

お元気ですか？民児協からの情報誌です

# ほほえみ通信

\*「民児協」…民生委員児童委員協議会の略称です



第 59 号 (令和 7 年 8 月 22 日発行)

編集・企画 開成町民生委員児童委員協議会  
ほほえみ通信編集委員会

事務局・問合せ 開成町社会福祉協議会  
☎82-5222

特殊詐欺に  
ご注意!!

## それは詐欺かも？! 最近、こんなこと ありませんでしたか？



### 家の点検・修理が必要と言われた

例) 近くで電気工事をしている人が「屋根の頂上が剥がれていて危ないですよ。無料で点検しますよ。」と来訪。

☆突然訪問してくる業者には注意が必要です。無料点検を装い、修理費用を請求する「点検商法」と呼ばれる悪徳商法が存在するからです。



### 「電話が使えなくなる」と言われた

例) 電話で「総務省からのお知らせです。2時間後に電話が使えなくなります。オペレーターと話す方は1番を押してください。」という自動音声がかかってきた。

☆総務省や NTT から電話を停止することに関して自動音声ガイダンスで連絡することは絶対にありません。



### 不用品回収業者から電話があった

例) 「不用になった食器や着物、テレホンカードなどありませんか？」と聞かれた。

☆不用品回収業者からの電話勧誘は悪質なケースも多い為、注意が必要です。  
もし電話で不用品回収の勧誘を受けた場合はきっぱり断ることが重要です。



### 配達に関してメッセージが届いた

例) SNS で「お客様宛にお荷物のお届けにあがりましたが不在の為持ち帰りました。下記の URL よりご確認下さい。」と通知が届く。

☆宅配業者を装った詐欺 SNS の可能性があります。安易に URL をクリックしたり、個人情報を入力したりしないように注意が必要です。



### 注意してください！

近ごろ悪質業者からの電話や訪問販売が増えています。

勧説の電話とわかったら「失礼します」とさっさと切る。留守番電話にしておくのも良いとされています。

普段から玄関の鍵はかけ、人が訪ねてきた時は、誰か確認してから開けるようにしましょう。  
知らない人や、わからないような用件は絶対にドアを開けないでください。



契約トラブル等で困ったときは、南足柄市消費生活センター（相談窓口）

☎0465-71-0163 に相談してください。

相談日：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

方 法：「電話」または「来所」

場 所：南足柄市消費生活センター（南足柄市役所内）

時 間：午前 9 時 30 分～12 時 午後 1 時～4 時

相談料：無料（相談に係る電話料は相談者負担）

もっと身近な相談先は『開成町地域包括支援センター』☎0465-83-7688

# 脳トレ1

夏の暑さがまだ続いているが、秋にちなんだうたを歌って季節を感じ取ってみてください。  
□の歌詞を思い出しながら是非声に出して歌ってみてください。 \*答は下にあります。

## 1.♪虫の声♪

あれ松虫が 鳴いている

ちんちろ ちんちろ □①

あれ鈴虫も 鳴きだした

□② りいんりん

秋の夜長を鳴き通す

□③ 虫の声



## 2.♪里の秋♪



しづかな しづかな □①

おせどに木の実の 落ちる夜は

□② ただ2人

栗の実にてます いろりばた

## 3.♪もみじ♪



秋の夕日に 照る山もみじ

□① 数ある中に

松をいろいろ □②

山のふもとの すそもよう

# 脳トレ2

秋の味覚（上段）とその花（下段）があります。それぞれ結び付けてみてください。

\*答は下にあります。

①ぶどう



□①



②梨



□②



③栗



□③



④柿



□④



## 秋に旬を迎える食材を使ったレシピ

秋野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で免疫力向上や冬に備えた体作りをサポートします。



### きのこたっぷりごま味噌汁

#### 【材料】

- ・しめじ 20g ・えのきたけ 20g
- ・しいたけ 20g ・絹ごし豆腐 20g
- ・だし汁 130cc ・みそ 小さじ1
- ・すりごま 小さじ1強
- ・小ねぎ（小口切り）1g



#### 【作り方】

- ①きのこはそれぞれ食べやすい大きさに切り、絹ごし豆腐は1センチ角に切ります。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ煮立ったら①を入れます。
- ③具材に火が通ったら火を止め、みそを溶き入れたらすりごまを加えます。
- ④器に盛り付け、小ねぎを散らして出来上がりです。



### カリッとホクホクさつまいもチーズガレット

#### 【材料】

- ・さつまいも 1本(200g)
- ・とろけるチーズ 50g
- ・砂糖 大さじ1 ・塩 小さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ3
- ・バター 大さじ1



#### 【作り方】

- ①さつまいもは皮付きのまま千切りにします。
- ②ポリ袋にさつまいもと□を加えよく振って混ぜ合わせます。
- ③フライパンにバターを入れて中火にかけ、②を入れて3~4分こんがり焼きます。
- ④火を弱めの中火にし、裏返したらさらに3分焼いて完成です。



## 編集後記

秋が待ち遠しいですが、まだまだ暑い日が続いています。

こまめに水分補給をし、涼しい所で過ごして熱中症にならないように気をつけてください。

編集委員：熊澤・福井・遠藤・薮谷・木村

【脳トレ1の答】 1.①ちんちろりん ②りいんりんりんりん ③ああ おもしろい 2.①里の秋 ②ああ かあさんと 3.①濃いも薄いも ②かえでやつたは

【脳トレ2の答】 ①と④ ②と① ③と③ ④と④