



NPO法人 **ITでマザル、ハタラク、拓き合う。**  
札幌チャレンジド

# HSK 札チャレ通信

札チャレ通信手話講座④ 料理/包丁 美味しい



**料理(する)/包丁**  
左手は材料を抑えるような形にして、  
右手を包丁に見立て、材料を刻むような仕草をします。



**美味しい/旨い**  
右手の手のひらで右頬を軽く叩きます。

## 目次

- 02.....札幌チャレ講習のご案内
- 04.....札幌チャレ講習カレンダー
- 05.....就労移行支援グループ紹介
- 06.....講習グループ紹介
- 07.....コラム「パソコンQ&A」
- 08.....就労移行支援グループメンバー募集
- 09.....ボランティア募集
- 10.....札幌チャレ講習参加申し込み用紙

昭和48年1月13日第3種郵便物承認 HSK通巻601号Vol.243  
 発行：2022年4月10日発行（毎月10日発行）  
 編集：〒060-0807 札幌市北区北7条西6丁目1番地北苑ビル2階  
 NPO法人 札幌チャレンジド TEL: (011) 769-0843  
 発行：HSK北海道障害者団体定期刊行物協会  
 定価：30円（年会費に含まれる）



## ～札幌チャレ講習のご案内（5月）～

### 【視覚】スマホ入門講座（iPhoneを使ってみよう）

火曜（午前3回）

受講日・時間	2022年5月17日、24日、31日 午前クラス（10時～12時半）				
受講料	3,900円	テキスト代	なし	チャレ	300チャレ（1,500円相当）まで使用可。
対象者	iPhoneをお持ちの視覚障がいの方				
締切	5月10日（火曜）	講師	篠原 光陽		
詳細	<p>iPhone（アイフォーン）はアップル社から発売されているスマートフォンです。これにはボイスオーバーと呼ばれる音声読み上げ機能が内蔵されています。ガラケー（折り畳み式の携帯電話）は、近いうちにサービスが終了となります。それに代わるスマートフォンは、日常生活をする上での連絡手段、手軽に調べものをするなど、情報収集を目的とした手段など、あらゆることができる機器です。今回は、電話の発着信、メールの送受信など、iPhoneを使う上での基本操作を学習します。</p> <p>※持参する物：ご自身が使用しているiPhone ※定員は2名。</p>				

【会場】NPO法人札幌チャレンジド 講習室

札幌市北区北7条西6丁目1番地 北苑ビル2階（tel:011-769-0843）

受講希望の方は10ページの「札幌チャレ講習 参加申し込み用紙」に記入し、FAXまたは郵送をお願いいたします。また、お電話でもお申し込みを受け付けています。事務局（011-769-0843）までご連絡をお願いいたします。

- 2022年度（2022年4月～2023年3月）初めての受講の方は、年会費1,000円をお納めください。
- 講習料金は全回数のセット料金です。（欠席等分の払い戻しはいたしません）
- 開催中止の場合のみ、受講希望の方、ボランティア希望の方へご連絡致します。

※入室の際はマスクの着用と手のアルコール消毒と体温測定をお願いします。

## ～札幌チャレ講習のご案内（6月）～

### パソコン超入門・後期講座

木曜（午前 3回）

受講日・時間	2022年6月2日、9日、16日 午前クラス（10時～12時半）				
受講料	3,900円	テキスト代	1,320円	チャレ	300チャレ（1,500円相当）まで使用可。
対象者	マウス操作・文字入力ができる方。				
締切	5月26日(木曜)	講師	前田 和範		
詳細	<p>パソコンを初めて操作する方も安心して学べます。後期講座では、スマホやデジカメの写真を楽しむ、メールを楽しむ、ファイルとフォルダー操作の基本を学びます。使用する参考書は、文字や画面が大きく読みやすいのはもちろん、操作の手順がわかりやすく並べられているので、途中で迷うことはありません。</p> <p><b>※持参するもの</b></p> <p>①USBメモリー（持っている方）</p> <p><b>※定員は4名。この講習は受講者3名以上で開催されます。</b></p> <p><b>※市販テキスト使用のため、申込締切日後に受講をキャンセルの場合は テキストのみご購入いただきます。</b></p>				

【会場】NPO法人札幌チャレンジド 講習室

札幌市北区北7条西6丁目1番地 北苑ビル2階 (tel:011-769-0843)

受講希望の方は10ページの「札幌チャレ講習 参加申し込み用紙」に記入し、FAXまたは郵送をお願いいたします。また、お電話でもお申し込みを受け付けています。事務局（011-769-0843）までご連絡をお願いいたします。

- 2022年度（2022年4月～2023年3月）初めての受講の方は、年会費1,000円をお納めください。
- 講習料金は全回数のセット料金です。（欠席等分の払い戻しはいたしません）
- 開催中止の場合のみ、受講希望の方、ボランティア希望の方へご連絡致します。

※入室の際はマスクの着用と手のアルコール消毒と体温測定をお願いします。

## 2022（令和4年）/April（4月）

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5 午前【視覚】 ワード入門①	6	7 午前 動画 編集講座③	8	9
10	11	12 午前【視覚】 ワード入門②	13	14	15	16
17	18	19 午前【視覚】 ワード入門③	20	21	22 <u>通信発送日</u>	23
24	25	26	27	28	29 <u>昭和の日</u>	30

## 2022（令和4年）/May（5月）

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3 <u>憲法記念日</u>	4 <u>みどりの日</u>	5 <u>こどもの日</u>	6	7
8	9	10	11	12 午前 パソコン 入門前期①	13	14
15	16	17 午前【視覚】 スマホ入門①	18	19 午前 パソコン 入門前期②	20	21
22	23	24 午前【視覚】 スマホ入門②	25	26 午前 パソコン 入門前期③	27 <u>通信発送日</u>	28
29	30	31 午前【視覚】 スマホ入門③				

就労移行支援グループ紹介

## 「メンバーさんにインタビュー！」

移行支援グループ スタッフ  
金澤 美希 (かなざわ みき)

今回は就労移行支援のメンバー、ペンネーム：ウエスト・ドラゴンさんにインタビューをしたいと思います。

Q. 自己紹介をお願いします。

ウエスト・ドラゴンです。

好きな食べ物はご飯です。

好きな選手はプロレスラーの藤田和之選手です。

よろしくお願いします。

Q. 好きな講習はなんですか？

WordやExcelです。

あとは「笑顔のストレッチ」が好きです。

Q. 今、頑張っていることはなんですか？

就職に向けて少しずつですが歩きはじめました。

Q. 最後に一言お願いします

皆さんから憧れられる人になっていきたいので

これからもよろしくお願いします。

ウエスト・ドラゴンさん、ありがとうございました！



## 「視覚障がいの方にお勧めのソフト・アプリ紹介」（1）

講習グループ スタッフ

篠原 光陽（しのはら こうよう）

視覚に障がいのある方へのパソコン講習を担当している篠原です。私自身が全盲です。今回から（不定期ですが）、視覚に障害のある方がパソコンで利用するソフト、私が便利と思っているソフト・アプリを紹介させていただきます。

### ■商品名：PC-Talker Neo（ピーシートーカー ネオ）

①開発元：株式会社高知システム開発

②価格：40,000円（税込み44,000円）※利用期間5年

すでに使用中の方も多いとは思いますが、まずは定番ツールの紹介です。

視覚に障がいのある方がパソコンを操作する際に必須のツールが「スクリーンリーダー」というパソコン画面読み上げソフトです。その中でもPC-Talker（ピーシートーカー）は日本語環境のパソコンユーザーに従来から広く利用されていますが、Windows10および11に対応したものがこのPC-Talker Neoです。

パソコン画面に表示された情報を読み上げ、入力やメニュー選択などユーザーの操作が音声で確認できます。このソフトの使用によって、マウスを使用すること無しに、キーボードのみでパソコンの操作が可能となります。

文字入力の漢字変換に際しては読みの機能が充実しており、正しい漢字の使い方、選択が可能になります。

Windowsの基本操作の他に、アプリケーション操作の読み上げが可能です。対応するアプリケーションと対応しないものがあるので、事前の確認が必要ですが、Microsoft Office（WordやExcel等）のユーザーの多くがPC-Talkerを使用しています。

他に、PC-Talker専用のブラウザの「NetReader Neo（ネットリーダー ネオ）」が付属した「PC-Talker Neo Plus（ピーシートーカーネオ プラス）」も販売されています。NetReader Neoの機能については、また改めて紹介させていただきます。

## コラム「パソコン Q&A」(参照「パソコンQ & A ブログ・ポポックルの部屋」 <http://pasoo9.blog95.fc2.com/>)

### Q. ウイルスチェックと感染予防策

A. パソコンがウイルスに感染する前に、セキュリティソフトなどを使ってウイルススキャンを実行してみましょう。

#### ●セキュリティソフトでウイルススキャンを実行する

「今使っているパソコンがウイルスに感染していないか不安だ」と思っている方が多いと思います。不安を少しでも軽減して安全かつ快適にパソコンを利用するために、今すぐできるウイルスチェック方法や今後ウイルスに感染しないための予防策です。

無料のスキャンソフトやオンラインスキャンのサイトもありますが、完全にウイルスを削除できなかつたり、偽のスキャンソフトもあります。

何を使ってスキャンするか悩みますが、国内で実績のある、総合セキュリティソフトをお勧めします。有料版ですが、30日間の無料体験版を使うことができます。制限日数内であれば有料版と同等の機能を使うことができます。

セキュリティソフト名	体験版の日数
ウイルスバスタークラウド <a href="https://www.trendmicro.com/ja_jp/forHome.html">https://www.trendmicro.com/ja_jp/forHome.html</a>	30日間
ノートンセキュリティ <a href="https://japan.norton.com/lp/free-trial">https://japan.norton.com/lp/free-trial</a>	30日間
マカフィートータルプロテクション <a href="https://www.mcafee.com/ja-jp/index.html">https://www.mcafee.com/ja-jp/index.html</a>	30日間
カスペルスキーセキュリティ <a href="https://www.kaspersky.co.jp/">https://www.kaspersky.co.jp/</a>	30日間

これらのソフトはパソコンの相性もあるので、無料体験版を使用し、ウイルススキャンをしてみて問題なければ使えます。また、Androidのスマートフォンまたはタブレット版もあるのでスキャンしてみると良いでしょう。

**ただし、パソコンにインストール出来るのは、1つです。**複数のソフトをインストールすると、お互いに干渉し合って不具合が生じます。(インストールする⇔アンインストールする)を一つ一つ繰り返しながら、動作が軽いか、問題はないかを確認してください。重たい場合はあまり相性がよくありません。

しかし、どんなに優れたセキュリティソフトでも脅威を完全に防ぐことはできません。万が一の事態に陥ったときに、対処が可能かどうかサポート状況も重要なポイントです。

#### ●パソコンがウイルス感染しないための予防策

パソコンがウイルス感染しているかどうか気付くことは一部の例外を除きほぼ不可能です。ウイルス感染してからでは遅く、大切なことは「ウイルス感染を未然に防ぐ」ことです。安全にパソコンを使用するために、3つの予防策を記述しておきます。

##### 1. セキュリティソフトを導入する

ウイルス感染を予防するためには、セキュリティソフトが最も有効ですが、100%の力を発揮するためには「感染する前」にインストールしてください。(導入する方法は上記の記事を参照)

##### 2. OSやアプリを最新の状態にしておく

脆弱性を修正するセキュリティアップデート(OSやアプリ)がリリースされたら、すぐにもアップデートする方がより安全です。

##### 3. 怪しいサイトや怪しいメール(添付など)は開かない

無料でダウンロード出来るソフトには一部ではあるが、ウイルスが仕込まれている可能性もあります。ウイルススキャンをしてからインストールしましょう。

また、違法性を疑うような怪しいサイトは閲覧しない方が安全です。

メールに関しては、身に覚えのない支払い請求やパスワード変更要求を装ったメールは、落ち着いてゴミ箱へ移動しましょう。特に、添付ファイルがあるものには要注意です。

## ITでマサル、ハタラク、拓き合う。

就労移行支援グループでは、企業で働きたい皆さんの就職活動をサポートします。  
ご関心のある方は、お気軽にお問い合わせください。

～主な訓練内容～

1. PCスキルアップ訓練
2. コミュニケーション訓練
3. 就職活動に向けた準備
4. グループワーク
5. 実務訓練
6. 資格取得学習

これらをベースとした**50以上のプログラム**で「**社会人基礎力**」を身につけます！

※利用は体験講習のあと順次面談を行い、決定します。

### 《お問い合わせ・お申し込み》

NPO法人 札幌チャレンジド 移行グループ（大山・中川・金澤）

電話：011-769-0986（直通） FAX：011-769-0842

mail：challenged@s-challenged.jp

随時、見学受付中です！

お気軽にお問い合わせください



## ボランティア募集中

札幌チャレンジドでは、様々な活動を支えてくださるボランティアさんを募集しています。パソコン講習会での手話通訳、要約筆記をはじめ、札チャレ通信の印刷・発送のお手伝いをいただける方を募集しています。

お手伝いいただける方は、事務局までご連絡ください。  
ボランティア登録をさせていただき、お願いしたい時に随時連絡をさせていただきます。

詳しくは、ホームページの「支援・ボランティア」のページをご覧ください。

(URL : <https://s-challenged.jp/support/volunteer.html> )

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間ボランティアによる活動を停止しておりますが、電話、メールによる問い合わせ・相談には対応しておりますので事務局までご連絡ください。

電話 : 011-769-0843 メール : [challenged@s-challenged.jp](mailto:challenged@s-challenged.jp)

## 会費・寄付の納め方

### 1. 郵便振替

郵便局においてある振替用紙でお納めいただく

(1,000円の場合は窓口手数料203円、ATM手数料152円)

<振込先> 口座番号 02750-5-1346

「特定非営利活動法人 札幌チャレンジド」

### 2. 銀行振り込み

(北洋銀行から1,000円を振り込む場合、手数料110円)

<振込先> 北洋銀行 札幌西支店 普通 3966083

「特定非営利活動法人 札幌チャレンジド 理事長 加納尚明」

### 3. 現金書留で送っていただく

### 4. 札幌チャレンジドの事務所にお持ちいただく

### 5. 訪問講習を受けている方は、訪問講師にお預けいただく

札幌チャレンジ行き

FAX番号:011-769-0842

※以前に申し込んでいる方はお名前と電話番号及び受講希望講座だけをお書き下さい。

## 札チャレ講習 参加申し込み用紙

(ふりがな)	電話番号・ファックス
お名前	
〒	
住所	
E-mailアドレス	
◆参加希望曜日にチェックをいれてください。 【視覚】スマホ入門講座 (iPhoneを使ってみよう) ……………□5/17～5/31 (火曜日) 午前10時～12時30分 パソコン超入門・後期講座……………□6/2～6/16 (木曜日) 午前10時～12時30分 ※「受講」あるいは「ボランティア」に○印をつけて下さい。 ●受講 ■ボランティア	
◆参加の方はご記入下さい	
* 車椅子は ・使用している    ・していない	
* パソコン使用歴 ・およそ 年 (またはおよそ か月)	
* パソコン講習受講中に、どのような補佐が必要ですか？	
* さしつかえなければ、どのような障がいをお書き下さい。	

HSK 札幌チャレンジ通信

昭和48年1月13日第3種郵便物承認

発行：2022年4月10日 (毎月10日発行) HSK通巻601号Vol.243

「札チャレ通信」

次号発送予定日

4月22日 (金)

