



知って得する！

第185号 令和8年10月発行
こうめ高齢者みまもり相談室

こうめ みまもり だより

こうめ作品展

墨田区内の福祉サービス事業所等で制作された作品を展示します。

日頃の活動の成果を、ぜひご覧ください。

展示期間

令和8年10月23日(金)

10:30~15:00

令和8年10月24日(土)

10:30~14:00

すみだ福祉保健センターまつり同時開催(24日のみ)

展示場所

すみだ福祉保健センター 1階 保健室
(墨田区向島3丁目36番7号)

問い合わせ

こうめ高齢者支援総合センター

電話 03-3625-6541 FAX 03-5608-3730

個人作品のご応募は受け付けておりません

どなたでも
お気軽に
お立ち寄り
ください。



ぜひご来場ください！

すみだ福祉保健センター センターまつり

開催のお知らせ

日時 令和8年10月24日(土)

10:30~14:00

場所 すみだ福祉保健センター

1階・2階

認知症健康教室

みる・感じる・話し合う
皆で考える認知症ケア

～認知症ケア支援VRを用いて
Virtual Reality (仮想現実)～

認知症ケアの現場をスクリーンに再現し、認知症のある方が見ている世界を疑似体験します。



日時 令和8年10月6日(火)

14:00~16:00

場所 すみだ福祉保健センター

1階保健室

申込み こうめ高齢者支援総合センター

電話 03-3625-6541

こうめ高齢者みまもり相談室

墨田区向島3丁目36番7号 月曜日～金曜日(年末年始・祝日を除く)

すみだ福祉保健センター1階

9:00から17:00

電話 03-5619-6511 FAX 03-5608-3730



こうめ

【墨田区委託事業】

墨田区高齢者見守り ICT 機器導入費用助成事業

家族等と離れて暮らしている高齢者が、住み慣れた自宅で安心して生活できるように、ICT（情報通信技術）を活用した高齢者の見守り等を支援する機器の導入費用の一部を助成します。

○対象者（次の全てに該当する方）

- ①墨田区内に住所がある方で、現に居住している方 ②満65歳以上の方
- ③ひとり暮らし、又は同居者が高齢、障害等により見守りが必要な方（日中等に独居となる方を含む）

○助成額 初期費用に対して上限10,000円（1人1回限り）

○申請方法 助成対象機器を購入後、6か月以内に申請してください。

○必要書類 ①申請書

②停止条件付き請求書（申請書と同時に提出できる請求書）

③領収書（購入日、購入者の氏名、初期費用及び品名が確認できるもの）

○申請先 高齢者支援総合センター、高齢者福祉課支援係、オンライン申請

○問い合わせ先 高齢者福祉課支援係 電話 03-5608-6168



▲区ホームページ▲

家具転倒防止器具・ガラス飛散防止フィルム

大規模地震が発生した際の家具等の転倒事故を防ぐため、家具転倒防止器具等の設置が困難な世帯に対し、取付けを支援しています。

■対象者 墨田区内在住で、次の①～③いずれかに当てはまる方

- ① 満65歳以上の方
- ② 身体障害者手帳1～2級の方・愛の手帳1～3度の方 ③ 未就学児のいるひとり親世帯の方

■取付けの上限

家具転倒防止器具：14,500円を超えない範囲（タンス3棹程度）

ガラス飛散防止フィルム：17,500円を超えない範囲（たたみ1畳分程度）

■問合せ先

- ① 高齢者のいる世帯：高齢者福祉課 03-5608-6168
- ② 障害者のいる世帯：障害者福祉課 03-5608-6163
- ③ ひとり親世帯：防災課 03-5608-6206

※注意事項

この事業の申請は1世帯につき1回限りとなります。

鮭と秋茄子のさっぱりみぞれ煮

かんたん料理帖 その21



材料(2人前)

生しゃけ(切り身) 2切 茄子 2本 大根 10cm程度(すりおろす)
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2 水 100ml
生姜(チューブ) 小さじ1/2 片栗粉 適量 サラダ油 大さじ1

作りかた

画：千田 八重子

- 1 鮭は一口大(一口で食べやすい3～4等分)に切り、軽く片栗粉をまぶす。
茄子は乱切りにして、大根はおろしておく。
- 2 フライパンに油を熱し、茄子を炒めて取り出す。同じフライパンで鮭の両面を香ばしく焼く。
- 3 鮭に火が通ったら茄子を戻し入れ、水、めんつゆ、生姜を加える。
- 4 ひと煮立ちしたら、軽く水分を絞った大根おろしを加え、全体を軽く混ぜ合わせて1～2分煮こんで完成。

【栄養成分(1人分)】

カロリー	206kcal
脂質	9.6g
塩分	1.7g
タンパク質	19.9g