

■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 | | 16 土 | 17 日 | 18 月 | 19 火 | 20 水 | 21 木 | 22 金 | 23 土 | 24 日 | 25 月 | 26 火 | 27 水 | 28 木 | 29 金 | 30 土 | 12/1 日 | |
|-----------------|--|--|----------------------------|---|------|-----------|--|----------------------------------|----------|------|--|------|-----------|--------------------------------|----------------|------|--------|--|
| 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) | □ 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) | □ にこにごサロン □ 人生フルーツ映画上映会 | □ 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) | | □ ピラティス教室 | □ 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) | □ クルクル(定時定ルート) □ こはんや day 南花台 | □ 勤労感謝の日 | | □ 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 | | □ ピラティス教室 | □ クルクル(乗降ポイント間送迎) □ ふれあいテラス | □ クルクル(定時定ルート) | | | |
| 2 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 日 | 文化の日 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 月 | 振替休日 □ クルクル(乗降ポイント間送迎) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 火 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 水 | □ ピラティス教室 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 金 | □ クルクル(定時定ルート) □ コノテラカフェ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 日 | □ ウクレレ教室 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 月 | □ クルクル(乗降ポイント間送迎) □ ふれあいテラス | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 火 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 水 | □ ピラティス教室 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 木 | □ クルクル(乗降ポイント間送迎) □ ふれあいテラス | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 金 | □ クルクル(定時定ルート) | | | | | | | | | | | | | | | | | |

□ 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

□ にこにごサロン 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! お気軽に越してください!

□ こはんや 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! テラス前黒板を確認

□ 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



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

— 大学生と花植えしてみませんか！ —

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。



4月から実験してました！

生ゴミが分解され堆肥をに！

学生たちが一生懸命調べてました

人生は、だんだん美しくなる。

人生フルーツ

Life is Fruity

© 東海テレビ放送

映画上映会

上映会
11/17(日)
午前の部、午後の部の2回開催します！

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）

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））

※映画感想会は 15:30～16:15 まで開催予定です。

※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。

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。



申込みフォーム



※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。

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 ①午前の部
希望の時間に○をつけてください。 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、申し込んだ日時でお越しください。

— 200名以上の方が市民デーでの参加で大盛況でした！ —

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！



選手をみんなで応援します！

勝利の瞬間は大盛り上がり！

— 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！



先生からの丁寧な解説もありました！

学生たちも頑張りました！

— 大阪大谷大学の先生と大学生と一緒に歩こう！ —

「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けます。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、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お願います！

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>

