

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」「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「咲っくなんが大学」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 たくさんゼミ

since 2016

今回は…
7/23(土)
10:00~12:00

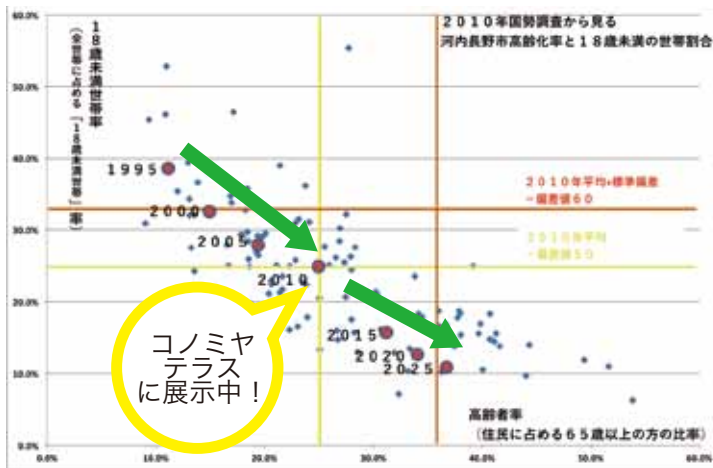
知って話してやってみて

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

2016年

コノミヤの
2階にあります!

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

就学前のこ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!

□ 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)