

2月・3月 開館カレンダー

北千里児童センター							休館日						
2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3					1	2
4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29			24	25	26	27	28	29	30
							31						

北千里地区公民館							3月						
2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3					1	2
4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29			24	25	26	27	28	29	30
							31						

北千里図書館							3月						
2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3					1	2
4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29			24	25	26	27	28	29	30
							31						

北千里児童センター	午前10時～午後6時
休館日	年末年始・施設点検などによる臨時休館あり
北千里地区公民館	午前10時～午後10時
休館日	毎週火曜日 祝日の翌日 年末年始
北千里図書館	午前10時～午後8時
休館日	毎月最終火曜日 年末年始
最寄駅	阪急電鉄千里線「北千里駅」徒歩3分 阪急バス「阪急北千里駅」徒歩3分



MACHIKITA DAYS 2月号 (2024年2月1日発行) 編集発行：指定管理者 TRC北千里共同事業体
この冊子は400部作成し、1部当たりの単価は17.9円です。

Event Information

ウエルネスダーツ体験会

日 時：2/4 (日) 14:00-16:00
場 所：2階会議室1-3
定 員：4歳から大人まで30名 ※先着順
(幼児は保護者同伴)
車いすの方も参加可能
申 込：電話・申込フォーム
受付期間：1/13 (土)～
年齢に関係なく初心者でも簡単にチャレンジできるダーツです。介護予防、健康寿命の延伸、仲間づくりと一緒に楽しみましょう。



申込フォーム

まちきたおたんじょう会

日 時：2/20 (火) 11:30-11:50
場 所：1階乳幼児室
対 象：幼児とその保護者 (誕生月以外のお子さまも参加可能)
申 込：不要
お誕生日のお祝いに絵本の読み聞かせとおすすめ絵本の紹介をします。誕生月のお子さまにはフォトカードをプレゼント！

まちきたキッズーにこにこひろばー

Sing Sing Sing ① みんなで歌おう
日 時：2/20 (火) 10:30-11:00
場 所：2階会議室1-3
定 員：先着30組
申 込：不要
「子どもたちに遺した美しい日本の歌」がテーマ。ピアノの伴奏で、皆さんと一緒に歌う会です。歌詞カードは当日ご用意いたします。長く歌い継がれてきた懐かしい歌を口ずさみませんか？

まちなかりピング北千里

〒565-0874 大阪府吹田市古江台3丁目8番1号

代表電話・北千里地区公民館 電話 06-6834-2921 FAX 06-6155-8278
北千里児童センター 電話 06-6833-6211 FAX 06-6155-8122
北千里図書館 電話 06-6834-2922 FAX 06-6834-2944
指定管理者 TRC北千里共同事業体 電話 06-6155-8277

URL:<https://machikita.jp> Instagram:[@machikita.jp](https://www.instagram.com/machikita.jp)



WEB SITE



Instagram

＼まちなかりピング北千里ニュースレター／

MACHIKITA DAYS

2月号

北千里の「時」と「人」をむすぶ 開かれた暮らしの中の交流拠点

2024/2/1発行



まちきたでリフレッシュ

今月の表紙「くつろぎと集中のリビング まちきた」

まちきたでリフレッシュ

まちきたの「学び人」の哲学に迫る わたしの学び哲学/いりどり法律事務所 松島達弥さん

まちきた図書館員の偏愛本棚/フレフレ！受験生！



How to refresh

この時期、寒さや勉強のがんばりすぎて、気が付いたら体がカチコチ…ということはありませんか？実は、日本は世界の中で座っている時間が最も長い国だそうです。厚生労働省・WHO（世界保健機関）によると、“座りすぎ”でがんや脳卒中、糖尿病、うつ、肥満などのリスクが高くなることが分かっています。図書館は長時間座る状況が生まれやすい場所だともあります。まちきたで集中して図書や読書をあなたの、座りっぱなしを避けるためのポイントをご紹介します。

厚生労働省ホームページ「座位行動」<https://www.mhlw.go.jp/content/0006562.pdf> (参照2024-1-20)

1

元ジャーナリーガーのイチローさんも実践していた「四股踏み&肩入れ」ストレッチ
椅子に座りながらでもできる！

- ①足を大きく開いて両手を膝の上に、腰を落とす。
- ②片方の肩を内側に入れて体をねじり5秒間キープする。
- ③逆側も同様にする。

背中の筋肉がほぐれ、股関節から全身に血液と酸素が通り、リフレッシュ効果が期待できます。



3

熱のだけでOK！ツツボマッサージ

耳にはリンパ節やツボが集まっています。ふと時間が空いた時に手で軽く揉んだり、人差し指と親指で耳のつけ根をつんでグルグル回したり、手で温めたり…深く考えずに耳全体をマッサージするだけでストレス解消や頭痛軽減など、全身に良い影響が期待できます。

参考文献：即効！耳ほぐし 松岡佳余子／著 河出書房新社



2

深呼吸をする

まちきたには1階と2階それぞれにテラスがあります。テラスに出て外の空気がたっぷり吸って、口から長く息を吐き出しましょう。意識的に深く呼吸をすることには、脳の活性化を促し、気分をスッキリさせる効果があります。

★貴重品は必ず、身につけて行動してください。
座席数に限りがありますので、長時間の座席はご遠慮ください。

まちきたの「学び人」の哲学に迫る 「わたしの学び哲学」

『File11』 いりどり法律事務所 松島 達弥 さん



いりどり法律事務所
弁護士 松島 達弥 さん

■ 仕事をしていたモチベーションが上がるのはどんな時ですか。

私は相続や事故等、個人間の紛争解決の仕事が多く取り扱っています。こうした仕事柄、相手方当事者の方からは基本的に敵対視されることとなります。それでも年に数回、依頼者の方に満足いただけた案件であるにも関わらず、相手方関係者の方から、仕事への姿勢についてお褒めの言葉をいただけることがあります。こういったときは、本当にうれしく思います。

■ 弁護士を目指したきっかけについて教えてください。

実は、もともと弁護士に憧れがあったわけではありません。大学生時代に公務員試験の勉強を始めたのですが、興味のあった法律科目の成績ばかりよく、他は散々でした。そこで、どうせなら法律系資格を取得しようと考え、司法試験の勉強を始めました。そして、勉強&研修を進める中で、【法律を柔軟に活用し、時に紛争発生を未然に防ぎ、時に発生した紛争を解決する】という弁護士の仕事に魅力を感じ、弁護士を志すようになりました。

■ おすすめの本を教えてください。

あまり刑事小説は読まないのですが、今野敏の<隠蔽捜査シリーズ>は愛読しています。主人公のキャリア警察官僚が「原理・原則」に則って、日々発生する重大事件や家族の問題を淡々と解決していく。一見するとドライに合理性を追求した行動をしているのに、なぜかその行動のついでに温かみがあって、周囲に良い影響を与えている。ドラマ化もされて味津った警察官僚小説のシリーズです。子どもたちにお勧めするのは<北風と太陽>。このお話には対立する相手方と交渉を行う際に私が忘れないようにしている「大切な心がまえ」がもりこまれています。他人に自分の希望する行動をとってほしい時「無理やりおしすすめようとする」のではなく、「どのような工夫を凝らせば自然と自分が希望する流れになるのか」をまず考える。こうした考え方を日ごろからもっておくことは、学校生活や社会生活でもきっと役に立つと思います。

4月14日（日）開催予定の「後見の制度について弁護士に聞いてみよう」で講師をしてくださる、いりどり法律事務所 松島達弥さんの「学び哲学」に迫ります！

■ 今後の夢や目標、挑戦してみたいことは何ですか？

仕事内容でいえば、紛争解決の仕事よりも、例えば、対策をしておくことでめ事回避できる相続分野等、紛争を未然に防止するための仕事により注力していきたいと考えています。少し大きな視点でいえば、【弁護士への相談】の数を少しでも低くしていきたいと考えていて、これからも無料法律相談をはじめ様々な活動をしていきたいと思っています。



まちきた 図書館員の偏愛本棚

北千里図書館の図書館員たちが「本当に好きな本」「読んで欲しい本」を毎月紹介し、読者のみなさまを、まだ見ぬ読書の世界へと誘うコーナーです。今回は受験生を応援する本を紹介します。すべての本は、吹田市内の図書館に所蔵しています。

今月のテーマ
フレフレ！受験生！



01

手紙屋 蜷雪編

喜多川泰 / 著

ディスカヴァー・トゥエンティワン

受験勉強に悩む人は必読！？

勉強はした方がいい、大学も行った方がいいとは思う。でも、何のため？進路に悩む女子高生が謎の人物「手紙屋」との文通を通して学んだ、勉強の本当の意味とその面白さは。自分らしく生きたいあなたの明日を変わってくれる「手紙屋」からの未来を拓く10の教え。きっと読んでよかったと思う1冊です。



02

学年ビリのギャルが1年で偏差値を40上げて慶應大学に現役合格した話

坪田 信貴 / 著

KADOKAWA

教師との出会いが金髪ギャルの運命を変えた

マンガ感覚でさらっと読める受験/ウハウハ本。「聖徳太子」も読めなかった偏差値300のさやかちゃんも慶應大学に現役合格するリアルサクセスストーリー。彼女のがんばりに自然に引き込まれますよ。受験生の親御さんにも手に取ってほしい本です。



03

時をかけるゆとり

朝井リョウ / 著

文春文庫

切なさとおかしみが炸裂！

受験期は長い戦い。とどきとどき上手に息抜きて心を軽くしたいです。この本は「ゆとり世代」の作者が学生時代に体験したおかしな日常を綴った初エッセイ集。受験勉強中、気分転換したい時、気軽にページをめくってみてはいかがですか。ほんのり脱力した後は一気に集中力がアップするかも！？

