

市報

2022
No.665

8.25

ひたちなか

- 特集 もっと元気に！健康長寿
- 2 健康長寿を延ばす！カギを握るのは「フレイル予防」
 - 3 人生100年時代を見据えて 高齢者をサポート
 - 4-5 運動・食事・社会参加、長寿のヒケツ
 - 6-7 もっと元気に！健康長寿
 - 8 ふるさと納税で寄付をいただきました
 - 9 後期高齢者医療保険証が変わります ほか
 - 10-11 暮らしの情報
 - 12 新型コロナワクチンについて ほか

発行 ひたちなか市広報広聴課 ☎029(273)0111
編集 〒312-8501 ひたちなか市東石川2丁目10番1号



健康寿命を延ばす！カギを握るのは

フレイル予防



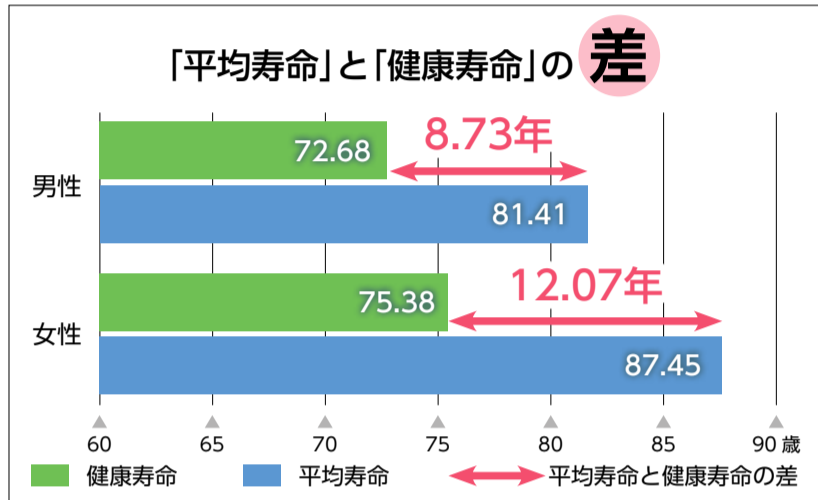
高齢福祉課では、高齢者のみなさんがいつまでも元気に、いきいきと暮らせるようお手伝いをしています。今回は、市の取り組みや健康づくりで大切なこと、長寿のヒケツを特集します！

「健康寿命」という言葉を 知っていますか？

「健康寿命」とは、介護など他人に頼らず、自立した生活を送れる期間をいいます。

日本人の平均寿命は年々延伸し、男性は81・41歳、女性は87・45歳となっています(令和元年)。天寿を全うするまで健康に過ごせるのが理想ですが、「健康寿命」は平均寿命に比べて男性で約9年、女性では約12年短くなっています。

この差を縮めるために大切なのが「フレイル予防」です。まずはフレイルを知り、予防して、いつまでも健やかに自分らしく暮らしていきたいですね。



健康を損なってなら寿命を迎えるまでに
約10年間、介護を要する期間がある

いかに「健康づくり」で短くするか

資料：平均寿命「令和元年簡易生命表」R2 厚生労働省
健康寿命「健康寿命の令和元年値について」
R3 第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会



フレイルの語源は「虚弱」

フレイルとは、加齢により体力や気力が弱まっている状態のことをいいます。筋力や認知機能が低下し、「健康」と「要介護状態」の間の段階を指します。

フレイルは早めに気付いて対処することで、心身の機能を維持・改善することもできます。フレイルとなる要因の一つは、筋肉量の減少です。立つ・歩く・階段の昇降などを意識して行い、日常生活に必要な下半身の筋肉を鍛えましょう。

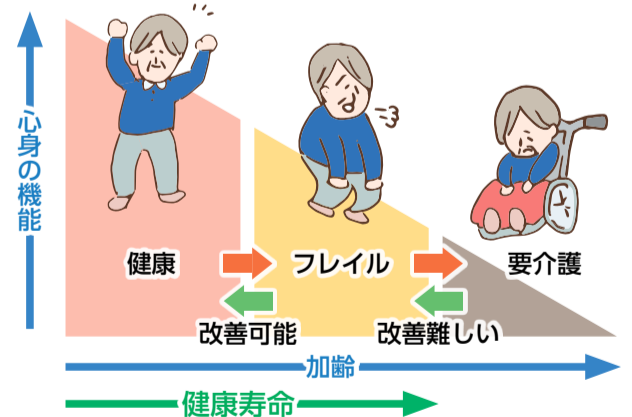
オーラルフレイルは 老化のはじまりを示すサイン

歯と口の状態が悪くなり、口腔の機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルになると固い物が食べにくくなり、食べこぼしや食事中にむせることが増えてきます。その結果、栄養がとりにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしたりするなど、全身の健康に悪い影響が出ます。

根菜や肉など噛み応えのある食品をとる、歯ブラシでセルフケアをする、歯科検診を受けるなど、できることから取り組んでみてください。



ひたちなか総合病院リハビリテーション科
佐藤 誠 理学療法士



「健康寿命」は延ばせる

まずはご自身がフレイルではないか、早めに気付くことが大事です。下記の5項目をチェックしてみてください。フレイルかもしれないと感じたら、生活習慣を見直すチャンスです。庭仕事や家事も立派な身体活動。今よりプラス10分、体を動かす時間を増やしましょう。また、外に出て他者と交流をすると認知機能低下の防止も期待できますので、地域の体操教室などへの参加をおすすめします。

フレイルかどうか5項目をチェック！ 当てはまる状態はいくつありますか？

- 1～2個→フレイルの前段階(プレフレイル)
- 3個以上→フレイルの疑いあり

※65歳以上が対象。
J-CHSを基に作成。

体重減少



疲労



筋力低下



歩行速度の低下



身体活動の低下





人生100年時代を見据えて 高齢者をサポート

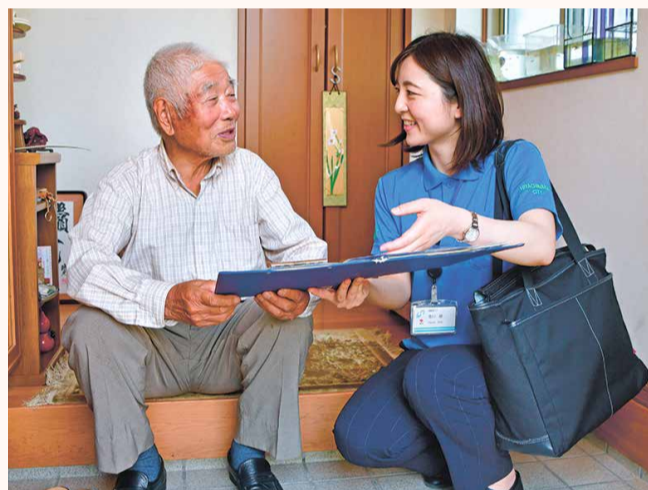
市では「健康寿命」を延ばすため、きめ細かな保健事業と介護予防を実施しています。

シルバーリハビリ体操での栄養の講話



買い物ついでに、血管年齢測定や簡単な体操ができるイベントを開催。より多くの方々に普及啓発できるよう努めています。

大型商業施設での
フレイル予防イベント



75歳以上の高齢者宅を保健師などが訪問し、健康状態の把握や必要なサービスの紹介、アドバイスなどを行っています。

高齢者宅を
訪問する個別支援



集団で栄養の講話を行った後、一人一人に寄り添い、話を聞きながら、その人に合った目標を立てて取り組めるよう支援しています。

健診結果に基づく
栄養講座



「シルバーリハビリ体操教室」や「ときめき元気塾」などの通いの場に出向き、フレイル予防の講話(食事・運動・口腔)を行っています。

「通いの場」への
積極的な関与

フレイル予防の三本柱

3つのポイントを学んで
フレイル対策を行いましょう!

詳しくは次のページをチェック

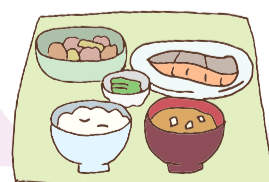
運動

生活の中で活動量を増やす・ウォーキング、筋トレなどの運動習慣



食事

食生活の改善・口腔ケア



社会参加

友人との交流・教室や地域活動への参加



ステップ1 ひざの屈伸

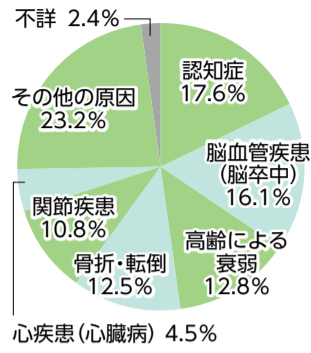
太ももを鍛える運動
左右各10回を1日3セット

- ①椅子に座り、ゆっくり片方の足を上げ、できるだけまっすぐ伸ばす
- ②つま先を伸ばしたら、つま先を頭の方に向ける
- ③ゆっくり元の位置に戻す

ポイント 座る位置を浅くすると、足の負荷が強くなります。



介護が必要となった主な原因



高齢者の介護が必要になった主な原因は、認知症・脳卒中・高齢による衰弱に続いて、「骨折・転倒」が4位(12.5%)となっています(令和元年度国民生活基礎調査)。



ステップ2 つま先立ち

ふくらはぎを鍛える運動
10回を1日3セット

- ①転倒しないように、必ず掴まるものがあるところで行う
- ②ゆっくりかかとを上げて、つま先で立ち、ゆっくりかかとを下ろす

少し応用 ひざを伸ばした状態で片足を横に動かし、その姿勢で数秒キープしてみましょう。体を支える足腰が鍛えられます。



また、運動について不安や心配がある場合には、かかりつけ病院の先生に相談してみてください。市では、シルバーリハビリ体操教室やときめき元氣塾など、地域で行っている体操教室があります。参加を検討している方や迷っている方は、お気軽に問い合わせください。

いつまでも自身の足で好きなときに、行きたい場所へ行けることが理想ですね。

ステップ3 簡単スクワット

下肢筋力を鍛える
5、6回を1日3セット

- ①両足を肩幅よりやや広めに開く。そのときに内股にならないよう、つま先は30度くらい開く
- ②椅子に座るイメージで、ゆっくり体をしずめる
- ③ひざがつま先より前に出ないようにし、お尻を突き出し下がるイメージでしゃがむ

ポイント 動作をゆっくり行うことで、負荷が大きくなります。ひざ痛がある方は無理に行わないでください。



市公式 YouTube で
体操動画を配信しています



視聴はこちらから(市HP)



目指せ毎日7品目!

合言葉は…

さあにぎやか(に)いた(た)だ(だ)く

- 魚
- 油
- 肉
- 牛乳
- 野菜
- 海藻
- 芋
- 卵
- 大豆
- 果物

「1日3食食べましょう」「ちよつと忙しかったから」と、欠食をするのはやめましょう。欠食した分の栄養を残りの食事で補うのはとても大変です。また、1日3回の食事を規則正しく食べることは、生活リズムを整える上でも重要です。

◆**主食・主菜・副菜を組み合わせ、食べましょう**

和食の基本となる「主食」「主菜」「副菜」のそろった「二汁三菜」を食事の基本とすると、必要な栄養素がバランスよくとれます。

◆**「たんぱく質」を意識して食べましょう**

たんぱく質は筋肉をつくる主成分です。高齢期はたんぱく質が不足しがちなため、筋肉量が少なくなり、転倒のリスクが高くなります。そのため、特に肉・魚・卵・大豆製品・牛乳(乳製品)などの食品からたんぱく質をしっかりとることが重要です。それぞれの食品を片手にのる程度ずつ毎日とりましょう。

※腎不全などの持病があり、栄養制限のある人は主治医に相談してください。

やせてきたら要注意!
メタボ予防からフレイル予防へ

高齢期のやせは肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気でないのにやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替えどきかもしれません。

フレイル予防のための食事のポイント

◆**いろいろな食品を食べましょう**

できれば1日2食は「二汁三菜」を意識しましょう。

◆**毎日多様な食品を食べる人**

は、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。体の機能維持や筋肉・体力の維持には、左記の10品目の食材のうち、できれば毎日7品目以上を目指しましょう。合言葉は「さあにぎやか(に)いた(た)だ(だ)く」です。



食べる・飲み込む力を維持する「パタカラ体操」やってみよう

パ くちびるをしっかりと閉じて、破裂させるように「パ」

タ 上あごに舌先をつけ、舌先を歯切れよく「タ」



カ 舌の付け根(奥)をのどに押し付けるように「カ」

ラ 巻き舌にして、上の前歯の裏に押し当てて「ラ」

地域の絆でつなぐ ときめきのバトン



堀口会館の「ときめき元気塾」で、元気アップサポーターとして講師を務める3人。右：綿引登美子さん(75) 中央：新井佳代子さん(82) 左：海老澤とみ子さん(72)

「綿引さんと海老澤さんが後継者として一生懸命やってくれて、堀口の元気塾が継続していくのが本当に嬉しいんです」

そう話すのは、平成16年にときめき元気塾の立ち上げに携わった新井さん(写真中央)。堀口自治会は、市内で最も早く元気塾が開催されたと言われ、前例のないことに苦労も多かったといいます。「参加者が減った時期もありましたが、自治会長がムードメーカーになって声かけしてくれて。元気塾を通して、地域の絆が強まったと感じますね」と笑顔で顔を合わせる3人。現在は、毎回25人程度が集まり、和気あいあいと体操や脳トレを行っています。

新井さんは「私も体が動く限り、みなさんと楽しく健康づくりをしていきたいです」と微笑みました。

三、社会参加

「通いの場」に参加しましょう！

「通いの場」に参加しましょう！

外出の機会が減ることは、心身機能の低下につながります。

「何をしに外出すればいいのかわからない」と思われる方は、通院や買い物、近所への散歩など、用事をつくって1日1回は外出するようにしてみてくださいいかがでしょうか。

外出することで、身なりを整えたり、規則正しい生活を送るようになったり、スケジュールを管理したりするなど、頭や体を使う良い機会になります。次の3つを意識し、積極的に「社会参加」しましょう。

◆1日1回は家の外に出る

◆週1回以上は友人・知人と交流する

◆月1回以上は通いの場やサロンなどの地域活動に参加する

高齢者が集まり交流する「通いの場」は介護予防やフレイル予防効果があり、地域づくりにもつながる大切な地域活動です。

市内には、県知事から認定を受けたシルバリーハビリティ体操指導士が各コミュニケーションセンター等で開催する「シルバリーハビリティ体操教室」、市で養成された元気アップサポーターが中心となって自治会単位で開催する「ときめき元気塾」。このほか、地域の高齢者サロンやカフェなどの「通いの場」があります。

サロンやカフェの位置を記した「高齢者・多世代サロンマップ」で、近所の通いの場を確認できますので、ぜひ参加してみませんか？



▲高齢者・多世代
サロンマップ(PDF)



おしゃべりサロンころ(湊泉町)



長寿の ヒケツ

インタビュー

鴨志田 文子さん (96歳)

大正14年(1925年)9月1日生まれ。

ひたちなか市出身、在住。

3人の子、7人の孫、11人のひ孫をもつ。

現在は長女夫婦と3人暮らし。

83歳で大病を患い手術を受けたが元気に過ごされる。どんなときもプラス思考。



●生活の中で気を付けていることはありますか？

好き嫌いをなく3食しっかり食べます。やはりたんぱく質をとらなきゃなと思って、肉やまぐろ、卵などを食べています。睡眠も大切に、夜9時に布団に入ると朝までぐっすり眠れます。あとは「笑うこと」ですね。主人ともけんかしたことはありませんでした。家族の言うことは素直に受け入れて、なんでも「あはは」と笑い飛ばすのが、円満な家庭と健康のヒケツかもしれません。

●これからの目標を教えてください。

「現状維持」です。今は、ときめき元気塾に通って体を動かすのがとても楽しいです。これからは歩いて通い続けたいと思います。規則正しく食事と睡眠をとって、近所の方々と楽しくお喋りして。外に出てみなさんと関わり合えるのが生きがいですね。毎日ニコニコ笑って過ごせたらいいなと思っています。

●趣味は何ですか？

大正琴を20年程、一生懸命練習しました。70代後半のとき、日本文化を広めるイベントに参加し、ラスベガスやウイーンで演奏したのが一番の思い出です。それと、海外旅行も好きでした。思い出深いのは、夫と行ったハワイです。その後友人や家族とツアーに参加し、アメリカ、カナダ、スイス、フランスなど。85歳まであちこち巡って楽しめました。



▲ときめき元気塾(外野会館)に参加する鴨志田さん



高齢福祉課

「もっとと元気に！健康長寿」

合言葉は

いつでも気軽に、問い合わせください

安心して暮らせる地域づくりを

目指しています

私たちは、みなさんがいつまでも健康で

活躍教室やサロンなどの「通いの場」

ぜひ参加してみませんか？

地域で開かれている

体操教室やサロンの「通いの場」

生きた力が湧いてきます

声を出して笑い合うと

仲間がいればきつと楽しくできるはず

一人では難しいことも

栄養バランスのとれた食事

そして、人と関わり合う社会参加

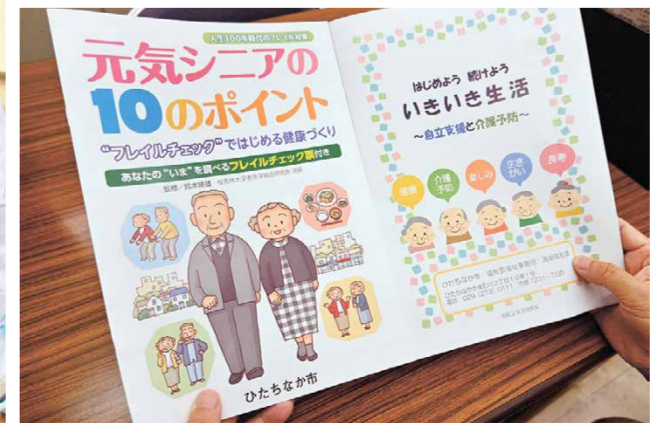
健康寿命を延ばすために大切なのは

適度な運動

健康的な運動

全体的に身心の機能低下防止に努力する
 年のせいによらずに。
 「人が暮らすことには甘んじあり、教室などで
 楽しい交流の場に参加して
 笑うだけでも生の喜びを感じる也」

90代 男性
通いの場アンケートより



全国から応援をいただいています

ひたちなか市のふるさと納税



ふるさと納税とは、生まれ育った故郷や思い出のある自治体を、寄付を通じて応援していただく制度です。寄付のお礼として、その土地ならではの特産品やサービスを「返礼品」として受け取ることができるのが特徴です。

※市内在住の方には返礼品をお送りできません。

市では、令和2年10月から返礼品の贈呈を始め、返礼品を通じた魅力発信に取り組んでいます。令和3年度は、総額106,521,000円(6,059件)の寄付をいただきました。寄付金は、ご指定いただいた使い道に応じて、大切に活用させていただきます。

寄付の使い道	寄付額(円)	件数
ひたちなか海浜鉄道湊線	61,661,000	3,665
市長に一任	13,833,000	761
社会福祉事業の推進	6,886,000	405
教育事業推進	6,791,000	407
緑のまちづくり	5,461,000	223
観光振興の推進	2,798,000	163
新型コロナウイルス感染症対策関連(教育)	2,285,000	96
新型コロナウイルス感染症対策関連(福祉)	2,187,000	122
文化活動の振興	1,984,000	79
スポーツ活動の振興	1,368,000	58
新型コロナウイルス感染症対策関連(経済)	864,000	63
国際交流事業の振興	403,000	17
合計	106,521,000	6,059

返礼品協力事業者を募集します

魅力ある返礼品をさらに増やし、より多くの方々に「ひたちなか市のファン」になっていただくため、商品や体験型サービスを提供していただける返礼品協力事業者を募集します。

■申請方法
必要書類を企画調整課に郵送または持参

■返礼品協力事業者および返礼品の登録
登録には、一定の要件を満たす必要があります。詳しくは、市HPをご覧ください。か、企画調整課まで問い合わせください。

【問合せ】企画調整課 ☎ 内線 1314

ご存知ですか？ 障害福祉制度

障害のある方が、日常生活や社会生活で支援を必要とする場合に利用できるサービスがあります。障害の種類や程度によって、対象となるものが異なります。また、それぞれの制度で一定の要件があります。詳しくは、問い合わせください。



障害福祉サービス

こんなとき	主な福祉サービス
身の回りのことや外出するお手伝いをしてほしい	居宅介護(ホームヘルプ)、行動援護、同行援護、移動支援事業
昼間、施設へ通って過ごしたい	生活介護、日中一時支援
施設へ通って身の回りのことをする訓練や働くための訓練をしたい	自立訓練、就労移行支援、就労継続支援(A・B)
作業所から企業に就職したので、生活面等を支援してほしい	就労定着支援
施設を出て一人暮らしを続けるためのお手伝いをしてほしい	自立生活援助
緊急時にお泊りできる場所がほしい	短期入所(ショートステイ)
日常生活の手伝いを受けながら施設やグループホームで生活したい	施設入所支援、共同生活援助
子どもの発達状況・特性等に配慮した成長支援を受けたい	放課後等デイサービス(就学児) 児童発達支援(未就学児)

各種助成制度

こんなとき	主な制度
車いすや補聴器、ベッド、点字器などを買うときに助成してほしい	補装具費の支給 日常生活用具の給付
医療費の負担を軽減したい	自立支援医療(精神通院、更生・育成医療)
外出時に交通費の割引を受けたい	電車・バス・国内航空運賃の割引 タクシー料金の割引、有料道路割引 市営駐車場券(本人運転のみ)
税金や公共料金の軽減措置を受けたい	所得税・市民税等の障害者控除適用 自動車税環境性能割・自動車税種別割等の減免 NHK受信料の減免

困ったときは、まず相談を 相談支援事業

障害のある方やご家族の地域での生活をサポートすることを目的として、障害に関する各種相談を受け付ける総合的な窓口です。ご相談の内容に応じて、必要な情報の提供や専門機関の紹介、福祉サービスの利用に向けた事業所との調整などの支援を行っています。

- 市社会福祉協議会相談支援事業所 ☎ 229-1181 (西大島 3-16-1)
- 相談支援事業所こもれび ☎ 352-3007 (津田 2031-797)
- 地域活動支援センターふわり ☎ 219-8155 (馬渡 558-1)
- 地域活動支援センター KUINA ☎ 080-1277-2221 (長砂 1561-4)

障害福祉ハンドブック「輝く明日へ」



その他、さまざまな福祉サービスがあります。各種サービスの内容や手続き、相談・連絡先など詳しく知りたい方はハンドブックをご利用ください。

配布場所

障害福祉課、那珂湊支所
市HPからもダウンロード可

【問合せ】障害福祉課 ☎ 7211 ~ 4

日頃の考えや夢・希望を発表

7月14日、市少年の主張大会が市文化会館で開催されました。この大会は、中学生が日常の中で感じたことや考えていること、これからの人生への夢や希望を発表することで、自分の生き方を見つめ直すきっかけにしてもらおうと開催しています。

市内9校から選ばれた12人がステージに立ち、同級生や関係者を前に、普段の何気ない気づきに改めて目を向け、深く考えた思いを自分自身の言葉で、力強く堂々とした態度で発表しました。

発表者とタイトルは以下の通りです。(発表順)

とびた 飛田 沙樹 (勝田三1年)	「命の大切さ」
こぼやし 小林 賢仁 (勝田二3年)	「進み続ける」
おいかわ 及川 愛稀 (佐野3年)	「みんなが幸せになるために」
かたおか 片岡 裕貴 (勝田一3年)	「友達という存在」
しまだ 島田 葉歩 (大島3年)	「私たちが向きあうべきもの」
いしかわ 石川 夢菜 (田彦3年)	「間違いを認めること」



さかもとしょうたろう 坂本祥太郎 (那珂湊3年)	「この世界の未来」
のざわ ひな 野澤 妃奈 (美乃浜9年)	「音楽を通して」
うつつの まこと 宇都野 真 (県立勝田1年)	「手をつなごう うさぎのアリーシャ」
かしむら ゆうな 鹿志村優菜 (佐野3年)	「私の将来の夢」
もり みはる 森 美陽 (勝田二3年)	「努力と感謝は無限大」
とびた こうた 飛田 洸太 (勝田三2年)	「求める自然」

後期高齢者 10月から 後期高齢者医療保険被保険者証が変わります

一定以上の所得がある方は医療費の窓口負担割合が2割になることに伴い、新しい被保険者証を9月に送付します(窓口負担割合が変わらない方も含め、全被保険者に送付)。2割負担となる方の基準は、被保険者証に同封のチラシまたは市報6月10日号をご覧ください。

9月30日まで

区分	医療費負担割合
現役並み所得者	3割
一般所得者等	1割

10月1日から

区分	医療費負担割合
現役並み所得者	3割
一定以上の所得のある方	2割
一般所得者等	1割

※住民税非課税世帯の方は原則1割負担。3割負担の方は10月1日以降も引き続き3割。

1回目

有効期間

令和4年8月1日
～令和4年9月30日

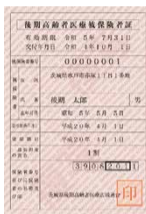


(紫色)

2回目

有効期間

令和4年10月1日
～令和5年7月31日



(セピア色)

【問合せ】国保年金課医療係☎内線 1183、4

案内 9月は「茨城県認知症を知る月間」

認知症は誰でもなりうる身近な病気で、さまざまな原因により脳の機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。認知症になっても安心して暮らせるよう、地域包括支援センターでは、認知症地域支援推進員が相談を受け、支援に取り組んでいます。お気軽にご相談ください。

■地域包括支援センター(通称 おとしより相談センター)

市内5カ所にある高齢者の福祉・介護等の総合相談窓口です。

- 勝田第一中学校区 ☎ 354-5221
- 大島中学校区 ☎ 219-5775
- 西部(勝田二中、田彦中学校区) ☎ 276-0655
- 北部(勝田三中、佐野中学校区) ☎ 229-2255
- 東部(那珂湊中、美乃浜学園区) ☎ 264-1501

■ひたちなか市安全・安心メール

- 高齢者関連情報(認知症メールマガジン)
…認知症の方との接し方などを年6回程度配信
- 防災行政無線放送内容
(防災情報、行方不明高齢者情報を含む)



▲受信登録手続きはこちら

【問合せ】高齢福祉課☎ 7231～5

案内 小学校新入学者の就学時健康診断

ページID 1010252

令和5年度に小学校へ入学するお子さんの就学時健康診断を行います。9月中に、対象となるご家庭に就学時健康診断のお知らせ(はがき)を郵送しますので、指定の学校で受診してください。

対象 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの子

内容 内科検診、歯科検診、聴力・視力検査、簡易発達検査

実施日	対象校	受付時間	実施日	対象校	受付時間		
10月	6日(木)	前渡	12:50～13:20	10月	19日(木)	佐野	13:00～13:20
		津田	13:00～13:20		那珂湊第二	13:00～13:15	
	12日(木)	市毛	12:50～13:20		25日(火)	東石川	13:00～13:20
		堀口	13:00～13:20		26日(水)	外野	12:50～13:20
	13日(金)	中根	13:00～13:15		27日(木)	勝倉	13:00～13:20
		三反田	13:00～13:20		高野	12:50～13:20	
14日(土)	那珂湊第三	13:00～13:20	28日(金)	枝川	13:00～13:15		
	長堀	13:30～13:50	31日(月)	田彦	12:50～13:20		
	美乃浜	13:00～13:20	11月	1日(火)	那珂湊第一	13:00～13:20	

※車で来校はご遠慮ください。

【問合せ】保健給食課☎ 7341、2

子育て

みんな集まれ！子育て講座！

■スマイル・ペアレンティング講座

子どもの気持ちに共感することや親自身が落ち着いて子どもに関わるヒント・子どもへの伝え方の工夫等を学んでいきます。



対象	市内に住む2歳～小学2年生の子を持つ保護者
コース	木曜日 10/13、10/27、11/10、11/24、12/15、1/12、1/26、3/2 (合同座談会)
	土曜日 10/15、10/29、11/12、11/26、12/17、1/14、1/28、3/2 (合同座談会)
定員	各コース8人

■まめっ子・ペアレントトレーニング講座

子どもの行動を3つに分けて、その行動に合った関わり方を学び、練習していきます。



対象	市内に住む3歳～小学4年生の子を持つ保護者
コース	木曜日 10/21、11/4、11/18、12/2、12/23、1/20、2/3、2/24 (合同座談会)
定員	6人

★共通

時間 午前10時～正午 場所 ふあみりこらぼ

費用 無料 託児 無料(生後6カ月～就学前)

申込 8月25日(木)～9月13日(火)に電子申請で申し込み

※応募者多数の場合抽選。9月15日(水)に申込者全員にメールで通知。



【問合せ】子育て支援センターふあみりこ☎ 212-6850

案内 歳末支援事業(年末支援金)の申請案内

■申請期間 令和4年9月1日(木)～10月13日(木)

■対象世帯 下記①～③の全てに該当する世帯

①令和4年9月1日現在、市内に12カ月以上居住する方

②世帯全員の令和4年度の住民税が非課税

③次の(ア)～(カ)のいずれかに該当する世帯

(ア)70歳以上の方のみの世帯

(イ)配偶者のない親と子ども(18歳以下)のみで構成される母子父子世帯

(ウ)18歳以下の交通遺児のいる世帯

(エ)重度の要介護認定(4・5)を受けている方のいる世帯

(オ)重度障害者のいる世帯…身体障害者手帳1級(聴覚障害者は2級)、療育手帳A・A、精神障害者保健福祉手帳1級

(カ)指定難病特定医療費の受給者世帯

※対象外…生活保護受給世帯、入所・入院等で在宅でない世帯、課税世帯が同居している場合

■その他 提出書類、申込方法、交付方法については、チラシおよび社会福祉協議会のHPをご確認ください。チラシは社協窓口、市地域福祉課、那珂湊支所、各コミセンに設置しています。

【問合せ】社会福祉協議会☎ 274-5135

案内 屋外広告物の表示には市の許可が必要です

ページID 1004968

住宅の敷地内や道路脇の空き地、店舗、事務所などに設置する「屋外広告物」は、県屋外広告物条例で基準が設けられており、許可を受けなければ広告物を表示することができません。

■屋外広告物とは

常時または一定の期間継続して屋外で公衆に表示されるもので、看板・立看板・はり紙など建物や広告塔その他の工作物に表示されるもの(右図参照)。



■すでに屋外広告物を表示している方へ

- 屋外広告物の表示が禁止されている地域には表示できません。
- 条例の許可基準(大きさ、高さなど)に適合していない広告物は、速やかに撤去、移転、改修等してください。

■市の許可を受けていますか

- 許可を受けていない広告物は、許可申請手続きをしてください。
- 許可期間の満了後も引き続き表示する場合は、更新手続きをしてください。

【問合せ】都市計画課☎内線 1361、2

案内

●地域応援プレミアム商品券の有効期限は9月30日金です

まだお手元に商品券がある方は、お早めにご利用ください。有効期限を過ぎたものは利用できませんのでご注意ください。問合せ ひたちなか商工会議所 ☎ 273-1371

●高齢者の歯科健康診査(無料)

期間 9月1日(日)～12月31日(土) ※休診日を除く。受診は1回/年度。対象 県後期高齢者医療広域連合の被保険者で、令和4年3月31日時点で75歳、80歳、85歳の方 ※対象者には8月下旬頃に案内を送付(施設等入所者除く) 受診方法 ①実施歯科医療機関に、後期高齢者医療歯科健康診査で受診する旨を伝えて予約を取る ②受診票を記入し、被保険者証・受診券・受診票・歯ブラシを持参して受診 問合せ 県後期高齢者医療広域連合 ☎ 309-1212

●第十一回特別弔慰金の申請をまだしていない方へ

令和2年4月1日において、恩給法による公務扶助料や戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金等を受ける方がいない場合に、次の順番による先順位の遺族お一人に特別弔慰金が支給されます。対象 戦没者等の死亡当時の遺族で ①令和2年4月1日までに援護法による弔慰金の受給権を取得した方 ②戦没者等の子 ③戦没者等の父母・孫・祖父母・兄弟姉妹 ④上記1～3以外の戦没者等の三親等内の親族 ※申請済の方は対象外。詳しくは、問い合わせください。支給内容 額面25万円、5年償還の記名国債(年額5万円) 請求期限 令和5年3月31日 受付場所 地域福祉課、那珂湊支所保険福祉担当 問合せ 地域福祉課 ☎ 内線 7203

●農耕車は軽自動車税の申告が必要ですよ

農耕作業用のトラクタや乗用田植機、コンバイン等の小型特殊自動車は、公道走行の有無に関わらず軽自動車税の課税対象となります。ナンバープレートの交付を受け、車体の見やすい箇所に取り付けてください。問合せ 市民税課 ☎ 内線 3126、7

●農業用使用済プラスチックのリサイクル回収を行います

回収には事前登録が必要です。期間内に農政課へお越しください。申込期間 9月5日(日)～30日(金) 午前8時30分～午後5時30分 ※(土)(日)を除く 持ち物 登録料1,000円、印鑑 回収日時・費用 11月15日(土) ▼ポリエチレン (64円/kg) 午前9時30分～11時30分 ▼塩化ビニール (57円/kg) 午後2

時～3時30分 回収場所 ▼勝田地区 J A常陸勝田育苗センター ▼那珂湊地区 阿字ヶ浦転作推進センター前 問合せ 農政課 ☎ 内線 1333

●稲わらの適正処理をお願いします

稲刈り後の稲わらをそのままにしておくと、台風等で雨が降ったとき側溝や水路に詰まって浸水被害を拡大させる場合があります。収穫後は、できるだけ早期にすき込みをしていただくようお願いします。問合せ 農政課 ☎ 内線 1334

●水田における蛇口の盗難防止

農家の皆さまは、次のような対策をして防犯対策に努めてください。○農閑期は蛇口を外し、自宅で保管する ○蛇口が見えないようにしたり、固定する ○蛇口に地域の大字名や氏名を打刻しておく ■被害にあった場合 被害にあった区域の土地改良区または水利組合へ連絡してください。問合せ 農政課 ☎ 内線 1334

募集

●介護教室に参加しませんか

■サンフラワーひたちなか 日時 10月5日(日) 午後2時～4時 場所 長砂集会所 内容 コロナ自粛によるフレイルの危険性の講義、体力測定、自宅でできる運動の紹介と実践 対象 在宅で介護をしている家族、高齢者介護に関心のある方 定員 先着15人 費用 無料 場所・申込 9月30日(金)までに電話でサンフラワーひたちなか ☎ 285-9288

●スマホ教室・マイナンバーカードを申請しよう(無料)

Table with 2 columns: 日時, 内容. Rows include dates from 9/1 to 9/30 and times like 10:10~11:10.



内容 マイナンバーカードのスマホ申請から受取方法までの説明 対象 市内在住でスマホをお持ちの方 ※どの携帯会社でも可 定員 各6人 持ち物 スマホ、個人番号カード交付申請書(再発行等の問い合わせは市民課 ☎ 内線 1176) 場所・申込 ドコモショップシーサイドひたちなか店 ☎ 0120-590-360、☎ 352-2701(新光町39-2)

●産業支援コーディネーター養成講座

日時 10月29日(土)、11月12日(土)、12月3日(土) 午後1時～5時 ※平日に企業訪問演習を実施 場所 ひたちなかテクノセンター 定員 12人 ※応募多数の場合は選考 費用 5,000円 申込 10月7日(金)までに、同センター企業支援部・本田 ☎ 264-2200、メール:honda@htc.co.jp

文化・教養

●コミュニティギャラリー展示

Table with 2 columns: 開催期間, 展示名. Rows include dates from 8/31 to 9/26 and exhibition names like '何でもアリーナ Part.22'.

時間 午前10時～午後8時 ※(土) 休館 場所・問合せ 市民交流センターひたちなか・ま ☎ 276-0101

●ひたちなか・ま講座

■ハーバリウムフレグランスを作ろう 日時 9月30日(金) 午前10時～11時30分 費用 1,200円 定員 15人 持ち物 はさみ、ピンセット 場所・申込 市民交流センターひたちなか・ま ☎ 276-0101

●消費生活+男女共同参画合同講座

■香り楽しむ紅茶のいれ方 日時 9月30日(金) 午後1時30分～3時 場所 ふあみりこらぼ 対象 市内に居住、通勤、通学する方 定員 先着15人 託児 先着5人(無料、6カ月～未就学児、9月22日(土)までに要予約) 費用 500円 持ち物 ティーカップ、ふきん 申込 9月5日(日)～電話で女性生活課 ☎ 内線 3231、2

●こらぼDEまなぼ～学びのとびら～

■ごみを減らそう! 3R 日時 10月18日(日) 午前10時～11時30分 場所 ふあみりこらぼ 定員 15人 ※応募多数の場合抽選。結果は10月4日(土)までに通知。費用 無料 申込 9月22日(日)(消印有効)までに、電子申請または往復はがき(1人1枚)に講座名・氏名(フリガナ)・年齢・性別・郵便番号・住所・電話番号(携帯・自宅)を記入して生涯学習課(〒312-0057

石川町11-1) 問合せ 生涯学習課 ☎ 272-6301



申込はこちら▶

●まちかど交流館ふらっとミニチュアの世界ドールハウス展

日時 9月14日(土)～26日(日) 午前10時30分～午後5時 ※(土)定休 問合せ まちかど交流館ふらっと ☎ 276-3175、インスタ@machikado_flat

スポーツ

●第4回はまぎくランドゴルフ大会

日時 9月21日(土) 午前9時30分 受付: 8時30分 ※雨天時翌日 場所 那珂川グラウンド 定員 420人 費用 200円 申込 9月10日(土)までに、団体グループ名・代表者名・電話番号・参加者の住所・氏名・性別・年齢を記入しFAXで市グラウンド・ゴルフ協会(中村) ☎ 273-7001 (FAX 同)

●ピンクリボンウォークinひたちなか

日時 10月1日(土) 午前10時～ ※雨天決行、荒天中止 集合場所 市総合運動公園 内容 無料開放日の国営ひたち海浜公園を歩き、乳がんについて普及啓発 対象 どなたでも、小学生以下は保護者同伴 定員 300人 費用 無料 持ち物 動きやすい服装(ピンクの服装・小物)、飲み物 申込 9月1日(日)～総合体育館HPまたは電話 ☎ 273-9370

イベント中止のお知らせ

11月24日開催予定の「2022オリンピックデーランひたちなか大会」は中止となりました。

祝日のごみ収集日変更

■燃やせないごみ(敬老の日) 第1、3月曜日地区

9月19日(日)⇒9月26日(日)

問合せ 廃棄物対策課 ☎ 内線 3324～6

後期ワークプラザ勝田教養講座(初心者向け)

Table with 2 columns: 曜日, 講座名. Rows include dates from 火 to 日 and topics like 'ガーデニング(託児付)', '健康! かんたん地魚料理'.

※時間や受講料など詳しくは、ワークプラザ勝田HPをご覧ください。

開講期間 10月12日(土)～3月18日(土)

託児 1人につき1回1,000円(0～6歳、当日前払い)

申込期間 8月28日(日)～9月11日(日)

申込方法 ①ワークプラザ勝田HP「案内システム」 ②郵便はがき 講座名、住所、氏名(フリガナ)、性別、生年月日、電話番号、託児付講座は託児室利用の有無・お子さまの年齢を記入 ③窓口 ※電話申込不可。応募者多数の場合は抽選。



▲申込はこちら

【問合せ】ワークプラザ勝田 ☎ 275-8000 (東石川1279)

保 健
健康推進課
(ヘルス・ケア・センター)
☎ 276-5222

●プレパパ・プレママ教室

日程 10月15日④ 受付時間 ①午前8時50分～9時 ②10時30分～40分 ※要予約 場所 ヘルス・ケア・センター 内容 出産・育児のDVD上映、お風呂の入れ方実習 対象 市内在住の妊娠30週前後の妊婦(同伴者1人) 定員 各8組 費用 無料 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物、バスタオル、テキスト
申込 9月15日④ 正午～電子申請のみ 申込はこちら▶

●水戸市医師会看護専門学校 特定市町村推薦入学試験

試験日 11月6日④ 募集人員 准看護学科で2人程度 推薦要件 本人または保護者が市内に住所を有する。令和5年3月に高校を卒業見込、または高校卒業後15年以内。合格後に入学を確約でき、卒業・資格取得後は、市内の保健・医療・福祉機関等で(准)看護師として就業する意志がある者。 推薦申込 特定市町村推薦入学推薦願に必要事項を記入し、9月30日④までにヘルス・ケア・センター 出願・問合せ 10月17日④～27日④に、推薦書と指定の出願書類を同封し、郵送で水戸市医師会看護専門学校 ☎ 251-3840 (〒311-4153 水戸市河和田町107-2)

●健康づくりアンケートにご協力を

県央地域9市町村で取り組む連携事業の一環として、現在、18歳以上の圏域住民の方を対象に、無作為抽出によりアンケート調査を実施しています。アンケートは8月中旬に対象となった方に送付していますので、届いた方は回答にご協力をお願いします。

●犬・猫の避妊去勢手術の助成

期間 9月1日④～助成頭数に達するまで 対象 県内在住で9月1日

以降に県獣医師会会員の動物病院で避妊・去勢手術を受けた犬または猫 助成頭数 先着1,000頭 助成金額 一頭2,000円 注記 犬の応募には鑑札番号および令和4年度狂犬病予防接種済票番号が必要です。 申込 各動物病院に設置している応募がきで申し込み 問合せ 県獣医師会 ☎ 241-6242

●9月10日④～16日④は 自殺予防週間です

ひとりで悩まずご相談ください。

相談窓口	電話番号	相談時間
いのちの電話	029-350-1000 (水戸)	毎日24時間 ※毎月29日～月末 および不定期で数日、22:00～8:00 休止
		LINE 相談 ④(第5除く) 16:00～19:00 第2④ 12:00～15:00
	0120-783-556	毎日 16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌日8:00
いばらきこころのホットライン	029-244-0556	④～④ 9:00～16:00
	0120-236-556	④④ 9:00～16:00 祝日、年末年始を除く
ヘルスケアセンター	029-276-5222	④～④ 8:30～17:30
ホッとするホットライン	0120-279-338	毎日24時間 ※電話、FAX、SNSによる相談あり

相 談

●9月の弁護士相談(無料)

日時 9月6日④、13日④、20日④、27日④ 午後1時～4時 ※要予約 場所 市民相談室(市役所1階・広報広聴課内) 対象 市内に住民登録のある方 定員 各日6人(1人25分程度) 申込 広報広聴課 ☎ 内線 1154

●困りごと相談(無料)

日時 ④～④ 午前9時～正午、午後1時～4時30分(受付:4時まで) ※申込不要 場所 市民相談室(市

役所1階・広報広聴課内) 内容 心配ごとの相談、専門機関への案内など 問合せ 広報広聴課 ☎ 内線 1155

●行政書士相談会(無料)

場所・日程 ▼市民ホール(市役所1階・国保年金課前) 9月1日④、15日④、29日④ ▼那珂湊支所(2階・会議室3) 9月8日④、22日④ 時間 午後1時～4時 ※申込不要 内容 営業許可、契約書、相続、遺言など 問合せ 県行政書士会水戸支部 ☎ 303-5812

●暮らしとこころの相談会(無料)

日時 9月14日④ 午後1時～午後4時 ※要予約。相談時間は30分以内。 場所 県弁護士会館 内容 解雇・賃金未払いなどの労働問題、生活保護・多重債務などの生活問題 申込 9月1日④～県弁護士会 ☎ 221-3501

●司法書士による手続き支援のための養育費相談会(無料)

子どもの養育費でお悩みの方はご相談ください。 日時 9月25日④ 午前10時～午後4時 相談電話番号 0120-567-301(フリーダイヤル) 問合せ 茨城青年司法書士協議会 ☎ 297-5910

●くらしの困りごと相談(無料)

日時 ④～④ 午前10時～午後5時30分 問合せ ライフサポート いばらき ☎ 0120-786-184

図 書 館

●3館共通

催しは全て予約制(先着)で、申込開始日の「午前9時から」受け付けます。

●中央図書館 ☎ 273-2247

■おひざでだっこのおはなしかい

日時 9月9日④ 午前11時～11時20分 場所 児童室おはなしのへや 内容 あかちゃん向けのおはなしかい 対象 0～2歳の親子

定員 5組 申込 8月26日④～児童室へ直接または電話

■おはなしのポケット

日時 9月10日④ 午前11時～11時30分 場所 視聴覚室 内容 幼児向けのおはなしかい 定員 15人 申込 8月26日④～児童室へ直接または電話

●那珂湊図書館 ☎ 263-5499

■キッズシアター

日時 9月11日④ 午後2時～場所 視聴覚室 内容 アニメ「ぼのぼの～海はひとりで遊ぶところ他」(71分) 定員 15人 申込 8月26日④～直接または電話

■だっこでおはなし会

日時 9月17日④ 午後2時～2時30分 場所 おはなしのへや 内容 絵本・紙芝居などの読み聞かせ 対象 0～2歳の親子 定員 4組 申込 8月26日④～直接または電話

■みなとシアター

日時 9月18日④ 午後2時～場所 視聴覚室(1階) 内容 映画「おいしい給食」(102分) 定員 15人 申込 8月26日④～直接または電話

■地域について学ぶ会

ひたちなか市の学校給食に学ぶ食育 日時 9月19日④④ 午前10時～場所 視聴覚室 講師 美乃浜学園 栄養教諭 保立貴博氏 場所 視聴覚室 定員 20人 申込 8月26日④～直接または電話


●佐野図書館 ☎ 270-3811

■おひざでくおはなしかい

日時 9月13日④ 午前11時～場所 視聴覚室 内容 あかちゃん向けのおはなしかい 対象 0～2歳児の親子 定員 10組 申込 8月30日④～直接または電話

■おはなしのかい

日時 9月23日④④ 午後3時30分～場所 視聴覚室 内容 幼児向けのおはなしかい 対象 幼児、小学生と保護者 定員 10組 申込 9月9日④～直接または電話



健康メモ
For Your Health

大山歯科医院
おおやま まさ生

入れ歯(義歯)の取り扱いについて

義歯の手入れ方法ですが、食後はブラシ等で義歯の汚れを落とし、紛失や破損を防ぐため、専用の容器(100円ショップの蓋付き容器等でも可)に入れて保存するのが良いです。洗浄剤は、義歯の種類によって使用できない物もありますので、各歯科医院に相談してください。新しい義歯を作り、初め

はよく噛めていたのに、時間の経過とともに噛みづらくなったり、義歯が外れやすくなったりすることがあります。これは、義歯と歯肉の間に隙間ができてきたり、噛み合わせに狂いが生じたりにしていることが多いです。このようなときは我慢せず調整等をしてもらいましょう。対応が遅れると破損の原因にもなってしまうので、義歯を長期間良好な状態で使用するために、単なる物ではなく身体の一部として大切に扱っていきましょう。健康維持のためにも、美味しく楽しく食事をするにはとても重要です。よく噛める義歯で健康寿命を延ばしましょう。

■体育施設イベント案内 総=総合運動公園

月	日	イベント	場所
9	10④・11④	県高体連ハンドボールジュニア県大会	総 総合体育館
	13④・14④	全国レディーステニス大会県決勝大会・ベテランノ大会	総 テニスコート
	19④	県卓球選手権ジュニアの部	総 総合体育館
	21④～10/7④	秋季関東地区高校野球県大会	総 市民球場
	25④	あそびバ! in ひたちなか	総 総合体育館
	27④・29④・30④	全国高校サッカー選手権県大会	総 スポーツ広場
10	1④	県U-15女子サッカー選手権大会決勝	総 スポーツ広場
	8④	全日本選抜野球選手権大会	総 市民球場

【問合せ】総合運動公園 ☎ 273-9370

■文化会館イベント案内

月	日	開演	イベント
9	10④	14:00	音楽見本市 Vol.37 出演: 稗田隼人(ギター)
	18④	10:30	第44回琴古流尺八竹韻社定期演奏会
	19④	15:00	ピアノ・アンサンブルの楽しみ Vol. 3
	25④	16:00	安達勇人茨城県 LIVE ツアー 2022-2023

【問合せ】文化会館 ☎ 275-1122

新型コロナワクチンの 4回目接種について

ページID 1009603

接種券送付予定

3回目接種から5カ月以上経過した60歳以上の方に、4回目接種券を送付します。9月14日発送分に限り、5カ月経過前の方にも送付します。接種の予約を取る際は、接種日が5カ月経過後の日程となるよう注意してください。接種券の発送からお手元に届くまでに1週間程度かかる場合があります。

3回目接種完了時期	接種券発送日
3月25日～3月31日	8月31日(金) 発送
4月1日～4月7日	9月7日(金) 発送予定
4月8日～4月30日	9月14日(金) 発送予定

※発送日時時点で60歳に満たない方は、満60歳の誕生日を迎え、3回目接種完了から5カ月以上経過した後に発送します。

4回目集団接種は9月29日(金)実施をもって終了します

4回目接種集団接種実施スケジュール(9月1日(金)予約受付開始分)

接種日	接種受付時間	接種会場
9月22日(金)、25日(日)、29日(金)	13:00～15:30	ホテルクリスタルパレス

※使用するワクチンはモデルナ社製。

※18歳以上60歳未満で基礎疾患のある方は原則かかりつけの医療機関で予約をお取りください。集団接種会場で疾患に関する相談はできません。

予約方法

○コールセンター ☎ 0120-950621
(平日のみ 午前9時30分～午後5時)

※市役所、ヘルス・ケア・センターでは予約できません。

○インターネット予約(二次元コードより)

※医療機関での個別接種を希望する方は、接種券同封の一覧を確認し、各医療機関に直接申し込みください。



ページID 1010109

令和4年8月15日現在、新型コロナワクチン接種は9月30日で終了の予定です(国で延長について調整中)。

【問合せ】健康推進課(ヘルス・ケア・センター) ☎ 276-5222

第1回権利擁護関係学習会

このまちで暮らしたい！
いつまでもどんな時でも

参加
無料

～自分の住む「まち」で、自分らしく暮らすために～

障がいがあってもなくても、住み慣れたまちに住み続けられる、みんなが笑顔で自分らしく暮らせるという視点から、まちづくりを考える学習会です。ぜひご参加ください。

講師

茨城県生涯学習
社会教育研究会会長
長谷川 幸介氏



茨城大学人文学部経済学科卒業。専門分野は教育法学論、生涯学習論、地域社会論。子どもの育成、地域づくり等について講演活動を行う。

進行

茨城県社会福祉協議会理事
茨城キリスト教大学兼任講師
池田 幸也氏



20年余の教員生活の後、大学院でボランティア活動の教育的意義について研究。市民参加型まちづくり、多世代交流の場づくりなどを推進している。

パネリスト

障害のある方
のご家族



日時 9月27日(日)
午前9時40分～11時40分
場所 ワークプラザ勝田
定員 先着100人
申込 電話またはFAXで生活支援ネットワークこもれび
☎ 273-8897, FAX273-8010

※障害のある方もない方も、参加できます。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止になる可能性があります。

高齢者の交通事故を防ぐ ～早めのライトと反射材～

9月19日(日)は高齢者の交通事故防止に向けた県内一斉強調日

令和4年6月末までの県内における交通事故死者数は33人で、そのうちの18人(54.5%)が65歳以上の高齢者です。高齢者の交通事故を未然に防ぐために、次のことに注意しましょう。

ドライバーの皆さんへ

- 歩行者や自転車の高齢者を見かけたら、スピードを落とすなど思いやり運転を心がけましょう。
- 夕暮れ時はライトを早めに点灯させ、自分の車の存在を知らせましょう。
- ライトの向きの切り替えをこまめに行い、危険を早く見つけましょう。

高齢者の方へ

- 急な横断や進路変更は危険です。道路を横断するときは横断歩道を渡り、必ず止まって左右の安全を確認してから渡りましょう。
- 夕方や夜間に外出するときは、明るく目立つ色の衣類と反射材を着用し、自分の存在をドライバーに知らせましょう。

高齢者運転免許自主返納を支援します

ページID 1003885

支援内容 「スマイルあおぞらバス」の1年間無料乗車パスの交付

対象者 運転免許を自主返納された満65歳以上(返納時)の市民

※申請手続きについては市HPをご覧ください。



9月21日～30日は秋の全国交通安全運動

「反射材 着けるぞ光るぞ 事故減るぞ」

【問合せ】生活安全課 ☎ 内線 3212

ごみ収集日を
LINEでお知らせ

お住まいの地区名を選ぶと、ひたちなか市公式LINEから各ごみ収集日の前日午後8時にお知らせが届きます♪

友だち登録はこちら▶

設定は、トーク画面下メニュー「受信設定」からいつでもできます!

宝くじ
お役サイト

NEW
宝くじ

Quick One
ウィックワン

いつでも買える。秒で結果でる。必ずくじを買おう!

お問い合わせ先
宝くじコールセンター
TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル有料)
TEL 011-330-0777 (有料)

ホームページ連携でらくらく検索

ページID 1000038



各記事に記載されている「ページID」を、市HPの「ページID検索」に入力して検索すると、簡単に目的のページを探ることができます。

市の人口

住民基本台帳人口(市民課扱い)

人口	156,712人
男	78,956人
女	77,756人
世帯数	70,952世帯

7月の人口動態

出生▶ 76人 死亡▶ 134人
転入▶ 438人 転出▶ 424人

7月末日現在

ひたちなか市
ホームページ



妊娠・子育て
応援サイト



移住・定住
サイト



LINE



Twitter



Instagram

