

冬こそウォーキングのはじめどき!宮前区でお散歩習慣をつけよう!!

●冬こそ運動を!!

このタイトルを見て「寒いから外に出たくない!」と思ってしまった方はいませんか?しかし「冬の運動はダイエット効果が高い」と言われたらどうでしょうか?しかも、免疫力アップや春先の体力低下を防ぐためにも、冬のウォーキングはオススメなのです。じゃあ歩いてみようかな?とだけ思っていただけではどうでしょうか?

外の気温が低い冬は、寒さから内臓などを守り体の機能を維持する為に、より多くのエネルギーを必要とします。人が生きていくために必要な最低限のエネルギーのことを基礎代謝といいます。この基礎代謝は夏よりも冬に上がりやすいのです。言い換えれば、冬の寒い時期は脂肪が燃焼しやすいのです。

さらに、体を動かす時、冬は夏に比べてより筋肉の温度を上げて活動します。筋肉を動かす上で冬はたくさんのエネルギーを使うので高いダイエット効果が見込めるのです。

ダイエット効果だけでなく、冬は乾燥している

影響で風邪やインフルエンザなど、ウイルス感染しやすい時期でもあります。今年は「新型コロナウイルスとインフルエンザのW流行」がニュースなどでも予想されていますが、感染予防のためにも、免疫力を上げることが大切です。

気温が低い冬は、体温が低下し免疫力が下がりがちなので、運動をすることによって体内の血液の巡りを良くして体温を上げ、免疫力を高めることが、健康維持につながります。

●ウォーキングは低負荷な有酸素運動です

有酸素運動とは、ウォーキングやエアロビクス、サイクリング、水泳など、長時間継続して行う運動を指します。これらの運動は運動中に筋を収縮させるためのエネルギー「アデノシン三リン酸(ATP)」を、体内の糖や脂肪が酸素とともに作り出すことから、有酸素運動と呼ばれます。有酸素運動では、体脂肪を燃やすだけでなく、呼吸循環



器系の機能の向上が期待でき、持久力も向上します。さらに、生活習慣病の原因を予防・改善する効果があります。糖尿病や高血圧の方でお医者さんから「お散歩しなさい」と言われている方も多いのではないのでしょうか?

宮前区は「坂の多いまち」ですが、その特徴を活かして体に少し負荷をかけながらウォーキングをしてみたいか?おすすめのウォーキングコースは宮前区役所が発行している「宮前すこやかウォーキングBOOK」を活用してみてください。「近所にこんな素敵な場所があったんだ!!」と新たな発見があるかもしれませんよ。

ウォーキングの方法によっては肩こりや腰痛、不調撃退につながるそうです。宮前平駅と宮崎台駅の間位にある「宮前まちの整骨院」代表である小林篤史先生が今年「歩くだけで効く!おさんぽ整体」という本を出版されました。今回のリレーコラムは小林先生に3つのおさんぽ整体テクニックについて教えてもらいました。

●文責：編集部

宮前健康リレーコラム Vol.4 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ
たった3分の健康法
「おさんぽ整体」

本格的に寒さが増してきて、身体が縮こまっていますか?それで筋肉が緊張し、肩こりや腰痛、疲労感が出やすくなってしまいます。そんな時におすすめなのが、今回紹介する「おさんぽ整体」。たった3分、工夫して歩くだけなので、寒くて外出が億劫になる今の時期にもぴったり。スペースがあれば室内でも行っていただけるのでぜひお試しください!

ステップ1：おしり押さえウォーク

骨盤を立てることをイメージしながら歩いて下さい。できるだけ大股で、足を前へ運ぶことを意識しましょう。太ももの裏側が伸びているのを実感できればOK!



- ①両手の手のひらをお尻のほっぺたに当てる。
- ②手のひらでお尻を軽く押ししながら、1分間歩き続ける。

ステップ2：おなか押さえウォーク

上体は起こし、良い姿勢を意識して歩く。下腹部は少し力を入れると効果的!



- ①両手の手のひらをおへその下に当てる。
- ②お腹を軽く押し上げながら、1分間歩き続ける。

ステップ3：だらへんウォーク

脱力し、できるだけリラックスして行う。足と腕をリズム良く振ることを心掛ける。



- ①肩の力をぬいて腕をだらへんとさせる。
- ②脱力した状態で自然に腕を振り、1分間歩き続ける。

『治る環境づくり』へ～宮前まちの整骨院

宮前まちの整骨院
宮前まちの鍼灸マッサージ院

宮前まちの整骨院は、宮前区で16年間地域の方々の健康に携わってきました。今でこそ、認知されるようになってきましたが、開院当初より体の不調の根本的な原因である姿勢と自律神経を見ることで、痛みをとるだけでなく健康な状態で人生が過ごせるよう施術をさせていただいております。最近では、検査機器やAI診断などを用いて皆さんにわかりやすく説明するだけでなく、自分たちの施術の効果を検証することで『本当の意味で体を変えて、皆さんに選ばれる治療院』を目指して日々診療中です。その甲斐もあってか、最近ではテレビや雑誌で取り上げてくださることも多く、健康の和が広がるのが何よりの喜びです。

また、私たちは『治る環境づくり』というビジョンのもと、全国どこにいても健康になれるような取り組みを行なっています。私たちの技術の提供だけでなく健康グッズの開発・販売やメディアでの情報発信、書籍の出版など、さまざまな方へ健康が届けられるような取り組みもしています。宮前区の方だけでなく、ご親戚やご友人などお体の不調の相談などいつでもご連絡ください。

小林 篤史(宮前まちの整骨院 代表)
宮前まちの整骨院
川崎市宮前区宮前平3-12-3
TEL 044-861-6220



宮前“食”物語

MIYAMAE FOOD STORY

寒い冬を乗り越えよう

～風邪をひかないための栄養素とおすすめメニュー～

冬場の風邪予防には、免疫力を高めることが大切です。

●生活のポイント

睡眠不足やストレスは、免疫力が低下する原因となります。質のよい睡眠や十分な休養を確保し、こまめに体の疲れを取る事が大切です。寒さに便乗し「お風呂まで布団から出られない」と、言ったことはありませんか？心当たりのある方は是非、早寝早起きを実践し、規則正しい生活リズムを意識してみてください。



また、体を温め血行を良くすることで免疫力を高めることも一つの対策です。毎日のお風呂もシャワーだけでなく、湯舟にゆっくり浸かってみてはいかがでしょうか？（ただし、入浴前に脱衣場や浴室を温めるのを忘れないでくださいね）

●食事のポイント

免疫力を高めるには「栄養バランスのとれた食事」「1日3回の食事」が基本です。食材には、「身体を温める食べ物」と「冷やす食べ物」があることをご存知でしたか？

根菜のように土の中で育つものは体を温め、葉物のように地上で育つものは体を冷やすと言われていきます。冬場、土の中で育つ根菜類が多いのは、体を温める必要があるからです。反対に、夏場に地上で育つトマトやキュウリ、スイカなどは体を冷やします。昔から言われている「旬のものを食べる」とは意味があるのです。食べ方も、生より煮物や鍋物の方が体を温めてくれます。根菜類は寒い冬に旬を迎え、免疫力を高めてくれる食材です。

●栄養素と免疫力

①たんぱく質（肉、魚、大豆製品、卵、乳製品）

たんぱく質は筋肉やさまざまな臓器を作り、代謝を高め、白血球（体内に侵入したウイルスや細菌を排除してくれ

る血液中の成分）の主成分でもあります。たんぱく質が不足してしまうと、免疫細胞が減り免疫力低下につながります。

②ビタミンC

ウイルスを攻撃する白血球のはたらきを助け、体内に侵入したウイルスを排除する効果が期待できます。みかん、いちご、柿、キウイ、ブロッコリー、蓮根、じゃがいもなど果物や野菜に多く含まれます。水に溶けやすく、熱に弱いビタミンなので食材は生のまま食べるのがおすすめです。

③ビタミンA（βカロテン）

粘膜を保護する働きがあるので体内にウイルスが侵入するのを防ぐことが期待できます。チーズ、鶏レバー、うなぎなどにも含まれるビタミンAと、春菊、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、にらなどの緑黄色野菜に含まれるβカロテン（体内でビタミンAに変換される）などがあります。特にβカロテンは、強い抗酸化作用を持ちます。油に溶けやすい脂溶性ビタミンなので油と一緒に（油炒め・サラダにドレッシング）摂ると吸収がよくなります。

④ビタミンE

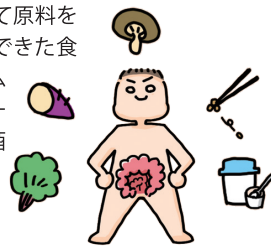
抗酸化ビタミンともいわれ、血行促進効果が期待できます。ほうれん草、ブロッコリー、ナッツなどに含まれます。

●料理に用いたい食材

生姜やネギ、唐辛子、ニンニクなどは、体を温めるといわれている食材です。これらを摂ることで血液の循環を良くし、体内温度を上昇させることで免疫力アップにつながる効果が期待できます。

●発酵食品

微生物の働きによって原料を分解（発酵）することでできた食品です。納豆、みそ、キムチ、ぬか漬、鰹節、ヨーグルト、チーズ、酢、甘酒などがあります。これらの発酵食品には、それぞれに様々な乳酸菌が

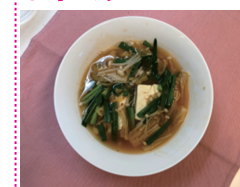


含まれています。人体に有益な微生物が、腸内の悪玉菌を弱らせ、逆に善玉菌を増やすことで腸内環境を整え、免疫力を高めてくれます。免疫細胞の約70%が腸に集まっています。腸の健康を保つことは、強い免疫を維持する上で欠かせません。また、善玉菌を増やすには、餌となる食物繊維と一緒に摂ることも大切です。食物繊維を含む野菜や海藻、豆類を取ることで、善玉菌を増やしたいですね。野菜の1日の目標量は350gです。毎食、120gは摂れるように心がけてみてくださいね。

また、こまめな水分補給も風邪予防の一つです。寒い冬場の水分摂取は、意識をし、こまめに摂ることをおすすめします。温かい飲み物で、是非体を芯から温めてあげてください。



●キムチスープ



- 材料（約2人分）**
- ・キムチ：50g
 - ・エノキ：1/2パック（100g）
 - ・絹ごし豆腐：100g
 - ・ニラ：1/2束（50g）
 - ・水：400ml ・酒：小さじ2
 - ・コンソメ：1個（5.3g）
 - ・塩：少々 ・こしょう：少々

- ①キムチは食べやすい大きさに切る
- ②エノキは根元を切り落とし（70g位）、半分の長さに切る
- ③絹ごし豆腐は4等分に切る
- ④ニラは3cm長さに切る
- ⑤鍋に水、コンソメ、酒を入れ火にかける
- ⑥キムチ、エノキ、豆腐を入れ煮る
- ⑦塩、こしょうで味を調べ、沸騰する直前にニラを入れる

栄養成分表示（1人分当り）

エネルギー 63kcal たんぱく質 4.9g 脂質 1.7g
糖質 1.2g 食物繊維 3.2g
食塩相当量 1.9g カルシウム 63mg

●文・レシピ・写真：栄養士みやまえ応援団

宮前健康体操教室～東高根森林公園編レポート



区制40周年記念宮前ふれあいスポーツ事業の一環で、宮前区役所主催「宮前健康体操教室」が11月9日に東高根森林公園パークセンターで開催されました。宮前区のオリジナル体操「メロコス体操ゆったり編」を正しくおこない、「健康寿命を延ばそう」という目的で開催された教室です。

「メロコス体操ゆったり編」は、低強度でゆったり体をほぐすことができるので、坂道の多い宮前区でウォーキング前におこなうと、とても効果的なストレッチ中心の体操です。血流を良くする理論や坂道で使っている筋肉、ひざや腰を悪くしない歩き方なども学びながら、腕を振る高さやつま先の方向など「より効果的におこなう」ためのアドバイスを受け、フォームをチェックしながら練習し、最後には参加者の皆さんと一緒に1曲通して

おこないました。

「体がポカポカして肩やひざが動きやすくなった」など、笑顔と共に嬉しい反応をいただきました。運動習慣があまりない方や、冬の寒い中でウォーキングをおこなう前に是非取り入れてください。メロコス体操は、動画を見ながら自宅でもおこなえます。（右QRコード参照）メロコス体操で元気な体を手に入れましょう!!



バスター矢野の 今できる!! の問題 えとせとら

2022年冬 簡単にできる節電対策

一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事をしている矢野克己です。ラジオ日本で毎週日曜日の朝8時10分から「住まいのトラブルバスター」という番組にレギュラー出演しているのですが、番組では「バスター矢野」として活動しています。

「安全で安心して暮らすことが出来る住まいの実現」を目指し、無料セミナーや町内会館や自治会館での「防災・減災セミナー」などを行ったり、地域の工務店や塗装会社さんにアドバイスなどを行っています。

2022年12月1日から2023年3月31日まで、経済産業省・資源エネルギー庁より「省エネ・節電へのご協力をお願い」が出ています。今年の冬の電力需給は全国で瞬間的な需要変動に対応するために必要とされる予備率3%以上を確保しているものの、厳しい見通しになっています。また、大規模な発電所のトラブルが発生した場合、安定供給ができない可能性が懸念されます。加えて、ロシアのウクライナ侵略により、国際的な燃料価格は引き続き高い水準で推移しており、燃料を取り巻く情勢は予断を許さない状況となっています。

政府や電力会社は、電力供給力の確保に最大限の努力をしていますが、需給ひっ迫時への備えをしっかり講じつつ、無理のない範囲での節電へのご協力をお願いしています。電気代も高騰している今、真剣に「冬の省エネ対策」を行いましょう。

根本的な解決には、「高気密」「高断熱」の住宅にリフォームすることが確実な方法ですが、時間やお金がかかりかかってしまいます。そこで今回は、気軽に今すぐ始められる効果的な省エネ法や楽しみながら挑戦できる「ポイ活」を紹介します。

東京電力は「TEPCO 省エネプログラム2022・節電チャレンジ」というキャンペーンを展開しています。TEPCO(東京電力)のホームページから特設ページ

に進めます。現在使用している料金プランを選んで参加手続きをすると対象時間の節電ポイントがもらえます。さらに、昨年の同比比で3%以上抑えると40ポイント以上がもらえます。ポイントを獲得するためにも、上手な節電を目指しましょう。少しの生活習慣を気にするだけで大きく節電できます。

●エアコン

暖房温度設定を1℃低くすると約10%節約になります。最も効果が高いのはフィルター掃除です。2週間に1度で約6%の節約になります。室外機の周りに物を置いていると効率が落ちて電気代もかかります。

●冷蔵庫

食品を詰め込みすぎると、冷蔵庫内がなかなか設定している温度まで落ちないので、パンパンにならないようにして冷気が流れる道を作ってあげましょう。逆に冷凍庫はガラガラにしておくで電気代がかかってしまいます。温かいものは外で冷ましてから冷蔵庫に入れるだけで大きく電気代が変わります。

トイレの温水洗浄便座を使用している方は、蓋を

閉めるだけでもかなりの省エネになります。昔ながらの照明機器を使っている方はLED電球に変えるだけでも電気代は変わってきます。電化製品をコンセントにつないだ状態では「待機電力」と呼ばれるものが使われているのでタップ自体にON-OFFが付いている電源コードを使い、タップで電源をOFFするだけで大きく節電できます。

家電の使い方だけでなく、家具や家電の置き方だけでも省エネにつながります。

- ①風を通しにくい厚めの生地のカーテンに変える
- ②床にキャンプ用断熱シート(写真下)を置き、その上にカーペットやラグを敷く
- ③隙間風が入ってくる窓に隙間テープを貼る



私達、一社)市民住まい向上委員会では、皆さんの住まいの問題解決や質問に対するアドバイスを365日年中無休で行っています。宮前区で実績のある安心できる塗装会社やリフォーム会社もご紹介できますのでお気軽にご相談ください。



バスター矢野

矢野克己。一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事。一級塗装技能士、防犯設備士、外壁劣化診断士、雨漏り診断士、一般耐震技術認定者等の資格を持ち、今まで4000軒以上の家を見てきた経験をいかし住まいのトラブル解決にまい進中!!

<http://www.ssk-i.com/>
TEL:0120-978-652

一般社団法人市民住まい向上委員会

マイナンバーカードを申請してマイナポイントも手に入れよう!!



今号P.4「幸齢者ノススメ」コーナーでマイナンバーカードについて、ご紹介しています。マイナンバーカードの話題の際に「マイナポイント」という言葉をよく耳にされますよね。ここではその「マイナポイント」についてご説明します。

●お得な「マイナポイント」って何?

マイナポイントとは、マイナンバーカードを取得した人が、一定の条件をクリアすると、ポイントが還元される仕組みです。現金がもらえるのではなく、自分で選択したキャッシュレス決済サービスにチャージしてもらうことが出来るキャンペーンです。いつもおこなわれているわけではなく、現在は「マイナポイント第2弾」として実施中です。マイナンバーカードを申請された方は、お得な時期に、登録してみたいかですか?

現在おこなわれているマイナポイントキャンペーンでは「マイナンバーの新規取得」で最大5,000円分、健康保険証の利用申込で7,500円分、公金受取口座の登録で7,500円分と、最大20,000円分のマイナポイントがもらえます。自分で、もしくは家族に協力してもらってスマホやPCで登録することも出来ますが、マイナポイント手続きスポットで登録することも出来ます。宮前区役所や郵便局、携帯電話ショップ家電量販店でも可能です。

区役所以外の手続きスポットにおいて公金受取口座の登録によるポイントを申し込むためには、事前にマイナポータル(WEBサイト)で公金受取口座を登録する必要があります。

●マイナポイントはどのようにして手に入れるの?

マイナンバーカードが交付されたらマイナポイントを申し込んでみましょう。スマートフォンで簡単に手続き出来ます。「マイナポイントアプリ」をダウンロードして、カード申請時もしくは受取時に設定した「数字4桁のパスワード」を入力し、キャンペーンを選択します。決済サービスなどを選択し、ご自身の情報を入力します。QRコードと違って、カードの上にスマートフォンを置く形式で読み取るのでご注意ください。

「なんだか難しそうだな…」と感じた方は、区役所で相談してみましょう。宮前区役所では4階のエレベーターを降りてすぐの場所にマイナンバーカードの交付だけでなく「マイナポイント」支援コーナーを設置しています。予約不要で受け付けていますので、是非ご利用ください。

※マイナポイントについての問合せ **マイナンバーフリーダイヤル 0120-95-0178**





マイナンバーカードって本当に必要なの？

最近、テレビコマーシャルや、スマホショップ、コンビニエンスストアなどに貼られたポスターを見かける事が多くなった「マイナンバーカード」聞いたことはあるし、かなり前に通知カードは手にしているけれど、カードに変更していないという方も多いのではないでしょうか？コマーシャルなどでよく耳にする「マイナポイント」って何？と思っている方もいらっしゃると思います。「マイナンバーカード」には個人情報がたくさん詰まっていますので「なんだか怖い…」という方もたくさんいるようですし、必要性をあまり感じていない方もいらっしゃるようです。今回は、「マイナンバーカード」とは何か？をじっくりご紹介します。



●マイナンバーカード(個人番号カード)って何？

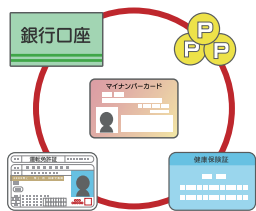
マイナンバーとは、日本に住民票を有するすべての方(外国人の方も含まれます)が持つ12桁の番号です。マイナンバーは、社会保障、税、災害対策の3分野で、複数の機関に存在する個人の情報が同一人の情報であることを確認するために活用されます。

今までは、それぞれの人が「住民票コード」、「基礎年金番号」、「健康保険被保険者番号」など各機関よりそれぞれの番号で情報を管理していたため、個人の特定や情報のやりとりに時間がかかったり、それぞれで手続きをしなくてはならない状況でした。そこで、社会保障、税、災害対策など、分野横断的な共通の番号を導入することで、個人の特定を確実かつ迅速に行うことが可能になり「便利な暮らし、より良い社会」を目指そうということで「マイナンバー」が誕生しました。マイナンバーが書かれた通知カードをICチップが入った「マイナンバーカード」に変更することで、情報連携だけでなく身分証明などにも使えるカードとして様々なシーンで活用出来ます。

●マイナンバーカードはどの様に使えるの？

まずは、本人確認用の身分証明書として使用できます。運転免許書を返納して身分証明書が無くなると不安な方も「マイナンバーカード」があれば大丈夫です。福祉や介護、年金給付の手続きで身分証明書が必要な時や、資産運用の手続きなどで銀行や証券会社に対して、身分を証明する際に活用できます。

さらに、e-Taxなどの電子申請なども可能ですし、コンビニなどで住民票の写しなど、公的な証明書も取れるので、わざわざ区役所に行く必要が無くなります。健康保健証として使える医療機関や薬局も拡大してきているだけでなく、同意すると医師とあなたの服薬履歴が共有できるので、旅先で急に病院に行った時などは非常に便利になります。



さらに、自宅のPCやスマホで「マイナポータル」を使って特定検診情報や薬剤情報、医療費通知情報なども簡単に確認出来たり、確定申告時の医療費控除の手続きなども簡単に出来るようになります。

2024年には運転免許証と一体化する予定になっているので、是非「マイナンバーカード」を手に入れてご活用ください。

●マイナンバーカードは安全なの？

マイナンバーの安全性やトラブルについて宮前区役所区民課の職員の方にお話を伺いました。マイナンバーカードは、文字をレーザーにより彫りこむとともに、複雑な彩紋パターンを施すなどの特殊加工を施しており、顔写真を含めた券面の偽造を困難にしています。さらに、ICチップの読み取りに必要な数字4桁のパスワードは、一定回数間違えるとロックがかかり、本人が手続きしないとロックの解除ができないようになっています。カードは安全ですが、暗証番号を忘れてしまうとロックがかかり、手続きをしないと使えないのでご注意くださいとおっしゃっていました。

暗証番号間違えと共に多いトラブルは使用期限があることです。マイナンバーカードの有効期間は発行日から10回目の誕生日(未成年者は5回目)まで、電子証明書の有効期間は、年齢問わず発行日から5回目の誕生日までに設定されています。有効期限を迎える方に対し、有効期限の2~3ヶ月前を目途に有効期限通知書が送付されるので、忘れずに更新してくださいとのことでした。

●マイナンバーカードを申請しよう!!

マイナンバーカードを作成するには色々な方法があります。

①郵便申請

「個人番号カード交付申請書兼電子証明書発行申請書」に必要事項を明記して顔写真を貼って郵送で申請。

②スマートフォン

スマートフォンのカメラで写真を撮影して、交付申請書のQRコードを読み取り、申請用WEB

サイトにアクセスしてメールアドレスを登録。登録したアドレスに通知された申請用WEBサイトにアクセスして必要事項を入力し、顔写真を添付して送信。

③自宅のパソコン

スマートフォンと同じ手順で申請。

写真撮影時は、正面で無帽、無背景で撮影してください。裏面に氏名・生年月日を明記する事を忘れないでください。

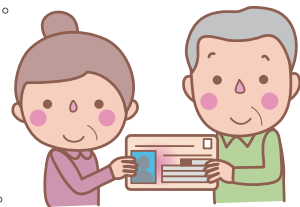
カード申請は宮前区役所2階で行っています。申請時の写真が無いのだけ…という方には、写真撮影サービスもおこなっています。また、QRコード付の交付申請書が欲しいという方は、溝の口かながわサイエンスパーク(KSP)西棟2階にある「川崎市マイナンバーカードセンター」をご活用ください。川崎市マイナンバーカードセンターの開所日・時間は、月曜日から木曜日の平日正午から午後8時まで、土曜日・日曜日・祝祭日の午前9時から午後5時まで、休所日は金曜日、年末年始、その他金曜日が祝日になった場合、金曜日は開所し、翌平日が休所日となります。月曜日から木曜日が祝日になった場合、翌平日が休所日となります。金曜日以外の12月から1月の休所日は、12月18日(日)、12月29日(木)~1月3日(火)、1月10日(火)、1月22日(日)です。

「なんだか難しそうだな…」と感じた方は、電話でも問合せできます。

★コールセンター:0120-380-366

★宮前区役所区民課:044-856-3144

なお、マイナンバーカード申請・交付とマイナポイントの申請は別のものです。マイナポイントについては、今号P.3(内側)でご紹介していますので、あわせてご覧ください。



●取材協力
宮前区役所区民課
●文責:編集部

宮前いきいき通信配架場所

- 宮前区役所 ●宮前区役所向丘出張所 ●宮前市民館養生分館 ●宮前図書館 ●東高根森林公園パークセンター ●アリーナ
- 宮前区社会福祉協議会 ●平いこの家 ●鷺ヶ峰いこの家 ●白幡台いこの家 ●野川いこの家 ●有馬いこの家
- フレンド神木地域包括支援センター ●レストA川崎地域包括支援センター ●鷺ヶ峰地域包括支援センター
- 富士見プラザ地域包括支援センター ●プライマリーファーマシー宮前平処方せん薬局 ●バンビーズ薬局 ●どんぐりクリニック
- 宮前平内科クリニック ●薬樹薬局(梶ヶ谷・鷺沼2号店・宮崎台・馬絹・宮前平・宮前平2号店・土橋・鷺沼春待坂)
- サギヌマスイミングクラブ宮前平 ●サギヌマスイミングクラブ鷺沼 ●宮前平整形外科クリニック ●宮前まちの整骨院
- スカットと整体 ●エイド宮前平整体院 ●宮前平駅前スペース・ここわ ●パワーライフスタジオ ●FSC宮前クラブハウス

配架していただける施設やお店がございましたら、右記までご連絡いただければ幸いです。

今回ご寄稿いただきました皆様、どうもありがとうございました。次号(第11号)は2023年2月10日発行予定です。宮前区民の皆様からの情報やご意見を募集しております。お気軽に編集部までお問い合わせ・ご連絡ください。

宮前いきいき通信 第10号

発行元:NPO法人ファンズアスリートクラブ

編集部:ファンズスポーツクラブ宮前

川崎市宮前区神木本町5-1-17

TEL:070-6401-9223 FAX:044-872-8641

MAIL: postmaster@funssports.com

<http://www.fscmiyamae.net>