マオイ活動だより

観光振興担当
古川　喬士さん

長沼町図書館の好きなところ4つ

みなさんこんにちは、地域おこしの古川です。

僕はもともと図書館というものが大好きなのですが、この町にも、通うほどに好きになる素敵な図書館があります。そこで今月は、長沼町図書館のおすすめポイントを4つ紹介したいと思います。

①選書のセンス

蔵書数は11万8000冊（雑誌含まず）と特別多くはないのですが、書架の間をぷらぷらすると、面白そうなタイトルやマニアックな良書にたくさん出会います。毎月の図書館だよりも時事や話題、この町の読者層を考慮したタイトルが並んでいます。

選書はスタッフの会議と町民からのリクエストをもとにしているとのことですが、いつもセンスのきらめきを感じています。

②企画コーナーのキレ

長沼町図書館の個性を特に感じるのは、図書紹介企画の多様さと鋭角さです。

亡くなった著名人の生涯の仕事が一望できる追悼特集、東京五輪に因んだスポーツ特集、長沼町出身のSF作家林　譲治氏特集など、図書館に来る人を楽しませたいという想いが伝わる多くの企画に脱帽します。毎回手作りのポップや企画紹介の一文も好きです。

③スタッフの方々の懐の深さ

普通、図書館は咳払いも許されないような空気が漂っていたりするのですが、ここの図書館は、子どもたちが少々声をあげることや、久しぶりに会った方たちが挨拶したりすることが許容されている雰囲気を感じます。それでも図書館が騒々しくなったり、荒れたりしていないのは、働く人の見えない努力と利用者の良識が働きあっているからなのかもしれません。

④表紙裏の帯

本、特に文芸書には、概要や書評の一部が書かれている帯がついていることが多いのですが、長沼町図書館では、表紙を開けたところにその帯を切り取って接着してあります。

これまでに行ったことのある図書館ではあまり見なかった取組で、読む本を選ぶときにとても助かっています。そのこと自体というより、読者・利用者目線でスタッフの方々が一手間かけてくれているなと感じることの一つです。

「庭と図書館があれば何もいらないですね」。友人にそう書き送ったのは、共和制ローマを独裁者から守ろうとした哲学者、キケロ。読書の秋を前に図書館を訪れてみるのはいかがでしょうか？

プライベートカフェオープン

シティプロモーション担当
佐野　亜沙美さん

7月17日、16区（字加賀団体）の「丘の上珈琲」1階に、1組だけのプライベートカフェ「koyamame roastery（こやまめロースタリー）」がオープンしました。

同地区内にある一棟貸切バケーションハウス「MAOIQ（マオイク）」の武隈さんと、「koyamame roastery」のマネージャーきぬさんは、「丘の上珈琲」の武山さんが焙煎する珈琲が大好き。「MAOIQ」では、武山さんが焙煎した珈琲豆「koyamame」を販売していて、もっといろんな人に「丘の上珈琲」や「koyamame」を知ってもらいたいという気持ちから「koyamame roastery」をオープン。

店内は、写真を撮っていると、あっという間に時間が過ぎてしまうほど、どこを見てもおしゃれな空間が広がっています。小窓から焙煎所が覗ける遊び心や、お皿やフォークはすべてアンティークで

高級感もあり、あまりにステキな空間で感動しちゃいました。

贅沢な時間、特別な時間、ここにしかない空間をゆったりと味わえます。

第1回　農家の嫁の夏の朝市

私は長沼町に来てから、町内のお祭りが全て中止となってしまい行ったことがないので、短い夏のお祭り気分を少しでも味わいたいです。

8月1日、町内の農家や飲食店、雑貨店などの有志の方々が集結し、長沼神社の駐車場で朝の6時から9時まで、手塩にかけて育てた新鮮野菜や切り花、卵、ジャムやドリンク、かわいい雑貨などを販売する、とっても魅力的なイベントが開催されました。

宣伝はそれぞれのインスタグラムと少しだけチラシを貼ったくらいでしたが、朝市開始から大勢の人が訪れていました。

朝採れの新鮮なとうもろこしは、追加分も次から次へと売れていき、露店でも丁寧に入れられる珈琲やハーブティー、売り切れ続出のおにぎりにサバサンド、暑い日が続き夏真っ盛りの日曜日でしたが、朝6時からの神社は空気が気持ちよく、早起きして良かったです。

これは町内の方々にもっと知ってもらいたい～という気持ちになりました。

第2回は9月5日(日)、第3回は10月3日(日)に開催されるそうです。

♥ 子育て中のママにオススメ ♥

リフレッシュ エクササイズ

■肩こりが気になるときのストレッチ

①後ろで手を組む
②一旦下へ押すように伸ばす
③胸を開くようにして上へあげる
※肩があがらないよう気を付けましょう。

■抱っこで腰がつらいときのストレッチ

手でお腹と腰を支え、
軽く膝を曲げながら腰を伸ばす

■腰痛予防や便秘解消におすすめのストレッチ

①仰向けに寝て、片方の膝を胸に引き付け腰を伸ばす
②抱えていた膝を反対側に倒し、
　ひねりを加えて腰を伸ばす

■寝つきをよくする呼吸法

手をお腹に置き、頭の中で3つ数えながら鼻から
ゆっくり息を吸い、6つ数えながらゆっくり息を吐く

乗っているだけなのに運動効果

- りふれのマシンを利用してみませんか -

運動指導室では「振動マシン（パーフェクトボディ）」が利用できます。

～パーフェクトボディを使うと～

筋トレ効果…小刻みな振動を受けながら姿勢を維持することで、体幹やインナーマッスルを鍛えることができます。

骨盤矯正…シーソーのような動きで、骨盤や姿勢のゆがみを整えてくれます。

骨の強化…振動で骨に刺激を与えるため、骨が強くなる効果も期待できます。

【問合先】りふれ運動指導室（☎82-5555）

子育て中は、育児も家事もやることが山積みで、自分のことをいつも後回しにしていませんか？

育児は体力と精神力を要するため、ある程度の疲れは避けられませんが、「疲れがとれない」「なんとなく体がだるい」などの症状をそのままにしておくと、日常生活に支障をきたす体調不良につながりかねません。

♥こまめに疲れをとりましょう

そうなる前に、疲れを軽減し、心身ともにリラックス効果が期待できる**リフレッシュエクササイズ**をご紹介します。（左図）

♥体を動かすのは最高のストレス発散になります

子育ては、楽しい反面ストレスフルなことも膨大にあります。子どもは大人が思っている以上に感受性が高いので、ママのストレスは子どもにも伝わります。

適度な運動がストレス解消につながることは、数々の研究結果で証明されています。運動不足になると筋力が弱って血流が悪くなり、頭痛や冷えなどの体調不良や免疫力低下の原因になります。

さらに、不健康になることで視野が狭くなり、ネガティブになってしまいます。

適度な運動を続けることで脳が活性化され、気分転換や満足感などが得られ、ポジティブになることができます。

日常生活の中に運動を取り入れ、セルフケアをすることは、自分のためだけでなく大切な家族のためにもなります。

自宅でのストレッチや筋トレ、また散歩程度のウォーキングも立派な**エクササイズ**です。

ストレス発散の1つに、エクササイズの時間をつくってみませんか。