

## 11月・12月 開館カレンダー

北千里児童センター							休館日
11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							

北千里地区公民館							
11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							

北千里図書館							
11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							

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

### ◆ まちきたオータムフェスタ

11/1(土)～11/30(日)

まちきたでは3周年を祝い、さまざまなイベントをご用意しております。各イベントの詳細は施設のHP・Instagramをご覧ください。みなさまのご来館をお待ちしております。お楽しみに！



### ◆ クリスマスコンサート

日 時：12/14(日)

11:30-12:10

場 所：会議室1-3

定 員：100名（先着）

対 象：どなたでも

申 込：不要

演 奏：吹田市吹奏楽団

クリスマスソングを中心におなじみの曲をお届けします♪車椅子、ベビーカー優先席あり。



### ◆【第4回】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

病気やけがの時のお世話・ベビーマッサージ

日 時：12/21(日)

10:30-12:30

場 所：会議室1-3

定 員：0歳児のお子さんがいるお父さん

16組（先着）

申 込：11/1(土)～

申込フォーム

講 師：松井 博子先生・上山 直美先生

（千里金蘭大学看護学部・助産師）



申込フォーム

＼まちなかりビング北千里ニュースレター／

# MACHIKITA DAYS

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

11月号

2025/11/1発行



今月の表紙「これからも1段1段上がっていきます↑↑」

## おかげさまで！ まちきた3周年

まちきた子育て応援企画 いつも、こどものかたわらに／

えちごクリニック院長 下吹越 正紀 さん

まちきた図書館員の偏愛本棚／食料について考えよう



### まちなかりビング北千里

〒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



WEB SITE



Instagram

MACHIKITA DAYS 11月号（2025年11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20.4円です。



# おかげさまで まちきた 3 周年

## 赤ちゃんの抱っこ講座

抱っこだーいすき♪



正しい抱っこ紐の使い方を教えていただきました。「こんな使い方があったとは！」という驚きの声も。抱っこの安定感がぐんとアップ！赤ちゃんたちも安心してすやすや寝てくれますね。



／吹田市出身／

## 作家 伊与原 新さん 講演会



直木賞作家伊与原新さん講演会を開催しました。学生時代の思い出やNHKドラマの裏話など、科学を身近に感じられる楽しいお話をうかがうことができました。気さくなお人柄にキュン。

講演会後のサイン会も大盛況でした！



## 環境学習 紙すき体験 メッセージカードづくり

ミキサーでドロドロにした紙をすいて、世界にひとつだけのメッセージカードを作りました！紙のリサイクルについて学ぶこともできました。



## クラフトコーラづくり



「スパイスの良い香り」

コーラって手づくり出来るの？ここから始まった企画。レモンやスパイスを煮込み、香り豊かなオリジナルクラフトコーラが完成！色・香り・味の違いを楽しみました。

おいしいね



## 今月の「知りたいこと」

### 第14回 親子が心身ともに健康でいるためにすべきこと



えちごクリニック院長  
しもひごし まさき  
下吹越 正紀 さん



まちきた子育て応援企画

いつも、こどものかたわらに

いつもこどものかたわらにいるあの人が  
こどもの成長や子育ての疑問に答える連載企画。  
第14回目の「あの人」は下吹越 正紀さんです。

親子が心身ともに健康でいるためには、まず「安心できる時間」を大切にしてください。毎日の食事や睡眠を整えることはもちろん、親子で一緒に遊んだり話をしたりする時間が心の栄養になります。完璧な子育てを目指す必要はありません。子どもの成長の仕方は一人一人違います。周りとは比べてどうかを気にするより、お子さんの笑顔を気にかけてあげてください。お父さんやお母さんが無理をせず、自身の休息や楽しみを確保することも、子どもの安定につながります。悩みや不安を抱え込まず、信頼できる人や専門家に相談することも大切です。家族で支え合い、笑顔を分かち合うことが、心と体の健康を育む第一歩です。

## まちきた図書館員の偏愛本棚

今月のテーマ

食料について考えよう

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。すべての資料は、吹田市内の図書館に所蔵しています。

01

私たちの暮らしに生かせる  
南極レシピ

渡貫 淳子 / 著 家の光協会

地球と人に優しい献立

「南極レシピ」とは、その名の通り、南極観測隊の調理隊員によるレシピ集である。現地では、限られた食材で美味しい食事を作ることと極力ごみを出さないことが必要とされる。残り物のリメイクや冷凍野菜を使った簡単料理など、今すぐ真似したくなる情報が満載だ。



02

最強の食材

コオロギフードが地球を救う

野地 澄晴 / 著 小学館

昆虫食は是か非か？

肉と比べて圧倒的に飼育コストが低く、CO2排出量が少なく、栄養価が高い食用コオロギ。日本でも食糧危機対策として注目されたが、現状は浸透に苦戦している。食料自給率の低い私たち日本人。肉食中心の生活を見直すためにも、多くの人に読んで考えてもらいたいテーマである。



03

カレーライスを一から作る  
関野 吉晴 ゼミ

前田 亜紀 / 著 ポプラ社

自分たちが育てた命をいただく

探検家で医師の関野吉晴さんの呼びかけにより、武蔵野美術大学の学生が奮闘する課外ゼミ活動の記録。調理に必要な材料、器、スプーンに至るまで、一から作ってカレーライスを完成させる。ものごとの最初を探ることが、社会を知ることにつながるという学び。食べ物について改めて考えさせられた。同名の映画を書籍化した作品。

