大垣市民向けガイド

はじめての AIガイド



～ こわがらず、たよりすぎず。
暮らしに役立つ AIとのつきあい方 ～

監修：岐阜大学人工知能研究推進センター
センター長　加藤 邦人　教授

発行：大垣市企画部情報企画課　／　令和8年11月発行

このガイドについて

「AI（エーアイ）」という言葉を、テレビや新聞でよく見かけるようになりました。
このガイドは、**はじめての方**でも気軽に読めるよう、大切なことだけを短くまとめています。

このガイドでわかること

AIとは、どんなものか
使い始めるまでの準備
暮らしの中での、かんたんな使い方
だまされない・困らないための注意点

※ 読みやすさを優先し、くわしい説明は省いています。
※ 内容は令和8年11月時点のものです。AIのサービスは変わりやすいので、ご注意ください。

もくじ（右の数字はスライド番号）

その1	AIを使うとき、守ってほしいふたつのこと	03
その2	AIって、なあに？	04
その3	用意するもの	06
その4	AIを使い始めよう	08
その5	さっそく話しかけてみよう	13
その6	暮らしで使ってみよう	15
その7	AIの「うっかり」に気をつけよう	16
その8	安心の合言葉「みずのみやこ」	18
付録	ふりかえりクイズ	19

その1

AIを使うとき、守ってほしいふたつのこと

①　大切な情報は入力しない

入力した内容がAIに保存されることがあります。名前・住所・電話番号・暗証番号など身元がわかるような情報（個人情報）は絶対に入力してはいけません。人が映っている写真や大切な情報が載っている書類を送ること（アップロード）も控えましょう。

②　AIの答えは必ず自分で確かめる

AIの答えは間違っていることがあります。特に「法律・手続き」「病気・お薬」「お金・契約」「日時・場所」「ニュース」などを質問したときは、必ず専門家や相談窓口で確認しましょう。

その2 AIって、なあに？

ひとことで言うと…

たくさんの文章を読んで覚えた「話し相手になる機械」

言葉で質問すると、言葉で答えてくれます。

ただし、**心や気持ちを持っているわけではありません**。

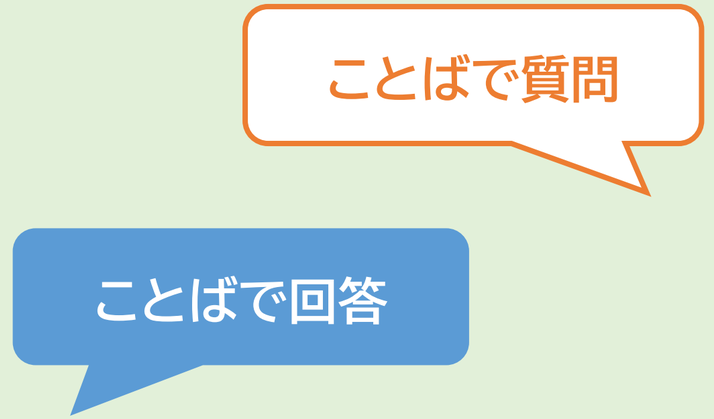
覚えた言葉の組み合わせから、「それらしい答え」を作っています。

○ AIが得意なこと

- 文章作り
- まとめる（要約）
- アイデアを出す
- 言い換える

× AIが苦手なこと

- 最新の情報（検索機能がない場合）
- 本当かどうかの確認
- 正確さが求められる計算
- 地域の細かい決まり



その2 AIって、なあに？

じつは、もう使っています

スマホの声の操作

「明日の天気は？」と話しかけると答えてくれる

地図アプリ

混み具合を考えて、早い道を案内してくれる

翻訳

外国の言葉を、日本語にしてくれる

「おすすめ」表示

動画や買い物で、好みに合いそうなものを選んでくれる

話し相手になるAIの例

ChatGPT
（チャットジーピーティー）

Gemini
（ジェミニ）

Claude
（クロード）

などがあります。
スマホやパソコンで使え、**無料で始められるもの**が多くあります。

※ 上記のサービスは一例です。
大垣市が特定のサービスをすすめるものではありません。無料で使える範囲はサービスによって違います。

その3 用意するもの

特別な道具はいりません。始める前に次の4つがそろっているか確かめましょう。

1 スマホ・タブレット・パソコンのどれかひとつ

ふだん自分が使っているもので大丈夫。新しく買う必要はありません。
・**スマホ**…いつでも気軽に。声で話しかけるのにも便利
・**タブレット**…画面が大きく、文字が読みやすい
・**パソコン**…長い文章を打ったり、読んだりするのに向いている
※ 古い機種では、アプリが入らないこともあります。
※ 自分専用の機器を使いましょう。他人や誰でも使えるものは避けてください。

2 インターネットにつながること

家のWi-Fi（ワイファイ）か、スマホの通信を使います。
※ スマホの通信は「ギガ（通信量）」を使います。家ではWi-Fiにつなぐと安心です。

3 メールアドレス（または電話番号）

続けて使うための「登録」に使います。
サービスによって、**Googleアカウント**や**SNSのアカウント**などでも登録できます。
※ 登録しなくても試せるサービスもあります（くわしくは、その4）。

4 パスワードを書きとめるメモ帳

登録のときに決めるパスワードを書いておきます。
ほかの人に見せず、大切に保管しましょう。

その3 用意するもの

お金はかかるの？

多くのサービスは**無料**で始められます。「有料プラン」「アップグレード」の案内が出ても、申し込まなくて大丈夫です。

困ったら・・・

分からないことがあったら、大垣市が開設している**「デジタル相談」**へ相談しましょう。

- 面談による相談

曜日	時間	場所
月曜日	13時30分～15時30分	綾里地区センター
火曜日から日曜日	13時30分～18時 ※17時30分受付終了	大垣市情報工房デジタルひろば

- 電話による相談

曜日	時間	電話番号
火曜日から日曜日	9時～18時 ※17時30分受付終了	大垣市情報工房 0584-75-7008

チェックしてみましょう

- [ ] スマホ・タブレット・パソコンのどれかがある
- [ ] インターネットにつながる
- [ ] メールアドレス（または電話番号）がわかる
- [ ] パスワードを書くメモ帳を用意した

ぜんぶそろったら、「その4」へ進みましょう！

その4 AIを使い始めよう

① 始め方は2通り（どちらか一つでOK）

A アプリを入れる



1. 「App Store」（iPhone）か、「Playストア」（Android）を開く
2. サービスの名前（例：ChatGPT）で探す
3. **提供元を確かめて**「入手」「インストール」をタップ（押す）　※次ページ参照

B ホームページを開く



1. ブラウザ（インターネットを見るソフト）を開く
   例：Microsoft Edge、Google Chromeなど
2. 公式のアドレスを入力する
   例）
   ・ChatGPT　https://chatgpt.com
   ・Gemini　https://gemini.google.com
   ・Claude　https://claude.ai
3. アプリを入れずに使えます。

その4 AIを使い始めよう

にせもののアプリ・サイトに注意

名前がよく似た、にせものがあります。**URLや提供元（会社名）**を必ず確かめましょう。

≪主要なAIサービス≫

※ 下記のサービスは一例です。大垣市が特定のサービスをすすめるものではありません。

ChatGPT	Gemini	Claude
https://chatgpt.com	https://gemini.google.com	https://claude.ai
提供元 OpenAI（オープンエーアイ）	提供元 Google（グーグル）	提供元 Anthropic（アンソロピック）

※ 次のような場合は使うのをやめましょう。

- すぐに多くの個人情報を要求する
- アプリ名が微妙にちがう（「ChatGPT AI」「GPT Chat AI」など）
- 無料に見せて、すぐに料金を要求する（「3日間無料、その後毎週〇円」など）
- 同じような短いレビュー（評価）が大量にあるなど、レビューが不自然

その4 AIを使い始めよう

保護者の方へ ～AI利用、ご家庭で見守りを～

AIは学びに役立つ一方、使い方を誤ると思わぬトラブルにつながるおそれがあります。

ご家庭での4つの心がけ

1. サービスごとに対象年齢や利用条件が決まっています。事前に利用規約で確認しましょう。
   - ChatGPT：13歳以上（18歳未満は保護者の許可が必要）
   - Gemini　：13歳以上（13歳未満は保護者の管理のもと、利用できる場合あり）
   - Claude　：18歳以上（18歳未満は利用できません）

   ※　令和8年11月現在

2. ルールを親子で話し合いましょう。使う時間・場所・目的を決め、ときどき使い方を一緒に確認しましょう。

3. 個人情報を入れないと約束しましょう。名前・住所・学校名・顔写真などは入力しないよう伝えましょう。

4. AIは「考えるための道具」です。答えをそのまま写すのではなく、まず自分で考え、ヒント集めや答え合わせに使うよう声をかけてください。AIの答えには間違いがあることも、あわせて伝えましょう。

その4 AIを使い始めよう

② 登録（アカウントづくり）

サービスによっては、登録しなくても試せます（例：ChatGPTのホームページ）。
続けて使うときは、**メールアドレス**や**Googleアカウント**などで登録します。

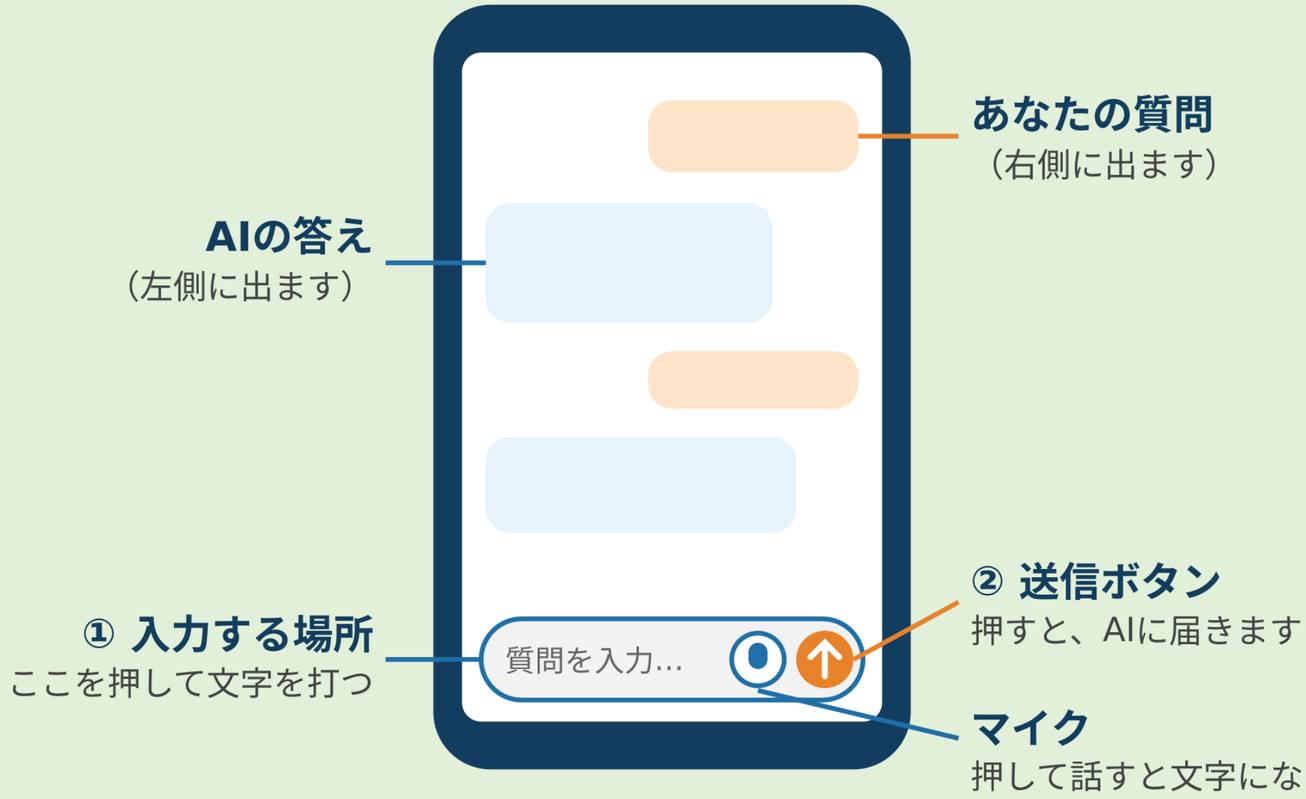


登録するときの約束

1. パスワードは、ほかの人に教えない。その3で用意したメモ帳に書いて、大切に保管しましょう。
2. 「有料プラン」「アップグレード」に申し込まなくても大丈夫。最初は無料プランでも十分使えます。
3. 他人や誰でも使えるパソコン・タブレット・スマホでは登録しないようにしましょう。

その4 AIを使い始めよう

③ 画面の見方（どのサービスも、だいたい同じ）



※ 説明用のイメージ図です。実際の画面の形や入力する場所、ボタンの位置は、サービスによって少し違います。

準備ができたら、「その5」で話しかけてみましょう！

その5 さっそく話しかけてみよう

上手な頼み方は「4つのことを伝える」

AIへの質問やお願い（指示）のことを「プロンプト」と言います。
人に頼むときと同じで、くわしく伝えるほど、ほしい答えが返ってきます。

例）AIに手紙を書いてもらう時

1 だれのため
例）離れて住む孫へ

＋

2 なんのため
例）入学の祝い

＋

3 どんな条件で
例）小学1年生でも読める

＋

4 どんな形で
例）5行くらいで

その5 さっそく話しかけてみよう

△ 伝える内容がすくないと…

あなた
手紙を書いて

→ だれに、何の手紙かわからず、思っていたものと違う答えになりがちです。

◎ 4つを伝えると…

あなた
離れて住む孫へ、小学校入学のお祝いの手紙を書きたいです。小学1年生でも読めるように、ひらがな多めで、5行くらいにしてください。

→ 目的に合った、ちょうどよい答えが返ってきます。

一度で決めなくて大丈夫。

「もっと短く」「もう少していねいに」と、続けてお願いできます。

その6 暮らしで使ってみよう

こんな場面で、AIが手助けしてくれます。
ほかにも、俳句の季語さがしや旅行の持ち物リストなど、使い方は自由です。

① むずかしい言葉を、やさしく教えてもらう

あなた
「サブスク」って何ですか？ 高齢者にもわかるように、3行で教えて。

AI
サブスクリプションの略で、商品やサービスを一定期間ごとに決まった料金を払って利用する仕組みのことです。

② 回覧板やお知らせの文案を作成してもらう

あなた
町内清掃のお知らせを作りたいです。日時は〇月〇日 朝8時、集合は公民館前。読みやすい文章で。

AI
【町内清掃のお知らせ】
日ごろより自治会活動へのご協力、ありがとうございます。
……(続く)

③ お出かけのアイデアをもらう

あなた
大垣で、ひざにやさしく、あまり歩かずに楽しめる半日のお出かけ案を考えて。

AI
水門川沿いの散策や「奥の細道むすびの地」周辺の見学がおすすめです。
……(続く)

※ 答えの文は例です。同じ質問でも、答えは毎回変わります。
※ お店の営業日や施設の情報は、必ず公式の情報で確かめましょう。

その7 AIの「うっかり」に気をつけよう

AIは、まちがったことを
自信たっぷりに答えることがあります

たとえば、こんなこと

あなた
大垣市のわたしの地区の、燃えるごみの日はいつ？

AI
火曜日と金曜日です。

※ 上の会話は説明のための例です。

→ 実際は、ちがう曜日だった！

AIは地域ごとの細かい決まりや、最新の変更を知らないことがあります。
それでも、もっともらしく答えてしまいます。

その7 AIの「うっかり」に気をつけよう

大事なことは「自分で確かめる」

法律・手続き、日時・場所

市の公式ホームページ、「広報おおがき」、市役所の窓口などで、確認しましょう。

病気・お薬

かかりつけのお医者さん、薬局の薬剤師さんに確認しましょう。

お金・契約

銀行や専門家（くわしい人）、市役所の無料相談などで確認しましょう。

ニュース

新聞やテレビなど、いくつかを見くらべましょう。

AIの答えは「メモ」くらいに考えて。
決めるのは、あなた自身です。

その8 安心の合言葉「みずのみやこ」

「水の都おおがき」にちなんだ合言葉で、6つの約束を覚えましょう。

み

身元がわかることは、入れない

名前・住所・電話番号・暗証番号などの情報は入力しない。入力した内容は、AIに保存されることがあります。

→3ページ

ず

ずるい「にせもの」に注意

名前がよく似た、にせもののアプリやサイトがあります。提供元（会社名）を確かめてから使いましょう。

→9ページ

の

のみこまずに、確かめる

AIは、答えをまちがうこともあります。そのまま信じず、いったん立ち止まって確かめましょう。

→3、16ページ

み

見せない・教えないパスワード

パスワードは、ほかの人に教えてはいけません。メモ帳に書いた時は、大切に保管しましょう。

→6、11ページ

や

やっぱり最後は自分で決める

健康・お薬・お金・法律など大事なことは、AIに決めさせない。お医者さんや窓口に相談して、自分で決めましょう。

→3、17ページ

こ

ことわってOK、「有料」の案内

「有料プラン」「アップグレード」と出ても、すぐに押さなくても大丈夫。無料のままでも使えます。

→7、11ページ

み・ず・の・み・や・こ

この6つを守れば、AIは暮らしの頼もしい味方になります

付録 ふりかえりクイズ

正しいと思えば「○」、ちがうと思えば「×」を書いてみましょう。

1. AIは、心や気持ちを持っている。 ☐
2. AIを使うには、新しいスマホを買う必要がある。 ☐
3. AIへのお願いは、くわしく伝えたほうがよい。 ☐
4. アプリは、名前が同じなら、どれを入れても安全だ。 ☐
5. AIが自信たっぷりに答えたら、正しい。 ☐
6. AIに自分の住所や電話番号を入れてはいけない。 ☐
7. パスワードは家族や友だちになら教えてもよい。 ☐

付録 ふりかえりクイズ 答え

1. ✕ **AIは、心や気持ちを持っている。**覚えた言葉から、それらしい答えを作っています。（その2）

2. ✕ **AIを使うには、新しいスマホを買う必要がある。**ふだん使っているもので大丈夫です。（その3）

3. ○ **AIへのお願いは、くわしく伝えたほうがよい。**「だれのため・なんのため・どんな条件で・どんな形で」の4つを伝えましょう。（その5）

4. ✕ **アプリは、名前が同じなら、どれを入れても安全だ。**にせものもあります。提供元を確かめましょう。（その4）

5. ✕ **AIが自信たっぷりに答えたら、正しい。**まちがいを自信たっぷりに答えることがあります。（その7）

6. ○ **AIに自分の住所や電話番号を入れてはいけない。**個人情報など身元がわかることは入れてはいけません。（その8 1つ目の「み」）

7. ✕ **パスワードは家族や友だちになら教えてもよい。**パスワードは人に教えてはいけません。大切に保管しましょう。（その8 2つ目の「み」）

さいごに

まずは一つ、気軽に質問してみましょう。
AIは、何度聞いても怒りません。

こわがらず、たよりすぎず。
暮らしに役立つ AIとのつきあい方

はじめてのAIガイド ｜ 大垣市民向けガイド





このガイドのお問い合わせ

大垣市役所 情報企画課
電話：0584-47-8249（直通）