

■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。その他の利用等をご相談ください! メールでも可能です。  
メール: [konomiya.terrace@gmail.com](mailto: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	日		
2日	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
3日	火		
4日	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
5日	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
6日	金		<input type="checkbox"/> クルクル(定時定ルート) <input type="checkbox"/> コノテラカフェ
7日	土		
8日	日		<input type="checkbox"/> ウクレレ教室
9日	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
10日	火		
11日	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
12日	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
13日	金		<input type="checkbox"/> クルクル(定時定ルート) <input type="checkbox"/> コノテラカフェ
14日	土		<input type="checkbox"/> 大阪大谷大学ゲートボール大会
15日	日		<input type="checkbox"/> 黄色の部屋でクリスマス会!

- 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。
- 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](mailto:konomiya.terrace@gmail.com)

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!

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?

— 人生は、だんだん美しくなる。 —

## 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！

— 大学生と花植えしてみませんか！ —

## 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と一緒に作業**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生まれ**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！ —

## 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。

— たくさんの方に利用いただいてうれしい悲鳴です！ —

## クルクルからのお知らせ

### 混み合う時間帯があります。

**月曜日は11:30～12:30の時間帯非常に混み合います。**そのため、数十分お待ちいただく場合がありますのでご了承ください。  
※午後の運行は比較的空いております。(受付時間は、電話は15:00まで、受付拠点は15:20までとなります。)

### 年末年始の運行について

**2024年最終運行日**  
オンデマンド運行 12/26(木)  
自動運転最終 12/27(金)

**2025年運行開始日**  
オンデマンド運行 1/6(月)  
自動運転最終 1/10(金)

— クリスマスを楽しもう！ —

## 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！  
**ブラレール**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！



大きなブラレールあります！

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

— 定期的な口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「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。みなさんへトヘトの様子でしたが、**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！

— 大阪大谷大学の先生と大学生と一緒にスポーツ！ —

## 「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！

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月に開設してからのいろいろ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もので、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“なにか”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>

