

消防団健康マガジン

Presented by **Di treha**

HEALTH MAGAZINE for FIREMEN

春

2017年(平成29年)4月1日発行 | 季刊・年4回発行 第17巻 第1号 通巻57号 | 編集兼発行人/野村元 | 発行所/株式会社トレハクラブ | TEL:03-5787-6130 FAX:03-5787-6170 | 〒154-0024 東京都世田谷区三軒茶屋1-41-9 朝日生命三軒茶屋ビル8階 | E-mail:info@shobo.jp | http://www.shobo.jp/ | 印刷/株式会社ミズカミ

April 2017

INTERVIEW

私の健康法

夕食は孫たちと家族全員で

佐賀県消防協会 会長
佐賀県多久市消防団 団長
陣内 成和

少年時代

勉強よりも遊びに熱心な子供だった。野山を駆け回り、川で釣りをしているうちに日が暮れた。高校で柔道を始め、後にそのときの先輩が消防団に入るきっかけとなった。

現在はお孫さんが5人いるが、4人が柔道をしているという。「心身ともに強い子に」との願いが込められているのだろう。

入団のきっかけ

23歳のある日、地区の先輩から消防団の法被を渡され、その上に日付と消防署へ来るようにと書かれたメモがあった。先輩からの呼び出しは絶対で、指定の日に出向いたのが入団のきっかけとなる。

なかば強制的に入団させられたと当時は感じたが、消防団への入団は二人の男として認められた印という風潮があり、誇らしさもあった。

年上ばかり、20名あまりの先輩たちに採まれて、最初は戸惑い抵抗もした。しかし操法大会直前に先輩

に出している。

以前、高齢の女性が罹災(りさい)されたときにこんなことがあったからだ。

現場に警察が到着して事情を聞かれていたら、その女性は申し訳なさからガタガタと震えだした。女性団員が傍に寄り添うと、団員の消防服をしっかりと握りしめて、気持ちを落ち着かせていた。

それを見て、直接消火活動を行う役割ではなくても、罹災された方の気持ちを和らげるために女性団員は必要な存在と知った。

また、火災現場で体調を崩し倒れた男性団員を女性団員が介助したこともあり、現場で落ち着いた行動ができる女性団員は大変ありがたい。

多久的には市内の5町に分団があるので、操法大会のメンバーは活きの良い団員を選抜して出場させている。町ごとの団のレベルに若干の差があるので、どの団も高い水準になれるよう上を目指してほしい。

操法大会への取り組み

多久的には市内の5町に分団があるので、操法大会のメンバーは活きの良い団員を選抜して出場させている。町ごとの団のレベルに若干の差があるので、どの団も高い水準になれるよう上を目指してほしい。

女性にこそできること

女性の団員を積極的に現場



陣内 成和

公益財団法人佐賀県消防協会 会長
佐賀県多久市消防団 団長
昭和27年6月28日生まれ 65歳

昭和50年4月1日	多久的市消防団多久分団2部	入団
平成3年5月1日	多久的市消防団多久分団	分団長
平成5年5月1日	多久的市消防団	副団長
平成17年5月1日	多久的市消防団	団長(現在)
平成20年5月9日	佐賀県消防協会	理事(現在)
平成25年5月24日	佐賀県消防協会	副会長
平成28年5月26日	佐賀県消防協会	会長(現在)
平成12年3月19日	佐賀県知事から功労章を授与	他多数受賞
平成14年3月6日	消防庁長官から永年勤続功労章を授与	
平成18年2月10日	日本消防協会会長から功労章を授与	
平成23年3月3日	消防庁長官から功労章を授与	
平成28年7月6日	消防功労者総務大臣表彰を授与	



団員になりきるお孫さんと陣内会長

前回の大会ではすぐに結果が出なかったが、努力が必ず今後に繋がると信じている。

操法大会の訓練は厳しく、大会の2〜3ヶ月前から週に3日など、集中して行う。夜に2時間くらいのトレーニングが集中力が途切れず、ちょうどいいようだ。

消防団は職業ではなく、別に仕事を持つ人々で構成されている。「ただひたすら厳しい」という昔のイメージが強く、いまだに敬遠されることがないとは言えない。

そんな時代も昔はあったが、この活動は本人の使命感や熱気が何よりも大事で、他に職場と家族にも理解してもらわないと継続は難しい。

上に立つ人間が高い志で自信を持って指導・指示をし、教示を受けた団員はそれを一生懸命やるという信頼関係こそが大切なのだ。

奥さんの食事は完食する

朝は5時〜6時30分に起きる。いちご農家なので、毎年11月下旬から5月の連休までは朝から収穫があり畑に出かける。既に経営は息子さんに任せられた。

朝は息子さんの奥さんが用意してくれたヨーグルトとバナナを混ぜて食べるヘルシーメニューで、お米ではなくパン食が多い。

朝食を食べた後朝の収穫、お昼に一旦戻って昼食を摂り、ひと休みしたらまた畑に出かけて収穫する。

夕食はだいたい18時くらい。奥さんと息子さん夫婦にお孫

さん5人も顔を揃え、家族全員で食事をするのが決まりだ。メニューは奥さんが気遣ってくれるので、それを残さず食べるようにしている。

お酒はあまり飲まない。たまに夕方にビールやワインを少量飲んだらそれで満足してしまう。

定期的な運動はしていないが、週に1回程度、川にツガン(別名・モクスガニ、ウナギ、エビ等を捕まえに行く。釣果は持って帰り、食卓に並ぶ。お孫さんたちが喜んで食べてくれるのが嬉しい)。



素敵なお孫さんたちと

団員へのメッセージ

仕事をしながらの活動は容易ではない。仕事を放り出して来いとは言わないが、10分でも5分でもいいから出てきて、その中で地域のために出来る活動をしてほしい。

家族からは「平成生まれが入団してくるんだから、そろそろ……」と言われるが、団員のためならどこでも行く姿勢は失くしたくない。そのためにも自分が健康でいなくてはと心がけている。

自分自身が「団員」からスタートしているので、若い団員の苦労や気持ちを分かってくられるし、消防団を通じて、子供たちに「お父さんたちが頑張っている姿」を見せたい。

陣内会長から聞こえてくる言葉はすべて、団に対する強い意志と思いきやりに溢れたものだった。

前号(新春号)の三重県消防協会会長 岩木様の肩書きに誤りがありましたこととお詫言申し上げます。(正) 三重県消防協会

伊藤園
自然が好きです。

鮮度を保つ
「超フレッシュ無酸素充填」製法

お茶は伊藤園

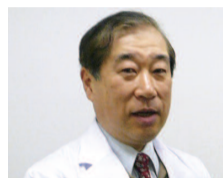
※液中の酸素量0.0003%以下に制御し酸化を防止
空容器の脱酸素防止にリサイクルにご協力ください。

みずみずしいね。

おいしさは、鮮度。

医者いらず健康法

体温を上げる方法



ひなかた ひさお
宗像 久男氏
統合医学医師の会
統合医学健康増進会元会長
2004年ナチュラルクリニック代々木開設、2008年に医療法人社団一友会理事長に就任する。2011年、銀座ヘルスケアクリニック院長を経て、現在に至る。
※共著:小林英男氏

運動不足の解消
運動不足は、低体温の最大の原因と言われています。なぜ、運動不足が低体温になるのでしょうか。それは運動不足になると、筋肉の量が少なくなるからです。血液の循環とリンパの循環は、筋肉というポンプによっておこなわれていて、血液の循環によって運ばれる「栄養」と「酸素」によって、細胞で熱が発生しているからです。ちなみに、熱をより多く発生する細胞は心臓や筋肉などに多いのです。ですから、運動不足になると低体温になるのです。

筋肉には2種類あります。白筋という瞬発力を発揮する筋肉と、赤筋という持続力を発揮する筋肉です。体温を上げる運動は、おもに赤筋を使う運動で、有酸素運動と言われる散歩やヨガ、太极拳など、ゆつくりと長時間動く運動がよいようです。低体温を予防して冷えから身を守るために、特に注目ののが下半身です。人の身体の筋肉は、その7割が腰から下に集中しています。足腰の筋肉の働きがよくなれば、血液やリンパの流れもよくなり、足元の冷えやむくみなども解消できます。

匹中6匹も高血圧にならなかつたのなら、「塩は高血圧の原因ではないのでは？」とも考えられそうです。冷えや低体温を感じる人は、まずは足腰など下半身を鍛えるための軽い運動例を散歩などから試してみましよう。特に食後20〜30分後の軽い散歩は、食べたばかりの栄養を体中にまわすので非常に効果的です。

かつて、下半身の血行がよくなると全身の血行もよくなると同時にむくみなども解消するのです。冷えや低体温を感じる人は、まずは足腰など下半身を鍛えるための軽い運動例を散歩などから試してみましよう。特に食後20〜30分後の軽い散歩は、食べたばかりの栄養を体中にまわすので非常に効果的です。

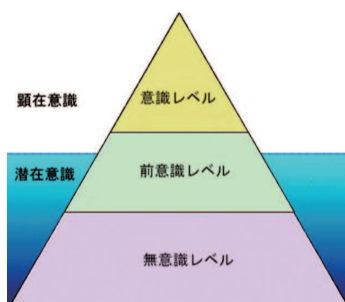
あなただけには好きな曲がありませんか？ 実際には音楽が流れていなくても、頭の中に聴こえてきたりします。特にTVのCMソングではリズムに乗って反復することも。アカデミー賞を受賞した映画「ラ・ラ・ランド」では、会話が直ちにミュージカルへ。ジャズピアニストの男性が恋に落ち、私は感情移入するごとに、音楽と映像でとても元気づけられました。

心の中で映像と音楽を響かせよう



ばんどう ひろし
板東 浩氏
糖尿病専門医、ピアニスト、スピードスケーター、マスターズ陸上選手、著書として「肥満脱出大作戦」「糖質制限の実践法」など。印刷物は1800点以上。

復により Musical Imagery Repetition」といふことも。音楽の二節が頭にこびり付いて離れない曲が調査されました。すると、テンポが速く、間合いが適度に変化し、メロディが繰り返されると。たとえば、映画「ロッキー」のテーマ曲にはこれらの特徴がみられ、私たちの心身を鼓舞してくれそうです。



音楽のパワーとは？
音楽にパワーがあるのは、心の深い層を直接響かせるから。ラ・ラ・ランドを観て勇気が湧き上がったように、音楽は何か挑戦する前向きな気持ちを生み出します。ワームはコンピュータ用語で、自身を複製し増殖するプログラムの意味もあるとか。働くのが大好きな仕事の虫の人も、ときには音楽を活用して、心身の幸せ感を倍増させていってほしいですね。

あなたには好きな曲がありませんか？ 実際には音楽が流れていなくても、頭の中に聴こえてきたりします。特にTVのCMソングではリズムに乗って反復することも。アカデミー賞を受賞した映画「ラ・ラ・ランド」では、会話が直ちにミュージカルへ。ジャズピアニストの男性が恋に落ち、私は感情移入するごとに、音楽と映像でとても元気づけられました。

※これらの文章は多くの方の文献を参考にしてまとめたものです。

消防育英会では、消防職員・団員等で公務により死亡し又は障害の状態となった者の子弟の健全な育成を願い、学資の給付など必要な支援しています。

皆様の温かいご寄付をよろしくお願い申し上げます。

振込先
りそな銀行(銀行コード0010)
東京公務部(支店コード295)
口座種類:普通預金
口座番号:6103645
口座略称:
公益財団法人消防育英会
(「ザイ」ショウボウイクエイカイ))
※誠に申し訳ありませんが、振込手数料をご負担ください。

お問い合わせ
公益財団法人 消防育英会
公益財団法人 日本消防協会

全国の消防職員・消防団員とご家族に贈る応援 SHOP

便利な商品 豊富!

日用品・食品充実!

Firefighter 応援 Shop

ファイヤーファイター応援 検索

http://www.firefighter-ouen.shop

〒105-0001 東京都港区虎ノ門2丁目9番16号(日本消防会館内)
TEL (03) 3593-1401 FAX (03) 3593-1420



スマート

ラウンドアバウト (環状交差点) と ETC

技術革新による燃費向上

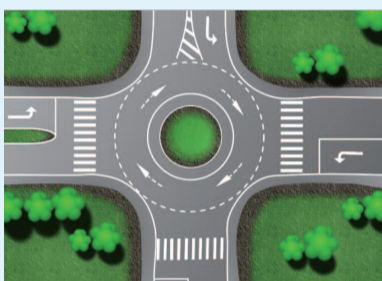
各メーカーの最新技術によって、クルマやバイクの燃費が大幅に向上しています。少し前の燃費を思い出すと、信じられないレベルまで達していると思います。アイドリングストップ機能がある車種も多くありますが、エンジンが頻りにオンオフを繰り返す時は、運転手も搭乗者もあまり心地のよいものではないと思います。その要因の一つが信号です。クルマは走るものですが、出来れば完全停止な時間を減らし、燃費よく走りたいたいと思います。燃費が向上すれば、ETCは進みます。

ラウンドアバウトの実益

ヨーロッパではラウンドアバウト(環状交差点)と呼ばれ

ような形状の交差点がヨーロッパで多くあります。信号がないので、常に動いています。例えば6差路であっても、Uターンをする必要があってもスムーズに方向を決められます。クルマが走っていないのに、信号で止まっている必要はありません。ラウンドアバウトでは視界が開けるので、「見通しの悪い交差点」も無くすることが出来ます。また、長い直線の道路であっても、ラウンドアバウトがあると必ずスピードが落ちますので、スピード超過車も減らすことができます。歩行者保護にも繋がります。

通行する歩行者を優先する自動車の割合が増加するという検証結果がでたそうです。(国土交通省: <http://www.mlit.go.jp/road/r/r-council/roundabout/pdf/03/5.pdf>) ラウンドアバウトは世界各国で実績があるもので、効果が出るかと判断されたところで採用されると、クルマやバイクの技術革新と相まって、さらに環境負荷が減る社会「E」社会が進むのではないかと思います。



(コラムニスト 川口二郎)

命の選び方

口と舌のどろどろ

日本酒の品評会や酒評では、舌の味覚と臭覚、口の中に含んだ時の温度などからなる感覚など、主に口の中で評価します。しかし、実際に酒をいただく際は口の中だけでなく、食道胃を通り腸で体の中に吸収され肝臓に運ばれ一部は身体の組織細胞の糧となり、また一部は気血をめぐらす要因となります。逆に過剰なアルコールや添加物が肝臓に負担をかけることもあります。

よく、旨い酒を飲んだ時に「五臓六腑に染み渡る」なんて表現しますが、まさに身体の中全体に影響し、さらには酒の選び方や飲み方いかんによっては未来の自分の健康をも左右します。

日本酒の種類

酒名だけでなく最高級の代名

詞「大吟醸」が付いているものもあれば純米生原酒無濾過といった複雑な形容詞がついているものもあります。本米酒は「百葉の長」と言われているように適切な飲酒は気をめぐるす好いものです。しかし、「口」の評価を高めようとするば、逆をいいます。日本酒の世界では、キレイなもの好まれるため、ワインやウイスキーなど他では良いとされる香りもオフレバー、求めらる以外の味は雑味として減点対象になります。そのため余計な香りや味を究極まで取り除く独特な進化を遂げたのが現代の日本酒です。

吟醸香や甘味が引き立ちます。この精米で4割以上削ったものを「吟醸」5割以上削ったものを「大吟醸」と名乗れるような定義があります。次に搾った酒と酒粕に分け、更に濾過をします。食養生の世界で重要な「物全体食」素材を丸ごと食べるのが良いという考え方。野菜なら皮ごと、魚も小魚を頭から骨まで丸ごと、お米も削らず玄米がよい「真逆」です。

その他、純米は米と水だけで醸造した100%醸造酒で、本醸造や普通酒は醸造アルコールサトウキビなどが原材料の蒸留酒でエタノール添加しており日本酒と焼酎のブレンドです。その他糖類や添加物を加えているものも日本酒として存在しています。そして、最高に旨いタイミングで発酵を止めるため火入れを

日本酒の選び方



食事療法士 辻野 将之氏
「星のや 軽井沢」等で宿泊型 体質改善プランの企画に従事。 さら鍼灸食養生治療院院長。 著書に「からだを心を整える 「食養生」」(技術評論社)

スマート 経済学

借金とはどの位しても大丈夫？
まず、会社の借金と個人の借金を区別して理解しましょう。

個人の借金は、本人が死亡しても相続人がその借金を負わなければならない。

借金の上限とは？
当期利益の10年分

事業承継に必要なことは？
事業承継は10年かかります!!

リーダーシップをつけるには？
リーダーシップ(人心把握力)をつけるには？

事業承継時の連帯保証人及 び保証額は？
保証人は経営者保証に及ぶガイドラインで180度変わった！その中身は？

事業承継で必要なのは？
事業承継は10年かかります!!

事業承継は10年かかります!!
事業承継は10年かかります!!

事業承継は10年かかります!!
事業承継は10年かかります!!

事業承継は10年かかります!!
事業承継は10年かかります!!

事業承継は10年かかります!!
事業承継は10年かかります!!

事業承継は10年かかります!!
事業承継は10年かかります!!

事業承継は10年かかります!!
事業承継は10年かかります!!

事業承継は10年かかります!!
事業承継は10年かかります!!

事業承継は10年かかります!!
事業承継は10年かかります!!

事業承継は10年かかります!!
事業承継は10年かかります!!

事業承継は10年かかります!!
事業承継は10年かかります!!

事業承継は10年かかります!!
事業承継は10年かかります!!

事業承継は10年かかります!!
事業承継は10年かかります!!

事業承継は10年かかります!!
事業承継は10年かかります!!

TANITA 暑さ対策に!

コンディションセンサー TC-200

5段階の注意レベルがイラストとブザーでわかる

レベル1 注意
レベル2 注意
レベル3 警戒
レベル4 警戒
レベル5 危険

お子様やペットとの散歩時の休憩判断の目安に
練習や試合の実施判断の目安に
お部屋の環境の目安に

お問先 ●(株)トレハクラブ TEL03-5787-6130 FAX03-5787-6170

LEDスティックライト「Rスティック30」

●充電式 連続点灯4.5時間 ●高輝度白色LED30個 強力な明るさ 280ルーメン
●雨に強い生活防水・防塵 IP55 性能 ●USB充電可能 (USBケーブル付)

TL30E-USB 11,500円税別

回転フックで吊り下げOK 360°
明るい
赤色LED点滅モード付

金属面にマグネットで取り付け、両手がフリーになり、夜間の作業が便利です

詳しくはWEBをご覧ください。 Rスティック30 検索

【お問い合わせ】 Rスティック30日本総輸入元 株式会社 来夢 TEL 059-378-6648 info@raimu-jp.com <http://www.raimu-jp.com/products/rstick/>



PICK UP!

「CU-SPI」 オールインワンAED

AEDは救急救命の際に欠かせないものとなっており、公共機関はもちろんのこと、様々な施設で普及率も高まってきた。そこで今回は使い勝手が良く、比較的安価で導入しやすいため、日本はもろろん、海外の警察・消防隊等でも多数採用実績があるオールインワンAED「CU-SPI」を紹介しよう。

心臓マッサージを的確に

いつ、どんな状況で人が倒れるかは全く予想もつかないため、日頃から救急救命の訓練をしていても、いざというときに、的確な心臓マッサージを行うのはなかなか難しい。「CU-SPI」は電子音でリズムを鳴らしてくれるため、心臓マッサージに慣れていない方でも安心して行える。

また、周囲の騒音を感知するセンサーが搭載されているため、周囲が騒然としていても、自動的に音声ガイダンスの音量が上がるので、状況に応じた音量でガイダンスが流れる設計になっている。耳マークを取得しており、難聴者の方も安心して使用できる。

成人／小児モード

簡単切替

AEDは成人だけに對して使用するのではなく、小児に對しても使用する可能性がある。実際に保育園や幼稚園でも導入は進んでいる。成人と小児は体格が異なる。出力エネルギーは約3倍の差があるため、電極パッドを成人用と小児用で交換して使用するタイプのものが多い。「CU-SPI」は本体正面にあるモード切替スイッチをスライドさせれば、成人にも小児にも、電極パッド交換なしで使用できる。一分一秒を争う時には大変ありがたい設計だ。

容易なメンテナンス

AEDはいざという時に使用するため、バッテリー残量の確認、電極パッドの期限等、日頃のメンテナンスが欠かせない。「CU-SPI」は本体表面にそれらを表示するインジケーターがあるため、万が一、異常が発生しても一目瞭然で分かる設計だ。またリコールも他メーカーと比べて少ないのも安心だ。(表示部分に関するリコール1件のみ) またパッドは約2年半で交換が必要だが、バッテリー

! 日常点検を忘れずに
AEDは救命処置のための医療機器です。AEDを設置したら、いつでも使用できるように、AEDのインジケーターや消耗品の有効期限などを日頃から点検することが重要です。



【JRC蘇生ガイドライン2015準拠】 医療機器承認番号 22500BZX00338000
※耐用年数をお守りください。 高度管理医療機器、特定保守管理医療機器



高性能マネキン

「BRAYDEN」

また、救急救命講習で使用する訓練用のマネキンも高性能のものが登場した。「BRAYDEN」は本体



内にはLEDがセットされており、心臓マッサージを深さ5cm以上、速さが100回/分で行うと、額の部分のLEDが発光する設計になっている。心臓マッサージを正確に行っているか一目で分かるので、練習する側にとってもありがたい機能だ。

また本体重量3.1kg、単2電池×6本で駆動可能なので、持ち運びもしやすい。

お問い合わせ先：
株式会社トレハクラブ
TEL: 03-5787-6130
URL: http://www.treha.com

いきいき 消防団

操法大会で2連覇中! 佐賀県嬉野市消防団ラッパ隊



嬉野市消防団 ラッパ隊 隊長 土井 勝男

入団のきっかけ
平成3年4月、前ラッパ隊の隊長から声がかかり、高校時代に吹奏楽をやっていたことから、「あなたはラッパ隊ですよ」と言われて入団した。

指揮や練習方法の提案をしていたら3年弱で班長になり、4年目には指揮者として操法大会に出場。2位の成績を取めた。その後も嬉野市のラッパ隊は1、3位をキープして、現在2連覇中だ。

多彩な活動の場

ラッパ隊の主な活動は「地域の式典やイベントでの演奏」だが、あまり知られていないところは、現職の消防隊員が事故や病気で亡くなったときに葬儀に参列して、ラッパで葬送することもある。ご親族から「消防団に送ってもらえた。入っていた良かった」と言ってもらえた。

健康法

ラッパは腹式呼吸なので、それ自体が役に立っている。奥さんの作る減塩メニューで血圧対策も余念がない。塩や醤油は食卓に置かず、昔は苦手だった野菜も食べるようになった。「夜は寝るだけでしょ」と言われるのでご飯をしっかり食べて、間食もなくなつた。

若い団員に向けて

楽しみながら責任感を育む消防団の先駆けになりたい。慣れないうちは辛いこともあるだろうが、消防団は会社組織にならず、ボランティアだからこそ価値がある。そしてラッパ隊は人前に並ぶポジションなので「いつも見られていない」と意識を持つてほしい。これからは消防団の模範となる指導をしてラッパ隊の父親のような存在になりたいと願う土井分団長。「音楽は良いですね」と目を輝かせていた。



操法大会ラッパ吹奏の部、優勝時

所属隊員は45名。練習は毎月2回、20日前後の夜に行う。月に2回あるので、隊員には「2回のうち1回は来なさい」と呼びかける。ただ、操法大会の前の5月中旬、7月までは、週5、6日の20、22時まで練習を重ねる。休日には朝から晩まで練習することもある。ついて来てくれる隊員には感謝しかない。隊員は、音楽をやったことがない人が9割で、必ずしも経験者を求めている訳ではない。ひと通りの曲が吹けるようになるまで2年くらいはかかるのが通例だ。皆、地元のポンプの点検など



レーザー距離計 Leica DISTO™ D510

大規模火災、及び災害発生時の危険な場所での作業においてレーザー距離計を使えば、安全に効率良く距離を測ることができます。

ライカ ジオシステムズ株式会社
http://www.leica-geosystems.co.jp

- when it has to be right **Leica** Geosystems

トレハ消防団 健康マガジン プレゼント

17春号 メ切り:29年7月末日消印

A ハンズフリー拡声器

1名
●ウエストポーチ型拡声器
●サイズ:幅133×高さ96×長さ222(単位:mm)
●重量:約480g(電池別)

B ストップウォッチ (シチズン)

3名
●単時計時●積算計時●入プリックタイム計時(99ラップメモリー付)●1位、2位の同時計時●時刻表示(12、24時間切替)●カレンダー表示●0.5Hz機能付●カントダウンスタイマー●ペースカウン機能付風・プラスチック種、81x86x23mm-80g

C 上腕式血圧計 (ニッセイ)

2名
●時間帯・体調・気分での血圧は変化します。
●朝と夜の血圧を振り分けチェック!

D 活動量計 カロリキャン

2名
●「階段上り歩数」と「早歩き歩数」を個別測定。
●目標活動量ロリーに対する達成度もお知らせ。
●外形寸法:約33×78×12mm

E 防災クロック

3名
●AM/FMラジオ付き
●手動発電機内蔵
●携帯電話充電用USBジャック付き
●懐中電灯付き
●本体サイズ:73×149×55mm 本体重量:350g

F コンディションセンサー (タニタ)

3名
●携帯型コンディションセンサー
●5段階の注意レベルをイラストとブザーで分かりやすくお知らせ。
●本体サイズ:D36×W58×H108mm

プレゼント応募方法

①氏名 ②生年月日(年齢) ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号
⑥FAX番号 ⑦Eメールアドレス ⑧所属消防団名 ⑨職業 ⑩ご希望のプレゼント記号(A-Fの中からどれか1つ)を明記のうえ、官製はがき、またはFAXにてお申し込みください。

送付先

〒154-0024
東京都世田谷区三軒茶屋1-41-9 朝日生命三軒茶屋ビル8階
株式会社 トレハクラブ トレマガプレゼント係 まで
TEL:03-5787-6130 FAX:03-5787-6170