

緊急時のわがやの情報

家族の連絡先

名前	電話番号	保険証番号	病気・アレルギー

集合場所・避難場所を決めておく

一時避難所	
災害時避難所	
津波避難所	

- 一時避難所:危険を回避するための待機場所
- 災害時避難所:避難生活を送る場所
- 津波避難ビル:津波から緊急避難するための高層建築物

災害時に連絡の取れる人

近所の人

● 名前

● 電話

遠隔地

● 名前

● 電話

災害時伝言サービス

(毎月1日と15日が体験利用日)

「171」をダイヤル

録音するとき

- ①「1」をダイヤル
- ②自分の番号をダイヤル
- ③メッセージを録音

再生するとき

- ①「2」をダイヤル
- ②相手の番号をダイヤル
- ③メッセージを聞く



災害時に誰でも使える無線LAN「0000JAPAN」

発行元:にしよど親子防災部 発行年:2020年

事務局:あおぞら財団

〒555-0013 大阪市西淀川区千舟1-1-1あおぞらビル4F

Tel:06-6475-8885 e-mail:webmaster@aozora.or.jp http://aozora.or.jp/

【監修】防災科学技術研究所 研究員 松川杏寧

【協力】NPO法人にしよどにこネット、NPO法人西淀川子どもセンター、にしよどおやこ劇場、ママハタ阪神東校大阪御幣島学級、西淀川おもちゃ図書館おもちゃぽこ、NPO法人くるる

にしよど親子防災部

おやこぼうさいブック



西淀川の
親子防災に関する
お役立ち情報を
発信中!



<https://www.facebook.com/NishiyodoOyakoBousai/>

※この活動は公益財団法人JR西日本あんしん社会財団の助成でおこなっています。

災害が起きたとき、正しく行動できれば助かる命があります。

子どもたちや家族、身近な人たちを守るために、そしてみんなで守るためには自分自身も助かることが大事です。

阪神淡路大震災、東日本大震災、西日本豪雨、北大阪地震、2018年の台風21号……。たくさんの災害が日本で起きました。今後も、南海トラフ地震や直下型地震、そして大型台風などの風水害と

いった大きな災害が起こる可能性があります。

災害で自分や家族を守るためには、災害を他人事ではなく「自分ごと」にすることが大事です。

でも、ふだんの生活の中で、防災を意識し続けるのはなかなか難しく、ついつい後回しにしてしまいがちになります。

いざという時のために、ふだんの生活の中でできるヒントを、この「おやこぼうさいブック」につめこみました。

今日からあなたも気軽に「生活の中に防災を」取り入れてみませんか？



2018年9月に西淀川を襲った台風21号。暴風によって西淀川に大きな被害が出ました。

その時の被災体験を西淀川区のみなさんに聞きました。

災害を想定するのが大事



被災体験

- 事前にベランダのものを片付けていたが、飛ばないと思っていたベランダのバケツや物のほしなどが飛んで行ってしまい、他のおうちに迷惑をかけた。※1
- 台風の当日、西淀川区外の仕事からタクシーで帰ろうとしたが、国道を通れず普段なら20分のところが2時間以上かかった。※1

災害を想像しよう (p3)

その備え、本当に役立つ!?



被災体験

- 手回し式充電器でスマホを充電したが、1,000回で1%しか充電できなかった。※1
- アルファ米の炊き込みご飯があったけれど、子どもが食べられなかったのが、実家に避難した。※1

防災備蓄を使ってみよう! 防災グッズを普段づかいしよう! (P5~p11)

水道や電気などが止まってしまうかも!?



被災体験

- マンションの停電でポンプが作動しなくなり断水するとは知らなかった。※2
- ご飯も作れず、トイレもつかえなかった。※2
- 停電・断水のため、水を運ぶのに6階まで階段で何往復もした。※1
- カセットコンロがあったので、料理できた。※2

水道や電気が止まってしまった時の対応を考えよう! (p5, p11)

友人や隣近所、つながりが大事!



被災体験

- 停電したので、友人宅に冷蔵庫のものを預けたり、洗濯させてもらった。※2
- 学校や幼稚園がお休みに……。子ども同士集めて一緒に遊ばせることができていたら、母子ともにストレスが少なかったかも。※1

つながりがあることで助かる命もある。いざという時に助け合い! (p18)

※1 みんなで話そうにしよど防災カフェより

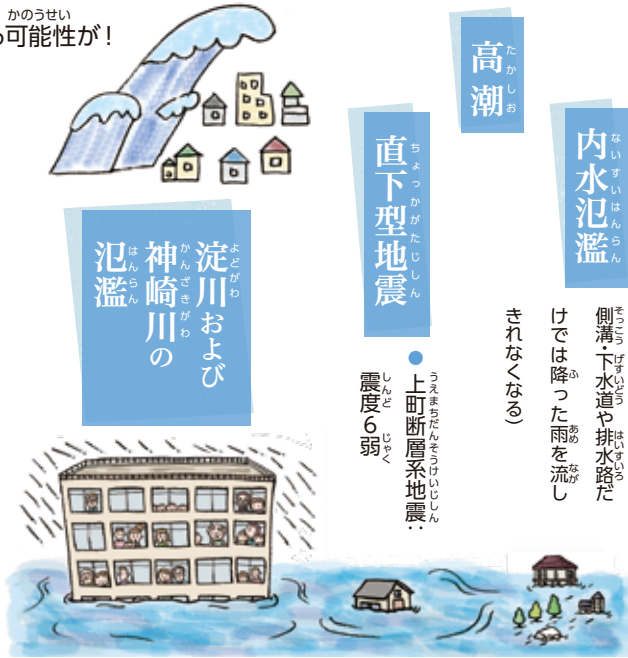
※2 西淀川区民まつり「あおぞら財団ブース」での聞き取りより

だいさいがい お そうぞう
大災害が起きたらどうなる!? 想像してみてください!

にしよどがわ さいがい かもうせい
 西淀川ではこんな災害がおこる可能性が!

南海トラフ
 巨大地震、
 それに
 ともなう津波

- 震度6弱のはげしいゆれ
- 120分後に3mの津波
- 最悪の場合、西淀川区の津波による死者は約2万人と予測
- (2013年10月30日大阪府公表)



高潮

内水氾濫

直下型地震

淀川および
 神崎川の
 氾濫

● 上町断層系地震、
 震度6弱

(大雨が降ったりして、側溝・下水道や排水路だけでは降った雨を流しきれなくなる)

こんな被害があるかも!



- 家・公共施設・店舗 道路・橋・鉄道・堤防 など。
- 地震で、いろんなものが壊れる。
- 津波で、いろんなものが流される。



- 街が2~3mぐらゐ水につかる。
- 数週間水がひかない。



- 自衛隊や行政の救助が太平洋側の地域の被害が大きくて、西淀川区への支援が遅れる。



- 水道・下水道・電気・ガス 電話・携帯電話などいろんなものが使えない。
- 交通・街への物流がとだえる。

南海トラフ地震が発生!
 最悪の状況を想定して、
 考えてみましょう



参考: 大阪市危機管理室ホームページ「防災」、西淀川区水害ハザードマップ

(震度・津波: 2012年8月 内閣府発表、被害想定: 2014年1月大阪府防災会議・第5回南海トラフ巨大地震災害対策等検討部会「公表」)

じょうきょう そうてい
こういう状況を想定してください

【 季節: 冬 天候: 雨 日時: 金曜日の午前9時 】

あなたは どうする?
 どんなことに 困る?
 書き込んでみましょう

地震発生直後

激しくゆれている間、何をします?

ゆれがおさまったすぐ後、何をします?

数分後~1時間後

家族はどこにいる? 連絡は?

津波到着

120分後に津波が到着! どこに逃げる?

災害が発生した日

ご飯・トイレはどうする?

どこで、どうやって夜をすごす?

翌日以降の数日後

翌日以降の食べ物や水は?

台風や豪雨に備える!

- 台風や豪雨は、地震とちがいで、数日前から準備ができます。避難先は、公的な避難所だけでなく、在宅避難や親戚・知人宅への避難も考えましょう。

警戒レベル1 □	心構えを高める ・ハザードマップ、避難方法、備蓄の確認
警戒レベル2 ■ ■	避難行動の確認 ・気象情報の収集 ・避難先、非常持ち出し品の確認
警戒レベル3 ■ ■ ■	避難準備・高齢者等避難開始 ・避難に時間がかかる人は避難
警戒レベル4 ■ ■ ■ ■	全員避難
警戒レベル5 ■ ■ ■ ■ ■	災害発生 ・命を守る行動を!

どうする？ さいがいじ た もの 災害時の食べ物

しゅうかんぶん しょくりょう そな 1週間分の食料を備えよう

- 南海トラフ巨大地震のような大災害を想定すると、「1週間分以上」を想定して備蓄したほうがよいといわれています。



あじ いつもの味のローリングストック!

- 「3~5年」と長期保存がきく非常食は便利ですが、買う場所が限られていますし、値段も高く、気が付いたら消費期限が切れていたということも起こりがちです。
- 子どもは非常時であっても食べられないものは食べなかったり、炭水化物にかたよったりしていつもの食事ができないことで体調をくずすこともあります。
- 子どもが食べられている食品・食材を、いつもの買い物のついでに少し多めに買ってみましょう。家計に無理のない範囲で、ローリングストックを始めてみましょう。



ローリングストック法のコツ

- ふだんから食べて買い足す。
- 目の届く場所に保管!
- 賞味期限は数ヶ月のものでもOK!
- 液体ミルクや離乳食、アレルギー対応などそれぞれの家庭にあったものを。

子どもの好きなレトルト、おお 1つ多めに買っておこう。



飲料水

リトル かぞく にんずうぶん (ひとり2ℓ×家族の人数分×みつかぶんいじょう 3日分以上)



にゅうりょうじ 乳幼児のいるおうち、えきたい りにゅうりょうく 液体ミルク、離乳食も備蓄

さいがいはっせい 災害発生から にちかん 7日間の た 食べた 食べ方



みっかめ 1~3日目

れいぞうこ れいとうこ しょくざい 【冷蔵庫・冷凍庫の食材】

せいせんしょくひん やさい れいとうしょくひん 生鮮食品、野菜、冷凍食品、

パンなど



にちめ 4~7日目

【ローリングストックしている食品・食材】



かんづめ 缶詰や レトルト



びんづめの野菜や 果物の缶詰



フリーズドライ スープ



カップ麺、アルファ米



ほ やさい 干し野菜、かんづめ 乾物



ふだんの お菓子

ひじょうしょく た 非常食を食べてみましょう!



カセットコンロがあれば、いつでもなど調理できます。4人家族の場合、ボンベは2本×3日分以上が目安。使ったら補充しましょう。



アルファ米やカップ麺は、水で戻して食べることができます。カップ麺は、太麺よりも細麺、あっさり味の方がおいしく食べられます。



ポリ袋に食材を入れ、まぜ合わせたり、湯せんを用いて調理したりできます。洗い物も出ず、衛生的です。

ひじょうしょく 非常食もバリアフリーに!

- アレルギーや病気のある方、宗教上の理由がある方向けに、食材や加工方法を表示したり、塩分を抑えめにしたり、ハラル認証を受けた非常食が増えています。



ハラル認証を受けている非常食 (尾西食品)

アレルギー対応の非常食

- 日本では、人口の3分の1を超える人々が何らかのアレルギー症状を、また、1割程度の人が食物アレルギーがあるとされています(厚生労働省の調査)。

- アレルギーは賢くても味がままだでも好き嫌いでもなく、疾患です。ごく微量でも命に関わる重い症状が出てしまうこともあります。
- 災害時には、アレルギー対応商品が足りなかったり、アレルギーの誤食、アナフィラキシー時の対応の遅れ、食物アレルギーに対する周囲の理解不足といった問題がおこる可能性があります。

炊き出し時の注意点

- 使った食材・調味料をすべて貼り出す
- 食品の空き容器を再利用しない
- 子どもに食べ物を与える時には、保護者に確認

調理用具は要注意!

- 災害時には十分な調理器具がないこともありますが、牛乳パックなどの食品の空き容器をまな板や計量カップ代わりに使うと、すべてが食べられなくなります。
- 調理器具は金属製のものを使い、毎回洗剤で洗うことが大事。

食材・調味料の貼りだし

- 表示パッケージを箱・袋ごと貼り出す。
- ラベルがはがせないものは、見やすい場所に置く。



アレルギー配慮の食品

- 特定原材料28品目(乳、卵、小麦、えび、かに、そば、落花生 ほか)を含まない非常食もあります。
- 避難所への備蓄など行政にはたらきかけることも大事!



尾西食品のアレルギー対応非常食

困ったときの相談先

LFA食物アレルギーと共に生きる会 lfa2014.com

- 関西中心に活動する食物アレルギーの患者とその家族の会です。
- アレルギーっ子ママが考えた防災ハンドブックなど、様々な情報を発信しています。

参考: いばき親子防災部&LFA食物アレルギーと共に生きる会「食物アレルギーがある人にもみんなに優しい防災炊き出しブック」

防災への備えどう準備する?



大災害が起こると物資がなくなる可能性が...

- 西淀川は川や海に囲まれています。大災害で橋や大きな道路が通行できなくなると、陸の孤島になってしまい、物資が届かなくなるかも。

- 西淀川区内の避難所には水、毛布などの災害物資が保管されていますが、子ども用の物資は十分ではありません。

いつものバッグに防災グッズを

ジップ付ポリ袋



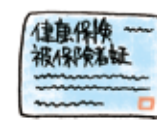
水の運搬、調理にも使えます

おやつ



気持ちを落ち着かせる効果も

保険証のコピー



万が一のけがや病気に備えて

充電式バッテリー



情報を集めたり、安否確認でスマホが使えるように

ウェットティッシュ



手や体、赤ちゃんのおしりもふけます

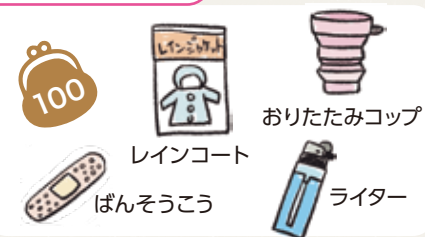
紙おむつ



赤ちゃんがいるおうちには必需品

100円均一ショップで揃えられる防災グッズ

防災グッズの値段は高額なものが多い。品質は少し劣るかもしれないけれど、安く防災グッズをそろえたい! 100円均一ショップでも防災グッズになりそうなものを探してみましょう。



ぼうさい 防災グッズはリュックにまとめる

●両手が使えるようにリュック!

●お薬、アレルギー対応食品など、それぞれの

おうちで必要なものを!

●いくつか作って複数の

場所に置く

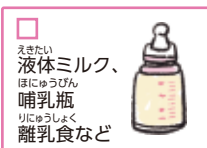
(寝室、玄関、車など)



ぼうしやぼうさい なかみ れい 【保護者用防災リュックの中身の例】

<input type="checkbox"/> ヘルメット、 防災ずきん	<input type="checkbox"/> スリッパ、 サンダル	<input type="checkbox"/> レインコート ふんじんなど (粉塵等から身を守る)	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 温熱シート	<input type="checkbox"/> 毛布、タオル
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/> お水	<input type="checkbox"/> 非常食	<input type="checkbox"/> ラップ せつぱい ぼうかん おうきゅう (節水、防寒、応急 てあて 手当にも)	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 除菌シート、 アルコール消毒
<input type="checkbox"/> 救急用品 (ばんそうこう、常備薬など)	<input type="checkbox"/> 笛 きゅうじよ もと (救助を求める)	<input type="checkbox"/> 現金、預金通帳 など 等のコピー	<input type="checkbox"/> 家族の写真や 連絡先	<input type="checkbox"/> 防災ラジオ でんち いっしょ (電池も一緒に)	<input type="checkbox"/> スマホの充電器
<input type="checkbox"/> ウエット ティッシュ	<input type="checkbox"/> 洗面用具、 歯ブラシ	<input type="checkbox"/> 大判のハンカチ (マスク代わりや 傷の手当てにも)	<input type="checkbox"/> 非常用トイレ ぎょうごさい ふくろなど (凝固剤と袋等)	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 体温計

にゅうようじ 乳幼児のいるおうちは...



こ ぼうさい なかみ れい 【子ども用防災リュックの中身の例】

●子どもの年齢によって防災リュックに入れる中身は変わります。

●粉ミルクや哺乳瓶、お菓子、おむつやパンツ、着替え、絵本など、子どもが
必要なものをいれます。

●子どもが持てる大きさ、重さかチェックしましょう。



<input type="checkbox"/> 笛 きゅうじよ もと (救助を求める)	<input type="checkbox"/> 子ども用ヘルメット、 防災ずきん	<input type="checkbox"/> 紙おむつや パンツ	<input type="checkbox"/> おしりふきや ウエットティッシュ	<input type="checkbox"/> 子ども用の マスク	<input type="checkbox"/> 子ども用 レインコート
<input type="checkbox"/> お菓子 きも (気持ちをおちつかせる)	<input type="checkbox"/> 子ども用の 非常食 (レトルトなど)	<input type="checkbox"/> 着替え	<input type="checkbox"/> 洗面用具、 歯ブラシ	<input type="checkbox"/> 子ども用 サンダル	<input type="checkbox"/> おもちゃ、絵本 (心をほぐす)

ぼうさい おすすめ防災グッズ

パラコードブレスレット

- 3mの丈夫なパラコードを編んで作ります。
- バックル部分は笛やカッターなどにも使えます。
- ばらすと、止血帯やものほし、靴紐、デンタルフロスなど様々な用途に使えます。



さいがいじ 災害時のトイレ、どうする？

さいがいじ みず つか 災害時のトイレは水が使えなくなる！

- 断水した時に無理やり水を流すと、つまったり汚水が逆流してしまうことがあります。
- トイレをがまんするために、水分を取らないと、脱水症状をおこしたり病気になるリスクが高まります。

ひじょうよう 非常用トイレ、どれがいい？

【市販の携帯トイレ】

- 自宅のトイレの便器に取り付けて使うことができます。
- 使用する前に、市販のポリ袋を被せ、その上に携帯トイレを設置します。使用後に携帯トイレの袋だけ外せば、床をぬらさずに処理できます。
- 凝固剤タイプやシートタイプがあります。
- いずれもすぐに吸収され、においもおさえられます。



ぎょうこざい 凝固剤タイプ
あつという間にゼリー状に

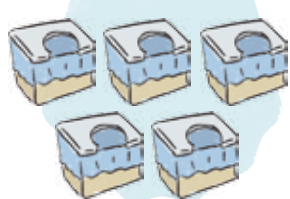


シートタイプ
小なら3回程度使えます。

ひじょうよう 非常用トイレはどのくらい必要？

トイレの回数は

1日3～6回ぐらいです



ひとり5個



かぞく かず 家族の数

ひとり1日
5個ずつ
3日分を用意
しましょう。

ひじょうよう くら けっか 【非常用トイレ、比べた結果】

	メリット	デメリット
しはん けいたい 市販の携帯トイレ	きゅうすい しょうしゅうこうか すぐ ・吸水・消臭効果が優れている。	ねだん たか かい えんていど ・値段が高い(1回あたり100円程度)。
しんぶんし だいろ 新聞紙の代用トイレ	ねだん やす ・値段が安い。 しんぶんし お いえ おお ・新聞紙を置いている家は多い。	ぶくろ やぶ えきたい も ・ポリ袋が破れると液体が漏れるおそれがある。 しょうしゅう せんざい ・消臭スプレーや洗剤をかけるなどの たいさく ひつよう においで策が必要。
ねこすな 猫砂	きゅうすい かた にお き ・吸水されると固まり臭いも消える。 しはん けいたい あんか ・市販の携帯トイレより安価。	きゅうすい じかん ・吸水に時間がかかる。 おも ・重い。 ねこ か ひとがい ひちく ・猫を飼っている人以外は備蓄していない。

なか けが おうちの中で怪我をしないように

しんど きょう 震度5強でタンスなど重い家具が倒れ、
テレビが台から落ちると想定されています。



- 寝る場所と家具の配置には気を付けましょう。
- 家具の転倒範囲では寝ないように。



- いざという時には頭を守る！

けが 怪我をしないように、
あんぜん ひなんけいろ かくほ 安全な避難経路を確保するために、
かく こてい じゅうよう 家具を固定することが重要です。



- 地震や風害でガラスが割れると危険！
- 飛散防止フィルムを貼るなど対策をしましょう！



- 家具はL型金物等でしっかりと固定します。

ぼうさい 防災ピクニック・キャンプ!

ちい こ たの ぼうさい まな 小さい子ども楽しみながら防災を学ぶ ぼうさい 防災ピクニック・キャンプ

さいがい はっせい とし おとな ふべん せいかつ
災害が発生した時、大人だけでは不便な生活
も我慢すれば、なんとか乗り切れることもできます。
ですが、小さい子どもにはどうしていつもと違う
不便な生活を送らないといけないのか理解でき
ません。特に、今の子どもたちは、水や電気、ガス

つか せいかつ そうぞう
が使えない生活が想像できません。
そこでおすすめなのが、楽しみながら防災を学ぶ
「防災ピクニック・キャンプ」です。



きんじよ ぼうさい まずは近所で! 防災ピクニック

ぼうさい も
防災リュックを持って
避難所までお散歩
ひなん も はこ おも
避難リュックは持ち運べる重さかチェック!



ひじょうしよく
非常食クッキング
かんい ちょうり た ひじょうしよく
簡易な調理をしたり、ふだん食べない非常食を
食べたりしてみましょう。



ひじょう
非常グッズのおためし
ぼうさい い かくにん
防災リュックに入れているグッズを確認しましょう。



こうしゅう つか
公衆トイレを使ってみる
こうえん わしき つか
公園などの和式トイレを使ってみましょう。



【事例紹介 にしよど親子防災部 防災デイキャンプ】

にしよど親子防災部では、2019/12/21(土)にもと歌島橋
バスターミナルで、防災デイキャンプをしました。

【今回の想定】

- ・地震等の大きな災害が発生して数日後
- ・近所の公園などで非常食づくり
- ・停電中。非常食も十分に届いていない



カセットコンロで豚汁を調理。
ピーラーで食材を切りました。

非常食調理

それぞれの家にあったものを持ち寄って、少しでも温かい
ものを食べようということで、カセットコンロで非常食調理
を行いました。

包丁もまな板も使わずに、料理ばさみやピーラーで食材を
切ったり、ボール代わりにポリ袋を使ったりしました。調理
室や台所での調理ではないので、調理器具が十分になか
たり、足りないものが多い中、工夫しながら調理しました。



ポリ袋にお米と水を入れます、
空気を抜くのがコツ。



お湯が沸騰したら、ポリ袋に入れた
お米を鍋に入れて煮ます。

メニュー：ポリ袋で炊くご飯、フライパンで作る米
粉パン、米粉蒸しパン、米粉のすいとん汁

寝場所づくり

段ボールやシートを使って寝場所づくりをしました。ベッ
ドにするためには、同じ大きさの段ボールが大量に必要
です。ベッドの周りに仕切りを作るのにも段ボールがかな
り必要でした。



段ボールベッドを作ったら直接寝て
みて、寝やすさを確認しました。

感想

非常食調理も寝場所づくりも、みんなで創意工夫を
こらしながら体験して、五感を通して防災を学ぶこと
ができました。体験を通じて、防災グッズの見直しに
もつながりそうです。



アルミ保温シートは温かいけれど、
カサカサと音がするので、音をしない
ものを準備したほうがよさそう。

コミュニケーションボード

ご近所や幼稚園、保育園、学校など身近なところに、障がいのある人がいませんか？
 コミュニケーションボードは、障がいのある人や、小さな子ども、外国の方などとの、スムーズなコミュニケーションを支援するツールです。

障がいのある人だけではなく、災害時などショックな体験をしたり大きな精神的なストレスを受けたりした言葉が出づらくなる時にも使えます。
 イラストや数字を指でさしながら、コミュニケーションをとりましょう。

たべたい 	おかあさん 	でんわしてください 	いたい 	たすけて 	はい 
のみたい 	おとうさん 	トイレに行きたい 	しんどい 	くすり 	いいえ 

すこし

すごく

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

イラスト：ドロップレット・プロジェクト <http://droplet.ddo.jp/>

- 災害で強いストレスを感じた子どもは、不安を示したり、眠れなくなる、泣く、トイレなどできたことができなくなるといった症状を示すことがあります。

子どものこころを支える5つのポイント (幼児期・学童期)

1. 可能な限り、これまでで行ってきた日課を続け、規則正しいリズムを作りましょう。

2. 気分をリフレッシュするために、運動や体を動かすアクティビティを行いましょ。

- 大人が、子どもに寄り添って、子どもの心の回復を見守りましょう。

3. 普段よりスキンシップを意識することで、子どもの安心につながります。

4. 自分のことは自分でできるということを子どもに感じてもらいましょう。

5. つらい記憶を呼び起こすような物事から子どもを守ってください。

危機的な状況にある子どもを見かけたら

- WHOでは、災害時に子どもを支援する大人が身に着けておくべき心構えと対応を「子どものための心理的応急処置(PFA)」にまとめています。
- PFAは、専門家にしかできないものではありません。まずは緊急の対応を必要としている子どもがいまいかよく見ること、そして子どもや養育者に寄り添い、社会的な支援へとつなげましょう。



PFAの行動原則 Look(見る) ⇒ Listen(聴く) ⇒ Link(つなぐ)

保護者も心のケアを

- 保護者は、子どもに弱いところを見せまいとしたり、子どもの様子を気にかけるあまりに、不安や緊張がより高まることがあります。
- 保護者の心の様子は、子どもにすぐに伝わります。保護者が不安で緊張していると、子どもも不安になったり体調を崩したりといったことも。
- そんなときは、まずはリラックスのために腹式呼吸で深呼吸をしてみましょう。音楽を聴いたり、運動したりすることも効果的です。

「生活の中に防災を！」

災害などいざという時に子どもたちのことを守ったり、ふだんから防災について気軽に相談できたりするゆるやかなネットワークが、「にしよど親子



防災部」です。家族や地域の人みんなですべてで学びあひ、育てあひながら、いざという時のために備えます。

主な活動内容

- 防災ミーティング
- 防災に関する勉強会
- LINEやFacebookで情報交換
- 防災デイキャンプ
- ワークショップ
- イベントへの出展 など



パラコードブレスレットのワークショップ



非常食の試食会



<http://www.facebook.com/NishiyodoOyakoBousai>

興味のある方は、お気軽にご連絡ください。

事務局: あおぞら財団

Tel: 06-6475-8885 e-mail: webmaster@aozora.or.jp