

地域安全ニュース

毎年2月1日～3月18日は、
「サイバーセキュリティ月間」です

この機会に情報セキュリティ対策をチェックしましょう。

●サイバーセキュリティ対策9か条

- ①OSやソフトウェアは常に最新の状況にしておきましょう。
- ②パスワードは長く複雑にして、ほかと使い回さないようにしましょう。
- ③他要素認証を利用しましょう。
- ④偽メールや偽サイトに騙されないように用心しましょう。
- ⑤メールの添付ファイルや本文中のリンクに注意しましょう。
- ⑥スマホやPCの画面ロックを利用しましょう。
- ⑦大切な情報は、失う前にバックアップ(複製)しましょう。
- ⑧外出先では紛失・盗難・のぞき見に注意しましょう。
- ⑨困ったときは、ひとりで悩まず相談しましょう。

千葉県警察メールマガジン登録受付中！

《ちば安全・安心メール》

千葉県警察では、県民のみなさんの防犯意識の高揚や地域安全活動に役立てていただくため、身近で発生した犯罪の発生情報等を警察署ごとに電子メールで提供しています。



登録は、下記QRコードもしくは県警ホームページからお願いします。



【県警ホームページ】(ポリスネット・千葉)

<https://www.police.pref.chiba.jp/mailmagazine/>



商工会伝言板

商工業者向けの「税務相談会」を開催

所得税の確定申告が、2月16日(月)から始まります。

商工会では、町内の商工業者の方々を対象に、税理士による所得税・消費税に関する無料相談会を開催します。

各種給付金の経理処理や税制改正による変更点など、確定申告に関するさまざまな疑問や質問にお答えします。ぜひご利用ください。

と き 2月20日(金)、3月3日(火)・9日(月)

午前10時～正午、午後1時～4時

※最終受付 午後3時

ところ 町商工会館

その他 要事前予約

町商工会 ☎82-0434



消費生活ナビ

テレビショッピングはテレビ広告だけでなく、
注文の電話でもよく確認！

【相談事例】

- マッサージ器の叩く力が強くて使えなかった
- 衣類のサイズが合わないため使用できなかった
- アクセサリーがテレビ広告から受けた印象よりも小さかった
- ポータブルバッテリーを購入したが、よく考えたら不要だった
- 注文の電話で定期購入を勧められ、断ったのに定期購入になっていた

【アドバイス】

テレビショッピングは実物を確認して購入することができません。返品・解約の可否、条件の説明を確認しましょう。商品の使用感、サイズなど不明な点は、注文の電話でよく確認することが大切です。

町消費生活相談室 毎週火曜日 午前10時～午後4時

☎84-1233

町食生活改善普及会

手作り料理を食卓に！

鮭とチーズのコロッケ



材料(4人分)

じゃがいも(男爵)・・・5個 (皮つき550g、正味500g)	薄力粉・・・大さじ2(18g)
牛乳・・・200cc	卵・・・・・・・・・・1個
甘塩鮭・・・1切れ(75g)	パン粉・・・・・・・・30g
クリームチーズ・・・80g	揚げ油・・・・・・・・適量
塩・・・0.5g(ひとつまみ)	(付け合わせ)
白こしょう・・・少々	サニーレタス・・・200g
	ミニトマト・・・8個(40g)

作り方

- ①じゃがいもは、皮をむいて4～6等分にして鍋に入れる。牛乳を加えフタをして火にかける。沸いてきたらフタをずらして中火で15分ほど煮る。竹串がすっとおろくらい柔らかくなったら火を止め、マッシャーなどでつぶす。ゆるいようなら再び火をつけ軽く水分をとばして塩・こしょうを加え混ぜ、粗熱をとる。
- ②甘塩鮭はラップで包み、電子レンジ600W(ワット)で2分加熱する。粗熱がとれたら皮と骨を除いてほぐす。
- ③①と②を混ぜ合わせ、8等分する。
- ④クリームチーズは、8等分にし、③の真ん中にクリームチーズをのせて俵型にする。
- ⑤薄力粉、卵、パン粉の順につける。170℃に熱した油で2～3分きつね色になるまで揚げて、付け合わせとともに器に盛る。

【1人分栄養価】エネルギー349kcal、たんぱく質11.8g、脂質18.5g、カルシウム85mg、食塩相当量0.8g