



# CTF通信

集う・遊ぶ  
学ぶ・働く

第128号

2013年11月

発行：CTF松阪

## サポート従事者スキルアップ研修会開催

10月21日（月）と28日（月）にCTF 松阪主催のサポート従事者スキルアップ研修会が開催され、会員延 17 名が受講しました。（写真右上・下）

毎週火曜日に開催しているパソコン講座でも取り上げられる機会の多いワードの小ワザや裏ワザの習得をはじめ、三重県難病医療専門員の中井美智子氏から、医学が発達した現在でも原因が究明されず病状の進行を止める手だてのない難病と言われる病気の特徴や、関連する諸制度について講義をいただき、受講者はこれからもより自信を持ってサポートできるようになりました。

今年度のサポート従事者スキルアップ研修会はあと 1 回、12月16日（月）9時30分から11時30分に松阪市障害者福祉センターで、パソコンのトラブル解決についてをテーマに開催されます。日ごろ障がい者の方、難病患者さん方のITサポートに従事されている会員の方、これからやってみようかと思っておられる会員の方、ぜひご参加ください。

お問い合わせと参加申し込みはCTF 松阪事務局まで



## 悩みのタネ Windows XP



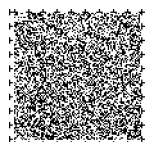
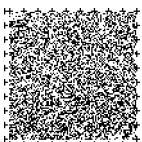
来年4月のWindows XPとMicrosoft Office 2003のサポート終了まで半年を切って、Microsoft社からは新しいバージョンにアップするようにとのアナウンスがされている。

私が日常的に使っているのは、Windows 7とMicrosoft Office 2007なので問題がないが、Windows XPにしか対応しないアプリケーションを使わなければならないときがたまにある。これにどう対処するかが悩みのタネである。

アプリケーションを全てWindows 7対応のものに換えるのも一方法であるが、それなりの出費を覚悟しなければならないのと、Windows 7対応のものが無いアプリケーションもある。

そこで考えたのは、Windows XP機ではインターネットに接続できなくする方法である。ただ私のパソコンは、1台のパソコンで起動時にWindows 7かWindows XPかを選択して起動するようになっているので、単純にLANケーブルを引っっこ抜くわけにもいかない。また、プリンターやハードディスクがLAN接続されている。このような環境でWindows XPを家庭内のネットワークに限り使用し、インターネット接続だけはできないようにする方法があるかどうか？

しばらくは悩ましい日々を過ごすことになりそうだ。どなたかいい解決策を教えてくださいませんか。  
H.O



今月号は文字数が多いので、第1ページと第4ページにSPコードを2個付けてあります。第1ページと第4ページでは、先に左下のSPコードを、次に右下のSPコードを読んでください。

## 【Word 2010】文書を1ページ内に収める方法（1）

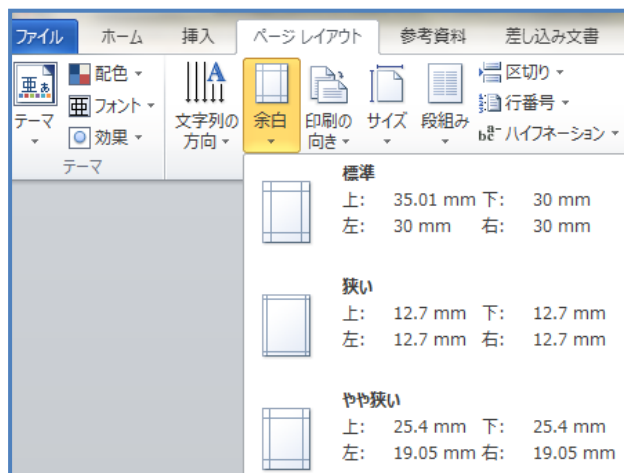


文書作成ではよく最後の数行がページからはみ出て次ページになってしまうことがある。このままでは文書が読みにくく用紙もムダになってしまう。ここでは少しだけはみ出てしまった文書を1ページ内に収める方法を紹介する。

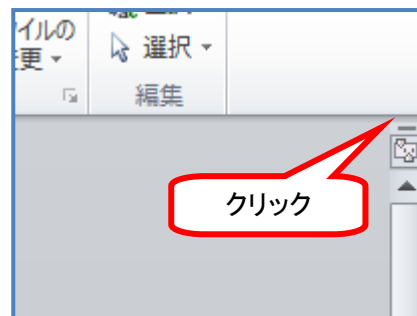
### 余白を広げて1ページあたりの行数を増やす

Word 2010 で新規作成(A4)すると標準で余白が上 35.01mm、下、左右 30mm で確保されている。この余白を調整することで編集領域が広がり文字数を増やすことができる。

余白の設定は「ページレイアウト」タブの「余白」から「狭い」や「やや狭い」などのプリセットを利用することで拡大できるが、1行あたりの文字数まで増えるためレイアウトが崩れることがある。1行あたり文字数や表の幅を変えたくない場合は、ルーラーを使って上下の余白だけを調整する。

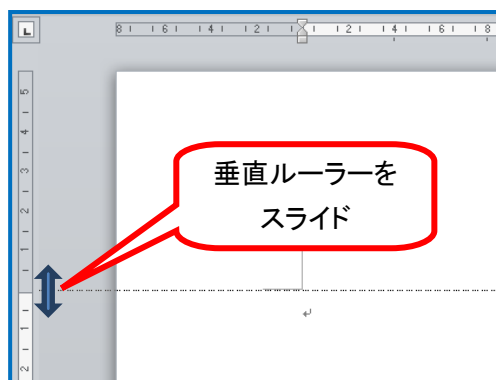


ルーラーを表示するには、右端の垂直スクロールバー上端の「ルーラー」をクリックする。編集領域の左側に垂直ルーラー、上部に水平ルーラーが表示される。グレー部分が用紙の余白、白い部分が編集領域を表わしている。

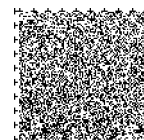


余白のサイズを調整するには、グレーの部分と白い部分の境界線をドラッグで移動させる。1ページあたりの行数を増やす場合は、垂直ルーラーの上端を上、または下端を下方向にドラッグする。これで次ページにはみ出ていた部分が前のページに収まるようになる。

ルーラーのドラッグによる目分量ではなく、直接数値で余白サイズを設定する方法もある。「ページレイアウト」タブから「余白」→「ユーザー設定の余白」とクリックしてページ設定画面を表示し、「余白」タブでサイズを入力する。余白数値を小さくすれば1ページ当たりの編集領域も増え1ページ内に文書が収まるようになる。



次号に続く



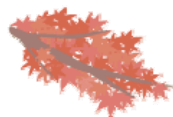
## 活動報告

【10月】

障がい者対象個人向けパソコン講座  
(1日、8日、15日、22日)

サポート従事者スキルアップ研修会  
(21日、28日)

訪問ITサポート  
(16日(2件)、18日、24日(2件))



## 活動予定

【11月】

障がい者対象個人向けパソコン講座  
5日、12日、19日、26日  
9:30~11:30  
松阪市障害者福祉センターにて



## 続・松阪食べある記

### コキーユ

今月は下村町の県道147号線(通称三重高通り)と県道756号線(通称近鉄道路)との交差点近くにある「コキーユ」を訪ねました。

このお店、ちょうど2年前に「松阪食べある記」で訪問したカレーうどん専門店「たま樹」のすぐ近くにある。外観からのイメージとは違い、小さいけれど明るい店内で、おしゃれなカフェという感じです。

評判のスパゲッティのランチをいただきました。濃厚でマイルドな味付け、リピーターが多いという理由もわかりましたが、この料理をスパゲッティと呼ぶ年代の編集部員には、年齢的に少し無理のあるお店だったかな？

明太子ときのご大葉のせ 1,260円(写真上)

ベーコンときのご 1,260円(写真中)

なすのミートソース 1,260円(写真下)

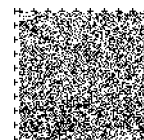
所在地：松阪市下村町1071-1

電話：0598-29-4091

営業時間：11:30~14:30(L.O. 14:00)

17:00~21:00(L.O. 20:00)

定休日：日曜日



今月は、ワーク会員さんのスキルアップのための研修を担当されているほか、日本舞踊、カラオケなど趣味のサークルでもご活躍の A.S 様からご投稿をいただきました。

### 家族旅行



A.S

10月の連休に1泊で息子が暮らす東京に、主人と娘と出かけました。

1日目は品川で、屋形船に乗って東京の夜景を見ながら隅田川の遊覧を楽しみました。食事を頂き、お台場やスカイツリーを見て回りました。船上からも夜景が楽しめ、久々に会う子供との楽しい時間でした。

2日目は、スカイツリーに出かけ、7階の天空でプラネタリウムを見ました。

私達が見たのは、大宇宙からとらえた「世界遺産の不思議」をテーマにしたものでした。ペルーのマチュピチュとカンボジアのアンコールワットの一つバイヨンが取り上げられていました。スケールの凄さに驚き、私も大宇宙の一部である事を体感し、宇宙の凄さ神としか思えないこの世の神秘に思いをはせました。

その後スカイツリーに上り、東京の街を見下ろし、改めて人のなせる凄さを感じました。

宇宙のほんの一部である地球、その中の人類、その人間が作り出す知識の凝縮であるスカイツリーに人のなせる技術の凄さを感じます。

愛の結晶である子供たちがいて私たち家族がいる。宇宙そして地球誕生のその時から受け継がれた人類の継承を感じました。

日々の生活で、自分・家族・地域単位でしか物事が見えずそして、感じられないでいる私には大きな刺激になり、私の住む地域から日本そして地球、宇宙へと思いをはせる事が出来た家族旅行になりました。全てに感謝です。

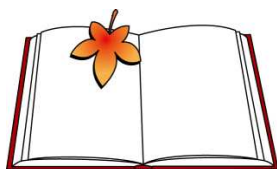


### 編集後記

日が早く落ち、夜が長くなったと感ずますね。暦では、霜月・雪待ち月とも言うみたいです。公園の銀杏の葉も黄金色に染まり秋ももう過ぎ去りますね。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。皆さん風邪には気を付けてくださいね。

それから熱々のおでん等美味しくなります。家に閉じこもらず此の季節を楽しみましょうね。又年賀はがきも発売されます。皆さん楽しんで年賀状を書きましょうね。

火曜日のCTFの講座でお手伝いいたします。



## CTF 通信第 128 号

2013年(平成25年)11月発行

発行者 ITを活用した障がい者支援NPO法人

CTF 松阪

発行責任者 川 口 保 美

住 所 〒515-0081

松阪市本町2181-1

電 話 0598-21-7268

U R L <http://ctf.dip.jp/>

