

かもまる 通信



第93号

令和7年12月発行（隔月）

発行：いわき総合図書館

〒970-8026

平字田町120

TEL 22-5552

読書をサポートする補助具の館内貸出サービス

いわき市立図書館では、視力の衰えや視覚障がいなどで、読むことに集中しづらい方に次の読書補助具の館内貸し出しサービスを行っています。

○ルーペ・老眼鏡

本の文字が読みにくい方や高齢者の方に、文字等を大きくして読めるように、ルーペ・老眼鏡を用意しています。

○リーディングトラッカー

読みたい行に当てることで周りの行を隠し、1行ずつ視点を集中させることができます。また、自分が読みやすい色を選ぶこともできます。

○リーディングルーペ

リーディングトラッカーにルーペ機能がついて、カラーのラインを読みたい行に合わせると、文字が2倍に拡大し、視点を集中させることができます。

ご利用を希望される方は、図書館のカウンターまでお申し出ください。



参加者募集中!!

令和7年度 第2回 図書館くらしのセミナー 『おいしく食べる減塩教室 ～簡単にできる減塩のコツ～』

気になる塩分。

簡単にできる減塩のコツを学び、

おいしく食べ、健康で過ごすために一緒に学びましょう。

セミナー開始前に、血圧測定も出来ます。

日時 令和7年12月19日（金）13：30～15：00

会場 いわき総合図書館 4階 学習室

講師 ・平地区保健福祉センター 保健師

・管理栄養士 阿部 真智子 氏（栄養士）

定員 市民 30名（先着順）

申込方法



・二次元コードでの申込み

・市内図書館カウンターへ参加申込書を提出

・いわき総合図書館のみ電話（22-5552）申込み可



令和7年度 第2回 図書館くらしのセミナー

おいしく食べる 減塩教室

～（簡単にできる減塩のコツ）～

塩分

150 130 110

病気で
高血圧と言われた…
減塩と言われても…
食事では何に
気をつければいいの？

今からでも実践できる献立や
食事の仕方などを一緒に学びましょう。
（講話前 13:00～血圧測定もできます）

講師 ・平地区保健福祉センター 保健師
・管理栄養士 阿部 真智子 氏

対象 市民

会場 いわき総合図書館 4階 学習室

定員 30名（先着順）

申込開始・申込方法
令和7年 11月26日（水）午前10時～

申込書を記入し、各市立図書館カウンターへお持ち
いただくか総合図書館へ電話でお申し込みください。
二次元コードからスマホなどでもお申し込み可能です。

開催日時
12月19日（金）
午後 1時30分～3時

参加無料
要申込

お問い合わせ・電話申し込みは → いわき総合図書館 22-5552

貸出 TOP 5

(令和7年10月末現在)

順位	書名	著者名	出版社
1	ブラック・ショーマンと名もなき町の殺人	東野 圭吾	光文社
2	魔女と過ごした七日間	東野 圭吾	KADOKAWA
3	汝、星のごとく	凧良 ゆう	講談社
4	ぱかっ	森 あさ子	ポプラ社
5	気の毒ばたらき	宮部 みゆき	PHP研究所

予約 TOP 5

(令和7年11月27日現在)

順位	書名	著者名	出版社
1	カフネ	阿部 暁子	講談社(発売)
2	マスカレード・ライフ	東野 圭吾	集英社
3	架空犯	東野 圭吾	幻冬舎
4	青い壺	有吉 佐和子	文藝春秋
5	月収	原田 ひ香	中央公論新社

おすすめの本紹介

『水族館人 2
情熱と未来をめぐる
15のストーリー』
480.7-ス2 (一般書)
SAKANA BOOKS 著
週刊つりニュース
2025.7出版

水族館に関わる人たちのインタビューをまとめたものです。

水族館の飼育スタッフだけではなく、獣医や水族館でコントライブを開催したお笑い芸人など、様々な立場から見た水族館の話が載っています。

その15人に、昨年度までアクアマリンふくしまの職員だった岩田雅光さんの話も含まれており、アクアマリンふくしま立ち上げ時のことや、シーラカンス調査のことなど、興味深い裏話が語られています。

水族館や生きもの、自分の仕事に対する静かな情熱が伝わってくる一冊です。

『働きすぎて休むのが
下手な人のための
休息する技術』

498.3-ス (一般書)
菅原 道仁 著
アスコム 2025.8出版

朝からダルい、重いと感じたり、なかなかパフォーマンスが上がらなかったり、疲れて何もする気が起きなかったりする日はありませんか？

正しい休息とは、脳の疲れを取る。そのための「回復法」の数々を知ることが、「疲れない体」を手に入れる近道になるそうです。

疲れの度合いを診断する「チェックシート」がついており、パワーの残量別に、自立神経の疲れや心の疲れ、そして体の疲れをリセットする技術を紹介しています。

「疲れた自分」から卒業したい方、「疲れない毎日」を手に入れたい方におすすめの一冊です。

『ドキュメント
クマから逃げのびた人々』

489.5-ド (一般書)
三オブックス 2025.8出版

平成4年から令和5年に発生し、クマに襲われたけれど命は助かった、という8つの事例を紹介している本です。

それぞれ、クマと遭遇した場所、状況、被害や後遺症などについて書かれています。

実際に被害にあった方々がその体験を包み隠さず語るにより、臨場感が増し、もし自分がそのような場面に遭遇したらと考えさせられます。

また、特集記事『日本初のベアドッグを導入 軽井沢町のクマ対策の20年』は、駆除によらないクマ対策という今まさに注目されるテーマです。

熊の実態から、今後の人間とクマとの関わり方を考える上で、参考になる1冊です。

展示テーマのお知らせ (12月)

いわき総合図書館

4階展示 (生活・文学の707階段前)	5階展示 (歴史・科学の707階段前)	ビジネス展示 (歴史・科学の707カブサ前)	健康・医療情報展示 (健康・医療情報コーナー)
merry christmas	終 活	経営管理	女性の病気

小名浜図書館

勿来図書館

常磐図書館

内郷図書館

四倉図書館

1日~15日	まだ間に合う！ ~年末年始の冬支度~	冬のおたのしみ	師走、焦らず、 楽しく！	あなたへ贈る本	迎える
16日~31日	よ み お さ め				

