

くらしの窓すぎなみ

編集・発行：杉並区立消費者センター
杉並区天沼3-19-16 ウェルファーム杉並3階
tel.03-3398-3141



2020.5 NO. 316
令和2年5月15日発行

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う対応により、お手元に届く時期が発行から大幅に遅れることがあります。

銀行を装うメールやSMSの フィッシング詐欺に注意！！

～あなたのIDとパスワードが盗まれてしまいます～

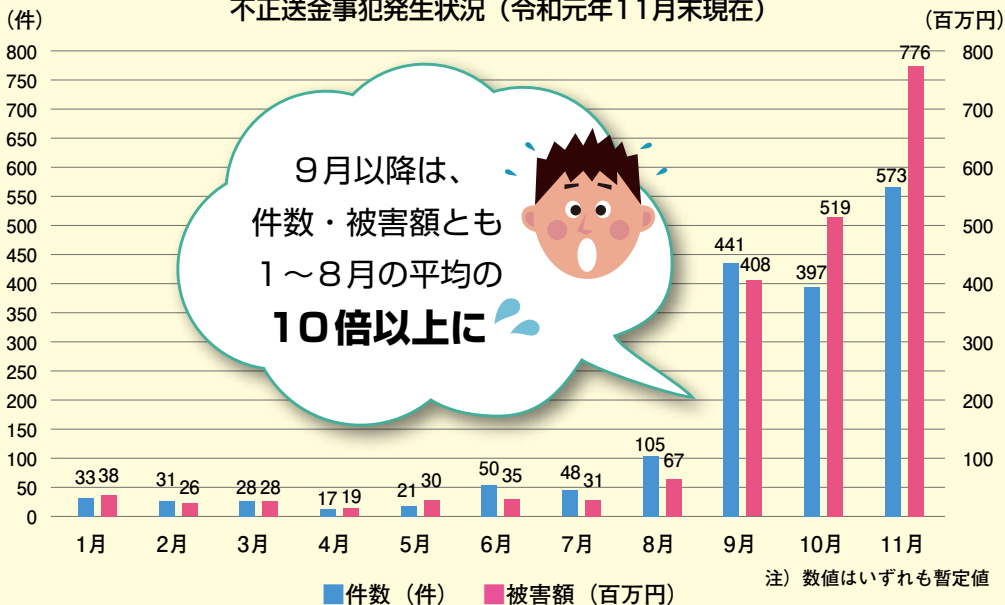
フィッシングとは

偽のメールを送るなどして、巧みに偽のホームページ（ネットバンキング模倣画面）へと誘導しIDやパスワードなどの情報を入力させて個人情報を盗み取ること。

スマートフォン決済やキャッシュレス化が進み、銀行もインターネットバンキングを利用して送金や残高などを管理するWEB明細を推奨しています。大変便利な反面、銀行からのメールやショートメッセージサービス（SMS）、ホームページを装い個人情報を詐取する不正送金の被害が多発しています。

警察庁サイバー犯罪対策プロジェクトによると、昨年9月頃より被害が拡大しており、同年11月における発生件数は573件、被害額は約7億7,600万円で、発生件数及び被害額はこれまでで最多の水準となっています。

不正送金事犯発生状況（令和元年11月末現在）



9月以降は、
件数・被害額とも
1～8月の平均の
10倍以上に



被害の手口として

- ◆銀行を装った偽の SMS やメールを送り付け、偽のホームページ（インターネットバンキングの模倣画面）へと誘導します。
- ◆IDやパスワードなどの情報を入力させて盗み取り、口座から預金を不正に引き出します。

偽のショートメッセージサービスの例



アクセスしない! クリックしない!

金融機関がメールで暗証番号などを聞いてくることは絶対にありません!

被害に遭わないために

- 不審なメールや SMS は開封しない。
- SMS やメールに記載された URL に安易にアクセスしない。
- URL へアクセスする前に、正しいホームページの URL であるかを確認する。



消費者庁イラスト集より

他にも、

金融機関だけでなく、携帯電話のキャリア決済（※）やクレジットカード決済の際、偽のホームページに誘導されて入力した情報が、不正利用されることもあるので注意が必要です。

※キャリア決済

IDや電話番号、パスワードや暗証番号などを入力することで、注文した商品・サービス代を携帯電話などの料金とまとめて支払える決済方法。

- ID・パスワードなどを入力する際は常に正しいホームページにアクセスするようにしましょう。
- 暗号化技術が採用されているか確認しましょう（URLがhttps又は鍵マークがついています。）
- セキュリティソフトの導入など対策を実施しましょう。
- ID・パスワードの使い回しはしないようにしましょう。

**「あやしいな!」
と思ったら**



- 「全国銀行協会相談室」に相談する。 ※つながりにくい場合があります。
0570-017109 03-5252-3772
月～金曜日（祝日および銀行の休業日を除く）
受付時間：午前9時～午後5時
- 消費者センターに相談する。

被害に遭ったら



すぐに最寄りの警察と銀行に連絡する。

出典 全国銀行協会
警察庁「フィッシングによるものとみられるインターネットバンキングに係る不正送金被害の急増について」
(<https://www.npa.go.jp/cyber/policy/caution1910.html>) を加工して作成
参考 東京都暮らし WEB

梅干し&梅酢 を取り入れた食生活を

梅干しは平安時代から伝わる食べ物で、当時は薬用として使われていたようです。梅干しに含まれるクエン酸は、疲労回復や抗菌作用があると言われ、梅雨や夏場の食欲が落ちる時期にもさっぱりといただけます。そこで今回は、消費生活サポーターが実践している梅干しや梅酢の利用法をご紹介します。

いわしの梅煮

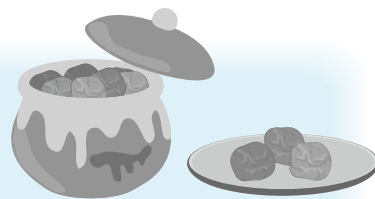


<材料>

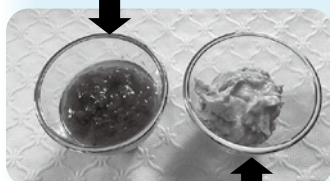
いわし 5匹、梅干し大 2個、出し昆布 5センチ
A (水 100cc、酒 50cc、しょうゆ 大さじ1と1/2、砂糖 大さじ1、みりん 大さじ1)

<作り方>

- ①いわしは頭と内臓をとり、出し昆布は食べやすく切る。
- ②鍋にいわしを並べてAの調味料と出し昆布を入れ、落とし蓋をして10分煮る。



梅ドレッシング



梅マヨネーズ

<材料>

梅干し 大1個、サラダ油 大さじ2、酢 大さじ1、めんつゆ 大さじ1/2

<作り方>

梅干しは種をとって叩き、すべての材料と混ぜる。

<作り方>

梅干し 大1個、マヨネーズ 大さじ2、好みで砂糖小さじ1/2またはポーションクリーム 1/2個

<作り方>

梅は種を取ってたたき、マヨネーズと混ぜる。好みで砂糖やポーションクリームを加えてもよい。

<アレンジサラダいろいろ>

- 千切り野菜と炒りじゃこに梅ドレッシングをかけて。
- 長芋、オクラ、わかめに梅ドレッシングを和えて。
- きゅうり、生食用ちくわに梅マヨネーズをのせて。
- 野菜スティックに梅マヨネーズをつけて。

しば漬け

<材料>

きゅうり 3本
なす 4個
みょうが 100g
新生姜 100g
塩 24g
(野菜重量の3%)

A (漬け汁)

赤梅酢 カップ1/4
みりん 大さじ2
梅干の赤じそ 適量



<作り方>

- ①野菜を食べやすい大きさに切り、水分が出るまで塩でもみ、しぼる。
- ②①にAを加え、重石を載せて1日漬ける。3~4日で食べきる。

新生姜漬け

<材料>

新生姜 500g
A 塩 35g (重量の7%)
水(湯冷まし) カップ1

B (漬け汁)

赤梅酢 大さじ3
(材料がかぶるように
カップ1/4程度を追加)
酒 大さじ1



<作り方>

- ①千切りにした新生姜をAに入れ、3~4日漬ける。
- ②ざるに広げて半日ほど陰干しして水分を取る。
- ③Bを入れた保存容器に②を入れ、1日1回上下を返して混ぜ、1か月ほど漬ける。

梅ご飯

梅干しは手軽に利用できる酸っぱい食べ物の代表です。メイン料理に、サラダに、漬物に。梅干しを使うと、献立のバリエーションが広がります。写真のように、炊飯器でご飯を炊く時に、梅干しをお好みで入れるとおいしい梅ご飯ができていきます。

「しば漬け」と「新生姜漬け」は、自家製の梅干しを作っている消費生活サポーターが自家製梅酢で作りましたが、市販の梅酢で作れます。(消費生活サポーター)



冷静な購買活動をお願いします

【新型コロナウイルス感染症関連】

新型コロナウイルス感染が拡大している状況の下、さまざまな風説が流れています。食料品や生活必需品、マスクなどが必要な方に届くよう、消費者のみなさまにおかれましては、正しい情報を見極めデマに惑わされず冷静な購買活動をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症対策

農林水産省 経済産業省 消費者庁

買物をする ときの お願い

- ・買物をするときには、**感染予防**に加え、**他の方に感染させない気遣い**も必要です。
- ・お店によっては**買物の仕方などを制限**する場合がありますので、御理解・御協力ください。

買物の際には、**咳エチケット**を守り、前後に**手洗い・消毒**をしましょう。

従業員の方々も頑張っておりますので、**協力して買物**をしましょう。

混雑を避けて買物をしましょう。

必要に応じて必要な分だけ買おうようにしましょう。

転倒やケガをしないためにも、密集しないことが大事です。

人との距離を空けて、密集を避けると、感染の危険性が下がります。

新型コロナウイルス感染症対策

農林水産省 経済産業省 消費者庁

食料品に ついての お願い

食料品は、**十分な供給量を確保している**ので、**安心して、落ち着いた購買行動**をお願いいたします。

食料品は**必要な分だけ**買うようにしましょう。

過度な買いだめや買い急ぎはしないでください。

転売目的の購入はしないでください。

食べきれずおいしくなくついたり、食品ロスにもなってしまう。

転売目的の購入は望ましくありません。

商品の購入、契約などについてトラブルが起きた時、迷った時などお気軽にご相談下さい！

杉並区立 消費者センター

相談専用 03-3398-3121

相談受付時間 午前9時～午後4時(土曜・日曜・祝日・12/29～1/3は休み)

杉並区立消費者センター

検索