

高齢者の暮らしに必要な情報が満載！ ふくしらべ



「最近、親の体力が落ちてきたり、物忘れがあって心配」、「施設に入るってどんな手続きがあるの?」、「そもそも高齢者に関することってどこに相談したらいいの?」など、高齢期の暮らしに必要なさまざまな情報を調べることができます。

ふくしらべ

検索

お住まいの地域を担当する地域ケアプラザが検索できますよ



あなたの近くの地域活動を検索！ ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ

ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビは、地域の方々を中心となって行うサロンや趣味活動の場、日常生活のちょっとした困りごとをお手伝いする活動の情報などを、検索できるウェブサイトです。



キーワードから

みつかる

家から歩いていける場所に、
趣味が楽しめる活動はあるかな



さがせる

カテゴリから

体力維持できるように、
気軽に体操できる場所はないかな

横浜 地域活動ナビ

検索

※横浜市ホームページから、外部サイト(ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ(左図))に移動します。

掲載されている地域活動・サービスの内容が、実際の実施状況と異なる場合があります。

本サイトは、横浜市の委託により、カシオ計算機株式会社の運用するシステム「Ayamu」を利用しています。



よこはまシニアボランティアポイントって？



イメージキャラクター
健康ほうし君

65歳以上の方が、介護施設等でボランティア活動を行うと、ポイントがたまり、寄附または換金できる仕組みです。参加するには、研修会を受講し、登録してポイントカードを受け取る必要があります。

高齢者が今まで培ってきた知識や経験を、地域で活かすことができます。

★健康づくり、介護予防に!

★社会参加、生きがいづくりに!

2万人を超える
多くの方にご登録
いただいています!



対象者 65歳以上の横浜市民(介護保険の第1号被保険者)で、登録研修会を受講された方

活動の種類 ・特別養護老人ホーム、老人保健施設、グループホームなどで行われる高齢者に対する活動
・地域ケアプラザで行われる活動 ・子育て支援活動
・病院ボランティア活動 ・障害者支援拠点でのボランティア活動

活動例 ●レクリエーションの補助、利用者の話し相手、行事の手伝いなどのボランティア活動
●地域ケアプラザ等で行う配食・会食サービスなど
●区役所で行う介護予防事業
※ポイント事業を実施している施設・病院に限ります。

ボランティアの方の声

- ◎ボランティアである私たちが、元気をもらっている
- ◎地域社会とのつながりが深まった
- ◎自分の存在が活かされて満足
- ◎生活に張り合いができた
- ◎ポイントが活動の記録になるので、励みになっている
- ◎寄附もできるのがいい



- ◎登録された方に、ポイントカードをお渡しします。
- ◎1日の活動(概ね30分以上の活動)で200ポイントがたまります。
- ◎1000ポイント以上たまると、1ポイント=1円で寄附または換金することができます。(換金上限は年間8000ポイント)

★これから参加される方のために、月2回程度、登録研修会を実施しています。日程等、詳しくはお問い合わせください。

お問合せ：横浜市健康福祉局介護保険課よこはまシニアボランティアポイント担当
電話 (671)4252 FAX (550)3614



横浜発

「みんなにやさしい介護のプロを目指す」プロジェクト

横浜市介護事業所表彰制度

「みんなにやさしい介護」のプロを目指すプロジェクトとは

高齢者が、できる限り自立した日常生活を営み、自分らしい生活を営むことができるように、自立支援に前向きに取り組んでいる介護事業所を表彰することで、「みんなにやさしい介護の好循環を作り出そう!」というプロジェクトです。

「みんなにやさしい介護」とは?

「利用者(高齢者)」にやさしい
できる限り、自分らしい(自分が望む)、生活を営むことができます。

「家族等の介護者」にやさしい
要介護者の状態が維持・改善されることで介護の負担を軽減します。

「介護従事者」にやさしい
自立支援を実践することで、やりがい、充実感が得られます。

「事業所」にやさしい
利用者等から信頼され、介護従事者の定着や人材確保につながります。

対象サービス

- 地域密着型通所介護
- 小規模多機能型居宅介護
- 看護小規模多機能型居宅介護
- 認知症対応型通所介護
- 認知症対応型共同生活介護
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- 夜間対応型訪問介護



このステッカーが目印です

本誌「介護サービス事業所リストページ」では次のマークで掲載しています。

表彰事業所



認証事業所



詳細は横浜市ホームページをご覧ください。 [横浜市 みんなにやさしい介護](#)



平成30年度 表彰事業所一覧 (地域密着型通所介護を対象に表彰)

No.	事業所名	所在地
1	リカバリータイムズ(※現 リカバリータイムズ駒岡)	鶴見区駒岡5-15-32
2	リカバリータイムズモア	鶴見区駒岡4-26-3
3	デイサービス プレゼンス式番館	港南区丸山台3-30-3
4	リハビリデイサービス プラチナ倶楽部	港南区港南台6-2-1

No.	事業所名	所在地
5	機能回復訓練強化型マッスルデイサービス金沢文庫(※現 コナトス金沢文庫)	金沢区寺前1-5-30
6	Reha Style アン フルール	緑区鴨居町2481
7	生活維持向上倶楽部「扉」	泉区中田東3-6-42

令和元年度 表彰事業所一覧 (地域密着型通所介護、(看護)小規模多機能型居宅介護を対象に表彰)

(1)地域密着型通所介護

No.	事業所名	所在地
1	リカバリータイムズ駒岡(※旧リカバリータイムズ)	鶴見区駒岡5-15-32
2	リカバリータイムズモア	鶴見区駒岡4-26-3
3	リカバリータイムズ獅子ヶ谷(※現 リカバリータイムズ師岡)	港北区師岡町824
4	デイサービス プレゼンス	港南区港南台3-22-11
5	デイサービス プレゼンス式番館	港南区丸山台3-30-3
6	リハビリデイサービス プラチナ倶楽部	港南区港南台6-2-1
7	コナトス金沢文庫(※旧機能回復訓練強化型マッスルデイサービス金沢文庫)	金沢区寺前1-5-30
8	Reha Style アン フルール	緑区鴨居町2481
9	デイサービス れんじゅ	緑区新治町897-26
10	宗教法人 善了寺 還る家ともに	戸塚区矢部町125
11	生活維持向上倶楽部「扉」	泉区中田東3-6-42
12	生活維持向上倶楽部「匠」	泉区中田東1-3-21

(2)小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護

No.	事業所名	所在地
1	小規模多機能型プラチナ倶楽部	港南区港南台6-9-25
2	Harmony House	都筑区茅ヶ崎東2-12-24
3	ウイル汲沢ステーション	戸塚区汲沢8-31-18-21
4	ウイル原宿ステーション	戸塚区原宿4-44-28
5	ウイル戸塚ステーション【※看護小規模多機能】	戸塚区戸塚3570-1
6	小規模多機能型居宅介護事業所 オリーブ	瀬谷区三ツ境159-10

※令和2年度については、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、表彰制度を中止しています。

令和3年度 表彰事業所一覧 (地域密着型通所介護、認知症対応型通所介護を対象に表彰)

(1)地域密着型通所介護

No.	事業所名	所在地
1	リカバリータイムズ駒岡(※旧 リカバリータイムズ)	鶴見区駒岡5-15-32
2	リカバリータイムズ末吉	鶴見区下末吉1-31-12
3	リカバリータイムズ鶴見	鶴見区鶴見中央4-31-7
4	リカバリータイムズ師岡(※旧リカバリータイムズ獅子ヶ谷)	港北区師岡町824
5	Reha Styl アン フルール	緑区鴨居町2481
6	生活維持向上倶楽部「扉」	泉区中田東3-6-42

(2)認知症対応型通所介護

No.	事業所名	所在地
1	瑞穂の大地デイサービスセンター	港南区日野5-4-18
2	デイサービスセンター真珠の詩	旭区下川井町360
3	横浜市川井地域ケアプラザ	旭区川井本町57-8
4	横浜城市域郷小机地域ケアプラザ	港北区小机町2484-4
5	横浜市小菅ヶ谷地域ケアプラザ	栄区小菅ヶ谷3-32-12
6	デイサービスふるさと萩丸	泉区和泉中央南1-38-16

令和4年度 表彰事業所一覧 (認知症対応型共同生活介護を対象に表彰)

No.	事業所名	所在地
1	サン・フローラ上白根	旭区上白根町163-1
2	グループホーム 水車の里	緑区新治町1101-2
3	みどりのそよかぜ	青葉区みずすが丘26-15

No.	事業所名	所在地
4	オクセン	港北区樽町2-10-26
5	グループホームひかり横浜戸塚	戸塚区柏尾町1331

令和5年度 表彰事業所一覧 ((看護)小規模多機能型居宅介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護、夜間対応型訪問介護を対象に表彰)

(1)小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護

No.	事業所名	所在地
1	小規模多機能型居宅介護 ぼやお樹 松本町	神奈川区松本町4-32-8
2	パイナップル畑で	中区本郷町2-63
3	小規模多機能型居宅介護事業所 パレット	旭区善部町119-28
4	看護小規模多機能施設 のぞみ	港北区日吉本町6-66-3
5	ウイル汲沢ステーション	戸塚区汲沢8-31-18-21

(2)定期巡回・随時対応型訪問介護看護、夜間対応型訪問介護

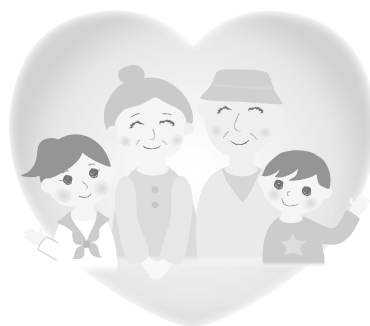
No.	事業所名	所在地
1	横浜市福祉サービス協会 訪問介護看護にし	西区桜木町6-31 5F
2	翡翠の舞ケア24	緑区台村町337 1F
3	横浜市福祉サービス協会 訪問介護看護いすみ	泉区和泉中央南4-1-3 2F

横浜市社会福祉基金 ～ご寄附のお願い～

横浜の社会福祉の充実のために、ご寄附ください。
みなさまの温かなお気持ちをお待ちしています。

横浜市社会福祉基金は、「横浜の社会福祉の充実に役立ててほしい」という、市民の方のお気持ちによる遺贈から生まれました。

基金へいただいたご寄附は、こどもから青少年、高齢者や障害者に関すること、横浜市が行う社会福祉及び保健に関する事業など、広く社会福祉の向上に役立てていきます。



横浜市社会福祉基金のお申込み・お問い合わせ先

横浜市健康福祉局 企画課

TEL 045-671-3662 **FAX 045-664-4739**

Eメール kf-fukushikikin@city.yokohama.jp

ホームページ

[横浜市社会福祉基金](#)

検索





認知症 やさしいまなざし あったかハート

■認知症とは

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。脳の神経細胞への影響が原因となる「アルツハイマー型認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」、脳の血管の損傷等が原因となる「血管性認知症」など、原因疾患によりさまざまな種類の認知症があります。

■認知症の兆しについて

「年のせいかも…」と思っても、右記のような兆しがあれば、一度かかりつけ医や地域包括支援センターに相談してください。

- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 慣れた道でも迷うことがある
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 下着を替えず身だしなみを構わなくなった

■軽度認知障害 (MCI) とは

認知症の前段階で、軽い記憶障害等はあっても基本的に日常生活は送れる状態です。発見し適切に対応すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を先送りにできる可能性があります。

出典：「認知症のひとと家族の会」作成パンフレット
「家族が認知症ではないかと心配しているあなたへ」

各種相談窓口・医療機関

●もの忘れ検診

認知症の疑いのある人を早期に発見し、早期の診断と治療につなげることで、認知症の重症化予防を図ることを目的としています。対象者は50歳以上の市民で、認知症の診断を受けていない方です。市内の指定医療機関で実施していますので、詳しくは各区高齢・障害支援課へお問合せください。

●認知症高齢者保健福祉相談（もの忘れ相談）

区役所では、専門医・ソーシャルワーカー、保健師などが認知症に関する医療・介護などの相談に応じます。

●横浜市認知症疾患医療センター（専門医療相談） 情-40 ページ参照

認知症疾患医療センターでは、専門医療相談窓口を設け、電話や面談による相談に対応しています。

●若年性認知症支援コーディネーター（若年性認知症に関する相談）

配置場所	所在地・電話番号・受付時間 ※年末年始・祝日を除く
横浜ほうゆう病院 地域医療連携室 若年相談窓口	【所在地】旭区金が谷644-1 TEL 045-360-8787(代表) FAX 045-360-8788 【相談時間】月曜日～金曜日 9時30分～15時30分*
横浜市立大学付属病院 認知症疾患医療センター	【所在地】金沢区福浦3-9 TEL 045-787-2852(直通) FAX 045-787-2866 【相談時間】月曜日～金曜日 9時～17時*
横浜総合保健医療センター診療所 総合相談室	【所在地】港北区鳥山町1735 TEL 045-475-0105(直通) FAX 045-475-0101 【相談時間】月曜日～金曜日 9時～16時*
横浜総合病院 若年性認知症相談窓口	【所在地】青葉区鉄町2201-5 TEL 045-903-7106(直通) FAX 045-904-5556 【相談時間】月曜日～金曜日 9時～17時*

●よこはま認知症コールセンター Tel. **045-662-7833**

ひとりで悩まず、抱え込まず…

認知症の介護経験者等があなたの認知症に関する相談に対応します。【無料・秘密厳守】

<相談時間> 火・木・金曜日10時～16時（祝日含む、年末年始除く）

●認知症の診断・治療を行う医療機関リスト

認知症に関する医療機関の情報をホームページで見ることができます。ぜひ役立ててください。

認知症の診断・治療を行う医療機関リスト

検索



なやみさよなら

\よこはま/ ウォーキングポイント

楽しみながら健康づくりに取り組みませんか？



アプリ又は歩数計で参加。歩数に応じてポイントが貯まり、抽選で商品券等がもらえます！

参加の流れ

アプリ

下記二次元コードからアプリをダウンロードして画面の案内に従い参加登録。

iPhone



Android



歩数計

申込書に必要事項を記入し、本人確認書類のコピーを同封して郵送で申込。

〈申込書類配布場所〉

- ・区役所
- ・地域ケアプラザ
- ・スポーツセンター

参加特典



商品券

ポイントに応じて抽選でプレゼント！



歩数データやバイタルデータを確認できる



(アプリ限定)スタンプイベントやウォーキングコースに挑戦など

お問合せ先

よこはまウォーキングポイント事業事務局

電話 0570-080-130 / 045-681-4655 (通話料がかかります) 受付時間/午前9時半~午後5時半
●土・日・休日、年末年始はお休み
ファックス 0120-580-376 (ダイヤル) メール navi-ywp@ml.city.yokohama.jp

よこはまウォーキングポイント

検索



横浜市健康福祉局
健康推進課

～これからの人生を自分らしく生きるために～
オリジナルエンディングノートを配付しています



18区のエンディングノート



■エンディングノートとは？

エンディングノートはこれまでの人生を振り返り、これからの人生をどう歩んでいきたいか、自分の思いを記すノートです。自分らしい生き方を選択し、大切な人と共有するきっかけとなるように、各区でオリジナルのエンディングノートを作成し、書き方講座が開催されています。

■どこでもらえるの？

各区の書き方講座に参加するか、各区高齢・障害支援課の窓口またはお住まいの地域包括支援センター（地域ケアプラザ等）にて説明をうけることで、無料でもらうことができます。

知ってほしい！横浜市の財政状況と財政方針 「横浜市の持続的な発展に向けた財政ビジョン」

財政ビジョンを
分かりやすく
説明するよ！



横浜市財政広報マスコット
エビちゃん

「横浜市の持続的な発展に向けた財政ビジョン」とは、現役世代の方はもちろん、子どもたちや将来の市民の皆さまに豊かな未来をつなぐための、横浜市初の中長期的な財政方針です。(令和4年6月策定)

横浜市 財政ビジョン

検索



横浜市ホームページや各区役所広報相談係、地域ケアプラザ等で閲覧できるほか、職員が市民の皆さまのところにお伺いし、財政状況等を直接ご説明をする出前説明会も実施しております。ぜひお気軽にお問い合わせください。

横浜市 財政ビジョン 出前説明会

検索



横浜市財政局財政課

介護サービス情報公表制度

介護サービス情報公表制度

介護サービス情報公表制度は、介護サービスの利用者が適切に事業者を選択・評価することを目的として、都道府県・指定都市が全国約21万か所の介護サービス事業所の情報をインターネット等により公表するものです。



公表されている事業所情報の内容

介護保険法に基づく全種類・サービスの事業所・施設が公表されています。公表するサービスには、介護予防サービスも含まれますが、令和5年4月現在、介護予防・日常生活支援総合事業は対象となっていません。また、年間収入が100万円以下の事業所についても公表の対象になっていません。

基本的な項目

事業所・施設を構成する客観的な事実が確認できます。

- 1 事業所の名称、所在地等
- 2 従業者に関するもの
- 3 提供サービスの内容
- 4 利用料等
- 5 法人情報

事業所運営にかかる各種取組

事業所の管理運営体制や利用者への権利擁護の取組、サービスの質の確保にかかる取組などが確認できます。

- 1 利用者の権利擁護の取組
- 2 サービスの質の確保への取組
- 3 相談・苦情等への対応
- 4 外部機関等との連携
- 5 事業運営・管理の体制
- 6 安全・衛生管理等の体制
- 7 その他(従業者の研修の状況等)



介護事業所・生活関連情報検索 神奈川県

検索



高齢者を狙った悪質商法に気をつけましょう!!

- ◆ お試しのつもりが定期購入
- ◆ 無料点検からの強引な屋根工事勧誘
- ◆ トイレ詰まりで思いがけない高額請求



困ったな!どうしよう?と思ったら相談を
横浜市消費生活総合センター

消費生活相談電話

TEL.045-845-6666

FAX.045-845-7720

受付時間 平日 9:00~18:00 土・日 9:00~16:45

※祝日・休日、年末年始(12/29~1/3)を除く

〒233-0002 横浜市港南区上大岡西1-6-1 ゆめおおおかオフィスタワー4・5階

横浜市消費生活総合センター 検索

インターネットによる情報の発信

センター公式ホームページ

横浜市消費生活総合センター 検索

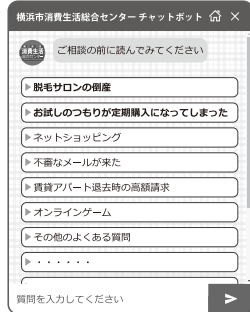


<https://www.yokohama-consumer.or.jp>

チャットボット
導入中!

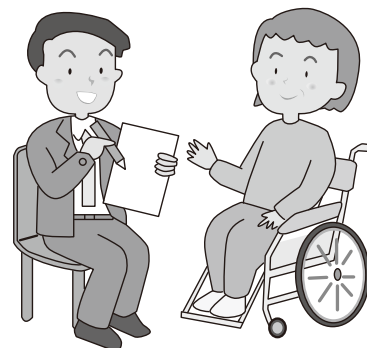


はまのタスク



成年後見制度って??

最近、認知症などによって自分の判断能力が不十分になった人をねらった悪質な商法が問題になっています。こうした被害に遭わないようにするため、認知症の方や知的障害のある方、精神障害のある方など判断能力が不十分な方々を対象に、本人の権利を守る援助者（「成年後見人」等）を選ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。



成年後見制度には、「法定後見制度」と「任意後見制度」があります

●法定後見制度

現在、すでに自分の判断能力が不十分になった人に代わって、財産管理や福祉サービスの利用契約等の法律行為を、家庭裁判所によって選ばれた後見人等が行う制度です。次の3つの類型があります。

後見

判断能力を「欠く状況」にある場合

保佐

判断能力が「著しく不十分」な場合

補助

判断能力が「不十分」な場合

●後見人にはだれがなれるの？

親族のほか、弁護士、司法書士、社会福祉士、行政書士、市民後見人等、家庭裁判所から選任された人・法人になります。

●任意後見制度

将来、自分の判断能力が不十分になったときに自分に代わって財産管理をしてもらったり、福祉サービスの利用契約等の法律行為を行ってもらえるよう、あらかじめ自ら選んだ人と公正証書により契約し、依頼しておく制度です。

手続きの方法

●まずは相談を

よこはま成年後見推進センター※
区役所の相談窓口や地域包括支援センター、区社会福祉協議会あんしんセンター、弁護士、司法書士、社会福祉士、行政書士に制度利用等について相談します。

※よこはま成年後見推進センターは、市社会福祉協議会内に設置されています。

●家庭裁判所に申立て

本人または配偶者や四親等内の親族などが家庭裁判所に申立てをします。

※申立て受付の予約について
横浜家庭裁判所
TEL.045-345-8001

●必要な書類

申立書、本人と後見人候補者の戸籍謄本・住民票、本人の登記事項証明書など。

※よこはま成年後見推進センター、区役所、地域包括支援センター、区社会福祉協議会あんしんセンターには、「法定後見の申立て書類」一式が置いてあります。

お問い合わせ・ご相談はお近くの区役所、地域包括支援センター、社会福祉協議会、または下記へ

成年後見制度について よこはま成年後見推進センター Tel.045-201-2088

法務省民事局 Tel.03-3580-4111

成年後見登記について 東京法務局民事行政部後見登録課 Tel.03-5213-1360

または横浜地方法務局戸籍課 Tel.045-641-7976

任意後見契約について 日本公証人連合会 Tel.03-3502-8050

裁判所ホームページ 「後見ポータルサイト」で検索

大切な“わが家”の将来を考えてみませんか？

思い出のある“わが家”の将来を想像したことはありますか？ご自身が住まなくなった後、誰かが住むのか、それとも空き家になってしまうのか。空き家となった場合、その管理はどうするのか。いざという時のために、“わが家”の将来を考えておきましょう！

■住まいの終活ノートを活用

住まいの終活ノートは、“わが家”の情報や“わが家”の将来に対する意志、思いを書き込むことができる、住まいに重点を置いたエンディングノートです。右記の二次元コードから、神奈川県居住支援協議会が作成した『空き家にしない「わが家」の終活ノート』がダウンロードできます。現在お住まいの“わが家”の今後について、このノートをきっかけにご家族でお話しください。



■専門家団体による相談窓口への相談

住まいの終活ノートを記入する中で気づいた、住まいの相続や登記、境界、成年後見などの様々な問題について、専門家団体の相談窓口を無料で利用することができます。下記の連絡先を御参照ください。

住まいの相続、成年後見等権利関係の整理、住まいをめぐる紛争の解決に関すること

神奈川県弁護士会

電話 045-211-7719

受付時間 月～金曜日（祝日を除く）
9：30～16：30（12：00～13：00を除く）

土地・建物の相続登記、成年後見等に関すること

神奈川県司法書士会

電話 045-641-1389

受付時間 30分/件 月～金曜日（祝日を除く）
13：00～16：00

建物の表題・変更・滅失登記、境界の調査・確認に関すること

神奈川県
土地家屋調査士会

電話 045-312-1177

予約 月～金曜日（祝日を除く） 9：00～17：00

相談時間 30分/件 毎週水曜日（祝日を除く）

■空家の総合案内窓口への相談

何を相談したらよいかわからない場合は、空家の総合案内窓口をご活用ください。空家にしないための相談も受け付けています。費用は無料ですので、まずはお電話ください。専門的な相談が必要な場合は、適切な専門家団体を紹介します。

電話番号	受付時間	場所	運営
045-451-7762	10時～17時 【定休日】 土・日・祝日・年末年始	ヨコハマポートサイドビル4階 住まいるイン 横浜市神奈川区栄町8-1	横浜市住宅供給公社

お問合せ先

横浜市建築局住宅政策課空家担当
電話 045-671-4121
FAX 045-641-2756

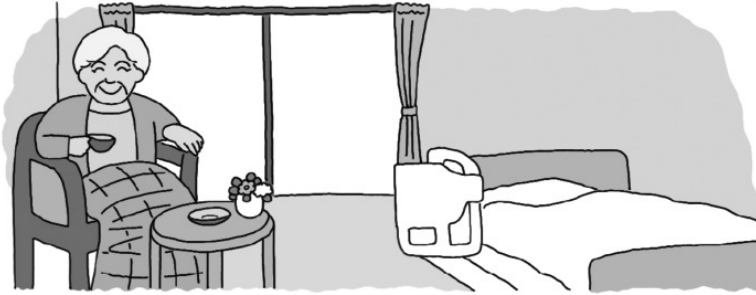
横浜市 空家対策

検索



横浜市地域密着型サービス事業所整備促進のための 民有地マッチング事業

あなたの土地・不動産を、地元の高齢者施設^{※1}のために、
ご活用いただけませんか？



土地所有者等の方と、介護事業者の方とのマッチングをお手伝いします。
お気軽にご相談ください。

整備費補助
(基準単価)
3,660万円^(※2)
あり!

お問い合わせ:横浜市健康福祉局介護事業指導課

横浜市 密着型 事業所整備促進

検索



※1 認知症高齢者グループホーム、小規模多機能型居宅介護事業所、看護小規模多機能型居宅介護事業所を対象としています。
※2 補助制度は条件や注意事項がありますので、最新の、介護事業指導課発行の「建設の手引き」にて、詳細をご確認ください。

65歳になったら「濱ともカード」を持ってお得にお出かけ!!



約1,800店舗で使えます!

■ 協賛店の情報は

区役所、行政サービスコーナーで配布している協賛店リスト、または濱ともホームページでご確認ください。

▶ ホームページもご覧ください。



■ 濱ともカードとは…

濱とも協賛店でカードを提示すると、割引や優待入場などのお得な特典が受けられます。

■ カードを受け取るには…

新たに65歳を迎える人には介護保険証に同封して送付しています。65歳以上の人は区役所高齢・障害支援課で受け取れます。(要本人確認書類提示。無料)

この表紙が
目印

