

## 鳥取市ボランティア・市民活動センターの案内

### はじめてみませんか？ボランティア入門講座

**と き** 7月 1日(水) 14:00～15:15  
7月 6日(月) 19:00～20:15  
7月14日(火) 10:30～11:45

**内 容** ボランティアの基礎的知識、募集情報紹介、NPOについてなど

### 市民活動団体のための助成金相談会

**と き** 7月24日(金) 10:00～11:30  
7月28日(火) 18:30～20:00

**内 容** 助成金の探し方、申請方法、助成金情報の紹介など  
※1団体(個人)の相談時間は45分まで・要予約

### NPOなんでも相談会

**と き** 7月30日(木) 13:30～15:00

**内 容** 団体の立上げ、組織運営、協働事業、その他NPOに関することなど  
※1団体(個人)の相談時間は45分まで・要予約

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

### かんたんなレクリエーション講座

**と き** 7月15日(水) 10:00～11:30

**内 容** 地域活動やボランティア活動に活用できる実践的なレクリエーションを学ぶ

**定 員** 40人(要申込・先着順)

**所** 鳥取市障害者福祉センター さわやか会館3階  
多目的室(富安二丁目96)

**問** 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/>

## 中電ふれあいホール ギャラリーの案内

7月 3日(金)～8日(水) ◆智頭写真クラブ写真展  
7月10日(金)～15日(水) ◆グラスアート作品展  
7月17日(金)～22日(水) ◆墨鳥会書道作品展  
7月24日(金)～29日(水) ◆みんなでつくる!妖怪展

**問** 中電ふれあいホール(鳥取市片原一丁目201)  
☎0857-22-0354 開館時間:9:30～17:30  
休館日:毎週月曜日・年末年始 ※入館無料

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 鹿野支部  
野菜料理編 Vol.6

# 食

## ☆超～カンタン!! たっぷり野菜のかくれんぼ温サラダ☆



### 材料(4人分)

もやし	200g	にんじん	50g
キャベツ	50g	しめじ	200g
かぼちゃ	100g	豚肉	200g
さやいんげん	40g	(しゃぶしゃぶ用)	
なす	100g	コンソメ	2個

- ① もやしはサッと水で洗い、キャベツは1口大に切る。
- ② かぼちゃは薄いくし形に切る。さやいんげんはスジを取り、3～4等長さの斜め切りにする。
- ③ なすは縦半分に切り、5等幅の斜め切りにする。水につけてアクを抜き、水気を切っておく。
- ④ にんじんは縦半分に切りなめ薄切りに、しめじは石づきを取り除き、小房に分ける。
- ⑤ フライパンにもやしを広げ、しめじ・キャベツをのせる。その上に豚肉を重ねる。その上からかぼちゃ・さやいんげん・なす・にんじんを彩りよく盛り付ける。コンソメを砕きながら振り入れ、蓋をして弱火～中火にかける。
- ⑥ 10分くらい蒸し、豚肉や野菜に火が通ったら火を止める。

一口メモ…野菜がたっぷり摂れ、フライパン一つで誰でも簡単に作れる1品です。何が出てくるかはお楽しみ。

1人分	エネルギー	194kcal	脂質	10.1g
	タンパク質	13.6g	塩分	1.1g

## 鳥取市雇用促進協議会 市内求職者向け人材育成研修の受講生募集

### 【パソコン技能&コミュニケーション研修】

<b>内 容</b>	ワード・エクセル・パワーポイント(Ver.2013)と電子メールの基礎及びコミュニケーションとビジネスマナーの基礎を習得
<b>研修期間</b>	7月22日(水)～31日(金)9:30～16:30(昼休憩1時間含む)※8日間(土日祝除く)
<b>研修会場</b>	(株)ナレッジサポート湖山校&県民ふれあい会館 研修室
<b>対 象</b>	市内在住でハローワークに求職登録をして積極的に求職活動中の一般求職者を優先
<b>定 員</b>	20人
<b>受講料</b>	無料(ただし、テキスト代2592円は自己負担)
<b>申し込み</b>	研修の開催初日の1週間前までに、電話、FAX、電子メール、のいずれかで問い合わせ先へ(担当:小川、野田)

**問** 鳥取市雇用促進協議会事務局(第二庁舎経済・雇用戦略課内)  
☎0857-20-3134 ☎0857-20-3046  
✉tottori-koyou@city.tottori.tottori.jp  
🌐http://www.city.tottori.lg.jp/

## リファレンス いなば

### リサイクルファクトリー 7月スケジュール

内 容	日 時	定員	費用
マイバッグ	8日(水) 10:00～15:00	10人	無料
布ぞうり	11日(土) 10:00～15:00	10人	100円
ハンドタオルポーチ	15日(水) 10:00～15:00	10人	無料
木工 カフェトレイ	16日(木) 10:00～12:00	4人	100円
モロッコ風 キャンドルホルダー	17日(金) 10:00～15:00	10人	実費
裂き織り	22日(水) 10:00～15:00	4人	実費

※詳しくは、電話でお問い合わせください。上記以外の体験講座や外部出張も行います。お気軽にご相談ください。

### ☆☆☆ 夏休み企画 ☆☆☆

- 木のバスル  
**と き** 7月29日(水)・8月2日(日) 10:00～  
**定 員** 10組 ※先着順、親子で参加(小学生以上)  
**参加料** 200円
  - Tシャツマット  
**と き** 8月5日(水) 10:00～  
**定 員** 10組 ※先着順、親子で参加(小学生以上)  
**参加料** 無料
  - エコバスツアー“分別?こっちな?あっちかな?”  
**と き** 8月6日(木) 9:00～15:00 ※雨天決行  
**募集期間** 7月9日(木)～20日(月祝)  
※13日(月)は休館日  
**定 員** 40人 ※先着順、小学3年生以上は1人でも参加可  
※大人のみ参加もOK  
**参加料** 無料 **持ち物** 弁当、水筒、上履き ほか  
**コース** 鳥取県東部環境クリーンセンター(伏野)、分別ゲーム、エコ工作
- 問** リファレンス いなば(伏野2220) ☎0857-59-6026  
(月曜日休館 ※ただし月曜日が祝日の場合は翌日)

## 図書館だより

■中央図書館 ☎0857-27-5182 ☎0857-27-5192  
開館時間 9:00～19:00(土・日曜は17:00まで)  
■気高図書館 ☎0857-37-6036 開館時間 10:00～18:00  
■用瀬図書館 ☎0858-87-2702 開館時間 10:00～18:00  
※休館日は、毎週火曜日、毎月最終の木曜日、祝日の翌日(中央図書館は除く)

### 親子でいっしょに楽しむ講座

- 第2回 これなに?カセキ!とっとりけん!  
～カセキのみかた、さがしかた～  
**と き** 7月12日(日) 10:00～11:00  
**講 師** 田邊佳紀さん(県立博物館地学標本専門員)  
**定 員** 10組(小学生以上)
  - 第3回 落としたのは誰?羽で見てみるととりの鳥  
**と き** 7月19日(日) 10:00～11:00  
**講 師** 三原菜美さん(山陰海岸学習館非常勤専門員)  
**定 員** 10組(小学生以上)
  - 第4回 折り紙であそぼう  
**と き** 7月25日(土) 14:00～15:30  
**講 師** 絵本グループあじさい  
**定 員** 20組(5歳以上)
  - 第5回 ことばで遊ぼう～きりなしうたづくり～  
**と き** 8月1日(土) 10:30～12:00  
**講 師** 高田節子さん **定員** 15組(小学生以上)
- いずれもところ 中央図書館多目的ホール(駅南庁舎)  
落語の世界を楽しもう～こどもからおとなまで～  
**と き** 8月2日(日) 13:30～14:30  
**講 師** 桂鯛蔵さん(桂米朝一門)  
**定 員** 70人 ※要申込み  
**と ころ** 中央図書館(駅南庁舎)



## お届けします! ふるさと鳥取の味

四季折々の鳥取の新鮮な野菜や果物、日本海の香りのする海産物、手づくりの加工品などを詰め合わせた「とっとりふるさと宅配便」の申し込みを受け付けています。年4回お届けします。  
ただいま8月便を受付中です。  
※10月便、12月便、4月便の受け付けも行っています。  
**料 金** 1便当たり5000円(送料・税込み) ※一度に4個以上申し込むと4個ごとに1000円割引

お届け時期	お届けする品物
8月便 8月7日(金) 発送予定 申込締切 7月24日(金)	巨峰、大黒なす美、美敷牛カレー、ジャンボ乾しいたけ、らっきょう甘酢漬、うまいっ茶、野菜ドレッシング、モロヘイヤ、えごま味噌、白ネギ乾燥、梨ゼリー (11品)

※お届けする品物は天候などにより、変更になる場合があります。

**問** トトリ・アフティア協会(市役所第二庁舎農業振興課内)  
☎0857-20-3237 ☎0857-20-3047

ガード博士からのワンポイント!

離れた暮らす両親を訪ねるときには、新しい契約がされているのかもチェックするのじゃ!



訪問販売による新聞契約はクーリング・オフの対象です。契約をした日から8日間は契約の取り消しが可能です。8日間は経過した場合、契約期間の定めがある契約は、経済的・健康上の理由など、消費者の都合で一方的に解約できないのが原則です。よく考えてから契約を行いましょう。

ただし、高齢者の判断力の低下につけこんで契約させたりするなど不適切な勧誘があった場合は、販売店に申し出をするか、当センターまでご相談ください。

### 「アドバイス」

新聞の訪問販売はよく考えてから契約を

離れて暮らす高齢の両親のもとを訪ねたら、新聞契約の控えがあった。確認すると、来年から5年間の購読契約だった。そんなに長期間の契約は心配なので、解約したい。



No.028

ガード博士とMeeple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