

# らく しょう 楽 笑



No.57  
夏  
2022.6

シニア世代の情報誌

## Contents

春のおすすめイベント情報 … P1

いきいきグループ紹介 … P3

- ・高津区市民健康の森を育てる会
- ・川崎ラージ球友会

いきいきセンターやいこいの家の  
イベント・活動をご紹介します! … P5

- ・小倉いこいの家
- ・錦ヶ丘いこいの家

あのひとに聞きたい! … P7

佐藤 元男さん

(SL 防災ボランティアネットかわさき代表)

健康アドバイス … P8

- ・欧州を旅するベジレシピ
- ・ハツラツ! 転倒予防体操

川崎市からのお知らせ … P9

読者クイズ … P11







# おすすめイベント情報



川崎の知られざるアートスポットやコンサート情報をご紹介します！  
 適度なソーシャルディスタンスを保ちながら楽しめる、美術や音楽鑑賞はいかがですか？  
 お出かけの際は、新型コロナウイルス感染症感染防止対策の徹底をお願いします。

## 川崎浮世絵ギャラリーに行ってみよう！

JR川崎駅の北口自由通路直結(徒歩2分ほど)の場所にある「川崎浮世絵ギャラリー～斎藤 文夫コレクション～」をご存じですか？

長年の浮世絵収集で知られる斎藤文夫氏が代表理事を務める、公益社団法人 川崎・砂子の里資料館の4,000点を超える所蔵作品は、希少なコレクションとして国内外で高い評価を受けています。

川崎浮世絵ギャラリーではこれらの作品を約1カ月ごとに入れ替えて、会期ごとに50～70点程ずつ展示する企画展を開催。

浮世絵の歴史の変遷も学ぶことができる貴重なアートスポット「川崎浮世絵ギャラリー」は駅直結なので、悪天候の日でも気軽に立ち寄ることができます。



葛飾北斎  
「富嶽三十六景 神奈川沖浪裏」

**開館時間** 午前11時～午後6時30分(入館は午後6時15分まで)

**休館日** 月曜日・年末年始・展示替えの期間

**入館料** 一般500円・高校生以下無料

※障がい者手帳等をお持ちの方とその介護者1名は無料



ホームページは  
こちらから

**お問い合わせ**

TEL: 044-280-9511

(受付時間 午前11時～午後6時15分)

住所: 川崎市川崎区駅前本町12-1  
川崎駅前タワー・リパーク3F

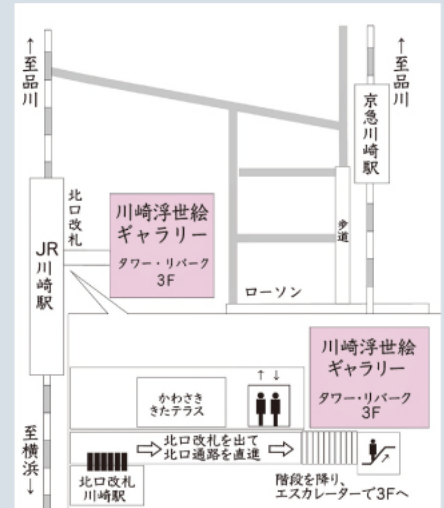
URL: <https://ukiyo-e.gallery>

※展覧会名称・会期は都合により変更する場合があります。

※事前に休館日をご確認ください。



ギャラリー外観



## 月岡芳年 新形三十六怪撰

【前期】6月11日(土)～7月10日(日)

【後期】7月16日(土)～8月21日(日)

幕末・明治期の浮世絵師・月岡芳年(1839-92)の妖怪画の傑作「新形三十六怪撰」(全三十六図)を公開。さらに、月に因む説話や伝承を題材とした「月百姿」ほか代表作を前期・後期で公開いたします。

芳年が最晩年に到達した、鬼気迫る静謐な世界をお楽しみください。



月岡芳年  
「新形三十六怪撰 蒲生貞秀臣土岐元貞 甲州猪鼻山魔王投倒図」

天候や新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から、イベントの実施方法や開催内容が変更となる場合がございます。お出かけ前には、それぞれの施設へお問い合わせください。各施設の公式ホームページでも随時お知らせいたします。

## 歌川広重 行書・隸書東海道

【前期】 8月27日(土)～10月2日(日)

【後期】 10月8日(土)～11月13日(日)

江戸時代を代表する浮世絵師の歌川広重は、特に東海道の名所風景を描いたシリーズ作品「東海道五十三次」で有名です。広重は生涯のうち20種以上の東海道シリーズを手がけていますが、本展ではこのうち「行書東海道」「隸書東海道」と呼ばれる2つの東海道五十三次を前期・後期に分けて一挙ご紹介いたします。



歌川広重  
「東海道五十三次 十四原」(隸書東海道)



## プラザ・アフタヌーンジャズ Vol.7



### 川崎市民プラザで開催されるジャズの魅力を広めるコンサート第7弾は、 嶋津健一トリオが登場！

ニューヨークでジャズを学び、日本人として文化の深みも表現している嶋津健一(ピアノ)を筆頭に、クラシックやカンツォーネなど幅広く活躍しているジャンボ小野(ベース)、広い音楽性とサウンドで信頼を得ている今村健太郎(ドラムス)の三人でお届けするジャズの世界。

洗足学園音楽大学講師でクラリネット奏者の谷口英治をゲストに迎え、感情を揺さぶられるジャズの名曲をお楽しみください！

**日時：2022年7月9日(土) 開場 / 午後1時30分 開演 / 午後2時**

**会場：川崎市民プラザ ふるさと劇場**

#### 料金

【全席自由】

前売券 3,500円(当日券 4,000円) ※前売券が定員に達した場合、当日券の発券は行いません。

U25 学割前売券 2,000円(当日券 2,500円) ※25歳以下の学生対象。当日、学生証明書をご提示ください。

#### 申込方法

**2022年5月25日(水) 午前10時～ / 窓口販売と予約販売**

【窓口販売】川崎市民プラザ1階 総合フロントにて販売

※購入時、販売窓口にてお支払いください。

【予約販売】電話またはホームページの申込フォームにて受付

必要事項 ① 代表者の氏名・電話番号 ② 申込枚数

※コンサート当日、会場受付にてお支払いください。

#### お問い合わせ

川崎市民プラザ 住所：川崎市高津区新作1-19-1

TEL：044-888-3131 (受付時間 午前9時～午後9時30分)

URL：<https://www.kawasaki-shiminplaza.jp>



ホームページは  
こちらから

#### <注意事項>

- ・未就学児の入場はご遠慮ください。
- ・ご購入いただいたチケットの交換、払い戻し、紛失による再発行はいたしかねますので予めご了承ください。
- ・ご予約後、公演前20日を過ぎてからのキャンセルは、キャンセル料が発生しますのでご了承ください。
- ・<公演20日前～2日前：50% 公演1日前～当日：全額>
- ・社会情勢を鑑み、公演内容や実施方法の変更または中止の可能性があります。



# いきいきグループ紹介 川崎市で活躍されているグループを紹介します!



## 高津区 高津区市民健康の森を育てる会

2002年12月発足



「ゆっくり・みんなで・たのしみながら」を基本コンセプトとしたボランティア団体です。

活動場所：高津区市民健康の森

炭部会・ホタル部会・園農部会・森部会で活動

ホームページ：<https://takatsuku-kenmori.cloud-line.com>



### 高津区市民健康の森の緑の環境整備に努める仲間たち

高津区市民健康の森は、丘の部分「春日台公園」と森の部分「たちばなふれあいの森」で構成された武蔵野の面影が残る里山です。高津区市民健康の森をコミュニティの場として、今年創立20周年を迎える高津区市民健康の森を育てる会では炭部会、ホタル部会、園農部会、森部会の4つの作業部会を設けて活動しています。

炭部会は高津区健康の森を育てる会で最も歴史のある部会です。竹林整備の目的で間伐する竹を有効活用して竹炭焼きを行っています。そして市民の方々に竹炭焼きを体験する機会を提供します。

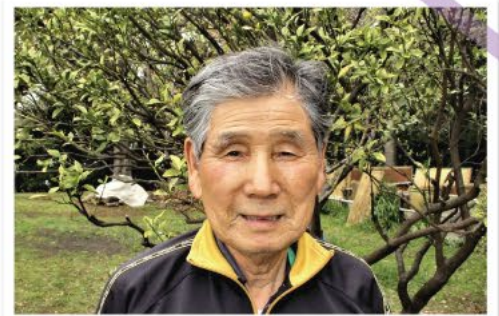
ホタル部会では、将来の自然飛翔を目標にホタルの里を整備し、ホタルの幼虫飼育、放流、鑑賞会の開催に取り組んでいます。

園農部会で花を育て、畑作業を行う会員は数多く、「菜園教室」や「親子サツマイモ堀体験」などを区役所と共催で企画運営しています。

森部会では森の整備や維持だけではなく、斜面林の樹木の間伐で出た木材を有効活用してシイタケ栽培の柵木(ほだき)もつくります。会員はどの作業部会の作業を行うか、自由に選択し活動しています。



代表の宮寺貞文さん。里山保全に関する豊富な知識を持ち、会の活動を主導しています。



創設メンバーの佐久間昭司さん。シニアのロールモデルとして会員の目標とされています。



シイタケ菌をまぶした種駒を、クヌギの原木に打ち込みます。



サツマイモ堀り体験で子供たちに土に親しむ機会を提供します。





# 高津区・中原区 川崎ラージ球友会

1997年5月発足



「健康・感謝・向上・継続」をモットーに  
活動しているラージボールの卓球サークルです。

活動場所：武蔵中原駅・溝の口駅周辺の体育施設  
火曜日(月3回)午前9時50分～正午/金曜日(月3回)正午～午後4時  
連絡先：090-7402-6541



ラージ卓球のネットの高さは、一般的な卓球台のネットの高さより2cm高く17.25cmで設定されています。



ラケットは両面粒のある表ラバー。ボールが大きく軽い  
ため、変化がかり過ぎないように工夫されています。

## 上達をめざして日々真剣に、でも練習は楽しく！

川崎ラージ球友会は、ラージボールの卓球サークルです。一般的なスモールボールの球が40mmに対し、ラージボールの球は44mmです。ラージボールの球は大きく、そして軽く、またラケットのラバーが表ソフトのためスピードがゆるく回転量は減りますが、スモールボールの卓球とはまた違った醍醐味が味わえる卓球です。

今年で創立25年目を迎える川崎ラージ球友会は、大会に参加して好成績を修めることを目標に練習しています。また経験者だけではなく、未経験者も積極的に受け入れ上級者が指導しています。

このラージボール卓球は、何歳からでもはじめられるスポーツです。メンバーは90代の方を筆頭に、70代80代の方を中心に健康な生活が維持できるよう楽しく活動を続けています。また練習の後に、メンバー同士で飲んで歌って楽しむのも練習の目的の一つだそうです。最近ではコロナ渦で機会が持てませんが、以前はお花見やカラオケ大会を定期的に行い親睦を深めていたそうです。そして練習時間後の交流がチームワークにつながっているようです。



不定期開催だった内部大会、今後は春と秋の年2回の開催予定です。



大会がはじまる直前には、各自練習を行いウォーミングアップします。





# 小倉いこいの家



運営委員長の加藤満治さん(写真中央)と、いつでも気さくに話しかけてくれる管理人の皆さん。

**TEL:044-588-9707**

住所:川崎市幸区小倉5-32-5

開設:1989年4月1日

開所時間:午前9時~午後4時

休所日:日曜日、国民の祝日・休日(敬老の日は除く)及び年末年始

利用資格:川崎市内在住の満60歳以上の方

アクセス:JR川崎駅から

バス停「ロクゴー前」下車 徒歩2分

※新型コロナウイルスの影響により施設の一部を利用制限しています

## 地域の皆さんが様々なひと時を過ごす場所

軽い体操で健康維持に取り組む方、仲間たちとの交流や趣味を楽しむ方、くつろぎの時間でホッと一息つく方、そしてお風呂やカラオケの利用など小倉いこいの家には毎日様々な目的で利用者が訪れています。

一人で気軽に参加できる書道、手芸、体操などの教養講座や、マッサージ健康教室、囲碁・将棋・カラオケ・卓球・ゲートボール・ダンスの利用や、いこい元気広場、いこいの家まつりなど講座やイベントは盛りだくさん。また、見学もできるので、気軽に立ち寄れます。

小倉いこいの家は、ふれあいや生きがいの場としての機能に加え、地域の支え合い、助け合いの活動の拠点として、大切な役割を併せもつ施設の一つです。今後もさらに安心できるようなコミュニティの場として、地域ぐるみで一緒に支え合う地域密着型のいこいの家です。(※カラオケは現在休止中)



大広間では、大人気の体操などの講座やイベントが行われています。



談話室は静かで落ち着いた和室で、様々な目的に利用されています。



ロビーでは、いつでも誰かおしゃべりしたりくつろいでいます。



一般団体 和踊り・ハッピータイム

毎月第1、第3火曜日午後1時~午後3時開催。主に盆踊りの曲など、日本の踊りを練習しています。輪になってお互いの顔を見て元気づけ、そして元気づけられる楽しい時間を過ごせることから、ハッピータイムというグループ名が名付けられました。



個人利用 卓球

静養室では様々な講座やイベントが行われますが、特に卓球が大人気。卓球を愛してやまない利用者が集まってプレーをしています。バスに乗って遠くから、また別の区からいらっしゃる方も多く皆さんハツラツと元気に卓球を楽しんでいます。



教養講座 手芸教室

小倉いこいの家の数ある講座の中でも、10年以上続く大人気の講座です。小さい小物から大きな作品をつくりあげることもあり、達成感があるとのこと。作品展に出品される作品は、どれもプロ級の腕前で見惚れるほどの出来映えです。





# 錦ヶ丘いこいの家



いつも穏やかに、お話し相手になってくれる2名の管理人。いつでも楽しいひと時を提供してくれます。

**TEL: 044-951-0535**



住所：川崎市多摩区栗谷3-28-2

開設：1974年12月1日

開所時間：午前9時～午後4時

休所日：日曜日、国民の祝日・休日（敬老の日は除く）  
及び年末年始

利用資格：川崎市内在住の満60歳以上の方

アクセス：小田急小田原線 生田駅から徒歩9分

※新型コロナウイルスの影響により施設の一部を利用制限しています

## 家庭的な雰囲気が特色の錦ヶ丘いこいの家

緑に囲まれた地域、栗谷の住宅街の坂道の途中にあり、1階には「錦ヶ丘いこいの家」2階には「錦ヶ丘子ども文化センター」がある複合施設です。この施設の特徴を活かして、合同でお楽しみ交流会などを行い幅広い年代の親睦を深めています。ハロウィンの日には、お菓子をもらいに来る子供たちに、お菓子をプレゼントして喜ばれました。

また錦ヶ丘いこいの家は利用者の人数が比較的少なめなので、一人一人へ行き届いたお顔が見えるサービスを行っています。買い物帰りに立ち寄り、管理人とおしゃべりしながら一休みして帰る常連さん。そして10年間通い続けているという常連さんなど、様々な利用者が集います。そして錦ヶ丘いこいの家では、皆さんに安心して楽しんでもらえるよう、コロナ感染拡大対策をしっかり行い講座やイベントを実施しています。



開放的なエントランスを通ると、受付で管理人が迎えてくれます。



明るい陽差しがたっぷりと注がれるいこいの場となるロビーです。



庭の池にいる錦鯉に、小学生たちがエサをあげお世話をしています。



### 健康うた広場

毎月第1火曜日午後1時30分～午後3時開催。通信カラオケが完備されているため、懐かしの歌謡曲から洋楽まで様々なジャンルの歌を楽しめます。健康うた広場ではカラオケ好きのリピーターも多く、現在はマイクを使用せず楽しんでいます。



### 教養講座 絵画 萌の会

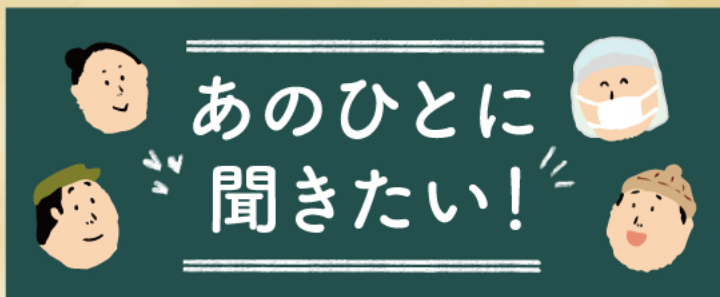
毎月第2、第4水曜日午前10時～正午開催。自分の好みでテーマを決めて、水彩画を描いています。そして完成した作品は、施設内の展示スペースに展示します。現在は絵画好きの仲間たちで自主的に活動していますが、講師も募集しています。



### 一般利用 囲碁

一人で来館する方も多く、毎回様々な相手と対局を楽しむことができます。また予約は不要なので、気が向いた時にいつでも利用できます。そして囲碁セットは施設に完備されているので、手ぶらで来館して静かな部屋で囲碁を楽しめます。





さとう もとお  
**佐藤 元男さん**

SL 防災ボランティアネットワークかわさき代表  
1949年生まれ 神奈川県川崎市中原区在住

## 災害に事前の備えを！ 被害を最小限にするための活動団体

SL (セーフティリーダー) 防災ボランティアネットワークかわさき代表の佐藤元男さんは、これまでに教員や地域住民を対象に、DIG 講習会を多数開催してきました。

DIGとは、「Disaster Imagination Game」の略称です。このDIG講習会では地図や図面を囲みながら、参加者全員で災害リスクをイメージしつつ、予防策や対応策を考える参加型の図上訓練で、防災教育や防災対策に活用されています。

定年退職後、傾聴ボランティアをはじめた佐藤さん。東日本大震災後、岩手県釜石市で奥さんを亡くした男性の体験談を聴き、災害への事前の備えが重要だと考え防災士やSLの資格を取得して公益社団法人SL災害ボランティアネットワークに所属しボランティア活動をはじめました。また川崎市民の防災意識向上を図ろうと、2017年にSL防災ボランティアネットワークかわさきを立ち上げメンバー15人で災害発生時の災害救援・復旧支援と防災知識の普及活動をはじめました。そして2019年台風19号による水害発生時には、川崎市災害ボランティアセンターの運営スタッフをほかのボランティアとともに30日以上務め被災者救援のために活躍しました。

災害が起きても被害を最小限にするために、防災や減災をテーマとした講習会やワークショップの開催に積極的に取り組んでいる佐藤さん。また出張講座も受け付けているそうです。お近くでの講習会などが行われている際には、ぜひお気軽に参加してみたいはいかがでしょうか。



▲昨年は災害ボランティアセンター運営研修を行いました。



## ボランティアは人を励ます活動

佐藤さんはボランティア活動を通して、ボランティアとは人を励ます活動だと思っているそうです。またボランティア活動は、だれかのためだけではなく自分自身が輝くためでもあると感じているそうです。

例えば暗闇で人のために灯をともしれば、自分の目も明るくなるように、たくさんの人のために灯をともしれば、自分のまわりがさらに明るくなると思っているそうです。そして、それが喜びとして実感できるのもボランティアの醍醐味だと考えているそうです。

またボランティアの力は、まだまだ必要だと痛感しているそうです。皆さんもだれかのために、そして自分自身のために、できることから少しずつ、意外と身近なボランティア活動をはじめませんか。

## シニア世代の社会貢献

シニア世代は、これまで多くの人や社会に支えられて、様々な経験を通し様々なスキルを身に付けてきているはずだと考えている佐藤さん。その経験やスキルを社会や地域に還元すべき、そして活かすべきだと思っているそうです。また、「社会で得た経験やスキルは活かさなければ宝の持ち腐れです。お金と一緒にあの世には持って行けないのですから。」と穏やかに、佐藤さんはユーモアを交えて語ってくれました。

佐藤さんのように優しく経験豊富なシニア世代のボランティアの存在は、私たちの暮らしに大きな安心を与えてくれる存在だと感じました。





## 欧州を旅するベジレシピ

気軽に海外へ行かれない昨今ですが、ご自宅で野菜メインの欧州料理をつくって旅行気分を味わってみては？ 第1回はフランスです。



料理家 佐々木麻子さん

アイルランド・ダブリン在住。海外100都市以上を食べ歩く料理家。『イラストでよくわかる料理の基本とコツ』などの著書も。



### 夏野菜のラタトゥイユ

ディズニー映画『レミーのおいしいレストラン』でもおなじみのラタトゥイユは、旬野菜とトマトの旨味がぎゅっと詰まった一品。一度にいろいろな野菜が取れるので、夏の冷蔵庫には常備しておきたいメニューです。お肉やお魚の付け合わせにはもちろん、ペンネなどのショートパスタと和えるほか、冷蔵庫で冷やしてビールや白ワインのおつまみにもおすすめ。

#### 材料(4食分)

- ナス(角切り).....2本
- ズッキーニ(角切り).....1本
- 玉ネギ(角切り).....1/2個
- セロリ(角切り).....1/2本
- 黄パプリカ(角切り).....1個
- ニンニク(皮を剥いて潰す).....2個
- ローリエ.....1枚
- 白ワイン.....100ml
- トマト缶(手で潰す).....1缶
- オリーブ油.....大さじ1
- 塩.....お好みで

#### 作り方

- ① 鍋にオリーブ油、ニンニクを入れて火にかけ、香りが出てきたら玉ネギ、セロリを加えて炒める。
- ② ①の野菜に油が回ったら、ナス、ズッキーニ、パプリカを加えて混ぜ、白ワインを注ぎ、沸騰させる。そのままアルコール分が飛ぶまで約1分加熱する。
- ③ ②にトマト缶、ローリエを加えて、水分を飛ばしながら約10分煮込む。仕上げに塩で調味。

栄養成分(1食当たり)	カリウム	409mg
カロリー	95kcal	カロテン 241μg
塩分	1.5g	カルシウム 35mg

### アイルランドから届く 欧州便り



欧州では初夏になると、エルダーフラワー(西洋ニワトコ)の花が咲きます。この可憐な白い花をコーディアル(シロップ)にすると、マスカットのような爽やかな味わいになり、現地ではソーダーやお酒と割って楽しめます。日本でも輸入食材店などで購入できるため、試されてみては。

## ハッラツ! 転倒予防体操

つまずいたりすることが多くなったり、階段の上り下りが辛いと感じる方、これから筋力アップやバランス能力をアップしたいと考える方におすすめの簡単にできる体操です。



監修 ケアホーム千鳥  
リハビリテーション科

運動やレクリエーションの提供を通して安全な施設生活を支援。

### お家の中で簡単リフレッシュ



転倒を予防しながら  
運動不足も解消!

身体を動かしながら、同時にバランス能力を養うと、転倒予防だけでなく運動不足や生活習慣病の予防にもなります。

#### スクワット



足は肩幅より広めに、つま先は60度を開いて立ちます。そして大きく息を吸って、ゆっくりと息を吐きながら両ひざを曲げます。



お尻を後ろに引くように身体をゆっくり沈めながらひざを曲げた後、曲げたひざを伸ばす運動を繰り返し5回、1日3回を目安に行います。

#### 片足立ち



必ず椅子などの安定した支えに掴まりながら、片足で立ちます。左右交互に、1分間を目安に片足立ちを行います。1日3回実施すると筋力アップ、そしてバランス能力のアップが期待できる簡単な体操です。



バランス能力を養いながら運動を行うことで、転倒予防だけでなく、無理なく片足立ちで靴下が履けるような効果を期待することもできます。



# 川崎市からのお知らせ



公益財団法人 川崎市シルバー人材センター

## 会 員 募 集

健康で働く意欲のある方を募集しています

### 会員になるには

#### ■会員の条件

市内在住の健康で働く意欲のある60歳以上の方なら、どなたでも会員として登録できます。

#### ■会員の登録方法

1. まずは、お住まいの担当事務所へお電話ください。\*ご案内等”を送付いたします。
2. 内容をご確認のうえ、お電話で事前予約をされてから、担当事務所にお越しください。

※会員登録には、手数料として1,000円が必要です。



詳しくは

川崎市シルバー人材センター

検索

または

http : www.kawasaki-sc.or.jp

### 担当事務所のご案内

担当事務所	電話番号・所在地	案内図
<p><b>川崎区・幸区・中原区に お住まいの方</b></p> <p><b>南部事務所</b></p>	<p>044-222-1550</p> <p>〒210-0026 川崎市川崎区堤根34-15 ふれあいプラザかわさき1F</p> <p>JR「川崎駅」東口徒歩約13分</p>	
<p><b>高津区・宮前区に お住まいの方</b></p> <p><b>中部事務所</b></p>	<p>044-822-5031</p> <p>〒213-0001 川崎市高津区溝口5-15-6</p> <p>東急「高津駅」西口徒歩約11分</p>	
<p><b>多摩区・麻生区に お住まいの方</b></p> <p><b>北部事務所</b></p>	<p>044-980-0131</p> <p>〒215-0021 川崎市麻生区上麻生4-56-8</p> <p>小田急「柿生駅」南口徒歩約10分 小田急「新百合ヶ丘駅」南口徒歩約18分</p>	

本部事務所 〒210-0026 川崎市川崎区堤根34-15 ふれあいプラザかわさき1F TEL044-222-6886



# プラチナ音楽祭 2022

日時：2022年9月17日(土) 午前10時～午後5時

会場：ミューザ川崎シンフォニーホール



シニア世代の方々が文化活動に参加する機会を広げ、生きがいづくりを応援するための音楽祭です。世界水準の音響を誇るミューザ川崎シンフォニーホールで、60歳以上のシニア世代の皆さんで構成される市内音楽グループの合唱や合奏をお届けします。

**料金** 入場無料

**申し込み方法** 【事前申し込み制】

申し込み方法については7月頃に市ホームページ等で広報予定

**アクセス** ミューザ川崎シンフォニーホール

〒212-8557 神奈川県川崎市幸区大宮町1310

JR「川崎駅」から徒歩3分(西口直結)

京急線「京急川崎駅」から徒歩8分

**お問い合わせ**

市民文化局 市民文化振興室

TEL：044-200-2030

メール：25bunka@city.kawasaki.jp



# 読者クイズ

クイズに正解してステキなプレゼントを当てよう!

## 問題

### 【間違い探し】

左右の絵の中で違うところは何箇所あるでしょうか?

A: 3箇所

B: 4箇所

C: 5箇所



## 応募方法

郵便はがきに「クイズの答え」のほか、お名前、郵便番号、住所、電話番号をご記入の上、ご応募ください。

締め切りは2022年7月31日(消印有効)。抽選で10名の方にステキなプレゼントが当たります。

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。

## はがき記入例

切手 2320022  
株式会社 龍頭  
「楽笑」編集担当宛て  
〒232-0022 横浜南区高根町3-17-12  
KSビル3F

オモテ

- ・ 答え
- ・ お名前
- ・ 郵便番号
- ・ 住所
- ・ 電話番号
- ・ ご意見、感想

ウラ

<個人情報の取り扱いについて>ご記入いただいた個人情報は、プレゼント発送の目的のみに利用させていただきます。

シニア世代の情報誌「楽笑」 No.57 2022年(令和四年)夏号

川崎市健康福祉局長寿社会部 高齢者在宅サービス課

〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1番地 電話:044-200-2651 FAX:044-200-3926