

点字図書館だより

No.137 2020年12月

「あい」

THKA Tokyo Helen Keller Association

社会福祉法人 東京ヘレン・ケラー協会点字図書館

〒169-0072 東京都新宿区大久保3-14-20

TEL 050-3540-8281 FAX 03-3200-0982

E-mail toshokan@thka.jp

ホームページ <http://www.thka.jp/>

開館時間 9:00~17:00/休館日 土日祝日



## 年末年始の休館日のお知らせ

12月29日（火）から1月5日（火）までの間、休館とさせていただきます。これによりリクエストの受付は、年末が12月28日（月）まで、  
新年は1月6日（水）から再開します。どうぞご了承ください。なお、  
郵送でのご返却は通常通りお送りいただいても結構です。

## 話題の本（1）映画化・文学賞受賞作品

◆「ホテルローヤル」 さくらぎしの 桜木紫乃 著

湿原を背に建つ北国のラブホテル。訪れる客、経営者の家族、従業員はそれぞれに問題を抱えていた。男と女が心をも裸に互いを求める一瞬。そのかけがえなさを瑞々しく描く。映画原作。

◆「ドクター・デスの遺産」 なかやましちり 中山七里 著

安らかな死をもたらす白衣の訪問者は、聖人か、悪魔か。警視庁VS

闇の医師、極限の頭脳戦が幕を開ける。安楽死の闇と向き合った警察医療ミステリー。映画原作。

◆「十二単衣を着た悪魔」 じゅうにひとえ 内館牧子 うちだてまきこ 著

ある日突然、『源氏物語』の世界にトリップしてしまった雷らいは、皇妃こうひ・弘徽殿女御こうきでんのによごと息子いちみやの一宮おんみょうじに出会う。陰陽師となり、平安の世に居場所を見つけた雷だったが…。映画原作。

◆「JR上野駅公園口」 ゆう みり 柳美里 著

東京オリンピックの前年、出稼ぎのため上野駅に降り立った男の壮絶な生涯を通じ柳美里が描く、居場所を失くしたすべての人へ贈る物語。全米図書賞翻訳文学部門受賞。

◆「かか」 うさみ 宇佐見りん 著

壊れてしまった母（かか）を救うため、19歳の浪人生うーちゃんはある祈りを抱え熊野へ旅に出る。20歳の野性味あふれる感性で描き出す、痛切な愛と自立の物語。文藝賞受賞作。

## 話題の本（2）海外紀行

◆「明日は、いずこの空の下」 した 上橋菜穂子 うえはしなほこ 著

旅の出会いや思い出に私はずっと支えられてきた。物語が生まれ、育まれる土壌となった様々な出来事。異国の風を感じる名エッセイ。

◆「行かずに死ねるか！」 いしだ 石田ゆうすけ 著

「運命なんて変えてやる！」そう決意してこぎだした自転車世界一周の道。恋愛、友情、そして事件…。世界中の「人のやさしさ」にふれた7年半の記憶を綴った紀行エッセイ。

◆「ももこの世界あっちこっちめぐり」 さくらももこ 著

憧れのスペインを皮切りに、バリ島、アメリカ西海岸、ラスベガス、ベニス、パリなど6カ国17カ所を駆けめぐる。世界各地ハプニングづくし、新たな笑いと感動のエッセイ。

## ポシエツト

### 「2021年点字カレンダー」をプレゼント！

点訳ボランティアグループ「ヘキサ」製作の「2021年点字カレンダー」が完成しました。B5判片面29枚。国民の祝日はもちろん、季節の暦やおもな年中行事、また月ごとの大安・仏滅たいあん ぶつめつの日も掲載。カレンダーは2022年3月までの15カ月分です。ご希望の方に差し上げますので、当館までどうぞ。

### 寄贈資料についてのお知らせ

次のような資料が届いています。ご希望の方は、当館へお申し込みください。ただし、保管期間は2021年2月末までとなります。

#### 【貸し出し】

- ◆ 「『未来の東京』戦略ビジョン」 東京都福祉保健局 点字版、テープ版、デイジー版
- ◆ 「ふれあいらしんばん 第75号」 内閣府政府広報室 点字版
- ◆ 「明日あすへの声 Vol.75」 内閣府政府広報室 一般CD版
- ◆ 「月刊みんぱく 2020年10月・11月号」 国立民族学博物館 デイジー版

#### 【さしあげます】

- ◆ 「2021愛の小鳩カレンダー」 愛の小鳩事業団 点字版 40部
- ◆ 「ニッポン放送点字・拡大文字番組表 令和2年度後期版」 点字・拡大文字版 1部
- ◆ 「TBSラジオ番組表 秋・冬号」 点字・拡大文字・音声コード版 1部
- ◆ 「ラジオ日本にっぽん番組表 令和2年10月～令和3年3月版」 点字・拡大文字版 5部

# 点字・録音図書追加目録

## No.187 2020年10月・11月

※ 書名のまえの数字は、この目録での図書ナンバーです。貸し出しのお申し込みの際に、目録の号数とあわせてご利用ください。

### 点字図書 15タイトル

#### 医学 (5タイトル)

1	腸のことだけ考える <small>ほしこなおみ</small> 星子尚美 著 2冊
---	-------------------------------------------

ワニブックス 2020年■がんを克服した医者が、腸がヒトにとってどれだけ大切な器官であるか、腸をきれいにするとどれほど健康によいのか、腸をきれいにするにはどうすればいいかを紹介する。

2	心を病んだらいけないの? ~うつ病社会の処方箋 <small>しよほうせん</small> <small>さいとう たまき よな はじゅん</small> 斎藤 環、與那覇潤 著 5冊
---	-------------------------------------------------------------------------------------------------

新潮社 2020年■友達っていないといけないの? 家族ってそんなに大事ななの? 夢をあきらめたら負け組なの? 「ひきこもり」を専門とする精神科医と、重度の「うつ」をくぐり抜けた歴史学者が語り合い、「生きづらさ」を解きほぐす。

3	病気知らずの医者がやっている免疫力を高める最高の方法 <small>こばやしひろゆき</small> 小林弘幸 著 2冊
---	-----------------------------------------------------------------

宝島社 2020年■免疫力を高めるために一番重要なのが腸内環境を良くすること。呼吸法、軽い運動、温活、食事術、怒りの抑制など、体調管理のメソッドを紹介する。

4	“隠れ酸欠” から体を守る横隔膜ほぐし <small>おうかくまく</small> ~呼吸が深くなると免疫力は上がる <small>きょうたに たつや</small> 京谷達矢 著 2冊
---	--------------------------------------------------------------------------------------------------

青春出版社 2020年■マスク、ストレス…新型コロナの影響で「隠れ酸欠」が増え

ている。病気のもと、酸素不足を解消し、体も心も元気になる「横隔膜ほぐし」をわかりやすく紹介する。

5	ウイルスに強くなる「粘膜免疫力」～栄養医学界からの最新報告 <small>みぞぐち とおる</small> 溝口 徹 著 2冊
---	-----------------------------------------------------------------------

青春出版社 2020年■口、鼻、目をはじめとする全身の粘膜では、ウイルスや細菌の侵入を防ぐ「粘膜免疫」が働いている。日本の栄養医学の第一人者が、「粘膜免疫力」を高めて感染症を防ぐ栄養の知識や食べ方を紹介する。

## 社会科学（1タイトル）

6	<small>どうちょうあつりょく</small> 同調圧力 ～日本社会はなぜ息苦しいのか <small>こうかみしょうじ さとう なおき</small> 鴻上尚史、佐藤直樹 著 2冊
---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

講談社 2020年■なぜ命令も補償もないのに自粛をするのか。なぜ上司が帰らないと帰りにくいのか。作家と評論家が、日本独自の「世間」という名の「闇」に迫る。

## 文学（9タイトル）

7	ショパンの心臓 <small>あおやま み</small> 青谷真末 著 3冊
---	--------------------------------------------

ポプラ社 2019年■「あの絵は俺にとって“ショパンの心臓”なのだ」世間から忘れ去られた画家が遺した「最高傑作」と呼ばれる作品と、謎の言葉。そこには、歴史の闇に引き裂かれた作家の苦悩が隠されていた…。アートミステリー。

8	ステラ・アルカへようこそ ～神戸北野魔法使いの紅茶店 <small>からすましめい</small> 烏丸紫明 著 4冊
---	-------------------------------------------------------------------

二見書房 2020年■神戸の「ステラ・アルカ」は悩みを抱える人以外お断りのちょっと不思議な紅茶店。千優は、謎めいた双子・響ちゆと奏ひびきの料理と紅茶に魅了され客として通うも、店で働かないかと打診され…。

9	7分間SF <small>くさかみ じん</small> 草上 仁 著 4冊
---	-------------------------------------------

早川書房 2020年■思わずあっと驚く結末が待っている！ 1話7分で読めて楽

しめるSFショートショート全11編を収録。

10	はたらく魔王さま！ 16 <small>わがはらさとし</small> 和ヶ原聡司 著 4冊
----	------------------------------------------------

KADOKAWA 2016年■正社員登用研修で魔王が義理チョコを貰ったことを知り、女性陣に動揺が広がる。一方エンテ・イスラでは、大魔王の遺産「アドラメレキヌスの魔槍」を手に入れるため、鈴乃たちが北大陸に旅立つ。

11	はたらく魔王さま！ 17 <small>わがはらさとし</small> 和ヶ原聡司 著 4冊
----	------------------------------------------------

KADOKAWA 2017年■正社員登用試験に落ちた魔王。異世界に戻るのか、日本で仕事を続けるのか、今後のキャリアに悩む魔王のとり選択肢とは一。

12	<small>はちじょうじま</small> 八丈島と、猫と、大人のなつやすみ <small>いがらしゆうさく</small> 五十嵐雄策 著 3冊
----	----------------------------------------------------------------------------

KADOKAWA 2019年■6年勤めた会社を離れ、八丈島で1ヶ月を過ごすことになった川瀬星子。古民家の掃除、畑仕事と釣り、スキューバや織物、温泉、いつも見かける猫…。星ふる島で過ごす、大人にもきっと必要なひと時の物語。

13	ひだまりに花の咲く <small>おきた えん</small> 沖田 円 著 3冊
----	-------------------------------------------

スターツ出版 2019年■人前が極端に苦手な高2の奏。ある日誘われた演劇部の部室で脚本を何気なく音読すると、脚本担当のかなで一維から主役にかづい抜擢される。一維に励まされ、奏は舞台に立つことを決意する…。

14	いつもひとりだった、京都での日々 <small>そん しんいん</small> 宋 欣穎 著 <small>みつよし</small> 光吉さくら 訳 3冊
----	----------------------------------------------------------------------------------

早川書房 2019年■映画を学ぶために台湾から京都にやってきたわたし。さまざまな出会いと別れ、そして古都ならではの孤独を綴る。

15	ガムじいさん、あんたサイアクだよ！（ガムじいさん 1） <small>いしぎきひろし</small> アンディ・スタントン 作 石崎洋司 訳 1冊
----	------------------------------------------------------------------------------

小峰書店 2018年■ひねくれ者でいじわるなガムじいさんの庭は町で一番美しい。その庭を犬のジェイクに荒らされ、怒ったガムじいさんは、ジェイクを毒で退治しようとする。それを知ったポリーはジェイクを助けようとするが…。

## デジター図書 23タイトル

## 医学 (2タイトル)

16	「人生百年」という不幸 <small>さとみせいいち</small> 里見清一 著 7時間4分
----	-------------------------------------------------

新潮社 2020年 ■長生きのみを目的にする医療にはいかなる歪みが生じるか。臨床医として常に「死にゆく患者」と共にいる著者が、遠慮忖度なく現代医療の抱える根本的な矛盾を衝く。

17	難聴・耳鳴り・めまいの治し方 <small>おがわ かおる</small> 小川 郁 監修 4時間45分
----	------------------------------------------------------

講談社 2018年 (厚労省委託：日本ライトハウス 製作) ■難聴・耳鳴り・めまいはなぜ起こる？ 不快な症状の原因から治療法までを徹底解説。

## 総記 (1タイトル)

18	知ってるつもり ～無知の科学 スティーブン・スローマン、フィリップ・ファーンバック 著 <small>ひじかた なみ</small> 土方奈美 訳 16時間42分
----	-----------------------------------------------------------------------------------------

早川書房 2018年 (厚労省委託：日本ライトハウス 製作) ■気鋭の認知科学者コンビが、行動経済学から人工知能まで各分野の研究成果を総動員して、人間の「知ってるつもり」の正体と、知性の本質に挑む。

## 歴史 (2タイトル)

19	ご先祖様、ただいま捜索中！ ～あなたのルーツもたどれます <small>まるやま まなぶ</small> 丸山 学 著 6時間13分
----	-----------------------------------------------------------------------

中央公論新社 2018年 (厚労省委託：日本ライトハウス 製作) ■先祖探し・家系図作成のプロが、そのテクニックを実例を挙げて紹介。

20	むたぐちれんや <small>ぐしろう</small> 牟田口廉也 ～「愚将」はいかにして生み出されたのか ひろなかいっせい 広中一成 著 9時間24分
----	---------------------------------------------------------------------------------------

星海社 2018年（厚労省委託：日本ライトハウス 製作）■インパール作戦を失敗に導いた「愚将」・牟田口廉也。牟田口の軍歴を丹念に追い、昭和陸軍の組織的問題に迫る。

## 社会科学（3タイトル）

21	東京消防庁からのお知らせ 令和2年度版 ～安全・安心な生活に役立つ防火防災情報 <small>とうきょうしょうぼうちやうぼうさいぶぼうさいあんぜんか</small> 東京消防庁防災部防災安全課 編 1時間11分
----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

（東京消防庁 製作）■東京都民が安心して安全な暮らしを送れるよう、防火防災に関する様々な情報を音声で収録。

22	すぐに役立つ図解とQ&Aで納得 損害賠償・慰謝料をめぐる法律とトラブル解決法165 <small>ならつねのり</small> 奈良恒則 監修 10時間59分
----	------------------------------------------------------------------------------------

三修社 2015年（厚労省委託：日本ライトハウス 製作）■暮らしやビジネスをめぐるトラブルを網羅。問題解決や賠償請求に不可欠な知識をQ & Aでわかりやすく解説する。

23	〈超・多国籍学校〉は今日もにぎやか！ ～多文化共生って何だろう <small>きくち さとし</small> 菊池 聡 著 3時間28分
----	----------------------------------------------------------------------------

岩波書店 2018年（厚労省委託：日本ライトハウス 製作）■国際教室担当として多様な文化を尊重する学校の環境づくりに長く携わってきた著者が、多文化共生教育の実践を語る。

## 自然科学（1タイトル）

24	はち <small>あり</small> 蜂と蟻に刺されてみた ～「痛さ」からわかった毒針昆虫のヒミツ <small>いまにしやすこ</small> ジャスティン・O.シュミット 著 今西康子 訳 16時間56分
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

白揚社 2018年（厚労省委託：日本ライトハウス 製作）■虫刺されの痛さを数値化した「シュミット指数」の生みの親が、ハチ・アリ82種に刺された体験談を交えながら、進化の視点からその防衛戦略をひもとく。

## 技術・産業（2タイトル）

25	ニッポン宇宙開発秘史 ～元祖 <sup>とり</sup> 鳥人間から民間ロケットへ まとがわやすのり 的川泰宣 著 5時間59分
----	------------------------------------------------------------------------

NHK出版 2017年（厚労省委託：日本ライトハウス 製作）■逆境と克服を繰り返した歴史を辿ると、日本が持つ真の力と今後の行く末が見えてくる！ 宇宙開発の舞台裏と感動のドラマを活写する。

26	現場の悩みを知り尽くしたプロが教えるクレーム対応の教科書 ～心が折れないための21の実践テクニック えんかわ さとる 援川 聡 著 5時間7分
----	----------------------------------------------------------------------------------

ダイヤモンド社 2014年（厚労省委託：日本ライトハウス 製作）■効率的にクレーム対応するための5つの行動原則を示し、そのテクニックを教える。

## 芸術・スポーツ（2タイトル）

27	アルゲリッチとポーリーニ ～ショパン・コンクールが生んだ2 人の「怪物」 <sup>ほんま</sup> 本間ひろむ 著 6時間9分
----	-------------------------------------------------------------------------

光文社 2020年■世界最高のピアニストと称されるアルゲリッチとポーリーニは、どんな人生を歩み、演奏スタイルを追求してきたのか。2人の物語を音楽的事象に沿って綴りながら、20世紀後半から現在までのクラシック音楽史を照らし出す。

28	体幹を鍛えると「おなかが出ない」「腰痛にならない」 なかの <sup>なかの</sup> しゅういち 中野ジェームズ修一 著 4時間46分
----	-----------------------------------------------------------------------------

大和書房 2015年■体幹についての正しい知識と具体的な体幹トレーニング法について解説。さらに、「ぽっこりおなか」と「腰痛」の予防と解消について、体幹との関係を明らかにしながら説明する。

## 文学（10タイトル）

29	<small>かって</small> お勝手のあん <small>しばた</small> 柴田よしき 著 7時間52分
----	-------------------------------------------------------------

角川春樹事務所 2019年（小樽市点字図書館 製作）■品川宿の老舗宿屋「紅屋」を営む吉次郎が、その類いまれな嗅覚の才に気づき、お勝手女中見習いとなったおやす。ひとつひとつの素材や料理に心を込め、おやすは一生懸命成長していく。時代小説版「赤毛のアン」。

30	あんの青春 ～春を待つころ（お勝手のあん 2） <small>しばた</small> 柴田よしき 著 6時間30分
----	--------------------------------------------------------------

角川春樹事務所 2020年（堺市立健康福祉プラザ視覚・聴覚障害者センター 製作）■台所付きの女中見習い・おやすは、おつかいに行った団子屋で、武家の生まれらしきお嬢様・おあつと出会う。シリーズ第2弾。

31	<small>せいれいげんそうき</small> 精霊幻想記 1 <small>いつわ</small> 偽りの王国 <small>きたやまゆうり</small> 北山結莉 著 8時間15分
----	------------------------------------------------------------------------------------------------

ホビージャパン 2015年■自分がかつて日本の大学生で、剣と魔法の異世界に転生していたことに気づいた孤児の少年リオ。同時に認識した魔力を行使し、少女誘拐事件の解決に貢献。おかげで貴族が集う名門学院に特例で入学する…。異世界転生ファンタジー開幕。

32	<small>せいれいげんそうき</small> 精霊幻想記 2 <small>せいれい</small> 精霊の祝福 <small>きたやまゆうり</small> 北山結莉 著 10時間55分
----	--------------------------------------------------------------------------------------------------

ホビージャパン 2015年■一人旅の道中、リオは暗殺者である奴隷少女ラティーファを返り討ちにし、少女を縛る隷属魔術を解呪した。自由の身になった少女は旅への同行を申し出た…。シリーズ第2弾。

33	<small>せいれいげんそうき</small> 精霊幻想記 3 <small>ちんこんか</small> 決別の鎮魂歌 <small>きたやまゆうり</small> 北山結莉 著 10時間57分
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------

ホビージャパン 2016年■両親の故郷ヤグモに辿りついたリオは、父方の祖母であるユバと従姉のルリと邂逅を果たす。両親の過去を知るため、リオは村に逗留することに…。シリーズ第3弾。

34	<small>せいれいげんそうき</small> 精霊幻想記 4 <small>ゆうきゆう</small> 悠久の君 <small>きたやまゆうり</small> 北山結莉 著 9時間6分
----	------------------------------------------------------------------------------------------------

ホビージャパン 2016年 ■両親の故郷を出立し、シュトラール地方へと向かったリオは、奴隷にされかけていた3人の男女を助ける。その中の1人は、リオの前世である天川春人の初恋の少女だった…。シリーズ第4弾。

35	こしょどう <b>ビブリア古書堂の事件手帖 II 扉子と空白の時</b> とびらこ みかみ えん <b>三上 延 著 6時間27分</b>
----	-----------------------------------------------------------------------------------

KADOKAWA 2020年（熊本県点字図書館 製作） ■ビブリア古書堂に舞い込んだ新たな相談事。それは、横溝正史の幻の作品が何者かに盗まれたという奇妙なものだった。一冊の古書に託す想いは、戦前から令和へと時を超える…。

36	<b>ふうふうつみれ鍋（居酒屋ぜんや [7]）</b> さかい きくこ <b>坂井希久子 著 5時間48分</b>
----	-----------------------------------------------------------------

角川春樹事務所 2019年（小樽市点字図書館 製作） ■美しい声音で歌い始めた鶯を馴染みの旦那衆の誰に譲るか。林只次郎は、居酒屋「ぜんや」で美味しい食事を囲みつつ決めることに…。人の心の機微を濃やかに描く人情小説シリーズ第7弾。

37	ふおん <b>不穏な眠り</b> わかたけ ななみ <b>若竹七海 著 7時間37分</b>
----	------------------------------------------------------

文藝春秋 2019年（札幌市視聴覚障がい者情報センター 製作） ■仕事はできるが不運すぎる女探偵・葉村晶。相続で引き継いだ家に居座り死んだ女の知人を探してほしいという依頼を受ける。表題作を始め4話を収録。

38	<b>見知らぬ町で（さすらいのキャンパー探偵 [3]）</b> かのうりょういち <b>香納諒一 著 8時間58分</b>
----	---------------------------------------------------------------------

双葉社 2019年（小樽市点字図書館 製作） ■愛車が故障し、田舎町で立ち往生した辰巳。修理を待つ間、骨休めを決めこむはずが、住民たちの愛憎劇に巻き込まれる。そして、ついには死体が発見され…。シリーズ第3弾。



Tokyo Helen Keller Association