

はじめまして！

こんにちは。
 駅周辺生活支援コーディネーター堀江です。
 この仕事をさせていただくようになり、私は「ボランティアをしたい」と思い行動する方々のパワーにすごく感動しました。「制度だけではひとを支えることはできない、ひとを支えるのはひとだ」と強く感じます。
 このとことこ第2歩も多くの地域に住む方々のご協力をいただき完成しました。
 「三鷹を住みやすいまちにするために、何かしたい」と感じたその思いと一緒に考え、実現していくためのお手伝いをしていきたいと思っています。
 趣味は読書と映画鑑賞、ペーカリー巡りです♪
 これからどうぞよろしくお願いいたします！



「私のおすすめの場所」 小林 圭子

表紙のとことこ応援団の写真にもありますが私はこの跨線橋の片側、上連雀2丁目で生まれ育ちました。小さい頃、私はこの階段を上るのが嫌いでした。上っているとなんだか斜めになってくるし、さらに階段脇の柵が荒いので、背丈が低い私には、とにかく怖かった。そんな階段も今では余裕で上れます。電車好きじゃなくても、十分楽しめる場所。ここから見る夕日は格別ですね！



もぐもぐ通信 茶房ふれ〜ず

昭和55年にオープンしてから、三鷹で愛され続けてきた茶房ふれ〜ずさん。写真はママの手づくり大人気チーズケーキとかぼちゃのムースです。並んでいるケーキは全て三鷹の卵を使っています。おいしいケーキにコーヒーを添えて。一息つきに訪れてはいかがでしょうか。



住所：上連雀2-3-5
 電話：0422-48-4471

営業時間：午前10時～午後9時（定休日：木曜日）



編集後記

三鷹駅周辺地域情報誌「とことこ」第2歩です。文章記事や写真をハサミで切って、A3用紙に貼っていくという手作りマップです。取材先の選定から写真撮影、掲載文章の構成等、作成過程のすべてに全員が関わり、完成の瞬間も全員で見届けます。どなたでも気軽にマップ作りに参加頂けるように、が「とことこ」のスタイルです。今回も3名ご参加頂きました。第3歩作成スタッフにご参加いただける方募集中です！！

とことこ編集部

市村朋子（三鷹駅周辺地域包括支援センター）、堀江美由紀（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）、リンダ

SPECIAL THANKS: 田島三郎さん、八杉栄子さん、グループホームもえぎのみなさま

三鷹駅周辺地域情報誌



第2歩

発行・お問合せ先

三鷹市社会福祉協議会
 ボランティア・地域福祉推進係 堀江
 電話：0422-76-1271

三鷹市三鷹駅周辺地域包括支援センター 市村
 電話：0422-76-4500

とことこ
 ギャラリー

グループホームもえぎ 入居者さま

新緑

月にけ青葉
 山はもとす
 初かつを

春過ぎて夏来に
 けしし白妙の衣けす
 てみ天の香具山



陸橋（とことこ団 田島 三郎さん）



八杉栄子様宅 庭園



玉川上水



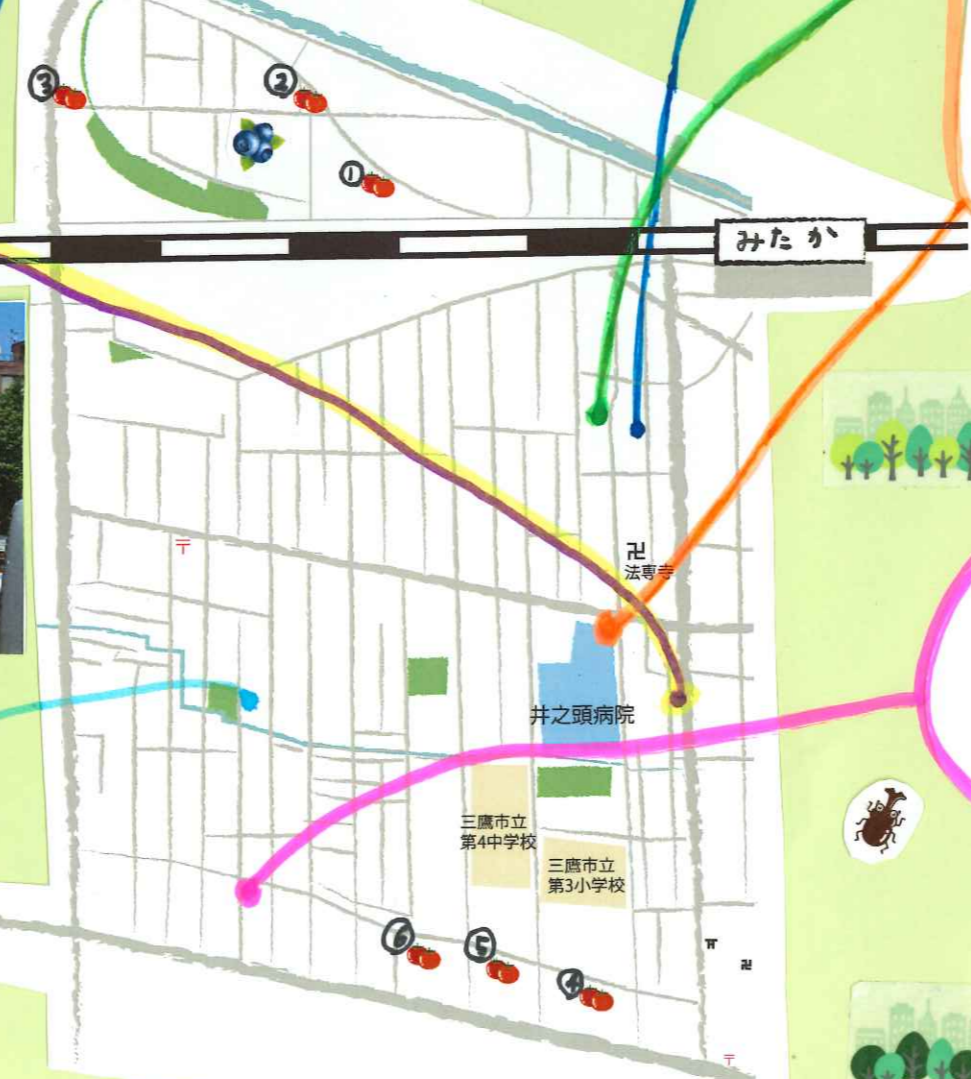
上連雀1～5丁目特集！



ちょっとそこまでMAP



トマトのマークは、
農家の直売所
をあらわしています。



さとうさんち

住宅街の中の一軒家の居場所です。ちびっこから大人まで楽しいおしゃべりの時間に花が咲きます。淹れたてのおいしいコーヒーや手作りのおいしいごはんを話も弾み、誰もがにっこり、家庭的な雰囲気です。

開催日時：毎月第2火曜日 10:00～15:00

参加費：100円

住所：佐藤さん宅 上連雀2-7-5

主催：三鷹の居場所プロジェクト



「出前マイスター」

～子どもたちの遊び場をきれいに掃除しよう～

活動内容：公園の清掃ボランティア

活動日時：第二（火）9時半～10時

場所：上連雀2-7 上連雀あんず児童公園

問い合わせ：日比野 光男（090-4412-2627）

※ごみトンブ、レジ袋を持参ください。活動後は「さとうさんち」へ※



井之頭病院

病院では地域のみなさんにも楽しんでいただけるイベントを主催しています！

〈盆踊り大会〉 7月20日（木） 17:00～18:30

盆踊り大会、模擬店、井之頭連の阿波踊りなど楽しい催しが目白押しです！

〈文化祭〉 11月11日（土） 10:00～15:00

模擬店（午後のみ）、バンド演奏、作品の展示、地域の作業所の作品の販売、チアガールなど楽しい催しが目白押しです！



マミーショップ

まちの中の家庭的なお店です。一番のおすすめは手作りのサンドイッチです。食パンのスライスサービスも人気です。

営業日：日・祭日休み 8:00～20:30

住所：上連雀5-7-19

電話番号：44-6204



手づくり
サンドイッチ

農家の直売所をご紹介します！



清水ブルーベリーつみとり園

甘くておいしいブルーベリーを是非お召し上がりください♪

日時：7月15日（土）～8月中旬頃

平日・祝日 午後3時～午後6時

土日 午前10時～正午

午後3時～午後6時

料金：つみとり 100g 200円

パック販売 250g 600円、530g 1,200円



三鷹市障がい者地域活動支援センター まちかどガレージセール

開催日時：毎月第4火曜日 12時半～14時

開催場所：上連雀4-1-8 福祉コアかみれん

電話：0422-48-0648

駐車場には装飾品やバッグなどがあり、また施設内は衣類がきれいにレイアウトされとても見やすくステキな食器や陶器も見つけました。

掘り出し物もありますね。毎月第4火曜日の昼下がりちょっと立ち寄るのも楽しいです。



「気功&操体サークル」

～心身ともにリラックスしてみませんか～

活動内容：気功&操体で自分の体を見つめなおす

活動日時：第2・4（火）13時半～15時半

場所：上連雀通北地区公会堂2階

問い合わせ：荒木 芳子（0422-45-1481）

参加費用：3,000円/月

