



パソコン 3R 協議会（データ消去について）：

[https://www.pc3r.jp/home/data\\_erase.html](https://www.pc3r.jp/home/data_erase.html) 参照

データ消去後、パソコンメーカーの専用窓口に連絡し引取を依頼します。

2003年10月以降に販売されたパソコンには、パソコンの裏面の銘板などに「PCリサイクルマーク」がついています。

このマークがあれば購入時に回収費用を支払い済みですので、無料で引き取りされます。

パソコン 3R 協議会（家庭系 PC リサイクル）：

<https://www.pc3r.jp/home/index.html> 参照

又鎌倉市ではホームページで、市と協定を締結した一連の作業も行う回収業者を紹介しています。

ご依頼やご不明な点はなんでも相談にお問合せください。

---

## 【2】スマホ・アドバイス

### ◎ スマホのデータ通信料プランについて

スマホを使っているとデータ通信料が気になりますね。

もちろん Wi-Fi 接続の場合は気にする必要はありません、あくまでも携帯電話回線（4G や 5G）を使うモバイルネットワークを使った場合です。

データ通信量の目安は、具体的な使用状況や活動内容によって異なりますが、一般的なガイドラインは以下のようになります。

データ通信量 1GB で利用できる範囲はそれぞれ

1. メール送受信（添付ファイル付き）：約 2,090 通
2. ニュースサイトなどのインターネット閲覧：約 3,490 ページ
3. インターネット動画の視聴（中画質）：4.5 時間（Youtube では 30 分程度）
4. 音楽のダウンロード（1 曲 4 分程度）：150 曲
5. LINE 電話：55 時間

合計では 5GB/月の契約で上記すべての範囲が理論上は可能です。

ご自分の使い方を分析して、このガイドラインの数字を使って積み上げてみて下さい。契約しているデータプランよりはるかに少ない場合は、再契約して月額費用を下げるができます。

上記 1～5 以外の使い方をされ、ガイドライン値がご不明の方は、なんでも相談へお電話ください。

---

## 【3】スマホ 用語

### ◎ LINE 公式アカウント

LINE 公式アカウントとは、コミュニケーションアプリ LINE 上で、企業や店舗が、友だち追加してくれたユーザーに対し、直接情報を届けるサービスの事です。

例えば 鎌倉市公式アカウント に友達登録すると、

（下記鎌倉市ホームページ URL から登録可能です）

毎日、市のイベントの通知や広報の発行、ゴミ出し等の情報が送付されてきて便利です。

<https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/gomi/kamakuragomisirabe.html>

