



# みみより広場

発行・問い合わせ  
福祉保健情報ニュース編集委員会  
(西区福祉保健センター・福祉保健課)  
電話 : 320-8437  
FAX : 324-3703

「みみより広場」は、ひとり暮らし高齢者等の皆様へ、身近な福祉保健の情報をお届けするため、平成 15 年 7 月から年 4 回発行しています。

今年の夏も暑い日が続きましたね。みなさまいかがお過ごしでしょうか。各地で熱中症の報告があがっております。最近では熱中症対策グッズの種類も豊富になってきましたね。まだまだ暑い日は続きますので、お身体には十分に気を付けてお過ごしください。

さて、今回の特集は『振り込め詐欺』についてです。



## まちのお元気さん



佐藤 光男さん

今回ご紹介する「まちのお元気さん」は、伊勢町にお住まいの 1921 年生まれの佐藤光男さんです。佐藤さんは、昭和 21 年から横浜に住み、丁稚奉公からはじめた洋服の仕立て業でお店を持つまでになりました。よき伴侶とふたりの子どもにも恵まれました。平成 22 年に伴侶を亡くされてからはお一人暮らしです。

現在は、ご自分で簡単な料理も作ります。そんな佐藤さんに元気の秘訣を伺うと、規則正しくマイペースな生活で友達との会話を楽しむことだそうです。

宮崎ケアプラザの様々な行事にも積極的に参加してくださる佐藤さんは、現在も周囲の人気者です。

(取材・記事：宮崎地域ケアプラザ)

## ♪いきいき健康レシピ♪

### 【材料】(4人分)

- ・ゴーヤ …1本 (300g)
- ・もやし …1袋 (200g)
- ・塩 …小 1/2
- ・ウインナーソーセージ …150g
- ・卵 …2個
- ・酒、しょう油 …各 大 1
- ・こしょう、ごま油 …各少々
- ・油 ……適量

## ゴーヤと もやしと卵の炒め物

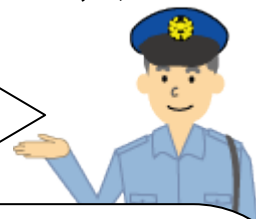
### 〈作り方〉

- ①ゴーヤは種とワタを取り、5mmの輪切りにする。
- ②もやしはひげ根を取り、洗って水けをきる。
- ③ソーセージは斜め薄切りにする。
- ④卵を溶きほぐし、塩を少々混ぜる。
- ⑤フライパンを強火にかけ、油を熱し、溶き卵を一気に入れて大きくかき混ぜ、やわらかな炒り卵にして取り出す。
- ⑥フライパンの汚れを拭き取り、油を熱してゴーヤを1分炒め、色が鮮やかになったらもやしを、加えて塩をふり、さらに1分炒める。
- ⑦ゴーヤがしんなりしたらソーセージを加えてさらに1分30秒炒め、フライパンの端から酒、しょう油を加え、こしょうをふってざっと炒める。
- ⑧最後に炒り卵を加え、くずさないように大きく炒め合わせ、仕上げにごま油を加えて香りをつける。

# あなたもダマされる可能性が!?

振り込め  
詐欺!!

西区で発生している振り込め詐欺の  
ほとんどはこの手口です!!



キーワードは **小切手**

「会社の小切手と携帯電話の入ったカバンを落とした。」

「今日中に取引先にお金を払わないといけない。」

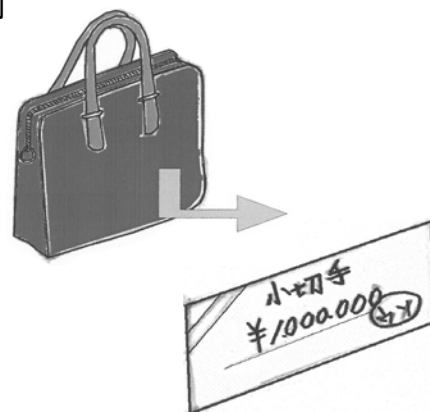
「上司とふたりで払うからお金を貸して。」

などと息子をかたり、犯人は電話をします。

その後、二セの上司に電話を代わり信用させ、

最終的には二セの上司がお金を受け取りに来る、

という手口が西区で多発しています。



## ダマされないためには

### 留守番電話作戦

自宅の電話を常に留守番電話にしておき、相手を確認してから電話しましょう。

### 合言葉作戦

家族の間で合言葉を決めておきましょう。電話越しだと声の違いに気が付かないことがあります。

### 家族のきずな作戦

普段からの家族の会話が大切です。いつも家にいない家族をかたった詐欺の割合が多くなっています。

## 西区で振り込め詐欺が多発しています!!

西区の平成25年1月から8月までの発生状況

被害：14件 検挙：2件 未然に防げた案件：16件 被害総額：2,935万円

相談先：戸部警察署 生活安全課 電話番号 045-324-0110

