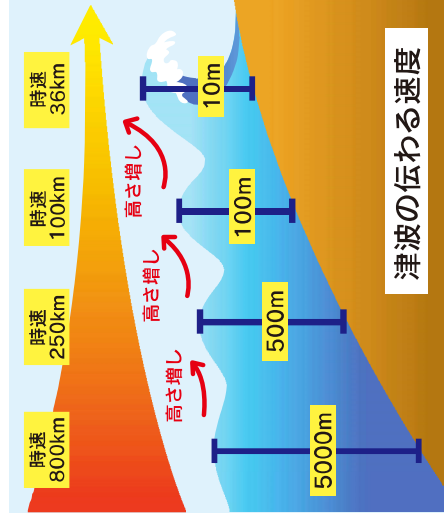


日頃の備え

備えることで危険は減らせます

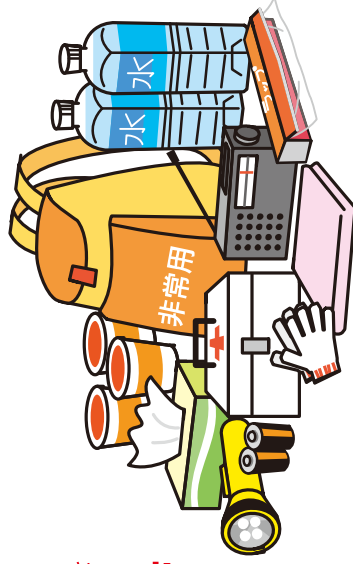
津波の特性を知る

- 津波の速さは海が深いほど速く、深海ではジェット機並みの速さです。
- 津波の高さは海岸や海底の地形などに影響され、想像以上の高さになります。
- 津波は2回、3回と繰り返し襲ってきます。また、第1波が必ずしも最大であるとは限りません。
- 地震の揺れが小さくても津波が来る場合があります。



避難の準備

- 避難場所や高台の位置、避難経路を確認しておきましょう。
- 避難時にすぐ持ち出せるように、非常持出品を準備しておきましょう。



津波が発生しそうなときは

避難のポイント

- 地震の揺れがおさまったら、すぐ高台や津波避難場所に避難しましょう。
- 海岸から、「より遠く」ではなく「より高い」場所へ避難しましょう。
- 渋滞中に津波に巻き込まれるおそれがあるので、原則として車は使わず、徒歩で避難しましょう。
- 津波は繰り返し襲ってくるので、避難しても気を緩めず、第2波、第3波に注意しましょう。
- テレビ、ラジオ、防災行政無線などから正しい情報を入力しましょう。



津波でんでんこの教え

東北の三陸地方では、過去に何度も大津波を経験していることから、「津波でんでんこ」という言い伝えがあります。これは、津波が来たら、人にかまわず「でんでんばらばらに逃げろ」という意味で、わき目もふらずに避難しなければ助からないという教えです。

竜巻・落雷から 落雷・落雷を守る

近年、竜巻や落雷といった災害が増加傾向にあります。発生する要因など、正しい知識を身につけ、すみやかに避難できるようにしましょう。

こうして起こる!

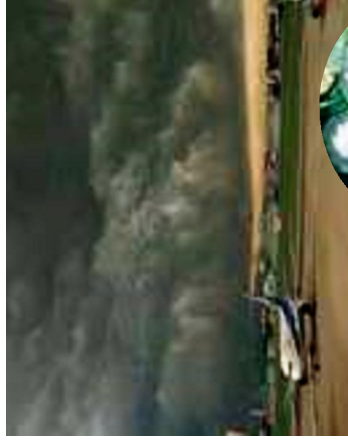
竜巻・落雷発生メカニズム

「発達した積乱雲」が近づくと、**兆し**を把握しておきましょう

- 竜巻・落雷とも**台風・寒前線・低気圧**などにより「**発達した積乱雲**」に伴って発生します。

「**積乱雲**」が近づくと**兆候**は…

- 真っ黒い雲が近づき周囲が暗くなる。
- 冷たい風が吹き出す。
- 大粒の雨や「ひょう」が降り出す。



黒い雲 (気象庁提供)



ひょう (気象庁提供)

竜巻などの災害発生の事例

- 平成24年5月に茨城県つくば市等で竜巻等の突風などにより、死者3人(うち2人は落雷が原因)及び負傷者58人、建物全壊89棟、建物半壊197棟の被害が発生しました。(東京管区気象台 現地災害調査速報より)
- 竜巻等の災害は日本の**どこでも、季節を問わず**発生します。
- 日頃から身の回りの屋内外の**避難場所・避難方法**を考え、竜巻・落雷が発生したら、身を守るため**すぐに避難**しましょう。



平成24年5月6日 つくば市北上 (東京管区気象台提供)



安全な場所へ
迅速な避難を!

竜巻が間近に迫ったら…



頑丈な建物の中へ避難します

- 避難するときは屋根瓦などの飛来物に注意しましょう。



室内では頑丈な机の下に入り身を低くします

- 家の中心部に近い、窓のない部屋に移動しましょう。
- 窓、雨戸を閉め、カーテンを閉めましょう。
- 窓ガラスには絶対近づかないこと。



避難できない場合は、物陰やくぼみに身をふせましょう

- 車庫・物置・プレハブ・木の下への避難は大変危険ですので絶対をやめましょう。

危険!

雨宿りで木の下に入るのは危険です

雷から身を守るには…



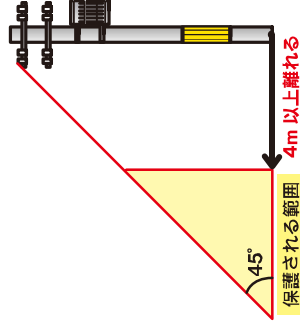
雷鳴が聞こえたらすぐ避難

- 雷鳴が遠くても、雷雲はすぐに近づいてきます。
- 屋外にいたら、安全な場所に避難しましょう。



建物の中や自動車へ避難

- 建物や屋根付きの乗り物(自動車など)へ避難しましょう。



木や電柱から4m以上離れる

- 木や電柱からは**4m以上離れてください**。
- 右の三角の範囲内であれば比較的危険性は低くなりますが、なるべく早く安全な場所に避難しましょう。
- 近くに避難する場所がない場合には**姿勢を低く**しましょう。

地域を守る！ 自主防災組織

突然起こる災害。犠牲者を少しでも減らすためには、近隣住民の助け合いが極めて重要です。あなたの地域にも自主防災組織をつくり、災害に備えましょう。

地域でしっかり話し合い、災害時の役割を決めておく

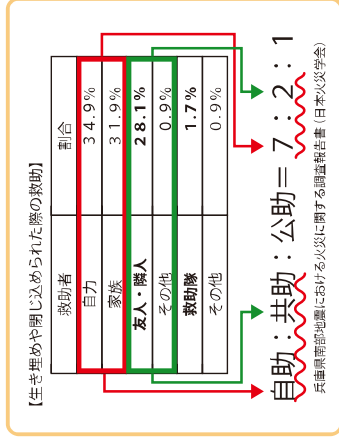


自主防災組織とは

- 右の表は、阪神・淡路大震災のときに、生き埋めになったり閉じ込められた人が誰に救助されたかを示したものです。おおよそ9割の方が自力・家族(自助)、もしくは、近所の人などの助け合い(共助)で助かっています。
- 大規模な災害になればなるほど、消防・警察・自衛隊をはじめとした公的機関などによる救助(公助)には限界があります。このため、災害から命を守るためには、『自助』『共助』が極めて重要になります。
- 自主防災組織とは、「自分たちの地域は自分たちで守る」ことを目的に、結成された組織をいいます。少しでも災害の被害者を減らせるよう、それぞれの地域で結成しておく必要があります。

自主防災組織の活動

- まず、地域の危険箇所を確認し、どのような災害が起こりそうかを予測し、災害が起きた際には、誰がどのような役割を行うのかなどについて、具体的に決めておく必要があります。
- また、継続して活動することが大事なので、どうすれば多くの住民が負担を感じることなく参加できるかを考え、活動計画を立てることが重要です。



自主防災組織の主な活動

- 平常時**
 - 地域で防災について学ぶ
 - 地域の災害危険箇所の確認
 - 避難訓練 など
- 災害時**
 - 地域住民の安否確認
 - 被災者の救出や応急手当
 - 避難所への避難誘導
 - 炊き出し など



避難に支援を要する人たちを守るために (避難行動要支援者)



- ひとたび災害が発生すると、高齢者や障がい者などが避難できずに、犠牲になる可能性があります。「避難行動要支援者」と呼ばれ、高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦、傷病者のほか、日本語が理解できない外国人なども含まれます。
- こうした人たちを守るには、常日頃から地域の避難行動要支援者の把握を行っておくことが大事です。災害時には、地域住民が協力し、支援しましょう。

平常時の支援

- 車いすで移動しやすくないなど、高齢者や障がい者などが住みやすい環境を整備する
- 日頃のコミュニケーションを通じ、地域で支援が必要な人を把握しておく
- 災害時の情報伝達や支援体制など、具体的支援方法を確認しておく
- 防災訓練や講習会へ参加し、災害時の対応の仕方を学んでおく

災害時の支援

- 災害の現状や今後の見通しなどについて適切に情報提供する
- 避難行動要支援者の立場に立った丁寧な避難誘導に心掛ける
- 避難行動要支援者が孤立しないよう、声かけなどを心掛け温かい気持ちで接する



活動している方々の紹介

【黒髪校区第4町内自主防災クラブ】の取り組み

- このクラブは、災害時要援護者支援マップを活用し、住民が避難場所へ集合する際の道順の確認や避難誘導訓練などを実施しています。また、「一人暮らし見守り表」を作成し、災害時の支援のみならず、日々の生活での支援も行っているそうです。
- 住民向けの各種マップを作成し、町内各所の避難場所や井戸・消火栓の場所、標高・道幅で色分けされた道路、電柱などの位置などを記しています。
- マップ作成後には、浸水に備え各所に標高標識を設置。緊急車両の速やかな通行を妨げる電柱などの移動にも意欲的に取り組んでいます。



防災訓練で、足腰の弱い高齢者を避難させる様子
(写真は同クラブ提供)

備えて非常用品

普段から準備し、持ち出しやすい場所に備える!

いざ、急いで避難しなければならぬとき、何をどれだけ持って行くか、とっさに判断できるものではありません。非常用品は日頃から用意しておきましょう。

何を留意すればいいの?

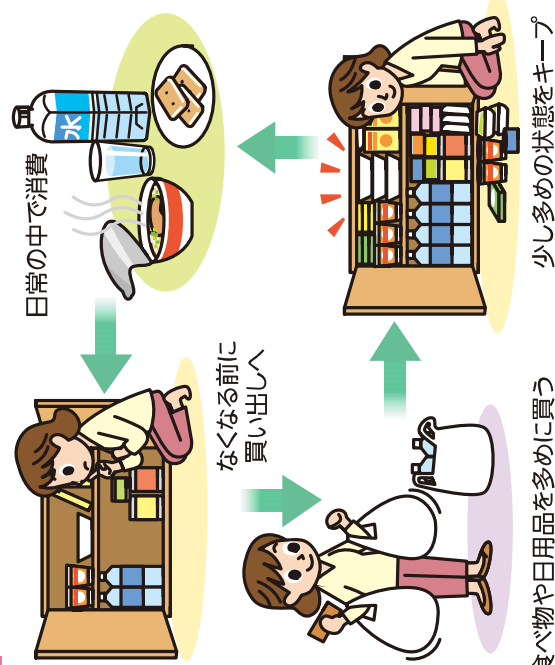
自宅で備蓄を

- 熊本地震でも、電気・ガス・水道などのライフライン被害や物資供給の停滞が発生しました。自宅の倒壊などを免れた人は、発災後も自宅で当面生活出来るように、日頃から自宅で生活する上で必要な物を備えておくことが重要です。



無駄にならない日常備蓄

- これまでの災害用備蓄は、乾パンや懐中電灯など普段使わない物を用意する特別なことと考えられてきた。しかし、日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておく「日常備蓄」なら簡単で無駄にならない備蓄ができます。



非常持出品

- いざ、避難するときに、さっと持ち出すものです。これだけは、最低限、用意しておきましょう。
- 安全かつ迅速に逃げられるよう、両手が使えるリュックサックなどを「非常用持出袋」として準備し、家族構成などを考え、必要なものを必要な分だけ中に入れ、玄関など、避難時にすぐ持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

非常持出品チェックリスト

- | | | | | | |
|-------------|--|-------------|--|-------------|--|
| 貴重品類 | <input type="checkbox"/> 小銭
<input type="checkbox"/> 預金通帳
<input type="checkbox"/> 印鑑
<input type="checkbox"/> 健康保険証・免許証等(コピー) | 生活用品 | <input type="checkbox"/> 厚手の手袋
<input type="checkbox"/> 毛布
<input type="checkbox"/> ライダー・マツチ
<input type="checkbox"/> ナイフ
<input type="checkbox"/> 携帯トイレ
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | 非常食品 | <input type="checkbox"/> 乾パン
<input type="checkbox"/> 缶詰
<input type="checkbox"/> 栄養補助食品
<input type="checkbox"/> アメ・チョコレート
<input type="checkbox"/> 飲料水 |
| 避難用具 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
<input type="checkbox"/> 予備の乾電池
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん | 救急用具 | <input type="checkbox"/> お薬手帳
<input type="checkbox"/> 胃腸薬・便秘薬・持病の薬
<input type="checkbox"/> 生理用品 | 衣料品 | <input type="checkbox"/> 下着・靴下
<input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン
<input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット・雨具 |
| | | | | その他 | <input type="checkbox"/> 携帯用カイロ |

備蓄品

- 救助が届くまでの数日間(最低3日間)を自給自足できるように準備しておくものです。災害後に取り出しやすく運びやすいよう、ケースにまとめ、倉庫、物置、キッチン、押入れなど、いくつかに小分けにして備蓄しておくとう便利です。

備蓄品チェックリスト

- | | | | |
|------------|---|-------------|---|
| 食料品 | <input type="checkbox"/> レトルト食品(ごはん・おかゆ等)・アルファ米
<input type="checkbox"/> インスタントラーメン・カップみそ汁
<input type="checkbox"/> 飲料水 | 生活用品 | <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク
<input type="checkbox"/> カセットコンロ
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> ラップフィルム
<input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ
<input type="checkbox"/> 水不要のシャンプー
<input type="checkbox"/> ビニール袋
<input type="checkbox"/> ロープ
<input type="checkbox"/> 工具セット
<input type="checkbox"/> ほうち・ちりとり
<input type="checkbox"/> 長靴 |
|------------|---|-------------|---|



最新の防災情報を入手する

しっかり情報を入手、状況を把握し避難に備える!



情報収集は、防災対策の第一歩。最新の防災情報入手し、現状把握や将来予測により、危険を察知し避難のタイミングを逃さないことが重要です。

テレビ・ラジオから入手

- 警報や注意報の発表状況はテレビやラジオを通じて知ることができます。最近では、各テレビ局のデータ放送で情報入手することもできます。



携帯電話から入手

熊本県防災情報メールサービス

- 県内の気象注意報・警報、土砂災害警報情報、地震・津波情報や火山噴火情報(阿蘇山・九重山)のほか、県内各地に設置された河川水位などの情報が、発表後、携帯電話に直ちにメール配信されるサービスです。

- サービスを受けるためには登録が必要で、パソコンでも登録できます。

ホームページアドレス <http://www.anshin.pref.kumamoto.jp/>

熊本県防災情報メール

★メール配信サービスの登録・変更方法

こちらに空メールを送信 entry@anshin.pref.kumamoto.jp

<QRコード>



※携帯電話などで迷惑メール防止対策の設定をされている方は、登録される前に

fbousaimail@anshin.pref.kumamoto.jpからのメール受信が可能なように設定を行ってください。

パソコンから入手

熊本県統合型防災情報システム

- 県内の気象情報(注意報・警報、気象レーダー、降水予測等)、雨量情報、土砂災害危険度情報、河川水位情報、河川カメラ情報等をリアルタイムで確認することができます。

ホームページアドレス <http://www.bousai.pref.kumamoto.jp/>

熊本県統合型防災

携帯電話で確認することもできます。

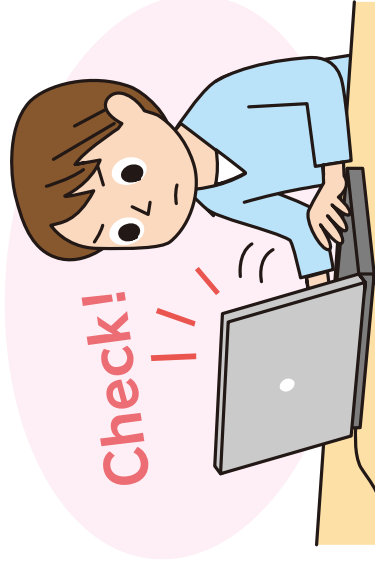
ホームページアドレス <http://www.mobile.bousai.pref.kumamoto.jp/>

熊本県防災情報ホームページ

- 県内の危険箇所や災害特性、災害の記録のほか、災害が発生した際の被害情報、ライフライン情報(ライフライン関係機関のHPへのリンク)、交通規制情報などを確認することができます。

ホームページアドレス <http://cyber.pref.kumamoto.jp/bousai/>

熊本県防災



気象庁が発表する気象情報に注意しましょう!

※気象庁ホームページの情報を基に作成

注意報・警報

- 注意報 … 災害が起こるおそれのあるときに発表されます。※16種類(大雨、洪水、強風等)
- 警報 … 重大な災害がおこるおそれのあるときに発表されます。※7種類(大雨、洪水、暴風、高潮等)

土砂災害警報情報

- 大雨警報発表時にさらに土砂災害発生危険度が高まった時、市町村長が発令する避難勧告等や住民の自主避難の参考となるよう、都道府県と気象庁が共同で発表するものです。
※土砂災害警報情報等が発表されていなくても、土砂災害の前兆現象など普段と異なる状況がないか、斜面の状況には常に注意を払っておく必要があります。

記録的短時間大雨情報

- 数年に一度程度しか発生しないような短時間大雨観測または解析されたときに発表されます。
- この情報は大雨警報発表時に、**現在の降雨がその地域にとって災害の発生につながるような、稀にしか観測しない雨量であることを知らせるために発表されるものです。**この情報が発表されたときは、お住まいの地域で、あるいは、近くで災害の発生につながる事態が生じていることを意味していますので、**自分の身を守ることを第一に行動するなど、特に警戒が必要です。**

台風情報

- 台風情報は台風の状況と予報からなります。実況の内容は、台風の中心位置、進行方向と速度、中心気圧、最大風速、暴風域などです。予報の内容は、72時間先までの各予報時刻の台風の中心位置、中心気圧、最大風速、暴風警戒域などです。

緊急地震速報

- 緊急地震速報は、地震波が2点以上の地震観測点で観測され、**最大震度が5弱以上と予測された場合に**発表されます。発表の内容は、地震の発生時刻、発生場所(震源)の推定値、地震発生場所の震央地名、**震度4以上が予測される地域名**です。

津波に関する警報等

種類	発表基準	発表される津波の高さ		想定される被害と取るべき行動
		数値での発表 (津波の高さ予想の区分)	巨大地震の場合の発表	
大津波警報	予想される津波の高さが高いところで3mを超える場合。	10m超 (10m<予想高さ)	巨大	木造家屋が全壊・流出し、人は津波による流れに巻き込まれます。 ただちに海岸や川沿いから離れ、高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。
		10m (5m<予想高さ≤10m)		
		5m (3m<予想高さ≤5m)		
津波警報	予想される津波の高さが高いところで1mを超え、3m以下の場合。	3m (1m<予想高さ≤3m)	高い	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。ただちに海岸や川沿いから離れ、高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。
津波注意報	予想される津波の高さが高いところで0.2m以上、1m以下の場合であって、津波による災害のおそれがある場合。	1m (0.2m≤予想高さ≤1m)	(表記しない)	海の中では人は速い流れに巻き込まれ、また、着陸いかなだか流失し小型船舶が転覆します。 ただちに海から上がって、海岸から離れてください。

避難情報

大雨等による自然災害が発生し、人的被害の危険性が高まった時に、市町村が発令します。

種類	発表時の状況
避難指示 (緊急)	人的被害が発生する危険性が非常に高いと判断された段階
避難勧告	通常の避難行動ができる者が避難行動を開始する段階で人的被害が発生する可能性が明らかに高まった段階
避難準備・高齢者等避難開始	避難行動に時間を要する者(要援護者等)が避難を開始する段階





雨の強さと降り方



※気象庁ホームページの情報を基に作成

1時間雨量 (mm)	予報用語	人の受けるイメージ	災害発生状況
10以上～20未満	やや強い雨	ザーザーと降る	この程度の雨でも長く続く時は注意が必要
20以上～30未満	強い雨	どしゃ降り	側溝や下水、小さな川があふれ、小規模の崖崩れが始まる
30以上～50未満	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る	山崩れ・崖崩れが起きやすくなり危険地帯では避難の準備が必要 都市では下水管から雨水があふれている
50以上～80未満	非常に激しい雨	滝のように降る (ゴーゴーと降り続く)	都市部では地下室や地下街に雨水が流れ込む場合がある マンホールから水が噴出する 土石流が起こりやすい 多くの災害が発生する
80以上～	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる	雨による大規模な災害の発生するおそれ強く、厳重な警戒が必要

風の強さと吹き方



※気象庁ホームページの情報を基に作成

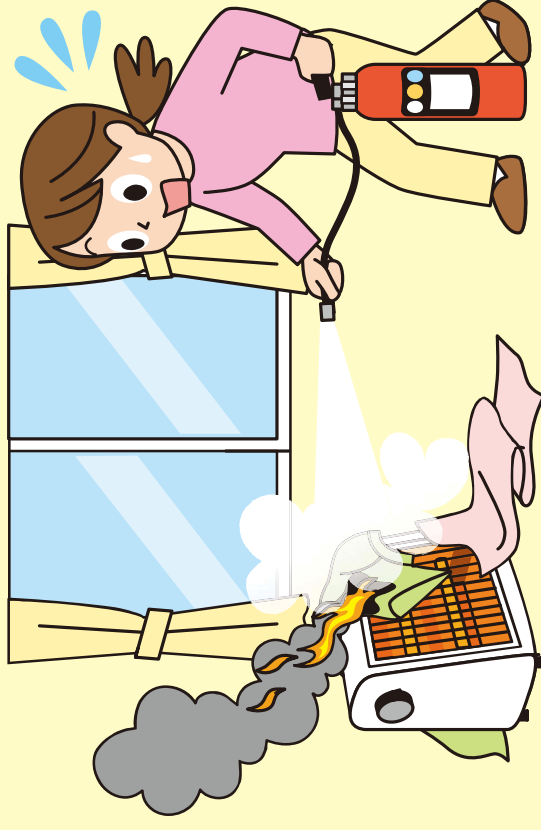
平均風速 (m/s)	予報用語	人への影響	建造物の被害
10以上15未満	やや強い風	風に向かって歩ぎにくくなる。傘がさせない。	取り付けの不完全な看板やトタン板が飛び始める
15以上20未満	強い風	風に向かって歩けない。転倒する人もでる。	ビニールハウスが壊れ始める
20以上25未満	非常に強い風	しっかりと身体を確保しないと転倒する。	鋼製シャッターが壊れ始める。風で飛ばされた物で窓ガラスが割れる
25以上30未満		立ってられない。屋外での行動は危険。	ブロック塀が壊れ、取り付けの不完全な屋外表材がはがれ、飛び始める
30以上	猛烈な風		屋根が飛ばされたり、木造住宅の全壊が始まる

もしものときに

今やろう。
災害から身を守る全てを。

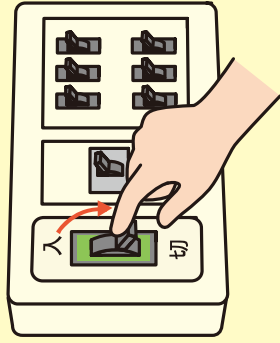
もしも今、大地震が起きたら。そのとき、家にいたら？真夜中だったら？ひとりでしたら？今正しい知識を得よう。一つひとつの小さな備えが、あなたを守る盾になる。

避難するときの注意点



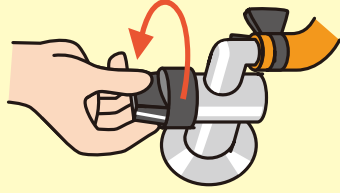
火災の原因をつくらない

●阪神・淡路大震災の死因の約10%が焼死ということからもわかるように、初期消火はとて重要です。火災を発見した場合は、火が小さいうちに消火器や水バケツなどで消火します。消火活動では自分の身の安全が第一ですので、炎が天井に届くなど、身の危険を感じたら消火活動をやめて避難します。



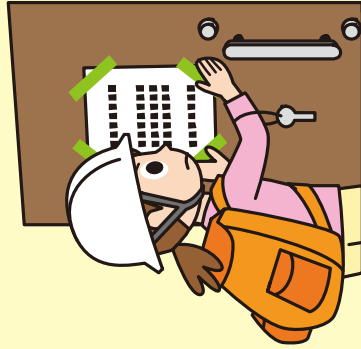
電気ブレーカーを落とす

- 倒れた家財道具の中にスイッチが入った状態の電気製品があると、通電再開後、火災のおそれがあります。



ガスの元栓を閉める

- ガス管やガス器具が破損していると、復旧したときにガス漏れを起こして爆発のおそれがあります。



安否情報のメモを残す

- 避難する際には、自分や家族の安否情報などの貼り紙を残し、鍵をかけて移動します。



災害伝言板・SNSで連絡する

- 電話が通じなくなすることを想定し、連絡手段を複数用意しましょう。熊本地震では、SNSも有効でした。

避難所



避難所と避難場所との違い

- 避難所は、自宅に居住できなくなった被災者を一時的に受け入れる場所で、市町村が指定しています。避難場所は、一時的に地域全体が避難する場所で、大きな公園や緑地・高台などを市町村が指定しています。お住いの地域の避難所・避難場所を確認しておきましょう。
- また、市町村が指定する指定避難所には救護物資が届けられます。

避難所開設までの例

- 下記プロセスは避難所が開設されるまでの一例です。通常は施設の管理担当者が開錠し、開設準備が始まります。しかし発災時は、管理者自身が被災して避難所に来れない、もしくは到着が遅れる可能性もあり、避難者自身が開設準備に当たることがあります。



①受け入れの準備

- 鍵を開け、受け入れの準備を始めます。消防用設備の確認や通信手段が確保できるかなど、施設内と周辺の安全確認をします。

②配置の検討

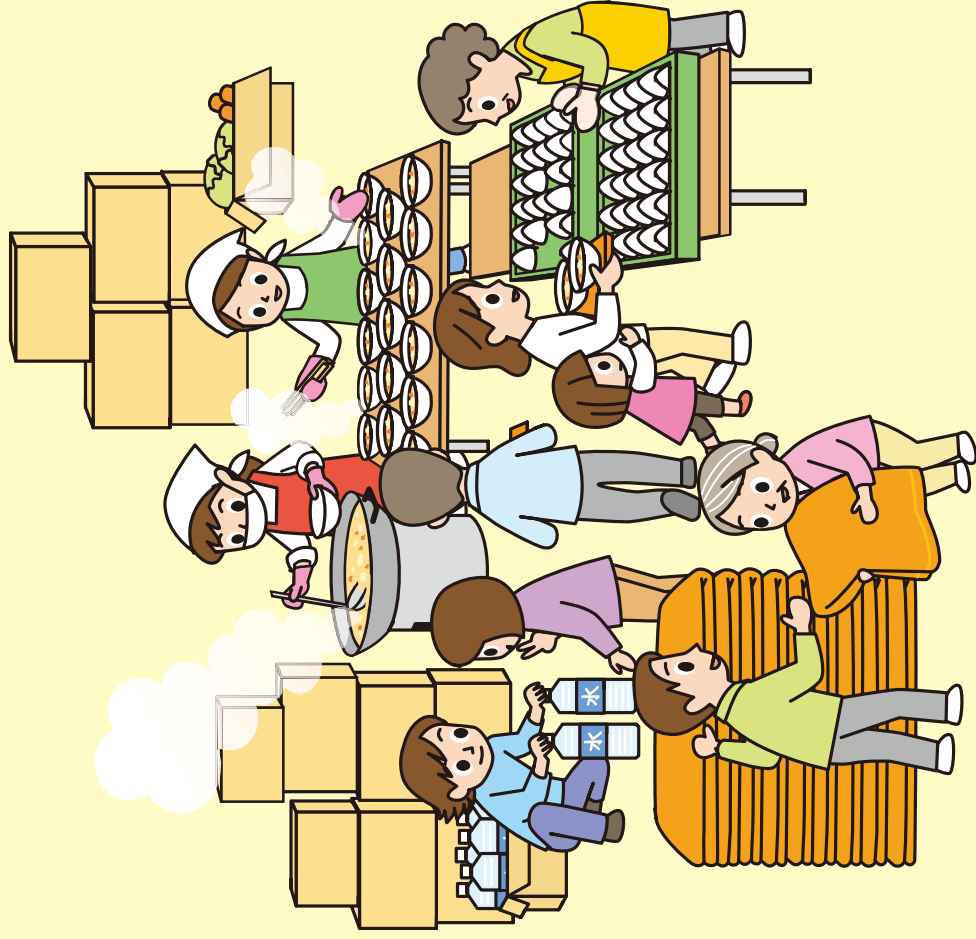
- どの場所に何を設置すべきか、居住スペースの配置などを検討。生活できる環境を整えます。



③受付窓口の設置

- 準備ができたら、受付を開始。名簿を作成し、避難者、要配慮者を含む地域の被災者の状況を把握します。

避難所生活の心得



避難所でのマナーとルール

- 避難所の生活では、ほかの人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声を上げたり、決められた場所以外で喫煙するのはマナー違反。ルールを守り、避難者もできる範囲で役割分担して助け合いながら生活しましょう。また避難所では、要配慮者への心配りも必要です。

避難所到着後からの例

- 下記流れは、避難者が避難所に到着してからの行動の一例です。ただし避難所によって、順序、ルールは異なります。避難所の運営や避難所生活では、ルールを守ることが重要です。避難者同士の助け合い、協力が不可欠になります。



①連絡先などの申告

- 避難所に到着したら、住所・氏名・連絡先を申告し、できるだけ隣近所の人や町内会ごとにとまとまって過ごすようにします。帰宅困難者はその旨を申告します。



②役割分担

- 受付や炊き出しなど、割り当てられた係の仕事はしっかり行いましょう。お互いに協力し合って避難所を運営しなければならぬことも多くあります。

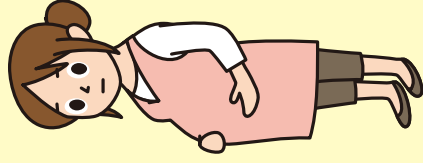


③体調管理・衛生管理

- 急激な環境変化で体調を崩さないように心がけましょう。トイレの清掃やゴミ捨て当番などを決めて衛生管理をしましょう。

要配慮者への思いやり

- 要配慮者とは、妊婦・子ども・高齢者・外国人のほか、障害のある方などです。「ヘルプマーク」などの「災害時に配慮が必要な方に関するマーク等」を身につけている方など、要配慮者には思いやりと支援を心がけましょう。



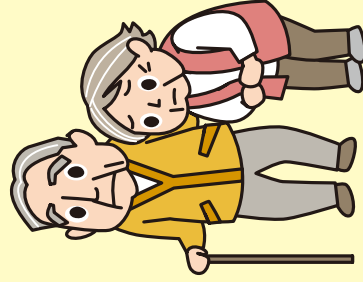
女性・妊婦

- 女性は更衣の問題、妊婦は授乳などの不安を抱えています。また妊娠中の女性や産後まもないお母さんは、健康面やプライバシーに配慮する必要があります。



子ども

- 子どもは遊ぶことでストレスを発散させます。気持ちを表出できるような空間や時間などを確保し、気分転換が図れるようにしましょう。



高齢者

- 高齢者は、不便があっても自分から言い出せないことがあります。明るい声で頻繁に話しかけ、孤立感や不安感を抱かせないよう配慮しましょう。



外国人

- 生活文化の違いや言葉を理解できずに、不安を抱えてしまうかもしれません。外国語を理解できる仲介者や通訳を介し、きちんと情報を伝えることが大切です。

公的機関の連絡先

連絡先	TEL	連絡先	TEL
消防署(消防・救急車)		電力会社	
警察署		ガス会社	
市町村		水道局	
		病院	

災害用伝言ダイヤル(プッシュ式電話機用)

震度6弱以上の地震などの発生により電話がつながりにくくなったときに利用できる伝言ダイヤルです。音声ガイダンスに従い、落ち着いて利用しましょう。

伝言の録音

- ① 「171」にダイヤル
- ② 「1」を押す
- ③ 自宅の電話番号を
市外局番からダイヤル
- ④ 「1」「#」を押す
- ⑤ 録音する(30秒以内)
- ⑥ 「9」「#」を押す

伝言の再生

- ① 「171」にダイヤル
- ② 「2」を押す
- ③ 相手先の電話番号を
市外局番からダイヤル
- ④ 「1」「#」を押す
- ⑤ 再生する

災害用伝言板(携帯電話用)

震度6弱以上の地震などの発生により電話がつながりにくくなったときに携帯電話から利用できる伝言板もあります。

その他の連絡方法

公衆電話

公衆電話は災害時に一般回線より優先的に回線が確保される「災害時優先電話」に指定されています。位置を確認しておきましょう。

インターネット

パソコン、携帯のメール、ツイッター、ミクシィ、フェイスブック、スカイプなどのインターネットを利用した連絡手段は比較的有効とされています。

発行者：熊本県 所属：危機管理防災課 発行年度：平成28年度
本誌は「サントリーレディスオープンゴルフトーナメント2016」のチャリティ金と
㈱エフエム熊本様のご協力により制作いたしました。