

防災

ミニブック

vol.3

安全な避難について考える

あっちゃん まこと先生の  
逃げ足ジシンあり

2022年1月～2023年1月放送分

あっちゃん

NHK高知 高橋 篤史 アナウンサー

まこと先生

高知大学防災推進センター 岡村 真吾 教授

NHK 高知放送局



## 目次

- 「逃げ足ジシンあり」ミニブック紹介エリア . . . . . 2p
- 逃げ足ジシンあり紹介 . . . . . 4p
- 放送内容 . . . . . 6p
- ワークシート 学校編 . . . . . 24p
- ワークシート 登下校編 . . . . . 26p
- ワークシート おうち編 . . . . . 28p
- さいごに . . . . . 31p

ミニブック  
紹介エリア  
map



6-7p  
10-11p  
高知市

20-21p  
香南市

18-19p  
東洋町

12-13p  
田野町

22-23p  
四万十町

8-9p  
黒潮町

14-15p  
土佐清水市

16-17p  
沖の島

# あっちゃん まこと先生の 逃げ足ジシンあり

2022年1月～2023年1月放送分

## 安全な避難について考える

南海トラフ巨大地震は、いつ、どこで起きるかわかりません。

まこと先生（高知大学・防災推進センター岡村眞客員教授）と

あっちゃん（高橋篤史アナウンサー）が県内各地の学校などを訪問。

児童、生徒の皆さんなどと一緒に、安全な避難について考えます。

（「こうちいちばん」内で月1回程度放送）



**高知大学 防災推進センター**  
 おかむら まこと  
**岡村 眞** 客員教授

理学博士 専門は地震地質学。  
 東日本大震災後、岩手県から千葉県  
 沿岸部を調査。



本誌の放送内容では  
 この姿でお届け



過去の災害から学び、考えながら生きていく

前回の南海トラフ巨大地震から76年が経過しました。次の大地震・大津波が近づいています。地震の揺れが強かった阪神・淡路大震災から28年。津波の被害が巨大化した東日本大震災から12年。それ以降も熊本地震や北海道胆振東部地震などの内陸の活断層の動きによる直下型地震が頻発しています。日本列島は地震の動き=断層運動で出来上がった国

で、その発生を止めることはできません。県内の多くの小中学生と津波から逃げる訓練を行いました。津波は大きな地震の揺れの後に、遠い海域からやってきます。揺れの後に、遠い海域からやってきます。海岸でも逃げる時間があります。地震後の避難は日常の避難訓練と異なり、大きな障害物が避難を妨げます。この冊子が地域の実情にあった避難訓練に役立ったことを願っています。

**NHK**  
 たかはし あつし  
**高橋 篤史** アナウンサー

2020年3月に東京アナウンス室からNHK高知放送局に異動。「逃げ足ジジンあり」ではデニム生地のオーバーオール姿が目印。



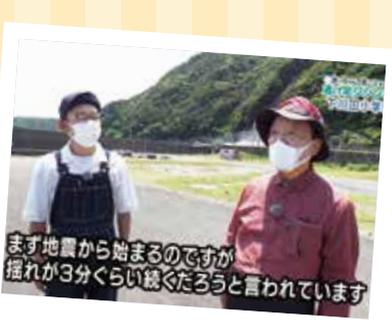
本誌の放送内容では  
 この姿でお届け



防災と一緒に向き合いましょう!

地震・津波から命を守ってほしい。少しでも高い所を目指して逃げてほしい。このメッセージを、子どもたちに、家族に、地域に広げてもらうことを大きなテーマに掲げてスタートした「あっちゃん & まこと先生の逃げ足ジジンあり!」は2年目となりました。子どもたちと一緒に高台までの避難路を歩きながら、まこと先生が話してくれる内容は、その地域

だけに留まらず、命を守るためのヒントがいっぱいです。そして、そのヒントを受け取る子どもたちの一生懸命な表情には、未来への希望を感じています。津波について考えるのはつらいことかもしれませんが、でも、目を背けず、大切な人の命、自分自身の命を守るためには何が必要なのか。少しずつでも構いません。一緒に考え続けていきましょう。



2022年1月28日放送

第9回

# 3世代が防災士 編



今回は、防災士の資格を持つ片山さんご一家が暮らしている高知市大津周辺を出発。全国最年少防災士(当時)になった片山航さんが通っている小学校がある高知市中心部に向かいながら、通学途中、地震や津波から命を守る方法を考えます。

## 電車+地震! どうする?



今回は、航さんの通学途中、高台にある高知城を目指します。まずは、通学で路面電車に乗ったときに、地震が起きた場合です。



片山さん一家に加えて、とさでん交通電車事業部次長(当時)の畑山真沙樹さんにも乗っていただきました。緊急地震速報の場合は、この電車はどうなるのでしょうか?



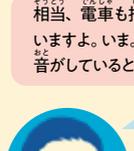
栈橋の指令から、緊急地震速報が発令されたという無線が発令されて、運転士が安全な場所まで停止させます。



揺れを感じたら?



低い姿勢になることが大切です。



みんな、やってみましょう! 揺れが来たぞー。



頭を守って伏せて、この姿勢で、どれくらい?



3分くらい待つというのが大事なんです。3分は長いぞ。揺れているよ、揺れているよ。



しんどい地震7の揺れが来るわけですからね。



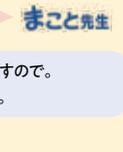
相当、電車も揺れます。50センチから60センチくらい、横に揺れていますよ。いま、横へ。ガタン、ガタン、ガタン、ガタン。ものすごい音がしていると思いますよ。地震のときは、音がすごいです。



揺れがおさまったら、焦らず、乗務員の指示に従って避難しましょう。



地震の影響で停電しても大丈夫ですか?



こちら、非常開放弁です。

基本的には、地震のときは、乗務員の方が開けるんですよね?

閉じ込められることはないですね。まずね。

そうですね。でも、乗務員もケガをする場合がありますので、このコックを開けます。4つのドア、すべてにあります。

## 市街地の避難場所を確認しよう!



高知市の中心部に到着しました。電車から外に出るときも乗務員の指示に従い、そして、高台を目指しましょう。



航さんが登下校のときにいつも持ち歩いているものがあるんですね?

高知市が発行している「津波避難マップ」です。いつも持って歩いて、避難場所を確認しています。

これを見ると、いま私たちがいるのは、この辺りです。そこで、一番近い避難場所はどこだろうと思ったら、この銀行の高知支店。ここにあるんですね。



ほら、あそこ。津波避難ビルの指定がしてあります。行こうか。ここから上がるようになっていきます。



この場合は、震度2の揺れで、この先の扉が開くことになっています。土日祝日で銀行の行員がいなくても、ここに飛び込めば...



逃げられるんです。開いている。

遊びに来たときも、ここは避難に使えますね。



いちばん上、3階の屋上が避難場所になっています。

素晴らしいですね。津波から避難できるビルやマンションは、この銀行以外にも、数多く指定されています。「津波避難マップ」で、事前に確認しておきましょう。

## 高知城・二ノ丸へLet's go!



『津波避難マップ』は、高知市のホームページからダウンロードして入手できます。

目指す高知城の二ノ丸の広場は、銀行からおよそ500メートルです。

追手門をくぐって進むと、立派な石垣があります。まこと先生、この辺りの石垣は大丈夫でしょうか?

崩れると思いますよ。地震のたびに、戻っています。揺れ始めたら、石垣や壁には、寄らないようにしましょう。とにかく、地震でどうしてケガをするか、命がなくなるかというところから、上から『モノ』が落ちてくるからなんです。



石垣の近くに寄らなければ、大丈夫ですか?

寄らなければ大丈夫です。石垣は崩れているかもしれないですが、危ない場所を選べながら、さらに上を目指しましょう。



## まこと先生とみんなの約束!

いろいろな所にいたときに、ここに津波が来たかどうか、地震があつたらどうなるかというのを皆さんで考えられていますが、そういうことを皆さんにね、周りの方に防災士としてお伝えいただければ、本当にありがたいと思います。ひとりひとりが、1人の命、2人の命を助けることに直接つながっていくので、防災士の知識を、これからは役立ててほしいと思います。



2022年6月3日放送

くろしおちやうりこさ が ちゆうがっこう

第10回

# 黒潮町立佐賀中学校 編



土佐湾に面している黒潮町。

津波の第1波が佐賀地域に到達するのは、最短10分。

その後、津波の高さは、最大で15メートルを超えと言われています。できるだけ早く高台に避難しないといけません。

## 津波避難タワーへLet's go!



浜町公園を出発して、一番近い高台、津波避難タワーまで、最短ルートで目指します。タワーの最上階までは、歩いておおよそ10分です。



周りをよく観察して逃げるのが大事です。きょうは、改めて、そういう視点から、地震や津波が来る、どこまで逃げるという、そのルート、逃げる道を、みんなで考えていけたらと思います。ここで危険なもの、何があるかな？日ごろから考えているよね？



中学生 ブロック塀です。

そうだね。背の高さくらいのところがあるね。だから、倒れていると思うよ。これは倒れて行けないとわかるでしょ。3つのルート。最低でも、こっちがダメならあっち。そっちがダメならこっちという風に。ここは、南側から津波が来るから。基本的に、迂回するんだったら、山側、北側に迂回する。そうすれば何十秒か、時間が稼げるでしょう。津波が来るまでに。



山側に迂回して津波避難タワーを目指しましょう。少し遠回りになるけど、この道路なら、地震の後でも十分安全が確保できそうな道幅がありますね。

## 津波避難タワーに到着!



津波避難タワーに到着しました。タワーの最上階、海拔25メートルの地点を目指しましょう。



タワーの周辺は、お年寄りの多い地域なんです。階段とは別に、なだらかなスロープがありますね。お年寄りも上りやすくなっていますね。



到着!



最上階、海拔25メートルですね。タワーには、雨風をしのげる居室部分があるんですね。避難した人たち1日分の水や食料などの備蓄もありますね。さらに、保温用のマットもありますね。



避難したお年寄りの体の負担を軽くするのに役立ちますよ。



マットの上に乗っていただければわかりますけど、足の寒さが全然違う。



キャンプしたことあればわかると思うけど、背中が冷えると人間眠れんよ。だんだん体が冷えてくるんですよ。そうすると、眠れないんですよ。

地べただと、やはり冷たいですよ。次に、こっちに来ると、だいぶ楽ですね。



体温が奪われにくい。

これだったら、避難しても安心ですね。

## 津波は鹿島を越えてくる!



うちの叔父は80なんぼかな。南海地震のとき、山の上から見ていたら、『鹿島さんと、津波がきれいに2つに割れて、こっちに、たいした被害が無かった』という話は聞いています。



南海トラフ巨大地震の後の津波だと、あの鹿島を越えて津波はやってくる?



15メートルの津波の高さで入ってくるわけですから、あの島1つ、あるいは防波堤、波消しブロックくらいでは、ほとんど効果がありません。だから、最悪の想定をしないと僕らは命がないということです。

## もう1つの避難場所へLet's go!



学校では、もう1つ避難場所を考えています。それは佐賀中学校の裏にある大和田山避難広場です。かなり階段が急です。それが、海拔24メートルの地点まで続いています。この傾斜を一気に上るのは、かなり大変ですね。



人間はもともと、手と言っているけど、足なんだよね。4本。これを使う。4つ。そうすると、体重が4か所に分散されるでしょ?全然かっよくないけど、楽だよ。



前の方に、手に分散されるということで、足への負担がすごく減りますね。高齢になればなるほど、そうだと思います。

## 防災倉庫に到着



海拔24メートルのところにある避難場所に到着しました。でも、佐賀中学校では、津波から逃げて、ここでいったん過ごしたあと、さらに山を越えて、別の避難所に移動する計画も立てています。もう1つの避難場所の伊与喜小学校までは、歩いて、おおよそ2時間かかりますが、年に1回、訓練をして備えているそうです。まこと先生、津波の後には、町は津波に飲まれてしまうので...

戻れないと思います。でも、そういう訓練しているんだからね。すでもう。だから家に戻るとか学校に戻るということはもうできない。今は、ここは一時避難場所。避難所は2キロ離れた伊与喜小学校ということですね。



## まこと先生とみんなの約束!

1人でも多くの命のために、ぜひこれからも今の学習と訓練、そして、地域の命を守るための活動を続けていってほしいと思います。



2022年7月1日放送

こうち しりつなんかいちゅうがっこう

第11回

# 高知市立南海中学校 編

土佐湾に面している高知市。南海トラフ巨大地震では、大きく長い揺れのあと、海岸線には、15メートルを超える津波が押し寄せるとわれています。津波の第1波は、30分から40分で学校の周辺に到達すると想定されています。

できるだけ早く高台に避難しなければなりません。



高知市



南海中学校のみなさんは、NSP、南海、サバイバル、プロジェクト、略してNSPのメンバーなんです。みなさん、防災をしっかり学んでいるんですが、すでにこういう地図を作っているんです。地図には、校区内の避難場所と、高さが書かれていて、裏には、写真と一緒に、避難する道のりについて、整備がどうなっているか、夜になっても明るいかなど、自分たちが調べた内容がまとめられています。

家に帰ったあとも、どこに避難するかということが、ちゃんと24時間の体制が、ここには、もう含まれているという、すばらしいデータですね。



わかみやちまんぐう うらやま

## 若宮八幡宮の裏山へLet's go!



まずは、若宮八幡宮の裏山へ向かいます。学校周辺では、一番高い場所なんですよ。海拔60メートル以上で、学校からは歩いておよそ15分のところにあります。

学校を出てすぐですが、もう気になる部分を発見しましたか?!



こら辺が、いっぱい、ヒビが入っていたり、ここも結構ぼろぼろになっていたり、崩れたりしているの、ここからも水が出てくるのかな?

いい質問ですね。割れていますよね。だから、下がもう弱いの、フカフカになっているので、砂で、だから、道路も波打っています。これは、地盤が弱いというサインなので。ここは、あなたが言った通り、液化化、下から、水がどンドン噴き出している可能性が高いと思います。液化化という、ずぶずぶと、底なし沼になると思っている人が、結構大人でもいるんだけど、そんなことにはなりません。みんな逃げられます。地面は体重くらいは支えられます。



若宮八幡宮の裏山。その登り口まで来ました。一気に上れば、海拔60メートル以上の避難場所です。津波から命を守るには十分な高さですが、津波が収まるまで、ここで過ごすには備えが必要ですね。関川先生、ここには防災倉庫はないのですか?

関川先生 ないですね。

でも、避難ルートを作っているから、ここに、最低でも雨を防ぐブルーシートであるとか、それから、蚊の対策用のスプレーであるとか、そういうものが夏場は必要ですね。



ここを避難場所とするならば、もうちょっと、ここに何か必要ですね?

季節を考えて整備するべきでしょうね。



## 向山団地へLet's go!



もう1つ、南海中学校が避難場所に考えているところへ向かいます。それは、高台の住宅地、向山団地。海拔30メートル以上ある地点には、防災倉庫があるということで、中学校からは、歩いておよそ10分です。この避難路の危険も、南海中学校のみなさんは、すぐに気づいたみたいですよ!

こどもたち その段差…。

これ、道路が10センチ以上下がっているよね。よく見つけたね。なぜ、これが下がっているのかわかるかという、向こう側は下がっていない。

斜面に道路を作るときに、どうやって作ると思う? 斜面を削る。削った土砂を反対側に盛り土にして、その上に道路を作っているの。だから、時間が経つと、だんだん傾いてきて、崩れやすくなっているの。これも、次の南海地震のときに、大きく崩れる要因になるので注意してください。



となると、まこと先生。この道路の場合は、高台側の向こうの壁は崩れてくるし、こっこの斜面は下がっているし、どこを通るのがいいですか?

だから、道路の真ん中だね。



## ぼうさいそうご とうちやく 防災倉庫に到着!



向山団地の防災倉庫がある地点に着きました。津波が収まるまで、ここに留まることができるでしょうか。防災倉庫の中の備えを確認してみましょう。

さあ、何が出てくるのでしょうか?

まこと先生

ブルーシートがある。水もあるんだね。防災倉庫の中にあっちは、雨風をしのぐためのブルーシート。それと水。そして、スコップも。まこと先生、このスコップは?

この地面は土ですよ。最悪の場合でも、スコップがあれば土を掘って、そこに板を渡して、そこにまたがって、用を足すというのをやってみてください。スコップがあれば、それができます。トイレットペーパーが作れます。このスコップで。そして、いっぱいになったら、上に土をかぶせて、また別のところを掘ればいから。まず生き延びる、飲む、食べる、出す。それは、ここで完結できない。大事な考え方ですよ。



## せんせい しゅくだい まこと先生からみんなへ宿題!



津波が来た次の日の朝、がれきが来なかった道を通って、どこへ逃げていくのかということが、次の命をつなぐプロセスになります。まだ、そこまではいいじゃないですか。命をつなぐために、ぜひ知恵を絞ってやっていただきたいです。



2022年7月29日放送

第12回

# たのちのりこたのしょうがっこう 編

## 田野町立田野小学校



土佐湾に面している田野町。南海トラフ巨大地震では、大きく長い揺れのあと、10メートルを超える津波が、海岸線に押し寄せると想定されています。海から学校までは600メートルほど。できるだけ早く高台に避難しなければなりません。



揺れの大きさは、地盤の善し悪し、硬いか、柔らかいかで決まってしまう。でも残念ながら、この学校は、砂利の上に乗っています。固まっています。それが、深さ30メートルもあるんですよ。当然、震度7の揺れ。50センチから60センチくらいの大きな揺れになってしまいます。



### 田野町第5津波避難タワーへ Let's go!



学校周辺に津波の第1波が到達するまでの想定時間は40分です。まずは、学校周辺のいちばん近い避難場所、田野町第5津波避難タワーに向かいます。タワー屋上の高さは海拔15メートル以上あります。学校からは、歩いて10分ほどです。住宅などが立ち並ぶ細い路地を抜けて、寺の近くにある開けた道に出たところ。何かありましたか？



もし、この木が倒れたら、どうすればいいですか？



折れる可能性はある。ちょっと勢いが悪い木もあるんで、そのときには、上に何も無いところに行きましょう。できるだけ早くね。あつ、これ危ないものや場所から離れましょう。木が倒れてくるなんて言った人は初めて。でも、その通り。



木が倒れていたとしても、避難の途中、乗り越えていけばいいですね？

そのときは、こっちの田んぼの中を通らせてもらおうよ。いろんなことを考える力や想像する力は、すごく大事。

### 津波避難タワーに到着!



緩やかなスロープを上ると、海拔15メートル以上のタワーの屋上に到着です。

いいところだなあ。君たちは、この奈半利川が作った地面の上にとずっと住んでいるんだね。



この津波避難タワー、田野町には、実は6つあって、今いるのが、この第5。高さは、だいたい15メートルから16メートルです。まこと先生、この高さは、どうでしょうか？



あくまで高さは人間が計算した値なのです。人間が計算した通り、自然がふるまってくれますか？そんなことはないよね。もちろん、あまり高いものを作ると、今度は建物、津波避難タワー自身が不安定になるから作れないんですよ。だから、今の計算した値より5メートルくらい高く作ってはいらんです。

田野町に押し寄せる津波の想定は10メートル以上。それに対し、津波避難タワーの高さは15メートルから16メートル。高さは十分確保しています。

今の科学では、津波の高さは、全然わかりません。だから、できるだけ高いところへ！というのが今の基本的な考え方です。

足が不自由な方とか、遠くまで行けないお年寄り、こういう近いタワーがいいですね。



まこと先生

ケガをした人、小さい子どもを連れてお母さんなどは、津波避難タワーへ逃げてくれば、9割くらい、命は保証されるでしょう、ということですね。

まこと先生

### もうひとつの避難場所、県立中芸高校へ Let's go!



小学校から、歩いて15分ほど。もうひとつの避難場所、県立中芸高校へ向かいます。津波避難タワーと比べて、移動時間は5分ほど多くかかりますが、より高い海拔20メートル以上のところにあります。みんなが心配しているのは、地震で、この高架が倒れたり、落ちたりしているのではないかと？これは、ごめん。なはり線の高架、国道55号線を通ってすぐにありますね。

実は、こし(2022)3月に、震度6強の揺れが東北地方を襲いました。そのとき、新幹線が脱線してしまいました。そうしたら橋脚がポロポロになっていたの。この線路は非常に軽い車体を乗せるように考えられているので、新幹線の高架に比べると、弱いんです。



地震が起きたら、先生らに、ここを見に来てもらって、無理って判断したら、第5津波避難タワーに避難する。

例えば、足の速い、若い先生に、ここを見に来てもらって、学校に帰って来るとしても5分かかるからね。それで、通れるんだったら、こっちへ行こう。通れなかったら、さっきの津波避難タワーに行こうか。防災は正解がひとつじゃない。



まこと先生

### 県立中芸高校に到着!



まこと先生、中芸高校まで来れば？

もう大丈夫ですね!

防災倉庫の中を見ても、簡易ベッドや食料がしっかり準備されています。



まこと先生

簡易トイレや浄水器、暖房器具などもありますね。ここで数日、生活できるだけの準備が整えられていると言えますね。命を守って、命をつなぐ場所が、この中芸高校になります。みなさんが最初に、ここにきてくれば、その2つをクリアできたことになります。

### まこと先生とみんなの約束!

地震のあと、まずは、この中芸高校を目指しましょう。そして、みなさんが言ってくれた、先生が、まず避難路を見て、行けるかどうかチェックする時間は十分にあるので、いい、発想だと思いましたよ。そして、ここまで来ましょう。そしたら、みんな、ここで一晩過して、お父さん、お母さんに、ここに迎えに来てもらうように、次の日にはなりたいですね。



まこと先生

2022年8月26日放送

とさしみずしりっしもかわくちしょうがっこう

第13回

# 土佐清水市立下川口小学校 編



とさしみずし、かいがんせん、なんかいめん  
土佐清水市は、海岸線が南海トラフに面しています。  
なんかい、きょだいじしん、おおいなみ  
南海トラフ巨大地震では、大きく長い揺れのあと、30メートルを超える津波が、  
おおい、おおい、おおい  
押し寄せるところがあると想定されています。  
おおい、おおい、おおい  
できるだけ早く高台に避難しなければなりません。



じしん、ゆ、ぶん、つづ、つづ、つづ  
地震の揺れは3分ぐらい続くだろうと言われています。地盤のいい  
ところも多いですけど、下川口小学校の周辺は、埋め立て地なので、  
どうしても、揺れは震度7になってしまいます。大体50センチから60  
センチという大きな横揺れが、上下動とともに来ってしまうということ  
ですね。だから、そこでケガをしないということが、すごく大事です。



まこと先生

かすがじんじや

## 春日神社へLet's go!



まずは港からいばちん近い高台、春日神社を目指します。港から  
は歩いておよそ5分のところで、標高は33メートル以上あります。  
国道を渡って少し歩くと神社の上り口です。石段を上っている  
途中、下川口小学校のみんな。何かを見つけたようです？!

黒いのが見えます。

これは岩盤が出ているね。頁岩。真っ黒い。  
全部そう。この道は、岩盤を切って作っているね。

地震のあと、ここは崩れていない？

崩れていないです。全然、昔の人は、苦労して、  
ここを削って、この石段を並べていった  
と思います。ここも、いっぱい出ている。よく  
見つけたね。これ、頁岩ね。非常に地盤が安定  
した、いい神社ですね。みんな、ここへ来れば  
助かったと思いますよ。昔の人も。



まこと先生

## 春日神社に到着



まこと先生、あそこの看板を見ると、33.3メートル。これだけの高さま  
で来たら？

大丈夫ですね。ここまで来たら、ばんざーい！命  
があります。そして、8時間。最低でも6時間から  
8時間、ここで津波の音が鎮まるまで待ちましょう。

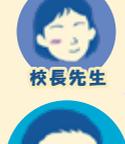
防災倉庫もあります。あの中には…



まこと先生

食料、水、ライト、そしてブルーシートがあればいいね。校長先生、あるかどうか確認してください。特に、おじいちゃん、おばあちゃん。体  
が濡れたら、その日の夜に低体温症で亡くなることもあるから。それはだめ。絶対濡れたらだめ。雨が降っていても地震は来るからね。  
耐震性は、建物を見る限りは、ほとんどないと思いますので。建物は、倒れているかもしれないし、倒れていなくても、余震が、そのあと  
ずっと10分に1回ぐらい来ます。建物の中にいることは、ほとんどできません。怖くて、みんな、外へ飛び出します。地震のときは、だから、  
ここを使うことは、まずできないと思います。

## 下川口天満宮へLet's go!



次に考えるのは、子どもたちが学校にいるときに  
地震が発生した場合です。

海から学校までは、およそ500メートルです。

できるだけ早く高台に避難しないと危険です。

その場合、学校が考えている避難場所は？

下川口天満宮です。学校からは、歩いておよそ10分。標高は23  
メートル以上で、さらに高いところに逃げることもできる場所です。

学校の前の広い道を歩いて、神社へと向かいます。神社の裏山、ここにも  
防災倉庫がありますね。標高は23メートル以上です。

もっと高く逃げられるし、ここまで上れば安心  
ですね。

着きました。

水があります。ちゃんと、こういう500ミリリットル。  
7年保存と書いてありますね。

ブルーシートも準備されていますね。

もうひとつ、箱がありますね？中を見てみると…ひとりひとりの  
こだわりが詰まった袋が入っています。鮎に、アニメの絵柄の  
うちわなども。子どもたちが自分で選んだ7つのモノを入れて  
いるんですね。

手のひらサイズのぬいぐるみまで入っていますよ〜。これは？

自分が怖いと思ったとき安心できるように入れました。

ずっと揺れが続くんですよ。3年ぐらい。  
特に最初のひとは10分に1回ぐらい、カタカタ  
カタって揺れが来るので。

最初に、やっぱり大きい揺れを思い出しちゃうから。  
やっぱり、もう体が硬くなっちゃう。それが、ずっと  
続いたら、夜なかなか眠れないんだよね。だから、  
こういうものを握りしめて、安心感が増すと、彼女は  
思っているんだと思います。だから、いいんじゃない  
かな。



まこと先生



まこと先生



まこと先生

## まこと先生とみんなの約束!



とにかく1分以上の揺れを感じたら、それが大きい小さい関係なく、  
ここには津波が来るんだということを理解しましょう。  
すぐ高台に避難。そして、崩れていないということをきょう学びましたね。  
近くの神社、岩盤のしっかりした神社に、1センチでも高い方へ上がって  
いくことを約束していただけませんか？



まこと先生

2022年10月21日放送

# 宿毛市立沖の島小中学校 編

第14回



沖の島は、宿毛市の片島港から定期船でおよそ1時間の。人口およそ140の離島です。海岸線には10メートルを超える津波が押し寄せると想定されています。沖の島小中学校があるのは、海拔140メートル以上の高台です。ところが、遊び場がある弘瀬地域は、海がすぐ目の前です。できるだけ早く高台に避難しなければなりません。



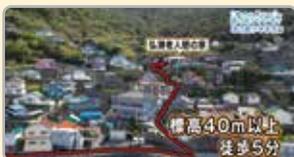
この島の下だいたい20キロぐらいのところに震源がありますので、若磐のいいところでは震度6強。ちょっとやわらかい砂利のところは、震度7になる地域ですね。津波が早く来るんですね。最短では、いまの計算だと、津波は5分で港に来ます。



ということは、揺れが収まったら、即逃げ…。

そう、逃げる。山の方へ行くことを考えておいていただきたいと思います。

## 弘瀬老人憩の家へLet's go!



あっちゃん

目指すのは、この地域の避難場所になっているところ。山側にある『弘瀬老人憩の家』です。標高は40メートル以上で、港からは歩いておよそ5分の場所です。

こどもたち

まこと先生、この石垣は壊れやすいですか？



いしぎ

石垣は、とりえず積み上げただけのものだから、基本的には崩れやすいです。ただし、大事なことがあります。昭和南海地震は、1946年、昭和21年に起こったんだけど、そのとき、この島の石垣はほとんど崩れていないんですよ。



当時は、雨が少なかったんです。12月21日に起きたんですよ、乾燥していたんです。だから、非常にしっかりと、この石垣が組まれていました。ところが、雨が降っている夏場の時期のように、水があると、そこに圧力が加かって、石垣が動きやすくなる。災害をひどくしてしまうんです。その原因は、実は雨だということを知っておいてくださいね。いい質問だね！

あっちゃん

雨が多い時期は、地震の揺れで、石垣が崩れる危険性が高まります。石垣のそばには近づかないようにして、安全を確保することが大事ですね。

## 弘瀬老人憩の家に到着!



標高40メートルを超える弘瀬老人憩の家に着きました。

いいところに来ましたね。高さが40メートルあります。ここまでは津波は来ません。



## もう1つの避難場所へLet's go!



今度は、石垣が崩れて通れない場合を考えます。海沿いの坂道。ここを上げて、むかしの学校に向かいます。もう1つの避難場所です。

まこと先生、ここ旧瀬瀬小学校中学校の校舎、ここも避難場所ですね。高さは海から十分ありますけど…。

高さはありますけれどもね…。かなりボロボロになっていて、よく見ると、ベランダの下の鉄筋が、塩水が、こまでぶさが上がってくるので。錆びて、それで膨れるんですね。それで、コンクリートが破壊していくんです。だから、この出っ張りは少なくとも、もう地震のときに落ちていくかもしれないね。



あっちゃん そうすると、一時的に命を守る場所としては、いいですが…。

そう。いいですね。だから、ここにテントを建てたり、ブルーシートでみんな雨に濡れないようにするのは、すごく大事だよ。

まこと先生

あっちゃん ただし、避難場所とするのならば、もうちょっときれいに…。

整備を日ごろからしておくと、命をつなぐところがたくさんできる。これがダメならこっちが使える。これがダメでもこっちが使える。生き残る場所がたくさんできるよな。

まこと先生

## ヘリサインを書いてみた!



空に向かって伝える方法があります。そう。上空のヘリコプターに確実に伝えるため、『ヘリサイン』を活用しましょう。高台に避難したあと、命をつなぐために欠かせない方法なんです。



たぶん、ここで起こることは、地震で家が崩れて、下敷きになって、足を大ケガしている、骨折している人が複数発生していることが考えられます。そのことを表現する『ケガ2』と書いてみましょう。

あっちゃん 何を使って書きますか？

石灰です。運動場に線を引くときに使うよな。ポイントは、難しい漢字を使わないこと。そして、少ない文字数で簡潔に伝えること。文字の大きさは、1メートル四方に1文字にします。



あっちゃん 離島だからこそ、ヘリにアピールするというのは、非常に大事なんです。みなさんも、参考に、ぜひ防災倉庫には石灰を入れておいたほうがいいですね。

## まこと先生とみんなの約束!



まず、地震でケガをしない。ケガさえしなければ、上がることができる。すぐ近くに高いところがありますから。たくさんの避難路、避難ルートを使って、命をつないでほしいと思います。それをしっかりとやっていきましょう。これからも君たちみなさんの力で、この地域を守ってください。お願いします!



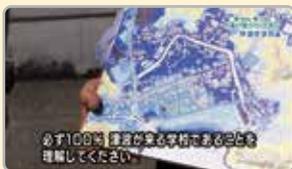
2022年11月18日放送

とうようちょうりつかんのうらちゅうがっこう

第15回

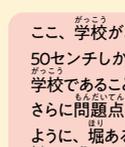
# 東洋町立甲浦中学校 編

高知県東部の東洋町は、徳島との県境にあります。南海トラフ巨大地震では、大きく長い揺れのあと、海岸線には、1メートルの津波が3分程度で到達。そのあと15メートルを超える津波が押し寄せると想定されています。甲浦中学校は、すぐ目の前が「海」です。その距離は300メートルほどしかありません。できるだけ早く高台に避難する必要があります。



甲浦中学校がある東洋町の地震と津波の特徴はどうでしょうか？

震度6強から7ですから、だいたい50センチから60センチの横揺れで、時々、縦揺れも加わります。



ここ、学校があるところは、非常に低いんですね。高さは2メートル50センチしかありません。ここは、100パーセント必ず津波が来る学校であることを理解してください。

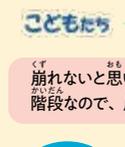
さらに問題点が、この地域にはあります。ご覧のように集落を囲むように、堀あるいは川が流れています。降った雨を、山から、ここを通して逃がしている。その逃がしているところを通して、逆に津波は上がって来ちゃう。どうしても津波の想定15メートルより高いところに、この地域では逃げたいですね。



## 甲浦小学校の裏山へLet's go!



まず目指すのは、地域の避難場所になっている「甲浦小学校の裏山」です。標高は30メートル以上、歩いて10分ほどのところにあります。中学校を出ると、すぐ、橋が2つ見えてきました。補強された安全な橋を渡って、避難場所の小学校へと向かいます。

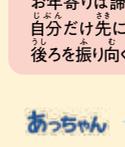


質問があります。もし、学校の階段が崩れてしまったら…？

崩れないと思います。ここは岩盤だから。向こうの山を削って作った階段なので、崩れる可能性は極めて低いです。



では、固い岩盤の上にある階段を上ります。あっ!ちゃんと「津波避難場所矢印」、バーンと書いていますね。避難路には、階段や手すりが整備されていますね。でも、かなり急な上りです。お年寄りが多い地域なので、避難場所へ向かうのは大変ですね。



お年寄りは諦めちゃうんだよ、途中で。もう私は、ここでいって。自分だけ先に逃げない。後から来た人のことも、ちゃんと考えて。後ろを振り向く。ときどき。

ひとりでも多くの命を守ることができるように、万が一のときには、みんなで助け合いましょう。

## 裏山に到着!



階段を上り切ると、標高30メートル以上、防災倉庫がある避難場所に到着です。

よく整備されていましたね。非常に標高もちゃんとしていて、日頃からの意識づけ「ここに逃げるんだよ」ということが、地域全体にアピールされています。すばらしい体制だと思いましたし、避難路も大人2人がゆっくり歩いて上れるようになっています。



## 集落活動センターへLet's go!



次に考えるのは、中学校の近くの橋が崩れて、渡れない場合です。学校では、橋を渡らなくても避難できる場所を考えています。

向かうのは、「甲浦集落活動センター」です。施設の屋上の標高は18メートル。中学校からは、歩いて5分ほどです。施設は、ことし(2022年)6月にオープンしたばかりです。普段は公民館ですが、万が一のときには「津波避難タワー」として使われます。



建物の外側にある階段を上り、屋上へと向かいます。

うわー。ほら、みんな見て! まこと先生



あぁ…光っています!階段や手すりが、暗くなるように光っています。避難のときに、目印になりますね。まこと先生、確かに光っているんですが、電気を使っているわけじゃないんですね?

全然、電気は使っていない。蓄光式。ものすごく、いまは性能が上がっているんです。



標高18メートル。屋上に到着!

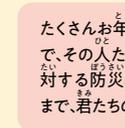
ここの15メートルの高さまで津波が来ることはありますか?



およそ2000年前に、とにかく、とんでもない津波があったことは分かっているんです。やっぱり津波避難タワーは、津波がここまで来て、これを超えたら、みんな死んでしまうよね。だから、やっぱり山の方がいいんです。いまの科学で、何が来るのかよくわからない。残念ながら、申し訳ない。

あくまで、タワーは「緊急時の避難場所」ですね。

## まこと先生とみんなの約束!



たくさんお年寄りが増えてきているので、あなたたちの非常に強い力で、その人たちの手をとって、ぜひ逃げていただきたい。地震津波に対する防災、ケガをしない、命を落とさない、そして、その町の復興まで、君たちの力が絶対に必要なんです。どうぞよろしく願います。



2022年12月23日放送

# 香南市立吉川小学校 編

第16回



高知県中部の香南市。南海トラフ巨大地震では、大きく長い揺れのあと、15メートルを超える津波が海岸線に押し寄せると想定されています。海から吉川小学校までは700メートルほど。平地が広がっていて、津波が入ってくると、遮るものがありません。津波の第1波が到達するのは、地震の30分ほどあとと想定されています。ところが、吉川小学校の校舎は2階建てです。高さは十分ではありません。できるだけ早く、高さがある別の場所に避難する必要があります。



この場所のいたい28キロぐらい下に、地震を起こす断層があります。その真上に立っているんですね。やはり、どうしても震度7になってしまいます。しかも、揺れが3分程度は、少なくとも続くんです。



津波は海岸に、まず平行に必ず入ってきます。まずは、この西側の吉川漁港が空いていますから、いくらでも入ってきます。次に、こちらの烏川、あるいは、こちらの赤岡漁港の方から、津波が、次の段階として追いかけて入ってきます。

## Y3 西北津波避難タワーへ Let's go!



子どもたち

吉川小学校の近くに、高台はありません。



ですので、津波避難タワーが、唯一の避難場所です。まず目指すのは、小学校から一番近い『Y3 西北津波避難タワー』です。標高は14メートル以上。歩いても3分あれば、屋上に到着できます。



ここは、家がたくさんあるので、自分たちがもし逃げている人だったら、みんなにも逃げると、声をかけたほうがいいですか？



そう。『津波が来る!逃げて!』って。



2011年3月11日の午後2時46分に東日本大震災、地震が起きたんだけど。それが、ちょうど学校の5時間目、6時間目の間ぐらいですよ。そのときに、みんな逃げました。その時にみんな声をかけて『津波が来る』と言って逃げてくれて。周りの人を巻き込んで、その人たちと一緒に助かりました。君たちの力は、すごく大きい。いまの優しい気持ちも、本当にありがたいと思います。

あっちゃん

屋上に到着しました。屋上は、風を遮るものがありませんね。寒さをしのぐ対策。命を守るためにも大切ですね。

東北で、東日本大震災のとき、みんながどうしていたかという、抱き合っていたんです。サルが寒いときにみんな抱き合う。サル団子状態。人間団子になっていたんです。

やってみる? 女性4人で、体温を奪われないように、これも1つの体温を守る方法です。寒いときは、すごく安心感がある。心が伝わる。怖いね。



もう1つ、おすすめがあります! 保温効果があるシート!

これはね、シートを広げて体を包みます。首のところが体温は逃げていくので、首のところをしっかりと巻いて。保温効果があって、コンパクトなシートは、雨に濡れるのを防ぐことにも役立ちますよ。

万が一のときに備えて、学校に持って行くカバンや非常用持ち出し袋の中に入れておくとう安心ですね。



## 吉川防災コミュニティセンターへLet's go!



吉川小学校では、もう1つ、避難場所を考えています。吉川防災コミュニティセンターの3階部分です。標高は18メートル以上。Y3 西北津波避難タワーより4メートルほど高くなりますが、課題は、移動時間です。小学校からは、歩くと、倍以上の7分程度かかってしまいます。

県道との交差点ですが、まこと先生、何か気になりますか?

上を見ると、蜘蛛の巣が張ったように、いっぱい電線があるんだよね。

まこと先生、この電線は、切れるんでしょうか?



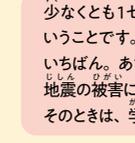
いや、大体切れなくて、電柱が1本倒れると、みんな同じ方向に倒れやすいですね。だから、逃げるときは、そういうものが、いっぱい電線があるということは知っておいて下さい。



坂道を上ると、吉川防災コミュニティセンターです。普段は、香南市役所の支所などとして使われていますが、万が一のときには、津波避難タワーとして使われます。外のスロープを上って、標高18メートル以上、3階にある避難場所に到着です。



さっきのY3 西北津波避難タワーは、小学校の目の前ですが、高さは14メートル以上です。一方、こちらは18メートル以上で、だいたい4メートルほど高くなっています。どちらに避難するのがいいでしょうか?



少なくとも1センチでも高いところへ逃げておくことが急務であるということです。それならば、ここ、吉川防災コミュニティセンターがいちばん。あちら、Y3 西北津波避難タワーは、その次です。ただし、地震の被害によっては、ここに来られないかもしれない。そのときは、学校近くのY3 西北津波避難タワーを目指しましょう。



## まこと先生とみんなの約束!

とにかく1分以上揺れたら、誰が何と言おうと、南海地震です。小さい揺れでも、1分以上揺れているとき、それは津波が来ること、海溝型地震であることをきっちり理解することが大切です。ここは、すばらしいところに避難場所が作ってあります。それを状況判断を間違えないように的確にして、命を守っていただきたい。2通りの命を守る方法が、ここには、もう備わっています。あとは『選択だけ』だということになります。



2023年1月13日放送

しまんとちようりつおきこしょうがっこう

第17回

# 四万十町立興津小学校 編



高知県西部の四万十町。

南海トラフ巨大地震では、大きく長い揺れのあと、30メートルを超える津波が押し寄せると想定されています。

まず地震ですが、小学校は、サラサラした海砂の上に建っています。浜堤という地形の上に建っている学校なので、揺れは岩盤のところと比べて1.5倍になりますので、震度7になるとということになります。



津波は、とにかく低いところを選んで入ってきますので、まず小室の浜の方から平行に入ってくるんですけど。あとは、後川から入ってくるんですね。そして、一部は、この浦分の方へも入ってくるという、いつも入ってくるルートはあるので、津波は、2つから来れば、その2つの足し算になるんですよ。3つから来ると3つの足し算になります。だから、とんでもない高さになることも知っておいてください。



## 興津小学校・防災の取り組み



高い津波が来る海から興津小学校までは、わずか200メートルほど。できるだけ早く、高いところに避難する必要があります。津波から命を守るため、興津小学校は、向山避難広場を避難場所として確保しています。学校からは歩いて10分ほどです。



山の斜面、標高30メートル地点にあって、さらに高い場所へ上っていくことができる場所です。



防災倉庫の中を見てください。

児童ひとりひとりの非常用持ち出し袋が、あらかじめ備蓄してありますね。



ほかにも備えがあります！

どんな備え？



『5分間走』です。



高台まで、いち早く逃げるための体力づくりが目的です。タイヤを飛び越えたり、ブランコのところにジグザグに走ったり、ジャングルジムの上にタッチしたりということで、どんどん乗り越えていけるような力をつけています。



体力ですよ。日ごろの蓄積が、命を結局長らえさせるので。大人こそ、やっぱり学ばないとイケないね。



みんなは、逃げ足を、毎朝走って鍛えています。でも、命を確実に守るためには、『まだ、ほかにも、できることはあるはず』と考えています。

## 防災拠点施設へ Let's go!



あっちゃん

興津小学校は、すでに、非常用持ち出し袋を備えた避難場所がありますね。

校長先生

でも、さらに、新たな避難場所がないか探しています。その候補の1つが、興津地区の防災拠点施設となっている場所です。

あっちゃん

標高は35メートル以上。歩いて20分ほどです。



学校を出発します！



子どもたち

まこと先生、ここは、地盤が砂だけど、液状化しても、ほかの避難場所とくに、逃げられますか？



あっちゃん

逃げられます。人間の体重ぐらいいはね、どんなに液状化しても支えられるんですよ。いい質問だね。すごい。液状化という、みんな液体になるから、ズブズブと沈んでしまうと思ってる人がいるんだけど、そんなことにはならないんです。でも、車は、完全に重たいから刺さって動けなくなってしまうんだけど。人は歩けるんです。



あっちゃん

新しく考えている避難場所に行くためには、この橋を渡らなければならないですね。

子どもたち

この橋は、落ちませんか？



あっちゃん

心配だね。でも、橋げたが落ちないように、何かしているのわかる？新しいセメントが見えるよね。これは、落橋防止のための追加工事をしてるんです。橋は周りのところに比べて基礎をしっかりと作ってあるので、橋は落ちないんだけど、橋の両サイドが、地震の揺れで、ぐと下がっちゃうんです。橋の両側は、土を盛り上げて道が作られています。地震が起きると、盛り上げた部分が崩れ、大きな段差ができてしまいます。車は通れなくなる可能性が高いです。



橋を越え、山道を上り切ると、興津地区の防災拠点施設に到着です。普段は、高齢者向けのデイサービス施設と、保育園として使われています。標高は35メートル以上です。

ここまで来れば、安心です。



ここは、新たな避難場所になるのでしょうか？まこと先生の評価は？

これは、かなり厳しいかなと思いましたが。ここへ来る時に、津波が真っ先に入ってくる川を横切らないといけないのがあって。不安要因、危険性のほうが高いですね。やっぱり距離があれば、それだけ時間がかかるので。20分か30分か、津波が来るまでに時間はあると思うんだけど、途中の電柱が倒れたりブロック塀が倒れたりすると、やっぱり距離が長ければ長いほど、想定外の時間がかかってしまう。ここは、津波が8時間で取まるので。そのあと、こちらに来て寝泊まりをする、あるいは、こういう食料と水を使って生活が始まると思う方がいい。まずは、命の山、向山避難広場へ逃げる。



## まこと先生とみんなの宿題!

家で地震に遭うことが、一番可能性としては高いので、そこで君たちは、真っ暗、停電した中で逃げなければいけないということを考えておかないといけません。大事なことは、家からの避難も家族と、ぜひやってほしいと思います。





ワークシート

# 逃げ足ジシンド度チェック!!

揺れが起きたら、まず、身を守りましょう。

「物が落ちてこない・倒れてこない場所」に身を寄せて、大切な頭を守る！

教室以外の場所（体育館、運動場、図書室、廊下・階段…）で気を付けることも考えておこう！

## あなたの地域の避難場所は？

第2避難場所も考えてみよう

ヒント：「2つの橋が崩れて渡れない場合」19pなどをチェック！

第1避難場所

---

第2避難場所

## 避難場所への道のり

### “ひなんろ”は？

ヒント：「新たな避難路の検証について」23pなどをチェック！

マップで書き表してみよう

## 避難場所に実際に

### 行ってみよう！

ヒント：「防災倉庫の中には」15pなどをチェック！

⇒避難場所には何がある？  
必要なものを書き出してみよう！


## 道のりの中で気づいたことを自由に書いてみよう！

例) 身近なものは発見した？（マンホール、電柱…etc）  
途中で崩れそう・倒れそうなものはなかったか？

ヒント：  
「避難路で気づいた点」  
10～11pなどをチェック！

## 避難場所のようすは？

例) 雨や雪が降るとどうなるかな？  
8時間以上、過ごしたときのことを考えよう。

ヒント：「避難場所の状況」16,17,20pなどをチェック！

## 避難を振り返ってわかったことを伝えよう！

よくできたこと、次に気をつけることは？





ワークシート

登下校編

# 逃げ足ジシンド度チェック!!

揺れが起きたら、まず、身を守りましょう。

「物が落ちてこない・倒れてこない場所」に身を寄せて、大切な頭を守る！

通学路での危険な所を考えてみよう！（ブロック塀、看板や電柱、歩道橋…）

## あなたの地域の避難場所は？

第2避難場所も考えてみよう

ヒント：「2つの橋が崩れて渡れない場合」19pなどをチェック！

第1避難場所

---

第2避難場所

## 避難場所への道のり “ひなんろ”は？

ヒント：「新たな避難路の検証について」23pなどをチェック！

マップで書き表してみよう

## 避難場所に実際に 行ってみよう！

ヒント：「防災倉庫の中には」15pなどをチェック！

⇒避難場所には何がある？ 必要なものを書き出してみよう！

- 
- 
- 
- 

## 道のりの中で気づいたことを自由に書いてみよう！

例) 身近なものは発見した？（マンホール、電柱…etc） 途中で崩れそう・倒れそうなものはなかったか？

ヒント： 「避難路で気づいた点」 10～11pなどをチェック！

## 避難場所のようすは？

例) 雨や雪が降るとどうなるかな？ ヒント：「避難場所の状況」16,17,20pなどをチェック！ 8時間以上、過ごしたときのことを考えよう。

## 避難を振り返ってわかったことを伝えよう！

よくできたこと、次に気をつけることは？





ワークシート

# 逃げ足ジシンド度チェック!!

揺れが起きたら、まず、身を守りましょう。

「物が落ちてこない・倒れてこない場所」に身を寄せて、大切な頭を守る！

家の中で、安全な所と危険な所を  
考えてみよう！

## あなたの地域の避難場所は？

第2避難場所も考えてみよう

ヒント：「2つの橋が崩れて渡れない場合」19pなどをチェック！

第1避難場所

---

第2避難場所

## 避難場所への道のり “ひなんろ”は？

ヒント：「新たな避難路の検証について」  
23pなどをチェック！

マップで書き表してみよう

## 避難場所に実際に 行ってみよう！

ヒント：「防災倉庫の中には」  
15pなどをチェック！

⇒避難場所には何がある？  
必要なものを書き出してみよう！

- 
- 
- 
- 

## 道のりの中で気づいたことを自由に書いてみよう！

例) 身近なものは発見した？（マンホール、電柱…etc）  
途中で崩れそう・倒れそうなものはなかったか？

ヒント：  
「避難路で気づいた点」  
10～11pなどをチェック！

Blank area for writing notes.

## 避難場所のようすは？

例) 雨や雪が降るとどうなるかな？  
8時間以上、過ごしたときのことを考えよう。



ヒント：「避難場所の状況」16,17,20pなどをチェック！

Blank area for writing notes.

## 避難を振り返ってわかったことを伝えよう！

よくできたこと、次に気をつけることは？

Blank area for writing notes.





パソコンやスマートフォンから

NHK高知放送局ホームページ  
<https://www.nhk.or.jp/kochi/>

郵送から

〒780-8512 NHK高知放送局  
「逃げ足ジシンあり」係

いかがでしたか？いつ起こるか分からない南海トラフ巨大地震について、この冊子が  
お住まいの地域特有の危険性を感じ、「安全な避難」について考えるきっかけに  
なればうれしいです。

関連情報の紹介

## 水害から命を守る

— データ放送の見方 —

### 「河川水位情報」の表示に関して

河川観測所の水位が基準水位を超えた場合、NHK総合テレビのデータ放送では「河川水位情報」を表示します。

step 1 データ放送トップ画面



step 3



注意や警戒が必要な基準水位に達した観測所を表示します

災害発生時



河川観測所の水位が基準水位（氾濫注意水位など）を超えたときのみの表示

step 2 「防災・生活情報」画面



#### 表示される情報

河川観測所が設置してある河川で「氾濫注意水位」「避難判断水位」「氾濫危険水位」の基準水位に達した観測所が表示されます

「氾濫注意」「避難判断」「氾濫危険」の基準となる数値と現在の水位を表示します

さいごに

みなさん、こんにちは。今年も防災ミニブックを読んでもいただきありがとうございます。この中では、津波避難マップを持ち歩く子どもや写真付きの独自の避難地図を作った学校が出てきます。高知の児童・生徒のみなさんは日ごろから地震・津波のことを考えて暮らしているんだなど感心します。おそらくそれぞれの家庭でも震災のことをいつも頭の片隅に置いているだろうと思います。あっちゃんともこと先生はこの1年、県の西から東まで各地を訪ね、防災上の注意点を探ってきました。それをまとめたのがこのミニブックです。ミニブックにはその場所だからこそ注意すべき点も書いてありますが、石垣が崩れやすい季節のことやヘリサインの話、液状化が起きても人は歩けることなど、どこで被災しても役に立つ情報が載せてあります。自然災害は想定外のことも起きますが、少なくとも想定できることについては準備できるはず。是非このミニブックを参考にして、いざという時に備えるようにしてください。



まさのぶともゆき  
NHK高知放送局長 正延知行

# NHK

## Let's get started.

無料ダウンロードはこちらから。



**【水】 月曜～金曜**  
午後6:10～7:00

いっしょに早く、親しみやすく、丁寧に。みなさまの「もっと知りたい!」におこたえます。



**【金】 金曜 (月1回程度)**  
午後7:30～7:55

硬派なドキュメンタリーから、元気が出るエンターテインメント、心がほっとする番組まで、高知の今をぎゅっと凝縮して放送します。

## NHK+



いつでも どこでも、NHKの番組を。

### NHKプラスを始めてみませんか?

総合・Eテレの番組を《放送中》から《放送後1週間》  
《パソコンやスマホ画面で》《いつでも・どこでも・何度でも》  
見られるサービスです。

- ♪ **好きな場面で楽しめる!**  
同時に5つの端末で使えるので、家族が思い通りに視聴できます。
- ♪ **好きなテーマが見つつけやすい!**  
「プレイリスト機能」で、関心ある番組を簡単に見つけられます。
- ♪ **「感動」「興奮」を分かちあえる!**  
感動した番組や興奮したシーンを、SNSを通じてシェアできます。
- ♪ **災害時にも活用できる!**  
テレビが見られない環境でも、最新のニュースをスマホでご覧いただけます。

※一部関東エリア(埼玉・千葉・東京・神奈川)の放送を全国に配信しています。

利用登録はこちらから  
<https://plus.nhk.jp/info/>



アプリのダウンロードはこちらから



テレビ等の受信機をお持ちで放送受信契約を締結いただいた方は利用登録いただけます。

..... 放送受信契約 および 衛星契約への変更はこちらで! .....

パソコンによるお手続き



<http://www.nhk-cs.jp/jushinryo/>

スマートフォン・タブレット  
によるお手続き



お電話によるお手続き



フリーダイヤル  
**0120-151515**

(受付時間:午前9時～午後6時 土・日・祝日も受付)

## まな おうちで学ぼう! NHK for School



“家庭学習用の課題”としての活用もおすすめです!  
全国各地の先生や専門家と考えた、NHK for Schoolの  
家庭での効果的な使い方や“おすすめ番組・動画”を  
学年・校種ごとに紹介しています。

詳しくはこちら



「みんなと学ぼう」は、番組を見て学んだことを、  
全国の学習仲間や先生と共有するサイトです。  
実際に投稿すると学習のアドバイスが  
もらえるかもしれません。