

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：4/7（火）・14（火）・21（火）・28（火）
13:00～16:00（定員各5人ずつ）

ところ：駅南庁舎
予約：3/25（水）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：4/22（水）13:00～16:00（定員5人）

ところ：本庁舎
予約：4/20（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：4/8（水）13:00～16:00（定員5人）

ところ：駅南庁舎
予約：4/1（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：4/16（木）13:00～16:00（定員3人）

ところ：駅南庁舎
予約：4/9（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

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：4/2（木）・8（水）・21（火）・27（月）13:30～15:00

ところ：4/2＝市役所南庁舎、4/8＝輝なんせ鳥取、4/21＝さざんか会館、4/27＝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（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：3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

人権・生活相談（無料）

とき：3月3日（火）・5日（木）・10日（火）・12日（木）・14日（土）・17日（火）・19日（木）・24日（火）・26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：人権に関すること、生活上の悩みなど（カウンセラー対応）
※14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：3月14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・在留許可の手続きなど（行政書士対応）

とき：4月5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：3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）
☎ 鳥取県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

労働関係機関による日曜合同労働相談会（無料）

とき：3月8日（日）10:00～15:00 ※事前予約優先
ところ：高齢者福祉センター（富安二丁目）
内容：解雇、雇止め、賃金未払い、労働時間、有給休暇、パワーハラスメントなど労働問題全般に関する相談会（弁護士、社労士などが対応）
☎ 労使ネットとっとり（県労働委員会） ☎ 0120-77-6010

童謡唱歌100曲マラソン出演団体募集

あなたが歌う「童謡唱歌100曲マラソン」を開催します。参加を希望される団体は、3月13日（金）までに問い合わせ先までご連絡ください。

とき：6月25日（木）13:00～
ところ：とりぎん文化会館 梨花ホール
☎ 本庁舎文化芸術推進課 ☎ 0857-20-3226 ☎ 0857-20-3040

ガイナレ鳥取2015 ホームゲームのお知らせ

J2復帰に向け、みなさんの応援でガイナレ鳥取を盛り上げましょう。

試合日程	キックオフ	対戦相手
3月22日（日）	13:00	カタレ富山
4月5日（日）	13:00	Jリーグ・アンダー22 選抜

※当月（4日以降）分と、翌月（7日まで）分の情報を掲載しています。

☎ 株式会社 SC 鳥取 ☎ 0857-30-3033



ケーブルテレビの「デジアナ変換サービス」は3月10日（火）正午に終了します！

テレビ画面の右上に「デジアナ変換」の文字が表示されていませんか？表示されているテレビは、3月10日（火）正午をもってテレビが視聴できなくなります。地デジ受信の対策をお願いします。

詳しくはケーブルテレビ会社が中国総合通信局にお尋ねください。※詐欺にご注意ください。
☎ 日本海ケーブルネットワーク ☎ 0857-21-2255
鳥取テレピア ☎ 0857-22-6111
総務省中国総合通信局 ☎ 082-222-3392

【地デジチューナー無償給付支援制度】

●NHK放送受信料全額免除世帯
☎ 総務省 地デジチューナー支援実施センター ☎ 0570-034-037 ☎ 03-5304-2011

●市民税非課税世帯

受付窓口 駅南庁舎 高齢社会課、障がい福祉課、生活福祉課、情報政策室、本庁舎 建築住宅課（市営住宅入居者のみ）、各総合支所市民福祉課
※チューナーの無償給付は、地デジ放送視聴可能なテレビが1台でもある場合などは対象外となります。

☎ 駅南庁舎情報政策室 ☎ 0857-20-3871 ☎ 0857-20-3879

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。

ふるさとを歌う

時：3月20日（金）18:30～20:00 / 所：鳥取ガスグループショールームサルデー / 容：歌の素晴らしさ、音楽と朗読の面白さについて語っていただきます。講師：西岡恵子さん（歌手） / 連：松浦 ☎ 0857-30-2020

※5月号に掲載を希望される人は、必要事項を記入し、3月15日（日）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。

簡単にできる野菜料理を紹介します。
鳥取市食育推進委員会 青谷支部
野菜料理編 Vol.4



☆野菜とチーズの蒸し焼き☆



材料（4人分）

ブロッコリー (150g位)	1/2房	とろけるチーズ (ピザ用チーズ) (1カップ位)	4枚
キャベツ	300g	オリーブオイル	大さじ1/2
しめじ	80g	塩	少々
エリンギ	80g	こしょう	少々
ミニトマト	12個	しょうゆ	小さじ1
しょうが	1かけ(10g位)		

- ① キャベツは大きめにちぎり、ブロッコリーは小さめの小房に分ける。しめじは石づきをとってほぐし、エリンギは長さ半分にし、スライスする。しょうがはせん切りにする。
- ② フライパンにキャベツをしき、ブロッコリーをのせ、しめじ、エリンギ、ミニトマトを全体に入れ、しょうがを散らす。
- ③ ②に塩・こしょうを全体にふりかけ、オリーブオイルをまわしかける。
- ④ ふたをして中火にかけ、5分ほど蒸し、チーズをのせてさらに2分蒸す。
- ⑤ 仕上げにしょうゆをかける。

一口メモ…たくさんの野菜もチーズと一緒に子どもたちも食べやすいのでは……。トマトの酸味を活かしてさっぱりと食べられます。

1人分	エネルギー	124kcal	脂質	6.9g
	タンパク質	8.4g	塩分	0.6g

No.024

ガード博士とメール助手の消費者トラブル講座

☎ 駅南庁舎市民総合相談センター ☎ 0857-20-3863

インターネット通信契約は内容をよく確認してから

引っ越しをして、インターネット通信をするための契約をした。一番安いプランを選んだつもりだったが、請求書を見ると色々なサービスが追加されており、思ったよりも高い金額が請求されていた。

【アドバイス】

インターネット通信契約は、割引やキャンペーンなどで、条件をよく確認せずに契約してしまうことが多いようです。そのため、請求が思っていたよりも高かった、解約を申し出たら、高額な解約料金を請求されたなどのトラブルが多く発生しています。勧誘を受けてもすぐには契約せずに、内容をよく確認しましょう。

進学などで引っ越しが増えるこの時期は、訪問販売などのトラブルが多いです。慣れない土地での一人暮らしは、不安なこともあると思いますが、最寄りの消費生活センターなどの相談窓口を知っていると、「ごま」と言いつきに役に立ちます。

ガード博士からのワンポイント！

消費者ホットライン
0570(0)6643 ANO
電話して、住んでいる土地の
郵便番号を押すと、最寄りの
消費生活相談窓口
（なかがわー）



ガード博士



メール助手