

60・70・80代からはじめる

# スマホの すすめ



## スマホデビュー、ここが心配！よくある質問

Q どんな機種やプランを選んだらいいのかわかりません…

A 初めてのスマホは、家族やお友達など、身近な人と同じ事業者、同じ機種を選ぶこと、また、購入時にお店に同行してもらうことをおすすめします。  
★総務省では自分に合った料金プランの選び方について情報提供しています。  
[携帯電話ポータルサイト](#) [検索](#)

Q 私に使いこなせるかどうか不安です…

A 不要な機能は外すなど、自分の日頃の使い方に合わせた設定が可能です。分からないこと、不安なことは、購入したお店で気軽に相談できます。  
★都内各地でスマホの相談会や体験教室を開催しています。最寄りの自治体にお問い合わせください。

Q 詐欺や情報漏洩が心配です…

A 怪しいメールはとにかく「無視」。不審なホームページを不用意に開かないことが大切です。知らない番号からの電話にも出ないようにしましょう。万が一スマホを紛失しても、追跡検索できるサービスがあります。

## スマホは、暮らしの「安心」にも役立ちます！

台風や大雨の予報など、防災に役立つ最新情報が確認できます。

お住まいの自治体から、災害・緊急情報などが速報で届きます。

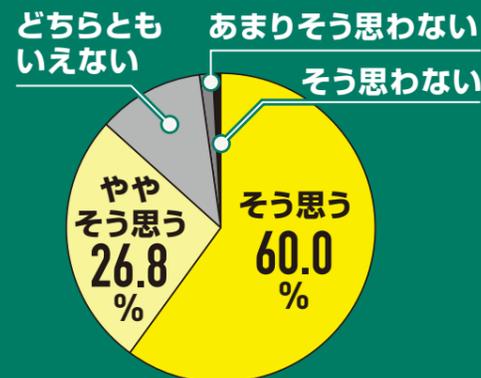
スマホの稼働状況で安否を確認する見守りサービスもあります。

## アンケートにご協力ください

アンケート実施期間：2022年3月末まで  
60、70、80代の方へ・・・このリーフレットの感想などをぜひお聞かせください。

参加方法 二次元バーコード読みとりアプリやカメラ機能を起動し、右図にレンズをかざすと、アンケート画面を開けます。ガラケーの方は「バーコードリーダー」で読みとりいただけます。

事業者・団体のみなさまへ ただいまこのリーフレットデータ (AI、PDF、JPG) を無料提供中です。編集や増刷も可能ですのでどうぞご活用ください！ 詳しくはこちらから！



## 60-75歳のスマートフォン※を持つ方の多くが「切り替えてよかった！」と回答。

同世代の方も、スマートフォンライフを楽しんでいるようです。

スマートフォンに替えて良かったと思いますか？  
※民間企業調べ  
(2018年7月調査/60歳~75歳のスマートフォン所有者250名へのWEBアンケート回答)

※スマートフォン(スマホ)とは、通話以外にも様々な機能をもつ携帯電話です。

# 今から始めるスマホ、 身近なところで役立ちます！



# ＼ スマホに替えて本当に良かった！ / スマホデビューしたみなさんの

声

60代からスマホを使い始めたみなさんに聞きました！  
「スマホのある暮らし」ってどうですか？

私たち世代にも便利なスマホ。  
一度使ったら手放せません！



# スマホのある暮らしって こんなに便利で快適！



## 写真&動画撮影が簡単にできます

いつでもどこでもボタン一つでスマホがカメラに変身。誰でも簡単にキレイな写真や動画を撮影できます。



▶ 写真で綴る日常の記録や思い出づくりに。  
動画撮影を始めてみたい方にもおすすめ。



## お友達や家族と気軽に交流できます

無料通話やビデオ通話、グループでの掲示板など、スマホには、人と気軽にコミュニケーションできる機能がいっぱいです。



▶ 離れて暮らす家族がぐっと身近に。  
お友達との会話やサークル仲間との連絡にも便利。



## 日々の健康管理にも便利です

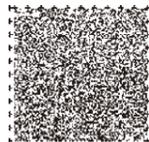
食事、ウォーキング、血圧など、毎日の記録にスマホの機能を活用すれば、健康維持や管理が今よりもっと楽に。



▶ 元気な毎日を送るための習慣づくりに。

### 他にも…

- 気になるお店のメニューを調べたり、口コミで人気のお店を探したりできます。
- 地図機能は、目的地までの道順や交通手段も教えてくれます。
- いつでも最新のニュースをチェックできます。文字の拡大もできます。
- 各種申請や手続きなど、スマホを活用した行政サービスも拡充しています。



「娘にすすめられて」「携帯を換えようと思ったたら、ほしい機種がなかったから」「新しい物好きなので」と、理由やきっかけは様々ですが、「スマホに替えてよかった！」と声を揃えるみなさん。操作に慣れるまではやや悪戦苦闘したものの、今

はそれぞれ自分らしい使い方を見つけ、スマホライフを楽しんでいるそうです。スマホは、電話やメール機能はもちろん、健康管理や、災害時などのいざという時にも役立つ優れモノ。便利で快適、安心な暮らしを、今こそあなたも！

## スマホは何歳からでも始められます！



夫と一緒に同じ機種でデビューしました。困った時は購入店の問い合わせ窓口がとても頼りになります。

鈴木さん (72歳)

日々のちょっとした調べ物にはスマホが重宝。お友達との何気ないメッセージのやり取りも楽しいです！

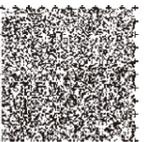


北村さん (69歳)



スマホのカメラは高性能なのに簡単で使いやすい！写真の次は、動画撮影にチャレンジしたいです。

新井さん (71歳)



※感染症対策に注意して実施しています。  
写真撮影時のみマスクを外しています。

# シェイクアウト訓練に 参加してみませんか？

シェイクアウト訓練とは、2008年にアメリカ合衆国で始まった地震防災訓練です。決められた時刻に、一斉に参加者全員が地震の際の安全確保行動である「命を守る3動作」を行います。



## 命を守る3動作



- ✓ 約1分程度で終了し、誰でも、どこでも、気軽に、簡単に行えます
- ✓ 自宅や地域の集まり、職場などで実践してみましょう

**日時:3月11日(金)11時** ※開始の合図はありません。  
※動画は3月1日から公開しています。

- 港区ホームページの「港区シェイクアウト訓練動画」を視聴し、シェイクアウト訓練に参加しましょう

港区シェイクアウト訓練

検索

- ✓ 3月11日(金)に動画を視聴し、訓練に参加しましょう。

- 動画を視聴し、ホームページ上のアンケートに必要事項を記載のうえ、防災課(区役所5階)もしくは各総合支所協働推進課にお持ちいただくと、啓発品をお渡しします ※啓発品のお渡しは1人1回限りです。

(啓発品の配布は、3月14日(月)～3月18日(金)まで、なくなり次第配布は終了します)

- ✓ アンケート用紙は、防災課または各総合支所協働推進課で配布しています。
- ✓ また、町会・自治会などの地域団代からなる**各地域防災協議会の訓練の様子を紹介する動画**もホームページから視聴できます。あわせてご視聴ください

問合せ

港区 防災危機管理室防災課 地域防災支援係



03-3578-2516

令和4年2月18日

各 位

港区赤坂地区総合支所長  
中島 博子

「赤坂青山 美しいまち マナーのまち」キャンペーンの  
参加依頼について

日頃より、港区の環境美化にご理解とご協力をいただきましてありがとうございます。

赤坂地区総合支所では、「赤坂青山 美しいまち マナーのまち」キャンペーンを実施し、地域の安全・環境美化活動に継続的に取り組んでいます。

つきましては、赤坂見附駅周辺でのキャンペーンを下記の日程で実施しますので、御多忙とは存じますが、皆様のご無理のない範囲でご参加をよろしくお願ひします。

記

- 1 日 時 令和4年3月10日（木）  
午前9時10分から午前10時30分
- 2 集合場所 赤坂見附駅交番前（港区赤坂三丁目1番先）  
別紙案内図のとおり
- 3 内 容 午前9時10分～ 受付開始  
10時30分 キャンペーン終了  
※新型コロナウイルス感染症の対策として開会式は実施しません。代表の方が受付次第、団体ごとに清掃活動を開始いただきますようお願いいたします。
- 4 その他
  - ・雨天の場合は中止です。  
前日の16時までに決定してお知らせいたします。
  - ・ご参加にあたって、マスク着用にご協力をお願いします。
  - ・発熱など体調不良の際は、無理をせず参加をお控えください。
  - ・事前に参加人数を把握するため、お手数ですが、参加の場合のみ参加確認票のご提出をお願いいたします。
  - ・クリーンキャンペーンの参加回数に応じて毎年感謝状を贈呈しておりますが、今回は参加・不参加問わず回数に含ませていただきます。

問合せ先 港区 赤坂地区総合支所 協働推進課 協働推進係 加瀬・高梨・吉田・中村  
TEL 03(5413)7272 FAX 03(5413)2019

参加確認票(赤坂見附駅開催)

事前におおよその参加人数を把握するため、確認票の提出をお願いすることになりました。お手数ですが、参加の場合のみ、参加人数を記入の上、FAXもしくはメールでご提出をお願いいたします。

【送信先】 赤坂地区総合支所協働推進課協働推進係 加瀬 行

【FAX】 03-5413-2019

◇参加人数 ( )名

※掃除用具等の準備の関係がありますので、できるだけ正確な人数をお教えてください。

◇団体名 \_\_\_\_\_

担当者氏名( )

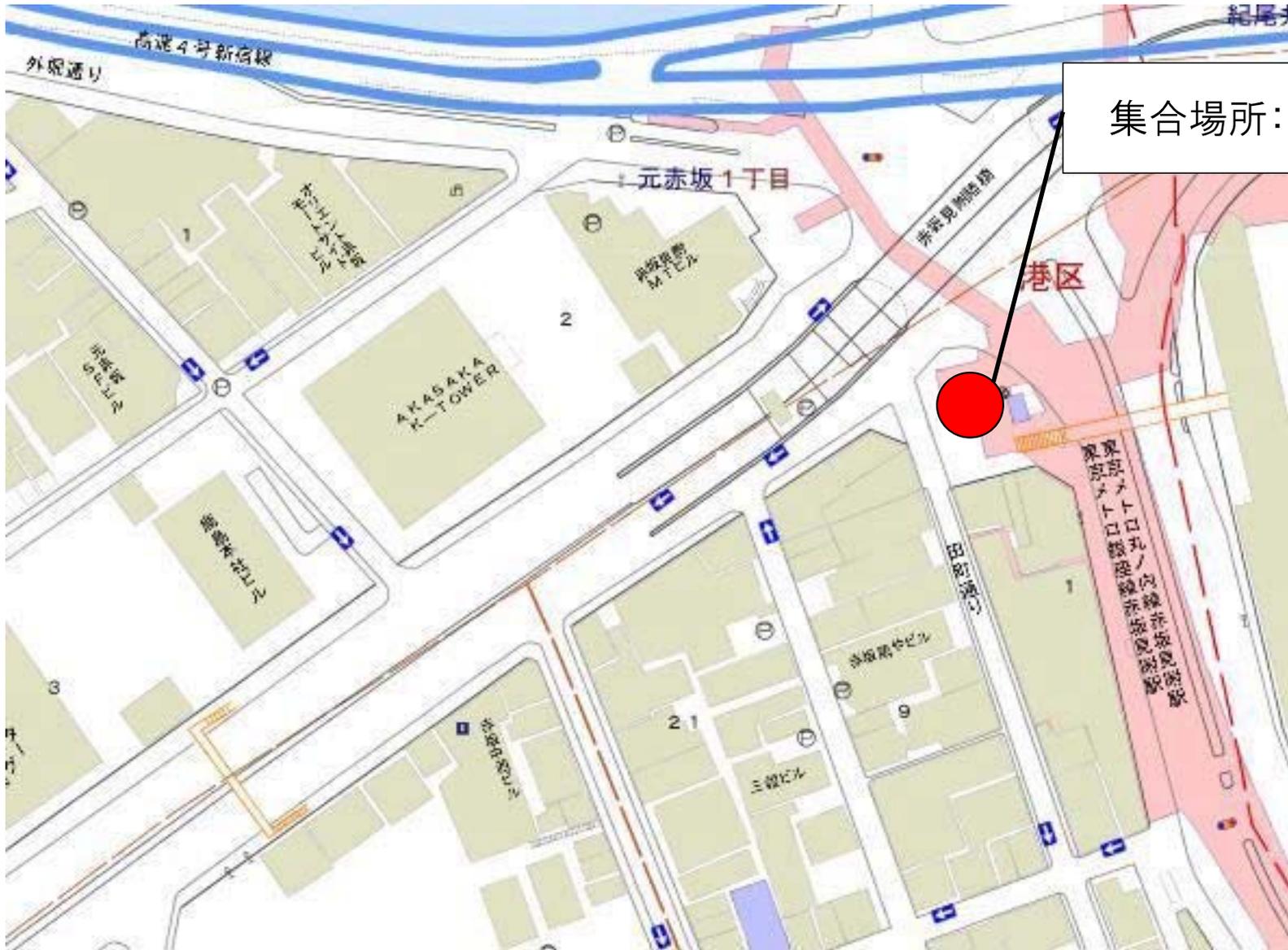
連絡先 TEL( )

FAX( )

Mail( )

※当調査票の提出がない場合でも、当日参加することは可能です。

令和4年3月4日(金) までに返信をお願いいたします。



集合場所: 交番前広場

令和4年2月18日

各 位

港区赤坂地区総合支所長  
中島 博子

「赤坂青山 美しいまち マナーのまち」キャンペーンの  
参加依頼について

日頃より、港区の環境美化にご理解とご協力をいただきましてありがとうございます。  
赤坂地区総合支所では、「赤坂青山 美しいまち マナーのまち」キャンペーンを実施し、地域の安全・環境美化活動に継続的に取り組んでいます。  
つきましては、外苑前駅周辺でのキャンペーンを下記の日程で実施しますので、御多忙とは存じますが、皆様のご無理のない範囲でご参加をよろしくお願ひします。

記

- 1 日 時 令和4年3月11日（金） 午前8時40分から午前10時00分  
※青山外苑前商店街振興組合の清掃活動と合同で実施します。
- 2 集合場所 外苑前歩道上北青山吉川ビル前（港区北青山二丁目12番16号先）  
別紙案内図のとおり
- 3 内 容 午前8時40分～ 受付開始  
10時00分 キャンペーン終了  
※新型コロナウイルス感染症の対策として開会式は実施しません。代表の方が受付次第、団体ごとに清掃活動を開始いただきますようお願いいたします。
- 4 その他
  - ・雨天の場合は中止です。  
前日の16時までに決定してお知らせいたします。
  - ・ご参加にあたって、マスク着用にご協力をお願いします。
  - ・発熱など体調不良の際は、無理をせず参加をお控えください。
  - ・事前に参加人数を把握するため、お手数ですが、参加の場合のみ参加確認票のご提出をお願いいたします。
  - ・クリーンキャンペーンの参加回数に応じて毎年感謝状を贈呈しておりますが、今回は参加・不参加問わず回数に含ませていただきます。

問合せ先 港区 赤坂地区総合支所 協働推進課 協働推進係 加瀬・高梨・吉田・中村  
TEL 03（5413）7272 FAX 03（5413）2019

参加確認票(外苑前駅開催)

事前におおよその参加人数を把握するため、確認票の提出をお願いすることになりました。お手数ですが、参加の場合のみ、参加人数を記入の上、FAXもしくはメールでご提出をお願いいたします。

【送信先】 赤坂地区総合支所協働推進課協働推進係 加瀬 行

【FAX】 03-5413-2019

◇参加人数 ( )名

※掃除用具等の準備の関係がありますので、できるだけ正確な人数をお教えてください。

◇団体名 \_\_\_\_\_

担当者氏名( )

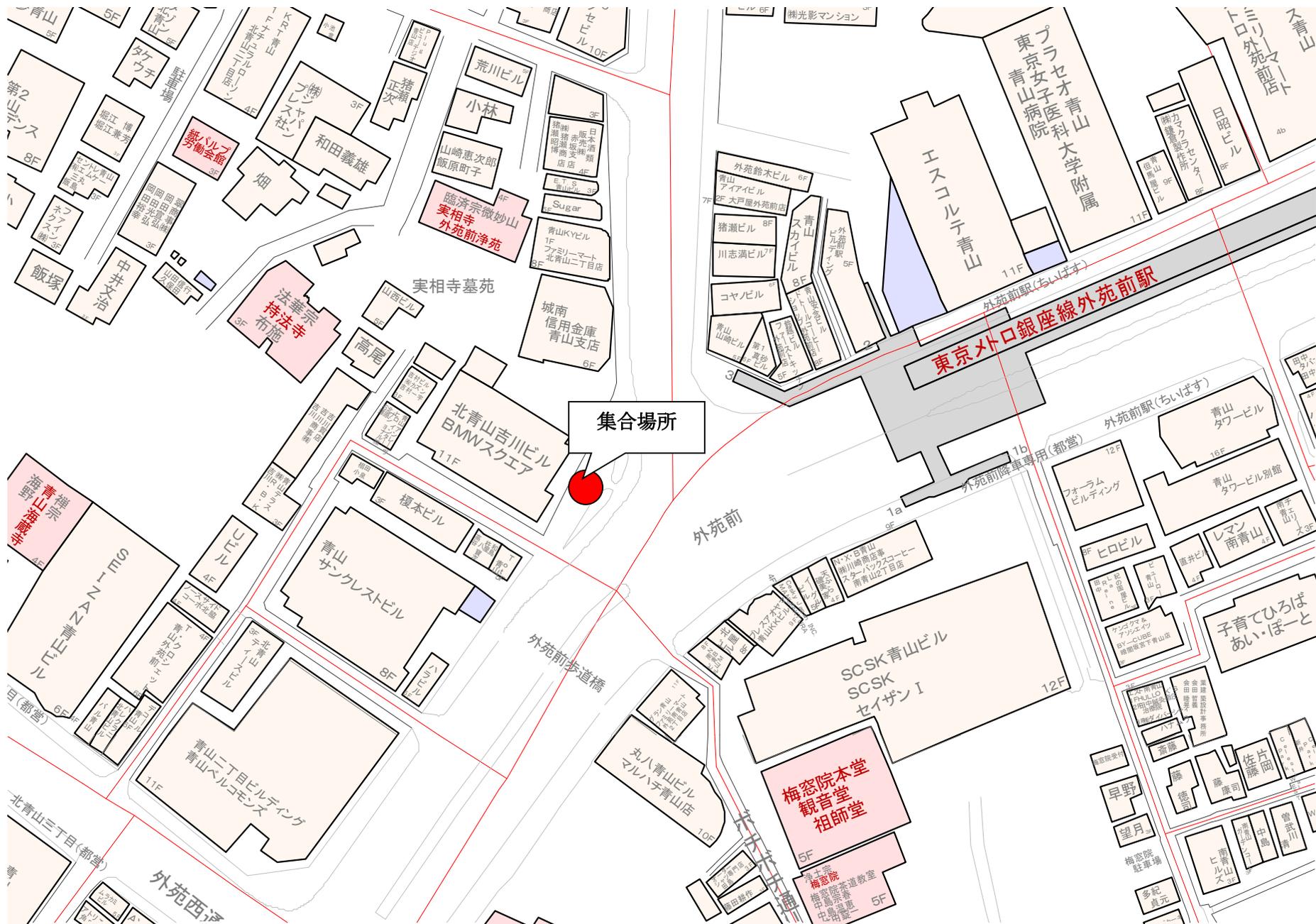
連絡先 TEL( )

FAX( )

Mail( )

※当調査票の提出がない場合でも、当日参加することは可能です。

令和4年3月4日(金) までに返信をお願いいたします。



集合場所

東京外口銀座線外苑前駅

梅窓院本堂  
観音堂  
祖師堂

臨濟宗微妙山  
実相寺  
外苑前浄苑

法華宗  
持法寺  
布施

北青山吉川ビル  
BMWスクエア

SCSK 青山ビル  
SCSK  
セイザン I

子育てひろば  
あいぽーと

外苑前駅(ちいばす)

外苑前駅(ちいばす)

外苑前駅(ちいばす)

外苑前駅(ちいばす)

外苑前駅(ちいばす)

外苑前駅(ちいばす)

外苑前駅(ちいばす)

外苑前駅(ちいばす)

外苑前駅(ちいばす)

外苑前歩道橋

外苑前

外苑西

北青山三丁目(都営)

北青山三丁目(都営)

北青山三丁目(都営)

北青山三丁目(都営)

北青山三丁目(都営)

北青山三丁目(都営)

北青山三丁目(都営)

北青山三丁目(都営)

北青山三丁目(都営)