



イキイキスマホライフのススメ

スマホが使えるととても便利です！
家にいながら買い物や災害時の情報取得方法、
詐欺対策など講習会で楽しく学べます。

カンタン楽しい
TV電話ができた！



講習でわからなくても大丈夫 同じこと何回聞いてもいいです

常設スマホ相談室

11月～3月末の平日9:00～17:00
駐車場完備 青梅駅徒歩5分 バス停住吉神社前徒歩1分

基本操作から教室のおさらいまで何でもOK
1対1だから、あなたのスマホの疑問
何でもわかるまで聞けちゃいます



昨年度参加者のお声

それぞれのライフスタイルに合わせて
みなさん楽しんでおられます

- はじめてスマホを触ったけど、初日から使えるように教えてもらえた。
- 詐欺が怖かったのでスマホを敬遠してきたが、丁寧に教えてもらい、安心して取り組むことができた。
- 常設の相談窓口は1対1で教えてもらえるので、同じことを何度聞いても嫌な顔せずわかるまで丁寧に対応してもらえた。
- 行先を設定するだけで電車の出発時刻や料金がわかるのでとても驚いた。
- TV番組を待たなくてもニュースや天気予報がいつでも見れる。
- 健康アプリで食生活を気をつけるようになった。
- 買い物アプリで米を買った。もう重い荷物を運ばなくてよかった。

カンタンすぎて
驚いた!!

約5カ月間

すべての条件を満たす方が対象です
・青梅市在住
・65歳以上（令和8年3月31日時点）
・講習会（全5回）と返却会に参加できる
※スマートフォンを保有していない方が優先となります。

通話・通信料込みで無償貸与※Android

主な項目 やりたいことだけでOK 全部覚える必要はありません



初めてでも安心 基本操作



詐欺対策もしっかり



通話や電話帳の管理



遠くの方とお顔見ながらお話し



QRコード読み取り実習



写真を撮ったり、お友達に送ったり



初めての所でも迷わない道案内



スマホで健康管理



家にいながら電子申請



スマホで買い物も便利に



申込期間 令和7年9月30日(火)まで(消印有効)

参加申込み書等詳細は次ページ以降へ

※申込み結果は、令和7年10月上旬頃に郵送します。

申込みにあたって不明な点がありましたら下記までお気軽にお問い合わせください。

青梅市 健康福祉部 高齢者支援課 いきいき高齢者係 ☎ 0428-22-1111(代表) 内線:2157・2158

講習会開催日程表

※「午前」は午前 10:00～12:00
「午後」は午後 1:30～ 3:30

会場は福祉センター2階集会室です。詳しくは結果通知にてお知らせします。

グループ	時間	講習会 1 回目	講習会 2 回目	講習会 3 回目	講習会 4 回目	講習会 5 回目	返却会
1 G	午前	11月6日(木)	11月27日(木)	12月18日(木)	1月15日(木)	2月12日(木)	3月末開催予定 ※講習会5回目で 個別に日程を 通知します。
2 G	午後	11月6日(木)	11月27日(木)	12月18日(木)	1月15日(木)	2月12日(木)	
3 G	午前	11月7日(金)	11月28日(金)	12月19日(金)	1月16日(金)	2月13日(金)	
4 G	午後	11月7日(金)	11月28日(金)	12月19日(金)	1月16日(金)	2月13日(金)	
5 G	午前	11月10日(月)	12月1日(月)	12月22日(月)	1月19日(月)	2月16日(月)	

お申込みについて

1

対象者

次の①～③の条件を満たす方
① 青梅市に住所を有する
② 65歳以上(令和8年3月31日時点)
③ 市が開催する講習会(全5回)・返却会に参加できる

2

定員

50名(各グループ10名)
※スマートフォンを保有していない方が優先となります。
※応募人数が定員を超過した場合、抽選で決定します。

3

参加申込

参加申込書に必要事項を記入の上、令和7年9月30日(火)(消印有効)までに郵送、または下記の窓口までご持参ください。
① 郵送による申込み 〒198-8701 青梅市東青梅 1-11-1 青梅市役所高齢者支援課いきいき高齢者係
② 窓口での申込み 青梅市役所1階10B 窓口 高齢者支援課いきいき高齢者係へ
③ 電子申請による申込み 右のQRコードを読み取り、必要事項を入力してください。
また、青梅市のHPからも申込みできます。

4

結果通知

参加申込書に記載の住所に、令和7年10月上旬頃に郵送いたします。



郵送の際、右にある
宛先を切り取り
ご活用ください。

注: 切手を貼り、投函願います。

〒198-8701
青梅市東青梅 1-11-1
青梅市役所高齢者支援課
いきいき高齢者係あて

事業目的

この事業は、65歳以上の青梅市民の方に、市がスマートフォンを約5カ月間無償で貸与し講習会に参加いただくことにより、スマートフォンの活用を通じて、高齢者の生活の質の向上や社会参加の促進を図ることを目的とする事業です。

注意事項

- 通信および通話において国際電話など一部制限される内容があります。
- 有料アプリの購入・アプリ内の課金、端末を利用しご自身のクレジットカードなどで支払いを行った場合ご自身の負担となります。
- スマートフォンを保有している方もお申込みいただけますが、保有していない方が優先となります。
- 貸与および講習会で使用するスマートフォンはAndroidとなります。
iPhoneまたはらくらくスマートフォンをご利用の方は操作方法が異なりますのでご注意ください。
- その他、講習会などで禁止事項を説明する場合があります。事業参加のルールをお守りください。

参加申込書記載例

(ボールペンでもれなく記載してください)

申込日	令和7年	9月	1日		
フリガナ	オウメ タロウ	スマートフォンをお持ちですか?○をつけてください			
氏名	青 梅 太 郎	1 持っていない 2 iPhone 3 Android 4 らくらくスマートフォン			
生年月日	昭和36年	1月	1日		
住所	〒198-●●●●	青梅市	△△-1 □□マンション ○○号室		
連絡先電話番号	0428 (●●)●●●●				
希望する講習会日程	ご希望の日程を記入してください。いつでもよい場合は記入不要です。				
	第一希望	第二希望	第三希望	第四希望	第五希望
	4G	1G	3G	2G	5G

※「講習会開催日程表」のグループ番号を記入してください。

青梅市長宛

高齢者スマートフォン無償貸与事業に参加したく、上記の注意事項について同意し、申し込みます。
下記の記載事項の確認に際して、市が住民基本台帳を閲覧することに同意します。

参加申込書

(ボールペンでもれなく記載してください)

申込日	令和7年	月	日		
フリガナ		スマートフォンをお持ちですか?○をつけてください			
氏名		1 持っていない 2 iPhone 3 Android 4 らくらくスマートフォン			
生年月日	昭和	年	月	日	
住所	〒198-	青梅市			
連絡先電話番号	()				
希望する講習会日程	ご希望の日程を記入してください。いつでもよい場合は記入不要です。				
	第一希望	第二希望	第三希望	第四希望	第五希望