



身体障害者福祉相談

とき 毎週土曜日 午後1時
30分～4時
ところ さわやか会館1階相
談室(富安二丁目)
問い合わせ先 さわやか会館
(27 3338)

女性なんでも相談

対象 女性
相談内容 子育てに関する
こと 法律に関すること(セ
クハラ・離婚など法律的な問
題) 一般(健康・家族・職
場や近所での人間関係など)
相談日 子育て・一般/毎月

生活習慣病を予防する 食生活改善推進員さんの おすすめ料理

～塩分控えめ～

簡単ちらし寿し



材 料
米 2カップ 昆布 4センチ角
梅干し 2個 ちりめんじゃこ 大
さじ4 いりごま 小さじ4 プロ
セスチーズ 7ミリ2枚 大葉、のり
適宜
A(酢 大さじ2 砂糖 小さじ2)
作り方
1. 梅干し、チーズは粗いみじん切り、
ちりめんじゃこはから炒りする。
2. 昆布をいれて炊いたご飯に(Aを)
加え寿司飯にする。(1)の具、いり
ごまを加え混ぜ合わせ、細切りにし
た大葉とのりを散らす。
一口メモ
うす味で、簡単にできる(夏向きの)
料理を紹介しました。一日の塩
分摂取量が10g未満になるよう心が
けましょう。

第2火・土曜日 午後1時～
3時 法律/毎月第2火曜日
午後1時～4時・第4木曜
日 午前9時～正午

ところ 福祉文化会館(西町
二丁目)
予約受付 月～金曜日・午前
8時30分(先着順)
申し込み先 企画課男女共同
参画課(20 3166)

行政相談

とき 10月3日(木)/午
後1時30分～4時 10月15日
(火)/午後1時～3時 10
月21日(月)/午後1時～4
時
ところ 3日/市民会館控
室 15日/さざんか会館 21
日/市民会館【合同行政相談
所】
問い合わせ先 鳥取行政評価
事務所(24 5541)

法律相談

とき 10月15日(火)午後1
時～4時
ところ 市役所本庁舎6階第
4会議室
定員 8人(先着順)
予約受付 10月7日(月)午
前8時30分
申し込み先 市民参画課(20 3158)

弁護士法律相談

とき 10月7日(月)午前10
時～午後3時
ところ 鳥取地方裁判所
問い合わせ先 鳥取県弁護士
会(22 3912)

法務行政相談

とき 10月2日(水)午前10
時～午後3時
ところ さざんか会館
問い合わせ先 鳥取地方務
局(22 2191)

司法書士法律相談

とき 10月3日(木)午前10
時～午後4時
ところ 鳥取県司法書士会会
館

内容 登記・相続・供託・訴
訟書類の作成などについて
問い合わせ先 鳥取県司法書
士会(24 7013)

行政書士法律相談

とき 10月9日(水)午前10
時～午後3時
ところ 市役所1階市民談話
室
内容 官公署への許可申請書
の作成、相続などについて
問い合わせ先 鳥取県行政書
士会東部支部(21 1461)

不動産鑑定料相談

とき 10月9日(水)午後1
時～午後4時
ところ 市役所1階市民談話
室
問い合わせ先 不動産鑑定士
協会(29 3074)

民事・家事調停委員 調停相談

とき 10月1日(火)午前10
時～午後3時
ところ さざんか会館
問い合わせ先 鳥取家庭裁判
所(22 2171)

秋の全国交通安全運動 9月21日～30日

スローガン 交通マナーアップ! あなたが主役!!

いつも通る道でも油断せず、道路を横断
するときは安全を確認しましょう
早朝、夜間に外出するときは、白い服装
や反射材が目立つようにしましょう
シートベルト・チャイルドシートは、正しく着用しましょう
見る、待つ、止まる、確かめるを習慣にしましょう



おわびと訂正

市報9月1日号12ページに掲載の「9月のごみ
収集」の表の中に誤りがありました。正しくは
下表のとおりです、おわびして訂正します。

月日	種別	可燃ごみ
9月16日(月)	敬老の日の振替休日	平常どおり収集します
9月16日(月)	敬老の日の振替休日	収集しません