

声で気持ちを伝え続ける

「みなと虹の会」

聞く方の気持ちになつて

広報朗読ボランティア・サークル「みなと虹の会」は、広報しおがまを視覚障害者向けに作成しているカセットテープ・CDのための朗読を、月1回ラジオ局ベイウエーブで行っています。現在10人のメンバーで構成していて、2班に分かれて毎月交代で収録を行っています。

世話役の蛇川さんは、「収録時は緊張しますが、常に聞く方の気持ちになつて、より良く情報を伝えられるように努力しています。また、会の皆さんは、家庭を持ちながらの練習が大変ですが、聞いている方から感謝されると、やってよかったと感じています」と、話してくれました。



ベイウエーブのスタジオで「声の広報」の収録を行う蛇川厚子さん(写真左)



「みなと虹の会」の皆さんとベイウエーブの佐藤さん(前列一番右)

「広報しおがま」を読み続けて20年

「みなと虹の会」は結成してから来年で20年目を迎えます。

はじめは14人で活動が始まり、ほとんどのメンバーが朗読奉仕の初心者というところで、どうすれば聞きやすく、理解してもらえるのかなど苦労が多かったそうです。東日本大震災後に、広報しおがま号外が発行された時も収録を行うなど、「少しでも社会の役に立ちたい」と活動してきました。

なお、「声の広報」はエフエムベイエリアFM78.1MHzでも放送していますので、お聞きください。

問 政策課市政情報係 ☎355-5728

おいしおがま 食育レシピ Part8

「海のミルク」と呼ばれる カキを使った料理

カキご飯



カキは「海のミルク」と呼ばれるほど栄養価が高い食品です。ぜひ、浦戸のカキで作っててください!



塩電市食生活改善推進員 市川さん 高木さん

問 保健センター ☎364-4786

作り方

- ①コメはといで30分浸してザルにあげておく。
- ②生カキは塩水で洗い、ザルにあげて水切りする。
- ③ニンジンは2割位の干切りにし、約2分レンジにかける。ゴボウはささがきにし、あく抜きをする。みつばは好みの長さに切る。
- ④なべにAの調味料とゴボウを入れ、煮えたらカキを入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。具はザルにあげておく。
- ⑤コメは④の煮汁とだし昆布と一緒に入れ、2割増の水加減で炊く。
- ⑥炊きあがったご飯に④の具とニンジンを混ぜ、器に盛り、みつばをちらす。

材料(4人分)

生カキ	200g
ニンジン	短1/4本
ゴボウ	30g
みつば(飾り用)	適量
コメ	2カップと1/4
もちゴメ	カップ1/4
水	400cc
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/3
だし昆布	適量

防災行政無線で放送された内容を再確認したいときは、自動音声で放送内容を聞くことができます。 防災行政無線確認電話 ☎364-1260



エフエムベイエリア (FM78.1MHz) でも防災行政無線の内容や防災情報を放送していますので、災害時にはラジオを活用ください。

【塩電市の人口】 H28.10.31現在

住民基本台帳調べ (前月比)	
人口	55,274人 (+36人)
男	26,421人 (+30人)
女	28,853人 (+30人)
世帯数	23,223戸 (+28戸)

「広報しおがま」は、22,600部製作し、1部当たりの経費(印刷・発送)は69円です。

