

情報提供に
ご協力いただいた皆様に
感謝いたします

実態と違っている場合や
お気づきの点がございましたら、
東住吉区社会福祉協議会
生活支援コーディネーターまで
ご連絡くださいますよう
よろしくお願いします

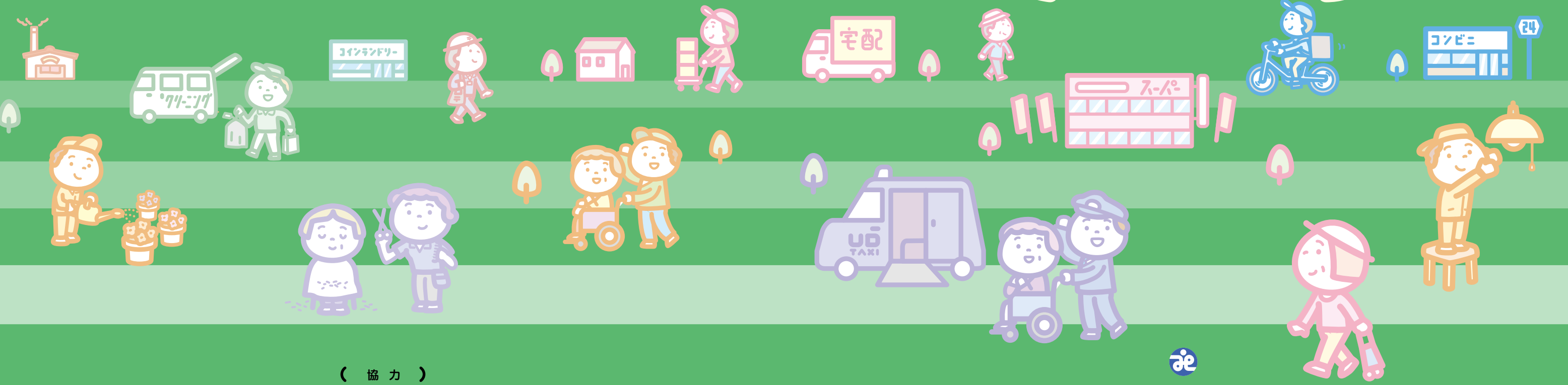


東住吉区社会福祉協議会
マスコットキャラクター
ラヴィリー

(発行・問い合わせ先)

社会福祉法人 大阪市東住吉区社会福祉協議会
生活支援体制整備事業担当
TEL.06-6622-9582
FAX.06-6622-8973

東住吉区 生活の しおり



(協力)

東住吉北地域包括支援センター／東住吉区地域包括支援センター／中野地域包括支援センター／矢田地域包括支援センター
白鷺ランチ(しらさぎ)／矢田東ランチ(城南ホーム)／矢田西ランチ(せいりょう)


社会福祉法人
大阪市東住吉区社会福祉協議会

(目次)

各種相談窓口



- 東住吉区社会福祉協議会 概要 P3
- 区社協各担当連絡先 P3
- 高齢者に関する相談窓口 P4
- 地域の相談窓口 P5

生活情報



買い物情報

- スーパー P6~10
- コンビニ P11~12

配食、食材配達情報

- 配食サービス、その他の宅配弁当 P13
- 食材配達 P14

家事支援情報

- 家事のサービス P15

その他の家事支援情報

- 有償活動 P15~16
- ごみ出しに関するサービス P16

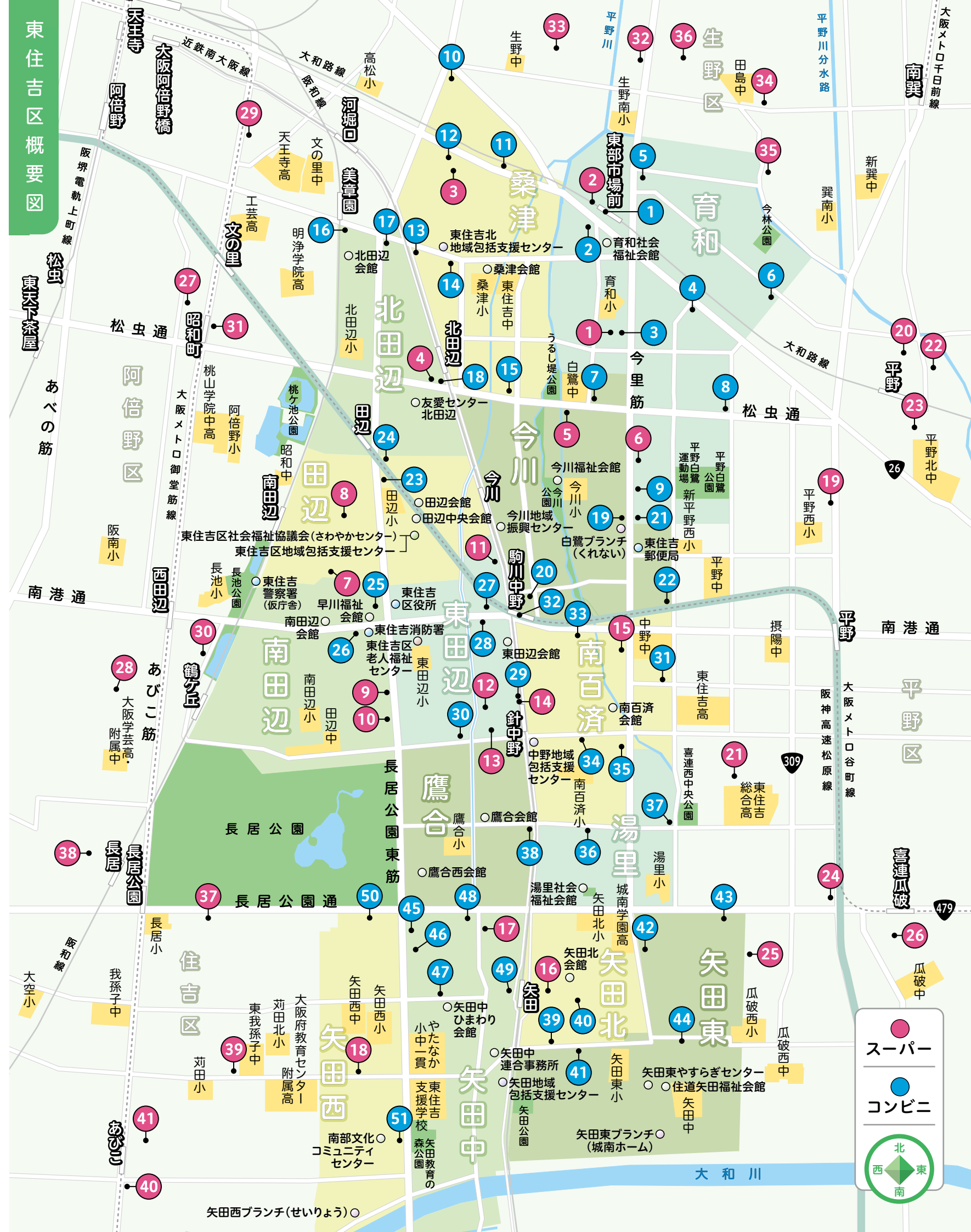
移動(外出)支援情報

- 民間タクシー P17
- 介護タクシー P18

その他の生活情報

- みまもりサービス P19
- 集配達クリーニング P19
- 訪問理美容 P19~20
- 電気関係 P21
- 水道関係 P22
- 銭湯 P23~24
- コインランドリー P25~26

東住吉区概要図



スーパー
コンビニ

各種相談窓口

お気軽に
ご相談
ください



秘密
厳守

相談
無料

東住吉区社会福祉協議会 概要

東住吉区社会福祉協議会(区社協)は、地域のみなさまや関係団体と一緒に福祉のまちづくりを進めることを目的としている非営利の民間団体です。平成6年に東住吉区田辺で開所した『さわやかセンター』を拠点に、地域福祉の推進に関する様々な事業を行なっています。



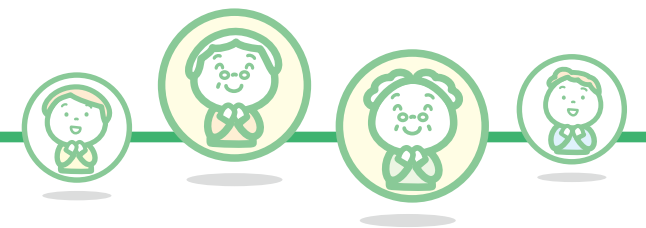
区社協各担当連絡先

地域支援・とんずみサポート	6622-6611 (代表)	 <p>〒546-0031 田辺2-10-18 さわやかセンター</p>
ボランティア・市民活動センター	6628-2020	
地域福祉サポートセンター	6622-6611	
生活支援体制整備事業	6622-9582	
介護予防事業(なにわ元気塾)	6622-6611	
東住吉区地域包括支援センター	6622-0055	
日常生活自立支援事業(あんしんサポート)	6622-9837	
見守りネットワーク強化事業(見守り相談室)	6622-9060	

生活困窮者自立支援事業(くらしサポート)	6621-3011	〒546-8501 東田辺1-13-4 東住吉区役所 3階32番窓口
生活福祉資金貸付	6622-9075	

東住吉区老人福祉センター	6699-3000	〒546-0032 東田辺2-11-28
--------------	-----------	-------------------------

高齢者に関する相談窓口



地域包括支援センター

東住吉北 地域包括支援センター 桑津3-14-27 グローバルハイツ1階	6719-7100	今林1~4丁目 杭全1~8丁目 今川1~3丁目・5丁目・6丁目・8丁目1~7番 桑津1~5丁目 西今川1丁目 駒川1丁目
東住吉区 地域包括支援センター 田辺2-10-18 さわやかセンター4階	6622-0055	今川4丁目・7丁目・8丁目8~12番 中野1丁目・2丁目 北田辺1~6丁目 田辺1~6丁目 西今川2~4丁目 駒川2丁目・3丁目1~14番 3丁目15番(1~8号、30号の一部、31~33号) 3丁目16番(1~10号、11号の一部、17~24号) 3丁目24番(1~6号、26~33号) 山坂1~5丁目 南田辺1~5丁目
中野 地域包括支援センター 湯里1-1-30	6760-7575	中野3丁目・4丁目 駒川3丁目15番(9~29号、30号の一部) 16番(11号の一部、12~16号)、 17~23番、24番(7~25号)、25~30番 4~5丁目 針中野1~4丁目 湯里1~6丁目 東田辺1~3丁目 鷹合1~4丁目
矢田 地域包括支援センター 矢田6-8-7 特別養護老人ホーム 花嵐1階	6694-5552	矢田1~7丁目 住道矢田1~9丁目 照ヶ丘矢田1~4丁目 公園南矢田1~4丁目

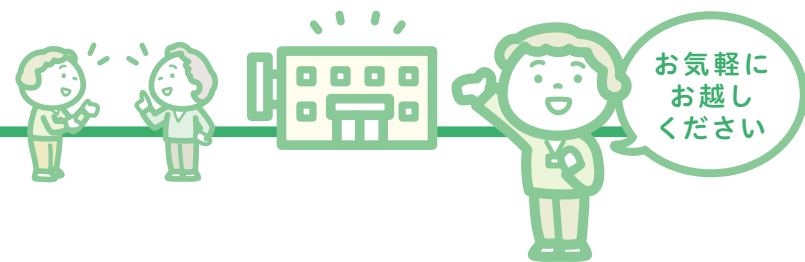
ランチ

白鷺ランチ(くれない)	今川7-9-7	6769-1155	育和、今川
矢田東ランチ(城南ホーム)	住道矢田4-20-17	6760-6539	矢田北、矢田東
矢田西ランチ(せいりょう)	公園南矢田4-10-6	6699-9000	矢田西

認知症に関することは...

認知症初期集中支援チーム (東住吉オレンジチーム)	湯里1-1-30 (中野地域包括支援センター内)	6760-7578	東住吉区全域
------------------------------	-----------------------------	-----------	--------

地域の相談窓口



各地域の会館で開設されています

育和	育和社会福社会館 杭全2-11-14	6713-2878 (携帯) 090-5068-4552	9:30~12:30
桑津	桑津会館 桑津5-14-21	6713-2871 (携帯) 090-5068-4430	10:00~12:00 13:00~14:00
北田辺	北田辺会館 北田辺1-8-4	6714-9980 (携帯) 090-5068-4522	10:00~12:00 13:00~14:00
今川	今川地域振興センター 西今川3-6-7	6703-0098 (携帯) 090-5068-4414	9:30~12:30
田辺	田辺会館 田辺6-1-27	6622-7171 (携帯) 090-5068-4496	10:00~12:00 13:00~14:00
南田辺	南田辺会館 南田辺1-10-32	6623-6050 (携帯) 090-5068-4361	(月・水・金) 10:00~12:00 13:00~14:00 (火・木) 10:00~13:00
東田辺	東田辺会館 駒川4-10-5	6608-7621 (携帯) 090-5068-4364	9:30~12:30
南百済	南百済会館 針中野4-12-39	6707-2117 (携帯) 090-5068-4385	10:00~13:00
湯里	湯里社会福社会館 湯里5-7-3	6702-8349 (携帯) 090-5068-4428	9:30~12:30
鷹合	鷹合西会館 鷹合3-2-20	6697-3825 (携帯) 090-5068-4426	9:30~12:30
矢田北	矢田北会館 照ヶ丘矢田1-13-16	6797-6966 (携帯) 090-5068-4261	9:00~12:00
矢田東	住道矢田福社会館 住道矢田9-1-5	6797-1131 (携帯) 090-5068-4265	10:00~13:00
矢田中	矢田中ひまわり会館 矢田3-8-7	6695-2880 (携帯) 090-5068-4536	10:00~12:00 13:00~14:00
矢田西	南部文化コミュニティセンター 公園南矢田3-18-8	6608-0038 (携帯) 090-5068-4571	10:00~12:00 13:00~14:00

生活情報



毎日の暮らしにかかせない、スーパー・コンビニなどの買い物情報から、地域で暮らすうえで役立つと思われるちょっと困った時に助かる生活情報まで、東住吉区の魅力いっぱいの情報を集めましたので、ご活用ください。

買い物情報



スーパー	東住吉区	地図中番号		
ライフ 杭全店	杭全 5-11-7	6713-0601	配達 らくらくお助け便(下記参照) ※店内1Fフロアの食品のみ 【配達地域】 今川、今林、北田辺、杭全、桑津、駒川、田辺、中野、西今川、針中野、東田辺、南田辺、山坂	1
ダイエー 東部市場前店	杭全 1-9-9	6714-0107	ダイエー公式アプリ... 55歳以上の会員様限定パスポートを配信 【特典】 ほとんど全品いつでも5%OFF 【対象】 ダイエー公式アプリをダウンロードし、カード登録された55歳以上のお客様	2
デイリーカナート イズミヤ 桑津店	桑津 3-2-1	6719-1580		3
サボイ北田辺 味道館	北田辺 4-24-1	6719-4446	カード会員(入会金・年会費無料) 【特典】 毎週木曜、65歳以上の会員様は5%割引	4
万代 今川店	今川 4-3-4	6701-2990		5
業務スーパー 今川店	今川 5-6-1	6760-6333		6
スーパーナショナル 南田辺店	田辺 3-26-11	6629-1811	ナショナルプリカ(プリペイドカード) 年会費無料・発行手数料100円 ※詳しくはサービスカウンターまで	7
サンディ 南田辺店	田辺 3-4-11	6625-1054		8

©スーパー ライフ/らくらくお助け便 ※詳しくはサービスカウンターまで

(2021年3月時点)

当店で買い上げの商品が対象

【配達料】 税込110円～ ※お買い上げ税込5,000円以上で1回の配達に5個口まで。上記条件に該当しない場合は、別途料金がかかります。

【受付】 開店～17:00まで

【配達】 10:00より受付後、3時間以内(10:00までの受付商品は13:00までにお届け)。※配達時間の指定はできません。

【配達できない商品】

ギフト、進物、植物、昆虫等の生き物、自転車、設置が必要な家、1個15kg以上の物、長さ175cm以上・幅130cm以上・高さ110cm以上の物、一人で移動ができない物

各種相談窓口

買い物情報

配達、宅配弁当、食材配達情報

家事サービス

その他の家事支援情報

移動(外出)支援情報

その他の生活情報

銭湯

コインランドリー

スーパー	東住吉区	地図中 番号
デイリーカーナート イズミヤ 南田辺店	南田辺 5-6-10 6606-7051	9 【配達】クロネコヤマト配達 【配送料金】関西6県600円(税別)～ ※店内でお買上げの商品(生もの、冷凍・ 冷蔵品除く) ※サイズや重量により送料が異なります
コノミヤ 南田辺店	南田辺 5-17-7 6608-0561	10 【配達】クロネコヤマト配達 【受付】14:00まで 【受付不可】生花・アイスクリーム・氷・ 冷凍食品(持ち込み商品の冷凍・冷蔵は 受付不可)
フレスコ 駒川店	駒川 3-18-7 6626-6611	11 フレスコカード会員(年会費無料・入会金 200円(税別))ポイント3倍・5倍デーあり
スーパー玉出 駒川店	駒川 5-11-3 6694-6770	12 【配達】3,000円以上で無料宅配 ※店内でお買上げの商品 【受付不可】生鮮・冷凍食品 【受付】9:00～17:00 【お届け時間】10:00～18:00 【配達地域】 田辺、南田辺、東田辺、山坂、西今川、 駒川(3～5丁目)、中野、鷹合、湯里
Bis(ビス) 鷹宮店	駒川 5-22-18 6692-3693	13 ビスカード会員(入会時100円) 【特典】会員様向けのお得なイベント あり(火曜を除く)。貯まったポイントに 応じてBis(ビス)で使えるお買物券や 景品と交換可能 ※詳細はサービスカウンターにてご案内
近商ストア 針中野店	駒川 5-24-8 6696-2511	14 【配達】佐川急便 【配達地域】東住吉区全域 【配送料金】550円 ※店内でお買上げの商品。クール便は 予約制。一部対象外あり
マックスバリュ 駒川中野店	中野 3-7-11 6701-5400	15 【配達】1回100円(税別) ※何個でも 【受付】9:30～17:00 お届け可 ※冷蔵品は15:00で受付終了 ※受付後3時間以内にお届け 【配達地域】一部地域に限ります ※詳細は店舗に確認してください
食品館アプロ 矢田店	照ヶ丘矢田 1-11-18 6701-6602	16 アプロカード会員(入会金・年会費無料) 【特典】毎月15日は、60歳以上の会員 様に事前にお配りした「ポイント進呈 クーポン」使用日
万代 矢田店	矢田 2-15-27 6697-0391	17
サンディ 長居公園南店	公園南矢田 2-8-20 6605-0160	18

スーパー	平野区	地図中 番号
ライフ 平野西脇店	西脇 4-7-6 6704-8771	19 【配達】らくらくお助け便(下記参照) 【配達地域】今林、杭全、今川、中野、 西今川、針中野、湯里、鷹合
マックスバリュ 平野駅前店	平野北 1-8-2 6796-6801	20 55歳以上の対象カード会員様、 毎月15日は5%OFF
スーパーSANKO 丸和店	喜連西 1-18-64 6700-3011	21 サンコーカード会員(入会時200円) 【特典】日曜は10%引き、月曜は5倍ポイント 【無料お買物送迎バス運行中!】 10:00～13:00、14:00～17:00 当店正面駐車場から10:00より30分 毎に出発予定(喜連西地域内の7ヶ所 の停留所に旗をたてて巡回)
業務スーパー 平野駅前店	平野北 2-1-68 4303-0001	22 大型駐車場完備(ご利用で1時間無料) クレジットカード利用可
イズミヤ 平野店	平野宮町 1-6-2-101 6792-5331	23 【配達】クロネコヤマト配達 【配送料金】関西6県600円(税別)～ ※店内でお買上げの商品(生もの・冷凍・冷蔵品除く) ※サイズや重量により送料が異なります
ライフ 喜連瓜破店	喜連西 6-2-34 6705-3701	24 【配達】らくらくお助け便(下記参照) 【配達地域】住道矢田、鷹合、 照ヶ丘矢田、中野、針中野、湯里
スーパーSANKO 瓜破店	瓜破西 1-1-41 6707-9000	25 サンコーカード会員(入会時300円) 【特典】税抜き200円お買上げ毎に 1ポイント。月曜はポイント10倍、 金曜はポイント5倍。500ポイントで 500円の金券をプレゼント
イオン 喜連瓜破駅前店	瓜破 2-1-13 6760-1777	26 【配達】イオンの即日便 その日に!トドくん 【受付】9:00～15:00 【お届け時間】18:00～20:00 【配送料金】お買上げ金額、税込3,000 円以上330円、3,000円以下440円 ※店内のお買上げ商品で、冷凍食品、 お造り、オードブル、割れ物を除く 【配達地域】東住吉区全域 ◎イオンネットスーパー対応店 ◎高齢者優先レジサービス(ゆうゆう) ◎55歳以上の対象カード会員様、 毎月15日は5%OFF

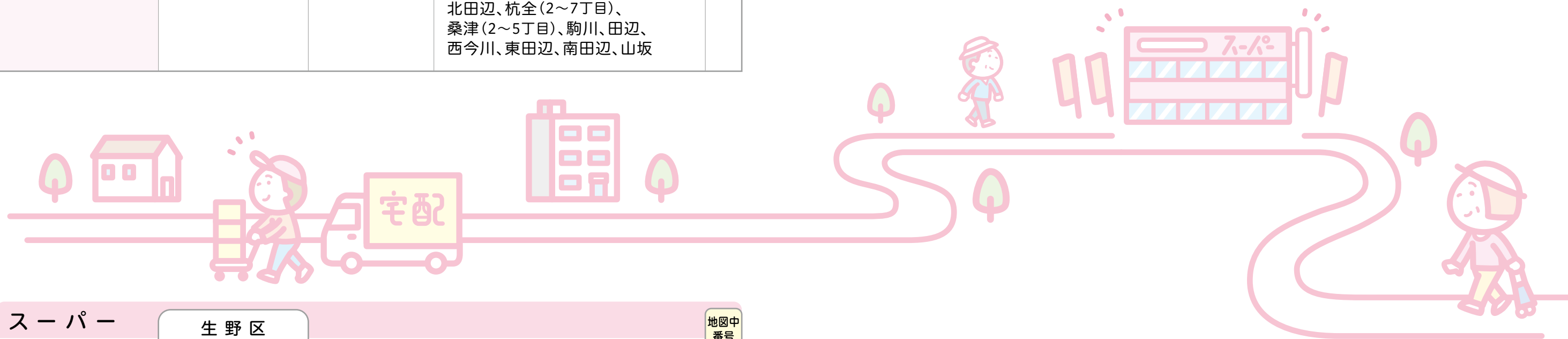
◎スーパー ライフ/らくらくお助け便 ※詳しくはサービスカウンターまで (2021年3月時点)

当店でのお買上げの商品が対象
【配達料】税込110円～ ※お買上げ税込5,000円以上で1回の配達に5個口まで。
上記条件に該当しない場合は、別途料金がかかります。
【受付】開店～17:00まで
【配達】10:00より受付後、3時間以内(10:00までの受付商品は13:00までに
お届け)。※配達時間の指定はできません。

【配達できない商品】
ギフト、進物、植物、昆虫等の
生き物、自転車、設置が必要
な家、1個15kg以上の物、
長さ175cm以上・幅130cm
以上・高さ110cm以上の物、
一人で移動ができない物

スーパー	阿倍野区			地図中 番号
デイリーカナート イズミヤ 昭和町店	阪南町 1-28-17	6624-1238	配達 クロネコヤマト配達 【配送料金】 関西6県600円(税別)～ ※店内でお買上げの商品(生もの、冷凍・ 冷蔵品除く) ※サイズや重量により送料が異なります	27
サンディ 西田辺店	阪南町 7-4-27	4700-7166		28
阪急OASIS あべの店	三明町 2-1-4	6626-0370		29
ライフ 西田辺店	西田辺町 1-9-9	6695-1010	配達 らくらくお助け便(下記参照) 【配達地域】 中野3丁目、田辺(1～4丁目)、 駒川(4～5丁目)、針中野、山坂、 湯里(1～2・4丁目)、南田辺、 東田辺、長居公園、鷹合、 公園南矢田(1～2丁目)、 矢田(1～2丁目)	30
ライフ 昭和町駅前店	昭和町 1-15-25	6622-3015	配達 らくらくお助け便(下記参照) 【配達地域】 今川(1～2・4～5・7～8丁目)、 北田辺、杭全(2～7丁目)、 桑津(2～5丁目)、駒川、田辺、 西今川、東田辺、南田辺、山坂	31

スーパー	住吉区			地図中 番号
ライフ 長居店	長居東 3-1-1	6697-3011		37
スーパーSANKO 長居店	長居 3-3-30	6697-0800	サンコーカード会員(入会時200円) 【特典】 日曜は10%引き、 月曜・金曜は5倍ポイント	38
万代 苅田店	苅田 3-2-7	6696-7251		39
業務スーパー 我孫子店	苅田 9-15-34	4700-3390	駐車場完備 クレジットカード利用可 毎週木曜日は青果・精肉特売日	40
ダイエー 我孫子店	苅田 5-14-13	6699-5091	ダイエー公式アプリ…55歳以上の 会員様限定パスポートを配信 【特典】 ほとんど全品いつでも5%OFF 【対象】 ダイエー公式アプリをダウンロード し、カード登録された55歳以上の お客様	41



スーパー	生野区			地図中 番号
ライフ 生野林寺店	林寺 5-10-18	6716-6811	配達 らくらくお助け便(下記参照) 【配達地域】 今川、今林、北田辺、杭全、桑津、 田辺、西今川	32
万代 田島店	林寺 3-5-25	6718-3125		33
万代 巽西店	巽西 4-4-31	6757-1152		34
C&Cエンド 本店	巽南 2-1-6	6758-3400	大型駐車場完備	35
サンディ 生野田島店	田島 5-14-26	6754-8158		36

◎スーパー ライフ/らくらくお助け便 ※詳しくはサービスカウンターまで (2021年3月時点)

当店でのお買い上げの商品が対象

【配達料】 税込110円～ ※お買い上げ税込5,000円以上で1回の配達に5個口まで。
上記条件に該当しない場合は、別途料金がかかります。

【受付】 開店～17:00まで

【配達】 10:00より受付後、3時間以内(10:00までの受付商品は13:00までにお届け)。※配達時間の指定はできません。

【配達できない商品】

ギフト、進物、植物、昆虫等の
生き物、自転車、設置が必要
な家、1個15kg以上の物、
長さ175cm以上・幅130cm
以上・高さ110cm以上の物、
一人で移動ができない物

コンビニ				地図中 番号
セブン-イレブン ハートインJR東部市場駅前店	杭全 1-10-23	6710-2065	セブンミール 店	1
ファミリーマート 東住吉杭全店	杭全 2-10-6	6710-5001		2
セブン-イレブン 大阪杭全5丁目店	杭全 5-12-4	6713-7211	セブンミール 店	3
ローソン 杭全8丁目店	杭全 8-4-1	4301-0006	Uber Eats (ウーバーイーツ) 配	4
ローソン 東住吉東部市場前店	今林 2-1-23	6757-9577		5
セブン-イレブン 大阪今林4丁目店	今林 4-18-6	6791-7611	セブンミール 店	6
セブン-イレブン 大阪今川1丁目店	今川 1-5-26	6714-3721	セブンミール 店	7
ファミリーマート 今川3丁目店	今川 3-7-17	6760-7038		8
ローソン 今川5丁目店	今川 5-7-22	6700-2004		9
ファミリーマート 桑津1丁目	桑津 1-8-5	6710-5022		10
セブン-イレブン 大阪桑津1丁目店	桑津 1-25-14	6713-7511	セブンミール 配*店 ※半径300m以内	11
ローソン 桑津店	桑津 2-8-10	6719-3159		12
ファミリーマート 桑津5丁目店	桑津 5-1-2	6710-3303		13
セブン-イレブン 大阪桑津5丁目店	桑津 5-10-7	6713-7911	セブンミール 店	14
セブン-イレブン 大阪西今川1丁目店	西今川 1-11-16	6713-7411	セブンミール 店	15
ローソン 美章園駅前店	北田辺 1-2-1	6719-7886	Uber Eats (ウーバーイーツ) 配	16
ローソン 北田辺2丁目店	北田辺 2-5-25	6713-0004		17
ローソン 北田辺4丁目店	北田辺 4-23-13	6714-5522		18
ローソンストア100 LS東住吉今川店	今川 7-4-7	6760-6599		19
ファミリーマート 駒川中野東店	西今川 4-10-5	4302-3148		20
セブン-イレブン 大阪今川8丁目店	今川 8-1-20	6702-7311	セブンミール 配*店 ※半径3km以内(時間指定不可)	21
セブン-イレブン 東住吉中野2丁目店	中野 2-8-14	6709-7015	セブンミール 店	22
ローソンストア100 LS東住吉田辺店	田辺 2-1-17	4399-5299		23
ローソン 田辺5丁目店	田辺 5-1-37	6621-9036	Uber Eats (ウーバーイーツ) 配	24
ファミリーマート 東住吉南田辺店	南田辺 1-8-23	6626-3822		25
ファミリーマート 田辺店	南田辺 3-3-2	4700-3016		26
ファミリーマート 駒川3丁目店	駒川 3-27-25	6626-3500		27

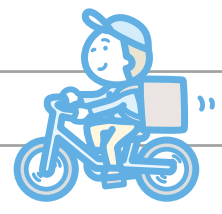
ファミリーマート 駒川中野店	駒川 4-1-8	6605-9070		28
ファミリーマート 近鉄針中野駅前店	駒川 5-24-8	4302-3155		29
ファミリーマート 東田辺3丁目店	東田辺 3-27-23	4700-7111		30
セブン-イレブン 東住吉中野4丁目店	中野 4-8-19	6709-7511	セブンミール 店	31
ローソンサテライト OSL駒川中野店	針中野 1-1-1	6707-9680		32
ファミリーマート 針中野2丁目店	針中野 2-2-5	6760-6636		33
ローソン 針中野店	湯里 2-1-3	6702-8791		34
ローソン 東住吉湯里2丁目店	湯里 2-18-11	6776-2281	Uber Eats (ウーバーイーツ) 配	35
ローソンストア100 LS東住吉湯里店	湯里 5-1-4	6760-7099		36
セブン-イレブン 大阪湯里6丁目店	湯里 6-13-17	6704-5530	セブンミール 店	37
ローソン 鷹合4丁目店	鷹合 4-17-8	6608-0585	Uber Eats (ウーバーイーツ) 配	38
ローソン 照ヶ丘矢田店	照ヶ丘矢田 3-11-27	6702-3375		39
ローソン 東住吉照ヶ丘店	照ヶ丘矢田 3-20-1	6790-5077		40
ローソンストア100 LS東住吉住道矢田店	住道矢田 1-22-2	6701-6299		41
セブン-イレブン 大阪住道矢田5丁目店	住道矢田 5-2-18	6707-7311	セブンミール 店	42
ローソン 住道矢田5丁目店	住道矢田 5-13-11	6760-0004	Uber Eats (ウーバーイーツ) 配	43
セブン-イレブン 大阪住道矢田8丁目店	住道矢田 8-14-1	6702-5777	セブンミール 店	44
ファミリーマート 矢田1丁目店	矢田 1-2-16	6696-8306		45
ローソン 矢田1丁目店	矢田 1-4-18	6697-2203		46
ファミリーマート 東住吉矢田店	矢田 1-9-17	6690-5511		47
ローソンストア100 LS東住吉矢田店	矢田 2-1-22 シティハイツ公園東	4700-3599		48
ローソン 矢田駅前店	矢田 2-24-10	6608-7702		49
ローソン 長居公園南店	公園南矢田 1-18-2	6694-0444		50
ローソン 公園南矢田3丁目店	公園南矢田 3-20-7	6609-5511	Uber Eats (ウーバーイーツ) 配	51

◎セブンミール…セブン-イレブンの商品をいつでも注文、自由に受け取ることができるサービスです
新規配達は今現在休止中(店舗受け取りのみ継続)。サービスの新規受付状況・詳細・取扱い内容については、
フリーダイヤル(0120-73-6313)または各店舗にお問い合わせください。※はじめに会員登録が必要です。

◎ローソンの『Uber Eats(ウーバーイーツ)』は、ローソンの商品をご自宅までお届けするサービスです
ご利用にはUber Eatsアプリのダウンロード・登録が必要です。詳細はUber Eatsアプリにてご確認ください。

配
ご自宅へ
配達

店
店舗で
受け取り



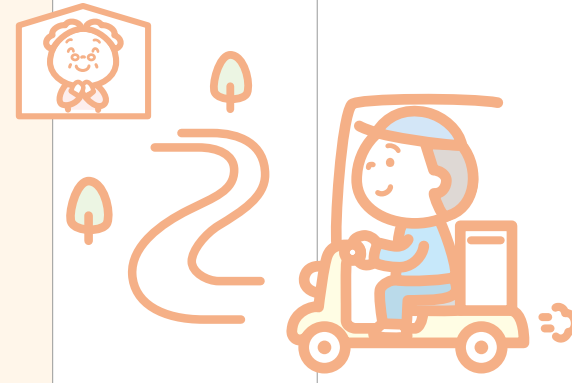
配食、食材配達情報

※詳細は各店舗へ直接お問合せください



配食サービス、その他の宅配弁当

たっぷり野菜の花まる弁当	山坂 1-12-20	6624-0101	【配達地域】東住吉区全域 普通食(花まる弁当(おかず+ごはん)) 595円(税込) ◎カロリー食、ボリューム弁当あり
食事サービス はんなり	湯里 6-4-17	6790-1222	【配達地域】東住吉区全域 普通食(おかず+ごはん) ・昼食500円(税別)・夕食550円(税別)
NPO法人 ウィルハート ゆう・スペース	針中野 4-10-3	6702-0770	【配達地域】東住吉区全域 配達水・金曜の昼食のみ(要予約) 普通食(おかず+ごはん)、野菜たっぷりの ゆうちゃん弁当500円(税込)
おばんざい おかん	南田辺 2-1-3 グリーンコーポ 山坂 1F	6691-8666	【配達地域】南田辺 ※土日祝は休み 日替わりランチ(おかず+ごはん+汁もの) 650円(税込) ※メニュー、夕食についてはお問合せください
だしまき・からあげ 専門店 やまぐち	鷹合 2-17-31	7494-8670	【配達地域】 照ヶ丘矢田、矢田(1~4丁目)、 住道矢田(5~7丁目)、中野(3~4丁目)、 針中野、湯里、駒川(4~5丁目)、東田辺、 南田辺、田辺(1~4丁目)、山坂、鷹合 【配達料金】600円以上から配達可 2,000円未満200円、 2,000円以上5,000円未満100円、 5,000円以上無料 【ランチタイム】11:00~14:00 1,500円以上で配達料無料 ◎だしまき弁当650円、ハイカラ弁当 600円、紅(くれない)弁当680円、その他 多種類の弁当、総菜、うどん等あり
宅配クック123 あべのプラス店	平野区 長吉出戸 5-4-5	0120-6-99123	【配達地域】東住吉区全域 普通食(おかず+ごはん)594円(税込) ◎健康ボリューム食、カロリー食、たんぱく 調整食、やわらか食、ムース食あり
配食のふれ愛 平野店	平野区 平野西 5-4-6	6705-7151	【配達地域】東住吉区全域 ふれ愛小町(おかず+ごはん)450円(税込) 普通食標準タイプ(おかず+ごはん)580円(税込) ◎カロリー調整食・低たんぱく質食等あり
ニコニコキッチン	平野区 瓜破西 2-6-36	6709-3727	【配達地域】東住吉区全域 普通食(おかず+ごはん)820円(税込) 普通食(おかずのみ)756円(税込) ◎ヘルシーメニュー、そば、うどんあり



オアシス 配食サービス	平野区 平野南 1-7-7	6790-3387	【配達地域】東住吉区全域 普通食(おかず+ごはん+汁もの)650円(税込) ◎減塩食、きざみ食、ミキサー食もあり 650円(税込)
まごころ弁当 東住吉店	平野区 喜連 2-5-51 白鳥ビル 1F	6760-7110	【配達地域】東住吉区全域 まごころ小町(おかず+ごはん)432円(税込) 普通食(おかず+ごはん)562円(税込) ◎カロリー調整食、ムース食等あり ◎安否確認だけの訪問もあり(有料)
健康管理食宅配サービス けんたくん 南大阪店		0120-33-1763	【配達地域】東住吉区全域 普通食 多幸源II(おかず+ごはん) 626円(税込)、(おかずのみ)540円(税込) ◎週1~2回の配達のため、冷凍での 配達 ◎塩分、たんぱく糖尿向けコントロール 食等あり
ワタミの宅食		0120-321-510	【配達地域】東住吉区全域 配達は週2回以上で対応(5日間/7日間/ 曜日指定) ※基本手渡しですが、玄関先や 留守の場合も対応可。 まごころてまり(おかずのみ)490円(税込) ◎冷蔵でお届け ◎ごはん付、その他メニューについては 直接お問合せください
生活協同組合 おおさか パルコープ 夕食サポート		0120-114-284	組合員加入が必要 【配達地域】東住吉区全域 配達は5日間コース(月~金)。 お弁当コース(おかず+ごはん)572円(税込) 5日間で2,862円(税込) ◎冷蔵でお届け。留守でも対応可 ◎おかずのみ、健康管理食(カロリー調 整食、塩分、たんぱく調整食)、介護食 (きざみ・ムース食)もあり

※大阪市生活支援型食事サービス事業配食事業所については、大阪市のホームページに掲載しています

食材配達



生活協同組合 おおさか パルコープ		0120-299-052 (フリーコール・ 携帯電話可)	組合員加入が必要 ◎福祉・子育てサポート割引あり ◎週に1度、ご自宅までご注文頂いた 商品をお届けします。ご不在でもお 届け致します ◎お弁当の配達もあります (月~金曜のお届け)
ヨシケイ大阪南		072-931-7755 0120-62-7758	◎送料・宅配BOXは無料 ◎おためし5日分(2人用)3,000円 ◎フリーダイヤル24時間対応

相各種窓
買い物情報
配食、食材配達情報
家事支援情報
その他の家事支援情報
移動(外出)支援情報
その他の生活情報
銭湯
ライオンリー

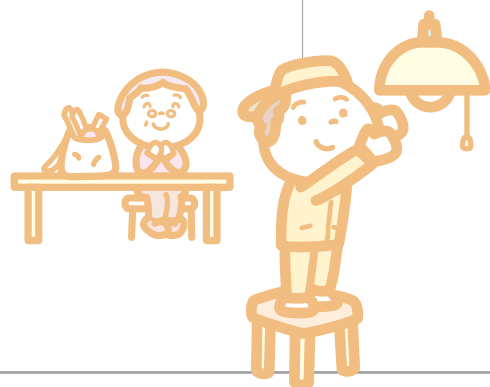
配食、食材配達情報
配食サービス、その他の宅配弁当
食材配達

家事支援情報

家事のサービス



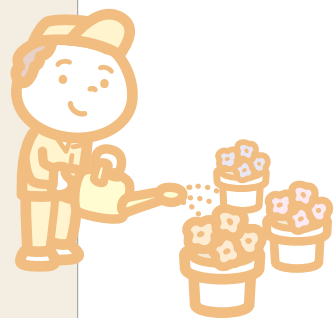
大阪市シルバー 人材センター 南部支部	天王寺区 東高津町 12-10	6765-6116	【内容】 家事サービス(掃除、洗濯、買い物、調理)、 植木の手入れ、除草、ちょっとした大工 仕事、話し相手等 ※仕事内容、費用等詳細については お問合せください
社会福祉法人 慶生会 生活支援事業部 Benry(ベンリー)	生野区 巽中 1-17-6 ヴィーブルアサダ 1F 西側	6755-5088	みなさまの困ったを解決します 暮らしのお困りごとから あらゆる業種のお困りごとまで 暮らしのサポートいたします 【内容】 室内整理、掃除、剪定、引越し、 不用品(生前・遺品まで)等
まごころサポート 株式会社 小林新聞舗	平野区 流町 1-4-1	0120-963-374 お店コード 19033	登録料なし ◎簡単サポート 20分500円～ 【内容】 電球交換、買い物代行、家具の移動、 お庭の掃除、ゴミ出し等 ◎なんでもサポート(随時見積もり) 家電の設置・取付け、エアコンクリ ーニング、ハウスクリーニング、日曜大工、 網戸・障子の張替え等 ※その他の内容、詳細については 直接お問合せください



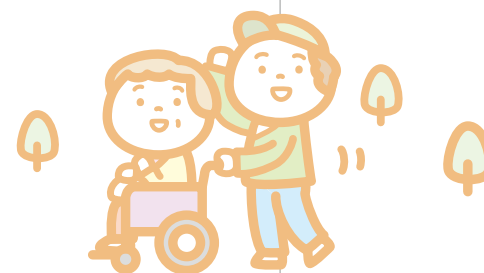
その他の家事支援情報

有償活動

とんずみサポート	田辺 2-10-18 東住吉区社会福祉 協議会内 「とんずみサポート センター」	6622-6611	◎有償による支え合い活動 30分300円、30分以降10分毎に 100円追加、チケット制 〔依頼会員〕 東住吉区内にお住みの方で高齢者、障がいのある方、 産前産後・子育て中の方、病気やケガで援助が必要な方 〔協力会員〕 活動のしくみ・ルール等にご賛同いただける高校生以上の方 ※事前に依頼会員・協力会員登録が必要 【利用内容】 ちょっとした掃除、外出の付き添い、衣替えなど荷物の 整理整頓、花の水やりや草むしり等 ※公的な制度・サービスの利用が優先です
----------	--	-----------	--

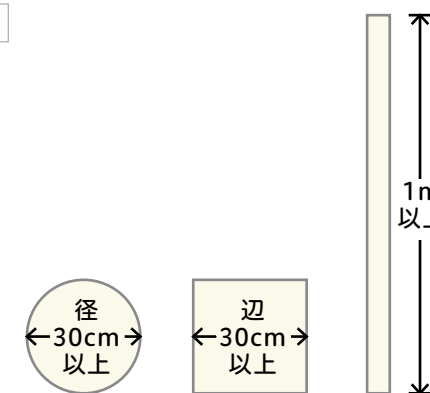
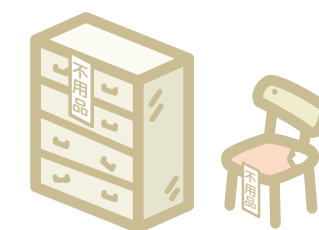


くらしの たすけあいの会	生活協同組合 おおさかパルコープ 福祉事業部	0120-294-044	◎会員制 【年会費】1口1,000円 ・活動は2時間を1単位として、 1日2単位(4時間) 1週4日を限度とします 【活動費】1単位1,400円 (時間外1,600円) ・交通費は実費負担 【活動時間】月～金曜(祝祭日を除く) 【活動内容】 食事作り、洗濯、掃除、買い物、 話し相手、外出の付き添い、通院介助、 植木の水やり等 ※金額・詳細等はお問合せください
-----------------	------------------------------	--------------	---



ごみ出しに関するサービス

ふれあい収集	杭全 1-6-28 中部環境 事業センター	6714-6411	【対象】 65歳以上の独居高齢者、65 歳以上の高齢者世帯または障がい 者のいる世帯でごみの持ち出しが 困難な方 ・ごみを個別回収し、出ていなければ 登録先に通報するサービスも兼 ねています ・1回の回収でごみ袋3個まで ・料金は無料 ・決まった曜日に収集 ・開始前に中部環境事業センターに よる本人の面談が必要です ・粗大ごみのふれあい収集は要件が 異なりますので、直接お問合せくだ さい
粗大ごみ収集	0120-79-0053(通話料無料) 0570-07-0053 (携帯電話からは通話料が必要) ※インターネットからは… https://s-kantan.com/kankyo-osaka-u/ (スマートフォン・タブレット端末からも 申込み可)		・家庭の日常生活から出されるごみ で最大の辺または径が30cmを超 えるものあるいは棒状で1mを超 えるものが対象 ・料金は有料



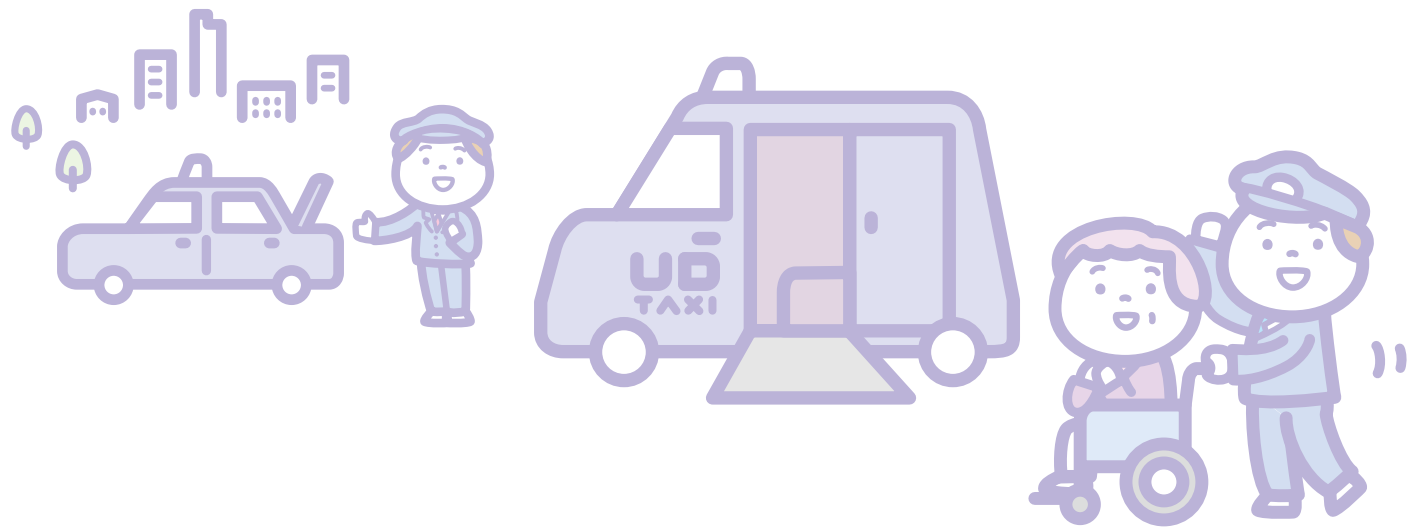
移動（外出）支援情報



民間タクシー

※詳細は各事業所へ直接お問合せください
 ※身障者手帳・療育手帳のご提示で運賃から1割引

相互タクシー(株)	平野営業所	6708-5489	◎65歳以上の高齢者割引専用「らくらくカード」ご提示で乗車料金5%割引、さらに回数券併用で最高10%割引(入会金・年会費不要)
近鉄タクシー(株)	無線配車センター	0570-06-9001	◎8:00までの配車要請について予約は1週間前から前日の20:00まで受付
大阪MK(株)		6452-4441	◎車いすのまま乗れるタクシーあり
クラウンタクシー(株)無線配車センター	湯里営業所	6702-2061 6705-0818	
日本交通(株)		0570-07-2525	
(株)国際興業大阪		0570-03-5931	◎ユニバーサルデザインタクシー適合車使用(高齢者・車いす使用者が利用しやすいタクシーです)
新南都交通(株)		6702-0521	
交友タクシー配車センター	大阪タクシー交友会協同組合	6262-1110	
関協タクシー配車センター	関西ハイタク事業協同組合	0570-04-8181	◎音声ダイヤル「1」を押すと配車センターに繋がります



介護タクシー

※障がいのある方の利用については、『東住吉区役所担当窓口』にお問合せください
 ※介護保険での利用については、担当のケアマネージャーにご相談ください
 ※運賃や料金については各事業所によって異なります。直接お問合せください

大阪福祉タクシー総合配車センター		6268-2945	【営業時間】9:00~17:00(土日祝、年末年始(12/29~1/3)休み) ◎時間制運賃 ◎各割引制度適用 ◎通院、リハビリ、お買い物、お出かけ等に対応可 ◎介助、車いす貸出可(別途費用)
介護タクシーしろくま	中野2-6-22	6777-5576	◎近距離は時間制料金、遠距離はメーター料金 ◎高齢者・障がい者1割引対応 ◎「大阪市重度障がい者等リフト付きタクシー給付券」および「大阪市重度障がい者等タクシー給付券」利用可
田辺介護タクシー	田辺3-21-20	6628-5052	◎時間制 初乗り10分~、近距離のみ対応 ◎リフト付きタクシー2,000円券利用可(小型リフト付きタクシー2台あり) ◎身障者1割引き対応
りんごの木	南田辺3-19-16	6605-1331	◎時間制、10分につき750円(荷物や身体介助も含む) ◎ヘルパーの資格をもった職員が対応
介護センターそよ風 介護タクシーそよ風	矢田1-4-11	6608-0748	◎普通車 2km圏内500円 4km圏内800円 ◎リフト車 2km圏内800円 4km圏内1,200円 ◎「大阪市重度障がい者等タクシー給付券」利用可 ◎通院、乗降介助可
愛・介護タクシー	湯里6-9-14	0800-200-2358	◎近距離は時間制、遠距離はメーターで対応 ◎「大阪市重度障がい者等タクシー給付券」2,000円チケットも利用可
ほっこりにっこりケアタクシー	今川6-2-14	6760-6689	◎時間制 30分以内(7km未満)1,880円~ ◎介助は2名体制(ドライバーと女性スタッフ) ◎「大阪市重度障がい者等リフト付きタクシー給付券」および「大阪市重度障がい者等タクシー給付券」利用可

相各
談種
窓口
買ス
いパー
物コ
情ン
報ビ
配配
食食、宅
、配并
食、食当
材食
配材配
達達情
情報
家家
事事サ
支サー
援ビ
情ス
報
そ有
の償
他活
の家動
事こ
支み
援出
情し
報サ
ー
移民
動間
（外タク
）シ
支ー
援介
情護
報タク
シ
そま
のま
のり
生ク
活リ
情ニ
報ン
グ
理
美容
電
水気
銭
湯
ラ
ン
ド
リ

移動（外出）支援情報

民間タクシー

介護タクシー

その他の生活情報

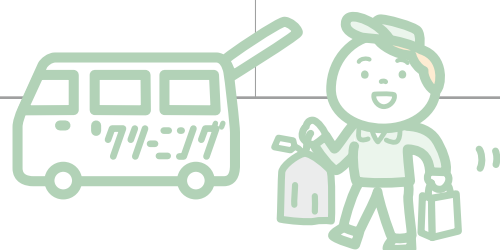
みまもりサービス

<p>郵便局の みまもりサービス</p>	<p>お客様サービス相談センター 0120-23-28-86(通話料無料) 東住吉郵便局 6702-6001</p>	<p>◎みまもり訪問サービス 月額2,500円(税別) 月1回、郵便局社員(もしくは委託業者)が直接自宅訪問</p> <p>◎みまもりでんわサービス 固定電話月額980円(税別) 携帯電話月額1,180円(税別) 毎日電話(自動音声)で体調確認 体調確認の回答内容は報告先(家族など)へメールで連絡</p> <p>◎駆けつけサービス 月額+800円(税別) オプション利用となります もしもの時に警備会社が駆けつけ (駆けつけ料は1回につき5,000円(税別)対応時間1時間以内) ※ご利用の申込や詳細等は 直接お問合せください</p>
--------------------------	--	--



集配達クリーニング

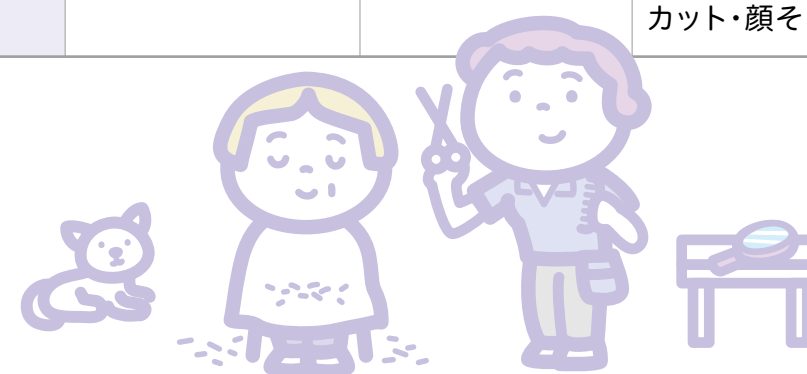
リキハート・クリーニング	西今川 4-14-6	0120-129-940	東住吉区内集配達可 ※除外地域あり
クリーニングショップハセガワ	南田辺 3-18-43	6691-3314	東住吉区内集配達可 ※除外地域あり
淀屋クリーニング店	鷹合 3-10-31	6692-0438	東住吉区内集配達可
マブチクリーニング	鷹合 2-6-32	6691-6085	東住吉区内集配達可 ※除外地域あり ※集配達の時間帯については要相談



訪問理美容

訪問散髪 はなチャン	駒川 3-1-9	6623-3801	東住吉区内対応(要予約) ※月曜のみ カット2,000円 ドライシャンプー1,000円 顔そり1,000円 ※東住吉区外は出張費加算500円～
---------------	----------	-----------	---

訪問理美容 髪癒(カミュ)	西今川 1-1-10-302	0120-868-386	東住吉区全域 【在宅】出張費 500円(大阪市内) 1,000円(大阪市外) カット 3,000円 【施設】3名以上からの申込みで 出張費不要 カット1,500円 ※シャンプー、顔そり、パーマあり
ヘアサロン サワイ	桑津 3-11-5	6714-2325	桑津連合町内対応(要予約) 月曜19:00～、カット代は要相談
ヘアサロン ミウラ	西今川 1-15-14	6713-0738	近隣のみ対応 カット・顔そり3,300円+(出張費1,000円)
美容室ラブリー	西今川 4-7-6	0120-766-733	近隣のみ対応 カット3,800円(税別)+(出張費1,000円)
チェリー美容室	西今川 2-12-20	6702-4656	近隣のみ対応(要予約) ※火曜のみ カット3,000円(税別)
ヘアーサロン ダイナ	南田辺 1-1-1	6622-3100	近隣のみ対応(要予約) ※金・土・日曜のみ訪問 カット3,000円、出張費無料
みふく美容室	湯里 2-20-24	6702-3513	近隣のみ対応(要予約) カット5,000円(出張費込)
ヘアークラブ サンロード	湯里 5-17-29	6797-8665	近隣のみ対応(要予約) カット4,100円+出張費
喜久とみ美容室	鷹合 2-13-5	6692-1708	近隣のみ対応(要予約) カット3,000円(出張費込)
ビューティサロン タカラ	鷹合 4-22-6	6698-3076	近隣のみ対応(要予約) カット4,000円(税別)、出張費無料
ヘアサロン シン	住道矢田 4-1-10	6702-1966	東住吉区内対応(要予約) カット・顔そり4,000円(出張費込)
ヘアメイク aim(エイム)	住道矢田 1-19-29	6703-6614	東住吉区内対応(要予約) カット・顔そり4,000円(出張費込)
メンズサロン タケウチ	照ヶ丘矢田 1-8-2	6709-5178	東住吉区内対応(要予約) カット・顔そり4,000円(出張費込)
理容 ノボル	杭全 8-5-24	7891-0016	東住吉区内対応(要予約) カット・顔そり4,000円(出張費込)



電気関係

(有)シマズ電機	杭全 3-4-5	6713-4813
ワタナベデンキ	桑津 3-13-18	6719-0153
こだま家電	桑津 2-15-14	6714-1538
大崎電気商会	北田辺 4-23-9	6713-1431
星野電気	西今川 2-9-29	6702-9603
朝日電気サービス	西今川 2-13-18	6702-1917
磯崎電器	西今川 2-16-22	6760-7741
フジモトでんき 田辺店	田辺 2-10-5	6621-8164
塚本電化ショップ	田辺 3-19-28	6622-1402
中馬電器商会	南田辺 3-17-5	090-1076-9054
柳本電機(株)	南田辺 1-8-45	6628-2121
岡本電機商会	山坂 5-1-4	6692-1829
房本電化(株)	駒川 5-22-20	6692-3005
今村電化(株)	針中野 3-10-17	6703-8011
いしのでんき	針中野 2-11-15	6701-7739
シャトル21ニシオカ	鷹合 3-3-14	6692-3423
山藤電機商会	照ヶ丘矢田 3-3-32	6702-2896
東住吉ユニバーサルデンキ	住道矢田 1-21-7	6702-3026
(株)ビューテック	住道矢田 8-10-6	4302-7831



※出張費や修理費は各店舗によって異なります。直接お問合せください

水道関係

大阪市指定給水装置工事事業者(東住吉区)

(株)未来(みぎ)設備	今川 2-10-6	4301-1818
堤設備	今川 3-3-19	6704-7233
内田設備(株)	今林 4-2-8	6748-0533
(株)清和建设	桑津 1-9-14-104	7890-3378
(株)森本設備	桑津 1-12-10	6710-2801
(株)木下水道商会	北田辺 6-6-8	6621-2810
(株)j1(ジェイワン)建設	西今川 2-7-30	4977-3006
(株)小山工業所	田辺 1-8-15	6621-3621
南設備工業	湯里 2-10-15	6703-2822
ナガクラ工業	湯里 5-12-21	6701-7466
矢田工業(株)	照ヶ丘矢田 1-8-19	6701-2047
(株)フジモト	住道矢田 1-19-24	6702-4985
(株)湖水設備工業所	住道矢田 9-6-19	6797-0030
鶴橋設備工業	矢田 1-26-7	6654-3436



※出張費や修理費は各店舗によって異なります。直接お問合せください



知っておくと安心です! 電気のコラム

地震が起きた後、発生しやすい「通電火災」にご注意を!

通電火災とは...

地震などで停電した後、電気が復旧する際に痛んだ電線や倒れたストーブなどから火災が発生することで、注意が必要です。



通電火災を防ぐには!

- ! 災害が発生し避難する際は、ブレーカーを落としてから避難しましょう
- ! 普段からブレーカーや分電盤(ぶんでんぱん)がある場所を確認しておきましょう
- ! “杖”や“孫の手”など、ブレーカーや分電盤に手の届くものを用意しておきましょう

電気の使いすぎにも注意!

電気の使いすぎでブレーカーが何回も落ちたりすると「落ち癖」がつき、そんなに使っていないなくても落ちたり、ブレーカー自体が壊れてしまうこともあります。容量を確認しつつ上手に使いましょう。一般的なブレーカーの容量は2000ワットです。

一般的には家の玄関か洗面所、トイレなどにあります

銭湯		利用時間	定休日	地図中 番号	
平和湯	西今川 1-2-14	6714-2406	15:00~24:00	毎週(金)	①
千寿湯	北田辺 5-9-13	6621-0932	13:30~23:00	毎週(月)	②
東温泉	今川 4-26-26	6703-2993	15:30~22:30	毎週(日)	③
駒川温泉	駒川 4-17-10	6697-5526	15:00~23:00	毎週(火)	④
つるが丘温泉	山坂 5-4-13	6697-9355	14:00~23:00	毎週(金)	⑤
清滝湯	湯里 6-1-7	6797-2680	15:30~23:00	毎週(月) ※祝日の場合(火)	⑥
みどり温泉	鷹合 3-17-19	6691-4720	14:00~24:00	毎週(水)	⑦
矢田温泉	照ヶ丘矢田 3-3-29	6702-4536	15:00~24:00	毎週(土)	⑧
栄湯	生野区 林寺 4-11-14	6719-4610	15:00~23:30	毎週(木)	⑨
福德温泉	生野区 巽南 2-8-2	6758-3471	15:00~23:00	毎週(月) ※祝日の場合(火)	⑩

◆ 高齢者割引入浴

毎月1日と15日は
市内在住70歳以上の方は
280円で入浴できます
(実施については各銭湯にご確認ください)

毎月
1日 15日
70歳以上の方
¥280

◆ 親子ふれあいデイ

毎週土曜(「矢田温泉」は毎週日曜)、
保護者1人(有料)につき、
子ども(小学生以下)3人まで無料
(実施については各銭湯にご確認ください)



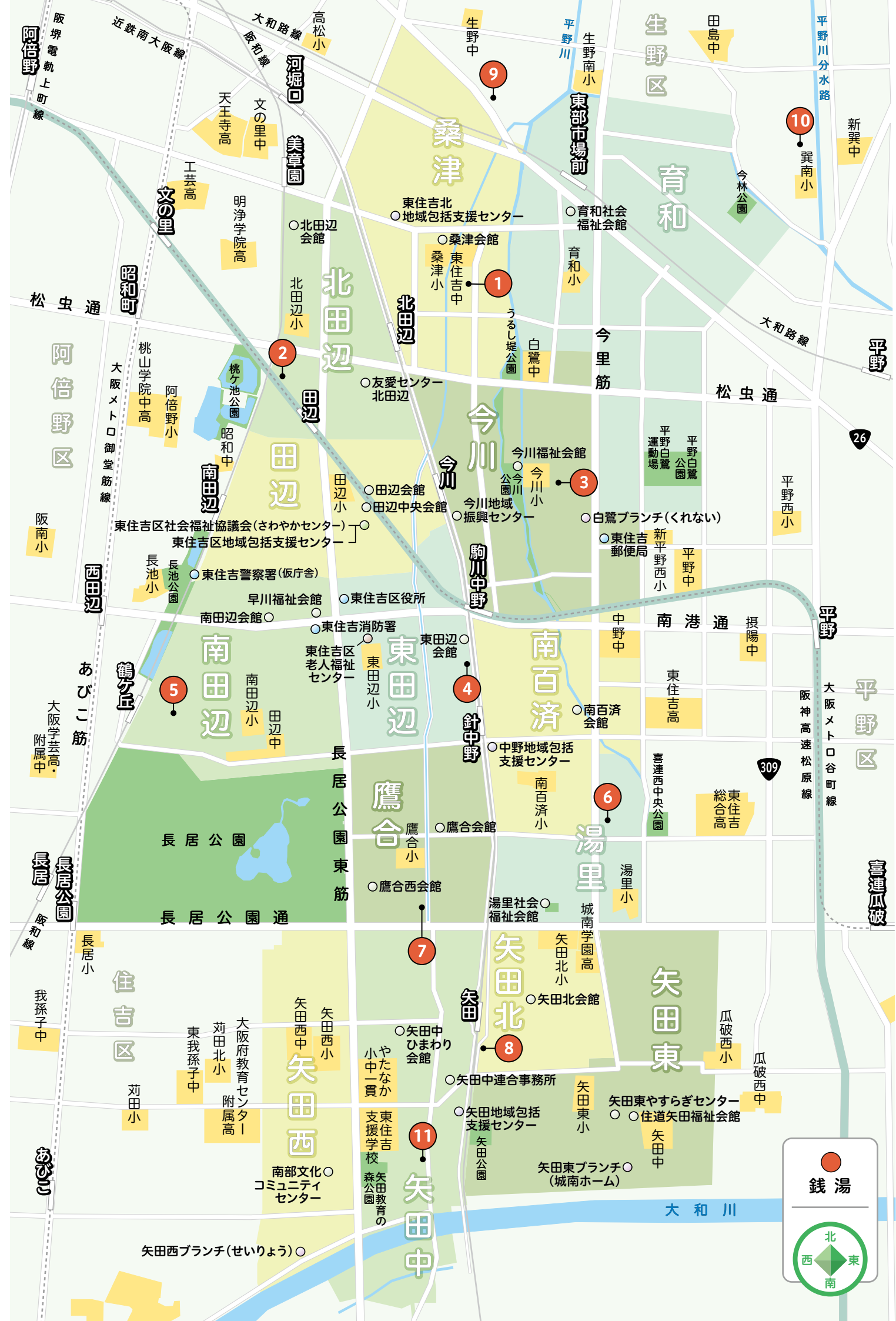
※「高齢者割引入浴」、「親子ふれあいデイ」は実施していません

ふれあい温泉 矢田	矢田 6-3-16	6606-4126	6:00~11:00 15:30~23:00	毎月第4(火) ※臨時休業の 場合あり	⑪
--------------	-----------	-----------	---------------------------	---------------------------	---

入浴料金 (2020年11月現在)

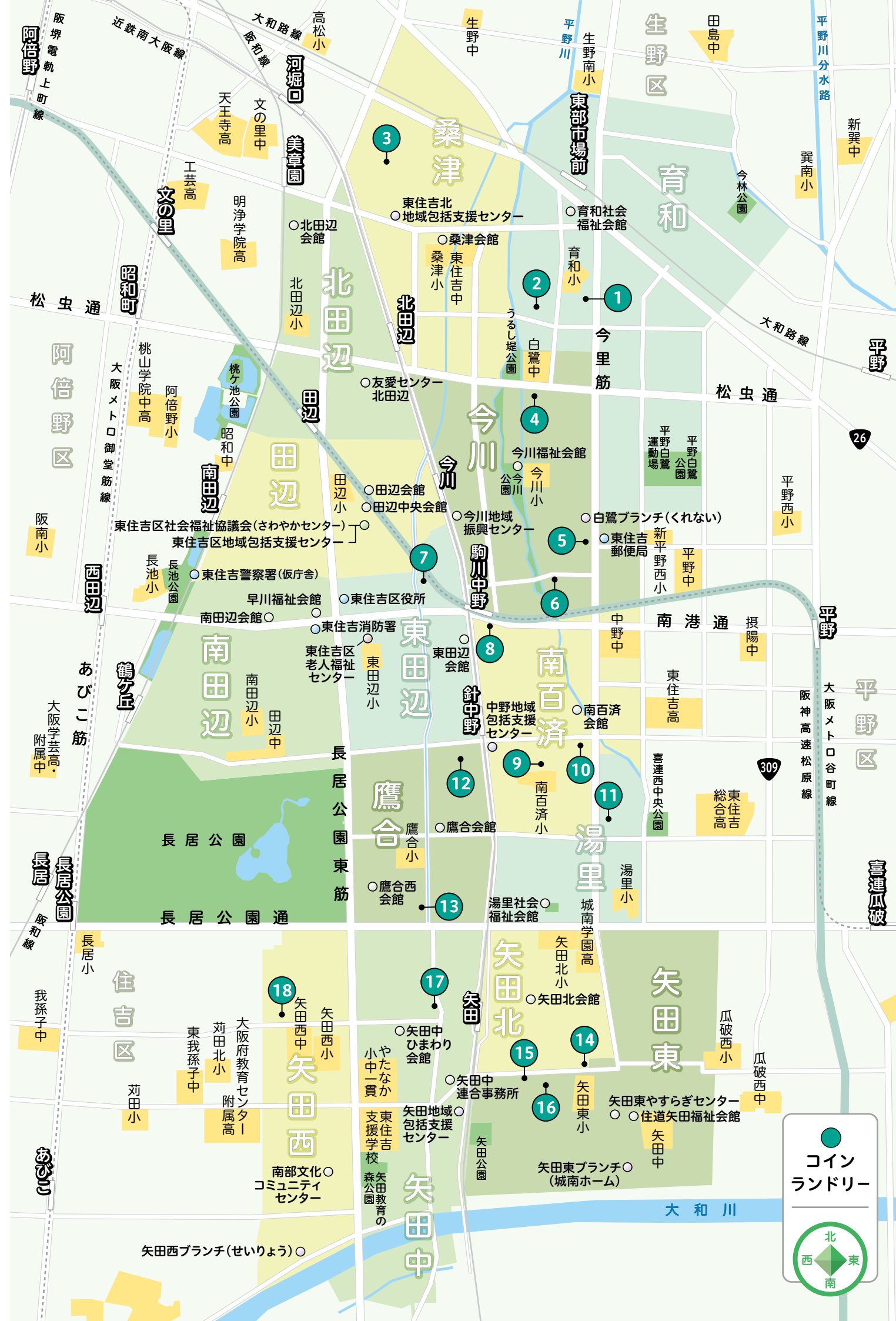
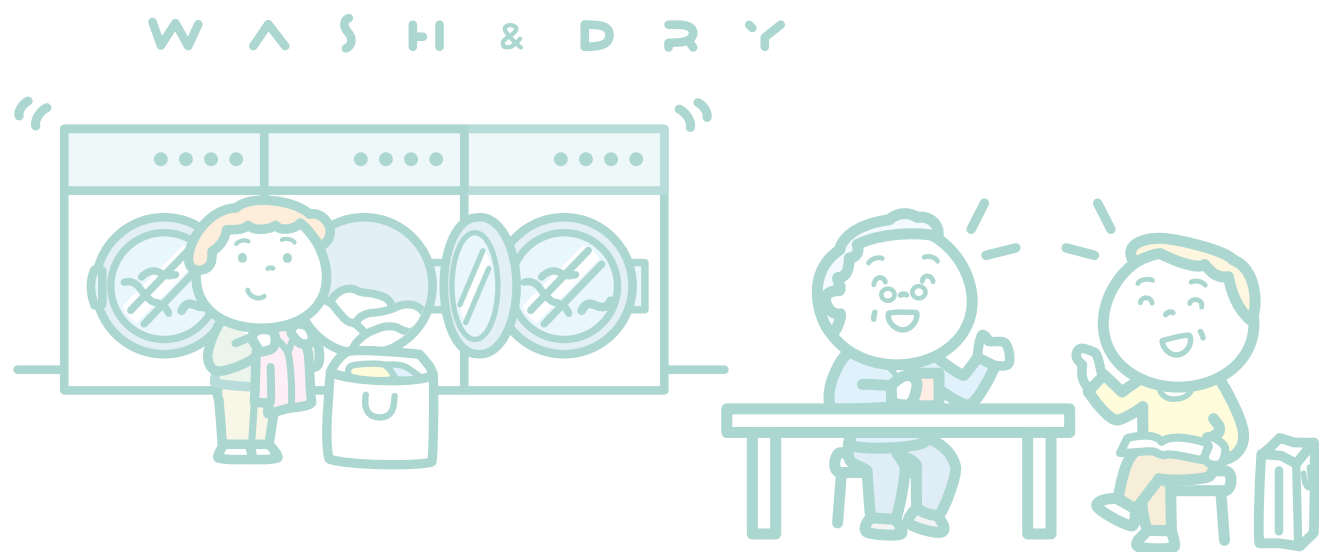
大人(中学生以上)	中学生 ※1	中人(小学生以上)	小人(0歳から幼稚園児)
450円	300円	150円	60円

※1…中学生料金の適用には、学生手帳の提示が必要です



各種
相談窓口
買い物情報
配食、食材配達情報
家事サービス
家事支援情報
有償活動・ごみ出しサービス
その他の家事支援情報
移動(外出)支援情報
その他の生活情報
銭湯
コインランドリー

コインランドリー			毛布洗い	くつ洗い	地図中番号
大型コインランドリー 杭全店	杭全4-12-17	24時間	●	●	1
コインランドリー ミスターホワイト	杭全5-3-1	7:30~23:00	●	×	2
コインランドリー パル 桑津店	桑津2-13-12	5:00~24:00	●	×	3
ウォッシュ&シャイン! 今川4丁目店	今川4-3-8	24時間	●	●	4
N-WASH(エヌ・ウォッシュ) 今川店	今川7-9-21	24時間	●	×	5
せんたく館 駒川中野店	中野1-11-30	24時間	●	×	6
せんたく広場 駒川中野店	駒川3-27-39	24時間	●	×	7
フタバクリーニング 駒川店	針中野1-2-3	6:00~24:00	●	×	8
ミラクルコインランドリー	湯里2-3-21	6:00~23:00	●	●	9
コインランドリー せんたくウサギチェーン	湯里2-18-2	24時間	●	×	10
コインランドリー 清滝	湯里6-1-6	7:00~23:00	●	×	11
ラ・ラ・ランドリー	鷹合2-16-1	6:00~24:00	●	×	12
せんたく館 鷹合みどり温泉店	鷹合3-17-18	6:00~24:00	●	×	13
コインランドリー フレッシュ	照ヶ丘矢田4-13-15	7:00~23:00	●	×	14
ピエロ278号 住道矢田店	住道矢田1-21-9	24時間	●	●	15
コインランドリー ふわふわ24 2号店	住道矢田1-23-4	24時間	●	●	16
コインランドリー 藤	矢田2-7-16	7:00~23:00	×	●	17
ウォッシュ&シャイン! 公園南矢田店	公園南矢田1-7-12	24時間	●	●	18



各種相談窓口
 ●スパー・コンビニ
 ●配食、宅配弁当
 ●食材配達
 ●家事サービス
 ●家事支援情報
 ●有償活動
 ●ごみ出しサービス
 ●移動(外出)支援情報
 ●みまもり
 ●クリーニング
 ●理美容
 ●水道
 銭湯
 コインランドリー