

■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

コノミヤの  
2階にあります!

2025年 2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、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: 24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: 15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!

☐ 大阪大谷大学「ロコモ度測定会」

日時: 20日(木) ①10:00~11:00  
②12:30~13:30

定員: ①②各回15名

要申し込み。実施内容な申し込み方法など、詳細は内面をチェック!

☐ お菓子とパン教室 **NEW!**

日時: 14日(金) 10:00~12:00

参加費: 600円 (内100円は部屋利用料)

要申し込み。実施内容な申し込み方法など、詳細はコノテラ前黒板をチェック!

コノミヤテラス2月カレンダー

1	土	
2	日	
3	月	☐クルクル(乗降ポイント間送迎) ☐ふれあいテラス
4	火	
5	水	
6	木	☐クルクル(乗降ポイント間送迎) ☐ふれあいテラス
7	金	☐クルクル(定時定ルート)
8	土	
9	日	☐ウクレレ教室 ☐変わり続ける仮囲いピースづくり
10	月	☐クルクル(乗降ポイント間送迎) ☐ふれあいテラス ☐変わり続ける仮囲いピースづくり
11	火	
12	水	☐変わり続ける仮囲いピースづくり
13	木	☐クルクル(乗降ポイント間送迎) ☐ふれあいテラス
14	金	☐クルクル(定時定ルート) ☐コノテラカフェ ☐お菓子とパン教室
15	土	☐まちづくり会交流カフェ ☐変わり続ける仮囲いピースづくり

16	日	☐にこにこサロン
17	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
18	火	
19	水	
20	木	☐クルクル(乗降ポイント間送迎) ☐ふれあいテラス ☐ロコモ度測定会
21	金	☐クルクル(定時定ルート) ☐コノテラカフェ
22	土	
23	日	天皇誕生日 振替休日
24	月	☐クルクル(乗降ポイント間送迎) ☐コノテラカフェ ☐歌声テラス ☐変わり続ける仮囲いピースづくり
25	火	☐ごほんや day 南花台
26	水	
27	木	☐クルクル(乗降ポイント間送迎) ☐ふれあいテラス
28	金	☐クルクル(定時定ルート)
3/1	土	
2	日	
3	月	☐クルクル(乗降ポイント間送迎) ☐ふれあいテラス

☐ 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: 16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!

☐ 変わり続ける仮囲いピースづくり  
日時: 9日(日)・10・24(月)・12(水)・15(土)  
10:00~12:00 13:00~17:00  
アートピースづくり! 詳細は内面ご確認ください!

☐ コノテラカフェ 各日 10:00-13:00  
日時: 14・21日(金) 17・24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!

☐ ごほんや day 南花台  
日時: 25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。)

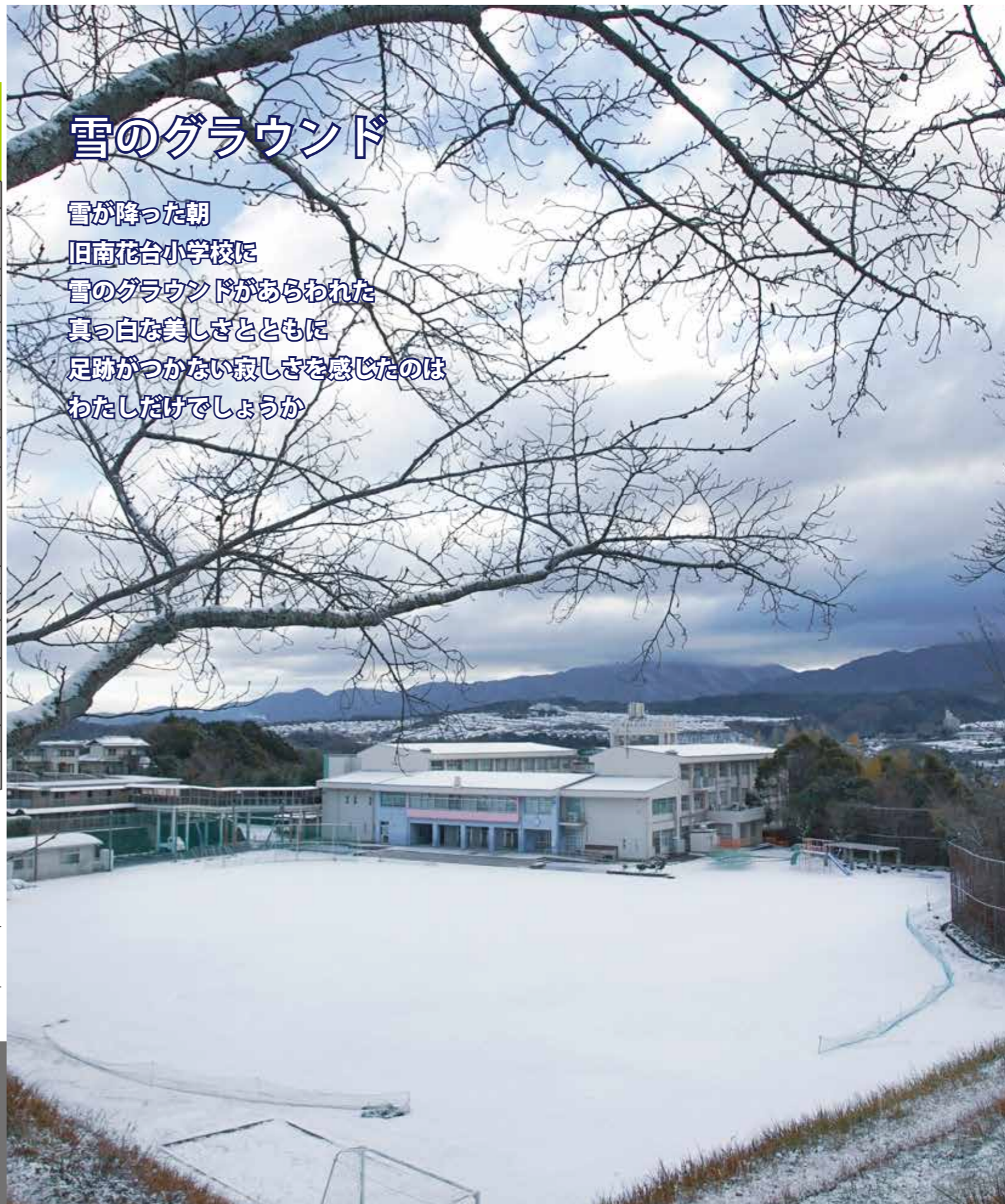
☐ 歩こう会 日時: 黒板掲示!  
事前申し込み制です。テラス前黒板確認。

☐ ウクレレ教室 日時: 9日(日)  
要申込み。テラス前黒板確認。11:00~13:00

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 2月号 vol.91  
発行日: 2025年1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

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 2月号 vol.91



雪のグラウンド

雪が降った朝  
旧南花台小学校に  
雪のグラウンドがあらわれた  
真っ白な美しさとともに  
足跡がつかない寂しさを感じたのは  
わたしだけでしょうか



— 出会った時はお話ししてみてください！ —

## スペランツァ大阪の選手がクルクルに!

### クルクルの添乗員やってます!

昨年11月末からスペランツァ大阪の選手が、クルクルの添乗員をしています! 利用者の方の乗り降りのお手伝いや車内では利用者の方とお話しされたりしています。スペランツァ大阪の選手がより身近になることで、チームのファンが増えることを期待しているとのこと、基本的に毎週木曜日の昼の便に乗車されているそうです。(試合など行事がある場合は変更になることも)

クルクルスタッフは随時募集していますので、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。



写真は、武田菜々子選手! いろんな選手がお手伝いしてくれます!

— 大阪大谷大学の先生と大学生と一緒に栄養レシピ料理をつくる! —

## 「簡単な栄養レシピ教室」開催!

### 大阪大谷大学の調理室で実施!

1/15(水)に大阪大谷大学で「簡単な栄養レシピ教室」が開催されました! 当日は南花台地域の方10名、大学生15名が参加し「大学生と話すのが楽しかった!」「缶詰をあんなふうに使うアイデアにびっくりした」など、みなさん刺激を受けて帰ってこられたようでした。今年度初開催だったため、次回の開催などは未定ですが、コノミヤテラスでは、大阪大谷大学との連携して様々な企画を実施予定です! コノテラ通信を使ってお知らせしていきますので、興味のあるものはぜひご参加いただければと思います!



大学の大きな調理室で実施しました!

— 1人ひとりの小さなアートピースが大きな壁画になっていく! —

## ピースづくりやります! 変わり続ける仮囲いプロジェクト

### みんなでピースづくりやります!

(仮称)南花台中央公園整備のための仮囲いを大きなキャンバスに見立てて、みなさんのアートピースによって彩られ、歩きたくなる風景をつくることや未来の公園への興味関心をつくることを目的に「変わり続ける仮囲いプロジェクト」を実施中です! 試験的に実施したものが大変好評で喜んでいただいています。そこで、コノミヤテラスで継続的にアートピースをつくる日を設けたいと思います! みんなで思い思いのピースを作りませんか? 予約も持ち物も必要なし、老若男女どなたでもご参加可能ですので、気軽に遊びに来てくださいね!

実施日程

2/9(日)  
2/10(月)  
2/12(水)  
2/15(土)  
2/24(月)

どの日程も

10:00-12:00  
13:00-17:00

コノミヤテラス開催



実物ぜひご覧ください!



みんなでやると楽しい!

— 定期的なロコモ度測定やってみませんか? —

## 大阪大谷大学 伊藤ゼミによる「ロコモ度測定会」実施します!

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す! 今回の測定会では、身体の大きさ(身長)や重さ(体重)だけでなく、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)を測定します。また、25問の質問からなるロコモ25シートに記入していただき、総合的なロコモ度を判定します。得られたデータは、後日まとめたものをお渡しします。測定会を通して、自分の身体の状態について考えてみませんか? 参加希望の方は、下記申し込み用紙で申し込みをお願いします!

※大阪大谷大学の伊藤知之研究室では、研究活動として、定期的なロコモ度テストを実施することの有用性とそれに関する運動変容を調査を実施しています。本測定会はその一環として実施するものです。ぜひ、ご協力お願いいたします。

※測定会は3ヶ月に1回程度を予定しています。1回あたり1時間程度になります。

※運動を伴う測定になりますので心配な方は、かかりつけ医等に相談の上でご参加お願いいたします。



## 大阪大谷大ロコモ度測定会

2/20(木) ①10:00~11:00  
②12:30~13:30

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。

## 大阪大谷大学ロコモ度測定会申し込み

お名前

連絡先 (tel)

参加希望時間

希望の時間に○をつけてください。

①10:00~11:00

②12:30~13:30

※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。

— 考えたキャラクターがチームの顔になるかも!? —

## 「スペランツァ大阪」オリジナルキャラクター募集!!!



スペランツァ大阪HP



### スペランツァ大阪のオリジナルキャラクター考えてみませんか?

スペランツァ大阪の活動拠点を河内長野市に移転して約1年がたち、地域のみなさんやより多くの方々にもっと親しんでいただけるよう、スペランツァ大阪のオリジナルキャラクターを募集が行われるそうです! みなさんの考えたキャラクターがスペランツァ大阪のオリジナルキャラクターになるかも!? ぜひ、奮ってご応募ください!

使用用途: 書類等への掲載グッズ着ぐるみなど

応募条件: ・オリジナル未発表で、他への応募や商品化されていない作品  
・著作権、商標権等、作品の一切の権利について当クラブに譲渡可能な作品  
・公序良俗に反するもの、社会通念上適切でないものは不可

応募締切: 2025年4月30日(水) 必着

審査員: スペランツァ大阪内部と地域の方で構成する選考委員会

結果発表: 2025年7月1日、公式ホームページおよび公式SNSにて

著作権: オリジナルキャラクター化が決定した作品については著作権、商標権等の権利をすべてスペランツァ大阪に譲渡するものとする

採用作表彰: オリジナルキャラクター化、レプリカユニフォーム1着  
年間観戦チケット

※今後の流れ【原画募集】4/30⇒審査⇒決定⇒修正およびデータ化⇒発表7/1

【名称募集】8/31⇒審査⇒決定⇒発表10/1⇒登録⇒お披露目2026シーズン

参加資格: 公募要項の内容を読み理解した方 プロ・アマ不問  
著作者人格権を行使しないことに同意する方  
未成年者は親権者の同意を必要とする  
グループや団体、法人での応募も可

応募方法

①メールに添付して送付 npo-speranza@speranzafc.jp

②郵送 〒586-0077 河内長野市南花台3丁目6-10 コノミヤ南花台店1F  
スペランツァ大阪オリジナルキャラクター担当宛

③持参 スペランツァ大阪 河内長野事務所 (コノミヤ南花台店1F)

※以下の事項を記入してください

氏名、法人名・団体名、住所、生年月日・設立年月日、メールアドレス  
作品形態: 大きさは、はがき大~A4サイズまで

手書き作品をメール送付する場合は、スキャンまたは  
写真撮影して提出 (応募点数不問/参加費無し)

## コノテラ掲示板

咲く南花台事業者の会による

南花台プレミアム企画

2/28(金)  
~3/7(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。

## コノミヤテラスで やってみよう!

オンラインでみんなの  
意見をみてみよう!

市が導入しているオンラインプラットフォーム「liqid(リクリッド)」を使って  
意見やアイデア募集をやってみたいと  
思います。お仕事や子育てなどの理由で、コノテラや関連の取り組みに  
来れない方々や離れた場所に住んでいる方などの意見やアイデアも聞ける  
ようにしたいと考えています!  
現在はコノテラとして...

・コノテラで上映すると  
いいと思う映画作品

・【変わり続ける仮囲い】  
あなたのお気に入りの  
ピース教えて!

の2つを大募集中!!!

下記から投稿の閲覧や書き込みができますので、一度覗いて、書き込んで  
みてください!よろしくお祈りします!!!  
(投稿するには登録が必要。LINEから  
でも簡単に登録できます。)



河内長野市Liqid