

# みやまえカルタ

いつまでも、伝えたい、残したい、私たちのふる里



は  
宮前区  
桜色に染まる  
春風が

公園や河川、住宅地など、街の各所に区の木である桜が植えられています。地元の方々が中心になって、例年4月第1日曜日に開催される宮崎台ふる里さくら祭りは、特に有名で、毎年、大勢の人々が賑わいます。



ひ  
緑が好き  
人が好き  
まちが好き

区の3つのイメージ、市民の和を大切にする「人」、豊かな自然を表す「緑」、自然と暮らしが調和する「まち」をキーワードに、区への親しみを込めて1994年(平成6年)にキャッチフレーズにしました。

身近にある地域の宝を掘り起こし、地域への愛着を深めてもらおうと、第2期区民会議の提案がもとになり、制作されました。8つの中学校区ごとに作られた個性あふれる「中学校区地域カルタ」、そしてその8校区の地域カルタから札を選抜して作られたものが「みやまえカルタ」です。区では、カルタの貸出しを行っています。お正月はもちろん、地域のレクリエーションや学校の授業などでもぜひ積極的にご活用ください。

## ジャンボカルタ大会

主催：川崎市有馬・野川生涯学習支援施設(アリーナ)

読み手の声に合わせて、一斉に子どもたちの手が絵札めがけて入り乱れます。通常の何倍もあるジャンボカルタを使った大会は“遊びながら地域の事が学べる”と大盛り上がり。子どもたちの元気な声と保護者の声援が会場内に響きわたり、熱気にあふれていました。



ジャンボカルタも区役所で貸出中!

カルタで地域を知ろう

「中学校区地域カルタ」には、地元ならではの風景・スポット・おまつりなどがたくさん登場します。

--	--	--	--	--	--	--

【みやまえカルタの貸出し・販売・お問合せ】 区役所地域振興課で好評販売中1,000円(税込) ☎044-856-3134

## みんなだいすきメロコス体操・ダンス

宮前区役所では、どこでも誰でも取り組める、宮前区オリジナル「だいすきメロコス体操・ダンス」を制作しました。体操・ダンスを通して、世代や障害の有無などを問わず、みんなで一緒に楽しみながら、健康づくりや人とのつながりを広げましょう。

「だいすきメロコス体操～みんなで体操編～」の動画は、体操を通して人と人がつながれるよう、たくさんの方々が体操をする姿をつなぐ映像になっています。区にゆかりのある約40の団体・機関、300名以上の方々、川崎市市民文化大使の松本利夫さん(EXILE)が出演しています。

既に広く親しまれている「宮前区ストレッチ体操～風の中で～」とともに普及していくことで、地域包括ケアシステムの推進と健康増進・介護予防を進めることを目指し、区制40周年を契機として、幅広い世代の方々に向けて発信しています。



「だいすきメロコスダンス」

「だいすきメロコス体操 みんなで体操編」

# Miyamae 2023

区民記者イチ推し!  
愛すべきみやまえの魅力が  
ぎゅっと満載!

# みやまえ



## Final Issue

Recommend

みやまえ生まれ、みやまえ育ち大集合!

農 P4-5

小泉農園(ジャム) 横山農園(梅干し)

Recommend

メニューも豊富な市場めしをご堪能あれ!

市場めし P14-15

食事処 さか本(海鮮丼) 天秀(大海老穴子天井)

Recommend

長く愛されてきた、自慢のお店をご紹介します!

ソウルフード P8-9

坦坦麺餃子工房(北京餃子) 麵処 懐や(醤油ラーメン) とんかつしお田(ロースかつ御膳)

Recommend

宮前区の木“桜”を愛でる、おすすめスポット!

桜 P18-19

さくら坂 春待坂

# 『ぐる〜っとみやまえ』の発刊にあたって

宮前区のキャッチフレーズは「人が好き 緑が好き まちが好き」。ぜひ宮前区を好きになって、いきいきと暮らしてもらいたい、そんな思いからこの情報誌はつくられました。

主に新たに宮前区へ引っ越してこられた方に、区民の目線で、

- ①宮前区を好きになろう(区の魅力紹介)
- ②地域にどんどん参加しよう(お祭りや市民活動などの紹介)
- ③もっとくわしく知りたい(コンテンツごとの情報誌のご案内)

の3つの視点からまとめています。これからのみやまえライフの一助としていただければ幸いです。



## CONTENTS

“人が好き 緑が好き まちが好き”～宮前区へようこそ♪…2

**\*みやまえナビ chapter01/ 農&坂道&ソウルフード編**  
ア・ラ・カルト  
 みやまえで楽しむ“農”À la carte …… 4  
 坂道のまち・みやまえ～ぐるっと坂道&大山街道 …… 6  
 区民記者イチ推し！みやまえソウルフード …… 8

**\*みやまえナビ chapter02/ 冒険遊び場&公園体操&スポット編**  
 自然の中で、自由に遊ぶ～冒険遊び場 …… 10  
 笑顔になれる！出会える！宮前区公園体操 …… 11  
 ようこそ、みやまえの魅力スポットへ！ …… 12

**\*みやまえナビ chapter03/ 市場めし&プチ旅&桜&行事編**  
 宮前の穴場グルメ～川崎北部市場の市場めし …… 14  
 路線バスを乗りついで、プチ旅を満喫！ …… 16  
 宮前区の木“桜”～桜景観 おすすめの一枚 …… 18  
 祭りイベント～みやまえ行事カレンダー …… 20

**\*みやまえナビ chapter04/ プチ情報&みやまえカルタ&メロコス体操編**  
 みやまえライフを楽しむためのプチ情報！ …… 22  
 宮前区の情報誌『ぐる〜っとみやまえ』 …… 23  
 みやまえカルタ&メロコス体操 …… 24

## DATA of MIYAMAE

<b>人口</b> 令和5年1.1現在 <b>234,828人</b> (川崎市1,540,516人)	<b>世帯数</b> 令和5年1.1現在 <b>105,068世帯</b> (川崎市762,705世帯)	<b>平均年齢</b> 令和3年10.1現在 <b>44.6歳</b> (川崎市44.0歳)
<b>男</b> 113,670人 (川崎市775,021人)		
<b>女</b> 121,158人 (川崎市765,495人)		

### シンボルマーク



宮前区のインシヤル「M」をハートの形にデザインし、ハートのブルーの色は「知性」を、黒い円は「力強い大地」を表現し、区民の和と英知の結集により、未来へ飛躍する姿をイメージしています。

### 区の花と木

### キャラクター

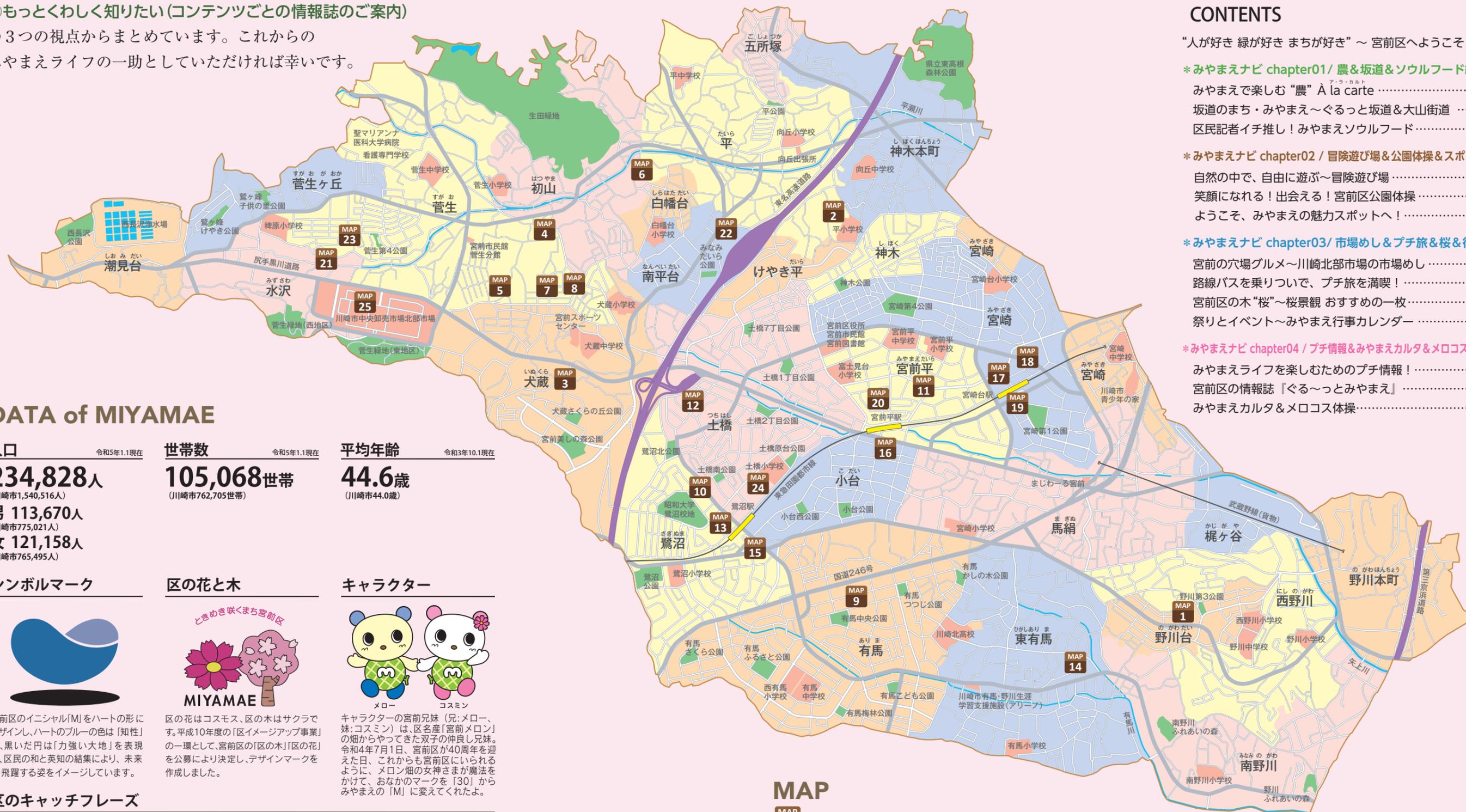


区の花はコスモス、区の木はサクラです。平成10年度の「区イメージアップ事業」の一環として、宮前区の「区の木」「区の花」を公募により決定し、デザインマークを作成しました。



キャラクターの宮前兄妹(兄:メロー、妹:コスミン)は、区名産「宮前メロン」の畑からやってきた双子の仲良し兄妹。令和4年7月1日、宮前区が40周年を迎えた日、これからも宮前区にいられるように、メロン畑の女神さまが魔法をかけて、おなかのマークを「30」からみやまえの「M」に変えてくれたよ。

# 人が好き 緑が好き まちが好き



## MAP

MAP 00 数字は記事(P4～P5、P8～15)の地図番号を表しています。

川崎市の承認を得て、同市保有の都市計画データを使用したものです。承認番号(川崎市指令ま計第146号)

# みやまえで楽しむ“農”À la carte。 美味しい魅力たっぷり、これがみやまえスタイル♪

ご存知でしたか？宮前区は住宅地のイメージですが、実は農地がいっぱい！だから、宮前産の農産物がいっぱい！  
ジモト宮前区で、身近な“美味しい”をたっぷり満喫してください♪

made in  
みやまえ

生まれも育ちも、宮前区。そんな素性確かな野菜やフルーツで作られた、正真正銘、宮前区それが“made in みやまえ”♪ ここ、宮前ならではの贅沢な味をお楽しみください♪

## 川名梨園 ~梨ジャム~

MAP 1

ナシ品評会で2年連続最高賞を受賞(2021・2022)した幸水梨で作られる、甘さ控えめのジャム。材料は梨、砂糖、レモン果汁のみ。梨の食感が残るよう、細かく刻まれ、ヨーグルトやパンによく合います。直売所で、毎年8月10日頃～9月中旬頃までの期間限定で販売されます。



西野川1-13-28  
野川台公園前バス停  
☎ 044-755-7456



川名梨園  
Twitter



梨ジャム  
(150g)  
400円

## 小泉農園 ~ジャム・ジェラート~

MAP 2

こだわりの「わがままいちご」を贅沢に使用した、ジャムやジェラート。いちごがそのままゴロゴロと入った、食べ応えたっぷりのジャム。ジェラートの一番人気もやっぱりいちご！かぼちゃ、さつまいも、パクチーなど、農園の野菜を使用した季節限定で、種類が豊富。農園やセレスモス、移動販売カーなどで販売しています。



わがままいちごのジャム  
(180g) 650円



ジェラート各種 (左上から、いちごミルク、枝豆ミルク、塩トマト、いちご、パクチーミルク/120ml) 300円/いちご削りとミルクのジェラート (180ml) 400円 他

平6-8-15  
グリーンハイツ東バス停  
☎ 080-5019-0790  
☎ 044-866-7352 (FAX)



小泉農園HP

## 横山農園 ~梅干し・梅ジュース・ジャム~

MAP 3

自然栽培の梅と塩だけで作られた、昔ながらの美味しさの梅干し。また、季節の果物とオーガニックシュガーだけで作られたジャム、梅ジュース。どれも、無農薬・無化学肥料で栽培の安全安心の美味しさが定評です。農園、直売所(マルヨコファーム直売所)、セレスモスで購入できます。



梅干し(250g) 700円  
小梅干し(125g) 600円



ジャム(左より、完熟すもも、杏、梅、ブルーベリー、やまもも/200g) 600円



梅っ子ちゃん  
(350ml) 600円

マルヨコファーム直売所  
大蔵2-28-4 くすのき公園バス停  
不定休 ※営業日はInstagramでご確認ください。



横山農園  
Instagram



横山農園  
facebook

## 観光農園

### 小泉農園

~いちご狩り・農業体験~

MAP 2

手間暇をかけ、最先端の農業技術で大切に育てられた、完熟した美味しいいちごをたっぷり楽しめるいちご狩りが大人気！期間は1月中旬～5月いっぱいです。また、野菜づくりのプロから教わる農作業の体験もできるようになりました。



平6-8-15  
グリーンハイツ東バス停  
☎ 080-5019-0790  
火・水・木・土・日曜日(予約制)



小泉農園HP

### 杉田農園

~ブルーベリー狩り~

MAP 5

化学肥料・化学薬品不使用、無農薬だから安心のブルーベリーは、15品種も。6月中旬～8月下旬まで、園内で美味しく食べ比べながら、摘み取り体験も出来ます。直売もあります。ぜひお気軽にどうぞ♪



菅生5-11-5 菅生小学校入口バス停  
☎ 044-977-1416  
期間中は無休(予約制)

### 矢澤水耕農園「そらとぶとまと」

~トマト・きゅうりの収穫体験~

MAP 6

約50年前からトマトの水耕栽培を始め、空に向かって伸びていく様子から「そらとぶとまと」とネーミング。常時6~7種類の中から、お好みのトマトを探す楽しみも。期間は、11月下旬～6月まで。きゅうりの収穫体験も。



初山2-6-9 初山バス停  
詳細・お申込みはHPをご覧ください。(予約制)



矢澤水耕農園HP

### 杉田農園

~野菜・果物・たけのこ・落花生等のもぎとり体験~

MAP 7

持続可能な農業を目指し、野菜本来の味を引き出す、露地栽培にこだわっています。減農薬で育てられた、旬の野菜や果物などのもぎとり体験ができます。どうぞお気軽にご参加ください。



菅生6-36-43  
菅生車庫、蔵敷団地、菅生小学校入口バス停  
☎ 090-1691-5863  
14:00~15:00、15:30~16:30(土・日・祝)  
詳細・お申込みはHPをご覧ください。(予約制)

杉田農園HP

## 農園レストラン



地元で収穫された新鮮な野菜や果物をベースに、素材を生かした美味しい料理を提供したい。—そんな想いが詰まった、農園レストラン。地産地消、フレッシュな味わいが楽しめる、隠れ家の人気のレストランです。

## la pousse ~ラ・プース~

MAP 8

眼下に、杉田農園の広大な畑を見下ろす農園レストラン。杉田農園で穫れたての新鮮野菜を中心に、肩肘張らない、フランス料理をベースとしたお料理が楽しめます。四季折々の景色を眺めながら、ランチはカジュアルに、夜はぐっと本格的な雰囲気。一軒家の可愛い趣きも魅力です。



営業時間：11:30～15:00 (L.O.14:00)  
※全席禁煙 18:00～21:30 (L.O.20:00)  
定休日：日曜日(ディナータイム)  
月曜日(月1回連休有り)



ラ・プースHP

駐車場：6台  
菅生6-36-13 菅生車庫・蔵敷団地・菅生小学校入口バス停  
☎ 044-400-1778



ランチコース(前菜、お肉 or お魚、デザート、コーヒー or 紅茶付) 2,200円  
(ランチフルコース 3,850円もあります。)

## ARIKA313 ~アリカ 313~

MAP 9



期間限定の農園カフェ。多摩川梨やブドウを販売する有馬果樹園。収穫の繁忙期(8月～9月)以外、直売所はフランスプロバンス風のカフェに大変身。地元で収穫された新鮮野菜を使用した週替わりランチが好評です。居心地の良い空間で、ごゆっくりとお過ごしください。

営業日：木・金(第1週目を除く) 11:30～15:00  
※営業日は不定期なため、事前にお問合せください。

駐車場：2台  
有馬4-7-15 神明社前バス停  
☎ 044-866-6288



週替わりランチ(コーヒー or 紅茶付) 1,200円  
本日のデザート 300円

\*記載された価格は、2022年11月現在の価格表記(税込)となります。

みやまえ坂道ウォーク



坂道は魅力ある地域資源。ウォーキングで健康づくりを！区内に18カ所ある愛称のついた坂を制覇してみましょう。



区HPからダウンロードできます。

坂道のまち・みやまえ

宮前区は起伏に富んだ、まさに坂道のまち。名前のつけられた38の坂のほか、知られざる坂がたくさん！中でも区内にある3つの駅、宮崎台・宮前平・鷺沼の各駅と区役所前の大きな通りを“ぐるっと”結ぶ周回コース(1時間半前後)を中心に紹介します。疲れたら電車やバスを利用してコースアウトしたり、周辺の坂へ寄り道もおすすめ。季節に応じて変わる景色をお楽しみください。

# ぐるっと坂道 & 大山街道

大山街道を歩いてみよう！

大山街道は赤坂御門から伊勢原市の大山阿夫利神社に向かう大山詣の道。全長約70kmのうち、約4kmが宮前区を通過しています。江戸時代には五穀豊穡・商売繁盛などを祈願して、関東一円、四方八方から約20万人が大山を目指したといえます。



大山街道について、中平龍二郎さんにご協力をいただきました。著書「ホントに歩く大山街道」▲

ふじみざか 富士見坂

「この坂から富士山を見ることができるので愛称としました。」(平成12年1月1日制定)  
宮前平駅北口を出て、ほどなく出現する急勾配の坂。傾斜がきつくて長いことから、別名「心臓破りの坂」という別名もあるとか。坂道両側は、モクレン科ユリノキの並木道。坂道のピークには、富士見台小学校があります。



こだいざか 小台坂

大山街道の急坂の一つ。道幅が狭く、坂の中腹に湧水があり、明治時代中期には長雨のため、坂が崩壊して通行が不能になったことも。江戸時代末期まで、稲毛領内三十三ヶ所の観音札所第二十六番観音堂があり、その手前には「下の店」があり、「小台の店」と呼ばれ、茶、地酒、草鞋が売られていました。



こうしんざか 庚申坂

「昔、この坂の近くに「庚申堂」があったことから、庚申坂と呼ばれていました。大山参りの人々などが庚申堂に立ち寄り道中の安全を祈ったと言われてしています。」(平成13年2月1日制定)

おんざか 八幡坂

「旧大山街道の一部で、坂の下に八幡様があることから、八幡坂と呼んでいました。」(平成13年2月1日制定)



みつまた三叉という集落があり、明治中期から「馬絹の枝物」で有名な花作りの中心地。大正時代には室を用いて、梅、桜、桃など早咲きの花木を育て始めました。相模川の鮎を夜通し走り江戸まで運ぶ「鮎担ぎ人足」の休憩地で、ここで草履を履き替え、宿場町・溝口を目指しました。



ながさか 長坂

「国道246号線堀ヶ谷付近の坂は、かつて「長坂」と呼ばれていました。この坂道は、現在の「川崎市青少年の家」周辺が陸軍に接収され、迂回路としてつくられたものですが、「長坂」という名が残りました。」(平成12年2月1日制定)



「長坂下」交差点～「宮崎団地前」までが、長坂。まっすぐで見通しが良く、傾斜は緩やかながらも、徐々に高度がアップ。日本が戦争していた頃に作られた坂で、その後、新しい道に変わっても、慣れ親しんだ名前と呼んでいるようです。

さくらざか さくら坂

「この坂は、春になると桜が満開となり、駅前で「さくら祭」が開催されることから愛称としました。」(平成12年2月1日制定)



宮崎台駅改札口を出て右に、目の前に現れた坂道がさくら坂。春になると、坂の両側のソメイヨシノが一斉に開花し、まるで桜のトンネルのよう。町は、淡いピンク色に染まります。

どうわきざか 堂脇坂

「昔、この坂の近くにお堂があり、この周辺を「堂脇」と呼んでいたことから愛称としました。」(平成13年2月1日制定)

始点はさくら坂の終点、終点は尻手黒川道路。長いケヤキ並木は、夏にはほっとする木陰を演出してくれます。上皇陛下が皇太子時代、この並木道を通ったというエピソードも。



**地図記号**

- 大山街道
- 公園(水分補給や休憩をとりましょう) ※各駅間の線路距離は約1km
- カメラ 電車や景色の撮影ポイント
- イチョウ 小ぶりな並木
- ユリノキ 大きな葉っぱの並木
- サクラ 祭りも開催される並木
- アジサイ 梅雨のときは色とりどり
- ケヤキ 木陰となる並木

**坂のきつさ** ※坂のきつさはみやまえ情報ラボの私たちが歩いて感じたものです。

- 平坦もしくは緩やか
- A級(ややきつい)
- S級(長い坂・きつい坂)

※現状と異なる場合はご了承ください。



うな重 (中口/きも吸、お新香付) 4,070円

## 菊水

MAP 10



ふたを開けた途端に、香ばしい蒲焼の香り。国産の鰻を白焼きしてから、蒸し器でふっくらと柔らかくなるまで蒸す。備長炭で、タレにつけながらじっくり丁寧に焼き上げる、いわゆる関東焼き。30年近く継ぎ足しながら作られた秘伝のタレを纏った鰻とご飯は、もう絶品の一言!

【場 所】 鷺沼4-2-3 鷺沼駅徒歩約6分  
【営業時間】 11:30~13:30、17:00~21:00  
※夜は、鰻がなくなり次第終了となります。

【定休日】 水曜日  
☎044-854-8170

## とんかつしお田

MAP 11

「守るところは守る、変えるところは変える」  
— 2代目のこだわりが随所に見られる。それ故に、営業日は週4日限定。家庭では再現出来ない、厚切りのジューシーなロースかつはもう圧巻! 半世紀を経て、さらに進化を遂げる人気の名店。知る人ぞ知る、クリームコロッケも感動モノの美味しさです。

【場 所】 宮前平3-10-17 宮前平駅徒歩約8分  
【営業時間】 11:00~14:00 (L.O.)、17:00~19:30 (L.O.)  
※お昼は10:00、夜は16:00より店頭で受付開始する記名簿の先着順  
【定休日】 火・水・木曜日  
☎044-877-5145



【数量限定】クリームコロッケ (1個) 490円

ロースかつ御膳 (ご飯、味噌汁、小鉢、お新香付) 1,800円

## 三吉野

MAP 14

ショーケースにずらりと並び、だんご、おはぎ、大福、わらび餅、おこわ、いなり寿司、のり巻、太巻き等の数々。さらに季節限定の商品が並び、今日はどれにしようか、そんな楽しみも。どれも素材の味を生かした、シンプルな味が定評。昔ながらの風情が印象的な和菓子屋さん。丁寧な仕事とリーズナブルな価格も魅力です。

【場 所】 東有馬5-24-21  
東有馬第一団地前バス停徒歩約1分  
【営業時間】 11:00~19:00  
【定休日】 火曜日  
☎044-888-3358

三吉野 Instagram



赤飯むすび 120円

だんご (左から、あん、みたらし、ごま、ずんだ、いそべ) 各 100円

## 手打蕎麦 よしみや

MAP 15

江戸から続く「蕎麦切り」。日本が誇る食文化を大切に継承していきたい。そんなご主人が手掛ける蕎麦は、ほのかな蕎麦の香りと甘味、極細で繊細、端正な表情が印象的。キリッと引き締まった、濃いめのつゆによく合う。厳選した食材、丁寧な仕事。日々進化し続ける、賢沢で粋な一杯をご堪能ください。

【場 所】 小台1-19-5 東急鷺沼ドエル地下1階 鷺沼駅徒歩約2分  
【営業時間】 (月) 11:30~15:30  
(水~金) 11:30~15:30、17:00~20:30  
(土・日・祝) 11:30~17:00

【定休日】 火曜日  
☎044-853-0753



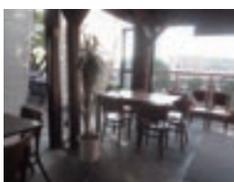
よしみやHP



せいろ 750円

## PIZZA HOUSE MOCCO

MAP 12



創業1977年、眺めのよい一軒家の隠れ家的レストランです。イタリアンの先駆者的な人気メニューの数々。ピザはサイズ、生地、トッピング、すべて自由にオーダー OK! 人気 No.1メニューのナポリタンは、モチモチの太麺と好相性! 開放感たっぷりのオープンテラスで、ゆったりとした時間をどうぞ♪

【場 所】 土橋 4-10-2 土橋バス停徒歩約3分  
【営業時間】 (平日) 11:00~14:00 (L.O.)、17:00~22:00 (L.O.)  
(土・日・祝) 11:30~22:00 (L.O.)

【定休日】 不定休  
☎044-854-1537



moccoHP



ナポリタン (S)1,050円



ピザ「mix J」 (S)1,190円

## 愛すべきまち

# みやまえ

## 区民記者イチ推し!

# ソウルフード

ここ宮前区で、ずっとずっと長く愛されてきたお店。ここ宮前区に帰ってくると必ず寄りたくなるお店。ここ宮前区へ、わざわざ足を運んで通いたくなるお店などなど。

区民記者が選んだ、選りすぐりの自慢のお店をご紹介します。わがまち、わがふるさと“みやまえ”が誇るソウルフード。ぜひぜひ、ご賞味ください♪

## めぐみ寿司

MAP 16

半世紀以上に渡り、区民に愛されてきた江戸前寿司の名店。新鮮な寿司ネタは常時約20種類、程よい固さのシャリと美味しいハーモニを奏でる。旬の素材を使用したお料理も豊富にあり、いろいろ選べる楽しさ。ご主人と奥様お二人の息の合った居心地の良さもまた魅力の一つです。

【場 所】 小台2-7-19 ニューラポール 宮前平 1F 宮前平駅徒歩約2分  
【営業時間】 12:00~14:00 17:30~23:00  
【定休日】 水曜日  
☎044-854-5571



上にぎり (にぎり7貫+手巻き1本、お吸い物付) 1,980円

## 麺処 懐や

MAP 13

「毎日食べられる、飽きのこないラーメン」を目指し、日々、理想の味を追求。鶏をベースに煮干し、昆布の出汁を加えたスープは醤油味と塩味、麺は細打ちと平打ちの麺が選べます。どこか懐かしさを感じられる、愛情たっぷりに仕上げられた至極の一杯。一度食べたら忘れられない美味しさです。

【場 所】 鷺沼3-3-12 鷺沼駅徒歩約3分  
【営業時間】 11:30~15:00 (売切れ次第終了)  
【定休日】 日曜日



特製塩ラーメン 850円



醤油ラーメン 650円

## ティーハウス マユール 宮崎台店

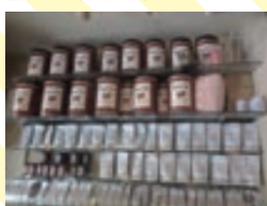
MAP 18

紅茶とかき氷の専門店。2011年の震災をきっかけに、かき氷を提供。紅茶専門店ならではの紅茶ベースのかき氷、季節限定のフルーツなどを使用したかき氷は常時20種類以上。豊富なトッピングを選べるのも魅力。温度や湿度に気配った、最高の口溶けの良さを存分にどうぞ。

【場 所】 宮崎2-3-12 宮崎台ピナス103 宮崎台駅徒歩約2分  
【営業時間】 10:45~16:30 (L.O.)  
【定休日】 不定休  
☎044-854-2430



マユールHP



和栗みるく 1,705円  
国産栗のペーストは濃厚な味わい。毎日炊きあげる渋皮煮も美味。

クリスマスかき氷 1,760円  
いちごみるくのかき氷の中に、生いちごとカスタードクリームとパイ入り。

アッサム&ディンブラ 990円  
特徴の違う2種の産地の紅茶をブレンド、別添えのミルクで2度美味しく。

## 坦坦麵餃子工房 北京

MAP 17

ここ宮崎台にオープンして半世紀! 地元の方々に愛され、転出した方も懐かしいとわざわざ足を運ぶ、人気の中華料理店。毎朝、餃子の皮とあんを仕込み、1個1個、手間暇をかけて手作りされた餃子はもう絶品! 肩を並べる人気メニューが坦坦麵。醤油ベースのあんかけスタイルで辛さが選べ、それはもう病みつきになる美味しさが魅力です。

【場 所】 宮崎2-6-11 パーズビレッジ1F 宮崎台駅徒歩約5分  
【営業時間】 11:30~14:50、17:00~20:30  
【定休日】 月曜日、第1・第3火曜日 (祝日の場合、変更あり)  
☎044-854-4288



北京HP



坦坦麵 950円



チャーハン 700円



餃子 600円

\*記載された価格は、2022年11月現在の価格表記(税込)となります。

# 冒険遊び場

自然の中で、自由に遊ぶ。  
体験を通して、生きる力をつける。  
遊び心を刺激する、それが「冒険遊び場」!

「冒険遊び場」の主役は、子どもたち！  
子どもたち一人ひとりがあるままに居られる居場所。  
やりたいことは自分で決める。  
自然と触れ合いながら、異年齢の子どもと接し、  
知らない大人と関わり合う。そんな貴重な体験が学べる、  
秘密基地みたいな心地よいところ。  
ぜひぜひ、親子で、子どもだけで、大人だけでも。  
区内にある6つのプレーパーク、  
遊びに出掛けませんか？

冒険遊び場の開催情報など、詳細はこちらでご確認ください。

宮前区で近所情報サイト「みやまえご近助さん」  
宮前区冒険遊び場ネットワーク (facebook)

木工作@ボレボレ  
ターザンロープ@ボレボレ  
冒険遊び場のほり@ボレボレ  
水遊び@つちはしプレーパーク  
冒険遊び場のモットー@つちはしプレーパーク  
ハンモック@野川第3公園プレーパーク  
ロープ@野川第3公園プレーパーク  
ロープ遊び@つちはしプレーパーク  
毛糸の工作@野川第3公園プレーパーク

## 笑顔になれる 出会える 宮前区公園体操 公園体操風景

区内 **50** か所近くの公園等で開催中

公園体操に参加して友だちの輪を広げてみませんか。登録も資格も必要ありません。こどもから大人まで誰でも気軽に参加でき、自分のペースで行うことができます。健康づくりの第一歩として、お近くの公園体操に参加してみませんか。



**ラジオ体操愛好会**  
県立東高根森林公園北入口付近  
(神木本町 2-10-1)  
毎日 6:30 ~ 6:40

参加者のひとこと  
ここに来ると  
笑顔になれるんです。



**長尾いきいき体操**  
長尾元泉公園  
(神木本町 2-7-5)  
毎週土曜日 9:30 ~ 10:00

参加者のひとこと  
友達の輪を広げて、  
仲間をつくらう。



**宮三いきいき体操**  
宮崎第3公園  
(宮崎 3-18-1)  
第1・第3土曜日 8:00 ~ 8:15

参加者のひとこと  
家にこもっていないで、  
外に出て  
体を動かそう。



**あおぞら体操**  
有馬中央公園  
(有馬 4-15-1)  
毎週水・日曜日 9:00 ~

参加者のひとこと  
皆さんに会うと  
自然と笑顔に  
なれるんです。

季節を感じる公園で体を動かすと心も体もリフレッシュ!

**宮前区公園体操マップ**  
マップを利用してお近くの公園を探して参加してみませんか。マップは、宮前区のホームページに掲載されているほか、区役所3階の地域支援課や区内の「いこいの家」などで配られています。  
公園体操マップHP

問合せ先 区役所地域みまもり支援センター 地域支援課 ☎044-856-3302

**1 ポレポレ**  
有馬ふるさと公園冒険遊び場  
有馬ふるさと公園 (有馬 8-26-1)  
毎月第3土曜日 12:00~16:00  
☎044-854-6601 (足立)  
\*チビボレ: 未就学児の親子向けに開催  
毎月最終火曜日 10:30~13:00

**2 ひこうきぐも**  
宮崎第1公園冒険遊び場  
宮崎第1公園 (宮崎 1-7)  
毎月第1・第3火曜日 10:30~12:00  
☎090-7190-6957 (吉野)

**3 つちはしプレーパーク**  
土橋1丁目公園冒険遊び場  
土橋1丁目公園 (土橋 1-20)  
毎月第2土曜日 12:00~16:00  
(8月休み、冬季は~15:00まで)  
☎090-4361-9652 (久保)

**4 ひよひよ**  
小台公園冒険遊び場  
小台公園 (小台 2-24)  
毎月第3木曜日 10:30~12:00  
☎090-1488-0934 (花光)

**5 らいよん公園プレーパーク**  
宮崎第4公園冒険遊び場  
宮崎第4公園 (宮崎 6-2)  
年4回の四季開催  
☎070-5582-7832(大西)  
\*ちびらいよん: 未就学児の親子向けに開催  
毎月第4日曜日 10:30~13:00

**6 野川第3公園プレーパーク**  
野川第3公園冒険遊び場  
野川第3公園 (野川台 2-8-1)  
年4回の四季開催  
☎090-1038-5010 (茂木)