

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

コノミヤの
2階にあります！

12月の予定

最近天気は良く、南花台の青空を満喫しています。改めて「丘のまち」だと感じています。

「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。

日時：8日(木) それぞれ 13:00-15:00

□ 社会福祉士による相談会

※社会福祉士の方が来られます。10:00-12:00

日時：8日(木) 介護+子育て相談
介護と育児の相談会です。お気軽にどうぞ！

□ 姿勢カラダの歪み及び

コルセット・サポーターの相談会

日時：7日(水) 14:15-15:30

※柔道整復師の方が来られます。

※コルセット・サポーターお持ちの方はご持参ください
・持ってるけど、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欲しいなど。

□ 元気体操！ それぞれ月曜日

日時：12日・26日 10:00-11:00

コノミヤテラス 12月カレンダー		16 金	□鍼灸に興味のある方へ
1 木		17 土	□まちづくり会交流カフェ
2 金	買い物応援プロジェクトスタート！	18 日	
3 土	□住民集会	19 月	□にこにこサロン □認知症のコトお話ししませんか？
4 日		20 火	
5 月	□食と健康の相談会	21 水	
6 火		22 木	□たいしろうのバー
7 水	□姿勢・カラダの歪み コルセット・サポーターの相談会	23 金	天皇誕生日
8 木	□社会福祉士による相談会 □看護師による健康相談会	24 土	
9 金		25 日	□助産師による育児+進学相談(看護)
10 土		26 月	□元気体操
11 日	□助産師による育児+進学相談(看護)	27 火	
12 月	□元気体操	28 水	
13 火		29 木	
14 水		30 金	
15 木	買い物応援プロジェクトフィニッシュ！	31 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：11日・25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：16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：5日(月) 10:00-12:00

□ 認知症のコト話しませんか？

※社会福祉士の方が来られます。

日時：19日(月) 13:00～15:00

気になっていること・わからないことなど
お気軽にお話しください！

□ にこにこサロン 隔月第4月曜

日時：19日(月) 10:00～12:00

今月は第3月曜です。おまちがいない！

□ 午前10時のラジオ体操

日時：毎朝 10:00～

□ 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 12月号 vol.6

発行日：2016年11月18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

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 12月号 vol.06

色鮮やかに

空気が冷たく澄んできて、南花台にある木々が紅葉し、周辺の山々が色づいてきました。たくさんの方が現れ、まちの中に美しい風景が広がっています。

季節がよくなったので、南花台にあるいろんな場所を写真に収めています。どこかわかりますか？

支え合い 助け合い 買い物応援します♪

高齢の方や子育て世代など事情があって車や自転車に乗れない等の理由で、お買い物にお困りの南花台にお住まいの方を対象に、支え合いのあり方を検討する社会実験として、コノミヤで購入した商品を自宅玄関先までお届けします。 ※社会実験として南花台エリア限定で行います

実験期間 **12月2日(金)~15日(木) 各日 10:00~12:00**
 費用 **買物かご2ケースまで 300円** ※追加1ケース:+300円/個
 受付期間 **平成28年11月14日(月)~12月15日(木)**
 受付場所 **コノミヤテラス(コノミヤ南花台店2階)**
 気になることなどありましたら、コノミヤテラスまで!



- 利用の流れ**
- 1 コノミヤテラスにて利用登録を行います(無料)
 - 2 買い物前日17時までにコノミヤテラスに予約を行います。
 - 3 ご自身でお買い物し、商品をレジで精算します
 - 4 商品をコノミヤテラスに持込みます
 - 5 配達応援サポーターが玄関先まで一緒に買い物商品をお届けします ※混雑時、大きな荷物場合は後日になることがあります

日々日々テラス

365日 オープンのコミュニティスペース 日々の出来事をお伝えします!



コノミヤテラスで聞いた地域の声

もっと使いやすい公園がたくさんあればいいと思う。子供が遊びにくいです。

南花台にお住まいの10代女子

娘からスマホを持たされたんだけど、使い方がわからない…難しいね〜。

南花台にお住まいの70代男性

寒くて毎朝起きるのが辛いけど、ラジオ体操に来ようと思うと頑張れます笑。

ラジオ体操の常連の方

西小の工事が進んで、本当に看護学校が出来るんだと実感が湧いてきた。南花台明るくなると嬉しいな。

南花台お住いの70代女性の方

1月から健康クラブで新しい取り組みが始まります!

2つの

詳細は現在調整中! 決まり次第お知らせします!

咲く南花台タニタ監修 健康ヘルシーメニュー開発!
 タニタ監修のヘルシーメニューを食べられるように仕組み等を調整中です! どんなメニューが食べられるのか、乞うご期待!

健康クラブポイントを導入します!
 ヘルシーメニュー開発と合わせて、健康クラブポイントの導入も検討中です! ポイントを貯めてヘルシーメニューを食べられる?

12/22(木) 18:00-20:00
 たいしろのバー開催!

12月の一品テーマ 「冬にあうもの」
 毎月変えます!

いつもと違う雰囲気です! 食事・お話しませんか?

日時: 12月22日(木) 18:00-20:00
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」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!

たいしろのバーのルール

- ・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。
- ・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。
- ・お手数ですが、ゴミはお持ち帰りください。



12/3(土) 10:00-12:00
コノミヤテラスで住民集会開催!

咲く南花台やコノミヤテラスのこれまでと今後についての報告を行います! そのあとは、意見交換の場を設けます! コノテラ通信でもいろいろとお知らせしていますが、実際の現場の声を届けたいと思いますので、久しぶりの住民集会、みなさま是非ご参加ください!

コノミヤテラスで「ファミサポ会員登録会」開催!

コノミヤテラスで子育ての応援しませんか? ファミサポの提供会員と依頼会員の両方の登録会を開催します。

対象: ファミサポの利用を考えている子育て中の方、現在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29年1月23日(月) 10:00-16:00
会場: コノミヤ南花台店2階「コノミヤテラス」

コノテラ通信のフォトグラファー&ライター 求ム!

フォトグラファー
 ・テーマを決め、表紙写真を募集します。

ライター
 ・テーマを決め、文章を募集します。

現在、コノテラ通信の写真撮影や執筆は、関西大学の学生中心で行っていますが、今後は、地域の方と一緒に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!一緒に南花台の魅力を発信してみませんか?

仕分け作業行います。
 コノテラ通信配布のための仕分け作業を毎月ボランティアを募って行いたいと思います。来月は12/14(水)の午前中に行います。お時間ある方お手伝いいただければ幸いです。

家台で朝ごはん会 やってます。

気持ちのいい場所探してます!

卵焼きもおいしい!

いい景色を見ながら朝ごはん!

【朝ごはん会@家台(やたい)プロジェクト】
 南花台の朝って気持ちいいですね!
 そんな南花台には現在、空き地が目立つようになってきています。その空き地や道路をもっと楽しく、自由に使うことを目的として、みんなの家台を作りました。一緒においしい朝ごはんを食べませんか? 家台にポットとフライパンを乗せて、週に1度、朝7時から南花台のどこかで、美味しいコーヒーお楽しみしますよ。詳細はコノミヤテラスまでどうぞ(栗田)

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

咲く南花台HPにコノミヤテラスのインタビューを載せてもらいました!

咲く南花台HP
 ↓
 南花台ってどんな街?
 ↓
 おしえて南花台ココ!

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
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

1月の予定

コノミヤの
2階にあります！

2017年

しんと冷え込んできましたね。コノテラにヒーターを寄付してもらえたら嬉しいな…

「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：12日・26日 木曜 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：13日(金) 13:00～18:00
気軽に相談ください！

□ カラダの痛みや不快な症状の相談会

日時：11日(水) 水曜日 14:15-15:30
※柔道整復師の方が来られます。
姿勢・カラダの歪みを評価した上で、腰や肩の痛みや、不快な症状の原因、対処法、ホームエクササイズ等お伝えします。お気軽にどうぞ！

□ 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：17日(火) 介護+子育て相談
13:30～15:30

コノミヤテラス1月カレンダー

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	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
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
							□助産師による育児+進学相談(看護)	成人の日	□元気体操	□姿勢・カラダの歪み評価	□看護師による健康相談会	□介護の相談会																		

□ 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：8日・22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：20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：16日・30日(月) 10:00-12:00

□ 元気体操！

それぞれ火曜日
日時：10日・24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：23日(月) 10:00～12:00

□ たいしろうのバー

日時：28日(土) 18:00～20:00
持ち寄り形式のご飯会！

□ まちづくり会交流カフェ

日時：21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1月号 vol.07

発行日：2016年12月14日
発行元：コノミヤテラス運営研究会
編集：関谷大志朗
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 1月号 vol.07

旧南花台西小学校跡地の様子。
4月から看護学校として新たな歴史を歩みだします。冬らしい空の中の学校の姿を写してみました。これからいろんな季節を迎えている姿を見せてくれるのだと感じました。



写真は、11/24の旧西小学校の現場の様子。
4月には看護学校として新たな歴史を歩み出します。

コノミヤテラスできいた地域の声

パソリが導入されて、コノテラで体組成計のグラフが見れて身体の変化がよくわかった。でも怠け他のパソリね(笑)。

健康クラブ参加者の方

コノテラ通信の写真はどうやって撮ってるのか気になって初めて来ました。スマホなんやね。

南花台にお住いの方

買い物応援の取り組みがいいと思う。自分の周りにもたくさん困っているお年寄りの方がいたけど、どうすればいいかわからなかった。考えるいい機会になった。

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>



咲っく南花台HPにコノミヤテラスのインタビューを載せてもらいました！

咲っく南花台HP
南花台ってどんな街？
おしえて南花台◀ココ！

あみあみテラス

日時：1月13日・27日(金)13:30-18:00
場所：コノミヤテラス ※時間中出入り自由！
「コノテラ冬ものすぞい寒いなあ…」ということで、寒い季節限定でコノミヤテラスで編み物する日をつくります！今編んでる人も編んだことない人も大歓迎！何を編んでもOK！編みながらおしゃべりしましょう！ただし、道具や毛糸はご持参ください！
また、お家に余っている毛糸や道具があれば、コノテラに寄付していただきたいです！



最近いただいた手編みのソックスカバー！

コノミヤテラスで「ファミサポ会員登録会」開催！

コノミヤテラスでファミサポの提供会員と依頼会員の両方の登録会を開催します！
対象：ファミサポの利用を考えている子育て中の方
現在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29年1月23日(月)10:00-16:00
会場：コノミヤ南花台店2階「コノミヤテラス」
持ち物：登録希望の方は①印鑑②顔写真3×4cmをご持参ください。

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！

11/18 気づいたらみかんに顔が描いてありました。

12/7 旧西小学校現場進行中！

12/16 パン教室開催！

11/25 ベンチを作りました！

健康クラブモニターの方ぜひお使いください！
パソリに活動量計をかざすだけで、体組成計で測ったデータや記録のグラフを見ることが出来ます！コノテラにありますので、お使いください！

11/14 パソリ導入！



12/2 第8緑地で朝ごはん会
現在、コノテラ通信の写真撮影や執筆は、関西大学の学生中心で行っていますが、今後は、地域の方と一緒にやり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！一緒に南花台の魅力発信してみませんか？

フォトグラファー
・テーマを決め、表紙写真を募集します。

ライター
・テーマを決め、文章を募集します。

支え合い・助け合い 買物応援プロジェクトスタート！

高齢の方や子育て世代など事情があつて車や自転車に乗れない等の理由で、お買い物にお困りの南花台にお住まいの方を対象に、支え合いのあり方を検討する社会実験として、コノミヤで購入した商品をお互いに一緒に歩いてお届けするプロジェクトの社会実験が12月25～15日の間に開催されました。スタート初日にサポーター、地域のみなさん、コノミヤ店長さんが集まり、テープカットでスタートしました。実際に本稿執筆時の前半1週間でもご利用がありました。普段は行きは徒歩で、帰りはタクシーで帰っている方や、いつもの食材の他に冬の生活用品をどう運ぼうか悩まれている方など「普段一人なのでお話しできるのが嬉しい。これから買い物も楽しくなりそう」とさまざまな反響のお声を頂いています。

今後は、地域のお困りごとに支え合い・助け合いの形がどうあるべきか検証していきます。(中略)



咲っく南花台 健康クラブポイント はじまります。

健康クラブの各取り組みについて試験的にポイント制度を導入することになりました。ポイント達成者には特典あり！ぜひ積極的にご利用ください！
※健康モニターの方には別途お知らせいたします。
写真は昨年度の健康講座の様子です。

- ポイント付与実施期間：平成29年1月4日(水)～平成29年3月15日(水)
- ポイント使用期限：平成29年2月1日(水)～平成29年3月21日(火)
- ポイント取得方法
 - ①コノミヤテラスで体組成計の計測を行う。
 - ②1月から3月の島田病院及び大阪大谷大学の健康講座に参加する。
 - ③コノミヤテラスにおける活動(毎朝10時のラジオ体操等)
- ポイント達成者
タニタ監修ヘルシーメニューお食事券(500円×2枚)を進呈！
ご利用いただける飲食店(市内10店舗)については、現在調整中のため、後日お知らせします。お楽しみに！

コノテラコラム 第1回

「コノミヤテラスができて」
河内長野市主催の咲っく南花台健康クラブのモニターに参加して、早や1年が過ぎました。その間サポーターとしてテラスに関わることで、今まで知らな事を教えていただき、知らなかった方達と交流することにより日々の暮らしに張りが出てくるようになりました。これからの人生をいかに暮らしてゆかかと考えた時、周りの方達と一緒に健康に気を付けて食にも関心を持つことによりお互いが助け合つて暮らせる様な生活に取り組みたいと思うようになりました。この頃は、テラスの赤の部屋にて、パンに興味のある方達と一緒に1ヶ月に1回ワイワイ、ガヤガヤとパン作りを始めました。夏休みには子供さんの参加もあり、充実した交流になりました。この1月で第6回目となります。その他にもいろんな人達により、いろんな取組が行われております。是非一度コノミヤテラスに足を運んでみてください。(6丁目Fさん)

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。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

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	

※オプション料金は(備品の使用料) 検討の結果なくなりました。

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。

コノミヤテラスの
 コノミヤの
 2階にあります！
 2017年 **2月** の予定

明けましておめでとうございます。今年もコノミヤテラスをよろしく願いいたします。

「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。

□在宅の介護のことお話しませんか？

日時：22日(水)13:00-15:00
 ※社会福祉士の方が来られます。

□介護の相談会

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

□カラダの痛みや不快な症状の相談会

日時：8日(水) 水曜日 14:15-15:30
 ※柔道整復師の方が来られます。
 姿勢・カラダの歪みを評価した上で、腰や肩の痛みや、不快な症状の原因、対処法、ホームエクササイズ等お伝えします。お気軽にどうぞ！

□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：9日(木) 介護+子育て相談 10:00～12:00

コノミヤテラス2月カレンダー		16	木
1	水	17	金 □鍼灸に興味のある方へ
2	木	18	土 □まちづくり会交流カフェ □助産師による育児+進学相談(看護)
3	金	19	日
4	土	20	月 □元気体操 □食と健康の相談会
5	日 □助産師による育児+進学相談(看護)	21	火
6	月 □食と健康の相談会	22	水 □在宅の介護のことお話しませんか？
7	火 □看護師による健康相談会	23	木 □看護師による健康相談会
8	水 □カラダの痛みや不快な症状の相談会	24	金
9	木 □社会福祉士による相談会	25	土
10	金	26	日
11	土 □介護の相談会 建国記念の日	27	月 □にこにこサロン
12	日	28	火
13	月 □元気体操	3/1	水
14	火	3/2	木
15	水	3/3	金

□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：5日(日) 9:00-12:00
 18日(土) 13:00-17:00
 ※助産師の方が来られます。

□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：17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：6日・20日(月) 10:00-12:00

□元気体操！ それぞれ月曜日

日時：13日・20日 10:00-11:00

□たいしろうのバー

日時：今月はお休みします。

□にこにこサロン 隔月第4月曜

日時：27日(月)10:00～12:00

□まちづくり会交流カフェ

日時：18日(土)10:00～12:00
 毎月第3土曜 主催：南花台まちづくり会

□午前10時のラジオ体操

日時：毎朝 10:00～

□看護師による健康相談会 それぞれ

※看護師の方が来られます。 13:00-15:00
 日時：7日(火)・23日(木)

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2月号 vol.08
 発行日：2017年1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
 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 2月号 vol.08



2017年もよろしく
 お願いいたします！

写真は、1/1の高向神社の様子。
 学生が初詣に行った時の写真です。



特別講演!

桜っくなんか大学 人口減少時代の都市デザイン

日時：2月12日(日)14:00-16:30
 場所：河内長野市立市民交流センター(キックス) 3階大会議室 AB
 定員：先着100名まで
 講師：服部圭郎氏 / 明治学院大学経済学部教授

桜っくなんか大学は、南花台を中心として郊外型ニュータウンの再偏・再生について様々なジャンル・立場の専門家によるレクチャーを提供していきます。

服部先生からメッセージ 人口減少時代に自治体はどう生き延びるのか。ドイツなどの経験をもとに考えましょう。



去年のありがとうの会の様子
 たくさんの方が卒業生を送り出してくれました!

関大生の お兄さんお姉さんありがとうの会

日時：3月11日(土)夕方ごろ予定
 場所：コノミヤテラス
 参加費：1,000円(予定)

コノミヤテラスを中心に様々な取り組みを引張ってくれた関大生の卒業メンバーを送る会です! 詳しい内容は現在内容調整中です、お楽しみにー!

主催住民からメッセージ 旅立ちの春です。コノテラのお兄さんお姉さんもこれから社会に旅立ちます。感謝を込めて送り出しましょう!



- ポイント付与実施期間：平成29年1月4日(水)～平成29年3月15日(水)
- ポイント使用期限：平成29年2月15日(水)～平成29年3月21日(火)
- ポイント取得方法
 - ①コノミヤテラスで体組成計の計測を行う。
 - ②1月から3月の島田病院及び大阪大谷大学の健康講座に参加する。
 - ③コノミヤテラスにおける活動(毎朝10時のラジオ体操等)

健康クラブポイント はじまりました。

左の写真のポイントカードを健康クラブのモニター対象にコノミヤテラスで配布中です。

健康クラブモニターの方ぜひお使いください!

パソリに活動量計をかざすだけで、体組成計で測ったデータや記録のグラフを見ることができます! コノテラにありますので、お使いください!



11/14 パソリ導入!

買い物応援プロジェクト

毎週月・木曜日 10:00-12:00
 コノミヤ南花台店1階
 カート置き場付近で受付

※対象は南花台エリア限定です。
 ※2月までの期間限定です。

12月中の期間限定で社会実験を行った「買い物応援プロジェクト」ですが、2月まで継続的に行うことになりました! 自宅がコノミヤに近い方の利用も多く、子育て中のママさんの利用もありました。実験実施を行うことで、具体的にどんなこととで買い物に困っているのか、他にどんな困りごとがあるのかなど、たくさんの方が見えてきました。今後も継続していく中で地域のニーズを探りながら、さらに仕組みを検討していきます。



支え合い・助け合い
 買い物応援プロジェクト
 2月まで継続します!

コノミヤテラスできいた地域の声

正月はコノミヤ閉まるし、孫が来るからあまり南花台にいないねー。初詣も少し遠出してしまおうね。

南花台にお住いの方

買い物応援は利用者もうれしいけど、応援してる人たちもうれしいし、楽しくできるのがいいなあ。

南花台にお住いの方

年末年始、たくさんの地域の方が挨拶に来てくださいました。「今年もよろしくね」と声をかけていただき、去年にはなかった風景でなんだかすぐたいたい気持ちです。今年もコノミヤテラスをよろしくお願いいたします。

コノミヤテラス・関谷

桜っく南花台って?

HPでチェックできます!
 桜っく南花台.com
<http://pankadai.com/sac>



桜っく南花台HPにコノミヤテラスのインタビューを載せてもらいました!

桜っく南花台HP
 ↓
 南花台ってどんな街?
 ↓
 おしえて南花台ココ!

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!



1/5 コノミヤテラスは地球らしいです。

12/22 クリスマス仕様に!

12/31 大掃除しました! ご協力ありがとうございました!

1/9 棚を増設しました!

12/31 大掃除の後にはもちで一服。

毎週水曜日 つまようじ詰めてます。

コノテラ通信のフォトグラファー &ライター求ム!

現在、コノテラ通信の写真撮影や執筆は、関西大学の学生中心で行っていますが、今後は、地域の方と一緒にやり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、表紙写真を撮影します。

ライター
 ・テーマを決め、文章を募集します。

コノテラコラム 第2回

「コノミヤテラスができて」桜っく南花台健康クラブのモニターとして、またスタッフとして「コノミヤテラス」に関わっています。タニタの活動量計を持つことにより、今まで以上に健康に意識を持つことができ、またいろいろな方々と知り合いになれ、学ばせていただくことも多く、充実した毎日を過ごしています。

そして、スタッフとして、「食と健康の相談会」にも携わっています。「最近体重が...、でもケーキ食べたし。」「血圧高いけど、塩辛いものはやめられへん。」「お金は貯まらへんけど、内臓脂肪はどんどん増える。どうしたらええんやろ。」など、悩みや相談を受けています。食事は楽しみの一つです。おいしく、楽しく、バランス良く食べて、そして適度に体を動かし、健康寿命を延ばしましょう。月曜日(月二回)十時~十二時、お買い物ついでに、気軽に二階の「コノミヤテラス」を覗いてみてください。お待ちしております。(管理栄養士 安井)

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。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

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。

※オプション料金は（備品の使用料）
 検討の結果なくなりました。

講演会・セミナー等を開催する場合は、2 時間で 2,000 円の利用料をいただきます。

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

コノミヤテラスの

コノミヤの
2階にあります！

3月の予定

2017年 3月の予定
 今月はお知らせばかり、できるだけ見やすくなるよう努めました…。ぜひご参加ください！

「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。

コノミヤテラス 3月カレンダー		16	木
1	水	17	金
2	木	18	土
3	金	19	日
4	土	20	月
5	日	21	火
6	月	22	水
7	火	23	木
8	水	24	金
9	木	25	土
10	金	26	日
11	土	27	月
12	日	28	火
13	月	29	水
14	火	30	木
15	水	31	金

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：5日（日）10:00-12:00
 18日（土）13:00-17:00
 ※助産師の方が来られます。

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：17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：6日・13日（月）10:00-12:00

元気体操！ それぞれ月曜日
 日時：13日・20日 10:00-11:00

たいしろうのランチバー
 日時：17日（金）12:00-13:30

すまいるルーム 隔月第4月曜
 日時：27日（月）10:00～12:00

まちづくり会交流カフェ
 日時：11日（土）10:00～12:00
 毎月第3土曜 主催：南花台まちづくり会
 今月は第2土曜です。ご注意ください。

ありがとうの会
 日時：11日（土）17:00～19:30
 関大生の卒業メンバーを送る会です！
 ※この他の予定の詳細は内側紙面でご確認ください

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 3月号 vol.09
 発行日：2017年2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、福本優、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 3月号 vol.09

暮らしの風景

里山は適度に間伐しないと荒れていくので、人の手が入るからこそ、美しくなるそうです。写真の農園をみるとそこかしこに野菜や果実をいたわる丁寧な仕事が見られます。優しい人の気配が感じられる美しい暮らしの風景がそこにはありました。



加賀田にある貸し農園の写真。
 南花台から5分ほど車を走らせると人気（ひとけ）のする美しい暮らしの風景がありました。



※写真はイメージです。

ひな祭りの夜に、星を見る会

日時：3月3日(金)18:30-20:30

場所：南花台で星が綺麗に見える場所を調整中！
(コノミヤテラスに集合して向かいます)

定員：先着30名まで(申し込みは事前にコノテラまで)

※暖かい格好でご参加ください。

家台アイデアコンペで最優秀賞を受賞した「みんなで星を見たい」という提案を実現します。ひな祭りの夜、コノミヤテラスに集合して、家台を引いて星空を見に行きます。当日は、那須香天文台の中島先生にもお越しいただき、自分たちのまちから見える星空についてのお話もお伺いします。ぜひご参加ください！

「ファミサポ意見交換会」開催！

日時：3月9日(木)15:30-17:30

場所：コノミヤテラス・赤の部屋

対象：ファミリー・サポート・センター提供会員の方
内容：子どもを預かるなど、地域で子育てを助け合うには、コノミヤテラスをどう利用できるかみんなで考えよう！

あっぱれ! ゴハン

かわちながの あっぱれ! ゴハンプロジェクト

咲く南花台健康クラブ健康ポイント対象!

健康総合企業のタニタが、飲食店のメニューを監修するプロジェクト。健康を配慮した献立ルールのもと、10人のシェフがメニュー作りで大奮闘！お店独自のメニューにタニタのヘルシーエッセンスが加わり、河内長野市内で提供を開始します！詳しくは咲く南花台HPをチェック！

この10店舗でタニタ監修メニューの提供が始まります！

- イタリアーノアランチヤ
- 健美食彩処 柚乃香
- スリランカダイニング アマヤ
- SoNRisa cafe
- 中国養生家庭料理 桃李
- tearoom ALICE
- とんかつダイニング 大地
- Bbcafe
- グルメハウスプシューケ
- 料理教室 & cafe SPOON

※各店舗事前予約が必要です。必ず事前の問い合わせをお願いいたします。
※提供期間：2017年2月15日から2018年3月末まで ランチタイムのみ



去年のありがとうの会の様子
たくさんの方が卒業生を送り出してくれました！

ありがとうの会

日時：3月11日(土)17:00-19:30

場所：コノミヤテラス

参加費：1,000円(こどもたちは無料)

お問い合わせはコノミヤテラスまで。

コノミヤテラスを中心に様々な取り組みを引張ってくれた関大生の卒業メンバーを送る会です！どなたでも参加できますので、気になる方はコノミヤテラスまで！お楽しみにー！

主催住民からメッセージ

旅立ちの春です。コノテラのお兄さんお姉さんもこれから社会に旅立ちます。感謝を込めて送り出しましょう！



買い物応援の様子！
一緒に歩いて帰ります。

支え合い・助け合い 買い物応援プロジェクト

受付時間が
変わりました！

毎週月・木曜日 11:30-12:30・14:00-15:00

コノミヤ南花台店1階・カート置き場付近で受付

※対象は南花台エリア限定です。
※2月までの期間限定です。

12月から続けてきた買い物応援ですが、正午近くに依頼が集中していることや午後買い物に来る方にも利用して欲しいということで、時間を変更しています！気になる方はぜひ！

「咲くピクニック健康弁当」 みんなで分けて食べながら、心も体も健康に！

地元食材を使用した野菜たっぷり、適油、適塩のお弁当をワイワイとみんなで一緒に食べて、元気で健康を目指そうと、**とりわけて食べる「咲くピクニック健康弁当」**を開発中です。南花台住民のみならずにも開発に携わっていただきご意見をいただきたく、試食会を行いますので、ふるってご参加ください！

お問い合わせはコノミヤテラスまで！(定員に達した場合HPやFBでお知らせします)

咲くピクニック 健康弁当試食会その1

日時：2月21日(火)12:00~13:30

会場：イタリアーノアランチヤ
(河内長野市南花台1-31-1)

申込：コノミヤテラスにて受付
《先着順 締切2/19まで》

対象：アンケートにご協力
いただける南花台住民の方

定員：20名

※弁当無料、飲み物代は実費
(弁当は取り分けスタイルです)

咲くピクニック 健康弁当試食会その2

日時：3月5日(日)12:00~13:30

会場：コノミヤテラス
(コノミヤ南花台店2階)

申込：コノミヤテラスにて受付
《先着順 締切3/3まで》

対象：アンケートにご協力
いただける南花台住民の方

定員：20名

※弁当無料、飲み物各自で用意ください
(弁当は取り分けスタイルです)

BON! BON! MARCHE

ボンボンマルシェ
みんなでつくる参加するを
モットーとする河内長野市内、
地域コミュニティイベント。

日時：3月12日(日)11:00~15:00

場所：河内長野駅前通り
長野商店街

弁当は有料での販売になります。
※アンケートにご協力ください。
(弁当は取り分けスタイルです)

「咲く わけて つながる 食べる」ピクニック開催予定！

もうすぐ春ですね...！ちょっとお外にでかけませんか？試食会を経て生まれた、**とりわけて食べる「咲くピクニック健康弁当」**と一緒に、心も体も健康に！
お問い合わせはコノミヤテラスまで！(詳細確定次第HPやFBでお知らせします。)

たいしろのランチバー

日時：3月17日(金)12:00~13:30

会場：コノミヤテラス
(コノミヤ南花台店2階)

申込：コノミヤテラスにて受付
《先着順3/15まで》

定員：30名
(弁当は取り分けスタイルです)

参加費：有料です。

コノテラから ピクニックごはん会！

日時：3月26日(日)12:00~15:00

会場：南花台のピクニックスポット
(当日までのお楽しみ...！)

申込：コノミヤテラスにて受付
《先着順3/24まで》

定員：24名
(弁当は取り分けスタイルです)

参加費：有料です。

ガーデンレストランで お食事会！

日時：3月下旬で調整中。

会場：南花台下水処理場跡地

申込：コノミヤテラスにて受付
定員：20名

(弁当は取り分けスタイルです)

参加費：有料です。

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！



2/5
なにやら新しい植物
を育てる計画が...



1/27
あみあみテラスは
大人気です。



1/23
コノテラからの雪景色。



1/28
美しい農園でした。

コノミヤテラスできいた 地域の声

年明けからラジオ体操に来るようになって、生活にリズムができて楽しいです！

南花台にお住まいの方

コノミヤにはよく来るけど、コノテラって南花台に住んでる人限定なのかと思ってました。そうじゃないんやね。また遊びに来ますね。

大矢船にお住まいの方

インフルエンザ流行ってる。河内長野の中でも南花台って少し遅れて流行るねん。気をつけてね！

南花台にお住まいの方

西小学校ほとんどできたのかな？前よりもカッコイイ感じになったなあ！看護学生が来たら南花台雰囲気変わるんやろうな！

南花台にお住まいの60代男性

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>



咲く南花台HPにコノミヤテラスのインタビューを載せてもらいました！

咲く南花台HP

南花台ってどんな街？

おしえて南花台ココ！