

無料相談

■市民総合相談課（市役所本庁舎2階）【予約不要】

《暮らし110番相談 28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

《消費生活センター 29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。

下記相談の問い合わせは市民総合相談課（本庁舎2階）

☎ 0857-30-8181 ☎ 0857-20-3919 まで

■法律相談【電話予約制】※ご利用は年度内1回

内容：法律全般（弁護士対応）

とき：8/3（火）・10（火）・17（火）・24（火）
13:00～15:30（定員各5人・1人30分以内）

ところ：本庁舎2階 28番窓口

予約：7/21（水）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：8/18（水）13:00～15:30（定員5人）

ところ：本庁舎2階 28番窓口

予約：8/11（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：8/19（木）13:00～15:45（定員3人）

ところ：本庁舎2階 28番窓口

予約：8/12（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

弁護士などの専門家による無料相談会です。

とき：8月18日（水）13:30～15:00 ※要予約

ところ：県庁第二庁舎9階第20・21会議室

☎ 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

人権・生活相談

とき：7月13・27日（火）15:00～17:00

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

定員：各回2人（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。

行政への困りごと相談

内容：国などの仕事や手続き、サービスなど（行政相談委員対応）

とき：7月14日（水）・20日（火）・27日（火）
8月5日（木）13:30～15:00

ところ：7月14日＝輝なんせ鳥取
7月20日＝さざんか会館
7月27日＝トスク本店インフォメーションルーム
8月5日＝麒麟 Square 情報スペース

※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8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

行政書士相談

行政書士会無料相談

■7月10日（土）10:00～15:00

中央図書館2階多目的ホール ※要予約（1人30分程度）

■8月1日（日）10:00～15:00

気高図書館2階会議室 ※当日受付、先着順

内容：相続・遺言、成年後見、農地転用、許認可申請、契約など

外国人無料相談会 ※日本人も可、英語・中国語対応可

とき：7月14日（水）10:00～12:00 ※要予約

ところ：鳥取県立図書館2階

内容：在留資格、仕事、国際結婚、その他

☎ 鳥取県行政書士会事務局 ☎ 0857-24-2744

全国一斉不動産表示登記無料相談会

とき：7月31日（土）10:00～16:00 ※要電話予約

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の相談（1組45分程度）

☎ 鳥取県土地家屋調査士会事務局 ☎ 0857-22-7038

国民年金保険料免除の申請は7月に受付開始

国民年金
コーナー

☎ 鳥取年金事務所 ☎ 0857-27-8311

☎ 本庁舎保険年金課

☎ 0857-30-8224 ☎ 0857-20-3906

保険料を納めることが経済的に難しいとき

保険料を納めることが経済的に困難な場合には、保険料の納付が免除・一部免除・猶予となる制度があります。

□免除（全額免除・一部免除）制度

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合

□納付猶予制度

50歳未満で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合

※いずれの場合も、失業などを理由とした特例があります。

免除申請は過去2年間（2年1カ月前）までさかのぼることができますので申請漏れのある人はご相談ください。

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。

■鳥取県立博物館講堂

▷被爆76年・映画「いしぶみ」上映会

7月11日（日）10:30～12:00、14:00～15:30

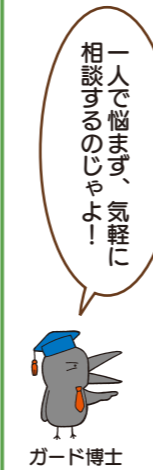
鳥取コミュニティシネマ（清水）

☎ 080-8907-9293

☎ 鳥取市文化団体協議会

☎ 0857-20-0515（木・土・日曜日は除く）

ガード博士からのワンポイント!



ガード博士

一人で悩まず、気軽に相談するのじゃよ!

は無料です。消費生活相談員には守秘義務がありますので、安心してご相談ください。相談は守られますか?

Q1 どのような内容を誰に相談できるのですか? 「商品やサービスの契約で事業者とトラブルになった」「製品を使ってけがをした」などの、消費生活に関する消費者と事業者間のトラブルについて相談できます。専門の資格を持った「消費生活相談員」が、事業者との自主交渉の方法や具体的な解決策などについて助言します。ケースによっては交渉の手伝い（あっせん）をすることもあります。

Q2 事前に準備しておくものは? 契約書などの関係書類やトラブルに至った状況についてのメモ、トラブルが起きた物の写真、などを用意しておくといでしょう。

Q3 秘密は守られますか? 消費生活相談員には守秘義務がありますので、安心してご相談ください。相談は守られますか?

Q4 どのくらいの時間を誰に相談できるのですか? 「商品やサービスの契約で事業者とトラブルになった」「製品を使ってけがをした」などの、消費生活に関する消費者と事業者間のトラブルについて相談できます。専門の資格を持った「消費生活相談員」が、事業者との自主交渉の方法や具体的な解決策などについて助言します。ケースによっては交渉の手伝い（あっせん）をすることもあります。

Q5 事前に準備しておくものは? 契約書などの関係書類やトラブルに至った状況についてのメモ、トラブルが起きた物の写真、などを用意しておくといでしょう。

Q6 秘密は守られますか? 消費生活相談員には守秘義務がありますので、安心してご相談ください。相談は守られますか?

Q7 どのくらいの時間を誰に相談できるのですか? 「商品やサービスの契約で事業者とトラブルになった」「製品を使ってけがをした」などの、消費生活に関する消費者と事業者間のトラブルについて相談できます。専門の資格を持った「消費生活相談員」が、事業者との自主交渉の方法や具体的な解決策などについて助言します。ケースによっては交渉の手伝い（あっせん）をすることもあります。

Q8 事前に準備しておくものは? 契約書などの関係書類やトラブルに至った状況についてのメモ、トラブルが起きた物の写真、などを用意しておくといでしょう。

Q9 秘密は守られますか? 消費生活相談員には守秘義務がありますので、安心してご相談ください。相談は守られますか?

Q10 どのくらいの時間を誰に相談できるのですか? 「商品やサービスの契約で事業者とトラブルになった」「製品を使ってけがをした」などの、消費生活に関する消費者と事業者間のトラブルについて相談できます。専門の資格を持った「消費生活相談員」が、事業者との自主交渉の方法や具体的な解決策などについて助言します。ケースによっては交渉の手伝い（あっせん）をすることもあります。

Q11 事前に準備しておくものは? 契約書などの関係書類やトラブルに至った状況についてのメモ、トラブルが起きた物の写真、などを用意しておくといでしょう。

Q12 秘密は守られますか? 消費生活相談員には守秘義務がありますので、安心してご相談ください。相談は守られますか?

Q13 どのくらいの時間を誰に相談できるのですか? 「商品やサービスの契約で事業者とトラブルになった」「製品を使ってけがをした」などの、消費生活に関する消費者と事業者間のトラブルについて相談できます。専門の資格を持った「消費生活相談員」が、事業者との自主交渉の方法や具体的な解決策などについて助言します。ケースによっては交渉の手伝い（あっせん）をすることもあります。

Q14 事前に準備しておくものは? 契約書などの関係書類やトラブルに至った状況についてのメモ、トラブルが起きた物の写真、などを用意しておくといでしょう。

Q15 秘密は守られますか? 消費生活相談員には守秘義務がありますので、安心してご相談ください。相談は守られますか?

Q16 どのくらいの時間を誰に相談できるのですか? 「商品やサービスの契約で事業者とトラブルになった」「製品を使ってけがをした」などの、消費生活に関する消費者と事業者間のトラブルについて相談できます。専門の資格を持った「消費生活相談員」が、事業者との自主交渉の方法や具体的な解決策などについて助言します。ケースによっては交渉の手伝い（あっせん）をすることもあります。

Q17 事前に準備しておくものは? 契約書などの関係書類やトラブルに至った状況についてのメモ、トラブルが起きた物の写真、などを用意しておくといでしょう。

Q18 秘密は守られますか? 消費生活相談員には守秘義務がありますので、安心してご相談ください。相談は守られますか?

Q19 どのくらいの時間を誰に相談できるのですか? 「商品やサービスの契約で事業者とトラブルになった」「製品を使ってけがをした」などの、消費生活に関する消費者と事業者間のトラブルについて相談できます。専門の資格を持った「消費生活相談員」が、事業者との自主交渉の方法や具体的な解決策などについて助言します。ケースによっては交渉の手伝い（あっせん）をすることもあります。

簡単にできる料理を紹介します。
鳥取市食育推進委員会 鹿野支部
地産地消編 Vol.7



☆超簡単鍋☆



材料（4人分）

| | | | |
|------|------------|------|-------|
| 豚ロース | 320g | しめじ | 2パック |
| 薄切り肉 | | 青ねぎ | 3本 |
| キャベツ | 1/2玉（480g） | 酒 | 100ml |
| にんじん | 小1本（110g） | しょうゆ | 大さじ2 |

- ① 豚ロース肉は食べやすい大きさに切り、しょうゆをかけておく。
- ② キャベツはざく切りにして芯は薄切りにする。にんじんは薄いいちょう切りにする。しめじは石づきを取り、手でほぐす。青ねぎは2センチの長さに切る。
- ③ 鍋に②の野菜と①の肉を交互に重ね入れ、上から酒をふり入れ、ふたをして火にかける。
- ④ 煮立ったら弱火にして10分ほど煮る。

一口メモ…旬の野菜をいろいろ組み合わせ、手軽にできるのでおすすめです。

1人分

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 277kcal |
| タンパク質 | 19.1g |
| 脂質 | 15.8g |
| 塩分 | 1.3g |

第100回記念 消費生活センターとは?!

☎ 本庁舎鳥取市消費生活センター
☎ 0857-20-38863

No.100 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