三島市立図書館 メールマガジン 第26号

2012 年 10 月 15 日号

特集：「スマートウエルネス（運動・スポーツ編）」

三島市では、まちづくり全体に健康の視点を取り入れた“スマートウエルネスみしま”を推進し、市民一人ひとりが「健やかで幸せ」と感じられる“健幸”都市の実現を目指しています。

『三島市健康づくり計画』では、分野ごとの取り組みとして「栄養・食生活」「運動・スポーツ」「こころの健康」「たばこ・アルコール」「歯と口の健康」「健康管理」「いきがい・地域づくり」の7つを挙げています。
その中で、今回は「運動・スポーツ」を取り上げます。

現代社会では、家事・仕事の省力化や交通手段の発達などにより、日常生活における身体活動量が低下傾向にあります。適度な運動・スポーツは、生活習慣病の予防やストレスの解消に効果があります。

スポーツの秋、病気を予防し健康を維持していくためにも体を動かし、毎日の仕事の疲れをリフレッシュしましょう。図書館では、多数の資料をそろえ企画展示を行っています。まずは散歩がてら、図書館に足を運んでみませんか？

★図書

『三島市健康づくり計画　－元気・安心・笑顔あふれる“健幸”都市を目指して－』
三島市健康推進部健康増進課編　三島市　2012.3

『リフレッシュ体操ハンドブック－仕事疲れ、運動不足を解消！－』湯浅景元著　PHP 研究所　2001.6
仕事中や昼休み、ちょっとした休憩時間に最適な、簡単にすぐできるエクササイズを紹介。

『和でエクササイズ』湯浅景元著　岩波書店　2009.9
日本で古くから伝えられている武道、芸能、遊び等を効果的な運動と捉え、エクササイズとして提案。

『筋力再生トレーニング－「筋肉年齢」マイナス 10 歳!!－』久野譜也監修　洋泉社　2012.2

『パートナーストレッチング〔健康づくり編〕－疲労回復とリラックスに抜群の効果－』
伊藤マモル著　ベースボール・マガジン社　2009.2

『医師がすすめるウオーキング』泉嗣彦著　集英社　2005.4
どうすれば身体を動かす習慣がつくのか。日常生活の中で、意識して活動的に歩く“ライフスタイル・ウオーキング”のすすめ。

★関連するホームページ

「スマートウエルネスみしま」（三島市）　http://www.city.mishima.shizuoka.jp/mishima_info/swc/

☆図書館では、ウォーキング・マップ等を集め、保存するだけでなく利用者へ配布しています。配布可能な健康に役立つパンフレット等がありましたら、図書館へお知らせください。

図書館のしごと紹介
「三島市子ども読書活動推進計画」

子どもの読書は、言語を学び、感性を磨き、表現力を高め、創造力を豊かなものにし、人生をより深く生きる力を身につけていく上で欠くことのできないものです。また、生涯にわたって読書に親しむためには、乳幼児から多くの本に出会い読書習慣を身につけることが大切です。

しかし、近年のテレビ、インターネットなどによる急激な社会変化により、子どもを取り巻く環境が急変して、子どもの読書離れ、活字離れが進んでいます。

そこで三島市では、「子どもの読書活動の推進に関する法律」に基づき、国や県が策定した計画を踏まえ、「第2次三島市子ども読書活動推進計画」を3月に策定しました。子どもの読書環境は家庭、学校、図書館などで推進していくことが必要です。現在、関係機関が連携するために会議を開き、今後どのような事業で協力できるかを検討しています。

レファレンス事例

戦後まもなく、三島や伊豆で製造されたバイクが有名なレースにも出場していたと聞く。できれば写真も見たい。

「レファレンス　サービス」とは？

司書が、あなたの調べたいことについて、資料や情報を探して紹介したり、調査方法などの相談に応じるサービスです。

＜回答＞

レースは、1950～1954 年に開催されていた富士登山レースのこと。三島市にあったミシマ軽発工業（現・丸善工業）で製造されたミシマ号や清水町の大東製機（現・THK インテックス）で 1953 年に製造が開始された DSK（通称デンスケ）号などが参加していた。

写真は『浅間から世界 GP への道―昭和二輪史レース史 1950～1980』と『日本のオートバイの歴史』に多く掲載されている。

＜調査方法＞

質問者によるとレースは富士山の麓で開催されたということなので、富士宮市立図書館に照会。レース名が富士登山レースと判明。『浅間から世界 GP への道―昭和二輪史レース史 1950～1980』を薦められる。

『三島市誌』によると、オートバイの製造は、戦後まもなく三島市内の工業生産において重要な位置を占めていた。『日本のオートバイの歴史』には、その時代は三島・沼津地区で盛んにオートバイが造られていたとある。

＜参考＞

21 世紀の今でもミシマ号や DSK は、根強いファンに支持され、「BEME（商工会議所ニュース）」第 65 号巻頭にも「ミシマ号復活プロジェクト」の記事が掲載されるなど、ふたたび注目が集まっている。

最近出版された『しずおかオートバイ列伝』も大変参考になる。

今月のピックアップ　―新着資料から

『公務員のための外国語活用術　―窓口対応！指差し会話一覧表つき』

毛受　敏浩　著　ぎょうせい

２０１２年７月、外国人登録制度が廃止となり、住民基本台帳制度へと移行されました。三島市では、２０１２年８月末現在１，３０８人の外国人が生活をしています。

日本語がおぼつかない外国人にも行政サービスを提供するため、手続きの仕方や生活情報など、わかりやすく説明する配慮が必要となります。そこで、公務員としてどのように外国語を身につけ、実践し応用したらよいかを解説しているこの本が参考になります。

本書には、外国語を通じて現場で活躍する公務員が、様々な分野で、日々どのように外国人に接しているかという生の声も掲載されています。

付録として、外国語が話せなくても窓口で５か国語対応できる「指差し外国語会話一覧表」があり、窓口業務に携わっている人に必読です。

図書館では、三島市職員向けにメールマガジンを発行しています。
ご意見・ご質問は、図書館本館へ。電話９８３－０８８０（内線６３８９）

http://tosyokan.city.mishima.shizuoka.jp/