

すばる

2025年4月号



●令和7年1月に策定された高知県読書バリアフリー計画、リーフレット「読みたい！をかなえる読書バリアフリー」、小冊子「自分にあった読書のかたち」



オーテピア高知声と点字の図書館
OTEPIA Kochi Talking Book & Braille Library

目次

☆声と点字の図書館からのお知らせ

- ご利用案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1 ページ
- 今月のトピックス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1 ページ
- 各種サービスのご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2 ページ

☆オーテピア行事案内

- オーテピア高知図書館・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4 ページ
- 高知みらい科学館・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4 ページ

☆情報支援アラカルト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6 ページ

☆ルミエールサロンからこんにちは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7 ページ

☆新刊図書紹介

録音図書

- デージー図書（1 から 12）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10 ページ
- マルチメディアデージー図書（13 から 16）・・・・・・・・・・・・・12 ページ
- 点字図書（21 から 60）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14 ページ

☆読書のすすめ

- 録音図書（61 から 80）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・22 ページ
- 点字図書（81 から 100）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・27 ページ

☆司書の掘り出し物

- 録音図書（101 から 105）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・31 ページ
- 点字図書（106 から 110）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32 ページ

声と点字の図書館からのお知らせ

〈ご利用案内〉

●開館時間

火曜から金曜：9時から20時まで

土曜：9時から18時まで（7・8月は20時まで）

日曜・祝日：9時から18時まで

●休館日 令和7年度

月曜（祝日の場合は開館）／毎月第3金曜（8月および祝日を除く。）

資料特別整理期間（令和7年度は8月10日から13日まで）

年末年始（12月29日から1月5日まで）

高知声と点字の図書館へのご連絡は、電話・FAX・メール・郵便でお受けします。

電話：088-823-9488 FAX：088-820-3218

メールアドレス：kc-120200@city.kochi.lg.jp

郵便：780-0842 高知市追手筋2丁目1-1 オーテピア1階

〈今月のトピックス〉

●ボランティア活動に対する表彰

音訳ボランティアの森岡富子さんが令和6年11月26日厚生労働大臣表彰を受賞されました。栄えある表彰を心よりお喜び申し上げます。

点訳ボランティアの太田孝子さんが令和6年11月8日高知県ボランティア功労者知事表彰を受賞されました。おめでとうございます。

点訳ボランティア 山本真理子さん、音訳ボランティア 北添静さんが令和7年4月1日、社会福祉の功績により、高知市長表彰を受賞されました。おめでとうございます。

●職員の異動をお知らせします

退任：館長 西岡 和美（4月からは声と点字の図書館主幹）

着任：館長 泉 奈江（障がい福祉課から）

転出：主査 伊藤 嘉高（第一福祉課へ）

〈各種サービスのご案内〉

●対面音訳サービスについて

お持ちの資料や文書を対面音訳ボランティアの方が読み上げます。

個人でお持ちの図書や雑誌などの資料だけでなく、「オーテピア高知図書館」所蔵の資料もご利用できます。遠方で来館が難しい方にもご利用いただけるよう、電話、スカイプ等を使ったりリモートでの対面にも対応しております。

利用は1回2時間までで、5開館日前までの予約をお願いいたします。

●メディア変換サービスについて

お持ちの資料や、当館または他の点字図書館等で製作していない図書を、利用者の方のご希望に応じて、点字、音声、テキストデータへの変換をいたします。

点字用紙代やCD代、図書郵送代につきましては実費負担となります。また、製作には1年以上かかる場合もあります。

内容によっては、お受けできない場合がありますので、まずはご相談ください。

●「JB ニュース」の送付・配信

声と点字の図書館では、視覚障害者の方向けに、日本経済新聞などの新聞情報のダイジェスト記事や、日本視覚障害者団体連合が独自に取材した福祉情報などをまとめた「JB ニュース」を、点字郵便または電子メールでお届けしております。ご希望の方はお知らせください。

●高知市広報「あかるいまち」について

高知市広報「あかるいまち」の点字版または音声版(デージー、カセット)、テキスト版(メールで送信)をご希望の方は、広聴広報課広聴広報担当(電話 088-823-9446)までお知らせください。音声版は声と点字の図書館でも受け付けています。

なお、高知市公式ホームページでも、PDF版とHTML版(簡易テキスト)を公開しています。

●高知市議会だよりについて

高知市議会だよりの点字版または音声版(デイジー、カセット)をご希望の方は、高知市議会事務局 議事調査課(電話 088-823-9400)へお問い合わせください。

音声版は声と点字の図書館でも受け付けています。なお、高知市公式ホームページでも、PDF版とHTML版を公開しています。

●高知市「介護保険の手引き(音訳版・点字版)」について

高知市「介護保険の手引き」の音訳版(カセットテープ版・CD版)と点字版を作成しました。ご希望の方には郵送しますので、介護保険課までご連絡ください。また、オーテピア高知声と点字の図書館で貸し出しも行っています。

郵送希望等連絡先：高知市介護保険課管理係

電話：088-823-9927

ファックス：088-824-8390

オーテピア行事案内

オーテピア高知図書館・高知みらい科学館の行事その他のお知らせです。
天候等の状況によっては、イベント等の内容変更や中止をする場合があります。ご了承ください。

〈オーテピア高知図書館〉

●図書展示情報「美容道 2025」

内容：スキンケアやメイク、運動、食事など、美容に関する本を集めました。
日々のケアや自分磨きに、ぜひご活用ください。

期間：4月29日(火曜・祝日)まで

場所：オーテピア高知図書館 3階 健康-展示 A(棚番号 17)

●パネル展示情報「やなせ夫婦 PR コーナー」

内容：NHK 朝の連続ドラマ「あんぱん」のモデルとして注目を集める、やなせたかし・小松暢夫妻を紹介するパネル展示です。夫妻の歩みやエピソード、やなせ先生が考案した高知県関係のキャラクターなど多彩な内容となっています。

期間：5月14日(水曜)まで

場所：オーテピア 1階 休憩コーナー

主催：高知県観光政策課

〈高知みらい科学館(オーテピア 5 階)〉

●プラネタリウム投映

「おとめ座のひみつ」

春の訪れを知らせる「おとめ座」。おとめ座にはどのような物語が隠れているのでしょうか?おとめ座に散りばめられた星のひみつをご紹介します。

6月22日(日曜)まで。

★リラックスプラネタリウム★

プラネタリウムでゆっくり過ごしませんか？満天の星の下でのんびりできるリラックスプラネタリウムです。(星空の解説はありません。)

対象：どなたでも(料金は無料です。)

お昼の投映：4月から6月の第4水曜日 12時30分から12時45分まで、
毎週土曜・日曜・祝日 13時15分から13時30分まで

夕方の投映：毎週金曜日 17時45分から18時まで

※途中の入退場はできません。当日9時から、みらい科学館受付で「無料チケット」を配布します。

●事前申込不要のどなたでも参加できるイベント

[サイエンスショー]

「変わる?消える?色水の実験」

変わる?消える?色水の美しい色の変化を、どうなるのか予想しながら一緒に楽しみましょう。

日時：毎週 土曜・日曜・祝日

1回目 10時55分から、2回目 14時10分から 体験時間 約20分

場所：高知みらい科学館 サイエンススクエア

[ミニかがく教室]

日時：毎週日曜日

1回目 10時から12時まで(受付は9時30分から11時30分まで)

2回目 14時から16時まで(受付は13時30分から15時30分まで)

体験時間 約20分から30分

場所：高知みらい科学館 工作室または実験室

[星空観望会]

日時：4月18日(金曜) 19時から19時45分まで(晴れの場合のみ開催)

場所：高知みらい科学館 屋上

当日19時以降にエレベーターで直接屋上へお越しください。

※お問い合わせは、高知みらい科学館(電話 088-823-7767)までお願いします。

情報支援アラカルト

iPhone からホームボタンがなくなる

情報支援担当の脇水です。

2025年3月、第3世代の iPhone SE に代わって、iPhone 16E が発売されました。これで iPhone の全ての機種からホームボタンがなくなり、充電端子が USB Type-C になりました。これまでホームボタンを押すと画面が開くことに慣れていた方は指のジェスチャーが加わることで戸惑われるかもしれませんが、繰り返しやるうちに慣れてきますので心配いりません。

まず初めに、右側面の電源ボタンを短く押してジェスチャーが有効になる状態にして、画面の一番下から一本の指で真上にさっと払うような動作で指を滑らせます。すると「ポッポッ」と音がしますので、そこで指を離せばホーム画面が開きます。

この動作を基本として、画面を開くのにパスコードを設定した場合には、これまでのホームボタンに指を載せて認証する指紋認証という形式からカメラに顔を向けて認証する顔認証に変わりましたので、顔の正面に画面をかざせばそれだけで画面が開きます。ただし、顔認証がうまくいかない場合にはパスコードの入力が求められ、確実にパスコードを入力しないと画面が開かなくなってしまいます。とりあえず慣れるまではパスコードの設定はせずに、指のジェスチャーで画面を開くようにした方が良いでしょう。

もし、指の上スワイプでうまく画面が開かない場合には、Siri を使うというのも一つの手段です。電源ボタンを長押しして Siri を呼び出し、「ホーム画面を開いて」と呼びかければ画面が開きます。これはアプリを開いているところからホーム画面に戻りたいときにも有効で、手早くホーム画面を開きたいときに便利です。ただ、声を出しにくい環境で操作せざるを得ない状況もあるでしょうから、やはり指でのジェスチャーも覚えておくに越したことはありません。

iPhone 16E は、これまで以上にバッテリーの持ちが良くなっています。さらに他の 16 シリーズと同様生成 AI のアップルインテリジェンスにも対応する予定ですので、最新の機能が盛り込まれた機種として期待されています。買い替えを検討される際にはジェスチャーの練習のお手伝いもいたしますので、お気軽に図書館までお問い合わせください。

ルミエールサロンからこんにちは

すばる読者の皆さま、ルミエールサロンの中川です。3月31日から新しい朝ドラ「あんぱん」が始まりましたね。普段朝ドラはあまり見ないのですが、今回は高知県出身でアンパンマンの作者やなせたかしさんが物語のモデルということで、録画視聴になりますがしっかり追いかけていきたいと思っています。今月号のすばるでは音声読み上げのレシピや便利グッズの紹介をします。

1. 味の素「サウンドフルレシピ」のご紹介

「見えない人も、見える人も、もっと料理を楽しめるように」というコンセプトの元、味の素株式会社さんがスマートフォンやパソコンの音声読み上げ機能に特化したレシピサイトを作成しました。サウンドフルレシピは、視覚障害者の方々がスマートフォンやパソコンで使用する、音声読み上げ機能に特化したレシピです。読み間違いが発生する単語は、ひらがなにしたり「きつね色」など目が見えないとわからない表現はパチパチからジュージューと言う音に変わったりという音の表現に変更したり様々な工夫が施されています。音声読み上げでレシピを確認してもらうことを前提に作られており、読み上げの時に妨げとなる画像や文字は使われていません。レシピには作り方の他、美味しく焼き上げる音のヒントや綺麗にお皿に盛り付けるコツ等が掲載されています。

サウンドフルレシピ URL

<https://www.ajinomoto.co.jp/event/otodemirurecipe/>

もしくは検索エンジンにて「味の素サウンドフルレシピ」と検索してください。

2. 便利グッズの紹介

商品名：ユニバーサル二つ折り財布

価格：11,000円(税込)

商品の特徴：牛革製で、手触りの良い二つ折り財布です。小銭とお札とカードが収納できます。U字型ファスナーを開くと、5つに仕切られた小銭入れがあります。仕切りは高さが十分にあり、他の硬貨と交わることがありません。スナップボタンで留まっている部分を開くと、お札入れとカードを入れるポケットが6つあります。お札入れには3種類お札が収納できる仕切りがあり、お札入れの仕切りには凸点がついています。仕切りごとに凸点の数が異なるため、お札を取り出す際の手がかりになります。外側に定期券やカードを入れられる透明のポケットがあります。

わくわく用具ショップオリジナル商品です。色はバーガンディ(赤ワインのような暗い赤)、ダークネイビー(黒に近い紺色)、メタリックゴールド(光沢のある金色)の3色です。ルミエールサロンにダークネイビーの見本を展示しておりますので、実物を試してみたいという方は088-823-8820までご連絡ください。

販売元：社会福祉法人日本点字図書館 用具事業課

〒169-8586 東京都新宿区高田馬場1-23-4

電話：03-3209-0751

FAX：03-3200-4133

E-mail：yougu@nittento.or.jp

電話受付時間：火曜日から土曜日 午前9時から午後4時まで
(午後12時30分から午後1時まではお昼休みです)

※日曜日・月曜日・祝祭日と臨時休館日はお休みです。

3. 見えない見えにくい方のためのiPhone教室

ルミエールサロンで、見えない・見えにくい方のためのiPhoneの使い方教室を開催します。対象となる方は見えない・見えにくい方で、iPhoneを持っていないけれどご興味がある方、すでに持っているけれど新しい使い方を知りたい方です。

初めての方は、電話のかけ方や基本操作など、音声操作で可能な使い方について説明します。すでにお持ちの方には、視覚障害者用のアプリ(ビーマイアイズやシーイングAI)など情報取得の助けとなるものをご紹介します。(金融機関や買い物アプリなど金銭を取り扱うアプリ、通信会社のご紹介などはできません。)

事前予約制ですので、ご希望の方は開催日の1週間前までに必ずご連絡ください。

開催日時：毎月第2木曜日 13時から14時30分まで

申込締切：開催日の1週間前

定員：各回2人(先着順)

場所：視覚障害者向け機器展示室 ルミエールサロン

対象：高知県内在住の視覚障害者

申込方法：電話 088-823-8820(ルミエールサロン)

※ご都合がつかない場合は、個別で対応させていただきますのでご相談ください。

4.ルミエールサロンの利用方法

ご見学希望の方は、必ず事前にお電話をください。

ルミエールサロンでは、ご自宅に相談員が訪問する事もできます。出張費や利用料はありませんので、お気軽にお問い合わせください。

開設日：月曜日から金曜日 9時から17時まで

場所：高知市大膳町6-32(高知県立盲学校内)

見学ご希望の方は、居住地によって申込み先が異なります。

①高知市の方は、高知市障がい福祉課

電話：088-823-9378(担当:須藤、渋谷)

②高知市以外の方はルミエールサロン

電話：088-823-8820(担当:金平、日浦、中川)

※指導員不在の場合は、すぐに転送となります。転送後、電話に出ない場合に留守番電話となりますので、お名前と電話番号を録音ください。近日中に折り返しご連絡いたします。

新刊図書紹介 新しく蔵書にした図書を紹介します。

〈録音図書〉

●デージー図書 ※1 から 12 まで

☆高知声と点字の図書館生産図書

4 の 1 アン娘 リラ

L・M・モンゴメリ 著/松本 侑子 訳/文藝春秋/22 時間 55 分/谷本 朋子 音訳・編集/
上杉 節子・森岡 富子 校正

アン48歳、第一次大戦が始まり息子3人が欧州の戦場へ。不安な日々、家族の無事を祈り…。アン娘リラの視点で描く戦争と銃後の暮らし、リラの成長と甘い恋。日本初の全文訳・訳註付きアン・シリーズ第8巻。

4 の 2 北里柴三郎(波乱に満ちておもしろい!ストーリーで楽しむ伝記 9)

石崎 洋司 著/岩崎書店/4 時間 11 分/有澤 美保 音訳・編集/鈴木 真理・藤永 洋子 校正

オランダ人医師マンスフェルトに出会い、医学の道へ進んだ柴三郎。ドイツ留学ではコッホの下で細菌学の研究をして、様々な感染症に取り組み…。日本近代医学の基礎を築いた北里柴三郎の生涯を、ストーリーで楽しむ伝記

4 の 3 きみを変える50の名言 3期 芦田愛菜、倉本聰 ほか

佐久間 博文/汐文社/1 時間 58 分/小斎 美紀子 音訳・編集/上杉 節子・川田 美子 校正

人を「信じる」とは、その人の見えない部分も含めて、すべて受け止められる「揺るがない自分がいる」と信じること。芦田愛菜、藤井聡太、浜矩子、最澄、倉本聰、瀬戸内寂聴など、各界著名人の名言50を紹介。

4 の 4 徒然草 教えて兼好法師さま、生き方に迷ったときの読むお薬!

那須田 淳 著/岩崎書店/3時間37分/竹本 幸子 音訳・編集/秋澤 良子・有澤 美保 校正

お坊さんの失敗談、人生のこと、四季のこと…。室町幕府が始まったばかりの頃を舞台に、兼好法師が世の中への思いをつづった日本の三大随筆の一つ「徒然草」の内容をやさしく伝える。古典の入門書に最適。

4の5 西の果ての白馬

マイケル・モーパーゴ 作/ないとう ふみこ 訳/徳間書店/4時間15分/小原光 音訳・編集/
谷本 朋子・秋澤 良子 校正

妖精のおじいさんを助けた兄弟は、お礼に魔法の白馬をあずかり、自分たちの農場を助けてもらい…。表題作など全5編を収録した、妖精や魔法の力が残るイギリスの西の果ての村をめぐる珠玉の連作短編集。

4の6 夜ふけに読みたい森と海のアンデルセン童話

ハンス・クリスチャン・アンデルセン 著/吉澤 康子,和爾 桃子 編訳/平凡社/6時間38分/
秋本 美津 音訳・編集/谷本 朋子・川田 美子 校正

夜ふけにぴったりの、声に出しても楽しいアンデルセン童話を、イギリスの人気挿絵画家アーサー・ラッカムの絵をふんだんに盛り込んで紹介。「みにくいアヒルの子」「ニワトコおばさん」など全13話を収録。

☆寄贈・委託図書

4の7 声の雑誌 さくら草 2025年3月号

朗読ボランティア さくら草 編/2時間40分

新聞、雑誌から抜粋した時事ネタや生活情報を掲載した月刊誌。3月号は、毎日新聞「指先で読む自分の運勢」、東京新聞「暮らしの英知 ことわざ探検」などを収録。

[厚生労働省委託図書]

4の8 オパーリン(人と思想 183)

えがみ ふゆこ
江上 生子 著/7時間30分

ソ連の生化学者オパーリン。「生命の本質はその発生の歴史を知ることは認識できない」とする彼の思想と立場を検証する。

4の9 ペトロ(人と思想 187)

川島 貞雄 著/11時間 47分

初期キリスト教の成立と発展の歴史において無比の役割を演じたペトロ。彼が生きた世界を概観し、諸史料を手掛かりにその生涯をたどる。

4の10 陸奥宗光(人と思想 193)

安岡 昭男 著 / 9時間

外務大臣として不平等条約の改正に辣腕を振るった政治家・陸奥宗光。多角的に人物像を描き出しながら、その行動の基となった思想に迫る。

4の11 刑法の時間

佐久間 修、橋本 正博 編 岡部 雅人 ほか 著/10時間 28分

刑法について解説した入門書。大学の授業や議会でのやり取りなど、様々なシーンをとりあげて、専門用語をなるべく使わずに、「刑法とは何か」に迫る。

4の12 面会交流と共同親権 - 当事者の声と海外の法制度 -

熊上 崇、岡村 晴美 編著 小川 富之 ほか 著/11時間 55分

離婚後の面会交流などについて、当事者の声や海外での事例を踏まえ、元家庭裁判所調査官らが解説。「面会交流」と「親権」のあり方を考察・提言する。

●マルチメディアデイズー図書 ※13から16まで

☆高知声と点字の図書館生産図書

4の13 だいすきぎゅっぎゅっ

フィリス・ゲイシャイトー, ミム・グリーン 文/デイヴィッド・ウォーカー 絵/福本 友美子 訳/岩崎書店/10分/藤永 洋子 デイズー編集/有澤 美保 ナレーション/秋澤 良子・平岡 公子 音訳校正/平岡 公子・秋澤 良子 デイズー校正

朝ごはん食べたあと、ぎゅっ! ご本を読んだあと、ぎゅっ! おさんぼしたあと、ぎゅっ! ママがぼうやを何度もぎゅっと抱きしめます。愛情がたっぷり子どもにふりそそぐ絵本。

4の14 たんていくまたろう

さかまき ゆか 作/あかね書房/18分/有澤 美保 ナレーション, デイジー編集/秋澤 良子・横山 恭子 音訳校正/秋澤 良子・平岡 公子 デイジー校正

探偵屋を始めた、ぬいぐるみのくまたろう。さっそく、うさぎが謎^{なぞ}の箱を持ってきた。玄関に置かれていたというその箱の中には、時刻表と甘い香りの包み紙、たんぽぽの花が入っていて…。くまたろうが、おかしな事件の謎を解く!

4の15 むかでのいしゃむかえ

飯野 和好 作/福音館書店/8分/横山 恭子 ナレーション, デイジー編集/秋澤 良子・平岡 公子 音訳校正/秋澤 良子・有澤 美保 デイジー校正

昔々ある村の庄屋の家に虫たちが集まって飲み食いしていると、バツタのとくさんが急に腹痛を起こして苦しみ出しました。そこで、足のたくさんあるムカデのたへえさんが医者を呼びに行くことに。ところが、いくら待ってもたへえさんは戻ってこず…。思いがけない展開と、虫たちのとぼけた表情が愉快的な1冊。

4の16 ゆうこさんのルーペ

多屋^{たや みつひろ} 光孫 文・絵/はが ゆうこ 原案/ふじい かつのり 監修/合同出版/38分/秋澤 良子 デイジー編集/井上 智子 ナレーション/秋澤 良子・有澤 美保 音訳校正/横山 恭子 テキスト校正/有澤 美保・平岡 公子 デイジー校正

ゆうこさんは、生まれたときから目がよく見えません。大好きな本を読むときは、いつも「ルーペ」をつかいます。ゆうこさんの「ルーペ」が不思議で仕方がないはやたくんは…。実話をもとにした、障害とは何かを身近に考える絵本。

〈点字図書〉 ※21 から 60 まで

☆高知声と点字の図書館生産図書

4 の 21 赤川次郎ミステリーコレクション 11 幽霊から愛をこめて

赤川 次郎 作/岩崎書店/4巻/横山 節子 点訳/宮田 和代・久保 佐紀 校正

雪の夜、学校近くの林で女生徒が殺された。一緒にいた級友は、白い幽霊を見たという。この学園に転校してきた大宅玲子は、ボーイフレンドの誠治、父の大宅警部とこの不可解な謎に迫る。

4 の 22 赤川次郎ミステリーコレクション 12 幻の四重奏

赤川 次郎 作/岩崎書店/4巻/横山 節子 点訳/芝藤 邦美・安部 あゆみ 校正

17歳の高校生、弓子。仲間3人と組んでいる弦楽四重奏団の一人が自殺した。でも恋人がいて、駆け落ちまで考えていた彼女が自殺する？ 死の原因を探る弓子たちの前に謎が迫る！

4 の 23 赤川次郎ミステリーコレクション 13 愛情物語

赤川 次郎 作/岩崎書店/4巻/横山 節子 点訳/嶋崎 祐子・諸木 佳子 校正

赤ん坊のときにすてられ、やさしい養母に育てられた美帆。16歳の今、天才バレリーナとして将来を期待されている。誕生日に送られてくる花束を見て、美帆の実の親探しがはじまるが…。

4 の 24 言い換えて、人生が変わる。

中谷 彰宏 著/青春出版社/1巻/間崎 慶子 点訳/筒井 多喜夫・諸木 佳子 校正

人生を変えるには、まず、自分が使っている言葉を変えること。トラブルがあった時、電話を取る時、贈り物のお礼をメールする時など、相手も自分もハッピーになる言葉の言い換え方を紹介。

4 の 25 犬部! 北里大学獣医学部 キミノベル版

片野 ゆか 作/ポプラ社/3巻/近藤 恵美子 点訳/森本 歩・門田 年夫 校正

行き場を失った犬や猫を救うため奔走する獣医学部生。動物だらけのキャンパスライフは、笑いど涙と感動の連続!? 青森でくりひろげられる実録青春ストーリー。2021年公開映画の原案。

4の26 牛鬼の出る里(母から子に伝える土佐の民話 1)

市原 麟一郎 文/高知新聞社/1巻/久保 佐紀 点訳/横山 節子・内田 美潮 校正

顔が牛で体が鬼という、安芸市に伝わる妖怪の話「牛鬼の出る里」ほか、高知市「傘はりおつねさん」など、高知県に伝わる世間話・昔話・伝説を19編収録。ひとこと解説も掲載。

4の27 江戸川乱歩短篇集

江戸川 乱歩 著/千葉 俊二 編/岩波書店/5巻/川村 文子 点訳/野村 真衣・森川 知津佳 校正

卓抜な着想、緻密な構成、巧みな語り口…。日本文学に探偵小説の分野を開拓した江戸川乱歩のデビュー作「二銭銅貨」をはじめ「心理試験」「押絵と旅する男」など代表作12篇を収録。

4の28 おいしいデ

梅原 真 著/羽鳥書店/3巻/芝藤 邦美 点訳/横山 節子・府川 史 校正

ローカルの一次産業のデザインを長年てがけ、マイナスをプラスに転換して「あたらしい価値」を生み出す高知のデザイナー・梅原真。“絶体絶命”の生産者の志に伝える、26の仕事を紹介。

4の29 お花とどろぼう(母から子に伝える土佐の民話 3)

市原 麟一郎 文/高知新聞社/1巻/久保 佐紀 点訳/横山 節子・内田 美潮 校正

高知市「化かされた狸」、室戸市「空へのぼったかさ屋」、南国市「お花とどろぼう」、葉山村「やまの餅」など、高知県に伝わる世間話・昔話・伝説を8編収録。ひとこと解説も掲載。

4の30 怪盗ルパンさまよう死神(世界ショートセレクション 16)

(ルブラン ショートセレクション 2)

モーリス・ルブラン 作/平岡 敦 訳/理論社/2巻/川添 富治子 点訳/藤田 久子・西岡 小百合 校正

冒険はなんの前触れもなく、不意に…。ルパンが謎の殺人者に狙われる令嬢を助け、犯人の意外な正体を暴く表題作ほか、ルブランの怪盗紳士アルセーヌ・ルパンシリーズから4編を収録。

4の31 京都という劇場で、パンデミックというオペラを観る

古川 日出男 著/河出書房新社/6巻/府川 史 点訳/岡崎 満枝・川添 富治子 校正

コロナ禍の京都に現れた小野篁。観光名所とご当地グルメを堪能しつつ「オペラでコロナを倒す」べく地獄の底へ…。現実世界と物語世界を往還する奇想天外で壮大な人類史オペラ小説。

4の32 ココロブルーに効く話 精神科医が出会った30のストーリー

小山 文彦 著/金剛出版/3巻/島田 和子 点訳/山本 真理子・山田 裕子 校正

30年以上のキャリアを持つ精神科医である著者が、これまでの診療・相談場面で出会った人々の様々なつらい気持ちや悲しみ「ココロブルー」をときほぐすプロセスを描いた30の物語。

4の33 最後の職人ものがたり 日本美のこころ

彬子女王 著/小学館/2巻/山本 真理子 点訳/島田 和子・安部 あゆみ 校正

烏帽子、蒔絵筆、京弓、金平糖…。最後のひとりとなっても昔ながらの手法を守り続ける矜持を持ち、仕事に励む「最後の職人」たちを彬子女王が訪ね、仕事の様子や職人の言葉を伝える。

4の34 坂本竜馬のごらくやぶり 芝居台本『そうべえごらくへゆく』より

駒来 慎 ほか 作/童心社/1巻/久保 佐紀 点訳/横山 節子・近藤 恵美子 校正

地獄・極楽を舞台にくりひろげられる、坂本竜馬と軽業師のそうべえたちのゆかいな仲間の痛快冒険活劇。劇団京芸創立40周年記念作品として書かれた芝居台本。

4の35 仕事の語彙力 たった500語で、人とお金が集まってくる

ことば探究舎 編/青春出版社/2巻/筒井 多喜夫 点訳/西原 秀樹・鎮西 康子 校正

どんな時に人は動かされるのか、どんな言葉で財布のヒモを緩めるのか。相手をその気にさせる言葉の選び方、伝え方、ダメ押しのコツなど、人とお金が自然と集まる言葉のノウハウを紹介。

4の36 スケアリーストーリーズ怖い本 1 いばりんぼうをつかまえた

アルビン・シュワルツ 編/関 麻衣子 訳/岩崎書店/1巻/鈴木 江美 点訳/岩川 雅士・
山田 裕子 校正

森のほうから、かなしげな歌声がかすかに聞こえてきて…。聞き手をおどろかす話、幽霊の話、だれの身にもおきそうな現実味のある事件など、ふしぎで怖い短編集。2020年公開映画の原作。

4の37 スケアリーストーリーズ怖い本 2 恐怖のひき肉ソーセージ

アルビン・シュワルツ 編/関 麻衣子 訳/岩崎書店/1巻/西岡 小百合 点訳/藤原 静香・
産田 由香 校正

かっとなって妻を殺してしまった肉屋。死体はソーセージ用のひき肉にして…。ふしぎで怖い短編を多数収録。全米でロングセラーの児童向けホラーシリーズ第2弾。2020年公開映画の原作。

4の38 超空洞物語

古川 日出男 著/講談社/2巻/府川 史 点訳/森川 知津佳・佐々木 弘子 校正

須磨へと流寓した光源氏が携えたのは、大長篇「うつほ物語」の第1巻だった。その最終場面を墨絵に描いた光源氏は、巨大な物語の迷宮を遡り、9枚の物語絵によって読み解いていく…。

4の39 友だち関係で悩んだときに役立つ本を紹介します。

(14歳の世渡り術)

河出書房新社 編集/金原 ひとみ ほか 著/河出書房新社/2巻/安部 あゆみ 点訳/佐々木 弘子・西本 時子 校正

「友人がいない」「価値観が合わない」「疎遠になってしまった」など、友だち付き合いや人付き合いに悩んだら読んでほしい一冊を、作家・建築家・哲学者など19人の多様な書き手が紹介。

4の40 寅彦と冬彦 私のなかの寺田寅彦

池内 了 編/坂東 眞砂子 ほか 著/岩波書店/4巻/三宮 禮子 点訳/横山 節子・岡田 英子 校正

日常風景を科学的視点で切り取り、至宝のエッセイに昇華させた文理融合の先達、寺田寅彦。その活躍の場は時空を超える。作家や科学者12人が、現代の読み方と独自の寅彦像を描く。

4の41 南海トラフ地震の真実

小沢 慧一 監修/東京新聞/3巻/浜重 富士美 点訳/石元 優子・安部 あゆみ 校正

「発生確率70~80%」と言われる南海トラフ地震…数字を決めたのは科学ではなかった!地震学と行政・防災のいびつな関係を暴く。科学ジャーナリスト賞受賞の新聞連載を書籍化。

4の42 日曜日生まれの女の子 ドイツのおはなし(女の子の昔話えほん)

中脇 初枝 再話/偕成社/1巻/安部 あゆみ 点訳/野村 真衣・山田 裕子 校正

魔女の誘いによって動物のすがたに変えられてしまった兄さんたちを助けようと、日曜日生まれの女の子はひとり旅立つ。ドイツに伝わる、悪い魔法をうちやぶる女の子が主人公の昔話絵本。

4の43 日本の郷土料理帖 47都道府県の伝えたい味

大瀬 由生子 著/河出書房新社/2巻/安部 あゆみ 点訳/原 誠子・小松 弘恵 校正

地域ならではの食材を地域の風土に合った方法で調理した郷土料理。北海道から沖縄まで、作りやすい郷土料理のレシピを紹介。料理のなりたちやその地域についての情報も掲載。

4の44 認知症を防ぐ最高の食べ方 OK食材、NG食材もズバリ!

山根 一彦 著/KADOKAWA/3巻/山田 裕子 点訳/村山 嘉那・辻 友紀子 校正

認知症の予防・改善の効果が高い食事法を医学博士の著者が紹介。認知症の最新情報、脳を守る食事と調理の基本の考え方も掲載。冷蔵庫チェックリスト、脳がよみがえる食材リスト付き。

4の45 旗本の土佐見物(母から子に伝える土佐の民話 2)

市原 麟一郎 文/高知新聞社/1巻/久保 佐紀 点訳/横山 節子・内田 美潮 校正

江戸の侍がはるばる土佐へやってきて煙にまかれてすごすご帰ったほら吹き話、安田町「旗本の土佐見物」など、高知県に伝わる世間話・昔話・伝説を19編収録。ひとこと解説も掲載。

4の46 ぼくはまっくろ

原 陽子 文/リーブル/1巻/安部 あゆみ 点訳/小野 ちづる・山田 裕子 校正

まっくろな色をした盲導犬の口。視覚障害者のシュウくんとの出会い一緒に暮らしてきたが、盲導犬として仕事ができるのは10歳頃まで。大好きなシュウくんとも、お別れの日がやってきて…。

4の47 見えなくても大丈夫 Blind cat めめ

田中 優子 著/文芸社/1巻/諸木 佳子 点訳/山本 憲夫・安部 あゆみ 校正

あたり、おめめがなくても何でもできるもん。つらいこともあるけど、できるだけ笑って生きていきましょ。てんかんの持病がある盲目の元野良猫・めめと、めめママからのエールを込めた1冊。

4の48 見えなくてもだいじょうぶ?

フランツ＝ヨーゼフ・ファイニク 作/ささき たづこ 訳/あかね書房/1巻/安部 あゆみ 点訳/

小野 ちづる・山田 裕子 校正

お買い物にきた町の通りで迷子になったカーラ。声をかけてくれたのは、目が不自由なおにいさん。カーラの両親を一緒に探してくれるとあって…。目の不自由な人の気持ちがわかる絵本。

4の49 ミシシッピ冒険記 ぼくらが3ドルで大金持ちになったわけ

ダヴィデ・モロジノット 著/中村 智子 訳/岩崎書店/5巻/森川 知津佳 点訳/間崎 慶子・横山

節子 校正

1904年、ミシシッピ川河口で暮らす子どもたちは、偶然壊れた懐中時計を手にした。しかしそれには法外な価値があり…。スリルと謎にみちたアメリカ縦断の旅を綴る、ピカレスク児童文学。

4の50 ミステリーアイランド

青戸 しの ほか 著/講談社 編/講談社/2巻/山田 裕子 点訳/森光 麻理・諸木 佳子 校正

古今東西の孤島ミステリーの傑作66作品を6人の書評家が案内する。会員制読書クラブ「Mephisto Readers Club」の書評企画を書籍化。企画開始時に行ったドラフト会議なども収録。

4の51 名探偵の有害性

桜庭 一樹 著/東京創元社/6巻/森川 知津佳 点訳/黒田 真知子・宮田 和代 校正

かつて、名探偵の時代があった。20年余りの時が過ぎ、令和の世に突如、名探偵の弾劾が始まった。名探偵の助手だったわたしは、かつての名探偵とともに過去の推理を検証する旅に出る。

4の52 霊能者列伝

田中 貢太郎 著/河出書房新社/4巻/小松 弘恵 点訳/諸木 佳子・手島 博子 校正

高知県出身で“怪談実話の巨匠”である著者が綴った、近代日本の新興宗教家・霊能者群像。大本教祖・出口直、日本のラスプーチン・飯野吉三郎など、奇蹟の教祖たちの実像に迫る。

4の53 わたしのくつしたはどこ？ ゆめみるアデラと目のおはなし

フロレンシア・エレラ 文/あみの まきこ 訳/岩崎書店/1巻/安部 あゆみ 点訳/野村 真衣・山田 裕子 校正

犬のアデラのまわりでは最近ふしぎなことばかり起こる。なぜお気に入りの靴下は消えてしまったの？なぜ仕事へ行く道をまちがえるの？視覚障害についての理解を助ける物語絵本。

4の54 WANIMARU和爾丸南洋航海記 日本海洋少年団和爾丸一万三千海里

小林 珍雄 著/瀧澤 潔 訳/小林 和夫 編/銀の鈴社/3巻/三宮 禮子 点訳/久保 佐紀・山田 裕子 校正

1934年、少年団日本連盟練習船「和爾丸」に通訳として乗船し、南洋諸島民俗調査に協力した小林珍雄。その体験を綴り、1937年にドイツで刊行された『WANIMARU』初の日本語版。

4の55 くらべてわかる英単語

清水 建二 著/大和書房/3巻/山田 裕子 点訳/石元 優子・手島 博子 校正

日常的な英単語の中でも、ネイティブスピーカーがほぼ無意識のうちに使い分けている基本単語を厳選。takeとget、largeとbigなど、語の持つイメージの違いを解説。(英語点訳UEB版)

☆購入図書

4の56 <おてがるBOOK76> これぞ究極の地元体験 郷土料理バンザイ!

京都ライトハウス情報製作センター編/1巻

郷土料理には、地域ならではの食材が使われ、調理法にも受け継がれた技がある。個性豊かな郷土料理を訪ねることは、その土地の自然や人々、文化にふれる究極の“地元体験”と言える。

4の57 ストレッチで、体が変わる②(ライト★シリーズ 34)

京都ライトハウス情報製作センター 編/1巻

今回はツボを刺激して、筋肉の緊張をほぐすストレッチで、不眠・ストレス・めまいや腰痛も改善。簡単ストレッチで目覚めを爽やかに、夜は溜まった疲労をリセット。セルフケアグッズなども紹介。

4の58 長生きする人・しない人の習慣 100歳でも元気なのはどっち?

秋津 壽男 著/あさ出版/2巻

「1日3食、時間を守って食べる」と「お腹がすいたら食べる」、健康寿命を縮めるのはどっち? 誤情報に惑わされないよう、長生きする人・しない人の習慣を40個の質問形式で紹介。

4の59 <1/2文庫シリーズ88> 全国郷土料理図鑑

京都ライトハウス情報製作センター編/1巻

地方独特の風土や食材、文化、歴史などにより受け継がれてきた郷土料理。寿司や粉ものも个性的で、バリエーション豊富。全国47都道府県を代表する料理を厳選して紹介。

4の60 「レコード」を、もう一度(ライト★シリーズ 35)

京都ライトハウス情報製作センター編/1巻

レコードを聴くことは脳や身体に心地よく、人間らしい感情や感覚を整える。電子音や騒音にあふれる現代にもう一度、「レコードのある暮らし」を提案。レコードの音色を楽しめる名店も紹介。

読書のすすめ

最近完成した他館製作のものを中心に、サピエ図書館からおすすめの録音・点字図書各 20 冊をご紹介します。タイトル、著者、資料種別、巻数[デージー図書は録音時間]、内容の順です。点字・デージー等別媒体がある場合は表示しています。

〈録音図書〉※61 から 80 まで

4 の 61 陰からの一撃 警視庁追跡捜査係12 堂場 瞬一 著 11 時間 19 分

社長殺しの容疑者が交通事故死した。不審な点は無かったものの、西川刑事の自宅に「真犯人は今も逃げている」「追跡捜査係に情報を提供する」との封筒が。怪しみつつ夜の晴海ふ頭をひとり訪れた西川に魔の手が迫る。

4 の 62 クメールの瞳 斉藤 詠一 著 11 時間 4 分 [点字あり]

クメールの遺物、持ち出してはならぬ!兼業カメラマンの北斗が、恩師・樫野教授から「預けたいものがある」との電話を受けて数日後、教授は不審死を遂げた。友人や教授の娘と遺品整理をした北斗は、謎の数字が書かれたメッセージと、150 年前の骸骨の人形を見つける。これらは一体何を意味するのか?トレジャーハント・ミステリー。

4 の 63 大雑把かつあやふやな怪盗の予告状

警察庁特殊例外事案専従捜査課事件ファイル 倉知 淳 著 14 時間 12 分 [点字あり]

ミステリ小説みたいな事件なんて、現実にはそうそう起きたりしない。殺人事件の犯人はだいたい怪しい人間だし、犯行現場の指紋を偽装するヤツなんてめったにいない。しかし、ミステリ小説っぽい事件がリアルに起きた時になんとかするための部署、探偵課。そこへ警察庁に入庁したばかりの新人・木島が配属されてしまい、へんてこな事件に立ち向かう。

4 の 64 警視庁地下割烹 田中 啓文 著 8 時間 1 分

警視庁捜査一課に所属する花菱は、捜査で失敗を重ね、異動を命じられた。異動先は女将も板前も警察官という割烹「警視兆」で板前修業をすることに。日々修業を続けた花菱は、ある日フグ料理店への潜入捜査を命じられる。

4の65 地雷グリコ 青崎 有吾 著 10時間34分

女子高生・真兎。勝負事に、やたらと強い。平穩を望む彼女が日常の中で巻き込まれる、風変わりなゲームの数々。次々と強者を打ち破る真兎の、勝負の先に待ち受けるものとは。本格頭脳バトル小説。第24回本格ミステリ大賞、第77回日本推理作家協会賞、第37回山本周五郎賞トリプル受賞。

4の66 ビブリオフォリア・ラプソディ あるいは本と本の中の旅 高野 史緒 著 6時間45分 [点字あり]

消えてゆく本、書けなくなった詩人、「本の魔窟」に暮らす青年。本であふれた世界に、希望はあるか？読書に関する特殊な法律が課された世界の作家「ハンノキのある島で」ほか、本好きの、本好きによる、本好きのための5つの物語。

4の67 お梅は呪いたい 藤崎 翔 著 8時間46分

戦国大名を滅亡させた呪いの日本人形・お梅が目覚めた。興味本位の底辺ユーチューバーに引き取られたお梅は、彼を呪い殺そうとするが、500年のブランクは長すぎて、呪いが効かないどころか、間違えて次々に幸せにしてしまう。笑いと涙のオカルトハートフルコメディ！

4の68 ラーメン らーめん ラーメンだあ！ 一柳 雅彦 著 7時間17分 [点字あり]

青木の生き甲斐はラーメンの食べ歩き。ある日、路地裏にひっそりオープンした店に足を運ぶと、人生が大きく転がり出した。店主にその舌を見込まれたことから、大手居酒屋チェーンの新ラーメン開発に携わることになり…。あなたの心を潤すラーメン小説。

4の69 盗っ人から盗む盗っ人！ 唐狐参上！ 藤 水名子 著 6時間6分

盗賊に両親と奉公人を皆殺しにされ、生き残った廻船問屋の一人息子と手代が、小間物屋を表稼業に、新手の盗っ人稼業に手を染めた。黒装束に狐の面をつけた〈唐狐〉は、盗っ人から盗む盗っ人で、町を騒がす盗賊一味を音もなく眠らせる！

4の70 居酒屋若さま2 裁いて候 聖龍人 著 6時間20分

伊達家に連なる三滝家の若さま・一太郎。跡目争いに巻きこまれ、継母の策謀により、市井に解き放たれてしまう。藩主である父の命で、藩の財政難を救うため、藩のはみだし者たちを集めて江戸の町で居酒屋を開く。だが、ものの見事に流行らず、どうしたものかと思っていると…。

4の71 一冊の絵本

大人になった今だからわかること 誰のためでもなく、自分のために読もう

木村 美幸 著 5時間16分

あなたは最近、絵本を真剣に読んだことがありますか？明るいテーマだけでなく、老いや死別、戦争といった人間の「影」の部分にもフォーカスした選書は、まさに大人だからこそ味わえるもの。編集者という職業を通して多くの絵本や絵本作家と出会ってきた著者が、人生のどんな段階にあっても生きる指針となる大人のための絵本を紹介。

4の72 インド工科大学マミ先生のノープロブレムじゃないインド体験記

山田 真美 著 7時間27分

インド人はよく「ノープロブレム」と口にするが、まったくノープロブレムではなかった。ドライブに行けばハイウェイを平気で逆走してきたり、盲腸で入院した友人の腎臓が悪徳医師によって摘出され売られてしまったり、信じられないことが次々と！西洋一辺倒だった著者が、名門インド工科大学の教壇に立つまでの道のりを紹介。

4の73 ドラマで読む韓国 なぜ主人公は復讐を遂げるのか 金光 英実 著

6時間8分

あなたの知らない韓国が、ここにある！韓国の人間関係は「親しき仲には遠慮なし」？ソウル在住約30年の著者が、世界中で支持を集める韓国ドラマの数々を手掛かりに、隣人の知られざる素顔に迫る。厳しい経済格差、色濃く残る家父長制、塾通いで心を病む子どもたち。7つのテーマから、現代韓国が抱える「闇」をも明らかにする。

4の74 思い出せない脳 澤田 誠 著 6時間 [点字あり]

頭の中には「ある」のに、なぜ出てこない？人の名前を思い出せないとき、ふっと思い出せたとき、脳内ではいったい何が起きているのか。日常的な「記憶の謎」のメカニズムから、記憶という能力の本当の意味まで、最先端の知識を分かりやすく解説。

4の75 いつもの食材で体がととのうレンジ薬膳ごはん

忙しい日も、疲れた夜も、ボウルひとつでおいしく作れる 齋藤 菜々子 著 3時間8分 [点字あり]

体にいい食事がとりたいけど、作る時間がない。お肉・魚、豆腐のおかずから、おかゆやパスタ、旬の野菜の副菜まで、食べ合わせのいい食材を、数分間チンするだけ。忙しい日も疲れた夜も、ボウルひとつでおいしく作れる、電子レンジを使った薬膳のレシピを紹介。

4の76 いつものラジオ リスナーに聞いた16の話 村上 謙三久 著

11時間23分 [点字あり]

あなたにとってラジオとは？学生や主婦など一般リスナーから、“ハガキ職人”と呼ばれる常連投稿者、番組の構成作家、人気パーソナリティまで。多彩な人々がラジオについて語るインタビュー集。

4の77 なにわ介護男子 宮川 大助・花子 著 3時間44分 [点字あり]

余命1週間という死の瀬戸際から生還し、化学療法によってがんは寛解したが、次から次へと病気の闘いが始まった。完治しない病・多発性骨髄腫の宮川花子の在宅での闘病と、それを支える大助の献身的な老老介護の日々を綴る。

4の78 日本語の発音はどう変わってきたか

「てふてふ」から「ちょうちょう」へ、音声史の旅 釘貫 亨 著 10時間32分

「羽柴秀吉」は「ファシバフィデヨシ」だった？日本語の発音はどのように変化してきたのか。なぜ漢字には複数の音読みがあるのか？和歌の字余りに潜む謎からわかる古代語の真実とは？千三百年に及ぶ音声の歴史をたどる。

4の79 歳時記を唄った童謡の謎 こんなに深い意味だった 合田 道人 著

4時間48分 [点字あり]

春夏秋冬、四季の移ろいを感じられる日本では季節ごとに行事や儀式、またその季節ごとの楽しみがある。桃の節句「うれしいひなまつり」、梅雨「アメフリ」、クリスマス「きよしこの夜」。日本の年中行事や文化に関する童謡や唱歌、愛唱歌の秘密に迫る。

4の80 不便なコンビニ キム ホヨン 著 米津 篤八 訳 9時間40分

ソウルの片隅でひっそり息づく不便なコンビニ「ALWAYS」。記憶を失ったホームレスの店員、公務員試験を目指す若者、店員と客の奇妙なやりとりに着想を得た劇作家など、そこに集う人々の笑いと涙の物語。韓国発、100万部超ベストセラー。

〈点字図書〉※81 から 100 まで

4 の 81 不完全な司書 青木 海青子 著 3巻

本は窓、図書館は人と人の出会いの場。奈良県東吉野村にひっそりとたたずむ私設図書館「ルチャ・リブロ」。人と接することが苦手だった司書が、私設図書館での日常を綴ったエッセイ。

4 の 82 東大の良問10に学ぶ世界史の思考法

相生 昌悟 著 西岡 壺誠 監修 4巻

東大世界史は「世界史の思考法」を学ぶのに最適な教材。現役東大生が選りすぐった10問をもとに、古代から現代までの世界史の流れを3部構成でわかりやすく解説。

4 の 83 喧嘩の日本史 本郷 和人 著 4巻

日本史の転換点となった対立・戦いのもとをたどると、誰もが経験するような「喧嘩」であることが多い。ただの喧嘩が、なぜ大きな戦いにまで発展してしまったのか。平安時代から幕末までの10の「喧嘩」を実証的に、かつ想像力を駆使して検証した一冊。

4 の 84 35年目のラブレター 小倉 孝保 著 3巻 [デジターあり]

読み書きができないまま社会に出た西畑保さん。劣等感を抱きながらも手に職をつけ、結婚して子育てをし、そして還暦を過ぎて夜間中学で学び始めた。今まで文字で支えてくれた愛する妻に、直筆のラブレターを書くために。映画となった、ある夫婦の感動の実話。

4 の 85 やって見た!研究イグノーベル賞 五十嵐 杏南 著 2巻 [デジターあり]

日本人が数多く受賞していることで知られている「人を笑わせ、その後、考えさせる」がテーマのイグノーベル賞。人間に疲れたからヤギになりたい!クジラの鼻水を集めたい!などなど、びっくりするほど変だけど実はすごい世界の研究82本をわかりやすく解説!

4 の 86 お腹が弱い人のための30秒腸活

腸の名医が30年かけてたどり着いた 小林 弘幸 著 2巻 [デジターあり]

自律神経を整え腸の働きを良くする「腸もみ呼吸法」と、腸内フローラを活性化させる「全身のばし」を毎朝30秒ずつやるだけ!お腹の症状別腸活体操、トイレ体操なども収録。

4の87 70歳からは「転んでも折れない骨」をつくりなさい

中村 幸男 著 2巻 [デジターあり]

骨は健康のあらゆるカギを握っている!?骨折しなければ寝たきりは防げる!?「骨太体操」と「骨を元気にする食事」をメインに、健康寿命1位の長野県で実践されている「転んでも折れない骨をつくる方法」を紹介。

4の88 ケーキ食べてジム行って映画観れば元気になれるって思ってた

メンタルドクターSidow 著 2巻 [デジターあり]

そのストレス解消法、あなたには合っていないかも!?精神科医である著者が、誤った情報や自分に合わない方法によって振り回されないようにストレスの正しい知識と、より効果的なストレス解消法を教えます。

4の89 楽しく賢くムダ知らず「ひとり老後」のお金の知恵袋

保坂 隆 著 2巻 [デジターあり]

お金との付き合い方を変えれば、人生はまだまだ楽しめる!「やりくりは脳トレとして面白がる」など、ひとり暮らしシニアに向けてお金の不安がなくなる暮らしのヒントをまとめる。

4の90 マキさんの極上シンプルおにぎり ワタナベ マキ 著 1巻

おにぎりはどんなときも頼りになる食べ物。具材1種類で作るおにぎり、ちょっとした組み合わせ2種類で作るおにぎり、巻きすいらずで手軽にできるおにぎりを紹介。基本となるおいしいごはんの炊き方や、おにぎりに添えたいおかず、一緒に食べたい汁ものも掲載。

4の91 中国農村の現在 「14億分の10億」のリアル 田原 史起 著 5巻

経済発展めざましい中国。だが、取り残された農村部では不満が蓄積しているのではないか?家族の発展を何より重視する精神、末端幹部たちの奮闘、裏金が飛び交う村の選挙、習近平政権が進める都市化の本当の意味…。1990年代末から中国各地の農村でフィールドワークを重ねてきた著者がその実態に迫る。

4の92 昭和ブギウギ 笠置シズ子と服部良一のリズム音曲 輪島 裕介 著 4巻

大衆音楽史研究の第一人者が、服部家で長年眠っていた楽譜草稿などの貴重資料をもとに「ブギの女王」と「スウィングの申し子」のコンビが近代の芸能に残した決定的な業績を書き尽くす。NHK連続テレビ小説「ブギウギ」関連書籍。

4の93 笑いのある世界に生まれたということ 中野 信子ほか著 3巻

なぜ人間だけがお金を払ってでも「笑い」を摂取するのか。そもそも人間にとって笑いとは何なのか。芸人のコミュニケーション力とは。「笑いの力」で人生が変わった人気漫才師 exit の兼近大樹と脳科学者である著者とが笑いについて語り合う。

4の94 もう一度、泳ぐ。 池江 璃花子 著 3巻 [デジあり]

水泳の日本記録を塗り替え続けていた池江璃花子。そんなコンディションが最高潮の18歳のときに大病を患い、闘病生活を送ることとなる。10カ月後に退院し、再び泳ぎ始めるが彼女は絶望した…。病気から5年、暗闇から抜け出し、もう一度強くなる過程を赤裸々に語る。

4の95 水脈 伊岡 瞬 著 6巻 [デジあり]

神田川護岸の排水口から腐敗した遺体が発見された。遺体は増水した地下水路の「暗渠」を流れて流れ着いたらしい。和泉署に合同捜査本部が立てられ、宮下は久しぶりに真壁と組むことになるのだが…。前作『痣』の名コンビが帰ってくる！

4の96 雨と短銃 伊吹 亜門 著 4巻 [デジあり]

慶応元年、薩摩藩と長州藩が協約を結ばんとしていた。しかし、薩摩藩士が稻荷神社の境内で長州藩士を斬り付け、逃げ場のない鳥居道から姿を眩ませる事件が発生。事態を憂慮した坂本龍馬の依頼を受けて、若き尾張藩士・鹿野師光は捜査に乗り出す。

4の97 今宵も喫茶ドードーのキッチンで。 標野 凧 著 4巻 [デジあり]

住宅地の奥でひっそりと営業している、おひとりさま専用カフェ「喫茶ドードー」。この喫茶店には、忙しい毎日からちょっとばかり目をそむけたくなったお客さんが、ふらりと訪れる。訪れたお客さんを店主のそろりがゆっくり優しくほぐす。心がくつろぐ連作短編集。

4の98 武士とジェントルマン 榎田 ユウリ 著 5巻 [デージーあり]

日本の大学で講師として教えるため来日した英国人・アンソニー。居候先をイギリスの恩師が手配してくれたが、空港に迎えに来たのは武士だった!?武士の名前は隼人、歳は27歳だという。地域で愛され活躍している彼だが、実は悲しい過去も抱えていて…。ハートフル同居物語。

4の99 嘘をついたのは、初めてだった 講談社 編 赤川 次郎ほか著 5巻 [デージーあり]

最初の1行は全員一緒。2行目からは作家それぞれ、十人十色…。「嘘をついたのは、初めてだった」という1行から始まる、29の物語を収録。

4の100 破果 ク・ビョンモ 著 小山内 園子 訳 4巻 [デージーあり]

「守るべきものはつぐらない」を信条にハードな現場を生き抜き、名を馳せた60代女殺し屋・爪角。命あるものの温もりに気づいたとき、人生最後の死闘がはじまる。韓国発の新感覚ノワール。

司書の掘り出し物

3月31日からNHK連続テレビ小説「あんぱん」が始まりました。今回は、主人公のモデルであるやなせたかしさん関係の録音・点字図書の中から、当館で製作したものを貸出担当の司書が「掘り出し」、各5冊ご紹介します。

タイトル、著者、資料種別、巻数[デージー図書は録音時間]、内容の順です。点字・デージー等別媒体がある場合は表示しています。

〈録音図書〉 ※101 から 105 まで

4の101 わたしが正義について語るなら やなせ たかし 著 3時間12分

[点字あり]

正義を生きるのは大変だけれども、その中で僕たちが目指すべき正義とは…。やなせたかしが、アンパンマンや、たくさんのキャラクターを書く中で考えてきたことを語る。

4の102 天命つきるその日まで アンパンマン生みの親の老い案内

やなせ たかし 著 3時間18分 [点字あり]

「老いを迎える」とは。「死と向き合う」とは。日本まんが界最長老にして「アンパンマン」生みの親、やなせたかし氏による、老境の道案内。こけつまろびつ迷い戸惑う老境の日々を綴る。

4の103 やなせたかし 明日をひらく言葉 やなせ たかし 著 2時間27分

[点字あり]

「アンパンマン」「てのひらを太陽に」の父、やなせたかし。幼少期は劣等感に悩み、作品がブレイクしたのは70歳手前と、その人生は順風満帆ではなかった。逆境でも希望を胸に進んできた彼の言葉を精選し紹介。

4の104 ちいさなてのひらでも やなせ たかし 著 39分 [点字あり]

自分が小さいということをとてにも気にしている人がいた。だからぼくはその人に言った。小さな手のひらでも幸せはつかめる。現役漫画家・絵本作家・詩人のやなせたかしが贈る、希望と幸福のメッセージ集。

4の105 やなせたかし おとうとものがたり やなせ たかし 詩・画 1時間4分 [点字あり]

幼くして父を亡くし、母とも離ればなれになった、兄と弟。アンパンマンの作者・やなせたかしが、22歳で戦死した弟・千尋との思い出を詩と絵で綴る。未発表エッセイも収録。

〈点字図書〉 ※106 から 110 まで

4の106 痛快!第二の青春 アンパンマンとぼく やなせ たかし 著 2巻

感動の人生。大人にエールを、子どもに夢を。60歳から「アンパンマン」が売れ始め、70歳からは大ヒット。それから新たな人生の幕が開き、84歳で第二の青春を謳歌する著者の痛快自伝。

4の107 これじゃあ死ぬまでやめられない! オイドル絵っせい 続

やなせ たかし 著 4巻 [デ이지ーあり]

アンパンマンの生みの親・やなせたかしが日常と元気のひみつを綴った、珠玉の絵っせい100編を収録。『高知新聞』連載「オイドル絵っせい」から抄録、編集して単行本化。

4の108 希望の歌 やなせ たかし 詩・画 1巻

子どもも大人も心はおんなじ。うれしかったり悲しかったり、違うのは汚れているかいないかだけです。やなせたかしが書き溜めた、子どものための童謡・童詩などをまとめた詩集。

4の109 やなせたかし 愛と勇気を子どもたちに 中野 晴行 文 1巻 [デ이지ーあり]

「アンパンマン」や「手のひらを太陽に」の作者・やなせたかしは、どんな仕事でも人びとを喜ばせた。しかし彼の人生は出会いと別れの繰り返しだった。やなせたかしの人生と、彼をとりまく人びとを紹介。

4の110 夜霧の騎士 幻想短編小説集 やなせ たかし 著 1巻

表題作「夜霧の騎士」から「霧野仙子」まで霧に始まり霧に終わる、やなせたかしの短いメルヘン全29編を収録。

「すばる」 4月号

発行 : オーテピア高知声と点字の図書館
〒780-0842 高知市追手筋 2-1-1
オーテピア1階
電話 : 088-823-9488
FAX : 088-820-3218
メールアドレス : kc-120200@city.kochi.lg.jp
発行日 : 2025年4月5日