

健康ひろば



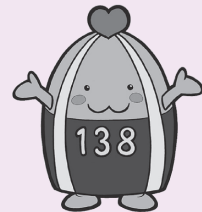
健康づくりウォーキング大会

健康づくりサポーター活動の様子

目次

市民のみなさんの健康に役立つ記事が掲載されています。

| | |
|----------------------------------|----|
| 高齢者インフルエンザ予防接種／成人用肺炎球菌予防接種 | 2 |
| 予防接種協力医療機関一覧表 | 3 |
| 任意予防接種費用の助成／麻しん・風しん混合(MR)予防接種 | 4 |
| がん検診無料クーポン券／がん検診で要精密検査と診断された方へ | 5 |
| 子育てがづらいと感じるお母さん方へ／狂犬病予防注射 | 6 |
| 健康日本21いちのみや計画～アルコール分野～／無料匿名エイズ検査 | 7 |
| 健康づくりの教室・講座 | 8 |
| 乳幼児健康診査 | 9 |
| 子育ての教室・講座／新生児・産婦訪問 | 10 |
| 健康相談 | 11 |
| 健康づくりサポーター養成講座 | 12 |



一宮市マスコットキャラクター「いちみん」

高齢者インフルエンザ予防接種費用を助成

ID 1001246

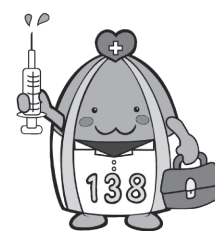
- 対象者** 一宮市民で、接種時に次の条件を満たす方
①満65歳以上の方
②満60歳から64歳までの方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能障害、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で、身体障害者手帳1級をお持ちの方、またはそれに相当する方
- 実施期間** 平成30年11月1日（木）～平成31年1月31日（木）
- 実施場所** 予防接種協力医療機関（3ページ参照）
（上記以外の医療機関で接種を希望される場合は、中保健センターまで ☎72-1121）
- 接種回数** 1回
- 一部負担金** 1,200円
※生活保護世帯の方は、一部負担金が免除になります。事前に生活福祉課で無料の予防接種予診票を受け取り、医療機関にお持ちください。
- 持ち物** 健康保険証など年齢、住所が確認できるもの

成人用肺炎球菌予防接種のご案内

ID 1001245

- 対象者** 一宮市民で、接種時に次の条件を満たす方
①65歳の方（下記の経過措置があります。）
②満60歳以上の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能障害、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で、身体障害者手帳1級をお持ちの方、またはそれに相当する方
- 【経過措置】**
平成26年度～平成30年度までの間は、当該年度に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方も対象となります。
- 【平成30年度の対象者】**
下記の生年月日の方には、平成30年4月中旬に案内ハガキを送付しました。
（ただし、過去に肺炎球菌ワクチンを接種していると市が把握している方は除きます。）

| 年齢 | 生年月日 |
|------|---------------------|
| 65歳 | 昭和28年4月2日～昭和29年4月1日 |
| 70歳 | 昭和23年4月2日～昭和24年4月1日 |
| 75歳 | 昭和18年4月2日～昭和19年4月1日 |
| 80歳 | 昭和13年4月2日～昭和14年4月1日 |
| 85歳 | 昭和 8年4月2日～昭和 9年4月1日 |
| 90歳 | 昭和 3年4月2日～昭和 4年4月1日 |
| 95歳 | 大正12年4月2日～大正13年4月1日 |
| 100歳 | 大正 7年4月2日～大正 8年4月1日 |



- 実施期間** 平成30年4月1日（日）～平成31年3月31日（日）
- 実施場所** 予防接種協力医療機関（3ページ参照）
（上記以外の医療機関で接種を希望される場合は、中保健センターまで ☎72-1121）
- 接種回数** 1回（ただし、過去に接種を受けたことがある方は公費で接種できません。）
- 一部負担金** 2,000円
※生活保護世帯の方は、一部負担金が免除になります。事前に生活福祉課で生活保護証明書の発行（要印鑑）を受けて、医療機関にお持ちください。
- 持ち物** 対象者①の方、及び経過措置に該当する方
…案内ハガキ、健康保険証など年齢、住所が確認できるもの
対象者②の方…身体障害者手帳及び健康保険証など年齢、住所が確認できるもの

※高齢者インフルエンザ予防接種、成人用肺炎球菌予防接種とも、接種の必要性、効果及び副反応について十分理解したうえで接種を受けてください。

予防接種協力医療機関一覧表

平成30年10月1日現在

| 医療機関名 | 電話番号 | 高齢者 インフルエンザ | 肺炎球菌 成人用 |
|----------------|---------|----------------|-------------|
| 足立産婦人科 | 24-0522 | ● | — |
| 一宮市立市民病院 | 71-1911 | ● | ● |
| いわたこどもクリニック | 24-2179 | ● | ● |
| うがいファミリークリニック | 23-1231 | ● | ● |
| 中村整形外科 | 71-2828 | ● | — |
| 伴医院 | 72-8548 | ● | ● |
| 真清田クリニック | 24-0311 | ● | ● |
| 森内科 | 71-8054 | ● | ● |
| 米倉耳鼻咽喉科 | 72-1878 | ● | ● |
| 一宮整形外科 | 72-0030 | ● | ● |
| 木村クリニック | 73-8818 | ● | ● |
| 塩津内科 | 23-2311 | ● | ● |
| 内科小児科耳鼻咽喉科田中医院 | 72-2719 | ● | ● |
| ひらまつ小児クリニック | 71-3833 | ● | ● |
| 宮地内科医院 | 73-3032 | ● | ● |
| 一宮むすび心療内科 | 23-1380 | ● | — |
| 加藤クリニック | 44-6688 | ● | ● |
| かとう皮フ科 | 64-5779 | ● | ● |
| 神山たかはし皮膚科 | 85-6016 | ● | ● |
| 木村医院 | 45-7528 | ● | ● |
| こだま内科クリニック | 71-1270 | ● | ● |
| じゃんこ乳腺クリニック | 64-9105 | ● | ● |
| 杉山脳神経外科 | 45-1250 | ● | ● |
| 瀧消化器内科クリニック | 47-7023 | ● | ● |
| 富田医院 | 45-0148 | ● | ● |
| 内科のがき | 45-8811 | ● | ● |
| 本田耳鼻咽喉科医院 | 46-1595 | ● | — |
| 山下病院 | 45-4511 | ● | — |
| 吉田内科医院 | 45-3404 | ● | ● |
| 渡辺外科 | 45-3400 | ● | ● |
| いししろ内科 | 71-2525 | ● | ● |
| 勝見耳鼻咽喉科医院 | 72-4807 | ● | ● |
| 桜井クリニック | 73-3790 | ● | ● |
| しみず内科クリニック | 72-3348 | ● | ● |
| 大雄会クリニック | 72-1211 | ● | ● |
| 田中クリニック | 72-2686 | ● | ● |
| 二丁目診療所 | 48-5611 | ● | ● |
| 野村医院 | 72-2464 | ● | ● |
| 藤本耳鼻咽喉科医院 | 72-3450 | ● | — |
| 丸井医院 | 73-2527 | ● | ● |
| 岩田整形外科医院 | 73-3234 | ● | — |
| 加内内科クリニック | 72-2425 | ● | ● |
| きむら胃腸科外科内科 | 28-8880 | ● | ● |
| はっとり皮フ科クリニック | 71-4112 | ● | — |
| 森瀬内科 | 72-2517 | ● | ● |
| くどう耳鼻咽喉科 | 25-0910 | ● | ● |
| 黒田皮フ科 | 71-5137 | ● | ● |
| 大雄会第一病院 | 72-1211 | ● | ● |
| 平野内科 | 71-7733 | ● | ● |
| 可世木耳鼻咽喉科 | 51-5466 | ● | ● |
| 杉田内科 | 24-1241 | ● | ● |
| 瀬川医院 | 51-3000 | ● | ● |
| とみつかクリニック | 53-3130 | ● | ● |
| 宮田クリニック | 51-9393 | ● | ● |
| 湯川クリニック | 51-9500 | ● | ● |
| あらいファミリークリニック | 76-6561 | ● | ● |
| いぞむらファミリークリニック | 72-7111 | ● | ● |
| 大山医院 | 73-3853 | ● | ● |
| きし整形外科 | 51-7517 | ● | ● |
| 岸内科 | 77-3991 | ● | ● |
| くまざわ医院 | 53-1860 | ● | ● |

| 医療機関名 | 電話番号 | 高齢者 インフルエンザ | 肺炎球菌 成人用 |
|-----------------|---------|----------------|-------------|
| 孝友クリニック | 75-5559 | ● | ● |
| 坂田内科 | 71-3488 | ● | ● |
| 耳鼻咽喉科照クリニック | 85-7766 | ● | — |
| セベ心療クリニック | 52-0858 | ● | — |
| 西脇医院 | 77-4622 | ● | ● |
| はるかメンタルクリニック | 75-1711 | ● | ● |
| はんじこどもクリニック | 85-5131 | ● | ● |
| 松前内科医院 | 81-7001 | ● | ● |
| みずの内科クリニック | 77-3227 | ● | ● |
| YUKI皮フ科クリニック | 51-1380 | ● | ● |
| うした耳鼻咽喉科 | 25-8733 | ● | — |
| きたおわり在宅支援クリニック | 85-6911 | ● | ● |
| 丹陽クリニック | 75-3455 | ● | ● |
| 野村眼科 | 23-0013 | ● | — |
| 野村内科 | 24-0350 | ● | ● |
| ひまわりクリニック丹西 | 82-0101 | ● | ● |
| むらせクリニック | 23-1818 | ● | ● |
| 浅井森医院 | 78-0411 | ● | ● |
| いとう整形外科 | 53-3787 | ● | — |
| 稲垣医院 | 51-4321 | ● | ● |
| しがファミリークリニック | 78-6527 | ● | ● |
| はしもと耳鼻咽喉科 | 51-0011 | ● | — |
| 尾洲病院 | 51-5522 | ● | ● |
| みつほクリニック | 53-3777 | ● | ● |
| いつきクリニック一宮 | 47-7005 | ● | ● |
| 岩田循環器クリニック | 45-1202 | ● | ● |
| おかた耳鼻咽喉科クリニック | 45-3387 | ● | — |
| がすがい内科 | 44-5311 | ● | ● |
| きはしクリニック | 46-1100 | ● | ● |
| 耳鼻咽喉科ひらざわクリニック | 85-5800 | ● | — |
| しみずファミリークリニック | 47-7200 | ● | ● |
| たに在宅クリニック | 43-5500 | ● | ● |
| つだハートクリニック | 47-5600 | ● | ● |
| つつい内科クリニック | 43-1711 | ● | ● |
| てしがわらレディスクリニック | 43-7788 | ● | — |
| 平谷小児科 | 45-2588 | ● | ● |
| ふしなみ整形外科 | 43-7777 | ● | ● |
| やまだクリニック | 44-0011 | ● | ● |
| 大和南クリニック | 44-2700 | ● | ● |
| 米本医院 | 45-4355 | ● | ● |
| あさいクリニック | 43-1053 | ● | ● |
| 石黒クリニック | 71-1496 | ● | ● |
| いした内科クリニック | 47-4111 | ● | ● |
| 今伊勢よしかわクリニック | 64-8666 | ● | ● |
| かとうファミリークリニック | 71-3520 | ● | ● |
| 腎・泌尿器科 河合クリニック | 47-4145 | ● | ● |
| すぎやま内科クリニック | 48-5000 | ● | ● |
| 高御堂内科 | 24-3030 | ● | ● |
| 宮本医院 | 73-6621 | ● | ● |
| あさの内科クリニック | 63-3700 | ● | ● |
| いくた内科クリニック | 64-1102 | ● | ● |
| 上林記念病院 | 61-0110 | ● | ● |
| はらだ内科クリニック | 62-4857 | ● | ● |
| がたんたがファミリークリニック | 85-6577 | ● | ● |
| あさのこどもクリニック | 67-1088 | ● | ● |
| 朝宮加藤医院 | 68-0005 | ● | ● |
| 今川内科 | 69-2092 | ● | ● |
| 加藤レディスクリニック | 68-1011 | ● | — |
| 後藤小児科医院 | 68-0047 | ● | ● |
| 酒井内科 | 69-7321 | ● | ● |
| 萩原整形外科リウマチクリニック | 68-5321 | ● | — |

| 医療機関名 | 電話番号 | 高齢者 インフルエンザ | 肺炎球菌 成人用 |
|-----------------|---------|----------------|-------------|
| 橋本内科クリニック | 67-1515 | ● | ● |
| 森中央クリニック | 68-5355 | ● | ● |
| 愛北ハートクリニック | 81-0555 | ● | ● |
| 磯村医院 | 81-0680 | ● | ● |
| 小野木外科 | 77-5721 | ● | ● |
| 金子産婦人科 | 75-0770 | ● | ● |
| きし耳鼻いんごう科 | 75-7776 | ● | — |
| クリニックあさき | 81-1160 | ● | ● |
| 千秋病院 | 77-0012 | ● | ● |
| 森医院 | 62-5929 | ● | ● |
| 横井クリニック | 62-1806 | ● | ● |
| 安藤医院 | 61-3522 | ● | ● |
| いとう内科循環器科 | 61-3001 | ● | ● |
| 入山医院 | 62-5410 | ● | ● |
| 寛医院 | 62-5800 | ● | ● |
| こしの内科 | 62-1121 | ● | ● |
| 泰玄会病院 | 61-2121 | ● | ● |
| はしもと整形外科 | 61-0177 | ● | ● |
| 宇野医院 | 61-0023 | ● | ● |
| おとしアストウメンスクリニック | 61-6611 | ● | ● |
| 鈴木クリニック | 61-3611 | ● | ● |
| 野口内科 | 62-7888 | ● | ● |
| 野田泌尿器科クリニック | 43-6100 | ● | ● |
| びさい眼科 | 63-3100 | ● | — |
| 深見眼科クリニック | 61-3134 | ● | — |
| 太田内科クリニック | 64-3223 | ● | ● |
| 田中内科クリニック | 63-4700 | ● | ● |
| 中島整形外科クリニック | 62-4767 | ● | ● |
| 尾西記念病院 | 62-2221 | ● | ● |
| 兵藤こどもクリニック | 64-1388 | ● | ● |
| みやび整形外科 | 63-3001 | ● | — |
| かわむら内科循環器科 | 69-8080 | ● | ● |
| くまはら医院 | 69-1387 | ● | ● |
| ごとう内科クリニック | 64-8755 | ● | ● |
| 一宮西病院 | 48-0077 | ● | ● |
| 井上内科クリニック | 64-0003 | ● | ● |
| 開明クリニック | 47-4133 | ● | ● |
| かまた整形外科 | 47-0137 | ● | ● |
| かわい皮フ科クリニック | 62-0070 | ● | ● |
| 後藤マタニティクリニック | 62-7855 | ● | — |
| ひだの小児クリニック | 61-5580 | ● | — |
| 浅井耳鼻咽喉科医院 | 86-5300 | ● | ● |
| 一宮市立本宮川市民病院 | 86-2173 | ● | ● |
| おしお内科 | 87-3663 | ● | ● |
| かみやファミリークリニック | 84-1355 | ● | ● |
| 神田後藤クリニック | 84-2330 | ● | — |
| きそがわ不破クリニック | 84-2001 | ● | ● |
| 国井病院 | 87-5505 | ● | ● |
| ござわクリニック | 87-1119 | ● | ● |
| 五藤医院 | 87-7800 | ● | ● |
| ささの整形外科 | 84-3301 | ● | — |
| 産婦人科はっとりクリニック | 86-4364 | ● | ● |
| 墨医院 | 87-2510 | ● | ● |
| ともだクリニック | 84-3777 | ● | ● |
| 皮フ科内科よこたクリニック | 86-8100 | ● | ● |
| 藤クリニック | 64-7556 | ● | ● |
| 松原クリニック | 84-1551 | ● | ● |

各予防接種は『●』印の医療機関で実施しています。
一覧表にあるどの医療機関でも接種できます。予約が必要な医療機関もありますのであらかじめご確認ください。

特別の理由による任意予防接種費用の助成について

ID 1023850

骨髄移植手術等により、接種を受けた定期予防接種の予防効果が期待できないと医師に判断された方に対して、経済的負担の軽減及び感染症予防のため、再接種の費用を助成します。

再接種の前に手続きが必要ですので、助成を希望する場合は中保健センター（☎72-1121）予防接種担当までご連絡ください。

対象者

次の（１）～（３）のいずれにも該当する方が対象となります。

- （１）骨髄移植手術その他の理由により、接種済みの定期予防接種の予防効果が期待できないと医師に判断されていること
- （２）予防接種の再接種日において市内に住所を有すること
- （３）接種済みの定期予防接種の接種回数及び接種間隔が、予防接種実施規則の規定によるものであること

対象となる予防接種の種類

次の（１）～（３）のいずれにも該当する方が対象となります。

- （１）予防接種法第2条第2項に規定するA類疾病に係るものであること
- （２）使用するワクチンが、実施規則の規定によるもの
- （３）（１）の予防接種のうち、四種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ）は15歳未満、BCGは4歳未満、ヒブは10歳未満、小児用肺炎球菌は6歳未満、その他の予防接種については20歳未満での接種

助成金

予防接種にかかった費用（ただし、一般社団法人一宮市医師会への委託料金を上限とします。）

麻しん・風しん混合（MR）予防接種はお済みですか？

麻しんウイルスは感染力の強いウイルスです。感染するとほぼ100%発症し、肺炎や脳炎などの合併症を起こすことがあります。日本は平成27年3月に世界保健機関西太平洋地域事務局により、麻しんの排除状態であると認定されましたが、海外渡航者の持ち込みによる発生がみられ、本年も4月以降沖縄、愛知、福岡などで感染拡大がみられました。

風しんは麻しんに比べると感染力は弱く症状も軽いと思われていますが、妊婦が感染すると生まれてくる子どもが先天性風しん症候群となる恐れがあります。国で風しん排除の政策をすすめています。また排除には至っていないため、地域で流行がくり返されています。

市では下記のとおり、麻しん・風しん混合ワクチンの予防接種を行っています。まだ接種がお済みでない子は、できる限り早めに接種を受けましょう。

対象者

- 【1期】 満1歳～2歳に至るまで
- 【2期】 保育園・幼稚園の年長児
（平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの子）

接種回数

1期・2期とも各1回接種する。

予診票

- 【1期】 出生届時にお渡しした
「一宮市予防接種予診票綴」に綴られています。
- 【2期】 平成30年4月中旬に対象者に送付しています。



※ 予防接種は、市内の協力医療機関（健康ひろば6月・7月号（5月1日発行）8ページ参照）で実施しています。なお、最新の情報は市ウェブサイトでご確認ください（ID 1023847）。希望する医療機関に予約をして、母子健康手帳、予診票、及び健康保険証など年齢、住所が確認できるものを持参のうえお出かけください。

※ 予診票を紛失した場合は、母子健康手帳（必須）を持参のうえ保健センターで再発行の手続きをしてください。

※ 転入された方で、前市町村で未接種の予防接種がある子は、保健センターにお申し出ください。

※ 転出後、一宮市の予診票は使用できませんので、転出先の市町村にご相談ください。

無料クーポン券のご使用はお早めに! ID 1019015

5月に下記の対象者へ、乳がん検診、子宮頸がん検診の無料クーポン券を送付しましたが、ご使用になりましたか。有効期限は12月末までです。12月は医療機関が大変混雑しますので、早めに受診することをお勧めします。

対象者

○乳がん検診

- 平成29年4月2日から平成30年4月1日までの間に40歳になられた女性

40歳 昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれ

○子宮頸がん検診

- 平成29年4月2日から平成30年4月1日までの間に20歳になられた女性

20歳 平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ

検診方法

- 乳がん検診……… 問診、視診、触診、マンモグラフィ検査
- 子宮頸がん検診……… 問診、視診、細胞診、内診

有効期限

平成30年12月末 診療時間内

実施場所

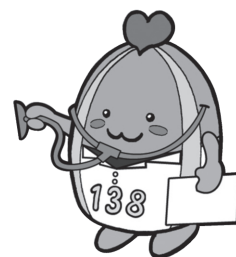
市内協力医療機関（健康ひろば6月・7月号（5月1日発行）6ページ参照）
※最新の情報は市ウェブサイトでご確認ください（ID 1024841）。

持ち物

クーポン券及び健康保険証など年齢・住所が確認できるもの
健康手帳（お持ちの方はご持参ください。）

注意事項

- 職場などで、上記のがん検診を受ける機会のある方は、そちらを優先してください。（この場合、クーポン券は使用できません。）
- 乳がん検診は、乳房専用X線撮影装置（マンモグラフィ）を使用しますので、妊娠中または妊娠の可能性のある方、授乳中の方、断乳後6か月以内の方、豊胸手術を受けている方、ペースメーカーを装着されている方は受診できません。
- 検診のほかに診察を受けられた場合は、別途診察代が必要となります。



問い合わせ

中保健センター（☎72-1121）

がん検診で要精密検査と診断された方は必ず医療機関で精密検査を受けましょう!

平成29年度一宮市がん検診の精密検査結果

| | 要精密検査者数 (人) | 精密検査受診者数 (人) | 精密検査結果 | | | 精密検査未受診 | |
|---------|----------------|-----------------|---------|--------|-----------|---------|-------|
| | | | 異常なし(人) | が ん(人) | その他の疾患(人) | 人数(人) | 割合(%) |
| 胃がん検診 | 1,474 | 1,339 | 176 | 40 | 1,123 | 135 | 9.2 |
| 大腸がん検診 | 3,046 | 2,351 | 605 | 104 | 1,642 | 695 | 22.8 |
| 肺がん検診 | 958 | 847 | 302 | 15 | 530 | 111 | 11.6 |
| 乳がん検診 | 547 | 522 | 215 | 29 | 278 | 25 | 4.6 |
| 子宮頸がん検診 | 253 | 214 | 64 | 2 | 148 | 39 | 15.4 |

日本では、がんは昭和56年より死因の第1位となってから一貫して増加の傾向にあり、平成29年は年間37万3178人ががんで亡くなっています（国民衛生の動向より）。現在では、「国民の2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなる」と言われています。

がんは、症状が出るころにはかなり進行しているため、症状が出る前に見つけて治療することが大切です。がん検診を受けることで、がんによる死亡を今よりも減らすことができます。

平成29年度に一宮市がん検診で要精密検査と診断された方の精密検査の結果は上の表のとおりです。

要精密検査と診断された方は、異常がないことを確認するため、また早期に必要な治療を開始するために1日も早く精密検査を受けましょう。

精密検査は健康保険の適用となります。健康保険証を持参して受診してください。



子育てがつらいと感じるお母さん方へ

赤ちゃんが泣きやまなくて寝不足でイライラする。

夫は忙しくて協力してくれないし、全部一人でやらないといけないからつらい。



自分の子どもなのにかわいいと思えない。

よくないこととわかっていても、子どもにひどいことを言ったり、つい手が出てしまうことも…

↓こちらにご相談ください↓

育児をしていてイライラすることは誰でもあり得ることです。一人で悩まないで、自分の気持ちを話してみませんか？

| | | |
|---------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------|
| ・中保健センター | ☎72-1121 | 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (祝日・年末年始を除く) |
| ・西保健センター | ☎63-4833 | |
| ・北保健センター | ☎86-1611 | |
| ----- | | |
| ・こども家庭相談室 | ☎28-9152 | 月～金曜日 午前8時30分～12時 午後1時～5時15分 (祝日・年末年始を除く) |
| ----- | | |
| ・夜間ダイヤル | ☎73-4192 | 火～土曜日 午後5時30分～8時30分(祝日・年末年始を除く) |
| ・育児もしもしキャッチ | ☎0562-43-0555 | 水～土曜日 午後5時～9時(祝日・年末年始を除く) |
| ----- | | |
| ・NPO法人CAPNA(子どもの虐待防止ネットワーク・あいち) | ☎052-232-0624 | 月～土曜日 午前10時～午後4時(祝日を除く) ウェブサイトからメール相談もできます。www.jcapnet.jp |
| ----- | | |
| ・愛知県一宮児童相談センター | ☎45-1558 | 月～金曜日 午前9時～午後5時15分(祝日・年末年始を除く) |

お父さん・お母さんへ 赤ちゃんを揺さぶらないで!

乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)って?

泣きやませようとしていたり、イライラしたりして赤ちゃんを激しく揺さぶることで発生する重症な頭部損傷です。頭蓋骨の内側に脳が何度も打ちつけられて赤ちゃんの脳が傷つけられ、障害が生じるほか、最悪の場合死亡することがあります。

虐待を受けている子どもたちは自分で助けを求めることはほとんどありません。子どもを守るために、お早めにご一報ください。

「虐待かな?」と思ったら…

児童相談所全国共通ダイヤル(24時間対応) ☎189(いちはやく)
愛知県一宮児童相談センター(24時間対応) ☎45-1558
一宮市役所子育て支援課 こども家庭相談室 ☎28-9141
☆ケガをしている時は☎警察110番・救急119番へ通報してください。

狂犬病予防注射はお済みですか?

ID 1002006

狂犬病は動物にも人にもかかる感染症で、発症した場合の死亡率はほぼ100%という恐ろしい病気です。世界のほとんどの地域で発生し、毎年多くの人々が狂犬病によって亡くなっています。海外からの動物の輸入が盛んな近年、万が一、日本に狂犬病が発生した時、流行を防ぐために飼い犬に予防注射を行っておくことが大切です。

生後91日以上の子犬を飼っている方は、毎年4月から6月までの間に、1回の狂犬病予防注射を受けさせることになっています。まだお済みでない場合は、動物病院でお早めに予防注射を受けさせてください。なお、予防注射の手続きは次のとおりです。



【市が事務を委託している動物病院(市ウェブサイトに掲載)で予防注射を受けさせた場合】

動物病院で「狂犬病予防注射済票」が交付されます(交付手数料550円が必要です)。その後の手続きは必要ありません。

【市が事務を委託していない動物病院で予防注射を受けさせた場合】

動物病院で発行された「狂犬病予防注射を実施したことの証明書」をお持ちのうえ、保健センターで「狂犬病予防注射済票」の交付の手続きをしてください(交付手数料550円が必要です)。

【病気や高齢などの理由で予防注射を受けさせられない場合】

動物病院で発行された「狂犬病予防注射を猶予したことの証明書」を保健センターへ提出してください。

第2次健康日本21いちのみや計画 ~アルコール分野~

<11月10日から16日はアルコール関連問題啓発週間です>

第2次健康日本21いちのみや計画では、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯の健康」「たばこ」「アルコール」「生活習慣病」「健やか親子」「社会環境の整備」の9つの分野が設定されており、それぞれ目標を掲げ取り組みを進めています。

がん・高血圧・脳出血・脂質異常症などの飲酒に関連する多くの健康問題の危険性は、1日の平均飲酒量とともに上昇することがわかっています。適度な飲酒を心がけましょう。

節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールで20g程度です。

1ドリンク=10gを基準に飲酒習慣を見直しましょう。



1ドリンク=10gの目安



ビール

アルコール5%
250mL



日本酒

アルコール15%
80mL



ワイン

アルコール12%
100mL

- 飲酒は適量を心がけましょう。
- 妊婦・20歳未満は絶対に飲まないようにしましょう。
- アルコールハラスメントをしないようにしましょう。



一宮保健所では 無料匿名エイズ検査を実施しています

○保健所では、エイズの原因となるHIV(エイズウイルス)に感染しているかどうかを、「無料」「匿名」で調べることができます。

(感染の機会があったときから3か月以上経過していることが必要です。)

○腕から少量(5ml程度)の血液を採ってHIVの抗体を調べます。

○即日検査では、原則として採血から1~2時間で結果をお知らせします。

○成績書や証明書が必要な場合は有料となり、匿名ではできません。

(成績書等の発行には数日かかります。また、夜間・休日検査では実施できません。)

◎既に治療中の方、健康診断としての検査は受け付けていませんので、ご了承ください。

即日検査

毎週水曜日 午前9時~11時

夜間検査 (即日検査ではありません。)

第2・第4月曜日 午後6時~7時

(結果は、翌週木曜日以降にお知らせします。)

※12月19日(水)及び12月26日(水)の

即日検査はお休みです。

他にも、祝日、年末年始、3月の最終週など実施しない日がありますので、詳しくはお問い合わせください。

「愛知県エイズ予防強化週間」における 休日エイズ即日検査も予定しています。

と き 12月2日(日)

時 間 午前9時~11時

12月1日(土)は世界エイズデーです

その他、一宮保健所では、感染症対策として以下のような事業も行っています。

- ・B型及びC型肝炎ウイルス検査
- ・協力医療機関における、妊娠を希望する女性を対象とする風しん抗体検査

問い合わせ 愛知県一宮保健所 生活環境安全課 ☎72-0321

健康づくりの教室・講座のご案内

健康日本21いちのみや計画推進講座

いちのみや
健康マイレージ
対象事業です

市民の皆さんに楽しく健康づくりに取り組んでいただくために運動や栄養、歯などをテーマに講座を開催します。これから健康づくりを始めようと思っている方、より健康を目指している方、ぜひご参加ください。

いきいき健康づくり講座

| とき | ところ・申し込み | 時間 | テーマ | 定員 | 講師 |
|-----------|---------------------|----------------|-------------------|-----|----|
| 12月13日(木) | 中保健センター ☎72-1121 | 午後2時～ 3時30分 | 知っておきたい胃がんとピロリ菌の話 | 50名 | 医師 |

受付時間 午後1時45分～2時

持ち物 健康手帳、いちのみや健康マイレージイベント参加版(お持ちの方)

申し込み 11月1日(木)から受付(定員になり次第しめきり)



すっきり! 運動教室

※同じ内容の教室は、1年度ひとり1回の参加に限らせていただきます。

| とき | ところ・申し込み | 時間 | 内容 | 定員 | 担当 |
|-------------------|----------------------------------------|------------------|------------------------------|------|------------------|
| 12月4日(火) | 北保健センター ☎86-1611 | 午前10時～ 11時30分 | 健康講話と運動実技 ～はじめてみようウォーキング～ | 各30名 | 保健師 健康づくりリーダー |
| 平成31年 1月29日(火) | 尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833 | | 健康講話と運動実技 ～筋力アップ・ロコモ予防～ | | |

受付時間 午前9時30分～10時(1月29日の受付は大ホール前で行います。)
※教室開始前に各自血圧測定をお済ませください。

持ち物 健康手帳、いちのみや健康マイレージイベント参加版(お持ちの方)、
バスタオルまたはヨガマット(お持ちの方)、タオル、お茶
運動のできる服装、靴でお越しください。北保健センターは室内靴が必要です。
12月4日:初心者向けです。屋外は歩きません。

申し込み 11月1日(木)から受付(定員になり次第しめきり)

※治療中の病気のある方は、主治医の許可をもらってからお申し込みください。



からだにやさしい栄養教室

※2日間コースです。

| とき | ところ・申し込み | 時間 | 内容 | 定員 | 担当 |
|-------------------|---------------------|------------------|--------------------------|-----|-------|
| 12月17日(月) | 北保健センター ☎86-1611 | 午前10時～ 11時30分 | さよなら高血圧 薄味だけじゃない減塩のこつ | 24名 | 管理栄養士 |
| 平成31年 1月30日(水) | | 午前10時～ 午後1時 | 調理実習 | | |

受付時間 午前9時45分～10時

持ち物 健康手帳、いちのみや健康マイレージイベント参加版(お持ちの方)
※1月30日:実習材料費350円、エプロン、三角巾、ふきん(2～3枚)をお持ちください。

申し込み 11月1日(木)から受付(定員になり次第しめきり)

禁煙

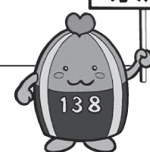
禁煙個別サポート

希望者の方に、個別支援で一人ひとりに合った方法で禁煙をサポートし、禁煙成功をめざします。

申し込みは、各保健センターで随時受け付けています。

禁煙個別サポートスケジュール

- ①申し込み後、面接、尿中ニコチン濃度検査、呼気一酸化炭素濃度検査(以下、検査)の実施 ⇒ 禁煙開始!
- ②1週間後面接、検査実施、離脱症状へのアドバイス
- ③1か月後と2か月後に面接、または電話で個別支援
- ④3か月後面接、検査実施、禁煙継続に向けての支援 ⇒ 禁煙成功!



乳幼児健康診査のご案内

- ・各健康診査の所要時間は90～120分です。
- ・指定の日に体調や都合が悪い方や他保健センターでの受診を希望される方は事前に担当する保健センターにご連絡ください。
- ・転入などで事前に案内が届かない場合は、中保健センターにご連絡ください。

4か月児健康診査

該当受診月の前々月に健康診査の案内が届きます。

○ブックスタートの説明とともに絵本をお渡しします。

持ち物 母子健康手帳、質問票(事前の案内に同封)、バスタオル

| ところ | とき | 対象児 | とき | 対象児 | 受付時間 | | |
|---------|-----|-----------------------|--------|-----|-----------------------|-------------|--------|
| 中保健センター | 12月 | 平成30年8月 1日～ 9月 2日生 | 7日(金) | 1月 | 平成30年9月 3日～ 9月24日生 | 午後1時10分～2時 | |
| | | | 21日(金) | | | | 18日(金) |
| | | | 28日(金) | | | | 25日(金) |
| 西保健センター | 12月 | 平成30年8月 1日～ 8月27日生 | 4日(火) | 1月 | 平成30年8月28日～ 9月23日生 | 午後1時10分～2時 | |
| | | | 18日(火) | | | | 8日(火) |
| 北保健センター | 12月 | 平成30年8月 1日～ 8月31日生 | 11日(火) | 1月 | 平成30年9月 1日～ 9月30日生 | 午前9時10分～10時 | |
| | | | 25日(火) | | | | 22日(火) |

1歳6か月児健康診査

(おおむね1歳7か月の子) 該当受診月の前々月に健康診査の案内が届きます。

○歯科健康診査(希望者にはフッ素塗布)を行いますので、歯磨きをしてお越しください。

持ち物 母子健康手帳、質問票(事前の案内に同封)、歯ブラシ

| ところ | とき | 対象児 | とき | 対象児 | 受付時間 | |
|---------|-----|-----------------------|--------|-----|-----------------------|---------|
| 中保健センター | 12月 | 平成29年5月 2日～ 5月28日生 | 4日(火) | 1月 | 平成29年5月29日～ 6月24日生 | 午後1時～2時 |
| | | | 18日(火) | | | |
| 西保健センター | 12月 | 平成29年5月13日～ 6月13日生 | 13日(木) | 1月 | 平成29年6月14日～ 7月15日生 | |
| | | | 27日(木) | | | |
| 北保健センター | 12月 | 平成29年5月15日～ 6月20日生 | 6日(木) | 1月 | 平成29年6月21日～ 7月 6日生 | |
| | | | 20日(木) | | | |

3歳児健康診査

(おおむね3歳1か月の子) 該当受診月の前々月に健康診査の案内が届きます。

○尿検査があります。

○歯科健康診査を行いますので、歯磨きをしてお越しください。

持ち物 母子健康手帳、質問票、目と耳のアンケート(事前の案内に同封)

| ところ | とき | 対象児 | とき | 対象児 | 受付時間 | |
|---------|-----|-------------------------|--------|-----|-------------------------|---------|
| 中保健センター | 12月 | 平成27年10月30日～ 11月25日生 | 6日(木) | 1月 | 平成27年11月26日～ 12月22日生 | 午後1時～2時 |
| | | | 20日(木) | | | |
| 西保健センター | 12月 | 平成27年11月 9日～ 12月10日生 | 5日(水) | 1月 | 平成27年12月11日～ 12月26日生 | |
| | | | 19日(水) | | | |
| 北保健センター | 12月 | 平成27年10月22日～ 11月 9日生 | 12日(水) | 1月 | 平成27年11月10日～ 12月17日生 | |
| | | | | | | |
| | | | 23日(水) | | | |

2歳児歯科健康診査

事前の案内はいたしませんので、直接対象日にお出かけください。

○歯科健康診査(希望者にはフッ素塗布)を行いますので、歯磨きをしてお越しください。

○歯の染め出しを行います。

持ち物 母子健康手帳、質問票(1歳6か月児健康診査の事前の案内に同封)、歯ブラシ、タオル、コップ

| ところ | とき | 対象児 | とき | 対象児 | 受付時間 | |
|---------|-----|-------------------------|--------|-----|-------------------------|----------|
| 中保健センター | 12月 | 平成28年11月 1日～ 11月15日生 | 20日(木) | 1月 | 平成28年12月 1日～ 12月15日生 | 午前9時～10時 |
| | | | 27日(木) | | | |
| 西保健センター | 12月 | 平成28年11月16日～ 11月30日生 | 5日(水) | 1月 | 平成28年12月16日～ 12月31日生 | |
| | | | 19日(水) | | | |
| 北保健センター | 12月 | 平成28年11月 1日～ 11月30日生 | 6日(木) | 1月 | 平成28年12月 1日～ 12月31日生 | |
| | | | 13日(木) | | | |
| | | | 10日(木) | | | |

お問い合わせは

中保健センター ☎72-1121

西保健センター ☎63-4833

北保健センター ☎86-1611

子育ての教室・講座のご案内

マタニティクラス

この教室は男女共同参画推進事業です

参加者同士、交流しながら妊娠中の過ごし方や育児について学びます。

- I**
- 妊娠してからの心とからだの変化
 - 抱っこ・沐浴体験
 - 妊婦擬似体験（パパの中の希望者）

- II**
- 母乳育児
 - 妊娠中の食生活
 - ママと赤ちゃんの歯の話
 - 新米ママさんとの交流

対象者 妊婦
*I、IIどちらか1つの参加も可能です。
*パパもご一緒にどうぞ。

定員 各30名(定員になり次第しめきり)
*11月1日(木)から申し込みを受け付けます。

| ところ・申し込み | とき | I | II |
|----------|-----|--------|--------|
| 西保健センター | 12月 | 9日(日) | 17日(月) |
| 北保健センター | 1月 | 20日(日) | 25日(金) |

時間 I:午前9時30分～11時30分(受付9時15分～9時30分)
II:午前9時15分～11時30分(受付9時～9時15分)

持ち物 母子健康手帳、母子健康手帳副読本

※中保健センターは2月に実施します。

新米ママさん教室

参加者同士、交流しながら赤ちゃんの栄養やお母さんの産後のからだについて学びます。

妊婦さんとも交流します。

対象者 開催日に1～3か月のお子さんとママ
定員 各20名(定員になり次第しめきり)
*11月1日(木)から申し込みを受け付けます。
*出産後にお申し込みください。

| ところ・申し込み | とき |
|----------|-----------|
| 西保健センター | 12月17日(月) |
| 北保健センター | 1月25日(金) |

時間 午前9時20分～11時30分(受付9時～9時20分)
持ち物 母子健康手帳、バスタオル、授乳物品

※中保健センターは2月に実施します。

離乳食教室

ごっくんコース【離乳の開始(5・6か月頃)～8か月頃】

もぐもぐコース【7か月頃～離乳の完了】

*安全のため申込人数が多い場合は、お断りすることがあります。

*11月1日(木)から申し込みを受け付けます。

| ところ・申し込み | 12月 | 1月 |
|-------------------------|-------------------|-------------------|
| 中保健センター | もぐもぐコース 4日(火) | ごっくんコース 8日(火) |
| 尾西庁舎 5階 (申込:西保健センター) | ごっくんコース 14日(金) | もぐもぐコース 18日(金) |
| 北保健センター | ごっくんコース 12日(水) | もぐもぐコース 9日(水) |

時間 午前10時～11時(受付9時45分～10時)
持ち物 母子健康手帳

幼児食教室～離乳食を卒業したら～

1歳～2歳頃の離乳食を卒業したお子さんの食事について、大切なことやポイントを学びます。

定員 各30名…1回のみ参加です。

託児 各15名…教室の1週間前にしめきり

それぞれ、定員になり次第しめきります。

*11月1日(木)から申し込みを受け付けます。

| ところ・申し込み | とき |
|----------|-----------|
| 西保健センター | 12月11日(火) |
| 中保健センター | 1月29日(火) |

時間 午前10時～11時(受付9時30分～9時50分)
持ち物 母子健康手帳
託児を利用される方は、下記のものに名前を書いて1つのカバンにまとめてお持ちください。
・お茶・おしぼり(できれば布のもの)
・おむつ・着替え・バスタオル

※北保健センターは2月に実施します。

乳幼児健康講座

テーマ 「子どもの予防接種」～感染症から子どものからだを守るために～
小児科医師が説明します。

対象者 乳幼児をもつ親

定員 30名(定員になり次第しめきり)

*11月1日(木)から申し込みを受け付けます。

| ところ・申し込み | とき |
|----------|----------|
| 北保健センター | 1月24日(木) |

時間 午後1時30分～2時30分(受付1時20分～1時30分)
持ち物 母子健康手帳

新生児・産婦訪問のご案内

生後4週間以内の赤ちゃんがいるお宅を助産師が訪問して、発育や育児についての相談をお受けします。

対象者 生後4週間(28日)以内の新生児とお母さん **ご準備いただくもの** 母子健康手帳、認印、バスタオル

費用 無料 **申し込み・問い合わせ** 西保健センター (☎63-4833)

内容 体重測定、育児相談、授乳相談

※里帰り出産で一時的に市内に滞在される方も申し込みできます。

健康相談のご案内

9か月児健康相談

(おおむね10か月の子)該当受診月の前々月に健康相談の案内が届きます。

持ち物 母子健康手帳、質問票(事前の案内に同封)、バスタオル

| ところ | とき | 対象児 | とき | 対象児 | 受付時間 | | |
|---------|-----|-----------------------|--------|-----|-----------------------|----------|--------|
| 中保健センター | 12月 | 平成30年1月30日～ 3月11日生 | 5日(水) | 1月 | 平成30年3月12日～ 4月7日生 | 午前9時～10時 | |
| | | | 19日(水) | | | | 16日(水) |
| | | | 26日(水) | | | | 23日(水) |
| 西保健センター | 12月 | 平成30年2月9日～ 3月12日生 | 4日(火) | 1月 | 平成30年3月13日～ 3月28日生 | | |
| | | | 18日(火) | | | | 15日(火) |
| 北保健センター | 12月 | 平成30年2月14日～ 3月20日生 | 6日(木) | 1月 | 平成30年3月21日～ 4月7日生 | | |
| | | | 20日(木) | | | 17日(木) | |

育児相談

乳幼児を持つお母さん方を対象に、発育・発達、食事、歯、子育ての悩みについての相談に応じます。



担当 保健師、栄養士、歯科衛生士、心理相談員

時間 午後1時～3時

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

| ところ | 12月 | 1月 |
|---------|--------|--------|
| 中保健センター | 3日(月) | 7日(月) |
| 西保健センター | 3日(月) | 7日(月) |
| 北保健センター | 17日(月) | 21日(月) |

大人の方(40歳以上)

40歳以上の方を対象に、生活習慣病や健康管理についての相談に応じます。

担当 医師、看護師

時間 午後1時30分～3時

| ところ | 12月 | 1月 |
|------------|--------|--------|
| 神山としよりの家 | 27日(木) | 24日(木) |
| 奥としよりの家 | 5日(水) | 9日(水) |
| 千秋老人いこいの家 | 17日(月) | 21日(月) |
| 葉栗老人いこいの家 | 13日(木) | 10日(木) |
| 丹陽老人いこいの家 | 14日(金) | 11日(金) |
| 萩原老人福祉センター | 21日(金) | 18日(金) |
| 浅井老人いこいの家 | 6日(木) | 17日(木) |
| 時之島老人いこいの家 | 21日(金) | 25日(金) |
| 北方老人いこいの家 | 25日(火) | 22日(火) |



保健師、栄養士による電話相談は随時行っています。

中保健センター ☎72-1121 西保健センター ☎63-4833 北保健センター ☎86-1611

お子さんから大人の方

赤ちゃんからお年寄りまでを対象に、育児相談、生活習慣病の予防や食事に関する事など、健康についての相談に応じます。

担当 保健師

☆印は栄養士による相談も行います。

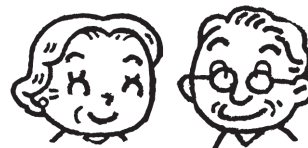
◎印は歯科衛生士による相談も行います。

時間 午前9時30分～11時30分 午後1時～3時

※尾西南部公民館は午前中のみです。

持ち物 40歳以上の方は健康手帳をお持ちください。お持ちでない方は、当日発行できます。

赤ちゃんのご相談の方は、母子健康手帳、バスタオルをお持ちください。



| ところ | 12月 | 1月 | ところ | 12月 | 1月 |
|-------------|---------|---------|------------|-----------------------|---------|
| 葉栗公民館(出張所) | 5日(水)☆ | 16日(水)◎ | 奥公民館(出張所) | 26日(水)☆ | 23日(水)◎ |
| 西成公民館(出張所) | 14日(金)◎ | 11日(金)☆ | 萩原公民館(出張所) | 10日(月)☆ | 21日(月)◎ |
| 丹陽公民館(出張所) | 13日(木)◎ | 10日(木)☆ | 千秋公民館(出張所) | 14日(金)☆ | 11日(金)◎ |
| 浅井公民館(出張所) | 5日(水)◎ | 16日(水)☆ | 尾西南部公民館 ※ | 26日(水)◎ | 23日(水)☆ |
| 北方公民館(出張所) | 19日(水)☆ | 30日(水)◎ | 中保健センター | 毎週月～金曜日 (祝日・休日を除く) | |
| 大和公民館(出張所) | 12日(水)◎ | 9日(水)☆ | 西保健センター | | |
| 今伊勢公民館(出張所) | 3日(月)◎ | 7日(月)☆ | 北保健センター | | |
| | | | | | |

○暴風警報が発令された場合、公民館での健康相談は中止します。

○変更になる場合がありますので詳しくは保健センターにお問い合わせください。

あなたの力を地域で発揮してみませんか？ 健康づくりサポーター養成講座のご案内

いちのみや
健康マイレージ
対象事業です

現在、市では、市民の方が生涯にわたって健康でいきいきと暮らせることを目指し、「健康日本21いちのみや計画」の推進に取り組んでいます。

『健康づくりサポーター』として健康づくり活動に取り組んでいただける方を募集します。

【日 程】 ※この講座は6回のコースです。

| 回 | と き | 内 容 | 講 師 |
|----|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1 | 平成31年 1月16日(水) | 開講式 「地域における健康づくり活動について」 ～健康づくりサポーターに期待すること～ 健康日本21いちのみや計画について 一宮市健康づくりサポーター協議会について | 大学助教 一宮市健康づくりサポーター |
| 2 | 1月29日(火) | 運動の話 ～運動の必要性について～ 運動の実技 ～安全に運動をするために～ | 健康運動指導士 |
| 3 | 2月12日(火) | 歯科の話 ～歯の健康と生活習慣～ | 歯科衛生士 |
| 4* | 2月23日(土) | 一宮市健康づくりサポーター協議会主催の ウォーキング大会に参加 | |
| 5 | 2月26日(火) | 栄養の話 ～食生活の大切さについて～ | 管理栄養士 |
| 6 | 3月13日(水) | 一宮市の健康づくりについて 健康づくりサポーター活動報告・交流 閉講式 | 保健師 一宮市健康づくりサポーター |

時 間 午後1時30分～3時30分(受付1時15分～1時30分)

と ころ 中保健センター ☎72-1121

* 第4回は午前9時、ウォーキング大会現地集合です。

対 象 者 一宮市民でおおむね70歳までの方

申し込み 11月1日(木)から中保健センターで申し込みを受け付けます。

定 員 30名 (定員になり次第しめきり)



講座終了後の活動内容：一宮市健康づくりサポーター協議会に登録し、地域の健康づくり活動に取り組んでいただきます。

【広告】

相続・遺言・家族信託

- 高齢者の財産管理・認知症対策
- アパートオーナーの相続対策
- おひとり様の相続・死後事務委任契約
- 見守り契約・任意後見・成年後見
- 不動産名義変更(相続・贈与)



愛知県司法書士会所属(第1286号)

**司法書士
福井武男事務所**

<http://www.t-fukui3.com/>

お気軽に
ご相談ください。

（相談無料）

一宮市新生4丁目4番7号1階

(一宮駅徒歩8分、一宮年金事務所すぐ東)

☎0586-48-4250

福井武男 家族信託 検索 駐車場有

一宮駅西口から徒歩3分(駐車場あり)お気軽にご相談下さい。

弁護士法人一宮総合法律事務所

〈主な取扱業務〉

民事裁判・調停等、相続問題・遺言、債務整理(過払金)、交通事故、離婚、
借地・借家、不動産事件、中小企業法務、債権回収、労働事件…

「交通事故」・「相続・遺言」の相談は無料です!!

尾張一宮駅前ビル(i-ビル)夜間・無料・法律相談会 実施中!

詳細はHP又はお電話でお問い合わせ下さい。

(毎月1回、完全予約制)

弁護士法人一宮総合法律事務所(愛知県弁護士会所属)

弁護士 野村一磨 阿部 裕之

床谷 明彦

一宮市神山1-1-6 のむらビル3階

TEL0586-43-3800

営業時間:AM9:30~PM5:30

※詳細はHPをご覧ください。

★広告の内容に関する問い合わせは直接広告主へお願いします。

次回 平成31年1月1日発行