

■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

2025年 **3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: 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!

☐ お菓子とパン教室

日時: 14日(金) 10:00~12:00

参加費: 800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!

☐ 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: 23日(日) 13:00~15:00

29日(土) 13:00~15:00

参加無料! 申し込みは不要です! 大きなスクリーンで応援する場を設けます! ぜひご参加ください!

コノミヤテラス3月カレンダー		16日	日	☐ にここサロン
1	土	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
2	日	18	火	
3	月	19	水	☐ クルクル(乗降ポイント間送迎) ☐ ふれあいテラス
4	火	20	木	春分の日 ☐ クルクル(乗降ポイント間送迎)
5	水	21	金	☐ クルクル(定時定ルート)
6	木	22	土	☐ 仮囲いに貼ってみよう!
7	金	23	日	☐ パブリックビューイング
8	土	24	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 ☐ 歌声テラス ☐ ごはんや day 南花台
9	日	25	火	☐ ウクレレ教室 ☐ 変わり続ける仮囲いピースづくり
10	月	26	水	☐ クルクル(乗降ポイント間送迎) ☐ ふれあいテラス
11	火	27	木	☐ クルクル(乗降ポイント間送迎) ☐ ふれあいテラス
12	水	28	金	☐ クルクル(定時定ルート)
13	木	29	土	☐ 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
14	金	30	日	
15	土	31	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!

☐ 仮囲いに貼ってみよう!

日時: 22日(土)

10:00~12:00 13:00~15:00

アートピース企画! 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: 7・14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!

☐ ごはんや day 南花台

日時: 24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 3月号 vol.92

発行日: 2025年2月24日

発行元: コノミヤテラス運営研究会

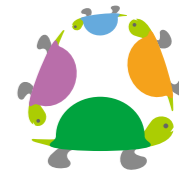
編集: 関谷大志朗

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

3月号
vol.92



クルクル
テクテク
NANKADAI
南花台
河内長野市

「ニュータウン」から「ニューコミュニティ」へ

寒波のあとで

大寒波のせいで困り事もたくさんありますが

雪が降った快晴の朝

キンと冷えた澄んだ空気を
胸いっぱい吸い込みながら
美しい景色を眺めていました



—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！—

ピースづくり進んでいます!変わり続ける仮囲いプロジェクト

より多くの人に関わってもらっています!

昨年12月より(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パスに見立てて、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!2月はコノミヤテラスでアートピースをつくる日を設けましたが、延べ50人近い方が100枚以上作成してくれました!さらに、現在、南花台小・中学校の子どもたちに授業の一環で作成してもらっています。(来年度も実施予定)ひとつ一つ全く違った個性豊かなアートピースができています!



コノミヤ駐車場横の交差点にある実物、ぜひご覧ください!



小中学校の子どもたちも参加しています!



みんなでやると楽しい!

みんなで仮囲いに貼ってみよう!

3/22(土)に作成されたピースを仮囲いに貼る作業を行います!200枚近く貼る予定ですので、一緒に作業する仲間を募集します!「仮囲いを彩ってみたい」「ひと足先にみんながつくったピース見てみたい」という方、ぜひご参加ください!途中参加・途中帰宅問題ありません。作業場所の関係で申し込みだけ必要ですので、よろしくお祈りします!

仮囲いに貼ってみよう!

3/22(土) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00

集合:コノミヤテラス 持ち物:不要

※屋外での作業なので、防寒対策をお願いします。
※雨天の場合延期します ※各回定員8名

日程変更等がない限りは特にご連絡しません。

キリトリ線 ✂

仮囲いに貼ってみよう!参加申し込み

お名前

連絡先 (tel)

希望の時間に○をつけてください。 ①10:00~12:00 ②13:00~15:00

※提出はコノミヤテラスの入り口近くの赤いポストまで!

—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」実施しました!

2/20(木)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測定会を実施し、午前・午後の2回に分けて、14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)を測定しましたが、伊藤先生から、詳しいロコモについての解説、運動方法などの質問できたり、参加者の方々が、お互いの測定の様子を見ながら応援しあったり、終始なごやかな雰囲気での測定会となりました。今後も3~4ヶ月に1回程度、測定会を継続開催する予定ですので、ぜひご参加ください!



みんなで楽しく測定会!



先生からの丁寧な解説もありました!

ロコモ度測定結果の説明会

3/10(月) 場所:コノミヤテラス
10:00~11:00 ※申し込み不要です

測定会に参加された方向けに、測定結果の配布と内容に関する説明会を実施します!申し込み不要!

—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ります!

スペランツァ大阪の試合を大きなスクリーンに投影し、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!パブリックビューイングやってみよう!」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、お問い合わせの上、お気軽にご参加ください!



大きな画面でみんなで応援!

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

※4月以降も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などで日程表をご確認ください。

3月23日(日) 13:00~15:00 VS ニッパツ横浜FCシーガルズ
3月29日(土) 13:00~15:00 VS 愛媛FCレディース
4月13日(日) 13:00~15:00 VS 岡山湯郷Belle



スペランツァ大阪 HP

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ようと思います。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來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