

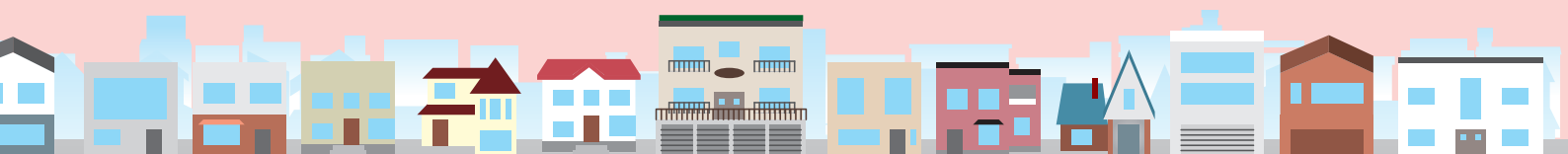
暮らしの

大正区 高齢者向け

お役立ち 情報マップ

改訂版

小林・平尾・南恩加島・鶴町地域版

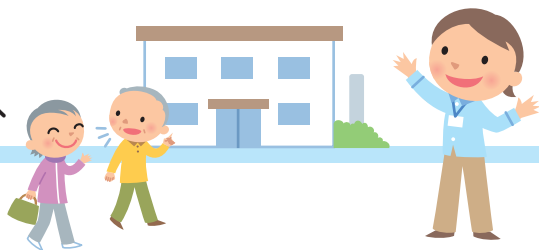


各種相談窓口・集いの場 **MAP**



各種相談窓口

……地図は2ページへ



高齢者に関する相談窓口

地図	名称	場所 / 連絡先	内容
①	大正区地域包括支援センター	小林西 1-14-3 06-6555-0693	高齢者の方が住み慣れた地域で安心して生活が続けられるように、専門の職員がさまざまな関係機関と連携しながら支援します。 【担当圏域】 千島3-20-24、平尾、 小林東、小林西、南恩加島、鶴町

※上記以外の地域にお住まいの方は 大正区北部地域包括支援センター(06-6552-4440)へ

地図	名称	場所 / 連絡先	内容
②	大正西ランチ (ビオスの丘)	鶴町 1-11-20 06-6555-6600	【担当圏域】 南恩加島、鶴町

※三軒家西、三軒家東、泉尾北、中泉尾地域にお住まいの方は 大正東ランチ(06-6554-7005)へ

認知症に関することは

地図	名称	場所 / 連絡先	内容
③	大正区済生会オレンジチーム (認知症初期集中支援チーム)	北村 3-5-10 06-6552-4954	認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けることができるよう、医療や介護サービスのご相談に応じ、適切な支援機関へ結びつけます。

地域の見守りに関することは

地図	名称	場所 / 連絡先	内容
①	大正区見守り相談室	小林西 1-14-3 大正区社会福祉協議会 06-6555-5762	地域における見守りネットワークの強化とともに、誰もが安心して暮らせる地域づくりに向けた取組みを行っています。

生活に困っているときは

地図	名称	場所 / 連絡先	内容
④	インコス大正	千島 2-7-95 大正区役所内 1階 06-4394-9925	さまざまな理由で生活に困窮するおそれのある方に対し、サポートを行います。



金銭管理に困っているときは

地図	名称	場所 / 連絡先	内容
①	あんしんさぽーと (日常生活自立支援事業)	小林西 1-14-3 大正区社会福祉協議会 06-6555-0692	認知症のある方などが安心して生活できるよう、福祉サービスの利用や、日常の金銭管理のお手伝いをしています。

ボランティアに関することは

地図	名称	場所 / 連絡先	内容
①	大正区ボランティア・ 市民活動センター	小林西 1-14-3 大正区社会福祉協議会 06-6555-7575	ボランティアを「したい」「きてほしい」等の出会い、支え合い・助け合いのまちづくりを支援します。

有償ボランティア ちょこ助

日常生活のちょっとした困りごとを住民同士で助け合う活動です。「空いた時間で何かしたい」活動会員と「ちょっと困ったな」という利用会員を結びます。

お問い合わせ 大正区ボランティア・市民活動センター (06-6555-7575)



高齢者のつどう場所

地図	名称	場所 / 連絡先	内容
⑤	大正区老人福祉センター	泉尾 3-9-16 06-6554-5330	生活相談のほか、各種教養講座や趣味をいかしたサークル・ボランティア活動、レクリエーションなどの機会を設けたり、老人クラブへの援助などを行っています。大阪市にお住まいで 60 歳以上の方ならどなたでもご利用になれます。

大正区老人クラブ連合会

概ね 60 歳以上の会員同士で様々な楽しい活動を行っています。

- 社会参加と交流・友愛活動・社会見学・バス研修や世代間交流、区民まつり等のイベント参加など
- 健康づくり…ウォーキングや百歳体操・健康体操・ディスコンなど
- 趣味・教養…手芸、コーラス、様々な講習会など

各小学校区単位で老人クラブがあります。詳しくはお問合せください。

(事務局 06-6554-5330 大正区老人福祉センター内)



地域の相談窓口

地図	名称	場所 / 連絡先	車いす貸出	食事サービス
6	小林会館	小林東 2-6-45 06-7892-5391	基本1か月 以内	毎月 第2・4火曜 12:00～
7	平尾老人憩の家	平尾 2-23-2 06-6553-2322	基本1か月 以内	毎月3回 火曜
8	南恩加島会館	南恩加島 2-7-17 06-7492-4794	基本1か月 以内	毎月2・3・4 水曜 12:00～
9	鶴町第二福社会館	鶴町 3-2-16 06-6555-6750	基本1か月 以内	毎月1・2・3 土曜 12:00～

※相談受付時間は 10:00～15:00（不在の日・時間があります）
詳しくは各老人憩の家・会館へお問い合わせください。

車いす貸出について

在宅において、通院や買い物、外出等のために一時的に車椅子が必要となった場合に短期間貸し出しをする事業です。申し込みの際には、原則、印鑑・身分証明書が必要になります。

●お問い合わせ 大正区社会福祉協議会（06-6555-7575）

ふれあい型食事サービスについて

高齢者の皆さんを対象に、地域の会館での会食を行っています。（状況によって会食を配食に変更して行っている場合があります）

利用には、事前の申し込みが必要です。対象年齢などは各地域の見守り推進員にお問い合わせください。





ふれあい喫茶

地域のボランティアによる
地域の人々の交流の場で、どなたでも参加できます。

地図	場所	住所	開催時間
6	小林会館	小林東 2-6-45	毎月第2土曜 9:30～11:30
10	平尾小学校	平尾 2-21-28	毎月第3日曜 10:00～11:30
8	南恩加島会館	南恩加島 2-7-17	毎月第2土曜 10:00～12:00
9	鶴町第二福社会館	鶴町 3-2-16	未定(詳しくはお問い合わせください)

※状況によって、一部変更、休止の場合があります。詳しくは各地域の会館までお問い合わせください。

いきいき教室（なにわ元気塾）

地図	場所	住所	開催時間
6	小林会館	小林東 2-6-45	毎月第4月曜 13:30～
7	平尾老人憩の家	平尾 2-23-2	毎月第4水曜 13:30～
8	南恩加島会館	南恩加島 2-7-17	毎月第4金曜 13:30～
9	鶴町第二福社会館	鶴町 3-2-16	毎月第4木曜 13:30～

いきいき教室（なにわ元気塾）について

地域の集会所などで専門家による「転ばない体づくりの方法」や「栄養・お口の手入れ」、「認知症予防」についてのお話や実習など、日常生活に役立つ情報を得ることができます。

さらに、音楽や手工芸などの活動を通じて、地域の方々と交流し、こころとからだの元気を高めます。参加希望の方はお問合せ下さい。

●お問い合わせ 大正区社会福祉協議会 介護予防教室担当 (06-6555-7575)



百歳体操 高齢者の運動機能低下を予防するために考えられた体操を行っています。

地図	場所	住所	開催時間
⑥	小林会館	小林東 2-6-45	毎週火曜 13:00 ~
⑪	パークハイツ千島集会所	小林東 2-1-3	毎週水曜 10:00 ~
⑦	平尾老人憩の家	平尾 2-23-2	毎週火・金曜 13:00 ~
⑧	南恩加島会館	南恩加島 2-7-17	第2・4月曜 11:00 ~
⑨	鶴町第二福社会館	鶴町 3-2-16	第1・2・3月曜 10:30 ~
②	大正西ランチ (ビオスの丘)	鶴町 1-11-20	毎週火曜 10:30 ~

※拠点によって参加条件が異なります。また、状況によって一部変更・休止の場合あり。
詳しくは、大正区保健福祉センター (06-4394-9968) までお問い合わせください

認知症カフェ

地図	名称	場所	連絡先	備考
①	マロンカフェ	小林西 1-14-3 大正区ふれあい福祉センター	大正区地域 包括支援セ ンター 06-6555-0693	認知症の方やその家族の方、 認知症について理解を深め たい方が楽しく過ごしながら 情報交換や仲間づくりを する場です。
	つるちゃんカフェ	大正区内の各施設へ出張		



ボランティア・自主グループ・民間施設が行っているつどいの場

地図	名称	場所 / 連絡先	開催日時	備考
1	おやじカフェ	大正区ふれあい福祉センター (小林西 1-14-3) 06-6555-7575	毎月第2土曜 14:00～ 16:00 ※申し込み不要	マスターがハンドドリップコーヒーを振る舞います。 ◆料金:100円(コーヒーまたは紅茶、お菓子)
	囲碁将棋サロン		毎週土曜 13:00～ 16:00	囲碁・将棋が趣味な方が集まり、対局を通じて交流できる場になっています。
	いきいき歌体操		毎月第1木曜 13:30～ 15:00	ボランティアグループ「ハートフル Fo!」の皆さんの指導で、歌にあわせて体を動かします。
	お抹茶サロン		奇数月第1土曜 14:00～ 16:00 ※事前予約制	美味しいお抹茶とお菓子を楽しめます。作法も学ぶことができますよ。 ◆料金:150円(お抹茶、和菓子)
12	サンテルで集まろう	サンテル (小林東 3-5-22) 06-6556-1688	奇数月第3木曜 14:00～ 15:00	施設のスペースを使って体操やイベントを実施している地域交流の場です。
13	MK体操	平尾公園会館 (平尾 2-22-15) 運営:MKリハビリ 06-6553-2030	毎週水曜 10:00～ 10:45	椅子に座って行う「介護予防体操」です。体力低下が気になる方も参加できます。 *参加費無料、どなたでも
	だるま体操	平尾公園会館 (平尾 2-22-15) 運営:だるま鍼灸整骨院 06-7181-6751	毎週火曜 13:15～ 14:00	講師の指導でストレッチや筋力トレーニングを行う45分間の健康体操です。 *65歳以上の方対象 300円/回(年会費3,000円)
14	スローライフおかじまおやじカフェ	スローライフおかじま (南恩加島 5-4-5) 06-6556-1080	毎月第2水曜 14:00～ 16:00	施設のロビーで出張おやじカフェを実施しています。どなたでも利用できます。 ◆料金:100円(コーヒー、菓子)
8	つどいの和がや	南恩加島会館 (南恩加島 2-7-17) 06-7492-4794	毎月1回 参加者と相談	詳しくはお問い合わせください。

地図	名称	場所 / 連絡先	開催日時	備考
15	もじもじサロン つるまち	鶴町第一福社会館 (鶴町 2-12-26) 06-6553-1905	毎月第2木曜 13:30 ~ 14:30	各自で教材や文庫本持ち 寄って文字を書いたり、脳 トレに取り組んでいます。
9	趣味の会つるまち	鶴町第二福社会館 (鶴町 3-2-16) 06-6555-6750	毎月第4金曜 13:30 ~ 14:30	毛糸や布を使って作品づくり やおしゃべりをする場です。
	だるま体操	鶴町第二福社会館 (鶴町 3-2-16) 運営：だるま鍼灸整骨院 06-7181-6751	毎週火曜 9:15 ~ 10:15 ~ 11:15 ~ 毎週木曜 13:15 ~ 14:15 ~ 15:15 ~	講師の指導でストレッチや 筋カトレーニングを行う45 分間の健康体操です。 *65歳以上の方対象 300円/回(年会費3,000円)
16	つどいの広場 ひばり	鶴町住宅1号館集会所 (鶴町 4-2-1)	毎月第2金曜 14:00 ~ 15:30	勉強会や体操、麻雀やレク リエーションなどの娯楽で 住民が集う場です。

※詳しくは生活支援コーディネーターまでお問合せください。大正区社会福祉協議会 (06-6555-7575)

17	地域交流 センター 晴ればれ	⑰ 大正晴ればれ 小林西 2-3-14 06-6554-8080	健康づくりや交流の場として運営しています。 ⑰毎週火・金(9:30~)⑱毎月第2金曜(10:00 ~)のモーニング班会ではどなたでも喫茶を楽し めます。 体操・卓球・ヨガ・エイジレスバレエなど様々な取 り組みも行っているのでお問い合わせください。 運営:大阪きづがわ医療福祉生協
18		⑱ 鶴町晴ればれ 鶴町 3-16-10	

生活支援コーディネーターとは

シルバー世代の皆さんが住み慣れた地域で長く元気に過ごせるように、様々な関係機関(区役所、福祉事業所、ボランティア等)と連携して、生きがい・仲間づくり、健康維持となる地域の活動の場やつどいの場づくりのお手伝いをしています。

皆さんの「趣味や得意を生かした活動をやりたい」「セカンドライフでボランティア活動を始めたい」「こんな場所あったらいいな」といったお声や相談をもとに、今ある活動の場へつないだり、新しいつどいの場の立ち上げ支援をしています。







スーパー

地図	名称	場所 / 連絡先	備考
①	ライフ泉尾店	泉尾 5-8-17 06-6555-1381	営業時間：9：00～24：00 【配達】店内で購入後に申込み （サービスカウンターで受付） 対象商品：食料品・日用品など ※冷凍品・割れ物は不可の場合あり 配達料金：330円から※専用コンテナ数による 配達時間： 12時まで受付 ▶ ～15時までに着 15時まで受付 ▶ ～18時までに着 17時まで受付 ▶ ～20時までに着
②	スーパーナショナル 千島店	千島 3-11-8 06-6553-7633	営業時間：9:00～21:45 【配達】なし
③	業務スーパー 大正けいさつ前店	小林西 1-6-7 06-6556-0400	営業時間：9:00～20:00 【配達】なし
④	サンディ 大正小林店	小林東 3-21-25 06-6552-0177	営業時間：10:00～19:30 【配達】なし
⑤	サボイ 恩加島味道館	平尾 5-2-1 06-6552-3993	営業時間：9:00～21:00 【配達】店内で購入後に申込み （サービスカウンターで受付） 対象商品：常温の商品 （刺身、肉など生鮮品は×） 配達料金：¥100/1回 ※金額等関係なし 配達時間：16時以降（時間指定は×）
⑥	ニッコー大正店	南恩加島 2-5-14 06-6553-8705	営業時間：10:00～20:00 （月曜は9:30～20:00） 【配達】なし
⑦	セブンイレブン 鶴町1丁目店	鶴町 1-12-16 06-6552-7998	営業時間：24時間（年中無休） 【配達】店内で3000円以上の購入商品を配達 受付時間：9:00～16:00（月～金曜） 配達時間：13:00～18:00 配達エリア：鶴町全域
⑧	アプロ北鶴町店	鶴町 3-20-30 06-6695-7496	営業時間：9:30～20:00 【配達】なし



移動スーパー | 生鮮食品やお惣菜などを載せた移動販売車が巡回します。どなたでも利用できます。

生活協同組合 おおさかパルコープ

地図	停車場所	曜日	時間
9	鶴町住宅1号館 集会所前	毎週水曜日	10:30 頃
10	鶴町第2住宅付近		11:00 頃
11	鶴町グリーンコーポ横		11:30 頃
12	鶴町児童遊園前		11:50 頃
13	鶴町第8住宅1号館前		14:20 頃
14	鶴町2丁目鶴町商店会		14:40 頃
15	鶴町第6住宅7号館前		15:00 頃
16	鶴町第3住宅1・2号館の間		15:10 頃
17	南恩加島西公園横		15:20 頃

パルコープ移動販売係：070-2272-6765 受付時間 9:00～18:00（月～金）

※道路事情や混雑状況により、到着時間が前後する場合があります。

※販売時間につきましては変更になることがあります。

とくし丸

地図	停車場所	曜日	時間
9	鶴町住宅1号館 集会所前	毎週月曜日	15:30 頃 (約20分停車)

とくし丸担当：090-2043-9907

受付時間：9:00～18:00（月～土）





配食サービス

名称	連絡先	備考	生活支援型 食事サービス対応
サンサンキッチン (合資会社サンテル)	06-6556-1688	ご飯付き 560円 おかずのみ 450円	○
宅配クック123 大阪中央店 (株式会社シニアライフクリエイト)	06-4392-8901	ご飯付き 648円 おかずのみ 577円	○
まごころ弁当西大阪店 (株式会社エイチ・アンド・エイ)	06-7503-8582	ご飯付き 618円 おかずのみ 548円	○
まごころ弁当大阪中央店 (株式会社クローバス)	0120-82-7000	ご飯付き 676円 おかずのみ 599円	○
配食のふれ愛大阪西店	06-4394-1805	ご飯付き 678円 おかずのみ 595円	○
ライフデリ大正・西成・浪速店	06-6626-9711	ご飯付き 610円 おかずのみ 560円	○
まごころ弁当なにわ店	06-6567-9728	ご飯付き 592円 おかずのみ 505円	

生活支援型食事サービスとは

心身の機能低下や障がい等により食事の確保が困難な、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯、または重度の障がいがある方などを対象に、見守りを目的とした配食を行います。

ごみ収集に関する情報

名称	連絡先	内容
ふれあい収集	西部環境事業 センター 06-6552-0901	一人暮らしの高齢者(65歳以上)や、障がいのある方で「ごみを一定の場所まで持ち出せない方」が対象です。環境局の職員がご家庭までゴミの収集に伺います。「声をかけても返事がない」「ゴミが出されていない」という場合などには、ご希望により登録先に通報するサービスも行っています。 ※親族または介護に関わる者による協力が得られる場合は、対象外となることがあります。ご利用にあたりましては、面接等がありますので環境事業センターまでお問い合わせください。



銭湯 …… 地図は10ページへ

地図	名称	場所 / 連絡先	備考	入浴割引 事業対象
18	天然温泉JOY大正	平尾 4-23-6 06-6554-5835	営業時間 14:00 ~ 22:00 定休日：土曜日	○
19	鶴町湯	鶴町 2-13-3 06-6551-3420	営業時間：12:30 ~ 21:30 定休日：火曜日	○
20	いとうびあ	鶴町 3-8-2 06-6553-2611	営業時間：15:00 ~ 21:30 定休日：水曜日	

大阪市高齢者入浴利用料割引事業

大阪市内の入浴割引事業を実施している公衆浴場で、大阪市から送付する「チケット」を浴場に渡していただくことで、通常 520 円の入浴利用料金が 330 円で利用できます。

※事前申請が必要です。詳しくは各銭湯もしくは区役所保健福祉課へお問い合わせください。

自費ヘルパー

介護認定やサービス内容等の条件によって介護保険では対応できないサービスを、全額自己負担で利用することもできます。

名称	場所 / 連絡先	備考
ケア 21 大正平尾	平尾 4-23-18 石川屋ビル 3 階 06-6553-0121	家事援助 30 分 / 1,250 円 身体介護 30 分 / 1,500 円 ※土日祝（盆、正月含む）：25%増 夜間（18:00 ~ 20:00）、 早朝（6:00 ~ 8:00）25%増、 深夜（22:00 ~ 6:00）50%増
にしむら・ケア・センター	平尾 5-3-19 06-6552-2345	30 分 / 1,320 円 以降 30 分毎に 1,100 円追加
三愛	南恩加島 6-3-1-506 06-6551-2477	生活援助 30 分 / 1,000 円 身体介護 30 分 / 1,500 円 以降 30 分毎に 1,000 円追加

※利用料金以外にも負担が必要な場合があります。（交通費、入場費等ヘルパーにかかる実費）料金や内容について、詳しくは各事業所にお問い合わせください。



介護タクシー（自費）

体の不自由な人が利用するためのタクシーで、主に車いすのまま乗車できる車両を使用して、運転手が乗り降りの介助もしてくれます。

名称	場所 / 連絡先	備考
ケアセンター花・花	平尾 3-20-15 06-6554-8787	初乗り運賃 640 円～ 車いす対応可（貸出あり）
訪問介護サービス平安名	平尾 3-23-20 06-6552-1881	初乗り迎車 760 円～ 車いす対応可（貸出あり）
にしむら・ケア・センター	平尾 5-3-19 06-6552-2345	30分 / 2,090 円 45分 / 3,090 円 60分 / 4,090 円 ※当日キャンセル料 500 円 車いす対応可（貸出あり） 普通救命講習受講 階段昇降困難な方の対応可 重度障害者等リフト付きタクシー券利用可
三愛	南恩加島 6-3-1-506 06-6551-2477	初乗り運賃 660 円～（2kmまで） 車いす対応可（貸出あり） ストレッチャー対応可（貸出あり）

民間タクシー

名称	連絡先	備考
大阪エムケイ株式会社 （大阪 MK タクシー）	06-7178-4441	24 時間営業 事前予約（時間指定）+500 円 迎車料金 +300 円
日交タクシー	0570-07-2525 （配車センター）	24 時間営業 時間指定不可 迎車料金 +400 円
ダイヤ交通	06-6932-3271	24 時間営業 時間指定不可 迎車料金 +400 円

本誌に掲載されている料金については、令和7年2月現在のものです。事業所によってはプラン内容や料金に変更されている場合がありますので、詳細については事業所にご確認ください。発行元は本誌に掲載された内容によって生じた損害等の一切の責任を負いかねますのでご了承ください。



高齢者のみなさまの暮らしや介護の相談窓口「大正区地域包括支援センター」の担当圏域（小林・平尾・南恩加島・鶴町）での声をもとに、介護保険外の生活支援サービスを提供されている事業所を掲載した当冊子を作製しました。みなさんの暮らしのお役に立てていただければ幸いです。

大正区社会福祉協議会
生活支援コーディネーター
大正区地域包括支援センター
大正西ブランチ (ビオスの丘)

発行・問い合わせ先

社会福祉法人 大正区社会福祉協議会

TEL 06-6555-7575

FAX 06-6555-0687

第1版 令和4年3月

第2版 令和5年3月

第3版（改訂） 令和7年3月発行

