



## ボランティア募集

茶山台団地内の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！

- ・としょ係
- ・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▶



## ちゃやまっくる始動

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」をテスト運行中！運転手を募集中です。

・ちゃやまっくる説明会＆講習会の日程

開催日 1月26日(月)13時～

場所 7棟集会所

## 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

## 【お願い】

## 次年度の階段長の選出



12月の回覧配布時に、次年度の階段長選出のお願いのお手紙(上記の画像のもの)を同封しています。

1月25日(日)17時までにご提出のご協力の方、よろしくお願い申し上げます。

火の用心!

日本中で火災多発中!

## 「火の元」と「火の取り扱い」に注意

団地は“共同住宅”です。それぞれの火災予防が、住民さんの暮らしの安全・安心に繋がります。特に空気が乾燥するこの季節、各家庭で、「火災予防」のご協力の方、よろしくお願い申し上げます。

□火のそばを離れない。→コンロ火災予防

□ストーブの周りに衣類を置かない。

→ストーブなどの暖房火災予防

□コンセントの掃除・整理をする。

→電気火災予防

□寝たばこはしない。ベランダからのポイ捨てをしない。

→タバコの不始末火災予防

※最近、モバイルバッテリーからの火災も増えています。



## 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 1月18日(日)8時～

公園愛護清掃

日時 1月25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

## 1月5日は小寒・20日は大寒

2026年がスタートしましたね。

今年は何事も"ウマ"くいく予感かしらない!

そんな気持ちで、楽しくまいりましょー♪

今年もよろしくお願いします。



お宝物や掘り出し物との出会いがあるかも♪モノを介した会話も楽しいです。



※駐車場はPの  
コインパーキングを  
ご利用ください。

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



2026  
1

CHAYAMADAI SHINBUN  
茶山台新聞



# 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出なくなった！
- 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！夜ごはん 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をお願いします。

日時 1月23日(金) 18～21時

## 知育あそびをしよう

モンテッソーリの教具、ボーネルランドのおもちゃ、パズルなどの知育おもちゃでめいっぱい遊びましょう！  
＼木製・手づくり教材の「ハンコ」をいただきました／  
企業の地域貢献の一環で、三菱UFJ銀行泉ヶ丘支店の女性行員さんの発想で作られた木製の手づくりハンコを茶山台としょかに寄贈いただきました。この日にこれも活用します♪

出入り自由！  
0歳から参加OK！



日時 1月23日(金) 10時30分～11時30分

## 茶山台としょかんとは？

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ょかんでありたいと思いますので、ご協力よろしく願いいたします。

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。

## 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 1月17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 1月5・19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 1月9・23日(金) 13～14時30分



グッと集中して、縫い物や編み物をした後のコーヒータイムが楽しい時間となっています。

## 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 1月9・23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 1月6日(火) 10～11時30分

ミニ講座『身体活き活き体操～心も身体も健康的に～』

担当：特別養護老人ホーム ベルファミリア 社会福祉士(講師)  
ベルランド総合病院 看護師

日時 1月20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/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 1月8・15・22・29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！

## 茶べり場 中学生が主な対象！

何もしなくてもいい。なにかしてもいい。  
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

日時 1月9日(金) 18～21時



ほけんしつde自習Day開催！  
1月5・6・7日19時～22時  
開館しているよ！  
冬休みの宿題、やっつけよう！





茶山台としょかん

としょカフェ   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   茶べり場

7棟集会所

おやつとコーヒーの日   茶山の子食堂  
たこ焼き部7   ちゃやまっくる

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。

清掃活動

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12 成人の日	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



# 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。

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



cocotiの大人気米粉マフィン★『ゆず白あん』  
期間限定で再登場♪

- 米粉のもちふわドーナツ、米粉マフィンのほか、  
30日(金)はチーズケーキも♪  
お取り置きはQRコードからメッセージください。

日時 1月10日 11時30分～15時00分  
23・29・30日 11時30分～15時30分



## ふわっともちもち米粉パン グルテンフリー 米粉パンKipumu



米粉100%で、小麦アレルギーの方でも安心!みんなで一緒に  
美味しいものを食べて喜んでいただきたいと思います、作り始めました。  
米粉パンも販売します。

- 小麦粉、卵、乳製品不使用の米粉のパン、蒸しパン

日時 1月13・17・28日  
10時30分～16時



## 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。



## ちゃやまっくる

テスト運行中!コースが伸びて、1月からは、9時  
台・10時台もスタートします。

日時 1月19・26日(月) 9時・10時・11時・12時台

コース 7棟集会所→19棟集会所→やまわけキッチン  
→近隣センター→茶山台医療センター→  
泉北茶山台二丁目地3-1号棟前付近

## 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を  
一緒に食べる子ども食堂「茶山の子食堂」です。

日時 1月24日(土) 11時30分～13時30分

場所 7棟集会所

料金 子ども150円・大人300円 メニュー 唐揚げ定食



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



Instagram

# やまわけキッチン

やまわけキッチンは、地域みんなが集い、おいしいご飯と楽しい時間を  
“山分け”る、イトイン(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



## 1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
年始は1月5日(月)より営業			
5 * 梅しそロールカツ * ロール白菜	6 * ささみの大葉フライ * 八宝菜 七草粥の日	9 * エビフライ * ポテト卵グラタン おかずBOX	10 * 油淋鶏 * 野菜と甘酢あん肉団子 善哉の日
12 休み	13 * ナスのはさみフライ * 筑前煮	16 * かつとじ * 肉じゃが	17 * キャベツ入りメンチカツ * 冬野菜の酢豚
19 * 春巻き * レンコン入り鶏つくね	20 * スコッチエッグ * エビチリ	23 * 野菜の肉巻きフライ * ロールキャベツ	24 * レンコンのはさみフライ * 麻婆茄子
26 * アジフライ * マカロニグラタン	27 * そのままエビの春巻き * ピーマンの肉詰め	30 * 鮭のフライ * ミートボール	31 * チキン南蛮 * 肉味噌大根

### 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いたしますので  
事前にお電話いただけるとありがたいです。



### 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!

### 節分・恵方巻

- 恵方巻き販売します  
恵方巻き 1本/450円(税込)  
イワシのつみれ汁 1杯/250円(税込)  
恵方巻き+イワシのつみれ汁 1セット/650円(税込)  
受取方法:2月3日(火)(11時～15時の間にやまわけキッチンに  
お越しください。配達も可能です。) 予約締切:1月31日(土)

### 年始の営業のお知らせ

- ・6日(火)は、七草粥をご用意します。
- ・10日(土)は、善哉を振る舞います。

### やまわけ助っ人募集中!

- ・8日(木)10時～12時:野菜を切ったりの作業
- ・9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♪



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\* 節分・恵方巻\* 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)	
恵方巻き (450円/1本) 本	イワシのつみれ汁 (250円/1杯) 杯	備考欄
恵方巻き+イワシのつみれ汁セット (650円) セット		
配達 ・ 引き取り / 午前中希望 ・ いつでも 支払 : 領収済( / )・ 未		

(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    /    午前中    ・    いつでも				
恵方巻き (450 円 / 1 本)	本	イワシのつみれ汁 (250 円 / 1 杯)	杯	恵方巻き+イワシのつみれ汁セット (650 円)	セット	受け取り方法 配達    ・    引き取り