

生涯学習

No.557

かおり高い 文化のまち

発行 下諏訪町教育委員会
編集 生涯学習
編集委員会

〒393-8501
長野県諏訪郡下諏訪町4611-40
(下諏訪総合文化センター内)
☎ 0266-27-1111(内線718)
FAX 0266-28-0131
E-mail=syougai@town.
shimosuwa.lg.jp

音訳ボランティア「やまびこの会」創立40周年

やまびこの会 令和2年度会長 菅蒲 雅彦

目の見えない方々にも本を読む楽しさを広めたい。社会の出来事や、生活の知恵をいろいろ教えたい。そのために本を読むで録音テープを提供するという地味な仕事を今まで40年続けてきました。最初は17人だった会員も最盛期には50人、現在も36人の会員が、いろんな作業を分担して取り組んでいます。

目に見えない方々にも本を読む楽しさを広めたい。社会の出来事や、生活の知恵をいろいろ教えたい。そのために本を読むで録音テープを提供するという地味な仕事を今まで40年続けてきました。最初は17人だった会員も最盛期には50人、現在も36人の会員が、いろんな作業を分担して取り組んでいます。

のフレーズだけ読み直したり、削除したりできます。次に、自分の読みが間違っていないか第三者に確認してもらいます。これを校正と言います。校正で指摘を受けたところをさらに修正して、いよいよ蔵書登録ができます。現在は、サピエ（視覚障害者情報総合ネットワーク）と、国立国会図書館とに登録し、全国の読むことに不自由を感じる方々に利用していただいています。40年間にやまびこの会で音訳した蔵書は1千冊にも達しました。

館の図書館まつりなどで朗読の披露や、一般の方々にも朗読を体験していただく会も実施したりしています。やまびこの会では、毎月1回、第4土曜日の午後には下諏訪図書館2階会議室で、朗読の勉強会と定例会を開いています。興味のある方は気軽に見に来てください。また、視覚障害者の方、視覚障害でなくとも読むことに困難を要する方々は、図書館で音訳図書を借りることができます。お問い合わせは 下諏訪町立図書館 0266-27-5555



利用者と楽しく交流会

録音図書ができるまでと会員の声

まずは、1年間研修生として読み方の基本を学びます。その後いよいよGO⇒

朗読

- ・漢字など読み間違えないよう調べます
- ・よりよい読みのため学習会は重要です

校正

- ・読み間違いがないかチェックします
- ・チェックのための学習会があります

デージー編集

- ・プレクストークという機械で聞くのに適した編集をします
- ・CDにします



朗読係

朗読は大変だけれど楽しい (70代女性)
皆さんのつながりの中で会のあることを大切にしたい (60代女性)
一生勉強です (80代女性)
刺激があり、ただ年をとっていくのを防げるような気がします (60代女性)



勉強会は3密をさけて

校正係・デージー係

沢山の本を聞かせていただき
楽しい老後です (70代女性)
パソコンは私にお任せあれ
(70代男性)



デージー編集集中

作業係

介護生活ですがここに来るとリフレッシュします (70代女性)



声の図書室で貸し出し作業中

月刊係 新聞係

今はフルタイムで働いているのでできることしかできません
が勉強は続けていきたい (40代女性)
定年後何かを始めようと思って飛び込みました (60代男性)

貸し出し

- ・下諏訪町立図書館で貸し出します

全国へ

- ・国立国会図書館から全国に貸し出されます
- ・サピエ図書館から視覚障害者はダウンロードできます



小学校の先生がすすめる本！

読書の秋

下諏訪南小学校 市川元彦先生(校長)より



じぶんだけのいろ
いろいろさがした
カメレオンのほなし

レオ=レオ二 作・絵
谷川俊太郎 訳
好学社 刊

「じぶんのいろ」って何なのか、大人でも考えさせられる、美しい絵本です。

下諏訪北小学校 唐澤裕子先生(校長)より



おおきなクマさんと
ちいさなヤマネくん
ふゆじたくのおみせ

ふくざわゆみこ 作
福音館書店 刊

小さなものがすきなクマさん。大きなものがすきなヤマネくん。心があたたかくなるお話です。

下諏訪南小学校 山崎芳美先生(3年担任)より



せいいい もりびと
精霊の守り人

上橋菜穂子 作
二木真希子 絵
偕成社 刊

守り人(もりびと)シリーズに絶対はまります。精霊の卵を宿したチャグムを守る女用心棒バルサがとにかくいのです。

下諏訪北小学校 柳澤千鶴先生(1年担任)より



クリスマスだよ、
デイビッド!

デイビッド・シャノン 作
小川仁央 訳
評論社 刊

ほしいもののリスト130こ?!だめよ!!デイビッド。サンタさんがこまっている。プレゼントはもらえるかな?

下諏訪南小学校 滝澤岬希先生(3年担任)より



サッカーなら、
どんな障がいも
超えられる

江橋よしのり 著
講談社 刊

健常者の善意が辛いときもある、など障がい者の方々との向き合い方を考えさせられる本です。

下諏訪北小学校 阿部適恵先生(5年担任)より



エルマーのぼうけん

ルース・スタイルス・ガネット 作
渡辺茂男 訳
ルース・クリスマン・ガネット 絵
福音館書店 刊

ぼうけんのお話は、だれもが大好き。すばらしい計略でりゅうを助ける、エルマーのお話です。

中学校の先生がすすめる本！

下諏訪社中学校 塚田良雄先生(1年)より



そして、
バトンは渡された

瀬尾まいこ 著
文藝春秋 刊

名字が4回も変わるも愛され続ける優子。その生き方はさわやかで時にぐっとくる印象的な作品です。

下諏訪中学校 牛山高彦先生(教頭)より



風が強く吹いている

三浦しをん 著
新潮社 刊

ついに竹青荘に十人目の入居者が……。竹青荘の秘密が明かされ、止まっていた時は再び箱根に向けて動き出す。

下諏訪社中学校 後町智明先生(2年)より



自己肯定力
そんなことで私の価値は
変わらない

鴨頭嘉人 著
かも出版 刊

人間は思ったとおりの人間になるそうです。「私には無理だ……」ではなく「私は大丈夫」と思えば成功するのです。

下諏訪中学校 岩崎 進先生(教務主任)より



ランゲルハンス島の
午後

村上春樹 文
安西水丸 絵
新潮文庫 刊

「ハルキスト」入門初級編としてうってつけ。超一流のシェフが綴る極上のファストフード、ぜひ堪能あれ。

下諏訪社中学校 竹内紀美江先生(3年)より



さとし
聖の青春

大崎善生 著
講談社 刊

今、将棋界は注目の的。20年前、こんなにもすごい棋士がいました。村山聖さんの情熱を読んでください。

下諏訪中学校 三木 裕先生(1年)より



心を整える。
勝利をたぐり寄せるための
56の習慣

長谷部 誠 著
幻冬舎 刊

日常生活からスポーツの場面まで、皆さんの生活にも活かせるヒントがきっと見つかると思います。

「ご馳走さまの時間」

下諏訪中学校 栄養士

山田 やまた

雅子 まさこ

「ご馳走さまでした」挨拶する生徒に「ありがとうございます」を返します。そんなやりとりで生徒と接する毎日を過ごしています。

本校の給食室は校舎の東端に位置しているので、生徒からは調理員さんが働く姿や給食がどのように作られていくかは見る事ができません。

そんな状況でも短い下膳時間の中、わざわざ給食室に顔を出し「今日は美味しかった」と調理員さんに伝える生徒。「あれは何が入っていたの?」「また出して」「あれは嫌だ」「味薄っ」など様々な言葉が私達の励みとなり、その後の給食作りに繋がっています。



配膳室の前で「いただきます」

生徒達は、小学校中学校を通して望ましい食習慣や食事のマナー、食材や行事・郷土食など

食に関わることに折々触れてきます。また、学年が上がるごとに「好き嫌い」「美味しい不味い」だけではなく、季節や旬のこと栄養のことなどに巾を広げ感謝の気持ちも育ってきます。

昨年度末に続き新学期早々から5月下旬まで、新型コロナウイルス感染予防のため長期間の休校に入りました。

その折、私達は学校給食や外食産業で使用するはずだった食材のダブつきと、一方でいつもスーパーに当たり前のように並ぶ食材が不足するという経験をしました。自粛生活をする中で食べ物や食事ができることのあるりがたさも感じる事ができたのではないのでしょうか。

本校では献立によって苦手なのか残食が出る場合がありますが、休校が明け給食が再開されて間もなく生徒達からその「残る・残すを減らしたい」と申し出があり、取り組みを始めた学年があります。今では苦手と思われる献立でも残ることがなく



コロナ対策のため手袋をして配膳

なりつつあります。

食べ物を大事にする気持ち、食事作りに携わる人への思いが見える一場面だと思います。

また、「残してしまつてごめんなさい」と申し訳なさそうに持つて来る生徒もいます。そんな時は「精一杯食べる努力をしてくれたんだなあ」と、私達も「ありがとうございます」の気持ちになります。

「ご馳走さま」「ありがとうございます」感謝の気持ちに感謝で応えるそんな給食作りをこれからもしていきたいと思えます。



学校給食を家庭で楽しく作ろう！

給食レシピ



☆豚肉と小松菜の混ぜご飯☆

簡単でお肉も入るので子どもたちは好きです。

〈材料〉 4人分

- ごはん・・・茶碗4杯分
- 豚肉・・・60～80g
- ※食べやすい大きさ(1～2cm)に切る
- こしょう・・・少々
- 酒・・・適宜
- おろし生姜・・・適宜
- おろしにんにく・・・適宜
- 小松菜・・・80g～
- ※1cm巾に切る
- しょうゆ・・・小さじ3
- 白いりごま・・・適宜

㉗

〈作り方〉

- ① 豚肉は㉗の調味料でからいり（焦げ付くようなら酒をたらず）し、火を通す。
- ② 小松菜と調味料を加えさらに炒める。
- ③ ご飯に混ぜてごまを振る。



コーンや人参を加えると色どりもよくなります。豆板醬とうばんじょうや七味を加えてピリ辛、大人の味に・・・

☆人参しりしり中華炒め☆

沖縄の郷土料理です。ごま油の風味がかり、人参くさがなく、あっさりしていて食べやすいです。

〈材料〉 4人分

- ツナ・・・100g（オイルを切る）
- 人参・・・80g（細短冊切り）
- ピーマン・・・40g（千切り・下茹で）
- 白滝・・・120g（食べやすい長さに切る）
- ごま油・・・大さじ1
- ごま・・・適宜
- 生姜・・・少々
- にんにく・・・少々
- 酒・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1
- 中華調味料・・・適宜
- しお・・・適宜
- こしょう・・・適宜



㉗

〈作り方〉

- ① ごま油とツナのオイルに、にんにくと生姜を加え人参を炒める。（人参は食感が残るくらいに炒める）
- ② 白滝と㉗の調味料を加える。
- ③ さらにツナとピーマンを加え炒め、味を整えてごまを振る。



たまごを加えてたまご炒めにしても美味しい

始めてみよう、生ごみリサイクル

食育応援隊
生ごみリサイクル推進委員

塚原 弘巳



下諏訪町では、平成17年度に焼却ごみの排出抑制を目的に、「生ごみ減容リサイクル事業」

（現在は「生ごみリサイクル事業」）が開始され令和2年5月末現在、1,594世帯のご家庭が参加されています。

下諏訪町の生ごみリサイクル事業は、参加世帯へ生ごみを分別してストックする専用袋と密閉容器を支給し、数世帯構成のグループを作った上で、それぞれのグループで設けた回収拠点に週1回、軽トラックによる収集を行う方式と、生ごみリサイ

クルセンターへ個人で直接持ち込みする方式の2方式で行っています。グループ収集への参加は全参加世帯の78%を占め、これが参加世帯の利便性を高めています。

しかし、生ごみの分別には『臭い・汚い・面倒くさい』という『3つの嫌』が存在します。

実際は適切な分別と管理で、衛生的で手間いらずの生ごみの分別処理



生ごみ収集の様子

が行えますが、これは生ごみリサイクルに参加し、始めてみると理解は難しく、推進委員会の参加世帯拡大への課題と目的は、生ごみに対する誤解の払拭とご家庭の皆さんの生ごみリサイクルへの理解を醸成し、下諏訪町の環境改善の一助となることにあります。

さて、そんな中、平成27年度に下諏訪町の小学生男子児童が、当時の町の生ごみリサイクル事業での家庭の生ごみの回収と処理、堆肥に変わるまでを取材し、「よみがえる生ゴミ新聞」と題し、長野県子ども新聞コンクールに応募しました。その冒頭には、「（前略）ぼくは、自分の家のお残しについて調べてみようと思いました。そこで町の生ゴミげんようリサイクルセンターを訪問して、ぼくの家から出る生ゴミがどのようにリサイクルされるのか・・・についてを聞いてみました」とあり、下諏訪町の生ごみ処理量のグラフを添え、食に対する生ごみリサイクルの重要性をアピールする記事になっていました。

また、平成30年度に発行された「生ごみリサイクル通信」0しもすわ第11号」には、主婦の方からのコメントに、「30代、2児の子育て奮闘中（中略）近所の方が、毎週生ごみを軽トラックで運んでもらうのを見て参加しました。始めたころは面倒でうまくできなかったけど、いつの間にか慣れ、今は分別も当たり前になりました」とあります。子育て世代の生ごみリサイクルは「食育を見つめる」ことにつながると思えます。

最後に皆さん、さあ、始めてみよう、生ごみリサイクル。



参加申し込みは、下諏訪町住民環境課 ☎27-1111 (内線141) まで、お気軽にご連絡ください。

図書館まつり 2020 10/10(土)・17(土)・24(土)・31(土)

今年は4日間開催します！様々なイベントを行います。この機会に是非図書館にご来館ください。

10月10日 (土)

9:30~12:00

こども古本市

場所：2階 会議室

絵本や児童書など子供の本の古本市です。無料でお持ち帰りいただけます。



10月17日 (土)

11:00~

社中学校 大型紙芝居読み聞かせ

場所：2階 会議室

10:00~12:00

やまびこの会 朗読体験

場所：2階 声の図書室

14:00~15:00

朗読のおくりもの

(やまびこの会・伊藤まさ子)

場所：2階 会議室



10月24日 (土)

11:00~

おはなしのへや 影絵「ねずみのなる木」

場所：2階 会議室

14:00~15:00

小さな豆本を作ろう

場所：2階 会議室



10月31日 (土)

11:00~

なかよし音楽教室 バンド演奏

場所：2階 会議室

14:00~ 15:00

こども映画会「ざんねんないきもの事典」

場所：2階 会議室



展示

下諏訪Bookプロジェクトおすすめ本紹介POP展

下諏訪俳句会

紙芝居「すみちゃんと下駄スケート」原画展

下諏訪写真昔語り ミニ写真展

やまびこの会 40周年記念展



記念日の日の新聞を印刷しよう！

信毎データベースを使って図書館まつりの期間に限り、1枚無料でコピーできます。

コロナウイルスの感染状況によりイベントの内容は変更・中止になる場合があります。

お問い合わせ 下諏訪町立図書館 ☎27-5555

町民大学 下諏訪を学ぶ ⑤



演題：三角八丁ぶら歩き「普段の三角八丁も魅力がいっぱい」

講師：小口 徹 先生 (諏訪湖博物館専門研究員・宿場街道資料館)

日時：10月18日(日) 午後1時30分~午後3時00分

会場：文化センター1階 大ホール ※当日受付可(受講料100円)

町民の皆様なら誰でもご存知の「三角八丁」。イベントの三角八丁もよいですが、普段の三角八丁を歩くと魅力がいっぱい。万治の石仏、筒粥殿、春宮秋宮の彫刻、犬射馬場、大門通り並木などなど、ちょっと探ると奥深さに圧倒されます。なお、ご覧いただくスライドは、現職中に中学生のために作ったオリジナル版を編集したものです。

お問い合わせ 下諏訪町公民館 ☎28-0002