

青い森通信

2021年1月号

目次

- | | | |
|---|---|-----|
| 1 | センターからのお知らせ | 2p |
| | (1) 新年を迎えて | |
| | (2) 録音図書用CDの寄贈 | |
| | (3) 点字不在配達通知カード及び本人限定受取郵便物等
到着通知カードご利用のご案内 | |
| 2 | 新刊録音図書の紹介 | 3p |
| 3 | 新刊点字図書の紹介 | 10p |
| 4 | 今月のトピックス | 15p |
| 5 | サピエ図書館新着図書の紹介 | 16p |
| 6 | 1月のカレンダー | 18p |

編集・発行 青森県視覚障害者情報センター

開館時間 平日 月曜日～金曜日 8:30～17:15

休館日 土曜日・日曜日・国民の休日及び年末年始

所在地 〒038-8585 青森市石江字江渡5-1
青森県青森福祉庁舎3階

電話 017-782-7799 FAX 017-782-7228

E-mail aosise@aosise.com (代表) refere@aosise.com (貸出専用)

ホームページ <http://www.aosise.com/>

1 センターからのお知らせ

(1) 新年を迎えて

青森県視覚障害者情報センター所長 佐々木 秀勝

2021年の新年、おめでとうございます。

日頃より利用者の皆様には、センターをご利用いただきましてありがとうございます。また奉仕員の方々には、日々図書製作にご協力くださり、心から感謝申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、3密を避けるべく、日本中でイベント等が中止を余儀なくされました。センターにおいても「目の見えない方、見えにくい方のための福祉展」や「ふれあいの集い」の中止により、皆様にはご迷惑をおかけしております。

ただ、不要・不急の外出を呼びかけられている中であってのことか、点字・録音図書の貸し出し数や図書製作数に、例年にない伸びがみられ、喜ばしいことと思っております。

また昨今は、利用登録者の高齢化等による減少傾向がみられることから、市町村の広報誌や報道機関を活用して新規登録者の発掘に取り組んでいるところです。皆様のお知り合いに未利用者がおられましたら、是非センターの紹介をお願いいたします。

さて、新型コロナウイルス感染拡大の終息が見通せない状況ではありますが、来年度は福祉展やふれあいの集い、そして奉仕員の研修会等は、分散開催などで密を避け、事業の遂行に努めなければならないと考えているところです。

それでは本年もよりスピーディーにそしてより正確な情報発信に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

(2) 録音図書用CDの寄贈

一般社団法人青森県医薬品配置協会様から、令和2年11月16日、視覚障害者の方々のためにと、CD320枚の寄贈がありました。毎年のご芳志に心から感謝申し上げます。

(3) 点字不在配達通知カード及び本人限定受取郵便物等到着通知カードご利用のご案内

郵便局より、以下の案内がありましたのでお知らせします。

郵便局では、郵便物等の配達の際、ご不在等で配達できなかった場合に、「ご不在連絡票」を郵便受箱等に差し入れることによりお知らせをしておりますが、目の不自由な方にご利用いただけるよう、「点字不在配達通知カード」をご用意しています。

また、本人限定受取郵便物等が到着したことをお知らせする「本人限定受取郵便物等到着のお知らせ」を配達する際に、点字・音声コードを記載した「本人限定受取郵便物等到着通知カード」もご利用いただけます。

「点字不在配達通知カード」及び「本人限定受取郵便物等到着通知カード」によるお知らせを希望される場合は、最寄りの郵便局にご連絡くださいますよう、お願いいたします。

問い合わせ先 黒石郵便局郵便部 0172-52-4214

2 新刊録音図書を紹介

図書番号・書名・著者名・時間数・原本出版年・内容紹介の順にご紹介します。(書名の前のAの記号は郷土資料を示します。)

【総記】

1 「NHKと新聞」は嘘ばかり

高橋 洋一(たかはし よういち) 著 5時間28分

2020年出版。日本のメディアは伝えるべきことを何一つ報じていない！理系エコノミストが、受信料と系列支配に依存し、惰性でニュースを流すNHK、新聞の既得権を喝破する。

【哲学】

2 5度の臨死体験でわかったあの世の秘密

小林 健（こばやし けん）著

4時間55分

2016年出版。人は死んだらどうなるの？ 5度の臨死体験をした著者が、死を通して見てきた世界や「あの世」の秘密を紹介。死は終わりではなく、次の世界への通過点にすぎないと説き、「いまを生き切る」大切さを語る。

【社会科学】

3 イランVSトランプ

高橋 和夫（たかはし かずお）著

6時間8分

2019年出版。なぜアメリカはイランに敵意をむき出しにするのか、それによって本当に利益を得ているのは誰なのか…。背景にあるエネルギーをめぐる争い、陰で蠢くイスラエル、サウジアラビア、中国の存在などの国際情勢を解説する。

【芸術・美術】

4 受け師の道 ～百折不撓の棋士・木村一基～

樋口 薫（ひぐち かおる）著

6時間11分

2020年出版。最年長・最遅・最多挑戦で「おじさん」が初タイトルを取った！王位・木村一基のこれまでの歩みを綴る。「王位獲得記念トークショー」「第六十期王位戦七番勝負 棋譜」も収録。

5 教養としての将棋 ～おとなのための「盤外講座」～

梅原 猛（うめはら たけし）ほか 著

6時間46分

2019年出版。「観るファン」のための本格的将棋ガイド。羽生善治永世七冠、哲学者・梅原猛、考古学者・清水康二など多種多様な8人が、それぞれの立場から、将棋盤の外に広がっている将棋の豊かな魅力を説く。



【文学】

6 あの日、君は何をした

まさき としか 著 9時間12分

2020年出版。連続殺人事件の容疑者に間違われて事故死した少年。15年後、女性殺人の重要参考人になり、行方不明になった会社員。捜査に当たる刑事の三ツ矢は、無関係に見える2つの事件をつなぐ鍵を掴み…。

7 うちのカレー 食堂のおばちゃん 7

山口 恵以子 (やまぐち えいこ) 著 6時間8分

2020年出版。姑の一子と嫁の二三 (ふみ) に、通いの万里 (ばんり) の3人で営む「はじめ食堂」。近所の猫に手をひっかかれた二三の手は、パンパンに膨れ上がってしまい…。巻末にレシピ付き。

8 おやすみの神様

鈴森 丹子 (すずもり あかね) 著 7時間35分

2020年出版。「家業を継ぐ」という思いで庭師の仕事を頑張ってきた坂神吉良恵。だが後継者に選ばれたのは別の人。人生の迷子になった吉良恵が帰り道で連れ帰った狸が、人の言葉を喋り出した。しかも自分は神様だと言い出して…？

9 結願 (けちがん)

小杉 健治 (こすぎ けんじ) 著 6時間57分

2020年出版。鶴見は、河原真二を刺殺した容疑で逮捕された大峰の弁護人となる。大峰は、河原と交際していた妹が自殺したことで恨んでいた。調べると、河原には恋人を毒殺した容疑の裁判で無罪になった過去があり…。



10 恋と掃除と謎解きと ハウスワーク代行・亜美の日記 2

鯨 統一郎（くじら とういちろう）著 5時間14分

2019年出版。家事代行会社でアルバイトをする亜美は、派遣先の河西家の妻・ともみから、息子のつぶやいた謎の言葉と夫の不倫疑惑について相談を受ける。深まる謎に悩む亜美だが、憧れの男子との会話の中に思わぬヒントが…。

11 婚活食堂 3

山口 恵以子（やまぐち えいこ）著 5時間58分

2020年出版。季節の料理と美味しいお酒を求める人々で賑わう「めぐみ食堂」。男女の縁が見える女将の恵のもとには、常連客から猫カフェでの婚活パーティーや、親同士の代理婚活など、新たな相談が持ち込まれ…。レシピも掲載。

12 庶務行員 多加賀主水の憤怒の鉄拳

江上 剛（えがみ ごう）著 6時間29分

2020年出版。第七明和銀行の雑用係の多加賀主水は、顧客情報の漏洩、営業課員を悩ます煽り運転、高齢者を騙す不正な年金販売など諸問題に立ち向かううち、金融庁をも巻き込む巨悪にぶち当たる！

13 戦争にいったうま

いしい ゆみ 作 ほか 1時間45分

2020年出版。1934年の秋、マツさんの家にかわいい子馬がやってきました。ランタンと名付け、可愛がっていましたが、ある日、1通の青い手紙が届きました。それは馬の召集令状で…。平和への願いをこめてつづった実話をもとにした物語。

14 ゆきうさぎのお品書き 8 白雪姫の焼きりんご

小湊 悠貴（こみなと ゆうき）著 7時間2分

2019年出版。私立高から内定をもらった碧は「ゆきうさぎ」のアルバイトに復帰。そんなある日、大樹の祖母・葉月が突然店にあらわれる。老舗

旅館の女将だった葉月の気品あふれるたたずまいに、碧はすっかり委縮してしまいが…！？

15 ゆきうさぎのお品書き 10 あらたな季節の店開き
小湊 悠貴（こみなと ゆうき）著 8時間2分

2020年出版。3月30日、碧の「ゆきうさぎ」アルバイト最終日。看板娘の“卒業”を知った常連客たちが次々とやって来た。その中にはあの人の姿も！？小料理屋が舞台のハートウォーミングストーリー、大団円の最終巻。

16 弁護士ダニエル・ローリンズ ヴィクター・メソス 著
関 麻衣子（せき まいこ）訳 12時間23分

2020年出版。元夫の再婚が決まり、連日二日酔い出廷中の刑事弁護士ダニエル。麻薬密売容疑をかけられた知的障害のある黒人少年の弁護依頼を受け、簡単に不起訴処分に持ち込めるかに思えたが、なぜか検察も判事も実刑判決にする気満々で…。

17 MINECRAFT なその日記
ムア・ラファティ 作 金原 瑞人（かねはら みずひと）、
松浦 直美（まつうら なおみ）共訳 10時間8分

2019年出版。マインクラフトの世界で暮らすアリソンとマックスは、奇妙な日記を残して消えたエンchanターを追ってネザーへと足を踏み入れる。そしてそこで不思議な女の子と出会い…。小説版「マインクラフト」第3弾。



◇厚労省委託・寄贈録音図書 ◇

【哲学】

18 ヴェーダからウパニシャッドへ 人と思想 165
針貝 邦生（はりかい くにお）著 10時間32分

2014年出版。古代インド思想の聖典であるヴェーダ。神々への讃歌集であるリグ・ヴェーダから、インド最初の哲学書ウパニシャッド文献に至る思想の流れをたどる。

19 ラーマクリシュナ 人と思想 157
堀内（ほりうち）みどり 著 11時間3分

2016年出版。インドの聖者として知られ、豊富な神秘体験からほとばしり出たことばが、神を求める人々の心を捉えたラーマクリシュナ。その生涯と思想を紹介する。

20 モンテーニュ 人と思想 169
大久保 康明（おおくぼ やすあき）著 6時間25分

2016年出版。16世紀後半、フランスの地方貴族だった思想家モンテーニュ。彼の生涯を時代背景と共に解説し、著書『エッセー』を通してその多様な思索の相貌を紹介する。

21 デリダ 人と思想 175
上利 博規（あがり ひろき）著 7時間21分

2014年出版。言葉がいかにして知覚を超えた深みを与えるかを問い続け、新しい思考スタイルを次々と生み出した哲学者デリダ。彼の思想の生成と広がりについて綴る。

22 悲劇と福音 ～原始キリスト教における悲劇的なるもの～
人と思想 160 佐藤 研（さとう みがく）著
5時間35分

2015年出版。「悲劇的なるもの」という要素は、原始キリスト教の成立と発展にいかに関わったか。原始キリスト教を悲劇に遭遇した者たち

の心の軌跡として読み直す。

23 古代イスラエルの預言者たち 人と思想 153

木田 献一（きだ けんいち）著 8時間39分

2016年出版。預言者の宗教の特色は超越者の啓示を直接受領して活動するところにある。西方の諸宗教の源となった古代イスラエルの預言者たちの言葉と生涯を紹介する。

24 ザビエル 人と思想 156

尾原 悟（おばら さとる）著 7時間30分

2016年出版。1549年に日本に上陸したザビエルは、人々にキリストの福音を伝え、中国大陸を目前に天に召された。彼の生涯とその志を継いだ人々が生きた道をたどる。

【技術. 工学】

25 ニッポン宇宙開発秘史 ～元祖鳥人間から民間ロケットへ～

的川 泰宣（まとがわ やすのり）著 5時間59分

2017年出版。なぜ私たちは宇宙をめざすのか。民間ロケットや「みちびき」は何をもたらすのか。逆境と克服を繰り返した歴史を辿ると、日本が持つ真の力と今後の行く末が見えてくる！宇宙開発の舞台裏と感動のドラマを活写する。

あんな本こんな本（官能小説）

26 淫情ホテル

桜井 真琴（さくらい まこと）著 8時間5分



◇ その他貸出録音資料 ◇

ここで紹介する資料は、センターへ寄贈されたものです。各自治体の資料などは、自治体へ直接お問い合わせください。

●RAB耳の新聞 一般CD1枚

(2020年10月18日～2020年11月8日放送分収録)

- 2020年10月18日 担当：小田垣 妙子
「もしもコロナ騒動が発生していなければ」
- 2020年10月25日 担当：小田垣 康次
「点字の世界いま・むかし 点字は知識の泉なり」

- 2020年11月1日 担当：棟方 庸子
「アイくん・もうくんにおもいをのせて
青森県立盲学校 中・高等部の取り組み」
- 2020年11月8日 担当：小田垣 妙子
「終活してますか？」

3 新刊点字図書を紹介

図書番号・書名・著者名・冊数・原本出版年・内容紹介の順にご紹介します。(書名の前のAの記号は郷土資料を示します。)

【歴史】

1 元号で見る日本の歴史 ～新元号「令和」に秘められた暗号～ 安藤 優一郎(あんどう ゆういちろう) 監修 5冊

2019年出版。日本の歴史は、元号とともにあった。大化(645年)から令和(2019年)まで、248の元号を取り上げ、由来やその時代に起こった出来事などを紹介、解説する。

2 A 斗南藩 ～泣血の記～

松田 修一（まつだ しゅういち）著 5冊

2020年出版。一度滅亡した会津藩（福島県）が、青森県の下北郡、三戸郡を中心とする地域を領地に立藩を果たした斗南藩。いわれなき朝敵の汚名を着せられ、拳藩流罪とも称される苦難を強いられた斗南藩の軌跡を辿る。

【社会科学】

3 A 「ねぶた」 ～その起源と呼称～

松木 明知（まつき あきとも）著 2冊

2006年出版。いつ、だれが、どこから、始まりは何？人々はなんと発音してきたか？ねぶた灯籠とねぶた祭の起源とその呼称について、地元の科学研究者が、長年史料を収集精査してたどりついた答えをまとめる。

【自然科学】

4 世界中の医学研究を徹底的に比較してわかった最高のがん治療

津川 友介（つがわ ゆうすけ）ほか 著 4冊

2020年出版。「最高のがん治療」では何をするのか。食事やサプリでがんは治るのか？「トンデモ医療」はどうやって見分けるのか？世界中の医学研究を徹底的に比較してわかった、がんにも最も効果が期待できる治療法を解説する。

5 アトピー性皮膚炎 ～治療と予防法～

順天堂大学医学部 編 2冊

2004年出版。アトピー性皮膚炎とはどんな病気か？予防するための注意点、アトピー性皮膚炎になった時の注意点、治すために大事なことなどを、第一線の医師たちがやさしく説明する。疑問・不安を解消する「質問コーナー」つき。



6 70歳からのらくらく家ごはん

～冷凍食品・市販品・レトルト・缶詰をフル活用～

中村 育子（なかむら いくこ）著 2冊

2020年出版。冷凍食品・惣菜・缶詰・レトルト介護食品など、市販品をフル活用した高齢者好みのらくらく料理を紹介。高齢者やケアマネジャー、栄養士などからの栄養相談Q&A、訪問栄養指導の実際とノウハウも収録する。

【技術. 工学】

7 みそ汁礼賛 ～一碗の湯気に“わが家の味”を～

楠本 憲吉（くすもと けんきち）著 3冊

1905年出版。歳時記・風土記、大橋歩・ホルトハウス房子・東海林さだおほかの家の味公開など、心のふるさとの味＝みそ汁を、様々に掘り下げ、綴った、料理エッセイ。

【文学】

8 患者の檻 警視庁文書捜査官

麻見 和史（あさみ かずし）著 4冊

2019年出版。古新聞に頭部を包まれた遺体が発見された。文書解読班の理沙は、古新聞で見つけた傷害致死事件の犯人で印刷会社社長との関連を疑う。一方で矢代は、班の解体を目論む岩下管理官から、念願の殺人班に来ないかと誘われ…。

9 献上の祝酒 下り酒一番 3

千野 隆司（ちの たかし）著 3冊

2019年出版。婚姻の祝酒を将軍家に献上することになった。手代卯吉が人気酒に育てた「稻飛」も有力候補に。だが海難事故で貴重な百樽を失い、在庫は払底、選ばれても期日までに献上の百樽を揃えるのは困難至極で…。酒問屋奮闘記第3弾。



10 虎狼の企み 剣客奉行柳生久通

藤 水名子（ふじ みなこ）著 3冊

2020年出版。太物問屋の主同士が相手の子が我が子を拐かしたと訴えてきた。実際は駆け落ちであり、奉行所を愚弄する訴えに怒り心頭の奉行・柳生久通だったが、訴えた2人の様子に不審を抱く。一方、市中では「騙り」が横行し…。

11 死者を答打て ～鮎川哲也事件簿 長編推理小説～

鮎川 哲也（あゆかわ てつや）著 6冊

2019年出版。鮎川哲也が推理雑誌に発表した短編に盗作の疑いがかかった。作家生命の危機にさらされた鮎川は、自ら真相究明に乗り出したが…。ミステリー文壇を騒がす怪事件の驚愕の真相とは？巨匠の異色作と、3つの短編を収録する。

12 A 縄文の川

青柳 隼人（あおやぎ はやと）著 3冊

2019年出版。青森市在住で、第3回東奥文学賞大賞を受賞した著者の作品。「陸奥新報」に平成二十九年から同三十年八月まで連載したものを単行本化。

13 またね家族

松居 大悟（まつい だいご）著 5冊

2020年出版。小劇団を主宰する僕のもとに、父から連絡があった。余命3カ月だという。周囲を取り巻く環境が目まぐるしく変わる中、僕は故郷の福岡と東京を行き来しながら、自分と「家族」を見つめなおしていく…。

14 A 想い出す人々

今 官一（こん かんいち）著 3冊

1983年出版。晩年、病を得て故郷弘前で療養の傍ら、地元紙に想い出すままに連載、遺著となる。福土幸次郎、秋田雨雀、棟方志功、宇野浩二、佐藤春夫、今東光、太宰治、坂口安吾、高見順等67氏との交友録。

15 A 母が防波堤 ～随想集～

阿部 幹 (あべ かん) 著 3冊

2019年出版。92歳で逝った母。それでも、いや、これからも波を除け、風を除けてくれるであろう。私の防波堤。

16 パトリックと本を読む ～絶望から立ち上がるための読書会～

ミシェル・クオ 著

神田 由布子 (かんだ ゆうこ) 訳 7冊

2020年出版。もっとも才能のあった教え子が罪を犯した。教え子パトリックとの面会のため拘置所に通う教師で法学生のミシェル。ともに本を読むことで、貧困からくる悪循環にあえぐ青年の心に寄り添おうとする。自己発見と他者理解の記録。

あんな本こんな本 (官能小説)

17 同窓生

神崎 京介 (かんざき きょうすけ) 著 4冊

◇その他貸出点字資料 ◇

ここで紹介する資料は、センターへ寄贈されたものです。各自治体の資料などは、自治体へ直接お問い合わせください。

・ニッポン放送番組表 (2020年度後期版)

-ニッポン放送 発行
- ・令和元年度 障害者白書 (概要版).....全 1 巻
- ・心の糧曹洞宗宗務庁 発行
- ・月刊東洋療法全日本鍼灸マッサージ師会 発行
- ・にってんブレイル日本点字図書館 発行
- ・広報あおもり青森市 発行
- ・点字毎日毎日新聞社 発行
- ・赤旗日本共産党 発行

4 今月のトピックス

昨年の芥川賞候補に、作家津島佑子の娘で太宰治の孫にあたる劇作家、石原燃のデビュー小説「赤い砂を蹴る」が選ばれ話題となりました。惜しくも石原氏の受賞はなりませんでした。

今月は、太宰治賞と芥川賞を受賞している3名の作家の受賞作をご紹介します。

尚、製作館名は、サピエ図書館の略称に基づいています。

蛭川・泥の河 宮本 輝 著

2冊 小松市点訳 / 4時間26分 西宮視障

1994年出版。改版2005年出版。幼年期と思春期のふたつの視線で、人の世の哀歓を大阪と富山の二筋の川面に映し、生死を超えた命の輝きを刻む初期の代表作2編。「泥の河」は第13回太宰治賞受賞。「蛭川」は第78回芥川賞受賞。

君は永遠にそいつらより若い 津村 記久子 著

3冊 神奈川ラ / 5時間41分 周南視障図

2005年出版。就職が決まったばかり、22歳処女。だらだらとした日常の底に潜む、うっすらとした、だが、すぐそこにある悪意。そしてかすかな希望…？現代的な筆致が光る小説。第21回太宰治賞受賞。

ポトスライムの舟 津村 記久子 著

3冊 / 4時間56分 青森視情セ

2009年出版。お金がなくても、無理をしなくても、夢は毎日育ててゆける。契約社員ナガセの目標は、自分の年収と同じ世界一周旅行の費用を貯めること。その総額、163万円。執拗なまでに節約を試みるナガセだったが…。第140回芥川賞受賞。



こちらあみ子 今村 夏子 著

3冊 丹後視障 / 4時間14分 日点図

2011年出版。好きじゃ、と叫ぶ度に、あみ子のところは容赦なく砕けた。のり君がこぶしで顔面を殴ってくれたとき、あみ子はようやく一息つく思いだった…。風変わりな少女の目に映る世界を鮮やかに描く。第26回太宰治賞受賞。

むらさきのスカートの女 今村 夏子 著

2冊 札幌視情セ / 3時間9分 西宮視障

2019年出版。近所に住む「むらさきのスカートの女」が気になる〈わたし〉。自分と同じ職場で働くよう彼女を誘導し、その生活を観察し続け…。狂気と紙一重の滑稽さ。〈わたし〉が望むものとは？第161回芥川賞受賞。

以上、貸出ご希望の方は、貸出係へお問い合わせください。

5 サピエ図書館新着図書を紹介

サピエ図書館の新着完成図書（2020年10月21日から2020年11月19日）より、一部ご紹介します。

【デイジー図書】

ヤバい選挙 宮澤 暁 著 6時間48分 滋賀視障セ

2020年出版。「放送禁止用語」連呼の政見放送、「死んだ男」が立候補した都知事選、村民200人以上が一斉出馬した村長選…。屈指の選挙マニアが、半世紀分の資料から発掘した衝撃のエピソードを明かす。



医者が教える「ヤブ医者」の見分け方

～病院選びに失敗しない16の法則・31の助言～

金子 俊之 著 2時間51分 豊島中央図

2019年出版。ヤブ医者を見抜いて、いい医者と出会うための方法とは？期待の若手医師による、ヤブ医者に騙されないための16の法則と31のアドバイスを収録。ほんとうに頼れる医者を見つけ方がわかる。

コロナ後の世界を生きる ～私たちの提言～

村上 陽一郎 編 9時間54分 日点図

2020年出版。新型コロナウイルスのパンデミックをうけて、いま何を考えるべきか。医師、作家、建築家など各界の第一人者24名が、生き抜くための指針を提言する。

【点字図書】

入門「女性天皇」と「女系天皇」はどう違うのか

～今さら人に聞けない天皇・皇室の基礎知識～

竹田 恒泰 ほか 著 4冊 高知声点

2020年出版。愛子さまが天皇になった場合、「女系天皇」ではなく「男系天皇」となり、その子が天皇になると「女系天皇」となる。女性天皇と女系天皇の違い、天皇の歴史と正統性などを説く。

コロナ危機を生き抜くための心のワクチン

～全盲弁護士の智恵と言葉～

大胡田 誠 著 2冊 滋賀視障セ

2020年出版。新型コロナ禍の世界で、家族、人間関係、経済、仕事、人生の様々な悩みや心身の危機とどう向かいあうべきか。全盲の熱血弁護士が、人生の在り方、希望の持ち方、絶望に陥らないための智恵と法律の知識を語る。

認知症を予防する食事

川口 美喜子 著

2冊

福岡社協

2020年出版。菓子パンだけ、麺だけをやめる！色の濃い野菜を食べる！糖尿病や高血圧などの生活習慣病を持つ人が認知症になりやすい。認知症予防には、なによりも適切な食習慣が大切。正しく知って、毎日続けられる食事法を学ぶ。

以上、貸出ご希望の方は、貸出係へお問い合わせください。

6 1月のカレンダー

センター関連の行事等をお知らせします。

- ・仕事始め・・・・・・・・・・・・・・・・・・4日（月）
- ・図書選定委員会・・・・・・・・・・・・・・・・14日（木）
- ・ピアサポートができる司書等育成研修会（Zoom）に
職員1名参加・・・・・・・・・・25日（月）、26日（火）
- ・視覚障害者情報機器操作講習会（八戸市）・・・・・・・・28日（木）
- ・図書整理日・・・・・・・・・・・・・・・・29日（金）

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、日程が変更になる場合もあります。

