

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：2/3（火）・10（火）・17（火）・24（火）
13:00～16:00（定員各5人ずつ）

ところ：駅南庁舎
予約：1/23（金）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：2/25（水）13:00～16:00（定員5人）
ところ：本庁舎

予約：2/23（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：2/12（木）13:00～16:00（定員5人）
ところ：駅南庁舎

予約：2/5（木）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：2/19（木）13:00～16:00（定員3人）
ところ：駅南庁舎

予約：2/12（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

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：2/5（木）・12（木）・17（火）・23（月）13:30～15:00

ところ：2/5＝市役所南庁舎、2/12＝輝なんせ鳥取、2/17＝さざんか会館、2/23＝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：1月21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

人権・生活相談（無料）

とき：1月20日（火）・22日（木）・27日（火）・29日（木）
15:00～17:00（定員各2人ずつ）

ところ：人権交流プラザ（幸町151）
内容：人権に関わること、生活上の悩みなど（カウンセラー対応）
※10日（土）のみ13:00～15:00 男女共同参画センター（西町）
☎ 中央人権福祉センター ☎ 0857-24-8241 ☎ 0857-24-8067
※相談日以外でも、人権福祉員が対応しています。

行政書士無料相談

とき：1月10日（土）10:00～15:00 ※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、帰化・在留許可等の手続きなど（行政書士対応）

とき：2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

特設人権相談

とき：1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）
☎ 鳥取県地方務局人権擁護課 ☎ 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

筆界特定制度をご存知ですか？

この制度は、土地の所有者などの申請に基づいて、筆界特定登記官が、外部専門家、例えば弁護士、司法書士、土地家屋調査士などである筆界調査委員の意見を踏まえて、土地の筆界の現地における位置を特定する制度です。

詳しくは、最寄りの法務局にお尋ねください。
※「筆界」とは、ある土地が登記された時にその土地の範囲を区画するものとして定められたもので、所有者同士の合意などによって変更することはできないものです。

☎ 鳥取県地方務局登記部門2階筆界特定係 ☎ 0857-22-2258

鳥取市雇用促進協議会

【パソコン技能&コミュニケーション研修】

内容	ワード・エクセル・パワーポイント（Ver.2010）と電子メールの基礎及びコミュニケーションとビジネスマナーの基礎を習得
研修期間	1月21日（水）～23日（金）、26日（月）～30日（金）9:30～16:30（昼休憩1時間含む）※8日間（土日祝除く）
研修会場	（株）ナレッジサポート 湖山校&県民ふれあい会館 研修室
対象	市内在住でハローワークに求職登録をして積極的に求職活動中の一般求職者を優先
定員	20人
受講料	無料（ただし、テキスト代2592円は自己負担）
申し込み	1月15日（木）までに、電話、FAX、電子メール、のいずれかで問い合わせ先へ（担当：小川、野田）

☎ 鳥取市雇用促進協議会事務局（第二庁舎経済・雇用戦略課内）
☎ 0857-20-3134 ☎ 0857-20-3046
✉ tottori-koyou@city.tottori.tottori.jp
http://www.city.tottori.lg.jp/

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。

自主映画会 ライファーズ～終身刑を越えて～

時：2月28日（土）14:00～16:00 / 所：さざんか会館5階 / 容：犯罪者や薬物、アルコール依存者の社会復帰を支援するアメリカのアミティ。暴力や犯罪に我々はどうか向き合えば良いのか / 料：500円（当日券800円） / 連：ライファーズを鳥取で見る会・川口 ☎ 090-2297-1962 ✉ ns-eiko@infosakyu.ne.jp

第5回お雑さまコンクール作品募集中!!

期限：2月11日（水・祝）まで / 容：お雑さま、雑まつりにまつわるエッセイ・絵手紙・短歌を募集（賞状・副賞有）
※応募方法など詳しくは雑がたり実行委員会HPをご覧ください。 / 応募先：〒689-1227 鳥取市用瀬町安蔵1035-9 因幡社郵便局「お雑さまコンクール」係 / 連：雑がたり実行委員会 ☎ 070-5055-5646

※2月号に掲載を希望される人は、必要事項を記入し、12月15日（月）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。

リファレンしなば

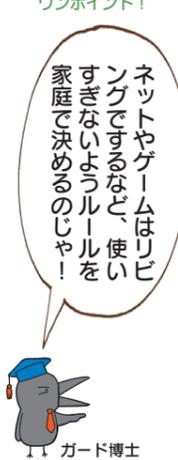
リサイクルファクトリー 1月スケジュール

内容	日時	定員	費用
健康布ぞうり	15日（木）10:00～15:00	10人	100円
裂き織り	16日（金）10:00～15:00	4人	実費
マイバックあずま袋型	21日（水）10:00～15:00	10人	無料
木工コースター	30日（金）10:00～12:00	4人	100円

※詳しくは、電話でお問い合わせください。上記以外の体験講座や外部出張も行います。お気軽にご相談ください。

☎ リファレンしなば（伏野2220） ☎ 0857-59-6026（月曜日休館 ※ ただし月曜日が祝日の場合は翌日）

ガード博士からのワンポイント!



ネットやゲームはリビングでするなど、使いすぎないようルールを家庭で決めるのじゃ!

市内においても、ゲームやインターネットのトラブルが発生しています。子ども任せにせず、親がしっかりと管理することが大切です。

マークで確認した年齢や保護者が見て自分の子どもが遊ぶのにふさわしい内容か判断してください（ちなみにこちらは鳥取県では有害図書です）。

また、ゲーム機にはペアレンタルコントロール機能が有り、遊べるゲーム内容やインターネット接続の制限などができます。この制限は鳥取県青少年健全育成条例で保護者の努力義務とされています。

ゲームソフトを選ぶときには「レーティングマーク」を確認しましょう。適正年齢を表した右のようなマークです。マークで確認した年齢や保護者が見て自分の子どもが遊ぶのにふさわしい内容か判断してください（ちなみにこちらは鳥取県では有害図書です）。

また、ゲーム機にはペアレンタルコントロール機能が有り、遊べるゲーム内容やインターネット接続の制限などができます。この制限は鳥取県青少年健全育成条例で保護者の努力義務とされています。

簡単にできる野菜料理を紹介します。
鳥取市食育推進委員会 国府支部
野菜料理編 Vol.3
☆国府の恵みたっぷり「万葉粕汁」☆



材料（4人分）

大根	120g	生椎茸	2枚
人参	60g	豚もも薄切り肉	100g
ごぼう	60g	葉ねぎ	8g
油揚げ	20g	だし汁	3カップ
こんにゃく	100g	牛乳	160ml
里芋	60g	酒粕	100g
しめじ	60g	味噌	大さじ2

- 大根、人参は5センチ厚さのいちょう切りにし、ごぼうは斜め薄切りにする。油揚げとこんにゃくは湯通しし、短冊切りにする。しめじは根元を切り、小房に分け、椎茸も軸を取り薄切りにする。里芋は皮をむき、半分に切る。豚肉も2センチ幅に切る。
- 葉ねぎは小口切りにする。
- 鍋にだし汁としめじと豚肉以外の材料を入れて火にかけて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 酒粕に少量のだし汁を加えてしばらく置き、全体をよく混ぜる。
- ③の野菜が煮えたら豚肉を入れ、火を通しながらアクを取る。豚肉に火が通ったらしめじを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤に④と味噌を溶き入れ、牛乳も加えて、最後に②を加える。

一口メモ…酒粕と牛乳との組み合わせで、美味しさと温かさをパワーアップ。これからの季節にはもってこいの一品です。旬の野菜をたっぷり入れた“粕汁”を万葉の里からお届けします。

1人分	エネルギー	182kcal	脂質	6.1g
	タンパク質	12.0g	塩分	1.1g

No.022 ガード博士とメール助手の消費者トラブル講座

お年玉でゲームを
買うときには保護者が確認!

小学生の子どもがお年玉で前から欲しかった携帯ゲーム機用のソフトを購入したが、血を流して殴り合いをするようなゲームだった。子どもは夢中になっているが、保護者として、何に気をつけなければいいだろうか。

「アドバイス」

ゲームソフトを選ぶときには「レーティングマーク」を確認しましょう。適正年齢を表した右のようなマークです。マークで確認した年齢や保護者が見て自分の子どもが遊ぶのにふさわしい内容か判断してください（ちなみにこちらは鳥取県では有害図書です）。

また、ゲーム機にはペアレンタルコントロール機能が有り、遊べるゲーム内容やインターネット接続の制限などができます。この制限は鳥取県青少年健全育成条例で保護者の努力義務とされています。

市内においても、ゲームやインターネットのトラブルが発生しています。子ども任せにせず、親がしっかりと管理することが大切です。

マークで確認した年齢や保護者が見て自分の子どもが遊ぶのにふさわしい内容か判断してください（ちなみにこちらは鳥取県では有害図書です）。

また、ゲーム機にはペアレンタルコントロール機能が有り、遊べるゲーム内容やインターネット接続の制限などができます。この制限は鳥取県青少年健全育成条例で保護者の努力義務とされています。

