

# 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：2/1（火）・8（火）・15（火）・22（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：1/25（火）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：2/9（水）13:00～15:30（定員5人）

ところ：本庁舎2階 28番窓口

予約：2/2（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：2/17（木）13:00～15:45（定員3人）

ところ：本庁舎2階 28番窓口

予約：2/10（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。

とき：2月16日（水）13:30～15:00 ※要予約

ところ：県庁議会棟第13・14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

## 人権・生活相談

とき：1月4・25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：1月12日（水）・18日（火）・25日（火）  
2月3日（木）13:30～15:00

ところ：1月12日＝輝なんせ鳥取  
1月18日＝さざんか会館  
1月25日＝トスク本店インフォメーションルーム  
2月3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：1月13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

・1月8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）

・2月6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、契約など

### ■外国人無料相談会

とき：1月12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  
※日本人の相談も可、英語・中国語対応可

☎鳥取県行政書士会事務局 ☎0857-24-2744

## 鳥取市ボランティア・市民活動センターの案内



☎鳥取市ボランティア・市民活動センター

☎0857-29-2228

☎http://www.tottoricity-syakyo.or.jp/tvc/

ボランティア・市民活動に対する支援や相談、さまざまな情報提供を行っています。

※詳しくはセンターへお問い合わせください。

### ■今月の講座・相談会

#### はじめてみませんか？ボランティア入門講座

とき（要予約） 1月13日（木）10:00～11:00  
1月26日（水）14:00～15:00

#### 市民活動のための助成金相談会

とき（要予約） 1月18日（火）10:00～10:45  
10:45～11:30

#### NPOなんでも相談会

とき（要予約） 1月21日（金）14:00～14:45  
14:45～15:30

☎さざんか会館1階（富安二丁目104-2）  
市民活動拠点アクティブとっとり

## 公益財団法人 渡辺美術館

### 梅と天神 ～学問の神様 菅原道真～

とき 1月29日（土）～2月28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 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

まずは落ち着いて、画面を閉じるか電源を切るのじゃ！

これは「サポート詐欺」と呼ばれる手口で、消費者の不安に付け込み、必要のないセキュリティソフトやサポートなどの契約を結ばせるものです。警告画面が表示されても、慌てて事業者に連絡したり、サポートなどの契約に応じたりはけません。クレジットカードでの支払いのほか、プリペイド型電子マネーでの支払いを指示されるケースもあります。「警告画面が消えない」などの対処方法については、独立行政法人情報処理推進機構（IPA）のホームページが参考になります。

「アドバイス」

これは「サポート詐欺」と呼ばれる手口で、消費者の不安に付け込み、必要のないセキュリティソフトやサポートなどの契約を結ばせるものです。警告画面が表示されても、慌てて事業者に連絡したり、サポートなどの契約に応じたりはけません。クレジットカードでの支払いのほか、プリペイド型電子マネーでの支払いを指示されるケースもあります。「警告画面が消えない」などの対処方法については、独立行政法人情報処理推進機構（IPA）のホームページが参考になります。

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



### ☆ロール白菜☆



### 材料（4人分）

白菜	8枚	玉ねぎ	中1/2
小松菜	80g	ベーコン	8枚
にんじん	40g	だし汁	1カップ
しめじ	40g	パセリ(みじん切り)	適量
豚バラ肉(スライス)	140g	塩・こしょう	適量
じゃがいも	中1個		

- 沸騰した湯に白菜を1枚ずつ入れ、柔らかくなったたらザルに上げ、水気をしっかり取る。
- 小松菜はサッと茹で、5センチの長さに切る。にんじんは5センチ長さの拍子切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- じゃがいもは皮をむき4等分、玉ねぎは皮をむき、くし形に切る。ベーコンは細かく刻む。
- 白菜を1枚広げ、豚バラ肉を上のにのせて塩・こしょうをする。②の小松菜、にんじん、しめじを茎の部分のにのせ手前から巻き、巻き終わりを爪楊枝でとめる。
- 鍋に④とじゃがいも、玉ねぎを入れる。だし汁、ベーコンを加えて蓋をし、弱めの中火で15～20分煮る。皿に盛り付け、上からパセリを散らす。

1人分	エネルギー	233kcal	脂質	15.1g
	タンパク質	11.1g	食塩相当量	0.7g

### No.106

## ガード博士とメール助手の 消費者トラブル講座

☎本庁舎鳥取市消費生活センター  
☎0857-20-3863

### パソコンの偽の警告表示に 騙されないで!



メール助手

パソコンでインターネットを使用していたら、突然大きな警告音が鳴り、画面には「セキュリティに関する警告」と「当社にすぐ連絡してください」という電話番号が表示された。慌てて電話すると、「セキュリティ対策が必要なので、こちらの指示に従って操作するようにしてください。操作後、今後はセキュリティ保護のサポートが必要になる」と説明され、サポート料金約8万円をクレジットカードで支払った。パソコンに詳しい友人にこの話をすると、「それは詐欺だ」と言われた。騙されたのだろうか。