

青い森通信

2019年5月号

目次

- 1 センターからのお知らせ 2p
 - (1) サピエ停止について
 - (2) 青森県視覚障害者情報センター運営の重点目標
 - (3) 図書整理日について
 - (4) 2019年度青森県視覚障害者情報センターの主な行事予定
 - (5) ご希望をおよせください
 - (6) ご利用ください
 - (7) 「墨字図書情報」廃刊のお知らせ
 - (8) お詫びと訂正
- 2 新刊録音図書の紹介 5p
- 3 新刊点字図書の紹介 13p
- 4 おすすめ図書の紹介 17p
- 5 サピエ図書館人気図書ランキング 18p
- 6 5月のカレンダー 18p

編集・発行 青森県視覚障害者情報センター

開館時間 平日 月曜日～金曜日 8:30～17:15

休館日 土曜日・日曜日・国民の休日及び年末年始

所在地 〒038-8585 青森市石江字江渡5-1
青森県青森福祉庁舎3階

電話 017-782-7799 FAX 017-782-7228

E-mail aosise@aosise.com (代表) refere@aosise.com (貸出専用)

ホームページ <http://www.aosise.com/>

1 センターからのお知らせ

(1) サピエ停止について

サピエ事務局より次のようなお知らせが入りましたので、お知らせします。

以下本文

サピエの全サービスを次のとおり停止させていただきます。

第1回 2019年6月27日(木)から7月4日(木)

第2回 2020年3月9日(月)から3月12日(木)

理由：2019年度、サピエ図書館の利用増加対策として、厚生労働省より各種サーバ増強のための予算化をしていただくこととなりました。また、新しい書誌データ(TRC-Tタイプ)に置き換える必要があり、前年度から準備をしておりましたプログラムの完成に合わせ、サピエの全サービスを停止させていただき、サーバリプレイスと完成したプログラムの導入を行います。

個人会員・施設会員のみなさまにはご迷惑をおかけして申し訳ございません。関係者一同、全力で対応いたしますので、ご理解の程、よろしくお願いいたします

本文終わり

サピエ停止の期間は、貸出返却作業ができません。皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

(2) 青森県視覚障害者情報センター運営の重点目標

アンケート結果や昨年度の反省をもとに、今年度の重点目標を次のようにしました。

①利用の促進並びにきめ細かな情報発信の強化

- ・「青い森通信」を発行し、新刊図書のお知らせ等を通じ、より早い情報の提供に努め、利用の拡大を図る。
- ・「はまなすシリーズ」等を発行し、地域情報など幅広い情報の提供に努める。
- ・視覚障害者情報総合ネットワーク「サピエ」の利用を推進するとともに、利用の促進を図る。

②利用登録者の拡大の強化

- ・県内市町村の広報誌を活用し、情報センターの周知と新規利用者の掘り起こしに努める。
- ・ホームページを活用し、業務内容等、情報センターの周知を図る。

③奉仕員の増員と図書製作技術の向上及び奉仕団体との連携強化

- ・点訳・音訳・デイジー編集奉仕員養成講習会の開催。
- ・点訳・音訳奉仕員地域研修会の開催。
- ・「奉仕員だより」の発行。
- ・奉仕団体連絡会議の開催。

④情報センターの広報活動の強化並びに視覚障害者の理解啓発活動の推進

- ・点字教室へ職員の派遣。
- ・センターの施設見学を通じ、視覚障害者の理解啓発を図る。
- ・報道機関等を活用し、センターのPRに努める。

2019年度も、よろしくお願い申し上げます。

(3) 図書整理日について

情報センターでは、貸出をスムーズにするため、原則として、毎月末日、図書整理を行っております。図書整理の日は、図書の貸出業務が停止となります。利用者の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

(4) 2019年度青森県視覚障害者情報センターの主な行事予定

○9月1日(日)

目の見えない方、見えにくい方のための福祉展(青森市)

会場 ねぶたの家 ワ・ラッセ

(JR青森駅より徒歩1分ほど)

○10月20日(日)

ふれあいの集い(青森市)

会場 ウェディングプラザアラスカ

(JR青森駅より徒歩5分ほど)

詳細については決まり次第、「青い森通信」の誌面上でお知らせします。

(5) ご希望をおよせください

センターで製作する図書は、定期的を選定会議を開催して選んでいます。利用者の読書傾向や話題の本、また製作する分野のバランスなども考慮しながら本を選んでいます。

今後も利用者のニーズにそった選書をしていきたいと思っておりますので、こんな本を作ってほしいなどご希望がありましたら、どうぞお気軽にお寄せください。

(6) ご利用ください

①2019年プロ野球選手名鑑 公式戦全日程

点字版 1冊 毎日新聞社点字毎日 発行

各チームの監督を含む60~70人を収録。守備位置、名前、背番号、年齢、生年月日、身長、体重、投打、出身地、経歴、ドラフト年度、個人タイトル、18年成績、年俸のほか、注目選手のひと言コメントを掲載。公式戦全日程と、巻末にはチーム別の50音順選手名索引を掲載。

②シネマ・デージー目録 2018年12月1日現在
点字版／デージー版（合成音）

全国視覚障害者情報提供施設協会シネマ・デージー
検討プロジェクト 発行

日本映画・テレビドラマ222タイトル、外国映画121タイトル、アニメ39タイトルの計382タイトルのシネマ・デージーを掲載。

（7）「墨字図書情報」廃刊のお知らせ

これまで月1回発行してきました「墨字図書情報」は、製作施設の都合により廃刊することとなりました。このため、当センターにおいて貸し出すことが出来なくなりました。

利用者の皆様にはご理解のほど、よろしく申し上げます。

（8）お詫びと訂正

青い森通信4月号で、非常勤職員の松山さんの名前を「恵美（えみ）」と紹介しましたが、「めぐみ」の誤りでした。

お詫びして訂正します。

2 新刊録音図書の紹介

図書番号・書名・著者名・時間数・巻数・原本出版年・内容紹介の順にご紹介します。（デージー図書は時間数、テープ図書は巻数です。書名の前のAの記号は郷土資料を示します。）

【哲学】

1 大人の道徳

斎藤 孝 著

5時間20分

2018年出版。閉塞感のただよう社会を生き抜くために必要な、本当の

意味での「道徳」を説く。仕事や日常生活での悩みや不安が解消され、日々心穏やかに過ごすための心構えのヒントが満載。

2 創価学会

田原 総一郎（たはら そういちろう）著 11時間16分

2018年出版。試練に直面するたび、ピンチをチャンスに変え、逆境を乗り越えてきた創価学会。50年以上にわたり追いつけたジャーナリスト・田原総一郎が、その実像に迫る。

【社会科学】

3 プロ秘書だけが知っている永田町の秘密

畠山 宏一（はたけやま こういち）著 5時間27分

2018年出版。出世と選挙がすべてのイマドキ議員たち。資質、お金、情報源、スキャンダル、選挙、家族…。秘書歴30年の著者が、国会議員の言動や実像を、プライベートな話題にも踏み込んで明らかにする。

4 人間関係をリセットして自由になる心理学

メンタリストDaigo（だいご）著 4時間4分

2018年出版。必要なのは「30人」との繋がり！面倒な人に振り回されず、人間関係を自ら選ぶことで充実した人生をつくる方法を紹介する。

5 地面師 ～他人の土地を売り飛ばす闇の詐欺集団～

森 功（いさお）著 8時間17分

2018年出版。いま日本中で「地面師」という詐欺師集団が跋扈している。彼らは不動産の持ち主になりすまし、勝手に不動産を転売して大儲けしている。不動産のプロがコロッと騙された、複雑で巧妙すぎるその手口を紹介する。

6 明日の障害福祉のために ～優生思想を乗り越えて～

浅野 史郎（あさの しろろ）著 7時間45分

2018年出版。古希を超えた著者が、障害福祉と関わって歩んできた道を振り返りながら、知的障害者の人権が守られていない事実を明らかにし、どうしたらその人権を守ることができるのかを考える。

7 山の怪談 岡本 綺堂（おかもと きどう）ほか著

7時間1分

2017年出版。化けもの、怪異の民俗譚、文人による心霊、不思議な話、岳人やアルピニストの遭難・恐怖・神秘体験…。実話、エッセイ、小説を全20編収録した山の怪談アンソロジー。

【芸術・美術】

8 負けないで！ 小笠原 恵子（おがさわら けいこ）著

4時間5分

2011年出版。障害者として弱い立場に甘んじてしまう悔しさや、本当は負けたくないという気持ちを紛らわせることができるのは、ボクシングだけだった。困難を乗り越え、日本初の聴覚障害の女子プロボクサーになるまでを綴る。

【文学】

9 A 合同歌集やまびこ 第五集 やまびこ短歌会 編 23分

2018年出版。視力障害者を中心としたやまびこ短歌会による短歌集。

10 永善堂病院もの忘れ外来 佐野 香織（さの かおり）著

7時間54分

2018年出版。もの忘れ外来で看護助手として働くことになった奈美。彼女がそこで目にしたのは、「自分が自分でなくなってしまう」恐怖と必死で戦っている人々の姿だった。

11 A おもてなし時空ホテル ～桜井千鶴のお客様相談ノート～

堀川 アサコ（ほりかわ あさこ）著 6時間34分

2018年出版。過去か未来からやってきた“時間旅行者”しか泊まらない「はなそのホテル」。ひょんなことからホテル従業員になった桜井千鶴は、お客様を必死でおもてなしするが…。

12 A 幻想短編集

堀川 アサコ（ほりかわ あさこ）著 6時間20分

2018年出版。謎の向こうに見えてくるのは切ない過去か、くすぶる怨恨か。届けられなかった思いを載せた手紙が届く登天（とうてん）郵便局と、幽霊専門の案件を扱うたそがれ探偵社を舞台に、この世とあの世の間に漂う6つの謎を解く短編集。

13 恋の埋み火 恋と愛のシリーズ

佐々 泉太郎（さっさ せんたろう）著 5時間44分

2018年出版。かつて婚約までしておきながら別れた聡と結花は、聡の妻・紀子の死をきっかけに再会する。歳を重ねたふたりの、恋の歯車が動き出し…。高齢男女の燃え上がる恋心を、医師の視点で描く。

14 鯖猫長屋ふしぎ草紙 5

田牧 大和（たまき やまと）著 6時間32分

2018年出版。長屋で一番偉い猫サバと飼い主の拾楽が暮らす「鯖猫長屋」にやってきた「ニキのご隠居」。皆に一目置かれる臨時廻同心で、昔馴染みの女盗賊と決着をつけるため、拾楽に協力を依頼するが…。

15 小説雲のむこう、約束の場所

新海 誠（しんかい まこと）原作

加納 新太（かのう あらた）著 12時間

2018年出版。北海道がまだ「エゾ」と呼ばれていて、敵国の占領地だったころー。そうだ。ぼくたち3人は、あの夏、ここからあの塔を眺めて、小さな約束をしたんだ…。新海誠の長編アニメーションを小説化。

16 鳩の血 ～警視庁公安0課カミカゼ～

矢月秀作（やづき しゅうさく）著 11時間7分

2018年出版。武装市民団体との死闘から生還し公安0課に復帰した滝川。左翼系環境団体を探るため大学の聴講生になりすました滝川に、20億円のルビーがミサイル取引に使われるという情報が飛び込んできて…。

17 A 雛口依子の最低な落下とやけくそキャノンボール

呉 勝浩（ご かつひろ）著 12時間30分

2018年出版。猟銃乱射事件から3年。犯人の妹・葵と被害者の雛口依子は運命的な出会いを果たす。事件の真相をルポに書くため、2人は依子の過去を辿ることに…。予測不能な抵抗と冒険の物語。

18 Matt 岩城 けい（いわき けい）著 7時間42分

2018年出版。オーストラリアに移住して5年。現地の名門校に通う16歳の真人は、平穏な学校生活を送っていた。しかし、ある転校生がやってきて…。自らのアイデンティティと向き合う青春小説。

19 闇の目 ～下っ引夏兵衛捕物控～

鈴木 英治（すずき えいじ）著 7時間57分

2016年出版。夜目が利き、錠前破りも鮮やかな泥棒の夏兵衛。ある日、柔の師匠から行方不明になった僧侶の探索を依頼される。義理と人情に厚い主人公が活躍する痛快時代小説。

20 まあまあの日々 群（むれ） ようこ著 6時間25分

2018年出版。アイドルの歌にあわせて踊ってみたら息があがり、エスカレーターに乗ろうとすればタイミングが合わない…。物忘れや体調不良を毒づきながら、かわしながらの日常を綴る。

21 若いころ美人だったおばさんのひとりごと

浅香 美由希（あさか みゆき）著 2時間16分

2018年出版。理想のパートナーと出会い生活を共にしたいと願う感情は、男性・女性、時にはジェンダーすら超えて共有され得るものだ。それゆえに人生の先達が炙り出す男性のあられもない姿に、何物かを感じる一冊。

◇ダイジー化した図書 ◇

テープで製作したものを、ダイジー版に編集したものです。

【社会科学】

22 賢い女はこう生きる

牧野 昇（まきの のぼる）ほか著 6時間43分

1993年出版。いま、時代は、「賢い」「聡明な」女性たちによって動かされつつあります。人生を前向きに生きるにはどうするとよいか。ライフプランニングのヒント満載。

【自然科学】

23 慢性疲労症候群克服への道

甲田 光雄（こうだ みつお）著

慢性疲労症候群克服の会 編 7時間45分

1999年出版。日常生活が営めなくなるような疲労感、かといって検査をしても異常なし。原因不明、治療法不明の病・慢性疲労症候群を克服した人々が行った、学習合宿の体験を紹介しつつ、克服への方法を呈示する。

【文学】

24 ハンカチの上の花畑

安房 直子（あわ なおこ）作

岩淵 慶造（いわぶち けいそう）絵 2時間21分

1980年出版。良夫さんが酒屋のおばあさんから預かったつぼの中には、おいしい菊酒をつくる小人の家族が・・・。

◇マルチメディアデイジー図書◇

デイジー再生機では音声デイジーとして利用できます。パソコンで再生ソフトを使用すると、文字・画像・音声が同時に再生されます。

【哲学】

25 12歳からの現代思想 岡本 裕一郎 著 6時間5分

2009年出版。コピーからオリジナルが生まれる？ 現代は監視社会なのか？ 環境保護は何のために？ 8つのテーマで「現代思想」をわかりやすく解きほぐし、新たなものの見方や発想へのきっかけをつくる。

【社会科学】

26 個性で勝つ！楽しい就活 面接編
野口 英雄 著 8時間30分

2015年出版。面接は一問一答を考えていても通用しないライブです。そんなコミュニケーションの場を「楽しく」突破するための実践的なノウハウを紹介。コンピテンシー面接、逆質問についても詳しく解説します。

27 理系大学生生活ハンドブック
原田 淳（はらだ じゅん）著 5時間22分

2017年出版。理系学部合格した人へ送る、大学生活入門書。理系としての学び方、将来のためにしておくべきこと、理系の進学や就職の実態など、理系大学生になるにあたって知っておきたいあれこれをまとめる。

【芸術・美術】

28 心にのこるオリンピック・パラリンピックの読みもの 2

大野 益弘（おおの ますひろ）監修 6時間12分

2016年出版。オリンピック・パラリンピックの感動を伝えるシリーズ。2では、「助け合い、支え合って」をテーマに、上野由岐子「血と汗の413球」、井上康生「母にささげた金メダル」などのエピソードを紹介。

あんな本こんな本（官能小説）

29 果てなき情火

藍川 京（あいかわ きょう）著 6時間2分

◇ その他貸出録音資料 ◇

ここで紹介する資料は、センターへ寄贈されたものです。各自治体の資料などは、自治体へ直接お問い合わせください。

●RAB耳の新聞 一般CD1枚

（2019年2月10日～2019年3月3日放送分収録）

- 2019年2月10日 担当：角田 まき子
「僕が学生生活で学んだこと、興味を持ったこと、サークル活動」
ゲスト：青森公立大学4年生 種市 翔
- 2019年2月17日 担当：小田垣 康次
「行ってみようぜ！ 青森県立郷土館」
- 2019年2月24日 担当：棟方 庸子
「青森おまもり手帳を読んでみよう①」
- 2019年3月3日 担当：棟方 庸子
「青森おまもり手帳を読んでみよう②」

●マイナンバー制度のご案内 平成31年3月版 一般CD1枚

3 新刊点字図書の紹介

図書番号・書名・著者名・冊数・原本出版年・内容紹介の順にご紹介します。(書名の前のAの記号は郷土資料を示します。)

【歴史】

1 A 春まだ浅き頃に ~ハレー彗星と再びまみえて~

水木 モモヨ 著

4冊

1986年出版。青森県の田舎町に生まれた筆者が85年の間に2度もハレー彗星を見、その間に経験した多くのことを綴ったもの。

【自然科学】

2 がんの時代

中川 恵一 著

2冊

2018年出版。世界でもトップクラスのがん大国、日本。がん治療の課題や放射線治療の現在、予防と対処の仕方、病院との正しいつきあい方など、「国民病」を飼いならす方法を紹介。

【芸術、美術】

3 プロ野球を選ばなかった怪物たち

元永 知宏 (もとなが ともひろ) 著 3冊

2018年出版。杉浦正則、鍛冶舎巧、応武篤良…。彼らはなぜ、プロ野球を選ばなかったのか？ 決断を下した裏には、どんな思いがあったのか？ 「プロ野球を選ばなかった怪物」7人に質問をぶつけ、自ら歩んだその人生に迫る。

【言語】

4 日本語のへそ ～ムダなようで、でも大事なもの～

金田一 秀穂（きんだいち ひでほ）著

2冊

2017年出版。日本語はむだの宝庫。日本語に隠された「むだに思えるような部分」を、日本語学者の金田一先生がさまざまな角度から論じる。

【文学】

5 大江戸科学捜査八丁堀のおゆう 5 ドローン江戸を翔ぶ

山本 巧次（こうじ）著

5冊

2018年出版。江戸と現代を行き来するおゆうは、江戸を騒がす盗賊を捕縛すべく、科学分析の専門家・宇田川を現代から呼び寄せた。証拠品の分析だけしてもらっただけのつもりが、ドローンなど最新技術の力で捜査を行うことに…。

6 オサキ江戸じまい もののけ本所深川事件帖 8

高橋 由太（ゆた）著

3冊

2018年出版。周吉が奉公人として住み込む「鴉屋」の主人が刺殺され、女将のしげ女が自首した。「家に災いをもたらす」という妖狐オサキに取り憑かれた“オサキモチ”の周吉は、自責の念を抱え、江戸を出ていくことを決意し…。最終巻。

7 A 氷の下の記憶

健部 伸明（たけるべ のぶあき）著

4冊

2018年出版。雑誌編集者の外崎慎哉は、大震災を機に故郷津軽へUターンし、出版社で働き始めた。3月でもしんしんと雪の降るこの地に向き合ううち、過去に付き合っていた女性・七瀬優希との切ない記憶が甦る…。

8 最後の世界がきみの笑顔でありますように。

涙鳴（るいな）著

4冊

2016年出版。網膜色素変性症に侵された高3の幸は、太陽みたいに笑う陽と出会う。少しずつ見えなくなっていく世界の中で、幸が最後に見た景色とは…。文庫限定のオリジナルストーリーも収録。ケータイ小説。

9 最後の晩ごはん 9 海の花火とかき氷

榎野 道流（ふしの みちる）著

3冊

2017年出版。夜だけ営業の定食屋「ばんめし屋」は、人間だけでなく幽霊も常連客という不思議な店。元俳優で店員の海里は、後輩の李英と芝居を観に行った帰り、「シネ」という言葉とともに突き飛ばされる。その犯人は「重い女」の幽霊で…。

10 秘伝

高橋 治 著

3冊

1984年出版。二人の名人釣り師が怪魚に挑む。凄絶ともいえる父と息子の関係、男と男の友情が胸を打つ。第90回直木賞受賞作。

11 ひと 小野寺 史宜（おのでら ふみのり）著 4冊

2018年出版。母が急死し、たった1人になった20歳の柏木聖輔。空腹に負けて吸い寄せられた商店街の惣菜屋で、聖輔は買おうとしていた最後に残った50円のコロッケを見知らぬお婆さんに譲った。それが運命を変えるとも知らずに…。

12 龍の耳を君に ～デフ・ヴォイス新章～

丸山 正樹（まさき）著

5冊

2018年出版。殺人犯を目撃したのは緘黙症の少年だった。話せない少年の証言は認められるのか。言語とは、家族とは何かを手話通訳士を通して描く連作ミステリ。「デフ・ヴォイス」の続編。

13 A 他人の物差し 芦野 英子 (あしの えいこ) 著 2冊

1982年出版。「自分の物差しを持っている人は、他人に対しても寛大である。自分の物差しを常に磨く人は努力の人である。自分の物差しは決してエゴであってはならない」と自らをいましめつつ、その感性豊かな眼と軽妙な筆致で、四季の風物や人をつづったエッセイ集。

14 草原に黄色い花を見つける

グエン・ニャット・アイン 著 加藤 栄 訳 4冊

2017年出版。1980年代後半、ベトナムの貧しい村に生きる兄弟と、幼なじみの少女、そして彼らを取り巻く友人や大人たちが織り成す日常。思春期特有の切なさを少年の生活を通して描いた珠玉のストーリー。2017年公開映画の原作。

15 誘惑の湖 リンダ・ハワード 著 新井 ひろみ 訳 4冊

2018年出版。大企業を統括するロバートは、傘下企業の国家機密プログラムを流出させた容疑者のひとり、エヴィーに近づく。湖畔でマリナを営むエヴィーは美しく魅惑的な女。客を装ったロバートは、疼く欲望とともにある計画を思いつき…。

◇厚労省委託・寄贈点字図書◇

【技術・工学】

16 江上栄子さんの家庭の健康料理教えます 上巻 春・夏 1冊

2019年出版。旬の食材を活用した家庭料理の作り方や栄養について解説。大活字・透明点字・音声コード併用。

17 江上栄子さんの家庭の健康料理教えます 下巻 秋・冬 1冊

2019年出版。

あんな本こんな本（官能小説）

18 結婚したいと言われても

秀 香穂里（しゅう かおり）著 3冊

◇その他貸出点字資料 ◇

ここで紹介する資料は、センターへ寄贈されたものです。各自治体の資料などは、自治体へ直接お問い合わせください。

- ・マイナンバー制度のご案内 平成30年3月版・・・内閣府 発行
- ・機関誌「めぐみ」より仏典童話・・・・・・仏教婦人会総連 発行
- ・2018年オンキヨー世界点字作文コンクール入選作品集
・・・・・・・・・・オンキヨー 発行
- ・心の糧・・・・・・・・・・曹洞宗宗務庁 発行
- ・月刊東洋療法・・・・・・・・・・全日本鍼灸マッサージ師会 発行
- ・にってんブレイル・・・・・・・・・・日本点字図書館 発行
- ・広報あおもり・・・・・・・・・・青森市 発行
- ・あおもり市議会だより・・・・・・・・・・青森市 発行
- ・点字毎日・・・・・・・・・・毎日新聞社 発行
- ・赤旗・・・・・・・・・・日本共産党 発行

4 おすすめ図書の紹介

利用者アンケートより、おすすめいただきました図書の紹介です。

「ちゃんぽん食べたかった！」 さだ まさし 著

2015年出版 6冊／11時間46分

著者の自伝的小説でさまざまな人々とかかわりあいながら少年から青年へと成長していく過程をみごとに描いている。情景や心の描写がすばらしく、ついつい引き込まれて、何度も読み返しています。

5 サピエ図書館人気図書ランキング

サピエ図書館で、3月に人気のあった図書ベスト3をご紹介します。
貸出希望の方は、当センターまでご連絡ください。

【デイジー図書】

1位 [合成音] 見えなくても使えるiPhone

VoiceOverでの操作解説 (iOS 12編)

品川 博之 著 5時間11分

2位 恋女房 新・秋山久蔵御用控 [1]

藤井 邦夫 著 6時間9分

3位 沈黙のパレード

東野 圭吾 著 12時間3分

【点字図書】

1位 マスカレード・ホテル 東野 圭吾 著 7冊

2位 医者が教える食事術最強の教科書

～20万人を診てわかった医学的に正しい食べ方68～

牧田 善二 著 3冊

3位 おじいさんになったね

南 伸坊 著 2冊

6 5月のカレンダー

センター関連の行事等をご案内します。

- ・点訳・音訳等奉仕団体連絡会議 (青森市) 8日 (水)
- ・見学 (東奥保育福祉専門学院) 10日 (金)
- ・図書選定委員会 16日 (木)
- ・音声版選挙公報製作研修会に職員1名参加 (東京都) 23日 (木)
- ・図書整理日 31日 (金)