

その困り事、専門家に相談してみませんか

暮らしの中の困り事について、各分野の専門家が
問題解決に向けてアドバイスします。
☎広報広聴課(☎5722-9424、FAX5722-9395)



専門相談 場 広報広聴課(総合庁舎本館1階)
対 区内在住・在勤・在学者(法人は除く) ※区外在住者は、区内に所有する不動産に関する相談のみ利用可

相談に当たって

- 事前予約制(オンラインもしくは電話)です
- 予約は相談日の4週間前から受け付け(少年相談は相談日前日まで)。税務相談とライフプラン相談は年度内1回のみ利用可能です
- 相談員に仕事の依頼はできません。相手方との交渉や仲介・あっせんなどもできません
- 係争(調停、審判、裁判)中の案件に関する相談はお受けしていません
- 書類作成要件についての助言は行いますが、書類の作成や適否の確認はできません
- 相談日が祝日などに当たる時は、年末年始を除き、原則、翌開庁日に実施します(年金・労務相談、行政書士相談、ライフプラン相談は翌週月曜日に実施)
- どの相談を利用したらいいかわからない場合は、職員が事前にお話を伺い、困り事に合った専門相談をご案内します



相談日時・申込先は〈相談窓口〉(13ページ)をご覧ください

相談名	内容	相談員	相談時間
法律相談(オンライン相談可)	相続、離婚、家庭、金銭、相隣関係、賃貸借契約、成年後見などの法律問題全般	弁護士	30分
行政相談	国の行政機関の仕事に係る要望や苦情など	行政相談委員	50分
行政書士相談	遺言・相続、在留資格、営業の許認可、会社設立、補助金、各種契約書、内容証明など(裁判・税金・登記を除く)	行政書士	30分
登記相談	相続登記、不動産登記、法人登記、成年後見など	司法書士	30分
境界相談	境界、測量、土地の分筆など	土地家屋調査士	30分
税務相談	相続税、贈与税、所得税、住民税、不動産取得税、譲渡所得、帳簿のつけ方など	税理士	30分
年金・労務相談	各年金、健康保険、労災保険や雇用保険など	社会保険労務士	30分
不動産取引相談	土地・建物の売買、地代、賃貸契約(敷金・立ち退き)など	宅地建物取引士	30分
ライフプラン相談	家計や保険の見直し、老後の生活設計、教育資金の準備、資産運用の方法など	ファイナンシャルプランナー	50分
少年相談	少年の非行、いじめなどの被害を受けた少年の心のケアなど	警視庁世田谷少年センター心理専門職員	50分

PRESENT



抽選
5人

クイズの回答者に、特集でご紹介した書籍を進呈します。

クイズに答えて応募しよう!

シジュウカラの鳴き声「ヂヂヂ」の意味は?

ヒントは2・3ページに

めぐろ区報 読者プレゼント

今月のプレゼント 単行本『僕には鳥の言葉がわかる』(直筆サイン入り)

対 区内在住者
申 6月30日までに、区Web/ハガキ(クイズの答え、区報で取り上げてほしいこと、今号の感想、郵便番号・住所、氏名、年代)
☎先 広報広聴課(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、☎5722-9486、FAX5722-8674)。
当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます



科学エッセイ

『僕には鳥の言葉がわかる』

鈴木俊貴著 小学館

世界で初めて動物が言葉を話すことを突き止めた動物言語学者・鈴木俊貴さんの科学エッセイ本。シジュウカラの言葉に関する研究を、自身の、くすっと笑える経験や小話を交えて紹介し、自然観察の面白さを語っている。第13回河合隼雄学芸賞、書店員が選ぶノンフィクション大賞2025など、数々の賞を受賞し、発行部数は24万部を突破。本文中に登場するイラストも、自らが描いたもの。



この企画にプレゼントを提供いただけるお店を募集しています。

詳細はこちら>>>



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 残りがちならっきょうの甘酢漬け、保存期間の短いキュウリを食べきります!



らっきょうチキン

作り方

- 1 鶏もも肉は4cmの長さの薄切りにして塩、こしょう、小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を入れて、1を並べ中火で2分焼く。裏返して更に2分焼く。
- 3 キュウリは、へたを薄く切り4等分に切る。1つを縦8等分に切る。塩を振って10分おく。水気を切る。
- 4 らっきょうは約4mmの輪切りにする。
- 5 らっきょうの漬け汁、ポン酢しょうゆを混ぜ合わせる。
- 6 5に2、3、4を入れて混ぜる。
*鶏もも肉は豚こま切れ肉・白身魚に変更可。キュウリはセロリ・ズッキーニに変更可

調理時間 18分

材料(2人分)

鶏もも肉 1/2枚(160g)
塩(鶏もも肉用) ひとつまみ
こしょう 少々
小麦粉 大さじ1/2
油 大さじ2/3
キュウリ 1本(120g)
塩(キュウリ用) 小さじ1/4
らっきょう甘酢漬け 中6個(25g)
らっきょう漬け汁 大さじ2
ポン酢しょうゆ 大さじ1

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



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