

# 無料相談

## ■市民総合相談課（市役所駅南庁舎1階）【予約不要】

### 《くらし110番相談窓口 41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  
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。

### 《消費生活センター 42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。

下記の予約・問い合わせは 市民総合相談課（市役所本庁舎1階）☎0857-20-3158まで

## ■法律相談【電話予約制】※ご利用は年度内1回です。

内 容：法律全般（弁護士対応） ところ：本庁舎  
と き：1/8（火）・15（火）・22（火）・29（火）  
13:00～15:30（定員各5人・1人30分以内）  
予 約：12/25（火）8:30～（先着順、定員になり次第終了）

## ■公正証書などに関する相談【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：1/23（水）13:00～15:30（定員5人）  
ところ：本庁舎  
予 約：1/21（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：1/9（水）13:00～15:30（定員5人）  
ところ：本庁舎  
予 約：1/4（金）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：1/17（木）13:00～15:45（定員3人）  
ところ：本庁舎  
予 約：1/10（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。

## 人権・生活相談（無料）

と き：12月4日（火）・11日（火）・18日（火）  
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、平日8:30～17:15は人権福祉員が対応しています。

## 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：1月16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：12/12（水）・18（火）・25（火）・1/7（月）  
13:30～15:00  
ところ：12/12＝輝なんせ鳥取、12/18＝さざんか会館、  
12/25＝トスク本店インフォメーションルーム、  
1/7＝市役所駅南庁舎  
※翌月7日までの情報を掲載しています。  
☎鳥取行政監視行政相談センター ☎0857-24-5541

## 特設人権相談

と き：12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：12月8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・在留許可などの手続きなど（行政書士対応）

と き：1月6日（日）10:30～14:30 ※当日受付、先着順  
ところ：用瀬図書館 おはなしの部屋  
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：12月18日（火）16:00～18:00 ※要予約  
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  
☎鳥取県司法書士会 ☎0857-24-7024

## 放送大学4月入学生募集

【出願期間】  
12月1日（土）～平成31年3月17日（日）  
【大学説明会・個別相談会の実施（東部地区）】  
と き 平成31年1月8日（火）～3月10日（日）  
※平成31年1月23日（水）～2月4日（月）および3月2日（土）～3月4日（月）を除く  
ところ 放送大学鳥取学習センター  
☎放送大学鳥取学習センター ☎0857-37-2351

## 鳥取県の最低賃金

地域別最低賃金	時間額（発効年月日）
鳥取県最低賃金	762円（平成30年10月5日）

- 鳥取県最低賃金は、業種や規模および常用・臨時・アルバイト・パート・嘱託などの雇用形態や呼称にかかわらず、県内の事業場で働くすべての労働者とその使用者に適用されます。
  - 最低賃金額には次の賃金は含まれません。
    - ①精皆勤手当、通勤手当、家族手当
    - ②臨時に支払われる賃金
    - ③1カ月を越える期間ごとに支払われる賃金
    - ④時間外労働、休日労働および深夜労働の割増賃金
- ※詳しくは問い合わせ先まで。  
☎鳥取労働局労働基準部賃金室 ☎0857-29-1705

## 市民文化祭 12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。

### ■鳥取県立博物館講堂

▷映画「まわる映写機めぐる人生」上映会  
12月16日（日）10:00～、14:00～  
鳥取コミュニティシネマ（清水）  
☎080-8907-9293

### ■鳥取市文化ホール

▷第48回鳥取大学ギターアンサンブル部定期演奏会  
12月22日（土）14:00～16:30  
鳥取大学ギターアンサンブル部（村田）  
☎080-2942-6034

### ■とりぎん文化会館梨花ホール

▷第59回鳥取大学混声合唱団フィルコール定期演奏会  
12月23日（日）13:00～16:00  
鳥取大学混声合唱団フィルコール（堺）  
☎090-7960-2884

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

### ガード博士からのワンポイント！



ルールを知って  
トラブルに  
注意するのじゃよ！

回数券の利用方法・払戻しなどについては、各事業者が定めた約款などに従うこととなります。購入する前に利用条件や解約、払戻しについてよく確認しましょう。

整体院の他にも、美容院、入浴施設、スポーツ教室など、幅広いジャンルにわたって回数券が発行されています。利用するつもりで購入しても、突然の引越や病气などで、通うことが困難になる可能性もあります。

便利でお得な回数券ですが、リスクがあることを理解したうえで、慎重に検討しましょう。

「割安になる」など、お得感のある回数券ですが、未使用でも払戻しされない場合があります。また、事業者が倒産したなど、事業者側の事情により使用できなくなった場合でも、払戻しができるとは限りません。

### アドバイザー

回数券のリスク！  
肩こりがつらく、整体院に行き施術を受けたところ、通院したほうが良いと言われた。回数券のほうが割安になると勧められ、30回分の回数券を購入した。半分通ったところで体調を崩し、通えなくなったので、未使用分を払い戻してもらおうとしたが、払戻しできないと言われた。

☎ 0857-20-3863  
☎ 0857-20-3863  
問 駅南庁舎鳥取市消費生活センター

## No.069 ガード博士とメーブル助手の消費者トラブル講座



メーブル助手

### 【生活習慣病豆知識】

## 糖尿病を予防しましょう

### 栄養バランスのよい食事

食事の基本は主食、主菜、副菜です。野菜は先に食べることで、食後の血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。野菜を1日350g食べましょう！目安は料理にすると小鉢5皿分です。今の食事にもう一皿プラスしてみましょう！

### 身体を動かそう！

身体を動かすと筋肉量が増え、筋肉に糖が取り込まれて血糖値が下がります！ウォーキングにプラスして軽い筋力トレーニングもしてみましょう。

### 健診を受けよう！

自覚症状の現れにくい糖尿病を発見・予防するためには、まず自分の血糖値を知ることが大切です。年に一回は健診を受けましょう！

### こんな野菜の一品はいかがですか？

#### ■かぶのごまマヨサラダ

【材料（4人分）】  
◎かぶ 240g ◎刻み昆布 6g  
◎人参 60g ◎かぶの葉 12g  
（合わせ調味料）  
◎ヨーグルト 大2・小1 ◎こしょう 少々  
◎マヨネーズ 大2 ◎すりごま 大1

#### 【作り方】

- ① かぶ、人参は皮をむき薄い短冊切りにする
- ② 刻み昆布はハサミで短めに切っておく
- ③ ①に②を入れよく混ぜ、しばらくおいておく
- ④ かぶの葉に塩を少々振り、軽くもんでから熱湯でさっと下茹でし、小さく切り③に加える
- ⑤ ④に別容器で作った合わせ調味料を入れ、よく混ぜ合わせ、器に盛り付ける

本市公式ホームページの「IPPIN～わが家の一品にいかがですか～」で簡単・減塩・カロリー控えめレシピも紹介中。ぜひご覧ください。

☎ 駅南庁舎医療費適正化推進室  
☎0857-20-3441 ☎0857-20-3407