

# 無料相談

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、変更・中止となる場合がありますのでご注意ください。最新の情報は、各問合せ先にご確認ください。

## ■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：8/4（火）・11（火）・18（火）・25（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：7/22（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：8/12（水）13:00～15:30（定員5人）

ところ：本庁舎2階 28番窓口

予約：8/5（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：8/20（木）13:00～15:45（定員3人）

ところ：本庁舎2階 28番窓口

予約：8/13（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：8月19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

## 人権・生活相談（無料）

とき：7月14日（火）・28日（火）15:00～17:00、  
18日（土）10:00～12:00

ところ：人権交流プラザ（幸町151）

内容：人権に関すること、生活上の悩みなど（カウンセラー対応）

定員：各回2人

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、電話による相談になります。

☎ 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：7/8（水）・21（火）・28（火）・8/6（木）  
13:30～15:00

ところ：7/8＝輝なんせ鳥取

7/21＝さざんか会館

7/28＝トスク本店インフォメーションルーム、

8/6＝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：7月9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：7月11日（土）10:00～15:00

※当日受付、先着順

ところ：鳥取市立中央図書館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：8月2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

## 鳥取市ボランティア・市民活動センターの案内



☎ 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/

ボランティア・市民活動に対する支援や相談、さまざまな情報提供を行っています。  
※詳しくはセンターへお問い合わせください。

### ■今月の講座・相談会

はじめてみませんか？ボランティア入門講座

とき（要予約） 7月 7日（火）10:00～11:00  
7月 22日（水）19:00～20:00

市民活動のための助成金相談会

とき（要予約） 7月 16日（木）10:00～10:45  
10:45～11:30

NPOなんでも相談会

とき（要予約） 7月 27日（月）14:00～14:45  
14:45～15:30

☎ さざんか会館1階（富安二丁目104-2）  
市民活動拠点アクティブとっとり

## 出張あいさつ隊「こころの健康劇」

☎ 駅南庁舎心の健康支援室

☎ 0857-22-5616 ☎ 0857-20-3962

ここにこにっこりあいさつ隊は、あいさつの大切さを伝え、こころの健康づくりのため、各地区・施設などに出向き、あいさつ劇を実施しています。

### ■あいさつ劇

◎幼児・小学生、保護者向け

◎成人・高齢者サロン、施設向け

時間：30分程度 ※時間調整可能

内容：①あいさつ、趣旨説明 ②劇 ③メッセージ

ガード博士からのワンポイント！



慌てて連絡先を忘れたら……  
実在の事業者名をかたる架空請求の相談が依然として多く寄せられています。聞き覚えのある事業者名であっても、心当たりがなければ、SMSに記載されている電話番号に電話をしてはいけません。不安な場合には、事業者のホームページや問合せで確認しましょう。  
また、ギフトカードを購入してその番号を教えるというのは、典型的な詐欺の手口です。後から返金すると言われても、返金されることはありません。一旦支払うと、次々請求されます。安易に信用して支払ってはいけません。不安に思ったら、消費生活センターにご相談ください。

「アドバイス」  
スマホに大手通販サイトから「ご利用料金の精算確認が取れておりません。本日に連絡なき場合、法的手続きに移行します」とSMSが届いた。心当たりはなかったが、確認のため記載されていた電話番号に電話をかけたところ、「有料サイトの未納料金がある。誤操作の場合は、一旦支払いをしてもらった後、全額返金される。コンビニでギフトカードを買ってカード番号を教えるように」と言われた。  
※携帯電話番号を宛先にして送受信するメッセージサービス  
実在の事業者名をかたる不審なSMSに注意！  
スマホに大手通販サイトから「ご利用料金の精算確認が取れておりません。本日に連絡なき場合、法的手続きに移行します」とSMSが届いた。心当たりはなかったが、確認のため記載されていた電話番号に電話をかけたところ、「有料サイトの未納料金がある。誤操作の場合は、一旦支払いをしてもらった後、全額返金される。コンビニでギフトカードを買ってカード番号を教えるように」と言われた。  
☎ 本庁舎鳥取市消費生活センター  
0857-20-38863  
実在の事業者名をかたる不審なSMSに注意！  
ガード博士とメール助手の消費者トラブル講座  
No.088

## 簡単にできる料理を紹介します。鳥取市食育推進委員会 気高支部 地産地消編 Vol.1



☆アスパラごはんとアスパラのみそ汁☆

材料（4人分）

■アスパラごはん		■アスパラのみそ汁	
米	2合	アスパラ(2本)	80g
アスパラ(3本)	120g	鶏むね肉	60g
ベーコン	60g	にんじん	20g
だし汁	360ml	だし汁	600ml
薄口しょうゆ	小さじ1	みそ	大さじ2
		サラダ油	少々

- アスパラごはん
- ① アスパラは根元に近いところから5センチ位を皮をむいてから1センチほど切り落として1センチ幅の輪切りにする。ベーコンは1センチ角に切る。
  - ② 炊飯器に研いだお米と①、だし汁、薄口しょうゆを入れて炊く。
- アスパラのみそ汁
- ① アスパラは下処理をしてから3センチ長さの斜め薄切りにし、にんじんは薄めのいちょう切りにする。
  - ② 鶏むね肉は細切りにする。
  - ③ 鍋にサラダ油を熱し、①、②を入れて軽く炒めてからだし汁を加えて煮る。
  - ④ 具材が煮えたら火を止めて、みそを溶き入れる。

1人分	アスパラごはん		アスパラのみそ汁	
	エネルギー	336kcal	エネルギー	51kcal
	タンパク質	7.3g	タンパク質	5.3g
	脂質	6.6g	脂質	1.9g
	塩分	0.6g	塩分	1.2g