

目の見えない方・見えにくい方の情報誌

# 読書

2024年12月号

(社福)日本ライトハウス情報文化センター

●電話（火～土曜日）

図書貸出 06-6441-0139

サービス全般 06-6441-0039

●休業日 日・月・祝日、第2木曜日、  
年末年始・夏期

●その他（総務） 06-6441-0015

< もくじ >

◆ひごばしニュース	2頁
◆グッズサロン	
お役立ち情報	4頁
◆お役立ち本棚	6頁
◆情報カフェ	6・20頁
◆今月の点字図書	7頁
◆今月の録音図書	12頁
◆図書特集	19頁

●12月と年末年始の休館について

◆エンジョイ！グッズサロンと  
図書貸出の休室は以下の通りです。

12月6日（金）・7日（土）＝  
日本ライトハウス展のため全館休館。

12月12日（第2木曜）＝在庫・  
書庫整理日のため休室。

12月26日（木）＝サービス  
年内最終日。図書貸出、用具・機器

の相談・販売、対面リーディング、  
プライベートサービスの受付など、  
すべてのサービスが年内最終日と  
なります。仕事納めは12月27日  
（金）です。

1月7日（火）＝サービス再開。  
仕事始めは6日（月）です。

1月14日（火）＝1月13日  
（月曜指定祝日）の振替で休室。

●当館のサービスご利用について

①当館5階エンジョイ！グッズ  
サロンにご来館の際は事前予約を  
お願いします。開館・電話受付  
時間は祝日を除く火曜日から土曜日  
の10時～16時30分です。

②対面リーディング＝Zoom  
（ズーム）を使い、2部屋で実施。  
※同室での対面も相談に応じます。

③会議室貸出と会議室での行事  
＝会議室のご予約は、2ヶ月前の  
1日(ついたち)から受け付けます。

※体調が悪い時や発熱が疑われ  
る場合は来館をお控え下さい。

## ひごばしニュース

### ●12月6、7日は「日本ライト ハウス展2024」へどうぞ！

西日本最大級の視覚障害者用具・  
機器展「日本ライトハウス展～  
全国ロービジョンフェア2024」  
を12月6日(金)11時～16時  
と7日(土)10時～16時、  
天満橋のOMMビル2階Cホール  
で開催します。ぜひご来場下さい。

(情報文化センターは両日全館休  
館となります。)

### ●「サピエ」が来年2月5日(水) から3月17日(月)まで全面停止

視覚障害者情報総合ネットワー  
ク「サピエ」がシステムの更新の  
ため、2025年2月5日(水)か  
ら3月17日(月)までの約1ヶ月  
半、全面的に停止となる予定です。

この期間中、利用者の方のサピエ  
図書館や地域生活情報などの直接  
利用だけでなく、点字図書館にお  
いても図書検索やデータのダウン  
ロード、オンラインリクエストな  
どが一切行えなくなります。他館  
からの図書の取り寄せについては、  
来年2月に入るまでに、お早め  
にご依頼・ご準備下さい。

また、今回のシステム改修では、  
情報漏洩対策(TLSの更新)を  
行うため、サピエの再開後、リン  
クポケットではサピエのデイジー  
オンラインサービスが使えなくな  
ります。これについては、次の頁に  
ご説明を掲載しますが、他の機器  
やスマホアプリへの移行を検討さ  
れる場合は、お早めにご相談下  
さい。停止期間に関する貸出サー  
ビスの詳細は、本誌1月号でご案内  
いたします。

### ●「盲導犬カレンダー」2025 年版、発売中！

日本ライトハウス盲導犬訓練所  
の可愛いワンちゃん達満載のカ  
レンダーが今年も発売。3階総務係  
で販売しています。壁掛型(見開  
きA3判)、卓上型(B6判)の2  
種類。税込1,000円。通販ご希  
望の方は盲導犬訓練所(電話07  
21-72-0914)へどうぞ。

### ●わろう座でマジックを堪能！

当館では先頃、わろう座「マジッ  
クショー～嘘じゃない不思議な世界  
へ」を開催しました。盲学校教師  
も勤めるマジシャンの万博(ばん  
ぱく)さんが次のようなマジック  
を披露し、参加者を魅了しました。

会場全体で行うマジック＝①  
参加者がそれぞれ1から9までの  
好きな数字を思い浮かべ、万博さ  
んの誘導で、その数を割ったり足  
したりしていくと、何故か？最後  
は全員の頭の中の数が「5」にな

るというマジック。②各人に「鍵」「腕時計」「財布」がイラストと点字で書かれた3枚のカードを配り、シャッフル。万博さんの誘導で上や下に入れ替えたり、持ち替えたりすると最後は全員、利き手のカードは「鍵」、反対の手は「腕時計」、ポケットにしまったカードは「財布」になっているというマジックです。

視覚障害者3人で同時に体験するマジック＝同じ長さの2本の紐を束ね、真ん中で結び目を作り、結び目の周りを和紙でくるみます。3人並んだ真ん中の人、片手を掌を上にして机に置き、紐の結び目のところを持って握ります。グーの形になった手から左右に伸びている各2本の紐の内の1本を選んで、左右からグーの手の上に持っていき、そこで結びます。残りの1本を左右から同時に引っ張ると、なんと！全部が解けてしまうというマジックです。

参加者からは、「想像以上に面白かった」、「とても不思議な体験をさせてもらった」などの感想をいただきました。

万博さんは、12月6日（金）13時から日本ライトハウス展の特別ステージにも出演します。興味のある方はぜひご参加下さい。

## ●新任職員のご紹介

当館では、10月16日付けで、サービス部エンジョイ！グッズサロンのICT機器・アプリサポー

ト担当として、原 理子（はら・りこ）を採用いたしました。先輩職員の元で、様々なICT機器・アプリを勉強中です。原職員からのご挨拶を掲載します。

みなさま、はじめまして。この秋からエンジョイ！グッズサロンに勤務している原 理子です。私は生まれつきの弱視で、今年の4月に地元岐阜県の福祉系大学を卒業し、現在は大学院に所属しながらこちらに勤務しています。大学院では、当事者の視点を活かしながら、視覚障害者関連の研究の動向について、調査・研究を行っています。

9月末に大阪に引っ越しをし、初めての仕事に、一人暮らしにと、毎日新たな挑戦の連続です。

入職して1ヶ月と2週間、仕事にも少しずつ慣れてきました。サービス部の先輩方から、日々、多くのことを学んでおります。視覚障害者として福祉に携われることを光栄に思います。

まだまだ未熟ではありますが、よろしく願いいたします！

## グッズサロン お役立ち情報

お申し込み・お問合せは、エンジョイ！グッズサロン（電話06-6441-0039）まで。

### ● デイジー図書再生機器「プレクストークリンクポケット」ご利用の皆様への重要なお知らせ

2025年2月5日（水）から3月17日（月）にかけて行われるサピエのシステム改修により、「プレクストークリンクポケット」でサピエに直接接続して利用することができなくなります。

リンクポケットの販売は終了しましたが、多くの方が利用されているため、エンジョイ！グッズサロンにも、この件について多くの問い合わせをいただいています。よくあるご質問に、Q&A方式でお答えします。

Q＝リンクポケットは、完全に使えなくなってしまうのか？

A＝すべての機能が使えなくなるわけではありません。できなくなるのは、サピエに接続しての図書や雑誌の検索、ネット閲覧室の利用、試し読みやダウンロードのみです。

内蔵メモリやSDカードに保存済みの図書の再生、外付ドライブからのデイジーCDの取り込みや再生などは、引き続き利用できます。

Q＝リンクポケットにかわる

機器はありますか？

A＝サピエでの図書検索、ダウンロード、再生ができる機器としては、携帯型では「センスプレーヤー」と「センスプレーヤーライト」。卓上型では「プレクストークPTR3」があります。

「PTR3」は、リンクポケットと比較的操作性が似ていますが、「センスプレーヤー」と「センスプレーヤーライト」は、機能や仕様によくの違いがありますので、詳しくはエンジョイ！グッズサロンまでお問い合わせ下さい。

Q＝他にサピエを直接利用する方法はありますか？

A＝パソコンでは「My Book Neo」（マイブックネオ）、「Net PLEXTALK」（ネットプレクストーク）、「雛菊（ひなぎく）の時間」などのソフト、iPhoneでは「ボイス・オブ・デイジー5」や「My Book Mobile」（マイブックモバイル）などのアプリを入れることにより、サピエを直接利用することができます。具体的な利用方法については、サロンまでお問い合わせください。

Q＝リンクポケットでサピエが利用できなくなるのはなぜですか？

A＝今回のシステム改修では、サピエ会員の個人情報と図書のデータを保護する目的で、古いバージョンのセキュリティが無効化されます。リンクポケットではこの変更に対応できないため、サピエの直

接利用ができなくなります。

Q & Aは以上です。利用者の皆さまには、これからもできるだけお使いの機器を活用して読書を楽しんでいただければと思いますので、ご不明点などがあれば、お気軽にご相談下さい。

## <<1. 商品情報 >>

### ●「あしらせ2」追加キャンペーン

11月号でご紹介した新商品「あしらせ2」（54,000円、非課税）では、12月末までのご注文に限り、本体価格から10%オフのキャンペーンを実施します。

また、当館でも実際に「あしらせ2」を体験していただけますので、関心のある方はぜひお気軽にお問い合わせ下さい。

## <<2. 講習会・体験会情報 >>

### ●12月のICTサロン~その1 NTTドコモiPhone体験会

NTTドコモから講師を招いてiPhone体験会を行います。基本的な指の動かし方や電話の発着信操作を中心とした「基本操作体験編」と、日常生活で役立つ機能やアプリを紹介する「便利機能体験編」の2部制です。

ボイスオーバー（画面読み上げ機能）を使用し、スワイプやタップといった基本操作から体験していただけます。使用機種はiPhone Xsです。

スマホに初めて触れる方も、

もう一度基本を習いたいという方もぜひお気軽にご参加下さい。

日時 2025年1月18日(土)  
基本操作体験編 10時~12時30分

便利機能体験編 13時30分~16時

場所 当館4階会議室

定員 各コース10名(先着順)

### ●12月のICTサロン~その2 オンライン交流会

年始恒例のZoom接続でのオンライン交流会です。「我が家のICT活用術」「2025年楽しみにしていること」「日常生活での悩みや工夫」などについて、ざっくばらんに話し合い、皆様の交流・情報交換の場になればと思います。

遠方等で普段は来館が難しいという方もぜひご参加下さい。

参加申込は、下記のメールアドレス宛にお願いします。接続情報をお送りします。下記の時間帯で入退室は自由です。

日時 2025年1月25日(土)  
10時~12時、13時~15時  
場所 ご自宅等から接続

申込先アドレス

[enjoy@lighthouse.or.jp](mailto:enjoy@lighthouse.or.jp)

### ●iPhone個別ミニ講習

iPhoneをお持ちの方を対象にした30分間の個別ミニ講習です。

今回のテーマは「アプリの検索とダウンロード」。音楽や動画を再生したい、冷凍食品のパッケージ、

紙に書かれている文字を読みたい、iPhone にアプリを入れるといろいろな場面で活用が広がります。

そんな便利なアプリの入手について、Siri を使った方法も含めてご案内します。アップルID とパスワードをお持ち下さい。

開催日 12月19日(木)

時間 13時～13時30分、  
13時40分～14時10分、  
14時20分～14時50分、  
15時～15時30分、  
15時40分～16時10分

定員 各回1名(先着順)

受講料 無料

## お役立ち本棚

お問い合わせ・お申し込みは、貸出窓口(電話06-6441-0139)まで。

### ●今月のお役立ち目録～ 「お菓子な小説」

クリスマスに向けて、甘いものが楽しみになるこの季節！甘酸っぱい恋愛からビターなミステリーまで、お菓子にまつわる小説をお楽しみ下さい。

目録は点字版、音声デジ版、墨字版があります。ご希望の方には無料でお送りします。

### ●来年の「点字カレンダー」を差し上げます

当館にご寄贈いただいたカレン

ダーを差し上げます。墨字併記のものや、点字初心者の方にも好評の五十音表がついたもの、人気の携帯しやすいサイズのものまで、色々ご用意しています。

詳しくは、貸出窓口へお問い合わせ下さい。数に限りがありますので、ご希望の品をお送りできない場合もあります。ご了承下さい。

## 情報カフェ

### ●大阪フィルハーモニー交響楽団の演奏会にご招待

大阪フィルハーモニー交響楽団では、2025年1月23日(木)19時から北区のフェスティバルホールで行われる定期演奏会に当館の利用者5組10名をご招待します。今回はレナード・スラットキンの指揮、川浪浩一(かわなみこういち)のチューバで、「レイダースマーチ」(映画「インディ・ジョーズ」より)、「ヘドウィグのテーマ」(映画「ハリーポッターと賢者の石」より)他を演奏。

お申込みは必ず郵便で(点字可)、住所、氏名、電話番号を明記し、12月21日(土)までに当館大フィル係(〒550-0002大阪市西区江戸堀1-13-2)までご応募下さい。

結果発表は招待券の発送(12月24日の予定)をもって代えさせていただきます。

[20頁へ続く]

## 今月の点字図書

40タイトル 119冊

\*タイトルの前に付けた番号だけでも申し込めます。

この番号は、発表後1年間だけ有効です。

### 【総記】

12-1 AI親友論～京大哲学講義

でぐちやすお  
出口康夫 著 3冊

徳間書店 2023

支配するのは人間かAIか?…敵だとみなす前に読みたい、めくるめくAI×哲学問答!京大人気授業。

12-2 あなたのなつかしい一冊

いけざわなつき  
池澤夏樹 編 2冊

毎日新聞出版 2022

子どもの頃に出会った本、迷ったときに帰る本。人気作家50人が〈自分だけの一冊〉を選ぶブックガイド。

### 【哲学】

12-3 やわらかい頭の作り方～

身の回りの見えない構造を解明する

ほそや いさお  
細谷 功 文

ヨシタケシンスケ 絵 2冊

筑摩書房 2023

自分の「考え方の癖」に気づくことで、「常識」や「見方」が絶対でないことを知り、創造的思考を広げるヒント。

12-4 トイレでハッピーになる

366の言葉～10代のきみに

エールを!

ひきた よしあき 文

パントビスコ 絵 5冊

主婦の友社 2022

「衣替えは心替え」など、毎日30秒で元気をチャージ!おうちに1冊、名言集。

12-5 わたくし 私たちは、失敗しながら  
生きている。～偉人たちの名言33

とおごし だん  
遠越 段 著 2冊

総合法令出版 2022

ざせつ挫折から何を学べばいいのか。世界の、日本の偉人たちは、失敗からいかに学び成功につなげていったのかを紐解く。

### 【歴史】

12-6 歴史を応用する力

みやぎたに まさみつ  
宮城谷 昌光 著 3冊

中央公論新社 2019

こうぶてい光武帝にみるリーダーのあるべき

こうう りゅうほう姿、項羽と劉邦の明暗を分けた違い。第一人者が語る歴史からの学び方。

12-7 成功と滅亡～乱世の人物

日本史

か く こうぞう  
加来耕三 著 3冊

さくら舎 2023

鎌倉、戦国、幕末。激しすぎる時代に生きた42人の英雄たちの峻烈しゅんれつなる人生。新たなる実像に迫る。

## 点字図書

### 【紀行】

12-8 うっかり自転車で日本一周  
していた

河瀬敏樹 著 4冊

幻冬舎メディアコンサルティング  
2023

早期退職して挑んだ夢。自分と向き  
合う転機となった、行き当たりばっ  
たりな5ヶ月の旅を描く、痛快エッ  
セイ。

12-9 令和阿房列車で行こう

乾 正人 著 3冊

飛鳥新社 2023

特別車両グランクラスから各地の  
ローカル観光列車まで、読めば呑み  
鉄がしたくなる、楽しい一冊！

### 【社会】

12-10 もうすぐ大人になる  
君が知っておくべき13歳からの  
民法

岡 信太郎 著 2冊

扶桑社 2023

大人（18歳）になる前に学ぶべき  
「賢く生きる知恵」を、SNSなどの  
具体例を交えて、わかりやすく解説。

12-11 私たちの税金 令和6  
年度版～点字広報誌

国税庁広報広聴室 編 1冊

国税庁広報広聴室 2024

令和6年4月1日現在の法令等に基  
づき、所得税を中心に、障害者の生活  
と関係する税について解説。非売品。

12-12 ふれる社会学

ケイン 樹里安 ほか編著 4冊

北樹出版 2019

スマホ、飯テロ、就活、労働、人種、  
魂など、身近なテーマを読み解き、  
社会の大きな仕組みにふれる、社会学  
入門書。

12-13 「あの世」と「この世」の  
あいだ～たましいのふるさとを  
探して

谷川ゆに 著 3冊

新潮社 2018

いつの間にか身に着けた合理主義と  
科学知識の呪縛からはなれ、古代から  
現代に連なる、魂の古層を巡る異色  
紀行。

### 【自然科学】

12-14 ようこそ！富士山  
測候所へ～日本のてっぺんで科学  
の最前線に挑む

長谷川 敦 著 2冊

旬報社 2023

「ここでしかできない研究」を未来  
につなげ。過酷な環境で気象観測を  
おこなってきた人びとの物語。

### 【医学】

12-15 急増する「首下がり症」  
どう防ぐ、どう治す～首が重く  
感じる、上を向きづらい、歩くと  
ふらつく人は要注意

遠藤健司 著 2冊

ワニ・プラス 2023



12-16 怖いけど面白い予防医学  
～人生100年、「病気知らず」で  
生きるには？

もり ゆうま 著 3冊

世界文化ブックス 2023

現役医師は知っている、病気のなれのはて。ストーリーで予防の重要性をわかりやすく解説。

12-17 <sup>しんたい</sup>身体を壊す健康法～  
年間500本以上読破の論文オタク  
の東大医学博士&現役医師が、世界  
中から有益な情報を見つけて解き  
明かす。

やなぎさわあやこ 著 3冊

Gakken 2023

12-18 脳をしっかり休ませる  
方法

もぎ けんいちろう 著 2冊

三笠書房 2024

脳を休ませて最高のパフォーマンスを発揮！仕事も勉強もうまくいく。これこそAI時代の休息術。

### 【防災】

12-19 トイレからはじめる防災  
ハンドブック～自宅でも避難所でも  
困らないための知識

かとう あつし 著 3冊

学芸出版社 2024

4人家族なら備蓄しておきたいペーパーの数は？健康と生活を守るために1冊必携のハンドブック。



### 【食品】

12-20 発酵食品はおいしい  
クスリ～老化・メタボ・腸内環境  
・免疫力・薄毛…発酵力は長生き  
健康の救世主！

やまもとまさひろ 著 2冊

ポプラ社 2022

### 【料理】

12-21 味つけはせんでええん  
です

どい よしはる 著 2冊

ミシマ社 2023

人間とは、自由とは、幸せとは。料理について考えていることを綴った、なぜか涙が出てくる、土井節炸裂の一冊。

### 【葬儀】

12-22 後悔しない大切な人の  
おくり方

つのだ ちえみ 著 2冊

ネオテリック 2023

大切な人を亡くしたとき、あなたは  
どうする？納棺師<sup>のうかんし</sup>が思うお別れの大切さ、未来へつなぐおくり方を伝える。

### 【商売】

12-23 ネット予約時代の困った  
お客のトリセツ

いいの 飯野 たから 著

さとうゆうすけ 佐藤祐介 監修 3冊

自由国民社 2019

対面のみ接客の時代にはなかったすれ違いやトラブル。その対策と接客の知恵が詰まった47の事例。

【交通】

12-24 交通崩壊

いちかわ かいち  
市川嘉一 著 4冊

新潮社 2023

ツギハギ行政はもう限界！寸断される鉄道、カオス化する歩道。都市・交通問題に精通したジャーナリストの提言。

【スポーツ】

12-25 やって見たらええやん  
～パラ馬術に挑んだ二人

わだ あきお  
和田章郎 著 3冊

三賢社 2023

絶望のあとを、どう生きるか。47歳で脳卒中になった元調教助手“みやじい”。妻と共に、リオ、東京に挑んだ日々を追う。

【将棋】

12-26 夢破れ、夢破れ、夢叶う  
～アマチュア棋士がプロに勝ち、  
プロになった話

こやまれ お  
小山怜央 著 2冊

時事通信出版局 2023

何度も壁に跳ね返されながら、「非正規コース」で夢を勝ち取った異色の棋士が、経験や想いを綴る。

【言語】

12-27 議論の極意～どんな相手  
にも言い負かされない30の鉄則

きとうまさき  
紀藤正樹 著 2冊

SBクリエイティブ 2023

ろん ぱ  
論破、反論よりも本質的で大切な

「議論力」。建設的な議論を行い、合意形成に導くスキルを紹介。

12-28 ねことわざ

ぱんだにあ 著 1冊

KADOKAWA 2023

ねこに小判、は無駄なことではない！？「ねこ」のかわいさで、ことわざの意味を再解釈。

【小説】

12-29 あけくれの少女

さ がわみつはる  
佐川光晴 著 5冊

集英社 2023

80年代後半の狂騒に翻弄されながら地に足を付け生きる、ひとりの少女の宝石のような20年間を描く青春小説。

12-30 アルキメデスの捜査線

～学者警部・あおい の かずのり葵野数則 1

なかにし かなえ  
中西 鼎 著 4冊

KADOKAWA 2022

僕の科学は、全ての謎を許さない。天才科学者にして変人刑事と、直感派の女性刑事のバディの行方は！？

12-31 ウミドリ～空の海上  
保安官

かじながまさし  
梶永正史 著 5冊

河出書房新社 2023

消えたタンカーに、テロを企む宗教団体と中国マフィアの繋がりがあった！？陸海空の視点から海保の矜持を描く。

12-32 江戸は浅草 4～冬青  
灯籠

知野 みさき 著 4冊

講談社 2022

江戸の人情と色恋が事件となって顔を出す。遊女の足抜け捜索の依頼を描く表題作他、4編収録。

12-33 五戒の櫻～其角忠臣蔵  
異聞

小杉健治 著 4冊

光文社 2022

身代わりに斬られた駕籠かきの弔いのため、下手人を探す俳諧師・其角。彼が見た、忠臣蔵の闇と元禄とは。

12-34 殺し屋の約束

日野 草 著 5冊

実業之日本社 2024

誰かを救う、殺しであれ。戦後の混乱期から、時代の闇で名を受け継ぐ殺し屋たち。心に迫る殺意と命のミステリー。

12-35 斬！江戸の用心棒 1

佐々木 裕一 著 4冊

朝日新聞出版 2017

御家騒動で老中の父を失った真十郎。用心棒稼業に身をやつし、やがて幕府内に蠢く悪事に斬り込んでいく！

12-36 ジャポニスム謎調査～

新聞社文化部旅するコンビ

一色 さゆり 著 4冊

双葉社 2022

二人でやっと一人前の円花と山田。日本に息づく伝統的なワザを“再発見”する新連載企画の行方は！？

12-37 助手が予知できると、  
探偵が忙しい

秋木 真 著 3冊

文藝春秋 2024

依頼者は、自分が殺される予知をみた女子高生？やる気ゼロな探偵と異色女子高生のバディ小説。

12-38 みだら三姉妹の島

葉月奏太 著 3冊

竹書房 2023

官能小説。

【外国文学】

12-39 わたしのアメリカン  
ドリーム

ケリー・ヤン 作

田中 奈津子 訳 4冊

講談社 2022

中国系移民としてアメリカで厳しい生活を送るミア。知恵と勇気で、様々な事件を乗り越えていく少女の物語。

12-40 箱舟に8時集合！

ウルリヒ・フーブ 作

木本 栄 訳 1冊

岩波書店 2022

突然「ノアの箱船」に乗ることになったペンギンたち。世話役のハトとのおかしなやりとりがとまらない人気作。

## 今月の録音図書

デジター図書 50タイトル  
シネマ・デジター 5タイトル

- \* 著者名・映画名の後の数字は時間です。
- \* 「他館」とあるのは、他館製作の貸出です。
- \* タイトルの前に付けた番号だけでも申し込めます。  
この番号は、発表後1年間だけ有効です。

### 【総記】

12-1 AI研究者と俳人～人はなぜ俳句を詠むのか

川村秀憲・大塚 凱 著

(5:30)

dZERO 2022 他館

知能とは何か、人間とは何か。人工知能・一茶くんの開発者と気鋭の若手俳人が、俳句を媒介に探求する。

### 【哲学】

12-2 ニーチェのふんどし～いい子ぶりっ子の超偽善社会に備える

藤森 かよこ 著 (6:56)

秀和システム 2023

「ホワイト革命」が起きた近未来、息苦しさや孤独を感じたあなたが必要になるのはニーチェの思想？生き抜くコツとは。

12-3 心をととのえるスヌーピー～悩みが消えていく禅の言葉

チャールズ・M. シュルツ 原著

谷川 俊太郎 訳 柘野俊明 監修

(4:22) 光文社 2021

禅の考え方に通じる、名言が多く哲学

的なピーナッツコミック。谷川俊太郎の訳で伝える、生きるヒント。

### 【歴史・伝記】

12-4 邪馬壹国は阿波から始まる  
やまと研究会 編

三村隆範 ほか著 (9:15)

原田印刷出版 2019 他館

阿波の古代文明の可能性、とりわけ魏志倭人伝における邪馬台国や、古事記の国生み記述を再解釈！

12-5 愛憎の日本史

本郷和人 著 (6:03)

扶桑社 2024 他館

歴史を動かしたのは、男女の「欲」！天智と天武、源氏物語の時代から、信長、秀吉、家康まで。愛憎で辿る歴史。

12-6 孫の孫が語る藤原道長～百年後から見た王朝時代

繁田信一 著 (12:28)

吉川弘文館 2023

「必ず北向きで手を洗い、鼻は真っ赤で競馬好き」孫の孫にあたる藤原忠実の談話集から王朝時代を紐解く。

【紀行】

12-7 鉄道ひとり旅のススメ  
「旅と鉄道」編集部 編  
(4:33) 天夢人 2023  
近年ニーズが増えつつあるひとり旅。観光列車や特急など、おすすめの列車、プラン、楽しみ方を紹介。

---

【社会】

12-8 2040年の日本  
野口 悠紀雄 著 (9:30)  
幻冬舎 2023  
20年後、今と同じ社会が続いているのか！？経済、医療、テクノロジーなど幅広く提言。今、何を備えるべきか。

---

12-9 再犯防止をめざす刑務所の  
挑戦～美祢・島根あさひ社会復帰  
促進センター等の取り組み  
手塚文哉 著 (6:49)  
現代人文社 2020 他館

---

12-10 私たちの税金 令和6  
年度版～音声広報誌  
国税庁広報広聴室 編 (2:21)  
国税庁広報広聴室 2024  
令和6年4月1日現在の法令等に基づき、所得税を中心に、障害者の生活と関係する税について解説。非売品。

---

12-11 嫌われずに「言い返す」  
技術～「ポーカーボイス&トーク」  
テクニク  
司 拓也 著 (5:14)

フォレスト出版 2024 他館  
「言われっぱなし」から卒業しよう！  
切るに切れない「めんどくさい」相手の  
要求を上手にかわす方法。

---

12-12 一日一杯、幸せになる  
かけそば～心を打つ感動ストーリー  
88

いしはら  
石原 せいじ 著 (5:08)  
平成出版 2023 他館  
日本人とそばの関係は縄文時代から？  
食べ方、健康になる理由など、  
国民食「そば」の魅力が満載！

---

【自然科学】

12-13 因果推論の科学～  
「なぜ？」の問いにどう答えるか  
ジューディア・パール ほか著  
夏目 大 訳 松尾 豊 監修・  
解説 (31:36) 文藝春秋  
2022

統計学とデータ分析を超えた新たな  
学問の誕生！「人工知能の巨人」が  
語る、因果推論の歴史的経緯と未来。

---

12-14 シンクロニシティ～  
科学と非科学の間に  
ポール・ハルパーン 著  
権田敦司 訳 (19:18)  
あさ出版 2023

数々の科学者と共に振り返る、ギリ  
シア哲学から最新の量子力学まで。  
画期的で抜群に面白い科学の歴史書！

---



12-15 ティラノサウルス解体  
新書

こばやしよしつぐ  
小林快次 著 (10:37)

講談社 2023

恐竜学の第一人者がすべての古生物ファンに贈る、超肉食恐竜のすべてがわかる一冊。驚きの新発見！

---

【医学】

12-16 おだやかに80歳に  
向かうボケない食生活

ほさか たかし  
保坂 隆 ほか著 (4:04)

まこといちオフィス 2023

60歳までとは大違い！肉食OK！？  
炭水化物OK！？ボケないための  
「読むクスリ」。

---

12-17 健康診断の結果が悪い人  
が絶対にやってはいけないこと

のぐち みどり  
野口 緑 著 (7:45)

日経BP 2023 他館

健康診断でそんなことまでわかるなんて！自身の状態を知ることが健康への第一歩。

---

12-18 東洋医学が教える脳の  
「養生法」

さかたに かおる  
酒谷 薫 著 (6:37)

実業之日本社 2011

大事なものは脳リラクゼーション？  
西洋医学の医師が、脳と東洋医学に関する知識と、漢方を応用した脳活性化法を伝授。

【ファッション】

12-19 服が、めんどい～「いい服」「ダメな服」を1秒で決める

おおやま しゆん すだ こうすけ  
大山 旬 著 須田浩介 絵

(3:50) ダイヤモンド社

2019

実は、大人の男性に似合う服は限られている！？「ムダな柄や色」はスルー。最低限のポイントだけを究極的に理論化。

---

【お金】

12-20 お金を貯められる人の  
すごい習慣～貯められる人、貯められない人の共通点

よこやまみつあき  
横山光昭 著 (5:26)

ぱる出版 2023 他館

体を大事にする。きっぱりとNOと言う。など、行動と思考を変えて、お金が貯まる「よい習慣」を身につける！

---

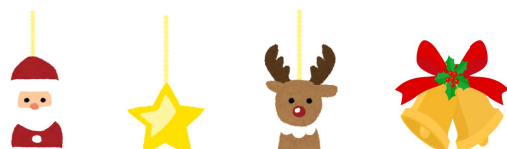
【美容】

12-21 ズルい腹筋～1日1分！  
座ったままでOK！

ほしの こういち あずま えいこ  
星野光一 著 東 英子 監修

(2:01) あさ出版 2023

鍵は「T・F・M(体感風船メソッド)呼吸」？運動が苦手、腹筋運動なんてできなかったことがない、という人におすすめ。



## 【食品】

12-22 専門店で聞いた本当に  
おいしい食べ方  
ぐつていーふーていー  
goodie foodie 編集部 著  
(4:14) 彩図社 2023  
日本食に洋食、エスニック料理。専門  
店・名店・達人を直撃。「それが知  
りたかった！」51の料理の食べ方。

---

## 【動物】

12-23 ヒトとカラスの知恵比べ  
～生理・生態から考えたカラス対策  
マニュアル  
つかはらなおき  
塚原直樹 著 (6:37)  
化学同人 2024 他館  
科学的根拠に基づいた被害対策や、  
カラスをめぐる曝かれる噂の真相  
に、カラス目線で迫る。

---

12-24 愛犬が最後にくれた  
「ありがとう」～11の感動実話が  
伝える本当の幸せ  
こじまがどう  
小島雅道 著 (3:14)  
青春出版社 2024 他館  
数多の“お別れ”に立ち会ってきた  
ペット供養寺の住職が伝える、11  
の愛犬の実話。

---

## 【商売】

12-25 江戸の発明 い ま現代の常識  
～百均・アイドル・焼き芋屋  
続 江戸のヒット仕掛け人  
ひ やまよしあき  
檜山良昭 著 (7:35)  
東京新聞 2023  
大御所・吉宗 よしむねの逝去で質素儉約から

解き放たれ、バブル景気で次々と流  
行が誕生する江戸後期に迫る。

---

## 【演劇】

12-26 美しき宝塚の世界～歌劇  
とレビューで読み解く  
いしざかあき  
石坂安希 著 (10:08)  
立東舎 2022

宝塚研究で博士号を取得した著者に  
よる、目玉演目のひとつである「レ  
ビュー」をキーワードにした、宝塚  
の魅力案内書。

---

12-27 アメリカ映画に明日は  
あるか  
おおたかひろお  
大高宏雄 著 (7:11)  
ハモニカブックス 2023

キネマ旬報読者賞を受賞した長期連  
載から厳選。映画館で洋画を観なく  
なった日本人。その理由を考える。

---

## 【小説】

12-28 操る男～警視庁捜査一課  
・ヨミツナ  
たむらかずひろ  
田村和大 著 (7:11)  
宝島社 2019 他館

元科捜研職員連続殺人に仕組まれた  
罫!「筋読み」にたけた天才刑事が  
科学捜査の闇に挑むシリーズ第2弾。

---

12-29 暗殺  
しばたてつたか  
柴田哲孝 著 (10:23)  
幻冬舎 2024 他館

本当に“彼”が元総理を撃ったのか?  
日本を震撼させた実際の事件をモチー



フに膨大な取材で描く、傑作サスペンス。

---

12-30 入舟長屋のおみわ  
江戸美人捕物帳 6～隣人の陰  
山本巧次 著 (6:37)  
幻冬舎 2023 他館

新たに店子になった畳職人は、実は茶人だったことが判明。お美羽は、彼の弟子と共に失踪した茶人の真相を追う。

---

12-31 エヴァーグリーン・ゲーム  
石井仁蔵 著 (9:19)  
ポプラ社 2023 他館

世界有数の頭脳スポーツ「チェス」に魅せられた4人の若者たち。難病、全盲、天涯孤独…己の全てを懸ける！

---

12-32 江戸咎人逃亡伝  
伊東潤 著 (9:51)  
徳間書店 2024 他館

地獄から生き延びよ！脱出不可能な孤島、足抜け厳禁の遊廓、追手だらけの深山、唯一無二の逃亡短編集。

---

12-33 お誕生会クロニクル～  
Happy Birthday to you  
古内一絵 著 (8:54)  
光文社 2020 他館

それはきっと、誰もが自分自身と向き合う日。“お誕生会”をめぐる人間模様が繋がる、心に沁みわたる7編。

12-34 女形と針子  
金子ユミ 著 (9:30)  
小学館 2023 他館

女形の「女」と針子の「男」。一座と衣裳屋の危機を救うため、秘密を共有した二人、明治歌舞伎青春譚。

---

12-35 かどわかし～北の御番所  
反骨日録 5  
芝村涼也 著 (7:11)  
双葉社 2022 他館

八丁堀に届いた小判入りの謎の菓子折り。卑劣な策略により誘拐された隣家の娘を救えるか！？大注目の奉行所小説。

---

12-36 今日の花を摘む  
田中兆子 著 (13:31)  
双葉社 2023 他館

人生百年時代。肉体の衰えを感じ始めた世代のリアルな性愛を軸に、自分らしく生きる女たちの姿を描く。

---

12-37 県警の守護神～警務部  
監察課訟務係  
水村舟 著 (11:50)  
小学館 2024 他館

嘘すら駆使して、正義を貫く。警察×民事訴訟の新ジャンル！第二回警察小説新人賞受賞作。





12-38 こちら警視庁美術犯罪  
捜査班

門井慶喜 著 (6:38)

光文社 2016 他館

やる気と体力だけは人一倍の新米刑事、抜群の鑑定眼をもつ美貌の上司の指導のもと、詐欺事件に挑む。

12-39 真田の具足師

武川 佑 著 (9:54)

PHP研究所 2023 他館

家康の命を受け、真田隊の「不死身の具足」を探る隠密。見えてきた職人たちの命がけの闘いとは！?

12-40 さらば故里よ～助太刀  
稼業 1

佐伯泰英 著 (6:26)

文藝春秋 2024 他館

身に覚えのない罪で藩を追われた下士と、家宝を持ち出した藩主の三男坊。負け組コンビの未来やいかに？

12-41 時空探偵 ドクター  
井筒の推理日記

平居紀一 著 (10:14)

宝島社 2023 他館

現代に戻る鍵は関東大震災？大正時代にタイムスリップしてしまった研修医、リミットまでに戻ってこられるか！

12-42 実家暮らしのホームズ

加藤鉄児 著 (7:00)

宝島社 2024 他館

ミステリーマニアの資産家を騙した代償として、事件に駆り出された引きこもり青年。彼は実は名探偵だった！?

12-43 砂時計～警視庁強行犯係  
捜査日誌

香納諒一 著 (9:14)

徳間書店 2023 他館

切なさや救い溢れる3つのラストに胸が熱くなる！事件の謎に挑む捜査一課ベテラン刑事の活躍を描く3篇。

12-44 丹後半島舟屋殺人事件  
～警察庁ノマド調査官朝倉真冬 5

鳴神響一 著 (6:01)

徳間書店 2024 他館

殺人事件の裏に、海中財宝伝説あり！首謀者が明らかになったとき、真冬が知った父殉職の衝撃の事実とは？

12-45 成瀬は信じた道をいく

宮島未奈 著 (5:54)

新潮社 2024 他館

知らぬ間に多くの人に影響を与えながら、我が道を突き進む成瀬が失踪？『成瀬は天下を取りに行く』続編。

12-46 バリ山行

松永K三蔵 著 (5:30)

講談社 2024 他館

あえてルートから外れる危険で難易度の高い登山「バリ山行」。六甲山を舞台に描かれる圧倒的な生の実感！芥川賞受賞作。

12-47 一駅一話！山手線  
全30駅のショートミステリー

<sup>ひいらぎ</sup>  
柊 サナカ 著 (7:18)

宝島社 2023 他館

「通勤電車の流儀」ほか、駅と駅のあいだの時間で1編が楽しめる、チャタリングでシュールな超短編集。

12-48 人妻のボタンを外すとき

<sup>はづきそう た</sup>  
葉月奏太 著 (5:37)

二見書房 2020 他館

官能小説。

12-49 有罪、とAIは告げた

<sup>なかやましちり</sup>  
中山七里 著 (7:21)

小学館 2024 他館

導入されたAI裁判官。業務効率化に喜ぶ裁判官たち。はたして、罪は数値化できるのか。倫理と本質を問う法廷ミステリー。

12-50 令和ブルガリアヨーグルト

<sup>みやぎ</sup> <sup>こ</sup>  
宮木 あや子 著 (9:53)

KADOKAWA 2023 他館

吾輩は乳酸菌である。名前はブルガリア菌20388株。あのヨーグルトが題材の、お仕事&推し事小説。

### 【シネマ・デイジー】

12-51 銀河鉄道999

<sup>すりーないん</sup>  
りん・たろう 監督 (2:14)

1979年製作 他館

愛する父母を殺した機械人間への復讐のため、永遠の命をもとめる少年と彼を助ける謎の美女の冒険を描く名作

アニメの劇場版。

12-52 劇場版 名探偵コナン  
～11人目のストライカー

<sup>やまもと</sup> <sup>やすいちろう</sup>  
山本 泰一郎 監督 (1:53)

2012年製作 他館

Jリーグとのコラボレーションにより、現役Jリーガーが本人役でゲスト出演する。劇場版、第十六作。

12-53 切腹

<sup>こばしまさき</sup>  
小林正樹 監督 (2:17)

1962年製作 他館

武家社会の非人間性、権力者の体面を取りつくりろう偽善を“切腹”という形で鮮烈に描いた本格時代劇。

12-54 トップガン マーヴェリック

ジョセフ・コシンスキー 監督  
(2:14) 2022年製作

他館

1986年トム・クルーズ主演の大ヒット作「トップガン」の続編。魂を揺さぶる絆のドラマ！

12-55 ル・アーヴルの靴みがき

アキ・カウリスマキ 監督

(1:36) 2012年製作

他館

難民問題を抱えるフランスの港町ル・アーヴル。庶民の人情と善意がたぐり寄せる奇跡を描く。



---

---

## 図書特集

### ＜大阪の魅力再発見！特集＞

変わりゆく大阪、変わらない大阪から、大阪の魅力を再発見！  
音声デジター図書6タイトル、点字図書6タイトルをご紹介します。

---

---

①「それから」の大阪  
スズキナオ 著

録音 4 : 48 点字 3冊

「密」だからこそ魅力的だった大阪の街は変わってしまうのか。コロナ後、遅く生きる町と人の姿を追う。

---

②移民の子どもの隣に座る～大阪・  
ミナミの「教室」から

たまき たらう  
玉置太郎 著

録音 9 : 21 点字 5冊

住民の3割以上が外国籍の街、大阪・ミナミ。暮らすなかで見えてきた「共生」の本質とは。

---

③意外な大阪の「駅」のナゾ～  
ディープな驚きが満載！おもしろい  
鉄道マメ知識

よわや  
米屋 こうじ 著

録音 6 : 06 点字 なし

多くの「駅」のナゾが存在する大阪。駅名に根付く人々の思いとは！？

---

④やっぱりおいしい大阪

京阪神エルマガジン社 編集

録音 なし 点字 3冊

串カツ、たこ焼き、洋食、まむし、おうどん。下町の名店から老舗まで紹介！2023年5月現在。

---

⑤大坂城～秀吉から現代まで50の  
秘話

きたがわ ひろし  
北川 央 著

録音 10 : 03 点字 3冊

秀吉の夢、淀殿の恋、家康の涙。日本一のドラマティック・キャッスルの、権力を巡る愛憎と逸話。

---

⑥古地図でたどる大阪24区の履歴書

ほんど あきら  
本渡 章 著

録音 なし 点字 3冊

大阪を語るなら、まず「区」から。地図と写真で150年の歩みに迫る！

---

⑦大阪弁おもしろ草子

たなべ せいこ  
田辺聖子 著

録音 4 : 43 点字 2冊

「おおきに」「あきまへん」「そこそこやな」。味わい深い大阪弁を通して、上方文化を考察する。

---

⑧大阪ワイン物語

はせがわ ゆきはる  
長谷川 幸治 著

録音 9 : 38 点字 なし

大阪は「隠れたワイン名産地」！？日本人とワインの歴史を紐解きながら、極上の大阪ワインの魅力を探る。

---

●津軽三味線の愛（あい）さんと  
箏の歩（あゆみ）さんが共演

日本ライトハウスの後援会・灯友会（とうゆうかい）の「クリスマスチャリティの集い」が12月21日（土）14時から肥後橋「徐園」（当館から徒歩2分）で開催。最近、「点字毎日」でも紹介された津軽三味線の愛さんと、友人で箏（こと）奏者の歩さんが演奏する他、ハンドベルの「ソノリティ」も出演。入場料3,500円（飲茶付き）。問合せは、灯友会事務局（日本ライトハウス本部）の柿木職員まで（電話06-6961-5521、月～金曜日）。

「読書」2024年12月号（発行2024年12月1日）

発行 社会福祉法人日本ライトハウス情報文化センター

発行人 久保田 文

住所 〒550-0002 大阪市西区江戸堀1-13-2

定価 1部 50円（年間購読料 500円、府内は無料）

振替 00910-7-11431

●サービス部（本館5階）

電話 06-6441-0039

FAX 06-6441-1126

E-mail enjoy@lighthouse.or.jp

●貸出窓口（分館）

電話 06-6441-0139

FAX 06-6441-0125

E-mail book@iccb.jp