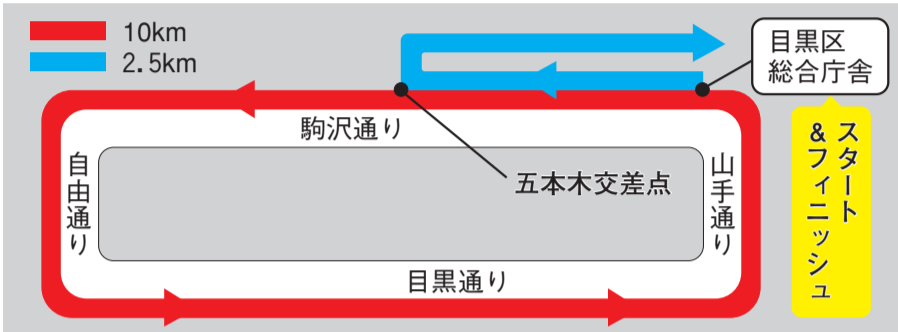




11/27(日)に、区で初めての主要幹線道路を走るマラソン大会を開催します。ランナーを募集しますので、ぜひご参加ください。詳細はホームページをご覧ください。

目黒シティラン実行委員会事務局
(オリンピック・パラリンピック推進課内、☎5722-9361)

〈コース〉



スタート時間 8:30(予定)
距離・対象など 下表のとおり

距離	対象	定員(先着)	参加料	制限時間
10km	平成13年4/1以前生まれのかた	2,000人	5,000円	1時間20分
2.5km (ミニマラソン)	小学生、車椅子のかた※	650人	1,000円	当日発表
	中学生以上		2,000円	
	親子(2人1組)	200組	1組3,000円	

※競技用車椅子は使用不可

申し込み方法 7/4(月)20:00~7/15(金)23:59に、ホームページからお申し込みください

食育レシピ本 家庭で味わう 保育園給食のすすめ

1冊200円 好評発売中!

区立保育園で人気の給食を、家庭用・大人向けにアレンジしました。家庭にある調味料で簡単に作れる料理を44品掲載しています。栄養士や調理師の知恵と工夫が詰まった、健康づくりにも役立つレシピ本です。

健康推進課
健康づくり係
(☎5722-9586)



冊子の特徴

- A5版、60ページ
- 栄養バランスの良い献立を考えやすいように、主食・主菜・副菜・汁物に分けて掲載
- 600kcal前後、塩分3g以下の献立例を季節ごとに紹介
- エネルギー、塩分など、気になる栄養価を掲載
- 調理のポイントやアレンジの仕方などを分かりやすく解説



掲載レシピの一例

販売場所

- 総合庁舎本館 1階区政情報コーナー・3階健康推進課
- 碑文谷保健センター ● 区立体育館(5カ所)
- 区内の書店(八雲堂書店、王様書房、恭文堂、ミツノ書店、生方書店、町田書店、不二屋書店、新高堂書店、一弘堂書店)
- 特別区自治情報・交流センター(東京区政会館4階。JR飯田橋駅下車5分)

専門相談をご利用ください

区民の声課 (☎5722-9424)

各分野の専門家が、初期段階での問題解決に向けてアドバイスします。どうぞご利用ください

対象

区内在住・在勤・在学者。区外在住者でも、区内に所有する不動産に関する相談はできます。

問い合わせ・予約

相談の種類によっては、予約が必要です。月~金曜日8:30~17:00に、電話または総合庁舎本館1階区民相談窓口で予約してください。

相談に当たって

- 相談は1案件につき1回までです
- 相談員に仕事の依頼はできません
- 係争中の案件は相談できません
- 書類作成に当たり、要件などのアドバイスは行いますが、書類の作成や適否の確認はできません
- 相手方との交渉や仲介・あっせんなどはできません
- 相談日が祝日などに当たるときは、年末年始等を除き、翌日に実施します(こころの相談を除く。年金・労務相談は翌週月曜日に実施)

相談名	日時	相談員	相談内容	
法律相談 (予約制・前週の水曜日 から受け付け)	毎週水曜日、 第1・2・5 木曜日 第3木曜日 第4木曜日	13:00~16:00 9:00~12:00 18:00~20:00	弁護士	相続、金銭貸借、離婚、 不動産、賠償など
税務相談 (予約制・前週の火曜日 から受け付け)	第1~4火曜日 (28年度から 月4回実施)		税理士	所得税・相続税・贈与税な ど各種税金に関すること、 帳簿の付け方など
不動産取引相談 (予約制・前週の月曜日 から受け付け)	第2・4月曜日		宅地建物取引士	土地売買、地代、賃貸契約 (敷金、立ち退き)など
登記・成年後見制度相談 (予約制・前週の月曜日 から受け付け)	第3月曜日	13:00~16:00	司法書士、 土地家屋調査士	不動産の保存・移転登記、 法人登記、土地の分筆、 境界標など。成年後見制度
こころの相談(電話相談 可・いずれも予約制)	毎週金曜日		心理 カウンセラー	人間関係、家族との問題、 ストレスなどの心の悩み
少年相談 (前日までに予約)	第3火曜日		警視庁世田谷 少年センター 相談員	少年の交友関係、不就業、 家庭内暴力など
年金・労務相談	第3金曜日		社会保険労務士	各種年金・健康保険、 労災保険、労務管理など
行政相談	第1月曜日	13:00~16:00 受け付けは 12:30~15:00	行政相談委員	国や特殊法人などの仕事に ついての意見・苦情
行政書士相談			行政書士	営業許可申請、会社設立等 の手続き、帰化等の許可申 請、内容証明・契約書の作 成に関することなど

くらしの相談

*祝日などの場合は相談により異なります。詳細はお問い合わせください

相談名	日時	問い合わせ	
外国人相談	英語=毎週月~金曜日、中国語=毎週月・火・水・金曜日、 ハングル=第1・3木曜日、 タガログ語=第2・4木曜日	10:00~12:00 (英語は9:00から) 13:00~17:00	外国人相談窓口 (英語は☎5722-9187、中国語・ ハングル・タガログ語は☎5722-9194)
人権の上相談 (予約可)	第1・3木曜日	13:00~16:00 当日受け付けは 15:00まで	人権政策課 人権・同和政策係 ☎5722-9280
男女平等・共同参画 オンブズ(苦情処理機 関)相談(予約制)	日時は相談に応じます		人権政策課 男女平等政策係 ☎5722-9280
女性のための 法律相談(予約制)	第2・4土曜日	9:30~12:10	男女平等・共同参画センター ☎5721-8570
女性のためのからだ の相談(電話相談可)	第1・3土曜日	10:00~12:00	男女平等・共同参画センター ☎5721-8573
女性のこころの悩み なんでも相談 (電話相談可)	毎週火・木・金・土曜日 毎週水曜日	10:00~16:00 18:00~21:00	男女平等・共同参画センター ☎5721-8572
子育て総合相談 (電話相談可)	毎週月~土曜日	9:15~18:00 当日受け付けは 17:30まで	子ども家庭支援センター ほ・ねっとめぐろ ☎3715-2641

相談名	日時	問い合わせ	
子ども相談室 (電話相談可)	毎週水・金・土曜日	水・金曜日=13:00 ~18:00、土曜日= 10:00~16:00	めぐろはあとねっと (子どもの権利擁護委員制度) ☎0120-324-810(相談日のみ)
保健福祉サービス苦情 調整委員による相談	週1回(詳細はお問 い合わせください)	午前または午後	権利擁護センター「めぐろ」 ☎5768-3963
内職相談	毎週月~金曜日	8:30~17:00	高齢福祉課いきがい支援係 ☎5722-9719
ワークサポート めぐろ就労相談	毎週月~金曜日	9:00~17:00 10:00~17:00	ハローワーク相談室☎5722-9326 キャリア相談コーナー☎5722-9632
受発注情報室 (電話相談のみ)	毎週月~金曜日	10:00~11:30	中小企業センター内 ☎3711-1185
創業相談室(予約制)	毎週水曜日	13:00~16:00	
消費者相談	毎週月~金曜日	9:30~16:30	消費生活センター相談コーナー ☎3711-1140
生活の相談(生活の不 安・困り事相談)	毎週月~金曜日	8:30~17:00	生活福祉課自立相談支援係めぐろ くらしの相談窓口☎5722-9370
健康体力相談(予約制) メディカル・整形・栄養	土曜日の午後(相談内容 に応じて時間 が異なります)		八雲体育館 ☎5701-2984
住宅増改修相談	第2・4金曜日(8月の第2 金曜日、1・12月を除く)	10:00~16:00	住宅課居住支援係 ☎5722-9878