



川崎市シルバー人材センター主催

# スマートフォン講習会 午前の部

特定非営利活動法人 川崎スマートライフ推進会  
2025.9.17



# ご挨拶

菰田浩（こもだひろし）プロフィール

特定非営利活動法人 川崎スマートライフ推進会 理事長

高齢者のIT活用の支援を目的に2013年より無料のスマート講習会をスタート。

講習開催回数計500回以上、延べ5,000人以上に講習。  
日本で一番丁寧なスマホ講習を目指し活動中。

川崎市内の公共施設各所市において定期的に有料/無料のスマホ講習会を開催中。

※2025年12月～2026年3月 市内全区役所で無料講習  
を開催予定





# 本講座の目的

スマホ初心者のシニアの皆様に

## スマホを利用するための基礎知識を解説

スマホを使う上で大事なポイントを学んで頂く



# 本講座の構成

**午前の部：スマホの基礎知識**

**午後の部：スマホ実機体験**



## 午前の部の内容：

- ・ スマホとは？
- ・ スマホの種類
- ・ スマホの利用料金
- ・ スマホのセキュリティ
- ・ スマホの基本操作
- ・ スマホのバッテリー



スマホとは？

スマホ=スマートフォンの略

# スマホとは？タブレットとは？

- スマホ = スマートフォン
  - ケータイ電話 + パソコン

スマホは電話機能が付いた  
小さなパソコン



- タブレット
  - スマホと殆ど同じ
  - スマホより画面が大きい
  - 電話できるタブレットもある



# スマホとガラケーの違い

- ガラケー（普通の携帯電話）
  - ボタンを押して操作
  - 機能が固定されている
- スマホ
  - 指でタッチして操作
  - 欲しい機能（アプリ）を追加できる
  - PCと同じようにインターネットにアクセスできる



# アプリとは？

- アプリとは、スマートフォン/タブレットで使うソフトウェア（機能、道具）です。
- サービス/用途に応じて色々なアプリがあります。
  - メールアプリ
  - 買い物アプリ
  - 音楽アプリ
  - カメラアプリ
  - 地図アプリ

などなど



# アプリの種類/数



世の中には無数のアプリが存在（数百万種）  
こんなアプリ無いかな？は、きっとある

# アプリの入手

- アプリはインターネットを通じて入手することが可能  
→スマホの大きな利点
- 多くのアプリは無料で利用できる
- 自分でアプリを探してスマホに入れる  
→これが出来ればあなたもスマホ上級者



# インターネットを通じたサービス

世の中のあらゆるサービスがインターネットを利用している。

- ・インターネット検索（音声検索）
- ・メール/通話/テレビ電話
- ・地図/行き先案内（経路案内）
- ・買い物
- ・ゲーム、音楽、映画/ビデオ
- ・各種行政サービス



# スマホとは？タブレットとは？



いつでも、どこでも、インターネット  
を利用したサービスが使える



# スマホの種類

# スマホの種類

- 機種

- iPhone
- Androidスマホ (iPhone以外のスマホ)
  - 普通のスマホ
  - シニア向けスマホ

- サービス

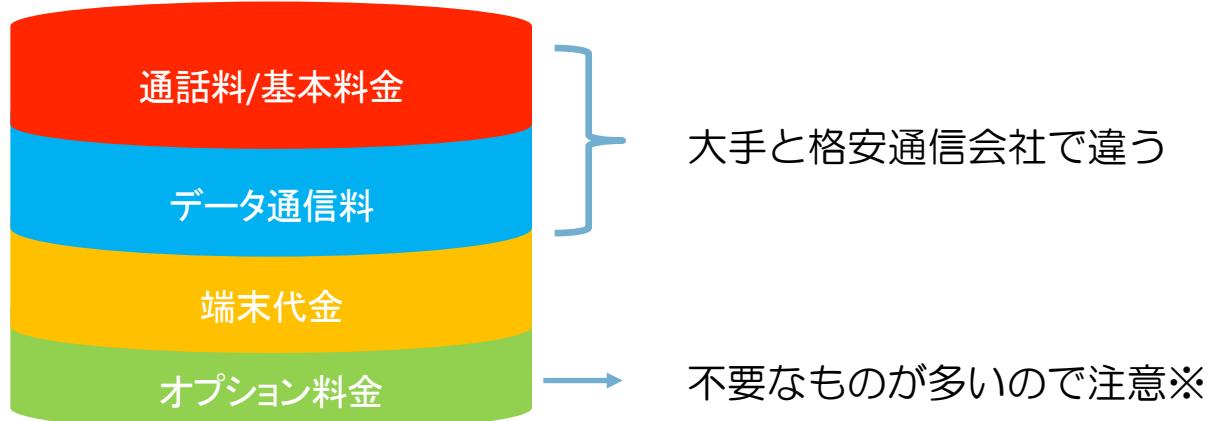
- 大手キャリア (ドコモ、au、Softbank、楽天)
- 格安スマホ (UQ、Ymobile、楽天、ほか)

シニア向けスマホと格安スマホには注意が必要！



# スマホの利用料金

# 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

# スマホの利用料金②

自分が何に幾ら支払っているか？を知っておく【重要】

- ・通話料/基本料金：使い方によって請求額が変わります
- ・データ通信料：今まで払って無かった費用。一番注意が必要なところ
- ・端末代金：支払い契約によりお得になる可能性
- ・オプション料金：要注意！必ず確認

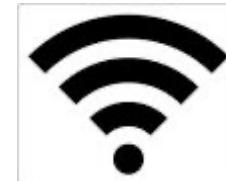


「最初は無料」と称するオプションが  
知らぬ間に有料になっている  
→不要なお金を毎月支払うことになる



# 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

# 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  | 980円/4GB                        |
| 楽天モバイル | 980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<br>2,500円/4GB |
| ソフトバンク | 2,980円/1GB                      |
| au     | 4,708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 



# 格安スマホ

## ● 格安スマホの注意点

- 店舗窓口が少ない、または無い
- 問い合わせ先がインターネットのみ、または繋がらない
- 通信販売が中心（ネット決済、カード決済が必要）
- 自分で利用設定する必要がある
  - データの移管、SIMカードの挿入など

シニアの皆様には格安スマホはおすすめできません！

契約・設定をサポートしてくれる人が居ればおすすめ！

# 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





# 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Amazon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



スマホ詐欺の被害に遭わない  
ためには、

身に覚えの無い案内は基本的に無視

届いた案内から手続きを開始しない

焦らず、怖がらず人に相談する



# スマホの基本操作



# 基本操作：電源ボタン

電源ボタン：正面から見て右上に多い

- 長く押す：電源のON/OFF
  - あまり頻繁に長く押すことは無い
  - 調子が悪い時は一度電源OFF（再起動）  
→動かなくなったり、動きが遅い時など
- 軽く1回押す：スリープ状態のON/OFF
  - 画面を消して待機状態にする
  - 放っておくとスリープ状態になる（時間は設定可能）  
→スリープ状態は画面OFFの状態で本体は動いている  
→スリープ時にもう一度軽く1回押すと画面ON

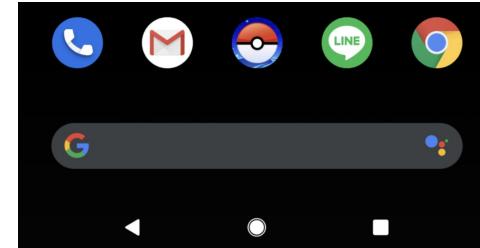
# 基本操作：ホーム

ホーム：スマホの基本となる最初の画面

- スリープ状態から起動するとホーム画面になる
- 使っているアプリを閉じるとホーム画面に戻る
- ホームボタンを押すとホーム画面に戻る



古いiPhoneのホームボタン



Androidのホームボタン (形状様々)

- ホーム画面は複数ページに渡っている

# 基本操作：ホーム②

ホームは操作の中心画面なので、よく使うアプリを並べておくと便利

- アプリのマーク（アイコン）は移動可能
- 逆に使わないアプリのマーク（アイコン）は削除した方がスッキリする
- 複数のアプリのマークをひとまとめにすることもできる

※これら操作はアプリのマークを長押しする



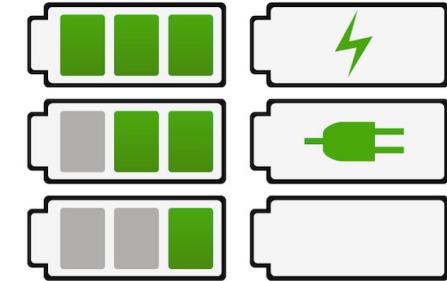
# 基本操作：スマホ画面上のマーク



電話のアンテナ

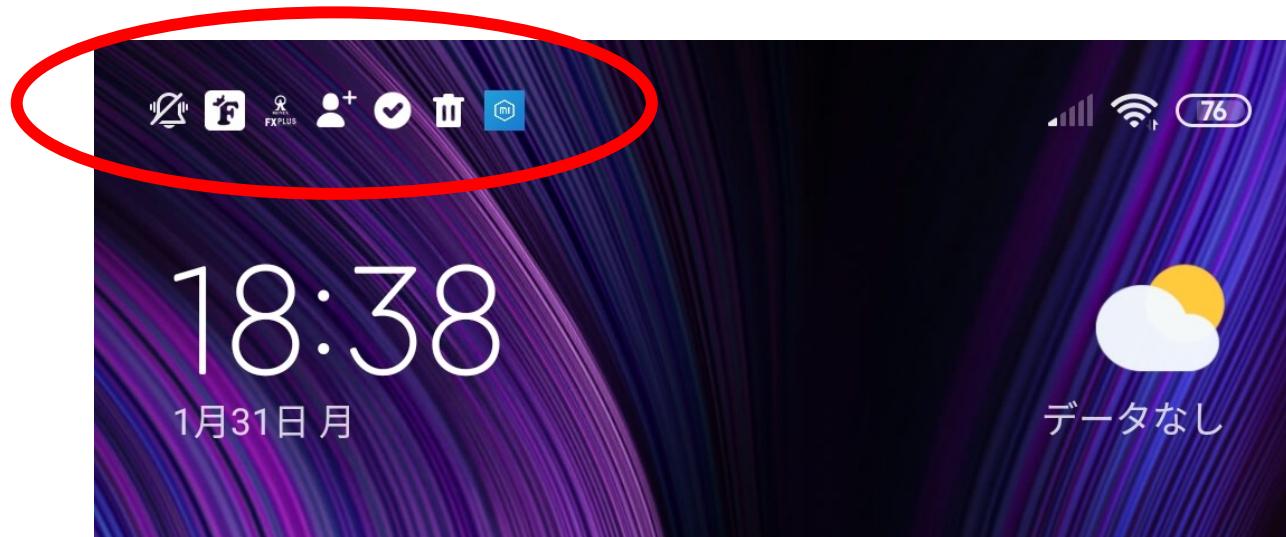


WiFiのアンテナ



バッテリー

# 基本操作：Androidスマホのマーク



様々な通知（お知らせ）のマーク  
→上から下にシューと指でなぞると中身が分かる

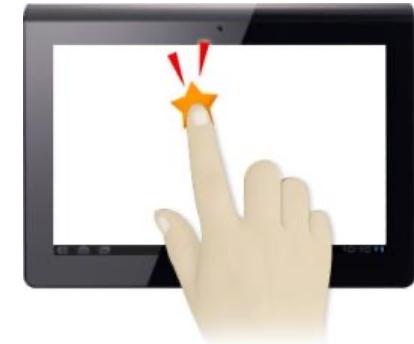


# スマホの基本操作

## 画面操作

# 画面操作：指での操作①

- 1回押し
  - アプリを起動する時
  - 何かを選択・決定する時
- 2回押し
  - 画面を拡大/縮小する時



# 画面操作：指での操作②

- ・長押し/押しながら移動
  - アイコンの移動/削除
  - オプション機能
  - フリック入力※



# 画面操作：指での操作③

- ・スワイプ（はらう）
  - ページの移動/ページ送り
  - ホーム画面の移動



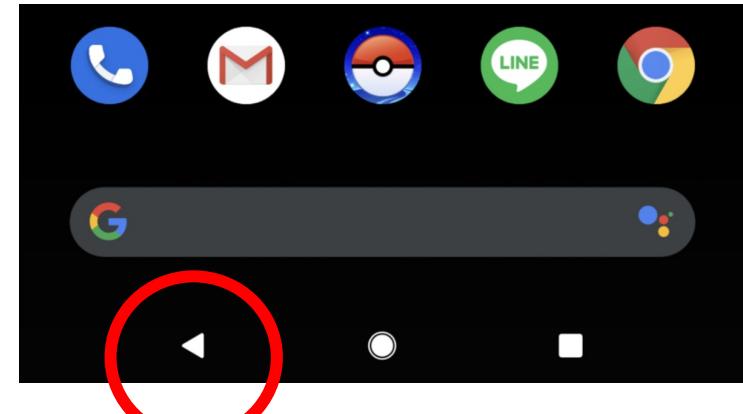
# 画面操作：指での操作④

- 伸ばす/縮める
  - 任意の大きさに画面の拡大/縮小



# 画面操作：その他

- 戻るボタン（Android製品のみ）  
一つ前の画面に戻る



- アップル製品の場合  
戻るボタンは無い。代わりに画面の左上などに、  
一つ前に戻るためのマークが表示が表示される。  
< や ← などのマークをタッチする



# 指紋認証と顔認証

- 指紋認証  
登録した指紋をパスワード代わりに使う  
ボタンを軽く触れるのがコツ ※押しちゃダメ
- 顔認証  
登録した自分の顔をパスワード代わりに使う  
スマホを自分の正面にかざすのがコツ  
※スマホを置いたまま、マスク着用はダメ

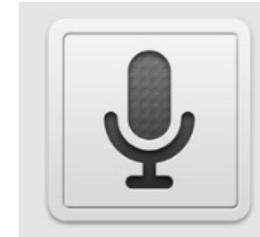


# スマホの基本操作

## 文字入力

# 文字入力：大きく2つ

- キーボード入力
  - キーボードのボタンを押して入力
- 音声入力
  - 音声（声）で入力
  - ※慣れるとかなりラク

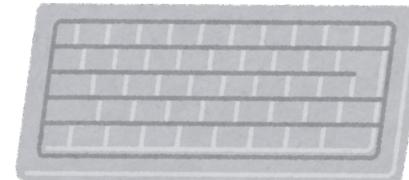


# キーボード

アプリのなかで、何かを入力する場面になると、キーボードが（勝手に）出てくる。

- ・検索するための言葉を入れるとき
- ・メール/LINEでメッセージを書くとき など、

文字を入力するスペース（空白/空欄）をタッチするとキーボードが出現

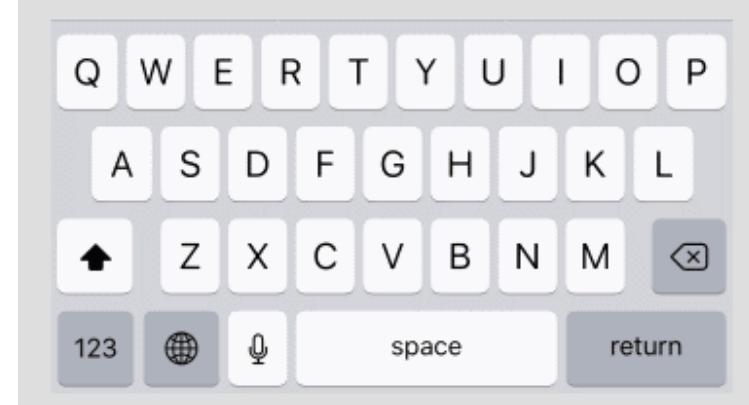


# 代表的なキーボード

12キーボード



Qwerty キーボード



使用するキーボードの種類は選択できます

# キーボードを変更する



文字、地球、キーボードのマークで変更できます

# キーボードの便利な機能

## フリック入力



長押しすると上下左右に  
文字が出現

# キーボードの便利な機能

## 絵文字



様々な絵文字が出現

# キーボードの便利な機能

## 絵文字



様々な絵文字が出現



# キーボードの便利な機能

## 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

## 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月12日

# 入力した文字の修正

よろしく願いします。ここまで入力したけど。。。



ここに「お」を挿入したい

よろしく願いします。



この辺りをタッチして、カーソルを移動させる  
\* カーソルを長押し/矢印ボタンを使う方法も

# 音声入力



自分の声で入力する



マイクボタンを押す→話す→完了/終了ボタンを押す

SmartLife



音声入力を試してみましょう  
(時間があれば)



# バッテリーのお話

# バッテリーの持ち時間

スマホ、タブレットの使い方によって、  
バッテリーの持ち時間は大きく変わります。

- スマホの機能のON/OFF
- アプリの使い方



# バッテリーを節約する使い方

- ・使わない機能をOFFにする
  - －Wifi、Bluetoothなど
- ・使わないアプリを削除する
  - －通知、アップデートなど
- ・画面の明るさを抑える/自動にする
- ・自動ロック/スリープ時間を調整する



講座後半の実習でやってみましょう！

# バッテリーを長持ちさせる使い方

- こまめな充電は避ける
- 充電100%の状態を避ける
- 完全放電しない（0%にしない）
- スマホが熱くなったら再起動
- 暑い場所長時間に置かない

※劣化の原因是充電回数と温度  
500回の充電で30～50%劣化



# バッテリーの交換

バッテリーの減りが早くなつたと感じたら、まず再起動。

既に2年近く使用している場合はバッテリー交換、買い替えを検討

→費用は概ね1万円以下



# 携帯バッテリー

スマホ/タブレットを充電できる  
小型のバッテリー（1,000円～）

一つ持っていると安心  
→事故・災害時にも役立ちます

