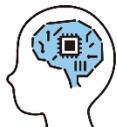


「ChatGPT」をはじめとする生成AIに関する資料が、たくさん出版されています。  
幅広い分野での活用が期待されていますが、当然リスクやデメリットも……。  
せっかくならうまく使いこなしたい！ そんなあなたにおすすめの入門書をご紹介します。

## AIと一緒に！



### 『画像生成AIと著作権について知っておきたい50の質問』

ニヤタBE／共著 花井裕也／共著 谷直樹／共著 オーム社 2023.11

AIで生成されたイラストに著作権はある？ AIはなぜ学習元と似た画像を出力してしまう？ 画像生成AIをめぐる権利・倫理・技術などに関わる疑問について、イラストレーター・エンジニア・弁護士がQ&A形式で解説。

### 『人工知能入門 —初歩からGPT/画像生成AIまで—』

豊田秀樹／編著 東京図書 2023.12

初心者を対象とした入門書。歴史から画像生成AIまで、やさしい記述による理論の説明、日常生活でなじみ深い応用例の紹介を通じて、実用的な意味での人工知能の実践的知識と技能を解説。

### 『教養としての生成AI』

清水亮／著 幻冬舎 2023.7

最新のAI研究からその歴史、仕事への活かし方、AI時代に人間が鍛えるべき能力まで、人工知能研究の第一人者が解説。

### 『ゼロからわかる生成AI法律入門—対話型から画像生成まで、分野別・利用場面別の課題と対策—』

増田雅史ほか／編著 朝日新聞出版 2023.9

法的知識を備えれば生成AIをもっと活用できる！ 主に法実務の視点から、生成AI(特に対話型AIと画像生成AI)に関連する法律や実務のトピックを幅広く紹介。

### 『生成AI時代の「超」仕事術大全

#### —外資系コンサル×AIのプロが教える—

保科学世／著 東洋経済新報社 2023.11

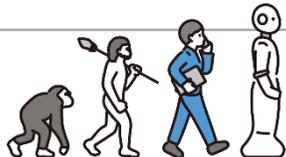
生成AI時代に仕事はどうなる？ 生成AIの現状と可能性、効果的な生成プロンプトを作成するための手法、AI時代に身につけたいスキル、生成AIのリスクと対策などを解説し、未来を考察。

### 『生成AI導入の教科書

#### —導入事例付きでよくわかる企業がAIで変革する方法—

小澤健祐／著 ワン・パブリッシング 2023.10

AIを活用して自社のビジネスをどのように発展させればいいのか。最先端企業の生成AI活用方法を公開し、企業のリアルに即した形で、その可能性や導入方法を深掘り。



第17回

## 書名でしりとり

書名の最後の1字で次の本へつなげていく企画、第17回の文字は前回の書名から「て」です。

### 『手ごねで作る ほっこりかわいいキャンドル』

(AYANO／著  
秀和システム 2021.12)

まるで本物みたいなお菓子やパン、小物をモチーフとしたキャンドルが作れます。簡単に…とはいかないものの読んでいるだけで楽しく癒される一冊。著者は様々な場所でキャンドルレッスンを開くなど、数多の実績もあるので本書で基礎を学んでからイベントに行くのも楽しいかもしれません。



2024年4月-2024年5月号

特集1

AIと一緒に！

特集2

RAKU-KAJI！

連載

書名でしりとり

お知らせ

西東京市図書館からのお知らせ  
FM西東京で紹介した本



# RAKU-KAJI !

4月から新しい生活がスタートした人も多いでしょう。  
自分の暮らしを支える家事を、たのしくラクにまわしていける、  
そんなヒントが見つかった本をご紹介します。

Let's楽家事(RAKU-KAJI)!

## 『syunkonカフェごはん 1』

山本ゆり／著、宝島社、2011.5、ISBN:978-4-7966-8200-8

SNS発信の簡単レシピの金字塔。「どこにでもある材料で、誰にでもできる」のコンセプトは伊達じゃない。読者からの「〇〇で代用できますか?」に対して、ここまでユーモラスにそして真摯に答える料理研究家は彼女だけでしょう。シリーズは7巻まであります。

## 『一汁一菜でよいという提案』

土井善晴／著、グラフィック社、2016.10、ISBN:978-4-7661-2954-0

この潔いタイトルに、どれだけの人が救われたでしょう。そして土井先生の「そんなものまで汁物にしちゃうんですか?」力の高さに驚きます。ただラクをするだけでなく、頭を柔らかく、自由にしてくれる一冊。

図書館にはこのほかにも、料理や掃除、家事に関する本がたくさんあります。ぜひ棚をのぞいてみてください!

## 『今さら聞けないひとり暮らしの超基本

ーお金・衣食住・防犯が全てわかる ビジュアル版ー』

阿古真理／著、朝日新聞出版、2024.2、ISBN:978-4-02-334155-5

省エネばかりがラクじゃない。基本のキがわかることで、自分にとってのラクが見つかります。この本が面白いのは、色んな年齢層の“ひとり暮らし”エピソードが出てくること。楽家事は万人にとっての必要スキルなのです!

## 『すっきり暮らす新しい家事のワザ

ー暮らしの達人が伝授!ラクだから続けられる!ー』

おさよさん／著 本橋ひろえ／著 石阪京子／著 結城寿美江／著  
宝島社、2020.3、ISBN:978-4-299-00361-4

「新しい家事」の考え方や掃除、収納、調理のテクニックについて、4人の人がこれまでの家事の失敗の原因や改善方法とともに紹介。自分に合いそうな考えだけ取り入れる気持ちで読むと、きっとヒントが見つかるはず。折り込み式「家事のすることリスト」は頭の中の整理に便利。

## 『どんなずばらさんでも「これなら絶対!」片づく技術

ー「たった1つの習慣」で人生が変わるー』

ダナ・K.ホワイト／著 大浦千鶴子／訳 マガジンハウス 2020.1、ISBN:978-4-8387-3078-0 4-8387-3078-0

人間の脳は、やらないことの言い訳を考える天才。「お皿を洗う」それだけの小さな習慣が人生を変え、家事が苦手なあなたを救う!

## お知らせ

西東京市図書館HPから「登録・登録内容変更 申込書」がダウンロードできます。PDFとWord形式でお選びいただけますので、ご自宅でご記入いただいたものを各図書館へご持参ください。在勤証明書もダウンロードできますので、在勤でのご登録の方も是非ご活用ください。



詳しくはこちら⇒

## FM西東京で紹介した本

『御料理山さき四季の鍋と江戸料理』  
(山崎美香／著、淡交社、2022.12)

江戸時代のレシピとしての「江戸料理」と、東京の郷土料理としての「江戸料理」。そのどちらも兼ね備え現代の曆に合った「今の江戸料理」を提供しているお店が出した一冊です。四季それぞれの鍋やお通しが、写真や献立なども一緒に丁寧に掲載されていて、見るだけでも大満足。レシピも載っているので、実際に味わいたい!という方にもオススメです。

冬は寄せ鍋やふる吹き大根、春は蛤鍋(ハマガ)や新じゃがの煮しめ、筍と蕨の煮物など…季節の移り変わりや訪れを味覚で感じて、江戸っ子のように四季を楽しみたいですね。

『狐には向かない職業』  
(ジュノー・ブラック／著、田辺千幸／訳  
早川書房、2023.9)

森の動物が暮らす平和な村、シェイディ・ホロウ。しかしある朝、気難しいヒキガエル(カエル)の死体が発見されます。いったい誰がこんなことを? キツネの地元紙記者・ヴェラは、ヒグマの警察副署長・オーヴィルと、対立しつつも協力しながら共に事件を追います。調査するうちに、のどかな村の住人はそれぞれが秘密を抱えているとわかり…

若干ステレオタイプな動物描写は、秘密を際立たせるためのあえての描写でしょう。終わってみると凡庸な謎解きなのですが、続編でまた彼らに会いたくなる、そんな一冊。

発行: 西東京市図書館

<http://www.library.city.nishitokyo.lg.jp>