

ほほえみ らいふ

第67号

2016年7月発行



鎌倉市 鶴岡八幡宮

一般財団法人 京浜保健衛生協会

CONTENTS

- 理事長挨拶.....2
- 健康Mini情報
よく噛んで健やかに.....10
- 命を守るがん検診～腎臓がん～
ヘルシークッキング.....11
- Smile☆スポット
～川崎市子ども夢パーク～.....裏表紙
- 保健師だより
夏に起こる脳梗塞.....3
- 公益活動報告.....4
- 腫瘍マーカーの基礎知識.....6
- 症状別! 食べ合わせ大辞典.....8

時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。日頃より、弊協会の健康診断を受診いただき誠にありがとうございます。

労働安全衛生法に基づく定期健康診断に加え、生活習慣病やがんへの関心が高まり、人間ドックや新たな健診項目を受診される方が増えています。

ご存知の通り、日本人の死亡原因の第一位は「がん」で、年間約30万人が亡くなっています。早期発見・早期治療が重要とされていますが、日本のがんの受診率は徐々に上昇しているものの依然40%台で、軒並み70%台を超えている欧米諸国と比べると低迷しています。様々な理由で受診を避ける方が多い状況ですが、毎年約50万人が新たに罹患されており、誰にでもがんになる可能性があります。

そこで今、がん検診のひとつとして注目されているのが「腫瘍マーカー」です。がん早期発見の手がかり

を得ることが出来る検査で、画像診断や他の検査と組み合わせる総合的に判断するものです。弊協会でも自己負担のオプション血液検査として受診することが可能になっています。詳細は本号にも掲載しておりますのでご覧ください。

4月14日に発生した熊本地震は、依然余震が続き復興もまだこれからです。被災された方々には心からお見舞い申し上げますとともに、いつどこで起こってもおかしくない災害への備えを万全にしていきたいと思います。



一般財団法人 京浜保健衛生協会
理事長 矢作 淳

夏に起こる脳梗塞



脳卒中(脳血管障害)は冬に多いというイメージがありますが、夏と冬では脳卒中の発症率が異なります。国立循環器センターの調査では、脳卒中(脳梗塞)は6~8月の夏に多く発症することが明らかになりました。

今回は、なぜ夏に多いのか、どうすればよいのかについてお伝えいたします。

脳梗塞ってどんな病気?

「脳梗塞」という言葉は、ある臓器に栄養を供給している血管が閉塞することを意味します。したがって、脳に栄養を供給している動脈が閉塞、すなわち詰まることが原因で起こるのが脳梗塞という病気です。

前ぶれとして、一過性に症状がでることがあります。症状は病巣の場所や広がりにより様々ですが、重症例では命に関わることもあります。

代表的な症状は、半身麻痺や感覚障害、めまい、構音障害(呂律がまわらない)などです。

脳梗塞の前兆

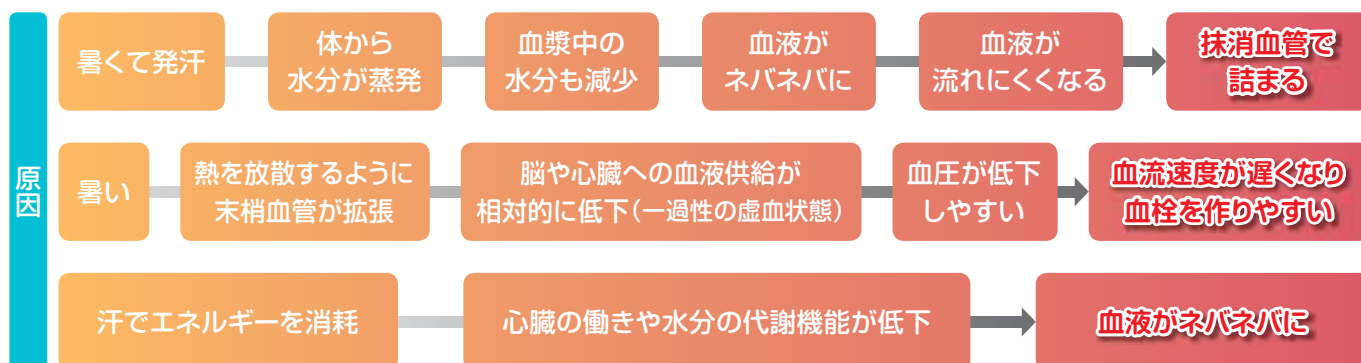
- ・片方の手と足に力が入らない
- ・顔を含む身体の半身が痺れる
- ・呂律が回らなくなる、言葉がでにくくなる
- ・めまいがする
- ・ふらついて立てない、歩けなくなる
- ・片側の目が見えにくくなる、視野の一部が欠ける、物が二重に見える



※上記の様な症状が出現したときは、直ちに受診しましょう。

夏になぜ脳梗塞が多いのか?

夏に多い脳卒中→脳梗塞



予防と対策

汗をかいていなくても、
早め早めに、
こまめに水分補給をする。

室内にいても、
定期的にお茶などを飲んで
きちんと水分補給をする。

就寝前と起床後に
コップ1杯の水を飲む。

脳梗塞が集中して発症する時期と時間帯は、6月から8月の夏場、睡眠中と朝の起床後2時間以内です。予防で大切なことは、睡眠の前後に上手に水分補給を行うことです。

普段でも私たちは眠っている間に、平均するとコップ1杯分の汗をかきます。夏場の深夜帯となると、それ以上の汗をかくことも珍しくありません。

また、眠っているときは一般的に血圧が低下するため、血流の流れが遅くなり、血栓ができやすい状態になります。起床する前後からは、血圧が上昇すると同時に、活動に備えてアドレナリンが分泌され血液が固まりやすくなるのです。

特に血圧が高めの人や動脈硬化の疑いがある人は、睡眠前後の水分補給を心がけてください。

公益活動報告

私ども京浜保健衛生協会では、毎年公益事業の一つとして、市内の幼稚園に通園されているお子様のご家族に対して血液検査、骨量測定、婦人科検診を実施しております。昨年度も川崎市幼稚園協会・各幼稚園のご理解とご協力により実施することができました。

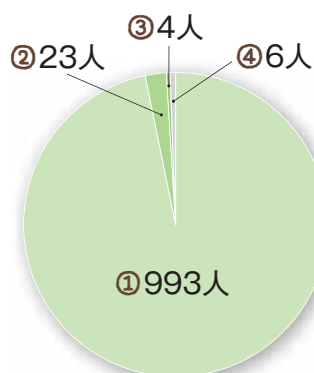
実施状況としては、血液検査923名、骨量測定920名、マンモグラフィー365名、乳房エコー331名、子宮がん検診518名と多くの方に受診していただきました。合わせてアンケート調査も実施しましたので、その結果を以下にて公表いたします。

● 公益幼稚園 健康診断アンケート ●

血液検査・骨量測定



受診人数 1,043名
回答率 98.56%



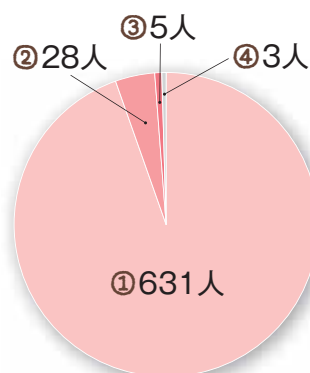
この健診をお知りになったのはどちらからですか。

- ① 幼稚園からの「お知らせ」で知った
- ② 同じ幼稚園の家族から聞いた
- ③ 別の幼稚園の園児の家族から聞いた
- ④ その他

乳がん・子宮がん検査

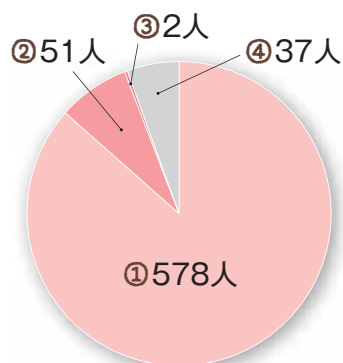
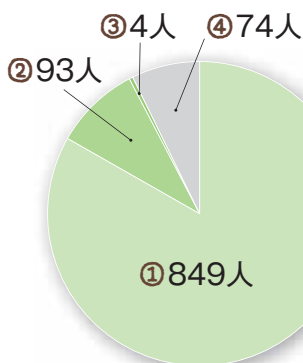


受診人数 678名
回答率 99.6%



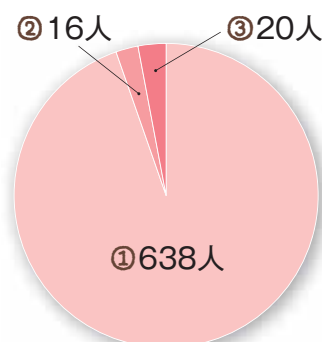
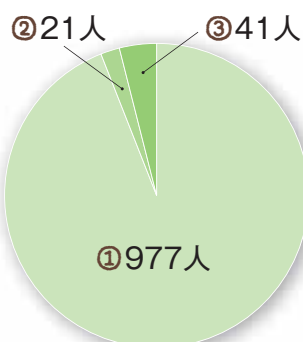
この健診を来年も受けたいと思いますか。

- ① 来年も必ず受けたい
- ② 2～3年後にもう一度受けたい
- ③ 今後は受けたくない
- ④ その他



今回の健診の料金についてどのように感じますか。

- ① 料金が安くて助かる
- ② 料金が安い分、検査内容が大丈夫か心配
- ③ もう少し料金が上がってもいいから内容を充実してほしい



いただいたご意見・ご要望

- 手軽に健診できてうれしいです。ありがとうございました。
- 受ける機会がないため大変助かりました。
- ご案内（パンフレット）の記載内容に関して、もう少し分かりやすい内容に改善してほしい。
- 血液検査、骨量検査の案内がなかったなので、案内がほしいです。
- スタッフの方が全員女性だったので良かったです（女医含む）。親切でした。
- 他にも小・中・高等学校へ拡大してほしいです。
- 他の項目を増やしてほしいです（胃、大腸、胸XP、人間ドック、胃カメラ等）。
- 保育スタッフ、簡易託児があると健診を受けやすいです（子連れ可）。
- 待合室を男性と女性別々にしてほしいです。
- 待ち時間が少なく、スムーズに健診が受けられました。
- 予約方法の検討をお願いします。
- 婦人科検診の予約電話が繋がらないため改善してほしいです。
- 婦人科検診も幼稚園付近（近場等）で対応してもらいたいです。
- 別立地で行なってほしいです（広い、きれいな施設が良いです）。
- 卒園してしまうため、受けたいけど受けられないのが残念です。
- 受診日（曜日）を増やしてほしいです。
- 他の日（他の曜日）がよいです。 ● 毎年（来年も）受けたいです。
- 料金が安くて助かります。 ● 今後も続けてほしいです。



お客様からいただいたご意見・ご要望に関しまして検討し、満足いただけるよう改善に努めてまいります。

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・マンモグラフィー・サンデー（JMSプログラム）を、今年も実施いたします。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」を受けられる環境をつくる取り組みのことで、

これは、全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して、毎年10月第三日曜日に「乳がん検診・マンモグラフィー検査」を受診できるようにしているもので、2016年度は10月16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いたしました。

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。



第29回

定例健康管理講演会

開催のお知らせ

毎年恒例となっております定例健康管理講演会を、右記のとおり開催することといたしましたのでご案内申し上げます。
多くの皆様のご参加をお待ち申し上げます。

※申込み方法、講師ならびに演題等の詳細につきましては、10月上旬に協会ホームページにてお知らせいたします。

日時 2016年11月11日(金)
14:00～16:00 (予定)

場所 TKPガーデンシティ品川

がんを見つけ出すために有効なオプション検査のひとつである「腫瘍マーカー」。一般的に広く知られている検査ではありませんが、早期発見のため診断の補助として受けたい方、がんになるリスクが高いと診断されている方、がん治療の効果を確認したい方などは知っておいたほうがよいでしょう。

腫瘍マーカー の 基礎知識



検査で何がわかるの？

腫瘍マーカーの値が
高ければ高いほど、
がんが存在している可能性が
高いと考えられます

一般に、腫瘍マーカーの値が高ければ血中に腫瘍細胞が出現している、つまりがんが存在し転移している可能性が高いと考えられます。

ただし、基準値を超えていたとしても、それがそのままがんの存在を意味するわけではありません。腫瘍マーカーに影響する要素は数多くあり、数値の変動は誤差範囲内だというケースも多いからです。そのため、画像による診断など他の検査と組み合わせることで総合的に診断する必要があります。

どんな検査なの？

採血し、その血液から
特殊な物質を測定することで、
がん診断の手がかりを得る
検査です

体内にがん（悪性腫瘍の一種）ができると、健康なときにはほとんどみられない特殊な物質（たんぱく・酵素・ホルモンなど）が血液中に増えることがあります。腫瘍マーカー検査ではこれらの特殊な物質を測定することで、がん発見の手がかりを得ることができます。

現在、数十種類もの腫瘍マーカーが存在します。その中には決まった臓器のがんに反応するものもあれば、複数のがんに反応するものもあります。

がん診断のプロセス



がんの診断は、腫瘍マーカーを含めたさまざまな検査の結果や患者の情報をもとにおこなわれます。

担当医による詳しい問診・診察のあと、がんが疑われる場合には血液検査（腫瘍マーカー含む）や画像検査（X線検査、CT検査、超音波検査など）を受けることになります。また、さらに必要があれば病変の一部を採取して顕微鏡で観察する病理検査をおこないます。結果としてがんが確定した場合、転移していないかどうかの確認と今後の治療方針を決めるために全身検査をおこない、各部位の詳細な検査に移ります。

このように、がんは多くの検査によって診断され、一人ひとりに応じた治療方針が決められていきます。

腫瘍マーカーの種類は？

数多くの腫瘍マーカーが使われていますが、代表的なものは以下のとおりです

肺
SCC
肺・食道・頭頸部・子宮頸部などの扁平上皮がんが陽性を示す腫瘍マーカーです。

乳房
CA15-3
代表的な乳がんの腫瘍マーカーで、再発や転移の判定に効果的です。

肝臓
AFP(α-フェトプロテイン)
肝細胞がんや肝硬変・肝炎などの悪性腫瘍で出現して高値を示します。肝がんの診断における価値が高く、もっともよく使われる腫瘍マーカーのひとつです。
PIVKA-II
肝細胞がんがある場合に高値を示します。AFPと組み合わせると診断率が上昇します。

前立腺
PSA
前立腺の病気により上昇する腫瘍マーカーです。触診だけの場合に比べ、かなり高い確率で初期の前立腺がんを発見できます。

消化器
CEA
さまざまながんに対応しますが、特に大腸がん・胃がん・膵臓がんなど消化器系のがんに高い陽性率がみられます。がんの進行度を把握しやすく、もっともよく使われる腫瘍マーカーのひとつです。
CA19-9
CEAと同じく消化器系のがんで値が上昇しますが、特に膵臓がん・胆管がん・胆のうがんの高い陽性率がみられます。
エラスターゼ I
膵臓の疾患を主とした腫瘍マーカーです。CA19-9との組み合わせで診断率が上昇します。

卵巣
CA125
卵巣がんの診断の基本となる腫瘍マーカーで、婦人科では子宮筋腫と子宮内膜症の鑑別にも用いられています。

腫瘍マーカーは、がんの可能性を判定する目安のひとつです

腫瘍マーカーは、あくまでもがん診断の補助となるものです。数値を見て過度に安心したり不安になったりせず、慎重な判断をすることが大切です。実際にがんが進行しているかどうかはその他の検査と合わせて診断されるため、腫瘍マーカーに限らず、健康診断を定期的に受けることをおすすめします。

オプション腫瘍マーカー検査のお知らせ

当協会では、定期健康診断でお受け頂く血液検査に加え、ご希望で簡単に受診できる『オプション血液検査』を行っています。検査費用は全額自己負担となりますが、ぜひこの機会にお申込みください。

■基本セット項目

男性セット	CEA + AFP + CA19-9 + PSA
女性セット	CEA + AFP + CA19-9 + CA125
単項目	高値に出るがん
CEA	大腸がん、膵臓がん、肺がん、胆道がん、胆のうがん、胃がん
AFP	原発性肝がん
CA19-9	膵臓がん、胆道がん、胃がん、胆のうがん、大腸がん
PSA(男性)	前立腺がん
CA125(女性)	卵巣がん、子宮がん

料金はご本人様負担となります。

また、検査結果はご本人様のみ通知をいたします。

※平成28年7月1日現在の情報です。

症状別！

食べ合わせ大辞典

「最近なぜか体調が悪い… 说白了、栄養に気がつかなかった食事をしてないなあ」というあなた。

食材の食べ合わせに気をつけることで、悩みが解決されるかもしれません。ぜひ、ここで紹介する食べ合わせを試してみましょう。

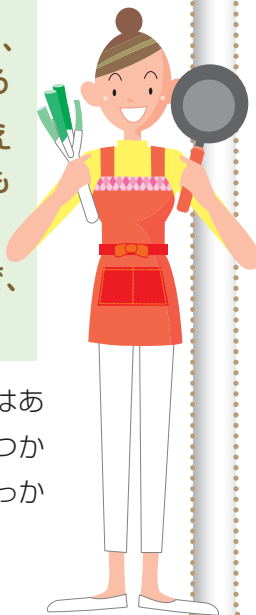
参考文献:「食材&食べ合わせまるわかりBOOK」(メイツ出版)

2 「食べ合わせ」を考えるとこんなメリットが！

食べ合わせを考えて食事することで、次のようなメリットが期待できます。

- ・ふだん不足しがちな栄養を、意識して効果的に摂取できる
- ・計画的に毎日のレシピを考えるようになり、食材の知識も身につく
- ・いろいろな食材を使うことで、彩りのある食卓になる

これらはすぐに効果が出るものではありませんが、自分のからだに気がつくことで、健康的な生活を送るきっかけになります。



1 食べ合わせを考える前に…食事の基本とは

食べ合わせの効果を上げるためにも、健康的な食事のポイントを知っておきましょう。

〈リズムとバランスが大事〉

まず、1日3食決まった時間に食べることを心がけましょう。食事の内容も「ほとんど白米だけ、麺類だけ」というような偏ったものではなく、主食・主菜・副菜のバランスに気を配ることが大切です。

- ・**主食** (ごはん・パン・麺類など。おもに炭水化物エネルギーの供給源)
- ・**主菜** (肉・魚・卵・大豆・乳製品など。おもにたんぱく質や脂質の供給源)
- ・**副菜** (野菜・海藻・果物・きのこなど。おもにビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)

◆ からだに必要な五大栄養素 ◆

たんぱく質

筋肉や内臓、酵素やホルモンなど、私たちのからだをつくるのに欠かせない栄養素です。

脂質

からだを動かすエネルギー源です。血液や細胞膜などをつくり、体温を維持する働きもあります。

炭水化物

脳や筋肉を動かすエネルギー源で、脂質より早く燃焼します。食物繊維も炭水化物に含まれます。

ビタミン

からだの調子を整えます。種類によって役割が異なるので、足りないものを積極的に摂る必要があります。

ミネラル

ビタミンと同様にからだの調子を整えます。体内で生成できない成分なので、バランスよく摂取することが大切です。

かぜ予防

3 症状別 身近なオススメの食べ合わせ

★にんにく+パプリカ

メニュー ミネストローネ、野菜炒め など

にんにくの強いにおいはアリシンによるもので、これには強力な殺菌作用があるため初期のかぜに効き目があります。また、パプリカに多く含まれるビタミンCや各種ミネラルにより、さらにかぜを遠ざけることができます。



★白菜+ベーコン

メニュー 白菜とベーコンのミルフィーユ鍋 など

白菜はビタミンCと食物繊維が豊富で、加熱するとかさが減るため大量に摂取することができます。ベーコンの塩味を加えることで食べやすくなり、ビタミンB1も補えます。



★鮭+しいたけ

メニュー 鮭のホイル焼き など

鮭に含まれているDPA・DHAには、中性脂肪を減らし血液をサラサラにする効果があり、動脈硬化の予防につながります。また、しいたけに特有のエリタデニンという成分はコレステロールを低下させるため、あわせで摂るのがおすすめです。

動脈硬化 予防



★トマト+オリーブオイル

メニュー サラダ、パスタ など

トマトはさまざまな効果を持つ優秀な野菜で、特に多く含まれるリコピンは動脈硬化・生活習慣病予防、老化防止などの効果があります。オリーブオイルをドレッシングに使ったり調理したりすれば、リコピンの抗酸化作用がさらにアップします。



★牛乳+じゃがいも

メニュー ホワイトシチュー など

骨を強くするにはやはり牛乳。カルシウムの含有量が多いだけでなく、その消化吸収率がトップクラスに優れています。また、じゃがいもは牛乳にはないビタミンCを補えるほか、カルシウムを有効に働かせるマグネシウムを含んでいます。



骨粗しょう症 予防

★ひじき+大豆

メニュー ひじきの煮物 など

ひじきは低カロリーのカルシウム源で、マグネシウムも多く含んでいます。大豆にもカルシウムがあり、たんぱく質も摂取できるので食べ合わせるのがよいでしょう。



疲労回復

★豚肉+玉ねぎ

メニュー しょうが焼き、ポークステーキ など

豚肉は、ビタミンB1の含有量が他の肉に比べて5倍～10倍もあります。このビタミンはエネルギーの代謝を促すと同時に、筋肉疲労時にたまる乳酸の蓄積を防いでくれます。また、玉ねぎに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収を助けるため、さらに効率よく摂取できます。



★レモン+はちみつ

メニュー はちみつとレモンのスカッシュ、レモンケーキ など

レモンに含まれるクエン酸は疲労回復に効果的。そのままと多量に食べることは難しいですが、スカッシュやケーキにすれば美味しくいただけます。相性バッチリのはちみつを加えれば、果糖・ブドウ糖がすぐにエネルギーになって回復を助けます。



★レバー+ニラ

メニュー レバー炒め など

レバーは鉄分や健やかな肌を保つのに必要なビタミンA・B2が豊富なため、貧血気味の方や女性におすすめの食材です。ビタミンの吸収を助けるニラも一緒に食べることで、スタミナ増強の効果も期待できます。



★カキ+キャベツ

メニュー カキフライ など

カキは低脂肪・高タンパクの食品で、ビタミンやミネラル等を大量に含んでいます。特に吸収のよい鉄分（ヘム鉄）が多いため貧血予防にはうってつけです。食べ合わせには、鉄の吸収を助けるビタミンCを多く含むキャベツをおすすめします。



よく噛んで健やかに

噛めば噛むほど脳は活性化します。
よく噛める状態を維持しましょう。
また、高齢になるほど口内ケアも重要になります。

有野真由美
(健康情報ライター)

噛むことの意外な効用

噛むことは、心身の健康を保っていくうえでとても大切です。食べる楽しみの他にもさまざまな効用があります。

歯の根っこには歯根膜という組織があり、脳神経の中でもっとも太い三叉神経につながっています。噛む刺激は歯根膜を介して脳の中樞まで伝わり、「運動」「感覚」から「記憶」「思考」、さらには「意欲」にまでかかわることが知られています。

歯が抜けると、噛む刺激を伝達する歯根膜が失われます。しかし、入れ歯を入れて噛み続けることで、粘膜など口内の他の部分のセンサーが歯根膜の代用として働くようになります。

きちんと合った入れ歯を入れるとあごの位置が定まり、全身のバランスをとりやすくなります。一方、入れ歯を外すと力が入りにくく、バランスをくずしやすくなります。よく噛める状態にしておくことは健康維持の要なのです。

口の中の清潔さも大切

口の中には500種類もの細菌が棲んでいるといわれています。細菌が食べかすに付着すると歯垢や歯石がたまって口の中の環境が不衛生になります。歯垢や歯石は口臭の原因になるだけでなく、歯と歯茎の炎症(いわゆる歯周病)や口内炎を引き起こします。

歯並びが悪かったり歯磨きが不十分だったりすると歯垢ができやすく、歯垢を放置すると歯石ができます。歯石の表面はザラザラしていて歯垢が付着しやすいため、たまった歯垢が歯石の厚みを増し、さらに歯垢がたまりやすくなるという悪循環が起きるのです。

歯ブラシや歯間ブラシを正しく使って口の中を清潔に保ちましょう。口の中をケアしたり歯茎を刺激したりすると、その刺激は脳に伝わり、脳が活性化します。

一方、歯周病と全身性疾患とのかかわりで懸念されるのが糖尿病です。糖尿病になると抵抗力が下がって細菌感染が起きやすくなり、さまざまな疾患を合併します。白血球の機能が低下し細菌の数が増えるため、口内細菌のバランスが乱れて歯周病菌におかされやすく、また、治りにくくなるので注意が必要です。

よく噛むと、
からだにいいことがたくさんあります!

- 噛むと唾液が増えて口の中が清潔になる
- 唾液中の消化酵素の働きで消化・吸収がよくなる
- 頭部やあごの骨がきたえられ、噛む力が増す
- 噛む刺激で脳の働きが活性化する
- 噛む行為がストレス解消になる
- 食べ過ぎを予防する効果がある
- 顔の筋肉がきたえられ、表情が豊かになる



いろいろあります!

口腔ケア用品

口腔を清潔に保つための手段としては、いろいろなグッズを使う手もあります。例えば「舌ブラシ」は、普段見落としがちな舌の汚れを取るためのブラシで、歯ブラシより広範囲にしっかりと汚れを落とすことができます。また「ウォーターピック」はいわば水のつまようじと呼べるもので、水流により歯間の食べかすなどを洗い流すことができます。効果は個人によって異なるため、一度歯科医に相談した上で試してみるのがよいでしょう。

+ 命を守るがん検診 腎臓がん(腎細胞がん)

特に高齢の男性は注意、若年層の発症も
超音波検査の受診など早めの対応が重要

監修 福田泌尿器科皮膚科クリニック 院長
福田 百邦

腎臓は、血液中の老廃物を濾過して、不要なものを尿として排泄するための臓器です。腎臓は腎実質(尿をつくる部分)と腎盂(尿管への通り道)にわかれています。ここでは腎実質にできるがん(腎細胞がん)を解説します。

腎細胞がんは左右一対の腎臓の片方にだけ発生することが多く、両方にできるケースはまれです。50代から増加しはじめる傾向にありますが、20〜30歳代の発症報告も近年増えてきています。また、男性の割合は女性の2〜3倍と多いです。

近年は遺伝子の解析の結果、遺伝的に腎細胞がんが発生するリスクが高い家系があることが知られており、少しずつ原因の解明が進んでいます。他のがんと同様に、タバコを吸う方は禁煙すること、肥満気味の方や高血圧の方は生活習慣を改善してやせることが大切です。

腎細胞がんの症状としては、血尿や腹痛、また腹部にしこりができることなどが挙げられます。しかし、がんがまだ小さいうち

(4cm程度)は症状が出てくることはごくまれで、人間ドックや他の病気の検査において偶然発見されることが非常に多くなっています。

当然、早いうちに発見されたほうが予後が良くなるため、人間ドックや健診では超音波検査を受け、他の病気の治療中にCTやMRIの撮影を打診された場合は積極的に受けるようにしましょう。また、血尿が出た場合はできるだけ早く泌尿器科を受診してください。



Healthy
Cooking

管理栄養士
宗像伸子

揚げなすと夏野菜の 和風冷やしサラダ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

エネルギー **291kcal**

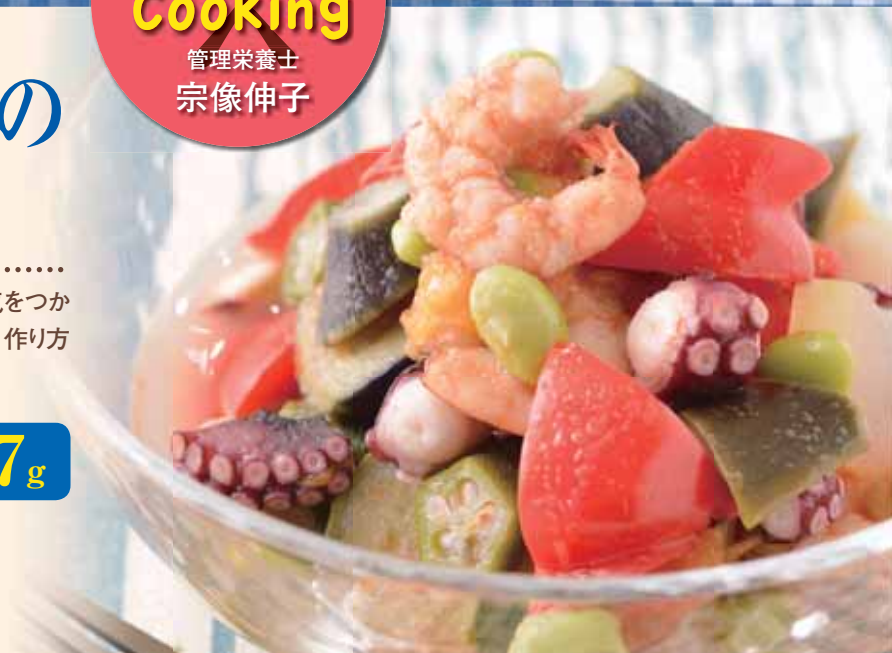
塩分 **0.7g**

材料(2人分)

えび	50g
真だこの足	100g
なす	1個
冬瓜	100g
枝豆(さやから出したもの)	1/4カップ
オクラ	2本
赤パプリカ	1個
トマト	1個
A	だし 2カップ
	酒 大さじ4
	みりん 大さじ4
揚げ油	適量

作り方

- ① えびは殻をむいて背わたを取り、たこは小さめに乱切りし、サッと流水で洗って水気を押さえておく。
- ② なすはヘタを取って乱切りし、170度(中温)の油で素揚げし、熱湯をかけて油抜きをする。
- ③ 冬瓜は薄く皮をむき、5mmの厚さに食べやすく切る。枝豆はかるく茹でてさやから出す。オクラは塩少々(分量外)を振り、手でうぶ毛をこすって水で流して小口切りにし、赤パプリカとトマトは乱切りする。
- ④ 鍋にAを入れて煮立て、①以外を入れて冬瓜が柔らかくなるまで煮る。残りを加えて弱火にしてさらに2〜3分程煮たら火を止める。
- ⑤ そのまま粗熱が取れるまでおいたら冷蔵庫で冷やしてから器に盛り付ける。





▲大人気の「ウォーターライダー」



▲当協会取材スタッフ(プレーパークにて)



▲全天候広場「たいよう」

子どもがりのままの
自分でいられる遊び場

川崎市子ども夢パーク

子どもが安心して遊び・学び・自ら作っていく活動拠点で、天候や季節、そのときの気分に応じていろいろなエリアで楽しむことができます。

子どもの最善の利益を優先し、子どもの権利を全面的に保障することを目的としてオープンした「川崎市子ども夢パーク」。開所時間が長くなったつり遊ばすし、「こどもゆめ横丁」「親子でもつと遊ぼう会」など、イベントも多く開催されています。

パーク内には多くのエリアがあり、その目的や用途もさまざまです。例えば「プレーパーク」は、今ではあまり見られなくなった「空き地」としての遊び場で、たき火や水遊びなど普段は思い切りできないことを体験できます。その他にも、屋外にはログハウスや手づくり遊具、サイクリングロードなどがあります。

屋内のエリアは、小さな子どもと保護者が利用できる部屋「ゆるり」、バスケットボールやクライミングなどが楽しめる全天候型スポーツ広場「たいよう」、読書やゲームなどゆっくり過ごすことができる交流スペース「ごろり」、また楽器が演奏できるスタジオや屋上広場など、非常にバラエティに富んでいます。

公園として気軽に楽しめることはもちろん、子ども達が意見を発信して話し合い、自分たちで作り上げていくこともできる貴重な施設ですので、ぜひお子様と一緒に遊びに行ってみてはいかがでしょうか。

子どもが安心して遊び・学び・自ら作っていく活動拠点で、天候や季節、そのときの気分に応じていろいろなエリアで楽しむことができます。

子どもの最善の利益を優先し、子どもの権利を全面的に保障することを目的としてオープンした「川崎市子ども夢パーク」。開所時間が長くなったつり遊ばすし、「こどもゆめ横丁」「親子でもつと遊ぼう会」など、イベントも多く開催されています。

パーク内には多くのエリアがあり、その目的や用途もさまざまです。例えば「プレーパーク」は、今ではあまり見られなくなった「空き地」としての遊び場で、たき火や水遊びなど普段は思い切りできないことを体験できます。その他にも、屋外にはログハウスや手づくり遊具、サイクリングロードなどがあります。

DATA

入 場 料：無料
開 館 時 間：9:00～21:00
休 所 日：施設点検日(毎月第3火曜日)、
年末年始(12/28～1/4)

所 在 地：川崎市高津区下作延5丁目30番地1号
T E L：044-811-2001
H P：http://www.yumepark.net



各種健康診断承っております

* ほほえみらいふ 第67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)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:5分)

・上作団地前下車 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)