



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

ライトセンター

だより

6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)0023

図 書 貸 出 045(364)0022

相談・ボランティア活動 045(364)0024

スポーツ受付 045(364)0025

ボランティア室 045(364)0026

FAX 代 表 045(364)0027

【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がい者の福祉施設です。

参加者募集

教養講座「バリアフリー能ワークショップ」

横浜能楽堂との共催により、能舞台の立体模型に触れながら説明を聞いたり、装束・楽器の説明や所作の体験などを行います。能をご存じない方もお気軽にご参加ください。

日 時：①7月4日(金) 午後2時～3時

②7月5日(土) 午前11時～正午

※同じ内容で2回実施します。

会 場：2階 第1講習室ABC

講 師：^{かどの}葛野 ^{たけだ}りさ氏・^{いさ}武田 ^{いさ}伊左氏
(^{かたほうしょうりゅう}能楽師シテ方宝生流)

対 象：県内在住・在勤・在学いずれかの視覚障がい者(付添い1人可)

定 員：各回10人程度(申込み多数の場合は抽選し、6月20日(金)以降全員に電話で連絡します。)

締 切：6月19日(木) 午後5時

申 込：事業課支援係

①電 話 045(364)0024

②メール kunren@kanagawalc.org

希望日、氏名、年齢、電話番号、視覚障がいの程度、付添いの有無を明記してください。

対面型サロン「ライトなんでもアリーナ」!

ライトセンターに集まって交流する会を定期的に行っています。(オンラインでの「LCサロン」とは別の会です)

見えない、見えにくいことによる不安や困り事、また、生活上の工夫や楽しみ事など、自由におしゃべりしたり、簡単なゲームや歌など、集まった人たちで楽しく過ごす時間です。

お申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

日 時：6月27日(金) 午後1時～3時(出入り自由)

会 場：2階 第3講習室

対 象：県内在住・在勤・在学いずれかの視覚障がい者・家族・支援者、ボランティア

定 員：20人程度

問合せ：事業課支援係 電話 045(364)0024

「LCサロン」へのお誘い

オンライン交流会「LCサロン」を実施します。Zoomで行い、電話でも参加できます(通話料はご利用者負担となります)。

見えない、見えにくいことによる不安や困り事、また、生活上の工夫や楽しみ事など、自由におしゃべりしましょう。

お申し込みは不要ですが、お名前が表示されるようにして参加してください。

日 時：6月18日(水) 午後1時30分～2時30分

方 法：Zoomによるオンライン開催

対 象：県内在住・在勤・在学いずれかの視覚障がい者・家族・支援者、ボランティア

定 員：なし

問合せ：事業課支援係 電話 045(364)0024

備 考：Zoomの招待リンクは、実施日前日にメールマガジンでお知らせします。

メールマガジン未登録の方は、センターホームページから登録するか、代行をお申込みください。

Zoomの使い方などについてもご相談ください。

6月のスポーツ教室

対象は、県内在住・在勤・在学いずれかの視覚障がい者です。

すべての教室は定員15人、最少開催人数は5人です。

1 いきいき筋力アップ教室

日 時：6月13日(金) 午前10時30分～11時30分

会 場：体育館

2 水泳教室

日 時：6月17日(火) 午後1時～2時30分

会 場：県立スポーツセンタープール

3 ローインパクトエアロビクス教室

日 時：6月20日(金) 午前10時30分～11時30分

会 場：体育館

申込・問合せ：事業課スポーツ担当

電話 045(364)0025

第3回視覚障がい援助ボランティア入門講座

視覚障がい援助に関するボランティア活動の入門編となる講座です。

日 時：7 月 9 日～7 月 23 日 毎週水曜日
全 3 コマ 午前10時～正午

会 場：2 階 第 1 講習室ABC

対 象：県内在住、在勤、在学のいずれかの16歳以上の方で神奈川県内での視覚障がい援助ボランティア活動を希望する方

定 員：60人

締 切：6 月 29 日 (日)

申 込：講座名・郵便番号・住所・氏名（フリガナ）・
電話番号・年齢を明記し、メールでお申し込みください。

宛 先：事業課講座担当

メール kouza0023@kanagawalc.org

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

報 告

肉料理講習会のレシピ

去る 2 月 26 日 (水) すこやか食生活協会および日本食肉協議会の協力により、肉料理講習会を行いました。その時のレシピを紹介します。ぜひ作ってみてください。

牛肉ときのこのブラウンシチュー

◎材料 (4 人分)

牛こま切れ肉	300グラム
塩こしょう	適量
小麦粉	適量
玉ねぎ	1 個
にんにく	1 片
しめじ	1 パック
舞茸	1 パック
バター	30グラム
水	300cc
デミグラスソース	1 缶
固形コンソメ	2 個
しょうゆ	小さじ 2
乾燥パセリ	適量

◎手順

- 1 しめじと舞茸は石突を取ってほぐす。玉ねぎを繊維に沿って薄切りにし、にんにくも薄切りにする。
- 2 牛肉に塩こしょうと小麦粉を適量ふり、ほぐすようにしてなじませる。
- 3 鍋にバター、玉ねぎ、にんにくを入れてから火をつけ、へらで混ぜながら弱火で 5 分炒める。

香りがでてきたら牛肉を加えて中火にし 1 分炒め、さらに、しめじ、舞茸を加えて 1 分炒める。

- 4 水とコンソメを加えて混ぜる。沸騰したら弱火にしてふたをし、2 分煮る。
- 5 デミグラスソースとしょうゆを加え、混ぜながら 1 分煮ればできあがり。
- 6 盛りつけた後、お好みで乾燥パセリを振る。

こま切れ肉でポークチャップ

◎材料 (4 人分)

豚こま切れ肉	400グラム
塩こしょう	適量
小麦粉	適量
玉ねぎ	1 個
冷凍ブロッコリー	1/2 袋
油	適量
水	100cc
ケチャップ	大さじ 6
ウスターソース	大さじ 2

◎手順

- 1 玉ねぎを繊維に沿って薄切りにする。
- 2 豚肉に小麦粉、塩こしょう少々をふって揉みこむ。20等分して丸める（ピンポン玉より小さめ）。
- 3 フライパンに油をひいて、玉ねぎを入れ、油をなじませるように混ぜ、平らにする。
- 4 玉ねぎの上に、丸めた豚肉を並べて、火をつけ、中火で加熱する。
- 5 香りがでてきたら、丸めた肉が崩れないよう、へらを差し入れ、そっと混ぜて 2 分ほど炒める。
- 6 冷凍ブロッコリーを加え、2 分ほど炒める。
- 7 ケチャップ、ウスターソース、水を加えて全体を混ぜ、ふたをして 3 分ほど煮て味をからめて完成。

クリームチーズを使ったチーズケーキ風デザート

◎材料 (1 人分)

クリームチーズ	個包装のもの 1 個
グラニュー糖	3 グラム
(スティックタイプであれば 1/2 位)	
甘栗、レーズン等	適量

◎手順

- 1 カップに甘栗を好みの大きさに砕いて入れる。お好みでレーズンなどドライフルーツも加える。
- 2 クリームチーズの包装をむいてマグカップに加え、電子レンジで 500 ワット 20 秒ほど加熱し、やわらかくする。
- 3 グラニュー糖を加えて、スプーンで練るように混ぜる。
- 4 ラップをして冷蔵庫で冷やせばできあがり。

立体コピー機の寄贈について

この度、ニッポン放送「ラジオ・チャリティ・ミュージックソン」さまから、立体コピー機一式を寄贈いただきました。

ライトセンターでは、多くの点字図書製作やプライベートサービスに対応をしており、寄贈いただいた立体コピー機は、地図やグラフなどを説明するために活用させていただきます。心から感謝申し上げます。

NEWS お知らせ

休 館 日 他

◎ 6 月の休館日

2 日 (月) ・ 9 日 (月) ・ 16 日 (月) ・ 23 日 (月)
30 日 (月)

○ 施設の利用について

◆ 11 日 (水) は施設整備日のため、図書事務室・スポーツ施設・卓球室 (多目的室 1) ・用具コーナーはご利用いただけません。

ライトセンターで発行しているダイジー雑誌の紹介「旅行読売」

センターでは、「ライトセンターだより」の他に、14タイトルダイジー雑誌を発行しています。

今回はその中から、「旅行読売」(毎月発行)を紹介しします。

「旅行読売」は、1966年創刊の旅行雑誌です。

春は桜、秋は紅葉、冬は雪景色、四季折々、全国の観光地、温泉、鉄道の旅、大河ドラマゆかりの地などを紹介しています。

ルート、宿泊、グルメやお土産などのお役立ち最新情報も満載で、連載記事も多彩です。

センターからの貸出の他、サピエ図書館からのダウンロードも可能です。ぜひ、一度読んでみてください。

貸出を希望される方は、お問合せください。

問合せ：総務課情報提供係

電話 045(364)0022

ぽ す と

レッツ！ エンジョイ・レク

スポーツ・レクリエーション部会では、ともに体を動かして楽しむレクリエーションの機会を増やすため、月 1 回「レッツ！エンジョイ・レク」を開催しています。

6 月は「かんかんボウリング」です。アルミ缶 10 本のピン目掛けてバスケットボール等のボールを投げて、

ピンを倒します。しゃべって、笑い合える場所には是非お越し下さい。

日 時：6 月 14 日 (土) 午後 1 時 30 分～3 時

会 場：体育館

対 象：県内在住・在勤・在学いずれかの視覚障がい者および介助者・視援奉団員

持ち物：体育館履き、飲み物

申 込：5 月 22 日 (木)～6 月 13 日 (金)

奉仕団事務局 電話 045(364)0026

「夏の相談日」のお知らせ (横浜市立盲特別支援学校)

視覚に障害のある幼児・児童・生徒やそのご家族、学校の先生、関係者の方々への相談支援を行います。

相談内容の例：拡大教科書、視覚補助具、学習上・生活上の配慮事項について、進路・就職に関すること等

日 時：7 月 22 日 (火)～24 日 (木)

8 月 26 日 (火)～27 日 (水)

時 間：午前 9 時 30 分～午後 4 時 30 分

会 場：横浜市立盲特別支援学校

申込・問合せ：通級センター機能部

電話 045(431)1629

申込期間：6 月 3 日 (火)～6 月 20 日 (金)

午前 9 時～午後 4 時

次号センターだよりのお知らせ

令和 7 年 6 月 17 日 (第 3 火曜日) 発送予定

6 月行事予定表

*視覚障がい者対象

いきいき筋力アップ教室 第 2 金 曜日 13 日 10:30～11:30

水泳教室 (県立スポーツセンター) 第 3 火 曜日 17 日 13:00～14:30

ローインパクトエアロビクス教室 第 3 金 曜日 20 日 10:30～11:30

*視覚障がい者・介助者対象

LCサロン (オンライン) 第 3 水 曜日 18 日 13:30～14:30

対面型ライトなんでもアリーナ 第 4 金 曜日 27 日 13:00～15:00

*晴眼者対象

拡大写本講座 毎週 火 曜日 3, 10, 17, 24 日 10:00～12:00

点訳講座 毎週 水 曜日 4, 11, 18, 25 日 13:30～15:30

録音講座【基礎】 毎週 木 曜日 5, 12, 19, 26 日 10:00～12:00

デジタル録音図書編集講座 第 2, 3, 4 金 曜日 13, 20, 27 日 10:00～15:00

第 1 回誘導法講座 第 1, 2 土 曜日 7, 14 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 をお願いします。

点 字 図 書

書 名	著 者 名	全巻数
ア・テイル・オブ・マジック 6	クリス・コルフアー	3
アルツハイマー病研究、失敗の構造	カール・ヘラップ	7
イエスは四度笑った	米田 彰男	4
エンジェルはそばにいる	フジコ・ヘミング	2
大西泰斗のそれわ英語じゃないだらふ	大西 泰斗	4
小津安二郎	平山 周吉	11
おにのしょうがっこう	山田 マチ 作	1
来たよ！なつかしい一冊	池澤 夏樹 編	2
この世の道づれ	高橋 順子	3
裁判員17人の声	牧野 茂 [ほか編著]	3
さらば東大	吉見 俊哉	4
すぐやる脳	菅原 道仁	3
世界が広がる英文読解	田中 健一	4
大学教授こそこそ日記	多井 学	4
たんけんたいと消防たい	寺村 輝夫 作	1
波の花	藤崎 童士	3
日本の会社員はなぜ「やる気」を失ったのか	渋谷 和宏	3
文化の脱走兵	奈倉 有里	3
僕たちは星屑でできている	マンジート・マン 作	6
街場の米中論	内田 樹	4
やらなくてもいい宿題 算数バトル編	結城 真一郎 作	2
四日目の裁判官	加藤 新太郎	4
6年3組さらばです	吉野 万理子 作	2
「ロシア」は、いかにして生まれたか	宮野 裕	3

デ イ ジ ー 図 書

書 名	著 者 名	D総時間
田舎暮らしはすてき	山崎 洋子	8:17
大奥の犬将軍 上	筆内 幸子	8:55
オリエント急行を追え	西村 京太郎	5:48
京都九条のあやかし探偵	志木 謙介	6:54
酒呑みに与ふる書	キノブックス編集部 編	6:22
搜索者	タナ・フレンチ	20:01
十津川警部・怒りの追跡 上	西村 京太郎	6:05
へそは警告する	福永 法源	4:32
難しい本を読むためには	山口 尚	8:10

テキストデ イ ジ ー 図 書 (利用はサピエからのみ)

書 名	著 者 名	ページ数
今日から始める家庭の防災計画	高荷 智也	189
りぼぐら！	西尾 維新	362

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 イ ジ ー の総録音時間の略です。



サピエ図書館の人気図書(2025.4.8 時点)

【デ イ ジ ー 図 書】

書 名	著 者 名	D総時間
1 任侠梵鐘	今野 敏	7:20
2 戦いの掟	渡辺 裕之	8:48
3 御隠居用心棒残日録 3	森 詠	6:12
4 科捜研の砦	岩井 圭也	7:31
5 意趣	上田 秀人	5:25

【点 字 図 書】

書 名	著 者 名	全巻数
1 筋肉と骨のしくみマスター	上原 健志 著 石井 直方 監修	2
2 70歳からのスマホ・LINE 世界一わかりやすい安心安全便利 な使い方Q&A大全	岡嶋 裕史 監修	2
3 股関節痛 こわばり・だるさ・脚 長差 自力で克服！ 名医が教え る 最新1分体操大全	高平 尚伸	2
4 血糖値がみるみる下がる！ 7秒スクワット	宇佐見 啓治	1
5 視覚障害者の漢字学習 教育用漢字 総索引集	点字学習を支援する会 漢字学習支援グループ 編	1