

# 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（市役所駅南庁舎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：12/13（金）・26（木）13:00～16:00（定員各5人ずつ）  
ところ：駅南庁舎

予約：12/5（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：12/25（水）13:00～16:00（定員5人）  
ところ：本庁舎

予約：12/20（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：12/11（水）13:00～16:00（定員5人）  
ところ：駅南庁舎

予約：12/4（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：12/19（木）13:00～16:00（定員3人）  
ところ：駅南庁舎

予約：12/12（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。

☎ 駅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）  
とき：12/10（火）13:00～16:00、12/25（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：11/20（水）8:30～ ※電話などにて先着順

☎ 男女共同参画センター ☎ 0857-24-2704

※一般相談は、鳥取市中央人権福祉センターで受け付けします。  
☎ 0857-24-8241

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：12/5（木）・11（水）・17（火）・30（月）13:30～15:00  
ところ：12/5＝市役所駅南庁舎、12/11＝輝なんせ鳥取、12/17＝さざんか会館、12/30＝トスク本店インフォメーションルーム

☎ 鳥取行政評価事務所 ☎ 0857-24-5542

## 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：11月20日（水）13:30～16:00  
ところ：県庁議会棟 会議室（東町一丁目）  
☎ 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

## 行政書士無料相談

とき：11月9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（行政書士対応）

とき：11月9日（土）10:30～14:30  
ところ：用瀬図書館 おはなしの部屋

とき：12月1日（日）10:00～15:00  
ところ：気高図書館 2階会議室

内容：相続・遺言、成年後見、農地転用、許認可申請、契約など（行政書士対応）※当日受付、先着順

☎ 鳥取県行政書士会事務局 ☎ 0857-24-2744

## 全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

人権擁護委員および法務局職員による電話相談です。

とき：11月18～24日（月～日）8:30～19:00  
（土・日は10:00～17:00）

電話番号 0570-070-810（有料）

☎ 鳥取地方法務局人権擁護課 ☎ 0857-22-2289

## 高齢者・障がい者のための成年後見相談会

司法書士による無料相談会です。 ※要予約

とき：11月30日（土）13:00～15:00  
ところ：とりぎん文化会館 第5会議室（尚徳町）  
☎ 鳥取県司法書士会・公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート鳥取支部 ☎ 0857-24-7024（予約受付9:30～16:00）

## 年金・労務相談

とき：11月8日（金）10:00～16:00  
ところ：市役所駅南庁舎1階ロビー（富安二丁目）  
内容：年金・健康保険（労災保険、介護保険含む）、労働問題全般（解雇、退職、賃金）など

※本人以外がこられる場合は委任状が必要です。

☎ 鳥取県社会保険労務士会 ☎ 0857-26-0835

## 特設人権相談

とき：11月20日（水）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）  
☎ 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

## 緑の相談

とき：11月28日（木）13:30～16:00  
ところ：市役所駅南庁舎1階入口ホール（新日本海新聞社側）  
内容：植物に関する疑問、管理・育成など  
☎ 県造園建設業協会東部支部 ☎ 0857-51-8712

## さざんか会館第3回料理教室

親子で作るクリスマスケーキ 参加者募集

お子様と一緒にプッシュ・ド・ノエルを作りませんか！  
とき 11月30日（土）10:00～13:00  
ところ さざんか会館3階 栄養指導実習室  
講師 木村 美智子さん  
定員 親子で15組まで（お子様の年齢は幼稚園年長～小学校3年生まで） ※参加無料

☎ さざんか会館管理事務室 ☎ 0857-29-7151

## 鳥取の食材を活用した料理講習会

とき 11月16日（土）第1部10:00～、第2部13:00～  
ところ パレットとっとり 調理室、市民交流ホール  
内容 第1部：料理講習会 ※定員30人  
第2部：講演「みらいの野菜たち」 ※定員100人  
講師 1部、2部とも河崎妙子氏（フードコーディネーター）  
参加費 第1部2000円（材料実費） ※第2部は無料  
申し込み 往復はがきに「住所・氏名・性別・電話番号・希望の部」を明記し郵送  
☎ 第二庁舎経済・雇用戦略課 ☎ 0857-20-3249  
（〒680-8571 鳥取市尚徳町116） ※11月5日必着

## 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

あいさつ劇に配役として心よく参加してくださいました。お二人とも「とても楽しかったです。」とにこやかに話してくださいました。（推薦者ににこにこあいさつ隊あいさつ劇メンバー同）

☎ 中央保健センター ☎ 0857-20-3194



今月のにこにこさん  
難病研究センター  
前川智子さん  
田中博子さん

## 見え方についてお困りの方、ご相談は鳥取盲学校へ

鳥取盲学校では様々な支援や研修会などを行っています。見えづらさを補う便利な機器の紹介・使い方の指導もします。お気軽にご相談ください。

☎ 鳥取県立鳥取盲学校（国府町宮下1265）

☎ 0857-23-5441 ☎ 0857-23-5442

☎ http://www.torikyo.ed.jp/torimo-s/

ガード博士からのワンポイント！

高齢者のみで暮らす家に帰省するときは、不審な郵便物が無いかなど確認が必要じゃ！

中には、クレジットカード番号を書かせるものもあり、その後不審な引き落としが始まることもあります。クレジットカードの請求に心当たりのないものがあれば、カード会社に確認しましょう。海外から届く「当選金獲得」には絶対に手を出さないようにしましょう。

このように通知が鳥取市内でも届いています。特に高齢者だけの世帯に多く届いており、一日に何十通も届くなどという例もあるようです。当選金を受け取るための手数料などを送り続け、被害に気づいた時には多額のお金をつぎ込んでしまっているケースが見られます。事例のような当選金を実際に届いたという事は確認されていません。業者の実態は不明で、支払ったお金を取り戻すことは困難です。このような通知があっても決してお金を送ってはいけません。

中には、クレジットカード番号を書かせるものもあり、その後不審な引き落としが始まることもあります。クレジットカードの請求に心当たりのないものがあれば、カード会社に確認しましょう。海外から届く「当選金獲得」には絶対に手を出さないようにしましょう。



ガード博士

## 鳥取の食材を活かそう！

☎ 第二庁舎経済・雇用戦略課 ☎ 0857-20-3294

## 里芋きのこあんかけ



材料（4人分）			
里芋	16個	だし	500ml
米のとぎ汁	適宜	塩	小さじ1
白菜の葉（大）	1枚	薄口醤油	小さじ1
椎茸	5枚	砂糖	大さじ1
長ねぎ	1本	片栗粉	大さじ1強
ごぼう（小）	1本	水	大さじ1強
しめじ	1パック	柚子の皮	少々
なめこ	1袋		

- ① 里芋は皮をむいて、米のとぎ汁でやわらかくなるまでゆでる。
- ② 白菜、椎茸、長ねぎはせん切り、ごぼうはさががき、しめじは1本ずつにほぐす。
- ③ 鍋に湯を沸かし、2をさっと湯通しする。続いてなめこも湯通しする。
- ④ Aを鍋に入れて火にかけ、湯通しした3を加える。野菜ときのこが煮えたら、同量の水で溶いた水溶き片栗粉を加えてとろみを付け、さっと火を通す。
- ⑤ 器にゆでたての里芋を盛り、4の熱々のあんをかけ、上にせん切りにしたゆずの皮を散らす。

### <ポイント>

この料理は、里芋さえ炊いておけば、熱々のあんをかければすぐできますから、一部、作り置きがききます。里芋の味つけがポイントで、0.8～0.9%の塩分の吸い地に少々甘みを入れるとおいしく仕上がります。

No.008

## ガード博士とメール助手の消費者トラブル講座

☎ 0857-20-3863

☎ 0857-20-3863



メール助手