

日視連点字図書館ニュース 第200号

2024年10月発行

日本視覚障害者団体連合点字図書館(略称:日視連点図)

〒169-8664 東京都新宿区西早稲田 2-18-2

TEL: 03-3200-6160(直通) FAX: 03-3200-7755

E-mail: toshokan@jfb.jp

URL: <http://nichimou.org/>

開館時間: 午前9時～午後5時

休館日: 日曜、祝日、第2・4土曜、年末年始

☆館長コラム☆

情報ステーション長・点字図書館館長 わたなべ しょういち 渡辺 昭一

この「点字図書館ニュース」は、今号で200号を迎えました。今後とも、当館の情報を定期的にお届けできるように、スタッフ一同、気を引き締めて編集に取り組みます。

ところで、10月に入り、秋の気配が濃くなってきました。秋の香りは格別です。キンモクセイをはじめとする草花の香り、旬の食材の匂いなど、1年で最も香りが良い季節です。皆様は、この秋を何の香りで楽しめますか？

今回の百人一首の和歌も、NHK大河ドラマに登場の清少納言せいしょうなごんの62番の歌「夜をこめて鳥とりのそら音ねははかるとも世よに逢坂おうさかの関せきはゆるさじ」

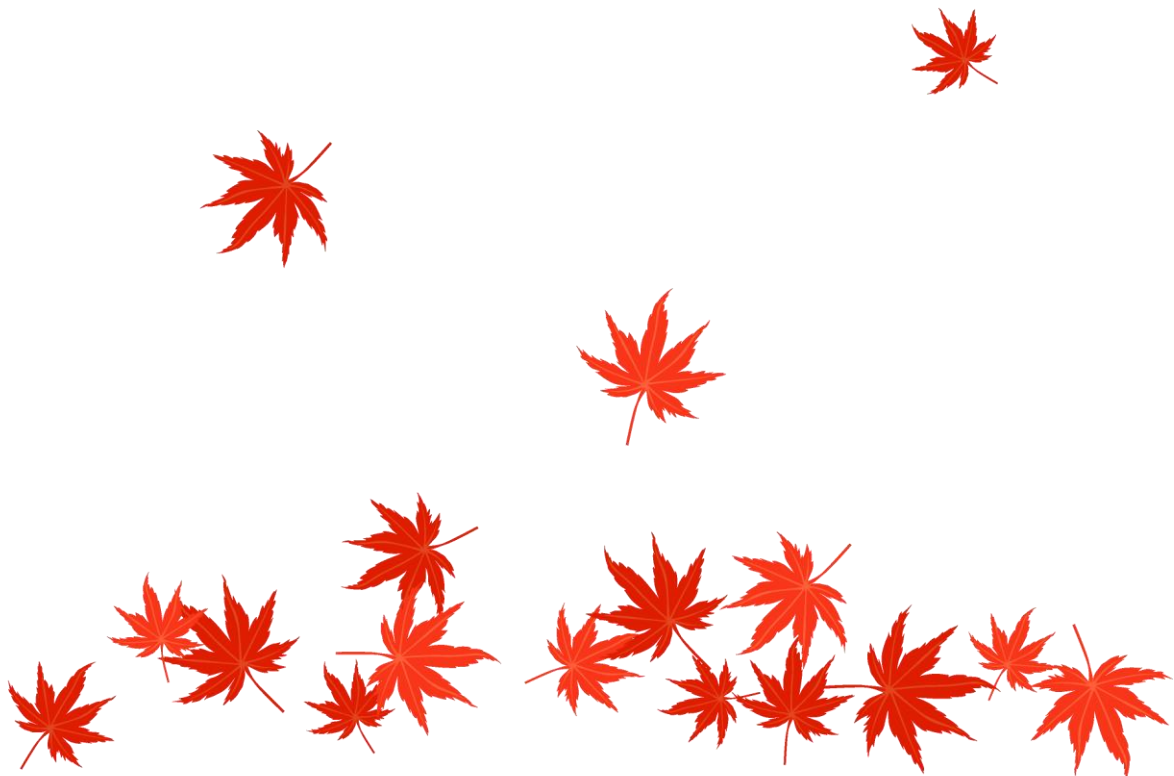
意味は、夜よの明けぬうちに、鶏にわとりのまねをして函谷関かんこくかんの関せきは騙だませても、逢坂おうさかの関せきはそうはいきませんよ。夜更よふけに帰った藤原行成ふじわらのゆきなりの弁明べんめいに対して、機知たわむに富んだ切り返して戯たわむれながらも、直接会うことを拒んでいる。

42番清原元輔きよはらのもとすけ(「後撰集」ごせんしゅうの選者せんしやう、三十六歌仙さんじゅうろっかせんの一人)の娘。生没年不

いぢじょう ちゆうぐう ていし まくらのそうし
詳。一条天皇の中宮・定子に使え、『枕草子』を執筆。

きょうと どうふくじ かまくら せつしやう くじやうみちいえ
秋の京都の名所の一つに、東福寺があります。鎌倉時代に摂政・九条道家
が創建。なら どうだいじ こうふくじ
奈良の東大寺と興福寺を模範として、1字ずつを取って付けた寺名。
きやうとござん たつちゆう さんもん
京都五山の第4位として栄えた。25の塔頭に囲まれて、三門(国宝)・本堂・
ほうじやう がらん ジェイアール けいはん
方丈など壮大な伽藍を構えている。J R 奈良線・京阪本線「東福寺駅」から
つうてんきやう こうやう
徒歩10分のところにあり、「通天橋」(有料)は、京都屈指の紅葉の名所と言
われています。ゆっくりと歩いて、境内の茶店でいただく善哉も味わってみてく
ださい。

おもむき きやうまちや かんみどころ あん
東福寺駅から徒歩2分のところにある 趣 ある京町屋の甘味処「わらび庵」
ほん こ おきなわいりおもてじま
は、国産本わらび粉と沖縄西表島産の黒糖を京都の名水で練り上げるとろり
もち
とした食感のわらび餅がお勧めです。



★点字図書館からのお知らせ★

★SDカードでの図書貸出アンケートご協力をお願い★

デイジー図書をSDカードに入れて、貸出するサービスの実施を検討しています。実施に向けて、ニーズ調査のアンケートを行います。SDカード利用希望の方はご回答ください。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

<アンケート内容>

SDカードでの貸出を希望する際、ご利用予定のものを教えてください。

なお、「セレクトパック」とは、日視連点字図書館で選んだ複数のデイジー図書を、1枚のSDカードに収録したものです。

- ①セレクトパックのみ
- ②希望図書のみ
- ③両方

<回答方法>

以下のいずれかの方法でご回答ください。

電話： 03-3200-6160(直通)

名前、アンケートの回答番号をお伝えください。

メール： toshokan@jfb.jp

件名に【SDカード貸出アンケート】と記載のうえ、名前、アンケートの回答番号をご記載ください。

<回答期限>

2024年10月25日(金)

★休館のお知らせ★

下記の2日間は、イベント開催のため終日休館とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

10月19日(土) 日視連フェスティバル

11月26日(火) ボランティア交流会

★貸出リクエスト停止期間のお知らせ★

年末年始の休館に伴い、下記のとおりリクエストの受付を休止させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

2024年12月26日(木)～2025年1月5日(日)

※リクエスト受付締め切りは12月25日(水)まで、再開は1月6日(月)からとなります。

★書庫整理日のお知らせ★

毎月第2木曜日を書庫整理日とし、貸し出しをお休みとさせていただきます。今後の貸し出し作業をスムーズに行うために、皆様のご理解とご協力を心よりお願い申し上げます。

当面の書庫整理日を、下記にお知らせいたします。

2024年10月10日(木)、11月14日(木)、12月12日(木)

2025年1月9日(木)、2月13日(木)、3月13日(木)

★「点字図書館ニュース」テープ版の貸し出し終了について★

当館で発行しております、「点字図書館ニュース」のテープ版は、2025年1月号をもちまして、貸し出しを終了させていただくことになりました。

なお、点字版・墨字版・メール版の配布、デイジー版の貸し出し、日視連ホームページ上での点字版・デイジー版・墨字版(PDF版)・テキスト版のダウンロードは継続して参ります。

長年テープ版をご利用いただきました皆様に厚く御礼申し上げます。

現在、テープ版をご利用で、2025年4月号からデイジー版への切り替えを希望される方は、お手数をおかけしますが点字図書館までご連絡を宜しくお願いいたします。

★日視連トピック★

♪総合相談室のご案内♪

総合相談室では、下記の無料相談を行っております(予約制)。

- ①法律相談:10月11日(金)、11月8日(金)、12月13日(金)
- ②ICT相談:毎週水曜
- ③同行援護相談:毎週木曜
- ④総合相談(眼科・生活):年2回(10月11日(金)、2025年2月)
- ⑤聞こえにくさ相談:年1回(秋に開催予定)
- ⑥視覚障害女性相談:年4回(3月、6月、9月、12月)

都合により、日程が変更になる場合があります。ご了承ください。

その他、生活、障害年金、障害者福祉、就労問題など、幅広く相談をお受けしています。必要に応じて専門家と連携して相談に対応します。

【お問い合わせ】

日本視覚障害者団体連合総合相談室 TEL:03-3200-0011(内線5)

♪新商品のご紹介♪

1. サイレントアンブレラ

価格:19,800円(税込) ※別途送料がかかります。

大きさ:全長約87cm、直径約112cm(開いたとき)

外親骨65cm×8本骨、内親骨60cm×8本骨

重さ:450g

材質:外側生地メッシュ/ポリエステル100%、内側生地/ポリエステル

100%(高密度織)

外親骨／カーボン、内親骨／グラス、中棒／アルミ、持ち手／合板

タイプ:手開き

カラー:6色(オレンジ、ネイビー、ストライプワイン、ストライプネイビー、ひまわりイエロー、ひまわりブルー) ※オレンジとネイビーは他のカラーよりも、撥水性が高くなっています(少し重量が増します)。

視覚障害者からの「雨音が静かな傘がほしい」という要望を受けて製作された製品です。外側をメッシュ生地、内側を通常の傘の生地という、二層にすることで、雨音を軽減します。雨天時は、従来の雨傘よりも雨音による音が小さくなるため、周囲の音や人の声が聞き取りやすくなります。

また、太陽光や太陽熱を遮断するため、晴天時は日傘としても使えます。骨先は、目立ちやすい黄色になっています。傘の構造上、水滴がたまりやすくなっていますので、重くなったと感じたら傘を前後か左右に傾けて水滴を落として下さい。

この商品は受注発注となり、前金にて代金をお支払いいただきます。

2. ^{グ ル ス}GRUS音声みまもり 温湿度計

価格:4,950円(税込)

大きさ:縦11cm×横11.4cm×厚さ2.1cm

重さ:約120g(電池除く)

電源:USB給電(ACアダプタは付属しません)、または単4形乾電池2本

付属品:USB TYPE-Cケーブル(長さ1m、片側USB TYPE-A)

音量の切り替え:大、中、小、オフ

みまもり機能(警告)の切り替え:音声とランプ、音声のみ、ランプのみ、オフ

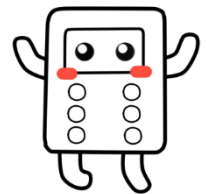
読み上げ音声の切り替え:女性、男性

本体正面の右下にある丸いボタンを押すと、熱中症、またはインフルエンザの危険度と、温度・湿度を読み上げます。液晶画面に温度・湿度が表示されるほか、LEDランプでも警戒の度合いを示します。みまもり機能があり、温度・湿度が一定の値に達すると音声とLEDランプで警告を発します。

【お問い合わせ】

日本視覚障害者団体連合用具購買所 TEL:03-3200-6422(直通)

その他、最新の情報は、
日視連ホームページにてご確認ください。



職員オススメ図書のご紹介

サピエ図書館の所蔵資料の中から、職員おすすめの3冊をご紹介します。

【哲学】『^{きおくりよく}記憶力 ^{せいこう}～成功をもたらす ^{むげん}無限の ^{パワー}力～』

ウィリアム・W・^{ダブリュー}アトキンソン 著 ハーパー ^{やすこ}保子 訳 （点字・データ3巻、デージー4:19）

「記憶」という機能は、おもに潜在意識が担当している。「記憶」は全部残っていて、技術さえ身につければ、どんなときも意識の中から引き出すことができる！記憶力の改善と訓練法、記憶術を解説。

【歴史】『^{おどろ}驚きのアマゾン ^{れんさ}～連鎖する ^{せいめい}生命の ^{しんぴ}神秘～』

^{たかの}高野 ^{じゅん}潤 著 （点字・データ2巻、デージー5:26）

独自の生態系を作り上げたアマゾンで、先住民とともに歩きながら追いつけてきたものとは。アマゾンに魅せられた写真家の、30年にわたる旅の記録。

【自然科学】『^{でんとうい}伝統医学の ^{がく}これから ^{だい}第1巻 ^{かん}～ ^{ひと}人・^{こころ}心と ^{せいかつ}生活の ^あ在り方 ^{かた}～』

^{いしはら}石原 ^{かつみ}克己 著 （点字8巻、デージー14:52）

第1章で、人間の適応力と自己治癒力をベースに健康問題・病発生のプロセス・意味・気づき等にふれ、第2章では、これから重要性を増してくる未病治療の認識と様々な健康法を取り上げ、第3章で、『^{そもん}素問』といった中国の古典と今の日本の気候風土との兼ね合いの中での具体的な生活法を展開、第4章は、伝統医学と西洋医学の比較を踏まえた上での生命観を展開。

点字図書《◎印は本とデータあり》

【哲学】

◎コーピングのやさしい教科書 きょうかしよ 伊藤 いとう 絵美 えみ 著 3巻

ストレスのセルフケアができる「コーピング」の技術を、5つのレッスンでやさしく学べる教科書。自分に合ったストレス対処法が見つかる。巻末にストレスチェックとコピーして使えるワークシート付き。

ブッダのおしえ ～「お経」のことば～ きょう 仏教伝道協会 ぶつぎょうでんどうぎょうかい 編 1巻

ぶつぎょうせいてん 『仏教聖典』の中から抜粋。ブッダのおしえを凝縮した冊子。

【社会科学】

ほんざいひがいしや 犯罪被害者の方々へ かたがた 令和6年3月 れいわ ねん がつ

～被害者保護と支援のための制度について～ ひがいしや ほ ご しえん せいど 検察庁 けんさつちよう 編 1巻

被害者支援のための一般的制度や、捜査や公判段階での被害者支援など、犯罪被害者に対して検察庁で行っている保護と支援について解説する。非売品。

ひ さい けい けん き 被災経験の聴きとりから考える かんが

～東日本大震災後の日常生活と公的支援～ ひがしにほんだいしんさい ご にちじょうせいかつ こうてきしえん

つちや よう い わ な が り え い ぐ ち た か し た み や ゆう こ
土屋 葉、岩永 理恵、井口 高志、田宮 遊子 著 5巻

4人の研究者が、5年間にわたって調査に入り続け、東日本大震災以前からあった脆弱性、被災のその日、今の暮らしのあり様を丹念に聴きとる中から、支援のあり方を考える。

【自然科学】

◎がんになりたくなければ、ボケたくなければ、^{まいにち}毎日
の
コーヒーを飲みなさい。

^{おか} ^{きたろう}
岡 希太郎 著 2巻

毎日コーヒーを飲む人の肝臓がん発生リスクは、飲まない人の約半分！コーヒーがからだにいいワケを説明するとともに、「どんなコーヒーをどれぐらい飲めばいい？」のギモンに答える。ボケを防ぐコツなども伝授する。

◎^せ ^{ほね} ^{じつ} ^{がく}
背骨の実学 ～^{いた} ^{ふちよう} ^{こんほん} ^{かいぜん}痛みと不調を根本から改善する～

^{いしがき} ^{ひでとし}
石垣 英俊 著 3巻

背骨が老化すると、肩こり、腰痛だけでなく、様々な不調を引き起こします。背骨のしくみを解説し、背骨を若返らせる背骨リセット、背骨を安定させるストレッチ&体幹エクササイズなどを紹介します。

◎そのサプリ、^{きけん}危険です！ ～^{ほんもの} ^{ただ} ^{えら} ^{かた}本物サプリの正しい選び方～

^{しばた} ^{たすく}
柴田 丞 著 3巻

151品目中、129品目がニセモノだった！本物のサプリメントの選び方・探し方を解説し、病気の予防や日常の不調の改善、体力増強に役立つ栄養素やサプリを紹介する。

^{はりつうでんりょうほう} ^{ごく} ^い
鍼通電療法の極意 ^{わだ} ^{つねひこ} 和田 恒彦 ^{ほか} 著 3巻

^{しんきゅう}
鍼灸の基礎・鍼通電療法の基礎及び常日頃臨床で接する事のある15の疾患について、^{つくば}筑波大学理療科教員養成施設前施設長の^{おがたあきひろ}緒方昭広先生に監修をいただき、現施設長の和田恒彦先生をはじめ、理療科教員養成施設の常勤、非常勤の先生方にご執筆いただきました。

ふ し ぎ すいぎん はなし だい ほん つばさ も いたずらげんそ ひみつ
不思議な水銀の話 第2版 ～翼を持った悪戯元素の秘密～
さいとう みつぐ
齊藤 貢 文 1巻

人々の暮らしの中で様々な用途で使われてきた一方、環境汚染や健康影響の原因ともなり得る「水銀」。水銀に関する様々なトピックを取り上げて解説する。

【技術】

あくしゅうぼうしほう ていばん
◎ハンドブック悪臭防止法 6訂版
かんきょうきょうかい
におい・かおり環境協会 編 11巻

悪臭による被害を防止するための根拠法である「悪臭防止法」について、関連施行通知などを収録。平成19年の施行規則の一部を改正する省令について加筆・修正を行った6訂版。

やさいりょうり しゅう じょう
野菜料理のレシピ集 2 上 すこやか食生活協会 制作 1巻

9種類の野菜を使った料理18品のレシピを紹介。点字・大活字併記。音声コード付き。

やさいりょうり しゅう げ
野菜料理のレシピ集 2 下 すこやか食生活協会 制作 1巻

8種類の野菜を使った料理16品のレシピを紹介。点字・大活字併記。音声コード付き。

【日本文学】

たにかわしゅんたろうししゅう たにかわ しゅんたろう
谷川俊太郎詩集 谷川 俊太郎 著 1巻

昭和、平成、令和の三時代を通して第一線で活躍を続ける国民的詩人・谷川俊太郎の自選詩集。「生きる」「朝のりレー」「さよならは仮のことば」などのほか、初期詩篇や未刊詩篇も収録。覚和歌子による巻末エッセイ付き。

ひやくねんぶんこ
◎百年文庫 83 ~村~

くろしま でんじ かさい ぜんぞう すぎうら みんぺい
黒島 伝治、葛西 善蔵、杉浦 明平 著 2巻

日本と世界の文豪による名短篇を、漢字1文字の趣に合わせて1冊に編んだアンソロジー。83は、黒島伝治「電報」「豚群」、葛西善蔵「馬糞石」、杉浦明平「泥芝居」を収録。

ひやくねんぶんこ
◎百年文庫 93 ~転~

コリンズ、アラルコン、リール 著

なかじま けんじ あいだ ゆう やまざき つねひろ
中島 賢二、会田 由、山崎 恒裕 訳 2巻

日本と世界の文豪による名短篇を、漢字1文字の趣に合わせて1冊に編んだアンソロジー。93は、コリンズ「黒い小屋」、アラルコン「割符帳」、リール「神様、お慈悲を！」を収録。

【点字絵本】

アパートのひとたち

エイナット・ツアルファティ 作 あおやま みなみ
青山 南 訳 1巻

7階だてのアパートに住んでいる女の子が、アパートの各階のドアを見て、住人を想像してみると…。泥棒一家にサーカス団、吸血鬼、海賊！？奇想天外な空想世界を楽しむ絵本。

ちもちも ひろかわ さえこ さく 1巻

ぽかぽか、うらうら、ぽやぽや、そよそよ、ちもちも、のこのこ、もにもに、てこてこ…。青虫の散歩や葉を食べる様子、眠りにつく様子などを愉快的な擬音とともに描く絵本。

「おどるみず」って、なあんだ？「そだてるみず」って、なあんだ？こうした物の見方は、“やわらかい心と頭”が育つためのとても大切な栄養です。こんな絵本、探していた！の一冊です。



録音図書《無印はデージーのみ》

【哲学】

じんせい い
人生を言いなりで生きるな ながまつ しげひさ
永松 茂久 著 4:03

周囲に合わせすぎてしまう、言いたい事をうまく伝えられない…。相手に合わせる「いい人」はもうやめよう。他人の言いなりから抜け出す生き方を伝える。

だいあんしん しんぱい なん
大安心 ～心配するな、何とかなる～ おぜき そうえん
尾関 宗園 著 7:30

不安の時代をしたたかに、堂々と生き抜く極意。それは禅の「あんじんりゆうめい安心立命」にある。「ちようじょうしき超常識」のぜんしゃ禅者・尾関宗園が、あなたの心を解き放ち、はつらつとした氣力を甦らせる、渾身の書下ろし！

【歴史】

センチュリー ブックス
ビスマルク ～Century books. ひと しそう 人と思想182～
かのう くにみつ
加納 邦光 著 9:46

てつけつさいしやう
「鉄血宰相」と呼ばれた政治家ビスマルク。私生活と生身の人間像にも注目しつつ、彼の政治と成し遂げたドイツ統一の意味を検証する。

【社会科学】

あま
「甘え」の成熟 せいじゆく ～おとな大人のためのいぞんほう依存法～ わだ ひでき
和田 秀樹 著 7:47

「甘え」や「依存」は自立できない人の相互もたれあいだと非難される。しかし、果たしてそうだろうか。いや、「自立」することをやめて、「依存」上手、「甘え」上手になることこそが成功の鍵なのだ。

しゃかいふくし てびき
社会福祉の手引 2023

とうきょうとふくしきょくそうむぶそうむか
東京都福祉局総務部総務課 編 22:40

東京都の社会福祉の各制度及び保健・医療分野の事業、福祉サービス等の利用手続き、相談機関、施設等の情報を掲載。情報は2023年7月1日現在。

しょうがいしゃはくしょ れいわ ねんぱん ないかくふ
障害者白書 令和5年版 内閣府 編 10:40

障害の有無により分け隔てられることのない共生社会の実現に向けた取組、障害のある人に対する理解を深めるための基盤づくりなど、令和4年度を中心とした障害者施策の取組をまとめる。障害者の状況等の参考資料も収録。

つながるための言葉 ～「伝わらない」はあたりまえ～

かつうら まさひこ
勝浦 雅彦 著 6:42

第一印象を決める始まりの言葉、恋愛の言葉、世界を良くする言葉…。人と「つながるための言葉」を「ひとことと言い表す」方法を具体的に解説する。

【自然科学】

いっしょうつか しんきゅう
一生使える鍼灸ノート すぎやま いさお
杉山 勲 著 5:14

しんきゅう
鍼灸の治療体系が書かれた「素問」「靈枢」「難経」などの原典から、50年以上の臨床経験をもとに、日本人の身体に適用できるような内容をまとめ、易しく解説する。

いりょう かいご つめ
医療と介護のための爪のケア

むとう よしてる 監修 たかやま かおる、すぎはら つづみ わたなべ ひろし 編著 10:18
武藤 芳照 監修 高山 かおる、杉原 鼓、渡邊 洋 編著

ま つめ かんにゆうそう つめはくせん
巻き爪・陥入爪・爪白癬の治療、爪ケアに必要な道具、感染対策…。医療・
介護現場でのさまざまな爪トラブルのケア・予防のポイントを、スペシャリスト
が写真や図を交えてわかりやすく解説する。

くち きょうかしょ しよくじ き こうしゅう き ひと
口の強化書 ~食事でもせるかみ切れない口臭が気になる人のための

おとろ くち ほうほう
衰えた口がよみがえるすごい方法~

てるやま ゆうこ 著 らいむら まさき 監修 3:43
照山 裕子 著 来村 昌紀 監修

口まわりを動かすだけで、老化を防ぎ、心が整う。いつでもどこでも好きなと
きにできる「かみかみリズム体操」と、むし歯予防や口まわりの筋肉と舌の力
を鍛える「毒出しうがい」のやり方を紹介する。

くび げきつうじぶん なお さいきょうじてん めいいい せんもんか ごくう
首の激痛自分で治す最強事典 ~17人の名医・専門家が極意を

でんじゆ けいついしやう くび かいぜん しゅつばん
伝授 頸椎症・首のヘルニアが改善！~ マキノ出版 発行 5:18

首の痛みの原因は？首・肩のこりを放置してはいけない？頸椎症が進行す
るとどうなる？首の痛み・こりにまつわる基礎知識をQ&A形式で解説。首の
痛みを自分で治すための体操・食事、マッサージ、道具刺激も紹介する。

けつとうち ちやう しょくじ せいかつ
血糖値にホントにいいこと帳 ~ラクラクできる、食事や生活のコツが

いっぱい！~ いたくら ひろしげ 監修 しゅふ ともしや 編 3:32
いっぱい！~ 板倉 弘重 監修 主婦の友社 編

高めの血糖値を放置しておく、糖尿病になり、さらには恐ろしい合併症を
引き起こすことも。血糖値を下げるおすすめ食材、食べ方の工夫、生活習慣、
運動を紹介する。

制度の垣根を超えた支援やデジタルの活用状況等を分析し、つながり・支え合いのある地域共生社会の実現に向けた展望を検討。また、令和4年度の行政報告として、様々な政策課題への厚生労働省の対応をまとめる。

こうれいしゃ 「高齢者てんかん」のすべて かんじゃ かぞく たいけんだん ~患者と家族の体験談でわかる
なに お そのとき何が起きていたのか！！~ くぼた ゆういち 久保田 有一 著 6:14

症状が似ているため「認知症」と誤った診断をされるケースがある「高齢者てんかん」。高齢化と共に増える「高齢者てんかん」について、症状、診断、治療法などを解説する。利用できる行政サービス、運転免許の取得条件も掲載。

にようさんち 尿酸値にホントにいいこと帳 ちやう ~これならできる！ つづ 続けられる しょくじ 食事、
いんしゆ うんどう 飲酒、運動のコツ~ たにぐち あつお 谷口 敦夫 監修 しゆふ ともしや 主婦の友社 編 4:02

現代では誰もがかかる可能性のある つうふう こうにようさんけっしやう 痛風・高尿酸血症。尿酸値を下げて、痛風・高尿酸血症を防ぐための食生活のポイント、食材と食べ方、生活と運動について、日常生活でストレスなく実践できる方法を紹介。

ね さ 寝ても覚めてもアザラシ救助隊 きゆうじょたい おかざき まさこ 岡崎 雅子 著 6:53

幼い頃に出会ったぬいぐるみによりアザラシの虜となった著者。アザラシの保護施設で働く彼女が、保護活動や、アザラシが抱える問題などを綴るエッセイ。

はりつうでんりょうほう ごくい 鍼通電療法の極意 和田 つねひこ 恒彦 ほか著 7:34

しんきゅう 鍼灸の基礎・鍼通電療法の基礎及び常日頃臨床で接することのある15の疾患について、つくば 筑波大学理療科教員養成施設前施設長のおがたあきひろ 緒方昭広先生に監修をいただき、現施設長の和田恒彦先生をはじめ、理療科教員養成施設の常勤、非常勤の先生方にご執筆いただきました。

ヘバーデンけっせつ結節 ～痛みと不安を解消する！ほうち 放置して悪化すると、て 手で物のものつかめなくなる～ さかい しんたろう 酒井 慎太郎 著 3:06

100万人超の診療実績を持つカリスマ治療家が、指の第一関節に起こる「ヘバーデン結節」の治療法とセルフケアの方法を紹介する。関節リウマチ、ばね指、腱鞘炎、手根管症候群もやさしく解説。

【技術】

ありがおる 有賀薫さんの手てが軽つくに作ろうスープパスタ
しよくせいかつきょうかい すこやか食生活協会 編 1:11

パスタについての基本的な話や電子レンジでパスタを茹でる方法を説明。「海苔としらすのスープスパゲティ」や「たらこのスープマカロニ」などレシピを収録。

まめちしき 暮らしの豆知識 ねんぱん 2024年版 こくみんせいかつ 国民生活センター 編 7:57

日常生活にかかわりの深いテーマを幅広く取り上げ、消費者トラブルの対策にも役立つ情報をコンパクトにまとめる。「大人になる君の消費者力UP」「デジタル社会を生きる」を特集するほか、各方面の相談窓口なども紹介する。

【産 業】

いちばんやさしいデジタルマーケティングの教本^{きょうほん}

～人気講師^{にんきこうし}が教える^{おし}メディアと販促^{はんそく}の新しい^{あたらし}基礎^{きそ}～

田村^{たむら} 修^{おさむ} 著 12:28

入り口が見えにくいデジタルマーケティングを実務と教養の両面から、豊富な図で解説。広告宣伝やオウンドメディア、デジタル施策の担当者が最初に知りたい仕事の全体像がわかる。PDF版電子書籍のダウンロードサービス付き。

【芸 術】

イントウ・ザ・プラネット

～ありえないほど^{うつく}美しく、とてつもなく^{おそ}恐ろしい^{すいちゆうどうくつ}水中洞窟^{たび}への旅～

ジル・ハイナース 著 村井^{むらい} 理子^{りこ} 訳 13:53

南極^{なんきょく}の氷山の下、ユカタン半島^{ほんとう}のシンクホール、ケイマン諸島^{しよとう}の小さな泥沼。洞窟ダイバーで水中探検家、作家、写真家、映画監督である著者が綴る、酸素も光も届かず人間の侵入を拒む「暗闇の絶景」への冒険記。

【日本文学】

エヌエイチケーしょうがい ふ く ししょうにゆうせんさくひんしゅう だい かい
NHK障害福祉賞入選作品集 第58回 3:59

最優秀作『生きる選択^{い せんたく}』、優秀作『生きた時間^{い じかん}を生きる』、佳作『これが私^{わたし}の生きる道^{い みち}』等、入選9作品を収録。

ぜにがたへいじとりものひかえ しんにちようめいさくざ
銭形平次捕物控 ～新日曜名作座～

のむら ことどう 原作 こがわ みぶ 脚色 いけべ しんいちろう 音楽
野村 胡堂 古川 壬生 池辺 晋一郎

たけした けいこ にしだ としゆき 出演 3:01
竹下 景子、西田 敏行

卓越した推理力と投げ銭で難事件を解決する、神田明神下の岡っ引き・銭形平次の活躍を描く。『死相の女』、『吹矢の紅』、『鈴を慕う女』、『八五郎の恋人』、『父の遺書』、『巾着切りの娘』の6編を収録。

はんしちとりものちよう しんにちようめいさくざ
半七捕物帳 ～新日曜名作座～

おかもと きどう 原作 こがわ みぶ 脚色 いけべ しんいちろう 音楽
岡本 綺堂 古川 壬生 池辺 晋一郎

たけした けいこ にしだ としゆき 出演 3:01
竹下 景子、西田 敏行

明治20年代半ば、新聞記者をしていた岡本綺堂が、文政生まれの半七老翁と知り合い、その手柄話を聞いて記す…というスタイルで、60本以上の人気連作小説となった。いわば日本人の心に今なおしみ入る時代劇の古典を現代に蘇らせる名作座シリーズ。

【外国文学】

アノマリー
異常 エルヴェ・ル・テリエ 著 かとう 加藤 かつり 訳 15:06

殺し屋、弁護士、作家、歌手、がんを告知された男…。なんの繋がりもない人びとが、ある飛行機に同乗したことで、運命を共にする。2020年ゴンクール賞受賞。

さんたい じょう こくあんしんりん じょう
三体 2[上] ~ 黒暗森林 上 ~
りゅう じきん おおもり のぞみ たちばら とうや うえはら とまり こう
劉 慈欣 著 大森 望、立原 透耶、上原 かおり、泊 功 訳
ゆうせん いさむ
祐仙 勇 朗読 14:05

地球侵略を狙う異星文明の巨大艦隊。それに対抗する最後の希望は4人の人物だった。彼らは専門知識を駆使し、命がけの頭脳戦に身を投じる。第52回(2021年)星雲賞海外長編部門受賞。声優の祐仙勇による朗読。

さんたい げ こくあんしんりん げ
三体 2[下] ~ 黒暗森林 下 ~
りゅう じきん おおもり のぞみ たちばら とうや うえはら とまり こう
劉 慈欣 著 大森 望、立原 透耶、上原 かおり、泊 功 訳
ゆうせん いさむ
祐仙 勇 朗読 15:12

地球侵略を狙う異星文明の巨大艦隊。それに対抗する最後の希望は4人の人物だった。彼らは専門知識を駆使し、命がけの頭脳戦に身を投じる。第52回(2021年)星雲賞海外長編部門受賞。声優の祐仙勇による朗読。

ふじん センチュリー ブックス ひと しそう
スタール夫人 ~Century books. 人と思想185~
さとう なつお
佐藤 夏生 著 7:27

フランス革命時にロマン主義理論を確立した文学者スタール夫人は、政治・社会・文化の広い領域にわたる著作も残している。彼女の生涯と思想を描き出す。

れっしゃたんてい おうだんれっしゃ ゆうかいじけん
列車探偵ハル 2 ~アメリカ横断列車の誘拐事件~
エム ジー たけとみ ひろこ
M. G. レナード、サム・セツジマン 著 武富 博子 訳 8:32

2泊3日でアメリカを横断する列車に、旅行作家のおじさんと乗りこんだ12歳の少年。旅の最中、彼の目の前で大富豪の娘がさらわれてしまい…。