

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…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。

	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。
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。

コノミヤテラスの

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は？相談無料です。
※相談を聞いてくれるのは
咲っ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：10 日 (金) 13:00～18:00
気軽に相談ください！

☐ **看護師による健康相談会**
※看護師の方が来られます。
日時：9 日 (木) 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。
日時：14 日 (火) 介護＋子育て相談 10:00～12:00

☐ **午前 10 時のラジオ体操**
日時：毎朝 10:00～

コノミヤテラス 3 月カレンダー

1	水
2	木
3	金 ☐ ひな祭りの夜に、星を見る会
4	土
5	日 ☐ 咲っくピクニック健康弁当試食会その 2 ☐ 助産師による育児＋進学相談 (看護)
6	月 ☐ 食と健康の相談会
7	火
8	水
9	木 ☐ 看護師による健康相談会 ☐ ファミサが意見交換会
10	金 ☐ 介護の相談会
11	土 ☐ まちづくり会交流カフェ ☐ ありがとうの会
12	日 ☐ BON! BON! MARCHE
13	月 ☐ 食と健康の相談会 ☐ 元気体操
14	火 ☐ 社会福祉士による相談会
15	水

☐ **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

16	木
17	金 ☐ 鍼灸に興味のある方へ ☐ たいしろうのランチバー
18	土 ☐ 助産師による育児＋進学相談 (看護)
19	日
20	月 ☐ 元気体操 春分の日
21	火
22	水 ☐ 在宅の介護のこととお話しませんか？
23	木
24	金
25	土
26	日 ☐ コノテラからピクニックごはん会！
27	月 ☐ すまいるルーム
28	火
29	水
30	木
31	金

☐ **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！



かわちながの あっぱれ! ゴハンプロジェクト

咲っく南花台
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に大奮闘！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！

詳しくは咲っく南花台 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 | ☐ tearoom ALICE |
| ☐ 健美食彩処 柚乃香 | ☐ とんかつダイニング 大地 |
| ☐ スリランカダイニング アマヤ | ☐ Bbcafe |
| ☐ SoNRisa cafe | ☐ グルメハウスプシュエ |
| ☐ 中国養生家庭料理 桃李 | ☐ 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！気になっている方はぜひ！

「咲っ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「咲っ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)

咲っくピクニック 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
(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)

咲っくピクニック 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)

「咲っく 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「咲っ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。)

たいしろうのランチバー

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://nankadaai.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！