふれあい連絡帳で、身近なことで困っていることなどを気軽にご相談いただけます。

費用 無料

粗大ごみの運び出し収集

清掃事務所の職員が、粗大ごみをご自宅から運び出して収集します。

運び出し収集の可否は、事前に清掃事務所の職員がご自宅にお伺いして、粗大ごみの運び出しの現場を確認した後に決定します。運び出し収集する場合は、料金のご案内、収集日の打ち合わせなどを行い、当日または後日運び出し収集を行います。

対象となる方 粗大ごみの運び出しが困難な高齢者（65歳以上）や障害者のみの世帯で、身近な人の協力を得ることができない方

費用 粗大ごみの手数料のみ

問い合わせ

杉並清掃事務所 ☎ 03(3392)7281 FAX 03(3392)0940

杉並清掃事務所方南支所

☎ 03(3323)4571 FAX 03(3323)5171

訪問理美容サービス

訪問理美容サービスを受けるときの出張費に相当する利用券を、年間最大6枚発行します。カット代は、全額自己負担です。

対象となる方 要介護1以上の認定を受けていて、外出が困難な方(入院中を除く。)

費用 所得に応じて負担があります。

問い合わせ

地域包括支援センター（ケア24）（73ページ参照）

高齢者在宅支援課

☎ 03(3312)2111〈代表〉 FAX 03(5307)0687

寝具洗濯乾燥サービス

寝具の衛生を保つため、寝具を干すことが困難な方に、洗濯・乾燥サービスを行います。

対象となる方

- 心身の機能低下、障害及び傷病等の理由により、寝具を干すことが困難な65歳以上の方
- 介護保険の第2号被保険者(40~64歳)で、要介護・要支援の認定を受けている方
※同一世帯に寝具を干すことができる方がいる場合や、入院中の方・介護保険施設に入所している方は対象となりません。

内容

対象の寝具は敷布団、掛布団、毛布、マットレスの4種類です。

以下の①、②のコースどちらかを選んでご利用いただきます。

①乾燥コース

毎月………乾燥4枚まで(7・1月は洗濯する枚数を除いた枚数)

7・1月……洗濯2枚まで

②洗濯コース

5・7・9・11・1・3月…洗濯2枚まで

費用

利用枚数、所得に応じて負担があります。

問い合わせ

地域包括支援センター（ケア24）（73ページ参照）

高齢者在宅支援課

☎ 03(3312)2111〈代表〉 FAX 03(5307)0687

補聴器購入費助成

聴力が低下している高齢者に、補聴器の購入に要する費用の一部を助成します。

対象となる方 65歳以上で補聴器相談医から補聴器の必要性を認められた方。
(聴力が身体障害者手帳(聴覚障害)の交付対象者は除きます。)

助成回数 1人1回限り
※申請前に購入された補聴器は助成対象外です。

助成額 住民税課税状況により助成額の計算方法が異なります。
住民税非課税世帯の方は補聴器購入費総額と基準額(144,900円)を比較して、いずれか少ない方の額に3分の1を乗じた額(上限48,300円)
住民税課税世帯の方は補聴器購入費総額と基準額(144,900円)を比較して、いずれか少ない方の額に6分の1を乗じた額(上限24,200円)

問い合わせ 地域包括支援センター(ケア24)(73ページ参照)
高齢者在宅支援課
☎ 03(3312)2111(代表) FAX 03(5307)0687

住宅改修給付事業

心身機能の低下により転倒などの恐れのある方に、手すりの取付け、洋式便器への取替え等の住宅改修工事(上限20万円)や入浴補助用具など附帯用具の給付(上限10万円)を行います。

給付を受けるには、改修工事前または用具購入前に申請が必要です。
※給付の限度額があります。

対象となる方 65歳以上の高齢者で、次の①②いずれにも該当する方
①介護保険の要介護認定結果が「非該当」(申請日前6ヶ月以内)の方
②身体状況により特に給付が必要と認められる方

費用 所得に応じて負担があります。(上限超過部分は全額自己負担)

問い合わせ 地域包括支援センター(ケア24)(73ページ参照)
高齢者在宅支援課
☎ 03(3312)2111(代表) FAX 03(5307)0687

家具転倒防止器具の取付

地震等の災害時に備えて、家具転倒防止器具を無料で取り付けます。

区の委託した事業者が訪問し、調査の上、取り付けます。

対象となる方 [一般給付] 65歳以上の世帯の方

[特例給付] 避難行動要支援者名簿に登載されている65歳以上の世帯の方

◆特例給付に該当する場合は、一般給付を受けたことのある方も、追加して器具を取り付けることができます。

問い合わせ

地域包括支援センター（ケア24）（73ページ参照）

高齢者在宅支援課

☎ 03(3312)2111(代表) FAX 03(5307)0687

火災安全器具給付

防火のために電磁調理器などを給付し、火災からの安全を確保します。

対象となる方 認知機能の低下に伴い防火等の配慮が必要な、65歳以上の世帯

内 容 電磁調理器・自動消火装置・ガス警報器の給付

費 用 所得に応じて負担があります。

問い合わせ

地域包括支援センター（ケア24）（73ページ参照）

高齢者在宅支援課

☎ 03(3312)2111(代表) FAX 03(5307)0687

ささえあいサービス

日常生活に手助けが必要な高齢の方や障害のある方の家事や介護の援助を、お手伝いいただける地域の方が行う住民同士の支え合いのしくみです。

介護保険の申請の有無に関係なくご利用いただけます。

利用会員になれる方

区内に住み、日常生活を行うのが困難で支援を必要とする次の方

- ①おおむね65歳以上の方
- ②心身に何らかの障害のある方
- ③難病患者や病弱な方 など

サービスの内容と利用料金

内 容	利 用 料 金 ・ 時 間
家事援助サービス 買物、掃除、食事の支度、洗濯、話し相手など	1時間 800円(午前9時～午後8時)
介護支援サービス 外出の付き添い、身の回りのお手伝い(着替え、食事の促しなど) など	1時間1,000 円(午前9時～午後8時)

問い合わせ

社会福祉法人 杉並区社会福祉協議会 ささえあい係

☎ 03(5347)3131 FAX 03(5347)2061



地域福祉権利擁護事業

区内にお住まいの判断力が十分でない認知症高齢者や、知的障害・精神障害のある方、または判断力の十分な重度の身体障害者の方を対象に、福祉サービスの利用手続きや、金銭管理のお手伝いをする事業です。

内 容 契約の内容、支援計画により、次のサービスを行います。

①福祉サービスの利用援助【基本サービス】

- ・福祉サービスを利用するための情報提供や助言、手続きを支援します。
- ・福祉サービスに対する希望や苦情を、サービス提供者に伝えます。

②日常的な金銭管理サービス【選択サービス】

日常的に必要な預金の出し入れにより、生活費のお届けや各種支払いをします。

③書類等の預かりサービス【選択サービス】

日常的に出し入れしない書類等(権利書、年金証書、預金通帳、実印など)を金融機関の資金庫で保管します。

サービス名	利 用 料
福祉サービスの利用援助	1回1時間まで 1,000 円 (1時間を超えた場合は30分ごとに500円加算)
日常的な金銭管理サービス	通帳を利用者が保管する場合
	通帳を社協が保管する場合
書類等の預かりサービス	月 額 1,000 円

※利用料の減免制度があります。(住民税が非課税の方…半額 生活保護受給の方…免除)

問い合わせ

社会福祉法人 杉並区社会福祉協議会 あんしんサポート係

☎ 03(5347)1020 FAX 03(5347)2061

見守り・生活支援

車いすの短期貸し出し

一時的に車いすが必要な方に対し、無料で短期間(1ヶ月以内)の貸し出しを行っています。

問い合わせ

社会福祉法人 杉並区社会福祉協議会 連携推進係

☎ 03(5347)2064

あんしん未来支援事業

区内にお住まいの3親等以内の親族がいない高齢者や障害のある方を対象に、判断能力があるうちにいざというときの支援内容をあらかじめ決めておき、入院時等に支援を行う事業です。

内 容 契約の内容、支援計画により、次のサービスを行います。

①見守りサービス【基本契約】

- ・定期的な電話連絡や、訪問による状況確認をします。

②緊急時の日常生活支援サービス【選択サービス】

- ・福祉サービスの利用援助(相談、手続きなど)
- ・金銭管理サービス(郵便物の確認や公共料金のお支払いなど)
- ・入院時サービス(入院時の必要物品の準備、お届け、医療費の支払いなど)

③保証機能に準じたサービス(預託金が必要です)【選択サービス】

- ・入院時支援等(緊急連絡先として対応します)
- ・死亡時には遺言執行人により、「公正証書遺言」に基づいての対応となります。

※預託金をお預かりする場合は、預託金などのお返し先について「公正証書遺言」で定めます。

④書類等の預かりサービス【選択サービス】

利 用 料 契約内容に応じて利用料がかかります。詳細についてはお問い合わせください。

問い合わせ

社会福祉法人 杉並区社会福祉協議会 あんしんサポート係

☎ 03(5347)1020 FAX 03(5347)2061

見守り・生活支援

エンディングノート

これから的人生やもしものときに備えてご自身の考えをまとめるきっかけづくりとして、「エンディングノート」を区役所の窓口や地域包括支援センター（ケア24）、ゆうゆう館等で配布しています。

問い合わせ

高齢者在宅支援課

☎ 03(3312)2111(代表) FAX 03(5307)0687

生活福祉資金の貸付

療養または介護を必要とする高齢の方がいる世帯に対して、その世帯の生活の安定と経済的自立を図ることを目的に、資金の貸付と必要な相談支援を行う制度です。

※貸付には要件および審査があります。

貸付は、資金の具体的な利用目的があり、高齢者ご本人のために利用される場合に対象となります。

また、65歳以上の高齢者ご本人が借受人となる場合は、親族の方で定期的な収入のある方に連帯借受人となっていただきます。

資金の種類

- 住居の移転等に必要な経費
- 住宅の増改築、補修等に必要な経費
- 福祉用具等の購入に必要な経費
- 負傷または疾病の療養に必要な経費
- 介護サービス、障害者サービス等を受けるのに必要な経費 など

問い合わせ

社会福祉法人 杉並区社会福祉協議会 生活支援係

☎ 03(5347)3134 FAX 03(5347)2061

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。

見守り・生活支援

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。成年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

高齢受給者証

70歳になると「高齢受給者証」の対象となります。

対象となる期間 70歳の誕生日の翌月(1日が誕生日の方は誕生日)から75歳の誕生日の前日まで

内容 対象の方には「高齢受給者証」が交付されます。医療機関にかかるときはこの受給者証と資格確認書(または健康保険証)を、窓口で提示してください。詳細は、国保加入世帯に毎年5月下旬にお送りしている『国保のてびき』をご覧ください。

問い合わせ

- 国民健康保険に加入している方
国保年金課 国保資格係
☎ 03(5307)0641 FAX 03(5307)0685
- 国民健康保険以外の健康保険に加入している方
加入している健康保険にお問い合わせください

健康保険の給付

次のような場合にはご相談を受け付けています。

対象となる方 75歳未満の方

内容 ①入院などで多額の医療費がかかる場合
②以下のご病気で長期間の治療が必要な場合

- ・人工透析が必要な慢性腎不全
- ・血友病
- ・HIV 感染症の一部

③医師の指示により、コルセットなどの補装具を作った場合
■この他にも保険の給付対象になる場合があります。くわしくはお問い合わせください。

問い合わせ

- 国民健康保険に加入している方
国保年金課 国保給付係
☎ 03(5307)0642 FAX 03(5307)0685
- 国民健康保険以外の健康保険に加入している方
加入している健康保険にお問い合わせください

75歳以上の方の健康保険「後期高齢者医療制度」

75歳になると原則全ての方が「後期高齢者医療制度」に加入します。

後期高齢者医療制度は、「東京都後期高齢者医療広域連合」が主体となり、区市町村と連携しながら運営している制度です。

対象者（被保険者）と被保険者証

対象となる方

- 75歳以上の方
- 65～74歳で一定の障害があり、東京都後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方

被保険者証(保険証)

75歳の誕生日の前月に「後期高齢者医療被保険者証」を区からお送りします。
(申請する必要はありません)

令和6年12月2日より紙の保険証は廃止され、マイナ保険証に統一されます。12月2日以降、マイナ保険証または有効な紙の保険証のいずれもお持ちでない方には「資格確認書」をお送りします。資格確認書を医療機関の窓口で提示することで、今までどおり受診できます。

また、マイナ保険証をお持ちの方で、令和6年12月2日以降、新たに資格取得する方・資格情報が変更になった方・有効期限切れ等により紙の保険証が使えなくなった方には、ご自身の医療保険の資格情報を簡単に確認できる「資格情報のお知らせ」をお送りします。

給付・その他

後期高齢者医療制度では、以下のような給付等があります。

それぞれ一定の条件がありますので詳細はお問い合わせください。

- ①高額療養費
- ②高額介護合算療養費
- ③限度額適用・標準負担額減額認定証(自己負担割合1割の方)
- ④限度額適用認定証(自己負担割合3割の方)
- ⑤特定疾病療養受療証
- ⑥葬祭費
- ⑦医療費の払い戻し
- ⑧交通事故などにあったとき

問い合わせ

国保年金課 高齢者医療係

☎ 03(5307)0651 FAX 03(5307)0685

保険料

保険料の決め方

保険料は、均等割額と所得割額の合計額で、被保険者一人ひとりが納めます。

保険料を決める基準(均等割額・所得割率)は、2年ごとに見直され、原則として、東京都内で均一となります。

保険料額のお知らせ

保険料に関する通知は、杉並区から被保険者の皆さま全員にお送りします。(世帯ごとではありません。) 通知をお送りする時期は、毎年7月中旬です。

ただし、7月以降年度の途中で新たに加入した方へは、加入した月の翌月以降にお送りしています。保険料通知には、その年度の保険料額と期別ごと(月ごと)の納付金額およびお支払い方法を記載しています。

保険料の納め方

保険料の納め方は、特別徴収(年金からの引き落とし)または普通徴収(納付書または口座振替)があります。

納め方	内 容	対 象
特別徴収	介護保険料が引き落とされている年金から引き落とします。4月、6月、8月が仮徴収で、10月、12月、2月が本徴収です。	年金(老齢年金・遺族年金・障害年金)が年額18万円以上の方で、かつ杉並区介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が、引き落としの対象となる年金受給額の1/2を超えない方
普通徴収	期日までに、口座振替または杉並区から郵送される納付書で、指定された金融機関等の窓口を通じて納めます。	下記のいずれかに該当 ①年金(老齢年金・遺族年金・障害年金)が年額18万円未満の方 ②介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が、引き落としの対象となる年金受給額の1/2を超える方 ③年度の途中に75歳になった方や、他区市町村から杉並区に転入してきた方 ④「納付方法変更申出書」を提出し、納付方法を特別徴収から普通徴収(口座振替のみ)に切り替えた方 ⑤杉並区以外の介護保険に加入されている方

保険料の軽減

保険料は、確定申告や住民税申告の内容に基づいて計算しています。所得の低い方は、世帯の世帯主及び被保険者の所得に応じて保険料の軽減措置があります。

非課税の場合でも、被保険者本人と世帯主の方が住民税の申告をしていれば、それをもとに保険料の算定を行います。

非課税の方は税の申告をする義務はありませんが、申告することで、保険料の軽減や自己負担限度額の判定資料となります。

保険料の減免

災害等で大きな損害を受けたときなど、特別な事情により保険料の納付が困難な場合は、お早めに高齢者医療係へご相談ください。申請により保険料が減免となる場合があります。

問い合わせ

国保年金課 高齢者医療係 保険料担当

☎03(5307)0651 FAX 03(5307)0685

国民年金

国民年金に関する詳細や最新の情報は、日本年金機構のホームページで確認してください。



老齢基礎年金

国民年金等に加入して、年金を受け取るために必要な受給資格期間を満たした方が、65歳になってから受給できます。

年金を受けるためには、必要な書類をそろえて請求をすることが必要です。

● 繰上げ請求

60歳以後65歳になるまでの間に、受給開始を早めて、減額された年金を受けることができます。ただし、減額率は生涯変わりません。

● 繰下げ請求

66歳以後75歳になるまでの間に、受給開始を遅くして、増額された年金を受けることができます。

〈問い合わせ先〉

国民年金の第1号被保険者期間のみの方 ⇒ 国保年金課 国民年金係

国民年金のほかに、厚生年金や共済組合等に加入したことのある方、
国民年金第3号被保険者期間のある方 ⇒ 杉並年金事務所

見守り・生活支援

年金生活者支援給付金

老齢基礎年金(65歳以上の方)・障害基礎年金・遺族基礎年金を受給し、支給要件に該当している方の年金に上乗せして、年金生活者支援給付金が支給されます。

〈問い合わせ先〉

給付金専用ダイヤル(ナビダイヤル) ☎ 0570(05)4092

※050から始まる電話からは ☎ 03(5539)2216

高齢者の任意加入

60歳以上の方でも、希望により国民年金に加入できる場合があります。(60歳になるまでに年金を受けるために必要な受給資格期間を満たせなかつた方などが対象です。) 詳しくはお問い合わせください。

〈問い合わせ先〉 国保年金課 国民年金係

年金を受け取っている方の手続き

次のような場合には、手続きが必要です。

- ・受取金融機関を変えたいとき
- ・死亡したとき(生計が同一だった遺族が、亡くなった方の未払い年金を受け取る場合など)

〈問い合わせ先〉 杉並年金事務所、共済年金の方は各共済組合

問い合わせ

国保年金課 国民年金係 ☎ 03(3312)2111<代表>

日本年金機構 杉並年金事務所 ☎ 03(3312)1511<代表>

◆年金全般の相談は、「ねんきんダイヤル」へ(基礎年金番号がわかるものをご用意ください) ☎ 0570(05)1165

※050から始まる電話からは03(6700)1165



ほっと一息、介護者ヘルプ

介護をしている家族の休息を目的とした支援サービスです。区が委託している事業者から派遣されたホームヘルパーが訪問して日常的な家事(掃除、洗濯、調理、買物)などをを行うための利用券を交付します。

対象となる方

- 要介護1以上の方を同居で介護している家族
- 要支援認定を受けていて、認知機能の低下により日常生活に支障がある方を同居で介護している家族
- ※家族(介護者)、高齢者など(要介護者)ともに杉並区の同住所への住民登録が必要です。
- ※要支援認定の場合は、「認知機能確認書」の提出が必要です。

利用時間

- 1回の利用…1時間単位で6時間まで
- 1家族につき、年間最大24枚の利用券を交付します。
(1枚あたり1時間の利用が可能です。)
- 利用できるのは、年末年始を除く午前8時から午後6時までです。

費用

所得に応じて負担があります。

問い合わせ

地域包括支援センター（ケア24）（73ページ参照）

高齢者在宅支援課

☎ 03(3312)2111(代表) FAX 03(5307)0687

緊急ショートステイ（医療型）

日常的に医療行為が必要な高齢者を在宅で介護している家族が急な入院、葬儀への参列などの急用により介護ができなくなった場合に、介護が必要な高齢者を病院で、家族に代わって介護します。（利用期間は10日間が限度です。）

ご利用の際は、まずケアマネジャー（介護支援専門員）から対象となる方の状況を、事前に高齢者在宅支援課にご相談ください。

対象となる方

次のすべてにあてはまる方

- ①介護する家族の急な入院、葬儀への参列などの急用により、介護が受けられない方
- ②介護保険サービスの医療型ショートステイに空きがなく、他に介護する人がいない方
- ③要介護1以上の方

費用

所得に応じて負担があります。

問い合わせ

高齢者在宅支援課

☎ 03(3312)2111(代表) FAX 03(5307)0687

介護用品の支給

介護用品を必要とする方に、月7,000円を上限として介護用品の支給、またはおむつ代金の助成をします。ただし、同月におむつの配送とおむつ代金の助成を重複して利用することはできません。

介護用品の支給は、専用のおむつ・介護用品カタログから選んだ商品を毎月自宅等に配達します。

対象となる方

- 介護用品の支給……要介護3以上でおむつが必要な方
(要介護1・2の方は身体状況確認書に医師の証明が必要です。)

- おむつ代金の助成 … 次のすべてにあてはまる方

- ①おむつを持ち込めない病院に入院している方
- ②要介護3以上で、おむつが必要な方

(要介護1・2の方は身体状況確認書に医師の証明が必要です。)

*この事業の認定を受ける前の期間については助成の対象になりません。

費用

所得に応じて負担があります。

問い合わせ

地域包括支援センター（ケア24）（73ページ参照）

高齢者在宅支援課

☎ 03(3312)2111(代表) FAX 03(5307)0687

介護者の会

高齢者を介護している方々が集まって、不安や悩みを話したり、介護に役立つ情報の交換をしています。

「介護者の会」は複数あり、それぞれの会がおおむね月1回程度開催しています。

*開催日程や場所も様々なので、各会の情報はお問い合わせください。

対象となる方

高齢者の介護をしている方

費用

会によっては、お茶菓子代として参加費が必要な会もあります。

問い合わせ

地域包括支援センター（ケア24）（73ページ参照）

高齢者在宅支援課

☎ 03(3312)2111(代表) FAX 03(5307)0687

家族介護教室

介護に関する知識・実技などの講座を、地域包括支援センター（ケア24）、通所介護施設（ふれあいの家）などで実施しています。

対象となる方 高齢者を介護している家族や、介護に関心のある地域の方

費用 無料（材料費は自己負担）

問い合わせ

地域包括支援センター（ケア24）（73ページ参照）

高齢者在宅支援課

☎ 03(3312)2111(代表) FAX 03(5307)0687

介護者の心の相談

臨床心理士が介護者の心の相談に応じます。（予約制・無料）

対象となる方

- 1.高齢者の介護をしている方
- 2.高齢者の介護に携わる支援機関の方

問い合わせ

在宅医療・生活支援センター

☎ 03(5335)7316

高齢者虐待に関する相談

見守り・生活支援

高齢者虐待に関する相談を受け付けています。

「虐待かもしれない」「なんだか心配・気になる」と思う高齢者がいたら、迷わずご相談ください。

- ・相談した方の個人情報は守ります。（匿名でも構いません。）
- ・虐待を受けている高齢者からの相談も受け付けています。

家族などによる高齢者虐待の相談窓口

●地域包括支援センター（ケア24）（8ページ及び73ページ参照）

●在宅医療・生活支援センター 通報・届出専用電話 ☎ 03(5335)7306

【受付時間】月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前8時30分～午後5時15分

介護保険施設などにおける高齢者虐待の相談窓口

●介護保険課 事業者係 ☎ 03(3312) 2111(代表)

【受付時間】月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前8時30分～午後5時15分

地域のたすけあいネットワーク（地域の手）

災害時に、自力での避難や避難生活が困難な方に対して、地域の方々の協力のもと、安否確認を行う制度です。

対象となる方 高齢や障害などにより、自力では避難行動や避難生活が困難な在宅の方

内容 登録した方については、ご本人の状況や必要な支援内容などの情報を基に「登録者台帳」を作成し、関係機関に提供します。その後台帳を基に、民生児童委員等が登録者のご自宅に訪問し、「個別避難支援プラン」（災害に備えた計画）を作成します。作成した「個別避難支援プラン」は支援内容や医療の情報を保管する「救急情報キット」に収納し、登録者に配布します。また、「救急情報キット」は災害時や緊急時に持ち出すことで、迅速な支援に役立てられます。

申込方法 申込書をご記入の上、下記の受付窓口にご提出ください。

【受付窓口】保健福祉部管理課地域福祉係、地域包括支援センター（ケア24）

問い合わせ

保健福祉部管理課 地域福祉係

☎ 03(3312)2111 〈代表〉 FAX 03(5307)0774



防災情報サービス

名 称	内 容	登録・利用方法	パンフレット配布場所
<メールで防災・防犯情報を> 防災・防犯情報メール配信サービス	地震・気象・防犯に関する情報 をメールで配信 詳細は二次元コードから 	空メールを送信し、 配信を希望する情報を を選択して利用登録	防災課
<電話で災害・気象情報を> 災害・気象情報電話通報サービス	気象情報・防災行政無線放送 を電話でお知らせ 詳細は二次元コードから 	防災課まで電話で申 し込み	防災課
<電話で防災行政無線放送を> 防災行政無線電話応答サービス	防災行政無線からの放送内容 を電話で確認 詳細は二次元コードから 	ご利用者自身で指定 の電話番号にかけて 確認	防災課
<電気火災を防ぐ> 感震ブレーカー設置支援事業	65歳以上ののみの世帯は無料で 設置 詳細は二次元コードから 	申請書に必要事項を 記入して防災課まで 郵送または提出	防災課、区民事務所、 地域区民センター、 区立図書館等
<防災用品を備える> 防災用品のあっせん	防災用品をあっせん価格で購 入 詳細は二次元コードから 	ご利用者自身でパン フレットに記載の業 者に電話、ハガキ、 FAXで注文	防災課、区民事務所、 地域区民センター、 区立図書館等

災害に備えて！

在宅避難の準備

発災時に自宅の安全が確保され、住むことができる場合には、
自宅で避難生活を送る「在宅避難」を推奨しています。

住み慣れた自宅で避難生活を送るための準備を確認しておきま
しょう。

- 詳細は右の二次元コードからアクセスしてください。
- 配布場所：防災課(区役所本庁舎西棟6階)、区民事務所、
　　地域区民センター、区立図書館等



問い合わせ 防災課 ☎03(3312)2111(代表)

在宅医療・認知症支援

在宅医療相談調整窓口

在宅医療に関する相談を受け付けています。

受付時間 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時

問い合わせ 杉並区在宅医療相談調整窓口(在宅医療・生活支援センター内)

☎ 03(3391)1380

在宅医療を提供する医療機関等を探したいときは

在宅療養ブック

在宅医療を提供する医療機関(病院・診療所、歯科診療所、薬局) 等の情報をまとめています。

- 配布場所：地域包括支援センター(ケア24)(73ページ参照)、
在宅医療・生活支援センター、区役所(高齢者在宅支援課、
介護保険課)、区民事務所
- 『在宅療養ブック』の内容は、区公式ホームページ内の『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』からもご覧になります。(39ページ参照)



問い合わせ 在宅医療・生活支援センター ☎ 03(5335)7317

杉並区歯科保健医療センター

病気や障害のために一般の歯科診療所での受診が難しい方に対して、歯科治療・訪問歯科診療等を行います。また、有病者や障害者のかかりつけ歯科医に関するご相談も受け付けています。

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

認知症初期集中支援チーム

「認知症初期集中支援チーム」とは、認知症専門医の指導のもと、医療・福祉等の専門職で構成する認知症訪問支援チームで、認知症が疑われる方や認知症の方及びその家族を訪問して困りごとや心配なことなどを伺い、状況に合った支援を集中的に行います。支援期間はおおむね6か月です。

- 対象となる方**
- ・認知症あるいは認知症の疑いがあり、医療やサービスにつながっていない方。
 - ・診断やサービスを受けていても、介護者等が対応に困っている方。

費用 無料(受診の際には医療費等はかかります)

問い合わせ 地域包括支援センター（ケア24）(73ページ参照)

地域包括支援センター（ケア24）の「物忘れ相談」

物忘れて困っている方や、認知症について不安のある方に、杉並区医師会の「認知症サポート医」が相談に応じ、生活や対応方法のアドバイス、医療機関の紹介を行います。

- 対象となる方**
- ・認知症の不安がある高齢者やその家族、関係者
 - ・認知症の高齢者やその家族、関係者

費用 無料(予約制)

問い合わせ 地域包括支援センター（ケア24）(73ページ参照)

認知症てれほん相談

認知症に関する知識や介護の仕方などについて、家族介護の経験者がお答えします。また、悩んでいることなどについても、ていねいにお聞きします。

受付時間 火曜日・金曜日(祝日以外) 午前10時～午後3時 ☎ 03(5367)2339

問い合わせ 公益社団法人 認知症の人と家族の会 東京都支部
☎ FAX 03(5367)8853 火曜日・金曜日(祝日以外) 午前10時～午後3時

なお、認知症の人と家族の会本部（京都）では、下記のとおり「『家族の会』認知症の電話相談」を開設しています。

受付時間 月曜日～金曜日(祝日以外) 午前10時～午後3時
フリーダイヤル 0120(294)456

認知症高齢者家族安らぎ支援

認知症高齢者を在宅で介護している家族の休息のため、安らぎ支援員が訪問し、家族や認知症高齢者の話し相手をします。

対象となる方 要支援1以上の認知症高齢者を在宅で介護している家族

費用 所得に応じて負担があります。

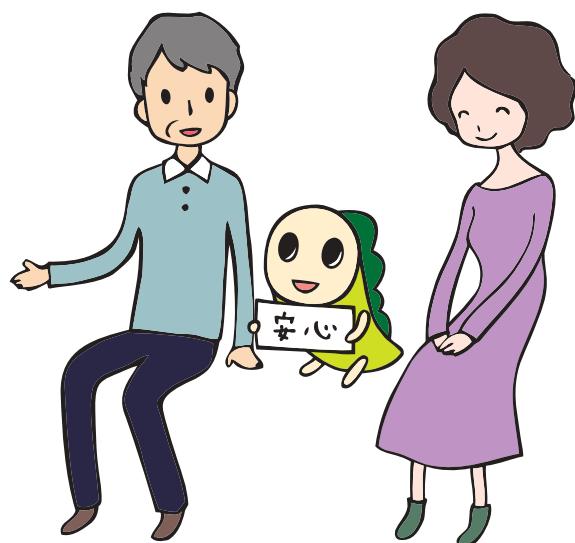
問い合わせ

地域包括支援センター（ケア24）（73ページ参照）

高齢者在宅支援課

☎ 03(3312)2111〈代表〉 FAX 03(5307)0687

認知症
在宅医療・
支援



住まい

公的賃貸住宅入居者募集

区営住宅

区営住宅は、住宅に困っている区民のうち、一定所得以下の世帯を対象とした住宅です。毎年7月に家族向け住宅の「空き室待ち登録者」を募集しています。抽せんに当選した方は「空き室待ち登録者」になり、登録期間内に空き室が発生した場合に入居可能となります。詳しくは、住宅課へお問い合わせください。

みどりの里

高齢者住宅「みどりの里」は、住宅に困っている区民のうち、65歳以上で一定所得以下の世帯を対象とした高齢者専用住宅です。単身者用(1DK)と二人世帯用(2DK)があり、手すりや緊急通報システムなど高齢者に配慮した設備が設置されています。毎年7月上旬に「空き室待ち登録者」を募集します。抽せんに当選した方は「空き室待ち登録者」になり、登録期間内に空き室が発生した場合に入居可能となります。詳しくは、住宅課へお問い合わせください。

都営住宅

都営住宅は、住宅に困っている都民のうち、一定所得以下の世帯を対象とした住宅です。5月上旬・11月上旬に家族向け・単身者向け住宅の募集があり、8月上旬・2月上旬に家族向け・単身者向け住宅、シルバーピアの募集があります。

詳しくは、東京都住宅供給公社都営住宅募集センター☎ 03(3498)8894 へお問い合わせください。

具体的な募集時期について「広報すぎなみ」又は「区公式ホームページ」にてお知らせいたします。

問い合わせ

住宅課

☎ 03(3312)2111(代表) FAX 03(5307)0689

住まい

賃貸住宅への入居・居住支援

アパートあっせん事業

取り壊し、立ち退きの要求、その他の理由で民間アパートを探している方に、入居支援事業に協力している不動産店の紹介や、住宅に関する情報提供を行います。

なお、不動産店と契約が成立し、仲介手数料が発生したときは、助成金が支給される場合があります。(助成金の支給額には上限があります。また、支給は一人1回のみです。)

支給要件については、住宅課までお問い合わせください。

高齢者等入居支援事業

「保証人が見つからない」、「入居後の生活が不安」などの理由で、民間賃貸住宅の契約が困難な高齢者世帯の入居・居住継続を支援する制度です。申し込みには要件があります。詳しくは、住宅課へお問い合わせください。

①家賃債務保証

民間賃貸住宅への入居又は更新の際に保証人がいない場合、民間保証会社と契約をすることで、その会社が保証人の代わりとなります。契約の際に必要な保証料に対して、助成金が支給される場合があります。(助成金の支給額には上限があります。また、支給は一人1回のみです。) 支給要件については住宅課までお問い合わせください。

②見守りサービス

週1回の電話によりお元気かどうか安否確認を行います。(無料)

③葬儀の実施

親族等がいらっしゃらない方が、お亡くなりになった後に、葬儀を行います。預託金(70,000円)が必要です。

④残存家財撤去

親族等がいらっしゃらない方が、お亡くなりになった後に、住宅内に残された家財の片付けを行います。預託金(50,000円)が必要です。

問い合わせ

住宅課(居住支援協議会事務局)

☎ 03(3312)2111(代表)

セーフティネット専用住宅*における家賃低廉化補助

杉並区が賃貸人(家主等)に家賃の一部を補助することで、入居者の家賃負担を軽減する制度を活用し、低額所得者が低廉な家賃で入居できるように支援します。

入居者の募集は不定期に行ってます。募集住宅については、「区公式ホームページ」等にてお知らせいたします。

また、入居者には要件があります。詳しくは、住宅課へお問い合わせください。

*セーフティネット専用住宅：高齢者等の住宅の確保に特に配慮を要する方の入居を拒まない賃貸住宅(セーフティネット住宅)として登録されたもののうち、入居者を住宅の確保に特に配慮を要する方に限定した住宅。セーフティネット住宅には登録要件があります。

問い合わせ

住宅課

☎ 03(3312)2111〈代表〉

住宅修築資金の融資あっせん

自己所有の住宅を修繕、模様替え又は増築する場合、修築資金の融資を500万円を限度として、区と契約する金融機関に低利であっせんします。

制度の詳細については、住宅課までお問い合わせください。

*工事を始める前にご相談ください。

問い合わせ

住宅課

☎ 03(3312)2111〈代表〉

入所施設のご案内

種類	特徴	対象となる方	問合せ先
特別養護老人ホーム	食事・入浴・排泄等の介護サービスを受けながら生活を送ることができる施設です。	原則要介護度3~5 (ただし、要介護度1・2の場合でもやむを得ない事情がある方は対象)	各施設(69・70ページ参照)へ直接お問い合わせください。
介護強化型ケアハウス	要介護度が低い(1・2)段階から入所でき、食事・入浴・排泄等の介護サービスを受けながら生活を送ることができる施設です。	要介護度1以上	施設(70ページ参照)へ直接お問い合わせください。
軽費老人ホーム(A型・都市型・ケアハウス等)	自立した生活に不安がある方が入居することができ、食事の提供や見守り等、日常生活上必要なサービスを受けることができます。	身体機能の低下や家庭環境等により、自立した生活に不安がある方	各施設(70ページ参照)へ直接お問い合わせください。
認知症高齢者グループホーム	各自の状態に応じて、自立した生活を営むことができるよう、少人数で共同生活を送る施設です。	認知症の状態にある要支援2以上の方で、おおむね自立した生活ができる方	各施設(70・71ページ参照)へ直接お問い合わせください。
介護老人保健施設	症状が安定している方に、看護・介護・リハビリ等を一体的に提供し、家庭への復帰を支援する施設です。	要介護度1~5 リハビリと介護が必要な方	各施設(71ページ参照)へ直接お問い合わせください。
養護老人ホーム	区で入所の決定を行う施設です(措置入所)。食事の提供や見守り等、日常生活上必要なサービスを受けることができます。区で施設の調整を行うため、区内の施設になるとは限りません。	おおむね自立した生活ができる方で、経済的及び住環境上の理由により、自宅での生活が困難な方	高齢者在宅支援課 ☎ 03(3312)2111 FAX 03(5307)0687
有料老人ホーム (介護型・住宅型・混合型)	民間事業者が運営する施設で、食事や日常生活上の必要なサービスが受けられます。契約内容(入居一時金・月額費用・サービス内容)などを十分確認した上で、施設と直接契約が必要です。	それぞれの施設で条件が異なります。	公益財団法人 全国有料老人ホーム協会 ☎ 03(5207)2763

施設一覧

特別養護老人ホーム

■ 区内施設

No.	施設名	住所	電話番号
1	南陽園	高井戸西 1-12-1	03 (3334) 2159
2	第二南陽園	高井戸西 1-12-1	03 (3334) 2197
3	第三南陽園	高井戸西 1-12-1	03 (3334) 2193
4	上井草園	上井草 3-33-10	03 (3394) 1094
5	さんじゅ阿佐谷	阿佐谷北 1-2-1	03 (5373) 3911
6	さんじゅ久我山	久我山 3-47-16	03 (5346) 5351
7	和田堀ホーム	和田 2-27-8	03 (3316) 2943
8	沓掛ホーム	本天沼 3-34-28	03 (3395) 0900
9	すぎなみ正吉苑	清水 2-15-24	03 (5303) 5822
10	サンフレンズ善福寺	善福寺 3-27-11	03 (5303) 0756
11	マイルドハート高円寺	高円寺北 1-28-1	03 (5345) 5981
12	救世軍恵みの家	和田 1-41-11	03 (3381) 7243
13	和泉サナホーム	和泉 4-16-10	03 (6379) 3195
14	愛敬苑	和田 1-3-7	03 (6304) 8746
15	おぎくぼ紫苑	荻窪 3-7-30	03 (6915) 1593
16	永福南社会福祉ガーデン	永福 1-7-6	03 (6379) 3011
17	新泉サナホーム	和泉 1-44-19	03 (6379) 0182
18	かえで園	宮前 5-5-1	03 (5344) 7117
19	リバービレッジ杉並	清水 3-3-13	03 (6913) 8185
20	山河	高井戸東 3-30-13	03 (5935) 8806
21	ハートフル成田東	成田東 3-26-6	03 (6454) 6811
22	プライムガーデンズ高円寺	高円寺南 5-33-7	03 (5377) 3333
23	フェニックス杉並	天沼 3-19-14	03 (5335) 5100

■ 自治体間連携施設

施設名	住所	電話番号
エクレシア南伊豆	静岡県賀茂郡南伊豆町加納 792	0558 (36) 3113

住まい

■ 区外の協力施設

No.	施設名	住所	電話番号
1	あゆみえん	青梅市新町 9-2153-3	0428 (30) 5550
2	絹の道	八王子市鎧水 94	042 (674) 8200
3	けんちの里	東久留米市下里 4-2-50	042 (472) 0657
4	清明園	八王子市裏高尾町 347	042 (673) 5789
5	五日市ホーム	あきる野市三内 436-1	042 (596) 0781
6	長舟園	八王子市長房町 987	042 (666) 8777
7	第二光陽苑	練馬区関町北 5-7-22	03 (5991) 9917
8	第2サンシャインビラ	福生市福生 3244-10	042 (553) 3701
9	藤香苑	西多摩郡日の出町大久野 3588-1	042 (597) 7222
10	日の出紫苑	西多摩郡日の出町大久野 231-1	042 (597) 1941
11	みずほ園	西多摩郡瑞穂町箱根ヶ崎 922-1	042 (556) 1411
12	もくせいの苑	昭島市松原町 2-9-2	042 (545) 5318
13	やすらぎの里大泉	練馬区大泉学園町 7-12-32	03 (5387) 5577

介護強化型ケアハウス

施設名	住所	電話番号
ニチイケアハウス井草	井草 3-13-18	03 (5303) 1811

※ケアハウス今川は改修工事のため休止中(令和6年6月時点)。令和8年度再開予定。

軽費老人ホーム（ケアハウス）

種別	施設名	住所	電話番号	備考
軽費老人ホーム(A型)	松風園	高井戸西 1-12-1	03 (3334) 5062	他の施設よりも利用料金が低額です。
ケアハウス	浴風会ケアハウス	高井戸西 1-12-1	03 (3334) 2597	居室の面積が13.2m ² 以上です。
都市型軽費老人ホーム	ケアハウス上井草	上井草 1-12-14	03 (6913) 5056	定員20人以下の小規模な施設です。
	愛の家都市型軽費老人ホーム 杉並上高井戸	上高井戸 2-8-27	03 (5336) 3380	
	ケアハウス杉並桃井	桃井 2-5-5	03 (6915) 0230	

認知症高齢者グループホーム

No.	施設名	住所	電話番号
1	浴風会グループホームひまわり	高井戸西 1-12-1	03 (3334) 2617
2	もえぎ西荻北	西荻北 1-19-17	03 (3301) 2036
3	上井草グループボエンデ	上井草 4-3-22	03 (3301) 3601
4	杉並区グループホームなごみ高井戸	高井戸西 2-5-1	03 (3247) 0753
5	木下の介護グループホーム下高井戸	下高井戸 2-18-15	03 (5355) 4060
6	グループホーム永福	永福 3-6-14	03 (6762) 0555
7	グループホームなごみ方南	方南 2-6-28	03 (5929) 2753
8	ぐるーふほーむ はこぶね	善福寺 4-20-10	03 (6421) 6206
9	グループホーム豊生	高円寺南 3-43-11	03 (3318) 1151
10	シャローム本天沼	本天沼 2-36-17	03 (3395) 6333
11	マザースホームだんらん杉並・松庵	松庵 1-13-21	03 (5941) 9183

No.	施設名	住所	電話番号
12	SOMPO ケアそんぽの家 グループホーム堀ノ内	堀ノ内 2-19-26	03 (5305) 5803
13	せらび杉並	上井草 2-42-12	03 (3397) 4165
14	グループボエンデ井荻	下井草 5-22-4	03 (3301) 1211
15	グループホーム太陽	松庵 3-1-3	03 (6768) 3633
16	グループホーム阿佐ヶ谷	阿佐谷北 2-29-6	03 (5327) 8477
17	グループホームなごみ松ノ木	松ノ木 1-12-50	03 (5378) 7530
18	上高井戸大地の郷みたけ	上高井戸 2-12-1	03 (3334) 6655
19	セントケアホーム上井草	上井草 2-26-10	03 (5311) 1061
20	グループホーム上井草あやめ	上井草 1-12-14	03 (6454) 7222
21	グループホーム たのしい家杉並高井戸	高井戸西 1-2-9	03 (5336) 8721
22	ニチイケアセンター荻窪	荻窪 1-15-13	03 (5349) 7982
23	フォービスライフ松庵 英	松庵 1-2-8	03 (6454) 2201
24	ミモザ久我山	宮前 4-30-3	03 (5336) 7520
25	優っくりグループホーム杉並沓掛	本天沼 3-34-29	03 (6913) 6021
26	はなまるホーム井荻	上井草 1-23-9	03 (5311) 0241
27	グループホームふくろう宮前	宮前 2-11-11	03 (5941) 9677
28	グループホームきらら荻窪	清水 1-28-1	03 (5311) 7180
29	ミモザ善福寺壱番館	善福寺 3-9-14	03 (5310) 7511
30	ミモザ善福寺弐番館	善福寺 3-9-17	03 (5311) 1205
31	グループホームたかいどの里	高井戸東 4-5-7	03 (3334) 1570
32	愛の家グループホーム杉並上高井戸	上高井戸 2-8-27	03 (5336) 3230
33	グループホームきらら西荻窪	今川 3-3-29	03 (5311) 5586
34	グループホームきらら新高円寺	堀ノ内 3-5-18	03 (5378) 7807
35	ウェルミー今川	今川 1-15-11	03 (5311) 1285
36	エクセレント杉並清水	清水 3-9-19	03 (3399) 1165
37	グループホーム たのしい家上井草	上井草 4-14-24	03 (5311) 6321
38	カームガーデン下井草	下井草 2-15-19	03 (5303) 9465

介護老人保健施設

No.	施設名	住所	電話番号
1	ブース記念老人保健施設 グレイス	和田 1-40-15	03 (3380) 1248
2	介護老人保健施設 ウエルファー	堀ノ内 1-6-6	03 (5305) 7330
3	介護老人保健施設 シーダ・ウォーク	桃井 3-4-9	03 (5311) 6262
4	老健くぬぎ	高井戸西 1-12-1	03 (5336) 7701

養護老人ホーム

施設名	住所	電話番号
浴風園	高井戸西 1-12-1	03 (3334) 2673

問い合わせ・施設一覧

区の保健・福祉施設等

保健・福祉等施設名	所 在 地	電 話	F A X
● 杉並区役所	〒 166-8570 阿佐谷南 1-15-1 ホームページ https://www.city.suginami.tokyo.jp/	☎ 03 (3312) 2111〈代表〉	
● 杉並保健所			
健康推進課	荻窪 5-20-1	03 (3391) 1355	03 (3391) 1377
生活衛生課		03 (3391) 1991	03 (3391) 1926
保健予防課		03 (3391) 1025	03 (3391) 1927
保健サービス課		03 (3391) 0015	03 (3391) 1926
● 保健センター（5 所）			
荻窪保健センター	荻窪 5-20-1	03 (3391) 0015	03 (3391) 1926
高井戸保健センター	高井戸東 3-20-3	03 (3334) 4304	03 (3334) 4525
高円寺保健センター	高円寺南 3-24-15	03 (3311) 0116	03 (3311) 4871
上井草保健センター	上井草 3-8-19	03 (3394) 1212	03 (3394) 6330
和泉保健センター	和泉 4-50-6	03 (3313) 9331	03 (3313) 4384
● 福祉事務所（3 所）			
荻窪事務所	天沼 3-19-16 (ウェルファーム杉並複合施設棟2階)	03 (3398) 9104	03 (3398) 9598
高円寺事務所	高円寺南 2-24-18	03 (5306) 2611	03 (5306) 2620
高井戸事務所	高井戸東 3-26-10	03 (3332) 7221	03 (3335) 5641
● 在宅医療・生活支援センター	天沼 3-19-16 (ウェルファーム杉並複合施設棟3階)	03 (5335) 7317	03 (5335) 7318
● 高齢者活動支援センター	高井戸東 3-7-5	03 (3331) 7841	
● 区民事務所（6 所 地図はありません）			
井草区民事務所	下井草 4-30-2	03 (3394) 0461	
永福和泉区民事務所	和泉 3-8-18 (永福和泉地域区民センター3階)	03 (5300) 9310	
荻窪区民事務所	上荻 1-2-1 (Daiwa 荻窪タワー2階)	03 (3392) 8846	
高円寺区民事務所	梅里 1-22-32 (セシオン杉並1階)	03 (3317) 6560	
高井戸区民事務所	高井戸西 2-1-26 (京王リトナード高井戸2階)	03 (3333) 5395	
西荻区民事務所	西荻南 3-5-23	03 (5344) 3030	

地域包括支援センター（ケア24）一覧・マップ・受け持ち区域

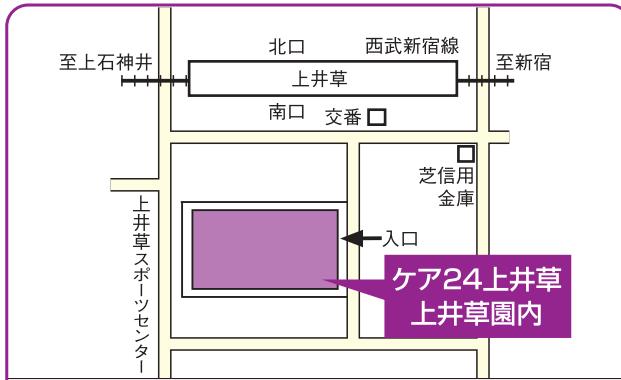
受付時間：月～金曜日 午前9時～午後7時 土曜日 午前9時～午後1時

※夜間、日曜日、祝日及び年末年始の緊急時の相談は電話で24時間受け付けています。

No.	圏域	ケア24名	所 在 地	受 け 持 ち 区 域
1	井草	上井草	上井草3-33-10(特別養護老人ホーム上井草園内)	上井草1・2・3・4丁目 井草3・4・5丁目
2		下井草	下井草2-44-4(ビル3階)	井草1・2丁目 下井草2・3・4・5丁目
3	西荻	善福寺	西荻北4-31-11(西荻ミキサンハイツ1階)	善福寺1・2・3・4丁目 西荻北3・4・5丁目
4		上荻	上荻3-29-5(杉並会館等複合施設内)	今川3・4丁目 桃井3・4丁目 上荻2・3・4丁目 西荻北1・2丁目
5		西荻	西荻南4-2-7(西荻窪診療所2階)	松庵2・3丁目 西荻南1・2・3・4丁目 宮前3丁目
6	荻窪	清水	清水2-15-24(特別養護老人ホームすぎなみ正吉苑内)	清水1・2・3丁目 本天沼2・3丁目 桃井1・2丁目 今川1・2丁目
7		荻窪	荻窪5-20-1(杉並保健所5階)	天沼1・2・3丁目 上荻1丁目 荻窪3・4・5丁目
8		南荻窪	南荻窪2-28-13(荻窪会議室1階)	荻窪1・2丁目 南荻窪1・2・3・4丁目 宮前2丁目 高井戸東4丁目
9	阿佐谷	阿佐谷	阿佐谷北1-3-12(櫻ビルディングB館1階)	阿佐谷北1・2・3・4・5・6丁目 阿佐谷南2丁目 下井草1丁目 本天沼1丁目
10		成田	成田西3-7-4(2階)	成田東2・5丁目 成田西1・2・3・4丁目 阿佐谷南3丁目 浜田山4丁目
11		松ノ木	松ノ木3-3-4	松ノ木1・2・3丁目 成田東1・3・4丁目 大宮2丁目 阿佐谷南1丁目
12	高円寺	高円寺	高円寺南4-26-16(ビクトリアプラザ高円寺4階)	高円寺北1・2・3・4丁目 高円寺南3・4丁目
13		梅里	梅里1-7-17(K&IIビル5階)	梅里1・2丁目 堀ノ内2・3丁目 高円寺南2丁目
14		和田	和田3-52-4(和田ふれあいの家2階)	和田1・2・3丁目 高円寺南1・5丁目
15	高井戸	久我山	久我山3-47-16(特別養護老人ホームさんじゅ久我山内)	久我山1・2・3・4・5丁目 松庵1丁目 宮前5丁目
16		高井戸	高井戸西1-12-1(認知症介護研究・研修東京センター内)	高井戸西1・2・3丁目 上高井戸1・2丁目 高井戸東2丁目 宮前1・4丁目
17		浜田山	浜田山1-36-3(浜田山会館内)	浜田山1・2・3丁目 下高井戸4・5丁目 高井戸東1・3丁目 上高井戸3丁目
18	方南・和泉	堀ノ内	堀ノ内1-6-6(老人保健施設ウェルファー内)	堀ノ内1丁目 大宮1丁目 和泉3・4丁目 永福4丁目
19		永福	永福3-35-11	永福1・2・3丁目 下高井戸1・2・3丁目
20		方南	方南2-6-28(方南2丁目福祉施設内)	方南1・2丁目 和泉1・2丁目

1 ケア24上井草

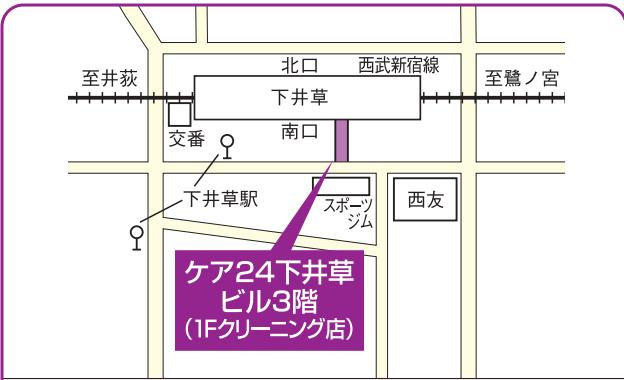
☎ 03(3396)0024 FAX 03(5311)1291



- 所在地／上井草3-33-10 特別養護老人ホーム上井草園内
- 交 通／西武新宿線 上井草駅下車 徒歩3分
- 担当区域／上井草1・2・3・4丁目
井草3・4・5丁目

2 ケア24下井草

☎ 03(5303)5341 FAX 03(5303)5342



- 所在地／下井草2-44-4 ビル3階
- 交 通／西武新宿線 下井草駅下車 徒歩1分
- 担当区域／井草1・2丁目
下井草2・3・4・5丁目

3 ケア24善福寺

☎ 03(5311)1024 FAX 03(5311)1027



4 ケア24上荻

☎ 03(5303)6851 FAX 03(5303)6853



5 ケア24西荻

☎ 03(3333)4668 FAX 03(3333)3968



6 ケア24清水

☎ 03(5303)5823 FAX 03(5382)2633



7 ケア24荻窪

☎ 03(3391)0888 FAX 03(3391)2304



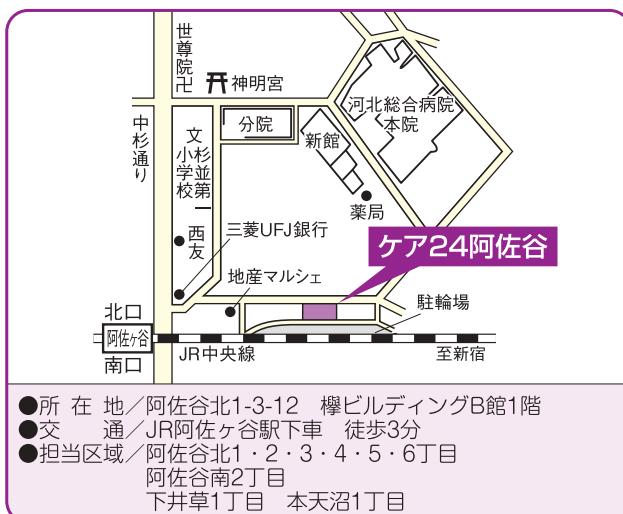
8 ケア24南荻窪

☎ 03(5336)3724 FAX 03(5336)3727



9 ケア24阿佐谷

☎ 03(3339) 1588 FAX 03(3339) 1600



10 ケア24成田

☎ 03(5307) 3822 FAX 03(5307) 3820



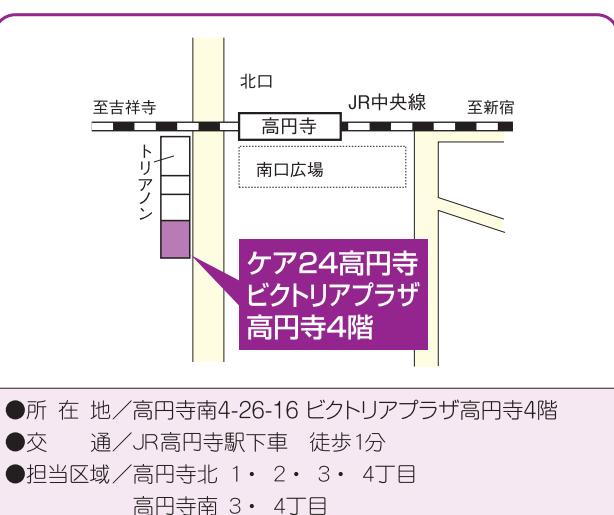
11 ケア24松ノ木

☎ 03(3318) 8530 FAX 03(3318) 8533



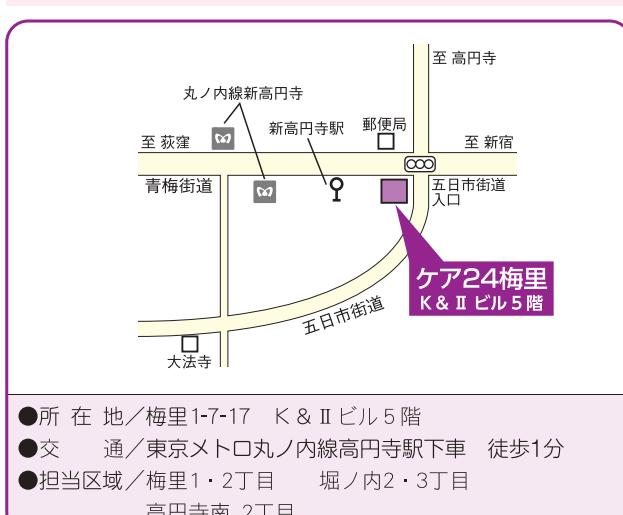
12 ケア24高円寺

☎ 03(5305) 6151 FAX 03(5305) 6152



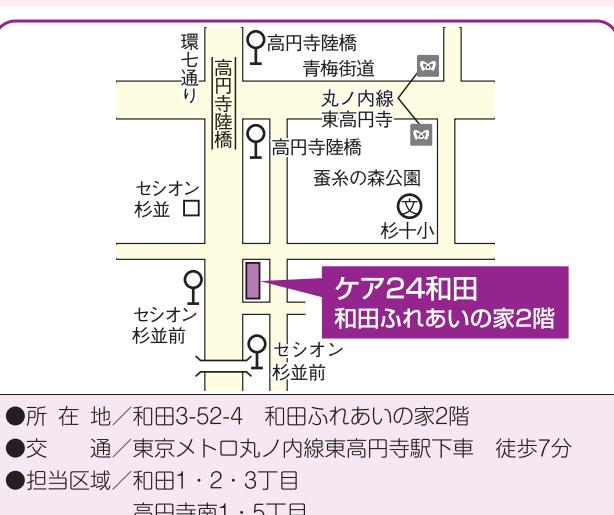
13 ケア24梅里

☎ 03(5929) 1924 FAX 03(5929) 1925



14 ケア24和田

☎ 03(5305) 6024 FAX 03(5305) 6023



15 ケア24久我山

☎ 03(5346)3348 FAX 03(5336)3370



16 ケア24高井戸

☎ 03(3334)2495 FAX 03(3334)2307



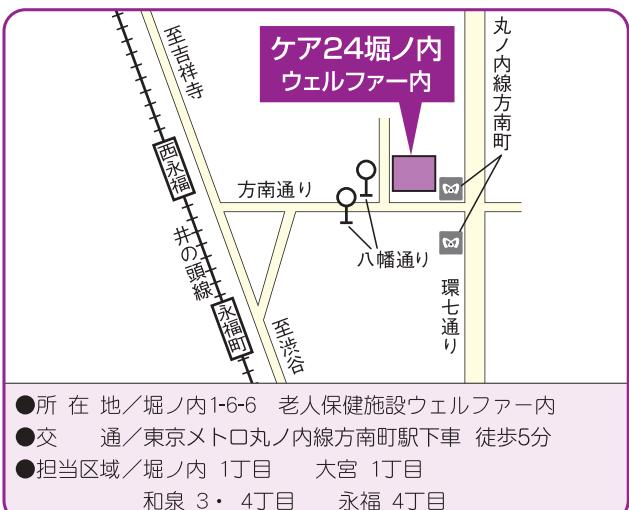
17 ケア24浜田山

☎ 03(5357)4944 FAX 03(5357)4966



18 ケア24堀ノ内

☎ 03(5305)7328 FAX 03(5305)7331



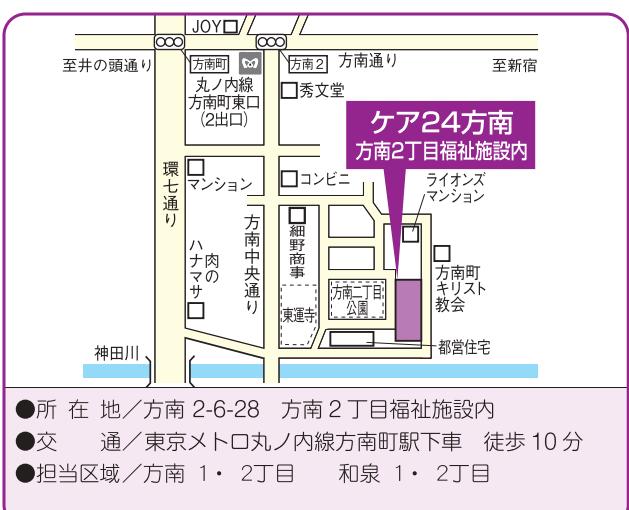
19 ケア24永福

☎ 03(5355)5124 FAX 03(5355)5125



20 ケア24方南

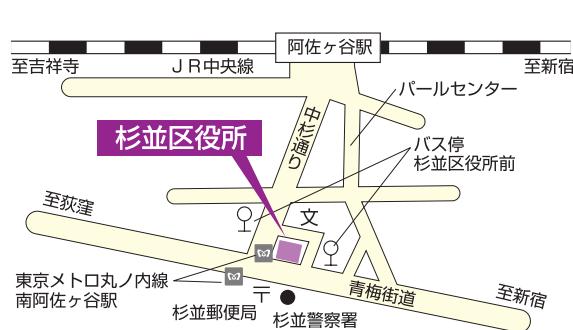
☎ 03(5929)2751 FAX 03(5929)2757



区の保健・福祉施設マップ

1 杉並区役所

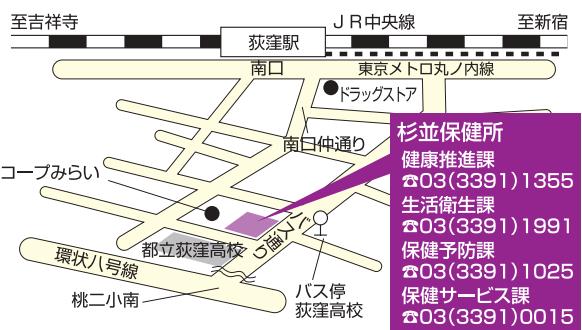
☎ 03(3312) 2111(代表)



- 住 所／阿佐谷南1-15-1
- 交 通／JR阿佐ヶ谷駅下車 徒歩7分
東京メトロ丸ノ内線南阿佐ヶ谷駅下車 徒歩1分
バス 「杉並区役所」前下車 徒歩1分

2 杉並保健所／荻窪保健センター

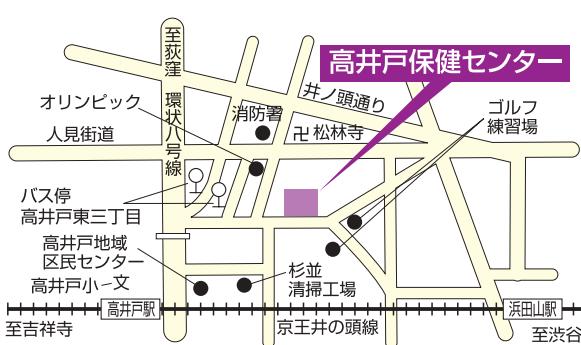
☎ 03(3391) 1355 / ☎ 03(3391) 0015



- 住 所／荻窪5-20-1
- 交 通／JR荻窪駅下車 徒歩5分
東京メトロ丸ノ内線
荻窪駅下車 徒歩5分

3 高井戸保健センター

☎ 03(3334) 4304



- 住 所／高井戸東3-20-3
- 交 通／京王井の頭線高井戸駅下車 徒歩10分
浜田山駅下車 徒歩15分
バス 荻窪駅南口 ⇄ 芦花公園駅入口・千歳烏山駅経由北野行き「高井戸東三丁目」下車 徒歩5分

4 高円寺保健センター

☎ 03(3311) 0116



- 住 所／高円寺南3-24-15
- 交 通／JR高円寺駅下車 徒歩12分
東京メトロ丸ノ内線新高円寺駅下車 徒歩10分

5 上井草保健センター

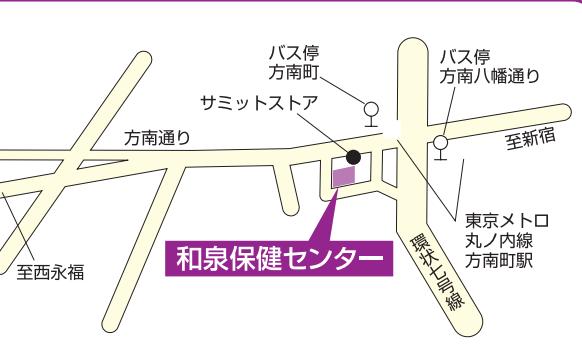
☎ 03(3394) 1212



- 住 所／上井草3-8-19
- 交 通／西武新宿線上井草駅下車 徒歩15分
バス 西荻窪駅 ⇄ 井荻駅
「今川三丁目」下車 徒歩2分
荻窪駅北口から上井草保健センター循環「上井草保健センター」下車

6 和泉保健センター

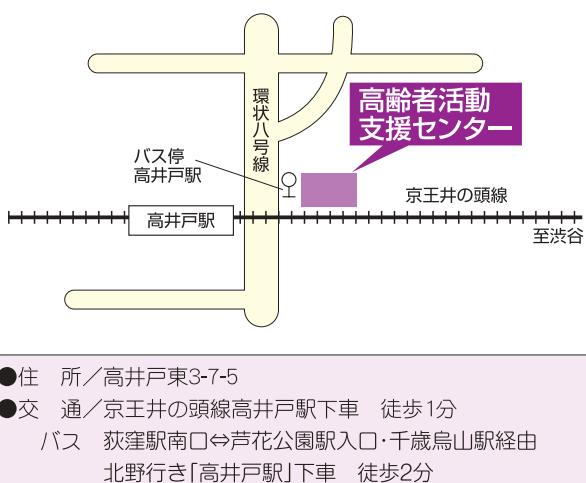
☎ 03(3313) 9331



- 住 所／和泉4-50-6
- 交 通／東京メトロ丸ノ内線方南町駅下車 徒歩5分
バス 阿佐ヶ谷駅 ⇄ 渋谷駅「方南八幡通り」下車 徒步3分
永福町 ⇄ 新宿駅西口・中野駅「方南町駅」下車 徒步5分

7 高齢者活動支援センター

☎ 03 (3331) 7841



9 杉並福祉事務所 高円寺事務所

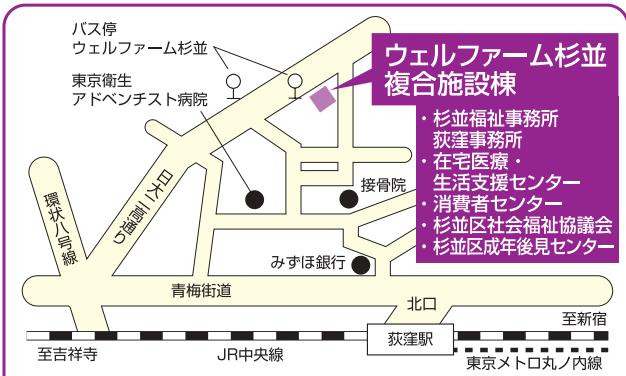
☎ 03 (5306) 2611



8 ウエルファーム杉並複合施設棟 杉並福祉事務所 荻窪事務所

☎ 03 (3398) 9104

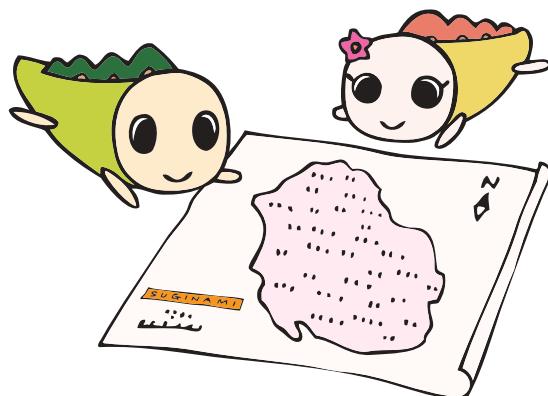
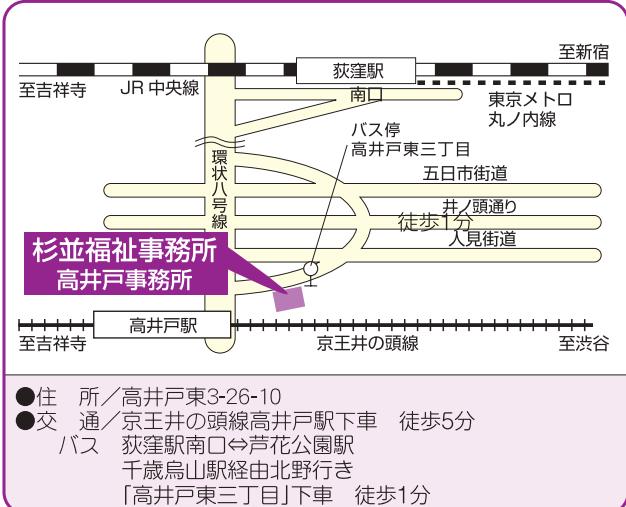
在宅医療・生活支援センター ☎ 03 (5335) 7317
消費者センター 相談専用電話 ☎ 03 (3398) 3121
杉並区社会福祉協議会 ☎ 03 (5347) 1010
杉並区成年後見センター ☎ 03 (5397) 1551



●住 所／天沼3-19-16 ウエルファーム杉並複合施設棟
●交 通／JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅下車徒歩8分
バス 荻窪駅北口 ⇄ 中村橋駅・練馬駅
「ウェルファーム杉並」下車 徒歩1分

10 杉並福祉事務所 高井戸事務所

☎ 03 (3332) 7221



福祉事務所・保健センターの受け持ち区域

町丁名	番地	福祉事務所	保健センター	町丁名	番地	福祉事務所	保健センター	
あ				せ				
阿佐谷北1~6丁目	全 域	高円寺	高円寺	善福寺1~4丁目	全 域	荻窪	上井草	
阿佐谷南1~3丁目	全 域			た				
天 沼1~3丁目	全 域	荻 窪	荻 窪	高井戸西1~3丁目	全 域	高井戸	高井戸	
い				高井戸東1~4丁目	全 域			
井 草1~2丁目	全 域	荻 窪	荻 窪	な				
井 草3~5丁目	全 域			成田西1~4丁目	全 域	荻 窪	荻 窪	
和 泉1~4丁目	全 域	高円寺	和 泉	成田東1~5丁目	全 域			
今 川1~4丁目	全 域	荻 窪	上井草	に				
う				西 荻 北1~2丁目	全 域	荻 窪	荻 窪	
梅 里1~2丁目	全 域	高円寺	高円寺	西 荻 北3丁目	1~11番、15~23番			
え					28~34番、39~45番			
永 福1丁目	1~3番、8~14番	高円寺	和 泉		12~14番、24~27番			
	28~35番、41、42番				35~38番			
	4~7番、15~27番	高井戸	高井戸	西 荻 北4丁目	全 域	上井草	上井草	
	36~40番、43、44番			西 荻 北5丁目	1番、7~11番			
	全 域			2~6番、12~26番				
お				西 荻 南1~2丁目	全 域	高井戸	高井戸	
大 宮1~2丁目	全 域	高円寺	和 泉	西 荻 南3~4丁目	全 域	荻 窪	荻 窪	
荻 窪1~5丁目	全 域	荻 窪	荻 窪	は				
か				浜田山1~4丁目	全 域	高井戸	高井戸	
上井草1~4丁目	全 域	荻 窪	上井草	ほ				
上 荻1~3丁目	全 域		荻 窪	方 南1~2丁目	全 域	高円寺	和 泉	
上 荻4丁目	1~19番			堀 ノ内1~2丁目	全 域			
	20~30番		上井草	堀 ノ内3丁目	全 域			
上高井戸1~3丁目	全 域	高井戸	高井戸	本 天 沼1丁目	1、27、28番	高円寺	高円寺	
く					2~26番			
久我山1~5丁目	全 域	高井戸	高井戸	本 天 沼2~3丁目	全 域			
こ				ま				
高円寺北1~4丁目	全 域	高円寺	高円寺	松 ノ木1~3丁目	全 域	高円寺	高円寺	
高円寺南1~5丁目	全 域			み				
し				南 荻 窪1~4丁目	全 域	荻 窪	荻 窪	
清 水1~3丁目	全 域	荻 窪	荻 窪	宮 前1~5丁目	全 域	高井戸	高井戸	
下 井 草1丁目	1~4番、12~17番	高円寺	高円寺	も				
	5~11番、18~32番	荻 窪	上井草	桃 井1~2丁目	全 域	荻 窪	荻 窪	
下 井 草2~3丁目	全 域			桃 井3~4丁目	全 域			
下 井 草4~5丁目	全 域			わ				
下高井戸1~5丁目	全 域	高井戸	高井戸	和 田1~3丁目	全 域	高円寺	高円寺	
松 庵1~3丁目	全 域							

索引一覧

あ	
空き家の様々な悩みに関する相談窓口	12
アパートあっせん事業	66
安心おたっしゃ訪問	42
安心コール	42
あんしん未来支援事業	50
い	
いきいきクラブ	21
いつときお助けサービス	43
一般介護予防事業	41
う	
運動施設等の利用料金減額	34
え	
エンディングノート	50
か	
介護強化型ケアハウス	68
介護サービス事業者ガイドブック →ハートページ	39
介護事業者を探したいとき	39
介護者の会	58
介護者の心の相談	59
介護保険のしくみ	36
介護保険 被保険者	37
介護保険利用者ガイドブック	36
介護保険料	39
介護用品の支給	58
介護予防・生活支援サービス事業	40
介護老人保健施設	68
外出支援相談センター もび～る	29
家具転倒防止器具の取付	47
火災安全器具給付	47
家族介護教室	59
がん検診	32
感震ブレーカー設置支援事業	61
き	
緊急ショートステイ（医療型）	57

緊急通報システム	43
く	
区営住宅	65
区政相談	9
区の保健・福祉施設等	72
区の保健・福祉施設マップ	77
区民健康診査	31
車いすの短期貸し出し	49
け	
ケア 24 →地域包括支援センター	8
軽費老人ホーム	68
敬老会	28
健康保険の給付	52
こ	
後期高齢者医療制度	53
公的賃貸住宅入居者募集	65
高齢者活動支援センター	19
高齢者虐待に関する相談	59
高齢者ゲートボール場	34
高齢者等入居支援事業	66
高齢者のための夜間安心電話	10
高齢者の予防接種	33
高齢者福祉サービス一覧（早見表）	6
高齢受給者証	52
国民年金	55
コミュニティふらっと	18
さ	
災害・気象情報電話通報サービス	61
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
在宅医療相談調整窓口	62
在宅医療を提供する医療機関等を 探したいとき	62
在宅避難の準備	61
在宅療養ブック	62
ささえあいサービス	48

サービスの利用のしかた（介護保険）	38
し	
歯科健康診査（成人・後期高齢者）	32
歯科保健医療センター	62
施設一覧	69
社会福祉協議会	11
住宅改修給付事業	46
住宅修築資金の融資あっせん	67
就労支援センター	14
消費生活に関する相談	11
シルバー人材センター	15
シルバーパス	29
寝具洗濯乾燥サービス	45
す	
杉の樹大学	25
せ	
生活福祉資金の貸付	51
成年後見センター	51
セーフティネット専用住宅における 家賃低廉化補助	67
そ	
粗大ごみの運び出し収集	44
ち	
地域のたすけあいネットワーク（地域の手）	60
地域のたすけあいネットワーク（地域の目）	42
地域の集いの場を探したいとき	40
地域福祉権利擁護事業	49
地域包括支援センター（ケア24）	8
地域包括支援センター（ケア24） 一覧・マップ・受け持ち区域	73
長寿祝い品の贈呈	28
長寿応援ポイント事業	25
賃貸住宅への入居・居住支援	66
と	
都営住宅	65
特別養護老人ホーム	68
に	
認知症高齢者家族安らぎ支援	64
認知症高齢者グループホーム	68
認知症初期集中支援チーム	63
認知症てれほん相談	63
は	
徘徊高齢者探索システム	43
ハートページ	39
ふ	
福祉事務所	8
福祉事務所・保健センターの受け持ち区域	79
ふれあい収集（ごみ・資源の収集）	44
ふれあい入浴	26
ふれあい連絡帳	44
ほ	
防災行政無線 電話応答サービス	61
防災情報サービス	61
防災・防犯情報メール配信サービス	61
防災用品のあっせん	61
訪問理美容サービス	45
保健センター	10
保健福祉サービス苦情調整委員制度	11
補聴器購入費助成	46
ほっと一息、介護者ヘルプ	57
ま	
まちかど介護相談薬局	10
まちの湯健康事業	26
み	
みどりの里	65
民生委員・児童委員	8
も	
物忘れ相談 (地域包括支援センター（ケア24))	63
ゆ	
ゆうゆう館	16
有料老人ホーム	68
よ	
養護老人ホーム	68

コラム 5



運転免許証を自主返納される方へ

加齢に伴う身体機能や判断力の低下、運転に不安を感じる方などが自主的に運転免許の取り消しを申請することができます。

運転免許を返納された方は、「運転経歴証明書」が申請できます。

運転経歴証明書を提示することにより、高齢者運転免許自主返納サポート協議会加盟の店舗や施設などで、さまざまな特典やサービスを受けることができます。自主返納は最寄りの警察署で受け付けています。

お手続きの方法などは、下記にお問い合わせください

問い合わせ

運転免許証の返納について

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



Let's ask a doctor
mental health

西村知香 著

認知症の親を 介護している人の 心を守る本

心のお医者さん
に聞いてみよう

疲れたとき、心が折れそうなときのケース別対処法

自分の「介護疲れ」を無視して、
がんばろうとしていませんか？

あだなみの
減らす
不調は
ほどほどできればOK

とにかくイラライラさせられる症状の理由を知って、おおらかに対応。
進行への正しい理解と介護のしくみづくりで、認知症が進んでも大丈夫。

大和出版

発行元 大和出版
A5判 96ページ
定価 ¥1,430(税込)
ISBN: 9784804763309

西村 知香 監修

JR阿佐ヶ谷駅下車 北口から徒歩1分！

欲しいかった商品が安くお求めできる店
男性女性問わず

肌着、ぐつ下、介護用品
などなど

65歳以上の方におすすめの商品が勢揃い！

是非、お気軽に声をかけて下さい！

03-3338-1805

杉並区内の配達は無料で承ります。

良い品をどんどん安く売る店

暮らしの衣料
マリヤ

●営業時間●朝10:00~夜8:00
●定休日 ●不定休 来店前に問い合わせください

N
4
北
アーケード
中杉通り
杉小
西友
北口
J R阿佐ヶ谷駅
←至吉祥寺 至新宿→
1660001 杉並区阿佐谷北2-14-6



ドラム式洗濯機分解クリーニング
百度 荻窪店



乾燥時間 生乾き 匂い 脱水 歯ブラシ落下

解消します。

TEL 080 1591 3510 MAIL boxboro3@gmail.com

\ 地域密着で皆様のお宅・施設に訪問いたします /

医療保険療養費支給申請ができる

医療保険の適応は医師からの同意書が必要です

訪問マッサージ

あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師等に関する法律
第九条の二第一項前後の規定による届出をしています

《内容/料金/訪問エリア等お気軽にご相談下さい》

\ 今すぐお電話を！まずはお試し体験からはじめてみませんか /



ケアアシスト訪問マッサージ治療院



0120-877-847

受付時間/平日9:00~18:00 杉並区高井戸東3-18-7杉交第二ビル201

まずは
お試し体験
から



WEBでも詳しく ケアアシスト マッサージ ※保険外自費対応もご相談ください

令和6年 高齢者のしおり

登録印刷物番号

06-0043

令和6年9月発行

編集・発行／杉並区保健福祉部高齢者施策課

〒166-8570 杉並区阿佐谷南一丁目15番1号

TEL (03)3312-2111(代)