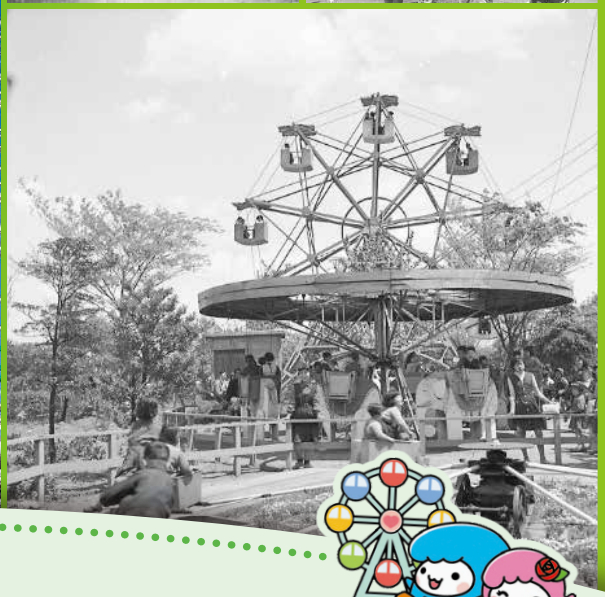


まるごとシニアガイド

令和4年度版

荒川区

ご利用にあたって

●まるごとシニアガイドは、荒川区が行っている福祉施策を中心として、高齢者の日常生活に関わる情報をまとめたものです。

●目次や見出しで必要な情報を探し、手続き方法などの詳しい内容等については、それぞれの問合せ先にご連絡ください。

●掲載されている内容は、令和4年9月1日現在のものです。その後、内容が変更になることもありますので、ご了承ください。

区役所の所在地

〒116-8501 荒川区荒川2-2-3

区役所の代表電話

03-3802-3111

高齢者福祉課のFAX番号

03-3802-3123

区役所の開庁時間

月～金曜日の　午前8時30分～午後5時15分
＊水曜日は一部窓口で午後7時まで
＊第2・第4日曜日は、午前9時～正午まで一部の窓口を開きます
＊祝日、年末年始等を除く

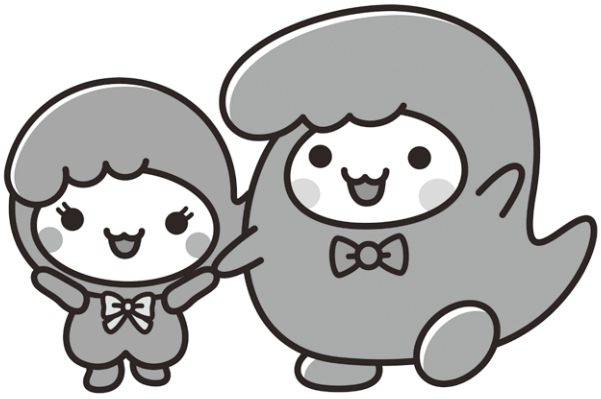
荒川区のホームページ

https://www.city.arakawa.tokyo.jp/

携帯電話等から

右の二次元コードを携帯電話等のカメラで読み取っても、ご覧になれます。

まるごと シニアガイド
（令和4年度版）



あらみぃ　あら坊

荒川区シンボルキャラクター

目次

高齢者福祉サービス一覧表

はじめに

特集

悩みごと、困ったことがあったら　1

社会参加・生きがいづくり等　2

いつまでも元気に過ごすために　3

認知症に備える　4

生活を支えるサービス・支援（介護保険以外）　5

介護サービスを受けたいときは　6

施設を利用したいときは　7

医療サービスを受けたいときは　8

障がい者福祉について相談するには　9

財産や日常の金銭管理で困ったら　10

身の周りの安全が心配なときは　11

荒川区コミュニティバス「さくら」　12

医療機関一覧（主に高齢者にかかるもの）　13

介護関連施設等一覧　14

目　次

高齢者福祉サービス一覧表 ……4

はじめに

地域包括ケアシステムとは？……6

特　集

「人生100年時代」に向けて
～あなたは、人生100年を見据えた過ごし方をしていますか～ ……8
地域の人とのつながりをつくろう！…… 10
基本チェックリストを試してみましょう … 12
事業を利用して健康づくり…… 13
認知症の予防・共生 …… 14
あなたの参加を待っています
特定非営利活動法人 荒川区高年者クラブ連合会 … 16
荒川シルバー大学で
仲間と学ぶ・過ごす“ときめく”時間 …… 18

1 悩みごと、困ったことがあったら

1 おとしよりなんでも相談（高齢者一般相談）… 20
2 地域包括支援センター・
高齢者みまもりステーション…… 20
3 高齢者医療福祉相談…… 25
4 高齢者虐待相談…… 25
5 介護保険に関する相談…… 25
6 消費生活センター…… 26
7 介護者の会…… 26
8 荒川区社会福祉協議会…… 27
9 民生委員・児童委員 …… 27
10 暮らしの相談…… 27
11 生活保護…… 27
12 いろいろな問合わせ先…… 28

2 社会参加・生きがいづくり等

1 しごと

1 荒川区シルバー人材センター…… 29
2 いきいきワーク荒川（荒川授産場）…… 29
3 あらかわ就労支援センター…… 30

2 生きがいづくり

1 高年者クラブ…… 30
2 荒川シルバー大学…… 32
3 荒川コミュニティカレッジ…… 32
4 生涯学習センター・5 町屋文化センター・
6 荒川ふるさと文化館…… 32
7 熟年ボランティアスクール…… 32
8 あらかわ地域活動サロンふらっと.フラット … 32
9 高齢者のボランティア活動…… 33
10 荒川老人福祉センター…… 33
11 敬老祝品等の贈呈…… 34

3 地域交流

1 ひろば館・ふれあい館の事業について … 35
2 ふれあい粋・活サロン …… 36

3 いつまでも元気に過ごすために

1 介護予防・生活支援サービス事業（総合事業）… 38
2 一般介護予防事業…… 41
3 特定健康診査・特定保健指導 …… 45
4 後期高齢者医療健康診査…… 46
5 健康診査・保健指導 …… 46
6 脳ドック受診費用の助成…… 46
7 予防接種…… 46

4 認知症に備える

1 認知症を知る…… 48
2 認知症の方を支える地域づくり…… 49
3 自分でできる認知症の気づきチェックリスト … 50
4 認知症の予防…… 52
5 認知症の相談…… 52
6 認知症疾患医療センター…… 53

5 生活を支えるサービス・支援（介護保険以外）

1 高齢者のみまもり

1 高齢者みまもりネットワーク事業…… 54
2 緊急通報システム…… 54
3 配食見守りサービス…… 55
4 ふれあい電話…… 55
5 傾聴ボランティア活動推進事業…… 55

2 外出に関するサービスや支援

1 高齢者入浴事業（ふろわり200）…… 55

目　次

2 見守り支援員銭湯派遣事業…… 56
3 交通安全杖の支給…… 56
4 自立支援用具の給付…… 57
5 高齢者の補聴器購入費の助成…… 57
6 車いすの貸し出し…… 58
7 東京都シルバーパス…… 58

3 在宅で受けられるサービスや支援

1 紙おむつ購入券・おむつ代の助成 …… 59
2 寝具乾燥消毒水洗いサービス…… 59
3 理美容サービス…… 60
4 粗大ごみ処理手数料の免除…… 60
5 粗大ごみの運び出し…… 60
6 家庭ごみの戸別収集…… 61

4 住まいに関するサービスや支援

1 高齢者用区営住宅…… 61
2 高齢者民間賃貸住宅入居支援事業…… 61
3 高齢者住み替え家賃等助成事業…… 62
4 転倒防止用手すり設置給付（手すりの取付け）… 63
5 住宅改修予防給付…… 64
6 住宅設備改修給付…… 64
7 住宅設備等新設給付…… 65

5 その他のサービス

1 にこにこサポート（住民参加型 有償家事援助）… 66
2 在宅介護者マッサージ事業…… 67
3 要介護高齢者の障害者控除…… 67

6 介護サービスを受けたいときは … 68

7 施設を利用したいときは

1 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）… 73
2 その他の介護保険施設…… 74
3 その他の居住系施設…… 75
4 都市型軽費老人ホーム…… 75

8 医療サービスを受けたいときは

1 国民健康保険の給付…… 76
2 後期高齢者医療制度の給付…… 79
3 東京消防庁救急相談センター…… 81
4 「かかりつけ医」・「かかりつけ歯科医」・「かかりつけ薬局」 …… 82

9 障がい者福祉について相談するには

1 手帳…… 83
2 相談の窓口…… 84

10 財産や日常の金銭管理で困ったら

1 成年後見制度全般や福祉サービスの利用支援、日常の金銭管理（地域福祉権利擁護事業）に関する相談 …… 86
2 申立て手続き・書類の取得 …… 86
3 任意後見制度に関する相談・手続き …… 86
4 後見登記…… 86

11 身の周りの安全が心配なときは

1 高齢者の交通安全について…… 87
2 自転車安全利用講習会…… 87
3 運転免許証の返納について…… 88
4 電話自動通話録音機の無料設置…… 89
5 自宅への防犯カメラ等設置補助…… 90
6 地震の発生に備えて…… 90
7 水害の発生に備えて…… 91
8 災害が発生したら…… 92
9 家庭での備蓄…… 92

12 荒川区コミュニティバス「さくら」 … 93

13 医療機関一覧（主に高齢者にかかるもの）

略号…… 96
保険薬局一覧…… 97
南千住地区　医療機関一覧…… 98
荒川地区　医療機関一覧…… 100
町屋地区　医療機関一覧…… 102
尾久地区　医療機関一覧…… 104
日暮里地区　医療機関一覧…… 107

14 介護関連施設等一覧 …… 111

高齢者福祉サービス一覧表

	事業名	利用年齢				介護認定		所得制限	自己負担	備考	ページ
		60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上	要支援	要介護				
悩みごと、困ったことがあったら	おとしよりなんでも相談(高齢者一般相談)		○							本人とその家族等	20
	地域包括支援センター		○							本人とその家族等	20
	高齢者みまもりステーション		○							本人とその家族等	20
	高齢者医療福祉相談		○								25
	高齢者虐待相談		○								25
	介護保険に関する相談									該当ページ参照	25
	消費生活センター									どなたでも利用可能	26
	介護者の会									該当ページ参照	26
	荒川区社会福祉協議会									相談はどなたでもどうぞ	27
	民生委員・児童委員									どなたでも利用可能	27
	暮らしの相談									該当ページ参照	27
	生活保護									該当ページ参照	27
社会参加・生きがいづくり等	荒川区シルバー人材センター	○								意欲のある健康な方	29
	いきいきワーク荒川(荒川授産場)	○									29
	あらかわ就労支援センター									該当ページ参照	30
	高年者クラブ	○									30
	荒川シルバー大学	○									32
	荒川コミュニティカレッジ									区内在住・在勤・在学の18歳以上の方	32
	生涯学習センター・町屋文化センター・荒川ふるさと文化館									どなたでも利用可能	32
	熟年ボランティアスクール									該当ページ参照	32
	あらかわ地域活動サロン ふらっと.フラット									該当ページ参照	32
	地域活動者「担い手」登録事業									該当ページ参照	33
	いきいきボランティアポイント制度事業		○								33
	荒川老人福祉センター	○									33
	敬老祝品等の贈呈									数えで77歳・88歳・99歳の方、満100歳以上の方	34
	ひろば館・ふれあい館の事業									どなたでも利用可能	35
	ふれあい粋・活サロン									該当ページ参照	36
いつまでも元気に過ごすために	介護予防・生活支援サービス事業(訪問型サービス・通所型サービス)		要支援1・2の方又はサービス事業対象者の方						○	40-64歳の方は要支援1・2の方	38
	一般介護予防事業(各種体操・講座)									どなたでも参加いただける事業もあります	41
	特定健康診査・特定保健指導	○	○	○							45
	後期高齢者医療健康診査		△	△	○					△については、一定の障害のある方	46
	健康診査・保健指導	保健指導は40歳以上74歳以下									46
	脳ドック受診費用の助成									該当ページ参照	46
	予防接種	46、47ページ参照							○	生活保護受給中の方は無料	46
認知症に備える	認知症を知る									該当ページ参照	48
	認知症の方を支える地域づくり									該当ページ参照	49
	認知症の予防									該当ページ参照	52
	認知症の相談									該当ページ参照	52
生活を支えるサービス・支援(介護保険以外)	高齢者みまもりネットワーク事業				○					該当ページ参照	54
	緊急通報システム		○						○	該当ページ参照	54
	配食見守りサービス		○						○	該当ページ参照	55
	ふれあい電話									該当ページ参照	55
	傾聴ボランティア活動推進事業				○						55
	高齢者入浴事業(ふろわり200)			○					○		55
	見守り支援員銭湯派遣事業		○						○	要支援2程度までの方	56

	事業名	利用年齢				介護認定		所得制限	自己負担	備考	ページ
		60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上	要支援	要介護				
生活を支えるサービス・支援（介護保険以外）	交通安全杖の支給		○					○		住民税が非課税の方	56
	自立支援用具の給付		○						○	該当ページ参照	57
	高齢者の補聴器購入費の助成		○					○	○	該当ページ参照	57
	車いすの貸し出し									該当ページ参照	58
	東京都シルバーパス			○					○		58
	紙おむつ購入券・おむつ代の助成						○		○	1割自己負担、要介護1～3の場合は認知症のある方、その他対象要件あり	59
	寝具乾燥消毒水洗いサービス		○				4・5		○	生活保護受給中の方は無料	59
	理美容サービス		○				4・5		○		60
	粗大ごみ処理手数料の免除							○		該当ページ参照	60
	粗大ごみの運び出し		○							該当ページ参照	60
	家庭ごみの戸別収集		○				2以上			該当ページ参照	61
	高齢者用区営住宅		○					○	○	該当ページ参照	61
	高齢者民間賃貸住宅入居支援事業		○					○			61
	高齢者住み替え家賃等助成事業			○				○		新・旧住宅の要件等あり	62
	転倒防止用手すり設置給付（手すりの取付け）			○					○	事前申請・介護保険料滞納者除く	63
	住宅改修予防給付		○						○	6カ月以内の要介護認定結果が非該当の方 事前申請・介護保険料滞納者除く	64
	住宅設備改修給付		○			○	○		○	事前申請・介護保険料滞納者除く	64
	住宅設備新設給付		○			○	○		○	事前申請・介護保険料滞納者除く	65
	にこにこサポート		○						○	障がい者、産前産後等も利用できます	66
	在宅介護者マッサージ事業									要介護4・5の方を在宅で介護している方	67
	要介護高齢者の障害者控除		○				○				67
介護サービス	要介護認定までの流れ、介護保険サービス									該当ページ参照	68
施設を利用したいときは	介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）						原則3～5		○		73
	その他の介護保険施設						○		○		74
	その他の居住系施設					施設による			○		75
	都市型軽費老人ホーム								○		75
医療サービスを受けたいときは	国民健康保険の給付	○								74歳まで。該当ページ参照	76
	後期高齢者医療制度の給付		△	△	○					該当ページ参照 △については、一定の障害のある方	79
	東京消防庁救急相談センター									該当ページ参照	81
	「かかりつけ医」・「かかりつけ歯科医」・「かかりつけ薬局」									該当ページ参照	82
障がい者福祉	手帳									該当ページ参照	83
	相談の窓口									該当ページ参照	84
財産や日常の金銭管理で困ったら	成年後見制度全般や福祉サービスの利用支援、日常の金銭管理（地域福祉権利擁護事業）に関する相談									該当ページ参照	86
	申立て手続き・書類の取得									該当ページ参照	86
	任意後見制度に関する相談・手続き									該当ページ参照	86
	後見登記									該当ページ参照	86
身の周りの安全が心配なときは	高齢者の交通安全について		○								87
	自転車安全利用講習会									区内在住・在勤・在学	87
	運転免許証の返納について									該当ページ参照	88
	電話自動通話録音機の無料設置		○							区内在住	89
	自宅への防犯カメラ等設置補助									区内在住	90
	地震の発生に備えて（感震ブレーカー・自動点灯ライトの配付）		○				4以上	○		左記のいずれか その他対象要件あり	90

※ この表は本文と合わせてご利用ください。

地域包括ケアシステムとは？

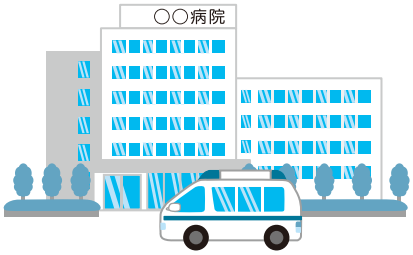
令和4年の荒川区の75歳以上の高齢者（後期高齢者）は約26,200人。令和7年には28,900人以上となることが予測されています。また、単身や夫婦のみの高齢者世帯、認知症のある方が近年増えてきており、今後、何らかの支援を必要とする人の増加が見込まれます。

地域包括ケアシステムの姿

病気になったら…

医療

いざという時には、かかりつけ医からの紹介で入院できる病院があります。



病院
- 急性期
- 回復期
- 慢性期

日常の医療
- かかりつけ医
- 地域の連携病院

かかりつけ医やかかりつけ薬局を決めて、いつでも気軽に相談できるようにしましょう。

通院・入院

■地域包括支援センター
■ケアマネジャー

相談業務やサービスのコーディネートを行います。

住まい

- 自宅
- サービス付き高齢者向け住宅等

不安や困りごと等、何でも相談できます。ケアマネジャーはその人の目標に合ったケアプランを作成しサービスの調整をします。

いつまでも

生活支援・

ボランティアや地域団体等による多様なサービスが日常生活を支えます。

高年者クラブ・自治会・町会・

こうした中、荒川区の各種調査では、高齢者の約7割が、「介護が必要になったとき、在宅サービスを利用しながら自宅で暮らし続けたい」と回答しています。

そこで、住み慣れた地域で継続して生活できる社会の実現に向けて、①生活支援 ②介護予防 ③介護 ④住まい ⑤医療の5つのサービスを地域のネットワークの中で一体的に提供する「地域包括ケアシステム」の構築を実現することが求められています。

荒川区では、地域の特性にあった地域包括ケアシステムの実現に向け、さまざまな取組を行っています。

介護が必要になったら…

介護

在宅系サービス
- 訪問介護・訪問看護・通所介護
- 小規模多機能型居宅介護
- 短期入所生活介護
- 24時間対応の訪問サービス

介護予防サービス

施設・居住系サービス
- 介護老人福祉施設
- 介護老人保健施設
- 認知症共同生活介護
- 特定施設入所者生活介護等

通所・入所

施設入所（中長期・短期）やさまざまな介護サービスを組み合わせ、在宅生活を継続します。

※地域包括ケアシステムは、おおむね30分以内に必要なサービスが提供される日常生活圏域を単位として想定

元気に暮らすために…

介護予防

元気でいるための介護予防や生きがいづくりの活動が活発に行われています。

ボランティア・NPO等

介護保険制度における区の「自立」の考え方

介護保険法には、「自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生じる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めることは、国民の努力及び義務」と掲げられています。

区においても、介護予防と重症化予防を推進しており、この取組みの一環として、以下のとおり「自立」の考え方をまとめました。

区の「自立」についての考え方

一人ひとりの体や心、生活の状況等に応じて、生きがいや楽しみを持って自分らしい生活を送ること

「人生100年時代」に向けて
～あなたは、人生100年を見据えた過ごし方をしていますか～

「人生100年時代」に向けて、これまでの価値観とは違った多様な生き方、働き方そして、健康づくりが必要となっています。

高齢者になっても、自分らしく、自分のペースで活躍できる場を持ち、安心して暮らせる地域となるよう、一緒に考えて行動していきましょう。

荒川区

- 医療機関
- 介護事業所
- 社会福祉協議会
- ふれあい粋・活サロン
- ボランティア
- シルバー人材センター
- 友人
- 高年者クラブ
- 地域介護予防活動

住み慣れた地域で

地域の人とつながりましょう

住み慣れた地域でいつまでも住み続けるためには、自分の住んでいる地域で活動し、人とつながるなど、地域のコミュニティに参加することが健康づくりに最適と報告されています。

- 住民主体による地域介護予防活動
- 高年者クラブ
- ふれあい粋・活サロン　　他

生涯にわたり学び、そして社会的役割を持ちましょう

急速に変化する社会に適応していくために、高齢になっても学び直しで知識を深めることが重要です。共に学ぶ新しい仲間や人脈が刺激になり、自己成長と健康でいることが促されると提言されています。

- 荒川シルバー大学
- 荒川老人福祉センター
- 区内各ふれあい館・ひろば館等の開催事業　　他

住み続けるために

地域包括支援センター

みまもりステーション

コミュニティカレッジ

シルバー大学

生涯学習センター

民生委員

商店街

町会・自治会・ご近所

健康づくりをしましょう

「運動」、「食生活」、「お口の健康」を心がけ、できるだけ自分で動くことができる体を保つことが、フレイル（加齢に伴う虚弱）予防になります。

- 荒川ころばん体操
- 認知症予防教室
- 出張健康教室　　他

地域の人とのつながりをつくろう！

仕事を中心に生活されていた方は、就労時代には職場の同僚や団体とのつながりがあり、一般的には多くの刺激を受けやすい環境にあるといえます。

しかし、退職後、自宅でテレビなどを見続けたり、インターネットで情報収集して過ごしたりする時間の割合が高くなると、社会との「つながり」が少なくなってしまう傾向があります。

人とつながる機会を作る社会参加は、健康維持や介護予防に欠かせないことが、多くの研究から報告されています。住み慣れた地域で、楽しく生きがいを持ちながら、自分らしいつながり方を考えましょう。

※「東京50↑－フィフティ・アップ－BOOK」東京都福祉保健局編集・発行引用

社会参加する目安

1日1回(以上)
外出しよう

買い物やふれあい館に行く　など

週1回(以上)
友人・知人などと交流しよう

地域活動に参加　など

月1回(以上)
楽しさ・やりがいのある活動をしよう

趣味やボランティア活動　など

◎地域に交流の場を持とう！

近年、インターネット時代と言われていますが、携帯電話のラインやSNSでの関係も大事ですが、健康維持には、ご自分の地域内のリアルな交流が役立ちます。

地域交流が健康にいい理由は、

- 地域交流する目的から、日々の健康づくりに気をつけるようになる
- 孤立状態に比べ、知人が多くなることで、地域で安心して生活している実感が持てる
- 身近な人から生活にかかわる情報をもらえ交流が盛んになる　など

高齢になるほど、頼りになるのは地域社会での人と人とのつながり。遠くに住んでいる家族以外に、会話や相談ができる人や場所を見つけておくとよいといわれています。

外出や交流がある人は健康度が高く、交流がない「孤立」や外出が少ない「閉じこもり傾向」があると、健康度が低くなります。ご自分が楽しいと思えることから交流を始めましょう。

荒川区の住民主体による地域の社会参加活動紹介

住民の方が主体となって、すべての高齢者が参加できる活動を区内で開催しています。ご自分の趣味や健康状態に合わせて参加することができます。各団体では、皆さんの参加をお待ちしております。見学やお試し参加もできます。気軽にお問い合わせください。

（問合せ先）　高齢者福祉課 地域包括支援係　内線2676

★情報：❶参加できるお住まいの地区　❷活動場所　❸活動内容

あおい会

❶ 主として南千住地域
❷ 汐入公園防災備蓄倉庫
❸ 体操・ゲーム・脳トレ等
※希望者は昼食会に参加

A NPO法人えん

❶ 区内全域・近隣区
❷ グループホームえん
❸ 食事会・通院介助や掃除等の訪問介助も可能

B 町屋青空テラス

❶ 主として町屋地区
❷ 町屋地域内
❸ 園芸・介護予防教室
認知症カフェ等

C あらかわみんなのファーム

❶ 区内全域
❷ 荒川1丁目「みんなのファーム」
❸ 肥料づくり・季節野菜づくり
※こだわりの肥料づくりから作業開始。こども食堂に提供

あらかわなかよし会

❶ 主として荒川地区
❷ 自然公園やふれあい館等
❸ 健康チェック・体操・朗読会等

あらかわドリームGG

❶ 区内全域
❷ 尾久の原公園等
❸ グラウンド・ゴルフを通じた交流・大会開催

D 東京都立大学「暮らしの保健室」

❶ 区内全域
❷ ジョイフル三ノ輪「なにかし堂」・サンポップマチヤ
❸ 健康と暮らしの相談

ご近所菜園を楽しむ会

❶ 主として荒川地区
❷ 荒川4丁目「ご近所菜園」
❸ 園芸活動と多世代交流

フレイル予防隊1期生の会

❶ 区内全域・近隣区
❷ 尾久ふれあい館等
❸ 体操・脳トレ・手づくり等

まるっとくらぶ

❶ 区内全域・近隣区
❷ まる福ホームクリニック
❸ 健康相談・介護予防活動等

あらかわみんなの基地「あなぐら」

❶ 区内全域
❷ 荒川地域内
❸ 回想法的手法を用いたグループトーク・体操等

基本チェックリストを試してみましょう

介護予防・生活支援サービス事業の利用を希望する時は、各項目の回答に○をつけてみましょう。サービス事業対象者に該当する基準❶～❼のいずれかに該当すると、事業を利用できる場合があります。お住まいの地域の各地域包括支援センター（21ページ～24ページを参照）にご相談ください。

	No.	基本チェックリストの質問項目	回答	
			はい	いいえ
暮らしぶり	1	バスや電車で1人で外出していますか	0点	1点
	2	日用品の買物をしていますか	0点	1点
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0点	1点
	4	友人の家を訪ねていますか	0点	1点
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0点	1点
運動機能	6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	0点	1点
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0点	1点
	8	15分位続けて歩いていますか	0点	1点
	9	この1年間に転んだことがありますか	1点	0点
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1点	0点
栄養・口腔機能	11	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1点	0点
	12	BMIが18.5未満ですか[BMI＝体重（　　kg）÷身長（　　m）÷身長（　　m）] ※例　体重60kg、身長150cmの人の場合：BMI＝60÷1.5÷1.5＝26.7	1点	0点
	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1点	0点
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1点	0点
	15	口の渇きが気になりますか	1点	0点
外出	16	週に１回以上は外出していますか	0点	1点
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1点	0点
もの忘れ	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1点	0点
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0点	1点
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1点	0点
こころ	21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	1点	0点
	22	（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1点	0点
	23	（ここ2週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1点	0点
	24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	1点	0点
	25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	1点	0点

介護予防・生活支援サービス事業対象者に該当する基準		該当	
❶	No.1～20までの合計が10点以上	する	しない
❷	No.6～10までの合計が3点以上	する	しない
❸	No.11～12までの合計が2点以上	する	しない
❹	No.13～15までの合計が2点以上	する	しない
❺	No.16が1点	する	しない
❻	No.18～20までの合計が1点以上	する	しない
❼	No.21～25までの合計が2点以上	する	しない

事業を利用して健康づくり

介護予防・生活支援サービス事業対象者に該当する基準❶～❼に合った事業があります。
詳細は38ページ～40ページ

Aさん

・外出しなくなった。
・食欲がない。
・近頃やる気が出ない。

食・動クラブ つる・かめ
を利用しませんか

おすすめポイント

・高齢者通所サービスセンター等が会場で外出のきっかけになります。
・荒川ころばん体操等の運動プログラムに参加できます。
・栄養バランスのとれた昼食でより良い食生活を目指します。

※ Aさんが該当した基準　❶～❼

Bさん

・体を動かす機会が無く、足腰が弱くなった。
・食事の時によくむせるようになり、口腔機能に不安がある。

まるごと元気アップ教室
を利用しませんか

おすすめポイント

・ふれあい館が会場で外出のきっかけになります。
・運動、口腔機能向上と栄養改善の講座を組み合わせたプログラムに参加できます。
・送迎を利用することもできます。

※ Bさんが該当した基準　❶～❼

Cさん

・転倒してから1人での外出や入浴に自信がない。
・自分に合った、掃除等の家事の方法を知りたい。

おうちでリハビリ
を利用しませんか

おすすめポイント

・自宅で簡単にリハビリができます。
・理学療法士等の専門家が一人一人の状況に合わせた家事やリハビリの方法をアドバイスします。
・ホームヘルパーが見守る中で取り組むことができます。

※ Cさんが該当した基準　❶、❷、❺、❼

Dさん

・体重が減ってきた。
・スーパーやコンビニの惣菜の上手な活用方法を知りたい。

おうちで栄養診断
を利用しませんか

おすすめポイント

・自宅で栄養診断が受けられます。
・管理栄養士が一人一人の状況に合わせて無理なく気軽にできる栄養改善を提案します。
・実際に調理の仕方を実演することもできます。

※ Dさんが該当した基準　❶、❸、❹

認知症の予防・共生

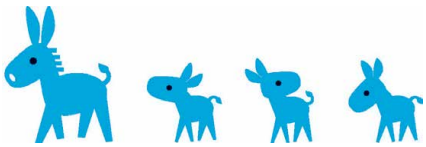
特集

普及啓発・本人発信支援

誰もが認知症についての正しい知識を持ち、理解を深めることで、生活の中で認知症の方やその介護者を手助けできるよう、サポーター養成講座や認知症講演会等を行っています。

認知症サポーター養成講座

＊認知症サポーター養成講座（49ページ）
＊認知症キャラバン・メイト（49ページ）
＊認知症講演会・認知症介護教室（48ページ）



認知症サポーターキャラバン
マスコットキャラクター　ロバ隊長

認知症の方やその介護

予防

「予防」とは「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる・認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。

＊認知症予防教室（52ページ）
＊荒川ころばん体操（41ページ）
＊ふれあい粋・活サロン（36ページ）
＊自分でできる認知症の気づきチェックリスト（50ページ）

認知症予防教室

認知症は高齢になるにつれその割合は増加し、65歳以上の高齢者のうち、認知症を発症している人の割合は推計で15%、85歳以上に限ると55%以上となり、超高齢社会では認知症は誰でもなりうる病気です。認知症に関する正しい知識と理解を深めることで、認知症があってもなくても、全ての人が同じ社会で共に生きる地域づくりを進めていきます。

知って安心認知症

医療・ケア・介護サービス 介護者への支援

本人や家族等が「もの忘れが多くなった？」「認知症かもしれない…」と気づいたり、不安に思った時に、速やかに適切な機関に相談できる体制づくりを行っています。

＊ものわすれ相談（52,53ページ）
＊認知症・うつ専門相談（52ページ）
＊地域包括支援センター（20ページ）
＊オレンジカフェ（認知症カフェ）（49,53ページ）
＊荒川区版ケアパス掲載冊子
「知って安心認知症」の作成・配付

者を支える地域づくり

認知症のバリアフリーの推進 若年性認知症の人への支援 社会参加支援

オレンジカフェ

認知症になっても、その人らしく暮らし続けていけるよう「認知症バリアフリー」の推進や成年後見人制度の普及、若年性認知症の方の相談窓口等の情報提供を行っています。

＊成年後見制度の紹介（86ページ）
＊消費者被害防止（26ページ）
＊若年性認知症の相談窓口の紹介
東京都若年性認知症総合支援センター
電話：03-3713-8205

会員募集中！ あなたの参加を待っています

まずは気軽に
見学にお越しください。

NPO法人 荒川区高年者クラブ連合会

NPO法人荒川区高年者クラブ連合会は、誰もが願う健康で生きがいのある生活の実現に向け、健康づくりや介護予防のほか、高齢者相互の心のふれあい活動、さらには、地域見守り活動など、地域の担い手として、「伸ばそう！健康寿命、担おう！地域づくり」をメインテーマに、積極的に活動しています。また、自助・共助につとめ、連帯と共同・ふれあいと支え合いの仕組みに参画し、「地域社会を支える担い手」として、「ゆとり・うるおい・やすらぎ」に満ちた地域づくりを目指して活動をしています。　（地域別のクラブ名は、30、31ページで紹介しています。）

（問合せ）　NPO法人荒川区高年者クラブ連合会　☎3805-5505
高齢者福祉課 高齢者福祉係　☎3802-3111（内線2677）

健康づくり・介護予防活動

軽スポーツ

輪投げ、グラウンド・ゴルフ、吹き矢、ペタンクなどの気軽に楽しめるスポーツを行い、ルールを学べる講習会や、各クラブの交流、大会を定期的に開催しています。

運動会

いつまでも元気で過ごすために、日々の健康づくり、個人で続ける体操、区内クラブが一堂に集合して「大運動会」の開催など、運動を通した交流で、人と人・地域と地域がつながります。

地域交流活動

子どもから高齢者まで集まる区の行事「川の手荒川まつり」、「尾久の原公園シダレザクラ祭り」等に参加しています。

日本古来伝統の「野点」で抹茶の振舞い、おもてなしの心で交流しています。軽スポーツの「輪投げ」ゲームなど、みんなで楽しめるゲームを提供し、世代を超えた交流をしています。

社会奉仕活動

高齢者のこれまでの経験と能力を生かし、様々な社会奉仕活動を行っています。

各支部が中心となって、各クラブの地域で活動しています。定期的に道路や街なかの清掃を実施し、地域の美化活動を推進しています。

9月20日は全国一斉の「社会奉仕の日」。「きれいな地域、きれいな地球を子どもたちへ」を目標として、全国老人クラブ連合会と連携し、実施しています。

生きがいを高める活動

芸能大会

サンパール荒川の大ホールにて、日舞・フラダンス・合唱・ハンドベルなど、日頃から練習に励んでいる成果の発表の場です。

カラオケ大会

各クラブで大人気のカラオケ。
集まりには、カラオケは欠かせない！
ムーブ町屋ホールにて開催します。

友愛訪問活動

昭和47年に社会奉仕団を立ち上げ、高齢者自身の生きがい活動と、個別訪問などの友愛活動を継続してきました。閉じこもりや孤独死を防ぐため、クラブ会員が共同して、定期的に一人暮らしの高齢者や、高齢者のみの世帯に個別訪問をしています。訪問の際には、園芸活動の成果物のチューリップや、季節野菜などをプレゼントすると、とても喜ばれます。

荒川区の高齢者福祉の向上に寄与しています。

各部の活動

会員の一層の活躍を支援し、荒高連が更に発展していくために、各部をつくり運営しています。

広報部

広報紙の発行
- 「荒高連」だよりを発行し、荒高連の各部活動や行事を周知
- 各支部等の発行物の支援

研修部

高齢化社会を楽しく生きるために
- 様々な講演会の開催
  「超高齢化社会をいかに豊かに楽しく生きるか」など

女性部

さまざまな活動で貢献
- 街なか散歩、レクダンスで健康づくり
- 手芸教室の開催
- イベントでの「野点」ブースの開催

体育部

スポーツで健康づくりと介護予防
- 軽スポーツ（輪投げ、グラウンド・ゴルフ、カローリング）練習
- 講習会の開催
- 地域ぐるみ大運動会の開催

園芸部

チューリップで笑顔、野菜収穫でまた笑顔
- 「チューリップ鑑賞会」の開催
- スカイツリーの見える菜園で野菜づくりと収穫

荒川シルバー大学で仲間と学ぶ・過ごす“ときめく”時間

荒川区シルバー大学は区内に居住する60歳以上の方々が、趣味と教養を身につけ広く仲間づくりを図りながら、自主的に生涯学習をすることを目的としています。

申込は、毎年2月に生涯学習センター内シルバー大学事務所において受け付けています。詳しくはお問い合わせください。

＜総合運営費：年間8,000円、受講料（教室により異なります）：年間5,000円～7,000円＞

特集

今と昔の歴史散歩教室

共に学びあいませんか？
皆さんの参加をお待ちしています！

毎月一回、近くの「歴史」を訪ねて散歩し、見聞を広めます。
皆さんの意欲が素晴らしく、足も元気です。

◀桜満開の増上寺にて

パステル・絵の具画教室

静物画、風景画、人物画など対象を通して、パステルや絵の具などで表現しています。また、鉛筆デッサンやクロッキーを通して基礎基本を学びます。作品が完成した後、全作品を並べて、鑑賞し講評します。

▲様々な対象をデッサンします。初めての方でも安心して参加できます。

社会科見学教室

公園、博物館、民間企業の工場などへ出かけています。
班組織で助け合い、まとまりのある楽しい見学をしています。

初冬の新宿御苑にて▶

他にも様々な教室があります。次のページをご覧ください。

荒川シルバー大学 教室 一覧

活動日	教科名	時間	会場
月	硬筆	午後1:00～3:00	生涯学習センター
	水彩画・午前	午前10:00～12:00	
	水彩画・午後	午後1:00～3:00	
	水墨画	午前10:00～12:00	
	フラ・ダンス	午後1:00～2:30	夕やけこやけふれあい館
火	歌声・火曜	午前10:00～12:00	生涯学習センター
	書道・火曜	午前10:00～12:00	
	東京近郊ミニ散歩	午前10:00～12:00	
	陶芸	午前・午後Ⅰ・午後Ⅱ	
	日本の話芸	午後1:00～3:00	
	パソコン	午前9:45～11:45	
水	頭の体操	午後1:00～3:00	生涯学習センター
	折り紙・絵本	午後1:00～3:00	
	自然と小さな旅	午前10:00～12:00	生涯学習センター他
	社会科見学	午前10:00～12:00	
	写真	午後1:00～3:00	
	料理	午後1:00～3:00	尾久ふれあい館
	ヨガ	午前10:00～12:00	生涯学習センター
木	絵手紙	午前10:00～12:00	生涯学習センター
	おしゃれニット木曜	午後1:00～3:00	
	華道	午前10:00～12:00	
	健康体操	午後1:00～3:00	
	俳句	午後1:00～3:00	
	朗読・午前	午前10:00～12:00	
	朗読・午後	午後1:00～3:00	
	輪踊り民舞	午前10:00～12:00	
金	今と昔の歴史散歩	午後1:00～3:00	生涯学習センター他
	歌声・金曜	午前10:00～12:00	東尾久本町通りふれあい館
	英語	午前10:00～12:00	生涯学習センター
	おしゃれニット金曜	午前10:00～12:00	南千住区民事務所西部ひろば館101
	気功	午後1:00～3:00	尾久ふれあい館
	茶道	午後1:00～3:00	講師宅
	書道・金曜	午後1:00～3:00	生涯学習センター
	読書・心の旅	午後1:00～3:00	
	パステル・絵の具画	午後1:00～3:00	
土	音楽	午前10:00～12:00	生涯学習センター

（月2回実施しています）

（問合せ）　荒川シルバー大学事務局　☎3801-5740

1 悩みごと、困ったことがあったら

1 おとしよりなんでも相談（高齢者一般相談）

高齢者や家族の方の相談窓口です。お気軽にご相談ください。

（問合せ）　高齢者福祉課 高齢者福祉係　内線2675

2 地域包括支援センター・高齢者みまもりステーション

地域包括支援センター及び高齢者みまもりステーションは荒川区から委託を受けた公的な相談機関です。

地域包括支援センター

地域の高齢者のさまざまな相談に対応する総合相談窓口です。主任ケアマネジャーや保健師（または経験のある看護師）、社会福祉士、認知症地域支援推進員、生活支援コーディネーターが、みなさんが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために必要な援助・支援を行っています。

なんでもご相談ください

総合相談

介護に関する相談や悩み以外にも、福祉や医療、その他ご心配なことがあれば、なんでもご相談ください。

自立した生活ができるよう支援します

介護予防ケアマネジメント

要支援1・2と認定された方や支援や介護が必要となるおそれの高い方が自立して生活できるよう、介護予防の支援を行います。

みなさんの権利を守ります

権利擁護

みなさんが安心して暮らせるように、みなさんの持つ権利を守ります。虐待の早期発見や、成年後見制度の紹介、消費者被害などに対応します。

地域のネットワークを作り、みなさんを支えます

包括的・継続的ケアマネジメント

暮らしやすい地域にするため、関係機関とのネットワークをつくり、調整します。また、ケアマネジャーの支援も行います。

認知症地域支援推進員とは

認知症に関する医療や介護の関係機関との連絡調整や、認知症の人やその家族を支援する相談業務等を行います。

生活支援コーディネーターとは

地域で高齢者の生活支援や介護予防のために活動している方や新たに活動を始めたい方、ボランティア等の地域活動を希望する方からの相談・支援を行います。

高齢者みまもりステーション　※地域包括支援センターに併設

相談員が、高齢者の生活実態の把握、高齢者に対する見守りや安否確認を行うとともに、地域の見守りの拠点として、地域の関係機関（町会・自治会、民生委員等）と連携して、高齢者を見守るネットワークづくりを行っています。

高齢者みまもりネットワーク（54ページ参照）への登録については、各地区の高齢者みまもりステーションまでお問い合わせください。

南千住東部地域包括支援センター
南千住東部高齢者みまもりステーション

●担当地域：南千住2・3・4・8丁目

住　所

〒116-0003 南千住4-9-6
南千住中部在宅高齢者
通所サービスセンター内

連絡先

☎ 地域包括支援センター **3805-5702**
☎ 高齢者みまもりステーション **3805-5705**
FAX(共通) **3805-5706**

交　通

- JR常磐線・地下鉄日比谷線・つくばエクスプレス 南千住駅下車 徒歩8分
- 都バス上46 南千住駅東口～上野松坂屋前
- 都バス錦40 南千住駅東口～錦糸町駅前 南千住四丁目バス停下車 徒歩1分
- コミュニティバスさくら 汐入さくらルート ドナウ通りバス停下車 徒歩3分

南千住西部地域包括支援センター
南千住西部高齢者みまもりステーション

●担当地域：南千住1・5・6・7丁目

住　所

〒116-0003
南千住1-10-1 第一コーポ1階

連絡先

☎ 地域包括支援センター **5604-5710**
☎ 高齢者みまもりステーション **5604-5760**
FAX(共通) **5604-5762**

交　通

- 地下鉄日比谷線 三ノ輪駅下車 徒歩6分
- 都電荒川線 三ノ輪橋下車 徒歩1分
- 都バス里22 日暮里駅前～亀戸駅前
- 都バス草63 東池袋一丁目(豊島区役所)～浅草寿町
- 都バス草64 池袋駅東口～浅草雷門南 大関横丁バス停下車 徒歩3分
- 都バス草43 足立区役所～浅草雷門 三ノ輪橋バス停下車 徒歩4分

荒川地域包括支援センター
荒川高齢者みまもりステーション

●担当地域：荒川地域全域

住　所

〒116-0002 荒川5-47-2
花の木ハイム荒川内

連絡先

☎ 地域包括支援センター **5855-3323**
☎ 高齢者みまもりステーション **5855-0324**
FAX(共通) **5901-0333**

交　通

- 地下鉄千代田線・京成線 町屋駅下車 徒歩8分
- 京成線 新三河島駅下車 徒歩6分
- 都電荒川線 町屋駅前下車 徒歩8分
- 都バス草41 足立梅田町～浅草寿町 荒川五丁目バス停下車 徒歩3分
- コミュニティバスさくら さくらルート 子ども家庭支援センターバス停下車 徒歩3分

町屋地域包括支援センター
町屋高齢者みまもりステーション

●担当地域：町屋地域全域

住　所

〒116-0001
町屋7-10-6 さくら館内

連絡先

☎ 地域包括支援センター **3894-3568**
☎ 高齢者みまもりステーション **5855-6407**
FAX(共通) **3894-3562**

交　通

- 地下鉄千代田線・京成線 町屋駅下車 徒歩13分
- 都電荒川線 町屋駅前下車 徒歩13分
- 都バス草41 足立梅田町～浅草寿町
- 都バス端44 北千住駅前～駒込病院前 町屋三丁目バス停下車 徒歩3分

東尾久地域包括支援センター
東尾久高齢者みまもりステーション

●担当地域：東尾久地域全域

住　所

〒116-0012
東尾久3-31-8 リリーハイツ1階

連絡先

☎ 地域包括支援センター **5855-8513**
☎ 高齢者みまもりステーション **5855-8514**
FAX(共通) **3892-1650**

交　通

- 都電荒川線 熊野前下車 徒歩3分
- 日暮里・舎人ライナー 熊野前駅下車 徒歩1分
- 都バス端44 北千住駅前～駒込病院前
- 都バス里48
  日暮里駅前～見沼代親水公園駅前
  東尾久五丁目バス停下車 徒歩2分

西尾久地域包括支援センター
西尾久高齢者みまもりステーション

●担当地域：西尾久地域全域

住　所

〒116-0011
西尾久1-32-8 小林ビル1階

連絡先

☎ 地域包括支援センター **3893-3555**
☎ 高齢者みまもりステーション **3893-3550**
FAX(共通) **6694-5911**

交　通

- 都電荒川線 小台下車 徒歩5分
- 都バス東43 江北駅前～東京駅丸の内北口
  西尾久二丁目バス停下車 徒歩2分

東日暮里地域包括支援センター
東日暮里高齢者みまもりステーション

●担当地域：東日暮里地域全域

住　所

〒116-0014 東日暮里3-8-16

連絡先

☎ 地域包括支援センター **5615-3171**
☎ 高齢者みまもりステーション **5615-3172**
FAX(共通) **3801-3470**

交　通

- JR常磐線 三河島駅下車 徒歩9分
- 都バス都08 日暮里駅前～錦糸町駅前
  下根岸バス停下車 徒歩2分

西日暮里地域包括支援センター
西日暮里高齢者みまもりステーション

●担当地域：西日暮里地域全域

住　所

〒116-0013
西日暮里5-35-5 宮下ビル1階

連絡先

☎ 地域包括支援センター **3807-3828**
☎ 高齢者みまもりステーション **3807-3839**
FAX(共通) **3807-9173**

交　通

- JR山手線・京浜東北線・地下鉄千代田線・
  日暮里・舎人ライナー
  西日暮里駅下車 徒歩2分
- 都バス草63
  東池袋一丁目(豊島区役所)～浅草寿町
  西日暮里五丁目バス停下車 徒歩3分
- 都バス里48
  日暮里駅前～見沼代親水公園駅前
  西日暮里駅前バス停下車 徒歩2分

3 高齢者医療福祉相談

医療福祉相談員が、高齢者の病気やけがによる様々な問題についての相談に応じています。

入院している方の今後の療養上の方向性で迷っていたり、利用できる制度の情報が欲しい時、医療機関を探している場合など、お気軽にご相談下さい。

（問合せ）　高齢者福祉課 地域包括支援係　内線2668

4 高齢者虐待相談

高齢者の虐待に関する相談・通報等を受け、必要な支援等を行っています。

早期の通報・相談が虐待の深刻化を防ぎます。相談することで、介護疲れやストレスが虐待に結びつくのを未然に防ぐことにつながります。虐待に気づいたら悩まずにご相談ください。

（問合せ）　各地域包括支援センター（連絡先は21ページ～24ページ）
高齢者福祉課 地域包括調整係　内線2672、2673、2697

どんなことが高齢者虐待になるの？

■身体的虐待

殴る、つねる、蹴る、無理やり食事を口にいれる、身動きができないように身体を拘束するなど

■介護・世話の放棄・放置

入浴をさせず異臭がする、髪の毛が伸び放題、皮膚が汚れている、水分や食事を与えず脱水症状や栄養失調の状態にさせている、室内にゴミを放置するなど劣悪な環境の中で生活させている。必要な医療を受けさせないなど

■心理的虐待

怒鳴る、罵る、悪口を言う、排泄の失敗等を嘲笑し人前で話す、侮辱を込めて子どものように扱う、意図的に無視をするなど

■経済的虐待

年金、預金を勝手に使う、不動産や自宅を無断で売却する、医療や介護を受ける年金や収入があるにも関わらず適切なサービスを利用させないなど

■性的虐待

排泄の失敗等に対して懲罰的に下半身を裸にして放置する、合意がないのに性的接触や性的嫌がらせをするなど

5 介護保険に関する相談

要介護認定や介護サービスの利用など、介護保険に関する相談をお受けしています。

（問合せ）　介護保険課 介護給付係　内線2431・2432
介護認定係　内線2433～35
事業者支援係　内線2436・2439
資格保険料係　内線2441～43

6 消費生活センター

消費生活センターでは、専門の相談員が商品の購入やサービス利用時の販売・契約のトラブル、商品事故の苦情などの消費者相談をお受けして、解決へのアドバイスをいたします。消費者と事業者の間に入り、話し合いによる解決を図ることもあります。

お気軽にご相談ください。

受付日時　月～金曜日（祝日等を除く）午前8時30分～午後4時30分

（問合せ）　消費生活センター（区役所6階）　相談専用電話　☎5604-7055
内線477

「私は大丈夫」「絶対にだまされない」と思っていませんか？
巧妙な手口で、あなたを狙っています。

- 当選しました
- 名義を貸して
- 必ずもうかる
- 高く買いたい人がいる
- 今だけキャンペーン
- 架空請求（ハガキ・メール）
- 還付金がある

など

→

- 突然の訪問者には警戒を!!
- その場で契約しない
- 必要が無いときは「いりません」ときっぱり断る
- 行政機関を名乗った場合は要確認
- うますぎる話は疑ってみる

ことが大切です。

7 介護者の会

認知症の方や介護する家族の方々が、一緒に考え、支えあい、交流し合う自主グループです。定例会、学習会、茶話会等を行っています。

銀の杖（荒川区認知症の人を支える家族の会）

①定例会 月1回・年会費2,400円
②介護者交流サロン銀の杖 月1回 参加費無料
対象：①②ともに認知症の方を介護している家族等、経験者・関心のある方
☎3800-3346（江口）

オヤジの会（荒川区男性介護者の会）

①定例会 偶数月に1回・年会費2,400円（懇親会は会員1,000円 非会員1,500円）
②男性介護者サロンM 奇数月に1回 参加費無料
対象：①②ともに男性の介護者及び関心のある方
☎090-8949-0500（神達（かんだつ））

介護者　安心サポート「結（ゆい）」

定例会（茶話会）年9回
参加費 無料
☎090-9340-9395（松村）

8 荒川区社会福祉協議会

地域住民の方々を始め、町会・自治会、民生・児童委員、行政、福祉・保健・医療・教育など関係機関の参加・協力を得て、福祉の街づくりを進めている、社会福祉法に規定された公益性の高い非営利の民間団体（社会福祉法人）です。（※略称：社協）

区民の皆さんからの社協会費や寄付、区からの補助金等を財源として、地域福祉活動の推進、ボランティアや市民活動の支援、共同募金（歳末たすけあい運動）の実施、各種福祉サービス事業や相談事業などを行っています。

（問 合 せ）　荒川区社会福祉協議会 管理課庶務係　☎3802-2794（代）・FAX 3802-3831
メール shomu@arakawa-shakyo.or.jp

（所 在 地）　南千住1-13-20

（交通機関）　都電荒川線「三ノ輪橋」下車　徒歩1分
都バス（里22、草63・64）「大関横丁」下車　徒歩1分
東京メトロ日比谷線「三ノ輪」下車　徒歩5分

■成年後見センター・あんしんサポートあらかわ

高齢の方等から、成年後見制度に関することや福祉サービスを利用する際の相談をお受けしています。

（問合せ）　荒川区社会福祉協議会 あんしんサポートあらかわ　☎3802-3396

■世代間交流事業

心の交流を図ることを目的として、区内の子どもたちに年賀状を作成してもらい、75歳以上の高齢者みまもりネットワーク事業登録者の方へ送付しています。

（問合せ）　荒川区社会福祉協議会 地域ネットワーク課　☎3802-3338

9 民生委員・児童委員

現在、区内では約200名の民生委員・児童委員が地域での身近な相談相手として、区民と行政との間に立って幅広い地域福祉活動を展開しています。

民生委員・児童委員は、お受けした相談の内容や個人的な秘密を漏らすことは決してありません。福祉に関する生活上の心配事や困り事がありましたら、お気軽にご相談ください。

（問合せ）　福祉推進課 地域福祉係　内線2614

10 暮らしの相談

暮らし・住まい・仕事等、生活全般にお困りの方の相談を受け付け、内容に応じて関係機関へつなぎ、支援を行います。

（問合せ）　生活福祉課 自立支援係　内線2613・2636

11 生活保護

生活保護の相談・申請に応じ、国の定めた最低限度の生活を維持することができない方に、その不足分を補うなど援助をします。

（問合せ）　生活福祉課 保護相談係　内線2631・2632

12 いろいろな問合わせ先

ごみ・資源のこと	ごみの収集 (燃やすごみ、燃やさないごみ)	荒川区 清掃リサイクル推進課	☎ 3892-4671 FAX 3895-4133
	粗大ごみの収集	粗大ごみ受付センター	☎ 5296-7000
	家電4品目の収集 (エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫・保冷庫・冷温庫、洗濯機・衣類乾燥機)	家電を購入した小売店または収集運搬の専門業者へ直接お問い合わせください。※収集運搬業者への申込みは、家電リサイクル受付センター (☎0570-087200)へ	
	資源の回収	荒川区 清掃リサイクル推進課	☎ 5692-6697 FAX 3895-4133
	小型家電9品目の回収 (携帯電話、デジタルカメラ、電子辞書、電卓等)	荒川区 清掃リサイクル推進課 ※回収ボックス設置施設 区役所本庁舎、各ふれあい館、あらかわエコセンター、アクト21他	☎ 3805-9172
衛生のこと	蚊・ハエとネズミに関する相談	荒川区 生活衛生課	内線 426 FAX 3806-2976
	犬・猫による被害相談	荒川区 生活衛生課	内線 422 FAX 3806-2976
	カラスの巣に関する相談	荒川区 環境課	内線 483
	犬・猫等の死体収集	荒川区 清掃リサイクル推進課	☎ 3892-4671 FAX 3895-4133
電話・電気・ガス・水道	電話のこと　電話の故障	NTT	☎ 113
	電話のこと　電話の新設・各種サービス	NTT	☎ 116
	電気のこと	東京電力(株)カスタマーセンター	☎ 0120-995-002
	ガスのこと	東京ガス(株)お客様センター	☎ 0570-002-211 FAX 3344-9393
	水道のこと	東京都水道局お客様センター	☎ 5326-1101 FAX 3344-2531
東京都シルバーパスについてのお問合せ		(一社)東京バス協会 シルバーパス専用電話	☎ 5308-6950
休日診療についてのお問合せは		東京都医療機関案内サービス ひまわり	☎ 5272-0303
道路のこと 街路灯・街路樹のこと		荒川区 土木管理課	内線 2736・2757 FAX 3802-6230

2 社会参加・生きがいづくり等

1 しごと

1 荒川区シルバー人材センター

働く意欲のある高齢者に、能力を生かせる仕事を提供し、毎日の生活の充実と社会福祉の増進を図ることを目的とした、会員制の公益団体です。

高齢者の方向きの仕事の発注も受け付けています。

仕事の仕組み

臨時的・短期的な仕事を、地域の事業所、官公庁、家庭等から引き受け、加入している会員の経験や希望等に応じて紹介します。

対　象　者

荒川区在住の、60歳以上で働く意欲のある健康な方

年 度 会 費

1,000円

主 な 仕 事

屋内外清掃、自転車整理、一般事務、宛名書き、ふすま・障子の張り替え、施設管理、子どもの見守り、大工作業、家事援助サービス等

（問 合 せ）　公益社団法人 荒川区シルバー人材センター　☎3810-1141

（所 在 地）　東尾久4-32-7

（交通機関）　都電荒川線「熊野前」下車　徒歩10分

日暮里舎人ライナー「赤土小学校前」下車　徒歩6分

都バス（端44・里48）「尾久本町通り」　徒歩3分

2 いきいきワーク荒川（荒川授産場）

一般の企業に就職することが困難な60歳以上の方が通って仕事をする施設です。
簡単な手作業仕事の発注も受け付けています。

主 な 仕 事

鉛筆等商品の袋詰め、箱詰め、箱折り、封筒折り、シール貼り、紐付け等の手作業

（問 合 せ）　いきいきワーク荒川（荒川授産場）　☎3800-2741

（所 在 地）　東尾久4-32-7

（交通機関）　都電荒川線「熊野前」下車　徒歩10分

日暮里舎人ライナー「赤土小学校前」下車　徒歩6分

都バス（端44・里48）「尾久本町通り」　徒歩3分

3 あらかわ就労支援センター

「JOBコーナー町屋」と「就労支援課」、「シニアのおしごと相談デスク」で構成される就労支援・雇用促進の拠点施設です。

求職者のご希望に沿った職業相談・紹介をします。内職に関しては、求人登録・紹介を行っています。

（所 在 地） 荒川7-50-9 センターまちや3階
（交通機関） 東京メトロ千代田線・京成線「町屋」下車　徒歩1分
都電荒川線「町屋駅前」下車　徒歩1分

＊JOBコーナー町屋
・求人検索機による求人情報の提供
・職業相談及び紹介
日　　時　月～金曜日（祝日等を除く）、午前10時～午後6時
（問 合 せ） JOBコーナー町屋　☎3819-7771

＊就労支援課（相談窓口は、JOBコーナー町屋内）
・高齢者セミナーの開催
・内職の相談及び紹介
日　　時　月・火・木・金曜日（祝日等を除く）、午前10時～午後6時
（問 合 せ） 就労支援課　☎3800-8710

＊シニアのおしごと相談デスク
・おしごと相談
・社会保険、税金等相談
日　　時　金曜日（祝日等を除く）　午前10時～午後4時
※毎月第3金曜日（社会保険労務士による専門相談）
（問 合 せ） シニアのおしごと相談デスク　☎5901-1870

2 生きがいづくり

1 高年者クラブ

荒川区内では、71クラブ、約5,100名の会員が、健康で明るく過ごすために様々な活動を行っています。活動内容は会員の教養の向上、健康増進、地域の清掃や園芸・街なか花壇などの奉仕活動、会員相互の親睦などです。また、高齢者の軽スポーツの普及とクラブ間の交流も図っています。

60歳以上の方なら、どなたでも入会できます。（年会費あり）

（問合せ） NPO法人荒川区高年者クラブ連合会 事務局　☎3805-5505
高齢者福祉課 高齢者福祉係　内線2677

高年者クラブ一覧

（令和4年9月1日時点）

南千住支部（9クラブ）

南千長寿会
南千住三丁目喜楽久会
南千住新光友の会
南千住若宮クラブ
南千住福寿会
南千住瑞光クラブ
南千住登喜和会
南千住朗悠会
南千住胡悠会

荒川支部（14クラブ）

荒川一丁目西文化弥生会
間道シニアクラブ
荒川一丁目本町会楽々長寿会
東共福寿会
新生福寿会
荒川三丁目第一ときわ会
荒川三丁目第二ときわ会
荒川長生クラブ
花の木会
子の神よつば会
桜寿会
荒川寿光会
荒川地蔵堀クラブ
大西寿会

町屋支部（8クラブ）

町屋親交会
南町屋寿会
実揚そよかぜクラブ
江川天寿クラブ
原寿会
尾竹長寿会
町屋長寿会
スカイハイツさくら会

東尾久支部（12クラブ）

東尾久一丁目東友会
東尾久明生睦会
東尾久東明会
東尾久寿緑会
東尾久寿光会
東尾久五仲長栄会
東尾久太陽会
百寿会
千歳会
尾久の原シニアクラブ
寿クラブ
旭クラブ

西尾久支部（12クラブ）

尾久寿楽会
西尾久東長寿会
西尾久和楽会
尾久宮元八千代会
西尾久四栄寿会
西尾久仲長栄会
西尾久長栄会
西尾久長生クラブ
西尾久七本みどり会
西尾久末広会
西尾久ひまわり会
西八お元気会

日暮里支部（12クラブ）

東日暮里三丁目南町会幸せ会
東日暮里四丁目長寿会
東日暮里五丁目長寿会
東日暮里六丁目長寿会
日暮里寿倶楽部
東日暮里六丁目南長寿会
日暮里西長寿会
日暮里長寿会
西日暮里二丁目福寿会
諏訪台くれない会
道灌山クラブ
西日暮里五丁目長寿会

本部直轄（4クラブ）

東光会
荒川アリラン長寿会
荒川歌謡クラブ
新世界発見ITグループ

各クラブへの入会等については、NPO法人荒川区高年者クラブ連合会事務局（電話：3805-5505）まで、お問い合わせください。

2 荒川シルバー大学

水彩画、陶芸、頭の体操、ヨガ、英語、健康体操、音楽などの教科を年間通して学習するとともに、講師を呼んでの合同講義や学園祭・学芸会を開催しています。

（問合せ）　荒川シルバー大学事務局　☎3801-5740

3 荒川コミュニティカレッジ

地域で活動するための知識・技術を講座や活動見学、体験等を通じて1年間学びます。年に一度、学園祭も開催しています。

（問合せ）　荒川コミュニティカレッジ事務局　☎5615-4884

4 生涯学習センター

個人で利用できる生涯学習情報コーナーや学習室などがあります。生涯学習を楽しんでいるサークル・団体には、会議室、音楽室、体育館などを貸し出しています。また教養や趣味を深めるための講座・教室などを開催しています。

（問合せ）　生涯学習センター　☎3802-2332

5 町屋文化センター

文化、生涯学習の振興のために、文化総合講座やイベント等を開催しています。

（問合せ）　町屋文化センター　☎3802-7111

6 荒川ふるさと文化館

郷土の歴史・文化を楽しみながら学ぶことができます。

65歳以上の区民は観覧無料です。常設展示のほか、企画展や講座等を開催しています。

（問合せ）　荒川ふるさと文化館　☎3807-9234

7 熟年ボランティアスクール

地域でいきいきと暮らしていくために、社会参加やボランティア活動を始めるきっかけの場となるよう、傾聴ボランティア養成講座等のボランティア養成講座を開催しています。

（問合せ）　荒川区社会福祉協議会 荒川ボランティアセンター　☎3802-3338

8 あらかわ地域活動サロンふらっと．フラット

ボランティア活動の紹介やボランティア活動に関する講習会や地域住民による自主講座を行っています。

（問合せ）　あらかわ地域活動サロンふらっと．フラット
※月～金曜日　午後1時～午後7時（土・日・祝日休み）
第1・3水・金曜日 午後1時～午後9時　☎3891-8571

9 高齢者のボランティア活動

地域活動者「担い手」登録事業

1人で地域の事業へ参加することに不安がある要支援2程度までの高齢者を対象に送迎を支援する地域活動者「担い手」として登録する事業です。登録には資格等は、必要ありません。活動は、「いきいきボランティアポイント制度」のポイントに該当します。

（問合せ）　高齢者福祉課 地域包括支援係　内線2676

いきいきボランティアポイント制度事業

高齢者の方の社会参加や健康づくり、介護予防を促進するため、介護施設等でボランティア活動をした場合に、現金に交換できるポイントを付与する制度です。制度に参加する場合には、登録が必要になります。詳しくは、お問い合わせください。

（問合せ）　介護保険課 介護給付係　内線2432

10 荒川老人福祉センター

60歳以上の方を対象に、①生活や健康に関する相談　②健康審査・機能訓練　③健康保持・増進　④各種教室　⑤各種行事・公開講座　⑥介護予防事業等の事業を実施しています。

健康相談及び生活相談事業

健康審査、健康相談、生活相談、生活情報コーナー「耳より情報」

健康保持・増進事業

入浴サービス、ころばん・せらばん体操の実施

機能訓練事業

基礎訓練（体操・歩行訓練等）

いこい室・娯楽室事業

カラオケ・みんなで歌おう童謡＆唱歌・舞台装飾・盆踊り・手芸・ふれあい健康マージャン・みんなで歌おうポップス・お楽しみ映画会・囲碁・将棋・オセロ・各種大会・催し
手作り教室・カラオケ体操・荒川脳トレ講座等

文化教養教室

書道、ヨガ、太極拳、フラダンス、英会話、茶道、お・は・な、朗読と語りの楽しみ、硬筆、ソシアルダンス初めの4ステップ

定例事業

そろばん、コーラス、レクダンス、俳句、詩吟

ふれあい館での講習会事業

ソシアルダンス講習会

公開講座

初めてのタブレット講座、スマートフォン講座、和紙ちぎり絵講座、おりがみ講座、七宝焼講座、オンライン講座、あらかわｅスポーツパーク、健康講座、スマートフォン・タブレット相談室

各種行事

高齢者福祉週間行事、荒川区高年者芸能大会、地域交流イベント、新春行事、吟詠大会

地域交流事業

職場体験実習・勤労留学・ボランティア体験等の受入れ、施設公開等
また、近隣保育園児との世代間交流やボランティアグループによる「喫茶コーナー」の実施

介護予防事業

（1）健康アップステーション
　週4日（火・木・金・土）、午後1時～3時に開設しています。体重・筋肉量・脂肪量・推定骨量等の詳細な体組成や血圧が計測でき、専門相談員に健康づくりや介護予防に関する相談ができるほか、ミニ講座も毎月開催しています。
（2）介護予防教室
　約半年間受講できる方を対象に、介護予防、認知症予防のプログラムを実施しています。

※事業等の内容・詳細については、お問い合わせください
（問 合 せ）　荒川老人福祉センター　☎3802-1666
（所 在 地）　荒川1-34-6
（交通機関）　都電荒川線「荒川区役所前」下車　徒歩5分、「荒川一中前」下車　徒歩3分
　　都バス（里22、南千47、草63・64）「荒川一丁目」下車　徒歩3分
　　東京メトロ日比谷線「三ノ輪」下車　徒歩10分
　　コミュニティバスさくら（南千01）「千住間道西」下車　徒歩5分

11 敬老祝品等の贈呈

　区民の方の長寿と健康をお祝いして、対象となる方に祝品等をお贈りしています。
・かぞえ77歳の方
・かぞえ88歳の方
・かぞえ99歳の方
・満100歳以上の方
（問合せ）　高齢者福祉課 高齢者福祉係　内線2677

3 地域交流

1 ひろば館・ふれあい館の事業について

ひろば館・ふれあい館では、カラオケやダンスをはじめとした各種高齢者事業を実施しているほか、サークル団体への部屋の貸出も行っています。各種事業の内容及び参加方法については各ひろば館・ふれあい館へお問い合わせいただくほか、荒川区のホームページにも情報を掲載しています。貸室の利用については、あらかじめ団体登録が必要です。団体登録については区民施設課（区役所本庁舎３階⑫番窓口）、各区民事務所にお問い合わせください。（問合せ先については下記参照）

高齢者事業実施ひろば館

三河島ひろば館	荒川3-36-4	☎3806-6179
荒川六丁目ひろば館	荒川6-33-4	☎3895-0879
町屋二丁目ひろば館	町屋2-8-13	☎3895-2555
東尾久小沼ひろば館	東尾久1-21-23	☎3895-4335
西尾久みどりひろば館	西尾久4-6-4	☎3800-2138
諏訪台ひろば館	西日暮里3-3-12	☎3823-6097

高齢者事業実施ふれあい館

石浜ふれあい館	南千住3-28-2	☎3805-5301
南千住ふれあい館	南千住6-36-13	☎3807-1131
南千住駅前ふれあい館	南千住7-1-1 アクレスティ南千住2階	☎3803-0571
汐入ふれあい館	南千住8-2-2	☎3806-9928
峡田ふれあい館	荒川3-3-10	☎3807-2886
荒川山吹ふれあい館	荒川7-6-8	☎3805-2860
町屋ふれあい館	町屋1-35-8	☎3800-2011
荒木田ふれあい館	町屋6-13-2	☎3800-1981
東尾久本町通りふれあい館	東尾久2-37-14	☎3893-8001
尾久ふれあい館	西尾久2-25-13	☎3809-2511
西尾久ふれあい館	西尾久8-33-31	☎3810-6219
東日暮里ふれあい館	東日暮里1-17-13	☎3807-6383
夕やけこやけふれあい館	東日暮里3-11-19	☎3801-0715
ひぐらしふれあい館	東日暮里6-28-15	☎3801-7091
西日暮里ふれあい館	西日暮里6-24-4	☎3819-6945

団体登録受付場所

区民施設課	荒川2-2-3 荒川区役所3階	☎3802-3941
南千住区民事務所	南千住7-1-1 アクレスティ南千住2階	☎3803-1791
町屋区民事務所	町屋2-8-9	☎3892-2321
尾久区民事務所	西尾久3-7-15	☎3894-6121
日暮里区民事務所	東日暮里6-17-6	☎3801-2108

2 ふれあい粋（いき）・活（いき）サロン

高齢の方が、ご近所どうし顔と顔の見える関係づくりをしていただけるように、町会・自治会や民生委員など地域の方々と福祉の専門機関、行政などが協力して、町会会館などの身近な場所でおしゃべりなど交流のできるサロンを区内各所で実施しています。生活上のちょっとしたことも気軽に相談できます。

その他、健康づくりのために毎週実施しているサロンや、ご家族を介護されている方向けの交流サロン等もあります。お近くのサロンへ、ぜひお出かけください。

ふれあい粋（いき）・活（いき）サロン一覧

（令和4年6月1日～）

地区		名　称	日時	実施時間	会　場	住　所	参加対象
一般高齢者向け	南千住	サロンあいあい	第3金曜日	14:00～15:00	南千住二丁目アパート集会室	南千住2-33-1	居住者
		石浜サロン	第2金曜日	13:30～14:30	石浜ふれあい館	南千住3-28-2	
		駅前サロン	第1火曜日	10:30～11:30	南千住駅前ふれあい館 3階和室	南千住7-1-1	
		アルスサロン	第3木曜日	10:30～12:00	アルス千住集会室	南千住7-23-2	居住者のみ
		スカハ倶楽部	第3火曜日	10:30～11:30	南千住スカイハイツ集会室	南千住7-24-24	居住者のみ
		汐入ふれあいいきいきサロン	第2水曜日	13:30～14:30	汐入町会会館（汐入町会事務所）	南千住8-13-2	
		おしゃべり会	第4月曜日	14:00～15:00	汐入町会会館	南千住8-13-2	
		サロンかぼちゃ	第3金曜日	10:30～11:30	南千住西部ひろば館	南千住1-19-13	
	荒川	サロン西文化	第2日曜日	13:00～14:30	荒川一丁目ひろば	荒川1-7-14	町内のみ
		西文化いきいきカレークラブ	第3土曜日	17:00～18:30	荒川一丁目西文化会館	荒川1-7-14	町内のみ
		本町会うぐいすサロン	第1木曜日	13:30～14:30	荒川一丁目本町会会館	荒川1-48-6	町内のみ
		喫茶ゆいの森	第1火曜日	13:30～15:30	ゆいの森あらかわ	荒川2-50-1	
		ほほえみサロン	第3金曜日	14:00～15:00	アクロスあらかわ	荒川2-57-8	2町会内
		サロン三丁目	第2金曜日	14:00～15:00	峡田ふれあい館	荒川3-3-10	町内周辺
		さわやか出合いサロン	第3木曜日	14:00～15:00	三河島ひろば館	荒川3-36-4	町内周辺
		デイゴの会	第3木曜日	10:30～12:00	ライオンズガーデン町屋	荒川4-31-18	居住者のみ
		サロン虹の橋	第3火曜日	14:00～15:30	清水宅（大和精華 2階事務所）	荒川4-48-6	町内周辺
		喫茶はなのき	第4金曜日	13:30～14:50	花の木ハイム荒川 多目的ホール	荒川5-47-2	
		喫茶やまぶき	第1金曜日	13:30～14:50	荒川六丁目ひろば館	荒川6-33-4	
		仲道サロン	第3土曜日	13:00～15:00	荒川七丁目仲道アパート集会室	荒川7-8-2	
	町屋	南町屋サロン	未定	10:30～11:30	町屋二丁目ひろば館	町屋2-18-12	町内周辺
		実揚ふれあいサロン	第3木曜日	13:30～14:30	町屋実揚町会事務所	町屋4-15-7	
		SUN SUN カフェテリア	不定期	11:30～13:00	町屋五丁目第3アパート	町屋5-9-3	居住者のみ
		サロンエヴァーグリーン	第4土曜日	14:00～15:00	荒木田ふれあい館	町屋6-13-2	居住者、町内周辺
		町屋六丁目サロン	第2日曜日	13:30～14:30	町屋六丁目住宅集会室	町屋6-37-1	
		サロン荒木田	第4水曜日	13:00～15:00	さくら館 地域交流ホール	町屋7-10-6	
		おいで・おいで宝船	第4金曜日	13:30～15:00	町屋八丁目アパート自治会室	町屋8-17-3	居住者のみ
	東尾久	荒川コープカフェ	第2木曜日	13:30～14:30	東尾久本町通りふれあい館	東尾久2-37-14	どなたでも
		ドレミファ・サロン	第4火曜日	14:00～15:00	尾久図書館	東尾久8-45-4	どなたでも
		ビューハイツいきいきサロン	毎月最終土曜	13:30～14:30	町屋ビューハイツ集会室	東尾久6-17-1	居住者のみ
		サロン都立大学	第1金曜日	14:30～15:30	都立大学 学生食堂	東尾久7-2-10	
		プラザ尾久橋	第3金曜日	14:00～15:00	尾久橋町会会館	東尾久8-8-6	
	西尾久	さくらサロン宮の前	第3水曜日	14:00～15:00	宮の前診療所 さくらの部屋	西尾久2-3-2	
		ひだまり・あっぷる会	第２火曜日	13:30～14:30	尾久ふれあい館	西尾久2-25-13	
		サロン希望	第1水曜日	10:00～11:00	あらかわ希望の家　地下ホール	西尾久6-17-3	
		ウルトラG☆7	第1水曜日	11:30～13:00	西尾久七丁目本町会会館	西尾久7-19-1	町内のみ
		カフェ倶楽部	第２金曜日	13:30～15:00	コスモステージ荒川遊園キッズルーム	西尾久8-30-1	居住者のみ
		西尾久ふれあい館 ふれあいカフェ	第1,4火曜日	10:00～11:45	西尾久ふれあい館	西尾久8-33-31	町内周辺
	東日暮里	うぇるかむ	第3木曜日	14:00～15:00	東日暮里ふれあい館	東日暮里1-17-13	町内周辺
		サロンかんかん森	毎月15日前後	14:00～15:00	東日暮里一・二丁目町会会館	東日暮里1-38-7	町内のみ
		うたごえパーク	第1土曜日	10:00～11:30	夕やけこやけふれあい館	東日暮里3-11-19	どなたでも
		東日暮里三丁目サロン	毎週月曜日	13:30～14:30	東日暮里三丁目本町会事務所	東日暮里3-37-6	町内周辺
		四丁目なかよし会	毎月20日前後	13:00～14:00	東日暮里四丁目町会会館	東日暮里4-18-9	町内のみ
		六本サロン	第4金曜日	14:00～15:00	東日暮里六丁目本町会会館	東日暮里6-13-10	町内周辺
		サロン絆	第2水曜日	10:30～11:30	東日暮里六丁目町会会館	東日暮里6-33-4	町内周辺
		日暮里寿サロン	第2火曜日	13:30～15:30	日暮里共成町会事務所	東日暮里6-36-2	町内周辺

地区		名　称	日時	実施時間	会　場	住　所	参加対象
一般高齢者向け	西日暮里	サロン三河島	第1木曜日	10:00～11:30	プレジア西日暮里集会室	西日暮里1-3-3	
		サロン子の神	未定	10:30～11:30	ビスィクレート集会室	西日暮里1-16-2	町内のみ
		ラウンジクラブ	第4水曜日	13:30～15:00	ステーションプラザタワー 又は ガーデンタワー	西日暮里2-22-1他	居住者のみ
		日暮里ふれあいいきいきサロン	不定15日	13:00～15:00	日暮里中央町会会館 2階	西日暮里2-29-1	長寿会のみ
		二丁目サロン	第2金曜日	14:00～15:00	西日暮里二丁目町会会館	西日暮里2-37-14	町内のみ
		サロン富士見坂	第1金曜日	14:00～14:30	諏訪台ひろば館 2階	西日暮里3-3-12	町内周辺
		ひまわりカフェ	第3水曜日	13:30～14:30	道灌山学園教育センター	西日暮里4-12-5	町内周辺
		サロン道灌山	第4土曜日	14:00～15:00	西日暮里五丁目町会会館2階	西日暮里5-38-1	町内周辺
		サロン冠新道	第1水,第4月曜	14:00～15:00	三芳建設相談室（あらかわ文化村）	西日暮里6-12-11	
	介護予防	すまいるたうんふれあい亭	毎週木曜	12:30～14:30	南千住西部ひろば館他	南千住1-19-13	
		健康カフェ　コミカレ	毎週水曜	10:00～11:30	荒川山吹ふれあい館	荒川7-6-8	荒川・南千住
		ふらっとｂサロン	毎週水曜	10:30～12:00	八百バレエ教室	西尾久4-28-8	他区も可
		はな＊はなクラブ	毎週水曜	13:00～15:00	夕やけこやけふれあい館	東日暮里3-11-19	お元気ランチ修了生など
		楽らく会	毎週火・木曜	12:20～16:00	荒川さつき会館	荒川8-16-13	
		アトリエころぱん	毎週水曜	10:00～11:30	ぎゃらり～アニモ	南千住2-22-1	
テーマ別	避難者	ふるさとサロン	不定期	10:00～12:00	（都度決定）		東日本大震災で区内へ避難された方や支援者
	聴覚	ふくろうの会	主に第1火曜日	13:30～15:00	アクロスあらかわ	荒川2-57-8	聴覚障がいの高齢者
	傾聴交流	電話相談グループお茶のま	不定日	10:00～11:30	荒川区社会福祉協議会 会議室	南千住1-13-20	ふれあい電話利用者
		サロン三ノ輪橋	第2火曜日	13:30～14:30	荒川区社会福祉協議会 活動サロン	南千住1-13-20	ゆっくりおしゃべりしたい方
	介護	男性介護者サロンM	奇数月第2金曜	13:30～15:00	荒川区社会福祉協議会 活動サロン	南千住1-13-20	男性介護者
		介護者交流サロン「結」	第3,4土曜日	13:00～15:00	荒川山吹ふれあい館	荒川7-6-8	介護者
	認知症	介護者交流サロン銀の杖	第1土曜日	13:00～15:00	荒川山吹ふれあい館	荒川7-6-8	認知症の方の家族
		Mカフェ～南６	第3火曜日	13:30～15:00	南千住ふれあい館	南千住6-36-13	認知症に関心のある方・どなたでも
		おくすりカフェ	第４水曜日	14:00～16:00	ＯＧＰ薬局荒川店	荒川5-11-18	認知症に関心のある方・どなたでも
		あら茶会	第2火曜日	10:30～12:00	峡田ふれあい館	荒川3-3-10	認知症の方の家族
		あら茶会　あら！元気パーク	第2木曜日	10:00～11:30	荒川公園展示場	荒川2-2-3	どなたでも
		あら茶会　あら！シアター	第2木曜日	14:00～15:30	荒川公園展示場	荒川2-2-3	どなたでも
	ひきこもり	荒川たびだちの会	第4日曜日	13:30～16:30	ホッとステーション（フレスコ町屋）	町屋2-21-2-201	不登校・ひきこもり・発達障がいの方やご家族
		アライな虹サロン	第3金曜日	16:30～19:30	ホッとステーション（フレスコ町屋）	町屋2-21-2-201	不登校・ひきこもり・発達障がいの方
	不登校	つながりズム	未定		（都度決定）		不登校のお子さんのいるご家族や支援者
		かたりズム	第2水曜日	12:00～14:00	【非公開】		不登校のお子さんのいるご家族や支援者
		フリートークサロン☆Sophia	第1土曜日	9:00～12:00	荒川区社会福祉協議会 会議室	南千住1-13-20	不登校の子の家族等
		フリートークサロン☆Sophia in AOBA	第2土曜日	10:00～12:00	フリースペースAoba	西尾久7-32-3	不登校のお子さんのいるご家族や支援者
	地域食堂	あら！おみそしる	第4水曜日	10:30～12:30	峡田ふれあい館	荒川3-3-10	地域の高齢者（特に男性）　など
		三ノ輪地域食堂	第1月曜日	11:30～13:00	都電カフェ	南千住1-15-16	一人暮らし高齢者（特に男性）等
		汐入地域食堂	第4土曜日	17:00～19:00	汐入町会会館（汐入町会事務所）	南千住8-13-2	一人暮らし高齢者（特に男性）等
	多世代地域食堂	地域食堂しずか	第4火曜日	17:00～19:00	【非公開】		お子さんから高齢者まで
		荒川やまぶきカレークラブ	第3木曜日	17:00～19:00	荒川山吹ふれあい館	荒川7-6-8	お子さんから高齢者まで
		まちふれみんなDEお食事会	偶数月第4土曜 奇数月　火曜	12:00～13:00 18:00～19:00	町屋ふれあい館	町屋1-35-8	子育て中の保護者やお子さん等
		みんなの子ども食堂～縁～	第2,4土曜	10:00～14:00	グループリビング縁	西尾久5-25-6	お子さんから高齢者まで
		タヴェルナ～小さな食堂～	第2日曜日	11:00～13:00	デイサービス千恵の輪	西日暮里6-15-11	お子さんから高齢者まで
	子ども食堂	フロイデ～ふれあい食堂～	第3水曜日	18:00～19:30	峡田ふれあい館	荒川3-3-10	子育て中の保護者やお子さん等
		ななほしこども食堂	第2木曜日	18:15～19:00	あらかわ虹薬局隣	荒川4-54-5	子育て中の保護者やお子さん等
		子ども食堂・ふらっとｂ	第2,4日曜	13:30～16:30	八百バレエ教室	西尾久4-28-8	ニーズを抱えるお子さんや近隣の高齢者等
		東日暮里子ども食堂	第2,4金曜	17:30～20:00	石井邸	東日暮里2-5-11	子育て中の保護者やお子さん等
		みやまえの家	第1,3金曜	17:00～20:00	【非公開】		ニーズを抱えるお子さん等
	一人親	あらかわシングルマザーサロン	第2日曜日	10:30～11:30	ホッとステーション（フレスコ町屋）	町屋2-21-2-201	シングルマザー ※託児つき
	多文化	多言語パーク	未定		親子の縁側ilona	町屋4-16-7	多様な文化的背景を持つお子さんや保護者
一般子育て		子育て喫茶汐たま	第1火,第3金曜	14:00～16:00	けやき通り北七番館集会室	南千住8-12-2	子育て中の親子

●急な日程等の変更もありますので、初めてご参加の際には、あらかじめご連絡ください。

（問合せ）　荒川区社会福祉協議会 地域ネットワーク課

☎3802-3338　FAX 3802-3831　メール jigyo@arakawa-shakyo.or.jp

ひとりで行くのが不安な方には、地域活動者「担い手」がご協力します。

（問合せ）　高齢者福祉課 地域包括支援係　内線2676

3 いつまでも元気に過ごすために

1 介護予防・生活支援サービス事業（総合事業）

要支援1・2の認定を受けた方と、サービス事業対象者の方（基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方）に、運動・口腔機能、低栄養予防などの改善に向けた事業を実施しています。

（問合せ）　高齢者福祉課 介護予防事業係　内線2666
各地域包括支援センター（連絡先は21ページ～24ページ）

通所型サービス

第1号通所介護

デイサービスセンターで、食事・入浴などのサービスや生活機能向上のための体操、筋力トレーニングなどが日帰りで受けられます。施設ごとに提供するサービスが異なります。

基本のサービスに加えて、下記のメニューを選択して利用できます。

・運動器機能向上　　246円／月
・栄養改善　　218円／月
・口腔機能向上（Ⅰ）164円／月 等（別に費用が加算されます）

1か月あたりの自己負担額（1割負担の方※）のめやす	
要支援1の方、 サービス事業対象者（週1回程度利用）	1,823円
要支援2の方（週1回程度利用）	1,869円
要支援2の方（週2回程度利用）、 サービス事業対象者（週2回程度利用）	3,737円

※一定以上の所得がある方は、自己負担割合が異なります。
※食費、日常生活費は別途自己負担になります。
※令和4年9月時点。
変更となる場合があります。

食（しょく）・動（どう）クラブ つる【登録制】

利用期間が6か月で、高齢者通所サービスセンター等を会場にして、無理のない運動と栄養バランスのとれた食事のプログラムに参加することで運動習慣を身につけるとともに、よりよい食生活を目指します。

運動の指導員と看護職が会場にいますので、安心して参加できます。

【利 用 期 間】　おおむね6か月
【回 数 ・ 時 間】　週1回、3時間程度
【利 用 料 金】　1回600円（利用料100円、昼食代500円）
【送迎サービス】　無料（一部の会場で送迎不可）
送迎を希望する方は担当ケアマネジャーとご相談ください。

食・動クラブ かめ【登録制】

高齢者通所サービスセンター等を会場に、運動と食事を共にするほか、仲間づくりにぴったりのプログラムです。一緒に食事をすることを楽しみ、無理のない運動を続けることで、自分らしい生活をできるだけ長く送ることを目指します。

【利 用 期 間】 担当ケアマネジャーとご相談ください。
【回 数 ・ 時 間】 週1回、3時間程度
【利 用 料 金】 1回700円（利用料200円、昼食代500円）

まるごと元気アップ教室【登録制】

ふれあい館等を会場に、週1回2時間の運動で体力アップを目指します。さらに、口腔や栄養等について、直接学ぶことができます。無理なく続けられる健康づくりを一緒に行いませんか？

【利 用 期 間】 4か月間
【回 数 ・ 時 間】 週1回、2時間程度
【利 用 料 金】 1回100円
【送迎サービス】 無料（送迎を希望する方は担当ケアマネジャーとご相談ください。）

・近所のスーパーまで1人で買い物に行くことができるようになりました。
・一緒に出掛けられる友人ができました。

お口と食事の元気塾

良く噛んで食事をする人ほど元気で長生きです。フレイル対策を口腔と食生活の面から同時に学べる健康教室で、歯科衛生士と管理栄養士が健康づくりをサポートします。誤えん性肺炎（※）の予防や「たんぱく質」と「エネルギー」になる食品、献立の工夫など、実習を交えてお伝えします。
※誤えん性肺炎とは、細菌がだ液や飲食物と一緒に肺に流れ込んで起こる肺炎です。

歯磨きの重要性や自分の口の状態もわかりました。

口や体の機能低下と食生活の関係や食事の栄養バランスを整える方法がわかります。

健康長寿の料理術

食べることは生きていくうえでとても大切なことです。高齢者世代は低栄養についても注意が必要です。日々の食事に活かせる、手軽で簡単なレシピや献立の工夫等をわかりやすく、楽しくお伝えします。

手間をかけずに栄養バランスを整える料理が参考になりました。

訪問型サービス

第1号訪問介護

ホームヘルパーが訪問し、調理や掃除などを利用者と一緒に行い、利用者が自分でできることが増えるよう支援します。

1か月あたりの自己負担額（1割負担の方※）のめやす	
週1回程度の利用	1,341円
週2回程度の利用	2,678円

※週2回を超える利用は、要支援2の方に限ります。（1か月4,249円）
※一定以上の所得がある方は、自己負担割合が異なります。
※令和4年9月時点。変更となる場合があります。

おうちでリハビリ

理学療法士・作業療法士からアドバイスを受けて、ホームヘルパーと一緒に生活機能向上に取り組みます。

1回あたりの自己負担額	
20分以上30分未満	200円
30分以上60分未満	250円
60分以上90分未満	300円

おうちで栄養診断

自宅で食事や栄養の専門家である管理栄養士から、一人一人の状況に合わせた食事摂取量や調理法などのアドバイスを受けて、食生活の改善に取り組みます。
・利用回数は全3回

初回利用料	2回目以降利用料
400円	各300円

最近食欲がなく、体重が減って心配していましたが、食べやすい食材や調理法を教えてもらい、体重が戻りました。

2 一般介護予防事業

健康づくりのために利用できる事業です。お気軽にご参加ください。

（問合せ）　高齢者福祉課 介護予防事業係　内線2666
健康推進課 保健相談担当　内線432
各地域包括支援センター（連絡先は21ページ～24ページ）

荒川ころばん体操（直接会場へ）

荒川ころばん体操は、平成14年に区民、荒川区と東京都立大学が共同開発した転倒予防体操です。足・腰・腹部の筋力アップやバランス感覚の向上、歩行能力の改善が図れます。また、会場での人とのふれあい、会話等の効果で、社会的フレイルの予防（孤立化や閉じこもり予防など）にもなります。会場では「荒川ころばん体操リーダー」が運営の中心となり、初めての方のお手伝いをしてくれますし、レクダンスを楽しんだり、健康情報を知ることもできます。令和4年4月現在、登録制で実施していますので、参加を希望される方は、下記までお問い合わせください。

65歳以下の方も参加できます。

ころばん体操の特徴

①椅子さえあればどこでもできるので、お金がかからない
②音楽に合わせて、楽しく続けられる
③1回あたり18分間の体操を2セット、週2回の頻度で、3か月以上続けることで、効果が期待できる

（問合せ）　健康推進課 保健相談担当　内線432

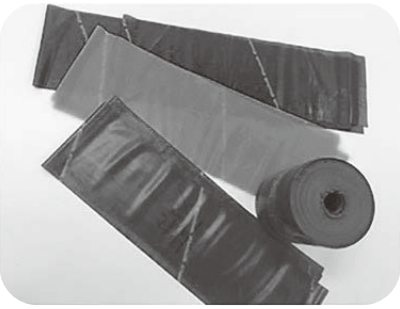
荒川せらばん体操

ゴム製のセラバンドを使って行う筋力トレーニングです。椅子に座って、ゆったりした音楽に合わせて10分間、無理なく筋力アップができます。

荒川ころばん体操の会場で行なっていて、座ったままでもできる、“荒川せらばん体操ちぇあばん”もあります。

セラバンドとは、ゴムのように伸縮性のあるバンドのことです。セラバンドの色によって、伸縮性の強度が異なり、体力に合ったものを使っていただけます。

（問合せ）　健康推進課 保健相談担当　内線432



ころばん体操実施会場

※令和4年4月現在、参加は登録制となります。

南千住

南千住ふれあい館	火曜日	10：00～11：30
汐入ふれあい館	金曜日	13：30～15：00
南千住駅前ふれあい館	水曜日	10：00～11：30
石浜ふれあい館	月曜日	10：00～11：30

荒川

荒川さつき会館	金曜日	10：00～11：30
荒川山吹ふれあい館	火曜日	9：30～10：30
峡田ふれあい館	火曜日 木曜日	10：00～11：30 13：30～15：00
生涯学習センター	水曜日	9：30～10：30

町屋

町屋ふれあい館	月・水曜日	10：00～11：30
荒木田ふれあい館	月・土曜日	10：00～11：30

尾久

男女平等推進センター アクト21	木曜日	10：00～11：30
尾久ふれあい館	月・水曜日	10：00～11：30
西尾久ふれあい館	月曜日 水曜日	10：00～11：00 10：00～11：30
東尾久本町通りふれあい館	月・水曜日	10：00～11：30

日暮里

西日暮里ふれあい館	月曜日	13：30～15：00
東日暮里ふれあい館	月曜日	10：00～11：30
夕やけこやけふれあい館	火曜日 木曜日	10：00～11：30 13：30～15：00
ひぐらしふれあい館	水曜日	10：00～11：30

荒川ころばん体操リーダー養成講座

ころばん会場で、会場運営や体操指導を行う「ころばん体操リーダー」を養成する講座です。一緒に体操を学び、地域で活動してみませんか？年齢は問いません。気軽にご連絡下さい。

リーダーは
- 健康の知識を持って、みんなを元気にするために頑張っています！
- ご自身の健康維持にも役立っています。
- 地域社会にとって、非常に大切な存在です。

（問合せ）　健康推進課 保健相談担当　内線432

「あらみん体操」も入った「荒川ころばん体操・荒川せらばん体操」「ひざ痛予防体操」のCD、DVDを販売しています。ご希望の方は、区役所地下1階の情報提供コーナーへお問い合わせください。

（問合せ）　情報提供コーナー　内線3719

5分でできる 荒川どこでもみんなでころばん体操（愛称：あらみん体操）

あらみん体操は、平成28年度に区民と、荒川区、東京都立大学が共同で開発した体操です。道具を使わず、5分間と短いので、自宅や町会活動の合間や、運動前後の準備体操・整理体操として、どこでも手軽にできるのが特徴です。「ストレッチ」「筋トレ」「バランス」「エアロビクス」の要素が入った15種類の動作で、全身を使った運動ができます。年齢は問いません。あらみん体操で、からだを動かす楽しさを、感じてみませんか？

この体操は、あらみん体操PRし隊が、ふれあい館やイベント会場など、地域の様々な場所で普及啓発活動をしています。あなたも、PR隊になりませんか？下記まで、お問合せください。

（問合せ）　健康推進課 保健相談担当　内線432

あらみん体操ロゴ

印刷物頒布（無料）のご案内

＊「ロコモ・フレイル予防」と
「あらみん体操」（右図参照）
＊荒川区健康づくり体操解説書
（右図参照）

＜配布場所＞
健康推進課
（がん予防・健康づくりセンター2階）

あらみん体操16ポーズ図解

禁煙で、生き生き長生き！

健康寿命の延伸に最も効果が高いのは、禁煙です。
荒川区では、禁煙治療費の一部助成（上限10,000円）を行っています。
ぜひご利用ください。
（問合せ）　健康推進課 健康推進係　内線433

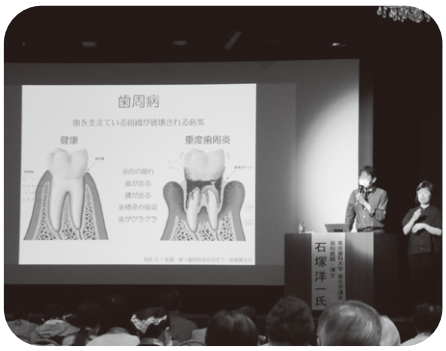
どこでも健康教室

町会や高年者クラブ、サークル活動の場所など、皆さんの身近な場所に保健師等が出向き、生活習慣病予防やご希望の健康テーマに沿った教室や健康相談を実施します（内容や時期は、ひと月前までにご相談ください）。
（問合せ）　健康推進課 保健相談担当　内線432

フレイルをご存知ですか？

最近、新しく注意がよびかけられている『フレイル』。ご存知でしょうか？
フレイルとは、簡単に言うと「年齢に伴って、筋力や心身の活力が低下した状態」のことを表します。診断基準は ①体重減少 ②倦怠感 ③活動性低下 ④筋力低下 ⑤身体機能低下（歩行速度の低下）の5つのうち3つ以上該当する場合「フレイル」と診断されます。フレイルは放置すると「要介護につながる階段」になると言われています。ちょうど、健康と病気の中間のような段階です。また、孤立化・閉じこもり等の社会的フレイル、飲みこみにくさ、かみにくさ等の口腔フレイルもあることが知られています。
最近、体重の減少や倦怠感、気持ちの落ち込みなどを感じることはありませんか？フレイルを早期発見することで、長くこころもからだも健康に過ごすことができます。区の事業を利用して、フレイル予防に取り組んでみませんか？

口腔保健講演会

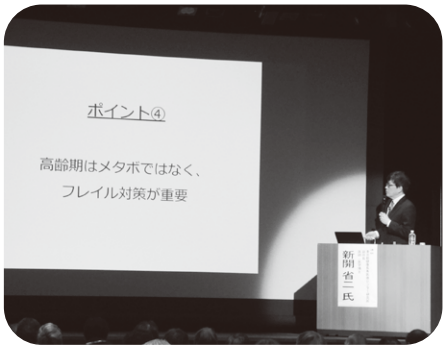


お口と全身の健康は大きく関わっており、お口の健康が運動や認知機能に影響を与えていることもわかっています。誤えん性肺炎（※）を予防し、噛む力を維持して健康で長生きをめざす講演会を行っています。

※誤えん性肺炎とは、細菌がだ液や飲食物と一緒に肺に流れ込んで起こる肺炎です。

（問合せ）　高齢者福祉課 介護予防事業係　内線2666

低栄養予防講演会



老化の速さは、食生活に大きく左右されます。
高齢期には、メタボ対策よりも低栄養予防が必要です。健康で、充実した日々を送るための食生活について講演会を行っています。

（問合せ）　高齢者福祉課 介護予防事業係　内線2666

疾病別栄養講座

認知症・骨折などのテーマに合わせて、疾病を予防するための食生活についてお伝えします。

（問合せ）　高齢者福祉課 介護予防事業係　内線2666

出張健康教室（口腔・栄養）

町会・高年者クラブ・サロンなど、10人程度集まれば、ご要望に応じて出張教室を実施します。

（問合せ）　高齢者福祉課 介護予防事業係　内線2666

3　特定健康診査・特定保健指導

40歳以上74歳以下の国民健康保険加入者を対象に、生活習慣病予防のための「特定健康診査」（無料）を区内指定医療機関で行っています。特定健康診査の結果により、必要に応じて「特定保健指導」（無料）を行っています。

（問合せ）　保健予防課 成人健診係　内線416

※40歳以上74歳以下で、健康保険組合などの社会保険に加入している方やその扶養家族の健康診査は、加入している健康保険組合で行っています。

4 後期高齢者医療健康診査

後期高齢者医療制度加入者を対象に「後期高齢者医療健康診査」（無料）を区内指定医療機関で行っています。

（問合せ）　保健予防課 成人健診係　内線416

5 健康診査・保健指導

40歳以上の生活保護受給者等を対象に「健康診査」（無料）を区内指定医療機関で行っています。健康診査受診者のうち74歳以下の方は、健康診査の結果により、必要に応じて「保健指導」（無料）を行っています。

（問合せ）　保健予防課 成人健診係　内線416

6 脳ドック受診費用の助成

自覚症状の出にくい脳出血・脳梗塞などの脳血管疾患の早期発見と予防のため、脳ドックの受診費用の一部を助成しています。（保険証を利用した脳検査は対象外です。）

対　象　者

①～③すべてを満たしている方
①受診時に40歳以上の荒川区国民健康保険又は荒川区で後期高齢者医療制度に加入している方
②保険料に未納がない方
③前年度に脳ドック受診助成を受けていない方

助 成 内 容

脳ドック受診費用の半額を助成（上限2万円）

そ　の　他

医療機関の指定はありません。医療機関・受診日・脳ドック代金（税込）の決定後、原則、受診する前に申請してください。

（問合せ）　国保年金課 管理係　内線2372

7 予防接種

高齢者の予防接種費用の一部を助成します。

高齢者用肺炎球菌予防接種

対　象　者

①当該年度末（3月31日）までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方
②当該年度末（3月31日）までに60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障がい（身体障害者手帳1級程度）をお持ちの方
※①②ともに、過去に高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は対象外です。

実施期間

対象となる年度の4月1日から翌3月31日まで
※対象者①に該当する方は、対象年齢となる誕生日を迎える前でも接種できます。
※対象者②に該当する方は、60歳の誕生日以降に接種してください。
※令和元年度～5年度まで特例実施。令和6年度以降は未定です。

費用負担

1,500円（※生活保護受給中の方及び中国残留邦人等支援給付世帯の方は無料）
※令和5年度以降の費用負担額は未定です。

接種方法

区が配付する接種予診票を23区内の協力医療機関に持参し、接種してください。
（問合せ）　健康推進課 健康推進係　内線433

高齢者インフルエンザ予防接種

対象者

①当該年度の12月31日時点で65歳以上の方
②当該年度の12月31日時点で60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障がい（身体障害者手帳1級程度）をお持ちの方

実施期間

対象となる年度の10月1日から翌1月31日まで
※対象者①に該当する方は、65歳の誕生日以降に接種してください。
※対象者②に該当する方は、60歳の誕生日以降に接種してください。

費用負担

2,500円（※生活保護受給中の方及び中国残留邦人等支援給付世帯の方は無料）

接種方法

区が配付する接種予診票を23区内の協力医療機関に持参し、接種してください。
（問合せ）　健康推進課 健康推進係　内線433

4 認知症に備える

認知症はいろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで認知機能（※）が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態をいいます。認知症も他の病気と同じように、早い段階で医療機関を受診し、早期に対応することが非常に大切です。50ページの「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」を行ってみましょう。

また、認知症になるのを遅らせ、発症後も進行を緩やかにするためには、運動不足の改善、生活習慣病（高血圧症、糖尿病など）の予防、社会参加による社会的孤立の解消や役割の保持等が効果的といわれており、区では様々な事業を実施しています。

（※）認知機能とは・・・物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

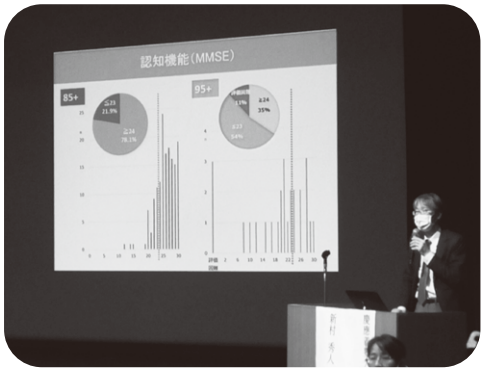
（問合せ）　高齢者福祉課 介護予防事業係　内線2666
各地域包括支援センター（連絡先は21ページ～24ページ）

1 認知症を知る

認知症講演会

認知症について、「発症を遅らせる」「進行を緩やかにする」「認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる地域づくり」を視点に講演会を行っています。

（問合せ）　高齢者福祉課 介護予防事業係　内線2666



認知症介護教室

誰もが「笑顔」で過ごせるように、認知症の方との向き合い方や、介護者の気持ちの理解等、認知症に関する様々なテーマを設けて、地域のみなさんと一緒に学び、考えていきます。

区内5地域で開催しています。

（問合せ）　高齢者福祉課 介護予防事業係　内線2666

2　認知症の方を支える地域づくり

認知症サポーターとは

認証サポーターは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やその介護者を温かく見守る応援者です。

認知症サポーター養成講座

認知症についての理解（講義形式）や認知症の方への対応方法を学びます。時間は1時間～1時間半となっています。

小学校や中学校、町会、企業、商店街、サークルなど、様々な場所で開催しているほか、1人でも参加できる公募型の講座を区内5地域で開催しています。

認知症サポーターには、認知症の方やその介護者を応援する目印として、「オレンジリング」をお渡しします。

また、認知症サポーターを対象に、学びを実践につなげる「認知症サポーターステップアップ講座」を開催しています。認知症の知識を深めたり、地域で支える活動を学びます。

認知症があってもなくても、全ての人が同じ社会で共に生きる地域づくりを進めていきます。

認知症キャラバン・メイト

認知症キャラバン・メイトは、「認知症サポーター養成講座」の講師役となる地域のボランティアです。

認知症キャラバン・メイトは、区や地域包括支援センターの職員だけでなく、民生委員や介護サービス事業者、ケアマネジャー、配食サービス事業者など様々な人で構成されており、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすことができる地域づくりを目指しています。

また、地域の方に向けた認知症介護教室やオレンジカフェ（認知症カフェ）、街なか声かけ講習会など様々な活動も行っています。

（問合せ）　高齢者福祉課 介護予防事業係　内線2666

オレンジカフェ（認知症カフェ）とは

認知症の方やその家族、地域の方や医療・福祉などの専門職が集まって相互に情報共有したり、お互いを理解しあう場です。

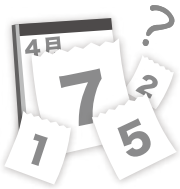
気軽に困りごとなどを語り合い、介護をしている方にとっては、一息つく憩いの場でもあります。

3 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう!

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。

チェック1 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック2 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック3 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック4 今日が何月何日かわからないときがありますか 	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック5 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。
　認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

「ひょっとして認知症かな？」
気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

チェック6 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック7 一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック8 バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック9 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック10 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算▶ 合計点 ［　　］点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。
お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課『知って安心認知症』（令和3年11月発行）

4　認知症の予防

認知症予防教室（はつらつ脳力アップ教室）【登録制】

運動や脳トレ、創作活動等を通して脳を活性化し、認知症予防の「きっかけ」をつくる教室です。ふれあい館等で実施する通所教室と自宅で参加できるオンライン教室も開催しています。参加者同士の交流も楽しみながら、頭・心・身体を元気にします。

【募　集】 年2回（4月と9月頃）
【期　間】 約5か月間
【回　数】 全18回（週1回程度）
【対　象】 区内在住で要支援・要介護認定を受けていない概ね65歳以上の方
【費　用】 各回300円　※オンライン教室は無料（通信料は自己負担）

（問合せ）　高齢者福祉課 介護予防事業係　内線2666

友達ができて、外出の楽しみもでき、認知症の予防や自宅で運動することにもつながったので、この教室に通ってよかったです。

5　認知症の相談

ものわすれ相談

「同じことを言ったり聞いたりする」、「財布や鍵など物を置いた場所が分からなくなることがある」、「今日が何月何日か分からない時がある」など、心配なことはありませんか。医師が本人又はその家族からの相談に応じます。相談の実施日時と会場は、最寄りの地域包括支援センターにお問い合わせください。

※相談は、65歳以上のもの忘れが気になる方又はその家族が対象です。
※問合せの際にお話を伺うことがあります。

（問合せ）　各地域包括支援センター（連絡先は21ページ～24ページ）

認知症・うつ専門相談

精神科医師が認知症やうつなどの高齢者のこころの相談に応じます（要予約）。本事業については各地域包括支援センターまたはケアマネジャーにご相談ください。

（問合せ）　高齢者福祉課 介護予防事業係　内線2666

6 認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、認知症の本人、その家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、地域の関係する機関と連携しながら次のようなことを行っています。

認知症の診察や医療相談、不安やうつ状態・興奮や怒りっぽくなる等の行動・心理状態への対応、認知症に関する情報提供などです。

荒川区担当の認知症疾患医療センター

医療機関名	医療機関所在地	相談窓口電話番号
医療法人社団讃友会 あべクリニック	荒川区東日暮里6-60-10 日暮里駅前中央ビル5階	5615-3020
医療法人社団大和会 大内病院	足立区西新井5-41-1	5691-0592

※認知症疾患医療センターは、東京都が指定しています。

ものわすれ相談 in オレンジカフェ　始まりました

オレンジカフェの中で**「ものわすれ相談」**を実施する**「ものわすれ相談 in オレンジカフェ」**が始まりました。

オレンジカフェの参加者と**認知症サポート医等の先生**が**同じテーブル**につき、認知症について**気軽に語り合える**貴重な場となっています。

詳細な日程は、お住まいの地区の地域包括支援センターにお問合せください。(21ページ～24ページ参照)

カフェの様子(Mカフェ～汐入)

5 生活を支えるサービス・支援（介護保険以外）

1 高齢者のみまもり

1 高齢者みまもりネットワーク事業

いつまでも住み慣れた地域で安全・安心に暮らすことができるように、見守りを希望する高齢者を登載した「みまもり名簿」を活用し、区、地域、高齢者みまもりステーション（20ページ～24ページ参照）が連携して、高齢者を見守るネットワークづくりを行っています。

みまもりネットワークに登録された方には、日ごろの見守りや安否確認を行うほか、みまもりサービスをご案内します。

みまもりネットワークへの登録については、各地区の高齢者みまもりステーションまでお問い合わせ下さい。

対　象　者

区内に住所を有する在宅高齢者のうち、次のいずれかに該当し、見守りを希望する方

- 75歳以上の方で
  - ・一人暮らしの方
  - ・高齢者のみの世帯に属する方
  - ・日中一人暮らしの状態となる方

※75歳未満の方でも、みまもりサービスの利用を必要とする方はご相談ください。

みまもりサービス

ひと声運動（民生委員による定期訪問）、緊急通報システム、配食見守りサービス、救急医療情報キットの支給、新聞販売店による見守り

（問合せ）　高齢者福祉課 地域包括支援係　内線2676

2 緊急通報システム

ひとり暮らし等の方が急病などで緊急事態となった時、緊急ボタンを押すことによって、通信センターに通報されます。連絡を受けた通信センターは、状況に応じて救急車を要請し、警備員が玄関を開けに行きます。緊急連絡先の指定と、電話回線が必要です（ご利用いただけない電話回線もあります）。事前にご自宅の鍵をお預かりします。

対　象　者

日常生活を営むうえで不安を感じている65歳以上のひとり暮らしの方または65歳以上の高齢者のみの世帯の方（日中ひとり暮らしの方を含みます。）

費 用 負 担

月額利用料：住民税課税の方　200円／非課税の方　0円

機器電池代：電池交換時、消耗状態により数百円程度

（問合せ）　高齢者福祉課 高齢者福祉係　内線2677

3 配食見守りサービス

自立生活に不安のある方の見守りを兼ねて、昼食の宅配を行っています。費用は有料（1食280～680円）です。一部の事業者では治療食（糖尿病食や腎臓病食など）も配食します。

対　象　者

65歳以上のひとり暮らしの方または高齢者のみの世帯の方のうち、在宅で、日中における安否確認の手段がなく、身体的状況等により食事の調理が困難な方（日中ひとり暮らしの方を含みます。）

（問合せ）　高齢者福祉課 高齢者福祉係　内線2675

4 ふれあい電話

ひとり暮らし等の方の孤独感の解消や安否確認を目的として、ふれあい電話担当員から週1～2回お電話をおかけします。

（問合せ）　荒川区社会福祉協議会 地域ネットワーク課　☎3802-3338・FAX 3802-3831

5 傾聴ボランティア活動推進事業

傾聴ボランティアが原則月2回、自宅を訪問し、お話し相手をしています。

（問合せ）　荒川区社会福祉協議会 地域ネットワーク課　☎3802-3338・FAX 3802-3831

2 外出に関するサービスや支援

1 高齢者入浴事業（ふろわり200）

区内にある公衆浴場を200円で利用できる高齢者入浴カード「ふろわり200」をお渡ししています。

対　象　者

区内の在宅で生活している満70才以上の方

利 用 方 法

- 高齢者福祉課窓口で（印かんと保険証または免許証等を持参）申請し、入浴カードを受け取って下さい。
- 区民事務所でも申請の取次をします（入浴カードは後日郵送となります）。
- 入浴カードに200円を添えて浴場のフロント（番台）に提出してください。
- フロントの係員がシールを一枚はがしてカードをお返しします。
- 週1回程度利用できます。※申請月によって利用できる回数が変わります。

（問合せ）　高齢者福祉課 高齢者福祉係　内線2675

2 見守り支援員銭湯派遣事業

高齢者の皆様が安心して入浴ができるように、区内の銭湯に見守り支援員を派遣しています。
見守り支援員は、入浴前に健康づくりや生活に役立つ情報提供等と入浴時の見守りを行います。1人で入浴することに不安がある方は、お気軽にご相談ください。
また、1人で銭湯まで行くことが心配な方には、ボランティアの送迎があります。

対　象　者

65歳以上、要支援2程度まで、1人で入浴動作ができる方

費　　用

参加費は無料ですが、入浴料は自己負担　※「ふろわり200」利用可能（55ページ参照）

定　　員

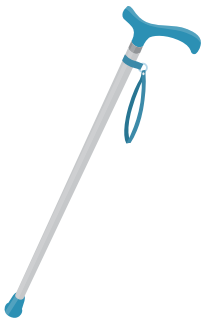
各会場 男女各概ね5名

開催会場・曜日・時間

地域	公衆浴場名	所在地	曜日		時間
南千住	草津湯	南千住7-26-2	月曜日	金曜日	15：00～17：00
荒川	野崎浴場	荒川2-59-2	月曜日	水曜日	
町屋	子宝湯	町屋3-9-7	水曜日	金曜日	
	タイムリゾート	町屋4-4-1	火曜日	木曜日	
尾久	ニュー恵美須	東尾久4-17-9	火曜日	木曜日	
	梅の湯	西尾久4-13-2	水曜日	金曜日	
日暮里	雲翠泉	東日暮里3-16-4	月曜日	金曜日	
	日暮里 斉藤湯	東日暮里6-59-2	火曜日	木曜日	

申　込　先

区役所、またはお住まいの地域包括支援センター
（問合せ）　高齢者福祉課 地域包括支援係　内線2676
各地域包括支援センター（連絡先は21ページ～24ページ）



3 交通安全杖の支給

歩行困難な方の外出時の歩行補助具として、支給しています。

対　象　者

区内在住で、前年度の住民税が非課税であり、杖を使用しなければ歩行が困難な65歳以上の方

支 給 方 法

高齢者福祉課窓口で申請し、確認の上、杖をお渡しします。
（問合せ）　高齢者福祉課 高齢者福祉係　内線2675

4 自立支援用具の給付

歩行または入浴に支障のある方に対し、自立した生活が継続できるよう、自立支援用具を給付しています。

対　象　者

区内在住の65歳以上の方で、在宅で生活し、下表の用具の種目ごとの要件に該当する方

用具の種目		本人負担額	対象者の要件
歩行支援用具	シルバーカー	2,530円	歩行が困難なため歩行支援用具が必要と認められる方 ※要介護1～5の方は除く
	手すり（工事不要）	4,290～4,510円	
入浴補助用具	シャワーベンチ	1,100円	入浴が困難なため入浴補助用具が必要と認められる方 ※要支援1・2及び要介護1～5の方は除く

費　　用

費用の10％を負担していただきます（上表の本人負担額は、令和4年9月時点の金額です）。ただし、生活保護及び中国残留邦人等支援給付を受けている方は無料です。

（問合せ）　高齢者福祉課 高齢者福祉係　内線2677

5 高齢者の補聴器購入費の助成

老人性難聴の方を対象に、補聴器の購入費の一部を助成します。

対　象　者

次のすべての要件に該当する方

・荒川区内に住所を有する満65歳以上の方で、住民税が非課税の方
・耳鼻咽喉科の医師が補聴器の必要性を認めた方
　※一般的には中等度難聴で聞き間違いを感じる方です。
　※聴覚障害の手帳をお持ちの方は、障害者福祉課へご相談ください。

助成上限額

25,000円

・医療機器である補聴器の本体及び付属品が助成対象です（※集音器は対象外）。
・助成はひとり1台限り、医療機関の受診料や修理、電池交換は対象外です。

申請にあたって

購入する前に、まずは区にご相談ください。区が助成要件を確認し申請書をお渡しします。
※区が助成を決定する前に購入した場合は、助成対象外となります。

（問合せ）　高齢者福祉課 高齢者福祉係　内線2678

6 車いすの貸し出し

短期間の場合

通院等で緊急に必要となった方に臨時で貸し出しています。
貸し出し期間は、おおむね2週間程度です。
（問合せ）　高齢者福祉課 高齢者福祉係　内線2675

長期間の場合

区内在住で車いすを一時的に必要とされる状態になった方に貸し出しています。貸し出し期間は6か月程度です。（延長・更新はできません。）また、要介護度2～5の方は介護保険の車椅子貸与をご利用ください。
（問合せ）　荒川区社会福祉協議会　☎3802-2794

7 東京都シルバーパス

都バス、都電、都営地下鉄、日暮里・舎人ライナーと都内の民営バスに乗車できます。購入には、費用がかかります。詳しくは申し込み先におたずね下さい。

対　象　者

満70歳以上の都民の方（満70歳になる月の初日から申し込みできます。ただし、寝たきり状態の方は対象になりません）

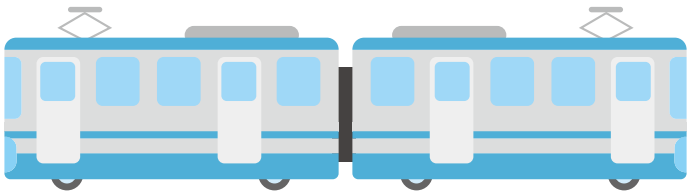
有 効 期 間

毎年10月1日から翌年9月30日まで（10月1日以降に発行される場合には発行日から有効）

申　込　先

シルバーパスの取扱いをしている都営交通の営業所

都営バス南千住自動車営業所	☎3802-0391
都電荒川電車営業所	☎3893-7451
日暮里・舎人ライナー日暮里駅定期券発売所	☎5837-2642
（問合せ）　東京バス協会シルバーパス専用電話	**☎5308-6950**



3 在宅で受けられるサービスや支援

1 紙おむつ購入券・おむつ代の助成

寝たきり又は認知症等で紙おむつを必要とする方に、紙おむつ購入券又は、紙おむつ代を助成しています。申請月から対象となりますが、ご本人の当該年度の住民税の課税状況により支給額が異なります。

対　象　者

65歳以上の方または介護保険の第2号被保険者（40～64歳）で次のいずれかに該当する方

・要介護度4・5の方
・要介護度1～3で、かつ認知症のある方
・入院中で、上記2点に準じる状態にある方
・身体障害者手帳の等級が1・2級の方
・愛の手帳の度数が1・2度の方

※介護保険施設に入所している方、生活保護を受給している方及び、「荒川区重度心身障害者（児）紙おむつ購入費助成事業」による助成を受けている方は除きます。

支 給 内 容

❶紙おむつ購入券

非課税の方は、1か月6,000円分（2,000円券を3枚）、課税の方は、1か月3,000円分（1,000円券を3枚）の購入券を支給しています。

①購入券取扱店で1割分の自己負担金を支払ったうえで紙おむつと引き換えてください。
②購入代金が購入券の額を超えた場合は、差額をお支払いください。

❷おむつ代助成

紙おむつの持込みができない病院、施設（介護保険適用施設は除く）等に入所している場合、及び購入券を紙おむつと引き換えることが困難な場合におむつ代を助成します。1か月のおむつ代が助成額に満たない場合は、実際にお支払いいただいたおむつ代の1割が自己負担額となります。

助成額は、下表のとおりとなります。

課税状況	利用限度額（月額）	自己負担額
課税	3,000円	利用限度額の1割
非課税	6,000円	

（問合せ）　高齢者福祉課 高齢者福祉係　内線2675

2 寝具乾燥消毒水洗いサービス

在宅で寝たきりの方の毛布や布団などを、毎月1回乾燥消毒します。また、年1回水洗いサービスも行います。

対　象　者

65歳以上の要介護度4または5の方で、寝具を干す場所及び干す方がいない等のため、乾燥消毒水洗いが必要と認められる方

費　　用

1回あたり費用の10%分を負担（生活保護受給者は無料）していただきます。

（問合せ）　高齢者福祉課 高齢者福祉係　内線2675

3 理美容サービス

在宅で寝たきりの方が、自宅で出張理美容サービスが受けられる、理美容サービス券を支給しています。

対　象　者

65歳以上の在宅の方で、要介護度4または5の認定を受けた方

支 給 枚 数

年間6枚を支給しています。年度途中に申請された方は、申請月により支給枚数が異なります。

費　　用

1回あたり2,000円を負担していただきます。

（問合せ）　高齢者福祉課 高齢者福祉係　内線2678

4 粗大ごみ処理手数料の免除

対　象　者

①生活保護受給者
②児童扶養手当、特別児童扶養手当受給者
③老齢福祉年金受給者　ほか

（問合せ）　清掃リサイクル推進課 作業係　☎3892-4671　FAX 3895-4133
粗大ごみ受付センター　☎5296-7000

5 粗大ごみの運び出し

粗大ごみを屋外にご自身で運び出すことが困難で、区内に65歳未満の親族が住んでいないなど、協力が得られない場合、以下に該当する世帯を対象に運び出しを行います。

なお、運び出し収集の対象としない品目もあります。（要問合せ）

対 象 世 帯

・65歳以上の者のみで構成されている世帯
・身体に障害を有する者のみで構成されている世帯
・その他区長が必要と認めた世帯

（問合せ）　清掃リサイクル推進課 作業係　☎3892-4671　FAX 3895-4133

6 家庭ごみの戸別収集

家庭ごみをご自身で集積所へ持ち出すことが困難で、以下のいずれかに該当し、かつ他の者の協力が得られない高齢者・障がい者世帯を対象に、現地調査等の結果を踏まえ、ごみの戸別収集を実施します。

対象世帯

・65歳以上の高齢者のみで構成されている世帯で、構成員全員が要介護2以上に認定されているか、同等の状態と認められる世帯
・障害者（身体・精神2級以上・愛の手帳を所持している者）のみで構成されている世帯
・その他区長が必要と認めた世帯

（問合せ）　清掃リサイクル推進課 作業係　☎3892-4671　FAX 3895-4133

4 住まいに関するサービスや支援

1 高齢者用区営住宅

高齢者向けに配慮した設計・設備の住宅（単身用・二人世帯用）を、住宅にお困りの高齢者の方に提供しています。

住宅名	単身用	二人世帯用
町屋七丁目住宅（さくらハイツ町屋）	20戸	3戸
西尾久七丁目住宅（さくらハイツ西尾久）	29戸	5戸
南千住二丁目住宅（さくらハイツ南千住）	12戸	6戸
西尾久三丁目住宅（さくらハイツ小台）	34戸	5戸
町屋五丁目住宅	19戸	4戸

□ 空き室待ち登録者募集

毎年9月に区営住宅の空き室待ち登録者を募集しています。あらかわ区報等でお知らせしています。入居にあたっては条件がありますので、募集の際の「申込みのしおり」をご覧下さい。

（問合せ）　福祉推進課 地域福祉係　内線2615

2 高齢者民間賃貸住宅入居支援事業

連帯保証人を立てられないために債務保証制度を利用した場合、保証料の一部を助成しています。また、民間賃貸住宅への転居が困難な高齢者等世帯の物件探しを支援しています。ご相談ください。

対象世帯

・65歳以上のひとり暮らしの方、または65歳以上の方と60歳以上の方のみの世帯
・引き続き1年以上区内在住の方
・住民税、国民健康保険料等を滞納していない方

上記以外にも要件がありますので、利用される場合には必ず、事前にご相談ください。

助成内容

・民間保証会社の債務保証制度を利用した場合に、初回の保証委託料の一部（月額家賃等の50%で50,000円を限度）と2年目以降の更新保証料10,000円を助成しています。

債務保証制度

・家賃等の滞納があった場合、保証会社が月額家賃等を賃借人に替わって、一定期間一時的に立替払いします。※滞納家賃等は免除されません。
・契約者の方が万が一、死亡や行方不明等の場合には、家財道具の撤去や原状回復に要する費用等を保証会社が保証します。

（問合せ）　高齢者福祉課 高齢者福祉係　内線2678

3 高齢者住み替え家賃等助成事業

良質で防災上にも優れた住宅に転居する世帯、または取り壊し等により立ち退きを求められている世帯の方に、転居後の家賃等の一部を助成し、高齢者世帯の住まいの安全・安心の確保を支援しています。必ず、転居前にご相談ください。

世帯の要件

2年以上区内在住の70歳以上のひとり暮らしの方、または70歳以上の方と同居の配偶者、若しくは兄弟姉妹の方で構成された世帯が、区内の民間賃貸住宅から区内の他の民間賃貸住宅に転居する場合。

転居前の住宅の要件

1年以上居住している住宅の取り壊しや賃貸事業の廃止等により、立ち退きを求められている場合、または次のいずれかに該当する住宅に1年以上居住している場合。
・昭和56年に改正された建築基準法施行令の新耐震基準に適合していない。
・住戸の専用床面積が18㎡未満である。
・住戸に浴室又はトイレが設置されていない。

転居後の住宅の要件

次のすべてに該当する住宅
・昭和56年に改正された建築基準法施行令の新耐震基準に適合している。
・住戸の専用床面積が25㎡以上である。（ただし、平成18年9月18日以前に建築されたものについては、当分の間18㎡以上。）
・住戸に浴室とトイレが設置されている。

資格の要件

□ 賃貸契約に定める賃料等を支払う見込みがある。
□ 申請する方は独立して日常生活を営むことができる。
（要介護認定者については、要支援1・2、要介護1まで。）
□ 世帯全員について、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料及び介護保険料の滞納がない。

- 生活保護受給世帯でない。
- 世帯全員について、前年度の住民税が非課税である。

助成内容

- 家賃　　：転居前の家賃と転居後の家賃との差額を助成します。（月額4万円を限度とします。）
- 礼金・権利金：家賃補助額の2か月分を限度として助成します。（※敷金は対象外）
- 仲介手数料　：家賃補助額の1か月分を限度として助成します。
- 転居費用　　：実支払額を助成します。（4万円を限度とします。）
- 契約更新料　：契約更新後の家賃補助額の1か月分を助成します。

（問合せ）　高齢者福祉課 高齢者福祉係　内線2678

4 転倒防止用手すり設置給付（手すりの取付け）

玄関、トイレ、浴室等の自宅内で転倒の危険性がある場所に、手すりを取り付ける費用の一部を助成します。

※必ず取付工事を行う前にご申請ください。
※施工事業者は本制度の主旨を理解し区に登録している事業者からご選択ください（登録事業者の一覧については、区のホームページで確認いただくか、お問い合わせください。）。

対象者

次のすべてに該当する方

- 区内に住所を有する70歳以上で介護認定を受けていない方
- 申請日以前6か月以内に要介護等認定申請を行っていない方
- 介護保険料を滞納していない方

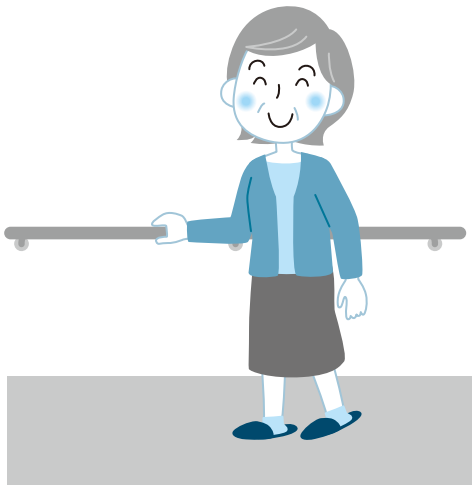
利用者負担

- 支給限度基準額の範囲で、改修費用の1割～3割の自己負担があります。
- 自己負担の割合は前年の所得等により異なります。
- 支給限度基準額を超える金額は全て自己負担となります。

助成内容

改修の種類	支給限度基準額
転倒防止用手すりの取付け	50,000円

（問合せ）　介護保険課 介護給付係　内線2432



5 住宅改修予防給付

介護保険の要介護認定で非該当となった高齢者の方の在宅生活を支援することを目的に、居住する住宅の改修費用の一部を助成します。

※必ず改修工事を行う前にご申請ください。
※事前に実地調査があります。
※住宅の新築や増築、修繕、リフォームにはご利用できません。

対　象　者

次のすべてに該当する方

- 区内に住所を有する65歳以上の方で、住宅改修が必要と認められる方
- 申請日以前6か月以内に受けた要介護認定の結果が「非該当（自立）」となった方
- 介護保険料を滞納していない方

利用者負担

- 支給限度基準額の範囲で、改修費用の1割～3割の自己負担があります。
- 自己負担の割合は前年の所得等により異なります。
- 支給限度基準額を超える金額は全て自己負担となります。

助成内容

改修の種類	支給限度基準額
1. 手すりの取付け 2. 段差の解消 3. 床材の変更 4. 扉の取替え 5. 便器の洋式化 6. 1～5の附帯工事	200,000円

（問合せ）　介護保険課 介護給付係　内線2432

6 住宅設備改修給付

支援や介護が必要な高齢者の方の在宅生活を支援することを目的に、介護保険制度の住宅改修の対象とならない住宅設備を改修費用の一部を助成します。

※必ず改修工事を行う前にご申請ください。
※事前に実地調査があります。
※住宅の新築や増築、修繕、リフォームにはご利用できません。

対　象　者

次のすべてに該当する方

- 区内に住所を有する65歳以上の方で、住宅改修が必要と認められる方
- 要支援または要介護認定をお持ちの方（流し・洗面台の取替えについては、要介護4・5で車いす利用の方のみ）
- 介護保険料を滞納していない方

利用者負担

- 支給限度基準額の範囲で、改修費用の1割～3割の自己負担があります。
- 自己負担の割合は前年の所得等により異なります。
- 支給限度基準額を超える金額は全て自己負担となります。

助成内容

改　修　の　種　類	支給限度基準額
浴槽の取替え	379,000円
流し・洗面台の取替え　※要介護4・5で車いすを利用している方のみ	156,000円
便器の洋式化 ※介護保険住宅改修で支給限度額を超える場合に利用可能	106,000円

（問合せ）　介護保険課 介護給付係　内線2432

7 住宅設備等新設給付

自宅の1階が居住目的以外の空間（工場や店舗等）の場合、支援や介護が必要となっても生活の場を移設し在宅生活を継続できることを目的に、1階を居住空間に改修する費用の一部を助成します。

※必ず改修工事を行う前にご申請ください。
※事前に実地調査があります。
※住宅の新築や増築、修繕、リフォームにはご利用できません。

対　象　者

次のすべてに該当する方

- 区内に住所を有する65歳以上の方で、住宅改修が必要と認められる方
- 要支援または要介護認定をお持ちの方
- 介護保険料を滞納していない方

利用者負担

- 支給限度基準額の範囲で、改修費用の1割～3割の自己負担があります。
- 自己負担の割合は前年の所得等により異なります。
- 支給限度基準額を超える金額は全て自己負担となります。

助成内容

改修の種類	支給限度基準額
1階床の新設	350,000円
浴槽の新設	379,000円
流し・洗面台の新設	156,000円
便器の新設	106,000円

（問合せ）　介護保険課 介護給付係　内線2432

5　その他のサービス

1　にこにこサポート（住民参加型 有償家事援助）

高齢の方等が、援助を必要とする時に支援を行う、有償の在宅福祉サービスです。会員制の互助組織で、地域の方々（協力会員）が担い手となり、サービスを提供しています。

※サービス利用にあたっては、利用会員登録と年度額2,000円の会費が必要となります。（※にこにこサポートの利用会員は社会福祉協議会の特別会員になります。）

生活サポート

- 掃除・買物・洗濯・食事の支度など
- 利用料金　1時間あたり 750～850円

介護・見守りサポート

- 軽度の身の回りの介助・外出の介助・見守りなど
- 利用料金　1時間あたり 850～950円

健康文化サポート

- 趣味や娯楽のお相手・付き添いなど
- 利用料金　1時間あたり 850～950円

留守宅サポート

- 入退院時に必要な物のお届け・留守中の自宅の掃除など
- 利用料金　1時間あたり 750～850円

宅配夕食サービス

- 栄養のバランスがとれた夕食を宅配し、安否を確認します。
- 利用料金　1食あたり650円（配達・見守り含む）
- 配達できる日　月曜～土曜日（日曜・祝日は休み）
- 配達時間　午後3時～午後6時（時間指定はできません。）

（問合せ）　荒川区社会福祉協議会 在宅福祉サービス課 にこにこサポート　☎3891-5180

2 在宅介護者マッサージ事業

在宅で高齢者の方を介護している家族等の方に、無料マッサージ券を年に2枚支給しています。

対　象　者

在宅で、要介護度4または5の高齢者の方を介護している方

（問合せ）　高齢者福祉課 高齢者福祉係　内線2675

3 要介護高齢者の障害者控除

障害者手帳をお持ちでなくても、要介護認定を受けている方は、知的・身体障害者に準ずるものと区が認定すれば、障害者控除や特別障害者控除の対象になります。

対　象　者

65歳以上で要介護1以上の認定を受けている方及びおむつ支給を受けている方で特別障害者に準ずる方

認 定 基 準

主治医意見書やおむつ調査での日常生活自立度によって判定をします。

（注）所得税法の規定により、介護保険法上の要介護認定は障害者控除の認定基準とはなりません。

申 請 方 法

区役所2階のおとしよりなんでも相談窓口で申請を受付けます。（認定書発行は申請日の翌日以降になります。）

※郵送の場合は、区のホームページで確認いただくか、お問い合わせください。

（問合せ）　高齢者福祉課 高齢者福祉係　内線2675

6 介護サービスを受けたいときは

介護保険のサービスを利用するには要介護認定の申請が必要です

◎要介護認定までの流れを確認しましょう

1 要介護（要支援）認定の申請

介護保険サービスの利用を希望する人は、介護保険課または地域包括支援センターの窓口で認定の申請をしましょう。

申請は、利用者本人または家族のほか、成年後見人、居宅介護支援事業者や介護保険施設などに代行してもらうこともできます。

■申請には以下のものが必要です
- 要介護・要支援認定申請書
- 荒川区要介護認定調査連絡表（更新申請の場合は不要です）
- 介護保険被保険者証
- 医療保険被保険者証

申請書には、主治医の氏名、医療機関名などを記入します。主治医がいない場合は窓口にご相談ください。

2 認定調査

認定調査

区の職員などが自宅等を訪問し、心身の状態や生活の状況などについて調査を行います（認定調査は全国一律の方法で行われます）。

主治医意見書

利用者本人の主治医から介護を必要とする原因疾患などについての記載をした意見書を取り寄せます。

※区が取り寄せますので、本人が提出する必要はありません。

※主治医がいない方は、区へご相談ください。

認定調査を受けるときは…

体調のよいとき（通常時）に調査を受ける

いつもと違う体調のときでは、正しい調査ができないことがあります。

困っていることはメモしておく

緊張などから状況が伝えきれないこともあります。困りごとなどはメモしておくと安心です。

家族などに同席してもらう

家族などいつもの介護者に同席してもらえれば、より正確な調査ができます。

日常使っている補装具があれば伝える

杖など日常使っている補装具がある場合は、使用状況を伝えましょう。

3 審査・判定

まず認定調査の結果などからコンピュータ判定（一次判定）が行われ、その結果と調査特記事項、主治医意見書をもとに「介護認定審査会」で審査し、要介護状態区分が判定（二次判定）されます。

- **コンピュータ判定の結果**…公平に判定するため、認定調査の結果はコンピュータで処理されます。**（一次判定の結果）**
- **調査特記事項**…調査票には盛り込めない事項などが記入されます。
- **主治医意見書**…かかりつけ医が作成した心身の状況についての意見書

介護認定審査会が審査・判定（二次判定）

区が任命する保健、医療、福祉の専門家から構成された介護認定審査会が総合的に審査し、要介護状態区分が決められます。

4 認定結果の通知

以下の要介護状態区分に認定されます。結果が記載された「認定結果通知」と「介護保険被保険者証」が届きますので、記載されている内容を確認しましょう。

また、介護保険の認定者全員に利用者負担の割合（1割～3割）が記載された「介護保険負担割合証」も発行されます。

要介護1～5

生活機能の維持・改善を図ることが適切な人などです。介護保険の「介護サービス」が利用できます。

要支援1・2

生活機能が改善する可能性の高い人などです。介護保険の「介護予防サービス」と「介護予防・生活支援サービス事業」（38ページ参照）が利用できます。

非該当

基本チェックリスト

※65歳以上の人が対象

【生活機能の低下あり】
将来的に要支援などに移行する危険性がある人などです。「介護予防・日常生活支援総合事業」が利用できます。

【生活機能の低下なし】
「介護予防・日常生活支援総合事業」のうち、「一般介護予防事業」が利用できます。

介護予防・日常生活支援総合事業のうち、「介護予防・生活支援サービス事業」を希望する場合は、要介護認定を受けずに「基本チェックリスト」による判定により、利用することもできます。

認定結果の有効期間と更新手続き

認定の有効期間は新規の場合は原則6か月、更新認定の場合は原則12か月です。要介護・要支援認定は、有効期間満了前に更新手続きが必要です。更新の申請は、要介護認定の有効期間満了の60日前から受け付けます。

（問合せ）　介護保険課 介護認定係　内線2433

介護サービス等の利用

要介護認定を受けた方は、訪問介護（ホームヘルプ）や通所介護（デイサービス）、短期入所サービス（ショートステイ）などの在宅サービス、または介護老人福祉施設などの施設サービスが利用できます。介護保険で利用できるサービスは、下表のとおりです。

＊介護サービス等を利用する場合は、介護計画（ケアプラン）を作成する必要があります。

＊介護サービス等を利用する場合の利用料（自己負担額）は、原則としてサービスにかかった費用の1～3割です（前年の所得等により異なります）。

介護サービス等

	サービスの種類	サービスの内容
在宅サービス	訪問介護（ホームヘルプ）	ホームヘルパーによる自宅での介護や身の回りのお世話
	訪問入浴介護◆	巡回入浴車で自宅を訪問して行う入浴介護
	訪問看護◆	看護師や保健師が自宅を訪問して行う看護や療養支援
	訪問リハビリテーション◆	理学療法士、作業療法士等が自宅を訪問して行う機能訓練など
	居宅療養管理指導◆	医師、薬剤師などが自宅を訪問して行う療養上の管理
	通所介護（デイサービス）	デイサービスセンターなどで行う機能訓練や趣味・生きがい活動・入浴の介護
	通所リハビリテーション（デイケア）◆	医療機関等での機能訓練や入浴介護など
	福祉用具の貸与◆	介護用ベッドや車いすなどのレンタル（軽度の方は対象とならない場合もあります）
	短期入所サービス（ショートステイ）◆	福祉施設や医療機関に短期入所
	特定施設入所者生活介護◆	有料老人ホーム等の入所者に対する介護
施設サービス	介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）	常時介護が必要で、在宅での生活が困難な場合に入所
	介護老人保健施設（老人保健施設）	病状が安定し、リハビリテーションを中心とする医療ケアと介護を必要とする場合に入所
	介護療養型医療施設（療養型病床等）	比較的長期にわたって療養を必要とする場合に入院
	介護医療院	長期にわたり医療と介護を必要とする場合に入院
地域密着型サービス	小規模多機能型居宅介護◆	通所を中心に訪問、泊まりのサービスを組み合わせたサービス
	定期巡回・随時対応型訪問介護看護	訪問介護と訪問看護を組み合わせ、日中、夜間を通じた定期巡回と随時対応のサービス
	認知症対応型通所介護◆	認知症の方を対象にした通所での専門的なケア
	認知症対応型共同生活介護（高齢者グループホーム）◆	認知症高齢者が介護を受けながら共同生活する住宅（グループホーム）での専門的なケア
	地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護	定員が30人未満の小規模な介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
	地域密着型通所介護	定員が18人以下の小規模な通所介護
その他	福祉用具購入費の支給◆	ポータブルトイレや入浴補助具などの購入
	住宅改修費の支給◆	手すりの取り付けや床段差の解消などの在宅生活の継続に必要な住宅改修

＊地域密着型サービスは原則として他の区市町村のサービスは利用できません

＊上表のサービス以外にも、区が行う介護保険外の保険・福祉サービスがあります

＊◆のサービス等は介護予防サービスがあります

高額介護サービス費

介護サービス利用の際の自己負担が高額になった場合、限度額を超えた分が介護保険から支給されます。

介護保険サービス利用者負担軽減

◎食費・居住費の負担額軽減（介護保険負担限度額認定）

介護保険施設サービス（短期入所サービス含む）を利用する方のうち、所得と預貯金の金額等が国の定める要件を満たす場合、居住費（滞在費）と食費にかかる費用が減額されます。利用するには、荒川区への申請が必要です。

表1　食費・居住費の負担限度額（日額）

区分			居住費				食費
			従来型個室	多床室	ユニット型個室	ユニット型準個室	
第3段階2	世帯全員が区民税非課税	前年の合計所得金額＋年金収入額が120万円超の方	1,310円(820円)	370円	1,310円	1,310円	1,360円【1,300円】
第3段階1	世帯全員が区民税非課税	前年の合計所得金額＋年金収入額が80万円超120万円以下の方	1,310円(820円)	370円	1,310円	1,310円	650円【1,000円】
第2段階	世帯全員が区民税非課税	前年の合計所得金額＋年金収入額が80万円以下の方	490円(420円)	370円	820円	490円	390円【600円】
第1段階	世帯全員が区民税非課税	老齢福祉年金受給者の方	490円(320円)	0円	820円	490円	300円
第1段階	生活保護受給者の方等						

（　　）内の金額は、介護老人福祉施設に入所した場合またはショートステイを利用した場合の額です。
【　　】内の金額は、ショートステイを利用した場合の額です。

◎介護保険施設・グループホーム等の居住費・食事代補助

介護施設サービスまたは短期入所サービスを利用する方で、負担限度額認定の対象とならない利用者負担段階第4段階の方、もしくは認知症対応型共同生活介護（グループホーム）または小規模多機能型居宅介護の泊まりサービスを利用する方のうち、区で定める所得金額や預貯金額等の要件を満たす方に対して、サービスを利用する際の居住費（滞在費）、食費の一部を補助します。利用するには申請が必要です。

表2　補助金額（日額・上限）

区分		介護保険施設・ショートステイ	グループホーム・小規模多機能
第4段階	本人が区民税非課税で、世帯内に区民税課税者がいる方（うち、世帯の課税合計所得金額が500万円以下）	@500円／日	@250円／日
第3段階	本人及び世帯全員が区民税非課税で第2段階以外の方	特定入所者介護サービス費	@500円／日
第2段階	本人及び世帯全員が区民税非課税で、本人の前年の課税年金収入額、非課税年金収入額及び合計所得金額が80万円以下の方	特定入所者介護サービス費	@1,000円／日
第1段階	老齢福祉年金の受給者で、本人及び世帯全員が区民税非課税の方	特定入所者介護サービス費	@1,000円／日

◎介護保険サービス利用者負担額の軽減（生計困難者）

生計困難な低所得者を対象として、介護保険サービスの利用者負担を軽減します。利用するには、申請が必要です。

◎介護保険利用者負担額減額・免除申請書

災害等特別な事情により利用者負担の支払が困難になった場合、利用者負担額の減額や免除をいたします。減額や免除を受けるには、申請が必要です。

保険料を滞納していると

特別な事情がないのに、納期限後も介護保険料を納付しないと、介護サービスを利用するときに、未納期間に応じて保険給付の制限を受けることになります。介護サービスが必要になったときに、大きな負担をせずに必要なサービスを利用するために、介護保険料の納期限内のご納付をお願いします。ご納付が難しい場合は、早めに介護保険課へご相談下さい。

＜保険給付の制限＞

1年間滞納すると	➡	サービス利用時の支払い方法の変更（償還払い化）
1年6カ月滞納すると	➡	保険給付の一時差し止め・差し止め額からの滞納保険料の控除
2年以上滞納すると	➡	利用者負担の引き上げ（給付額減額）・高額介護サービス費、特定入所者介護サービス費等の支給停止

（問合せ先）　介護保険課 介護給付係　内線2431～2

介護サービスについての疑問や相談は

「契約どおりのサービスをしてもらえない」、「説明が不足してわかりづらい」などサービス内容についての疑問や不満がある場合は、ケアマネジャーや事業者に申し出ましょう。

約束どおりにサービスが行われない時などは、まず、ケアマネジャーに相談して改善や見直しを図ります。状況によっては、事業者を替えることができます。

それでも改善されない場合には、地域包括支援センターや介護保険課にご相談ください。

（問合せ）　各地域包括支援センター（連絡先は21ページ～24ページ）
介護保険課 事業者支援係　内線2436・2439

7 施設を利用したいときは

1 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

食事・排泄等の日常生活の大半に介護が必要な方が対象です。介護保険の要介護度が3以上の方が申込できます。本人の要介護度、介護者や家族の状況、介護期間、サービスの利用状況、介護の困難性などの項目に基づき、在宅介護が困難な方から優先的に入所していただくようになっています。

対　象　者

- 要介護度が3～5の方
- 在宅において生活することが困難な方
- 特別養護老人ホームに入所していない方
- 入院加療を必要としない状態の方

※要介護度1、2の方はやむを得ない事情により、特別養護老人ホーム以外での生活が著しく困難であると認められる場合のみ、入所申請できます。

入所困難な方

- 感染性疾患がある方
- 重度の問題行動がある方（暴力行為、重度の不潔行為、重度の徘徊等）

（問合せ）　高齢者福祉課 地域包括調整係　内線2674

荒川区内の特別養護老人ホーム

希望するホームを選んで（複数可）地域包括調整係又は施設にお申し込みください。

施設名	住所	電話番号	定員	開設年月
グリーンハイム荒川	南千住6-36-5	3802-7561	100名	平成 元年4月
サンハイム荒川	南千住3-14-7	3805-7525	59名	平成　7年2月
花の木ハイム荒川	荒川5-47-2	5855-3321	50名	平成11年4月
信愛のぞみの郷	西尾久1-1-12	3893-3517	64名	平成　6年4月
さくら館	町屋7-10-6	3894-3561	86名	平成16年5月
癒しの里南千住	南千住6-67-8	3803-3700	100名	平成24年3月
おたけの郷	町屋7-18-11	3894-0310	140名	平成25年3月

荒川区で申込みが受付できる区外特別養護老人ホーム

希望するホームを選んで（複数可）地域包括調整係にお申込みください。

施設名	ベット数	郵便番号	所在地	電話番号
第二徳寿園	80床	192-0152	東京都八王子市美山町861-1 ・京王線八王子駅からバス ・高尾駅からバス	電話042-652-0521 FAX042-652-0520
ひらお苑	174床	206-0823	東京都稲城市平尾2-49-20 ・小田急線新百合ヶ丘駅からバス	電話042-331-5666 FAX042-331-6006
草花苑	100床	197-0802	東京都あきる野市草花1980 ・JR青梅線羽村駅から徒歩20分	電話042-559-8131 FAX042-559-8173
杜の園	100床	198-0023	東京都青梅市今井2-1079 ・JR青梅線小作駅よりバス ・JR青梅線東青梅駅よりバス	電話042-832-7699 FAX042-832-7689
みずほ園	180床	190-1221	東京都西多摩郡瑞穂町箱根ヶ崎922-1 ・JR青梅線小作駅から送迎車有り	電話042-556-1411 FAX042-556-3059
すずうらホーム	80床	124-0025	東京都葛飾区西新小岩3-37-27 ・JR総武線新小岩駅から徒歩20分	電話03-5670-3010 FAX03-5670-8246
良友園	100床	190-1221	東京都西多摩郡瑞穂町箱根ヶ崎670-1 ・JR八高線箱根ヶ崎駅から徒歩15分	電話042-568-0753 FAX042-568-0755
福楽園	120床	190-0155	東京都あきる野市網代326-1 ・JR五日市線武蔵増戸駅から徒歩14分	電話042-596-4112 FAX042-596-4176
越谷なごみの郷	84床	343-0827	埼玉県越谷市川柳3-60-1 ・東武スカイツリーライン蒲生駅から タクシー5分	電話048-987-0753 FAX048-987-0759

※記載されている特別養護老人ホーム以外については、地域包括調整係までお問い合わせください。

2 その他の介護保険施設

サービスの種類	対象者	サービスの内容
介護老人保健施設 （老人保健施設）	要介護1以上の方	状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアを行います。
介護医療院	要介護1以上の方	長期にわたり療養の必要な方が対象で、医療と介護が一体的に受けられる、介護保険を使って入所する施設です。

（問合せ）　高齢者福祉課 地域包括支援係　内線2668

3　その他の居住系施設

種類	対象者	サービスの内容
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	認知症高齢者が共同生活する住居で、食事・入浴などの介護や機能訓練などを行います。
特定施設入所者生活介護（有料老人ホーム）	施設による	食事、介護、生活支援等のサービスが付いた高齢者向けの居住施設です。介護付き・住宅型・健康型の3つの種類があります。

（問合せ）　高齢者福祉課 地域包括支援係　内線2668

4　都市型軽費老人ホーム

生活に少し不安のある高齢者の方が、安心して自立した生活をしていただくための施設です。食事の提供や生活相談等が受けられます。お部屋には、浴室、トイレはありません。料金（月額）は、年収150万円以下の方で、約12万円です。

対　象　者

・区内におおむね1年以上住民票を有する60歳以上の方
・身元保証人の得られる方（施設により相談可）
・住宅状況などで、在宅生活を継続することが困難な方

ホーム名	住所	電話番号
はなまるハウス南千住	南千住6-48-19	5615-3718
くつろぎの家	荒川1-28-6	3805-0680
ケアハウス町屋	町屋1-38-20	5692-5420
ケアハウス西尾久	西尾久7-37-12	5692-5611
ほくと西尾久　虹の家	西尾久8-13-9	5855-7801
ケアハウス東日暮里	東日暮里3-3-8	5615-2303

（問合せ）　高齢者福祉課 地域包括調整係　内線2674

8 医療サービスを受けたいときは

1 国民健康保険の給付

現物給付

❶ 療養の給付

被保険者が病気やけがをしたとき、保険医療機関等に被保険者証を提出し、一部負担金を支払うことにより次のような給付が受けられます。

①診察
②薬剤又は治療材料の支給
③処置、手術、その他の治療
④居宅における療養上の管理及びその療養に伴う世話その他の看護
⑤病院、診療所への入院及び療養に伴う世話その他の看護

＜一部負担金＞

区　　分		自己負担割合
義務教育就学前		2割
義務教育就学後から70歳未満		3割
70歳から75歳未満	一般	2割
	現役並み所得者	3割

❷ 入院時食事療養費

入院時の食事の費用について支給します。ただし、被保険者が負担する標準負担額は1食単位で次のとおりです。住民税非課税世帯と低所得Ⅰ・Ⅱの人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」又は「標準負担額減額認定証」が必要となります。

【70歳未満】

区　　分		標準負担（1食）
住民税非課税世帯以外		460円
住民税非課税世帯	90日以下	210円
	90日超	160円

【70歳以上】

区　　分		標準負担（1食）
現役並み所得者		460円
一般		
低所得Ⅱ	90日以下	210円
	90日超	160円
低所得Ⅰ		100円

※住民税非課税世帯：世帯主又は組合員及び国保加入者全員が住民税非課税である世帯に属する人
※低所得Ⅱ：70歳以上で世帯主又は組合員及び国保加入者全員が住民税非課税である世帯に属する人
※低所得Ⅰ：70歳以上で世帯主又は組合員及び国保加入者全員が住民税非課税である世帯に属し所得が一定基準以下の人
※住民税非課税世帯と低所得Ⅱの方の過去12か月の入院日数の合計が90日を超える場合は、改めて申請をすることで、1食あたり160円となります。申請の際には入院期間を確認できるもの（領収書等）が必要です。

❸ 訪問看護療養費

在宅療養患者に対し、医師の指示による訪問看護ステーション利用料について、一部負担金を除いた額を支給します。

現金給付

❶ 療養費

緊急その他やむを得ない理由により、被保険者証が使えずに治療を受けたとき、後日申請により一部負担金を除いた額を支給します。

❷ 移送費

医師の指示により、重病人の入院などの移送にかかった移送費を、国保が認めたときに支給します。

❸ 高額療養費

一部負担金が次に掲げる限度額を超えたとき、その超えた額が支給されます。

【70歳未満の自己負担限度額】

所得区分	自己負担限度額
ア (旧ただし書所得901万円超)	252,600円＋(総医療費＜10割＞－842,000円)×1% [140,100円]
イ (旧ただし書所得600万円超901万円以下)	167,400円＋(総医療費＜10割＞－558,000円)×1% [93,000円]
ウ (旧ただし書所得210万円超600万円以下)	80,100円＋(総医療費＜10割＞－267,000円)×1% [44,400円]
エ (旧ただし書所得210万円以下)	57,600円[44,400円]
オ (住民税非課税)	35,400円[24,600円]

(備考)・金額は1月当たりの限度額
・[　] 内の額は、多数回該当の場合（12か月間のうち4回目以降）

【70歳から74歳までの自己負担限度額】

所得区分	外来(個人単位)	外来＋入院(世帯単位)
現役並みⅢ (課税所得690万円以上)	252,600円＋(総医療費＜10割＞－842,000円)×1% [140,100円]	
現役並みⅡ (課税所得380万円以上)	167,400円＋(総医療費＜10割＞－558,000円)×1% [93,000円]	
現役並みⅠ (課税所得145万円以上)	80,100円＋(総医療費＜10割＞－267,000円)×1% [44,400円]	
一般 (課税所得145万円未満)	18,000円 (年間限度額144,000円)	57,600円 [44,400円]
低所得Ⅱ (住民税非課税)	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ (所得が一定以下)		15,000円

(備考)・金額は1月当たりの限度額
・[　] 内の額は、多数回該当の場合（12か月間のうち4回目以降）

④ 高額介護合算療養費

医療保険と介護保険の両方を利用する世帯の自己負担の軽減を目的として、平成20年4月から「高額介護合算療養費」の制度が始まりました。

この制度では、高額療養費等の支給を受けてもなお残る医療保険と介護保険の1年間（毎年8月1日～翌年7月31日）の自己負担額を合算して別表の限度額を超えた場合、申請により限度額を超えた金額が支給されるものです。

【70歳未満】

所得区分	国民健康保険＋介護保険の限度額
ア（旧ただし書所得901万円超）	212万円
イ（旧ただし書所得600万円超901万円以下）	141万円
ウ（旧ただし書所得210万円超600万円以下）	67万円
エ（旧ただし書所得210万円以下）	60万円
オ（住民税非課税）	34万円

【70歳から74歳】

所得区分	国民健康保険＋介護保険の限度額
現役並みⅢ（課税所得690万円以上）	212万円
現役並みⅡ（課税所得380万円以上）	141万円
現役並みⅠ（課税所得145万円以上）	67万円
一般（課税所得145万円未満）	56万円
低所得Ⅱ（市町村民税非課税）	31万円
低所得Ⅰ（市町村民税非課税 所得が一定以下）	19万円

⑤ 葬祭費

葬儀を行った方に70,000円が支給されます。

その他（手当金・公費負担）

① 出産育児一時金

1件　420,000円

② 結核・精神医療給付費

感染予防医療法第37条の2（一般患者に対する医療）、自立支援医療（精神通院医療）制度などに定める公費医療に関する自己負担金（食事療養費に関するものを除く）について支給します。

・結核の一般医療（通院）　　総医療費の5%
・自立支援医療制度通院医療　自己負担10%（住民税非課税者）

（問合せ）　国保年金課 保険給付係　内線2381

2 後期高齢者医療制度の給付

対象（後期高齢者医療制度の被保険者）

75歳以上の方（65歳以上75歳未満で一定の障がいがあり、広域連合の認定を受けた方）

後期高齢者医療制度では、現物給付（医療サービスの提供）と現金給付（療養費の支給）があります。

現物給付

1 療養の給付

被保険者が、病気やけがにより保険医療機関等にかかったとき、保険証を提示すれば自己負担金割合は前年の所得をもとに毎年8月1日に見直します。

なお、令和4年10月1日から、医療機関等の窓口で支払う医療費の自己負担割合が、「1割」または「3割」に新たに「2割」が追加され、「1割」「2割」「3割」の3区分となります。

2 限度額適用・標準負担額減額認定証

自己負担割合が1割の方で、世帯全員が住民税非課税の場合は、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けることができます。医療機関の窓口に提示すると、保険適用の医療費の自己負担限度額（80ページ 表1の区分Ⅰ・Ⅱ参照）が適用され、入院時の食費が減額されます。

3 限度額適用認定証

自己負担割合が3割の方で、同じ世帯の後期高齢者医療被保険者全員の住民税課税所得がいずれも690万円未満の場合は、申請により「限度額適用認定証」の交付を受けることができます。医療機関の窓口に提示すると、保険適用の医療費の自己負担限度額（80ページ 表1の現役並み所得Ⅰ・Ⅱ参照）が適用されます。

4 特定疾病療養受療証

厚生労働大臣が指定する特定疾病（人工透析が必要な慢性腎不全など）の場合、医療機関の窓口に提示すると自己負担限度額が1つの医療機関につき月額1万円になります。

現金給付

1 療養費

次のような場合で医療費の全額を支払ったとき、保険を使えなかったことがやむを得ないと認められた場合には、申請に基づき、自己負担額（現役並み所得の方は3割、それ以外の方は1割）を除いた額を支給します。

・やむを得ず保険証を持たずに診療を受けたとき
・医師の指示により、コルセットなどの補装具をつくったとき
・医師が必要と認める、はり師、灸師、あんまマッサージ指圧師の施術を受けたとき

・骨折や捻挫等で柔道整復師の施術を受けたとき
（後期高齢者医療を取り扱う接骨院等で施術を受けた場合は、保険証を提示することにより、自己負担額を支払うだけで済みます）
・輸血のために用いた生血代がかかったとき
・海外に渡航中、治療を受けたとき
・移動が困難な重病人が、緊急的にやむを得ず、医師の指示により転院する場合

❷ 高額療養費

同一月内に支払った医療費の自己負担額を合算して、自己負担限度額を超えた部分を支給します。該当する方には、診療月のおおよそ4か月後に申請書を送付します。

表1　1か月の自己負担限度額（月の1日～末日）（令和4年10月1日から）

<table>
<tr><th rowspan="2">負担割合</th><th rowspan="2" colspan="2">所得区分</th><th colspan="2">外来＋入院（世帯ごと）</th></tr>
<tr><th>外来（個人ごと）</th></tr>
<tr><td rowspan="3">3割
※注3</td><td colspan="2">現役並み所得Ⅲ
課税所得690万円以上</td><td colspan="2">252,600円＋（総医療費＜10割＞－842,000円）×1%
＜140,100円※2＞</td></tr>
<tr><td colspan="2">現役並み所得Ⅱ
課税所得380万円以上</td><td colspan="2">167,400円＋（総医療費＜10割＞－558,000円）×1%
＜93,000円※2＞</td></tr>
<tr><td colspan="2">現役並み所得Ⅰ
課税所得145万円以上</td><td colspan="2">80,100円＋（総医療費＜10割＞－267,000円）×1%
＜44,400円※2＞</td></tr>
<tr><td>2割</td><td colspan="2">一般Ⅱ</td><td colspan="2">6,000円＋（総医療費＜10割＞－30,000円）×10%
または18,000円のいずれか低い方（144,000円※1）</td></tr>
<tr><td rowspan="3">1割</td><td colspan="2">一般Ⅰ</td><td>18,000円
（144,000円※1）</td><td>57,600円
（44,400円※2）</td></tr>
<tr><td rowspan="2">住民税
非課税等</td><td>区分Ⅱ　※4</td><td rowspan="2">8,000円</td><td>24,600円</td></tr>
<tr><td>区分Ⅰ　※5</td><td>15,000円</td></tr>
</table>

※1　1年間（8月1日～翌年7月31日）の末日時点で所得区分が一般または住民税非課税等の被保険者について、1年間のうち一般または住民税非課税区分であった月の外来の自己負担額（高額療養費が支給されている場合は支給後の額）を合算し、144,000円を超える場合に、その超える分を支給します。
※2　過去12か月間に高額療養費の支給が3回あった場合、4回目以降から適用になる限度額です。
※3　以下の①・②のいずれかに該当する場合は「現役並み所得者（3割負担）」の対象外
①昭和20年1月2日以降生まれの被保険者および同じ世帯の被保険者の方の、賦課のもととなる所得金額の合計額が210万円以下
②前年の1月～12月の収入が、世帯の被保険者数が1人の場合は380万円未満、2人以上の場合は、合計520万円未満（区で収入が確認できない場合は、申請が必要）
※4　世帯主及び世帯員全員が住民税非課税で、区分Ⅰに該当しない方
※5　ア．世帯主及び世帯員全員が住民税非課税で、世帯全員の所得が0円の方
（年金収入は80万円を控除、給与収入は給与所得控除後さらに10万円を控除し計算）
イ．住民税非課税世帯であり、老齢福祉年金を受給している方

・一般病棟への入院時の食費（1食当たり）

<table>
<tr><td colspan="2">現役並み所得者　及び　一般</td><td>460円</td></tr>
<tr><td rowspan="2">区分Ⅱ</td><td>90日以内の入院（過去12か月の入院日数）</td><td>210円</td></tr>
<tr><td>90日を超える入院（過去12か月の入院日数）</td><td>160円</td></tr>
<tr><td colspan="2">区分Ⅰ</td><td>100円</td></tr>
</table>

※高額療養費の支給対象外です。
※減額のための申請手続きが必要です。

＜注意点＞・食事代や差額ベッド料などは支給の対象外となります。
・月の途中で75歳を迎えた月に限り、それまで加入していた医療保険と、後期高齢者医療制度の両方の限度額がそれぞれ半額となります（個人ごとに限度額を適用します）。

❸ 高額介護合算療養費

医療保険と介護保険の給付を受けた場合、一年間に支払った自己負担額を合算して自己負担限度額を超えた部分を支給します。該当する方には2月下旬に申請書を送付します。

表2　1年間の自己負担限度額（8月～翌年7月）

負担割合	所得区分		後期高齢者医療制度＋介護保険制度 世帯単位の自己負担限度額(年額)
3割	現役並み所得Ⅲ	課税所得690万円以上	212万円
	現役並み所得Ⅱ	課税所得380万円以上	141万円
	現役並み所得Ⅰ	課税所得145万円以上	67万円
	一般		56万円
1割	住民税非課税等	区分Ⅱ	31万円
		区分Ⅰ	19万円

❹ 保険外併用療養費

保険が適用されない療養を受けると、保険が適用される部分があっても全額が自己負担となります。この場合でも、医療技術の進歩や患者のニーズの多様化に対応するため、一定の条件を満たした場合は、通常の治療と共通する部分（診察、検査投薬、入院料）の費用については保険が適用されます。（部屋代の差額等は、該当しません）

❺ 葬祭費

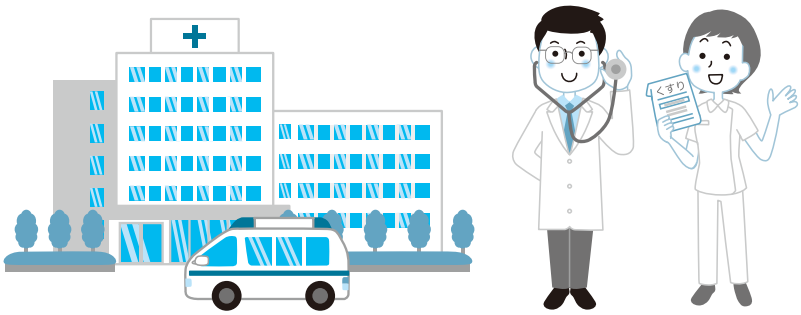
被保険者が亡くなったとき、その葬儀を行った方に対して、葬祭費（7万円）が申請により支給されます。

（問合せ）　国保年金課 後期高齢者医療係　内線2391・2392

3　東京消防庁救急相談センター

救急車を呼ぶべきか迷った時は「#7119」に電話しましょう。

「東京消防庁救急相談センター」の医師・看護師・救急隊経験者等の相談医療チームが24時間体制で適切なアドバイスを行っています。必要な場合は救急車を出動させます。



4 「かかりつけ医」・「かかりつけ歯科医」・「かかりつけ薬局」

かかりつけ医・かかりつけ歯科医

「かかりつけ医」・「かかりつけ歯科医」とは、日常的な病気はもちろんのこと、健康管理を含め、医療のことなら何でも気軽に相談できる身近なお医者さん、歯医者さんのことです。

普段の病状や病歴・健康状態を把握しているため、緊急のときにも素早い対応ができます。お住まいの近くにかかりつけの先生を決めておきましょう。

かかりつけ薬局

かかりつけ薬局を決めておくと、病院や診療所等、いろいろなお医者さんから処方された薬や、薬局で自分で購入した薬の飲み合わせの確認をしてもらえます。また、アレルギーの心配や薬の管理、飲み方等の相談、助言が受けられます。

薬局に行くときは、お薬手帳を持参しましょう。

かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を探すには・・・

荒川区医師会、荒川区歯科医師会、荒川区薬剤師会、それぞれのホームページや東京都医療機関案内サービス「ひまわり」で検索できます。電話での相談も可能です。

また、区の高齢者福祉課でも相談可能です（下記をご参照ください）。

相談先	電話番号	受付時間
荒川区医師会 （かかりつけ医相談窓口）	3800-4097	月～金曜日 午前10時～午後4時
荒川区歯科医師会	3805-6601	月～金曜日 午前10時～午後5時
荒川区薬剤師会	3819-0550	月～金曜日 午前9時～午後5時
荒川区高齢者福祉課 （高齢者医療福祉相談窓口）	3802-3111 内線2668	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

荒川区内の医療機関一覧表は96ページから110ページに掲載しています

9 障がい者福祉について相談するには

1 手帳

さまざまな障がい者の福祉サービスを受けるためには、手帳が必要です。

身体障害者手帳

身体に障がいのある方で、障がいの程度・種類によって、1級～6級までに該当すると認められた場合に交付されます。申請後約1か月から1月半で手帳が交付されます。

1 手帳交付

①指定医の身体障害者診断書・意見書
（用紙は障害者福祉課にあります）
②写真（タテ4cm×ヨコ3cm）1枚（脱帽、上半身、撮影1年以内のもの）
③個人番号カード、通知カード又は個人番号記載済住民票
（個人カード以外は、写真付の身分証明書又は氏名及び生年月日又は住所が記載されたもの2つ以上）
※代理申請の場合は、委任状及び代理人の身元確認書類が必要です。

2 その他

現在、手帳をお持ちの方で次に該当する場合は、必ず届出をしてください。
①住所の変更　②氏名の変更　③死亡　④手帳の紛失・破損　⑤障がいの程度変更（④⑤の場合手帳が再発行されます）
（問合せ）　障害者福祉課 相談支援係　内線2685

精神障害者保健福祉手帳

精神障がい者に発行する手帳で、障がいの程度により1級～3級に区分されています。

1 手帳交付

①障害者手帳用の診断書又は精神の障害年金証書の写し
②写真（タテ4cm×ヨコ3cm）1枚（脱帽、上半身、撮影1年以内のもの）
③個人番号カード、通知カード又は個人番号記載済住民票
（個人番号カード以外は、写真付の身分証明書又は氏名及び生年月日又は住所が記載されたもの2つ以上）

2 その他

現在、手帳をお持ちの方で次に該当する場合は、必ず届出をしてください。
①住所の変更　②氏名の変更　③等級変更　④手帳の紛失・破損
（問合せ）　障害者福祉課 こころの健康推進係　内線2688

2 相談の窓口

障害者福祉課

障がい者の日常生活、施設入所、通所など障がい者の福祉にかかわるあらゆる相談を受けています。聴覚障がい者の方には、毎週火曜日の午後1～4時に、手話通訳者が窓口でご案内します。

（問合せ）　相談支援係　内線2685・2686・2687・2690
こころの健康推進係　内線2688・2692
※精神保健福祉相談及び障がい者の福祉サービスの利用に関する相談については、健康部健康推進課保健相談担当　内線432
庶務係　内線2681
障害サービス係　内線2691
支援調整係　内線2684
虐待防止センター　☎3802-3151

荒川たんぽぽセンター（荒川区立心身障害者福祉センター）

心身障がい者等についての福祉・医療・発達・訓練等に関する相談に応じて、適切な問題解決が図られるように援助します。

さらに、地域自立生活支援センター事業として、ピアカウンセリング（当事者相談）や自立生活支援セミナーの開催等を行っています。

（問 合 せ）　荒川たんぽぽセンター（荒川区立心身障害者福祉センター）　☎3891-6824
（所 在 地）　荒川1-53-20
（交通機関）　都電荒川線「荒川区役所前」下車　徒歩3分
都バス（里22、草63・64）「荒川区役所」下車　徒歩2分

荒川区障害者基幹相談支援センター

障がいに関する相談支援の拠点として、総合的・専門的な相談に応じています。区内の相談支援事業者に対して専門的な指導・助言を行うなど、地域における支援のネットワークづくりを進めています。

（問 合 せ）　荒川区障害者基幹相談支援センター　☎3801-8060
（所 在 地）　荒川1-53-20　2F
（交通機関）　都電荒川線「荒川区役所前」下車　徒歩3分
都バス（里22、草63・64）「荒川区役所」下車　徒歩2分

支援センターアゼリア(荒川区精神障害者地域生活支援センター)

地域で生活している精神障がい者の方を対象に、日常生活の支援・相談、地域交流活動などを行い、精神障がい者の社会復帰、自立、社会参加の促進を支援します。

(問 合 せ)　支援センターアゼリア（荒川区精神障害者地域生活支援センター）
☎3819-2343
(所 在 地)　東尾久5-45-11
(交通機関)　都電荒川線「宮ノ前」下車　徒歩3分
日暮里舎人ライナー「熊野前」下車　徒歩5分
都バス（端44、里48）「熊野前」下車　徒歩5分

コンパス(荒川区精神障がい者相談支援事業所)

精神障がい者及びその家族の方等を対象に、障がい者の福祉サービスの利用相談、住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らし続けるために必要な援助、専門機関の紹介等を行います。

来所・電話相談のほか、訪問相談にも対応します。

(問 合 せ)　コンパス（荒川区精神障がい者相談支援事業所）　☎3801-7227
(所 在 地)　東日暮里1-17-12　1F
(交通機関)　東京メトロ日比谷線「三ノ輪」下車　徒歩2分
都バス（里22、草63・64）「大関横丁」下車　徒歩2分
都電荒川線「三ノ輪橋」下車　徒歩5分

その他の相談窓口

その他、障がい者の福祉にかかわる相談窓口は下記のとおりです。

●障害基礎年金
(問 合 せ)　国保年金課　内線2413

●特別児童扶養手当ほか
(問 合 せ)　子育て支援課　内線3816

●就学奨励費
(問 合 せ)　学務課　内線3338

●教育相談
(問 合 せ)　荒川区立教育センター　☎3801-4338

●就学相談
(問 合 せ)　荒川区立教育センター　内線3335
(所 在 地)　荒川3-49-1
(交通機関)　都バス（里22、草63・64）「荒川三丁目」下車　徒歩2分
JR常磐線「三河島」下車　徒歩5分

10 財産や日常の金銭管理で困ったら

財産管理を一人ですることが心配になる時に備えて、あらかじめ信頼できる人を契約により代理人として決めておく「任意後見制度」や、判断能力が衰えたときに、家を売る、遺産分割をするなどの財産管理等、法律面や生活面で支援する方を決める「法定後見制度」などに関する相談はこちらまでお問い合わせください。

1 成年後見制度全般や福祉サービスの利用支援、日常の金銭管理（地域福祉権利擁護事業）に関する相談

荒川区社会福祉協議会 在宅福祉サービス課 あんしんサポートあらかわ　☎3802-3396

■任意後見制度とは（判断力が不十分になる前に）

将来、判断力が不十分となった場合に備えて、「誰に」「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約により決めておく「任意後見制度」が利用できます。

■法定後見制度とは（判断力が不十分になったら）

家庭裁判所によって、援助者として成年後見人等（成年後見人・保佐人・補助人）が選ばれる「法定後見制度」が利用できます。利用するためには、家庭裁判所に審判の申し立てをします。本人の判断力に応じて、「後見」「保佐」「補助」の3つの制度を利用できます。

2 申立て手続き・書類の取得

東京家庭裁判所 後見センター　☎3502-5359

3 任意後見制度に関する相談・手続き

王子公証役場　☎3911-6596
上野公証役場　☎3831-3022
千住公証役場　☎3882-1177

4 後見登記

東京法務局 民事行政部 後見登録課　☎5213-1360

11 身の周りの安全が心配なときは

1 高齢者の交通安全について

道路を歩くとき

●無理な横断をやめましょう。

●暗い時間の外出は、白っぽい明るく目立つ服装をし、反射材用品の着用をしましょう。

自転車に乗るとき

●「自転車安全利用五則」をよく理解し、交通ルールを守りましょう。

①自転車は、車道が原則、歩道は例外

②車道を走るときは、左側を通行

③歩道は、歩行者優先で、車道寄りを徐行

④安全ルールを守る（飲酒運転禁止、2人乗り禁止、並走走行禁止、信号無視禁止、夜間はライトを点灯、止まれの標識がある場所では必ず一時停止）

⑤自転車ヘルメットを着用

●自転車安全利用講習会を受講しましょう。

車や二輪者等を運転するとき

●体調の悪いときや夜間は運転を控えましょう。

●高齢運転者標識（高齢運転者マーク）をつけましょう。

高齢運転者マーク

（問合せ）　生活安全課 交通安全係　内線489

2 自転車安全利用講習会

●通常の自転車と電動アシスト自転車の安全利用講習会を同時開催しています。自転車の運転に不安のある方、電動アシスト自転車を購入前に試乗してみたい方は、ぜひご参加ください。

実施内容

日　時	12～2月を除く毎月第3土曜、午前9時30分から（荒天中止）
会　場	荒川自然公園交通園
対　象	区内在住・在勤・在学の方
定　員	15人（事前予約制・先着順）
内　容	警察官による講義と交通安全DVDの視聴、筆記試験（○×式の基本問題）、実技講習（正しい自転車の乗り方）など約1時間程度
費　用	無料
特　典	受講された方には、オリジナルピンバッジや交通安全グッズ等をプレゼント
託　児	受講中、小さいお子様をお預かりできます（事前予約制）　※生後6ヶ月～未就学児

（問合せ）　生活安全課 交通安全係　内線489

3 運転免許証の返納について

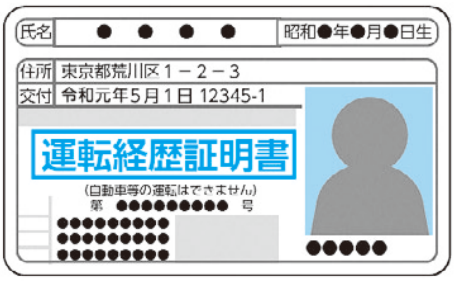
運転に不安を感じる方、ご自分で運転しなくても日々の生活に大きな支障が無い方は、重大な交通事故の加害者とならないためにも、運転免許証の自主返納をぜひご検討ください。

車が無いと不便では…？

●満70歳以上の都民の方には、申込みにより、都営交通機関および都内の民営バスを利用できる「東京都シルバーパス」が発行されます（有料）。　※シルバーパスについては、58ページ参照

身分を証明できるものが無くなってしまうのでは…？

●身分証明書として使用できる「運転経歴証明書」を申請できます（下記参照）。



運転経歴証明書

自分はまだ返納しなくても大丈夫だと思う

●高齢ドライバーによる重大な交通事故が後を絶ちません。
返納することで自分の身の安全はもちろん、加害者になるリスクが無くなり、家族も安心できます。

荒川区ではオリジナル図書カードを差し上げています

荒川区では、運転免許証を返納し、運転経歴証明書を取得した方に、オリジナル図書カードと交通安全グッズを差し上げています。申請方法は下記を参照ください。

対象	運転免許証を返納し、運転経歴証明書を取得した 荒川区在住・65歳以上の方
お渡しするもの	図書カード1,000円分・交通安全グッズ
申請方法	下記①～②を生活安全課に提出 ①申請書 ②運転経歴証明書の写し（両面） ※荒川区ホームページから電子申請もできます
申請書の配布	荒川区内の三警察署で配布しているほか、荒川区ホームページからもダウンロードできます
申請期限	運転経歴証明書の交付日から1年間

※運転経歴証明書の提示により、荒川区以外でも各種特典を受けられる場合があります。
詳細は警視庁ホームページ等をご確認ください。

警視庁　免許返納　特典　検索

運転経歴証明書の申請方法

対象	運転免許証を有効期限内に自主返納した同日に交付申請する方 （既に返納済の方でも、返納後5年以内なら申請可能）
申請に必要なもの	運転免許証、証明写真（3×2.4cm）1枚、手数料1,100円 ※既に返納済の方は、運転免許証の代わりに本人確認書類
申請場所	運転免許試験場、運転免許更新センター、都内の警察署 ※既に返納済の方は、運転免許試験場のみ
受付時間	平日の午前8時30分から午後5時15分 （運転免許試験場のみ平日と日曜の午前8時30分から午後4時）
問合せ	荒川警察署　☎（3801）0110 南千住警察署　☎（3805）0110 尾久警察署　☎（3810）0110

（問合せ）　生活安全課 交通安全係　内線489

4　電話自動通話録音機の無料設置

・詐欺電話撃退に効果的な電話自動通話録音機を無料で設置します。
・機械が相手に「通話内容の録音をする」と警告し、自動録音するので、通話内容や声を録音されることを嫌う犯人をシャットアウトします。
・悪質なセールスや迷惑電話に対しても効果があります。

対象の方	区内在住で65歳以上の方が居住する世帯
設置	ご本人、または区の委託業者による設置（故障対応もいたします）
申込み方法	下記問合せ先への電話申し込み

（問合せ）　生活安全課 生活安全係　内線494
申込み専用ダイヤル　3891-8883

5　自宅への防犯カメラ等設置補助

空き巣や特殊詐欺の受け子対策に効果がある防犯カメラや録画機能付きインターホン等の購入をした場合、もしくは住宅設備の修繕をした場合、費用の一部を支援します。

（荒川区住まいの防犯対策補助金交付制度）

対象者	荒川区に住民登録があり、現に居住している方		
補助金額	費用の半額（100円未満は切り捨て） 限度額は下記「対象・限度額」欄のとおり		
利用条件	・区内の販売店や設備業者を利用した場合に限ります ・年度の申請受け付けのため、購入・修繕をした年度内のみの受付になります（年度をまたいだ申請は受け付けられません） ・申請は年度毎に1回のみの受付となります ・複数の対策をされた場合でも、申請は1種類の対象のみ受付けとなります ・借家等にお住まいの方は、所有者（家主、管理人等）の同意が必要です		
対 象 ・ 限 度 額			
対象	戸建て、 マンション等居住者	防犯カメラ	上限2万円
		録画機能付きドアホン	上限7千円
		防犯フィルム、補助錠等	上限5千円
	共同住宅（住宅数が6戸以上）	防犯カメラ	上限15万円

（問合せ）　生活安全課 生活安全係　内線494

6　地震の発生に備えて

助け合いの関係づくり

大規模な地震が発生した場合、公的な機関などの救助（公助）が不足する可能性があります。そういった場合に大きな力となるのが、地域の皆さま方の力（共助）です。

災害時に孤立しないように、普段から地域や町会の方たちとの関わりをもち、助けを求めることができる関係づくりをしておくことが大切です。

避難方法の事前確認

地域の防災訓練や町会の集まりに参加し、大規模な地震が発生した際の避難方法・避難場所等を確認しておきましょう。区で配付している避難者カードに必要な情報を事前に記入し、避難の際にすぐに持ち出せるよう準備しておきましょう。（配付場所：防災課または各区民事務所）

介護　切り取って下さい

障害　切り取って下さい

避難者カード（記入例）

荒川区

町会名等	荒　川　町　会	
避難先 避難先に○をして下さい。	(避難所)（　荒川小学校　）／自宅避難／知人宅等	
ふりがな	あらかわ　たろう	性別
氏名	荒川　太郎	(男)・女
生年月日	明／大／(昭)／平／令 31 年　9 月　1 日　（ 65 歳）	
住所	荒川区荒川9－●－●－△△（自宅の住所を記入してください） （避難先住所：知人宅等の避難先の住所を記入してください　）	
電話番号	0 3－3 8 0 2－●●●●　【携帯：090－1234－5678】 （避難先の電話番号：知人宅等の避難先の電話番号を記入してください）	
必要な支援の内容 あてはまるものに○をして下さい。	1. 音声や手話を利用し情報を伝えて欲しい (2) 薬や医療器具の使用に関する配慮が必要 3. 介護や介助を受けたい 4. 食物アレルギーがある （具体的に：　）	みまもり名簿登載の有無 有・(無)
その他特記事項	特に知らせたほうがよい内容を自由に記載して下さい。	

介護認定を受けている方は、切り取って下さい。

障害者手帳をお持ちの方は、切り取って下さい。

食物アレルギーをお持ちの方は、切り取って下さい。

家具類の転倒・落下・移動防止策

家具類の下敷きになったり、割れたガラス等でけがをしたりしないよう、転倒・落下・移動防止や、ガラス飛散防止対策をしましょう（助成制度もあります。問い合わせは防災課まで）。

（問合せ）防災課 防災事業係　内線418

7　水害の発生に備えて

事前の情報収集

水害は、地震とは異なり、気象や河川水位等の情報を事前に収集し、早期に避難することで、身を守ることが可能な災害です。

台風や大雨等の恐れがある場合には、テレビ、ラジオの情報や、区が放送する防災行政無線等の情報を確認し、早期の避難を心がけましょう。

※防災行政無線の内容を確認したい時は「屋外スピーカー電話応答サービス」（TEL：3803-1788）もしくは荒川区HPで確認してください
(https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a014/bousai/dentatsushudan/housounaiyou.html)

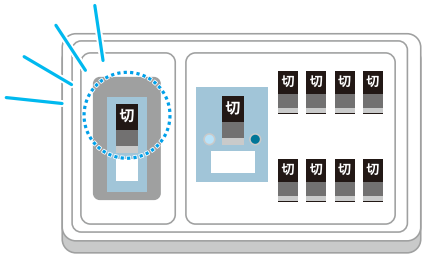
また、災害時に防災行政無線で放送される緊急情報は、荒川区防災アプリで確認できるため、右記二次元コードからダウンロードしてご活用ください。

iOS用
アプリ

Android用
アプリ

8 災害が発生したら

電気ブレーカーを落として避難



災害による停電時に避難する際には、通電火災（※）の発生を防ぐため、必ず電気ブレーカーを落としてから家を出るようにしましょう。

また、地震の揺れを感知して電力供給を遮断する感震ブレーカーの設置も有効です。

平成30年度から、65歳以上のみの世帯等の方々を対象に簡易型感震ブレーカー及び自動点灯ライトの無料配付を行っています（問い合わせは防災課まで）。

※電力の供給が再開された際に、電化製品や電気配線が火元となって発生する火災

（問合せ）　防災課 防災事業係　内線418

9 家庭での備蓄

食料・飲料水等の日常備蓄

長期間保存が効く災害時用の食料や飲料水は、賞味期限等を定期的に確認し、入れ替えることが大切です。また、缶詰やレトルト食品等は災害時の食料となります。この他、ラップやビニール袋は災害時に食器に敷いて使用したり、水の運搬に使用できることから、食料とともに保管しておくと、いざという時に役にたちます。

また災害時には、自宅だけでなく、小中学校等の避難所のトイレも使えなくなるおそれがあり、トイレを気にして水分摂取を控えることにより、エコノミークラス症候群などの問題に発展することもあります。食料・飲料水と同様に携帯トイレの備蓄も大切です。

災害に備えて、家族の人数分×7日分（最低3日分）を目標に食料や飲料水等を備蓄しておきましょう。

（問合せ）　防災課 防災事業係　内線418

12 荒川区コミュニティバス「さくら」

交通利便性の向上や高齢者・障がい者等の交通移動手段の確保を目的に運行しています。

「さくら」、「汐入さくら」の2路線があり、20～40分の間隔で運行しています。

運賃について（全路線共通）

大人：現金 160円（IC 157円）
小児：現金　80円（IC　79円）
※6歳未満の方は同伴者1名につき2名まで無料です。
※Suica、PASMOが利用できます。

〇次の方は無料で利用できます。

・東京都シルバーパスを利用できます。（シルバーパスについては58ページ参照）
・身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳、荒川区コミュニティバス乗車券をお持ちの方は、乗車時に提示することで無料となります。
（介護人、付添人の方は1名まで80円でご乗車になれます。）
・「都営交通無料乗車券」は利用できませんので、ご注意ください。

ICカード1日乗車券

大人：520円　小児：260円
※全路線で1日乗り放題の乗車券であり、お手持ちのICカード（Suica、PASMO）をご用意の上、バス乗車時に乗務員に伝えることで購入可能です。

相互乗り継ぎ

「さくら」と「汐入さくら」は相互に乗り継ぎができます。乗り継ぎをする場合は、乗車の際に乗務員にお申し付け、乗り継ぎ券を購入して下さい。

大人：50円　小児：20円

定期券「さくらPass」

通勤：1ヶ月6,000円　3ヶ月18,000円　6ヶ月35,000円
通学：1ヶ月5,400円　3ヶ月15,390円
※小児定期は半額。
販売所　リブレ京成 LaLaテラス南千住店 サービスカウンター
電　　話：5604-3039
取扱時間：午前10時から午後6時まで

お問い合わせ先

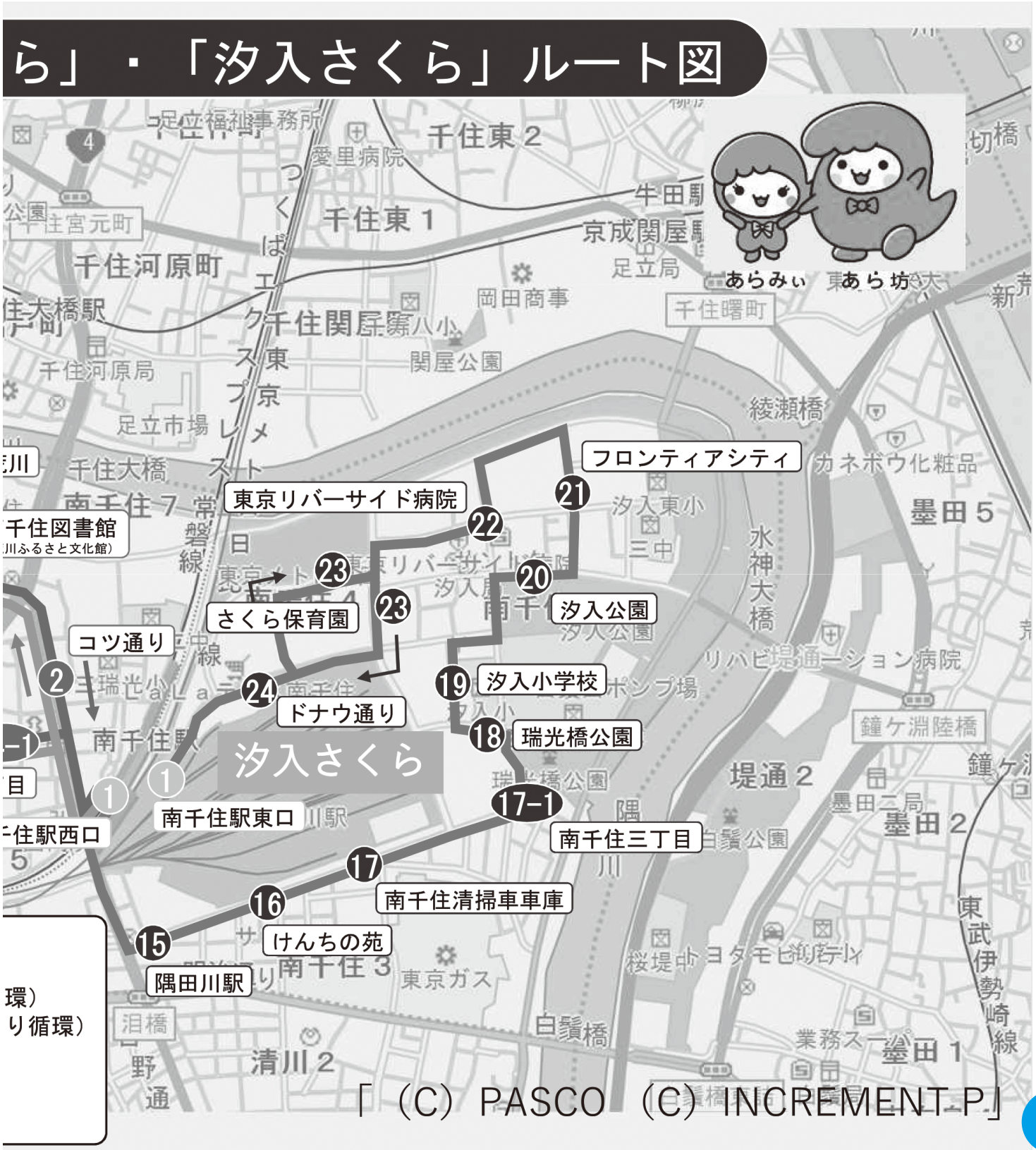
都市計画課交通計画担当　内線2814
京成バス（株）金町営業所　☎3607-5138（受付時間は、午前9時から午後5時まで）

荒川区コミュニティバス「さく

凡例

- 南千01　南千住駅西口⇒南千住図書館⇒町屋駅→荒川区役所⇒南千住駅西口（左回り循
- 南千02　南千住駅西口⇒スポーツセンター⇒荒川区役所⇒町屋駅⇒南千住駅西口（右回
- 南千02-1　南千住駅西口⇒ゆいの森あらかわ⇒町屋駅⇒南千住駅西口（右回り循環）
- 南千03　南千住駅西口⇔汐入公園⇔南千住駅東口
- 乗継可能停留所

＊ルート図は区役所（地下1階情報提供コーナー・1階総合案内・4階広報課カウンター）、北庁舎（都市



計画課窓口）、南千住図書館、南千住区民事務所、町屋区民事務所で配布しています。

13 医療機関一覧(主に高齢者にかかるもの)

診療科目などの略号

病院・診療所

アレ	アレルギー科
胃	胃腸科
胃内	胃腸内科
眼	眼科
感	感染症科
感内	感染症内科
気食	気管食道科
救	救急科
形	形成外科
外	外科
血内	血液内科
血外	血管外科
甲外	甲状腺外科
肛	肛門科
肛外	肛門外科
呼	呼吸器科
呼外	呼吸器外科
呼内	呼吸器内科
在緩	緩和ケア科・緩和ケア内科
産	産科
産婦	産婦人科
耳	耳鼻咽喉科

循	循環器科
循内	循環器内科
消胃	消化器胃腸内科
消	消化器科
消外	消化器外科
消内	消化器内科
小	小児科
小耳	小児耳鼻咽喉科
神	神経科
神内	神経内科
心外	心臓血管外科
心内	心臓血管内科
腎内	腎臓内科
心療	心療内科
整外	整形外科
精	精神科
性	性病科
代内	代謝内科
透	透析科
透内	人工透析内科
糖	糖尿病科
糖内	糖尿病内科

内	内科
内視	内視鏡内科
乳腺	乳腺外科
脳	脳神経科
脳外	脳神経外科
脳内	脳神経内科
泌	泌尿器科
皮	皮膚科
美	美容外科
美皮	美容皮膚科
病	病理診断科
浮腫	浮腫治療
婦	婦人科
放	放射線科
麻	麻酔科
マ	マッサージ
老内	老年内科
リウ	リウマチ科
リハ	リハビリテーション科
運リハ	運動器リハビリテーション科
臨	臨床検査科

歯科診療所

歯	歯科
矯正	矯正歯科
小	小児歯科
歯外	歯科口腔外科

その他

訪問	訪問診療

保険薬局一覧

	名　称	所在地	電話番号	訪問
南千住地区				
1	勝谷薬局 明治通り店	南千住1-2-5	3806-2427	○
2	ウエルシア薬局 三ノ輪橋駅前店	南千住1-13-22	5615-1253	
3	ぱぱす薬局 三ノ輪橋店	南千住1-17-10	5615-0588	○
4	フレンズ薬局 南千住店	南千住1-58-2	3806-2008	○
5	スミダ薬局	南千住3-4-5	3805-8989	○
6	南千住調剤薬局	南千住4-7-1	5615-5129	○
7	薬局くすりの福太郎 南千住店	南千住4-7-1	5604-1783	○
8	薬局くすりの福太郎 BiVi店	南千住4-7-1	5850-5091	○
9	なの花薬局 南千住店	南千住5-9-6	5604-2211	○
10	シイビイシー調剤薬局	南千住5-40-18	3803-5445	
11	ミキ薬局 南千住店	南千住6-53-3	5811-6860	○
12	日生薬局 南千住店	南千住7-1-1	5604-5296	○
13	調剤薬局日本メディカルシステム 南千住駅前店	南千住7-1-1	5838-6880	○
14	薬局ナチュラル・メディクス 南千住店	南千住7-1-1	3807-3855	○
15	薬局くすりの福太郎 南千住7丁目店	南千住7-23-10	6806-5729	○
16	しおいり薬局	南千住8-3-2	5850-7960	○
17	アイン薬局 汐入店	南千住8-4-4	5604-7093	○
18	アイセイ薬局 南千住店	南千住8-4-5	5850-5599	○
荒川地区				
1	みかん薬局 荒川店	荒川1-3-7	5615-2777	○
2	クローバー薬局	荒川1-49-2	3805-0384	
3	ウカイ薬局	荒川2-4-2	3891-6055	○
4	なかまち通り薬局	荒川3-24-4	5811-4113	○
5	イオックス薬局 三河島店	荒川3-78-3	5615-2796	○
6	えくぼ薬局	荒川4-3-3	3801-2184	○
7	あらかわ虹薬局	荒川4-54-1	3803-1005	○
8	あさがお薬局	荒川5-2-6	5810-6940	○
9	OGP薬局 荒川店	荒川5-11-18	5604-9995	○
10	金龍薬局	荒川6-69-4	3895-4013	○
11	セイムス町屋薬局	荒川6-70-12	5855-3822	○
12	青春堂薬局	荒川7-20-1	3803-0646	
13	マークスタワー薬局	荒川7-45-1	3895-1750	○
町屋地区				
1	フラワー薬局 町屋駅前店	町屋1-1-8	5939-7215	○
2	よしむら薬局	町屋1-2-1	3895-6537	○
3	町屋はなぞの薬局	町屋1-7-3	3819-4593	○
4	薬局はなファーマシー町屋	町屋1-20-7	5901-9831	○
5	日生薬局 町屋店	町屋2-2-21	5855-1301	○
6	フレンズ薬局 町屋二丁目店	町屋2-6-13	5901-2012	○
7	フジシロ薬局	町屋2-8-2	3895-3675	○
8	すみれ薬局	町屋3-7-6	3810-0135	○
9	アイセイ薬局 町屋店	町屋3-9-12	3895-6900	○
10	どらっぐぱぱす薬局 町屋店	町屋3-19-13	5901-3581	
11	つばさ薬局	町屋3-24-1	3893-0790	
12	さくら薬局 町屋店	町屋4-10-12	3819-8020	○
13	田辺薬局 荒川町屋店	町屋8-2-17	5855-7440	○
14	キク薬局	町屋8-4-10	5855-0055	○
尾久地区				
1	サンセイ薬局	東尾久3-19-7	3819-2900	○
2	入江薬局 トダカコーポ店	東尾久3-30-5	3895-0152	○
3	入江薬局 本店	東尾久3-31-9	3895-0129	○
4	スギ薬局 東尾久店	東尾久4-8-11	5901-9205	○
5	スズキ薬局	東尾久4-19-14	3893-8973	○
6	スリーアイ薬局 尾久店	東尾久5-27-12	5901-9177	○
7	さぜハート薬局	東尾久6-5-5	3810-8010	○
8	さぜ薬局	東尾久6-9-20	3892-6681	○
9	くまのまえ薬局	東尾久8-14-1	3895-9630	○
10	岩崎薬局 熊の前店	東尾久8-18-10	3895-7696	
11	千利薬局 西尾久店	西尾久1-12-7	5855-2641	
12	つばき薬局	西尾久1-31-12	5855-0938	○
13	たんぽぽ薬局	西尾久2-1-13	5855-3125	○
14	大野薬局	西尾久2-3-4	3894-6722	○
15	きらら薬局	西尾久2-4-18	6240-8086	○
16	さくら薬局 西尾久店	西尾久2-8-8	3894-8877	○
17	西尾久薬局	西尾久2-9-1	5855-7881	○
18	尾久ミキ薬局	西尾久2-9-12	3810-7791	○
19	なつめ薬局	西尾久2-15-3	6807-8963	
20	ファーコス薬局 西尾久めぐみ	西尾久2-34-11	5855-7231	○
21	しちゅう薬局	西尾久2-35-4	6458-2758	○
22	せきぐち薬局	西尾久2-38-5	3810-7971	○
23	タカダ薬局	西尾久5-1-18	3800-0093	○
24	関口薬局	西尾久5-8-25	3800-3570	○
25	博方堂クメカワ薬局	西尾久6-4-15	3893-1461	
26	博方堂薬局	西尾久6-15-8	3893-4815	
27	ことぶき薬局 尾久店	西尾久6-30-3	3800-9563	○
28	フロンティア薬局 荒川店	西尾久7-17-6	6807-8207	○
29	西尾久あおい薬局	西尾久8-25-4	5901-9818	○
日暮里地区				
1	どらっぐぱぱす薬局 三ノ輪店	東日暮里1-5-10	5850-5145	○
2	三ノ輪薬局	東日暮里1-6-14	5810-5353	○
3	ドラックセイムス東日暮里薬局	東日暮里2-47-6	5615-2953	○
4	薬局マツモトキヨシ 三河島駅前店	東日暮里3-40-13	3801-5062	○
5	荒川鈴薬局	東日暮里3-43-6	5850-4155	○
6	川澄薬局	東日暮里3-44-13	3891-3706	
7	みどり調剤薬局	東日暮里4-20-7	3891-6720	○
8	ハロー薬局	東日暮里4-35-8	5811-5933	○
9	ぱぱす薬局 東日暮里店	東日暮里5-17-7	5615-3135	
10	あつみ薬局	東日暮里5-43-2	3801-1781	○
11	ひぐらし調剤薬局	東日暮里5-44-2	5850-5056	○
12	アステル薬局 日暮里店	東日暮里5-50-5	5615-0099	○
13	日暮里薬局	東日暮里5-50-18	3805-3571	○
14	よつば薬局	東日暮里5-51-7	3806-6821	○
15	みつばち薬局	東日暮里6-1-1	5604-9315	
16	つくし薬局 日暮里店	東日暮里6-21-1	3801-7415	○
17	ましろ薬局	東日暮里6-42-3	5604-9931	
18	宮地漢方堂薬局	西日暮里1-2-10	3807-2408	
19	さつき薬局	西日暮里1-4-3	3806-0809	○
20	十全堂調剤薬局	西日暮里2-20-1	3806-3295	○
21	ミキ薬局 日暮里店	西日暮里2-20-1	5850-3903	○
22	ぽっぽ薬局	西日暮里2-26-5	5604-9889	○
23	薬局いずみファーマシー	西日暮里4-21-12	5685-6610	
24	パセリ薬局	西日暮里4-22-2	3824-3730	
25	あすか薬局 西日暮里店	西日暮里5-11-8	6806-5530	○
26	西日暮里薬局	西日暮里5-24-7	6806-8897	
27	コスモ薬局 西日暮里店	西日暮里5-27-2	5850-5227	○
28	ドラックセイムス 西日暮里6丁目店	西日暮里6-28-4	6807-9935	○
29	とまと薬局 西日暮里店	西日暮里6-54-11	6807-7275	○

※訪問については対象者や訪問地域を限定している場合があります。
　薬剤師の訪問服薬指導をご希望の方はかかりつけ薬局やかかりつけの先生・ケアマネジャーにご相談ください。

医療機関一覧 活用にあたって

・医療機関一覧は、高齢者福祉課の調査や「東京都薬局機能情報システム t-薬局いんふぉ」をもとに、令和4年6月の情報を掲載しています。

・診療科目によって受付時間や診療曜日が異なったり予約が必要な医療機関や、内容が変更されている場合がありますので、直接お問合せの上、ご確認ください。

・訪問診療や往診については、対象者や訪問地域を限定している医療機関があります。
通院ができなくなり、訪問診療をご希望の方は、まず、最初にかかりつけの先生にご相談ください（訪問診療・往診については110ページ）を参考にしてください）。

南千住地区

★…医療機関に直接確認を　◎…在宅療養支援病院・診療所
※訪問診療・往診については、かかりつけ医の先生にご相談ください。

病　院

	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間・診療日 受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
1	木村病院	南千住1-1-1	5615-2111	外・内・整外・血外・脳外・リハ・消外・消内・肛外・糖内・循内・泌・皮・美皮・美・呼内・腎内	8:30 ～ 11:30 12:00 ～ 16:30	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ★		◎	○
2	南千住病院	南千住5-10-1	3806-2232	内・透内・外・泌・整外・消内	8:25 ～ 11:30 12:00 ～ 16:30	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●			—	—
3	荒木記念 東京リバーサイド病院	南千住8-4-4	5850-0311	産・婦・内・外・整外・小・皮・泌・リハ・乳腺・麻	8:30 ～ 11:30 13:30 ～ 16:30	● ★	● ★	● ★	● ★	● ★	★		—	—

診　療　所

	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間・診療日 受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
1	石橋内科歯科医院	南千住1-1-21	3891-0896	内・消内	9:00 ～ 13:00 15:00 ～ 18:00	● ●	● ●	● ●		● ●	●		—	—
2	中山医院	南千住1-6-7	3891-5950	皮	9:00 ～ 12:30 15:00 ～ 18:00	● ●	● ●	● ●		● ●	●		—	—
3	菅原眼科クリニック	南千住1-13-3	3801-6078	眼	9:00 ～ 13:00 15:30 ～ 18:00	● ●	● ●		● ●	● ●	●		—	—
4	磯医院	南千住1-56-10	3807-8171	内・小・皮	9:00 ～ 12:30 13:30 ～ 17:00	● ●	● ●	●	● ●	● ●	●		○	○
5	茂澤メディカルクリニック	南千住3-4-1	3891-1951	内・整外・皮	9:00 ～ 12:30 15:00 ～ 18:30	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	●		—	—
6	もざわ眼科	南千住3-4-2	3803-5244	眼	10:00 ～ 13:00	●	●	●		●	●		—	○
7	義肢装具サポートセンター付属診療所	南千住4-3-3	5615-3313	リハ・整外	10:00 ～ 11:00 13:00 ～ 15:00	● 	● ●	● 	● ●	● ●	★ 		—	—
8	よしの耳鼻咽喉科クリニック	南千住4-7-1	5850-3379	耳	8:30 ～ 12:00 14:30 ～ 18:00	● ●	● ●	● ●		● ●	●		—	—
9	かどた内科クリニック	南千住4-7-1	5604-1517	内・胃・アレ・呼	8:45 ～ 12:30 14:15 ～ 18:00	● ●	● ●	● ●		● ●	●		—	—
10	松林整形外科クリニック	南千住4-7-1	3805-7168	整外・外	9:00 ～ 12:00 15:00 ～ 19:00	● ●	● ●	● ●	★	● ●	★		—	—
11	ガーデンアイクリニック	南千住4-7-2	6806-6676	眼	10:30 ～ 12:15 14:00 ～ 18:30	 	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	—	—
12	吉野内科小児科医院	南千住5-7-1	3807-0605	内・小	9:00 ～ 12:00 15:00 ～ 18:30	★ ★	★ ★	★ ★		★ ★	★		—	—
13	角田クリニック	南千住5-18-11	3806-8172	皮・代内・アレ	8:45 ～ 12:00 13:45 ～ 16:30	● ●		● ●	●	★ ★	★		—	—
14	野近眼科医院	南千住5-20-8	3807-1360	眼	9:00 ～ 12:30 14:00 ～ 18:30	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	★		—	○
15	南千住内科クリニック	南千住5-31-6	5615-5311	内・循	9:00 ～ 12:00	●		●	●	●	●		—	—
16	金子医院	南千住6-47-11	3891-2945	内・小	8:45 ～ 11:45 15:20 ～ 17:45	● ●	● ●		● ●	● ●	●		—	—
17	久木留医院	南千住6-53-8	3891-4639	内・消胃・呼内	8:30 ～ 12:30 15:00 ～ 18:00	● ●	● ●	● ★	●	● ●	●		○	○

	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
18	くきどめ整形外科	南千住6-53-8	3801-3322	整外	9:00 ～ 12:30	●	●		★		★		—	—
					15:00 ～ 18:30	●	●			●				
19	南千住つのだ医院	南千住6-65-12	3802-0023	内・小・循	9:00 ～ 13:00	●	●	●	●	●	●		—	—
					15:00 ～ 18:00	●	●	●		●				
20	はちすか整形外科	南千住7-1-1	6806-8555	整外・リハ	9:00 ～ 12:30	●	●	●		●	★		—	—
					15:00 ～ 18:30	●	●	●		●				
21	はたの耳鼻咽喉科	南千住7-1-1	6806-8733	耳・アレ	9:00 ～ 12:00	●	●	●		●	★		—	—
					15:00 ～ 18:30	●	●	●		●				
22	ハートクリニック南千住	南千住7-1-1	5604-0810	内・循内・婦・皮	8:30 ～ 12:30	●	●		●	●	★		—	—
					15:30 ～ 18:30	●	★		●	★				
23	土屋クリニック	南千住7-12-15	3806-9029	内・消	9:00 ～ 13:00	●	★	●	●	★	●		○	○
					16:00 ～ 19:00	●		●		★				
24	しらひげ西クリニック	南千住8-3-2	3801-6676	内	9:00 ～ 12:00	●	●	●		●	●		—	—
					15:00 ～ 17:30			●		●				
25	汐入耳鼻咽喉科	南千住8-4-5	3802-8733	耳	9:30 ～ 13:00	●	●	●	●	●	●		—	—
					14:30 ～ 18:30	●	●	●	●	●				
26	汐入眼科クリニック	南千住8-4-5	5850-8733	眼	9:30 ～ 12:45	●	●	●		●	●		—	—
					14:30 ～ 18:15	●	●	●		●				
27	汐入診療所	南千住8-10-3	3807-2302	内・小・整外	9:00 ～ 12:00	●	●	●	●	●	●		◎	○
					14:00 ～ 16:30	●	●	●	★	●				

歯　科　診　療　所

	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
1	アクア歯科医院	南千住1-13-22	3802-6464	歯・矯・歯外・小	9:30 ～ 13:00	●	●	●	●	●	●		—	—
					14:30 ～ 20:00	●	●	★		●	★			
2	安寿歯科	南千住1-15-2	3891-8984	歯・小	9:00 ～ 18:00	●	●	●	●	●	●		○	○
						●	●	●	●	●	●			
3	すがや歯科クリニック	南千住1-39-1	3891-9968	歯・歯外・小	9:00 ～ 12:00	●		●		●	●		○	—
					14:30 ～ 17:00	●		●		●				
4	江里口歯科	南千住2-23-7	6458-3386	歯・歯外・小	9:30 ～ 12:30	●	●	●	●	●	★		—	—
					14:30 ～ 18:00	●	●	●	●	●				
5	すみ歯科クリニック	南千住3-8-11	3807-5503	歯・矯・歯外・小	9:00 ～ 18:30	●	●	●		●	●		○	○
						●	●	●		●	★			
6	ロイヤルデンタルクリニック	南千住4-1-3	6806-8484	歯・矯・歯外・小	10:00 ～ 13:30	●	●	●	●	●	●		—	—
					15:00 ～ 18:30	●	●	●	●	●	★			
7	LaLaテラス歯科クリニック	南千住4-7-2	3805-4618	歯・矯・歯外・小	10:00 ～ 13:00	●	●	●	●	●	●	●	—	—
					15:00 ～ 18:30	●	●	●	●	●	★	★		
8	リバーハープタワー歯科	南千住4-9-1	3802-5666	歯・矯・小	10:00 ～ 12:40	●	●		●	●	●		—	—
					14:30 ～ 18:40	●	●		●	●	●			
9	山田歯科医院	南千住5-27-2	3801-5538	歯	10:30 ～ 13:00	●	●	●		●	●		—	—
					15:00 ～ 18:30	●	●	●		●				
					（完全予約制）									
10	白鳥矯正歯科医院	南千住5-37-11	3801-5581	歯・矯・歯外・小	9:30 ～ 12:30	●	●	●		●	●		○	○
					15:00 ～ 18:00	●	●	●		●				
11	エムズ歯科 矯正歯科クリニック	南千住5-39-1	6806-5106	歯・矯・歯外・小	9:30 ～ 13:00	●	●	●	●	●	●	★	—	—
					15:00 ～ 20:00	●	●	●	●		★			
12	とうま歯科医院	南千住5-43-6	3801-6488	歯	9:30 ～ 12:30	●	●	●		●	●		○	○
					14:00 ～ 19:00	●	●	●		●	★			
13	アクロシティ歯科クリニック	南千住6-37-6	3891-4618	歯・矯・歯外・小	10:00 ～ 12:30	●	●	●		●	●		—	—
					14:30 ～ 18:30	●	●	●		●	●			
14	三浦歯科	南千住6-48-20	3807-7274	歯・矯・小	8:30 ～ 13:00		●	●		●	●		○	○
					14:00 ～ 18:00	●	●	●			●			
15	第一久木留歯科医院	南千住6-53-8	3891-2862	歯・小	9:00 ～ 17:30	●	●		●	●	●		—	—
						●	●		●	●	●			
16	アクレスティ南千住 アプル歯科医院	南千住7-1-1	3805-7182	歯・矯・歯外・小	9:30 ～ 12:30	●	●	●	●	●	●	★	—	—
					15:00 ～ 19:30	●	●	●	●	●	★			
17	荒井歯科医院	南千住7-3-7	3806-2004	歯	9:30 ～ 19:00	●	●	●	●	●			—	—
						●	●	●	●	●				
18	益戸歯科医院	南千住7-12-12	3806-3552	歯	9:30 ～ 13:00	●	●	●	●	●	●		○	○
					15:00 ～ 18:45		●		●	●				
19	汐入歯科医院	南千住8-4-5	3805-3368	歯・矯・小	10:00 ～ 12:30	●	●	●		●	●		—	—
					14:30 ～ 18:30	●	●	●		●	●			

荒川地区

★…医療機関に直接確認を　◎…在宅療養支援病院・診療所
※訪問診療・往診については、かかりつけ医の先生にご相談ください。

病　院

	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間・診療日 受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
1	岡田病院	荒川5-3-1	3891-2231	内・外・脳外・整外	9:00～12:00	★	★	★	★	★	★		◎	○
					14:00～17:30	★	★		★	★				
2	竹内病院	荒川6-7-8	3892-7771	内	9:00～12:00	●	●	●	●	●	●		—	○
					13:00～16:00	●	●	●	●	●				

診　療　所

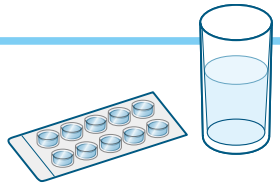
	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間・診療日 受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
1	清水医院	荒川1-4-14	3807-1125	内・循	9:00～13:00		●			●			要相談	
2	佐藤クリニック	荒川1-7-6	3891-5828	内・麻	9:00～12:00		●		●		●		○	○
					15:00～18:00	★	●		●	★				
3	荒川整形外科リハビリテーションクリニック	荒川1-17-14	3807-1600	整外	9:00～12:30	●	●	●	●	●	●		—	○
					14:30～18:00	●	●		●	●				
4	愛和クリニック	荒川1-35-6	3807-0160	透	（完全予約制）	●	●	●	●	●	●		—	—
						●	●	●	●	●	●			
5	水野クリニック	荒川1-49-2	3891-0219	内・小	9:00～12:30	●	●		●	●	●		○	○
					17:00～19:00	●	●		●	●				
6	赤池医院	荒川2-6-1	3803-4161	内・小	9:00～12:30	●	●		●	●	●		○	○
					16:00～18:00	●	●		●	●				
7	池田耳鼻咽喉科	荒川3-12-16	3805-3387	耳	9:00～12:30	●	●	●		●	●		—	—
					15:00～18:00	●	●	●		●				
8	飯土用内科	荒川3-23-13	3891-5858	呼内・循内・消内	9:00～12:30	●	●	●	●	●	●		—	—
					14:00～18:00	●	●	★	●	●				
9	荒川名倉整形	荒川3-78-2	3801-7191	整外	8:30～12:30	●	●	●	●	●	●		—	—
					14:00～18:30	●	●		●	●				
10	サン内科循環器クリニック	荒川4-1-1	5604-9271	内・循内	9:00～12:30	●		●	●	●	●		—	—
					15:00～18:30	●		●	●	●				
11	荒川外科肛門医院	荒川4-2-7	3806-8213	肛・外	8:30～12:00	●	●	●	●	●	●	●	—	—
					15:00～17:00	●	●	●		●	●			
12	エイラク眼科	荒川4-51-6	3891-4050	眼	9:00～12:30	●	●	●		●	●		—	—
					15:00～18:30	●	●	●		●				
13	荒川生協診療所	荒川4-54-5	3802-2601	内・整外・糖内	8:30～12:15	●	●	●	●	●	●		◎	○
					13:30～16:00		●	●		★				
14	ひだまりクリニック	荒川5-1-15	5604-5653	内・老内	9:00～12:30	★	★	★	★	★			◎	○
					13:30～17:00	★	★	★	★	★				
15	とかの医院	荒川5-11-18	6458-3620	内・眼・耳・皮	8:45～12:00	★	★	★	★	★	★	★	—	—
					14:45～18:00	★	★	★	★	★				
16	大泉クリニック	荒川6-41-4	3895-7231	内・小	9:00～12:00	●	●		●	●	★		○	○
					15:00～18:00	●	★			●				
17	佐久間耳鼻科クリニック	荒川6-70-12	3895-3341	耳	15:00～18:00		●		★		★		—	—
18	田中整形外科	荒川7-7-18	5850-8341	整外・リハ	9:00～12:30	●	●	●		●	●		○	○
					15:00～18:30	●	●	●		●	★			
19	日野クリニック	荒川7-44-5	3892-4530	内・循	9:00～13:00	●	●	●	●		●		—	—
					15:00～18:00	●	●	●						
20	ふかい整形外科医院	荒川7-46-1	5901-3590	整外・外・リハ	8:45～12:15	●	●	●		●	●		—	○
					15:15～18:45	●	●	★		●				
21	町屋マークスタワークリニック	荒川7-46-1	6807-7415	内・消内	9:00～12:30	●	●	●		●	●		—	—
					15:00～18:30	●	●	●		●				

	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間・診療日 受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
22	荒川皮フ科クリニック	荒川7-46-1	6807-7607	皮・アレ	9:30～12:30	●	●	●	●	●	●		—	—
					15:00～18:30	●	●	●	●	●				

歯　科　診　療　所

	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間・診療日 受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
1	Eデンタルオフィス	荒川1-44-15	5615-2692	歯・矯・歯外・小	10:00～13:00	●	●	●		●	★		—	—
					14:00～18:00	●	●	●		●	★			
2	とりすデンタルクリニック	荒川1-49-10	6806-8075	歯・歯外・小	9:00～13:30	●	●	★	●	●	★		—	—
					14:30～18:30	●	●		●	●	★			
3	メグミ歯科クリニック	荒川1-53-21	6806-6487	歯・矯・歯外・小	9:00～13:00	●	●		●	●	●		—	—
					15:00～19:00	●	●		●	●	★			
4	はやしべ歯科医院	荒川2-1-5	3807-7002	歯・矯・小	9:30～12:00	●	●	●	●	●	●		—	—
					14:00～18:30	●	●	●	●	●	★			
5	吉田歯科医院	荒川2-9-8	3803-1924	歯	9:00～13:00	●	●	●	●	●	●		○	○
					15:00～18:00	●	●	●		●				
6	ホウキ歯科医院	荒川3-35-4	3802-7737	歯	10:00～13:00	●	●	●		●	●		—	—
					14:00～19:00	●	●	●		●	★			
7	よし歯科医院	荒川3-48-3	3801-5139	歯・矯・歯外・小	10:00～13:30	●		●	●	●	●	●	○	○
					15:00～19:00	●		●	★	★	●			
8	三河島歯科クリニック	荒川3-61-4	3803-4618	歯・歯外・小	10:00～13:00	●	●		●	●	★	★	—	—
					15:00～19:30	●	●		●	●				
9	第一歯科医院	荒川3-65-3	3891-1702	歯・矯・歯外・小	9:00～12:30	●	●	●	●	●	●		○	○
					14:00～18:00	●	★		●	●	★			
10	岡歯科医院	荒川5-17-4	3895-5023	歯・歯外・小	10:00～14:30	●	●	●		●	●		○	○
					16:00～19:00	●	●	●		●				
11	新三河島歯科医院	荒川5-18-3	3800-8218	歯・矯・歯外・小	10:00～13:00	●	●	●	★	●	★		○	○
					15:00～19:00	●	●	●		●				
12	ならしま歯科クリニック	荒川5-40-3	3809-5689	歯・歯外・小	9:30～12:00	●	●	●		●	●		—	—
					14:30～18:30	●	★	●		●	★			
13	井上歯科医院	荒川6-6-2	3819-2311	歯・矯・歯外	9:00～13:00	●	●	●		●	●		—	—
					15:00～20:00	●	●	●	●	●	★			
14	日野歯科医院	荒川6-39-11	3895-6558	歯	10:00～12:00	●	●		●	●			—	—
					16:00～18:00	●	●		●	●				
15	さくま歯科クリニック	荒川6-41-1	3809-5877	歯・小	11:00～13:00	●		●		●	●		—	—
					14:30～18:00	●		●		●				
16	河田歯科医院	荒川7-9-3	3807-1738	歯・矯・小	10:00～13:00	●	●	●		●	●		—	—
					14:30～19:00	●	●	●		●	●			
17	イーストヒル歯科	荒川7-20-1	3803-7431	歯・歯外・小	10:00～13:30						●		—	—
					12:00～18:30	●	●	●	●	●	★			
18	マークスデンタルクリニック	荒川7-46-1	3809-4618	歯・矯・歯外・小	10:00～13:30	●	●	●	●	●	★	★	○	—
					15:00～19:00	★	●	●	●	★	★			

薬で困ったとき



薬を飲み忘れてしまう、何の薬か分からない、使用期限が分からない等の薬があるときは、お薬手帳を持参し薬局にご相談ください。

薬局で薬剤師が薬を確認し、医師に連絡して、処方されている薬と調整できる場合があります。

町屋地区

★…医療機関に直接確認を　◎…在宅療養支援病院・診療所
※訪問診療・往診については、かかりつけ医の先生にご相談ください。

病　院

	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間・診療日 受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
1	荒川病院	町屋8-20-3	5901-1171	内・リハ	9:00～11:30 14:00～16:30	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	★		—	—

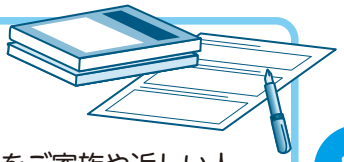
診　療　所

	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間・診療日 受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
1	堀整形外科医院	町屋1-1-9	3895-1235	整外・リハ・リウ	9:30～13:00 14:40～19:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	●		—	—
2	堀メディカルクリニック	町屋1-1-9	3895-5400	内・外・消・肛・乳腺・浮腫・マ	9:30～19:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	★		—	—
3	女性とこころのクリニック	町屋1-1-9	5855-1233	産婦・精	10:00～13:00 15:00～18:30	● ●	● ●		● ●	● ●	●		—	—
4	陳内科クリニック	町屋1-1-9	3800-2700	内・循	9:00～12:30 14:00～19:00	● ●	● ●	● ★	● ●	● ●	●		—	○
5	町屋皮フ科クリニック	町屋1-1-9	6411-1020	皮	9:30～12:30 15:00～18:30	● ●	● ●	● ●	★ ●	● ●	★	★	—	—
6	神谷皮膚科	町屋1-7-3	3819-2675	皮	10:00～12:30 14:30～19:00	● ●	● ●	● ●		● ●	●		—	—
7	小日向眼科クリニック	町屋1-20-12	3819-7760	眼	9:15～12:30 15:00～18:15	● ●	● ●	● ●		● ●	★		—	○
8	町屋駅前クリニック	町屋2-2-15	5855-3355	透・腎内	8:30～18:30 （予約制）	● ●	★	● ●	★	● ●	★		—	—
9	クズウクリニック	町屋2-2-19	5901-2266	心療・精	10:00～12:00 14:00～16:00	● ●	● ●			● ●	●		—	—
10	かのう耳鼻咽喉科	町屋2-2-21	3894-3387	耳・小耳・気食・アレ	8:30～12:00 14:30～18:00	● ●	● ★		● ★	● ●	●		—	—
11	さいとうクリニック	町屋2-6-14	3892-3125	脳外・神内・内	9:00～12:00 14:00～18:00	● ●	● ●		● ●	● ●	●		—	—
12	高橋医院	町屋3-2-10	3810-5665	内・外・整外・眼・耳・皮・消内	9:00～12:00 14:30～18:15	★ ★	★ ★	★ ★	★ ★	★ ★	★ ★	★ ★	—	—
13	町屋整形外科	町屋3-9-12	3800-2727	整外・リハ・リウ	9:00～12:30 15:00～18:30	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	★		—	○
14	まちや耳鼻咽喉科クリニック	町屋3-9-12	3800-1133	耳・小耳・アレ	9:30～12:30 14:45～18:30	● ●	● ●	● ●		● ●	●		—	—
15	町屋一本松眼科クリニック	町屋3-9-15	5855-8292	眼	9:00～12:00 15:00～18:00	● ●	● ●	● ●		● ●	●		—	—
16	町屋小児科内科医院	町屋3-22-3	3809-1515	内・小・アレ	9:00～12:00 15:30～18:00	● ●	● ●		● ●	● ●	●		—	—
17	寺田クリニック	町屋3-23-14	3892-5725	内・眼	9:00～12:00 14:00～18:00	★ ●	★ ●	● ●		★ ●	●		—	—
18	木田医院	町屋3-27-9	3819-3123	胃・外・内	9:00～12:00 15:00～18:00	● ●	● ●		● ●	● ●	●		—	—
19	山本医院	町屋4-8-4	3895-5365	内・消・皮	9:00～12:30 16:00～19:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	★		—	—
20	上智クリニック	町屋4-9-10	3892-4514	内・消・小・整外・リハ・呼	9:00～12:00 14:00～17:30	● ●	● ●	● ●	● ★	● ●	●		◎	○
21	町屋五丁目 整形外科クリニック	町屋5-1-1	3895-0102	整外・リウ・リハ・内	9:00～12:30 15:30～18:30	● ●	● ●	● ●	● ●	● ★			—	—
22	小沼医院	町屋6-19-15	3895-6603	内・小・消内	7:50～12:30 15:00～18:00	● ●	● ●	● ●		● ●	★		○	○

	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間・診療日 受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
23	武田内科小児科クリニック	町屋8-7-2	3892-5324	内・小・呼内・アレ・循内・感	8:30～12:30 14:00～18:30	● ●	● ●	● ★	● ●	● ★	● 		○	○

歯　科　診　療　所

	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間・診療日 受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
1	町屋メディウム歯科	町屋1-1-9	6807-6205	歯・矯・歯外・小	9:00～13:00 14:30～18:30	● ●	● ●		● ●	● ●	● ★		—	—
2	山岸歯科医院	町屋1-4-2	3892-6362	歯	9:30～12:30 14:30～19:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●		○	—
3	なかむら歯科クリニック	町屋1-6-6	6240-8170	歯・矯・歯外・小	9:30～12:30 14:30～19:00	● ●	● ●	● ●		● ●	★ ★	★ ★	—	—
4	あおい歯科クリニック	町屋1-18-2	3810-5622	歯・歯外	9:00～19:00 （完全予約制）	● ●	● ●	● ●		● ●	● ★		—	—
5	松田歯科クリニック	町屋1-20-12	3809-4182	歯・矯・小	10:00～12:00 15:00～19:00 （予約制）	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ★		○	—
6	三光歯科医院	町屋2-1-15	3819-1668	歯・歯外	10:00～13:00 14:30～19:30	● ●	● ●	● ●		● ●	● ★		—	—
7	宮島歯科医院	町屋2-2-3	3895-8845	歯	9:00～13:00 15:00～19:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	●	—	—
8	こばやし歯科クリニック	町屋3-1-14	3819-3346	歯・矯・歯外・小	9:30～13:00 15:00～19:00	● ●	● ●		● ●	● ●	★ 	★ 	○	○
9	森本歯科医院	町屋3-2-1	3819-6899	歯	9:30～12:00 14:30～18:00 （予約制）	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●			—	—
10	久田デンタルクリニック	町屋3-8-4	3895-4180	歯	10:00～13:00 15:00～19:30	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	★ ★		—	—
11	きっかわ歯科医院	町屋3-23-11	3809-6400	歯	9:00～13:00 14:00～19:30	● ●	● ●		● ●	● ●	● ★		—	—
12	青木歯科クリニック	町屋3-29-9	3819-3338	歯	10:00～13:30 15:00～18:30	● ●	● ●	● ●		● ●	● 		○	—
13	板谷歯科医院	町屋4-18-16	3892-4970	歯	9:30～11:30 14:30～17:30	● ●	● ●	● ●		● ●			—	—
14	町屋歯科クリニック	町屋5-7-2	5855-2518	歯・矯・歯外・小	10:00～12:30 14:30～20:30	● ●		● ●	● ●		● ★	★ 	—	—
15	しょうだ歯科医院	町屋7-2-5	3819-8214	歯・矯・小	9:30～12:30 14:30～19:45	● ●	● ●	● ●		● ●	● ★		—	—
16	大木歯科医院	町屋7-11-17	3819-6331	歯	10:00～18:30	● ●	● ●	● ●		● ●	★ 		—	—
17	まちや歯科医院	町屋8-3-8	3819-2839	歯・矯・小	9:00～12:30 14:00～20:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ★		—	—



ご存知ですか？　ACP（アドバンス・ケア・プランニング）

人生の最終段階に受けたい医療や介護、看取りなどについてどのようにお考えですか？

住み慣れた地域で自分らしく暮らし、希望に沿った最期を迎えるためには、ご自身の考えをご家族や近しい人、かかりつけ医や介護の担当者に伝え、話し合っておくことがとても重要です。

こうした取組みをアドバンスケアプランニング（ACP）といいます。

状況の変化により、ご自身の心づもりについて繰り返し話し合いを行い、その考えを記録に残しておくと良いですね。

尾久地区

★…医療機関に直接確認を　◎…在宅療養支援病院・診療所
※訪問診療・往診については、かかりつけ医の先生にご相談ください。

病　院

	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
1	佐藤病院	西尾久5-7-1	3893-6525	内・外・眼	8:30～11:50	●	●	●	●	●	●		—	—
					13:15～16:50	●	●	●	●	●	●			

診　療　所

	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
1	たいら整形外科	東尾久1-31-10	6807-7505	整外・リハ・リウ	8:30～12:00	●	●	●	●	●	●		—	—
					14:30～18:00	●	●	●		●				
2	熊野前医院	東尾久3-19-8	3819-2535	内・小	9:00～12:30	●	●	●	●	●	●		◎	○
					15:00～18:00	●	●		●	●				
3	熊の前腎クリニック	東尾久3-26-5	5901-6611	内（人工透析専門）	9:00～18:00	●	●	●	●	●	●		—	—
					（完全予約制）	●	●	●	●	●	●			
4	古賀整形外科	東尾久3-30-4	3892-8814	整外・運リハ	8:30～12:00	●	●	●	●	●	★		—	—
					14:30～18:30	●	●	●	●	●				
5	だんのうえ眼科熊野前院	東尾久3-31-9	5901-1300	眼	9:00～13:00	●	●	★	●	●	●		—	—
					14:00～17:00	●	●	★	●	●	●			
6	中村内科小児科医院	東尾久4-17-1	3893-5796	内・小・循	9:00～12:20	●	●	●		●	●		—	—
					15:30～17:50	●	●	●		●				
7	すずきクリニック	東尾久4-29-16	5901-9179	心療・精	10:00～13:00	●	●	●		●	●		—	—
					14:00～18:00	●	●	●		●				
					（予約制）									
8	野原医院	東尾久4-46-16	3893-8363	内	9:00～12:20	●	★	●	●	●	●		—	○
					16:00～18:20	●		●	●	●				
9	くまのまえ皮フ科	東尾久5-13-20	6807-9190	皮・小皮・美皮・形外・アレ	9:00～12:00	●	●	●	●	●	★		—	—
					14:00～18:00	●	★	●	●	●				
10	東尾久耳鼻咽喉科・アレルギー科	東尾久5-23-5	6240-8741	耳	9:00～12:30	●	●	●		●	★		—	—
					14:00～18:30	●	●	●		●				
11	冨田医院	東尾久5-39-13	3810-2213	内・神内	9:00～13:00	●	●	●		●	★		○	○
					15:00～18:00	●	●	●		●				
12	鈴木整形外科	東尾久6-5-5	3809-0567	整外・リハ	9:00～12:30	●	●	●		●	★		—	—
					14:30～18:00	●	●	●		●				
13	ユミ眼科クリニック	東尾久6-5-5	3800-6655	眼	9:00～12:00	●	●	●		●	★		—	—
					14:00～17:00	●		●		●				
14	小原医院	東尾久6-8-5	3895-8341	内・小	8:30～11:20	●	●		●	●	●		○	○
					14:45～17:20	●	●		●	●				
15	小泉医院	東尾久6-12-3	3895-8335	耳	8:30～12:30	●	●	●		●	●		—	—
					15:00～18:15	●	●	●		●				
16	熊野前かと内科医院	東尾久6-39-13	6677-5400	内・消内	9:00～12:30	●	●	●		●	★		—	—
					15:30～18:30	●	●	●		●				
17	熊野前にしむら内科クリニック	東尾久8-14-1	5855-7555	内・糖内・循内・腎内	8:30～12:00	●	●	●	●	●	★		—	—
					14:30～17:30	●	●	●	●					
					（完全予約制）									
18	尾久橋医院	東尾久8-19-2	3800-3020	内・消・外・乳腺	9:00～12:30	●	●		●	●	●		○	○
					16:00～18:30	●	●		●	●				
19	東皮フ科	東尾久8-20-1	3800-7889	皮	11:00～13:15						●		—	—
					14:00～18:15			●		●				
20	うえだ眼科クリニック	西尾久1-12-5	5692-3100	眼	9:00～12:30	●	●		●	●	●		—	—
					14:30～17:30	●	●		●	●				
					（事前予約制）									
21	いがらしクリニック	西尾久1-32-16	3800-9629	小・内・耳	9:00～12:15	●	●	●		●	●		—	—
					15:00～18:45	●	●	●		●				

	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間・診療日 受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
22	令和あらかわクリニック	西尾久2-1-10	6807-8021	外・内・産婦	8:30～11:30 13:30～16:30	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● 			
23	もりのひと 心の医療科クリニック	西尾久2-2-5	6906-9107	精・心療	9:30～12:30 14:30～16:00	● ●	● ●	● ●	● ●				—	—
24	宮の前診療所	西尾久2-3-2	3800-7111	内・小・外・整外	9:00～11:00 13:30～16:00	● ●	● ●	●	● ●	● ●	●		◎	○
25	かわさき内科クリニック	西尾久2-14-11	6807-7769	内・消内・内視	9:00～12:30 15:00～18:00	● ●	● ●	● ●		● ●	●		—	○
26	紅露医院	西尾久2-26-7	3894-6836	皮・婦・内	9:00～12:00 15:00～18:00	● ●	● ●	● ●		● ●	● ★			
27	小島医院	西尾久2-35-1	3893-7355	内・循	9:00～12:00 15:00～18:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	●		—	○
28	夢眠クリニック埼京	西尾久3-15-1	5692-5850	内・整外	9:00～12:00 整外は第2，4の 火曜午後のみ	●	● ★	●	●	●			◎	○
29	ふじクリニック	西尾久3-16-8	5692-1049	内・血内	9:00～16:30	● ★	● ●	● ●	● ●	● ★	● ★	★ ★	◎	○
30	まる福ホームクリニック	西尾久4-27-3	6807-9810	内・小	外来は火・金曜午後 のみ(予約制) 14:00～17:00		★ ●	★ ★	★ ★	★ ●			◎	○
31	西尾久クリニック	西尾久6-15-5	3800-1717	内	9:00～12:00 15:00～18:15	● ●	● ●	● ●	●	● ●	●		—	—
32	祐ホームクリニック荒川	西尾久7-17-9	050-3612-9696	内・循内・在緩・皮	9:00～17:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●			◎	○
33	遊園前眼科クリニック	西尾久7-20-10	3800-4911	眼	9:30～12:30 14:00～18:00	● ●	● ●		★ ★	● ●	● ★	★		○
34	尾久駅前内科クリニック	西尾久7-25-3	5855-0979	内・循・神内	8:30～12:30 15:00～18:00	● ●	● ●	● ●	★	● ●	● ★		◎	○
35	車庫前こころのクリニック	西尾久7-50-6	5855-0303	精・心療	9:00～12:00 14:00～18:00	● ●	● ●	● ●	●	● ●		★	○	○
36	西尾久リウマチ整形外科	西尾久8-27-6	6807-7740	整外・リウ・リハ	9:00～12:30 15:00～18:30	● ●	● ●		● ●	● ●	● ★			○

歯　科　診　療　所

	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間・診療日 受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
1	あらかわ歯科	東尾久1-1-2	6458-2258	歯・矯・歯外・小	9:00～13:00 14:30～18:30	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	★ ★		○	○
2	白石歯科医院	東尾久1-31-7	3819-5402	歯・歯外・小	9:30～13:00 14:30～19:00	● ●	● ●	● ●		● ●	● ●		—	—
3	おかもと歯科医院	東尾久1-33-5	5692-6480	歯・小	10:00～19:00 10:00～16:00	●	●	●		●	 ●		—	—
4	井口歯科医院	東尾久1-34-13	3892-6278	歯	9:00～13:00 15:00～19:00 (予約制)	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	★		—	—
5	小形歯科医院	東尾久2-5-17	3819-2220	歯・矯・歯外・小	9:00～12:30 14:00～18:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ★		—	—
6	富岡歯科医院	東尾久3-25-3	3892-7814	歯	10:00～12:00 14:00～18:00 (予約制)	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	●		—	—
7	入江歯科 熊野前	東尾久3-31-12	6807-7084	歯・矯・歯外・小	10:00～13:30 15:30～20:30	● ●	● ●		● ●		● ★	● ★	○	○
8	まなべ歯科医院	東尾久3-35-27	6805-5046	歯・矯・歯外・小	9:30～12:30 14:30～19:00	● ●	● ●	● ●	 ★	● ●	★ ★		—	—

尾久地区

	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間・診療日 受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
9	こうへい歯科クリニック	東尾久4-29-16	3893-2519	歯・歯外・小	9:00～13:00 14:00～18:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ★		○	○
10	松本歯科医院	東尾久4-33-6	3894-0212	歯	9:00～18:00	● ●	● ●	● ●		● ●	● ●		—	—
11	河野歯科医院	東尾久4-49-12	5901-5250	歯・矯・歯外・小	9:30～13:00 14:30～19:00	● ●	● ●		● ●	● ●	★		—	—
12	磯歯科医院	東尾久5-3-6	3893-0340	歯・歯外・小	10:00～13:00 14:00～19:00	● ●	● ●	● ●		● ●	● ★		—	—
13	田中歯科クリニック	東尾久5-16-15	3800-4507	歯・矯・小	9:00～13:00 14:30～19:30	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●		—	—
14	熊の前歯科クリニック	東尾久5-18-4	3895-5771	歯	10:00～14:00 13:00～17:30	 ●	● 	 ●	● 	 ●			—	—
15	Mファミリー歯科・ 矯正歯科	東尾久5-27-2	3800-2618	歯・矯・歯外・小	10:00～13:30 14:30～19:30	● ●	 	● ●	● ●	● ●	● ★	● ★	—	—
16	東尾久ふじの歯科医院	東尾久6-5-5	3819-4618	歯	9:00～13:00 15:00～19:00	● ●	● ●	● ●		● ●	● ★		—	—
17	町屋くま歯科医院	東尾久6-9-18	3893-5544	歯・小	木曜日以外の 電話は本部に転送 14:00～17:00				 ●				○	○
18	くまのまえ鈴木歯科	東尾久8-14-7	3895-9835	歯・矯・歯外・小	9:00～13:00 15:00～19:00 （予約制）	● ●	● ●	● ●	● ●	● ★		● ★	○	○
19	冨田歯科医院	東尾久8-44-1	6240-8202	歯・矯・歯外・小	9:00～13:00 14:30～19:00	● ●	● ●		● ●	● ●	● 	● 	—	—
20	長田歯科医院	西尾久1-12-11	3893-2364	歯	9:00～12:30 14:30～19:30	● ●	● ●	● ●		● ●	● ★		—	—
21	宮の前歯科クリニック	西尾久2-3-8	3800-4183	歯	9:30～12:30 14:00～18:00 （完全予約制）	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	★ ★	★ ★	—	—
22	河原歯科	西尾久2-35-7	3810-3003	歯	9:00～12:30 14:00～19:30	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●		—	—
23	小台駅前歯科クリニック	西尾久2-37-7	6807-8241	歯・矯・歯外・小	9:30～13:00 15:00～20:00	● ●	● ●	● ●	● 	● ●	● ★		—	—
24	堂前歯科医院	西尾久4-28-3	3893-3365	歯・矯・歯外・小	9:00～12:30 9:00～18:30	 ●	● 		 ●		● 	● 	—	—
25	横井歯科医院	西尾久5-23-8	3810-3640	歯	9:45～12:15 14:00～18:30	● ●	● ●		● ●	● ★	● ★		○	○
26	小林歯科医院	西尾久6-1-1	3894-8586	歯・小	9:00～11:00 14:00～18:00	● ●	● ●		● ●	● ●	● 		○	—
27	金子歯科口腔外科クリニック	西尾久6-2-1	3893-1248	歯・歯外・小	9:30～12:30 15:00～18:00	● ●	● ●	● 	● ●	● ●	● 		○	○
28	遊園前歯科クリニック	西尾久6-30-6	3800-4912	歯	9:30～12:00 14:00～17:30	● ●	● ●		● ●	● ●	● 		—	—
29	小島歯科医院	西尾久7-4-13	3893-0475	歯・小	10:00～13:00 15:00～19:30	● ●	● ●	● ●	● ●	● 	● ●		—	—
30	近藤歯科	西尾久7-18-7	3893-6673	歯	9:00～12:00 14:00～16:30	● ●	● ●	● ●		● ●	● ★		○	○
31	山本歯科医院	西尾久7-43-2	3893-2345	歯・小	9:00～12:30 14:30～18:00	● ●	● ●	● ●		● ●	● 		—	—
32	すずき歯科	西尾久8-27-6	3819-8886	歯・矯・歯外・小	10:00～13:00 15:00～19:00	● ●	★ ★	● ●	● ●	● ★	★ ★		○	—

日暮里地区

★…医療機関に直接確認を　◎…在宅療養支援病院・診療所
※訪問診療・往診については、かかりつけ医の先生にご相談ください。

病　院

	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間・診療日 受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
1	三ノ輪病院	東日暮里1-4-3	3803-2355	内・外・整外・透	9:00～11:30 15:00～16:30	● ★	● ★	● ★	● ★	● ★	★		—	—
2	日暮里上宮病院	東日暮里2-29-8	3891-5291	内・外・整外・リウ	8:30～12:00 13:00～16:45	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●			○	—
3	はせがわ病院	東日暮里5-45-7	3807-8866	泌・腎内	8:30～12:00 15:00～16:00	★	★ ★	★ ★	★ ★	★	★		○	—
4	関川病院	西日暮里1-4-1	3803-5151	内・耳・皮・腎内・透内・形外・整外・脳内・糖内・呼内・消内・腎外	8:30～12:30 13:30～16:30	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	●		—	—

診　療　所

	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間・診療日 受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
1	小山内科医院	東日暮里1-5-10	5850-2030	内・消	9:00～12:30 16:00～19:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	●		○	○
2	いなみ整形外科クリニック	東日暮里1-5-10	5850-5366	整外・リハ	9:00～12:30 15:30～19:00	● ●	● ●	● ●		● ●	● ●	★	—	—
3	西松医院	東日暮里1-16-13	3801-2748	内	9:00～12:30 16:00～18:00	● ●	● 	 ●	● ●	● ●	●			
4	日暮里ホームクリニック	東日暮里3-9-21	5850-7630	内・精・心療	9:00～12:00 13:00～17:00 （完全予約制）	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●			◎	○
5	菊池眼科医院	東日暮里3-20-14	3891-7374	眼	10:00～13:00 15:00～18:00	● ●	● ●	● ●		● ●	●		—	—
6	東日暮里クリニック	東日暮里3-24-16	5811-6635	内	9:30～13:00 15:00～18:00	● ●	● ●		● ●	● ●	●		○	○
7	くれ内科医院	東日暮里3-42-8	5811-7575	内・消内・循内	8:30～11:00 14:30～17:00	● ●	● ●		● ●	● ●	●		○	○
8	東日暮里整形外科	東日暮里3-44-12	3805-5558	整外・リハ	9:00～12:30 15:00～18:30	● ●	● ●		● ●	● ●	●		—	○
9	やたがいクリニック	東日暮里4-20-6	5850-6166	内（呼・循・消）	9:00～12:30 15:30～18:30	● ●	● ●	● ●		● ●	●		◎	—
10	高井医院	東日暮里4-26-7	3807-8131	内・リウ・小	9:00～13:00 15:00～19:00	● ●	● ●		● ●	● ●	●		○	○
11	吉田医院	東日暮里4-36-23	3891-5760	内・婦・産	9:00～11:30 13:00～15:30	● ●	● ●		● ●	● ●			—	—
12	リーデンスタワークリニック	東日暮里5-16-3	5850-1661	内・小・皮・リハ・整外	9:00～12:30 15:00～18:30	● ●	● ●	● ●		● ●	●		—	○
13	日暮里泌尿器科内科	東日暮里5-34-1	6458-3390	内・整外・泌	9:00～12:00 13:00～17:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	◎	○
14	ひぐらし整形外科内科	東日暮里5-34-1	5604-1236	リハ・内・整外	8:45～12:30 14:45～17:30	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●		—	○
15	関耳鼻咽喉科	東日暮里5-36-3	3803-8733	耳	10:00～13:00 15:00～18:00		● ●	● ●		● ●	●		—	—
16	加藤小児科内科医院	東日暮里5-44-1	3803-3377	小・内	9:00～12:45 15:30～18:30	● ●	● ●	● ●	●	● ●	● ★		—	—
17	東京おひさまクリニック	東日暮里5-45-1	6806-7233	消外・内・呼内・循内・泌・消内・胃内・皮・精・神内	9:00～12:30 13:30～17:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●		◎	○
18	東京日暮里 たんのハートクリニック	東日暮里5-50-18	3806-1810	内・心内・心外	9:00～12:00 （予約制）	●			●		●		◎	○
19	眼科アリモト	東日暮里5-51-7	3806-3720	眼	9:00～13:00 15:00～19:00	● ●	● ●	● ●		● ●	●		—	—

日暮里地区

	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間・診療日 受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
20	日暮里整形リウマチ クリニック	東日暮里5-52-2	6806-8492	整外・リウ	9:00～12:00 13:00～17:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● 		—	—
21	ことり訪問診療所	東日暮里5-52-6	5604-9545	内・心療・精・感内・腎内	9:00～17:00	★ ★	★ ★	★ ★	★ ★	★ ★			◎	○
22	みかわしまタワークリニック	東日暮里6-1-1	3806-1133	内・外・呼内・消内	8:45～12:30 14:15～18:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● 		—	○
23	野中クリニック	東日暮里6-7-9	3803-6805	耳	9:00～12:30 14:45～18:00	● 	● ●	● 	● ●	● ●	● 		—	—
24	稲富医院	東日暮里6-42-5	3807-0288	内・皮	9:00～12:30 16:30～18:30	● ●	● ●		● 	● ●	● 		○	○
25	久富整形外科クリニック	東日暮里6-43-3	3803-8888	整外・リハ	8:45～12:00 14:15～17:30	● ●	● ●	● ●		● ●	● 		—	—
26	春田内科医院	東日暮里6-50-14	3891-1062	内・小	9:00～13:00 15:00～18:30	● ●	● ●	● ●		● ●	● 		○	○
27	蓮沼医院	東日暮里6-51-8	3891-1170	内・小	8:50～12:30 15:00～18:30	● ●	● ●		● ●	● ●	● 		○	○
28	日暮里医院	東日暮里6-60-4	3806-0345	内・外	9:00～12:30 15:30～19:00	● ●	● ●	● ●		● ●	● 		◎	○
29	あべクリニック	東日暮里6-60-10	5810-7808	精・心療	10:00～13:00 15:30～19:00 （完全予約制）	● ●	● ★	● ★	● ●	● ●	● ★		◎	○
30	三河島眼科医院 西日暮里眼科	西日暮里1-18-2	5850-2800	眼	9:00～12:00 14:30～18:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● 		○	○
31	おいぬま内科	西日暮里1-52-1	3807-0328	内（消・呼・循・肝）・小	9:00～12:00 15:00～19:00	● ●	● ●	● ●	● 	● ●	● 		○	○
32	細井胃腸科クリニック	西日暮里1-59-11	3805-4151	胃・内・外	9:00～12:00 15:00～18:00 （内視鏡検査は 予約制）	● ●	● ●			● ●	● 		—	—
33	日暮里眼科クリニック	西日暮里2-19-4	6806-7407	眼	9:00～13:00 14:30～19:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ★	—	—
34	菊池皮膚科医院	西日暮里2-19-4	5810-8612	皮	10:00～13:00 15:00～18:30	● ●	● ●	● ●		● ●	● 		○	○
35	白十字診療所	西日暮里2-19-10	3802-3911	内・婦	9:00～14:30 17:00～19:30	● ●		● ●	● ●	● ●	● 			
36	上杉医院	西日暮里2-22-1	5604-3387	耳	9:30～12:00 15:00～18:00 （予約制）	● ●	● ●	● ●		● ●	★ 		—	—
37	東京ネクスト 内科・透析クリニック	西日暮里2-22-1	5615-1566	透内・腎内・内	9:30～12:30 15:00～18:00 （予約制）	● ●	● ●		● ●	● ●	● 		—	—
38	いしかわ日暮里クリニック	西日暮里2-26-9	5850-5071	内・乳腺・甲外・放	8:45～12:30 14:45～18:00	● ●	● ●	● ●		● ●	● 		—	—
39	日暮里内科・ 糖尿病内科クリニック	西日暮里2-26-12	5838-6970	内・糖内・アレ	10:00～13:00 16:00～19:00 （予約制）	● 	● 		● ●	● ●	★ 	★ 	◎	○
40	小林医院	西日暮里4-16-10	3821-3846	内・胃	9:30～12:30 15:00～18:30	● ●	● 		● ●	● ●	● 		—	—
41	倉岡クリニック	西日暮里4-21-12	5685-5562	精・心療	9:00～12:00 15:00～18:30	● ●		● ●	● ●	● ●	● ★		—	—
42	小林皮膚科医院	西日暮里4-22-2	5814-7000	皮	10:00～13:00 （予約制）		● 	● 		● 	● 		—	—
43	道灌山女性のこころと からだのクリニック AYA clinic	西日暮里4-23-2	5834-2584	婦	9:00～13:00 14:00～18:00 （予約制）		● 	 ●			● ●		—	—
44	小堀クリニック	西日暮里5-11-8	3805-8181	内・胃内・外・リハ・放	9:30～12:15 14:30～18:15	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● 		—	—

	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間・診療日 受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
45	西日暮里駅前こさか眼科	西日暮里5-14-1	5615-0321	眼	9:45 ～ 13:00 14:00 ～ 18:00	● ●	● ●	● 	 	● ●	● 	 	—	○
46	西日暮里駅前すが皮膚科	西日暮里5-14-3	5838-6900	皮	9:00 ～ 12:30 15:00 ～ 18:30	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● 	 		
47	東京透析フロンティア 西日暮里駅前クリニック	西日暮里5-23-5	6806-7561	透内・腎内	8:30 ～ 23:30 透析は事前に連絡	●	●	●	●	●	●		—	—
48	西日暮里クリニック	西日暮里5-24-7	3806-1201	泌・内・透	9:00 ～ 12:00 13:00 ～ 15:00	● ●	● 	● ●	● 	● ●	● 	 	—	—
49	ひろせ内科外科クリニック	西日暮里5-27-2	3803-6260	内・外・循内	9:00 ～ 12:30 15:00 ～ 18:45	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● 	 	○	○
50	はやし診療所	西日暮里5-33-3	5850-3222	心療	10:00 ～ 13:00 15:00 ～ 19:00	● ●	 	● ●	● ●	● ★	 	● ★	—	—
51	小島医院	西日暮里6-57-2	3893-8569	内	9:30 ～ 12:30 16:30 ～ 18:30	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● 	 	○	—

歯　科　診　療　所

	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間・診療日 受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
1	久野歯科医院	東日暮里1-3-12	3891-0502	歯	9:30 ～ 12:30 15:00 ～ 17:00	● ●	● ●	● ●	● 	● ●	● 	 	○	○
2	渡辺歯科クリニック	東日暮里1-19-3	3891-7477	歯・小	9:30 ～ 13:00 15:00 ～ 18:00	● ●	● ●	● ●	● ●	 	★ 	 	○	—
3	亀沢歯科医院	東日暮里1-25-1	3891-1382	歯	9:00 ～ 16:30	★ ★	● ●	● ●	 	● ●	★ 	 	—	—
4	大門歯科医院	東日暮里3-9-25	3806-8580	歯	9:00 ～ 12:30 14:00 ～ 18:30	● ●	● ●	● ●	 	● ●	★ 	 	—	—
5	ときわ歯科	東日暮里3-41-6	3806-9380	歯・矯・歯外・小	10:00 ～ 12:45 14:30 ～ 19:30	● ●	● ●	● ●	● ★	● ●	● ★	 	○	○
6	秋山歯科医院	東日暮里4-14-1	3806-7165	歯・歯外・小	9:30 ～ 11:30 14:00 ～ 17:30	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	 	 	—	—
7	東日暮里歯科医院	東日暮里5-7-6	3802-0071	歯・歯外・小	10:00 ～ 12:30 15:00 ～ 19:20	● ●	● ●	● ★	● ●	● ●	● ★	 	—	—
8	じんデンタルクリニック	東日暮里5-17-12	5850-5478	歯・矯・歯外・小	9:30 ～ 13:30 15:00 ～ 18:30	● ●	● ●	★ ★	● ●	● ●	★ ★	 	○	—
9	ふかい歯科・矯正歯科	東日暮里5-42-10	3805-5805	歯・矯・小	9:30 ～ 12:30 14:00 ～ 19:00	● ●	● ●	● ●	 	● ●	● ●	 	○	○
10	菊田歯科	東日暮里5-45-12	3891-0648	歯・矯・歯外・小	10:00 ～ 13:00 14:30 ～ 20:00	● ●	● ●	● ●	★ ★	● ●	● ★	 	○	○
11	水川歯科医院	東日暮里5-49-5	5615-3198	歯・歯外・小	9:30 ～ 13:30 15:00 ～ 19:00	 	● ●	 	● ●	 	 ★	 	—	—
12	にっぽり歯科クリニック	東日暮里5-51-11	3805-1182	歯	10:00 ～ 12:30 14:30 ～ 18:00	● ●	● ●	● ●	 	● ●	★ 	 	○	○
13	オリオン歯科 アトラスブランズタワー 三河島クリニック	東日暮里6-1-1	5615-4700	歯・矯・歯外・小	9:20 ～ 13:00 15:00 ～ 20:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	★ ★	 	—	—
14	本橋歯科医院	東日暮里6-58-5	5810-7939	歯・矯・歯外・小	9:00 ～ 13:00 14:30 ～ 19:00	● ●	● ●	★ ★	● ●	● ●	● ★	 	○	—
15	清水歯科クリニック日暮里	東日暮里6-60-6	6806-5213	歯・矯・小	9:30 ～ 12:30 14:00 ～ 19:00	● ●	● ●	● ●	 	● ●	★ ★	 	—	—
16	西日暮里歯科	西日暮里1-3-6	3891-1804	歯・矯・歯外・小	10:00 ～ 12:00 14:00 ～ 20:00	● ●	 	● ●	 	● ●	● ★	 	—	—
17	若林歯科医院	西日暮里1-16-2	3807-0822	歯・小	9:30 ～ 12:30 14:30 ～ 18:30	● ●	● ●	● ●	 	● ●	● ★	 	—	—
18	西日暮里はやし歯科	西日暮里1-37-2	3806-8148	歯・矯	9:30 ～ 13:00 14:30 ～ 19:00	● ●	● ●	● ●	 	● ●	● ★	 	—	—

日暮里地区

	名　称	所在地	電話番号	診療科目	受付時間・診療日 受付時間	月	火	水	木	金	土	日	訪問	往診
19	市來歯科医院	西日暮里2-17-5	3805-3445	歯	10:00～13:00 14:30～19:00	● ●	● ●	● ●		● ●	● ★		○	○
20	サークル歯科クリニック 日暮里	西日暮里2-18-2	3806-6480	歯・矯・歯外・小	10:00～13:00 13:00～19:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	★ ★		—	—
21	愛育歯科 日暮里	西日暮里2-18-10	3801-1180	歯・矯・歯外・小	9:00～12:30 14:00～19:00	● ●	● ●	● ●	● ●		● ●	● ★	—	—
22	日暮里駅前 デンタルクリニック	西日暮里2-19-4	5615-3700	歯・矯・歯外・小	9:00～14:00 15:30～20:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	★ ★	★ ★	—	—
23	日暮里ステーション タワー歯科	西日暮里2-20-1	3803-7013	歯・矯・歯外・小	9:30～13:30 14:15～19:30	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ★		—	—
24	あまがい歯科	西日暮里2-22-1	5811-8115	歯・矯・歯外	9:30～20:00	● ●	● ●		● ●	● ●	● ●		—	—
25	西日暮里駅前 デンタルクリニック	西日暮里3-6-15	5834-8118	歯・矯・歯外・小	9:00～14:00 15:30～20:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	★ ★	★ ★	—	—
26	丹野歯科医院	西日暮里3-23-9	3821-6435	歯・小	9:00～18:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●			○	○
27	マツモト歯科クリニック	西日暮里4-18-2	5842-1120	歯・矯・歯外・小	9:30～13:00 15:00～19:00	● ●	● ●	● ●	● ★	● ●	● ★		○	—
28	JR西日暮里・改札口歯科	西日暮里5-24-5	3803-3838	歯・矯・歯外・小	11:00～23:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	○	○
29	たかふじ歯科	西日暮里5-27-4	3803-0992		問合せの上受診を									
30	デンタルクリニック山田	西日暮里5-33-2	5615-1155	歯・矯・歯外・小	9:30～13:00 15:00～20:00	● ●	● ●	● ●		● ●	● ★	●	—	—
31	西日暮里歯科クリニック	西日暮里5-34-3	3806-4583	歯・矯・歯外・小	10:00～13:00 15:00～20:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	● ★	● ★	—	—
32	冠新道歯科医院	西日暮里6-25-14	3819-8011	歯・歯外・小	9:00～13:00 13:00～19:00	● ●	● ●	● ●		● ●	● 		○	○
33	西原歯科クリニック	西日暮里6-34-5	3894-3750	歯・矯・小	9:00～18:00	● ●	● ●	● ●		● ●	● ★		○	○

在宅で受けられる主な医療サービス

●訪問診療

通院ができなくなった時など、医師が診療計画に基づき定期的にご自宅を訪問し、診療を行うことです。

訪問診療実施の診療所や病院の中で、24時間往診や訪問看護ができる体制を取っている医療機関が「在宅療養支援診療所（病院）」です。

●訪問薬剤管理指導（訪問服薬指導）

薬剤師がご自宅を訪問し、薬の管理の仕方や飲み方、飲み合わせなどの相談や助言を行います。

●訪問看護ステーション

医師の指示により、訪問看護ステーションから看護師などが計画的にご自宅を訪問し、療養上の世話や必要な医療処置などを行います。訪問看護には介護保険と医療保険からの訪問があります。基本的に要介護認定を受けている方は介護保険からの派遣になります。

臨時の場合の医療サービス

●往診

救急車を呼ぶほどではないが、体調不良などの急変時、患者や家族の求めに応じて、かかりつけ医などが臨時でご自宅を訪問し、診療を行うことです。

14 介護関連施設等一覧

南千住地区

種　類	名　称	所在地	電話番号
訪問看護ステーション	グリンケア訪問看護ステーション	南千住1-18-2	5838-6973
	磯医院 訪問看護ステーション	南千住5-9-1	5615-2760
	東京リバーサイド 訪問看護ステーション ペンギン	南千住8-5-8	5604-5432
特別養護老人ホーム	サンハイム荒川	南千住3-14-7	3805-7525
	グリーンハイム荒川	南千住6-36-5	3802-7561
	癒しの里南千住	南千住6-67-8	3803-3700
老人保健施設	けんちの苑すみだ川	南千住3-9-3	3807-0071
介護医療院	介護医療院磯病院	南千住1-56-10	3807-8171
グループホーム	愛の家グループホーム荒川南千住	南千住1-23-11	5615-1580
	けんち石浜ガーデン	南千住3-22-5	5615-2683
都市型軽費老人ホーム	はなまるハウス南千住	南千住6-48-19	5615-3718
地域包括支援センター	南千住東部地域包括支援センター 南千住2･3･4･8丁目	南千住4-9-6	3805-5702
	南千住西部地域包括支援センター 南千住1･5･6･7丁目	南千住1-10-1	5604-5710

荒川地区

種　類	名　称	所在地	電話番号
訪問看護ステーション	アーム看護ステーション	荒川3-68-6	6806-7495
	訪問看護ステーション SUN	荒川4-9-5	3805-6359
	訪問看護ステーションユーアイ	荒川4-48-6	6806-7765
	訪問看護ステーション デューン荒川	荒川7-22-6	5604-9640
特別養護老人ホーム	花の木ハイム荒川	荒川5-47-2	5855-3321
グループホーム	ニチイケアセンターあらかわ	荒川1-4-14	5615-3195
	グループホーム オアシスケア荒川	荒川1-13-10	5604-9011
	グループホームなごみ三河島	荒川5-25-3	5692-0753
	グループホームたのしい家荒川	荒川5-34-9	5855-7421
	グループホームかりーの	荒川6-41-4	3819-5564
	グループホームなごみ荒川	荒川8-8-3	5850-0753
	グループホームライズケア	荒川8-10-12	6806-8837
都市型軽費老人ホーム	くつろぎの家	荒川1-28-6	3805-0680
地域包括支援センター	荒川地域包括支援センター	荒川5-47-2	5855-3323

町屋地区

種　類	名　称	所在地	電話番号
訪問看護ステーション	しもふり訪問看護ステーション町屋	町屋1-20-10	6807-9172
	訪問看護ステーション みどり	町屋4-1-16	3892-0106
特別養護老人ホーム	さくら館	町屋7-10-6	3894-3561
	おたけの郷	町屋7-18-11	3894-0310
老人保健施設	まちや	町屋4-9-5	3892-5120
介護医療院	寺田病院介護医療院	町屋3-23-14	3892-5727
グループホーム	グループホーム町屋あやめ	町屋1-38-20	5692-5450
	グループホーム尾久の原	町屋5-10-9	3894-7570
都市型軽費老人ホーム	ケアハウス町屋	町屋1-38-20	5692-5420
地域包括支援センター	町屋地域包括支援センター	町屋7-10-6	3894-3568

尾久地区

種　類	名　称	所在地	電話番号
訪問看護ステーション	天使の翼訪問看護	東尾久1-1-4	5901-1021
	訪問看護ステーション てんとうむし	東尾久2-30-7	6240-8199
	訪問看護ステーション つばさ	西尾久7-7-4	5692-5217
特別養護老人ホーム	信愛のぞみの郷	西尾久1-1-12	3893-3517
介護療養型医療施設	佐藤病院	西尾久5-7-1	3893-6525
グループホーム	グループホーム東尾久あやめ	東尾久3-11-15	5855-7878
	グループホームなごみ熊野前	東尾久5-14-10	5855-0753
	グループホームみんなの家 西尾久	西尾久3-15-1	5855-7553
	愛の家グループホーム西尾久	西尾久5-27-9	5692-5270
	コンフォートフィオーレ西尾久	西尾久6-5-3	6807-8981
都市型軽費老人ホーム	ケアハウス西尾久	西尾久7-37-12	5692-5611
	ほくと西尾久 虹の家	西尾久8-13-9	5855-7801
地域包括支援センター	東尾久地域包括支援センター	東尾久3-31-8	5855-8513
	西尾久地域包括支援センター	西尾久1-32-8	3893-3555

日暮里地区

種　類	名　称	所在地	電話番号
訪問看護ステーション	あしすと訪問看護ステーション	東日暮里1-16-1	6806-8283
	スイート・ハート訪問看護ステーション	東日暮里5-50-17	5604-1554
	ガイア訪問看護ステーション日暮里	東日暮里5-50-18	5615-2671
	あべクリニック訪問看護ステーション	東日暮里6-59-7	5615-5088
	荒川区医師会訪問看護ステーション	西日暮里6-5-3	3893-2321
老人保健施設	ひぐらしの里	西日暮里1-4-1	3803-5153
グループホーム	グループホーム東京東日暮里の家	東日暮里2-49-14	3805-8500
都市型軽費老人ホーム	ケアハウス東日暮里	東日暮里3-3-8	5615-2303
地域包括支援センター	東日暮里地域包括支援センター	東日暮里3-8-16	5615-3171
	西日暮里地域包括支援センター	西日暮里5-35-5	3807-3828

緊急連絡表

緊急連絡表は、災害時の対応に必要な情報となります。
災害に備えて必要項目を記載しておきましょう。

記載日　　年　　月　　日

ふりがな 氏　名	男　女	電話番号 －　　－ 携帯電話番号 －　　－ メールアドレス
生年月日	血液型	
住　所		
かかりつけの医療機関（連絡先）		緊急連絡先（家族・知人など） 氏　名： 連絡先： 氏　名： 連絡先：
日頃通っている場所（職場など）		治療・ケアのスケジュール
所属団体 (高年者クラブ・ボランティア団体など)		服用中の薬の種類/服用量
福祉事務所・保健所などの連絡先		服薬上の注意
		取扱い薬局連絡先
治療中の疾病		注意が必要な食品、食事の目安

まるごとシニアガイド
発行／令和4年9月　　登録／(04) 0037号
企画・編集／荒川区高齢者福祉課　荒川区2-2-3　☎(3802) 3111　内線2661
印刷・デザイン・レイアウト／株式会社 キタジマ

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

地域の高齢者の相談は
地域包括支援センターへ

・訪問販売でいらないものを買わされてしまった。
・物忘れなどの認知症の症状で今後のお金の管理が心配。
・いつまでも元気でいたいけど、何をしたらいいだろう。

・介護の仕方がわからない。今まで何とか家族で支えていたけれど…。
・近所に一人暮らしの人がいるけど最近見かけない。
・施設のことが知りたい。どんな病院へ行ったらいいのかわからない。

こんなときは…

お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ
まずはお電話でご連絡ください。

西尾久地域包括支援センター
荒川区西尾久1-32-8
電話:3893-3555

町屋地域包括支援センター
荒川区町屋7-10-6
電話:3894-3568

荒川地域包括支援センター
荒川区荒川5-47-2
電話:5855-3323

南千住西部地域包括支援センター
荒川区南千住1-10-1
電話:5604-5710

東尾久地域包括支援センター
荒川区東尾久3-31-8
電話:5855-8513

西日暮里地域包括支援センター
荒川区西日暮里5-35-5
電話:3807-3828

東日暮里地域包括支援センター
荒川区東日暮里3-8-16
電話:5615-3171

南千住東部地域包括支援センター
荒川区南千住4-9-6
電話:3805-5702

区役所でもご相談を承ります　TEL 3802-3111（代表）
介護に関することは　介護保険課へ
保健福祉サービスに関することは　高齢者福祉課へ

令和4年9月発行