

## 地震から命を守る「7つの問いかけ」 【 訓練編 】

- 訓練編では、解説編・ワークシート編で考えたことを実際に行動し、試すための「訓練メニュー」を紹介しています。
- ここで紹介している「訓練メニュー」は、あくまで一例です。新しい「訓練メニュー」を考えたり、自由に組み合わせたりすることで、自分たちに合った「訓練メニュー」を計画することができます。
- 各「訓練メニュー」は単独でも行えますが、複数の「訓練メニュー」を組み合わせることで、より効率良く学ぶことができます。
- 訓練編に記されている訓練を行うことで、イメージしきれなかった部分を補い、解説編・ワークシート編で考えたことを実際にできるのか確認しましょう。
- 「訓練メニュー」には“目的”、“訓練で考えること、確認すること”、“要配慮者の方にとくに大切なこと”、“どの問いかけに関する訓練なのか”などが記されています。解説編やワークシート編を見直しながら訓練を行い、理解を深めましょう。

※道路を使用する訓練の場合は、事前に消防署・警察署に相談しましょう。

No.	訓練メニュー	
1.	相互理解 .....	P.37
2.	地震体験 .....	P.38
3.	家具類の転倒・落下・移動防止器具設置講習会.....	P.39
4.	自宅や職場の安全確認 .....	P.40
5.	防災まち歩き、防災マップ .....	P.41
6.	煙体験.....	P.42
7.	119番通報.....	P.43
8.	救出.....	P.44
9.	応急救護 .....	P.45
10.	初期消火.....	P.46
11.	安否の確認①.....	P.47
12.	安否の確認②.....	P.48
13.	自宅・職場などから屋外への避難 .....	P.49
14.	搬送用の道具を活用した屋外への避難支援 .....	P.50
15.	屋外から避難場所までの移動体験.....	P.51
16.	搬送用の道具を活用した移動支援.....	P.52

### 訓練メニューの種類について

訓練メニューの種類は次のようなものがあります。  
訓練を企画する時の目安をイラストで示しました。



: 個人や少人数で自主的にできる訓練



: 消防署にある道具や消防職員の解説などが必要な訓練



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的 高齢者など災害時に支援の必要な方がどのようなことに困るのかを体験し、相手に寄り添った支援や配慮の方法を考えることを目的とします。

～どのようなことに困るのか体験してみる～

- ・ 支援が必要な理由ごとに、どんなことが不安になったり、困ったりするかなどを体験しましょう。
- ・ 支援の必要な方が、どんな手助けをしてもらいたいのか考えてみましょう。
- ・ 体験を通じて感じたことを踏まえて、様々な防火防災訓練に取り組みましょう。



擬似体験用の道具の例

～手助けが必要な方～

- ・ まわりの人に、自分がどんなことに不安を感じたり、困ったりするか、また、どんなことを手助けしてもらいたいと考えているかなどを伝えましょう。
- ・ 様々な防火防災訓練に参加し実際に行動することで、自分に何ができて何ができないのかを確認することができます。自分でできないことについては、まわりの人にもしもの時の手助けをお願いしておきましょう。



訓練の目的

地震の強いゆれを体験し、地震が起こったときの身の守り方を考えることを目的とします。

～ゆれを体験する～

- ・ 起震車や防災館では震度6や震度7のゆれを体験できます。どのくらい大きなゆれなのかを体験しましょう。
- ・ 強いゆれが起こったときに、身を守る行動ができるのかを確かめてみましょう。
- ・ 自宅や職場を思い浮かべて、地震に気づいたときに、すぐに身を守れる安全なところがあるかを考えてみましょう。また、机の下などに身を隠すことができるように日ごろから訓練しましょう。



起震車



地震体験コーナー(防災館)

～地震の時の行動に不安を感じる方～

- ・ 家具類が転倒・落下・移動しないように固定するなど安全な環境を作るようにしましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ① ゆれから身を守ることができますか？

P.4



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

家具類の転倒・落下・移動の危険性を知り、転倒・落下・移動防止器具の重要性とその取り付け方について学ぶことを目的とします。

～転倒・落下・移動防止措置の重要性を学ぶ～

- ・ ビデオ放映や講義を通して、家具類の転倒・落下・移動の危険性と転倒・落下・移動防止措置の重要性、種類と特性、正しい固定方法などを学びましょう。
- ・ 納戸やクローゼット、据え付けの収納家具へ集中して収納し、できるだけ家具類を置かないようにしましょう。
- ・ 家具類を置かなければならない場合は、転倒・落下・移動しても危険が発生しない場所に置きましょう。
- ・ 危険が発生する場所に家具類を置かなければならない場合は、それぞれの家具にあった器具で固定しましょう。
- ・ 自宅の環境を安全にするとともに、職場などについても考えてみましょう。



講習風景



体験風景

～自分で家具類を固定できない方～

- ・ 自分で家具類の固定ができない方は、自治体で家具類の転倒・落下・移動防止対策助成事業が行われていないか確認しましょう。また、支援してくれる方に固定してもらうことも考えましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ① ゆれから身を守ることができますか？

P.4

問いかけ② ゆれの後、危険に気づくことができますか？

P.6



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

地震が起きた時、自分がよくいる場所で何が起こるかを想像し、事前の準備をすることを目的とします。

～何が危険か、何に困るか考える～

- ・ 自宅や職場に地震が発生した時に転倒・落下・移動しそうな家具類がないかなどを確認し、安全なスペースを作りましょう。→訓練メニューNo.2 P.38
- ・ 割れた食器が散乱してしまった場合に備え、ケガをしないための靴や手袋、助けを呼ぶための笛などを準備しましょう。
- ・ 調理器具や暖房器具、電気器具などを点検しましょう。器具を清潔に保ち、まわりに燃えやすいものを置かないようにしましょう。燃えにくいカーテンやじゅうたん(防災品)を使いましょう。
- ・ 消火するための道具がどこにあるのか確認し、なければ使いやすいものを準備しましょう。→訓練メニューNo.10 P.46
- ・ 避難が必要になった場合に、自分に必要なもの(特に命にかかわる大切なもの)がすぐに持ち出せる場所にあるか確かめましょう。  
→ワークシート⑥ P.30



家具の転倒防止の点検の様子

～確認に不安を感じる方～

- ・ 一人でも確認や準備はできますが、何人かで行うと自分だけでは気づかないことに気づけたり、準備がしやすくなったりと、訓練の効果が大きくなります。できるだけ家族や、同僚、介護事業者の方などと一緒にいきましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ① ゆれから身を守ることができますか？

P.4

問いかけ② ゆれの後、危険に気づくことができますか？

P.6

問いかけ⑥ 命にかかわる大切なものは何ですか？

P.14



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

地震時は慣れた街にも危険が発生するかもしれません。危険に気づき、地域の問題点を話し合い、対策を考えることを目的とします。

～地域を歩いて、防災マップを作る～

- ・ 自治体が発行しているハザードマップを見ながら、自分が向かうべき避難場所とそこへの経路を確かめた後、実際に地域を歩き、地震時に危険が発生しそうなところや、防災倉庫などの施設を、写真撮影をしながらチェックしましょう。
- ・ 参加者同士でチェックしたところについて話し合い、地図に写真やマークを貼ったり、コメントを書き込んだりして防災マップを作成しましょう。
- ・ 作成した防災マップを使いながら今後の対応策についてお互いに発表し、情報を共有しましょう。
- ・ 作成した防災マップを参考にして、避難場所への経路を考えてみましょう。
- ・ この訓練は一人でもできます。日ごろから危険なところを気にしながら、その対処法を考えましょう。



まち歩き風景



防災マップ作成例

～気づいた危険に、自分一人に対応するのが難しい方～

- ・ 危険なところに気づいても、自分一人に対応するのが難しい方は、家族や介護事業者など手助けをしてくれる方と共に考えてみましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ① ゆれから身を守ることができますか？

P.4

問いかけ⑦ 安全に避難することができますか？

P.16



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

煙が充満した中で避難することの危険や難しさを体験し、火災が発生した時にすぐに避難することの重要性を知ることが目的とします。

～煙の性質を確認する～

- ・ 煙体験ハウス内に体に無害な煙を発生させ、煙が充満した状況を作ります。煙は高いところに集まりやすいので、その性質を確認しましょう。
- ・ 実際の火災では屋内に有害な煙が大量に発生します。そうすると避難することが難しいだけでなく、命にかかわる危険な状態になります。火災が発生し、初期消火もできない場合は、すぐに避難しましょう。



煙体験ハウス



実際の煙

～避難に不安を感じる方～

- ・ 屋外までの避難経路を考えてみましょう。また、その経路には移動の邪魔になるものを置かないようにしましょう。
- ・ 普段から、いざという時に避難を支援してくれる方を探しておきましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ② ゆれの後、危険に気づくことができますか？

P.6





身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

火災などの災害が発生した場合、早い通報が重要であること、通報する時には何を伝えればいいのかを知り、実際に 119 番通報ができるようになることを目的とします。

～119 番通報を体験してみる～

- ・ 通報訓練セットで自分が実際に 119 番通報できるか、手伝いが必要なのか、必要な手伝いは何かなどを確認しましょう。
- ・ 実際に災害が起こった時にあわてずに通報できるように、自分の周りで災害が発生した状況をイメージし、定期的に訓練に参加しましょう。



～自分だけでは 119 番通報するのが難しい・不安な方～

- ・ 自分が災害を発見した場合に、周囲の人に伝えられるようにしましょう。例えば、119 番通報を依頼する内容のカードなどを持っていると便利です。
- ・ 「自動通報制度」※もありますので確認してみましょう。

※自動火災報知設備や住宅用火災警報器などの作動やペンダント等の押下により、装置から自動的に所在、名称などが通報されるものです。事前の登録が必要です。



電話お願い手帳

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ② ゆれの後、危険に気づくことができますか？

P.6

問いかけ③ 自分で、火を消すことができますか？

P.8



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

家具やがれきなどにはさまれて脱出できない方を救出する方法を身につけることを目的とします。

～救出に必要な道具を使ってみる～

- ・ 家具やがれきなどにはさまれて脱出できなくなった人を助け出すための道具について学びましょう。
- ・ むやみに道具を使用して物を切ったり、取り除いたりすると、家具やがれきなどのバランスが崩れて動き、助けるべき相手だけでなく自分自身をも危険な状況にしまうおそれがあります。救出しているところに危険がないかを確認しながら訓練をしましょう。
- ・ 救出用の道具は防災倉庫などに収納してあります。自宅近くの防災倉庫はどこにあるのか調べ(→訓練メニューNo.5 P.41)、どのような道具が収納されているのかを確認し、使えるか試してみましょう。



ボールを使った障害物の除去



人形を使った救出訓練

～自分で救出するのが難しい方～

- ・ 自力で脱出できなくなった人を発見した時は、大声を出してまわりの人に知らせる助けを呼びましょう。大声を出すことが難しい場合もあるので、笛や防犯ブザーなどを身に付けていざという時に使えるようにしておきましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ② ゆれの後、危険に気づくことができますか？

P.6



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

心肺蘇生や AED 取扱い、止血法などの応急救護の知識を身につけることを目的とします。

～応急救護法を体験してみる～

- ・ 災害時は家具類の転倒・落下・移動で体がはさまれたり、ガラスでケガをしたりすることがあります。止血の方法やその他外傷の手当の方法を学びましょう。また、訓練用人形と AED トレーナーを使用して、心肺蘇生や AED 取扱いの方法も学びましょう。
- ・ 自宅近くの AED 設置場所を確認しましょう。
- ・ 訓練には定期的に参加しましょう。消防署などで救命講習も行われています。



心肺蘇生法



外傷の手当

～応急救護ができないと感じた方・持病等の不安がある方～

- ・ 自分一人では救護しきれない、または人手が少ないなど不安を感じる場合は、大声や笛、防犯ブザーで助けを呼びましょう。
- ・ ご自身に持病がある場合は、救護してくれる方にわかってもらえるよう防災手帳(→ワークシート④ P.27)などを作成して、いつでも提示できるように持っておきましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ② ゆれの後、危険に気づくことができますか？

P.6



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

初期消火に効果のある消火器の使い方を身につけることを目的とします。

～消火器を使ってみる～

- ・ 実際の消火器と同じ操作を体験できる模擬消火器を使って、消火器による初期消火に不安がないか、確かめましょう。
- ・ 身近にある消火器の場所を覚えておくことに加え、家庭などにも備えておくようにしましょう。また、使い方を忘れないよう、防火防災訓練に定期的に参加しましょう。



①安全ピンを抜く



②ホースの先を持ち、燃えているものに向ける



③レバーを握る

消火器の使い方



模擬消火器による消火訓練

～消火器での初期消火が難しいと思った方～

- ・ 消火器は重すぎて使えない、使い方が難しいと感じたら、より簡単に使えるエアゾール(スプレー)式の簡易消火具など、家庭や職場で自分にもできる準備をしておきましょう。
- ・ 無理せずに避難することを心がけておきましょう。ただし、まわりに火災を知らせることは大切です。大声で知らせるのが難しい場合は、笛や防犯ブザーなどの道具を使って、まわりの人に異常を知らせましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ③ 自分で、火を消すことができますか？

P.8



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

普段の連絡手段が使えない時に有効な、災害用伝言ダイヤルなどを、実際に使えるようになることを目的とします。

～災害用伝言ダイヤルなどを体験してみる～(→ワークシート⑤ P.28)

- ・ 災害用伝言ダイヤルは地震などの災害が起きた時に、被災地への通信がつながりにくくなった場合に使えるサービスで、音声によるメッセージを録音することができます。
- ・ その他にも、携帯電話各社による災害用伝言板、WEB171のようにインターネット回線を利用した安否確認サービスなどがあります。
- ・ 地震が起きた時に実際に使えるように、ご家族や連絡を取り合いたい方と、これらのサービスの利用について普段から話し合っておきましょう。
- ・ 通信事業者ごとにサービスを体験利用できる日時を指定していますので、ワークシート⑤ P.28を参考にしながら、実際に使って利用方法を確認しましょう。
- ・ 被災地から離れた親戚や知り合いを連絡先にしておくことも有効です。

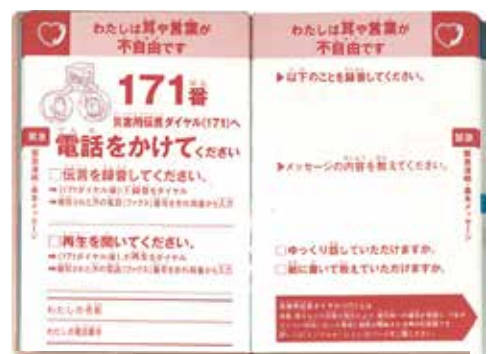


～自分だけでは災害用伝言ダイヤルなどを使用するのが難しい方～

- ・ 安否確認をしたいことをまわりの人に伝えられるように準備しておきましょう。例えば、災害用伝言ダイヤルなどを依頼する内容のカードを持っていると便利です。
- ・ 災害用伝言ダイヤルについては以下のホームページに載っています。

NTT 東日本ホームページ

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index>



電話お願い手帳

●関連する「問いかけ」も参照してみましよう。

問いかけ⑤ 頼れる人と、連絡をとることができますか？

P.12



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

大規模な地震が起きた時は、まわりの方と連絡を取りあうことが難しくなる場合があります。連絡を取りたい方や隣近所、町会・自治会の人たちと、安否を確認しあう方法を考えることを目的とします。

～どんな情報をどんな方法で伝えるか考え、試してみる～

- ・ 地震が起きた時、どんな情報が必要になるのか、自分の状況を伝えるにはどんな手段があるのかなどを、隣近所の人や町会・自治会などで話し合いながら考え、試してみましょう。
- ・ 家族などでお互いに探しあう場合を考えて、「〇時と△時は□□小学校の校門にいる」など、あらかじめ約束ごとを決めておきましょう。
- ・ 自分の状況を項目ごとに書き込めるカードなどをあらかじめ作っておき、避難する時に玄関ドアなどの見やすい場所に貼れるようにしておきましょう。
- ・ 町会・自治会などで安否確認を行う場合は、集まった時に提出できるような安否確認カードと災害時用の名簿を作成しておくことで、地域全体の状況を把握しやすくなります(集まる途中で確認した近隣の情報を書き込むようにすると、より効果的です)。



集合住宅での安否確認訓練



地域の被害状況の把握

～手助けが必要な方・手助けができる方～

- ・ 隣近所や町会・自治会で、定期的に防火防災訓練を行ったり、地震時の行動について話し合ったりするなど、災害時にお互いの安否を確認しあえる関係を作りましょう。また、話し合いの中で災害が起こった時に地域の「どこに」住んでいる「誰が」「どんなことに困る」可能性があるのかを考えておきましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ⑤ 頼れる人と、連絡をとることができますか？

P.12

問いかけ⑦ 安全に避難することができますか？

P.16



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

自宅や職場などの建物が危険になった場合に、屋外まで避難できるようにすることを目的とします。

～実際に避難してみる～

- ・ 実際に非常持ち出し袋を持ち、安全な場所まで避難できるか確認しましょう。「自力で移動できるか」、「どれくらい時間がかかるか」、「非常持ち出し袋は重すぎないか」、などを確認しましょう。
- ・ 避難する途中に危険や不安を感じる場所（地震で倒れそうな家具、急な階段など）がないか、確認しましょう。  
避難する時の通路を整理するとともに、繰り返し訓練を行いましょう。
- ・ 自分がよくいる場所に搬送用の道具があるのか、どこに置いてあるのかを確認しましょう。それぞれの道具の使い方を学び、自分に使えるか、どのような場面で有効かを確認しましょう。→訓練メニューNo.14 P.50



布担架を使った避難

～自力で避難することが難しい方～

- ・ 避難の手助けをしてくれる方を探しておきましょう。
- ・ 手助けが必要な方と手助けする方との間で、どんな支援や配慮が必要か、搬送方法に問題はないか、何を持って行って欲しいかなどをお互いに確認しあいましょう。
- ・ 命にかかわる大切なものを、実際に災害が起きた時にすぐに持ち出せるようにしておくことも大切です。荷物の重さや大きさを考慮して非常持ち出し品を準備しておきましょう。
- ・ いつも手助けをしてくれる方と地震時に一緒にいない場合に備えて、自分にどのような手助けが必要かをまわりの人に知らせる工夫をしておきましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましよう。

問いかけ⑦ 安全に避難することができますか？

P.16



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

屋内から屋外へ避難する際に、手助けが必要な方を搬送する手段を知り、安全な活用方法を学ぶことを目的とします。

～階段を使って搬送するための道具を使ってみる～

- ・ 搬送用の道具はいろいろな種類があります。それぞれに特徴があるので、どの道具がどんな状況に向いているのか実際に使って、確認してみましょう。
- ・ 搬送用の道具がどこに置かれているかを確認し、定期的に訓練して使い方に慣れましょう。
- ・ 訓練は町会や職場単位で行い、道具を使える人を増やしましょう。
- ・ 実際の災害時、一人だけで避難の手助けをするのは大変です。まわりの人に声をかけて、役割分担や交代をしながら、自分も安全に避難することを心がけましょう。

【階段を使った搬送に適した道具】



階段避難器具



布担架



おんぶひも

～手助けが必要な方・手助けができる方～

- ・ 手助けが必要な方と手助けする方との間で、どんな支援や配慮が必要か、搬送方法に問題はないか、何を持って行って欲しいかなどをお互いに確認しましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ⑦ 安全に避難することができますか？

P.16





身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

自宅や職場などから屋外に出た後に、安全な場所まで移動する方法を考え、実際の避難経路を使った避難を体験することを目的とします。

～安全な場所までの避難を体験してみる～

- ・ 自宅や職場などの所在地が指定されている一時集合場所や避難場所を確認し、実際にそこまで移動してみましょう。
- ・ 必ず持って避難しなければならないものは何か、考えてみましょう。
- ・ 実際に非常持ち出し袋を持ち、避難してみて、「本当に自力で移動できるか」、「どれくらい時間がかかるか」、「非常持ち出し袋は重すぎないか」、などを確認しましょう。
- ・ 避難する途中に危険や不安を感じる場所（地震で倒れそうなブロック塀、足場の悪い道など）がないか、確認しましょう。
- ・ 災害の状況によっては、指定された避難場所への避難ルートを想定していたルートから変更する必要があるかもしれません。また、指定された場所以外の避難場所も確認しておきましょう。
- ・ 自分がよくいる場所に搬送用の道具があるのか、あるのであればどこに置いてあるのかを確認しましょう。それぞれの道具の使い方を学び、自分に使えるか、どのような場面で有効かを確認しましょう。→訓練メニューNo.16 P.52
- ・ 実際の災害時に、一人だけで避難の手助けをするのは大変です。まわりの人に声をかけて、役割分担や交代をしながら、自分も安全に避難することを心がけましょう。

～自力で避難することが難しい方～

- ・ 避難の手助けをしてくれる方を探しておきましょう。
- ・ 手助けが必要な方と手助けする方との間で、どんな支援や配慮が必要か、搬送方法に問題はないか、何を持って行って欲しいかなどをお互いに確認しあいましょう。
- ・ 命にかかわる大切なものを、実際に災害が起きた時にすぐに持ち出せるようにしておくことも大切です。荷物の重さや大きさを考慮して準備しておきましょう。
- ・ いつも手助けをしてくれる方と地震時に離れていた場合に備えて、自分にどのような手助けが必要かをまわりの人に知らせる工夫をしておきましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。



身の安全確保

身の回りの安全確認

初期消火

情報収集

安否確認

生活の備え

避難行動

訓練の目的

自宅や職場などから安全な場所へ避難する際に、手助けが必要な方を搬送する手段を知り、安全な活用方法を学ぶことを目的とします。

～安全な場所へ搬送するための道具を使ってみる～

- ・ 搬送用の道具はいろいろな種類があります。それぞれに特徴があるので、どの道具がどんな状況に向いているのか実際に使って、確認してみましょう。
- ・ 搬送用の道具がどこに置かれているかを確認し、定期的に訓練して使い方に慣れましょう。
- ・ 訓練は町会や職場単位で行い、道具を使える人を増やしましょう。
- ・ 実際の災害時、一人だけで避難の手助けをするのは大変です。まわりの人に声をかけて、役割分担や交代をしながら、自分も安全に避難することを心がけましょう。

【長距離の搬送に適した道具】



車いす



リヤカー



担架

※訓練等で道路や歩道を使用したい場合は、事前に地元の消防署・警察署にも相談しましょう。

～手助けが必要な方・手助けができる方～

- ・ 手助けが必要な方と手助けする方との間で、どんな支援や配慮が必要か、搬送方法に問題はないか、何を持って行って欲しいかなどをお互いに確認しあいましょう。

●関連する「問いかけ」も参照してみましょう。

問いかけ⑦ 安全に避難することができますか？

P.16

地震から命を守る「7つの問いかけ」解説資料

発 行 東京消防庁 防災部

発行年月 平成28年8月

連絡先 〒100-8119 東京都千代田区大手町1-3-5

電話番号 03 (3212) 2111

F A X 03 (3213) 1478

