



与野朗読ボランティア ひびき

「こんにちは、お元気ですか?」というあたたかい声が始まる「声の市報さいたま中央区版」。視覚障害などで広報紙を読むことができない方のために中央区で作成しているこのテープは、「ひびき」の皆さんの協力によって朗読・録音されています。録音作業に不慣れた職員が担当になっても大丈夫。「ひびき」の皆さんの丁寧な指導と明るく穏やかな雰囲気の中で、いつの間にかうちとけて作業ができるようになってしまします。

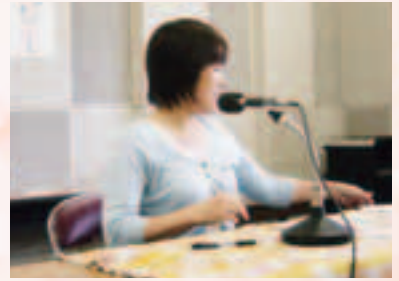


「ひびき」と広報とのお付き合いは、それは長いもので昭和55年の旧与野市時代までさかのぼります。朗読ボランティア講座の受講者有志が「もっと勉強したい・活動したい」と、元アナウンサー(いわばプロ)の方を中心に、1月1回の勉強会に集まるように。「活動はボランティアだから月に1時間ですからね」という当時の職員の言葉から、「広報よの」の録音を始めたのだそうです。始め

た頃には録音機材は勿論、場所の確保にも一苦労。またま空いていた宿直室や狭い暗室の中で録音するようになったこともあったか。以来四半世紀以上にわたって、旧与野市がさいたま市中央区に変わっても、「ひびき」の皆さんは変わらずに協力してくださっている...というわけで、何とも頭の下がる話です。「ひびき」は現在約30人で、月2回の例会・勉強会を開き、担当制で「暮らしの手帖」「天声人語」などの定期的な朗読テープ作成や、福祉施設などへの出前朗読のほか、希望のある図書録音などを随時行っています。長く利用されている方の中には「あの人の声でこの本を読んでもらいたい」というご希望もあるとか。「どの人の声も良さがあふ・朗読に向かない声はない」「正確さも大切だけれど、人の温かみのある朗読を心がけている」とメンバー。あとから活動に加わってくる方も、そんな雰囲気「ひびき」で楽しみながら活動しているそうです。

「では次号まで、さようなら」という「声の市報」の最後の声で、テープを受け取られた方が次のテープを楽しみにしてください。と、思っています。

ボランティアに関する問合せ
市社会福祉協議会中央区事務所
☎854・3724 ☎854・3511
※「声の市報さいたま中央区版」は、無料でお届けしています。お問い合わせは中央区コミュニティ課(☎840・6020 ☎840・6161)まで。



図書館のイベント

○与野図書館(中央区下落合)

☎853・7816 ☎857・1946

■こども映画会

日時/3月10日(土) 11時~
会場/3階 視聴覚ホール
上映作品/「うかれヴァイオリン」(20分)
「タマ&フレンズ3丁目物語 春」(25分)
対象/幼児~小学生

■おはなしこども会

日時/3月14日(水)・28日(水) 16時~
会場/3階 おはなし室
対象/幼児~小学3年生

■赤ちゃんおはなし会

日時/3月28日(水) 10時~
会場/3階 おはなし室
対象/0歳~2歳の子どもとその保護者
定員/先着10組
申込/3月14日(水)から受付(電話可)
(ご本人が、お申し込みください)

○与野図書館西分館(中央区桜丘)

☎854・8636 ☎854・8694

■朗読ライブ ザ 西分館

日時/3月18日(日) 11時~
内容/太宰 治 作「きりぎりす」

井伏鱒二 作「普門院さん」
対象/成人

■小さな子のおはなし会-わらっこ

日時/3月8日(木) 10時30分~
対象/1歳~3歳の子どもとその保護者
定員/先着10組
申込/3月6日(火)から受付(電話可)

■紙芝居ひろば

日時/3月17日(土) 11時~
対象/3歳~小学6年生
※いずれも開始時間までに会場においでください。

公民館の催し物

与野公民館 中央区下落合6-10-3 ☎857・1001
大戸公民館 中央区大戸3-14-21 ☎832・5495
与野本町公民館 中央区本町西1-14-12 ☎853・6007

上落合公民館 中央区上落合6-9-3 ☎852・3132
下落合公民館 中央区下落合5-4-17 ☎854・3411

	名称	日時	対象・定員	費用	申込み
公民館 上落合	子育てサロン 「ぼかぼかひろば」	3月12日(月) 10時~11時30分	乳幼児と親	無料	当日、直接同公民館へ。
公民館 下落合	下落合公民館まつり	3月3日(土)・4日(日) 10時~15時	日頃の成果を発表します。ぜひお出かけ下さい。		

◆申込み・問合せは各公民館まで。 ◆直接申込みの場合、9時の時点で申込み多数の場合は抽せんとなります。
○与野公民館は、3月31日で閉館になります。



中央区保健センター からのお知らせ

母子保健

申込みは、各指定日9時からで、区内在住の方が対象。
各学級の参加は、お一人のお子さんに対して1回のみ。

成人保健

健康相談は電話でも行っています。

中央区本町東4-4-3

申込み・問合せは

TEL 853・5251

FAX 857・8529

会場名がない事業は、中央区保健センターが会場です。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込日	
母子保健	母親学級 定員 33人(先着順)	4/10(火)・13(金)・17(火)・20(金) 13:30~16:00(17(火)のみ9:20~13:00)	妊娠・出産・育児などについて 友達を作りながら楽しく学ぶ	初めてお産をする方で分べん予定 日がH19.5/21~9/16の方	3/12(月)~
	両親学級 定員 20組(先着順)	4/14(土) 9:15~12:00	安心して育児ができるような話 や、赤ちゃんのおふろの実習	初めてお産をする方で分べん予定 日がH19.9/16以前の方とその夫	3/22(木)~
	離乳食教室 定員 20人(先着順)	4/23(月) 13:30~15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H18.11・12月生まれの赤ちゃん の保護者	3/19(月)~
	むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	4/3(火) ①9:30~10:15 ②10:45~11:30	むし歯予防のために規則的な 食生活や正しい歯みがき習慣 を身につける	H17.11~H18.4月生まれの お子さんとその保護者	3/14(火)~
	育児相談 (乳児期)	3/8(木)・9(金) 9:00~10:15 4/5(木)・6(金) 13:45~15:00	身長・体重測定、保健師・管理 栄養士・歯科衛生士等による 育児相談やその他心配ごとの 相談など	1歳未満の赤ちゃん	当日、直接 会場へ
	育児相談 (1歳~2歳未満)	3/8(木) 13:45~15:00 4/5(木) 9:00~10:15	※乳児期・幼児期にごきょうだいのい る方は、乳児期・幼児期どちらの日程 にお越しいただいてもかまいません。	1歳~2歳未満のお子さん	持ち物: 母子健康手帳 おむつの替え バスタオル
育児相談 (2歳~就学前)	3/9(金) 13:45~15:00 4/6(金) 9:00~10:15		2歳~就学前のお子さん		

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み	
成人保健	成人健康相談	3/22(木) 10:00~11:00	健康に関する相談、体重・体脂肪・ 血圧測定・尿検査	—	当日、直接会場へ
	成人歯科健康相談	3/22(木) 10:00~11:00	歯や口腔の健康に関する相談と 歯みがき指導	20歳以上の方	※お持ちの方は健康手帳を持 参してください。
	生活と食事健康相談 定員 4人(先着順)	4/26(木) 13:30~15:00	保健師、管理栄養士による個別の 食事・生活相談	生活習慣病でお 悩みの方	4/5(木)までに、電話で保 健センターへ

産婦・新生児訪問指導

日時…随時

内容…助産師又は保健師の訪問による
育児相談や身長・体重の計測など

対象…生後28日以内の赤ちゃんとその母親
(里帰り出産で期間内に市内に居住している方も含む)

申込み・問合せ…母子健康手帳別冊に添付の「出
生連絡票」の訪問希望「有」に○をつけ投
函するか、電話でお住まいの区の保健セン
ターへ



中央区保健センターのご案内



あなたは、適正体重をご存知ですか？

自分が肥満かそうでないかの目安は、「BMI」という体格指数が
よく使われます。以下の計算式で確認してみましょう。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

あなたのBMIは・・・

$$BMI = \square \text{ (kg)} \div \square \text{ (m)} \div \square \text{ (m)}$$

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

あなたの適正体重は・・・

$$\text{適正体重} = \square \text{ (m)} \times \square \text{ (m)} \times 22$$

BMI 判定表	25.0以上	肥満
	18.5以上 25.0未満	正常域
	18.5未満	やせ (日本肥満学会)

さまざまな調査から「BMI=22前後」が最も病気にかかりにくい
といわれています。あなたの体格指数はいかがでしたか？
適正体重に近づけられるように、生活習慣を見直してみましょう。