



知って得する



八広 はなみずき みまもりだより

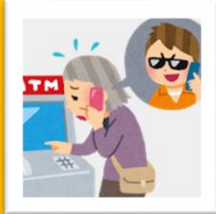
2025年2月号

vol.165

八広はなみずき高齢者みまもり相談室広報誌

電話による特殊詐欺に注意!

「口座が不正利用されキャッシュカードの交換手続きが必要であると預貯金をだましとる**預貯金詐欺**。国際電話にかけ直すことで高額請求される**国際電話番号詐欺**など様々な被害が報告されています!



対策

ナンバーディスプレイ

相手の**電話番号が表示されるナンバーディスプレイ**
NTT回線利用者は以下の窓口へご相談ください!
NTT東日本特殊詐欺対策ダイヤル
(0120-722-455 平日9時~17時)



対策

自動通話録音機

墨田区や警察署から**無料**(65歳以上の方対象)で貸し出しがあります。
掛けてきた相手に**警告の音声**を流し、通話を録音します!
墨田区役所安全支援課(03-5608-6199 平日9時~17時)
向島警察署(03-3616-0110)



対策

国際電話の休止

+1や+44などから始まるこのような表示の電話は**国際電話番号による詐欺**の可能性があります。**出ない!かけ直さない!**海外との電話が不要な方は無償で休止できます。

国際電話不取扱受付センター(0120-210-364 平日9時~17時)



八広はなみずき高齢者みまもり相談室

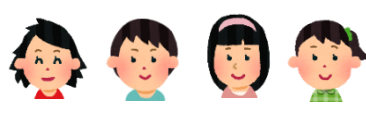
☎03-3614-1465

墨田区八広5-18-23

<相談受付時間>

月~金 9:00~17:00
(土・日・祝日・年末年始休み)

担当: 渡辺・上田・南部・吉松



【墨田区委託事業】



ホームページ <http://www.san-ikukai.or.jp/sumida/hana/>

老人クラブ会員の募集 ～楽しい仲間と一緒に活動しませんか～

約9,000人の老人クラブ会員が、地域で軽スポーツや趣味の活動、清掃等の社会奉仕活動などを行っています。また、区内の老人クラブで組織する**墨田区老人クラブ連合会**では、多数の事業を開催しています。区内在住でおおむね60歳以上の方であればどなたでも加入できます。

〔各種軽スポーツ大会、日帰り・教養旅行、講演会、各地区での演芸大会や健康教室 等〕

【問合せ】墨田区老人クラブ連合会事務局（区役所11階）

<墨田区老人クラブ連合会 公式ホームページ>

<https://bokurouren-2019.amebaownd.com/>

電話：03-5608-6167 時間（9:30～16:30） FAX：03-5608-6411

お近くの老人クラブの紹介や、連合会事業につきましては、上記までお問い合わせください。

健康講演会



グラウンド
ゴルフ大会



墨田区 老人クラブ



鶏肉と白菜のみぞれ煮

かんたん料理帖 その16



画：千田 八重子

材料(4人前)

鶏もも肉 250g 片栗粉 適量 塩コショウ 少々

★酒 大さじ1 ★みりん 大さじ1 ★醤油 大さじ1

★砂糖 大さじ1/2

白菜 1/4個 厚揚げ 2枚 すりおろし大根 1/4本

◎めんつゆ(濃縮タイプ) 80mg ◎酒 大さじ2 ◎

醤油 大さじ1と1/2 ◎みりん 大さじ1

◎しょうが(チューブ) 適量

【栄養成分(1人分)】

カロリー	246kcal
タンパク質	58.1g
脂質	12.3g
塩分	2.0g

作りかた

- 1 鶏肉は一口大に切って、塩コショウをしたら片栗粉をまぶす。
- 2 白菜は、食べやすい大きさに切る。
- 3 厚揚げは、3センチ角に切る。
- 4 フライパンに油をしいて、鶏肉をこんがり焼きます。
- 5 鶏肉の表面にこんがり焦げ目がついたら、★の調味料をよく混ぜたものをざっと加えます。
- 6 鶏肉にしっかりたれが絡んだら、白菜、厚揚げを加えて◎の調味料を入れて蓋をして煮ます。
- 7 白菜がしんなりしたら蓋をとって水分を飛ばしながら煮て、すりおろし大根を加えます。
- 8 全体をかき混ぜて水分をかるく飛ばしたら出来上がり。

監修：特別養護老人ホーム和翔苑

高齢者の虐待防止について相談・支援を行います

「介護に困った、疲れた」と感じている方、ご家族やご近所に「様子がおかしい、心配だな」と感じる方はいらっしゃいませんか？ 高齢者支援総合センターにて相談・支援を行っています。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】

お近くの高齢者支援総合センター