



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

ライトセンター

だより

10月号

神奈川県ライトセンター
〒241-8585 横浜市旭区二俣川1-80-2
電話 代 表 045(364)0 0 2 3
図 書 貸 出 045(364)0 0 2 2
相談・ボランティア活動 045(364)0 0 2 4
スポーツ受付 045(364)0 0 2 5
ボランティア室 045(364)0 0 2 6
FAX 代 表 045(364)0 0 2 7
【HP】 <http://www.kanagawalc.org>
【E-mail】 mail@kanagawalc.org

神奈川県ライトセンターは神奈川県が設置し、日本赤十字社が指定管理者として運営している視覚障害者の福祉施設です。

参加者募集

スポーツ教室参加者募集

(1) 「WATSU (ワッツ) ゆらゆら体験教室」

大好評につき、再び「水」と「指圧」を組み合わせた水中リラクゼーション体験教室を開催します。

水の効果を活かしたセラピーのなかで、注目を集めている

WATSU (ワッツ) を一度体験してみませんか。

日 時：11月16日(土) 午前10時30分～午後12時20分

会 場：プール (1 コース)

対 象：県内在住・在勤・在学の視覚障害者

定 員：16名 ※応募者多数の場合は抽選。

10月29日(火) 以降全員に電話で連絡します。

持ち物：水着・水泳帽

締 切：10月25日(金) 午後5時

(2) 「シンクロナイズドスイミング教室」

参加者からの要望もあり、秋冬シンクロ教室を実施することになりました。多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

内 容：シンクロナイズドスイミングの基本動作の習得

開催日：10月18日(金)・11月15日(金)

平成26年1月17日(金)・2月21日(金)

時 間：午後1時50分～2時50分

会 場：プール

対 象：県内在住・在勤・在学の視覚障害者

定 員：10名

講 師：神保えり子氏

締 切：10月11日(金) 午後5時

(3) 「いきいき のびのび ストレッチ体操」

家の中で運動したい。でもトレーニングマシンもないし、どうやって身体を動かしたらよいかわからない。そんなあなたに、身近にあるタオルを使ってできる運動をご紹介します。「食欲の秋」は体重増加が気になる季節。この機会に家でもできる簡単体操でシェイプアップしましょう。

日 時：10月23日(水) 午後1時～3時

会 場：体育館

対 象：県内在住・在勤・在学の視覚障害者および介助者

定 員：なし

講 師：萩原めぐみ氏

持 物：手ぬぐいサイズのタオル・体育館履き

服 装：運動に適した動きやすいもの

締 切：10月16日(水) 午後5時

(4) 「プールファミリータイム」 施行のお知らせ

視覚に障害がある方とご家族でプールを楽しんでいただけの機会を次のとおり試行します。

日 時：開館日の毎月第1・3日曜日午後2時～5時
対 象：県内在住・在勤・在学の視覚障害者(児)とその家族。利用にあたり、ライトセンタースポーツ施設の利用登録が必要となります。

*安全管理上、おむつが取れていない子どもの利用はできません。

*小学生以下は必ず保護者の同伴が必要です。

会 場：プールの1コース(プールフロアがあるコース)
その他、注意事項がありますのでお問い合わせください。

各種スポーツ行事・教室の申込み・問合せ
支援グループ スポーツ受付 電話 045(364)0025

「キッズ日帰り雪遊び」参加者募集

視覚障害児を対象に、日帰りの雪遊び遠足を実施します。1万平方メートルの開放的な空間で思い切り雪遊びを楽しみましょう。ご応募をお待ちしています。

日 時：平成26年3月1日(土) 午前8時～午後5時

場 所：遊園地ぐりんば 静岡県裾野市須山字藤原2427

対 象：県内在住・在学で障害者手帳を持つ小学生以下の視覚障害児とその保護者2人1組

※手帳を持たない場合、または2人1組での参加が難しい場合は、他組の申し込み状況により福祉バス利用条件を満たす場合は参加が可能です。

定 員：最少催行12組(最大20組)(応募者多数の場合は抽選。抽選結果は11月27日(水)以降全員に電話で連絡します。)

集 合：午前8時 横浜天理ビル前

解 散：午後5時(予定) 横浜天理ビル前

参加費：①入園料(団体割引適用)：大人700円、小学生以下500円②昼食代：大人840円、小学生以下735円(アレルギー等気になる方は応相談)③保険代：1人あたり約50円(掛け捨てレジャー保険。人数確定後、金額確定)④レンタルそり希望の方はレンタル料600円
持ち物：障害者手帳(所持者)、防寒具、替えの服・下着、飲み物など

締 切：11月26日(火) 午後5時

申 込：支援グループ 相談指導担当

①電話：045(364)0024

②メール：kunren@kanagawalc.org

参加者氏名、年齢、各種障害者手帳の有無、レンタルそり希望の有無、連絡先電話番号を明記してください。

その他：①往復には県福祉バスを利用します。

②園内の乗り物は有料です。ご希望の方は、自由

散策時間に利用してください。料金はホームページをご覧ください。

「点字ふれあい懇談会」参加者募集！！

中途視覚障害者で、現在点字を学んでいる人、学んだことのある人と、点字指導ボランティアとの親睦と情報交換の会を行います。奮ってご参加ください。

日 時：10月5日(土) 午後1時30分～3時30分

会 場：2階 第2講習室

対 象：県内在住・在勤・在学の、点字を学んだ経験のある視覚障害者および点字指導ボランティア30名程度

内 容：点字学習の感想や生活への点字の生かし方についての意見交換、情報交換、点字クイズなど。

申 込：10月1日(火) までに「ふれあい」担当
電話045(364)0024またはkunren@kanagawalc.orgまで。
メールには氏名、電話番号を明記してください。

『ライトシネマ』のご案内 音声解説付 DVD映画体験会

③10月のご案内

日 時：10月16日(水) 午後1時～3時

会 場：2階 視聴覚室

作 品：「バック・トゥ・ザ・フューチャー」

概 要：科学者ドクの発明したタイムマシンで、1985年から1955年にタイムスリップしてしまった高校生のマーティは自分の両親になるはずのロレンとジョージに出会う。

監 督：ロバート・ゼメキス

出 演：マイケル・J・フォックス、クリストファー・ロイド、リー・トンプソンほか

申 込：不要

問合せ：総務グループ 電話 045(364)0023

視覚障害援助ボランティア養成講座

第5回視覚障害援助ボランティア入門講座(定員60名)

活動を希望する方は必ず受講してください。

日 時：11月6日～11月27日 毎週水曜日
午前10時～午後12時 全4コマ

会 場：2階 第1講習室

対 象：視覚障害援助を志す16歳以上の方

申 込：講座名・住所・氏名(フリガナ)・電話番号・年齢を明記のうえ、下記①②③いずれかの方法でお申し込みください。

①往復葉書：〒241-8585 横浜市旭区二俣川1-80-2
神奈川県ライトセンター
情報提供グループ講座担当宛

②メール：kouza@kanagawalc.org

③FAX：045(364)0027

※FAXでお申し込みの方は、FAX番号も記入してください。

締 切：10月29日(火)まで、当日送信・消印有効。

申込者多数の場合は抽選。結果は締切日以降に連絡します。

NEWS お知らせ

休 館 日

10月の休館日は次のとおりです。

7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)

次の日は利用できません。

◆施設整備日(図書館・スポーツ施設・用具コーナー)：9日(水)

◆フリークライミング：5日(土)・6日(日)・10日(木)・19日(土)・27日(日)終日

※上記以外にも教室開催でプールの1コースが利用できないことや、フリークライミングが利用できない場合がありますので、事前にスポーツ受付[電話045(364)0025]まで確認をお願いします。

ライトセンターフェスティバル&「あい・あい」ひろば開催のお知らせ

今年もライトセンターフェスティバルを開催します。

今年も、神奈川県視覚障害援助赤十字奉仕団(通称：視援奉)と共催です。ライトセンターで楽しい一日を過ごしていただけるよう、さまざまな企画を検討中です。ぜひ、皆さまのお越しをお待ちしております。

開催日時：11月9日(土) 午前10時～午後4時

防災デー開催のお知らせ

今年も12月3日(火)に「防災デー」を開催します。防災への意識と、自分の身は自分で守る気持ちを高める機会にしていただければと思います。詳細は11月号でお知らせいたします。

ぽすと

Let's エンジョイ・スポーツ!!

スポーツ介助グループでは、楽しくスポーツに親しめる機会を増やすために、月1回、「エンジョイ・スポーツ」を開催しています。どうぞお気軽にご参加ください。

10月はタンデムウォークです。ノルディックウォークのポールの前後を2人で持ち、電車ごっこのように歩きます。大きく腕を振って背筋を伸ばして歩くと、全身運動になります。11月はスルーネットピンポンです。エンドフレームのある卓球台で音の出るボールを打ち合います。初心者でも楽しめますので気軽にご参加下さい。

日 時：10月12日(土)・11月16日(土) 午後1時30分～3時

場 所：体育館

対 象：県内在住・在勤・在学の視覚障害者およびスポーツ施設登録者(申込は不要です)

※体育館履きを持参し、動きやすい服装で、お越しください。

お問合せは奉仕団事務局まで 電話 045(364)0026

「視覚障害者の読書支援セミナー 入門編 ～視覚障害者向け情報ネットワーク『サピエ』の紹介を中心に～」

内 容：「サピエ」の利用方法、横浜市立図書館ホームページ

ジからの録音図書の検索方法、デージー録音図書再生機などの最新の読書支援機器の紹介を行います。

対象：視覚障害者のご家族、あるいは音訳等、視覚障害者の支援活動をされている方

日時：10月8日(火) 午前10時～午後12時

会場：横浜市中央図書館 5 階 第 1 会議室

交通：京浜急行「日ノ出町」駅・徒歩 5 分、JR・市営地下鉄線「桜木町」駅・徒歩10分、市営バス「野毛坂」(103、292 系統)、「中央図書館」(89系統)いずれも徒歩 1 分

定員：30名(先着順)

申込方法：9月24日(火)から、電話及び中央図書館 1 階ヘルプデスクにて受け付けます。

申込・問合せ：横浜市中央図書館サービス課障害者支援事業担当 電話 045(262)0050

ボランティアコーナー

録音奉仕団として

伊勢原録音赤十字奉仕団 やまどり

録音のデジタル化なんて伊勢原ではまだまだずっと先の話とと思っていましたが、読者にとっての利便性とカセットテープの製造中止もあり、アレヨアレヨという間に希望者が増加しました。やまどりでは委託を受けている広報いせはら・議会だより・社協だよりや社説、週刊誌などの他、毎月末に情報誌こだまを発行しています。P.Sでは神奈川の昔話も好評をいただいています。テープ雑誌「あふりね」はやまどり創立より続いてきましたが、情報誌こだまが充実してきたこと、パソコンではミキシングができないなどの理由で、この度終了することになりました。デジタル化により便利ではあるけれど、何かゆとりがなくなってしまうのか、ポーズなどがパソコンで修正できることで、音声訳技術が低下しないかなど、不安や課題もありますが、それよりも嬉しいのは団員のボランティア意識の向上です。これは新入団員やライトセンターの研修や勉強会など、外部から刺激を受けた結果だと思えます。これからもより良い録音を目指して、読者と共に歩んでいきたいと思っています。(河原 啓子)

10月行事予定表

*視覚障害児対象

キッズ水泳教室 第 4 土 曜日 26 日 10:50~11:50

*視覚障害者対象

健康スポーツ教室(スティックボール) 第 2 日 曜日 13 日 10:30~12:30

いきいきのびのびストレッチ体操 第 4 水 曜日 23 日 13:00~15:00

シンクロナイズドスイミング教室 第 3 金 曜日 18 日 13:50~14:50

水中運動教室 毎週 木 曜日 3,10,17,24,31 日 10:50~11:50

アクアエクササイズ教室 第 2 火 曜日 1,15 日 12:50~13:50

火曜水泳教室 第 2 火 曜日 8 日 13:50~14:50

金曜水泳教室 第 4 金 曜日 25 日 13:50~14:50

*視覚障害者・晴眼者対象

忍者E.X教室 第 1,3 火 曜日 1,15 日 10:30~11:30

*晴眼者対象

点訳講座(応用) 水 曜日 2,9,16,23,30 日 13:30~15:30

視覚障害者点字指導法講座 火 曜日 29 日 13:30~15:30

録音講座(応用) 金 曜日 4,11,18,25 日 13:30~15:30

誘導法講座 土 曜日 5,12,19,26 日 10:00~12:00

在宅者援助講座 水 曜日 2,9,16,23,30 日 13:30~15:30

デジタル録音図書編集講座 木 曜日 3 日 10:00~15:00

指導者養成講座 木 曜日 24,31 日 10:00~15:00

※お申し込み・ご不明な点は各担当者までお問い合わせください。

新たに加わった蔵書の紹介

貸出のお申し込みは、直通電話 045(364)0022 お願いします。

点字図書

| 書名 | 著者名 | 巻数 |
|---------------------|---------------------|----|
| 阿川佐和子の世界一受けたい授業 | | 4 |
| 浅草老舗旦那のランチ | 藤井 恵子 | 2 |
| あの日、君と Boys | ナツイチ製作委員会 | 4 |
| あの日、君と Girls | ナツイチ製作委員会 | 3 |
| アマゾン、シンガーへ続く森の道 | 白石 純子 | 3 |
| イスラエルとは何か | ヤコブ・M.ラブキン | 5 |
| ウエストウイング | 津村 記久子 | 7 |
| 失われた薔薇 | セルダル・オズカン | 3 |
| 噂の女 | 奥田 英朗 | 5 |
| 黄金の少年、エメラルドの少女 | イーユン・リー | 5 |
| 荻窪シェアハウス小助川 | 小路 幸也 | 5 |
| おとなの関係 | 亀山 早苗 [ほか] | 3 |
| 終わらない歌 | 宮下 奈都 | 3 |
| 女も、不況? | 酒井 順子 | 4 |
| 海底資源大国ニッポン | 平 朝彦 [ほか] | 2 |
| かき氷屋壱庵の12カ月 | 石附 浩太郎 | 2 |
| キシャツ | 小路 幸也 | 4 |
| 君がいない夜のごはん | 穂村 弘 | 3 |
| 空中都市 | 小手鞠 りい | 4 |
| さあ、才能(じぶん)に目覚めよう | マーカス・バックingham [ほか] | 6 |
| 白ゆき姫殺人事件 | 湊 かなえ | 4 |
| 神社のおかげさま | 和田 裕美 | 3 |
| 先生、モモンガの風呂に入ってください! | 小林 朋道 | 3 |
| 旅猫リポート | 有川 浩 | 4 |
| 誰がこの国を壊すのか | 森 達也 [ほか] | 3 |
| 談話名跡問答 | 立川 談志 | 6 |
| チームあかり | 吉野 万理子 | 3 |
| チームひとり | 吉野 万理子 | 3 |
| 中国はなぜ無茶をするのか | サーチナ | 3 |
| つむじダブル | 小路 幸也 [ほか] | 3 |
| 鉄道旅へ行ってきました | 酒井 順子 [ほか] | 3 |
| 天皇愛(ラブストーリー) | 辛歳 なめ子 [ほか] | 3 |
| ドイツはビールだけじゃない! | 小佐 野淳 | 3 |
| 人間の縁 | 浅田 次郎 | 2 |
| 箱根駅伝 | 生島 淳 | 3 |
| ヒア・カムズ・ザ・サン | 有川 浩 | 3 |
| ピアンカ・オーバースタディ | 筒井 康隆 | 3 |
| ふくわらい | 西 加奈子 | 4 |
| 伏 | 桜庭 一樹 | 6 |
| ホテルローヤル | 桜木 紫乃 | 3 |
| 楽園のカンヴァス | 原田 マハ | 6 |
| LOVE&SYSTEMS | 中島 たい子 | 3 |
| ラーメンと愛国 | 速水 健朗 | 4 |
| 和解せず | 藤田 宜永 | 9 |

デージー図書

| 書名 | 著者名 | D総時間 |
|----------------------|------------|-------|
| 飛鳥の木簡 | 市 大樹 | 10:11 |
| 生きるって素晴らしい | ノーマン・V.ピール | 8:07 |
| 冤罪と裁判 | 今村 核 | 7:47 |
| 大いなる大日本人 | 福本 徹之 | 12:21 |
| おつまみハイボール亭 | きじまりゅうた | 3:38 |
| 改革者の真贋 | 中田 宏 | 6:23 |
| 仮説の昭和史 上 | 保阪 正康 | 8:30 |
| 仮説の昭和史 下 | 保阪 正康 | 8:03 |
| 彼女の存在、その破片 | 野中 柊 | 10:05 |
| 巨魁 | 清武 英利 | 10:15 |
| クラウドクラスターを愛する方法 | 窪 美澄 | 4:48 |
| 憲法を知らう! 日本 | 池上 彰 | 5:35 |
| 憲法はむしろかしくない | 池上 彰 | 4:59 |
| 佐治敬三 | 佐治 敬三 | 5:25 |
| 新書沖繩読本 | 下川 裕治 [ほか] | 13:02 |
| 腎臓病たんぱく質30gの献立集 | 宮本 佳代子 | 11:23 |
| 身体をめぐるレッスン 1 | 鷺田 清一 | 9:26 |
| 身体をめぐるレッスン 2 | 鷺田 清一 | 10:28 |
| 素浪人宮本武蔵 1 | 峰 隆一郎 | 6:27 |
| 聖書と殺戮の歴史 | 秦 剛平 | 10:58 |
| 瀬島龍三と宅見勝「てんのうはん」の守り人 | 鬼塚 英昭 | 9:50 |
| 夏のバスプール | 畑野 智美 | 7:11 |
| バイオリンの謎 | 高橋 博志 | 4:42 |
| 万物の尺度を求めて | ケン・オールダー | 31:49 |
| ブルーマーダー | 菅田 哲也 | 12:55 |
| 星を撃ち落とす | 友 桐夏 | 8:20 |
| モリタク流アキバ経済学 | 森永 卓郎 | 4:38 |
| わたしが出会った殺人者たち | 佐木 隆三 | 11:12 |

ライトセンター製作図書のみ紹介しております。なお、購入・寄贈・厚労省委託の図書などについては点字版・録音版をご利用ください。「D総時間」はデージーの総録音時間の略です。

ふれ・あい 第 374 号

神奈川県ライトセンター内
神奈川県視覚障害援助赤十字奉仕団

登録団員数
男 140 名 女 615 名
合計 755 名

利用者との相談・交流会

拡大写本部会 久保田妃路子

拡大写本部会では、写本を利用されている人と書き手である部会員との交流会を7月20日、ライトセンターで開催しました。この会は、写本を利用している方から使い方等を直接聞くことのできる極めて貴重な機会であり、当日は午前10時半から午後2時まで相談や拡大写本の展示などを通じて交流が図られました。

今回は5人の小・中学生とその家族、この他2人の大人の利用者が参加しました。相談では、拡大写本を利用されている方と家族を交えて、現在使用している写本の使い勝手や、来年度に向けた相談などを個別に聞き取りました。また、教科書以外の写本についても希望の有無を確認しました。



お昼は、パン、おにぎり、ジュースの模擬店を開設し、利用者である子供たちや兄弟が、チケット作成や売り子役になって大活躍しました。さらに、食事コーナーでも食事や会話を通して参加者同士の交流が図られました。食事が終わった後は、フリータイム。大人も子供も折り紙をして遊んだり、おしゃべりをしながら和やかなうちに終了時間を迎えました。

*** お知らせ *** 今年のライトセンターフェスティバル & 「あい・あい」ひろばは、11月9日(土)に開催されます。

忍者EXのご紹介

スポーツ介助グループ 長島聡美

「忍者EX」ってご存知ですか？ライトセンター主催の、新しい体操教室です。講師は水中運動教室の人気講師、千本英介さん。愛称はちもちゃん。例えるなら、ハンサムお笑い芸人みたいな明るい好青年です。ちもちゃんは忍者の格好で体育館に現れ、30人程の利用者&ボランティアを相手に、様々なエクササイズを指導していただきます。

なぜ忍者？日本人ならではの、身の丈に合った、しなやかな動き、これがキーワードのようです。しなやかな動きのためには、関節の動きをよくする、それは音楽のリズムに乗って、声も出しながら。決して強く強い動作の体操ではありません。例えば足を肩幅に開いて、じっくり膝を曲げてスクワット姿勢を保つ運動、足を前後に開いて同様に膝を曲げて体を沈めたり戻したり。ちもちゃんの強調ポイントは「内もも」と「すね」の筋肉を鍛えること。それから呼吸。体のバランスを意識しながら、胸にも腹にも空気が行くように、鼻からゆっくり吸う。次に胸、腹の順番にへこませるように口から息を吐く。



生活の中で積極的に取り入れたい動作をたくさん教わることができます。是非あなたも、体験してみませんか。第1・第3火曜日の10時30分から11時30分の教室です。動きやすい服装で体育館へどうぞ！

10月の活動・行事予定表

① 10:00 ~ 12:00 作業欄：(D)デージーのみ (T)テープのみ
② 13:30 ~ 15:30 (M)マスターテープ作成 /の後は午後作業

| 日曜 | 会議・会合等 | 作業 |
|------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1 火 | 楽譜点訳サークル① 拡大写本部会・連絡会、チーフ会 10:00 ~ 録音相談 13:00 ~ 企画専門委員会② 団主催英語点訳講座③ | ジュニアエラ (M) 交流誌カエル (M) 生活情報誌やまゆり/ナンバー |
| 2 水 | パソコンサポート 10:00 ~ しずくの集い (日本新聞博物館) | 交流誌カエル 生活情報誌やまゆり/他館 |
| 3 木 | 本部役員会④ かけはし編集委員会⑤ | 選定図書週報 (D,M) 週刊現代 |
| 4 金 | 誘・役員会 10:30 ~ 録・役員会 13:00 ~ 在援・役員会 13:00 ~ 触図サークル⑥ | (T) 週刊現代/他館 |
| 5 土 | 録音相談 13:00 ~ | 他館 |
| 6 日 | 点訳サークルみなづき 10:30 ~ パソコンサポート 13:00 ~ | |
| 7 月 | (休館) | |
| 8 火 | 拡大写本部会・連絡会、役員会 10:00 ~ | (M) 日経マネー 他館 |
| 9 水 | パソコンサポート 10:00 ~ 点訳活動窓口 10:30 ~ 点・役員会⑦ | 日経マネー/他館 |
| 10 木 | 幼児教材作製グループ 10:30 ~ 録音雑誌打合せ会 13:00 ~ | 選定図書週報 (D,M) 週刊現代 |
| 11 金 | 数学点訳サークル 10:30 ~ 災害対策専門委員会 11:00 ~ | (T) 週刊現代/他館 |
| 12 土 | レッツ！エンジョイスports 13:30 ~ スポーツ介助運営連絡会 15:00 ~ | 他館 |
| 13 日 | パソコンサポート 13:00 ~ | |
| 14 月 | (休館) | |
| 15 火 | 楽点サークル⑧ 拡大写本部会・連絡会、定例会 10:00 ~ 録音相談 13:00 ~ 団主催英点講座⑨ | 他館/ナンバー |
| 16 水 | 点訳指導勉強会⑩ パソコンサポート 10:00 ~ 点窓(触図相談) 13:00 ~ | 他館/他館 |
| 17 木 | 点・校正勉強会 13:30 ~ | 選定図書週報 |
| 18 金 | | (D,M) 週刊現代/他館 |
| 19 土 | 録音相談 13:00 ~ | ステレオサウンド (T) 週刊現代 (M) ライトセンターだより |
| 20 日 | レク・役員会 10:00 ~ パソコンサポート 13:00 ~ | |
| 21 月 | (休館) | |
| 22 火 | 拡大写本部会・連絡会 10:00 ~ 点・定例会⑪ 点窓(触図相談) 13:00 ~ 拡大写本指導担当者勉強会⑫ | ライトセンターだより (M) 旅行読売 |
| 23 水 | 録音相談担当者打合せ会⑬ パソコンサポート 10:00 ~ 録音講座担当者勉強会 13:00 ~ | 旅行読売/他館 |
| 24 木 | 誘導指導者勉強会 10:30 ~ 幼児教材作製グループ 10:30 ~ 広報専門委員会 ⑭ | 選定図書週報 (D,M) 週刊現代 |
| 25 金 | 事務局連絡会⑮ | (T) 週刊現代/中医臨床(他館) |
| 26 土 | | (M) 栄養と料理(他館) |
| 27 日 | パソコンサポート 13:00 ~ | |
| 28 月 | (休館) | |
| 29 火 | 拡大写本部会・連絡会 10:00 ~ 録音相談 13:00 ~ 団主催英点講座⑯ | 栄養と料理/ナンバー |
| 30 水 | パソコンサポート定例会、勉強会 10:00 ~ 点窓 10:30 ~ 録・研修会 13:00 ~ 視覚障害者点字指導勉強会⑰ | 文学界/ジャーナルニュース 他館 |
| 31 木 | かけはし編集委員会⑱ | 選定図書週報 (D,M) 週刊現代 |