別冊
iOS版

このマークがついたページのみの操作方法です。その他の操作や内容は、「Android版」でご確認ください。

スマホ教室基礎book





株式会社インター・ビジネス・ネットワークス



があるところで操作(そうさ)はおわりです

パスワードの設定

■操作方法

1.「設定」アプリをタップ



2.「Touch IDとパスコード」をタップ



3.「パスコードをオンにする」をタップ

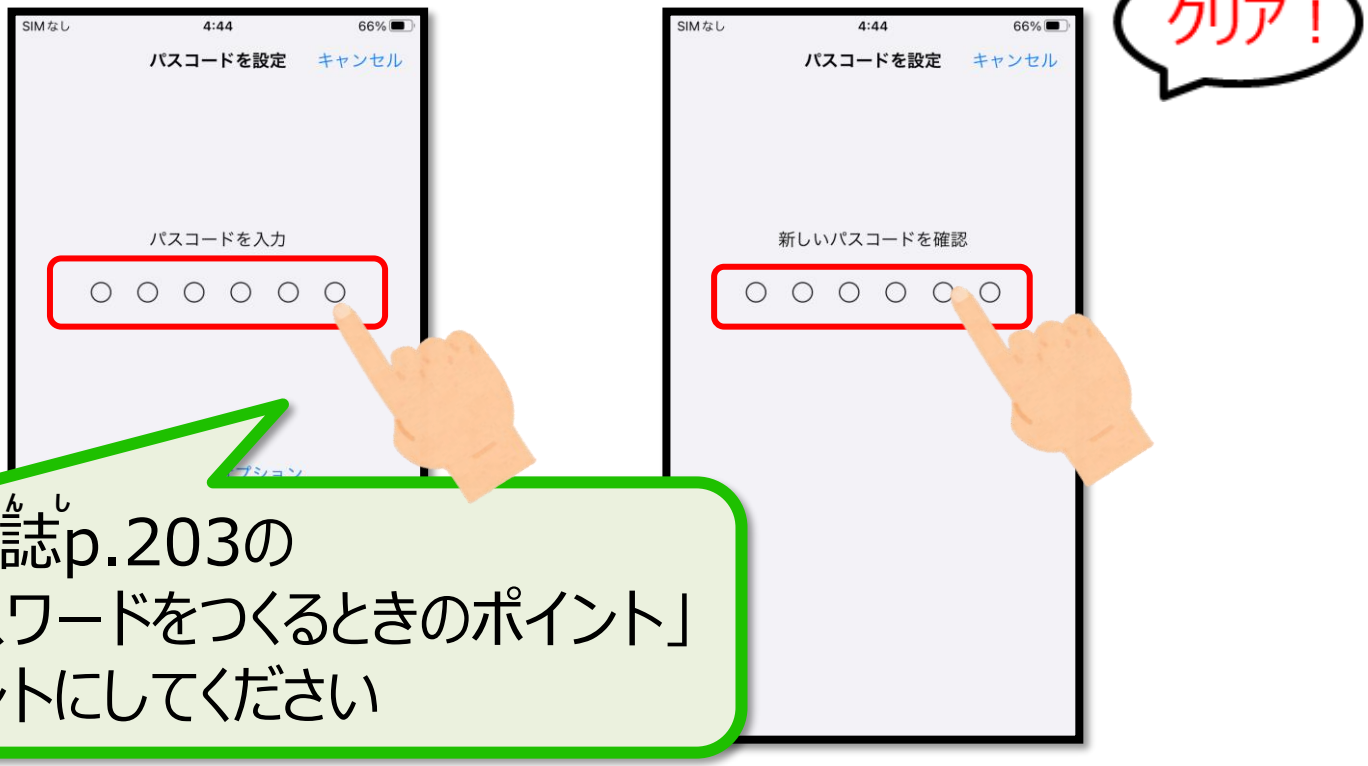


パスワードの設定

■操作方法

4.登録したいパスワードを入力

5.確認のためもう一度入力

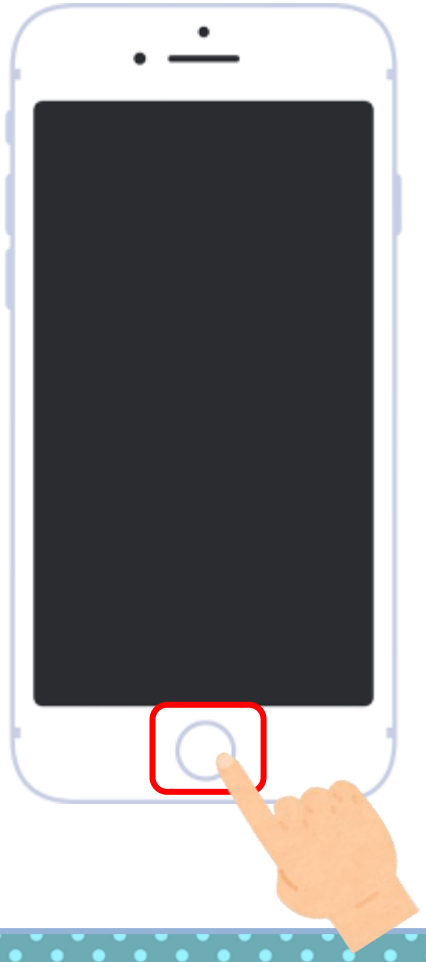


★本誌p.203の「パスワードをつくるときのポイント」をヒントにしてください

パスワードの設定

■ロック解除の操作

1. ホームボタンをおす



2.パスワードを入力



ホームボタンについて



「ホームボタン」
これをおすとホーム画面に

アプリを終了する

■操作方法

1. ホームボタンを2回おす



2.終了させたいアプリを上にスライドする



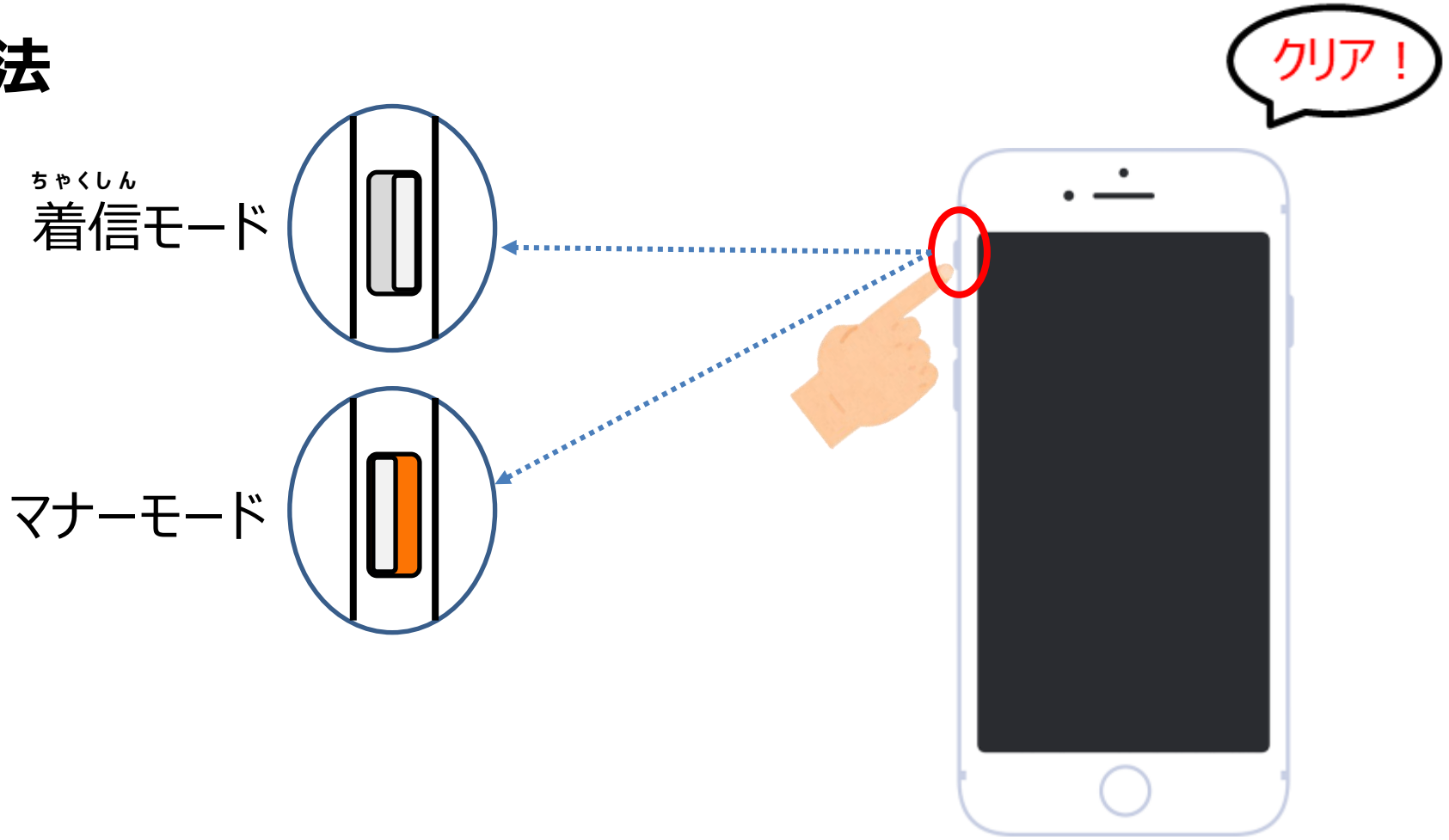


マナーモード設定

通知音・着信音・操作音を消すための機能です

★カメラのシャッター音やアラーム音、音楽などの一部のものは消えません

■操作方法



ブックマーク（お気に入り）

■操作方法

1. 「Safari」をタップ



2. シェアボタンをタップ



3. 「ブックマークを追加」をタップ



クリア！

メモの追加

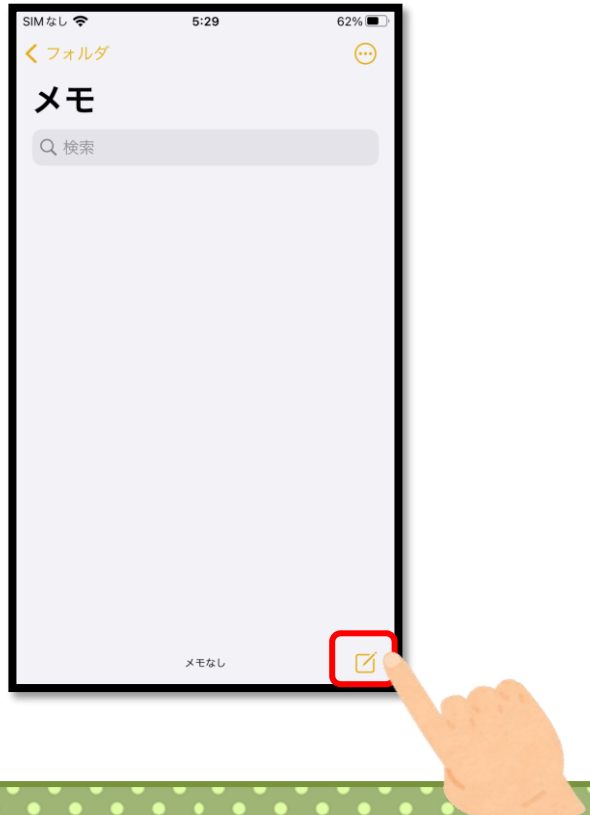
忘れないようにスマホにメモしよう

■操作方法

1.「メモ」をタップ



2. メモアイコンをタップ



3. メモ内容を入力



メモの追加

忘れないようにスマホにメモしよう

■操作方法（前ページのつづき）

4.「完了」をタップする





メモの確認

スマホにメモしたことを確認してみよう

■操作方法

1.「メモ」をタップ



2.開きたいメモをタップ



文をちがう場所に はりつける

★使う場面・・・URLを共有するとき

■操作方法

1.長おしで範囲（青い部分）を選択し、コピーをタップ

2. はりつけ先に行き、はりつけたい所を長押しし、「ペースト」をタップ







免責・他社所有商標に関する表示

< 免責 >

この手引は、令和 3(2021) 年 12 月現在の情報を元に作成しました。今後の仕様変更やお使いの環境等によって記載されている内容が実際と異なる場合があります。
記載されている内容は、情報の提供のみを目的としています。この手引の運用については、必ずご自身の責任と判断によって行ってください。
また、事例として紹介するサービスや製品は一例です。各都道府県・自治体の方針に従い、使用するものを決定してください。
これらの情報の運用の結果 については、発行者はいかなる責任も負いかねます。あらかじめご了承ください。

< 商標 >

・Xperiaは、ソニーモバイルコミュニケーションズ株式会社の商標または登録商標です。
・Apple、Appleのロゴ、iPhone、iTunes、Retina、Safari、Touch IDは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。iPhoneの商標は、アイホン株式会社のライセンスにもとづき使用されています。App Store、AppleCare、iCloud、iTunes Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。TM and © 2018 Apple Inc. All rights reserved.
・Google および Google ロゴ および G ロゴ、Android および Android ロゴ、Google Playおよび Google Play ロゴ、Gmail および Gmail ロゴ、YouTube および YouTube ロゴ、Googleマップおよび Google マップロゴ、Google カレンダー および Google カレンダー ロゴ、Google Chrome、Google Chrome ロゴ、Google PhotosおよびGoogle Photosロゴ、Google Keep および Google Keep ロゴは、Google LLC の商標または登録商標です。
その他、本文中のサービス名、商品名などは、それぞれの会社の商標、登録商標、商品名です。
なお、本文中では™マーク、® マークは明記していません。

本誌（ほんし）
Android版（ばん）

スマホ教室（きょうしつ）基礎（きそ）book





目次

【第一章】■スマホ を 持つ ってどんなこと？ ・・・ 7ページ
・スマホがあると できること ・・・ 9ページ
・電源の入れ方 ・・・ 17ページ
・きほんの使い方 ・・・ 20ページ
・ロックの使い方 ・・・ 26ページ
・その他操作・設定 ・・・ 32ページ

【第二章】■つかってみよう！ ・・・ 39ページ

○初級
＜生活編＞
・写真や動画について ・・・ 41ページ
・電話の使い方 ・・・ 46ページ
・Googleアカウントの作り方 ・・・ 59ページ
・Gmailの使い方 ・・・ 64ページ
・インターネットについて ・・・ 68ページ
・アプリのダウンロード ・・・ 74ページ

＜仕事編①＞
・メモの使い方 ・・・ 79ページ
・アラームの使い方 ・・・ 83ページ
・カレンダーの使い方 ・・・ 85ページ
・地図アプリの使い方 ・・・ 88ページ

【第二章】
○中級
＜仕事編②＞
・LINEの使い方 ・・・ 95ページ
・Zoomの使い方 ・・・ 112ページ

＜コミュニティ編＞
・Twitterの使い方 ・・・ 123ページ
・Facebookの使い方 ・・・ 141ページ
・Instagramの使い方 ・・・ 165ページ

【第三章】■スマホを 正しく使うには？ ・・・ 184ページ
・相手をキズつけないチカラ ・・・ 187ページ
・自分をまもるチカラ ・・・ 192ページ

【おまけ】・お役立ちじょうほう ・・・ 204ページ

チェックをつけて 学びたいことを かくにんしましょう！

きほん・初級

チェック	ばめん	ページ
□	スマホを　買ったばかり。　どうやって　使うのかな	9
□	楽しい思い出を　写真でのこそう	41
□	ともだちや　家族の人と　電話する	46
□	「Googleアカウント」ってなに？ 安心の　サービスを使う	55
□	ともだちや　家族の人と　メールする	64
□	「アプリ」ってなに？　自分にあった　スマホにする	74
□	メモをつけて　手軽にかくにんする	79
□	アラームを鳴らして　時間をゆうこうに使おう	83
□	スマホで　予定をかんり。リマインドで　わすれない！	85
□	まよわずに　行きたいところへ行こう	88

チェックをつけて 学びたいことを かくにんしましょう！

中級・注意すること

チェック	ばめん	ページ
□	メールも電話も　ひとつのアプリで行なう（ライン）	95
□	どこからでも　さんかできる！オンラインかいぎって？	112
□	さいしんの　わだいをみる（ツイッター）	123
□	非公開のグループで　センターからのお知らせを　うけとる（フェイスブック）	141
□	写真を見たり　見せたりする（インスタグラム）	165
□	けんかやごかいを　生まないために	187
□	自分のじょうほうを自分でまもる	192

教材の注意

スマホのしゅるいによって、使い方は かわってきます。

とくに、AndroidかiOSかによって大きくかわります。

この教材では、Androidの「Xperia XZ1」

をもとにせつめいしています。

Android

エクスペリア



ギャラクシー



らくらくホン



iOS

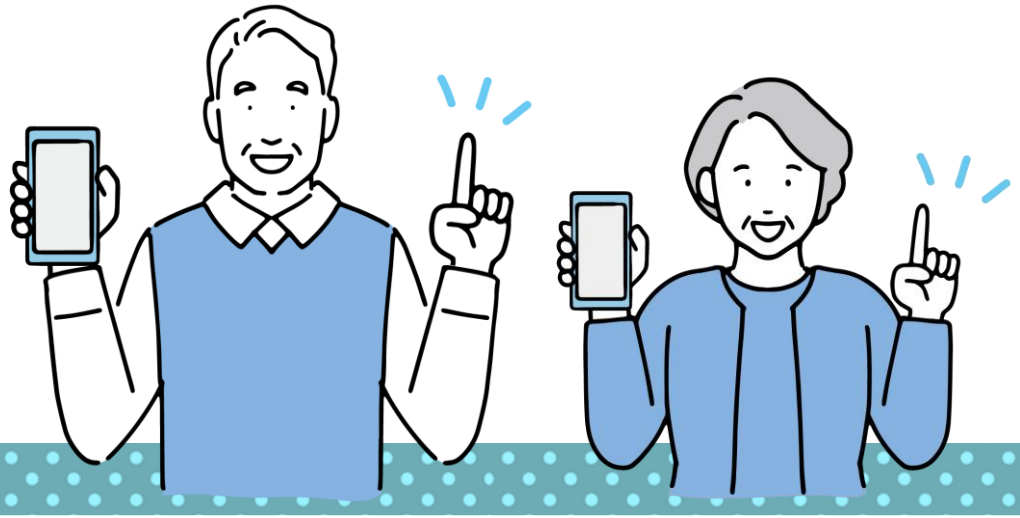
アイフォン





この教材では　３つのマークが出てきます

マーク	ある場所	意味
	操作の さいご	ひとつの操作が　終わる
	ページの 右下	それぞれの章の中の ステップが　終わる
	ページの 右上	iOSバージョンの　説明がある



【第一章】
スマホを持つってどんなこと？

第一章のステップ

どこをおせばいいのか
わかってきたぞ

これが「タップ」なのか！

スマホがある生活
わくわくしてきた！





その他 操作・設定

電源・きほんの使い方・ロック

スマホがあるとできること

生活(せいかつ)をべんりで　もっと楽(たの)しいものにします

たとえばこんなことが　できるようになります

インターネットで
調(しら)べものが　できるようになる



生活(せいかつ)をべんりで　もっと楽(たの)しいものにします

たとえばこんなことが　できるようになります

きれいな写真(しゃしん)や動画(どうが)を撮(と)れる





生活(せいかつ)をべんりで　もっと楽(たの)しいものにします

たとえばこんなことが　できるようになります

アプリを　インストールして
自分(じぶん)に合(あ)った　使(つか)い方(かた)ができる



○アプリとは？
⇒12ページ

○インストールとは？
⇒13ページ

アプリとは？

「メール」や「地図」など　専用の目的のために
つくられた　機能のこと



アプリが　ひとつずつ
ならんでいる

アプリが　グループに
なっていることもある

インストールとは？

新品(しんぴん)のスマホには　入(はい)っていないアプリも　あるため、
使(つか)いたいアプリを　新(あたら)しく　いれられる

これをインストールといいます

Android(アンドロイド)ではここから
インストール



iOS(アイオーエス)ではここから
インストール



しごとや生活のなかの　こまったことを　かいけつします！

スマホがないと・・・



紙とペンを
取り出して　メモしたり

道にまよった！
ここはどこ？





どこで乗りかえるんだっけ？

スマホがあれば！

どこでもすぐに　メモできる！
スケジュールきのうで
わすれない！





地図アプリや
乗りかえアプリを
つかえば
まよわずらくらく！

SNSでかんたんに　れんらくができます！

SNSをつかって、家族やともだちと　れんらくができます。
練馬区や　センターのことを　もっと知ることができます。

SNSって？

・スマホやパソコンを使って人々が交流できるサービス
・新しいじょうほうをみれるサービス

SNSでかんたんに　れんらくができます！

SNSをつかって、家族やともだちと　れんらくができます。
練馬区や　センターのことを　もっと知ることができます。

たとえばこんな種類があります

- メッセージや電話、写真や動画のやりとりをできるサービス
- 本名で交流するサービス
- 一言日記を きょうゆう するサービス
- 写真や動画を投稿するサービス



電源について

電源を入れる

■操作方法

1.電源ボタンを2秒以上おしつづける

2.スマホがふるえたら指をはなす

3.ロック画面が表示される



電源を入れる

■操作方法（前ページのつづき）

4. かぎマークのところを
下から上にスライドする



5.スマホが起動する



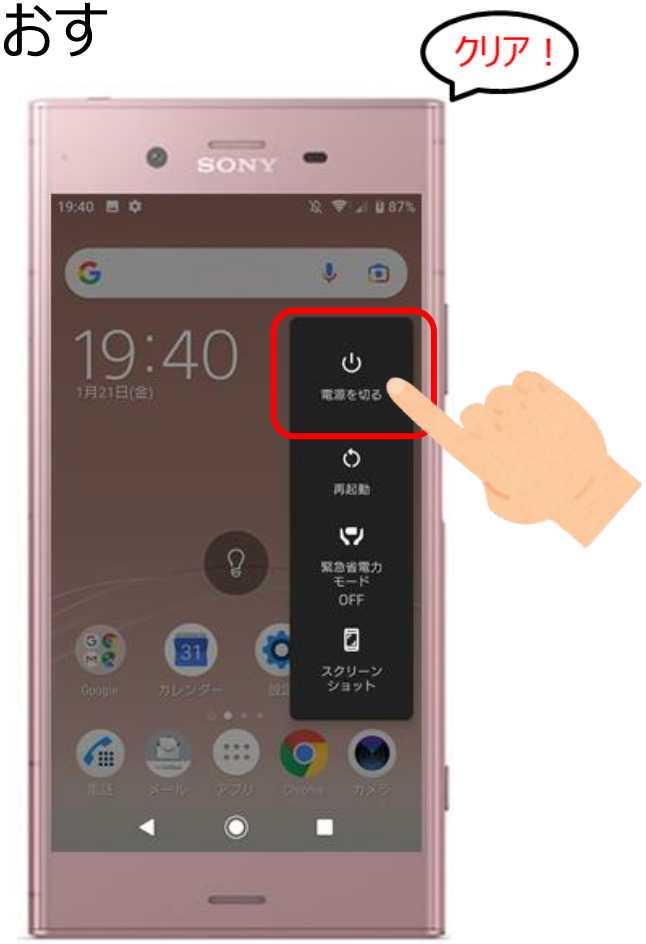
電源を入れる

■操作方法

1.電源ボタンを2秒以上
おしつづける



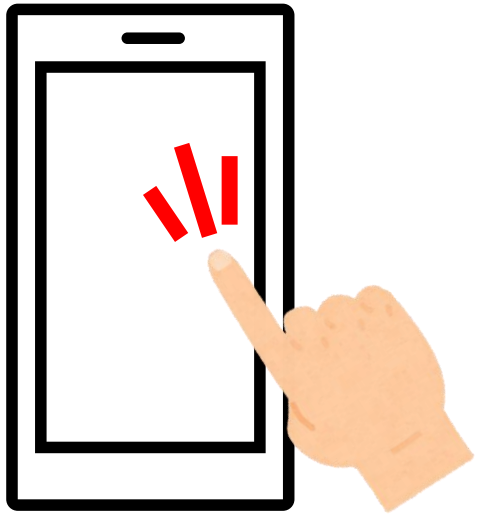
2.「電源を切る」を
おす



きほんのさわり方

■タップ

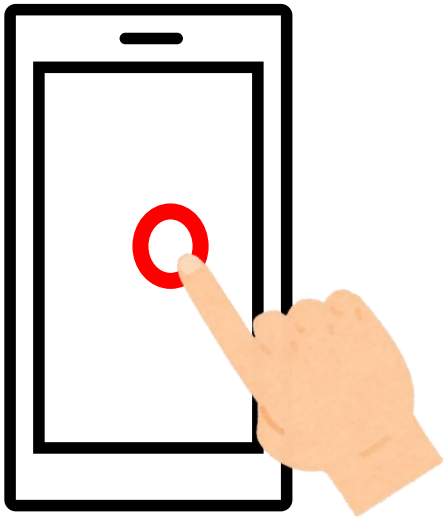
画面に軽くふれて、
すぐに指をはなす



★使う場面
・アプリを開くとき

■長おし

画面に２秒以上ふれて、
指をはなす

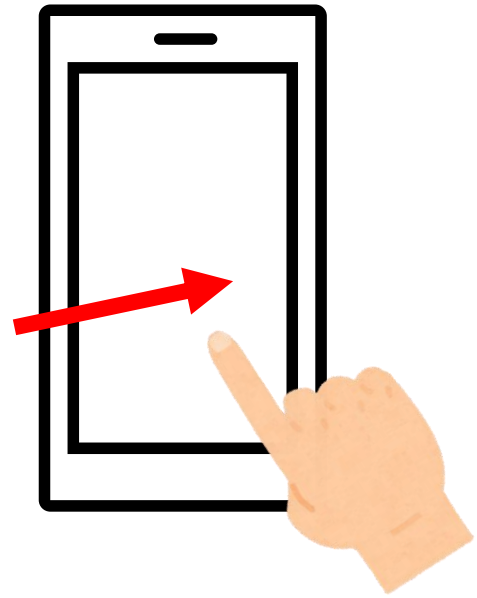


★使う場面
・文字をコピーをするとき
（教材207ページ）

きほんのさわり方

■スライド

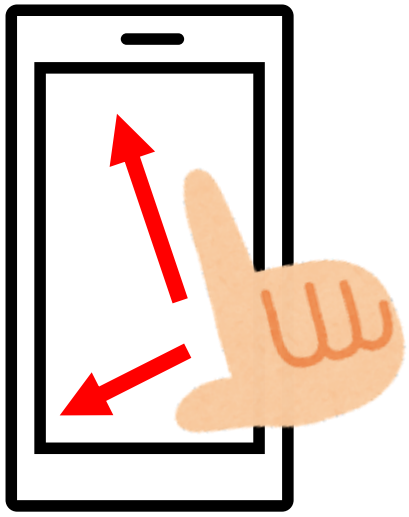
画面に軽くふれたまま、
もくてきの方向へなぞる



★使う場面
・ページを送るとき

■おおきく・ちいさく

2本の指で画面にふれたまま
指を開いたり、とじたりする



★使う場面
・写真や地図を大きく見たいとき

文字入力

入力には3つの方法があります

①タップ入力　おりたたみ式けいたいと　おなじ方法
タップするごとに　文字がかわる

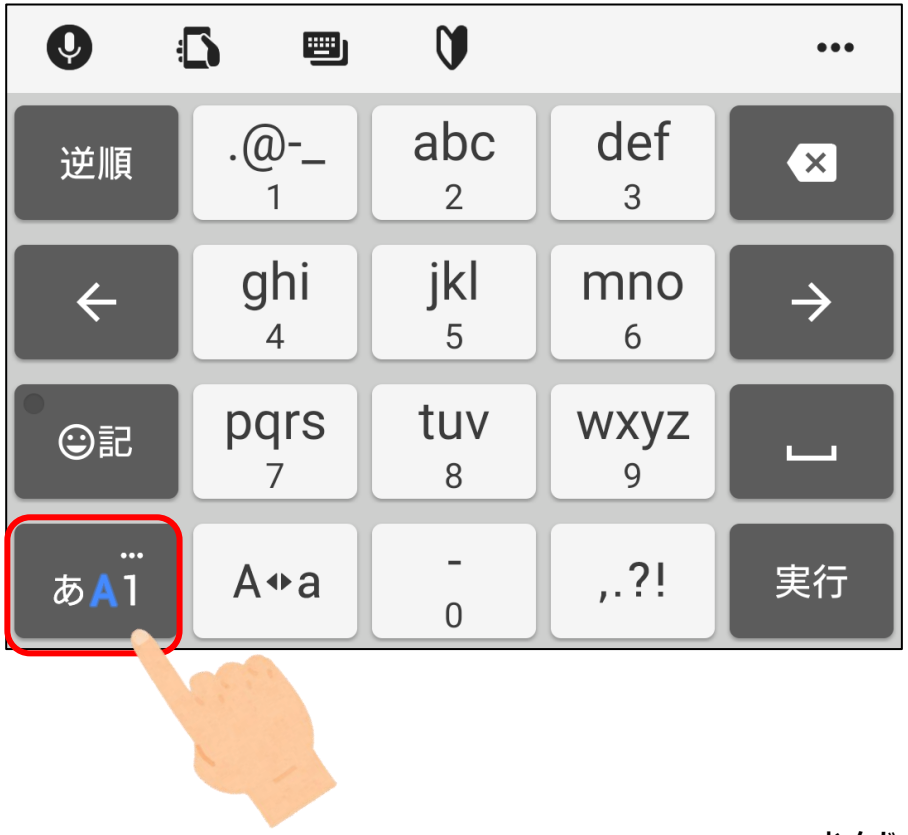
■たとえば
・「今日」と入力したいとき

1．「か」を2かいタップ
　「か」→「き」になる
2．「や」を3かいタップ
　「や」→「ゆ」→「よ」になる
3．「大⇔小」をタップ
　小さくなる
4．「あ」を3かいタップ
　「あ」→「い」→「う」になる
5．へんかんで　でてきた「今日」をタップ



文字入力

入力には3つの方法があります





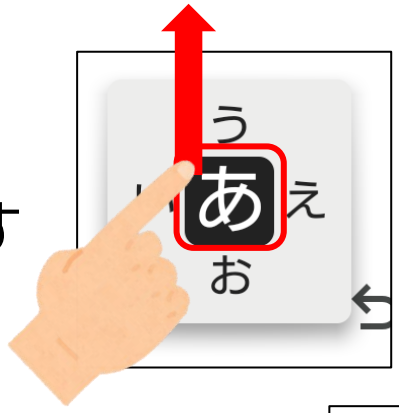
ここをタップすると 「ひらがな漢字」「英字」「数字」が きりかわる

文字入力

入力には3つの方法があります

②フリック入力

入力したい文字の方向に
指をスライドさせて　文字を入力します

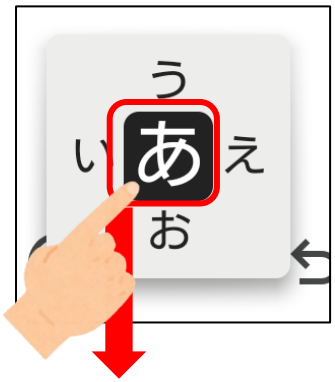


■たとえば
・「あお」（青）と入力したいとき

① 「あ」をタップ



② 「あ」から下へスライド
「お」になる





文字入力

入力には3つの方法があります

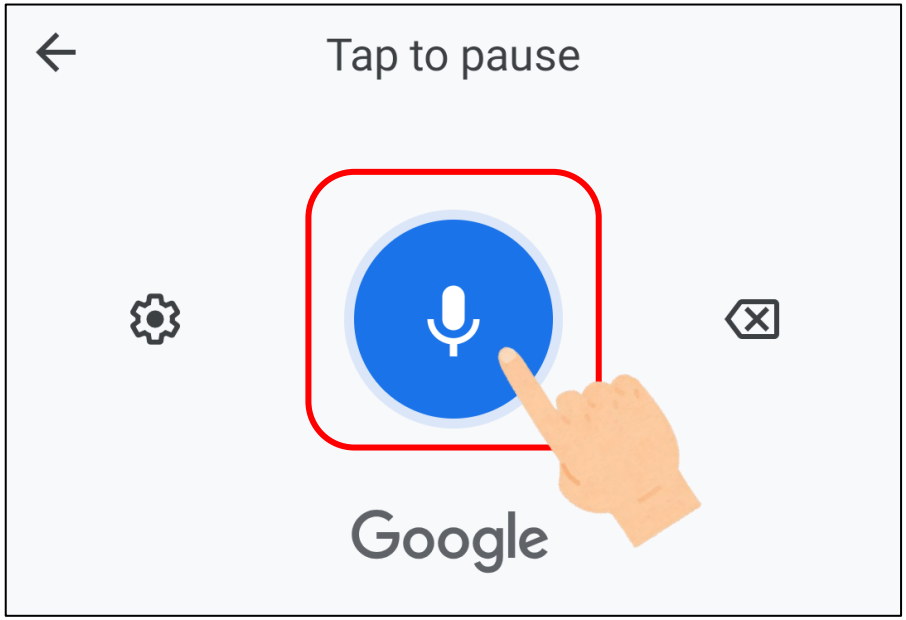
③音声入力　話した言葉が　入力される

1．マイクマークをタップ

2．青いマイクマークが出たら
入力したい言葉を　話す

クリア！





ロックの使い方

ロックとは

電源ボタンをおすか、しばらく操作しないと画面が消え、ロックがかかります。
※ロック中でも電話やメールは受けられます。



スマホを落とした時に悪用されないように、パスワードなどのロックをかけましょう！

ロックの種類

ロックには２種類があります

パスワード

文字や数字を入力して
ロックを開ける



指紋認証

指紋でロックを開ける



パスワードの設定

iOS

■操作方法

1.「設定」アプリをタップ



2.「ロック画面とセキュリティ」をタップ



3.「画面のロック」をタップ



今のロックが何かわかる

パスワードの設定

iOS

■操作方法

4.「パスワード」をタップ



5.登録したいパスワードを入力



6.確認のためもう一度入力



★教材209ページの「パスワードをつくるときのポイント」をヒントにしてください

パスワードの設定

iOS

■操作方法

7.設定したいものをえらび、「完了」をタップ



パスワードの設定

■ロック解除の操作

1. 鍵マークを
下から上にスライド



2.パスワードを入力後、
「完了」をタップ





本体について



①音量ボタン

②電源ボタン

③マイク

④フロントカメラ

⑤メインカメラ

⑥充電端子

⑦イヤホン端子

画面上の表示について



- マナーモードの状態
- Wi-Fiの状況
- 通信電波の状況
- 75% 電池の容量が75%

画面上のボタンについて

iOS



①「もどるボタン」
ひとつ前の画面に
もどるときに使う

②「ホームボタン」
これをおすと
ホーム画面に　もどる

③「アプリ一覧ボタン」
今開いている　アプリを確認・
アプリを終了するときに　おす

アプリを終了する

iOS

ホームに戻ったり、ロック画面にするだけでは
アプリを完全に　終了できていません

★アプリを完全に終了させずにおくと・・・



充電の減りが早くなって
しまいます



動きが遅くなって
しまいます

アプリを終了する

iOS

■操作方法

1.画面下の■をタップ



2.終了させたいアプリを横にスライドする

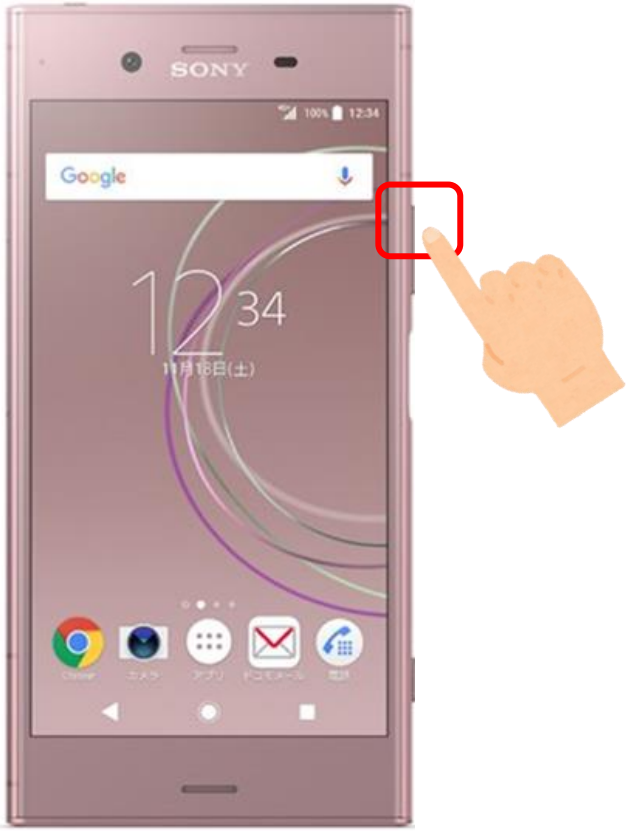


音量ボタン

音楽や電話の声をきくときの音量を調節できます

■操作方法

1.電源ボタンの上の音量キーを押す



2.画面右側に音量調節画面が出てくる



マナーモード設定

通知音・着信音・操作音を消すための機能です

iOS

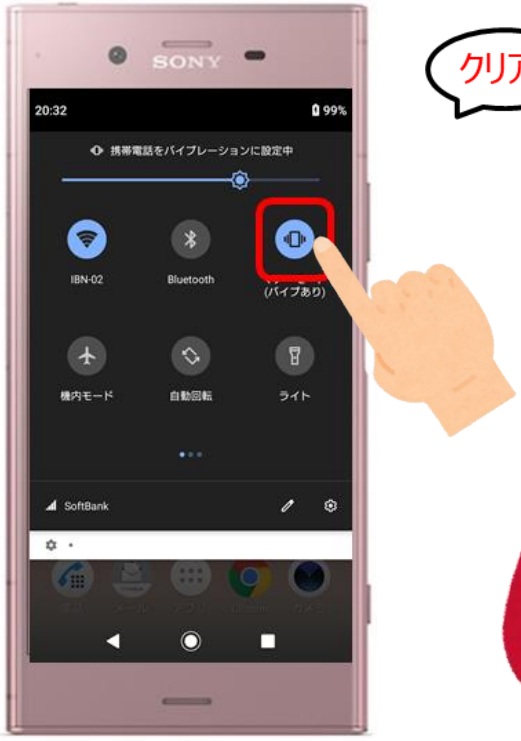
★カメラのシャッター音やアラーム音、音楽などの一部のものは消えません

■操作方法

1.画面上部から下向きにスライド



2.マナーモードのアイコンをタップしてオンオフの切りかえ



クリア！





【第二章】初級
使ってみよう
≪生活編≫

第二章のステップ

自分の好きな機能を
加えられるから
しゅみがはかどる！

Googleアカウントを
とったら，できることが
ふえたぞ

ケータイで できたことを
スマホでやると
こんなかんじなんだ！



インターネット・アプリのついか 合格

Googleアカウント・Gmail 合格

写真・動画・電話 合格

カメラアプリ

カメラアプリを使って写真をとってみよう

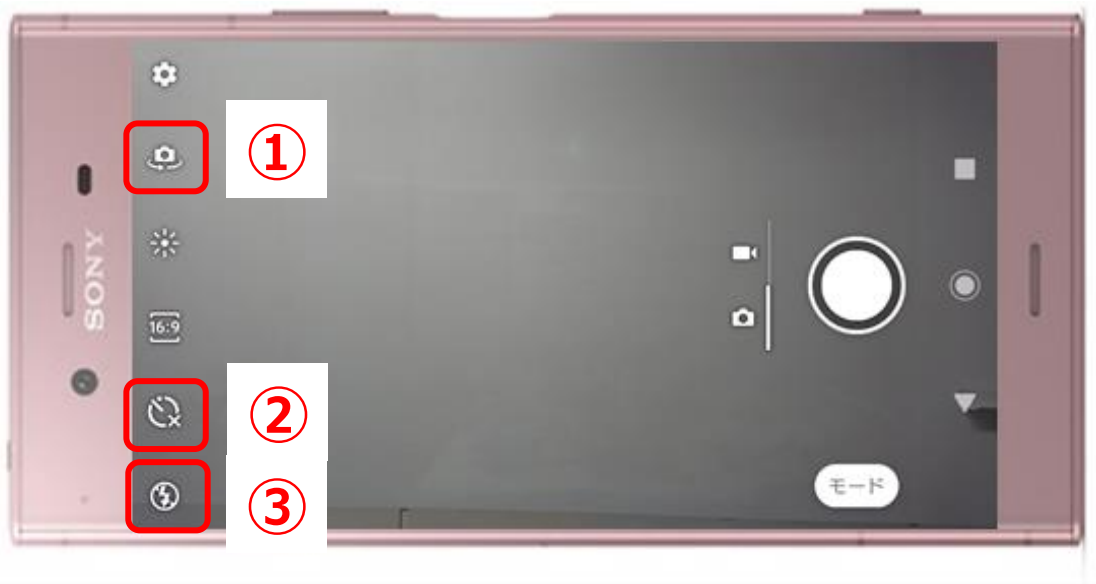
■ べんり機能

撮影にべんりな機能がたくさんあります

①カメラ切りかえ
外側のカメラと内側のカメラを切り替えます

②タイマー
集合写真などをとりたいときにべんりです

③フラッシュ
暗いところで写真をとるときに使います

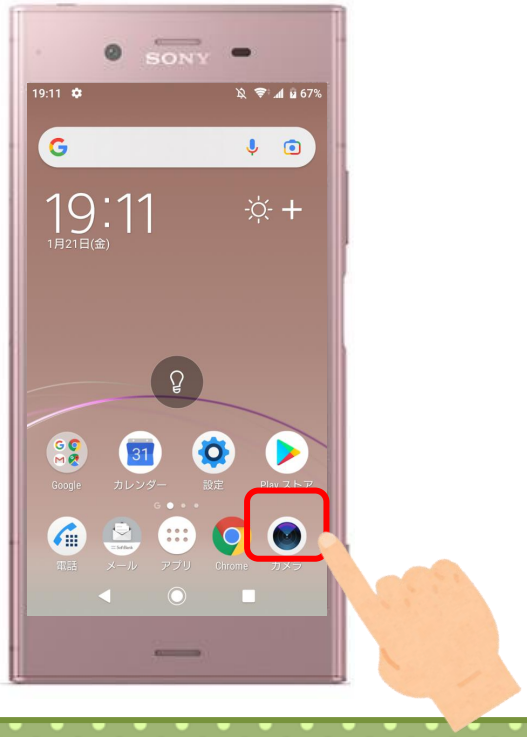


カメラアプリ　写真をとる

カメラアプリを使って写真をとってみよう

■操作方法

1.「カメラ」アプリをタップ



2.「シャッターボタン」をタップすると写真がとれます



【べんりな機能】
ズーム（大きく）機能

画面を親指と人差し指で広げるとズーム（大きく）できます



カメラアプリ　動画をとる

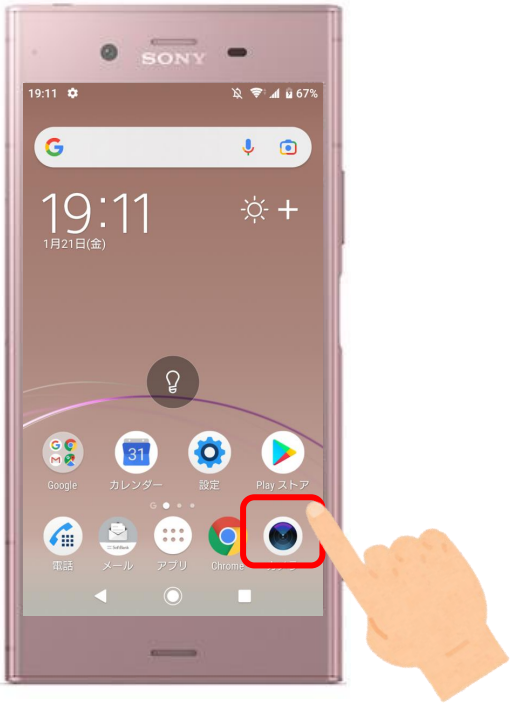
カメラアプリを使って動画をとってみよう

■操作方法

1.「カメラ」アプリをタップ

2.画面をスライドするとビデオカメラにかわる

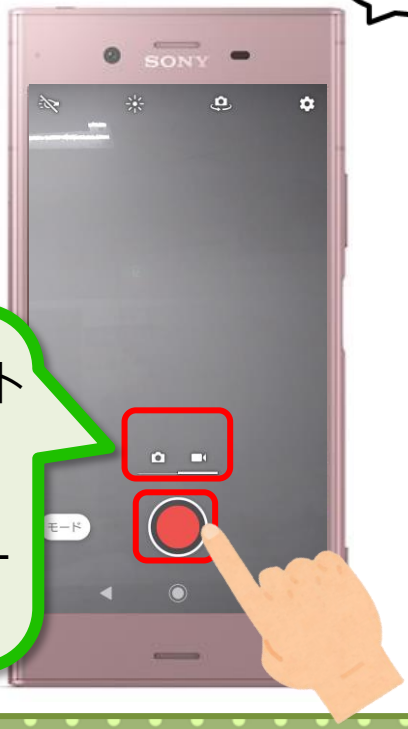
3.撮影をはじめるときと終了するときに「シャッターボタン」をタップ





線が引いてあるイラストが現在のモード

動画モードのシャッターボタンは赤い



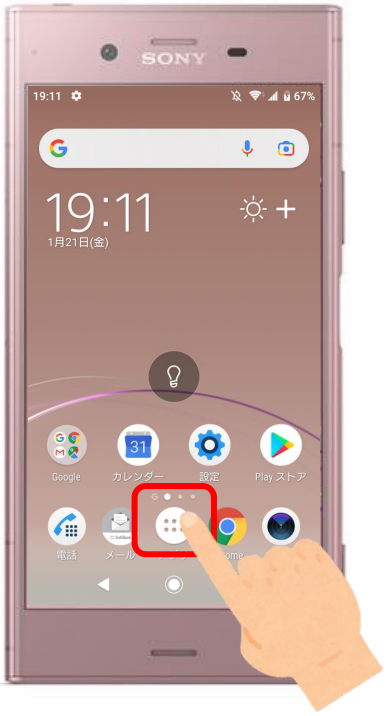
クリア！

アルバムアプリ

アルバムアプリを使って とった写真や動画を見てみよう

■操作方法

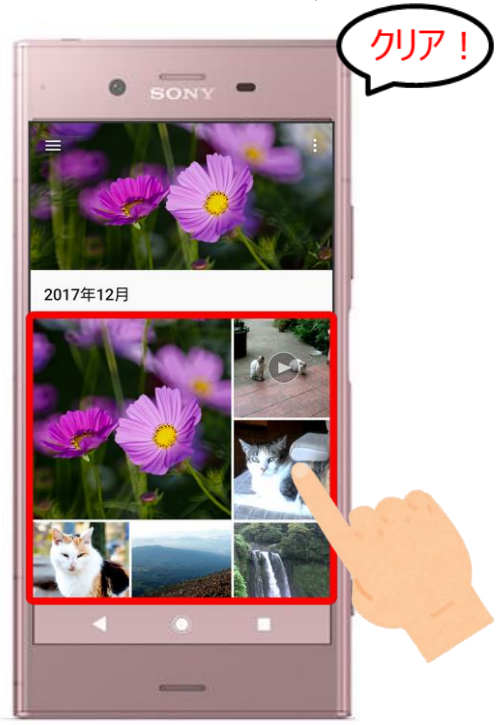
1．アプリをタップ



2.「アルバム」を タップ



3.とった写真や動画 が表示される 見たいものをタップ



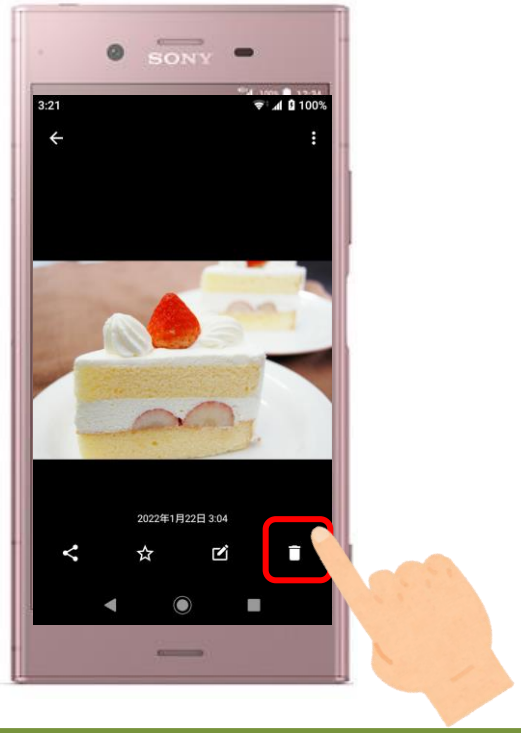
アルバムアプリ

とった写真や動画を スマホから消してみよう

■操作方法

1. いらない写真や動画をタップ
2. ゴミ箱マークをタップ
3. 「削除」をタップ







電話をかける　番号を入力

電話番号を入力して電話をかけてみよう

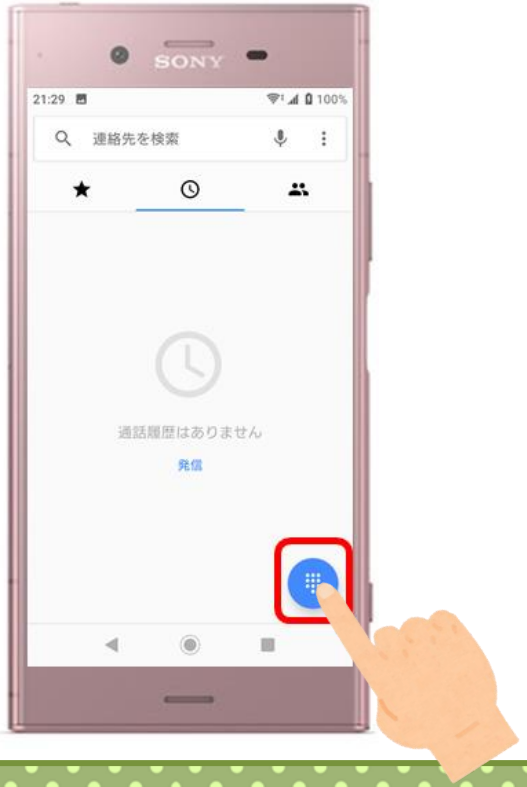
相手の電話番号を知っているときに使います

■操作方法

1.「電話」アプリをタップ



2.「キーパッド」を選ぶ



3.電話番号を入力



電話をかける　番号を入力

電話番号を入力して電話をかけてみよう

相手の電話番号を知っているときに使います

■操作方法（前ページのつづき）

4.「接続しています」の表示が消えると電話がつながる

5.電話を切る時は赤いマークをおす



呼出中

通話中

電話をかける　着信履歴

着信のあった電話番号に電話をかけてみよう

おり返しで電話をかけるときに使います

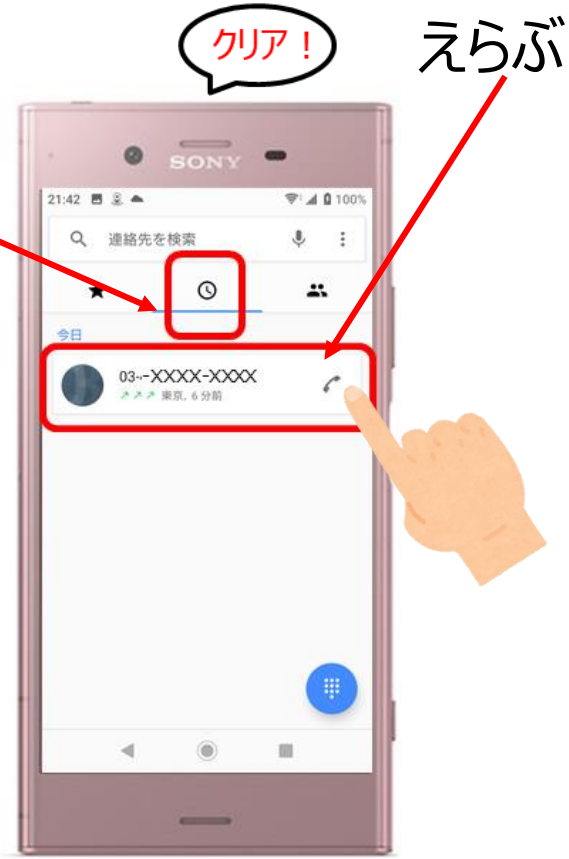
■操作方法

1.「電話」アプリをタップ



2.着信履歴（時計マーク）をタップ

3.かけたい相手をえらぶ



電話をかける　電話帳

連絡先（電話帳）から電話をかけてみよう

相手が電話帳にとうろくしてあるときにつかいます

■操作方法

1.「電話」アプリをタップ



2. 連絡先一覧（人のマーク）をタップ

3.かけたい相手をえらぶ



電話をかける　お気に入り

よく電話をする人を登録してみよう

家族や友人などを登録しておくと便利です

■操作方法

1.「電話」アプリをタップ



2. 連絡先一覧（★のマーク）をタップ

3.かけたい相手をえらぶ



電話をうける　操作中・ロック中

かかってきた電話をうけてみよう

■操作方法

スマホを操作中

「電話に出る」を
タップ



ロック中

真ん中の丸のマークを
右の緑の電話マークまでスライド



クリア！

【注意】
知っている人か？
電話に出ても大丈夫か？
確認しよう

通話中の画面

通話中に使えるべんりな機能

①ミュート

一時的にこちらの音を消せる

②スピーカー

スマホをちょくせつ　耳にあてなくても

電話ができる





電話帳登録

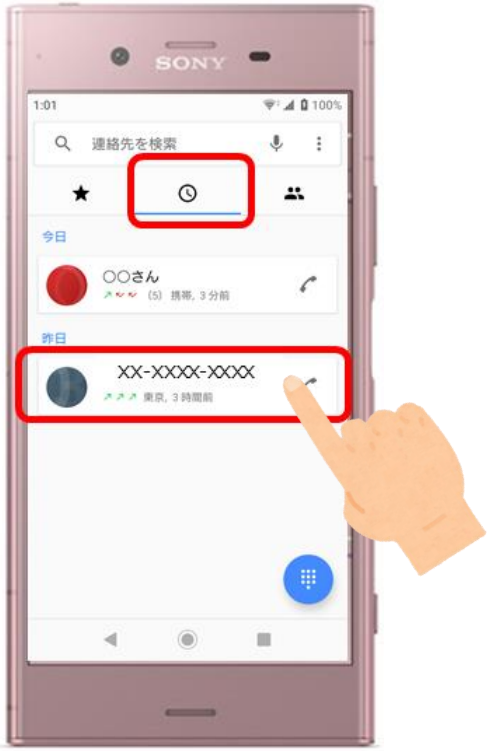
着信のあった電話番号を電話帳に登録してみよう

■操作方法

1.「電話」アプリをタップ



2.着信履歴を選び、電話帳に加えたい番号をタップ



電話帳登録

着信のあった電話番号を電話帳に登録してみよう

■操作方法（前ページのつづき）

3.「新しい連絡先を作成」をタップ



4.名前などを入力したら保存ボタンをタップ



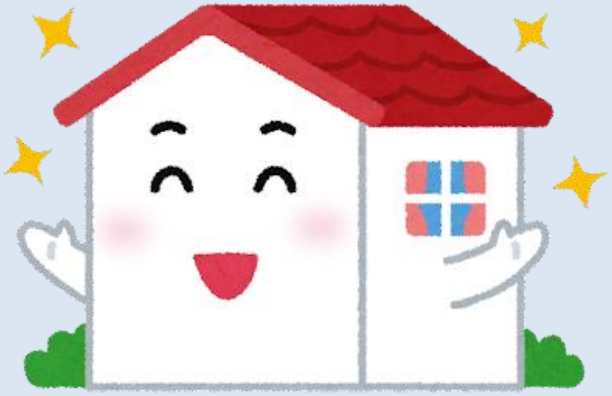


アカウントとは

スマホやパソコンで　サービスを利用するときに　ひつような
会員とうろくをすること

ID（たとえば、メールアドレス）と
パスワードをとうろくします

IDとは
かんたんにいうと「部屋」



パスワードとは
「部屋」にはいるための「かぎ」



Googleアカウントとは

Googleがていきょうするサービスを1つの登録で
まとめて安全に保存・利用できるもの

アカウントをつくるするだけで
べんりに使えるようになります



検索する



メールする



地図を使う



動画を見る

できること

Googleアカウントをつくって できるようになること

「Gmail」でメールを使用する

ケータイをかえても同じアドレスが使える



できること

Googleアカウントをつくって
できるようになること

「Play ストア」からあたらしいアプリをダウンロードする

Google Play



アカウントの取得

■操作方法

1.「アプリ一覧」で「設定」をタップ



2.「アカウント」をタップ



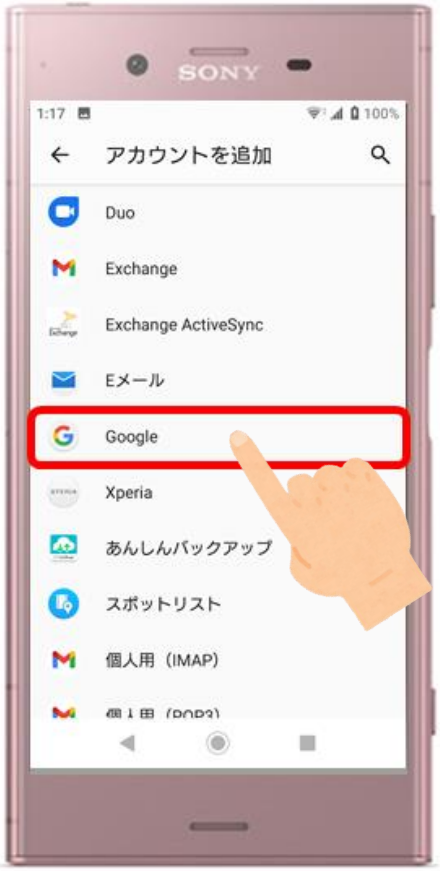
3.「アカウントを追加」をタップ



アカウントの取得

■操作方法（前ページのつづき）

4.「Google」を追加をタップ



5.「アカウント作成」をタップ、「自分用」をタップ



6.名前を入力し、「次へ」をタップ



アカウントの取得

■操作方法（前ページのつづき）

7.生年月日と性別を入力



8.希望のメールアドレスを設定し「次へ」をタップ



入力したメールアドレスを
他のひとが使用しているとき、
そのアドレスは使えません。

別のメールアドレスで
ためしてみましょう

アカウントの取得

■操作方法（前ページのつづき）

9.パスワードを設定し、
「次へ」をタップ



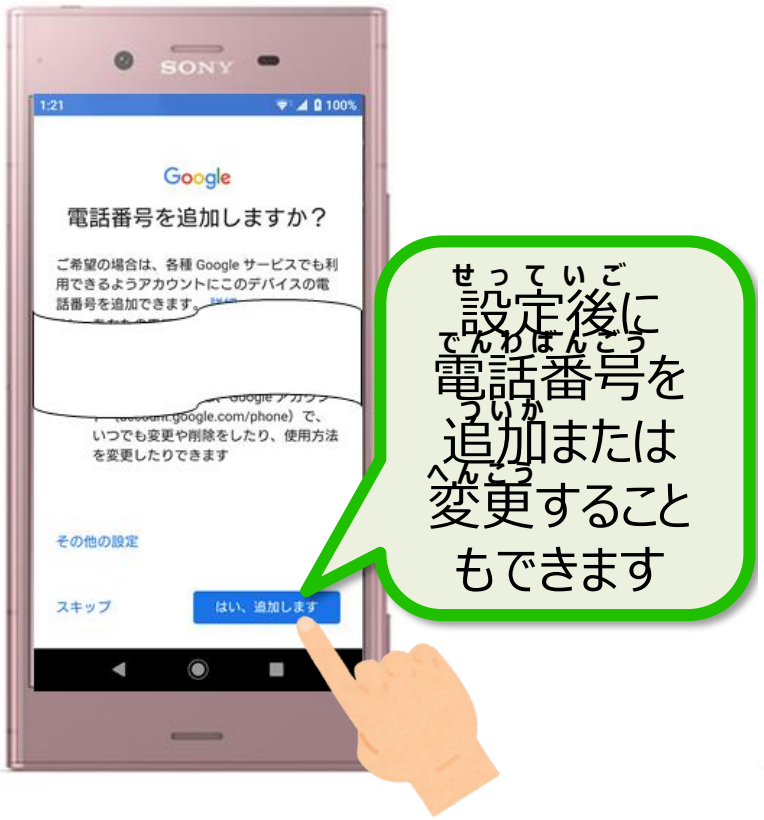
【重要なポイント】

パスワードは8文字以上の
英語・数字・記号をまぜましょう！
★教材209ページの
「パスワードを作るときのポイント」
をヒントにしてください

アカウントの取得

■操作方法（前ページのつづき）

10.「スキップ」または「はい、追加します」をタップ



11.「次へ」をタップ



12.内容を確認し、「同意する」をタップ



受信したメールを読む

■操作方法

1. 「Google」フォルダをタップ



2. 「Gmail」アプリをタップ



3. 読みたいメールをタップ



新規メールを作成する

■操作方法

1.「作成」をタップ



2.件名を入力してメールを作成



3.「To」にメールアドレスを入力



新規メールを作成する

【ポイント】

メールを間違った人に送るのを防ぐため、
送り先のメールアドレスはさいごに
入力しましょう



写真を送る

■操作方法

1. メール作成画面でクリップのマークをタップ



2. 「ファイルを添付」をタップ



3. 送りたい写真をえらんで送信





検索する

「Chrome」というアプリを使って明日の天気を調べてみよう

たとえば 雨のふり始めや 止む時間などがわかります

■操作方法

1.「Chrome」をタップ

2.検索窓に”明日の天気”と入力

3.検索結果が表示される



ブックマーク（お気に入り）

ブックマーク機能とは



よく見るウェブページを　登録することで
あとで見たいときに　かんたんに
そのウェブページを　開くことができます

本のしおりのような　機能です

ブックマーク（お気に入り）

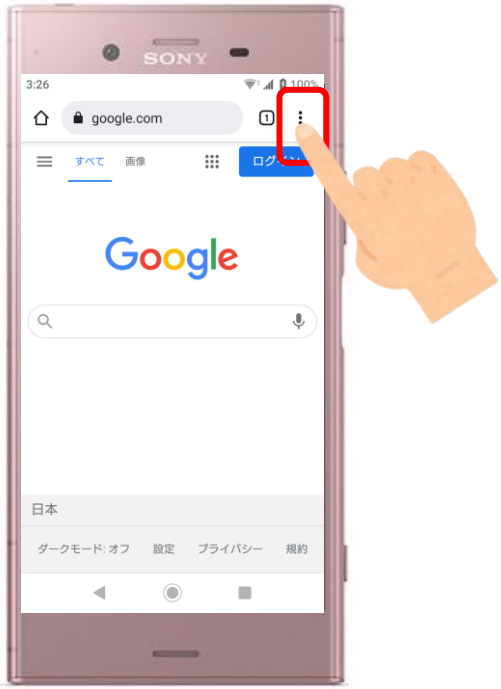
iOS

■操作方法

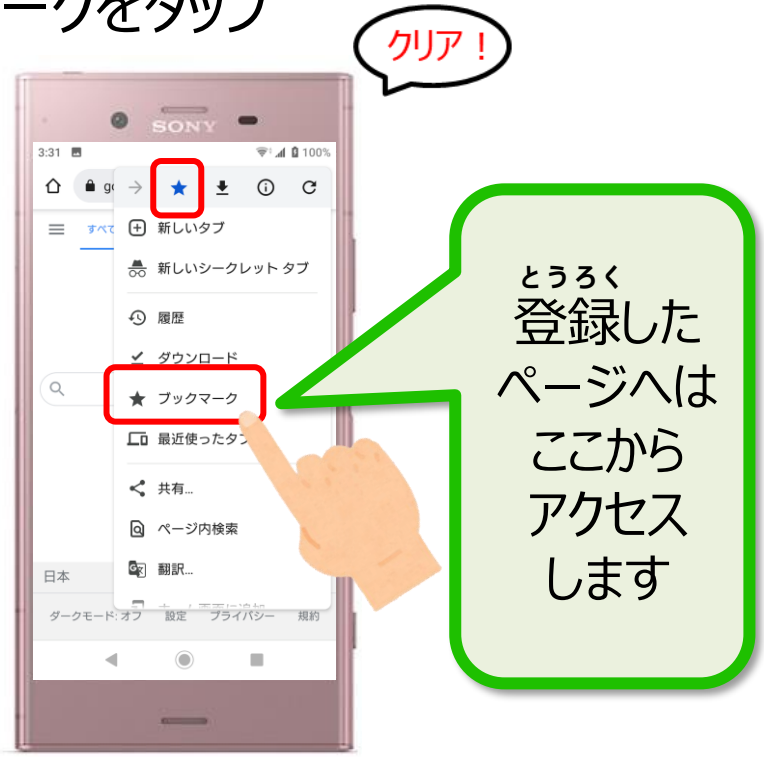
1.「Chrome」をタップ



2.「…」マークをタップ



3.「ブックマーク（☆）」マークをタップ



QRコードとは

バーコードのなかま

たくさんのじょうほうがはいっていています

スマホのカメラをむけると
じょうほうをみることができます

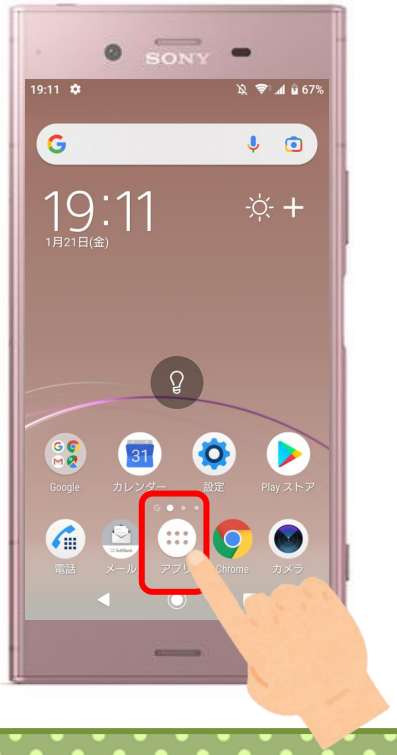


QRコードを読み取る

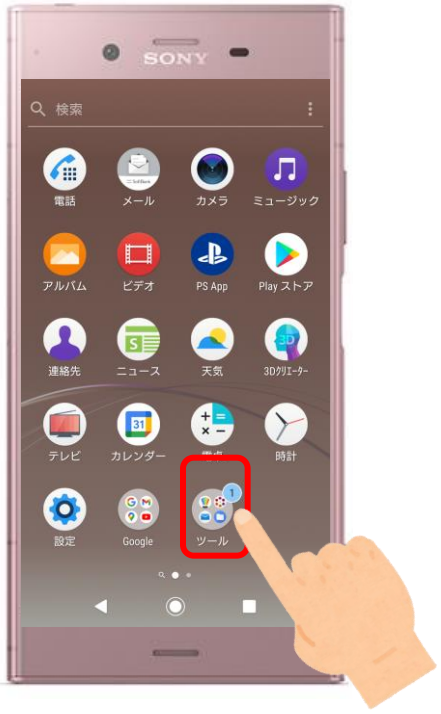
チラシなどからQRコードをカメラで読み取って、webページを開いてみよう

■操作方法

1.「アプリ」をタップ



2.「ツール」をタップ



3.「QR」アプリをタップ



QRコードを読み取る

チラシなどからQRコードをカメラで読み取って、webページを開いてみよう

■操作方法（前ページのつづき）

4.カメラの位置にQRコードをあわせる



5.URLをブラウザで開くを　タップ



練馬区障害者地域支援センター

アプリの追加

Playストアから　あたらしいアプリを　インストールしよう

注意

お金がかかるアプリと　むりょうのアプリがあります



お金がかかる

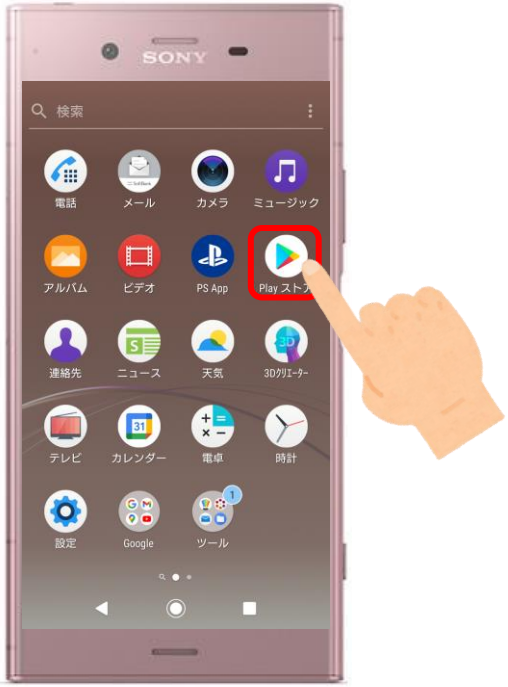
むりょうでもアプリ内で
お金を使う場合があります

アプリの追加

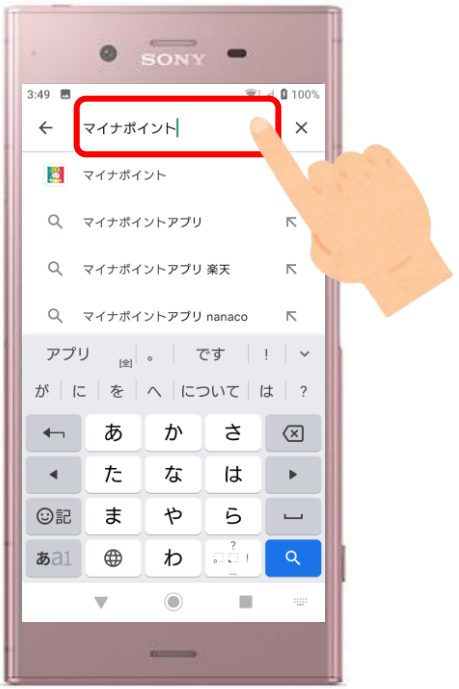
Playストアから　あたらしいアプリを　インストールしよう

■操作方法

1.「Playストア」をタップ



2.検索ボックスに「マイナポイント」と入力



アプリの追加

Playストアから　あたらしいアプリを　インストールしよう

■操作方法（前ページのつづき）

3.目的のアプリを
タップ



4.「インストール」
をタップするとスマホに
アプリがダウンロードできる



クリア！





【第二章(だいにしょう)】初級(しょきゅう)
使(つか)ってみよう
«仕事編(しごとへん)①»

第三章のステップ

お知らせしてくれるから、
忘れ物が減った！

スマホにメモができるから、
持ち物が減った！



自分の位置がわかる
と、地図ってこんなに
見やすくなるのか！

メモ	アラーム	カレンダー	地図
合格	合格	合格	合格

メモの追加

忘れないようにスマホにメモしよう

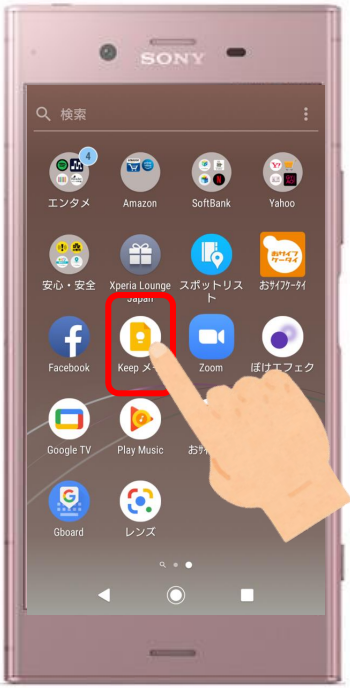
iOS

■操作方法

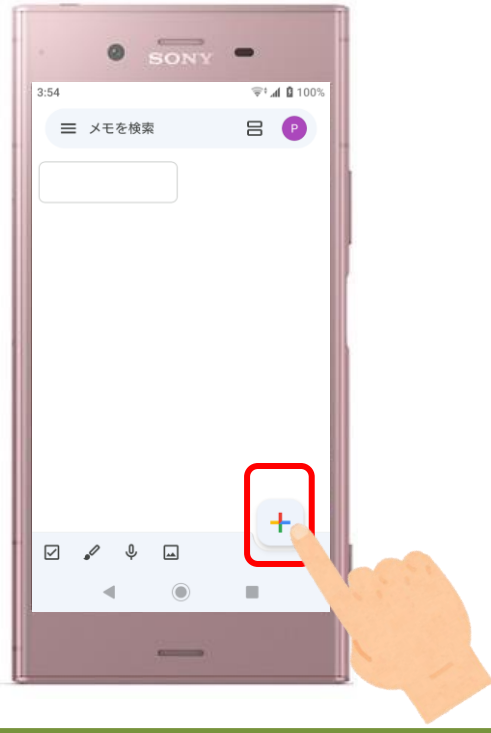
1.「アプリ」をタップ



2.「keepメモ」をタップ



3.「+」をタップ



メモの追加

忘れないようにスマホにメモしよう

iOS

■操作方法（前ページのつづき）

4.タイトルと本文を入力



クリア！



活用例

おかいものメモなど

メモの確認

スマホにメモしたことを確認してみよう

iOS

■操作方法

1.「アプリ」をタップ



2.「keepメモ」をタップ



メモの確認

スマホにメモしたことを確認してみよう

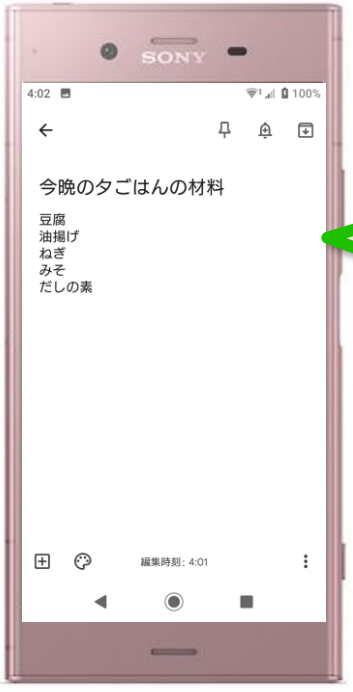
iOS

■操作方法（前ページのつづき）

1．タイトルを
タップ



2.タイトルをタップすると
メモが開く



クリア！

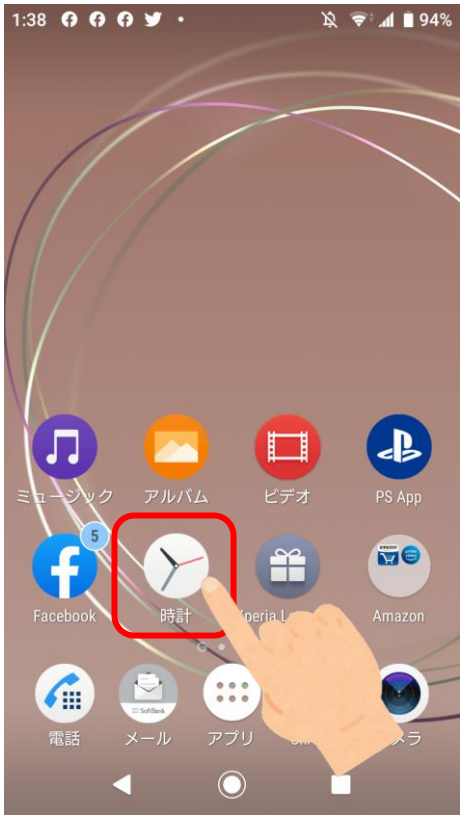
アプリによって、
「タイトル」と「メモ」
が分かれてるなど、
表示にちがいが
あります



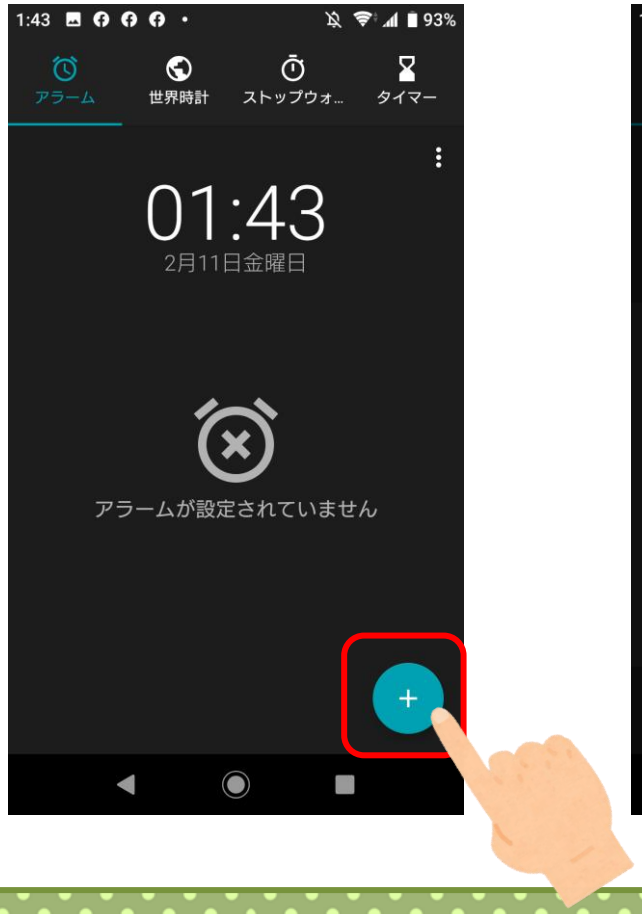
アラームの設定

■操作方法

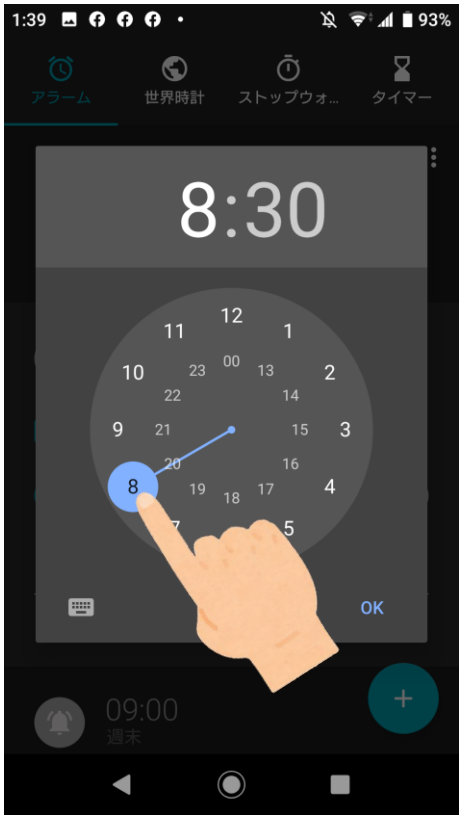
1.「時計」をタップ



2.「＋」をタップ



3．時刻を設定



アラームの設定

■操作方法

4.入力

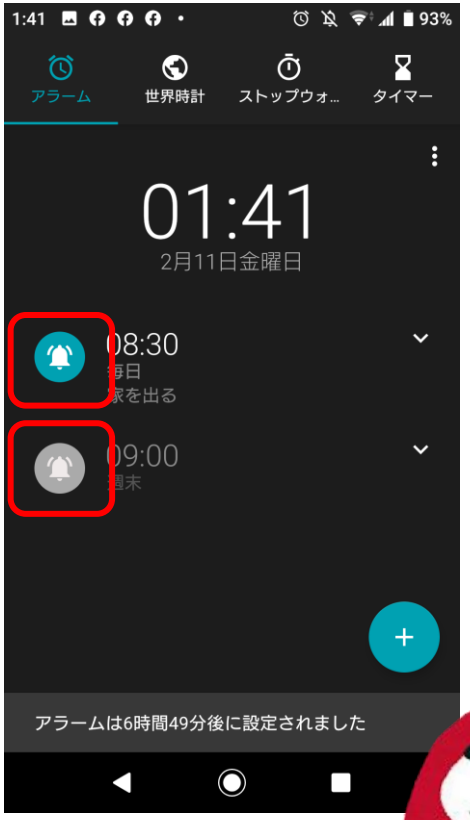


5.完了したら
ここをタップ

クリア！



オン……ブルー
オフ……グレー





カレンダー機能

お知らせ機能について



カレンダーに登録した予定は
10分前になると通知がスマホにとどく

★通知の時間は　自分で決められる

たとえば・・・・・・
・くすりを　のむとき
・人と会うよてい
・家を出る時間　　など

カレンダー機能

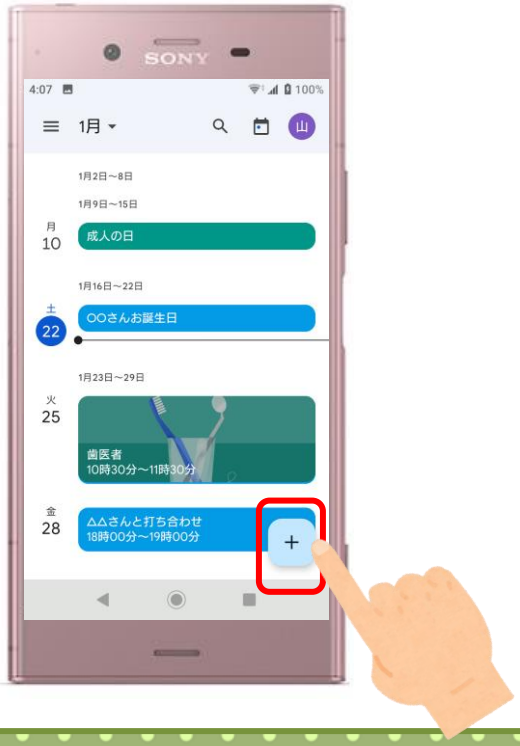
お知らせ機能について

■操作方法

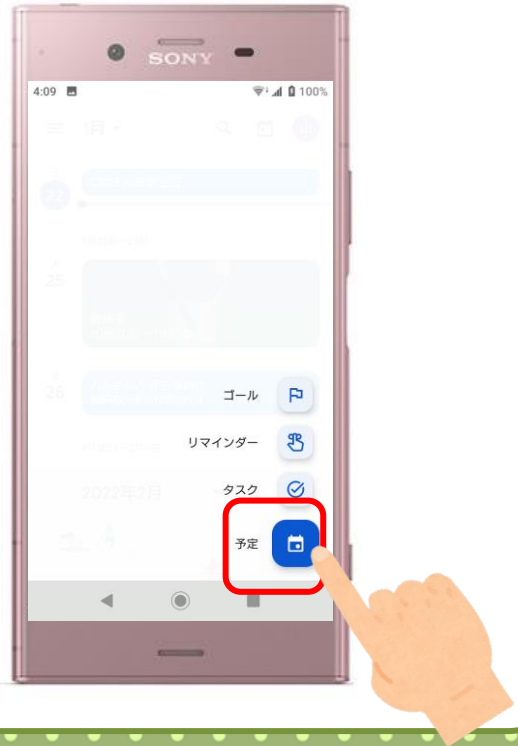
1.「カレンダー」アプリをタップ



2.「＋」をタップ



3「予定」をタップ



カレンダー機能

お知らせ機能について

■操作方法（前ページのつづき）

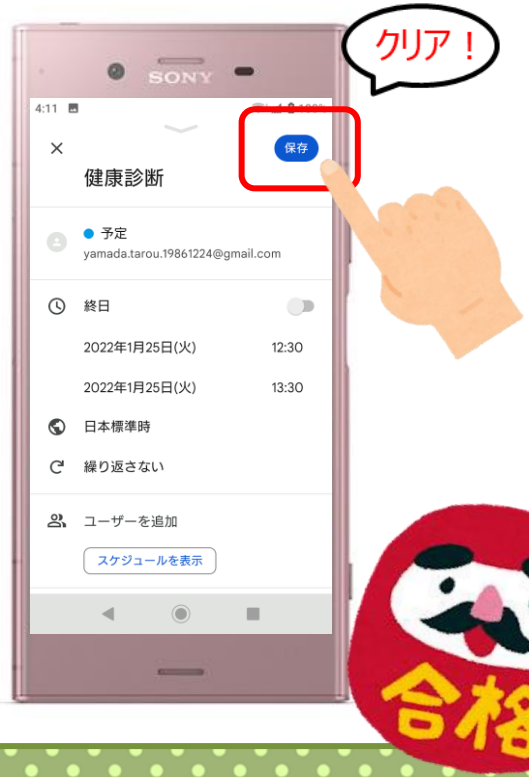
4.タイトルに予定の内容を入力



5.予定の開始と終了日時を入力



6.「保存」をタップ



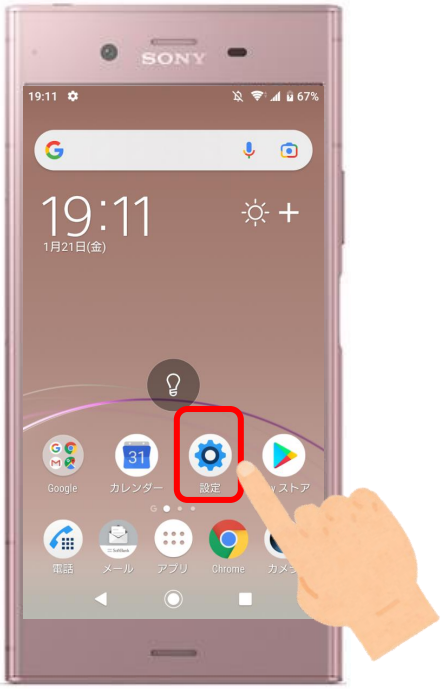
地図アプリ

地図アプリをつかってみよう

スマホの位置情報を使うので、オンになっていることをたしかめる

■操作方法

1.「設定」をタップ



2.「ロック画面とセキュリティ」をタップ



3.ページを下にスライドさせ「位置情報」をタップ



地図アプリ

地図アプリをつかってみよう

スマホの位置情報を使うので、
まずはオンになっていることをたしかめましょう

■操作方法（前ページのつづき）

4.「位置情報の使用」を
オンにする



クリア！



「位置情報の使用」
がオフのときは
このような画面
になっています

地図アプリ

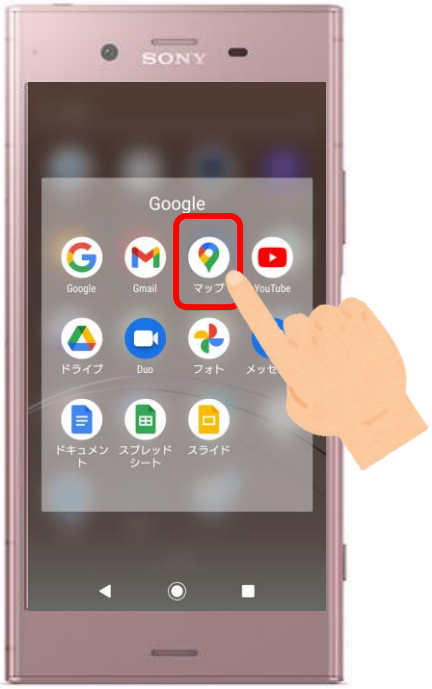
地図アプリをつかって今いる場所をみてみよう

■操作方法

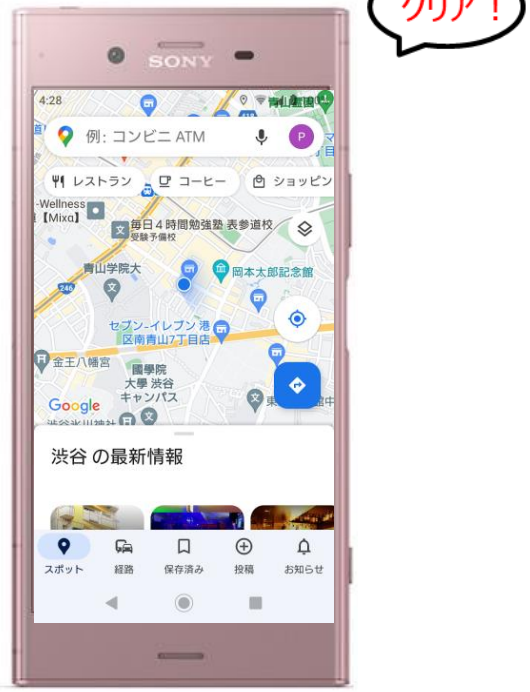
1.「Google」をタップ



2.「マップ」アプリをタップ



3.今いる場所が表示される



地図アプリ

地図アプリをつかって目的地までの道を調べてみよう

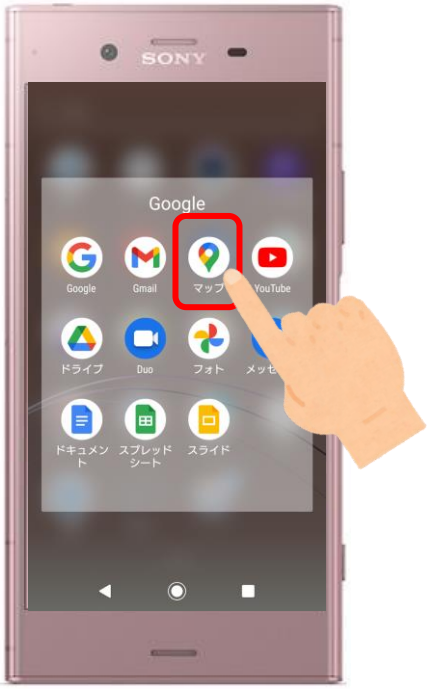
■操作方法

1.「Google」をタップ

2.「マップ」アプリをタップ

3.検索窓で（目的地まで）と検索







地図アプリ

地図アプリをつかって目的地までの道を調べてみよう
★都庁から練馬区役所までの道のり

■操作方法

1.「マップ」アプリの検索窓に「都庁から練馬区役所まで」と入力



2.道のりがでてくる



地図アプリ

地図アプリをつかって目的地までの道を調べてみよう
★都庁から練馬区役所までの道のり





検索結果にはいくつかの
交通手段ができます。
一つえらんで、ガイド開始ボタンを押す

拡大・縮小で地図の大きさを
かえることができます
〇ボタンを押すと現在地周辺の表示に戻ります





【第二章(だいにしょう)】中級(ちゅうきゅう)
使(つか)ってみよう
«仕事編(しごとへん)②»

メッセージや電話、写真や動画の やりとりをできるサービス

LINEがないと・・・

電話やメールなど、
やることによって
ひらくアプリがちがって
たいへん



LINEがあれば！

むりょうでさまざまなやりとり
ができる



アカウント作成

1．LINEのアイコンをタップして、
「新規登録」をタップ

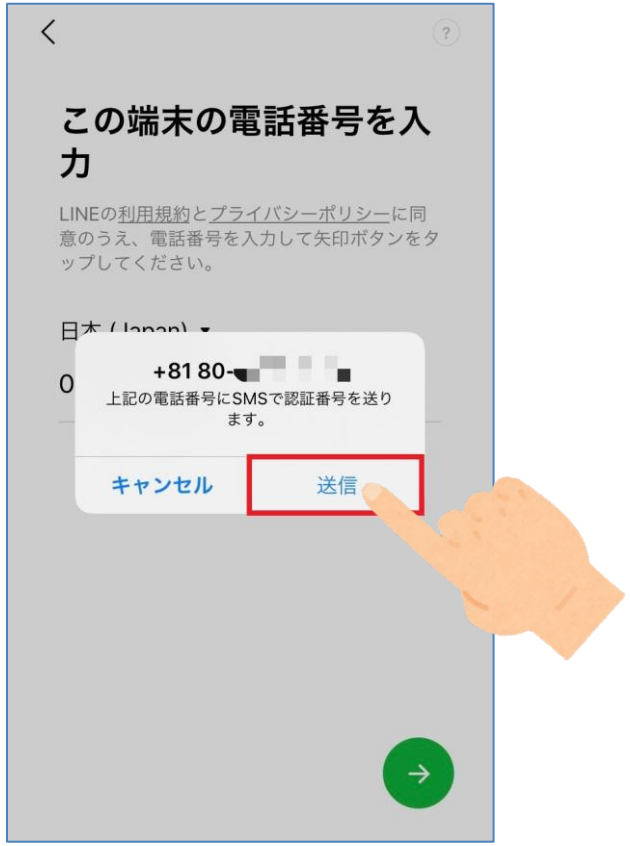


2．電話番号を入力して、
みどり色の→をタップ

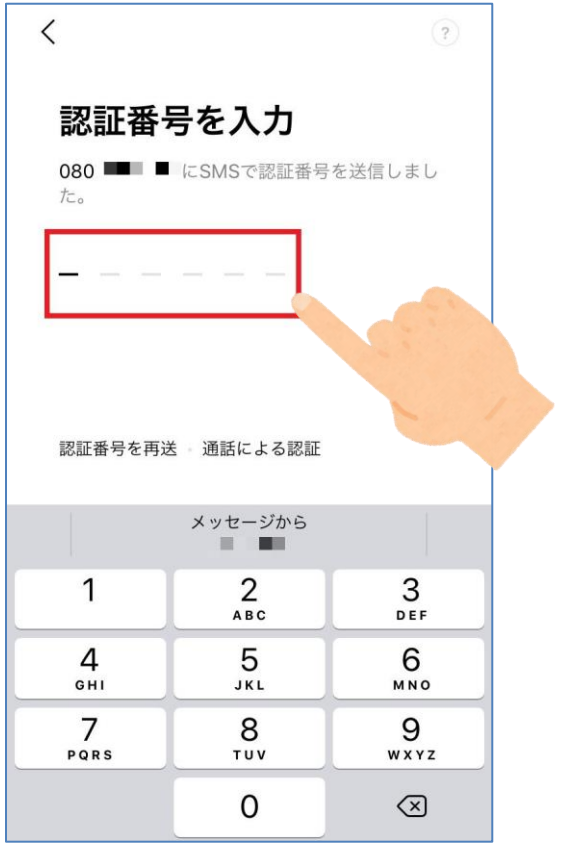


アカウント作成

3．SMSに認証番号をおくる「送信」をタップ



4．SMSにかかれている認証番号を入力する



アカウント作成

5．「アカウントを新規作成」をタップ



6．名前を入力してみどり色の→をタップ

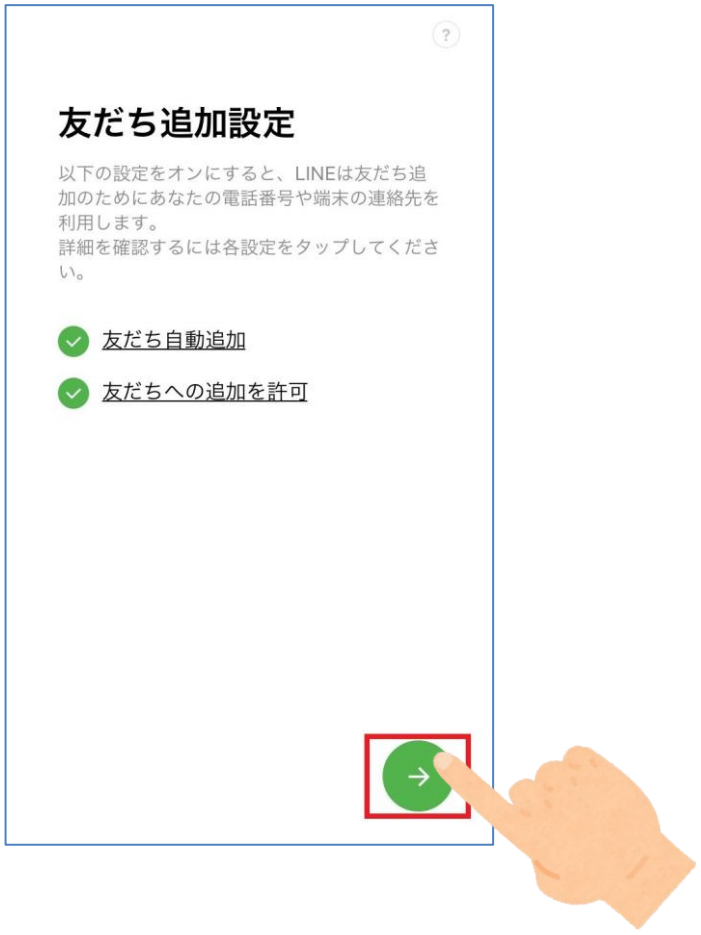


アカウント作成

7．パスワードを登録
みどり色の→をタップ



8．友だち追加設定をかくにん
みどり色の→をタップ



アカウント作成

9．年齢確認をするかえらぶ



10．お願い画面をかくにん「同意する」をタップ

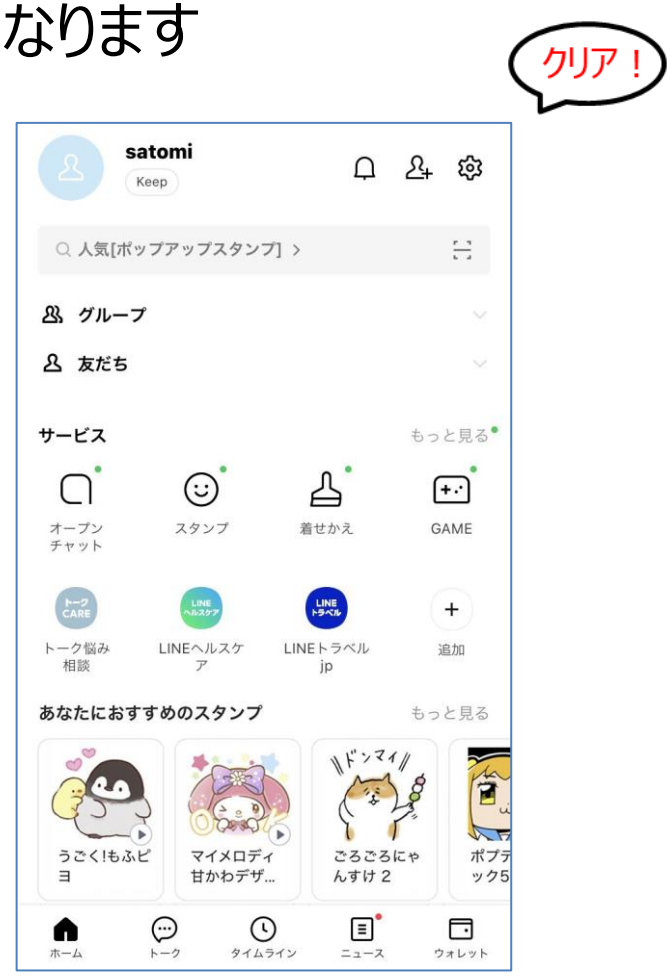


アカウント作成

11. 位置情報へのアクセスを許可するかかくにんする

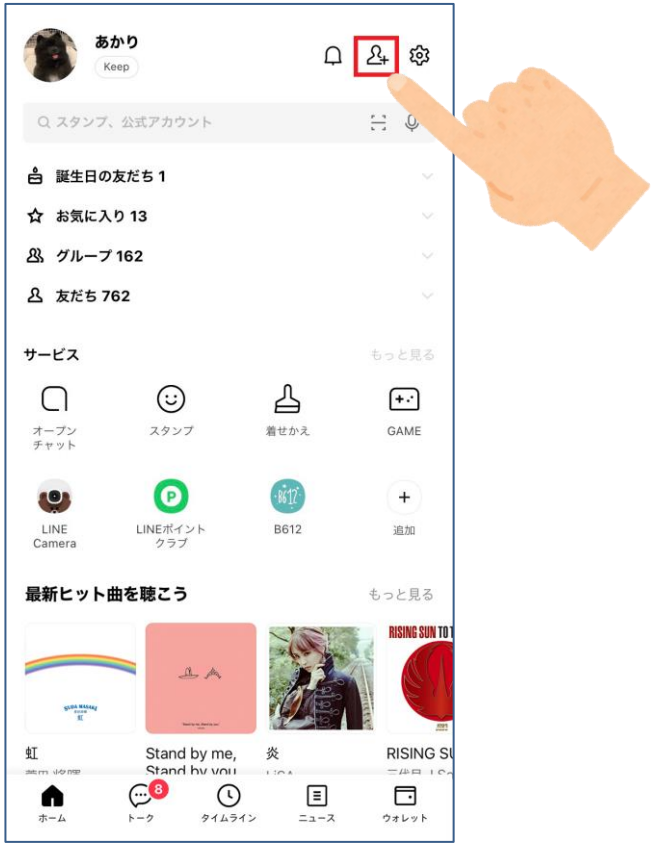


12. LINEがつかえるようになります



自動追加について

1．ホームから、
右上のアイコンをタップ



2．左上のアイコンをタップ



自動追加について



「友だち自動追加」をON

スマホに登録してある電話番号から

LINEを利用しているひとをさがし

自動で友だちに追加します

「友だちへの追加を許可」をON

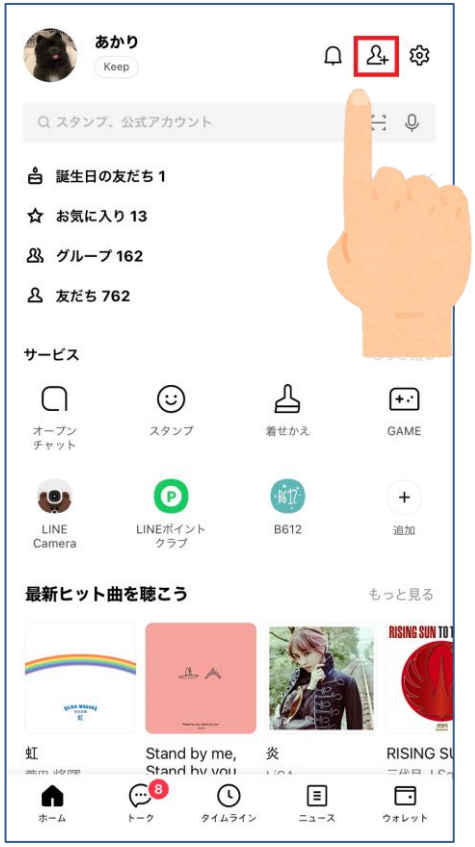
あなたの電話番号を知っているひとは

あなたをLINEさがしたり、友だち登録

ができるようになります

電話番号を知っている人を　追加する

1．ホームから、
右上のアイコンをタップ



2．検索アイコンをタップ



3．電話番号をタップ

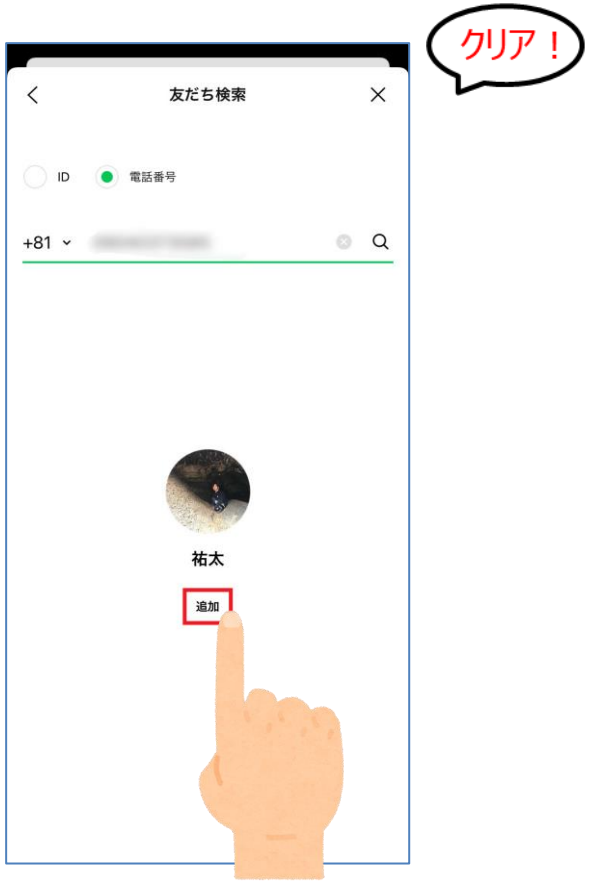


電話番号を知っている人を 追加する

4．電話番号を入力して
検索アイコンをタップ



5．友だちが表示されたら
追加をタップ

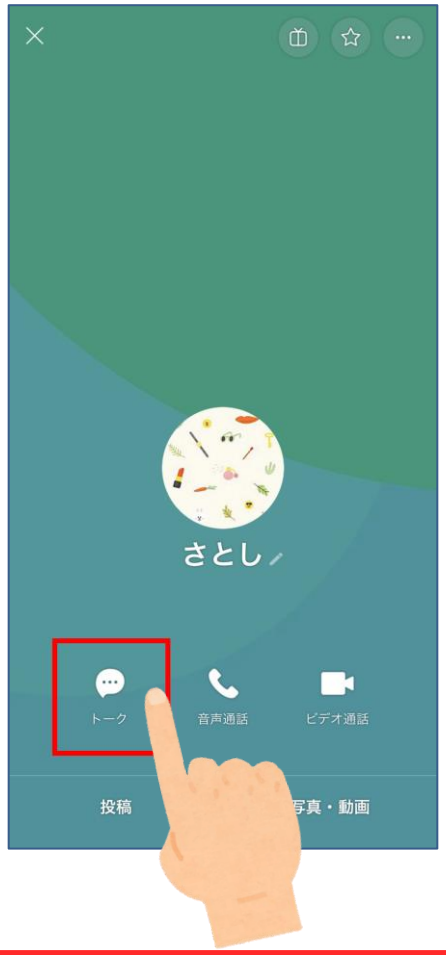


ともだちと　トークする

１．ホーム画面から「友だち」をタップ
　　トークしたい友だちの名前をタップ

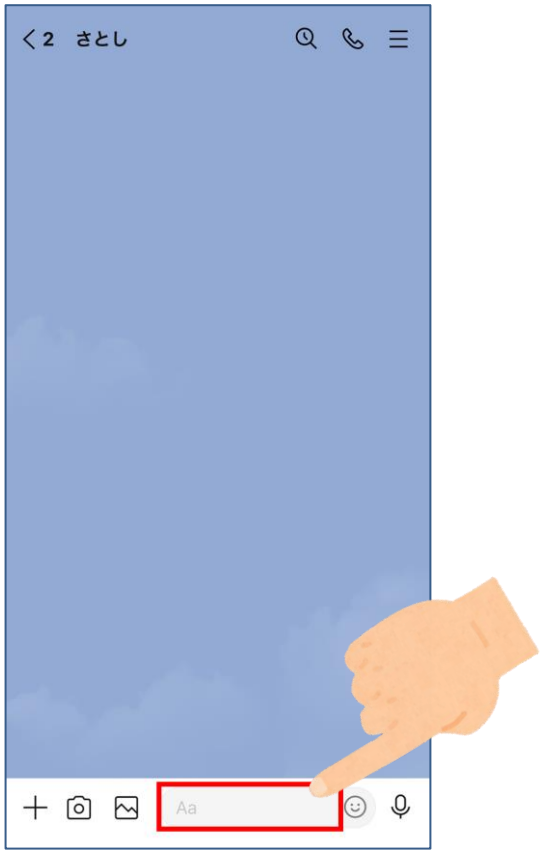


２．トークをタップ



ともだちと　トークする

3．トーク画面下の
メッセージ入力をタップ



4．メッセージを入力し、
紙ひこうきのアイコンをタップ

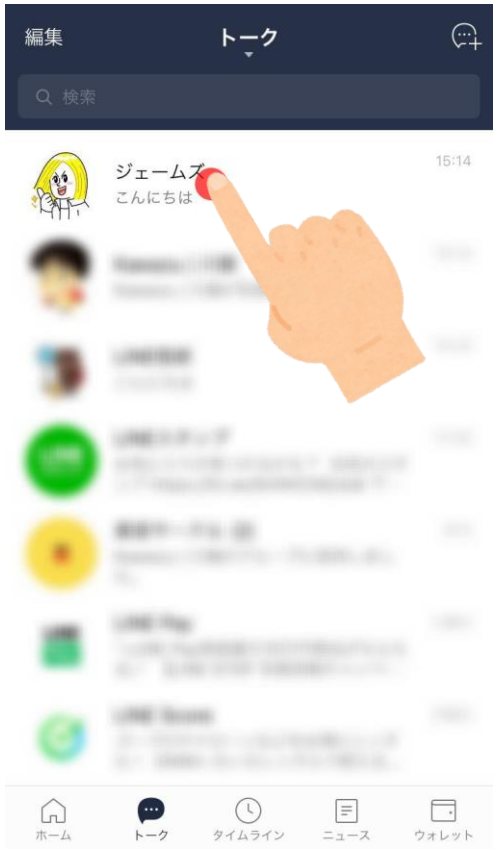


クリア！

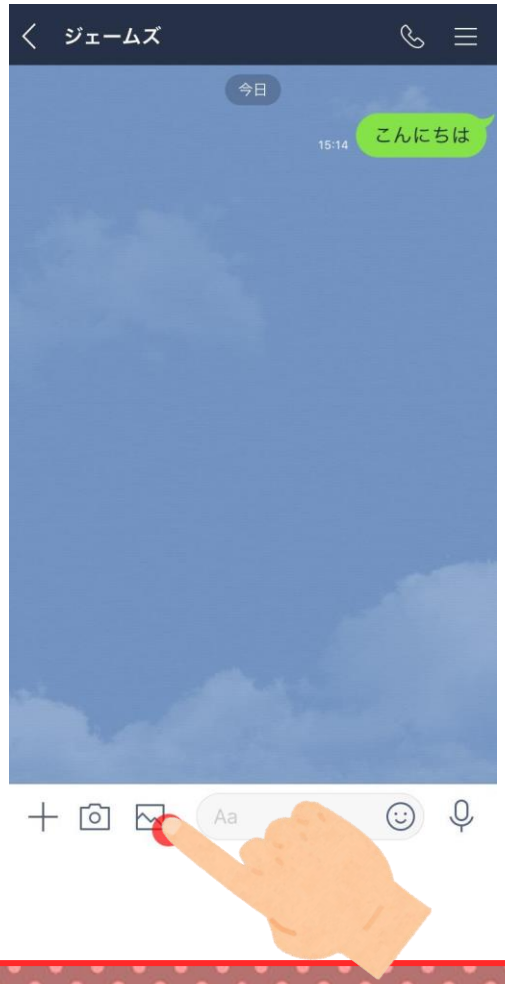


写真・動画を送信する

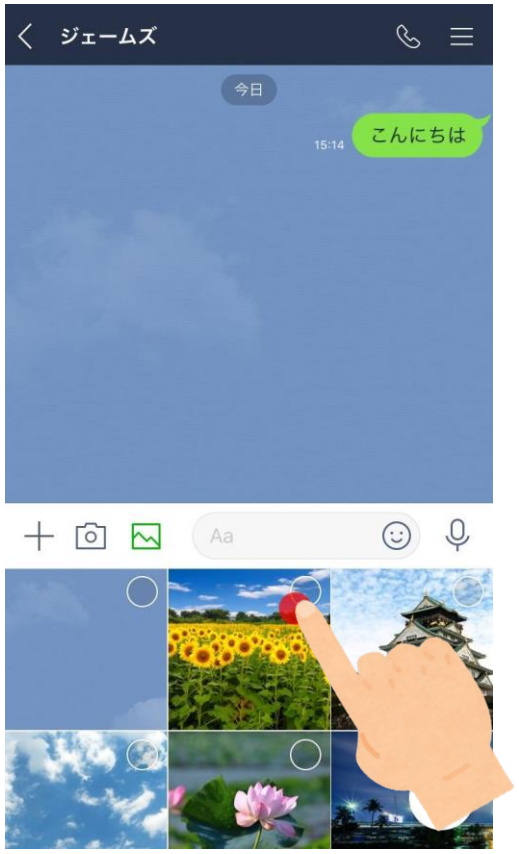
1．写真を送りたい友だちをタップ



2．写真アイコンをタップ



3．送りたい写真もしくは動画をタップ

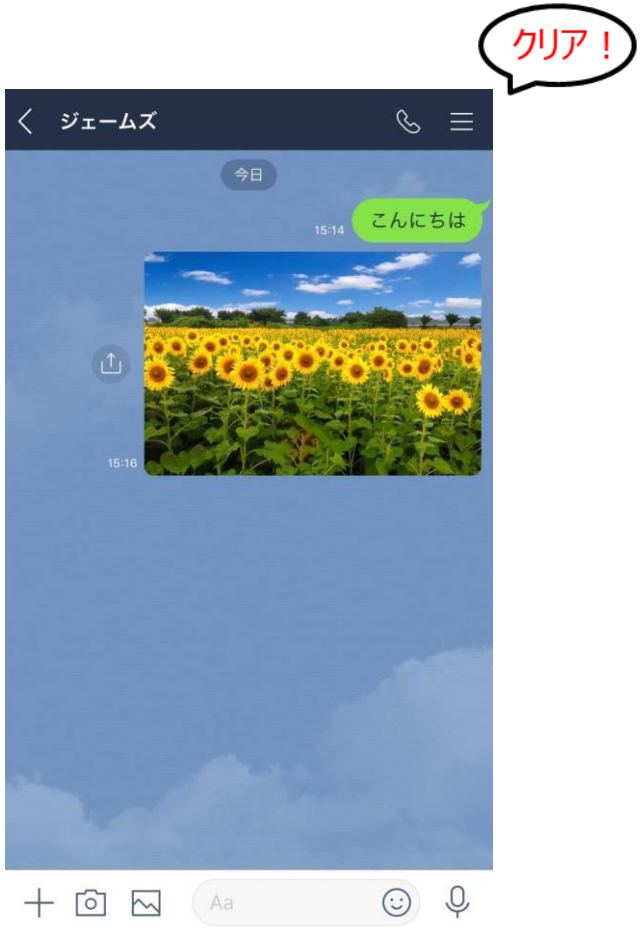


写真・動画を送信する

４．紙ひこうきアイコンをタップ

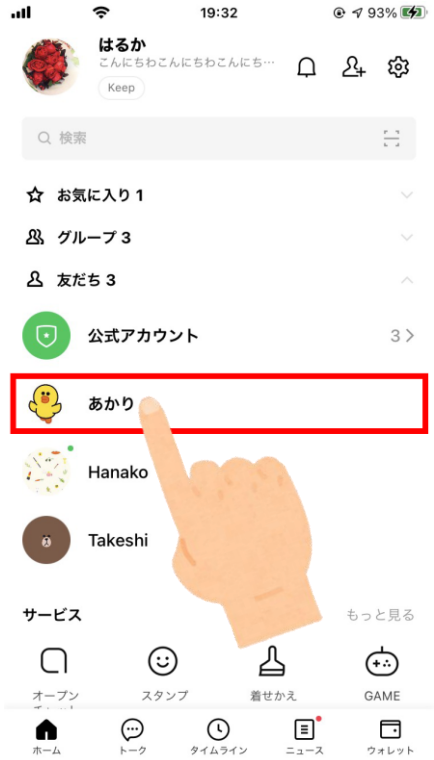


５．送信されました！



通話 もしくは ビデオ通話 を開始する

1．友だちリストで
通話したい友だちをタップ



2．「音声通話」もしくは
「ビデオ通話」をタップ



クリア！

スマホを使用してみんなで
オンライン会議ができるサービスです

Zoomがないと・・・

相手のかおなどが
わからない



LINEなどをやっていない
人とも、みんなでビデオ
話しがしたい

Zoomがあれば！

顔を合わせて
話ができる





誰でもかんたんに
参加できる

スマホからかんたんに参加できます

必要なもの

インターネットに接続された機材



タブレット



パソコン



スマホ

この教材はアプリのインストールをした場合の説明です

あったらべんりなもの

イヤホン・ヘッドフォン（マイク付き）



流れを知っているとスムーズに参加できます

■オンライン会議の流れ

1.ホストがミーティング会議用URLを参加者に知らせる



2.ホストがZoomアプリを起動し、新規ミーティングが始まる



3.参加者は会議用URLをタップしホストに参加申請を送る



流れを知っているとスムーズに参加できます

■オンライン会議の流れ（前ページのつづき）

4.ホストが申請を許可すると、ミーティングへの参加が認められる



5.「退出」ボタンを押すとミーティングから途中退出できる



6.ホストが「全員に対してミーティングを終了する」ボタンを押すと、ミーティングが終了する



Zoom会議への参加

Zoom会議に参加してみよう
オンライン交流会などでも使えます！

事前に招待メールをもらってください

■操作方法

1.「Google」フォルダをタップ



2.「Gmail」アプリをタップ



3.zoom招待メールをタップ



Zoom会議への参加

■操作方法（前ページのつづき）

4.URLをタップ



5.「Zoom」をタップ



Zoom会議への参加

■操作方法（前ページのつづき）

6.名前を入力



7.「WiFiまたは携帯のデータ」をタップ



8.「許可」をタップ



Zoom会議への参加

■操作方法（前ページのつづき）

9.「了解」をタップ



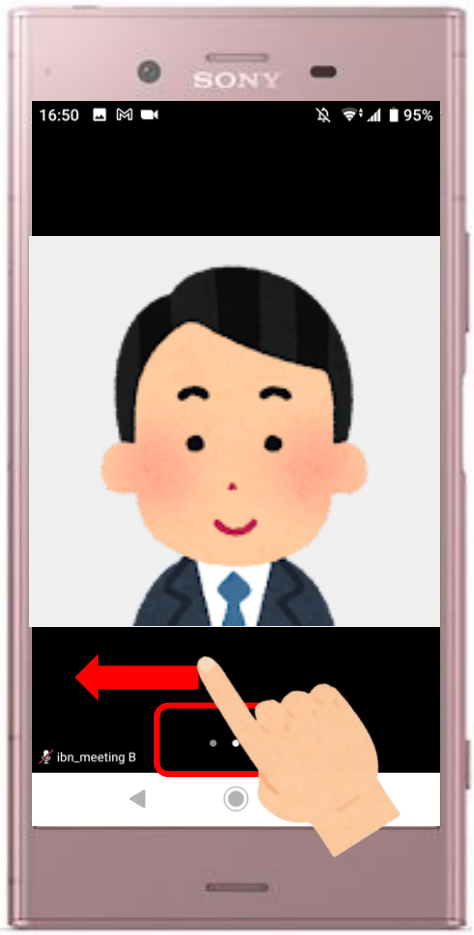
10.つながりました



画面について

画面を　横にスライドすると　見え方がかわります

ひとりが大きく　うつる



みんなが　うつる



画面について

画面をタップするとメニューを出せます

メニューがない



メニューがある



マークのせつめい

タップすると　次のことを　せっていできます



① スピーカー
聞こえる音のオン・オフ

② カメラ
内カメラ
外カメラ

③ ミュート
マイクに音をいれるか
聞こえなくするか

④ ビデオ
カメラをつけるか
つけないか

⑤ 共有
自分のスマホにうつってる
画面をみんなでみる

⑥ 終了
会議をやめる



【第二章】中級
使ってみよう
«コミュニティ編»

140字以内の文（ツイート）を発信できるSNSです

シェアによる情報の広がりが早い
最新の情報を見つけることができます



アカウントをフォローすることで、最新の情報を知ることができます

Twitterがないと・・・

練馬区の情報とセンターの情報を知りたいとき、どちらも調べにいかなきゃいけなくて大変だな……



Twitterがあれば！

ひとつの画面（タイムライン）を見るだけで、フォローしたアカウントの最新ツイートを見れる！



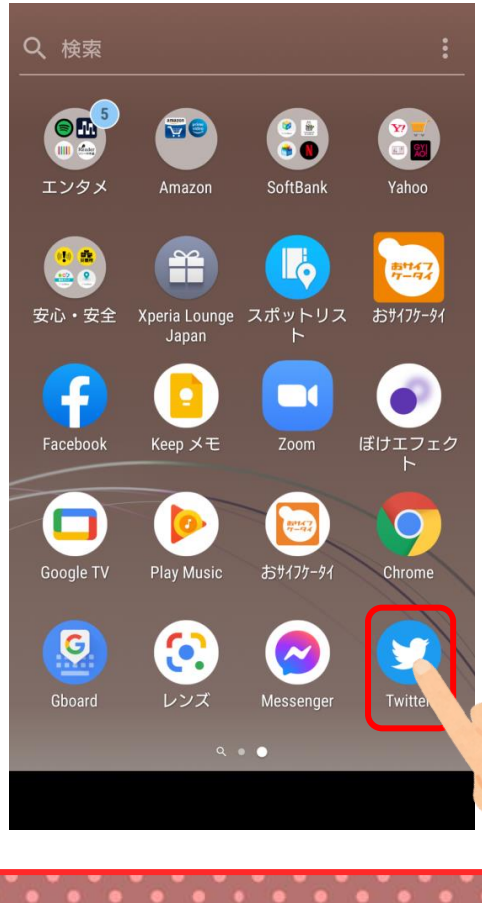
アカウント作成

メールアドレスで作成

1.「アプリ」をタップ



2.「Twitter」をタップ



3.「Googleのアカウントで続ける」をタップ



アカウント作成

4.生年月日を入力し、「次へ」をタップ



5.内容を確認し、「次へ」をタップ



6.自己紹介を入力し、「次へ」をタップ



アカウント作成

7.名前（ユーザー名）を入力

クリア！



タイムラインについて

家マークを押すと
タイムラインになる



登録完了後、
アプリを開いた画面は
タイムラインになる

タイムラインとは

フォローしている人たちの
ツイートを見れる画面
最新ツイートの表示では、
下に行くほど
過去のツイートになる

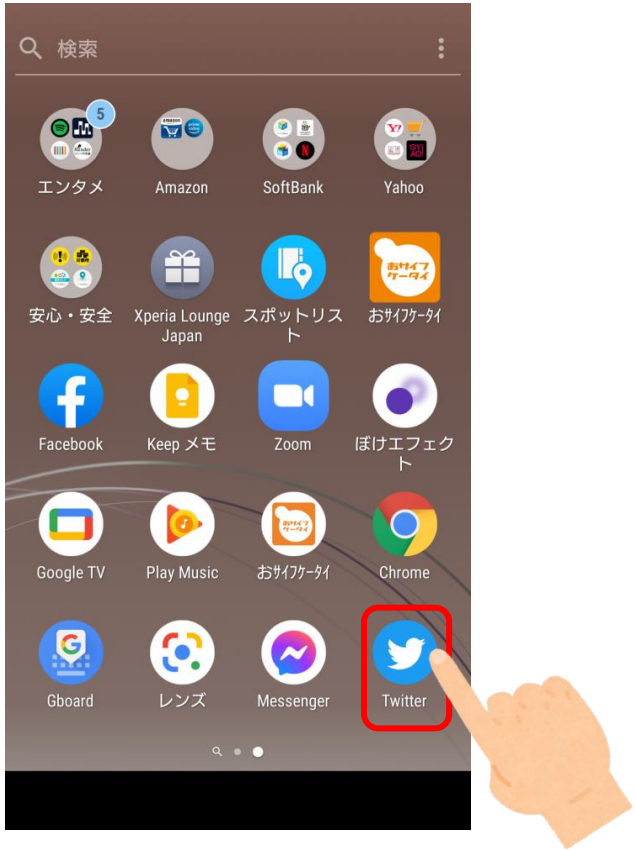
プライバシー設定をする

自分のツイートを非公開（自分のことをフォローしている人にだけ公開）に設定

1.「アプリ」をタップ



2.「Twitter」をタップ

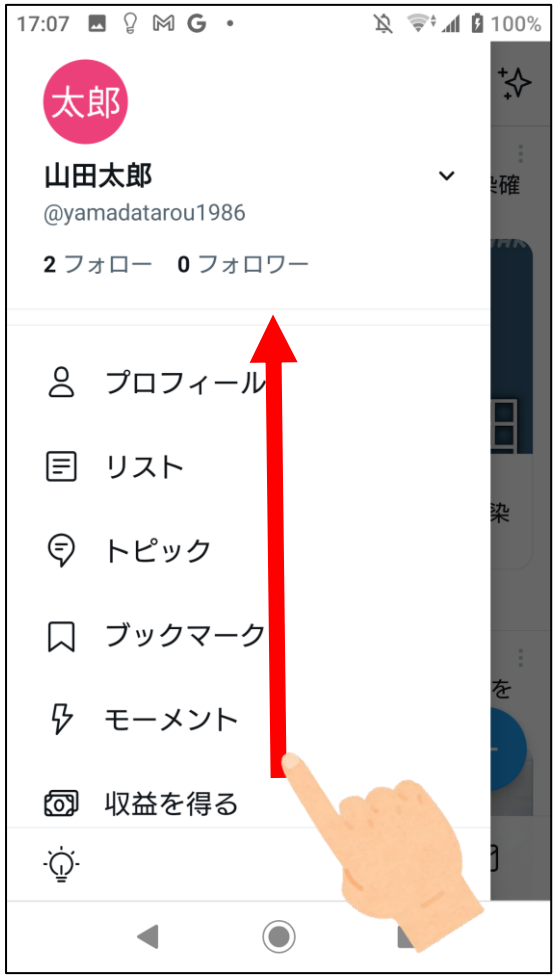


3.自分のプロフィール画像をタップ

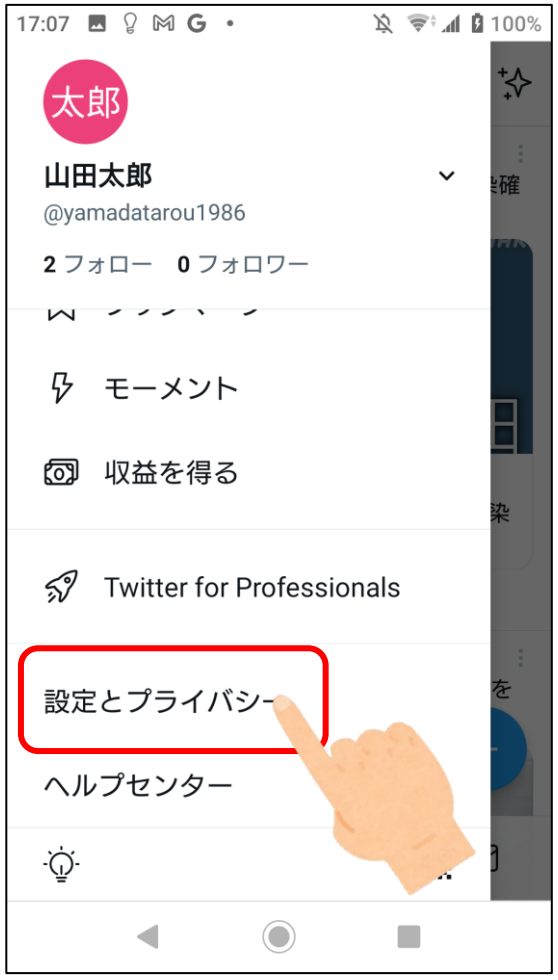


設定をする

4.「設定とプライバシー」が見えるまでスライド



5.「設定とプライバシー」をタップ



6.「プライバシーと安全」をタップ

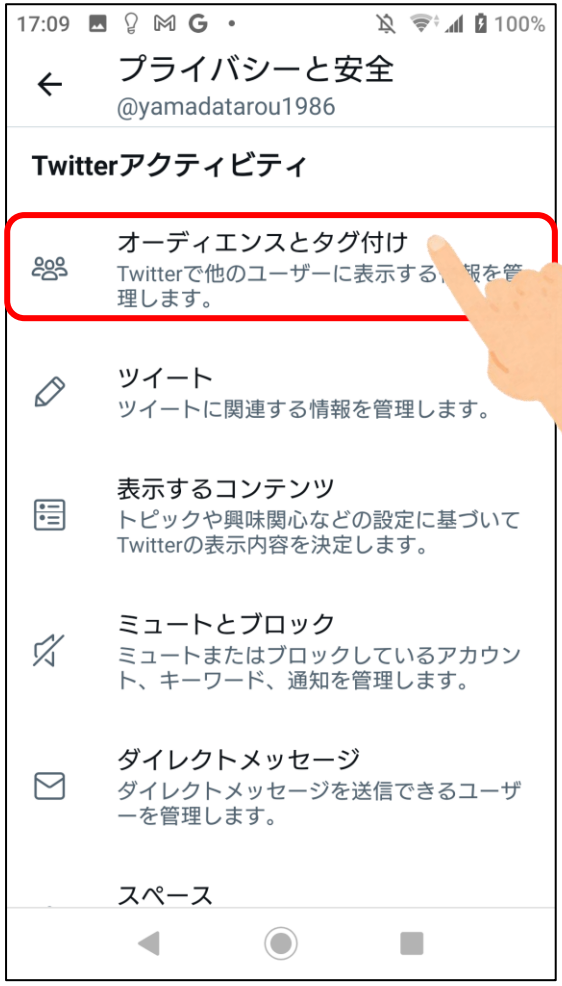


プライバシー設定をする

7.「オーディエンスとタグ付け」をタップ

8.「ツイートを非公開にする」のオンまたはオフを設定

クリア！





オンにすると、
自分のツイートは
フォローしている人だけが
見られます

オンの状態

オフの状態

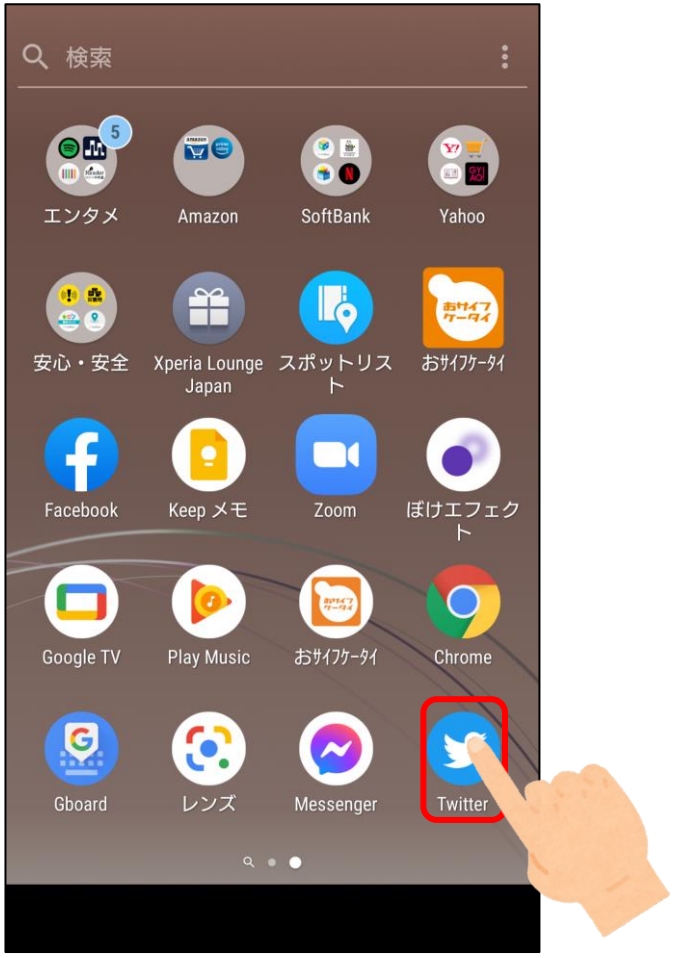
フォローのしかた

知りたい情報やつながりたいアカウントをフォローする

1.「アプリ」をタップ



2.「Twitter」をタップ



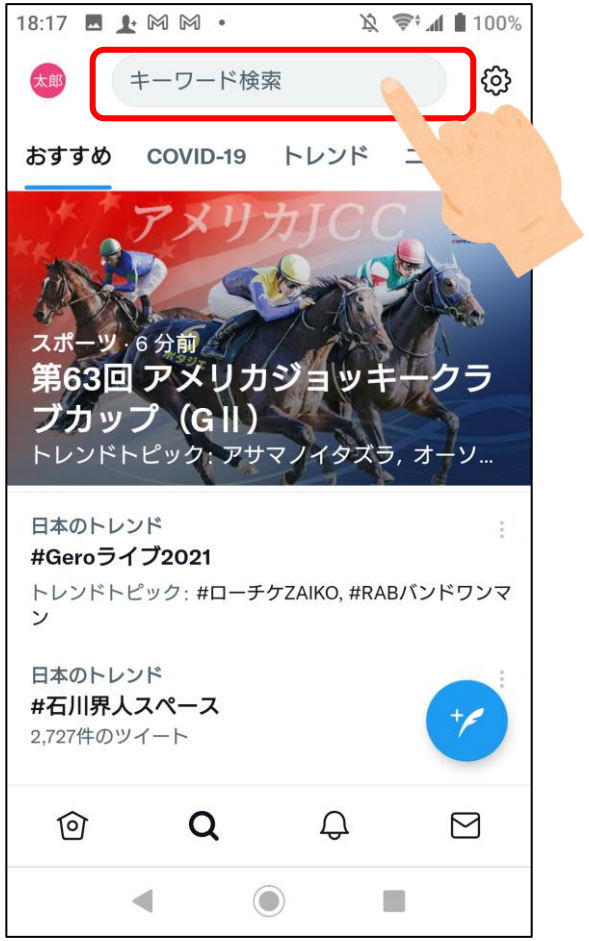
3.むしめがねのマークをタップ



フォローのしかた

知りたい情報やつながりたいアカウントをフォローする

4.キーワード検索に単語を入力



5.アカウントをタップ



フォローのしかた

6.「フォローする」
をタップ



フォローを外したいときは
「フォロー中」になった
この部分を
もう一度タップ

タイムラインに追加される



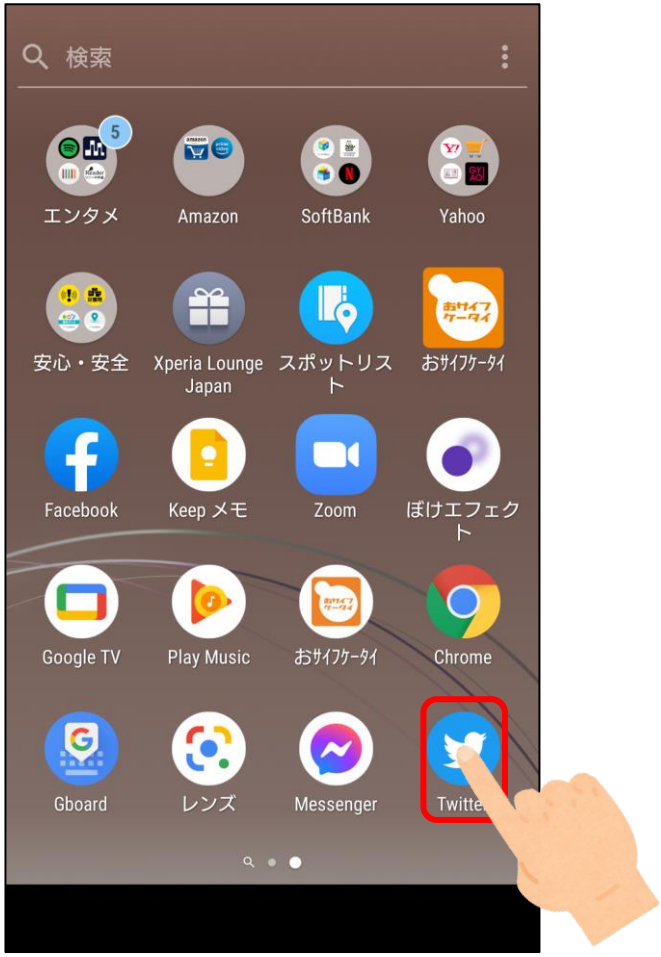
ツイートする

フォローされている人のタイムラインに掲載

1.「アプリ」をタップ



2.「Twitter」をタップ



3.+のマークをタップ



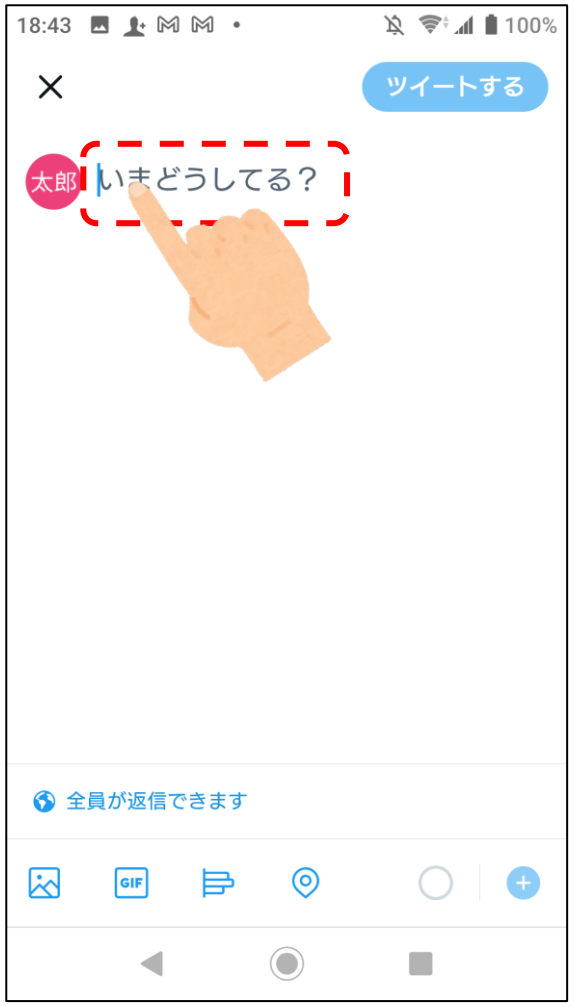
ツイートする

4.「いまどうしてる？」の上から入力

5.「ツイートする」をタップ

クリア！

タイムラインに追加される







いいね・リツイートしてみよう

リツイート・いいねでツイートに反応する

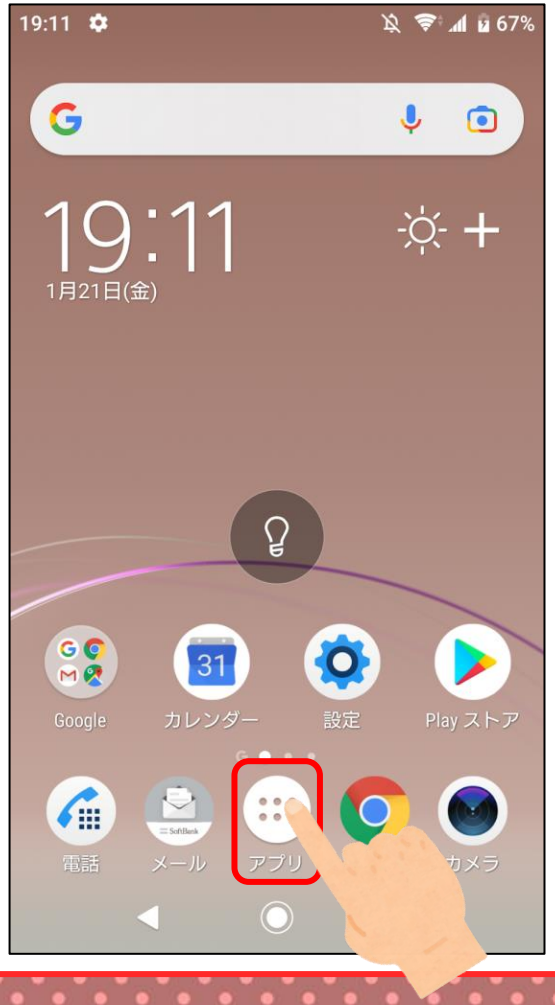
いいね
ツイートに対して　いいね！の気持ちを あらわす

リツイート
他の人のツイートを自分のツイートのようにもう一度ツイートする

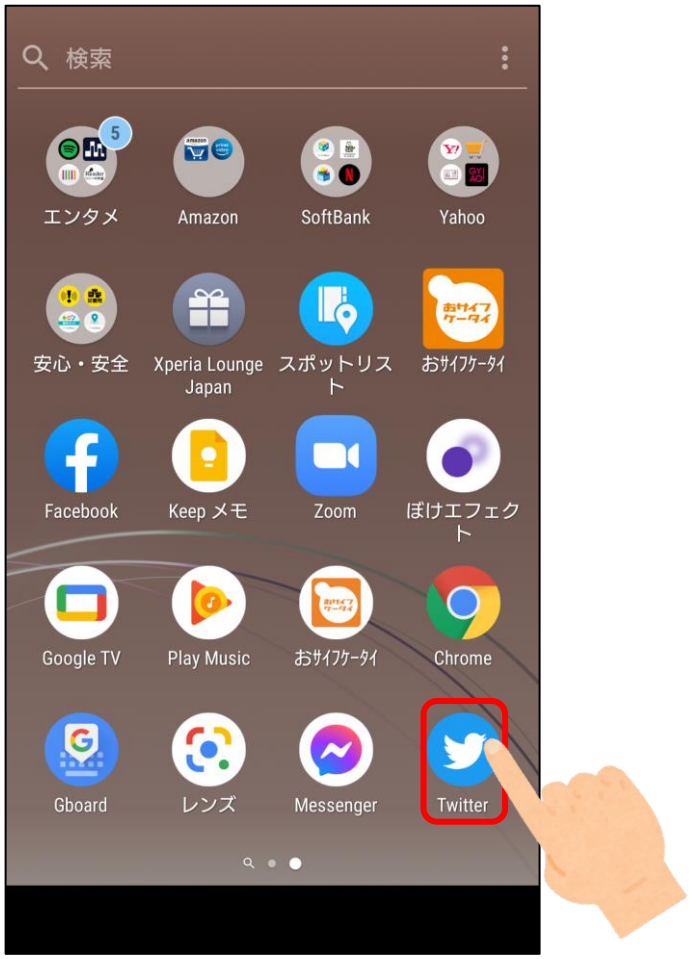
いいね・リツイートしてみよう

リツイート・いいねでツイートに反応する

1.「アプリ」をタップ



2.「Twitter」をタップ



いいねしてみよう

いいねマークをタップ



プロフィールの「いいね」欄に表示される



リツイートしてみよう

リツイートマークをタップ



リツイートをタップ



プロフィールの「ツイート」欄に表示される



実名での登録がきほんのSNS

実名登録が多く、利用者の年齢は高めのため
利用者間でのトラブルが少ない

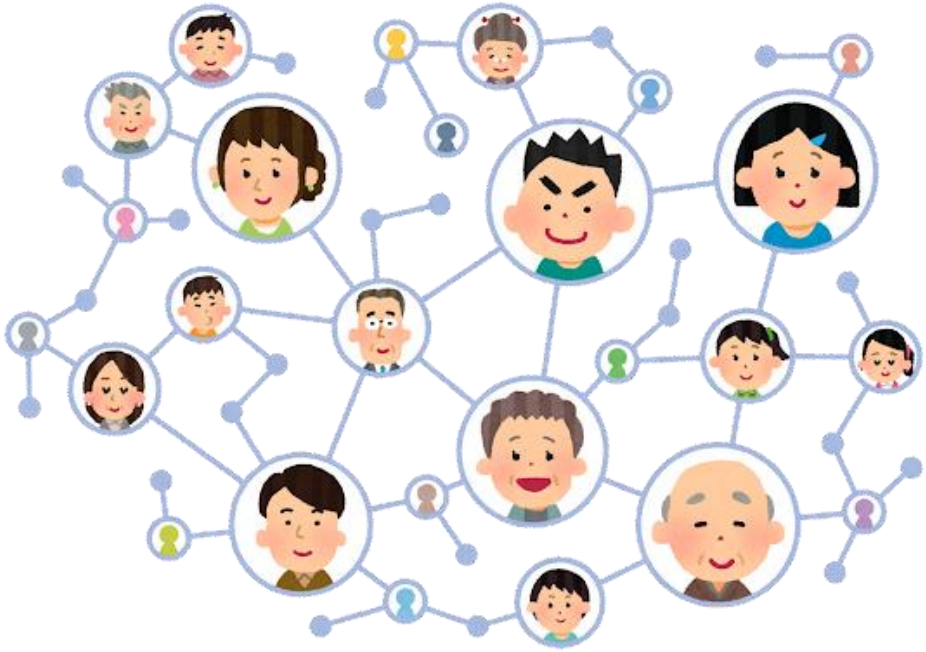




プライバシー設定が充実している

投稿を公開する範囲を設定できます

- 全員に公開
- 友達のみに公開
- 友達の友達までに公開など



プライバシー設定が充実している

参加が許可されたユーザーだけで非公開のグループをつくります

・グループ内で発信した情報は参加しているユーザー以外には公開されません



センターとのつながりができ、グループ通話なども楽しめます！

Facebookがないと・・・



休館日に間違えて来てしまった

他の人と話す きかい が へったなあ・・・



Facebookがあれば！

掲示板かんかくで
センターからの
おしらせをかくにん！





URLいらずで
簡単に複数人での
ビデオ通話が可能！

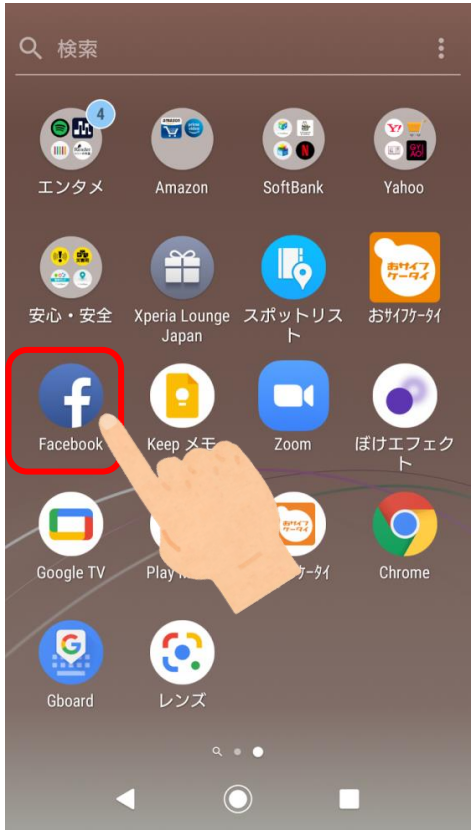
Facebookアカウント作成

■操作方法

1.「アプリ」をタップ



2.「Facebook」をタップ



3.「新しいFacebookアカウントを作成」をタップ



Facebookアカウント作成

■操作方法（前ページのつづき）

4.「次へ」をタップ



5.「許可しない」をタップ



6.「許可しない」をタップ



Facebookアカウント作成

■操作方法（前ページのつづき）

7.メールアドレス
をタップ

8.名前を入力し
「次へ」をタップ

9.生年月日をえらび
「次へ」をタップ







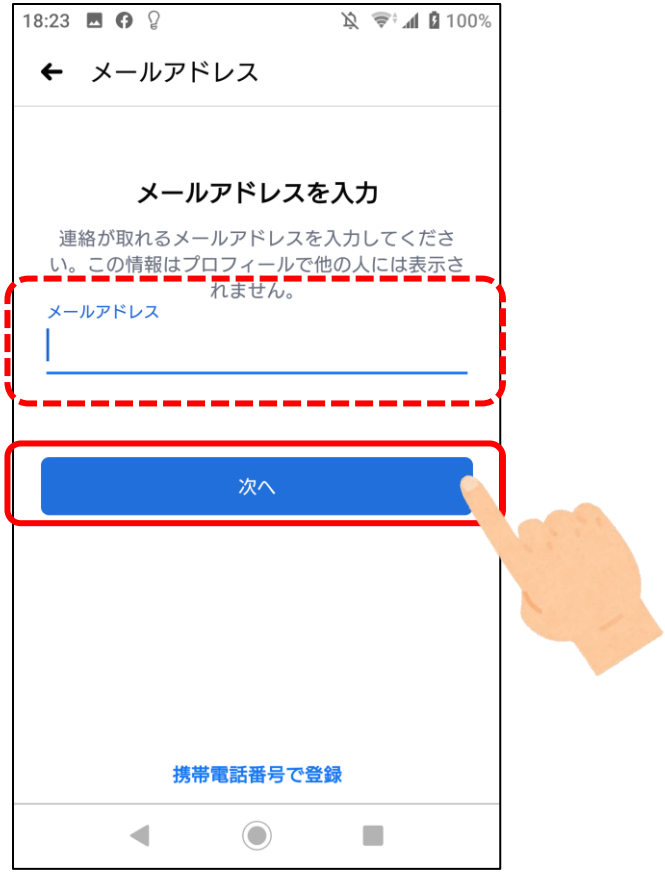
Facebookアカウント作成

■操作方法（前ページのつづき）

10.性別をえらぶ



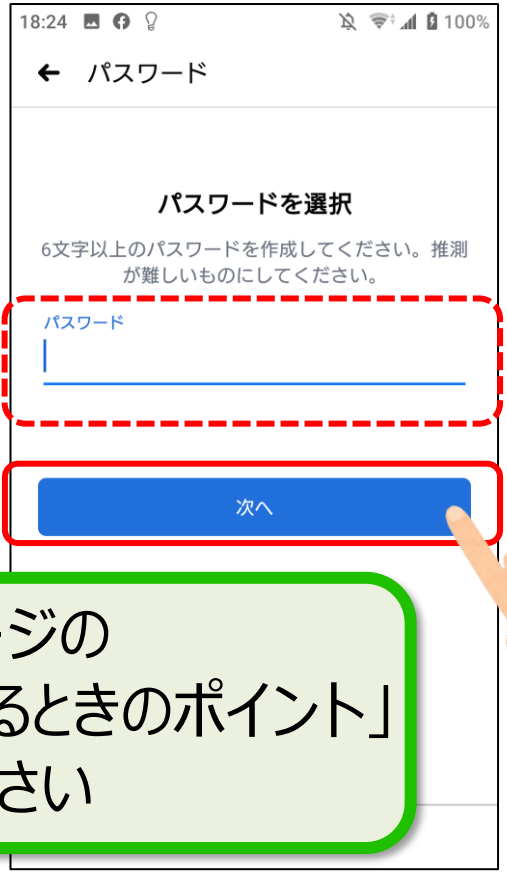
11.メールアドレスを入力し「次へ」をタップ



Facebookアカウント作成

■操作方法（前ページのつづき）

12.パスワードを作成し「次へ」をタップ



★教材209ページの「パスワードを作るときのポイント」を参考にしてください

13.「連絡先をアップロードせずに登録」

クリア！



Facebookアカウント作成

■操作方法（前ページのつづき）

登録完了後の
ホーム（アプリを開いた画面）



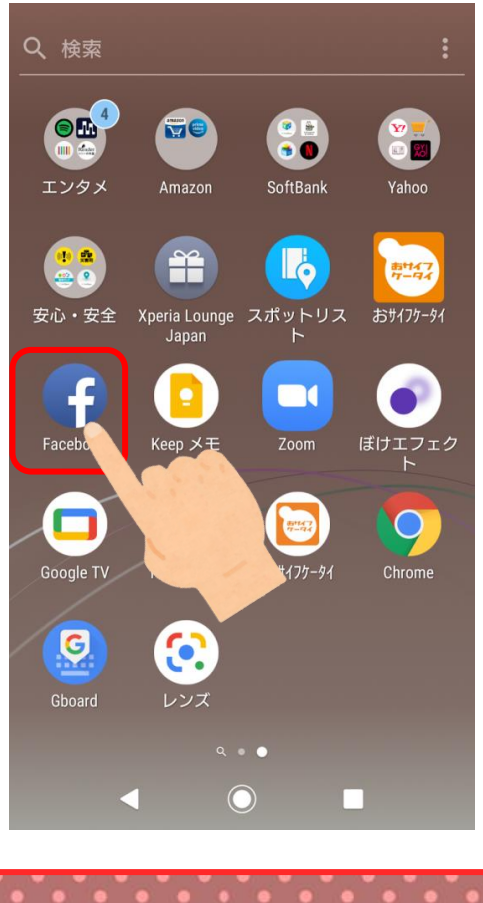
検索と連絡についての設定

自分へ「友達になる」（Facebookでつながる）のリクエストができる人や自分を検索できる人を設定

1.「アプリ」をタップ



2.「Facebook」をタップ



3.メニューマークをタップ



検索と連絡についての設定

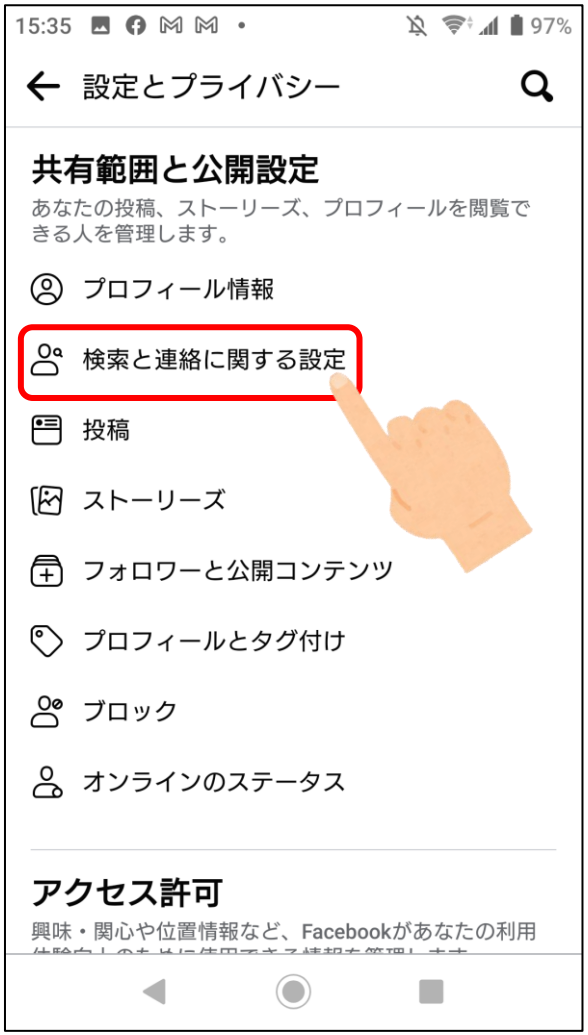
4.「設定」をタップ



5.「共有範囲と公開設定」が見えるまでスライド



6.「検索と連絡に関する設定」をタップ



検索と連絡についての設定

7. あかいわく内をタップ　8.当てはまるものをえらぶ





知らない人に
友達リクエストを
されたくないときは
「友達の友達」をえらぶ

検索と連絡についての設定

9.前の画面に戻り
あかいわく内をタップ



10.オンまたはオフを設定



クリア！

自分の名前が
検索されたときに
自分のプロフィールを
表示させないためには
オフにする

オンの状態

オフの状態

グループに参加する

外部の人からのプライバシーに配慮し作成が可能。特定の人への公開が可能です

★使う場面

センターからのお知らせを見る

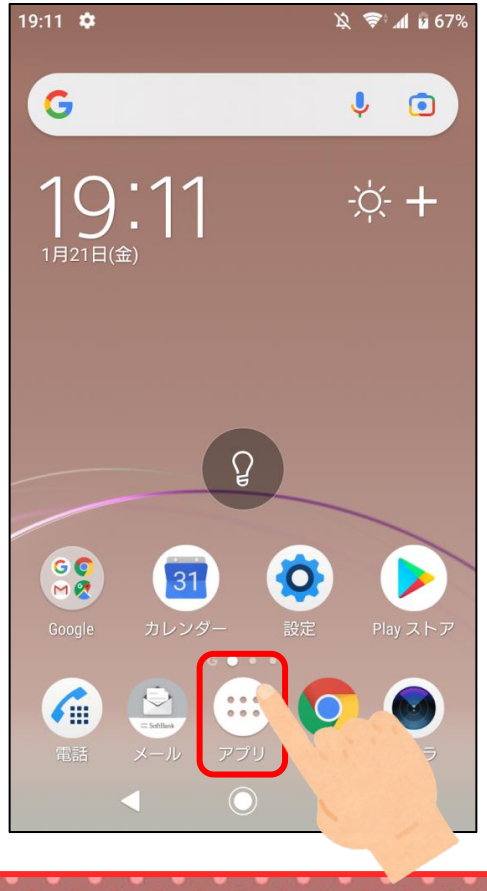


グループ内への投稿の閲覧は、メンバーのみへ設定可能

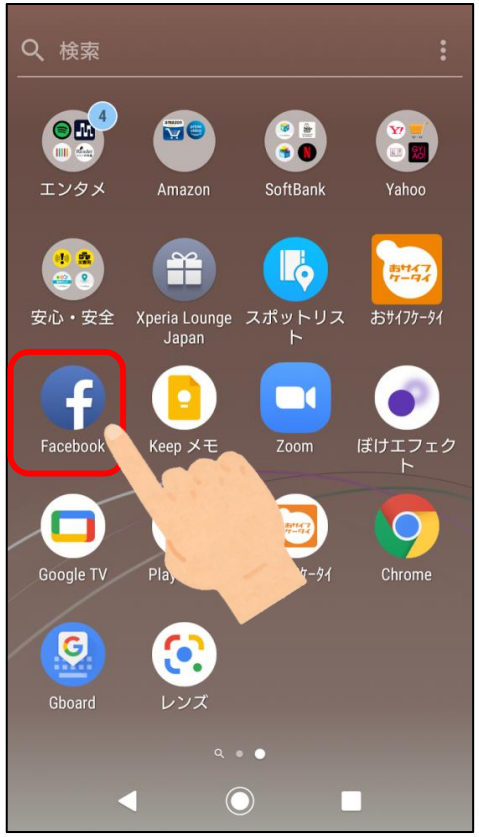
グループに投稿する

グループに向かって発信する

1.「アプリ」をタップ



2.「Facebook」をタップ



3.メニューマークをタップ



グループに投稿する

4.「グループ」をタップ



5.「参加しているグループ」をタップ



6.該当グループをタップ



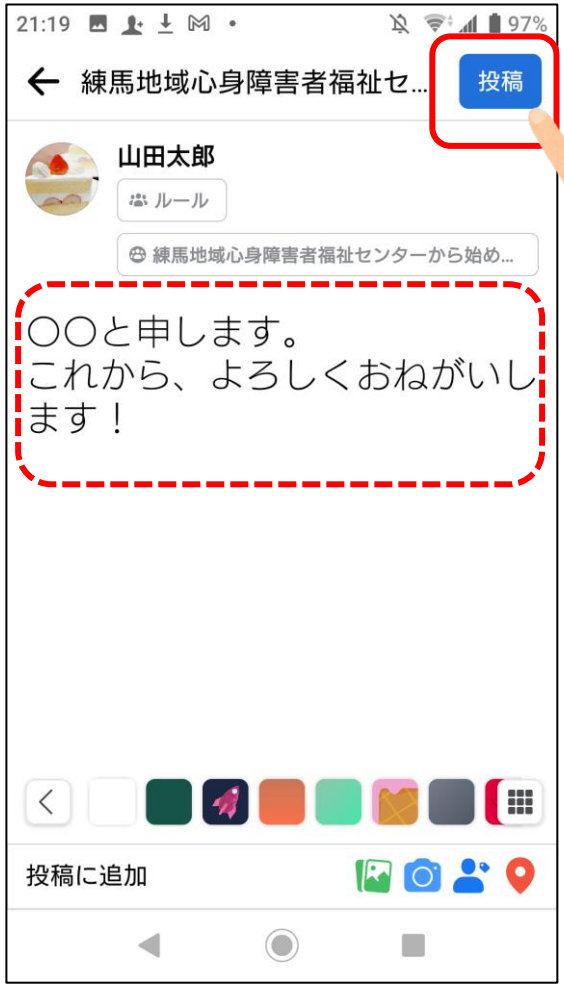
グループに投稿する

7.「テキストを入力」をタップ

8.入力し、「投稿」をタップ

タイムラインにのる





クリア！



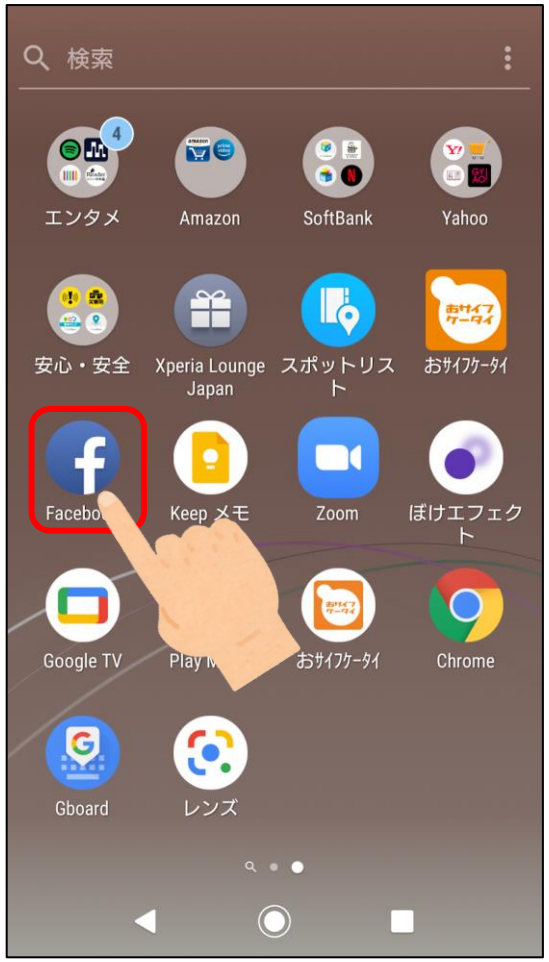
グループの投稿にいいね！してみよう

良いと思った気持ちを相手に伝える

1.「アプリ」をタップ



2.「Facebook」をタップ



3.メニューマークをタップ



グループの投稿にいいね！してみよう

4.「グループ」をタップ



5.「参加しているグループ」をタップ



6.該当グループをタップ



グループの投稿にいいね！してみよう

7.該当投稿の「いいね！」をタップ

クリア！



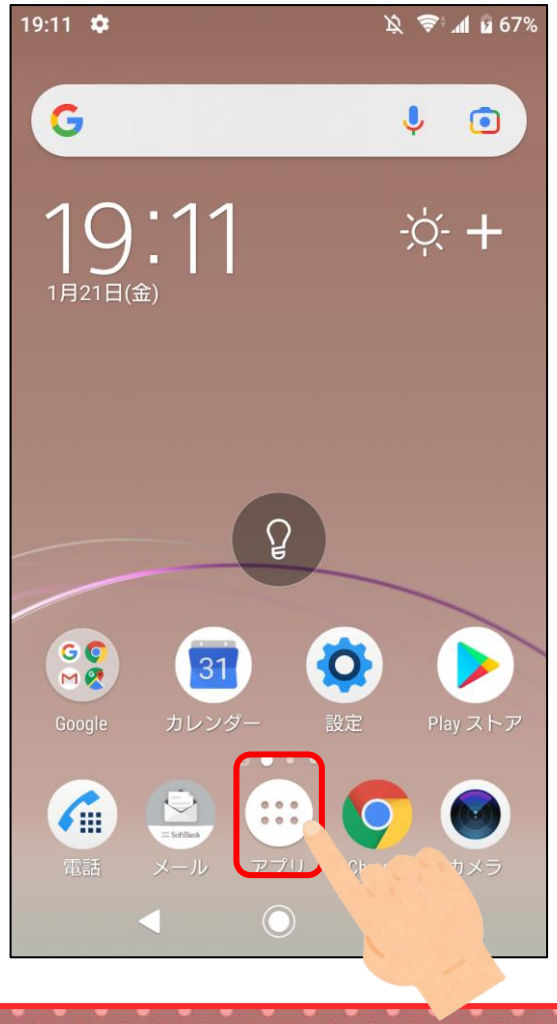
色がかわる



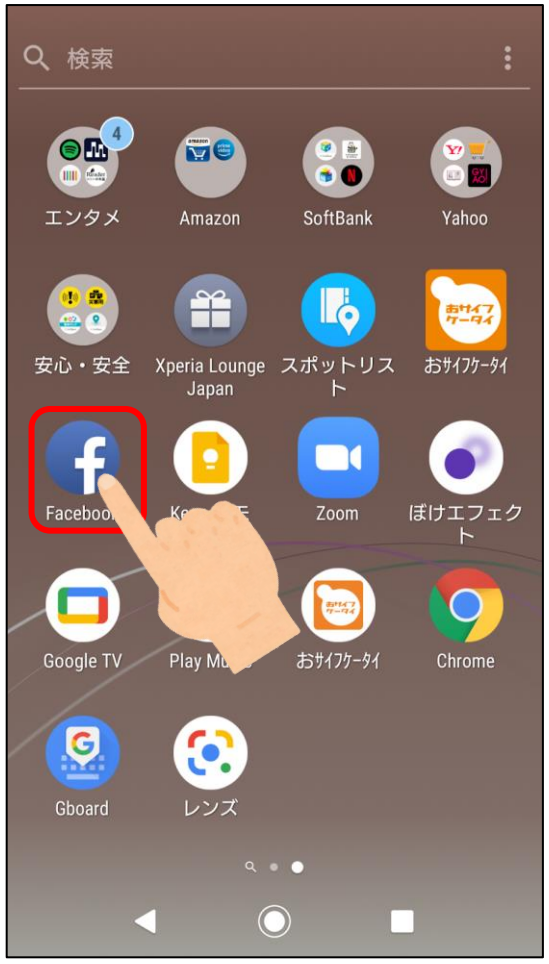
グループの投稿にコメントしてみよう

投稿に対し、質問や意見をかく

1.「アプリ」をタップ



2.「Facebook」をタップ



3.メニューマークをタップ



グループの投稿にコメントしてみよう

4.「グループ」をタップ



5.「参加しているグループ」をタップ

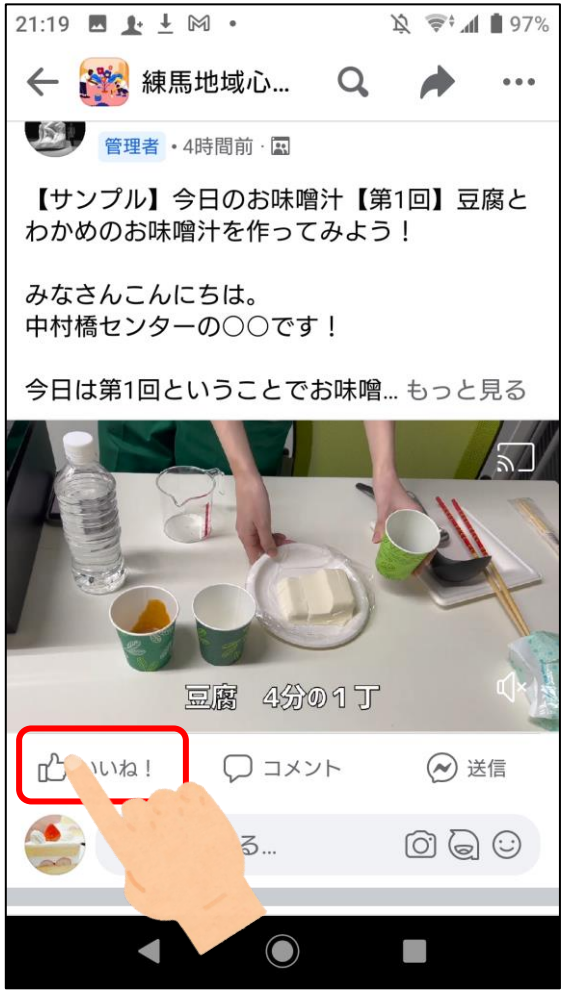


6.該当グループをタップ



グループの投稿にコメントしてみよう

7.該当投稿の「コメントする」をタップ

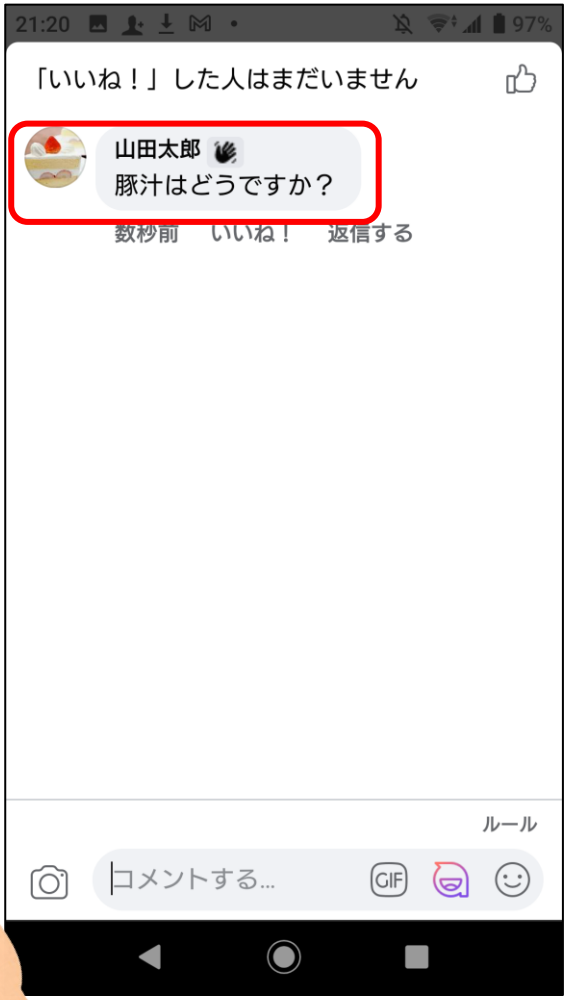


8.コメントを入力



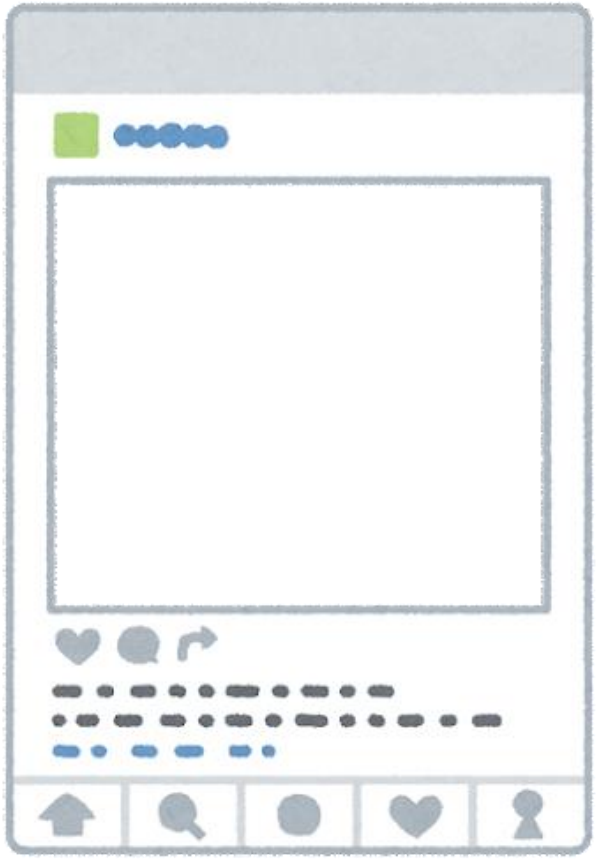
クリア！

コメントが付く



写真や動画を共有することが得意なSNSです

写真付きの日記としてもつかえます。



写真や動画など、ひとめでわかりやすい情報を集められます

Instagramがないと・・・

文字ばかりの
お知らせじゃ
わかりにくい！



Instagramがあれば！

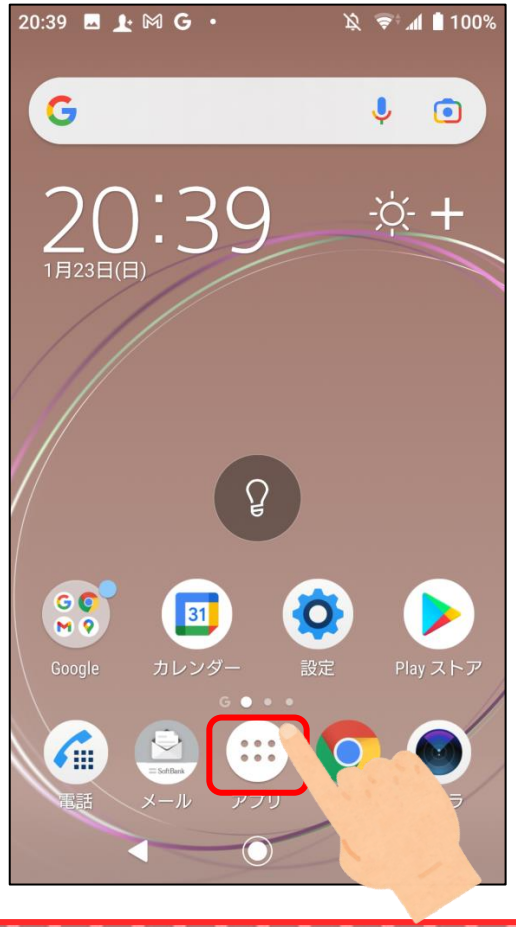
写真や動画など、
わかりやすい情報を
紹介してくれている



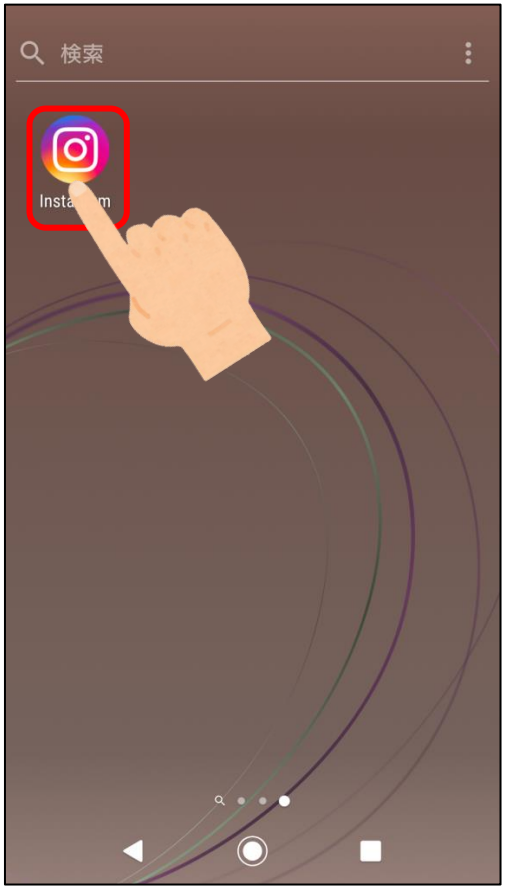
アカウント作成

メールアドレスで作成

1.「アプリ」をタップ



2.「Instagram」をタップ



3.「メールアドレスか電話番号で登録」をタップ

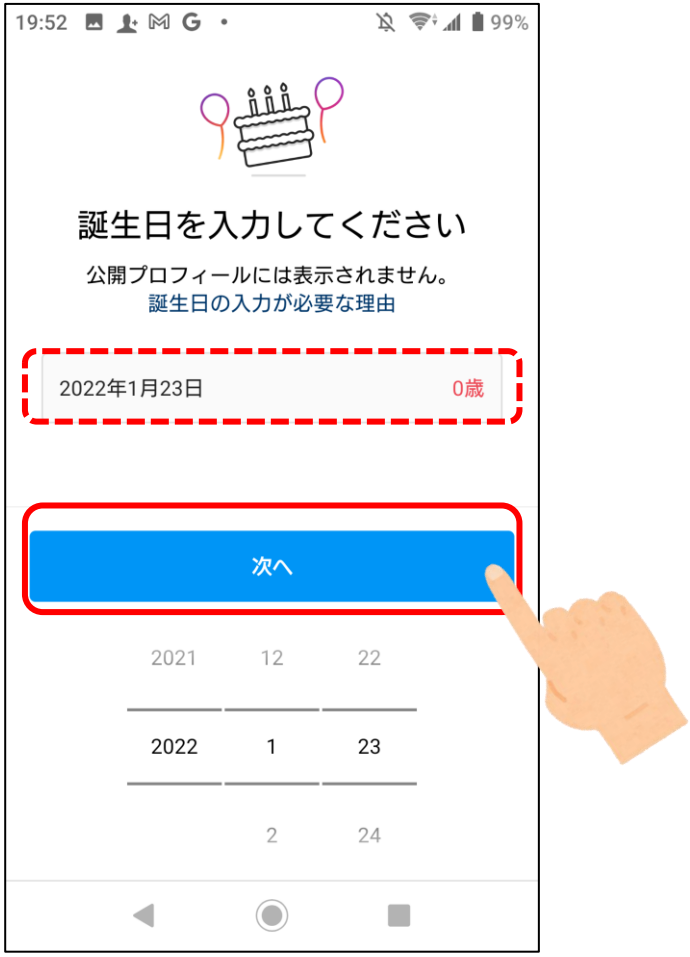


アカウント作成

4.メールアドレスを入力し、「次へ」をタップ

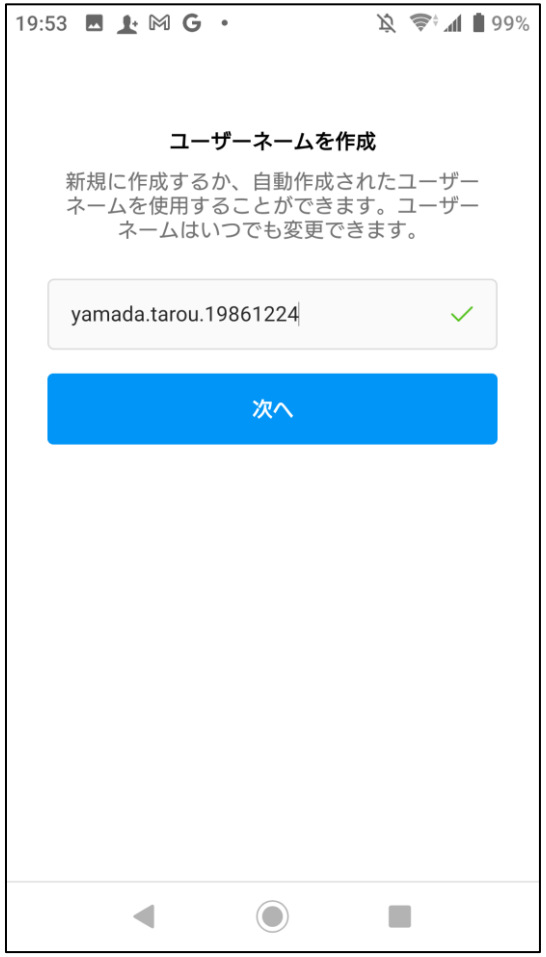


5.誕生日を入力し、「次へ」をタップ

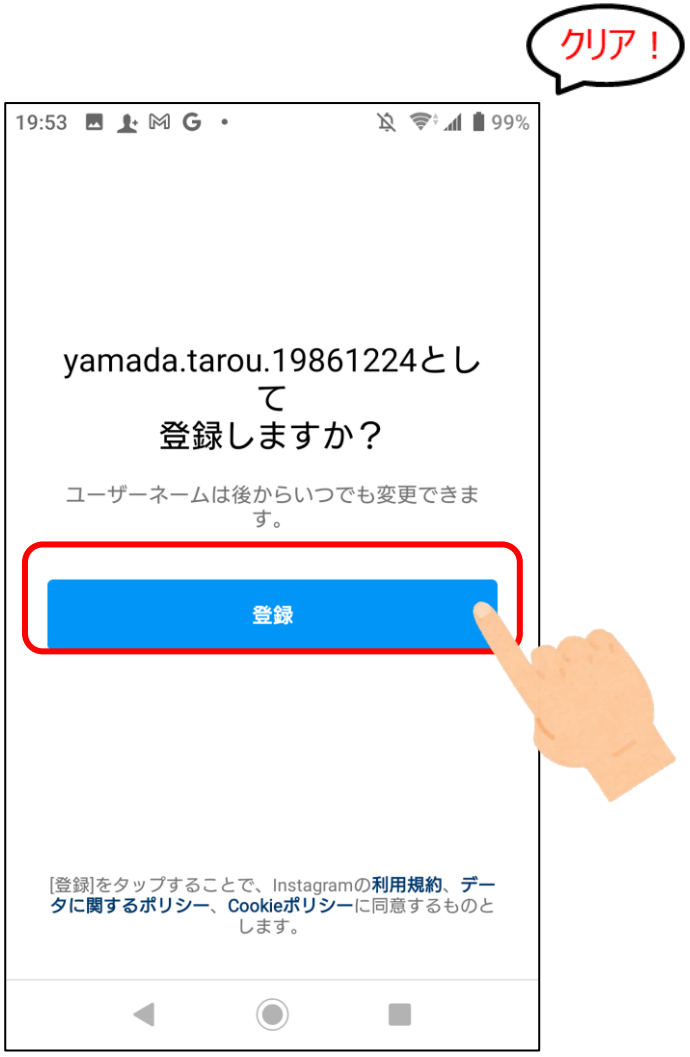


アカウント作成

6.ユーザーネームを入力し、「次へ」をタップ

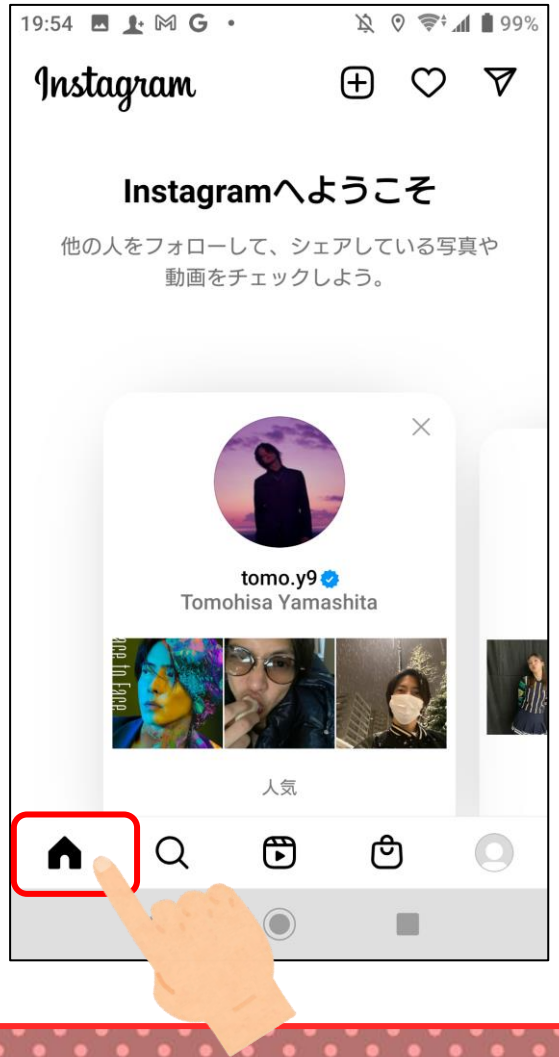


7.「登録」をタップ



アカウント作成

登録完了後、
アプリを開いた画面はタイムラインになる



タイムラインとは

フォローしている人たちの
投稿を見れる画面
最新の投稿の表示では、
下にいくほど
過去の投稿になる

家マークを押すと
タイムラインになる

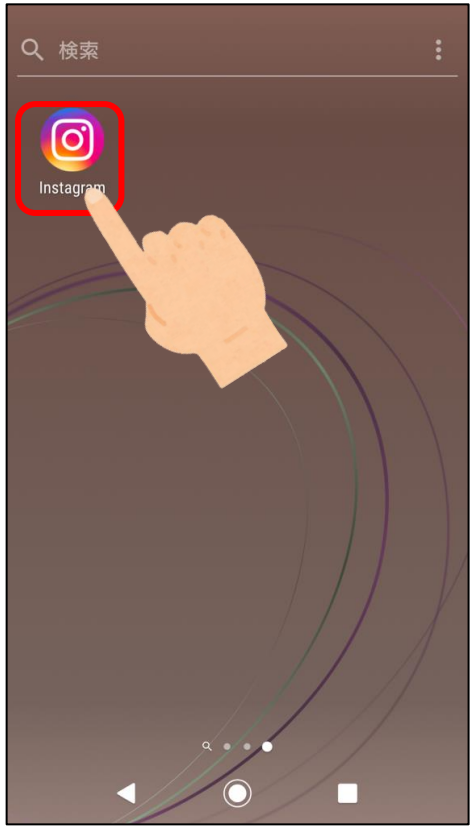
非公開設定

自分の投稿を非公開（自分のことをフォローしている人にだけ公開）に設定

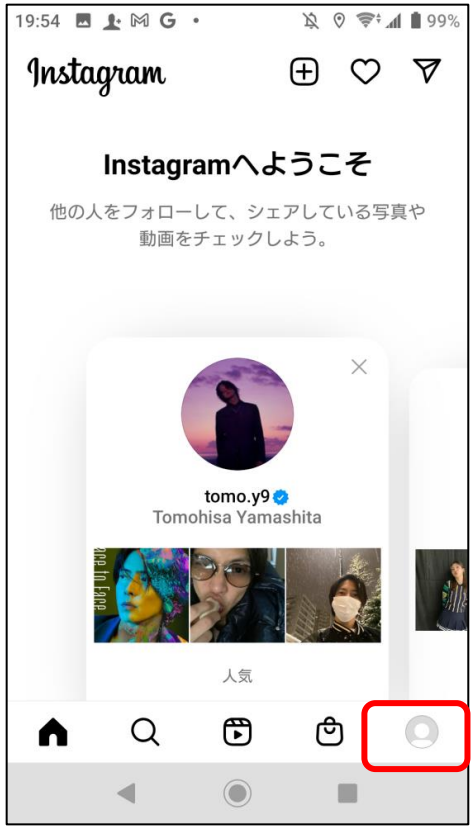
1.「アプリ」をタップ



2.「Instagram」をタップ



3.プロフィールマークをタップ



非公開設定

4.「設定」をタップ



5.「プライバシー設定」をタップ



6.「非公開アカウント」のオンまたはオフを設定

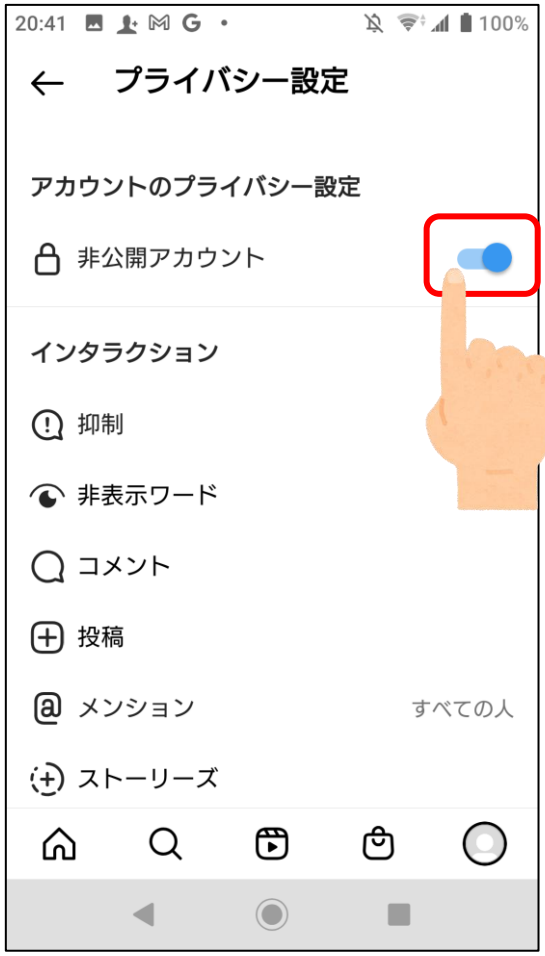


非公開設定

7.オンの場合、
「非公開に切りかえる」
をタップ

クリア！





オンの状態

オフの状態

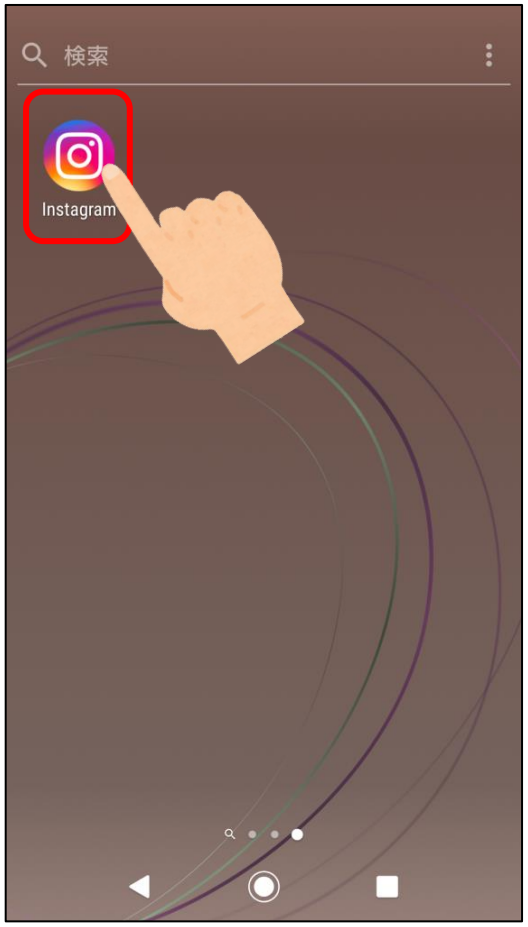
フォローのしかた

知りたい情報やつながりたいアカウントをフォローする

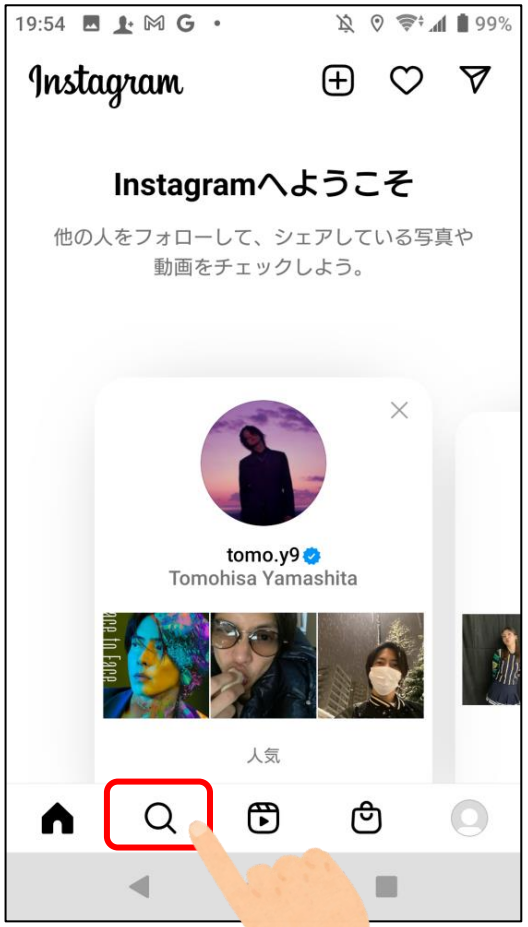
1.「アプリ」をタップ



2.「Instagram」をタップ

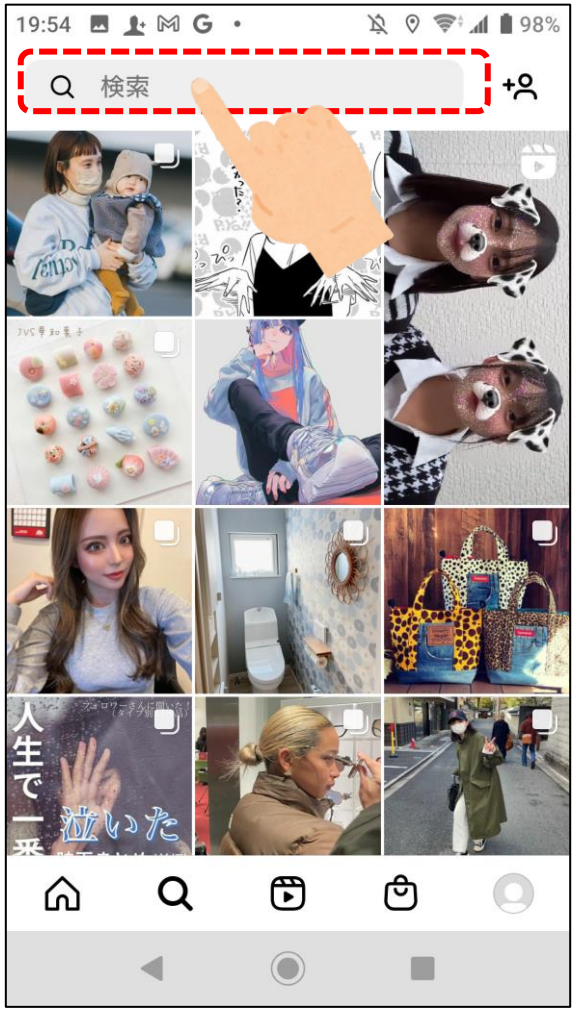


3.むしめがねマークをタップ



フォローのしかた

4.「検索」をタップ



5.フォローしたい
アカウントをタップ



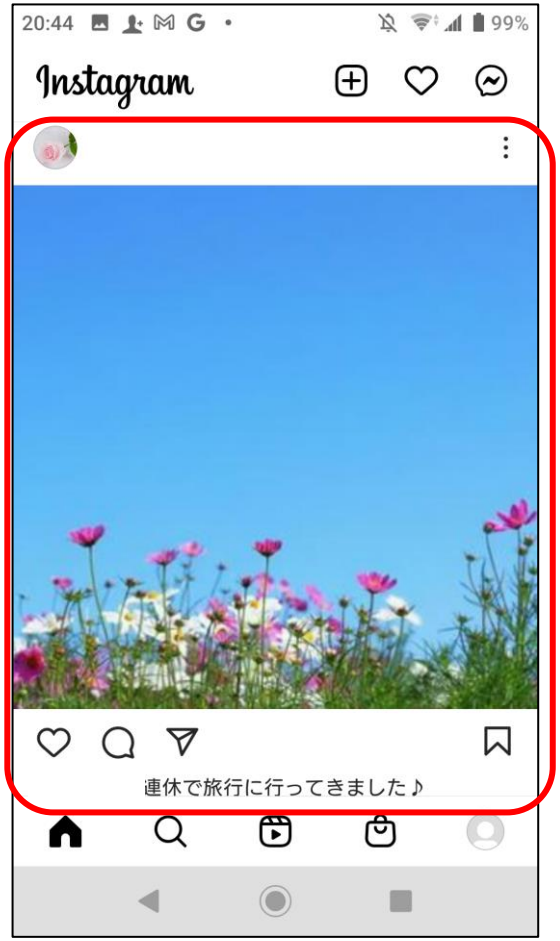
フォローのしかた

6.「フォローする」を
タップ



フォローを外したいときは
「フォロー中」を
もういちどおします

タイムラインに追加される



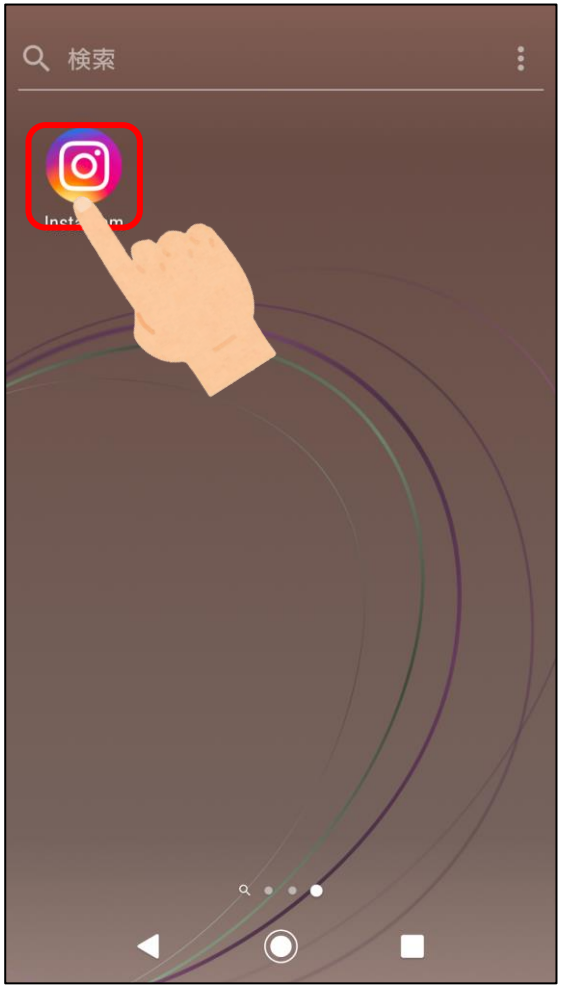
いいね！してみよう

良いね！という気持ちをあいてにつたえる

1.「アプリ」をタップ

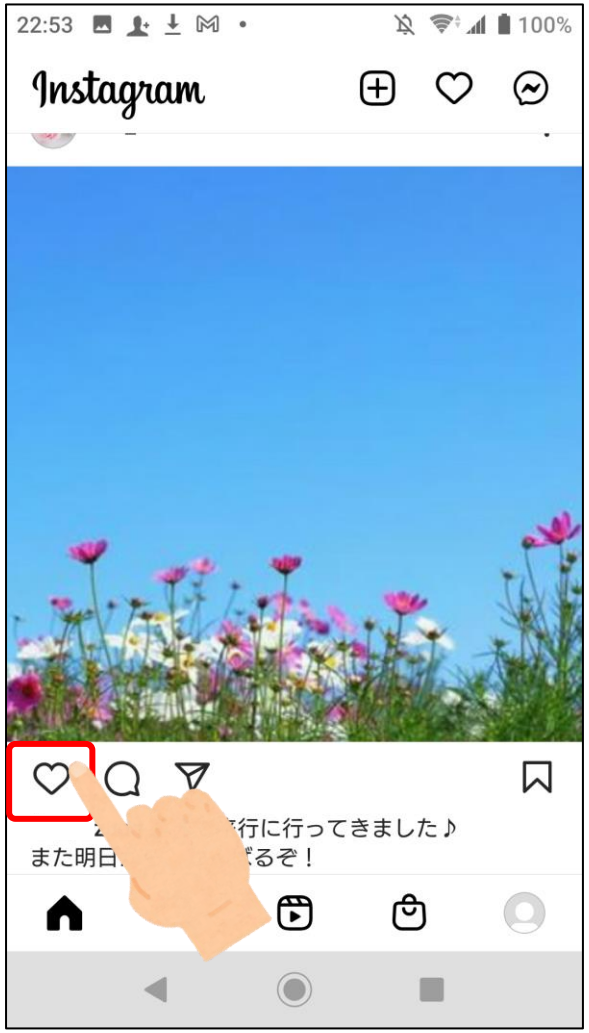


2.「Instagram」をタップ



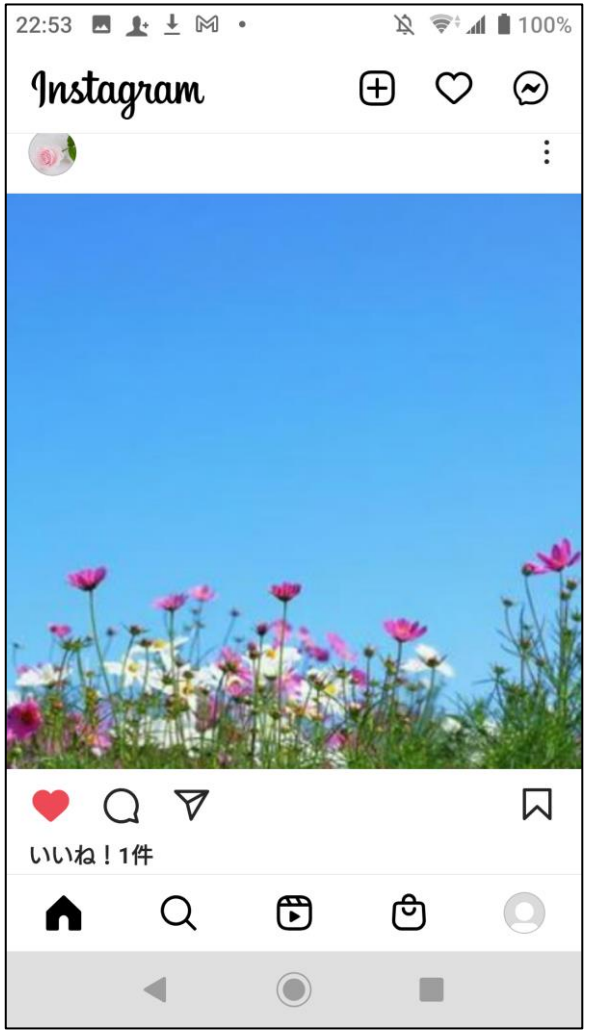
いいね！してみよう

3.いいね！マークをタップ



クリア！

色が付く



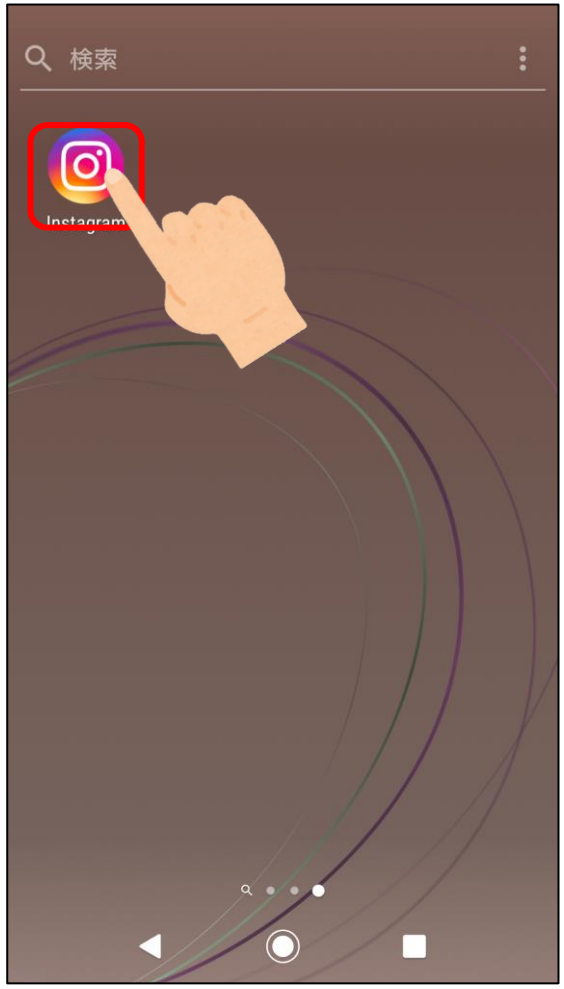
コメントしてみよう

他の人の投稿にコメントを付ける

1.「アプリ」をタップ



2.「Instagram」をタップ



コメントしてみよう

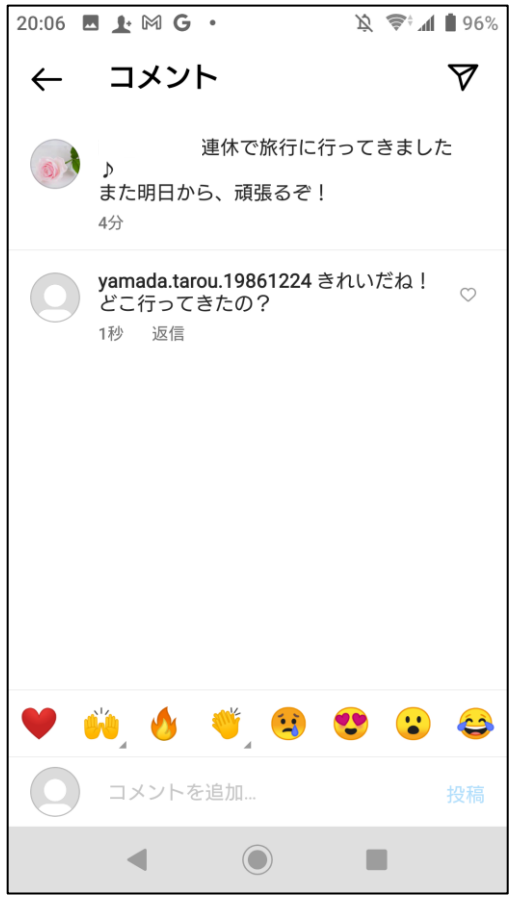
3.ふきだしマークをタップ

4.コメントを入力

5.コメントがつく







クリア！

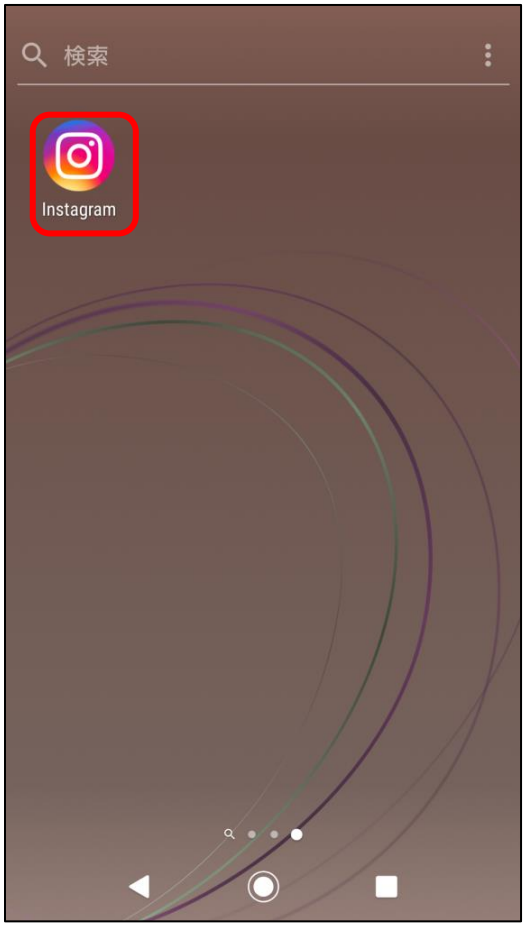
投稿してみよう

フォローされている人のタイムラインにけいさい

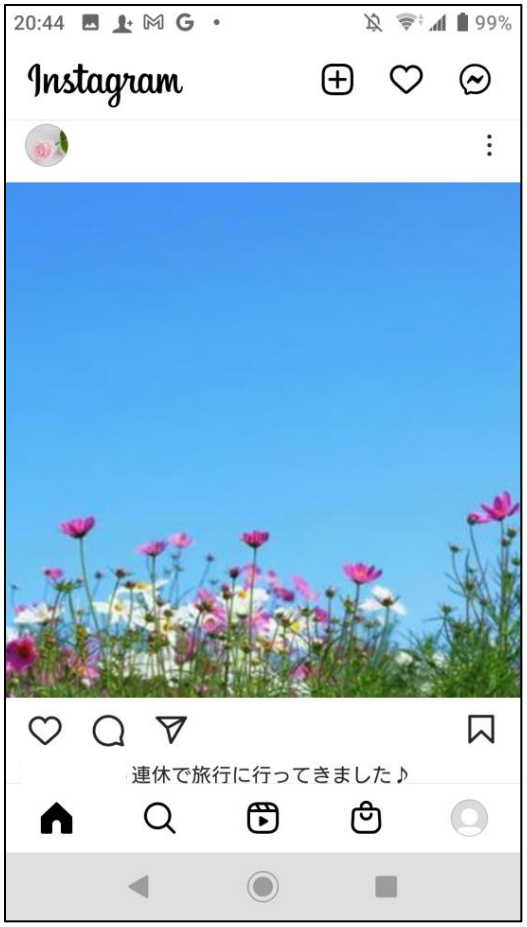
1.「アプリ」をタップ



2.「Instagram」をタップ

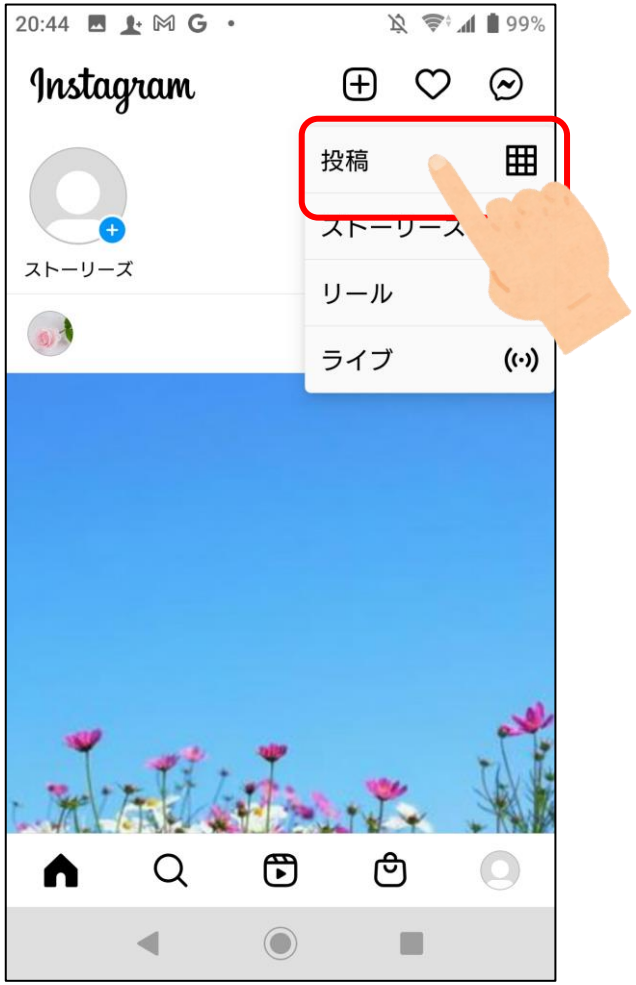


3.タイムラインが表示される



投稿してみよう

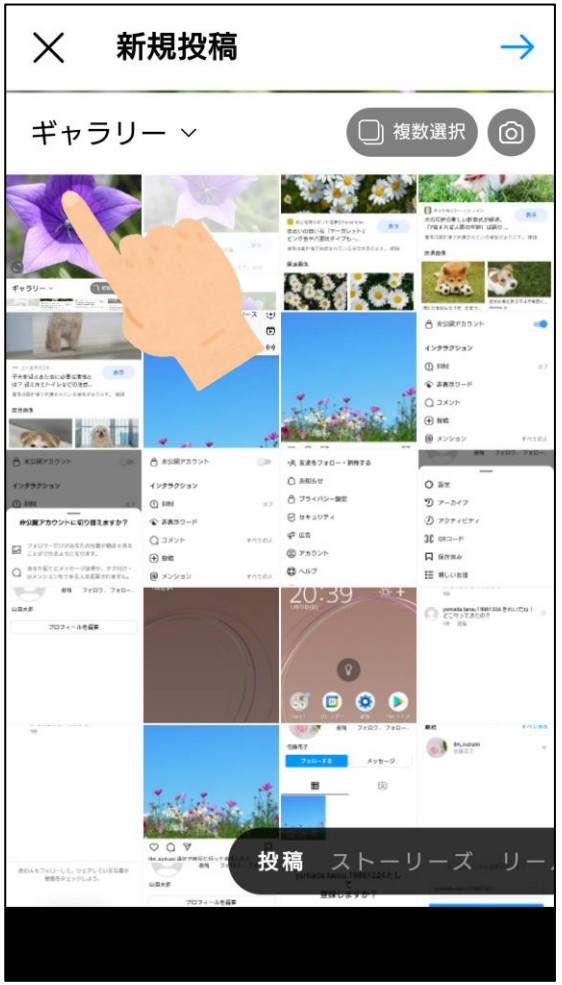
4.「投稿」をタップ



5.アルバムがひらく



6.投稿したい写真をえらぶ



投稿してみよう

7.写真を編集する



8.投稿する



9.タイムラインに追加される

クリア！



【第三章】
スマホを正しく使うには？

資料提供：静岡大学教育学部
准教授　塩田真吾

トラブルをふせぐためには２つのチカラがひつようです。

①あいてをキズつけないチカラ





トラブルをふせぐためには２つのチカラがひつようです。

②じぶん を まもるチカラ



写真やじょうほうを正しく使う



あやしさをみぬく

スタンプの使(つか)い方(かた)

人によって スタンプの見(み)え方(かた)は　ちがいます



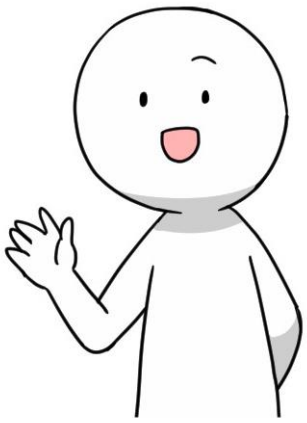
このスタンプ あなたは　どう見(み)えましたか？

A：すごくおもしろかったきもち
B：ちょっとだけおもしろかったきもち
C：バカにしたきもち

スタンプの使い方

「ありがとう」と つたえたいとき どれを使いますか？

1



2



3



4



スタンプの使(つか)い方(かた)

ともだちからのおねがいを
「ことわる」とき どれを使(つか)いますか？

1



2



3



4



れんらくについて



相手(あいて)からの返事(へんじ)がないときに

スタンプをたくさん

送(おく)ってもいいのかな？

れんらくについて



会社(かいしゃ)を休(やす)むときに、

上司(じょうし)にLINE(ライン)で

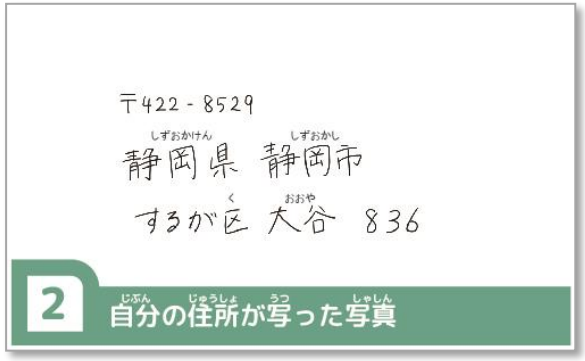
れんらくしてもいいのかな？

写真やじょうほうを正しくつかう

つぎの写真３つのグループにわけてみましょう！

A：SNSで共有しても良い
B：一部の人にだけ送っても良い
C：SNSに共有しない


1 自分で作ったクッキーの写真



2 自分の住所が写った写真


3 友達と一緒にとった写真

写真やじょうほうを正しくつかう

３つのちがい

A：SNSで共有

たくさんの人が見れるので、個人情報や人が写っている写真はのせない



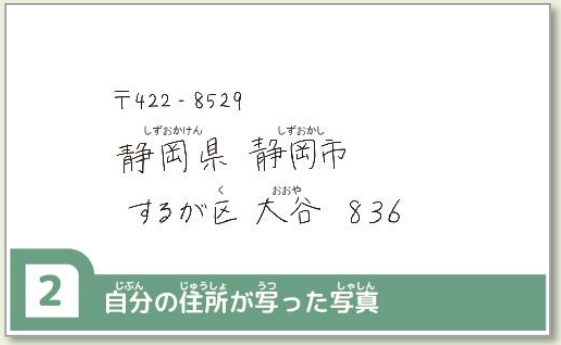
B：一部の人にだけ送る

決められた人であれば、送ってもよい



C：SNSに共有しない

トラブルのもとになるため送ってはいけない



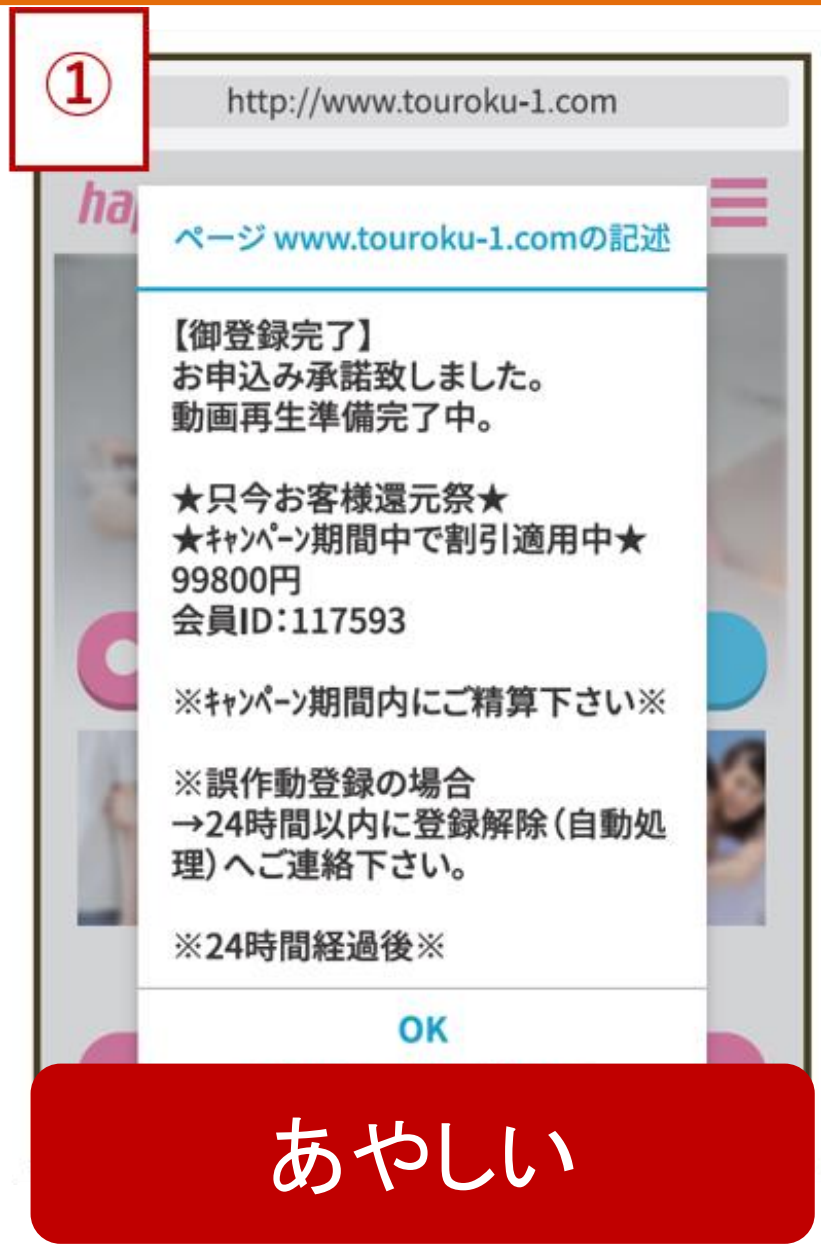
あやしさをみぬく

次の画面をわけてみましょう

A：あやしい
B：あやしくない



あやしさをみぬく



架空請求（かくうせいきゅう）

「申込完了（もうしこみかんりょう）」「料金（りょうきん）をお支払（しはら）い下（くだ）さい」

などが とつぜん、画面（がめん）に表示（ひょうじ）される

▽

むししてすぐに

画面（がめん）をとじましょう

あやしさをみぬく



偽警告

「ウィルスが見つかった」などが

とつぜん、画面に表示される

▽

むししてすぐに

画面をとじましょう

あやしさをみぬく



あやしい

不必要な 個人情報の入力

ひつようのない個人情報を入力させる

▽

住所や電話番号を入力してしまうと

チラシや電話があるかもしれません

あやしさをみぬく

Webサイトに注目！

httpsのS

「セキュリティ」のS

「S」がないと・・・

入力した情報が

第三者に見られる

可能性



安全



注意が必要

あやしさをみぬく

④



あやしい

通販サイトでのトラブル

通販サイトでニセモノを売られたり

モノがとどかないトラブルがあります

▽

とくに「激安ブランド」の販売は注意

あやしさをみぬく

あやしい・おかしいと思ったとき

OKをおさず、
アプリを閉じる



自分の住所や電話番号を
入力するとき

「本当にひつようかな？」
と考える



あやしさをみぬく

アプリをインストールするとき



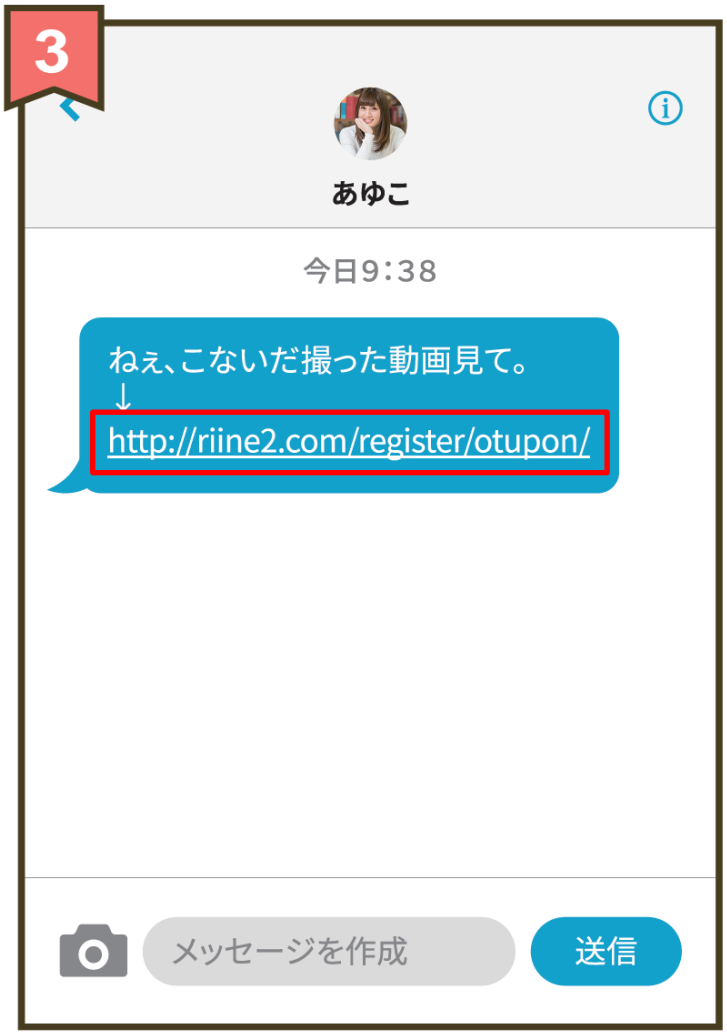
ポイント

最終更新日(さいしゅうこうしんび)はいつか？

どこまでアクセスするのか？

あやしさをみぬく

メッセージを使うとき



ポイント

URLがついたものは
おさない

あやしさをみぬく

YouTubeやネットの「うわさ」も
本当かな？と考えてみよう



あの事件の犯人は●●という名前！

誰でも簡単にダイエットできる！

あの芸能人がもうすぐ逮捕される！

おまけ
お役立ち情報

２つの通信方法「モバイルデータ通信」と「Wi-Fi通信」

モバイルデータ通信

よい点

外出先でも場所を
えらばず使える





注意が必要な点

契約プランの上限を超えると
通信制限にかかったり
さらにお金を払う場合がある

※通信制限とは
通信速度が遅くなり、スマートフォン
が快適に使えなくなる

２つの通信方法「モバイルデータ通信」と「Wi-Fi通信」

Wi-fi通信

よい点

Wi-Fi通信は
速度が速く安定しやすい



注意が必要な点

フリーWi-Fiになりすました
ニセWi-Fiや、セキュリティが
あまいWi-Fiがある

※フリーWi-Fiとは
コンビニ、カフェなどの店内でだれでも
利用できるように
無料で提供されたWi-Fiスポット

文をちがう場所に はりつける

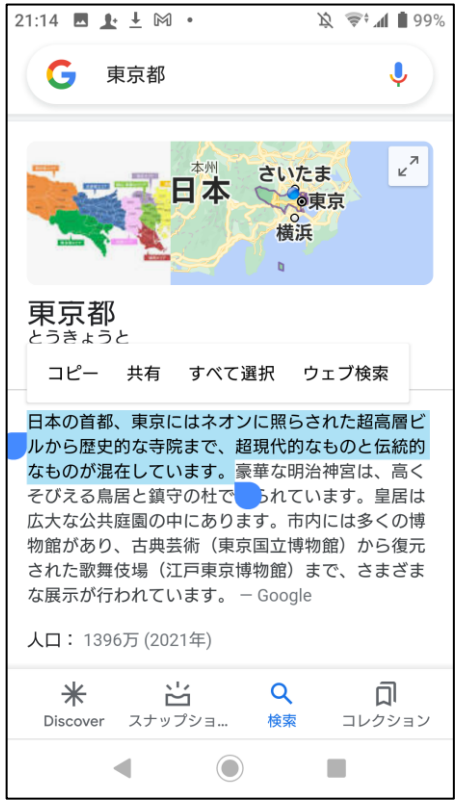
★使う場面・・・URLを共有するとき

iOS

■操作方法

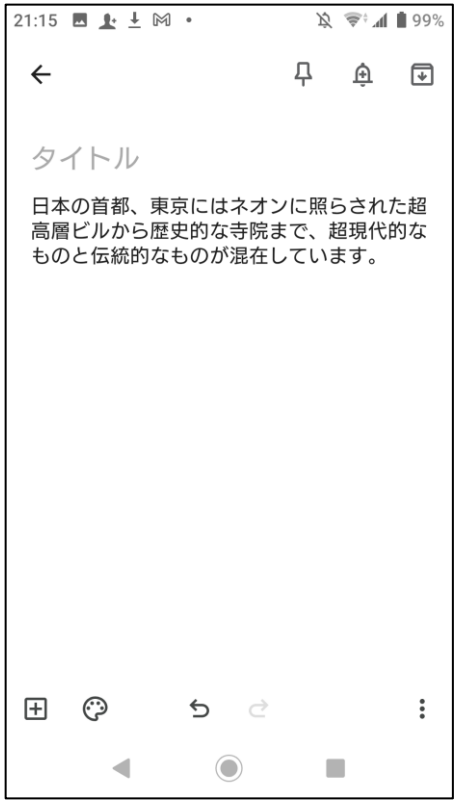
1.長おしで範囲（青い部分）を選択し、コピーをタップ

2. はりつけ先に行き、クリップボード赤い部分）をタップ





クリア！



メッセージを送って　状況を伝える

iOS

■操作方法

1．メッセージマークを
右上にスライド



2．送信するメッセージを
えらぶ



パスワードをつくる時のポイント

危険

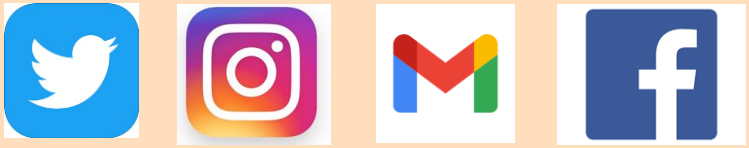
■おもいつきやすい文字や数字はあぶない

例)・誕生日(1213)
・名前(yamada)
・順番な数(123456789)
・同じ数字(11111111)

危険

■パスワードの使いまわしはあぶない

例)どのサービスのパスワードも「yamada1213」



パスワードを作る時のポイント

おすすめの作り方

1 自分の誕生日を書き出す

例：12月13日なら→**1213**

2 好きな食べ物を
ローマ字で書き出す

例：餃子なら→**gyoza**

3 誕生日とローマ字を
交互に入れる

例：**1g2y1o3za**

4 頭にサービスの頭文字をつける

例：Google→**G**1g2y1o3za
Facebook→**F**1g2y1o3za

パスワードをわすれたとき

スマホのロックパスワード

なんどもまちがえると
スマホのデータがすべて
消えてしまうことがある

↓

買った携帯会社の
窓口に問い合わせ

アプリやサービスのパスワード

登録しなおすことが可能

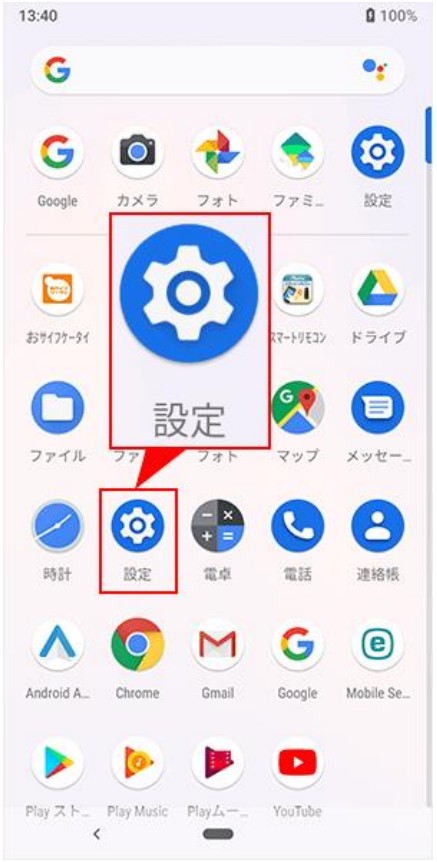
↓

案内にしたがって
もういちど登録

スマホの動(うご)きが遅(おそ)くなったり 止(とま)まって動(うご)かなくなった

→スマホのストレージ使用量を確認しましょう

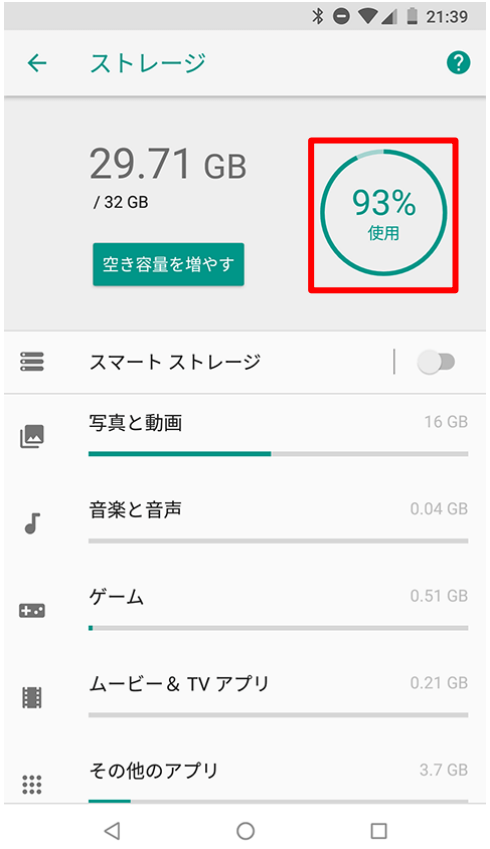
1.「設定」をタップ



2.「ストレージ」をタップ



3.使用状況がわかる

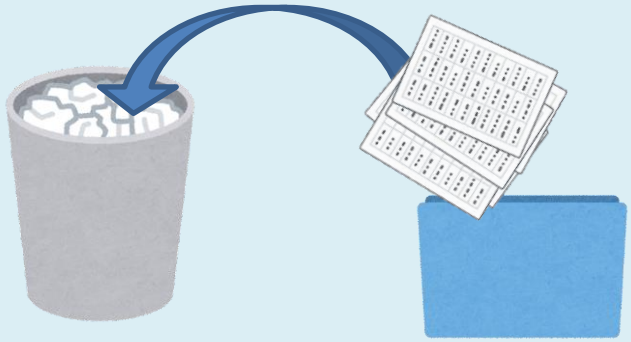


スマホの動きが遅くなったり 止まって動かなくなった

→ストレージのデータがいっぱいだった！

データを削除する

- キャッシュの削除
- アプリの削除
- 写真や音楽データの削除



保存先をふやす

- マイクロSDカードへ保存
- Googleフォトに保存





→どれをやればいいかわからないときは、携帯会社やセンターへ相談してください

その他 困ったとき

あたらしいスマホにしたい

スマホをなくした

水中に落とした



画面が割れた

→携帯会社やセンターへ相談してください

QRコードを読んでアクセス

地域について

練馬区
Facebook

中村橋
福祉ケアセンター

練馬区障害者
地域支援センター

QRコードを読んでアクセス

練馬サポーターの方について

風神雷神
高次機能障害者の語り場

清水博史さん
ブログ

免責・他社所有商標に関する表示

＜ 免責 ＞

この手引は、令和 3(2021) 年 12 月現在の情報を元に作成しました。今後の仕様変更やお使いの環境等によって記載されている内容が実際と異なる場合があります。
記載されている内容は、情報の提供のみを目的としています。この手引の運用については、必ずご自身の責任と判断によって行ってください。
また、事例として紹介するサービスや製品は一例です。各都道府県・自治体の方針に従い、使用するものを決定してください。
これらの情報の運用の結果 については、発行者はいかなる責任も負いかねます。あらかじめご了承ください。

＜ 商標 ＞

・Xperiaは、ソニーモバイルコミュニケーションズ株式会社の商標または登録商標です。
・Apple、Appleのロゴ、iPhone、iTunes、Retina、Safari、Touch IDは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。iPhoneの商標は、アイホン株式会社のライセンスにもとづき使用されています。App Store、AppleCare、iCloud、iTunes Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。TM and © 2018 Apple Inc. All rights reserved.
・Google および Google ロゴ および G ロゴ、Android および Android ロゴ、Google Playおよび Google Play ロゴ、Gmail および Gmail ロゴ、YouTube および YouTube ロゴ、Googleマップおよび Google マップロゴ、Google カレンダー および Google カレンダー ロゴ、Google Chrome、Google Chrome ロゴ、Google PhotosおよびGoogle Photosロゴ、Google Keep および Google Keep ロゴは、Google LLC の商標または登録商標です。
・LINEおよびLINEロゴは、LINE株式会社の商標または登録商標です。
・Twitter および Twitter ロゴ、Twitter の青い鳥は、アメリカ合衆国また他国々におけるTwitter, Inc.の登録商標です。
・Facebook および Facebookロゴ、InstagramおよびInstagramロゴはMeta Platforms, Inc.の商標または登録商標です。
・Zoomの名称、ロゴは、Zoom Video Communications, Inc.の米国および日本を含むその他の国における商標または登録商標です。
その他、本文中のサービス名、商品名などは、それぞれの会社の商標、登録商標、商品名です。
なお、本文中では™マーク、® マークは明記していません。