

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：10/7（火）・14（火）・21（火）・28（火）
13:00～16:00（定員各5人ずつ）

ところ：駅南庁舎
予約：9/25（木）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：10/22（水）13:00～16:00（定員5人）

ところ：本庁舎
予約：10/20（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：10/8（水）13:00～16:00（定員5人）

ところ：駅南庁舎
予約：10/1（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：10/16（木）13:00～16:00（定員3人）

ところ：駅南庁舎
予約：10/9（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。

☎ 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：10/2（木）・8（水）・21（火）・27（月）13:30～15:00
10/22（水）13:00～16:00

ところ：10/2＝市役所駅南庁舎、10/8＝輝なんせ鳥取、10/21＝さざんか会館、10/22＝とりぎん文化会館、10/27＝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：9月17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：9月20日（土）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：9月13日（土）10:00～15:00 ※当日受付、先着順
ところ：県立図書館2階 ミニ研修室
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：10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

法務局登記相談（無料）

とき：平日9:00～12:00、13:00～16:30
ところ：鳥取地方法務局2階登記部門（東町二丁目）
内容：相続・売買など不動産の登記に関する相談、会社・法人の登記に関する相談

予約：窓口・電話にて予約受付
☎ 鳥取地方法務局登記部門 ☎ 0857-22-2293（予約専用）

調停なんでも相談会

お金や土地・建物のトラブル、夫婦間の問題や遺産分割などの家庭内のもめごとについて、調停委員が無料で相談に応じます。 ※予約不要

とき：10月8日（水）10:00～15:00
ところ：とりぎん文化会館 第5・6会議室
☎ 鳥取地方・家庭裁判所総務課 ☎ 0857-22-2171

少年鑑別所・青少年相談室見学（無料）

とき：9月20日（土）10:00～11:30
ところ：鳥取少年鑑別所・青少年相談室（湯所町）
定員：30人（事前の申込必要・定員に達し次第締切り）
内容：概要説明、所内見学、心理テスト体験（希望者のみ）、防災器具の展示・実演

☎ 鳥取少年鑑別所 ☎ 0857-23-4441

不動産無料相談

とき：9月17日（水）10:00～15:00
ところ：県民ふれあい会館（扇町）
内容：民法、借地借家、宅建業法、登記、物件、鑑定など
☎ 公益社団法人 全日本不動産協会鳥取県本部 ☎ 0857-29-5411 ☎ 0857-29-5422

司法書士登記無料相談

とき：10月4日（土）10:00～16:00
ところ：県立図書館2階 大研修室
内容：不動産登記、会社・法人登記など登記全般
☎ 鳥取県司法書士会 ☎ 0857-24-7013 ☎ 0857-24-6081
☎ http://homepage2.nifty.com/tottori-shihoshoshi/

HOTトライアングルイベント情報

おかやま国際音楽祭

「おかやま国際音楽祭」では、野外や街角で音楽の喜びを分かち合う無料コンサート、芸術性の高いホールコンサートなど、誰もが楽しめるイベントを岡山の持つ豊かな「水と緑の音楽空間」で提供します！ぜひ、秋の岡山をお楽しみください。



昨年のおかやま国際音楽祭の様子

とき：メイン期間：9月27日（土）～10月13日（月・祝）
ところ：下石井公園、岡山シンフォニーホールほか
☎ 岡山市文化振興課 ☎ 086-803-1054
☎ http://www.city.okayama.jp/oimf/

市民伝言板

市民のみなさんの自主的な活動をご紹介します。

〈小原流鳥取支部創立65周年・青年部設立20周年〉
小原流家元小原宏貴先生特別講習会 「夢空間」
時：10月19日（日）13:00～（開場12:00）／所：とりぎん文化会館梨花ホール（尚徳町）／料：2000円（小学生以下無料）／連：（一財）小原流鳥取支部 ☎ 0857-24-6878（入江）

国際ソプラニスト鳥取チャリティーコンサート
東 誠三ピアノリサイタル
時：10月3日（金）18:30～（開場18:00）／所：鳥取市文化ホール／料：3000円（全席自由）／連：ソプラニスト鳥取事務局 ☎ 0857-26-3466 ※この事業の収益金は社会福祉法人鳥取こども学園希望館の改築資金に寄附いたします。

※11月号に掲載を希望される人は、必要事項を記入し、9月15日（月・祝）までに、ハガキ、ファクシミリ（☎0857-20-3056）または電子メール（✉shihou@city.tottori.lg.jp）で秘書課広報室まで。

紙面の都合により掲載できない場合があります。あらかじめご了承ください。

簡単にできる野菜料理を紹介します。
鳥取市食育推進委員会 気高支部
野菜料理編 Vol.1

食

☆野菜たっぷりオムレツ☆



材料（2人分）

卵	2個	パプリカ（黄）	1/4個
なす	1/4本	ベーコン	1枚
ズッキーニ	1/4本	油A	大さじ1/2
トマト	1/4個	塩	ひとつまみ
人参	小1/2本	こしょう	少々
じゃがいも	1/2個	油B	小さじ1
玉ねぎ	1/4玉	ブロッコリー	80g

- ① なす、ズッキーニは5センチ幅のいちょう切り、トマトは1センチ角のざく切りにする。
- ② にんじんとじゃがいもは5センチ幅のいちょう切り、たまねぎとパプリカは5センチ幅のざく切りにする。にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、パプリカの順にさっとゆでる。
- ③ 熱したフライパンに油Aをしき、ベーコンとズッキーニを炒めた後、なすを加えてさらに炒める。火が通ったら、トマトと②を加えてさらに炒め、塩、こしょうで味をつける。炒めた具はいったん器に移す。
- ④ 卵を溶き、③のフライパンに油Bをひき、卵を焼く。卵が半熟になってきたら、③で炒めた具を加える。
- ⑤ 卵で具を巻きながら焼き、焼けたら器に盛り付ける。
- ⑥ ブロッコリーは小房に分け、ゆでて器に盛り付けつける。

一口メモ…旬の野菜や残り野菜を使って簡単にできます。いつも脇役の野菜をメインで食べてください♪
また、気高支部は、今年度からみなさんに野菜をたっぷり食べてもらえるような活動を始めました。みなさんも野菜をしっかりと食べて、元気に暮らしましょう。

1人分	エネルギー	230kcal	脂質	14.0g
	タンパク質	11.0g	塩分	0.6g

No.018

ガード博士とメーブル助手の消費者トラブル講座

☎ 駅南庁舎市民総合相談センター
0857-20-3863

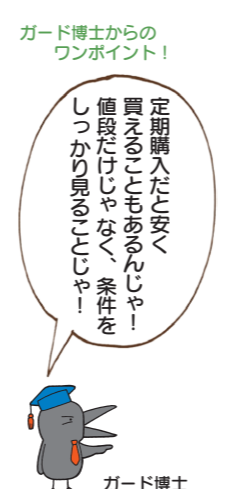
いつの間にか定期購入に！

新聞広告を見て健康食品を電話注文した。数日後、代引きで商品を受け取り支払った。一カ月後、同じ商品が届いたので受け取ったから請求書が出てきた。業者に確認すると「期日までに断りの電話がなかったので定期購入になっています」と言われた。

「アドバイス」

広告を見て注文する通信販売では、商品の価格や価格だけでなく、購入や返品条件、送られてきた商品に同封された書類などについてもしっかりと確認しましょう。

定期購入を申し込んだつもりがないのに、定期購入になっていたときには、業者とやめることができないか話し合います。話し合いがうまくいかないなど困ったときは、市民総合相談センターへご相談ください。



ガード博士からのワンポイント！

定期購入だと安く買えることもあるんじゃない？
値段だけじゃなく、条件をしっかりと確認しよう！

ガード博士



メーブル助手