

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：1/15（水）・29（水）13:00～16:00（定員各5人ずつ）
ところ：駅南庁舎
予約：1/7（火）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：1/22（水）13:00～16:00（定員5人）

ところ：本庁舎
予約：1/20（月）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：1/8（水）13:00～16:00（定員5人）
ところ：駅南庁舎
予約：1/6（月）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：1/16（木）13:00～16:00（定員3人）
ところ：駅南庁舎
予約：1/9（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：1/10（金）13:00～16:00、1/21（火）9:00～12:00、1/30（木）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：12/20（金）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：1/6（月）・8（水）・21（火）・27（月）13:30～15:00
ところ：1/6＝市役所駅南庁舎、1/8＝輝なんせ鳥取、1/21＝さざんか会館、1/27＝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：12月11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：12月14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：平成26年1月5日（日）10:30～14:30
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（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

法務局サンデー相談所

とき：12月8日（日）10:00～15:00
ところ：鳥取地方法務局（東町二丁目）
内容：遺言、相続、登記、戸籍、国籍、供託、人権、心配ごとなどの相談に応じます（公証人及び法務局職員）
☎ 鳥取地方法務局総務課 ☎ 0857-22-2127

特設人権相談

とき：12月20日（金）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

鳥取県住生活総合調査を実施します

鳥取県では、県民の皆さまの住生活に対するニーズを把握し、今後の住宅施策に反映させるために、平成25年鳥取県住生活総合調査を実施します。平成25年11月から平成26年2月にかけて、統計調査員証を持った調査員が、調査の対象となった世帯を訪問し、調査票の配布及び回収を行います。
調査をお願いする皆様には重ねてお手数をおかけすることとなりますが、御協力のほどよろしくお願いいたします。
☎ 本庁舎建築住宅課 ☎ 0857-20-3291

平成26年度鳥取県立鳥取盲学校生徒募集のお知らせ

下記の日程で平成26年度高等部・専攻科の生徒募集を行います。なお、事前相談・見学は随時行っています。詳細につきましては学校までお問い合わせください。
説明会 平成26年1月16日（木）
出願期間 平成26年2月21日（金）～25日（火）※土・日除く
受験日 平成26年3月6日（木）
合格発表 平成26年3月14日（金）
☎ 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/

塩鯖料理コンテスト最優秀作を紹介します



塩鯖の水炊き

材料(4人分).....
塩鯖(1尾)、出汁昆布(10cm)、白菜(1/4)、大根(1/4)、人参(1本)、白ねぎ(2本)、えのき・しめじ(1袋)、淡口醤油(少々)、酒(適量)
..... 作り方
① 塩鯖は骨を取り除き、身をそぎ切りにし酒につける。取り除いた骨はぶつ切りにし、熱湯をかけておく。
② 白菜の軸はそぎ切り、葉はざく切り。大根、人参は薄切り。白ねぎは1cm幅斜め切り。えのき、しめじは石づきを取り適当な大きさにする。
③ 鍋に水と出汁昆布、塩鯖の骨を入れて火にかけ、沸騰直前にとりだす。
④ ③に淡口醤油を入れ、固い野菜から順に入れる。火が通ったら塩鯖の身を入れる。
⑤ 塩鯖の身に火が通ったらできあがり。ポン酢等でいただく。
☎ 第二庁舎経済・雇用戦略課 ☎ 0857-20-3249

さざんか会館クリスマスイベント

紙芝居や歌を歌い、サンタクロースと楽しいひと時を過ごしませんか！
とき 12月13日（金）10:30～11:30
ところ さざんか会館1階 ロビー
※期間中は、クリスマスツリーやトナカイなどでロビーを装飾しています。また、松ぼっくりで作るクリスマスツリー作成コーナーも設けています。ぜひ、ご来館ください。
とき 12月1日（日）～12月25日（水）9:00～21:00
☎ さざんか会館管理事務室 ☎ 0857-29-5252

簡単にできる肉料理をシリーズで紹介します。 食生活改善推進員連絡協議会 青谷支部 肉料理編 Vol.4 鶏胸肉のしっとり焼き



材料（4人分）			
鶏胸肉	1枚(300g位)	だし汁	400ml
a 水	10% (30ml)	b うす口しょうゆ	大きじ1
	塩		1% (3g)
c 砂糖	1% (3g)	c 片栗粉	大きじ1/2
	椎茸		30g
しめじ	30g	水	大きじ1
にんじん	30g	レタス	4枚
細めのねぎ	30g	※ a は肉の重量に対して	

- ① 鶏胸肉は厚さが均等になるようにしておき、フォークで両面をつけておく。
- ② ビニール袋に胸肉と分量aの水、塩、砂糖を入れてよくもみこみ、冷蔵庫に40分～1時間くらい置いておく。（肉がしっとりとなる）
- ③ 椎茸は細切り、しめじは石づきをとってほくしておく。にんじんは千切りにし、ねぎは3cm位に切る。
- ④ だし汁を入れた鍋を火にかけ、③の椎茸としめじ、にんじんを加えて煮立ったら、bの調味料を加えてさらに煮る。野菜に火が通ったらねぎを入れてcの水溶き片栗粉をうすいところみになるように様子をみながら加える。
- ⑤ ②をフライパンに入れてから火をつける。火加減はフライパンの底に炎がつくかどうか位の、中火の弱位の火で、蓋はしないで、皮から焼く。
- ⑥ 3分程度たったら肉を見て、こげめがついていたら返して、弱火で火が通るまで焼く。厚さにもよりますが全体で10分くらいで焼ける。
- ⑦ 皿にレタスをしき、⑥の肉をそぎ切りにして、④のあんをかける。

1人分	エネルギー	171kcal
	たんぱく質	15.4g
	脂質	8.7g
	塩分	1.4g

一口メモ…鶏胸肉は油が少なくパサパサして敬遠されますが、値段も安くヘルシーです。肉に薄い味がついているので、ドレッシングでもおいしく頂けます。

ガード博士からのワンポイント！

怪しい電話を見分けるために、番号通知設定や留守番電話を活用するのもよいかもしれません！

「還付金名目の電話がかかってきたら」

①相手の所属、連絡先を確認してメモを取る。
②いったん電話を切り、相手が所属しているという公的機関に還付金が発生しているかどうか確認する。
③「今ロ中」「至急」などと言って急がせる電話には注意する。
④行政機関がATMを操作して医療費などの還付をすることは決まっていますので、相手の言われるとおりにしない。
※一人で判断せず、まずは、当センターや警察総合相談（0857-27-9110）などに相談してください。

ガード博士

「還付金名目の電話がかかってきたら」の電話に注意！

「市役所の保険課ですが、医療費の還付金の書類を送りましたが手続がまだです。手続の締め切りは今日迄です。社会保険事務所0120×××へ至急連絡して、手続きをしてください」と電話があった。教えられた番号に電話すると「近くの銀行ATMで還付金を受け取ることができます。着いたら携帯電話で電話してください」と言われた。鳥取市でもこのような還付金詐欺の電話が毎月のようにかかっています。

☎ 駅南庁舎市民総合相談センター ☎ 0857-20-3863

ガード博士とメーブル助手の消費者トラブル講座 No.009

メーブル助手