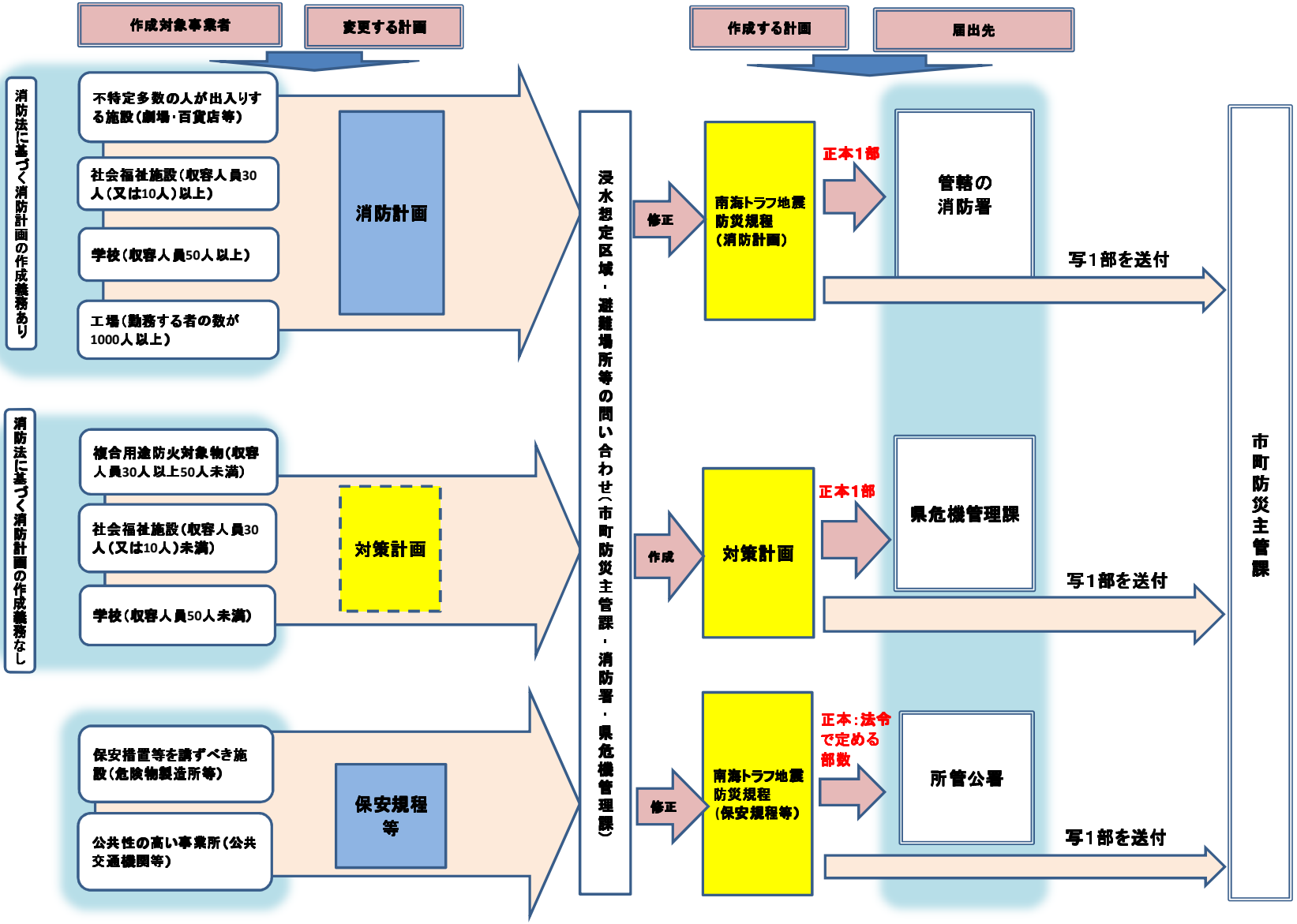南海トラフ地震防災対策計画の作成から届出までの流れ