

無料相談

■市民総合相談課（市役所南庁舎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 市民総合相談課（市役所本庁舎1階）☎ 0857-20-3158まで

■法律相談【電話予約制】※ご利用は年度内1回です。

内容：法律全般（弁護士対応）
 と き：2/6（火）・13（火）・20（火）・27（火）
 13:00～15:30（定員各5人・1人30分以内）

ところ：本庁舎
 予 約：1/25（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：2/28（水）13:00～15:30（定員5人）
 ところ：本庁舎
 予 約：2/26（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：2/14（水）13:00～15:30（定員5人）
 ところ：本庁舎
 予 約：2/7（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：2/15（木）13:00～15:45（定員3人）
 ところ：本庁舎
 予 約：2/8（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：2月14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：1/10（水）・16（火）・23（火）・2/1（木）13:30～15:00
 ところ：1/10＝輝なんせ鳥取、1/16＝さざんか会館、1/23＝トスク本店インフォメーションルーム、2/1＝市役所南庁舎
 ※翌月7日までの情報を掲載しています。
 ☎ 鳥取行政監視行政相談センター ☎ 0857-24-5541

特設人権相談

と き：1月11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

人権・生活相談（無料）

と き：1月9日（火）・16日（火）・23日（火）
 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）
 ☎ 中央人権福祉センター ☎ 0857-24-8241 ☎ 0857-24-8067
 ※相談日以外でも、平日8:30～17:15は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13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：1月23日（火）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

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

いつも元気いっぱいの子どもたちと、明るく笑顔で挨拶をしています。子どもたちが、安心して過ごせるよう、温かい挨拶を頑張ります！

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



今月のにっこりさん
まつおか なつき
松岡菜月さん

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	10日（水）10:00～15:00	10人	100円
PPバンドで籠作り（斜め編み）	12日（金）10:00～12:00	5人	無料
マイバック（大型・マチ有り）	17日（水）10:00～15:00	5人	無料
アクリルたわし（四角型）	20日（土）10:00～12:00	5人	無料
牛乳パックで紙漉き（オリジナル葉書作り）	26日（金）10:00～12:00	5人	100円

参加申込 当月4日より受付（先着順）
 ※持ち物など、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 開館時間：10:00～16:00
 休館日：月曜日（ただし月曜日が祝日の場合は翌平日）・1月1日（月・祝）～3日（水）



公益財団法人 渡辺美術館

おもしろグッズ今昔展

と き 1月27日（土）～2月26日（月）
 休 館 日：毎週火曜日（祝日の場合開館翌日休館）
 1月1日（月・祝）・2日（火）
 開館時間：10:00～17:00（月・水・木・金は15:00まで）

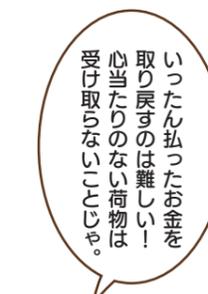
入館料（上記期間中）

一般	900円
高校生	500円
障がい者	400円
小・中学生	300円

☎ 渡辺美術館（覚寺55番地）☎ 0857-24-1152



ガード博士からのワンポイント！



ガード博士

いったん払ったお金を取り戻すのは難しい！心当たりのない荷物は受け取らないことじや。断りきれずに承諾し、商品を受け取ってしまったら、クーリング・オフできる場合があります。すぐに消費生活センターにご相談ください。

断ったにもかかわらず商品が届いてしまったら、注文していないことを配達業者に伝えて、受取拒否をし、支払わないことが重要です。その際、送り元の会社名や住所、電話番号を控えておきましょう。

申し込んだ覚えがないと断ったのに、商品を強引に送り付けられるという相談が寄せられています。あたかも申し込んだかのように言われても、身に覚えがなければきっぱり断りましょう。

断ったにもかかわらず商品が届いてしまったら、注文していないことを配達業者に伝えて、受取拒否をし、支払わないことが重要です。その際、送り元の会社名や住所、電話番号を控えておきましょう。

アドバイス

申し込んだ覚えがないと断ったのに、商品を強引に送り付けられるという相談が寄せられています。あたかも申し込んだかのように言われても、身に覚えがなければきっぱり断りましょう。

断ったにもかかわらず商品が届いてしまったら、注文していないことを配達業者に伝えて、受取拒否をし、支払わないことが重要です。その際、送り元の会社名や住所、電話番号を控えておきましょう。

突然知らない業者から、「注文を受けた健康食品を代引きで送った。明日届くので代金2万円を用意しておいて」と電話があった。注文した覚えはないと断ったが、「電話で注文を受けた記録がある。とにかく送ったのでお金を用意しておいて」と強い口調で言われ、一方的に電話を切られた。どうしたらいいか。

注文した覚えのない商品の送り付けに注意！

突然知らない業者から、「注文を受けた健康食品を代引きで送った。明日届くので代金2万円を用意しておいて」と電話があった。注文した覚えはないと断ったが、「電話で注文を受けた記録がある。とにかく送ったのでお金を用意しておいて」と強い口調で言われ、一方的に電話を切られた。どうしたらいいか。

簡単にできる料理を紹介します。
 鳥取市食育推進委員会 鳥取支部
 乾物編 Vol.7
 ☆乾物具だくさんカレーライス☆



材料（4人分）

干し椎茸	4個	にんじん	1/2本
切干大根	20g	干し椎茸の戻し汁	3カップ
高野豆腐	2枚	カレールー	3個
麩	8個	カレー粉	小さじ2
玉ねぎ	1個	ごはん	600g
じゃがいも	1個		

- ① 干し椎茸（戻し汁はとっておく）、高野豆腐、麩は水で戻しておく。切干大根はさっと濡らす程度に洗っておく。
- ② ①の乾物と野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 鍋に②の麩以外の乾物と②の野菜、干し椎茸の戻し汁を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、ふたをして野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③にカレールーとカレー粉、水気を軽く絞った麩を加えて煮込む。
- ⑤ ④を器に盛ったご飯にかける。

一口メモ…高野豆腐を使うことで、ボリュームがあるのにカロリーオフになります。高野豆腐は大きめにカットするのがオススメ。カレー粉の量で辛さを調節してください。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	430kcal	11.0g	8.1g	1.5g

No.058

ガード博士とメール助手の消費者トラブル講座



メール助手

☎ 県南庁舎鳥取市消費生活センター ☎ 0857-20-38863