

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.2013)と電子メールの基礎およびコミュニケーションと職場で求められる人材になるためのビジネスマナーの基本を習得
研修期間	7月26日(水)～8月4日(金) 9:30～16:30(昼休憩1時間含む) ※8日間(土日除く)
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	1000円(テキスト代含む)
申し込み	研修の開催初日の1週間前までに、電話、ファクシミリ、電子メールのいずれかで問い合わせ先へ

問 鳥取市雇用促進協議会(第二庁舎経済・雇用戦略課内)
TEL 0857-20-3134 FAX 0857-20-3046
E-MAIL tottori-koyou@city.tottori.lg.jp

平成29年度第2学期 放送大学

《放送大学 10月入学生募集》

働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代、職業の人が学んでいます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野が学べます。

出願期間 第1回：8月31日(木)まで
第2回：9月1日(金)～20日(水)

■東部地区 放送大学説明会・入学相談会

とき 7月1日(土)、2日(日)、8月5日(土)、6日(日)、9月9日(土)、10日(日)、16日(土)、17日(日) いずれも13:00～16:00
※施設見学・体験入学もできます。

問 放送大学鳥取学習センター
TEL 0857-37-2351 FAX 0857-37-2352

簡単にできる料理を紹介します。
鳥取市食育推進委員会 青谷支部

乾物編 Vol.4

☆かわり好み焼き☆



材料 (4人分)

キャベツ	200g	桜エビ(大きめのもの)	12g
もやし	40g	ちりめんじゃこ	8g
切り干し大根(乾)	40g	好み焼き粉	200g
ホールコーン缶	60g	卵	2個
豚肉(バラ肉)	60g	水	300ml
イカフライ(駄菓子)	2枚	サラダ油	小さじ2

- キャベツはせん切りにする。もやしは流水で洗い、水気をきる。切り干し大根は水につけて戻し、2～3センチの長さに切り、水気をしっかり絞る。コーン缶はザルに上げて汁気をきる。イカフライは適当な大きさに砕く。
- ポウルに卵を割り入れ、水を加えてよく混ぜ合わせる。好み焼きの粉を加え混ぜ合わせ、①、桜エビ、ちりめんじゃこを加えてよく混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を丸く広げる。2センチの長さに切った豚肉を重ねないように上にのせる。
- ふちがカリッとなった裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。火が通ったら蓋を取り、再度ひっくり返して焼く。
- 皿に取り、好みで、好み焼きソース・マヨネーズ・かつお節・青のりなどをかける。

一口メモ…いろいろな乾物を取り入れることで、不足しがちなカルシウムも上手にとれます。ホットケーキの粉に変え、ほんのり甘みと野菜たっぷりの栄養満点な軽食にもなります。

1人分	エネルギー	387kcal	脂質	12.9g
	タンパク質	15.9g	塩分	2.2g



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。

アーチェリー教室

時：7月8・22日(土) 15:00～17:00(1日だけでも可) / 所：つづらお城公園アーチェリー場(湖山池) / 容：小学5年生以上を対象にしたアーチェリーの体験講習会 / 対：小・中学生 / 料：無料 / 連：鳥取市アーチェリー協会 安治 TEL 090-9068-2110 URL http://tottoriarchery.web.fc2.com/

第26回鳥取工芸の会作品展 体験教室

●陶芸体験 / 時：7月14日(金)・15日(土) / 容：夕夕作りで一輪挿し2点 / 講師：植田禎彦 / 員：各10人 / 料：1500円 ●竹工体験 / 時：7月16日(日) / 容：柄付き一輪挿し / 講師：齋江範人 / 員：各5人 / 料：2000円 ●型染め体験 / 時：7月17日(月祝)・18日(火) / 容：①ミニタオルハンカチ②ランチクロス / 講師：山口邦子 / 員：各10人 / 料：①1200円②1500円 ●木工体験 / 時：7月19日(水) / 容：木のスプーン作り / 講師：小林義實 / 員：各5人(小学生は保護者同伴) / 料：2000円 / 所：鳥取ガスグループショールームサルーテ / 時：10:00～14:00 ※要申込み / 連：下村 TEL 0857-30-2020

国府町観光大学

時：7月14日(金)～2回(全6回) 9:30～12:00 / 所：国府町コミュニティセンター / 容：国府町の観光名所や民俗芸能、食事処など観光についての詳細な見識を学ぶ / 芸芸専門家、いなば国府ガイドクラブ 他 / 料：4000円(昼食代4回分) / 員：25人 / 連：NPO法人万葉のふるさと国府創生会 TEL 0857-24-9228 FAX 0857-24-9231 URL inaba.shan3@gmail.com

第9回健體康心の集い

時：7月17日(月祝) 8:45～14:30(受付8:30～) / 所：用瀬町保健センター / 容：第1部 演題「介護予防」(実技あり) 講師：田中鮎美さん(鳥取市保健師) / 第2部 真向法実技 / 料：200円(会場費・保険料) / 募：7月7日(金)まで / 連：鳥取流しびな真向会 西村 TEL 0858-87-3405 FAX 090-7594-0627

鳥取市アートスタート活動支援事業 0～3才児の親子のためのはじめてであう人形劇 『こぐまのニーシカともくば』公演

時：7月17日(月祝) 11:00～11:40 / 所：とりぎん文化会館小ホール / 容：セリフのない人形劇。陽気なこぐまのニーシカと、ほわわんとした木馬の人形劇ファンタジー / 対：0～3才の乳幼児とその保護者 / 員：先着50組 / 料：1組1000円 / 連：鳥取おやこ劇場 TEL 0857-24-6680・070-5050-0850(水～金10:00～15:00)

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。

被爆72年・映画「黒い雨」上映会

時：7月17日(月祝) 14:00～16:03 / 所：鳥取市民会館大ホール / 容：原爆による「黒い雨」を浴びたために人生を狂わされた一人の若い女性と、それを温かく見守る叔父夫婦のふれあいを描く / 料：一般 前売1000円(当日1300円)、小中高生 前売500円(当日800円) / 連：鳥取コミュニティシネマ 清水 TEL 080-8907-9293 URL torikomi@jt4.so-net.ne.jp

第3回ぶらり街かどコンサート

時：7月23日(日) 14:00～ / 所：浄宗寺(花見橋下手) / 容：夏の1日、暑さを忘れて和楽器の音色をお楽しみください / 尺八：原田露山 / 箏・三絃：菊弘瀬恭子、菊裕瀬久美子 / 料：無料 / 連：浄宗寺 TEL 0857-22-5744 URL siunzan@ncn-t.net

文化庁委嘱事業

きものとマナー伝統文化親子教室

時：7月22日(土)～【土曜クラス：10:30～12:00 / 日曜クラス：13:30～15:00 全10回】 / 所：とりぎん文化会館和室 / 容：着物の着装を通して伝統的な文化を親子で学ぶ教室 / 対：親子(小1～中3) ※子どもだけでも可 / 料：無料 / 員：20人(先着順) / 連：米村 TEL 0857-30-2177 FAX 0857-30-0128

無料一日ゆかたレッスン

時：7月29日(土) 13:30～15:00 / 所：とりぎん文化会館和室 / 容：一人で浴衣を着られるようレッスンします / 持：浴衣一式(浴衣、半幅帯、腰ひも2本、前板、補正用タオル) ※無料貸出しあり。申込み時にお知らせください / 連：米村 TEL 0857-30-2177 FAX 0857-30-0128

「産後ケア やわらかい風」1周年記念 トーク&対談&子育てカフェ

時：8月3日(木) 13:00～15:30 / 所：松並老人憩いの家 / 容：中嶋須美子さんの語り、新宮一夫さん(臨床心理士)&川口孝一さん(精神科医)の対談 / 員：先着50人 ※要申込 / 料：無料 / 連：やわらかい風 TEL 050-3630-4138 FAX 0857-20-3941

夏休みスケート教室

時：8月11日(金祝) 12:00～13:30 / 所：岡山国際スケートリンク ※当日11:00に現地集合 / 容：スケート指導、自由滑走 / 員：50人 ※要申込み・先着順 / 料：大人2000円、高校生以下1500円(貸靴料・スポーツ保険料を含む、小人の貸靴は最小15センチ) / 募：7月31日(月)17:00までに、申込者全員の住所、氏名、年齢、連絡先を明記してホームページの申込みフォームがファクシミリで申込み / 連：アイススポーツ鳥取事務局 TEL 0857-32-7700 URL http://www.npo-ist.com/

※9月号に掲載を希望される人は、必要事項を記入し、7月15日(金)までに、ハガキ、ファクシミリ(TEL 0857-20-3056)または電子メール(EMAIL shihou@city.tottori.lg.jp)で秘書課広報室まで。

ガード博士からのワンポイント!

勧誘を編み口にせず、契約前に必ず自分で保険会社に相談するのじゃよ!



ガード博士

訪問販売で契約した場合には、契約書面を受け取った日を含めて8日以内であれば、クーリング・オフにより無条件で契約を解除することができます。

このような勧誘を受けても安易に契約してはいけません。保険金を使うかどうかにかかわらず、住宅修理をする場合には、複数の業者から見積もりを取り、工事内容や契約内容を慎重に検討しましょう。

【アドバイス】

「火災保険による保険金を利用すれば、無料で住宅修理ができる」と勧誘されたという相談が寄せられています。保険金申請の手続き代行から住宅修理までをセットで契約し、解約を申し出たら、高額な解約料を請求されたり、保険金が支払われず自己負担になったりするトラブルもみられます。

近所で工事をしているという業者が訪問してきて、「お宅の屋根はかなり傷んでいる。このまま放置すると雨漏りする。火災保険の保険金で修理ができるから、自己負担は一切ない」と勧誘されたが本当だろうか。

「保険金で住宅修理ができる」という勧誘に注意!

メーブル助手

No.052

ガード博士とメーブル助手の消費者トラブル講座

