

未来の私と家族へ

— Future notebook —



名前

書き始め

年

月

日



公衆衛生の豆知識



正しい手の洗い方

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう。 ・時計や指輪は外しておきましょう。

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります

2



手の甲をのばすようにこすります

3



指先・爪の間に念入りにこすります

4



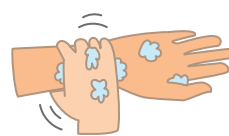
指の間を洗います

5



親指と手のひらをねじり洗いします

6



手首も忘れずに洗います

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ2mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

3つの咳エチケット せき 電車や職場、学校など人が集まる場所でやる



マスクを着用する（口・鼻を覆う）



ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手でおさえる

正しいマスクの着用

1



鼻と口の両方を確実に覆う

2



ゴムひもを耳にかける

3



隙間がないよう鼻まで覆う

未来ノートとは？

- 自分のこれまでの人生を振り返ること
- 自分らしい人生を送るために「これからの自分」を考えること
- 自分にもしものことがあった時に対応してほしいこと
- 自分にとって大切な人たちに伝えておきたいこと

これらの項目について、自筆で書き記しておくことにより、普段は漠然としている自分の気持ちが少しずつ整理されてくることでしょうか。記入内容について、ご家族や友人に相談してみるのも、新しい発見ができて良いかもしれません。

このノートが、あなたのこれからの人生を充実して過ごす一助となれば幸いです。

未来ノートの書き方について

- ① 堅苦しく考えず、書きやすい項目から気軽に記入してください。
- ② よく分からない項目は、誰かと話し合ってみてください。
- ③ 記入した後に改めて読み返してみて、修正してもいいでしょう。
- ④ このノートは法的な効力を有しません。
- ⑤ このノートの存在と保管場所について、誰かに伝えておきましょう。
- ⑥ このノートの取り扱いに注意して、第三者が勝手に読むことができないように管理しましょう。

更新履歴

年 月 日 /

年 月 日 /

年 月 日

広 告

<p>那珂市の中心からご自宅へ 医師がご自宅にうかがいます</p>  <p>小豆畑病院 在宅医療グループ AZUHATA HOSPITAL</p> <p>在宅医療とは、 医師や看護師などがご自宅に うかがう医療サービスの総称です。</p>	<p>訪問 診療</p>  <p>医師・看護師が定期的に診療にうかがいます</p>	<p>訪問 看護</p>  <p>看護師が適切な看護ケアを行っています</p>
	<p>訪問 リハビリ</p>  <p>理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が 治療・訓練をサポートいたします</p>	<p>訪問 介護</p>  <p>ホームヘルパーが、「生きる喜び」を支えていきます</p>
<p>医療法人社団 青燈会</p> <p>在宅医療の総合的なサービス提供が可能です</p>  <p>訪問診療 訪問栄養指導 訪問看護 訪問リハビリ 訪問介護</p>		
<p>居宅介護支援事業所 ケアプランの作成、介護保険の手続きをいたします</p> <p>在宅医療に関するお悩み、お気軽にご相談ください</p> <p>小豆畑病院 在宅医療グループ 地域医療福祉連携室</p> <p>☎ 029-295-2611 FAX.029-295-5022 【受付時間】月～土 8:30～17:30 【休日】日・祝日</p> 		

目次

廣 告

一般建築塗装 吹き付け塗装
塗装一式請負

伊藤塗装

那珂市後台3215-2

☎029-352-2620



クボタ・英立農林業機械特約店

Kubota KIORITZ

株式会社

スズキアムテック

那珂市飯田2684-4

☎029-298-3384

農機(農業機械・家庭菜園機械・草刈機)の事なら



何でもご相談下さい。

自分ノート(わたしについて)

- ▶ 基本情報 4
- ▶ 緊急連絡先 5
- ▶ 保険証・免許証等 5
- ▶ 自分の体について 6
- ▶ これまでのわたし(思い出の振り返り)
..... 9
- ▶ 今のわたし 12
- ▶ これからのわたし 13

自身の「もしものとき」に備えて

- ▶ 病気になったら 14
- ▶ 介護が必要になったら 15
- ▶ 判断力が落ちたら 16
- ▶ 成年後見制度について 16
- ▶ もしものときに連絡してほしいひとの
リスト 17

廣 告

行政書士って、結構いろいろなこと、出来ます！

- 相続や遺言の手続 ● 土地に関すること ● 会社設立や法務のこと ● 契約の締結などの法律行為
 - 役所への許認可の手続きなど
- 以上の申請手続、書類作成を行っております。



えんどうまこと 法務相談のコンビニ

遠藤実 行政書士事務所

那珂市菅谷1941-318-203

TEL 029-298-7787

E-mail makoto-able@lily.ocn.ne.jp

FAX 029-298-7227



— 廣 告 —

- ▶ 葬儀のこと 18
- ▶ お墓のこと 20
- ▶ ペット 21
- ▶ 大切なもの・渡したいもの 22
- ▶ 処分・整理したいもの 23

財産について

- ▶ 不動産、預貯金、生命保険、公的年金など 24

地域の身近な相談窓口

- ▶ 地域包括支援センター 26
- ▶ ふくし相談センター 26
- ▶ 那珂市役所・その他 27

鹿島神社

那珂市菅谷2345

☎/FAX 029-295-3932



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

— 廣 告 —

水戸黄門の整えし神宮

人生儀礼から葬儀まで

額田神社

那珂市額田北郷417-1

☎/FAX 0295-55-8578 【宮司・小室 090-2435-6641】

自分ノート(わたしについて)

あなた自身のことを周囲の人たちに理解してもらいましょう。よりよいサポートを築いてもらえるよう、事前に自分自身の情報や体のこと、自分史などを書き留めておくといでしょう。

基本情報

ふりがな
名前:

生年月日: 年 月 日生

住 所:〒

本 籍:

電話番号 自宅:

携帯電話:

メールアドレス:

パソコンパスワード:

インターネットバンキング:

自分ノート(わたしについて)

広 告



社会福祉法人

ナザレ園

- 配食サービス ○白河内サロン
- サポート24
(365日・24時間対応の訪問介護・看護)

ナザレ園総合事務センター

TEL 029-296-0316

FAX 029-296-1380

Email info@nazareen.or.jp

URL www.nazareen.or.jp

緊急連絡先

① 名 前:

続柄:

連絡先:

② 名 前:

続柄:

連絡先:

③ 名 前:

続柄:

連絡先:

自分ノート(わたしについて)

保険証・免許証等

名 称	記号・番号	備 考
健康保険証		
介護保険証		
後期高齢者医療保険証		
運転免許証		
パスポート		
その他()		

自分の体について

✳️かかりつけの病院と薬

病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

自分ノート(わたしについて)

広告

みすず薬局

人々の健康、生活に貢献をして地域社会から必要とされる会社になる

保険薬局



中台店

〒311-0113 中台707-20
☎029-353-2355

豊喰店

〒311-0117 豊喰1156-11
☎029-295-2355



＊アレルギーなど

- 薬 (種類: _____)
- 食品(種類: _____)
- その他(_____)

＊過去にかかったことのある大きな病気・けが

病名・症状:

治療期間:

病院名:

病名・症状:

治療期間:

病院名:

病名・症状:

治療期間:

病院名:

＊血液型

(A・B・AB・O)型 RH(+・-)

広 告



ねもと薬局グループは、みなさまの健康を応援いたします！

保険薬局/在宅支援薬局

かかりつけ薬局・訪問支援・配達

よしの薬局



感染症予防の観点から、LINE始めました。
待ち時間なくお薬が受け取れます。

居宅介護支援事業所

介護相談・ケアプラン作成

あい・ねもと薬局ケアプランセンター

お薬・健康・栄養・介護のことまで

お気軽にご相談ください



栄養ケアステーション

食事相談・栄養指導

日本栄養士会認定

栄養ケアステーションねもと薬局



〒311-0115

那珂市西木倉166-1

☎ 029-295-6695(薬局・栄養CS)

☎ 029-295-1021(ケアプランセンター)

✳️お薬手帳の有無

有・無 保管場所:

✳️その他手帳等の有無

障がい者手帳 有・無 保管場所:

種類: 身障 療育 精神

その他(難病等):

✳️身分証明書や貴重品等の有無

名称: 保管場所:


名称: 保管場所:

名称: 保管場所:

名称: 保管場所:

✳️メモ(自由に記載ください、書き足りなかったことを書きましょう)

廣 告



お薬の専門家

薬剤師による在宅訪問 始めました 処方せん受付・在宅訪問


薬剤師がご自宅へお伺いします!

医療・介護保険制度を利用して、薬剤師の訪問サービスが受けられます。

お困りではありませんか?

- お薬の服用方法がわからない・・・
- お薬の飲み合わせが不安・・・
- 通院が困難で、お薬を取りに行くのが大変!・よくお薬を飲み忘れてしまう・・・
- etc・・・

お悩みの方は、お気軽にお問合せ下さい!



KASHINOKI.PH

かしのき薬局

受付/月～土曜 9:00～18:00

定休日/水曜・日曜・祝日

〒311-0113 那珂市中央750-6 ☎029-352-0234 FAX029-352-1023

これまでのわたし(思い出の振り返り)

✦誕生(例、名前の由来など)

✦幼少期

✦中学・高校・大学等

✦仕事をはじめて(就職など)



自分の「これまで」を振り返ることで、自分が大切にしたいことや自分の思いが見えてくるかもしれません。また家族にとっても、あなたへの思いを明日へつないでいく大切な1ページになることでしょう。

✿結婚

✿子育て期

✿職歴

✿退職後(第2の人生のスタート)

✦これまで住んだ家・場所

✦思い出の場所

✦大切な思い出

自分ノート（わたしについて）

※趣味・特技

※好きな食べ物(ご褒美に食べるものなど)

※好きな花、音楽、本など(思い出のものなど)

※好きな時間(いきいきできる時間やほっとする時間など)

※大事な物(自分だけの宝物など)

※お気に入りの場所(好きな場所など)

☆これからやりたいこと(チャレンジしたいこと)

▶そのために必要なことは

☆ 年後 (わたし 歳)

▶そのために必要なことは

☆ 年後 (わたし 歳)

▶そのために必要なことは



生活の中で、できるだけ体や心を動かす機会があるといいですね。そのためには、体を動かす教室に通ったり、外に出て人との交流を楽しんだり、活動的な生活を心がけましょう。

自身の「もしものとき」に備えて

「もしものとき」に備えて医療や介護に関する考え方や、後々どうしたいかなどの思いを書き留めておきましょう。

そして、心や身体・考え方は変わります。何度でも書き直しましょう。そして何度でも話合しましょう。

病気になったら

＊告知について

- 病名や余命を告知してほしい 病名のみ告知してほしい
 家族等に任せる その他()

＊延命治療について

- 可能な限り延命治療を受けたい 延命治療を希望しない
 苦痛を少なくすることをしてほしい その他()

＊希望する延命治療

- 点滴による水分補給 中心静脈栄養 経管栄養(胃ろう含む)
 昇圧剤の投与 人工呼吸器 蘇生術(心臓マッサージなど)
 その他(具体的に)()

＊終末医療について

- 自宅で過ごしたい 病院で看護を受けたい
 病院以外の施設等で過ごしたい その他()

＊臓器の提供等について

- 臓器提供意思表示カードで、提供を意思表示している
 臓器提供等は希望しない その他()



自分の意志を伝えてくれるひとは誰ですか。

万が一のときに備えて、どのような医療やケアを望んでいるかについて、あなたの信頼する人たちと繰り返し話合ってみてはいかがでしょうか。

自ら意思決定ができなくなった時に備え、代わりに意思決定を行う信頼できる人を選ぶことも大切です。

介護が必要になったら

自身の「もしものとき」に備えて

＊介護をお願いしたい人

配偶者

子ども

名 前: _____

名 前: _____

その他

名 前: _____ (関係: _____)

名 前: _____ (関係: _____)

＊介護してほしい場所

なるべく自宅を希望する

病院や施設

名 前: _____

お任せする

＊介護の費用について

わたしの年金や預金でまかなってほしい

用意している(保管場所: _____)

その他(_____)



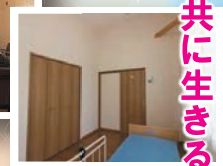
体力の低下や日常生活に支援が必要と感じるなど、気になることがありましたら地域包括支援センター(P26)にご相談ください。必要に応じて、介護予防のための事業等をご案内します。

廣 告

介護予防・認知症対応型
共同生活介護施設



豊かな自然環境の中で、
大切な人を生涯いきいきと
輝かせるために・・・



人と自然が
共に生きる

グループホーム **榎子木**

〒311-0121 那珂市戸崎508-3

か や の き

有限会社福祉未来計画

《本館》 ☎029-353-0583 FAX029-298-5001

《新館》 ☎029-353-0583 FAX029-295-3065

お問合せ、ご見学は
随時受け付けいたします。

お気軽にお問い合わせください。

判断力が落ちたら

※財産管理などをお願いしたい人

1 名 前: (関係:)

2 名 前: (関係:)

3 名 前: (関係:)

成年後見制度について

認知症等で、判断能力が十分でない方を保護・支援するための制度です。成年後見制度は「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

◎法定後見制度

家庭裁判所が選任した成年後見人が、本人の利益を考えながら、本人の代理として契約などの法律行為をしたり、本人が行った不利益な法律行為を後から取消したりすることができます。

◎任意後見制度

本人が十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人(任意後見人)に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約(任意後見契約)を公証人の作成する公正証書で結んでおくというものです。

(※法務省ホームページ「成年後見制度～成年後見登録制度」より抜粋しています。)

もしものときに連絡してほしいひとのリスト

名前(関係)	住所と電話番号	備考
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	

自身の「もしものとき」に備えて

広 告

無料相談

遺品整理・生前整理

片付け 伐採 剪定 除草作業

遺品整理士
那珂市一般廃棄物収集運搬業 許可証 634号
産業廃棄物収集運搬許可番号 202250号
古物商許可番号 茨城県公安委員会第 401110000854
軽貨物運送業許可

便利屋はぎや商店が暮らしのお困り解決します！！

只今、農業機械買取強化中！！



トラクター、コンバイン、耕運機、管理機、
運搬車、つる切り機、ハンマーナイフ、
チップパー、田植え機、チェーンソー、
草刈り機 etc

〒311-0132 那珂市南酒出577-7 受付時間 9:00~19:00

☎029-132-9838



茨城便利屋 萩谷商店

萩谷商店

検索

← **お見積り無料! お気軽にお問合せ下さい。**

葬儀のこと

＊葬儀の場所

- お任せする(誰に:)
- 希望がある(名称等:)
- その他()

＊葬儀の規模

- お任せする(誰に:)
- 家族・近親者のみ
- 参列してくれる方全て

＊遺影

- お任せする(誰に:)
- 用意している(保管場所:)

＊葬儀の費用

- わたしの預金等でまかなってほしい
- 用意している(保管場所等:)
- その他()

自身の「もしものとき」に備えて

広 告

アネックス

那珂ANNEXホールのご案内

(お問い合わせ先) 那珂市横堀846-10 **TEL 029-352-0983**

大切な故人様をご指定の場所まで搬送、ご安置いたします。

病院・施設
寝台車でお迎えに
参ります

搬送

ご自宅へ安置
那珂ANNEXホールへ安置

365日24時間対応

家族葬式場、
法事会場として
ご利用いただけます





ホール内に
安置室完備
しております





✳️葬儀について

葬儀業者との生前契約・予約

- 契約している 予約している
 (業者名: _____ 連絡先: _____)
 していない

葬儀を行う宗教・宗派

- 下記の宗教・宗派を希望する
 (名称: _____ 連絡先: _____)
 無宗教葬にしてほしい
 家族・親族の判断に任せる

副葬品(お棺の中に入れてほしいもの)

- ある(_____) ない

死装束

- 身に着けたいもの
 (内容: _____ 保管場所: _____)
 ない

✳️遺言書について

- 有(保管場所: _____)
 無

廣 告

お葬式の事前相談しませんか？

もしもの時に慌てないために…、悔いの残るお別れにしないために…
 お気軽にご相談下さい。

〈お問い合わせ先〉 —お気軽にお問い合わせ下さい—

JA祭典 **那珂ホール** 〒311-0103 那珂市横堀846-10
 FAX029-298-8139

TEL029-352-0983



◆ご希望の方法で相談をお受け致します

ご来店での相談



那珂ホールにお越しいただき、
 ご相談・お見積りなどを行います。
 ホールの見学も可能です。

お電話での相談



お電話にてご不明な点のご相談
 を承ります。

ご訪問での相談



ご自宅にお伺いしてご相談を
 承ります。

ネットでの相談



JA祭典那珂ホールのホームページ
 からでもお気軽にご相談できます。
(JA祭典那珂ホール公式ホームページ)
<https://sougi.bestnet.ne.jp/naka/>

お墓のこと

＊お墓の場所

- 希望なし
 希望がある
(名称・場所等:)
 すでにある
(名称・場所等:)

＊埋葬

- お任せする(誰に:)
 希望がある
(場所等:)

＊お墓の費用

- わたしの預金等でまかなってほしい
 用意している
(保管場所等:)
 その他()

自身の「もしものとき」に備えて

広 告



お客様の想いをこめて
大切にしたい
心安まる
墓地づくり

お墓・墓地のことならお気軽にお問い合わせください
<http://www.sakuraisekizai.com>

(有)櫻井石材店古徳営業所 那珂市古徳251-3 ☎ 029-219-5235 受付時間9時～18時
水曜日定休

ペット

種類 犬・猫・その他	気をつけてほしいこと 注意すること	もしものとき
		<input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> 特定の人に託したい ()
		<input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> 特定の人に託したい ()
		<input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> 特定の人に託したい ()
		<input type="checkbox"/> 家族の判断に任せる <input type="checkbox"/> 特定の人に託したい ()

自身の「もしものとき」に備えて

＊メモ(自由に記載ください)

大切なもの・渡したいもの

自身の「もしものとき」に備えて

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：

広告

■茨城県知事許可(般-29)第36120号 ■産業廃棄物収集運搬業許可番号00801194060 ■一般廃棄物収集運搬業許可:那珂市指令第425号

家屋解体から遺品整理・不用品処分お任せ下さい!



解体
工事業

お気軽にご相談ください

解体工事業

外構工事業

産業廃棄物収集運搬業

株式会社 山田建商

常陸太田市小沢町1257-1
tel.0294-33-8151

処分・整理したいもの

何を	保管場所	備考

自身の「もしものとき」に備えて

💡 元気なうちに不用品処分に取りかかり、日頃から整理整頓に心がけましょう。また、不用品を処分する場合は、那珂市の分別方法に従って処分しましょう。

広告

私達にお任せ下さい!!!
あなたの街の
便利屋さん



お片づけはプロにお任せ!

- 遺品整理 ■ 不用品処分
- 庭木の伐採・剪定
- 除草(草刈り) ■ 解体工事
- その他困り事ご相談下さい

便利屋レッツ

那珂市杉1231-1 Tel 298-8885

0120-502-205

http://benriya-ibaraki.sakura.ne.jp

■古物商許可:第401050000270号 ■一般廃棄物収集運搬業許可:那珂市令第198号

お気軽にご連絡下さい 受付時間 8時~18時

見積無料



財産について

家族であっても、個人がどのような資産を持っているかは分からない事が多いものです。一覧にしてまとめておきましょう。

不動産

名称	内容	保管場所	備考

預貯金


名称	内容	保管場所	備考

生命保険

名称	内容	保管場所	備考

公的年金

名称	内容	保管場所	備考

 使っていない銀行口座などがあれば解約して最小限の口座にまとめておくなど、この機会に整理をしておくといいですね。
また、人が亡くなると、その人の預貯金口座が凍結され、お金を動かせなくなる場合があります。口座からの自動引き落としもできなくなります。

広告

那珂市金融団

 筑波銀行 那珂支店	那珂市竹ノ内2-3-14	TEL 029-295-2431
 常陽銀行 菅谷支店	那珂市菅谷4391	TEL 029-298-1345
 水戸信用金庫 菅谷支店	那珂市菅谷661-46	TEL 029-295-2131
 茨城県信用組合 那珂支店	那珂市菅谷2279-24	TEL 029-295-1112



地域の身近な相談窓口

手続き、健康、法律など様々な分野で支援を行っている窓口をまとめています。
お気軽にご相談ください。

地域包括支援センター

高齢者のかたが住み慣れた地域でいつまでも生活ができるよう、介護保険制度や各種福祉サービス、認知症の方や介護の必要な方の対応、お金の管理や契約に関することなど多様な相談に応じます。

名称	住所 電話番号	担当 地区	住所地
地域包括支援センター 青燈会	菅谷605番地2 029-295-5288	神崎	本米崎・向山・横堀・提・杉
		菅谷	菅谷・福田・竹ノ内
地域包括支援センター ゆたか園	後台2045番地4 029-295-1287	五台	後台・中台・東木倉・西木倉・豊喰・津田
		戸多	戸・田崎・大内・下江戸
		芳野	飯田・鴻巣・戸崎
地域包括支援センター ナザレ園	中里361番地2 029-296-3405	額田	額田東郷・額田南郷・額田北郷
		木崎	鹿島・門部・北酒出・南酒出
		瓜連	静・下大賀・瓜連・中里・古徳・鹿島・平野

ふくし相談センター

ご家庭や地域で生活する中で起きる、さまざまな困りごとや悩みごとの相談に応じます。

主な内容	住所等
福祉総合相談 自立相談サポートセンター 障害者虐待防止センター 障がい者差別解消相談室	〒311-0105 那珂市菅谷3198番地 那珂市総合保健福祉センターひだまり内 TEL 029-298-8881 FAX 029-298-8890 E-mail: f-soudan@naka-shakyo.net



那珂市役所

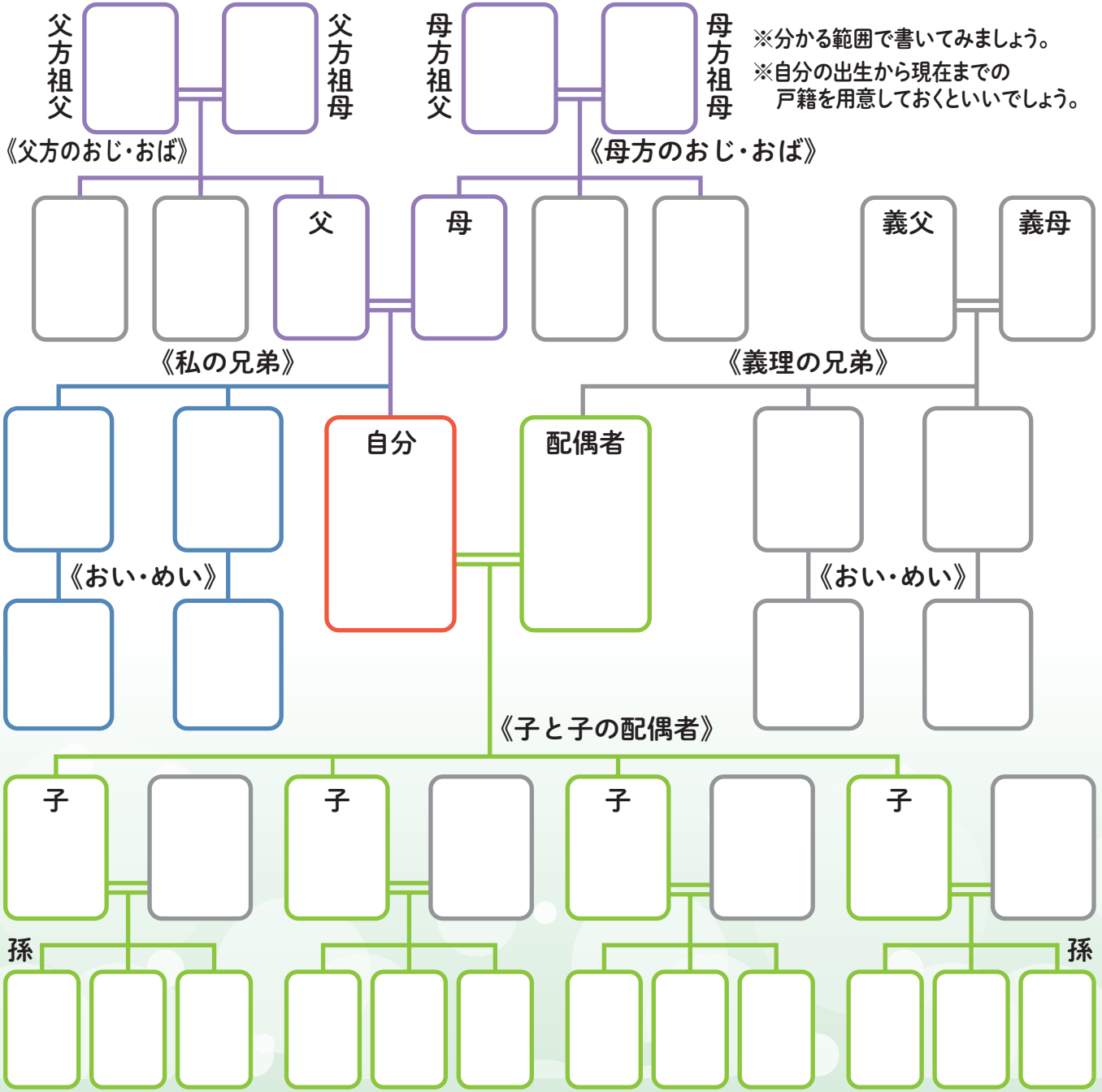
主な内容	担当課	電話番号
健康・こころの相談	健康推進課	029-270-8071
高齢者の相談・福祉サービス等 介護保険の申請	介護長寿課	029-298-1111
障がい者の相談・サービス利用等	社会福祉課	
国民健康保険・後期高齢者医療保険 国民年金	保険課	
消費生活相談	消費生活センター	
ごみの分別・粗大ごみの処分	環境課	

その他

主な内容	団体名	電話番号
厚生年金に関すること	水戸北年金事務所	029-231-2283
成年後見制度に関する相談	権利擁護サポートセンター (水戸市社会福祉協議会内)	029-309-5001
成年後見・保佐・補助の申立て	水戸家庭裁判所	029-224-8486
遺言書や任意後見契約などの公正証書 の作成について	水戸合同公証役場	029-231-5328
自筆証書遺言書保管制度について	水戸地方法務局	029-227-9911
高齢運転者運転免許自主返納サポ ート事業に関するお問い合わせ	茨城県生活環境部生活文化課 安全なまちづくり推進室	029-301-2842
運転免許返納に関するお問い合わせ	那珂警察署	029-352-0110
	茨城県警察運転免許センター	029-293-8811



わたしの家族(家系図)





那珂市 未来ノート

令和3年6月発行

発行

那珂市
保健福祉部介護長寿課 高齢者支援グループ
〒311-0192 茨城県那珂市福田1819番地5
TEL.029-298-1111(内線132)

株式会社サイネックス
〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3
TEL.03-5275-5022

広告販売

株式会社サイネックス 水戸支店
〒310-0803 茨城県水戸市城南2丁目9番12号
TEL.029-224-3070
※掲載している広告は、令和3年3月現在の情報です。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。



那珂市

未来の私と家族へ

— Future notebook —