

応急給水拠点開設訓練のお知らせ

川崎市では応急給水拠点を整備し、災害時には半径約 750 メートル以内で給水を受けられるようになり、鷺沼では「鷺沼小学校内と宮崎配水塔（4 丁目鷺沼北公園内）」に整備されました。

ただし宮崎配水塔は私たち自身で給水拠点を開設し、飲料水の配布をしなければなりません。

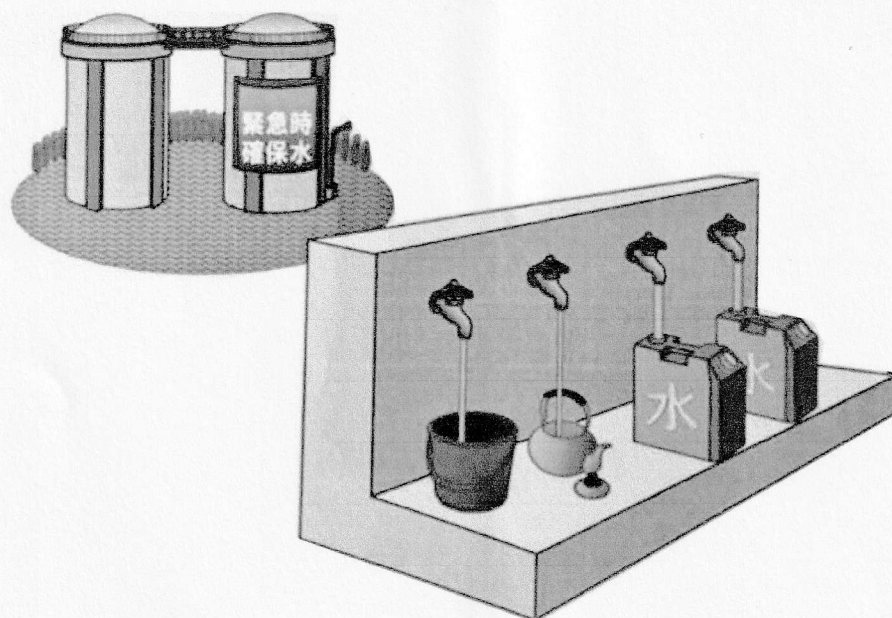
そこで、災害発生時に慌てず迅速に開設できるよう応急給水拠点開設訓練をおこないます。

当日は川崎市上下水道局の委託を受けた業者に説明していただきます。

多くの方のご参加よろしくお願いします。当日訓練場所に直接お越しください。

日時 10 月 18 日(土) 11:30～12:30
場所 宮崎配水塔（4 丁目鷺沼北公園内）

駐車場はありません。路上駐車は近隣の迷惑となりますのでご遠慮ください。



※小雨決行ですが、雨天予報で中止の場合は町会HPや掲示板でお知らせします。
必ずご確認ください。

いざ、国勢調査!



重要
必ずご確認ください

国勢調査のお願い

インターネットでの回答が かんたん・便利です

インターネットでかんたん便利に!

かんたんログイン

所要時間 5-10分※

ボクも対象?!

日本に住むすべての人が対象

※ひとり暮らしの方の目安

5年に一度、全員参加の統計調査

国勢調査 2025



9月下旬頃から
調査書類を
お届けします

調査期日

10.1 水

<https://www.kokusei2025.go.jp/>

国勢調査2025

検索

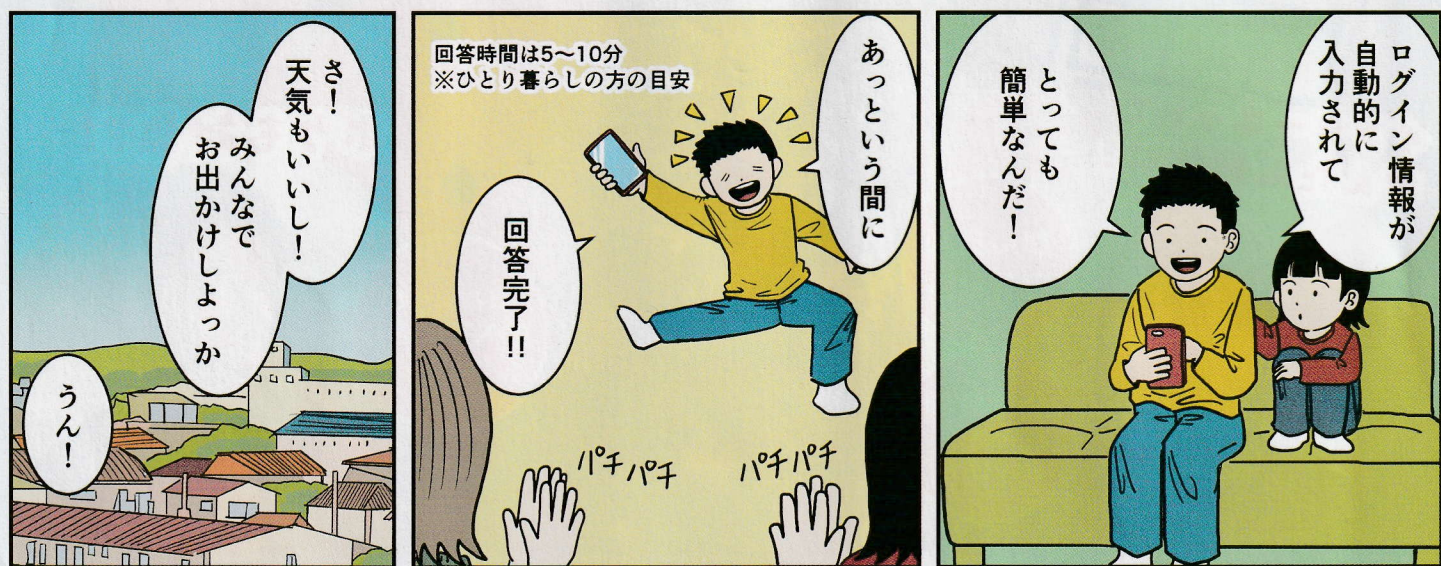


⚠ 国勢調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。



総務省統計局・都道府県・市区町村





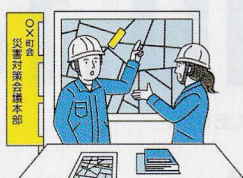
「QRコード」は(株)デンソーウェーブの登録商標です

国勢調査は、国や地方公共団体だけでなく
みなさまの身近な暮らしに使われています

子育て支援への利用



防災対策への利用



企業等での活用



第46回 市内統一美化活動

川崎市では『美しく 住みよい ふるさと川崎』を合言葉に、市民みんなで地域を清掃することで、美化意識の高揚を図るため、市内統一美化活動を行います。
皆さんの御参加と御協力をお願いいたします。

メロー

【市内統一活動日】

コスミン



令和7年9月28日（日）

午前9時～12時まで



※予備日なし。小雨決行、荒天の場合は中止します。

※荒天等における実施有無については、9月27日（土）午前8時から午後9時まで
サンキューコールかわさきにてお知らせします。

※当日は、午前7時から市民文化局市民活動推進課、午前8からはサンキューコール
かわさきにてお知らせします。

電話：044-200-3939（サンキューコールかわさき）

044-200-2479（市民文化局市民活動推進課）

※川崎市ホームページでもお知らせします。こちらから御覧ください。



清掃場所について

◇住居周辺・生活道路（歩道、車道は除く）・公園など

◇駅前広場・商店街（担当の実施団体等依頼しています）

◆清掃用具は各自で御用意いただき、市内統一行動日に除草や
普通ごみの収集など、地域の清掃をお願いいたします。

◆粗大ごみは収集しません。

◆美化活動中、車道にはみ出ることは大変危険です。交通事故に十分御注意ください。



主 催	川崎市・川崎市美化運動実施本部
実施主体	川崎市美化運動実施宮前支部
問合せ先	宮前区役所 まちづくり推進部 地域振興課
電 話	044-856-3135

裏面へ⇒

美化活動に伴うごみの出し方について（お願い）

1 ごみの集積場所

通常のごみ集積所へ、きれいにまとめて出してください。

- ※ 原則、直近の収集日に収集します。ただし、ごみが大量の場合は、直近の収集日以降の収集になる場合もありますので御了承ください。
- ※ 町内会・自治会等で臨時集積所を設置する場合のほか、大規模集合住宅等で通常の集積所へ出す場合も、9月6日（土）までに宮前生活環境事業所へ申込みをお願いします。（連絡先は下記参照）

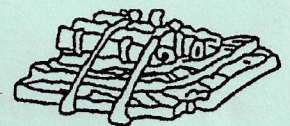
2 ごみの出し方

1. ごみ及び資源物は分別し、透明・半透明袋に入れて出してください。
2. 空きびんは袋に入れず、びんのみを「空きびん入れ」に入れてください。
3. 木片（樹木の枝）等は、50 cm未満の長さに切って束ねてください。

直径10 cm未満の物のみ、収集の対象です。

※直径10cm以上～15cm未満の枝は粗大ごみです。
直径15cm以上の枝は、市では処理できません。

← 50cm 未満 →



4. 除草した草は、透明・半透明袋に入れて出してください。
5. ガラスの破片等の危険物は、厚紙で包み、「キケン」と明記して出してください。
6. 小物金属は、地域ごとに決められた収集日の当日、朝8時までに「資源物集積所」に出してください。
7. 各家庭の粗大ごみや、私有地に捨てられている粗大ごみは、市内統一美化活動では収集しませんので、各自で処理してください。
8. 不法投棄の粗大ごみも収集しません。不法投棄されている粗大ごみ等を見つけた際は、動かさずに現状のまま下記の事業所へ御連絡ください。



- ・ 集積場所に投棄されている ⇒ **宮前生活環境事業所**
電話：044-866-9131 / Fax：044-857-7045（日曜を除く）
- ・ 道路上や公園内に投棄されている ⇒ **宮前区役所道路公園センター**
電話：044-877-1661 / Fax：044-877-9429（土曜・日曜を除く）

9. 側溝等の清掃で出る土砂については、宮前区役所道路公園センターで後日収集しますので御連絡ください。
10. 道路、公園に放置されている自転車やバイク（125cc 以下）については、道路公園センターへ御連絡ください。125cc を超えるバイク（ピンク色ナンバー）については、動かさずに現状のまま宮前警察署（044-853-0110）へ御連絡ください。

《 美化活動中、車道にはみ出るとは大変危険です。交通事故に十分御注意ください。 》



みやまえご近助ピクニック

Gokinjyo Picnic & Bousai Fair



宮前区防災フェア

2025

9.23 Tue 10:00-14:00(雨天中止)

[会場] 有馬中央公園 (宮前区有馬4-15-1)

カフェ(飲食販売)



ハンドメイドマルシェ
ワークショップ



キッチンカーも
来るよ!

地震体験



町内会・自治会による
活動紹介や模擬店など



車輦展示



記念撮影も
できる!

「楽しい」がたくさんあるよ!

あそびのひろば

協力:

株式会社川崎フロンターレ
宮前区冒険遊び場ネットワーク



Let's ゴー・トゥ・ザ・パーク!

ご近所付き合いが希薄、住民同士が交流する機会が少ない、と感じたことはありませんか？

「引っ越してきたばかりで…」、「あまり顔を合わせないし…」といった理由も、少なからずあると思います。

なかなか目には見えないけれど、こどもや高齢者の見守り活動を通じた「安心感」や、災害時に助け合う「地域の絆」など、親睦と連携を深め、明るく住みよい豊かな地域づくりを目指して「70の町内会・自治会」と「78の自主防災組織」が日々活動しています。

各家庭で災害に備えることを「自助」といいますが、災害時には自助だけでは乗り切れないことが…。そのため、大きな災害などに備えて、防災訓練などを通じた「共助」の取組みを日頃から行っています。こうした「自助」と「共助」の間に、近くにいる人が近くの人を助ける、「近助」があります。

ご近助ピクニックと防災フェアは、地域団体を少しでも身近に感じていただくために開催しています。困った時はお互い様の心で、ゆるやかなつながりで助け合う。まずは顔の見える関係づくりに… 公園に遊びにおいでよ！

宮前区の人たちの

ハンドメイドマルシェ&ワークショップ・飲食販売・フリーマーケット・ステージ



初山幼稚園

のりお先生と

踊ろう!

防災

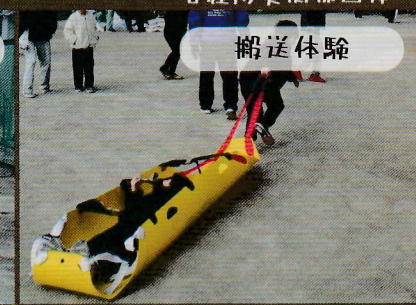
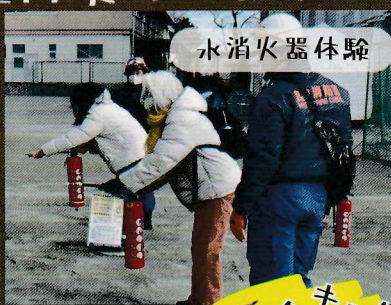
災害時に役立つ知識を楽しく学びながら身につけよう!

体験型防災イベント

応急救護体験

水消火器体験

搬送体験



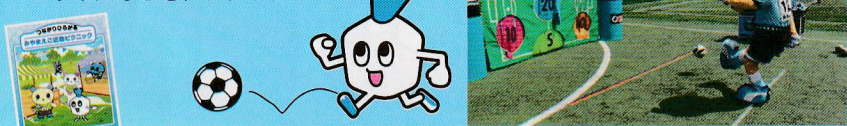
新感覚!

VR災害体験

スタンプラリー

スタンプを探しながら会場を回り、フロンターレとの限定コラボグッズなどをゲットしよう!

みんなもチャレンジ!



〈共催〉

宮前区全町内・自治会連合会／宮前区自主防災組織連絡協議会／宮前区役所

【みやまえご近助ピクニック企画運営】

みやまえご近助ピクニック実行委員会

【宮前区防災フェア企画運営】

宮前区自主防災組織連絡協議会

みやまえご近助ピクニックについて

連絡先：宮前区役所地域振興課

電話：044-856-3135

FAX：044-856-3280

宮前区防災フェアについて

連絡先：宮前区役所危機管理担当

電話：044-856-3114

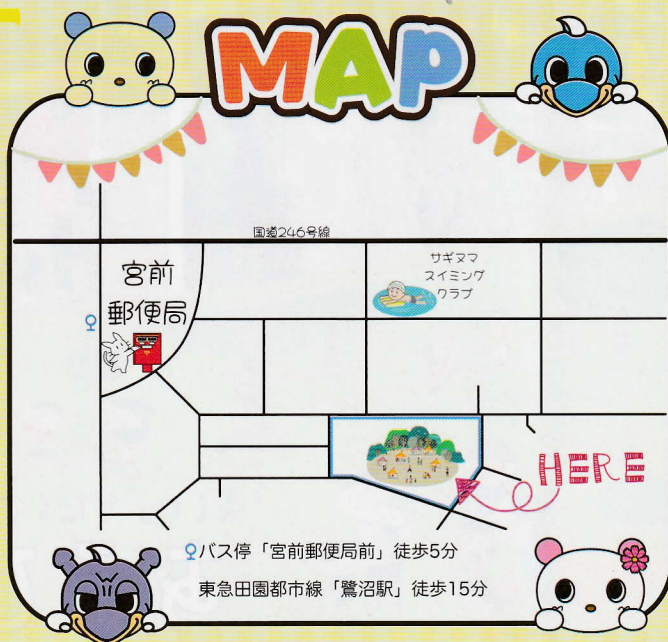
FAX：044-856-3280

※来場者用の駐車場はありません。公共交通機関が時間貸駐車場をご利用いただき、

近隣の店舗等への駐車はご遠慮ください。

※ペットを連れてのご来場はご遠慮ください。

※記載の内容は都合により変更または中止となる場合があります。



共催：宮前地区青少年指導員会 宮前区子ども会連合会

これであなとも

げいじゅつか

芸術家!



アドバイスも
もらえるよ!

じゅう す え か
自由に好きな絵を描こう!

にちじ
《日時》

れいわ ん がつ にち にち
令和7年9月21日(日)

ごぜん じ ごご じ
午前9時から午後4時まで

うけつけ ごご じ
(受付は午後3時まで)

かいじょう
《会場》

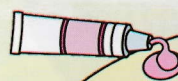
みやまえくやくしょ かい だいかいぎしつ
宮前区役所4階 大会議室

たいしょう
《対象》

みやまえちくないざいじゅう ざいがく
宮前地区内在住・在学の

しょうがくせい ちゅうがくせい
小学生、中学生

※参加者家族の幼児も参加できます!



え か どうぐ
絵を描く道具を
もってきてね!

※画用紙は用意しますが、
道具類の貸し出しは
ありません。



※会場で描いた作品は、11月24日(月・祝)
開催の「第40回宮前地区青少年作品展」に
出品することができます。
出品を希望する方は予め応募要項を
ご参照ください。

★応募要項はこちら⇒



お問合せ

宮前地区青少年指導員会 事務局
(宮前区役所地域振興課内)

電話 044-856-3135

メール 69tisin@city.kawasaki.jp

第40回 宮前地区青少年作品展

マスコットキャラクター サブタイトルデザイン

第39回
マスコットキャラクター



募集

第40回 宮前地区青少年作品展の「マスコットキャラクター」と
「サブタイトル【あつまれ!! 未来の芸術家】デザイン」を大募集!

ご応募いただいた作品は宮前地区青少年指導員会青少年作品展実行委員会を選定し、受賞作品は作品展のチラシ等の広報に使用させていただきます。また、作品展表彰式で表彰いたします。



第39回

サブタイトルデザイン

サブタイトルデザインは
文字の形を変えたり、
カラフルにしてみよう!

サブタイトル
デザイン
イメージ

あつまれ!!
未来の芸術家

《応募の決まり》

- ☆対象は宮前地区内在住・在学の小学生です。
- ☆ハガキで応募してください。
- ☆ハガキの表に住所、氏名、学校名、学年、電話番号を書いてください。
- ☆色鉛筆、クレヨン、絵具、サインペン等を使った手描きの作品に限ります。
- ☆未発表のオリジナル作品に限ります。
- ☆1人各1点の受付となります。

マスコットキャラクター

- ☆キャラクターの名前も書いてください。

サブタイトルデザイン

- ☆サブタイトルは「あつまれ!! 未来の芸術家」です。
- ☆「!」も含む12文字をデザインしてください。
- ☆第40回より文字だけのデザインを募集します。
- ※イラストなどは描かないでください。

キャラクターはぬいぐるみを
作れるイメージで描こう!

《あて先》

〒216-8570

宮前区宮前平2-20-5

宮前区役所地域振興課



- 応募作品は返却いたしません。
- 作品は学年、名前と一緒に作品展サイト（下部二次元コード参照）に掲載されます。
- 個人情報は、青少年作品展以外の目的で使用いたしません。

★お問合せ★

宮前地区青少年指導員会 事務局

（宮前区役所地域振興課内）

電話 044-856-3135

メール 69+isin@city.kawasaki.jp



↑第39回青少年作品展は、ココから見られます!

令和7年

9月26日（金）

必着

締切

ご近隣の皆様へ

工事に伴う車両通行止めのお知らせ

2025年 8月

ご近隣の皆様には日頃よりご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

この度、鷺沼駅前地区第一種市街地再開発事業に伴い、工事期間中、下記の区間で
車両通行止めとなります。

*** 歩行者はご通行いただけます。**

工事期間中は、何かとご迷惑をお掛け致しますが、ご理解ご協力の程、お願い申し上げます。

車両通行止期間 2025年 9月 5日(予備日:9月 8日) ~ 工事完了まで

工事場所 川崎市宮前区鷺沼三丁目1番地先

施行者 鷺沼駅前地区市街地再開発組合

施工会社 東急建設株式会社



工事についてご不明な点、お気づきの点やお問い合わせなどがございましたら、下記の
連絡先まで、ご連絡いただきますようお願いいたします。

お問い合わせ先 東急建設(株) 鷺沼基盤整備作業所 TEL:044-872-7606
担当者 木村・池田

事業者窓口 鷺沼駅前地区市街地再開発組合 TEL:044-750-0890(9時~18時)

* 工事の詳細等については鷺沼駅前地区市街地再開発組合ホームページでご確認下さい。
<https://saginuma-redevelopment.jp/>



令和7年8月発行

第43号

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>



半世紀継承されてきた歴史を紡いで

宮前区老人クラブ連合会 会長 河野 明敏

宮前区老連の皆様はに於かれましてはご健勝でご活躍の事と拝察いたします。又、会の運営に積極的にご協力頂き感謝申し上げます。

今年度（公財）川崎市老人クラブ連合会は創立50周年の節目の年、公益財団法人として半世紀となります。昭和57年宮前区は分区独立し宮前区老連として諸先輩方の、たゆまぬ努力により受け継がれてきた経緯があります。

そこで老人クラブの歴史を調べてみました。

老人クラブは、長寿を祝う平安時代の「尚齒会」さらには仏教伝来と共に日本に伝わったとされる相互扶助組織「講」が期限とされています。その後、明治時代に福岡県の「博多高砂会」や京都府の「楽寿老人会」大正時代に熊本県の「上田地区老人会」が設立され、

現在の老人クラブの基礎が築かれました。戦後、社会が混乱している中、老後に不安を抱く人々や老後の問題に関心を持った人々が「自らの手で自分の生活を守っていく」と呼びかけ、全国に次々と老人クラブを作り上げていきました。

老人クラブは、1963（昭和38年）年8月に施行された「老人福祉法」に於いて、老人福祉を増進するための組織として位置づけられています。「全老連HPより」

老人会は、地域に住んでいる高齢者の福祉を目的とした組織で、主に相互扶助の形ではあるが自治会が地元地方自治体の末端組織として関係している様に、老人会は地方自治体の福祉課などとも連携して、高齢者の福祉の活動を行っています。

老人会の活動には、「訪問」「見守り」「居場所づくり」「外出支援

助」などの友愛活動にも力を入れ、この他にも地域の伝統文化や観光資源の保護といった、実質的に社会の利益となる活動を担っている場合もあります。そういった歴史の元、多岐にわたり活動頂いて我々宮前区老連はあるわけです。

皆様方には暑い毎日が続きますがご自愛頂き無理をしない様にお願いします。



地区老連会長あいさつ



早く進めたい自宅の 転倒防止環境の見直し

宮前地区老人クラブ連合会

会長 西海 満

骨卒中と呼ばれる高齢者の骨折が増加していると言われている。その多くは転倒によって引き起こされ、自宅内での発生が目立つと言われている。健康に生き抜くために身の周りの環境の見直しが欠かせないと提言されている。ある事例によると寝室からトイレに向かう途中の僅か8センチ程の

段差で転倒し、腰椎の圧迫骨折を起し、数ヶ月の入院を余儀なくされ、認知症の兆候まで表れ始め、退院後に施設に入らざるを得ない状態に追い込まれた事例が新聞に紹介されていた。また、同報道によると介護が必要になる主な原因として、認知症、脳血管疾患に次いで、骨折

転倒が3番目に多いとの事である。この記事を読んで、他人事ではない、永年住み慣れた自宅でも、年と共に徐々に足腰が弱り、気にも掛けなかった僅かな段差に足を取られ、転倒骨折を起こす可能性が少しずつ高まって来ているかも知れないと震撼した次第である。早速見直し、僅かな段差の所でも傾斜の当て木をしたり、ちょっとした手摺りを設けたりした。皆さん方に少しでも参考に成り、お役に立てればと思い、ここに報告する次第である。



会員増員と 世代交代を目標に

向丘地区老人クラブ連合会

会長 高橋 良基

残暑の厳しさも峠を越え会員の皆様におかれましてはお元気に活動の事かと思ひます。私も地区老連会長2年目をむかえています。この2年間で地区老連のクラブ数が20から17に減数しています。いろいろな事情があるとは思いますが、一番の理由は会長等の引き受け手がいない事です。

その中で我が地区老連では、今年の春よりクラブに新任の会長が就任されました。そのうちのお一人は再任です。そしてなんと60代の方が一名いらつしやいました。前任の会長さんにお話を聞いた折には驚くと同時にとても嬉しかったです。なおかつ、お二人の新会長も私より年下でした。もち

ろん我々の年代の方々が元気に活動する事も大事ですが、世代の交替も重要な課題です。我が地区老連の他のクラブの中にも若手の後継者が育っているところがいづつかあるようです。今は若い会員も併せて増員が必須です。新しいイベント、企画を立案しましょう。たとえば一時期の「健康マージャン」、「ダンスクラブ」等です。今後は若い方々ばかりではなくあらゆる年齢層にアピールするのが必要だと思います。以前にもお願いしましたが現会員の皆様もぜひご協力下さい。

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

内科 福島内科医院
消化器科
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

M-AH MORIYASU ANIMAL HOSPITAL
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

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	日
AM 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
PM 2:00~ 4:00	●	●	●	●	●	●	●
PM 6:00~ 8:00	●	●	●	●	●	●	●

休診日 水・日・祝
☎(044)866-6259 宮前区馬場3-8-34

たかはしクリニック
Takahashi Clinic
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

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
2025年10月より診療時間を変更します
かわわデンタル&ケアクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:30	○	○	○	○	○	○	○
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日 水曜・日曜・祝日
☎044-862-8811
川崎市宮前区宮崎5-1-1
ハビネス宮崎台1F
www.kawawadental.com

令和7年度役員紹介

宮前区老人クラブ連合会役員

会長	河野 明敏 (鷺沼仲よし会)	社活部 部長 柴原 茂男 (土橋つくし会)	土橋つくし会
副会長	西海 満 (大塚清遊会)	広報部 部長 高橋 昭男 (有馬敬和会)	野川春秋会 野川フレンズ 花の台シニアクラブ 馬絹友好会 宮崎春寿会 もみじ会
副会長	高橋 良基 (五所塚長生会)	広報部 副部長 大野 梅子 (蔵敷団地双葉クラブ)	柴原 茂男 佐島 守 島田喜美子 名古屋眞子 菊池 章 鈴木 宏治 鬼島喜久江
副会長	後藤 隆子 (南菅生健友会)	女性部 部長 後藤 隆子 (南菅生健友会)	
会計 部長	渡辺 勉 (有馬敬和会)	女性部 (長尾住宅シニアクラブ) 岡 みつ (鷺沼仲よし会)	
会計 副部長	堤 邦男 (平日向最勝会)	女性部 (花の台シニアクラブ) 名古屋眞子	平日向最勝会 神木最勝会 犬蔵シニアクラブ 五所塚長生会 高山若葉会 南菅生健友会 蔵敷団地双葉クラブ 蔵敷団地睦和クラブ 蔵敷団地和光クラブ 長沢歳歳会 菅生ケ丘興寿会 初山寿会 菅生台若葉会 平悠悠会 南平友愛会 長尾住宅シニアクラブ ひえばら日新会
総務部 部長	丸山 幸一 (菅生台若葉会)	会計監査 高野 實 (有馬弥生会)	堤 邦男 石坂 洋子 本郷 義之 高橋 良基 中城 道子 後藤 隆子 大野 梅子 栗田 和弘 小野 玲子 片山 静夫 飯島 康行 小澤 幸雄 丸山 幸一 新井 正二 白井 幸子 佐々木紳一 石山 正春
企画部 部長	安藤 功 (小台クラブ)	会計監査 飯島 康行 (菅生ケ丘興寿会)	
企画部 副部長	石坂 洋子 (神木最勝会)	評議員 荒 宏 (有馬寿老会)	
健康部 部長	藤本 米明 (有馬春秋会)		
健康部 副部長	新井 正二 (平悠悠会)		
文化部 部長	栗田 和弘 (蔵敷団地親和クラブ)		
文化部 副部長	高橋 昭男 (有馬敬和会)		
文化部 副部長	高橋 昭男 (有馬敬和会)		

宮前地区老人クラブ連合会会長

向丘地区老人クラブ連合会会長

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

Do KAWASAKI

水中運動
&
デイサービス

川崎市宮前区犬蔵1-11-50
☎ (044) 920-9595

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
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○	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

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 日祝

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

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

SAGINUMA USUI EYE CLINIC

一般眼科

日帰り硝子体・白内障・緑内障 手術

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

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

令和7年度事業計画

月	日	事業名
8	4	日帰りバス旅行
	5	女性委員会
	8	健康部会・スポーツ大会打合
	8	福祉大会実行委員会
	13	定例理事会・演芸大会役割
	16～17	夏休み遊びランド
	21	宮前地区会長会議
	25	向丘地区会長会議
	26	老人福祉大会・老人クラブ大会
9	29	50周年記念事業実行委員会
	2	グラウンド・ゴルフ委員会
	4	区老連演芸大会
	5	AM：理事会 PM：市老連会長会議
	8	こすもす編集会議
	9	秋季グラウンド・ゴルフ大会（宮前地区）
	11	秋季グラウンド・ゴルフ大会（向丘地区）
	12	グランドゴルフ講習会
	15～21	老人の日及び老人週間
	16	理事会・スポーツ大会実行委員会
	18	宮前地区・会長会議
	20	全国一斉「社会奉仕の日」
	22	向丘地区・会長会議
10	24～26	グラウンド・ゴルフとふれあいの旅
	1	広報委員会
	3	赤い羽根募金運動
	3	市老連会長会議
	8	多摩川クリーン活動
	16	定例理事会
	18～21	第35回全国健康福祉祭「ねんりんピック」
	23	宮前地区会長会議
	24	健康づくり（ダンス等）委員会
	27	向丘地区会長会議
11	28	友愛チーム委員会
	28	こすもす編集会議
	31	女性委員会
	5～6	全国老人クラブ大会
	6	ゲートボール選抜大会
	7	市老連会長会議
	7	スポーツ大会準備
	8	スポーツ大会
	11	広報校正委員会

月	日	事業名
11	12	ペタンク大会
	14	歩こう会
	16	※区民祭り予定
	18	定例理事会
	20	宮前地区会長会議
	21	第35回市老連ダンス祭り
	23～29	友愛慰問品各区配送
	25	向丘地区会長会議
	28	第36回女性部大会・市老連会長会議
	28	こすもす編集会議
12	1～2	高齢者の健康づくり・生活支援セミナー
	1～8	雑巾寄贈日
	3	旅行委員会
	5～6	市老連会長会議
	8～9	ペタンク審判員講習会
	10	定例理事会・友愛贈答品渡し
	12	グラウンド・ゴルフ委員会
	16	50周年記念事業実行委員会
	18	宮前地区会長会議
	22	向丘地区会長会議
令和8年1月	16	リーダー及び女性リーダー研修会
	20	定例理事会・賀詞交歓会
	22	宮前地区会長会議
	23	新年初詣旅行
	26	向丘地区会長会議
2	2	友愛チーム研修会
	4	男の料理教室
	6	ゲートボール向丘地区大会
	6	市老連会長会議・会員増強委員会
	12	健康講座と体力測定
	16	定例理事会
	19	宮前地区会長会議
3	24	向丘地区会長会議
	3	選抜グラウンド・ゴルフ宮前地区大会
	4	選抜ペタンク大会（代表地区ごと2チーム）
	5	選抜グラウンド・ゴルフ向丘地区大会
	6	市老連会長会議・基本財産等管理運営委員会
	13	市老連理事会
	16	定例理事会
	17	50周年記念事業実行委員会
	19	宮前地区会長会議
	23	向丘地区会長会議
	27	歩こう会
	27	評議員会

上記の他、下記の諸活動も実施

- ボランティア活動
 - 小・中学校の児童・生徒との交流会、子供会議及び児童の登下校時の見守り
 - 公園清掃等
- 社交ダンス教室の実施（毎月2回）市民館・地区会館※会長会議でお知らせ
- グラウンド・ゴルフの実施（宮前地区）（毎週火・金）有馬中央公園
- グラウンド・ゴルフの実施（向丘地区）（毎週木曜日）東高根森林公園
- ペタンクの実施（宮前地区）（毎週水曜日）有馬中央公園
- ゲートボールの実施（向丘地区）（毎週月・水・金）鷺ヶ峰子供の里公園
- 上記の他次の各種協議会及び審議会に委員等として推薦し活動に協力します
 - 宮前区まちづくり協議会
 - 宮前区社会福祉協議会評議員
 - 宮前区子ども安全安心協議会委員
 - 宮前区観光協会役員

令和7年度 宮前区老人クラブ連合会 予算書

(単位:円)

	科 目	決算額	備 考
収入	前年度繰越金	4,195,035	
	市より区老連へ(補助金・委託金)	858,110	
	単位クラブからの会費	310,000	
	雑収入	50	
	特別徴収	0	
	その他	0	
	収入合計	1,168,160	

支出	補助金	健康を進める運動普及費	60,000	930,000
		区老連活動促進費	245,000	
		趣味の作品展等開催費	15,000	
	委託金	社会活動奉仕費	25,000	
		ゲートボール奨励費	25,000	
		老人健康促進事業	100,000	
		老人スポーツ大会	50,000	
		区老連演芸大会	50,000	
		区老連スポーツ大会普及促進	120,000	
		生きがいと健康づくり支援啓発	80,000	
		生きがいと健康づくり支援事業	80,000	
		女性リーダー育成費	80,000	
		区老連運営費及び運営予備費	650,000	
		特別募金	0	
		支出合計	1,580,000	

令和6年度 宮前区老人クラブ連合会 決算書

(単位:円)

	科 目	決算額	備 考
収入	前年度繰越金	4,487,186	
	市より区老連へ(補助金・委託金)	858,110	
	単位クラブからの会費	340,000	34 クラブ
	雑収入	2,288	預金利息
	特別徴収	321,000	新年会会費
	その他	7,937	二チコミ手数料
	収入合計	1,529,335	

支出	補助金	健康を進める運動普及費	73,305	
		区老連活動促進費	411,437	
		趣味の作品展等開催費	10,500	
	委託金	社会活動奉仕費	6,143	
		スポーツ奨励費	23,222	
		老人健康促進事業	145,265	
		老人スポーツ大会	214,428	
		区老連演芸大会	161,063	
		区老連スポーツ大会普及促進	132,108	
		生きがいと健康づくり支援啓発	3,980	
		生きがいと健康づくり支援事業	44,500	
		女性リーダー育成費	123,430	
		区老連運営費及び運営予備費	151,363	
		前年度市老連への返還金合計	324,252	
		支出合計	1,824,996	
		次年度繰越金	4,191,525	

私たちは宮前区老連の活動を応援しています



宮崎台ささと眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	／	●※1	●	●※3		
15:00~18:00	●	●	／	●	●	●※2	／	

【休診日】水曜・土曜午後・日曜・祝日・第4土曜日
 ※1 木曜午前の一般受付は10:00まで
 ※2 第4土曜休診の前日の金曜受付は16:00まで
 ※3 土曜診療は9:00~13:00まで(第4土曜は休診)
 川崎市宮前区宮崎2-9-3 メゾン・ド・パッハ2F-A
TEL.044-789-8885

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

いいだ歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~13:00	●	●	●	●	●	●	×	
14:30~20:00	●	●	●	●	●	▲	×	

▲土曜日のみ18:00まで 休診日:日曜・祭日
 川崎市宮前区鷺沼1-3-13 鷺沼東急アパート1F
TEL・FAX 044-853-1386

東有馬
おとな子ども歯科

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

宮前区東有馬5-1-2 休診日 日曜・祝日
☎044-863-6410

美しい森
デンタルクリニック

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

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

新任会長あいさつ

向丘地区

会長就任のごあいさつ

長尾住宅シニアクラブ

会長 佐々木紳一



岡みつ前会長の後を継ぐ形で、長尾住宅シニアクラブ会長に就任いたします。

たしました。微力ではございますが、向丘地区老人クラブ連合会の更なる発展のために、尽力してまいりますので宜しくお願いいたします。

高齢者が人口の4人に1人を占め、人生100年時代を迎えた今日、すべての高齢者が楽しく豊かに、生きがいをもって暮らしていくためには、老人クラブの活動がとても大切だと思っています。一方、会員の減少や高齢化、役員のなり手不足などの問題を抱えているのが実態です。

今後、これらの問題解決に向け皆様と一緒に考えてまいります。

風通しのいい会に向けて

初山寿会

会長 小澤 幸雄



本年度より初山寿会会長となりました小澤です。

加速する高齢化、単位クラブの会員数減少と困難な状況や様々な問題が山積みとなっております。このような状況の中ですが、風通しのいい、楽しい会の運営を心掛けて行きたいと思っております。単位クラブとしての行事の多い当会としては、老連行事への参加が難しいとは思いますが、ご理解頂きますと幸いです。

現在、輸入衣類品の製造、卸売りの仕事のかたわら、地元向丘分団の消防団員として従事しております。

今後ともご指導のほど宜しくお願いいたします。

故郷のために

長沢歳歳会

会長 片山 静夫



私の兄である前会長が、体調不良により急遽引き継ぐことになってしまいました。

した。わたくしは、長沢生まれで長沢育ちであります。この度歳歳会の会長を引き受けるにあたりこのわたくしを育ててくれた長沢が急速に発展してまいりました。

少子高齢化社会の真ただ中にあるこの地域が、明るく住み良い地域へと変遷していけるよう地域住人同士の交流が活発で活気ある地域を目指した会造りをしていきたいと思っております。



共に活動出来る 楽しみを感じて

犬蔵シニアクラブ

会長 本郷 義之



今度、犬蔵シニアクラブ会長の大任を拝しました。川崎パークゴルフ同好会の運営に加え、昨年度より公園運営管理協議会副会長として、月3〜4回の公園美化に参画し、今回、更に老人会の運営にも携わる事となりました。日々の生活様式も激変しましたが、多くの皆様と共に活動出来る楽しみも増し、地域活性化にも健康の維持・増進にも繋がるものと思い、自分の出来る範囲で頑張るしかないと感じています。

自治会の各種イベントでのお手伝いも含め、多くの子ども達のはじける様な笑顔に元気を頂き、体力・気力の続く限り努めさせて頂く所存です。宜しくお願い致します。

向丘地区

再度会長を

引き受けて

高山若葉会

会長 中城 道子



高山若葉会は、海拔80mの高台に昭和44年に川崎市

宮住宅が建築されました。高山若葉会も創立52年になります。

5年前に圧迫骨折をして、手術を受けました。医者からは、一生歩けないと言われましたが、リハビリ訓練のおかげで、歩行器を使い、杖をついて歩けるようになりました。

伝統ある高山若葉会を潰すわけにはいきません。皆さんのすすめで再度会長を引き受けました。皆様にはご迷惑おかけすると思いますが、頑張ってみます。よろしくお願ひ致します。

宮前地区

新規会員を増やすために

野川フレンズ

会長 島田喜美子



この度、野川フレンズの代表をさせて頂く事になりました。

仲間と共にいられる喜び

野川春秋会

会長 佐鳥 守



野川春秋会新任の佐鳥守です。1933年5月15日生

まだ92歳です。

2021年9月に成田市から宮前区野川台に移住しました。娘の近くのマンションです。友達はいないし寂しい思いをしました。ある朝、娘が来て公園でグラウンドゴルフをしていると知らせてくれました。すぐに行き

した島田でございます。私が入会しました頃は会員も多く盛会でしたが、最近では会員の皆様も高齢化しておりまして出席者が少なくなり悩みの種でございます。今後は新規会員を増やします事が課題と思ひまして頑張つてゆく所存でございます。何もわからない事ばかりですので皆々様の御指導を賜りますようお願い申し上げます。

仲間に入れてもらいました。そのときに春秋会が行っていると聞きました。老人会とは知りませんでした。まあ仲間ができればよいと思ひ入会しました。春秋会の定例会に一度参加しましたが、良く分からずその後一年間欠席していました。仲間から定例会に出席するように言われて2月に出席しました。会長を引き受ける人がいないので解散か継続か、解散するとグラウンドゴルフが出来なくなり、仲間と別れるのかと思ひました。そのとき仲間の一人が「会計をやる」と言い、代表の矢が私に当たり引き受けました。私は難聴です。皆様に迷惑をかける事があります、その時はお許し下さい。

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

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

フローレンスケア 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) フローレンスケア 検索

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

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 ケアサポート宮前
- 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

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

(株)HSユア・ライフ

住宅型有料老人ホーム

くつろぎ 川崎市宮前区菅生 1-9-27
せせらぎ 川崎市宮前区菅生 3-8-6

連絡先 090-8726-2246 (担当/西川)

家賃	53,000円	合計 126,000円
食事代	48,000円	
管理費	25,000円	

初回 265,000円(敷金)

要介護1~要介護5までOK!

ねかみ
社会福祉法人 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

報 告

いる会員の皆さんの様子を

1/21

新春バス旅行成田山初詣

2/7

ゲート
ボール大会

ゲート通過に
拍手喝采



苺の食べ比べ！

2/16

向ヶ丘社協バザー



地場野菜
販売中

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

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

☎044-789-8830

会報紙限定で¥5,000割引を行っています。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

(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

フェルディナス

☎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

フェルディナス

古物商許可番号第 452560004512 号

3/27

歩こう会

桜の下散策



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。

3/12

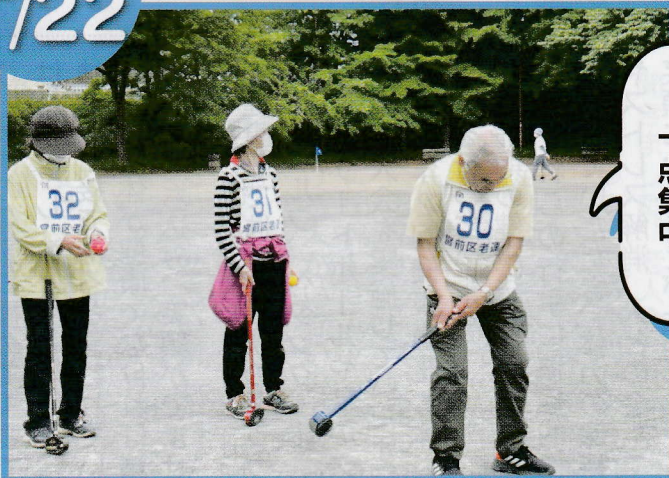
選抜ペタンク大会



霧雨の中の
熱戦

5/22

グラウンド・ゴルフ大会



一点
集中

5/15

男の料理教室



美味しく
できました

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



株式会社 鈴城製作所

川崎市宮前区南野川1-31-17

TEL. 044-777-2932(代)

有限会社

青木鉄工建設

川崎市宮前区南野川2丁目10-24

TEL. 044-777-4822

不動産 当社で
買取りします!

鷺沼駅徒歩3分 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

川崎市宮前区鷺沼1丁目10番44号 ☒info@mc1.co.jp

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

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-6)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

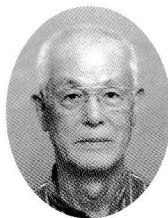
各部だより

会計部

区老連会計理事

就任のあいさつ

区老連会計理事 渡邊 勉



本年より区老連の会計理事を拝命致しました渡邊勉

です。16年生まれの84歳です。やりがいのあるお役目を拝命させて頂き有難う御座います。在職中は管理責任者として努め、退職後は引き続き福祉介護業務に関わる仕事をやって行きたいと思い、「福祉施設長」「ケアマネージャー」「介護福祉士」の資格を取得し、頑張ってきたが、2011年のあの東日本大震災が起これ、大打撃を受けてしまいました。これがきっかけとなり宮前区に住む息子夫婦と同居することになりました。超・少子高齢社会が進展する中、区老連の更なる発展の為に、会員増強に向かって皆さんと共に

とことん、頑張ることをお約束します。ガッツだけは誰にも負けないつもりですので、今後とも何卒ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

健康部

幸せな老いを考えて

健康部 部長 藤本 米明



令和7年4月健康部長を拝命いたしました。

身に余る重責であります。全力で任務を果たすべく努めてまいりますので会長はじめ会員の皆様のご指導、ご支援をお願いいたします。

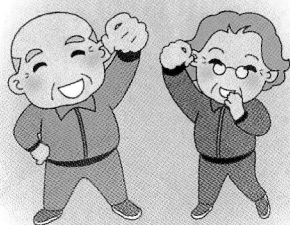
健康部といたしましては、会員の皆様の健康増進に役立つ事業を進めてまいります。幸せな老いを考えると身体の健康が重要な要素です。皆様も若い時からスポーツやウォーキング、日常生活などで身体の健康を維持してきたと思います。

老齢期において、日常生活で「余分に動く」、「無駄に動く」、「好きだから動く」は、ストレ

スの解消や運動不足の解消なり、身体の健康に極めて重要ではないでしょうか。身体と精神は、密接であると言われるいます。身体が健康でなければ精神的に落ち込み、笑顔ができません。

健康部では、春と秋のグラウンド・ゴルフ、ペタンク、歩こう会、ゲートボールや秋のスポーツ大会を実施しています。また毎年2回健康講座と体力測定を行っています。

老齢期の健康法は、会員の皆様がこれらの行事に積極的に参加していただき、体力の保持やストレス解消、人との会話で笑顔になることが大切です。これらの行事は、「ほどほどの運動」で、身体の健康には誠に適した運動です。今は、人生100年と言われていますが、健康部は、それに向かって会員の皆様のために事業を進めてまいります。



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

川崎市宮前区初山 2-17-5

☎044-976-5089

川崎市宮前区南野川2丁目26-12

TEL 044-777-5477

☎ 0120-86-5477

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

総合造園・土木

川崎市宮前区東有馬 5-21-20

TEL 044-863-4120

FAX 044-852-3042

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



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

一声の大切さ

蔵敷団地双葉クラブ
大野 梅子

令和7年度の総会も済み、本格的な活動が始まりました。わが双葉クラブも同様です。昨年は大変な年でした。会員数が亡くなられた方、転居された方、老齢になった方...と理由は様々ですが、10名の退会者が出ました。

30名少々になり、今年度の定期総会の挨拶で「会員増強に力を入れよう」と目標として第1に掲げました。役員はじめ会員皆様の協力もあり4月、5月に7名の入会者がありました。一声の大切さを心から実感しました。

やっと40名になりました。とりあえず50名目標です。

これを機会にわがクラブには、人気の高い「コーラスの会」はじめ5種類のクラブがあります。クラブの充実を図り、楽しい双葉クラブに発展させたいと思っています。

全国大会出場決定！

五所塚長生会

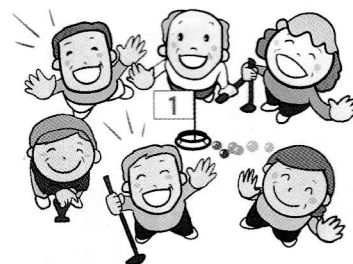
中川 芳男

第37回全国福祉祭選抜大会に出場する事になり仲間の皆さまのグラウンド・ゴルフ関係の皆さまに感謝いたします。特にグラウンド・ゴルフと一緒にプレーしている五所塚長生会の皆さま、向丘の皆さまには、



皆さん真剣です

いつも仲良くプレーしてくださいます。ありがとうございます。この様な全国大会に出られるという、夢見たいなプレーができたのも一緒にいつも励ましあい、切磋琢磨しあい頑張ってきたから神様からのプレゼントかと思っています。不思議と思っています。手が動き、上手にできました。皆さま本当にありがとうございます。全国大会頑張るぞ。



見事3位に輝いた中川さん

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

社会福祉法人なごみ福祉会 さぎ沼なごみ保育園



- 子育て支援センター
- 一時保育
- 休日保育

宮前区土橋 3-1-6 Tel: 044-871-7531
<http://www.nagomi-ns.ed.jp/saginuma>

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>

人を認める 人を排除しない 仲間を作る

社会福祉法人 星槎

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

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



税と相続のことなら



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



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

子どもたちの笑顔と地域のつながりを育む

すきっぷ保育園 すきっぷドレミ園・分園
すきっぷソラ保育園 すきっぷソラ保育園ANNEX
学童クラブどれみキッズ

みやざきだ子ども食堂・学習支援・
親子イベントも開催中！



特定非営利活動法人ワークス・コレクティブ キャンディ
川崎市宮前区宮崎2-1-1 生活クラブ高津センター2F
☎044-877-6215

歌でつながる笑顔の輪

菅生々丘興寿会

佐藤 由子

皆さんはカラオケに行くときどんな曲を唄いますか。私は、坂本冬美さんの「風に立つ」の歌詞の内容が好きで、たまに唄っております。

私が所属する興寿会にはカラオケ同好会があり、月に一度集会所で開催されております。会費はともリーズナブルで会員の方々は積極的に参加されていて、1月には新年会を兼ねて昼食を用意して歌に、おしゃべりにと、楽しみました。

皆さん自分の得意な曲や好きな曲を用紙に書いてカラオケ機械の係の方にお願いと一人2、3曲唄うことができます。

最近(2月)は秋の演芸大会に向けて唄う曲の選曲に意見を出し合って盛り上がり、近々決まりそうに楽しみです。

演芸大会では、テープではなくカラオケの機械を使って唄うことができます。上手に歌えるのにね(笑)と皆で言っております。役員さんよろしくお願いします(笑)。

カラオケを通じて会員の皆さんと交流し、元気をもらっています。皆さんとのカラオケの時間は私にとって大切な時間となっています。

他クラブの皆さんはどのような活動をしていますか？楽しい活動を知りたいです。



白寿を祝う集いに笑顔満載

蔵敷団地睦和クラブ

会長 栗田 和弘

我がクラブ(会員43名)最幸(高齢のマドンナは、大正15年6月1日生まれで、99歳の白寿を迎えました。

大正・昭和・平成・令和の激動の時を乗り越え、今日に至る健やかで穏やかなお姿は、私たちが合



白寿を迎えた「吉原愛子さん」(前列右から2人目)

言葉とする健康長寿の鏡です。歩行には手押し車の相棒が必要ですが、毎週の健康体操や大好きなカラオケ会の参加を欠かさず、また毎月の会員茶話会を始め、活動の場には楽しみと好奇心をもって、積極的に顔を出しています。

「白寿を祝う集い」で本人曰く、長寿の源は気負わずゆったり過ごすことと、多くを語らずとも家族と仲間の支えの下に、先ずは100歳を目指す意気込みを、満面の笑顔とともに誓い合いました。

「ボッチャ」を始めました!

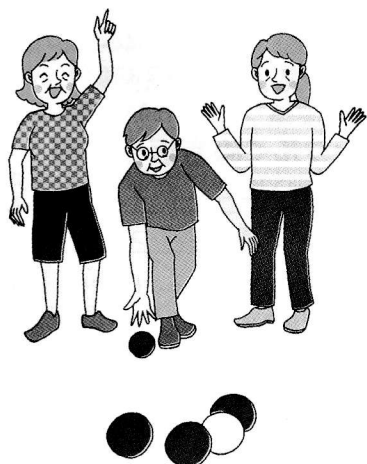
平日向最勝会

堤 邦男

「ボッチャ」は、パラリンピックの正式種目の一つで、年齢・性別・障害のあるなしに関わらず、全ての人が一緒に競い合えるスポーツです。

現在、日本中で注目されており、川崎市においても、宮前区スポーツセンターでは、「ボッチャ」を始めようとする組織に親切にルール等を教えていただけます。また、地域の「いいこの家」でも、すでに取り上げています。

我がクラブにおいては、今年度から「ゲートボール」を止めることになり、何かを新しく始めたいと考えている時、女性会員の一人から提案いただきました。





さっそく、役員会で皆様と協議して賛成をいただき、「ボッチャ」はインドアのスポーツなので、自治会の会館を使用させていただくことになりました。

まず準備としては、用具（ボール・白1個、青6個、赤6個等）・フェリーキット等。会場内に用意するコートは、6m x 12m（正式な試合でなければこれ以下でも良いとの事）。準備と並行して女性会員3名が、いこいの家などに行って勉強してきました。

そしてさっそく、13名の方が参加して練習しました。参加者のみなさんは大変楽しんでいました。これからも毎月続けてまいります。

老人会の皆様、ぜひ「ボッチャ」を始めてみませんか？

随筆

「100年」考

有馬弥生会 佐藤 實

昨年、川崎市は市制100周年を迎えた中、高齢者施策の一環として「いきいき長寿プラン」が展開されています。

私は、この「100年」に触発され、人間世界の100年について考察することになりました。

日本の100歳以上の人数は10万人を超えています。ちなみに川崎市では631人で、宮前区では84人（女性75人・男性9人）です。

我が国の平均寿命は、女性が87.14歳で世界一。男性は81.09歳で同5位となっています。なぜ世界のトップクラスなのかを分析すると医療進歩や生活の質向上、健康福祉の高さ等が挙げられます。

では、今後の100年については、医学の進歩・技術革新のより更に寿命が伸びる可能性が高くなっています。

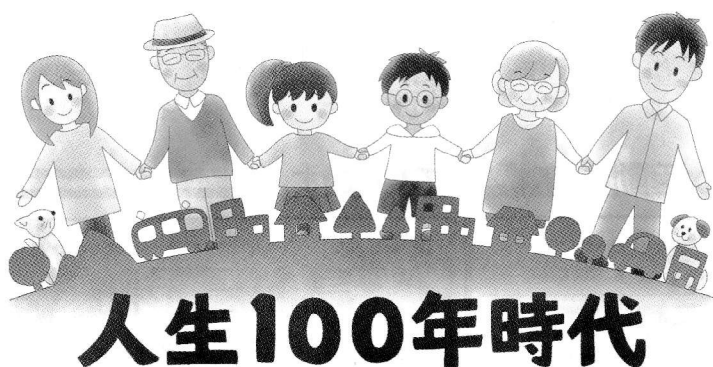
100年前の平均寿命は50歳未満で、定年が55歳だったのは一生生涯用と同義語でした。

明治時代に活躍した芸術家の寿命

を調べて驚きを感じ得ませんでした。夏目漱石・二葉亭四迷は40代。正岡子規・尾崎紅葉は30代。樋口一葉・龍廉太郎はなんと20代で亡くなりました。

これから100年は遺伝子治療や再生医療、AIによる健康管理等が進化し健康で長生きできる時代が到来するでしょう。しかし、少子化や環境問題等の課題もあり、これからどう対処していくかが問われるに違いありません。

未来に向けての希望は、国民全員が健康長寿を享受できる社会の構築に懸かっているのです。



ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



文芸

俳句

南平友愛会 藤原 正弘
大空の天まで泳げこいのぼり

南平友愛会 佐藤 定子
こぶし咲き縁側で見えるおらが山
おままごころははなは花びらゴザの上

南管生健友会 渡辺富美子
古寺の日射しゆらぎし水菖蒲
紫陽花の絵手紙届き妣^{はは}笑顔

南管生健友会 河野 茂
妣^{はは}の日に供えし経と花菖蒲
紫蘇をのせ旬の魚の尚美味し

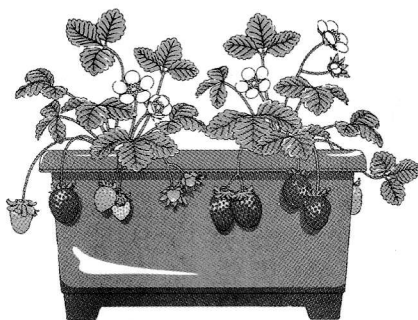
南管生健友会 原 光恵
つる草の葉裏にひそむかたつむり
筍の皮むく指に灰^{あか}の色

南管生健友会 宮 邦子
猫^{こまいぬ}と祖母見守りし落葉焚
大群の鰯打ち上ぐ浜辺かな

有馬敬和会 船山 きみ
桜ちり雨の冷たき身にしみる
春の日に二人で歩く花街道

有馬弥生会 佐藤 實
一人居の和室に二対の花氷
大花火多摩の流れを静めをり

鷺沼伸よし会 田中 都紀
強い風はるまち坂の桜散り
ペランダの母が赤く甘くなる



短歌

蔵敷団地双葉クラブ 安藤 歳子
派手となりし小菊の咲けるわが着物
孫の布団に縫い直している
教材に縫いたる着物解きつつ
厳しかりし師の面影うかぶ

有馬弥生会 佐藤 實
長期予報今夏も酷暑と言っていた
これがそうかと八月の空
「紫陽花」の分類系統意外なり
ユキノシタ科の落葉灌木

時事川柳

有馬弥生会 佐藤 實
商品^{たみ}券民に配れば名総理
パワハラが認定されても辞めぬ知事

川柳

南平友愛会 藤原 正弘
危ないと妻に手を貸し断られ
誕生日もう歳いらぬ82歳

有馬弥生会 佐藤 實
大谷がいなけりや見ないMLB
あちこちの痛みが今度は足腰に

和歌

蔵敷団地和光クラブ 小野 玲子
骨折で思うがままに動かぬ身
我が庭から晩秋知る
はじめてのひ孫授かりかわいさに
天使の様な錯覚陥いる



私たちは宮前区老連の活動を応援しています

株式会社 アースコンシャス

測量・調査・情報処理

川崎市宮前区土橋5-4-3

☎044-976-5431(代)

神奈川県測量設計業協会会員

株式会社トータルアート

総合塗装業

川崎市宮前区南平14-35

☎0120-925-805

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減
塩
は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす



電線加工・LANケーブル加工販売

株式会社 エスケーエス

川崎市宮前区宮前平2-9-10

富士見プラザ101

TEL/FAX 044-854-1566

誠実に、正直に
地域のお客様の快適な生活のために

昭栄塗装株式会社

代表取締役 斎藤 欽一

宮前区宮崎170-10

TEL 044-853-1135

建築総合メンテナンス

アベメンテナンス 株式会社

川崎市宮前区西野川3-21-14

TEL. 044-863-4087

熱中症患者のおよそ半数が高齢者です

なぜ高齢者は熱中症になりやすいのか？

体内の水分が不足しています

体内の水分量が若者と比べると低く、脱水症状になりやすい。また、体の老廃物を排出する際、たくさんの尿を必要とします。

頑固・無理をする

「夏は暑いもの。多少は我慢」「周りの人に迷惑では」「体が冷えるのが……」など、ついつい無理をしがちです。真夏日や熱帯夜の増加など、昔より夏は暑くなっています。

暑さを感じにくい

のどの渇きを感じにくくなったり、暑さを感じにくくなったり、体が出ているSOSに気づきにくくなっています。

暑さに対する調整機能が低下しています

高齢者は体温調節機能が低下してきています。体に熱がたまりやすく、暑い時は、若年者より循環系への負担が大きくなっています。

熱中症を防ぐには



こまめな水分補給
暑いときは 無理をしない
エアコンを上手に活用
入浴前後に水分を摂ること
日傘をさしたり、帽子をかぶる
寝る前も水分補給を
飲み物を持ち歩こう！こまめに飲む

会報編集委員会

発行責任者
編集委員長
編集委員

〃 〃 〃 〃 〃 〃

河野 明敏
高橋 昭男
西海 満
大野 梅子
堤 邦男
荒 宏
高橋 良基
白井 幸子
石坂 洋子

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字程度にお願いいたします。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 1月
- ◆原稿締めきり 10月27日

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

寝苦しい夜は...

ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をやる

運動をしたあとは体温が下がりがやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

宗教法人

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



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

「ねたきりゼロ」10か条



- ①健康なからだをつくろう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
- ③事故防止に心がけよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう

⑤1日1回は外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

⑦社会活動をすすめよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

⑩私は ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう





健康講座と体力測定

年2回行われる健康講座と体力測定が、2月14日（金）宮前市民館大会議室で行われました。

参加者は70名と前回より少なめでしたが、「医療法人 照」のお二人の方から「老・病・死と仲良く付き合うには」「訪問診療のすすめ」について貴重なお話が聞けました。

講座終了後は、ヘルスメイトさん指導によるラジオ体操、体力チェックを実施。

体力チェックは、輪投げ、握力測定、棒落とし（瞬発力）、手伸ばし（バランス）の4項目を行って参加の皆さんリフレッシュして帰途につきました。次回も大勢の参加をお待ちしています。



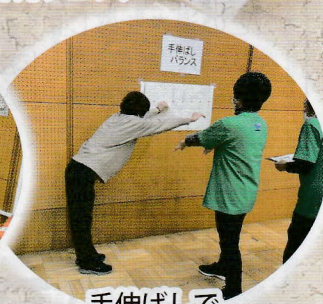
健康講座受講中



輪投げで体力チェック



瞬発力の確認



手伸ばしで
バランスチェック



みんなで体操

編集後記

各クラブの総会も済み、本格的な活動が始まるうとしています。今年度は新しい会長が7名おります。原稿からひしひしと意気込みを感じます。そしてまた今回は自発的に原稿を寄稿してくださった方がおり、感謝しております。

令和7年度も内容豊かな「こすもす」を発刊していきたいと思っています。ご協力よろしくお願いします。

広報部 大野 梅子



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。

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

川崎東有馬店 ☎044-863-8119
川崎市宮前区東有馬5-26-10 佐藤ビル1F
kawasaki-higashiarima@kaitoridaiichi.jp
【営業時間】10:00~19:00 (年末年始は除く)
金・プラチナ・金歯・古銭・切手・時計など
買取のこならお任せください! 買取大吉 川崎東有馬店 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

気軽に頼める
街の電気屋さん お見積り
無料

電気設備工事一式
有限会社 **タナベエンジニアリング**

川崎市高津区下作延3-21-18
TEL.0120-87-1519

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

そんぽの家 川崎宮前
宮前区野川本町 3-11-30 ☎044-741-6988

そんぽの家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

東京新聞を読んでもみませんか？

60代以上の読者から高い支持をいただいています。

今なら1週間、無料でおためしできます。

買いやすい！

購読料が安い。紙面がコンパクトで読みやすい。

東京都／70代女性

他紙を購読してましたが、**1週間のためしよみ**をして内容も良く購読しました。今ではすっかり愛読者です。

東京都／70代男性

読みやすい！

文字が大きくて、読みやすい。

神奈川県／50代女性

全体的に穏やかな雰囲気が好き。

埼玉県／70代女性

続けやすい！

毎日楽しく数独をしています。

現在82歳ですが通院している院長にも褒められます。

千葉県／80代女性

お値段もお手頃で

年金生活者にとって、助かっています。

東京都／70代女性



※購読者アンケートより抜粋

地域最安値

朝刊だけで月3,400円(税込)

1週間無料のためしよみ、ご購入のお申し込みはこちらから

通話料無料

①24時間受付

オペレーターが直接対応するのでご安心ください

フリーダイヤル



0120-026-999



ためしよみ、購読でお得な特典あり!詳細は裏面へ

1週間無料のためしよみで、 今お読みの新聞と読み比べてください。

おためし
特典も!

今なら1週間分980円を**無料**で「ためしよみ」できます。



毎朝の習慣にピッタリ!
東京新聞では、
数独や漢字クイズを毎日
掲載しています。

**ためしよみで
全員にプレゼント!**

東京新聞オリジナル
nepia 鼻セレブティッシュ



新規購読特典

ご購入でプレゼント!

東京新聞を新規で6カ月以上購読
お申し込みの方にどちらかをプレゼント

※プレゼント品は、在庫の関係でお届けに時間がかかったり、
代わりの品にさせていただきますことがあります。



LIONナノックスギフト

No.024



災害対策セット

No.255

※どちらか希望の商品No.をご記入ください

1週間無料のためしよみ、ご購入の お申し込みはこちらから

オペレーターが直接対応するのでご安心ください



通話料無料 ①24時間受付



0120-026-999



ためしよみ



購読



※上記QRコードを読み取り、フォームに入力の上、お申し込みください

東京新聞 申込 検索



ハガキでのお申し込みはこちら▶

ハガキに必要な事項をご記入の上、切り取って投函ください。

新聞購読料のお支払いは、口座振替・クレジットカードがおすすめです。(手数料無料)

※「1週間ためしよみ」の複数回お申し込みについては、お断りする場合があります。

●個人情報の取り扱いについて▶1.このハガキの個人情報は、東京新聞及び関連会社で、ためしよみ・購読の手続きに利用いたします。2.ためしよみ・購読紙の配達などを行うために、個人情報の秘密保持契約を締結した新聞販売店へ委託を行います。3.その他委託者以外の第三者へ提供することはございません。

東京新聞

郵便はがき

料金受取人払郵便

銀座局
承認

7687

差出有効期間
2026年5月19日
まで(切手不要)

100-8786

3 2 3

東京都千代田区内幸町2-1-4
中日新聞東京本社 (東京新聞エンタープライズ)
東京新聞お客さまセンター 行

東京新聞

☒ **1週間無料ためしよみ**

※お申し込み受付からお届け開始まで数日かかる場合があります

☒ **朝刊のみ 購読 1カ月▶3,400円** (税込) **地域最安値**

ご購入の方▶ **202** 年 月 日~ 月購読

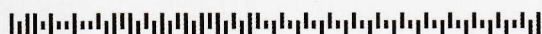
※年末年始や連休等に重なる場合、希望日にお届けできない場合があります

6カ月以上購読の方▶ 商品を ☐ 希望します 商品No.

☐ 希望しません

フリガナ	お電話		
お名前	様	年代	代 (男性・女性)
ご住所	〒 	都 県	市 区
現在購読中の新聞は? ☐ 朝日 ☐ 毎日 ☐ 読売 ☐ 日経 ☐ 産経 ☐ その他 () ☐ なし			
ハガキコード		720	

今後、東京新聞からのお知らせを ☐ 希望します ☐ 希望しません





リバブル
シニアの
住みかえサロン

[シニアのお悩み] ワンストップでサポートいたします



シニア・相続の専任担当者および各分野の専門家と連携した
専門的なサポートを受けられます。

不動産
売買

シニア向け
住宅探し

相続
サポート

FP相談

法律・税務
相談

不用品処分
・引越

東急リバブルの シニアの住みかえサポート

ご自宅の売却からお住みかえ先のご紹介、介護・資金のことまで。
お身体の状態や希望する暮らし方に合わせ、幅広くご紹介が可能です。
まるごと、安心してお任せください。



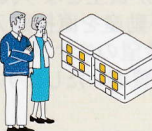
自宅

住みかえの
選択肢(例)

駅近マンションの
ご紹介



自立型
シニア向け住宅



介護型
シニア向け住宅



提携法人38社

施設約1,780棟

※シニア向け住宅:サービス付き高齢者向け住宅・
各種有料老人ホームなど
(2025年3月時点の提携施設数)

シニア住宅への住みかえ相談・介護相談の場合は専門のスタッフがお手伝いします



東急リバブルの相続サポート



プロの
「相続×不動産」
診断

相続税の確認

相続税の申告

遺産分割協議

相続登記

こんな方にお勧めです。

- 将来の相続税が
いくらかかるのか知りたい
- 我が家に必要な対策は何か
- 対策するとどうなるのか知りたい



「プロの『相続×不動産』診断」
報告書(抜粋)

売買担当者・相続サービス担当者が各士業と連携し、しっかりサポートします

つながる。答えへ。未来へ。

東急リバブル

リバブルシニアの住みかえサロン

携帯・スマホからもOK! 通話料無料

0120-990-045



〒150-0043 渋谷区道玄坂1-9-5 渋谷スクエアA
TEL:03-6855-8715
定休日:毎週火・水曜日
国土交通大臣(12)第2611号
(一社)不動産流通経営協会会員
(一社)不動産協会会員
(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

不動産のことなら東急リバブルにお任せください！

お客様ひとりひとりの「最適解」へ。 私たち東急リバブルが、つないでいきます。



時期に縛られず高値売却に挑戦したい

時期も価格設定も余裕を持ちたい方は

通常売却

過去成約実績を分析し、効果的な売却促進活動をご提案いたします。



こんな方にオススメ

- 急いで売却する必要がなく、余裕をもって資産売却したい方
- 高値での成約を目指したい方

「経験 × データ分析 = 早期かつご希望の価格で売る戦略」



手間をかけずに可能な限り早く売却したい



周囲に知られず
早期の現金化が可能

リバブル不動産買取

東急リバブルが買主となり、お客様のご所有不動産を直接購入いたします。ご希望のスケジュールを第一優先に買取いたします。



こんな方にオススメ

- 早急に現金化したい方
- 周囲に知られず売却したい方
- 売却を確定させて、早く次の住まいに移りたい方

不動産売却相談・不動産査定をいただいた方への特典！

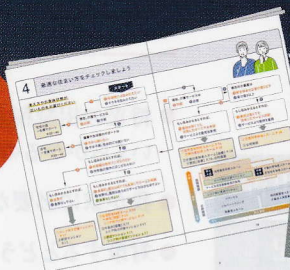
シニアの住みかえサロン特製

「シニアのこれからノート」 をお渡しします！

他にも情報満載

- シニアの住みかえサロンがお手伝いできること
- 住まいの選択肢
- シニアの住みかえの豆知識
- 相続
- シニア向け住宅とは
- ライフプランニング
- 不用品処分 など

無料



※全てのサービスにはご利用条件があります。適用可否および保証額（リバブル売却保証）、当社購入金額（リバブル不動産買取）は当社審査によります。対象不動産の条件によっては、本サービスをご利用いただけない場合があります。また、当社が日常的に営業・販売活動ができるエリアが対象となります。詳細は当社営業担当者へご相談ください。

つなが。答えへ。未来へ。

東急リバブル

リバブルシニアの住みかえサロン

携帯・スマホからもOK! 通話料無料

0120-990-045



〒150-0043 渋谷区道玄坂1-9-5 渋谷スクエアA
TEL:03-6855-8715
定休日：毎週火・水曜日
国土交通大臣（12）第2611号
（一社）不動産流通経営協会会員
（一社）不動産協会会員
（公社）首都圏不動産公正取引協議会加盟