



知って得する



# 八広 はなみずき みまもりだより

2026年3月号

vol.178

八広はなみずき高齢者みまもり相談室広報誌

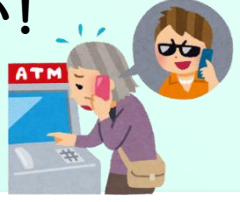
## 電話による特殊詐欺に注意!

「オレオレ詐欺」「預貯金詐欺」以外にも、AI音声で家族の声を真似「事故を起こした。」などでだます「AIなりすまし詐欺」。自動音声で通信会社を名乗り数字キーを押すと詐欺グループに繋がる「未納料金詐欺」など詐欺が巧妙化しています。自分は大丈夫と思わず最新の手口を知り日頃から対策をしておきましょう!



### 対策

- ☑知らない番号には出ない!
- ☑自治体や警察署などを名乗る場合、自分で調べ本物か確認!
- ☑キャッシュカードや通帳は絶対に他人に渡さない!
- ☑家族で合言葉を決めておく!
- ☑固定電話への国際電話の着信をブロックする!



### 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)

### 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回線利用者は下記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)



### 国際電話の休止

+1や+44から始まる表示の電話は**国際電話番号による詐欺**の可能性。**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

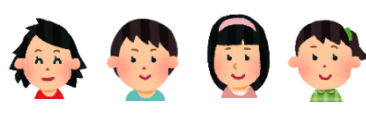
# ☎03-3614-1465

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/>

# すみだの介護予防 フレイル予防プログラム

2026

フレイル予防に効果的な  
「運動」「栄養」「口腔ケア」「認知症予防」  
に関する多様なプログラムを開催します！  
ご家族、ご友人と一緒に参加してみませんか？



## 主なプログラム

### 運動系

介護予防サポーターによるげんき応援教室  
元気生き生き体操教室（柔道整復師監修）  
ボディケアプログラム（フウガドールすみだ監修）  
ダイナミックストレッチ（筋トレ編・柔軟編）  
スロトレ（自重を使ったスロー筋力トレーニング）  
すみだ体カチェックDAY（体力測定）

### 栄養系

すみだテイクテン教室  
食の実践セミナー（認知症予防編）

### 口腔ケア系

歯科医師による口腔ケア講習会

### 認知症予防系

すみだUDeスポーツ（eスポーツ）  
声出し脳トレーニング教室（健康朗読）  
笑かつカフェ

※プログラム名が変更になることがあります。

## お知らせ

- 参加費** 無料
- 持ち物** 飲み物、筆記用具、タオル
- その他** 詳しくは、区公式ホームページ、LINEをご確認ください。



←HPはこちら

🔍 | 墨田区 介護予防

## お問い合わせ

墨田区高齢者福祉課地域支援係

03-5608-6178

kourei hukusi@city.sumida.lg.jp



ひと、つながる。  
墨田区

高齢者福祉課作成