

目の見えない方・見えにくい方の情報誌

# 読書

2024年11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

●11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。

11月5日（火）＝3日（日）が  
祝日のため振替休室。

11月14日（第2木曜）＝在庫・  
書庫整理日のため休室。

11月23日（土）＝祝日のため  
全館休館。

●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

### ●「日本ライトハウス展2024」 ～特別ステージとあん摩・マッ サージ体験コーナーへどうぞ！

当館では、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」（読売光と愛の事業団共催）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。43社・団体から多数の新製品を含む、数百点の視覚障害者用具・機器が展覧されます。入場無料。場内のガイドをご希望の方は事前に総務係（電話06-6441-0015）へお申し込み下さい。

なお、展示場向かいのDホールでは、「特別ステージ」と「あん摩・マッサージ体験コーナー」が以下の通り行われます。

#### ◆12月6日（金）のステージ

13:00～13:45「マジックショー&触るマジック体験」＝今注目のマジシャン万博（ばんぱく）さん出演。視覚以外の感覚で楽しむマジックショー。ぜひ触るマジックを体験して下さい。

14:30～15:15「いつも近くに iPhone ☆ 楽しさと便利さを手のひらに！」＝当館エンジョイ！グッズサロンスタッフ（江島・前北）

#### ◆12月7日（土）のステージ

11:30～12:15「デジタル図書って何が聴けるん？小説だけじゃない！耳で楽しむ録音図書～聴き方いろいろ」＝当館図書・情報係

13:00～13:45「パラスポーツの魅力」＝パリ・パラリンピック柔道・金メダリスト瀬戸勇次郎（せと・ゆうじろう）氏

14:30～15:15「すごい iPhone ! まだまだ進化は止まらない！」＝当館エンジョイ！グッズサロンスタッフ（竹田・松本）

#### ◆あん摩・マッサージ体験コーナー

6日（金）11時30分から（受付開始11時）＝大阪南視覚支援学校

7日（土）10時30分から（受付開始10時）＝大阪北視覚支援学校

※両日とも16時まで。お一人約10分。体験コーナーの受付で整理券をお配りしています。

#### ◆「ニポラジオ」のお便利プレゼント企画

当日、「お便利」を持参された方全員に、番組特製のオリジナルエコバッグをプレゼント！①ラジオネーム（ふりがな）②いま知りたいこと、聞きたいこと、お悩みごとなどを記入の上、エンジョイ！グッズサロンのブースまでご持参下さい。番組の感想やご意見もお待ちしています！

## ◆場内ガイドのご予約と

ガイドブックのご送付について  
会場で、ガイドを希望される方は事前予約をお願いいたします。

出展内容については、「ガイドブック」（点字版、音声デイジー版、大きめの活字版、Eメール版）を事前に無料でお送りします。

お届けは11月中旬以降。お申込みはエンジョイ！グッズサロン（電話06-6441-0039）か総務係（電話06-6441-0015）までどうぞ。

## ●わろう座映画体験会「遙かなる山の呼び声」のご案内

音声ガイドを多くの方に知っていただくため、標題映画の上映体験会を行います。

日時 12月20日（金）12時30分開場、13時上映開始（上映時間124分）

場所 当館4階会議室1・2

参加費 無料

定員 先着40名

備考 体調がすぐれない場合は、参加をお控え下さい。

作品情報 山田洋次（やまだ・ようじ）監督と高倉健（たかくら・けん）のコンビが、愛と感動を謳いあげる。北海道中標津（なかしべつ）で、一人息子を育てながら、亡き夫が残した牧場を営んでいる民子のもとに、一夜の宿を求めて一人の男が訪ねてくる。男は、納屋に泊まり、牛のお産を手伝い、

翌朝出ていった。そして夏、男が再び訪れ、働かせてほしいと民子に頼んできた。しかし、彼は過去を一切語ろうとはしなかった。

お申込みはお電話で。11月12日（火）9時15分から11月16日（土）16時までの間に、当館総務係（電話06-6441-0015）まで。

## ●視覚障害リハビリテーションセンター東西館がリニューアル！

大阪市鶴見区の日本ライトハウス視覚障害リハビリテーションセンターでは、昨年11月から東西館の全面改修工事を行っていましたが、この10月に完了し、新しいスタートを切りました。

東西館は1992年に竣工。鉄筋コンクリート一部5階建て、延床面積3,192㎡で、白杖歩行・点字・パソコン・日常生活技術の訓練や施設に入居しての生活を支援する「きらきら」、創作活動・レクリエーション・軽作業等を行う「わくわく」、一般就労を目指す「職業訓練部」、歩行訓練士を養成する「養成部」などがあり、毎日80名近い方々が通所・入所で利用されています。（併設の南館では居宅支援を行う「てくてく」と「鶴見区障がい者基幹相談支援センター」が事業を行っています。）

ところが、東西館は竣工後30年が経過して老朽化した上、高齢や重複障害の方が増える中、トイレ

や浴室などがバリアフリーでなく、利用の困難な方も増えてきました。そこで、今回の改修工事では、居室の個室化とトイレ・浴室のバリアフリー化に加えて、エレベーター・冷暖房・厨房・消火設備の更新などを行い、誰もが使いやすく、安全・安心・快適に過ごせる施設・設備を実現しました。

視覚障害リハビリテーションセンターでは、新しくなった施設で、これからも利用者が生き生きと、楽しく、豊かな人生を実現することが出来るように努めていきます。

同センターの利用に関心のある方は、ご遠慮なくご相談下さい。

#### ◆リフレッシュ募金にご協力下さい

改修工事の総工費は4億4千万円で、国と大阪市の補助金2億2千万円を除く2億2千万円は、自己負担しなければならぬため、リフレッシュ募金を行っています。ご協力いただければ幸いです。

振込先

①郵便振替 00920-1-326697

②三菱UFJ銀行・放出（はなてん）支店 普通 1153099  
口座名義（①②ともに） 日本

ライトハウス リフレッシュ募金  
お問合せ 日本ライトハウス募金  
事業部（電話06-6968-1030・月～金）

## 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 >>

#### ●新商品情報

◆「あしらせ2」=54,000円（非課税）、発売元=Ashirase  
靴に装着し、振動で歩行する方向を知らせる端末です。スマートフォンのアプリと連動させて、目的地まで案内します。本体価格とあわせて基本プランの利用料金が必要です。月額550円（税込）または年額6,000円（税込）から選べます。発売記念特典（数量限定）として、2,200円相当のあしらせカバーが無料で選べます（白、黒、青、赤）。

◆「しゃべリモ」=6,950円（税込）、発売元=ホタルクス

赤外線リモコンを使用し、テレビ、エアコン、照明器具、扇風機の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。設定も簡単で音声のみで操作できます。設定時や使用時にスマートフォンのアプリやインターネット環境も不要です。テレビの電源のオンオフ、チャンネル変更、音量変更、エアコンでは温度や風量設定などの操作ができます。サイズは100円ライター位の大きさです。

◆「音訳ボランティア養成講習会  
テキスト～応用課程編」＝1,540  
円（税込）、発行＝全視情協

基礎課程を修了し、音訳ボラン  
ティア活動を始める人を対象に、  
一冊のエッセイや小説などの読み  
物を音訳・録音できる技術を習得  
するためのテキストです。処理技  
術の応用（外国語、カタカナ語、  
注、索引、図、表、グラフ等の処理  
の方法）、会話文、目次、奥付の  
読み方などの音声表現技術、校正  
技術の応用及びデジタル録音・編  
集技術を身に着ける構成となっ  
ています。

## ●「エンジェルビジョン デスク トッパーリーダー」がアップデート

音声拡大読書器「エンジェルビ  
ジョン デスクトッパーリーダー」（発  
売元＝システムギアビジョン）の  
ソフトウェアがアップデートされ、  
読み上げ機能が強化され、使い勝手  
が向上しました。

### ◆新機能とその他の変更点

①通帳読み取りモードが加わり、  
ゆうちょ銀行と三井住友銀行の普通  
預金の通帳を読み取り、残高や  
入出金を音声で読み上げます。

※上記金融機関以外の通帳には  
読み上げ対応していません。また、  
ソフトはベータ版のため、通帳の  
記帳内容によっては読み取れない  
場合もありますので、ご了承下さい。

②保存機能の強化＝保存できる  
原稿枚数が増加し、保存日時も記録  
されるようになりました。

③再生リストの変更＝文書ファ  
イルと通帳ファイルの2つに分け  
られました。

④音量調整＝イヤホン使用時の  
最大音量がアップしました。

⑤機能の削除＝カメラボタンの  
長押しによる強制読み上げ機能が  
削除されました。

◆ソフトウェアアップデートに  
ついて

本機能は、10月7日メーカー  
出荷分より搭載されましたが、それ  
以前に購入された製品についても  
ソフトウェアのアップデートを行う  
ことをご利用いただけます。

なお、ご自身でアップデートを  
行う場合、Wi-Fiでのインター  
ネット接続環境と、スマートフォンの  
準備が必要となります。また、  
発売元によるアップデートも行っ  
ています（送料と税込4,400円  
のお支払いが必要）。

詳細はエンジョイ！グッズサロン  
か発売元のシステムギアビジョン  
までお問合せ下さい。

電話 0797-74-2206  
E-mail [sgv-info@systemgear.com](mailto:sgv-info@systemgear.com)

## <<2. 講習会・体験会情報 >>

### ●12月のICTサロン～旅行予約 サイト「じゃらんネット」を 使ってみよう

インターネットで宿泊施設や観光  
体験の予約などができる「じゃらん  
ネット」を取り上げます。

第1部はパソコンソフトの Net-ReaderNeo、第2部は iPhone アプリの Safari を使用して、宿泊施設の検索、検索条件の指定、施設情報の読み上げ、予約プランの選択などを体験していただく予定です。パソコンは一人1台ずつご用意します。iPhone はご自身の機器をお持ち下さい。

日時 12月21日(土)  
第1部 10時～12時30分  
第2部 13時30分～16時  
場所 当館4階会議室  
定員 各回5名(先着順)

### ● 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」。iPhone にアプリを入れる操作について、Siri を活用する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 11月26日(火)、12月19日(木)

時間(両日とも)  
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～ 「咲くやこの花賞受賞作家」

大阪文化の振興に貢献し、かつ将来の大阪文化を担うべき人材へ大阪市から贈呈される「咲くやこの花賞」。受賞作家の作品を集めました。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

### ● 視覚障害のバービー人形が発売

アメリカ発の着せ替え人形バービーに、白杖を持つ女性が加わりました。背丈30cmに対して、足の長さは15cm、顔が4cmの八頭身。褐色の肌に、腰まである栗色のロングヘアー。夏の装いにハイヒール。長さ25cmの白杖とサングラスを身に付けています。バービー人形は、元々ファッションモデルのようなスタイルが特徴でしたが、最近は多様な性別や人種、体型、職業、障害の人形が製造されるようになってきました。価格は1,870円(税込)。インターネットの Amazon で購入出来ます。

[20頁へ続く]

## 今月の点字図書

40タイトル 126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】

11-1 60代からの初めての  
スマホ

2冊 晋遊舎 2023

「いまさら使い方を覚えるのも大変」  
そんな人にこそおすすめの1冊。ス  
マホでやりたい50のことを解説。

11-2 大人も知らない？ふしぎ  
現象事典 続

「ふしぎ現象」研究会 編

おおた がき せい こ  
大田垣 晴子 イラスト 1冊

マイクロマガジン社 2023

リターントリップ効果にコンコルド  
効果？身の回りの“ふしぎ現象”を  
端的解説で大絶賛、待望の続編！

### 【哲学】

11-3 世界の超常現象ミステリー  
博学面白倶楽部 著 3冊

三笠書房 2023

オカルトやフィクションにすぎない  
とされてきた現象に今、科学のメス  
が！通説を揺るがす謎の真相は？

11-4 このプリン、いま食べる  
か？ガマンするか？～一生役立つ  
時間の法則

かきうちたかふみ  
柿内尚文 著 3冊

飛鳥新社 2024

ドローン視点で時間の価値を変える。  
どの時間にお金を使うべきなのか？  
人生が大きく変わる61のコツ。

11-5 死ぬまで好奇心！

かわきたよしのり  
川北義則 著 2冊

ロングセラーズ 2023

「ああ、面倒くさい」という感情こそ、  
生き方の老化を招く！ベストセラー  
作家が伝えたい、好奇心を忘れない  
生き方。

### 【歴史・伝記】

11-6 縄文時代を解き明かす～  
考古学の新たな挑戦

あべよしろう  
阿部芳郎 編著 3冊

岩波書店 2024

動物学、植物学、人類学、異なる分野  
と力を合わせ、縄文時代の扉を開く！  
考古学者たちの名推理で考古学の魅力  
を伝える。

11-7 米国への往復きっぷ～  
人生計画の展開

おおはしよしかず  
大橋慶一 著 3冊

幻冬舎メディアコンサルティング  
2023

どうせなら挑戦の多い毎日を。二度  
も国籍を変えた研究者。自分らしく  
生きる力をもらえる一冊。

【地理】

1 1 - 8 不思議な山名 個性の山名  
～山の名前っておもしろい！

おおたけ みおこ  
大武 美緒子 著 2冊

実業之日本社 2021

山に名づけ親がいる？名前の個性は山の個性。かなくそだけ ぼけものやま金糞岳、化物山、貧乏山ほか、個性ある山名と人とのものがたり。

【社会】

1 1 - 9 「逆張り」の研究

わたのけいた  
綿野恵太 著 4冊

筑摩書房 2023

常識とは反対のありえない主張をする「逆張り」。元々は投資用語だった現象について考える社会派エッセイ。

1 1 - 10 「すぐやる」よりはかどる！仕事を「短くやる」習慣

やまもとだいへい  
山本大平 著 2冊

クロスメディア・パブリッシング  
2023

「時間」はないのに、「やること」はたくさんある人へ。「5つの原則」で時短のコツ42。

1 1 - 11 点字学習指導の手引

文部科学省 編 9冊

ジアース教育新社 2023

視覚障害教育に携わる人に役立つ点字学習指導の手引。令和5年改訂版。

1 1 - 12 感情の民俗学～泣くことと笑うことの正体を求めて

はたなかあきひろ  
畑中章宏 著 2冊

イースト・プレス 2023

私たちの感情は「ならわし」によってつくられる？つかみづらい感情の正体をもとめて、民俗学をひもとく。

1 1 - 13 餅と日本人～「餅正月」と「餅なし正月」の民俗文化論

やすむろ さとる  
安室 知 著 5冊

吉川弘文館 2021

特別なハレの日の食とされる餅だが、正月に食べない地方も存在する。全国の事例から民族・文化に迫る。

1 1 - 14 親を見送る喪のしごと～亡くなったあとにすること。元気なうちにできること。

よこもりりか  
横森理香 著 3冊

CCCメディアハウス 2023

その日は、突然訪れる。葬儀、相続、遺品整理、墓問題。体験談から専門家の話まで。喪にまつわる豆知識。

【自然科学】

1 1 - 15 世界が面白くなる！身の回りの数学

ささき じゆん  
佐々木 淳 著 4冊

あさ出版 2022

香辛料を2倍にしてもカレーは2倍の辛さにならない？数学が苦手でもつい誰かに話したくなる、珠玉の25講。



【医学】

1 1 - 1 6 運動をしなくても血糖値がみるみる下がる食べ方大全～北里大学北里研究所病院糖尿病センター長が教える  
<sup>やま だ さとる</sup>  
 山田 悟 著 2冊  
 文響社 2021

1 1 - 1 7 こんなときに食べる？～からだおたすけ食べ物事典  
<sup>まきの なおこ</sup>  
 牧野直子 ほか監修 2冊  
 KADOKAWA 2023

栄養素キャラクターと一緒に、その役割としくみを知ろう。ケース別おたすけごはん。

1 1 - 1 8 ZEN呼吸～「健康」は  
<sup>はくいん</sup>  
 白隠さんから  
<sup>しいな ゆき よこた なんれい</sup>  
 椎名由紀・横田南嶺 著 3冊  
 春秋社 2023

「健康」の源流は、江戸の禅僧・白隠にあり！著書「夜船閑話」が教える禅の呼吸と姿勢。究極の健康法。

1 1 - 1 9 病院がなくなる日～  
 20××年、健康大国日本のリアル  
<sup>いしかわ まさとし</sup>  
 石川雅俊 著 3冊  
 ダイヤモンド社 2023

医療のIT化、オンライン診療。様々な課題や可能性を抱える日本の医療について解説。自分や家族の健康を守る知識。



【生活】

1 1 - 2 0 ひとり上手のがんばらない家事  
<sup>きしもと ようこ</sup>  
 岸本葉子 著 2冊  
 大和書房 2024

自分らしく家事ができると、心も健康になっていく。完璧を目指さない、人気エッセイストの家事のコツ。

【料理】

1 1 - 2 1 粕汁の本 はじめました  
<sup>まつとり</sup>  
 松島むう 著 2冊  
 西日本出版社 2023

食堂、酒蔵、お寺・お宮さん。日本全国、食べて歩いて書いた、変幻自在の発酵食、粕汁ルポ。

1 1 - 2 2 食べた人全員に「作り方教えて！」と聞かれるとっておき  
<sup>れしび</sup>  
 recipe  
<sup>みさ</sup>  
 misa 著 2冊

KADOKAWA 2023  
 材料を並べて焼くだけのオーブン焼き、包丁を使わない春巻き。最小限でおいしく仕上がるレシピ。

【商業】

1 1 - 2 3 コンビニで本当にあったあきれた出来事～コンビニオーナー30年の独白  
<sup>いしぐろ</sup>  
 石黒 たつや 著 1冊  
 湘南社 2023

架空の大量注文、クレーマー、ガングロ女子高生、出店競争。でも良かったこともある、30年の記録。

## 点字図書

### 【スポーツ】

1 1 - 2 4 超一流の思考法～侍  
ジャパンはなぜ世界一になれた  
のか？

鶴岡慎也 著 3冊

SBクリエイティブ 2023  
栗山監督時代の日ハムで信頼を得、  
WBCにも同行した著者が語る、優勝  
の裏側、侍たちの凄さの秘密。

### 【言語】

1 1 - 2 5 知れば知るほど好きに  
なることばのひみつ

柏野 和佳子 監修 2冊

高橋書店 2023

「マジ」は江戸時代から使われていた？  
3人しか話せない言葉って？大人も  
知らない本気の知識100ネタ。

### 【文学】

1 1 - 2 6 たった独りのための小説  
教室

花村萬月 著 4冊

集英社 2023

数多くの選考委員を務めた花村萬月  
だけが知っている！新人賞受賞の覚悟  
を決めたあなただけに贈る全35講。

### 【小説】

1 1 - 2 7 アイドルが好き！

イノウエ ミホコ 著 2冊

くもん出版 2021

K-POPアイドルが縁で出会った  
3人の中学生。好き！の力で世界と  
つながる物語。

1 1 - 2 8 歌麿の娘～浮世絵おた  
ふく三姉妹 1

井川 香四郎 著 4冊

実業之日本社 2022

浅草一の水茶屋を切り盛りする三人  
の看板娘。父の反骨精神を受け継ぎ、  
悪を懲らしめる！痛快時代小説。

1 1 - 2 9 閻魔堂沙羅の推理奇譚  
6～金曜日の神隠し

木元哉多 著 4冊

講談社 2019

会話のない母子を襲った突然の死。  
生き返りをかけて、死の理由を推理  
せよ！「死者蘇生」シリーズ第6弾。

1 1 - 3 0 ごんぎつねの夢

本岡 類 著 5冊

新潮社 2024

事件を起こし射殺された恩師、消えた  
同級生、辿り着いた真相とは？新美  
南吉の「ごんぎつね」をベースにし  
た文学ミステリ。

1 1 - 3 1 留子さんの婚活

小原周子 著 4冊

講談社 2023

わが子を結婚させるため、奮闘する  
留子さんの本当の目的は？現代の悩  
みに突破口を探す「縁結び」小説。

1 1 - 3 2 化けもの～南町奉行所

吟味方秘聞

藤田芳康 著 3冊

河出書房新社 2023

お白州しらすに現れたのは、窃盗の罪に問われた女性。敵は化け物、と漏らす彼女の真の狙いは？時代小説デビュー作。

---

1 1 - 3 3 匣はこの人～巡査部長・  
浦貴衣子うらきいこの交番事件ファイル  
松嶋智左まつしまちさ 著 5冊  
光文社 2024

発見された外国人の他殺体が炙あぶり出したものとは？田園に囲まれた小さな町を舞台に描く、交番ミステリー！

---

1 1 - 3 4 人妻淫スクール  
睦月影郎むつきかげろう 著 3冊  
二見書房 2019

官能小説。

---

1 1 - 3 5 ひらめき小五郎 2  
～同心殺し  
藤村 与一郎ふじむら よいちろう 著 4冊  
コスミック出版 2020

最新の蘭学にのめりこむ変わり者。しかし、心の奥底に正義の信念を眠らせる天才学者の捕物帖、第二弾！

---

1 1 - 3 6 ファラオの密室  
白川尚史しらかわなおふみ 著 4冊  
宝島社 2024

ピラミッドから消失した先王せんおうの謎を追う探偵はミイラ！？期限は3日！友情と浪漫に満ちた古代エジプト本格ミステリー！



1 1 - 3 7 薬師寺ロミの推理  
処方せん

平野俊彦ひらのとしひこ 著 4冊  
講談社 2024

処方箋から患者をプロファイリング！情熱と深い専門知識で今日も窓口の患者を救う、薬剤師の活躍を描く。

---

1 1 - 3 8 やっと訪れた春に

青山文平あおやまぶんぺい 著 4冊  
祥伝社 2022

二人の藩主を擁する橋倉藩はしくら。割れて当たり前の藩を割れさせぬ。名もなき武家と人々の生を鮮やかに描くお仕事小説。

---

【児童】

1 1 - 3 9 れんこちゃんのさがしもの

戸森 しることもり 作 1冊  
福音館書店 2021

「煮物になんかなりたくない」逃げだしたれんこんの「れんこちゃん」自分探しの旅へ出る。触図付き。

---

1 1 - 4 0 ぼくたちのスープ運動  
～小さな思いやりが世界を変える！

ベン・デイヴィス 作  
渋谷弘子しげやひろこ 訳 5冊  
評論社 2022

大学生が、自転車にスープを積んでホームレスに配った実話をもとにした、一杯のスープのように温かいお話。

## 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。

### 【哲学】

- 11-1 仕事の辞め方  
鈴木 おさむ 著 (4:50)  
幻冬舎 2024 他館  
マンネリを捨てることで、人生を取り戻す。元放送作家の著者が語る、毎日をキラキラ生き続けるための方法。
- 
- 11-2 ヒル先生、思考は現実化するって、本当ですか？  
市居 愛 著 (4:28)  
PHP研究所 2023 他館  
『思考は現実化する』の著者であるナポレオン・ヒルとの対話形式でやさしく伝える、自己実現&願望実現のコツ。
- 
- 11-3 思いを手放すことば～  
苦しい心が軽くなる  
大愚元勝 著 (4:29)  
KADOKAWA 2023 他館  
大人気「大愚和尚」が伝える、厳しくも愛しいことばの力。困難な状況でも前向きになれる1冊。

### 【歴史・伝記】

- 11-4 鬼平と梅安が見た江戸の  
闇社会  
縄田一男 ほか 監修 (8:56)  
宝島社 2023  
鬼平と梅安が活躍した時代の江戸には、カネと暴力がはびこる闇社会があった。歴史資料で蘇るリアル犯科帳。
- 
- 11-5 大名廃業～お取りつぶし  
・お家断絶の裏側  
安藤 優一郎 著 (7:18)  
彩図社 2023  
大名としての身分・地位を失った事例に注目。お家存続をめぐる諸勢力の思惑や隠れた慣行に迫る。
- 
- 11-6 雪と暮らす古代の人々  
相澤 央 著 (7:03)  
吉川弘文館 2024 他館  
古代の人々は雪といかに向き合ったのか。時に楽しく、時に恐ろしく、雪を通して古代の暮らしを描く。



11-7 世界史の中のヤバい女たち  
黒澤 はゆま 著 (5:48)  
新潮社 2023 他館

強い男はヒーロー、強い女は魔女？  
男性社会の序列をはねのけ、その強さ  
ゆえに迫害された女たちの歩んだ  
人生。

---

【地理】

11-8 読むだけで世界地図が頭に  
入る本～世界212の国と地域が  
2時間でわかる  
井田仁康 編著 (12:05)  
ダイヤモンド社 2022 他館  
一度読んだら忘れない。国の特徴、  
位置関係、世界の重要問題がスッキリ  
わかる1冊。

---

【社会】

11-9 外事警察秘録  
北村 滋 著 (8:02)  
文藝春秋 2023 他館  
中国、ロシア、北朝鮮。日本の「外事  
警察」はいかに対峙してきたのか。初  
めて明かされるスパイ戦争の最前線！

---

11-10 心理的安全性のつくり  
かた～「心理的柔軟性」が困難を  
乗り越えるチームに変える  
石井遼介 著 (9:47)  
日本能率協会マネジメントセンター  
2020

必要なのは、決してヌルい職場では  
なく、健全な衝突。日本における心理  
的安全性の4因子を紐解く。

11-11 2度目の会話が続き  
ません  
野口 敏 著 (6:54)

サンクチュアリ出版 2022  
聞き上手で乗り切れるのははじめ  
ましてだけ!?クスッと笑いながら、  
学べる会話のコツ。

---

11-12 不思議の国ニッポン  
豊田有恒 ほか著 (5:53)  
ビジネス社 2023 他館

なぜ銀メダルでも、謝罪するのか？  
「ニューヨーク・タイムズ」「ル・  
モンド」ら海外メディアが報じた日本  
の謎とは。

---

11-13 音のない世界でコミュ  
力を磨く  
難聴うさぎ 著 (3:33)

KADOKAWA 2023 他館  
「障がいがあるからできないのでは」  
という固定観念を覆す。耳が聞こえ  
ないインフルエンサーの勇気に触れる  
エッセイ。

---

11-14 供養には意味がある～  
日本人が失いつつある大切なもの  
一条真也 著 (7:34)

産経新聞出版 2023 他館  
なぜ、死者を追善し感謝するのか。  
人間の「幸福」と深く関わっている  
「終活」「供養」を考える。



11-15 日本は本当に戦争に備えるのですか？～虚構の「有事」と真のリスク

岡野八代 おかのやよ ほか著 (5:52)  
大月書店 2023

なし崩しにされる平和国家の理念を前に、気鋭の論客らが真の危機を警鐘する。

---

【自然科学】

11-16 小説みたいに楽しく読める生命科学講義

石浦章一 いしうらしょういち 著 (10:31)  
羊土社 2021 他館

人類の移動やエジプト王朝の謎が遺伝子で明らかに！ iPS 細胞やゲノム編集まで、やさしい講義で伝える。

---

【動物】

11-17 世界をめぐる動物園・水族館コンサルタントの想定外な日々

田井基文 た い もとふみ 著 (6:44)  
産業編集センター 2023

仕事は種種雑多でいつも想定外。日本でただ一人。生き物と施設を陰で支える仕事を綴る、お仕事エッセイ。

---

【医学】

11-18 体質は3年で変わる

中尾光善 なか おみつよし 著 (5:34)  
集英社 2023 他館

体質は遺伝か環境か。いつ、どういしくみで決まるのか。生命科学が解き明かす人体の不思議。

11-19 こうして、人は老いていく～衰えていく体との上手なつきあい方

上村理絵 かみむらりえ 著 (4:02)  
アスコム 2024 他館

高齢者の身体からだと20年向き合ってきた理学療法士が教える「セルフリハ」。老化に負けない、元気な身体作り。

---

11-20 その選択が健康寿命を決める

森 勇磨 もり ゆうま 著 (4:51)  
マイナビ出版 2023

避けられない老化を受け入れながら、正しい情報を元に、今できることを重ねる、健康寿命の考え方。

---

11-21 脳のゴミを洗い流す「熟睡習慣」～スマホ脳・脳過労からあなたを救う

奥村 歩 おくむら あゆみ 著 (5:30)  
すばる舎 2023 他館

眠りの質が低下すると、うつや認知症の引き金に！薬に頼らず熟睡するための実践法。

---

【食品】

11-22 ポテトチップスと日本人～人生に寄り添う国民食の誕生

稲田豊史 いなだ とよし 著 (11:19)  
朝日新聞出版 2023

アメリカの影、経済大国の夢。ポテチを透かせば時代が見える。身近な食を紐解く、戦後食文化史×日本人論。

## 【編み物】

- 1 1-23 はじめてのかぎ針  
手あみマフラーとこもの～マフラー、  
スヌード、帽子、バッグ etc.  
(3:06) 日本ヴォーグ社  
2021 他館  
針の持ち方、糸のかけ方から解説。  
編み物超初心者さんのためのかぎ針  
編み小物作品集。

## 【料理】

- 1 1-24 台所と食卓の名脇役～  
食にまつわる道具たち  
細萱久美 著 (3:59)  
淡交社 2023  
元・中川政七商店バイヤーが手元に  
残した50の道具たち。「手になじ  
む道具を育てる楽しみ」のススメ。

## 【犬】

- 1 1-25 うちの犬が認知症になり  
まして～ますます愛おしくなる介護  
のはなし  
今西乃子 著 (2:57)  
青春出版社 2023  
すべての愛犬に訪れる「老い」にどう  
備えるか。老犬と楽しく幸せに暮らす  
コツ、「老いじたく」のヒント。

## 【芸能】

- 1 1-26 カニング竹山の50歳  
からのひとり趣味入門  
カニング竹山 著 (3:46)  
ポプラ社 2023  
人生後半戦、悩める竹山に大先輩が

伝えた、遊びに没頭する時間の重要性。  
自身の「好き」を熱く語る。

## 【スポーツ】

- 1 1-27 いつかはF1～私の  
履歴書  
中嶋 悟 著 (5:10)  
日経BP日本経済新聞出版  
2022

日本人で初めてフル参戦。F1ブーム  
を巻き起こし、モータースポーツを  
牽引したカーレーサーの自伝。

## 【小説】

- 1 1-28 アーバン・ウォー  
～警視庁公安J8  
鈴峯紅也 著 (11:11)  
徳間書店 2024 他館

防衛大卒業生の連続死の陰に何が？  
日本のタブーと対峙する小日向。自  
衛隊の絆が、日本を戦場にする！

- 1 1-29 編み物ざむらい 2  
～一つ目小僧騒動

横山起也 著 (7:00)  
KADOKAWA 2023 他館  
悪党を懲らしめる裏稼業を手伝った  
ことで目覚めた能力に戸惑う感九郎。  
世を編み直す編み物ざむらい、再び！

- 1 1-30 あやまちは夜にしか  
起こらないから

草凧 優 著 (8:08)  
新潮社 2018 他館  
官能小説。

11-31 市松師匠幕末ろまん  
黒髪

坂井 希久子 著 (7:09)

幻冬舎 2023 他館

惚れるな危険。その妖艶さには理由がある!? 三味線の師匠の謎が、また謎を呼ぶ、世直し時代小説。

11-32 入婿~鬼役伝 3

坂岡 真 著 (7:06)

光文社 2022 他館

「求馬よ、鬼となれ!」ついに毒味役の最終試問が迫り、山場を迎える人気シリーズ「鬼役」初代の物語。

11-33 女の国会

新川帆立 著 (11:34)

幻冬舎 2024 他館

ライバルだった国会マドンナ自殺の謎を追え! 議員・秘書・記者の覚悟に心震える、政治×大逆転ミステリ!

11-34 怪談狩り~市朗百物語

中山市朗 著 (7:06)

KADOKAWA 2016

現実世界の歪みから湧き出る、ふとした恐怖、ぬぐえない違和感。怪談ハンターが狩り集めた実話百物語。

11-35 川崎警察 真夏闇

香納諒一 著 (9:33)

徳間書店 2024 他館

本土復帰目前の沖縄を鍵に絡み合うふたつの事件。デカ長・車谷の活躍を描く『川崎警察下流域』続編。

11-36 逆転~二係捜査 2

本城雅人 著 (8:22)

KADOKAWA 2023 他館

人権派弁護士によって無罪を勝ち取った男が再び逮捕された。事件の闇に、二係捜査が挑む!

11-37 警視庁特務部逮捕特科  
アレストマン

矢月秀作 著 (6:44)

徳間書店 2024 他館

俺たちに令状は必要ない。逮捕専門の超法規的部署、始動。「もぐらシリーズ」著者によるアクション警察小説。

11-38 剣狼の掟

鳥羽 亮 著 (6:16)

KADOKAWA 2023 他館

自らが斬首した女中の願いを叶えようとする首斬り人を描いた「怒りの簪」他5編、珠玉の作品集。

11-39 シャーロック・ホームズ  
の凱旋

森見 登美彦 著 (15:12)

中央公論新社 2024 他館

「天から与えられた才能はどこへ消えた?」舞台はヴィクトリア朝京都。名探偵、まさかの大スランプを抜け出せるか?

11-40 テミスの不確かな法廷

直島 翔 著 (6:53)

KADOKAWA 2024 他館

社会に交わり、ままならぬ心身と向き

合い、罪を裁く。発達障害を抱える裁判官が事件に挑むミステリー。

---

11-41 天神参り～たすけ鍼 3  
山本一力 著（7：17）  
朝日新聞出版 2023 他館  
深川で鍼灸師を営む主人公は、朋友の漢方医と共に江戸市井の人々を癒す。

---

11-42 図書館のお夜食  
原田ひ香 著（8：27）  
ポプラ社 2023 他館  
それは夜だけ開く図書館。まかないは、実在の本に登場する料理！本×料理×仕事を味わう、心に染みる長編小説。

---

11-43 ぶっとび同心と大怪盗  
～奥方はねずみ小僧 1  
聖龍人 著（6：25）  
コスミック出版 2023 他館  
変わり者同心猫宮の恋女房は、実はねずみ小僧の三代目だった！？純愛捕物帳シリーズ開幕。

---

11-44 三星京香の殺人捜査  
松嶋智左 著（8：37）  
角川春樹事務所 2023 他館  
部長を殴って警察を辞めた京香。受け入れてくれた法律事務所副代表の、殺人容疑を晴らせるか？シリーズ第2巻。



11-45 目の見えない藤田さん  
画長良比古 著（9：05）  
2024 他館

表題作ほか、全作品に障害者が登場する、ヒューマニティーあふれるマイルドな小説集。

---

11-46 もう誘拐なんてしない  
東川篤哉 著（10：07）  
文藝春秋 2024 他館

思いがけずヤクザ組長の娘と狂言誘拐をするハメになった大学生。下関が舞台の本格&旅情&ユーモアミステリ。

---

11-47 夜明けのはざま  
町田そのこ 著（11：43）  
ポプラ社 2023 他館

家族葬専門の葬儀社を舞台に、自分らしく生きることの葛藤と決意を力強く描き出す連作短編集。

---

11-48 老害の人  
内館牧子 著（9：21）  
講談社 2022 他館

『終わった人』『すぐ死ぬんだから』『今度生まれたら』に続く著者「高齢者小説」第4弾！

---

【ルポルタージュ】

11-49 アトムの心臓～「ディア・ファミリー」23年間の記録  
清武英利 著（4：40）  
文藝春秋 2024 他館

娘を救う術を探し「人工心臓を作る

しかない」と決心。諦めなかった家族が紡いだ奇跡を描くノンフィクション。

---

【外国文学】

11-50 夕霧花園

タン・トゥアンエン 著

宮崎一郎 訳 (21:39)

彩流社 2023

日本軍の強制収容所での傷を抱えたマレーシア人女性と、ある日本人庭師との切ない交錯・愛の物語を描く。

---

【シネマ・デイジー】

11-51 アルプスの少女ハイジ  
長編アニメーション映画

ヨハンナ・スピリ 原作

(1:52) 1979年製作

他館

宮崎駿、高畑勲らが手がけた名作テレビアニメを劇場用に再編集。

---

11-52 海の上のピアニスト

ジュゼッペ・トルナトーレ 監督

(2:10) 1999年製作

他館

船上で生まれ育ち一度も船を降りることがなかったピアニストの半生を感動的に描いた人間ドラマ。

---

11-53 お引越し

相米慎二 監督 (2:08)

1993年製作 他館

離婚を前提に別居する両親を持つ11歳の少女の心の揺れと成長を描いたドラマ。

11-54 劇場版 名探偵コナン

沈黙の15分

山本 泰一郎 総監督

(1:52) 2011年製作

他館

突如、朝倉都知事に謎の脅迫状が届き、翌日、都知事が開通した新地下鉄トンネルが爆破される。劇場版、第十五作。

---

11-55 ターミネーター2

～ジャッジメントデイ

ジェームズ・キャメロン 監督

(2:23) 1991年製作

他館

核戦争後の世界で戦う機械軍と人間軍を描く。近未来SFアクションの金字塔、第二作。



---

---

## 図書特集

### <現代短歌特集>

いまSNSで話題の現代短歌。自由で楽しい三十一文字（みそひともじ）の世界をのぞいてみませんか？

音声デジター図書6タイトル、点字図書7タイトルをご紹介します。

---

---

#### ①あなたのための短歌集

きのした たつや  
木下龍也 著 2021年

点字 1冊 録音 1:41

愛された犬は来世で風となりあなたの  
日々を何度も撫でる

◇テレビ「情熱大陸」で話題

---

#### ②えーえんとくちから

ささい ひろゆき  
笹井宏之 著 2019年

点字 1冊 録音 1:07

「はなびら」と点字をなぞる ああ、  
これは桜の可能性が大きい

◇26歳で夭折した歌人のやさしく  
透明感のある歌たち

---

#### ③サラダ記念日 俵万智歌集

たわら まち  
俵 万智 著 1987年

点字 1冊 録音 2:25

「この味がいいね」と君が言ったから  
七月六日はサラダ記念日

◇現代短歌の火付け役

---

#### ④水上バス浅草行き

おかもと まほ  
岡本真帆 著 2022年

点字 1冊 録音 0:49

平日の明るいうちからビール飲む  
ごらんよビールこれが夏だよ

◇ツイッターで大人気のユーモアあ

ふれる歌が特徴

---

#### ⑤短歌タイムカプセル

ひがし なおこ さとうゆみお ちば さとし  
東 直子、佐藤弓生、千葉 聡

編著 2018年

点字 5冊 録音 18:23

未来に届けたい、現代短歌の歌人  
115名の短歌をあつめたアンソロ  
ジー。お気に入りの歌人を見つけて  
みませんか？

---

#### ⑥春原さんのリコーダー

ひがし なおこ  
東 直子 著 1996年

点字 1冊 録音 なし

廃村を告げる活字に桃の皮ふれれば  
にじみゆくばかり 来て

◇平易なことばでよむ人に強く印象  
を残す歌のつくり手

---

#### ⑦ラインマーカーズ The Best of Homura Hiroshi

ほむら ひろし  
穂村 弘 著 2022年

点字 1冊 録音 1:44

終バスにふたりは眠る紫の〈降りま  
すランプ〉に取り囲まれて

◇雑誌連載多数。ロマンティックで  
不思議な世界観

---

**情報カフェ** 続き

●「世界一の口笛コンサート」

JRPS大阪の「年忘れコンサート2024」が12月8日(日)13時～15時30分、大阪市中央区のJ:COM中央区民センター2階ホールで開催。「音楽のちから～オカリナとヴァイオリンの調べ」と、口笛奏者の儀間太久実(ぎま・たくみ)さんによる「世界一の口笛コンサート」が行われます。参加無料。参加申込不要。交通は大阪メトロ堺筋線か中央線・堺筋本町駅の東改札口・3番出口から徒歩2分。お問合せは事務局の松本さん(電話090-7343-8980)まで。

●西区の「そよかぜまつり」開催

「笑顔はじけるみんなの輪」をテーマに大阪市西区の福祉まつりが11月30日(土)10時～15時、西区民センターで開催。ステージ

発表や飲食ブースの他、当館も点字名刺体験・ロービジョン体験で出展します。交通は大阪メトロ千日前線・西長堀駅7番出口から北へ100m、鶴見緑地線・西長堀駅3番出口から南へ100m。

●南視覚支援学校が  
オープンスクールを開催

あはき師や理学療法士、柔道整復士などの養成を行っている大阪府立大阪南視覚支援学校専修部(高等部専攻科)では、12月1日(日)9時30分～12時、オープンスクールを開催。体験授業、個別相談、学校見学などを行います。交通はJR阪和線・我孫子町駅から徒歩5分、南海高野線・我孫子前駅から徒歩9分、大阪メトロ御堂筋線・あびこ駅から徒歩15分。

参加には事前予約が必要。お問合せは、同校入学相談係(電話06-6693-3471)まで。申込締切は11月27日(水)。

「読書」2024年11月号(発行2024年11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