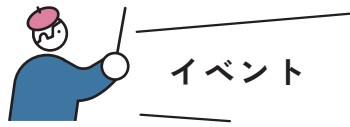


KINI NARU

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！

ちょっとキニナル イベントをピックアップ！

12/7 (日) 15:00~16:00

参加費 無料 / 予約不要

あわてんぼうのサンタクロース
とクリスマスのおはなし会

季節にちなんだ絵本を楽しむ「きせつのおはなし会」。クリスマスにぴったりの絵本を楽しみませんか？サンタやツリーなど季節のモチーフに彩られたおはなし会でひとあしはやいクリスマスを楽しもう！

12/20 (土) ①12:30~13:00
②14:00~14:30

参加費 無料 / 当日自由観覧

ハンドベル
クリスマスロビーコンサート

ハンドベルグループ「Sonority」によるクリスマスロビーコンサートを開催します。ハンドベルの澄んだ音色で、季節の曲や親しみのある楽曲を演奏します。どなたでもご鑑賞いただけます。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

12/13 (土) ①16:00~17:10
②19:00~20:10

参加費 無料 / 事前抽選予約制

連続講座第2回 初心者のための
クラシック「大作曲家と恋愛」

クラシックは敷居が高いと思われがちですが、実は耳にした名曲も多いもの。第2回は「大作曲家と恋愛」と題し、チャイコフスキーを中心にブラームスやマーラーの音楽をCDで聴き、曲や時代背景も楽しめる解説を行います。



12/21 (日) 13:30~15:00

参加費 無料 / 事前抽選予約制

定期読書会 Vol.7
「銀河鉄道の夜」

毎回テーマ本を決め、その本を読んで思っていることや語りたいことを共有し、みんなの意見を聞いてみたい方ならどなたでも参加いただけます。今回は宮沢賢治の童話『銀河鉄道の夜』。幻想的で少し切ない不思議な星巡りの物語です。



12/14 (日) 14:00~15:00

参加費 無料 / 事前抽選予約制

子育てパパ交流会

座談会形式で交流を深めます。キッズスペースもご用意していますので、お子様と一緒にの参加も可能です。日々の育児について、気軽に話せる場としてぜひご活用ください。講師 | 川西 啓司 / パパ育コミュニティ代表

12/27 (土) ①14:00~15:00
②15:30~16:30

参加費 2,500円 / 事前抽選予約制

枚方穂谷の竹を使った
ミニ門松づくりワークショップ

手のひらサイズの門松をつくるワークショップです。枚方市穂谷地域で採取した竹を使い、飾りつけを楽しみながら、日本の伝統文化や地元の竹の魅力にもふれることができます。協力 | fureru. 枚方竹林工房 銀

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。

※12月の休館日は22日(月)です。年末年始の休館日については下記をご確認ください。ご来館の際は間違え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.jpInstagram
@hirakata_elclYouTube
@hirakata-elcl

NEWS

knot(e)s

12 2025 16号

2025年12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

あらゆるものと

あなたを結ぶ

knot(e)s

12
2025

HELLO! NEW YOU - INTERVIEW

土井コマキ さん

教えて！ライブラリアン

朝型になる方法は？



Hello!

16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

HELLO! NEW YOU

あたらしいあなたに 会おう

ここでは、さまざまな分野で活躍するプロフェッショナルへのインタビューを通して、新しい視点や日々の悩み、課題解決のヒントになるような内容をお届けします。
生涯学習に触れ、動きだす、まだ知らない新しい自分に出会えるかも！

「弱っている人のそばに居たい」



ー土井さん、ありがとうございました。



▲イラスト入りの、素敵なサインをいただきました。

PROFILE

FM802 ラジオ DJ

土井コマキ

奈良県出身。ラジオDJをはじめ、VJ、MC、執筆、イベント企画など、「断らない」をモットーに音楽を軸とした活動をしている。日本民間放送連盟賞（近畿地区・エンターテインメント番組部門）優秀賞を受賞。近年はアジア各地の音楽シーンにも関心を寄せている。
「未来を耕す」をテーマに人や物を紹介する「コマキ手帖」では、SDGsにも柔らかく触れながら10年以上発信を続けている。

▼ 現在のレギュラー番組
FM802「MIDNIGHT GARAGE」(毎週月曜日 24:00-27:00)
FM802「Roundtable with Komaki」(毎週土曜日 21:00～23:00)

🌐 linktr.ee/komakidoi

関連イベント
「安齋肇トークショー - わたしの人生にまつわる“7”」
「コトリンゴ トークショー - わたしの7曲」

土井コマキ

FM802 ラジオ DJ

ーラジオDJというお仕事を選ばれた理由をお聞かせいただけますか？

ラジオを聴くのが好きだったので。

ー活動する中で、大切にしている信念やこだわりがあれば教えてください。

弱っている人のそばに居たいと思っています。

ー土井さんはどのようにして新しい技術や視点を学び続けていますか？

常に自分は足りないと思うようにしています。また新しい場所に行くと、知らないことに会うので、アップデートしなきゃと思えます。

ーこれまで活動されてきた中で、さまざまな交流を経験されたと思いますが、その中で特に「難しい」と感じた交流の場面はありましたか？

基本的に私は受け皿だなと思います。相手に合わせるようにしています。

Recommend Book

『私とは何か「個人」から「分人」へ』



◀軽やかな言葉のやり取りで、会場はやさしい空気に包まれていました。

教えて！ライブラリアン

「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。あなたの気分がぴったりの1冊、見つかるかもしれません。

QUESTION

20代 もんぺ さん

仕事から帰って、家事をしていると、いつのまにか夜型の生活リズムになっています。

生活リズムが夜型の人と朝型の人とは、何が違うのでしょうか。
また、朝型になる方法が知りたいです！



ANSWER

図書館スタッフ

朝型・夜型には「生活」と「体質」の2つの意味があります。生活は、早起き早寝が朝型、その逆が夜型ということ。一方で体質の朝型・夜型は「クロノタイプ」と呼ばれ、加齢の影響もありますが、遺伝的に決まっている部分が大きいと言われています。体質を変えるのは難しいものの、生活は工夫で朝型に寄せることができます。早寝早起き／午前中に光を浴び、夜は光を控える／週末に寝だめしない
これらを意識すれば朝型の生活リズムに近づきます。慣れるまで3週間ほどかかると言われていますので、無理なく続けてみてください。

「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。

Answer Book

あなたの睡眠を改善する最新知識
朝型勤務がダメな理由

著者 三島和夫
出版社 日経ナショナル・ジオグラフィック社



同じ悩みを抱える方へのオススメ

なぜ生物時計は、あなたの生き方で操っているのか？

著者 ティール・レネベルク
訳 渡会圭子
出版社 インターシフト

一日の休息を最高の成果に変える睡眠戦略
世界のビジネスエリートが取り入れる「7つの眠り方」

著者 角谷 リョウ
出版社 PHP研究所

思考と体がスッキリ！睡眠のしくみ
専門医がわかりやすく解説
睡眠のメカニズムと不眠のリスク

監修 坪田 聡
出版社 成美堂出版



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
ぱたぼん さん

クリスマスのオーナメントを集めるのが趣味です。

「12人の美しいお姫さまの秘密とは.....!？」

「赤ずきん」や「白雪姫」で知られるグリム童話集の一編。12人のお姫さまの靴が、朝になるといつもボロボロになっていることを不思議に思った王様は、3日以内にこの謎を解いた者には国を継がせるとおふれを出しますが、.....妖艶で謎めいたお姫様たちの姿が幻想的な世界観を際立たせています。



タイトル おどる12人のおひめさま
原作 グリム童話
絵 エロール・ル・カイン
訳 矢川澄子
出版社 ほるぷ出版

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。

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。