



### CTF松阪 会員親睦会

10月7日 CTF 松阪の会員親睦会が飯高で開催されました。今回の目玉は何といっても“蕎麦打ち”です。7年ほど前にも“蕎麦打ち”を15名の方々に体験して頂きましたが、女性会員の多くが参加されなかったとのことでしたので、今回再度企画しました。半数ほどの方が“蕎麦打ち”初めての未経験者で、期待が膨らみます。参加者は10名、3台の自動車に分乗し「飯高道の駅」めざして出発です。朝9時半ごろ到着。お二人の先生から早速、手順の説明をして頂きます。作業は二人一組で、五組に分かれます。そば粉8割とつなぎである小麦粉2割の材料（二八蕎麦と呼ぶ）に水を加えて、こねるとだんだん粘りけが出てきます。生地は表面につやが出てきたら、最後に円錐状に生地を丸めてこねは完了です。のし板に軽く打ち粉を振って生地がくっ付かない様にします。のし棒を使って丸く均一の厚みになるように生地を延ばします。その次に、角出し-延ばし、本のし-延ばしをした後、3枚に重ねます。この後、いよいよ切断です。これが難しい!!!幅が広すぎると“きしめん”のようになり、狭すぎると“髪の毛”のようになるため、幅1.3mmくらいになるように切断するのが肝要です。以上の工程を手早くしないとパサパサの蕎麦になるため、結構慌ただしい。



こねる



切る



食べる

それやこれやで皆さん、初めての経験で戸惑いましたが、苦労したあとで自分が打った蕎麦を食べるといのは格別の味でした。先生方、有難うございました。



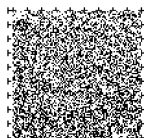
珍布峠切通

蕎麦を堪能した後、道の駅で買い物をしたりして暫し休憩。「新日本歩く道紀行100選」歴史の道「」に認定されているハイキングコースをウォーキングしました。ボランティアガイドさんによる案内で、珍布（めずらし）峠切通、礫石（つぶていし）など約2時間散策しました。皆さん、楽しんで頂けたでしょうか？また今度お会いしましょう。

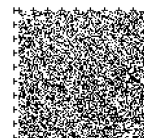


### みえ松阪マラソン

2023年12月17日（日）、三重県下で唯一となるフルマラソンが昨年に続き開催されます。これに合わせて沿道の草刈り、応援メッセージなどの準備が始まりました。昨年エイドステーションの目玉でもあったサイコロステーキが午前中になくなってしまいましたが、今年は5割増しの量で対応するようです。またトンネル内のプロジェクションマッピングも前日に観覧できるようです。ぜひトンネルを歩いてみてください（1km程度）



UP



## 生成 AI で年賀状イラストを作成



年賀状の予約も始まり今回は生成 AI を用いて年賀状のイラストを作成してみる。

手順

### 1. Microsoft Edge を起動

Edge サイドバーの Image Creator を使用します。  
プロンプトに作りたいイラストを文章で支持します。  
今回は「業務用画風の年賀状。白い東洋龍が「2024」という文字に炎を吐いている。炎はドラゴンの口から放射する。背景は格闘ゲーム風」



1024 x 1024

生成画像は正方形で出力されます。

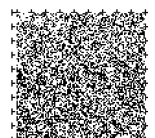
### 2. Clipdrop で拡張

生成した画像を年賀状のサイズに合わせて左側を拡張します。  
これには先月号で紹介したサイトの UNCROP を用いて拡張します。



### 3. Word で仕上げ

謹賀新年等の文字や挨拶文を挿入し年賀状を仕上げます。





## 活動報告

【10月】

障がい者対象個人向けパソコン講座

(3日、10日、17日、24日)



## 活動予定

【11月】

障がい者対象個人向けパソコン講座

7日、14日、21日

松阪市障がい者福祉センター 9:30~11:30

### 徒然なるままに

#### 我々日本人のルーツは？

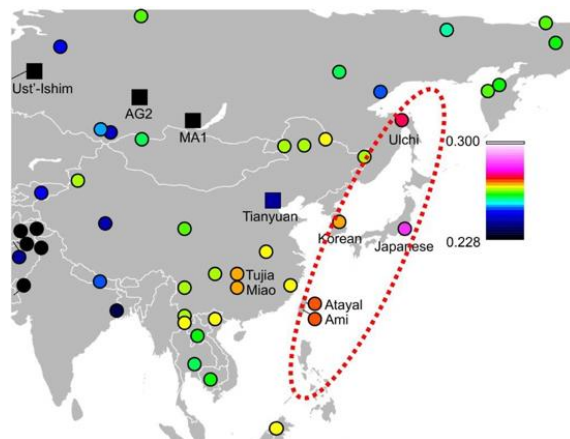
以前、「日本人は単一民族である」とか、「我々は縄文人の血を引いておらず、直接の祖先は“弥生人”である」などと云われていたと思うが、本当はどうなのかな？最新の研究成果を調べてみたのじゃ。実際には、縄文人と弥生人の混血によって形成されたようじゃ。

縄文人は、日本列島で 16,000 年前から 3,000 年前まで続いた縄文時代の狩猟採集民であり、現代日本人は、遺伝情報の約 12% を縄文人から受け継いでいることも明らかになったそうじゃ。

国立科学博物館、国立遺伝学研究所、東京大学、金沢大学、山梨大学、札幌医科大学、東海大学からなる共同研究グループは、北海道礼文島の船泊遺跡から出土した約 3,800 年前の縄文人の全ゲノムを高精度で解読することに成功したのだそうじゃ。

船泊遺跡から出土した縄文人のうち、最も保存状態の良かった男女 2 人の大臼歯から DNA を抽出して、ゲノム分析を行い、全ゲノム配列を高精度で決定することに成功したそうじゃ。これらのゲノム情報から縄文人は狩猟、漁撈が生業活動の中心であったこと、小さな集団で生活していたことまで分かったそうじゃ。“歯”を分析してそんなことまで分かるのかのう？

また、縄文人は、最も古い時代にアメリカ先住民を含む東ユーラシア集団から分かれ、独自に進化した特異な集団だったこと、またウルチ（ウリチとも発音する、北朝鮮のすぐ北側に位置するロシア連邦アムール川下流）、韓国人、台湾先住民、オーストロネシア系フィリピン人と遺伝的に近いことも分かったそうじゃ（右図）。



縄文人とは、現在の北海道から沖縄本島にかけて住んでいた人たちを指す。平均身長は男性が 160 センチ弱、女性は 150 センチに満たない人が多く、現代の日本人と比べると背は低いが、がっしりとして、彫りの深い顔立ちが特徴だったそうじゃ。

【参考】国立遺伝学研究所、

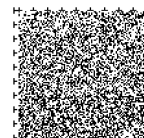
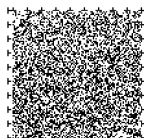
読売新聞、

斎藤「核DNA解析  
でたどる日本人の源流」



縄文人の男女

弥生人の男女





今年の夏は暑かったですね。

名古屋の猛暑は格別で、今夏の気象データを見返すと、8月13日には38.9℃を記録しました。因みに津市では7月18日の37.3℃、松阪市(飯南)では7月18日の37.4℃が最高気温でした。この暑さで、これまで以上にどこへも出ず、TVアナウンサーの助言に従い、ためらわずに24時間エアコンを使って楽ごもりをしていました。

ある日、スマホの画面に触ると「モヤモヤ」という感じで揺れ動くことに気づきました。ケースから出してよく見ると、前面パネルがボディから外れるくらいに膨らんでいました。知人に話すと、「バッテリーが劣化したのだから買い替えるしかない」とのつれない返事。

これまでのスマホ、どんなときに使っていたかという、外出時(めったに外出しない)の連絡用と、たまに息子や孫が送ってくるLINEを見るとときくらいで、なくてもよいと言えば言えないようなものですが、やはり手放す決心がつかず、電話とLINEができる最低限の性能のものを買い、通信回線は維持費の安い格安SIMを選びました。

アマゾンで購入したスマホ本体は「SIMフリー」機Aquos wish、電源を入れると「Rakuten」の文字!? どうも楽天モバイル用の端末のようです。インストールされているアプリを見ると、楽天イーグルス公式スマホアプリ、楽天ポイントカード、楽天レシビ等々20件近くの楽天関連のアプリがありましたのですべて即アンインストールしました。

LINEデータの移行、MicroSDカード内データの移行、連絡先データの移行などの作業に手間取りましたが、ネットの情報を参考にしてどうにか終わりました。

前のスマホでもそうでしたが、使い勝手が今ひとつしっくりと馴染めないうところがあります。用もないのに「ポッポー」と鳩が鳴いたり、ひとつ前の場面に戻りたいときや記号を入力したいときなど思うようにできなったり、また、無意識に画面に指が触れたりして突然画面が変わりびっくりします。「スマホはよう使わんわ、パソコンのほうが好き!」と思う日々です。



### 編集後記



10月初旬に開催されました会員親睦会の様子を掲載しました。今回はそば打ち体験でした。みなさん上手くてきたようですね。

コロナウイルスのワクチン接種も始まりました。もう接種されましたでしょうか。

ここのところ急に朝晩冷え込みようになってきました。

日中の気温差が大きく体調不良になりやすいのでご注意ください。



## CTF 通信第 248 号

2023年(令和5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 山田 則 男

住所 〒515-0083

松阪市中町 6-9-1401

電話 0598-26-6333

<http://ctf-matsusaka.sakura.ne.jp/>

