



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

お出かけのおともに!



三鷹駅周辺高齢者見守りキーホルダーシステム『とことこキーホルダー』
 上連雀1～5、下連雀1～4丁目在住の高齢者のために、緊急連絡先等の情報を事前登録し、個別の番号が記載されたキーホルダーを常に携帯することで、外出中に突然倒れて緊急搬送された際などに身元が確認できなくても、警察・消防・医療機関等からのお問合せにより情報を提供するシステムです。
 三鷹駅周辺地域包括支援センター
 ☎0422-76-4500

おさんぽ

おむすびハウス 特集

＜オーナーの藤原ご夫妻＞

編集後記

三鷹駅周辺地域情報誌「とことこ」第”散歩”はみんなが安心して楽しく歩ける散歩コースを探しました。その中の素敵な「おむすびハウス」を是非一度みんなに訪ねてほしく特集をくみました。写真を多く使い楽しんでもらえたらと思っています。

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）、リンダ、スズメ、善
SPECIAL THANKS:
 みたか・みんなの広場の皆さま
 おむすびハウスの皆さま



ヘルディックウォークのコース

健康!

一人でもみんなでも楽しめるお散歩
 駅周辺の散歩コースです

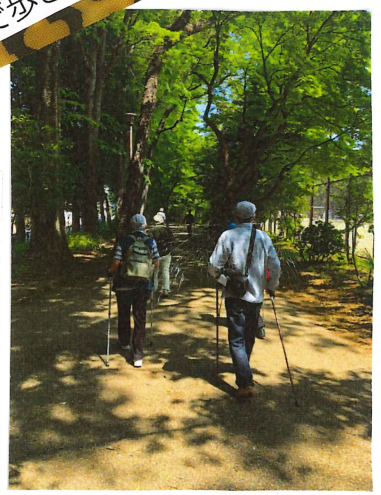
井の頭公園西園
 『フィットネスコーナー』



ここではストレッチができます。
 他にトレーニングコーナーや
 400mトラックもあります

みんなであらう!

『ヘルディックウォーク』
 参加費無料
 毎週土曜日 10時～12時
 市民協働センターロビー集合
 ☎080-1362-5359
 (みたか・みんなの広場 成清)



おむすびハウスへ ようこそ



皆様が気軽に立ち寄り、
くつろぎ、笑顔になって
いただける場所に
していきたい。



2階



外観

入口

人と人とを結びつけることが
できるように
「おむすびハウス」
という名称にしました。



プレオープン
おいしいおむすびづくり



絵本市にも参加
歌に合わせてダンス♪



手づくりサロン
思い思いに作りたいものを
作っています



おむすびハウスの紹介



春のおむすびまつり



初心者女性限定
脳トレ麻雀



おむすびママカフェ
赤ちゃんママでも大歓迎

プログラム
スタッフや参加者が共に
それぞれの特技や好きなことを生かし
楽しめるよう、目指しています。



アクセス

三鷹駅より 《久我山駅》行
《井の頭キャンパス》行 } 「下連雀」下車
徒歩3分
吉祥寺駅より 《明星学園》行を除く全路線

連絡先

〒181-0013
東京都三鷹市下連雀1-10-20 藤原宅内
0422-46-4117 090-4065-3632 (藤原)
omusubimitaka@gmail.com

facebook おむすびハウス三鷹



運営委員
おむすび倶楽部友の会
メンバー

OPEN 第2・4火・土曜日、毎週金曜日
そのほか企画のある日時
おむすびハウスのイベント情報は…

- おむすびハウスホームページ
- 三鷹駅周辺地域包括支援センター (老健太郎5階)
- みたかボランティアセンター
- おむすびハウス前レターボックス