



お知らせ

頑張りがすぎない 介護のために



介護を一人で抱え込まないために、講演会や介護者の会を開催しています。介護中のかたはもちろん、これから介護に関わるかたもぜひご参加ください。

「介護者のつどい」

精神科医師から介護者自身の健康を保つためのポイントを学びながら、すてきな音に癒やされませんか。ボランティアと参加者同士で気軽に話せる時間を設け、地域のつながりづくりを応援します。



時 11月20日(金) 14:30～16:30

場 大会議室(総合庁舎本館2階)

内 基調講演「頑張りがすぎない介護のコツとディジュリドゥのしらべ」、ディジュリドゥ(オーストラリア先住民に伝わる民族楽器)によるライブ、交流・相談ブース



師 秋川病院院長 植田宏樹氏など

対 区内在住・在学・在勤者 定 80人(先着)

申 10月16日～11月6日に、区Web/電話(手話通訳希望者はその旨)



「介護者の会」 5地区で月1回開催中!

介護者同士で介護に役立つ情報の交換をしたり、悩みや不安を話したりできる場所です。



地区	名称	曜日	時間	場所
北部	天空(そら)の会	第2木曜	13:30～15:30	北部地区サービス事務所
東部	あづまの会	第3水曜	13:30～15:30	総合庁舎
中央	八重(やえ)の会	第4木曜	13:30～15:30	中央町さくらプラザ
南部	悠楽(ゆら)の会	第4水曜	13:30～15:30	目黒本町社会教育館
西部	なごみの会	第3木曜	10:00～11:30	心身障害者センターあいアイ館

問 先 福祉総合課認知症施策推進係(☎5722-9702、FAX 5722-9062)



お知らせ

目黒観光検定を実施します!



目黒の観光をより楽しみ、目黒の魅力を知ってもらうために、目黒観光検定をオンラインで実施します。申し込み方法など詳細はめぐろ観光まちづくり協会Webをご覧ください。

目黒観光検定とは?

めぐろ観光まちづくり協会が認定する検定試験です。「知ってから行くと目黒の観光が10倍楽しくなる」をテーマに、区内の観光スポットにまつわる歴史や逸話、見どころなどに関する理解度を測ります。合格者には、特製カードホルダーと氏名入り合格証が贈呈されます。

時 令和9年1月17日(日) 10:00～22:00(任意の60分間)

内 公式テキスト「目黒観光大百科」から出題。100点満点のうち、80点以上で合格

¥ 検定料3,500円

申込期限 12月31日

目黒観光大百科(1冊1,100円)は、同協会(上目黒2-1-3中目黒GT内)窓口、または同協会Webで販売。(Webから購入する場合は、別途送料1冊200円)



問 めぐろ観光まちづくり協会(☎5722-6850、FAX 5722-6891)

PRESENT



抽選
1人

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

クイズに答えて応募しよう!

アニメ「かくしごと」のエンディングテーマに登場する区内の橋の名前は?

ヒントは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 シャンプーヘッドスパ60分コース

対 区内在住者

申 10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)

問 先 広報広聴課(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、☎5722-9486、FAX 5722-8674)。当選者の発表は、引換券の発送をもってかえさせていただきます



提供していただいたのは 休息の庭 目黒店

日々の疲れを定期的に癒やす場所として、毎日にやる気や意欲を感じられるきっかけを提供するヘッドスパです。健康な体が、豊かな心と明るい思考の源になります。

時 11:00～15:00(不定休)
場 下目黒2-18-15-101
☎090-6698-1890



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>>>



今回の食べきり食材
梨の皮・
ブロッコリーの茎

火を使わず簡単、食物繊維たっぷり! 環境にも体にも優しい一品です。



調理時間 10分

材料(2人分)

梨の皮 30グラム
ブロッコリーの茎 30グラム
油 小さじ1
豚ひき肉 80グラム
水 1/2カップ(100ミリリットル)
カレールウ 1片(20グラム)
食パン 1枚

梨の皮のカレーtoast

作り方

- よく洗った梨の皮をむき、皮をみじん切りにする。
- ブロッコリーの茎をみじん切りにする。
- 耐熱性のボウルに1、2、油、豚ひき肉、細かく切ったカレールウ、水を入れて混ぜる。
- 3にレンジ用のふた(ラップでも可)をして、600Wのレンジで3分加熱する。
- 4を混ぜ、食パンにのせて700Wのオーブントースターで3分焼く。
- 食パンを食べやすい大きさに切る。

※ブロッコリーの茎に葉が付いている場合は葉も使います
※ご飯にかけたり、ディップとしてゆでた野菜につけたりしてもおいしくいただけます
※最後にブロッコリーやプチトマトなどを散らすと彩りになります

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
こちらから



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