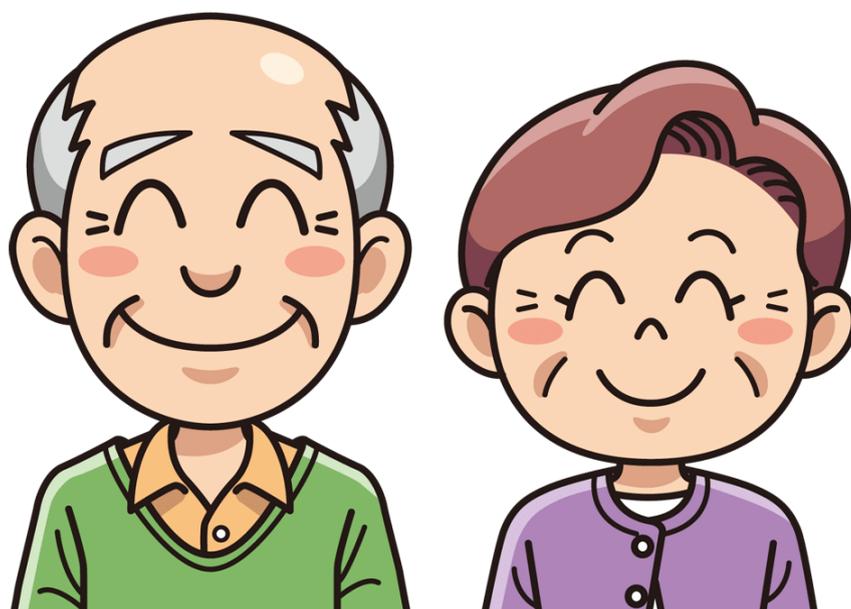


# 港区 あなたも知らない 地域の生活情報帳



Ver5.02 (2021.9)

情報協力：港区地域包括支援センター、港区南部地域包括支援センター

社会福祉法人 大阪市港区社会福祉協議会 生活支援コーディネーター編集

## 地域の生活情報誌をより使いやすい冊子にする ために皆様の力をお貸してください。

この冊子は地域の皆様が安心して生活をしていくうえで必要だと思うサービスを港区周辺で行っている事業者を中心に紹介しています。

情報は鮮度が命です。常にサービスが増えたり消えたり、また、新たに教えてもらったりもします。掲載の順番を入れ替え、使い勝手が良くなるように改稿の度に工夫していきたいと思えます。

そこで読みやすく使いやすい冊子にするために皆様から積極的なご意見を頂きたく思えます。

どんな細かいことでも構いません。地域でこんなサービスがある、やっていたサービスがなくなった、港区に住んでいる知り合いが、他区のこんなサービスを利用しているなど細かいことでも結構です。情報をお知らせいただければ、調査して次の冊子に掲載させていただきます。

町の情報は区民の皆様で共有しましょう。

この冊子の情報の修正・追加などの情報がありましたら、下記の住所へご連絡いただけたら幸いです。

みなさまからの新たな情報もお待ちしております。

連絡先：〒552-0007 港区弁天 2-15-1

大阪市港区社会福祉協議会内

電話：6575-1212 FAX：6575-1025

メール：minatokushakyo@zeus.eonet.ne.jp

H P：<http://www.minatoku-shakyo.com/>



## 目次（[青い箇所](#) をクリックするとその頁に飛びます）

<a href="#">港区地域図</a>	4
<a href="#">区役所案内</a>	5
<a href="#">高齢者の相談(高齢者総合相談)</a>	6
<a href="#">障がい者の相談(港区障がい者基幹相談支援センター)</a>	9
<a href="#">見守り相談室</a>	10
<a href="#">金銭管理</a>	10
<a href="#">みなとオレンジチーム(認知症初期集中支援事業)</a>	11
<a href="#">見守りコーディネーター</a>	11
<a href="#">くらしの相談(くらしサポートセンター、生活福祉資金等貸付事業)</a>	12
<a href="#">住まいの相談</a>	12
<a href="#">医療(医師会・歯科医師会・薬剤師会)</a>	13
<a href="#">生活支援型食事サービス(大阪市委託事業)</a>	16
<a href="#">配食サービス・食材宅配</a>	18
<a href="#">買い物(配達)</a>	21
<a href="#">見守り(有料)</a>	22
<a href="#">家事援助(有料)</a>	23
<a href="#">ゴミ出し</a>	24
<a href="#">移動</a>	24
<a href="#">クリーニング(集配)</a>	26
<a href="#">コインランドリー</a>	26
<a href="#">入浴(公衆浴場)</a>	28
<a href="#">訪問理容(散髪)</a>	29
<a href="#">各地域のふれあい型サービス各種(食事・喫茶・趣味)</a>	30
<a href="#">仕事</a>	32
<a href="#">ボランティア</a>	32
<a href="#">趣味・学習</a>	33
<a href="#">運動</a>	34
<a href="#">災害用伝言ダイヤル</a>	36

## 港区地域図



この情報帳では港区を小学校区の11の地域に分けています。まずはどの地域にお住まいなのかご確認ください。

波除(なみよけ)	南市岡(みなみいちおか)
波除1丁目～波除6丁目、市岡元町1丁目～市岡元町3丁目	南市岡1丁目、南市岡2丁目、南市岡3丁目の一部
弁天(べんてん)	磯路(いそじ)
弁天1丁目～弁天6丁目、石田1丁目	磯路1丁目～磯路3丁目
市岡(いちおか)	田中(たなか)
市岡1丁目～市岡4丁目、南市岡3丁目	田中1丁目～田中3丁目、夕凧1丁目、夕凧2丁目、石田2丁目、石田3丁目
三先(みさき)	池島(いけじま)
三先1丁目、三先2丁目、福崎1丁目～福崎3丁目	池島1丁目～池島3丁目
八幡屋(やはたや)	港晴(こうせい)
八幡屋1丁目～八幡屋4丁目	港晴1丁目～港晴5丁目
築港(ちっこう)	
築港1丁目～築港4丁目、海岸通り1丁目～海岸通り3丁目	

### ○港区郵便番号

波除 552-0001	市岡元町 552-0002	磯路 552-0003	夕凧 552-0004
田中 552-0005	石田 552-0006	弁天 552-0007	南市岡 552-0011
市岡 552-0012	福崎 552-0013	八幡屋 552-0014	池島 552-0015
三先 552-0016	築港 552-0021	海岸通 552-0022	港晴 552-0023



## 区役所案内

### ○開庁日時

月曜～金曜の9:00～17:30です。毎週金曜日は19:00まで延長(一部の業務)

土・日・祝・国民の休日・年末年始は閉庁します。

※第4日曜日は開庁します(9:00～17:30)

### ○戸籍の届出

港区役所窓口サービス課(窓口番号13) 電話:6576-9961

※区役所開庁時間外でも届出ができます(詳しくはお問合せください)

### ○住民・住民登録の届出(日本人・外国人ともに)

港区役所窓口サービス課(窓口番号12) 電話:6576-9963

※区役所開庁時間内のみです。

### ○国民健康保険・国民年金のことは

港区役所窓口サービス課(窓口番号14) 電話:6576-9956

ねんきんダイヤル 電話:0570-05-1165

市岡年金事務所 電話:6571-5031

## 精神保健福祉相談のご案内

現代社会では、さまざまな場面でストレスにさらされており、誰もがこころの病にかかる可能性があります。保健福祉センターでは、こころの健康、アルコール・薬物問題、認知症、精神障がい者の社会復帰等に関する相談を行っています。お気軽にご相談ください。

(本人や家族からだけでなく、支援者の方々からの相談もお受けしています。)

精神科医師による相談・・・予約制(予約受付:平日 9:00～17:30)

精神保健福祉相談員・保健師による相談・・・予約制(予約受付:平日 9:00～17:30)

お問い合わせ先: 港区保健福祉センター保健福祉課 保健活動(区役所3階33番窓口)

電話:6576-9968



# 高齢者の相談(高齢者総合相談)

## 地域包括支援センター

地域包括支援センターでは主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などの福祉・医療の専門職が高齢者やその家族、地域住民の相談にあたります。

### ✿様々な相談事の受け

#### (総合相談)

- ・高齢者の介護や、生活に関わる心配事など、どこに相談したらいいのかわからないとお困りの場合は、何でもご相談下さい。
- ・介護している家族の悩みや相談もご相談ください。介護者むけの介護教室も開催しています。
- ・これまでと様子が変わった、認知症でお困りなのは、という高齢者の近隣にお住まいの方の相談も対応いたします。

### ✿権利擁護(虐待の防止・早期発見)

- ・高齢者の虐待に関する相談、通報の窓口。
- ・認知症などで判断能力が低下している高齢者への成年後見制度などの適切な制度へつなげる支援。

### ✿高齢者支援ネットワークの構築

- ・ケアマネジャー、地域組織、医療機関、区役所など、高齢者に関わっている様々な関係機関と連携して、地域の高齢者を支援するためのネットワークづくりを進めます。



地域にお住まいの高齢者やその家族からの介護、福祉、保健に関する相談に応じるため、地域包括支援センターと連携した身近な総合相談窓口(ランチ)を概ね中学校区に1箇所設置しています。

○港区地域包括支援センター

港区地域包括支援センター 港区社会福祉協議会(ひまわり)内	電話:6575-1212	弁天 2-15-1
月～金 9:00～19:00 土 9:00～17:30 日・祝・年末年始は休み		
【担当地域】波除地域・弁天地域・磯路地域・田中地域・南市岡地域・市岡地域		

○港区南部地域包括支援センター

港区南部地域包括支援センター	電話:6536-8162	池島 1-1-18
月～金 9:00～19:00 土 9:00～17:30 日・祝・年末年始は休み		
【担当地域】八幡屋地域・港晴地域・三先地域・池島地域・築港地域		

総合相談窓口(ブランチ)

身近な総合相談窓口として地域包括支援センターと協力して、様々なご相談に応じます。

○市岡東地域ブランチ(市岡東地域在宅サービスステーションさくら)

別称:さくら	電話:6585-3395	波除 5-4-7
月～金 9:00～17:30 土・日・祝・年末年始は休み		
【担当地域】波除地域 南市岡地域		

○港南ブランチ(港南地域在宅サービスステーションザイオン)

別称:ザイオン	電話:4395-8888	市岡 1-5-30
月～金 9:00～17:30 土・日・祝・年末年始は休み		
【担当地域】市岡地域 田中地域		

○築港ブランチ(築港地域在宅サービスステーション)

別称:築港在宅	電話:6599-0616	築港 2-4-16
月～金 9:00～17:30 土・日・祝・年末年始は休み		
【担当地域】築港地域 港晴地域		

その他高齢者に関する相談

港区保健福祉センター 保健福祉課(保健福祉) 電話:6576-9857

港区市岡 1-15-25(月～金 9:00～17:30)



## 《高齢者が入所できる施設について》



何のサービスをどこまでして欲しい？ 費用はいくら？ etc.  
施設選びは人それぞれだと思います。

### 特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、有料老人ホームのご紹介

	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	介護老人保健施設	有料老人ホーム
対象	<ul style="list-style-type: none"> <li>・原則、要介護3以上。</li> <li>・要介護1・2の方は特例入所要件の該当が必要。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・要介護1以上。</li> <li>・病院で入院治療する必要は無いが、自宅での療養が困難な方。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・概ね65歳以上、自立から支援・要介護まで対応。</li> <li>※各ホームにより入居対象が異なります。</li> </ul>
特徴	<p>寝たきりや認知症の方をはじめ在宅介護が困難な方に食事・入浴等をはじめ日常生活全般の支援や介護を受ける施設。</p> <p>公的補助がある為、入居費用がかからず、月額費用は有料老人ホームに比べて比較的安価。</p>	<p>看護や介護を必要とする高齢者がリハビリテーション等の医療ケアと日常生活のお世話を一体的に受け、在宅生活への復帰を支援する施設。</p>	<p>介護付：介護等のサービスが付いた施設。</p> <p>住宅型：介護が必要となった場合に入居者の選択で地域のサービスを利用しながら生活をする施設。</p> <p>健康型：食事サービス付きの高齢者向け居住施設。</p>

※申し込み等は各施設に直接行うことになっています。

#### 港区は、現在5施設の特別養護老人ホームがあります

- ・特別養護老人ホーム ザイオン(市岡) 電話：4395-8888
- ・特別養護老人ホーム 平成みなと苑(弁天) 電話：7502-0607
- ・特別養護老人ホーム 愛港園(八幡屋) 電話：6571-6231
- ・特別養護老人ホーム 第2愛港園(八幡屋) 電話：6571-5241
- ・特別養護老人ホーム ザイオン大阪港(築港) 電話：6576-8801

これら以外にも認知症対応型共同生活介護(グループホーム)やサービス付き高齢者住宅(サ高住)、軽費老人ホーム(ケアハウス)などの入所、入居できる施設があります。

## 港区デイサービス

### ○デイサービス

車で送迎。午前・午後のみと朝から夕方までの利用など形態はさまざま。入浴・食事の有無も施設によって違うのでケアマネジャーさんと相談して自分にあったスタイルのサービスを決めましょう。デイサービスは看護師が常駐しています。ほとんどのデイサービスで体験利用が可能なので初めに数か所体験を利用される方が増えています。

### ○デイサービスとデイケアの違い

どちらも日帰りで上記のサービスが利用できますが、デイケアは医師がいる。専門的なりハビリが必要な方は「デイケア」を選ぶことをおすすめします。

## 「ハートページ」のご案内

～介護が必要になった方やご家族のための～

### 介護と介護保険のナビ・マガジン

区役所や包括窓口などで入手可能。無料  
介護保険サービスの事業所が掲載されているほか、  
介護保険サービスの制度なども紹介されています。

介護に関する基本的なことを知りたい方は  
是非1冊お手元に



## 障がい者の相談(港区障がい者基幹相談支援センター)

- ・障がいのある方とご家族が抱えている不安や課題などをお聞きし、一緒に解決するための支援を行います。
- ・問題解決には、行政・地域の福祉、医療、教育、法律関係者などと連携しながら行います。
- ・虐待を発見した方やご本人の通報・相談を受け付けています。

### ○対象となる方(原則として区内にお住まいの障がいのある方、ご家族様、近隣の方など)

身体障がい、知的障がい、精神障がい、発達障がい、高次脳機能障がい、難病など、どのような障がいに関する相談にも応じます。障がい者手帳や認定がなくても相談できます。

### ○港区障がい者基幹相談支援センター支援の流れ

- ◇まずは、お気軽にお電話ください(電話、メール、来所など全てOKです)
- ◇相談員がお話を伺います。心配事や不安だけでなくご希望などもお聞かせください。
- ◇ご要望に応じてご自宅などに訪問も行っています。専門機関などと連携しながら、解決に向けて一緒に考えます。

港区障がい者基幹相談支援センター	電話:6585-2211	波除5-7-6 ハイツニッセイ101
月～金 9:00～17:30 土・日・祝・年末年始は休み		

## 見守り相談室

○地域における要援護者の見守りネットワーク強化事業

「見守り相談室」は、地域にお住いの誰もが、住み慣れたまちで孤立することなく安心して生活できるよう3つの機能があります。

**機能①** 見守りが必要な方の名簿を作成し地域と要援護者をつなげます。支援が必要な方の同意を得たうえで名簿を作成、日頃の見守り活動を通して災害時の支援にお役立ていただきます。

**機能②** さまざまな理由で社会的孤立をしている方を支援につなげます。地域社会から孤立し様々な課題を抱えている方、必要な福祉サービスへつながっていない方、支援を拒む方に対し、見守り支援ネットワークカーが丁寧にアプローチします。いつでもご相談ください。

**機能③** 認知症高齢者などの行方不明者を早期発見につなげます。  
愛称「ひまわりじゃらん」  
行方不明になる恐れがある認知症高齢者をできるだけ早く見つけて保護するために、警察と連携しネットワークを作っています。認知症の方の事前登録、または、業務範囲内でさりげなく見守ってくださる協力事業者、どちらも募集しています。

問い合わせ：港区社会福祉協議会 見守り相談室  
電話：6575-1214

## 金銭管理

○あんしんさぽーと事業(日常生活自立支援事業)

問合せ	6575-1582 受付月～金 9:00～17:30 (土・日・祝・年末年始休)		
所在地	弁天 2-15-1 港区社会福祉協議会 ひまわり内		
利用できる方	認知症、知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が不十分な方で、大阪市内に在住、契約時に意思の確認ができる方がご利用いただけます。		
利用料金		訪問による金銭管理	預かりサービス
	市民税課税者	1回 900 円	年間 3,000 円
	市民税非課税者	1回 600 円	(月 250 円)
	生活保護受給者	無料	無料
サービス内容	① 福祉サービスなどの申し込み、立ち会い、代行など ② 通帳や印鑑を預かり、預貯金の出し入れ・支払などの代行 ③ 通帳、証書等の預かり		

## みなとオレンジチーム(認知症初期集中支援事業)

- 40歳以上で認知症が疑われ、在宅で生活されている方が対象です。
- 医療サービスや介護サービスを受けていない方の相談に対応し、認知症に困っているご家族様のお手伝いをいたします。

※各種サービスを受けていても対応に困っている方であれば相談を受け付けます。

認知症の中には早期発見、早期診断で進行を遅らせることや、手術などで治療が可能なものもあります。まずはご相談ください。

港区南部地域包括支援センター内	電話: 6536-8198	池島 1-1-18
月～土(祝日・年末年始除く) 9:00～17:30		
【担当地域】港区全域		

## 見守りコーディネーター

### ○地域見守りコーディネーター

◇介護についての悩みや相談にのってもらいたい。

◇介護保険の手続きについて教えてほしい。

◇一人暮らしでの心配。週に1度見守り訪問をしてもらいたい。

など暮らしの中の「困りごと」について相談を受け、福祉の専門職とのつなぎ役をしています。

### ○お問合わせ電話番号一覧

波除老人憩の家	電話: 6583-8800	三先憩いの家	電話: 6574-4248
弁天会館老人憩の家	電話: 6571-8508	池島いこいの家敷地内	電話: 6577-6301
磯路会館老人憩の家	電話: 6571-3633	八幡屋会館老人憩の家	電話: 6577-7766
南市岡老人憩の家	電話: 6582-4277	港晴東会館老人憩の家	電話: 6577-5228
市岡会館老人憩の家	電話: 6571-8419	築港会館老人憩の家	電話: 6577-5371
田中老人憩の家・田中会館	電話: 6574-6133		

※受付時間 月～金 12:00～16:30 (祝日・年末年始・お盆休みを除く)

築港は 火～金 12:00～16:30 土 10:00～14:30

※個別相談や会議などで不在の場合がございます。



## くらしの相談(くらしサポートセンター、生活福祉資金等貸付事業)

### ○くらしサポートセンター

生活にお困りの方の相談を受け、自立した生活を送れるようになるための支援を行っています。港区にお住まいで生活にお困りの方であれば、どなたでもご相談いただけます。相談は無料ですので、お気軽にご相談ください。

くらしサポートセンター	電話:6576-9897	港区役所 2階「くらしのサポートコーナー」
月～金 9:00～17:30 (土・日・祝・年末年始は休み)		
※電話予約のうえ、「くらしのサポートコーナー」にお越しください。		

### ○生活福祉資金等貸付事業

低所得者、障がい者、高齢者世帯に対し資金の貸付と必要な相談支援を行う生活福祉資金貸付制度を運用しています。

港区社会福祉協議会	電話:6575-1212	港区弁天 2-15-1
月～金 9:00～19:00 土 9:00～17:30 (日・祝・年末年始は休み)		

## 住まいの相談

### ○大阪市立住まい情報センター(おおさか・あんじゅ・ネット)

電話	相談専用電話:6242-1177 大阪市北区天神橋 6-4-20 平日・土 9:00～19:00 日・祝 10:00～17:00 (火・祝の翌日は休館)
説明	公的住宅などの住まい探しをはじめ、住まいを購入するときや、建てるときの一般的注意点、分譲マンション管理に関する情報や大阪市を中心とした住宅施策に関するご質問に、窓口又は電話で相談員が対応します。 外国語の相談も 17:00 まで対応します(英語・中国語・韓国語・朝鮮語)

### ○住みサポ あんしん窓口 ～お部屋探しのパートナー～

電話	電話:6710-9745 FAX 6710-9746 メール: mines@joy.ocn.ne.jp 相談窓口 平日 10:00～17:00 南市岡会館 南市岡 2-7-18 日・祝 10:00～17:00 南市岡地域サロン 南市岡 1-7-21
説明	身寄りがない・保証人がいない・所得が少ない・子育て中・バリアフリーを探しているお部屋探しにお困りの方のためのサービスです。希望をお聞きして条件に合致するお部屋をお探しします。入居後のサポート(定期訪問・生活相談・地域行事の案内)も希望者の方にさせていただきます。 ◎入居相談◎不動産店舗に同行◎契約手続き◎引っ越し支援(一部有料)



## 医療(医師会・歯科医師会・薬剤師会)

### 医師会



遠慮なくご相談の  
お電話をください



港区医師会は大阪市より委託され、区民の皆様が病気や障害を抱えていても住み慣れた地域で安心して在宅療養生活ができるよう、医療(病院、診療所)・介護・福祉・行政等の各機関の皆様と区民の皆様からも在宅医療・介護相談を受ける窓口を平成 28 年 8 月より設置しました。

主に各関係機関よりの相談を受付していますが、情報提供や難題解決のお手伝いをさせていただきます。些細なことでも遠慮なくご相談のお電話をください。

退院するが在宅生活に  
不安がある



かかりつけ医や看とりのでき  
るお医者さんを教えてほしい

在宅での医療処置などに  
不安がある

「在宅医療・介護連携相談支援室」TEL/FAX 6574-3403

《区民の皆様向けの講演会・市民健康フォーラムを開催しています》

認知症高齢者支援ネットワーク事業「知っておきたい認知症のキホン」(29.10.27)

港区市民健康フォーラム～気になる眼の病気、誤えんによる肺炎予防～(30.3.17)



## 歯科医師会



かかりつけ歯科医を  
持ちましょう



平成 28 年5月より、口腔トラブル(入れ歯・歯周病)を抱える在宅患者さんと、訪問歯科診療を行っている港区歯科医師会会員診療所とをつなぐために「港区在宅ケアステーション」を設置しました。  
(H28年度40名利用・H29年度延べ47名利用)

### 《訪問口腔ケア・自宅や施設でお口の健診をしませんか！！》

口腔ケアの有効性を体験していただくために、自宅や施設での療養者さんに専門の歯科衛生士による口腔ケア体験を初回に限り無料にて体験していただけます。

食欲の増進

免疫力の増進

**口腔ケア初回無料**

事前予約要

詳しくは港区在宅歯科ケアステーションまでお問合せください。

電話	港区在宅歯科ケアステーション(丹田歯科) 6571-2313 受付時間 9:00~13:00 毎週 月・火・木
特色	※詳細はお問合せください。

### 《各種の研修会・無料開催いたします！！》

医療職・介護職など専門職の方々や地域向け、各種団体、療養者さんご家族の方を対象に講習会・研修会をしませんか？ 詳しくはお問合せください。

電話	むらかみ 歯科クリニック 6571-4618
特色	テーマは、「歯科全般」「摂食嚥下」や「口腔健康管理」といったお口と全身の健康にかかわる内容ならどのような内容でもご相談に応じます。

#### ○休日緊急歯科診療

電話	6772-8886 10:00~17:00(受付 9:30~16:00)
特色	診療日は日曜・祝日・年末年始(12月29日~1月4日)における歯科領域の痛み等に対する応急処置を行います。必ず保険証をご持参ください。

#### ○夜間緊急歯科診療

電話	6774-2600(夜間専用) 21:00~3:00(診療時間)できる限り事前にお電話ください。
特色	夜間、深夜における歯科領域の激痛、出血、腫脹、外傷などに対する応急処置を行います。翌日からは、かかりつけの診療所または、病院等で受診してください。

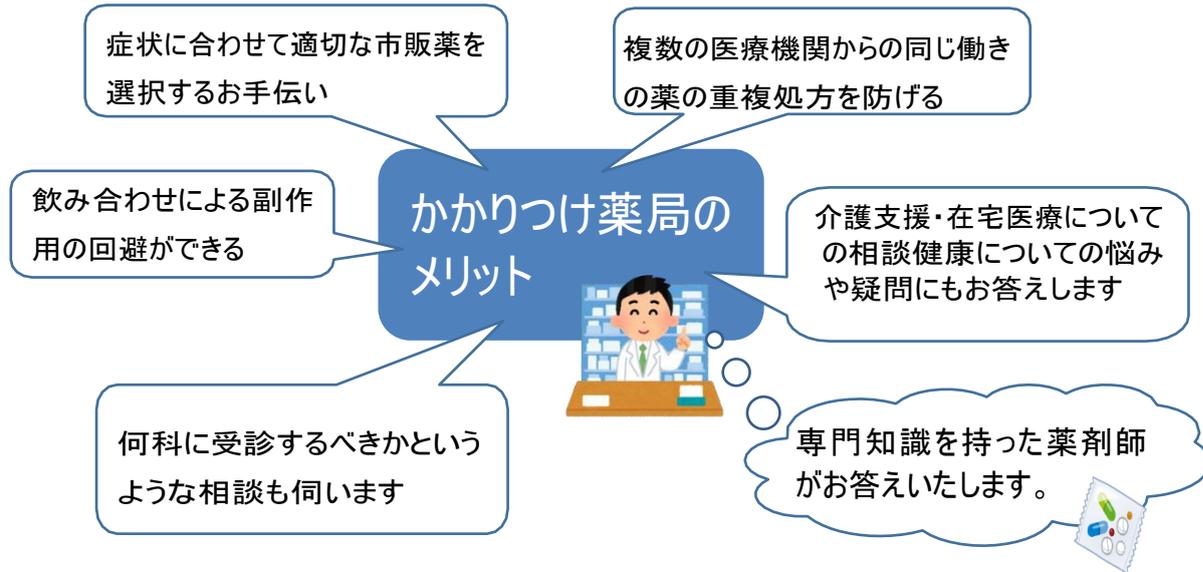
## 薬剤師会



かかりつけ薬局を  
持ちましょう



薬剤師には、「ファーマシューティカルケア」という世界共通の合言葉があります。薬剤師がもっと患者の目線で業務遂行し、薬物療法に責任を持つべきであるという考え方です。処方された薬が適正なものかどうかを、お渡しした後の経過観察をする事も薬剤師の役割の一つです



### 《健康相談会の出前いたします！！》

地域の行事や老人会など、皆さまの会合に出向き、薬剤師が講師となりお薬や健康について分かりやすくお話しさせていただきます。

健康相談会の開催も可能です。詳しくはお問合せください。

事前予約要

電話	港区薬剤師会ファックスコーナー（みなと中央病院内） 6599-5187
特色	※詳細はお問合せください。



## 生活支援型食事サービス(大阪市委託事業)

生活支援型食事サービス事業は大阪市の施策であり、調理困難な在宅高齢者に対し関連サービスを利用調整し、配食サービスを通して自立支援を目的とする事業です。事業財源の一部には介護保険料があげられています。弁当を手渡しすることで安否確認を必要とする方が対象です。他サービス等により安否確認ができる日の利用はできません。詳しくは担当ケアマネジャーや地域包括支援センターにご確認ください。

食事の確保のみのサービスが必要な方は配食サービス・食材宅配をご利用ください。

### ○まごころ弁当 大阪中央(淀川区) 配食サービス・食材宅配あり

連絡先	0120-82-7000 担当:芝崎(しばさき)		
特色	365日年中無休 容器は回収・使い捨て対応しています。無料試食あり		
	きざみ食、お粥など、とろみ食など、食べにくい方の相談に応じます。		
		ご飯付き(支援型対象)・【軽減】	おかずのみ(支援型対象)・【軽減】
	普通食	560円・(400円)・【400円】	496円・(400円)・【400円】
	カロリー調整食	822円・(645円)・【493円】	772円・(595円)・【443円】
	たんぱく調整食	874円・(700円)・【548円】	822円・(645円)・【493円】
	ムース食	702円・(525円)・【400円】	648円・(648円)・【400円】
	通常の配食サービス料金は配食弁当ページに記載 HP: <a href="http://magokoro-bento.com/">http://magokoro-bento.com/</a>		

### ○まごころ弁当 西大阪店(西淀川区) 配食サービス・食材宅配あり

連絡先	7503-8582 担当:柳(やなぎ)		
特色	無休(1/1~1/3を除く) 容器は回収・使い捨て対応。無料試食あり		
	「食事形態」、「服薬確認」、「お部屋までの配膳」などお問い合わせください。		
		ご飯付き(支援型対象)・【軽減】	おかずのみ(支援型対象)・【軽減】
	普通食	562円・(400円)・【400円】	512円・(400円)・【400円】
	まごころ小町 (普通食の6割)	410円・(360円)・【360円】	
	カロリー調整食	822円・(615円)・【465円】	772円・(565円)・【415円】
	低たんぱく食	874円・(670円)・【520円】	822円・(615円)・【465円】
	ムース食	702円・(495円)・【400円】	648円・(440円)・【400円】
通常の配食サービス料金は配食弁当ページに記載 HP: <a href="http://magokoro-bento.com/">http://magokoro-bento.com/</a>			



○宅配 COOK123(クックワンツースリー) 大阪中央店 (浪速区)

連絡先	4392-8901 担当: 森川(もりかわ)	
特色	無休(1/1~1/3を除く) 容器は回収・使い捨て対応。 無料試食受付けます。	
		ご飯付き・(支援型対象)・【軽減】 おかずのみ・(支援型対象)・【軽減】
	普通食	594円・(400円)・【400円】 540円・(400円)・【400円】
	カロリー調整食	820円・(600円)・【450円】 777円・(600円)・【450円】
	じんぞう食	820円・(600円)・【450円】 777円・(600円)・【450円】
	やわらか食	820円・(600円)・【450円】 777円・(600円)・【450円】
	ボリューム食	660円・(470円)・【400円】 606円・(470円)・【400円】
通常の配食サービス料金は配食弁当ページに記載 HP: <a href="http://www.takuhaicook123.jp/">http://www.takuhaicook123.jp/</a> 宅配クックワンツースリー 東京本部 0120-288-120(平日9時~18時)		

○大阪きづがわ医療福祉生協 配食サービスしおかげ (港区) 配食サービス・食材宅配あり

連絡先	4395-3335 担当: 荒木(あらき)	
特色	定休日: 日・年末年始 容器は回収、希望者には使い捨ても対応。	
	きざみ食、一口大、ミキサーなど、食事形態について相談に応じます。	
		ご飯付き・(支援型対象)・【軽減】 おかずのみ・(支援型対象)・【軽減】
	普通食	620円・(570円)・【420円】 570円・(570円)・【420円】
	通常の配食サービス料金は配食弁当ページに記載 HP: <a href="http://www.osaka-kizugawa.coop/">http://www.osaka-kizugawa.coop/</a>	

○配食のふれ愛 大阪本店 (淀川区)

連絡先	0120-201-500	
特色	365日年中無休 容器は回収・使い捨て対応しています。無料試食あり。	
		ご飯付き・(支援型対象)・【減額】 おかずのみ・(支援型対象)・【減額】
	普通食	560円・(400円) 496円・(400円)
	小町	432円・(400円)
	カロリー調整食	822円・(645円)・【493円】 772円・(595円)・【443円】
	たんぱく調整食	874円・(700円)・【548円】 822円・(675円)・【493円】
	ムース食	702円・(525円)・【400円】 648円・(40円)・【400円】
	前日注文(18時まで)・翌日配達	



## 配食サービス・食材宅配

○高齢者専門宅配弁当 宅配COOK123(クックワンツースリー)大阪中央店 昼・夕。年中無休

電話	4392-8901	FAX	4392-8901
特色 	年中無休。(正月三が日のみ休み)。1食だけ、1日のみでも配達料無料。 昼のみ・夕のみ・朝と昼・昼と夕・朝と昼と夕 から選ぶ。 年齢や資格などの制限は一切ございません！		
		ごはん付き	おかずのみ
	普通食	594 円	540 円
	健康ボリューム食	660 円	606 円
	やわらか食	820 円	777 円
	カロリー塩分調整食	820 円	777 円
	低塩分たんぱく食	820 円	777 円
	朝食 菓子パンと牛乳	275 円	朝食のみの配達は ありません
	朝食 レトルトおじやと 野菜ジュース	313 円	
	特別弁当	594 円	540 円
	どんぶりもの	594 円	—
	支払方法:①毎回現金 ②現金まとめ払い ③月に1度振込払い HP: <a href="http://www.takuhaicook123.jp/">http://www.takuhaicook123.jp/</a> 宅配クック ワン・ツウ・スリー 東京本部 電話: 0120-288-120(平日9:00~18:00)		

○大阪パルコープ食サポート 夕食 月～金の5食 (FAX 送付待ち)

電話	0120-114-284(コールセンター)受付:9:00~20:00 土のみ 17:00 毎回 13~18 時にお届けします。大阪パルコープへの加入 1,000 円		
特色	毎週火曜日までに翌週分(月～金の5日分)を注文。 5日分が1単位。月2回指定口座から引き落とし。支払いはクレジットカードのみ。1日単位の申し込みやキャンセルは不可。		
	お弁当コース	おかず5品おかずとごはん。 約 500k 弱	5日分 2,862 円 (1食 572 円)
	おかずコース	おかずのみ 4~6 種類。 約 380~450K 弱	5日分 2,808~3,348 円 (1食 562~670 円)
	ときめき御膳	野菜たっぷり 8 種類のおかず。 約 500k 弱	5日分 3,672 円 (1食 734 円)



○グリーンズⅡ		昼のみ 月～金(祝日と施設行事の日は休みです。)	
電話	6571-8138	FAX	6571-8138
特色	<p>グリーンズⅡは手作りのお弁当を近隣の地域へ配達して販売する福祉作業所です。(指定障害福祉サービス事業所 就労継続支援B型)</p> <p>事前にご連絡いただき FAX 番号を教えてください。今週のメニューを FAX できます。</p> <p>※配達が可能です。築港地域以外は5食以上がありがたいです。指定障害福祉サービス事業所の事業ということをご理解いただき応援していただけるとうれしいです。</p>		
	お弁当	日替わり	1食 520円

○セブンミール (セブン-イレブンのネットサービス) **年中無休**

電話	0120-736-158(登録専用ダイヤル) 受付:11:00～20:00 注文:8:00～19:00
特色	ネットとカタログから豊富な商品を選べます。
	<p>税抜き 3,000円以上お買い上げから配送無料。入会金・年会費無料</p> <p>パソコン・スマホで 24時間注文OK・カタログでも商品紹介</p> <p>流れ:会員登録⇒注文⇒受取り(自宅:クレジット払いのみ 店頭で支払いも出来ます)</p>

○ワタミの宅食 **夕食 月～金の5食 祝日は無**

電話	0120-321-510 受付:9:00～19:00 日のみ 9:00～18:00 フリーダイヤルが繋がらない時は 0957-26-3294(有料)		
特色	毎週水曜日が翌週分(月～金の5日分)の締切。料金集金(前金制) 祝日は休み、祝日がある週は価格が変わる。週 2/3/5日分が1単位 1食単位の申し込み。		
	まごころ手鞠	お手頃サイズ、4種類のお惣菜。	5日分 2,450円 (1食 490円)
	まごころおかず	一番人気、5種類のお惣菜。野菜量 100g以上(週平均)で彩り豊富な惣菜です。	5日分 3,080円 (1食 616円)
	まごころ御膳	1食 500kcal 基準のお弁当。ごはん付きのお弁当です。	5日分 2,900円 (1食 580円)
	まごころダブル	2つの主菜が入っている惣菜。食べ応えのある5種類のお惣菜です。	5日分 3,400円 (1食 680円)

○ CoCo 壱番屋港区弁天町店 (フランチャイズカレー屋) **年中無休**

電話	6599-0751(ネット注文可) 受付:11:00～23:30		
特色	カレー1食からでも配達可能。		
	<p>商品代金 3,000円まで配達代金 408円(税込)がかかる、また容器代としてカレー1皿毎に 103円の追加料金がかかります。</p> <p>HP: <a href="https://www.ichibanya.co.jp/takuhai/">https://www.ichibanya.co.jp/takuhai/</a></p>		



○ガスト(すかいらーくグループ) 昼・夕。1,500 円以上から宅配

電話	ネットでの注文のみ 受付:10:30~23:30
 特色	1食 520 円から、ファミリーレストランの味をご家庭で
	電話での注文ができない。注文後 1 時間くらいでお届け  HP: <a href="https://delivery.skylark.co.jp/">https://delivery.skylark.co.jp/</a>

○ほっかほっか亭 三先店・朝潮橋店

電話	三先店 6571-8320【宅配時間】昼 11:00~14:00(受付 13:30 迄) 朝潮橋店 6571-6730【宅配時間】昼 10:30~13:30 夜 17:00~20:00
特色	現金のみ
	三先店:三先 1-11-7 朝潮橋店:八幡屋 1-1-19 ※詳しくはお問合せください。

○ほっともっと三先2丁目店

電話	6599-1521 受付:23:00 まで
特色	現金のみ
	三先 2-1-23 ※詳しくはお問合せください。

○その他宅配弁当・冷凍弁当・療養食・おかず単品・栄養補助飲料など

健康管理食けんたくん	0120-250-307	糖尿病、腎臓病、脂質異常症
タイハイ	0120-996-181	塩分・エネルギー・たんぱく調整食 やわらか食・ムース食
ミールタイム ※4,980 円以上で送料無料	0120-054-014	糖尿病、腎臓病、脂質異常症、高血 圧症
トドクック	072-923-7775	低カロリー、糖尿病
マルハニチロ メディケア食品	0120-308-216	単品
森永乳業 クリニコアクトケア	0120-520-050	栄養補助ムース・ゼリー・飲料
わんまいる ※5,000 円以上で送料無料	0120-548-113	冷凍の惣菜。湯せん調理。
いそじ給食	6573-8537	日替わり弁当 400 円~配達可能
旭松 やわらか百菜	0120-761-355	調理済み冷凍介護食の通販



## 買い物(配達)

### ○大阪パルコープ

電話	0120-299-052(新規受付) 受付: 平日 9:00~21:00 土 9:00~17:00 配達料金(最大 209 円※合計金額により減額)
 <p>特色</p>	<p>商品のご注文方法は簡単。注文書またはインターネット、電話、FAXからご注文いただけます。</p> <p>週に1回決まった曜日に商品が届きます。代金の支払いは指定口座からの引き落とし・クレジット決済です。</p> <p>曜日・時間指定ができない。留守でも宅配容器が鍵付きで安心。</p> <p>HP: <a href="https://www.palcoop.or.jp/shopping/deliver/kohai.html">https://www.palcoop.or.jp/shopping/deliver/kohai.html</a></p>

### ○ライフ ネットスーパー 弁天町店(午前中注文で午後一番に届く! スピード感No.1)

電話	なし。注文はインターネットのみ																																		
 <p>特色</p>	<p>注文や問い合わせがネットのみですが、1日4便と細かい配送に対応。</p> <p>配達代 5,500 円以上 220 円。5,500 円未満 440 円</p> <p>商品数も多くインターネットが使えるれば便利。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>配達時間</th> <th>1 便</th> <th>2 便</th> <th>3 便</th> <th>4 便</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>締切時間</td> <td>11:00~14:00</td> <td>14:00~16:00</td> <td>16:00~18:00</td> <td>18:00~20:00</td> </tr> <tr> <td>当日 9:00 まで</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> </tr> <tr> <td>当日 11:00 まで</td> <td>—</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> </tr> <tr> <td>当日 13:00 まで</td> <td>—</td> <td>—</td> <td>●</td> <td>●</td> </tr> <tr> <td>当日 15:00 まで</td> <td>—</td> <td>—</td> <td>—</td> <td>●</td> </tr> </tbody> </table> <p>HP: <a href="https://www.life-netsuper.jp/bentencyou/">https://www.life-netsuper.jp/bentencyou/</a></p>					配達時間	1 便	2 便	3 便	4 便	締切時間	11:00~14:00	14:00~16:00	16:00~18:00	18:00~20:00	当日 9:00 まで	●	●	●	●	当日 11:00 まで	—	●	●	●	当日 13:00 まで	—	—	●	●	当日 15:00 まで	—	—	—	●
配達時間	1 便	2 便	3 便	4 便																															
締切時間	11:00~14:00	14:00~16:00	16:00~18:00	18:00~20:00																															
当日 9:00 まで	●	●	●	●																															
当日 11:00 まで	—	●	●	●																															
当日 13:00 まで	—	—	●	●																															
当日 15:00 まで	—	—	—	●																															

### ○イオン ネットスーパー

電話	0120-586-610 受付: 09:00~21:00
 <p>特色</p>	<p>入会金・年会費無料。</p> <p>注文金額にかかわらず配送料税込 330 円。</p> <p>※1 回の注文可能金額は 700 円(税抜)以上、15 万円(税抜)以下。</p> <p>店頭受取り・ロッカー受取りは配送料無料。</p> <p>HP: <a href="https://shop.aeon.com/netsuper/01050000036070/">https://shop.aeon.com/netsuper/01050000036070/</a></p>



## 見守り(有料)

### ○つながりプラス

電話	0120-042-488 初期費用:10,000円 利用料:8,000円/月 会社は東京。全国対応。
特色	「つながりプラス」は一人暮らしの高齢者に担当コミュニケーターが毎週1回お電話し、内容をその都度ご家族にメールでレポートする会話型の見守りサービスです。会話内容をそのままレポートするため親御さんの暮らしぶりなどご家族が気になる情報が伝わります。 HP: <a href="http://tsunagariplus.cocolomi.net/">http://tsunagariplus.cocolomi.net/</a>

### ○セコムホームセキュリティ

電話	0120-756-892 料金例 4,840円/月 (親の見守りプラン) 高齢者向けサービス多数あり。
特色	マイドクター(握るだけで、救急信号をセコムに送信しセコムが駆けつけます。) 3つのオプションサービスあり。 ○セコム・マイドクターウォッチ ○お元気コールサービス ○お元気訪問サービス HP: <a href="https://www.secom.co.jp/mimamori/">https://www.secom.co.jp/mimamori/</a>

### ○ALSOK

電話	0120-39-2413 料金例 2,970円/月 (みまもりサポート) 高齢者向けサービス多数あり。
特色	もしものときの「駆けつけ」から、ちょっとした体調に関する「相談」まで。 ○見守り情報配信サービス ○ホームセキュリティ HP: <a href="https://www.alsok.co.jp/person/mimamori/">https://www.alsok.co.jp/person/mimamori/</a>

### ○郵便局(みまもりサービス)

電話	0120-23-28-86 携帯電話から 0570-046-666(通話料有料) 平日 9:00~21:00 土・日・休日 9:00~17:00
特色	郵便局が、ご家族等による「みまもり」をサポートするものです。 ○みまもり訪問サービス 月1回、郵便局社員がご利用者宅などへ直接訪問します。 ○みまもりでんわサービス ご利用者へ毎日お電話(自動音声)にて体調確認を行います。 ○駆けつけサービス(オプション) もしもの時は、ご家族からの要請に応じて警備会社がご利用者宅に駆けつけます。 HP: <a href="https://www.post.japanpost.jp/life/mimamori/index.html">https://www.post.japanpost.jp/life/mimamori/index.html</a>



○緊急通報システム連動型火災警報器(在宅高齢者日常生活用具給付事業)

電話	6576-9857(港区 保健福祉課)
説明	煙をキャッチして自動的に 119 番通報する通報システムに連動した火災警報器を給付。同時に屋外ベルで近所の方々にも知らせます。 【対象】低所得で要介護 1～5 の高齢者及び防火の配慮が必要なひとり暮らし高齢者等

○緊急通報システム事業

電話	6576-9857(港区 保健福祉課) 6208-8060(福祉局高齢者施策部地域包括ケア推進課)
説明	急病などの緊急時に迅速に対応する緊急通報システム事業を実施しています。 【対象】65 歳以上でひとり暮らしの方、高齢者のみの世帯、1日のうち 8 時間程度 1人になる方、または重度の障がいのある方。 緊急時に状況確認などを行う「協力者」の登録が必要です。※原則 2 名 前年所得税課税世帯は、税込月額 792 円(所得税非課税世帯は無料)の利用料が必要です。固定電話回線等が必要。

## 家事援助(有料)

○パルコープくらしのたすけあいの会(会員限定)

電話	0120-294-044 受付: 平日 9:00~17:00
特色	生活協同組合おおさかパルコープの会員限定。(年会費 1,000 円) 「くらしのたすけあい」の活動は、生協組合員がお互いに買い物や食事づくりなど家事を援助しあう中で、くらしを支え合う互助組織です。

○ニチイライフ

電話	0120-212-295 (年中無休・24時間対応)
特色	ニチイ学館が運営している家事代行。お掃除代行をはじめとした 9 つのサービスをご用意。子どもからお年寄り、妊産婦や単身者まで、家事にまつわるお困りごとをお手伝いいたします。

○大阪市シルバー人材センター(西部支部)

電話	6543-7011 西区立売堀 4-10-18 大阪市阿波座センタービル 3 階 相談受付 平日 9:00~17:30 土・日・祝・年末年始は休み
特色	介護保険の対象にならない家庭のちょっとしたお仕事を支援。室内清掃、ゴミ出し、窓拭き、買い物、食事の支度、洗濯、付き添い、子どもの相手、衣類の片づけ、子どもたちのお留守番、病院までの介助、薬の受け取り、営繕大工、植木選定、除草など。センター会員(大阪市在住の 60 歳以上の高齢者)が訪問、支援の内容によって利用料が変わります。



## ゴミ出し

### ○ふれあい収集(ごみの持ち出しサービス)

電話	6552-0901 西部環境事業センター 大正区小林西 1-20-29 受付:月~土 8:30~17:00 (祝日を含む・年始を休み)
説明	高齢者のみの世帯、障がいのある方が居住されているご家庭でごみを持ち出すことが困難な世帯。 職員がご家庭までごみの収集(ふれあい収集)にお伺いします。収集の際には「こんにちは、環境局です。ごみを持っていきます」と声掛けします。もし声をかけても返事がない場合はあらかじめ登録いただいた連絡先に安否を確認します。

### ○粗大ごみ収集受付センター

電話	0120-79-0053 携帯番号からは 0570-07-0053 受付:月~土 9:00~17:00(祝日を含む・年末年始休み)
説明	申し込み後にお知らせした金額分の手数料券を購入してください。 (コンビニエンスストア、スーパーマーケット、郵便局等で購入可能)

## 移動

### 介護タクシー

介護タクシーあさしお	080-3021-7303	田中 2-14-3
あさひケアサービス	090-3494-6374	弁天 2-6-26
介護タクシーパートナー	080-3774-7844	弁天 5-7-17
ひなた介護タクシー	080-9749-1749	夕凧 2-14-2
介護タクシー天保山	0120-77-1358	築港 3-3-1-332
ケア21港	6599-1061	市岡 1-4-24
フリーダム福祉タクシー	4980-6923	築港 4-2-7
日交タクシー(本社)	6573-2001	新町 3-16-26

※車種により料金が異なるのでお問い合わせください。

## 車いす貸出し

### ○港区在宅サービスセンター ひまわり

電話	6575-1212 受付:月~金 9:00~19:00 土 9:00~17:30 日・祝・年末年始は休み
特色	通院・外出・旅行など車いすが必要な方に貸出しをしています。 無料・貸出し期間は最大1か月(延長になる場合は連絡要) 子供用あり(台数限りあり) 申請時に必要なもの:印鑑・申請者本人の住所が確認できるもの

○各地域の憩の家 受付時間:月～金 12:00～16:00

波除老人憩いの家	6583-8800	三先老人憩いの家	6574-4248
弁天会館老人憩いの家	6571-8508	池島老人憩いの家	6577-6301
磯路会館老人憩いの家	6571-3633	八幡屋会館老人憩いの家	6577-7766
南市岡老人憩いの家	6582-4277	港晴東会館老人憩いの家	6577-5228
市岡会館老人憩いの家	6571-8419	築港会館老人憩いの家	6577-5371
田中老人憩いの家	6574-6133		
<p>通院・外出・旅行など車いすが必要な方に貸出しをしています。                  無料・貸出し期間は最大1か月(延長になる場合は連絡要)                  申請時に必要なもの:印鑑・申請者本人の住所が確認できるもの                  ※地域の会館により、貸出し可能台数が異なりますので、お問合せください。</p>			

○港区社会福祉施設連絡会

淳風なみよけ事業所	6585-3395	波除 5-4-7	可能 3台
特別養護老人ホームザイオン	4395-8888	市岡 1-5-30	可能 2台
救護施設こうせいみなと	6573-5575	田中 3-1-130	可能 2台
港区老人福祉センター	6575-1368	夕凧 2-5-22	可能 1台
港区南部地域包括支援センター	6536-8162	池島 1-1-18	可能 4台
港地域在宅サービスステーション	6577-3535	八幡屋 4-8-1	可能 2台
特別養護老人ホーム 愛港園	6571-6231	八幡屋 4-8-1	可能 5台
特別養護老人ホーム 第2愛港園	6571-5241	八幡屋 4-8-1	可能 2台
あいらぶ工房	4395-7588	港晴 1-7-4	可能 1台
築港地域在宅サービスステーション	6599-0616	築港 2-4-16	可能 3台
<p>通院・外出・旅行など車いすが必要な方に貸出しをしています。(施設の利用者以外でも可)                  無料・貸出し期間・申請時に必要なものは事前にお問合せください。</p>			



## クリーニング(集配)

### ○エムパイヤ本店

電話	6571-0854 夕凧 2-5-28 受付:月~土 9:00~19:00 休業日:日曜・祝日・年末年始・GW・お盆
特色	港区全域集配可能。 HP: <a href="https://www.empaiya1926.com/">https://www.empaiya1926.com/</a>

### ○西村屋

電話	6581-8413 (080-5335-7918) 西区九条 2-16-3 受付:月~土 10:00~18:00 休業日:日曜・祝日
特色	港区全域集配可能。 HP: <a href="http://www.n-cleaning.com">http://www.n-cleaning.com</a>

### ○クリーニング ダックス

電話	0120-469-770 受付:月~土 10:00~19:00
特色	港区全域集配可能。 通常は 3 営業日程度での仕上げとなります。 お急ぎの際は、『急行翌日便(+200 円)』も用意しておりますので、ご依頼の際に、 ご相談ください。 HP: <a href="http://www.taskarl.net">http://www.taskarl.net</a>

### ○シマヤ

電話	6571-4034 港晴 3-13-4
特色	港区全域集配可能 ※詳細はお問合せください。

### ○ホワイト急便

電話	0120-472-622 (宅配専用ダイヤル) 月~土(木・祝を除く)9:00~17:00
特色	港区全域集配可能 南市岡店 6582-6204 南市岡 3-5-18 八幡屋店 6576-9477 八幡屋 2-4-2 夕凧店 6576-1114 夕凧 1-1-13 ※詳細はお問合せください。 HP: <a href="https://www.white-ex.co.jp">https://www.white-ex.co.jp</a>



○ホームドライのひまわり

電話	6576-1077 市岡 1-13-3
特色	港区全域集配可能

○八幡屋クリーニング磯路店

電話	6574-2389 磯路 3-18-14
特色	港区全域集配可能 ※詳細はお問合せください。

## コインランドリー

○せんたく館 波除店

場所	波除 1-5-11 年中無休 24 時間
----	-------------------------

○フタバクリーニング弁天町駅前店

場所	市岡元町 2-16-12 年中無休 6:00~24:00
----	---------------------------------

○コインランドリーどるふいん港店

場所	弁天 3-2-3
----	----------

○コインランドリー高山

場所	弁天 3-8-17
----	-----------

○コインランドリーイージー

場所	磯路 3-24-7
----	-----------

○大型コインランドリーせんたくま

場所	磯路 3-26-9 年中無休 24 時間 靴洗機あり
----	-------------------------------

○Penny Lane 南市岡店

場所	南市岡 3-11-18 年中無休 24 時間
----	---------------------------

○コインランドリー

場所	三先 1-13-2 靴洗機あり
----	--------------------



○コインランドリーピエロ 264 号三先店

場所	三先 2-1-23 年中無休 24 時間 靴洗機あり
----	-------------------------------

○せんたく館 三先店

場所	三先 2-14-1 年中無休 6:00~24:00
----	------------------------------

○コインランドリーイージー

場所	八幡屋 3-5-9 靴洗機あり
----	--------------------

○コインランドリーイナリ

場所	八幡屋 3-12-22
----	-------------

○せんたく館 港晴店

場所	港晴 4-14-8 年中無休 24 時間
----	-------------------------

○コインランドリーふぁ～ふぁ

場所	築港 3-9-6 年中無休 6:00~24:00
----	-----------------------------

## 入浴(公衆浴場)

No	公衆浴場	営業時間	電話番号	住所	備考
1	寿温泉	16:00~23:00	6572-1893	弁天 4-10-12	毎週月休
2	万楽温泉	15:00~23:00	6572-9281	三先 1-12-7	不定期
3	稲荷湯泉	14:00~24:00 (日 7:00~24:00)	6571-1719	八幡屋 3-12-21	毎週金休
4	朝日温泉	14:00-24:00 (日 8:00-12:00)	6571-2778	田中 2-12-26	毎週水休
5	天然温泉 テルメ龍宮	15:00~24:00 (日 7:00~24:00)	6572-0027	港晴 2-3-35	毎週木休

※1回あたり 450 円 回数券 10 枚 4,300 円



## 訪問理容(散髪)

### ○訪問理容さくら

電話	6586-6527
所在地	磯路2丁目3-14
説明	在宅 4,000 円(ベッドカット1,000円プラス) 施設(4人～) 2,000～4,000 円(応相談) お客様一名につき出張基本料1,000円 が必要となります。 HP: <a href="https://www.sakula.jp/fukushi/">https://www.sakula.jp/fukushi/</a>

### ○訪問理美容トイ

電話	0800-100-4138
所在地	波除 4 - 1-30-702
説明	個人宅訪問・施設訪問対応可能 個人 3,000 円～ 施設 1,500 円～ 出張料(個人)は区内 1,000 円、区外 1,500 円 (施設は無料)。 初回に限り無料。前日までのキャンセル無料。 お湯・イスの用意だけで可能。

### ○福祉訪問理容「髪や」

電話	0120-294-383
所在地	福島区福島 1-1-12
説明	在宅 4,400 円 施設 2,000～4,000 円(応相談) 在宅に限りお客様 1 名につき出張基本料¥1,100 が必要となります。 HP: <a href="http://jc-kamiya.co.jp/">http://jc-kamiya.co.jp/</a>

### ○訪問理容美容サービスLEON

電話	6774-0044
所在地	天王寺区烏ヶ辻 2 - 6-40 第二大阪警察病院内 2F
説明	在宅 3,000 円(ベッドカットは 1,000 円プラス)。出張費 1,000 円。 施設の料金は応相談。 在宅は大阪市内出張可能。施設は大阪府内出張可能。 HP: <a href="http://www.sanpatsu.jp/">http://www.sanpatsu.jp/</a>

### ○出張専門理容「KamiBito」髪人～かみびと～

電話	0120-218-800 FAX 6271-2726
所在地	中央区本町 1-5-7 西村ビル5F 訪問理美容サービスの全国チェーン
説明	在宅:4,000～円(ベッドカットは 1,000 円プラス)。出張費別。施設は応相談。

### ○日本理美容福祉協会 東大阪センター

電話	FAX 6271-2726 (氏名・住所・電話番号を記入の上 FAX で申込)
所在地	生野区小路 2-20-18
説明	在宅 3,800 円(ベッドカットは 1,000 円プラス)。出張費 1,000 円。 施設の料金は応相談(団体割引あり)。大阪府内出張可能。



## 各地域のふれあい型サービス各種（食事・喫茶・趣味）

### ○ふれあい型食事サービス

概ね70歳以上のひとり暮らしの高齢者または高齢者世帯の方々を対象に実施しています。定員がありますので、事前登録が必要です。利用・見学したい方、関心がある方は各地域会館までお問い合わせください。

### ○ふれあい喫茶

各地域100円程度の利用費で参加。事前の申し込みは不要。子どもからお年寄りまでどなたでも参加できます。

### ○なにわ元気塾（いきいきサロン）

65歳以上の高齢者の方を対象に実施しています。運動やレクリエーションを通じて地域の仲間との語らいや活動で、身体も心も元気に。ご家族などの付添も可能です。ご一緒にご参加ください。（参加は無料です）

地域	高齢者食事サービス	ふれあい喫茶	いきいきサロン	連絡先
波 除	第3(水) 300円 12:00～ 波除老人憩の家	第1(土) 100円 14:00～16:00 市岡元町集会所(ぼっぽ)	第1(月) 13:30～15:00 波除老人憩の家	6583-8800
	第3(水) 300円 12:00～ 市岡元町集会所	第2(土) 100円 14:00～16:00 市営第2住宅78号棟集会所(七草)	第2(木) 13:30～15:00 市岡元町集会所	
	/	第4(土) 100円 14:00～16:00 波除老人憩の家(いちご)	/	
弁 天	/	第2(土) 150円 13:00～15:00 弁天第1集会所or 弁天さくら会館	第2(水) 13:30～15:00 弁天会館老人憩の家	6571-8508
磯 路	第1(月) 300円 12:00～ 磯路会館老人憩の家	第3(土) 100円 10:00～13:00 磯路会館老人憩の家	第3(月) 13:30～15:00 磯路会館老人憩の家	6571-3633
南市岡	第4(金) 400円 12:00～ 南市岡老人憩の家 南市岡地域食堂	たんぽぽ 第2(土) 100円 13:30～15:30 南市岡老人憩の家	第2(火) 13:30～15:00 南市岡老人憩の家	6582-4277
	第3(土) 大人 200円 子供 100円 11:00～13:00			



地域	高齢者食事サービス	ふれあい喫茶	いきいきサロン	連絡先
市岡			第3(金) 13:30~15:00 市岡会館老人憩いの家	6571-8419
田中	田中食堂 第1(土) 200円 11:30~14:00 田中会館老人憩いの家 ※どなたでも参加可	喫茶れもん 第1(火) 200円 13:30~15:30 田中会館老人憩いの家	第4(月) 13:30~15:00 田中老人憩の家 第1(金) 13:30~15:00 夕凧会館老人憩の家	6574-6133
三先	第1(木) 300円 12:00~ 三先憩いの家	第3(水) 100円 13:30~15:30 三先憩いの家	第4(火) 13:30~15:00 三先憩いの家	6574-4248
池島		第1(土) 100円 13:30~15:30 池島寮	第4(水) 13:30~15:00 池島いこいの家	6577-6301
八幡屋	第2(日) 300円 12:00~ 八幡屋会館老人憩の家	第4(日) 100円 9:30~11:30 八幡屋会館老人憩の家	第3(火) 13:30~15:00 八幡屋会館老人憩の家	6577-7766
港晴	第3(土) 300円 12:00~ 港晴東会館老人憩の家	第4(土) 100円 9:00~13:00 港晴東会館老人憩の家	第3(木) 13:30~15:00 港晴東会館老人憩の家	6577-5228
築港	配食サービス 毎週(水) 250円 しあわせ食堂 第3(金) 500円 17:00~ 築港会館老人憩の家	第2(木) 100円 13:30~15:30 築港会館老人憩の家	第1(火) 13:30~15:00 一条通り住宅集会所 第4(木) 13:30~15:00 築港会館老人憩の家	6577-5371
その他		最終週(日) 100円 13:30~15:30 子ども・子育てプラザ	第2(金) 10:30~12:00 老人福祉センター	6575-1368 (老人) 6573-7792 (子ども)

※コロナ禍により、開催日の変更・中止もあります。詳しくはお問合せください。



## 仕事

### ○大阪市シルバー人材センター(西部支部)

電話	6543-7011 西区立売堀 4-10-18 大阪市阿波座センタービル 3階 相談受付 平日 9:00~17:30 土・日・祝・年末年始は休み
説明	センターが実施する入会説明会に参加後、入会手続きを行います。 年会費 1,200 円

### ○「しごと情報ひろば」クレオ大阪西

電話	6467-5145 此花区西九条 6-1-20 クレオ大阪西 2階 相談受付 火~金 9:30~18:00
説明	市内 5カ所の「しごと情報ひろば」において、市内在住の若年者・中高年齢者・障がい者・母子家庭の母など、就職に向けた支援が必要な人を対象に無料で職業相談・紹介事業を実施しています。

## ボランティア

### ○港区ボランティア・市民活動センター(fuku cafe)

電話	6575-1212 港区在宅サービスセンター ひまわり内 月~金 9:00~19:00 土 9:00~17:30
説明	港区では、さまざまなグループが活躍しています。 ≪朗読ボランティアグループ しおかぜ≫ 活動内容: 広報みなと、区社協だよりの音声CDに録音し、区役所、区社協ホームページの音声版で公開しています。 ≪手編みボランティアグループ つくしの会≫ 活動内容: 不要になった毛糸やセーターなどを回収・再利用し、座布団や手袋などを各施設に寄贈しています。また、各月の最終日曜日には子ども子育てプラザにてバザーなどの活動を行っています。 ≪おもちゃ図書館ひまわり≫ 活動内容: 毎月第3土曜、港区民センターにて、障がいや発達のお子さんご家族が安心して遊べるスペースの提供や、おもちゃの貸出しも行っていきます。4月からは障がいのある子もいない子も一緒に遊べるようになります。 ≪傾聴ボランティアグループ ダンボの会≫ 活動内容: 高齢者施設の入居者の方、高齢者世帯の方のお話を聴く傾聴活動を行っています。 上記以外にも、いろいろなボランティアグループが活動しています。

### ○大阪ボランティア協会

電話	6809-4901 中央区谷町2-2-20 2階 火~土 10:00~21:00 日・月・祝 10:00~18:00 【休館】第2日曜、および祝日または振替休日となる月曜日。 GW、お盆、年末年始。
説明	自分の時間や力を社会に役立てたい。気になっている問題に取り組むグループを応援したい。どんな活動があるのかよくわからないので募集情報を知りたい等々。あなたの参加をお手伝いします。

○港区子ども・子育てプラザ(大阪市ファミリー・サポート・センター事業)

電話	6573-7796 港区磯路 2-11-10 9:00~21:00(日曜日は 17:30 まで) ※各事業の実施時間については、お問い合わせください。 【休業日】月曜日・祝日・年末年始
説明	「子育ての援助を受けたい方」と「子育ての援助を行いたい方」を会員として、互いに子育てをささえ合う「大阪市ファミリー・サポート・センター事業」を実施しています。子育てに関する知識を学んでいただくために、24 時間程度の講習及び普通救命講習(AED を含む)を受けていただきます。

## 趣味・学習

OKLASI COLLEGE

電話	6575-9672
所在地	築港 2-1-27
休館日	火・水曜
説明	利用時間: 11:00~17:00 高度経済成長期には港湾の町として栄えた築港エリアの中心に建つ古ビルを「リノベーションで変わる暮らしが体感できる複合施設」へとコンバージョンしました。暮らしにまつわるワークショップやマーケットを開催し、新しい人の流れをつくる起点としての役割を担っています。

○大阪文化館・天保山

電話	6586-3911
所在地	海岸通 1-5-10
休館日	火・水曜
説明	利用時間: 10:00~18:00 旧サントリーミュージアムを「大阪文化館・天保山」と改称。ギャラリーは話題性の高い魅力的な企画展をはじめ、博物展や美術展など様々な展示会を開催する。

○港区老人福祉センター

電話	6575-1368 FAX 6574-7132
所在地	夕凧 2-5-22
休館日	日・祝・年末年始
説明	利用時間: 10:00~17:00 対象は 60 歳以上の大阪市民であれば市内の老人センターどこでも利用できます。(利用については、年 1 回登録が必要です) 高齢者の方々が健康で明るい生活が営めるために必要なさまざまな相談に応じ、健康の推進、教養の向上及びレクリエーションの機会や情報の提供、また生きがいづくりや社会参加を支援する身近な施設として、各種講習や講座の開催、サークル・同好会への支援等を行っています。



○囲碁クラブ(港近隣センター)

電話	金曜日 13:00～17:00 八幡屋1丁目 4-20
説明	会議室で参加費あり。家族的雰囲気

○弁天港棋友センター

電話	6575-0852
所在地	夕凧 2-8-8
説明	お問合せください。

○みなと健康麻雀教室ひろ

電話	6574-6643
所在地	磯路 3-25-3 喫茶おき 2 階
説明	賭けない！飲まない！吸わない！の健康麻雀教室です。

## 運動

○ラジオ体操

磯路	毎日 6:30～	磯路公園
南市岡	第 2 土曜日 9:45～	南市岡公園
三先	平日 10:00～	三先公園
八幡屋	月～土 8:40～	八幡屋公園芝生広場
築港	毎週金曜 9:30～	築港西児童公園(築港会館隣)

○丸善インテックアリーナ大阪 トレーニング室

電話	6576-0071 港区田中 3-1-40 9:00～20:00 休館日：毎月第 3 月曜日(祝日の場合その翌日)年末年始
説明	初めてご利用される方は初回説明会、もしくは初回講習会が必須となります。 受講後に登録証を発行いたします。 ※登録されていない方は、ご利用いただけません。

○丸善インテック大阪プール

電話	6571-2010 田中 3-1-20 9:00～21:00 休館日：月曜日(不定)年末年始
説明	夏期のみ営業 ※施設点検等のため、利用できない日・時間がありますのでご了承ください。

○港スポーツセンター

電話	6576-4081 田中 3-1-128 9:00～21:00 休館日：月曜日・年末年始
説明	市民の健康づくりのため、初心者向けの各種スポーツ教室を開催している。

○100 歳体操 ※詳細はお問合せください。

波除	ケアハウスなみよけ 波除 5-4-7 6585-3391	毎週火曜日 14:00～
	けやき自治会 波除 2-2-19	毎週月曜日 19:30～
弁天	弁天会館老人憩の家 弁天 1-4-14 6571-8508	毎週火曜日 13:30～
	中山整形外科 弁天 4-5-3	毎週木曜日 13:30～
	港さつき苑 弁天 4-16-18	毎週金曜日 13:30～
磯路	磯路会館老人憩の家 磯路 3-3-20 6571-3633	毎週水曜日 13:00～・15:00～
南市岡	南市岡マイズ 南市岡 1-7-21	毎週土曜日 10:00～・13:30～
	南市岡老人憩の家 南市岡 2-7-18 6582-4277	毎週木曜日 10:00～
市岡	市岡会館老人憩の家 市岡 1-6-31 6571-8419	毎週火曜日 10:00～ 毎週金曜日 10:00～
	繁栄商店街 南市岡 3-11-8	毎週火曜日 10:30～
	市岡キングマンション 南市岡 3-6-59	毎週木曜日 10:00～ ※マンション入居者のみ
田中	田中会館老人憩の家 田中 2-5-10 6574-6133	毎週水曜日 10:00～
	シティコーポ朝潮 夕凧 2-18-55	毎週火曜日 10:00～
	港区老人福祉センター 夕凧 2-5-22 6575-1368	毎週木曜日 10:00～・11:00～ 毎週金曜日 10:00～・11:00～
三先	かしの木住宅集会所 三先 2-17-10	毎週水曜日 13:30～
池島	池島南住宅集会所 池島 3-8-1	毎週水曜日 14:00～
	池島小学校(いきいき教室) 池島 2-5-47	毎週火曜日 10:00～
八幡屋	八幡屋会館老人憩の家 八幡屋 3-12-10 6577-7766	毎週木曜日 10:00～
	八幡屋フェニックス団地 八幡屋 3-10-4	毎週火曜日 14:00～
港晴	港晴東会館老人憩の家 港晴 3-11-6 6577-5228	毎週火曜日 10:00～
	みなと・晴ればれ 港晴 1-10-20	第1・3 木曜日 10:30～ 第2・4 水曜日 15:30～
築港	築港会館老人憩の家 築港 2-4-24 6577-5371	毎週金曜日 10:00～
	天保山第5コーポ集会所 築港 3-3	毎週火曜日 10:00～ ※問合せ:築港会館老人憩の家
	多根第2病院 築港 3-4-25	毎週土曜日 10:00～

※各会場により定員も違います。参加希望の方は、問合せのうえご参加ください。



# 災害用伝言ダイヤル



※録音された伝言は被災地の方の電話番号を知っている方すべての方が聞くことができます。

