

# 宮前 2月号 市民館だより

発行：川崎市宮前市民館 / 第 259 号 令和 7 (2025) 年 2 月 1 日

宮前市民館は、社会教育法に基づき、市民の皆さんの自主的な学習・文化活動を支援する川崎市の生涯学習施設です。各種講座の開催や、会議室の貸出等を行っています。

申込・  
問合わせ 宮前市民館  
電話044-888-3911  
FAX 044-856-1436  
〒216-0006 川崎市宮前区宮前平 2-20-4  
ホームページは  検索  
又は E-mail:88miyasi@city.kawasaki.jp



今号のご紹介内容です。詳しくは各ページまたは二次元コード！

## スマホ相談会

2ページ

3月6日 (木)  
13時半～  
他2回  
どなたでも



申込 2/19 (水) 10時～



## 令和7年度の事前受付が始まります

2ページ

グループ室・児童室の  
無料利用登録など  
グループ室・団体向け  
受付 3/1 (土) ～

## 生涯学習交流集会

3ページ

3月8日 (土)  
13時半～15時半  
どなたでも  
申込不要



## 宮前フレンド おもちゃ病院

4ページ

おもちゃドクターが  
壊れたおもちゃの  
修理をします。  
要予約



偶数月の第4日曜日 13時～16時

## 宮前市民館の会議室を 使ってみませんか？

4ページ

大ホール、さまざまな大きさの会議室、  
料理室、和室、体育室、実習室、視聴覚室  
などがあります。

詳しくはこちらを



## ギャラリー

4ページ

## 開館のお知らせ

4ページ

### 宮前市民館メールマガジン登録方法：

- ①「t-kawasaki@sg-p.jp」に空メールを送信
- ②返信されたメールに記載されたURLをクリック
- ③利用規約確認後、「宮前市民館メールマガジン」を選択→登録情報を入力→「登録ボタン」をクリック



ボランティアによる **無料**

## スマホ相談会

地域のボランティア（スマボラ宮前）が、スマホの基本操作、ネット検索、LINE・メール、カメラ、YouTube、行政手続きなどの相談に乗ります！（個別の相談会です）

日時 3月6日（木）

①13時半～14時

②14時10分～14時40分

③14時50分～15時20分

会場 宮前市民館 第4会議室

対象 各回 8人

費用 無料

申込 2月19日（水）10時～ 電話044-888-3911で。（先着順）

申込時に、お名前・年代・連絡先・相談内容・スマホの種類、形式を伝えてください。



ホームページはこちら

※スマボラ宮前は、毎月宮前市民館で定期的に行っている「スマホ相談会」の他に、地域のイベント等に出向いて、スマホの操作に関する「出張スマホ相談会」を行うこともできます。

関心のある方は、まず宮前市民館（044-888-3911）へご相談ください

## 令和7年度の事前受付が始まります

## グループ室

グループ室は、地域の学習グループや団体が、グループ運営のための会議や打ち合わせのために、無料で利用できます。講師を呼んでの学習活動や、グループの活動自体には利用できません。定員は17人です。ご利用には事前登録（年度ごと）が必要となります。3月1日（土）から令和7年度の登録受付を行います。6月からの利用にあたっては、新しい登録番号が必要となります。

児童室の  
単独利用  
（無料）

児童室は、自主的な保育活動（非営利）を行っている団体・グループが、その活動自体のために親子で児童室を利用する場合のみ、他の会議室等を利用しなくても利用することができます。定員は20人です。単独で利用するためには、ふれあいネットの登録、児童室の単独利用の登録、規約、名簿の提出が必要です。3月1日（土）から令和7年度の登録受付を行います。

「引き出し」の  
利用

3階の事務所横に、事務用品等を保管できるレターケースがあります。市民館の施設を定期的に学習に利用している10人以上の非営利団体・グループが利用できます。令和7年度の登録受付は3月1日（土）から3月31日（月）です。募集は40団体です。応募多数の場合は抽選となります。4階倉庫や料理室の棚を利用している場合は、4月1日以降に「引き出し」が空いている場合のみ重複して申し込みます。

サークル  
カード

市民館の受付カウンターで、市民館を利用される団体・グループの活動内容や、メンバー募集についての情報を常設しています。ご希望の場合は市民館HPにも情報を掲載できます。みなさんのグループも情報を載せませんか？



## 生涯学習交流集会

宮前市民館・菅生分館  
合同開催！

地域での活動に興味がある方やこれから何か始めたい方、  
実際に活動をされている方のための交流イベントを開催します。(入退場自由)

### プログラム

#### 1 これからの市民活動について (講演)

講師 かわさき市民活動センター 理事 小倉 敬子 氏  
参加者同士の意見交換・情報共有もできます。



#### 2 市民自主学級・市民自主企画事業の活動報告

今年度宮前市民館・菅生分館で実施した成果を、各団体が発表します。  
実際に取り組まれた方に直接お話を聞けるチャンスです！

日時 3月8日(土) 13時半～15時半 費用 無料  
場所 宮前市民館 第4会議室 定員 20名 申込 不要、直接会場へお越しください

## 今年度実施した市民自主学級・市民自主企画事業はこちら

### 市民自主学級

#### 宮前を知ろう 歩こう 楽しもう

宮前区を中心とした地域の文化や歴史を学ぶことで郷土愛を育み、ウォーキングの体験を通して健康増進を図り、受講者同士の交流で地域づくりの活性化を図ることを目的に開催しました。(宮前市民館、全6回)



#### 読み聞かせボランティア講座

絵本の読み聞かせの方法や選び方、自分自身への効能などを学び、読み聞かせを通じて、地域の人同士の繋がりがづくりや交流を図っていくことを目的に開催しました。(菅生分館、全5回)



### 市民自主企画事業

#### かわさき100年 本に描かれたわが町を探れ！

宮前区周辺を背景に描かれた「本」を入口に作家や書評家の自らの話を聞き、語り合い、交流することで宮前区への思いや関心を深め、地域づくりにつなげていくことを目的に開催しました。(宮前市民館、全2回)



#### 親切・丁寧なスマホ教室

コミュニケーションや情報を得る手段として欠かせなくなってきたスマホ。基本操作がわからずに困っている方たちの孤立化を防ぎ、地域での繋がりがづくりや仲間づくりにつなげることを目的に開催しました。(菅生分館、全3回)



#### うたごえ市民館

誰もが口ずさんだ歌の背景にあるエピソード・秘話などを学び、歌唱を通して参加者同士の交流を図りました。また歌唱後にグループディスカッションを行うことで繋がりを感じ、地域の仲間づくりや積極的な社会参加につながる事を目的として開催しました。(宮前市民館、全6回)



#### 自然エネルギー工作を親子で楽しもう

工作を通じて自然エネルギーを体感してもらい、地球温暖化防止について子どもでも楽しく学べる工夫をしました。環境問題への意識を高め、多くの人に地球温暖化防止を考えてもらうきっかけとするために開催しました。(菅生分館、全4回)



#### 今と昔は違うよ！3世代で学ぼう！子どもの発達学

子育てに悩む保護者が孤立せずに伸び伸びと育児が出来るよう、仲間づくりや子どもの発達について学ぶことができる場所をつくるとともに、地域の大人も子どもの発達について学べる機会をつくり、見守り支え合える地域づくりにつなげていくことを目的に開催しました。(菅生分館、全1回)





## おもちゃなおします「宮前フレンドおもちゃ病院」要予約

保護者やお子さんに作業の様子を見ていただきながら、  
おもちゃドクターが壊れたおもちゃの修理をします

- 日 時** 偶数月の第4日曜日 13時～16時（要予約・受付は15時終了）  
奇数月の第2日曜日は宮前市民館 菅生分館で開院しています
- 対 象** 子どもが遊ぶおもちゃで電池やゼンマイ、手で動くもの  
※電子ゲームや布製品などは対象外。詳細は市民館へお問い合わせください
- 場 所** 宮前市民館（奇数月の第2日曜日は菅生分館）
- 費 用** 原則無料（部品代の実費あり）
- 予約受付** 各回先着20件前後。市民館へ電話か直接（電話：宮前市民館044-888-3911 菅生分館044-977-4781）



## 宮前市民館の 会議室を使ってみませんか？

たとえば、料理室（定員40人）の場合  
お友達同士と一緒に料理したり、食べたりできます！


※お申込みには、ふれあいネットへの登録が  
必要になります

### 【料理室】

使用料（カック内は、土・日・祝休日料金）

午 前（午前9時～正午）	2,120円（2,544円）
午 後（午後1時～午後5時）	2,680円（3,216円）
夜 間（午後5時30分～午後9時）	3,470円（4,164円）



詳しくはこちらを  料理室のオープンでアップルパイを焼く様子

申込み・問合せ 宮前市民館  
電話：044-888-3911 ファクス：044-856-1436

## 宮前市民館ギャラリー

展示期間	催し物	団体名
2月1日～ 2月2日	宮崎6丁目自治会 ふれあい文化祭	宮崎6丁目自治会
2月7日～ 2月12日	写真展	全日本写真連盟 多摩支部
2月14日～ 2月19日	「めぐみちゃんと 家族のメッセージ」 写真展	市民文化局 人権・男女共同参画室
2月22日～ 2月23日	川崎北高校 写真部展	川崎北高校 写真部
2月28日～ 3月5日 (土日除く)	宮前区連絡会 施設紹介・展示	宮前連絡会
3月14日～ 3月19日	彩の会（あやの会）	彩の会
3月22日～ 3月25日	こどものアトリエ アートスタジオみやまえ展	アートスタジオ みやまえ

## 宮前市民館・宮前図書館 開館についてのお知らせ

- 両館共通  
休館日…2月17日（月）、3月17日（月）
  - 市民館の開館時間  
9時～21時
  - 図書館の開館時間  
月曜日～金曜日 9時半～19時  
土、日曜日及び祝休日 9時半～17時
- ※最新の開館情報については、ホームページ又は  
お電話にてご確認ください

宮前市民館（宮前区役所生涯学習支援課）  
〒216-0006 川崎市宮前区宮前平2-20-4  
電話 044-888-3911  
FAX 044-856-1436  
E-mail 88miyasi@city.kawasaki.jp

宮前市民館ホームページはこちら





令和7年1月号

発行 宮前警察署



宮前警察署公式  
SNS「X」



# 鷺沼駅前交番だより



明けましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願ひします。



## 1月10日は「110番の日」

### ◎110番は緊急電話

110番は事件・事故など、警察に緊急通報するための専用電話で、回線数も電話局や通信事業者ごとに限りがあります。

相談や照会などは、最寄りの警察署・交番・駐在所又は、下記の電話番号  
**警察本部の総合電話相談**

**【045-664-9110 短縮ダイヤル#9110】**

などの各種電話相談をご利用ください。



### 各種サギ被害の害防止対策を推進します！

#### ◎キャッシュカードを狙ったサギにご注意！

「電話でキャッシュカードと言われたら、それはサギ」

#### ◎オレオレ詐欺にご注意！

お金を請求されて、「誰にも言わないで」と言われても、必ず家族に確認しましょう！

#### ◎冷静に判断、SNS投資型サギにご注意！

「必ず儲かるはサギ！」

#### ◎甘言にご注意！ロマンス詐欺にだまされないで！

現実に会ったことのない相手から金銭を要求されたら要注意！

#### ◎架空請求にご注意！

「電子マネーを買って、利用番号を教えてはサギ！」



## 事件事故発生状況

令和6年1月1日~12月31日現在

管内犯罪事件		管内人身交通事故	
自転車盗	106件	発生	389件
オートバイ盗	40件	死者	6人
侵入盗	22件	負傷者	419人



### 宮前区内の 特殊サギ発生状況

発生件数 54件  
被害金 1億1千万円

注意

CAUTION

(令和6年1月1日~12月31日現在)



宮前地区

歩いて  
みつける  
街の色

みんなで歩いて  
みんなで遊ぶ

# ディスカバリーウォーク

## みやまえ

令和7年2月16日(日)

中央会場：宮崎第4公園

(宮前区宮崎6-2)

イベントの様子を  
動画でチェック



宮前地区青少年指導員会公式YouTube

集合のようす



ウォーキング



スイチャーゲーム



大縄跳び



### ☆対象者

宮前地区内に居住する人

### ☆服装など

動きやすい服装、歩きやすい靴

### ☆持ち物

お弁当、水筒、雨具

### ☆中央会場での実施内容

ネイチャーゲーム、大縄跳び ほか

### ☆参加にあたっての注意事項

- ・小学校低学年以下は保護者同伴にてご参加ください。
- ・ペット同伴参加はご遠慮ください。
- ・雨の日は実施内容が変わります。詳細は裏面をご確認ください。

### 集合場所1

野川こども文化センター

(宮前区野川台1-25-23)

集合時間：午前9時30分

解散時間：午後3時00分(予定)

### 集合場所2

宮崎第4公園

(宮前区宮崎6-2)

集合時間：午前9時00分

解散時間：午後2時30分(予定)

### 集合場所3

有馬つつじ公園

(宮前区有馬3-11)

集合時間：午前9時30分

解散時間：午後3時00分(予定)

### 集合場所4

宮崎こども文化センター

(宮前区宮崎1-7)

集合時間：午前9時00分

解散時間：午後2時30分(予定)

家から近い集合場所に集まろう！



主催：みやまえスポーツふえすていばる宮前地区実施委員会、宮前区役所

実施団体：宮前地区青少年指導員会、宮前区子ども会連合会

お問合せ：みやまえスポーツふえすていばる宮前地区実施委員会事務局（宮前区役所地域振興課内）

TEL 044-856-3135 FAX 044-856-3280



# ディスカバーウォークってなあに？

ディスカバーとは「発見」という意味で、みんなが住む街にある新たなディスカバーを探して歩きます。

各集合場所から中央会場までみんなで歩き、中央会場でお昼ごはんを食べたあとは大人も子どもも一緒に体動かして遊びます！

もちろん帰りも中央会場から歩きますヨ。

最近運動不足を感じている方、お子さんやお孫さんと気軽に参加できるイベントを探している方、子どもからお年寄りまで大歓迎のイベントとなっておりますのでみなさまお誘い合わせでご参加ください！



## 雨の日は…

雨天時や、天候悪化が予想される場合は、ウォーキングは行わずに各地域の屋内施設で運動やスポーツ、映画鑑賞などを実施いたします。集合場所や時間、持ち物が変わりますので、下部の記載事項をご確認の上お集まりください。

なお、災害発生の恐れがある（注意報や警報等が発令されている）とき、また、その他の事由により実施団体が中止を判断したときは、イベントを中止とする場合があります。

中止や集合場所が変更になるときは宮前区役所ホームページでお知らせいたしますので、出発前に必ずご確認ください。

ご不明な点がございましたら事務局までお問い合わせください。



宮前区HP



### ★持ち物

水筒、外靴を入れる袋、上履き

### ★各会場での実施内容

ドッチビー、ポッチャ、映画鑑賞など

※会場ごとに実施内容が異なります。

### ★参加にあたっての注意事項

- ・小学校低学年以下は保護者同伴にてご参加ください。
- ・ペット同伴参加はご遠慮ください。
- ・動きやすい服装でお集まりください。

### 雨天時の集合場所1

野川小学校体育館

(宮前区西野川2-19)

集合時間：午前10時00分

活動場所：集合場所と同じ

### 雨天時の集合場所2

宮崎第4公園

(宮前区宮崎6-2)

集合時間：午前9時30分

活動場所：宮前平こども文化センター

### 雨天時の集合場所3

有馬こども文化センター

(宮前区有馬4-5-2)

集合時間：午前10時00分

活動場所：集合場所と同じ

### 雨天時の集合場所4

宮崎こども文化センター

(宮前区宮崎1-7)

集合時間：午前10時00分

活動場所：集合場所と同じ



# 森と遊びと子育てと

日時

2025年2月22日 土

14:00 ▶ 16:00 (開場13:30)

会場

川崎市有馬・野川生涯学習支援施設  
アリーノ2階集会室

川崎市宮前区東有馬4-6 (裏面参照)

定員

先着100名(要申込)

今外遊びをする子どもが減っています  
それは子どもの発達にどう影響するのでしょうか？  
外遊びで養われる力やメリットとは？

子どもの発達について長年研究をしてこられた、山梨大学学長の中村和彦先生をお迎えし、外遊びの重要性や大人も子どもも楽しめる遊び方などについてお話いただきます。また、外遊びの環境としての地域の森を提案。身近な地域の森と、その森の楽しみ方をご紹介します。皆で子どもの外遊びについて考えてみませんか？

第1部：特別講演

山梨大学学長 中村 和彦 先生



子どものころとからだ  
子どもの発育発達における遊びの重要性

第2部：トークセッション

森と遊びと子育てと



左から

- ・中村和彦先生(山梨大学学長)
- ・山岡洋子さん(子どもの遊び場を考える会ポレポレ代表)
- ・大西由紀野さん(自主保育B.B.だん)
- ・相澤至恩さん(産業能率大学3年生)
- ・ファシリテーター:岡達生(野川はあも副会長)

参加申込は右のQRから▶

(伊藤)

お問合せ info@nogawahaamo.com 044-856-5201





# 森と遊びと子育てと

参加無料  
託児あり

日時 2025年2月22日 土

14:00 ▶ 16:00 (開場13:30)

参加費 無料

定員 先着100名(要申込)

対象 子育て中の方、子ども・子育て支援に関わる仕事や活動をしている方、緑化の取り組みに興味がある方 など

主催 野川はあも (南野川特別緑地保全地区管理運営協議会)

共催 川崎市「わんぱくの森」

協力 特定非営利活動法人 国際自然大学校  
公益信託富士フィルム・グリーンファンド(※)  
※ 本シンポジウムに助成いただいております



川崎市有馬・野川生涯学習支援施設  
アリーノ2階集会室

川崎市宮前区東有馬4-6  
バス停「有馬第2団地前」そば

## 第1部: 特別講演

### 子どものころとからだ 子どもの発育発達における遊びの重要性

実は、子どもの遊びの減少は、大人たちが  
生み出した——？  
子どもにとって遊びこそ生活の主体。身体  
運動、認知、情緒や社会性を育む遊びに  
ついてお話しします。



山梨大学学長 中村 和彦 先生

専門分野: 教育学、発育発達学。山梨大学教育学部卒業、筑波大学大学院体育研究科修了、文部科学省中央教育審議会スポーツ・青少年分科会スポーツ振興に関する特別委員会委員、文部科学省小学校学習指導要領解説体育編作成協力者、日本体育協会ジュニアスポーツ指導員部会会長、日本オリンピック委員会(JOC)ゴールドプラン専門委員会委員、NHK教育テレビ番組「からだであそぼ」「あさだ!からだ!」「おかあさんといっしょ」、NHK2020応援ソングパブリカ(ダンス)監修など。『子どものからだは危ない』(日本標準)など著書多数

## 第2部: トークセッション

### 森と遊びと子育てと



外遊びをする子が減っている…？  
子どもの遊びは変わった…？ 長年にわたり、地域の子どもたちの遊びを見守る大人として。現在、子育て真っ最中のお母さんとして。子ども時代に森で遊んだ経験のある若者として。それぞれの立場や経験から、子どもの遊びとその影響について語り合います。また、子どもの外遊びの場として、身近な森を提案します。



山岡 洋子さん  
子どもの遊び場を  
考える会ボレボレ代表

有馬ふるさと公園のプレーパークに関わり25年。プレーパークで遊ぶ子どもたちに触れられ算数教室もやっています



大西 由紀野さん  
自主保育B.B.だん

2012年より、「自主保育B.B.だん」で主に外遊びしながら子どもたちと過ごしています。高1から年長まで5児の母



三澤 至恩さん  
産業能率大学3年生

3歳のころから母と姉とともに「野川はあも」の活動に通い様々な年代の子どもたちや大人たちと交流を深めてきました

シンポジウム中の託児サービスあります♪

現役保育士がお子様をお預かりします  
対象: 未就学児、若干名(要申込、先着順)、無料



参加・託児申込はQRから▶

お問合せ:  
info@nogawahaamo.com 044-856-5201 (伊藤)



## 主催者紹介 野川はあも (南野川特別緑地保全地区管理運営協議会)

川崎市宮前区南野川1丁目にある「南野川ふれあいの森」にて活動をしているボランティア団体です。「もりをあそびはぐくむ」の頭文字が名前の由来です。  
2004年、宮前市民館で行われた生涯学習交流会からスタートし、月に2回、森(里山)を遊びながら、森の手入れを行う活動を20年続けてきました。  
幼児さん、小学生からシニアまで、森とふれあいながら、大人は野良仕事を楽しみ、子どもは自由に遊んでいます。春はお花見、夏は灯ろう、秋は弓矢遊び、冬は落ち葉遊びなど、季節のイベントも。事前申込は不要。気軽に遊びに来てみてください!



活動場所 | 南野川ふれあいの森(川崎市宮前区南野川1-27)  
活動日 | 毎月第1日曜日:10時~15時 / 第4土曜日:9時半~12時

https://nogawahaamo.com/

野川はあも 検索





令和七年 春巡業

# 大相撲川崎場所



開催日

令和7年4月24日 木

●開場/午前9時 ●打ち出し(終了)/午後3時

場所

とどろきアリーナ

神奈川県川崎市中原区等々力1-3

2025年1月31日(金)12:00~チケット販売開始

●大相撲川崎場所公式HP  
http://sumo.co.jp



●JR川崎駅北口 北テラス

●チケットぴあ <https://t.pia.jp/>  
営業時間/平日 9:00~20:00 Pコード=861-547  
土日祝 9:00~19:00

もしくは店頭セブンイレブンにて購入・発券

### チケット料金(税込)

●タマリ席S.....(記念座布団付) 15,000円	●可動イス席(正面・向面)..... 10,000円
●タマリ席A.....(記念座布団付) 13,000円	●固定イス席(東面・西面)..... 10,000円
●1人マス席S.....(記念座布団付) 11,000円	●福祉席(2人席)..... 20,000円
●グループマス席(4人席)(記念座布団付) 36,000円	●イス席A.....大人 6,000円 子供 3,000円
	●イス席B.....大人 4,000円 子供 2,000円

※子供席は2階席限定。小学生以下のみ。※4歳未満はひざ上観戦が可能です。ただしお座が必要な場合はチケットが必要です。

※タマリ席Sは力士転落の危険がある為、未就学児はいかなる場合も利用できません。※一度購入したチケットは払い戻しできません。

お弁当  
セット券  
●お弁当  
●お茶  
●パンフレット  
3,000円(税込)

### 興行内容

9:00~/開場~公開稽古

人気力士との握手会

11:30頃/子供相撲

幕下以下の取組開始

初切、太鼓打分実演

13:30頃/幕内土俵入り、横綱土俵入り

幕内取組、弓取り式

~15:00/打ち出し(終了)

※一部変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※大相撲巡業は、相撲道の普及、地域の活性化、青少年育成を目的に行われています。

※暴力団または暴力団関係者の入場はお断りします。

※事情により参加力士を変更する場合があります。

### お問い合わせ先

大相撲川崎場所実行委員会事務局

川崎市川崎区駅前本町11-1-13F

TEL.044-589-7756

(受付時間/平日11:00~16:00)

E-mail: [info@sumo.co.jp](mailto:info@sumo.co.jp) (24時間受付)

大相撲川崎場所

検索

<https://www.sumo.co.jp>



主催 大相撲川崎場所実行委員会

後援 川崎市



# こすもす

発行/川崎市宮前区老人クラブ連合会 発行人/河野 明敏 所在地/川崎市宮前区鷺沼 2-15-10 電話/044(853)0076  
制作・印刷/株式会社ニチコミ 電話/03(5718)3900 <http://www.nichicomi.com>



## 超高齢社会での 老人クラブの役割

宮前区老人クラブ連合会 会長 河野 明敏

令和7年、宮前区老人クラブ連合会の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

今年「団塊の世代」すべての方が後期高齢者に達します。総人口の5人に1人が65歳以上になる超高齢社会がやってきました。一方で

人口減少と少子高齢化時代の同時到来です。2012年1月に国立社会保障・人口問題研究所は、「日本の将来推計人口」を発表しました。これによれば、今後、日本では少子高齢化の急速な進行により、総人口は2060年に2010年の1億2806万人から約3分の2に当たる8674万人まで減少する一方で、65歳以上の高齢化率は28%から40%あたりまで上昇する衝撃的な内容でした。つまり、以下のことが同時に起きるのです。

- ① 14歳以下の将来の生産年齢人口となる若年人口が減少する。
- ② 15歳以上64歳以下の生

産年齢人口が減少する。  
③ 65歳以上の高齢者人口が大幅に増加する。

私たちは、世界に先駆けてこのようなことを初めて経験します。超高齢社会を迎えた日本では、高齢者の増加だけに留まらず、何もしなければこれまで高齢者を支えてきた仕組みが崩壊してしまう状況に陥ってしまいます。そんな状況を鑑み、自ら守る「自助」はもちろん、近隣の人々が助け合う「共助」の心が極めて重要ではないでしょうか。老人クラブの本来の目的は地域の仲間づくりが最大の目的です。自主的に幅広い活動に取り組み、生活を豊かにする楽しい活動・地域を豊かにする社会活動を行ってまいりましょう。

令和6年度の宮前区老連の活動としてスポーツ大会だけが悪天候に阻まれ開催できませんでしたが、その他の活動は予定通りできる見通しがあります。我々宮前区老連が元気で楽しい活動をするので会員減少に終止符を打ち、区老連の繁栄に繋がりたいものです。そのためにも多くの会員諸氏が予定されているさまざまな活動に参加し盛り上げていただきたいと思います。

結びに宮前区老人クラブ連合会のお一人お一人のますますのご健勝とご多幸をご祈念申し上げます。



ごあいさつ

### 健康長寿社会の実現に向けて

宮前区長 齋藤 正孝



新年あけましておめでとうございます。宮前区老人クラブ連合会の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのことと、心よりお喜び申し上げます。

に貢献いただいた先人の努力や功績に感謝するとともに、この機会を新しいスタートラインと捉え、皆様との協働・共創により次の100年に向けた取組につなげていきたいと考えております。

さて、昨年の9月に厚生労働省から100歳以上の高齢者が過去最多の9万5119人になったと発表がありました。100歳以上の人口は54年連続

### つながりと支え合う活動を!!

公益財団法人川崎市老人クラブ連合会 (多摩川クラブ川崎) 理事長 結城 勝彦



宮前区老連の皆様明けましておめでとうございます。今年も会員の皆様と共に行事や大会を楽しみ開催できることを願っています。昨年川崎市は市制100周年を7月1日に迎え、たくさんのイベントが行われ

ました。健康長寿の地域社会の実現に向けて、川崎市では、誰もが住み慣れた地域や自らが望む場で安心して暮らし続けることができる地域の実現を目指して、地域包括ケアシステムの構築を進めています。老人クラブの目的・活動もこの取組に欠かせないものであると認識しております。

れました。その中でも全国都市緑化かわさきフェアは日常の暮らしの中に緑が溶け込み心豊かな気持ちになりました。私たちが川崎市老人クラブ連合会も第53回全国老人クラブ大会を神奈川県老連の皆様とともに主催市として大役を果たすことができました。これも宮前区老連の皆様はじめ各老連の力強いご協力のおかげと心から感謝申し上げます。

現状老人クラブの課題は会員の減少です。昨年川崎市の人口は155万人を超え、大都市に成長しています。その発展の礎となっているのは新しい人たちが川崎の文化を受け入れる多様性にあると思っています。私たち高齢者も世代間交流を通じて培ってきた趣味や文化を伝承していきましよう。共に楽しみながらつながりと支え合う活動がクラブの輪を広げ、クラブが発展します。今年も宮前区の皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。

### 私たちは宮前区老連の活動を応援しています

**福島内科医院**  
川崎市宮前区宮前平2-19-9  
☎044-854-2750

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	/	○	○
午後 2:00~ 6:30	○	○	○	/	○	◎

◎:午後2:00~5:00  
休診日:木曜日・日曜日・祝日

**小野田医院**  
内科・外科・訪問診療・胃腸内科・肛門科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:10	○	○	○	/	○	○
午後 3:00~ 6:40	○	○	○	/	○	○

休診:木曜・土曜午後・日曜・祝日  
〒216-0035 川崎市宮前区馬絹6-22-14  
☎044-854-8821

**つじ耳鼻咽喉科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	/	○	○	※	/
15:00~19:00	○	○	/	○	○	※	/

※土曜日の診療は9:00~12:00/14:00~17:00  
漢方薬処方いたします (不眠、めまい、更年期、便秘なども)  
宮前区土橋3-3-1 鷺沼駅徒歩2分(鷺沼郵便局2F)  
TEL.044-862-8741

**大野医院**  
院長 大野 祐子 内科・婦人科

子宮脱ご相談承ります(要予約)

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:00	●	●	/	●	●	▲
PM 2:00~ 4:00	●	●	/	●	●	▲
PM 6:00~ 8:00	/	●	●	/	●	▲

休診日:水・日・祝  
鷺沼駅より東急バス1番のりば「梶ヶ谷駅」行 寺台バス停下車 徒歩5分 国道246沿い 駐車場有  
☎(044)866-6259 宮前区馬絹3-8-34

医療法人びゅあ  
**いのうえクリニック**  
産科・婦人科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	×	○	○	○	○	○
15:00~17:30	○	×	○	○	○	○	×

休診日 毎週火曜日・祝日・日曜午後  
婦人科検診は随時受け付けております  
宮崎台駅より徒歩8分 宮前平小学校前バス停前  
宮崎5-14-2 ☎870-4152

**たかの循環器・内科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	▲	
15:00~18:30	●	/	●	/	●	▲	

▲9:00~14:00 ※受付は診療終了の15分前まで  
休診日:火曜午後・木曜午後・日曜日  
川崎市宮前区宮前平3丁目2-1  
☎044-863-7090



# 新たなプロジェクトが始まっています！

公益財団法人川崎市老人クラブ連合会(多摩川クラブ川崎)

事務局長 手塚 光洋



ます。

立春とは申しませんが、まだ寒さ厳しい日が続いています。

宮前区老連の皆様には、日頃から多摩川クラブ川崎の事業・運営に多大なるご支援とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

令和6年11月に開催された「第53回全国老人クラブ大会神奈川大会」へのご協力、ありがとうございます。

# 新年のごあいさつ

川崎市宮前区社会福祉協議会  
会長 浮岳 堯仁



新年明けましておめでとうございます。健やかな

新春をお迎えになられたことをお慶び申し上げます。

旧年中は、宮前区社会福祉協議会の推進する地域福祉活動に多大なるご理解と協力を賜り、誠にありがとうございました。

宮前区老人クラブ連合会にお

ございました。さらに、令和7年には「法人化50周年」を迎え、大きなイベントが続きます。50周年行事につきましては、記念式典と記念誌の発行を予定しておりますので、令和6年度に新たな委員会を立ち上げて内容の検討を行っています。

さて、多摩川クラブ川崎では、クラブの解散や会員減少の課題に対応するため、令和6年度に新たなプロジェクトを立ち上げま

かれました。ひとり暮らしや病弱の高齢者の在宅生活を支える友愛活動や社会貢献・社会奉仕活動の推進、高齢者の健康増進・生きがいづくりなど熱心に長く活動を継続されていることに心より敬意を表します。

去年は、向丘地区社会福祉協議会の福祉バザーへの参加や、5年ぶりのバス旅行、趣味の作品展や健康講座・体力測定等、さまざまな活動を通して地域のつながりや健康・意欲の向上を推進されていますが、その活動は宮前区社会福祉協議会の推進

した。具体的には、お住いの地域に老人クラブがない方を対象とした「個人会員制度」や30人未満の人数のクラブを対象とした「ミニクラブ」の創設、国が提唱する各クラブの事務を支援する「事務お助け隊」の導入などを検討していき予定です。プロジェクトにつきましては、令和6年度の事業計画に位置付けるとともに、必要な予算の確保に努めてまいります。今後とも、ぜひ、皆様のご協力をお願いいたします。

結びになります。宮前区老連のますますの発展と会員皆様のご健勝・ご多幸をお祈りし、私のあいさつとさせていただきます。

する地域福祉とまさに共通したものでございます。

宮前区の誰もがいつまでも住み続けられる街になるように、これからも宮前区老人クラブ連合会様のお力添えをいただき、宮前区社会福祉協議会も共に地域福祉推進に邁進してまいります。

最後になりますが、宮前区老人クラブ連合会の皆様にとって本年が幸多い年となりますことをお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 私たちは宮前区老連の活動を応援しています

水中運動特化型施設

### 水中運動 デイサービス

**Do KAWASAKI**  
川崎市宮前区犬蔵1-11-50  
☎ (044) 920-9595

**宮前平脳神経外科クリニック**  
脳神経外科・内科・外科 MRI検査

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	▲	●	▲
14:30~18:30	●	●	●	▲	●	▲

▲13:30まで 休診日：日曜・祝日  
東急田園都市線 宮前平駅より徒歩1分  
川崎市宮前区小台2-5-1 ティモネ宮前平1F  
☎ 044-872-8027

**宮前平整形外科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	休診
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○	休診

\*休診日：水曜・日曜・祝日\*  
宮前区小台2-6-6 宮前平メディカルモール2F  
TEL.044-855-6636  
URL <http://miyamaedaira-seikei.jp>

鷺沼駅より徒歩3分

### 山口整形外科

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	△	△
15:00~18:30	○	○	○	○	○	△	△

△9:00~12:00 / 13:30~16:00  
※受付は診療終了の10分前まで  
川崎市宮前区 鷺沼1-18-10 ☎ 044-860-2070

**鷺沼うすい眼科**  
一般眼科 SAGINUMA USUI EYE CLINIC

日帰り硝子体・白内障・緑内障 手術

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	●	●	○	●	●	●
14:30~18:00	●	●	○	●	●	●

休診日：水曜・日曜・祝日 ※月曜午後と木曜午後は手術  
川崎市宮前区小台1-20-2 リバーレ鷺沼3階  
☎ 044-750-7305

**あると内科クリニック**  
内科 / 糖尿病内科 / 内分泌内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:15~12:30	●	●	●	○	○	○	○
15:00~18:30	●	●	●	○	○	○	○

休診日 金曜・土曜・祝日 ◎9:15~13:30  
※受付時間は診療開始10分前から、診療終了30分前までとなります。  
川崎市宮前区小台1-20-2 リバーレ鷺沼201  
☎ 044-852-2525



地区老連会長あいさつ

行事参加で日々を健康に

宮前地区老人クラブ連合会

会長 西海 満



新年明けましておめでと  
うございます。会員の皆  
様方におかれましては恙なく良  
いお正月をお迎えのことと存じ  
ます。

新しい企画を考えましょう

向丘地区老人クラブ連合会

会長 高橋 良基



新年明けましておめでと  
うございます。会員の皆様今  
年も元気に頑張りますよ。

昨年は元旦には能登地方で大地  
震が、そして8月には九州地方で  
南海トラフが原因と思われる地震

経験豊かで、実力者揃いで、小  
生はお手伝いに徹すべきと思っ  
て、やってきたつもりですがで  
きたか否かと反省しているところ  
でございます。

さて、昨年の夏も猛暑続きで、  
2年連続の記録更新だそうで、  
人の体温を越す最高気温を各地  
で記録されたようです。このよ  
うに地球の自然環境が人間に  
とって厳しさを増してくるよう  
に思います。温暖化を増す二酸  
化炭素の削減に取り組まなけれ  
ばなりません。各個人にとつ  
ては環境の変化に対応できる体  
力を身に付ける取り組みも非常  
に大切だと思えます。暑さをし  
のぐため、クーラーの恩恵に浸  
り、じっと家の中にばかりいた

が発生しました。それに加えて一  
昨年を超える猛暑が続き、外出が  
危険な日々でした。夏の終わりは  
被災地の土地を襲った大洪水と災  
害が続いた一年でした。

私自身も老連の企画に参加す  
ることをためらう瞬間もありまし  
た。今年度は開催の時期を再考す  
る必要がありそうです。既存の企  
画も肝要であります。特に60  
代後半から70台前半の若い方々  
に向けた新しい企画の立案が必須と

のでは弱い体になってしまいう  
のではないのでしょうか。

十分な暑さ対策をして仲間と  
体を動かし、猛暑だけでなく、  
あらゆる自然環境の変化に対応  
した身体づくりに取り組むこと  
が必要であり、非常に大切なこ  
とではないかと思えます。

皆さんいかがお考えですか、  
仲間と助け合いながら楽しさを  
分かち合い、すべての自然環境  
の変化に対応できる身体を身に  
付け、毎日を元気で過ごすこと  
が何にも代えがたい幸福なこと  
だと思えます。各クラブ、区老  
連、市老連のあらゆる行事に積  
極的に参加し、楽しく、毎日を  
過ごすようにしましょう。

考えています。この年代の方々は  
お仕事継続中であつたり、多忙な  
日々を過ごしていらつしやるので  
より魅力的で興味深い企画が必要  
です。

私どものクラブも平均年齢は上  
がる一方です。若い方々への入会  
アピールがクラブの存続に大きく  
影響します。具体的な企画はまだ  
まだ考え中ですがあらゆる機会に  
情報収集して実現したいです。せ  
ひ会員の皆様もご協力ください。

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

**不動産 当社で  
買取りします!**

土地 空家 マンション

秘密厳守 相続・債権等ご相談下さい

**(株) マーベラスコーポレーション**

TEL.044-870-7722 info@mc1.co.jp

川崎市宮前区鷺沼1丁目10番44号(鷺沼駅徒歩3分)

**神奈川ひまわりクリニック**

内科・小児科・皮膚科・アレルギー科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	—
15:00~17:30	●	●	●	●	●	●	●	—

【休診日】土曜午後・木・日・祝 ※臨時休診あり

宮前区宮前平3-3-26

**TEL 044-853-7001**

**もぎ医院**

循環器科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
PM3:00~ 7:00	○	○	休	休	休	休

◎土曜日はPM1:00迄診療致します

川崎市宮前区宮崎5-14-19

TEL 044-888-0066

**東有馬おとな子ども歯科**

歯科/小児歯科/矯正歯科/歯科口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	—	—
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●	—	—
14:00~17:00	—	—	—	—	—	●	—	—

休診日 日曜・祝日

宮前区東有馬5-1-2

**044-863-6410**

**美しい森  
デンタルクリニック**

Utsukushinomori  
Dental clinic

川崎市宮前区犬蔵2-38-15

**044-976-1818**

平日 10:00~13:00 14:00~18:00  
土曜 9:30~13:00 14:00~17:30  
日曜・祝日 休診

**たかはしクリニック**

内科・糖尿病内科・小児科・アレルギー科・リウマチ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~12:30	○	○	○	○	○	△	/
PM3:00~ 6:30	○	○	○	/	○	/	/

△AM8:00~12:30

【休診日】木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

川崎市宮前区宮崎 2-13-1  
ドンジョン宮崎台 1F

**044-860-1555**



# 記念すべき年に栄えある受賞

川崎市市制100周年記念川崎市老人福祉大会・川崎市老人クラブ大会



被表彰者代表あいさつ(丸山会長)

8月27日(火)、川崎市市制100周年記念・川崎市老人福祉大会・川崎市老人クラブ大会がエポックなかはらにて開催されました。宮前区からは2クラブと3個人が表彰されています。さらに、被表彰者を代表して菅生台若葉会の丸山幸一会長が壇上で表彰に対する謝辞を述べました。受賞者の喜びの声は10〜11ページにて掲載します。受賞された皆様、おめでとうございます。

### ◇市長表彰

優良老人クラブ

菅生台若葉会

(丸山 幸一会長)

### ◇(公財)川崎市老人クラブ連

合会理事長表彰

単位老人クラブ会長

岡本 啓信 (有馬春秋会)

鬼島喜久枝 (もみじ会)

高橋 昭男 (有馬敬和会)

優良友愛チーム

南菅生健友会友愛チーム

(後藤 隆子会長)

第2部で行われたアトラクションでは、宮前区を代表して、蔵敷団地双葉クラブが「サライ」の合唱を披露し、会場に素敵な歌声を響かせました。



蔵敷団地双葉クラブ「サライ」

私たちは宮前区老連の活動を応援しています



心つないで Smile For You...  
**JAセレサ川崎**  
年金のお受け取りは  
お近くのJAをぜひご利用ください

**治療ルーム** 一般歯科・小児歯科・口腔外科  
インプラント・顎関節症・噛み合わせ・審美歯科  
**削らないお部屋 (ケアルーム)**  
予防歯科・子供の予防歯科・ホワイトニング

**かわわデンタル&ケアクリニック**  
診療時間 9:30~13:30 **ご予約TEL**  
15:00~19:00 **862-8811**  
休診日 水曜・日曜・祝日  
川崎市宮前区宮崎5-1-1  
www.kawawadental.com

## ヒロ歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~13:00	●	●	●	●	●	●	●	●
15:00~19:30	●	●	●	●	●	●	●	●
14:30~17:30	—	—	—	—	—	●	—	—

【休診日】木/日/祝 ※予約制 ※臨時休診あり  
宮前区土橋6-4-8  
**TEL044-853-2966**

株式会社 **ちから美術**

川崎市宮前区南野川 2-63-30  
TEL 044-789-9639  
FAX 044-789-9640

左官工事  
床コンクリート仕上工事  
真空コンクリート工事

**株式会社 シノハラ**

川崎市宮前区菅生3-34-30 榎原工業ビル2階  
**☎(044)975-0566**

**こじまウェルネス**  
デンタルクリニック

歯科・訪問歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	○	○	○	○	○	○
14:30~18:00	○	○	○	○	○	○

(休診日)日曜日・祝日  
川崎市宮前区鷺沼 1-11-1 DIK2階  
tel. **044-871-0885**



# 各部だより

## 総務部

### 情報提供

#### お待ちしています



総務部 部長 丸山 幸一

巳年が始まりました。

巳年が生まれの人は「粘り強く頑張り屋さんが多い」そうです。新年早々暗い話はしたくありませんが、年々クラブ数・クラブ員が減少して知り合いの顔が少なくなってきました。蛇は脱皮することから巳年は「復活と再生」を意味すると言われています。新しいクラブの誕生や一度は解散したけどもう一度みんな楽しんでみようというクラブが出てくる年になっ

てほしいと思います。  
総務部としては皆さんの縁の下となり、盛り上げられることがあれば、情報提供など「市老連ホームページ」を主とした広報を通じて、できる限りのことに協力を惜しまずにやっつけていこうと思っています。

ます。「こんなことができませんよ」「こんなことしてまずよ」というものがありましたら、どんどんお知らせください。



e スポーツにチャレンジ



## 健康部

### 残念スポーツ大会

健康部 部長 飯島 康行



第37回区老連スポーツ大会は、3日前の天気予報で10月5

日の午前中、雨の予報が出ていました。予報している会社で3社は雨、他の2社は小雨の予報でしたので、河野会長と相談の結果、スポーツ大会の3日前に中止としました。

購入した飲み物、生石灰、ブルーシート、トイレトペーパー、ゴムフーセンの返品、お弁当のキャンセルも3日前、担当者が対応してくれたことで、ぎりぎりでキャンセル料を支払わずに済みました。参加賞と4競技の1等から4等までの商品は、返品することはできませんので次年度に利用したいと思います。会長、役員、会員、健康部員、さらに富士見台小学校他、他の関係機関の皆様には、大変ご迷惑、心配をおかけしたことを思います。

昨年の中止に続き2年連続でスポーツ大会が中止になったことは

誠に残念でなりません。このことにめげずに、明るく、元気に、楽しく今後の健康部の活動を実施していきたいと思っています。

## 文化部

### 感動をありがとう

文化部 部長 岡 みつ



明けましておめでとうございます。新年を迎えて

の行事は、まさにこれからですが、あえて昨秋の話を語らせてください。私は文化部の仕事でしたが、参加された方々の様子を拝見してまいりました。懸命に発表されようとするあまり、かなりの緊張で舞台上でブルブル震えておられる様子を、私はひどく胸が熱くなりながら、思い切りご苦労様の拍手を送りました。

この年齢でこんなに感動させてもらい、演者と思いが共有できるとは、高齢となり参加も少なくなると嘆くこともありませんが、演芸大会は必須です。生きる大事な目的。皆さん今年もさらに飛翔です。初春から前進あるのみですよ。



社会活動部

多摩川クリーン活動

社会活動部 部長 柴原 茂男



10月10日曇りの日でした。週間天気予報ですと少し傘マーク

がついていました。本部からの連絡で予備日(17日)はこのクラブもスケジュールが詰まっているために少しの雨では決行と決まりました。でも10日は曇りがちでした。私はビニール袋と軍手とペットボトルのお茶と宮前区老連の旗を車で持参しました。

多摩川二子橋下に集合し、各会員さんに手分けしてビニール袋、軍手、ペットボトルのお茶を配っていただきました。宮前区老連の旗を立ててポールにテープで縛りました。宮前地区と向丘地区の会員さんが整列して23クラブ45名の参加者でした。

9時より河野宮前区老連会長のあいさつと注意事項を受けてゴミ拾い開始です。考えていた以上にゴミが少なく散歩する人たちのマナーが良いと思われまます。パークゴルフ場のところでゴミの分別を

して、空き缶1袋、ペットボトル1袋、一般ゴミ7袋、傘・小物金属が4点でした。会員さん全員でクリーン活動に力を入れ終わつた後は、大変きれいになりました。土手は草が伸び放題で、以前は草が刈つてあつたためゴミを集めやすかつたと思います。



たくさんのゴミが集まりました

10時30分に解散しました。ご苦労様でした。

広報部

広報部の活動

広報部 部長 高橋 昭男



新年明けましておめでとうございませす。

「こすもす」も会員の皆様のおかげで休刊することなくこれたのも本当にうれしく思います。感謝に堪えませす。

宮前区老連の広報部の部長を引き受けて何年になるでしょうか。そしてどんなことをしているのか仕事の内容をお知らせいたします。

宮前区老連の広報誌「こすもす」の編集です。そして市老連の会報「多摩川クラブ川崎」の編集です。両方とも年2回の発行ですの少なくとも6回の編集会議が行われます。また、各会長を通しての原稿集めには苦勞が絶えませす。

今年のように天候不順により老人会の多くの行事が中止になつたりしますと原稿材料がなくなり、極端に投稿数が少なくなりませす。こんなことはそれほど多くはありませす。会長さんが頼りです、これからもよろしくお願い申し上げます。

女性部

クラブ間の交流を

女性部 部長 後藤 隆子



新年を迎えるにあたり、今年度は何か新しいことに挑戦したいと思つています。

ところで各クラブの構成をみると、女性会員の数が多いのに気づきます。クラブによっては女性だけの活動を実施しているところもありませす。ほとんどは何もしていないのが現状だと思ひます。

以前は女性部が手芸教室を開催していましたが、諸事情から中止になりました。先日、「趣味の作品展」を拝見して、すばらしい活動を実施されているのに驚ひいたします。ぜひ教わりたいという声も聞きました。

私のクラブでは「盆踊り体操の会」を実施しておりますが、指導者がいるわけではありませす。よそのクラブで「輪踊り」をやっていることを聞き、会長と交渉して参加させていたひいて、とても楽しく踊つています。

各クラブでは、折り紙教室、手芸教室、コーラス等独自の活動を実施している様子を聞きます。クラブによってはいろいろな事情があると思ひますが、何か役に立ちたいのです。それによって各クラブ内でも活発な活動ができるのではないと思ひます。

いろいろな面倒は女性部にお任せください。少し出しゃばつてみようと思ひます。目標は楽しい老人会にすること。皆様、いかがでしょうか。



# 報 告

いる会員の皆さんの様子を

## 7/2

### 健康講座と体力測定



測定前に  
準備運動

## 7/3~5

### 市老連盆踊り大会



宮前区から  
43名が参加

握力測定



2泊3日の道中  
松本寒天工場の  
見学も



たくさん  
の巨峰に  
囲まれてぶどう狩り



## 8/5

### 夏の日帰りバス旅行



5年ぶり  
開催に心も踊る

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

税理士事務所  
**大村慶信**

起業支援 相続 遺言

**大村慶信税理士事務所**

所長 大村慶信  
税理士

宮前区鷺沼3-3-8 菅原スポーツビル1F  
TEL 044-863-7366 FAX 863-7386

会報紙限定で¥5,000割引を行っております。お問い合わせの際は老人クラブ会報紙を見たとお伝えください

**マッハ車検**

早い! 安い! 安心!

45分車検 基本料金 ¥14,300 100項目点検

川崎市宮前区馬絹 3-8-21

☎ 0120-8989-45

営業時間 / 9:00~19:00

ご家庭用・業務用・給食用  
配達サービス承ります

天然物 刺身

天然物専門店  
**魚の目玉**

老人ホーム、保育園などに美味しいお魚納品中

川崎市宮前区鷺沼 4-2-3  
TEL / FAX 044-852-9160

株式会社 富士屋

産業廃棄物収集運搬  
残土運搬処理/砕石・山砂販売

有限会社 **青木建材**

本社: 川崎市宮前区南平台8-29  
TEL.044-976-2001

野川営業所: 川崎市宮前区野川439-2  
TEL.044-766-3234

注文住宅・新築・リフォーム工事

MURATA (株) **村田工務店**

川崎市宮前区西野川3-36-15

☎ 044-863-9798  
FAX 044-863-9799

**中古車買取**

“あなたの愛車買取ります”  
まずは、無料査定をご利用ください

**Ferudinas**  
フェルティナス

☎044-789-9034 電話受付 10:00~20:00 日曜定休日

川崎市宮前区東有馬 5-34-12  
古物商許可番号第 452560004512号



9/9

### 区老連演芸大会

合唱「四季の歌」  
有馬弥生会



舞踊「人生桜」  
土橋つくし会



# 事業

日々元気な笑顔で活動されて  
お写真でご紹介します。

9/10

### 秋季グラウンド・ ゴルフ大会



59  
人が  
参加

9/25~27

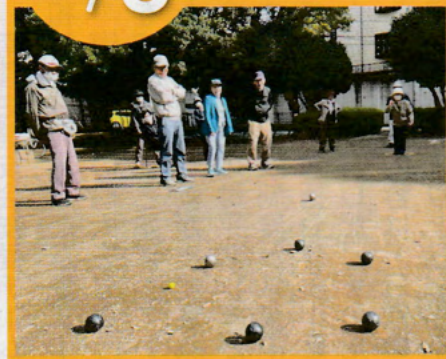
### 市老連グラウンド・ ゴルフとふれあいの旅



あしかが  
フラワーパーク  
での昼食

11/5

### 秋季 ペタンク大会



3 準優勝  
位 有馬敬和会 B  
菅生台若葉会 B  
鷺沼仲よし会 B

足利市大日尊  
ぼんなじ  
饗阿寺



私たちは宮前区老連の活動を応援しています

地域に密着し、住まいを通じて  
地域社会に貢献します

SEIKEN 株式会社 成建

TEL 044-856-0811

〒216-0005 川崎市宮前区土橋 2-6-17

税と相続のことなら TKC

税理士法人  
河合会計事務所

川崎市宮前区小台 2-1-10

TEL. 0120-223741

FAX. 044-865-6824

東急  
田園都市線  
宮前平駅より  
徒歩3分

床のお悩み……解決します  
フローリングのリフォーム!!

KTワークス 株式会社  
KT WORKS  
神奈川県知事許可(般-03)第088483号

宮前区平2丁目1-13 サンライフ山田2 1階B号室

TEL 044-866-2806

～原状回復工事と賃貸管理サポートなら～

マンション アパート 戸建

●内装仕上工事業  
有限会社 長谷部豊内装  
☎044-866-6697

●リフォーム企画・不動産  
株式会社 ハイクス  
☎044-873-5533

川崎市宮前区有馬 1-12-21 Hasebe.asset interior works  
https://www.hasebe-tatami-naisou.co.jp



相続・贈与 お店の設立

お気軽にご相談ください!

山田博樹 税理士  
事務所  
税理士 山田 博樹

東京地方税理士会会員

日本税理士会連合会登録 第 91629 号

川崎市宮前区平 1-13-7

TEL.044-871-0938 FAX.044-871-1338

電気工事全般 (空調・エアコン工事)

株式会社 地蔵電気

宮前区潮見台 7-41

TEL 044-789-8830



# 川崎市市制100周年記念 川崎市老人福祉大会・川崎市老人クラブ大会 受賞者の声

川崎市市制100周年の記念すべき大会にて、宮前区老連から5名の方が表彰されました。受賞者の喜びの声をご紹介いたします。



右から高橋会長、岡本会長、鬼島会長

## 受賞者の声

### 受賞の喜び

有馬敬和会 会長 高橋 昭男

この度川崎市市制100周年を記念しての老人クラブ大会で、宮前区老連から私を含め3名、2クラブが表彰されました。私が高橋敬和会の会長に就任して十余年、中間の令和元年ご

るから5年にわたり、新型コロナウイルス感染症が流行し大変な騒動になりました。この間、老人会年間行事など多くの催しが中止になりました。そんななかでも会員の皆さんの協力で、途絶えること無く、クラブの中でのごことは進めることができました。会長になって知りましたが、会長のクラブ以外の用事の多さに驚きました。ここまで会長としてこれたのも会員の皆さんのおかげと感謝に堪えません。

### 感謝!

有馬春秋会 会長 岡本 啓信

この度多年にわたる会長職に対し、栄光ある表彰を受け喜びの念最大、これも皆様のご理解とご協力の賜と深く感謝申し上げます。

日ごろ私共は栄養運動睡眠プラス社会参加をモットーに活動しています。私も先輩の指導を受け、今有志の方々とグラウンド・ゴルフを楽しんでおり、公

### 受賞の喜び

南管生健友会友愛チーム

園を借り、木々のホルモン、フィトンチッド」を浴び森林浴。これが元気の源と信じつつ人生喜怒哀楽のなか、たくさん思い出話を持つことは老後の心の宝であり、一笑一若、一怒一老の心掛けで老人クラブの諸行事に参加していく所存です。今後ともよろしくご後援をお願いしつつ、ここに感謝の意を表するものであります。合掌。

昭和46年に発足した友愛チームは、寝たきりの病人を見舞う訪問をすることから始まりました。現在の活動が実施されるようになったのは平成14年からです。介護保険制度がスタートして、地域の包括センターとの協力も始まりました。そのため私たちの活動内容は、日常のお手伝いから見守りと話し相手をすることに変わっていきました。困っていることや悩み事な

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

横浜メディカルグループ **老人保健施設 レストア川崎**

まずはHPをご覧ください!

〈併設機関〉  
・通所リハビリテーション ・短期入所療養介護  
・レストア川崎居宅介護支援センター ・レストア川崎包括支援センター

見学随時受付中  
お気軽にご相談ください

☎044-976-0017  
川崎市宮前区犬蔵 2-25-9

社会福祉法人 **ねかみ 子の神福祉会**

**富士見プラザ**

地域包括支援センター

介護保険のこと、地域の情報のこと、  
どんなことでも気軽に聞ける相談機関です

川崎市宮前区南野川1-8-11 Tel 044-740-2883

人を認める 人を排除しない 仲間を作る

社会福祉法人 **星様**

**野川南台保育園**  
川崎市宮前区南野川3丁目7-1 ☎044-740-1833

**ティンクル上野川保育園**  
川崎市宮前区西野川2丁目37-13 ☎044-752-2868  
リバーサイド中里1階

**ティンクルくぬぎ坂保育園**  
川崎市宮前区南野川3丁目28-11 ☎044-920-9611

高齢者総合福祉施設

**ケアハウス青田風 ケアハウス風知草 特別養護老人ホーム風光**

〔ケアプランセンター 訪問介護 デイサービスセンター〕

宮前区野川台3丁目7番1号  
TEL.044-754-1751

介護や生活のことなら何でもご相談ください

社会福祉法人 **寿楽園**

特別養護老人ホーム ショートステイ 地域包括支援センター

**フレンド神木**  
宮前区神木本町5-12-15  
☎044-871-2010

**フレンド神木二番館**  
宮前区神木本町2-15-2  
☎044-948-6677

お問い合わせはお気軽に 社会福祉法人 三神会

社会福祉法人 **すぎのこ福祉会**

**こどものいえもも保育園**

川崎市宮前区馬絹1-24-9  
☎044-860-2415

http://suginoko.or.jp





南菅生健友会友愛チームの皆さん

ど、話されることはたくさんあります。庭の草木の様子を一緒に見て欲しいなど、独り住まいの方にとってはお話を聞くだけでもうれしそうな顔をされます。

現在12名のチームで活動していますが、南菅生も高齢化が進み認知症の方も増えていきます。友愛チームの活動を必要とされることが予想されます。また、私たちに忘れてはいけないことは、南菅生自治会の活動が盛んなことが後押しをしてくれていることです。

この受賞を機にこれからも頑張っていきます。

本当にありがとうございます



敬老会で市長賞受賞を発表

菅生台若葉会 会長 丸山 幸一

川崎市制100周年を記念する年に「菅生台若葉会」は、歴代会長が築き上げ、会員の皆さんが計画・実行・参加し盛り上げてきたことが評価され栄えある川崎市長表彰を受賞することができましたこと会員一同感謝・感激です。

コロナ禍中でも人との触れ合いがなくならないよういろいろ工夫しながら、「コーラス」「ペタンク」「おしゃべり会」等を実施してきました。各種活動が評価され受賞できたことを光栄に思います。今後自治会と共に精進していきたいと思えます。

皆さんやりましたよ

楽しい思い出いっぱい

もみじ会 会長 鬼島喜久江

会社員時代に大病をし、定年を前に退職をいたしました。

1年ほど経ったくらいに「もう少し社会と関わりたい」と思い始めた時に、宮前区老連を知り、同じ思いの友人と、各々の友人知人の家を1件1件回り、50人の友を誘い「もみじ会」を立ち上げることができました。

会計を二人のメンバーにお願いし、踊りの得意なメンバーにはリーダーとして教えてもらい、区老連・市老連主催の行事には必ず参加してまいりました。気が付くと結成15年になりました。あつという間の15年間で、楽しい思い出ばかりが思い出されます。

今後にも会に参加してくれるメンバーと共にさらに楽しい思い出をたくさん作っていききたいと思えます。

最後に15年間、陰日向に応援してくださいました各界の皆様方、本当にありがとうございます。今後ともよろしくお願いたします。

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

造園設計施工・管理・土木・貸植木

**株式会社 今井造園**

川崎市宮前区初山 2-17-5

☎044-976-5089

在宅復帰と在宅生活をサポートします

- ◆介護老人保健施設 ろうけん宮前
- 施設入所・ショートステイ・通所リハ
- ◆併設 水沢クリニック
- 一般内科・健診・予防接種 TEL:044-750-7025
- ◆併設 クアサポート宮前
- 居宅介護支援事業所 TEL:044-750-7027

医療法人 桃潤会 介護老人保健施設

**ろうけん宮前**

〒216-0012 TEL:044-975-3811

川崎市宮前区水沢 2-20-1 FAX:044-975-3850

お気軽にお問い合わせください

正藤建設株式会社 介護付有料老人ホーム

思いやりの心と  
確かな介護技術で  
介護高齢者の明るい未来を

**フロールスケア たまプラーザ**  
〈リハビリ強化型ホーム〉

見学随時受付中 0120-050-910  
お気軽にご相談下さい 川崎市宮前区犬蔵2-17-65  
介護保険事業所番号(1475500748) フロールスケア 検索

◆植木のお手入れ ◆お庭の管理  
◆病害虫の駆除 ◆宅地の草刈り ◆植木の伐採  
なんでもお気軽にご相談ください。

**村野園**

川崎市宮前区犬蔵 2-15-7

☎044-977-5679

植栽管理 造園工事 外構工事

有限会社 **斉藤造園**

TEL:044-977-7384

川崎市宮前区水沢 2-19-19  
http://www.zo-en.co.jp

TOTAL EXTERIOR Garden-Club

HASEGAWA UENI

株式会社 **長谷川植木**

造園・設計・施工・管理・移植

神奈川県知事許可(般-16)第69385号

川崎市宮前区東有馬 5-27-3

TEL.044-870-6187



# クラブだより

## 演芸大会の踊りを ボランティアに活かして

初山寿会 清野 洋子

米山前会長から、私が会長職を引き継いでから、早くも6カ月が過ぎようとしています。

戸惑いながらも、春の演芸大会や趣味の作品展、区老連合同の演芸大会に参加させていただきました。

作品展では、作品が充分集まらず困っておりましたときに、デザイナービスの友達が折紙細工で応援してくださいました。

演芸大会では、新入会員に参加していたら、民謡の「十日町小唄」を踊っていただきました。9月の合同演芸大会までの期間が短かったのですが、新しい演目は出せませんでした。練習の甲斐あったか、素晴らしくよくできたと思いました。せっかくこんな上手に踊れるのに、たったの5分間で終わらせるのは何とも惜しく、会場まで来られなかった人たちにも見せてあげたかったと心から思いました。

それで踊り手さんたちと相談して、ボランティアで訪問してみても

どうかということになりました。訪問先の候補に選ばれたのが、鷲ヶ峰デイサービスだったので。

果たして結果はどうでしょうか？

私も利用者の一人である関係上、私から申し出てみましたところ、早速快諾していただき、10月19日に訪問することに決定しました。

コロナ禍からやっと立ち直ろうとしている会員35名の小さな老人クラブの初山寿会が、初めて社会に向かって活動し始めた第一歩です。

たったこれだけのことでさえも、多くの方々に支えられてきましたことを、心から感謝しております。今後とも、どうぞよろしくお願い申し上げます。



素晴らしい踊りを披露

## 和を組んで光放つクラブに 蔵敷団地和光クラブ 小野 玲子

我がクラブは一つの町会に三つある老人会の一つです。

前会長が急逝して路頭に迷いました。解散の案もありましたが、先人たちが培ってきた会を絶やしてはいけないという念でがんばっています。

活動は月1回の和光だより、月例会をはじめ他のクラブと同じような活動、区老連の各イベントにも参加しております。活動協力してくださる男性は一人ですが、とても心強く私たちも

たよりにして今に至っております。

コンパクトな和光クラブを維持できるのも会員の皆様の協力あつてのことと存じます。会員の皆様に感謝です！



宮前地区の演芸大会に参加

## 一緒に楽しい会に

南平友愛会 白井 幸子

我が友愛会は、今は亡き齊川さんが立ち上げ20年になります。当時の会員も高齢になり、屋内活動が主になりました。月に1回の定例会ではビンゴ、歌、脳トレニング、輪投げ等を楽しんでいます。お誕生日プレゼントも贈っています。

クラブ活動として絵手紙クラブは毎月1回川信ロビーに展示し好評をいただいています。俳句川柳クラブは「多摩川クラブ」「こすもす」に掲載されることに喜びを感じています。

環境的には公園もあり、スーパー、コンビニ、クリニック、バス停等近く、不便には感じません。会員30人弱になっていきますので増加対策が課題となります。

自治会友愛会会員と一緒に楽しい会にしていきたいと思います。





# 随筆

## 健康維持は会話から

有馬弥生会 佐藤 實

昨秋、内閣府の調査が「高齢社会白書」として発表されました。

これを読んで、その内容に驚きを禁じ得ませんでした。

高齢者のうち、他の人と日々会話を交わす人が、以前の9割から7割に減少したとのことです。人と会話する度合いは、電話やメールを含め「毎日」と答えた高齢者は、2018年の90%から2023年には70%に減少しました。「2〜3日に1回」が5%から13%、「一週間に1回」が2%から7%に増えています。

さらに一人暮らしの場合、毎日人と話すという人は、39%に過ぎません。内閣府では、会話の機会が減ったのは、「コロナ禍での接触制限が影響したのではないかと分析しています。」

私は、人と会話をすることで、毎日明るく楽しく健康的な生活を送れるものと理解しています。

そのために高齢の方は、ぜひ老人会に入って仲間とサークル活動や趣味の会、旅行などに参加して、生き生き

とした健康的な時間を過ごすのが適作だと進言いたします。

## 趣味との付き合い

蔵敷団地和光クラブ 荻野 滋生

会社勤めをしていた頃、毎年入社してくる若い社員に「生きがいのため、仕事以外に身を入れて打ち込める趣味を3つ持て」と話していました。

退職後、この言葉を思い出し、「他人に言っただけではいけない、自分もやってみよう」と付き合いでやっていた娯楽の中で、囲碁・書道・合唱をこの3つと決めて取り組んできました。今になって思うと、これが結構ボケ防止と健康維持に役立っているなど感じています。

囲碁は、次の手をここに打つたら相手がどう応じるか、いくつかの候補について検討し、自分なりに最善と思う手を打つことになり、その間結構頭を使う（「ヘタな考え休むに似たり」もあるが）。

書道も一文字ごとに字画の線の太い細い、墨付きがカスシ字にするかなど考えながら筆を運びます。

そして合唱は、腹の底から声を出すことで色んなモヤモヤが吹き飛んで気分爽快になり、多分健康にいいように感じます。

ただ、3つの趣味を手抜きせず回そ

うとすると、結構忙しいです。

囲碁は毎週、書道と合唱は月2回出かける必要があるし、家で宿題に取り組む必要もあります。これに町内会の仕事や他の娯楽を重ねると、ほとんど毎日「出勤」している状態になっています。

しかし、ものは考えようで「今日用がある」「今日行く」で、「教養」と「教育」の日々を送れているのを感じています。

## 原稿募集

◇随筆・クラブ活動や行事、健康秘話や体験談など、指定の原稿用紙（15×18行）700字程度にお願いします。短歌・俳句は原則として1人2首・2句までとします。

◇お写真は表紙やクラブ行事に使えるもの。手札サイズで紹介文つきで。

◇原稿には本文の前に題名・地区・クラブ名・氏名・電話番号も必ずご記入ください。

◇原稿の採否・一部添削などは編集委員会にお任せ願います。原稿はお返しいたしませんのであらかじめコピーをとってください。

◇会員の皆様からの投稿は各地区単位クラブ会長経由で編集委員会にお渡し願います。

◆次号発行予定 8月

◆原稿締めきり 5月下旬



宮前区老連では皆様の活動をホームページで紹介しています。操作方法は下記のとおりです。

川崎市老人クラブ連合会 トップが開いたら **宮前区** を選び、その後必要な個所をクリックして下さい。  
1、行事報告 2、活動紹介 3、会報等が確認できます。

インターネットに接続されたパソコンやスマートフォンから簡単にアクセスできます。

演芸会やスポーツ大会など皆様の活動を見てみましょう!

## 宮前区老連 ホームページ紹介

検索:  クリック



ちょっとひといき

# 漢字クイズ

(問題)

□に入る漢字は何でしょう？

【第1問】

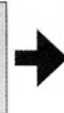
送



突



□



力



向



答えは欄外に

【第2問】

間



草



□



物



後

【第3問】

賛



褒



□



化



声

美【問3第】 食【問2第】 画【問1第】: 答のメノケ

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

剪定・伐採・消毒



## 野村造園有限公司

川崎市宮前区犬蔵1-5-1

☎ 044-977-9305

建築・設計施工・各種リフォーム



## 株式会社 初山建築工房

一般建設業/神奈川県知事許可(般-1)第011679号  
一級建築士事務所/神奈川県知事登録第16587号

川崎市宮前区初山1-22-22

☎ 044-874-2190

● 皆様の財産を守る ●  
街の便利屋!  
(有)宮崎不動産

☎ 877-5652

FAX 865-7921

宮崎台駅北口



川崎市宮前区鷺沼 1-6-12  
TEL:044-857-1122

## 森安動物病院

診療時間(予約制)

9:00~12:00 / 16:00~19:00

【水曜日休診】

トリミング/シャンプー/ホテル 完全予約制

株式会社 造園 緑地管理

## 潮見台グリーン

神奈川県知事許可(一般)第61425号

川崎市宮前区水沢2-18-33

☎ 044-976-3358

総合造園・土木

## 鈴木緑化建設 株式会社

川崎市宮前区東有馬 5-21-20

TEL 044-863-4120

FAX 044-852-3042





# 文芸

## 俳句

鷺沼仲よし会 田中 都紀  
残月や仕事に向かう空にあり  
ペランダの朝顔の花暑そうに  
敬老日イベント楽し皆笑顔

南平友愛会 佐藤 定子  
ムラサキの朝顔式部もめでたやも  
我が家にも線降来るなど誰しもが

南平友愛会 藤原 正弘  
クーラーつけ気なる後の電気代  
ひまわりも猛暑にうたれ花かしげ

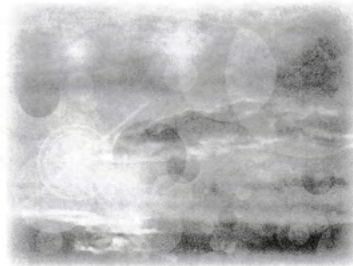
南菅生健友会 宮崎美智子  
海なりの聞こえる寝床冬来たる  
遠き日の浜辺に焚きしどんど焼



南菅生健友会 廣瀬とく江  
里山のまぶしき空に梅さぐる  
蓮華咲く移ろふ里を訪ねけり

南菅生健友会 清水 常代  
湯煙に雪嶺ゆるる甲斐の宿  
行き暮れてポツと旅宿の冬灯

有馬弥生会 佐藤 實  
八十年の平和がありて初日の出  
元朝や更にめでたき米寿かな



## 短歌

鷺沼仲よし会 田中 都紀  
ペランダで名月見ると思い出す  
昔子供と食べたお団子

蔵敷団地双葉クラブ 安藤 歳子  
地に遊ぶ尾長をみると近寄れば  
飛びたつ数の意外に多し

剪りすぎと思ひし櫻梢うれに  
緑濃き芽を育くみており

有馬弥生会 佐藤 實  
失敗を恐れず我は外に出る  
老いを楽しみ老いを誇示する

毎週のサークル活動友と会い  
首・肩・腰の痛み忘れ

## 時事川柳

有馬弥生会 佐藤 實  
郵便料値上げますます筆不精  
大谷が相撲取りなら「大の谷」

## 川柳

有馬弥生会 佐藤 實  
心配は円安よりも年金安  
パワハラもセクハラも無し老人会

### 会報編集委員会

発行責任者	河野 明敏
編集委員長	高橋 昭男
編集委員	西海 満
〃	大野 梅子
〃	堤 邦男
〃	荒 宏
〃	高橋 良基
〃	白井 幸子
〃	石坂 洋子

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

宗教学人  
**白幡八幡大神**  
代表役員 小泉 直  
宮前区平4丁目6番1号  
☎044-977-5639

**冬場のお風呂に要注意**

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります
- 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう

お花と音楽で送るお別れ会・・・  
メモリアルホール  
**さくら会堂**  
☎0120-63-1131 年中無休 24時間受付  
川崎市宮前区土橋1丁目3番地3  
http://www.sakurakaidou.com/ 宮前平駅徒歩2分

**油断大敵**

ルールを守って安全運転

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

家族をつなぐ100年の森  
川崎市麻生区片平の社に安らぎの聖地が誕生  
**川崎清風霊園**  
川崎市麻生区片平 1515-1  
☎044-988-2711  
事業主体 宗教学人 長尾寺



### 歩こう会

#### 山田富士公園で小休憩



# 季節の移ろいを 感じながら



道中で観察した植物

11月14日(木) 歩こう会を実施しました。

9時30分、有馬中央公園に57名が集合。有馬中央公園をスタートし、すみれが丘公園(15分休憩)、北山田かくれんぼ公園経由山田富士公園(20分休憩)、神無公園経由徳生公園(15分休憩)と、ゴールの牛久保公園まで約5kmを2時間かけて散策しました。

曇り空のせいもあり「わあ〜」というような景色

には出会いませんでしたが、十分季節の変化を感じることはできました。

今回観察できたものとしては、鳥では「カワウ」「シラサギ」、植物では「ハギ」「ガマズミ」「ムベ」「ウツギ」「ジュウガツザクラ」がありました。

暑くもなく寒くもなく散策するにはちょうど良い気候でしたが、欲を言えば晴れてほしかった一日でした。

スポンサー各位へのお礼  
本紙の発行に際しまして、ご協賛くださいましたスポンサー各位に厚くお礼申し上げます。今後とも倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

編集後記  
令和6年は四季の変化が激しく、5月から10月にかけて、夏を思わせる暑い日が何日も続き、体調を崩された方が多く見受けられました。そして、各地の雨による災害で苦勞をなされた話を聞くたびに心が痛みます。  
令和7年は穏やかな気持ちで原稿が書けることを望みます。  
広報部 高橋 昭男

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

**買取大吉**  
KAITORI DAIKICHI  
宮前平店 ☎044-982-0131  
川崎市宮前区宮前平3-11-20  
miyamaedaira@kaitori-daikichi.jp  
【営業時間】10:00~18:00(金曜日15:00まで/日曜日定休)  
金・プラチナ・ダイヤ・ブランド品古銭・切手・時計・ジュエリー  
買取のことならお任せください! 買取大吉 宮前平店 検索

**福吉塗装株式会社**  
神奈川県知事許可(特)第31729号  
宮前区犬蔵1丁目6番40号  
☎044-975-0221

新古茶道具・御書付品・お稽古品・消耗品・抹茶  
茶道具専門店  
**万楽堂茶室 明章庵**  
気楽に茶の湯を楽しみませんか?  
茶碗や抹茶など茶道具を取り揃えてお待ちしております。  
宮前区有馬5-3-16 ☎044-871-2311  
鷺沼駅から徒歩12分 <https://www.manrakudo.co.jp>

介護付有料老人ホーム SOMPOケア  
見学会随時開催中  
お気軽にご相談下さい  
**そんぼの家 川崎宮前**  
宮前区野川本町3-11-30 ☎044-741-6988  
**そんぼの家S 川崎宮前**  
宮前区野川本町3-24-13 ☎044-740-7661

個人住宅 賃貸併用住宅 保育施設 介護施設  
ビル・マンション 大規模修繕 土地の有効活用  
企画設計から施工まで  
お気軽にご相談ください  
**露木建設株式会社**  
川崎市宮前区野川台1-22-3  
TEL 044-766-6561

内科・胃腸内科・外科・整形外科・呼吸器内科  
リハビリテーション科・訪問看護  
各種保険取扱 AM9:00~12:00  
PM2:00~6:00  
日曜・祝日休診 土曜PM4:00まで  
労災指定 **有馬病院**  
☎(044) 866-3315 (代)  
川崎市宮前区有馬3-10-7 駐車場完備



今ならまだ間に合います!

# 『野草酵素』でからだのそうじ!!

## 酵素を飲んで大正解!!



90歳でも不調知らず  
酵素の力でスゴイ!

広島県 松岡 みよ子さん(90歳) 『野草酵素』愛用者 1年8ヵ月

### 一歳のせい? 不安がつる日々:

私たちがたがは本来、つまり分解・排出してくれるが、歳とともにその機能はグッと落ちるといって、いつまでも健康でいるためには、早めに手を打つことが大切だ。

### 「汚れ、つまり根こそぎそうじ!」

「私にとって野草は身近な存在なの。幼いうち元気がないと、母がよく野草を煮出して飲ませてくれました。そんな野草名人の母がいつも生き生きとしていたことを思い出して、『野草酵素』ならとわらっていました。」

### 「朝、目が覚めた瞬間からキビキビ動ける!」

「朝、目が覚めた瞬間からキビキビ動ける!」毎朝決まった時間にトイレへ行くようになって、からだのつまりや汚れが一扫されたみたい。気持ちまで軽くなつて、又うきも増えたとね。『近所さんからも本当に90歳?って聞かれるのよ。』

「朝、目が覚めた瞬間からキビキビ動ける!」毎朝決まった時間にトイレへ行くようになって、からだのつまりや汚れが一扫されたみたい。気持ちまで軽くなつて、又うきも増えたとね。『近所さんからも本当に90歳?って聞かれるのよ。』

とつでも元気な松岡さん、テレビCMでも話題!!

絶賛放送中!

### 1 妙高山麓の『野草』 2 52種類の有用菌



先人たちは古くから『野草』の力を知り、親から子、子から孫へ伝承し活用してきました。とくに新潟県妙高山の野草はミネラル、栄養がたっぷりです。

52種類の有用菌を「共生培養」として異なる菌を一緒に培養する方法で発酵。菌同士が力を高め合い、優れた有用性を発揮するのです。

### 『野草酵素』4つのこだわり

- 3 すべて手づくり
  - 4 原料はみずから厳選
- 日々、発酵状態を見極め有用菌と会話するようにいねいにかき混ぜなければ良質な酵素はできません。昔ながらの製法で手間を惜しまずつくりあげました。
- 妙高山の野草、在来種/ハイバヤ、国産ハトムギなど開発者・近藤氏がみずから現地を訪れて原料を厳選。生産者の顔が見える本当の安心・安全です。

## からだのそうじ屋さん『野草酵素』

妙高山麓の野草をはじめ 六十六種類の原料を一年二ヵ月発酵・熟成

### 『野草酵素』

1本720ml入り (約1ヵ月分)

7,560円(税込) **10% OFF**

↓ 90%の方が選んでいる!

定価 **6,804円** (税込)

※定期おくとくコースは毎月 あらかじめ2-3ヵ月分を一袋ご利用ペースに合わせて定期にお届けするサービスです。購入回数や数量はあわせてください。解約の際は、次回お届けの1週間前までに電話でご連絡ください。変更お届け日は納品書でご確認ください。

発売から24ヵ月 **960円突破!**

送料 **無料!**

キャップ1杯で 大自然の恵みがたっぷり

18日戻り

野草酵素の原料一覧	
野草	アカガ、アカメガシク、アケビの実、アマチャヅル、アマドコロ、イチョウ葉、ウコギ、ウコン、エゾウコギ、オオバコ、オトギリソウ、カキドクシ、カワラナツメ、カンゾウ、キダチアロエ葉、クコ葉、クマザサ、スイカズラ、スギナ、タンポポ、ツチアケビ、ツユクサ、ツルナ、ドクダミ、ナグマメ、ナンテン葉、ハトムギ、ハブ草、ハブ茶、マタタビ、松の葉、ヤマモモ、ヨモギ
野菜	かぶ、さやうり、キャベツ、ごぼう根、小松菜、大根、たまねぎ、トマト、ニンジン、パセリ、ばれいしょ、ブロッコリー、ほうれん草、豆もやし、蓮根
果物	イチゴ、オレンジ、カキの実、スイカ、バナナ、パイナップル、パパイア、メロン、リンゴ、レモン
その他	シイタケ、マイタケ、昆布、貝化石、ショウ根、黒糖、ハチミツ、オリゴ糖

『野草酵素』の誕生秘話を聞いた漫画

### 『妙高の緑風』

巻プレゼント

ご希望の方はフリーダイヤルへ電話ください

←今なら無料で差しあげます

血液検査で注意されたら読む本

小冊子 読んでくす健康はシリーズ

血液検査で注意されたら読む本

- 特別対談 酵素の専門家 × 野草採り名人
- 妙高山麓の野草図鑑

ご希望の方はお気軽にフリーダイヤルへお電話ください

▼からだのそうじしたい方は、今すぐお電話ください▼

# 0120-37-8353

0120-37-8353

FAX 0120-37-8354

〒710-0002 広島県広島市南区 1-15-12 有限会社



— 酵素研究の第一人者 ミヤトウ野草研究所 会長・近藤 堯 —

# 奇跡の酵素が完成するまで



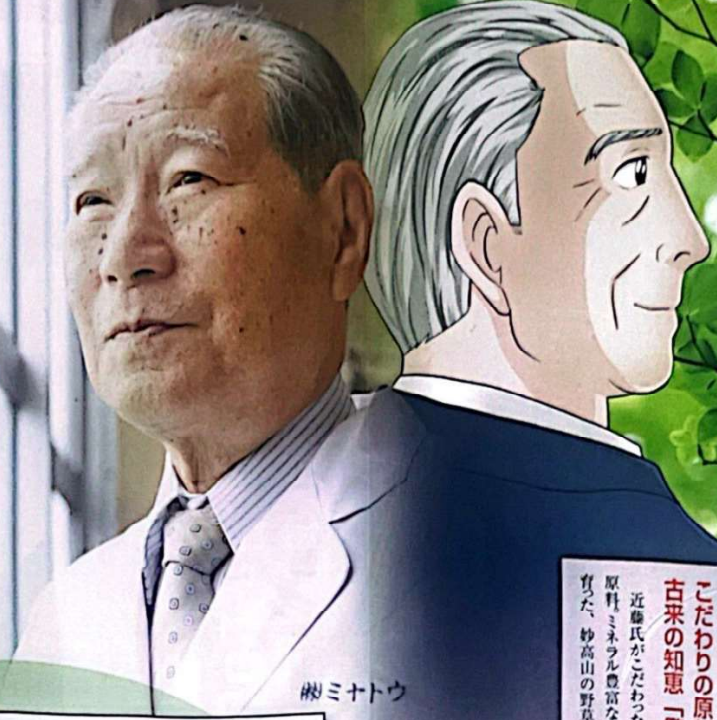
**「野草酵素」にこめた近藤氏の思い**  
 妙高山の野草をはじめ、60種類以上の原料を発酵・熟成させた「野草酵素」。発売から20年で70万本を出荷したこの酵素は、60年以上前、近藤先生からずっと昔ながらの手作業でつくられています。機械による大量生産が主流の時代に、なぜこのような非効率な方法を続けているのでしょうか。その理由は、開発者であるミヤトウ野草研究所 会長・近藤堯氏の思いを守りたいという強い思いは、



酵素づくりは門外不出。口伝のみ、近藤氏の思いを受け継がれる

いにも、お母さまに飲ませます。その後も酵素を飲み続けたお母さまは、当時としては長寿である80歳まで元気でいらした。現在の日本人は近藤氏が予想した通り慢性的な酵素不足となり、体調を崩す人はかり。そんな状況を変えたくて近藤氏は研究を続け、60年以上を酵素研究に捧げてきました。「日本人のからだを救いたい」「家族の健康を守りたい」という強い思いは、

かり受け継がれ「野草酵素」の中にめらわれています。近藤氏が人生をかけて開発した奇跡の酵素が「野草酵素」なのです。



株式会社ミヤトウ

全国からおよろこびの声続々!

野草酵素 飲みはじめた2年ほどに肩こりや頭痛が軽減された。おかげで仕事も捗るようになった。おかげで家族も元気になった。おかげで毎日が楽しくなった。おかげで毎日が充実した。おかげで毎日が笑顔で過ごせるようになった。おかげで毎日が幸せな日々を送ることができるようになった。おかげで毎日が笑顔で過ごせるようになった。おかげで毎日が幸せな日々を送ることができるようになった。

ある日、まさかの事態に… 酵素でからだ大そうじ!  
 現役時代は業務だったから、定年後はゆっくりしようと思った矢先のことだった。わけが分からないまま運ばれて、調べてもらうと結果は酷々。先生にからだのつまずきを指摘されたよ。そこで、からだを大そうじしよう「野草酵素」を飲みはじめたんだ。野草を使っているところに惹かれてね。すると、これが大当たり。気持ちまで若返ったようで、最近はずけりや登山も思いっきり楽しめているよ。この酵素は一生飲み続けるかと決めているんだ。

大分県新井町在住の毎日朝1杯、夜9時の2杯を飲む。おかげで、お肌の調子がいいし、心も落ち着いて、体も元気でいられるようになりました。 埼玉県 女性

野草酵素を飲むと自然の精製された酵素が、お肌の調子がいいし、心も落ち着いて、体も元気でいられるようになりました。 滋賀県 女性

おかげで、からだ大そうじ! からだのつまずきを解消しています。 東京都 60代 男性

「野草酵素」にこめた近藤氏の思い  
 妙高山の野草をはじめ、60種類以上の原料を発酵・熟成させた「野草酵素」。発売から20年で70万本を出荷したこの酵素は、60年以上前、近藤先生からずっと昔ながらの手作業でつくられています。機械による大量生産が主流の時代に、なぜこのような非効率な方法



「野草酵素」づくりはすべて手作業。近藤先生が60年以上前から続けている方法を守りたいという強い思いは、

思いを守るために他なりません。近藤氏が酵素の研究をはじめたのは、60年以上も前。おもしろい戦後の日本では、増産のために化学肥料を使った農業が主流に。「酵素の失われた物は食べられない」と日本人は、いざいざ深刻な酵素不足に陥るだろう。そこで、日本人の酵素不足を解消しようという一念発起、酵素をたどりついで「酵素飲料」の開発に着手したのである。

で優れた酵素が生まれると多え。さらに、発酵させる菌も異なる菌を一緒に培養して競わせる「共生培養」まで試みて、開発が続けられました。

ここが聞きたい! 「野草酵素」Q&A  
 Q 野草だから苦い?  
 A 苦みのあるような天然の甘みで飲みやすいです。牛乳やヨーグルトに混ぜてもおいしくいただけます。

ご注文専用はがき  
 070-8788  
 北海道旭川市一乗通 8-108 9F  
 (有)野草酵素 CS  
 「老人クラブ」係行

おトクなくとくコースがおすすめ!

1000円以上のご注文で  
 送料700円が無料!

お申し込み期間  
 毎月  2ヵ月  3ヵ月

お申し込みは、お申し込みの欄に記入してください。お申し込みの欄に記入してください。

からだのそうじ屋さん

キャップ一杯に 大自然の恵みがたつぷり

野草酵素 7,560円(税込) (本体価格7,000円) [180日] キャップ1-2杯

「野草酵素」の原料は、60種類以上の野草を、1年一カ月発酵・熟成させたものです。

野草酵素 7,560円(税込) (本体価格7,000円) [180日] キャップ1-2杯

からだのそうじ屋さん

0120-37-8353