

スマホ初心者向け  
より便利になるための  
スマートフォン講座

特定非営利活動法人 川崎スマートライフ推進会  
2025.12月

# ご挨拶

特定非営利活動法人 川崎スマートライフ推進会 について

2013年より高齢者向けの無料スマホ講習会をスタート。

これまで計500回以上のスマホ講座/相談会を開催、  
延べ5,000人以上の方々に参加いただきました。

日本で一番丁寧なスマホ講習を目指して活動しています。

現在、川崎市内の公共施設などで無料のスマホ講習会を開催中。

詳しくはホームページをご覧ください。



# 本講座の目的

スマホ初心者の皆様に

## スマホを利用するための基礎知識を解説します

スマホを使う時に役立つ知識を  
一つでも持ち帰って頂ければと思います



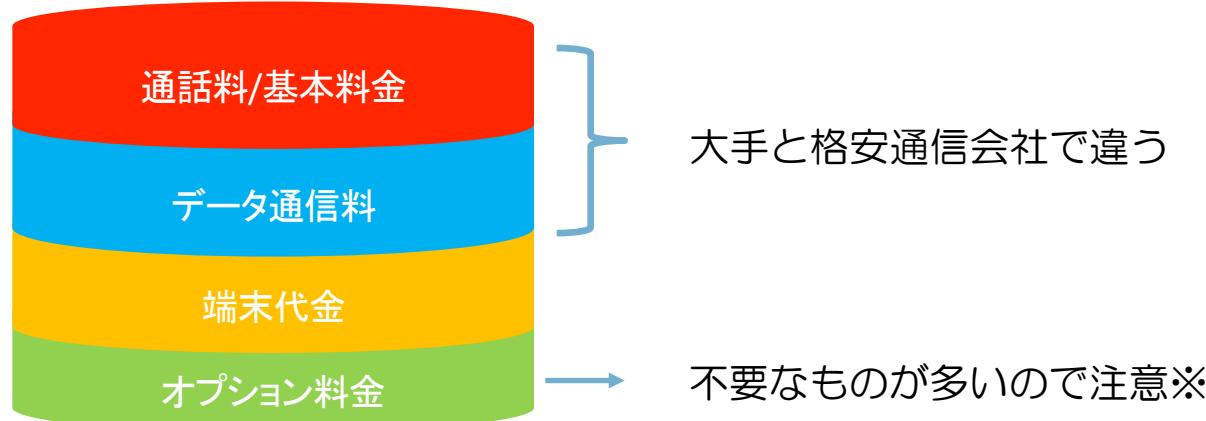
## 講座の内容：

1. スマホの契約と利用料金
2. 日常的なスマホの活用方法
3. AI アプリの活用方法
4. アプリの入手方法
5. スマホのセキュリティ対策
6. メールの種類と使い分け
7. 知っておくと便利なスマホの操作方法
8. まとめ



# スマホの契約と利用料金

# スマホの利用料金



## データ通信料 :

- ・使った分を支払うのではなく、あらかじめ決められた料金プランを選ぶ
- ・大手電話会社のデータ通信料は割高
- ・月々のスマホ利用料金の30~50%はデータ通信料

# データ通信とは?

- ・ スマホ/タブレットはインターネットが使える  
言い換えると: **データ通信**ができる
- ・ データ通信は**音声通話とは別扱い**  
スマホの利用には音声通話料とデータ通信料が  
必要となる



# データ通信の目安

データ通信量月1GBの契約でどのくらいのデータ通信が可能か？

動作	例	回数
ウェブサイトを見る	ヤフージャパンのトップページ	3,400回
電子メールを送る	300文字程度	204,800回
LINEで通話する	音声通話を1分間	333回（5時間半以上）
動画を見る	動画を1分間	55回（55分）

動画を見なければ月1GBの契約で十分

※アプリの更新などでもデータ通信するので注意

# データ通信料の節約

- WiFi（ワイファイ）に接続して通信する分には  
データ通信料はかからない（無料）
- 全てのスマホはWiFiに接続できる
- 大量のデータ通信を行う動画の視聴などは、  
WiFiに接続して行うのが一般的
- 動画を見ない/LINE通話をしない人にWiFiは不要



# どんな契約プランを選べば良いか？

- データ通信料：一番安いプランを選べばOK（※動画を見ない方）  
1ヶ月利用可能なデータ通信用量 1 GB～3 GB  
1ヶ月の料金 ¥1,000～¥3,000円が目安

通信会社	金額/月 ※最安プラン定価
Yモバイル	3,058円/5GB
楽天モバイル	1,078円/3GB
UQモバイル	900円 ※よく分からず
NTTドコモ	550円/0.5GB→新規受付終了 2,500円/4GB
ソフトバンク	2,980円/1GB
au	4,928円/1GB

電話会社の料金表示は要注意！！ 最大割引した場合の金額が大半

# どんな契約プランを選べば良いか？

- ・通話料：長電話をする方は「かけ放題」プラン（1,800円前後）  
あまり通話をしない方は「短時間通話」プラン（1,000円以下）  
☆長電話は「LINE」などアプリ通話がおすすめ
- ・オプション：セキュリティ、サポート、データ保存、などに要注意

その他、よく分からぬサービス  
なども要注意



「最初は無料」と称するオプションが  
知らぬ間に有料になっている場合も  
→不要なお金を毎月支払うことには





# 日常的なスマホの活用方法

# 記録を残す①

## カレンダーアプリを活用する

- ・スケジュール管理（手帳と同じ）
- ・アラート機能
- ・グループ機能
- ・記録が残せる
- ・入力の練習になる
- ・おすすめのカレンダー・アプリ  
Googleカレンダー、タイムツリー  
※スマホに入っているアプリはNG

仕事用、学校用、個人用の  
カレンダーをスマートに  
管理できます



# 記録を残す②

## メモアプリを活用する

- ・やることリスト
- ・買い物リスト
- ・パスワード
- ・スマホの中に記録が残せる
- ・LINE Keepメモ  
自分宛にメッセージを送る



**LINE Keep**  
SmartLife

# 記録を残す③

## カメラアプリを活用する

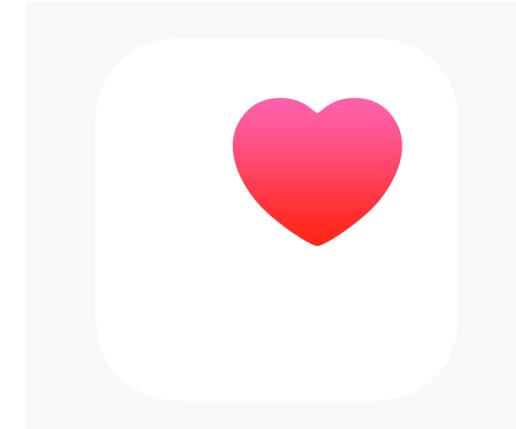
- ・写真で情報を保存する
- ・広告のチラシ
- ・新聞記事
- ・バス停の時刻表
- ・駅のポスター
- ・紙にメモを残す代わりに撮影



# 記録を残す④

## その他

- ・ヘルスケア（運動、睡眠、心拍数）
- ・万歩計
- ・家計簿
- ・日記
- ・日々の食事
- ・お薬手帳
- ・様々なアプリで様々な情報を記録



# 道具として使う

## 様々な道具アプリ

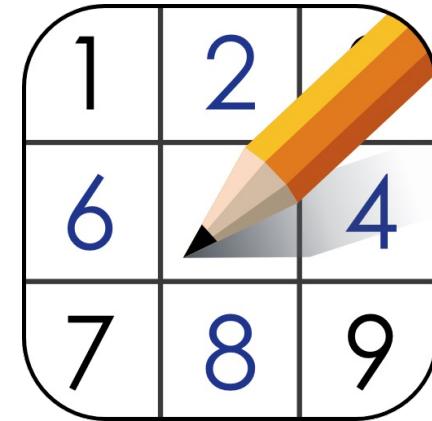
- ・計測アプリ
- ・コンパス
- ・拡大鏡
- ・レコーダー
- ・ビデオカメラ
- ・ラジオ
- ・目覚まし時計（アラーム）



# 趣味に活かす

## 趣味アプリは多種多様

- ・園芸
- ・料理
- ・読書
- ・映画
- ・旅行
- ・スポーツ
- ・ゲーム（囲碁、将棋、クロスワード、数独）
- ・クイズ/パズル
- ・ペット



# 調べる

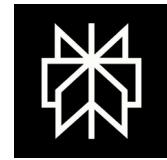
Google検索を使えばなんでも調べられる

- ・インターネット検索を使いこなせば、困り事の大半は自分で解決できます。
- ・ネット検索は「最も重要なスマホ技術」自分で調べる習慣を身につけましょう



# 調べる

- Google検索
- YouTube検索
- 生成AI検索





スマホを習慣的に活用するために



# 特定のアプリを毎日使ってみる

- ・カレンダーアプリ
- ・メモアプリ
- ・カメラアプリ
- ・記録アプリ
- ・道具アプリ
- ・趣味アプリ
- ・検索アプリ
- ・メールアプリ (LINEなど)

友人や家族と一緒にアプリを利用すると楽しめます！



# AIアプリの活用方法

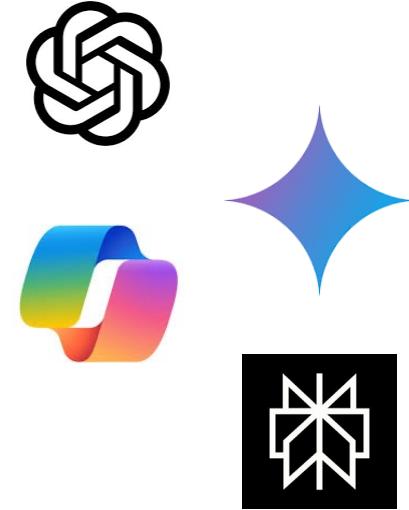
# 生成AIアプリ

## 代表的な生成AIアプリ

- OpenAI 「ChatGPT」
- Google 「Gemini」
- Microsoft 「Copilot」
- Perplexity

どれも無料で利用可能（有料版もあり）

PCでもスマホでも使うことができる





# 生成AI

## 生成AIを使うと何ができる？

- ・情報検索
- ・翻訳
- ・作文、要約
- ・対話（受け答え、アイデア出し、各種提案など）
- ・画像や音声、動画の自動生成

これらが誰でも簡単にできてしまう



# 生成AIの活用

## 「生成AI」を使った情報検索

- ・基本的にGoogle検索と同じ
- ・出てくる答えが分かりやすい
- ・音声で聞いて音声で答えてもらうこともできる
- ・考えてもらうことができる



# 生成AIの活用

- 考えてもらう

- 例) 大根で作れる塩分控えめのおかずを考えて

- 例) 5歳の男の子の孫が喜ぶプレゼントを考えて

- 例) 四国の名所を3日で巡る旅行のプランを考えて

- 例) 食事のお誘いを丁寧に断る文章を作って

今後、検索サービスは生成AIに置き換わっていく予定



# 生成AIアプリの注意点

- ・最新の情報に若干疎い、たまに間違える
- ・入力した情報が運営企業に利用されてしまう可能性がある
- ・意図せず著作権を侵害してしまう場合がある  
→画像、動画、音楽、文章の生成などは要注意

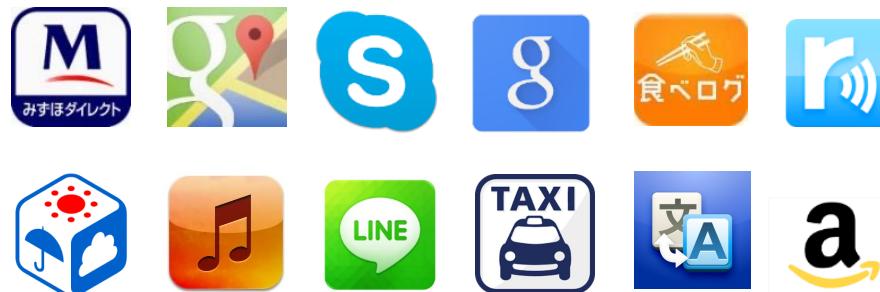
個人情報などを入力せず、情報検索、アイデア生成、相談など、個人レベルで日常生活で利用する分には大きな問題はありません。



# アプリの入手方法

大半のアプリは無料で入手、利用できる。  
但し、無料アプリの多くは広告が掲載される。  
→無料である以上、広告は我慢

※大半の無料アプリには広告なしの有料版  
アプリがある



# 元々スマホに入っているアプリ

○使えるアプリ：

- カメラ、時計、カレンダー、メモ、

✖使えない/使わないアプリ：

- 通信会社のサービスアプリ
- お節介アプリ

大半は不要なアプリなので、  
使わないアプリはスマホから削除しましょう

# アプリの入れ方4ステップ

- 1.アプリの入手先に行く
- 2.欲しいアプリを探す（アプリ検索）
- 3.検索結果から良さそうなアプリを選ぶ
- 4.選んだアプリを入れる（インストールする）

アプリの入手先

Androidスマホの方：Playストア

iPhone/iPadの方：App Store

# アプリの入手

アップストア  
(アップル)



SoftBank

8:27

100%

5月23日 水曜日



## Today



SmartLife

# アプリの入手

Playストア  
(アンドロイド)



15:03

アプリやゲームを検索する

おすすめ ランキング 子供 イベント

半周年記念キャンペーン開催中

今すぐプレイ

おすすめのゲームを見つける →

猫とスープ

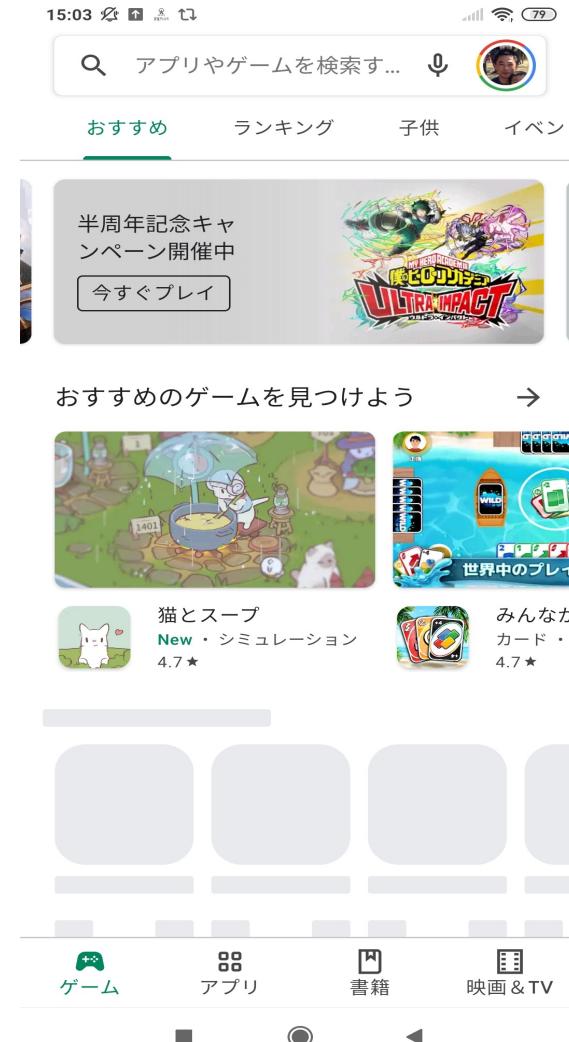
New • シミュレーション

4.7★

みんなが

カード • 4.7★

SmartLife



# アプリの検索

# アップストア (アップル)



## 検索

App Store

## トレンド検索

tik tok

スシロー

## ピアノスタイル

## カメラ

## ダイエット

樂天



 SmartLife

# アプリの検索

Playストア  
(アンドロイド)



15:03

アプリゲームを検索

おすすめ ランキング 子供 イベント

半周年記念キャンペーン開催中

今すぐプレイ

ULTRA IMPACT

おすすめのゲームを見つけよう

→

猫とスープ  
New シミュレーション  
4.7 ★

みんながカード  
カード  
4.7 ★

ゲーム アプリ 書籍 映画 & TV

martLife

# アプリ利用者の評価



国内1,000万DL。紙の雰囲気に近付け、  
使いやすさ、見た目の良さにこだわった  
スケジューラー。  
PCとも同期ができる、プライベートや仕事  
にも便利に活用できます。

# アプリを入れる

アプリをダウンロード

- 「入手」→開く (アップル)
- 「インストール」→開く (アンドロイド)



ジョルテ-カレンダー&システム手帳・ウィジェット・日記・無料  
Jorte Inc. 3+



「開く」が表示されたらアプリの入手に成功

# アプリを入れてみよう



クルクル

- iPhone/Android
- 無料、安心
- 「クルクル」または「QRコード」で検索

※QRコードアプリは無料でたくさんありますが、  
アプリにより使い勝手が異なるのでご注意下さい！

# アプリを使ってみよう

1. アプリを開く
2. 利用規約に同意する（下までスクロール）
3. プライバシーポリシーに同意する
4. カメラへのアクセスを許可（OK）
5. アプリが起動→QRコードが読める状態



# QRコードを読み取る

1. スマホの画面上の「キラキラ部」にQRコードを入れる



写真を撮っちゃダメ！！

2. QRコードが認識されメッセージ/ファイルが表示される

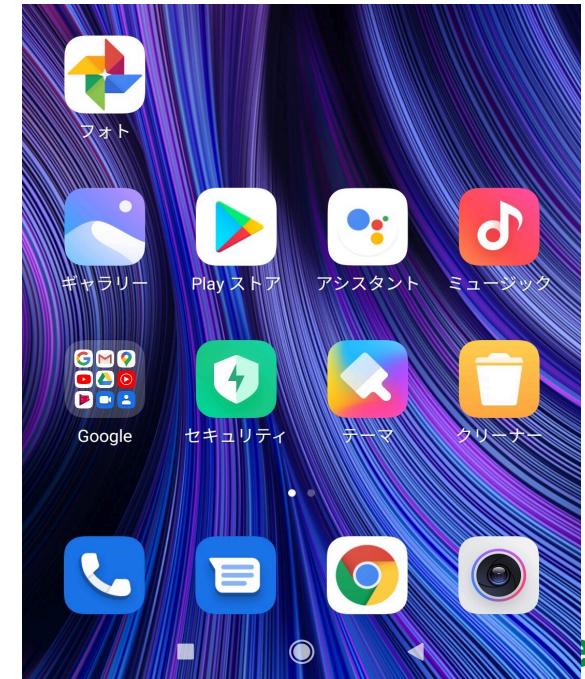


# アプリを入れた後の注意点

# アプリの削除

- ・アプリのアイコンを長押しする  
→機種により挙動は様々
- ・設定メニューから削除する  
(iPhone以外)
- ・削除のことを  
アンインストールと言う

やってみましょう！





# アプリによる不具合

- アプリを入れた後にこんな症状が出たら
  - ✓ アプリがうまく動かない
  - ✓ アプリが途中で落ちる/固まる
  - ✓ バッテリーの減りが早くなつた
  - ✓ スマホ/タブレットが熱くなつた

迷わず入れたアプリを削除しましょう



# アプリの入れ過ぎ

- アプリを入れ過ぎると・・・

- ✓ スマホのストレージ容量が減る
- ✓ 勝手に無駄なデータ通信を行う (可能性)  
※多い人で月1GB以上
- ✓ 不要な通知が増える
- ✓ バッテリーの減りが早くなる

アプリの入れ過ぎに注意しましょう



# スマホのセキュリティ



スマホの普及とともに、  
スマホを狙った詐欺が増えてきています。

どんなケースの詐欺があるのかを知り、  
危険を回避する術を身につけましょう。

# フィッシング詐欺



クレジットカードの情報  
銀行口座の情報  
各種アカウント情報 (IDとパスワード)

これらの情報を入手して不正利用する詐欺

様々な形で事業者を装い  
「獲物を釣り上げる = フィッシング」

# フィッシング詐欺の例（ヤマト運輸）



「宅急便の荷物をお届けにあがりましたが  
不在のため持ち帰りました」

- メールで案内が届く
- 偽クロネコヤマトのサイトに誘導
- 荷物の問い合わせと称して詐欺用の不正  
アプリをインストールさせる

※日本郵便、佐川急便を装う例もある



## フィッシング詐欺の例（アマゾン）



「Amazonに登録しているアカウントの  
確認です」

- メールで案内が届く
- 偽アマゾンサイトに誘導
- アカウントの確認と称して登録している  
クレジットカードなどの個人情報を入力  
させる



## フィッシング詐欺の例（銀行/カード）



「あなたの口座/カードがセキュリティ上  
の理由でロックされました」

- メールで案内が届く
- 偽サイトに誘導
- アカウント情報の変更手続きと称して  
利用中の口座/カード番号、暗証番号など  
を入力させる



# フィッシング詐欺の対策

## 偽サイトを見破るのは難しい

→メールでの案内を信用しない

特にアカウント情報の変更を求めるもの、日本語表現が微妙おかしい場合には注意

→変更手続きの案内があった場合は、その事業者の正規窓口から手続きを行う。※メールの案内に従わない

→少しでも怪しいと感じたら事業者に問い合わせる  
または、グーグル検索で調べる

# ワンクリック詐欺



URLリンクをクリックすると、何かに  
申し込んだ事にされ料金を請求される詐欺

振り込まないと裁判、家族や職場に連絡、  
などと脅してくるのが特徴

Webページ上に罠があるケースが大半  
メールでURLリンクを送付してくるケースも



# ワンクリック詐欺の対策

いかがわしいサイトに行かない

勇気を持って無視する

→絶対に相手にコンタクト（連絡）しない  
コンタクトすると相手に更に脅される羽目に

→ワンクリックで課金する事は出来ないと知る

→Web上で絶対にカード情報、個人情報を入力しない



# メールの種類と使い分け



# メールの種類について

## 1. SMS(ショートメッセージ、携帯メール)

携帯電話番号宛に送信できるメール

70文字以内3.3円/一通、最大670文字33円/一通

## 2. MMSなど（携帯電話会社から与えられたメール）

@docomo.ne.jp, @softbank.ne.jp, @ezweb.ne.jp,

## 3. 一般的なメール(PCメール,Gmail,Yahooメールなど)

設定すれば様々な機器で利用可能

## 4. アプリメール(アプリを入れている人同士のメール)

iMassage, LINE, Messenger, など



# メールの使い分け

## 1. SMS(ショートメッセージ、携帯メール)

有料なのでなるべく使わない

携帯電話番号しか知らない人への連絡手段

**詐欺メールの受信リスクが最も高い**

## 2. MMS (携帯電話会社から与えられたメール)

基本的に使用しないことを推奨

**詐欺メールの受信リスクが最も高い**

## 3. 一般的なメール(PCメール,Gmail,Yahooメールなど)

GmailなどWebメールと呼ばれるものを推奨

## 4. アプリメール(LINEなどアプリを入れている人同士のメール)

**スマホはこれが一番おすすめ**



# 知っておくと便利なスマホの操作方法

# 消音モードにする

スマホの着信音を止めたいたい場合のやり方

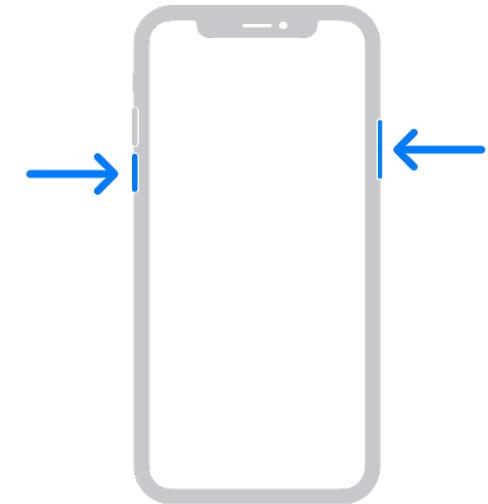
- ・ボリュームを一番下まで下げる
- ・消音スイッチをONにする（機種による）
- ・機内モードにする（設定メニュー）
- ・スマホの電源を切る



# 再起動する

スマホの動きがおかしいな？と思ったら再起動

- ・画面/アプリが動かない
- ・画面/アプリの動きが極端に遅い
- ・アプリの挙動がおかしい
- ・バッテリーの減りが早い
- ・スマホが熱い



※電源ボタンと音量ボタンを同時に長押し

# 絵文字の入力

顔のマークや「絵・記・顔」で絵文字を出して選ぶことができます。





# 便利な入力方法

## ➤ 予測変換

- 文字を 1 文字、 2 文字入力すると、自動的に様々な変換候補が表示される
  - よく使う言葉が優先的に表示される
  - 入力画面のどこかに表示される

## ➤ 一般的な変換

- 言葉で絵文字を呼び出せる 例) 花、涙、雨
- 数字入力で時間、日付などに変換  
例) 1212→12時12分、12:12、12月12日、12/12



# 音声入力



- マイクのマークがあれば音声入力可能
- 音声入力のコツ
  - ・ 音声入力ボタンを押したらすぐに話し始める  
→事前に入力する言葉を考えておく
  - ・ 入力が終わったら（話し終わったら）、声を止めてそのまま待つ

# iPhoneのカメラ



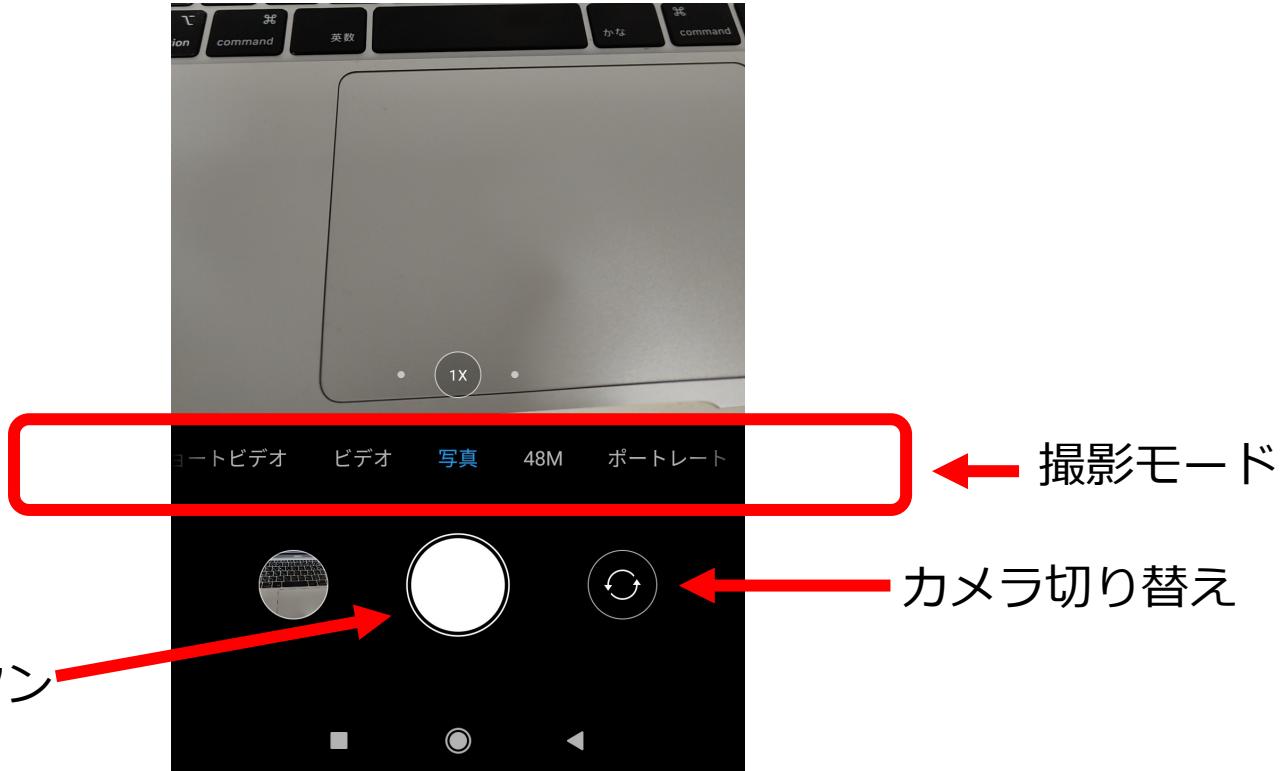
シャッターボタン

撮影モード

カメラ切り替え

写真またはビデオの撮影モードを選択できる  
シャッターボタンを長押しすると連写できる

# Androidのカメラ



写真またはビデオの撮影モードを選択できる  
様々な撮影モードがあるが、まずは写真とビデオ

# ビデオを撮る



撮影モードをビデオに

録画開始ボタン

録画開始ボタンで撮影をスタート/ストップ  
Androidも基本的に同じ操作

# 撮影した写真/ビデオを見る

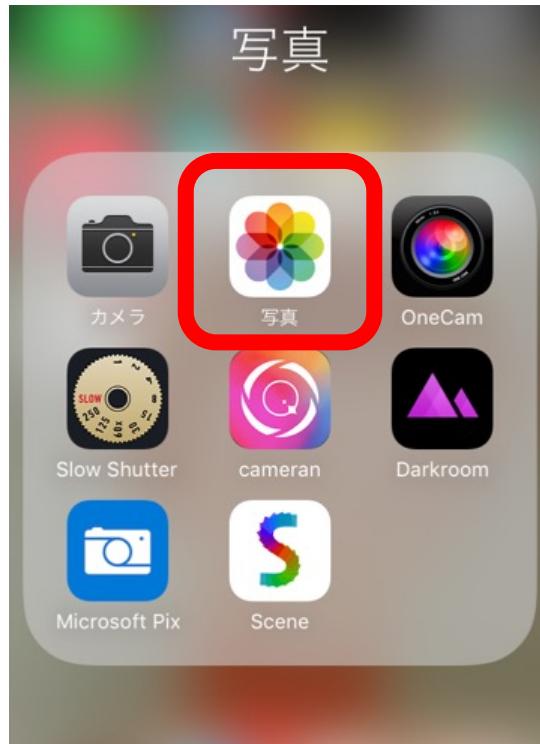


撮影した写真/ビデオ  
が表示される  
これを押すと  
写真/ビデオを確認できる

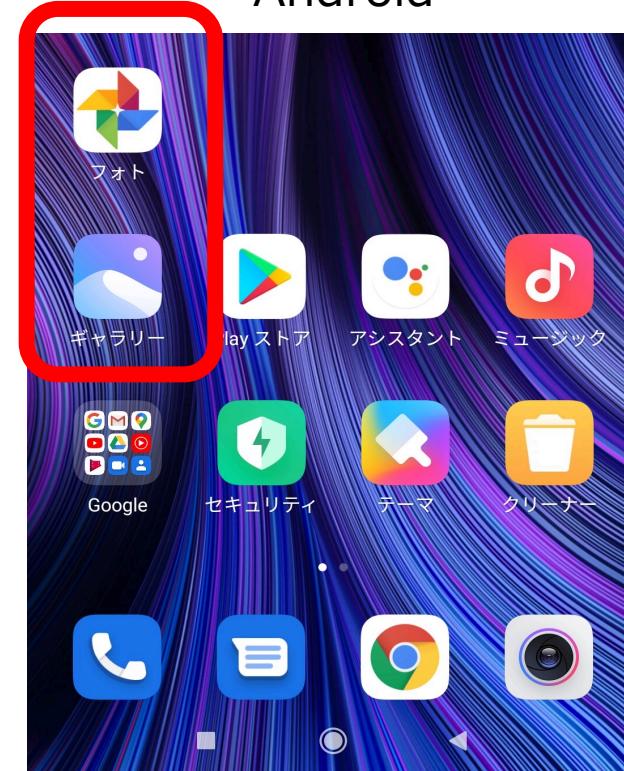
iPhoneも基本的に同じ

# 写真/ビデオの保存先

iPhone



Android





# まとめ



# 本日の10項目

- ・スマホの契約内容を理解する
- ・データ通信料は一番安いプランでOK
- ・スマホを使った「情報検索」を覚える
- ・家族、友人と一緒にアプリを使ってみる
- ・AIアプリを活用する
- ・アプリをインストールできれば上級者
- ・アプリは入れ過ぎない
- ・メールの案内に従わない
- ・なるべくLINEなどアプリメールを使う
- ・音声入力は便利



本講座は以上となります。

皆さんお疲れ様でした。

おつかれ  
さまでした!