スマホで、もっとあんしん。

傘を持つ前に、帰る時間の天気も。

地域・日付・発表時刻を、順番に確かめよう。



季節のERAちゃん

午前は晴れでも、帰る頃には雨かもしれません。梅雨のお出かけ前に、スマホで予報を読む練習をしましょう。新しい天気アプリを入れなくても確認できます。



編集長・ERAちゃんの今月の一歩

買い物メモに傘を入れるか、天気を見て決められたよ。地域と日付を読むのが大事なんだね。次は、撮った写真を大切な人に送ってみよう。

2〜3頁 スマホの練習 4頁 安心の備え
5頁 季節の暮らし 6頁 お楽しみクイズ

スマホの練習 ① まずは準備から

気象庁の天気予報を見る

SafariやChromeなど、インターネットを見るアプリを使います。位置情報を許可せず地域を選ぶこともできます。

対象：iPhone／Androidのブラウザ。気象庁のページ構成は更新される場合があります。



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

1 気象庁の公式ページを開く

5ページの出典にある「気象庁の天気予報」を押します。検索する場合は発信元が気象庁かを確かめます。

2 見たい地域を選ぶ

都道府県や予報区域を選びます。以前に調べた旅行先のままではないか、地域の名前を確認します。

続きは、次のページへ。できるところまでで大丈夫です。

スマホの練習 ② 確かめてみよう

気象庁の天気予報を見る



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

3 日付と時間帯を見る

今日・明日の見出しと具体的な日付を確認します。出発する時間だけでなく、帰宅する時間帯の雨・気温・風も見ます。

4 出発前に更新する

発表時刻を確認し、出かける前に新しい情報へ更新します。保存した画像は自動では新しくなりません。

戻したいとき・ここでやめるとき

ブラウザの戻る矢印で前のページへ戻れます。地域を間違えたら、地域選択へ戻って選び直しましょう。

降水確率は雨の強さを表す数字ではありません。大雨などが心配な日は、通常の予報に加えて自治体と気象庁の防災情報も確認します。

あわてず、自分を守る

お知らせの「許可」を急いで押さない

ページ上に「通知を許可しますか」と出ても、読むためにいつも許可が必要とは限りません。不審な通知から別のサイトへ誘われる例があります。



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

1. よく分からないサイトでは、通知を許可せず閉じます。
2. 後から警告のような通知が出ても、その中のリンクを押しません。
3. 通知を出しているアプリやサイトの名前を確かめます。

すでに操作した・不安が残るとき

繰り返し通知が出る場合は、ブラウザなどの通知設定を確認します。すべてのお知らせを止める前に、必要な連絡まで消えないか見直しましょう。

季節の暮らしを、心地よく

雨の日は、画面より足元を先に



ERAちゃんのイラスト

濡れた道路や建物の床は滑りやすくなります。天気や地図を見るときは安全な場所で止まり、歩き始める前にスマホをしまいましょう。荷物が多い日は、一度に運ぶ量を減らす工夫もできます。

室内でも、通り道の物や足を取られやすいものを片付けておくと移動しやすくなります。

この号の出典

下の名称から公式ページを開けます。確認日：2026-09-20

- 気象庁：天気予報
- 気象庁：予報の解説
- IPA：ブラウザ通知の悪用
- 消費者庁：高齢者の転倒

ERAちゃんと、ひと休み。

時間を気にせず、お楽しみください。
答えと考え方は、下で確かめられます。



1. 18 − 6 + 3 = ？

2. 「梅雨」は、なんと読むでしょう。

3. 昨日保存した天気予報の画像は、今日の情報に自動で変わる？

答えと、考え方

1. 15 18から6を引いて12。3を足すと15です。

2. つゆ（ばいう） 雨の多い季節を表します。「つゆ」も「ばいう」も正しい読み方です。

3. 変わりません 画像は保存した時点の内容です。外出前に公式ページを開き、日付と発表時刻を確かめます。

気分転換のクイズです。認知症の予防・治療の効果を示すものではありません。

今日の小さな一歩

自分の地域の予報を開き、日付と発表時刻を声に出してみましょう。今日見るべき情報か、自分で判断する練習です。

ERA mobileからのお知らせ

0120-546-537 / 受付10:00〜18:00

紹介1件につき、商品券1,000円分。
無料・予約不要の相談会、訪問サポートもご案内。

紹介の適用条件・進呈対象、相談会の日程・会場、訪問の地域・費用は店舗でご確認ください。
2026年9月20日現在のご案内です。