



知って得する!



第173号 令和8年4月発行  
うめわか高齢者みまもり相談室

# うめわか みまもり だより

## うめわか 高齢者みまもり相談室

～墨田区から委託を受けた「高齢者の総合相談窓口」です～

高齢者の方が、住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、心配ごとや介護の悩みなどありましたらご相談ください。

必要に応じて適切な福祉・介護サービスにおつなぎいたします。

(うめわか高齢者みまもり相談室は、東向島四丁目、堤通、墨田を担当しております。)

### ● うめわか地域の高齢者人口について ● (令和8年3月1日現在：住民基本台帳より)

| 墨田区      |          |
|----------|----------|
| 人口       | 288,448人 |
| 65歳以上の人口 | 58,976人  |
| 高齢化率     | 20.4%    |

| うめわか地域 (東向島四丁目、堤通、墨田) |         |
|-----------------------|---------|
| 人口                    | 28,969人 |
| 65歳以上の人口              | 7,774人  |
| 高齢化率                  | 26.8%   |

|          | 東向島四丁目 | 堤通一丁目  | 堤通二丁目  | 墨田一丁目  |
|----------|--------|--------|--------|--------|
| 人口       | 3,914人 | 2,518人 | 3,932人 | 3,248人 |
| 65歳以上の人口 | 852人   | 402人   | 1,683人 | 652人   |
| 高齢化率     | 21.8%  | 16.0%  | 42.8%  | 20.1%  |

|          | 墨田二丁目  | 墨田三丁目  | 墨田四丁目  | 墨田五丁目  |
|----------|--------|--------|--------|--------|
| 人口       | 3,948人 | 3,788人 | 4,820人 | 2,801人 |
| 65歳以上の人口 | 951人   | 941人   | 1,343人 | 950人   |
| 高齢化率     | 24.1%  | 24.8%  | 27.9%  | 33.9%  |

### ● うめわか地域の特徴 ●

墨田区内で最も高齢化率(26.8%)が高く、高齢者のみの世帯が多い地域ですが、自主グループや町会・自治会活動が盛んな地域でもあります。こうした住民同士の交流はフレイル予防や地域の緩やかな見守りにもつながっています。

### うめわか高齢者みまもり相談室

墨田区墨田1-4-4(シルバープラザ梅若内)



ろうごいい  
☎ 03-5630-6511

FAX 03-3614-9160

月～金 9時～17時  
(秘密厳守・相談無料)

### 今月のうめわか～る講座

開催日：令和8年4月27日(月)

10時～11時30分(予定)

「介護保険外サービスについて」

～意外と知らない? 知って安心!～

定員16名

4月13日(月)から受付開始(先着順)

うめわか高齢者みまもり相談室へご来所ください。

## 高齢者理美容サービス事業

ご自宅で理美容サービスが受けられます

ご自宅で理容（調髪）または美容（カット）のいずれかのサービスをご利用になれる「高齢者理容・美容サービス券」を、2か月に1枚の割合でお渡しします。

### ○対象となる方(次のすべてに当てはまる方)

- (1) 墨田区に住所のある方
- (2) 介護認定が要介護3以上で在宅の方（入院・介護保険施設入所中は使用できません）  
※居宅で実施することが特に困難な場合はご相談ください。

### ○申請方法

申請書を高齢者福祉課または高齢者支援総合センターへご提出ください。

### ○利用者の負担金

1回の利用につき600円（所得等により負担金のない場合があります。）



### ◎理美容サービスをすでにご申請いただいている方

令和8年4月から利用いただける券は、4月上旬に郵送されます。  
券の有効期限は年度末（令和9年3月31日）までです。



問い合わせ先 墨田区高齢者福祉課支援係

電話 03-5608-6168 FAX 03-5608-6404



## 栄養・お口の出前講座

～墨田区通いの場等の栄養・口腔ケア講師派遣事業～



### 【内容】

「管理栄養士」・「歯科衛生士」が皆様の集う場にお伺いし、健康に関する講義や相談を行います。食事や栄養のとり方、お口のケア方法などを学び、より効果的にフレイルを予防しましょう！

### 【対象】

区内在住の65歳以上の高齢者5人以上で構成された自主グループ等

### 【利用の流れ】

申請 → 派遣決定 → 講師と内容の打合せ → 実施

### 【問合せ】

墨田区高齢者福祉課地域支援係 電話：03-5608-6178

詳細や気になった点など、お気軽にご連絡ください！

くらしに役立つ  
情報を配信します

高齢者支援総合センター  
高齢者みまもり相談室が、

「LINE配信」を始めました！

こんな情報が届きます！ 講座 / 地域のイベント / 介護に関する情報他

登録手順はQRコードから  
ご確認ください。



墨田区ホームページから  
登録手順書がダウンロード  
できます。

ひと、つながる。  
墨田区

高齢者福祉課作成