

自然豊かな宮前区 自然を感じる暮らしを!!

宮前区は「人が好き 緑が好き まちが好き」というキャッチフレーズがあり、自然と区民が調和する豊かな地域を目指しています。区内には県立東高根森林公園や菅生緑地、生田緑地や平瀬川、矢上川、有馬川などの自然豊かな環境資源があります。せっかく自然豊かな宮前区に住んでいるのですから、もっと「自然を感じるライフスタイル」を取り入れて、ココロもカラダも元気になるませんか？

公園には大きく分けて3種類あります。等々力緑地のような運動施設をメインに形成されている「運動公園」、遊具や木々を植え、計画的につくられた「都市型公園」、元々の地形や自然を活かしてつくられた「風致(ふうち)公園」です。

宮前区では菅生緑地は「都市型公園」、東高根森林公園は「風致公園」、生田緑地は「都市公園と風致公園のハイブリッド型」、飛森谷戸(とんもりやと)のよう

な里山的な公園も風致公園のひとつと言えるでしょう。

編集部は、東高根森林公園・菅生緑地・飛森谷戸を



飛森谷戸

「宮前3大ネイチャーパーク」と名付け宮前区民の皆さんにもっと親んでもらえるよう注目していきたいと思っています。

自然を感じながら散歩をすると、草木や花だけでなく様々な動物や昆虫にも出会えます。東高根森林公園に関しては本号4ページで特集しています。菅生緑地は、大型遊具やアスレチックもあり遊び盛りのお子さん達に人気のスポットです。菅生緑地の西側には「水沢の森」と呼ばれる花畑や竹林が広がっています。飛森谷戸にはゲンジボタルが生息しています。音楽会などのイベントや農業体験など様々なイベントも開催されています。この2つの公園は市民団体の皆さんが緑を守る活動をして保全しています。このように公園は、地域の皆さんに愛し愛され育っていく空間なのです。

海外では公園は地域住人が集い交流する場であり多くの方がスポーツだけでなく芸術を楽しんだり、販売や発表の場として活用しています。運動施設だけでなく、芝生広場やちょっとしたスペースでも“パークスポーツ”とも呼ばれる様々なスポーツを楽しんだりチェスや将棋などのボードゲームを行っている人が数多くいて、取り囲むように多くの人が覗いたりしている風景が日常です。ダンスや音楽の練習をしている人、パフォーマンスをしている人、絵画や写真を楽しんでいる人など公園は多くの市民が楽しむ場なのです。

緑の多い宮前区にお住まいの皆さん、「公園を日常生活に」取り入れてみませんか？

自然を楽しむためには、「元気に歩けるカラダ」が必要です。最近、歩いていると腰痛を感じたり、体のあちこちに異変を感じている方はいませんか？原因は「反り腰」かもしれません。今回は、宮前まちの整骨院代表であり、猫背矯正マイスターでもある小林篤史先生が『その不調・痛み、反り腰が原因です!』(産業編集センター)を出版されたので、対策について聞いてきました。

●文責:編集部

宮前健康リレーコラム Vol.7 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ
あなたのその不調
もしかしたら反り腰が原因かも!?

腰痛や肩こり、背中などの痛みなどの不調が気になって外出を楽しめないといったことはありませんか？それは「運動不足や加齢によるものだから仕方ない」と決めつけてしまっていないですか？実は、こういった不調は「反り腰」が原因になっているケースが多くあります。若いうちは気にならなくても、年齢を重ねて症状がひどくなる危険性も。セルフチェックをしてみて少しでも気になったら「10秒でできる反り腰改善プログラム」を実践してみてください。私の最新刊『その不調・痛み、反り腰が原因です!』(産業編集センター)でも解説していますので、詳しく知りたい方はお手に取ってみてくださいね。

～反り腰セルフチェック～



- ①つま先を軽く開き、かかと、お尻、肩甲骨、後頭部の4点を壁につけて立ちます。
- ②腰と壁の間に手のひらを入れ、空き具合をチェックします。手のひら2枚分以上、腰と壁の間が空いていたら反り腰の状態です。
※2枚分→軽度、3枚分→中度、4枚分以上→重度

反り腰改善ストレッチ①

～太もも前面ストレッチ(10秒×左右)～

太もも前側の筋肉の柔軟性を高めるストレッチ。腰を反らさないよう注意しながら、しっかり伸ばすのがポイント!!



- ①いすの背もたれをつかんで横に立つ。
- ②片方のひざを曲げ足の甲を持ち、後ろに引き上げ、10秒キープ。(反対側も同様に)

反り腰改善ストレッチ②

～股関節ストレッチ(10秒×左右)～

股関節まわりの筋肉を柔軟にして、骨盤を立てやすくするためのストレッチ。



- ①足を前後に開き、前のひざを90度に曲げて腰を落とす。
- ②背筋を伸ばしたまま体重をゆっくりと前にかけ、後ろの股関節を伸ばして10秒キープ。(反対側も同様に)

『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17年間地域の方々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、健康の和が広がること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

宮前区では色々な作物が育てられ、直売所なども多くあります。健康のためにも、「食」のスペシャリストのアドバイスのもと、食生活を見直してみませんか？

今回は、宮前区在住・在勤の栄養士・管理栄養士の団体「栄養士みやまえ応援団」から夏の食対策と公園で美味しく安全に食を楽しむアドバイスです。

夏の元気が出る食事

夏本番となり、猛暑日が続くと、体力を消耗し食欲が落ちてしまいます。食事ものど越しの良い冷たい麺類や飲み物を口にするのが多くなり、それが夏バテの原因にもなります。暑い時ほど「規則正しく1日3食」「栄養のバランス(主食・主菜・副菜)」を考えるなどを心掛け、この夏を乗り切りたいですね。

今回は、「暑い日でも食べやすく、夏バテ予防にもなるお弁当のアイデア」と「食中毒予防のための心得」をご紹介します。

●暑い日でも食べやすく、夏バテ予防にもなるお弁当のアイデア

* 酢の殺菌・防腐効果の利用

夏野菜は、水分が多く夏場のお弁当には不向きですが、生野菜も酢漬けにすることで、お弁当に用いることができます。口当たりのさっぱり感は、夏場の食欲を増してくれます。酢は、鶏肉や豚肉にもよく合うので炒め物などの味付けに加えると強い抗菌作用と防腐効果が得られ、その酸味が味のアクセントとなりおいしくいただけます。また、ごはんの場合、米に酢を加えて炊くと防腐効果が期待されます。(米2合に小さじ1杯の酢を入れ炊く)

● 酢を使用したおかずの例

鶏肉の甘酢あん煮・野菜のピクルス・マリネなど
注:ピクルスやマリネは、できれば別容器に入れ保冷剤を添えることをお勧めします。

* スパイスなどの抗菌効果利用

おかずにわさび・生姜・カレー粉などのスパイスを用いると抗菌効果が期待できます。香りや辛味などの独特な風味は、夏場の食欲増進に一役担う逸材になってくれます。肉や魚などの主菜のお料理に合います。

● 身近なスパイス

シナモン・クローブ・オレガノ・ナツメグ・オールスパイス・胡椒・山椒
生姜・わさび・にんにくなど

● 生姜・わさび・スパイスを利用したおかずの例

魚のカレー粉ソテー・わさびドレッシングの夏野菜サラダ・生姜わさびを卵液に入れ焼く卵焼き・生姜焼き・鯖の竜田揚げ・鶏もも肉の山椒焼き

* 梅や紫蘇の抗菌作用の利用

梅の酸味は、酢と同様、昔からお弁当の防腐効果の定番です。しかし、その効果は、梅干しや梅紫蘇がごはんに接した面だけに期待されるそうです。梅干しなどは、お弁当の真ん中に置くだけでなく、細かく刻んで「混ぜ込み梅ご飯」にした方が、傷みにくくなるそうです。(大葉にも抗菌作用があります)

● 梅や紫蘇の抗菌作用を利用したおかずの例

鶏ささみの梅紫蘇まき・刻み梅入り卵焼き・大葉の肉巻き・ピーマンや小松菜の梅干し炒め

* 濃い味付けの抗菌利用

塩分濃度を高くし味を濃くすることで、抗菌効果が得られます。醤油・酒・みりんなどを使用し、お料理には、なるべく水分を用いないことがポイントです。野菜などから水分が出ればなるべく汁気を飛ばして用

いてください。

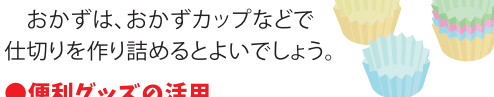
● 濃い味付けの抗菌効果を利用したおかずの例

きんぴらごぼう・チリコンカン・牛肉とごぼうのしぐれ煮・なすとピーマンのみそ炒め・ひじきの炒め煮



● 汁気が多くなったおかずの対策

夏場のお弁当に煮物は不向きです。しかし炒め物などでも野菜から汁気が出ることがあります。そんな時は、キッチンペーパーなどで水気を切ったり、すりごまや鰹節を混ぜ、水分を吸わせて用いるのもいいでしょう。



● 便利グッズの活用

最近では防腐効果のある、ワサビ成分を含んだフィルムなどの便利グッズも販売されています。それらを利用することもお勧めします。

● 食中毒予防のための心得

* お弁当が原因で発生する食中毒について

夏の食中毒の原因は、「黄色ブドウ球菌」「腸炎ビブリオ菌」「サルモネラ菌」などの細菌であることが多く、これらは高温(20度~37度)多湿を好み、少しの菌が着いてもお弁当の中で繁殖し食中毒の原因となってしまいます。気温が高い日に手作り弁当を持っていく場合は、注意が必要です。

食中毒予防の3原則

- 1, 細菌等を『つけない』
- 2, 細菌等を『増やさない』
- 3, 細菌等を『やっつける』ことが重要です

厚生労働省HP「家庭での食中毒予防」より

* お弁当を作る前にチェックしてみよう！

- POINT 1** 手指は、良く洗いましたか？
- POINT 2** お弁当箱や調理器具は、よく洗って殺菌してありますか？(熱湯消毒後よく乾かす)
- POINT 3** 素手でおかずに触ったりしていませんか？箸や手袋を利用しましょう。
- POINT 4** しっかり加熱しましたか？(特に卵の半熟・肉や魚には気を付けましょう)
- POINT 5** ごはんやおかずは良く冷ましたか？(熱があるとお弁当箱の中に湿気がこもり、いたみの原因になります)



POINT 6 保冷材の準備はOKですか？保冷材は溶けるとその周りに水滴が出るためキッチンペーパーやハンカチにくるみ、お弁当を囲むように保冷バッグに入れてください。



(保冷材の代用として凍らせたペットボトルの水や経口補水液、凍らせたゼリーなどもお勧めです)

* 屋外での保管場所に注意！

衛生状態や持ち運び方法に、十分注意しましょう。屋外での保管方法には特に気を付けてください。最近、地熱温度が、非常に高くなっています。直置きや日の当たる場所での保管は避けたいですね。

● 鶏むね肉の甘辛炒め



- 材料 (2人分)**
- ・鶏むね肉:160g
 - ・酒:小さじ2強(23g)
 - ・片栗粉:大きじ2(18g)
 - ・オリーブ油:小さじ2強(9g)
 - ・生姜:5g ・醤油:小さじ2強(14g)
 - ・みりん:小さじ2強(14g)
 - ・酒:小さじ1/2(2.5g)
 - ・砂糖:小さじ1/2(1.5g)
 - ・ネギ:1/4本(25g)
 - ・オリーブ油:小さじ1/2(1.2g)
 - ・サラダ菜:2枚(8g)

- ①鶏むね肉は5mm幅の薄切りにするその後15分ほど酒につけておく
- ②ネギは5mm幅の斜め切り、オリーブ油で炒める
- ③酒につけた鶏むね肉は15分経ったら軽くクッキングペーパーで水分を取る
- ④片栗粉をつけて、フライパンで両面を焼き取り出す
- ⑤フライパンにせん切りにした生姜、醤油、みりん、酒、砂糖を入れて火にかける
- ⑥煮立ったら④の鶏むね肉を入れ、調味料を絡める
- ⑦最後に炒めたネギを加える
- ⑧サラダ菜と一緒に盛り付ける

栄養成分表示 (1人分当り)
エネルギー 201kcal たんぱく質 16.3g
食塩相当量 1.1g

● 夏のおすすすめ弁当



- ①梅紫蘇ご飯
- ②鶏むね肉の甘辛炒め
- ③海苔入りだし巻き
- ④アスパラのソテー
- ⑤キャロットラペ
- ⑥ほうれん草の胡麻たっぷり和え
- ⑦ブロッコリーソテー

●文・レシピ・写真:栄養士みやまえ応援団



バスター矢野の 今できる問題 えとせとら

アウトドアから減災を考える

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。

川崎市宮前区は自然公園も多いと聞いています。ペグを打った本格的なテントを立てたり、直火でのバーベキューなどが出来る場所は無いが、ミニテントを立ててアウトドア感覚で楽しんでいる方も多いようです。私もキャンプが趣味でよく行くのですが「キャンプの本質」は、水道・ガス・電気などのライフラインが無い中で、いかに衣食住を快適に過ごすかがテーマです。この状況は災害時とよく似ています。季節によって使用する装備なども異なりますが今回は、この夏の時期に火を使わないで、今すぐにも公園で使えて、減災にもつながるグッズを中心に紹介いたします。

◎携帯浄水器

まず大切なのが水です。池や川の水をろ過して、飲料水にしてくれる携帯浄水器は本当に便利です。値段は3,000円～5,000円程度で色々なメーカーが販売しています。ろ過後煮沸すると安心です。



◎ファーストエイドキット

中身は、市販のセットでは無くて自分に必要な物を別でそろえる方が良いでしょう。バンソウコウ・腹痛薬・胃薬・風邪薬・常用薬・包帯・綿棒などケガや



病気対策だけでなく、ポイズンリムーバー（虫などに刺された時の毒抜き器具）、虫刺され用薬、虫よけスプレー等の虫対策をしっかりとしましょう。

◎マットと寝袋、枕

キャンプでは「クローズドセル」と言われる折り畳み式のマットをよく使います。値段もお手頃なものもあり、寝る時、屋外だと石などがゴツゴツして寝られないこともあります。そのような場合も大丈夫です。避難所などでも床がフローリングなどの床板で寝づらい時も背中や腰が痛くなりやすい一品です。夏場だけでなく、寒い時期でも寝袋として使えます。



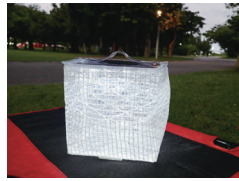
枕が無いと寝られない方は、アウトドア用のコンパクトになる枕なども準備しておくとも良いと思います。

◎蚊帳「カヤ」（虫などから体を守り睡眠をとれる）

最近アウトドアでも使える蚊帳(かや)が人気です。外でも雨が降ってなければこの蚊帳の中なら快適に寝ることは出来ます。先ほど紹介したマットなどと組み合わせるとさらに寝やすくなると思います。

◎ソーラーランタン

ソーラー充電なので電池を使わず何度も使用可能であるだけでなく、折りたたんでコンパクトになるのでキャンプのみならず、避難袋に入れておくとも良いでしょう。



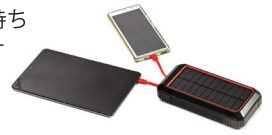
災害用のライトでは、手巻きで充電が可能で携帯電話などを充電できるものもあります。



◎ポータブル電源・モバイルバッテリー

私がキャンプに必ず持って行くものの1つがモバイルバッテリーです。10,000ミリアンペアの物を2個持って行っています。携帯電話や照明の充電用として利用しています。通常言われている災害時の

72時間を基準にすると、外出時であればモバイルバッテリー(写真右)が持ち運びできますのでおすすめです。在宅避難であれば、持ち運ぶ必要が無いのでポータブル電源の重いもの(写真下)

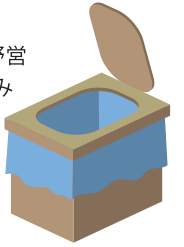


でも良いと思います。自家用車での移動であればポータブル電源の方をおすすめします。



◎携帯トイレ

トイレの無いキャンプ場や野営のキャンプ場で使える、折り畳み式でコンパクトになるトイレなどもあります。災害などで水が使えない時に便利な、水不要のものもあります。



ここまで色々ご紹介してきましたが、キャンプで使用している道具(ギア)などは、全て災害時でも有効に使えると思います。自然の中は、ライフラインが無い状態なので災害時と同じなのです。少しでも参考になれば幸いです。

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

～ペットも安心できる「災害対策」～

9月1日は「防災の日」です。台風など「風水害」が多発する時期が近づいています。川崎市では風水害の時、ペットも避難所に連れていくことが出来ますが(危険動物など一部受入不可の動物もいます)、人の避難所には入れません。"同行避難"といって、避難所にペット用のエリアが設けられており、そこに避難していただくことになります。但し、身体障害者補助犬は例外として人と同じエリアで過ごすことが出来ます。ペットの同行避難にはルールがあるので、覚えておいてください。



★避難所にペットを連れていく時のルール

- ①必ずケージを持参しましょう
ケージに入っていない動物は避難所に入れません。避難所にはケージ等の準備はされていないので、無い方は購入しておいて自宅に置いておくとも良いでしょう。
- ②飼い主を明示しましょう
犬には首輪に監察、狂犬病予防注射済票をつけてリードを持参する必要があります。ネームプレートなどをつけてください。
- ③ペット用の食事の配布が無いので持参しましょう
餌や水、器などを準備してください。ペット用の掛け布やペットシーツ、ゴミ袋などを持参してください。



大事なペットを災害から守るためにもケージなどの購入はお早めに!!



東高根森林公園のある暮らし ～宮前区での自然を感じるライフスタイルのススメ



東高根森林公園は、昭和40年代に住宅地を開発しようとする前に地盤調査を行ったところ、弥生時代から古墳時代にかけて営まれていた竪穴式住居や推定樹齢150～200年のシラカシ林が発見され、学術上非常に価値が高い事が判明しこの集落群とシラカシ林を文化財として保護するために県立都市公園として整備し、この豊かな自然を守りつつ地域の方々に身近に感じてもらうために公園として開園しました。現在、古代芝生広場(写真上)として開放されている場所がまさにその地域になります。公園面積は東京ドームの約2.5倍である11.8ヘクタールの風致公園(P.1参照)で自然を感じることが出来る宮前区の大らかな自然財産です。神奈川県や川崎市の災害時の広域避難場所として指定されているだけでなく川崎市の臨時給水所になっています。

今回は、この東高根森林公園をもっと普段の生活に取り込んで豊かなライフスタイルが送れるように運営担当者の方にインタビューをしました。

●東高根森林公園で健康になろう!!

東高根森林公園は遊歩道も整備され、ウォーキングに適した公園です。古代芝生広場では毎月第2水曜日に有資格者によるノルディックウォーキングの体験会が開催されています。(7～9月は熱中症予防のためパークセンターでのウォーキング&エクササイズに変更)ノルディックウォーキングで正しい歩き方が身につくだけでなく、全身運動としてシニアでも出来るトレーニングの一つとして好評です。

さらに、毎月第3金曜日に初心者向けのパークヨガ教室も開催されています。(ケヤキ広場にて開催・天候によってはパークセンターにて開催)公園の芝生の上でリラックスして学べる教室になっています。

よりアクティブな方は、ジョギングやトレイルランニングなどで健康づくりの場として活用している方も増えてきました。

●東高根森林公園で パークスポーツを楽しもう!!

海外の公園では数多くのパークスポーツを楽しんでいる方々があります。東高根森林公園でもイベントで数多くのパークスポーツを受け入れています。

シニアの方でも楽しめるのが「モルック」(写真上)。モルックとはフィンランド生まれの公園で行うボーリングに似たスポーツです。モルックと呼ばれる木の棒でスキttlと呼ばれる数字の書かれた木製のピンを倒してびったり50点を目指していく対戦型のゲームスポーツです。ポッチャなどと同じような投球型スポーツですので、走り回ることも無く、頭を使った頭脳戦も必要となるので、仲間たちと楽しみながらすぐにも楽しめるスポーツです。

他にも、若い親子向けに、アメリカ生まれの「ラダーボール」「ラウンドネット」や、設置型の「スラックライン」、ドイツ生まれの「ヘディス」、ベトナムで人気の「ダーカウ」など海外のパークスポーツもイベントで受け入れています。

●東高根森林公園でペットと共に

東高根森林公園は犬を中心にペットと共に楽しんでいる利用者さんも多くいます。東高根森林公園では犬と一緒にヨガを楽しめる「ドッグヨガ」の教室も行っています。ペットと一緒にスポーツ教室も通えない...と思っておられる方

もペットと共に公園で体を動かし、健康を手に入れましょう。

●東高根森林公園でプチピクニック

東高根森林公園はベグなどを使用する大型テントや焚火などは禁止されていますが、ミニテントやマットを敷いてプチピクニックをしている利用者さんも多数いらっしゃいます。宮前の名産品を買ってきてのんびりと楽しむのもよし、お弁当を作って楽しむのもよし。屋外でお弁当を安全に楽しむためには、本号2ページの宮前食物語の記事を参考にしてください。

●宮前パークスポーツフェスティバル 10月7日(土)開催!!(雨天の場合は14日に延期)



そんな公園の楽しみ方を提案してくれるイベントが、宮前区役所主催で10月7日に開催されます。モルック・スラックライン・ラウンドネット・ラダーボールなど様々なパークスポーツが楽しめます。ラウンドネットはトップ選手が直接指導してくれるだけでなくデモプレイもしてくれるので、スーパープレイを目の前で見ることが出来ます。川崎市出身でビーチサッカーワールドカップ銀メダリストである原口翔太郎選手やパリパラリンピックを目指し活躍中の、パラ卓球今泉大地選手も参加するので、川崎ゆかりのアスリートと触れ合いながら楽しめる1日です。パラスポーツも、ポッチャやパラ卓球が体験できます。シニアの皆様には、ノルディックウォーキング体験や健康教室(要予約)だけでなく、血管年齢や骨の診断なども無料で行うのでこの機会にご自分の体をチェックしてみませんか?公園の楽しみ方を知って、休日を宮前区で過ごす「自然と触れ合いながら暮らすネーチャーライフ」のきっかけにしませんか?全て無料ですので是非遊びに行ってみましょう!!
※内容は変更となる場合がございます。

★イベントの問合せ先:070-6401-9223
(ファンズスポーツクラブ宮前)

★パークスポーツ特設ページ
(右QRコード)



●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 ●アリーノ
- 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
- 宮前老人福祉センター ●フレンド神木地域包括支援センター ●レストア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 ●バンビノ薬局 ●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 ●アルゴスポーツ宮前平 ●宮前平整形外科クリニック
- 宮前まちの整形外科 ●スカッと整体 ●エイド宮前平整体院 ●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。

宮前いきいき通信 第13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>

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14号)は2023年11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。