

河内長野市から南花台にお住いのみなさまへ

（仮称）南花台中央公園整備工事 住民説明会のお知らせ

平素は本市の行政に多大なるご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

（仮称）南花台中央公園整備工事につきまして、下記の通り説明会を開催致します。土砂搬出工事が完了し、スタジアムと公園の工事に移りますので、今後の工事スケジュールについてご説明いたします。
※申込みは不要です。直接会場にお越しください。

【日時】：令和7年6月14日（土） 10：30～11：30

【会場】：コノミヤ南花台店 1階ヤード

担当：河内長野市 まちデザイン課 TEL：0721-53-1111（内線 443）

コノミヤテラスの

2025 年 6 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：メールにて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：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：28 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：13 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：6 月 15 日（日） 13:00～15:00
6 月 29 日（日） 16:00～18:00
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6月カレンダー			16	月	☐ クルクル（乗降ポイント間送迎） ☐ コノテラカフェ ☐ ふれあいテラス
1	日		17	火	
2	月	☐ クルクル（乗降ポイント間送迎） ☐ ふれあいテラス	18	水	
3	火		19	木	☐ クルクル（乗降ポイント間送迎） ☐ ふれあいテラス
4	水		20	金	☐ クルクル（定時定ルート） ☐ コノテラカフェ
5	木	☐ クルクル（乗降ポイント間送迎） ☐ ふれあいテラス	21	土	☐ 大阪大谷大学「ロコモ度測定会」
6	金	☐ クルクル（定時定ルート） ☐ コノテラカフェ	22	日	
7	土		23	月	☐ クルクル（乗降ポイント間送迎） ☐ コノテラカフェ ☐ ふれあいテラス ☐ 歌声テラス ☐ ごはんや day 南花台
8	日	☐ ウクレレ教室	24	火	
9	月	☐ クルクル（乗降ポイント間送迎） ☐ ふれあいテラス	25	水	
10	火		26	木	☐ クルクル（乗降ポイント間送迎） ☐ ふれあいテラス
11	水		27	金	☐ クルクル（定時定ルート） ☐ コノテラカフェ
12	木	☐ クルクル（乗降ポイント間送迎） ☐ ふれあいテラス	28	土	☐ まちづくり会交流カフェ
13	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	29	日	☐ パブリックビューイング ☐ 変わり続ける仮囲いピースづくり
14	土	☐ 公園整備工事 住民説明会	30	月	☐ クルクル（乗降ポイント間送迎） ☐ ふれあいテラス
15	日	☐ にここサロン ☐ パブリックビューイング ☐ 変わり続ける仮囲いピースづくり	7/1	火	

☐ 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：15 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：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。

☐ コノテラカフェ 各日 10:00-13:00
日時：6・13・20・27 日（金）
16・23 日（月）
ラジオ体操後に、のんびりお話しできるカフェ！
金曜日は錦秀会看護専門学校[※]の学生も参加します！

☐ 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。）

☐ 変わり続ける仮囲いピースづくり
日時：15・29 日（日）
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 6 月号 vol.95
発行日：2025 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
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

6 月号
vol.95

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

深呼吸

奥河内くろまろの郷あたりから
南花台方面をみると
丘の上のまちだ
ということがよく分かります。

新緑と青空と心地のいい風に
思わず深呼吸してしまいます。

ー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！ー

ひろがるピースづくりの輪！ 変わり続ける仮囲いプロジェクト



たくさん集まってきました！



変わり続ける仮囲い大好評です。

（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」を実施中です！「ひとつ一つ個性があって飽きない」「色鮮やかで元気が出るね」と大変好評で喜んでいただいています。

ピースづくりの輪広がってます！

現在、コノテラに遊びに来た他地域にお住まいの方、福祉委員会で実施しているミニサロンの参加者や看護学生など、老若男女分けて立てなく、多くの方に関わっていただいて、たくさんのピースが出来上がっています。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ています！みんなで思い思いのピースを作らせませんか？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！

一日々の出来事のぞいてみよう！ー

最近のコノミヤテラスの出来事



コノテラカフェに看護学生が！

現在、金曜日開催分のコノテラカフェに錦秀会看護専門学校の学生が参加しています！日程はカレンダーを確認！気軽にお越しください！！



コンポスト堆肥を活用！

昨年に引き続き、防犯ステーションの協力をいただき、コノミヤ前の花壇に、コンポスト堆肥を活用させていただいています。綺麗に花が咲きますように…。



LINE を活用して情報発信！

大阪大谷大学・学生協力のもと、健康に関する取り組みについて情報発信するオープンチャットの登録会を実施！6/21のロコモ度測定会も来てね！

ー今シーズンもみんなで応援しよう！ー

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？」「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たい！」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！

今後のパブリックビューイングの予定

6月15日（日）13:00～15:00
VS ASハリマアルビオン

6月29日（日）16:00～18:00
VS 静岡SSUボニータ

会場：コノミヤテラス

※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。



スペランツァ大阪 HP



ー定期的なロコモ度測定やってみませんか？ー

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、身体の高さ（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（立ち上がりリテスト）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！（LINE登録済みの方はそこから申し込みください）

※大阪大谷大学の伊藤知之の研究室では、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、かかりつけ医等にご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

6/21（土）①10:00～11:30
②12:30～14:00

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。

①10:00～11:30

②12:30～14:00

※提出はコノミヤテラスの入り口近くの

赤いポストまでお願いします。

コノテラ掲示板

クルクル運営スタッフ

募集中です！

「クルクル」は、地域にお住ま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。

子育てサロン ふれあいテラスボラン ティアスタッフ募集中！

黄色の部屋で実施しているふれあいテラスのお手伝いをしてくだ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、月・木曜に実施しているふれあいテラスに直接お越しください！

不定期掲載気まぐれ編集長たいしろうのコラム

元気なうちに免許返納したら 世界が広がった話

「免許返納」と聞くと、運転ができなくなった、遠くに行けなくなったなど、ネガティブな気持ちや意見をイメージされるかもしれませんが、先日、「免許返納したら世界が変わったよ!」というお話を聞きました。なんでも、これまで自家用車での移動しかしてこず、公共交通を使う機会がなかったそう。いざ、公共交通を使おうと思うと、待ち時間が結構あったり、普段行かない場所を通ったり、これまでと全く違った景色や新鮮な感覚ばかりで、すごく楽しい!とのこと。最近、時間潰しに人生初のロトリアに行ったそうです(笑)イ!

「でも、元気だからこういった楽しみができたんだよ、きっと。」とおっしゃっていて、その方の人生を楽しむ力がさることながら、元気なうちに免許返納したほうが、できることが増えるという視点はとても興味深く「めっちゃいい話ですねえ!みんなに言って回りますわ笑。」と約束したので、早速ここに書いてみました笑。