

点字図書館だより

No. 169 2026年4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 <https://www.thka.jp/>

開館時間 9:00~17:00/休館日 土日祝日



話題の本 — ドラマ・映画化原作

◆「ほどなく、お別れです」 ながつきあまね 長月天音 著

葬儀場「坂東会館」に勤める美空には死者の“想い”を感じ取る不思議な力がある。葬祭ディレクター みそら 漆原と共に、最良の「お別れ」を模索する。

◆「木挽町のあだ討ち」 うるしばら 永井紗耶子 著

雪の降る夜、芝居小屋のすぐそばで、若衆による仇討ちが成し遂げられた。2年後、ある若侍が あだう 大事件の顛末を聞きたいと てんまつ 木挽町 こびきちょう を訪れる。芝居者たちの話から炙り出される真相は…。

◆「未来」 みなと 湊かなえ 著

ある日、10才の あきこ 章子に突然届いた一通の手紙。送り主は未来の自分、30才の あきこ 章子だという。家にも学校にも居場所のない、追い詰められた子どもたちを待つ未来とは!?

◆「月夜行路」 げつやこうろ 秋吉理香子 あきよしりかこ 著

夫や子どもとの生活に孤独を募らせた涼子^{りょうこ}は家出。夜の街で出会ったBARのママ、ルナに報われなさの正体が元彼だと言い当てられ、彼を探しに二人は旅立つ。しかし搜索は難航し、事件にも巻き込まれ…。

◆「めざせ！ムシヨラン三ツ星」黒柳桂子^{くろやなぎけいこ} 著

刑務所の食事は受刑者が作っている。調理を教えているのは、栄養士！？ コロケ爆発、鍋から火柱…。何も知らず刑務所の炊場^{すいじょう}に飛び込んだ栄養士と、料理初心者の男子受刑者たちの給食作り奮闘記。

ポシエツト

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2026年6月末までとなります。

【貸し出し】

- ◆「東京農業振興プラン」東京都福祉局 点字版、テープ版、デイジー版
- ◆「東京都マンション省エネ・再エネガイドブック」東京都福祉局
点字版、テープ版、デイジー版
- ◆「ふれあいらしんばん 第107号」内閣府政府広報室 点字版
- ◆「明日への声 Vol.107」内閣府政府広報室 一般CD版
- ◆「月刊みんぱく 2026年2月・3月号」国立民族学博物館 デイジー版



点字・録音図書追加目録

No.219 2026年2月・3月

※ 書名のまへの数字は、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 17タイトル

医学（8タイトル）

1	<p>「100年血管」のつくり方 ～高血圧、脳卒中、心筋梗塞をよせつけない！ <small>いけたにとしろう</small> 池谷敏郎 著 2冊</p>
---	---

青春出版社 2025年（点訳ボランティア花の会 製作）■「100年血管」をつくる食べ物・食べ方、1日5分でできるエクササイズなど、血管を若返らせ、全身を若く保つ方法を紹介する。

2	<p><small>かびんせいちょうしょうこうぐん</small> 過敏性腸症候群〈IBS〉 ～くり返す腹痛・下痢・便秘から脱出するには <small>みずかみ たけし</small> 水上 健 著 2冊</p>
---	--

講談社 2024年（大分点訳ルーム 製作）■検査で異常がないのに下痢や便秘をくり返す病気「過敏性腸症候群」。原因別のタイプと特徴、検査や診断、日常生活の注意を解説する。

3	<p>認知症は決断が10割 <small>はせがわよしや</small> 長谷川嘉哉 著 3冊</p>
---	--

かんき出版 2025年（アイサポート Kirara 製作）■認知症介護は、「決断」次第で天国にも地獄にもなる。認知症患者を支える家族が、どんな「決断」をすれば後悔せずに済むのかを、具体的に紹介する。

4	<p>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</p> <p><small>おおひらてつや</small> 大平哲也 著 3冊</p>
---	--

ダイヤモンド社 2025年（筑波技術大学視覚障害系図書館 製作）■「最強エビデンス」60年超の医療統計の定点追跡調査でわかった日本人の健康の最適解。死ぬまでずっと健康でいる人の普遍的法則を紹介する。

5	<p>いつまでも自分で歩ける100歳足の作り方 ～専門医が本気で教える 痛まない！衰えない！</p> <p><small>はぎわらゆうすけ</small> 萩原祐介 著 2冊</p>
---	---

河出書房新社 2025年■足腰や膝の痛みで、自分で歩くことがつらくなった患者を救ってきた外科医が、足首のゆるみをとるテーピングやストレッチなど、自分で歩ける足の作り方を指南する。

6	<p>健康食品Q&A <small>しょうひしゃちょう</small> 消費者庁 編 <small>うめがきけいぞう</small> 梅垣敬三 監修 1冊</p>
---	---

消費者庁 2017年（厚労省委託：日本点字図書館 製作）■健康の維持や増進の効果을うたった食品である「健康食品」。それらを理解し、利用する際に注意すべきポイントを、Q&A形式で紹介する。

7	<p>コロナ禍^かと出会い直す ～不要不急の人類学ノート</p> <p><small>いそのまほ</small> 磯野真穂 著 3冊</p>
---	--

柏書房 2024年（安城点訳サークルきつつき会 製作）■人類学者が、「和をもって極端となす」日本社会の思考の癖、感じ方の癖を、コロナ禍のフィールドワークで集めた具体例とともに考察する。

8	<p>こんなことで、死にたくなかった ～法医学者だけが知っている高齢者の「意外な死因」</p> <p><small>たかぎてつや</small> 高木徹也 著 3冊</p>
---	--

三笠書房 2025年（乙訓点訳サークル 製作）■主に65歳以上の「まさか」の死亡事例や、若いころには現れなかった医学的事象を取り上げ、危険を避ける予防策と

ともに詳しく解説する。

技術（3タイトル）

9	い な だ し ゅ ん す け 稲田俊輔さんのシンプルでおいしい料理 上巻 すこやか食生活協会 制作 1冊
10	い な だ し ゅ ん す け 稲田俊輔さんのシンプルでおいしい料理 下巻 すこやか食生活協会 制作 1冊

（すこやか食生活協会 製作） ■『シンプルでおいしい料理』のレシピを上巻で8品、下巻で8品紹介する。

11	電 子 レ ン ジ で ミ ー ト ク ッ キ ン グ 2 すこやか食生活協会 制作 1冊
----	--

（すこやか食生活協会 製作） ■お肉の部位などについて3編、牛肉・豚肉を使った料理10品のレシピを紹介。

文学（6タイトル）

12	鈴を産むひばり <small>みつもりゆうき</small> 光森裕樹 著 1冊
----	---

港の人 2010年 ■1998年から2010年までに詠んだ歌から、314首を選び収録した第1歌集。

13	パン屋のパンセ ～歌集 <small>すぎざきつねお</small> 杉崎恒夫 著 1冊
----	---

六花書林 2010年 ■透明なユーモアとかなしみ、不変のみずみずしさにあふれた第2歌集。

14	い っ し ん ど う た い 一心同体だった <small>やまうち</small> 山内マリコ 著 5冊
----	--

集英社 2025年 ■10歳から40歳のそれぞれの年代の女子の友情が、 Rond 形式でつながる全8話の連作短編集。

15	クロカネの道をゆく ～「鉄道の父」と呼ばれた男 えがみ ごう 江上 剛 著 5冊
----	--

PHP研究所 2020年（小松市点訳友の会 製作）■幕末、国禁を犯して渡英した弥吉（井上勝）。帰国後、勝は立身出世には背を向け、ひたすら鉄道敷設に邁進する…。技術大国の礎を築いた男の物語。

16	すきだらけのビストロ ～うつくしき一皿 冬森 灯 著 4冊 ふゆもり とも
----	--

ポプラ社 2025年■猫を思わせるギャルソンとシロクマのようなシェフが抜群の料理で迎えてくれる幻のビストロつくし。弱った心と体をふっくら満たす温かな物語。

17	凍 さわきこうたろう 沢木耕太郎 著 5冊
----	--------------------------

新潮社 2008年■最強のクライマー・山野井夫妻を襲った一瞬の魔。生きて帰るために、宙吊りになった妻の頭上で迫られた究極の決断とは一。圧倒的存在感で屹立する、ある登山の物語。



デイジー図書 34タイトル

社会科学（2タイトル）

18	東京消防庁からのお知らせ 令和7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18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。

19	あの公園のベンチには、なぜ仕切りがあるのか？ ～知らぬ間に忍び寄る排除と差別の構造 <small>もり たつや いがらしたろう</small> 森 達也 編著 五十嵐太郎 ほか著 8時間38分
----	---

論創社 2023年（厚労省委託：日本ライトハウス 製作）■こっそりと進められていく排除のシステム。誰が排除されているのか。どうやって排除しているのか。11人の論客がそれぞれの専門分野の状況を読み解く。

技術（2タイトル）

20	地下世界をめぐる冒険 ～闇に隠された人類史 <small>たなはし しこう</small> ウィル・ハント 著 棚橋志行 訳 11時間33分
----	--

亜紀書房 2020年（厚労省委託：日本ライトハウス 製作）■ニューヨークの地下鉄、カッパドキアの地下都市など、世界中の「光なき世界」をしょうりょう渉猟し、人類の歴史と闇への畏怖に思いを馳せたノンフィクション。

21	<small>はせがわ</small> 長谷川あかりさんの一緒に炊くだけ 炊き込みごはん <small>しょくせいかつきやうかい</small> すこやか食生活協会 編 1時間27分
----	--

（すこやか食生活協会 製作）■「大根と豚バラブロック肉の炊き込みごはん」、「鮭とザーサイの炊き込みごはん」、「ブリと長芋の梅炊き込みごはん」ほか収録。

芸術（1タイトル）

22	空に向かって <small>あんどう み き</small> 安藤美姫 著	6時間47分
----	---------------------------------------	--------

扶桑社 2010年■世界初の女子4回転ジャンパーが迎った栄光と苦難の道のり。復活を遂げた世界女王が、スケートと自身について綴る自伝。

文学（29タイトル）

23	青の純度 <small>しのだせつこ</small> 篠田節子 著	11時間41分
----	-----------------------------------	---------

集英社 2025年（小樽市点字図書館 製作）■編集者の真由子は誕生日を迎え、つかの間の息抜きに訪れたリゾートホテルで、一枚の絵画と出会う。煌びやかな「絵画」の裏に潜んだ底知れぬ闇に迫る一。

24	アフター・ユー <small>いちほ</small> 一穂ミチ 著	10時間59分
----	-----------------------------------	---------

文藝春秋 2025年（日本点字図書館 製作）■見知らぬ男性と五島列島ごとうれっとうで海難事故に遭い、行方不明になった恋人。謎の多い事故の真実を求めて、主人公は男性の妻とともに島へ向かうが…。

25	イノセンス <small>ほんだてつや</small> 誉田哲也 著	10時間55分
----	------------------------------------	---------

幻冬舎 2025年（日本点字図書館 製作）■音楽活動に行き詰まったシンガーソングライターは、表舞台から姿を消したギタリストの楽曲と出会う。アドバイスをもらおうと、彼の行方を捜すが…。

26	江戸の探偵 [3] <small>かやはら けっせん</small> 萱原の血戦 <small>すずきえいじ</small> 鈴木英治 著	7時間6分
----	---	-------

KADOKAWA 2025年（小樽市点字図書館 製作）■幽閉された城主を救うため、上訴じょうそを試みた功兵衛こうべえは、抜刀した家士いえしたちに囲まれる。からくも逃れるが、家中でも屈指の剣の達人が立ちはだかる…。シリーズ第3弾。

27	<small>かんおけ</small> 棺桶も花もいらない <small>あさくら</small> 朝倉かすみ 著	8時間1分
----	---	-------

U-NEXT 2025年（小樽市点字図書館 製作）■日雇い労働、シングルマザー、天涯孤独。生まれてきたから生きている一。明日への諦念と今日への執念を抱え

る人々の生きざまを活写した全5編を収録。

28	<small>きさらぎじゅう べ え</small> 如月十兵衛 <small>むすめはり い</small> 娘鍼医の用心棒 <small>とびら しゅういちろう</small> 扉 修一郎 著 8時間44分
----	---

論創社 2023年(奈良県視覚障害者福祉センター 製作) ■むすめしんきゅうし どうしゅん 盲目の娘鍼灸師・とうしゅん 桃春、ちよ お供の千代、2人の用心棒・じゅうべえ 十兵衛。3人の往診先や周囲で騒動が起き、じゅうべえ 十兵衛は事件に巻き込まれていく…。

29	<small>きさらぎじゅう べ え</small> 如月十兵衛 <small>むすめはり い</small> 娘鍼医の用心棒 巻の2 <small>とびら しゅういちろう</small> 鬼の舌震い 扉 修一郎 著 9時間35分
----	---

論創社 2024年(奈良県視覚障害者福祉センター 製作) ■とうしゅん 桃春とちよ 千代を護る用心棒・じゅうべえ 十兵衛は、記憶喪失の男を預かることに。そこへおつまの失踪が知らされ、3人は驚愕の事件へと引き込まれていく…。シリーズ第2弾。

30	<small>きっさ</small> 喫茶ガクブチ <small>ひいらぎ</small> 思い出買い取ります 柊 サナカ 著 6時間9分
----	---

文藝春秋 2025年(小樽市点字図書館 製作) ■喫茶ガクブチは、壁が様々な額で覆われていた。額の中には靴紐や映画の半券など“誰かの思い出の品”らしきものが飾られていて…。再生と希望を描いた連作短編集。

31	<small>きよぜつ わ け</small> 拒絶の理由 (警視庁総合支援課 4) <small>どう ぼしゅんいち</small> 堂場瞬一 著 12時間52分
----	--

講談社 2025年(小樽市点字図書館 製作) ■会社の同僚同士の喧嘩で一人が死亡。あきら 晶は支援課として被害者家族にあたるが、葬儀の直後、一家は逃げるようににいがた 新潟に去ってしまう。シリーズ第4弾。

32	<small>うえだけんじ</small> 銀座「四宝堂」文房具店 5 上田健次 著 8時間26分
----	---

小学館 2025年(小樽市点字図書館 製作) ■銀座の文房具店「四宝堂」の店主のもとには、今日も様々な悩みを抱えたお客が訪れる。モヤモヤを抱えた人々の心が、店主の言葉でじんわり解きほぐされていく。シリーズ第5弾。

33	<small>ことこ</small> 琴子は着物の夢を見る ほしおさなえ 著 5時間35分
----	---

角川春樹事務所 2024年(小樽市点字図書館 製作) ■ことこ 琴子とかきひこ 柿彦は姉弟のように育ち、現在はリユース着物の「本庄の蔵」で働いている。古着の査定をすることこ 琴子は、着物に宿る記憶が視えて…。織物の町で繰り広げられる、優しい記憶の物語。

34	ご利益ごはん <small>やづきみちこ</small> 榎月美智子 著	7時間2分
----	--------------------------------------	-------

KADOKAWA 2025年（小樽市点字図書館 製作）■3人の子を育てる早智子^{さちこ}は48歳。反抗期の子ども達、夫の浮気、親の介護問題…。日々のストレスは、お参りして発散！ 美味しいものでパワーチャージ！リアルなアラフィフライフ！

35	ステイ！ ～ぼくとシェパードの5カ月の戦い <small>あおやまみ</small> 青谷真未 著	10時間36分
----	--	---------

早川書房 2024年（早川清文学振興財団 製作）■両親を失い、伯母夫婦に引き取られた青年。ある日、元警察犬のシェパードが家に来て…。犬が苦手だった青年と、悲しい過去を抱えたシェパードの物語。

36	<small>せいれいげんそうき</small> 精霊幻想記 13 <small>ついで</small> 対の <small>むらさきすいしょう</small> 紫水晶 <small>きたやまゆうり</small> 北山結莉 著	9時間34分
----	--	--------

ホビージャパン 2019年■ベルトラム王国軍との戦闘で圧倒的な強さを発揮したリオは、シャルルを捕虜とすることに成功する…。シリーズ第13弾。

37	沈黙の書 <small>いぬいしともこ</small> 乾石智子 著	11時間1分
----	------------------------------------	--------

東京創元社 2014年■火の時代、絶望の時代が近づいている。そのさなか、風を支配する力を持つ〈風の息子〉が生まれた。若き魔道師の、戦いと成長の物語。〈オーリエラントの魔道師〉シリーズ。

38	<small>どくろ</small> 独狼 <small>ねんしんりゅうむけんひかえ</small> ～念真流無間控 <small>ちくぜんすけひろ</small> 筑前助広 著	11時間12分
----	---	---------

早川書房 2024年（早川清文学振興財団 製作）■^{せきがんほうはつ}隻眼蓬髪^{せきがんほうはつ}の孤高の剣士の元に、男と偽り、藩を継ぐことを強要された少女を江戸まで護衛する仕事が舞い込む。刺客を血の海に沈めた先に待っていたのは…。

39	春待ち同心 5 戸惑い <small>こすぎけんじ</small> 小杉健治 著	5時間50分
----	--	--------

コスミック出版 2025年（小樽市点字図書館 製作）■店に押込んで目撃者を殺す事件が立て続けに起こる。怪盗「ほたる火」の犯行とされるが、伊十郎^{いじゅうろう}は人を殺めた「ほたる火」は“偽もの”と確信していた…。シリーズ第5弾。

40	春待ち同心 6 逃亡 <small>こすぎけんじ</small> 小杉健治 著	6時間10分
----	---	--------

コスミック出版 2025年（小樽市点字図書館 製作）■伊十郎^{いじゅうろう}は、何者かに襲われ監禁されてしまう。命からがら脱出したが、翌日、そこから男の死体が見つかる^{いじゅうろう}と、伊十郎に疑いの目が向けられ謹慎を命じられ…。シリーズ第6弾。

41	ふくふく ^{しょぼう} 書房でお夜食を	砂川 ^{すながわ} 雨路 ^{あめみち} 著	7時間39分
----	------------------------------	---	--------

小学館 2025年（小樽市点字図書館 製作）■困りごとを抱える人々が訪れるのは、小さな書店「ふくふく書房」。元料理人の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…。

42	分水 ^{ぶんすい} （隠蔽 ^{いんぺい} 捜査 ^{そうさ} 11）	今野 ^{こんの} 敏 ^{びん} 著	7時間41分
----	--	-------------------------------------	--------

新潮社 2026年（西宮市視覚障害者図書館 製作）■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^{りゅうざき}。ライバルと所轄による権力者への忖度が捜査を妨げる中、殺人事件が発生する…。シリーズ第11弾。

43	めじろ鳴く ～佐伯泰英 ^{さえきやすひで} 時代小説短編集	佐伯泰英 ^{さえきやすひで} 著	6時間10分
----	--	---------------------------	--------

文藝春秋 2026年（富士市立中央図書館 製作）■老剣客^{きこつ}の気骨を活写する表題作、父の仇討^{あだうち}のため旅に出る若き剣士を描いた書き下ろし新作など、全6編を収録。

44	両京 ^{りょうきょう} 十五日 ^{じゅうごにち} 2 天命	馬 ^ば 伯庸 ^{はくよう} 著	齊藤 ^{さいとう} 正高 ^{まさたか} 、泊 ^{とまり} 功 ^{こう} 訳	海老沢 ^{えびざわ} 潮 ^{うしお} 朗読	24時間44分
----	---	-------------------------------------	---	---	---------

早川書房 2024年（早川清文学振興財団 製作）■15世紀の中国、明の時代。明王朝の存亡が決まるまでの猶予は残り7日。宿敵との交戦で分断された皇太子一行は、陸路と水路に分かれて北京を目指す。シリーズ第2弾。

45	ウィキッド 上 ～誰も知らない、もう一つのオズの物語	グレゴリー・マグワイア ^{いちのせみれい} 著	市ノ瀬 ^{いちのせみれい} 美麗 訳	島田 ^{しまだ} 奈歩 ^{なほ} 朗読	15時間18分
----	----------------------------	----------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------	---------

46	ウィキッド 下 ～誰も知らない、もう一つのオズの物語	グレゴリー・マグワイア ^{いちのせみれい} 著	市ノ瀬 ^{いちのせみれい} 美麗 訳	島田 ^{しまだ} 奈歩 ^{なほ} 朗読	12時間59分
----	----------------------------	----------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------	---------

早川書房 2024年（早川清文学振興財団 製作）■悪い魔女と善い魔女は、かつて親友だった。二人の人生を分けることになった事件とは？

47	さまよ かんたい 彷徨える艦隊 13 戦艦ウォースパイト ジャック・キャンベル 著 つきおか さ ほ 月岡小穂 訳 16時間34分
----	--

早川書房 2024年（早川清文学振興財団 製作）■^{げんすい}元帥率いる艦隊は、人類に敵対的な“謎の種族”の支配領域で奇襲に遭う。そのうえ、艦隊内部にも元帥の命を狙う^{いんぼう}陰謀分子が潜入していた…。シリーズ第13弾。

48	ボタニストの殺人 上 M. W. クレイヴン 著 ひがしの 東野さやか 訳 ふじい ごう 藤井 剛 朗読 9時間34分
----	---

49	ボタニストの殺人 下 M. W. クレイヴン 著 ひがしの 東野さやか 訳 ふじい ごう 藤井 剛 朗読 9時間10分
----	---

早川書房 2024年（早川清文学振興財団 製作）■脅迫状を受け取った著名人が連続して殺され、刑事ワシントン・ポーは捜査に乗り出す。そこへ、同僚が父親を殺した容疑で逮捕されたという電話が入る…。

50	ほんのささやかなこと クレア・キーガン 著 こうのす ゆ き こ 鴻巣友季子 訳 3時間13分
----	---

早川書房 2024年（早川清文学振興財団 製作）■1985年、アイルランドの小さな町。石炭の販売に忙しい男は、町が見て見ぬふりをしていた女子修道院の秘密に触れる…。史実に基づいた小説。

51	シャードッグ・ホームズ 2 キャンディ工場のひみつ イサック・パルミオラ 著 とどろき し ず か 轟 志津香 訳 1時間50分
----	--

早川書房 2023年（早川清文学振興財団 製作）■ふしぎな味のキャンディの袋に「助けて」と書かれた紙が入っていた。新人探偵のきょうだいとエスパー犬は、キャンディ工場へ向かう。シリーズ第2弾。