

目の見えない方・見えにくい方の情報誌

読書

2024年3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頁
◆今月の点字図書	7頁
◆今月の録音図書	12頁
◆図書特集	18頁

●3月の休館について

3月14日（第2木曜）＝ボランティア交流会のため全館休館します。

3月20日（水）＝祝日のため全館休館。

3月27日（水）＝図書貸出はサピエ再開準備のため休室。

3月30日（土）＝年度末の棚卸しのため、エンジョイ！グッズサロンは休室。

●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。

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（私たち）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

●館長退任のご挨拶

館長 竹下 亘（わたる）
いつも当館をご利用いただき、
ありがとうございます。

さて、私は本年3月末で当館の
館長を退任することになりました。

振り返ると、私は学生時代に始
めた点訳ボランティア活動が縁で
1985年、毎日新聞点字毎日に入
社し、8年勤めた後、1993年、
当館に転職し、以来ほぼ30年間
勤務させていただきました。

この間、パソコンサポートボラ
ンティア講習会の開講、日本ライ
トハウス展の開催、エンジョイ！
グッズサロンの開設、IT講習会
の実施、アジアをはじめ世界各国
の視覚障害者との交流、当館の建
て替えなどに携わりました。そし
て、2012年に館長就任後は、
全視情協（全国視覚障害者情報提
供施設協会）の理事長等も兼務し、
読書バリアフリー法の推進やサピ
エ図書館の発展に関わることが
出来たのは本当に幸いでした。

けれども、この30年間で一番
幸せだったのは、数え切れない程
の利用者やボランティアの方々との
貴重な出合いを頂き、交流する
ことが出来たことでした。その中
には、私の至らなさからご迷惑を
かけた方々や出来事もあり、今で
も思い出すと冷や汗が出ますが、

それらも含めてお一人お一人、一つ
一つが私の人生のかけがえのない
一部となっています。これまで
ご指導、ご支援、お付き合い下さった
皆様に心からお礼申し上げます。

4月からは、主に鶴見区の法人
本部に常務理事として勤務する予
定です。当館の館長は、現副館長
兼製作部長の久保田文（あや）が
引き継ぐ予定ですので、安心して
いますが、私も当館をバックアッ
プして参りますので、引き続きど
うぞよろしくお願い申し上げます。

●「バリアフリー2024～目の コーナー」に15社が出展

毎年恒例の「バリアフリー20
24～第30回高齢者・障がい者
の快適な生活を提案する総合福祉
展」で、当館は今年も「目の見え
ない方・見えにくい方のための
展示コーナー」を開催します。

日時は、4月17日（水）から
19日（金）の3日間、10時から
17時。

会場は、大阪市住之江区のイン
テックス大阪（大阪メトロ南港
ポートタウン線「中ふ頭駅」から
徒歩5分）です。入場無料。

今回の出展は15社。KIZAKI
（キザキ）、異邦人、インテック、
コネクトドット、コンピュータ
サイエンス研究所、システムギア
ビジョン、シナノケンシ、ソニー、
筑波技術大学、東海光学、日本テレ
ソフト、マキカンパニー、ゆたくら

(視覚障がい者の豊かな暮らしを実現する研究会)の他、日本ライトハウスからエンジョイ!グッズサロンと盲導犬訓練所が出展予定。

特設セミナー「AI活用による視覚障がい者の移動革命と将来への展望」も4月18日(木)に開催する予定です。

このコーナーの「ガイドブック」を点字版、音声デジ版、大きめの活字版、Eメール版で製作し、無料でお送りします(発送は4月上旬の予定)。お申し込みは、エンジョイ!グッズサロン(電話06-6441-0039)まで。

●「サピエ」の全面停止と、当館の貸出サービスについて

視覚障害者情報総合ネットワーク「サピエ」がシステムの全面更新のため、3月4日(月)午前3時から27日(水)午前10時までの約4週間、全面的に停止します。

この期間中、サピエ図書館の直接利用だけでなく、点字図書館で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。お手元が寂しくならないよう、3月に入るまでにお早めにご依頼・ご準備下さい。

停止期間中、当館の図書貸出は、以下のように予定しています。

①3月の新刊点字・録音図書＝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し出します。在庫が

ない場合の予約はできません。

③他館取り寄せはできません。

④録音雑誌＝他館製作の録音雑誌は、製作が休止される一部を除いてお送りします。ただし、お届けが遅れる可能性があります。

⑤図書の貸出期間は通常、お手元に届いてから2週間ですが、この期間中、図書の返却期限は3月28日(木)まで延長します。

⑥3月27日(水)は、サピエの再開準備のため、図書貸出は休業させていただきます。

当館の図書貸出サービスは、3月28日(木)から通常通り再開しますが、全国の利用者や施設・団体の借り出しが殺到することが予想されます。特にお急ぎでない方は、時間にゆとりを持って貸出の申し込みをしていただくと幸いです。

利用者の皆様には大変ご不便をおかけしますが、どうかよろしくお願い申し上げます。

●踏切に"特別な点字ブロック"の設置が「標準」化

一昨年4月、奈良県内の踏切で、視覚障害者が列車と接触して死亡した事故をきっかけに、踏切内に“点字ブロック”の役割を果たす表示の敷設が検討されてきました。その結果に基づき、国土交通省は1月、「踏切内での安全対策に関するガイドライン」を改定。「踏切道内誘導表示」の設置を「標準」に定め、その構造も規定しました。

規定では「(踏切内の)歩道の中央に幅320mmの白い着色を行い、高さ5mmの丸い突起を横12列で敷き詰める。その両側に幅75mmの黄色い着色を行い、それぞれの中央に高さ5mm・幅27mmの直線状突起を進行方向へ敷く」とされました。さらに、「踏切内にカラー舗装と車道外側線を設けることと、「遮断棒の手前にゴムチップ舗装」をすることも推奨されました。この表示の普及により、痛ましい事故の発生が防がれることを期待します。

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 >>

●「YUTAKURA (ゆたくら) BP ファーストモデル」を特別販売

「ゆたくら（視覚障がい者の豊かな暮らしを実現する研究会）」では、機能性、デザイン性、上質感にこだわった防水レザーのバックパック「YUTAKURA BP ファーストモデル」を完成。ブラック、ブラウンの2色に、同素材のサコッシュと、5色から選べる名前を点字で刻印できるレザーのネームタグをセットにして、完成記念特別価格22,000円で販売します。

機能性に優れながら、カジュアル・ビジネスどちらにも対応できる洗練されたユニセックスデザイン、オールレザー仕様による高級感と革による手触りへのこだわりが特徴です。特別価格は3月末までの期間限定。エンジョイ！グッズサロンでは見本を展示し、注文を受け付けています。

●価格変更のお知らせ

以下の拡大読書器の価格を変更させていただきました。ご了承下さい。

「クリアビューC HD22」
=279,000円（非課税）

「クリアビューC One 22」
=249,000円（非課税）

「メゾ・フォーカス20」
=239,000円（非課税）

「クローバーブック・ライト」
=239,000円（非課税）

<<2. 講習会・体験会情報 >>

●iPhone 個別ミニ講習

iPhoneをお持ちの方を対象とした30分間の個別ミニ講習です。

テーマは「文字入力」。画面に表示されるキーボードでの文字入力の基本操作や、音声入力との併用のポイントもお伝えします。

開催日 3月22日（金）、4月24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名（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、2千円で予約制です。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。

●「SDカード・日ラセレクト パックサービス」2024年 春パックのご案内

「SDカード・日ラセレクトパックサービス」の第3段。サピエ図書館からデータのダウンロードができる音声デジータ図書の中から、特定のテーマに沿って集めた

パックをお送りします。

今回のご案内は、次の5パック。サピエ停止期間中のお供に、ぜひいかがですか？

①「聴いたら身体が動き出す！シネマデিজリーミュージカル映画」パック

②「スタッフおすすめ福袋2024年版」パック

③「人の数だけドラマあり！お仕事小説」パック

④「本屋が選ぶ時代小説大賞」パック

⑤「ハードボイルド歴史小説！北方謙三・水滸伝」パック

1枚のSDカードに、1種類のパックのみご提供します。まずはサービス利用の旨とご希望のテーマをお伝え下さい。

「SDカード・日ラセレクトパックサービス」については、当館のホームページにも掲載しています。

お申込み・お問合せは、図書貸出係（電話06-6441-0139、Eメール book@iccb.jp）までどうぞ。皆様のご依頼をお待ちしています。

●今月のお役立ち目録～「みんな の自由研究」

読めば気分は研究者？歴史やAI、健康法に雑学知識まで、さまざまな分野をわかりやすく学べる本を集めました。

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

●「センバツ2024（抜粋版）」 音声デジ版を貸し出します

音訳ボランティア「グループN-BUN」製作の標題書を貸し出します。

今年の第96回選抜高校野球大会の雑誌「センバツ2024」と、日本高等学校野球連盟のホームページから抜粋した出場校・選手の紹介、試合の組み合わせ表などを音訳したデジ版です。

ご希望の方は、図書貸出係までお申込み下さい。3月18日頃、完成次第、お申し込みいただいた方に順次お送りします。

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、4月12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。

今回はミシェル・タバシュニクの指揮で、R・シュトラウスの交響詩「ツァラトウストラはかく語りき」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、3月9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（3月13日の予定）をもって代えさせていただきます。

●菊棚月清（きくたな・げっせい） 氏を偲ぶ演奏会にご招待

月清（げっせい）古曲保存会主催の「第48回地歌と語り～来し方を想う そして出発」が3月31日（日）13時30分から大阪府中央区の国立文楽劇場で開催。主催者のご厚意で、視覚障害者の方や当館のボランティアが招待されます。この演奏会は、昨年3月に亡くなられた地歌箏曲演奏家の二世・菊棚月清氏と縁のある方々がその芸術と人柄を偲び企画したもので、半太夫（はんだゆう）の「花筏（はないかだ）」や月清氏の「彩雨（さいう）」他を演奏。月清氏の在りし日の映像も紹介されます。招待希望者は、当日、窓口で「日本ライトハウスの案内で来ました」と言っただけであれば、入場出来ます。お問合せは月清古曲保存会（電話06-6484-7118）まで。

●淀屋橋駅から当館への経路に 音響信号機とエスコートゾーン

淀屋橋駅から当館への経路が先月整備され、淀屋橋駅6号出口横から土佐堀通りを南へ渡る横断歩道に音響信号機、肥後橋交差点東側の横断歩道にエスコートゾーンが設置されました。

*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】

3-1 世界のヘンな研究～世界の
トンデモ学問19選

いからし あんな
五十嵐 杏南 著 3冊

中央公論新社 2023

サーフィン工学、大麻の化学分析、
忍術学。世界各地、その土地ならで
はのオモシロ学問（研究）を紹介！

3-2 Windows 11基本
&便利技

あゆら
技術評論社編集部・AYURA 著
3冊 技術評論社 2022

スタートメニューやウィンドウのデザ
インが刷新された11。操作の基本か
ら役立つ技までわかりやすく説明。

【哲学】

3-3 呪いの日本史～歴史の裏に
潜む呪術一〇〇の謎

しぐやのぶひろ
渋谷申博 著 3冊

出版芸術社 2022

とくさのかんだから どうしようくう
死者も生き返る「十種神宝」、東照宮
に仕込まれた呪法など、神話から近世
まで、日本の呪術の歴史。

3-4 精神科医 Tomy が教える
心の荷物の手放し方

精神科医 Tomy 著 2冊

ダイヤモンド社 2022

「他人はガッカリさせていいの」多
くの人が抱えがちな悩みの解決法
を、小説仕立ての8つの物語で解説。

【歴史】

3-5 歩いてみて解けた「古事記」
の謎

みやざきまさひろ
宮崎正弘 著 4冊

育鵬社 2021

じんむとうせい
神武東征になぜ16年の歳月を要し
たか？謎の古墳、神秘の神社、伝承
地の現場から、古代の謎を解く。

3-6 昭和史の人間学

はんとうかずとし
半藤一利 著 4冊

文藝春秋 2023

昭和史の語り部、珠玉の人物評。先
が見えすぎた山本五十六、陸軍をダメ
にした本庄繁ら、歴史を動かした
軍人・政治家を評価。

3-7 大名左遷

おかざきもりやす
岡崎守恭 著 4冊

文藝春秋 2022

お家存亡の危機！国替え、取り潰し
など、現代サラリーマンさながらに
人事に翻弄された、江戸の大名たち
の悲喜交々。

【伝記】

3-8 偉人メシ伝～「天才」は何を食べて「成功」したのか？

真山知幸 著 5冊

笠間書院 2022

織田信長は「立ち食い」で奇襲に成功？
ローマ皇帝は食費1日1億円！偉人たちの食にまつわるエピソード。

【社会】

3-9 十歳、ぼくは突然「敵」とよばれた～日系アメリカ人の政治家
ノーマン・ミネタ

アンドレア・ウォーレン 著

もりうち すみこ 訳 3冊

汐文社 2019

9.11 当時、信仰や容貌などの人種差別を理由にした搭乗拒否を禁じた大臣。信念の元となった体験とは。

3-10 集団に流されず個人として生きるには

森達也 著 3冊

筑摩書房 2023

集団は強い絆と同調圧力を生み、時に暴走する。流されずに生きるために必要なことを考える。

3-11 否定しない習慣～いつも「いい人間関係」の人がやっている

林健太郎 著 3冊

フォレスト出版 2022

「肯定する」よりも効果的なのは、相手のことを「否定しない」こと。人間関係を劇的によくする方法とは。

3-12 10代から知っておきたい女性を閉じこめる「ずるい言葉」

森山至貴 著 2冊

WAVE出版 2023

「女は愛嬌」「女性の割には」押し付けや軽視がひそむ言葉に、傷つけられないための考え方。

3-13 カサウしろに振るやつ絶滅しろ！～絶滅してほしい！？

迷惑生物図鑑

氏田雄介 原案 武田侑大 絵

CHOCOLATE Inc. 制作 2冊

小学館 2020

迷惑な振る舞いや古い慣習をキャラクター化！「カサウシロフルス」などの迷惑生物にならない対策も紹介。

【自然科学】

3-14 なぜ地球は人間が住める星になったのか？

山賀進 著 4冊

筑摩書房 2022

多くの生命が栄え、その生命が地球の環境をも変えてきた共進化の歴史を、地球科学のアプローチで探る。

3-15 禁断の進化史～人類は本当に「賢い」のか

更科功 著 3冊

NHK出版 2022

私たちは、「バカ」だったから繁栄した！？知性の秘密を解き明かす、人類史の大きな謎に迫る。

【医学】

3-16 寿命ハック～死なない
細胞、老いない身体

ニクラス・ブレンボー 著

のなか きょうこ
野中 香方子 訳 4冊

新潮社 2022

「不老不死」は、一体どこまで実現可能になっているのか。若き分子生物学者が語る、研究の最先端と未来。

3-17 消化器内科医が教える体と

心を“強く”する鉄活BOOK～
てつかつ
貯蔵鉄を増やすおいしいレシピ62

くどう
工藤あき 監修

いはら ゆうこ
井原裕子 料理監修 2冊

徳間書店 2023

不調の原因は鉄不足？知っておきたい鉄分のこと、効率的に摂るための賢い習慣や鉄分レシピを紹介。

3-18 心と体が自在に使える

「気の呼吸」～「ここ一番」で最高
の力が出る秘密

とうへい しんいち
藤平信一 著 2冊

サンマーク出版 2021

大事な場面で力を発揮できないあなたへ。心を静め力を抜くことができる呼吸と、意識の置き方を伝える。

3-19 50歳からの自律神経を
整える生き方

こばやし ひろゆき
小林弘幸 著 2冊

扶桑社 2022

人生の節目を、ゴールとするのか、スタートと捉えるか。自律神経の専門

家が伝える、健康維持のエッセンス。

3-20 超！解毒スープ～おつかれ
気味の腎臓がよみがえる

おおの さおり
大野沙織 著 2冊

ワニブックス 2023

腎臓が元気な人は、若々しく疲れ知らず！お疲れ気味な腎臓のための、不調に効く魔法の簡単スープレシピ。

【料理】

3-21 電子レンジでミートクック
キング

すこやか食生活協会 制作 1冊

すこやか食生活協会 2023

お肉の豆知識について3編、牛肉・豚肉を使った料理14品のレシピ。点字・大活字併記。音声コード付き。

3-22 料理がたのしくなる料理

こてら みや 著 2冊

KTC中央出版 2022

パンを焼いたことがなくたって。くいしんぼうな料理家・こてらさんの、日常ごはんのアイデアたっぷり！

【猫】

3-23 黒猫ノロと世界を旅した
20年

ひらまつ けんぞう
平松謙三 文・写真 2冊

ハーパーコリンズ・ジャパン
2022

猫ぎらいだった男と、車や飛行機に乗って旅ができる変わった黒猫ノロ。旅した世界37カ国が詰まったフォトエッセイ。

点字図書

【観光】

3-24 通訳ガイドの醍醐味^{だいごみ}～訪日
観光客を案内して

高橋文子 著 3冊

展望社 2021

コロナ危機、憎悪の連鎖。旅のガイド
を通して、こんな時代だからこそ得ら
れた人との出逢いを伝える回想記。

【芸能】

3-25 講談ぐるぐるりんりん
旭堂鱗林^{きよくどうりんりん} 著 登龍亭獅籠^{とうりゅうていしかご} 画
2冊 ゆいぽおと 2022

桶狭間の合戦^{おけはざま}、東山動物園のコアラ、
藤井聡太棋士^{ふじいそうた}まで。“好き”を追い
かけて講談師になった旭堂鱗林が語
り尽くす！

【スポーツ】

3-26 パラリンピックは世界を
かえる～ルートヴィヒ・グットマン
の物語

ローリー・アレクサンダー 著
千葉茂樹^{ちばしげき} 訳 1冊

福音館書店 2021

スポーツの力で患者が情熱を取り戻す
よう励まし、「パラリンピックを生
んだ人」として知られる博士の生涯
を描く。

【将棋】

3-27 藤井聡太^{ふじいそうた}のいる時代
朝日新聞将棋取材班 著 3冊
朝日新聞出版 2023

将棋界の歴史を動かした不世出^{ふせいしゅつ}の棋士

・藤井聡太。ニューヒーローの素顔と、
強さの本質に迫る。

【言語】

3-28 ムラブリ～文字も暦も
持たない狩猟採集民から言語学者が
教わったこと

伊藤雄馬^{いとうゆうま} 著 3冊

集英社インターナショナル
2023

言葉とは、自由とはなにか？あいさつ
も年齢もないムラブリの暮らしで身体
感覚がかわる！？今、言語学にできる
こと。

【小説】

3-29 赤い博物館
大山誠一郎^{おおやませいいちろう} 著 4冊

文藝春秋 2015

「迷宮入り、絶対阻止」警視庁付属
犯罪資料館、通称「赤い博物館」の
館長、謎多き美女が謎に挑む本格
警察小説！

3-30 うるうの朝顔

水庭れん^{みずにわ} 著 4冊

講談社 2023

“1秒が、あなたを変える”。現実と
は1秒だけ違う過去を再体験し、心
の不調和が直るといふ不思議な種
をめぐり、再生の物語。

3-31 S.O.P.大阪遷都^{せんと}プロ
ジェクト～七人のけったいな仲間
たち

増田晶文^{ますだまさふみ} 著 6冊

ヨシモトブックス 2020
1970年、欲望うずまく「昭和の大阪」。いつしか忘れ去られた、遷都大阪実現のための秘蔵資金の行方は！？

3-32 江戸の雷神 3～死化粧
鈴木英治 著 5冊
中央公論新社 2023

前火盗改役、わけありの剣士、元盗賊。
「よりよい江戸」をつくらんとする、
三人の思いがやがて悪を炙り出す！

3-33 艶距離恋愛がいい！
霧原一輝 著 3冊
双葉社 2022

官能小説。

3-34 大人は泣かないと思っていた
寺地 はるな 著 4冊
集英社 2021

「あるべき形」に傷つけられてきた
大人たちが、再び足を踏み出すまで。
人生が愛おしくなる連作短編集。

3-35 貸本屋おせん
高瀬乃一 著 4冊
文藝春秋 2022

書物への愛を胸に、「粹」と「張り」
を通して貸本屋を営む、おせん。数々
の事件に挑む江戸ビブリオ捕物帖！

3-36 警視庁アウトサイダー
The second act 2
加藤実秋 著 3冊
KADOKAWA 2022

10年前の強盗事件の再捜査、依頼主
は鑑識係！？あらゆる鑑識スキルと
トリオの推理力で真犯人を見つけ出せ！

3-37 スクラップ・ライアー～
警察庁組織犯罪対策部の嘘つき捜査官
幸村明良 著 4冊
宝島社 2023

口から勝手に飛び出す嘘で日本最大の
ヤクザ組織を翻弄できるか！？ジェッ
トコースタークライムノベル。

3-38 ひらめき小五郎 1～
江戸城の女狐
藤村 与一郎 著 4冊

コスミック出版 2020

金も権力もないが、謎解きだけは超
一流。幕府の試験を特等で合格した、
変人天才学者の捕物帖開幕！

3-39 見習い園長のもふもふ日誌
～ペンギンとはじめる動物園経営
横田 アサヒ 著 4冊
双葉社 2019

半年で十五万人来ないと終了！？動物
と話せる力で赤字続きの動物園を立て
直せ！笑って泣ける再生物語。

【外国文学】

3-40 10分あったら…
ジャン＝クリストフ・ティクシエ 著
ダニエル 遠藤 みのり 訳
2冊 文研出版 2020

引っ越してすぐ留守番中のティム。
頼まれた壁紙はがしをしていたら、
続々と謎のメッセージが！

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】

3-1 新聞は考える武器になる～

いけがみ
池上流新聞の読み方

いけがみ あきら
池上 彰 著 (6:12)

祥伝社 2023 他館

14年間の連載、辛口コラムが一冊に。
他人と差がつく新聞の読み方、新聞
好きの池上流活用術。

【哲学】

3-2 もう一度、チャレンジ～ つまらなくなってきた毎日を楽しく リニューアルする方法

ほんだ こういち
本田晃一 著 (3:41)

祥伝社 2022

メンタルが強くなくてもチャレンジ
はできる。思い込みや心のカラクリ
に気づく、やさしい自己啓発本。

【歴史】

3-3 徳川時代はそんなにいい時代 だったのか

こやの あつし
小谷野 敦 著 (7:07)

中央公論新社 2022 他館

平和な時代だったとされる江戸時代。
大河ドラマや時代劇も取り上げ、不
都合な徳川時代の真実を探る。

3-4 戦国武将、虚像と実像

こざゆういち
呉座勇一 著 (10:41)

KADOKAWA 2022 他館

のぶなが 信長は革命家ではなく、ひでよし 秀吉は邪悪
だった!?時代ごとに変化する人物像、
日本人の歴史認識やその特徴を明らか
にする!

【伝記】

3-5 天路の旅人

さわき こうたろう
沢木 耕太郎 著 (19:20)

新潮社 2022 他館

第二次世界大戦末期、中国大陸の奥
にしかわ 深くまで「密偵」として潜入した西川
かずみ 一三を描く、新たな「旅文学」の金
字塔。

【社会】

3-6 そっか、日本と韓国って、 そういう国だったのか。

ムーギー・キム 著 (12:15)

東洋経済新報社 2022

京都生まれの和風韓国人が、40年
徹底比較したから書けた!文化・アイ
ドル・政治・経済・歴史・美容の最新
グローバル日韓教養書。

3-7 教えて南部先生！18歳成人
Q & A

南部義典 著 (6:05)

シーアンドアール研究所 2022
有権者になる18歳に知ってほしい。
契約、免許、禁止行為など、暮らし
にまつわる法律やルールを解説！

3-8 「甘え」の成熟～大人の
ための依存法

和田秀樹 著 (7:47)

光文社 2002

これまでになく個人の自立を促す社会。
だが、本当は「甘え」上手になること
こそが成功の鍵？その主張に迫る。

3-9 なぜ人に会うのはつらいのか
～メンタルをすり減らさない38の
ヒント

齋藤環・佐藤優 著 (5:40)

中央公論新社 2022

生き続ける活力は「他者の存在」に
よって維持される。コロナ禍が教える
新たな人間関係の極意。

3-10 世界史を動かしたワイン
～教養と味わいが深まる魅惑の
ヒストリー

内藤博文 著 (5:32)

青春出版社 2023 他館

ブルゴーニュ、ボルドー、シャンパ
ーニュ。フランス革命の直接の起因
にもなったワインに凝縮された世界
史の物語とは。

【医学】

3-11 漢方生活を楽しむ教科書
～理由がわかればもっと整う！

櫻井大典 監修 (8:29)

ナツメ社 2021

漢方の基礎知識に、症状や悩みに
あわせた養生法。人気漢方家がやさ
しく教えるゆる～い入門書。

3-12 人間ドックの作法～心構え、
受けるべき検査、検査結果の見方
など、丸ごと徹底解説

森勇磨 著 (4:20)

中央公論新社 2023 他館

3-13 運動しなくてもコレステ
ロールがみるみる下がる食べ方～
専門医が教える3つの鉄則

板倉弘重 監修 主婦の友社 編

(4:11) 主婦の友社 2022

健康で、寝たきりにならないために、
動脈硬化疾患の名医が教える鉄則
とレシピ。

3-14 ギャンブル依存と生きる
～家族、支援者と生きづらさを乗り
越えるために

稲村厚 著 (7:50)

彩流社 2022

柔軟に粘り強く支える支援とは。当
事者と家族支援に携わった司法書士
が、実例や取り組みを伝える。



3-15 健康寿命をのばす食べ物
の科学

佐藤 隆一郎 著 (8:01)

筑摩書房 2023 他館

健康食品では病気は治せない？ふだん
の食事をほんの少し工夫するだけ！
知っておきたい食の科学。

【宇宙】

3-16 宇宙飛行士に聞いてみた！
～世界一リアルな宇宙の暮らし
Q & A

ティム・ピーク 著

柳川孝二 監修 (11:52)

日本文芸社 2018 他館

空はどこで終わる？訓練中は何を
勉強する？極限の環境に臨むクルーが
質問に答える！

【食品】

3-17 甘酒のほん～知る、味わう、
たずねる

藤井 寛 著 (3:58)

山川出版社 2023 他館

「飲む点滴」「飲む美容液」古くて
新しい発酵飲料「甘酒」の健康効果、
歴史、魅力、活用法！

【料理】

3-18 一汁一菜でよいという提案

土井善晴 著 (5:53)

新潮社 2021 他館

料理研究家・土井さんが伝える、自分
自身の心の置き場、心地よい場所に
帰ってくる暮らしのリズムの作り方。

【植物】

3-19 毎日、ハッカ生活。～美容、
健康、料理&家事に

北見ハッカ愛好会 著 (2:15)

大和出版 2021 他館

スーッと爽快でやみつきになっちゃう
ハッカ。実はオールシーズンで大活躍
する万能な使い方を紹介！

【商業】

3-20 いちばんやさしいデジタル
マーケティングの教本～人気講師が
教えるメディアと販促の新しい基礎

田村 修 著 (12:28)

インプレス 2017

【音楽】

3-21 音楽と生命

坂本龍一・福岡伸一 著

(4:00) 集英社 2023

他館

あと戻りできない時間の中で、生を
輝かせるには。がん闘病の中で活動を
続けた「教授」と、「ハカセ」。親交
のある二人の最後の対話の記録。

【スポーツ】

3-22 シンプル思考

里崎智也 著 (5:13)

集英社 2021

千葉ロッテマリーンズの正捕手として
チームを2度の日本一に導き、名解説
者でもある著者による「サトザキ式」
思考術！

3-23 イントゥ・ザ・プラネット
～ありえないほど美しく、とてつも
なく恐ろしい水中洞窟への旅
ジル・ハイナース 著
村井理子 訳 (13:53)
新潮社 2022

人類未踏の「暗闇の絶景」。死と隣り
合わせの冒険をつづった傑作ノンフィ
クション！

3-24 関取になれなかった男たち
佐々木 一郎 著 (11:00)
ベースボール・マガジン社
2022 他館

大相撲は幕下上位5番が一番面白い。
あと1勝足りずに、夢を諦めざるを
得なかった元力士6人の生きざまに
迫る。

【文学】

3-25 愛の手紙の決めゼリフ～
文豪はこうして心をつかんだ
中川 越 著 (5:47)
海竜社 2020

国内外の文豪や偉人たちは、どんな
手紙で思いの丈をつづったのか？愛
に溢れる「言葉の魔法」を紹介！

【小説】

3-26 朝星夜星
朝井 まかて 著 (21:15)
PHP研究所 2023 他館

幕末から明治の混迷期、五代友厚ら
綺羅星のごとき男たちの外交を、料理

で支えた夫婦を描く傑作長編。

3-27 あなたはここにいないとも
町田 そのこ 著 (7:26)
新潮社 2023 他館

ままならない人間関係、避けられない
別れ。大事な人との別れでもつれた
心の、みちしるべとなる全5編。

3-28 不実在探偵の推理
井上悠宇 著 (7:00)
講談社 2023 他館

名探偵は黒い箱の中！？「はい」か
「いいえ」の答えで真実にたどり着け。
水平思考ゲームを取り入れた新感覚
ミステリー！

3-29 S G U警視庁特別銃装班
沖方 丁 著 (12:17)
T O ブックス 2023 他館

銃犯罪が急増する日本。警視庁内に
設立された少数精鋭の特別銃装班が、
来たる銃社会の危機に立ち向かう！

3-30 お電話かわりました名探偵
です 3～復讐のジングル・ベル
佐藤青南 著 (7:54)
KADOKAWA 2022 他館

通話の内容から謎を解き明かす“万
里眼”いぶきが拉致された！果たし
て事件の結末は？連作警察ミステリ。



3-31 おばちゃんに言うてみ？

いずみ
泉 ゆたか 著 (6:59)

新潮社 2023 他館

大阪のおばちゃんが、人生の袋小路で立ち往生する人々の背中をドンと押し、て勇気づけるヒューマン・ドラマ！

3-32 カモナマイハウス

しげまつ きよし
重松 清 著 (12:12)

中央公論新社 2023 他館

空き家の数だけ家族があり、家族の数だけ事情がある。空き家を舞台に繰り広げる涙と笑いと絆のドラマ。

3-33 逆転正義

しもむらあつし
下村敦史 著 (6:56)

幻冬舎 2023 他館

正義中毒者が蔓延る現代ニッポン。「あなたはそんなに正しいの？」常識がひっくり返るエンタメミステリ全6編。

3-34 月曜日の抹茶カフェ

あおやま みちこ
青山 美智子 著 (4:15)

宝島社 2021 他館

一杯の抹茶から始まる、東京と京都をつなぐ12カ月の心癒されるストーリー。「木曜日にはココアを」続編。

3-35 三四郎拝領剣 2～七変化の術を討て

さんしろうはいりょうけん
ふじむら よいちろう
藤村 与一郎 著 (8:22)

コスミック出版 2021

くげ
公家の密偵、三四郎。今や武家と公家が手を取りあう平和な世を願い、江戸

の仲間と共に難事件をずばずば解決！

3-36 十戒

じつかい
ゆうきはるお
夕木春央 著 (8:26)

講談社 2023 他館

殺人犯を見つけてはならない。犯人が下す神罰を恐れながら、「十戒」に従う3日間が始まる。前作「方舟」も必読！

3-37 筋読み

すじよ
たむらかずひろ
田村和大 著 (8:01)

宝島社 2018 他館

犯人と被害者のDNAが同じ！？「筋読み」の天才刑事が奇妙に絡んだ事件を追いかける！シリーズ第1弾。

3-38 闘え！ミス・パーフェクト

よこぜき だい
横関 大 著 (11:53)

幻冬舎 2022 他館

元エリート官僚で(実は)総理の娘、ミス・パーフェクトに敵現る。完璧女VS敏腕女！世直しエンタメ第2弾。

3-39 契り橋～あきない世傳
金と銀～特別巻 上

ちぎ
たかだ かおる
高田 郁 著 (6:47)

角川春樹事務所 2023 他館

いすずや しゆつぼん そうじ
五鈴屋を出奔した惣次に、生真面目な佐助の恋。シリーズの登場人物から、4人を主役にした短編集、上巻。

3-40 澱河の府

でんが
あらい つとむ
新井 勉 著 (10:03)

批評社 2022

澱河（淀川の別称）の府に、大坂町奉行として着任した土屋冬馬。矜持と正義と愛に生きる手腕やいかに！

3-41 遠火～警視庁強行犯係・樋口顕 8

今野 敏 著（7：57）

幻冬舎 2023 他館

名刑事が陥った最大の危機！罠を仕掛けたのは女子高生？愚直に走る平凡な男が輝く、シリーズ第8弾。

3-42 ナイトシフト～新宿花園裏交番 2

香納諒一 著（11：05）

祥伝社 2022 他館

緊急事態宣言下の歌舞伎町。一夜のうちに事件が続発し、パンドラの箱が開いた街を、若き二人の巡査が駆け抜ける。

3-43 奈良監獄から脱獄せよ 和泉 桂 著（7：33）

幻冬舎 2023 他館

時は大正。日本で一番美しい監獄に、無実の罪で収監された凸凹バディ。頭脳と胆力で脱獄なるか！？

3-44 日暮坂右肘斬し

門田泰明 著（10：36）

徳間書店 2023 他館

同門で無二の剣友が惨殺された！悲惨な死と無念を知った竜之助、友の秘剣『右肘斬し』で復讐すべく立ち上がる！

3-45 フェイドアウト～日本に映画を持ち込んだ男、荒木和一

東 龍造 著（11：58）

幻戯書房 2021

多数の映画評論を手掛け、映画愛に溢れる著者が、映写機を初めて日本に輸入した男の生涯を描く。

3-46 竈 稻荷の猫

佐伯泰英 著（7：54）

光文社 2023 他館

新しい音をつくりたい。粋な文化の息づく町で、三味線職人を目指す若き才能溢れる男女を描く、読み切り作。

3-47 刃の真相～御庭番の二代目 18

氷月 葵 著（6：44）

二見書房 2022 他館

驚天動地の殿中の凶刃、田沼時代の終焉。御庭番の行方やいかに？人気シリーズ、衝撃の最終巻！

3-48 夜の卒業式

睦月影郎 著（5：07）

二見書房 2020 他館

官能小説。

3-49 隣人を疑うなかれ

織守 きょうや 著（7：08）

幻冬舎 2023 他館

連続殺人、かもしれない。隣人の失踪に疑念を抱いた主婦は住人たちを調べ始めるが…。長編ミステリー。

【随筆】

3-50 ^{まぐらのそうし}枕草子つづれ織り～^{せいしょう}清少

^{なごん}納言、^{ふんとう}奮闘す

^{ひじかたよういち}土方洋一 著（8：17）

花鳥社 2022

記録者という役目を背負い、みやびな宮廷世界を綴らんと必死だった清少納言。「枕草子」の真実の姿とは。

【シネマ・デイジー】

3-51 赤ひげ

^{くろさわ}黒澤 ^{あきら}明 監督（3：10）

1965年製作 他館

^{こいしかわようじょうしよ}小石川養生所を舞台に^{うた}謳いあげる、
貧困にあえぎながらも懸命に生きる人々と医師との温かい人間愛。

3-52 キツツキと雨

^{おきたしゅういち}沖田修一 監督（2：12）

2011年製作 他館

のどかな山村の^{ぶこつ}無骨な木こりと気の弱い映画監督の出会いから生まれるドラマを描く痛快コメディ！

3-53 劇場版 名探偵コナン～
天空の難破船（ロストシップ）

^{やまもと}山本 ^{やすいちろう}泰一郎 監督（1：45）

2010年製作 他館

怪盗キッドを捕まえるために仕掛けられた世界最大の飛行船が、テロリストたちに襲撃される！劇場版、第十四作。

3-54 バンビ

デビッド・D・ハンド 監督

（1：15）1942年製作 他館

森の奥で生まれた子鹿のバンビ。楽しい森の仲間たちに出会い、喜びや悲しみを経験しながら成長していく。

3-55 ボブという名の猫～幸せの
ハイタッチ

ロジャー・スポティスウッド 監督

（1：47）2016年製作

孤独な青年と野良猫の運命的な出会いを描いた、心温まる奇跡の実話。



図書特集

＜厚生労働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10タイトルご紹介します。

① 人生を言いなりで生きるな

^{ながまつしげひさ}永松茂久 著（4：03）

相手に合わせる「いい人」はもうやめよう。他人の言いなりから抜け出す生き方を伝える。

② 古代中国の日常生活～24の仕事
と生活でたどる1日

^{そう}荘 ^{えきけつ}奕傑 著 ^{こばやしともり}小林朋則 訳

（10：05）

古代中国・漢の時代。ある一日を医者

・墓泥棒など24人の市民の目線でたどる人々の暮らし。

③アサーティブ・コミュニケーション
戸田久実 著 (5:10)

互いの立場や主張を大切にした自己主張・表現。その考え方や実践法を解説。

④つながるための言葉～「伝わらない」
は当たり前

勝浦雅彦 著 (6:42)

恋愛の言葉、世界を良くする言葉。人と「つながるための言葉」を「ひとことと言い表す」方法。

⑤終活！～送る人送られる人もホッと満足できる本

後閑愛実 著 (5:14)

幸せな最期を迎えるために本人と家族がすべきことなどを看護師が解説。

⑥未来の科学者たちへ

大隅良典 ほか 著

(7:49)

好奇心の先に未知の世界が待っている。科学を覆う「役に立つかどうか」の呪縛を解き放つ。

⑦寝ても覚めてもアザラシ救助隊

岡崎雅子 著 (6:53)

ぬいぐるみとの出会いでアザラシの虜となった著者。保護活動や、アザラシが抱える問題などを綴るエッセイ。

⑧薬膳・漢方の毒出し食材大全～いつもの身近な食材184種

薬日本堂 監修 (7:26)

気になる体質や不調の改善を助けてくれる「毒出し食材」を、漢方の考え方で解説。

⑨世界ではじめて人と話した犬ステラ
クリスティーナ・ハンガー 著

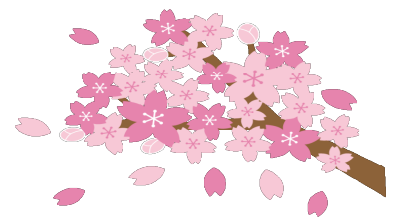
岩崎晋也 訳 (10:00)

犬と話す。その夢は、叶う。世界ではじめて人間と話した犬との日々をつづったノンフィクション。

⑩ことばと算数～その間違いにはワケがある

広瀬友紀 著 (4:12)

言語学者が、小学生の算数の宿題やテストの間違いから、ことばと算数の関係にせまる。



「読書」 2024年3月号（発行2024年3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