**h**

視障センターだより

**第１３１号（令和６年１０月発行）**

1. **所長の日日坦坦　・・・・・・・・・・・１**
2. **センターからのお知らせ・・・・・・・・４**
3. **点字図書の紹介 ・・・・・・・・・・・９**
4. **デイジー図書の紹介　・・・・・・・・１１**

**５．おすすめの録音図書　 ・・・・・・・・１１**

**６．おすすめの点字図書　 ・・・・・・・・１２**

**７．休館日のお知らせ　 ・・・・・・・・・１３**

**編集後記　 ・・・・・・・・・・・・・・・１３**

**製作・発行：宮崎県立視覚障害者センター**

**〒880-0051　宮崎市江平西2丁目1-20**

**電話　事務室　0985－22－5670貸出係 0985－35－5116**

**FAX 0985‐38‐8730　ＨＰ**[**http://www.miyashishou.jp/**](http://www.miyashishou.jp/)

1. **所長の日日坦坦　　「支えあればこそ」**

**センターだより第１３１号をお届けします。本号が皆さまにとって有益な内容でありますことを願っております。**

**９月８日に幕を閉じたパリオリンピック・パラリンピック。今回もたくさんの感動にあふれました。今もいくつもの名場面や多くの選手の姿が鮮やかによみがえってきます。誰しも、これまでのオリンピック・パラリンピックの中で忘れることのできない選手がいることでしょう。**

**私も多くの選手が印象に残っています。中でも一番に思い浮かぶのは、２０１２年ロンドンオリンピック、レスリング女子フリースタイル４８㎏級金メダル、小原日登美（おばら ひとみ）選手です。**

**坂本日登美・真喜子（さかもと ひとみ・まきこ）姉妹は、伊調千春・馨（いちょう ちはる・かおり）姉妹と同じく青森県出身。小学生時代にレスリングを始めます。二人の活躍はめざましく、日登美選手は２０００年から２０１１年までに世界選手権を８回制覇しています。姉妹ともにオリンピックでの活躍が期待される選手でした。**

**２００４年アテネオリンピックから正式競技となったレスリング女子ですが、世界選手権が７階級で行われるのに対し、オリンピックは４階級です。このことが、日登美選手に非情な苦難を強いることになります。**

**日登美選手の階級である５１㎏級は実施されないため、オリンピックに出場するには４８㎏級か５５㎏級のどちらかに移らなければなりません。４８㎏級には妹の真喜子選手がいるので、必然的に５５㎏級を選ぶのですが、そこには、あの吉田沙保里（よしだ さおり）選手がいました。**

**２００２年の全日本選手権。決勝で吉田選手に挑みますが、完敗を喫します。目標を失った日登美選手はその後現役を離れ、失意のうちに故郷へ戻ります。うつ、過食、自傷、引きこもりの状態が続き、カウンセリングも受けたそうです。**

**そんな中でも、レスリングへの思いが消えることはありませんでした。学生時代から続く月経不順やけがに悩まされながらも、家族の献身的な支えがあり、再び５５㎏級で２００８年北京オリンピックをめざします。しかし、ここでも吉田選手の壁を越えることはできませんでした。**

**２００８年、現役生活に終止符を打ちます。**

**引退後は妹のコーチに就いていましたが、２００９年、妹が結婚を機に引退することになり、その妹から４８㎏級でオリンピックをめざすことを強く勧められ、二度目の現役復帰を決めます。**

**復帰後も苦労の連続です。減量による消耗に加え、不安や迷いもありました。２０１０年のアジア大会では、国際大会で１１年ぶりとなる敗戦を喫しています。**

**妹や両親に加え、この間に結婚していた夫も彼女を支え続けます。この支えを力に２０１０年、２０１１年と世界選手権を連覇し、みたび巡ってきたオリンピックのチャンス。その年１２月の全日本選手権を圧勝し、ついにオリンピック代表の座を勝ち取ります。**

**ここまで多くを犠牲にしてきた彼女は、この晴れ舞台を最後に引退することを決めていました。３１歳で迎えた最初で最後のオリンピックです。**

**２０１２年８月９日、ロンドンオリンピック、レスリング女子４８㎏級の試合。３戦を無難に勝ち抜いた日登美選手は、決勝に臨みます。相手は、前回北京オリンピックの銅メダリスト。強敵です。試合開始直後にポイントを取られ、この日初めて相手に先制されます。しかし、その後逆転し、最後までリードを守り切って、勝利を収めました。**

**度重なる苦難を乗り越え、家族とともにつかんだ栄冠。涙しながら日の丸を掲げる姿は、前年の東日本大震災からの復興の道を歩む地元の人たちをはじめ、日本中の感動を呼びました。**

**２０２２年９月、世界レスリング連合は日本人３人の殿堂入りを発表します。オリンピック４連覇の伊調馨さん、３連覇の吉田沙保里さん、そして小原日登美さんです。セルビアで行われた授賞式には、夫と長男、長女の４人で出席したそうです。**

**現在、自衛隊体育学校で後進を指導している小原さん。オリンピックを振り返って、「つらいことがあっても、みんなで支え合って前に進めば明るい未来につながっていく。金メダルがそれを教えてくれました」と語っています。オリンピックのレスリング女子は、２０１６年リオデジャネイロ大会から６階級で実施されています。**

**２．センターからのお知らせ**

**（１）サピエ図書館の機器の更新によるサービス全面停止**

**及びプレクストークリンクポケットについて**

**少し先の話となりますが、２０２５年（令和７年）２月５日（水）午前３時から３月１７日（月）午前１１時まで、機器の更新や情報漏洩対策のため、サピエのサービスが全面停止となります。時間については前後する場合があるとのことです。プレクストークリンクポケットのサピエ図書館への接続が実質２０２５年２月４日（火）で終了となります。リンクポケットではサピエ図書館から図書をダウンロードできなくなりますのでご注意ください。**

**また、接続できなくなるのはリンクポケットだけなのかという質問をサピエ図書館にしましたところ、PTR３や、センスプレーヤー、ボイスオブデイジー５については、引き続き接続が可能との正式な回答がありました。**

**（２）防災グッズは万全に！！**

**８月８日に日向灘を震源とする大きな地震がありました。それに伴い政府から南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が出されるなど、災害に対する意識が一層高まったと言えます。そこで百円ショップで買える役立つ防災グッズを紹介したいと思います。**

1. **携帯トイレ**

**個人差はありますが、１日５回分を最低３日分は準備すると良いでしょう。**

**②給水バッグ**

**ペットボトルだけでなく、給水車による給水のための容器は災害時には売り切れることが多いと聞きます。事前に準備しておくと良いでしょう。**

**③圧縮タオル**

**個包装の圧縮タオルが衛生面を考えるとおすすめです。大さじ１杯程度の水で簡単に膨らんですぐに使うことができます。**

**④防臭袋**

**避難所はもちろんのこと、自宅であっても臭いは気になります。防臭袋を準備しておくと安心です。**

**⑤乾電池**

**よく使う単３や単４の電池はいくつあっても困りません。モバイルバッテリーの乾電池タイプをセットで準備しておくと心強いです。単３の乾電池４本の充電器でスマートフォンのバッテリーを約５０％充電できるようです。**

**⑥目隠しポンチョ**

**携帯トイレを使用する際や着替えの時など、プライベートな空間を確保したいときに重宝します。**

**ここに挙げた商品以外にも便利な防災グッズはたくさんあります。ぜひ探してみてください。**

**（３）１０月・１１月のＩＴ相談会の日程について**

**アイフォン・アイパッドの相談会は、１０月は行事の関係でありません。１１月は２日（土）で、時間は１０時から１２時で、予約が必要です。**

**またパソコン教室は、１０月２０日（日）と１１月１７日（日）、時間が午後１時半から３時半までです。**

**いずれも事前に電話でお申し込みください。**

**併せて、「かんたんスマホ講座」の受講生を募集します。アイフォンを使って講座を実施しますが、センターにも機材がありますので、そちらを使って体験していただくことも可能です。講座は原則第２・第４の月曜日１０時から１２時１０分までです。日程は以下の通りです。１０月が２１日（月）と２８日（月）、１１月は１１日（月）と２５日（月）です。**

**いずれも事前にお申し込みください。**

**（４）資料を貸し出します**

**以下の資料が届きました。貸出希望の方はお電話ください。**

**・内閣府政府広報室発行「ふれあいらしんばん」（点字・大活字版）「明日への声」（音声版）VOL．９７　 VOL．９８**

**・曹洞宗宗務庁発行「心の糧」第７８０号（点字版）**

**・NPO法人岡山県視覚障害者自立支援センター発行「触ってもわかる目の病気の解説本Vol.１緑内障」（点字版）**

**・社会福祉法人京都ライトハウス発行「みんなが知りたい！「世界の不思議」が分かる本　新版」（点字版）**

**（５）購買部からのお知らせ**

**【価格変更】**

**センターで在庫販売している商品の価格変更は６月のセンターだよりでお知らせしましたが、次の商品も価格変更となっていますのでお知らせします。**

**点字器標準型（硬質樹脂製）３２マス**

**￥１１，４００　→　￥１２，５００**

**ダイコーステッキ（白杖５段）**

**￥４，６００　→　￥４，８００**

**点字メモ帳　６行書き　￥２３０　→　￥３００**

**点字メモ帳　１２行書き　￥２７０　→　￥３５０**

**バインダー用紙　４穴　￥４３０　→　￥６００**

**半サイズバインダーセット　２穴　￥５５０　→　￥６５０**

**半サイズバインダー用紙　２穴　￥２５０　→　￥３５０**

**【新商品】**

**ココテープ　ロール　￥５，３５０・バー　￥１，４１０**

**視覚に障害がある方の歩行をガイドする屋内専用テープです。ご家庭や、会社、イベントなどで必要な場所に必要な時だけ貼ることで、視覚障がい者の自主的な移動をサポートします。長距離で使いやすい３mロール（1巻入り）と、ポイントで使いやすい２５cmバー（２本入り）の２種類からお選びください。見本あります。**

**携帯型マルチプレーヤー センスプレーヤーライト**

**￥８５，０００**

**DAISY図書の再生、DAISYオンラインを使ったDAISY図書の検索とダウンロード、スマートフォンやタブレットのBluetoothキーボードとして使用するスマートコネクト機能、音楽データの再生、録音、ポッドキャスト、FMラジオなど多彩な機能を備えた携帯型マルチプレーヤーです。 センスプレーヤーからカメラ機能のみを除いた機種になります。OCR機能（活字文書の読み取りと読み上げ）、カラーリーダーの機能はありません。 インターネットへの接続環境はお客様にご用意していただく必要があります。**

**点字付さわるえほん　たのしいらくご1　まんじゅうこわい　　￥４，４００**

**さわって、読んで、みんなで落語を楽しもう！！目の見えない子も見える子も、一緒にクイズを解きながら、落語の世界を体験しよう！をテーマに製作された点字付きの触る絵本です。触図を触りながらクイズ形式で物語を読み進め、落語の世界を体験することができます。**

**音声マルチリモコン　しゃべリモ　　￥６，９８０**

**１台で赤外線リモコンを使用するテレビ、エアコン、照明器具、扇風機４種の家電を音声で操作できる音声マルチリモコンです。音声のみで操作できるので、毎回リモコンを探したり、リモコンに触るために料理中や掃除中にいちいち手を洗ったりする煩わしさがなくなります。見本あります。**

**GRUS歩行支援アプリ対応スマートフォンポーチ**

**￥７，１５０**

**歩行支援アプリを使用する時に役立つ、スマートフォンポーチです。カメラを適切な方向に向けて歩行することで、地面の点字ブロックや周囲の情報を効率的に読み取れます。カメラを正面に向けて使う時だけでなく、下に向けて使う場合にも対応しています。視覚に障害を持つ方々の日常生活をより快適にすることを目指し、安全と利便性を考慮して設計されました。**

**GRUS音声みまもり温湿度計　￥４，９５０**

**本体正面の右下のボタンを押すだけで現在の環境レベル、改善対策、温度、湿度を音声と光で知らせてくれる便利でシンプルな操作の温湿度計です。温度や湿度が危険な状態になると、自動的に教えてくれる「みまもり機能」が付いています。熱中症や季節性インフルエンザ対策にもお使いいただけます。見本あります。**

**イージーポケット４倍￥１１，５５０　６倍￥１３，７５０**

**LEDライト付きの伸縮式カード型ルーペです。 レンズの大きさは４６×５０㎜とコンパクトで、手軽に持ち運べます。ケースからレンズを引き出すとLEDライトが自動点灯します。LEDの明かりで明るくはっきりと見ることができます。**

**購買の問い合わせは冨永又は城後までお願いします。**

**３．点字図書の紹介**

**９　文学**

**「誰でもよいあなた」へ―投壜通信　伊藤潤一郎　３巻　　杉裕子点訳**

**「見知らぬあなた」を待つ言葉として海に投じられる「投壜通信」のモチーフから発する思索の数々。ベケット、デリダ、石原吉郎、宇佐見りんらの言葉を紡ぎ、文芸と哲学を結び語るエッセイ集。『群像』隔月連載を加筆し書籍化。**

**黄泉の国のほとりで　併録・蒼い　ビーヘル　１巻　　　　押川まゆみ点訳**

**「私はアヤメ、ここは黄泉の国。迷える魂の旅立ちをお手伝いします」忙しい現代人に贈るファンタジー小説。**

**銭湯　福田節郎　４巻　村井久美点訳**

**顔も知らない人と待ち合わせをする羽目になった俺、水上。この人と思ったキザキさんは別の男と去ってゆき、代わりに現れたサカナさんに誘われるままに居酒屋で飲み明かし…。『ことばと』掲載に書き下ろし「Ｍａｘとき」を併録。**

**２　歴史**

**敗者としての東京―巨大都市の隠れた地層を読む　吉見俊哉**

**６巻　矢口貴子点訳**

**１５９０年の家康、１８６８年の薩長連合軍、１９４５年の米軍。少なくとも三度占領されてきた、江戸＝東京に伏在する「敗者たち」の記憶の水脈を探り当て、令和の東京とは異なる可能性を探究する。『ちくま』連載を単行本化。**

**４　自然科学**

**「不安」があなたを強くする―逆説のストレス対処法**

**堀田秀吾　４巻　杉裕子点訳**

**ストレス解消のための「常識」の中には、必ずしもそうでない事例は多い。科学的エビデンスを基に新事実を示し、“心と体の元気”を取り戻す処方箋を解き明かす。『日刊ゲンダイ』連載に加筆、再構成。**

**認知症は接し方で１００％変わる！―「こころ」の名医が教える　吉田勝明　３巻　矢口貴子点訳**

**認知症が悪化する理由、認知症の患者さんにしてはいけないこと、問題行動にはこう対応する等認知症の予防と看護力が確実にアップする。高齢者病棟２５年の答えとなる、新たな認知症のアプローチ。すぐ実践できるノウハウ集。**

**４．デイジー図書の紹介**

**４　自然科学**

**世界を変えた実験と研究　齋藤勝裕　６時間３５分　委託**

**人類は歴史上で直面してきた多くの課題を科学で解決しようと試みてきた。錬金術から最新の科学まで、失敗と成功を繰り返してきた科学の歴史を紐解き、多彩な実験と研究から生まれた成果とその原理をやさしく解説する。**

**私の職場はサバンナです！　太田ゆか　５時間５２分　委託**

**肉食動物の想像を超えたサバイバル、サバンナを支える縁の下の力持ち…。南アフリカ政府公認の日本人女性サファリガイドが、サバンナの動物たちの生態や、環境保護の最前線、人と自然が共生するために大切なことを伝える。**

**５．おすすめの録音図書**

**全国で製作されたデイジー図書の中から、サピエ図書館での利用が多かった人気のデイジー図書を掲載しています。**

**（８月５日現在）**

**「夏空　東京湾臨海署安積班」今野敏**

**「赤の女王の殺人」 麻根重次**

**「鬼の哭く里」中山七里**

**「彷徨う者たち」中山七里**

**「めざめ」赤川次郎**

**「ご隠居は福の神　１３　人身御供」井川香四郎**

**「俺たちの箱根駅伝　下」池井戸潤**

**「スピノザの診察室」夏川草介**

**「北の狩人」大沢在昌**

**「ウソみたいだけど本当にあった歴史雑学」青山誠**

**「闇夜の烏　二見時代小説文庫　こ１－３０　栄次郎江戸暦　３０」小杉健治**

**「天使の牙」大沢在昌**

**「姥玉みっつ」西條奈加**

**「川崎警察真夏闇」香納諒一**

**「真珠とダイヤモンド　上」桐野夏生**

**６．おすすめの点字図書**

**全国で製作された点字図書の中から、サピエ図書館での人気ベスト１０を掲載しています。**

**（集計期間：令和６年６月１５日～８月９日）**

**①初めてでもすぐわかるｉＰｈｏｎｅ１５／１５Ｐｌｕｓ／１５Ｐｒｏ／１５Ｐｒｏ　Ｍａｘパーフェクトマスター**

**メディアックス出版**

**②スピノザの診察室　夏川草介**

1. **はじめてのスマホトラブル・お悩み解決ブックー１００の困った！に応えます　　岡嶋裕史監修　ＮＨＫ出版編**

**④一夜（隠蔽捜査１０）今野敏**

**⑤知らないと一生バカを見るマイナカードの大問題**

**荻原博子**

**⑥宇宙を動かしているものは何か　谷口義明**

**⑦日本一ズボラな炊飯器レシピ１００　調理時間３分、あとは放置！　炊飯器ブラザーズ**

**⑧１秒で目からウロコ大人の雑学　話題の達人倶楽部編**

**⑨背骨の実学―痛みと不調を根本から改善する　石垣英俊**

**⑩一生働きたくない俺が、クラスメイトの大人気アイドルに懐かれたら２　国民的美少女と夏の思い出を作ることになりました 岸本和葉**

**７．休館日のお知らせ**

**１０月・１１月の休館日は次のとおりです。**

**１０月　毎週水曜日　２日・９日・１６日・２３日・３０日**

**１４日（月、スポーツの日）**

**１１月　毎週水曜日　６日・１３日・２０日・２７日**

**３日（日、文化の日）・４日（月、振替休日）・２３日（土、勤労感謝の日）**

**編集後記**

**大賀　千穂美**

**ちょうど長女が高校に入学する春、平成１８年にセンターに勤め始めて、はやくも１９年が経ち、月日の流れる速さに驚きます。**

**始めは音訳と図書館の仕事でしたが、そのうちにスマートフォンの操作を伝える情報支援やテキストデイジーの業務へ、そして団体の契約関係や理事会・評議員会にも携わりました。**

**ただひとつこれまで手をつけていなかったのが点訳の業務です。点字の読み書きはできても、（お恥ずかしいことに）正しい点字のルールがわからないままこの施設で働いてきたのです。**

**たまたま業務の関係上、点訳に係わることになり、一念発起して、点訳ボランティア養成講座をこの春から受講しています。これまでなにも知らなかった点字のルールや点字編集ソフトのことを知り、発見と驚きの日々です。学ぶことの楽しさとともに、最後に行われるテストに合格しなければというプレッシャーも感じながら、点字の宿題に励んでいる私です。「六十の手習い」という言葉がありますが、いくつになっても新しく知ること、挑戦することは毎日の生活に潤いを与えてくれるような気がします。**

県視障協ニュース

**１．令和６年度県視障協研修会報告**

**・・・・・・・・・１７**

**２．ＳＴＴ大会結果報告　 ・・・・・・１８**

**３．宮崎県視覚障害者ボウリング大会の報告**

**・・・・・・・・・・１９**

**４．ふれあい健康マラソン＆ウォーキング大会のご案内　 ・・・・・・・・・・２０**

**５．郵便料金が変わります　 ・・・・・２１**

**６．１０月・１１月・１２月の行事予定**

**・・・・・・・・・２１**

**１．令和６年度県視障協研修会報告**

**実施日時：令和６年７月２１日（日）**

**７月２１日（日）毎年恒例の県視障協研修会が宮崎県立視覚障害者センターの２階交流ホールにて開催されました。当日は３５度を超える猛暑日となりましたが、各地から多くの方にご参加いただきました。**

**小島理事長のあいさつの後、蔵元茂志さんの能登半島での被災地における２泊３日のボランティア活動の体験話から始まりました。被災地に向かわれることになった経緯や、飛行機の都合で一人大阪経由で現地に向かったこと、現地で「チームきりんNOTO」で活動された初日、一人残って活動された２日目の活動など、大変貴重なお話を聞かせていただきました。目が不自由な自分が行くことは、かえって負担をかけてしまうのではないかという不安や葛藤を抱えながらも、支援をしたいという気持ちを行動に移すという、この行動力が素晴らしいですね。現地でマッサージを受けられた方も、生き返るような思いだったのではないでしょうか。**

**続いては、県視障協の甲斐理事、八木理事、永吉理事をコーディネーターとして同行援護制度についての話を中心に意見交換会が行われました。ここでは多くの方が意見を出されました。福祉バスは高速道路の障がい者割引の対象外であることや、ＪＲの障がい者割引に距離の規定があること、県の協会として速やかに要望してほしいこと、福祉有償運送サービスの問題点や改善点の要望、地域格差の問題、ガイドヘルパーからの要望、国土交通省の有償運送に対するガイドラインの整理、それを受けての厚生労働省の見解に対する意見など、活発な議論がなされました。様々な意見や情報に触れることができて、大変有意義な時間となりました。**

**昼食をはさんで午後からは、米田ゆかりさんに健康についての講話をしていただきました。米田さんは宮崎国体の砲丸投げで準優勝、栃木国体の円盤投げで優勝するなど、選手として大活躍されただけでなく、現在も障がい者スポーツの分野等で積極的に活動されています。原田さんというかわいい？高校生のボーイフレンドを引き連れて、米田さんのパーソナルクイズから始まり、タオルを使った運動など、軽快なトークを交えながら楽しい講話をしていただきました。終始笑いが絶えない楽しい時間でした。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。**

**２．ＳＴＴ大会結果報告**

**６月３０日（日）、明星視覚支援学校において令和６年度宮崎県視覚障害者サウンドテーブルテニス（ＳＴＴ）大会が開催されました。１８名の参加があり、全盲、弱視の部とも熱戦が繰り広げられました。選手の皆様、大変お疲れさまでした。今年は１１月９日～１０日に鹿児島市で九州大会が開催されます。出場される選手の皆様の一層の活躍を期待しております。**

**今年の県大会結果は以下のとおりです。**

**≪全盲男子≫**

**優勝　川野健一（宮崎市） ２位　冨川健二（小林市）**

**３位　山下美智雄（小林市）**

**≪弱視男子≫**

**優勝　木村類（佐土原町）　２位　小園勇（小林市）**

**≪弱視女子≫**

**優勝　小園文子（小林市）２位　歌津美智子（佐土原町）**

**３位　三輪友子（宮崎市）**

**３．宮崎県視覚障害者ボウリング大会の報告**

**第７回高鍋舞鶴・宮崎ひむかライオンズクラブ杯宮崎県視覚障害者ボウリング大会が令和６年８月４日（日）宮崎エースレーンで開催されました。**

**県内各地域より３２名の参加があり、各地域との交流を深めるなど、楽しい大会が行われました。ケガもなく無事に終了しました。また、ライオンズクラブの皆さまから景品をたくさんいただきました。大会に参加していただいた皆さんお疲れ様でした。**

**来年度は、令和７年８月３日（日）午後１時開催の予定です。みなさんの参加をお待ちしております。**

**大会の成績は次の通りです。**

**≪弱視男子≫**

**１位 後藤文一（延岡市） ２位 小園勇（小林市）**

**３位 稲尾康信（佐土原町）**

**≪弱視女子≫**

**１位 小園文子（小林市）２位 平郡しなえ（佐土原町）**

**３位 塚本宣子（日南市）**

**≪全盲男子≫**

**１位 小島義久（高鍋町）２位 野田洋一（佐土原町）**

**３位 山口良一（日南市）**

**≪全盲女子≫**

**１位 中村真奈美（都城市）２位 甲斐ひろみ（日向市）　　　３位 宮原温子（宮崎市）**

**４．ふれあい健康マラソン＆ウォーキング大会のご案内**

**「第３８回宮崎県視覚障害者ふれあい健康マラソン＆ウォーキング大会」が下記のとおり開催されます。今年もライオンズクラブと学生ボランティアのみなさんが参加してくださいます。たくさんの参加をお待ちしています。**

**日時：１１月２３日(土　勤労感謝の日)**

**受　付　８時３０分～**

**開会式　９時１５分～**

**競技開始　９時３０分～**

**表彰・閉会式　１１時１５分（予定）**

**場所：宮崎市役所下　大淀川河川敷「市民緑地」**

**種目：１０ｋｍ・５ｋｍ・３ｋｍ・ウォーキング**

**参加料：マラソンの部・・・７００円**

**ウォーキングの部・・・５００円**

**(参加料は当日集めます。)**

**本大会競技は、種目別(１０ｋｍ・５ｋｍ・３ｋｍ)の申告タイムレースです。**

**大会申し込み書に必要事項を記入し、各地区団体長又は事務局へ１１月５日(火)までに申し込んでください。**

**＊天候及び疫病等により、大会が中止・変更になる場合があります。**

**〈申し込み・問い合わせ先〉**

**公益財団法人宮崎県視覚障害者福祉協会（冨永　原田）**

**ＴＥＬ　０９８５－２２－５６７０**

**ＦＡＸ　０９８５－３８－８７３０**

**５．郵便料金が変わります**

**１０月１日から手紙やレターパックの料金が値上がりします。定形郵便２５グラムまで８４円と５０グラムまで９４円が５０グラムまで１１０円に、通常はがき６３円が８５円に、レターパックプラス５２０円が６００円に、レターパックライト３７０円が４３０円に、速達料は２５０グラムまでなら３００円の追加料金となります。詳しくは郵便局へお尋ねください。**

**６．１０月・１１月・１２月の行事予定**

**１０月６日（日）　第３７回九盲連あはき研修会（大分市）**

**１０月２６日（土）～２８日（月）全国障害者スポーツ大会**

**（佐賀県）**

**１１月９日（土）　“こころ”のふれあうフェスタ２０２４**

**（新富町文化会館）**

**１１月９日（土）～１０日（日）**

**九州視覚障害者サウンドテーブルテニス大会（鹿児島市）**

**１１月１０日（日）　理事会（視覚障害者センター）**

**１１月２３日（土）　ふれあい健康マラソン＆ウォーキング**

**大会（大淀川親水公園）**

**１２月８日（日）　視覚障害者マラソン宮崎大会**

**１２月１５日（日）桜島杯視覚障害者卓球大会（鹿児島市）**

**次号の発行は令和６年１２月２日の予定です。**