

みんなで参加!! 高知県 シェイクアウト訓練!!

南海トラフ地震に
備えよう!!

標準実施日時
令和8年9月1日(火)午前10時

※上記の日時での実施が難しい場合は、8/30(日)～9/5(土)の間で自由に時間を設定し、実施してください。



提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議 <https://www.shakeout.jp/>



シェイクアウト訓練とは?

2008年にアメリカで始まった防災訓練で、
その場で

- 1 姿勢を低く (DROP)
- 2 頭を守り (COVER)
- 3 動かない (HOLD ON)

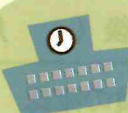
という安全を確保する行動を取る訓練です!!



※主催者から合図はありませんので、時間が来れば各自訓練を開始してください。



つなみまん



さらに
プラスワン!!

家庭・地域・職場・学校で
備蓄物資の確認や避難訓練などを
併せて実施してみよう!



ヘルパちゃん

高知県防災キャラクター © やなせたかし

詳細、参加登録は

高知県南海トラフ地震対策課ホームページ

<https://www.pref.kochi.lg.jp/doc/shake-out/>

参加登録ページ(高知県電子申請サービス)

https://apply.e-tumo.jp/pref-kochi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=18336



参加登録ページ

高知県シェイクアウト訓練 あなたも参加してみませんか?

シェイクアウト訓練は、その場で短時間で実施できるという気軽さが特徴です。いざというときのために、とっさに自分の身を守る行動を身につけ、地震の発生に備えましょう。個人、団体は問いませんので、奮ってご参加ください。

また、訓練当日の様子を撮影し、高知県南海トラフ地震対策課(010201@ken.pref.kochi.lg.jp)までお送りください。課ホームページや実施報告書で紹介させていただきますので、ご協力ください。

申込方法① 高知県電子申請サービスでのご登録 (登録締切日: 令和8年8月31日(月) 午後5時)

下記URLにアクセスし、参加登録ページからお申込みください。

参加登録ページ(高知県電子申請サービス)

https://apply.e-tumo.jp/pref-kochi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=18336

高知県シェイクアウト訓練 で 検索

申込方法② FAXでのご登録 (登録締切日: 令和8年8月31日(月))

下記様式に必要事項を記入のうえ、この面をFAXにて送信してください。

高知県危機管理部 南海トラフ地震対策課 FAX番号: (088) 823-9253

参加・形態	☐ 個人/家族 ☐ 仲間/任意のグループ ☐ 小・中学校 ☐ その他の学校 ☐ 医療/福祉関係機関 ☐ 地方自治体 ☐ 協同組合(漁業/農業/林業)	☐ 町内会/近所のグループ ☐ 自主防災組織 ☐ 高校/大学 ☐ 保育園/幼稚園 ☐ 国の機関/公的機関 ☐ 企業 ☐ その他団体	
氏名(団体名)	ふりがな ※家族、仲間、近所のグループの場合は、代表者氏名をご記入ください。		
メールアドレス	@		
電話番号	FAX番号		
参加予定人数	人	所在市町村	(市町村名) (地区名・町・大字等)
訓練参加日	☐ 9月1日(火) ☐ 9月1日(火)の前後(月 日) ※8/30~9/5の間		
シェイクアウト訓練と 同時に行う訓練 ※なければ空欄	☐ 避難訓練 ☐ 備蓄物資の確認 ☐ 初期消火訓練 ☐ 児童引渡訓練 ☐ 避難所開設訓練 ☐ 業務継続計画遂行訓練 ☐ その他訓練【 】		
ホームページ又はその他資料上に、参加団体として掲載してよろしいですか。 ☐ はい 担当者氏名:【 】 電話番号:【 - - 】 ☐ いいえ			

※電話での参加登録は行っておりません。高知県電子申請サービス・ファクシミリでご登録ください。

※ご登録いただきました情報は、本訓練の目的のみに使用します。

※訓練終了後、インターネットによるアンケートを実施しますのでご協力をお願いします。

(アンケートページ: https://apply.e-tumo.jp/pref-kochi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=18337)

全2回開催！

認知症 カフェ

のご案内



認知症カフェとは…？

コーヒー等を飲んでくつろぎながら
認知症について、学んだり、
気軽に話することができる集まりです。
認知症の当事者や家族に限らず、
どなたでも参加できます。



日程・内容

受付開始…14時30分～

第1回	9月14日（月） 15時～16時30分 ミニ講座『 アルツハイマー型認知症とは？ 』 (講師：梶原病院 医師) ポイント よく聞く“アルツハイマー型認知症”ってどんな病気？ そんな皆さんの疑問に医師が分かりやすく答えてくれます！
第2回	10月16日（金） 15時～16時30分 ミニ講座『 脳年齢測定&コグニサイズ 』 (講師：梶原病院 理学療法士) ポイント あなたの脳年齢は何歳？ 測定機器で測ってみましょう。 認知症は誰もがなる病気ですが、発症や進行を遅らせることも大切。 認知機能維持のための体操“コグニサイズ”もご紹介します。

会場

雲の上の図書館

参加費

無料

※会場では竹ぼうきの会の
コーヒー・クッキー(各150円)
の販売もあります。

ミニ講座以外にも、
講師やげらげら家族会に質問
できる時間を設けています。
この機会に、認知症について
気になっていることを
聞いてみませんか？

参加申し込み・お問い合わせ

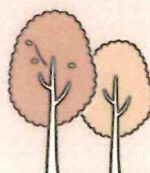
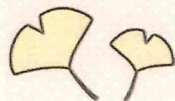
保健福祉課(前田)

☎0889-65-1170

または げらげら家族会(掛橋)

☎0889-65-0312

★開催日の1週間前までに申し込みください。



暑い時期のリチウムイオン電池に注意!

リチウムイオン電池使用製品は、外気温が上昇する時期に電池への負荷が高まり、発火等の事故リスクが増加する傾向にあります。

事例① 車内に放置しない!

車のトランクにモバイルキーボードを放置していた。その後、車で走行していたところ発火しトランク内部が焦げた。



事例② 水に濡らさない!

雨に濡れたモバイルバッテリーをビニール袋に入れ、机の上に放置。翌朝に見るとバッテリーが黒ずみ、ビニールが溶け、机の表面が焦げていた。



事例③ 強い衝撃に注意!

携帯扇風機を使用中、床に落とした。数分後煙が出て焦げ臭くなり、破裂音が出た。

注意ポイント

- 車内等の高温環境下での放置は厳禁。
- 強い衝撃や水濡れに注意。
- 可燃物のある環境での充電を避ける、起きているときに充電するなど、充電時は安全を確保。
- 本体が異常に熱くなる、変形するなど、異常を感じたら使用中止。
- 公共交通機関での持ち込みルールを守る。



捨てるときは… リチウムイオン電池使用製品の廃棄方法は自治体によって異なります。捨てる際にはお住まいの市町村のホームページ等をご確認ください。

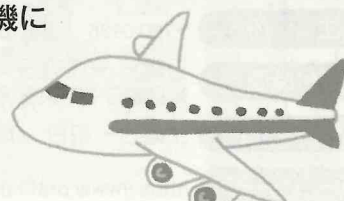
クイズで学ぼう! 消費生活のキホン (問1)



高知県立消費生活センター
キャラクター
くまっちゃん

Q. モバイルバッテリー(160Wh以下)は飛行機に何個まで持ち込むことができる?

- ① 2個
- ② 4個
- ③ 何個でも
- ④ 持ち込み禁止



答えは次のページ⇒

地域の安全を守ろう

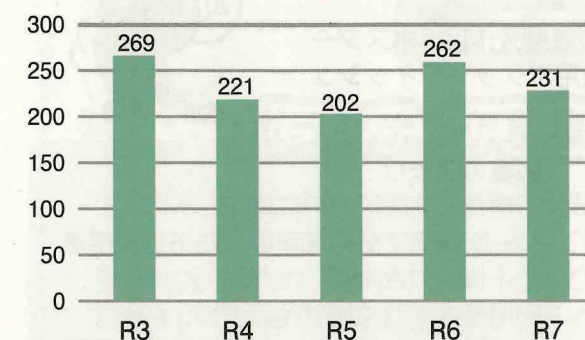
不審者に注意!!

令和7年に、不審者が子どもや女性に対して声をかけたり、つきまとったりしたとの情報が県警察に231件寄せられ、そのうち、小学生に対する声かけ事案が約4割を占めていました。

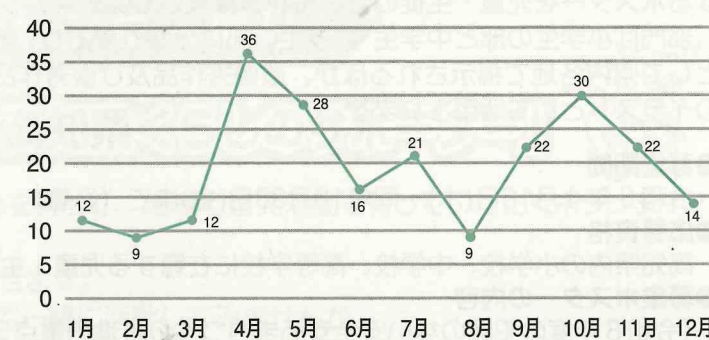
不審者情報は、年間250件前後で推移しており、予断を許さない状況です。この種の事案は、誘拐や性犯罪などの重大犯罪に発展するおそれがあるため、注意が必要です。



【子ども・女性に対する不審者情報の件数】



【令和7年の月別不審者情報の件数】



「〇〇しながら」の「ながら見守り」をやってみませんか!!

犯罪や声かけ事案の被害を防止するための一つの方法として、「ながら見守り」活動があります。

この活動は、地域の皆さんが、買い物、犬の散歩、車の運転などの日常的な活動を行いながら、防犯の視点を持って、地域の見守りを行っていただくものです。

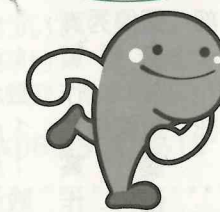
活動時間を捻出したり、仲間やお金を集めたりするといった負担はなく、日常生活として行っている皆さんの活動が、町や地域住民の安全を守ることに繋がります。

無理をせず、
できることから始めましょう!

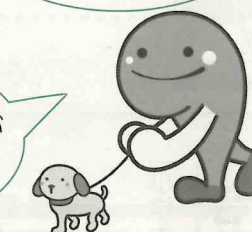
「水やり」をしながら、周囲に不審な人や車がないか確認しよう



「ジョギング」をしながら、町や人の安全を確認しよう



「ペットと散歩」しながら、安全対策が必要な場所がないか確認しよう



日常生活に防犯の視点を!!
みんなの「視点」や「声かけ」が、地域の見守りになります。



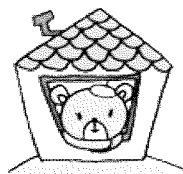
くらしネットkochi編集・発行者
高知県文化生活部 県民生活課



安全安心まちづくりニュース編集・発行者
高知県安全安心まちづくり推進会議

問い合わせ先
高知県文化生活部 県民生活課
〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目2番20号
TEL 088-823-9653(くらしネットkochi) FAX 088-823-9879
088-823-9319(安全安心まちづくり)
E-mail: 141601@ken.pref.kochi.lg.jp

クイズで学ぼう！消費生活のキホン（答え）

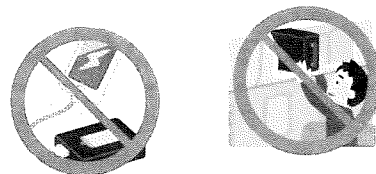


答えは

① 2個

令和8年4月24日から国土交通省が定めた新たなルールが適用され、飛行機内に持ち込むことができるモバイルバッテリーの数は、2個までに制限されました。
個数制限のほかにも以下のルールがあります。

- ①預け入れ手荷物には入れない。②ワット時定格量 160Wh まで。
- ③ショートしないように個々に保護。④収納棚には収納しない。
- ⑤機内で充電しない。⑥機内で使用（電子機器への充電）しない。



●消費生活センター便り



ボランティア募集！『高知県くらしのサポーター』



県立消費生活センターでは、消費者問題に関心を持って、地域で啓発活動を行っていただくボランティア「高知県くらしのサポーター」を養成しています。

養成講座を受講するとサポーターとして登録できます。

お住まいの地域で消費生活のボランティアとして一緒に活動してみませんか。

サポーター活動のご紹介

令和8年度くらしのサポーター養成講座

こちらからも申込みできます！

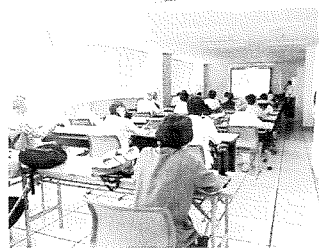


7月27日(月)・11月17日(火)

※どちらの日をお選びください。

場 所：県立消費生活センター研修室
時 間：13：30～15：30（両日とも）
対 象：県内在住の18歳以上の方
定 員：各回会場30人+オンライン50人（Zoom）
受 講 料：無料
受講方法：会場 or オンライン
内 容：・サポーターの役割について
・県内のトラブル相談事例
・消費生活センターの役割 等

申込み：TEL088-824-0999/FAX088-822-5619



●不安に思った場合やトラブルに遭った場合は、すぐに相談しましょう。

消費者ホットライン・・・局番なしの188（いやや）番

お住まいの市町村等の消費生活相談窓口につながります。

消費生活に関するご相談は

高知県立消費生活センター ☎088-824-0999

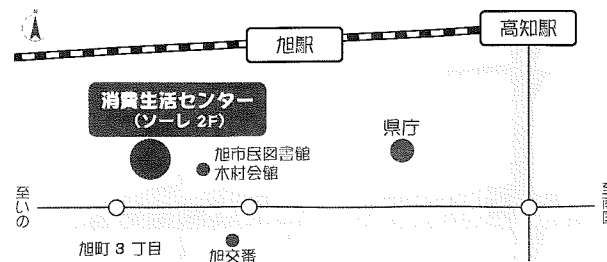
住 所 〒780-0935 高知市旭町3丁目115番地「ソーレ」2階

受付時間 日曜日～金曜日 9：00～16：45
※日曜日も相談を受け付けています。

休 所 日 土曜日・祝日・12/29～1/3

ホームページ <https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/141602/>

県立消費生活センターから情報発信中！
Instagramもチェック⇒



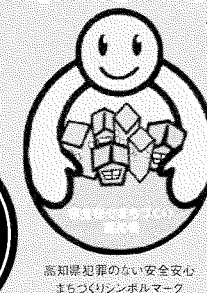
「安全で安心なまちづくり」に
関する広報紙

安全安心

みんなで始めよう！
犯罪のない
安全安心まちづくり

まちづくり
ニュース

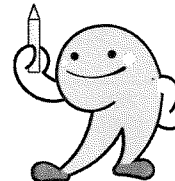
令和8(2026)年度
第1号



令和8年度安全安心まちづくりポスターを募集しています！

県では、防犯意識や安全で安心なまちづくりの気運を高めるため、広報活動などで活用するポスターを児童・生徒の皆さんから募集しています。

部門は小学生の部と中学生・高校生の部に分かれており、各部門の最優秀作品はポスターとして県内各地で掲示されるほか、最優秀作品及び優秀作品は啓発用ポケットティッシュのイラストとして活用されます。



●募集期間

令和8年4月16日(木)～同年10月30日(金)まで（必着）

●応募資格

高知県内の小学校、中学校、高等学校に在籍する児童・生徒

●募集ポスターの内容

（令和8年度の犯罪のない安全安心まちづくり推進の重点テーマ）

「地域で子どもや高齢者などを事故や事件から見守ろう」

「特殊詐欺やSNS型投資・ロマンス詐欺の被害を防ごう」

「鍵かけ運動を進めよう」

※交通ルール等の遵守に特化した内容は対象外

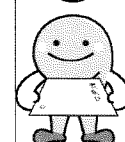
例：ヘルメットの着用

※薬物（大麻、麻薬など）乱用防止、20歳未満の喫煙や飲酒の禁止、スマートフォンなどの安全利用（SNSの利用方法、援助交際ほか）などの注意喚起については、重点テーマではありませんので、審査の対象になりません。

応募の決まり

- 自作未発表のものに限る
- 一人何点でも応募可能、ただし、用紙1枚につき1点
- 用紙は、八つ切サイズ（271mm×382mm）で、白紙を使用
- 画材は色鉛筆、クレヨン、ポスターカラー等自由
- 作品裏面に住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、学校名・学年、作品説明を記入（無記入の場合は無効）
- 応募作品は折り曲げないように郵送又は持参 など

各賞



小学生の部	最優秀賞	1点…高知県知事からの表彰状、副賞として図書カード5千円分
	優秀賞	1点…高知県知事からの表彰状、副賞として図書カード3千円分
	佳作	数点…高知県知事からの表彰状
中学生・高校生の部	最優秀賞	1点…高知県知事からの表彰状、副賞として図書カード1万円分
	優秀賞	1点…高知県知事からの表彰状、副賞として図書カード5千円分
	佳作	数点…高知県知事からの表彰状

※参加賞：応募者全員に、安全安心まちづくりグッズをさしあげます。

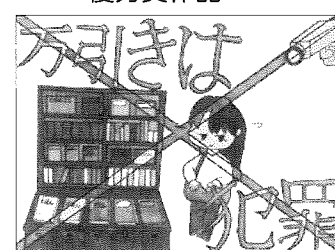
令和7年度受賞作品

【小学生の部】

～最優秀賞作品～



～優秀賞作品～



【中学生・高校生の部】

～最優秀賞作品～



～優秀賞作品～



ポスターの詳しい募集要領や過去の受賞作品等は、高知県のホームページ内に掲載しています。



令和8年8月17日

各部落代表者 様

梶原町共同募金委員会
会 長 高橋 基文
【公印省略】

令和8年熊本地震義援金の受付について

令和8年7月28日（火）に発生した地震により、多数の方が生命又は身体に危害を受け、又は受けるおそれが生じていることから、10市10町1村（熊本市、八代市、水俣市、山鹿市、菊池市、宇土市、上天草市、宇城市、天草市、合志市、下益城郡美里町、菊池郡大津町、菊陽町、阿蘇郡西原村、上益城郡御船町、嘉島町、益城町、甲佐町、八代郡氷川町、葦北郡芦北町、津奈木町）で災害救助法が適用されました。

この度、高知県共同募金会より被災された方々を支援することを目的に義援金募集の通達がありました。

梶原町共同募金委員会では義援金募集に協力するため、募金受付窓口を設置しました。

募金受付窓口：梶原町社会福祉協議会（梶原町共同募金委員会）

○受付期間 令和8年7月31日（金）から令和8年10月30日（金）まで
義援金の寄付をされたい方は月曜～金曜（祝日を除く）の午前9時から午後5時の間で社協事務所（川西路 保健福祉支援センター 西隣）までお持ちください。

※社協でお預かりした義援金は中央共同募金会に全額送金します。そこから熊本県市町村の被災状況に応じて按分して送金されます。

◆義援金の受け入れ金融機関について

金融機関	支店名	口座番号	口座名義
ヒゴ肥後銀行	スイドウチョウ水道町支店	普通預金 2787061	レイワハチネクマモトジ`シンギ`エンキン 令和8年熊本地震義援金 フク) クマモトケンキョウト`ウホ`キンカイ 社会福祉法人熊本県共同募金会
熊本銀行	本店 営 業 部	普通預金 3248213	レイワハチネクマモトジ`シンギ`エンキン 令和8年熊本地震義援金 フク) クマモトケンキョウト`ウホ`キンカイ 社会福祉法人熊本県共同募金会
ゆうちょ銀行	00950-6-326682		クマモトケンキョウホ` 熊 本 県 共 募 レイワハチネクマモトジ`シンサカ`イギ`エンキン 令和8年熊本地震災害義援金

※窓口からの振込手数料は無料となります。また、救援物資・物品は取り扱いしておりませんのでご理解くださいますようお願いいたします。

◆「銀行や社協にはよう行かんけど募金をしたい」とのご希望のある方は、ご相談ください。

梶原町社会福祉協議会 電話 65-1235（共同募金委員会事務局 担当 玉川、樋口）

裏面もご覧ください

2026年08月13日現在 募集義援金一覧

	義援金募集期間
令和6年能登半島地震災害義援金（石川県）	令和6年1月4日（木）～令和9年3月31日（水）
令和6年能登半島地震災害義援金（中央共募）	令和6年1月5日（金）～令和9年3月31日（水）
令和6年能登半島地震災害義援金（富山県）	令和6年1月5日（金）～令和9年3月31日（水）
令和6年能登半島地震災害義援金（新潟県）	令和6年1月9日（火）～令和9年3月31日（水）
令和6年能登豪雨災害義援金（石川県）	令和6年9月26日（木）～令和9年3月31日（水）
大槌町林野火災による災害義援金	令和8年5月7日（木）～令和8年8月31日（月）
令和8年7月滋賀県甲賀市の土砂崩れ災害義援金	令和8年8月10日（月）～令和9年1月29日（金）

*複数の義援金を受け付けています。本会に送金の際は、必ず義援金の名称（県名）と金額を記載してください。

【義援金の税制上の取り扱いについて】

この義援金は、税制優遇措置の適用対象となります。
確定申告に際しては、金融機関で受け取る振込金受領証をご提出ください。

◇該当する税制優遇措置

- ・所得税法第78条第2項第1号及び法人税法第37条第3項第1号に規定する「国又は地方公共団体に対する寄附金」に該当
- ・地方税法第37条の2第1項第1号及び第314条の7第1項第1号に規定する「都道府県、市町村又は特別区に対する寄附金」に該当

地域安全ニュース

須崎市
中土佐町
津野町
梶原町



警察官をかたった詐欺に注意！

警察官はSNS(LINEなど)で連絡しません！

全国で、警察官になりすまして事件の関与などを口実に、身の潔白の証明のために、お金を要求する手口が相変わらず続いています。

★警察官は、SNSでメッセージを送ったり、ビデオ通話はしません。

★警察官は、お金を振り込ませる要求はしません。

★警察官は、警察手帳や逮捕状をSNSで見せたりしません。

警察官をかたる人物から SNS (LINE など) に誘導されたらそれは「詐欺」です。近年では、被害者は高齢者だけではなく若者からあらゆる世代での被害が増加しています。お金の話が出たら「詐欺」と疑い、大切な財産を守りましょう。



国際電話の着信拒否ができます！

「+」から始まる国際電話や、0800などからの着信から詐欺につながっていきますので、知らない電話番号には出ないことが詐欺にあわない対策です。おうちの固定電話や携帯電話に、海外からの電話を着信させないことが得策です。最寄りの警察署、駐在所、地域安全協会までお問い合わせください。須崎警察署管内で行っている高齢者の集いなどの「防犯等講習会」でも申請が可能です。(各種講習会の出前講座などお問い合わせは42-0700まで)



相談などは、須崎警察署 (0889) 42-0110 番へ
緊急の場合は110番へおかけください。

今年の夏も暑いですね！エアコンを上手に活用し、
こまめに水分補給を！無理は禁物ですよ！

