

# 無料相談

## ■市民総合相談課（市役所駅南庁舎1階）【予約不要】

### 《暮らし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

※土日祝日（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：6/4（火）・11（火）・18（火）・25（火）  
13:00～15:30（定員各5人・1人30分以内）

予 約：5/24（金）8:30～（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：6/12（水）13:00～15:30（定員5人）

ところ：本庁舎

予 約：6/5（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：6/20（木）13:00～15:45（定員3人）

ところ：本庁舎

予 約：6/13（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：5月7日（火）・14日（火）・21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：6月19日（水）13:30～15:00

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：5/8（水）・21（火）・28（火）・6/6（木）

13:30～15:00

ところ：5/8＝輝なんせ鳥取、5/21＝さざんか会館、  
5/28＝トスク本店インフォメーションルーム、  
6/6＝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：5月9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

## 「行テラス®」行政書士無料相談

と き：5月11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：6月2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：5月21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

## 鳥取県弁護士会による無料法律相談

と き：5月17日（金）10:00～15:00

ところ：鳥取地方・家庭裁判所

定 員：30人程度（当日受付順）

☎鳥取県弁護士会 ☎0857-22-3912

☎鳥取地方・家庭裁判所 ☎0857-22-2171（当日のみ）

TOTTORI UNIVERSITY OF ENVIRONMENTAL STUDIES

## 公立鳥取環境大学情報

http://www.kankyo-u.ac.jp/

## 公開講座（とっとり県民カレッジ連携講座）

と き 5月25日（土）10:30～12:00

ところ とりぎん文化会館第4会議室

テーマ 緊急レポート！2019年も酷暑か!? 温熱指標をつかった熱中症危険度の判定！

講 師 重田祥範（環境学部准教授）

参加料 無料

申込み 開催の前日までに「受講希望テーマ・会場・住所・氏名・電話番号」を電話・ファクシミリ・電子メールのいずれかで問い合わせ先まで

☎公立鳥取環境大学 企画交流推進課

☎0857-38-6704 ☎0857-32-9053

☎event@kankyo-u.ac.jp



試合日程	キックオフ	対戦相手
6月1日（土）	13:00	カマタマーレ讃岐

※当月（4日以降）分と、翌月（7日まで）分の情報を掲載しています。

☎株式会社 SC 鳥取 ☎0857-30-3033



と き 5月25日（土）～6月24日（月）

休館日：毎週火曜日（祝日の場合開館翌日休館）

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 障がい者 400円

高 校 生 500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!**

「くわしくは、  
（独）情報処理推進機構  
のホームページで  
確認じゃ!」

ガード博士

「アドバイス」  
宅配業者を騙る偽SMSに関する相談が、多数寄せられています。事例は、SMSから偽のサイトに誘導され、不審なアプリをインストールさせる手口です。インストールしてしまうと、自分のスマホから、偽SMSが不特定多数に向けて送信されたり、\*キャリア決済を不正利用されたりします。被害防止のため、提供元不明アプリのインストール許可を、オフにしておくことが有効です。また、フィッシングサイトへつながる事例もあります。ID、パスワードや認証コードは、安易に入力しないようにしましょう。  
\*キャリア決済：携帯電話のID、パスワード、認証コードを利用して携帯電話料金とまとめて支払える決済サービス

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  
魚編 Vol.1



## ☆しらすぼしと干しえびのチヂミ☆



材料（2人分）

しらすぼし	40g	生地	小麦粉	大さじ5
干しえび	大さじ1		片栗粉	大さじ3
ニラ	50g		卵	1個
すりごま	小さじ2	タレ	水	大さじ5
ごま油	適量		しょう油	小さじ1
			酢	小さじ1
			すりごま	小さじ1
			一味（お好みで）	少々

- ① ニラは2センチくらいの長さに切る。
- ② ボウルに卵を割り入れ、水を加えてよく混ぜ合わせる。小麦粉、片栗粉を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②の生地にしらすぼし、干しえび、ニラ、すりごまを加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を入れ、③を6等分にして広げ、弱めの中火で焼く。ふちがカリカリしてきたらひっくり返し、両面を色よく焼く。
- ⑤ タレの材料をよく混ぜ合わせる。

**一口メモ**…少し多めの油を熱してから焼くと、カリッと仕上がります。小麦粉の代わりにおからパウダーでもおいしく作れます。しらすぼしは、カルシウムが豊富で、味のアクセントにもなっています。

1人分	エネルギー	310kcal	脂質	13.4g
	タンパク質	15.0g	塩分	1.9g

No.074

## ガード博士とメール助手の消費者トラブル講座

☎市役所南庁舎鳥取市消費生活センター  
0857-20-3863

宅配業者を騙る偽SMSに注意!



メール助手