

青い森通信

2021年5月号

目次

- | | | |
|---|--------------------------------|-----|
| 1 | センターからのお知らせ | 2p |
| | (1) 令和3年度青森県視覚障害者情報センターの主な行事予定 | |
| | (2) 図書整理日について | |
| | (3) ご希望をおよせください | |
| | (4) ご利用ください | |
| 2 | 新刊録音図書の紹介 | 4p |
| 3 | 新刊点字図書の紹介 | 10p |
| 4 | 今月のトピックス | 18p |
| 5 | サピエ図書館新着図書の紹介 | 19p |
| 6 | 5月のカレンダー | 21p |

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) 令和3年度青森県視覚障害者情報センターの主な行事予定

○9月5日(日)

目の見えない方、見えにくい方のための福祉展(青森市)

会場 ウェディングプラザアラスカ(JR青森駅より徒歩5分ほど)

○10月17日(日)

ふれあいの集い(青森市)

会場 ねぶたの家 ワ・ラッセ(JR青森駅より徒歩1分ほど)

※詳細については決まり次第、「青い森通信」の誌面上でお知らせします。

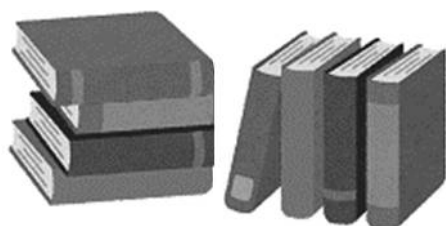
(2) 図書整理日について

情報センターでは、貸出をスムーズにするため、原則として、毎月末日、図書整理を行っております。図書整理の日は、図書の貸出業務が停止となります。利用者の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

(3) ご希望をお寄せください

センターで製作する図書は、定期的を選定会議を開催して選んでいます。利用者の読書傾向や話題の本、また製作する分野のバランスなども考慮しながら本を選んでいます。

読みたい本がありましたら、ご希望をお寄せください。



(4) ご利用ください

「シネマ・デイズー目録 2020年12月1日現在
点字版／デイズー版（合成音）」
全国視覚障害者情報提供施設協会
シネマ・デイズー検討プロジェクト 発行

日本映画332タイトル、外国映画184タイトル、アニメ65タイトルの計581タイトルのシネマ・デイズーを掲載。

※シネマ・デイズーは、1枚のCDに映画の音声と音声解説を録音したものです。お手持ちのデイズー再生機で手軽に映画を楽しめます。

ランキング（2020年6月1日～2020年12月1日のサピエ図書館ダウンロードランキング）

順位、タイトル、製作館の順です。

- 1位 パラサイト 半地下の家族 川崎情セ
- 2位 アナと雪の女王2 京ラ
- 3位 任侠学園 日ラ
- 4位 お葬式 川崎情セ
- 5位 007 ロシアより愛をこめて 川崎情セ
- 6位 アラジン（実写版） 日ラ
- 7位 空母いぶき 京ラ
- 8位 アイネクライネナハトムジーク 京ラ
- 9位 るろうに剣心 京ラ
- 10位 そらのレストラン 京ラ

貸出希望の方は、貸出係へご連絡ください。



2 新刊録音図書の紹介

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。）

【歴史】

1	A	新・弘前人物志 平成25年度版	
		「新・弘前人物志」編集委員会 編	13時間13分

2013年出版。これまで弘前が生んだ傑出した人物を、中学生に知ってもらいたいという目的で発行されたもの。歴史年表も掲載。

2	A	山棲みの記憶 ～ブナの森の恵みと山里の暮らし～	
		根深 誠（ねぶか まこと）著	9時間56分

2019年出版。狩猟、釣り、山菜採り、炭焼き、林業、開拓…。北東北の山里に生きる人々の姿を描いたルポルタージュ。今や失われつつある山の民の暮らしを訪ね、豊かな山野の恵みと共生した生活文化の記憶をたどる。

【社会科学】

3		コロナ後の世界 ジャレド・ダイヤモンド ほか 著	
		大野 和基（おおの かずもと）編	5時間52分

2020年出版。国境を超えて蔓延する新型コロナウイルス。このパンデミックは人類の歴史にどんな影響を及ぼすのか。これから我々はどんな未来に立ち向かうのか。世界の知性6人にインタビューし、世界と日本の行く末を問う。

【医学】

4		どんじり医	
		松永 正訓（まつなが ただし）著	4時間30分

2020年出版。神童と言われた兄ではなく、文学少年だったぼくが、なぜか医師を目指す。解剖実習、外科手術、患者の死。つらいこともたくさん、

でも医者になってよかった…。小児外科医の著者が、自分の若かった頃を振り返る。

5 「嫌いっ！」の運用

中野 信子（なかの のぶこ）著 4時間31分

2020年出版。「嫌い」という感情を理解して戦略的に利用すれば、他人との日々の付き合いが楽に、かつ有効なものになる。「嫌い」の正体を脳科学的に分析し、「嫌い」という感情を活用して上手に生きていく方法を探る。

【言語】

6 A 日本の美しい言葉辞典

梅内 美華子（うめない みかこ）著 5時間56分

2020年出版。色や香り、風の感触までも呼び覚まし、日本の情景を再発見する。花逍遥、かわたれ時、翠雨、波の綾…。日本の自然や暮らしから生まれた言葉を集めて紹介する。

【文学】

7 あなたとオムライス 食堂のおばちゃん 8

山口 恵以子（やまぐち えいこ）著 5時間36分

2020年出版。佃はじめ食堂の常連客でお酒も卸している辰浪康平は、40歳すぎで気楽な独身。代理婚活の会に入会した両親が、子供の代わりに結婚相手を探し…。巻末にレシピ付き。

8 うちの社食がマズくて困ってます

～総務部推進課霧島梓の挑戦～

黒崎 蒼（くろさき あお）著 8時間1分

2020年出版。OL・梓は素敵な社食に憧れて転職。が、肝心の社食がマズすぎる。しかも入社早々「働かない部署」と噂の「働き方改革推進課」へ異動となってしまう。梓は社食への夢を諦めきれず、ある野望を抱くが…？

9 男ふたりで12ヶ月おやつ

榎野 道流（ふしの みちる）著 ほか 9時間27分

2019年出版。芦屋の一軒家に暮らす眼科医の遠峯と、後輩で小説家の白石。斜めカットのバウムクーヘン、綺麗な銘菓いろいろ、クレープ・シュゼット…。今日もおやつ箱には甘い幸せが詰まっている。男ふたりのおやつ歳時記。

10 A 「がく」と「しゅう」

～江戸時代の思想家、安藤昌益をめぐる物語～

江森 葉子（えもり ようこ）著 4時間10分

2020年出版。江戸中期、陸奥の国八戸で町医者から思想家へと変貌をとげた安藤昌益。その多くは謎に包まれているが、残された資料をもとに昌益の人生を辿りながら、その思想を農民の子「がく」と医者の子「しゅう」という二人の少年の姿を通して描いた物語。

11 緋色のシグナル ～警視庁文書捜査官エピソード・ゼロ～

麻見 和史（あさみ かずし）著 9時間43分

2018年出版。顔面を殴打された遺体の傍には「品」「蟲」の赤い文字が…。所轄巡查部長の鳴海理沙は、この文字を追う特命班として捜査に加わることに。文字がプログラムの「バグ」を表すと推理するが、赤文字が残された事件が再び発生し…。

12 銀翼の死角 警視庁文書捜査官

麻見 和史（あさみ かずし）著 11時間8分

2020年出版。羽田行きの飛行機でハイジャックが発生。380名余の乗員乗客が人質となり、犯人は要求が叶うまで不可解な推理ゲームにつき合うよう求める。その内容は難解かつ理不尽で、失敗のペナルティーに乗客が刺されてしまい…。

13 鯖猫長屋ふしぎ草紙 9

田牧 大和（たまき やまと）著 6時間39分

2020年出版。「鯖猫長屋」に盗賊「鯰の甚右衛門」が蘭方医になりすまし、姿を現す。狙いは元盗人で、猫サバの飼い主、拾楽。そんな折、歌舞伎役者の卵が長屋に転がり込み、涼太の部屋には座敷童まで現れて…。

14 准教授・高槻彰良の推察 5

生者（せいじゃ）は語り死者は踊る

澤村 御影（さわむら みかげ）著 7時間35分

2020年出版。大学2年の夏。尚哉は自らの耳と「死者の祭」の真実を探るべく、高槻・佐々倉と長野の旧小山村へ。地元でも“死者が歩く”と噂される村に着き、調査を開始する。しかし、尚哉と高槻は再び真夜中の不思議な祭へと招かれて…。

15 A 人鳥（ペンギン）クインテット

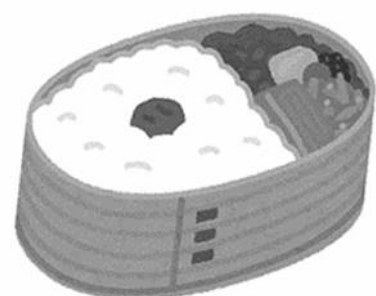
青本 雪平（あおもと ゆきひら）著 6時間31分

2020年出版。ある日起きると、祖父がペンギンになっていた。身寄りがなく、引きこもりの柊也はペンギンを祖父として世話することに。しかし、一人の少女との出会いをきっかけに、柊也の日常に亀裂が入り始め…。

16 461個のおべんとう

丸山 智（まるやま とも）著 6時間25分

2020年出版。離婚し、息子の虹輝と暮らす一樹。一浪の末、高校生になった虹輝と互いに「3年間毎日お弁当を作る」「3年間休まず高校へ行く」と約束する。それは父子の関係を変えていき…。2020年公開の同名映画をもとに小説化。



17 ルパンの星 LUPIN 4

横関 大（よこぜき だい）著

10時間14分

2020年出版。Lの一族の娘・三雲華は、刑事で夫の桜庭和馬とともに娘・杏の育児に追われていた。一方、北条美雲は失恋の痛手を負い、所轄でくすぶる日々。久しぶりに和馬とタッグを組むことになるが…。「ルパンの娘」シリーズ第4弾。

18 いまだ、おしまいの地

こだま 著

5時間8分

2020年出版。集団お見合いを成功させた父、小学生を出待ちしてお手玉を配る祖母。“おしまいの地”で暮らす人たちは、一生懸命だけど何かがおかしい…。日々の生活を切りとったエッセイ集。

19 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

16時間37分

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。

◇厚労省委託・寄贈録音図書 ◇

【文学】

20 それ以上でも、それ以下でもない

折輝 真透（おりてる まとう）著

8時間46分

2019年出版。1944年、ナチス占領下のフランス。匿っていたレジスタンスの男が殺され、住民の混乱を恐れた神父は事件を隠蔽するが…。第9回アガサ・クリスティー賞受賞。



21 月の落とし子

穂波 了（ほなみ りょう）著 10時間9分

2019年出版。月面探査船の宇宙飛行士が感染したのは、正体不明のウィルスだった。コントロールを失った探査船は、日本に墜落し…。第9回アガサ・クリスティー賞受賞。

22 I Q 2 ジョー・イデ 著

熊谷 千寿（くまがい ちとし）訳 13時間36分

2019年出版。苦境のクラブDJを助けてほしいと依頼され、ラスベガスに赴いた探偵“IQ”。だが、ギャングの個人情報盗み売ろうとした彼女は命を狙われていて…。

23 彷徨える艦隊 10 巡航戦艦ステッドファスト

ジャック・キャンベル 著

月岡 小穂（つきおか さほ）訳 16時間6分

2015年出版。元帥が旧地球から帰還しようとした矢先、艦隊の乗員2名が忽然と姿を消した。その行方を追ううちに、細菌兵器に汚染された禁断の惑星にたどり着くが…。

あんな本こんな本（官能小説）

24 美人課長が蕩けるとき

美野 晶（よしの あきら）著 5時間40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。

- 令和2年版 障害者白書 デイジー 1枚／カセット 6巻
- マイナンバー制度のご案内 令和3年3月版 一般CD 1枚
マイナンバーの利用場面や取扱いの注意点、マイポータルの利用方法などを解説。

●2021年版 「くらしの豆知識」 デイジー 1枚

日常生活にかかわりの深いテーマを幅広く取り上げ、消費者トラブルの対策にも役立つ情報をコンパクトにまとめる。「トラブル回避！お金の知恵袋」「18歳からの消費生活」を特集するほか、各方面の相談窓口なども紹介。

●RAB耳の新聞 一般CD 1枚

(2021年2月7日～2021年2月28日放送分収録)

- 2021年2月7日 担当：南館 邦士
「障害もあるけれど、生きがいも夢もある」
- 2021年2月14日 担当：角田 まき子
「小児がんと視覚に障害がある男の子にそっと寄り添うご両親」
- 2021年2月21日 担当：角田 まき子
「見えなくなっただけからの私が思うこと」
- 2021年2月28日 担当：板橋 和幸
「インターネットで聞ける視覚障害サポートラジオ」

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。)

【社会科学】

1 ミッシングワーカーの衝撃

～働くことを諦めた100万人の中高年～

NHKスペシャル取材班 著 3冊

2020年出版。雇用統計に反映されず、労働市場から“消えた”状態となっている100万人の中高年。誰もが陥りかねない「消えた労働者」の実態と、その問題の背景、そして解決の糸口に、密着取材で多角的に迫る。

【医学】

2 A 「閉経」のホントがわかる本 ～更年期の体と心がラクになる！～

対馬（つしま）ルリ子 ほか 著 4冊

2020年出版。尿もれ、のぼせ、不眠、イライラ…。婦人科医と美容家が、「更年期」と「閉経」の前後に起こりやすい心身の不調の解決法を、最新の知見を交えてわかりやすく解説する。

3 精神科医が教える ちょっとずぼら老後の楽らく健康法

保坂 隆（ほさか たかし）著 2冊

2020年出版。いつまでも健やかに、そして、のびやかに…どうしたら楽しい老い方ができるのでしょうか。生活リズムを考える、心を軽くする、ぐっすり眠る、何をどう食べる？…など、「それなり」に楽しく過ごせる生活の知恵を紹介します。

4 ちょっとした刺激で「物忘れ」がなくなる脳の習慣

ホームライフ取材班 編 2冊

2020年出版。誰でも年を重ねると物忘れが多くなるが、日頃のちょっとした習慣で物忘れはなくせる。脳科学や栄養学といった様々な面から、脳が生き活きとし、記憶のネットワークが力強くなる方法を紹介する。

【技術. 工学】

5 日本一の洗濯屋が教える間違いだらけの洗濯術

洗濯ブラザーズ 著 2冊

2019年出版。晴れた日は洗濯びより、お風呂の残り湯で洗う、洗濯機にまかせておけばよい…これらはすべてNG！ 有名劇団の衣装をクリーニングする洗濯のプロが、アイロンがけの手間が省けて、服が長持ちする正しい洗濯術を紹介する。

6 ぐぐっと時短&もっと絶品！決定版感動の冷凍術

西川 剛史（にしかわ たかし）著 3冊

2020年出版。冷凍・解凍のお約束をはじめ、時短になる下味冷凍&レシピ、便利な冷凍術&レシピ、肉・魚介・野菜・フルーツ・加工食品の基本の冷凍術を紹介します。

7 A 酒と料理と人情と。 青森編

栗原 心平（くりはら しんぺい）著 2冊

2019年出版。ドライブインのまぐろタワー、寿司屋のかき揚げ丼、世界最高峰のカツサンド…。青森県に通って4年、計20回以上も訪れている料理家・栗原心平が、好きすぎる青森の選りすぐりを紹介する。青森食材を使ったレシピ付き。

8 リュウジ式 悪魔のレシピ

～ひと口で人間をダメにするウマさ！～

リュウジ 著 2冊

2019年出版。ひと口で「人間をダメにするくらい」おいしいのに短時間で作れて、掲載レシピの半数は低糖質！ツイッターで人気のレシピの中からおいしいレシピ116品を紹介する。

【芸術. 美術】

9 A 柔の道 ～斉藤仁さんのこと～

山下 泰裕（やました やすひろ）編 2冊

2020年出版。五輪で2度の金メダル。日本代表の監督を務め、54歳で急逝した天才柔道家・斉藤仁。彼が歩んだ「柔の道」は受け継がれ、いまでもその歩みは続き…。日本を代表する柔道家や斉藤の家族が、様々な秘話とともに溢れる思いを綴る。



10 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 3冊

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。

【文学】

11 Another ～2001～

綾辻 行人（あやつじ ゆきと）著 10冊

2020年出版。1998年度の〈災厄〉から3年。夜見北中三年三組の一員となる生徒たちの中には、3年前の夏、見崎鳴と出会った少年・想の姿があった。今年は特別な〈対策〉を講じる想たちだったが…。

12 海辺のカフェで謎解きを ～マーフィーの幸せの法則～

悠木（ゆうき）シュン 著 4冊

2020年出版。大学の夏休み、兄・海人のカフェを手伝う成留は、店に棲み着く黒猫を追いかけてきた女性・紫と知り合う。彼女が興味を示す、困った人たちの持ち込む数々の謎を、成留は兄とともに解き明かし…。

13 お局美智 極秘調査は有給休暇で

明日乃（あすの）著 5冊

2020年出版。不祥事から会社を守るため、社員を監視する密命を会長から負うOL美智。ある日突然、経理課から畑違いの部署に異動させられ、パソコンにウイルスが仕掛けられた。犯人は社内の人間か、それとも…。

14 黒崎警視のMファイル

六道 慧（りくどう けい）著 5冊

2020年出版。警視庁幹部の醜聞が書かれた黒崎警視のMファイル。刑事部の灰嶋は、ファイル奪取の密命を帯びてチーム黒崎に潜入し、謎めいたマンションの捜査を指示される。そこに隠されていたのは…。

15 幸せのプチ

朱川 湊人（しゅかわ みなと）著 5冊

2020年出版。都電が走るこの下町には、白い野良犬の“妖精”がいる…。生活感が溢れ、地味なくせに騒々しい迷路のような路地。そこに生き、通り過ぎた人たちの心あたたまる6つの物語を収録する。

16 猫の神さま 2 座敷わらし軍団見参の巻

仲野（なかの）ワタリ 著 3冊

2020年出版。代三郎はぐうたら大家。その一方で、江戸にはびこる魔物を退治できる特殊能力を持っていた。ある日、江戸で流行りの断食療法について妙な噂を聞いた彼は、そこに“座敷わらし”が絡んでいることを突き止め…。

17 風致の島 赤松 利市（あかまつ りいち）著 5冊

2020年出版。東南アジアでの巨大リゾート開発推進のため、現地役員として「島」に乗り込んでいた青木は、計画が頓挫した後も島に残り、莫大な裏金を持って隠遁生活を送っていた。新たな開発計画の存在を聞き、その利権に食い込むため…。

18 プラチナエイジ 1

清水 有生（しみず ゆうき）著 3冊

2020年出版。笑い、涙し、時に怒る。湘南に暮らす夫婦3組の、交流と友情を生き生きと描く“還暦の青春物語”。同名ドラマの小説化。

19 プリズン・ドクター

～Rookie medical Officer Dr. Korenaga～

岩井 圭也（いわい けいや）著 5冊

2020年出版。刑務所の医者になった史郎は、患者にナメられ助手に怒られ、憂鬱な日々を送っていた。ある日、自殺を予告した受刑者が変死。自殺か、病死か？所長命令を受け、史郎は美人研究員・有島に検査を依頼するが…。医療ミステリ。

20 令嬢弁護士桜子 ～チェリー・カプリース～

鳴神 響一（なるかみ きょういち）著 4冊

2020年出版。弁護士・一色桜子は法曹一家の令嬢。「濡れ衣を晴らす」ことに執着している彼女に、殺人事件の弁護の依頼が舞い込む。被疑者との初めての接見で無実を直感した桜子。だが、事件の裏には空恐ろしい真実が隠されていた…。

21 A わが家は幽世（かくりよ）の貸本屋さん 3

黒猫の親友と宝石の涙

忍丸（しのぶまる）著 5冊

2020年出版。幽世で貸本屋を営む夏織は、隣家の鬼女・お豊が出産間近なことを知り、その姿に生みの親への思慕の念を抱く。そんな夏織に黒猫であやかしの“にゃあ”は夏織の母のことを話し始め…。

22 ヒトラーの毒見役 ロッセラ・ポストリノ 著

松木（まつき）りか子 訳 6冊

2020年出版。1943年、ポーランドの田舎町に疎開していたローザは、ヒトラーに食事が運ばれる前に試食する係…毒見役として働くことを命じられる。絶望的な毎日を送る彼女の唯一の救いは、出征中の夫から届く手紙だったが…。

◇厚労省委託・寄贈点字図書◇

23 解説 平成30年著作権法改正に伴う政省令改正について

文化庁著作権課 著 1冊

2019年発行。2019年1月1日に施行された改正著作権法施行令等の概要と、各改正事項などを解説。視覚障害者等のための複製等が認められる者についても解説。



24 世界のいまを伝えたい ～フォトジャーナリスト久保田弘信～
久保田 弘信（くぼた ひろのぶ）著 2冊

2019年出版。むごたらしい戦争、それに巻き込まれてしまった罪なき人々…。イラク北部でのIS掃討作戦に、外国人として唯一従軍するなど、世界各地で活躍中のフォトジャーナリストが、アフガニスタンやイラクで見た“真実”を伝える。

25 ハンセン病療養所を生きる ～隔離壁を砦に～
有蘭 真代（ありその まさよ）著 4冊

2017年出版。ハンセン病を得た人々が、集団になることではじめてできた活動とは何か？障害を越え、隔離壁を越え、人間の魂を耕し続けた人々の記録を綴る。

26 ヘンリーくんと新聞配達 改訂新版
ゆかいなヘンリーくんシリーズ 5
ベバリー・クリアリー 作
松岡 享子（まつおか きょうこ）訳 2冊

2013年出版。ヘンリーくんの夢は、カッコいい新聞配達員になること。けれど、まだ10歳のヘンリーくんは、なかなかやとってもらえません。なみだぐましい努力のすえに、ようやくチャンスをつかむのですが…。

27 ヘンリーくんと秘密クラブ 改訂新版
ゆかいなヘンリーくんシリーズ 6
ベバリー・クリアリー 作
松岡 享子（まつおか きょうこ）訳 2冊

2013年出版。車庫をこわした後の古材木を見つけて、小屋をつくることを思いついたヘンリーくん。友だちと3人でりっぱなクラブ小屋をつくりあげ、得意満面。ところが、またしてもいたずらラモーナのために…。

28 アバラーのぼうけん 改訂新版

ゆかいなヘンリーくんシリーズ 7

ベバリー・クリアリー 作

松岡 享子（まつおか きょうこ）訳 3冊

2008年出版。ある日突然、ヘンリーくんの飼い犬アバラーが迷子になってしまいました。さあ、どうすれば無事にヘンリーくんのもとへ戻れるのでしょうか？せつなくて、滑稽なアバラーの冒険物語。

あんな本こんな本（官能小説）

29 熟女接待

神楽 稜（かぐら りょう）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。

・成年年齢の引下げに関する世論調査（概略版）

平成30年12月調査・・・・・・・・・・・・・・・・全1巻

・令和元年版 食育白書（概要版）・・・・・・・・・・・・・・・・全1巻

・マイナンバー制度のご案内 令和3年3月版・・・・・・内閣府 発行
マイナンバーの利用場面や取扱いの注意点、マイポータルの利用方法などを解説。

・第35回国民文化祭・みやざき2020、第20回全国障害者芸術・文化祭 みやざき大会公式ガイドブック・・・・・・・・・・・・・・・・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

・あおもり市議会だより・・・・・・・・・・・・・・・・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

今月は、「五月病」の話題です。

五月病は一過性と言われますが、新しい環境に馴染めないなどで、ストレスを感じ、気持ちが落ち込み続けると、うつ病や自律神経失調症に陥ることもあります。

五月病対策として、心について知る・心を守るという観点から図書をご紹介します。

尚、製作館名は、サピエ図書館の略称に基づいています。

「感情の整理」が上手い人のリラックス術
～深呼吸すると心がほぐれる～

和田 秀樹（わだ ひでき）著

2冊 / 4時間6分 青森視情セ

2012年出版。「腹がたったら、怒りを文章に書いてみる」「自分がかまんすれば済むことと考える」「好きな詩を声に出して読む」どんな時でも心に余裕を持つためのリラックス術を紹介。

自分の心を守りましょう

伊勢 白山道（いせ はくさんどう）著

2冊 / 4時間49分 青森視情セ

2014年出版。無意識のうちに自分の「心・身体」を傷つけていませんか？自分の心を守る術を、いろいろな視点から紹介します。幸運・幸福があふれ出す、人生の秘訣がわかる一冊。

不安の9割は消せる ～不安、欲しがる、承認されたい…

「禅」が教える「心の七癖」の取り扱い方～

枅野 俊明（ますの しゅんみょう）著

3冊 / 5時間27分 青森視情セ

2014年出版。なくて七癖、悩みの心癖はあって当たり前！ 不安になる、心配する、ほしがる、妬む、イライラする、見栄を張る、承認されたい…。曹洞宗徳雄山建功寺住職が、心の七癖を減らす手立てをアドバイスします。

心と脳の不調は副腎ケアで整える

～「うつ」「認知症状」「発達障害」に効くホルモンのパワー～

本間 良子（ほんま りょうこ）ほか 著

2冊 青森視情セ / 4時間14分 群馬点図

2016年出版。熟睡できない、疲れが取れない、性欲がない、急にキレる…。心と脳の不調は、副腎疲労が原因かも！？ 副腎疲労治療を行うクリニックの院長・副院長が、生き生きとした毎日を過ごすための「副腎ケア」を紹介。

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（2021年2月22日から2021年3月23日）より、一部ご紹介します。

貸出ご希望の方は、貸出係へお問い合わせください。

【デジター図書】

富士山噴火と南海トラフ ～海が揺さぶる陸のマグマ～

鎌田 浩毅（かまた ひろき）著

9時間19分 四日市市図

2019年出版。あの3・11以降、富士山は「必ず噴火する山」に変貌した。そのとき、何が起こるのか？南海トラフ巨大地震との連動はあるのか？火山学の第一人者が、最新の研究成果をもとに危機の全貌を見通す。

カ尽きレシピ 犬飼（いぬかい）つな 著

2時間17分 福岡点図

2019年出版。カ尽きて、これなら作れる！ 疲れた心と身体にパワーチャージできる、超簡単ごはんのレシピを、「残った体力別」にカテゴリー分けして紹介。

ミッドナイトスワン 内田 英治（うちだ えいじ）著

6時間33分 宮城視情セ

2020年出版。故郷を離れ、新宿のニューハーフショークラブのステージに立つ、トランスジェンダーの凧沙。ある日、育児放棄にあっていた少女・一果を預かることになり…。2020年9月公開の同名映画を監督が自ら小説化。

【点字図書】

「日本が世界一」のランキング事典

伊藤 賀一（いとう がいち）著 4冊 埼点研

2020年出版。「平均寿命」のような日本人であれば当然知っている世界一から、「ビニール傘消費量」など意外な世界一まで、日本が世界に誇る「世界一のもの」をランキング化して紹介。さらに現在では世界一ではなくなったものも掲載。

「がん」も「うつ」も体温が低い

～低体温と病気の思いもよらない関係～

川嶋 朗（かわしま あきら）著 2冊 ヘレン図

2020年出版。日本人の平熱はどんどん下がっている！ 「冷え」はないという人も安心できない。なぜ、低体温は万病のもとなのか？ 体を温めることの大切さとその方法を、豊富な臨床経験からやさしく説く。



だれかに話したくなる相撲のはなし

十枝 慶二（とえだ けいじ）著

3冊

日ラ情文

2019年出版。記録に残る最初の相撲は？貴乃花親方はなぜ角界を去った？相撲のルーツにまでさかのぼり、現在の大相撲のなりたちにかかわるさまざまなエピソードを紹介する。

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 5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。

- ・点訳・音訳等奉仕団体連絡会議（青森市）・・・・・・12日（水）
- ・図書選定委員会・・・・・・・・・・・・・・・・・・13日（木）
- ・音訳校正奉仕員スキルアップ研修会（青森市）・・・・・・22日（土）
- ・点訳校正奉仕員スキルアップ研修会（青森市）・・・・・・29日（土）
- ・図書整理日・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・31日（月）

