



CTF通信

集う・遊ぶ
学ぶ・働く

第264号

2025年3月

発行 CTF松阪

CTF 松阪会員スキルアップ研修会を開催

2月8日にスキルアップ研修会（5講座）が開催され、10名の方々が参加されました。

- (1) 講師：伊藤義徳 演題：「三重にジオパークを！！」
内容：日本列島を縦断する約 1000km の“中央構造線”が松阪市西部を通っており、それら地質遺産の意識を高めることで地域住民が誇りと愛着を持って地域の持続化に繋がりたい。
- (2) 講師：櫛田壽一氏 演題：「マイナンバーカードの更新手続き」
内容：“マイナンバーカード”を取得した 10 年後に必要な更新手続きについて、スマホでの申請方法や顔写真のチェックポイントなどを紹介。
- (3) 講師：荻田利一氏 演題：「認知症にならないために」
内容：「もう年だから」「昔は良かったなあ」「面倒くさい」などと、“認知症になりやすい危険な口癖 5 つ”を避けることによって、ポジティブ・マインドに。
- (4) 講師：新谷登志弘氏 演題：「河村瑞賢」
内容：河村瑞賢は江戸時代初期に現在の南伊勢町に生まれた豪商で、本州の東廻り航路や西廻り航路を開拓したほか、畿内特に“淀川下流”の治水事業に尽力した。
- (5) 講師：山田則男氏 演題：「紫式部と清少納言」
内容：昨年の NHK 大河ドラマ“光る君へ”に因んで、石山寺や源氏物語・紫式部・清少納言を紹介。



研修会の様子



氏郷公430回忌法要・墓参に参加しました！

N.Y 2025

蒲生氏郷顕彰会に設立当初から会員となりましたが、2月7日氏郷公の命日に行われた“氏郷公430回忌法要”バス旅行に初めて参加させて頂きました。京都大徳寺へ行くのは2回目で、その中にある塔頭“黄梅院”の中へは普段入れませんが、今回は特別に長い廊下を通過して一番奥の間に通して頂き法要に参加させて頂きました。

松阪市や日野市ほかから200名ほどが参加。その後、氏郷公のお墓参りも。昼食は圓山公園で京都料理を堪能した後、知恩寺（知恩院とは別です！）の塔頭“瑞林院”にある冬姫のお墓参りと旧三井家下鴨別邸を見学させて頂きました。楽しい&有意義な一日でした！



瑞林院にある“冬姫の墓石”

YouTube を快適に楽しむために



YouTube は、動画コンテンツが豊富で非常に便利なプラットフォームですが、時にはその多くの情報や広告、関連動画の提案が邪魔になることもあります。特に、ショート動画やコメント、関連動画の表示が気になる方には、非常にストレスを感じることもあるでしょう。そこで今回は、YouTube をより快適に楽しむための拡張機能「UnTrap for YouTube」をご紹介します。

1. UnTrap for YouTube とは？

「UnTrap for YouTube」は、YouTube での視聴体験を向上させるために設計されたブラウザ拡張機能です。このツールは、YouTube のおすすめ動画、ショート動画、コメント、関連動画、トレンドといった不要な要素を非表示にすることができます。これにより、よりクリーンで集中できる視聴環境を作り出します。



2. 主な機能

- おすすめ動画の非表示：
あなたの興味に合わない動画の提案を排除し、視聴したい動画に集中できます。
- 短編動画の隠蔽：
短くて注意をそらすような動画を非表示にし、長編のコンテンツにアクセスしやすくします。
- コメントの非表示：
コメントセクションを隠すことで、視聴体験をよりシンプルに保てます。
- 関連動画のカスタマイズ：
関連動画を非表示にすることで、視聴時の集中力を高めます。

3. インストール方法

この拡張機能を導入するのは非常に簡単です。まず、以下の手順で進めてください。

使用しているブラウザ（Chrome または Firefox）を開きます。

Chrome ウェブストアまたは Firefox アドオンサイトで「UnTrap for YouTube」を検索します。

「追加」ボタンをクリックし、インストールを開始します。

インストールが完了すると、ブラウザの右上にアイコンが表示されます。

4. 設定とカスタマイズ

インストールが完了したら、次は設定を行きましょう。アイコンをクリックすると、設定メニューが開きます。ここでは、各種機能をオン・オフしたり、好みに応じてカスタマイズしたりすることができます。

特に、「動画品質」の設定では、720p や 1080p、さらには 4K や 8K 画質まで選ぶことができるため、快適な視聴体験を実現できます。また、全ての短編動画やバナー広告を隠すオプションも設定可能です。



活動報告

【2月】の活動報告

障がい者対象個人向けパソコン講座

(4日、11日18日、25日)



活動予定

【3月】の活動予定

障がい者対象個人向けパソコン講座

4日、11日18日、25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

清少納言と紫式部は仲が良かった？それとも“ライバル関係”？

清少納言の父親（清原元輔）は、周囲に笑いを振りまく明るいオヤジさんだったので、清少納言の性格に影響を与えたとされている。

一方、紫式部の父親（藤原為時）は紫式部に心無い一言を放ったり、藤原道長に「偏屈」と言われてしまったように、ちょっと捻くれた頑固者だったようだ。この性格が紫式部に影響してしまったのか、彼女も朗らかとは言い難い人物だったことが自身の日記である「紫式部日記」によって明らかになっておるのう。

紫式部と清少納言、平安時代を代表する女流作家 2 人がともに父親の影響を受け、まったく正反対な性格に育ったというのは、とても面白いことだと感じるのう。

ライバル視される清少納言と紫式部であるが、『面識がなかった筈』と考えられるのう。清少納言と紫式部はともに宮廷で働いていたのであるが、宮仕えしていた時期が少しずれておる。

・清少納言→西暦 993 年頃～1001 年。定子（さだこ、ていし）に仕える。

・紫式部 →西暦 1005 年頃～1012 年以降。彰子（あきこ、しょうし）に仕える。

すなわち、清少納言が宮廷を去った約 4 年後に紫式部は宮仕えを始めており、清少納言と紫式部が同時に宮廷にいた期間はないのじゃ。ということで、**バチバチのライバル関係**だったわけではなさそうじゃ。しかしながら、『定子&清少納言たち』と『彰子&紫式部たち』が作り出す雰囲気には大きな違いがあって、**紫式部が『定子&清少納言たち』に大きな嫉妬を感じていた**ので、『紫式部が一方的に清少納言をライバル視していた可能性は大いにある』そうじゃ。

定子に仕えていた女性たちの空間は、知的で楽しい時間が過ごせる空間だったため、男性貴族たちからもたいへん評判であったのじゃ。しかし、定子が亡くなって清少納言が宮廷を去り、その後に紫式部は宮仕えを始め彰子に仕えたので、『彰子&紫式部たち』は『定子&清少納言たち』の後任のような立場となってしまった。常に『定子&清少納言』と比較される立場にあり、男性貴族たちは楽しかった『定子&清少納言たち』との思い出をいつも懐かしんでいたのじゃ。結果的に、**清少納言は紫式部が超えなければならない壁のような存在**になっていたのう。紫式部にとって面白くなかったのじゃな。また、紫式部は人付き合いが苦手な性格だったので、知的な部分を堂々とさらけ出す清少納言があまり好きではなかったものと思われるぞ。「紫式部日記」で、**清少納言に対して凄まじい酷評**をしておる、ああ恐ろしや！

【参考】Wikipedia、Microsoft Bing、Yahoo 知恵袋、Japaaan、hiizurukuni





ネムリゾートに宿泊してきました

A.K

久しぶりにネムリゾートに宿泊し、心身共にリフレッシュしてきました。以前は合歓の郷として知られていたこのリゾートは、自然に囲まれた素晴らしい環境ですね。

サニーロード経由で浜島まで行こうとしたんですが早速多気辺りで迷子になってしまいました。いつ着くことやら。やっとネムリゾートの看板を発見、やれやれと思った途端に複数の消防自動車が道路を封鎖。迂回してくださいとのことで目的地からはなれることに、またまた迷子になってしまった。このところ乾燥続きで山火事発生中とのことでした。

やっとの思いで見覚えのあるホテルに到着、受付を済ませ案内されたお部屋は、広々とした空間で、窓からは美しい自然の景色が広がっていました。リラックスできる環境が整っていて、心地よい時間を過ごすことができました。部屋には、必要なアメニティが揃っており、特に温かみのあるインテリアが印象的でした。夜は静かな環境の中で、ゆっくりと過ごすことができました。

夕食は、海の幸ふんだんなお料理を堪能しました。特に印象的だったのは、豪華な海鮮料理の数々です。料理の一つ一つが、まるでアートのように美しく、食べるのがもったいないほどでした。また、別の料理として、色鮮やかな海鮮の一品もありました。こちらも新鮮な素材を使用しており、味わい深い一皿でした。デザートには、抹茶を使ったスイーツがあり、食後のひとときをさらに特別なものにしてくれました。

夕食の後は、趣向を凝らした 3 つの湯を楽しむことができました。温泉は、自然の中に溶け込むような設計で、心身共にリフレッシュできる空間でした。特に、露天風呂からの眺めは素晴らしく、星空を見上げながらの入浴は、まさに贅沢な体験でした。温泉の効能も感じられ、疲れが一気に癒されますね。

ホテル内ショッパー押しとしてチーズケーキが並んでいましたので、マイヤーレモンチーズケーキをお土産に買ってきました。

翌日は、伊勢神宮を参拝してきました。伊勢神宮は、日本の神社の中でも特に重要な場所で、訪れるたびに心が洗われる思いがします。神社の周りには、自然が豊かで、静かな雰囲気漂っています。参拝後は、賑やかなおはらい町の散策を楽しみ、充実した時間を過ごすことができました。



編集後記



2 月もあっという間に過ぎ去り年度末に向けて何かと忙しくなりました。

確定申告もやっと終わったので、少しホッとしています。この時期は、自然の変化を感じることができる貴重な時間です。梅の花が咲き、桜の花が待ち遠しいこの季節は、心がウキウキします。これからの季節の変わり目を楽しみにしながら、日々を過ごしていきたいと思えます。



CTF 通信第 264 号

2025 年（令和 7 年）3 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/>