

「保険料の払い戻し申請書は届いていますか？」に要注意！！

《事例》

市役所保険課を名乗り、固定電話に電話があった。自分のフルネームを言われ、「4か月前に保険料の払い戻し申請書を送っているが、まだ手続きをしていないので連絡した」と言われた。不審に思い、折り返すので電話番号を教えてくださいと伝えたら、電話を切られた。詐欺ではないか。

《解説・アドバイス》

還付金詐欺の可能性が考えられます。このまま話が進むと、「今なら申請が間に合う」「ATMで手続きできる」と言って誘導し、還付されるはずが、こちらからお金を振り込んでしまう詐欺の手口です。

こちらのフルネームを知っていたのは、何かしらの名簿を利用しているためと考えられます。このような電話があった場合はすぐに電話を切りましょう。固定電話は常時留守番電話設定にしておくことをお勧めします。

新手詐欺

「〇〇ペイで返金します」は詐欺です！

【主な手口】

ネットショッピングで注文した商品が届かない。

サイトの事業者から「商品の在庫がないので〇〇ペイで返金する」「決済アプリを使って返金する」などと連絡。

電話で指示されながらスマートフォンを操作すると返金してもらはずが、いつの間にか送金してしまう。

- トラブルに遭ったときや、不安に思ったときはご相談ください。
- 消費者ホットライン ☎188
- 消費生活センター ☎823-3928

食生活改善推進員の健康料理 No.189

肉巻き餅



お正月の変わり種に、肉巻きおにぎりならぬ、「肉巻き餅」はいかがでしょう。たれに黒すりごまを入れ、トッピングにとろけるチーズをかけて、カルシウムをアップしています。とろけた餅に甘じょっぱいたれが絡み、絶品です。

材 料 (6人分)

切り餅(50g)	12個	砂糖	小さじ4
豚バラ(1枚30g)	12枚	しょう油	小さじ2
とろけるチーズ	90g	黒すりごま	大さじ3
小ネギ(小口切り)	大さじ2		

作 り 方

- ①縦半分にした餅を、半分にした豚バラ肉で、なるべく餅が出ないように巻く。
- ②Aを混ぜておく。
- ③フライパンで①を中～弱火でゆっくり焼く。肉から出てきた油をキッチンペーパーなどで拭き取る。
- ④餅に火が通ったら、②を加え、火を強めて、たれをからめる。
- ⑤とろけるチーズをのせ、蓋をする。チーズが溶けたら、器に盛り、小ネギをちらす。

1人分(4個)の栄養

エネルギー	533kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	25.6g
カルシウム	146mg
食物繊維	1.0g
食塩相当量	1.2g

今月の食改さん



武井 美紀子 さん

遠藤 より子 さん



今年度、土浦市食生活改善推進員協議会は「茨城県表彰」、「健やか親子21-8020の里賞(ロッセ賞)」優秀賞を受賞しました。



土浦市食生活改善推進員
イメージキャラクター
エプちゃん・ロンくん