

ほほえみ*

第66号

2016年1月発行

らいふ



鎌倉市 稲村ヶ崎から眺める富士山

一般財団法人 京浜保健衛生協会

CONTENTS

- 理事長新年のご挨拶 2
- 眠りをより良く生きる 3
- 公益活動報告 4
- がん検診無料クーポンのご案内 .. 6
- 不眠につながる
生活習慣チェック 8
- 健康Mini情報 お風呂の効用 ... 10
- 命を守るがん検診～子宮頸がん～
ヘルシークッキング 11
- Smile☆スポット
～川崎マリエン～ 裏表紙

新年を迎えて

新年、明けましておめでとうございます。
貴社ますますご盛栄のこととお慶び申し上げます。
また、平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

ラグビーワールドカップでの日本の健闘が注目を受ける中で、昨年十月に国民一人ひとりが十二ケタの番号を持つ、マイナンバー制度が実施されました。

二〇〇三年に交付された住民基本台帳カード、通称「住基カード」(費用二千億円・普及率五%)の失敗を教訓として、新たに導入されたものです。目的は、

○行政の事務作業の効率化

○国民の利便性の向上(税金や社会保障関係手続きの簡素化)

○公平・公正な社会の実現(税金・社会保障の不当免除や生活保護不正受給の防止)です。

企業はマイナンバーの収集や管理が必要となりますが、まだ徹底されていない企業も少なくありません。ま

た、米国の社会保障番号とは違い、利用が行政機関に限られる点で、米国ほど個人情報流出は少ないと予想されますが、今後民間での利用や医療分野での利用拡大も検討されております。

当協会も健康診断に関する重要な個人情報扱う企業として、情報管理を更に徹底してまいります。また、何事にも基本に忠実に最善の注意を払い、引き続き皆様の信頼を獲得できるように頑張る所存でございます。

あらためまして、本年も宜しく申し上げます。



一般財団法人 京浜保健衛生協会
理事長 **矢作 淳**



「眠り」をより良く生きる

私たちは、人生の4分の1～3分の1を無意識の「眠り」のなかで生きています。少し「眠り」の意義について考えてみましょう。

日中、私たちは知らず知らずにたくさんの傷を負っています。「眠り」は、これら身体や心の傷を修復するために入るドックのようなものです。傷には例えば、紫外線や怪我の傷、打撲や捻挫、足腰の疲れや痛み、風邪などの発熱、頭痛等があります。皆、ひと晩眠ると翌朝ずいぶん楽になっています。

これは睡眠時に分泌される成長ホルモンや、夜活性化する免疫システムが助けてくれているのです。そして遺伝子の傷であるがんの芽も、良い眠りによって摘み取られているようです。さらに、心の傷（メンタル）も「眠り」が癒してくれています。心と睡眠は相互補完の大切な関係です。

一方、「眠り」には他の働きもあります。スポーツや楽器演奏など訓練によって上達する技術は、ひと晩眠ることで格段にレベルアップします。読者の皆さんもご経験がおありでしょう。難しく言うと、睡眠中の「手続き記憶の定着」と呼びます。これに対し、頭で学ぶ勉強は「陳述記憶」といい、残念ながら「眠り」での定着は期待できません。

以上のように、よい「眠り」は、ハイクオリティな人生を生きる秘訣と言えます。それでは、どうしたら「質の良い眠り」を得られるのかを説明します。回答は、朝の「リセット」にあります。

生命の体内時計に刻まれた一日のリズムのことを、「サーカディアンリズム」と呼びます。ひとのサーカディアンリズムは約25時間で、ちょうど月の運行に合っているようでもあります。そのため、カレンダーでは毎日約1時間ずつずれてしまいます。この「ずれ」を「リセット」することが良い睡眠の秘訣となります。

まず第一に朝の日光をたっぷり浴びること、第二に決まった時刻にしっかり朝食を摂ること、三つ目が朝の運動（体操・歩行）です。食後は活動しなくてはなりません。

三条件の中では、とりわけ朝の光の刺激が、約16時間後（だいたい23時頃）の、眠気誘発性ホルモンを分泌させる予約システムとなります。地球時計の24時間とはちょっと異なる「ずれ」をこのように毎日リセットする能力が、地球上で繁栄する要件だったと理解されています。

上記の「眠り」対策は、そのまま「メタボ対策」として通用し、同時に良い睡眠を通じて「メンタルヘルス対策」ともなるわけです。

がんの予防も含めて、人生長く健康に生きるため、毎朝のちょっとした心掛けを大切にしたいと思います。

皆様、本年もご安全、ご健康にお過ごしください。

顧問医 労働衛生コンサルタント
医学博士 本多 伸芳

公益活動報告

NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)は、子育て・仕事・介護など平日を多忙に過ごす現代女性が増える中、女性の受診率アップのため「受けやすい環境づくり」の拡大に向けて取り組んでいます。

その活動の一環として、2009年から10月第3日曜日を全国どこでも乳がん検診が受けられる「ジャパン・マンモグラフィー・サンデー(JMS)」とするよう、医療機関に賛同を呼びかけています。当協会もこの趣旨に賛同したため、賛同医療施設として登録を行い、検査実施に協力しています。

2015年度は、10月18日(日)に実施いたしました。乳がん(エコー)51名、乳がん(マンモグラフィー)45名、子宮がん44名、合計受診者数96名の方に受診していただきました。合わせてアンケートを実施しましたので、その結果を以下にて公表いたします。

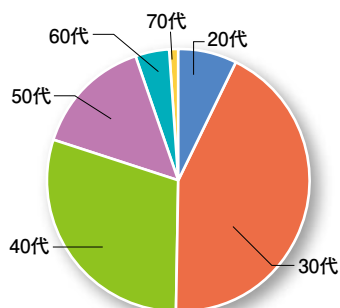
2015
年度

ジャパンマンモグラフィーサンデー アンケート集計

日時 2015年10月18日
アンケート回答数 95枚

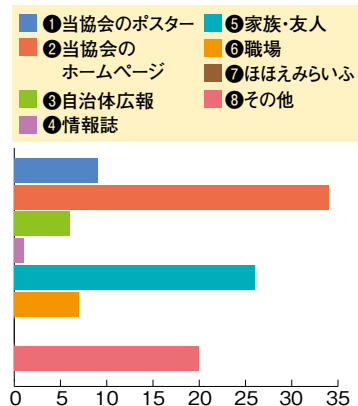
1 年齢

	回答数
20代	7
30代	41
40代	28
50代	14
60代	4
70代	1
合計	95



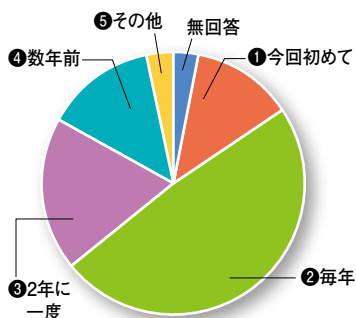
2 今回のJMSを何でお知りになりましたか? (複数回答)

	回答数
①当協会のポスター	9
②当協会のホームページ	34
③自治体広報	6
④情報誌	1
⑤家族・友人	26
⑥職場	7
⑦ほほえみらいふ	0
⑧その他	20



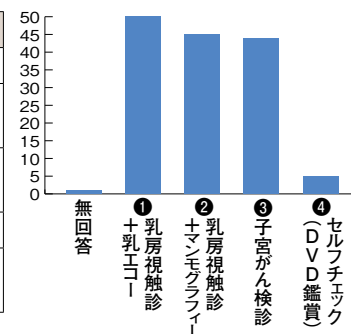
3 今回を含め、マンモグラフィー検査をどのくらいの頻度で受診していますか?

	回答数
無回答	3
①今回初めて	12
②毎年	46
③2年に一度	18
④数年前	13
⑤その他	3



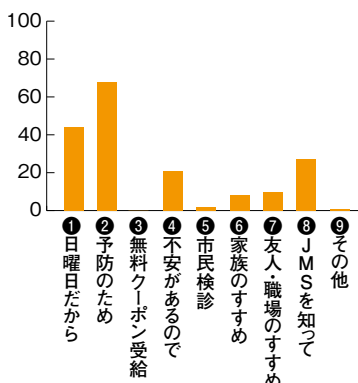
4 本日の受診コース (複数回答)

	回答数
無回答	1
①乳房視触診+乳エコー	50
②乳房視触診+マンモグラフィー	45
③子宮がん検診	44
④セルフチェック(DVD鑑賞)	5



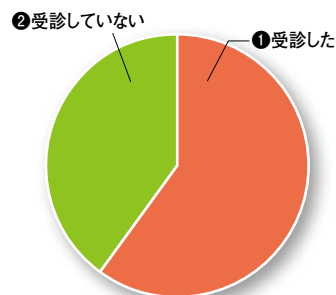
5 本日受診した理由 (複数回答)

	回答数
①日曜日だから	44
②予防のため	68
③無料クーポン受給	0
④不安があるので	21
⑤市民検診	2
⑥家族のすすめ	8
⑦友人・職場のすすめ	10
⑧JMSを知って	27
⑨その他	1



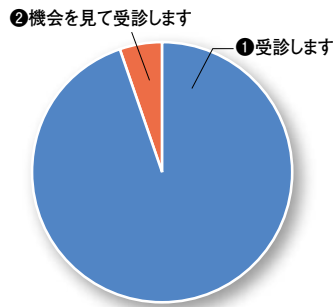
6 昨年度、一昨年度(2013、2014年度)のJMSは当施設で受診しましたか?

	回答数
①受診した	57
②受診していない	38



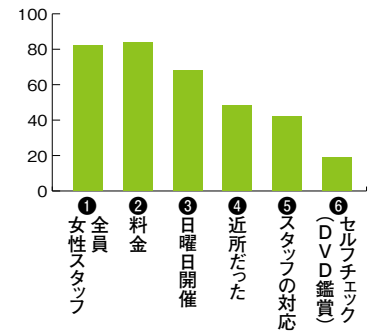
7 今後も乳がん検診を受診されますか？

	回答数
①受診します	90
②機会を見て受診します	5
③受診しません	0



8 今回のJMSで良かったと感じられたもの (複数回答)

	回答数
①全員女性スタッフ	82
②料金	84
③日曜日開催	68
④近所だった	48
⑤スタッフの対応	42
⑥セルフチェック (DVD鑑賞)	19



9 お気づきの点、ご要望

- また来年も行っていきたいです。
- 安く検査ができて良かったです。
- 日曜日に受診できて助かりました。
- とてもキレイだし、スタッフの皆様がとても優しく安心して受診できました。ありがとうございました。
- 先生に質問することができて良かったです。超音波担当の方も、「何か気になっていることはありますか」と先に聞いてくれた所がよかった。
- 毎年、受けさせて頂いています。料金が安く、日曜日に受けられるのがとてもありがたいです。検診はとても大切なので、また来年も受けたいです。ありがとうございました。
- 初めてで不安でしたがスタッフの方がやさしくて安心出来ました。ありがとうございました。
- 子どもを主人にあずけられる日曜、そしてこの料金でこれからもやって頂けるととてもありがたいです。
- マンモグラフィーと超音波の両方をうける事ができるとありがたいです。
- 全員が女性スタッフだったので、良かったです。
- ありがとうございました。
- 乳がんの女性が増えている様にかんじます。毎年行って頂くと、乳がん予防になり嬉しいです。
- ゆったり受診でき良かったです。ありがとうございました。
- 来年もぜひ受けたいと思います。

定例健康管理講演会

当協会では、毎年11月に様々な分野で活躍されている方を講師にお招きし、定例健康管理講演会を開催しています。今年度も去る11月13日(金)にTKPガーデンシティ品川にて三浦豪太氏をお招きし、『三浦家元気の秘密 ～冒険から健康へ～』と題してご講演いただきました。当日は多くの方にご来場いただき、誠に有難うございました。

今回は三浦家元気の秘密を科学的、哲学的に解説され、また父・三浦雄一郎氏の80歳エベレスト登頂成功時の貴重な体験談をお聞かせいただき、大変ご好評でありました。

今後もお取引企業様、地域住民の方々、および一般参加の方々の健康管理に少しでもお役に立てるよう、継続し講演会を開催してまいりますので、まだご参加されたことのない方も是非一度足をお運びください。



受けなきゃもったいない!

川崎市在住の
皆様へ

がん検診

無料クーポン券

を利用しましょう



がんは発見が早ければ早いほど完治までの治療に時間がかからず、心身の負担も最小限に抑えられます。その一方で、発見が遅れると再発の不安や経済的負担も大きくなります。仕事を持っている場合は、キャリアの中断を余儀なくされることにもなりかねません。

平成27年7月に、川崎市から対象者の方には乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診の無料クーポンが送付されました。無料クーポン券をお持ちの方は、時間を調整して必ず検診を受けましょう。

締切間近!

有効期限は

平成28年3月31日までです。

無料で検診を受けられる機会を
お見逃しなく!

医療機関にご予約の上、
早めに受けましょう!



無料クーポン券の対象者

対象者の方に、平成27年7月に川崎市からがん検診が無料で受診できるクーポンが発送されています。

対象者 *平成26年4月2日から平成27年4月1日の間に以下の年齢になった方

子宮頸がん
(女性)

平成 6年4月2日～
平成 7年4月1日に生まれた方(20歳)

乳がん
(女性)

昭和49年4月2日～
昭和50年4月1日に生まれた方(40歳)

大腸がん
(男性・女性)

昭和49年4月2日～昭和50年4月1日に生まれた方(40歳)
昭和44年4月2日～昭和45年4月1日に生まれた方(45歳)
昭和39年4月2日～昭和40年4月1日に生まれた方(50歳)
昭和34年4月2日～昭和35年4月1日に生まれた方(55歳)
昭和29年4月2日～昭和30年4月1日に生まれた方(60歳)

平成22年度から平成25年度に
クーポン券が送付された方で
使用しなかった方

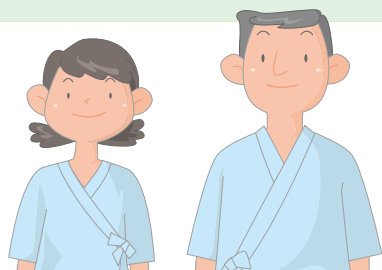
※9月に川崎市からクーポン券が発送されています。

子宮頸がん検診

- 平成元年4月2日～平成 5年4月1日 (22～25歳)
- 昭和59年4月2日～昭和63年4月1日 (27～30歳)
- 昭和54年4月2日～昭和58年4月1日 (32～35歳)
- 昭和49年4月2日～昭和53年4月1日 (37～40歳)

乳がん検診

- 昭和44年4月2日～昭和48年4月1日 (42～45歳)
- 昭和39年4月2日～昭和43年4月1日 (47～50歳)
- 昭和34年4月2日～昭和38年4月1日 (52～55歳)
- 昭和29年4月2日～昭和33年4月1日 (57～60歳)



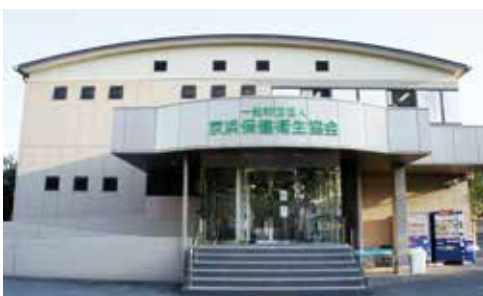


受診の手順

- 1** 川崎市の登録医療機関に「川崎市の○○
○検診を無料クーポンを使用して受診したい」とお電話で予約をしてください。
- 2** ご予約をされた日時に医療機関で受診してください。
①無料クーポン券を忘れずにお持ちください。
②ご本人であることが確認できる健康保険証などをお持ちください。
- 3** 検査の結果は受診された医療機関で確認をしてください。



京浜メディカルグループのクーポン利用施設



一般財団法人 京浜保健衛生協会

神奈川県川崎市高津区上作延811-1

TEL 044-330-4565

<http://www.keihin.or.jp>

アクセス ———
裏表紙をご覧ください



医療法人社団愛成会 京浜総合病院

神奈川県川崎市中原区新城1-2-5

TEL 044-777-3251 (代表)

<http://www.keihin-ghp.or.jp>

アクセス ———
JR南武線 武蔵新城駅南口下車 徒歩3分



クーポンを紛失された方の再発行方法

受付窓口

お住まいの区の保健福祉センター地域保健福祉課で「川崎市がん検診推進事業無料クーポン券再交付等申請書」により申請してください。(申請書は窓口にあります。) なお、郵送でも受け付けています。詳細はホームページをご覧ください。

再交付に必要なもの

再交付の申請の際には、
身分を証明できるもの(免許証や健康保険証等)を持参して、**必ず本人が申請してください。**

再交付期間

平成**27**年**9**月**4**日から平成**28**年**3**月**18**日

注意事項

窓口にて再交付の手続きを終えてから、再交付の無料クーポン券を送付するまで最大で3週間程度時間を要する場合があります。無料クーポン券の有効期限は平成28年3月31日までとなっておりますので、2月以降に再交付の手続きをされた場合は、再交付後の無料クーポン券を使用できる期間が短期間となりますので御注意ください。

ホームページ **川崎市「がん検診推進事業」** <http://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000059549.html>

あなたは心地よい睡眠が
できていますか？

不眠につながる

生活習慣チェック！

3ページでも解説していますが、快適な睡眠は健康的な生活を送るためにとても重要です。

ふだん何気なくしていることが、実は「寝付きが悪いなあ…」「なぜか夜中に目が覚める…」といった不眠の原因になっていないかどうか、確認してみましょう。

生活習慣チェックリスト



一日の行動を思い出して、当てはまるものにチェックしてください。

● 光

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 寝室の照明が明るい | ☒ |
| 休日は起床時間が遅い | ☒ |
| 寝る前にテレビ視聴やパソコン・スマートフォンの閲覧等をしている | ☒ |

● 食事

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 朝食を食べない | ☒ |
| 寝る前に食事・おやつを口にする | ☒ |
| 寝る前の4時間以内にコーヒー・紅茶・緑茶などを飲んでいる | ☒ |
| よく寝酒を飲む | ☒ |

● 運動等

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 日頃から運動不足だ | ☒ |
| 寝る前に激しい運動をしている | ☒ |
| 寝る前に熱い風呂に入る | ☒ |
| 30分以上昼寝する、もしくは夕方以降に仮眠をとる | ☒ |

この中で思い当たるものがあれば、それは快適な睡眠を妨げる原因のひとつになっているかもしれません。

📖 対策は次ページに！

生活習慣病の人は不眠になりやすい!?

高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病のリスクが多い人ほど不眠に悩む人が多く、特に治療をせずに放置していると、さらにその割合が高くなるという報告があります。

また、日中ひどい眠気に襲われる「睡眠時無呼吸症候群」は、肥満の人に多いことがわかっています。よりよい睡眠のために、生活習慣病対策もあわせて行いましょう。



快適な睡眠のためのヒント



光

日光を意識して浴びる！



まず大事なのは、一日のはじめに日光を浴びて体内時計のスイッチを入れることです。休日だからといって朝遅くまで布団の中にいると、光が浴びられないことで体内時計のリズムがずれ、平日にまで影響が出ます。

逆に、**就寝前にはできれば光量を抑えめにする**のがよいでしょう。寝室の照明など部屋の環境にも気をつかい、寝る直前のパソコン・スマートフォン等の使用も控えるようにすれば、自然な眠気が訪れます。



食

事 一日三食で生活リズムをつくる！



食事は、一日のリズムをつくるものです。その日に初めて口にする食事は、脳に「一日の始まり」という指令を与えます。**朝食を抜くとそれだけ一日の始まりが遅れるため、結果として就寝時にまで影響を与えます。**寝る前に何か食べてしまうのもダメで、消化活動のため眠れなくなってしまいます。規則的な食事を心がけましょう。

また、カフェインやアルコールはそれ自体が悪いというわけではありませんが、摂取する時間や量によっては健康的な睡眠を遠ざける原因になります。

運

動 等

定期的な運動と体温コントロールが大事！



運動はからだに適度な疲労感を与え、ストレス解消にもなるので、快眠のためにぜひ行うべきです。激しすぎる運動は考えものですが、**軽くジョギングしたり帰宅時にいつもより多く歩いたりするだけでも効果はあります。**

もう1点覚えておいていただきたいのは、「人間は睡眠に向けて体温を下げる」ということです。長過ぎる昼寝や夕方以降の仮眠はこの体温変化のパターンを変えてしまいますし、寝る前に熱いお風呂に入ると体温が下がりにくく寝づらくなってしまいます。**自分の体温を意識すると、より寝やすくなるでしょう。**



それでも不眠が続くときは

睡眠障害は、心身の不調や病気のサインとして起きることもあります。対策をしても不眠が解消されない、または眠れているはずなのに日中の眠気が強いようなときは、医療機関を受診することをおすすめします。

知って**納得**!

健康 Mini 情報

お風呂の効用を考える

温浴が日常の生活習慣として根づいている日本では
暑いにつけ寒いにつけ欠かせないのがお風呂です。
入浴を大いに楽しみ、健康増進にもつなげましょう。

有野真由美
(健康情報ライター)

入浴のさまざまな健康効果

無類のお風呂好きと言われる日本人。「シャワーだけでは物足りない」「適温のお湯にからだを沈めてくつろぐのが愉しみ」「お風呂に入ると一日の疲れが吹き飛ぶ」という人が多いのではないのでしょうか。それもそのはず。入浴には、温浴効果(からだを温め、痛みやコリをやわらげる)や清浄効果(皮膚の汚れや老廃物を落とし新陳代謝を高める)をはじめ、さまざまな効用があることが知られています。

●温熱効果

皮膚が温まると血管が拡張し血流量が増えます。温かい血液が全身を巡ると体温が上がり、コリがほぐれます。

●疲労回復

水圧の影響で血行が改善し疲労物質の排出がうながされます。半身浴・手湯・足湯でも同様の効果があります

●安眠作用

37~39℃のお湯に10分以上つかると副交感神経が刺激されて筋肉がゆるみ、精神的緊張もほぐれて安眠できます。

入浴時間をさらに楽しく!

健康・熟睡効果を期待するときは、ぬるめのお湯にゆっくりつかってリラックスするのがポイントです。発汗や消費カロリーが増えて美肌・ダイエット効果も高まります。

浴室用のラジオやテレビ、ブックスタンドなど、長風呂を楽しくしてくれるさまざまなグッズを利用してみてはいかがでしょうか。各種の芳香成分や薬効成分を含む入浴剤、心地よいマッサージグッズやマッサージジェルなどもおすすめです。

「ヒノキ風呂」にはこんな効能が!

高級旅館などでよく見られるヒノキ風呂。「なんとなく気持ちいい」と思う方は多いでしょうが、実は科学的にも実証された効果があるのです。ヒノキ風呂の森の中にいるような香りは「フィトンチッド」という成分によるもので、これにはリフレッシュ・リラックス効果があるほか消臭・脱臭・殺菌までしてくれる優れものです。気軽に楽しめる湯桶やすのこのようなグッズもあるので、寒い季節はヒノキの香りに包まれて温まてはいかがでしょうか。

✂️ お風呂で快適ストレッチ

バスタイムを有効に使いたい方におすすめしたい5分間ストレッチ。

からだをほぐして疲労回復をうながすだけでなく、発汗も増えます。代謝アップによるダイエット効果も期待できます。



①**腿上げ**:足を伸ばして座った状態から、片足の腿を上げ逆側のひじにつけます。左右交互に5回ずつ3セット。

②**ウエストひねり**:伸ばした左足に右足をクロスさせて上半身を左にひねり、15秒間キープ。左右交互に2回行います。

③**肩からスイング**:らくに腕組みをして無理ない範囲でスイングさせます。左右交互に10回ずつ4セット行います。

\\ ご注意ください //

入浴事故を防ぎましょう!

- 42℃を超える熱い風呂は避ける。
- 浴槽への出入りはゆっくりと。
- かけ湯は心臓に遠い場所から。
- 食後すぐの入浴は控える。
- 飲酒後には入浴しない。
- 入浴後には水分を補給する。
- 発熱・動悸・出血時は入浴しない。
- 寒い時期は入浴前に浴室暖房を。
- 手すりや滑り止めを設置して安全確保。

+ 命を守るがん検診 子宮頸がん

子宮がんは、がんのできる場所によって子宮頸がんと子宮体がんに大別でき、検診は通常子宮頸がんを発見するために行われます。

子宮頸がんは子宮の入り口にできるもので、多くの場合は性行為によって感染するヒトパピローマウイルス(HPV)が関与しています。30歳～40歳代に最も多いですが、近年は20歳代の患者が急増しています。初期の段階では症状がほとんどないので、無症状でも検診を受けることが大切です。

主な症状としては、不正出血(月経以外の出血)やおりものの異常が挙げられます。また、腰痛や排尿困難になる人もいます。症状があらわれたときは自己判断をせず、早めに診察を受けましょう。

子宮頸がんには
予防ワクチン
があります

現在では、HPVに対する予防ワクチンがあるので、希望する方は婦人科医に相談してみましょう。ただし、HPVには多くのタイプがあり、このワクチンも全てのタイプのウイルスに対して有効ではないので、引き続き検診を受ける必要があります。

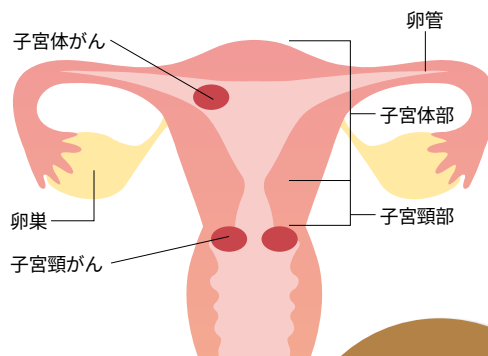
20歳代に増えているがん
自己判断ではなく検診で確認

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

とくに注意が必要な人

- 月経時以外の出血がある
- 性交時に出血性のおりものがある
- 下腹部の痛みがある
- 茶褐色のおりものが増える
- 喫煙している



Healthy
Cooking

管理栄養士
宗像伸子

カキとほうれん草の グラタン

目にも美しい雪花蒸しは油を使わないためカロリー控えめ。お正月のご馳走で疲れた胃腸にぴったりの優しい味です。にんじんやいんげんでビタミンと彩りをアップしました。季節感のある器に盛ればちょっとしたおもてなしにもぴったりです。

エネルギー **286kcal**

塩分 **1.9g**

■ つくり方

- ほうれん草は熱湯で固めにゆで、水にとって水気を絞り、5cm長さに切る。
- 玉ねぎ、マッシュルームは薄く切る。
- カキは水洗いして水気をきる。
- 小鍋にバターを溶かし、小麦粉を焦がさないように炒め、牛乳を入れて手早く混ぜる。煮立ってきたら火を弱めて塩を加え、とろりとするまで煮込み、ホワイトソースを作る。ダマができたときはこす。
- フライパンに油をあたため、玉ねぎをよく炒め、カキを加えて炒める。カキに火が通ったら①を加えて炒める。
- 耐熱皿に⑤を入れ、④のホワイトソースをかけてピザ用チーズをちらし、オーブンまたはオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

■ 材料(2人分)

カキ	160g
ほうれん草	150g(2/3わ)
玉ねぎ	60g(1/3個)
マッシュルーム	40g(3個)
油	小さじ1
バター	12g(大さじ1)
小麦粉	12g(大さじ1と1/3)
牛乳	200ml(1カップ)
塩	0.6g
ピザ用チーズ	30g(大さじ5)

海と緑の自然に囲まれた土地で、さまざまなアミューズメントが楽しめます。家族やアベックで楽しめる施設が多くそろっているほか、川崎港の歩みについても学べます。

「川崎マリエン」(正式名称・川崎市港湾振興会館)は、公益社団法人川崎港振興協会が管理運営を行う会館で、市民と川崎港の交流を深めるために造られたコミュニティ施設です。

施設は「交流棟」「タワー棟」「屋外施設」に分かれており、交流棟には川崎港について学べるマリエンシアターやマリエンプラザ、体育室などがあります。1階コミュニティホールにあるホオジロザメの剥製は大

迫力で、一見の価値あります。

ビルの上部に架かる橋のような形をしたタワー棟は、スカイレストランと展望室が人気です。10階の展望室は360度周りを見渡せるため、東京湾を行き交う船を飽きずに眺められます。さらに、夜は工場地帯だからこそ見られる幻想的な夜景が待っています。

また、屋外施設のテニスコートやプロも使用するビーチバレー場、家族で楽しめるバーベキュー場には充実した設備が用意されているため、シーズンになると大にぎわいです。

学んで、遊んで、癒される。いろいろな施設がそろった川崎マリエンなら、皆さんも充実した一日を過ごせると思います。



◀今にも食べられてしまいそう!



▲工場好きの人など、多くのファンがいる夜景



▲当協会取材スタッフ(展望室にて)

川崎港と市民をつなぐコミュニティ施設



川崎マリエン

◀シンボルキャラクター 川丸くん

DATA

入館料：無料(各有料施設の利用についてはホームページ参照)
駐車場：1時間まで無料
開館時間：9:00～21:00(受付は8:45～20:00)
休館日：12月29日～1月3日

所在地：川崎市川崎区東扇島38-1
TEL：044-287-6000(受付)
HP：http://www.kawasakipor.or.jp/



各種健康診断承っております

*ほほえみらいふ 第66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)