

郵便局で参加するスマホなんでも相談

# スマホのお悩み 解決しませんか？

※1) 2022年8月1日～2024年11月25日までに郵便局内で実施したスマホ教室・スマホ相談会の実績  
※2) 令和6年総務省デジタル活用支援推進事業アンケート結果 2024年8月5日～2024年11月25日講座内で商品・サービスの営業活動は一切行いません。



のべ  
**12,000回**  
以上(※1)の  
ご利用！  
利用  
満足度  
**98%!**  
(※2)

事前予約で何回でも無料！

講師と1対1の個別授業！

携帯会社はどこでもOK！

どんな相談でもOK!.....

- ❓ スマホの基本操作を知りたい
- ❓ LINEの使い方がわからない
- ❓ キャッシュレス決済を使ってみたい
- ❓ QRコードの読み取り方がわからない



**場所** 長野県内の37郵便局(詳細は裏面の実施郵便局リストをご参照ください)

**期間** 2025年1月14日(火)～3月14日(金)

**時間** 平日10:00～17:00

月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00～17:00					休		
※最終は16:00開始ですので、ご注意ください							

**参加無料  
要予約**

前日までに予約をしていなくても当日空きがあればご相談可能！ぜひお電話ください！

## ご利用者さま からの声



※要懐県で実施した笑顔の相談窓口にご参加された方のご感想です。



とても簡単なスマートフォン操作のことを相談しましたが、**初心者**の私でもわかるように丁寧に、わかりやすく一つひとつ解決してくれました。

以前は電話しか使えなかったが、**世界が広がった。**

スマホに対する抵抗がなくなった、**自信がついた。**

家族に聞いてもなかなかわからず困っているときに、窓口を知り予約した。**全くわからず気持ちがマイナスになっていたが、**今回でいろいろ初歩的な設定ができて、**使っていきたいという気持ちになった。**



どんなスマホでも相談を受けられるということで予約しました。**初歩的すぎてちょっと恥ずかしくて人に聞けないことも聞けました。**しかも個別相談だから私の理解度に合わせて説明してくれるので、安心して参加できました！

この相談窓口に来てから、文字の打ち方からマップの見方など、たくさん教えてもらって、いろいろできるようになりました！本当に感謝しています。ありがとうございます。

※体験談は個人の感想です。内容や理解度によって、感じ方が変わります。

お問い合わせはこちらから

**予約ダイヤル**

楽天シニアフリーダイヤル

**0120・955・545**

【受付時間】平日10:00～16:00 【運営】楽天シニア 〒158-0094 東京都世田谷区玉川1-14-1

各局での実施講座状況はこちらからも確認できます。  
(Web予約もできます)



# 実施郵便局一覧

## 北信エリア

・野沢温泉郵便局

## 長野エリア

・信濃町郵便局  
・小布施郵便局  
・高山郵便局  
・高府郵便局  
・坂城郵便局  
・南条郵便局

## 上田エリア

・青木郵便局

## 佐久エリア

・御代田郵便局  
・御代田雪窓郵便局  
・立科郵便局  
・小海郵便局  
・海ノ口郵便局  
・川上郵便局  
・北相木郵便局  
・南相木郵便局

## 諏訪エリア

・原郵便局

## 北アルプスエリア

・白馬郵便局  
・池田郵便局  
・松川郵便局

## 松本エリア

・山形郵便局

## 木曽エリア

・上松郵便局  
・大桑郵便局  
・王滝郵便局

## 上伊那エリア

・辰野郵便局  
・辰野宮木郵便局  
・飯島郵便局

## 南信州エリア

・大島郵便局  
・豊丘郵便局  
・喬木郵便局  
・阿智郵便局  
・平谷郵便局  
・根羽郵便局  
・泰阜郵便局  
・阿南町郵便局  
・平岡郵便局  
・売木郵便局

## 2025年2月20日までは下記講座も実施中

総務省「デジタル活用支援推進事業」の一環として、楽天シニアがスマートフォンの使い方、オンラインでの行政サービスの使い方に関するスマホ教室を実施しています。

## 総務省デジタル活用支援推進事業 おすすめの講座

1

マイナンバーカードで健康保険証を使う準備、できていますか？

### マイナポータルを活用しよう！

2

ネット詐欺やトラブルに巻き込まれないために！

### デジタルリテラシーを身につけて安心・安全にインターネットを楽しもう！

3

この症状、病院に行くべき？それとも様子を見るべき？

### 全国版救急受診アプリ(Q助)で緊急度を判定しよう！

4

災害への準備できていますか？

### ハザードマップポータルサイトで災害リスクを確認しよう！

※全講座必須のお持ち物：スマートフォン/メモ/筆記用具 ※一部、追加のお持ち物が必須です。予約時にご確認ください。

※施設や時期によって開催されていない講座がございます。



講座は全部で10種類以上！お電話でお問い合わせください！  
また、各局での実施講座状況はこちらからも確認できます。



楽天シニアのスマホ講師が教えるオンライン形式の講座です。郵便局社員が、講座で使用するタブレットの接続をサポートします。

お問い合わせはこちら

予約ダイヤル

楽天シニアフリーダイヤル



0120・955・545

【受付時間】平日10:00~16:00

【運営】楽天シニア

〒158-0094 東京都世田谷区玉川1-14-1