

1月・2月 開館カレンダー

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

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

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

- 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 特別整理休館日
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

Event Information

◆ 防災講座
「思い出を守る ～写真洗浄体験～」
日時：1/18(土) 14:00-15:30
場所：2階 会議室5
定員：小学生以上 18名
(小学生は保護者同伴)
持ち物：マスク (作業中に着用)
申込：電話・申込フォーム ※先着順
受付期間：1/4(土)～
講師：篠原一夫さん (あらいぐま大阪)
被災で汚れた写真をきれいにする
災害支援です。体験してみませんか。

◆ 【第5回】パパのための学びのアトリエ
お父さんに役立つ育児セミナー
赤ちゃんの誕生後プログラムⅢ
日時：1/26(日)10:30-12:30
場所：2階 会議室1-3
定員：0歳児のお子さんがいるお父さん
16組 (パートナーの方やお子さん
と一緒に参加できます)
申込：申込フォーム ※抽選
(継続して参加可能の方優先)
受付期間：12/4(水)～
講師：松本宙先生(千里金蘭大学)

◆ 赤ちゃんの抱っこ講座
日時：1/29(水) 10:15-12:00
場所：2階 和室
定員：1歳6か月未満の子どもと保護者
妊婦またはその家族 5組
(ご夫婦での受講、プレママパパ参加可)
持ち物：抱っこ紐があればご持参下さい
申込：申込フォーム ※抽選
受付期間：12/20(金)～1/10(金)
講師/助産師しゅんさん

MACHIKITA DAYS

1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

2025/1/1発行



HAPPY NEW YEAR 2025

本年も
まちきたで
開運

今月の表紙「2025年も皆さまに福来たれ！」

まちきたスタッフ おすすめの温活

まちきた子育て応援企画 いつも、こどものかたわらに

助産師しゅんさん

まちきた図書館員の偏愛本棚 怖い話

まちきたスタッフ
おすすめの 温活

真冬の寒さが身に染みるこの季節。
体を温め、基礎体温を上げて、
免疫力アップを目指しましょう！
さて、まちきたスタッフはどんな温活を
実践しているのでしょうか。
聞いてみました！

食べ物・飲み物編

寝る前に
ホットミルク・
生姜湯・黒豆茶・
ココアなど温かい
飲み物を飲む。
とも・よつば
Ine・なつ 他
STAFF

味噌汁に酒粕を
入れて飲むと、
とても温まる。
ちいとら
STAFF

カレーうどんに
一味唐辛子を
たくさん入れて
食べる。
Justice
STAFF

チゲ鍋や鶏の水炊き
など、野菜をたっぷり
入れた鍋料理をする。
たーこ
STAFF

入浴編

湯船に3回つかる。
①体を流してから
②体を洗ってから
③頭を洗ってから
ASA
STAFF

入浴時、
首の後ろに熱い
シャワーをかける
と体全体が温まる。
オリブ
STAFF

入浴剤を入れて、
ゆっくり湯船につかる。
入浴剤はその日の
気分分で使い分ける。
JAM
STAFF

入浴後は足が冷える
ので、岩盤浴効果の
あるレッグウォーマー
を着用する。
いけちゃん
STAFF

その他

友達や家族とバカ
笑い！たいいの
寒さは吹き飛ばす。
Mikko
STAFF

家族とスポーツ観
戦。好きなことに
夢中になると心も
体も温まる。
年中青のボロジャツ
STAFF

冷たくなった指先は、
グーパー運動をする
と血流がよくなり
温まる。
ホカロン
STAFF

布団乾燥機で布団を
ぬくぬくにしてから
入る。至福の時間。
とろびー
STAFF

猫をひざの上に乗
せたり、布団の中
一緒に寝る。
S-M
STAFF

「ゴキブリ体操」
仰向けで寝転び、
両手足を天井に向けて
バタバタする。むくみ
冷え解消に効果あり。
キタ二信者
STAFF

今月の「知りたいこと」

第11回 抱っこが
辛い！しんどい！
解決できます

正しい抱っこの仕方について考えたことありますか。1月29日(水)開催の『赤ちゃんの抱っこ講座』で講師をしてくださる 助産師しゅんさんにお話をうかがいました。



助産師しゅんさん

いつも、こどものかたわらに
まちきた子育て応援企画

抱っこが辛いのは
解決できる
赤ちゃんが歩き始めるまで
常に必要なのが『抱っこ』
助産師でしたが、毎日の
抱っこがこんなに大変なもの
だとは思ってもいません
でした。生後2ヶ月で7キ
ロになった我が子の抱っこ
で体も心もボロボロに。自
分のために、専門的に学
ぶことにしました。学べば
学ぶほど抱っこが楽で、幸
々な時間へと変わりました。
海外では沐浴指導などと
同じように抱っこの指導が
あることを知った時は衝撃
でした。日本では助産師や、
子育て支援に関わる専門
家でさえきちんと知らないの
が現状です。抱っこはも
つと楽しくできるはず。み
んなが当たり前に抱っこ
のことを知って、相談でき
る社
会にしたいです。



まちきた図書館員の偏愛本棚

今月のテーマ：怖い話

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。今回は怖
い話。寒い冬にあえて寒くなっていただきます。す
べての本は吹田市内の図書館に所蔵しています。

01 あやし うらめし あな かなし
浅田次郎 / 著 双葉社

日本ならではの妖怪な世界

著者が幼少期に伯母から聞いた怖い話に、自身の体験を元にした話を含めた7話からなる怪異短編集。美しくも面白い文章に惹き込まれる中、最終話「お狐様の話」が最も怖い。狐に憑りつかれた可憐な少女が祈符を受ける描写は、その凄まじさに映像が浮かび、頭から離れなくなるほどインパクトがある。



02 ゴーストハント 1巻
いなだ詩穂 / 著 講談社

小野不由美原作のコミカライズ

女子高生麻衣はひよんなことから、心靈現象調査事務所の助手を務めることになる。個性豊かな霊能力者たちと共に、悪霊が引き起こす怪事件に挑むホラーシリーズ。1巻は旧校舎に纏わる怪談編。中でも4巻の怖さは別格で、人が1人ずつ消えていく場面の描写は夜眠れなくなるくらい最恐である。



03 火の粉
栗井脩介 / 著 幻冬舎

じわじわくる不快感→恐怖

元裁判官の隣家に、かつて無罪判決を下した男が越してくる。隣人は善意のアピールで観望家の人々の心を掴んでいくが…次第に隣人の行動に当惑することに。その異常性があらわになるにつれ、読み手の胸中に不快感が泥のように堆積し、恐怖に転じる。果たして一家は飛んでくる火の粉を振り払うことができるのか。

