

街かど

相手を思い、言葉で紡ぐ音訳を
個性豊かな私たちの声で届けたい

たかの みはる
朗読奉仕つくし会 会長 高野 美春 さん



Q. つくし会に加入したきっかけは
知人に紹介され、音訳に興味を持ったことがきっかけです。新しいことにチャレンジしようと思い、始めました。今年で14年目となり、現在は会長を務めています。

Q. つくし会について教えてください
視覚に障がいがある方を対象に、広報誌などを読み上げて録音CDを作る音訳ボランティアをしています。30代～80代と、年齢も立場も違う18人が「音訳」という同じ目的に向かって互いに教え合い、和やかに活動しています。「素敵な仲間」もつくし会の魅力の1つだなと月1回の活動を通じて感じています。



Q. 音訳する上で心がけていることは
文章を聞き手へ正確に伝えることを心がけています。
そのために下調べを行い、録音する前に何度も練習します。感情を入れず、だからといって棒読みにならないよう、常に聞き手の立場に立った音訳を目指しています。
準備から本番まではとても緊張しますね。ですが、終わったあとの達成感を味わうとまたチャレンジせずにはいられません。聞いてくださる方を思い浮かべながら、より良い音訳を目指し努力していきたいです。

Q. 今後の抱負
私は、この活動はAIには代われないと思っています。相手を思いやる「人の言葉の温かみ」は、AIには出せない、私たちだからこそ伝えられる強みだと思います。これからも、個性豊かな私たちの声で音訳を届けていきたいと思えます。

会員募集中 詳しくは15ページをご覧ください

東金市 食生活改善会の おいしいレシピ

トマトとたまねぎのサラダ

トマトは生でたくさん食べられるので、ビタミンCを効率よく摂ることができます。

管理栄養士 監修

材料(4人分)

●トマト	2個(300g)	A	●塩	小さじ1/2
●たまねぎ	1/4個(50g)		●こしょう	少々
●パセリ	適量		●酢	大さじ1・1/2
			●オリーブ油	大さじ2

1人分 栄養価

エネルギー	87kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	6.1g
食塩相当量	0.7g

作り方 **5分**

- ①トマトは一口大に切る。たまねぎは、みじん切りにして水にさらす。
- ②ボウルに(A)を入れ、よく混ぜ合わせる。オリーブ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③器にトマトを盛り、たまねぎ、刻んだパセリを散らし、ドレッシングを回しかける。

今回の地産地消

千葉県は全国5位
※令和4年農業産出額

千葉県産トマトは、1月から2月、5月が旬で、6月が潤沢期です。白子町、富里市、旭市、山武市などが主な産地となっています。緑色が幾分残っているものは、常温で熟させてから冷蔵庫に入れましょう。

トマト

「おいしいレシピ」は、毎月19日(食育の日)に市内のスーパーなどで配布。健康に役立つコラムも掲載しています。市ホームページ▶

広報とうがねをご覧になるには

広報とうがねは、新聞折込で毎月1日に各世帯へ配布し、市内の公共施設や郵便局、コンビニなどにも配架しています。市ホームページ、LINE、スマホアプリ「マチイロ」でもご覧になれます。希望者(市内)へは郵送も行っていますので、電話や窓口、市ホームページなどでお申し込みください。

