

# 図書館だより

## 健康で美しい体づくりをしませんか

5月に入り、一年で最も過ごしやすい季節になりました。夏に向かってそろそろダイエットを始めようかとお考えの方もいるのではないでしょうか。冬の間、寒くて運動を怠りがちだった方もスポーツにはもってこいの季節です。

健康で美しい体は、老若男女を問わず、みんなの願いですが、無理な減食やまちがったダイエットにより、健康を害してしまう人も少なくないようです。

無理をせずに、正しい食事、正しい運動により、楽しく健康づくりをしたいものですね。

以下に図書館にある本やビデオの一部を紹介しますので、参考になさってみてはいかがでしょうか。書名の後の【 】内は図書分類番号です。

- 体脂肪が気になる人のダイエット  
ト・ウォーキング [498.3]  
女子栄養大学出版部
- エアロビックウォーキング ダイエット、ストレス解消、血圧低下の完全プログラム [498.3]  
モート・マルキン著 保健同人社
- 小林カツ代のおいしく食べてやせましょうよ ダイエットおかげ 120 [596]  
小林カツ代著 学研
- 玄米健康食入門 おいしくらくらくダイエット [596]  
久松育子著 文化出版局
- ミセスのためのダイエットパートン早わかり [596]  
女子栄養大学出版部
- リバウンドしない男のダイエット [595] 太田昌男著 三水社
- ジュニアのための健康ダイエット 1~3巻 [493、児童書]  
金子基子著 汐文社
- シニア世代のための心も体もすっきり指体操 [498.3]  
余暇問題研究所著 ミネルヴァ書房
- 簡単ストレッチ [781.4]  
桜井静香監修 家の光協会
- 誰だってやせたいけれど 過食症とダイエットの危険な関係 [493.74、中郷分館]  
鴨下一郎監修 大和書房
- バレエ・ダイエット 美しいプロポーションをつくるエクササイズ [781.4、ビデオ] NHKソフトウェア

## 視聴覚コーナーから

4月24日(火)より、視聴覚コーナー(2階)のサービス内容が次のように変わりました。  
ぜひ、ご利用下さい。

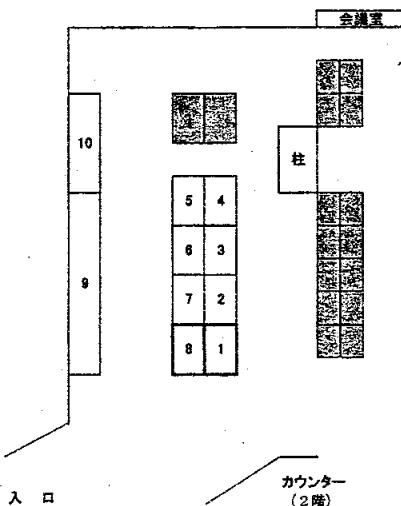
【貸出】(従来) 市内在住・在勤・在学の方のみ。

(新) 利用者カードを所有しているすべての方。

【予約】(従来) 行っていませんでした。

(新) 市内在住・在勤・在学の方のみ、貸出中資料の予約ができます。

\* 購入リクエストはできません。

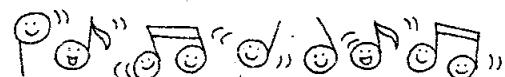


- 1 児童コーナー
- 2 総記、哲学
- 3 歴史・地理
- 4 歴史・地理
- 5 歴史・地理(下段 BBC)
- 6 社会科学(下段 BBC)
- 7 自然科学(下段 BBC)
- 8 郷土資料コーナー
- 9 技術・工学、産業、芸術・美術
- 10 スポーツ、言語、文学

■はCDコーナー

### ~ビデオの並び方が変わりました~

- ・郷土関係と児童のコーナーができました。
- ・一般のビデオはNDC(日本十進分類法)にそって並べてあります。(図書と同じ)
- ・BBCのビデオはまとめてあります。どのような資料を所蔵しているかは、リストがありますのでカウンターにお尋ねください。



## 私と読書

～心に残る一冊～

濱野晃司(三島市教育長)

私と本との出会いはかなり遅く、たしか、中学校の2年生の時だったと思います。それまで漫画本ばかり読んでいた私が、ある日、学校図書館で厚手で大判の「少年少女宇宙科学冒険集」(出版年から、この本に間違いないと思います。)を見つけ、何気なく読み始めたのが、H. G. ウェルズの「宇宙戦争」でした。

あまりの面白さに、一気に読んでしまい、

14歳で多感(?)な少年だった私は、その時本の楽しさを知り、H. G. ウェルズの短編集を手に入れて我を忘れて読みました。「透明人間」、「タイム・マシン」など名作は多いのですが、私は、短編の「ダイヤモンドを作る男」や「怪鳥イービヨルニスの島」がとても好きです。読んでいると何か不思議な気分になってきます。

これが、ウェルズの魔法なのでしょうか。

# きょうどの本

## 江川太郎左衛門英龍(坦庵)

1801年（享和元年）～1855年（安政2年）

今年、江川坦庵生誕200年を迎えます。1835年（天保6年）から病で死去するまで、江戸幕府末期の韮山代官として、国政（海防）や民政に才覚を發揮しました。沿岸測量、大砲鋳造、種痘、パン製造なども行いながら学問・芸術を愛し、文武両道にたけた名代官であったと言われています。また、近海に異国船の来航が見られる中で、坦庵は、伊豆の防備についての意見書をしばしば幕府に建議し、国防の必要性から、高島秋帆に入門し砲術を習いました。その坦庵の幅広い活動を示すように、多くの関係書が刊行されています。



江川坦庵自画像

『江川坦庵（人物叢書）』より

- ・『江川坦庵（人物叢書）』 仲田正之著 吉川弘文館刊 [K281//e]
- ・『高島流砲術史料 韮山塾日記』 石井岩夫編著 韮山町役場刊 [K372/1242/e]
- ・『史跡韮山反射炉』 韮山町教育委員会編 韮山町刊 [K709/1242/e]
- ・『反射炉I・II 大砲をめぐる社会史』 金子功著 法政大学出版局刊 [210.58]
- ・『江川坦庵の砲術』 大原美芳著 静岡県出版文化会刊 [K550/1242/e]

1837年（天保8年）、大阪で蜂起した大塩平八郎がその直前に幕閣に建議した書状が、現在の塚原新田一里塚付近で盗難に遭い、江川坦庵の手によって回収されました。この事件には謎が多く、なぜか韮山の江川家にその書状が残っています。江川坦庵と大塩事件はどのような関係だったのか、次のような資料で調べることができます。

- ・『韮山代官江川氏の研究』 仲田正之著 吉川弘文館刊 [K205/1/e]
- ・『大塩平八郎建議書』 仲田正之編 文獻出版刊 [K205/ /e]

1854年（安政元年）、下田港に来航中のロシア船ディアナ号が安政東海大地震による津波で大破し、戸田港へ回航中に沈没しました。この代船の建造を、幕府は江川坦庵の取り締まりのもとに、戸田港で造船しました。これが、日本最初の西洋型帆船となっています。

- ・『ヘダ号の建造』 戸田村文化財専門委員会編 戸田村教育委員会刊 [K212.47//e]

# 子どものへや

「ハリー」「ころわん」「タウザー」「プレッツェル」、何のなまえかわかるかな？

こたえ：えほんにでてくる、いぬのなまえ



## 《いぬのえほん》

「ころわんとふわふわ」 黒井健／絵 ひさかたチャイルド



ふわふわなたんぽぽのわたげは、おもしろい！

ころわんとちょろわんは、のはらじゅうのわたげを

おもいきりとばしてあそびました。

わん、わわん。ふわわわ、ふわ。

「どろんこハリー」

マーガレット・ブロイ・グレアム／絵

福音館書店

「チムのいぬ タウザー」

アーディゾーニ／作・絵

偕成社

「どうながのプレッツェル」

H・A・レイ／絵

福音館書店

## 図書館Q & A

Q. 本のリクエストについて教えてください

A. 読みたい本が書架がない場合、リクエスト（予約）という制度があります。

ほかの人が読んでいて貸出中の場合は、リクエストをすれば、予約をした人から優先的に貸し出されます。

また、読みたい本を図書館が所蔵していない場合、リクエストをすれば、図書館で購入を検討するか、あるいは近隣の図書館でその本を持っているところがあれば、その図書館から取り寄せることもできますので、ご相談ください。

三島市立図書館は、沼津市や御殿場市、裾野市、長泉町、清水町、富士市、富士宮市、県立中央図書館などと相互貸借・協力貸出のシステムを結んでいて、図書館同士でお互いにない本を貸し借りして、なるべくみなさんの希望に添えるようにしています。

なお、三島市立図書館でリクエストができるのは、三島市に在住、在学、在勤の人になります。その他の方は、地元の図書館（ご自分の住所のある図書館）でリクエストを受け付けていますので、そちらをご利用ください。