第５１巻第２号　　２０２３年２月１日

目の見えない方・見えにくい方の情報誌

読書

２０２３年２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　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

●２月～３月の休館について

２月９日（第２木曜）＝エンジョイ！グッズサロンと図書貸出は書庫・在庫整理日のため休室。

２月１１日(土)、２月２３日(木)＝祝日のため全館休館。

３月３日（金）＝日本ライトハウス創業１００周年記念式典のため全館休館させていただきます。

●当館のサービスご利用について

①エンジョイ！グッズサロンと図書貸出＝ご来館の際は必ず事前予約をお願いします。開館・電話受付時間は１０時～１６時３０分。

②対面リーディングサービス＝Zoom（ズーム）を使い、２部屋に分かれて実施中。

③会議室貸出と会議室での行事＝定員２分の１以下で実施中。

◆来館時のお願い

①来館時に体温を測らせていただきますが、お出かけ前に体温を測り、平熱よりも高い時や体調が優れない時は来館をお控え下さい。

②来館時は、石鹸によるこまめな手洗いと手指消毒をお願いします。

③不織布マスクの着用。

ひごばしニュース

●当館の点訳・音訳等ボランティア活動のご紹介

館長　竹下　亘（わたる）

先月号に掲載した新年のご挨拶で、私は「視覚障害者等の読書を支えている全国数万人の点訳・音訳等のボランティアが減りつつある今、後継者を育て、その活動を支援するために、点訳・音訳を中心とする文化とその価値を社会に知らしめ、光を当てることが必要だ」と書きました。今回は、当館で行われているボランティア活動について少し詳しくご紹介したいと思います。

当館では毎年、点訳・音訳をはじめとするボランティア講習会を多数開催しています。点訳者・音訳者を育成する基礎的な講習会から、古典や英語、東洋医学や理数、図表や点字楽譜といった専門講習会、そして音声解説や電子書籍の研修会、グループ別勉強会などを含めると３０余りに上ります。

ちょうど今、４月から開講する点訳・音訳ボランティア養成講習会の募集を行っているところですが、その概要は以下の通りです。

◆点訳＝初級コースは、２０人余りの応募者を漢字などのテストで定員１２人に絞り、５月から７月に１回２時間、全１１回実施。テストを行った上で、中級コースに入り、９月から１２月に１回２時間、全１３回開講します。

カリキュラムは、視覚障害者理解の講義と館内見学を交えながら、初級が点字の五十音と仮名遣い、数字・アルファベット、自立語と複合語、固有名詞、記号類。中級では点字の読み方と分かち書き、写真・イラスト・漫画、図・表、表紙・目次・奥付などを学習。中級後半までは点字盤を使い、最終段階でパソコン点訳の実習を始めます。それ以降は、実際に点訳・校正作業をする中で先輩や職員の指導を受けて、実技を身につけていただきます。

◆音訳＝音訳は「１、２、３」の３講座があり、１回２時間の講習を１５回から２５回実施。全部を修了するのに約２年かかります。応募者は点訳に比べて多く、数十人を漢字の読みやアナウンステストなどで１２人に絞り、開講します。

カリキュラムは点訳同様、視覚障害者理解の講義と館内見学を交えながら、「１」が発声、発音、滑舌、アクセント、鼻濁音などの基礎練習の後、読みの実践練習。「２」は音訳ボランティア活動の実際やアクセント辞典の使い方、調査（下調べ）を学びつつ、音訳実践練習を１２回。「３」は記号・漢字・図・表などの音声変換処理、パソコンとソフトを使用した録音技術を学び、実際に録音雑誌の音訳などにも参加します。

このようにして毎年１０人弱の方が点訳・音訳活動に入り、点訳約１２０人、音訳約１８０人のボランティアが活動していますが、その後も絶えず技能の向上に努めています。

こうした点訳・音訳等のボランティア活動の心構えや技術について、点訳活動歴５２年目の澤田祐子（さわだ・ゆうこ）さんと、音訳歴３９年目の久保洋子（くぼ・ようこ）さんの対談をご紹介します（当館発行「ワンブックワンライフ」２０２２年１１月号掲載）。

－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

Ｑ．伝えていきたい点訳技術、音訳技術とはどのようなものだと思われますか？

久保　原本の内容を、私たちが読むのと同じように利用者に伝わるように作る、それに尽きると思います。そのためにも、利用者と同じように音声で本を読む体験をして、誰のために読んでるのかを常に意識してほしいです。音訳を始めようと思ったら、１冊や２冊は音で本を読んでみること。それも小説とかではなくて、ちょっと理屈っぽいものを。音だけでどういう風に理解できるのかなっていうのを、やってみる必要があると思います。

澤田　点訳も同じです。点字で読んだ時にどうなのかを考えるっていうのが、とても大事。実際に点字に触れてみれば、全部の点字を触らないとわからないんだ、とか図の中の点のちょっとしたズレや点間の長さでわかりにくくなるんだっていうことがわかるのよ。

点訳も音訳も、ボランティアが、これは目の見えない人が聞いたり触ったりするものなんだっていうことを最近忘れちゃっているように思います。これは、視覚障害の人にとっては困った状態になりつつあるということですよ。

－－－－－－－－－－－－－－－－－－－－

皆さんにご利用いただいている点字・録音図書や雑誌、シネマ・デイジー、電子書籍、対面リーディングなどが、こうしたボランティアの絶えまない研鑽と昼夜を分かたぬ努力で作られているということを覚えていただければ幸いです。

●第６０回ニポラチャンネルを更新

当館では、YouTube（ユーチューブ）に「ニポラチャンネル」という番組を開設し、最新機器や用具の情報などを随時発信しています。この度、第６０回を更新。ゲストトーク第２弾として点字毎日記者の佐木理人（さき・あやと）さんにご出演いただき、佐木さんが使っている iPhone アプリの中から生活や仕事で活用しているベスト３を紹介しています。

１つ目は「モバイルＳuica（スイカ）」です。アップルウォッチと連動させて、鉄道の改札を腕時計をかざして簡単に通ったり、キャッシュレス決済にも使用したり

しているとのこと。定期券や切符、お金の出し入れがないのでとても便利です。

２つ目は「どこでもディーガ」です。これは自宅のパナソニックのテレビ（ディーガ）と連動して使えるアプリです。番組をダウンロードしておけば、いつでも・どこでもスマホで視聴できますし、スマホをテレビとしても使えるので、家族と違う番組を同時に見ることも可能。防水タイプのスピーカーを使って入浴中にテレビを聴くこともあるそうです。ただし、スマホでテレビを視聴すると音声解説機能が使えないので、今後のバージョンアップに期待。

３つ目は「Apple　Podcast」です。ポッドキャストは、ニュースや趣味、バラエティーなどさまざまな番組がラジオのように楽しめるサービスです。佐木さんは朝の通勤時にＮＨＫニュースなどを聴いたり、空いた時間に好きな番組を聴いたりしているそうです。利点は、聴く時の速度を変えられるので倍速で聴けることや、番組が豊富なことだということでした。

興味のある方は、ぜひ YouTube の「ニポラチャンネル」をご覧になって下さい。

※当館のホームページでは、「ニポラチャンネル」の一覧表のページも設けています。ゲストトーク第１弾は、第５１回・神戸アイセンターネクストビジョンのワキチさんです。

グッズサロン お役立ち情報

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

≪１．商品情報 ≫

●遮光眼鏡「C-Clip（シークリップ）by STG」

普段お使いのメガネの上から取り付けられるクリップオンタイプの遮光眼鏡です（発売元＝東海光学）。まぶしさの原因となるブルーライトを効果的にカットし、コントラストを強調。フレームの側面にはカバーがあり、横方向の光も遮られます。レンズカラーは２６色、フレームサイズは１種のみ。価格＝８,８００円（税込）

※メガネの上から装着する商品のため、単品でのご使用はできません。また、お使いのメガネの大きさ・種類によっては、適さない場合があります。

●価格変更のお知らせ

発売元の価格変更に伴い、販売価格を以下のように変更します。ご了承下さい。

セイコー「トークライナーＤＡ２０６」＝９,９００円（税込）

●「プレクストーク」生産終了品の修理・サポート終了予定について

「プレクストークＰＴＲ２」「ＰＴＮ２」のメーカー修理・サポートが、本年２月末日で終了となります。動作の不具合等で修理を検討中の方は、お早めにプレクストークサポート窓口（電話０５０－５８０４－１１７７）までご連絡下さい。

なお､「プレクストークＰＴＲ２」のバッテリーの交換対応は、既に終了しております。

≪２．講習会・体験会情報 ≫

● iPhone（アイフォン）に触ってみませんか

ガラケーから iPhone に機種変更を検討されている方を対象にした３０分の無料体験会です。

ジェスチャーと言われる基本操作や声で操作するＳｉｒｉ（シリ）、便利なアプリをご紹介します。体験ではボイスオーバー（画面読み上げ機能）を使用します。

iPhone への機種変更で迷っている皆さん、ぜひ３０分の無料体験をご活用下さい。

開催日　２月２８日（火）、３月２３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人（先着順）

対象　iPhone に機種変更、または新規契約を検討されている方

●パソコンや電子機器の操作方法の個人講習のご案内

エンジョイ！グッズサロンでは、視覚障害スタッフがパソコンや iPhone、iPad などの操作方法の有料個人講習を実施しています。また、来館講習の他に Zoom を活用したオンライン個人講習も行っています。遠方にお住まいで来館の難しい方でも、自宅で受講できます。講習内容や接続方法等、ご希望や不明な点は、お気軽にご相談下さい。

講習は１コマ９０分2,０００円で、予約制です。ご希望の方は、エンジョイ！グッズサロンまで電話でお申し込み下さい。

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。

●３月の「サピエ」メンテナンスについて

３月２０日（月）から２４日（金）午前１０時まで、サーバ交換・改修のため、サピエ図書館の利用ができなくなります。オンライン・リクエストによる他館からの取り寄せやダウンロードもできなくな

りますので、ご注意下さい。
　当館の貸出も、予約もできなくなりますので、在庫があるもののみとさせていただきます。読みたい本があれば、それまでにご依頼いただきますよう、お心積もり下さい。詳細は３月号でもお知らせします。

●お役立ち目録「お酒を愉しむ」

　お酒が好きな人も、苦手な人も。飲んで愉しみ、知って楽しむ。歴史にまつわる話から、流儀や作法、健康的な飲み方、文豪によるお酒エッセイまで、ぜひ自己流で嗜（たしな）んでみて下さい。目録は点字版、音声デイジー版、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、３月１７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人をご招待します。今回はカーチュン・ウォンの指揮、パトリツィア・コパチンスカヤのヴァイオリンで、ハルトマンの「葬送協奏曲」、ラヴェルの「ツィガーヌ」、ベルリオーズの「幻想交響曲作品１４」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、２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（２月１７日の予定）をもって代えさせていただきます。

●「視覚障害者雇用の未来を考えるフォーラム」の録音を公開中

　視覚障害者就労相談人材バンクでは昨年１１月、オンラインで開催した第４回神戸発、視覚障害者雇用の未来を考えるフォーラム「視覚障害者の就労の可能性について語ろう」の録音を YouTube で公開しています。
　第１部の就労継続体験発表では、３人の視覚障害者から副業の可能性、全盲の保育士としての可能性、通信営業職の可能性について、非常に積極的な実践報告が行われました。第２部のパネル・ディスカッションでは、当事者や企業・福祉施設・医療関係者など５人のパネリストを中心に活発な意見交換が行われました。１部、２部とも約９０分。
　YouTube で「第４回神戸発、視覚障害者雇用の未来を考えるフォーラム」と検索すれば、上位に表示されます。

［２０頁に続く］

今月の点字図書

４０タイトル　１２８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】

２－１　私が食べた本
村田　沙耶香（むらた　さやか）著　３冊
朝日新聞出版　２０２１
芥川賞作家がデビューから今まで書き続けた「本」にまつわるエッセイを一冊に。著者初の書評集。

【哲学】

２－２　だからフェイクにだまされる～進化心理学から読み解く
石川幹人（いしかわまさと）著　３冊
筑摩書房　２０２２
人がフェイクニュースや嘘にだまされてしまう７つの心理的トリックを紹介。「疑う」態度を身に付ける方法とは。

２－３　アンガーマネジメントを始めよう
安藤俊介（あんどうしゅんすけ）著　２冊
大和書房　２０２１
「やらないことリスト」を作っておく、など、怒らない体質づくりでムダにイライラしなくなる、８２の習慣。

２－４　ミッドライフ・クライシス～８０%の人が襲われる“しんどい”の正体
鎌田　實（かまた　みのる）著　２冊
青春出版社　２０２１
がんばるだけでは上手くいかない。中年期に訪れる心理的危機を乗り越え、毎日が好転する生き方とは。

【歴史・伝記】

２－５　縄文人も恋をする！？～５４のＱ＆Ａで読みとく縄文時代
山田康弘（やまだ　やすひろ）著　２冊
ビジネス社　２０２２
縄文人は恋愛結婚だった？１万３千年続いた縄文時代の驚異すぎる文化の謎を読みとく。

２－６　「オードリー・タン」の誕生～だれも取り残さない台湾の天才ＩＴ相
石崎洋司（いしざきひろし）著　３冊
講談社　２０２２
不登校から死も考えた彼が、どうして希望を取り戻せたのか。ＩＴの天才にして、世界が注目するタンの伝記物語。

２－７　MAKINO（まきの）～生誕１６０年牧野富太郎（まきのとみたろう）を旅する
高知新聞社 編　３冊
北隆館　２０２２
植物に彩られ、喜怒哀楽に満ちた牧野博士の生涯。多額の借金に子だくさん。

彼が人生をかけた植物調査旅行とは。

【社会】

２－８　最期まで在宅おひとりさまで機嫌よく

上野（うえの）　千鶴子（ちづこ） 著　２冊

中央公論新社　２０２２

「在宅ひとり死」を提唱する社会学者が、橋田壽賀子（はしだすがこ）ら１０人と人生後半の生き方・老い方を語り合う。

２－９　「超」勉強力

中野信子（なかののぶこ） ほか著　３冊

プレジデント社　２０２０

「頭のよさ」は後天的に伸ばすことができる。脳科学×経験知から導き出した、学びを最大化するメソッド。

【自然科学】

２－１０　江戸の宇宙論

池内（いけうち）　了（さとる） 著　５冊

集英社　２０２２

江戸時代後期、日本の天文学は驚くべき水準だった！知られざる「天才たち」の先見性、宇宙研究のルーツに迫る。

２－１１　バナナの種はどこへいった？～生きのこりをかけた植物のヒミツの生態

川幡智佳（かわはたちか） 著　２冊

実務教育出版　２０２２

長い年月の中で親から子へと命をつなぎ、負けずに生き残ったもの達の生存戦略のヒミツに迫る。

２－１２　怪虫（かいちゅう）ざんまい～昆虫学者は今日も挙動不審

小松（こまつ）　貴（たかし） 著　４冊

新潮社　２０２２

あなたの足元の超極小、超マニアックなミラクルワールドに昆虫学者がご案内！「昆虫愛」たっぷりエッセイ。

【医学】

２－１３　体の不調は「脳疲労」が原因だった～たまった疲れを解消する頭皮セラピー

長田夏哉（おさだなつや） 著　１冊

青春出版社　２０２１

気持ちよく「ほぐす」だけで健康リスクが消える！“脳の疲労”を緩和する頭皮セラピーメソッドを伝授。

２－１４　医師が教える最強の間食術

鈴木幹啓（すずきみきひろ） 著　２冊

アスコム　２０２２

自分のリズムで無理のない時間に、健康にいい食べ物を「間食」で摂る。何を食べればよい？老化を防ぐ健康習慣。

２－１５　科学者たちが語る食欲～食べすぎてしまう人類に贈る食事の話

デイヴィッド・ローベンハイマー ほか著　櫻井祐子（さくらいゆうこ） 訳　６冊

サンマーク出版　２０２１

あらゆる生物は「タンパク質」欲しさに食べていた。混迷する食世界から、私たちの体を守る叡智（えいち）が詰まった食指南。

２－１６　記憶力と体力が高まる大人の足トレ
林　泰史 著　２冊
三笠書房　２０２１
はじめよう！毎朝５分の気持ちいい若返り習慣。寝たきりの人が歩けるようになる！？５分でできる簡単トレーニング。

【環境】
２－１７　暮らしのＳＤＧｓ術～地球を救う実践版
ライフ・エキスパート 編　３冊
河出書房新社　２０２２
サステナブル（持続可能）な社会を目指して、個人で取り組みたい暮らしの知恵。私たちができることとは？

【料理】
２－１８　魔法のエイジングケアレシピ～カラダの内側からサビない、老けない、美しくなれる
Atsushi 著　２冊
KADOKAWA　２０２１
野菜ソムリエプロによる、ヘルシーでキレイになれるレシピ。お手軽レンチンスープから罪悪感ゼロのスイーツまで。

【食料問題】
２－１９　エシカルフード
山本謙治 著　４冊
KADOKAWA　２０２２
うなぎ、クロマグロ、牛肉…。倫理的（エシカル）な消費、持続可能な食を実現するための入門書。

【職業】
２－２０　最後に「ありがとう」と言えたなら
大森　あきこ 著　２冊
新潮社　２０２１
死は別れではなく始まり。４千人を見送ったベテラン納棺師が、実際に出会った家族の物語。

【美術】
２－２１　謎解き鳥獣戯画
芸術新潮編集部 編　２冊
新潮社　２０２１
あのウサギやカエルたちの絵巻は、謎の多さでもピカーの国宝。知られざる見どころを伝える。

【芸能】
２－２２　ナナメの夕暮れ
若林正恭 著　３冊
文藝春秋　２０２１
「おじさん」になったオードリー若林が、自分と、社会と向き合い、辿り着いた先。「生き辛さ」を感じる全ての人へ。

２－２３　我が家は前からソーシャル・ディスタンス
綾小路　きみまろ 著　２冊
マキノ出版　２０２１
コロナ、夫婦、健康、お金。中高年の悩みを一笑両断！笑えて心も癒される、きみまろ流生き方のコツ。

点字図書

【言語】

２－２４　思わず言ってしまう〇言葉、×言葉

渡辺由佳 著　２冊

三笠書房　２０２１

「いい関係」は「いい言葉」から。聞いた相手の心がポッと明るくなる言い方など、あなたの言葉もチェック。

【小説】

２－２５　犬を盗む

佐藤青南 著　４冊

実業之日本社　２０２２

殺人現場に残された愛犬の痕跡。真実を知るのは、その小さな瞳だけ。著者入魂の慟哭ミステリー！

２－２６　幼なじみ～お江戸縁切り帖２

泉　ゆたか 著　４冊

集英社　２０２１

縁切り状の代筆をしながら、「人の別れ」がわかり始めたお糸。人情に心をふるわせる温かな時代小説第２弾。

２－２７　カイとティム～よるのぼうけん

石井睦美 著　１冊

アリス館　２０１９

「きょうからぼく、ひとりでねるよ」６歳のカイくんの前に現れた４２２歳のお手伝い妖精！５日間の物語。

２－２８　街道の牙～影御用・真壁清四郎

黒崎　裕一郎 著　４冊

祥伝社　２０２１

時は天保、陰謀渦巻く甲州路を、密命を受けた旗本風来坊がひた奔る。鏡心明智流皆伝の剣技が悪を倒す。

２－２９　観音さまの茶碗～質屋藤十郎隠御用　５

小杉健治 著　４冊

集英社　２０１６

金に困った小間物屋が拾った茶碗に血痕を見つけ、出所を探る藤十郎。質屋主人の人情名裁き！

２－３０　観覧車は謎を乗せて

朝永理人 著　４冊

宝島社　２０２２

観覧車に閉じ込められた六組の乗客と六つの謎。止まったゴンドラが動き出したとき、驚きの結末が！

２－３１　鬼哭の銃弾

深町秋生 著　５冊

双葉社　２０２１

２２年前の事件で使われた拳銃が、再び発砲された。しかも、当時事件を担当していたのは絶縁状態にある父親で！？

２－３２　小説 すずめの戸締まり

新海　誠 著　４冊

KADOKAWA　２０２２

不思議な扉に導かれ、１７歳の少女

の旅が始まる。過去と現在と未来を繋ぐ“戸締まり”の物語。映画原作。

２－３３　東方今昔奇譚
原　国太郎 著　４冊
幻冬舎メディアコンサルティング
２０２０
古代・中世・近代・現代の日本、そして上海を舞台に、生と死の一瞬を描いた人間ドラマ。連作短編集。

２－３４　眠れないほどおもしろい平家物語～なぜ、こんなにもドラマティックなのか
板野博行 著　３冊
三笠書房　２０２１
盲目の琵琶法師「耳なし芳一」が案内役。平家の栄華、没落を鮮やかに描く栄枯盛衰エンタメ物語。

２－３５　はじらい未亡人喫茶
草凪　優 著　３冊
竹書房　２０２２
官能小説。

２－３６　メリーゴーランド
荻原　浩 著　６冊
新潮社　２００４
超赤字テーマパークを立て直すことになった一公務員。笑って怒って、時々しんみり、踏ん張るオトナ小説。

２－３７　四十過ぎたら出世が仕事
本城雅人 著　４冊
祥伝社　２０２１
誰が言ったか「四十にして惑わず」。同じ節目を迎えた仲間と悩み、ぶつかりながら奮闘する会社員たちの人生賛歌。

２－３８　４３１秒後の殺人～京都辻占探偵六角
床品美帆 著　５冊
東京創元社　２０２２
“辻占”で失せ物を探し当てる名探偵と助手が挑む、古都・京都の２１世紀型不可能犯罪！

２－３９　龍の袖
藤原　緋沙子 著　４冊
徳間書店　２０２２
三十年、この形見を手放せなかった。許婚として坂本龍馬を生涯想い続けた千葉佐那。知られざる愛の物語。

【外国文学】
２－４０　わたしたちが自由になるまえ
フーリア・アルバレス 著
神戸万知 訳　４冊
ゴブリン書房　２０１６
１９６０年、独裁政権末期のドミニカ共和国で、自由を求める闘いを見つめた少女の物語。

今月の録音図書

デイジー図書　　５０タイトル
シネマ・デイジー　　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】

２－１　無意識のすごい見える化～「脳内の親」から解放されれば未来は思い通り！
　梯谷幸司（はしがいこうじ） 著（５：２１）
　KADOKAWA　２０２１
脳に潜む「無意識のわな」と、親から受けた「しつけ」や言葉が成功を邪魔する！？人生をもっと輝かせる方法とは。

２－２　やりたいことだけやって人生を良くするわがままリスト
　山岸洋一（やまぎしひろかず） 著（３：２６）
　イースト・プレス　２０２１　他館
人には言えない「わがまま」をどんどん書き出そう。今を楽しむことで、未来も楽しくする方法！

２－３　心のモヤモヤがスッキリ消える仏教の言葉
　鳥沢廣栄（とりざわこうえい） 著（２：５６）
　彩図社　２０２２　他館
「休息万事（きゅうそくばんじ）」「挨拶」「御利益」など、心の処方箋になる言葉が「仏教語」。ミニ説法と共にわかりやすく解説。

【歴史・伝記】

２－４　歴史を活かす力～人生に役立つ８０のＱ＆Ａ
　出口治明（いでぐちはるあき） 著（１０：１２）
　文藝春秋　２０２０
経済成長は蘇我（そが）氏に学べ。スピード感とセンスはエリザベス女王に。面白くて役立つ一問一答形式の歴史読み物。

２－５　教科書の常識がくつがえる！最新の日本史～時代を動かした“７つの節目”とは
　河合（かわい）　敦（あつし） 著（６：１７）
　青春出版社　２０２１　他館
「時代が動いた瞬間」を知れば、歴史が新しい姿を見せてくる。近年の新説を多く交えて厳選解説。

２－６　神武天皇（じんむてんのう）ｖｓ．卑弥呼（ひみこ）～ヤマト建国（けんこく）を推理する
　関（せき）　裕二（ゆうじ） 著（５：０２）
　新潮社　２０１８　他館
縄文時代からのネットワークを司り、ヤマト建国の背後で暗躍した海の民の存在とは。歴史作家が問う驚きの古代史。

２－７　ナチスに抗った障害者～盲人オットー・ヴァイトのユダヤ人救援

岡　典子 著（９：５８）

明石書店　２０２０　他館

極限状況の下、苦境にある者たちに手を差し伸べ続けた「沈黙の勇者」たち。人々の証言で浮かび上がる実像に迫る。

２－８　徳川某重大事件～殿様たちの修羅場

徳川宗英 著（７：１２）

ＰＨＰ研究所　２０１３　他館

戦国から江戸時代にかけて徳川家を襲った奇妙な事件の数々。代々伝わる裏事情を田安徳川家の子孫が語る。

【社会】

２－９　「核兵器も戦争もない世界」を創る提案～「核の時代」を生きるあなたへ

大久保　賢一 著（１０：００）

学習の友社　２０２１

核兵器と憲法９条に焦点を当てて、「核兵器禁止条約」、「核抑止論」などについて解説する。

２－１０　わたしは「セロ弾きのゴーシュ」～中村哲が本当に伝えたかったこと

中村　哲 著（６：２９）

ＮＨＫ出版　２０２１　他館

２５キロの用水路を拓き、６５万人の命をつないだ医師。凶弾に倒れた彼の生前の肉声を忠実に書籍化。

２－１１　なぜ若者は理由もなく会社を辞められるのか？

中野雅至 著（７：４５）

育鵬社　２０２１

少子化に対応した大学と、時代に追いついていない企業。若者を有効活用するために、知っておくべき大学生のリアルとは。

２－１２　大阪に来たらええやん！～西成のＮＰＯ法人代表が語る生活困窮者のリアル

坂本慎治 著（３：３３）

信長出版　２０２１

約１万人の生活困窮や居住支援の相談にのり、支援を行ってきた著者が語る新型コロナ最前線。

２－１３　巣立ちのための６０のヒント～ひとり暮らしハンドブック施設から社会へ羽ばたくあなたへ

林　恵子 編著（７：１１）

ブリッジフォースマイル　２０１０

児童養護施設の子どもたちが卒業後、家庭の後ろだてなく社会へ出ることを応援するハンドブック。

２－１４　食用花の歴史～「食」の図書館

コンスタンス・Ｌ．カーカーほか著　佐々木　紀子 訳

（６：４１）　原書房　２０１９

近年注目される食用花（エディブルフラワー）。人類はいかに花を愛しつつ食べてきたのかを追う。

２－１５　ゼロからわかる幻想生物事典

かみゆ歴史編集部 著（５：２６）

イースト・プレス　２０２１

ドラゴンから妖精まであのモンスターの「由来」がわかる。ファンタジーでおなじみのキャラー挙紹介！

【自然科学】

２－１６　清少納言がみていた宇宙と、わたしたちのみている宇宙は同じなのか？～新しい博物学への招待

池内　了 著（７：３７）

青土社　２０２１　他館

「枕草子」が描いた「すばる」は現在と同じ見え方？科学者の眼によるサイエンス・エッセイ。

【医学】

２－１７　歩くだけで効く！おさんぽ整体

小林篤史 著（２：４７）

三笠書房　２０２２　他館

肩こり・腰痛・不調に効く最強テク。シンプルなのに効果抜群の、続けやすい「おさんぽ整体」。

２－１８　「食事の習慣」を変えれば心が疲れない！～イライラしないための“アンガーマネジメント的”食事術

安藤俊介 著（３：５２）

辰巳出版　２０２１

２－１９　マスクをするなら「声筋」を鍛えなさい

渡邊雄介 著（２：５６）

晶文社　２０２２

コロナ禍で見過ごされがちな「声の老け」は、身体全体にも影響を及ぼす！「見えない不調」の予防法と対応策。

２－２０　無〈最高の状態〉

鈴木　祐 著（９：１５）

クロスメディア・パブリッシング

２０２１　他館

仏教の経典から神経・脳科学の最先端研究まで。「気にするな」では解消しない苦しみの足かせを外す方法。

２－２１　世界が驚く日本のすごい科学と技術

左巻健男 編著　青野裕幸 ほか著

（８：５６）笠間書院

２０２２　他館

大仏のめっき技術、全身麻酔、ＬＥＤ、ｉＰＳ細胞。日本が世界に誇る文化や発明、科学技術を時代の流れに沿って紹介。

【生活】

２－２２　家じゅうの「めんどくさい」をなくす。～いちばんシンプルな「片づけ」のルール

sea 著（４：０４）

ダイヤモンド社　２０２１　他館
散らかる家は必ず、何かがめんどくさい。“予約の取れない家政婦”による究極の片付け術。

【農業】
２－２３　お米の世界へようこそ！～今日からあなたも「ごはん党」
小池理雄（こいけただお） ほか著（７：４０）
経済法令研究会　２０１８
美味しさの秘密から種類・選び方・炊き方まで、五ツ星お米マイスターがお米のすべてを解説。

【芸能】
２－２４　教養として学んでおきたい能・狂言
葛西聖司（かさいせいじ） 著（５：１１）
マイナビ出版　２０２０　他館
能・狂言への第一歩。読めば能楽堂（のうがくどう）に行きたくなる！ドラマチックな歴史物語、おすすめの能楽を綴る。

【スポーツ】
２－２５　明日（あした）、野球やめます～選択を正解に導くロジック
鳥谷（とりたに）　敬（たかし） 著（４：３２）
集英社　２０２２　他館
ファンを魅了したプレー、大記録、選手晩年に襲い掛かった苦悩。元阪神・鳥谷、１８年間の軌跡と信念。

【釣り】
２－２６　江戸釣百物語～将軍から庶民まで
長辻象平（ながつじしょうへい） 著（７：５５）
河出書房新社　２０２１　他館
遊びとしての釣りは江戸時代から始まった。各地に残る怪談話や浮世絵から、江戸釣り文化の魅力に迫る。

【小説】
２－２７　油絵は謎をささやく
翔田（しょうだ）　寛（かん） 著（９：１１）
KADOKAWA　２０２２　他館
現代の贋作（がんさく）騒動と明治期の女性失踪事件。油絵を巡る謎の先に、美術教授が辿り着いた真実とは。

２－２８　いい湯じゃのう　１～お庭番とくノ一
風野（かぜの）　真知雄（まちお） 著（５：０２）
ＰＨＰ研究所　２０２２　他館
全身の凝りに悩まされていた上様の元に熱海の湯が届かない！？湯の中だけ最強？のお庭番とくノ一が調査へ向かう。

２－２９　異動辞令は音楽隊！
内田英治（うちだえいじ） 著（６：４１）
講談社　２０２２　他館
警察音楽隊への異動を命じられたベテラン刑事。その葛藤と音楽が繋ぐ絆を描く、２０２２年公開映画原作。

２－３０　うまたん～ウマ探偵ルイスの大穴推理
東川篤哉 著（６：０８）
ＰＨＰ研究所　２０２２　他館
乗馬クラブで起こった殺人事件の容疑者は、馬！？元競走馬と牧場の娘のコンビが事件に挑む、ユーモアミステリ集。

２－３１　ecriture 新人作家・杉浦李奈の推論 ２
松岡圭祐 著（８：４６）
KADOKAWA　２０２１　他館
推理作家協会の懇親会で知り合った売れっ子作家が失踪した！？本を頼りに真相に迫るミステリ。

２－３２　おんなの女房
蝉谷　めぐ実 著（７：１１）
KADOKAWA　２０２２　他館
歌舞伎を知らないままに、女よりも美しい女形の元に嫁いだ武家の娘。いびつな夫婦の、唯一無二の恋物語。

２－３３　海蝶～鎮魂のダイブ
吉川英梨 著（１１：３９）
講談社　２０２２　他館
フェリー船６８７名の命運は、日本ただ一人の女性潜水士“海蝶”に託された。震災による心の傷と向き合う第２弾。

２－３４　科警研のホームズ ３～絞殺のサイコロジー
喜多喜久 著（７：４０）
宝島社　２０２１　他館
『科学警察研究講座』で扱われる四つの未解決事件。元科警研のエースが照らし出す真相とは？

２－３５　花人始末 ２～菊香の夢
和田　はつ子 著（５：２０）
幻冬舎　２０２１　他館
植木屋を営む花恵が、江戸一番の活け花の師匠とともに、さまざまな厄介事を解決！第２弾。

２－３６　北町奉行所前腰掛け茶屋 ４～夕影草
吉田雄亮 著（５：２２）
実業之日本社　２０２２　他館
名物羊かん作りに苦心する弥兵衛の元へ、大身旗本に脅される呉服問屋の相談が。大繁盛の人情時代捕物帳。

２－３７　仕立屋お竜 １
岡本　さとる 著（５：１６）
文藝春秋　２０２２　他館
達人仕込みの剣術で、情けを縫って、悪を裁く！「地獄への案内人」お竜を描く、痛快時代小説。

２－３８　樹海警察 ２
大倉崇裕 著（７：４４）
角川春樹事務所　２０２２　他館
キャリアなのに、樹海で見つかった

遺体専門の部署に配属された柿崎に、またもや最大級の災難が！？

２－３９　７デイズ・ミッション～日韓特命捜査
　五十嵐　貴久 著（７：２１）
　ＰＨＰ研究所　２０２０　他館
解決までのリミットは１週間！韓国のエリート女刑事と警視庁の新米刑事が麻薬王の謎の死に挑む。

２－４０　セカンドチャンス
　篠田節子 著（７：３９）
　講談社　２０２２　他館
長い介護の末、母親を見送った麻里、５１歳。下り坂だった人生が、水泳教室をきっかけに変わっていく！？

２－４１　汝、星のごとく
　凪良ゆう 著（１１：４１）
　講談社　２０２２　他館
わたしは愛する男のために人生を誤りたい。「流浪の月」著者による、心の奥深くに響く愛の物語。

２－４２　虹の橋からきた犬
　新堂冬樹 著（１０：５６）
　集英社　２０２２　他館
孤独なワンマン社長と、彼を変えた一途な犬の永遠の絆。ペットロスからの希望を描く犬小説。

２－４３　花は咲けども噺せども～神様がくれた高座
　立川談慶 著（６：４７）
　ＰＨＰ研究所　２０２１　他館
不器用をこじらせたような男が、立川談志に魅せられ芸人になった。現役落語家が綴る、心に沁みる人情物語。

２－４４　人妻ゆうわく相談室
　多加羽　亮 著（５：０５）
　竹書房　２０２２　他館
官能小説。

２－４５　ひとり長兵衛～人情江戸飛脚 ２
　坂岡　真 著（５：００）
　小学館　２０２２　他館
人の嫌がることを探って、飯の種に換える影聞きが浮世之介の元を訪れた。その理由とは？

２－４６　ファントム～警視庁特殊潜工班
　天見宏生 著（７：４３）
　小学館　２０２１　他館
人が覗けない闇社会で続く、「すでに死せる者」同士の果てしなき戦い！ハードな警察小説。

２－４７　マル暴ディーヴァ
　今野　敏 著（７：２９）
　実業之日本社　２０２２　他館
史上最強の歌姫（ディーヴァ）とまさかの潜入捜査！？弱気なマル暴刑事の活躍に笑って泣ける第３弾。

２－４８　病は気から、死は薬から
～薬剤師・毒島花織の名推理　４
塔山　郁 著（８：１６）
宝島社　２０２２　他館
捨てられた高額薬、サプリのマルチ商法、毒だらけの植物園。お薬ミステリーに漢方医学のプロが登場！

２－４９　夜に星を放つ
窪　美澄 著（６：０８）
文藝春秋　２０２２　他館
もう何も失いたくない。でもまた人と関わりたい。心の揺らぎが輝きを放つ全５編。直木賞受賞作。

【エッセイ】
２－５０　家族だから愛したんじゃなくて、愛したのが家族だった
岸田奈美 著（４：１０）
小学館　２０２０　他館
車いすの母。障害のある弟。泣きながら笑う技と、怒りながら信じるコツがいっぱいの、岸田家の日々のこと。

【シネマ・デイジー】
２－５１　カサブランカ
マイケル・カーティス 監督
（１：４７）１９４２年製作
他館
戦火近づく１９４１年のカサブランカを舞台に、運命に翻弄されながらも、愛を確かめ合う男女の名作ラブストーリー。

２－５２　教誨師
佐向　大 監督（１：５９）
２０１８年製作　他館
大杉漣の初プロデュース作にして最後の主演作。６人の死刑囚と対話する教誨師の男を描く。

２－５３　椿山課長の七日間
浅田次郎 原作（２：０２）
２００６年製作　他館
突然死したサラリーマンが、３日間だけ美女に姿を変え残された家族の元へ舞い戻るハートフルドラマ。

２－５４　霧笛が俺を呼んでいる
山崎　徳次郎 監督（１：２３）
１９６０年製作
石原裕次郎、小林旭に続く「第三の男」と呼ばれた赤木圭一郎主演の、ミステリーアクション。

２－５５　ムヒカ～世界でいちばん貧しい大統領から日本人へ
田部井　一真 監督（１：４２）
２０２０年製作　他館
国連会議で名スピーチを披露したウルグアイ大統領ホセ・ムヒカ。その来日実現を追ったドキュメンタリー。

図書特集

＜厚労省委託寄贈音声デイジー図書＞

厚生労働省委託の寄贈音声デイジー図書を８タイトルご紹介します。

①フランスの高校生が学んでいる１０人の哲学者

シャルル・ペパン 著

永田千奈（ながたちな） 訳（３：４２）

理想主義者プラトンに、革命的哲学者カント。古代ギリシャから近代まで、ヨーロッパの哲学者１０人を紹介。

②ハーベン～ハーバード大学法科大学院初の盲ろう女子学生の物語

ハーベン・ギルマ 著

斎藤 愛（さいとうあい） 訳（１２：１５）

すべての人のアクセシビリティ向上をめざし活躍するミレニアル世代のヘレン・ケラー。彼女のぞくぞくする体験を綴る回想録。

③ヤングケアラー～介護する子どもたち

毎日新聞取材班 著（８：３６）

ほとんど知られていなかった家族の介護をする子どもたち。国が動くきっかけとなった取材を描く。

④静かなる変革者たち～精神障がいのある親に育てられ、成長して支援職に就いた子どもたちの語り

横山恵子（よこやまけいこ） 著（６：００）

⑤アカデミアを離れてみたら～博士、道なき道をゆく

岩波書店編集部 編（８：５８）

大学などの学術の世界から「外」に出た博士たちは、何を感じ、どう生きているのか。２１人が語る。

⑥前だけを見る力～失明危機に陥った僕が世界一に挑む理由

松本光平（まつもとこうへい） 著（４：２７）

トレーニング中の事故で視力を失ったプロサッカー選手。それでも“決して諦めない男”の「やり抜く力」に迫る。

⑦教養としての茶道（ちゃどう）～世界のビジネスエリートが知っている

竹田理絵（たけだりえ） 著（４：１１）

日本の「おもてなし」を体現している茶道。「なぜ茶碗を回すのか」など、茶道の歴史・作法、教養を解説。

⑧日本語はこわくない

飯間浩明（いいまひろあき） 著（２：４７）

「ご苦労さま」と「お疲れさま」のどちらを使う？『三省堂国語辞典』の編集委員が日本語のコツを解説。

●「爪の手入れ」の実習体験イベントを開催

視覚障害者を対象に、機能的で衛生的な爪の手入れ方法を伝え、ネイルのおしゃれに挑戦する機会を提供する「“美クエスト”イベント～視覚障がいと爪の手入れ」（チームつぼみ主催）が当館４階会議室で開かれます。

内容は、①削り方を伝え、適正な長さを提案した上で、参加者自身が爪を削る。②水性ネイルの説明と体験。希望者には販売。③感想や改善等のアンケート。実施日時は２月２５日（土）１０時、１１時３０分、１３時３０分、１５時の４回、各１時間。定員は各回３名。参加費無料。爪やすりをプレゼント。お問い合わせはＥメール tsubominail@gmail.com か電話０７０－８９０９－６６７３の塩田史佳（しおた・ふみか）さんへ。

●関西電力からのご案内

いつもご愛顧いただき、ありがとうございます。

さて、近頃、関西電力を装い、コロナウイルス感染症を理由に、個人情報を聞き出そうとする事象等が発生しております。十分にご注意いただきますようお願いいたします。

「読書」２０２３年２月号（発行２０２３年２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　竹下　亘
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