



「とことこ」を手にとって頂き、ありがとうございます。  
 『生活支援コーディネーター』はまだまだ馴染みの  
 薄い存在かもしれません。私達は、三鷹市の  
 馬車周辺にお住まいの方が元気に充実した暮らし  
 を送られるにはどんなお手伝い出来るか  
 を考えて、日々活動しています。  
 自分の住む所にはこんな場所が  
 あるんだ！ちょっと外に出てみよう！と  
 思っていた様な地域作りを  
 これから皆様と一緒に二歩、三歩と  
 一歩ずつ進めたい。  
 そんな気持ちをこめて、  
 とことこ(第一歩)と  
 名付けました。

三鷹市  
 きての都会・  
 三鷹駅周辺地区。  
 この地で、「生活支援  
 コーディネーター」(=「こめかできる」  
 と「こめかあると助かる」をつなぐ  
 調整役)として  
 活動を始めました。  
 早くも、たくさん  
 新しい出会いを嬉しく  
 感じています。  
 みなさんも地域デビューをし、  
 この喜びを共有しませんか？  
 少しでも興味を持たれましたら  
 ぜひご一報ください。

鈴木苑絵  
 市村 朋子  
 廣瀬あき子



風のすみか

コミュニティベーカリー

パンは生地も具材も全て手作り。

天然酵母をじっくり低温で長時間発酵した生地は

一口頬張れば小麦の甘さが広がります。

またお店では中間的就労の場として、

若者が働きながら学んでいます。



もぐもぐ通信

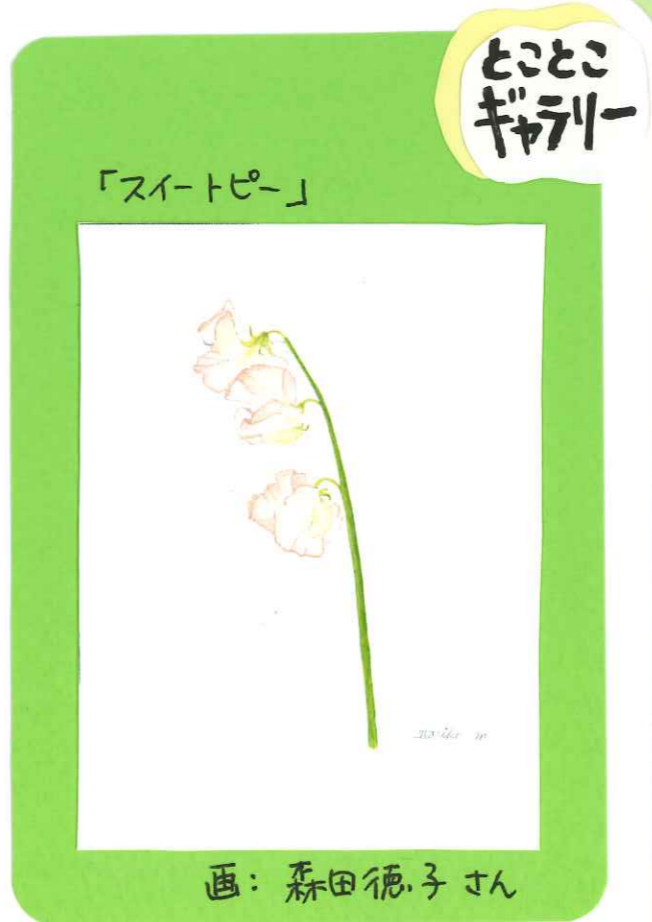
編集後記

三鷹駅周辺地域情報誌「とことこ」第1歩をやっと発行することができました。  
 「とことこ」は単なる情報誌ではなく、地域の皆さまが作り手になって下さることを目指して  
 おります。モデルさん、取材のできる方、写真の撮れる方、文章や字を書くのが得意な  
 方、絵や写真を載せたい方など、お気軽にお声がけ下さい。第2歩は上連雀1～5丁目特  
 集！皆さまの情報とご協力をお待ちしています。

とことこ編集部

廣瀬あき子・市村朋子（三鷹駅周辺地域包括支援センター）、鈴木苑絵（三鷹市社会福祉協議会）  
 小林圭子（雀文庫みたか）、濱絵里子（暮らしの保健室みたか）

SPECIAL THANKS: 井伊良男さん、成清一夫さん、森田徳子さん



とことこ団 井伊良男さん



④ 三鷹馬車前図書館

下連雀1～4丁目特集！

# 下連雀1~4丁目

## ちょっとそこまでMAP



馬尺周辺・地域アネット  
駅前風のサロン

季節ごとに多世代で楽しめるイベントや、おしゃべりをしてお友達づくり！大家族のようなアットホームな居場所です。

- 参加費：無料
- 会場：駅前コミュニティセンター
- 2.3.5.6.8.9.11.12月の第3木曜日 13:30~15:30
- 問い合わせ：三鷹市役所 0422-45-1151(2661~2664)



コミュニティ  
ベーカー 風のすみか

営業時間：11:00~18:00  
定休日：月・火  
住所：下連雀1-14-3  
TEL: 0422-49-0466  
詳しくは裏面をご覧ください

きらめきカリテス

少人数で脳トレを行っています。アットホームな雰囲気です。活動を通じた交流の場にもなっています。日カリテス由は会場に飾った絵画の名にちなんでつけました。学習療法的な脳トレを希望する方も歓迎しています。

住所 下連雀1-9-5  
日時 第1.2.4日(水)14:00-16:00  
参加費 (毎月1,000円(資料とお茶お菓子代) + ボランティア保険1年300円)  
問い合わせ 090-4435-6749  
主催 相原忍さん



三鷹市三鷹馬尺周辺  
地域包括支援センター  
下連雀4-2-8 老建太郎内  
0422-76-4500  
高齢者のための相談窓口です

Mマリエ  
毎月第4(日)  
12:00スタート  
三鷹中央通り商店会



楽しいゲームで  
脳活性化

活動内容：和気あいあい、笑いあいの脳トレ。  
住所：下連雀3-38-4三鷹産業70733階  
開催日時：毎月第3土曜日 13:30~15:30  
参加費用：700円(お茶菓子付き)  
持ち物：動きやすい服装・飲み物  
お問い合わせ：0422-24-7500(Tel) info@takaloco.jp

スペースあい 下連雀3-28-20 三鷹中央ビル1階

まちライブラリー@三鷹中央通り  
ボランティアが地域図書館を  
やっています。絵本からマンガ  
雑誌、一般書籍があります。  
(月)(水)(金)の13~19時  
居場所として無料開放  
しています。

暮らしの保健室みだか  
(月)(金)の13~16時、日々の生活  
医療、福祉などの相談にのっ  
ています。(金)はおしゃべり会も開催中!



みだかさんのために開放されたスペースです。雑談に、お茶にご利用ください。

下連雀4-5-19 グループリビングみだかの家内  
代表 成清(なりきよ)一夫さん  
080-1362-5359

いくつかのサロンが下記以外にもあります。  
詳細はホームページ、市内の各所配布の  
チラシをごらんください。  
<http://minnannohiroba.web.fc2.com/>

①市民リレートーク 参加費200円  
さまざまなテーマでゲストをお呼びし、  
参加者で意見交換

②みだかおしゃべりカフェ 認知症でお困りの家族の  
③おしゃべりカフェ ちろこ相談・交流会  
参加費無料



みだか・みんなの広場