

■ クルクル 定時定ルート 運行中です！

【運行日】

毎週土曜日（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。

【利用料金】 **無料**

【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で配布しています。

10月から定時定ルートの
運行曜日が変わります



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 **10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：27 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！

□ お菓子とパン教室

日時：10 日（金） 10:00～11:00

参加費：800 円（内 100 円は部屋利用料）

要申し込み。詳細はコノテラ前黒板をチェック！

□ 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。

□ コノミヤテラス開設 10 周年企画
10 周年ありがとうの
報告会と活動記録展

日時：報告会 10/3（金） 15:00-16:30

活動記録展 10/4（土）～10/10（金）
10:00～17:00

開設 10 年の節目にこれまでの活動の振り返りとこれか
らを考える機会として、報告会と活動記録展を開催い
たします。詳細は内面をご確認ください。

コノミヤテラス 10 月カレンダー

1	水	
2	木	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス
3	金	
4	土	□ クルクル（定時定ルート）
5	日	
6	月	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス
7	火	
8	水	
9	木	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス
10	金	□ お菓子とパン教室
11	土	□ クルクル（定時定ルート）
12	日	□ パブリックビューイング
13	月	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） スポーツの日
14	火	
15	水	

16	木	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス
17	金	
18	土	□ クルクル（定時定ルート） □ 大阪大谷大学ロコモ度測定会
19	日	□ にこにこサロン
20	月	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス
21	火	
22	水	□ ごはんや day 南花台
23	木	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス
24	金	
25	土	□ クルクル（定時定ルート） □ まちづくり会交流カフェ
26	日	
27	月	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス □ 歌声テラス
28	火	
29	水	
30	木	□ クルクル（乗降ポイント間送迎） □ ふれあいテラス
31	金	

□ 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：19 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！

□ 大阪大谷大学ロコモ度測定会
日時：18 日（土） 10:00～11:30
12:30～14:00
要申し込みです！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：現在日程調整中。コノテラ前の
掲示板に掲示します。
ラジオ体操後に、のんびりお話しできるカフェ！
お気軽にご参加ください！

□ ごはんや day 南花台
日時：22 日（水） 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。）

□ まちづくり会交流カフェ
日時：25 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！

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 10 月号 vol.99

発行日：2025 年 9 月 24 日

発行元：コノミヤテラス運営研究会

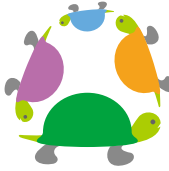
編集：関谷大志朗

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

10月号
vol.99



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

南花台、万博へ。

9/5（金）大阪・関西万博の
大阪ヘルスケアパビリオンの屋外ステージで
南花台モビリティ「クルクル」の発表がありました。

台風が接近しており、開催が危ぶまれていましたが、
南花台チームが発表するタイミングでは
不思議と雨が上がり
多くの方に見ていただくことができました。



写真は、夜の大阪ヘルスケアパビリオンの様子。左下のステージ部分で発表を行なった。

コノミヤテラス/ みんながみんなにありがとう！ 10周年ありがとうの 報告会と活動記録展

※まちづくり拠点活用イメージに関するWSで出た意見を
まとめて描かれたイラスト(2015.8コノミヤテラス開設前)



会期：2025年10月3日～10月10日
会場：コノミヤ南花台店1階ヤード
(河内長野市南花台3丁目6-10)

「咲っく南花台プロジェクト」のまちづくり活動拠点として
2015年10月に開設したコノミヤテラス。開設10年の節目に
これまでの活動の振り返りとこれからを考える機会として、
プロジェクトに関わった方々、そしてこれから関わるかもしれ
ない方々、みんながみんなに「ありがとうを伝える場」として、
報告会と活動記録展を開催いたします。記録展では、パネル展示、
動画上映、カヌーや家台(やたい)などの製作物、コノテラ通
信や各種リーフレットなどを展示します。また、見学者が交流
ができる憩いの場として小さなカフェスペースも合わせて実施
予定です。どなたでも無料で参加できます。お誘い合わせの上、
気軽にお越しください。



コノミヤ1Fのスペースを1週間ジャックします！

10周年ありがとうの報告会

日時：10/3(金) 15:00～16:30 参加：無料

※報告会終了後、コノミヤテラスにて懇親会を予定しております。
奮ってご参加ください。定員60名とさせていただきます。
(17:00～19:00 会費2,000円(高校生以下500円)を予定)

準備・参加人数把握のため、懇親会参加予定の方は、
お手数ですがQRよりお申し込ただけですと幸いです。
※紙での申込書はコノテラ前に設置しています。必要
事項記入の上、コノテラ扉横の赤のポストへ投函！



申込フォーム

10周年ありがとうの活動記録展

日時：10/4(土)～10/10(金) 見学：無料
10:00～17:00

※憩いの場として小さなカフェスペースも用意しています。

問い合わせ：コノミヤテラス運営研究会 事務局
関谷(せきや)：konomiya.terrace@gmail.com

ー今シーズンも佳境！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
会場：コノミヤテラス



スペランツァ大阪 HP

10月12日(日) 13:00～15:00 VS 伊賀FCくノ一三重

※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。



みんなで声を出して応援しよう！

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！(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

10/18(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

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！

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、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！

コノミヤテラス からのお知らせ

UR南花台団地でのインフラゼロハウ
スを活用した実証実験の協力のため
8/31～10/3の実証実験期間中、「出
張コノミヤテラス」として、インフラゼ
ロハウスのほうに常駐者がおり、コノ
ミヤテラスを閉めている場合がありま
す。コノミヤテラス掲示板に掲示してお
りますので、ご確認ください。
また、10/3～10/10の期間中は「10周
年ありがとうの報告会と活動記録展」
を開催しており、コノミヤ1階の会場で
展示空間に常駐しております。
ご不便おかけしますが、ご理解の程
よろしくお願いいたします。

▼実証実験期間中はUR南花台団地内広
場にインフラゼロハウスが設置されます。

