

お知らせ

メニュー画面がリニューアル！
区LINE公式アカウント

知りたい情報をLINEから探しやすくするため、メニュー画面を変更しました。さまざまな情報に直接アクセスできるなど便利な機能を追加しています。ぜひご活用ください(コード①)。



新しいメニュー画面のポイント

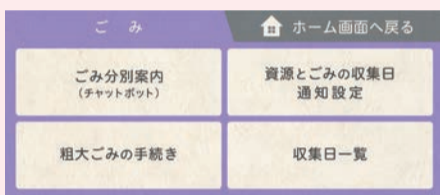
1 メニューを増やしました

「基本メニュー」「広報」「子育て」の3つから、欲しい情報があるメニュー画面に切り替えることができます。

2 一部機能でサブメニューを用意

基本メニューの「防災」「ごみ」「施設案内」「チャットボット(自動会話プログラム。多言語対応あり)」をタップすると、サブメニューが表示され、必要な情報にアクセスすることができます。

●例 ごみメニュー



3 「広報」「子育て」メニューを設置

広報メニューでは、区報やイベントカレンダーなどをご覧いただけます。



子育てメニューでは、区内保育施設の空き状況の検索や、子育て情報ポータルサイト「めぐろ子育てホッとナビ」にアクセスできます。

4 受信設定で欲しい情報を選択できます

災害情報などの重要な情報を除き、区からのメッセージ配信は、必要な情報を受信設定したかたにお届けしています。受信設定をしていないと、メッセージ配信が届きません。

受信設定ボタンをタップすると、登録・変更ができます。詳細は区(コード②)をご覧ください。



区DX戦略課(☎5722-9245、FAX5721-7810)

読んで 答えて 応募しよう!
読者プレゼント



区広報課(☎5722-9486、FAX5722-8674)

クイズの回答者に、抽選で、区内のお店から提供していただいた品物やサービスを進呈します。

抽選 10人
今月のプレゼント
プロテイン4種セット
(チョコ・チャイ・ベリー・ヨーグルト味)

クイズ

目黒区長選挙の投票日は●月●日

ヒントは2・3面

区内在住者

※提出先は女性限定ジムですが、プレゼントは男性も応募可

申区(コード③)、ハガキ(クイズの答え、区のサービスで知りたいこと、今号の感想、住所、氏名、年代を記入)で、4月30日(必着)までに、広報課(〒153-8573目黒区役所(住所不要))へ。当選者には引換券を送付



提供していただいたのは

店名 Venustyle (ベヌスタイル)

女性限定のパーソナルジム。加圧トレーニング、ヨガ、ピラティスのほか、食生活のサポートなど、個人の悩みに合わせたさまざまなメニューがあります。

時 火～金曜日10:00～20:45(土・日曜日、祝・休日は9:00～17:45)

場 自由が丘2-16-22-2階

▶Venustyle



捨てずにおいしく
食べきりレシピでMGR100!

食品ロス問題に取り組む料理研究家 行長万里さん



今回の
食べきり食材

キャベツの外葉とニンジンの皮
栄養価が高く、甘みが出ておいしく仕上がります!



キャベツニンジンライス

作り方

- 1 キャベツの外葉は、良く洗い、粗みじん切りにする。ニンジンも良く洗い、皮のまますりおろす。ハムは1cm角に切る
- 2 米は炊飯器に入れ、2合の目盛りの9割まで水を入れ、☆を混ぜる
- 3 ②に①を入れて炊飯する
- 4 仕上げにバターを入れて混ぜ、好みでパセリを散らして完成

材料(4人分)

米	2合
キャベツの外葉	大1枚(90g)
ニンジン(皮も使用)	30g
ロースハム	1枚(25g)
☆コンソメ顆粒	小さじ1
☆トマトケチャップ	大さじ1
☆中濃ソース	大さじ1/2
☆塩	小さじ1/3
☆黒こしょう	少々
バター	10g
パセリみじん切り(あれば)	1枝分

*キャベツの外葉を、ブロッコリーの葉やカブの葉に、ハムはウインナーやツナに変えても作れます

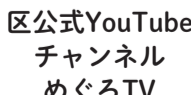
MGR100は、M(目黒)・G(ごみ)・R(リデュース)・100グラムの略称。1人1日100gのごみ減量を目指すための合言葉です。

過去の紹介レシピはこちら



区清掃リサイクル課計画普及係(☎5722-9883、FAX5722-9573)

目黒区からの情報を発信中!



※めぐろ区報電子書籍版は、多言語でご覧いただけます。Meguro City Newsletter e-book version is available in multiple languages.