

調布・狛江エリアまちの居場所ガイド

よりみち

Yorimichi

A Local Community Guide to Chofu & Komae



つくったひと、訪れるひと、やってみたいことを持ち込んだひと
それぞれの想いが作り上げていく「居場所」の物語

TAKE FREE
ご自由にお持ちください

調布・狛江エリア まちの居場所マップ
presented by ひとつやねっと

急いでいるわけじゃないけど、

どこかに立ち寄りたい気分の日がある。

目的があるわけじゃないけど、誰かと話したい日がある。

そんな時、家でも職場でもない、まちの居場所に行ってみませんか？

この冊子では、調布・狛江エリアで生まれたまちの居場所を6つご紹介。

商店街の一角、駅前の古びたビル、縁側から出入りできる一軒家。

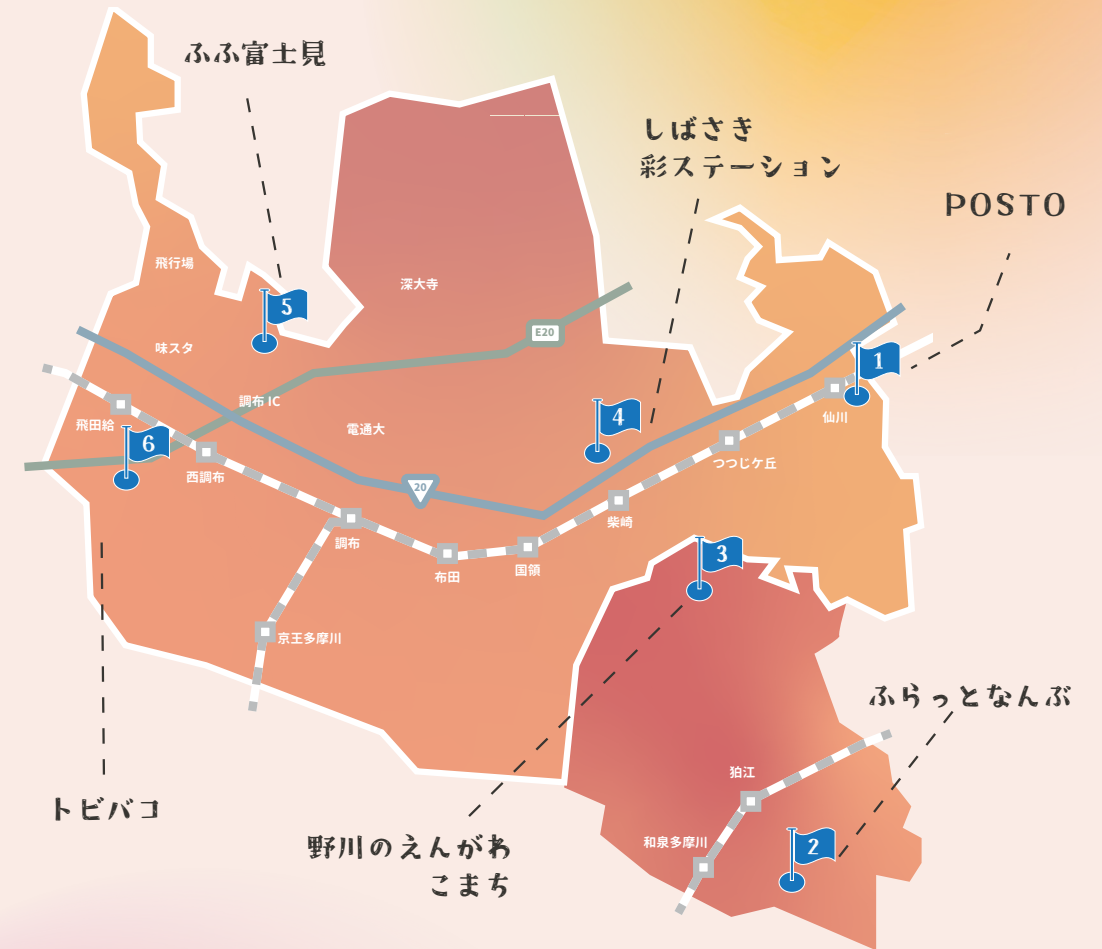
それぞれの場所には、その街ならではの空気が流れています。

「こんな場所があったらいいな」という思いから動き出した人がいて、

やってみたいことを持ち込んだ人がいて、

ふらりと立ち寄るうちに常連になった人がいる。

それぞれの思いが紡いでいく、まちの居場所の物語をお届けします。



ひとつやねっと とは？

ひとつやねっとは、調布・狛江の周辺エリアで「地域の居場所」づくりに取り組む市民のネットワークです。

「地域の居場所」とは、家でも学校や職場でもない「第三の居場所（サードプレイス）」として、誰もがホッとひと時羽を休め、そして他の誰かとゆるやかにつながり合うことのできる、そんな場所です。たくさんのカタチの居場所が地域にあって、誰もが自分の居心地の良い場所を見つけられること。

そのことが共生社会への小さくとも確かな一歩であることを信じて、それぞれの居場所は今日も地域にひらかれています。



POSTO

〒182-0002 東京都調布市仙川町1丁目19-10
京王線仙川駅より徒歩2分

https://motion-gallery.net/projects/sengawa_posto



看板のない場所へ、ようこそ

仙川駅を出て少し歩くと、看板のない場所があります。POSTOがあるのは、その名前の通り、郵便局の向かい側。田中さんはこの場所を「屋根のある広場」と呼びます。

始まりは2018年、緑ヶ丘の空き物件で友人2人と立ち上げた「ほんのもり」という場所でした。自分たちの家から本棚やソファを持ち寄り、来た人が腰掛けて本を読めるようにした。

やがて仙川駅前の大家さんから声をかけてもらい、クラウドファンディングで内装費を集めて今の場所を開きました。

「駅前って、消費者として行動するか、通路として通り過ぎるかしかな空間に

なりがちじゃないですか。もっといろんな隙間があっていいと思っていた」と田中東朗（さきろう）さんは話します。

だからここではコーヒーやランチメニューなどの提供はしているけども、「注文しなくてもいい」というルールがあります。

ここに入ってくる時は、コーヒーを飲むことが目的である必要はない。「普通のカフェに入っていくのとは全然違う。共有のリビングに入ってきたみたいな雰囲気」と田中さんは表現します。



やりたいことはやったほうがいい

今年で5年目を迎える POSTO に、田中さんが大切にしている感覚があります。

「来ていた人が亡くなったことが、記憶に残っています。ここに来て、そして死んでいったということを考えながらやっていったほうがいいなと思っていて」。

展覧会でかっこいいと思って写真を撮っていたおじいさんが、1、2週間後に亡くなった。年末にいつものように話した女性が、年明けにいなくなった。

「結局人間死んじゃうから、あらゆることは意味ないと思うんだけど、でも、やっていないよりは、やっていたほうがいいことって色々あると思う。楽しいこととか、遊ぶこととか」。

会社で働くようになったり、引退したりすることで、人はいつの間にか集団から切り離されていく。「そこに、一人一人の人の人として関わらないといけないよね

と思う。よく死ねるようにしましろうっていうのが根幹にある」。穏やかな口調で、田中さんはそう言います。

常連のあつしさんは、幼稚園の頃からずっと仙川に住んでいました。

中高大で離れ、戻ってきたとき「道ゆく人の顔を誰も知らない」と気づいたとのこと。

溜まれる場所を探して POSTO を見つけたけれど、最初はなかなか入れなかった。「ちょっと入りづらくて、店内も暗いし」。

ある日、スケジュール表に「かりんちゃん誕生日会」と書かれているのを見て、その日の予定を空けて出かけていきました。

「知り合いじゃないから、横目でずっと見ていただけなんですけどね」

そんなあつしさんも、今は子ども向け科学実験教室を開く企画者のひとりで

できますシートから始まる交流

POSTO の掲示板には、「100 円クラブ」と書かれた紙が貼られています。一回限りのやりたいことを書いて、勝手にやってもらう仕組みです。みんなでおでんが食べたい、読み聞かせ練習会をしたい、そんな声が集まります。

「できますシート」には自分が提供できる特技を書く欄があり、やってほしい人と出会う場になっています。

共有ノートには1ヶ月先まで予定がびっしり。乳幼児の一時預かりから、演劇、音楽、映像まで、ここで生まれた活動は数え切れません。

「基本的に誰でもやりたいことはやったほうがいい。いつ死ぬかわからないからね」と田中さんは言います。

利用者の林さんは「ここは私みたいなおばあちゃんを歓迎してくれる場所。自由に時間を過ごせる場所」と話します。バスが来るまでの間、ふらりと立ち寄る。それだけでいい。

別の利用者はこう言います。「いろんな人が助けてくれる場所。引っ越しを手伝ってもらったりとか」。

「こんななんちゃったからもうやめられないよね」と田中さんは笑います。「ここがない人生を考えるのは難しい」。

ここに一步入るまでには、少しだけ勇気がいるかもしれない。でも一度入ってしまえば、気づいたときには自分もこの場所の一部になっています。

POSTO





ふらっとなんぶ

〒201-0016 東京都狛江市駒井町3丁目7-1

こまバス 南ルート「南部地域センター」下車約260m

小田急バス 喜多見住宅行き「駒井西」下車約130m

https://bit.ly/flat_nanbu



ふらっと来てほしい、それだけ

狛江市の住宅街に、7～8年空き家だった一軒家があります。ふらっとなんぶは狛江市が借り上げてリノベーションした地域交流拠点です。

市の支援を受けた公共施設として、こまえ苑、社会福祉協議会、子育ての輪という3団体がコアになって動かしています。基本的には平日にオープン。利用料などありません。

1階は誰でも使えるスペース、2階は妊産婦や乳幼児向けのエリア。ラジオ体操、くるくる交換会、麻雀、喉トレ、スタディールームなど、地域の「やりたい」から生まれたイベントが週替わりで並んでいます。

この場所が生まれた背景には、地域の孤立という課題がありました。

結婚や子育てを機に引っ越してきた人が多い狛江市では、近くに頼れる人がいないまま一人で子育てを抱える家庭が少なくない。

単身高齢者も増えている。駅前には公共施設が揃っているけれど、多摩川沿いのこの住宅街には何もなかった。

そんな背景から、この場所にふらっとなんぶが作られました。

名前の由来はそのまま、「YouTubeを見るくらいの感覚で、何の気兼ねもなくフラッと立ち寄ってもらいたい」という思いから。

敷居を感じさせないこと、「ありのままの自分でいられる場所」にすること。それがスタッフ全員で共有する、この場所の軸です。



小学生が、溢れてきた

蓋を開けてみると、想定外のことが起きていました。高齢者や妊産婦向けに作ったつもりが、学童を卒業した小学4～6年生がどっと押し寄せてきたのです。

「市としてもそんなに認識していなかったんですけど、小学生が居場所を求めていたのだなというのが分かりました」。午前は高齢者、午後は赤ちゃん連れ、夕方は小学生…地域のニーズが、自然とそこへ集まってきました。

ある日の午後、やんちゃな小学生の男の子がスタッフにトランプのスピードゲームを挑んできました。

横で高次脳機能障害のある方が興味を示していたので、その方と男の子をつないでみた。当然、男の子のほうが速い。どんどん勝っていく。でもある瞬間に男の子は、相手が出すまで待ち始めまし

た。誰も何も言っていない。自然と、そうになっていた。

「この子ってこういう面を持っているんだって、すごい衝撃でもあるし、発見でもありました」。

最初の頃は、静かに過ごしたい方と元気な小学生のバランスをとることが少し難しかったとのこと。

それでも今となっては、小学生が自主的にルールを考えてそれを守るようになった。小学生だけで固まるのではなく、だんだんと多世代の交流も見られるようになった。

「普通だったら絶対絡まない人たちが絡むきっかけになれば、嬉しいなっていうふうに思っています」。



来てくれる人が求める場所をつくる

基本的には平日オープンのふらっとなんぶでは、平日に来られない人のために年に2回、「ふらフェス」を土曜日に開催。

くるくる交換会やコーヒー講座、健康測定会などが実施され、その日だけは、普段来られない世代もここに顔を出します。育休明けで仕事に戻ったお母さんたちが、ふらフェスを「同窓会みたい」と楽しみにしているという声も届いています。

予想以上に大人気だったのは、麻雀。初心者だけで囲む麻雀卓はいつの間にか1台から3台に増えました。高齢者向けの喉トレ講座にも毎回人が集まります。

足が悪くここには来られない高齢の女性も、施設のニューズレターをずっと楽しみにしています。女性が描いた絵を飾っていると伝えると、「じゃあ次は春

の絵を用意しておくわね」と言ってくれました。

「利用者さんからの日々のやってみたこと、やりたいことなどを聞きながら、どんなことを組み合わせたら人が集まるかを考えながら計画しています」と話すスタッフさん。

直接話しかけなくても、この場所に来られなくても、この場所にいるみんなとつながっていると思える。

目指しているのは劇的な交流よりも、「最近あのおじいちゃんおばあちゃん見かけてないな」「あの赤ちゃんどうなったかな」と自然に気かけられる関係性です。





野川のえんがわ こまち

〒201-0001 東京都狛江市西野川2丁目31-1
 市内循環こまバス こまえ正吉苑入口バス停より徒歩1分
 御台橋バス停より徒歩10分 小田急線狛江駅北口より乗車
 (約5分)

<https://nogawa.comarch.tokyo/>



ここは、まちの縁側

「野川のえんがわ こまち」は2020年に狛江市の住宅街にオープンした居場所です。開放的な出入り口にもなる、大きな縁側が特徴的な一軒家です。

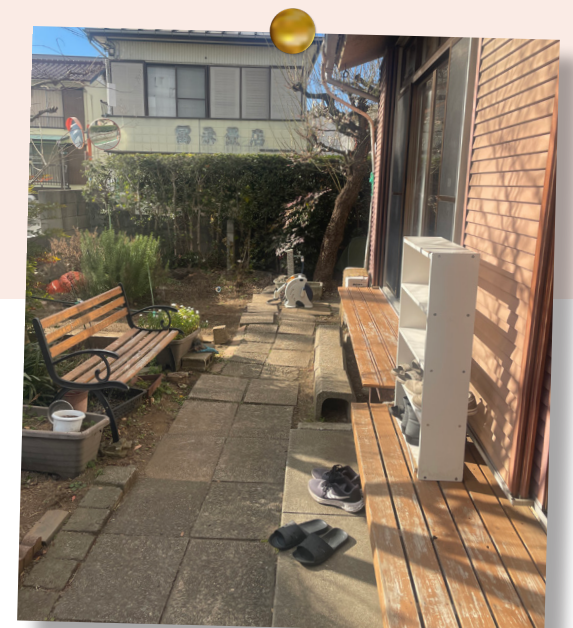
もともとは代表の梶川さんの親戚が住んでいた家。10年ほど空き家になっていたこの家をどうしようかという話になったとき、梶川さんは親族会議でこう切り出しました。「こんな夢があるんだけど、ここを使っていろんな人が来られる場所をやっていいですか」。

きっかけは、学生時代に出会った富山型デイサービス(※)でした。赤ちゃんから高齢者まで、同じ屋根の下でそれぞれに過ごす場所。「みんな同じ街に住んでいるんだから、みんな一緒にいていいよって場所があっていい」。その言葉が、梶川さんの中にずっと残っていました。

もともと不登校の経験があり、「いろんな人がその人らしく生きられる街って何だろう」という問いを抱えていた梶川さんにとって、それは自分自身への答えでもありました。

今では赤ちゃん連れのお母さんから90代のおじいちゃんおばあちゃんまで、週4日の開所日にさまざまな人が集まります。

※富山型デイサービス 1993年、富山県の看護師3人が「誰も排除しない」という理念のもとに開設したデイサービスの形態。高齢者・障害者・子どもなど、年齢や障害の有無にかかわらず誰もが同じ場所で過ごせる「共生の場」として全国に広まった。



羽を休めて、また飛び立てるように

「居場所って何だろう」と、梶川さんは常に自問しながら運営しています。

こまちが大切にしているのは、ここが「隠れ家」であること。学校での顔、家での顔、職場での顔。人はいくつもの顔を持っています。「ここはそういう外の物差しとは関係なく居られる場所であれたいい」と梶川さんは言います。

「止まり木という言葉をよく使います。ここに来て羽を休めて、また飛び立っていく。それがこま치의役割だと。」

5年間通い続けている不登校の子がいます。最初は家から出られなかった。なんとかこまちにたどり着いて、ここで少しずつ元気を取り戻し、やがて習い事を始めました。

同じ学校の不登校の子を持つお母さん

同士が、ここで初めて出会ったこともあります。学校の先生には「この子も不登校だから情報共有して」とは言えない。でもこまちでなら、自然と出会える。「その方たちが、自分たちでも月2回、地域センターで居場所を始めたんです。早4年くらい続いています」と梶川さんは目を細めます。居場所が、居場所を生む。それがいちばん嬉しかったと言います。

利用者の70代女性はこう話します。「普段だったら知らない高校生なんて絶対に口を利いてくれないけど、ここだと高校生が自分の夢を話してくれるの。『今度コンサートやるから来て』って言われてすごく嬉しかった。年齢層の違う方と話せるのは、凄いことですよね」。



ここで全部完結させなくていい

企画はスタッフから提案するのではなく、来た人の「こんなのあったらいいな」という呟きから生まれます。赤ちゃん連れで来ていたお母さんが台湾茶を入れるのが好きだからとお茶会を始め、早2年。音楽好きの高校生がレコードを持ち寄る会を立ち上げ、本好きの中学生が太宰治の読書会を開いたら70代のおばあちゃんが来た。

「企画書もいらないし、公共施設みたいにハードルも高くない。早速来月やってみようよ、と動けることがいい」と梶川さんは言います。子どもたちは月1回の「子ども会議」でやってみたいことを話し合い、毎年夏祭りと文化祭を自分たちで作ります。

不登校だった中学生の男の子は「いろんなところに行ってみた中で、ここが一

番自由度が高い。人と関わりやすいし、やることが決まってないから好きに遊んでいい」と話します。こまちに来るようになってから、少しずつ学校にも行き始めました。「こまちに行き始めてから勇気が出た。そんな場所になってほしい」と彼は言います。

「ここで全部完結させたいとは思ってなくて、ここをきっかけに外に世界が広がっていく場所になってほしい」と梶川さん。

どんな人でも、そのままでいい。縁側は、いつだって誰かを待っています。



しばさき彩ステーション

〒182-0014 東京都調布市柴崎1丁目64-9
京王線柴崎駅北口から徒歩6分

<http://irodori-station.net/>



地域ってごちゃ混ぜなんだって、開けてみてわかった

おにぎりを握っている人がいたり、子どもが床に寝転がっていたり、知らないおじいさんと近所に住む外国人の女性が向かい合ってお茶を飲んでいたり。

柴崎の商店街の一角にあるしばさき彩ステーションは、10時に扉が開くと、すぐに人の声でいっぱいになります。2019年のオープン以来、この場所は人が人を誘い合って、年間8,000人が利用するプラットフォームに成長しました。

副代表の大木千恵子さんは、もともと地域包括支援センターの職員でした。出発点は高齢者支援でしたが、「いざ開けてみたら、高齢者だけじゃなかったんです。障害のある人も、若いパパさんママさんも、子どもも来た。地域って本当にごちゃ混ぜなんだって、やってみてわかりました」と話します。

運営はNPO化せず、任意団体のまま。

メンバー間のやりとりはサポーターで作っているグループLINEで、毎日の報告や課題を共有しています。

「組織を大きくすると動きが鈍くなる。地域の小さな出来事って、その場でパッと対応しないといけないことばかりだから」。サポーターと呼ばれる関わり手は50～60人、利用者はおよそ200人。

それでも、誰かが仕切っているという感じはありません。「自分がやりたいから始める。それだけで、共感した人が集まってくる」と大木さんは言います。

家賃は、代表者の西田伸一先生（西田医院 医院長）が全面的にバックアップ。そのほか、週1回のランチ販売や、2ヶ月に1度のガレージセールで地域の人たちが押し入れに眠っていたタオルや引き出物を持ち寄り、50円・100円で売る。その売り上げが、運営を支えています。



偶然が、長い縁になった

彩ステーションの活動の一つに「談論風発の会」があり、その企画者の松下さんは「エピソードが多すぎて思い出せないくらい。彩ステーションの活動に主体的に関わり利用者が元気になる。そして私も夫の介護・死別を乗り越えて、元気になる。まだまだ成長中です！」と語ります。

なかでも大木さんが今も忘れられないのが、ある冬の夜のこと。

子ども食堂が終わった後、お母さんの一人が部屋でピアノを弾いていました。そこへ、犬の散歩中の女性がふらりと入ってきた。近所に住むジャズシンガーの師井さんでした。

「プロだから本当に上手いんですよ。でも、それより、あの自然な感じが忘れ

られなくて。ここって、そういう場所なんだって改めて思いました」。

それ以来、師井さんはジャズピアニストの友人を連れて定期的にライブを開くようになりました。お母さんの介護もここで支えられ、最期にはここで「さよならの会」を。一度の偶然が、7年という時間をかけて深くなっていきました。

「ここでは、やってあげる・やってもらうじゃなくて、それぞれが何かを受け取って、また返していく。自分も元気をもっているし、提供もしている。そういう循環がある場所だと思います」と松下さんは話します。

「やりたい」が場所を動かす

企画はスタッフが決めるのではなく、やりたいと言った人がやります。

あるときイランから来た女性が「日本語を教えてほしい」と入ってきました。たまたまその場にいたサポーターが元学校の先生で英語も話せた。意図してマッチングしたわけではなく、開いていたから、つながった。その後グアテマラ、パラグアイ、ジャマイカ出身の方々も通うようになり、気づけば料理教室やレゲエを楽しむ夜も生まれていました。

「国際交流プログラムをやりますって決めたわけじゃないんです。来た人が自然にここを使ってくれた結果、そうなった」と大木さんは話します。毎月1回の子ども食堂では、スタッフとボランティアのお母さんたちが協力して180食を作ります。仕事の合間に来る人、材料だけ

買ってきてくれる人、昼休みを使って駆けつける人。「みんな、ちょっとの力でいいんですよね。でもそれでも地域に置いてくれてたら、すごいことだなと思って」と大木さんは目を細めます。

利用者のひとはこう言います。「最初は何をする場所なのかよくわからなかった。でも来るうちに、ここにいるだけでいいんだってわかってきた。気づいたら、自分でお手伝いするようになっていました」

利用者とサポーターの境目が無い。来た人が、いつの間にか支える側になっている。「7年間、誰も疲弊せずに続いてこられたのは、そういうことだと思っています」と大木さん。

今日もここは、にぎやかです。

SHIBASAKI IRODORI STATION





ふふ富士見

〒182-0033 東京都調布市富士見町4丁目24-28
 京王線西調布駅北口から徒歩17分
 京王バス
 萩の原住宅（味の素スタジアム東門）バス停より徒歩6分

<https://www.fufufujimi.org/>



相談するって、ハードルが高い

富士見町の住宅街に、いつも楽しげな声が聞こえる一軒家があります。玄関を入ってみると、そこには印象的な吹き抜けの階段。このおうちに流れる開放的な空気を感じられる空間です。

ふふ富士見を立ち上げた穴戸さんは、もともと社会福祉協議会の職員として地域を担当していました。サロン作りやフードバンクなど、住民のやりたいことを支援する仕事をするなかで、ずっと感じていたことがありました。

「地域の方が相談するって、ハードルが高いんです。市役所に行くのもままならない方もいる。そういう方がここで気軽に受けられたらいいな、というのが最初の思いでした」。

月に1回ではなく、常設の場所として。いつ来てもいい、いつでも話せる場所を作りたい。子育てが落ち着いたタイミングで夫に相談し、空き家の利活用で一緒に動いていた地域の方々に声をかけると、「一緒にやりましょう」と言ってくれました。

今では60代から90代の利用者がラジオ体操、ネイル、映画上映、スマホ相談など、さまざまな目的でここに通っています。年間の来訪者は4300人。

「最初は階段を登れなかった方が、半年から1年でスタスタ上られるようになったりして。ここに来るのが楽しみって言ってもらえると、やってよかったなと思います」と穴戸さんは話します。



ゆずの木に登った 70 歳

企画者の河合さんは、「なんでも屋」
として高齢者の困りごとを 5 分単位で引
き受けています。電球交換、瓶の蓋開け、
雪下ろし… 介護保険では対応できない、
でも誰かに頼みたい、ちょっとしたこと
を自転車で駆けつけてやる。

「顔の見える関係で、親戚のおじいちゃ
んおばあちゃんみたいになっていく」と
河合さんは言います。

忘れられないのは、ゆず採りのエピ
ソードです。

毎年、木に登ってゆずをもいでほしい
という高齢の女性がいて、河合さんがボ
ランティアで向かいました。ところが実
際に登ったのは 70 歳の方。

「怖いじゃないですか。でも下にはも
う万全にネットを敷いてくれていて、そ

の下準備のすごい時間がかかっただろ
うなっていうのもわかる。こっちも本気で
やるしかない」。

採れた瞬間の達成感と、「高齢者が高
齢者を支えているんだな」という実感が、
今も河合さんの中に残っています。

企画で大切にしていることを聞くと、
「安心してもらえること」と即答します。
「安心じゃないと、皆さんここに来れな
いと思うんですよ。信頼関係の上に成り
立っているのです」。

穴戸さんも同じ言葉を使います。「安
心、信頼、発見、気づき。全部そこにつ
ながっている」。

『第二の家族』と呼ぶ人がいる

認知症の夫と一緒に週 2 回通う女性が
います。夫は塗り絵をして、妻はボラン
ティアさんに話を聞いてもらう。歩行器
を使いながら通い続けるのは、「旦那も
私も気分転換になる。助かっています」
から。

切手収集の仲間たちは「楽しい、居心
地がいい、無くなったら困る」と口をそ
ろえ、ここを「第二の家族」と呼ぶ人も
います。

ボランティアも 40 人いますが、穴戸
さんは来た人に何ができるかをまず聞く
ところから始めます。「ありがとうと言
われて頑張りたいという方もいれば、自
分のキャリアを活かしたいという方もい
る。そこをつなげるのが私の役目だと思
っています」。もともと社協でボラン

ティアコーディネーターとして働いてい
た穴戸さんらしい言葉です。

庭の手入れが好きな人には園芸を、デ
コレーターの経験がある人には飾り付け
を、それぞれの得意を活かせる場所とし
て、ここは成り立っています。

「こういう場所が地域で必要なくなる
ことが一番いいと実は思っているんで
す」と穴戸さんは話します。

「本来はなくてもつながっている地域
がベスト。でも今は必要だから、丁寧
に続けています」。

その言葉通り、ここはいつも穏やかに、
開いています。





トビバコ

〒182-0036 東京都調布市飛田給3丁目25-30
 京王線西調布駅南口／飛田給駅南口より徒歩10分
 京王バス 地域福祉センターバス停より徒歩3分

<https://tobibako.minglelingo.art/>



アートの実験室として始めた

「個人的にはサークル活動の部費を払うつもりで始めたんですよ。社会で誰かと接点を持ちたいし、実験の場所が欲しい。そのためのお金っていう感じで」。主催者の西村さんはそう話します。

始まりは、調布市が2023年に実施していた空き家活用プロジェクト「富士見BASE」への参加でした。自宅兼アトリエを探していた西村さんが、妻が持ち帰ったチラシを見て応募。

空き家を活用して子ども向けの無料工作室を半年間運営するうちに、「この場がなくなるのはもったいない」と感じるようになりました。すると、住宅課の担当者が飛田給小学校の近くに今の活動場所を見つけてきて、「運営者としてやらないか」と声をかけてくれた。

そこから「トビバコ」は始まりました。

トビバコには、アートとものづくりを軸にした2つの活動が同居しています。

西村さん夫妻が手がけるアートチーム「みんぐるりんご」は、テクノロジー・アート・教育・デザインが融合する創造的な場を探究し、ワークショップや舞台美術など幅広い活動を展開。

一方の「Green Mind Labo Pebbles」は、再生プラスチックを使ったものづくりを体験できるスペースで、毎週土曜日に開かれています。

2つの活動がトビバコの運営軸になり、そこに様々な企画者が集まって「やってみたいことをする」。その想いが重なり合うことで、トビバコはただの居場所を超えた、クリエイティブな実験の場になっています。



ここに来て、居場所を見つけた人がある

西村さんが深く印象に残っているのは、2つの出来事です。

ひとつは、放課後の小学生向けの企画にいつも来ていた子どもの話。不登校だったその子が、トビバコが楽しくなったことをきっかけに、学校にも行けるようになりました。「やってよかったなあって思えた」と西村さんは振り返ります。

もうひとつは、近所のおじいちゃんがここに溶け込んでくれたこと。発足する前の企画会議から参加し、自身の活動の形を模索しつつ一緒に居場所を作ってくれています。

「建物の見回りや修繕も進んで行ってくださり、子供たちにも愛されていて、とてもいい形で多世代交流になったなあと思っています」

みんなぐるりんごの合言葉は「みんなでぐるりになってアートしよう」。多様な人が交じり合うことで生まれる新しい価値を大切にするその姿勢は、トビバコが目指すソーシャルインクルージョンや誰も排除しない場づくりと深いところでつながっています。

また、企画者の佐藤さんは、子ども用品の物々交換「ぐるり」をここを起点に広げています。「1歳までしか使わないものもあるし、服のサイズもすぐ変わる。みんなで一定期間しか使わないものをシェアできたらいいのに」。

ぐるりで交換されたベビーチェアが飲食店で活用されるようになった時のことを、「必要な人のところに届いてよかった」と話します。



ステップアップのきっかけに

「とにかく与えること」と西村さんは言います。「来たら楽しんでもらいたいし、何か足りなかったら買うし。この場所を好きになってもらいたい」。

それは単なるホスピタリティではなく、誰かのやってみたいという気持ちを具現化するためにコストを惜しまない、という姿勢から来ています。

その空気が場全体に染み渡っているからこそ、訪れた人が自然と何かを始めたいくなるのかもしれない。

8歳の女の子はトビバコを「大切にできる場所」と話します。次にやってみたいことを聞くと「お祭り。焼きそばのお店をやりたい」と目を輝かせました。

初めて来た大学生は「大人も子どももフラットで、いろいろ自由にできる」と言い、ある親御さんは、「子どもって、

うるさいって言われたり、迷惑がられることも多くて。でもここは暖かく見守ってもらえるから」。

「トビバコはいつかなくなると思う」と西村さんは言います。

「でも、これを踏み台にしてみんなそれぞれ人生の中で小さなステップアップしてくれたらいい。チャレンジを応援する場所、それがまさにトビバコなんだろうと思っています」。



ご協賛をいただいた皆様

アフラック生命保険株式会社

誰もがふらっと立ち寄れ、困ったときに頼れる居場所があることは、みなさまのウェルビーイング（身体的・精神的・社会的に満たされた良好な状態）につながると考えています。ひとつやねっとの活動を通じ、多様な居場所が育まれることを応援します。

当社は、調布市において 1994 年に初の自社ビルを建設して以降、長きにわたり調布市との協力関係を築いてきました。2019 年 8 月には、調布市と「包括的パートナーシップ協定」を締結し、街の持続的な発展に向けて取り組んでいます。

これからも地域のみなさまと歩みを進め、すべての人が自分らしく生きることができる街づくりに取り組んでまいります。

より多くのみなさまが、「よりみち」できる居場所に出会えますように。

「生きる」を創る。

Aflac



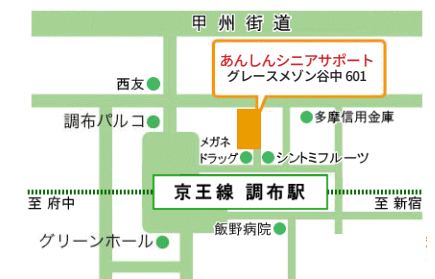
おひとり様、おふたり様の安心終活を支援します。

配偶者も子もなく、兄弟姉妹とも縁遠くなってしまった方は、万一の時のことを考えると孤立感や不安感をお持ちではないですか？

そんな孤立感や不安感を、法的備えで払拭しませんか？大丈夫、今ならまだ備えておけます。万一の認知症や介護に備えては任意後見契約と見守り契約で、先行きへの安心が見えてきます。

自分亡き後の財産の行方については遺言書を遺すことで具体的な分配を決めておけます。さらには葬儀・納骨・供養といった死後の事務についても、あらかじめ信頼する人に託しておけます。

NPO法人あんしんシニアサポートはあなたをひとりにさせない、安心のためのお手伝いをいたします。



NPO 法人 あんしんシニアサポート / 成年後見・遺言・相続
 ■〒182-0024 東京都調布市布田 1-43-2 グレースメゾン谷中 601
 ■TEL 042-486-7015
 ■京王線 調布駅東口地上出入口から徒歩 1 分（メガネドラッグ右横入る）



株式会社 Salud

障害がある方の地域で暮らすお手伝いをしている会社です。

体験を通して障害等の理解を促進する活動もしています。

<https://www.salud-ltd.com/>



株式会社ピークス

内装リフォームを承っております。地域の皆様の暮らしに寄り添い、身近な空間をより快適にするお手伝いをしております。水道トラブルから清掃、壁紙の張り替えまで、幅広く対応しておりますので、お気軽にご相談ください！ info@peaks-inc.jp

代表取締役：村澤康太

（公益社団法人調布青年会議所 2026 年度理事長）



よりみち

編集後記

取材チームより 共立女子大学 建築計画研究室

POSTO

POSTO さんを訪れた際、経営者であるさきろうさんと地域のおばあちゃんが、親子のように接している姿が印象的でした。地域の方々が自分のお家のように各々が好きなところをしてくつろいでおり、まるで第2の我が家にいるような、どんな人でも暖かく受け入れてくれる場所だと思いました。(ねね・しほこ)

ふらっとなんぶ

年齢や背景の異なる人たちが自然に同じ空間を共有して、それぞれのペースで過ごしている姿が印象的でした。利用者の声を大切にしながら、無理のない関わりの中で、ゆるやかなつながりが生まれている素敵な場所でした。(ねね・しほこ)

こまち

“きっかけ”を作りたい人が一歩を踏み出しやすい場所だと思います。また家や学校、職場以外で休みたい人にもおすすめです。自分らしくいられる場所になるかもしれません。ぜひ縁側から覗いてみてください！(ちさき・あいり)

ふふ富士見

「相談するってハードルが高い」その一言に、私たちはハッとさせられました。いつ来てもいい、誰が来てもいい場所。「第二の家族」のような身近さと温かさを持った場所でした。(ちさき・あいり)

しばさき彩ステーション

取材に伺った際、温かく迎え入れてくださったことがとても印象に残っています。また、前を通る方々が自然に声をかけていた姿からも、地域に開かれ、誰もが安心して立ち寄れる温かい場所だと感じました。(さちほ・ゆゆか)

トビバコ

トビバコは寄り添ってくれる味方のような存在だと思います。自分のやりたいを実現できて、それを誰かと共有。この場所があることで生活に楽しみを与えてくれるような、そっからまた様々な繋がりが増えていく。そんな場所だと思いました。(さちほ・ゆゆか)



「よりみち」プロジェクトより

2019 年から 2023 年にかけて、調布・狛江地域ではさまざまな居場所が生まれました。背景や運営主体はそれぞれ異なりますが、多くの人が同じ時代の課題に向き合い、その答えの一つとして居場所づくりが広がっていったことは、現代社会の一側面を表しているのかもしれない。

その流れのなかで、2021 年に開催された「ポストコロナの居場所づくりを考える」をきっかけに、こまち代表の梶川さん、しばさき彩ステーション代表の大木さん、調布市職員の八木さんが出会いました。その後の対話や交流を土台として、居場所同士のネットワーク「居場所連絡会——ひとつやねっと」が生まれました。

語り合いを重ねるなかで、このネットワーク自体が一つの意思を持つようになり、「居場所の利用促進と担い手づくり」という共通の目的が見えてきました。この居場所 ZINE『よりみち』は、その思いをより多くの人へ届けるために生まれました。

また、この取り組みには地域の多くの方々から温かい応援をいただいています。なかでも猿田彦珈琲の大塚社長には快くご協力いただき、『居場所スタンプラリー』への景品提供から本 ZINE の店内設置までご支援いただき、大きな励みとなりました。また、本 ZINE にご協賛くださった市内企業の皆さまにも、この場を借りて感謝申し上げます。

この冊子が、誰かにとって新しい居場所との出会いのきっかけになればうれしく思います。居場所が必要な人が自然につながり、居場所をつくりたい人が一人で悩まなくてよい。そんなまちを目指して、これからも歩みを続けていきます。(プロデューサー／トビバコ 西村達也)

トビバコ立ち上げ時から記録写真を撮ってきました。西村さんたちが最初に、大切にされたことは隣近所へのあいさつでした。素敵な名称は学生さんの案で決まり、コンサートやお祭りも開かれる場に。今や地域の宝箱です。(監修／パカノラ編集処 小西威史)

北は仙川、南は多摩川まで、調布・狛江エリアの個性ゆたかな居場所の物語をお届けしてきました。私自身生まれ育ったこのまちに、これだけたくさんのまちの居場所があることがとても誇らしいです。各居場所の魅力が、少しでも多くの皆さんに届いたら嬉しいです。(編集・デザイン／トビバコ 太田風美)

ひとつやねっと 代表より

小さく、儚い、手づくりの居場所が、いま、このまちにこれだけある。その一瞬の奇跡を切り取った ZINE が完成しました。それぞれの場所では、今日も誰かがあなたとの出逢いを待っています。ぜひ、足を運んでみてください。(野川のえんがわ こまち 梶川朋)

しばさき彩ステーションはここに掲載されてる調布・狛江地域のメンバーと、各々の地域が必要なコトに気づき、声をかけて支え合うネットワークづくりを続けていきます。自分の周りの小さな「なぜ？」と一緒に考える仲間を募集中です。(しばさき彩ステーション 大木智恵子)

調布・狛江エリア まちの居場所ガイド
よりみち

掲載団体

POSTO

ふらっとなんぶ

野川のえんがわ こまち

しばさき彩ステーション

ふふ富士見

トビバコ

発行者

ひとつやねっと

プロデューサー

西村達也（トビバコ）

取材・撮影

共立女子大学 建築デザイン学部建築デザイン学科
建築計画研究室

編集・デザイン

太田風美（トビバコ）

後援：猿田彦珈琲株式会社

発行

2026年6月20日

Yorimichi

A Local Community Guide
to Chofu & Komae

