

無料相談

■市民総合相談課（市役所駅南庁舎1階）【予約不要】

《くらし110番相談窓口 41番窓口》

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。

《消費生活センター 42番窓口》

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8:30～17:15（面談・電話相談）☎ 0857-20-3863

下記の予約・問い合わせは ☎ 0857-20-3862 まで

■法律相談【電話予約制】

内容：法律全般（弁護士対応）

と き：12/6（火）・13（火）・20（火）・27（火）
 13:00～15:30（定員各5人ずつ）

ところ：駅南庁舎

予 約：11/24（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：12/21（水）13:00～15:30（定員5人）

ところ：本庁舎

予 約：12/19（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：12/14（水）13:00～15:30（定員5人）

ところ：駅南庁舎

予 約：12/7（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：12/15（木）13:00～16:00（定員3人）

ところ：駅南庁舎

予 約：12/8（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。

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：11月16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：11/9（水）・15（火）・22（火）・12/1（木）
 13:30～15:00、

ところ：11/9＝輝なんせ鳥取、11/15＝さざんか会館、
 11/22＝トスク本店インフォメーションルーム、
 12/1＝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：11月10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）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

行政書士無料相談

と き：11月12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：12月4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：11月9日（水）16:00～18:00 ※要予約

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

☎ 鳥取県司法書士会 ☎ 0857-24-7024

中国5県縦断法律相談会

と き：11月13日（日）10:00～16:00

ところ：佐治町コミュニティーセンター（佐治町加瀬木）

内容：相続・遺言、空き家、財産管理（成年後見）、ご近所トラブル、悪質な訪問販売・買取、借金問題ほか、司法書士が相談を受けることができる法律問題全般

電話相談 0120-767-967（11/13、19）

☎ 日本司法書士会連合会中国ブロック会事務局

☎ 082-221-5345（9:00～17:00）

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

と き：11月14日（月）～20日（日）8:30～19:00

（土・日は10:00～17:00）

内容：セクシュアル・ハラスメントなどあらゆることの相談

電話番号 0570-070-810（全国共通）

☎ 鳥取地方法務局人権擁護課 ☎ 0857-22-2289

空き家・空き土地・不動産

こまりごと無料相談会

と き：11月7日（月）13:00～16:00

ところ：とりぎん文化会館1階ホール・2階第4会議室

内容：空き家・空き土地の対策・活用、不動産に関する相談・トラブル（民法、相続、登記、建築、境界、税金、契約 他）※弁護士・司法書士・建築士・土地家屋調査士・宅地建物取引士対応

☎ 公益社団法人鳥取県宅地建物取引業協会東部支部

☎ 公益社団法人全国宅地建物取引業保証協会鳥取本部

☎ 0857-27-1844

リファーレンいなば

リサイクルファクトリー 11月スケジュール

内容	日時	定員	費用
裂き織り	11日（金）10:00～15:00	3人	実費
木工・鉛筆立（クリスマス仕様）	15日（火）10:00～12:00	10人	100円
マイバック	17日（木）10:00～12:00	3人	無料
	17日（木）13:00～15:00	3人	
健康布ぞうり	22日（火）10:00～15:00	10人	100円
PPバンドで籠作り	26日（土）10:00～15:00	5人	無料

参加申込 当月1日より受付（先着順）

※各教室により、布などの材料をご持参頂く場合があります。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。

☎ リファーレンいなば（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平日）

中電ふれあいホール 11月ギャラリーの案内

4日（金）～9日（水）	◆第39回6歩の会 絵画展
11日（金）～16日（水）	◆第77回彩展
18日（金）～23日（水）	◆小鳥の家族in鳥取砂丘2016
25日（金）～30日（水）	◆さわやかなの社・洋画展

☎ 中電ふれあいホール（鳥取市片原一丁目201）

☎ 0857-22-0354 開館時間：9:30～17:30

休館日：毎週月曜日・年末年始 ※入館無料

ガード博士からのワンポイント！

フリーニング利用後もやるのがあなごじやよー！



フリーニングのビニールカバーは、保管用ではなく、運搬する時の保護のためのものです。フリーニングから戻った衣類は、まずビニールカバーをはずして異変がないかを確認し、しばらく陰干しをしてから保管しましょう。異変があった場合は、すぐにフリーニング店に申し出ましょう。

変色の原因はさまざまありますが、ビニールカバーがかかったままの状態でもか月に保管していたため、空気中のガス（窒素酸化物）がビニールカバー内に溜まり、ビニールカバーに含まれている酸化防止剤と反応して黄色く変色したものと考えられます。したがって、フリーニング上のトラブルとはいえない可能性があります。

アドバイザー

春にフリーニングから戻ってきた淡色のジャンパーを、フリーニングのビニールカバーをかかせたまま保管していた。冬になって着ようとしたら、肩や袖のあたりが黄色く変色していた。フリーニングに問題があったのではないか。



☎ 駅南庁舎鳥取市消費生活センター
 ☎ 0857-20-38663

No.044
 ガード博士とメープル助手の消費者トラブル講座

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 鳥取支部
 海の幸編 Vol.7



☆鳥取風味の焼さばちらし寿司☆



材料（6人分）

米	3合	いりごま（白）	大きじ4
焼さば（中）	1本	卵	4個
	（ほぐし身190g）	サラダ油	小さじ2
酒	小さじ1	大葉	6枚
人参	150g	刻みのり	適量
らっきょう	100g	紅しょうが	30g
らっきょう漬の酢	90ml		

- ① 米は、普通の水加減で炊く。
- ② 焼さばは、身をほぐし、フライパンで、酒を加えパラパラになる程度に炒る。※小骨は丁寧に取り除く。
- ③ 人参は、薄い輪切りにしてゆで、12枚は花形に抜き、残りは千切りにし、らっきょうは、薄切りにする。（漬けてあった酢は残しておく。）大葉は、千切りにする。
- ④ 卵は、フライパンにサラダ油をひき、薄く焼いて、錦糸卵を作る。
- ⑤ ご飯に、らっきょうの漬けてあった酢を混ぜ、酢飯を作る。
- ⑥ ⑤の酢飯に、焼さば、千切りの人参、らっきょう、いりごまを入れ、さっくりと混ぜ合わせ、器に盛り付ける。
- ⑦ 錦糸卵、刻みのり、大葉、花型人参を上飾り、紅しょうがを添える。

一口メモ…焼さばの身は、炒ることで、残った小骨も取れやすく、お酒を加えることで、生臭さや脂っこさがなくなります。酢加減は、お好みでどうぞ。

1人分	エネルギー	560kcal	脂質	17.7g
	タンパク質	25.5g	塩分	1.9g