

# ほっとネット

- 詐欺に気をつけましょう …… 1-2ページ
- 自動通話録音機の無償貸出し …… 3ページ上
- かかりつけ医・歯科医・薬剤師を  
もちましよう …… 3ページ下
- 高齢者あんしん相談センター富坂の  
運営法人変更&本所一時移転 …… 4ページ上
- きれい&元気のレシピ …… 4ページ下

令和7年1月発行 文京区高齢福祉課

高齢者あんしん相談センター情報便

## ちよつと待った!!

それ、**詐欺**ではないですか？

区や銀行職員を名乗り、  
自宅に電話や訪問  
「医療費の還付金が  
あるので暗証番号  
を教えてください」



子や孫を名乗り、  
「借金の保証人に  
なった。  
今すぐ**ATM**に振り  
込んで」



突然訪問し、  
「屋根に不具合があるので  
今なら**無料**で点検しますよ」



見知らぬメールアドレスから  
「簡単審査・担保不要・即日融資  
可能です。  
まずは「0120\*\*」に  
電話してください。」



## これらは **すべて詐欺**です!!

少しでも怪しいと感じたら

警察相談専用電話



「#9110」へ



# 注意すべきポイント



## ①

### 電話でお金の話は 詐欺の可能性！

区が通知書等の送付後、  
電話により、ATMへ  
ご案内することは絶対に  
ありません。

## ②

### ATMで還付金は 受け取れません！

区や公的機関が還付金等  
のために、ATMの操作や  
手数料などの振込を  
求めることは、絶対に  
ありません。

## ③

### すぐに信用しない

複数人で詐欺を試みる  
ことが多いので、途中で  
警察や弁護士に代わられても、  
簡単に信用しないように  
しましょう。



## 対策



### 電話に「録音機をつける」 「留守電の設定をする」

詐欺師は自分の声が残ることを嫌うため、  
**録音や留守番電話が効果的**です。



### あやしいと思ったら**一人で悩まず、** 家族や警察に相談しましょう

警視庁総合相談センター「#9110」  
消費者ホットライン「<sup>い</sup>188」

富坂警察署 ☎03(3817)0110  
本富士警察署 ☎03(3818)0110

大塚警察署 ☎03(3941)0110  
駒込警察署 ☎03(3944)0110



### 家族や身近な人と普段から会話する

状況把握や地域での声かけが、  
**異変に気づくキッカケ**になることもあります。



# 文京区では特殊詐欺被害防止のため、 「自動通話録音機」の無償貸出しを 行っております。

自動通話録音機とは、着信時に振り込め詐欺などを抑止する警告音声を相手方に再生し、通話を自動録音する装置です。電話口の犯罪行為に対して、警告音声と自動通話録音の強力タグで、犯罪を未然に防止する効果があります。



## 対象

区内在住で、おおむね65歳以上の方が居住する世帯。  
※設置する世帯の方が希望すれば、代理申請も可能です。

## 申込

危機管理課窓口(シビックセンター15階北側)又は  
区内警察署生活安全課防犯係まで、お越してください。

## 持ち物

身分証明書(公的機関発行または郵便物等により住所・氏名が確認できるもの)  
(代理申請の場合は代理の方の身分証明書をお持ちください)

## その他

- 電話回線による警備会社等の非常通報装置を設置しているご家庭や、いわゆる黒電話を設置しているご家庭は、設置できません。
- 設置に伴う電気料金は、自己負担となります。

## お問い合わせ

文京区総務部危機管理課 ☎03(5803)1280

## かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもちましょう

健康に関することを  
何でも相談できる

必要な時  
専門の医療機関を  
紹介してくれる

身近で頼もしい  
存在



「文京かかりつけマップ」を  
ご活用ください。



区ホームページからの閲覧はこちら

区内の医院・歯科医院・薬局の基本情報を掲載した「文京かかりつけマップ」を区の施設で配布しています。診療科目から最寄りの医療機関を検索、かかりつけ医・歯科医・薬剤師探しなどにご活用ください。



# 高齢者あんしん相談センター

お気軽にご相談ください！

高齢者あんしん相談センターは、区が設置する高齢者相談窓口です。

日常生活圏域	センター名	電話	所在地
富坂	高齢者あんしん相談センター富坂☆	03(3942)8128	白山5-16-3 ※令和7年4月1日移転予定
	高齢者あんしん相談センター富坂分室★	03(5805)5032	小石川2-18-18
大塚	高齢者あんしん相談センター大塚★	03(3941)9678	大塚4-50-1
	高齢者あんしん相談センター大塚分室	03(6304)1093	音羽1-15-12
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士★	03(3811)8088	本郷2-40-11
	高齢者あんしん相談センター本富士分室	03(3813)7888	西片2-19-15
駒込	高齢者あんしん相談センター駒込★	03(3827)5422	千駄木5-19-2
	高齢者あんしん相談センター駒込分室	03(6912)1461	本駒込2-28-10

※お住まいの地域を担当する「高齢者あんしん相談センター」は介護保険証おもて面下、日常生活圏域でご確認ください。  
 高齢者あんしん相談センター（分室を除く）の開設時間  
 ■月～金 9:00～19:00 ■土・日・祝日・年末年始 9:00～17:30  
 分室の開設時間は、月～土 9:00～17:30（日・祝日・年末年始は休業。）  
 ★・・・高齢者見守り相談窓口設置センター（☆富坂は令和7年4月1日から本所に設置いたします。）

## 高齢者あんしん相談センター富坂の運営法人変更・一時移転について

令和7年4月1日から運営法人が「社会福祉法人 芙蓉会」に変わります。  
 また「白山の郷」大規模改修工事に伴い、同日に本所が一時移転します。

**移 転 先：本駒込2-29-24 パシフィックスクエア千石6階（千石駅徒歩2分）**  
**電話番号：03(3942)8128（変更なし）**

※大規模改修工事終了後は、一時移転先から施設に戻る予定です。  
 ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

きれい＆  
元気のレシピ

vol.40

## みそは医者いらず



管理栄養士

みそが身体によく、健康的な食べ物であることを表したことから「みそは医者いらず」というものがあります。1日1杯のみそ汁を食べて、健康を維持しませんか。「塩が多いから控えている」という方、みそ汁1杯あたりの塩分量は1.2g程度です。具沢山にしたり、だしを効かせたりすることで、みその量を減らすこともできます。

「ぶんきょうHappy Vegetable大作戦」のサイトには、他にもたくさんの野菜料理を紹介しています。

文京区 ハピベジ

で検索してみてください。  
<http://happyasai.org/>

その他にも簡単に作れる、野菜がたくさんとれる  
 みそ汁レシピのページもありますので、ご覧ください。  
<https://happyasai.org/festa2023/miso/>



ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦



### ちゃんちゃん☆みそ汁

#### ◆ 材料(2人分)

鮭水煮缶詰 1/2缶  
 (またはツナ缶詰)  
 キャベツ 2枚  
 玉ねぎ 1/4個  
 ホールコーン 大さじ2  
 水 300ml  
 みそ 小さじ2  
 バター 適量

#### ◆ 作り方

- ①キャベツはざく切り、玉ねぎは5mmくらいの薄切りにする。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら缶詰、キャベツ、玉ねぎを入れる。
- ③野菜がやわらかくなったら、缶詰の鮭とコーンを入れ、みそをとき入れる。
- ④器に盛り、バターをのせる。



#### ここがポイント

- 鮭のちゃんちゃん焼きをイメージしました。
- だしいらずのうまみたっぷりみそ汁です。