

「やまびこの会」創立40周年

音訳ボランティア「やまびこの会」創立40周年

生涯学習

No.557

かおり高ひ 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

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て。そのためには本を読んで録音テープを提供するという地味な仕事を今日まで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。

図書館の本を読んで録音し書館の蔵書として登録するには、まず、聞いている人にわかりやすい読み方をすること。身近な人だけでなくいろんな地方の人

にも分かるように、方言を避け共通語のアクセントやイントネーションの使い方から始め、発声や文章の解釈なども勉強します。

そして、録音。40年前はテープレコーダーでした。途中で読み間違つたりすると、最初からやり直し、1本のテープを作るのにどれだけ時間がかかったことか・・・。いまは、世界共通のDaisyフォーマットと言う形式で保存できるパソコンの専用ソフトで録音しています。パソコンで読み間違えても、そ

やまびこの会 球和2年度会長 菖蒲 雅彦

のフレーズだけ読み直したり、削除したりできます。

次に、自分の読みが間違つて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ました。

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。

会では、図書館の蔵書制作の他にも、下諏訪町広報誌、新聞などの刊行物や、会から利用者さんへのお便りも、音訳して利用の方々に向け定期的に発送しています。

そして、年1回利用者さんたちと会員の楽しい交流会を開いたり（写真参照）、下諏訪図書館0266-27-5555く

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。



利用者と楽しく交流会

お問い合わせは 下諏訪町立図書館0266-27-5555く

■諏訪湖博物館10月の休館日は、5・12・19・26日です。

生涯学習 2020.10 8

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

- ・読み間違いか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

デイジー 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



勉強会は3密をさけて

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

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



デイジー編集中

校正係・デイジー係

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)

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）

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
カメレオンのはなし

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



せいれい 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

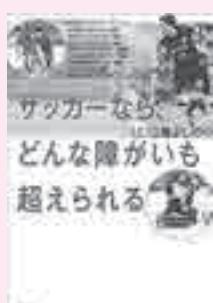


クリスマスだよ、
デイビッド！

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

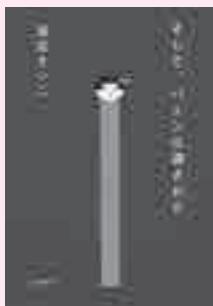
ぼうけんのお話は、だれもが大好き。すば
らしい計略でりゅうを助ける、エルマーの
お話しです。

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



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



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



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



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ーストフード、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



今、将棋界は注目的です。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



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。

～食育について考える～

「ご馳走さまの時間」

下諏訪社中学校 栄養士

山田 雅子
やまだ まさこ

「ご馳走さまでした」挨拶する生徒に「ありがとう」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ことができません。

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・郷土食などを

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りがたさも感じることができたのではないかでしょうか。

本校では献立によつて苦手なのが、休校が明け給食が再開されて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

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」と、私達も

「ご馳走さま」 「ありがとうございます」と感謝の気持ちに感謝で応えます。



コロナ対策のため手袋をして配膳

学校給食を家庭で楽しく作ろう！

きゅう しょく

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には好きです。

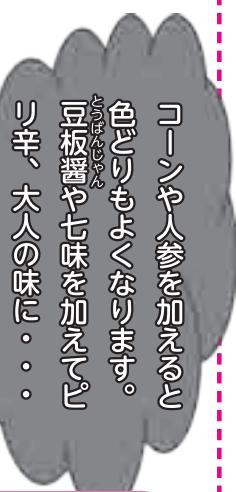
〈材料〉 4人分

| | |
|---------------------|--------|
| 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 |

Ⓐ

〈作り方〉

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



☆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
かおり、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 |



〈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Ⓐ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

～食育について考える～

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 つかはら
弘巳 ひろみ

「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

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、衛生的で手間いらざの生ごみの分別処理





牛ごみ収集の様子

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つていました。

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、

クルセンターへ個人で直接持ち込みする方式の2方式で行っております。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。

が行えますが、これは生ごみリサイクルに参加し、始めてみんなと理解は難しく、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がみり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があります。



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

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」ことにつながると考えさせられます。

最後に皆さん、さあ、始めてみよう、生ごみリサイクル。

また、平成30年度に発行された「生ごみリサイクル通信 e-circular」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つたけど、いつの

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）

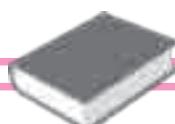
- 11:00~ なかよし音楽教室 バンド演奏 場所：2階 会議室
14:00~15:00 こども映画会「ざんねんないきもの事典」 場所：2階 会議室



展示

- 下諏訪Bookプロジェクトおすすめ本紹介POP展
紙芝居「すみちゃんと下駄スケート」原画展
やまびこの会 40周年記念展

- 下諏訪俳句会
下諏訪写真昔語り ミニ写真展



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