

■クルクル 定時定ルート 運行中です!

【運行日】  
毎週土曜日 (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。

【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、地域にお住いの方向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

コノミヤの  
2階にあります!

2024年 **5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!

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  
メール: [konomiya.terrace@gmail.com](mailto:konomiya.terrace@gmail.com)

ガラスペンで文字を書きませんか?  
日時: 10・24日 (金) 10:00~11:00  
申し込み不要。コノテラ前黒板をご確認ください。

色かみと小筆で遊ぶワークショップ  
日時: 4/27日 (土) 10:00~11:00  
詳細はコノテラ前黒板をご確認ください。

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!

ピラティス教室  
日時: 基本毎週 水曜 10:10~  
要申込み。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: 18日 (土) 14:00~15:00  
参加無料! みんなで大きな画面を見ながら応援します!

コノミヤテラス5月カレンダー		16 木	17 金	18 土	19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金
1 水			<input type="checkbox"/> クルクル (乗降ポイント間送迎) <input type="checkbox"/> ふれあいテラス	<input type="checkbox"/> コノテラカフェ	<input type="checkbox"/> クルクル (定時定ルート) <input type="checkbox"/> スペランツァ大阪	<input type="checkbox"/> にこにこサロン ※市政 70 周年イベントのため休館	<input type="checkbox"/> クルクル (乗降ポイント間送迎) <input type="checkbox"/> ふれあいテラス	<input type="checkbox"/> コノテラカフェ	<input type="checkbox"/> ピラティス教室 <input type="checkbox"/> ごはんや day 南花台	<input type="checkbox"/> クルクル (乗降ポイント間送迎) <input type="checkbox"/> ふれあいテラス	<input type="checkbox"/> コノテラカフェ <input type="checkbox"/> ガラスペンで文字を書きませんか?	<input type="checkbox"/> クルクル (定時定ルート) <input type="checkbox"/> まちづくり会交流カフェ	<input type="checkbox"/> クルクル (乗降ポイント間送迎) <input type="checkbox"/> ふれあいテラス <input type="checkbox"/> コノテラカフェ <input type="checkbox"/> 歌声テラス	<input type="checkbox"/> クルクル (乗降ポイント間送迎) <input type="checkbox"/> ふれあいテラス <input type="checkbox"/> コノテラカフェ	<input type="checkbox"/> ピラティス教室	<input type="checkbox"/> クルクル (乗降ポイント間送迎) <input type="checkbox"/> ふれあいテラス	<input type="checkbox"/> コノテラカフェ
2 木	<input type="checkbox"/> クルクル (乗降ポイント間送迎) <input type="checkbox"/> ふれあいテラス																
3 金	憲法記念日																
4 土	みどりの日 <input type="checkbox"/> クルクル (定時定ルート)																
5 日	こどもの日																
6 月	振替休日 <input type="checkbox"/> クルクル (乗降ポイント間送迎)																
7 火	<input type="checkbox"/> コノテラカフェ																
8 水	<input type="checkbox"/> ピラティス教室																
9 木	<input type="checkbox"/> クルクル (乗降ポイント間送迎) <input type="checkbox"/> ふれあいテラス																
10 金	<input type="checkbox"/> コノテラカフェ <input type="checkbox"/> ガラスペンで文字を書きませんか?																
11 土	<input type="checkbox"/> クルクル (定時定ルート)																
12 日	<input type="checkbox"/> ウクレレ教室																
13 月	<input type="checkbox"/> クルクル (乗降ポイント間送迎) <input type="checkbox"/> ふれあいテラス <input type="checkbox"/> コノテラカフェ																
14 火	<input type="checkbox"/> コノテラカフェ																
15 水	<input type="checkbox"/> ピラティス教室																

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!

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

コノテラカフェ 各日 10:00-13:00  
日時: 13・27日 (月)  
7・14・21・28日 (火)  
10・17・24・31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! 火曜日と金曜日は錦秀会看護専門  
学校の学生もカフェに参加します!

ごはんや day 南花台  
日時: 22日 (水) 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 (14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、笑顔を交わしながら楽しく  
手づくりカレーを食べる交流の場です!

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

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 5月号 vol.82  
発行日: 2024年 5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](mailto: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

5月号  
vol.82



## ある日の風景

爽やかな初夏の陽気に  
木々は芽吹き  
大地には草が生い茂る

どこからか鳥の声が聞こえ  
柔らかな日差しが  
向こうに見える私の町にも降り注ぐ

毎日が特別な日

—のんびり、ゆっくり、楽しく、おしゃべりしましょう！—

## 「コノテラカフェ」大好評! 看護専門学校の学生も参加します!



ワイワイ楽しくお話しされています!

### 【5月コノテラカフェ開催日程】

日時: 13・27日(月) 各日 10:00-13:00 場所: コノミヤテラス(木の部屋)  
7・14・21・28日(火) ※コノテラカフェ中はコーヒー等飲み物が  
10・17・24・31日(金) 1杯無料となります。

### 毎月開催コノテラカフェ

生活応援「お互いさん」とコノミヤテラスとのコラボ企画としてコノミヤテラスの木の部屋で「コノテラカフェ」を開催しています! 10時のラジオ体操後に、のんびりお話しできる場所としてコノミヤテラスをカフェのようにして開けております! 体操やおしゃべりを通して楽しく健康になりましょう!

### 錦秀会看護専門学校の学生が参加!

5月から錦秀会看護専門学校の学生がコノテラカフェに来ます! 「地域看護学実習」という授業の一環としてコノテラカフェに参加してもらい、地域の方々と交流し、普段の暮らしや南花台のことを知ってもらいたいと考えています。火曜日、金曜日の開催時に2~3名の学生が参加予定ですので、ぜひ、コノテラカフェにこられた際には、看護学生のみなさんとお話ししてみてください!

—豊かな土をつくります!—

## コノテラでコンポスの実験中



絶賛経過観察中!

### 生ゴミを豊かな土に

4月から、コノミヤテラスの外廊下で「コンポスト」の実験をしています。生ゴミやコノテラカフェで出るコーヒーかすなどを写真のグレーの袋の中に入れて、微生物による分解を経て、豊かな土に変えるというものです。まずは、実験として、そもそもうまくいくかどうかも含めて、経過観察中ですが、将来的には(仮称)南花台中央公園で使えるような土や取り組みに育てていければと考えています。興味ある方はお声がけください!

—今シーズンもみんなで応援しよう!—

## スペランツァ大阪 パブリックビューイングやってます!

スペランツァ大阪の試合を大きな画面に投影し、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!」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!



先日はスペランツァ大阪アカデミーのみなさんと応援!

### 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

5月18日(土) 14:00~16:00 VS スフィーダ世田谷FC  
6月15日(日) 15:00~17:00 VS 静岡SSUボニータ

※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。  
※試合日程は急遽変更となる場合があります。

—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



5 谷本 景

あれ?見たことあるぞあの河内長野市シンボルキャラクター“モックル”を想起させるアフロヘアがチャームポイントの谷本景選手! その見た目と優しい頑張り屋さんな性格で河内長野市民含めファンの方々に魅了します! 愛くるしいその姿を是非観に来て下さい!  
(文: 4番 大田選手)



6 長澤 優芽

顔を見てわかる通りやさしいです。本当に優しくまさに仏です。けど、仏の顔は3度までと言わんばかりのガッツ溢れるプレーをします。  
(文: 5番 谷本選手)



7 南山 千明

最年長でチームを引っ張ってくれます! ずっとトップリーグでプレーされている経験豊富な方で、私も中学生の時からいつか一緒にプレーしたいと思っていた憧れの存在です。時にはいじられたり、面白かったり、選手一人一人の様子をみてコミュニケーションを取ってくれる優しい南山選手です。  
(文: 6番 長澤選手)



8 深澤 里沙

推進力が魅力の選手です。ゴールに迫る姿は迫力満点です! オシャレが好きでネイルにも注目してみてください。  
(文: 7番 南山選手)

### コノミヤテラスの部屋使ってみませんか?

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。現在、部屋の貸し出しを行っており、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いています。

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: 1時間1コマとして利用可

	赤の部屋
営業	1,000円/回(主催者)
一般	100円/人

講演会やセミナー、ワークショップ等を開催する場合は、1時間で1,000円の利用料をいただきます。内容ご相談ください。



赤の部屋

赤の部屋…定員15~20人程度。小さなキッチンがあります。

