

北千里児童センター 休館日 10月 11月

北千里地区公民館 休館日 10月 11月

北千里図書館 休館日 10月 11月

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

えほんで学ぶおたのしみ会
えほんの読み聞かせで食育♪
日時：10/5(土)14:00-14:30
場所：1階 乳幼児室
定員：幼児と小学生 先着20名
申込：不要
千里金蘭大学栄養学部栄養学科「読み聞かせ隊」のみなさんが、食事の大切さを考えるきっかけづくりに、えほんや紙芝居をよんでくれるおたのしみ会です。今回のテーマは『ハロウィン』。

【第2回】パパのための学びのアトリエ
お父さんに役立つ育児セミナー
赤ちゃんの誕生前プログラムII
日時：10/20(日)10:30-12:30
場所：2階 調理室
定員：妊娠中期以降のパートナーがいるお父さん 16組 ※抽選
申込：申込フォーム(継続して参加の方優先)
受付期間：9/1(日)～10/6(日)
お子さま連れの参加大歓迎！パートナーの方と一緒に参加することも出来ます♪
講師：松井博子先生・上山直美先生
協力：きんらん保健室ひだまり(千里金蘭大学)

ハロウィンコスプレ大会
日時：10/30(水)～10/31(木)
10:00～17:30(仮装・記念撮影)
場所：児童センター 遊戯室
仮装を楽しんだり、フотスポットで記念撮影ができるよ。なかまあそびでは職員が考えたハロウィンをモチーフにした遊びを楽しもう！ 申込不要。



まちきたで味噌作り

今月の表紙「みそ汁で始まる一日」

まちきたで味噌作り

まちきたの「学び人」の哲学に迫る わたしの学び哲学

『味噌作り講習会』で講師をしてください

グループ花水木 永井淑子 さん

まちきた図書館員の偏愛本棚 / 発酵について知ろう



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

北千里児童センター

北千里図書館

指定管理者 TRC北千里共同事業体

URL:https://machikita.jp Instagram:@machikita.jp

電話 06-6834-2921 FAX 06-6155-8278
電話 06-6833-6211 FAX 06-6155-8122
電話 06-6834-2922 FAX 06-6834-2944
電話 06-6155-8277



MACHIKITA DAYS 10月号 (2024年10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。

発酵食品とは？

発酵食品とは、微生物の働きにより、食材の持つももとの性質が人間にとって有益に変化した食品のこと。今月のコラムは健康効果が高いと言われる発酵食品についてご紹介します。

発酵食品を食べることのメリット

- 01. 腸内環境を整え免疫力を高める
02. 代謝アップでダイエット効果
03. がんのリスクを下げ生活習慣病の予防
04. イライラ解消
05. 抗酸化作用でアンチエイジング

発酵に関わる微生物はおもにカビ・酵母菌・細菌の3種類。発酵食品は5つの代表的な微生物の働きにより生まれます。

5つの代表的な微生物

乳酸菌, 納豆菌, 酢酸菌, 酵母, 麹菌. Roles and examples for each.

<参考資料>
みんなの発酵BLEND
https://www.hakko-blend.com/study/whats/09/
すべてがわかる！「発酵食品」事典
小泉武夫 金内誠 館野真知子/監修 世界文化社

まちきたの「学び人」の哲学に迫る 「わたしの学び哲学」

【File18】 グループ花水木

永井 淑子さん



グループ花水木の皆さん 左端が永井さん

手作り味噌と市販の味噌の違いを教えてください。
手作りには人のつながりを感じています。味噌作りは見学に行った奈良の醤油屋さんのご主人に教えてもらったことがきっかけで始まりました。はるばる北千里まで来ていただき直接教えてもらったこともあります。今でも材料の大豆や米麹はそちらのお店から仕入れています。お店は代わりりされましたが、今も変わらずお付き合いをしています。

味噌作り講座はずいぶん長い間続いていますね。

私たちは北千里地区公民館ができた当初から「千里生活学校」の名前で活動していました。新鮮な食材を使った家庭料理、お節料理やクリスマスケーキを作り、みんなで楽しく学ぶ場として活動してきました。当初20人近くいたメンバーは年を重ね次第に減り、講座の内容も味噌作りだけになりました。現在は公民館主催講座として継続して実施しています。

11月21日(木)『味噌作り講習会』で講師をしてください、グループ花水木の永井淑子さんの「学び哲学」に迫ります！

！手作りの良さはどんなところにありますか？

自分の作ったものには愛着が湧きます。食べ物も同じで、水に浸した豆が変化の様子や、仕込んだ味噌の変化に一喜一憂します。完成したものを家族や知人に食べてもらったとき「美味しい」と言ってもらえることが、何よりの喜びです。

味噌作り講習会

発酵食品を手作りしてみませんか。米こうじのおいしい味噌を作ります。
ピキナーコース 11/21に講師が大豆の炊き上がりから仕込みまで丁寧に教えます。初めての方でも安心して参加できます。
ベテランコース 11/14に材料をお渡しし、11/21に仕込み作業を行います。
日時：2024年11月14日(木)・21日(木) 13:00-15:00
場所：まちなかりビング北千里 調理室
定員：ピキナーコース 先着5名 ベテランコース 先着20名
材料費：1口 3800円(出来上がり約7キ口・半口もあり)
申込：10月31日(木) 13:00-15:00 調理室
材料費を持参のうえお越し下さい。

まちきた図書館員の偏愛本棚

今月のテーマ
発酵について知ろう

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。今回は発酵に関する本を紹介します。すべての資料は、吹田市内の図書館に所蔵しています。

01 麹親子の発酵はすごい！
山元正博 山元文晴 / 著 ポプラ社

麹には無限の可能性がある
100年以上に渡り麹研究を進め、成果を出している鹿児島県「源徳研究所」の麹親子による著作。麹は美容と健康に効果があるだけでなく、地球環境を救う可能性も秘めているということです。麹は人類への最高のギフト。その恩恵にあずかり、病気知らずの体になりたいものです。内容がスツと頭に入ってこくところもお薦めポイント。

02 お味噌知る。
土井善晴 土井光 / 著 世界文化社

味噌に任せておけばいい
味噌汁には、人それぞれの立場や、場面に合わせた作り方があります。この本はそうした状況をふまえて、5つのテーマに従って味噌汁を紹介しています。例えば「自立の味噌汁」は健康面を考慮し、それ1品で主菜となるもの。日頃料理をしない人も、まずは味噌汁を作ってみましょう。共に料理研究家の親子による、ちょっとほっこりする、味噌汁が身近に感じられる本です。

03 もやももん 1
石川雅之 / 著 講談社

小さくても偉大な菌の力
肉眼で菌が見えるという特殊な能力を持つ農業大学1年生の沢木。そんな彼を取り巻く可愛あふれる人々を描いた青春群像劇です。私たちの身近に存在する様々な菌が「発酵」や「腐敗」など、人々の暮らしに大きく影響していることがよく分かります。かわいい菌たちに癒されつつ、学ぶことのできるマンガです。全13巻。



完成した味噌

