

目の見えない方・見えにくい方の情報誌

読書

2025年1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	5頁
◆情報カフェ	5・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

●1月の休館について

◆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。

1月7日（火）＝サービス再開
1月9日（第2木曜）＝在庫・
書庫整理日で休室。

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

●新年のご挨拶

◆今年も皆様との出会いを大切に

館長 久保田 文(くぼた・あや)

新年おめでとうございます。今年も皆様に素敵な本と人との出会いがあることをお祈りいたします。

年末の開催となった日本ライトハウス展には、多くの方にご来場いただきまして、誠にありがとうございました。

長年、製作部に籍をおいていた私にとって、昨年は、これまで館内のロビーやエレベーターでお会いした時にご挨拶をさせていただきただけだった利用者の方々と、改めて言葉を交わし、イベントなどで一緒にいる機会をいただけた実り多き年でした。覚えが悪いため、未だにお名前を間違えてお声掛けしてしまうことがありますが、いつも笑って許して下さいる皆様に感謝しております。

物価の高騰や円安による用具・機器の値上がり、「読書バリアフリー」社会の実現に向けた施策の行方など、今年も向き合わなければならない課題は多いですが、皆様の暮らしに役立つ施設であるよう、職員一同努めて参りますので、どうぞよろしく願い申し上げます。

◆「ニポラ50-100」を

目指して！ サービス部長

林田 茂(はやしだ・しげる)

私たち点字図書館(情報提供施設)では、視覚障害の当事者の方々やご家族、関係者のみならず、これまで関わりの少なかった方々にも、私たちの取り組みや情報をしっかりと提供することが大きな課題となっています。その一環として、昨年開始したウェブラジオ『ニポラジオ』はこれまでに14回分の放送を配信し、多くの方々からご好評をいただいております。

昨年、メジャーリーグの大谷翔平(しょうへい)選手が前人未踏の「50-50(50本塁打・50盗塁)」を達成し話題となりました。私たちもこれにならない、『ニポラジオ』の50回放送と、YouTubeで情報提供を行っている『ニポラチャンネル』の100回配信を目指す「ニポラ50-100」に挑戦したいと考えています。

今年は「巳年」にちなみ、新しい挑戦と変化に対する前向きな姿勢で取り組んでまいります。今後ともどうぞよろしく願いいたします。

◆幅広い情報の提供を目指して

製作部長 数又幸市(かずまた・こういち)

昨年4月から製作部長を務め、あっという間に年が明けてしまいました。当館の製作部では、点字図書、録音図書、電子書籍、シネマ・デイジーの製作と非常に多く

の事業を行っている」とあらためて体感した日々でした。

今年は十干十二支の干支で「乙巳(きのとみ)」になり、「再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく」年になると言われています。長く続いたコロナ禍の影響が、製作に携わるボランティア活動のスキルアップに未だ課題を残している面があります。

利用者の皆さまへ「質の高いもの」を「少しでも早く」提供するという目標に少しでも近づけるよう、講習会・勉強会の開催と製作技術の継承に取り組んでまいります。

今年も、職員・ボランティアで連携しながら活動してまいりますので、どうぞよろしく願い申し上げます。

●「サピエ」の停止期間は2月下旬まで

先月号で、視覚障害者情報総合ネットワーク「サピエ」がシステム改修のため2月5日(水)から3月中旬まで停止するとお知らせしましたが、その後、停止期間が短くなるという発表がありました。

改めて、「サピエ」の停止期間は2月5日(水)から2月26日(水)までの約3週間です。この期間中、サピエ図書館の直接利用だけでなく、当館をはじめ点字図書館でも図書の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行えなくなります。

2月14日(金)午前11時から一部機能も再開予定ですが、当館では、2月26日(水)午前11時の全機能再開まで、昨年同様、以下に示す、停止期間中の図書貸出サービスを実施させていただきます。皆様には大変ご不便をおかけすることになりますが、なにとぞご了承下さい。

なお、停止期間は予定のため、期間が前後する可能性があります。特に他館からの取り寄せについては、ぜひとも1月中にご依頼下さいますようお願いいたします。

◆「サピエ」停止期間中の当館の図書貸出

①2月の新刊図書案内＝点字図書20タイトル、デジ図書30タイトルをご用意します。停止の影響によりタイトル数を絞らせていただきますが、新刊は通常通りお借りいただけます。

②その他の当館所蔵の点字・録音図書＝お電話の時点で在庫がある場合のみ貸出可能です。在庫がない場合の予約はお受けできません。

③他館所蔵図書＝お取り寄せできません。

④録音雑誌＝他館製作の録音雑誌は、停止期間中も提供されるもののみお送りします。ただし、お届けが遅れる可能性があります。

⑤図書の貸出期間＝通常、お手元に届いてから2週間ですが、停止期間中にお借りいただいている図書の返却期限は2月26日(水)まで延長します。

2月には、「SDカード・日ラセレクトパックサービス」も多数ご紹介しますので、停止期間中のお供に、ぜひご利用下さい。

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。

<<1. 商品情報 >>

●「タッチスピーク」 「タッチスピークプラス」

お好きなメッセージを付属のシールに関連付けて簡単に録音できるペン型の装置です（発売元＝システムギアビジョン）。

CDのタイトルやアーティスト名、容器に入った薬の名称、醤油やみりん、ビールや日本酒などの銘柄、缶詰の中身、化粧品の名称など、容器の形や手触りだけでは中身が判りにくいものをシールに録音して貼り付け、識別することができます。

「タッチスピークプラス」は、「タッチスピーク」よりも付属シールの枚数が多いモデルです。また、防水用のシールなどいくつかの種類のシールが付属します。詳しくはエンジョイ！グッズサロンまでお気軽にお問合わせ下さい。

価格 タッチスピーク＝
39,900円（税込）

タッチスピークプラス＝
59,800円（税込）

●「NextTouch 40」 キャンペーンのお知らせ

パソコンと接続して、40マスの点字出力を行う点字ディスプレイ「NextTouch 40」（発売元＝ケージーエス）の購入キャンペーンが行われます。エンジョイ！グッズサロンにデモ機もありますので、関心をお持ちの方はお気軽にお問合わせ下さい。

キャンペーン内容 通常5年間の保証期間を6年に延長

キャンペーン期間 2025年2月28日（金）までの見積り・注文が対象（販売予定台数に達した時点で終了予定）

<<2. 講習会・体験会情報 >>

●1月のICTサロン～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を開催します。「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、ざっくばらんにお話しし、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。沢山のお申し込みをお待ちしています。

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

● 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。
今回は「Be My Eyes (ビーマイ
アイズ)」というアプリを取り上
げます。Be My AI (ビーマイ
エーアイ) 機能を利用すること
により、撮影した写真の内容に加
えて、チャット形式で質問する
ことで、知りたい情報を調べる
こともできます。ミニ講習では
操作方法と活用例をご紹介します。
アプリのインストールをご希望
の場合はアップルIDとパスワード
をご用意下さい。

開催日 2月22日(土)
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～「書店員 が選ぶノンフィクション大賞」

書店員が選ぶノンフィクション
大賞を中心に、読み手の心を離さ
ない、一気読み必至のノンフィク
ションを集めました。

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。

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、2月14日(金)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。

今回は尾高忠明(おたか・ただ
あき)の指揮で、ブルックナー
の「交響曲第4番変ホ長調『ロ
マンティック』(ノヴァーク版
1878/1880年第2稿)」、
松村禎三(まつむら・ていぞう)
の「管弦楽のための前奏曲」
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、
1月15日(水)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（1月18日の予定）をもって代えさせていただきます。

●中山UD映画祭 V.O.I.7 「こんにちは、母さん」のご案内

公益財団法人中山視覚福祉財団は2月7日、第7回「中山UD映画祭」を開催。当館の利用者10組20名が招待されます。

今回は、山田洋次監督の「こんにちは、母さん」を音声ガイド・日本語字幕付きで上映します。

日時 2月7日（金）12時
開場、13時開演

会場 ピフレホール（神戸市立長田区文化センター別館3階）

参加費 無料

作品情報 大会社の人事部長・神崎昭夫（かんざき・あきお）は、職場で神経をすり減らし、家では妻との離婚問題や娘との関係に頭を抱える日々を送っていた。そんなある日、母・福江（ふくえ）が暮らす下町の実家を訪れた彼は、いつもの割烹着と違い、艶やかなファッションに身を包んだ母の様子に戸惑う。現代の東京・下町に生きる家族が織りなす人間模様を描いた人情ドラマ。主演は、大泉洋（おおいずみ・よう）と吉永小百合（よしなが・さゆり）。

お申込みはお電話で。1月10日（金）10時以降に当館総務係（電話06-6441-0015）までどうぞ。定員に達し次第、締め切らせていただきます。

●全国高校ラグビー決勝のテレビ中継に音声解説！

毎日放送（MBS）では、新たな試みとして、テレビで音声解説を付けたスポーツ中継を放送します。この試みは当館製作部が相談を受け、勉強会を重ねた結果、実現しました。試合当日は副音声で、プロのアナウンサーによるリアルタイムの音声解説をご視聴いただけます。音声解説では、フィールド上のプレイや選手の表情など、試合の見どころを丁寧にお伝えします。

番組情報は次の通りです。

「KOBELCO スポーツスペシャル第104回全国高校ラグビー大会決勝」。放送日時1月7日（火）13時55分から15時19分。MBSの他、TBS系の全国28局で中継されます。皆さまからのご意見・ご感想は、info@iccb.jpまでお寄せ下さい。

●お詫び

「読書12月号」の情報カフェに掲載いたしました灯友会の、クリスマスチャリティの集いの記事で、問い合わせ先の当法人本部の電話番号が間違っておりました。正しくは、06-6961-5521です。誠に申し訳ありません。

[20頁へ続く]

*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】

1-1 はじめてのスマホトラブル・お悩み解決ブック～100の困った！に応えます

おかしまゆうし
岡嶋裕史 監修 NHK出版 編
2冊 NHK出版 2023

元の画面に戻せない。知らない人からメッセージがきた。など、100の具体的なお困り事例に応える。

1-2 大人気クイズ作家が教える！
10秒雑学

ひだかだいすけ
日高大介 著 2冊
三笠書房 2022

テレビ朝日系「Qさま！！」担当として年間1万問のクイズを作る中で、特に反響のあったネタを大公開。

【哲学】

1-3 感動する、を考える

さがらあつこ
相良敦子 著 2冊
鳥影社 2022

感動のメカニックとは？私たちはどんなものに感動するのか。NHK朝ドラ脚本家の斬新な「感動」論。

1-4 科学がつきとめた「運のいい人」

なかののぶこ
中野信子 著 2冊
サンマーク出版 2023

運は100パーセント自分次第？強運は行動の結果？自分の脳を“運のいい脳”に変える36の思考と行動。

1-5 ステキなお金持ちさんがやっている70のお作法～貯めなくても、勝手に貯まる！

やおとめ さとる
八乙女 暁 著 2冊

Clover出版 2023

貯まる秘訣は「お金持ちさんのマネをすること」。今日からできる作法を紹介。

【歴史】

1-6 週末の縄文人

しゅうまつじょうもんじん じょうもん
週末縄文人（縄・文）著

2冊 産業編集センター
2023

サラリーマン二人組、自然にあるものだけで、週末限定の縄文時代を生き抜く！サバイバル・エッセイ。

1-7 裏切り者の中国史

いなみりつこ
井波律子 著 5冊

講談社 2024

春秋時代から2500年。復讐ふくしゅうの鬼・伍子胥ごししよら、興亡の絶えない中国の歴史を動かした、個性溢れる悪漢あつかんたちを描き切る！

【地誌】

1-8 桃太郎ももたろう電鉄でわかる都道府県
大図鑑

村瀬むらせ哲史あきふみ ほか監修 5冊

宝島社 2021

鉄道会社の社長として全国の物件を
巡り、日本一を目指す大人気ソフト
「桃鉄」で、楽しく自然に身につく
日本の地理！

1-9 南極海調査捕鯨航海記

萩原はぎはら博嗣ひろし 著 3冊

芸文堂 2021

ドクトルたいこうぼう太公望こと萩原博嗣による南極
航海記。船医として南極海で捕鯨の
現場に立ち会った2カ月の体験を綴る。

【社会】

1-10 13歳からの日米安保条約
～戦争と同盟の世界史の中で考える

松竹まつたけ伸幸のぶゆき 著 3冊

かもがわ出版 2021

1960年に結ばれた日米安保条約。
様々な問題を考察するため、多角的
な視点から、その解釈や背景を解説。

1-11 ビジネスケアラー～働き
ながら親の介護をする人たち

酒井さかい 穰じょう 著 3冊

ディスカヴァー・トゥエンティワン
2023

2025年問題。働き盛りの介護
リスク、どう備える？予備軍の人々
にも寄り添う、介護と仕事の両立の
新常識。

1-12 盲導犬と地球を歩く～
郡司ぐんじななえと私たちのわんだふる
じゃーにー

内田うちだ素子もとこ 著 2冊

自然食通信社 2024

全盲の作家・郡司ななえと盲導犬と
仲間たちで訪れた、出会いに満ちた
欧米9か国の道中記！

1-13 青春サプリ。この一瞬に
すべてを～心が元気になる、5つの
部活ストーリー

日比野ひびの 恭三きょうぞう ほか著 2冊

ポプラ社 2022

こんな部活に入りたい！テーマ
は「一致団結」。全国の部活を取材、
実話をもとにした青春ストーリー。

1-14 赤と青のガウン～オックス
フォード留学記

彬子あきこ女王じょおう 著 4冊

PHP研究所 2024

飾らない日常が話題に。女性皇族と
して初めて海外で博士号を取得された
彬子女王の涙と笑いの英国留学報告。

【恐竜】

1-15 最強の恐竜

田中たなか康平こうへい 著 3冊

新潮社 2024

「化石」を求めて世界各地に行く若手
恐竜学者が、最新研究をふまえて
「デカさ」「速さ」「賢さ」各No.1
を決定！

【医学】

1-16 75歳の親に知って
ほしい！筋トレと食事法
大坂貴史^{おおさかたかふみ} 著 4冊
クロスメディア・パブリッシング
2023

高齢の人が元気で長生きするための
エッセンスを、「食事」と「運動」
を中心に科学的根拠をもとに解説。

1-17 休養学～あなたを疲れ
から救う

片野秀樹^{かたのひでき} 著 2冊

東洋経済新報社 2024

「休み方」を20年間考え続けた専門
家がついに編み出した「攻めの休養」
を伝授。

1-18 30日で人生がうまく
いきだす脳の習慣

岩崎一郎^{いわさきいちろう} 著 2冊

サンマーク出版 2024

人が幸せになることに関わっている
脳の部位「島皮質^{とうひしつ}」。脳全体をバラ
ンスよく協調的に働かせる使い方を
紹介。

【技術】

1-19 弱い力でも使いやすい
頼もしい文具たち

波子^{なみこ} 著 1冊

小学館クリエイティブ 2022

「強い力がいない」「片手で使える」
筋力低下の病気で車椅子ライターに
なった波子さんが感動した文具を紹介。

【家庭】

1-20 13歳からの家事のきほん
46

アントラム^{かやきとしみ} 栢木利美 著 2冊
赤ちゃんとママ社 2022

この1冊で自活できる。自己流の家事
を見直せる。初心者にも役立つ家事
全般の、やさしい指南書。

【お金】

1-21 貯金ゼロ、年収150万円
からのお金の教科書

田口智隆^{たぐちともたか} 著 3冊

Clover出版 2022

40代、50代でもまだ間に合う。
お金のカリスマがやさしく教える
「老後のお金」の問題解決法。

【鉄道】

1-22 歴史のダイヤグラム～鉄道
に見る日本近現代史

原武史^{はらたけし} 著 3冊

朝日新聞出版 2021

天皇の極秘伊勢参拝、密談する秩父
宮^{みや}、駅弁論争。鉄道が結ぶ小さな
出来事と大きな事件から知られざる
近現代史を読む。

【スポーツ】

1-23 箱根駅伝に魅せられて

生島淳^{いくしまじゆん} 著 3冊

KADOKAWA 2023

視聴率は30%前後、国民的行事と
なっている箱根駅伝。45年以上追い
続けてきた著者がその魅力を紐解く。

点字図書

1-24 僕がラオウになる日まで
～ドラフト10位からの逆襲人生
杉本 裕太郎 著 3冊
ベースボール・マガジン社
2024

豪快なホームランで愛されるオリックス・バファローズ杉本選手。強くて、ひたむきな男の奇跡のような野球人生。

1-25 最後に勝つ負け方を知っておけ。
アントニオ猪木 著 3冊
青春出版社 2022

借金、挫折、離婚。明かされる内面の葛藤。なのに彼はなぜいつも強く、前向きでいられたのか。自己啓発書。

【言語】

1-26 1秒で覚えるカタカナ語の
すごいあんちょこ
知的生活追跡班 編集 3冊
青春出版社 2023

近頃よく聞くカタカナ語の意味や用法に加え、カタカナ語に潜む様々な“誤用の落とし穴”を紹介。

【小説】

1-27 大江戸あにまる
山本幸久 著 4冊
集英社 2022

江戸は異国から来た動物(あにまる)で大騒ぎ。巻き込まれた侍らしからぬ侍コンビと奥方様、泣いて笑って愉快的な物語。

1-28 火輪の翼
千葉 ともこ 著 6冊
文藝春秋 2024

顔を上げろ、胸を張れ。中国唐の時代に起きた安史の乱。大乱の終結を目指す熱きものたちを描く中国歴史長編。

1-29 キミの知らない恋の物語
～ナゾメク・ふしぎな恋
万城目 学 ほか著 瀧井朝世 編
2冊 汐文社 2024

万城目学『はじめの一步』他、大人気作家たちの恋愛ショートストーリー傑作を集めた全4篇の短篇アンソロジー。

1-30 ぐるぐる、和菓子
太田忠司 著 4冊
ポプラ社 2024

和菓子作りは自分と向き合うこと。あまりに美しい和菓子に魅せられた理系大学生の、温かくて心においしい物語。

1-31 鼓動
葉真中 顕 著 5冊
光文社 2024

人生に絶望するロスジェネ世代の犯人と刑事、二つの孤独な魂が交錯。生の意味を問う社会派ミステリー。

1-32 しっぽり商店街
葉月奏太 著 3冊
実業之日本社 2018

官能小説。

1-33 小説版 ゴジラー1.0
やまざき たかし
 山崎 貴 著 2冊
 集英社 2023

戦後、焦土と化した日本に、突如、巨大怪獣が現れた。復興を目指す名もなき人々に、生きて抗う術はあるのか。

1-34 銀の梅園～万葉に咲いた花・山上憶良と大伴旅人
しろかね ばいえん まんよう やまのうえのおくら おおものたびと よしもりやすお
 吉森康夫 著 4冊
 22世紀アート 2023

初期の万葉を彩る二人の詩人の出会いと別れを鮮やかに描いた歴史物語。

1-35 同心若さま流星剣 2～無敵の本所三人衆
なかおか じゆんいちろう
 中岡 潤一郎 著 3冊
 コスミック出版 2023

徳川将軍家の血を引くご落胤である3人の前に、みずからをご落胤だと喧伝する人物が現れた！？

1-36 バスクル新宿
おおさき こずえ
 大崎 梢 著 4冊
 講談社 2024

目的地に向かい夜を通してひた走る深夜バス。人生の岐路に立つ人々を朝へと運んでゆく連作短編集。

1-37 光る君と謎解きを～源氏物語転生譚
ひべせいか
 日部星花 著 3冊
 宝島社 2024

「源氏物語」の世界に転生した就活生。

すべてを打ち明けた光源氏と共に、王朝絵巻の事件に挑むことに！？

1-38 望郷～老犬シリーズ 3
きたかたけんぞう
 北方謙三 著 4冊
 集英社 2023

かつて殺した親友の息子との思いがけない出会い。高樹警視、56歳。後戻りのできない人生の旅。完結巻。

1-39 ラウリ・クースクを探して
みやうちゆうすけ
 宮内悠介 著 3冊
 朝日新聞出版 2023

織田作之助賞&直木賞Wノミネート。歴史に翻弄された天才ラウリの足取りから、人生のかけがえのなさを描く物語。

【外国文学】

1-40 物語 王さまとかじや
 ジェイコブ・ブランク 文
やぎた よしこ
 八木田 宜子 訳 1冊
 徳間書店 2021

いつも大臣たちのいいなりで、すきなことがひとつもできない8歳の王さま。そんなある日王冠が盗まれて？



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】

1-1 AI親友論～京大哲学講義
でぐちやすお
出口康夫 著（4：57）
徳間書店 2023 他館

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。

1-4 宗教を「信じる」とはどうか
いしかわあきと
石川明人 著（7：57）
筑摩書房 2022

この世に悪があることを宗教はどう説明するのか？素朴な疑問を通して、宗教と人間のリアルに迫る。

【哲学】

1-2 「答えは出さない」という見識
ひらかわかつみ
平川克美 著（6：00）
夜間飛行 2023 他館

「人生は、問題解決のためにあるわけではない」。問いを抱えながら明日を生きるための秘訣！

【歴史・伝記】

1-5 おとぎ話と神話に隠された古代史の真実
せきゆうじ
関裕二 著（7：17）
笠間書院 2024 他館

桃太郎きびつひこのみことと吉備津彦命伝説、一寸法師と神功皇后じんぐうこうごうの接点。敗れ去った者たちがおとぎ話に託した歴史の真相とは。

1-3 踏まれても立ち上がらないことにした～雑草が教えてくれたがんばらない生きかた
いながきまい いながきひでひろ
稲垣真衣 著 稲垣栄洋 監修
（1：49）駒草出版 2023

雑草たちは、のんびり、自分の好きな場所で生きている。そこから聞けるメッセージとは？

1-6 源氏物語を楽しむための王朝貴族入門
しげたしんいち
繁田信一 著（9：36）
吉川弘文館 2023

天皇の多忙な一日や宮中のしきたり、「中将ちゆうじよう」の仕事、皇女たちの結婚など、貴族の日常生活を解説。



1-7 天下人の軍事革新

ほんごうかずと
本郷和人 著 (7:55)

祥伝社 2023

のぶなが ひでよし いえやす
信長・秀吉・家康が成し遂げた軍事革新とは？戦国時代はどのように推移し、終焉したのか。その答えがここに。

1-8 江戸時代のスパイたち～

たいへい あんやく
泰平の世に暗躍した才人の裏の顔

おおはしよしてゐる
大橋義輝 著 (5:21)

共栄書房 2024 他館

とうしゅうさいしやらく まつ お ぼしろう い のうただたか
東洲斎写楽、松尾芭蕉、伊能忠敬。彼らは実は情報屋（スパイ）だった！？江戸時代の天才たち、もう一つの顔に迫る。

【社会】

1-9 素顔をあえて見せない日本人～新時代のコミュニケーション

みやぐちこうじ
宮口幸治 著 (4:51)

ビジネス社 2023

マスク生活で「顔隠し」の安心感に慣れた日本人。これからの社会で重視される、聞く・話す・想像する力とは？

1-10 外国人まかせ～失われた30年と技能実習生

さわだあきひろ
澤田晃宏 著 (8:14)

サイゾー 2022

あなたも“奴隷”を使っている。生活の根幹を支える外国人労働者の姿と、彼らに「依存」するニッポンの現実。

1-11 特殊詐欺と連続強盗～変異する組織と手口

ひさだまさよし
久田将義 著 (6:39)

文藝春秋 2024 他館

長年アウトローと経済事件の取材を重ねてきた著者。80年代から変異し続けるワルとカネの実態を暴く。

1-12 給食の謎～日本人の食生活の礎を探る

まつまる すずむ
松丸 奨 著 (7:11)

幻冬舎 2023 他館

パンは週に1回。冷たい麺類禁止。学校に給食室はない？現役の学校栄養士で給食マニアが語る、歴史とトリビア。

【自然科学】

1-13 ヒトはどこからきたのか～サバンナと森の類人猿から

いだにげんいち
伊谷原一 ほか著 (7:33)

亜紀書房 2023

ヒトと類人猿の差は何なのか？そして、ヒトとはなにか。霊長類学の本質と未来を語るサイエンス対談。

【医学】

1-14 糖質疲労～「疲れやすさ」と「老化」の正体

やまだ さとる
山田 悟 著 (4:23)

サンマーク出版 2024 他館

食後の眠気は健康を脅かす「糖質疲労」が原因？エビデンスに基づく糖質疲労を解消する食べ方とは。

1-15 認知症は予防が9割～
ボケない7つの習慣

もり ゆうま
森 勇磨 著 (3:58)

マガジンハウス 2023 他館
認知症は脳の生活習慣病。だから治せるのは自分だけ！予防医学スペシャリストが教える「脳の再生習慣」。

1-16 ルポ副反応疑い死～ワクチン政策と薬害を問いなおす

やま おか じゆんいちろう
山岡 淳一郎 著 (8:05)

筑摩書房 2022

死亡報告は1900件。ワクチン接種の副反応と死の間の真実、制度の闇、構造的要因を白日の下にさらす。

1-17 頻尿・尿もれがみるみる改善する食べ方大全

ほり え しげ お さいとうけいすけ
堀江重郎・斎藤恵介 著

(3:23) 文響社 2024

他館

順天堂大学教授・泌尿器科の名医が教える、夜間トイレの回数減、チョイもれ解消の生活習慣。

【工業】

1-18 スーパーマンは来ない～
米国の水汚染と私たちにできること

エリン・ブロコビッチ 著

だん ゆうすけ
旦 祐介 訳 (21:11)

緑風出版 2023

ひとりひとりが立ち上がろう。環境問題活動家である著者が語る、全米の水道水汚染による問題。

【建築】

1-19 鍵のいない生活～
スマートホームの教科書

こしろ さとる
小白 悟 著 (4:15)

クロスメディア・パブリッシング
2023

スマホや音声で家電を操作、スマートロックで鍵いらず。暮らしを10倍快適にする、新しい生活様式とは？

【衣服】

1-20 おとなの浴衣、はじめます～春から秋までたくさん着たい！

やま さき よう こ
山崎陽子 著 (3:45)

技術評論社 2023

普段にもよそゆきにも。家で洗えて、汗対策もばっちり。どう選ぶ？大人の浴衣の着こなし術。

【料理】

1-21 有賀薫さんの手軽に作ろう
スープパスタ

すこやか食生活協会 編

(1:11) 2024

パスタについての基本的な話や電子レンジでパスタを茹でる方法ほか、スープパスタレシピを紹介。

1-22 発酵×薬膳～心と体を
スッキリ整える楽チンレシピ

おおたけむねひさ
大竹宗久 著 (3:14)

三笠書房 2023 他館

便通、むくみ・ほてり、冷え性改善！
気の流れを整え、不調知らずに。簡単で毎日続けられる、細胞が喜ぶレシピ。

【鉄道】

1-23 超人！奇人？鉄道偉人伝

池口英司 著（8：58）

イカロス出版 2022

努力と運で鉄道史に名を刻む、ちょっと成功した個性派偉人たちの、人間臭くお茶目な生きざま。

【映画】

1-24 「仮面」に魅せられた男たち

牧村康正 著（11：06）

講談社 2023

日本中が熱狂した「仮面ライダー」。その誕生に秘められた、執念と熱狂のドラマ「50年目の真実」！

【落語】

1-25 古典落語面白キャラの
味わい方～お江戸の面々にみる

「自分らしく」生きるヒント

立川談慶 著（5：59）

有隣堂 2023 他館

あなたはどのタイプ？八つつあん、熊さん、ご隠居に若旦那。立川流真打ちが落語キャラを深読みする！

【スポーツ】

1-26 ランニング王国を生きる
～文化人類学者がエチオピアで走り
ながら考えたこと

マイケル・クローリー 著

児島 修 訳（14：05）

青土社 2021

独特のランニング文化を持つエチオ

ピア。共に暮らし、共に走った、大学准教授が語る、彼らが走る理由。

1-27 野球の経済学

小林 至 監修（4：30）

新星出版社 2022

子どもをプロ野球選手にするにはいくらかかるのか？選手の年俵はどう決まる？野球にまつわるお金の情報。

【言語】

1-28 うまくいく人は声がいい
～声はたった1分で変えられる！

清川 永里子 著（4：02）

スタンダード・プレス 2022

他館

仕事も人間関係もうまくいく！人に好かれる良い声を手に入れるための最高のメソッド56。

【小説】

1-29 隠居おてだま

西條奈加 著（9：03）

KADOKAWA 2023 他館

「めでたしめでたし」のその先も、隠居暮らしは悶着だらけ。笑いあり涙ありの人情時代小説『隠居すごろく』続編。

1-30 海を破る者

今村翔吾 著（15：32）

文藝春秋 2024 他館

日本史上最大の危機、元寇に對峙した没落御家人！ばらばらの一族、

奴隷、一遍上人。人の繋がりを描く
歴史大河小説。

1-31 オパール^{オパール}の炎

桐野夏生^{きりの なつお} 著 (6:46)

中央公論新社 2024 他館
時代に先駆けピル解禁を訴え、男社会
に挑んだ女性が姿を消した。彼女を
巡る証言から、世の“理不尽”を抉り
出す圧巻の傑作長篇。

1-32・33 俺たちの箱根駅伝
上・下

池井戸潤^{いけいど じゆん} 著

上 (9:24) 下 (9:01)

文藝春秋 2024 他館

“逆境を、越えてゆけ”これは、一度
は敗れた者たちの物語。それでも前を
向くあなたへ。池井戸潤、熱い感想
続々の最新長編、上下巻！

1-34 隠密同心と女盗賊 3～
わが恋女房

新美健^{にいみ けん} 著 (4:40)

コスミック出版 2019 他館
わが女房とも知らず、女盗賊と女房
の“ふたりの女”に惚れた隠密同心
は、ある重大な決意を固める！

1-35 影と踊る日

神護かずみ^{じんご} 著 (11:25)

講談社 2022 他館

思いつめたら突き進む“跳ねっ返り”
女性警察官の真情！特殊詐欺の闇を
抉り出す警察小説。

1-36 神奈川県警「ヲタク」
担当細川春菜^{ほそかわはるな} 6～万年筆の悪魔
鳴神響一^{なるかみきょういち} 著 (5:55)

幻冬舎 2023 他館

被害者が突っ伏していた机上には
ペン先の壊れた高級万年筆。謎めいた
殺人事件の犯人とは？

1-37 北町の爺様 3～友情
違えまじ

牧秀彦^{まき ひでひこ} 著 (6:42)

二見書房 2023 他館

相棒の壮平^{そうへい}が人質を取られ、北町奉行
を斬る刺客にされた！？十蔵^{じゅうぞう}、友の
身と奉行の命を護れるのか。

1-38 君の余命、買い占めました
青井青^{あおい せい} 著 (4:02)

主婦と生活社 2024 他館

“余命の売り買い”が始まった世界
を舞台に描かれる、生命^{いのち}の尊さと儚さが
詰め込まれた珠玉の短編集。

1-39 兇人邸^{きようじんてい}の殺人

今村昌弘^{いまむらまさひろ} 著 (12:34)

東京創元社 2021 他館

殺人鬼が支配する夜、奇怪な屋敷で
起きた惨劇、そして消えた名探偵。

『屍人荘^{しじんそう}の殺人』シリーズ第3弾。

1-40 古事記ワールド案内図

池澤夏樹^{いけざわなつき} 著 (7:50)

河出書房新社 2023

斬新な訳で話題となった現代語訳

『古事記』。小説『ワカタケル』著者による、最強の古事記ガイドブック。

1-41 純情女将のお慰め～癒しの湯

葉月奏太 著 (6:05)

実業之日本社 2023 他館
官能小説。

1-42 時の呪縛～凍結事案捜査班

麻見和史 著 (10:19)

文藝春秋 2023 他館

未解決事件を扱う部署に配属された藤木。妻を亡くしやる気をなくした男の「刑事の矜持」は再び動き出すか？

1-43 認知心理検察官の捜査ファイル 2～名前のない被疑者

貴戸湊太 著 (8:12)

宝島社 2023 他館

殺人罪を自白しながら自分の本名を頑なに隠す被疑者の目的とは？変人検事と熱血事務官がその嘘を暴く！

1-44 伯爵と三つの棺

潮谷 駿 著 (11:17)

講談社 2024 他館

時はフランス革命期。容疑者は三つ子の兄弟！DNA鑑定も指紋鑑定もない時代、探偵は犯人を特定できるのか！？

1-45 バッド・コップ・スクワッド

木内一裕 著 (6:08)

講談社 2022 他館

「私のいる場所が正義だなんて誰が言った」正義と悪の狭間に行く5人の刑事、最低な1日の、最悪な選択！

1-46 春のとなり

高瀬乃一 著 (6:50)

角川春樹事務所 2024 他館

江戸深川で小さな薬屋を営む嫁と舅。次第に明らかになる彼らの秘めた目的と藩の陰謀。人物造形が見事な連作時代短編。

1-47 ひねくれ弥八～本多正信外伝

田島高分 著 (7:30)

郁朋社 2023

家康の懐刀でありながら、三河一揆で裏切り、出奔。その後になにがあったのか。本多弥八郎、放浪記。

1-48 紅珊瑚の島に浜茄子が咲く

山本貴之 著 (7:46)

日経BP日本経済新聞出版

2024 他館

幕府直轄の島に、なぜ蝦夷地の赤い花が？幕府の威光に陰りが見え始めた世情を照らす、時代ミステリー。

1-49 ゆうびんの父

門井慶喜 著 (14:58)

幻冬舎 2024 他館

誰もが心通わせられる世に、どうしてもしたかった。一枚の紙片が世界につながる「ゆうびん」を生んだ男の物語。

1-50 わたしたちに翼はいらない
寺地 はるな 著 (8:15)
新潮社 2023 他館
いじめ・復讐・嫉妬・侮蔑…傷を
抱えた3人の交錯。「生きる」ために
必要な、救済と再生をもたらすまで
のサスペンス。

【シネマ・デイジー】

1-51 岸辺の旅
黒沢 清 監督・脚本 (2:12)
2015年製作 他館
失踪していた夫が幽霊として帰って
きた。失った時間を埋める夫婦の旅は、
やがて永遠の別れへとつながる。

1-52 J I N -仁-
Disc 3
村上 もとか 原作 (1:38)
2010年製作 他館
タイムスリップしてしまった脳外科医
・仁。龍馬と共に訪れた吉原で、
江戸にはなかったペニシリンを作る
ことに!? 第四話・第五話を収録。

1-53 J I N -仁-
Disc 4
村上 もとか 原作 (1:38)
2010年製作 他館
梅毒治療に一石を投じた仁。しかし
その神懸かり的な医術の噂が仁を追い
詰めていく! 第六話・第七話を収録。

1-54 長崎 ぶらぶら節
深町幸男 監督 (1:59)
2000年製作 他館
吉永小百合が熱演。長崎を舞台に、
伝説の芸者の生きざまと、大人の男女
の純愛を情緒豊かに描く大ヒット作。

1-55 遙かなる山の呼び声
山田洋次 監督 (2:08)
1980年製作
北海道を舞台に、誤って人を殺して
警察に追われる男と、牧場を経営す
る母子の出会いと別れを描いた人情
ドラマ。

図書特集

<やなせたかし特集>

2025年春朝ドラ「あんぱん」決定。やなせたかしさんにまつわる
点字図書8タイトル、音声デイジー図書7タイトルを紹介します。

①ボクと、正義と、アンパンマン～
なんのために生まれて、なにをして
生きるのか
やなせ たかし 著 2022年

点字 2冊 録音 4:23
戦争を経験した著者による、愛と勇
気の人生論。心の痛み、真の正義と
は。心温まるエッセイ集。

②やなせたかし^{あす}明日をひらく言葉
やなせ たかし 著
PHP研究所 編 2012年
点字 2冊 録音 2:27
70歳手前でブレイク。^{じゆんぷうまんぼん}順風満帆では
なかった人生。逆境でも希望を胸に
進んだ著者の心に響く言葉の数々。

③ぼくは戦争は大きらい～やなせ
たかしの平和への思い
やなせ たかし 著 2013年
点字 2冊 録音 2:20
決して語りたがらなかった戦争。“次
世代に残すため”と、ユーモアを交え
最期に語った、笑いと涙の戦記。

④勇気の花がひらくとき～やなせ
たかしとアンパンマンの物語
^{かけはし くみこ}梯 久美子 文 2015年
点字 1冊 録音 2:20
自分の生きる意味を問い続け、みんな
を笑顔にした、やなせたかしの生涯。
愛と勇気の物語。

⑤アンパンマンVSアンパンマン
やなせ たかし・^{と だけい こ}戸田恵子 著
2000年
点字 2冊 録音 なし
生みの親と声の担当。アンパンマン
との出会いで人生が大きく変わった
2人の知られざるエピソード。

⑥アンパンマンの遺書
やなせ たかし 著 2013年
点字 3冊 録音 5:41
戦後の無名時代、銀座「モボ」の修行。
手塚治虫、^{て づか おさ む}永六輔、^{えい ろく すけ}宮城まり子^{みやぎ}らと
の交流を描いた、味わい深い人生記。

⑦優しいライオン～やなせたかし先生
からの贈り物
^{こ て まり}小手鞠 るい 著 2015年
点字 3冊 録音 6:39
伝説の雑誌「メルヘン」からの愛
弟子が語る、恩師の「愛と献身」の
人生、素顔の魅力を伝える感動作。

⑧十二の真珠 ふしぎな絵本
やなせ たかし 著 2012年
点字 1冊 録音 2:20
元祖「アンパンマン」をはじめ、名
作「チリンの鈴」など、心あたたまる
初期作品集。



情報カフェ 続き

●大阪メトロが「遠隔案内システム」を改良し、設置拡大

大阪メトロでは、駅改札口の一部無人化に伴い、「遠隔案内システム（係員呼び出しインターホン）」の設置を進めています。これは、無人の改札口に設置し、ボタンを押すと有人の改札口から駅員がやって来るシステムですが、従来の機器には、設置場所を示す音声案内が鳴らない、呼び出しボタンの位置が分かりにくいなどの不具合がありました。大阪メトロではこれを改良し、2月14日から可動式ホーム柵設置済み駅の無人改札口に設置すると発表しました。このシステムは、全133駅230改札中、24駅26改札に設置済みですが、今回、23駅30改札が追加。当初の1ヶ月間は駅員が常駐し、使い方の説明やサポートをするとのことでした。

●第7回ロービジョン・ブラインド川柳コンクールの作品募集

株式会社パリミキでは、視覚障害者をはじめ、視覚障害に関わるすべての方々を対象に「第7回ロービジョン・ブラインド川柳コンクール」を開催します。

募集部門は、①見えにくさを感じているかた部門、②メディカル・トレーナー部門、③サポーター部門の3部門。最優秀賞1作品にミキギフトカード5万円分、各部門賞に同ギフトカード3万円分などが贈られます。締切は1月31日。結果発表は3月下旬の予定。

応募は次のホームページから。
<https://www.paris-miki.co.jp/lv-senryu/>

「ブラインド川柳」でネット検索すると上位に表示されます。お問合せは同コンクール事務局（Eメール lv-senryu@paris-miki.jp）まで。

「読書」2025年1月号（発行2025年1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