

不撓不屈（ふとうふくつ）の精神で！～故長嶋茂雄氏から学ぶ～

6月3日、「ミスタープロ野球」こと長嶋茂雄さんが89年の生涯を終えられました。華々しくスター街道を歩んできたかに見えて、実は数々の困難を乗り越えてきた苦労人であるのは有名な話。特に、監督就任1年目に球団史上初の最下位という屈辱を味わいますが「不撓不屈の精神」で大胆なチーム再建に着手し、2年目にはリーグ優勝を成し遂げます。また、脳梗塞で重い後遺症を患っても諦めることなく「不撓不屈の精神」で9年間の壮絶なりハビリ生活を見事に耐え抜いたと聞きます。

ネンセツでも大小あれど日々困難の連続。時には目を背け逃げ出したいくなる問題に直面しますが、今回の計報に接し「不撓不屈の精神」でどんな困難にも決して諦めず立ち向かい克服していこうと、強く思いました。

3

お知らせ

- ☆ 次回お引落日 郵便局 7月 7日
道銀・北洋 7月 8日
その他金融機 6月 27日

※ 口座へのご入金はお早めをお願いします！

- ☆ ストープやボイラーの点検整備受付中！
来シーズンのご準備はお早めに。
☆ 「ガス臭い」「ガスが出ない」等 LP ガスに関する緊急時は下記へご連絡下さい。

LP ガス緊急センター 011-812-0119

フードクリエイター 北嶋 愛子の 今月のワンポイント！

～美容と健康に最適！さっぱりとした夏のお寿司～

『きゅうりと生姜の混ぜ寿司 鮭のフレーク添え』

【材料：4人分】

米…2合、昆布…5cm、生姜…1かけ（薄い千切り）
塩…小さじ1/3、きゅうり…2本（薄い小口切り）
みょうが…1個（縦半分に切り、薄い小口切り）
大葉…10枚（縦半分に切り、細切り）、ごま油…小さじ2
A：生鮭…2切れ、塩…少々、水…2カップ、酒…大さじ1
B：米酢…70cc、砂糖…大さじ2、塩…小さじ1/3
C：酒…大さじ2、みりん…大さじ1、醤油…大さじ2、塩…少々

☆つくり方☆

- ① 米をとぎ、昆布を入れて少なめの水加減で炊く。
- ② 鍋にBを入れて中火で軽く温め溶かし、生姜を加える。
- ③ きゅうりに塩をふり軽く混ぜて5分おき、水気を十分絞る。
- ④ ①が炊けたら②を回しかけ切るように混ぜ、人肌に冷ます。
- ⑤ ④にみょうが、大葉の半分を加え混ぜ、③も加え混ぜる。
- ⑥ ⑤を器に盛り、残り的大葉を散らす。

※鮭フレーク（A）の作り方

- ① 鮭に塩をふり5分程おき、水・酒を混ぜ沸騰させたお湯で5分煮て取り出し、5分間放置し粗熱をとる。
- ② ①の骨・皮を取り除き粗くほぐす。
- ③ フライパンにごま油を入れ、②とCを入れ中火で水分を飛ばすように炒め、器に盛る。お好みでお寿司に振りかけて！

☆今月のワンポイント☆

- ☆ むくみを解消し肌の老化を防ぐ、紫外線のダメージにも効果的な、夏にぴったりの一品です！
- ☆ 米が炊けたら温かいうちに合わせ酢（B）と混ぜ合わせましょう。酢が浸透し味がなじみます。
- ☆ 生姜の代わりに今旬の新生姜を使ってもOK！
- ☆ 鮭の味付けは手早く水分が消えるまで一気に仕上げる。

詳しくはLINEでご確認を！

～はっ・あー・ゆう
チャンネルで配信中～



「ビッシング」「スミッシング」ってご存じですか？

～携帯電話（通話やSMS）を悪用したフィッシング詐欺にご注意下さい～

最近夜中に着信があったり、金融機関や宅配業者等を騙るショートメッセージが来た経験はありませんか？ これらは偽サイトに誘導し重要な情報を盗み出すフィッシング詐欺の一種で、通話を使った「ビッシング」、SMS（ショートメッセージサービス）を使った「スミッシング」と呼ばれる現在被害急増中のネット詐欺である可能性が…。以下は実際の「ビッシング（別名：ボイスフィッシング）」による犯行の手口です。

1. 銀行担当者を騙り、被害者に電話（自動音声の場合あり）をかける

2. アドレスを聞き出しメールを送信し、被害者を偽サイトに誘導する

3. 口座番号や暗証番号などを盗み出し、被害者の口座から不正に送金する

これらの詐欺は「手違いで支払いが滞っている」「重要なお知らせ、至急確認」等と恐怖感や切迫感を煽ることで被害者の冷静な判断を阻害しようとする悪質極まりない犯罪です。ご自身は勿論ですが、ご家族や知人が被害に合わないよう注意喚起を！



ボイスフィッシング被害に遭わないために！3つの対策

◆ 知らない電話番号からの着信は信用しない！

◆ 銀行の問い合わせ窓口で確認する！！

銀行担当者を騙る者から連絡があった場合には、銀行へ連絡して真偽を確認するなど、慎重に対応してください。

◆ メールに記載されているリンクからアクセスしない！！！！

インターネットバンキングにログインする場合は、銀行公式サイトや公式アプリからアクセスしてください。

もしも、被害に遭ってしまったら警察に通報・相談を！

本大好き事務スタッフの

推しの一冊！

第40回

『札幌誕生』 門井慶喜

【あらすじ】 幕末から昭和にかけて、未知の北海道で生きた、5人の男女。初代開拓判官・島義勇、札幌農学校で学び、のちに信仰を志した内村鑑三、アイヌの同胞を鼓舞する歌集を出版したバチラー八重子、作家と農場経営の果てに自らの農地を開放した有島武郎、暴れ川・石狩川の治水に取り組んだ岡崎文吉。5人それぞれの熱い開拓の物語。

札幌の開拓の歴史を様々な角度から描いた物語。碁盤の目の街並みや石狩川などの身近にあるものの歴史を知ることができ、面白かったです。特にアイヌの歴史や川の治水の話は現代にも通じるものがあり、色々と考えさせられました。先人たちのおかげで今の札幌があるんだなと感慨深い気持ちになりました。札幌をもっと知りたくなる一冊です！



今年もネンセツの玄関を華やかに！

毎年この時期、華やかに彩られた「佐野花壇」がご来店されるお客様をお迎えいたします。今年で5年目となりますが、毎日早朝から手入れを続ける佐野部長には、身内ながら頭が下がる思いです。お近くをお通りの際には、ぜひご覧くださいませ。

