

コノテラ通信はコノミヤテラスの日々の出来事や地域の情報をお知らせする通信紙です。

# コノテラ通信 vol.01

## 創刊号 7月号

みなさんご存知ですか？

咲つく南花台って？

コノミヤテラスって？

小さなつながりゼミ？

澄み切った青い空と

悠然とした山並みと

創刊コノテラ通信！  
7月から毎月発行します！  
感想やご意見・南花台のいいところなど記事のネタになりそうなことコノミヤテラスまで教えてください！

コノミヤテラスでの出来事や地域の情報を発信する「コノテラ通信」  
「コノミヤテラスって？咲つく南花台って・・・？聞いたことあるけど…」  
創刊号では昨年10月にオープンしたコノミヤテラスと咲つく南花台での  
取り組みについて取り上げます！

写真は、3/12のふりかえり報告会の様子。  
悠然とした山並みと澄んだ青空は南花台の魅力的な風景の一つ。

# 解剖！コノミヤテラス！

**365日オープン！**  
**誰でもふらっと立ち寄れる！**  
**地域のまちづくりコミュニティ拠点！**  
**是非一度お立ち寄りください！**



昨年の10月にオープンしたコノミヤテラス。  
地域の方が気軽にふらっと立ち寄れるコミュニティ  
スペースとして現在どんなことが起こっているのか  
その一部をご紹介します！



■ **ふらっとお話できるフリースペース**  
毎日オープンのコミュニティスペース  
誰でも来て自由にお話できます！

■ **毎朝10時はラジオ体操！**  
テラスの朝はラジオ体操から！どなたで  
も自由に参加できます。いかがですか？

■ **地域を勉強！**  
小さなつながりゼミや日常のお話  
の中から地域を学びます！



■ **時々廊下も使います！**  
体操や会議で店内のスペー  
スを使うこともあります。

■ **情報掲示板で情報発信！**  
テラスの壁の黒板で地域の情報  
テラスの取り組みをお知らせ！

■ **たまには外に。**  
南花台を知るため、テラ  
スの外へ繰り出します！

■ **体組成計で健康チェック**  
タニタの健康機器があります！  
健康に関する取り組みも！

## 咲っく南花台って？

ホームページでもチェックできます！ **咲っく南花台.com**  
▶ <http://nankadai.com/sac>

「咲っく南花台」は「南花台スマートエイジング・シティ」団地再生モデル事業の愛称で、公・民・学の連携による住民主体の事業体制で行っているまちづくりの取り組みです。地域の課題解決と活性化につながるまちづくり提案を行っており、今、住んでいる人が住み慣れた場所でも安心して快適に住み続けられるまちを目指しながら、まちの活力を維持し、新たな住民も民間投資も呼び寄せる多世代循環型のまちづくりをモデル的に展開します。

現在「健康仲間づくりに」「まちの情報発信」「小さなつながりゼミ」「家台づくり」など、様々な実践的な取り組みを行っています。コノミヤテラスは咲っく南花台の中で生まれた地域のまちづくりコミュニティ拠点で、取り組みの拠点ともなっています。

# 未来から考える

4月住民集会では「咲っくなんか大学」とお伝えしましたが、名称を変更しました  
毎月第4土曜日開催!

# 小さなつながりゼミ

since 2016

今回は…  
**7/23(土)**  
10:00~12:00

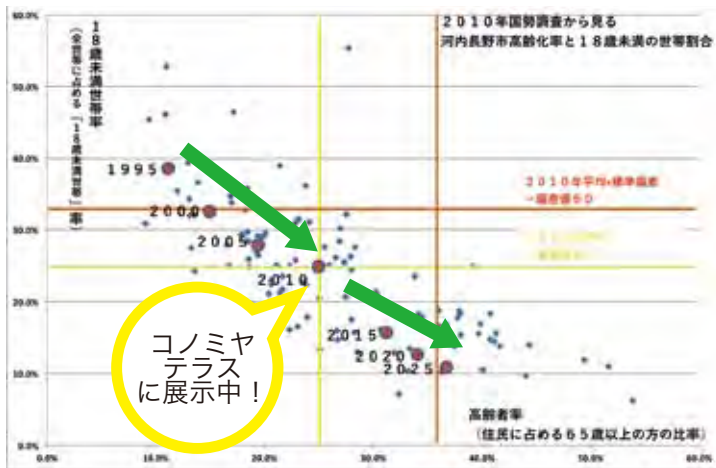
知って話してやってみて

5月から住民集会がリニューアルしました。これまでは、咲っく南花台ワクワクプロジェクトを進めるために「まちのやってみよう」の種をコノミヤテラスで実施することを話し合ってきました。28年度は、地域のイマをつかみながら、買物支援など生活を支える事業の先進事例をも学び、地域でできるヒントをつかみ、できることを知って・話して・やってみる場として変化します。10人いれば10通りの考えがあるのがまちづくり。話して感じる新体験のコミュニティ! コノミヤテラスにこの指とまれ!

## 5/28(土) 地域の数字と友達になって、未来を見える化する①

講師 宝楽陸寛氏 小さなつながりたくさんWG  
ファシリテーター

18歳未満の世帯のいる家庭と、住民に占める65歳以上の方の比率を河内長野市の町単位でマッピングしたグラフを作成しました。これまでの10年とこれからの10年を比較しました。



## 6/18(土) 南花台を数字で捉える! 暮らしと地域に関する住民意識調査

講師 与謝野有紀氏 関西大学社会学部教授  
なにわ大阪研究センター長

2016年2、3月にみなさんにヒアリングし、アンケート調査を実施した住民意識調査の速報報告会として、生活実感としての満足度などを分析するワークショップを開催しました!



## 7・8月は課題を真ん中においた地域づくり特集

### 7月23日(土)10時~ 生活支援サミット~地域×生活の困りごと~

河内長野市と近隣で行われる地域の困り事を応援する複数の先行事例から地域づくりの可能性を学び、南花台の未来を考えます

### 8月27日(土)10時~ 配食サミット

## コノミヤテラスからのお知らせ

### コノミヤテラスの利用ルールを検討します。

コノミヤテラスは自律できる運営体制をめざし、様々な実験的取り組みを行っています。5~7月までは、奥の部屋の利用実験を行い、利用実績をもとにルールを検討してきます!

借り方: コノミヤテラスで受付(常駐者にお伝えください)

時間: 2時間1コマとして利用可

利用可能な活動: **Kasegu community for 3H** に沿った活動

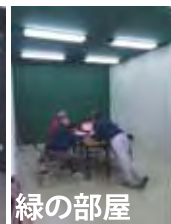
### Kasegu community for 3H って?

- 『Health』…健康仲間づくりにつながる活動
- 『Help』…地域の支援活動・支え合いにつながる活動
- 『Happy』…利他的で健全、地域の未来・次世代のための活動

### どんな場所が利用できるの?



赤の部屋



緑の部屋



木の部屋はオープンスペース。占有的な活動はできません。

**赤の部屋**…定員 20~25 人程度。小さなキッチンがあります。

**緑の部屋**…定員 10~15 人程度。Wi-Fi 環境があります。

※机や椅子等の基本的な備品は貸し出しできます。

その他詳しい利用方法については、コノミヤテラスまで直接お問い合わせください。

# コノミヤテラスの

# 7月の予定

コノミヤの  
2階にあります!

2016年

過ごしやすい季節になってきました! 南花台の気持ちのいい場所教えてください!  
「コノミヤテラス」が2015年10月3日に、誰もが気軽に立ち寄れる地域のコミュニティ拠点としてオープンしました!(当日コノミヤテラスに名前が決定!)住民・学生・行政・企業、いろいろな団体、人が協働で365日オープンの拠点を目指します!拠点はできただけ、やりながらいろんなことを考えていきます!  
※6/21時点での予定です。急遽変更になる場合もあります。

## コノミヤテラス7月カレンダー

1	金	
2	土	
3	日	□ 家台コンペの最終発表会
4	月	□ 食と健康の相談会
5	火	□ 看護師による健康相談会
6	水	
7	木	□ 社会福祉士による相談会
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	□ 元気体操!
12	火	
13	水	□ スマホ・タブレット教室 □ 姿勢・カラダの歪み診断
14	木	
15	金	□ 鍼灸に興味のある方へ
16	土	□ まちづくり会交流カフェ
17	日	□ 助産師による育児+進学相談(看護)
18	月	祝日 海の日 □ 元気体操!
19	火	□ 看護師による健康相談会
20	水	□ 姿勢・カラダの歪み診断
21	木	
22	金	
23	土	□ 小さなつながりゼミ(旧住民集会)
24	日	□ 助産師による育児+進学相談(看護)
25	月	□ すまいるルーム □ 食と健康の相談会
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

### 健康に関する相談聞きます!

地域におられる健康に関する専門知識を持った方々が、それぞれの専門分野を活かし、お話を聞いてくれます!日頃気になっている事を相談してみても?相談無料です。  
※相談を聞いてくれるのは  
咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方です。

#### □ 看護師による健康相談会

※看護師の方が来られます。

日時:7月5日(火)・19日(火)  
それぞれ 13:00-15:00

日常生活で日ごろ気になっていることなど、カラダに関することお気軽にご相談ください!

#### □ 介護の相談会

※介護福祉士の方が来られます。

日時:7月8日(木) 15:30~18:00

気軽にご相談ください!

#### □ 姿勢・カラダの歪み診断します!

※柔道整復師の方が来られます。

日時:7月13日(水)・20日(水)  
それぞれ 13:30-15:30

猫背や背中の丸み等、姿勢の悪さが気になる方/カラダのバランスが気になる方/その他、カラダの痛みや不快な症状に関するご相談など...気になる事は一人で悩まずに専門家にお気軽にご相談ください。

※6月より水曜日に変更になりました。  
お間違えのないようにお越しく下さいね。

#### □ すまいるルーム 隔月第4月曜

日時:7月25日(月)10:00~12:00

就学前の子どもとその保護者のための交流サロンです!参加費無料、ご参加ください!

#### □ まちづくり会交流カフェ

日時:7月16日(土)10:00~12:00

毎月第3土曜 主催:南花台まちづくり会  
コーヒーを飲みながらお話ししましょう!

5月から住民集会が生まれ変わりました。

#### □ 小さなつながりゼミ(旧住民集会)

日時:7月23日(土)10:00~12:00

毎回講師を招き、レクチャー+ワークショップ!  
7月は河内長野市と近隣で行われる地域の困り事を応援する複数の先行事例から地域づくりの可能性を学び、南花台の未来を考えます。

#### □ 家台コンペの最終発表会

日時:7月3日(日)13:00~

まちの空いているスペースと使いこなすための移動式の道具「南花家台」。そのアイデアや提案の発表会を建築の専門家も交えて行います。参加自由!覗いてみてください!



健康相談会は  
コノミヤテラスで行っています。

#### □ 助産師による育児相談および +進学相談(看護師への道)

※助産師の方が来られます。

日時:7月17日(日)・24日(日)  
それぞれ 13:00-16:00

進学相談は、中学生・高校生・一般の方対象です。  
興味がある、気になっている方はぜひ。

#### □ 社会福祉士による相談会

※社会福祉士の方が来られます。

日時:7月7日(木) 介護+子育て相談  
13:30~15:30

#### □ 午前10時のラジオ体操

日時:毎朝 10:00~

毎朝コノミヤテラスオープンとともにラジオ体操!誰でもご参加できますのでぜひ!

#### □ 鍼灸(しんきゅう)に興味のある方 ~「ハリ」って何に効くの?~

日時:7月15日(金)13:30~15:00

※鍼灸師・柔道整復師の方による個別相談です。  
鍼(はり)ってどんなことするの?どんなことに効くの?といった疑問にお答えします!

#### □ 食と健康の相談会

※管理栄養士の方が来られます。

日時:7月4日(月)10:00-12:00  
7月25日(月)13:30-15:30

#### □ 元気体操!!! それぞれ月曜日

日時:7月11日・18日 10:00頃から

場所:コノミヤテラス 1時間くらい  
ラジオ体操後もう少し身体動かしませんか?

#### □ スマホ・タブレット教室

日時:7月13日(水)10:00~12:00

スマホ・タブレットに興味のある方ぜひ!

### コノミヤからお知らせ! コノミヤ南花台店従業員募集!!!

- パート・アルバイトさん
- 時間応相談 ※詳しいお問い合わせは下記連絡先  
コノミヤ南花台店 店長・副店長まで 0721-60-0561

#### コノミヤテラス

住所:河内長野市南花台3丁目6-10  
コノミヤ南花台店2階

#### コノミヤ通信7月号 vol.1

発行日:2016年6月23日  
発行元:コノミヤテラス運営研究会  
編集:関谷大志朗/宝楽陸寛  
問い合わせ:直接コノミヤテラスまで  
(コノミヤテラスは電話がありません)

コノテラ通信はコノミヤテラスの日々の出来事や地域の情報をお知らせする通信紙です。

# コノテラ通信 8月号 vol.02

コノミヤ  
テラス  
まだ看板  
ないんです。

ナタマメ・ゴーヤの  
グリーンカーテン  
モリモリです。

当たったあ？

部屋の外だってコノミヤテラス！  
廊下だってうまく使えば、コノミヤテラス  
になる？この日はスイカ割り会場に早変わ  
り！賑わいのある廊下になりました。  
子供達大人たちの楽しげな声は団地のほう  
まで聞こえていたそう。

コノテラで

梅雨明け祝う

スイカ割り

コノミヤテラスでの出来事や地域の  
情報を発信する「コノテラ通信」。  
第2号では、前回と少し構成を変え、  
より通信っぽくなっている！？

写真は、7/16に行ったスイカ割りの様子。  
地域のお母さんたちが企画し、みんなで夏ならではの遊びを楽しみました。

# 家台づくりプロジェクト



プロトタイプ家台。  
夏休みに新しい家台を制作します。

**家** 台（やたい）づくりプロジェクトは、「南花台の外をもっと楽しく使いこなしたい！」という思いから、昨年末頃から小さな活動を始めた。南花台使用いなし隊、が外を使いこなすためのツールとして屋台Ⅱ家台を作ろう！というプロジェクト。小さな公園や遊ぶわけにはいかない道路や空き地を、もっと楽しく、もっと自由に使うことを目指して、家台を引いて、いろんな場所を使いこなします。そこで、この夏休み期間を利用して、みなさんと一緒に、南花台の家台づくりを行います。（福本）

隠れ家のようなしっぽりと飲める場所。散歩の合間に憩える場所。まちの未利用地を活用することで、色々な表情を持つ場所が生まれ、南花台らしくまち全体を使いこなす暮らしを考えたい。

（関大生・中馬）



お家の前の駐車場を活用！



南花台団地の緑道を活用！

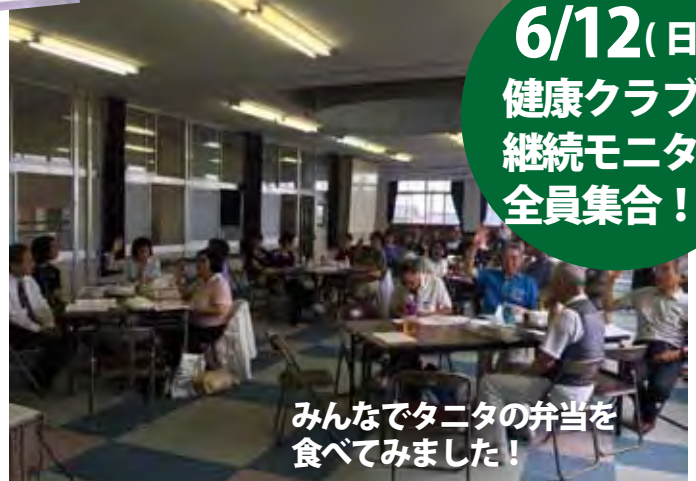


## 咲

咲っく南花台健康クラブのモニターの新規募集が始まりました！今年度もモニターとしてタニタの体組成計でカラダのデータを測定できたり、島田病院の健康講座や大阪大谷大学の健康作りのプログラムに参加できます。参加されている方からは「いろんな知り合いができた」「興味の幅が広がった」といった声を聞いています。今年度は南花台住民に限らず、いろんな地域の方が参加できますので、気軽にご参加ください！



タニタの方から活動量計の活用レクチャー！



みんなでタニタの弁当を食べてみました！

**6/12(日)**  
**健康クラブ**  
**継続モニター**  
**全員集合！**

# 日々日々テラス

## 365日

オープンコミュニティ  
スペースの日々の出来事  
をお伝えします！

## コノミヤテラスできいた 地域の声

盆踊りにもいろんな種類があつて。私たちがこの文化を上手に残していきたいなと思います。

盆踊りの練習にきた方

最近はキャラ弁が流行っている。みんな写真を撮って共有したりしてる。

小学生の子を持つママさん

コノミヤテラスに関わるようになって交友関係が広がった。良いことも悪いこともあるけど笑！

テラスによく来る方

南花台は気持ちの良い風が吹くので、夏は夜風に当たると気持ち良い。6月はホタルもたくさん見えるし。早朝も気持ち良いので、散歩に最適だと思う。

30年近く南花台にお住いの方

## 咲っく南花台って？

HPでチェックできます！

咲っく南花台.com

▶ <http://nankadai.com/sac>



7/12



夏ならではの  
スイカ割り！



7/11

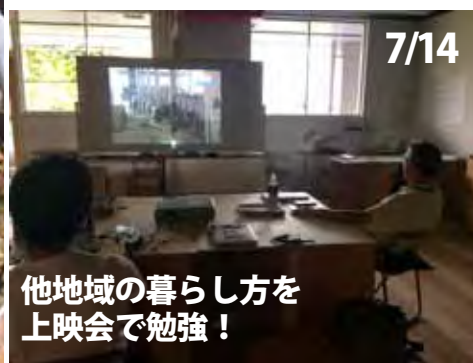
夏祭りのお手伝いを行いました！

6/26



建築学生の作業を  
ちょっとお披露目。

7/14



他地域の暮らし方を  
上映会で勉強！



未来から  
考える

## 南花台を 数字でとらえる。

関西大学社会学部 与謝野 有紀教授

6月18日に昨年度行った住民意識調査の速報報告会として生活実感としての満足度調査を分析するワークショップを開催しました。

今回は…  
**8/27(土)**  
10:00~12:00  
前半3回の  
ふりがえりします。

南花台住民の地域生活に対する満足度は71%と高い値。地域への協力活動について30代までの満足度が70%、80%と高く、60代以上と同程度です。さらにこれからの暮らしを考えるヒントが分かっています。子育て世代を抽出・分析すると、満足度1位は「地域の人の見守り」2位は「地元の学校行事」と、南花台の若い世代は、地域への感謝との誇りを持つていることがわかりました。一方「地元のクラブ活動」や「遊び場の豊富さ」は低い傾向にあります。実際に聞き取り調査でも、コミュニティへの安心感や教育への意気込みは多く聞かれますが、クラブ活動が選べない、大きな公園はあるが人通りが少ないといった声もあります。

分析結果の発表の後、みんな意見交換を行いました。少数の意見と割り切るべきなのか、地域としてできることを考えたいなど、地域の中でも感じ方はさまざまでした。統計分析いただいた与謝野教授は、最後に、「人もまちも5年経てば5歳年を重ねます。数字を通じて、世代間のつながりを育むことに活かしてほしい」とお話しされました。今後ゼミでは地域づくりで活かせる視点を学びます(宝楽)

与謝野教授より  
アンケート結果を発表！



# コノミヤテラスからのお知らせ

## コノミヤテラスの利用ルールを検討します。

コノミヤテラスは自律できる運営体制をめざし、様々な実験的取り組みを行っています。9月までは、奥の部屋の利用実験を行い、利用実績をもとにルールを検討してきます！

借り方：コノミヤテラスで受付（常駐者にお伝えください）

時間：2時間1コマとして利用可

利用可能な活動：[Kasegu community for 3H](#)に沿った活動

## どんな場所が利用できるの？



赤の部屋



緑の部屋



木の部屋はオープンスペース。占有的な活動はできません。

**赤の部屋**…定員 20～25 人程度。小さなキッチンがあります。

**緑の部屋**…定員 10～15 人程度。Wi-Fi 環境があります。

※机や椅子等の基本的な備品は貸し出しできます。

その他詳しい利用方法については、コノミヤテラスまで直接お問い合わせください。

### Kasegu community for 3H って？

『Health』…健康仲間づくりにつながる活動

『Help』…地域の支援活動・支え合いにつながる活動

『Happy』…利他的で健全、地域の未来・次世代のための活動

## コノミヤテラスの 8月の予定

梅雨明けしましたね！

夏の南花台おすすめスポット教えてください！

「コノミヤテラス」は2015年10月3日に、誰もが気軽に立ち寄れる地域のコミュニティ拠点としてオープンしました！（当日コノミヤテラスに名前が決定！）住民・学生・行政・企業、…、いろんな団体、人が協働で365日オープンの中点を目指します！拠点はできたばかり、やりながらいろんなことを考えていきます！

### 健康に関する相談聞きます！

地域におられる健康に関する専門知識を持った方々が、それぞれの専門分野を活かし、お話を聞いてくれます！日頃気になっている事を相談してみても？相談無料です。  
※相談を聞いてくれるのは  
咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方です。

#### 看護師による健康相談会

※看護師の方が来られます。

日時：2日(火)・18日(木)  
それぞれ 13:00-15:00

#### 介護の相談会

※介護福祉士の方が来られます。

日時：12日(金) 15:30～18:00  
気軽にご相談ください！

#### ①姿勢カラダの歪み評価します！

②骨盤の歪み評価します！

日時：①17日・②24日 それぞれ水曜日  
※柔道整復師の方が来られます。13:30-15:30

#### 社会福祉士による相談会

※社会福祉士の方が来られます。

日時：22日(月) 介護+子育て相談  
13:30～15:30

### コノミヤテラス8月カレンダー

1	月	<input type="checkbox"/> 元気体操	16	火	
2	火	<input type="checkbox"/> 看護師による健康相談会	17	水	<input type="checkbox"/> 姿勢・カラダの歪み評価
3	水		18	木	<input type="checkbox"/> 看護師による健康相談会
4	木		19	金	<input type="checkbox"/> 鍼灸に興味のある方へ
5	金		20	土	<input type="checkbox"/> まちづくり会交流カフェ
6	土		21	日	<input type="checkbox"/> 助産師による育児+進学相談(看護)
7	日		22	月	<input type="checkbox"/> にここサロン <input type="checkbox"/> 社会福祉士による相談会
8	月	<input type="checkbox"/> 食と健康の相談会	23	火	
9	火		24	水	<input type="checkbox"/> 食と健康の相談会 <input type="checkbox"/> 骨盤の歪み評価
10	水		25	木	
11	木	祝日 山の日	26	金	
12	金	<input type="checkbox"/> 介護の相談会	27	土	<input type="checkbox"/> 小さなつながりゼミ (旧住民集会)
13	土		28	日	
14	日	<input type="checkbox"/> 助産師による育児+進学相談(看護)	29	月	
15	月	<input type="checkbox"/> 元気体操	30	火	
			31	水	

#### 助産師による育児相談および +進学相談(看護師への道)

※助産師の方が来られます。

日時：14日・21日  
それぞれ日曜日 13:00-16:00

#### 鍼灸(しんきゅう)に興味のある方 ～「ハリ」って何に効くの?～

日時：19日(金)13:30～15:00  
※鍼灸師・柔道整復師の方による個別相談です。

#### 食と健康の相談会

※管理栄養士の方が来られます。

日時：7月4日(月)10:00-12:00

#### 元気体操！

それぞれ月曜日  
日時：1日・15日 10:00-11:00

#### 午前10時のラジオ体操

日時：毎朝 10:00～

#### にここサロン 隔月第4月曜

日時：22日(月)10:00～12:00

#### 小さなつながりゼミ

日時：27日(土)10:00～12:00  
前半3回を振り返ります！

#### まちづくり会交流カフェ

日時：20日(土)10:00～12:00  
毎月第3土曜 主催：南花台まちづくり会

#### コノミヤテラス

住所：河内長野市南花台3丁目6-10

コノミヤ南花台店2階

コノテラ通信8月号 vol.2

発行日：2016年7月23日

発行元：コノミヤテラス運営研究会

編集：関谷大志朗/宝楽陸寛/

福本優/中馬啓太

問い合わせ：直接コノミヤテラスまで

(コノミヤテラスは電話がありません)



## コノミヤテラスからのお知らせ

### コノミヤテラスの利用ルールを検討します。

コノミヤテラスは自律できる運営体制をめざし、様々な実験的取り組みを行っています。9月まで、奥の部屋の利用実験を行い、利用実績をもとにルールを検討してきます！

借り方：コノミヤテラスで受付（常駐者にお伝えください）

時間：2時間1コマとして利用可

利用可能な活動：Kasegu community for 3H に沿った活動

### Kasegu community for 3H って？

『Health』…健康仲間づくりにつながる活動

『Help』…地域の支援活動・支え合いにつながる活動

『Happy』…利他的で健全、地域の未来・次世代のための活動

### どんな場所が利用できるの？



赤の部屋

緑の部屋

木の部屋はオープンスペース。占有的な活動はできません。

**赤の部屋**…定員 20～25 人程度。小さなキッチンがあります。

**緑の部屋**…定員 10～15 人程度。Wi-Fi 環境があります。

※机や椅子等の基本的な備品は貸し出しできます。

その他詳しい利用方法については、コノミヤテラスまで直接お問い合わせください。

## コノミヤテラスの 2016年 9月の予定

コノミヤの  
2階にあります！

少しずつですが涼しくなり、日が短くなったように感じます。最近夕日が綺麗ですね！

「コノミヤテラス」は2015年10月3日に、誰もが気軽に立ち寄れる地域のコミュニティ拠点としてオープンしました！（当日コノミヤテラスに名前が決定！）住民・学生・行政・企業…、いろんな団体、人が協働で365日オープンの拠点を目指します！拠点はできたばかり、やりながらいろんなことを考えていきます！

### 健康に関する相談聞きます！

地域におられる健康に関する専門知識を持った方々が、それぞれの専門分野を活かし、お話を聞いてくれます！日頃気になる事を相談してみても？相談無料です。  
※相談を聞いてくれるのは、咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方です。

#### ☐ 看護師による健康相談会

※看護師の方が来られます。それぞれ日時：8日（木）・20日（火）13:00-15:00

#### ☐ 介護の相談会

※介護福祉士の方が来られます。日時：12日（月）15:30～18:00  
気軽に相談ください！

#### ☐ ①姿勢カラダの歪み評価します！

##### ②骨盤の歪み評価します！

日時：①14日・②21日 それぞれ水曜日  
※柔道整復師の方が来られます。14:00-15:30  
その他、カラダの痛みや不快な症状に関して気になる事は一人で悩まずに専門家にお気軽にご相談ください。

#### ☐ 社会福祉士による相談会

※社会福祉士の方が来られます。日時：13日（火）介護+子育て相談 13:00～15:00

コノミヤテラス9月カレンダー		16 金
1 木		17 土 □ まちづくり会交流カフェ
2 金		18 日 □ 助産師による育児+進学相談（看護）
3 土		19 月 □ 食と健康の相談会
4 日	□ 助産師による育児+進学相談（看護）	20 火 □ 看護師による健康相談会
5 月	□ 食と健康の相談会	21 水 □ 姿勢・カラダの歪み評価
6 火		22 木
7 水		23 金
8 木	□ 看護師による健康相談会	24 土 □ 小さなつながりゼミ
9 金		25 日
10 土		26 月 □ すまいるルーム □ 元気体操
11 日		27 火
12 月	□ 元気体操 □ 介護の相談会	28 水
13 火	□ 社会福祉士による相談会	29 木
14 水	□ 姿勢・カラダの歪み評価	30 金
15 木		10/1 土

#### ☐ 助産師による育児相談および

+進学相談（看護師への道）  
日時：4日・18日 ※助産師の方が来られます。それぞれ日曜日 13:00-17:00

#### ☐ 鍼灸（しんきゅう）に興味のある方

～「ハリ」って何に効くの？～  
日時：未定です。コノテラの黒板でお知らせします。  
※鍼灸師・柔道整復師の方による個別相談です。

#### ☐ 食と健康の相談会

※管理栄養士の方が来られます。それぞれ日時：5日・19日（月） 10:00-12:00

#### ☐ 元気体操！

それぞれ月曜日 日時：12日・26日 10:00-11:00

#### ☐ 午前10時のラジオ体操

日時：毎朝 10:00～

#### ☐ すまいるルーム 隔月第4月曜

日時：26日（月）10:00～12:00

#### ☐ 小さなつながりゼミ

日時：24日（土）10:00～12:00  
地域の未来を学びます！

#### ☐ まちづくり会交流カフェ

日時：17日（土）10:00～12:00  
毎月第3土曜 主催：南花台まちづくり会

#### コノミヤテラス

住所：河内長野市南花台3丁目6-10  
コノミヤ南花台店2階

#### コノテラ通信9月号 vol.3

発行日：2016年8月21日  
発行元：コノミヤテラス運営研究会  
編集：関谷大志朗 / 柴田太郎 / 中馬啓太  
問い合わせ：直接コノミヤテラスまで  
（コノミヤテラスは電話がありません）

コノテラ通信はコノミヤテラスの日々の出来事や地域の情報をお知らせする通信紙です。

# コノテラ通信 9月号 vol.03



次、何流す？

みんな涼しいね！

全然すくえへん！

流しそ—めんやりました。

南花台西小学校跡地の様子。看護学校として生まれ変わるようになった南花台西小学校跡地。家台づくりの中で体育館横のこんもりとした小さな山は流しそめん会場に変身させてみました！西小はどんな風に「変身」するのでしょうか。楽しみです！

写真は、8/10に行ったそーめん流しの様子。地域のUさんが一生懸命組んだ竹スロープで、涼しげなお昼ご飯を楽しみました。

# 家台づくりプロジェクト



9月3日(土)  
夕方ごろから  
家台のお披露目会!  
会場:新ふれあいプラザ前(予定)  
当日は看護学校の時計塔  
の配色のアンケートも  
実施予定です。  
詳細は後日コノテラで。

**【家台】やたい**  
ホーム(家)を持ち出す道具のこと。  
施設内や施設外に移動しやすいこと、持ち出しが  
楽いこと、軽量化、耐久性がもっとも重要になる。

## ガンガン制作中!

**8**月の夏休み期間を活かして、家台づくりを行っています! 9月3日(土)のお披露目会に向けてチカラを合わせて一生懸命作っています。差し入れを頂いたり多くの方に気にかけていただいで、励みになっています。



咲く南花台  
**健康クラブ**  
島田病院健康講座  
体験交流会!

写真は昨年度の健康講座の様子です。

参加申し込みはコノミヤテラスまで!

**9/10 (土)**  
10:00-12:00  
場所 コノミヤテラス  
内容 体幹トレーニング & ウォーキング!

**9/24 (土)**  
13:00-15:00  
場所 南花台小学校体育館  
内容 ウォーキング基礎編 ~正しい歩き方~  
※24日は健康クラブモニターの方々と一緒に取り組みます!

健康クラブの島田病院健康講座の体験交流会を行います! 気になつてらるだけど...という方は是非!

**9/23(金)**  
18:00-20:30  
たいしろうのバー開催!

いつもと違う雰囲気でお話してみませんか?

**たいしろうのバー**  
日時: 9月23日(金) 18:00-20:30  
場所: コノミヤテラス 赤の部屋  
コノミヤテラスに常駐している「たいしろう」と関大生で、地域の方とワイワイお話しできる場をセッティングします!(申し込み不要!)  
**たいしろうのバーのルール**  
・食事、飲み物は持ち込み形式です。交流の場を作ることが目的ですので、こちらから食事を提供することはありません。  
・持って来ていただいた食事、飲み物を綺麗な食器に盛り付け、みんなで美味しくいただきます。  
・お手数ですが、ゴミはお持ち帰りください。

# 日々日々テラス 365日

オープンコミュニティスペースの日々の出来事をお伝えします!



**未来から考える**  
今回は...  
**8/27(土)**  
10:00~12:00  
これまで3回分の振り返りを行います!  
その次は...  
**9/24(土)**  
10:00~12:00

他地域の実践のお話! とってもリアルでした。

7月23日(土)の小さくなつたりゼミでは、不動ヶ丘の自治会の「高齢者支援プロジェクト」と千代田小学校区みんなのまちづくり会の「買い物代行サービス」のそれぞれ代表の方をお招きし、取り組みについてお話ししていただきました。取り組み内容は決して他人事ではなく、南花台の未来を先に経験している地域の方のお話は非常にリアルでした。自分たちが住んでいる地域の抱える問題をしつかりと捉え、それに対して行動できるその勇気と行動力に感銘を受けました。(関谷) ※当日の資料の余りをテラスに置いてあります。

**求ム!コノテラ通信のフォトグラファー&ライター**  
現在、コノテラ通信の写真撮影や文章の執筆は関西大学の学生や咲く南花台プロジェクトメンバーで行っていますが、今後1月以降を予定)は地域の方と一緒にやっていきたいと思っています。「コノテラ通信の表紙を飾りたい!」「文章を載せたい!」という方は一度コノミヤテラスまで、お問い合わせください。  
**フォトグラファー**  
・テーマを決め、それに合った表紙写真を募集します。  
**ライター**  
・テーマを決め、それに合った文章を募集します。  
※経験資格不問。やってみたい方は非!

コノミヤテラスできいた地域の声

タニタの体組成計の計測データを(市役所のアドバイスで)理学療法士の方に見せています!おかげで診察がスムーズに。今では無くってはならない存在です!

健康クラブ参加者の方

グリーンカーテンのゴーヤこんなにたくさんなると思ってたわあ。よかったね!

ラジオ体操の常連さん

相談会にくる人が多くなったなあ。コノテラ通信配ってくれているからかも!

健康相談会を開いている先生

大学生が作っていた風車の作り方を教えてもらい孫と一緒に作った。丈夫な風車だし、孫がすごく喜んでね。あれはすごくいいね。

南花台にお住いの方

**咲く南花台って?**  
HPでチェックできます!  
咲く南花台.com  
▶ <http://nankadai.com/sac>

コノミヤテラスの利用ルールを検討します。

コノミヤテラスは自律できる運営体制をめざし、様々な実験的取り組みを行っています。10月より部屋の利用の際は、運営協力金として下記のお金をいただくことになりました。

- 借り方：コノミヤテラスで受付（常駐者にお伝えください）
- 時間：2時間1コマとして利用可
- 利用可能な活動：Kasegu community for 3H に沿った活動

Kasegu community for 3H って？

『Health』『Help』『Happy』これらを満たした活動のこと。地域の未来のため次世代につながる活動のことを指します。

どんな場所が利用できるの？



**赤の部屋**…定員 20～25 人程度。小さなキッチンがあります。  
**緑の部屋**…定員 10～15 人程度。Wi-Fi 環境があります。  
 ※机や椅子等の基本的な備品は貸し出しできます。その他詳しい利用方法については、コノミヤテラスまで直接お問い合わせください。

使用形態	赤の部屋	緑の部屋
営業	500円/回(主催者) + 100円/人	
一般	100円/人	

- オプション
- エアコン：100円/h
  - オープンレンジ：300円/回(貸出)
  - ホワイトボード：100円/回(貸出)
  - 食器・調理器具：100円/回(貸出)

コノミヤテラスの  
**10月**の予定  
コノミヤの2階にあります！

2016年  
 コノミヤテラスは10月で1周年！今後とも温かい目で見守っていただければと思います！

「コノミヤテラス」は2015年10月3日に、誰もが気軽に立ち寄れる地域のコミュニティ拠点としてオープンしました！（当日コノミヤテラスに名前が決定！）住民・学生・行政・企業、、、いろんな団体、人が協働で365日オープンの拠点を目指します！拠点はできたばかり、やりながらいろんなことを考えていきます！

健康に関する相談聞きます！

地域におられる健康に関する専門知識を持った方々が、それぞれの専門分野を活かし、お話を聞いてくれます！日頃気になる事を相談してみても？相談無料です。  
 ※相談を聞いてくれるのは、咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方です。

□ **看護師による健康相談会**  
 ※看護師の方が来られます。それぞれ日時：6日(木)・18日(火) 13:00-15:00

□ **介護の相談会**  
 ※介護福祉士の方が来られます。日時：17日(月) 10:00～12:30  
 気軽に相談ください！ 16:00～18:00

□ **①姿勢カラダの歪み評価します！**  
**②コルセット・サポーターの相談会**  
 日時：①12日・②19日 それぞれ水曜日  
 ※柔道整復師の方が来られます。14:00-15:30  
 ・持ってるけど、正しく使えていないかわからない  
 ・自分に合ったコルセットを教えてくださいなど。  
 ※コルセット・サポーターお持ちの方はご持参ください

□ **元気体操！** それぞれ月曜日  
 日時：10日・17日 10:00-11:00

コノミヤテラス 10月カレンダー		16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
1	土																
2	日																
3	月	□食と健康の相談会			コノテラ Birthday												
4	火																
5	水	□社会福祉士による相談会															
6	木	□看護師による健康相談会															
7	金																
8	土																
9	日																
10	月	□元気体操															
11	火																
12	水	□姿勢・カラダの歪み評価															
13	木																
14	金																
15	土	□まちづくり会交流カフェ															

□ **助産師による育児相談および+進学相談(看護師への道)**  
 日時：16日・30日 ※助産師の方が来られます。それぞれ日曜日 13:00-17:00

□ **鍼灸(しんきゅう)に興味のある方～「ハリ」って何に効くの？～**  
 日時：21日(金) 13:30～15:00  
 ※鍼灸師・柔道整復師の方による個別相談です。

□ **食と健康の相談会**  
 ※管理栄養士の方が来られます。それぞれ日時：3日・31日(月) 10:00-12:00

□ **社会福祉士による相談会** 14:00～16:00  
 ※社会福祉士の方が来られます。日時：5日(水) 介護+子育て相談

□ **午前10時のラジオ体操**  
 日時：毎朝 10:00～

□ **にこにこサロン** 隔月第4月曜日  
 日時：24日(月) 10:00～12:00

□ **スマホ・タブレット教室**  
 日時：19日(水) 10:00～12:00  
 操作方法+投稿記事の書き方講座！

□ **まちづくり会交流カフェ**  
 日時：15日(土) 10:00～12:00  
 毎月第3土曜 主催：南花台まちづくり会

**コノミヤテラス**  
 住所：河内長野市南花台3丁目6-10  
 コノミヤ南花台店2階

**コノテラ通信 10月号 vol.4**  
 発行日：2016年9月19日  
 発行元：コノミヤテラス運営研究会  
 編集：関谷大志朗/宝楽陸寛  
 問い合わせ：直接コノミヤテラスまで(コノミヤテラスは電話がありません)

コノテラ通信はコノミヤテラスの日々の出来事や地域の情報をお知らせする通信紙です。

# コノテラ通信 10月号 vol.04



## 秋の南花台

幾重にも重なる山々  
 その間から登ってくる  
 南花台の朝日。  
 季節も良くなり、  
 秋の訪れを感じさせる  
 虫の声も聞こえてきました。  
 早朝散歩、いかがですか？

写真は、南花台小学校のあたりからの朝日の様子。  
 お散歩好きのNさんが早朝散歩の際に撮影した写真です。空の色の変化が綺麗とのこと！

# 家台づくりプロジェクト



みなさんお疲れ様でした！

新しい家台が完成しました！



新しいふれあいプラザと新しい家台がコラボレーション！

旧西小の改修提案や新ふれあいプラザでの学生の活動についての発表も！

**【家台】 やたい**  
ホーム（家）を持ち出す道具のこと。  
南花台のいろんな場所に趣味ややりたいことを持ち出して、南花台全体を思いこませる秘密兵器。南花台がもっと楽しくなる。



9/3 (土) に開催した家台お披露目会の様子

誰が持ってきたのー？

もっと食べたいー！

おいしい！

食べ物飲み物持ち寄りのお披露目パーティも！

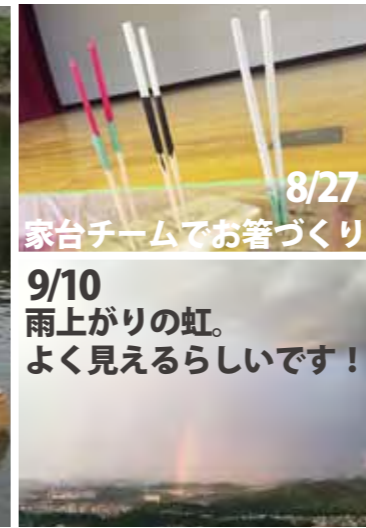
# 日々日々テラス

**365日**  
オープンコミュニティスペースの日々の出来事をお伝えします！



8/22 滝畑でカヌー浮かべました！

暑くないー？

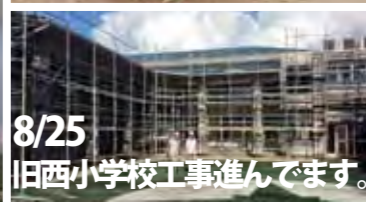


8/27 家台チームでお箸づくり

9/10 雨上がりの虹。よく見えるらしいです！



8/20 ゴーヤ収穫。美味しくいただきました！



8/25 旧西小学校工事進んでいます。

咲っく南花台 小さなつながりたくさんWG

## 買物配達応援プロジェクト

### メンバー募集



子連れ参加でも大丈夫なんです！

自分で選ぶ楽しみが買物だと思える。



配達を頼めると助かる

いざという時に向けて準備を。

高齢の方、子育て世代、体に障がいのある方、事情があって車や自動車に乗れない方などを対象に  
コノミヤで購入した「重いもの」「かさ張るもの」の持ち帰りを  
お手伝いする仕組みを検討するプロジェクトメンバーを募集します

**第一回プロジェクト会議 @コノミヤテラス**  
9月24日(土)13:30-

**3つの関わり方**  
得意や経験を活かして関わりませんか？

**コーディネーター**  
仕組みから運営方法などを考えます。

**サポーター**  
受付や配達など、現場を支えていただける方、健康づくりにつながります。

**後方支援**  
会計や事務、後方など裏方で支えていただける方

**対象**  
地域の生活支援について興味をお持ちの方

**定員** 20名

**申込み**  
9月23日(金)までに  
①参加者氏名 ②電話番号かメールアドレスをコノミヤテラスにお持ちいただくか下記までメールにてお申し込みください。

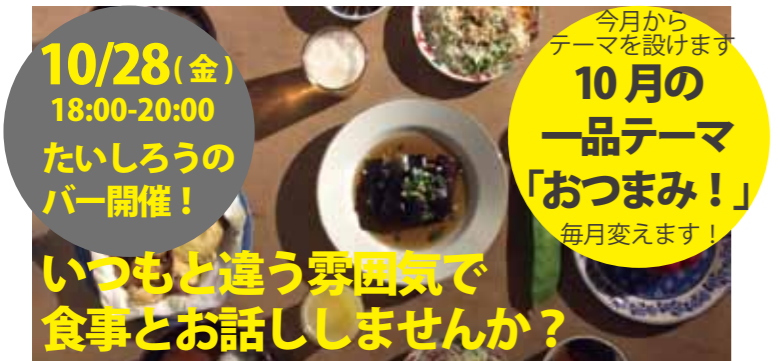
ワーキング事務局 NPO 法人 SEIN 担当 宝楽  
tel : 072-242-7094 メール : info@npo-sein.org

8月の小さなつながりゼミでは、これまでの学びをふりかえりました。5月には、18歳未満の家族のいる世帯の割合と、高齢者の方の割合を町名別に整理するグラフを作成しました。6月には、関西大学と謝野教授をお招きし、住民アンケート結果を元に、住民ニーズについて議論を行いました。7月には、買い物や移動支援を地域で取り組む富田市高齢者等生活支援プロジェクトほつとらいふの梅田さんと、千代田小学校区で買い物代行をされている永田さんをお招きし生活のお困りごとについて議論しました。

小さなつながりゼミは、学ぶだけではなく集う人たちのうちの議論も大切にしています。その中で、買い物困難な方が高齢者や子育て世代にいないかという意見が出てきました。そこで、ゼミの学びを地域でできることの一つとして、「買い物配達応援プロジェクト」を始めることになりました。購入した「重いもの」など持ち帰りをお手伝いする仕組みを検討するメンバーを募集し、次にできることを考えようという取り組みです。あなたのアイデアをお聞きし、次につながるプロジェクトとしてスタートします。(宝楽)

## コノミヤテラスで「子育て支援情報交換会」開催！

～コノミヤテラスで子育て支援をしませんか？興味ある方が集まって情報交換、意見交換をしましょう～  
対象：現在ファミリーサポートセンター提供会員に登録、活動している方又は、ファミリーサポートセンターの活動に興味をお持ちの方  
日時：平成28年10月18日(火) 15:00-17:00  
会場：コノミヤ南花台2階「コノミヤテラス」



10/28(金) 18:00-20:00  
たいしろうのバー開催！

今月からテーマを設けます  
10月の一品テーマ「おつまみ！」  
毎月変えます！

いつもと違う雰囲気、食事とお話ししませんか？

日時：10月28日(金) 18:00-20:00  
場所：コノミヤテラス 赤の部屋(申し込み不要！)  
コノミヤテラスに常駐している「たいしろう」と関大生で、地域の方とワイワイお話しできる場をセッティングします！  
**たいしろうのバーのルール**  
・食事、飲み物は持ち込み形式です。テーマに合わせてお持ちください。交流の場を作ることが目的ですので、食事を提供することはありません。  
・持ってきていただいた食事、飲み物を綺麗な食器に盛り付け、みんなで美味しくいただきます。  
・お手数ですが、ゴミはお持ち帰りください。

## タニタ講習会+健康相談会開催！

10月25日(火) 10:00-12:00

内容は・・・  
タニタによる体組成計の測定内容についての解説  
+  
健康クラブスタッフによる健康相談会



どなたでも参加できます！

申し込み・問い合わせはコノミヤテラスまで！

## 求ム！コノテラ通信のフォトグラファー&ライター

現在、コノテラ通信の写真撮影や文章の執筆は関西大学の学生や咲っく南花台プロジェクトメンバーで行っていますが、今後(1月以降を予定)は地域の方と一緒にやっていきたいと思っています。「コノテラ通信の表紙を飾りたい!」「文章を載せたい!」という方はコノミヤテラスまで、お問い合わせください。

**フォトグラファー**  
・テーマを決め、それに合った表紙写真を募集します。

**ライター**  
・テーマを決め、それに合った文章を募集します。  
※経験資格不問、やってみてほしい方は是非!

## コノミヤテラスできいた地域の声

健康クラブに入って、よく歩くようになったの。外に出るようになったら何だか気分が明るくなってね!孫のためにも元気でいなくちゃってなってきた笑!

健康クラブ参加者の方

団地内で引越しを考えています。子育て世代が集まって住んでる棟とかがあっていいなと思う。

ふらっと立ち寄った団地の住民の方

初めて来ました!大学生が南花台に来て雰囲気が変わった感じがしてます。

南花台にお住まいの40代の男性

10月でコノミヤテラスは1周年です。なので・・・

**秘**  
1周年記念の増刊号を作成中!  
乞うご期待!!!

咲っく南花台って?  
HPで最新情報チェックできます!  
咲っく南花台.com  
▶ http://nankadai.com/sac



## コノミヤテラスからのお知らせ

### コノミヤテラスの利用ルールを検討します。

コノミヤテラスは自立できる運営体制をめざし、様々な実験的取り組みを行っています。10月より部屋の利用の際は、運営協力金として下記のお金をいただくことになりました。

※平成29年1月までは実験的に実施し、どんな仕組みでできるか探ります。

借り方：コノミヤテラスで受付（常駐者にお伝えください）

時間：2時間1コマとして利用可

利用可能な活動：Kasegu community for 3H に沿った活動

### Kasegu community for 3H って？

『Health』『Help』『Happy』これらを満たした活動のこと。地域の未来のため次世代につながる活動のことを指します。

### どんな場所が利用できるの？



赤の部屋

緑の部屋

**赤の部屋**…定員 20～25 人程度。小さなキッチンがあります。

**緑の部屋**…定員 10～15 人程度。Wi-Fi 環境があります。

※机や椅子等の基本的な備品は貸し出しできます。その他詳しい利用方法については、コノミヤテラスまで直接お問い合わせください。

使用形態	赤の部屋	緑の部屋	オプション
営業	500円/回(主催者) + 100円/人		□エアコン：100円/h □オープンレンジ：300円/回(貸出) □ホワイトボード：100円/回(貸出) □食器・調理器具：100円/回(貸出)
一般	100円/人		

## コノミヤテラスの 11月の予定

コノミヤの  
2階にあります！

そろそろおでんがほくなる季節。朝晩冷え込んできましたので、お身体気をつけて...

「コノミヤテラス」は2015年10月3日に、誰もが気軽に立ち寄れる地域のコミュニティ拠点としてオープンしました！（当日コノミヤテラスに名前が決定！）住民・学生・行政・企業...、いろんな団体、人が協働で365日オープンの拠点を目指します！拠点はできたばかり、やりながらいろんなことを考えていきます！

### 健康に関する相談間きます！

地域におられる健康に関する専門知識を持った方々が、それぞれの専門分野を活かし、お話を聞いてくれます！日頃気になる事を相談してみても？相談無料です。※相談を聞いてくれるのは、咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方です。

#### □ 看護師による健康相談会

※看護師の方が来られます。それぞれ日時：10日(木)・22日(火) 13:00-15:00

#### □ 介護の相談会

※介護福祉士の方が来られます。日時：11日(金) 13:00-18:00  
気軽に相談ください！

#### □ ①姿勢カラダの歪み評価します！

#### ②コルセット・サポーターの相談会

日時：①9日・②16日 それぞれ水曜日  
※柔道整復師の方が来られます。14:00-15:30  
・持っているけど、正しく使えているかわからない  
・自分に合ったコルセットを教えてくださいなど。  
※コルセット・サポーターお持ちの方はご持参ください

#### □ 元気体操！

それぞれ月曜日  
日時：14日・21日 10:00-11:00

コノミヤテラス 11月カレンダー		16 水	□コルセット・サポーターの相談会
1 火		17 木	
2 水		18 金	□鍼灸に興味のある方へ
3 木	□社会福祉士による相談会 文化の日	19 土	□まちづくり会交流カフェ
4 金		20 日	
5 土		21 月	□元気体操 □食と健康の相談会
6 日	□ノルディックウォーク(健康クラブ) 花の文化園・くろまろの郷へ行きます	22 火	□看護師による健康相談会
7 月	□食と健康の相談会	23 水	勤労感謝の日
8 火		24 木	
9 水	□姿勢・カラダの歪み評価	25 金	
10 木	□看護師による健康相談会	26 土	□たいしろのバー
11 金	□介護の相談会	27 日	□助産師による育児+進学相談(看護)
12 土		28 月	□すまいるルーム
13 日	□助産師による育児+進学相談(看護)	29 火	
14 月	□元気体操	30 水	
15 火		12/1 木	

#### □ 助産師による育児相談および

+進学相談(看護師への道)  
日時：13日・27日 ※助産師の方が来られます。  
それぞれ日曜日 13:00-17:00

#### □ 鍼灸(しんきゅう)に興味のある方

～「ハリ」って何に効くの?～  
日時：18日(金) 13:30～15:00  
※鍼灸師・柔道整復師の方による個別相談です。

#### □ 食と健康の相談会

※管理栄養士の方が来られます。それぞれ  
日時：7日・21日(月) 10:00-12:00

#### □ 社会福祉士による相談会 10:00

※社会福祉士の方が来られます。～12:00  
日時：3日(木) 介護+子育て相談

#### □ 午前10時のラジオ体操

日時：毎朝 10:00～

#### □ すまいるルーム 隔月第4月曜

日時：28日(月) 10:00～12:00

#### □ たいしろのバー

日時：26日(土) 18:00～20:00  
持ち寄り形式の食事会！

#### □ まちづくり会交流カフェ

日時：19日(土) 10:00～12:00  
毎月第3土曜 主催：南花台まちづくり会

#### コノミヤテラス

住所：河内長野市南花台3丁目6-10  
コノミヤ南花台店2階

#### コノテラ通信 11月号 vol.5

発行日：2016年10月15日  
発行元：コノミヤテラス運営研究会  
編集：関谷大志朗 / 宝楽陸寛  
問い合わせ：直接コノミヤテラスまで  
(コノミヤテラスは電話がありません)  
※写真の掲載は許可をいただいています。

コノテラ通信はコノミヤテラスの日々の出来事や地域の情報をお知らせする通信紙です。

# コノテラ通信 11月号 vol.05

## 祭りの季節

この時期は毎週末催しがあつて、日本全体もハロウィンで賑やかな雰囲気になっていきます。河内長野も南花台もいろんなお祭りがあつて、なんだかそわそわしてしまいます。



写真は、10/9(日)の南花台まで登ってきただんじりの様子。三田市町駅前でもたくさんのだんじりの「ぶんまわし」が見られました！

# はじめてバーをやってみて。 9/23(金)に開催した たいしろうのバーのレポートです。



今月から  
テーマを設けます  
**11月の  
一品テーマ  
「煮物！」**  
毎月変えます！

**11/26(土)  
18:00-20:00  
たいしろうの  
バー開催！**

**いつもと違う雰囲気  
で  
食事・お話しませんか？**

**日時：11月26日(土) 18:00-20:00**  
**場所：コノミヤテラス 赤の部屋 (申し込み不要！)**  
コノミヤテラスに常駐している「たいしろう」と関大生で、  
地域の方とワイワイお話しできる場をセッティングします！

**たいしろうのバーのルール**

- ・食事、飲み物は持ち込み形式です。テーマに合わせてお持ちください。交流の場を作ることが目的ですので、食事を提供することはありません。
- ・持って来ていただいた食事、飲み物を綺麗な食器に盛り付け、みんなで美味しく楽しくいただきます。
- ・お手数ですが、ゴミはお持ち帰りください。

たいしろうのバーは、お店ではありません。みんなで  
ご飯を食べる場所の名前です。たいしろうのバーは…  
○いつもと違う雰囲気やみんなで食事できればいいな  
○コノミヤテラスの新しい使い方を模索したい  
○普段来られない方がふらっと立ち寄れる場になれば  
という思いから、はじめてみました。

9月に第一回を行いました。普段交わることのない  
人たちが顔を合わせ、多世代が集まり気軽に話して  
いる場ができたのではないかと思います。初めてのこ  
はなかなか勇気のいるもので、いつも心配しながらや  
てるんですが、いろんな人が笑いながら話している様  
子を見るとほっとしました。ぜひ、テラスに来たことな  
い方もちょっと覗いていただければ嬉しいです。始め  
ばかりなので、どんどん変化していくと思いますが、温  
かい目で見守っていただければと思いますし、少しづつ  
浸透していけば嬉しいです。(関大生)

## 日々日々テラス

**365日** オープンのコミュニティスペース  
の日々の出来事をお伝えします！

**9/27** ジャズフェスタの際に家台を展示しました。

**9/20** オイルフィニッシュ仕上げにしています。

**9/27** 南花地域の模型をコノテラに置きました。

**10/6** 新しい家台もテラスに運んでいます。

**10/3** コノテラ1周年のお花をいただきました！

**10/1** 2歳児と一緒にラジオ体操！

**10/6** プロトタイプ家台も運んでいます。

**10/8** ジャズフェスタ出演の中学生たちの楽屋に！

**9/23** 机天板を新調しました。※手作りです。

# 求ム！コノテラ通信の フォトグラファー&ライター

※経験資格不問。  
やってみたい方は非！

現在、コノテラ通信の  
写真撮影や文章の執筆は、  
関西大学の学生や咲つく  
南花台プロジェクトメン  
バーで行っていますが、  
今後は、地域の方と一緒  
に行っていきたいと考え  
ています。

「コノテラ通信の表紙を飾  
りたい！」「文章を載せた  
い！」という方はコノミ  
ヤテラスまで、お問い合  
わせください。経験や資  
格は不問です！一緒に南  
花台や河内長野の魅力を  
発信してみませんか？

**フォトグラファー**  
・テーマを決め、それに合った  
表紙写真を募集します。

**ライター**  
・テーマを決め、それに合った  
文章を募集します。

## コノミヤテラスで「子育て支援情報交換会」開催！

**10月号より、日程が変わったので再掲です。**  
～コノミヤテラスで子育て支援をしませんか？興味ある方が集まって情報交換  
意見交換をしましょう～  
対象：現在ファミリーサポートセンター提供会員に登録、  
活動している方又は、ファミリーサポートセンターの活動に興味をお持ちの方  
**日時：平成28年10月27日(木) 15:30-17:00**  
**会場：コノミヤ南花台2階「コノミヤテラス」**

咲つく南花台 小さなつながりたくさんWG

## 買物配達応援プロジェクト スタート♪

子連れ参加でも大丈夫  
なんですね！

自分で選ぶ  
楽しみが  
買い物だ  
と思う。

配達を  
通じて  
できること  
発見！

いざという  
時に向けて  
準備を。

**求む！近日募集開始！  
買い物商品を配達してくれる方  
買物配達利用会員**

高齢の方、子育て世代、体に障がいのある方、事情があって車や自転車に乗れない方などを対象に  
コノミヤで購入した「重いもの」「かさ張るもの」の持ち帰りをお手伝いする仕組みを検討する  
プロジェクトメンバーを募集しています。12月に向けて利用会員の募集も開始します！

本プロジェクトは、地域が高齢化  
していく一方で、現在は車や徒歩で  
買い物に来れる人は多い。今後、買  
い物に困る状態になる可能性が高く  
買い物困難になる人口が増えたとき  
が、商品を持ち帰るが大変という声  
が広がるのでは？という、住民が  
話し集まり考えるプロジェクト「小  
さなつながりゼミ」から生まれました。  
今年12月に買い物配達の社会実  
験実施に向け、14名が集まり仕組  
みやルール、体制について議論がは  
じまっています。会議の中では、「既  
に買い物に不便を抱えながら、コノ  
ミヤまで通う住民はいる」「自分で  
できることを検討していきたい」「地  
域のベースはコミュニケーション。そ  
れが、買い物課題解決だけでなく  
心の健康にもつながる」「まずは生  
きがいとして、かつ有償ボランティア  
という仕組みで支え合いの仕組みを  
検証したい」。大手企業の通販や移動  
販売とは違った可能性を模索する議  
論がはじまっています。(宝楽)

# コノミヤテラスできいた 地域の声

コノミヤでJAZZが聴ける  
なんて思ってもなくて。す  
ごく楽しみにしてたので本  
当に良かったです！

南花台にお住まいの  
40代の女性

楽しそうな中学生たちの声  
が聞こえて、なんだか元気  
もらえました！

南花台お住いの60代男性

あっという間の1年やった  
ね。毎日ラジオ体操ありが  
とう！

ラジオ体操の常連の方

何やってるとこなのかなと  
思ってたけど、いろんなこ  
としてるんやねえ。

南花台にお住まいの  
70代の女性

健康クラブを始めて健康に  
気を使うようになりまし  
た。おかげで、なかなか治  
らなかった足の病がよくな  
りました！

南花台にお住まいの  
70代の女性

**咲つく南花台って？**  
HPで最新情報チェックできます！  
咲つく南花台.com  
▶ <http://nankadai.com/sac>

