

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、借金問題など、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：2/2（火）・9（火）・16（火）・23（火）
13:00～16:00（定員各5人ずつ）

と ころ：駅南庁舎
予 約：1/25（月）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：2/24（水）13:00～16:00（定員5人）
と ころ：本庁舎
予 約：2/22（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：2/10（水）13:00～16:00（定員5人）
と ころ：駅南庁舎
予 約：2/3（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：2/18（木）13:00～16:00（定員3人）
と ころ：駅南庁舎
予 約：2/10（水）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

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20日（水）13:30～16:00
と ころ：県庁 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

行政への困りごと相談（無料）

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：1/13（水）・19（火）・26（火）・2/4（木）
13:30～15:00
と ころ：1/13＝輝なんせ鳥取、1/19＝さざんか会館、
1/26＝トスク本店インフォメーションルーム、
2/4＝市役所駅南庁舎
※翌月7日までの情報を掲載しています。
☎ 鳥取行政評価事務所 ☎ 0857-24-5542

特設人権相談

と き：1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）について、人権侵害が認められる相談については調査救済（法務局対応）を行うことができます。
☎ 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

人権・生活相談（無料）

と き：1月7日（木）・12日（火）・14日（木）・19日（火）・
21日（木）・26日（火）・28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）
☎ 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9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・在留許可などの手続きなど（行政書士対応）

と き：2月7日（日）10:00～15:00 ※当日受付、先着順
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）

☎ 鳥取県行政書士会事務局 ☎ 0857-24-2744

司法書士無料相談会

と き：1月13日（水）16:00～18:00
と ころ：県立図書館2階 小研修室
内 容：相続、不動産登記、会社・法人登記、成年後見、多重債務など
※予約は不要ですが、予約された人を優先します
☎ 鳥取県司法書士会 ☎ 0857-24-7024

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

わんぱく盛りで追いかけるのが大変だけど、たれ目の笑顔に癒されてるよ。
心ふれあう第一歩の「にこにこ（^o^）」あいさつ演劇と紙芝居公演のご要望は下記問い合わせ先まで。

☎ 中央保健センター ☎ 0857-20-3194



今月につこりさん
城北地区育児サークル
「ひまわり会」
ふなばとちと
船場智仁くん

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。

川柳教室

時：1月8日（金）～、毎月第2金曜日14:00～／所：（福）青谷福祉会特別養護老人ホームなりすな 地域交流館／
容：▷講師：鈴木公弘（（一社）全日本川柳協会常任幹事）
／対：教室に通える人／料：無料／募：電話、ファクシミリで連絡先まで／連：（福）青谷福祉会特別養護老人ホームなりすな吉田 ☎ 0857-85-0117 ☎ 0857-85-5025、青谷不動滝川柳会 竹森 ☎ 0857-85-0103

大切な場所

時：1月8日（金）～31日（日）9:30～17:30／所：鳥取ガスグループショールームサルーテ古民家／容：▷キャンペーン展示▷フォトカード限定販売 ことば：沙羅ムーン&KOU、写真&出品者：井上耕之介／連：下村 ☎ 0857-30-2020

第62回鳥取県勤労者美術展

時：1月17日（日）～24日（日）9:00～17:00 ※最終日は15:00まで／所：とりぎん文化会館 展示室／容：▷来場者人気投票を1月23日（土）12:00まで実施。24日に結果を発表・表彰／連：（一財）鳥取県労働者福祉協議会 ☎ 0857-27-4188 ☎ http://tottori.rofuku.net/

ユニセフ写真展

長谷部誠選手が見た、感じた「レジリエンス」
時：1月28日（木）～2月9日（火）9:00～22:00 ※2月8日（月）は休館日、最終日は16:00まで／所：とりぎん文化会館 フリースペース／容：発生から10年が経過したインドネシア・スマトラ島沖地震の被災地で、長谷部誠選手が見たユニセフの復興・支援の成果を紹介／料：無料／連：鳥取県ユニセフ協会 ☎ 0857-30-4535

※3月号に掲載を希望される人は、必要事項を記入し、1月15日（金）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。

簡単にできる海の幸料理を紹介します。
鳥取市食育推進委員会 用瀬支部
海の幸編 Vol.2



☆2色の彩りタラマヨ☆



材料（2人分）

タラ（切り身）	140g	【ソース】	
酒	大さじ2	A	マヨネーズ 大さじ1弱
こしょう	少々		白みそ 小さじ1
片栗粉	適宜		トマトケチャップ 小さじ1
サラダ油	適宜	B	マヨネーズ 大さじ1弱
白菜	100g		白みそ 小さじ1
紫水菜（普通の水菜でも可）	20g		カレー粉 小さじ1/6

- ① タラは一口大に切り、分量の酒で洗い、水気をふきとり、こしょう少々をふり、下味をつける。
- ② 片栗粉を薄くまぶし、サラダ油で揚げる
- ③ A、B 2種類のマヨネーズソースを作り、揚げたタラを半分ずつソースとからめる。
- ④ 白菜の千切りと紫水菜を混ぜ合せ、③のたらと器と一緒に盛り合わせる。

一口メモ…ソースにゆずやすだち、みかんなどの季節の柑橘類の絞り汁を少し加えるのもオススメです！

1人分	エネルギー	267kcal	脂質	17.6g
	タンパク質	14.7g	塩分	1.4g

No.034

ガード博士とメープル助手の
消費者トラブル講座

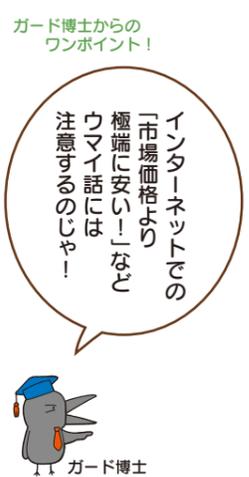
☎ 駅南庁舎市民総合相談センター
0857-20-3863

SNSの広告で
購入した化粧品で
思わぬ請求が！

SNS（インターネット上の会員制交流サイト）の広告を見て有名女優も使っているという化粧品を申し込んだら、注文した内容の数倍の金額を請求された！
「アドバイス」

このような相談の相手先事業者は、日本語のホームページであっても、海外の事業者である場合が多く、事業者と連絡が取れない、言葉の壁があり解約交渉が難しいなど、解決が困難です。トラブルにあったときは、当センターへ相談してください。相手が海外の事業者である場合は、『国民生活センター 越境消費者センター』でも相談を受けています（メール相談のみ受け付け、インターネットで検索してください）。

インターネットで買い物をするときには、注文する前に相手事業者の名称・代表者の氏名・住所・電話番号などの連絡先、返品条件をよく確認しましょう！



ガード博士

インターネットの「市場価格より極端に安い！」というウイイ語には注意するのじゃー！