



安心・安全

「振り込め詐欺」の被害防止！

● 落ち着こう手渡す前に相談を

不審な電話や身に覚えのないことが起きたら、まずは冷静になり事実の確認をしたり、誰かに相談しましょう。警察官や銀行などの職員が、電話や自宅でキャッシュカードの暗証番号を聞くことはあり得ませんので他人に暗証番号は絶対に教えないでください。実在する息子や身内を名乗る者から「電話番号が変わった」という電話が掛かってきた場合、必ず変更前の番号に電話をかけてみましょう。困ったときは、最寄りの警察署へご相談を！

悪質な手口にご注意を！



悪質な業者や警察を名乗る者など、ここ最近の悪質な手口は様々です。そんな手口から守るための参考としていただくため、本当にあった悪質な手口の事例をお知らせします。

【悪質な手口の事例】

- 1 社会的に信用のある機関を名乗り、消費者を安心させた上で契約をさせる訪問販売の手口
- 2 「不用品を回収します」とアナウンスを流しながら車で巡回する廃品回収業者に「こんな制度がある」と勧められて、高額な料金を請求する手口
- 3 認知症の方に対し、数々の高額な契約（リフォームなど）を承諾させる手口

【消費者へのアドバイス】

- 1, 2の手口は、まずは様子を見て、自分で確認してから話を進めましょう。3については、家族や身近の人たちの見守りはもちろんむやみに、契約をさせないように日々、コミュニケーションをとります。



材料（4人分）

鰯・・・・・・・・・・4切れ
 （切ってある物を購入）
 醤油・・・・・・・・・・180cc
 味醂・・・・・・・・・・180cc
 日本酒・・・・・・・・・・180cc
 砂糖・・・・・・・・・・10g
 塩・・・・・・・・・・少々

「鰯の照り焼き」

作り方

タレ

- ① 醤油、味醂、日本酒、砂糖を鍋に入れて、火に掛け沸かす。
- ② 沸かし終わったら、冷めるのを待って、半分に分ける。

照り焼き

- ① 鰯の切り身に軽く塩を振り（臭みを取るため）約5分くらい置く。
- ② バット（皿、トレイでも可）に鰯を並べ替え、上からタレをからめるように8分くらい漬け込む。
- ③ そのままバットにラップを掛けて空気を抜くようにする。
- ④ 身から焼き始め、3回刷毛でタレを塗り、焼き目が付いたらひっくり返す。
- ⑤ 反対側も④と同じ要領で焼く。
- ⑥ 皿に盛りつけて、完成！！

※ タレはビンなどに入れ替えして冷蔵庫で保管すると10日くらい持ちます。



家庭で

シェフの

味

成田シェフの今月の一品



レクサス校岡

総料理長

成田正則さん