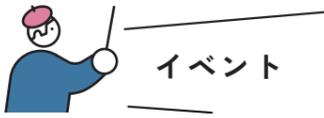


KINI NARU

枚方市立生涯学習交流センター・枚方市立市駅前図書館の最新情報をお届け！



10/6 (月) 18:30~20:00
参加費 1,500円 / 当日先着受付

パッチワークでブックカバーづくり

お気に入りの本を何度も読み返していると、表紙がすれたり汚れたりした経験はありませんか？おしゃれな布でブックカバーを作り、大好きな本を少しでも長く読めるようにしましょう。



10/25 (土) 14:00~15:30
参加費 300円 / 事前抽選予約制

アレルギーを学ぼう！やさしい米粉のお菓子ができるまで

小麦粉アレルギーでスイーツをあきらめていませんか？「米粉でおいしいお菓子を」と挑戦し続ける市内の3店舗を迎えお話を伺います。試食や販売会も予定。米粉ならではの味わいを体験してみてください。*試食は自己判断でお願いします。



10/19 (日) 13:30~15:00
参加費 無料 / 事前抽選予約制

定期読書会 Vol.04 「方舟」

毎回テーマ本を決めて、その本について自由に語り合う読書会です。感じたことを話したい人、意見を聞いてみたい人、どなたでも気軽に参加できます。はじめてでも、わからなくても、楽しんでいただける読書会です。



10/26 (日) 13:30~15:00
参加費 無料 / 事前抽選予約制

マナビスト講座 親子で学ぶ防災ワークショップ

枚方市内のボーイスカウトによる親子向け防災ワークショップです。大地震が発生した想定で、チームに分かれて取り組みます。簡易な担架の作り方やロープの縛り方、防災食についてなど、緊急時に役立つ知識を教えてください。



10/22 (水) ①9:30~10:30 ②11:00~12:00
参加費 無料 / 事前抽選予約制

ピアノにあわせて楽しくリトミックをやってみよう

音楽に親しみながら体を動かし、表現力を育む音楽教育法「リトミック」を楽しく体験していただきます。絵本の読み聞かせもご用意しておりますので、親子でゆったりとお楽しみください。講師 | 鈴木 博美 / リトミック講師



10/26 (日) 14:00~15:30
参加費 無料 / 予約不要

季節のおはなし会 あきのゆうぐれおはなし会

秋の夕暮れにぴったりの絵本を楽しみませんか？どんぐりやトンボなど、秋らしいモチーフのポップアップカード作りもご用意しています。読んで・作って・持ち帰って、秋の思い出をお届けします。



その他のイベントや詳しい情報については、ホームページ (<https://hirakata-elcl.jp/>) をご確認ください。

※10月の休館日は10月27日(月)です。ご来館の際はお間違えのないようご注意ください。

施設情報

施設名 枚方市立生涯学習交流センター・枚方市立市駅前図書館
住所 〒573-0032 大阪府枚方市岡東町19番1号 ステーションビル枚方5階
開館時間 9:00-21:00
休館日 毎月第4月曜日(ただし休日にあたる場合は開館します)
年末年始(12月29日~翌年1月3日まで)
お問い合わせ 枚方市立生涯学習交流センター
TEL:072-846-5557 / FAX: 072-843-8620
枚方市立市駅前図書館
TEL:072-841-1103 / FAX: 072-841-1135
駐車場・駐輪場 専用駐車場はありませんので、電車・バス等の公共交通機関をご利用ください。



枚方市立生涯学習交流センター
枚方市立市駅前図書館

KINI NARU



HP hirakata-elcl.jp
Instagram @hirakata_elcl
YouTube @hirakata-elcl

NEWS

あらゆるものと

knot(e)s

10 2025 14号

knot(e)s

10
2025



あなたを結ぶ

学び百景 - INTERVIEW

こころ未来地図 さん

教えて！ライブラリアン

どうすれば、いい気分ですごせる？

2025年10月1日発行 編集・発行：枚方市立生涯学習交流センター・市駅前図書館 指定管理者 (株) 図書館流通センター



Hello!

14号

枚方市立生涯学習交流センター
枚方市立市駅前図書館
KINI NARU

蒙百景

manabi-hyakkei

当センターには100を超える利用者団体が活動しています。このインタビューでは、『センターで学びを楽しむ人たちをご紹介!』というテーマのもと、さまざまな分野で活動している団体の皆さまにお話を伺います。インタビューを通じて、当施設を利用している方々に生涯学習のきっかけを見つけてもらい、『自分も何かに挑戦してみたい』という気持ちが芽生えるような学びの姿をご紹介します。

今だからこそ響く、
あなただけの声を



こころ未来地図朗読教室

代表 谷山 サエコ さま

ー活動内容について教えていただけますか？

シニアの方を対象に、認知症予防など健康づくりを目的とした「音読教室」を開いております。

「音読」は脳のトレーニングとして認知症予防に効果があるとされており、さらに口内環境の改善や喉の衰え防止、口周りやお腹周りの筋力強化など、さまざまな健康効果も期待できます。

また、表現読みを学ぶ「朗読教室」も開講しています。定期的にボランティア活動や発表会も行い、発表の場や社会参加の機会を提供することで、シニアの皆さまがより豊かで刺激のある日常を送れるようお手伝いしています。

ー今の活動を始めるきっかけや、どのような思いから始められたのか、教えていただけますか？

もともと役者をしていたこともあり、その経験を活かせる活動をしたと思っていました。

しかし、過去のトラウマから人前で話すことが苦手で、極度のあがり症でもありました。そこで話し方教室に通い始めたこと

ろ、講師の方から朗読教室の開講を勧められたのがきっかけです。

当初はシニア限定ではありませんでしたが、大阪から枚方に拠点を移した際、音読が誤嚥性肺炎や認知症の予防に効果があると知り、「シニアの方を対象にしよう」と決意いたしました。その頃にはあがり症も克服できました。

ー活動を通じて得られた喜びや印象的なエピソードがあれば教えてください。

何より、参加されている皆さんが本当に楽しそうで、笑顔がまるで漫画に出てくるようなキラキラが見える瞬間があるんです。さまざまなご苦勞を乗り越えて今ここにいらっしゃるのだと思うと、すぐ涙がにじんできます。

私の母は認知症で、父もすでに他界しました。両親は音読などに全く関心のないタイプでしたので、生徒の皆さんを、どこかで父や母のように思いながら接しているのかもしれない。

ー新しく活動に参加したいと考えている人へ、一言メッセージをお願いします。

若さは声で決まります！「今だからこそ響



代表の谷山サエコさま

く、あなただけの声を」。音読は、心と体を元気にしてくれます。最初は緊張していても大丈夫です！上手に読むことより、楽しむことが一番です。一緒に笑顔になれる時間を過ごしてみませんか？きっと思いがけない自分に出会えます。

ー目標や夢があれば、ぜひ教えてください。

実は漫才にもチャレンジしています。朗読劇・紙芝居・絵本の読み聞かせ・漫才などのボランティア活動にも取り組んでいます。「笑い」は心を癒し、前向きで明るい気持ちにさせてくれます。「ここに来て良かった」と思える場所をとにかく増やしたいです。皆さんを笑顔に心豊かにする一助になればと願っています。

ー谷山さん、ありがとうございます。

PROFILE

こころ未来地図朗読教室

- 主な活動日時 | 第2・4水曜日 13:30~15:30(朗読)
第3土曜日 10:00~11:30(音読)
13:30~15:30(朗読)
- 入会金 | なし
会費 | 4,000円 / 月(テキスト代込み)
問い合わせ先 | 交流センター窓口



「こんなとき、どんな本を読めばいいの?」そんな疑問やお悩みに、図書館スタッフがお応えするコーナーです。日常のちょっとしたモヤモヤや気になるテーマに、本を通してアドバイス。あなたの気分にぴったりの1冊、見つかるかもしれません。

QUESTION



20代 うじゃけたお顔 さん

ANSWER



図書館スタッフ

明日はお休み。仕事帰りの電車の中で、好きな音楽をイヤホンで聴きながら、すごくいい気分で帰っていたときに、仕事のミスが発覚したというメールが届いたことがあります。私は減りに「なんだかうまくいってるな」「今日は気分がいいな」と感じることはないのですが、たまに気分よく過ごしているときに限って、見落としていたことが明るみに出て嫌な気持ちになります。その反動が怖くて、ふだんから「うまくいっていない」「良くないことが起きるかも」と考えてしまい、素直にいい気分であることができません。どうすれば、私はもう少し安心して、いい気分のまま過ごせるのでしょうか？

「普段からうまくいっていない」「よくないことが起こる」と常にマイナスの感情を持ち続けると、身体も心も疲れてしまいませんか。体を動かしたり、アロマの香りを嗅いでリラックスしましょう。相談者さまのなんだかうまくいっている「なんだか」の理由を考えてみましょう。理由がわかれば、それをすることで毎日がうまくいき、気分よく過ごせるのではないのでしょうか。ただ、不安に思う気持ちを捨てる必要はありません。こういう面も自分にはあるのだと、受け入れて抱きしめましょう。不安に思う気持ちも私なのだと。

「教えて!ライブラリアン」のお悩み募集は、Instagramのストーリーズ/ハイライト機能にて受け付けております。



今読んで欲しい本を
駅前の本棚からご紹介!



図書館スタッフ
おとうふ さん

秋の果物といえばブドウが一番好きです。

「線路をたどって大冒険」

「くねくねまちのかもつえき」と「くねくねむらのかもつえき」の間を貨物列車が走ります。読み手も一緒に線路をなぞって貨物を一緒に届けよう!くねくね道やトンネルなど愉快なしりかけ満載の絵本です。まちに届けたら今度はむらへ届けよう!何度読んでも楽しいお話です。

枚方市立市駅前図書館の図書館員が毎回異なるテーマで厳選した本をご紹介します。こちらの本は枚方市内の図書館に所蔵されていますのでぜひお立ち寄りください。知らなかった本と出会い、あたらしい自分に出会う、そんな1冊と出会う機会になればと思います。



著者 | アンミカ
出版社 | 宝島社

同じ悩みを抱える方へのオススメ

ストレスフリーの人がやっている
ポジティブ・フレーズ言いかえ事典

著者 | 片山三喜子
出版社 | 大和出版

4つの幸せホルモンを増やす
ポジティブ心理学 幸福法の法則

著者 | 山口創
出版社 | さくら舎

私はネガティブなまま幸せに
なることにした。

著者 | 大竹 裕
出版社 | 三笠書房



タイトル | せんろをたどってくねくねゴーゴ
作 | 間瀬 なおたか
出版社 | ひさかたチャイルド

knot(e)s!とは?



記録をとる‘note’と、結ぶという‘knot’を組み合わせた造語‘knoto’に、たくさんのつながりが生まれることを願い、複数形で『knot(e)s- ノーツ』と名付けました。スタッフと利用者が分け隔てなく書き込み合うノート(note)のような存在を目指し、『まち、学び、交流』とあなたを結ぶ(knot)ものとなることを願っています。