

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（市役所駅南庁舎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、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8:30～17:00（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：4/5（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：3/25（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：4/27（水）13:00～16:00（定員5人）
ところ：本庁舎
予 約：4/25（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：4/13（水）13:00～16:00（定員5人）
ところ：駅南庁舎
予 約：4/6（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：4/14（木）13:00～16:00（定員3人）
ところ：駅南庁舎
予 約：4/7（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

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：3月9日（水）13:30～16:00
ところ：県庁 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

行政への困りごと相談（無料）

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：3/9（水）・15（火）・29（火）・4/7（木）
13:30～15:00

ところ：3/9＝輝なんせ鳥取、3/15＝さざんか会館、
3/29＝トスク本店インフォメーションルーム、
4/7＝市役所駅南庁舎
※翌月7日までの情報を掲載しています。

☎ 鳥取行政評価事務所 ☎ 0857-24-5542

人権・生活相談（無料）

と き：3月1日（火）・3日（木）・8日（火）・10日（木）・15日（火）・
17日（木）・22日（火）・24日（木）・29（火）・31日（木）
15:00～17:00（定員各2人ずつ）

ところ：人権交流プラザ（幸町151）
内 容：人権に関わること、生活上の悩みなど
（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、人権福祉員が対応しています。

特設人権相談

と き：3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）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

行政書士無料相談

と き：3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、農地転用、許認可申請、契約など（行政書士対応）

と き：4月3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

司法書士無料相談会

と き：3月15日（火）16:00～18:00
ところ：県立図書館2階 小研修室
内 容：相続、不動産登記、会社・法人登記、成年後見、多重債務など

※予約は不要ですが、予約された人を優先します
☎ 鳥取県司法書士会 ☎ 0857-24-7024

労働関係機関による合同労働相談会

と き：3月6日（日）10:00～15:00
ところ：県民ふれあい会館（扇町）
内 容：近年、雇用形態の多様化や労働組合組織率の低下などにより、個々の労働者と事業主との間で労働問題を巡る問題が増加・複雑化しております。弁護士など労働問題に詳しい専門家が、秘密厳守・匿名可で相談に応じます。ぜひこの機会をご利用ください。 ※秘密厳守・匿名可

申込み：3月4日（金）17:15まで ※当日予約の場合は先着順
参加機関（予定）：
鳥取労働局、鳥取県弁護士会、日本司法支援センター
鳥取地方事務所（法テラス鳥取）、鳥取県社会保険労務士会、鳥取県中小企業労働相談所（みなくる）、鳥取県労働委員会
☎ 労使ネットとっとり ☎ 0120-77-6010
（鳥取県労働委員会個別労使紛争解決支援センター）



☆ちりめん野菜の炒りあえ☆

材料（4人分）			
ちりめんじゃこ	20g	しめじ	1パック
粉かつお	小さじ2	いりごま	大さじ1
小松菜	1束	ごま油	小さじ1
人参	1/2本	しょうゆ	小さじ2

- ① 小松菜は根元を切り、1センチ長さに切る。人参は皮をむかずピーラーで薄くスライスする。しめじは石づきを取り、小房にわけておく。
- ② フライパンにちりめんじゃこを入れ、から炒りする。次に小松菜と人参を加え一緒に炒めていく。野菜に火が通ったらしめじを加え、全体に火が通ったらいりごまと粉かつおを加え、ひと混ぜする。最後にしょうゆとごま油を加えて味付けをする。

ーロ×モ…常備菜として使え、一度にたくさんの栄養がとれます。色合いもよく、お弁当にもおすすめです。

簡単にできる海の幸料理を紹介します。
鳥取市食育推進委員会 国府支部
海の幸編 Vol.3



☆いわしのかば焼き☆

材料（4人分）			
まいわし	4匹	しょうゆ	大さじ1
小麦粉	大さじ2	砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ2	酒	大さじ1
サラダ油	適宜	生姜（せんぎり）	5g

- ① いわしを手開きし、中骨もきれいに外す。水分はキッチンペーパーなどできちんと拭き取る。
- ② 小麦粉と片栗粉を混ぜあわせ、①の両面に付け、フライパンなどに油をひいて、皮目を先に、両面しっかり焼く。
- ③ ポウルなどにAでたれを作り、②が焼けたら上から回しかけ、たれをからめ、とろみが出てきたら出来上がり。

ーロ×モ…小麦粉と片栗粉を合わせた衣のほうがかがれにくく、より美味しく食べれます。いわしは新鮮だと手開きがしやすいので、子どもさんと一緒にチャレンジしてみてください。


1人分				
いわしのかば焼き	エネルギー	171kcal	脂質	9.9g
	タンパク質	11.9g	塩分	0.8g
ちりめん野菜の炒りあえ	エネルギー	29kcal	脂質	1.5g
	タンパク質	3.8g	塩分	0.8g

No.036

ガード博士とメープル助手の消費者トラブル講座

ガード博士からのワンポイント！

もし、身に覚えのない請求があった場合は無視せずに警察や当センターまですぐ相談するのじゃ！



ガード博士


免許証を紛失してしまい、警察に紛失届を出して、再発行の手続きを行った。失くした免許証を悪用し、消費者金融などで借入れされないか不安である。

アドバイス

万が一、あなたの免許証が身分証明書として第三者に悪用されたとしても、あなたと消費者金融などの間に契約が結ばれるわけではないので、請求に応じて払わなければいけないということはありません。

こうした被害を防ぐ方法の一つとして、個人情報情報機関が本人申告制度を設けています。これは身分証明書の紛失や盗難に遭ったことなどの情報を個人情報情報機関に登録することで、機関に加盟している会社（信販会社、消費者金融、銀行など）がより慎重に審査を行うようにする制度です。登録には費用が必要です。個人情報情報機関にはCIC、JICC、全国銀行個人情報センターがあります。

☎ 駅南庁舎市民総合相談センター
0857-20-3863



メープル助手