

オーテピア高知声と点字の図書館広報誌

すばる

2026年5月号



仙台屋桜とオーテピアの写真



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

通算 396 号

目次

☆声と点字の図書館からのお知らせ	1	ページ
☆製作図書選書会からのお知らせ	2	ページ
☆関係機関からのお知らせ	3	ページ
☆情報支援アラカルト	4	ページ
☆ルミエールサロンからこんにちは	6	ページ

☆新刊図書紹介

音声デイジー図書(1 から 7)	9	ページ
マルチメディアデイジー図書(8 から 11)	10	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)	17	ページ
点字図書(71 から 90)	21	ページ

☆司書の掘り出し物

音声デイジー図書(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)

●ボランティア活動に対する表彰

点訳ボランティア 芝藤 邦美さん、音訳ボランティア 有澤 美保さんが令和8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。

●『視覚障害者向け ICT 相談会開催』のご案内

この度、ルミエールサロンと声と点字の図書館の共催で、ICT相談会を開催する運びとなりました。

開催は、隔月に一回、偶数月の第2木曜日に行います。

内容は、パソコンやスマートフォンなど、ICT全般でお受けしますが、会ごとにテーマを設けて、できるだけニーズに即した形で行いたいと考えています。

iPhoneの初期設定やセンスプレーヤーの扱い方など、お申し込みの際にお困りごとをお伝えいただくと、解決策が見つかりやすくなると思います。どのような細かいことでも構いませんので、お気軽にご相談ください。

初回のテーマは、「iPhoneの初期設定」といたします。

金銭を伴うアプリ操作のお手伝いは出来かねますので、あらかじめご了承ください。

皆様のお申し込みをお待ちしています。

なお、相談会の日以外でも、個別での相談も随時受け付けておりますので、お気軽にお問合せください。

主 催:ルミエールサロン、声と点字の図書館
日 時:6月11日(木曜日) 10時から12時まで
場 所:オーテピア1階 声と点字の図書館会議室
対 象:高知県内にお住いの視覚に障害のある方
定 員:先着2名様
申込期間:5月20日(水曜日)から6月4日(木曜日)まで
(休館日5月25日(月曜日)、6月1日(月曜日)を除く。)
申 込 先:声と点字の図書館 電話:088-823-9488

製作図書選書会からのお知らせ

●製作図書の決定について

令和8年4月、製作図書選書会において製作図書の選考を行い、これから当館で点訳または音訳する図書が決定しました。決定しました図書の一覧は、別紙のとおりです。

選書候補図書のリクエストは、選書委員から9冊ありました。それに声と点字の図書館で選んだ図書を入れて、55冊のリストをつくり、担当選書委員に選んでいただきました。

関係機関からのお知らせ

〈高齢・障害・求職者雇用支援機構高知支部からのお知らせ〉

●視覚障害者対象「パソコン操作」技能競技大会のご案内

障害のある方々の技能競技大会「アビリンピック高知大会」では、視覚に障害のある方を対象とした「パソコン操作」競技の参加者を次のとおり募集しています。

この競技では、競技者が、パソコンのモニターに表示されている文字を画面読み上げソフトを利用しながら、キー操作における入力作業の正確さを競います。

令和8年4月1日現在で、身体障害者手帳をお持ちで満15歳以上の方であれば参加できますので、ご興味のある方はぜひ挑戦してみてください。

日 時:令和8年7月4日(土曜日)13時から16時まで

場 所:ポリテクセンター高知(高知市棧橋通四丁目15-68)

参加費:無料。ただし、競技で使用するパソコン等の機器は競技者の持ち込みとします。

申込期限:令和8年5月12日(火曜日)ただし、定員に空きがある場合は延長することがあります。

お申込・お問い合わせ先:

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構高知支部 高齢・障害者業務課

〒781-8010 高知市棧橋通四丁目15-68 ポリテクセンター高知内

電話:088-837-1160

FAX:088-837-1163

E-mail:kochi-kosyo@jeed.go.jp

情報支援アラカルト

センスプレーヤー 設定編

情報支援担当の脇水です。携帯型音声デジター再生機のセンスプレーヤーに触れてみようの第3回は、設定編です。

本機をオンラインで接続するには、インターネット環境が必要です。加えて、Wi-Fi での接続になりますので、ご自宅にその環境が整っていることを前提に話を進めます。

まず、上段にある四つのキーのうちで左から2番目のWi-Fiキーを長押しして、インターネット設定メニューを開きます。

すると、接続可能なWi-Fiの一覧が出てきますので、上下キーで接続したいWi-Fiを選びます。ご自宅にWi-Fiがある場合は、一番上に表示されるはずですから、そこでOKキーを短く押します。

次に「ネットワークキーダイアログ、ネットワークキーエディットボックス」というアナウンスが流れて、そのWi-Fiに対応したパスワードを入力する画面になりますので、英数字を入れていきます。ここでは仮に、a5z というパスワードと仮定しましょう。

初めはアルファベットの入力モードになっていますので、abc に対応した番号の2を一回押してaを入力します。bなら2を二回、cなら2を三回といった順番で入力していきますが、どの文字にどの番号が割り当てられているかは、紙面の都合上割愛します。

次に入力するのが数字の5ですので、シャープキーを押して入力文字の種類をアルファベットから数字に切り替えます。5を入力したら、再びアルファベットの入力に戻りたいので、再度シャープキーを押してアルファベットまで戻ってください。この時、途中で記号の入力モードになりますが、今回は使わないので飛ばします。

アルファベットに戻ったら、zの入力に対応した数字の9を四回押してパスワードの入力は終了です。最後にOKキーを押せば、インターネットに接続します。

次に、この勢いでサピエへのログインに進みます。ホームキーでトップメニューを出したら、下キーを二度押して「デジターオンライン」という項目に移動し、OKキーでサピエへのログイン画面を表示させます。

最初にIDの入力欄が出ますので、先ほどと同じ要領で英数字を入力し、次に下キーを押してパスワード入力欄に移動してパスワードを入力、さらに下キーを押してIDを保存するかどうかを訊かれますので、左右キーのどちらかを押して「はい」を選択、最後にパスワードの保存を訊かれますのでこちらも「はい」を選ぶと、次回

からIDとパスワードの入力を省略できます。

かなり駆け足になりましたが、これでセンスプレーヤーの接続設定は完了です。
次回はお待ちかね、サピエでの読書編に続きます。

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中川です。日ごとに暖かさも増し、過ごしやすい季節になってきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

ルミエールサロンでは今年度、白杖を中心とした新しいグッズが 8 点展示されることとなりました。今後のイベントや機器展示会ではこれらの新しいアイテムを中心にご紹介していきたいと思っています。また、このコーナーでも順次ご紹介していきますので楽しみにしててください。

1. ふれあい案内(無料番号案内)の電話番号変更のお知らせ

ふれあい案内は、電話帳の利用が難しい方を対象に、名前と住所から問い合わせ先の電話番号をご案内するサービスです。電話帳に掲載されている方の電話番号を無料でご案内します。対象となるのは、視覚・聴覚・音声機能・言語機能・そしゃく機能に障がいのある方、上肢などが不自由な方、知的障がい、精神障がいのある方です。ご利用には事前の登録が必要です。これまでは「104」に電話をするとふれあい案内が利用できていましたが、2026年4月1日午前9時から、専用番号「0120-104-565」に変更となります。受付時間は午前9時から午後5時までで、年中無休です。なお、すでに登録されている方は、電話番号や暗証番号を変更することなくこれまでどおり利用できます。

【ふれあい案内に関するお問い合わせ先】

電 話:0120-104-177

受付時間:午前9時から午後5時まで(月曜日から金曜日まで)

※土曜日・日曜日・祝日および年末年始(12月29日から1月3日まで)は休業

2. 便利グッズの紹介

商品名: おかるのキモチ。六兵衛茶碗(粒々)

価格:1,750円(税込)

商品の特徴:「おかるのキモチ。」は食事に関わる全ての人のことを思って開発された丈夫で軽くて美しいうつわです。持ちやすい、割れにくい、洗いやすいなど、機能面に優れながら、磁器本来の美しさで料理を華やかに彩ります。私達に欠かせない「食べる」という行為を楽しみひとときにするためのやさしいうつわです。椀の内側を細かい凹凸形状にすることで、ごはん粒がくっつきにくくなっています。茶碗の内側には色がついています。赤色と青色のいずれかをお選び下さい。赤色は食

欲をそそる色であるとともに、食材の色をハッキリと引き立てます。青色は深い紺色に近い色で、ごはん粒が白く立ってより美味しそうに見えます。ロービジョンの方にもおすすめです。

【仕様】

大きさ：(直径) 115mm×(高さ) 60mm

重さ：140g

容量：315cc

色：赤/青

素材：軽量強化磁器

メーカー：朝日化工株式会社

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：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：月曜日から金曜日まで 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 7 まで

☆高知声と点字の図書館製作図書

5 の 1 3分間サバイバル NEO 美食の迷宮

粟生 こずえ 作/あかね書房/5時間11分/細川 つや子 音訳・編集/

有澤 美保・秋本 美津 校正

生きるために食べよ。サバイバル&ミステリーが楽しめる新感覚ショートショート。「宇宙のサンドイッチ」「進化するマヨネーズ」「国を救ったパン職人」「不幸のトウモロコシ」など、バラエティ豊かな全50編を収録する。

5 の 2 とりかえばや物語

男装の美少女と、姫君になった美少年 ストーリーで楽しむ日本の古典 13

越水 利江子 著/岩崎書店/3時間33分/小原 光 音訳・編集/大森 万稚・堀見 篤子 校正

左大臣を父として生まれた、目も覚めるように美しい姉と弟。貴公子として天皇につかえることになった姉、姫君として内裏に上がった弟を描いた「とりかえばや物語」の内容をやさしく伝える。古典の入門書に最適。

5 の 3 もういいよう

あまん きみこ 作/ポプラ社/1時間21分/北添 静 音訳・編集/

細川 つや子・谷本 朋子 校正

わたし、おかあさんが入院したとき、大泣きしちゃったけど、それから3週間、元気だったよ。だって、ヒデリコ野原で、迷子のひつじやたぬきの子どもとともだちになれたの！ 不思議な出会いの物語。

☆寄贈・委託図書

5の4 声の雑誌さくら草 2026年4月号

朗読ボランティア さくら草 編/2時間39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。4月号は、読売新聞「握力鍛え健康つかむ」、朝日新聞「あなたがよくやる「失敗」は?」、など28タイトルを収録。

[厚生労働省委託図書]

5の5 アメリカ大統領と大統領図書館

豊田 恭子 著/筑摩書房/9時間34分

アメリカ大統領の任期中の記録を収蔵する大統領図書館。全米各地に現存する全13館を訪ね、それぞれの大統領たちの知られざる横顔とともに紹介する。

5の6 ふくらむ読書

岡崎 武志 著/春陽堂書店/7時間25分

山本周五郎著『青べか物語』、中里恒子著『歌枕』…。一冊一冊の本に隠されている小さな発見と大きな宇宙を、古書ライターの著者が綴る。

5の7 柳田國男 (人と思想 199)

菅野 覚明 著/清水書院/15時間23分

日本民俗学の創始者として知られる柳田國男。広大で奥の深い彼の思想世界は、どのような体系性を持つのか。柳田学の全貌を描いた評伝。

〈マルチメディアデイジー図書〉 ※8から11まで

☆高知声と点字の図書館製作図書

5の8 チリンのすず

やなせ たかし 作・絵/フレーベル館/13分/平岡 公子 デイジー編集/

池川 千晶 ナレーション/秋澤 良子・有澤 美保 音訳校正/

松村 初子・藤永 洋子 デイジー校正

生まれたばかりの子羊チリン。ある日、おおかみのウォーが牧場を襲い、チリンのお母さんは死んでしまう。チリンは強くなりたいと、かたきであるウォーに弟子入りをするが…。

5の9 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/フェレーナ・バルハウス 絵/ささき たづこ 訳/あかね書房/
21分/松村 初子 デイジー編集/有澤 美保 ナレーション/横山 恭子・秋澤 良子 音訳校正/
藤永 洋子・横山 恭子 デイジー校正

お買い物にきた町の通りの真ん中でカーラは迷子になってしまいました。カーラに声をかけてくれたのはなんと、目が不自由なおにいさんでした。おにいさんはカーラを助けてくれると言うのですが、でも、どうするのでしょうか…?

☆寄贈・委託・購入図書

[厚生労働省委託図書]

5の10 美しい雑草の花図鑑 小さいけれど可憐で力強い

稲垣 栄洋 監修/宝島社/5時間10分

スマレ、カタバミなどの道端に咲く雑草の花、約260種を紹介。開花時期や生息地のデータのほか、生き抜くための手段や名前の由来なども収録する。本文テキスト、画像も収録したマルチメディアデイジー。

5の11 文化財に泊まる。

偏愛 はな子 著/エクスナレッジ/2時間38分

温泉宿や日本建築史に残るホテルなど、宿泊や食事ができる歴史的建造物を紹介。文化財の宿を読み解く43のキーワード解説付き。情報は、2025年1月現在。本文テキスト、画像も収録したマルチメディアデイジー。

〈点字図書〉 ※21 から 50 まで

☆高知声と点字の図書館製作図書

5 の 21 いごっそうと村医者 歌集

小谷 了一 著/角川文化振興財団/1 巻/産田 由香 点訳/島田 和子・山田 裕子 校正

「いごっそう」と名づけし父のソファあり蝶ちかくきて急ぎ逃げゆく…。高知で医師として奮闘した著者が、いごっそう(頑固者)な父親の背中を追って詠んだ歌をおさめた短歌集。

5 の 22 今地球は?人類は?科学は? 生命誌研究者、半世紀の本の旅

中村 桂子 著/藤原書店/3 巻/三宮 禮子 点訳/小松 弘恵・田内 路子 校正

「生命誌」の観点から、科学だけでなく文学・芸術といった多くの子どもの本を読み、紹介してきた著者。「科学者とは」「人間とは」「こころとは」「AIとは」「戦争とは」などを問う59冊を書評。

5 の 23 隠れ発達障害という才能を活かす逆転の成功法則

吉濱 ツトム 著/徳間書店/3 巻/諸木 佳子 点訳/間崎 慶子・吉田 博文 校正

発達障害という診断がおりのほどの症状を持たない「隠れ発達障害」。隠れ発達障害の人によくある問題点を取り上げ、その対策法と、問題点の裏に潜む長所を仕事に活かす方法を解説。

5 の 24 飼ったらヤバい!いきもの事典 キミなら飼える!?

清 繭子 取材・文・編集/白輪 剛史 監修/ぴあ/2 巻/山田 裕子 点訳/

嶋崎 祐子・安部 あゆみ 校正

ライオン、ペンギン、コアラ…。動物園や水族館の人気者を家で飼ったら、どうなる? 「強すぎる」「くさすぎる」などの理由別に、30のいきものの「ヤバさ」と実際の情報に基づく飼い方を紹介。

5 の 25 「感動体験」で外食を変える 丸亀製麺を成功させたトリドールの挑戦

粟田 貴也 著/宣伝会議/3 巻/川村 文子 点訳/田内 路子・森川 知津佳 校正

丸亀製麺をヒットさせて上場し、急成長。国内外約20の飲食ブランドを持つトリドールの成功の源泉には、一度見つけた「勝ち筋」はぶらさない、独自の経営論があった。異端のリーダーシップを解き明かす、創業社長による初の著書。

5の26 きむらゆういちおはなしのへや 5

きむら ゆういち 作/ポプラ社/1巻/安部 あゆみ 点訳/諸木 佳子・森田 雛 校正

童話・絵本作家きむらゆういちの自選集。「あしたのねこ」「いつもぶうたれネコ」「風切る翼」「ひとりぼっちのアヒル」など、愛するひととの出会いや絆を描いた、じんとする物語を収録。

5の27 霧の森となぞの声(こそあどの森の物語 10)

岡田 淳 作/理論社/2巻/上村 美智子 点訳/森光 麻理・山田 裕子 校正

不思議な歌声が、こそあどの森をながれていく…。スキッパーは、自分だけに聞こえる不思議な歌声をさがして森の奥へ。ところがその魅力的な声にひきこまれるように、穴に落ちてしまい…。

5の28 黒い宇宙船(冒険ファンタジー名作選 7)

マレイ・ラインスター 作/野田 昌宏 訳/岩崎書店/2巻/横山 節子 点訳/

野並 亜紀・山田 裕子 校正

プロクシマ・ケンタウリ星に置かれた謎のピラミッドは何か? 太陽系は狙われているのか? ハンクやチヨコたちは、プロクシマ・ケンタウリ星に向かう…。宇宙旅行と冒険を描いた作品。

5の29 子育てにとまどう母親たち

思春期外来で明かされたそれぞれの事情

武井 明 著/日本評論社/3巻/久保 佐紀 点訳/黒田 真知子・宮田 和代 校正

お母さんの悩みを解きほぐせば子どもたちも元気になる。思春期外来を訪れる母親たちが気持ちを打ち明け、家族や周囲との関係を振り返り、面接を通じて精神的に成長する様子を紹介。

5の30 作家たちの愚かしくも愛すべき中国

なぜ、彼らは世界に発信するのか?

高 行健 ほか 著/飯塚 容 訳著/中央公論新社/4巻/小松 弘恵 点訳/

土田 順子・森川 知津佳 校正

中国語作家で初めてノーベル賞を受賞した高行健、次の受賞候補と言われる余華と閻連科の文学や言説を取り上げ、中国文学の魅力を伝える。高行健×大江健三郎の対談等も収録。

5の31 地震学をつくった男・大森房吉

幻の地震予知と関東大震災の真実

上山 明博 著/青土社/5巻/小松 弘恵 点訳/府川 史・谷岡 ひとみ 校正

近代地震学の発展にすべてを捧げ、ノーベル物理学賞候補にもなった天才科学者・大森房吉は、なぜ歴史から抹消されたのか。彼の地震予知の大望はどのような結末を迎えたのか。日本科学史の闇に消えた足跡を明らかにする。

5の32 空へ、いのちのうたを

デボラ・ワイルズ 作/よねむら 知子 訳/ポプラ社/3巻/生田 明子 点訳/

三宮 禮子・小松 弘恵 校正

葬儀会社で生まれ育った少女コンフォートは、死には慣れているつもりだった。しかし、大好きなおじさんが亡くなって…。少女が家族の死を乗り越え、生きる意味を探していく、いのちの物語。

5の33 タイム・ジャンプーズ I 冒険はある日、とつぜん

ウェンディ・マス 作/那須田 淳 訳/文響社/1巻/山本 真理子 点訳/

横山 節子・諸木 佳子 校正

11歳のチェイスと妹のアリがフリーマーケットで手に入れた、おんぼろ旅行かばん。それが、ふしぎな冒険のはじまりで…。アメリカの人気児童文学作家が描く、タイム・トリップ冒険ストーリー。

5の34 魔術師クノンは見えている 8

南野 海風 著/KADOKAWA/4巻/宮田 和代 点訳/辻 友紀子・諸木 佳子 校正

最強の生物兵器の構想を閃いてしまった造魔学の教師ロジエの好奇心を禁断の研究から逸らすべく、クノンは兄弟子と共に発明勝負を申し込み、下剋上に挑む! 書き下ろし番外編も収録。

5の35 めんどくさい図鑑 すべての成功はめんどくさいからはじまった!?

小学館クリエイティブ 編/小学館クリエイティブ/2巻/西川 知佐 点訳/

渡辺 美香・田内 路子 校正

お金を持ち歩くのがめんどくさくて生まれたクレジットカード、好きな読書がめんどくさくて生まれた点字…。「めんどくさあ〜い!」をきっかけに生まれた大発見や大発明のエピソードを紹介。

5の36 ラサリーリョ・デ・トルメスの人生

岡村 一 訳/水声社/2巻/太田 孝子 点訳/川村 文子・鎮西 康子 校正

下層社会を強かに生き抜いた男が半生を物語る、16世紀スペインの生活が息づく書簡体小説。著者不明にも関わらず近世ヨーロッパで大流行したピカレスク・ロマンの原点にして頂点。

5の37 Abarat

Clive Barker 著/Harper Collins Publishers/9巻/檀 庸子 点訳/

安部 あゆみ・谷 妙子・西村 秀子・手島 博子 校正

母なる海と25の島々の世界、アバラット。亡霊のひそめきが響く廃墟、陽光に満ちた楽園…。異形のものどもが蠢き、昼と夜がせめぎあう世界が舞台の冒険ファンタジー。(英語点訳UEB版)

☆購入図書

5の38 <おてがるBOOK81> 本が人をつくる。①

京都ライトハウス情報製作センター 編/1巻

どんな本を読んできたかを知ることは、その人の人生を知ること。本と読書の楽しみ方を2回に分けて考える。1回目は、読書家たちが大切にしている本、読み続けたいビジネス書などを紹介。

5の39 <おてがるBOOK82> おいしいご当地駅みやげ大百科 お菓子・スイーツ編③

京都ライトハウス情報製作センター 編/1巻

駅で買える「お菓子・スイーツ系」のおみやげに注目。鉄道の駅ナカ、駅ビル、駅前で購入できる「お菓子・スイーツ系」のご当地おみやげを厳選紹介。最終回は、中国、四国、九州の駅。

5の40 株デイトレードのすごゴツ①(ライト★シリーズ 41)

京都ライトハウス情報製作センター 編/1巻

相場で生き残ってきた凄腕トレーダーニ階堂重人氏がデイトレードのコツを指南。肝となるポイントごとに具体的な目の付け所を解説。今回は銘柄選び、リスクについてのアドバイスが満載。

5の41 <1/2文庫シリーズ92> 大原千鶴のひとり分ごはん③

京都ライトハウス情報製作センター 編/1巻

シリーズ最終回は、「飽きない万能作り置きおかず」と「大根1本丸々使い切るレシピ」を掲載。栄養豊富で捨てるところのない大根。ひとり分でも、無駄なく使い切る気持ちよさを味わえる。

5の42 平日5日×4週間分の献立カレンダー②(ライト★シリーズ 40)

京都ライトハウス情報製作センター 編/1巻

1週間分の食材と30分くらいで完成する献立を紹介。今回は、1月が旬の食材のほうれん草、長ねぎやカリフラワー、生だらなどを使い、いろいろな調理法で栄養満点なおかずを作る。

☆寄贈・委託図書

[厚生労働省委託図書]

5の43 空家等対策の推進に関する特別措置法 共生社会の実現を推進するための認知症基本法 孤独・孤立対策推進法 配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律

e-Gov法令検索/2巻

令和5年6月14日改正の「空家等対策の推進に関する特別措置法」、令和5年6月7日公布の「孤独・孤立対策推進法」などの4法令を収録。

5の44 今西錦司と自然(日本の伝記 知のパイオニア)

斎藤 清明 著/玉川大学出版部/2巻

自然をまるごと知りたいという探求心から、日本各地をめぐり、アジア、ヒマラヤ、アフリカを探検した…。自然とは何かを追究しつづけた今西錦司が自身の生涯を物語る、一人称の伝記。

5の45 クロニクル千古の闇 7 魔導師の娘

ミシェル・ペイヴァー 作/さくま ゆみこ 訳/評論社/5巻

紀元前4000年の太古の世界。ワタリガラス族の娘・レンをパートナーに穏やかな毎日を送るトラク。突然彼のもとを去ってしまったレンを追うトラクの前に「魂食らい」の呪いが立ちはだかる。

5の46 災害対策基本法

e-Gov法令検索/3巻

国土並びに国民の生命、身体及び財産を災害から保護し、社会の秩序の維持と公共の福祉の確保に資することを目的とした法律を収録。令和4年6月17日改正。

5の47 障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律

e-Gov法令検索/4巻

地域社会における共生の実現に向け、障害福祉サービスの充実等、必要な支援を総合的に行うことを目的とした法律を収録。令和4年12月16日改正。

5の48 世界のことわざ ものの見方が変わる!

時田 昌瑞 監修/ナツメ社/2巻

思いもよらない発想、だけどどこか似てる!? 世界78の国と地域から、ユニークで面白く表現されたことわざを解説。その背景や同じ意味の日本のことわざ、似た意味のことわざなども紹介。

5の49 ティゲルファル その夜、森で何が起こったか

齊藤 洋 作/あかね書房/2巻

病に倒れ仲間置き去りにされた少年は、旅をする老人と出会い、多くの教えを受けながら、新しい仲間とともに暮らし始める。やがて自身の特別な力に気づき…。人類の黎明期の物語。

5の50 人間の意味 なにが、あなたの「現実」をつくるのか

アルフレッド・アドラー 著/坂東 智子 訳/興陽館/3巻

なにが神経症を引き起こすのか。なにが人生を決めるのか。なぜ心は病むのか。人生がうまくいく人、いかない人の分かれ目とは…。心理学者アドラーが、「人間の正体」を明らかにする。

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

5の51 分水 隠蔽捜査II 今野 敏 著 7時間41分

鎌倉署管内、女性スキャンダルで週刊誌に追われる大物代議士宅への放火の疑いで、現場にいたユーチューバーを追う竜崎。ライバル・八島と所轄による権力者への忖度が通常捜査を妨げる中、殺人事件が発生。激震走る鎌倉で、竜崎が難事件に挑む!

5の52 聖刻 警視庁総合支援課0 堂場 瞬一 著 12時間39分 [点字あり]

大物司会者の息子が、元恋人を殺害したと出頭。女性刑事・晶は取り調べを始めるが、被疑者は動機について語らない。被疑者家族への悪意と戦いながら捜査を続ける晶だが、事態は最悪の方向へ。加害者と被害者の狭間で苦悩する刑事を描く「総合支援課」誕生の物語。

5の53 戦国転生同窓会 織守 きょうや 著 9時間39分 [点字あり]

大学生の真広は、「本能寺の変 440 年記念」の謎の同窓会に招待される。参加者は信長や秀吉、光秀など戦国武将らの生まれ変わりという。もし前世が光秀なら復讐される?でも真広だけ転生前の記憶がない。幹事も目的も不明な中、過去の因縁が渦巻き、自身の正体と恨みの行方を推理しながら不穏な会を乗り切ろうと…。奇想天外前世あてミステリー。

5の54 探偵機械エキシマ 松城 明 著 7時間29分 [点字あり]

AI 探偵・エキシマの記録係となった大学生の実沙。エキシマは、誰よりも早く殺人犯を見つけ出し、ある目的を達成しようとする。“人間を振り回して推理する機械”と“気弱なお人好し助手”の凸凹コンビが、推理不可能な事件に挑む!

5の55 猫で窒息したい人に贈る 25 のショートミステリー

『このミステリーがすごい!』編集部 編 6時間39分

猫が可哀想な目に遭う作品は、一つもございません!キジトラ、シャム、ぶち、黒、白…。喫茶店のシャム猫、殺人事件を推理する黒猫など、大人気作家が猫を愛でるために大集結。猫とミステリーを堪能できる短編全 25 編を収録。

5の56 アオハルスタンド 福島県立桜堂高校野球部の誓い

持地 佑季子 著 8時間27分

文字の読み書きがうまくできない識字障害を抱えつつ、周囲の助けを得ながら、大好きな野球に打ち込む桃李。幼馴染の明日馬とバッテリーを組んで、甲子園を目指す約束をしていたが、彼は強豪私立高校に、期待の新人エースとして迎えられていて…。青春野球小説。

5の57 冥土レンタルサービス 藤崎 翔 著 8時間14分

死後に好きな生物の体を借りて少しだけ現世に戻れる「冥土レンタルサービス」を使って、魂たちが家族を救ったり夢を叶えたり復讐したり。笑いと感動の転生コメディ!あなたならどの生物をレンタルしますか?

5の58 リクと暮らせば レンタル番犬物語 大崎 梢 著 7時間10分

シェパードやドーベルマンなど、訓練を受けた優秀な番犬を自宅に迎えられる「レンタル番犬サービス」。不安な夜も、寂しい朝もただそばにいてくれる。さまざまな事情を抱えた人々に、番犬たちは静かに寄り添い家を守る。犬と人との幸せな絆の物語。

5の59 お江戸薬膳出前帖 倉阪 鬼一郎 著 3時間37分

江戸の名店で花板をつとめた辰太郎。念願だった自分の見世「旬屋」を開く矢先に病で倒れ、この世を去ってしまう。医師として活躍していた息子の幸庵は父の見世を継ぎ、旬の食材を生かした薬膳料理を始める。元飛脚の弟の力を借り、出前を始めると見世は軌道に乗り…。江戸人情物語。

5の60 蹴れ、彦五郎 今村 翔吾 著 11時間46分 [点字あり]

駿河今川氏の家督を継ぐも没落の一途を辿る今川彦五郎氏真。なぜ名家を没落させたのか。蹴鞠と歌を何より好んだ戦国武将が天下人に見せた正しき矜持とは？ 表題作をはじめ、第23回九州さが大衆文学賞大賞受賞作など全8編を収録。

5の61 読むだけでわかる 70歳からのスマホのアレコレ

図解よりかんたん!

諏訪部 伸一、江川 淳子 編 2時間36分

インターネット、カメラ、QRコード、LINE、メール、パスワード。70代以上の人に向けて、スマホを使いこなせるようになる方法を、図解なしでわかりやすく解説。まるで小説を読んでいるかのような感覚で理解できる、まったく新しいスマホの解説本。

5の62 本を読む人はうまくいく 長倉 顕太 著 5時間14分

忙しい人、疲れている人、読書が苦手な人でも大丈夫!「なぜ、読書が大切なのか?」を徹底的に解説し、読書で人生を変える方法、読書によって長い人間関係をつくる方法、本の選び方、読書の活用法などを紹介。

5の63 世界滅亡国家史 消えた48か国で学ぶ世界史

ギデオンのデフォー 著 杉田 真 訳 7時間10分

「変人」「間違い」「虚言」「他国」のせいで数奇な命運の末に滅びた48か国を紹介。1つの国家がどのように誕生し、どのように滅びるのか、盛衰の原理をわかりやすく解説。滅んだ国で世界を読み解く、類のない試み。

5の64 酒を主食とする人々 エチオピアの科学的秘境を旅する

高野 秀行 著 9時間52分 [点字あり]

本当にそんなことがありえるのか?クレイジージャーニーがたどり着いたのは、科学の常識を遙かに超えた村だった!酒を主食とし、朝昼晩、毎日、一生、大人も子供も胎児も酒を飲んで暮らす民族を探訪するディープアフリカ紀行。

5の65 “なんとなく不調”と上手につき合うためのセルフケア

いつもだるい、不眠、頭痛、肩こり、プチうつ…

木村 容子 著 4時間8分[点字あり]

多くの人が慢性的に感じるさまざまな不調。頭痛、イライラ、プチうつ、便秘といった「なんとなく不調」の代表的な12の症状をやわらげるツボを紹介。ほか、体質のタイプ別おすすめ薬膳も収録。

5の66 犬がいるから 村井 理子 著 3時間54分

とにかくやんちゃで甘えん坊、巨大なぬいぐるみのような黒いラブラドル・レトリバーのハリーは、生後3か月で琵琶湖のほとりの我が家にやってきた。かけがえのない日々をとじこめたエッセイ集。ひとが犬を飼う理由のすべてがここにある!

5の67 栗山英樹の思考 若者たちを世界一に導いた名監督の言葉

栗山 英樹 著 3時間31分[点字あり]

「何が起ころうと僕は選手を信じる」。栗山英樹がファイターズ監督、侍ジャパン監督時代取材や記者会見などで語った印象的な言葉を収録。それらの言葉とともに、彼の選手を育てる力や人の能力を見出す力に迫る。愛読書を紹介する「栗山英樹の本棚」も掲載。

5の68 言いたいことは小5レベルの言葉でまとめる。

手代木 聡 著 3時間20分

知らない言葉は、届かない。名作キャッチコピーほど、小学生でもわかる言葉の組み合わせでできている!「一生懸命話しているのに、相手にうまく伝わらない」「自分には語彙力がない」コピーライターが、短くて簡単な言葉なのに、なぜか伝わるテクニックを紹介。

5の69 大喜利の考え方 あなただけの「おもしろい発想」を生み出す方法

坊主 著 7時間4分

なんだ、そうやって考えればいいのか。「たった一言」でヒーローになれる!大喜利とは、出された「お題」に対して、機転の利いた「回答」を出すもの。日本一の大喜利出題者が、誰でも“大喜利脳”になれる思考法を伝授。

5の70 ユードラ・ハニーセットのすばらしき世界 アニー・ライアンズ著

金原 瑞人、西田 佳子 訳 12時間41分 [点字あり]

安楽死を求める 85 歳のユードラは、厭世家という言葉がぴったりの老人。そんな彼女の隣家にある一家が越してくる。天真爛漫で物おじしない 10 歳のローズは、ユードラの孤独な世界に踏み込み、ユードラの人生を明るく照らす。

〈点字図書〉 ※71から90まで

5の71 人生最後に後悔しないための読書論

齋藤 孝 著 2巻 [デジターあり]

年を重ねた今だからこそ、わかる本がある。博覧強記の齋藤孝が文学や哲学からマンガまで古今東西の作品をもとに、人生100年時代を充実させるヒントを伝授。挫折した本に再挑戦するコツなどをまとめた「ライフハック読書術」も充実に掲載。

5の72 ウラもオモテもわかる哲学と宗教 島崎 晋 著 3巻 [デジターあり]

人として、どう「生きる」べきか?頑張りすぎて、疲れたときどうすればよいか?哲学者32人と8つの宗教のすごい教えを驚きの裏話とともに紹介。偉人たちの人間臭い一面を楽しみながら、今を生き抜くヒントがつかめる一冊。

5の73 くよくよしたら手を洗おう。

世界の最新研究でわかったプチネガ気分がスッキリする簡単な方法

内藤 誼人 著 2巻

「くよくよするな。」と言われてさらにくよくよしてしまう人必見。くよくよしても簡単なアクションで気分転換をすれば乗り切れる。石けんで手を洗う、明るい色の服を着る、推し活をするなど心を軽くするさまざまな技を心理学者が世界最新の心理学研究のエビデンスとともに紹介する。

5の74 新プロジェクトX挑戦者たち2

国産EV／隠岐 離島再生／心臓・血管修復パッチ／スパコン「京」／
自動ブレーキ

NHK「新プロジェクトX」制作班 著 3巻 [デジターあり]

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。主人公は無名の地上の星たち。ある島の役場職員たちはさびれゆく島の復活に挑み、ある技術者は交通事故ゼロという夢を目指しつづけた。彼らは幾多の困難や壁をいかに乗り越えたのか。

5の75 新宿をつくった男 戦後闇市の王・尾津喜之助と昭和裏面史

フリート 横田 著 5巻

この男、悪魔か英雄か?しかし、その男は英雄と呼ぶにはあまりにも人間臭い。〈街の商工大臣〉・〈東京のアル・カポネ〉と呼ばれた尾津喜之助の破天荒な生涯と昭和裏面史を、新たな視点で描くノンフィクション。

5の76 我が身を守る法律知識 瀬木 比呂志 著 4巻 [デジターあり]

いつの日か起こりうる事態に備えて。元裁判官にして民事訴訟法の権威が法的紛争、生活や取引上の危険を避けるため、あるいはそれらに適切に対処するために必要な法的知識・情報をわかりやすく紹介。

5の77 大宮エリーの東大ふたり同窓会

大宮 エリー、養老 孟司ほか著 5巻 [デジターあり]

ミュージシャンから建築家、宇宙飛行士、政治家、力士まで。東大卒の画家にして脚本家の大宮エリーが、養老孟司、成田悠輔、隈研吾、山崎直子ら東大の同窓生とふたりで東大の真実をすべて語り合う。

5の78 台所探検家、地球の食卓を歩く

岡根谷 実里 著 4巻 [デジターあり]

日本人の主食であるお米が、ほかの国では野菜カテゴリーでしかもデザート!?ノルウェー、スペイン、ドイツ、インド、ブータン、フィジーなど、約30の国をめぐる食材と人との関わりから世界各地の暮らしをのぞいた旅の軌跡。

5の79 幕末女性の生活

日記に見るリアルな日常(史料で読む庶民の暮らし)

村上 紀夫 著 3巻

滝沢馬琴の息子に嫁いだ路など女性自身が書き残した日記から、幕末の暮らしを読み解いた一冊。ご近所との付き合い、飼い猫の一生、妊娠と出産、伝染病への対処、年中行事など細やかに豊かな江戸の世界が見えてくる。

5の80 つかぬことをうかがいますが…

科学者も思わず苦笑した102の質問

ニュー・サイエンティスト編集部 編 金子 浩 訳 4巻 [デジターあり]

ふと疑問に思っても、なかなか人には聞けずにいる“つかぬこと”をみなさんお持ちのはず。各分野の専門科学者からSF作家、在野の一言居士まで、あらゆる識者が身近な科学上の疑問にこぞって回答を寄せた、いつでもどこでも楽しめる究極の雑学Q&A本。

5の81 快腸大全 便秘外来医が3万人を診てわかった腸の新常識

水上 健 著 2巻

便秘だと早死にする!?善玉菌は万能ではない!?60代以降は男性の便秘が急増!?正しい知識と方法で「腸」から健康を手に入れよう!腸の形やストレスに対する特性に合わせた便秘の改善法、腸マッサージの原理や方法について名医がわかりやすく解説。

5の82 糖尿病レシピ12週間 おいしいかんたん作りおき

中尾 俊之 医学監修 金澤 良枝 栄養監修 岩崎 啓子 料理 6巻 [デジターあり]

1週間ごとに使う食材リストと、下味冷凍、作りおきおかずをまとめて12週間分紹介。海藻やきのこ、こんにゃくを使った「かさましレシピ」も多数収録。

5の83 1年で潰れると言われた野球部が北国のビニールハウスから甲子園に行った話 原田 一範 著 3巻

学歴ナシ、人脈もナシ。1年契約・年俸200万円ぽっきりで引き受けたのは、無名校の野球監督だった。弘前学院聖愛高等学校の野球部監督が「思考と言語化」で強いチームをゼロから作り上げた挑戦の記録を綴る、感動のノンフィクション。

5の84 暁星 湊 かなえ 著 5巻 [デジターあり]

暁星、またの名を明けの明星、金星。それは夜明け前のひとときわ暗い空に輝く一番星。現役の文部科学大臣で大御所作家でもある清水義之が式典中、舞台袖から飛び出してきた男に刺されて死亡する事件が発生。逮捕された男・永瀬暁は週刊誌に手記を発表しはじめる。そこには清水が深く関わっているとされる新興宗教に対する恨みが綴られる。一方でその式典に出席していたある作家は、永瀬の事件を小説として描きはじめ…。

5の85 普天を我が手に 第一部 奥田 英朗 著 11巻 [デジターあり]

大正15年12月25日、麴町に住む陸軍少将の元に男児が誕生。名を「志郎」とした。同日金沢、任侠・矢野一家の親分の元で生まれた赤子の「四郎」。そのまた一方、東京・神保町では「ノラ」と名付けられた女児が誕生。大晦日の大連では演奏家の五十嵐譲二の元に「満」という男児が誕生したのだった。たった7日間しかなかった昭和元年に生まれたこの4人は、互いの運命を交差させながら、新たな時代を切り拓くこととなる。

5の86 鬼哭 帝銀事件異説 鳴海 章 著 6巻 [デジターあり]

祖母の遺品整理のため訪れた父の実家で、穂月沙里は近所の古書店主から奇妙な手帳を預かった。祖母から、沙里が来たら渡すよういわれていたらしい。祖母はその店で、いわゆる「テイギンジケン」関連の資料を多く購入していたという。謎の手帳には「穂月広四郎」と書かれた人物の壮絶な体験が記され…。

5の87 西由比ヶ浜駅の神様 村瀬 健 著 4巻 [デジターあり]

快速電車が脱線し、多くの死傷者が出た。悲しみに暮れた遺族たちは、事故現場の最寄り駅である西由比ヶ浜駅で、女性の幽霊に頼むと事故当日の電車に乗れるという噂を耳にする。愛する人に再会した彼らがとる行動とは…。

5の88 ツバメの親子はどこにいる 檜崎 茜 作 4巻 [デジターあり]

小学5年生の明照は憂鬱だった。弟の音晴が母に入学式に来ないでほしいと駄々をこねているのだ。入学式当日、白杖を握り式に来た母。その姿をからかってきたクラスメイトたちと音晴は取っ組み合いのケンカになってしまい…。

5の89 飼い犬に腹を噛まれる 彬子女王 著 2巻 [デジターあり]

芳名録での書き損じ、子犬に嫉妬した飼い犬に本気で噛まれるなど…。プリンセスの日常事件簿的エッセイ集。本著の挿絵を担当した、ほしよりことのスペシャル対談も収録。

5の90 冤罪法廷 下 ジョン・グリシャム 著 白石 朗 訳 4巻 [デジターあり]

身に憶えのない殺人容疑で有罪判決を受けた黒人死刑囚クインシーは〈ガーディアン・ミニストリーズ〉を頼った。専任弁護士のカレン・ポストは証人の確保に奔走するが、冷酷な真犯人グループは証拠を隠蔽。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、録音時間、内容の順です。別媒体がある場合は表示しています。

〈音声デイジー図書〉 ※91 から 95 まで

5 の 91 ロヒンギャ 差別の深層 宇田 有三 著 13 時間 34 分

なぜ、100 万人を超えるロヒンギャの人びとがミャンマーから逃れたのか？ミャンマー社会に見え隠れする差別の実態とは？軍政時代から同国を見続けてきたフォトジャーナリストによる、“難民問題”の解説書。

5 の 92 あなたの人生を変える雨の日の過ごし方 美野田 啓二 著 3 時間 46 分 [点字あり]

雨の日特有の気候に上手に対応して、自分を「雨の日モード」にしよう。雨による不調やゆううつをなくし、自分を高めたり、人と親しくなったり、仕事や勉強を波に乗せたりすることができる、新しい雨の日の活用法を紹介する。

5 の 93 紅茶が動かした世界の話 千野 境子 著 3 時間 55 分 [点字あり]

紅茶をめぐる世界各地で何が起きたか。それは世界の歴史にどのような影響をおよぼしたか、また、その国にとってどういう意味があったか。紅茶と世界とにまつわる物語を紹介。

5 の 94 世界むかし話 14 南欧 木村 則子 訳 5 時間 29 分

その気候のとおり、カラリとしたユーモラスな話と、亡霊がさまよう闇の世界の物語がきわだつ、南ヨーロッパのむかし話集。イタリア、ポルトガル、スペイン、ギリシャのむかし話を収録。

5 の 95 小説映画きみの瞳が問いかけている 登米 裕一 脚本 時海 結以 著 3 時間 33 分 [点字あり]

事故で視力を失くした明香里と、心を閉ざしたキックボクサーの壘。恋に落ち、お互いに自分のすべてを捧げようとする2人が選んだ結末とは…。運命に翻弄される2人の純愛を描く。

「すばる」5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5月5日