

# HAMON

## まちライブラリー

### 「ブックフェスタ・ジャパン2024」を秋に開催

### 出展募集中！ エアトラックで集まろう！！

「ブックフェスタ・ジャパン2024」は、全国のまちライブラリーや公共図書館、書店、個人や団体で本に関する活動をされている皆さんと一緒に、本を通じて人やまちとつながるお祭りです。

大阪での開催は9/1～10/31の二か月間。開期中のメインとなるイベントは10月5日（土）「エアトラックで集まろう！」です。ただいま出展したださる方を募集しています。

エアトラックとは森ノ宮にある「もりのみやキューズモールBASE」の3階の1周300mのランニングコースです。



この場所で個人や団体を問わず、本やハンドメイド作品の販売、ワークショップや体験会をすることができます。自作本の販売も大歓迎です。本を通して人と人が交流できる場所にしたいです。

### かじランのちょこっとウィーキング講座

ウォーキングを始めたいあなたにちょこっとアドバイス4

「歩いて距離を記録する」毎日歩いていて1日どのくらいの距離を歩いたかわかりますか。1日7,000歩歩くことを目標にしている方は歩幅70cmとして約5km歩いています。1か月、毎日歩けば150kmになります。最近はスマホに様々なアプリがあってスマホを持っているだけで歩数や距離を記録することもできます。年間目標を決めてチャレンジするのもお勧めです。「目指せ！年間2,000km」なんていかがでしょうか。



## みんなが作る「まちライブラリー」

### 向祐子

「まちライブラリー@もりのみやキューズモール」はもりのみやキューズモールBASEの2階にあります。早いもので今年で10年目を迎え、蔵書は2万冊を越えました。

私は、以前は公共図書館や大学図書館で司書をしていました。同じ図書館とはいえ、まちライブラリーはそういった公的な図書館にイメージされるお堅い場所というより、利用する人にとってリラックスできるサロンのような場所だと感じています。

ライブラリーにある本はすべて地域の皆さんからの寄贈です。ここでは会話もOK。お友達や子どもさんと一緒におしゃべりを楽しむこともできます。カフェも併設されているのでこだわりのコーヒーやクラフトビール、お腹がすけばカレーやコロッケも注文できます。ソフトクリームやシフォンケーキもおいしいです。

ここは公共図書館のように本がきっちり並んでいるわけではありませんが、目的の本を探し歩くうちに思いがけない本との出会いがあるかもしれません。また、会員になると本を借りることができ、Wi-Fiの利用もできます。そして何かやってみたいという方はまちライブラリーの中でイベントを開催することもできます。少し興味がわいてきた方はライブラリーを覗いてください。

ライブラリー内はスタッフが定期的に本の展示替えなどを行い、皆さんが楽しく、居心地がいい場所と感じてくださるような空間作りを目指しています。

ぜひ一度気楽にお越しくださいね。



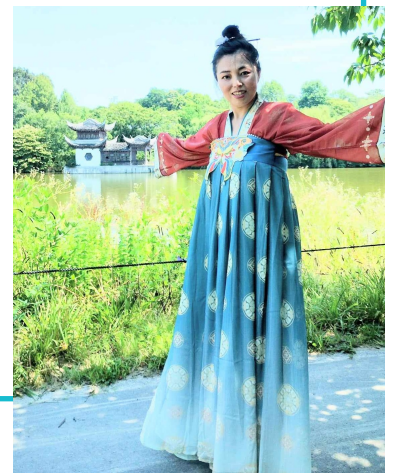
もりのみやブックフェスタ  
<https://machi-library.org/event/detail/9989/>



こんにちは、まちライブラリー@もりのみやキューズモールのスタッフ向祐子（ムカイユウコ）です。昨年の10月からスタッフになりました。私も出展する予定です。古本や手芸品なども少し売りますが、趣味で中国の古代衣装（漢服）を収集しているので、このイベントに乗じて「漢服体験ゾーン」を作ったら面白いのではないかと思います。計画進行中です。

みなさんも「こんなことやってみたいがどうだろうか・・・？」などがありましたらぜひご相談下さい。

楽しい集まりにしましょう。詳しくはHPをご覧ください。みなさまのお申込みをお待ちしております。



# 大阪SF読書会へようこそ！

「今って、ほんまにSF小説みたいな時代やわ」って思う事、ありませんか？ 未来の人間はどうなっているんだろう、もしかして不老不死とか。AIに支配されていく？ それとも.....気になっているなら、ぜひ、大阪SF読書会にいらしてください！

## 本を読んでいても、いなくても参加できる読書会

大阪SF読書会は、参加者がめいめいに紹介したいSF本を持ち寄って紹介する読書会。それこそ、ドラえもんからアーサー・C・クラーク（「2001年宇宙の旅」なんかの作者。超有名SF大御所）まで、ネットフリックスドラマにもなった話題の『三体』から、懐かしのロボットアニメ（『グレンダイザー』や『ザンボット3』なんかの話も出ます）まで、なんでもあり。さらに、紹介される本を聞きただけでも、参加OK。紹介本について、紹介者に質問したり、意見を交換したりしてワイワイ進めています。

## 実は、私たち、読書会だけじゃないんです

さらに！ これまで、SF作家さんのトークイベント、科学施設の見学会や、SF関係の展覧会への遠足

なども、あれこれ開催。派生して、SFシネマ倶楽部、SFマンガ倶楽部と別の会まで作っちゃうくらい。どれも、読書会に参加してくれたメンバーが発案して、実現。SF好きの仲間たちと一緒に楽しみながら、これからのいろんなイベントが出来たらいいなと思っています（だから、あなたのやってみてほしい事も、教えていただければ、嬉しい！です）。

## もりのみや@まちライブラリーでお待ちしています

毎月、基本的には、第4金曜日の18:30から、森之宮キューズモールの2階にある、もりのみや@まちライブラリーで、開催しています。参加費500円。併設のカフェ、「SASARU」さん提供のドリンク付き。

参加方法もとっても簡単。もりのみや@まちライブラリー公式サイトやSNSでチェックして、事前に登録するか、当日そのまま来てもOKです。楽しいひとときを過ごす準備が整っていますよ！

未来に、そして、世界に興味があるなら、ぜひ大阪SF読書会へ。一緒に未知の世界をお散歩しましょう。お待ちしております！

(泉田)

## ソバーキュリアス楽しんでます

まりもも

皆さんは、ソバーキュリアスという言葉をご存じですか？

[sober]（シラフ）と[curious]（好奇心）を組み合わせた造語で、直訳するとシラフへの好奇心となりますが、断酒、禁酒とは違って、アルコールを飲まない事をポジティブにとらえましょう！という考え方。2019年、欧米ではアルコール依存症が社会的な問題になっていて、若者を中心に、このような考え方が広まっていったようで、日本でも2021年から注目されているそうです。

私がこの言葉を知ったのは偶然、ちょっぴり禁酒をしていた時でした。体調に不安があった訳では無かったんですが、ある日、ふと思いついて禁酒を二か月縛りで実行してみました。健康診断前に少しでも何かしらの結果の変化も期待しているのは内緒の



話。しかし、友人からは病気説も出て心配される始末、禁酒に換わるより良いイメージが無いかと、検索してみたら、このソバーキュリアスという言葉に出会ったのです。

近頃は、低アルコール飲料並みにノンアルコールの種類も豊富で、ビールを筆頭に、梅酒、ワイン、チューハイ、日本酒などがコーナーに陳列されています。そして、何より美味しくなっています。昔飲んだノンアルコールビールのイメージは払拭されました。ノンアルコール飲むくらいなら、と、否定的だった主人も、最近の美味しさも手伝って、今では朝早くから運転がある前日など、自らノンアルコールビールを選んでみたり、夫婦でノンアルコールワインで乾杯したりも。私自身、アルコールの日、完全休肝日、ノンアルコールのソバーキュリアスの日、それぞれ使い分けして楽しんでいます。

秋に向けて、グラスを傾けながらの読書など、色んなひと時、ソバーキュリアスを試してみたいはいかがですか？

(まりもも)



## 歩いて痩せたら走ってた

梶野 猛

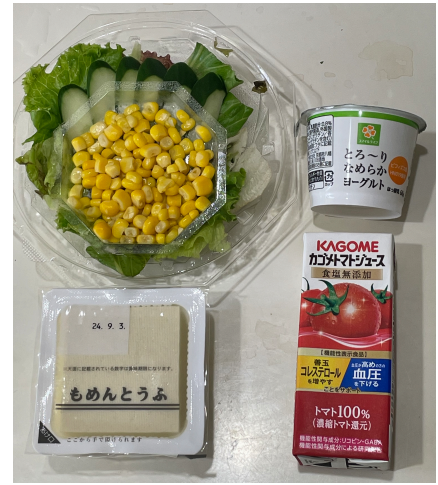
### 第4回 ダイエットの食事とは

2012年お正月に82kgあった体重が当初の目標としていた70kgを切ったのは5月17日のことだった。

前回は2度の失敗ダイエットをご紹介した。今回はわずか半年で20kgに近い減量ができた食事について書いてみたい。これは10年以上たった現在でも体重を維持できている持続可能なダイエット食生活と言ってもいいのではないだろうか。

まずは夕食の改善から取り組んだ。会社から帰ってくるのは早くて午後8時になる。もともと食べることが大好きな家族だから最低2品程度のおかずにご飯をお茶碗2杯が定番だった。「夜に炭水化物を食べると太る」は常識だそう。夕食にご飯を食べるのをやめた。そしておかずも半分は残すことにした。食後にお菓子を食べることも控えた。最初はお腹を空かせて寝ることになったがそのうち慣れてきた。この習慣は今も続いている。

朝ごはんは前日の夕飯のおかずが半分残っているの、ごはんをお茶碗1杯で食べる。朝食はしっかり食べても一日動いてカロリー消費できるのだ。問題は会社で食べる昼ご飯だ。これまではコンビニ弁当やパスタにおにぎりや炭水化物祭りだった。ある程度満腹感を感じたいと考えたのが豆腐だ。当時コンビニに冷やっこセットが売っていた。豆腐とネギなど少しの薬味に醤油がセットになっていた。あとは野菜サラダに無糖ヨーグルトが定番になった。このダイエット食が医学的に勧められる内容なのかどうか定かではない。毎日のウォーキングと食事によって4カ月で10kgを超えるダイエット



に成功したのは間違いのない事実だ。

こんな修行僧のような生活をずっと続けていたのかといえば、そうではない。実は誘われればお酒を飲みには行った。その時はできる限り淡水化物は避けて魚や野菜をあてにして焼酎ロックを飲んでいたので。過度の我慢はしないもダイエットを続けるコツなのだ。翌日の体重は増えているだろうから、しっかり歩く距離を増やせばいいのだ。記録をつけることがここで生きてくる。

5月25日に健康診断が会社であった。体重計は66kg。昨年秋の健康診断の時は85kgだったのだから産業医さんも驚かされていた。

あれから11年。現在も体重は65kg前後を維持している。そして趣味は長距離ランニングなのだ。次回は歩いて痩せた私がなぜ、そしてどのように走るようになったのかをご紹介します。

### 「もりのみや作文カフェ」

月1回「作文カフェ」を行なっています。簡単な「実習」を中心に、とにかく何かを書いてみたい人、エッセイを書きたい人や自分史に挑戦したい人など、どなたでも参加できます。

会場：まちライブラリー@もりのみやキューズモール。日時：夕方6時半～8時（第3月曜または第4月曜）