

もしもの時に、
動けるわたし、
動けるまち。

みんなで
参加しよう

防災訓練 を実施します



令和8年

日時

10月25日 日

午前9時～(小雨決行)

※中止時は、当日午前8時に防災行政無線で放送します。

訓練内容

避難訓練

午前9時に緊急地震速報を放送しますので、安全確保の行動をとった後、ただちに近くの指定緊急避難場所に避難してください。

自分の命、
大切な人の命を
守るために
今、できることを。

1 まずは身を守る



姿勢を低く・頭を守る

2 落ち着いて行動



あわてず、すぐに避難

3 指定緊急避難場所へ



近くの指定緊急避難場所へ

同日開催

高知大学 公開講座
防災に関する講演

開始時刻

午前10時30分～

場所

村民会館大ホール
ぜひご参加ください。

問合せ先 総務課 33-2111

自分の「適正体重」でいいがで！

プレコンって なにか 知っちゃう？

プレコンとは、
プレコンセプションケアのことで、
「若い時から、将来を見すえて、
日々の生活や健康に向き合う」こと。

それは、将来のあなたの生活や、
これから生まれてくるこどもの健康にも
繋がっていくんです。

今と将来の自分を大切に、
できることを
少しずつ始めてみませんか？

詳しくは
こちらをチェック！



プレコン **高知**
をしよう！

こうちプレコン相談窓口

月経や射精、妊娠・出産にまつわる不安、性感染症、
思春期の性の悩みなど、性と健康に関する相談

電話相談

月曜日～土曜日 13:00～18:30

(祝日・年末年始を除く)

TEL 088-824-1221



高知県 子育て支援課



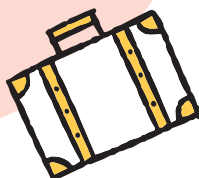
可愛く・カッコよくなりたい。
でも「痩せすぎ」には注意。

プレコンアクション

痩せすぎは、栄養不足のサイン。貧血で倒れたり、将来の骨粗鬆症の原因になったりするよ。一番大事なのは、自分の「適正体重」を維持すること！

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
BMIが18.5～24.9が標準の範囲です。

Wow



タバコは、
未来の自分に
影響するよ。



プレコンアクション

タバコは、がんなどの病気の原因になるだけでなく、将来の妊娠・出産や赤ちゃんへのリスクになることも。タバコは控えよう。



食事はからだと
心をつくる
大事なエネルギー！

プレコンアクション

栄養不足は、貧血や月経不順の原因になることも。毎日、3食しっかり食べて、自分のからだを整えよう。



今から始めてみて！

プレコンアクション！

性感染症って
気づかんまま
うつすこともあるき。

プレコンアクション

性感染症は、無症状で知らないうちに感染させる場合があるので注意が必要。コンドームを正しく使って予防しよう。不安があれば早めに検査を。



1日20分の運動で、
もっと調子がでるがやき！

プレコンアクション

運動は1日20分が目安。ストレッチや階段の利用など、日常の工夫でOK。代謝アップや気分転換にもつながるよ。自分に合う運動を少しずつ続けてみよう。



人生を
デザインしてみよう。

プレコンアクション

これからの将来を考える時に、妊娠・出産には、医学的に適した時期があることを知っておこう。極端な痩せや喫煙、月経不順などは、将来の不妊のリスクになることも。日頃の習慣から見直したり、心配なことがあれば相談を。



わじき☆リハ講座

リハビリ専門職を講師に迎え、一緒にフレイル予防を学びましょう

場 所 和食ふれあいセンター

日 時 10月 7日 (水)

10:00～11:00 (受付9:40～)

講 師 リゾートヒルやわらぎ
理学療法士 近藤 宏哉 氏

内 容 テーマ いつまでも元気に歩こう！

講話～転倒予防・フレイル予防・健康寿命をのばそう～

体操 みんなで一緒に簡単ストレッチ

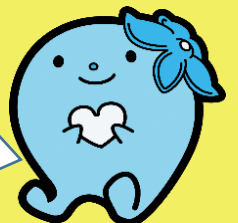
参 加 無料 どなたでも参加できます

当日は、タオルの持参をお願いします

【問い合わせ】 芸西村地域包括支援センター

☎ 33-2245 担当 小松

もらってうれしい
にっこりポイント
付与対象事業です





自分らしく生きぬく ための講演会

にっこり
ポイント
対象事業

「終活」を考えた時、「もしものの時の備えてどんなことがあるの?」「後を頼める人がいない」等わからないことがあります。これからの人生をどう生きるか、前向きに一步踏み出すための講演会です。



日時：令和8年10月28日（水）
14:00～15:30
（受付13:30～）

場所：芸西村民会館ホール



内容：講演

「自分らしく生きぬくために」

講師 エンディングサポート高知・坂本葬儀社
代表理事 坂本圭匡 氏



参加費
無料

申し込み・お問い合わせ

芸西村地域包括支援センター
TEL:0887-33-2245

リゾートヒルやらわぎ
TEL:0887-33-3720

生活道路※における自動車の 法定速度が引き下げられます!!

※ここでいう「生活道路」とは、主に地域住民の日常生活に
利用されるような、中央線などがない道路のことです。

令和8年9月1日
改正道路交通法施行令施行

60 km/h



30 km/h



▼ 以下の道路における自動車の法定速度は引き続き60km/hです ▼

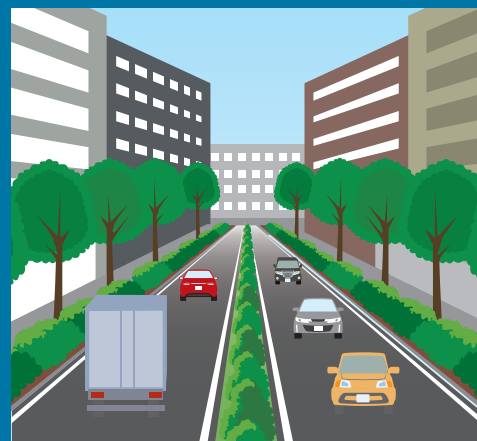
1

道路標識又は
道路標示による
中央線又は
車両通行帯が
設けられている
一般道路



2

道路の構造上又は
柵その他の工作物に
より自動車の通行が
往復の方向別に
分離されている
一般道路



3

高速自動車国道のうち、本線
車道並びにこれに接する加速
車線及び減速車線以外のもの

4

自動車専用道路



◆道路標識又は道路標示により最高速度が指定されている道路では、その速度が最高速度となります。例えば、道路標識により最高速度が40km/hと指定されている生活道路では、最高速度は30km/hではなく40km/hとなります。

◆決められた速度の範囲内であっても、道路や交通の状況、天候や視界などをよく考えて、安全な速度で走りましょう。

イベント「琴ヶ浜 竹灯りの宵 及び ウクレレワークショップ」に係る 迂回路利用のご協力をお願いいたします。

下記のとおりイベントを開催いたします。関係部落の皆さま並びに日ごろ通行されている皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力の程よろしくお願いいたします。

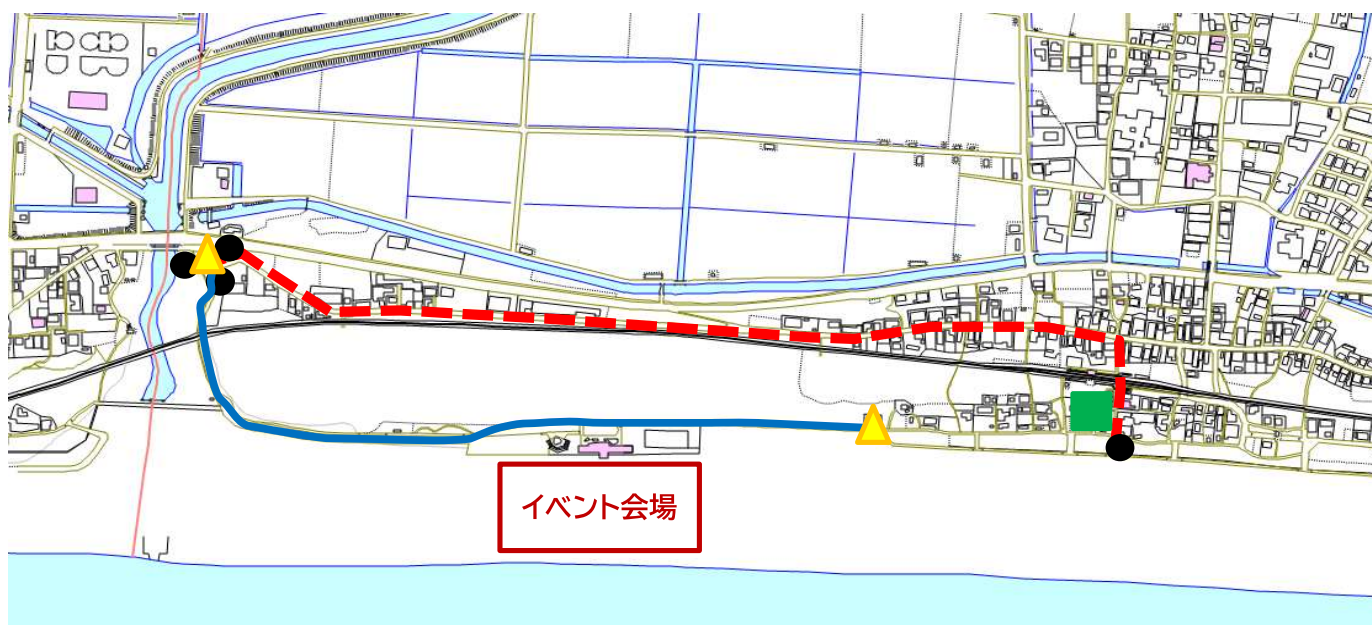
1. イベント名 琴ヶ浜 竹灯りの宵 及び ウクレレワークショップ
2. 日 時 令和8年10月31日(土) 午後1時～午後8時30分
3. 場 所 琴ヶ浜松原野外劇場

通行制限の時間 同日 午後1時～午後8時30分

令和8年度は、よさこい高知文化祭2026ウクレレワークショップの開催もあるため午後1時からの規制となっています。

※歩行者通行可能、自転車とバイク（中型以下）は押して通行可能

規制区間



— 規制区間 — 迂回路 ● 警備員配置 ▲ 通行止め看板 ■ 迂回路利用案内

竹あかり実行委員会事務局
芸西村役場企画振興課
TEL : 0887-33-2114 (担当 : 山本)



秋のおもてなし一斉清掃参加のお願い

高知県では、多くの県民の皆様の参加をいただき、県内各地の観光地などで秋のおもてなし一斉清掃を行っています。

10月31日には竹灯りの宵の開催を予定しており、芸西村を訪れる方々に気持ちよく歩いて頂くために、野外劇場周辺の松林と砂浜の清掃を行いたいと思います。ご多用中のところ恐れ入りますが、ご協力をお願いします。

日 時 令和8年10月20日(火) 雨天中止(小雨決行)

午前9時 ～ 午前10時(約1時間を予定)

集 合 場 所 野外劇場駐車場

集 合 時 間 午前8時50分

清 掃 内 容 野外劇場周辺及び松林のごみ拾い

※清掃用具はこちらで用意します。



芸西村役場 企画振興課

TEL0887-33-2114





令和8年度



高知大学出前公開講座

in 芸西村

受講料

無料

日程：令和8年10月25日（日）、11月29日（日）

開講講座一覧

募集定員
-各クラス-

20名

第1回 10月25日（日） 10:30～12:00

〔場所：芸西村民会館ホール〕

「知っちゅう」を「備えちゅう」に変えるために
今日から楽しくはじめよう「いつもの防災」

高知大学地域協働学部 教授 おおつき さとし
大槻 知史

※同じ日に開催される防災訓練の後に実施します。

第2回 11月29日（日） 10:00～11:30

〔場所：芸西村生涯学習館2F学習室〕

今の子どもたちに必要な力を体力から考える
～体力と学力、生活習慣の関係を中心に～

高知大学教育学部 教授 みやもと たかのぶ
宮本 隆信

※生涯学習振興大会と同時に実施します。

受講申し込みは、電話または右記のQRコードよりお申込みください。

- ・申し込み〆切 各講座の2日前まで ※先着順
- ・申し込み先 芸西村企画振興課 担当：仙頭
- ☎ 0887-33-2114

こちらのQRコードからも
お申込みいただけます →



講座題目・講師一覧

開催日	時間	講座の内容と講師	
第1回 10月25日 (日)	10:30 ～ 12:00	題目	「知っちゅう」を「備えちゅう」に変えるために 今日から楽しくはじめよう「いつもの防災」
		講師	地域協働学部 教授 大槻知史
		防災は難しいもの、専門家がやるもの、女性は口を出さないもの、楽しんではいけないもの、そんな先入観は捨ててしましましょう。 ご家庭での毎日の暮らしや、学校でのイベント、ご近所・サークルや職場での普段の活動に +α を加えるだけで、防災は楽しくカンタンにはじめられます。楽しく、無理なく今日からはじめられる「いつも防災」について実例をまじえながら、一緒に考えましょう。	
第2回 11月29日 (日)	10:00 ～ 11:30	題目	今の子どもたちに必要な力を体力から考える ～体力と学力、生活習慣の関係を中心に～
		講師	教育学部 教授 宮本隆信
		「よく動く子」は、よく学ぶ！子どもの未来を支えるのは、勉強だけではありません。睡眠,朝食,運動,規則正しい生活 これらが学力や意欲、心の成長にどう影響するのかを分かりやすく解説します。	

ご案内

いつでもどこでも、いつまでも楽しく学び続けていきたい皆さんを応援するラジオ「たんねる舎」
YouTube、Spotifyにて配信中！ **たんねる舎** で検索してご視聴ください！



高知大学

たんねる舎

いつまでも学びたい、を応援するラジオ。



お問合せ先：高知大学 地域連携課
連絡先：TEL 088-844-8454
FAX 088-844-8556
E-mail：kt10@kochi-u.ac.jp

ふれあい・ほっと通信

令和8年

10 月号

馬ノ上ふれあいセンター				和食ふれあいセンター					
電話：33-2915 担当：池田 千帆 公文 麻美				電話：33-2980 担当：松吉 美和 筒井 美和					
内 容	日	時	参加費	申込締切り	内 容	日	時	参加費	申込締切り
ランチ	10 月 5 日 (月)	11：30～	実費	10 月 2 日 (金)	ランチ	10 月 6 日 (火)	11：30～	実費	10 月 1 日 (木)
ランチ	10 月 19 日 (月)	11：30～	実費	10 月 16 日 (金)	ランチ	10 月 13 日 (火)	11：30～	実費	10 月 7 日 (水)
ランチ	10 月 26 日 (月)	11：30～	実費	10 月 23 日 (金)	ランチ	10 月 20 日 (火)	11：30～	実費	10 月 14 日 (水)
ランチ	11 月 2 日 (月)	11：30～	実費	10 月 30 日 (金)	ランチ (フレイルサポーター ランチミーティング)	10 月 27 日 (火)	11：30～	実費	10 月 21 日 (水)
琴ヶ浜ふれあいセンター				ほっとハウス					
電話：33-2750 担当：筒井 美和 松吉 美和				電話：33-2615 担当：加藤 美香 公文 麻美					
内 容	日	時	参加費	申込締切り	内 容	日	時	参加費	申込締切り
ランチ	10 月 9 日 (金)	11：30～	実費	10 月 2 日 (金)	ランチ	10 月 7 日 (水)	11：30～	実費	9 月 30 日 (水)
ランチ	10 月 16 日 (金)	11：30～	実費	10 月 9 日 (金)	ランチ	10 月 14 日 (水)	11：30～	実費	10 月 8 日 (木)
防災ずきん作り (ランチ付き)	10 月 23 日 (金)	10：00～	実費	10 月 9 日 (金)	ランチ	10 月 21 日 (水)	11：30～	実費	10 月 15 日 (木)
ランチ	10 月 30 日 (金)	11：30～	実費	10 月 23 日 (金)	布リース作り (定員5名)	10 月 21 日 (水)	12：30～	実費	10 月 16 日 (金)
					ランチ	10 月 28 日 (水)	11：30～	実費	10 月 22 日 (木)
					ランチ	11 月 4 日 (水)	11：30～	実費	10 月 29 日 (木)
長谷寄ふれあいセンター				あったかふれあいセンター					
電話：33-2979 担当：太田 由香理 池田 千帆				電話：33-2587 担当：田村 智世 藤原 歩					
内 容	日	時	参加費	申込締切り	内 容	日	時	参加費	申込締切り
ランチ	10 月 1 日 (木)	11：30～	実費	9 月 28 日 (月)	ランチ	10 月 6 日 (火)	11：30～	実費	10 月 2 日 (金)
ランチ	10 月 8 日 (木)	11：30～	実費	10 月 5 日 (月)	ランチ	10 月 13 日 (火)	11：30～	実費	10 月 9 日 (金)
ランチ	10 月 15 日 (木)	11：30～	実費	10 月 13 日 (火)	作品作り (お弁当) 避難訓練	10月20日 (火) 終 日		実費	10月16日 (金)
ランチ	10 月 22 日 (木)	11：30～	実費	10 月 19 日 (月)					
ランチ	10 月 29 日 (木)	11：30～	実費	10 月 26 日 (月)	ランチ	10 月 27 日 (火)	11：30～	実費	10 月 23 日 (金)