

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：3/14（金）・25（火）13:00～16:00（定員各5人ずつ）
ところ：駅南庁舎
予約：3/6（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：3/26（水）13:00～16:00（定員5人）

ところ：本庁舎
予約：3/24（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：3/12（水）13:00～16:00（定員5人）

ところ：駅南庁舎
予約：3/5（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：3/20（木）13:00～16:00（定員3人）
ところ：駅南庁舎
予約：3/13（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。

平成26年度から女性なんでも相談の法律相談は市民総合相談センターの法律相談に統合され、市の法律相談窓口が一本化されます。受付は市民総合相談センターで行い、相談会場も駅南庁舎となります。日程等の詳細は市報3月号でお知らせします。

☎ 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：3/5（水）13:00～16:00、3/17（月）9:00～12:00、3/25（火）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：2/20（木）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：3/6（木）・12（水）・18（火）・31（月）13:30～15:00
ところ：3/6＝市役所駅南庁舎、3/12＝輝なんせ鳥取、3/18＝さざんか会館、3/31＝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（無料）

弁護士などの専門家による無料相談会です。 ※要予約
とき：2月12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

特設人権相談

とき：2月20日（木）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

行政書士無料相談

とき：2月8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：3月2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（行政書士対応）

☎ 鳥取県行政書士会事務局 ☎ 0857-24-2744

カウンセラーによる『こころの相談』

とき：2月9日（日）9:30～16:00 ※秘密厳守、相談無料
ところ：県立図書館2階 大研修室
内容：悩みや困りごとをカウンセラーに話してみませんか？
☎ ライフサポートセンターとっとり ☎ 0120-82-5858

労働セミナー

とき：2月26日（水）10:00～11:30 無料
ところ：鳥取市人権交流プラザ2階 研修室（幸町151）
内容：賃金、労働時間、休日など働くときの基本ルール
講師：鳥取県中小企業労働相談所みなくる 労働・雇用相談員

申し込み：必要 ※当日参加も可能
※本セミナーは失業給付の求職活動実績となります。
☎ みなくる鳥取 ☎ 0857-25-3000、0120-451-783

不動産無料相談日開設

とき：2月26日（水）10:00～15:00
ところ：県民ふれあい会館（扇町21）
内容：不動産取引全般●民法に関する相談●借地借家関係に関する相談●宅建業法に関する相談●登記に関する相談●物件に関する相談●鑑定に関する相談●その他

☎ 公益社団法人全日本不動産協会鳥取県本部 ☎ 0857-29-5411 ☎ 0857-29-5422

市民伝言板

市民のみなさんの自主的な活動をご紹介します。

鳥取おやこ劇場バザー

時：2月15日（土）11:00～14:30 / 所：とりぎん文化会館展示室 フリースペース / 容：手作り品、日用品・子ども服古着のりサイクル品の販売、工作、ゲームコーナー、お話し会など / 連：鳥取おやこ劇場 ☎ 0857-24-6680

鳥取大学工学部・知能情報学科・卒業研究公開発表会

時：3月2日（日）9:00～14:30 / 所：鳥取大学広報センター（湖山町南四丁目） / 容：平成25年度4年生による卒業研究の成果をポスター形式で展示および説明（約60件）。出入り自由。どなたでも楽しく回覧できます。 / 料：入場無料 / 連：鳥取大学工学部 知能情報工学科 ☎ 0857-31-5230 ☎ yabuta@ike.tottori-u.ac.jp ☎ http://www.ike.tottori-u.ac.jp/

第6回ハーナウの集い

時：2月6日（木）14:00～15:00 / 所：さざんか会館内市民活動センター / 容：「ウィルヘルムス バードと人形博物館」市役所 田中雄一朗さん 市役所本庁舎 姉妹都市コーナーの展示品から紹介 / 連：鳥取ハーナウ友好親善協会 安治 ☎ 0857-24-6891

鳥取市むつみカレッジ会員募集
平成26年度（4月1日～27年3月31日）

容：会員募集（旧働く婦人の家）※学習概要ガイドランスは、「輝なんせ鳥取」（福祉文化会館3階）のカウンターに設置しています。 / 受付：2月15日（土）10:00～12:00に福祉文化会館4階ロビーにて / 連：鳥取むつみカレッジ事務局 ☎ 090-4650-4831（川口）お気軽にお越しください。

ふるさと民話の集い

時：2月8日（土）13:30～15:30 / 所：鳥取ガスグループショールームサルーテ / 容：古民家の落ち着いた雰囲気の中で、時間の流れを感じながら昔話を聞いてみましょう。 / 料：入場無料 / 主催：とっとり民話を語る会 / 連：下村 ☎ 0857-30-2020

※4月号に掲載を希望される人は、必要事項を記入し、2月15日（土）までに、ハガキ、ファクシミリ（☎ 0857-20-3056）または電子メール（☎ shihou@city.tottori.lg.jp）で秘書課広報室まで。

紙面の都合により掲載できない場合があります。あらかじめご了承ください。

簡単にできる肉料理をシリーズで紹介しします。
食生活改善推進員連絡協議会 河原支部
肉料理編 Vol.5



ひらひら大根とれんこん入り肉団子の煮物



材料（4人分）			
大根	400g	れんこん	100g
にんじん	30g	片栗粉	大きじ1
水菜	100g	鶏ひき肉	240g
だし汁	2.5カップ	卵	1個
酒	大きじ2	ねぎのみじん切り	大きじ3
☆ みりん	大きじ2	しょうがのみじん切り	大きじ1
薄口しょうゆ	大きじ1	しょうゆ	小さじ2
ゆずの皮	適量	こしょう	少々
		* 酒	大きじ1
		ごま油	大きじ1

- ① 大根とにんじんは皮をむいて、ピーラーでリボン状に切る。
- ② 水菜は根元を切り落とし、4～5cmの長さに切る。
- ③ れんこんは皮をむいて、半量をみじん切りにし、水に4～5分さらし、水気を切る。残りの半量はすりおろす。それぞれのれんこんを一つのボウルにいれ、片栗粉を混ぜる。
- ④ ボウルに鶏ひき肉、卵、ねぎのみじん切り、しょうがのみじん切り、③のれんこん、*の調味料を入れてよく混ぜ合わせてこねる。
- ⑤ 鍋にだし汁を煮立て、☆の調味料を加えて味を整える。④をスプーンで団子状になるようにすくい、鍋に入れて5分ほど煮る。①の大根とにんじんを加え、蓋をしてしんなりしたら、水菜を加えてひと煮立ちしたら火を止める。ゆずの皮をせん切りにしたものを散らす。
- ⑥ 器に盛り付け、完成。

1人分
エネルギー 245kcal
たんぱく質 17.9g
脂質 9.4g
塩分 1.1g

一口メモ…刻みれんこんとすりおろしれんこんでモチコリの2度楽しめる食感の肉団子です。肉が少量でもボリューム満点です。野菜を薄く切っているので、煮込む時間が短縮でき、忙しい人にも◎

ガード博士からのワンポイント！

アプリのインストールはよく確認したうえで行うことが大切じゃ！



無料で動画が見られるアプリ（※）をスマートフォン（以下「スマホ」）にインストールして、動画を見た。アプリはすぐに削除したが、知らない電話番号から「アプリをインストールしたろう。50万円支払え！」とスマホに電話がかかってきた。なぜ電話番号が分かったのだろうか。

アドバイス
アプリの中には、スマホに登録された個人情報抜き取るものがあります。そのため、事例のように電話で料金が請求される場合があります。アプリをインストールするときは、「アクセス許可」の一覧を必ず確認しましょう。例えば壁紙アプリにもかかわらず、アドレス帳の内容や通話履歴へのアクセス許可を求めるようなものは、インストールを中止した方がいいでしょう。

有料であるという表示がなかったのに代金の請求を受けたときは、お金を支払ったり、相手に連絡を取ったりせず、市民総合相談センターへ相談してください。

※アプリ：アプリケーションの略で、いろんな機能を持つプログラムのこと。

No.011

ガード博士とメール助手の消費者トラブル講座



メール助手