

物価高騰時代に節約術の1つとして不健康からの脱出を!!

厚生労働省によると、日本人の生涯医療費は、約2,700万円(男性2,584万円/女性2,822万円)。このうち約6割が、65歳以降にかかる費用(男性1,450万円/女性1,703万円)となっています。さらに、厚生労働省が令和5年度に発表した1人当たりの年間医療費の総額平均は65歳未満では約21.8万円に対し65歳~74歳では約79.7万円、75歳以上は約



96.5万円です。この金額は公的医療保険が適用される前の総医療費なので75歳以上の方で一定の所得の無い方はその1割、

70~74歳の方は2割という方も多いとは思いますが、医療費を下げることも、この物価高騰時代に節約する方法の1つではないでしょうか?

また「健康診断」で病気を早期発見したり「かかりつけ医」「かかりつけ薬局」を持つことで同じ症状や病気で、複数の医療機関を受診せず、薬を一括管理してもらいましょう。医療費が二重にかかるだけでなく、重複する薬によって、体に悪い影響を与える心配も減るでしょう。薬は用法・用量を守って



服用することで残薬も減らしていきましょう。根本的には、生活習慣病を予防するために、日常から適度な運動・バランスの取れた



食事・十分な睡眠を心がけることが大切です。

今回の「宮前健康リレーコラム」では、シニアの皆さまも始めやすく、トレーニング効果も高い有酸素運動である「ノルディックウォーキング」をご紹介します。

●文責:編集部

宮前健康リレーコラム Vol.17 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ
効率的に有酸素運動
ノルディックウォーキングに挑戦!!

ノルディックウォーキングは、ノルディックスキーの夏季トレーニングとして、北欧の国フィンランドで誕生しました。自然が多く坂道が多い宮前区にぴったりのスポーツです。また通常のウォーキングよりも有酸素運動効果が上げられるのも魅力です。ノルディックウォーキング教室や団体やサークルでのポールのレンタルについては、ファンズアスリートクラブ(TEL 070-6401-9223)までお気軽にお問合せください。

～ノルディックウォーキングの効果は?～

ノルディックウォーキングを正しく行えるようになると、下半身だけで歩くのではなく全身を使って歩くので、ひざや足首の負担を軽減し、効果の高いフィットネスにつながります。具体的に次のような効果が挙げられます。

①足腰への負担が少なく長時間の歩行も楽

ポールを使用することで、脚部の関節や腰への負担が軽減され、長い距離の歩行が可能になり、ダイエットを目的とした有酸素運動が行いやすくなります。

②90%の筋肉を使う全身運動に

ウォーキングは主に下半身が中心の運動ですが、ポールを活用することで上半身の運動が加わり、約90%の筋肉を動かす全身運動へとつながります。

③歩き方がきれいに!

ポールで地面を押しながら歩くことにより、姿勢が良くなり、きれいな歩き方になります。理想的な歩き方が身につきます。

④二の腕、腹筋、バスト、ヒップに効く!

ポールで地面を押し運動は二の腕や胸の筋肉、腹筋を使い、歩幅もぐんと広がるため、歩くだけで二の腕や腹部、ヒップがシェイプされバストアップも期待できます。

⑤長時間運動しても疲れにくい

ノルディックウォーキングは、自覚的運動強度が低いいため、運動量を増やすことが可能です。

ウォーキング法を覚えてしまえばどなたでも出来るので、1人でも始めることが出来て三日坊主にならず継続しやすいだけでなく、カロリー消費量を、通常のウォーキングよりも30~40%ほど高めることが可能なので、ダイエット目的の方や高血圧・高血糖の方にも効果的です。

～ノルディックウォーキングの基本動作～

基礎のノルディックウォーキングフォームをご紹介します。ポールを突く位置は、ノルディックスキーの様に自分の体の後方になります。踏み出した足とポールを突いた位置がちょうど二等辺三角形になり、上体が垂直に立った状態の時に、ポールの先のブーツの底面全体が地面にしっかりつくようにします(写真右)。ブーツが付いた時に手首も使ってブーツを地面にしっかりと押し、さらに肩甲骨と腕を使って押し込むと体が自然に前に押し出されます。



歩き方は「クロスモーション」と呼ばれる動きで、肩のラインと骨盤のラインが平行に動き「右足が前に出る時に左肩が前」「左足が前に出る時には右肩が前に出る」ように歩いていきます。地面に押し込む手が、自分の体のラインより後ろまで押し込めるようになると推進力が増していきます。坂道を上がっていく時には、少し頭を前に出し前傾姿勢で、下る時は少し頭を後ろにして後傾気味

に歩くと、しっかりブーツを地面にグリップさせて歩くことが出来、下半身への負担が軽減されます。

ノルディックウォーキングを始めた時、二の腕や背中をしっかり使っている感覚があれば、正しく歩けている証拠です。



ノルディックウォーキング教室の様子

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、簡単に始められる食を通じた節約術について紹介させていただきます。

野菜の旬

春：新玉ねぎ、たけのこ、そらまめ、キャベツ

夏：トマト、なす、ゴーヤ、きゅうり

秋：さつまいも、さといも、れんこん、にんじん

冬：だいこん、白菜、ブロッコリー、小松菜、ほうれん草

③ストックしやすい物

乾物（高野豆腐、切り干し大根）など、日持ちがしてストックできる物は、安くなっているときにまとめ買いをするのがおすすめです。特に魚の缶詰は時短でご飯の用意をしたいときや、地震などの災害があったときの非常食にもなります。

④冷凍野菜

野菜の価格が高い時は、冷凍野菜を取り入れるのもおすすめです。市販の冷凍野菜は、急速冷凍されているので、冷凍前と栄養価がほぼ変わらない状態を保っているものが多いです。価格も比較的安定していて長期保存が可能のため手軽に多種の野菜を取ることができます。

価格が比較的安価で栄養価の高い食材

◎卵 ※安価ではなくなりましたが1個あたり30円前後完全栄養食と言われています。たんぱく質やビタミンA・D・E・B群、レシチンなどが豊富に含まれています。

◎大豆製品

大豆はタンパク質をはじめビタミン、ミネラルといった栄養素がたっぷり。豆腐は麻婆豆腐や、ハンバーグやナゲットなどひき肉料理のかさ増しにも使えます。特に納豆は、女性ホルモンの一種であるエストロゲンと似た作用を示すと言われていたイソフラボンが豊富に含まれています。

◎鶏むね肉

鶏むね肉は、鶏肉の中で特に安く手に入る部位です。高タンパクで低カロリーなのに食べ応えがあり、しっかりと満腹感が得られる、ダイエット中にも嬉しい食材です。

◎豚こま肉

豚肉は比較的リーズナブルな価格で、メインにも副菜にも使い回しやすいのが特徴。血液や筋肉を作る良質なタンパク質が豊富です。糖質の代謝に必要なビタミンB1も含まれていてコスパで選ぶなら、いろいろな部位の切れ端をミックスした豚こま肉がおすすめです。

◎キノコ類

キノコ類にはビタミンB1・B2・Dなどが多く含まれ、食物繊維も豊富。年間を通して価格の変動が少なく購入しやすい食べ物です。炒め物や汁物など、さまざまな料理に使い回せて、冷凍保存もできるので買っておくことをおすすめします。

◎にんじん

にんじんの価格はあまり変動がなく、日持ちもす

るのでまとめ買いにおすすめです。栄養価も申し分なく、βカロテンが他の緑黄色野菜と比べて豊富です。βカロテンは強い抗酸化作用があり、免疫機能の低下を防ぐ栄養素。また体内でビタミンAに変換して髪や皮膚の健康を支えます。

◎もやし

もやしは低価格で手に入りやすくビタミンB群やビタミンC、カルシウムやカリウム、食物繊維と健康維持に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。野菜炒めなど料理のかさ増しにも便利です。

簡単料理の例

★厚揚げをレンジで加熱してから醤油と大根おろしで食べる

★白菜を重ねて薄切り豚肉をのせてレンジで加熱してポン酢で食べる

★納豆とメカブを混ぜてたれをかける

★冷や奴にメカブを乗せポン酢をかけて食べる

★焼き鳥の缶詰と刻んだ白菜を鍋で煮る（調味料は缶詰の味付けでOK）

★焼き鳥の缶詰と玉ねぎを煮て卵でとじ、ご飯に乗せて親子どんぶり（調味料は缶詰の汁）

★袋入りの千切りキャベツにシーチキンの缶詰を混ぜる

★ブロッコリー、茄子、もやし、千切りキャベツキノコなどはレンジで加熱。

★おでんの大根も煮込む前にレンジで加熱すると鍋に入れて火にかける時間が短くなる。

安価の食材で主食・主菜・副菜を必ず揃えて身体にもお財布にも良い生活を送りましょう！

●アイラップで作るポテトサラダ●



材料（4人分）
・じゃが芋：2本（300g）
・人参：50g
・きゅうり：1／2本（50g）
・塩：少々
・玉ねぎ：1／4個（50g）
・コーン缶：大さじ2
・マヨネーズ：大さじ2.5
・コショウ：少々

①じゃが芋は皮を剥き1/4に切り、5mmから1cmの厚さに切り5分程度水にさらす。

②人参は薄めのいちょう切りにして耐熱皿に入れ大さじ1の水を加えてレンジで1分加熱する。

③きゅうりは薄切りにして軽く塩もみする。

④玉ねぎは薄切りにして水にさらす。

⑤アイラップに水切りしたじゃが芋を入れ600wで5分加熱した後、つぶす。（500wの場合は6分）

⑥水切りした人参、きゅうり、玉ねぎとコーン缶、マヨネーズを加え、アイラップの外側からよく揉みながら混ぜ、最後に塩、コショウで味を整える。

*一度に食べきれない場合はアイラップに入れたまま冷蔵庫に保存できます。



栄養成分表示（1人分当り）

エネルギー 138kcal たんぱく質 1.8g
食塩相当量 1.0g

コスパの良い食べ物

物価高騰の折、皆さんは日々の食費を節約されていることでしょうか。そこで、満腹感が得られ栄養もある食材、コスパ（コストパフォーマンス）の良い食べ物をまとめ買いするときのコツや保存方法について紹介します。

健康な身体をつくる基本の5つの栄養素（タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル）も意識して食材を選びましょう。食材を選ぶ時は・価格が安定しているもの・栄養が豊富（たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など）・調理しやすい、すぐ利用できる・保存がきく（冷凍・乾物・日持ちする）を考えて選びましょう。

食材を選ぶ際のポイント

①まとめ買い、使い回す食材

1週間分ぐらいの献立をざっくりと決めておき、献立に合わせて1週間分の買い物リストを作ります。リストにあるものを購入すれば余分な買い物をしなくて済みます。



◎献立を考える時には・安価な食材・満足感があるもの・たんぱく質が摂取できるものを中心とした主食・たんぱく質・野菜の配分を見直すことをお勧めします。

1週間の献立がワンパターンにならないよう、いろいろな料理に使い回せる食材を選びましょう。キャベツ・白菜・大根などは、量が多くて使い回しやすいです。カットされたものに比べて安く買える可能性もあります。なお、冷凍のまま料理に使える野菜（きのこ類、下茹でしたブロッコリー、ほうれん草、にんじん）は、料理のついでに多めに切って、その日使わない分は冷凍保存しておくとう便利です。肉も大容量パックを買っておくと複数の料理に使えます。1回分ずつ分けて冷凍保存しておくとう便利です。いろいろな料理に使い回せる食材は、味付けを変えて食卓に出せるので、飽きが来ないので利点です。

②旬の食材

魚や野菜、果物など旬の食材はたくさん収穫できるため、値段が手ごろになる傾向にあります。逆に、季節外れや出始めは高くなります。旬の食材は美味しく栄養価も高いので、旬の味覚を味わいながら食費を抑えられます。例えば夏に収穫されるトマトは、旬以外の時期と比べると、β（ベータ）-カロテンを2倍含んでいることがわかっています。最近では多くの野菜が1年中手に入りますが、なるべく旬の時期を考慮して野菜を選ぶようにしましょう。

バスター矢野の できる!! 問題 えとせとら

住宅の光熱費節約術 ～毎月かかる電気代を節約しよう～

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。

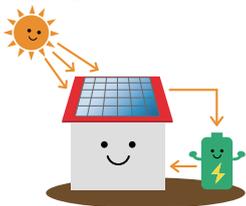
「安全で安心して暮らすことができる住まいの実現」を目指し、無料セミナーや町内会館や自治会館での「防災・減災セミナー」などを行ったり、地域の工務店や塗装会社さんにアドバイスなどを行っています。

一般家庭における水道光熱費の相場は、水道代とガス代は安く抑えられているものの、電気代が高くなりがちだとされています。2024年の総務省家計調査年報（家計収支編）によると水道高熱費の月平均額は二人以上の世帯で23,111円、単身世帯で12,817円というデータが出ています。



太陽光発電システムと蓄電池

光熱費の中でも高額になりがちで電気代を節約するには、太陽光発電と蓄電池を活用することもおすすめです。太陽光



発電システムと蓄電池を併用すれば、日中の太陽エネルギーから創り出した電力を、蓄電池に蓄えて必要なときに使えるようになります。1日中快晴の日は太陽光発電で創り出した電力をそのまま使用できますし、電気代の高い時間帯や曇り・雨の日は、快晴の日に蓄電池に蓄えた電力を使うようにすれば電力を無駄なく使い、電気代節約につながるでしょう。自宅で電力を生み出せるようになれば、電力会社から購入する電力量も減ります。令和7年度の受付は終了しましたが、川崎市でも太陽光発電や蓄電池の取り付けの補助金もあるので、4月以降、川崎市のホームページを確認してください。

エアコンの買い替えを検討しましょう

電気量を多く使っている家電の1つにエアコンがありますが、古いエアコンを使っている方はいませんか？2016年以前に購入されたエアコンだとメーカーの修理部品の保有期間が10年程度の物も多く修理不能になるケースが急増するだけでなく、古いタイプの冷媒で電気量をかなり使うだけでなく環境にも負荷を多くかけています。さらに来年にはエアコンの省エネ基準が変更される可能性も高いので、来年エアコンを購入しようとする本体価格が高騰している可能性が高くなるのが予想されます。電気代などを考えると今年中に買い替えることをおすすめします。



蛍光灯からLEDへ

かねてより電気代の面でも蛍光灯よりLEDの方が安いと言われていましたが、まだ交換し

ていないという方はいませんか？一般照明用蛍光灯の製造・輸出入は、水銀に関する水俣条約に基づき、2027年末までに段階的に廃止され、2028年1月1日以降はすべて禁止されます。これは水銀規制のためで、現在使っている蛍光灯は引き続き使用可能ですが、交換用ランプの入手が困難にもなるので、計画的に自宅のLED化を行わなくてはなりません。ただし、点灯方式（「グロースターター式」「ラピッドスタート式」「インバーター式」）が合わない取り付けを行うと、破裂したり器具が発火したりするので、しっかり確認してから交換しましょう。ランプのみを交換するだけでなく、「LED専用器具」に丸ごと交換することもおすすめします。



電気の節約は個人の家計の節約だけでなく、環境への負荷も減らすことができるので、是非始めてみてください。

私たち、(社)市民住まい向上委員会では、みな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

シニアのお金事情～データから見るシニアの家計収支～

総務省統計局統計調査部が毎年家計調査（家計収支編）というデータを発表しています。このデータは部門ごとにどんな物の消費が上昇・減少しているかを分析しています。2024年のデータによると全体では2人以上の世帯の消費支出を10大費目別に見てみると、「交通・通信」、「光熱・水道」、「教養娯楽」、「食料」、「住居」及び「家具・家事用品」の6費目が実質減少、「教育」、「保健医療」、「被服及び履物」及び「その他の消費支出」の4費目が実質増加となっています。世代別の平均値を見ると、全世代平均が300,243円であるのに対し、70歳以上は252,781円となっており、前年に比べ1.7%減少しています。つまり、多くのシニア世代の皆さんは昨年よりも節約をしていると言えるでしょう。

さらにこの統計を見てみると、高齢者世帯のうち65歳以上の夫婦無職世帯の実収入は年金などの社会保険給付が平均225,182円に対して、平均消費支出額256,521円、単身無職世帯では社会保険給付平均121,629円に対し、平均消費支出額が149,286円となっています。支出の内訳ですが「食料」の占める割合が約30%、「光熱・水道」が約9%。「教養娯楽」も約10%となっています。企業

年金などその他収入の平均額を引いて、夫婦世帯では約34,000円、単身では約27,000円程度は貯金を切り崩したり、退職金などを使ったりしながら生活しているということになります。シニアになっても楽しく自分みがきをしたり、健康のために体操教室に行くなど「教養娯楽」にかけるお金は削りたくないと思われる方もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか？まずは無駄なお金を使っていないか、細かい支出を見直してみましょう。あなたの家計はどうなっていますか？家計簿などをつけてみて今一度見直してみてもいいでしょうか？





シニアになるとお金は無くても時間は増える!! ～シニア割引を賢く利用してお得でアクティブな生活を

仕事を退職したり、子供が成人して一緒に生活しなくなり、収入を気にしてやりたいことや欲しいものを我慢する生活を送っていると、ストレスが増え、人生がつまらなくなり、たちまち老け込んでしまう可能性があります。「シニアになるとお金は無くても時間は増える」と考え、在職中や子育ての時期に出来なかったことにチャレンジできるチャンスが到来したと思いませんか。「でもお金がかかるから…」と思う方は、時間を有効に使ったり、シニア割引などを上手に使ってお得でアクティブな生活を考えてみませんか?今回は様々なシニア割引の情報をピックアップしましたので、参考に、楽しくご活用ください。



●気軽に外出!!近所も遠出も旅行気分です!!

シニアの特権は時間があることです。平日でも気軽に出かけられることは最大のチャンスです。先のスケジュールを決めて早割などを利用したり、交通運賃が非常に安くなるシニア割引を使ってお得に移動しましょう。遠くへの旅行だけでなく友人に会いに行ったり市内観光もお安くのんびり何度でも行けますよ。

●JR東日本“大人の休日倶楽部”

◎会費：満50歳～64歳(ミドル) 2,624円
満65歳以上(ジパング) 4,364円
ミドル会員はJR東日本とJR北海道のきっぷが何回でも5%割引。ジパング会員はJR東日本とJR北海道のきっぷが何回でも30%割引。

●JAL“当日シニア割引”

◎対象：満65歳以上のJALカード会員またはJALマイレージバンク会員
JALグループ国内線全路線。JALのアプリで予約時に確認できる。
※マイル積算率…普通席：50%・クラスJ：60%・ファーストクラス：100%



●ANA“スマートシニア空割”

◎対象：満65歳以上のANAカード会員またはANAマイレージクラブカード会員
国内線の当日予約運賃が割引。ANAホームページにて料金が確認できる。

●川崎市内バス“高齢者フリーパス”

◎対象：70歳以上
記名式の交通系ICカード【Suica(スイカ)・PASMO(パスモ)】に「高齢者特別乗車証」を登録。
詳しくは…
川崎市高齢者外出支援乗車事業
相談窓口 TEL 044-200-1316



●携帯代を見直そう!!

現在はauやドコモのシニア割引など、年齢による携帯電話料金の割引サービスは終了し

てしまっています。全世代向けの割引サービスを行っているからなのですが、ご自身の携帯電話をほぼ通話とメールだけしか利用していないという方は検討の価値がありますよ。

●ソフトバンク“60歳以上通話おトク割”

「定額オプション+」の定額料から毎月1,100円の割引。スマホデビュープラン+だと国内通話が880円/月。

●UQモバイル“60歳以上通話割”

通話オプション「通話放題」880円/月+メールサービス無料。

●食料品や日用品もシニア割を活用!!!

毎日の暮らしに欠かせない食品などを扱う大型スーパーやドラッグストアには、会員になると毎月決められた日の利用で割引になるサービスがあります。日常生活で必ず購入する生活必需品であるからこそ早いうちにカード会員になっておくとお得です。大量に買った食材は冷凍保存などの工夫で上手に冷蔵庫管理を行ったり、地域に仲の良い直売所を見つけて安く購入した旬の食材と組み合わせるなどして家庭生活も楽しみましょう。



●イオン“G.G.感謝デー”

◎対象：55歳以上のイオンカード会員
毎月15日に対象商品が5%割引。

●イトーヨーカドー“シニアナナコデー”

◎対象：60歳以上のシニアナナコカード会員
毎月15、25日に対象商品が5%割引。

●マルエツ“60歳以上のVポイント会員”

◎対象：60歳以上のVポイント会員
毎月第3日曜日とその前日・前々日の3日間にVポイントが5倍。(開催日は店舗により異なる)

●スギ薬局“GoHappyデー”

◎対象：60歳以上のスギ薬局アプリ会員

毎月15～17日に対象商品を5%割引。

●ツルハドラッグ“シニア感謝デー”

◎対象：60歳以上の会員
毎月15～17日に対象商品を5%割引。配達サービス「とどけ～る」利用時は最大配達個数5個まで優待の料金。

●お得に趣味を楽しもう!!

映画鑑賞やカラオケなど趣味の世界を後回しにしてしまい、ときめきが無くなったり、ストレスが溜まったりしていませんか?ゆったりと趣味をお得に楽しむための情報をまとめました。

★映画

●TOHOシネマズ“シネマイレージデイ”

◎対象：60歳以上
毎週火曜日・会員限定 2000円→1300円

●イオンシネマ“ハッピー55(G.G.)”

◎対象：55歳以上
1200円(ワタシアタープラス会員は1100円)

●イオンシネマ“夫婦50割”

◎対象：夫婦どちらかの年齢が50歳以上
夫婦2人で2400円(ワタシアタープラス会員は2200円)

★カラオケ

●ビッグエコー“大人の歌CLUB”

◎対象：60歳以上
室料10%オフ。5回来店ごとにプレゼント(ポテト・枝豆など)
※大人の歌CLUB会員になる必要あり。

●コート・ダジュール“プラチナクラブ”

◎対象：60歳以上
平日室料30%オフまたは総額10%オフ。
※プラチナクラブ会員になる必要あり。

上記の様に「シニア割り」は日程が決まっているものもたくさんあります。上手にスケジュールを組んで素敵なシニアライフをお送りください。

●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 ●プライマリーマー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
- みやびクリニック ●宮前平内科クリニック ●菅野耳鼻咽喉科 ●宮前平いわなみ眼科 ●エイド宮前平整体院
- 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) ●宮前まちの整骨院 ●スカッと整体
- 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
- 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23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

<https://www.fscmiyamae.net>