

## コーナーの名称が決定しました

10月1日(金)から、延長をして11月23日(火)まで募集をしていましたYAコーナーの名称が決定しました!! 応募いただいた21候補のなかから、塩尻市立図書館の中高校生コーナーとしてこれから末長くみなさんに親んでもらえる名称に決定させていただきました。名称は、平林未悠さん(12)の考えてくれた「若葉のコーナー」です。みなさんに愛着をもって呼んでいただけたらいいなと思います。また、この他にもさまざまな名称を考え応募してくださったみなさん、ありがとうございました。遅くなりましたが、この場でお礼を言わせていただきます。

### ☆投稿紹介☆ みなさんが投稿してくれた意見やイラストなどの作品を紹介します

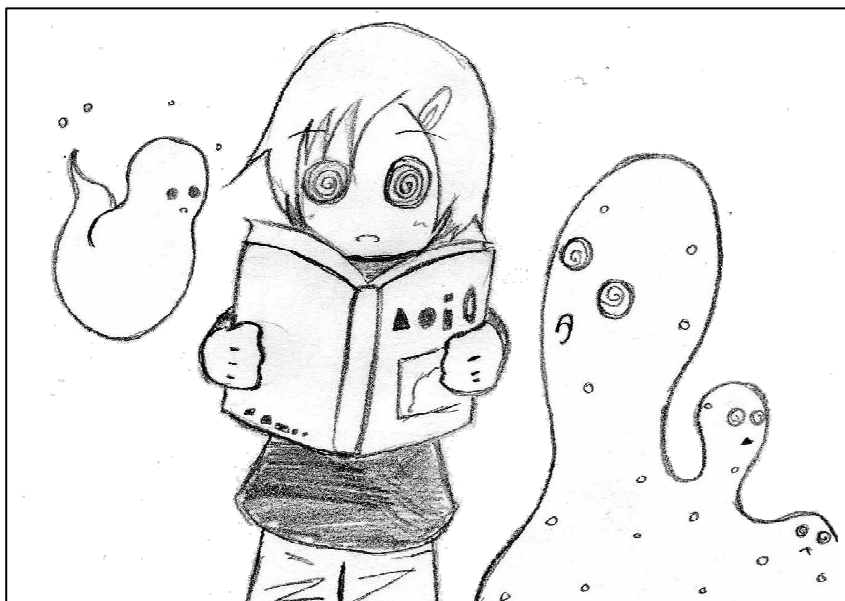
#### 〔要望1〕 匿名さん：「古着の本をおいてほしいです」

⊕：さっそく古着の本をさがして、2,3冊ですが入れることができました。他にもいい本があれば入れたいと思います。もしもみなさんの中でこんな古着の本があるよというものがあれば教えてくださいね。

#### 〔要望2〕 匿名さん：「ぜひ入れてほしい雑誌があります。」

⊕：雑誌は年度ごと見直しをして、新しい雑誌を入れるかわりに別の雑誌を止める、などの調整が必要なことがあります。なので今の時点では検討・・・とさせていただきます。でも、入れてほしいという意見があるということをつまみ、要望に応えられるようにできればと思います。

#### 〔イラスト作品〕 h i o uさんの作品



h i o uさん、とってもかわいい作品を  
あしがやうにしよう。⊕

# 特集：がんばれ受験生!!



受験生にとっては、勝負の時期がやってきましたね。どんなに焦っても、悔やんでも残り時間はあとわずか。貴重な時間を有意義につかって、本番には全力でのぞんでほしいと願っています。そこで受験生へのプチ情報を集めてみました。

勉強時間の中でいかに問題をとき、暗記をするかが大事だそうです。頭に残らない無駄な作業はできるときり少なくし時間を大切にしたいですね。

新しい生活リズムに体が慣れるまでには、1か月かかるため、早いうちから朝型に切り替えることがカギに。

ストレスを和らげ、免疫力をUPさせる栄養素はビタミンC。脳や体に酸素を届けてくれる栄養素は鉄分。脳細胞を作り、記憶力を高める栄養素はレシチン。

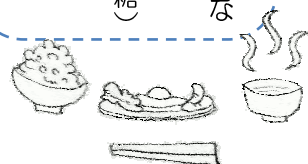


睡眠が不足すると、集中力・判断力が低下し、精神状態も不安定になるそうです。勉強をはかどらすには睡眠が必要なんです。

脳を活性化させるにはタンパク質・ビタミンB1が、記憶力をアップさせるにはDHAが、脳の集中力を高めるには豆類や炭水化物がよいそうです。

睡眠時間は脳を休ませてあげられる貴重な時間です。また寝ている間に脳は情報を整理し記憶を定着させているといわれます。頭を使ったあとは休めてあげてください。

- 受験生の脳に必要な栄養素ランキング
1. 糖質(ブドウ糖)
  2. タンパク質
  3. DHA



セロトニン神経が活性化すると、頭がスッキリし勉強に集中できエネルギーもあがるそうです。朝早く起き朝食をしっかり食べることで、朝から頭がさえて時間を有効に使えるだけでなく、試験本番にも実力が発揮できる習慣が身につくようになります。

試験本番が近づき焦りや不安がでてきたら、新しく知識を増やそうとせず、今まで勉強してきた参考書などを復習し整理するのがいいようです。

## 参考資料

有田秀穂 (2007), 『簡単にできる! セロトニン「脳」活性化法』 大和書房,  
 梶村尚史 (2010), 『毎朝スッキリ起きる技術』 光文社, —— (2008), 『合格! 受験生べんとう』  
 主婦の友社, 安河内哲也 (2006), 『できる人の勉強法』 中経出版,  
 ※紹介できなかった情報は若葉のコーナーの「受験生応援」の棚で紹介したいと思います。

## 1. 2. 3月の棚紹介

2011年1月4日(火) ~  
 2011年2月15日(火) まで

### 受験生応援

: 風邪予防の本や受験生に必要な食の本、そのほか受験生をサポートする人にも役立つような本を集めています。



2011年2月1日(火) から  
 2011年2月15日(火) まで

### 想いを伝えよう ~バレンタイン~

: バレンタインに役立つ贈り物の本などをそろえておきます。あわせて、アンケートなども実施したいと思います。



# ☆お仕事ナビ☆

今回の職業は 図書館司書 です。  
ナビゲーターは図書館で働く北澤さんです。

将来の職業選択の参考になるように、さまざまな職業につく身近な人たちを紹介していきます。あこがれの職業では、日々どんなお仕事をしているのでしょうか？！

## 1. どんなことをしているのか、仕事の内容を教えてください。

表にみえる本の貸出や返却などのカウンター業務だけでなく、資料の受け入れ、発注、装備、おはなし会、調べごとのお手伝い、イベントの計画、館内の装飾など様々な仕事を行っています。本を運ぶなど力仕事が多いのも図書館の特徴だと思います。

## 2. 図書館司書になったきっかけや、なりたかった理由を教えてください。

物心ついたときから本が好きで、小学生・中学生と図書委員でした。高校生のときは部活中心で本からはなれた生活を送っていましたが、たまたま、入った大学で司書の資格をとれる授業を行っており、「私のやりたいことってこれなんじゃないか」と思うようになりました。就職活動も図書館職員一本で行いました。

## 3. やりがいを感じたり、楽しい・うれしいと思ったりするのはどんなときですか。

お探しの本や情報にであう手助けができたときです。本と人とのかけ橋になることが司書の役割の1つだと思っています。また、利用者さんの笑顔を見ることができると、この仕事をしていてよかったなと思います。

## 4. 中高生のとき好きだった本やよく読んでいた本、熱中していたことなど教えてください。

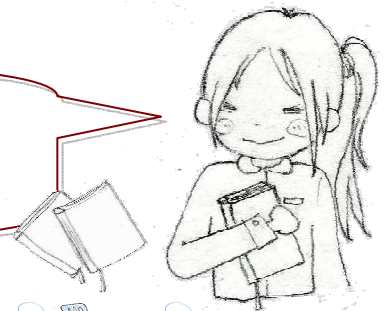
好きだった本・・・推理小説、シャーロックホームズのシリーズ  
熱中していたこと・・・部活で行っていたテニス、マンガ

## 5. 図書館司書をめざす中高生に、メッセージやアドバイスをお願いします。

とにかくこの職業で1番大切だと思うのは、本が好きだけでなく、人と接することが好きだということです。大学や短期大学、通信教育などで取得できる司書資格は取っておいた方が就職には有利です。何か目指すものがあったら、必ずなる！！という強い気持ちとそのためにガンバルことが大事だと思います。夢に向かってがんばってください！

### 図書館司書の仕事について載っている本です。参考にどうぞ。

小林良子（2007）,『5教科が仕事につながる！国語の時間』ペリかん社。  
森智彦（2002）,『司書・司書教諭になるには』ペリかん社。



2011年3月1日（火）から  
2011年3月15日（火）まで  
**想いを返そう ～ホワイトデー～**

：バレンタインのお返しは何を贈ったらいいのか・・・悩みますよね。参考にできるように、みなさんの声を募集します。

2011年2月16日（水）から  
2011年3月31日（木）まで  
**卒業、さよなら**

：卒業にちなんだ本、贈り物の参考になる本を用意しています。みなさんのさよならに関するアンケートも紹介したいと思います。



# ☆縁パークしおじり☆

ここではみなさんに「塩尻にも自慢できることはあるんだぞ!!」ということをお伝えできたらと思い、塩尻に関することや塩尻に縁のある人を、わかりやすく紹介していきたいと思います。

一回目のテーマ 「塩尻という地名の由来はなんだろう?！」

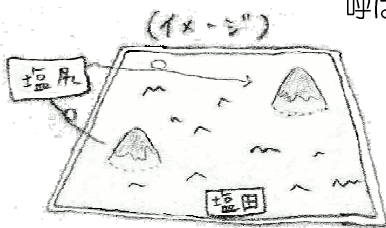
塩尻という地名にはどんな意味があるのか、みなさんは知っていますか。塩尻市を知る上でまずここをおさえておかななくては!! と思い、今回は塩尻のイントロダクションとして、このテーマです。

さて、いろいろと塩尻の地名について書かれている資料を探してみました。すると塩尻の語源にはいくつかの説があるようです。メジャーなものをご紹介します。



**【説その1】** 日本海などの海から入ってくる塩のちょうど南北の境だったので、塩の終わり（お尻）という意味で塩尻と名付けられた説です。

**【説その2】** 塩を作るには海水を凝縮した水を作りそれを煮詰めて取り出す方法がありました。凝縮した水を作るには塩のついた砂を使ったそうで、塩を取りのぞいた砂を（塩から残ったものという意味から?!）塩尻とよんでいたそうです。また塩田のすみっこに造られた砂山（塩尻）の上に塩が白くかかっている様子が富士山そっくりに見えたことから、富士山の別名として塩尻と呼ばれていたようです。これをふまえての説です。その昔、現在の塩尻峠の場所から晴れている日には富士山が小さく見え、これが塩尻のようだったそうです。関西方面から来る人にとっては日本人の憧れである富士山を初めてみるができる峠となるため、この峠に富士山にちなんだ塩尻という名前がつけられ、やがてふもとの村にも塩尻の名前が広がっていったのではないかとされる説です。



**【説その3】** 今も日本内の地名にはアイヌ語が残っています。「シリ」という言葉はアイヌ語で「陸地・土地」などの意味を持ち、「尻」は乾地につけられているそうです。塩尻という言葉もアイヌ語のなごりなのではないか、という説です。

これらの説の中には否定されている説もあり、これが正解というものにはたどりつけませんでした。みなさんに「こういう意味なんだって~!」と紹介したかったのですが、残念……。興味のある方はぜひ、調べてみてください。そしてもしわかったら、ぜひ教えてくださいね。

《参考資料》

大森 利球治 (1974), 『塩尻町誌』 明治文献, 小松克己 (1985), 『塩尻史話』, 堀内 千萬蔵 (1986), 『塩尻地史』 塩尻町史編纂会 .

## ☆ごあいさつ☆

新年が明けました! どんなお正月を過ごしましたか? 私今年、二年参りに行き、除夜の鐘をついてきました。なんだかいことあるかな~、なんてひそかに思ったりしています☆今年もみなさんが図書館に足を運んでくれることを楽しみにしています。そして何とんでも、祝! コーナー名決定!! 祝! 情報誌第1号発行!! です。これからもみなさんと一緒に身近な情報誌をつくっていききたいと思いますので、今年もよろしくおねがいします。(中村)

