

■クルクル 定時定ルート 運行中です！

【運行日】 **運行曜日が変わりました**
9/6 から毎週金曜日（年末年始を除く）
※警報発令時は運休します。荒天（雷・雪）の場合は 運行を
見合わせる場合があります。
【運行時間】 10：00～14：00
※細かな運行時間は時刻表をご確認ください。
【利用方法】 定時定ルート走行のため、予約の必要はありません。
※時刻表・走行ルートは受付拠点、コノミヤテラスに掲示・配布しています。



クルクル運営スタッフ募集中です！
「クルクル」は、地域にお住いの方同士で支えあう仕組みです。ドライバー、添乗員、予約受付、広報などさまざまな役割があります。参加したい！詳しく話を聞きたい！という方は、河内長野市社会福祉協議会（0721-65-0133）までご連絡ください。

コノミヤテラスの
2024 年 **10月** の予定
「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！いろんな団体や人が、関わる場所です！やりながら、実験しながら、いろんなことを考えていきます！

コノミヤテラスについて

オープン時間：10:00-17:00 を基本とする
（不定期で休館している場合があります。）
部屋の貸出し：お問い合わせください
飲食も可能です。その他の利用等はお相談ください！メールでも可能です。
メール：konomiya.terrace@gmail.com

□ 歌声テラス 参加費：200 円
日時：28 日（月） 14:00～16:00
ギター伴奏に合わせて、みんなで歌を歌う時間です！

□ まちづくり会交流カフェ
日時：19 日（土） 10:00～11:00
コーヒーを飲みながら、おしゃべりする会です！

□ ピラティス教室
日時：基本毎週 水曜 10:10～
要申込。080-1403-4031（山中さん）
詳細はコノテラ前黒板をご確認ください。

□ スペランツァ大阪の試合を
パブリックビューイングします！
日時：6 日（日） 13:00～15:00
20 日（日） 13:00～15:00
どなたでも参加可能です！

コノミヤテラス10月カレンダー			16 水	□ピラティス教室
1	火		17 木	□クルクル（乗降ポイント間送迎） □ふれあいテラス
2	水	□ピラティス教室	18 金	□クルクル（定時定ルート） □コノテラカフェ
3	木	□クルクル（乗降ポイント間送迎） □ふれあいテラス	19 土	□まちづくり会交流カフェ
4	金	□クルクル（定時定ルート）	20 日	□にこにこサロン □スペランツァ大阪パブリックビューイング
5	土		21 月	□クルクル（乗降ポイント間送迎） □ふれあいテラス
6	日	□スペランツァ大阪パブリックビューイング	22 火	□ごはんや day 南花台
7	月	□クルクル（乗降ポイント間送迎） □ふれあいテラス □コノテラカフェ	23 水	□ピラティス教室
8	火		24 木	□クルクル（乗降ポイント間送迎） □ふれあいテラス
9	水	□ピラティス教室	25 金	□クルクル（定時定ルート）
10	木	□クルクル（乗降ポイント間送迎） □ふれあいテラス	26 土	
11	金	□コノテラカフェ □クルクル（定時定ルート）	27 日	
12	土	□大阪大谷大学ロコモ度テスト	28 月	□クルクル（乗降ポイント間送迎） □ふれあいテラス □コノテラカフェ □歌声テラス
13	日	□ウクレレ教室	29 火	
14	月	□スポーツの日 □クルクル（乗降ポイント間送迎）	30 水	□ピラティス教室
15	火		31 木	□クルクル（乗降ポイント間送迎） □ふれあいテラス

□ ふれあいテラス 10:00-12:00
日時：基本 毎週 月・木曜日（祝日は休み）
コノテラ黄色の部屋で行われる親子の交流の場

□ にこにこサロン 毎月第3日曜
日時：20 日（日） 10:00～12:00
どなたでも参加できる月イチの親子の遊び場！

□ ウクレレ教室
日時：13 日（日） 11:00～13:00
要申込み。コノテラ前黒板をご確認ください。

□ コノテラカフェ 各日 10:00-13:00
日時：7・28 日（月）
11・18 日（金）
10 時のラジオ体操後に、のんびりお話しできる
カフェです！お気軽にお越しください！

□ ごはんや day 南花台
日時：22 日（火） 17:30～18:30
場所：UR 南花台団地第一集会所
※要予約 社協にて電話受付（15 日受付開始）
詳細はコノテラ前黒板をご確認ください
月に一回、笑顔を交わし合いながら楽しく
手づくりカレーを食べる交流の場です！

□ 歩こう会 事前申し込み制です。
日時：黒板掲示！ テラス前黒板要確認

コノミヤテラス
住所：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.87
発行日：2024 年 9 月 24 日
発行元：コノミヤテラス運営研究会
編集：関谷大志朗
問合せ：konomiya.terrace@gmail.com

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.87

クルクル
テクテク
NANKADAI
南花台
河内長野市
「ニュータウン」から「ニューコミュニティ」へ

待ち遠しい秋の空

コノミヤテラスでは
毎朝 10 時にラジオ体操を行っている

「暑いね～」
「うちはクーラーつけっぱなし！」
酷暑のなか何度も聞いた言葉が
「ちょっと過ごしやすいね」
「網戸で風が抜けるよ」
に変わってきた

今年の秋は長いか短いか・・・
早く夕日が綺麗な空になってほしい



—鋭意企画準備中です！—

いろんな大学の学生がコノミヤテラスに来ています！

大学生が南花台を舞台にいろいろ企画中・・・!?

現在、**関西大学**や**大阪大谷大学**の学生が、南花台のまちで活動するためにコノミヤテラスに来てます。見かけたら、ぜひ、南花台のお話をしてあげてください！そのお話が、学生たちの道標になります！**11月ごろから、様々な企画を実施できるよう、現在鋭意準備中**です！ご迷惑かけることもあるかもしれませんが、あたにかい応援よろしくをお願いします！



—定期的なロコモ度の測定やってみませんか？—

大阪大谷大学 伊藤ゼミによる「ロコモ度テスト」測定会実施します！

定期的なロコモ度の測定をやってみませんか？

大阪大谷大学の伊藤先生と大学生たちによるロコモ度テストを実施します！今回の測定会では、身体の大きさ（身長）や重さ（体重）だけでなく、**身体の中身（体脂肪率や筋肉量）、歩行能力（2ステップテスト）、立ち上がり能力（立ち上がりテスト）**を測定します。また、25問の質問からなるロコモ25シートに記入していただき、**総合的なロコモ度を判定します**。得られたデータは、後日まとめたものをお渡しします。

測定会を通して、自分の身体の状態について考えてみませんか？参加希望の方は、下記申し込み用紙で申し込みをお願いします！

※大阪大谷大学の伊藤知之研究室では、研究活動として、定期的なロコモ度テストを実施することの有用性とそれに関する運動変容を調査を実施しています。本測定会はその一環として実施するものです。ぜひ、ご協力お願いいたします。
※測定会は3ヶ月に1回程度を予定しています。1回あたり1時間程度になります。
※運動を伴う測定になりますので、心配な方は、かかりつけ医等にご相談の上で、ご参加お願いいたします。

ロコモとは？

人間が、立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕事全体（骨、関節、筋肉、神経など）を運動器といいます。この**運動器の機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム（略称ロコモ）」**といいます。ロコモ状態になると、自分の足で歩くことができなくなったり、寝たきりの状態や要介護となる危険があります。



ロコモ度テスト測定会

10/12 (土)

①**10:00～11:00**

②**13:00～14:00**

場所：コノミヤテラス
下記申し込み用紙にて申し込みをお願いします。

10/12 (土) ロコモ度テスト測定会申し込み

お名前

参加希望時間

希望の時間に○をつけてください。

①**10:00～11:00**

②**13:00～14:00**

提出はコノミヤテラスの入り口近くの**赤いポスト**にお願いします！

連絡先（tel）

日程変更等がない限りは特にご連絡しませんので、申し込んだ日時でお越しください。

—大盛況でした！—

コノテラで「こどもまつり」開催しました！

9/15（日）に、普段コノミヤテラスの黄色の部屋を使って、子育てサロンを運営しているボランティアのみなさんが、**コノテラでこどもまつり**を開催しました！黄色の部屋だけでなく、木の部屋も活用しコノミヤテラス全体が祭り会場となりました。当日は、**プラレールや缶バッチづくり、魚すくい、バルーンアートなどの遊びを実施し、なんと親子合わせて約120人の方が参加されました！**
ほんとうに大盛況で、運営側も大満足の1日となりました！



—毎月数名紹介していきます！—

スペランツァ大阪選手紹介！



スペランツァ大阪 HP

新しく選手が2名加入！

菜々子は面白いキャラでやっていますが、意外と真面目でチームの事を誰よりも愛せる人です！足首が太くて頼もしい身体をしています！

唯一の同期ですごく仲良いです！サッカーでも息が合うように頑張っていきます！

（文：27番 上田選手）

9 武田 菜々子

唯一の同い年です！特徴はくるくる天然パーマです！移籍してきて1週間でムードメーカーになってます！あと声がデカくてすぐどこにいるかわかります！tuttiっていうブランドをやってるのでみなさん調べてみてください！めっちゃめちゃ可愛いです！何かは調べてからのお楽しみです🌟

24歳のももちゃんをよろしくお願いします！

（文：9番 武田選手）

27 上田 桃

今後のパブリックビューイングの予定 会場：コノミヤテラス

10/6(日) 13:00 VS オルカ鴨川F C

10/20(日) 13:00 VS ニッパツ横浜F Cシーガルズ

※アウェイの試合の際に実施します。ホームの試合についてはHPなどで日程表ご確認ください。

コノテラ掲示板

咲っく南花台事業者の会による

南花台プレミアム企画

10/25 (金)
～11/1 (金)

開催します！

隔月開催の南花台プレミアム企画！お買い得商品やお得な限定サービスが飛び出す！

詳細は、配布チラシや咲っく南花台HPをチェック！各店舗の情報も随時更新しています。

コノテラ通信配布ボランティアメンバー募集中！

月に一回、100部程度コノテラ通信を配布してくださるボランティアメンバーを募集しています！お問い合わせは、直接コノミヤテラスへ、もしくは、表面下部のメールアドレスまでご連絡ください！

モックルコミュニティバス

「地域拠点循環バス」の実証ルートの運行について

10/1～11/29までの期間、市の新たな賑わい拠点である**道の駅や商業地、市役所、鉄道駅、南部団地**を結ぶ**新ルートでバスの実証運行**が実施されるそうです。三田市町駅から河内長野駅の間を南花台やくろまろの郷、図書館や市役所を通るルートになります。同時期に、鉄道・バス共通のデジタル乗車券「河内長野デジタルきっぷ」の導入実験も実施されるそうです。詳しくは**コノミヤテラス黒板に掲示しているポスター**や市の広報誌の令和6年10月号をご確認ください！

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>



■ クルクル 定時定ルート 運行中です！

【運行日】

毎週金曜日（年末年始を除く）

※警報発令時は運休します。荒天（雷・雪）の場合は 運行を見合わせる場合があります。

【運行時間】 9：30～14：00

※細かな運行時間は時刻表をご確認ください。

【利用方法】 定時定ルート走行のため、予約の必要はありません。

※時刻表・走行ルートは受付拠点、コノミヤテラスに掲示・配布しています。

【利用料金】

無料



クルクル運営スタッフ
募集中です！

「クルクル」は、地域にお住いの方同士で支えあう仕組みです。ドライバー、添乗員、予約受付、広報などさまざまな役割があります。参加したい！詳しく話を聞きたい！という方は、河内長野市社会福祉協議会（0721-65-0133）までご連絡ください。

コノミヤテラスの

2024 年 **11月** の予定
コノミヤの
2階にあります！

「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！いろんな団体や人が、関わる場所です！やりながら、実験しながら、考えていきます！

コノミヤテラスについて

オープン時間：10:00-17:00 を基本とします

（不定期で休館している場合があります。）

部屋の貸出し：お問い合わせください

飲食も可能です。その他の利用等はお相談ください！メールでも可能です。

メール：konomiya.terrace@gmail.com

□ 歌声テラス 参加費：200 円

日時：25 日（月） 14:00～16:00

ギター伴奏に合わせて、みんなで歌を歌う時間です！

□ まちづくり会交流カフェ

日時：16 日（土） 10:00～11:00

コーヒーを飲みながら、おしゃべりする会です！

□ ピラティス教室

日時：基本毎週 水曜 10:10～

要申込。080-1403-4031（山中さん）

詳細はコノテラ前黒板をご確認ください。

□ 「人生フルーツ」映画上映会

日時：17 日（日） 参加費：1,000 円

関西大学学生企画！詳細は内面をご確認ください。

□ フラワープロジェクト（コンポスト）

日時：1 日（金）、7 日（木）

関西大学学生企画！詳細は内面をご確認ください。

コノミヤテラス11月カレンダー

1	金	□ クルクル（定時定ルート） □ コノテラカフェ □ フラワープロジェクト（コンポスト）	16	土	□ まちづくり会交流カフェ □ ノルディックウォーク（大阪大谷大学）
2	土		17	日	□ にこにこサロン □ 人生フルーツ映画上映会
3	日	文化の日	18	月	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス □ コノテラカフェ □ 大活字本展（自治会文化部）
4	月	振替休日 □ クルクル（乗降ポイント間送迎）	19	火	
5	火		20	水	□ ピラティス教室
6	水	□ ピラティス教室	21	木	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス
7	木	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス □ フラワープロジェクト（コンポスト）	22	金	□ クルクル（定時定ルート） □ ごはんや day 南花台
8	金	□ クルクル（定時定ルート） □ コノテラカフェ	23	土	勤労感謝の日
9	土		24	日	
10	日	□ ウクレレ教室	25	月	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス □ コノテラカフェ □ 歌声テラス
11	月	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス	26	火	
12	火		27	水	□ ピラティス教室
13	水	□ ピラティス教室	28	木	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス
14	木	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス	29	金	□ クルクル（定時定ルート）
15	金	□ クルクル（定時定ルート）	30	土	
			12/1	日	

□ ふれあいテラス 10:00-12:00

日時：基本 毎週 月・木曜日（祝日は休み）

コノテラ黄色の部屋で行われる親子の交流の場

□ にこにこサロン 毎月第3日曜

日時：17 日（日） 10:00～12:00

どなたでも参加できる月イチの親子の遊び場！

□ ウクレレ教室

日時：10 日（日） 11:00～13:00

要申込み。コノテラ前黒板をご確認ください。

□ コノテラカフェ 各日 10:00-13:00

日時：1・8 日（金） 18・25 日（月）

10 時のラジオ体操後に、のんびりお話しできる
カフェです！お気軽にお越しください！

□ ごはんや day 南花台

日時：22 日（金） 17:30～18:30

場所：UR 南花台団地第一集会所

※要予約 社協にて電話受付（12 日受付開始）
詳細はコノテラ前黒板をご確認ください

□ 歩こう会

事前申し込み制です。

日時：黒板掲示！ テラス前黒板要確認

□ ノルディックウォーク（大阪大谷大学）

日時：16 日（土） 10:00～11:30

関西大学学生企画！詳細は内面をご確認ください。

コノミヤテラス

住所：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.88

発行日：2024 年 10 月 24 日

発行元：コノミヤテラス運営研究会

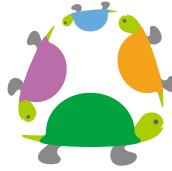
編集：関谷大志朗、ライター M さん

問合せ：konomiya.terrace@gmail.com

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.88



クルクル
テクテク
NANKADAI
南花台
河内長野市

「ニュータウン」から「ニューコミュニティ」へ

実りの秋

地元のだんじりが
坂道を登って
会いに来てくれた
活気あるかけ声や
お腹まで響く太鼓の音に
子どもたちも大喜び
青空の下
みんなの笑顔に
まちが活気づいた



ー大学生と花植えしてみませんか！ー

コンポスト堆肥を活用します！ | フラワープロジェクト

大学生と一緒に花植えしてみませんか？

コンポストを使った生ゴミの肥料化とその活用にむけて、大学生が検討してきました。今回、地域の方々のご協力により、コノミヤ周辺の花壇を活用させていただくことになりました！土起こしと花植えに参加し、コンポスト堆肥を活用します！みなさまもぜひご参加ください！**参加無料！申し込み等も必要ありません。ご家庭内のコンポスト堆肥持ち込み可能です！**

日 時：【土起こし】11月1日（金）9:00～
【花植え】11月7日（木）8:30～

場 所：コノミヤ南花台店 駐車場1階

持ち物：ゴム手袋

企 画：関西大学ソーシャル・アントレプレナーシッププログラム 2024

河内長野市担当班① 石本、戸田、柏木、中田

問合せ：mail / k131710@kansai-u.ac.jp

※本企画は防犯ステーションの方々にご協力いただいています。



人生は、だんだん美しくなる。



映画を観て、人生について考えを深めてみませんか？

コノミヤテラスで活動する関西大学の学生が、地域みなさんと映画を鑑賞する上映会を企画しました。当日は、お忙しい方や1人で映画を楽しみたい方向けの午前の部、映画感想会（参加自由）も開催する午後の部の2回、上映会を開催します。ご参加の方々には、地域のお菓子屋さんのお菓子をお土産としてお渡しする予定です。

主催：関西大学アントレプレナーシッププログラム 河内長野チーム（石井、井上、木村） 問合せ：konomiya.terrace@gmail.com

日 時：11月17日（日） 午前・午後で場所が異なります！ 参加費：1,000円

午前の部 10:15～11:45 場所：コノミヤテラス（上映会のみ） ※上映会に参加しても、レシートや駐車無料サービス券は発行されません。フォレスト三日市の駐車場ご利用の際はご注意ください。

午後の部 13:45～15:15 場所：三日市市民ホール（上映会＋映画感想会（参加自由）） 申込み：フォームでの申し込みもしくは下記申し込み用紙をコノミヤテラスの赤いポストへ投函ください。 ※映画感想会は 15:30～16:15 まで開催予定です。



申込みフォーム

人生フルーツ映画上映会申し込み

お名前	連絡先（tel）
参加希望時間 希望の時間に○をつけてください。	①午前の部 ②午後の部 日程変更等がない限りは特にご連絡しませんので、申し込み当日時でお越しください。

ー 200 名以上の方が市民デーでの参加で大盛況でした！ー

スペランツァ大阪河内長野市民デーが開催されました！

9/29（日）に、河内長野市内在住・在学・在勤者を対象に、無料でスペランツァ大阪ホームゲームを観戦できる「河内長野市民デー」が開催されました！応援の後押しもあってか、スペランツァ大阪が逆転勝利しました！老若男女が一体となって応援する様子に、新しい南花台の交流のカタチを感じました！



ー 定期的なロコモ度の測定やってみませんか？ー

大阪大谷大学 伊藤ゼミによる「ロコモ度テスト」測定会実施しました！

10/12（土）に大阪大谷大学の伊藤先生と大学生たちによるロコモ度テストを実施しました！当日は、午前・午後の2回に分けて、約20名の方が参加されました。身体の中身（体脂肪率や筋肉量）、歩行能力（2ステップテスト）、立ち上がり能力（立ち上がりテスト）を測定しました。大阪大谷大学の伊藤先生に対して、ロコモや運動方法についてフランクに質問できたり、解説もあつたりと、終始和やかな雰囲気での測定会となりました。今後は、測定会を継続しながら、以下のノルディックウォークの会のような活動も実施されますので、ぜひ、お誘い合わせの上、気軽にご参加ください！



ー大阪大谷大学の先生と大学生と一緒に歩こう！ー

「ノルディックウォークの会」開催します！

全身の筋肉を使うノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、ウォーキングをするよりも全身の筋肉を使うため、筋肉量低下防止に役立ちます。また、専用のポールを使って歩くため、膝などに負担をかけずに行うことができます。今回は、大阪大谷大学の先生と大学生と一緒に、みんなで南花台を歩きます！参加費無料、申し込みも不要ですので、気軽にご参加ください！

日 時：11/16（土）10:00-11:30

集合場所：コノミヤテラス

参加費：無料

服 装：運動できる服装、タオル、

1時間程度のウォーキングができる靴など

※ポールの貸出しは先着50名までとし、それ以上の参加の方はポール無しで歩いていただきます。ご自身のポールがある方はご持参ください。

ノルディック
ウォークの会
11/16（土）
10:00～11:30
集合場所：コノミヤテラス

コノテラ掲示板

咲っく南花台事業者の会による

南花台プレミアム企画

10/25（金）
～11/1（金）

開催します！

隔月開催の南花台プレミアム企画！

お買い得商品やお得な限定サービスが飛び出す！

詳細は、配布チラシや咲っく南花台HPをチェック！各店舗の情報も随時更新しています。

コノテラ通信配布ボランティアメンバー募集中！

月に一回、100部程度コノテラ通信を配布してくださるボランティアメンバーを募集しています！お問い合わせは、直接コノミヤテラスへ、もしくは、表面下部のメールアドレスまでご連絡ください！

ふれあいテラスが11/16で5年目を迎えました！

2019年11月16日に、コノミヤテラス黄色の部屋の開設と同時に、リニューアルオープンした「ふれあいテラス」ですが、5年目を迎えました！親子の憩いの場として、ボランティアの方々が、長い間、運営をしてくださっている活動です。コロナ禍も丁寧な感染対策を行いながら、活動を続け、現在では、部屋が子どもたちでいっぱいになる日も増えてきました。9月に開催した「こども祭り」は、120人以上の方が参加して大盛況でした！いろんな方の支えで続いている活動です。引き続き応援よろしく願います！

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>



■ クルクル 定時定ルート 運行中です！

【運行日】
毎週金曜日（年末年始を除く）
※警報発令時は運休します。荒天（雷・雪）の場合は 運行を見合わせる場合があります。
【運行時間】 9：30～14：00
※細かな運行時間は時刻表をご確認ください。
【利用方法】 定時定ルート走行のため、予約の必要はありません。
※時刻表・走行ルートは受付拠点、コノミヤテラスに掲示・配布しています。

【利用料金】
無料



クルクル運営スタッフ募集中です！
「クルクル」は、地域にお住いの方同士で支えあう仕組みです。ドライバー、添乗員、予約受付、広報などさまざまな役割があります。参加したい！詳しく話を聞きたい！という方は、河内長野市社会福祉協議会（0721-65-0133）までご連絡ください。

コノミヤテラスの
2024 年 **12月** の予定
「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！いろんな団体や人が、関わる場所です！やりながら、実験しながら、考えていきます！

コノミヤテラスについて

オープン時間：10:00-17:00 を基本とします
（不定期で休館している場合があります。）
部屋の貸出し：お問い合わせください
飲食も可能です。その他の利用等はこちらでご相談ください！メールでも可能です。
メール：konomiya.terrace@gmail.com

☐ 歌声テラス 参加費：200 円
日時：23 日（月） 14:00～16:00
ギター伴奏に合わせて、みんなで歌を歌う時間です！

☐ まちづくり会交流カフェ
日時：21 日（土） 10:00～11:00
コーヒーを飲みながら、おしゃべりする会です！

☐ 黄色の部屋でクリスマス会
日時：15 日（日） 10:00～12:00
プラレールを走らせたり、クリスマスプレゼントもあるかも！参加費無料ですので気軽にご参加ください！

☐ 大阪大谷大学ゲートボール大会
日時：14 日（土） 9:30～12:00
場所：南花台小中学校第 2 グラウンド（旧第 10 公園）
大阪大谷大学の先生と大学生たちが、多世代交流を企画！詳細は内面をチェック！

コノミヤテラス 12 月カレンダー			16 月	☐ クルクル（乗降ポイント間送迎） ☐ ふれあいテラス ☐ コノテラカフェ
1	日		17 火	
2	月	☐ クルクル（乗降ポイント間送迎） ☐ ふれあいテラス	18 水	
3	火		19 木	☐ クルクル（乗降ポイント間送迎） ☐ ふれあいテラス
4	水		20 金	☐ クルクル（定時定ルート）
5	木	☐ クルクル（乗降ポイント間送迎） ☐ ふれあいテラス	21 土	☐ まちづくり会交流カフェ
6	金	☐ クルクル（定時定ルート） ☐ コノテラカフェ	22 日	
7	土		23 月	☐ クルクル（乗降ポイント間送迎） ☐ ふれあいテラス ☐ 歌声テラス ☐ コノテラカフェ ☐ ごはんや day 南花台
8	日	☐ ウクレレ教室	24 火	
9	月	☐ クルクル（乗降ポイント間送迎） ☐ ふれあいテラス	25 水	
10	火		26 木	☐ クルクル（乗降ポイント間送迎） ☐ ふれあいテラス
11	水		27 金	☐ クルクル（定時定ルート）
12	木	☐ クルクル（乗降ポイント間送迎） ☐ ふれあいテラス	28 土	
13	金	☐ クルクル（定時定ルート） ☐ コノテラカフェ	29 日	
14	土	☐ 大阪大谷大学ゲートボール大会	30 月	
15	日	☐ 黄色の部屋でクリスマス会！	31 火	

☐ ふれあいテラス 10:00-12:00
日時：基本 毎週 月・木曜日（祝日は休み）
コノテラ黄色の部屋で行われる親子の交流の場

☐ にこにこサロン 毎月第 3 日曜
日時：クリスマス会のためお休み
どなたでも参加できる月イチの親子の遊び場！

☐ ウクレレ教室
日時：8 日（日） 11:00～13:00
要申込み。コノテラ前黒板をご確認ください。

☐ コノテラカフェ 各日 10:00-13:00
日時：6・13 日（金）16・23 日（月）
10 時のラジオ体操後に、のんびりお話しできるカフェです！お気軽にお越しください！

☐ ごはんや day 南花台
日時：23 日（月）17:30～18:30
場所：UR 南花台団地第一集会所
※要予約 社協にて電話受付
（受付開始日時等詳細はコノテラ前黒板をご確認ください。）

☐ 歩こう会 事前申し込み制です。
日時：黒板掲示！ テラス前黒板要確認

コノミヤテラス
住所：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.89
発行日：2024 年 11 月 24 日
発行元：コノミヤテラス運営研究会
編集：関谷大志朗
問合せ：konomiya.terrace@gmail.com

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.89



冬支度

過ぎしやすい気温から
急に肌寒くなってきました。
気温の変化が激しいですね。
やっと紅葉も始まって、
まちも冬支度という感じがします。
写真は数年前の12月の南花台の写真です。
今年の紅葉は綺麗でしょうか？

ー”人生は、だんだん美しくなる。”ー

映画「人生フルーツ」上映会ありがとうございました！

「自分のこれからについて考えさせられました。」

関西大学の学生による映画上映会を開催！午前・午後と開催し、**合計 31 名の方が参加**されました。今回は、**ネットでは配信されていない映画を上映しよう**ということで「**人生フルーツ**」を上映しました。高蔵寺ニュータウンで暮らすご夫婦のドキュメンタリー映画ですが、参加された方からは「**いい映画をありがとう**」「**自分のこれからを改めて考える機会になった**」といった声をいただきました。今後も映画の上映会を実施できればと考えていますので、ぜひご参加いただければ幸いです。よろしくお願いいたします！



特別にチェアを準備しました！



暗幕で真っ暗にして上映会を実施！

ー大学生と花植えしてみませんか！ー

コンポスト堆肥を活用！ | フラワープロジェクト

地域の方々と大学生と一緒に花植えしました！

11/1・11/7 に、コノミヤ周辺の花壇を活用させていただき、**コンポスト堆肥の活用**を行いました！土起こしと花植えに参加させていただきましたが、当日は**地域の方々と大学生が一緒に作業**しながら、コミュニケーションが取れて、みなさん楽しかったようです。**コンポストについても関心が高く**、今まで参加されたことがない方も「**実物が見たい！**」と**花植え作業に参加したり**と**新しい繋がりもうまれて良い機会**となりました！

※本企画は防犯ステーションの方々にご協力いただきました。
ありがとうございました！



コンポスト堆肥を活用します！



朝早くからお疲れ様です！

一年末年始ゆっくりしましょう！ー

年末年始の活動予定

生活応援「お互いさん」

年末年始の休みについて

2024 年 12 月 25 日（水）
～2025 年 1 月 5 日（日）
の期間はお休みします。

ふれあいテラス

年末年始の活動について

年内の最終日は 12/26（木）、
年明けの開始日は 1/6（月）です！

コノミヤテラス ※ラジオ体操は 12/31 まで実施します。

12/24～12/30 までコノミヤテラスの大掃除と内装の修繕・改修を行います。ご了承ください。

ークリスマスを楽しもう！ー

黄色の部屋でクリスマス会！

黄色の部屋でこどもたちのための

クリスマス会を実施します！

プラレールを走らせたり、クリ

スマスプレゼントもあるかも！?

参加費無料ですので気軽に**ご参**

加ください！



大きなプラレールあります！

黄色の部屋で

クリスマス会！

12/15（日）

10:00～12:00

場所：コノミヤテラス

対象：0歳から小学2年まで

ー定期的な口コモ度の測定やってみませんか？ー

大阪大谷大学 伊藤ゼミによる「ノルディックウォークの会」実施しました！

11/16(土) に大阪大谷大学伊藤ゼミによるノルディックウォークの会が開催され、**20 名の方が参加**しました！大阪大谷大の伊藤先生より、**ポールを使った歩行の効果と方法についてのレクチャー**を受けた後にスタート。南花台からくろまるの郷までの往復のコースを**約 2 時間かけてみんなでウォーキング**しました。みなさんへトヘトな様子でしたが、**専門の先生や大学生と話ができて充実した時間**だったようです。**大阪大谷大学の先生や学生による企画は今後も実施予定**ですので、コノテラ通信チェックしてくださいね！早速下記のゲートボール大会があります！



先生からの丁寧な解説もありました！

ー大阪大谷大学の先生と大学生と一緒にスポーツ！ー

「ゲートボール大会」開催します！

大阪大谷大学の先生と大学生たちが、多世代交流の企画として「ゲートボール大会」を企画いたしました！ゲートボールは、5 人 1 チームの 2 チーム対抗戦として 1 試合 30 分で行うスポーツで、年齢や性別、身体状況、言葉などの違いに関係なく行える「**ユニバーサルスポーツ**」として注目され、**多世代交流として適している種目の 1 つ**です。**ぜひ、お誘い合わせの上ご参加ください！**

日時：**12 月 14 日（土）9：30～12：00** ※雨天中止 費用：無料

場所：南花台小中学校第 2 グラウンド（旧第 10 公園） 申込：コノミヤテラスの**赤いポスト**まで

持参：運動できる服装・靴、飲み物 投函お願いします！

ゲートボールに必要な道具類は大学から持参します 締切：12/12（木）まで



ゲートボール大会申し込み

※提出はコノミヤテラスの入り口近くの**赤いポスト**までお願いします。

日程変更等がない限りは特にご連絡しませんので、
申し込んだ日時でお越しください。

お名前

連絡先（tel）

コノテラ掲示板

咲っく南花台事業者の会による

南花台プレミアム企画

12/20（金）
～12/27（金）

開催します！

隔月開催の南花台プレミアム企画！

お買い得商品やお得な限定サービス

が飛び出す！

詳細は、配布チラシや咲っく南花台

HPをチェック!各店舗の情報も随時

更新しています。

コノテラ通信配布ボランティアメンバー募集中！

月に一回、100部程度コノテラ通信を配布してくださるボランティアメンバーを募集しています!お問い合わせは、直接コノミヤテラスへ、もしくは、表面下部のメールアドレスまでご連絡ください!

不定期掲載気まぐれ編集長たいしろうのコラム

来年で 10 周年の
コノミヤテラス

2025年でコノミヤテラスは開設10周年を迎えます。2015年の10月に開設してからいろんなことがありました。が、その話は置いておいて、実はコノテラ通信も来年で100号目が発行となります!ということで、これらを記念して来年は何か大きなイベントなどを企画しようと思っています。「10年」と言いますが、正直あつというまに駆け抜けた印象で、あまりしっかりとまとめるタイミングもなかったのので、地域の皆さんや関係者の皆さんに10年間の記録みたいなものを見せられるような”なにが”を作ろうと思っていますが、果たして・・・。

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>



河内長野市から南花台にお住いのみなさまへ

（仮称）南花台中央公園整備工事 住民説明会のお知らせ

平素は本市の行政に多大なるご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

（仮称）南花台中央公園整備工事につきまして、下記の通り説明会を開催致します。

改めて公園整備の内容及び工事スケジュールについてご説明いたします。

※申込みは不要です。直接会場にお越しください。

※説明会当日は暖かい服装でごお越しください。

【日時】：令和7年1月19日（日）10：30～11：30

【会場】：コノミヤ南花台店 1階ヤード

担当：河内長野市政策企画課 TEL：0721-53-1111（内線327）

コノミヤテラスの

コノミヤの
2階にあります！

2025年1月の予定

「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！いろんな団体や人が、関わる場所です！やりながら、実験しながら、考えていきます！

コノミヤテラスについて

オープン時間：10:00-17:00を基本とします

（不定期で休館している場合があります。）

部屋の貸出し：お問い合わせください

飲食も可能です。その他の利用等はお相談ください！メールでも可能です。

メール：konomiya.terrace@gmail.com

□ 歌声テラス 参加費：200円

日時：27日（月）14:00～16:00

ギター伴奏に合わせて、みんなで歌を歌う時間です！

□ まちづくり会交流カフェ

日時：25日（土）10:00～11:00

コーヒーを飲みながら、おしゃべりする会です！

□ 大阪大谷大学
「簡単なレシピ教室」

日時：15日（水）12:30～15:30

場所：大阪大谷大学（大学までバス送迎有）

参加費：500円（当日回収します）

定員：先着12名

大阪大谷大学の先生と大学生たち大阪大谷大学の先生と大学生と一緒に栄養レシピ料理をつくる！申し込み方法など、詳細は内面をチェック！

コノミヤテラス1月カレンダー

1	水	お休みです
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	

6	月	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス
7	火	
8	水	
9	木	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス
10	金	□ クルクル（定時定ルート） □ コノテラカフェ
11	土	
12	日	□ ウクレレ教室
13	月	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス
14	火	
15	水	□ 大阪大谷大学 「簡単な栄養レシピ教室」

□ ふれあいテラス 10:00-12:00
日時：基本 毎週 月・木曜日（祝日は休み）
コノテラ黄色の部屋で行われる親子の交流の場

□ にこにこサロン 毎月第3日曜
日時：19日（日）10:00～12:00
どなたでも参加できる月イチの親子の遊び場！

□ ウクレレ教室
日時：12日（日）11:00～13:00
要申込み。コノテラ前黒板をご確認ください。

□ コノテラカフェ 各日 10:00-13:00
日時：10・17日（金）20・27日（月）
10時のラジオ体操後に、のんびりお話しできるカフェです！お気軽にお越しください！

16	木	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス
17	金	□ クルクル（定時定ルート） □ コノテラカフェ
18	土	□ まちづくり会交流カフェ
19	日	□ （仮称）南花台中央公園整備工事 住民説明会 □ にこにこサロン
20	月	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス □ コノテラカフェ
21	火	
22	水	
23	木	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス
24	金	□ クルクル（定時定ルート）
25	土	□ まちづくり会交流カフェ
26	日	
27	月	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス □ コノテラカフェ □ 歌声テラス □ ごはんや day 南花台
28	火	
29	水	
30	木	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス
31	金	□ クルクル（定時定ルート）

□ ごはんや day 南花台
日時：27日（月）17:30～18:30
場所：UR 南花台団地第一集会所
※要予約 社協にて電話受付
（受付開始日時等詳細はコノテラ前黒板をご確認ください。）

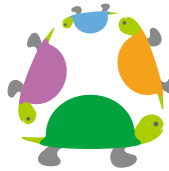
□ 歩こう会 事前申し込み制です。
日時：黒板掲示！ テラス前黒板要確認

コノミヤテラス
住所：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.90
発行日：2024年12月24日
発行元：コノミヤテラス運営研究会
編集：関谷大志朗
問合せ：konomiya.terrace@gmail.com

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.90



クルクル
テクテク
NANKADAI
南花台
河内長野市

「ニュータウン」から「ニューコミュニティ」へ

まちのなかの色

「変わり続ける仮囲いプロジェクト」が始まり
たくさんの色に触れるようになりました。

南花台のまちを歩いていると
山並みや空の色
美しい色にたくさん出会うことができます。

写真は南花台第8公園の様子。
真っ赤なもみじが美しいです。



ー1人ひとりの小さなアートピースが大きな壁画になっていく！ー

みんなで彩る!変わり続ける仮囲いプロジェクト



ひとつとして同じものがないピースでできた壁画、ぜひじっくり見てみてください！

突然まちなかに現れた壁画！？

日々整備が進んでいる（仮称）南花台中央公園ですが、完成までの間、数百メートルの味気ない白い仮囲いに囲まれた状態になってしまいます。そこで、仮囲いを大きなキャンパスに見立てて、**みんなのアートピースによって仮囲いが彩られ、歩きたくなる風景をつくること、未来の公園への興味関心を作ることを目的に「変わり続ける仮囲いプロジェクト」を企画しました！**写真は、コノミヤ横の交差点近くの仮囲いに、**試験的に実施したもの**になります！約 150 枚のピースでできた壁画ぜひ一度実物をご覧ください！

老若男女誰でも参加できる手法で！

できるだけ多くの人に参加できるように、簡単に加工でき、耐候性の高い素材としてカッティングシートを使って実施しています。今回は試験的にコノテラを訪れた方々に声をかけてやってみてもらったのですが、**4歳のこどもから80代の方までみんな作業できました！**今後**実施時期や参加方法を整理して、コノテラ通信にてお知らせします**ので、お楽しみに！。**みんなでまちを彩ってみませんか？**



ー一年末年始ゆっくりしましょう！ー

年末年始の活動予定

生活応援「お互いさん」

年末年始の休みについて

2024年12月25日（水）
～2025年1月5日（日）
の期間はお休みします。

ふれあいテラス

年末年始の活動について

年内の最終日は12/26（木）、
年明けの開始日は1/6（月）です！

コノミヤテラス ※ラジオ体操は12/31まで実施します。

12/24～12/30までコノミヤテラスの大掃除と内装の修繕・改修を行います。ご了承ください。

ークリスマスを楽しもう！ー

黄色の部屋でクリスマス会実施しました！

12/15にコノミヤテラスの木の部屋と黄色の部屋で**こどもたちのためのクリスマス会**を実施しました！**木の部屋では大きなプラレールを設置し、大賑わい！黄色の部屋では地域の方が用意したクリスマスプレゼントも配られました！**



プラレール大人気でした！

また、11/24に関西大学の学生が、黄色の部屋の前の**外廊下をこどもたちがワクワクするような場所にするべく、足元のタイルにシールを貼ったり、手すり部分に手づくりのおもちゃを設置しました！**
ちょっとしたことですが、かなり雰囲気が変わり、通りかかる人たちからも好評です！



ちょっとしたことでワクワクする雰囲気に！



模様も工夫してます。

ー大阪大谷大学の先生と大学生と一緒に栄養レシピ料理をつくる！ー

「簡単な栄養レシピ教室」開催します！

昨今、口コモやフレイルなど高齢者の体力の低下が問題となっています。**筋肉の衰えの予防・改善には、運動だけではなく食べることが大切です。**この度、**大阪大谷大学スポーツ健康学科のスポーツトレーナーを志す学生が、手軽に栄養補給できる食事レシピを考案しました。**そこで、**高齢者のための簡単な栄養教室を開催します！**ツナタマ丼、トマト大葉しらすのマリネサラダ、サバの味噌煮缶鍋を予定しています！大学の調理室での実施ですが、大学まではバスでの送迎になりますので、お気軽にご参加ください。

日時：1月15日（水） 12：30～15：30

集合場所：コノミヤテラス前に12:30に集合してください

会場：大阪大谷大学（22号館1F調理実習室（22-104）） ※大学まではバスでの送迎

参加費：500円（当日回収します）

定員：先着12名

申込：コノミヤテラスの**赤いポスト**まで投函お願いします！（締切：1/13（月・祝）まで）

※本取り組みは授業「基礎ゼミⅡ」の一環で実施するものです（スポーツ健康学科 松原裕一 池田香代）

キリトリ線 ✂

「簡単な栄養レシピ料理教室」申し込み

※提出はコノミヤテラスの入り口近くの**赤いポストまで**お願いします。

日程変更等がない限りは特にご連絡しませんので、申し込んだ日時でお越しください。

お名前

連絡先（tel）

コノテラ掲示板

咲っく南花台事業者の会による

南花台プレミアム企画

2/28(金)
～3/7(金)

開催します！

隔月開催の南花台プレミアム企画！
お買い得商品やお得な限定サービスが飛び出す！
詳細は、配布チラシや咲っく南花台HPをチェック!各店舗の情報も随時更新しています。

コノテラ通信配布ボランティアメンバー募集中！

月に一回、100部程度コノテラ通信を配布してくださるボランティアメンバーを募集しています!お問い合わせは、直接コノミヤテラスへ、もしくは、表面下部のメールアドレスまでご連絡ください!

子育てサロン ふれあいテラスボランティアスタッフ募集中！

黄色の部屋で実施しているふれあいテラスのお手伝いをして下さるボランティアメンバーを募集しています!お問い合わせは、直接コノミヤテラスへ、月・木曜に実施しているふれあいテラスに直接お越しください!

クルクル運営スタッフ募集中です！

「クルクル」は、地域にお住まいの方同士で支えあう仕組みです。ドライバー、添乗員、予約受付、広報などさまざまな役割があります。
参加したい！詳しく話を聞きたい！という方は、**河内長野市社会福祉協議会（0721-65-0133）**までご連絡ください。

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>



■ クルクル 定時定ルート 運行中です！

【運行日】
毎週金曜日（年末年始を除く）
※警報発令時は運休します。荒天（雷・雪）の場合は 運行を見合わせる場合があります。
【運行時間】 9：30～14：00
※細かな運行時間は時刻表をご確認ください。
【利用方法】 定時定ルート走行のため、予約の必要はありません。
※時刻表・走行ルートは受付拠点、コノミヤテラスに掲示・配布しています。



クルクル運営スタッフ募集中です！

「クルクル」は、地域にお住いの方同士で支えあう仕組みです。ドライバー、添乗員、予約受付、広報などさまざまな役割があります。参加したい！詳しく話を聞きたい！という方は、河内長野市社会福祉協議会（0721-65-0133）までご連絡ください。

コノミヤテラスの
2025 年 2 月の予定
「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！いろんな団体や人が、関わる場所です！やりながら、実験しながら、考えていきます！

コノミヤの
2 階にあります！

コノミヤテラスについて

オープン時間：10:00-17:00 を基本とします
（不定期で休館している場合があります。）
部屋の貸出し：お問い合わせください
飲食も可能です。その他の利用等はお相談ください！メールでも可能です。
メール：konomiya.terrace@gmail.com

□ 歌声テラス 参加費：200 円
日時：24 日（月） 14:00～16:00
ギター伴奏に合わせて、みんなで歌を歌う時間です！

□ まちづくり会交流カフェ
日時：15 日（土） 10:00～11:00
コーヒーを飲みながら、おしゃべりする会です！

□ 大阪大谷大学「ロコモ度測定会」
日時：20 日（木） ①10:00～11:00
②12:30～13:30
定員：①②各回 15 名
要申し込み。実施内容な申し込み方法など、詳細は内面をチェック！

□ お菓子とパン教室 **NEW!**
日時：14 日（金） 10:00～12:00
参加費：600 円（内 100 円は部屋利用料）
要申し込み。実施内容な申し込み方法など、詳細はコノテラ前黒板をチェック！

コノミヤテラス2月カレンダー			16 日	□ にここサロン
1 土			17 月	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス □ コノテラカフェ
2 日			18 火	
3 月	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス		19 水	
4 火			20 木	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス □ ロコモ度測定会
5 水			21 金	□ クルクル（定時定ルート） □ コノテラカフェ
6 木	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス		22 土	
7 金	□ クルクル（定時定ルート）		23 日	天皇誕生日 振替休日
8 土				□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ コノテラカフェ □ 歌声テラス □ 変わり続ける仮囲いピースづくり
9 日	□ ウクレレ教室 □ 変わり続ける仮囲いピースづくり		24 月	
10 月	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス □ 変わり続ける仮囲いピースづくり		25 火	□ ごはんや day 南花台
11 火			26 水	
12 水	□ 変わり続ける仮囲いピースづくり		27 木	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス
13 木	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス		28 金	□ クルクル（定時定ルート）
14 金	□ クルクル（定時定ルート） □ コノテラカフェ □ お菓子とパン教室		3/1 土	
15 土	□ まちづくり会交流カフェ □ 変わり続ける仮囲いピースづくり		2 日	
			3 月	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス

□ ふれあいテラス 10:00-12:00
日時：基本 毎週 月・木曜日（祝日は休み）
コノテラ黄色の部屋で行われる親子の交流の場

□ にここサロン 毎月第3日曜
日時：16 日（日） 10:00～12:00
どなたでも参加できる月イチの親子の遊び場！

□ 歩き会 日時：黒板掲示！
事前申し込み制です。テラス前黒板確認。

□ ウクレレ教室 日時：9 日（日）
要申込み。テラス前黒板確認。11:00～13:00

コノミヤテラス
住所：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.91
発行日：2025 年 1 月 24 日
発行元：コノミヤテラス運営研究会
編集：関谷大志朗
問合せ：konomiya.terrace@gmail.com

□ コノテラカフェ 各日 10:00-13:00
日時：14・21 日（金）17・24 日（月）
10 時のラジオ体操後に、のんびりお話しできるカフェです！お気軽にお越しください！

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.91

クルクル
テクテク
NANKADAI
南花台
河内長野市

「ニュータウン」から「ニューコミュニティ」へ



ー出会った時はお話ししてみてください！ー

スペランツァ大阪の選手がクルクルに！

クルクルの添乗員やってます！

昨年11月末からスペランツァ大阪の選手が、クルクルの添乗員をしています！利用者の方の乗り降りのお手伝いや車内では利用者の方とお話しされたりしています。スペランツァ大阪の選手がより身近になることで、チームのファンが増えることを期待しているとのことで、基本的に毎週木曜日の昼の便に乗車されているそうです。（試合など行事がある場合は変更になることも）

クルクルスタッフは随時募集していますので、参加したい！詳しく話を聞きたい！という方は、河内長野市社会福祉協議会（0721-65-0133）までご連絡ください。



写真は、武田菜々子選手！いろんな選手がお手伝いしてくれます！

ー考えたキャラクターがチームの顔になるかも！？ー

「スペランツァ大阪」オリジナルキャラクター募集!!!

スペランツァ大阪のオリジナルキャラクター考えてみませんか？

スペランツァ大阪の活動拠点を河内長野市に移転して約1年がたち、地域のみなさんやより多くの方々にもっと親しんでいただけるよう、スペランツァ大阪のオリジナルキャラクターを募集が行われるそうです！みなさんの考えたキャラクターがスペランツァ大阪のオリジナルキャラクターになるかも！？ぜひ、奮ってご応募ください！

- 使用用途：書類等への掲載 グッズ 着ぐるみ など
- 応募条件：・オリジナル未発表で、他への応募や商品化されていない作品
- ・著作権、商標権等、作品の一切の権利について当クラブに譲渡可能な作品
- ・公序良俗に反するもの、社会通念上適切でないものは不可

応募締切：2025年4月30日（水）必着

審査員：スペランツァ大阪内部と地域の方で構成する選考委員会

結果発表：2025年7月1日、公式ホームページおよび公式SNSにて

著作権：オリジナルキャラクター化が決定した作品については著作権、商標権等の権利をすべてスペランツァ大阪に譲渡するものとする

採用作表彰：オリジナルキャラクター化、レプリカユニフォーム1着 年間観戦チケット

※今後の流れ【原画募集】4/30⇒審査⇒決定⇒修正およびデータ化⇒発表7/1

【名称募集】8/31⇒審査⇒決定⇒発表10/1⇒登録⇒お披露目2026シーズン

ー大阪大谷大学の先生と大学生と一緒に栄養レシピ料理をつくる！ー

「簡単な栄養レシピ教室」開催！

大阪大谷大学の調理室で実施！

1/15（水）に大阪大谷大学で「簡単な栄養レシピ教室」が開催されました！当日は南花台地域の方10名、大学生15名が参加し「大学生と話すのが楽しかった！」「缶詰をあんなふうに使うアイデアにびっくりした」など、みなさん刺激を受けて帰ってこられたようでした。今年度初開催だったため、次の開催などは未定ですが、コノミヤテラスでは、大阪大谷大学との連携して様々な企画を実施予定です！コノテラ通信を使ってお知らせしていきますので、興味のあるものはぜひご参加いただければと思います！



大学の大きな調理室で実施しました！

ー1人ひとりの小さなアートピースが大きな壁画になっていく！ー

ピースづくりやります！変わり続ける仮囲いプロジェクト

みんなでピースづくりやります！

（仮称）南花台中央公園整備のための仮囲いを大きなキャンバスに見立てて、みなさんのアートピースによって彩られ、歩きたくなる風景をつくることや未来の公園への興味関心をつくることを目的に「変わり続ける仮囲いプロジェクト」を実施中です！試験的に実施したものが大変好評で喜んでいただいています。そこで、コノミヤテラスで継続的にアートピースをつくる日を設けたいと思います！みんなで思い思いのピースを作りませんか？予約も持ち物も必要なし、老若男女どなたでもご参加可能ですので、気軽に遊びに来てくださいね！

実施日程

2/9（日）

2/10（月）

2/12（水）

2/15（土）

2/24（月）

どの日程も

10:00-12:00

13:00-17:00

コノミヤテラス開催



実物ぜひご覧ください！

みんなでやると楽しい！

ー定期的なロコモ度測定やってみませんか？ー

大阪大谷大学 伊藤ゼミによる「ロコモ度測定会」実施します！

大阪大谷大学の伊藤先生と大学生たちによるロコモ度テストを実施します！今回の測定会では、身体の大きさ（身長）や重さ（体重）だけでなく、身体の中身（体脂肪率や筋肉量）、歩行能力（2ステップテスト）、立ち上がり能力（立ち上がりテスト）を測定します。また、25問の質問からなるロコモ25シートに記入していただき、総合的なロコモ度を判定します。得られたデータは、後日まとめたものをお渡しします。測定会を通して、自分の身体の状態について考えてみませんか？参加希望の方は、下記申し込み用紙で申し込みをお願いします！

※大阪大谷大学の伊藤知之研究室では、研究活動として、定期的なロコモ度テストを実施することの有用性とそれに関する運動変容を調査を実施しています。本測定会はその一環として実施するものです。ぜひ、ご協力お願いいたします。

※測定会は3ヶ月に1回程度を予定しています。1回あたり1時間程度になります。

※運動を伴う測定になりますので心配な方は、かかりつけ医等にご相談の上でご参加お願いいたします。

立ち上がりテスト

2ステップテスト

大阪大谷大ロコモ度測定会

2/20（木）

①10:00～11:00
②12:30～13:30

日程変更等がない限りは特にご連絡しませんので、申し込んだ日時でお越しください。

大阪大谷大学ロコモ度測定会申し込み

お名前	連絡先（tel）	
参加希望時間	①10:00～11:00 希望の時間に○をつけてください。	②12:30～13:30
※提出はコノミヤテラスの入り口近くの赤いポストまでお願いします。		

コノテラ掲示板

咲つく南花台事業者の会による
南花台プレミアム企画

2/28（金）～3/7（金）

開催します！
隔月開催の南花台プレミアム企画！
お買い得商品やお得な限定サービスが飛び出す！
詳細は、配布チラシや咲つく南花台HPをチェック！各店舗の情報も随時更新しています。

コノミヤテラスでやってみよう！

オンラインでみんなの意見をみてみよう！

市が導入しているオンラインプラットフォーム「liqlid（リクリッド）」を使って意見やアイデア募集をやってみたいと思います。お仕事や子育てなどの理由で、コノテラや関連の取り組みに來れない方々や離れた場所に住んでいる方などの意見やアイデアも聞けるようにしたいと考えています！現在はコノテラとして…

- ・コノテラで上映するといいと思う映画作品
- ・【変わり続ける仮囲い】あなたのお気に入りのピース教えて！

の2つを大募集中!!!

下記から投稿の閲覧や書き込みができますので、一度覗いて、書き込んでみてください!よろしくお祈いします!!!
（投稿するには登録が必要。LINEからでも簡単に登録できます。）



河内長野市Liqlid

■ クルクル 定時定ルート 運行中です！

【運行日】
毎週金曜日（年末年始を除く）
※警報発令時は運休します。荒天（雷・雪）の場合は 運行を
見合わせる場合があります。
【運行時間】 9：30～14：00
※細かな運行時間は時刻表をご確認ください。
【利用方法】 定時定ルート走行のため、予約の必要はありません。
※時刻表・走行ルートは受付拠点、コノミヤテラスに掲示・配布しています。



**クルクル運営スタッフ
募集中です！**

「クルクル」は、地域にお住いの方同士で支えあう仕組みです。ドライバー、添乗員、予約
受付、広報などさまざまな役割があります。参加したい！詳しく話を聞きたい！という方は、
河内長野市社会福祉協議会（0721-65-0133）までご連絡ください。

コノミヤテラスの
2025 年 **3 月**の予定
「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！いろ
んな団体や人が、関わる場所です！やり
ながら、実験しながら、考えていきます！

コノミヤテラスについて

オープン時間：10:00-17:00 を基本とします
（不定期で休館している場合があります。）
部屋の貸出し：お問い合わせください
飲食も可能です。その他の利用等はこちらでご相談くだ
さい！メールでも可能です。
メール：konomiya.terrace@gmail.com

□ 歌声テラス 参加費：200 円
日時：24 日（月） 14:00～16:00
ギター伴奏に合わせて、みんなで歌を歌う時間です！

□ まちづくり会交流カフェ
日時：15 日（土） 10:00～11:00
コーヒーを飲みながら、おしゃべりする会です！

□ お菓子とパン教室
日時：14 日（金） 10:00～12:00
参加費：800 円（内 100 円は部屋利用料）
要申し込み。実施内容な申し込み方法など、詳細は
コノテラ前黒板をチェック！

□ スペランツァ大阪の試合を
パブリックビューイングします！
日時：23 日（日） 13:00～15:00
29 日（土） 13:00～15:00
参加無料！申し込みは不要です！大きなスクリーンで
応援する場を設けます！ぜひご参加ください！

コノミヤテラス3月カレンダー			16 日	□ にここサロン
1 土			17 月	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス □ コノテラカフェ
2 日			18 火	
3 月	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス		19 水	
4 火			20 木	春分の日 □ クルクル（乗降ポイント間送迎）
5 水			21 金	□ クルクル（定時定ルート）
6 木	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス		22 土	□ 仮囲いに貼ってみよう！
7 金	□ クルクル（定時定ルート） □ コノテラカフェ		23 日	□ パブリックビューイング
8 土			24 月	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス □ コノテラカフェ □ 歌声テラス □ ごはんや day 南花台
9 日	□ ウクレレ教室 □ 変わり続ける仮囲いピースづくり		25 火	
10 月	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス		26 水	
11 火			27 木	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス
12 水			28 金	□ クルクル（定時定ルート）
13 木	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス		29 土	□ パブリックビューイング
14 金	□ クルクル（定時定ルート） □ コノテラカフェ □ お菓子とパン教室		30 日	
15 土	□ まちづくり会交流カフェ		31 月	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス

□ ふれあいテラス 10:00-12:00
日時：基本 毎週 月・木曜日（祝日は休み）
コノテラ黄色の部屋で行われる親子の交流の場

□ にここサロン 毎月第3日曜
日時：16 日（日） 10:00～12:00
どなたでも参加できる月イチの親子の遊び場！

□ 仮囲いに貼ってみよう！
日時：22 日（土）
10:00～12:00 13:00～15:00
アートピース企画！詳細は内面ご確認ください！

□ コノテラカフェ 各日 10:00-13:00
日時：7・14 日（金）17・24 日（月）
10 時のラジオ体操後に、のんびりお話しできる
カフェです！お気軽にお越しください！

□ ごはんや day 南花台
日時：24 日（月）17:30～18:30
場所：UR 南花台団地第一集会所
※要予約 社協にて電話受付（受付開始日時等詳
細はコノテラ前黒板をご確認ください。）

□ 歩こう会 日時：黒板掲示！
事前申し込み制です。テラス前黒板確認。

□ ウクレレ教室 日時：9 日（日）
要申込み。テラス前黒板確認。11:00～13:00

コノミヤテラス
住所：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.92
発行日：2025 年 2 月 24 日
発行元：コノミヤテラス運営研究会
編 集：関谷大志朗
問合せ：konomiya.terrace@gmail.com

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.92

クルクル
テクテク
NANKADAI
南花台
河内長野市
「ニュータウン」から「ニューコミュニティ」へ

寒波のあとで

大寒波のせいで困り事もたくさんありますが
雪が降った快晴の朝
キンと冷えた澄んだ空気を
胸いっぱい吸い込みながら
美しい景色を眺めていました



ー1人ひとりの小さなアートピースが大きな壁画になっていく！ー

ピースづくり進んでいます!変わり続ける仮囲いプロジェクト

より多くの人に関わってもらっています！

昨年12月より（仮称）南花台中央公園整備のための仮囲いを大きなキャンパスに見立てて、みなさんのアートピースによって彩られ、**歩きたくなる風景をつくること**や**未来の公園への興味関心をつくること**を目的に「**変わり続ける仮囲いプロジェクト**」を実施中！2月はコノミヤテラスでアートピースをつくる日を設けましたが、**延べ50人近い方が100枚以上作成**してくれました！さらに、現在、**南花台小・中学校のこどもたちに授業の一環で作成**してもらっています。（来年度も実施予定）ひとつ一つ全く違った個性豊かなアートピースができています！



コノミヤ駐車場横の交差点にある実物、ぜひご覧ください！



小中学校のこどもたちも参加しています！



みんなでやると楽しい！

みんなで仮囲いに貼ってみよう！

3/22（土）に作成されたピースを仮囲いに貼る作業を行います！200枚近く貼る予定ですので、**一緒に作業する仲間を募集します！**「仮囲いを彩ってみたい」「ひと足先にみんながつくったピース見てみたい」という方、ぜひご参加ください！途中参加・途中帰宅問題ありません。作業場所の関係で申し込みだけ必要ですので、よろしくお祈いします！

仮囲いに貼ってみよう！

3/22（土） ①10:00～12:00
②13:00～15:00

集合：コノミヤテラス 持ち物：不要

※屋外での作業なので、防寒対策をお願いします。
※雨天の場合延期します ※各回定員8名

日程変更等がない限りは特にご連絡しません。

仮囲いに貼ってみよう！参加申し込み

お名前

連絡先（tel）

希望の時間に○をつけてください。 ①10:00～12:00
②13:00～15:00

※提出はコノミヤテラスの入り口近くの**赤いポスト**まで！

ー定期的なロコモ度測定やってみませんか？ー

大阪大谷大学 伊藤ゼミによる「ロコモ度測定会」実施しました！

2/20（木）に大阪大谷大学の伊藤先生と大学生たちによるロコモ度測定会を実施し、午前・午後の2回に分けて、14名の方が参加されました。**身体の中身（体脂肪率や筋肉量）、歩行能力（2ステップテスト）、立ち上がり能力（立ち上がりテスト）**を測定しましたが、伊藤先生から、詳しい**ロコモ**についての解説、運動方法などの質問できたり、参加者の方々が、**お互いの測定の様子を見ながら応援**あったり、終始なごやかな雰囲気での測定会となりました。**今後も3～4ヶ月に1回程度、測定会を継続開催する予定**ですので、ぜひご参加ください！



みんなで楽しく測定会！



先生からの丁寧な解説もありました！

ロコモ度測定結果の説明会

3/10（月） 場 所：コノミヤテラス
10:00～11:00 ※申し込み不要です

測定会に参加された方向けに、測定結果の配布と内容に関する説明会を実施します！申し込み不要！

ー今シーズンもみんなで応援しよう！ー

スペランツァ大阪 パブリックビューイングやります！

スペランツァ大阪の試合を大きなスクリーンに投影し、**地域のみなさんで応援できる場を設けます！**
「女子サッカーってどんな感じなのかな？」と気になっている方**「みんなで試合を見るの楽しそう！パブリックビューイングやってみたい！」**という方は、是非お越しください！日程はコノテラ通信でお知らせします！**無料で、予約等も不要**ですので、お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください！



大きな画面でみんなで応援！

今後のパブリックビューイングの予定

会場：コノミヤテラス

※4月以降もアウェイの試合の際に実施します。
ホームの試合についてはHPなどで日程表ご確認ください。

3月23日（日）13:00～15:00 VS ニッパツ横浜FCシーガルズ
3月29日（土）13:00～15:00 VS 愛媛FCレディース
4月13日（日）13:00～15:00 VS 岡山湯郷Belle



スペランツァ大阪 HP

コノテラ掲示板

咲っく南花台事業者の会による

南花台プレミアム企画

2/28（金）
～3/7（金）

開催します！

隔月開催の南花台プレミアム企画！
お買い得商品やお得な限定サービスが飛び出す！
詳細は、配布チラシや咲っく南花台HPをチェック！各店舗の情報も随時更新しています。

コノミヤテラスでやってみよう！

オンラインでみんなの意見をみてみよう！

市が導入しているオンラインプラットフォーム「liqid（リクリッド）」を使って**意見やアイデア募集をやってみたい**と思います。お仕事や子育てなどの理由で、コノテラや関連の取り組みに**来れない方々や離れた場所に住んでいる方**などの意見やアイデアも聞けるようにしたいと考えています！現在はコノテラとして…

・コノテラで上映するといいと思う映画作品

・【**変わり続ける仮囲い**】
あなたのお気に入りのピース教えて！

の2つを大募集中!!!

下記から投稿の閲覧や書き込みができますので、一度覗いて、書き込んでみてください!よろしくお願いします!!!
（投稿するには登録が必要。LINEからでも簡単に登録できます。）



河内長野市Liqid