

7月・8月 開館カレンダー

北千里児童センター

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

北千里地区公民館

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

北千里図書館

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



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

MACHIKITA DAYS 7月号 (2026年7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18.1円です。

Event Information

◆ まちきたおたんじょう会



日 時: 7/21(火) 11:30～11:50
場 所: 乳幼児室
対 象: 幼児とその保護者
(おたんじょう月以外の
お子さまも参加可)

申 込: 不要
7月生まれのおともだち、あつまれ!

◆ お人形の日



日 時: 7/25(金) 10:00～17:30
場 所: 児童センター 集会室
対 象: 乳幼児・小学生・中学生
(乳幼児は保護者同伴)

申 込: 不要
いろんな種類のお人形で遊ぼう♪

◆ 防災ピクニック



日 時: 8/21(土) 10:30～12:00
場 所: 調理実習室
定 員: 親子9組(先着)
対 象: 6才～小学生の子1名・親1名
申 込: 申込フォーム
材 料 費: 500円
受付期間: 7/23(木)
10:30～ 申込フォーム

協 力: 北摂ブロック防災士会
クイズやゲームで楽しみながら、防災について学びましょう。

＼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

7月号

2026/7/1発行



公民館主催講座「楽しい体操」

今月の表紙「みんなで体操 自然に笑顔」

VOL.44 まちきたで体を動かそう

まちきたの「学び人」の哲学に迫る わたしの学び哲学／

「みんなの居場所pono」代表 白井 貴久子 さん

まちきた図書館員の偏愛本棚 ／ 心もからだも健康に！



WEB SITE



Instagram



まちきたで体を動かそう 「楽しい体操」

毎月約70名が参加される、公民館主催講座「楽しい体操」。腹式呼吸や肩回りほぐしなど、先生の掛け声に合わせて、無理なく自然に体を動かせます。季節を意識した音楽にのせて、皆さん楽しく体操されています。

楽しくて元気いっぱい先生です★



田崎 和子 先生

参加者の方々に感想を聞いてみました／

- ・程よく体がほぐれて気持ちいい
- ・体操後は元気になっている
- ・毎月参加して生活のいいリズムになっている
- ・お友達にも会えて気分転換になる
- ・先生にのせられて自然と身体が動いている
- ・先生のお人柄が好き



滑り台



ジャングルジム



平均台

こうぎだい 「巧技台の日」

児童センターでは毎月、未就園児(0歳～3歳くらい)を対象に「巧技台の日」をもうけています。登る・またぐ・跳ねる・すべるなどの動きを通して、小さい子でも自然と楽しく体を動かせます。雨の日や暑い日でも室内だから、快適に遊べます♪



トランポリン

まちきたの「学び人」の哲学に迫る 「わたしの学び哲学」

【File34】 手話と共に会う「みんなの居場所pono」代表 白井 貴久子 さん



■ 手話との出会いを教えてください

20歳の時、聾の方々と知り合い、コミュニケーションをとりたくて手話の勉強を始めました。特に友人Nさんと出会い、聞こえないことの理解と手話が地域に広まるよう活動していこうと約束し合ったことが、私の活動の原点となっています。

■ 「手話読み絵本セラピスト」としてどのような活動をされていますか

親子さんに絵本を読ませてもらう度に、大人の方にも絵本が響いて力となるのを感じ、大人のための絵本セラピーに共感。大切な言葉や、手話にふれてもらうと共に、自身も手話にふれ続けるため、絵本を手話読みする「絵本セラピスト」になりました。大人・親子・思春期の子ども・心がしんどい方への絵本読みや、おえかきの出張講座も行い、絵本と手話の魅力にふれる機会を届けています。活動を通して出会った方が手話講習会に通われたり、絵本の読み聞かせを始めたということもあります。

5月31日(日)に開催した「ふうちゃん・きくりんとあそぼう～手話にチャレンジ～」に出演して下さった 白井 貴久子 さんの「学び哲学」に迫ります！

■ 活動をする中で心掛けていることはありますか

以前、大阪聴力障害者協会(大阪ろうあ会館)よりご依頼いただき、「誰でも楽しめる絵の講座」を手話で開催(2回開催)した経験と、趣味の場では公的な手話通訳がつかないという現状を知ったことから、元気が生まれる場所「pono」をつくりました。そこでは元気が出る食べ物、大切なことば、絵本、手話、生活を楽しむことを中心に置き、聞こえる・聞こえない・聞こえにくいを超えた、人と人とのつながりを大切にしています。

■ 今後の目標や挑戦してみたいことは何ですか

イベント開催時だけでなく、日常のちょっとした機会に、絵本を通して手話に触れてもらえるような出会いの場を広げていきたいです。手話への理解が広まり、手話が当たり前地域にある。誰もが安心して暮らせるように、今自分ができることを大切に続けていきたいです。

■ おすすめの本を教えてください

『少年とクスノキ』です。これは友人が私に読み聞かせてくれた本です。「あなたはしんどかった時を乗り越え、過去や、明日のことを案じずに、今できること、したいことを大切にしているね」と言ってくれました。この本は“今”を大切に生きることの大事さを教えてくれます。



少年とクスノキ
東野圭吾/文 よしだるみ/絵
実業之日本社

まちきた図書館員の偏愛本棚

今月のテーマ

心もからだも健康に！

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

1週間で勝手に自律神経が
整っていく体になるすごい方法

小林弘幸 / 著 日本文芸社

自律神経は自分で整えられる

不調の一因と考えられる自律神経の乱れ。その自律神経を整えるための方法がいくつか紹介されている。中でも個人的おすすめは「1:2の呼吸」。1の割合で吸って、2の割合で吐く呼吸法により、リラックスできる。お気に入りの方法を試していくと、いつの間にか不調が改善されるかも。



02

ほどよく忘れて生きていく
藤井英子 / 著 サンマーク出版

「ほどよく忘れる」で日々を過ごす

産婦人科医、精神科医を経て、89歳で漢方心療内科クリニックを開院した著者。自分に必要ないものを「忘れる」ことで、本当に大切なものが見えてくると説く。忘れることを推奨しつつも、最終章では「小さな挑戦」は忘れないでと背中を押してくれる。自分、まだまだやれる！と思えた。



03

図解 百歳まで歩く
田中尚喜 / 著 幻冬舎

筋肉づくりを始めよう！

理学療法士の著者によると、現代人は歩く機会が減り、運動不足になりがち。正しい姿勢を覚えて、歩くための筋力を保つことが健康維持の秘訣だそう。1日5～10分の筋トレと日常的に歩くことを心掛けていくと、次第に体が整ってきた。小さな積み重ねが大切だと実感している。

