

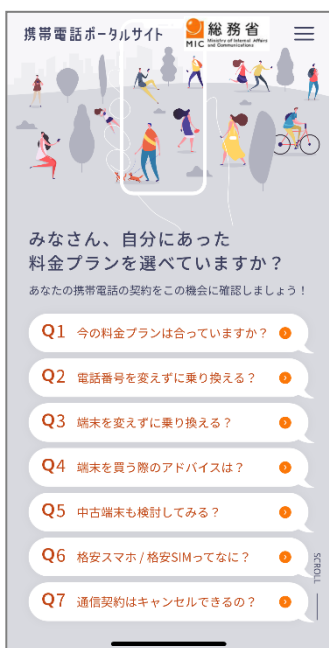
# ティーブレイク

I 生きがいを見つける Information C 心つながる Communication T ともに学ぼう Technology



家でも外でも、ちょっと時間があると手に取るスマホ。今では生活必需品となりましたね。ところで、お手元のスマホの契約って本当にご自分に合ったものですか？

## 携帯会社・プラン-自分に本当にあっているのはどれなんだろう？



今よりも価格がグッと抑えられるなら、携帯電話会社を乗り換えようか？ CMでみた大容量新プランってお得みたいだけど、どうなんだろう？等、いろいろ迷う、いえ、選択できる時代になりました。でもちょっと待って！ 宣伝文句に踊らされ、自分に合わない選択をしてしまつては本末転倒です。

- ✓ CMのプランよりもっと自分にあった容量・金額はありますか？
- ✓ 店頭サポートやキャリアメール・決済がなくなって本当に大丈夫ですか？
- ✓ 切り替えるメリット・デメリットをきちんと把握できていますか？
- ✓ 困ったときいろいろ相談できる場所・人はいますか？

**契約の優先順位は誰もが同じではありません。**

よくご検討ください。

総務省携帯電話ポータルサイトでは、質問に答えながら、ご自分にあった料金プランをゆっくり検討することができます。

「よくわからないし、一人で見ると不安だわ」という方は、教室・担任までご相談ください。困ったときの先生です！



携帯電話ポータルサイト

## 今月のアプリ

### スマホの通信量や利用状況を確認するアプリ

月々の通信の利用状況や契約内容については、各携帯電話会社から提供されているアプリやWebページにアカウントでログインして確認します。あなたはどこのユーザーですか？

Docomo ユーザー	auユーザー	Softbank ユーザー	etc

## そこが知りたい! ★証明写真を作ろう。画像を図形でトリミング【Word】★

マイナンバーカードや履歴書に必要な証明写真を、パソコンで作るにはどうすればいいの? O cm×Ocmの指定サイズで写真を印刷するには? 解決! Wordで図形のトリミング機能を使いましょう。

スマホやデジカメで撮影した写真をパソコンに取り込めば、指定サイズピッタリの証明写真を作ることができます。また、友人や家族に送るはがきやお祝いカード、お知らせや案内文などのちょっとしたアクセントにもなります。

今回は、縦 40mm×横 30mm の証明写真を作ってみましょう。

### ① ページ設定

- 用紙サイズ: L版
- 余白: 上下左右8mm
- 用紙を横向きにする

### ② 【正方形/長方形】を挿入

### ③ 【図形の高さ】と【図形の幅】を調整

- 高さ40mm、幅30mm

### ④ 【図形の塗りつぶし】の【図】をクリック

### ⑤ 保存先から画像を選び【挿入】

※ここで画像の比率がおかしくても気にしない

### ⑥ 【図の形式】タブの【トリミング】の【▼】をクリック

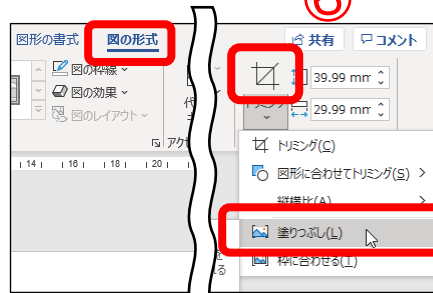
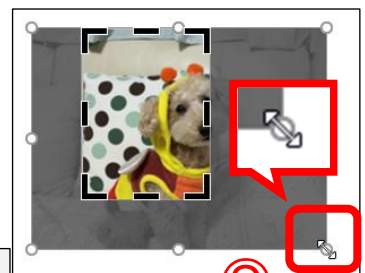
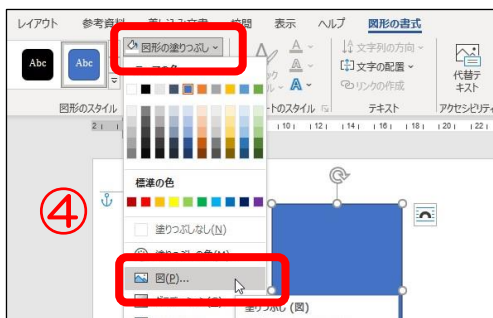
### ⑦ 【塗りつぶし】をクリック

### ⑧ トリミングハンドルが表示される

### ⑨ ハンドルをドラッグしてサイズを調整

### ⑩ ドラッグして位置を調整

### ⑪ 図の枠線を【枠線なし】にする



★もっと詳しく聞きたい、そんな時は教室までご連絡ください(\*^^)v

# パ・ソ・プ・ラ

Pa・So・P・La

<https://www.pasocoop.jp/>

「パソプラ」は、デジタルライフコンシェルジュがお送りする「私流デジタルの楽しみ方」を紹介するサイトです。毎日更新しています。

パソコンに保存されている画像を簡単にリサイズして保存できるフリーソフトを紹介している記事です。ぜひ、試してみてくださいね! (^\_^)-☆

★写真をシンプルに縮小「縮小専用。」

⇒ <https://www.pasocoop.jp/single-post/20210420>

複数の写真をドラッグするだけで、一括で適当な大きさにリサイズする方法をご紹介します。



# おしらせ 掲示板

## 新型コロナワクチン接種予約のお手伝い、無事完了！



左の写真は、本日（5月17日）の午前9時に始まる「新型コロナワクチン接種予約」の準備完了、待機状態です。

その前週にホームページよりご案内いたしました通り、ワクチン接種予約のお手伝いをさせていただきました。

確かに、お一人暮らしだったりすると予約を取るための準備が万全かどうか心配だったり、援軍がないので確率が下がったりします。

そこで急遽のお手伝いになったわけですが、今回ご予約いただいたのは、3名。

鎌倉市	1名（ご本人様分）
横浜市	2名（うち1名はご夫婦分2名分）
合計	4名分

お手伝いはできるだけことはしようということが前提ですが、予約が取れるとの確約はできませんので、今日のお手伝いは、無償奉仕です。

さて、結果はなんと、お一人で2名分も含めて、4名分すべての予約ができました！

第一希望の場所や日時はさすがに難しかったですが、画面の状況に合わせてアドバイスをさせていただいた結果だと思っています。

今回の横浜市は、「F5」キーの連打防止のために、あらかじめ何度も読み込むように設計されたWebページだったので、静かに待ってもらったら、時間になったら画面が変わり、その後もじっと我慢をしていただきました。鎌倉市の方は、時間きっちりにカウントダウンして9時ちょうどにボタンをクリックしていただいた結果、バッチリ！！



大成功！ということで、終わったらみんなで万歳三唱でした。（笑）朝から達成感、充実感で始まることができました。

その後、日本テレビの報道チームによりテレビ取材が入りましたのは、既報の通りです。

ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

## 今月のパソコンテキスト



★5月15日リリース Eテキスト★

- W-0190：小冊子を作ろう 前編
- E-0126：関数入門編 その4
- ma-0002：文字入力とネット検索
- PTW-0002：パソトレ Word Vol.2



## 「おてがる講座」のご案内

おてがる講座とは、基本的にZoomを使った「遠隔講座」で、受講料は1,100円(税込)です。お申し込みは、ホームページよりお願いいたします。

おてがる講座	講座の内容	開講日時	講師
クラウドアプリ 入門(3) スプレッドシート を使ってみよう	Google のサービスの中で、表計算(エクセル)の位置づけが「スプレッドシート」です。 エクセルとの違いを中心に、簡単な使い方をご紹介します。 Google アカウントがあれば、誰でも無料で利用できるので、とても便利です。	6月16日(水) 13:30~14:30	小野 薫 
Zoom の 楽しい機能を使ってみよう!	毎月おてがる講座では Zoom を利用していただいています。が、まだまだ使っていない楽しい機能があるかもしれませんよ! 今回の講座では、主にパソコンでの「Zoom」参加で楽しい機能をご紹介します。なるべくパソコンでご参加くださいね!	7月13日(火) 13:30~14:30	小野 薫 

6月号のお題は「私の好きなレトルトカレーはこれ!」です。

港南台駅前の「高島屋」が閉店し、先日「バース」としてB1と1階に無印良品がオープンしました。娘から「無印良品のレトルトカレーは充実しているよ!」と聞いていたので、これから楽しみです。というわけで、スタッフに「好きなレトルトカレー」を聞きちゃいました。参考にしてください。私はこれから「無印良品」で探そうと思っています(笑)。

### <キリマンジャロ>

大船駅構内イベントの「レトルトカレー・ミュージアム」で遭遇した「牛すじ和山椒カレー」。魅力的なネーミングで、迷わず購入しました。牛すじのこくとカレーのスパイスに山椒の爽やかさ!!期待以上、予想以上の美味しさでした。

∞~ カモミール ~∞

以前は「7i 金のビーフカレー」を買ってたことがあって、その後いろいろ諸事情あり。どのスーパーでも手軽に買えるレトルトカレーで食感と辛さのアレンジが必要で2種類のレトルトカレーを合わせていました。「ジャワカレー辛口」と、あとはその都度その時の感覚で。

:: :: : 抹茶 :: :: :

地元のお店で食べたこともあります。レトルトを購入する時はいつも「珊瑚礁 湘南ドライカレー」です。

あのコクのある味はなかなか自分では作れないので、朝食に迷った時は温泉卵をトッピングいただきます。

~エスプレッソ~

教室で以前取り扱いをさせていただいていた松蔵ふらんす亭の伝説のカレーのシリーズの中で「ポークとナス」が好きです。コクがあり、肉も野菜もしっかり味わいがあり美味しいです。

◇ カフェオレ ◇

アスピー食品「ホテル・シェフ仕様 欧風ビーフカレー 4個パック(辛口)」です。味もさることながら、パッケージがシンプルで、ゴミがかさばらないのが特に気に入ります。

▲茶柱▼

いちずさんによるイラスト AC のイラスト



## 「ティーブレイク」Vol.306 (2021年6月号)

編集：パソコプ事務局 コンサポート大船・港南台教室  
発行：鎌倉市大船 1-23-11 松岡大船ビル 4 階 コンサポート大船教室/港南台教室  
TEL：0467-40-2330(大船教室)/045-832-1121(港南台教室)  
URL：https://www.oofuna.com E-Mail：oofuna@comspt.com  
編集：小野 克美 発行責任者：小野 薫 2021年6月1日(火)発行



パソプラ写真館  
ID：pasopla  
P/W：buraidaru

