

ほほえみ*

第65号

2015年7月発行

らしいふ



横浜市 神奈川新聞花火大会

一般財団法人 京浜保健衛生協会

CONTENTS

理事長挨拶……………2	血管元気は健康のもと!……………8
公益活動報告……………3	健康Mini情報 納豆……………10
パニックを防ぐ 災害後の基礎知識……………4	命を守るがん検診～乳がん～ ヘルシークッキング……………11
すぐにできる! 頭痛解消ストレッチ……………6	Smile スポット ～かわさきエコ暮らし未来館～裏表紙

時下ますますご盛栄のこととお慶び申し上げます。日頃は格別のお引き立てをいただき、ありがとうございます。御礼申し上げます。

じめじめした時期も終わり、これから本格的な暑さを迎え、夏のプランを色々と練っている方々も大勢いらっしゃると思います。

外出する際は、帽子を着用したり水分を小まめに補給したりする習慣はだいぶ身につけてきましたが、最近では室内に居ても熱中症になるケースも増え、特に持病を抱える高齢者の方々は十分な注意が必要です。

また、梅雨から夏にかけては気温が上がり、食中毒が発生しやすい季節です。焼肉店での生食を提供することが禁止(二〇二五年六月食品衛生法の一部が改正)されました



一般財団法人 京浜保健衛生協会
理事長 **矢作 淳**

が、調理方法の工夫等改めて個々人の食に対してのモラルが問われています。

毎年夏はバーベキューやキャンプ、海水浴とアウトドア派にとっては楽しみが目白押しシーズンです。病気や事故に遭わないために、日頃から適度なエクササイズやバランスの良い食生活を心掛け、暑い夏を乗り切りたいものです。

JMS(ジャパン・マンモグラフィー・サンデー)

2010年度から実施しているジャパンマンモグラフィサンデー(JMSプログラム)を、今年も実施致します。

JMSとは、子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日病院に行けない女性の皆様が休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して、毎年10月第三日曜日の「乳がん検診マンモグラフィー検査」を受診できる環境をつくる取り組みです。2015年度は、10月18日に実施する予定です。

当協会ではマンモグラフィー検査に加え、超音波による乳がん検診、子宮がん検診、乳がんの模型を触る体験コーナー、女性の健康に関するDVD視聴コーナーを設置致しました。



スタッフは全員女性で安心して受診できる環境です。料金や予約開始日等の詳細につきましては8月以降にホームページで告知いたしますので、もうしばらくお待ちください。

皆様のご参加、心よりお待ちしております。

J.M.S
ジャパン・マンモグラフィ・サンデー®

10月第三日曜日はマンモグラフィ検査が受けられる日曜日

定例健康管理講演会



毎年多くの方にご参加いただいております定例健康管理講演会ですが、今年も11月に開催させていただくこととなりました。昨年は『タニタの社員食堂健康セミナー』、一昨年は『メタボにならない脳の作り方』と“健康”をテーマに色々な角度から健康情報を発信できればと考えております。

今年もご参加いただく方の健康管理に役立つ講演会となるよう準備を進めております。詳細が決まりましたら、ホームページおよびパンフレット配布等でご案内させていただきますのでよろしくお願い致します。



パニックを防ぐ

災害後の基礎知識

災害発生時には、目の前の危険から身を守ったあともやるべきことはたくさんあります。ここでは地震発生後を想定し、職場・学校からの帰宅と家族との連絡、災害情報の収集に的を絞って解説していきます。

監修 群馬大学広域首都圏
防災研究センター長

片田 敏孝

交通機関がマヒしたら？

都市部を巻き込んで大地震が起きると、電車やバスがストップし帰宅困難の事態が発生します。いざというときには**職場**や**学校から自宅まで徒歩で帰ることを想定し、日頃からの準備が必要です。**

帰宅困難時の 対策

徒歩で帰ることを家族に連絡し、必要最小限の荷物を持って出発します。同じ方向に帰る人が何人かいれば、グループで行動するとよいでしょう。



備えあれば憂いなし

学校や職場が遠い場合、日頃から最小限の防災グッズを用意し、ロッカーの中などに入れておきましょう。女性の場合、ハイヒールにタイトスカートでは歩きにくいはず。歩きやすい衣類と靴を常備しておくことも必要です。

家までの地図を頭に入れよう

交通機関が使えない場合にどこを歩いて帰るか、ふだんから考えておくことが大切です。トイレが使える場所も調べておきましょう。地震被害で予定の道路が使えないこともあるので予備ルートも考えておきます。



ワンポイント対策

- 地震により火事が発生した場合、ナイロンストッキングを脱いでおきましょう。やけどすると傷が広がり危険です!
- ハイヒールでの長時間歩行は困難かつ危険。ヒールを折りましょう!
- 通勤・通学路の危険箇所はあらかじめチェックしておきましょう。子どもの通学路は、親子で一緒に歩いてみておくとういでしょう。
- 通常利用する電車やバスが止まった場合の代替路線を調べておきましょう。

情報の受信と発信は？

地震発生後は、被害状況や安否など情報の緊急性と重要性が高まります。緊急連絡以外の電話を控えましょう。落ち着いて信頼できる情報を入手するとともに、確かな情報を責任もって発信し、混乱を防ぐことが大切です。



災害伝言ダイヤル「171」の使い方

地震が発生すると被害状況や安否確認のため電話が集中して回線が非常に混み合い、通じにくくなります。そこで、NTTでは震度6弱以上の地震が発生したときなどに災害用伝言ダイヤルのサービスを提供しています。これにより、被災者の安否を確認することができます。「171」にダイヤルし、音声ガイダンスにしたがって使用します。

伝言を録音するとき

171 → 1 → xxx (xxx) xxxxx → 伝言を残す

伝言を再生するとき

171 → 2 → xxx (xxx) xxxxx → 伝言を聞く

※xxx (xxx) xxxxx部分:被災地の人は自分の電話番号、被災地以外の方は相手の電話番号を市外局番から。
※インターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う災害用ブロードバンド伝言板(web171)も利用できます。

携帯電話の災害用伝言板

大規模な災害が起きると、携帯電話会社各社が災害用伝言板サービスを開設します。利用者は自分の安否情報を伝言板に登録でき、その情報はインターネットを通じて他社の携帯電話、スマートフォン、パソコンから見ることができます。利用の仕方は、各携帯電話会社のホームページから確認してください。



余震・津波に関する
インターネットの
主要情報源URL

●気象庁／地震情報

<http://www.jma.go.jp/jp/quake/>

●気象庁／津波警報・注意報

<http://www.jma.go.jp/jp/tsunami/>

京浜保健衛生協会の防災の取り組み

当協会では、地震や火災など不測の事態に備えて毎年防災訓練を実施しております。

職員全員が参加し、診療所で受診者様や職員が被災した場合に備え、普段から防災に対する意識を持って正しい行動と安全の確保が出来るように取り組んでいます。

(写真は2014年10月25日に実施した際のもので)



すぐにできる!

頭痛解消 ストレッチ



監修 岩間 良充

柔道整復師、鍼灸整骨院ホスピスト(東京都文京区)院長。器具や薬を使わない手技療法を得意とし、特に頭痛・スポーツ障害・むちうち症の治療に力を入れている。オリンピック出場選手など、多くのアスリートのトレーナーも務める。著書に「慢性頭痛とサヨナラする本」「背中ゆらし枕 1日90秒で首こり、肩こり、腰痛を解消!」など。

現代人の悩みの種である「頭痛」。ほとんどの場合、その原因は筋肉のこり(緊張)にあります。頭痛解消に効果的なストレッチを紹介しますので、ぜひ試してみましょう!

頭痛にもいろいろな種類がある

頭痛は、一次性頭痛(明確な疾患が原因ではないもの)と二次性頭痛(病気の症状のひとつとして起きるもの)の2つに分かれます。ストレッチが解消の助けになるのは「一次性頭痛」です。明らかに普段の症状と異なる、または痛みがどんどん強くなる場合などは二次性頭痛の恐れがあるので、すぐに医療機関を受診するようにしてください。

頭痛の種類と特徴

頭痛分類	頭痛の種類	特徴
一次性頭痛	緊張型頭痛	もっとも多く見られる頭痛。頭全体を締め付けられるような痛みが特徴。
	片頭痛	ズキンズキンと脈打つように痛む。発生頻度が高い。
	群発頭痛	男性に多い。1年のうち決まった期間にまとまって起き、激しい痛みを伴う。
	混合型頭痛	緊張型頭痛、片頭痛、群発頭痛の特徴を併せ持つ頭痛。
二次性頭痛		病気の症状のひとつとして起きる頭痛。脳腫瘍やくも膜下出血などが代表的。

筋肉をほぐすストレッチで頭痛解消

頭痛持ちの人の多くに筋肉の異常な緊張が見られており、その緊張をほぐすことでかなりの割合で症状が改善することから、頭痛の原因は筋肉のこりにあると考えられます。

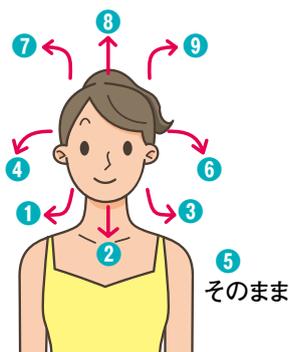
生活習慣の見直しや運動・入浴など対処法はさまざまですが、まずは手軽にできるストレッチを試してみてください。

ストレッチの正しい行い方

- 呼吸を止めずに、息を吐きながら伸ばす
- 「気持ちいい」で止めずに「痛み気持ちいい」まで
- 軽い運動後に行うと効果的
- 伸ばすところを意識する
- 強い反動はつけないこと

9軸回旋法

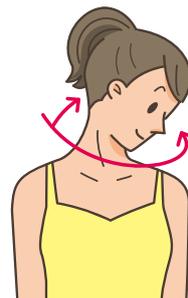
頸部に集まっている筋肉を伸縮させてゆるめるストレッチ。首の前後、頭の左右を組み合わせた9つの軸それぞれで行います。例えば③軸なら「首を前に倒し、頭を左に傾ける」、⑧軸なら「首を上に向け、頭を中央に置く」となります。



手順

- 行う軸の位置に首・頭を固定する。
- 頭をしっかりと左右に回す。2回繰り返す

★軸がずれないように意識して、頭を左右に回すときは向けるところまで振る!



※動画でも手順をチェックできます! <http://www.hospist.com/selfcare>

🌀 椅子を使った首肩部のストレッチ

椅子をうまく使って、力を加えづらい首肩部を効果的に伸ばせます。

① 首の前側を伸ばす

手順

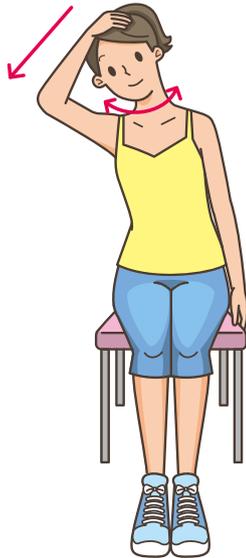
1. 左手で椅子の前側をつかむ（左前を伸ばす場合）
2. 少し右上を向き、重心を後ろに傾けて7秒静止する
3. 同様に左右逆にして行う



② 首の横側を伸ばす

手順

1. 左手で椅子の横をつかみ、右手を左側頭部に当てて軽く引っ張る（左を伸ばす場合）
2. 重心を右に傾け、首を左右に2回ずつ振る
3. 同様に左右逆にして行う



③ 首の後ろ側を伸ばす

手順

1. 左手で椅子の後ろをつかみ、右手は後頭部に当てる
2. そのまま右手で下に押して首と重心を前に傾け、首を左右に2回ずつ振る
3. 同様に左右逆にして行う

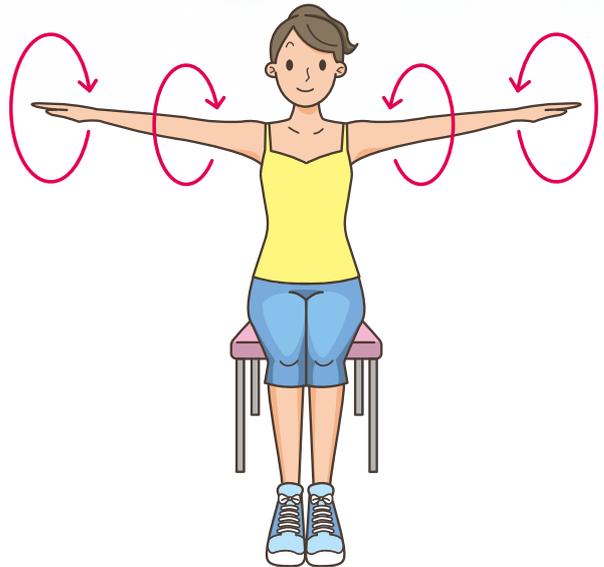


🌀 腕肩回し

肩から頸部を取り巻く筋肉に腕の重さを利用して負荷を加えます。しっかり行くと疲労感が出ますが、その分楽になります。

手順

1. 正面を向き、両手を横に拡げる
 2. 指先が30cmの円を描くくらいに、両腕を肩から大きく回す
 3. 同様に後ろ回しも行う
- ★ 指先はピンと伸ばすこと!

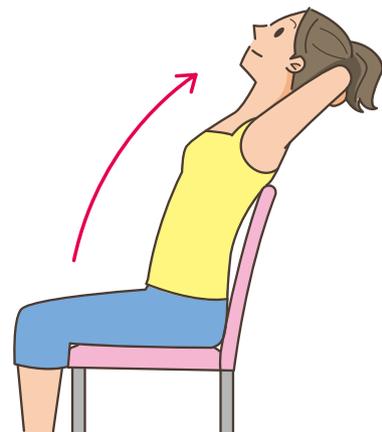


🌀 椅子を使った背中ストレッチ

椅子を使うことで、大胸筋や腹筋など広範囲の筋肉に刺激を与えながら背中を伸ばせます。

手順

1. 椅子の背の上端に肩甲骨から5cm下が当たるように座り、両手は頭の後ろで組む
2. あごを引いた状態でそのまま体を後ろに倒し、20秒静止する。3回繰り返す



早めのチェック・早めの対策

血管元気は健康のもと

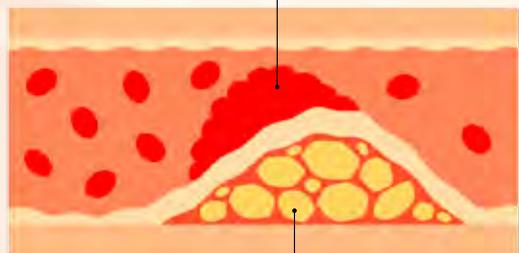
脳や心臓、肺などに各部位に注目が集まり、見落とされがちな血管の健康。
その重要性を学んで、対策していきましょう。

血管は年齢とともに衰える

血管は柔軟性に富んだ組織ですが、身体の他の部位と同様に年齢とともに弾力を失い、老化していきます。それに食べすぎ・飲みすぎ、運動不足、喫煙など悪い生活習慣が重なると血管がさらに硬くなり(動脈硬化)、脳卒中や心筋梗塞などの原因にもなるのです。

■動脈硬化を起こした血管

血管の傷をふさぐために血栓ができる



LDLコレステロールが細胞下にたまって固まる

甘く見ると大変なことに

血管の老化が進んでも、痛みなどの自覚症状は出ないケースがほとんどです。しかし、日本人の死亡原因の2位が心疾患(心筋梗塞など)、4位が脳血管疾患(脳梗塞など)と上位の死因に血管に関わりを持っているほか、介護が必要になったきっかけでも脳卒中がトップです。

生活の質を保つためにも、血管の健康に気を配る必要があるのです。

■日本人の死因

1位	悪性新生物(がん)
2位	心疾患
3位	肺炎
4位	脳血管疾患
5位	老衰

(平成25年人口動態統計より)

■介護が必要になった主な原因

1位	脳血管疾患(脳卒中)
2位	認知症
3位	高齢による衰弱

(平成25年国民生活基礎調査より)



血管健康度

チェック

自分の血管がどれくらい健康なのかを確かめるための目安です。
あてはまるものに✓をつけてください。

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| ① 毎日きちんと朝食をとることはない | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ② 同年代に比べて歩くスピードが普通～遅い | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ③ 1週間のうち1時間以上の運動(息が弾む程度)ができていない | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ④ 毎日、十分な睡眠・休養がとれていない | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ⑤ 楽しめる趣味などはなく、どちらかといえば毎日が充実していない | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ⑥ 味の濃い料理が好き | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ⑦ 仕事や人間関係でストレスを感じている | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ⑧ 就寝の2時間以内に食事・飲酒をすることがある | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ⑨ 20歳の頃と比べて、体重が10%以上増えた | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ⑩ 喫煙者である | <input checked="" type="checkbox"/> |

✓が多いほど血管が老化しているおそれがあります。特に5個以上の方は要注意!



血管元気のための食生活

毎日の食事は、新しい細胞を作るための材料です。老化をまねく「高血圧・高血糖・高コレステロール」を防ぎ、血管自体を強くするには、食生活の改善が重要になります。

① 塩分を減らそう!

塩分のとりすぎは高血圧に直結するほか、塩分自体が血管を痛める原因にもなります。

外食時の注意点

自宅での食事と違い、外食だと塩分のコントロールが難しいです。以下のことを意識しましょう。

- 麺類の汁は残す
- 調味料は必要な分だけかける
- 干物より焼き魚を
- 物足りないときは「塩」より「スパイス」
- 味つきご飯は避ける
- 漬け物は控えめに



塩分を排出する働きがある食品

カリウム・カルシウム・マグネシウム・食物繊維などを多く含む食品は、体内の余分な塩分を排出してくれます。

- 麺豆腐、納豆などの大豆製品
- かぼちゃ
- いも類
- ほうれん草
- りんご
- 海藻類
- バナナ
- 牛乳、ヨーグルト



② 魚・大豆製品を食べよう!

良質なたんぱく質には血管を若返らせる効果があります。代表的なものとしては魚や大豆製品があるので、積極的に食べるようにしましょう。

良質なたんぱく質を含む食品

- サンマ、イワシなど→良質な脂肪酸(EPA、DHA)も含まれている。
- 豆腐や納豆など→コレステロールがゼロでカリウムも豊富。
- 赤身の肉→肉を食べるなら脂肪が少ないヒレ肉、もも肉などの赤身を。



③ 野菜をたくさん食べよう!

野菜に含まれるビタミン類・ポリフェノールなどの抗酸化成分は、LDLコレステロールの酸化を抑えて老化を予防する働きがあります。また、食物繊維が腸内の余分な糖質・脂質の吸収を抑えるなど、その他にも多くの効果が期待できます。

外食時の注意点

- 一品ものより定食を頼む
- つけあわせの野菜も残さない
- 汁ものは具たくさんものを選ぶ





納豆とさらに親しむ

日本人にはなじみ深い食卓の友“納豆”は健康長寿を支える発酵食品としても見逃せません。有野真由美
日々の献立に取り入れ、健康づくりに役立てましょう。（健康情報ライター）

昔からおなじみの健康食品

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、四季折々の食卓をにぎわす多様な食材、栄養バランスのよさなどに、世界から熱い視線が注がれています。

その和食に欠かせない食材といえば大豆。高タンパク、低カロリー、各種ミネラル他、健康成分を含む大豆は、健康づくりの頼もしい味方です。蒸した大豆を納豆菌で発酵させてつくる納豆は、数ある大豆食品の中でも健康成分が多く、きわめて優秀な健康食品といえます。

ネギや青菜などの薬味を添えればビタミンA・Cも加わり栄養面も完璧。乳幼児から高齢者まで安心してお勧めできる食品です。

苦手な人へのお勧め調理法

そのまま食べてもおいしく手軽な納豆ですが、調理法もさまざま。野菜や卵などいろいろな食材と相性がよく、和え物や揚げ物だけでなく、トーストに、オムレツに、カレー等にとバリエーションも豊富。一年中手に入るうえに比較的安価なので、ぜひ毎日の食生活に加えましょう。

ただ、納豆のにおいや粘りが苦手という人も少なくありません。安価で栄養価抜群の納豆を、食わず嫌いしてはもったいない。調理法を工夫して、納豆嫌いを克服したいものです。

個包装・タレ付きで販売されることが多い納豆ですが、タレに少量のマヨネーズ、柚子胡椒、香味野菜、キムチ、白ゴマなどを加えるのも一案。味わいがマイルドになります。あるいは卵などと合わせて加熱することで粘りを弱め、独特のくさみを飛ばすこともできます。ぜひ、おためしください。

何回混ぜると一番おいしいの？

納豆愛好家にとって、混ぜる回数は永遠のテーマ。人によって好みはさまざまだと思いますが、かの美食家“北大路魯山人”のレシピだとなんと400回以上混ぜるのを推奨していたとか。練りに練ることによって食感がやわらかになり、うま味成分も増します。時間の余裕のあるときにはぜひ試してみてください。



メモ

納豆で生活習慣病を予防しよう!

納豆に含まれる健康成分は、タンパク質、食物繊維、ビタミンB₂・B₆・E・K₂、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、イソフラボン、ナットウキナーゼなど、数えきれないほどあります。そのため、納豆には疲労回復、整腸作用、便通促進、滋養強壮、免疫力強化の他、活性酸素の働きを抑えて老化やがんを防ぐ、肌や皮膚を若々しく保つなどの健康効果があります。

中でも、納豆に特有の健康成分があり、脳卒中、心筋梗塞、動脈硬化などの生活習慣病を遠ざける効果が期待できます。

- **ビタミンK₂** ... カルシウムの働きを助け、骨を強化する。
- **ナットウキナーゼ** ... 血液をサラサラにし、血栓を溶かす。
- **イソフラボン** ... 女性ホルモンに代わる働きで骨粗鬆症などを予防する。



＋ 命を守るがん検診 乳がん

現在日本では乳がんが女性に最も多いがんです。とくに40～50歳代女性に多く、日本で乳がんにかかる人は、約20人に1人ともいわれています。増加の原因としては運動不足による肥満、以前と比べて初潮年齢が低く閉経年齢が高くなったことに加え、少子化、未出産女性の増加など、乳がんの発生に関係している女性ホルモン(エストロゲン)の影響を受ける期間が長くなっていることなどが考えられます。

乳がん検診には、主に視触診と超音波(エコー)検査、マンモグラフィー検査がありますが、乳がん死亡率を減らすにはマンモグラフィー検査が有効とされています。マンモグラフィーとは乳房専用のX線撮影装置のことで、しこりをつくる前のごく初期の乳がんを発見できますので、40歳を過ぎたら定期的に受けるようにしましょう。40歳未満については、乳腺発達の時期にあり、マンモグラフィーでは詳しい所見が得られず、エコーの方が有効な場合があります。

女性がかかるがんの第1位
定期的な検診で早期発見を

監修 公益財団法人 東京都予防医学協会
検査研究センター長
長谷川 寿彦

乳がんは自分で発見できる唯一のがんです。月に1度の自己チェックを習慣づけるようにしましょう。

● 代表的な自己チェック方法



ボディパウダーをつけるすとべりやすくなり、スムーズにチェックできる。乳房全体に触れ、しこりがないか調べる。人差し指、中指、薬指の3本をそろえて、ゆっくりと円を描くように。

鏡の前で両手を上げ下げして、乳房の形や乳頭の位置に左右の差がないか、ひきつれやへこみがないかチェックする。

Healthy
Cooking
管理栄養士
宗像伸子

豚もも肉と アボカドのソテー

「アボカド」は悪玉コレステロール値を下げたりコレステロールの吸収を抑える効果があります。また、アーモンドなどと同様に豊富に含まれるビタミンEには抗酸化作用があるため、コレステロールの酸化や蓄積を防ぐ働きがあります。さらに、ビタミンCが豊富な赤ピーマンなどと一緒に摂るとより効果的です。

材料(2人分)

豚もも薄切り肉	200g	
アボカド	1個	
たまねぎ	1個	
エリンギ	2本	
赤ピーマン	1個	
スライスアーモンド	適量	
オリーブ油	40g(1/2本)	
A	塩、黒こしょう	小さじ1
	レモン汁	小さじ4
	しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①豚もも薄切り肉は4～5cmの長さに切って塩、こしょう各少々(分量外)で下味をつける。アボカド、たまねぎ、エリンギ、赤ピーマンはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②熱したフライパンにオリーブ油を入れて豚肉を炒め、火が通ったらたまねぎとエリンギと赤ピーマンを加えて炒める。
- ③最後にアボカドを加えてかるく炒め合わせ、Aで味付けをして器に盛り、最後にスライスアーモンドをふりかける。

エネルギー **357kcal**

塩分 **1.4g**



▲2階の展示スペース。わかりやすい!



▲メガソーラーの見学ツアー

エコちゃんず
(ろじいちゃん&のみいちゃん)



環境問題を見て・触って学習できる体験型施設

かわさきエコ暮らし未来館

目に訴えかけてくる鮮やかなビジュアルと体験型のアトラクションで、川崎そして地球の環境について楽しく学べます。

多くの企業の工場や、東京湾アクアラインの神奈川側の出発点がある浮島町。「かわさきエコ暮らし未来館」は、そんな人間の科学技術の粋が見られる場所に2011年にオープンしました。

入つてすぐの「ガイドンスゾーン」には、川崎市の航空写真や定点カメラなどを使った展示があります。「自分の家はどこかな?」なんて探してみるのも楽しいかもしれません。

2階は「地球温暖化チャレンジゾーン」「再生可能エネルギーゾーン」「資源循環チャレンジゾーン」の3つに分かれており、それぞれの問題にフォーカスしています。例えば、地球温暖化チャレンジゾーンの「めざせ! エコ暮らし」では、カードを持って日常生活でのムダ使いポイントをチェックできます。

また、隣接の資源化処理施設の屋上から浮島太陽光発電所(メガソーラー)を見学できるガイドツアーもあります(要予約)。膨大な数の太陽光パネルを目にすれば、きつと驚くはず。

環境問題について一人ひとりが考え、最新の技術について学び、そして毎日の生活で意識して行動していく。かわさきエコ暮らし未来館は、そのきっかけになるのではないのでしょうか。

DATA

入館料：無料

開館時間：9:00~16:30(入館は16:00まで)

休館日：毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)、
年未年始

所在地：川崎市川崎区浮島町509-1 浮島処理センター内

TEL：044-223-8869

HP：<http://eco-miraikan.jp/>



各種健康診断承っております

*ほほえみらいふ 第65号

一般財団法人 京浜保健衛生協会

TEL.044-330-4567(代)

〒213-0034 神奈川県川崎市高津区上作延811-1

FAX：044-330-4560 URL：<http://www.keihin.or.jp>

JR南武線・武蔵溝ノ口駅南口

東急田園都市線・溝ノ口駅南口下車

・バス1,2番乗り場(15・16・17・18・19系統)

・上作団地下車 徒歩2分(バス所要時間:5分)

・上作団地下車 徒歩4分(バス所要時間:5分)

東急田園都市線・梶が谷駅下車

・バス1番乗り場 向ヶ丘遊園駅南口行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:5分)

小田急線・向ヶ丘遊園駅南口下車

・バス6番乗り場 梶が谷駅行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:15分)