

# スマホを **安全・便利** に使おう

スマホはシニアの強い味方



# 目次

Page	記事	ハルメク	Page	記事	ハルメク	Page	記事	ハルメク
3	スマホの歴史		13	スマホ各部		23	機内モード 緊急時情報	39
4	講習対象のスマホ		14	ウィジェット		24	LINE	40
5	講習の趣旨(安全・便利)	12	15	端末情報 1		25	アプリ	46
6	講座日程		16	端末情報 2		26	ニュース・天気予報	49
7	講師紹介		17	キーボード		27	スクリーンショット	
8	通信環境		18	主なマーク	20	28	経路検索	
9	Wifi 通信環境		19	メールアドレスを調べる	22	29	スマホのお掃除	
10	Mobile 通信環境		20	QRコードを使う	24	30	これからの学習	
11	よくお使いの機能は		21	ホーム画面に追加する		31		
12	セキュリティ(ロック)	16・30	22	単語登録	38	32		

# スマホの登場は15年前(2008年)

## 2008年 iphone・Androidスマホが登場

狩猟社会 > 農耕社会 > 工業社会 > 情報社会 > 次のステージ 情報活用社会( ICT)

Internet and Cominucation Tecnorogy 人と情報がつながる社会

1990年代 Windows95など家庭でもインターネット活用の時代始まる

2000年～ ADSL(常時接続)可能になった インターネットが急速に普及し 携帯電話普及

BSデジタル放送開始 薄型TVの登場 携帯電話でのアクセス数はPCを上回った

2008年～ スマホ登場(iphone・Android)---今では世帯保有率86% 光通信の普及が加速した

総務省「情報通信白書 R4」より

(格安スマホが普及し2020年には30%を超えるなど) 情報活用社会( ICT)は次のステージへ

お店ではロボットがお出迎え、車は自動運転が出現、テレワークが普及し、買い物は Netで、タクシーは配車アプリで、テレビは動画配信があたりまえなど 情報活用技術が人と繋がる時代 に入ってきました シニア世代も情報社会の進展に乗り遅れないよう前向きに生きましょう。

# この講習会の対象スマホ

今回対象機種 例



今回対象外です

スマホは大別して3種類  
今日は **Androidスマホ**を  
学習します

かんたんスマホやiPhoneは対象外です

# スマホ講習会の趣旨



## 1. 安全に 使う

ロックは大事

設定＞セキュリティ＞画面  
ロック＞PINまたはパター  
ン

## 2. 便利に 使う

使いやすく

## スマホ講座 日程

### 第一回

1. どのように使っていますか
2. 15年前(2008年)と今の暮らし
3. 通信の仕組み・スマホの種類
4. スマホを安全に使う(画面ロック)
5. 基本操作 ナビ・ドック・通知パネル

### 第二回

1. Home画面の整理 アプリ・ウィジェット
2. 文字サイズ・明るさ など
3. アイコンの整理・ウィジェット
4. 音声検索 音声入力
5. アプリ紹介

# この講習会の講師は



1. **設定操作は行いません**  
(解決方法をご一緒に探します)
2. **個人情報**は集めません

接続済WifiネットワークがあればWifiが優先使用されます

## 通信環境



**Wifi(定額料金)** = 使い放題 J:COM NTT光 等

但し **通話は モバイル通話**

**モバイルデータ通信** = 基地局ネットワークと通信

1ギガとか 20ギガとか 容量制限あり

**モバイル通話** = **データ通信とは別のもの**

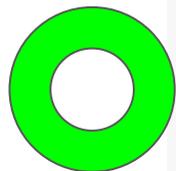
30秒 20円 3分 120円 (固定電話は3分9円)

オプションで5分何度でも(500円)とか……



# Wifi 通信環境

近くに接続済WifiネットワークがあればWifiが優先使用されます  
定額使い放題のものなら通信量を気にせず使えます



**Wifi(定額料金)** = NET使い放題 J:COM NTT光 等

例えばJ:COM利用者なら ネット契約を追加

(TV・電話・Netのセット割りがお得な料金体系)

提供されるモデムにWifiルーター機能が付いています

モバイル通信を使った ホームルーターもあります  
初期割引に惑わされずよく料金体系を調べてから

(端末代・解約制限・割引後の料金 など)

## ホームルーターってなに？

工事不要で気軽に使えるWiFiを徹底解説！



# Mobile 通信環境

最近の格安スマホ通信プランは **さらに** 使いやすくなっています

お手軽♪パック

月額 **1,480円**

(税込1,628円)

データ容量 **5GB**※

+

かけ放題 (5分/回)

例えば **J:COMモバイル** (5Gあれば相当使えます)

従来1Gでしたが最近 **5G**に増量されました

(未使用分は最大100Gまで繰越出来るそうです)

60分まで何度でもかけ放題は+1000円でOKです

# よくお使いの機能を 教えてください

よく使う	時々使う	あまり使わない	わからない
A	B	C	D

① 電話		⑦ Web検索		⑬ メモ	
② カメラ		⑧ 音声検索		⑭ カレンダー	
③ フォト		⑨ Googleレンズ		⑮ 歩数計	
④ 携帯メール		⑩ QRコード		⑯ ラジオ	
⑤ Gメール		⑪ 音楽		⑰ アラーム	
⑥ LINE		⑫ 天気予報		⑱ ニュース	

# セキュリティ 画面ロックを設定

ロック無し=玄関の鍵をかけずに外出するようなもの スマホには個人情報が入っています

**設定 > 画面ロック > ロック方法指定** または **設定 > セキュリティ > 解除方法**

パターンで	例  以上をつなぐ	設定したパターンを忘れないように (開けなくなります)
PIN番号で (暗証番号)	例 8139 など	
パスワードで	例 81390ABC など	

# スマホ各部の名前



ステータスバー

音量ボタン

電源ボタン

アプリアイコン

ウィジェット

Home画面の数

ドック

ナビゲーションバー



クイック設定パネル  
(通知領域)

Home画面上から指で  
下に引き出す

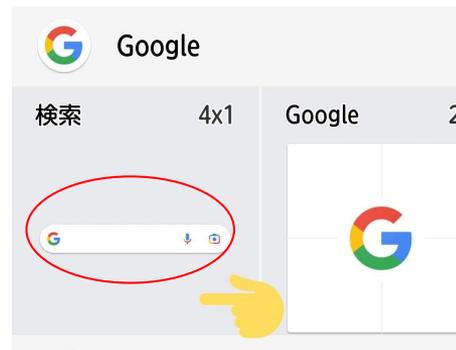
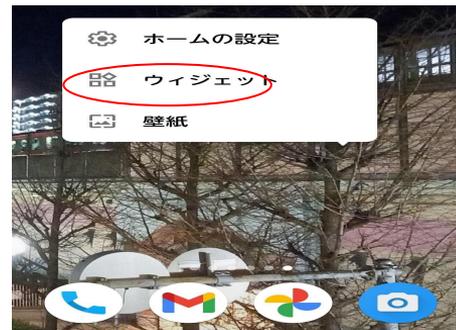
マナーモードON・OFF

ライト ON・OFF  
を行ってきましょう

# ウィジェットを追加しよう 検索窓・電池・時計・メモ等を表示する小さなプログラム



ウィジェットの出し方 何もないところを長押し 選択してOK



# 端末情報を確認-1

記入や○印をつけてください

席番号

あなたのスマホ情報を調べてメモしましょう



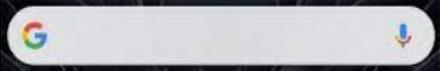
設定 > 端末情報 または 設定 > システム

電話番号	わかる わからない	設定 > 端末情報
Googleアカウント	わかる わからない	設定 > Googleにあります メールアプリからも確認できます
メーカー・モデル名・番号	わかる わからない	設定 > システム > デバイス情報
画面ロックを設定していますか	はい いいえ わからない	設定 > セキュリティまたはロック
Androidバージョン	バージョン__ わからない	設定 > 端末情報 > ソフトウェア情報

# 端末情報を確認-2

席番号

記入や○印をつけてください

ナビゲーションバーのスタイルは	3ボタン 1ボタン ジェスチャー	
Home画面のGoogleバーのスタイルは	なし	 
文字入力方法は	携帯入力(うはあを3回)フリック入力(うはあを上) ?	
キーボードにマイクボタンは	あり なし	
Home画面に「設定」アイコンがありますか	はい いいえ わかりません	
アイコンのフォルダー化をしていますか	はい いいえ わかりません	
ROM使用量は <small>(保存領域・倉庫)</small>	__GB / __GB	設定>ストレージ

# キーボードの確認・変更

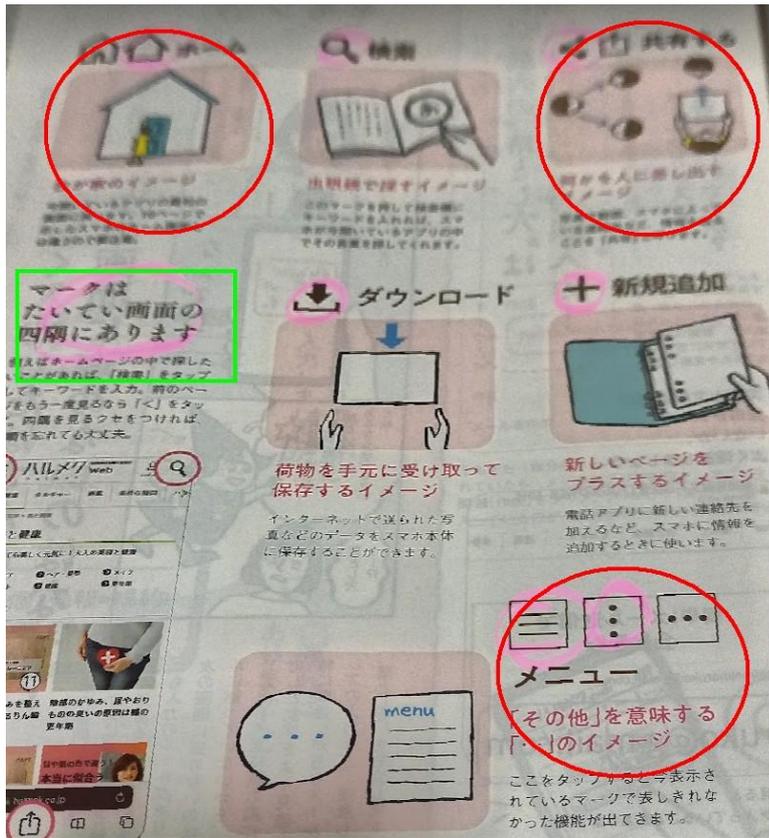
設定＞システム＞言語と入力＞キーボードで 確認・変更ができます

デザインが変わりますので要注意・・・手順をメモしてから変更

機種ごとに 単語登録方法が違います 共通しているのは「キーボード」メニューの中にあることです 困ったときには 機種名+単語登録 で調べましょう 例 アクオス単語登録

スマホ既定の キーボード		
Gboardなど 追加した キーボード		Google日本語入力 が必要
		Google音声入力 が必要

# スマホの主なマーク(記号)



-  閉じる
-  共有
-  新規作成
-  **メニュー**
-  検索
-  ダウンロード
-  **ホーム**

# メールアドレスを調べる

Androidスマホには 既定でGoogleの Gメール が用意されています

パソコンのGmailとも同期され 利用者の多いメールアプリです

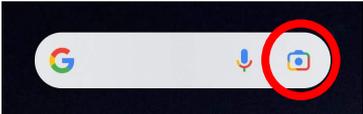
設定から調べる  
設定 > Google  
にあります

Gmailを開き  
新規作成から  
調べる



# QRコードを使う

QRコードとは Quick Response (クイック・レスポンス)の頭文字です

機種により カメラで読 み取る	カメラの機能でQRコード読み取り ができる機種があります	例 浦安市公式サイト >>	
アプリで読み 取る	GooglePlayで QRコード読み取り を 検索し アプリをインストールすれば 読み取れます	例 ユーセンター 	
GoogleLens で読み取る	レンズ機能付き Google検索ウィジェットなら読 み取れます 	例 パソコン講座 >>	

# 開いたWebページをホーム画面に追加する

20で開いた「浦安市公式サイトを」Home画面に登録してみましょう

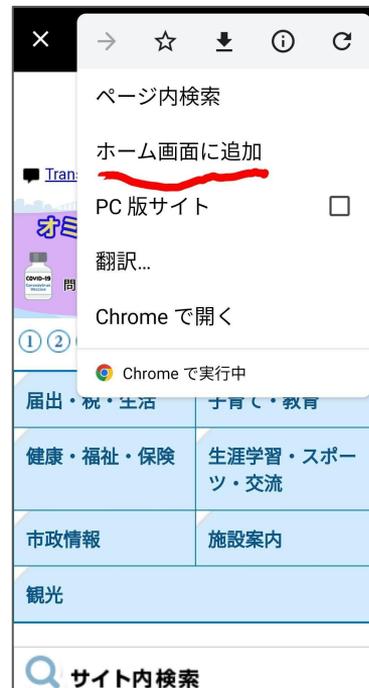
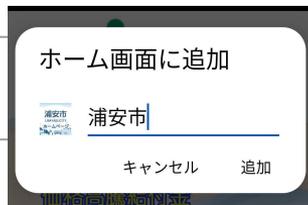
右上の  
3点メニュー  
をタップ



ホーム画面に追加をタップ

下記が現れ追加できます

サイト名は編集できます



# 単語登録の設定

自分の住所やよく使う固有名詞などを単語登録しておくと便利です

よみ は1字だと混乱するので **2字**がお勧めです

メールやメモ帳など  
文字入力画面を開き  
キーボードを表示



設定から 単語リスト>登録 音声入力 ONが  
できます



単語登録例

AAネット浦安 ... よみ 「えー」

自宅住所 .....よみ 「じゅ」

操作がわからないときは  
「アクオス単語登録」などで調べま  
しょう

## 機内モード・緊急時情報の設定

機能	内容	設定の操作
機内モード	ワンタッチでON・OFFできます 通信(通話・メール)は遮断されます  バッテリー節約効果は大きいです	クイック設定パネル(画面上から指でスーッと引き出す)機内モードボタンをON・OFFします
緊急時情報	ロック画面からでも緊急時連絡先を確認できます	設定 > システム > デバイス情報 > 緊急時情報で登録
		家族・病院などを連絡先から登録できます

## Lineを使う

## ハルメク P40

Lineアプリ	GooglePlayで LINE と検索してアプリを入れて てあれば すぐに使用できます	<p>浦安市LINE公式アカウント を追加してみよう 災害情報など役立つ情報が届きます</p> 
Lineの機能 (既読機能が◎)	ホーム > 友だち追加 トーク > 相手を選んで トーク・絵文字・写真 ・動画・音声・ビデオ通話 など	
一人グループ も面白い	友だち追加なしでグループを作成すると 一人グループができます 「自分用」などと名 前をつけておけば メモ代わりになります	

# アプリをインストール

GooglePlayストアで  
欲しいアプリをGet



ほとんどが無料提供のアプリです

初回のみ有料のアプリもあります  
一覧画面に料金が表示されます

Home画面に追加  
方法は  
機種による

右の図は Allowsスマホの例です画面の下から上にスワイプするとアプリ一覧が出ます  
Homeに置きたいアプリを長押しして Home画面に置けます

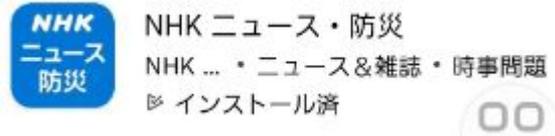
機種によっては 上記動作が出来ず  
アプリ一覧画面を開いて 設定するものがあります Galaxyなど



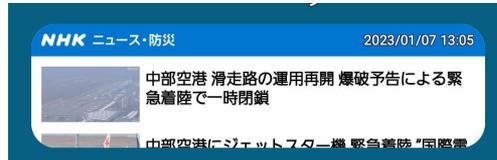
# ニュース・天気予報

NHKニュース防災アプリのウィジェットを使ってみましょう

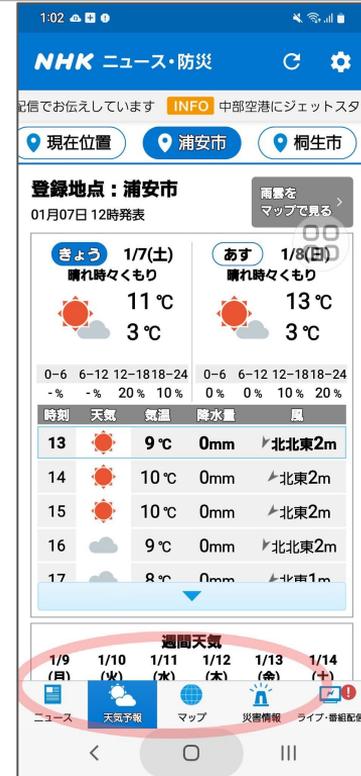
Playストアで  
nhkを入力  
NHK防災アプリを  
インストールしてく  
ださい



画面何もないとこ  
ろを長押しして  
NHK NEWSを探  
します V クリック  
好きなデザインを  
選択



ウィジェットが表示されますクリックすると右図  
のようにニュース・天気予報・災害情報などを  
表示できます



# スクリーンショット

画面の写真を撮るのがスクリーンショットです 経路検索などちょっとメモするのに便利です  
呼び出す時はフォトやギャラリーから さっと出せます

各スマホ共通

電源キー と 音量(小)を同時押し

アプリを使う

各種あります 「Screenshot」と検索し  
Screenshot Assistantを使ってみましょう



Screenshot Assistant  
ツール・スクリーン キャプチャ  
☑ インストール済

ホームボタンを長押しして撮影します

OKGoogleが開いてしまう場合

Googleassistantアプリを起動し「端末アシスタントアプリ」>このアプリを指定します

画像を使用

端末内の Screenshotsフォルダーに保存され フォト などでも開けます  
フォトから 「自分用」Lineグループに保存しすばやく開くことも出ます

# 経路検索

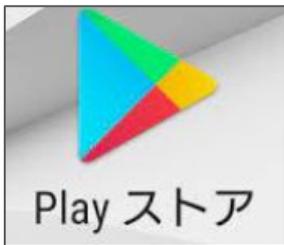
Googleで新浦安駅から歌舞伎座 と音声検索してみましょう

電車を選択＞すぐに出発をクリックして 出発時刻や到着時刻を指定します  
メニューから地図を検索すれば 日比谷線東銀座駅出口 3番からすぐと表示されます



時刻表や地図のスクリーンショットを撮っておけばすぐに呼び出せます

# スマホのお掃除 Googleの提供する安全なお掃除アプリ Files



**Files by Google** を使って  
定期的にお掃除をしましょう

Playストアで **Files by Google** を  
検索してインストールします



Filesを開いたら 右図の削除  
を選択します

ジャンクファイル 重複ファイルなど  
削除候補が出てくるので  
安全に掃除ができます



チャレンジ  
しよう

実現したいこ  
と

安全にスマホを使う  
便利にスマホを使う  
安く使う

スキル

ニーズ

具体的に  
どのようにしたいか  
ああしたい・こうしたい

一步一步 解決しよう

講師 [hanaki777@gmail.com](mailto:hanaki777@gmail.com)に感想や質問などメール >>

