

オーテピア高知声と点字の図書館広報誌

すばる

2026年4月号



録音図書再生機ポケブックの写真



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

通算 395 号

目次

☆声と点字の図書館からのお知らせ	1	ページ
☆各種サービスのご案内	1	ページ
☆情報支援アラカルト	3	ページ
☆ルミエールサロンからこんにちは	5	ページ

☆新刊図書紹介

音声デイジー図書(1 から 6)	8	ページ
マルチメディアデイジー図書(7 から 19)	9	ページ
点字図書(21 から 50)	12	ページ

☆読書のすすめ

音声デイジー図書(51 から 70)	18	ページ
点字図書(71 から 90)	21	ページ

☆司書の掘り出し物

点字図書(91 から 95)	25	ページ
----------------	----	-----

声と点字の図書館からのお知らせ

●開館時間

火曜日から金曜日：9時から20時まで

土曜日・日曜日・祝日：9時から18時まで

※令和8年度から7・8月の土曜日の閉館時間が18時となりました。

●休館日 令和8年度

月曜日(祝日の場合は開館)／毎月第3金曜日(8月および祝日を除く。)

資料特別整理期間(令和8年度は8月10日から14日まで)

年末年始(12月28日から1月4日まで)

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いただけます。来館が難しい方にもご利用いただけるよう、電話やインターネット等の通信手段を使った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。

●「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。

●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。

●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(デージー、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。

情報支援アラカルト

センスプレーヤー 確認編

情報支援担当の脇水です。先月に引き続き、初めて音声デジター再生機のセンスプレーヤーを手にしての第 2 回です。今回も、後ろに配置図を載せていますので、内容と合わせてご参照ください。

今回は、実際に電源を入れつつ、必要なキー操作をチェックしていきます。

まず初めに、右側面にある縦長の電源ボタンを確認したら、ぐっと力を入れて、手に振動が伝わるまで押し続けます。側面のボタンは、前面のボタンに比べて押し心地が硬く、思った以上に力を入れて押さなければいけない印象です。

手に振動があったら手を放し、起動音が鳴るまで 30 秒ほど待ちます。途中でビープ音が何度か鳴りますが、それは無視して音楽が鳴るのを待ちましょう。

センスプレーヤーには電源の入り切りとは別に、スリープモードというのがあります。一度電源を入れたら、今度はその電源ボタンを短くカチッと押すことで、スリープとスリープの解除が出来ます。このスリープモードを使えば、毎回起動に時間を取られることがなくなり便利です。

逆に電源を切るときには、再び電源ボタンを長押しすると、項目選択メニューが出てきますので、左右のキーで電源オフか、再起動か、取り消しかを選択して、OK キーを押せば電源が切れます。

電源を入れたら第 2 段階で、左側面の上から 2 番目の音声設定ボタンをカチカチと押して、「音声ボリューム」「音声速度」「トーン」「主音量」の 4 種類があることを確認します。それぞれ声の大きさ、速さ、高さの調整を行うモードになり、その下のプラスボタンで大きく、マイナスボタンで小さくして、自分に合ったところに合わせましょう。

主音量は、全体の音を上げ下げするもののようですが、音声ボリュームとどう差があるのか、今一つ分かりませんでした。

最後に、前面部分のホームキーとキャンセルキーを覚えます。ホームキーを押すと「ファイル管理」とアナウンスされて、どこからでもトップメニューに戻りますので、操作途中で分からなくなっても、安心して最初からやり直すことが出来ます。

キャンセルキーは、文字通り今した操作を間違えたときに取り消すキーですので、一番使用頻度の多いキーと言えるでしょう。

次回は、インターネットに接続するための設定編に続きます。

センスプレーヤー ボタン 配置図

	モード	Wi-Fi	Bt	コネクト	
	ホーム	上	メニュー		
	左	OK	右		
	キャンセル	下	デリート		
録音		1	2	3	電源
音声		4	5	6	キーロック
プラス		7	8	9	
マイナス		*	0	#	

凡例

Bt Bluetooth

OK 決定ボタン

* アスタリスクキー

シャープキー

録音 録音または再生ボタン

音声 音声設定ボタン

ルミエールサロンからこんにちは

すばる読者の皆さま、こんにちは。ルミエールサロンの日浦です。

4月になり、春らしい穏やかな日が続いていますね。皆さま、お変わりなくお過ごしでしょうか。新年度もどうぞよろしくお願いいたします。

すばる今月号は、毎年郵便局が行っている青い鳥郵便はがきの無償配付のお知らせをします。

1. 青い鳥郵便はがき無償配付サービスについて

日本郵便株式会社は、重度の身体障がい者及び重度の知的障がい者で、受付期間内にご希望いただいた方に「青い鳥郵便はがき」を無償で配付しています。

この取り組みは日本郵便の福祉事業の一環で行われているものです。

手続きはお近くの郵便局でできるので、対象の方は期間内に申し込んでみましょう。

●配付の対象者

(1) 重度の身体障がい者

身体障害者手帳(「1 級」又は「2 級」の表記のある方)

(2) 重度の知的障がい者

療育手帳(「A」又は「1 度」もしくは「2 度」の表記のある方)

※精神障害などは対象外

●配付するはがきの種類

・インクジェットタイプ

・くぼみ入り(視覚障がいのある方が使いやすいように、郵便はがきの表面左下部に半円形のくぼみを入れ、裏表、上下が分かるようにしたはがき)

●配付枚数

お一人につき、上記配付はがきの中からいずれか 1 種類を 20 枚

●申込方法

最寄りの郵便局(簡易局含む)に直接申し込むか、申込書を郵送する方法があります。

(1) 窓口で手続き

最寄りの郵便局窓口で、それぞれお持ちの障がい者手帳を掲示し、所定の用紙に記入の上、申し込みをします。

※障害者手帳アプリ ミライロ ID の提示でも可

(2) 郵送で手続き

最寄りの郵便局またはご自宅の配達を管轄する郵便局に、所定の用紙を封入し郵送して、申し込みをします。

※障がい者手帳等の写し(氏名や住所、級別、手帳の種類などを確認できるページ)も同封してください。

申込書は日本郵便 HP に公開されています。

プリントアウトするか郵便局窓口備え付けの申込書をもらい、必要事項をすべて記入して提出してください。代理人による記入と提出も可能です。

●受付期間

2026年4月1日(水曜日)から6月1日(月曜日)

●配付期間

4月中旬に最寄りの配達を担当する郵便局から順次送付されます。

2. 「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もご興味がある方、すでに持っているけれども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ご説明します。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をください。

●開催日時: 毎月第2木曜日 13時から14時30分

●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: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。

3. ルミエールサロンの利用方法

ご見学の方は、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こともできます。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)

ご見学希望の方は、居住地によって申込先が異なります。

高知市にお住まいの方は、高知市障がい福祉課

電話:088-823-9378(担当:須藤、渋谷)

高知市以外にお住まいの方はルミエールサロン

電話:088-823-8820(担当:金平、日浦、中川)

※指導員が不在の場合は、すぐに転送となります。転送後、電話に出ない場合は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。

音声デージー図書とは、活字図書を音声で読み上げて録音・編集したものです。

マルチメディアデージー図書は、音声を聞きながら、本の画像や文字を見ることが出来る図書です。録音図書再生機で音声だけを聞くこともできます。

デージーでは任意のページへの移動ができます。

〈音声デージー図書〉 ※1から6まで

☆高知声と点字の図書館製作図書

4の1 シン・養生論

五木 寛之 著/幻冬舎/2時間53分/森下 和花 音訳・編集/有澤 美保・森岡 富子 校正

あす死ぬとわかっているでもするのが養生。「歩行は10本の足指をフルに使って」「誤嚥を防ぐ嚥下のコツ」「ボケの始まりは“見る、聞く、触る”の遮断から」など、90歳の壁を越えた作家が今も実践する健康法を紹介する。

4の2 ドリトル先生アフリカへ行く 100周年記念版

ヒュー・ロフティング 著/金原 瑞人・藤島 桂子 共訳/竹書房/3時間52分/

高橋 数代 音訳・編集/川田 美子・上杉 節子 校正

ドリトル先生は動物のことはが話せるお医者さん。ツバメが運んできた便りから、アフリカの猿たちの間で疫病が流行していることを知り…。差別的な表現・内容を改め、新訳した、ドリトル先生シリーズの100周年記念版。

4の3 パパが宇宙へ行くなんて！ おはなしサイエンス 宇宙の未来

松素 めぐり 作・木村 いこ 絵/講談社/1時間35分/有澤 美保 音訳・編集/

鈴木 真理・谷本 朋子 校正

パパが宇宙旅行に行くことになった。こずえは、人類が自由に宇宙に行ける時代がそこまで来ていることを知り…。科学への関心が深まる物語。宇宙の未来と小～中学校で学ぶ理科の内容との関連を解説する「ひとくちメモ」も収録。

☆寄贈・委託図書

4の4 声の雑誌さくら草 2026年3月号

朗読ボランティア さくら草 編/2時間50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、朝日新聞「見えなくてもひとりて歩く」、日本経済新聞「電子図書館、過疎地に光」など28タイトルを収録。

4の5 歯科医が教える歯ヨガ 歯と口から免疫力を上げる

小島 理恵 著/KADOKAWA/2時間7分

鼻呼吸で免疫力アップ、唾液が増えて虫歯・歯周病を防ぐ、顔下半分のたるみ解消…。1日10分でさまざまな効果がある「歯ヨガ」を写真やイラストとともにわかりやすく解説。歯ヨガの効果の後押しする「椅子ヨガ」も紹介する。

4の6 臨済録 (ワイド版岩波文庫)

臨済 義玄 著・入矢 義高 訳注/岩波書店/10時間51分

臨済の言行を弟子慧然が記した『臨済録』は、「無事の人」に到達しようとする臨済のきびしい自己格闘の跡をまざまざと描き、語録中の王といわれている。長年にわたって、本書を愛読した訳者による待望の書。

〈マルチメディアデイズー図書〉 ※7から19まで

☆高知声と点字の図書館製作図書

4の7 おじいちゃんの日 ぼくの日

パトリシア・マクラクラン 作/若林 千鶴 訳/黒井 健 絵/リーブル/35分/有澤 美保 ナレーション・デイズー編集/秋澤 良子・藤永 洋子 音訳校正/横山 恭子・藤永 洋子 デイズー校正
ぼくはおじいちゃんの家が好き。おじいちゃんの家なら、なんでもおじいちゃんの日で見られるから。おじいちゃんは見えない。でも、おじいちゃんだけのやり方でものを見ている。ぼくも目を閉じて、おじいちゃんのやり方をしてみると…。

☆寄贈・委託・購入図書

4の8 おにぎりをつくる

高山 なおみ 文・長野 陽一 写真/ブロンズ新社/24分

はらぺこのおなかには、おにぎりは「いのち玉」。子どもたちが自分ひとりでも塩おにぎりを作れるよう、お米の研ぎ方から、炊飯器を使ったごはんの炊き方、にぎり方までを紹介した写真絵本。

4の9 ふしぎ?びっくり!ことばの由来博物館 I

気持ちとからだのことば

江川 清 文・秋野 純子 絵/ほるぷ出版/2時間19分

ことばの由来を、イラストを見ながら、たのしく学べるシリーズ。「あつけらかん」「えくぼ」など、人の気持ちやからだに関することばを取り上げ、その意味や語源を紹介する。おさらい&チャレンジクイズも掲載。

4の10 メロディ 新版 だいすきなわたしのピアノ 日英対訳

くすのき しげのり 作・佐竹 美保 絵・鴨志田 恵 英訳/

ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス/1時間18分

弾いてくれる人を待ち続けるピアノの前に、ある日小さな女の子が現われました。「メロディ」と名付けたピアノを、女の子はいつも弾いていたのですが…。世界中のピアノと、ピアノを愛するすべての人に贈る絵本。

4の11 お米は生きている 自然と人間

富山 和子 作/講談社/2時間33分 [合成音声]

日本人にとってお米は、食べ物である以上に大切なものだった。お米がたくさんとれるように祈ることで「祭り」が生まれ、お金の代わりにもなった。お米を深く知ると日本がわかる。自然と人間のかかわりかたを考えるシリーズ。

4の12 おしりつねり

桂 文我 文/北村 裕花 絵/BL 出版/12分 [合成音声]

「丁稚」のつねきちさんは一生懸命、働く良い子。だけど、言われたことをおぼえるのがとても苦手。思い出すには、なんとおしりを!楽しい落語のお話。

4の13 おでんおんせんに行く

中川 ひろたか 作/長谷川 義史 絵/佼成出版社/27分

おでんの家族が温泉ランドへ行くことに。温泉といっても、普通のお風呂ではありません。「温泉ランド」にはたくさんの種類の湯がありますが、どんな湯なのかは、読んでからの楽しみ。

4の14 鬼の橋

伊藤 遊 作/太田 大八 画/福音館書店/8時間8分

平安時代の京の都。自分のせいで妹を亡くしてしまったと失意の中にいる少年・小野篁は、あの世(冥界)への入り口といわれる古井戸で、すでにこの世を去ったはずの將軍坂上田村麻呂と再会。なんと將軍は、死後の世界でも、鬼から都を護ろうと戦っていて…。百人一首や、えんま大王の下で地獄の裁判官をしていた、などでも有名な小野篁の少年時代を描いた平安時代のファンタジー小説。

4の15 おばけ遊園地は大さわぎ

柏葉 幸子 作/ひらい たかこ 絵/ポプラ社/1時間58分

おばけ美術館の館長をすることになってしまった小学5年生のまひる。美術館からあかんぼうの音が聞こえるとのうわさを聞いて…。

4の16 お昼の放送の時間です

乗松 葉子 作/宮尾 和孝 絵/ポプラ社/1時間40分 [合成音声]

クラスのじゃんけん大会で勝ち残り、あこがれの放送委員になれた!これって奇跡かも…。ところが一緒にペアを組んだのは、お調子者で少しジコチューな男子!まるで正反対のコンビによる、お昼の放送を聞いてみよう。

4の17 金子みすゞ童謡集 わたしと小鳥とすずと

金子 みすゞ 詩/矢崎 節夫 選/高島 純 装丁挿絵/JULA 出版局/1時間12分

踏まれない土は、いらぬ土なの?見えないけれど、そこにあるものってなあに?金子みすゞさんの優しくてさみしい心のことばをよく耳をすまして考えてみよう。

4の18 川は生きている 自然と人間

富山 和子 作/大庭 賢哉 絵/講談社/1時間42分 [合成音声]

あなたがいつも飲んでいる水道の水はどのようにしてあなたの家にやって来るのか?洪水はどうして起きるのか?自然と人間のかかわり方を考える。

4の19 きょうの夜、おとうさんがおそく帰った、そのわけは……

市川 宣子 作/はた こうしろう 絵/ひさかたチャイルド/1時間10分

あっくんのお父さんは、夜おそくなっても、なかなか帰ってこない日があります。そんな夜、お父さんはどこで何をしているのでしょうか。あなたのお父さんはどうかな?

〈点字図書〉 ※21 から 50 まで

☆高知声と点字の図書館製作図書

4 の 21 有明月の月下美人

渡川 鷹之 著/文芸社/2 巻/田内 路子 点訳/岩川 雅士・諸木 佳子 校正

救急救命センターに搬送された特別養護老人ホームからの心肺停止患者は老衰か、それとも？
医療と介護、現場のリアルと問題に迫る異色の医療ミステリー。著者は高知県出身の医師。

4 の 22 いつか夢で 下 眠れる森の美女 オーロラ姫が目覚めなかった 〈もしも〉の世界(ゆがめられた世界—ディズニー ツイステッドテラー)

リズ・ブラスウェル 著/池本 尚美 訳/Gakken/3 巻/宮田 和代 点訳/

丁野 高子・山本 真理子 校正

目覚めよ、オーロラ・ローズ。終わりなき夢から脱出し、本当の自分を取り戻せ！力が覚醒した
オーロラは、マレフィセントとの最終決戦へ…。ディズニー映画「眠れる森の美女」をダークにア
レンジした戦慄のファンタジー。

4 の 23 ADHDですけど、なにか？

チョン ジウム 著/鈴木 沙織 訳/KADOKAWA/3 巻/岡崎 満枝 点訳/

藤原 静香・岡田 英子 校正

ふつうの大人になれない、自分を愛せない。殺してやりたいと思いながらも、毎日毎日助けてや
りたかった…。25歳でADHDと診断された発達障害当事者である著者が本音を綴る。

4 の 24 怪人デスマーチの退転

西尾 維新 著/講談社/5 巻/野村 真衣 点訳/小松 弘恵・山田 裕子 校正

初代怪盗フラヌールが盗んだ1冊の書物が、2代目こと道足のターゲットだ。返すべき製作者と
その妻が殺されていたことが判明し、名探偵らがフラヌールを追う…。返却怪盗シリーズ第2作。

4 の 25 狂気の気づかい 伝説の落語家・立川談志に最も怒られた弟子が 教わった大切なこと

立川 談慶 著/東洋経済新報社/3 巻/吉井 淳一 点訳/芝藤 邦美・山田 裕子 校正

1万回叱られて気づいた「日本人が忘れた美德」…。伝説の落語家・立川談志に「最も怒られ
た」弟子が生き残るため体得した「気づかいの極意」を、笑いあり涙ありのエピソードで紹介。

4の26 ころに残ること 思い出のアイランド

アリス・テイラー 著/高橋 歩 訳/未知谷/3巻/森川 知津佳 点訳/

三宮 禮子・西岡 小百合 校正

濃密な人間関係、消えてしまった習慣、なくなりつつある風景…。1940年代から50年代のアイランドの田舎に住んでいた、素朴で善良な人々のつつまじやかな暮らしを綴ったエッセイ集。

4の27 静かな力 内向型の人自分らしく生きるための本

スーザン・ケイン ほか 著/西田 佳子 訳/学研プラス/3巻/谷内 智佐 点訳/

佐々木 弘子・山田 裕子 校正

内向型の人、他人とどう付き合えばいいのか。興味や趣味をどう追究すればいいのか。自分自身とどう付き合うべきか。内向型の子どもの事例を紹介し、内気を武器に、しなやかに生きる方法を伝える。

4の28 四万十住人のスピードうちごはん

レシピブログ「簡単・時短」部門1位!

宮崎 香予 著/学研パブリッシング/3巻/八木 桃代 点訳/近藤 恵美子・山田 裕子 校正

簡単なのに手抜きに見えない! 帰ってからすぐできる2品献立、時短ごはん&めんなど、パピッと作れるレシピを紹介。ブロガーみやちゃんの「四万十住人の簡単料理ブログ!」を書籍化。

4の29 しろうさぎとりんごの木

石井 睦美 さく/文溪堂/1巻/濱田 佳奈美 点訳/細美 淑子・山田 裕子 校正

しろうさぎは、明日が待ち遠しくて、眠ってなんかいられない気分。だって、明日はりんごをかじる日なのだから…。愛情をたっぷり注がれて育つ小さなうさぎの子の、小さな幸せを描く絵本。

4の30 世界一周とんでもグルメ はらぺこ少女、師匠に出会う

廣嶋 玲子 作/KADOKAWA/2巻/宮田 和代 点訳/島田 和子・横山 節子 校正

くいしんぼガールのクミンは、超がつくほどの料理オンチ。ところが、天才料理少年のジャンと出会って、一緒に料理の旅に出ることに…。おいしいもののためならば、世界の果てまで大冒険!

4の31 空を見てますか… 8 歴史を見る、音楽をする

池辺 晋一郎 著/新日本出版社/2巻/佐々木 弘子 点訳/上村 美智子・森川 知津佳 校正

人気作曲家のエッセイ集。『週刊うたごえ新聞』連載のほか、2017年12月のコンサートで行われた音楽評論家・小宮多美江と長野県上田市「無言館」館主の窪島誠一郎との鼎談も収録。

4の32 月夜野に

森下 真理 作/国土社/1巻/島田 和子 点訳/太田 孝子・山田 裕子 校正

中学の文化祭へむけて、東京大空襲や戦地での悲劇を調べていた哲夫は、学徒兵だったおじさんの死の秘密を知り…。日本が体験した戦争の残虐・悲惨・不条理を、戦争を当然のことと教えられてきた子どもが、理屈でなく感性で、痛ましいと捉えた真実を軸に描く。

4の33 天才！織田信長 戦国最強ヒーローのすべて(伝記シリーズ)

中島 望 著/集英社/3巻/西原 秀樹 点訳/宮田 和代・芝藤 邦美 校正

戦国時代、うつけと呼ばれながらも、天下を手にする所までのぼりつめた織田信長。伝記物語、びっくりエピソード、まわりの個性的な人たちなど、さまざまな角度から信長の魅力を紹介。

4の34 読書アンケート 2024 識者が選んだ、この一年の本

みすず書房 編/みすず書房/5巻/小松 弘恵 点訳/森川 知津佳・田内 路子 校正

加藤尚武(ヘーゲル研究)、奥山淳志(写真家)、廣野由美子(英文学)、斎藤真理子(韓国語翻訳者)…。152人の有識者が、2024年に読んだ本の中から印象深かったものを解説。

4の35 としょかんのよる

ローレンツ・パウリ 文/若松 宣子 訳/ほるぷ出版/1巻/濱田 佳奈美 点訳/

細美 淑子・山田 裕子 校正

ネズミを追いかけたキツネがたどり着いたのは図書館。文字の読めないキツネは絵本を知り、それから毎晩通いはじめ…。本を読む楽しみや、図書館の使い方やマナーなどもわかる絵本。

4の36 ぬすまれたタイムマシン(冒険ファンタジー名作選 5)

レイ・カミングス 作/南山 宏 訳/岩崎書店/2巻/横山 節子 点訳/

八木 桃代・久保 佐紀 校正

過去へと戻ってやり直しをさせてくれる「時間旅行」。勇気と正しい心を持った青年が、地球の征服をねらう悪人を追いかけて未来へ過去へと時間を飛び回る、痛快な冒険物語。

4の37 ひきこもり・ニートが幸せになるたった一つの方法

伊藤 秀成 著/雷鳥社/2巻/芝藤 邦美 点訳/吉田 章子・山田 裕子 校正

家から出ることをあきらめたって、人生をあきらめる必要はないんです…。「元ひきこもり相談員」にして「現役ニート」である著者が、ひきこもり・ニートとして幸せに生きる方法を教える。

4の38 土方歳三(波乱に満ちておもしろい!ストーリーで楽しむ伝記 3)

越水 利江子 著/岩崎書店/2巻/黒田 真知子 点訳/吉田 博文・嶋崎 祐子 校正

幕末の京都で「新選組の鬼の副長」と呼ばれた土方歳三は、武士よりも武士らしく、幕府のために働いた。朝敵になっても最後まで戦い抜いた、波乱万丈の生涯をストーリーで楽しむ伝記。

4の39 ほんとうの会議 ネガティブ・ケイパビリティ実践法

帯木 蓬生 著/講談社/3巻/山本 真理子 点訳/小松 弘恵・森川 知津佳 校正

言いつ放し、聞きつ放しの会議が、なぜこれほど人生を豊かにするのか? 自助グループのミーティングや精神科の治療法「オープン・ダイアログ」をもとに、「不毛な会議」観をひっくり返す新しいミーティングの形を紹介。

4の40 ミカちゃんのひだりて

中川 洋典 作/ひかりのくに/1巻/渡辺 美香 点訳/森本 歩・山田 裕子 校正

ミカちゃんはちょっと「かわった」女の子。みんなと違うことばかりしてる。「空気よめや!」と怒鳴られた次の日、学校を休んでしまい…。他人と自分の違いを認め合う、思いやりの心を育む絵本。

4の41 水の精とふしぎなカヌー (こそあどの森の物語 11)

岡田 淳 作/理論社/1巻/府川 史 点訳/横山 節子・濱田 佳奈美 校正

だれもないはずの屋根裏部屋に、だれがいる…? ふたごがひろった小さな小さなカヌーの正体とは? 足をケガしたトワイエさんがガラスびんの家にいる間にあった、ふたつの話を紹介。

4の42 やなせたかし詩集 てのひらを太陽に

やなせ たかし 著/河出書房新社/2巻/西本 時子 点訳/渡辺 美香・山田 裕子 校正

「てのひらを太陽に」「人間なんてさみしいね」「天使のパンツ」他、アンパンマンの著者である抒情詩人・やなせたかしの名著より、星屑のようにきらめき続ける、愛と勇気と希望の詩を収録。

4の43 ようこそ!ティールームことりへ

どい かや ぶん/アリス館/1巻/渡辺 美香 点訳/森本 歩・山田 裕子 校正

「ティールームことり」はヤマガラ一家が三代で営む喫茶店で、古くからみんなに愛されてきた。孫娘のカーラは、自分でもメニューを考えてみたいと思って…。懐かしいぬくもりのある絵本。

4の44 リニア新幹線が不可能な7つの理由

(岩波ブックレット No.975)

樫田 秀樹 著/岩波書店/1巻/平尾 文 点訳/山田 裕子・安部 あゆみ 校正

事業費10兆円を超す巨大事業、リニア中央新幹線。だが、解決のつかない多くの問題が横たわっている。リニア問題を追及してきたジャーナリストが現場に足を運んで徹底検証し、論じる。

4の45 レコード・トーカー 初心者カードゲーマーと運命のカード

巴 雪夜 著/KADOKAWA/3巻/諸木 佳子 点訳/三宮 季里・宮田 和代 校正

カードゲーム「レコード・トーカー」のプロが活躍する日本。女子中学生の咲夜は、幼少期に運命的な出会いをしたカードを手にするべく、その世界に足を踏み入れる…。第6回カクヨムWeb小説コンテスト「朝読小説賞」受賞。

☆寄贈・委託図書

[厚生労働省委託図書]

4の46 氷の城

タリアイ・ヴェース 著/朝田 千恵, アンネ・ランデ・ペータス 訳/国書刊行会/3巻

雪に閉ざされたノルウェーの田舎町。運命の絆で結ばれた二人の少女は、それぞれの思いを胸に森深くの〈氷の城〉を目指し…。ノルウェーの国民的作家による、切なさを湛えた出会いと別れの物語。

4の47 チャコウラさんの秘密を知りたい!

ナメクジの話(みんなの研究)

宇高 寛子 著/偕成社/2巻

著者はナメクジの研究をしている動物生理学者。どうやって研究者になったのか、また、たくさんの人に好かれているとはいえないからこそまだ秘密がいっぱいのナメクジについて紹介。ナメクジの形がわかる触図入り。

4の48 机の下のウサキチ

岡田 淳 作/偕成社/2巻

小学生の一平は、おじいちゃんの机の下から、不思議な野原に迷いこんだ。そこでであった大きなウサギ、ウサキチがなくなった力を取り戻すため、ふたりは旅に出る…。冒険ファンタジー。

4の49 なかよくなれるかな

今井 福子 作/文研出版/1巻

小学1年生のれなは、飼育小屋にいるウサギに会いたいが、いつも怒っている飼育係の6年生のお兄さんがこわくて、会いに行けない。友だちになれるといいね、とママは言うけれど…。

4の50 ラジオ保健室 10代の性 悩み相談BOOK

NHK「ラジオ保健室」制作班 著/リトルモア/3巻

体の悩み、性の違和感、コンプレックスなど思春期のリアルな悩みについて、タレントや医師・看護師といったゲストや専門家が真剣に向き合い、楽しくオープンに語らう。ラジオ番組を書籍化。

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勧めの音声デージー・点字図書各20冊をご紹介します。タイトル、著者、デージー図書は録音時間、点字図書は巻数、内容の順です。別媒体がある場合は表示しています。

〈音声デージー図書〉 ※51 から 70 まで

4の51 被告人、AI 中山 七里 著 7時間44分

最新AIを搭載した介護ロボットが、利用者を殺害した罪で起訴された。裁判を担当することになった東京地裁の判事補・高遠寺は、被告人との面談に臨む。AIがヒトに〈殺意〉を抱く可能性はあるのか。

4の52 誘拐にドライバーはいらない 浅瀬 明 著 6時間32分

迷惑運転手の車を盗む、灰塚、鴨宮、土橋の泥棒3人組は、車のトランクで監禁されている女を見つけた。夏川と名乗る女は、自分を攫った犯人捜しの協力を求め、3人はさらなる悪事に手を染めるはめに。三つ巴の騙し合いの末、待ち受ける驚愕の真相とは。

4の53 おぼろ迷宮 月村 了衛 著 11時間48分 [点字あり]

おぼろアパートに住む女子大生が遭遇した、まるで異次元に迷い込んだかのような不可解な出来事。その〈謎〉を解決するのは、隣に住む正体不明の老人。尋常ならざる人脈と驚異の推理力を駆使する彼は一体何者なのか。お隣さん同士の異色コンビが街の難事件に挑む!

4の54 うまたん ウマ探偵ルイスの大穴推理

東川 篤哉 著 7時間26分 [点字あり]

田舎の乗馬クラブで起こった殺人事件。容疑者はなんと馬のロック。腑に落ちない牧場の娘・陽子に、元競走馬のルイスが突然話しかけてきた。探偵、容疑者、犯行動機、すべての事件の影に「馬」があり!不可解な事件の数々に、馬と女子高生のコンビが挑む。

4の55 3分で読める!人を殺してしまった話

『このミステリーがすごい!』編集部 編 5時間15分

人を殺してしまった。最初の1行は全員同じ、殺害方法は自由!佐藤青南「贖罪のカクテル」、歌田年「ループ」など、ゾクッとするとどんでん返しから、意味がわかると怖い話まで、超ショートストーリー25作品を収録。『このミス』大賞作家が全作書き下ろし!

4の56 銀座「四宝堂」文房具店 5 上田 健次 著 8時間26分

銀座の片隅にある老舗文房具店「四宝堂」。常連客はもちろんのこと、外国からの旅行者も虜にする名店をひとりで切り盛りする宝田のもとには、今日も様々なお客が訪れる。悩める人々の心が店主の優しい言葉でじんわり解きほぐされていく。

4の57 腕が鳴る 桂 望実 著 7時間43分

夫に先立たれたタカ子は、ついモノを買い込んで、家は散らかり放題に。「買い過ぎた家」のほか、クセは強いが腕は確かな整理収納アドバイザーが、驚きのアイデアで散らかった部屋と人生を大そうじ!人生をも整えるお片付け連作小説。

4の58 ふくふく書房でお夜食を 砂川 雨路 著 7時間39分

困りごとを抱える人々が訪れるのは、書店兼食事処という夜の小さな休憩場所「ふくふく書房」。元料理人の寡黙な店主が作る夜食と娘が作るデザートが、疲れた心を癒やし、明日への元気をくれる。心あたたまる感動の物語。

4の59 おでかけ料理人 4 小豆の甘酒は魔法のひとさじ

中島 久枝 著 5時間16分

教養高く美しい、が世間知らずのおばあさまと、料理のセンスは抜群だが内気な16歳の孫娘・佐菜。佐菜が考案したメニューも大好評で自信をつけるが、武家の集い用に張り切って工夫した「鱈のすし」を「腐ってる」と悪い噂を流され、落ち込み、家にこもってしまう。成長し、老いていく人々のリアルな悩み、心に響くセリフが満載の大人気シリーズ。

4の60 成り上がり式吉札差帖 5 棄捐令 2 千野 隆司 著 5時間35分

侍たちの6年前までの借金が帳消しになり、利息も大きく下がるという。閉店に追い込まれる札差が相次ぐ中、笠倉屋は少ない損失で持ちこたえていたが、大口金主から出資を断る書状が届き、またもや店の存続が困難に。江戸金融界の未曾有の危機に立ち向かえ!

4の61 生きるために読む死の名言 伊藤 氏貴 著 6時間23分 [点字あり]

生き様の数だけ、名言がある!どう死ぬかは、どう生きるかでもある。作家、漫画家、武士、コメディアン、実業家、政治家など、幅広い分野で活躍した99人が、書き残したり、言い残したりした「死についてのことば」を集める。

4の62 戦国大変 決断を迫られた武将たち 乃至 政彦 著 10時間54分

なかったことにされた女当主、武将の酷評が作られ広がる仕組み、天下を動かしたのは直江状ではなく景勝状。本当は何があったのか。史料を丹念に調べ上げ、戦国時代を斬新な視点で解き明かす。

4の63 なぜガザは戦場になるのか イスラエルとパレスチナ攻防の裏側

高橋 和夫 著 6時間34分 [点字あり]

今世紀最大規模の虐殺が起きているガザ。「それでも停戦をさせられない国際社会」「ネタニヤフが『根絶やし』にこだわる本当の理由」など、「負の歴史」の積み重ねを、中東研究の第一人者が最新事情を交えて解説。

4の64 ぐっすり! 1万人を治療した専門医が教える最強の睡眠メソッド

渥美 正彦 著 3時間56分

より快適な睡眠と健康、安定したメンタルを手に入れ、豊かな人生を送ろう。睡眠専門医が最新の睡眠科学研究をもとに、睡眠の重要性と、ぐっすり眠るための方法をわかりやすく解説。

4の65 リュウジの料理質問箱 リュウジ 著 4時間10分 [点字あり]

「美味しくない料理を作ってしまったら、どうしたらいい?」「白だしを持っていない、買いたくもない、代用品を教えて」美味しい料理を作るコツから、調味料の秘訣、調理器具まで、日々の料理のお悩みにリュウジがガチで答えます!

4の66 しゃべり続けて40年 今だから話せるナイショ話 三宅裕司ラジオパーソナリティ対談集 三宅 裕司 著 6時間50分

ラジオパーソナリティ歴40年の三宅裕司と、伊東四朗、高田文夫ら、長年パーソナリティを務めるレジェンドたちとの対談集。三宅裕司がパーソナリティになった経緯も語る。

4の67 その悩み、大胸筋で受けとめる 棚橋弘至の人生相談

棚橋 弘至 著 3時間23分 [点字あり]

八方塞がりの恋愛、上司からの圧、低い自己肯定感。マッチョな言葉でズバリ解決?いいえ、「全力で受けとめ、そっと背中を押す」系でした。誰も抱える悩みに新日本プロレスの“100年に一人の逸材”、棚橋弘至が全力で答える。

4の68 読めば分かるは当たり前? 読解力の認知心理学 犬塚 美輪 著

6時間13分

読める人の頭の中には読解力の地図がある。私たちは文章を読むとき、内容を理解するだけでなく、感動したり反発したりもする。そのような心の働きはどのように起こるのだろうか。心理学の研究成果を通して解説し、どうすればよりよく読むことができるのかを考える。

4の69 花粉はつらいよ 岩井 圭也 編 4時間9分

共に泣き、共に涙をたらし、共にくしゃみする、日本の約6000万人の花粉症患者のみなさんに捧げます。小説家、詩人、植物学者、登山家、哲学者など、45人が花粉症あるある&リアルを赤裸々に綴った、抱腹絶倒の花粉症ノンフィクション。

4の70 ミステリーしか読みません イアン・ファーガソン、ウィル・ファーガソン 著

吉嶺 英美 訳 14時間39分

15年前にドラマで一世を風靡するも、今は仕事がない女優ミランダは、別居中の夫が暮らす町の劇団公演に参加することに。だが、出演者の一人が舞台上で小道具のシャンパンを飲んだ直後に死んでしまい…。目撃者は200人。犯人は舞台と客席、どちらかにいる?

〈点字図書〉 ※71から90まで

4の71 なぜ週刊誌だけがスクープを連発できるのか

元文春記者が見るスキャンダルの裏側 赤石 晋一郎 著 3巻 [デージーあり]

社会の窓をこじ開けてきたアウトサイダーたちの知られざるリアルとは。元文春記者が数々の芸能人のスキャンダルやフジテレビ崩壊の3つのスクープをもとに、週刊誌報道の舞台裏と記者たちの「業」を明かす。

4の72 「むなしさ」の味わい方 きたやま おさむ 著 3巻 [デージーあり]

ふとした時に誰にでも訪れる「むなしさ」。そのむなしさを味わうことができれば、心はもっと豊かになるかもしれない。「心の空洞」の正体を探り、それとともにどう生きるかを考察する。

4の73 新プロジェクトX挑戦者たち I

東京スカイツリー／カメラ付き携帯 三陸鉄道復旧／明石海峡大橋

NHK「新プロジェクトX」制作班 著 3巻 [デジターあり]

情熱と勇気をまっすぐに届ける人気番組「新プロジェクトX」を書籍化。人に讃えられなくても、光が当たらなくても、ひたむきな仕事がある。Iは東京スカイツリー、カメラ付き携帯、三陸鉄道復旧、明石海峡大橋を収録。

4の74 底辺駐在員がアメリカで学んだギリギリ消耗しない生き方

在米10年目のアラフォー駐在員US生活&旅行

US生活&旅行 著 3巻 [デジターあり]

30歳までどん底ニートだったが、ゼロスキルでアメリカに移住して駐在員に!?元実家暮らしのニートだったアラフォー独身オトコの異国での暮らし、仕事、旅行、お金について実体験を織り交ぜながら語る。

4の75 フェイクニュースを哲学する 何を信じるべきか

山田 圭一 著 3巻 [デジターあり]

色々なことがインターネットやスマホで簡単に検索でき、かなり便利になった。それと同時に「これって本当?信じていい?」という不安な気持ちが常にある。フェイクニュースとどう関わるか、そのヒントがここに。

4の76 化学で世界はすべて読み解ける 人類史、生命、暮らしのしくみ

左巻 健男 著 3巻 [デジターあり]

多様な物質や素材が我々の生活には欠かせません。人類の発展やそれにひもづく世界史と切り離せない「科学」。その中でも「化学」を身近な問いから解き明かし、楽しく学べる入門書。

4の77 大人の食物アレルギー 福富 友馬 著 3巻 [デジターあり]

急増している「成人食物アレルギー」。大人になってから発症するメカニズムから最新治療にいたるまで、第一人者がわかりやすく解説。

4の78 10000人を60年間追跡調査してわかった健康な人の

小さな習慣 大平 哲也 著 3巻

1963年から始まった統計と医療を合わせた研究。その中で死ぬまでずっと健康な人は無意識のうちに、とある「健康になる習慣」を実践していたということが判明。その正体に医療×統計学という他にないアプローチで迫る。

4の79 らくしてレンちゃん糖質オフレシピ

ほったらかしておいしく完成! これならできる!速攻らくやせレシピ100選

島本 美由紀 著 2巻 [デジあり]

お肉・魚介のおかずから、主食ごはん、副菜サブおかず、満腹おかずスープ、太らないデザートまで、電子レンジで手早くつくれる、簡単な糖質オフレシピを紹介します。

4の80 あれも食いたいこれも食いたい丸かじりヒットパレード

東海林 さだお 著 5巻

食についてのあれこれを鋭い観察眼とユーモアあふれる筆致で綴った名物連載を選びすぐった傑作選。プレイバック名場面集、連載企画デスクと初代担当者による対談なども収録。

4の81 「駅そば」から広がるそば巡り 鉄道・バス・飛行機・船へ乗る前に、至極の一杯を 鈴木 弘毅 著 4巻

無人営業の駅そば、リゾート気分満点の駅そば、サイクリストの聖地となった駅そば…。話題性豊富な駅そば店舗を厳選紹介。駅だけではなくバスや空港、フェリーターミナルの簡易的なそば店も取り上げる。

4の82 令和版現代落語論 私を落語に連れてって

立川 談笑 著 3巻 [デジあり]

時間をかけながら柔軟に変わってきた落語。落語とはどんな芸能で、どのように変化を遂げてきたのか、その歴史を紹介。また古典落語を取り上げ、どのような理由でどのような変化を加えたのかを著者自身が改変した落語を例に解説。

4の83 野球しようぜ! 大谷翔平ものがたり とりごえ こうじ 文 1巻

[デジあり]

メジャーリーグで活躍する大谷翔平選手。常に夢を描き、現在も挑戦を続ける彼の半生を描いた絵本。巻末には大谷選手のインタビューなどを紹介。

4の84 熟柿 佐藤 正午 著 6巻 [デジあり]

轢き逃げの罪に問われ、裁判中に息子・拓を出産したかおり。出所後、息子の顔見たさに園児連れ去り事件を起こした彼女は、息子との接見を禁じられ、追われるように西へ西へと各地を流れていく。自らの罪を隠して生きる彼女にやがて、過去にまつわるある秘密が明かされる。

4の85 今を春べと 奥田 亜希子 著 4巻 [デジターあり]

息子を連れて初めて行ったかるた教室。母親の希海も競技に参加したところ、耳の良さや頭の回転の速さなどを褒められる。それを機に希海は競技かるたに惹かれてゆくが…。

4の86 へっぽこ膝栗毛 2 稲葉 稔 著 4巻 [デジターあり]

東海道を辿って京を目指す新兵衛。三島の旅籠で泥棒騒ぎに巻き込まれたり、田子の浦で不貞を働いた妻を追う侍に行き会い、府中宿では怪しげな一行と投扇に興じたり、道中はまたしても様々な出会いと事件に満ちていて…。

4の87 春夏秋冬代行者 下 春の舞 暁 佳奈 著 6巻 [デジターあり]

『春』の少女神・雛菊のそばには生涯の忠誠を誓う女剣士が居た。愛する主を、自分達を傷つけた全ての者に復讐すべく刀を抜く。師と仰いだ男への恋慕は捨て、戦場へ赴く。『春の舞編』、堂々完結。

4の88 クロエとオオエ 有川 ひろ 著 6巻 [デジターあり]

宝石商の嫡男・大江頼任と彫金を家業とする職人の娘・黒江彩。「これ、いらないわ。」と彼が初デートで贈ったリングを彼女が突き返してから、2人の関係は曖昧に。だが、仕事を通して次第に変わっていき…。ド直球のお仕事ラブコメ。

4の89 PRIZE 村山 由佳 著 8巻 [デジターあり]

作家・天羽カインは本を出せばベストセラー、映像化作品多数、本屋大賞にも輝いた。それなのに、直木賞が獲れない。「どうしても直木賞が欲しい」。そのプライズを切望する作家と、編集者たちの文学賞に懸ける思いを描く。

4の90 冤罪法廷 上 ジョン・グリシャム 著 白石 朗 訳 4巻 [デジターあり]

いまから1時間と45分後に、男は死刑を執行される。奇跡のような執行停止が認められるかどうかは、ひとりの弁護士にかかっていた。弁護士の名はカレン・ポスト。ほぼボランティアの法律事務所〈ガーディアン・ミニストリーズ〉の専任弁護士だ。実話と実在の人物を題材に巨匠が新境地に挑む法廷サスペンス。

司書の掘り出し物

当館で過去に製作した図書や受け入れた雑誌の中から、貸出担当の司書が掘り出した5冊をご紹介します。タイトル、著者、巻数、内容の順です。別媒体がある場合は表示しています。

〈点字図書〉 ※91 から 95 まで

4の91 年を重ねて、今がいちばん 下重 暁子 著 2巻 デイジーあり

趣味に打ち込むのもよし、旅に出るのもよし。人生100年時代の今、もたれ合わない家族のあり方や生き方を描いて著名なベストセラー作家が説く、輝いて生きる極意。

4の92 イランの地下世界 若宮 總 著 4巻 デイジーあり

イスラム体制による、独裁者な権威主義国家として知られるイラン。庶民のリアルな生存戦略と実態を、長年現地に住んだ著者が明かす。

4の93 知的な話し方が身につく教養としての日本語

齋藤 孝 著 3巻 デイジーあり

「現を抜かす」「固唾を呑む」「大鉈を振るう」など、会話や文章の表現に幅が出て「対話力」が上がり、一目置かれる存在になる日本語400語を厳選。テスト形式で、意味や使い方とともに紹介する。

4の94 ばあさんは15歳 阿川 佐和子 著 5巻 デイジーあり

高校入学を目前に、ふとした異変で昭和にタイムスリップした菜緒。愛想なしの祖母を相棒に東京タワーから始まる物語は出会いと発見にあふれ…。孫娘と祖母の時をまたぐ冒険を描く。

4の95 やぎこ先生いちねんせい ななもり さちこ 文 1巻

春の訪れとともに山里の小さな小学校にやってきたのは「先生一年生」のやぎこ先生。さっそく入学したばかりの一年生子やぎたちと、ハラハラドキドキの一年が始まります。

「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：2026年4月5日