１１月・１２月 開館カレンダー

休館日

北千里児童センター

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					

12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		

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					

12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		

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					

12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		

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

◆ まちきた卓球場

日　時：11/23(月祝) 13:00～17:00
場　所：会議室1-3
対　象：どなたでも
（幼児は保護者同伴）
申　込：不要

幅広い世代の方にお楽しみいただけます。

◆ あそびのひろば

日　時：11/28(土) 13:30～16:00
場　所：会議室1-3
対　象：幼児・小学生
（幼児は保護者同伴）
申　込：不要
協　力：千里金蘭大学教育学部教育学科

大学生のおねえさんとあそぼう！
おもちゃ、ゲーム、ダンスなど
楽しいあそびがいっぱい！

◆ 恐竜の時代っておもしろい

日　時：11/29(日) 14:00～15:30
場　所：視聴覚室
定　員：15組30名（先着）
対　象：小学生の親子
（子ども1名 ・保護者1名）
申　込：申込フォーム
受付期間：10/29(木) 10:00～
協力：福井県立大学恐竜学部

福井の恐竜学部とオンラインでつながろう！
恐竜学部の学生が、恐竜の魅力を楽しく紹介します。

申込フォーム



まちなかリビング北千里

〒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（2026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19.3円です。

＼まちなかリ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
2026/11/1発行



今月の表紙「5年目のまちきたも　どうぞよろしく！」

VOL.48　**祝　５年目突入！！　まちきたクイズ**

まちきた「学び人」の哲学に迫る　**わたしの学び哲学　／**

フィットネスインストラクター　**田﨑　和子　さん**

まちきた図書館員の偏愛本棚　／　たまには怖い本どうですか～

祝 5 年目突入!!
まちきたクイズ

2026年11月22日、まちきたは開館5年目を迎えます。みなさんはまちきたのことどれくらい知っていますか？　まちきたクイズに挑戦してみてください！

※答えは紙面の下をみてね

Q1 総合受付に向かって右手の階段に並んでいる絵本カバーは、何冊あるでしょう？

がんばって数えてみると…



Q2 2025年、まちきたで講演会をしてくださった吹田市出身の直木賞作家はどなたでしょう？

2階のテラス前にサインが…



Q3 まちきたができる前、この場所には何があったでしょう？

北側階段にメモリアルコーナーが…



Q4 館内を歩いて木の香りを感じてください。天井や内装にたくさん使われている木は大阪府のどこで育った木でしょう？

入口近くに表示が…



Q5 「アートであそぼう」は、まちきたのある場所でお絵描きできるイベントです。どこに描いていいのでしょう？

普段はお絵描きできないけれど…



Q6 わんぱく広場の一画には、吹田市内の施設から譲り受けた芝生が植えられています。どこから来たのでしょう？

ガンバ大阪の選手が、試合をする場所って…



まちきたの「学び人」の哲学に迫る 「わたしの学び哲学」

公民館で毎月開催している「楽しい体操」「健康体操」で講師をしてくださっている
フィットネスインストラクター　田﨑　和子さんの「学び哲学」に迫ります！

【File37】 フィットネスインストラクター

田﨑　和子 さん



▌フィットネスインストラクターになったきっかけを教えてください

小中学校の頃は運動が苦手で、体育の成績も低くて自信がありませんでした。社会人になり階段で息が上がるようになり「少し体を動かしてみよう」と始めたエアロビクスが楽しくて夢中に。気づけばインストラクターを目指すようになり、運動が私の大切な学びになりました。

▌活動をする中で、どのような時にやりがいを感じますか

レッスン後、「楽しかった」「すっきりした」と笑顔で伝えてもらえる瞬間、胸の奥まであたたかくなります。続けて体操をしてくださっている方から、腰痛や肩こりが楽になったと言われた時、思わずじんわり。誰かの毎日が少し軽くなるお手伝いができたと感じられることが、私の大きな励みです。

▌田﨑先生の元気の秘訣を教えてください

私の元気の秘訣は、深呼吸。心が落ち着き、今の自分の体や気持ちにそっと気づけます。そして、好きなことをする時間を大切にすること。ホットヨガやピラティスのレッスンを受けています。もう１つは、ちいかわちゃんの動画を見ること。可愛い世界に癒されて、また頑張ろうと思えます。

▌今後の目標や挑戦してみたいことは何ですか

運動の大切さを知りながらも、続けられない方に寄り添える存在でいたいと思っています。これからはメンタルケアも含めて伝えたい気持ちが強く、YouTubeやTikTokで運動＋心のケアを組み合わせたライブ配信に挑戦し、介護予防の大切さを広めたいです。

▌おすすめの本とその理由を教えてください

私のおすすめの本は、カウンセラージョイ石井の「努力をやめるノート」です。“努力が必要“と思い込んでいた私には衝撃のタイトルでした。本音と向き合い、本当にやりたいことを見つける大切さを教えてくれる一冊です。毎朝ノートを書くことを続けるうちに、自然と行動できるようになり、心が軽くなる感覚を味わいました。



努力をやめるノート
ジョイ石井/著
フォレスト出版

まちきた図書館員の偏愛本棚

今月のテーマ
たまには怖い本どうですか～

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。すべての本は吹田市内の図書館に所蔵しています。

01

怖い熊　傑作アンソロジー
山と渓谷社/編
山と渓谷社



生と死が隣り合わせの記録

人を怖がらなくなった熊の急増が問題視されている昨今。熊が民家に入り込んだり、人を襲ったというニュースに戦慄を覚える。いきなり遭遇したら、冷静な対応など不可能だろう。作品はすべて実話、実話に基づく小説であり、恐怖の実体験が味わえる。共存していくためには、人間側のルールと厳密な運用が不可欠であると思う。

02

鬼門の村
櫛木理宇/著
KADOKAWA



お化けとは違う人間の恐ろしさ

いわくつきの村で、ラジオに寄せられた怪談を仕分けるアルバイトを始めた大学生。一見バラバラに見えた怪談が少しずつつながり、村に隠された謎や悲しい過去が明らかになっていく。怪談の謎を解くたびに、村に潜む異様な真実が浮かび上がる。村ホラーならではの魅力に引き込まれる。

03

踏切の幽霊
高野和明/著
文藝春秋



心にしみる幽霊譚

踏切に浮かぶ、髪の長い上半身だけの人影。1枚の心霊写真を手掛かりに、身元不明の女性の調査を始めた雑誌記者が見たモノは…。不気味なタイトルと表紙だが、子供騙しのホラー小説ではない。日本古来の怪談話のように、怖さの中にも情けが感じられる。社会派ミステリーとしても楽しめるイチオシ作品。

クイズの答え　① 188冊　② 伊与原新さん　③ 吹田市立北千里小学校　④ 能勢町　⑤ 2階テラスの窓　⑥ パネルニックスタジアム吹田