

練馬区

見守り配食のご案内

令和8年度版（2026年度版）



練馬区に登録した民間配食事業者が、配達の際に手渡しなどによる見守り・安否確認を行い、栄養バランスの取れた安心・安全なお弁当をお届けします。

配送時に安否確認を行い、異常を感じたときは、事前に登録された緊急連絡先に連絡します。

お弁当代は実費で、見守り・安否確認の費用はお弁当代に含まれています。

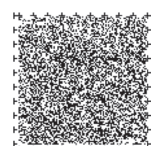


ご利用の流れ

- 1 配食事業所を選びます。
- 2 お店の連絡先へ電話します。
- 3 緊急連絡先、配食の内容、開始日、支払い方法など必要な事項を配食事業者がお伺いします。
- 4 お弁当の配達を受けます。
- 5 利用料金をお支払いください。

※音声コード
(専用アプリのUni-Voice
を使用して下のコードを
読み取ると情報を音声で
読み上げます。)

練馬区 高齢者支援課 高齢給付係
電話 5984-2774(直通) FAX 5984-1214



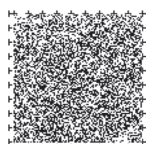
① 宅配クックワン・ツゥ・スリー練馬店

利用料金	食事内容	おかずのみ	ご飯付き
	普通食	577円	685円
	幸たんぱく食	616円	724円
	健康ボリューム食	680円	788円
	カロリー・塩分調整食、たんぱく・塩分調整食、透析食、やわらか食、ムースセット食、消化にやさしい食	777円	885円
配達可能エリア	練馬区内全域		
実施曜日	月曜日～日曜日（1/1～1/3はお休み） 昼食および夕食		
配達時間（目安）	昼食： 9:00～12:00	夕食： 13:00～18:00	

事業者PR

- ① 厚生労働省のガイドラインを踏まえ、適切に栄養管理されたお食事です。
- ② 宅配クック123のサービスを99%の医師が「人に勧めたい」と評価しました。
- ③ 安否確認、お任せください！
- ④ 必要に応じて、ご希望の場所（テーブル等）までお届けいたします。
- ⑤ アレルギー対応、きざみ対応、ごはんのおかゆ変更もできます。
- ⑥ 毎月1度、特別なお食事（ごちそうの日）をご用意しております。
（普通食・幸たんぱく食・健康ボリューム食）
- ⑦ たんぱく質がしっかり摂れます！（管理栄養士監修）
- ⑧ お支払いは口座振替、銀行振込、現金、コンビニ払いから選べます。
- ⑨ お得なキャンペーンあり。お気軽にお問い合わせください♪

※普通食イメージ



宅配クックワン・ツゥ・スリー練馬店 ☎ 03-5998-0123

②

ニコニコキッチン練馬南店/練馬中央店

利用料金	ヘルシーメニュー（塩分3g以下）733円（ご飯付897円） 元気メニュー（ボリュームあります）833円（ご飯付997円） 介護サポート食各種 831円（ご飯付995円） たんぱく調整食（腎臓病の方向け）、カロリー調整食（糖尿病の方向け）、 ムース食（舌で食べられます）、やわらか食（歯ぐきで食べられます） 朝食メニュー 347円 うどん・そば 700円 カレー・丼ぶり 810円 各種お惣菜有	
配達可能エリア	練馬区内全域（〒176の地域と富士見台は練馬南店へ）	
実施曜日	月曜日～日曜日（1/1～1/3はお休み） 昼食および夕食	
配達時間(目安)	昼食：10:00～12:00	夕食：14:30～18:00

事業者PR

介護に本気の配食サービスです。

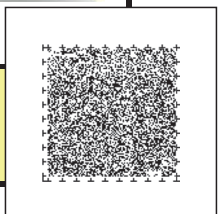
地域の「介護チーム」との連携を重視しています。

- ① 栄養バランスの良い美味しい食事を真心込めてお届けします。（お弁当はカロリーと塩分に特に配慮し管理栄養士が栄養バランスを考えた献立で作成しています。）
- ② 1回1食より 前日までのご注文でOK！ 1週間・1か月まとめて注文など、注文方法もご自由にどうぞ。無料でご試食も出来ます。
- ③ 『安否確認』手渡し・枕元お届け・お声がけを基本として、保冷バックで玄関前お届け等も対応。～どんなお届け方法でも、ご相談下さい～
- ④ ご飯(普通 軟飯 おかゆ) おかず(普通 粗刻み 刻み 極刻み)・ペースト・とろみも対応可能(自分に合う形が見つかるまで、繰り返し変更大歓迎！)。アレルギー・好き嫌い・禁食食材の代替え個別対応しています。別料金で味噌汁もあります。
- ⑤ 服薬の声掛け(当日のお薬をお弁当と一緒に手渡し)など、ちょっとしたお手伝いもします。
- ⑥ 合鍵の入る保管BOXの無料レンタル(寝たきりの方、認知症の方、歩行が不安定な方など)
- ⑦ 認知症サポーター養成講座をスタッフ全員が受講済で安心。その他にも各種お惣菜販売・買い物代行など様々なサービスも行っておりますので、お気軽に何でもお問い合わせ、ご相談下さい。



選べるメニューも、色々。

練馬南店 : ☎ 03-5987-2520
練馬中央店 : ☎ 03-3904-8135



③ まごころ弁当 練馬・中野杉並店

利用料金	普通食 ご飯付	698 円
	普通食 おかず	572 円
	まごころ小町（おかず3品・ご飯付）	539 円
	まごころ小町大（小町弁当の大盛）	649 円
	カロリー食 おかず（糖尿病の方向け）	864 円
	カロリー食 ご飯付	914 円
	たんぱく食 おかず（腎臓病の方向け）	914 円
	たんぱく食 ご飯付	964 円
	ムース食 おかず（咀嚼・嚥下が困難な方向け）	740 円
ムース食 ご飯付	794 円	
配達可能エリア	練馬区一部地域	
実施曜日	月曜日～日曜日 昼食および夕食	
配達時間(目安)	昼食：8時30分～12時	夕食：13時～18時

事業者PR

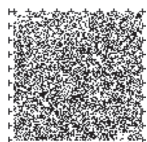
「配食の世界を変える夢がある！」お客様一人ひとりを想い、まごころ込めてお届けいたします。全国のお客様へ年間2千400万食の実績
安心・安全にこだわり抜いた旬の食材をご堪能ください。

- ① 65歳以上のお客様は無料試食承っております。
- ② 肉が苦手・お魚が嫌いなど細かなご要望にお応え致します。
- ③ 刻み食・ミキサー食・おかゆ・やわらかご飯など対応します。
- ④ ご希望の方へは寝室・お部屋までお届け致します。

普通食



低カロリー食



練馬・中野杉並店 ☎ 03-5356-8930

④ ライフデリ練馬・和光店

利用料金		おかずのみ	ご飯（おかゆ）セット
	普通食	580 円	660 円
	カロリー調整食	780 円	860 円
	透析食	870 円	950 円
	腎臓食	860 円	940 円
	やわらか食	750 円	830 円
	ムース食	680 円	760 円
	※全て税込価格です。 ※ご要望に応じて使い捨て容器も対応します。（無料） ※朝食パン（160 円）、ドリンク（140 円）、牛乳（140 円） もあります。		
配達可能エリア	練馬区内全域		
実施曜日	月曜日～日曜日（1/1～1/3 はお休み） 昼食および夕食		
配達時間(目安)	昼食：9時～12時	夕食：14時～18時	

事業者PR

- ① 評判の美味しさ！一度味わってみてください。ご要望に応じて「無料試食」にも対応します。
- ② 安否確認お任せください！通常の安否確認は当然のこと、お弁当ご利用の方には完全無料で、「らいふコール」(自動音声電話による安否や健康状態の確認)も可能です。
- ③ ご飯の柔らかさは、おかゆなど調整可能。おかずはきざみも可能です。
- ④ ご希望の場所(テーブル等)まで、個別に対応します。
- ⑤ 栄養士が監修したメニューで栄養バランスが抜群！

普通食

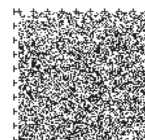


カロリー調整食



ライフデリ練馬・和光店

☎ 03-6754-8378 FAX:050-3606-6445



⑤ 「ワタミの宅食」 練馬西営業所/練馬東営業所

利用料金	【まごころ御膳】※ご飯付 5日間コース：3,550円 1食あたり：710円～
	【まごころおかず】 5日間コース：3,450円 1食あたり：690円～
	【まごころ手鞠】 5日間コース：2,950円 1食あたり：590円～
	【まごころダブル】 5日間コース：3,950円 1食あたり：790円～
	【まごころ小箱】※ご飯付 5日間コース：3,100円 1食あたり：620円～
	【まごころ小箱（小）】※ご飯付 5日間コース：2,350円 1食あたり：470円
	【ワタミ de おいしい健康（カロリー・塩分制限食）】 平日のみ 1食あたり：690円
	※土日祝のお届けに関する詳しい内容、価格はお問い合わせください。
配達可能エリア	練馬区内全域
実施曜日	月曜日～土曜日（12/31～1/3はお休み） 昼食および夕食
配達時間（目安）	昼食：※お届けルートにより異なる 夕食：※お届けルートにより異なる

事業者PR

管理栄養士が1週間単位で献立を設計。

バランスに配慮し、日替わりのおいしさにこだわったお食事をご自宅までお届けします！

- ① 「日替わり5日間コース」「日替わり7日間コース」「曜日を選べるコース(週1日～)」が
ございます。ライフスタイルに合わせてご注文ください。
- ② お弁当・お惣菜にプラスできる「フルーツ」や「サラダ」もございます。
- ③ ご注文（※電話またはホームページから）は毎週水曜日締切で、翌週よりお届けします。
- ④ お召し上がり後の容器は回収し、リサイクルいたします。

【まごころ御膳】



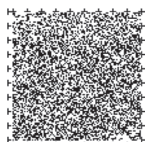
【まごころ手鞠】



※写真は1人用の献立例のイメージです。お弁当・お惣菜容器以外のものは付属していません。

「ワタミの宅食」受付センター

☎ 0120-321-510（9時～18時）



⑥ 配食のふれ愛 東京練馬店

利用料金	普通食 おかずのみ 550円 ご飯付 700円 小町（小） ご飯付 520円 小町（大） ご飯付 570円 糖質カロリー調整食 おかずのみ 772円 ご飯付 922円 たんぱく調整食 おかずのみ 822円 ご飯付 974円 ムース食 おかずのみ 648円 ご飯付 802円 （価格はすべて税込価格）	
配達可能エリア	練馬区一部 〒177・178の地域 （地域包括支援センターの大泉圏域・石神井圏域）	
実施曜日	月曜日～日曜日 昼食および夕食	
配達時間(目安)	昼食：10:00～12:00	夕食：15:00～18:00

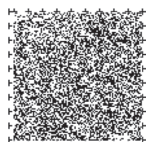
事業者PR

- ① 専属の栄養士が栄養バランスを考え、日替わりの献立を作成しています！
- ② おかずはきざみ・とろみの調整可能、ごはんもおかゆで提供可能です。
- ③ 安否確認も確実に対応いたします！
- ④ 原則手渡しによるお届けですが、ご要望があればご相談ください！
- ⑤ その他お困り事がございましたら、ぜひ当店まで！

普通食



配食のふれ愛 東京練馬店 ☎ 080-8164-2756



⑦

花鳥風月

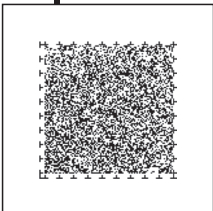
<p>利用料金</p>	<p>普通食 おかずのみ 700円 ご飯付 780円 小町 ご飯付 650円 小町（大） ご飯付 720円 カロリー調整食 おかずのみ 800円 ご飯付 880円 たんぱく調整食 おかずのみ 800円 ご飯付 880円 ムース食 おかずのみ 800円 ご飯付 880円 （価格はすべて税込価格）</p>	
<p>配達可能エリア</p>	<p>練馬区一部 〒177・178の地域 （地域包括支援センターの大泉圏域・石神井圏域） 土支田</p>	
<p>実施曜日</p>	<p>月曜日～日曜日 昼食</p>	
<p>配達時間(目安)</p>	<p>昼食：8:00～12:00</p>	<p>夕食：なし（昼食と一緒に お持ちします）</p>

事業者PR

- 配食弁当を通じ社会貢献と食の楽しみを伝え、ご利用者様やその周りの方々に笑顔と幸せを提供します。
- バランスの取れた食事を提供し、配達時にご利用者様を見守り、ケアマネージャー様やご家族と情報を共有します。
- ご希望があれば宅内へのお届けや冷蔵庫へ入れることもできます。
- 配達時、日頃のちょっとした頼み事（レンジで温める、瓶やボトルの蓋を開ける等）を請け負う3分間サービスがあります。
- 定期注文者のみ、【なんでも相談電話】(03-6383-0940)の利用ができます。



花鳥風月公式ホームページ→



花鳥風月 ☎ 03-6379-1872

⑧ 【コープみらい】コープデリ石神井センター

利用料金	舞菜弁当	680 円 (おかず 5 種類+ご飯 150g)
	舞菜おかず	702 円 (おかず 6 種類)
	舞菜御膳	842 円 (おかず 8 種類)
	舞菜しっかりおかず	756 円 (おかず 4 種類)
	舞菜ミニ弁当	464 円 (おかず 3 種類+ご飯 80g)
	エネルギー塩分調整食	842 円 (おかず 3 種類)
	※全て税込み価格です。配達手数料はございません。	
配達可能エリア	練馬区内全域	
実施曜日	月曜日～金曜日 夕食 (祝日は営業)	
配達時間(目安)	昼食：設定なし	夕食：12時～18時

事業者PR

- ① 週 3 日から ご希望の曜日にお届けします。
 - ② 昼食や配達日以外のお食事としてサンドイッチや冷凍弁当、日常の暮らしに欠かせない牛乳、卵、パンなどお弁当と一緒に届けが可能です。
 - ③ 季節ならではの特別なメニューもご用意しています。(うな重・駅弁・恵方巻・おせち など)
 - ④ ご利用は自動継続で、お弁当の種類や曜日の変更、配達中止の場合は配達前週の火曜日 19 時 30 分までにお申し出ください。
 - ⑤ 配達にお伺いした情報を、ご親族などにメールの定型文でお知らせする「お届け確認メールサービス」が無料でご利用いただけます。
- ご利用にはコープみらいへの加入が必要となります。ご加入時出資金として 500 円をお預かりします。※ 出資金は脱退時にお返しいたします。

舞菜弁当



舞菜おかず

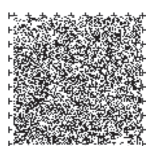


舞菜ミニ弁当



デイリーコープ受付センター ☎ 0120-502-160

←公式ホームページ 営業時間 月～金 9:00～19:30 土 9:00～17:00



地域で活動する
ボランティア団体などによる
配食のご紹介



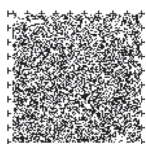
中村グループ

- 1 利用料金 500円
- 2 配達エリア 練馬第三小学校周辺
- 3 実施日 第二を除く土曜日(8月はお休み)
- 4 配達時間 11:00~12:00

☆ボランティアが野菜をたっぷり使って、手作り料理を提供しています。



☎03-3970-2557/090-4388-9902



はまあず

- 1 利用料金 600円
- 2 配達エリア 練馬区／主に豊玉・光が丘地区 他相談
- 3 実施日 毎月第2・4木曜日
- 4 配達時間 16時～18時（夕食）

☆添加物なしの家庭料理

☆メニューはお任せ、季節を考慮して、
国産品と地産材料を主に使用

☆メイン主菜は魚・お肉と交互に副菜
2品、香物、卵焼きなど

☆薄味 ☆当日手作り、当日配達

☎ 090-1501-4160

FAX 03-3992-6886



赤オニの家

☎ 03-3922-7366

FAX 03-3922-7367

- 1 利用料金 780円
- 2 配達エリア 東大泉、西大泉、南大泉、大泉学園町 他相談
- 3 実施日 月曜日～金曜日(土日祝休み) ※土曜日応相談
- 4 配達時間 11:00～12:30(昼食) 16:00～17:30(夕食)

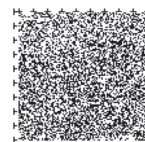


☆手作りで家庭の味。飽きない日替り
メニューで、副菜も種類が豊富です。

☆お魚は豊洲より直送。

☆埼玉県を代表するブランド米

「川越藩のお蔵米」を使用。



給食ボランティアグループなのはな

- 1 利用料金 500円
- 2 配達エリア 関町北地区区民館周辺
- 3 実施日 木曜日
- 4 配達時間 昼食 11:00~12:00

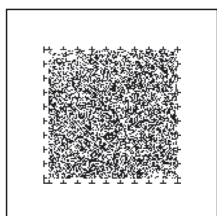
※調理室の改修のため、
令和8年6月以降は休業。

☆ご飯は別容器のため、おかず
はもりたくさん！

栄養バランスのとれたお野菜も
たっぷりのお弁当です。

高齢者見守りのため、手渡し
しております。

☎ 03-3929-0487



健康なからだづくりは、食事から！

高齢者では多くの場合、食べすぎよりも低栄養が問題になります。低栄養の予防や栄養状態の改善に向けては、日々、バランスの良い食事をとることが重要となります。

配食サービスは、健康な食生活を助けます！

自分に合った配食を選択し、健康づくりに役立てるには、自らの身体状況などをしっかり把握したうえで、配食事業者に正しく伝えることが重要となります。食事を通じた健康づくりや介護予防・病気の重症化予防のために、配食サービスを上手に活用しましょう。

配食サービスご利用のポイント

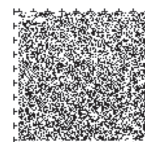
注文時

- ✓ ご自身の身体状況・健康状況、食事の状況などを確認しておきましょう。
- ✓ 食事を選ぶときに何か疑問のある人は、事業所にきちんと尋ねましょう。
- ✓ 健康上の理由から食事選びについて不安がある人は、かかりつけ医・歯科医に相談しましょう。

ご利用時

- ✓ 硬くて飲み込みにくい、量が多い、少ないという場合は、遠慮せずに事業者にご相談しましょう。
- ✓ 体調に異変を感じた場合には、速やかに、かかりつけ医・歯科医に相談しましょう。
- ✓ 配食は料理の組み合わせ、味付け、量などの参考にもなります。日々の食事にも役立てましょう。

(引用) 厚生労働省 パンフレット



高齢者在宅生活あんしん事業

練馬区にお住まいのひとり暮らし高齢者や高齢者のみ世帯の高齢者で、慢性疾患がある等の日常生活を営む上で常時注意を要する方または要介護・要支援・総合事業対象者の方がご利用できるサービスです。

①緊急通報システム②生活リズムセンサー③見守り訪問④見守り電話⑤見守り配食⑥見守り ICT を組み合わせてお申し込みいただけます。

① 緊急通報システム

緊急通報装置のボタンを押すことにより、緊急時に警備員の駆けつけと救急車の要請ができます。事故発生のおそれがあると確認された場合は、通報がなくても警備員が自宅に駆けつけ状況確認します。

- ② 生活リズムセンサー ※①との併用必須
自宅での動きの回数が一定に満たない場合、警備員が自宅に駆けつけ状況確認します。



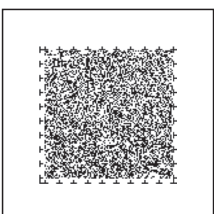
固定型緊急通報装置

- ③ 見守り訪問（訪問支援事業） ※④との併用不可
訪問支援協力員（区民ボランティア）が週1回、自宅に訪問します。
玄関先での声かけや、外からの見守り（郵便受けや雨戸の状況の確認）などの方法で安否確認をします。

- ④ 見守り電話 ※③との併用不可
コールセンターより週1回、安否確認のためお電話します。
事前に不在の連絡がなく、時間を変えるなどの再度の電話にも応答がない場合は、緊急連絡先に連絡し、安否確認をします。

- ⑤ 見守り配食
区に登録した配食事業者が食事を配達します。事故発生の恐れがあると思われる場合は、あらかじめ利用者が指定した緊急連絡先に連絡します。また、①と併用することで、警備員の駆けつけによる状況確認も可能となります。

高齢者在宅生活あんしん事業の⑤見守り配食は、このパンフレットの2ページから9ページにある①～⑧の配食事業者から選びます。



⑥ 見守り ICT

高齢者を見守ることができる ICT 機器の導入費用を助成します。助成対象機器は、区が指定する機器です。

料金表

	住民税課税世帯	住民税非課税世帯	生活保護世帯
緊急通報システム	月額 400円	月額 300円	無料
生活リズムセンサー	月額 600円	月額 200円	無料
見守り訪問	無 料		
見守り電話	無 料		
見守り配食	弁当代実費		
見守り ICT	月額利用料等		

お申込みは、区ホームページまたは区内 27 か所の地域包括支援センターで受け付けています。連絡先等は、16 ページをご参照ください。



区ホームページ
二次元コード

もの忘れ検診

70 歳以上の方で下記の条件にあてはまる方を対象に、もの忘れ検診を実施しています。検診を受けるには受診券が必要です。

普段の生活の中では特に不便に感じていなかった方も、検診により自覚していなかった心身の変化に気づくこともあります。もの忘れ検診を活用し、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けましょう。

対 象 ①70 歳・75 歳以上の方全員に、受診券をお送りします。

②70 歳以上で①以外の希望者の方は、地域包括支援センター（16 ページ参照）窓口や、区ホームページにある「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をお試しく下さい。結果が 20 点以上の方、またはご心配のある方は、区ホームページまたは地域包括支援センターに申し込むと受診券が郵送されます。

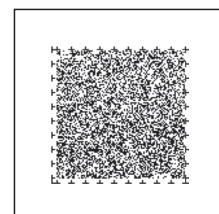
地域包括支援センターでは、チェックリストの書き方や検診結果についてのご相談に応じています。

費 用 無料

問合せ 高齢者支援課 在宅介護支援係 03-5984-4597



区ホームページ
二次元コード



地域包括支援センター（医療と介護の相談窓口）

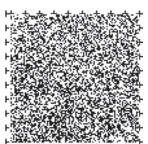
基本 地区	センター名	所在地	電話番号	担当地域
1 練 馬	①みらい青空	旭丘2-40-1 (みらい青空学園複合施設内)	5912-0523	旭丘、小竹町、羽沢、栄町
	②桜台	桜台1-22-9 (桜台地域集会所内)	5946-2311	桜台
	③豊玉	豊玉南3-9-13 2階 (デイサービスセンター内)	3993-1450	豊玉中、豊玉南
	④練馬	練馬2-24-3 (デイサービスセンター内)	5984-1706	練馬
	⑤練馬区役所	豊玉北6-12-1 (練馬区役所東庁舎5階)	5946-2544	豊玉上、豊玉北
	⑥中村橋	貫井1-9-1 (中村橋区民センター2階)	3577-8815	貫井、向山
	⑦中村かしわ	中村2-25-3	5848-6177	中村、中村南、中村北
2 光 が 丘	⑧北町	北町2-26-1 (北町地区区民館内)	3937-5577	錦、北町1～5・8、平和台
	⑨北町はるのひ	北町6-35-7 (北保健相談所内)	5399-5347	氷川台、早宮、北町6・7
	⑩田柄	田柄4-12-10 (特別養護老人ホーム内)	3825-2590	田柄1～4、光が丘1
	⑪練馬高松園	高松2-9-3 (特別養護老人ホーム内)	3926-7871	春日町、高松1～3
	⑫光が丘	光が丘2-9-6 (光が丘区民センター2階)	5968-4035	光が丘2・4～6、旭町、高松5-13～24番
	⑬光が丘南	光が丘3-3-1-103号	6904-0312	高松4・5-1～12番、田柄5、光が丘3・7
3 石 神 井	⑭第3育秀苑	土支田1-31-5 (特別養護老人ホーム内)	6904-0192	土支田、高松6
	⑮高野台西	高野台5-24-1 (デイサービスセンター内)	6913-1515	谷原、高野台2～5
	⑯高野台	高野台1-7-29 (練馬高野台駅前地域集会所内)	5372-6300	富士見台、高野台1、南田中1～3
	⑰石神井	石神井町3-30-26 (石神井庁舎4階)	5923-1250	三原台、石神井町、石神井台1・3
	⑱moi(モア)	下石神井3-6-13 (特別養護老人ホーム内)	3996-0330	下石神井、南田中4・5
	⑲第二光陽苑	関町北5-7-22 (特別養護老人ホーム内)	5991-9919	石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5
	⑳関町	関町北1-7-2 (関区民センター1階)	3928-5222	関町北1～3、関町南2～4、立野町
㉑上石神井	上石神井1-6-16 (上石神井南地域集会所内)	3928-8621	上石神井、関町東1、関町南1、上石神井南町、石神井台4	
4 大 泉	㉒やすらぎミラージュ	大泉町4-24-7 (特別養護老人ホーム内)	5905-1190	大泉町1～4
	㉓大泉北	大泉学園町4-21-1 (大泉北地域集会所内)	3924-2006	大泉学園町4～9
	㉔大泉学園通り	東大泉3-53-1 (東大泉地区区民館内)	5933-0156	大泉学園町1～3、大泉町5・6、東大泉3-52～55番、3-58～66番
	㉕南大泉	南大泉5-26-19 (南大泉地域集会所内)	3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
	㉖大泉	東大泉1-28-1 (リズモ大泉学園2階)	5387-2751	東大泉1・2、東大泉3-1～51番、3-56～57番、東大泉4～6
	㉗やすらぎシティ	東大泉7-27-49 (特別養護老人ホーム内)	5935-8321	東大泉7、南大泉1～4

ご相談は、担当地域にかかわらず、どのセンターでもお受けします。

受付時間

月曜～土曜日 午前8時30分～午後5時15分

(祝休日および12月29日～1月3日を除く)



上記の時間外でも、高齢者虐待等の緊急を要するご連絡は、各地域包括支援センターに電話でご連絡ください。



区ホームページ
二次元コード