










シニア向けスマートフォン入門講座

Smart phone (賢い電話)

初歩から災害時の利用まで



 設定 歯車マーク 自分が使いやすい ように調整する	 表示 隠れている 情報を表示	 メニュー 使える機能 の一覧を表示
 検索 ネットの中から探す	 共有 他の方に伝送	 ダウンロード 写真などのデ ータを保存する

<p>タップ</p> <p>アイコンやメニュー項目を 選択するとき 画面に指を軽く触れ、すぐに 離す (トンとたたくような感じで)</p> 	<p>ダブルタップ</p> <p>表示内容を拡大する ときなど 2回続けて素早くタップ する</p> 	<p>ロングタッチ (長押し)</p> <p>アイコンの選択時や メニューを表示させたいとき アイコンなどを長くタッチ する</p> 
<p>スライド(スワイプ)</p> <p>画面スクロールや 音量調節のとき 画面に指を軽く触 れたまま、目的の 方向に動かす</p> 	<p>ドラッグ</p> <p>アイコンなどを移動 させたいとき 画面に触れたまま 目的の位置に 動かす</p> 	<p>ピンチ</p> <p>画面を拡大・縮小 させたいとき 2本の指で触れ、 間隔を開いたり 閉じたりする</p> 

2025.11.25

1. 電源・音量調節



スピーカー

音量調節ボタン

着信音量や通話中の音量などを調節するときに使用します

上のボタンを押すと音が大きくなり、下のボタンを押すと音が小さくなります

電源ボタン

スリープを解除できます
電源を入れたり切ったりするときにも使用します

マイク

電源 ON

電源ボタンを長押し

電源を切るをタップ

電源 OFF

電源ボタンを長押し

(画面の電源表示から操作する機種もある)

電源OFF→ON (再起動)



一ヶ月に1回程度

悪意のあるアプリ、使っていないアプリを削除できる

①動作の改善 ②不具合解決

③セキュリティ向上 ④使っていないアプリを削除できる

再起動 (スマホ本体のデトックス)

2. マナーモード

音量調節ボタンを押す

(画面をスライドする機種もある)

マナーモードの設定は3種類あり、

タップするごとに順番に切り替わります。

マナーモードを解除したいときは、「マナーOFF」になるまでタップします。



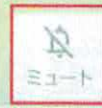
マナーOFF

マナーモードが解除された状態です。
着信音や通知音が再生されます。



マナーモード (バイブ)

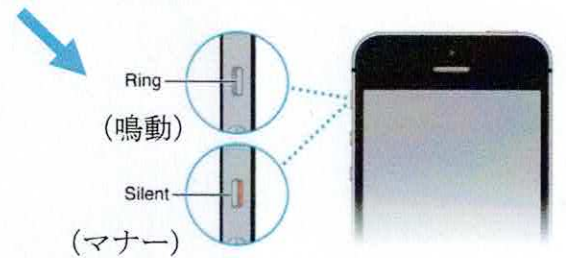
音の代わりにバイブ (振動) でお知らせします。



マナーモード (ミュート)

音も振動も鳴らなくなります。

アイフォンは本体のサイドボタンで直ぐに



3. バッテリー (電池) の充電

「充電忘れ」しないように、

①毎日決った時間に

②設定で「**バッテリーの最適化**」をする

(充電しっぱなしもOK)

③出かける前に充電を一杯に

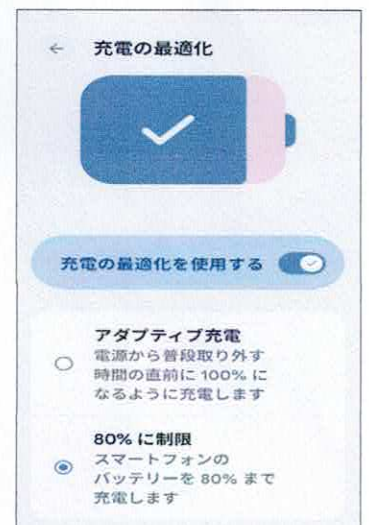
④自家車内での充電ケーブル準備

(地震による停電対策)



電池の劣化防止 (過充電防止)

設定
バッテリー (充電) の最適化 (機種により異なる)

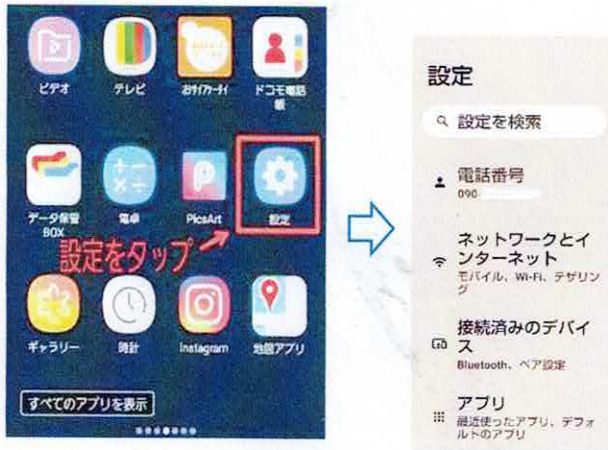


4. スマホの上部画面



5. スマホの各種設定

歯車マーク (設定) をタップ



6. 各種アプリを入れる

(インストール・ダウンロード)



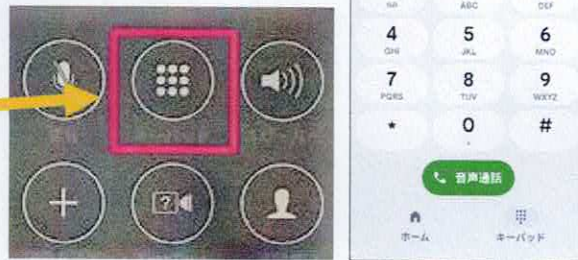
6. タイプは2種のみ

「アイフォーン」と「アンドロイド」
スマホ裏面にリンゴマークがアイフォーン

7. 緊急用の電話の掛け方

110番・119番・118番

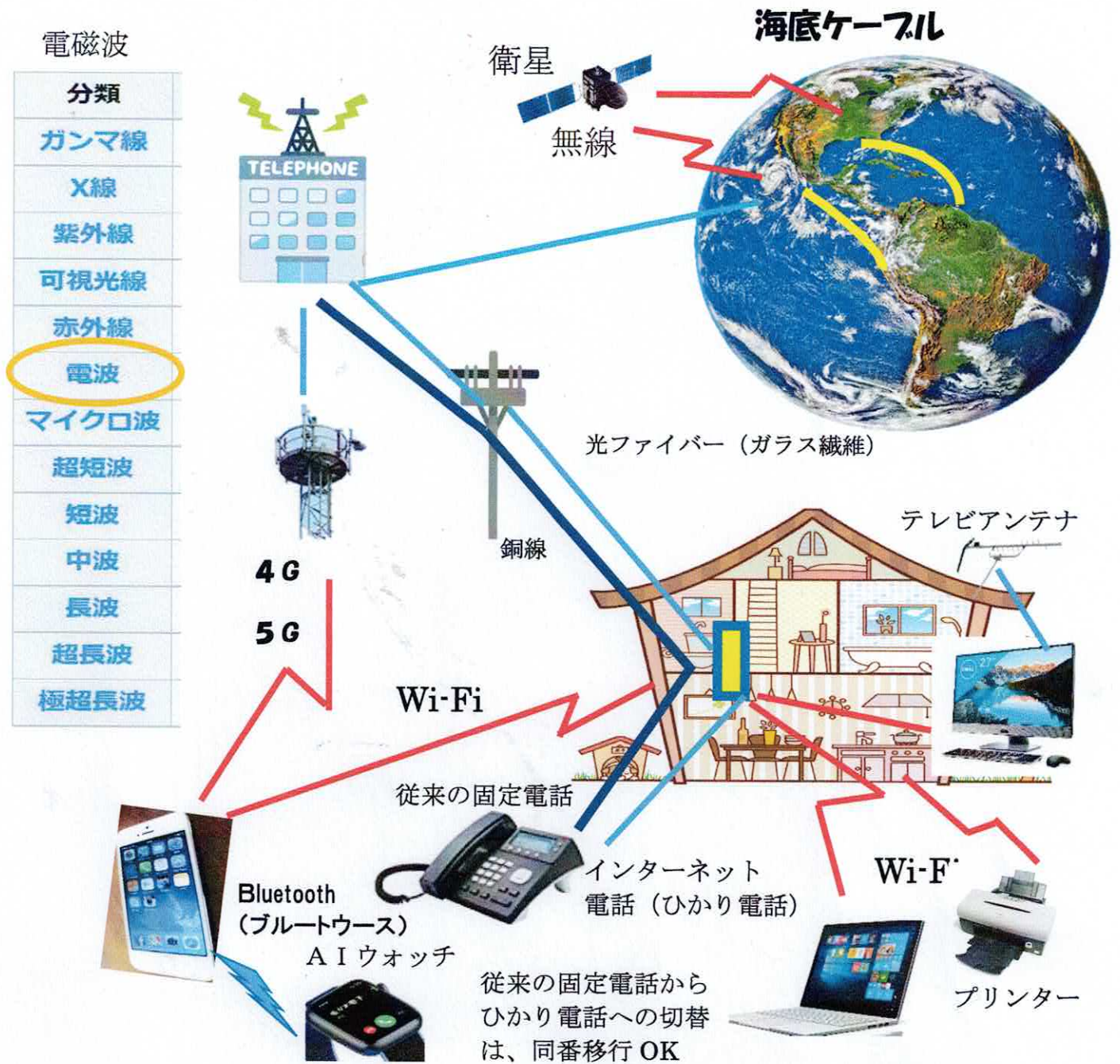
ダイヤルキーの表示
(キーパッド)



着信先は、発信者が
現在いる場所の警察・消防

- | | | | |
|-------|-----------|-----|-------------------|
| #9110 | 警察相談専用電話 | ... | 110番するか迷う場合 |
| #7119 | 救急安心センター | ... | 119番するか迷う場合 |
| #8000 | 子ども医療電話相談 | ... | 子どもを直ぐに受診させるか迷う場合 |
| #9910 | 道路緊急ダイヤル | ... | 道路の穴ぼこなどの通報 |

インターネットと電話のしくみ



インターネット ①光ファイバー設備 (回線) 例 NTT
 ②サービス提供会社 (プロバイダー) 例 OCN、ニフティ
 ①と②が必須で、一括あるいは別々契約がある

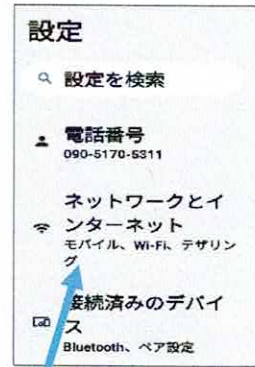
スマートフォン ①と②が同じ会社で一括契約になっている

固定電話 ・従来の固定電話は、住宅用と商業用で料金が異なる
 ・インターネット電話は、利用種別なく基本料金も安価

「ワイファイ」と「ブルートゥース」設定方法

Wi-Fi (ワイファイ)

10m程度



設定

Wi-Fi 項目があるところを選択

Wi-Fi を選択

電波の種類とパスワード

電波の種類 (SSID) が表示されている



パスワード投入
(チラシ・パンフなどに記載されている)

タップする(接続)



このマークが
出れば接続完了

接続したい電波 (SSID) を選ぶ

Wi-Fi
Bluetooth ON にする

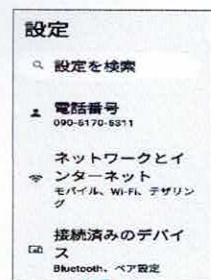


Bluetooth (ブルートゥース)

2m程度

接続したい機器から飛んでくる電波を選択するだけでOK (パスワード不要)

スマホと各種機器を接続します



Bluetooth を選択



接続したい機器を選択

QRコード 二次元コード

クイック レスポンス

Quick Response の略であり、高速読み取りが可能



これをスマホで読み取って
みてください

二次元コードとは、「四角い感じで描かれているコード」で、バーコードが**横方向に情報**を持つ「一次元コード」に対して、**縦方向と横方向に情報**を持っています。

ネット (YouTube、LINE など) にも直ぐに繋がります。 (数字のみ 7,089 文字英数 4,296 漢字・かな 1,817 文

バーコード
(一次元コード)



バーコードリーダー

① 方法1 「カメラ」アプリ



① カメラ

② QR コード
にレンズを
向ける
(シャッターは
押さない)



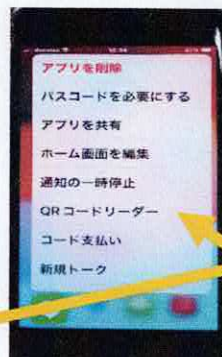
③ 読取結果が出てくるので、そこを押す

④ 当該情報が現れる

② 方法2 「LINE」アプリ

① 「LINE」を
長押し

② QR コードリーダー



③ 方法3 「グーグルレンズ」



① カメラを押す

(グーグルレンズ)

④ 方法4 「QRコード読取り」アプリ

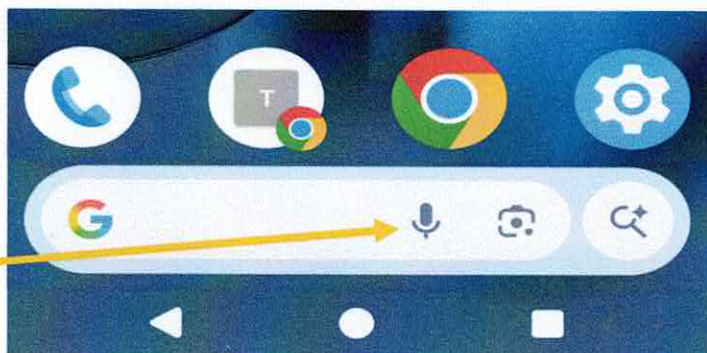
QRコード読取り専用のアプリをインストールする

スマホを便利に使って生活を豊かに

グーグルで音声検索

知りたい、聞きたいことを

口頭で(マイクをタップ)



アイフォーンの方は、このグーグルアプリをインストールする

マイクに向かって

- (1) 一般 今日は何の日 明日の天気 スイスの今日の天気
東京タワー エッフェル塔
- (2) 電話番号 金沢市役所の電話番号 金沢駅 金沢医療センター
近くの8番ラーメン
- (3) 音楽を聴く 美空ひばりの川の流れるように 運命 昭和歌謡曲
- (4) 料理のレシピ じぶ煮 馬肉の料理方法
- (5) 今何時? 1分後に起こして
- (6) 計算 56 たす 3 4 5 は?
- (7) 翻訳 「ありがとう」を韓国語で 「すみません」を中国語で
- (8) ここから金沢駅までの経路と時間と距離 (地図機能)
- (9) 健康 膝の痛みを診てくれるこの近くの病院

流れている歌の曲名を知りたい



♪ 曲を検索

ここをタップして
流れている歌をスマホに聴かせる



グーグルでカメラ検索



① カメラを押す (グーグルレンズ)

② カメラで知りたい対象を、「検索」「翻訳」の何れかで撮す



翻訳

検索

(1) QRコード読取 **検索**



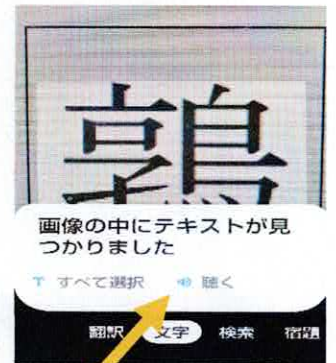
(2) 花の名前 **検索**



(3) 英語→日本語 **翻訳**



(4) 漢字の読み **検索**



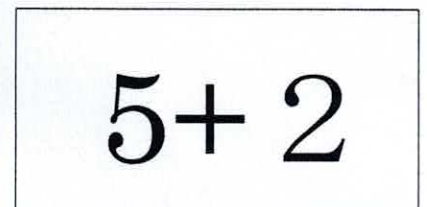
「聴く」をタップすると漢字の読みが聴ける



(5) 城名 **検索**



(6) 人名 **検索**



(7) 計算 **検索**

グーグルでカメラ検索

翻訳



翻訳



①カメラを押す (グーグルレンズ)

②画面の下部の「翻訳」を選択

「検索」

③翻訳したい部分にカメラを向ける
(その部分を撮影することで文書として保存
することができる)

英文翻訳

中学生用

Hi. I'm Jenny.

Today, I'm going to share our ideas about a water problem in our country. There isn't enough water in Singapore. My classmates and I talked about this problem at school. We all said, "We cannot do something big, but doing something to save water is important for even Junior high school students." For example, I take showers for only five minutes each time. Also, I turn off the water when I brush my teeth, One of my friends uses rain water for the plants in his room. We are all trying to do something to save water. What do you think?

他の言語も同様に翻訳ができる。

簡単に「生成AI」を使ってみよう

生成AI

テキスト、画像、音声、動画など生成する能力を持つ人工知能

1, 主なアプリ 正式にはスマホ・パソコンにアプリを取込んで使用



ジェミニ
(グーグル社)



チャットGPT
(オープンAI社)



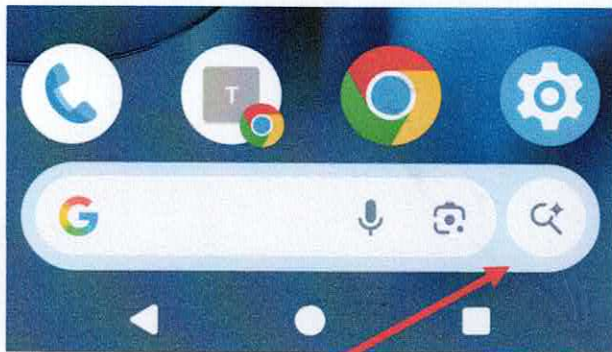
コパイロット
(マイクロソフト社)



パープレ
(パープレキシティ)

2, スマホで簡単に使う

グーグルの簡易ジェミニを使用



虫眼鏡マーク
(AIモード)

スマホ内の写真
を取込んで質問
できる



履歴

手入力

音声入力

スマホのカメラが起動、撮影した
その写真について質問できる

3, いろいろ使ってみよう マイクを押して音声入力

最初の質問に対する継続質問がどんどんできます。

- (1) 一般 ①正月太りを改善するには ②それに対しシニアに向けた運動
- (2) テキスト ①温泉での新年会の案内文 ②予定を忘れていたお詫び文
- (3) 申込・参加 ①〇〇でのスマホ講座の申込 ②〇〇人材センターでのパソコン講座
- (4) 画像作成 ①猫と犬が遊ぶ画像作成
②有名映画でのラストシーン画像
(高度な画像は Gemini をインストール)
- (5) 料理 ①1週間の献立、糖質控えめで
②ネギ、大根、卵で献立を
- (6) 日程 1ヶ月後に引越、日程を提案して
- (7) 健康 ①頻尿を抑える運動は ②金沢で評判が良い病院は



地図（グーグルマップ）

Google 中の「マップ」



事前に設定でGPSの「位置情報」をON

マイクボタン
音声で検索

検索バー
探したい場所や行きたい場所などを文字や音声で入力して検索

メニューボタン
地図内のホテル、観光地、コンビニなど

地図の種類
航空写真や地形図や路線図など切替

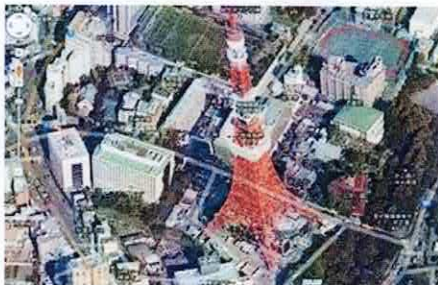
現在地マーク
自分の現在位置を青丸で表示

現在地ボタン
現在地周辺の地図

経路ボタン
目的地までの交通手段、順路、乗車時刻、所要時間などを検索

便利機能
検索に関する各種機能

航空写真（世界中 OK）



行きたい場所の情報

東京スカイツリー 営業時間外

4.4 ★★★★★ (69,5...)

展望台 - 245 km

営業時間外・営業開...

検索住所の画像



石川門一の門

目的地への経路

新潟

4 時間 12 分

ナビ 10:02 - 4 時間 12 分

その場所をタップすると
詳細情報が見れます

徒歩、車、電車、
バスなどでの
所要時間



360度ビュー
自分の周りを見渡すことができる

港区, 東京都

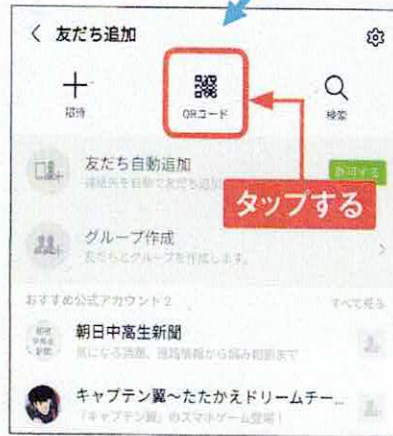
LINE (ライン) QRコードで友だちを追加

LINEでは、個人毎にQRコードが割り当てられていて、相手にこのQRコードを読み取って貰うと、お互いに友だちになれます。

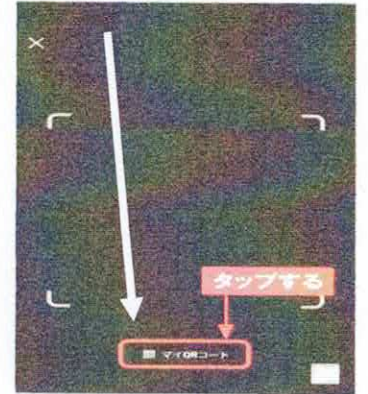
1. 「ホーム」タブで



2. 「QRコード」をタップ



3. 「QRコードリーダー」画面が表示されるので、
「マイQRコード」をタップ



4. 「マイQRコード」が表示されるので、それを友だちに読み取って貰う。



「LINE」アプリ長押し
→ポップアップ画面の
「マイQRコード」選択

友だちの操作

- ①上記の1～3の操作で、「QRコードリーダー」画面にする。
- ②相手の「QRコード」を読み取る。



- ③検索結果が表示されるので、「追加」をタップ

これで友だち
になります。

相手と対面できない場合は、メールで**自分のQRコード**を送ります。

1. 「マイQRコード」をメールで送信する。



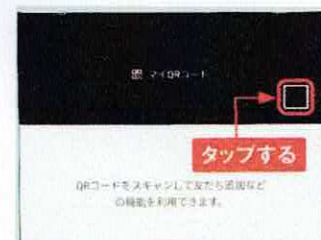
アイフォンの場合は、



相手のメールアドレスを選択
(相手にQRコードを送信)

2. 届いたメール内の「マイQRコード」を保存する。

3. LINEの下記画面で、サムネイル画像をタップすると友だちになれます。



LINEでグループを作ろう

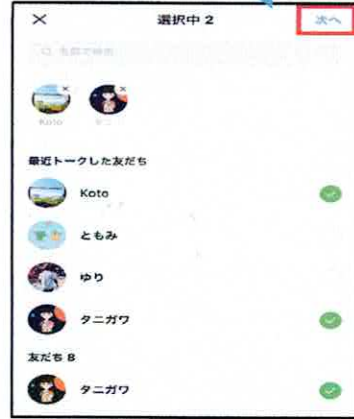
複数の友達と同時に会話・メールする時に便利な「グループ」

「グループ」の作成方法



1. トークタブで右上の[吹き出しマーク]をタップ
2. [グループ]をタップ

3. グループに招待したい友達を選択し、[次へ]をタップ



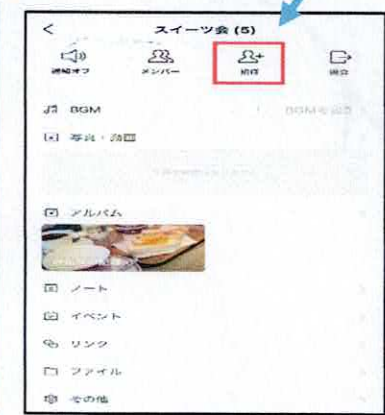
4. グループ名を書く



5. 「友だちをグループに自動で追加」でオンあるいはオフを選択



6. 設定が完了したら、右上の[作成]をタップすると、グループが作成される



9. 招待したい友達を選択し、右上の[招待]をタップ



10. 招待した友だちがグループに参加

「グループ」の利用方法

- 方法1
トークタブ
グループ内で同時に送信
「メール」
「写真」
「動画」



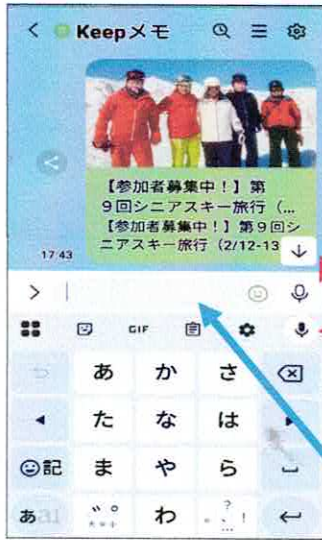
- 方法2
「音声通話」
同時に500人通話可能



- 方法3
「ビデオ通話」
同時に500人でビデオ通話可能



便利な機能を使ってみよう



1, 肉声をそのまま送る

コメント欄の「マイク」をONにして話す。録音内容（肉声）が相手にそのまま送信されます。



肉声

録音する

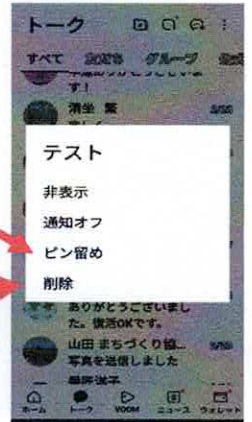
2, コメントは手入力ではなく音声入力

文字入力欄の「マイク」をONにして、送りたいコメントを「声を出して話す」と、その内容が活字になってコメント欄に現れ、手入力なしで送れます。

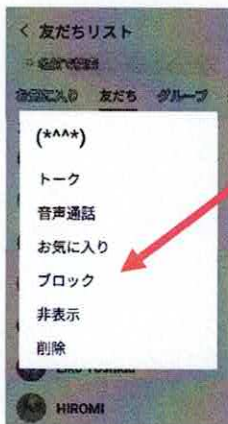
通常のコメント入力欄

3, 大事な友だちの表示をいちばん上に

「トーク」をタップして一覧の中から当該の友だちを「長押し」し、出て来た画面の「ピン留め」を選択する。
アイフォンの場合は、その友だちを右方向に「スワイプ」（右方向に引っ張る）し、「ピン留め」を選択する。



4, 友だちの表示を削除(友だち関係は続行)

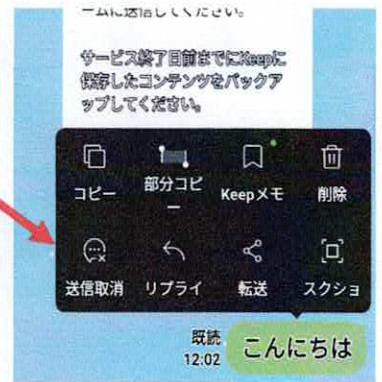


5, 迷惑な友だちをブロックする

「ホーム」をタップして一覧の中からブロックしたい友だちを「長押し」し、出て来た画面の「ブロック」を選択する。

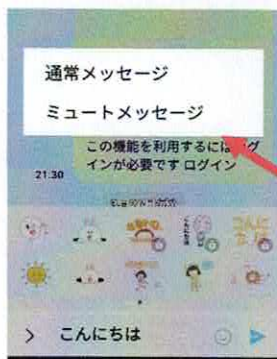
6, 送信したコメントを取り消す

取り消したいコメントを長押し、出て来た画面の「送信取消」を選択する。
(相手が読む前に)



7, コメントの字の大きさを変える

「ホーム」をタップして、画面上部の「設定」の中の「トーク」を選び「フォントサイズ」で変更する。



8, 送信時、相手のスマホに通知音を鳴らさない

「ホーム」をタップして、画面上部の「設定」の中の「LINE ラボ」を選び「ミュートメッセージ」をONにする。

送信時は、送信マークを「長押し」し、「ミュートメッセージ」を選択する

送信マークの「長押し」



便利な機能を使ってみよう

1, 自分の居る場所を相手に簡単に地図で連絡

「トーク」で相手を選択して、画面下部の「+」をタップ

トーク画面
「+」



画面下部の「位置情報」をタップ

位置情報

相手に居場所が地図で届く



2, 行事の相手の都合を聞こう 日程調整

「トーク」→「+」→「日程調整」と進む



「イベント名」を入力

「イベント内容」を入力

「調整したい日程」を
カレンダーから選択

最後に「送信」をタップ

招待メッセージから日程を回答する

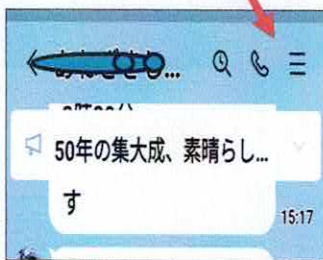
「今すぐ確認」をタップ



回答内容が表示

3, 友だちごとにトークルームの背景を変えてみよう

「トーク」から をタップ 「設定」をタップし、次の画面で



「背景デザイン」を選択

好きな背景を選ぶ



4, LINE の最初の画面全体のデザインを変えてみよう

「ホーム」をタップして、画面上部の「設定」
「着せかえ」そして「マイ着せかえ」と進み、
用いたいデザインを選択する。



初期画面が変わる

5, 音声・ビデオ通話を試みよう



メール・ショートメッセージ



アンドロイド

通常のメール

- ①携帯電話会社別アドレス (ドコモ、au など)
- ②Gメールアドレス

ショートメッセージ(ショートメール)

相手の携帯電話番号がアドレス
SMS (Short Message Service)
と呼ばれています。

全ての携帯電話で利用できるの
で**本人確認**
認証コード (ワンタイムパスコード) として使用



アイフォン

アンドロイド
プラスメッセージ



アンドロイド
メッセージ



アイフォン
iMessage



アイフォン
メッセージ



青色



送信方法

- ①携帯電話番号を入れる (アドレス帳からもOK)
- ②コメントを入力 (画像を入れる場合は追加のアプリが必要)



- SMS は、携帯電話回線を利用します。Wi-Fi 回線のみでは利用できません。
- 画像、動画を送るには、メッセージプラスや iMessage というアプリを追加で入れます。この場合は、インターネット回線を利用するので Wi-Fi 回線利用可能です。

YouTube (ユーチューブ) を楽しもう

世界最大の動画サービス



YouTube

アイフォンは、インストール



探索 (虫メガネのマーク)

見たいことをここに入れる

投稿チャンネル

事前に登録した動画の一覧

マイページ

自分が登録した動画・設定用

作成

自分が作成した動画を公開

ホーム ホーム画面の表示

ショート 動画を短くして見る



探索

最初に宣伝が入るので、暫く待って「スキップ」を押す

気に入った動画を登録

後から探しやすくなる

広告無しで見る

有料プラン(約1300円)を契約

(1)歌謡 都はるみの大阪しぐれ 三橋三智也の古城

(2)クラシック 運命 美しき青きドナウ ピアノ協奏曲

(3)カラオケ 「いつでも夢を」、「炭坑節」のカラオケ

(4)スポーツ サッカー競技 ワールドシリーズ7戦

(5)ニュース 最近のニュース

(6)教えてもらう

①熊対策グッズ

②スマホで画面を明るくする方法

③パソコンで画像を修正する方法

④偏頭痛の原因と薬

聞きたい、知りたいことを動画で教えてくれる

カメラを上手に使おう



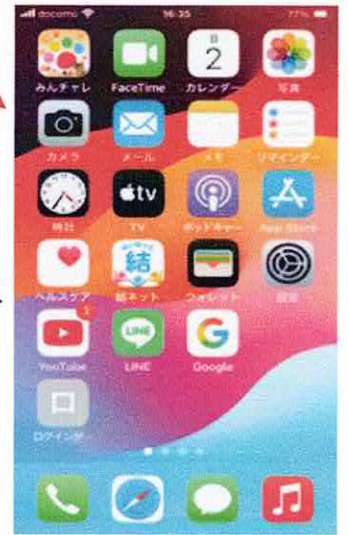
アンドロイド

(1) カメラを使う

画面の「カメラ」を押す

急いでカメラを使いたい場合

- ・アンドロイド 電源ボタンを2回連打
- ・ 아이폰 電源を入れたら直ぐに右から左にスライド



アイフォン

(2) ズーム(拡大・縮小)

小さい字をみるとき便利

(3) シャッター

音量ボタンもシャッター機能あり(自撮り時便利)

(5) 静止画

数千枚撮影可能

(7) 各種設定

タイマー、フラッシュ設定



電源ボタン

音量ボタン

(4) 自撮り

カメラレンズの外側と内側の切替(内側レンズは手鏡としても便利)

(6) 動画(ビデオ)

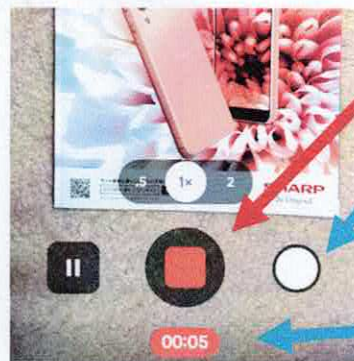
映画1本分くらい撮影可能

○撮影した写真の保存場所

静止画・動画とも自動的にスマホ内に保存される(撮影期日順)



削除する時は、当該写真を長押し

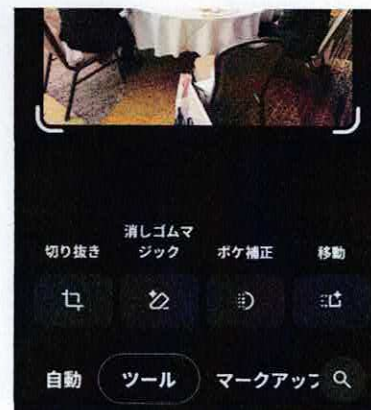
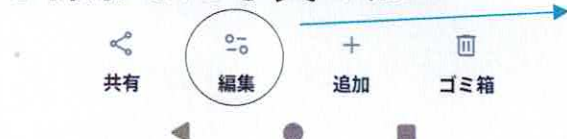


録画のON・OFF

動画の途中画面を、静止画とする場合はこのシャッターボタンを押す

録画時間

○撮影した写真の加工



切り抜き(トリミング)
明暗調整
消しゴム
背景のぼかし

災害時のスマホ活用

地震

(一般的な例であり機種あるいは個人の設定により異なることがあります)

1. 「緊急通報」を受信できるように

(緊急地震速報・津波警報・Jアラート)



アンドロイド



通知 → 緊急速報メール → 緊急速報メールの許可

アイフォン



通知 → 画面の下までスクロール → 緊急速報オン

2. 自分から緊急発信できるように

(1) 110・119番

電話



→ダイヤル盤



(2) 電源ボタンを5回連打 (110番に掛かる)

3. 自分の位置がわかるように

位置情報をONにする

アンドロイド



位置情報 → LINEなどを選択

アイフォン

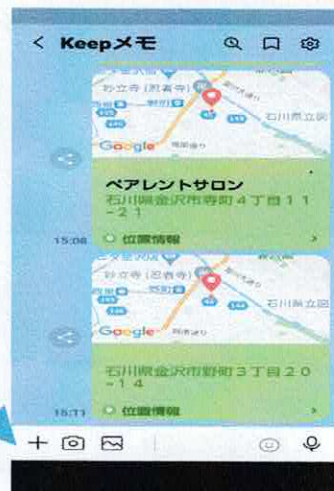


プライバシーとセキュリティ → 位置情報サービス

4. 自分の位置を通報 (LINE) 相手に居場所を地図で送る



トーク画面
「+」



「位置情報」

相手に地図が届く

5. 災害用伝言板で安否を通報

- ①通信各社 (ドコモ、auなど) のアプリを入れる
- ②LINE、X (旧ツイッター) などのアプリを入れる
- ③NTTの伝言ダイヤル「171」に電話を掛ける

6. 停電対策 懐中電灯 (ライト)

①  「ライトをつけて」と言う

② **アンドロイド** 画面上から下へスライド→ライト

아이폰 画面下から上(画面右上から下)→ライト

7. 停電対策 充電

(充電ケーブル)

(シガレットアダプタ)

① 車の中で充電 (車の中に配備)

② 携帯用
バッテリー

(モバイルバッテリー)




8. 停電対策 省電力設定 (停電が長引く場合)

① **アンドロイド** 設定  → バッテリー → 長エネスイッチ

아이폰 設定  → バッテリー → 低電力モード

② 画面の照明を暗くする


アンドロイド 設定  → ディスプレー → 明るさのレベル

아이폰 設定  → 画面表示と明るさ → 明るさ

9. Wi-Fi (ワイファイ) の設定方法の習得

通常の電波が届いておらず避難所の電波を利用する (無料)



① **アンドロイド** **아이폰** 設定  → Wi-Fi →

② **アンドロイド** **아이폰** 画面をスクロール → Wi-Fi
→



Wi-Fiマークを押して当該電波を選定する
(パスワードを入れる場合有り)

10. 災害情報

(1) 災害情報を見るアプリをスマホにいれるには、

アイフォン			このマークを押して、 アプリを検索してイ ンストールする。
アンドロイド			

(2) 災害情報

① 公共体

公式 金沢市 アプリ



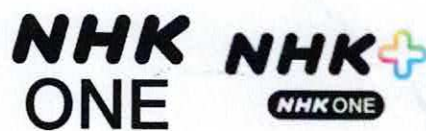
災害情報
(避難所設置など)

② NHKニュース・防災



(3) テレビを見る・ラジオを聞く

① テレビ・スマホ



NHK ONE・プラス
(見逃し放送も可)

② ラジオ



民間放送

らじこ(radiko)



らじるらじる

11. 便利なアプリ (現金が手元に無い)

日頃からコンビニでスマホのキャッシュレス決済



ドコモ au ソフトバンク 楽天
(この他にも多数有り) (事前契約が必要)

備考 (アンドロイドとアイフォンの見分け方)

全世界でこの2タイプのみ

スマホの背面に  りんごのマークがあればアイフォン

アカウントとは、ネットサービスを利用するための登録でIDとPWで構成



スマホ



パソコン

役所に届出している名前・住所・生年月日のネット版です。銀行のキャッシュカードと暗唱番号みたいなものです。

アイディ アイデンティフィケーション

ID (identification)

スマホやインターネットサービスを利用するためには申込が必要で、その際の登録名のこと。携帯番号やメールアドレスがよく使われます。

パスワード

PW (password)

登録したIDが正しいかをチェックするもので、IDとPWの二つで本人確認を行います。

- ・ログイン/サインイン 登録したサービスを利用する
- ・ログアウト/サインアウト 登録したサービスから退出する

- ・登録するサービスが増えると、パスワードを忘れるので**メモ**しておきましょう。
- ・他人に知られないように**管理**しましょう。(身内には**置き場所**を周知)

- ①IDやパスワードを忘れた ログイン/サインイン画面に、「忘れた方へ」などの表記があり、再設定ができます。
- ②IDやパスワードが盗まれた 不正利用されるので、直ぐに変更しましょう。同じものを使っているサービスのものも。
- ③IDやパスワードの使い回し やめましょう。また、同じものを使うなら末尾にサービス名を入れると効果的です。
例 ZOOMのパスワード ○○○○zoom

初期購入時に設定する項目
 ・Googleアカウント (Android)
 ・アップルアカウント (iPhone)
 ・ネットワーク認証番号
 ・SIMカード
 ・iアカウント (ドコモの場合)

項目	名義	ID	PW	登録日	備考
例 スマホ (090-)	○○ ○○	aaaa@docomo.ne.jp	aaaa1234	2024/5/5	スマホ更新
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					