

# シニアライフ安心サポートMAP



【ご注意】

弊社が提供するサービスではございません。詳細等についてはそれぞれの事業者までお問い合わせ下さい。

- |         |          |              |         |         |
|---------|----------|--------------|---------|---------|
| 内 内科    | 外 外科     | 整 整形外科       | 眼 眼科    | 皮 皮膚科   |
| 泌 泌尿器科  | 耳 耳鼻科    | 心 心療内科       | 小 小児科   | 婦 婦人科   |
| 循 循環器科  | ア アレルギー科 | 呼 呼吸器科       | 消 消化器科  | 内 内分泌科  |
| 糖 糖尿病内科 | 胃 胃腸科    | リ リハビリテーション科 | 放 放射線科  |         |
| 神 神経内科  | 神 精神科    | 気 気管食道科      | 脳 脳神経外科 | リ リウマチ科 |
| 血 血管外科  | 歯 歯科     |              |         |         |

## 周辺医療機関 身近に充実した医療機関があり、シニアライフも安心。

マップ	医療機関	電話番号	診療科
1	薄病院	3330-3341	内消泌皮
2	矢部医院	3338-6449	内循小
3	さかい内科クリニック	5327-3670	内ア呼
4	沖津医院	3339-2865	内神消循リ
5	曾根クリニック	5373-8700	心神
6	藤村クリニック	3337-3934	内呼消循小外整皮リ
7	中越整形外科	5327-5835	外整リ
8	明野眼科	3336-8185	眼
9	さぎの宮の根岸眼科	5327-3555	眼
10	熊谷医院	3338-1515	内外脳放
11	西山耳鼻咽喉科医院	3330-4195	耳鼻
12	鷺宮耳鼻咽喉科	5327-4187	耳鼻
13	さぎのみや皮膚科クリニック	5327-3013	皮ア
14	井上医院	3339-1132	内外耳鼻消小
15	松野医院	3338-7377	内小
16	鷺ノ宮駅南口歯科	3338-4510	歯
17	西公園前クリニック	3339-1772	内循
18	清水谷内科	3338-7896	内
19	佐藤内科クリニック	5327-5885	内呼循ア
20	阿佐谷クリニック	3338-5016	内呼消循放
21	しらさぎ歯科医院	3223-8817	歯
22	木村医院	3338-7026	内外
23	吉田医院小児科皮フ科	3336-2535	内小皮
24	田坂眼科医院	3337-0556	眼
25	つるた鷺ノ宮クリニック	5373-8460	内呼消皮
26	阿佐ヶ谷北歯科クリニック	3338-8241	歯

## 救急病院 万が一のために知っておきましょう。

1	河北総合病院	杉並区阿佐谷北 1-7-3
地図外	中野総合病院	中野区中央 4-59-16
地図外	東京衛生病院	杉並区天沼 3-17-3

## 地域包括支援センター

地図外	上鷺宮地域包括支援センター	中野区上鷺宮 3-17-4 かいさぎホーム内
-----	---------------	------------------------

## 配食サービス 高齢者向けのメニューがあり栄養バランスの良い食事を自宅まで届けてくれるサービスです。

ニコニコキッチン中野北店 ☎03-3388-1522	691円~756円(おかずのみ) 756円~820円(ご飯付) 昼食・夕食・週7日配食
健康宅配東京事業所 ☎0120-016-113	874円(普通食)・873円(調整食) 朝食・昼食・夕食・週6日配食
お元気宅配便 ☎03-5370-6288	昼食860円・夕食1,050円 昼食・夕食・週6日配食
まごころ弁当中野店 ☎03-5356-8930	ムース食(一口大・刻み・おかゆ・やわらかご飯無料対応) 486円~822円(おかずのみ) 540~926円(ご飯付) 昼食・夕食・週7日配食
②セブンミール ☎03-3337-8032	セブンイレブンが運営している宅配弁当サービス。 ご注文500円(税込)からお届け無料、365日年中無休。

## 生協宅配サービス 「買物に行くのが大変」そんな方にぴったりなのが生協の宅配サービスです。

パルシステム ☎0120-53-4400	単身70歳以上、夫婦二人世帯いずれか70歳以上で 手数料半額(81円)・配達料半額(16円)
東都生活協同組合 ☎0120-042-457	単身65歳以上、夫婦二人世帯いずれか65歳以上で 手数料・配達料無料

## 生活環境

- コンビニ**
- ① ファミリーマート 中野白鷺店 ② セブンイレブン 阿佐ヶ谷北6丁目店
- スーパー**
- ③ まいばすけっと 鷺ノ宮駅南店 ④ オーケー 白鷺店  
⑤ UENOスーパー金次郎 ⑥ マルエツ 中野若宮店
- 郵便局・銀行** ⑦ 中野白鷺郵便局 ⑧ みずほ銀行鷺宮支店
- パン屋** ⑨ よもパン ⑩ ロードベーカー

