2008年７月15日発行

特集：「メタボリック症候群」

「メタボリック症候群」とは、糖尿病、動脈硬化症、高血圧症などの生活習慣病の前段階の状態。「メタボリック」とは代謝異常のこと。将来、動脈硬化から心筋梗塞や脳梗塞などの致命的病気になる可能性が高い。予備軍を含めると男性の２人に１人とする調査もあるが、診断基準が厳しすぎるのではないかとの批判が出ている。
　現在、40歳以上の人を対象に健診での義務化がされています。
　脂肪の多い食事と運動不足が発症に大きく関係しているので、主な対策は食餌療法と運動療法です。症状の理解と治療のため、図書館を活用してください。

★図書

『[メタボリック・シンドロームを知る](http://tosyokan.city.mishima.shizuoka.jp/cgi-bin/detail?NUM=001453374&CTG=1&RTN=01&SID=000185530&RTNPAGE=/search.shtml)－内臓脂肪にご用心！－』松澤佑次ほか監修　三省堂　2007.9
『[入門特定健診・保健指導](http://tosyokan.city.mishima.shizuoka.jp/cgi-bin/detail?NUM=001493332&CTG=1&RTN=01&SID=000185531&RTNPAGE=/search.shtml)－メタボ対策の制度を知ろう－』結城康博著　ぎょうせい　2007.12
『[脱・メタボリックシンドロームのための健康支援](http://tosyokan.city.mishima.shizuoka.jp/cgi-bin/detail?NUM=001496700&CTG=1&RTN=01&SID=000185532&RTNPAGE=/search.shtml)－ホームベース型健康支援－』馬場園明著　中央法規出版　2008.2
『[内臓脂肪を減らすおいしいレシピ](http://tosyokan.city.mishima.shizuoka.jp/cgi-bin/detail?NUM=001512530&CTG=1&RTN=01&SID=000185533&RTNPAGE=/search.shtml)－食べて防ぐ生活習慣病　メタボリックシンドロームをはね返す完璧なバランス献立とやさしい運動－』貴堂明世著　主婦の友社　 2008.4

★**雑誌**
「[ＮＨＫきょうの健康](http://tosyokan.city.mishima.shizuoka.jp/cgi-bin/search?MAGAZINE=ON&ITEM1=A&KEY1=%83G%83k%83G%83C%83%60%83P%81%5b%83L%83%87%83E%83m%83P%83%93%83R%83E&COMP1=1&MAXVIEW=20&RTNPAGE=/search.shtml)」　日本放送出版協会　、　「[暮しと健康](http://tosyokan.city.mishima.shizuoka.jp/cgi-bin/search?MAGAZINE=ON&ITEM1=A&KEY1=%83N%83%89%83V%83g%83P%83%93%83R%83E&COMP1=1&MAXVIEW=20&RTNPAGE=/search.shtml)」　保健同人社
★インターネット
「食事バランスガイド」　（三島市）　<http://www.city.mishima.shizuoka.jp/mishima_info/syokuiku/shosai002360.html>
食事バランスガイドの説明があり、農林水産省のホームページへリンクも張られ、一日の食事のチェックができます。
「エンジョイスポーツ三島（総合型地域スポーツクラブ）」　（三島市）　<http://www.enjoysports-mishima.jp/>
「静岡県総合健康センター」　（静岡県）　<http://www.sukoyaka.or.jp/>

図書館を活用しませんか？

「図書館の資料の並び方について（「日本十進分類法」）

図書館の資料は、「日本十進分類法」によって本の内容を分類し、その分類番号順に並べています。
本の背に貼ってあるラベル（背ラベルと呼びます）の番号の一段目が分類番号です。
　「日本十進分類法」とは、すべての本を０から９の10個の数字を使って内容によって分類する方法です。

『地方公務員フレッシャーズブック』（分類番号318.3）を例に説明します。左の番号から、３は社会科学をあらわし、次の１は社会科学の中の政治をあらわし、次の８は政治の中の地方自治・地方行政をあらわし、最後の３は、地方行政の中の地方公務員をあらわしています。

このように分類した本を、その番号順に並べているので、自分の探したい資料と同様の内容のものが近くに並んでおり、一緒に見ることができます。　ただし、大活字本や文庫本など、本の形態等によるものや、生活科学（分類59から始まる、料理や手芸といったもの）などは別置しています。各コーナーの配置図でご確認ください。

　→　　<http://tosyokan.city.mishima.shizuoka.jp/honkan.html#corner>

＜参考＞　『日本十進分類法　新訂８版』　（日本図書館協会）

**＜回答＞**

　　「庶民大学三島教室」第二次世界大戦後の約２年間三島市で行われた教育文化運動。三島市近郊に疎開していた東大法学部出身の労働法学者、木部達二らが中心となって、「庶民大学三島教室」として1946年（昭和21年）

２月に発足。中村哲（台北大教授）、丸山眞男（東大助教授）、川島武宜（東大教授）等を講師として、

講座が開催された。　機関紙「庶民大学通信」を創刊し、会員数約200名、会費制で毎回の聴講者約100名、

約２年にわたり講座が開かれた。会員は、学生・市民、組織労働者・農民など様々な階層が参加していた。
その後、資金不足や、支柱ともいうべき木部達二の死等により1948年（昭和23年）６月の講座が最後となった。
　『[教える思想](http://tosyokan.city.mishima.shizuoka.jp/cgi-bin/detail?NUM=000188494&CTG=1&RTN=01&SID=000185536&RTNPAGE=/search.shtml)』　久田邦明著　現代書館　1989年発行　275ページに講座等の一覧掲載。
　『[丸山眞男話文集](http://tosyokan.city.mishima.shizuoka.jp/cgi-bin/detail?NUM=001533157&CTG=1&RTN=01&SID=000185537&RTNPAGE=/search.shtml)』1巻　丸山眞男〔著〕　丸山眞男手帖の会編　みすず書房　2008年発行　に庶民大学三島教室で行った講義の要旨原稿「十九世紀以降欧洲社会思想史」掲載。

　　　「みしま市民新聞」　に、田中勲著　「三島庶民大学のこと」　昭和49年４月７日～11月８日の間　20回連載。

**＜調査方法＞**

　●図書館のホームページで、蔵書検索の「タイトル」の欄に「庶民大学」と入力して検索。
『[静岡県の自由民権運動](http://tosyokan.city.mishima.shizuoka.jp/cgi-bin/detail?NUM=000619961&CTG=1&RTN=01&SID=000185538&RTNPAGE=/search.shtml)』　静岡県近代史研究会編　静岡県近代史研究会 1981年発行、『[教える思想](http://tosyokan.city.mishima.shizuoka.jp/cgi-bin/detail?NUM=000188494&CTG=1&RTN=01&SID=000185536&RTNPAGE=/search.shtml)』　久田邦明著　現代書館　1989年発行　等16冊ヒット。(2008年７月２日現在)
●蔵書検索の検索対象のチェック欄を「雑誌」にチェックして、検索条件を雑誌特集に変更して「庶民大学」と入力して検索。「[静岡近代史研究](http://tosyokan.city.mishima.shizuoka.jp/cgi-bin/search?MAGAZINE=ON&ITEM1=A&KEY1=%83V%83Y%83I%83J%83P%83%93%83L%83%93%83_%83C%83V%83P%83%93%83L%83%85%83E&COMP1=1&MAXVIEW=20&RTNPAGE=/search.shtml)」等６件ヒット。

**（＠ｏ＠）！**

図書のタイトルの検索では、本のタイトル、副書名そのものだけではなく、図書の内容を一部検索できます。

特に郷土の資料は、職員が内容をチェックして、よく質問される項目を本のデータに入力していますので、

タイトルに限らず、内容が検索できます。雑誌の内容を調べるときには、検索条件の「雑誌特集」で検索できます。

**「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、調査法などの相談に応じるサービスです。

レファレンス事例

「昔、三島で「庶民大学」というのが開かれ、東京大学教授の丸山眞男氏（1914～1996）等が講師で来ていたと聞く。いつ頃行われていて、どのような内容だったのか？」

今月のピックアップー新着資料から

　今、手書きで文章を書くことはめったになくなりました。パソコンでの文書作成は、「なんとなく」きれいにできあがってとても便利ですよね。特にビジネス文書は、パソコンのソフトに用意されている豊富な定型文を使い、更には一度作成したものに上書きしていくだけ…ではありませんか？

この本は、よくあるパソコンの使い方やワードソフトでの文書作成の本とは違い、文章を作るための情報収集から、収集した情報の整理法、実際の文書作成、図表の使い方、引用の仕方と留意点、文章のチェック法まで、さすがは雑誌「國文學」を発行している専門出版社だけあるな、という構成です。わかりやすい文書を作成する基本から、ソフトの活用方法の説明だけでなく、気をつけたい誤字、敬語表現、句読点など、今更ながら押さえておきたいポイント満載で、仕事に役立つ一冊だと思います。

『[知っ得―電子メディア時代の文章法](http://tosyokan.city.mishima.shizuoka.jp/cgi-bin/detail?NUM=001529563&CTG=1&RTN=01&SID=000185540&RTNPAGE=/search.shtml)』

　　　　　　　國文學編集部編　學燈社

**図書館は、隔月15日に、三島市職員向けにメールマガジンを発行します。**

**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/>