

8月・9月 開館カレンダー

北千里児童センター							休館日						
8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
31													

北千里地区公民館							休館日						
8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
31													

北千里図書館							休館日						
8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
31													

■システム休館日

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

◆ 紙すき体験

日 時：8/23(土)
14:00-15:00

場 所：調理実習室

定 員：6歳～小学生まで10名
抽選 幼児は保護者同伴

持 ち 物：ハンカチやタオル

申 込：7/24(木)～8/6(水)

申込フォーム

はがき大のカードを作ります。

協力/公益財団法人千里リサイクルプラザ
(くるくるプラザ)



申込フォーム

◆ 医とくらしの講座

～生活習慣病の食事ってどうしたらいい?～

日 時：8/30(土)
10:30-12:00

場 所：視聴覚室
定 員：先着 30名

申 込：7/30(水)～
電話・窓口

講 師：大阪医療センター 腎臓内科
部坂 篤 さん

生活習慣病の予防、治療に欠かせない栄養
指導にまつわる話をさせていただきます。



◆ クラフトコーラづくり

日 時：9/6(土)
10:30-12:30

場 所：調理実習室

定 員：18歳以上 12名 抽選

申 込：8/1(金)～8/20(水)

申込フォーム

材 料 費：1500円

スパイスを調合して、手作りのコーラを作
りませんか。お土産あり！



＼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

8月号

2025/8/1発行



クールスポット
まちきた

今月の表紙「ちゃぷちゃぷちゃぷ」

まちきたでワールドクッキングⅢ

まちきた「学び人」の哲学に迫る わたしの学び哲学／



ガマル・アズアヘ さん

まちきた図書館員の偏愛本棚／ベネズエラの絵本を楽しもう！



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

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 8月号(2025年8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。

親子クッキング 食からつながる世界のくらし～ベネズエラ料理～



昨年のモロッコ料理に引き続き、3回目の今回は南米・ベネズエラの家庭料理です。料理を楽しむだけでなく、現地の暮らしや文化についての紹介もあり、世界への理解を深めるきっかけとなるイベントです。食を通じて、国や地域を超えたつながりを感じていただけたら、私たちスタッフも嬉しいです。今年も、皆さまのご参加をお待ちしています！※開催日時や申込方法などの詳細は、まちなかりビング北千里ホームページのイベント欄をご覧ください。

まちきたの「学び人」の哲学に迫る 「わたしの学び哲学」

9月14日(日) 開催予定の「親子クッキング 食からつながる世界のくらし～ベネズエラ料理～」でベネズエラ料理を教えてください。ガマル・アズアヘさんの「学び哲学」に迫ります！

【File26】

ガマル・アズアヘさん

ガマルさんはベネズエラのカラカス出身。6年前に来日され、大学院卒業後は日本企業でソフトウェアエンジニアをされています。つけ麺が大好物。音楽はメタル好き。

■ 日本に来たきっかけを教えてください。

大学生の時に日本語の勉強を始めました。日本語力を高め、日本文化を体験するために、日本に1年間留学しました。その経験がとても良かったので、大学院進学のために再び日本に戻ってきました。

■ 日本の印象を教えてください。

安全で清潔な国だと思います。日本人は非常に親切で礼儀正しいです。そして大阪人は、聞いた通りとても温かくて社交的です。

■ おすすめのベネズエラ料理を教えてください。

「アジャカ」※です。作るには手間がかかりますが、毎年必ず家族みんなで集まって一緒に作るの、とてもやりがいがあります。クリスマスやお正月に食べる伝統的な料理です。



※アジャカはとうもろこしの粉で作った生地肉野菜などをくみ、さらにバナナの葉で包んでゆでた料理。地域や家ごとに味付けや具が異なります。

9月14日(日) 開催の親子クッキングでガマルさんに教えていただくベネズエラ料理をちょい見せします！



パン デ ハモン



エンサラダ デ ガジナ



パペロンコンリモン

ベネズエラ共和国 ってどんな国？

ベネズエラは南米大陸北東部に位置し、北はカリブ海に面しています。多様な自然環境に恵まれた国であり、面積は日本の約2.4倍です。



首都	カラカス
人口	2,646万人(2024年)
言語	スペイン語(公用語)及び先住民族の諸言語
宗教	国民の大多数はカトリック
通貨	ボリバル

<参考資料> 外務省ホームページ ベネズエラ・ボリバル共和国
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/venezuela/index.html>



アルヘンの滝 (エンジェルフォール)

ギアナ高地に位置するエンジェルフォールは、世界最長落差979メートルの滝。なんと滝つぼがありません。滝の名前は、1930年代にこの地を探検したアメリカのパイロット、ジミー・エンジェルに由来しています。

ロライマ山

ベネズエラ、ガイアナ、ブラジルの3つの国の国境にまたがるテーブルマウンテン。標高は約2,810m。映画「カールじいさんの空飛ぶ家」のラストシーンのモデルにもなった場所です。



<参考資料>
・絶景 世界の絶景・大自然を旅しよう <https://www.his-j.com/tyo/zekkei/>
・ベルトラ旅行ガイド <https://www.veltra.com/jp/guide/>

まちきた図書館員の偏愛本棚

今月のテーマ：ベネズエラの絵本を楽しもう！

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。今回はベネズエラの絵本を紹介します。すべての本は吹田市内の図書館に所蔵しています。

01



道はみんなのもの

クルーサ/文
モニカ・ドベルト/絵
岡野富茂子・岡野恭介/共訳
さ・え・ら書房

13か国で翻訳されたベストセラー

「バリオ」と呼ばれる低所得者が住む集落には子どもたちの遊び場がない。それなら自分たちで公園を作ろうと子どもたちが立ち上がった。そして実現！思いを行動に起こすことの素晴らしさを学ぶことができる絵本。原色のきれいな絵に元気もらえる。

02



人とくらしたワニ カイマンのクロ

マリア・エウヘニア・マンリケ/文
ラモン・パリス/絵
とどろきしずか/訳
福音館書店

ワニと人間の友情物語

ベネズエラで本当にあった話。宝石商のファオロはみなごの赤ちゃんカイマンを引き取り、大切に育てていた。しかし、ファオロが突然病に倒れ、帰らぬ人。強い絆で結ばれていた二人。クロは悲しみから立ち直ることができるのか。独特なタッチの絵と鮮やかなグリーンの色調が作品に深みを添えている。

03



星と月の生まれた夜

D・グティエレス/文
M・F・オリベル/絵
山本厚子/訳
河出書房新社

味わい深くて魅力的な昔話

まだ夜に月も星も無かったころ。「なぜ、毎晩やみ夜がやって来るのか」「どうすれば夜も明るくなるのか」懸命に考えた一人の男がいた。その方法とは…？表紙もさることながら、文字の配置や絵の余白の使い方が非常にうまい！気づけばロマンチックな物語の世界に浸っている。