

# 青い森通信

2025年5月号

## 目次

- 1 センターからのお知らせ ..... 2p
  - (1) 令和7年度青森県視覚障がい者情報センターの主な行事予定 2p
  - (2) 目の見えない方、見えにくい方のための福祉展について 2p
  - (3) 日本盲導犬協会仙台訓練センターよりお知らせ ..... 3p
  - (4) 利用しませんか ..... 5p
  - (5) 利用者アンケート報告 ..... 5p
- 2 新刊録音図書の紹介 ..... 6p
- 3 新刊点字図書の紹介 ..... 12p
- 4 今月のトピックス ..... 17p
- 5 サピエ図書館新着図書の紹介 ..... 19p
- 6 5月のカレンダー ..... 20p

編集・発行 青森県視覚障がい者情報センター

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7年度青森県視覚障がい者情報センターの主な行事予定

### ○情報機器・便利グッズ体験交流会（新）

「情報機器操作講習会」をリニューアルし、機器の体験に加え、参加者同士の情報交換・交流を行います。青森市で8月に開催予定です。

### ○つながる情報交流サロン（新）

地域に暮らす視覚障がい者への情報提供を目的として、福祉制度や福祉用具に関する情報を提供するとともに、参加者同士の懇談を行います。八戸市で10月に開催予定です。

### ○ふれあいの集い 10月5日（日）

会場：ウエディングプラザアラスカ（青森市）※青森駅より徒歩5分

※詳細については決まり次第、「青い森通信」でお知らせします。

## (2) 目の見えない方、見えにくい方のための福祉展について

7月6日（日）10時から15時、青森市のウエディングプラザアラスカにて、福祉展を開催します。

福祉展では、見えない、見えにくい方が使いやすい用具の紹介や展示を行います。また、困りごとに関する情報提供や、相談に応じるコーナーも設置します。

### 主な内容（予定）

○白杖、ルーペ、遮光眼鏡、拡大読書器、便利グッズ等の展示

○盲導犬の歩行体験

○音声パソコンの体験・相談 など

※通常開催している9月は、他の行事とぶつかるため、開催を7月に変更しました。

また、今年度は、

- ・視覚障がい者の単独歩行を支えるナビゲーションデバイス「あしらせ」の体験会
- ・錦城護謨株式会社による、視覚障がい者歩行誘導マット「歩道くんガイドウェイ」をはじめ屋内移動をサポートする製品の展示・体験
- ・(株)ポーラによるハンドトリートメント、肌分析

を予定しています。

「試してみたい用具があるけれど、どんなものか確かめたい」、「何か便利な用具はないだろうか」など興味のある方はぜひお越しください。

見えない、見えにくい方はもちろん、ご家族、サポートされている方、福祉施設関係者などのご来場もお待ちしております。

※詳細は青い森通信6月号でお知らせします。

### (3) 日本盲導犬協会仙台訓練センターよりお知らせ

#### 1. 見えない・見えにくい方の安全な鉄道利用のための歩行講習会

見えない・見えにくい方にとって、鉄道を利用して出かけるということは、危険な思いと隣り合わせというイメージを持たれている(あるいは実際に経験した)方も多いのではないのでしょうか？

ですが、鉄道の安全な利用方法を知り、安心して出かけられるようになれば、日本全国どこにでも行くことが出来ると言ってもいいくらい、外出の幅が広がります。

今回の講習会を通して、そうした可能性を広げるためのお手伝いが出来ればと思っております。皆様のご参加をお待ちしています。

日時 7月11日(金) 13:00~15:15

会場 JR青森駅(集合場所は改札前)

対象 視覚障がいがある人(手帳の有無は問いません)

内容① 体験しよう：音声での券売機の使い方、鉄道利用時の安全確認の方法などを、実際にホームを歩き、停車中の電車で乗り降り体験をします。

内容② 聞いてみよう：駅や電車を利用するために、駅構内で働いておられる駅務員さんに、支援をお願いするという方法があります。では、どのようにお願いすれば良いのか、どんな事をお願いできるのかなど、実際に駅務員さんに聞いてみましょう。それ以外にも、知っていて損はない情報など、教えてもらえるかも…？

費用 無料

定員 6名（応募者多数の場合は抽選になります）

申し込み 6月6日（金）17時まで 下記連絡先に電話で申し込み

問合せ・連絡先

日本盲導犬協会仙台訓練センター 視覚障害サポート部

TEL：022-226-3910

## 2. 盲導犬情報セミナー開催

2025年度最初のオンラインによる盲導犬情報セミナーを実施します。盲導犬との歩行や生活、盲導犬に関する法律や取得までの流れについて、実際に盲導犬と暮らしているユーザーの体験談も交えながらのセミナーです。

日時 6月29日（日）14：00～15：30

ツール ZOOM（パソコン、スマホ、ガラケー、固定電話からも参加できます）ご希望のかたには事前にZOOMの使いかたの講習を行います。ご相談ください。

対象 見えない・見えにくいのかたおよびそのご家族、  
医療・福祉・教育関係者

費用 無料

申込方法 メール info@moudouken.net 宛に、件名「盲導犬情報セミナー参加希望」と記載の上、お名前、居住地(都道府県)、年齢、メールアドレス、ZOOM 使用経験の有無、ZOOM サポート希望の有無を記載ください。ZOOM のサポートを希望のかたは、使用する機器の種類、電話番号もお知らせください。メールでの申し込みが難しい場合はお電話ください。

申込締切 6月3日(火)

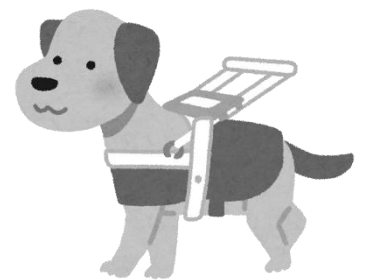
問合せ、ご相談は…

日本盲導犬協会仙台訓練センター 視覚障害サポート部

〒989-3163 仙台市青葉区茂庭字松倉 12-2

TEL: 022-226-3910

FAX: 022-226-3990



#### (4) 利用しませんか？

##### 「2025年版 暮らしの豆知識」 デイジー版

特集は、「知っておきたいデジタル社会 潜むリスクと生き抜く知恵」。そのほか、契約に関する基礎知識、家計管理などお金に関する情報、家の防犯対策やSDGsなど、幅広い分野の最新情報が満載。

#### (5) 利用者アンケート報告

昨年12月に、当センターに利用登録されている方を対象として「利用者アンケート」を行いました。回答いただきました皆様、ご協力ありがとうございました。アンケートの意見要望について回答いたします。

Q サピエにないような青森に関する郷土の本を増やしてほしい

A 青森に関する本を読みたいというご意見は数名の方からいただいております。センターでは月1回、図書選定会議を開いて、製作する図書を決定しています。今後とも郷土に関連のある作家や内容の図書・雑誌を選定するよう努めます。

## 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。）

### 【歴史】

#### 1 A 司馬遼太郎への畏敬と反論

～蒙古の子守唄余話 北のまほろば我が故郷への想い～

三上 洋右（みかみ ようすけ）著 9時間17分

2024年出版。著書「街道をゆく・北のまほろば」で津軽の飢饉は弘前藩の「コメー辺倒政策の悲劇」と断罪した司馬遼太郎。青森県生まれの著者が、津軽の歴史や自然、津軽人氣質、伝統文化など故郷への想いと司馬遼太郎への反論を綴る。

#### 2 日本ときどきアジア古道歩き

下川 裕治（しもかわ ゆうじ）著 6時間8分

2024年出版。熊野、沖縄、朝鮮通信使の道、台湾、カンボジア…。バックパッカースタイルでアジアを自由に旅してきた著者が、国内外の有名無名さまざまな古道を歩き、いにしえの人々の足跡をたどる。



### 【社会科学】

#### 3 ロシアから見える世界 ～なぜプーチンを止められないのか～

駒木 明義（こまき あきよし）著 7時間43分

2024年出版。ウクライナ侵攻、子どもの拉致と洗脳、核攻撃による脅し…。世界の常識を覆し、蛮行を働くロシアの背景には何があるのか。ロシア国民、ロシア社会はなぜプーチンの世界観を許しているのか。その驚きの内情を解き明かす。

#### 4 相続は怖い

天野 隆（あまの たかし）ほか 著 4時間57分

2024年出版。想定外の追徴課税を避けるには。百戦錬磨の相続専門税理士が、税務調査の勘所、不動産の評価、生前対策と相続の極意など、税務署がすんなり認めてくれるトクする相続の方法を紹介する。

#### 5 ルポ 超高級老人ホーム

甚野 博則（じんの ひろのり）著 6時間41分

2024年出版。数億を超える入居金を支払い、至れり尽くせりの生活を享受する超富裕層たち。カネさえあれば幸せに死ぬのか。選ばれし者だけの“終の棲家”超高級老人ホームの実態に迫る。

#### 【自然科学】

#### 6 精神科医が見つけた3つの幸福

～最新科学から最高の人生をつくる方法～

樺沢 紫苑（かばさわ しおん）著 11時間16分

2021年出版。幸せになるためにお金はどのくらい必要で、何を買えばいい？仲良くしないといけない人数は何人？それはどんな人？精神科医が、幸せになるために誰でも今日からできる習慣と行動を紹介する。

#### 【技術. 工学】

#### 7 サプリみたいに栄養がとれる副菜101

～美容、アンチエイジング、貧血予防、疲労回復、  
そしてダイエットにも！～

牛尾 理恵（うしお りえ）著 3時間39分

2023年出版。美容とアンチエイジング、貧血の予防、腸内環境を整える、疲労回復、睡眠の質を高める…。サプリのように効能を明示しながら、小さなおかずやサラダ、汁ものなどの副菜のレシピを紹介する。

【言語】

8 その敬語、盛りすぎです！

前田（まえだ）めぐる 著 4時間32分

2024年出版。「お召し上がりになる」「頑張らせていただきます」「お求めやすいお値段になっております」…。過剰敬語をはじめとする盛りすぎ敬語の違和感の正体を楽しく解き明かしながら、潔くも心地よい言い換えを提案する。

【文学】

9 A 藤田晴央詩集

藤田 晴央（ふじた はるお）著 5時間24分

2024年出版。雪国がはぐくむ清冽な抒情。「夕顔」「空の泉」全篇をはじめ、初期詩集から最新詩集までを抄録。清水昶との80年代の対話「文学の「達成」とは？」などを収録。

10 藍を継ぐ海

伊与原 新（いよはら しん）著 9時間56分

2024年出版。ウミガメの卵を孵化させ、ひとりで育てようとする中学生。奈良の山奥で二ホンオオカミに出会うWebデザイナー。科学だけが気づかせてくれる大切な未来を描く、5つの物語。第172回直木賞受賞。

11 A 助っ人マスター [児童書]

高森 美由紀（たかもり みゆき）作 4時間47分

2017年出版。小5の伊藤砂羽は、クラスみんなや先生からの頼まれごとを引き受ける「助っ人マスター」係。頼まれるとイヤとはいえないけど、クラスでもビリから2番目なのにマラソン大会に出場なんて！？

12 ハチ公ものがたり [児童書]

綾野（あやの）まさる 著 2時間58分



2023年出版。ぼくはね、野良犬になるよ。でもね、心配しないでいいよ。この町でどうにか生きてゆくからね。ご主人が死んだあとも、渋谷駅で帰りを待ち続けた忠犬ハチ公。その実像とハチを取り巻く人間模様を描く。

**13 A 冬のしん世界 こころの種に栄養を 雪国物語シリーズ 2**  
**グエン・チ・ギア 著 1時間41分**

2023年出版。「四季一家」の冬君が経験する、大切な相手との、初めての「別れ」。こころの世界に旅立つ者は、遺された者に何をのこしてくれたのか。ベトナム出身の著者がえがく、『冬はあたたかい』の続編。

**14 魔法のない世界で生きるということ**  
**岩佐（いわさ）まもる 著 ほか 8時間49分**

2023年出版。魔女と共に生きる街、ウルガルズ。魔法学校に通うベナ、サラ、ネモラは、想い人に会えるという「魔女の涙」がウルガルズの大樹にあると知り、一緒に向かうが…。YouTubeで話題になったクリエイター秋鷺の自主制作アニメのノベライズ。

**15 リポーン**  
**五十嵐 貴久（いがらし たかひさ）著 8時間23分**

2024年出版。雨宮リカを複数の殺人容疑で指名手配した警視庁。だが、それを嘲笑うかのように女子学生の拉致誘拐事件が連続発生する。柏原は小野萌香とその祖母・宇都子に協力を求めるが…。シリーズ完結篇。

**16 A ショッピング・イン・アオモリ**  
**能町（のうまち）みね子 著 4時間6分**

2024年出版。猛暑の東京から逃げて、北へ。青森が気に入りすぎて、東京との2拠点生活を始めたエッセイストによる、「買い物」から見た青森県内探訪記。現地で買ったもの43品を独自の切り口でつづる。

## ◇厚労省委託・寄贈録音図書◇

【技術. 工学】

### 17 有賀薫さんのおいしい雑炊を作って味わう

すこやか食生活協会 編 1時間24分

2025年発行。スープ作家、有賀講師のおすすめ雑炊レシピなどを収録。講師が調理し、試食するまでの音源が収録されています。

## ◇マルチメディアデイジー図書◇

デイジー再生機で音声デイジーとして利用できます。パソコンで再生ソフトを使用すると、文字・画像・音声が同時に再生されます。

【社会科学】

### 18 10代のための資格・検定 ～可能性を広げる道しるべ～

[合成音・児童書] 大泉書店編集部 編 7時間35分

2020年出版。10代が知っている知識で十分に合格をめざせる、楽しみながら勉強できる、そんな資格・検定を紹介。大人になってからと思っていたことが、今からでもけっこうできる。語学、技術、競技、知識、パソコン等の資格・検定を掲載。

### 19 不登校からの進学受験ガイド ～受験で不登校を解決する方法～

山田 佳央（やまだ よしお）著 9時間35分

2022年出版。不登校の原因の24%は学業不振によるもの。不登校問題は受験と学力で解決できる。いま「不登校」にある子どもたちが、受験に対しどの時期にどう立ち向かえば有利に働くのか、そのヒントを伝える。

【芸術. 美術】

### 20 ナトセンおすすめおもしろ学校映画館 [合成音]

名取 弘文（なとり ひろふみ）編 10時間10分

2022年出版。双子の少年の目を通して戦時下の狂気を描いた「悪童日記」、心を病んで函館に帰ってきた男とさまよう高校生の物語「草の響き」…。子ども、教師、学校がテーマのものを中心に選んだ映画100本を、解説つきで紹介します。

【文学】

21 車のいろは空のいろ 4 ゆめでもいい [児童書]

あまん きみこ 作 ほか 2時間38分

2022年出版。空いろのタクシーの運転手・松井さんと、ふしぎなお客さんたちとの出会いを描いた童話集。だれの心にもあたたかくよりそうファンタジーの名作。

あんな本こんな本（官能小説）

22 情事の戦略

北沢 拓也（きたざわ たくや）著 6時間54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。

●2025年版 「くらしの豆知識」 デイジー 1枚

●令和6年版 厚生労働白書 デイジー 1枚

●令和6年版 障害者白書 デイジー 1枚

●RAB耳の新聞 一般CD 1枚

（2025年2月9日～2025年3月2日放送分収録）

- 2025年2月9日・・・・・・・・・・担当：角田 まき子  
「ラジオチャリティミュージックソンを振り返って今思うこと」
- 2025年2月16日・・・・・・・・・・担当：佐藤 英理子  
「雪解けを待って  
青森ブラインドベースボールの冬の活動と今年の目標」
- 2025年2月23日・・・・・・・・・・担当：小田垣 康次  
「やっちゃんコンビの思い出しみじみ その2」
- 2025年3月2日・・・・・・・・・・担当：棟方 庸子  
「一人暮らしの工夫 買い物について」

### 3 新刊点字図書の紹介

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。）

#### 【哲学】

1 A 哲学は人生のクスリになる ～ひと口かじっただけでも～  
白取 春彦（しらとり はるひこ）著 2冊

2024年出版。哲学の一滴は薬のようにじわじわと効きはじめ、自分の考え方や価値観に、新しい視点と発見を与えてくれる。自分を救うために哲学を役立てるシンプルな方法や、深くて面白い哲学のはじめ方を伝える。

#### 【歴史】

2 トヨタ 中国の怪物 ～豊田章男を社長にした男～  
児玉 博（こだま ひろし）著 5冊

2024年出版。27歳まで中国で育った服部悦雄。帰国後、トヨタ自動車販売に入社し、みるみる頭角を現すが…。低迷していたトヨタの中国市場を大転換させた立役者・服部悦雄の人生、中国の生活、トヨタでの日々を明らかにする。

#### 【社会科学】

3 誰にも負けない努力 ～仕事を伸ばすリーダーシップ～  
稲盛 和夫（いなもり かずお）述 ほか 3冊

2024年出版。「強い思いを持つ」「自らの道は自ら切りひらく」「厳しく叱り、笑顔で励ます」…。講演講話記録からリーダーシップに関するものを厳選紹介。生き方・考え方が変わる43の「ど真剣」メッセージを収録。

#### 【技術. 工学】

4 A 青森のおいしいレシピ 1冊

2024年出版。今回で第5弾となる青森のレシピ本。簡単に作れる料理や、ほっとする郷土料理、ちょっとした汁物やお漬物などを季節ごとに紹介。

## 5 ぶたやまかあさんのやり過ぎごはん

～毎日のごはん作りがすーっと楽になる～

やまもと しま 著 2冊

2021年出版。毎日のごはん作りに潜む、みんなの悩み“あるある”をどうやり過ごしているのか、具体的なアイデアや黄金レシピとともに紹介。

【芸術. 美術】

## 6 谷村新司101の言葉

谷村 孝子（たにむら たかこ）著 ほか 1冊

2025年出版。谷村新司が74年の生涯で紡いだ「愛」と「夢」の言葉、曲作りの背景、ボランティア活動や社会貢献活動における数々の未公開エピソードなどを紹介する。

## 7 審判はつらいよ

鵜飼 克郎（うかい よしろう）著 3冊

2024年出版。オリンピック、プロ野球、サッカーW杯など、スポーツイベントになくてはならない存在の「審判」。判定の苦労や機械判定への複雑な思い、そして「物議を醸したジャッジの真相」を、8競技のベテラン審判員が明かす。

## 8 A マイペースでいいじゃん！

外崎 修汰（とのさき しゅうた）著 2冊

2024年出版。なぜ、野球の“流れ”も知らなかった地方の大学生がドラフトで指名され、一流選手になれたのか。弘前市出身のプロ野球選手・外崎修汰の生い立ちから現在地までを振り返る。



【文学】

9 A 辻桃子の津軽歳時記

辻 桃子（つじ ももこ）ほか 著 11冊

2022年出版。横浜市生まれ、東京都育ちの著者が、津軽地方に移住した際、津軽独自の風土や方言、歴史を残そうと、歳時記の制作を思い立ち、津軽の著名な俳人や郷土料理店の関係者らの協力を得て完成させた1冊。

10 A アオハルロック宣言！

～クラスの問題児はギター男子！？～ [児童書]

清谷（きよたに）ロジィ 作 2冊

2024年出版。「まじめな優等生の委員長」と呼ばれ友達のいない優佳は、担任から、学年一の問題児・隼人の面倒を見るように頼まれる。ある日、職員室で、ギターバッグを抱えた隼人が大暴れし…想いを叫ぶ、アオハルロック・ストーリー！

11 赤パンラブソディ

桐衣 朝子（きりえ あさこ）著 3冊

2024年出版。2作目が出ないまま還暦を迎えた小説家の私、脂肪肝に落ち込む長女、コミュ障だけど天才気質な次女、家族中から世紀末的に嫌われている夫…。「クセつよ」すぎる桜沢家の波乱万丈な日々を痛快に描く。

12 お梅は呪いたい

藤崎 翔（ふじさき しょう）著 4冊

2024年出版。戦国大名を滅亡させた呪いの日本人形・お梅が目覚めた。興味本位の底辺ユーチューバーに引き取られたお梅は、彼を呪い殺そうとするが、500年のブランクは長すぎて、呪いが効かないどころか、心靈動画がバズってしまい…。笑いと涙のオカルトハートフルコメディ！



### 13 A Q (キュウ)

呉 勝浩 (ご かつひろ) 著 10冊

2023年出版。清掃会社で働くハチは執行猶予中の身。ある日、血の繋がらない姉・ロクから、2人の弟・キュウを脅す者が現れたという連絡が入る。華やかな表舞台で輝こうとする弟の為、ハチは…。著者史上最大巨編。

### 14 刑事ダ・ヴィンチ 3

加藤 実秋 (かとう みあき) 著 4冊

2024年出版。死体遺棄現場を名画そっくりに再現する連続殺人の犯人は自分だと告白し、警視庁の野中が自殺した。だが、小暮は、野中を操る何者かの影を察知する。相棒の南雲が真犯人なのではという疑念を晴らすべく、事件の核心に迫ろうとするが…。警察小説シリーズ第三弾。

### 15 刑事ダ・ヴィンチ 4

加藤 実秋 (かとう みあき) 著 4冊

2024年出版。名画を模倣し殺人を繰り返す連続猟奇殺人犯の容疑者として、南雲が連行された。真相を追い求める小暮に危機が次々と襲う！警察小説シリーズ完結。

### 16 穢れた聖地巡礼について 背筋 (せすじ) 著 4冊

2024年出版。フリー編集者の小林はYouTuber池田の『オカルトヤンキーch』のファンブック企画を出版社に持ち込む。池田と小林は企画を通すために、再生回数が多い廃墟に追加取材という建付けで、いわくありげな話をでっちあげ…。

### 17 こちら、ヒミツのムー調査団！ 3

UMA出没！魔女のウラ小学校 [児童書]

大久保 開 (おおくぼ ひらく) 作 ほか 1冊

2024年出版。プールにネッシー！体育館には雪男！？小学生3人組の「ムー調査団」は、UMAがひしめく「もうひとつの小学校」に迷いこみ…。伝説の雑誌『ムー』とのタッグで贈るミステリーシリーズ第3弾。

## 18 目の見えない藤田さん

画長 良比古（がちょう よしひこ）著 5冊

2024年出版。表題の「目の見えない藤田さん」を含む6編全てに障がい者が登場する。視覚障がいの著者によるヒューマニティーあふれるマイルドな小説集。

## 19 山口恵以子のめしのせ食堂

～こころとお腹を満たす物語と「ご飯のおとも」～

山口 恵以子（やまぐち えいこ）小説 ほか 2冊

2024年出版。「ご飯のおとも」をキーワードにした全10編の小説を収録。いか昆布、鮭ルイベ漬、島豚ごろごろ、しょうゆ豆といった、それぞれのストーリーに登場するご飯のおともも、商品名や注文方法とともに紹介。

## 20 A 夜しか泳げなかった

古矢永 塔子（こやなが とうこ）著 4冊

2024年出版。ベストセラー小説「君と、青宙遊泳」。それは、高校教師・卯之原朔也がかつて封印した物語に酷似していた。覆面作家ルリツグミの正体を探る卯之原の前に、当の本人が転校生として現われて…。

### ◇厚労省委託・寄贈点字図書◇

【技術. 工学】

## 21 鶏肉と卵の定番レシピ 上巻 鶏肉編

すこやか食生活協会 制作 1冊

2025年発行。鶏肉を使った料理のレシピ14品と鶏肉の知識について紹介。点字・大活字併記。音声コード付き。

## 22 鶏肉と卵の定番レシピ 下巻 卵編

すこやか食生活協会 制作 1冊

2025年発行。卵を使った料理のレシピ14品と卵の知識について紹介。点字・大活字併記。音声コード付き。



## あんな本こんな本（官能小説）

### 23 文官は優しい夢を手に入れる

鈴木（すすき）レモン 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。

- ・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

季節の変わり目は、花粉症やアレルギーに悩まされる方もおられるのではないのでしょうか。今月は、花粉症対策の図書をご紹介します。

なお、製作館名は省略します。

季節の不調が必ずラク～になる本 ～花粉症 夏バテ カゼ～

瀬戸 佳子（せと よしこ）著

点字なし / 4時間27分

2022年出版。養生で、季節の変化をうまく乗り切ろう。鍼灸院で漢方相談をしながら食事のアドバイスを行っている著者が、花粉症、熱中症、夏バテ、カゼといった季節の不調の予防の仕方と、発症後の対処方法を紹介する。

花粉症は1日で治る！ ～東大の微生物博士が教える～

小柳津 広志（おやいづ ひろし）著

点字なし / 3時間45分

2020年出版。日本人の4割が悩んでいる花粉症。花粉症が増えた背景や発症メカニズムなどを解説し、食事療法と酪酸菌を増やす腸活に焦点を当てた治療法を紹介する。

花粉症・アレルギーを自分で治す70の知恵

～カラー最新図解 ぜんそく・アトピー～

水嶋 丈雄（みずしま たけお）監修 ほか

3冊 / 6時間48分

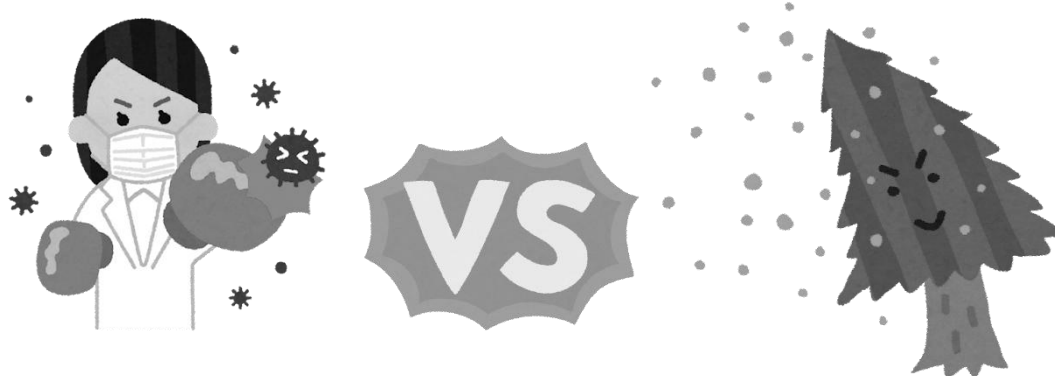
2017年出版。不調を解消する健康食レシピ、アトピー症状を緩和する安全手作り化粧水、1人でできる動作やツボ刺激、アレルギー症状と体質改善に効く漢方薬…。アレルギー疾患を改善する知恵とコツをわかりやすく紹介する。

花粉症は1週間で治る！

溝口 徹（みぞぐち とおる）著 2冊 / デイジーなし

2018年出版。ツライ花粉症とは今年でサヨナラ！今からでも間に合います！くしゃみ、鼻水、鼻づまり…憂うつな春におびえる貴方に朗報！花粉症が短期間で完治する画期的な治療方法！！

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（2025年2月22日から3月24日）より、一部ご紹介します。なお、製作館名は省略します。

### 【デイジー図書】

#### 教養としての仏教思想史

木村 清孝（きむら きよたか） 著

16時間24分

2021年出版。仏教はいかにして現在の形になったのか。数多く存在する部派・宗派を歴史の中に位置づけ、膨大な知の全貌を俯瞰。地域ごとの展開にも目を配り、わかりやすく解説する。これだけは知っておきたい仏教の知識が満載の入門書。

#### 養老先生がんになる

養老 孟司（ようろう たけし） 著 ほか

3時間52分

2024年出版。心筋梗塞の奇跡的回復から4年、肺がんで再び入院した養老先生。がんが発見されてから、養老先生の意識や考え方に変化はあったのか？抗がん剤治療の途中までの約3カ月間を、養老先生と東大病院の中川恵一先生が語る。

#### 知って得する日本語なるほど雑学

雑学おどろき学会 編著

4時間35分

2022年出版。「滅相もございません」「若干35歳で社長に抜擢された」…。こんな風に間違っただけで使ったら赤っ恥をかく！わかってそうで、わかってなかった、正しい日本語を紹介する。知的好奇心をくすぐるネタが満載の雑学本。



【点字図書】

ジョージア大使のつばや記

ティムラズ・レジャバ 著 3冊

2024年出版。4歳で来日、カープファンで芥川好き。駐日ジョージア大使は何者なのか？幼い頃の記憶から、特命全権大使になった話、民族衣装を来てバズった日の話など、これまでたどった道を語り尽くす。

銀河の図書室 名取 佐和子（なとり さわこ）著 5冊

2024年出版。県立野亜高校の図書室で活動する、宮沢賢治を研究する弱小同好会「イーハトー部」。部長だった先輩が、突然消えた。高校生たちは賢治が残した言葉や詩、そして未完の傑作「銀河鉄道の夜」を紐解きながら、先輩の謎を追い…。傑作青春小説！

アジフライの正しい食べ方

浅田 次郎（あさだ じろう）著 3冊

2024年出版。誰もが好きなあの一皿はどう食べるべきなのかを真剣に考察したり、怪しい害虫駆除業者がやってきたり…。食と旅と笑いのエピソード全40篇を収録するエッセイ集。

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）・・・・・・・・・・14日（水）
- ・図書選定委員会・・・・・・・・・・・・・・・・・・15日（木）
- ・図書整理日・・・・・・・・・・・・・・・・・・30日（金）