

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
※土日祝（年末年始以外）は消費者ホットライン ☎188（局番なし）をご利用ください。

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） ところ：本庁舎
と き：8/7（火）・14（火）・21（火）・28（火）
13:00～15:30（定員各5人・1人30分以内）
予 約：7/25（水）8:30～（先着順、定員になり次第終了）

■公正証書などに関する相談【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：8/22（水）13:00～15:30（定員5人）
ところ：本庁舎
予 約：8/20（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：8/8（水）13:00～15:30（定員5人）
ところ：本庁舎
予 約：8/1（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：8/16（木）13:00～15:45（定員3人）
ところ：本庁舎
予 約：8/9（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。

人権・生活相談（無料）

と き：7月3日（火）・10日（火）・17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、平日8:30～17:15は人権福祉員が対応しています。

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：8月8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：7/11（水）・17（火）・24（火）・8/2（木）
13:30～15:00
ところ：7/11＝輝なんせ鳥取、7/17＝さざんか会館、
7/24＝トスク本店インフォメーションルーム、
8/2＝市役所駅南庁舎
※翌月7日までの情報を掲載しています。
☎鳥取行政監視行政相談センター ☎0857-24-5541

特設人権相談

と き：7月12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：7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・在留許可などの手続きなど（行政書士対応）

と き：8月5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：7月17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

全国一斉不動産表示登記無料相談会

と き：8月4日（土）10:00～16:00
ところ：鳥取県土地家屋調査士会館（西町一丁目）
内 容：土地の境界に関する相談、土地・建物の表示に関する登記（土地分筆、建物新築など）の相談
※事前電話予約（当日会場での受付も可）
☎鳥取県土地家屋調査士会事務局 ☎0857-22-7038

第54回 鳥取しゃんしゃん祭

☆傘踊り講習会☆

と き 7月23日（月）～27日（金）17:30～19:00
ところ 風紋広場 ※平日のみ開催、雨天中止
内 容 しゃんしゃん傘踊りの講習
※傘の貸出し有り（無料）

☆ボランティア募集☆

と き 8月14日（火）16:00～21:00
内 容 ホームページでご確認ください。
☎鳥取しゃんしゃん祭振興会 ☎0857-20-3210
☎0857-20-3046 http://tottori-shanshan.jp/

市民文化祭 7月開催

※当月（8日以降）分と翌月（7日まで）分の情報を掲載しています。当月（7日まで）分は前月号をご覧ください。

■とりぎん文化会館小ホール
▷例会 劇団うりんこ「ともだちや」公演
7月16日（月祝）13:00～14:05
鳥取おやこ劇場（谷口）☎0857-24-6680

■とりぎん文化会館梨花ホール
▷争・てまり会結成25周年記念 争・てまり会コンサート
7月22日（日）13:00～15:30
争・てまり会（佐々木）☎0857-24-4531

■鳥取市民会館
▷新舞踊・銭太鼓発表会
7月29日（日）11:00～15:30
さざなみ会（西村）☎090-2007-6896

■中電ふれあいホール
▷第50回光影クラブ写真展（最終日）
8月3日（金）～8日（水）9:30～17:30
光影クラブ（金居）☎0857-23-0321

問い合わせ先 鳥取市文化団体協議会
☎0857-20-0515（木・土・日曜日は除く）

簡単にできる料理を紹介します。
鳥取市食育推進委員会 国府支部
卵編 Vol.3



☆混ぜ卵の変わりオムライス☆



材料（4人分）

新玉ねぎ	大1個	油	大さじ1
にんじん	40g	塩・こしょう	少々
ぶなしめじ	80g	ごはん	茶わん2杯分 (冷ごはん可) (300g)
ピーマン	3個	サニーレタス	適量
ベーコン	3枚	ミニトマト	4個
卵(Mサイズ)	3個	スナックえんどう	8個
A マヨネーズ	大さじ1		
牛乳	大さじ2		

- ① 玉ねぎは輪切りにし、中心部分はみじん切りにする。にんじんとぶなしめじはみじん切り、ピーマンは1.5割幅の輪切りを4個とったら、残りはみじん切りにする。ベーコンは3割幅くらいに切る。
- ② 大きめのポウルにAを入れて、混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油（分量の1/2の量）を熱して、①のベーコンとみじん切りにした材料を炒め、にんじんに火が通ったら塩こしょうを加えてさらに炒める。
- ④ ③の野菜を取り出して粗熱をとり、②に加え、さらにご飯を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンを一度きれいにし、残りの油を熱して、輪切りの玉ねぎとピーマンを並べ、中心部分に④を流し込み、中火でふたをして焼く。卵の表面が固まってきたら、裏返して両面を焼き、火を止める。
- ⑥ ⑤を器に盛り、サニーレタスやミニトマト、スナックえんどうを添える。

1人分	エネルギー	331kcal	脂質	15.2g
	タンパク質	10.7g	塩分	0.7g

No.064

ガード博士とメープル助手の消費者トラブル講座

☎ 0857-20-3863
問 駅南庁舎鳥取市消費生活センター

「サンプル」に油断しなごー!

「健康に関するアンケート調査をしている。協力してほしい」と電話があり、アンケートに答えたい。最後に「よく眠れるか」と聞かれたので、「眠れないことがある」と答えたら、「健康食品のサンプルを送る。これを飲んだらよく眠れる」と言われた。サンプルが届いた後、再度電話があり、継続して飲むことを勧められた。断ってもしつこく勧誘され、根負けして承諾したが、解約したい。

【アドバイス】
電話勧誘販売で健康食品を購入してしまった場合は、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・オフにより契約を解除することができます。しかし、健康食品や化粧品などの消耗品は、自ら開封・使用した場合、クーリング・オフができなくなります。届いた健康食品は開封しないようにしましょう。不明な点があれば消費生活センターに相談してください。

サンプルは、のちに高額な健康食品を売りつけるための第一ステップです。断っているのに、引き続き勧誘することは、法律で禁止されています。しつこい業者には法律に反することを伝え、きっぱりと断りましょう。

※クーリング・オフ：訪問販売など特定の取引について、一定期間内であれば無条件で契約を解除できる制度。

ガード博士からのワンポイント!

健康食品は薬ではない。効果をうたうセールストークには十分に注意するのじゃよ!

ガード博士

メープル助手