

無料相談

市民総合相談 予約は ☎ 0857-20-3862 まで

■市民総合相談センター（市役所南庁舎1階 41番窓口）【予約不要】
《くらし110番相談窓口》

内容：日常生活の中での疑問、困りごとなど（専門相談員対応）
とき：平日8:30～17:15（面談・電話相談）☎ 0857-20-4894
平日17:15～22:00（電話相談）☎ 090-8715-9280
土日祝日8:30～22:00（電話相談）☎ 090-8715-9280

※本庁舎でも毎週月・金曜日（13:00～17:00）に面談相談を行います。
《消費生活相談窓口》

内容：訪問販売・通信販売・インターネットトラブル、多重債務など、消費生活に関すること（専門相談員対応）
とき：平日8:30～17:00（面談・電話相談）☎ 0857-20-3863

■法律相談【電話予約制】
内容：法律全般（弁護士対応）
とき：9/13（金）・26（木）13:00～16:00（定員各5人ずつ）
ところ：南庁舎

予約：9/5（木）8:30～（先着順、定員になり次第終了）
■公正証書作成（遺言・養育費支払契約など）など相談【電話予約制】
内容：遺言や任意後見、不動産賃貸借、金銭貸借、離婚にともなう養育費・慰謝料の支払等契約などの公正証書作成および私署証書の認証などに関すること（公証人対応）
とき：9/25（水）13:00～16:00（定員5人）
ところ：本庁舎

予約：9/20（金）17:15まで（先着順、定員になり次第終了）
■年金制度・労働・社会保険に関する相談【電話予約制】
内容：採用から退職までの労働および社会保険、老後の年金を含む生活設計などに関すること（社会保険労務士対応）
とき：9/11（水）13:00～16:00（定員5人）
ところ：南庁舎

予約：9/4（水）17:15まで（先着順、定員になり次第終了）
■土地境界に関する相談【電話予約制】
内容：土地境界などに関すること（土地家屋調査士対応）
とき：9/19（木）13:00～16:00（定員3人）
ところ：南庁舎

予約：9/12（木）17:15まで（先着順、定員になり次第終了）
※上記相談以外にも、市役所各担当課で、人権、福祉、税、健康などの各種相談業務を随時行っています。お気軽にご相談ください。

問 南庁舎市民総合相談センター ☎ 0857-20-3862

女性なんでも相談
内容：法律（弁護士対応）
※一般相談は、鳥取市人権福祉センター（☎0857-24-8241）で受け付けします。

とき：9/5（木）13:00～16:00、9/13（金）9:00～12:00、9/25（水）9:00～12:00
ところ：男女共同参画センター（西町二丁目福祉文化会館内）
予約：8/20（火）8:30～ ※電話などにて先着順

問 男女共同参画センター ☎ 0857-24-2704

行政相談
内容：国の仕事や手続き、サービスなど（行政相談委員対応）
とき：9/5（木）・11（水）・17（火）・30（月）13:30～15:00
ところ：9/5＝市役所南庁舎、9/11＝輝なんせ鳥取、9/17＝さざんか会館、9/30＝トスク本店インフォメーションルーム

問 鳥取行政評価事務所 ☎ 0857-24-5542

行政書士無料相談

とき：8月10日（土）10:30～15:00 ※当日受付、先着順
ところ：県立図書館2階 小研修室
内容：相続・遺言、成年後見、交通事故後遺障害等級認定、帰化・在留許可などの手続きなど

とき：9月1日（日）10:30～14:30 ※当日受付、先着順
ところ：用瀬図書館 おはなしの部屋
内容：相続・遺言、成年後見、農地転用、許認可申請、契約など
問 鳥取県行政書士会事務局 ☎ 0857-24-2744

緑の相談

とき：8月22日（木）13:30～16:00
ところ：南庁舎1階入口ホール（日本海新聞社側）
内容：植物に関する疑問、管理・育成など

問 県造園建設業協会東部支部 ☎ 0857-51-8712

特設人権相談

とき：8月20日（火）13:00～16:00
ところ：さざんか会館（富安二丁目）
内容：人権問題全般（人権擁護委員対応）

問 鳥取地方法務局人権擁護課 ☎ 0857-22-2289
※法務局においても平日（8:30～17:15）は毎日相談に応じています。
専用ダイヤル ☎ 0570-003-110

多重債務・ヤミ金融など相談会

弁護士などの専門家による無料相談会です。 ※要予約
とき：8月21日（水）13:30～16:00
ところ：県庁議会棟 会議室（東町一丁目）

問 県消費生活センター（県庁第二庁舎2階東部消費生活相談室）
☎ 0857-26-7605 ☎ 0857-26-8144

自動車事故による被害者支援のご案内

自動車事故により死亡または重度の後遺障がいになられた方のお子様が中学校を卒業するまでの間、無利子の育成資金をお貸しします。また、自動車事故で脳、脊髄、または胸腹部臓器に重度の後遺障がいがあり、日常生活において介護を要する方に介護料を支給します。

問 独立行政法人自動車事故対策機構鳥取支所 ☎ 0857-24-0802

鳥取盲学校オープンキャンパスのご案内

鳥取盲学校をあなたの進路として考えてみませんか。幼児から成人まで対象です。オープンキャンパスは、見学のみも大歓迎です。ご来校をお待ちしています。

とき 8月8日（木）10:30～16:00
内容 見学会（学校・寄宿舎）、説明会（学校・学科）、授業体験、個別相談会など

問 鳥取県立鳥取盲学校（国府町宮下）☎ 0857-23-5441
☎ http://cmsweb1.torikyo.ed.jp/torimo-s/

毎月22日は「にこにこデー」です あいさつであつたかふれあいまちづくり

自然を守るボランティア活動に進んで参加し、今日も元気に「おはよう」のあいさつをしています。（推薦者 にこにこにっこりあいさつ隊 山田）

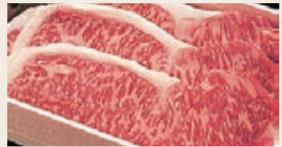
問 中央保健センター ☎ 0857-20-3194



今月のにっこりさん
音楽ちゃん、真くん

鳥取牛で作る簡単レシピコンテスト

鳥取のおいしい牛肉を使った料理コンテストに参加してみませんか？まずは、あなたが考案した簡単レシピをご紹介します。



参加資格 最終選考に出席し、調理と内容が説明できる人1チーム1～5人程度。

作品条件 鳥取牛を使用したオリジナルの未発表作品に限ります。

最終選考で使用する食材、調味料などは主催者で準備します。ただし、入手困難な物、こだわりの食材などは参加者で準備。

著作権 応募作品の著作権は鳥取県畜産農協に帰属。応募作品は選考のうえ、とりちくホームページ、直営店店頭などで公表します。

応募に伴う個人情報情報は今回の目的以外では使用しません。

応募方法 とりちく各店舗に設置またはとりちくホームページに掲載の応募用紙に必要事項を記入し、郵送、FAX、メール、最寄の店舗に持参のいずれかで

応募締切 8月15日（木）必着

1次選考 8月19日（月）以降に5チームを書類選考し、結果をとりちくホームページで発表 ※1次選考通過者へ個別に連絡します。

最終選考 とき：9月1日（日）10:00～13:00
ところ：さざんか会館（富安二丁目）

表彰 最優秀賞1チーム 2万円の商品券などの副賞
優秀賞1チーム 1万円の商品券などの副賞
とりちく賞3チーム 5千円の商品券などの副賞

問 鳥取県畜産農業協同組合 ☎ 0857-52-1129
☎ 0857-52-1131 ☎ http://www.torichiku.or.jp/

☎ urushibara@torichiku.or.jp

簡単にできる肉料理をシリーズで紹介！
食生活改善推進員連絡協議会 用瀬支部
肉料理編 Vol.2
野菜たっぷり鶏団子煮



材料（4人分）				
a	鶏ひき肉	200g	ごぼう	60g
	卵	1個	なす	200g
	おろししょうが	大さじ1	かぼちゃ	200g
	ねぎ（粗みじん切り）	40g	えのき茸	200g
	片栗粉	大さじ1	こんにゃく	100g
	塩	少々	ねぎ	60g
	大根	200g	だし汁	1500ml
	にんじん	60g	みそ	60g

- ① ボウルでaを粘りが出るまでよく練り合わせる。
- ② 大根とにんじんは5mmの厚さのいちょう切りに、ごぼうは皮をこそげ取り縦半分になり斜め切りに、なすは1cmの厚さの半月切りにし水につける。
- ③ かぼちゃは種を除き1cmの厚さのくし形に切り、えのき茸は4～5cmの長さに切り、こんにゃくは熱湯でサッと茹で短冊切りに、ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁と大根、ごぼう、こんにゃくを入れて火にかける。大根が少し軟らかくなったら、ねぎ以外の野菜を加える。
- ⑤ 野菜が軟らかくなったら、①のタネをスプーンで団子状にしながらすくい、鍋の中へ入れる。アクが出てきたら取り除く。
- ⑥ 鶏肉団子に火が通ったらみそを溶き入れ、小口切りにしたねぎを上から散し、ひと混ぜしてから火を止める。

1人分 エネルギー 160kcal
たんぱく質 11.9g
脂質 4.4g
塩分 1.4g

一口メモ…夏野菜がたっぷりとれるひと品です。お好みで一味唐辛子や、柚こしょうを付けて食べてもおいしくいただけます。

《食育コーナー》～暑い夏です～
アイス、ジュース、アイス、ジュース・・・の日々は体が疲れやすくなります。バランスの良い食事を心がけましょう

No.005

ガード博士とメーブル助手の消費者トラブル講座

問 南庁舎市民総合相談センター
☎ 0857-20-3863

買え買え詐欺の新たな手口に注意！

【事例】

買え買え詐欺は、複数の登場人物から入れ替わり連絡が入り、もうけ話でだまそうとする手口です。特に高齢者が狙われています。

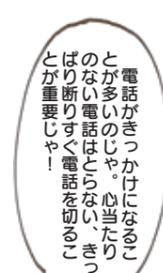
最近では、新しいエネルギー事業のもうけ話「シェーブルガスの運用権」「メタンハイドレート」の採掘権」などをもちかけるケースが増えています。「高値で買い取る」「謝礼をする」などと断りづらくなりますが、これまで消費者が利益を得られたケースは一件も確認されていません。

【解説】

買え買え詐欺被害に遭わないための5つの心得

- 1 「早段階」できっぱり断る。話を聞いてくれる人はだませる見込みのある客とみなされず。
- 2 契約するときは必ず誰かに相談する。ひとり判断せず家族、友人、消費生活相談窓口などに相談しましょう。
- 3 契約を急がせる業者は要注意！「今だけ」「あなただけ」「損させない」は特に気をつけたい言葉。
- 4 うまい話（もうけ話）は疑う。よく分からないもうけ話には手を出さない。
- 5 家族が被害に遭っていないか、気をつけて！最近電話が多くかかるなど、何かサインがあります。そんなときは優しく声をかけてみましょう。

ガード博士からのワンポイント！



電話がきっかけになることが多いのじゃ。心当たりがない電話はとらない。きっぱり断りすぐ電話を切る。これが重要じゃ！