



ボランティア募集

茶山台団地内さまざまなことに関するボランティア＝茶山の人を募集します！

- ・としよ係
- ・やまわけキッチンお手伝い
- ・茶山の子食堂のお手伝い

お問い合わせは各ページの下をご覧ください。

・DIYサポーター

DIYサポーターのみ、DIYインスタグラムよりお問い合わせください▶



ちゃやまっくる活動中

丘を切り拓いて作られた茶山台校区は、坂道が多く、買い物や病院に行くのが不便という声があります。それに応える移動手段として、公道走行可能なゴルフ場のカートを活用した移動支援「ちゃやまっくる」を運行しています。

運転手大募集!!

団地ライフラボat茶山台まで



お米・ご寄付のお願い!

7棟集会所にて、毎月1回、「茶山の子食堂」を開催し、子どもも大人もみんなでワイワイ楽しく食事ができる機会を提供しています。毎回40～50人の子どもたちが利用してくれています。「茶山の子食堂」にて、食材、特にお米や現金のご寄付を募集しています。

・団地ライフラボat茶山台

LINE公式からもお問い合わせいただけます▶



2丁1番・2番自治会ニュース

仮装茶山台団地防災Dayを開催しました!



10月19日に「仮装防災Day」を開催しました。今回はハロウィンと防災を掛け合わせ、大人も子どもも楽しく防災について考える取り組みを行いました。同時開催でお互いさまで助け合う「フードドライブ」にも挑戦。当日は大人29名、子ども24名が集まり、楽しく防災について学ぶことができました。

プラごみ・廃品回収、ビン・カン、回収日当日に出しましょう

生活ごみはダストシューターに、それ以外の紙や段ボール・布の回収、プラスチックごみ、空き缶やペットボトルは、カラスの被害を無くすためにも収集日当日に出してください。

特にプラスチックごみは、洗ったものだけにしてください。

ご理解、ご協力の方、よろしくお願い申し上げます。



自治会サポーターズについて

LINE公式アカウントの登録をお願いします!



また、自治会についてのお問い合わせも、LINEが便利です。また地域情報も流れます。この機会にご登録をお願いします。(TEL:090-3584-7080)

今後のスケジュール

しまうま公園清掃

日時 11月23日(日)8時～

公園愛護清掃

日時 11月23日(日)9時～

予約型駐車場を借りるには?

茶山台団地では無料駐車場スペースは廃止し、予約型駐車場のみとなっています。公社によってインターネットを利用した予約型有料駐車場サービスが開始されています。

akippa



タイムズのB

駐車場をWeb予約
タイムズのB



緊急避難場所

下記QRコードからGoogleマップの避難ルートを表示します。

風水害災害時



茶山台小学校

地震災害時



茶山台小学校
若松台中学校

11月7日は立冬・22日は小雪

朝夕はひときわ冷え込むようになりました。

10月はひと雨ごとに秋の色が深まりましたね。

11月は、本格的な冬到来に向けて、

しっかり準備をしていきたいですね。

茶山台の秋の景色を楽しみましょうね。



世代を超えて、みんなでご飯を
食べると、話も弾みますね。



※駐車場はPの
コインパーキングを
ご利用ください。

CHAYAMADAI SHINBUN
茶山台新聞

2025
11

WEBサイト「茶山台新聞」はこちら▶
ロゴデザイン: okurudesign



茶山台としょかん

スマホのお困りごと相談会

スマホの初歩的な使い方わからないこと、としよ係と一緒に考えます！

●スマホ等の操作に関しては、一緒に考えることができますが、操作以外ではわからないこともありますのでご了承ください。

日時 毎週(金)・(土) 10～12時

例えばこんなお困りごと

- スマホの通知音が急になくなった！
- LINEで友だちに写真を送りたい！



ちゃやマルシェ
(野菜の移動販売)
のお帰りにフラッと
お立ち寄りください！

みんなで食べよう！オトナカイギ

毎月恒例の一人一品持ち寄りの晩ごはん会です。団地内外どなたでも参加していただけます。一緒にご飯を食べながらお話ししましょう。途中入退室OKです！

※未成年は保護者同伴でお願いします。

日時 11月28日(金) 18～21時

未就学児イベント！ シルバニア&プラレールで遊ぼう！

お友達みんなでシルバニアやプラレールを広げて遊びましょう！
自由に組み立ててシルバニアの街やプラレールの線路を作ってくださいね。

＼同時開催／

ベビー0縁&制服・園グッズお譲り会

まだ使えるベビー用品や子ども服、卒園児さんから譲り受けた制服や園グッズを次の子どもたちに繋げるリユース活動です。

出入り自由！
0歳から参加OK！



日時 11月7日(金) 10時30分～11時30分

茶山台としょかんとは？

外壁を
子どもたちが
ペイント！！



この看板が
開館の目印です！



利用が減った団地の集会所に、読まなくなった本をみんなで持ち寄って、「茶山台としょかん」を設立しました。ご年配の住民さんが立ち寄って本を読んだり、子どもたちが宿題をしたりできる、みんなのスペースになっています。

本の受け取り方について

- ①茶山台としょかん開館時間内に持ち寄る。
 - ②一人3冊程度まで。
 - ③としよ係に直接本を渡す。
- ※としよ係より、カードをお渡ししますので、メッセージカードにご記入ください。

お手間がかかってしまい申し訳ないのですが、人から人へと繋がるとしよかんでありたいと思いますので、ご協力よろしくをお願いいたします。

基本ルール お互いの過ごしたい時間を大切に。

静かに本を読んだり、誰かとお話ししたりできる、
赤ちゃんから大人まで地域のみんなの居場所です。

¥0 持ち寄り0縁マーケット

自分では使わなくなったけど、まだ綺麗だから誰かに使ってほしいという“気持ちのリレー”です。

※当日に“持ち寄り”、残ったものは引き取っていただく形になります。
※食品関係はご遠慮ください。

日時 11月15日(土) 10～11時



茶山台ほけんしつ

出張オークカフェ

楽しくおしゃべりするだけでなく、生活相談員に相談できます。

日時 11月10日(月) 10～12時

ドリンク(コーヒー・紅茶) ¥200 など



【協力】よしみ会グランドオーク百寿「オークカフェ」生活相談員(社会福祉士)

縫いぬいの会

幼稚園で使ってもらうための雑巾を一緒に作りませんか？毛糸もいただいたので、編み物にも挑戦中。

●タオルや糸の寄付を引き続き募集しています。



磯田 久恵さん

日時 11月14・28日(金) 13～14時30分



オークカフェさん主催の「チャヤフェス」に出店してきました！たくさんの出会いがあり、話が弾みました！

もみほぐし 事前予約制

痛みの緩和などにも繋がる「触れるケア」を体験しに、またちょっと聞いてよ！のお喋りにも、是非お気軽にお立ち寄りください。



澤谷 文乃さん

日時 11月7・21日(金) 10～15時

料金
・お肌に触れるケア(手・顔) 10分500円
・もみほぐし(頭・体) 20分1,000円
・お肌に触れるケア(足) ※以降10分延長ごとに500円

事前予約の手順 TEL 080-5842-9894

- ①事前予約フォームに入力、もしくは電話にてお問い合わせ
- ②ご希望の日時を調整し、メールもしくは電話にて予約を確定



健康・医療・介護・子育てをテーマとした「茶山台ほけんしつ」。
団地や地域に根差し、健康寿命の延伸を目的に活動を行います。

まちかど保健室

看護師や理学療法士等の専門スタッフと、健康チェックやミニ講義、体操を行います。

※健康相談あり。

生員会・悠人会
キャラクターにこまる



日時 11月 4日(火) 10～11時30分

ミニ講座『介護予防体操』

担当：看多機 ベルジャンテハウス 介護福祉士(講師)・看護師

日時 11月18日(火) 10～11時30分

ミニ講座『理学療法士から学ぶ！筋力維持体操』 **体力測定**

担当：ベルビアノ病院 理学療法士(講師)・看護師



【主催】社会医療法人生員会・帝塚山学院大学・大阪府住宅供給公社

健康体操

茶山台ほけんしつでは、健康体操を行っています。定期的に
通うことで効果抜群！

日時 11月6・13・20・27日(木) 10～11時

持ち物 汗拭きタオル・飲みもの

プログラム

- ①挨拶 会話でお互いの健康チェック！
- ②準備体操「ラジオ体操」 ラジオ体操でまずは体を温めます。
- ③今日の「健康体操」 動画をみながら体を動かします。
- ④最後はニコリ！ 今日もお疲れさまでした！

体操後は水分補給。その後、希望者のみカフェタイム
みんなでワイワイお茶しませんか？



健康体操のお手伝いに来て
くださる方、大歓迎！
9時30分から準備しています！

どなたでもお使いいただけます！

土・日はレンタルスペース

お友達やご家族を呼んでの誕生日会などの季節行事・
教室などにご活用いただけます。まずはお問い合わせください。

料金 公社茶山台団地住民さん：1時間800円
団地外の方：1時間1,000円

日時 毎週(土)・(日) 9～17時

ご予約は
団地ライフラボat茶山台
080-5842-9894



お問合せ先 茶山台団地19棟集会所 (NPO法人 SEIN)
(茶山台としょかん) 072-355-3225

(水は13時から)
水・金・土 10～17時

Instagram
はこちら▶



お問合せ先 茶山台団地21棟301号室
(やまわけキッチンの隣の部屋)

(団地ライフラボat茶山台)

080-5842-9894 月～金 10～16時

Instagram
はこちら▶



茶山台としょかん

としょカフェ ¥0 0縁マーケット
スマホ相談会 オトナカイギ
ベビーイベント

茶山台ほけんしつ

出張オークカフェの日 まちかど保健室
縫いぬいの会 健康体操
もみほぐし

7棟集会所

おやつとコーヒーの日 茶べり場
たこ焼き部7 茶山の子食堂

やまわけキッチン

やまわけ営業日 おかずBOX
豊田薬局さんでお弁当の販売
(茶山台センター内)

ちゃやマルシェ

10:30~12:00
19棟集会所横で開かれる野菜の移動販売

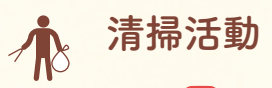
DIYのいえ

10:00~17:00 ※水曜は事前予約制
工具や作業スペースを無料で使え、サポートもあります。



ゴミの日 生活ごみ ペットボトル 缶・瓶
廃品回収 プラスチック 小型金属

※詳細は、最終ページの自治会ニュースをご覧ください。



月	火	水	木	金	土	日
					1 としょカフェ スマホ相談会	2 DIYのいえ
3 文化の日	4	5 (事前予約制) DIYのいえ	6	7	8 としょカフェ スマホ相談会	9 DIYのいえ
10	11	12 (事前予約制) DIYのいえ	13	14	15 としょカフェ 0縁マーケット	16 DIYのいえ
17	18	19 (事前予約制) DIYのいえ	20	21	22 としょカフェ スマホ相談会	23 勤労感謝の日 清掃活動
24 振替休日	25	26 (事前予約制) DIYのいえ	27	28	29 としょカフェ スマホ相談会	30 DIYのいえ

7棟 集会所

シェアキッチン付きの多目的な集会所。昼間は軽食とコーヒー。夜はたこ焼き。

ふわっともちり米粉パン グルテンフリー 米粉パンKipumu



●小麦粉、卵、乳製品不使用の米粉のパン、蒸しパン

日時 11月6・20・26日
10時30分～16時



自家製酵母のおやつや googoo(ぐーぐー)



自分で作ることで食べ物への感謝が強くなり、食べてもらう瞬間は何より贅沢だと感じます。そんな思いを胸に、自家製酵母を使った“ひと手間かけた身近なおやつ”をみなさまへ…。

●自家製酵母を使ったスコーンとドーナツ、その他季節のおやつなど

日時 11月7・13・19日
11時30分～15時30分



7人集まれば毎日開けられる! たこ焼き部部員募集中! たこ焼き部7



たこ焼きで住民のみなさまに喜びを届け、コミュニケーションを楽しみ、いかに美味しいたこ焼きになるかを探求する部活動。テイクアウトもOK!

●たこ焼き・泉北レモンを使ったレモンサワーなど 300円～

日時 11月2・6・13・20・23日
18～21時



“おいしい”と“やさしい”を叶える、からだ嬉しい米粉のおやつ 米粉と発酵おやつcocoti



●天然酵母おこめのドーナツ、米粉甘酒マフィンなど。
【季節限定】おこめのモンブランドーナツおすすめです。

日時 11月14・21・28・29日
11時30分～15時30分



ドリンクメニュー コーヒー(Ice/Hot) ¥400 ※それ以外のドリンクは、各出店者によって用意しています。



茶べり場

何もしなくてもいい。なにがしてもいい。ただほっとできる場所、ほっとできる時間に使ってくれればいい。中学生が主な対象。勉強サポートも同時開催!

日時 11月19日(水) 18～21時

茶山の子食堂

茶山台に住む子どもたちと、月1回土曜日の昼ごはんと一緒に食べる子ども食堂「茶山の子食堂」です。

日時 11月22日(土) 11時30分～13時30分

場所 7棟集会所

料金 子ども100円・大人200円 メニュー ハヤシライス



やまわけキッチン

やまわけキッチンは、地域のみんなが集い、おいしいご飯と楽しい時間を“山分け”る、イートイン(惣菜を店内で食べる)ができる場所です。

配達します!
お気軽に
ご連絡ください



11月のカレンダー



今日の揚げ物
150円～200円程度
今日のメインメニュー
200円～300円程度

月	火	金	土
			1 * チキン南蛮 * ナスのミートグラタン
3 休み	4 * 野菜の肉巻きフライ * 八宝菜 祝・お赤飯の日	7 * そのままエビの春巻き * ピーマンの肉詰め 祝・チラン寿司の日	8 * かつとじ * 鶏ミンチの信太煮 祝・お稲荷の日
10 * キャベツ入りメンチカツ * 秋野菜の酢豚	11 * 油淋鶏 * 野菜と甘酢あん肉団子	14 * エビフライ * ポテト卵グラタン おかずBOX	15 * 梅しそロールカツ * 煮込みハンバーグ
17 * 春巻き * レンコン入り鶏つくね	18 * オクラ入りメンチカツ * 肉じゃが オトナカレーの日	21 * 秋シャケのフライ * ミートボール	22 * レンコンのはさみフライ * 麻婆茄子
24 休み	25 * ナスのはさみフライ * 筑前煮	28 * ささみの大葉フライ * 回鍋肉	29 * スコッチエッグ * 鮭とおさつの ちゃんちゃん焼き

お持ち帰りのお弁当のご注文方法

①お電話から TEL 072-283-5928

②LINE公式アカウントから
※当日の朝の8時まで
(それ以降のご予約は電話のみとなります。)



③直接のご来店
お渡しまで少しお待ちさせていただきますので
事前にお電話いただくとありがたいです。

おかずBOXは事前予約制

QRコードよりお申し込みください→



今月のやまわけ! ありがとう7周年!とおせちの予告

□2025年11月5日で7周年を迎えます。いつもありがとうございます!
11月4日はお赤飯、7日はちらし寿司、8日はお稲荷さんをご準備させていただきます。ぜひ、足をお運びいただくと嬉しいです。
□今年もおせち、ご準備させていただきます予定です。
次号にて予約票を掲載して、12月1日よりご予約承ります。
手作り感のあるおせちです。(販売予定価格:4,500円/1食)



やまわけ助っ人募集中!

・13日(木)10時～12時:野菜を切ったりの作業
・14日(金)14時～16時:おかずの詰め詰め作業

手伝ってくださる方、募集中です!
興味ある方は、スタッフにお声がけください!

オトナカレーの日のメニュー 11月21日は「ほうれん草カレー」
※持ち帰り、配達もできます。

やまわけキッチン お問合せ先 茶山台団地21棟302号 月・火・金・土 11～15時 072-283-5928

Instagram
はこちら▶



(申込日) 月 日 *やまわけ注文書* ありがとう7周年! * ご注文は電話でもお受けします ()

お名前		電話番号				
住 所 (配達の場合のみ記入)				やまわけキッチン側メモ欄 (担当:湯川・高尾・廣出) 受け取り方法 : 配達 ・ 引き取り 支 払 : 領収済(／)・ 未 パック方法 (まとめて ・ 一人分ずつ)		
お赤飯 (4日(火) 200円/1食)		ちらし寿司 (7日(金) 250円/1食)				備考欄
いなり寿司 (8日(土) 200円/1食)		合計				

(引換券) ※引換券は、やまわけキッチンスタッフが記入します。

お名前	精算: 支払済 ・ 当日払い		受け取り方法 : 配達 ・ 引き取り	
お赤飯 (4日(火) 200円/1食)	食	ちらし寿司 (7日(金) 250円/1食)	食	いなり寿司 (8日(土) 200円/1食) 食



Instagram

住民さん特典コーヒー
¥300 棟 号室
このチケットをご持参ください。

お問合せ先

茶山台団地7棟集会所 平日 10～16時
(団地ライフラボat茶山台) 080-5842-9894