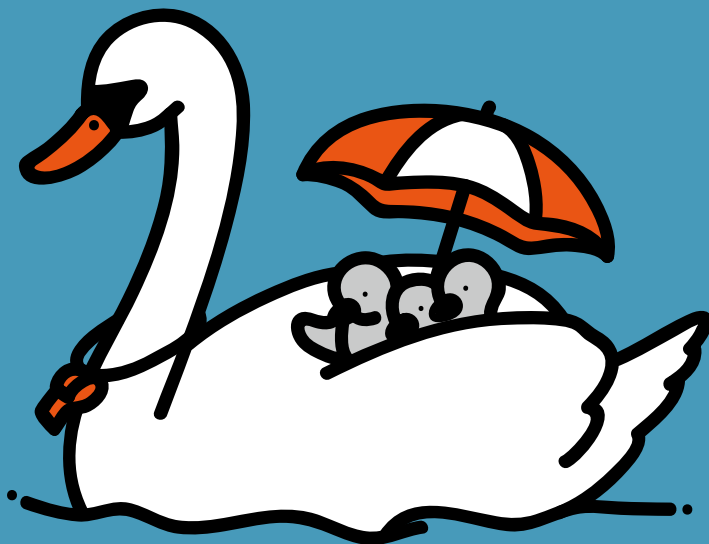


TAKE
FREE
第9号
2017年6月

ポット出版



神宮前二丁目新聞

Jingumae 2chome Shimbun

じん に
神二で暮らす、働く、遊ぶ。

地元メンバーが届ける、超地域限定フリーマガジン。

今回の特集は「健康を守る」。神二で夏を健康に乗りきりましょー!

リーダーは御年98歳!

元気娘のはっちゃけ♡健康法

元気なお年寄りが多い神二。神二新聞6号「神二の歴史」特集でも、戦前の神二を知ると長寿にいろいろな話を聞いた。

そこで、ご長寿の座談会を開催! スポーツにランチ会にと、日々をエンジョイする4人の元気娘の登場だっ!

健康の秘訣は「おれを飲む」!?

席に着くや、キャツキャとおしゃべりが弾む元気娘。まずは健康法を聞いた。

伊丹 (以下、伊) ▶編み物をするのと、友達にハガキを書くことね。

山本 (以下、山) ▶隅から隅まで新聞を読みます。活字が好きなの。

島田 (以下、島) ▶百草丸 (胃腸薬) と、ビオフェルミンを飲むこと。

椎谷 (以下、椎) ▶私は特に何も。食べ物の好き嫌いはないけどね。

口に入るものなら、何でもござれだからさ。

山▶島田さんは、目黒のお地蔵さまのお札に守られてるんでしょ。

島▶そう。月に一回「おかげさまで毎日健康です」ってお参りするんですよ。で、具合が悪いときはもらったお札を飲んじゃうの。

椎▶お地蔵さまの絵が描いててね。

伊▶お地蔵さまの絵が描いててね。

85歳

伊丹和子さん

昭和7年生まれ
神二歴…50年
起床…7時
就寝…翌1時
好きな食べ物…
パスタ、パン、珈琲

銀座でビールを
飲み明かした
若い頃が懐かしいわ

島▶不思議と効くのよ。家族には、「えー」って顔されるけどね (笑)。

家族がヒヤヒヤした「乗鴨事件」

フットワークの軽い元気娘たちが、今年の5月には乗鴨に出かけた3人が、途中でぐれてしまう事件があったという。

島▶お買い物して、お食事して、さで帰ろうと思ったら、山手線が動かなくなってるね。

ご長寿だって?
そんなことないよ、
ハハハ!

98歳

島田シンさん

大正7年生まれ
神二歴…68年
起床…7時 就寝…21時
好きな食べ物…おすし
お孫さんは神二の「クリニ
ングシマダ」の一弘さん。

88歳

山本ノリさん

昭和4年生まれ(88歳)
神二歴…55年
起床…7時
就寝…23時
好きな食べ物…
おもち、甘いもの

写真を撮るのは
ダメよ〜
もう恥ずかしい!

伊▶椎谷さんが切符を払い戻しに行ってる間に、はぐれちゃったの。

山▶せっかちなえ。待っていれば電車が動いたかもしれないのに。

椎▶駅のまわりを行ったり来たりしたけど、2人がいないからさ。しょうがないからバスで帰っちゃった。

伊▶私たちも探し回ってたのよ〜。

椎▶帰って息子に「2人とはぐれた」って言ったらすごい心配してさ。

島▶うちの孫も。携帯に電話くれたもの。結局、伊丹さんと私は電車で帰ったのよね。

山▶自力で帰れるからすごいわよ。

家族に感謝、友達に感謝

常にニコニコ、笑顔が絶えない4人。その元気の源はいったいなに?

島▶することがないと暇だから、ぬか漬けを作ったり、手伝えることがないか娘に聞くんですよ。

伊▶息子が毎日「母さん元気?」って電話をくれるので、一日の出来事を話しているうちに元気が出ます。

島▶あとは、みなさんこうやって集まれるから楽しいです。

伊・山・椎▶本当にそうねえ。

椎▶伊丹さんが、いい食事場所をよく知ってるしね。

伊▶私も人から教えてもらうのよ。

山▶島田さんが「今日はあそこに行こう」って引っ張ってくれるんです。

伊▶助かりますよ本当に。声をかけてもらわなきゃ、外に出ないしね。

山▶島田さんがリーダーなの。私たちの目標なんです。

椎▶何事もリーダーに倣ってね。

島▶あらやだ。…まずいことになるかもよ (笑)。

自身ではきっと「ご長寿」と思っていないであろう4人。それこそがいつもでもない健康でいられる秘訣に違いない!?

健康法なんて
難しいこと
聞きなさんね

81歳

椎谷あさ子さん

昭和11年生まれ(81歳)
神二歴…59年
起床…7時
就寝…23時半
好きな食べ物…
刺し身、青魚、酢の物



元気娘たちが手に持っている輪っかは、毎週月曜に千駄ヶ谷で行われる「わなげの会」で使っているもの。神二近辺に住む大勢の元気娘たちが集い、わなげに興じている。

健康のプロに聞いた！ ものぐさ編集部改造計画

ほぼ1日パソコンに向かい、よたよたと帰宅し、疲れが抜けきらぬうちにまた出社。
こんな毎日を送る神二新聞編集部ですが、元気娘の座談会に触発され、
これではいかんと一念発起！ 神二で店を構える頼もしいプロたちに、
「健康を守る」ためにできることを聞いてきました。



神二新聞編集部 松村・上野

改造計画に協力してくれた神二のプロたち



髪も目も
時短で
守れます

髪の健康 P5へ

目の健康 P6へ



靴を変えれば
歩き方が
変わります

足の健康 P8へ



歯のように
爪のメンテも
日常的に

爪の健康 P7へ



周りの人が
運動したら
ほめてあげて！

全身の健康 P10へ

神二の美容院
Plus Loungeの
蓮見さんに聞いた

髪

の健康 を守る方法



編集部
松村の悩み

半乾きで寝るから
髪がバサバサ…

ドライヤーの当て方を変えれば
速く乾かし痛まない

「その短さでもブローがめんどくさいですか…」と、苦笑気味の蓮見さん。自慢じゃないが、私がブローしてられる限界は5分である。でも、10分くらいかけないと、完全には髪が乾かない。「髪に風がちゃんと当たっていないから、なかなか乾かないのかもしれない。髪をたなびかせるように、横から風を当てるのはNG。ドライヤーを頭上に持っていき、乾きにくい地肌に向けて風を当てるんです。こうすることで、毛先の水分が抜けすぎてバサ

バサになってしまうのも防げます」。取材を終えた夜、試してみると、確かに速く乾くようになったかも。これなら続けられそうです、蓮見さん！他にも自宅で美髪を守る方法を尋ねたところ、「シャンプーにこだわること」だと言う。「トリートメントは高いものを使うけど、シャンプーは何でもいいやと思っているかたが多いんです。でもそれって、洗顏料は安物で済ませて、ファンデーションだけ高級品を使っているようなもの。頭皮の健康を左右するシャンプー選びこそ、自分に合ったものを選んでくださいね」。

これで健康！
髪の表面や毛先でなく
地肌に風を当てるべし

●教えてくれたのは
Plus Lounge
蓮見恵子さん

神宮前2-32-3 4階／美容師
歴は14年。立体感とメリハリのあるスタイリングが得意。
昨年アイソロジストの資格も
取得し、磁気により目の血
行を促進する施術を行って
いる。



神二の目の美容院
Plus Lounge Tokyoの
蓮見さんに聞いた

目の健康 を守る方法



編集部
松村の悩み

毎日10時間はパソコンとにらめっこ。
目がショボショボします

疲れた目を癒やすカギは 血行促進にアリ!

髪の毛を解決してくれた前ページの蓮見さんは、磁気を使って目の疲れを癒やす「アイソロジスト」の資格も持っているそうだ。悩みを話したところ、「ガンリンギンの疲れが相当溜まっているでしょうね」。

え、それって何ですか? 「眼輪筋というのは目のまわりの筋肉のこと。細かい字を見るなど、目が一点に集中すると、この筋肉が凝り固まってしまうんです」。解決策は、血行を良くして眼輪筋をほぐすこと。最低

3時間に1回、ホットタオルを5分間目に当てるといいそうだ。さらに冷たいタオルとホットタオルを交互に当てると血管がポンプのように収縮を繰り返すので、なおよしのこと。

私と競うかのように長時間パソコンに向かってる編集部の上野に報告したところ、「タオルを用意するのがめんどろ。おまけに化粧が落ちる」と、思わぬ反撃に合った。さすが不健康編集部、ずばろ度が筋金入り! しかしそんなずばろ向けのワザも蓮見さんは伝授してくれていた。「ぎゅーっと目をつぶり、ぱ

ちっと見開くことを繰り返してください。これだけでも眼輪筋をほぐせますよ」。

これで健康 /
3 時間に 1 回
「ぎゅーっ・ぱちっ」で
目のコリをほぐす

●教えてくれたのは
Plus Lounge TOKYO
蓮見恵子さん
神宮前2-32-1 2階



神二のネイルサロン
Awesome Blossomの
原さんに聞いた

爪の健康 を守る方法



編集部
上野の悩み

手の爪が、いつも
二枚爪になってしまいます

爪切りではなくやすりを使い 乾燥予防を心がけて

見た目にも美しくない二枚爪。こうなる原因は、栄養が偏るとか睡眠不足とかなのでしょうか? 「それよりも…上野さん、爪切りを使ってるでしょ?」。はい。それが何か…? 「爪は三層構造になっているんですが、爪切りで切ることによって層がはがれて二枚爪になるんです。爪を短くしたいときは、やすりを使うといいですよ」。まさか、爪切りが二枚爪になる原因だったなんて! でも、やすりだとなかなか短くなら

なくて面倒なんですけど…。 「爪がある程度長いときは爪切りを使って短くしてもいいですが、その場合も、最後はやすりで整えるといいですよ」。原さんによると、爪切りの他に、乾燥も二枚爪の原因になるそうだ。爪の生え際にある甘皮部分に、キューティクルオイルという専用のオイルを塗ってもみ込むことで、乾燥を防げるという。そういえば以前、



やすりは爪の外側から中央に向かって、一方方向に動かす

原さんのお店でオイルを買ったんだ! サボらず毎晩塗るようにしますっ。

これで健康 /
爪の生え際に
キューティクルオイルを
塗って乾燥予防

●教えてくれたのは
Awesome Blossom
神宮前店 原韻子さん
神宮前2-6-14 / 7月に出産予定の
原さん。お店では、爪の形を整え、
甘皮処理とベースコートを塗ると
ころまでを2,700円で受けられる。



神二の靴屋さん
ザ ナチュラルシューストアの
沖田さんに聞いた

足の健康 を守る方法



編集部
松村の悩み

ヒール靴はサイズが合っても
1日履くとヘトヘトに…

サイズだけでなく ヒールの位置が重要

足のサイズが25.5cmの私にとって、ヒール靴選びは悩みの種だ。なんとか足が入る一点に巡り合えても、1日履くとヘトヘト。ぴったりの一足に出合うなんて無理じゃないか？ そんな思いで沖田さんのもとを訪ねると、こんな質問をされた。

「お持ちの靴のヒールは、かかとから真っすぐ下りていますか？ それとも、爪先側に寄っていますか？」ん？ヒールのつき方に違いなんてあるんですか？「はい。体重を前のめりにかけるかたは、ヒールが

真っすぐ下りている靴だと、体重をかけたい位置とヒールの位置が一致しません。すると、土踏まずよりも前の部分に全体重がかかるので、指のつけ根にタコができたり、痛んだりするんです」。私、まさにそれです!!「松村さんの場合は、ヒールが爪先側に寄っている靴だと、歩きやすくなると思いますよ」。

なるほど～。靴選んで、サイズが合えばいいと思ってました。「もちろんサイズも大事なんですけどね。指先から約1cmの余裕があることが目安です。足に体重がかかると、土踏まずのアーチが下がるので、

朝と夕方では長さが変わりますから」。

靴そのものを見なくても、歩き姿だけで、靴が足に合っているか分かるという沖田さん。チェックポイントは「歩隔（ほかく）が骨盤の幅に収まっているか」だそうだ。歩幅が両足の縦幅なのに対して、歩隔は両足の横幅のこと。モデルの直線歩きは歩隔が非常に狭いといえる。「合わない靴を履くと、体重の乗せかたが偏るので、体の軸がブレます。その不安定さを補うため歩隔が広がるんです」。入ればOK!で選んでいる私の靴、きっとダメダメですよな？ 沖田さん、チェックをお願いします！

●ヒールのつき方には違いがある！



上…ヒールが爪先側に寄っている靴。ヒールの先端が、かかとより内側に入っている。

下…ヒールがかかとから真っすぐ下りている靴。

これで健康/
サイズが合うだけでなく
歩隔が広がらない
靴を選ぶ



[特集] 神二で健康を守る

沖田さんにサンダルをチェックしてもらった！

お店を訪れたお客さんに、購入するかは別にして、どんなタイプの靴が足に合うかをアドバイスしている沖田さん。

松村が取材当日に履いていたサンダルもチェックしてもらった。



「松村さんの足幅より少し横幅が狭いですね。サンダルは足幅にぴったり合うと、体重の乗せ方が偏らずに済みます」と、似たデザインのものを出してくれた。



私のサンダルより、3～4mmほど幅が広い。試しに履かせてもらうと、フィットして気持ちいい！ しかも、歩きやすい！ 普段、歩く度に体がグラついていたんだなぁと初めて実感。



「お持ちのサンダルもこうすると変わりますよ」と、ベルトの穴を1つ締めてくれた。「蹴り出すときに体重がかかるのは足首。そこを固定することで、足が動きにくくなり、安定するんです」。

●教えてくれたのは
ザ ナチュラルシューストア
神宮前店 沖田形さん

神宮前2-18-16／元・治療院勤務。患者の不調が足から来ていることに気づき、靴の販売員に転身した。店内では、天然素材の靴や、歩きやすく履きごちの良い靴を販売している。

神二のマッサージ・はり・灸
ロータス治療院の
熊谷さんに聞いた

全身の健康 を守る方法



編集部
上野の悩み

いつもなんとな〜く体が重くて
だるいんです…

体は使ってこそ健康になる。

5,000歩を目標に歩く習慣を

遅寝遅起き、食事は適当、体を動かすのは通勤くらい。それに加えて最近暑いから、毎晩のビールがおいしいったらありゃしない。ビールを飲むならつまみもほしいよね——という生活を続けていたら、半年で4kgも太ってしまった。「そりゃ体が重くて当然ですよ(笑)」と、ロータス治療院の熊谷さん。「でも、ビールはおいしいもね。それを無理にやめるとは言わないから、もう

少し運動できるといいね。乗らない車はダメになるのと同じで、体も使わないと不健康になりますよ」。

熊谷さんは、「運動したいけどきっかけがないし続けられない」という人をサポートするため、“健康伴走”をしているという。走った距離や時間を報告してもらったり、ときどき一緒に走ったりしているそうだ。「健康になる本当のよさは、周りの人も元気になること。不健康だと周りの人を心配させてしまいますよね」。

私も運動したくなってきた！ 何

から始めるといいでしょうか？「いきなり走るより、歩く方がいいと思います。歩き方にこだわらなくていいから、とにかく靴を履いて外に出る。それだけでもエライんです」。

「自分がどれくらい歩いているか見える化してみましよう」という熊谷さんの言葉に、取材翌日からさっそく、スマホの歩数計アプリを使ってみた。歩数を増やすために、昼はちょっと遠めのコンビニまで歩くようにした。結果は、2週間の平均が2,000歩。熊谷さんには「運動しな

い老人並だよ〜！ 5,000歩は目指したいね」と言われてしまった。倍以上ですか…。でも、こうやって報告できる相手がいると燃えますね。というわけで、目指せ5,000歩で健康になるぞ！（そして痩せたい!）

これで健康/
歩数計で
自分の運動レベルを
見える化

【特集】神二で健康を守る

神様をお願い！
ちゃんと健康に
なれますように

「ずばらをやめて健康になるぞ!」と心を入れ替えた編集部。しかし自分の力だけでは心許ない。こんなときは神頼みも大事かも!? そんなわけで、お守りについて聞くべく神二の氏神・青山熊野神社を訪ねた。



お守りとは「携帯版お札」のこと

お札は家に置いて家族を守るもの。お守りは携帯版のお札で、中には紙や木でできた小さいお札が入っている。神社で授与されるお守りは、神殿で祝詞をあげ、神様の御霊を宿らせている。

1年のお札を込めて

年末に神社でお焚き上げをお札と同じように、年末にお焚き上げをするのが基本。ただし祈願が成就した場合は、1年が経つ前にお札参りをし、神社に納めても問題ない。

神様
見て
てねっ!



●教えてくれたのは

青山熊野神社

堀宣 椎名勇夫さん

神宮前2-2-22／家内安全、学業成就などのお守りのほか、神二にはペットを飼っている人が多いため、ペット守りも扱っている。

神二 お悩み 相談室

今回のテーマ

財産を守る

「シルバー世代が元気な神二。」

財産管理について困っている人をサポートしたい」。

神二にある法律事務所から

こんな連絡をもらって生まれた本企画。

今回は、相続財産に関するよくある悩みや、

実際に神二の人が体験したケースを

もとに回答してもらいました。



●私がお答えします

C-ens法律事務所
森崎秀昭弁護士

神宮前2-4-7 303号室 / 2014年にC-ens
法律事務所を設立し、2016年より神二に
事務所を移転。相続財産の整理や調査の
相談も受けている（初回無料）。

お悩み

1

相続の準備をしたいけど
何から手をつければいいのか
わからない

まずは財産の洗い出しを。
整理することで財産も家族も守れます

ひと口に相続財産といっても、下で挙げたようにさまざまな種類があります。まずはどんな財産をもっているのか書き出してみましょう。

負の財産が多い場合などは相続放棄の手続きが必要になりますが、この手続きは、通常、相続権が発生してから3カ月以内に行わなければなりません。例えば被相続人が70～80代の場合、相続人であるお子さんは40～50代の働き盛りで忙しかたです。財産が多岐にわたっていて把握するための調査に時間がかかると、3カ月はあっという間に過ぎてしまいます。

財産を整理しておけば、今後活用できる資産を把握できて安心ですし、残される家族を守ることでもできます。大切な思い出の品の整理と合わせて、財産整理を始めてみましょう。

預貯金

不動産

生命保険

有価証券

骨董品

相続対象になる財産はさまざま。上に挙げたプラスの財産のほかに、借金や未払いの税金などの負の財産も含まれる。

お悩み

2

近所の家が1億で売れたらしい。
うちの土地も同じくらい
価値があるのか知りたい！

売買価格と評価額は別物。相続額は
評価額をもとに把握しましょう

2020年の五輪に向けて土地・建物の価格が上がっている神宮前。ですが、同じエリアでも、建物に面した道路の幅や築年数、木造が鉄筋コンクリート造かなどによって、当然、評価額は異なります。

いま「評価額」という言葉を使いましたが、これは「固定資産評価証明書」に書かれている公的機関の評価金額のこと。相続不動産は、この評価額をもとに考えます。固定資産評価額は市場の売買価格とは異なるもので、通常、売買価格より低いもの。不動産の広告などに書かれた売買価格をもとに「うちにはこんなに財産がある」と思うのは早計です。「固定資産評価証明書」は、都税事務所で簡単に取得できます。まずはこれで、不動産の相続額を正しく把握しましょう。

他に気をつけたいのは、固定資産税の延滞です。延滞金の請求だけでなく、差し押さえのリスクもあります。また、複数名義で所有している場合は代表者にしか請求書が届かないので、その他の所有者が延滞に気づかない場合が多く、注意が必要です。

お悩み

3

長年住んでいる
借地の持ち主から、賃貸料の
大幅な値上げを要求された

まずは借地権の契約内容を
確認してみましょう

ご相談のかたは、お父さまの代から神二の借地に数十年住んでいるとのこと。それが最近になって、所有者である家主から「現状の倍の借地料を払ってほしい」という要求があったそうです。

地代は物価、公租公課（国税や社会保険料など）、近隣の相場の変動によって増減できると契約書に記載されている場合が多いのです。反対に、借地権者からの値下げも可能です。まずは借地権の契約内容を確認してみましょう。今後は、現在の地代を基準に「地代は固定資産税の〇倍」と取り決めをして、契約書に値下げの可能性も記載するといでしょう。

また、借地は所有者の許可なく相続できませんが、借地権の遺贈の場合は所有者の承諾が必要となります。子ども名義で家を建て替えるにも、所有者の承諾が必要です。

借地権には、借地借家法による5種類の借地権があり、価額の評価の仕方も変わってきます。借地について気になることがある場合は、契約内容を持参して専門家に相談することをおすすめします。

Jingumae 2chome Design Project

神二商店街で「ボッチャ体験会」開催！

【#009 子どもから大人まで100人以上が参加したっちゃ】

2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、
神二のみんながひとつのスポーツに夢中になれば楽しそう！
そんな思いのもと開催した「ボッチャ」の体験会。下は2歳から上は70代まで、
なんと100人以上のかたが参加してくれました！

神宮前二丁目商和会が主催する
神二の恒例のお祭り「ピープルデ
ザインストリート」。5/14（日）に
開催されたこのお祭りで、神二新
聞は、前号で取り上げたパラリン
ピック正式種目「ボッチャ」の体
験会を行いました。

「目標に向かってボールを投げる」
というシンプルながら奥の深いこの
スポーツ。本来は室内での競技で
すが、今回の体験会は路上、しか
も道路が少し坂になっていること
もあり、思わぬ方向へ転がるボー
ルに苦戦する人が続出。子ども相
手に思わず本気になる大人、リピー
ターになり、初めて遊ぶ人にルール
を教えてあげる子などなど、子ども
も大人も、障害のある人もない人も、
多くの人を楽しんでくれていました。



小学校でボッチャにつ
いて調べたことがある
けど、実際にやったの
は初めて



さくとくん(5歳)
ボールが重かったけ
ど、遠くまで頑張って
投げたよ



まさはるくん&
りんたろうくん(小3)
接戦になって焦った。
もう1回やりたい！



10月の「ピープルデザインストリート」でも
神二新聞のイベントを計画中。お楽しみに！



デザイナー
じん
神やっこ



プランナー
べう
宮やっこ

あうるちゃん(7歳)
おばあちゃんが
すごく上手だった！



神宮前二丁目新聞を一緒に作りませんか？

神宮前二丁目で暮らす人・
働く人・遊ぶ人なら誰でもOK!

情報提供・企画参加

編集部があなたに代わって取材します
神二で気になるお店や人、ウワサな
どありませんか？ あなたの知りたいこ
とを、編集部が代わって取材します!

神二お悩み相談室

「成績を上げたい」「腰痛を治した
い」など、あなたのお悩みを拝見し、
神二のその道のプロに解決を依頼。
お悩みを解決してくれる回答者も募
集中です。

昼めし事情を教えてください

神二で働く人たちはお昼に何を食
べるの？ お店でランチ、コンビニで
買う、キッチンカーをフル活用、手作
り弁当を持参etc. あなたの業種と
合わせて「昼めし事情」を教えてください。

イラストレーター、カメラマン募集

謝礼のお支払いはできませんが、そ
れでもOKという方、プロ・アマ問わ
ずお待ちしております。

「回覧板」への掲載

「服譲ります」「期間限定メニュー始
めました」など、神二の人にいま知ら
せたいことをご応募ください。掲載料
は無料です。

●次号の「回覧板」スケジュール

7/20(木) 応募締切

8/10(木) 発行予定

次号のお知らせ

「神宮前二丁目新聞」第10号は
9月10日に発行予定です!

応募先

電話 03-3478-1774

メール jin2shinbun@pot.co.jp

FAX 03-3402-5558

WEB <http://jin2news.net/>

WEBサイトに応募フォームを設けています

神宮前二丁目新聞 検索

トップ→応募→誌面登場&制作協力への応募



編集後記

伝統を守る、子どもを守る、食の安全を守る——。当初、いろんな「守る」をテーマに作ろうとしていた今号。結局、健康と財産しか守れなかったわけですが、実は「ゴールを守る」秘訣を、神二にあるサッカーのイベント運営会社・スポーツマネジメントの坂下さん、若淵さんに聞いたので、ここに載せちゃいます。「ナイスセーブをするのがいいゴールキーパー」と思いがちですが、『シュートをさせない』のが本当にいいキーパー。名キーパーは、シュートチャンスさえつくらせないんです。キーパーに限らず、守りに欠かせないのは観察力、想像力、味方との情報共有。これって家庭を守るうえでも必要ですよな。まあ、僕はあまり守れてないんですが(笑)。

神宮前二丁目新聞 第9号 2017年6月30日発行 8,000部 両面4C マットコート90kg

発行 ▶ ポット出版 表紙・中面イラスト ▶ 市村ゆり

制作協力 ▶ 認定NPO法人グッド・エイジング・エールズ

問い合わせ先 ▶ 電話 ▶ 03-3478-1774 住所 ▶ 神宮前2-33-18 ビラ・セレーナ303号室

メールアドレス ▶ jin2shinbun@pot.co.jp Web ▶ <http://jin2news.net/>

