

高齢者向け スマホハンドブック

スマホこそシニアの味方



〈目次〉

- P 2… スマホを持ち始めたら、まず気をつけてほしいこと！
文字ってどう入力するの？
- P 3… 災害時に情報をいち早く受け取るには？
- P 4… LINEで友だちを追加する方法は？
- P 5… LINEで友だちと電話がしたい！
LINEで友だちに写真を送りたい！
- P 6… 疑問や知りたいことを教えてほしい！
- P 7… 目の前にあるものを調べる方法は？
- P 8… 目的地までの道が分からない
- P 9… スケジュールを家族みんなで共有！
QRコードの読み取り方は？
- P10… 写真を撮ってみたい！
撮った写真を明るくしたい！
- P11… 撮った写真の余計な部分を消したい！
スマホにないアプリはどう取るの？



スマホを持ち始めたら、まず気をつけてほしいこと!

不審なメールや怪しい
サイトは開かない!

“至急・緊急” “高額賞金が
当選” などの怪しいメール
に表示されている青字の英語
などをタッチするのは厳禁
です。

悪質な詐欺には
だまされないように!

実在する企業の社名やロゴ
を使ってメールを送り、巧妙
に作られた偽サイトに誘導
し、個人情報を盗まれる被害
が多発しています。

他人に使われないように
画面をロック!

大切な個人情報を守るため
に、パスコードや顔認証で
画面をロックしましょう。



①ホーム画面設定から
セキュリティを選択



②パスコード (任意の数字)
や顔認証で設定



実際に届いたメッ
セージです。
開かず削除するか、
無視をしましょう。

文字ってどう入力するの?



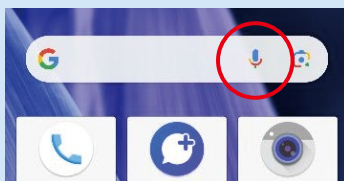
タッチして入力
文字のキーを複数
回タッチして入力
する方法。
「あ」を5回タッ
チすると「お」
になります。



はらって入力
入力したい方向
にスライドして
入力する方法。
「い段」は左
「う段」は上
「え段」は右
「お段」は下

もっと簡単な方法もあります!

話して入力



🗣️をタッチして友だちと
会話をするようにスマホ
に話しかけると、みる
みる活字に変換されま
す!






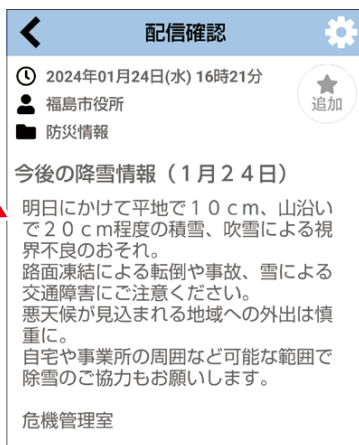
災害時に情報をいち早く受け取るには？

福島市公式防災アプリ

@InfoCanal【アットインフォカナル】



 をタッチすると
各種資料が確認できます。



福島市からののお知らせ（未読）をタッチすると詳細情報をいち早く確認できます！



いざというときのハザードマップを確認できます！



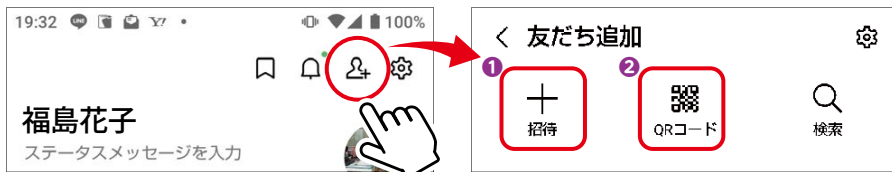
避難所の開設状況・混雑状況がリアルタイムでわかります。



ワンポイントアドバイス

もしものときに慌てないために、災害時にどう情報を収集するかやご家族との連絡手段をあらかじめ確認しておきましょう！全国のラジオが聴けるアプリもおすすめですよ！

LINEで友だちを追加する方法は？



友だちがそばにいるとき！～右上図②「QRコード」をタッチ～



- ① ひとり「マイQRコード」をタッチ
- ② もうひとりがQRコードをフレームにおさめます

- ③ 「追加」をタッチすれば友だち追加完了！

電話番号さえ知っていれば！～右上図①「招待」をタッチ～



- ① 「SMS」をタッチ

- ② 招待したい人の右側をタッチして●に！

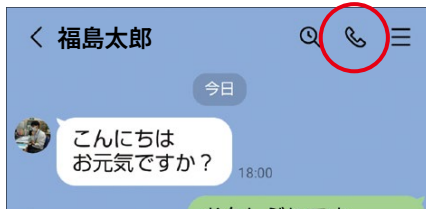
- ③ 「招待」をタッチ

- ④ ➡ をタッチして送信

LINEで友だちと電話がしたい!



① トークタブから電話をしたい友だちをタッチ



② 電話アイコンをタッチ



③ 「音声通話」をタッチ

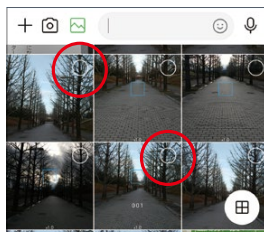
「ビデオ通話」にすると友だちや遠くに住むお孫さんの顔を見ながらお話しできて、とても楽しい!



LINEで友だちに写真を送りたい!



① 写真アイコンをタッチ



② 送信したい写真右上の○をタッチ



③ 送信アイコンをタッチ



ワンポイントアドバイス

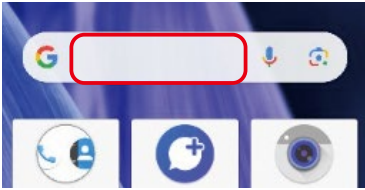
LINEは、震度6以上などの大規模な災害が起こった際に、ホームタブに赤枠で「安否確認」の項目が表示されるようになります! 「無事」か「被害あり」をタッチして、友だちに状況を知らせよう!



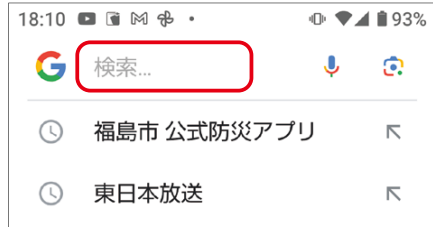
疑問や知りたいことを教えてほしい!

Google 検索

例えば「福島市の観光名所」を知りたいとき



①「G」の右側スペースをタッチ



②「福島市 観光」と入力



ワンポイントアドバイス

単語を区切ってスペースを入れることで、より精度の高い検索結果が表示されますよ!



③青字で表示されている「福島市観光ノート」をタッチ



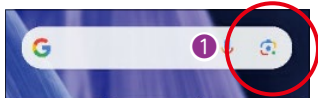
④そうすると、「福島市観光ノート」のサイトが開いた！
ここから福島市の観光についての情報をゲットしよう!



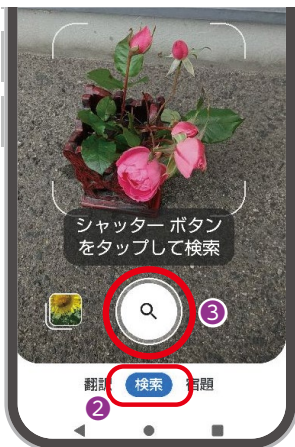
目の前にあるものを調べる方法は？

Google レンズ

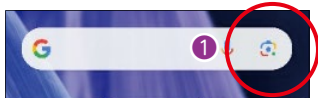
目の前に咲いている花の名前が分からない！



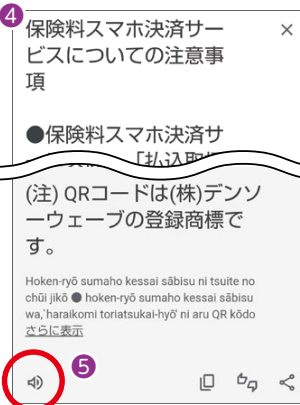
- 1 Google をタッチ
- 2 「検索」をタッチ
- 3 「虫眼鏡」をタッチ
- 4 ガーデンローズとわかった！



文字が小さすぎて読みにくい…



- 1 Google をタッチ
- 2 「翻訳」をタッチ
- 3 「翻訳で開く」をタッチ
- 4 文字が表示されます
- 5 文字をタッチすると音声でも教えてくれます！





目的地までの道が分からない

Google マップ

福島駅東口から福島市役所に行きたい!



①「マップ」をタッチ



②「矢印マーク」をタッチ

③上段に出発地（今いる場所なら“現在地”のままでOK）、下段に目的地を入力



④「ガイド」をタッチすると、道順も教えてくれます。旅行に行く前にあらかじめ調べられて安心!



ワンポイントアドバイス



●印は自分のいる場所を表しています。他の場所を調べていても、右下の●印をタッチすれば、すぐに今いる場所に戻ります!

観光地を調べ、タッチしながら上にスライドさせると詳細な情報が分かります!





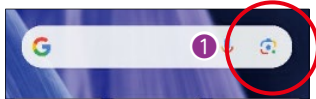
スケジュールを家族みんなで共有！

Google カレンダー

- 1 「Googleカレンダー」をタッチ
- 2 「プラス (+)」をタッチ
- 3 「予定」をタッチ
- 4 予定の名称や日時などを入力
- 5 「ユーザーを追加」をタッチ
- 6 「ユーザーを追加」に共有したい相手の名前を入力
- 7 共有したい相手の名前をタッチ
- 8 「保存」をタッチ
- 9 カレンダーに表示されるよ！



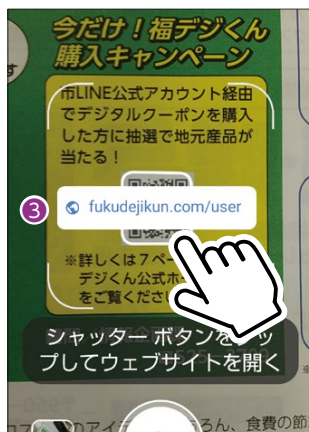
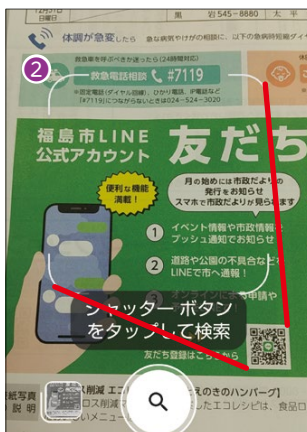
QRコードの読み取り方は？



- 1 G をタッチ
- 2 QRコードをフレーム内に
- 3 表示された英語をタッチ



- 4 指定の場所の画面が開きます！



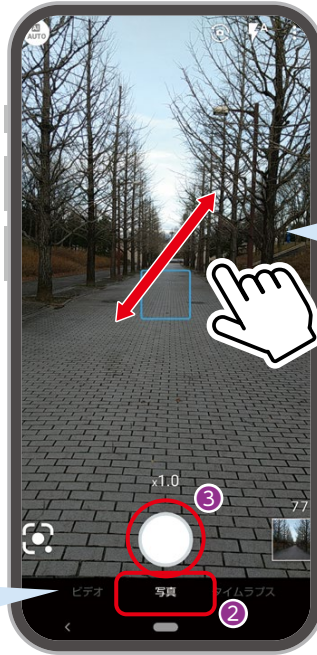


写真を撮ってみたい!



- 1 「カメラ」をタッチ
- 2 「写真」をタッチ
- 3 撮りたい対象が画面にあることを確認してシャッターをタッチ

下部をタッチしながら左右にスライドすると「ビデオ」モードに切り替わり、映像と音声を録画できます!



2本指で広げると、ズームすることができ、対象が大きくなります!



撮った写真を明るくしたい!



- 1 調整したい写真を選択し、「編集」をタッチ
- 2 「調整」をタッチ
- 3 「明るさ」をタッチ
- 4 下部のメモリをタッチしながら左右にスライドさせます



撮った写真の余計な部分を消したい!



① 調整したい写真を選択し、「編集」をタッチ

② 「切り抜き」をタッチ

③ 写真を二本指で広げたり、縮めたり、外枠をタッチしながらスライドさせると、自在に切り取りできます!



スマホにないアプリはどう取るの?

例えば「QRコード読み取りアプリ」をインストールしたいとき



① Playストアをタッチ



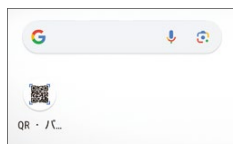
② 「QRコード」と入力

③ 「虫眼鏡」をタッチ


④ 「インストール」をタッチ




⑤ 「開く」をタッチ



⑥ ホーム画面にアイコンが表示されます



Playストア
(android)



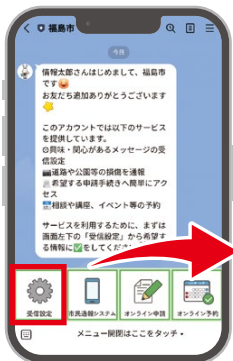
Appストア
(iPhone)

スマホには初めから基本的なアプリが入っていますが、それ以外にも用途に合わせたアプリを、androidなら「Playストア」、iPhoneなら「Appストア」という公式のアプリから、安心してインストールすることができます（一部有料や課金が必要なアプリもあります）。

福島市LINE公式アカウント

友だち登録をしてさまざまな情報入手しましょう

【受信設定】から知りたい情報のジャンルを選択することで、市からの情報をタイムリーに受信することができます。



【設定方法】

- 1 知りたい情報の右側にある○をタッチ
✔になればOK!
- 2 「設定」をタッチ

〈情報のジャンル〉

健康、生涯学習、防災・消防などなど…



友だち追加は
こちらから



ふくしまデジタルサポートデスク

デジタル活用に関する基本的なことを幅広く相談OK!

せっかく手にしたスマホ。電話やメールだけではもったいない！
スマホをたくさん使って、いろんな便利な機能を使いこなしていこう！この冊子で分からないこと、日常生活でデジタル活用に関する悩みがありましたら、ぜひデジタルサポートデスクをご利用ください。



場所・曜日

市役所本庁…水曜日
アウゼ…金曜日

定員・時間

1日5名 ※予約優先制
① 9:00～9:30 ② 9:40～10:10
③ 10:20～10:50 ④ 11:00～11:30
⑤ 11:40～12:10

水曜日は
シルバー人材センターICT班が
皆さんのお手伝いを
します！



インターネットからの
予約はQRコードを読み
取ってください。

お申込み(コールセンター)

☎080-2849-9193【平日9:00～16:00】