

日本の夏、年々暑くなっていませんか？！

熱中症にご注意ください！

エアコンを上手に
使いましょう！

最高気温が40℃以上の日の名称が「酷暑日」に決定しました。

(令和8年4月17日気象庁発表)

2025年の夏の気温は、気象庁が統計を開始した1946年以降、夏の平均気温が最も高くなりました。東京都では、真夏日（最高気温が30℃以上）の日数が87日、猛暑日（最高気温が35℃以上）の日数が29日、熱中症警戒アラートが発令された日数が40日でした。

- ・東京消防庁管内で2025年6月～9月の熱中症による救急搬送は9,203人（速報値）で過去最多となっています。
- ・高齢者（65歳以上）で見ると住宅等居住場所が2,231人（46.0%）で最も多くなっています。

(東京消防庁ホームページより)

エアコンは風が当たるのが嫌なのよね・・・

電気代がかかるから、エアコンはつけたくないなあ

対策！

- ・エアコンの風の向きを設定を変える。
- ・部屋の中で座る位置を変える。

- ・他の電気代を節約する。冷蔵庫の開閉を控える、電気をつけっぱなしにしない等。
- ・効率的な使い方をする。頻繁につけたり消したりしない。温度設定の工夫等。

*クーリングシェルターや涼み処もご活用ください。
ぶんか高齢者みまもり相談室はクーリングシェルターです。



【墨田区委託事業】

ぶんか高齢者みまもり相談室

墨田区文花1-29-5
都営文花一丁目アパート5号棟1階

☎ 03-3614-6511

FAX 03-6657-1431

月曜～金曜 午前9時から午後5時

(相談無料・秘密厳守) 担当地域: 文花・立花

担当



あおしま
青嶋
くになが
國長
まつやま
松山

【通信欄】

高齢者にこここ入浴デー事業



区内公衆浴場はこちら↑

7月からご利用いただける入浴証と引き換えられる「入浴証引換券」(はがき)を6月下旬にお送りします

区内在住の65歳以上の方に、入浴を通じて、健康増進と地域や世代間の交流を目的として、区内の公衆浴場を100円又は半額で利用できる入浴証を交付しています。

区内の公衆浴場で入浴証引換券(はがき)を「こここ入浴証」に交換し、利用日に「こここ入浴証」を公衆浴場の受付に提示し、チェックを受けてください。

■100円入浴デー 毎週平日の月曜日から金曜日のいずれか1日

「こここ入浴証」をお持ちの方は100円で入浴できます

※国民の祝日、振替休日、国民の休日、冬至の日、年末年始(12月29日から1月3日まで)は対象外

■ふれあい半額入浴デー 国民の祝日(元日を除く)と冬至の日

「こここ入浴証」をお持ちの方及びご一緒に入場したご家族の方も半額で入浴できます



問い合わせ先 墨田区高齢者福祉課支援係 電話 03-5608-6168

豆腐とカニカマのあんかけ

材料(1人前)

かんたん料理帖 その20

絹ごし豆腐150g(3個パックの1個)
カニ風味かまぼこ(3本)
オクラ2本 こねぎ(適量)
だし汁(水100ml・顆粒だし小さじ1/3・薄口しょうゆ小さじ1/2・みりん小さじ1/2)水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ2)
おろし生姜適量

【栄養成分(1人分)】

カロリー 137kcal 糖質 11.3g 脂質 5.4g
塩分 2.1g タンパク質 12.4g



作りかた

画:千田 八重子

- 1 豆腐は一口大に切る。
- 2 オクラ・こねぎは小口に切る。
- 3 かにかまは食べやすい大きさに切る。
- 4 鍋に豆腐とだし汁を入れる。
- 5 鍋が沸騰したらかにかまとオクラを入れて、煮立ったら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- 6 盛り付けて、おろし生姜とこねぎをのせたら出来上がり。

監修:特別養護老人ホーム和翔苑

購入から助成金申請まで、指定店舗内にて**1日**で完結!

スマホの購入費用を最大3万円を助成します!

【申請期間】※申請期間内であっても、予算額に達した場合は受付を終了します

令和8年4月1日~令和9年3月10日

【対象者】以下の条件をすべて満たす方 ※その他補助要件あり

・墨田区に住民登録があり、令和9年3月31日時点で満65歳以上の方

・「初めてスマホを購入する方」や「フィーチャーフォン(ガラケー)、NFC 認証機能のないスマホ、古い OS のスマホからの機種変更契約を行う方」

【手続きの流れ】

①指定店舗でスマホを購入 → ②スマホ教室等(基本操作の説明)の受講 → ③助成金の申請

【持ち物】助成金申請に必要なため、以下の2点を指定店舗までお持ちください

・本人確認書類 ・本人名義の口座確認書類

【問合せ先】墨田区高齢者福祉課支援係 03-5608-6168 詳細は右記 QR コードへ→



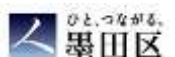
★高齢者みまもり相談室活動報告会★ ~ぜひ見に来てください~

日時 7月27日(月)13時~7月31日(金)正午まで

場所 ひきふね図書館2階プロジェクトコーナー

高齢者福祉課地域支援係

03-5608-6170



高齢者福祉課作成