

目の見えない方・見えにくい方の情報誌

# 読書

2023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	3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

●11月の休館について

11月9日（第2木曜）＝エン  
ジョイ！グッズサロンと図書貸出は  
在庫・書庫整理日のため休室します。

11月23日（木、祝日）＝祝  
日のため全館休館します。

●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。

③会議室貸出と会議室での行事  
＝各部屋の定員内で実施。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。ま  
た、ご来館の際は引き続き、手洗  
いや手指消毒、マスク着用のご協  
力をお願いします。各部屋の入口  
には消毒用アルコールを置いてい  
ますので、ご自由にお使い下さい。

## ひごばしニュース

### ●「日本ライトハウス展2023」 1,529人のお客様で大盛況

サービス部長 林田 茂

9月29日(金)、30日(土)、大阪天満橋のOMMビル2階で「日本ライトハウス展～全国ロービジョンフェア2023」を開催したところ、2日間で1,529人ものお客様が詰めかけ、大盛況となりました。当日ご来場いただいた皆さん、ありがとうございました。

今回は6つの初出展を含め44社・団体が出展した他、4年ぶりに特別ステージも実施することが出来ました。印象に残った新商品と当日のステージについて紹介させていただきます。

#### ◆新商品

株式会社キザキの「KIZAKI CANE (キザキ・ケーン)」= 多くの人が集まり、関心を集めていたのは、軽量カーボンシャフトを採用した伸縮式の折りたたみの白杖でした。とても軽く、手首に負担をかけない自然な握りができるようにした独自のグリップが特徴で、身長に合わせて、長さを簡単に調節することができます。同モデルの軽量細身アルミ伸縮式の折りたたみ白杖もたくさんの方が試されていました。

もう一つは、初出展のプライムアシスタンス「アイコサポート」=

これは遠隔のサポーターが、利用者のスマホカメラに映った映像や位置情報を声で伝える有料のサービスです。情報文化センターの館内は、アイコサポートのフリーエリアに設定されているので無料で体験することもできます。興味のある方はぜひ試してみてください。

#### ◆特別ステージ

特別ステージで、特に人気を集めたのは「ナビゲーションシステムの動向と展望」でした。出演は、QRコードで目的地までの経路を誘導してくれる「ShikAI (シカイ)」、靴に取り付ける機器とスマホを使って歩行をサポートする「あしらせ」、歩行支援アプリ「Eye Navi (アイナビ)」の3社。視覚障害のコメンテーターとして「見えなくても使える iPhone」著者の品川博行(しながわ・ひろゆき)さんと職員の松本一寛(まつもと・かずひろ)が加わり、外出時に役立つアプリや機器、サービスについて、さまざまな視点で話が盛り上がりました。

このステージは、YouTube「ニポラチャンネル」でも視聴していただけます。「ニポラチャンネルナビゲーションシステム」で検索して下さい。

当日は上記以外にも、多数の機器や用具が出品されました。ご都合でご来場いただけなかった方、来場されたのに見ることが出来なかった物がある方など、ご興味が

あるものがあれば、ご遠慮なくお問い合わせ下さい。

## ●わろう座映画体験会「オリエント急行殺人事件」のご案内

音声ガイドを多くの方に知っていただくため、映画「オリエント急行殺人事件(2017年製作版)」の上映体験会を行います。

日時 12月22日(金) 12時30分開場、13時上映

場所 当館4階会議室1・2

参加費 無料

定員 先着40人

備考 ①体調がすぐれない場合は、参加をお控えください。

②会話の際は、マスクの着用をお願いします。

作品情報 アガサ・クリスティの傑作をケネス・ブラナー主演で贈るエンターテインメント大作。名探偵のエルキュール・ポアロは、エルサレムからイギリスに向かうため、豪華寝台列車オリエント急行に乗車する。脅迫を受けているという富豪のラチェットから、身辺警護を頼まれるが、ポアロは断る。その夜、雪崩で脱線し、立ち往生してしまった車内でラチェットが何者かに殺害される。

お申込みはお電話で。11月14日(火)9時15分から11月18日(土)16時までの間に、情報文化センター総務係(電話06-6441-0015)までどうぞ。

## 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 >>

#### ●新商品「トパーズXLHD22インチ」発売

据置型拡大読書器「トパーズHDアドバンス」の後継機種として、「トパーズXLHD22インチ」を10月2日より発売。サービスフロアにデモ機を展示していますので、どうぞご覧下さい。

価格 249,000円(税込)

#### ●「ライト」の新製品発売

ライトの新製品を3種類発売します。

①「レクシードRX-286R」  
充電式 LED

Maxモード 600ルーメン

長さ 150.4mm

重さ 162g

価格 5,500円(税込)

②「閃(せん)FLP-2307」

充電式 LED

Highモード 600ルーメン

長さ 150.8mm

重さ 156g

価格 7,700円(税込)

③「閃(せん)FLP-2306」

単4アルカリ電池 3本

350ルーメン  
長さ 107.5mm  
重さ 110g  
価格 4,300円(税込)

日時 11月18日(土) 13時～15時  
場所 当館4階会議室  
定員 5人(先着順)

### ●在庫限り商品について

フラッシュライト「ブラスターBR-1000R」、「閃(せん)FLP-2106」、「閃(せん)FLP-1807」は、在庫限りの販売となります。ご了承下さい。

### ●販売終了品について

音声拡大読書器「オムニリーダー」は、販売を終了いたしました。

## <<2. 講習会・体験会情報 >>

### ●11月のICTサロン～①弱視者向けWindows画面拡大表示ソフト「Flowy(フローウィ)」体験会

株式会社ラビットから講師を招き、弱視者向けWindows画面拡大表示ソフト「Flowy(フローウィ)」の体験会を行います。

Flowyは、ロービジョンのパソコンユーザー向けに必要な機能の一つにまとめたオールインワンソフトです。パソコン画面全体の拡大表示、マウスポインタやテキストカーソルの強調表示のほか、別売りの書画カメラを接続することにより、印刷物をパソコンの画面に映して白黒反転、拡大表示なども可能です。価格は97,900円。機器はこちらでご用意いたします。

### ●11月のICTサロン～

#### ②iPhone活用講習会

iPhoneをお持ちの方を対象にした活用講習会です。第1部ではLINE(ライン)、第2部ではPayPay(ペイペイ)をとりあげます。

LINEは無料通話や、1対1でのメッセージ送受信の他、特定のグループメンバー内でのやりとりも楽しむことができます。

また、PayPayはキャッシュレス決済の一つで、スマホで支払いをしたことがないという方でも比較的かんたんに利用することができます。当日は、実際にコンビニで現金チャージをして、決済も体験していただく予定です。LINE、PayPayともに、初期設定の際に電話番号でのSMS認証が必要です。ご不明な点などはお気軽にお問い合わせ下さい。

日時 11月25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人(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。今回は、ボイスオーバー(画面読

み上げ機能) を使用する際の基本的な指の動かし方を練習します。どんなアプリを操作する時も基本となるジェスチャーに慣れて、余計なストレスを減らしましょう。

開催日 11月22日(水)

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

受講料 無料

定員 各回1人(先着順)

### ●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、ご希望やご不明な点などは、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。

お申し込みは、エンジョイ! グッズサロンまでお電話でどうぞ。

## 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。

### ●お役立ち目録～「誰かに読みたい時代小説」

当館ではまだあまり貸出のご依頼がない時代小説を選びすぎり! 隠れた名作、探してみませんか? 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。

### ●差し上げます

いずれも入荷次第発送します。

「ABCラジオ点字プログラム2023年秋号」(点字1冊)

「MBSラジオ点字番組表2023年10月～2024年3月」(点字1冊)

「後期高齢者医療制度のしおり令和5年度版」(点字1冊)

## 情報カフェ

### ●肥後橋駅の「可動式ホーム柵」の設置工事が11月に着工

当館最寄りの大阪メトロ肥後橋駅の「可動式ホーム柵」の設置工事が11月中旬から開始されます。

\*ホーム柵の設置は11月12日

(日) から 12 月 21 日 (木) の間の夜間に行われ、12 月 22 日 (金) から動き出す予定です。

\* ホーム柵の設置工事は一晩で終わりますが、その後、可動式ホーム柵が動き出すまで、ホーム柵は開いたままで、ホームの端の点字ブロックも現在のままです。

\* 可動式ホーム柵が動き出した後、来春まで、ホームの端の調整工事と新しい点字ブロックの敷設が行われます。

なお、肥後橋駅の地下 1 階 (ホーム階の 1 階上) では、10 月下旬から北改札と南改札の連絡通路を結ぶ床の改修工事が行われ、来年 10 月末まで続く予定です。工事期間中、地下 2 階の連絡通路は、幅が狭くなり、誘導ブロックが仮設となりますので、こちらもご注意ください。

## ● JRPS 大阪の年忘れコンサート

大阪府網膜色素変性症協会 (JRPS 大阪) では、「年忘れコンサート 2023」を開催します。

日時 12 月 10 日 (日)  
13 時 ~ 15 時 30 分

会場 大阪市立鶴見区民センター  
小ホール

交通 大阪メトロ長堀鶴見緑地線「横堤駅」4 番出口方向 (直結)

プログラム ①ぼんじゅーる  
ちんどん! 華乃屋ケイ (はなのや・けい) の歌声広場、②folk  
ローレ コンサート~アンデスの風に乗って (Florez Duo [フローレス・デュオ])

参加協力金 無料

参加申込みは不要です。会場に直接お越し下さい。

問い合わせ 電話 090-7343-8980 の松本さん。

[20 頁に続く]

\*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】

11-1 知識の博覧会～知って  
いると差がつく知的雑学  
曾根翔太 著 3冊  
彩図社 2020  
エベレストの登山料は約100万円!?  
森羅万象の博学知識、会話の幅が  
広がる雑学ネタが満載。

【哲学】

11-2 ソクラテスからの質問～  
「価値は人それぞれ」でいいのか  
(ネム船長の哲学航海記1)  
根無一信 著 3冊  
名古屋外国語大学出版会 2022  
「いつ、誰が聴いても絶対に感動する  
歌はあるか」。初めて哲学を学ぶ人  
も楽しく読める、生きるための哲学  
入門書。

11-3 ねこ先生の手相教室  
入門編～あなたの頑張りが手相で  
わかる!  
五福ねこ 著 4冊  
総和社 2022

まずは覚えておきたい手相の基本  
「5つの線」とその読み方など。猫  
のキャラクターで解説する、手相の  
入門書。

11-4 眠れないほどおもしろい  
地獄の世界  
富増章成 著 2冊  
三笠書房 2022  
墮ちるのは嫌だけど、なぜか気になる  
異世界「地獄」。「因果の理」を説く  
仏教思想から生まれた世界を探訪!

【歴史・伝記】

11-5 古代史に隠された天皇と  
鬼の正体  
関裕二 著 4冊  
PHP研究所 2021  
崇る神であり、大自然そのものであつた  
鬼。神の末裔であり鬼と見なされた  
天皇。両者を取りまくヤマト建国の謎  
に迫る。

11-6 お札に登場した偉人たち  
21人～初の肖像入り紙幣から令和  
の新札まで  
河合敦 著 3冊  
あすなろ書房 2022  
なぜこの人?紙幣に描かれた人物は  
どのような業績を残したのか。お札  
に学ぶ日本の歴史。



## 点字図書

11-7 日本の歴史人物悪人？事典  
河合 敦 著 2冊  
ワニブックス 2020

大どろぼう、独裁者、悪女、テロリスト。日本史上の「悪人」40人から歴史の見え方が変わるかも？

11-8 修羅の花～山口組トップから伝説の経済ヤクザの息子までが素顔を見せた  
生島 マリカ 著 鈴木智彦 監修  
3冊 彩図社 2021

ストリートチルドレンからモデル、ホステスと波乱の人生の中、間近で触れた昭和任侠の世界とは！？

### 【社会】

11-9 先生、どうか皆の前でほめないで下さい～いい子症候群の若者たち  
金間 大介 著 3冊  
東洋経済新報社 2022

ほめられたくない、目立ちたくない。若者に起きている重大異変。一見不可解な彼らの気質、心理を解説する。

11-10 あの日の風景～昭和が遠くなる  
村上 保 著 2冊  
信濃毎日新聞社 2022

みんな貧しかった。でも夢と希望が抱えきれないほどあった。昭和の風景を切り絵でたどるエッセイ集。

11-11 葬式消滅～お墓も戒名もいらぬ  
島田裕巳 著 3冊

G. B. 2022

変容する死生観。新しい時代のお見送りの作法や供養の方法など。これからの葬送の在り方を考える。

11-12 お守りを読む～日本人は何を願ってきたのか  
鳥居本 幸代 著 2冊  
春秋社 2022

人はなぜ、お守りをもつのか？御利益のルーツとは。伝承や古典、史料などから読み解く、祈りと願いの文化誌。

### 【医学】

11-13 血糖値がどんどん下がる1分早歩き～糖尿病の名医が教える！  
玉谷 実智夫 著 2冊  
自由国民社 2022

健康寿命は「早歩き」で延びる！糖尿病の名医が、最も楽な血糖値改善法をやさしく教える。

11-14 自律神経にいいこと超大全～1/2のスピードでゆっくり動けばそれだけでメンタルが安定する！  
小林弘幸 著 4冊  
宝島社 2021





11-15 70代からの元気力

わだ ひでき  
和田秀樹 著 2冊

三笠書房 2022

今の70歳は、昔で言えば50歳。  
脳の老化を防ぐ+遅らせる食生活ほか、和田式「心と体」健康のコツ。

11-16 ネット時代のやってはいけない病院・医師選び

い がらし じゆん や おおしろけんいち  
五十嵐 淳哉 著 大城堅一 監修

3冊 青春出版社 2022

生涯で病院にかかる回数は平均約1000回！？大事な「初診」で、病院（医師）をどう選択するかを徹底解説。

11-17 飲むだけで筋肉がつきやすくなる70歳からの筋トレスープ

つち た たかし  
土田 隆 著 2冊

アスコム 2022

筋肉づくりのカギは、BCAAと呼ばれるアミノ酸。要介護や寝たきり予防におすすめスープを紹介！

#### 【料理・家事】

11-18 これでよゆうの晩ごはん～かんたん下ごしらえのススメ

暮らしの手帖編集部 著 2冊

暮らしの手帖社 2022

決め手は、朝10分の「下ごしらえ」。夕方20分で手軽にできあがり。5人の人気料理家によるレシピ集。

11-19 あした死んでもいい

片づけ～基本！抜くだけ30分！

すっきり幸せ簡単片づけ術

ごんおばちやま 著 2冊

興陽館 2020

11-20 命をつなぐセラピー  
ドッグ物語～名犬チロリとその仲間たち

おおき  
大木 トオル 著 2冊

講談社 2023

殺処分寸前だった犬、被災し行き場を失った犬たちが、医療・介護の現場で活躍するまでを綴るノンフィクション！

#### 【商業】

11-21 日本カンパニーキャラ  
&シンボル大全

3冊 辰巳出版 2021

CMや広告、パッケージを彩った「ぺこちゃん」など、昭和生まれのマスケット大集合！誕生エピソードも満載。

#### 【音楽】

11-22 シャンソンと日本人

あざみ としお  
生明俊雄 著 3冊

集英社 2023

悪魔と神と天国と地獄が一緒くたにある音楽、それがシャンソン。愛と哀しみの100年史を辿る。

#### 【映画】

11-23 ミッキーマウス 毎日がときめく100の言葉

ウォルト・ディズニー・ジャパン 著

## 点字図書

1冊 宝島社 2023

ミッキーが登場した140本以上の作品から名セリフを厳選。ちょっと疲れた心にぴったりな1冊。

### 【言語】

11-24 一流の言いかえ～「ふつうの人」を「品のいい人」に変える

諏内えみ 著 3冊

光文社 2022

人生を左右する「品のある言葉遣い」。あなたが放つ言葉に「品」が宿るコツを、言いかえの対比で紹介。

### 【文学】

11-25 リンボウ先生のなるほど古典はおもしろい！

林望 著 3冊

理論社 2023

「徒然草」は隅に置けない。「うた」は声に出して読む。など、難解な古典文学を楽しむポイントを教えてくれる一冊。

11-26 消えた歌の風景 PART 2  
～忘れたくない21の童謡・唱歌

内館牧子 著 2冊

清流出版 2022

「どこかで春が」「宵待草」など、歌い継いでいきたい四季折々の童謡・唱歌全21曲。歌の情景や日本の心を綴る。

### 【小説】

11-27 安土の<sup>につしよく</sup>日蝕

市原<sup>いちばら</sup>麻里子<sup>まりこ</sup> 著 4冊

里文出版 2022

暦・天文を支配する朝廷と、異を唱える<sup>のぶなが</sup>信長。科学史への確かな目で描く、<sup>ほんのうじ</sup>本能寺の<sup>へん</sup>変前夜のアナザーストーリー。

11-28 <sup>おたから</sup>秘宝さがし

橘<sup>たちばな</sup>真児<sup>しんじ</sup> 著 3冊

双葉社 2011

官能小説。

11-29 <sup>けんろう</sup>剣狼の掟

鳥羽<sup>とば</sup>亮<sup>りょう</sup> 著 3冊

KADOKAWA 2023

自らの手で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<sup>かんざし</sup>簪」他5編、珠玉の作品集。

11-30 <sup>こうめ</sup>小梅の<sup>きゆう</sup>とっちめ灸 1

金子<sup>かね</sup>成人<sup>こなりと</sup> 著 3冊

幻冬舎 2022

ぐうたらだが憎めない母と、灸据所<sup>きゆうすえじよ</sup>を営む、面倒見も腕もいい小梅。父の死が火付けと知り、真相を追う！

11-31 <sup>しょうこん</sup>傷痕～老犬シリーズ 1

北方<sup>きたかた</sup>謙三<sup>けんぞう</sup> 著 4冊

集英社 2023

終戦直後。飢餓<sup>きが</sup>と混乱、暴力のうねりの中で、孤児の心に生まれた獣。老いぼれ犬・高樹<sup>たかぎ</sup>刑事の壮絶な少年時代を描く。



1 1 - 3 2 正義の天秤 3 ~ 毒樹  
の果実

大門剛明 著 4 冊

KADOKAWA 2023

有名俳優の覚醒剤所持を巡る表題作  
ほか、元外科医の切れ者弁護士らが  
躍動するリーガル・ミステリ5編。

1 1 - 3 3 セイギのミカタ

佐藤 まどか 著 1 冊

フレーベル館 2021

目立ちたくないのに目立ってしまう、  
赤面症が悩みのキノ。世界を変えるの  
は誰？そっと背中を押してくれる1冊。

1 1 - 3 4 殿、恐れながらリモート  
でござる

谷口雅美 著 4 冊

講談社 2022

病と称し江戸城に現れない2代目当主  
を引っ張りだせるか？トラブルシュー  
ター・戸ノ内兵庫！シリーズ第2弾。

1 1 - 3 5 不思議カフェ NEKO  
MIMI

村山早紀 著 4 冊

小学館 2023

あなたの、ささやかな生には意味が  
ある。人生の終盤、つつましく生き  
た律子に訪れた奇跡の物語。

1 1 - 3 6 星屑すぴりっと

林 けんじろう 著 2 冊

講談社 2022

難病で心も弱ったせいちゃんが「映画

が観たい」とつぶやいた。望みをかな  
えるべく、イルキとハジメ、中学生の  
2人旅が始まる。

1 1 - 3 7 名探偵は誰だ

芦辺 拓 著 5 冊

光文社 2022

探すのは犯人ではない？「〇〇は誰  
だ？」と巧妙に仕掛けられた7つの  
謎を、あなたは解けるか。

1 1 - 3 8 ランチ探偵 3 ~ 彼女  
は謎に恋をする

水生大海 著 4 冊

実業之日本社 2022

ランチ合コンにいそしむ麗子と、謎  
には目がないういかの迷コンビ。  
コロナ禍での新たな出会いとは？

【外国文学】

1 1 - 3 9 コヨーテのはなし ~ アメ  
リカ先住民のむかしばなし

リー・ペック 著 安藤紀子 訳

1 冊 徳間書店 2020

先住民の間で、もっとも賢く、それで  
いてペテン師としても語られるコヨー  
テの、南西部に伝わる昔話集。

1 1 - 4 0 トミーとタペンスの  
大冒険 秘密機関

アガサ・クリスティー 著

嵯峨静江 訳 5 冊

早川書房 2020

幼馴染のひよっこ探偵コンビが、い  
きなり世界の命運をかけた極秘文書  
の争奪戦に！？若い二人の運命は？

## 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】

#### 11-1 オッサンの壁

佐藤 千矢子 著 (6:39)

講談社 2022 他館

全国紙初の女性政治部長が、男性優位主義の本丸・永田町の非常識、政治メディアの実態を明かす！

### 【哲学】

#### 11-2 孤独という病

池田清彦 著 (4:57)

宝島社 2022 他館

群れるのはいや、ひとりぼっちもいや。ではどう生きる？「孤独の起源」を人類の生存戦略の視点から読み解く。

#### 11-3 心療内科の名医が教える

怒り、不安がすぐ消える魔法の感情整理術

ゆうき ゆう 監修 (3:23)

日本文芸社 2022

#### 11-4 サルタヒコのゆくえ～仮面に隠された古代王朝の秘密

戸矢 学 著 (8:02)

河出書房新社 2022 他館

天孫降臨を導き、アメノウズメを伴侶

としながら謎の急死を遂げた猿田彦。  
伊勢を目指した異形の神に迫る。

#### 11-5 日本書紀に秘められた古社寺の謎～神話と歴史が紡ぐ古代日本の舞台裏

三橋 健 編 (7:28)

ウェッジ 2020

奈良の大神神社、大阪の住吉大社。30の古社寺の正体から迫る、この国の成り立ちと歴史の真実！

### 【歴史・伝記】

#### 11-6 室町の覇者足利義満～朝廷と幕府はいかに統一されたか

桃崎 有一郎 著 (15:04)

筑摩書房 2020

朝廷の支配者であり、幕府のトップ。儀礼と恫喝とジョークで天皇までも翻弄した義満の正体に迫る。

#### 11-7 「星の城」が見た150年～誰も知らない五稜郭

濱口裕介 著 (10:46)

現代書館 2022 他館

ペリー来航、幕末維新に文明開化、

そして観光地化を担った人々の記録。  
「地上の星」に眠る秘話とは。

---

11-8 ドタバタ関ヶ原

長谷川 ヨシテル 著  
(10:33) 柏書房  
2020 他館

大遅刻の秀忠、グチばかりの石田  
光成。大決戦の舞台裏、武将たちの  
右往左往を軽妙に描く！

---

### 【地誌】

11-9 47都道府県 話のネタ  
大事典～初対面でも会話がはずむ！

博学こだわり倶楽部 編  
(13:29)

河出書房新社 2020

県民性や有名人、方言、歴史、行事、  
意外なNo. 1まで。ご当地の鉄板  
ネタや耳寄りな情報満載。

---

### 【社会】

11-10 中の人駐在さん～  
ツイッター警部が明かすプロモ  
ーション術

中村健児 著 (6:15)

翔泳社 2021

警視庁初のTwitterの公式アカ  
ウント開設！振り込め詐欺の新名称  
募集など、フォロワー急増の宣伝術  
とは！？

---

11-11 北方領土交渉史

鈴木美勝 著 (12:33)

筑摩書房 2021

安倍対露外交で後退した北方領土  
問題、その舞台裏で起こっていたこと  
とは。67年に及ぶ交渉史。

---

11-12 世間体国家・日本～  
その構造と呪縛

犬飼裕一 著 (6:19)

光文社 2021

「他人の目が気になる」理由とは？  
歴史社会学者が、日本を覆う閉塞感  
の正体を考察する。

---

11-13 教員という仕事～なぜ  
「ブラック化」したのか

朝比奈 なを 著 (7:03)

朝日新聞出版 2020

教壇に立つ以外の業務負担が極めて  
過大な先生はもう限界！学校現場の  
現状と課題を追う。

---

11-14 世界史を変えたスパイ  
たち

池上 彰 著 (7:44)

日経BP 2023 他館

スパイオタクな池上さん初解説。ロ  
シアウクライナ戦争、米中対立にも  
つながる現代史の裏側とは？

---

### 【動物】

11-15 正解は一つじゃない  
子育てする動物たち

斎藤慈子 ほか編

長谷川 真理子 監修

(14:38) 東京大学出版会

2019

もう「残念」とは言わせない！心理学、行動学、進化学に基づき、「進化」で子育てをよみとく新しい試み。

---

### 【医学】

11-16 認知症かもしれない家族のためにできること

ちば きょうこ  
千葉京子 ほか編 (8:36)

弘文堂 2020

うちの家族も「もしかして…」「あれ？様子がおかしいな」と感じたときの最初の一冊。

---

11-17 カラダに効く！タンパク質まるわかりBOOK

ふじた さとし  
藤田 聡 監修 (5:53)

学研プラス 2021

年齢とともに吸収率が下がり、足りてない人が大多数のタンパク質。その働きと効率のよい食べ方を伝授！

---

11-18 スーパーで買ってはいけない食品ガイド～体に悪い添加物がよくわかる！

わたなべ ゆうじ  
渡辺雄二 著 (8:55)

大和書房 2020

同じように見えても成分表を見れば違いは歴然。病気になる最強の健康買い物術。

---

11-19 「天気が悪いと調子が悪い」を自分で治す本～1万人を治療した天気痛ドクターが教える

さとう じゆん  
佐藤 純 著 (4:09)

アスコム 2022

日本の天気は3日に1度は雨！人生の1/3を不調で過ごさないために。我慢しない「気象病」との付き合い方。

---

### 【お金】

11-20 本当の自由を手に入れるお金の大学

りょうあつとまーく  
両 @ リベ大学長 著

(10:36) 朝日新聞出版

2020 他館

一生困らない5つの力とは？日本一わかりやすい、人生が変わる「お金の勉強」超実践型バイブル！

---

### 【料理・家事】

11-21 うますぎッ！太らないごはん

きょうづか つばさ  
経塚 翼 著 (2:43)

KADOKAWA 2022

「やせ食材」に着目。満足感もありながら、著者自身がリアルにやせた、ゆる～い糖質オフレシピ。

---

11-22 一皿で栄養がとれるやせる最強スープ

かみしま あき きしむらやすよ  
上島亜紀 著 岸村康代 栄養監修

(3:48) ナツメ社 2022

たんぱく質や食物繊維、ダイエットをサポートする栄養素が一皿でとれる！レンチンや冷凍作りおき簡単スープ。



11-23 病院清掃35年のプロ  
が教える病気にならない掃除術～  
最新科学でわかった

松本忠男 著 (4:32)

幻冬舎 2021

いきなり水拭きは、絶対にやっては  
いけない。常識を見直し、家族の命  
を守るための掃除術とは。

---

### 【農業】

11-24 農家はもっと減っていい  
～農業の「常識」はウソだらけ

久松達央 著 (11:07)

光文社 2022 他館

淘汰の時代に突入した日本の農業  
への、忖度なしの具体的でロジカルな  
提言！これからの農業のあり方とは。

---

### 【美術】

11-25 こじらせ美術館

ナカムラ クニオ 著 (3:52)

ホーム社 2021

ゴッホにピカソ、巨匠たちはみんな  
尊きダメ人間！美術鑑賞が楽しくなる  
作品の秘密、エピソードを解説！

---

### 【映画】

11-26 人生が豊かになる映画  
50本

村瀬 広 著 (7:11)

新日本出版社 2022

ここ30年ほどの名作から50本を  
セレクト。魂の叫び、家族の風景、  
そして映し出される社会。映画がさ  
らに好きになる一冊。

### 【スポーツ】

11-27 猪木と馬場

齋藤文彦 著 (8:35)

集英社 2022 他館

昭和の時代、誰もが熱狂した「燃え  
る闘魂」と「東洋の巨人」。二人の  
プロレスラー、終わりなき物語。

---

### 【小説】

11-28 あぶない婦警さん～  
エッチな取り調べ

竹内けん 著 (5:50)

マドンナ社 2022 他館

官能小説。

---

11-29 あやかし蔵の管理人 1

朝比奈 和 著 (8:10)

アルファポリス 2018

居候先は妖怪屋敷！？あやかしの  
世界に繋がる蔵を持つ屋敷が舞台  
の、ほっこり妖怪ファンタジー。

---

11-30 一分

坂岡 真 著 (8:33)

光文社 2023 他館

密命に背き、出奔。名酒「一分」造り  
に勤しむ若き武士が、仰け反るほどの  
逆風に立ち向かう姿を鮮烈に描く！

---

11-31 入舟長屋のおみわ

江戸美人捕物帳 4～ふたつの星

山本巧次 著 (6:30)

幻冬舎 2022 他館

芝居小屋の席が崩れて怪我人が出

た。居合わせたおみわは、小屋の若旦那、客の若侍と共に調べを始める！

---

11-32 喫茶とまり木で待ち合わせ

おきた えん  
沖田 円 著 (8:05)

実業之日本社 2022 他館  
自分の生き方に迷ったら、喫茶とまり木へようこそ。不器用な心を救う、「心の再生」5つの連作短編集。

---

11-33 キツネ狩り

てらしま よう  
寺嶋 曜 著 (12:58)

新潮社 2023 他館  
解決の鍵は失明した右目に映る光景！？警察小説に超新星！迷宮入り事件に秘密チームが挑む。

---

11-34 クローズドサスペンスヘブン

ごじょうのりお  
五条紀夫 著 (7:15)

新潮社 2023 他館  
天国屋敷で目覚めた男。俺は誰だ？なぜ、誰に殺された？“全員もう死んでいる”系ミステリーが行き着く先は？

---

11-35 さいごう かお 西郷の貌～新発見の古写真が暴いた明治政府の偽造史

かじまさかず  
加治将一 著 (12:33)

祥伝社 2015  
西郷と公家の関係、武器商人・グラバーの影。現存しないはずの西郷の写真から明らかになる、驚愕の真実とは！？

---

11-36 ざんよう さと 残陽の廓～闇医者おゑん  
秘録帖 3

あさの あつこ 著 (10:30)

中央公論新社 2023 他館  
幻の花が咲く吉原。突然遊女たちの命を奪う奇怪な流行り病の正体は！？おゑんは謎を追うのだが。

---

11-37 えつくす ジウX

ほんだてつや  
誉田哲也 著 (11:30)

中央公論新社 2023 他館  
生きながらにして臓器を摘出された死体が発見された。そして「歌舞伎町セブン」にも、かつてない危機が迫る！

---

11-38 しおり 葉と嘘の季節

よねざわ ほのぶ  
米澤穂信 著 (11:09)

集英社 2022 他館  
猛毒の葉をめぐる、幾重もの嘘。次は誰が狙われる？ベストセラー「本と鍵の季節」(図書委員シリーズ)待望の続編。

---

11-39 じやがんそう こがらす 蛇含草～小烏神社奇譚  
3

しの あやこ  
篠 綾子 著 (8:12)

幻冬舎 2021 他館  
治療の途中で姿を消した男とその幼い息子の秘密とは？若き宮司と薬師のバディが怪事件を追う！





11-40 十三階の仇<sup>ゆだ</sup>～警視庁  
公安部特別諜報員<sup>ちようほういん</sup>・黒江律子<sup>くろえりつこ</sup> 5  
吉川英梨<sup>よしかわえり</sup> 著 (10:03)

双葉社 2022 他館  
公安秘密組織 VS 内閣情報調査室。  
国家も家族すらも欺き、窮地<sup>きゆうち</sup>の女  
スパイの孤独な反撃が始まる！

11-41 将軍側目付<sup>そばめつけ</sup>暴れ隼人<sup>はやと</sup> 1  
吉田雄亮<sup>よしだゆうすけ</sup> 著 (6:27)

コスミック出版 2022 他館  
己の裁量で処断できる「将軍側目付」  
隼人の剣が、将軍家に仇<sup>あだ</sup>をなす巨悪  
を一閃<sup>いつせん</sup>する！シリーズ第1巻。

11-42 たんぽぽ球場の決戦  
越谷<sup>こしがや</sup> オサム 著 (12:40)

幻冬舎 2022 他館  
人生のやり直しをかけた世紀の草野  
球試合！？野球の道を諦めた元「超  
高校級」ピッチャー、胸に沁みる結末  
とは？

11-43 猪牙<sup>ちよき</sup>の娘～柳橋<sup>やなぎばし</sup>の桜 1  
佐伯泰英<sup>さえきやすひで</sup> 著 (6:50)

文藝春秋 2023 他館  
父にあこがれ、柳橋の船頭になる夢  
を追う娘・桜子。涙あり、恋あり、  
活劇ありの四部作、第一巻！

11-44 風神館<sup>ふうじんかん</sup>の殺人  
石持浅海<sup>いしもちあさみ</sup> 著 (10:11)

PHP研究所 2022 他館  
裏切り者の殺人鬼が、我々の中にい

る…。復讐のため集まった十人の男  
女。予測不能の本格密室ミステリー。

11-45 見果てぬ王道  
川越宗一<sup>かわごえそういち</sup> 著 (15:45)

文藝春秋 2022 他館  
「あなたは革命を成す。私は革命を  
養う。」中国の独立を目指す孫文<sup>そんぶん</sup>を支  
えた実業家・梅屋庄吉<sup>うめやしよくいち</sup>の熱き生涯！

11-46 闇夜に吠ゆ～鑑識課  
警察犬係<sup>けいさつけん</sup>

大門剛明<sup>だいもんたけあき</sup> 著 (6:13)  
文藝春秋 2023 他館  
念願かない警察犬係に配属となった  
岡本。ベテラン警察犬アクセル号、  
凄腕<sup>すごうで</sup>訓練士と共に捜査に奔走する！

11-47 米沢<sup>よねざわ</sup>ベニバナ殺人事件  
～警察庁ノマド調査官朝倉真冬<sup>あさくらまふゆ</sup> 3

鳴神響一<sup>なるかみきよういち</sup> 著 (6:24)  
徳間書店 2023 他館  
米沢城で死体発見！？容疑者すら挙げ  
られない山形県警。内偵中の真冬は、  
ある男の鉄壁のアリバイに挑む！

11-48 流星シネマ  
吉田篤弘<sup>よしだあつひろ</sup> 著 (5:45)

角川春樹事務所 2020 他館  
都会のへりのガケ下の鯨塚がある町  
で、個性的で魅力的な住人が織りな  
す、静かであたたかな物語。三部作。

## 【エッセイ】

11-49 酒の『徒然草』～ほろ  
酔いばなし  
横田弘幸 著 (6:34)  
敬文舎 2022

酒に関する記述がこんなにあった？  
兼好法師の徒然草から、酒の呑み方  
と楽しみ方を学ぶ書。

11-50 ものがわかるということ  
養老孟司 著 (3:58)  
祥伝社 2023 他館

考えても答えは出ません。それでも  
考え続けます。自分を自由にしてく  
れる、養老流ものの見方、考え方。

## 【シネマ・デイジー】

11-51 国盗り物語 総集編  
前編  
司馬 遼太郎 原作 (1:48)  
1973年製作 他館

NHK大河ドラマ第11作。時は戦国  
時代、一介の浪人から身を起こした  
齊藤道三の熱き野望を描く。

11-52 国盗り物語 総集編  
後編  
司馬 遼太郎 原作 (1:39)  
1973年製作 他館

NHK大河ドラマ第11作。道山の  
意志を継いだ織田信長と明智光秀が  
本能寺で闘うまでを描く。

11-53 ハチミツとクローバー  
高田雅博 監督 (1:59)

2006年製作 他館  
美大を舞台に、若者たちが繰り広げ  
る「全員片思い」の恋愛模様を描い  
た青春ラブストーリー。

11-54 ペット  
ヤーロウ・チェイニー、  
クリス・ルノー 監督  
(1:31) 2016年製作  
他館

ニューヨークが舞台のアニメーション。  
飼い主がいない間のペットたちが巻き  
起こす騒動を描く！

11-55 マリーゴールド・ホテル  
で会いましょう  
ジョン・マッデン 監督  
(2:08) 2011年製作  
他館

人生の終盤を迎えた7人の英国人男  
女。インドで異文化の洗礼を受けな  
がらも、自らを再発見していく。



---

---

## 図書特集

＜旅に出たくなる本＞

行楽シーズン到来！あなたの旅心をくすぐるとっておきの図書を  
8タイトルご紹介します。

---

---

①行かずに死ねるか！～世界9万  
5000km自転車ひとり旅

いしだ  
石田 ゆうすけ 著 2003年

点字：4冊 録音：7：06

いきなり身ぐるみはがされても、出会いと別れを駆け抜けた7年半！単身、自転車で世界を走破した若者の手記。

---

②駅長さん！これ以上先には行けないんすか

きたお  
北尾 トロ 著 2011年

点字：4冊 録音：6：01

けいこく おおいがわ  
わたらせ溪谷、大井川。線路はつづかないよ、どこまでも。それでも行ってみた「いきどまり駅」への鉄道紀行。

---

③ガンジス河でバタフライ

たかの てるこ 著 2000年

点字：5冊 録音：8：42

世界25か国ひとり旅。ハチャメチャな行動力とみずみずしい感性が大反響を呼んだ、爆笑紀行エッセイ。

---

④かわいい我われには旅をさせよ～ソロ旅のすすめ

さかた  
坂田 ミギー 著 2022年

点字：2冊 録音：5：08

旅に人生を救われた著者が、旅先での出会いや、ひとり旅を満喫し人生を楽

しむヒントを綴った旅エッセイ。

---

⑤江戸の旅行の裏事情～大名・将軍・庶民それぞれのお楽しみ

あんどう ゆういちろう  
安藤 優一郎 著 2021年

点字：3冊 録音：7：00

300年前は今より旅行天国！？土産物好きのワケ、関所通過の裏技、旅のお値段。知られざる実態と背景とは。

---

⑥さあ、バリアフリー温泉旅行に出かけよう！～準備から旅の注意点まで、知って安心の親切マニュアル

やまざき  
山崎 まゆみ 著 2019年  
点字：2冊 録音：5：19

---

⑦フーテンのマハ

はらだ  
原田 マハ 著 2018年

点字：3冊 録音：7：42

敬愛する寅とらさんにちなんで“フーテン”を自認、世界中を飛び回る小説家原田マハの笑いあり、感動ありの取材旅行エッセイ。

---

⑧深夜特急 1～香港・マカオ

さわき こうたろう  
沢木 耕太郎 著 1994年

点字：4冊 録音：6：37

この地球の大きさを体感したい。人を旅へと駆り立て続ける不朽ふきゆうの名作！

**情報カフェ** 続き

●NTT西日本・NTT東日本  
からのお知らせ

NTT西日本・NTT東日本より、局内設備の切替に伴い、2024年1月1日から以下のサービスが利用できなくなる、とのお知らせが届きました。

①ナンバー・アナウンス＝「136」をダイヤルすると、かかってきた電話の日時と相手の電話番号を最大5件まで音声で確認できるサービス。ナンバー・アナウンス（月額330円・税込）を契約の方が対象。

②ナンバーお知らせ136＝受話器を上げて「136」に続けて「1」をダイヤルすると、最後にかかってきた電話の日時と電話番号を音声でお知らせするサービス。事前の申し込みは不要。使用する毎に利用料金「1回33円」がかかります。

これらの代替手段となるのは、「ナンバー・ディスプレイ」の契約と表示機能および読み上げ機能付き電話機の組み合わせです。

最新情報など、詳しくは下記へお問合せ下さい。

NTT西日本サービス移行サポートセンター（電話0120-190-022）。

NTT東日本問い合わせセンター（電話0120-789-116）。

ともに受付時間は午前9時から午後5時。

「読書」2023年11月号（発行2023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 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