

氏名の振り仮名変更に関するコールセンター設置と 年金受給中の方に向けた注意点について【情報提供】

1 概要

改正戸籍法の施行（令和 7 年 5 月 26 日施行）により、皆様の本籍地からお名前の振り仮名を確認するハガキが、お住まいの住所宛に届きます（**横浜市に本籍がある方は 7 月に発送予定**）。このハガキが届きましたら、内容をご確認ください。

この件に関する**コールセンターが設置されました**ので、お知らせします。

また、**年金受給中の方が振り仮名を変更する場合の注意点**をお知らせします。

●ハガキをご確認いただき、お願いしたいこと

フリガナが
正しい

➤ 手続きは**不要**です。

フリガナが
間違っている

➤ 手続きが**必要**です。

※年金受給中の方は注意が必要です。

➤➤➤ 2026年5月25日
までに、正しいフリ
ガナの届出をして
ください。

2 お願いしたいこと

【区 連 長】ご承知おきください。

【地区連長】地区連合定例会等で情報提供をお願いします。

【単位会長】単位会長あて資料を送付します。定例会等で情報提供をお願いします。

3 コールセンターについて

○横浜市の振り仮名コールセンター（主に横浜市が発送するハガキのお問い合わせ）

電話：0 5 7 0 - 0 4 5 - 2 6 7

時間：午前 9 時から午後 5 時まで

期間：令和 7 年 5 月 2 6 日～

※土日祝、年末年始（令和 7 年 1 2 月 2 9 日～令和 8 年 1 月 3 日）は除く

○国のコールセンター（制度に関するお問い合わせ）

電話：0 5 7 0 - 0 5 - 0 3 1 0

時間：午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで

期間：令和 7 年 5 月 2 6 日～

※土日祝、年末年始（令和 7 年 1 2 月 3 0 日～令和 8 年 1 月 3 日）は除く

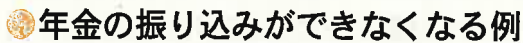
4. 年金受給中の方にご注意いただきたいこと

振り仮名の変更を行うと住民票と**年金記録は変更されますが、金融機関の口座情報は、変更されません**。年金の**振込先と口座の情報が相違すると振込ができなくなります**。

そこで、振り仮名の変更を行った方には、口座名の変更が必要な旨、日本年金機構からお知らせが届きます。この振り仮名と口座名義の変更のタイミング等について、詳細をご確認いただく場合は、日本年金機構 港北年金事務所（電話番号 045-546-8888）にご相談ください。

【次ページあり】

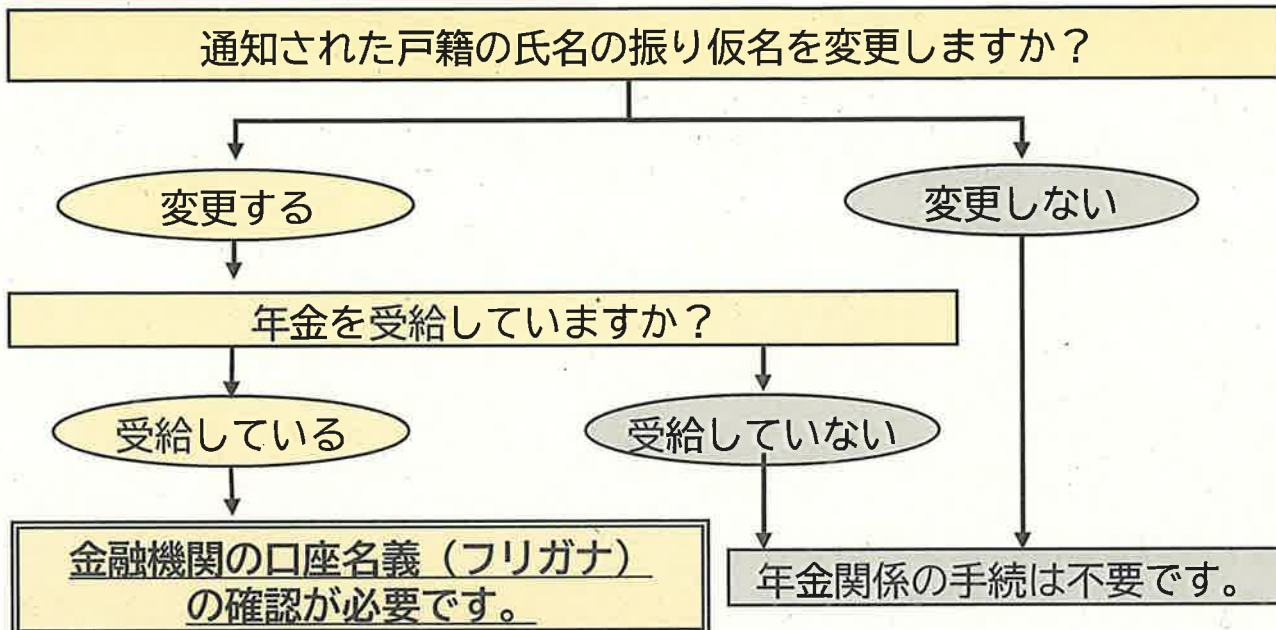
●年金の振り込みに影響のない流れ



年金受給者のみなさまへ

- 戸籍の振り仮名を変更する場合、年金の受取金融機関の口座名義の変更が必要となる場合があります。以下の内容をご確認ください。

1. ご確認ください



（「2. 大切なお願いです」をお読みください）

2. 大切なお願いです

- 年金を受け取られている金融機関の口座名義（フリガナ）が、変更後の氏名の振り仮名※1と相違していると、年金の支払いが一時的に止まる場合があります。
- 受取金融機関の口座名義の変更が必要な方に対しては、日本年金機構から「氏名変更のお知らせ」（口座名義変更のご案内）をお送りします。
- 「氏名変更のお知らせ」が届いた場合は、金融機関の窓口等で口座名義（フリガナ）の変更手続きが必要です※2。

※2「氏名変更のお知らせ」が届く前に口座名義（フリガナ）を変更すると、年金の支払いが一時的に止まる場合がありますのでご注意ください。

ご不明な点は、日本年金機構の年金事務所へお問い合わせください。年金事務所の連絡先は、日本年金機構ホームページ(<https://www.nenkin.go.jp/>)の「全国の相談・手続き窓口」でご確認いただけます。

なお、共済組合から年金を受け取っている方は、該当の共済組合等にお問い合わせください。

【横浜市国民健康保険】【後期高齢者医療制度】

資格確認書等の一斉交付及び専用コールセンターの設置について【情報提供】

1 趣旨

- (1) 現行の紙の保険証の有効期限（令和 7 年 7 月 31 日）を迎える前に、すべての方に「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」をお送りします。（7 月中）
- (2) 国保、後期の加入者様向けの専用コールセンターを設置いたします。

2 お願いしたいこと

【区 連 長】ご承知おきください。

【地区連長】専用コールセンターが開設されている旨、地区連合定例会等で周知をお願いします。

【単位会長】単位会長あて資料を送付します。

専用コールセンターが開設されている旨、定例会等で周知をお願いします。

3 情報提供内容

次の内容を記載した資料を単位会長宛に送付します。詳細は別添をご参照ください。

(1) 専用コールセンターの情報

【専用コールセンター】

TEL: 045-577-4591

FAX: 045-577-4592



令和 7 年 6 月 16 日から令和 7 年 8 月 29 日まで（土日祝日を除く）
9 時から 19 時まで

(2) その他

今回の一斉交付、マイナ保険証の使い方などのご質問等についてまとめています。

健康福祉局保険年金課（国民健康保険）
担当 二瓶、稲川、松崎
電話 045-671-2422 / FAX 045-664-0403
メール kf-kokuho-skk@city.yokohama.lg.jp
健康福祉局医療援助課（後期高齢者医療）
担当 山口、藤井、伊藤
電話 045-671-2409 / FAX 045-664-0403
メール kf-iryoenjo@city.yokohama.lg.jp

【横浜市国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入されている皆さまへ】

- 横浜市国民健康保険、後期高齢者医療制度の「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」に関する専用コールセンターを設置します！

【専用コールセンター】

TEL:045-577-4591

FAX:045-577-4592

令和7年6月16日から令和7年8月29日まで（土日祝日を除く）

9時から19時まで

※マイナ保険証の使い方についても、お答えします。

※横浜市国民健康保険、後期高齢者医療制度以外の健康保険の方は、ご加入中の健康保険にお問い合わせください。



- 令和7年7月に送られてくる書類と保険証有効期限後の受診方法について次の表のとおりです。

保険証の有効期限（最長令和7年7月31日）後も、安心して受診をすることができます。

対象者		送られてくる書類	有効期限後の受診方法
国保の加入者様	マイナ保険証が ない 方	『資格確認書』 保険証の代わりとなる書類です。 有効期限は令和9年7月31日までです。	資格確認書
	マイナ保険証が ある 方	『資格情報のお知らせ』 ※加入内容をお知らせする書類です。 （単独で受診をすることはできません）	マイナ保険証
後期の加入者様	マイナ保険証が ない 方	『資格確認書』 保険証の代わりとなる書類です。 有効期限は令和9年7月31日までです。	資格確認書
	マイナ保険証が ある 方		マイナ保険証 （又は資格確認書）

※令和7年4月3日厚生労働省の事務連絡に基づき、後期の加入者様は一律で資格確認書が交付されることとなりました。

＜国保の資格確認書イメージ＞

カードサイズ（健康保険証と同じ）

薄灰色



＜国保の資格情報のお知らせイメージ＞

A4サイズ・白色

＜後期の資格確認書イメージ＞

パスポートサイズ（健康保険証と同じ）

橙色

● 資格確認書等に関する質問



Q1 「資格確認書」はどのような書類ですか

保険証と同じように、医療機関等に提示することで受診をすることができる書類です。横浜市国民健康保険はカードサイズ(薄灰色)、後期高齢者医療制度はパスポートサイズ(橙色)です。

後期高齢者医療制度の加入者様全員と、横浜市国民健康保険の加入者様のうちマイナ保険証がない方にお送りします。

Q2 「資格情報のお知らせ」はどのような書類ですか

加入情報を簡単にご確認いただくための書類となり、「資格情報のお知らせ」単独で受診をするとはできません。

横浜市国民健康保険の被保険者様のうちマイナ保険証がある方にお送りします。

「資格情報のお知らせ」を受け取られた方は、引き続きマイナ保険証で受診ください。

Q3 医療機関のカードリーダーが故障等で使えない場合に、マイナ保険証の被保険者は、どのように受診すればいいのですか。

マイナ保険証の利用登録をしている方には、保険者から「資格情報のお知らせ」(※)を送付します。マイナ保険証を利用できない医療機関等に受診する場合には、マイナ保険証と「資格情報のお知らせ」を一緒に医療機関窓口に掲示いただくことで、受診することができます。

マイナ保険証について

【マイナ保険証とは】

お持ちのマイナンバーカードを保険証としても利用することです。
この機会にマイナ保険証への切り替えをご検討ください。

<マイナ保険証の主なメリット>

- ・ 過去のお薬情報や健康診断の結果に基づき質の高い医療を受けられます。
- ・ 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されます。
- ・ 確定申告時に医療費控除が簡単にできます。

マイナ保険証の利用登録は次の方法で簡単に行うことができます。

【マイナ保険証の利用登録方法】

医療機関、薬局のカードリーダー等で利用登録をすることができます。

詳しい操作方法是、別紙1「マイナンバーカードの健康保険証利用の申込みは医療機関・薬局の受付でもOK!」または別紙2「セブン銀行ATMをつかったマイナ保険証の作り方」を参照ください。

【マイナ保険証の使い方】

医療機関、薬局のカードリーダーにマイナ保険証を読み取ることで使うことができます。

詳しい操作方法是別紙3「とっても簡単!マイナンバーカード」を参照ください。



地域防災活動の支援に向けた研修「よこはま防災研修」のご案内【情報提供】

1 事業の趣旨

地域防災活動の支援に向けた研修「よこはま防災研修」では、町の防災組織（自治会・町内会等）において、防災・減災活動の担い手を育成し、地域防災・減災活動を推進してもらうことを目的としています。

今回は、地域における防災活動の支援として、自治会・町内会員等向けに「よこはま防災研修＜基礎編＞」と「よこはま防災研修＜支援編＞」の2つの研修をご案内させていただきます。

2 お願いしたいこと

【区連長】ご承知おきください。

【地区連長】地区連合定例会等で情報提供をお願いします。

【単位会長】単位会長あて資料を送付します。

定例会等で周知をお願いします。

3 研修の概要

（1）内容

①「よこはま防災研修＜基礎編＞」

横浜市消防局が運用している「よこはま防災 e-パーク」のWEB研修を受講する形式としています。災害に対する日頃の備えなどの自助、地域防災拠点の運営取組例を通じた共助の紹介、いざという時の避難方法の確認など、防災の基礎を学び、町の防災組織（自治会・町内会等）において、地域の防災の担い手の育成や地域の防災・減災活動を推進する内容となっています。

②「よこはま防災研修＜支援編＞」

地域にアドバイザーを派遣し、防災まち歩きや安全マップ作成等を実施することにより、地域の防災力向上に向けた取組を支援します。

地域の方と話し合いながら、地形、戸建てやマンション等の住居種別など、地域の実情に沿った研修を実施します。

（2）実施期間

①「よこはま防災研修＜基礎編＞」

WEB研修のため24時間いつでも受講できます。

②「よこはま防災研修＜支援編＞」

令和7年7月から令和8年3月（具体的な受講日は各自治会・町内会等と調整）

4 受講対象者について

①「よこはま防災研修＜基礎編＞」

自治会・町内会員、マンション管理組合員等を含む、どなたでもご受講いただけます。

②「よこはま防災研修＜支援編＞」

自治会・町内会員、マンション管理組合員

5 受講方法について

①「よこはま防災研修＜基礎編＞」

【受講方法】以下の、URL や QR コードから受講できます。

URL : <https://bousaie-park.city.yokohama.lg.jp/>

QR コード :



②「よこはま防災研修＜支援編＞」

【申込期間】令和7年7月1日から12月26日までとなります。

【受講方法】以下の、URL や QR コードからお申込みいただけます。

URL :

<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/dc98aafb-6148-4178-980d-4f7c7be24feb/start>

QR コード :



総務局地域防災課
担当 佐久間、神田
電話 045-671-3456 /FAX 045-641-1677
メール so-chiikibousai@city.yokohama.lg.jp

防災研修

基礎編

支援編

ステップアップ編

事例発表会

防災の
“これだけは
知ってほしい”

無料講座

「基礎編」は、「よこはま防災e-パーク」
で学ぶWEB研修です。

対 象

どなたでも！

場 所

いつでもどこでも
オンライン！

内 容

必要な備えなど
防災の基礎を
学べます！



よこはま 防災研修

視聴はこちらから



スマホ版も！

動画で学びましょう

まずは、自宅の対策を見直そう！



日頃の備え



風水害の備え



町の防災組織



災害時の避難

クイズで確認！



目指せ！！
レベルアップ！

修了証も取得できるよ



横浜市消防局マスコットキャラクターハマくん

防災研修

基礎編

支援編

ステップアップ編

事例発表会

地域の
防災力向上に
役立つ

「地域の特性」に応じてしっかり学べる実践講座！

参加無料

あなたの地域に
防災アドバイザー
が伺います

お住まいの地域に
カスタマイズした
研修内容をご提案します



横浜市危機管理室公式キャラクター
みなモル



横浜市危機管理室公式キャラクター
ハマらび

※事前によこはま防災研修(基礎編)を受講することを推奨します。

対象

自治会・町内会、マンション管理組合(5人以上のグループでお申込みください)

場所

研修場所の確保をお願いします。アドバイザーが研修場所へ伺います。

内容

次のプログラムからご希望の内容をお選びください(複数可)

必須

●地域特性に応じた基本的な災害の備え(目安時間30分)

家の周りの被害想定、ご存じですか？

●風水害への備え(目安時間30分～60分)

マイ・タイムラインを作成してみましょう！
横浜市避難ナビで水害リスクを確認！

●地震への備え(目安時間30分～60分)

「感震ブレーカー」設置していますか？
個人備蓄を日常生活に取り入れてみましょう！

●グループワーク(目安時間60分)

「災害が起きたら？」をケーススタディーで考えてみましょう！

昨年度の受講者満足度

92% の実績！

*昨年度受講者アンケートより

それぞれ
「戸建て編」
「マンション編」
から選べます



申込方法

横浜市電子申請サービス
(二次元コード)から
お申し込みください



よこはま 防災研修



よこはま防災研修HPはこちら！



お申込み
受付期間

令和7年 **7/1(火)**～令和7年 **12/26(金)**

※受講希望日の2ヵ月前までにお申し込みください。日程についてはアドバイザーから直接申請者に連絡します。

マンション防災を考える

～認定 NPO 法人かながわ 311 に聴く～

と き 2025 年 7 月 21 日(月) 海の日
時 間 【第一部】10:00～11:00
【第二部】11:15～12:30
受付開始 9:30
場 所 港北区福祉保健活動拠点 多目的研修室
(港北区社会福祉協議会 3 階) Zoom 併用
講 師 認定 NPO 法人かながわ 311 ネットワーク
代表理事伊藤朋子
会場参加 定員 30 名 先着順(手話通訳あり)
参加費用 無料

マンション防災？

- ・いのちを守る。暮らしを守る。そのために事前に備えること、それが防災
- ・【第一部】講演で防災リーダーの知識を得ましょう
Zoom でも聴講いただけます
- ・【第二部】港北区内の実際のマンションを題材にした「あるべき姿」と現状の対比
あるべき姿が実現可能かどうか、机上訓練をしながら意見交換をします
会場参加の方限定となります

申し込みは google フォーム (下記 URL か二次元コード) から、または裏面 FAX 用紙にて
<https://x.gd/SqYto> 二次元コードからも申し込み可能です

※会場のほか講演のみ Zoom での参加も受け付けます

※手話通訳が必要な方は、会場参加をおねがいします

※Zoom 参加の開設情報(URL, ミーティング ID、パスワード)は

お申込みいただいた方に 1 週間前を目処に個別にメールでお知らせいたします

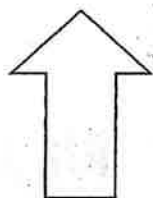
※講演は 60 分予定 その後 60 分机上訓練

事務局 〒222-0032 横浜市港北区大豆戸町 13-1 吉田ビル 206 港北区社会福祉協議会

Tel045-547-2324 Fax045-531-9561



僕のマンションに必要な
防災対策の進め方知りたいなあ
マンション防災リーダーの知識獲得と
実例がみられるなんて、すごおいぞお



港北区社会福祉協議会

(港北区災害ボランティア連絡会事務局 天倉・矢本 行)

FAX: 531-9561

2025/7/21(月)災害ボランティアセミナー

申込書

申込期日 2025 年 7 月 14 日(月)

参加者氏名	住所(町名まで 番地は不要)	TEL/FAX番号 Zoom 参加の方は メールアドレス	参加にあたって
			参加方法 会場・Zoom 手話通訳 要・不要 会場での介助 要・不要

★ご記入していただいた個人情報は、港北区災害ボランティア連絡会からの
お知らせ以外には使用いたしません。

FAX 531-9561

THE KITAGAWA BALALAIKA ORCHESTRA

北川記念ロシア民族楽器オーケストラ特別公演

2025年

9月28日(日)

14:00開演(13:30開場)

港北公会堂

(東急東横線「大倉山駅」から徒歩7分)



バラライカ オーケストラの響き

日本におけるロシア民族楽器オーケストラの最高峰“北川記念ロシア民族楽器オーケストラ”の調べ。
古今のロシア音楽、ロシア民謡のほか、幅広いジャンルの音楽をお楽しみください。

PROGRAM | 秋のまどろみ・ララのテーマ・ともしび・黒い瞳 他



指揮・バラライカ
北川 翔



アコーディオン
大田 智美

Guest



ソプラノ
黒澤 麻美



●チケット〔全席指定〕

《前売》一般 3,000円／中学生以下 1,500円

《当日》一般 3,500円／中学生以下 2,000円

※未就学児入場不可 ※前売券が完売した場合、当日券なし

※車椅子専用席をご希望の方は、別途お問い合わせください。

●前売券販売

7月15日(火)～9月25日(木)

電子チケットぴあ【Pコード：298-025 セブンイレブンで購入可】

ローソンチケット【Lコード：35268 ローソン、ミニストップで購入可】

天一書房 網島店、港北公会堂

■お問合せ：港北区役所地域振興課 ☎ 045-540-2239 ☎ 045-540-2245



■主催：港北芸術祭実行委員会／港北区役所

PROFILE

北川記念ロシア民族楽器オーケストラ

2009年、バラライカ奏者の北川翔が精鋭メンバーを集めて、日本におけるロシア民族楽器オーケストラの最高峰を目指して結成。

バラライカやドムラ、グースリ、バヤンといったロシアの民族楽器を中心に、アコーディオン、フルート、オーボエ、打楽器等を加えて、古今のロシア音楽、ロシア民謡の他、幅広いジャンルの音楽を採り上げ、各地で公演を行っている。

2013年2月には、モスクワで開かれた第10回ロシア民族楽器フェスティバルに招かれ、ファイナルコンサートの大トリを務め、ロシア音楽の心を繊細に表現して絶賛を浴びた。2017年10月には、ロシアのトヴェリ州で開かれた第4回国際ロシア民族楽器フェスティバル「アンドレーエフ・デイズ」に出演。トヴェリとベジェツクで演奏し、その模様はロシア全土で放送された。2024年9月、創立15周年記念コンサートを渋谷区文化総合センター大和田さくらホールにて開催。

北川の命名には、日本にロシア音楽をあまねく広めた故北川剛から3代続くロシア音楽一家の本流へのリスペクトが込められている。



指揮／バラライカ
北川 翔

ロシア民謡研究家であった北川剛を祖父に、バラライカ奏者であった北川つとむを父に持ち、幼少よりロシアの音楽に親しむ。

2004年、ロシア国立ラフマニノフ記念ロストフ音楽院に特別奨学生として入学。2008年、国際ロシア民族楽器コンクール〈ペロゴリエ杯〉にて日本人初となるバラライカ部門優勝。これまでに日本で5回、ロシアで2回のソロリサイタルを開催し、CDを4枚リリース。その他に、映画やアニメなど多数レコーディングに参加。2023年4月～放送のNHKラジオ「まいにちロシア語」のテーマ曲を作曲、演奏。全国各地での公演や、テレビ朝日「徹子の部屋」、NHK「うたコン」など、TV、ラジオ、新聞等にたびたび登場し、日本でのロシア民族楽器普及の為、幅広く活動している。神奈川県日本ユーラシア協会バラライカ・ドムラ教室講師。



アコーディオン
大田 智美

幼少期よりアコーディオンを始め、国立音楽大学附属音楽高等学校ピアノ科卒業後、渡独。2009年 Folkvank 音楽大学アコーディオン科ソリストコースを満場一致の首席で卒業、ドイツ国家演奏家資格を取得。御喜美江に師事。また特待生としてウィーン私立音楽大学でも研鑽を積む。

帰国後は、ソロや室内楽、新曲初演、オーケストラとの共演等、国内外での幅広い演奏活動と共に、特にクラシックや現代音楽の分野でのアコーディオンの普及にも尽力し、この楽器の魅力と可能性を発信している。近年では、読売日本交響楽団定期公演、東京・春・音楽祭、サントリーホールサマーフェスティバル等に出演。

その確かな技術と音楽性を高く評価されている気鋭のアコーディオン奏者である。現在、東京音楽大学付属高等学校アコーディオン専攻講師。



ソプラノ
黒澤麻美

東京音楽大学声楽演奏家コース卒業。ロシア国立極東芸術大学大学院を首席で修了。国内外のコンクールで1位を受賞する。

ロシア国立ヤクーツク歌劇場にてオペラデビューをする。現在は拠点を日本に移し、指揮／沼尻竜典 & TMP ショスタコヴィチ「交響曲第14番(死者の歌)」、大和証券Presents「西本智実サロン・ド・リュクス」、指揮／A.ラザレフ & 日本フィルハーモニー チャイコフスキー「ロメオとジュリエット(二重唱)」などに出演。演奏活動の他、歌唱のためのロシア語発音、及び歌唱指導を後進や演奏家に行っている。

現在、東京音楽大学及び大学院講師。黒澤麻美ロシア声楽曲研究会主宰。声楽サロン・サラヴィエイ主宰。二期会会員。

港北公会堂アクセス

●東急東横線「大倉山駅」徒歩約7分

●JR横浜線・横浜市営地下鉄「新横浜駅」バス約7分

横浜市営バス・川崎鶴見臨港バス「港北区総合庁舎前」下車 徒歩約1分

■主催：港北芸術祭実行委員会／港北区役所

お問合せ：港北区役所地域振興課 ☎045-540-2239 ☎045-540-2245



参加無料
事前申込制

ユニホック、ポッチャ、ドッチビー、
バドミントン、卓球、サッカー、野球、
テニスなどが体験できるよ！
みんな来てね！

令和7年度 小学生スポーツ フェスティバル

小学生スポーツフェスティバルは、未経験のスポーツを体験し、
子ども達に体を動かす楽しさを知ってもらうイベントです。

7月27日（日）

会場 港北スポーツセンター
(港北区大豆戸町518-1)

対象 原則、港北区内在住・
在学の小学生

午前の部 10:00～12:00

午後の部 13:30～15:30

人数 午前、午後とも250名（先着）

募集期間

**6月16日（月）
～7月15日（火）**

（定員に達し次第、募集を終了します。）

申込はホームページ
からのみとなります。

【申込はこちらから📄】



注意事項

- 当日は室内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物をお持ちの上、動きやすい服装でお越しください。
- 当日、高温や荒天により一部プログラムを中止にする場合がございます。
- イベントの参加にあたっては、公共交通機関をご利用ください。

問合せ

港北区スポーツ協会事務局（☎533-0865）港北区役所地域振興課（☎540-2238）
横浜市港北スポーツセンター（☎544-2636）

主催 | 港北区スポーツ推進委員連絡協議会・港北区スポーツ協会・港北区役所 協力 | 港北区スポーツ協会加盟各種目団体、港北区さわやかスポーツ普及委員会、横浜市スポーツ協会、横浜市港北スポーツセンター(シンコースポーツ株式会社)、一般社団法人F・マリノススポーツクラブ、株式会社横浜DeNAベイスターズ、株式会社横浜ビー・コルセアーズ、横浜GRITS、横浜市ラグビーフットボール協会

Time with Hope

がんばれるのは、
どんなときだろう。
踏ん張れるのは、
どんなときだろう。

自分を認めてくれるひと言。
肩をたたく手の温かさ。
遠くから見守るそのまなざし。

待っている人の
存在に気づいたとき、
立ち直れると信じられる。

たとえ時間がかかっても。

進む、希望とともに。

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

第75回 社会を明るくする運動

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行から立ち直ろうとする人たちを支え、
新たな被害者も加害者も生まない安全・安心な地域社会を目指す国民運動です。

社明 しゃめい

Q 検索

更生ペンギンの
サラちゃん

更生ペンギンの
ホゴちゃん

