

無料相談

■市民総合相談課（市役所本庁舎2階）【予約不要】

《暮らし110番相談 28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

《消費生活センター 29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2階）☎ 0857-30-8181 まで

■法律相談【電話予約制】※ご利用は年度内1回

内容：法律全般（弁護士対応）

と き：4/7（火）・14（火）・21（火）・28（火）
13:00～15:30（定員各5人・1人30分以内）

ところ：本庁舎2階 28番窓口

予 約：3/25（水）8:30～
（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：4/8（水）13:00～15:30（定員5人）

ところ：本庁舎2階 28番窓口

予 約：4/1（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：4/16（木）13:00～15:45（定員3人）

ところ：本庁舎2階 28番窓口

予 約：4/9（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。

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。

と き：4月15日（水）13:30～15:00 ※要予約

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

土地・建物の価格や賃料等に関する相談

不動産鑑定士による無料相談です。 ※当日受付

と き：4月10日（金）13:00～16:00

ところ：本庁舎2階28番窓口

☎ 本庁舎市民総合相談課

☎ 0857-30-8181 ☎ 0857-20-3919

人権・生活相談（無料）

と き：3月3日（火）・10日（火）・17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。

行政への困りごと相談（無料）

内容：国などの仕事や手続き、サービスなど（行政相談委員対応）

と き：3/11（水）・17（火）・24（火）・4/2（木）
13:30～15:00

ところ：3/11＝輝なんせ鳥取、3/17＝さざんか会館、
3/24＝トスク本店インフォメーションルーム、
4/2＝麒麟Square（鳥取市民交流センター）情報スペース
※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：3月12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：3月14日（土）10:00～15:00

※当日受付、先着順

ところ：鳥取市立図書館2階 多目的ホール

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：4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

司法書士無料相談会

と き：3月24日（火）16:00～18:00 ※要予約

ところ：とりぎん文化会館 第5・6会議室

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

弁護士「街かど相談会」

と き：3月7日（土）13:00～16:00 ※予約不要

ところ：パレット鳥取

内容：弁護士による無料ミニ法律セミナー、無料相談

☎ 鳥取県弁護士会 ☎ 0857-22-3912

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。

おもちゃの修理

時：3月15日（日）、4月19日（日）、5月17日（日）
9:30～12:00 / 所：中電ふれあいホール2階 / 容：
おもちゃの修理 ※予約不要 / 料：無料 / 持：こわ
れたおもちゃ、あれば取扱説明書 / 連：岩田 ☎
090-3637-0879

点訳・音訳（朗読）ボランティア初心者講習会

時：4月23日～10月22日（8月は休み）毎月第1・
3木曜日10:00～12:00 / 所：さざんか会館1階
会議室 / 料：900円（テキスト代） / 員：点訳10
人（音訳（朗読）は定員なし） / 連：鳥取市ボラ
ンティア・市民活動センター ☎ 0857-29-2228 ☎
0857-29-2338

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。

※5月号に掲載を希望される人は、必要事項を記入し、3月15
日（日）までに、ハガキ、ファクシミリ（☎ 0857-20-3040）
または電子メール（✉ shihou@city.tottori.lg.jp）で秘書課
広報室まで。

簡単にできる料理を紹介します。
鳥取市食育推進委員会 鹿野支部
魚編 Vol.6

食

☆さんま蒲焼卵とじ☆



材料（2人分）

さんま蒲焼缶	1缶(100g)	長ねぎ	20g
卵	2個	水	大きじ2
玉ねぎ	100g	青ねぎ	少々

- ① 玉ねぎはくし形切りにし、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② フライパンに①、さんま蒲焼を汁ごと入れて分量の水を加えて約5分煮る。
- ③ 溶き卵を流し入れてさらに5分煮てから蒸しておく。
- ④ 小口切りにした青ねぎをちらす。

一口メモ…簡単にできて、どんぶりにして食べても
おいしいです。

1人分	エネルギー	212kcal	脂質	11.1g
	タンパク質	15.6g	塩分	0.8g

ガード博士からの ワンポイント!

ネット詐欺の手法は
巧妙。手口を知り、
注意するのじゃ!



ガード博士

事例は、「当選」「プレゼント」などの甘い言葉を使った、偽のメッセージでリンクをクリックさせ、不正サイトへ誘導し、個人情報や金銭をだまし取る手口です。たとえば、実在する企業の名称が記載されていても、このようなメッセージに、反応しないようにしましょう。
被害に遭わないために、日頃から、ネット広告やメール内のURLリンクを、安易にクリックしないようにしましょう。
もしも、クレジットカード情報を入力してしまったら、不正利用される恐れがあるため、すぐにクレジットカード会社に連絡しましょう。
少しでも不安や疑問を感じたら、消費生活センターにご相談ください。

アドバイス

事例は、「当選」「プレゼント」などの甘い言葉を使った、偽のメッセージでリンクをクリックさせ、不正サイトへ誘導し、個人情報や金銭をだまし取る手口です。たとえば、実在する企業の名称が記載されていても、このようなメッセージに、反応しないようにしましょう。
被害に遭わないために、日頃から、ネット広告やメール内のURLリンクを、安易にクリックしないようにしましょう。
もしも、クレジットカード情報を入力してしまったら、不正利用される恐れがあるため、すぐにクレジットカード会社に連絡しましょう。
少しでも不安や疑問を感じたら、消費生活センターにご相談ください。



メール助手

No.084

ガード博士とメール助手の
消費者トラブル講座

☎ 本庁舎鳥取市消費生活センター
0857-20-3863