青　い　森　通　信

２０２６年１１月号

目　　次

１　センターからのお知らせ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２ｐ
（１）「視覚障がい者情報機器・便利グッズ体験交流会」を開催しました　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２ｐ
２　新刊録音図書の紹介　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３ｐ
３　新刊点字図書の紹介　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・８ｐ
４　今月のトピックス　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１２ｐ
５　サピエ図書館新着図書の紹介　・・・・・・・・・・・・・・・１３ｐ
６　１１月のカレンダー　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１５ｐ

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　　https://www.aosise.com/

１　センターからのお知らせ

（１）「視覚障がい者情報機器・便利グッズ体験交流会」を開催しました

８月21日（金）、弘前市民会館会議室において「情報機器・便利グッズ交流会」を開催し、2名の方にご参加いただきました。

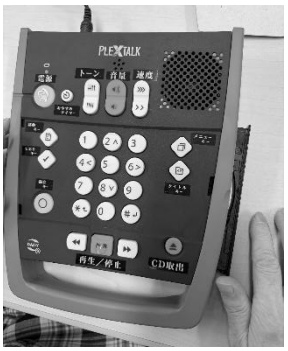
今回のテーマは、「プレクストークPTR3 PLUS」の体験です。
「プレクストークPTR3 PLUS」は、従来のPTR3の機能に加え、次の機能が追加されています。

- iPhone向けアプリ「プレクストークリーダー」の6年間無料クーポン
- ラジコを標準搭載
- 点字ファイル（BES、BSE）の読み上げに対応
- テキスト話者を追加（男性話者）

当日は、プレクストークの操作を実際に体験いただいたほか、アイコサポートと青森県DX推進課の方にもご参加いただき、情報提供をしていただきました。
アイコサポートからは、オペレーターが遠隔でサポートするサービスについて、実際にサービスを利用している女性の動画を交えながら紹介いただきました。
青森県DX推進課からは、平成25年度から「障がいのある方を支えるICTサポーター」を育成していることや、今後、ICTサポーターと障がいのある方をつなぐ仕組みづくりについて検討していることなどについてお話しいただきました。
参加者からは、Amazonのオーディブルを利用して読書を楽しんでいるというお話もあり、「面倒な機器の操作をすることなく、スマートフォンで簡単に本を聴くことができる」と、スマートフォンを活用した読書についての情報を共有していただきました。

また、「自分たちのために県の方が来てくれるのはありがたい。今後も支援を続けてほしい」といった声も聞かれました。

今回の交流会では、機器の操作だけではなく、参加者同士が普段どのように情報機器を活用しているかを紹介し合うなど、情報交換の場にもなりました。参加者にとって、さまざまな情報を知ることができるよい機会になったと感じました。





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。）

【社会科学】

１　単身高齢者のリアル　～老後ひとりの住宅問題～
葛西（かさい）リサ　著　　6時間21分

2026年出版。貯蓄があっても賃貸に入居できない？持ち家でも安泰とは言えない？単身高齢者への不動産業界や民間団体によるさまざまな取り組みを紹介するとともに、市場化された日本の住宅システムの問題点を徹底検証する。

２　70歳からは「これ」だけあればいい
松原　惇子（まつばら　じゅんこ）著　　4時間11分

2026年出版。70歳からの人生、大事なのは、家族でもお金でも友だちでも持ち家でも終活でもなかった！人には、どうしても譲れない「これ」がある。おひとり女性たちの実例をもとに、老後の不安を吹き飛ばす「これ」を提言する。

【自然科学】

３　面白すぎて時間を忘れるサイコパスの謎
～あなたの隣にいるかもしれない～
内藤　誼人（ないとう　よしひと）著　　4時間24分

2024年出版。他人の気持ちに共感できない、魅力的で異性にモテる、利益のためなら大胆にウソをつく…。身近に潜んでいるサイコパスの特徴を、最新の心理学で徹底解説。サイコパシー気質を見抜く「12の質問」なども収録する。

【技術．工学】

４　70代をとびきり楽しむ！　～体とお財布をいたわりながら
毎日をハッピーに過ごす37のアイデア～
ののはずみ　著　　3時間34分

2024年出版。90代の義母、70代の夫、40代の息子と暮らす72歳のYouTuberが、大小さまざまの“やってよかったこと”を紹介。実際に使っている商品や、具体的なやりかたも掲載。

５　楽しい編み物で人生をばら色に
～マインドフルネスニッティングのすすめ～
佐二木　順子（さじき　じゅんこ）著　　2時間33分

2025年出版。幼少期から編み物と歩み、環境化学物質の生体影響を探求した研究者が、禅やヨガの呼吸と呼応する手編みのリズムを通じて、心身のストレスを軽減し集中力を高めるマインドフルネスニッティングの理論と実践を解説。



【文学】

６　朧の花嫁　４　　みちふむ　著　　7時間24分

2025年出版。幸せな日々を送る清子と朔弥のもとに、朔弥の目を治せる名医が来日するらしいという一報が。朔弥の目が見えるようになれば顔の痣を見られてしまうと承知しつつ、清子は躊躇う彼の背中を押し…。

７　Ａ　彼女たちの牙と舌
矢樹　純（やぎ　じゅん）著　　9時間27分

2025年出版。年代も仕事も家庭環境も異なる母親4人が出会ったのは、進学塾の保護者説明会だった。それをきっかけに定期的に集うようになるが、ある日、詐欺事件に巻き込まれ…。長編ミステリー。

８　ケアマネ！　２　　いぬじゅん　著　　6時間11分

2026年出版。ケアマネとしてもうすぐ半年を迎えようとする桃花は毎日忙しく働いていた。所属する社会福祉法人がコンサルティング会社の指導を受けることになり…。現役ケアマネジャーとしての経験から生まれたヒューマンドラマ。

９　刑事姫　～一千億円の少女～
伊藤　尋也（いとう　ひろや）著　　9時間35分

2025年出版。新配属先の警視庁総務部第八別室へ顔を出した、無気力刑事の片山修也。自称7歳の超絶美少女で警視正の八代ヒメと会い、いきなり捜査に連れ出され、超高級スポーツカーで現場へ向かう。そこで片山は信じられないものを見て…。痛快ポリス・アクション！

10　Ａ　露の宿り
高瀬　乃一（たかせ　のいち）著　　7時間53分

2026年出版。駆け落ちをしたが男に捨てられ出戻った小料理屋「露くら」の娘・千代乃。思わぬことから露くらを継ぐことになった千代乃は、従業員、常連客との関係に悩みつつ、一人前の女将となるべく奮闘し…。

11　窓のまどかさん［児童書］
戸森（ともり）しるこ　作　ほか　　40分

2026年出版。体育館の戸締りをしているとき、壁の下の方にある小さな窓が開いていることに気が付いた真凛。閉めようとしたら、「閉めないで！」と大きな声が聞こえて…！？心がピカピカになるユーモア童話。

12　80代になるとたいていボケるか死ぬ。
　　70代は神様から与えられた特別な時間
　　林　真理子（はやし　まりこ）著　　3時間21分

2026年出版。70代は頭も体もまだ大丈夫だけど、できないことは諦め、楽しいことを大事にしよう！72歳の作家・林真理子が、健康、おしゃれ、仕事、お金、人間関係、趣味を本音で語る。

◇厚労省委託・寄贈録音図書◇

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】

13　せかいの「あそぼう」[児童書]
　　こが　ようこ　文　ほか　　1時間22分

2023年出版。「あそぼう」って言ったら、今日から友だちだね！あいさつから始まる、せかいの子どもたちのくらしと文化をカラフルな絵で描く。モンゴル・イタリア・チリ・韓国・エジプト・フィジーを収録。

【文学】

14　はいくのえほん　続［児童書］
　　西本　鶏介（にしもと　けいすけ）編・文　ほか　　49分

2005年出版。誰でも知っている有名な俳句を子どもたちにも楽しめるよう、文学味あふれる鑑賞文と詩情あふれる絵で紹介。大人にも面白く、親子そろって日本文化に触れて楽しめる絵本。

15　コールテンくんのクリスマス［児童書］
　　ドン・フリーマン　原案　　B．G．ヘネシー　作
　　木坂　涼（きさか　りょう）訳　　1時間1分

2021年出版。デパートにいたぬいぐるみのくまは、クリスマスにだれかのプレゼントになりたくて、おめかししようとしますが…。くまのぬいぐるみが「コールテンくん」になるきっかけとなったお話。「くまのコールテンくん」の前日譚。

あんな本こんな本（官能小説）

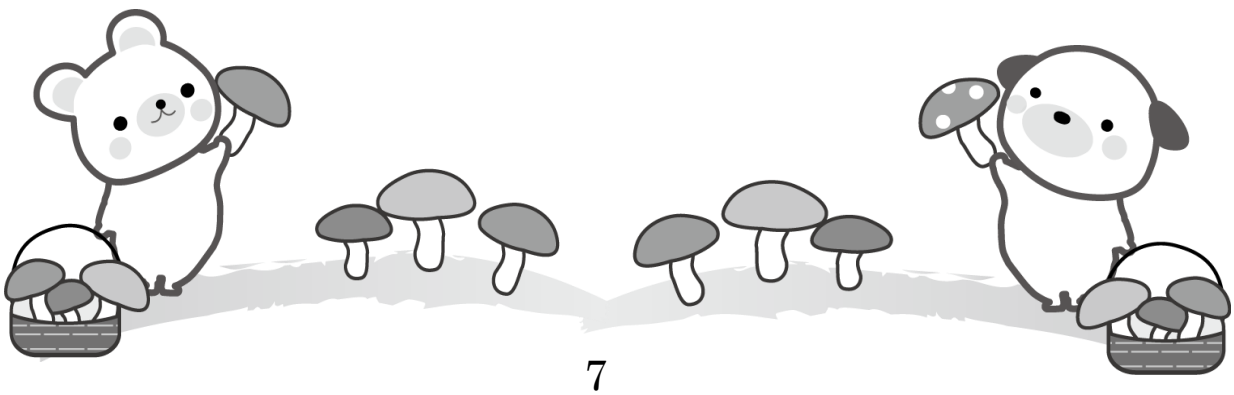
16　同窓会の天使 霧原　一輝（きりはら　かずき）著　　5時間22分

◇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。

●私たちの税金（令和８年度版）　　デイジー　１枚

●RAB 耳の新聞　　一般 CD　１枚
（2026 年８月 23 日～2026 年９月 13 日放送分収録）
・2026 年８月 23 日・・・・・・・・・・担当：小田垣　康次
　「私の QOL 健診からみえてきたこと」
・2026 年８月 30 日・・・・・・・・・・担当：板橋　和幸
　「我が人生を語る」
・2026 年９月６日・・・・・・・・・・・担当：棟方　庸子
　「私の故郷　鶴田中学校　昭和 56 年度 35HR 還暦記念クラス会」
・2026 年９月 13 日・・・・・・・・・・担当：小田垣　康次
　「高血圧予防デー　減塩を　その１」



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　その問題、横になって考えてみよう
～新たな視界がブレークスルーを引き起こす～
白取　春彦（しらとり　はるひこ）著　　2冊

2025年出版。哲学者はすぐに答えを出さない。だが、コスパ・タイパが重視される現代、それで通用するだろうか？答えのないような問いに時間を割き、「わからない」を受け入れることで、知性が磨かれ、人生を生き抜くための自分の軸となっていくことを、哲学的な視点から考察する。

２　人はどこで人生を間違えるのか
加藤　諦三（かとう　たいぞう）著　　2冊

2025年出版。「自分は生き方をどこで間違えたのか？」と悩む人の原因は、実は、「外化」という心理メカニズムによって不安や怒りにまかせて他人を責めてしまうことにあった。人生相談のカリスマが贈る、満足のいく人生を送るための心理学。

【歴史】

３　Ａ　デッドエンドで宝探し
～あんたは青森のいいとこばっかり見ている～
能町　みね子（のうまち　みねこ）著　　2冊

2026年出版。行き止まり（デッドエンド）にこそ宝がある！肉体的パワースポット・夏泊大島、「バス停前」バス停・七戸…。夏だけ青森に住む能町みね子による、日本のはじっこ漫遊記。

【自然科学】

４　要介護にならない！
～自立と寝たきりの分岐点、「フレイル」を知る～
宇都宮　啓（うつのみや　おさむ）著　　2冊

2025年出版。フレイルとは「いつまでも自立して生きる道」と「要介護あるいは寝たきりになる道」の分岐点。フレイルの実態を解説し、食べ物・食べ方、人とのつながりといったフレイルの効果的な予防法を紹介。

【言語】

５　翻訳する女たち
～中村妙子・深町眞理子・小尾芙佐・松岡享子～
大橋　由香子（おおはし　ゆかこ）著　　4冊

2024年出版。翻訳する女が珍しかった時代に、本に生き、言葉を探し、翻してきた翻訳家たちのインタビューをもとに、その人生を紹介する。

【文学】

６　悪事も欲事も千里を走る　奥様姫様捕物綴り　４
山本　巧次（やまもと　こうじ）著　　3冊

2026年出版。江戸と国元の美濃御丈を行き来する飛脚問屋「茨木屋」の飛脚が襲われ、荷を奪われた。この話を聞いた彩智と佳奈姫は、賊の正体を探ることに。茨木屋によると、最近、宿場で何者かに荷を探られることが度々あったようで…奥方様と姫様が藩を揺るがす騒動に立ち向かう！

７　最後の告発　警視庁文書捜査官
麻見　和史（あさみ　かずし）著　　5冊

2025年出版。7年前に行方不明となった人物について捜査してほしい。理沙が所属する警視庁の文書解読班に、疑わしい人物の名前が記された写真とともに手紙が届く。さらに差出人は捜査をしてくれないなら、自分が犯人を殺しに行くと…。

８　桜葬　　斎堂　琴湖（さいどう　ことこ）著　　5冊

2026年出版。男は、駅のホームからバラバラ死体を線路に投げ、札束をばらまき、微笑を浮かべて自ら電車に飛び込んだ。埼玉県警捜査一課の刑事・氷室は、浦和署の滝坂と共に捜査を開始する。男の足跡を追ううちに見えてきたのは…。一気読み必至のノンストップ·ミステリ！

９　超正気　　献鹿　狸太朗（けんしか　まみたろう）著　　2冊

2026年出版。占い師と客として出会い、惹かれ合う美冬と宮前。疾走感と中毒性に満ちたグルーヴで紡がれる、アストロロジー・ラブ・ロマンス。

10　A　トイレの怖い話
黒木（くろき）あるじ　ほか　著　　3冊

2026年出版。誰もが毎日使う「トイレ」。学校や駅、公園のトイレ…その個室の扉を閉めた瞬間、あなたは本当に一人だろうか。最も身近で最も逃げ場のない場所、「トイレ」ばかりの怖い話を全54話収録。



11　七ツ下がりの女たち
志川　節子（しがわ　せつこ）著　　4冊

2026年出版。水からくりの女太夫・おはつ、37歳。伊勢型紙の職人・おもん、41歳。人生の七ツ下がり（午後4時過ぎ）に出会った女2人の行く末は。時代小説の名手による連作短編。

12　ほおずき、きゅっ　みとや・お瑛仕入帖　5
梶　よう子（かじ　ようこ）著　　4冊

2025年出版。人と物、人と人を繋ぐ「みとや」を営むお瑛は、真面目な夫、成次郎の変化に気づく。何か普段と違う。隠し事があるのか？不安な気持ちのまま店を開けるが…。6編を収録。

13　がんサバからの贈り物
三友　紡（みとも　つむぐ）著　　3冊

2026年出版。がんの発覚、がん治療の経過、原因不詳の精神障害…。7年前から身体の中に「がん」と呼ばれる変異細胞の魂を宿して生き続けている50代の著者が、それぞれの局面での心の動き、自分がとった行動などを綴る。

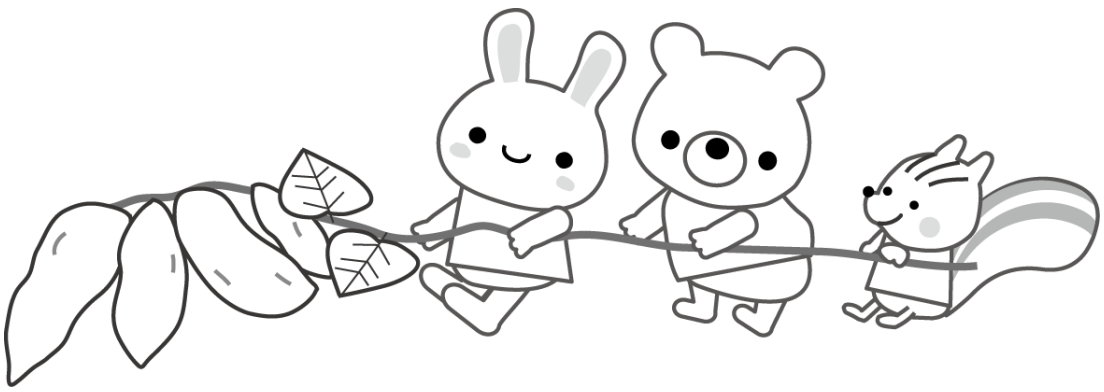
あんな本こんな本（官能小説）

14　なぐさめてあげます
高宮 柚希（たかみや　ゆずき）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。

・私たちの税金（令和８年度版）・・・・・・・・・・・・・・・ 全１冊
・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

11月3日は文化の日であるとともに「まんがの日」でもあります。そこで今月は、アニメ化された作品を、サピエ図書館で完成しているものより一部ご紹介します。なお、製作館名は省略します。

小説僕の心のヤバイやつ　　桜井（さくらい）のりお　原作
望　公太（のぞみ　こうた）著　　3冊　／　4時間42分

2024年出版。親友の萌子が見てきた山田と京太郎の関係。そして萌子が抱く恋愛や受験に対する想い…。ほろ酔いの山田ママが初めて語るパパとの交際秘話…。極甘青春ラブコメ四編を収録。「僕ヤバ」公式小説。

キングダム　THE ANIMATION　王と剣
原　泰久（はら　やすひさ）原作
久麻　当郎（くま　あたろう）小説　　4冊　／　デイジーなし

2012年出版。時は紀元前の中国、戦国時代。西方の国・秦で戦災孤児として暮らしていた少年・信は、親友の漂とともに天下の大将軍になることを夢見ていた。そんなある日、信に転機が訪れ…。アニメ版「キングダム」を小説化。

転生したらスライムだった件　1
伏瀬（ふせ）著　ほか　　６冊　／　８時間41分

2014年出版。通り魔に刺された三上悟は、ふと気がつくとスライムとして異世界に転生していた。そして、暴風竜ヴェルドラと出会ったことで運命が動き出し…大人気転生ファンタジー！　※シリーズ23巻で完結

新世界より　上・下　　貴志　祐介（きし　ゆうすけ）著
上10冊　下10冊　／　上14時間2分　下16時間11分

2008年出版。1000年後の日本。一見のどかに見える学校で、徹底的に管理されている子供たち。何も知らずに育った彼らに、悪夢が襲いかかる！いつわりの共同体が隠しているものとは。

小説ピアノの森
蓬莱　竜太（ほうらい　りゅうた）著　　2冊　／　4時間47分

2007年出版。ピアノに愛された少年と、ピアノを愛せなくなった少年が、その森で運命を変える音に、出会った…。漫画「ピアノの森」と映画「ピアノの森」を基にしたノベライズ。



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の紹介

サピエ図書館の新着完成図書より、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】

おれは老人？　～平成・令和の“新じいさん”出現！～
勢古　浩爾（せこ　こうじ）著　　4時間13分

2025年出版。「そこのじいさん」ってオレのことか！？誰もが抱える、心の年齢と実年齢とのギャップ。おもしろくて、痛烈で、少し哀しい！？77歳の著者が自らの経験をもとに、そのギャップに迫り、よい年の重ね方、生き方を考える。

40歳を過ぎるとなぜ健康の話ばかりしてしまうのか？
しゅんしゅんクリニックP　著　　5時間17分

2024年出版。40代は健康になるための最後のチャンス！著者が医療とお笑いの現場で実感したことをふまえ、豊富な医療知識や“医療あるある”をもとに、生活習慣に関するアドバイス、心の病、美容についてのお悩みへの対処法を解説する。

事業内容：オバケ調査
～事故物件を科学的に調査する会社で起きたこと～
児玉　和俊（こだま　かずとし）著　　5時間3分

2025年出版。22時～翌朝6時、すべてを調べた結果「見えてはいけないもの」が見えた。日本初、事故物件の価値を相場に戻すために「オバケ専門の調査会社」を立ち上げた著者が、起業の背景から調査事例まで紹介する戦慄のドキュメント。

【点字図書】

生命と時間のあいだ
福岡　伸一（ふくおか　しんいち）著　　3冊

2025年出版。ダ・ヴィンチ、坂本龍一、手塚治虫、村上春樹、安部公房…。壊しながら保たれる「いのち」の循環＝動的平衡で彼らの作品を読み解き、「生命の時間」について、フィクションやアートの世界での表現を紹介しながら伝える。

ぼけていく私
佐藤　愛子（さとう　あいこ）　ほか　著　　2冊

2026年出版。102歳の作家・佐藤愛子の最後のインタビューを収録。長生きの秘訣などを語る。また、娘と孫が「佐藤愛子」の家と仕事とお金と恋のことを赤裸々に明かす。

マスカレード・ゲーム
東野　圭吾（ひがしの　けいご）著　　5冊

2022年出版。解決の糸口すらつかめない3つの殺人事件。共通点は、被害者がみな過去に人を死なせた者であることだった。被害者たちを憎む遺族らがホテル・コルテシア東京に宿泊することが判明し、新田浩介は再び潜入捜査を開始する。

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　１１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。

・令和８年度新採用者講習講師に職員１名派遣
　　・・・４日（水）、１１日（水）、１８日（水）、２５日（水）

・青森県版スマートサイト会議に職員１名参加・・・・・・６日（金）

・図書選定委員会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１９日（木）

・図書整理日　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３０日（月）

