

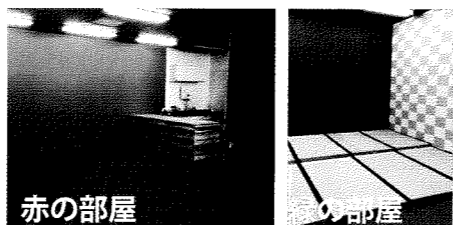
## コノミヤテラスの部屋使ってみませんか？

コノミヤテラスは自立できる運営体制をめざし、様々な実験的取り組みを行っています。現在、部屋の貸し出しを行っており、部屋の利用の際は運営協力金として下記のお金をいただいています。

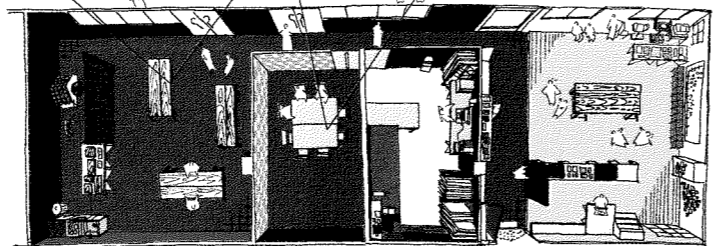
借り方：コノミヤテラスで受付（常駐者にお伝えください）  
 時間：2時間1コマとして利用可  
 利用可能な活動：Kasegu community for 3H に沿った活動

	赤の部屋 緑の部屋
営業	500円/回(主催者) + 100円/人
一般	100円/人

講演会やセミナー、ワークショップ等を開催する場合は、2時間で2,000円の利用料をいただきます。内容ご相談ください。



赤の部屋…定員 20~25人程度。小さなキッチンがあります。  
 緑の部屋…定員 10~15人程度。置き畳、Wi-Fi環境があります。



コノミヤテラスの内部

## コノミヤテラスの 2017年 12月の予定

コノミヤの2階にあります！

12/31(日)はコノミヤテラス大掃除します！お手伝いをお願いします！

「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！（当日コノミヤテラスに名前が決定！）住民・学生・行政・企業、いろいろな団体や人が、協働で365日オープンの拠点を目指します！やりながら実験しながら、いろんなことを考えていきます！

### 健康に関する相談聞きます！

地域におられる健康に関する専門知識を持った方々が、それぞれの専門分野を活かし、お話を聞いてくれます！日頃気になる事を相談してみても？相談無料です。どなたでも気軽にご相談ください！

※相談を聞いてくれるのは、咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方です。

### □ 在宅の介護のことお話しませんか？

日時：11日(月) 11:00-12:00  
 ※社会福祉士の方が来られます。

### □ 介護の相談会 気軽にご相談ください！

※介護福祉士の方が来られます。  
 日時：11日(月)13:00~18:00

### □ 看護師による健康相談会

日時：5日(火) 13:00~15:00  
 ※看護師の方が来られます。

### □ 社会福祉士による相談会

※社会福祉士の方が来られます。  
 日時：11日(月)介護+子育て相談  
 11:00-12:00

### □ コノテラ大掃除大会！

日時：31日(日) 13:00-16:00  
 新年を迎える前にコノミヤテラスの大掃除！

コノミヤテラス12月カレンダー		16 土	□ たいしろのパー
1 金		17 日	
2 土		18 月	□ にここサロン □ ふれあいテラス 買い物応援
3 日		19 火	□ 助産師による健康相談会
4 月	□ ふれあいテラス 買い物応援	20 水	
5 火	□ 看護師による健康相談会	21 木	□ ふれあいテラス 買い物応援
6 水		22 金	○ プレミアムフライデー
7 木	□ ふれあいテラス 買い物応援	23 土	
8 金		24 日	
9 土		25 月	□ 元気体操 □ コノテラカフェ 買い物応援
10 日		26 火	
11 月	□ 社会福祉士による相談会 □ 介護の相談会 □ 在宅の介護のこと □ 食と健康の相談会 □ コノテラカフェ □ 元気体操 買い物応援	27 水	
12 火		28 木	買い物応援
13 水		29 金	
14 木	買い物応援	30 土	
15 金	□ 鍼灸に興味のある方へ	31 日	□ コノテラ大掃除大会！

### □ 助産師による健康相談会

※助産師の方が来られます。  
 日時：19日(火)13:00~17:00

### □ 鍼灸(しんきゅう)に興味のある方 ~「ハリ」って何に効くの?~

日時：15日(金) 13:30~15:00  
 ※鍼灸師・柔道整復師の方による個別相談です。

### □ 食と健康の相談会

※管理栄養士の方が来られます。  
 日時：11日(月)10:00~12:00

### □ ふれあいテラス

毎月4回 月・木曜日  
 各日 10:00-16:00  
 4日・18日(月)、7日・21日(木)  
 未就学児とその保護者の憩いの場です！

### □ にここサロン 隔月第4月曜

日時：18日(月)10:00~12:00

### □ たいしろのパー

日時：16日(土) 18:00-20:00  
 持ち寄り形式のごはん会！楽しく食べましょう！

### □ コノテラカフェ

日時：11日・25日(月) 11:00-12:00  
 ガチャガチャで100円コーヒー！?

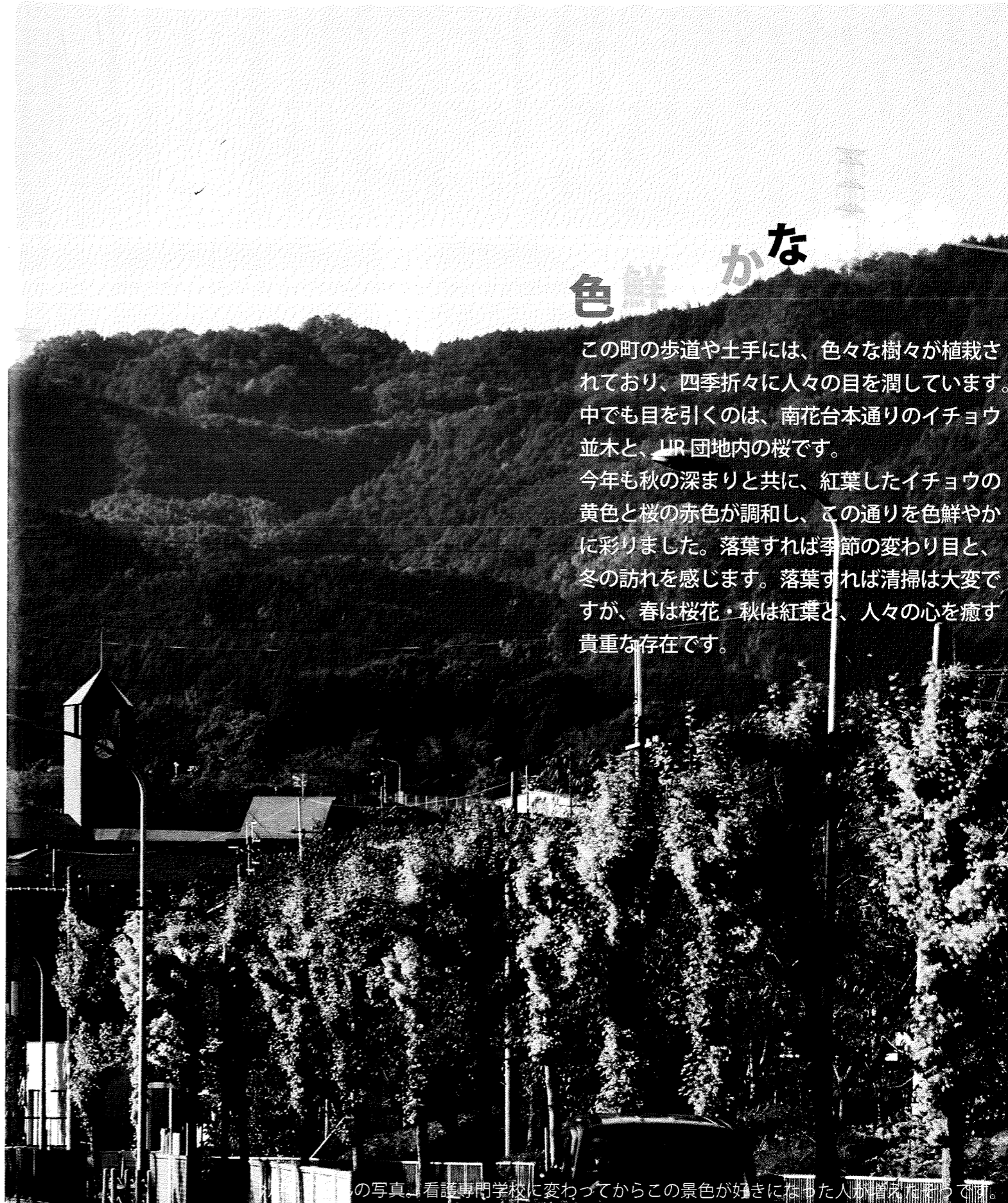
### □ 元気体操！ 初参加も大歓迎！

日時：11日・25日(月) 10:00-11:00

コノミヤテラス  
 住所：河内長野市南花台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.18  
 発行日：2017年11月19日  
 発行元：コノミヤテラス運営研究会  
 編集：関谷大志朗、住民ライターMさん  
 住民フォトグラファーTさん  
 問い合わせ：直接コノミヤテラスまで  
 (コノミヤテラスは電話がありません)

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.18



## 色鮮やかな

この町の歩道や土手には、色々な樹々が植栽されており、四季折々に人々の目を潤しています。中でも目を引くのは、南花台本通りのイチョウ並木と、JR団地内の桜です。

今年も秋の深まりと共に、紅葉したイチョウの黄色と桜の赤色が調和し、この通りを色鮮やかに彩りました。落葉すれば季節の変わり目と、冬の訪れを感じます。落葉すれば清掃は大変ですが、春は桜花・秋は紅葉と、人々の心を癒す貴重な存在です。

の写真。看護専門学校に変わってからの景色が好きになった人が増えたそうです。



「みんなのひとりゴト」—ここでは、南花台に関わる人々が「いつか『みんなゴト』になればいいな。」な「ひとりゴト」をつぶやくコーナーです。

も魅力的な住居があり、住居は違えど親族みんなが同じ地域内に住んでいる…地域の形で住み替えることができるよになれば、そのまちは持続的になり、暮らしも安心して楽しいものになるのではないのでしょうか？

もつと欲張れば、商店やカフェ、病院などとにかくごちゃ混ぜに。多世代で交流できる場と機会も欲しいなあ…。

■多種多様な住居形式が混在した地域に

一人暮らしの若者も、若い子育て夫婦も孫がいるお年寄りの方も…暮らしやすい住居形式を選べる、つまり、多種多様な住居形式の建物がごちゃ混ぜになった地域になればいいなと思います。どの世代にとっても魅力的な住居があり、住居は違えど親族みんなが同じ地域内に住んでいる…地域の形で住み替えることができるよになれば、そのまちは持続的になり、暮らしも安心して楽しいものになるのではないのでしょうか？

■ニュータウンの抱える問題

住み替えられる地域に。

○今月のひとりゴト発言者○  
コノミヤテラス 関谷大志朗



▲ 多種多様な住居、お店、広場…それらが複層的混ざるとおもしろそうじゃないですか？



▲ 同じ住居形式の建物が集まっている

— 365日オープンのコノミヤテラスでの日々の出来事 —

日々日々テラス

コノミヤテラス監修！  
事業者の会の掲示板ができました！

コノミヤ南花台店の1Fに、咲く南花台事業者の会の掲示板ができました。掲示板の機能+魅力ある街並みをつくるために、大きな木の壁と、鉄扉・壁の塗装提案を一体で行いました。掲示板という単一の機能だけを満たすのではなく、一捻りある面白い壁になりました。



オレンジのリングが認知症サポーターの目印です！  
認知症サポーター養成講座を受講しました。

買い物応援プロジェクトメンバー+健康クラブスタッフサポーター(計11人)で認知症サポーター養成講座を受講しました。認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の方やその家族に対して、できる範囲で手助けすることが認知症サポーターの役割です。オレンジのリングをつけている方が目印です！



毎年恒例!?  
コノテラ大掃除大会!

2017年最後の日は、コノテラ大掃除します！みんなで1年の汚れを落としましょう！掃除終わった後は簡単なお疲れ様会をしようと思います。どなたでもお手伝いしていただけます、ぜひご参加ください！

12/31(日)  
13:00-16:00  
コノミヤテラス

スタートから1年経ちました。  
買い物応援1周年ふりかえり円卓会議

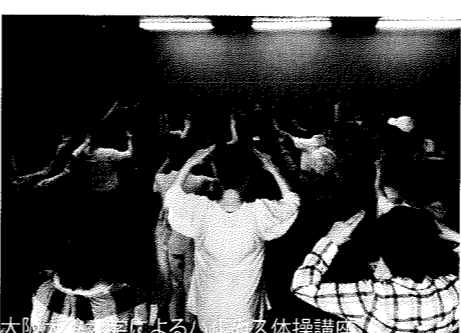
12月で買い物応援がスタートして1年…その振り返りと今後の展開をみんなで考えます！当日は10年以上地域の生活支援に取り組んでいる「寝屋川あいの会」代表理事をお招きし、先進的な活動について学びます！

1/13(土)  
13:30-15:30  
コノミヤテラス

健康 STATION

健康クラブスタッフサポーターによる健康に関する記事をお送りします！  
本号では今年度の健康クラブでの取り組みを少しご紹介！

健康モニター全員集合!



10/14(土)に「健康モニター全員集合!」を開催しました!当日は大阪大谷大学による健康講座、健康サポーターによる体組成計データについてのお話、大阪大谷大学によるハルカス体操講座と盛りだくさんの内容を30人もの方に体験していただきました。参加者が多くコノミヤテラスも全部屋フル稼働!みなさんの健康意識の高さに驚きです。

健康クラブの新規・継続申し込み受付はコノミヤテラスで行っています!!!

■12・1・2月の予定

モニター限定!

- 12月2日(土) 10:30~12:00  
正しい姿勢講座  
@コノミヤテラス(島田病院)
- 12月12日(火) 10:15~12:00  
誰でも楽しく簡単にできるチェアエクササイズ  
@コノミヤテラス(大阪大谷大学)
- 1月23日(火) 10:15~12:00  
誰でも楽しく簡単にできるチェアエクササイズ  
@コノミヤテラス(大阪大谷大学)
- 2月7日(水) 13:00~15:00  
誰でも楽しく簡単にできるチェアエクササイズ  
@コノミヤテラス(大阪大谷大学)

住民さんによる健康活動!

下記の住民主体の健康活動は、どなたでも参加可能!詳しい内容や申し込みはコノミヤテラスまで!



歩こう会  
月一回程度のウォーキング!



元気体操  
月2回テラス前で体操!



ノルディックウォークの会  
月1回南花台内を歩く!

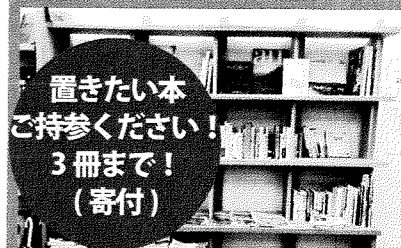


さあ、駅だ  
「お父さん、いつてらっしゃい  
幸せな1日が始まる  
南花台在住 Mさん

日々是好日  
「チュンチュン」  
小鳥の囀りが聞こえる朝  
「行ってきまーす」  
見守り隊に子供たちが挨拶  
元気な声が周りを笑顔に  
「おはようございます」  
家族を駅まで送る私には  
見守り隊のうれしい挨拶

コノテラ掲示板

コノテラの本棚飾ってみませんか?



置きたい本  
ご持参ください!  
3冊まで!  
(寄付)

コノテラ通信のフォトグラファー&ライター求む!

「コノテラ通信の表紙を飾りたい!」「文章を載せたい!」という方はコノミヤテラスまでお問い合わせください。経験や資格は不問です!一緒に南花台の魅力を発信してみませんか?

車椅子の貸し出ししています。

コノミヤテラスには2台車椅子があります。どなたでもレンタルできますので気軽に常駐者にお声かけください!

プレミアムフライデー

毎月月末金曜日開催!

毎月最終金曜日には、お買い得商品やお得な限定サービスが飛び出す!南花台のわ!プレミアムフライデーを開催します!様々なお店がこの日限りの限定企画を展開しています!詳しくは咲く南花台HPやfacebookページをご確認ください!HPでは各店舗の情報も随時更新しています。覗いてみてくださいね!

不定期連載気まぐれ編集後記

”参加のカタチ”

「あれ壊れてるで!」「めっちゃ寒い(暑い)…」…みんなで作っていく拠点には不具合がつきものです。そんな状況を見かねた方々が、いろんなものも寄付して下さいます。みなさん!私は何もできひんけど、協力できればと思って」と言っただけで去ってしまいます。汗水流すだけじゃなくって参加のカタチって色々あって、本当にいるんな方に支えられている活動なんだなと、いつも応援ありがとうございます。

咲く南花台って?

HPでチェックできます!  
咲く南花台.com  
▶ <http://nankadai.com/sac>





## コノミヤテラスの部屋使ってみませんか？

コノミヤテラスは自立できる運営体制をめざし、様々な実験的取り組みを行っています。現在、部屋の貸し出しを行っており、部屋の利用の際は運営協力金として下記のお金をいただいています。

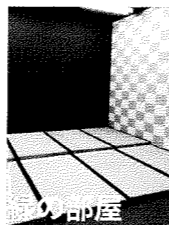
借り方：コノミヤテラスで受付（常駐者にお伝えください）  
 時間：2時間1コマとして利用可  
 利用可能な活動：Kasegu community for 3H に沿った活動

	赤の部屋 緑の部屋
営業	500円/回(主催者) + 100円/人
一般	100円/人

講演会やセミナー、ワークショップ等を開催する場合は、2時間で2,000円の利用料をいただきます。内容ご相談ください。



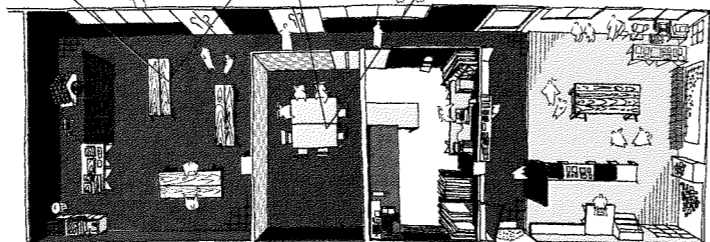
赤の部屋



緑の部屋

赤の部屋…定員 20~25人程度。小さなキッチンがあります。

緑の部屋…定員 10~15人程度。置き畳、Wi-Fi環境があります。



コノミヤテラスの内部

## コノミヤテラスの

コノミヤの2階にあります！

# 1月の予定

2018年

2018年もコノミヤテラスでみなさんが楽しめること色々仕掛けていきたいと思います！「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！（当日コノミヤテラスに名前が決定！）住民・学生・行政・企業、いろんな団体や人が、協働で365日オープンの拠点を目指します！やりながら実験しながら、いろんなことを考えていきます！

### 健康に関する相談間きます！

地域におられる健康に関する専門知識を持った方々が、それぞれの専門分野を活かし、お話を聞いてくれます！日頃気になっている事を相談してみても？相談無料です。どなたでも気軽にご相談ください！

※相談を聞いてくれるのは、咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方です。

### □ 在宅の介護のことお話しませんか？

日時：29日(月) 11:00-12:00  
 ※社会福祉士の方が来られます。

### □ 介護の相談会 気軽にご相談ください！

※介護福祉士の方が来られます。  
 日時：22日(月) 13:00-18:00

### □ 看護師による健康相談会

日時：9日(火) 13:00~15:00  
 22日(月) 11:00~12:00  
 ※看護師の方が来られます。

### □ 社会福祉士による相談会

※社会福祉士の方が来られます。  
 日時：今月はお休みです。

### □ 買い物応援1周年ふりかえり円卓会議

日時：21日(日)13:30~15:30  
 1年の振り返りとこれからを話し合います！

## コノミヤテラス1月カレンダー

1	月	
2	火	コノミヤ定休日のためお休み
3	水	
4	木	🛒 買い物応援
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	🛒 買い物応援
9	火	☑️ 看護師による健康相談会
10	水	
11	木	☑️ ふれあいテラス 🛒 買い物応援
12	金	
13	土	☉ 未来予想図づくりワークショップ
14	日	☑️ 助産師による健康相談会
15	月	☑️ ふれあいテラス 🛒 買い物応援

### □ 助産師による健康相談会

※助産師の方が来られます。  
 日時：14日(日)13:00~16:00

### □ 鍼灸(しんきゅう)に興味のある方 ~「ハリ」って何に効くの?~

日時：19日(金) 13:30~15:00  
 ※鍼灸師の方による個別相談です。

### □ 食と健康の相談会

※管理栄養士の方が来られます。  
 日時：22日(月)10:00~12:00

### □ ふれあいテラス

毎月4回 月・木曜日  
 各日 10:00-16:00 今月は3回開催です。  
 15日(月)、11日・25日(木)  
 未就学児とその保護者の憩いの場です！

16	火	
17	水	
18	木	🛒 買い物応援
19	金	☑️ 鍼灸に興味のある方へ
20	土	
21	日	☉ 買い物応援1周年ふりかえり円卓会議
22	月	☑️ すまいるルーム 🛒 買い物応援 ☑️ 元気体操 ☑️ コノテラカフェ ☑️ 食と健康の相談会 ☑️ 介護の相談会 ☑️ 看護師による健康相談会
23	火	
24	水	
25	木	☑️ ふれあいテラス 🛒 買い物応援
26	金	☉ プレミアムフライデー
27	土	☑️ たいしろうのバー
28	日	👉 今もとちよへつながりも！
29	月	☑️ 元気体操 ☑️ コノテラカフェ ☑️ 在宅の介護のこと 🛒 買い物応援
30	火	
31	水	

### □ すまいるルーム 隔月第4月曜

日時：22日(月)10:00~12:00

### □ コノテラカフェ NEW!

毎回テーマを決めることになりました！  
 日時：22日(月) 健康食品・認知症サプリの話  
 29日(月) 認知症サプリの話  
 それぞれ 11:00-12:00  
 テーマで議論、ガチャガチャで100円コーヒー!?

### □ 元気体操! 初参加も大歓迎!

日時：22日・29日(月) 10:00-11:00

コノミヤテラス  
 住所：河内長野市南花台3丁目6-10  
 コノミヤ南花台店2階  
 コノテラ通信1月号 vol.19  
 発行日：2017年12月19日  
 発行元：コノミヤテラス運営研究会  
 編集：関谷大志朗、中村穂季、住民ライターMさん  
 住民フォトグラファーTさん  
 問い合わせ：直接コノミヤテラスまで  
 (コノミヤテラスは電話がありません)

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 1月号 vol.19

## 南花台に明るさ・若さ

看護専門学校とサッカー場は、まもなく開設2年目を迎えようとしています。今では街にすっかり溶け込んでいます。看護専門学校の通学時間帯には登下校の爽やかな学生の姿で、街の一角に明るさと若さを感じます。またサッカー場には、土曜日・休日にサッカークラブの青少年が訪れ、ボールに集中して練習に励んでいる姿は、たくましく精力的で、みなぎる活力を感じます。このように南花台に新しい明るさ・若さ・活力が芽生えています。



今月のTさんの写真は日野浄水場の許可を得て、場内から撮影したものです。



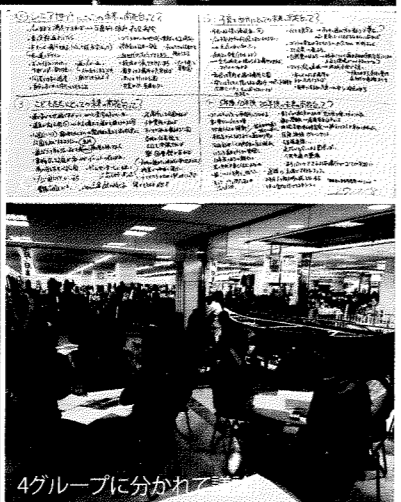
# 南花台の未来予想図づくり



出た意見をみんなで共有します!



まずはテーブルごとに意見交換!



4グループに分かれて

11/18(土)にワークショップを開催しました!  
これまでの進捗含め報告します!

11月18日(土)に未来予想図づくりワークショップを開催しました。雨の中、20名もの方が参加してくださいました。

■南花台の現状と咲く南花台の取り組み  
まず最初に南花台の現状を確認しました。少子高齢化・人口減が進んでいる中で(南花台の高齢化率は35.1%)、咲く南花台では健康クラブや買い物応援等、未来に向けた様々な仕組みづくりを行っていたり、地域のお店が力を合わせ南花台を盛り上げようと事業者の会が立ち上がり、看護専門学校が開校、URの集約事業が始まるなど、ポジティブな動きも起きているという状況を共有しました。

■親族をイメージしながら南花台を考える  
その後参加者の方々にご自身の親族をイメージしていただきながら、シニア世代子育て世代、子供達...それぞれの世代のための南花台の未来について意見交換を行いました。約1時間半みっちり議論し合いました。約1時間半みっちり議論し合いました。約1時間半みっちり議論し合いました。

■日常的な意見交換  
さらに365日オープンのコノミヤテラスでは、日常的に意見交換、様々なプロジェクトの会議の場で意見を集めたりもしていました。現在集まっている意見の一部を下記にまとめました。

- ◎これまでに出了意見(ほんの一部です)
- 健康で住み続けられるまちであってほしい
  - 今は車があるので困っていないが、免許を返納してからが大変。
  - 交通網の整理が必要では?周辺地域も困っている。
  - コノミヤ前南花台1号線の中央広場化
  - 気軽に集まれる場所、散歩する所、足を休める所の充実させたい。
  - 雨の日に室内で遊べる場や安心できる公園が欲しい。
  - 道が遊び場になるように車のスピードを遅めたい。
  - 夜間暗いので、ライトアップをやってはどうか?
  - 全世代が子育ては街全体の責任である意識を持つ。
  - 若い人向けに、南花台は明るい雰囲気のある街という印象を。
  - 南花台は地域活動が活発だが、参加する人はいつも同じ人ばかり。
  - みんなで清掃などを増やしたい。
  - 南花台に周辺地域をつなぐバスターミナルを作ってはどうか?
  - 医療・福祉施設と育児施設があればいい。複合施設でもいいと思う。
  - 今ある公園は賃貸の集合住宅や商店など別のものにすればいい。

■引き続き行きます!  
たくさん意見が出たこともあり、まだまだ未来予想図づくりは続けようと思います。

つくった未来予想図はこれからの活動の指針にしていきたいと思えます。できるだけ皆さんの方の想いが詰まった未来予想図にしていきたいと思いますので、ぜひワークショップやコノミヤテラスにきていただき、想いを語ってください!

**南花台の未来予想図づくり**  
**ワークショップvol.2**

咲く南花台の活動を続けてきて、約2年半。これまでの進捗も踏まえて、南花台の未来予想図を描いてみるプロジェクトです!出来上がった未来予想図は、しっかりと形として残り、今後の指針とします!

**1/13(土) 13:30-15:30**  
コノミヤテラス

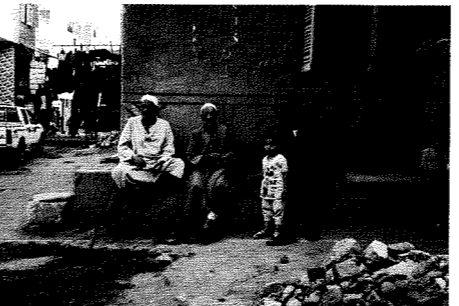
右横の意見やこれまでの意見をまとめ、グループをつくり、意見を深掘りしていく予定です!ぜひご参加ください!

# みんなのひとりゴト vol.6

「みんなのひとりゴト」。一こは、南花台に関わる人々が「いつか『みんなゴト』になればいいな。」な「ひとりゴト」をつぶやくコーナーです。



▲通りがかりに道路上にあるタンクの水を飲む少年



▲近所の人とおしゃべりしながら おやつタイム  
※上2枚はエジプト・サッカー村で撮影



▲テラスの前のベンチもみんな使える「フイナー」  
休憩したり・買い物荷物置いたりいろいろ使ってOK!

「みんなのひとりゴト」って使いにくいですよ。誰かに何が言われるんじゃないかって心配したり...でも、自分ひとりでするのではなく、みんな使えるものなら外に出していても良いんじゃないかな、って思います。誰でも使えるイス、みんなを癒すアート、今の季節はみんな暖まれるストーブなんてあると嬉しいですね。

自分のものでマチを楽しくできたらいいですね。そうすると、みんなの場所から「私たちの場所」へと変わっていくかな。

■多様な道の景色  
実は、私「フイナー」ってものを研究しているんです。これは公道でも占拠じゃなかったらいいよ、邪魔にならなかつたらいいよって考えです。みんな道に誰でも座れるようにベンチをつくらしたり、でも飲んでいい水のタンクを置いたり。思い思いの過ごし方を道でできるんです。道に向かって近所の人たちと一緒にご飯食べるなんてこともあるんですよ。おもしろいですよね。そんな多様な景色が南花台にもできたら楽しいなあ。

# コノテラ掲示板

コノテラの  
本棚飾ってみませんか?

置きたい本  
ご持参ください!  
3冊まで!  
(寄付)

コノテラ通信のフォトグラ  
ファー&ライター求む!

「コノテラ通信の表紙を飾りたい!」「文章を載せたい!」という方はコノミヤテラスまでお問い合わせください。経験や資格は不問です!一緒に南花台の魅力を発信してみませんか?

車椅子の貸し出ししてます。

コノミヤテラスには車椅子があります。当日返却でどなたでもレンタルできますので気軽に常駐者にお声がけください!

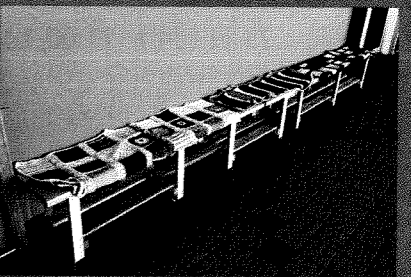
プレミアムフライデー

1月は**26日(金)**

毎月月末金曜日開催!  
毎月最終金曜日には、お買い得商品やお得な限定サービスが飛び出す「南花台のわ!プレミアムフライデー」を開催!詳しくは咲く南花台HPやfacebookページをご確認ください!HPでは各店舗の情報も随時更新してます。覗いてみてくださいね!

座布団がやってきた!

寒くなってきて座面が冷えているのでみんなが座りやすいようにと住民のFさんが座布団の編み物を持ってきてくれました!



咲く南花台って?

HPでチェックできます!  
咲く南花台.com  
▶ <http://nankadai.com/sac>



○今月のひとりゴト発言者○  
関西大学建築学科修士1年中村穂希

コノテラコラム  
第5回

## 12月でスタートから1年経ちました。 「買い物応援1周年ふりかえり円卓会議」開催します!

活動の振り返りと今後の展開をみんなで考えます!  
当日は10年以上地域の生活支援に取り組んでいる「寝屋川あいの会」代表理事をお招きし、先進的な活動について学びます!「会議」って書いてますが、お話しにきていただくだけでOK!  
どなたでも参加できますので是非お越しください!



**1/21(日)**  
**13:30-15:30**  
コノミヤテラス

日々是好日  
都会に近い田舎:学生の頃、漠然とそんなところに住んでみたいと思っていた。  
大阪市内まで車で三十分。見上げれば目の前に金剛山や葛城山をはじめとする山々。  
春はウグイスの啼き声で目覚め、外に出れば並木道や桜やハナミズキの花が溢れる。  
夏は青柳が風になびき、蟬の啼き声は気付けばコロコロの音に変わって行く。  
秋は街中が赤や黄に色付き、冬の澄んだ空気は寒いが気持ちがいい。  
ふれ合う人たちは温かく、ボランティア精神に溢れ、街を歩けば庭先の花々が心豊かにしてくる。  
気がつけばそんな街に住んで育った街。私の街、そして子供たちが育った街。  
南花台在住 Mさん



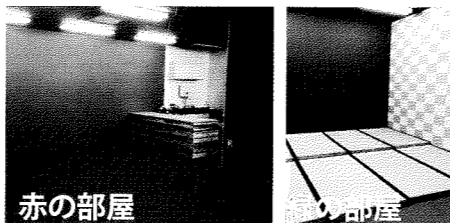
## コノミヤテラスの部屋使ってみませんか？

コノミヤテラスは自立できる運営体制をめざし、様々な実験的取り組みを行っています。現在、部屋の貸し出しを行っており、部屋の利用の際は運営協力金として下記のお金をいただいています。

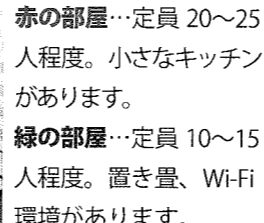
借り方：コノミヤテラスで受付（常駐者にお伝えください）  
 時間：2時間1コマとして利用可  
 利用可能な活動：Kasegu community for 3H に沿った活動

	赤の部屋 緑の部屋
営業	500円/回(主催者) + 100円/人
一般	100円/人

講演会やセミナー、ワークショップ等を開催する場合は、2時間で2,000円の利用料をいただきます。内容ご相談ください。

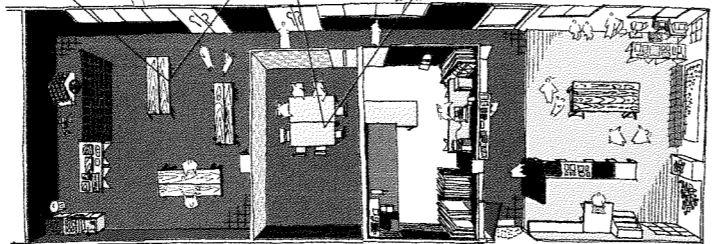


赤の部屋



緑の部屋

赤の部屋…定員 20~25人程度。小さなキッチンがあります。  
 緑の部屋…定員 10~15人程度。置き畳、Wi-Fi環境があります。



コノミヤテラスの内部

## コノミヤテラスの

コノミヤの2階にあります！

## 2018年 2月の予定

未来予想図づくりを続けていますが、3月に一度まとめたと思います！お楽しみに！

「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！（当日コノミヤテラスに名前が決定！）住民・学生・行政・企業、いろんな団体や人が、協働で365日オープンの拠点を目指します！やりながら実験しながら、いろんなことを考えていきます！

### 健康に関する相談間きます！

地域におられる健康に関する専門知識を持った方々が、それぞれの専門分野を活かし、お話を聞いてくれます！日頃気になる事を相談してみても？相談無料です。どなたでも気軽に相談ください！

※相談を聞いてくれるのは、咲く南花台健康クラブの健康スタッフの方です。

### □ 在宅の介護のことお話しませんか？

日時：19日(月) 11:00-12:00  
 ※社会福祉士の方が来られます。

### □ 介護の相談会 気軽に相談ください！

※介護福祉士の方が来られます。  
 日時：19日(月) 13:00-18:00

### □ 看護師による健康相談会

日時：6日(火) 13:00~15:00  
 ※看護師の方が来られます。

### □ 社会福祉士による相談会

※社会福祉士の方が来られます。  
 日時：13日(火) 13:30~15:30

### □ 住み継がれる集住環境とは

集落やニュータウンでの事例を通して、  
 日時：17日(土)14:00~16:30  
 咲くなんか大学特別編！  
 地域の未来を考えるシンポジウムです！

## コノミヤテラス2月カレンダー

1	木	買い物応援
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	ふれあいテラス 買い物応援
6	火	看護師による健康相談会
7	水	
8	木	ふれあいテラス 買い物応援
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	元気体操 コノテラカフェ 食と健康の相談会 買い物応援
13	火	社会福祉士による相談会
14	水	
15	木	買い物応援

16	金	鍼灸に興味のある方へ 助産師による健康相談会
17	土	まちづくり会交流カフェ 住み継がれる集住環境とは
18	日	
19	月	元気体操 買い物応援 コノテラカフェ ふれあいテラス 介護の相談会 在宅介護のこと
20	火	
21	水	
22	木	ふれあいテラス 買い物応援
23	金	プレミアムフライデー
24	土	たいしろうのバー 未来予想図づくりワークショップ
25	日	
26	月	にこにこサロン 買い物応援
27	火	
28	水	
3/1	木	買い物応援
2	金	
3	土	

### □ 助産師による健康相談会

※助産師の方が来られます。  
 日時：16日(日)13:00~17:00

### □ 鍼灸(しんきゅう)に興味のある方

~「ハリ」って何に効くの?~  
 日時：16日(金) 13:30~15:00  
 ※鍼灸師の方による個別相談です。

### □ 食と健康の相談会

※管理栄養士の方が来られます。  
 日時：12日(月)10:00~12:00

### □ ふれあいテラス

毎月4回 月・木曜日  
 各日 10:00-16:00  
 5・19日(月)、8・22日(木)  
 未就学児とその保護者の憩いの場です！

### □ 未来予想図づくりワークショップ vol.3

日時：24日(土)13:30~15:30  
 南花台の未来の姿をみんなで考えます！

### □ にこにこサロン 隔月第4月曜

日時：26日(月)10:00~12:00

### □ コノテラカフェ

日時：12・19日(月)  
 それぞれ 11:00-12:00  
 テーマでお話、ガチャガチャで100円コーヒー!?

### □ 元気体操！ 初参加も大歓迎！

日時：12日・19日(月) 10:00-11:00

### コノミヤテラス

住所：河内長野市南花台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.20  
 発行日：2017年1月20日  
 発行元：コノミヤテラス運営研究会  
 編集：関谷大志朗、中村穂希  
 問い合わせ：直接コノミヤテラスまで  
 (コノミヤテラスは電話がありません)

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.20



## 多世代多分野の交流

錦秀会看護専門学校で「咲く南花台情報交流会」を開催しました。看護学校が地域に解放されるのは昨年4月の内覧会以来2度目です。地域の方は40人程度、看護学校側は先生学生合わせて20人近い方が参加し、食事は南花台事業者の会にお願いし、全て南花台のお店のもの。あっという間になくなってしまいました！

地域の方と看護学生・先生と関大生が交流する機会は初めてでした。老若男女・多種多様な人が一同に会し、いろんな繋がりが生まれていたようです。今後はもっといろんな方が参加できるような多世代多分野の交流の機会をみんなで作っていきたいと思います！お楽しみに！

中継は関西大学の学生によるライトアップでいつもと全く違った雰囲気。



# 咲っく南花台情報交流会 開催しました!

@ 錦秀会看護専門学校



当日は70名以上の方が参加されました! 中庭の樹々もライトアップしました!

■地域×看護専門学校×関西大学  
12月20日の夕方、「咲っく南花台情報交流会」を開催しました。会場は関西大学の学生がデザイン、食事は南花台の飲食店(事業者の会)からと、咲っく南花台のつながりを生かした交流会となりました。今回はプロジェクト参加者のみの会でしたが、今後はいろんな方にきていただけるようにしたいと思います。

■使い方はひとつじゃない  
今回、学びの場が、交流の場・多世代多分野をつなげる場として機能していたわけです。コノミヤテラスもそうですが、これからは多様な使い方や許容できる空間が必要なのではないでしょうか?それが地域の拠点となり、人をつないで、新たな活動を生んでいく...。未来の学校の可能性を感じる会となりました。

— 365日オープンのコノミヤテラスでの日々の出来事 —

## 日々日々テラス

12月31日は毎年恒例!?

### コノテラ大掃除大会!

2017年最後の日にコノテラの大掃除を行いました! 窓もピカピカ、木の部屋もレイアウト変更し広々。綺麗になると心もスッキリですね!



コノミヤテラス初開催!

### コノミヤテラスのクリスマス会

コノミヤテラスでママさんたち中心となって企画したクリスマス会が初開催されました! 40人以上参加、サプライズでサンタも登場し、楽しく賑やかな会となりました!



## 健康 STATION

健康クラブスタッフサポーターによる健康に関する記事をお送りします! 今回は3月の集まりのお知らせ!

### 健康クラブモニター全員集合!

今年度の健康クラブの取り組みの締めくくりとして、3月に健康クラブモニター全員集合!を行います! 体組成計データ推移分析結果や歩数ランキング表彰など、現在企画中! ぜひご参加ください!

3/4 (日)  
10:30-12:00  
@コノテラ  
モニター対象

1・2月の予定 モニター限定です!

1月23日(火) 10:15~12:00  
誰でも簡単に楽しくできるチェアエクササイズ @コノミヤテラス(大阪大谷大学)  
2月7日(水) 13:00~15:00  
誰でも簡単に楽しくできるチェアエクササイズ @コノミヤテラス(大阪大谷大学)

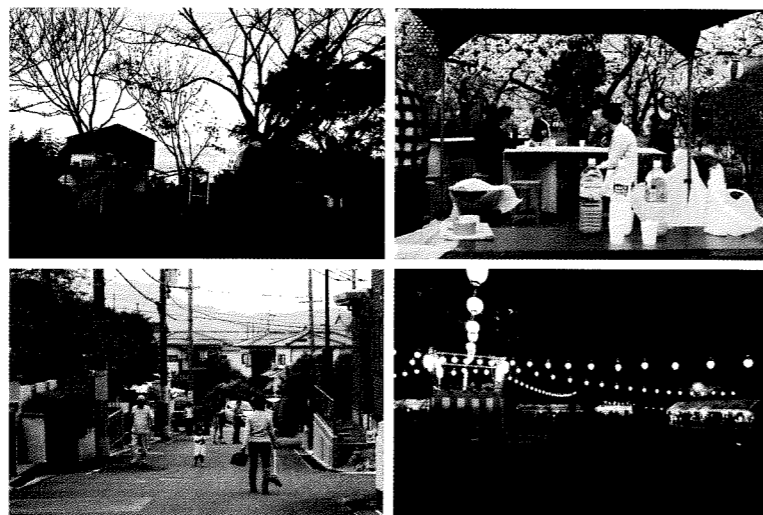
## みんなのひとりゴト vol.7

— そのひとりゴト...実は「みんなゴト」かも! —

「みんなのひとりゴト」。—ここは、南花台に関わる人々が「いつか『みんなゴト』になればいいな。」な「ひとりゴト」をつぶやくコーナーです。

■みんなで作る「マチオモイ帖」  
思い出の場所・人・食べ物など「その人の目線で見えたマチ」について表現した「マチオモイ帖」。日本全国で展開されている企画です。写真や絵や文章詩など伝え方も様々。個性溢れる作品がいっぱいです! ぜひ、調べてみてください!  
南花台でも子どもから大人、私たち学生も混ぜて、みんなで南花台の思い出を集めて「南花台帖」をつくらたいいなあ。

■マチの思い出って?  
南花台の思い出の場所ってどこですか?  
私の地元の思い出の場所は、友達とよく遊んだガレージや、帰り道に友達と遅くまで語り合った交差点など、今考えると何気ない繰り返しが思い出になっていたりします。  
思い返すと私も南花台にいろんな思い出の場所があります。朝ごはん会をした眺めの良い第8緑地やコノコノテラスの緑道、みんなで見た花火を、家台つくりをした旧西小、暑い中通信配りで迷った道...季節によっていろんな景色が見れました。



my home town  
わたしのマチオモイ帖

咲っくなんか大学特別編 (シンポジウムです。)

### 住み継がれる集住環境とは

集落やニュータウンでの事例を通して

流谷地域を調査している和歌山大学佐久間准教授、泉北ニュータウン再生に取り組んでいる堺市役所高松氏をお招きし、持続的な街のあり方について考えます! 他地域での取り組みが聞ける貴重な機会! ぜひご参加ください。



### 南花台の未来予想図づくり ワークショップ vol.3

咲っく南花台の活動を続けてきて、約2年半。これまでの進捗も踏まえて、南花台の未来予想図を描いてみるプロジェクト! これまでの意見をまとめ、意見を深掘りしていく予定です! ぜひご参加ください!



## コノテラ掲示板

### コノテラの 本棚飾ってみませんか?

置きたい本をご持参ください! 寄付はひとり3冊までをお願いします!

### コノテラ通信のフォトグラファー & ライター求む!

「コノテラ通信の表紙を飾りたい!」「文章を載せたい!」という方はコノミヤテラスまでお問い合わせください。経歴や資格は不問です! 一緒に南花台の魅力を発信してみませんか?

### 車椅子の貸し出ししています。

コノミヤテラスには車椅子があります。当日返却でどなたでもレンタルできますので気軽に利用者にお声がけください!

### プレミアムフライデー

2月は 23日(金)

毎月月末金曜日開催! 毎月最終金曜日には、お買い得商品やお得な限定サービスが飛び出す「南花台のわ!プレミアムフライデー」を開催! 詳しくは咲っく南花台HPやfacebookページをご確認ください! HPでは各店舗の情報も随時更新しています。覗いてみてくださいね!

不定期掲載気まぐれ編集長たいしろうのコラム3

### 「広場は緑(ふち)のデザインで変わる」



スペインで様々な美しい広場を見ましたが、日本と圧倒的に違うのは「緑」のデザイン。写真の広場は景色の美しい高台にあります。柵がなく、そこに腰掛けると空を飛んでいるような感覚に。立地を最大限に生かしているのです。日本だと柵がガードレール設置ですね。

### 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>



### 不定期掲載気まぐれ編集長たいしろうのコラム2 "スペイン人はひとりで食べない"

12月にスペイン・アンダルシア地方に(こっそり)行ってました。南花台のような立地の街をたくさん巡り、多くの発見がありました。南花台より小さな街でも、美しい居場所が点在し、子供もお年寄りも楽しそうに暮らしている風景は感動的でした。

興味深い発見は「スペイン人はひとりでご飯を食べない」ということ。どの店に入っても、みんなグループで、おしゃべりしながら楽しそうに食べてます。ひとりで入ってきても、顔なじみなのか隣り合った人とおしゃべり。そもそもひと皿が大きい。つまりシェアして食べるのが当たり前なんです。(一人旅の僕

はどれだけ寂しかったことか...) 日本に帰ってきて周りを見渡してみると、ひとりで食事している人ばかり。その背中はどこか寂しそう。南北に長く四季が豊かな島国日本には、美味しい食べ物ばかりですが、「食べる環境」はどうでしょうか? みなさんはどこで、誰と、どうやって、おいしいご飯を食べますか?

○今月のひとりゴト発言者○  
関西大学建築学科修士1年中村穂希