

無料相談

市民総合相談 予約は ☎ 0857-20-3862 まで

■市民総合相談センター（市役所南庁舎1階41番窓口）【予約不要】
《くらし110番相談窓口》

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。

《消費生活相談窓口》

内容：訪問販売・通信販売・インターネットトラブル、多重債務など、消費生活に関すること（専門相談員対応）
とき：平日8:30～17:00（面談・電話相談）☎ 0857-20-3863

■法律相談【電話予約制】

内容：法律全般（弁護士対応）
とき：8/5（火）・12（火）・19（火）・26（火）
13:00～16:00（定員各5人ずつ）

ところ：駅南庁舎
予約：7/25（金）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：8/27（水）13:00～16:00（定員5人）

ところ：本庁舎
予約：8/25（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：8/7（木）13:00～16:00（定員5人）

ところ：駅南庁舎
予約：7/31（木）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：8/21（木）13:00～16:00（定員3人）
ところ：駅南庁舎
予約：8/14（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。

☎ 駅南庁舎市民総合相談センター ☎ 0857-20-3862

行政相談

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：8/7（木）・12（火）・19（火）・25（月）13:30～15:00
ところ：8/7＝市役所駅南庁舎、8/12＝輝なんせ鳥取、8/19＝さざんか会館、8/25＝トスク本店インフォメーションルーム

☎ 鳥取行政評価事務所 ☎ 0857-24-5542

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：7月16日（水）13:30～16:00
ところ：県庁議会棟 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

特設人権相談

とき：7月20日（日）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）
☎ 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12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・在留許可等の手続きなど（行政書士対応）

とき：8月3日（日）10:00～14:30 ※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

青少年に関する相談

7月は、「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です。学校不適応、交友関係、進路のことなどの相談に無料で応じています。お気軽にご相談ください。
とき：月曜日から金曜日
8:30～17:15（祝休日、市役所閉庁日を除く）
相談員：少年愛護センター指導員（面談・電話相談）
☎ 少年愛護センター（第二庁舎4階）☎ 0857-22-4318

子育てや発達に関する相談

子どもの発達や子育てに関する相談、支援、療育等を、子ども発達・家庭支援センターで行っています。相談は、どなたでも、何度でも、無料です。お気軽にご相談ください。
とき：月曜日から金曜日8:30～17:15（祝日・年末年始は休み）
ところ：子ども発達・家庭支援センター発達支援係
さざんか会館3階（☎ 33-4012）
児童発達支援センター若草学園（☎ 28-1233）
☎ ども発達・家庭支援センター（さざんか会館3階）☎ 0857-33-4012

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。

■鳥取市民会館
▷第272回例会「兄おとうと」こまつ座公演
7月14日（月）18:30～21:20
鳥取演劇鑑賞会（本城）☎ 0857-23-6486

▷さざなみ会発表会
7月27日（日）11:00～15:30
さざなみ会（西村）☎ 090-2007-6896

▷バレエ・スクール Shio Ikezawa おさらい会
8月3日（日）14:00～16:00
バレエ・スクール Shio Ikezawa（池澤）☎ 0857-24-4902

■とりぎん文化会館小ホール
▷鳥取おやご劇場例会「いきもの生き方図鑑」公演
7月19日（土）18:30～19:40
鳥取おやご劇場（長尾）☎ 0857-24-6680

■愛真幼稚園チャペル・ホール
▷あら環ばにい芸術祭2014
みんなで語ろう「憲法ってむずかしい？」7月26日（土）10:00～11:30
お絵かきワークショップ「スイカを描こう」8月3日（日）14:00～15:30
あら環ばにい（新倉）☎ 090-3175-6593

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



大会の展出に向けて活動している団体を紹介し

■創作クラブ「こみち」

創作クラブ「こみち」は、県障がい者アート活動支援事業の一環として平成25年4月からスタートしました。



メンバーは6人。毎月2回、木曜日の昼下がりに、限られた時間の中で、近隣の川沿いの景色や海・花・人など年間を通して四季折々の風景をカメラにおさめ、活動してきました。



カメラの使い方は個々人さまざまで、初めてデジタルカメラを手にした人も多く、シャッターを押しているうちに、いつの間にかクラブの時間だけは自分が好きになれる大切な時間になっていました。ファインダーを通して、おもしろいと思った瞬間や心に浮かんだモノを切り取る視線がすごく無垢で1枚1枚の写真を見ると、なぜか癒されます。本大会では、1人でも多くの人に作品を通じてメンバーの素直な気持ちと未知なるアートの魅力を感じ取っていただけたらと思います。

●鳥取市障がい者アート作品展を開催します

とき 7月19日（土）～7月30日（水）
ところ 中央図書館市民ギャラリー
出展団体 ドリームアート

ガード博士からのワンポイント!

ネット通販の代金前払いはリスクが大きいので注意することじゃー!

【極つぎサイトの見分け方】
◎画面の一番下にある「会社概要」「特定商取引法に基づく表示」に住所・会社名・電話番号・メールアドレスなどがきちんと表示されていない。
◎「ご注文書は当店がもう取り扱いました」「超速い配達 3日か5日届けます」など不自然な日本語表記がある。
◎銀行振込先のあて名が個人名で会社名ではない。

ガード博士

簡単にできる肉料理をシリーズで紹介します。

鳥取市食育推進委員会 鳥取支部
（旧食生活改善推進員連絡協議会）
肉料理編 Vol.7



鶏ササミともやしのさっぱりチーズ蒸し



材料（2人分）				
鶏ササミ	120g	しょう油	小さじ2	
塩・こしょう	少々		酢	大さじ1
小麦粉	大さじ1	a	砂糖	小さじ1
油	小さじ1		ごま油	小さじ1/2
もやし（1袋）	200g		豆板醤	小さじ1/2
スライスチーズ	1枚			
アスパラ	1本			
ミニトマト	4個			

- ① ササミは一口大の削ぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶしておく。
- ② アスパラは薄い斜め切り、ミニトマトは半分に切る。もやしは洗ってザルに上げる。
- ③ aの調味料で、合わせ調味料を作っておく。
- ④ ①のササミを、余分な小麦粉を落とし、油をひいたフライパンで片面を焼く。焼き色が付いたら裏返す。
- ⑤ 弱火にして、もやし・スライスチーズ・アスパラの順にのせ、ふたをして2分くらい蒸す。
- ⑥ お皿に盛り付け、ミニトマトをトッピングに飾る。
- ⑦ ③の合わせ調味料を回しかけて出来上がり。

一口メモ…鶏むね肉・豚薄切り肉などでもお試しください。チーズは、とろけるチーズを使ってもOKです。調味料が揃わない時は、ポン酢でも美味しくいただけます。とても簡単ですので、お父さんのレパートリーの一品にもぜひどうぞ!!

1人分	エネルギー	186kcal	脂質	7.4g
	タンパク質	19.1g	塩分	1.8g

No.016 ガード博士とメール助手の消費者トラブル講座

問 駅南庁舎市民総合相談センター
0857-20-3863

ネット通販トラブル急増！
払い込む前に確認！

人気のブランド靴がネット上で通常価格の4割引きで売られていた。さっそく申し込み、指示された銀行口座に代金を振り込んだが商品は届かない。ネット上には、住所や電話番号の表記がない。連絡先はメールアドレスしか分からず、メールを送っても返事がない。

「アドバイス」
ネット通販の前払いは、払ってしまつとトラブルがあつても解決が難しい取引です。お金を振り込んだが商品が届かないなどのトラブルがあつた場合は、振り込んだ銀行や警察に相談しましょう。当センターでは、ネット通販についての相談を受け付けています。

【極つぎサイトの見分け方】
◎画面の一番下にある「会社概要」「特定商取引法に基づく表示」に住所・会社名・電話番号・メールアドレスなどがきちんと表示されていない。
◎「ご注文書は当店がもう取り扱いました」「超速い配達 3日か5日届けます」など不自然な日本語表記がある。
◎銀行振込先のあて名が個人名で会社名ではない。

ガード博士

メール助手