

日視連点字図書館ニュース 第205号

2026年1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: 土曜、日曜、祝日、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

新年明けましておめでとうございます。

昨年中は、当館の諸事業の推進にご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございました。本年も、引き続きどうぞ宜しくお願いいたします。

2026年1月を迎えました。皆様、お元気で新しい年をお迎えになられたことと存じます。本年が皆様にとって幸多き年となりますよう祈念いたしております。

今回の百人一首は、24番の菅家の歌。「このたびはぬさも取りあへず
たむけやまもみぢ にしきかみ 手向山紅葉の錦神のまにまに」。意味は、急な旅でしたので、供える幣ぬさもありません。ですから神様、この手向山の紅葉をお受け取りください。

菅家は菅原すがわらのみちざね道真(845～903年)のこと。宇多うだ天皇・醍醐だいご天皇に重用されたが、藤原ふじわらのときひら時平により大宰府に左遷され、その地で没しました。この歌は、道真が宇多院の外出に同行した際のもので、幣は紙を小さく切ったもの

で、旅の無事を祈り神に捧げました。山全体の紅葉を幣に見立てるスケール、さらにその美しさを錦に例えた表現が斬新と言われています。

道真は学問の神様・天神^{てんじん}として祭られています。道真没後、京の都では、朝廷や藤原氏に災いが続き、落雷もあって、道真の怨霊^{おんりょう}の仕業とされ、恐れられました。そこで、道真の怨霊を鎮めるために神として祀^{まつ}ることになったといえます。

なお、百人一首のシリーズは、今回で終了となります。ご愛読ありがとうございました。

今号の御菓子は、「つばらつばら」^{つるやよしのぶ}。鶴屋吉信から販売されている半月状の粒あん入りの饅頭。名前の由来は万葉集からとか。もちもちした食感で、飛び切りうまい！



★点字図書館からのお知らせ★

★令和7年度ボランティア交流会を開催しました★

11月20日(木)、日本視覚障害者センター研修室にてボランティア交流会を開催しました。日頃、日視連点字図書館のボランティア活動にご尽力いただいている皆様に対し、感謝の気持ちをお伝えする機会として、毎年実施しているもので、今年は、26名のボランティアの方々にご参加いただきました。功労表彰と感謝表彰では、長年ご活躍いただいているボランティアの方に、賞状と記念品を贈呈しました。また、視能訓練士の資格を持つ池田絵美職員が、ミニ講座で緑内障やアイフレイルについて解説しました。最後に、会食をしながら、参加者一同が親しく交流を深めました。

今年度の表彰では、下記の皆様に賞状を贈呈しました。

【功労表彰】

音訳ボランティア こじま ひろこ
小嶋 裕子 様

【感謝表彰】

テキストデイジーボランティア ふなだ たけし
船田 武志 様



ミニ講座の様子



被表彰者から一言

★日視連フェスティバル2025開催のご案内★

日本視覚障害者団体連合では2月7日(土)に「日視連フェスティバル2025」を開催します。会場は日本視覚障害者センター(東京都新宿区西早稲田2-18-2)。詳細は、JBニュースをご確認いただくか、事業部までお問い合わせください。

【お問い合わせ】

日本視覚障害者団体連合事業部 TEL:03-3200-0011(内線1)

★休館のお知らせ★

2月9日(月)は、職員研修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。

★土曜完全休館のお知らせ★

完全週休2日制導入により、日本視覚障害者団体連合点字図書館は2025年10月より土曜完全休館となりました。利用者の皆様にはご不便をおかけして恐縮ですが、ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

★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、貸し出しを休止いたします。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。

2026年 1月8日、2月12日、3月12日

4月9日、5月14日、6月11日

★日視連トピック★

♪用具購買所からのお知らせ♪

1. プレクストーク PTR3のご案内

価格:85,000円(非課税)

お楽しみ機能追加オプション:17,600円(税込)

主な仕様:

大きさ 奥行24.5cm×幅20cm×厚さ4.8cm 重さ 1.2kg

電源 家庭用電源 AC100V 又は充電式バッテリー

シナノケンシ株式会社製のDAISYプレーヤー。DAISYCDのほか、音楽CDの再生や、内蔵マイク・外付けマイクを使用しての録音も可能。有線LAN・無線LANでサピエオンラインに接続し、DAISYデータを直接ダウンロードすることが可能。高音質なガイド音声で操作を読み上げ。5GBの内蔵メモリを搭載。別売りのSDカードやUSBメモリを使用することでCDのバックアップが可能(CDへの書き込み機能なし)。別売りの「PTR3お楽しみ機能追加オプション」を組み込むことで、点字データやWord、PowerPointファイルの読み上げやインターネットラジオ「ラジコ」の聴取などの追加機能を利用可能。

2. GRUS ボイスクッキングスケール価格変更のお知らせ

価格:6,000円(非課税)

【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)

♪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：1月9日（金）、2月13日（金）、3月13日（金）
- ②ICT相談：毎週水曜（近く相談日を追加予定、詳細はお問合せを）
- ③同行援護相談：毎週木曜
- ④総合相談（眼科・生活）：2月13日（金）
- 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）

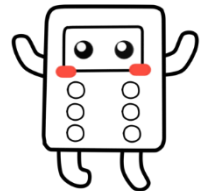
都合により、日程が変更になる場合があります。ご了承ください。

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)

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】「人生は、奇跡の連続！ ～運命の流れに乗り、 宇宙と一つになる～」

やまかわ あ き こ
山川 亜希子 著 （点字2巻、デイジー3:16）

大丈夫、すべてはうまくいっている。自分を信じて、子どもの頃の夢を実現しよう！ 宇宙からのメッセージを受け取り、あなたの望む幸せを引き寄せる法則を、「ザ・シークレット」「聖なる予言」の訳者が指南。

【社会科学】「ケースブック・日本の居住貧困 ～子育て／ 高齢障がい者／難病患者～」

はやかわ かずお
早川 和男 編集代表 （点字・データ6巻、デイジー9:33）

交通事故死者数をはるかに超える「住居の中の不慮の事故死」は、なぜ生じてしまうのか？乳幼児の子育てや、高齢障がい者・難病患者の生活に密着し、建物というハードだけでは解決できない、「住まい方」の問題を考える。

【文 学】「青き踏む ～すくろ幽斎診療記 6～」

いまい え み こ
今井 絵美子 著 （点字4巻、デイジー7:05）

海で命を落とした併吉の家族を引き取った養護院草の実荘では、子供が14人になり、産婆のお辰らは悪戦苦闘。そんな中、手習所から帰ってきた徳次が姿を消した。心配した幽々庵の杉下幽斎らは、夜の町を捜しまわるが…。

SDカード日視連職員チョイスのご紹介

サピエ図書館でダウンロード可能なデージー図書の中から、職員がテーマに沿って選んだ図書を、1枚のSDカードに詰め合わせてお貸し出しします。

205号のテーマは「終活」。

果たして私たち職員は「終活」というテーマからどのような図書をチョイスしたのでしょうか？聞いてみてのお楽しみ。205号の職員チョイスへのお申し込みをお待ちしています。

<本サービスご利用についての注意事項>

- 通常のリクエスト同様、1回ごとのお申し込みが必要です。
- SDカードはご購入の必要はありません。日視連ロゴラベルのものでお貸し出しいたします。
- カードケースはCDサイズで、中心にSDカードをスライドして収納するタイプです。
- マジックテープタイプの郵袋でお送りします。聞き終わりましたら宛名カードの点字シールを表にして、2週間以内にポストにご投函ください。ご連絡いただければ貸出延長も可能です。
- データの容量の都合により、1枚のCDに詰め合わせてのご提供はできません。

点字図書《◎印は本とデータあり》

【哲 学】

◎バカという生き方 ^{い かた} ～ころがすーと^{かる}軽くなる ^{せいかい} 正解のない
^{せかい たの} 世界を楽しむチカラ～
^{わだ ひでき} 和田 秀樹 著 3巻

否定や中傷が飛び交うギスギスして不安に覆われた世界で、ありのままに自分らしくあるにはどうすればいいのか。多くの高齢者の晩年を見ることで新たな知見を得た精神科医が、ウィズコロナ時代の新しい価値について語る。

【自然科学】

◎安全に狂う方法 ^{あんぜん} ～アディクションから^{くる}掴み^{ほうほう}とったこと～
^{あかさか まり} 赤坂 真理 著 4巻

人を殺すか自殺するしかないと思った私に、女性セラピストは「あなたには、安全に狂う必要があります」と言った。自分を殺しそうになってまで救いたい自分をレスキューするには。愛と思考とアディクションをめぐる旅路を綴る。

^{しんりょうないか} 心療内科とは何か ^{なに} ^{わたなべ} 渡辺 ^{てつや} 徹也 著 3巻

医療の専門化細分化が加速する中で、診療難民にならないために、心療内科の成り立ちから対象とすべき疾患の具体例や、疾患の分類と見分け方を解説。

【技 術】

◎身体に優しい長生きスープ ふじい めぐみ 藤井 恵 著 2巻

素材の味を生かした、からだが疲れない味わいのポタージュ。肉や魚を味付け冷凍したストックに、好きな野菜を加えて仕上げる下味冷凍スープ。必要な栄養が手軽にカバーできて、アレンジも無限大の滋養スープ、78レシピを紹介。

【日本文学】

サルとひとつぶの豆 まめ ほしうらな き 星占いで決めた日 ぶってんどうわ ～仏典童話～
じょうどしんしゅうほん がんじ はぶつきょうふじんかい そうれんめい
浄土真宗本願寺派仏教婦人会総連盟 編 1巻

浄土真宗本願寺派仏教婦人会総連盟発行の機関紙『めぐみ』の中から、「サルとひとつぶの豆」「星占いで決めた日」を収録。

日本の童謡・唱歌をいつくしむ にほん どうよう しょうか ～歌詞に宿る日本人の心～
たかはし
高橋 こうじ 著 3巻

よく知られた童謡、唱歌、わらべ歌の中から、200余りの言葉を取り上げ、意味や由来、歌の中での役割などをわかりやすく解説する。歌詞とその解釈も収録。



録音図書《★印はデイジーとテープあり
無印はデイジーのみ、●印は一般CD》

【歴史】

む つ むねみつ センチュリー ブックス ひと しそ
陸奥宗光 ～Century books 人と思 193～
やすおか あきお
安岡 昭男 著 9:00

外務大臣として不平等条約の改正に辣腕を振るった政治家・陸奥宗光。多角的に人物像を描き出しながら、その行動の基となった思想に迫る。

【社会科学】

けいほう じかん
刑法の時間
さくま おさむ はしもと まさひろ おかべ まさと かもん ゆう みなみ ゆうすけ
佐久間 修、橋本 正博 編 岡部 雅人、嘉門 優、南 由介、
もりなが まさつな
森永 真綱 著 10:28

刑法について解説した入門書。大学の授業や議会でのやり取りなど、様々なシーンを取り上げ、専門用語をなるべく使わずに、「刑法とは何か」に迫る。

とうきょう ふくし ほけん
★●東京の福祉保健 2025
とうきょうとほけんいりょうきよくそうむぶそうむか
東京都保健医療局総務部総務課 編 3:28 2巻

東京都の福祉・保健・医療の現状と主な施策、高齢者・身体障害者等の各福祉について概要を説明。情報は、2025年4月1日現在。

めんかいこうりゅう きょうどうしんけん とうじしゃ こえ かいがい ほうせいど
面会交流と共同親権 ～当事者の声と海外の法制度～
くまがみ たかし おかむら はるみ おがわ とみゆき いしどう のりひで
熊上 崇、岡村 晴美 編著 小川 富之、石堂 典秀、
やまだ よしのり
山田 嘉則 著 11:55

離婚後の面会交流について、当事者の声や海外での事例を踏まえ、元家庭裁判所調査官らが解説。「面会交流」と「親権」のあり方を考察・提言する。

【自然科学】

けんしん けっ か よ かた
健診結果の読み方 ～^き気にしたほうがいい^{すうち き}数値、気にしなくていい
こうもく
項目～
ながた ひろし
永田 宏 著 5:52

血圧・心電図検査・血糖値・コレステロール・尿酸値など、健診でよく出てくる項目について、臓器別・病気別にまとめて解説。最新の特定健診データをもとに検査結果の正しい見方がわかる。健診のトリビア的なコラムも掲載。

さいきょう
最強デコルテほぐし ～^{こきゅう}呼吸と^{じりつしんけい}自律神経が^{ととの}整う～
いしがき ひでとし
石垣 英俊 著 5:13

頑固な首・肩・背中のコリやハリ、顔やバストのたるみ、疲労など、不調の9割はデコルテまわりが原因。解剖学的な観点と東洋医学的な観点を融合させたデコルテのほぐし方を写真でわかりやすく紹介。

ト^{ほん}コトンやさしいコラーゲンの^の本 ^{のむら よしひろ}野村 義宏 著 9:07

古くからさまざまな用途に利用され、近年は化粧品や医薬品、健康食品としても活用が進むコラーゲン。その生成や機能、働きなどについて、わかりやすく解説。

【技 術】

たった2℃で… ～^{ちきゅう}地球の^{き おんじょうしやう}気温上昇が^{かんきやうさいがい}もたらす環境災害～
キム・ファン 文 チョン・ジンギョン 絵 0:34

地球の平均気温が2℃あがると、環境災害がはじまる。地球温暖化による環境の変化がもたらす生きものたちへの重大な危機を、直感的にわかりやすく表現した絵本。2025年度青少年読書感想文全国コンクール課題図書。

【芸術】

いっばつやげいにんれつでん
一発屋芸人列伝

やまだ せい
山田 ルイ 53世 著 6:43

「消えた」「死んだ」と揶揄されがちな一発屋。彼らは今この瞬間も、精一杯足掻きながら生きている。一度掴んだ栄光を手放した人間の“その後”に、
ひげだんしゃく
「髭男爵」の山田ルイ53世が迫る。『新潮45』連載に加筆修正。
しんちょう

【言語】

かいわ てつがく

会話を哲学する ～コミュニケーションとマニピュレーション～

みき なゆた
三木 那由他 著 6:52

会話とは言葉をもって互いに影響を与え合う営みなのか？漫画や小説など27のフィクション作品を題材に、コミュニケーションとマニピュレーションという2つの観点から、会話という行為の魅力を解き明かす。

【日本文学】

じゅん しんにちようめいさくざ
お順 ～新日曜名作座～

もろた れいこ やまもと たけし ひだか てつひで
諸田 玲子 原作 山本 雄史 脚色 日高 哲英 音楽

たけした けいこ にしだ としゆき
竹下 景子、西田 敏行 出演 3:02

激動の時代に舵をとった勝海舟の妹であり、佐久間象山の妻であった一人の女の、意志強く愛情にあふれた波瀾万丈の人生。お順の生き方を通して、勝海舟の人となり、そして幕末の日本を動かした人々の姿を鮮やかに描く。

かげ おとこ せいしゅん
影をなくした男 ～青春アドベンチャー～

アーデルベルト・フォン・シャミツソー 原作 いけうち おさむ 池内 紀 訳

すずき 鈴木 アツト 脚本 せきむかい やよい 関向 弥生 音楽 なかがわ あきのり 中川 晃教、

かの 花乃 まりあ 出演 1:17

ペーター・シュレミールはとある港町で家庭教師の職を求めて富豪の邸宅に向かい、灰色の服の男と出会った。その人物は、大金を思うままに取り出すことができる“幸運の金袋”と引き替えに奇妙な取り引きを持ちかけ…。NHK ラジオドラマ 青春アドベンチャーを収録。

ほし
さやかに星はきらめき

むらやま さき 村山 早紀 著 このの ちづる 紺乃 千鶴 朗読 13:24

はるか遠い未来。月面都市で暮らす編集者は、クリスマスをテーマにした本を作ることになり…。地球を離れ宇宙に生きる人類の、愛に満ちた連作短編集。声優の紺乃千鶴による朗読。

まめ ほしうらな き ひ
サルとひとつぶの豆 星占いで決めた日

じょうどしんしゅうほん がんじ はぶつきょうふじんかいそうれんめい
浄土真宗本願寺派仏教婦人会総連盟 編 0:09

浄土真宗本願寺派仏教婦人会総連盟発行の機関紙『めぐみ』の中から、「サルとひとつぶの豆」「星占いで決めた日」を収録。

へいせい か ち に つ き みやべ
平成お散歩日記 宮部 みゆき 著 7:35

大江戸の謎と不思議を、アタマではなく足で解き明かす前代未聞の歴史実体験ツアー。宮部みゆきが、市中引廻しのうえ島流しになった毒婦、はたまた赤穂義士やお伊勢参りの町人たちが歩いた道のりを歩く紀行エッセイ。

わたしは^た食べるのが^へ下手 ^{てんかわ えいと}天川 栄人 作 5:46

給食の時間に気持ちが悪くなった^{あおい}葵は、保健室でクラスの問題児・^{さきこ}咲子に「たぶん君、会食恐怖症」と言われる。実は咲子も食に関わる悩みを抱えていた。2人はイケメン栄養教諭に焚きつけられ給食改革に乗り出すことに…。2025年度青少年読書感想文全国コンクール課題図書。

【外国文学】

シャードッグ・ホームズ 1 ～ふたりといっぴき^{たんていだん}探偵団～

イサック・パルミオラ 著 ^{とどろき しづか}轟 志津香 訳 1:48

喧嘩ばかりの「きょうだい」のもとに、飼い主と会話ができる人の心も読めるエスパー犬がやってきた。ある日、悪い大人にエスパー犬がさらわれ…。

マナティーがいた^{なつ}夏

エヴァン・グリフィス 作 ^{たがや まさこ}多賀谷 正子 訳 9:13

11歳の夏休み、ピーターはすべてうまくやれるはずだった。「生き物発見ノート」を完成させ、認知症のおじいちゃんの世話をし、けがをしたマナティーを守る。ところが…。変化に向き合う勇気をくれる、ひと夏の成長物語。2025年度青少年読書感想文全国コンクール課題図書。

