

# 北区

## 地域ささえあい活動 ガイド

「地域ささえあい活動」は  
地域に住んでいるみなさんがお互いに励まし合い、  
ささえあって、地域を元気にしていくための活動です。

**158団体掲載**（令和3年8月現在）



# 北区 地域ささえあい活動ガイド【目次】

---

I	地域ささえあい活動ガイドとは	3
II	活動マップ・団体活動紹介	
	■ 区全域・出前型	4
	■ 赤羽地区	9
	■ 王子地区	21
	■ 滝野川地区	35
III	索引	42

必ずご確認ください

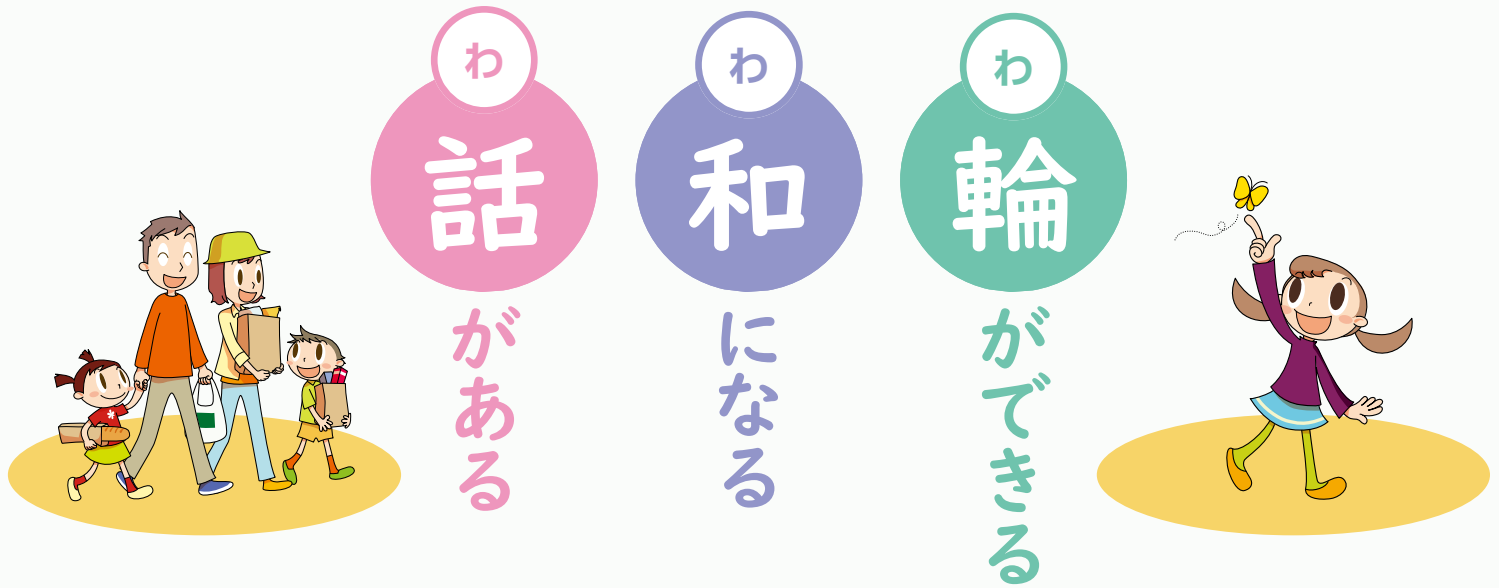
新型コロナウイルスの影響で、活動団体の活動場所や活動頻度などが変更されている場合があります。

感染拡大防止の観点からも、見学希望の場合は必ず問い合わせ先へご連絡・確認をお願いいたします。

不明点等ございましたら、北区社会福祉協議会までご連絡ください。

**【地域福祉係担当】** 電話 03-3905-6653  
メール [chiiki@kitashakyo.or.jp](mailto:chiiki@kitashakyo.or.jp)

# みんなでふくしのまちづくり



## 「地域ささえあい活動ガイド」とは

北区社会福祉協議会は、地域住民による地域のネットワークづくりのための活動を推進しています。この「地域ささえあい活動ガイド」は、地域で活動している「地域ささえあい活動団体」を紹介しています。団体の活動内容や活動地域を知りたい方、活動に参加してみたい方などに役立てていただけるように作成しました。

## 活動を支援するために北社協では「助成事業」を行っています

北区社会福祉協議会は、地域ささえあい活動を進める団体に、活動を軌道に乗せるための助成事業を行っています。詳細は北区社会福祉協議会までお問合せください。この助成金は歳末たすけあい募金の地域配分金を財源としています。

## 「地域ささえあい活動」とは？

最近、家の中に閉じこもりがちで、地域からも家族からさえも孤立してしまっている人が多くなってきました。孤立や閉じこもった状態の人々が増え、また高齢者、障がい者、子育てに悩む方、あるいは子どもたちがコミュニケーションを取れない状況が広がると、地域は元気を失ってしまいます。どんな人でも誰かに支えられて生きています。お互いに助け合ったり手伝ってもらいながら、地域社会の仲間として暮らし続けています。「地域ささえあい活動」とは、地域に住んでいるみなさんがお互いに励まし合い、支えあって、地域を元気にしていくための活動です。

～みんなで福祉のまちづくり～

社会福祉法人 北区社会福祉協議会

# 活動マップ・団体活動紹介

区  
全  
域

赤  
羽

王  
子

滝  
野  
川

現在北区内で活動している158団体を活動地域別(北区全域・赤羽・王子・滝野川)でご紹介します。

## 区全域・出前型

- …高齢者
- …障がい児(者)
- …子育て
- …どなたでも



- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <span style="color: red;">■</span> 井戸端げんきのわ ……………       | 5 | <span style="color: brown;">■</span> 一般社団法人 いのちを守る a tプロジェクト JAPAN …… | 7 |
| <span style="color: red;">■</span> おもひでチューズデー ……………     | 5 | <span style="color: brown;">■</span> NPO法人 銀の鈴交流ネット ……………             | 7 |
| <span style="color: red;">■</span> おもひでロマンチカ ……………      | 5 | <span style="color: brown;">■</span> NPO法人 ねこのみみ ……………                | 7 |
| <span style="color: red;">■</span> きたく健やか WKの会 ……………    | 5 | <span style="color: brown;">■</span> 絵本読み聞かせの会カスタネット ……………            | 7 |
| <span style="color: red;">■</span> 傾聴クラブ「ハッピー」……………     | 5 | <span style="color: brown;">■</span> 王子がん哲学外来 ……………                   | 7 |
| <span style="color: red;">■</span> ボランティア ひまわりクラブ ……    | 6 | <span style="color: brown;">■</span> 北区おはなしの会 ……………                   | 8 |
| <span style="color: green;">■</span> 親子支援グループそらいろの種 ……  | 6 | <span style="color: brown;">■</span> こころとからだの元気L a b. ……              | 8 |
| <span style="color: green;">■</span> ツインズエイド ……………      | 6 | <span style="color: brown;">■</span> 日本歌謡斉唱会 ……………                    | 8 |
| <span style="color: blue;">■</span> 認定 NPO法人 ことばの道案内 …… | 6 | <span style="color: brown;">■</span> パステルこっとな ……………                   | 8 |
| <span style="color: blue;">■</span> へいへいと遊ぼう! in北区 ……   | 6 |   |   |

## 井戸端げんきのわ

活動内容	高齢・障がい者・関係者向け出張講座
主な活動場所	北区全域（依頼に応じて）
お問合せ先	張原
電話番号	6903-3781
メール	idogen2015@gmail.com



## おもひでチューズデー

活動内容	昭和歌謡の演奏を通してお年寄りを元気に！
主な活動場所	高齢者施設、イベント参加
お問合せ先	橋本
電話番号	090-1797-5093
ホームページ	<a href="http://www.kayou.org">http://www.kayou.org</a>



## おもひでロマンチカ

活動内容	高齢者対象のイベントやサークルでの演奏と講演
主な活動場所	ふれあい館や集会所
お問合せ先	橋本
電話番号	090-1797-5093
メール	yasunori.hashimoto@gmail.com



## きたく健やか WK の会

活動内容	ウォーキングを主体に筋トレ及び脳トレを行います
主な活動場所	北区全域
お問合せ先	川崎
電話番号	3912-4047



## 傾聴クラブ「ハッピー」

活動内容	傾聴
主な活動場所	北区全域（依頼に応じて）
お問合せ先	栗原篤子
電話番号	090-2401-7595
メール	atsukokurhara3@gmail.com



## ボランティア ひまわりクラブ

活動内容	訪問美容など
主な活動場所	利用者様の自宅（訪問）
お問合せ先	羽田
電話番号	3914-6579
メール	futao-hada@i.softbank.jp
対象の詳細	高齢者・障がい者



## 親子支援グループそらいろの種

活動内容	保育支援・出張一時保育・チャリティーコンサート
主な活動場所	北区全域（依頼に応じて）
お問合せ先	茂木垂希子
メール	akikokomx@yahoo.co.jp



## ツイズエイド

活動内容	多胎児の家族への支援活動
主な活動場所	北区全域（現在オンライン）
お問合せ先	館山
メール	twinsaid.jp@gmail.com
ホームページ	<a href="https://www.facebook.com/twinsaid.jp/">https://www.facebook.com/twinsaid.jp/</a>



## 認定 NPO法人 ことばの道案内

活動内容	最寄りの駅等から目的の施設までをことばで道案内
主な活動場所	東京近郊（北区中心に）
お問合せ先	市川浩明
電話番号	3916-6160
メール	info@kotonavi.jp
対象の詳細	障がい者・どなたでも



## へいへいと遊ぼう！ in北区

活動内容	声優による絵本読み聞かせ&言語聴覚士の発達相談
主な活動場所	北区全域（依頼に応じて）
お問合せ先	田畑陽平
電話番号	5832-9412
メール	tbt@mede-labo.com
対象の詳細	特性をお持ちのお子さん



## ■ 一般社団法人 いのちを守るatプロジェクトJAPAN

活動内容	防災に関するイベント、セミナー、ワークショップ
主な活動場所	北区全域
お問合せ先	柏原由興
電話番号	0120-508-114
メール	info@imp-japan.org
ホームページ	http://imp-japan.org



## ■ NPO法人 銀の鈴交流ネット

活動内容	ふれあい訪問活動
主な活動場所	北区全域（依頼に応じて）
お問合せ先	田中進
電話番号	043-487-3738
メール	stana2122@yahoo.co.jp



## ■ NPO法人 ねこのみみ

活動内容	飼い主のいない猫を減らす為の地域猫活動
主な活動場所	北区全域（依頼に応じて）
お問合せ先	坂本・森
メール	sakura@neconomimi.or.jp
ホームページ	http://neconomimi.or.jp



## ■ 絵本読み聞かせの会カスタネット

活動内容	絵本読み聞かせ
主な活動場所	北区全域（北区内保育園、高齢者施設）
お問合せ先	金澤（王子光照苑高齢者あんしんセンター）
電話番号	3927-8899



## ■ 王子がん哲学外来

活動内容	がん患者に寄り添い分かち合うメディカルカフェ
主な活動場所	北区全域（北区内公共施設）
お問合せ先	江川
電話番号	6676-2181
メール	egawa.moritoshi@topaz.plaza.or.jp
ホームページ	http://www.gantetsugaku.org



## 北区おはなしの会

活動内容	おはなし会・講座等
主な活動場所	北区全域（教育・福祉関係施設）
お問合せ先	和泉
電話番号	042-469-3118



## こころとからだの元気Lab.

活動内容	アロマテラピー、ハンドタッチング、ボランティア
主な活動場所	北区全域（依頼に応じて）
お問合せ先	堀口美智子
電話番号	3902-1387
メール	genki.lab@gmail.com
ホームページ	<a href="https://www.facebook.com/genki.lab2006/">https://www.facebook.com/genki.lab2006/</a>



## 日本歌謡斉唱会

活動内容	施設・団体への訪問・おたのしみ歌謡・元気作り
主な活動場所	北区内のホールと越谷市民会館
お問合せ先	岡崎秀夫
電話番号	080-4344-4741
メール	OKCAST1960@gmail.com

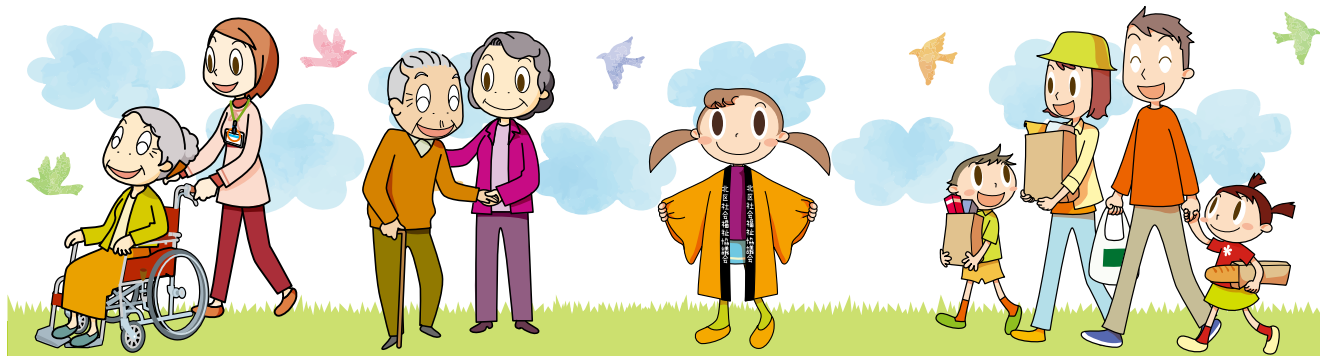
北区の盆踊り 東京北都音頭

赤羽会館 指揮 作詞者 北王子歌恋人



## パステルこっとな

活動内容	パステル画の出前講座等
主な活動場所	北区全域（依頼に応じて）
お問合せ先	岡安
電話番号	3909-6969
メール	zaguri_626@ac.auone-net.jp







## ■ アクアフレンズ

活動内容	水中ウォーキング・チェアーエクササイズ
主な活動場所	北区立元気ぶらざプール（志茂 1-2-22） <b>赤 H</b>
お問合せ先	松本
電話番号	3915-4284
メール	boribon1@outlook.jp
ホームページ	<a href="http://www.alexanderswim.net">http://www.alexanderswim.net</a>



## ■ 囲碁を楽しむ会

活動内容	囲碁の自由対局
主な活動場所	赤羽北ふれあい館 第一和室(赤羽北2-25-8 赤羽北区民センター内) <b>赤 B</b>
お問合せ先	三浦明二
電話番号	090-8330-9358



## ■ 浮しまカフェ

活動内容	認知症の方を地域で支える『ほっと一息カフェ』
主な活動場所	浮間ふれあい館（浮間 2-10-2 浮間区民センター内） <b>赤 A</b>
お問合せ先	浮間高齢者あんしんセンター
電話番号	3558-3689
メール	ukima@tfjk.or.jp



## ■ 浮間 UH クラブ

活動内容	週1回 らくらく体操、おしゃべり会
主な活動場所	浮間東町会会館（浮間 3-28-2）
お問合せ先	中村かず子
電話番号	3969-3940
対象の詳細	高齢者・どなたでも



## ■ 王子神谷健康クラブ

活動内容	茶話会健康マージャンを通して人との交流を楽しむ
主な活動場所	志茂ふれあい館（志茂 1-34-17） <b>赤 G</b>
お問合せ先	小西操
電話番号	090-1994-0420



## ■ 神谷虹の会

活動内容	配食、食事会
主な活動場所	神谷周辺
お問合せ先	酒寄幸恵
電話番号	5249-1886



## ■ 神谷堀公園ハイツふれあい会

活動内容	健康体操、落語、演芸、琴、尺八、習字、カラオケ、折り紙等
主な活動場所	UR 神谷堀公園ハイツ集会所（神谷 1-3-2）
お問合せ先	相馬明
電話番号	080-5072-6233



## ■ 北赤羽健康麻将同好会

活動内容	マナーを大切に1日楽しく愉快的健康麻将
主な活動場所	赤羽北ふれあい館（赤羽北 2-25-8 赤羽北区民センター内） <span style="background-color: #f08080; padding: 2px;">赤 B</span>
お問合せ先	北岡恵
電話番号	3905-5883・090-5851-1876



## ■ 北三友の会

活動内容	食事会
主な活動場所	赤羽北三丁目自治会集会所（赤羽北 3-7）
お問合せ先	出口
電話番号	090-7811-0937



## ■ 桐ヶ丘交流サロン

活動内容	指遊び・クイズ・歌・体操と楽しいサロンです
主な活動場所	ぶらっとほーむ桐ヶ丘（桐ヶ丘 1-6-2-101） <span style="background-color: #f08080; padding: 2px;">赤 D</span>
お問合せ先	藤田恵美子
電話番号	3900-2254



## ■ 桐ヶ丘ほほえみ会

活動内容	脳トレ、認知症予防
主な活動場所	桐ヶ丘地域振興室（桐ヶ丘 2-7-22） <b>赤C</b>
お問合せ先	菅野
電話番号	3906-0385



## ■ 傾聴クラブ レインボー

活動内容	高齢者対象傾聴
主な活動場所	志茂ふれあい館（志茂 1-34-17） <b>赤G</b>
お問合せ先	臼倉
電話番号	090-1429-8770
メール	usukura@sirius.ocn.ne.jp



## ■ KOKI 会

活動内容	健康寿命を延ばし元気で生活する為の体操・脳トレ
主な活動場所	ぶらっとほーむ桐ヶ丘（桐ヶ丘 1-6-2-101） <b>赤D</b>
お問合せ先	長田富美子
電話番号	3903-6335



## ■ 四季の会

活動内容	介護予防のために楽しく 北区さくら体操、ご近所体操他
主な活動場所	神谷会館（神谷 2-3-8）
お問合せ先	本村智恵子
電話番号	3913-3512



## ■ 鶴よ鶴よ

活動内容	体操、脳トレ、折り紙、盆踊、唄、ゲーム
主な活動場所	鶴ヶ丘会館（赤羽西 4-31-12）
お問合せ先	加藤悦子
電話番号	3907-1419



## ■ なかよし食事会

活動内容	高齢者向けの栄養のある季節の食材での手作り料理
主な活動場所	ぶらっとほーむ桐ヶ丘（桐ヶ丘 1-6-2-101） <span style="background-color: #f08080; padding: 2px;">赤D</span>
お問合せ先	田中容子
電話番号	3905-4151



## ■ 西が丘桜クラブ

活動内容	ポッチャ、輪投げ、講話法話会、ご近所体操教室
主な活動場所	西が丘ふれあい館（西が丘 1-47-15） <span style="background-color: #f08080; padding: 2px;">赤J</span>
お問合せ先	北区社会福祉協議会
電話番号	3905-6653



## ■ ふれあい会

活動内容	ピアノ伴奏でのコーラス
主な活動場所	志茂ふれあい館（志茂 1-34-17） <span style="background-color: #f08080; padding: 2px;">赤G</span>
お問合せ先	野村
電話番号	3915-6668
対象の詳細	高齢者・障がい者・どなたでも



## ■ ボランティア「サクラ草」

活動内容	食事会、レクリエーション
主な活動場所	浮間虹のセンター（浮間 3-23-7 ラ・フルール・コマ）
お問合せ先	中西康代
電話番号	3967-2651



## ■ ミニデイホーム さくら

活動内容	食事会・お楽しみ会・手芸・周年記念コンサート
主な活動場所	桐ヶ丘西地区自治会第一集会所（桐ヶ丘 1-18）
お問合せ先	細川千代子
電話番号	090-3570-3369



## 草の根国際交流の会・コアラサークル

活動内容	イベントを行って外国籍親子の交流の場を作る
主な活動場所	神谷周辺
お問合せ先	橋本
電話番号	080-5012-9643
メール	chii-chii-dh.go.go@ezweb.ne.jp
対象の詳細	外国籍の親と子ども



## サークルタイム

活動内容	英語を通じて交流会。また、親子のリフレッシュ
主な活動場所	東京都北区立元気ぶらざ（志茂 1-2-22） <b>赤H</b>
お問合せ先	北区社会福祉協議会
電話番号	3905-6653



## ステップ

活動内容	交流会・親子体操
主な活動場所	赤羽文化センター（赤羽西 1-6-1-301） <b>赤E</b>
お問合せ先	樋口
電話番号	090-4173-9448
メール	jimusy.junko.h.ezweb@ezweb.ne.jp



## TEN ゴスペルクワイア

活動内容	子育て中の母子が一緒に参加できるゴスペルです
主な活動場所	赤羽文化センター（赤羽西 1-6-1-301） <b>赤E</b>
お問合せ先	渡部
メール	tengospel@gmail.com
ホームページ	<a href="https://tengospel.blog.fc2.com">https://tengospel.blog.fc2.com</a>



## TOY BOX

活動内容	子どもと一緒に楽しむイベント・講座の企画
主な活動場所	赤羽文化センター（赤羽西 1-6-1-301） <b>赤E</b>
お問合せ先	TOY BOX
メール	kitaku_toy_box@yahoo.co.jp
ホームページ	<a href="https://ameblo.jp/toybox32/">https://ameblo.jp/toybox32/</a>



## ピッピ

活動内容	親子交流会、体操、四季の遊び、自然観察
主な活動場所	赤羽スポーツの森公園 ふれあいホール (赤羽西 5-2-27) <b>赤F</b>
お問合せ先	柳井
電話番号	090-3963-9000
メール	yanai@ni.bekkoame.ne.jp



## ララちゃんのおうち

活動内容	多世代交流、地域・商店街活性化、子育て支援
主な活動場所	ララちゃんのおうち (赤羽 2-7-2)
お問合せ先	富田
電話番号	070-6553-3961
メール	lalachan@kitacoco.info
ホームページ	<a href="http://kitacoco.info/lalachan/">http://kitacoco.info/lalachan/</a>



## NPO法人 クレセール心の相談室

活動内容	障がい児童・生徒の居場所作り、社会適応能力訓練
主な活動場所	NPO法人クレセール心の相談室(赤羽1-41-5 ATエミネンス201)
お問合せ先	弘田栄子
電話番号	6903-9590
対象の詳細	障がいをもつ児童・生徒、障がい者



## 北区コミュニケーション・モア

活動内容	セミナー、親睦会、手話学習など
主な活動場所	赤羽文化センター (赤羽西 1-6-1-301) <b>赤E</b>
お問合せ先	北区コミュニケーション・モア
メール	kitaku.communication.more@gmail.com
ホームページ	<a href="https://kitakucommunication.wixsite.com/mysite">https://kitakucommunication.wixsite.com/mysite</a>
対象の詳細	中途失聴・難聴者・どなたでも



## デフさくらの会

活動内容	高齢聴覚障がい者交流会
主な活動場所	赤羽会館 (赤羽 1-13-1) <b>赤K</b>
お問合せ先	印南美和子
電話番号	(FAX) 3909-1556
メール	8422dwoy@jcom.zaq.ne.jp



## 赤羽自然観察公園ビオトープの会

活動内容	公園内の池でホタルが育つ環境作りと観察会の開催
主な活動場所	赤羽自然観察公園（赤羽西 5-2-34）
お問合せ先	松下正義
電話番号	3907-5523



## 赤羽自主夜間中学「一歩ずつの会」

活動内容	学び直しや日本語習得の方に向け教場を開いている
主な活動場所	さざんかの会スペース toi toi toi（志茂 2-17-2 若原ビル 1 階）
お問合せ先	尾朝徹
電話番号	090-6041-0874
メール	suko6248@yahoo.co.jp
対象の詳細	どなたでも（外国籍の方含む）



## 赤羽太極拳

活動内容	呼吸・体感の調和と手足の方向角度を学び優雅に！
主な活動場所	赤羽公園（赤羽南 1-14-17）
お問合せ先	石井
電話番号	3906-0604
メール	halurananny@icloud.com



## 赤羽ベーゴマクラブ

活動内容	ベーゴマ大会、ベーゴマ遊び等
主な活動場所	八幡小学校体育館（赤羽台 3-18-5）
お問合せ先	平井孝明
電話番号	050-3556-2749
メール	akabanebc@hotmail.com
ホームページ	<a href="https://akabane.beigoma.club">https://akabane.beigoma.club</a>



## EQ（一休）スマイル

活動内容	笑いヨガ・脳活・認知症ケアゲーム・サルサ体操
主な活動場所	赤羽文化センター（赤羽西 1-6-1-301） <span style="background-color: #f08080; padding: 2px;">赤E</span>
お問合せ先	ニコ
電話番号	3905-5096
メール	wodstok1705@ezweb.ne.jp
ホームページ	<a href="https://laughteryoga.jp">https://laughteryoga.jp</a>





## ■ エッセイ作文の会

活動内容 エッセイを書き、仲間作りをする

主な活動場所 赤羽文化センター（赤羽西 1-6-1-301） **赤E**

お問合せ先 内田晴美

電話番号 090-8310-4020

メール chebu1964@gmail.com



## ■ NPO法人 東京北部福祉倶楽部

活動内容 食事会、学習会、食文化、コーラス、ハーモニカ他

主な活動場所 NPO 法人東京北部福祉倶楽部（赤羽西 1-4-16）

お問合せ先 中澤

電話番号 080-4666-9561



## ■ 王子狐のミュージカルの会

活動内容 月1回稽古、地域行事、合唱祭、狐の行列への参加

主な活動場所 ソーシャルコミュニティめぐりや（赤羽 2-4-14 蛇の目赤羽ビル 1階）

お問合せ先 橋本

電話番号 080-4075-2884

メール t2oji@yahoo.co.jp



## ■ 神谷ストレッチクラブ

活動内容 中高年女性対象のストレッチ体操、認知症予防体操、マット運動等

主な活動場所 神谷区民センター（ふれあい館第1ホール）（神谷3-35-17） **赤I**

お問合せ先 野島久美子

電話番号 3598-1804

対象の詳細 中高年女性



## ■ きたくコミュニティ・つむぐわ

活動内容 親子を中心とした多世代の学ぶ場、体験する場作り

主な活動場所 西が丘第二住宅集会所（西が丘 3-5-5）

お問合せ先 鍋島

メール watsumugi@gmail.com

ホームページ <https://www.facebook.com/community.tsumuguwa/>



## 北園結の会蕎麦倶楽部

活動内容	そば打ちを通じての地域交流
主な活動場所	桐ヶ丘やまぶき荘（桐ヶ丘 1-16-26）
お問合せ先	常川謙二
電話番号	080-1170-2014
メール	tsunekawa.kenji@gmail.com



## 北folklore実行委員会

活動内容	若者フォークダンス運動・青少年の健全育成
主な活動場所	赤羽公園（赤羽南 1-14-17）
お問合せ先	松原
電話番号	049-258-3218
メール	folklorestar@gmail.com
対象の詳細	若者、青少年



## 喫茶室「虹」

活動内容	お気軽にどなたでも立寄れるカフェです
主な活動場所	浮間虹のセンター（浮間 3-23-7 ラ・フルール コマ 1F）
お問合せ先	平尾良幸
電話番号	3969-1727
メール	hirao323yuki@gmail.com



## コミュニティーカフェ「ドリーム」

活動内容	茶話会、友達作り、その他地域活動
主な活動場所	赤羽北三丁目自治会集会所（赤羽北 3-7）
お問合せ先	鴨井美穂子
電話番号	3905-4800



## 城北囲碁クラブ

活動内容	囲碁対局、講師による囲碁講座・指導、囲碁旅行
主な活動場所	赤羽文化センター（赤羽西 1-6-1-301） <span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">赤E</span>
お問合せ先	富樫光男
電話番号	090-2730-1933



## ちいさなさかなの会

活動内容	布絵本作りをツールに、地域社会へ貢献
主な活動場所	しもぞうハウス（志茂 4-38-10）
お問合せ先	北区社会福祉協議会
電話番号	3905-6653



## 中国茶 水仙の会

活動内容	中国茶の粋な淹れ方を学び、香りとコクを楽しむ
主な活動場所	赤羽文化センター（赤羽西 1-6-1-301） <span style="background-color: #f08080; padding: 2px;">赤E</span>
お問合せ先	石井明美
電話番号	090-5306-2206
メール	oixf5987@yahoo.co.jp



## ほっとカフェ

活動内容	地域のたまり場・どなたでも！
主な活動場所	ほっとカフェ（志茂 4-9-11 七溜商店街）
お問合せ先	浜野
電話番号	3902-1708
メール	tae-hama@jcom.zaq.ne.jp



## ほほ笑みサロン

活動内容	体操・脳トレ・歌・カラオケ・レクリエーション
主な活動場所	赤羽文化センター（赤羽西 1-6-1-301） <span style="background-color: #f08080; padding: 2px;">赤E</span>
お問合せ先	齋藤
電話番号	070-6441-1540
メール	hohoemi360@gmail.com



## よさこい赤羽桜舞

活動内容	よさこい踊りを楽しみ、イベント参加、施設訪問
主な活動場所	赤羽文化センター（赤羽西 1-6-1-301） <span style="background-color: #f08080; padding: 2px;">赤E</span>
お問合せ先	富塚映子
メール	tomzka@yahoo.co.jp



## ■ リぷりんと北・あおいとり

活動内容	絵本読み聞かせ活動
主な活動場所	北赤羽せせらぎ保育園（赤羽北 2-14-13）
お問合せ先	星川尚一郎
電話番号	080-3349-7230
メール	shoichiro.h.1320@ymobile.ne.jp



## ■ リぷりんと北・さくら会

活動内容	絵本を通じて心豊かになることを願って
主な活動場所	神谷会館（神谷 2-3-8）
お問合せ先	トミヤマ
メール	tkf-tomo.316@jcom.zaq.ne.jp



## ■ リぷりんと北・すまいる北

活動内容	絵本読み聞かせ
主な活動場所	しもぞうハウス（志茂 4-38-10）
お問合せ先	齋藤幸男
電話番号	090-1817-7798
メール	yukibo-s@jcom.zaq.ne.jp



## ■ 笑いクラブ スマイル赤羽

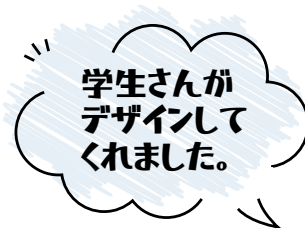
活動内容	笑いの広場の提供。子どもひろばへのボランティア参加。
主な活動場所	赤羽文化センター（赤羽西 1-6-1-301） <span style="background-color: #f08080; padding: 2px;">赤E</span>
お問合せ先	江渕正英
電話番号	3990-1404
メール	ebrin2198@yahoo.co.jp



### ■ ■ ■ 桐ヶ丘での取組みのひとつ ■ ■ ■

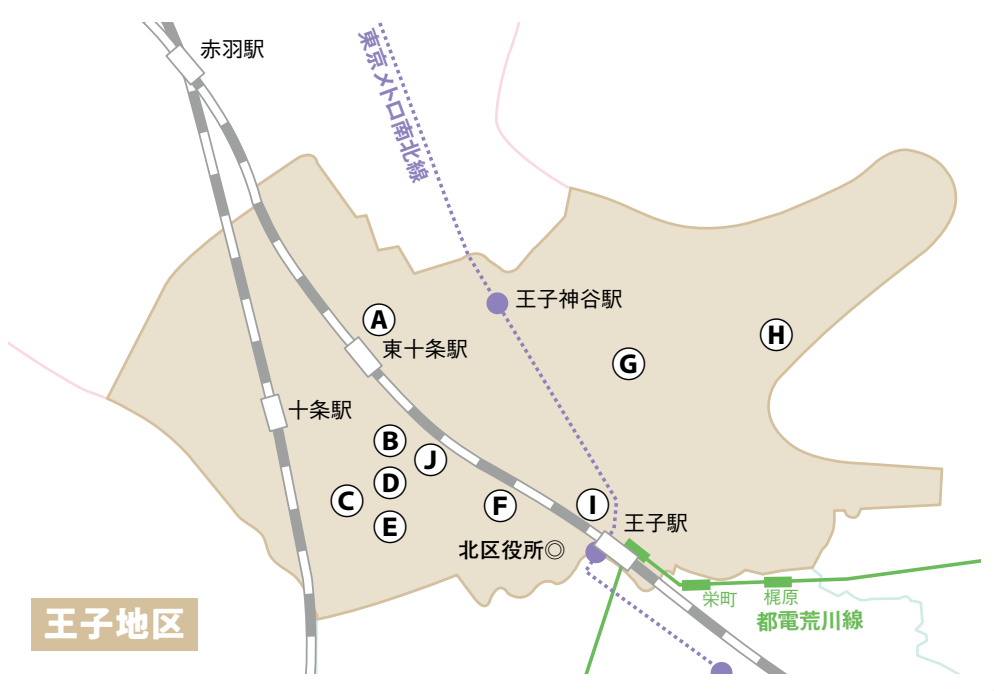
活躍応援窓口「きりんち」のキャラクター

桐ヶ丘コンシェルジュ **きりんめ** です！



# 王子地区

- …高齢者    ■ …障がい児(者)
- …子育て    ■ …どなたでも



## 王子地区

### ① 東十条ふれあい館 / 区民センター

- 脳トレを楽しむ会 …… 25
- unfeuille(あんふいーゆ) …… 25
- 親子サークル スキップ …… 26

### ② 北区障害者福祉センター

- 北区肢体不自由児者父母の会 …… 29
- 点訳サークル六星会 (福祉センタークラス) …… 29
- 当事者の会 はるじおん …… 30
- 不登校・ひきこもりの 自主家族懇談会「赤羽会」 …… 33

### ③ 東京都障害者総合スポーツセンター

- NPO法人 スマイリーサン …… 28
- 東京北卓球バレー同好会 …… 30

### ④ 北区立中央図書館

- よみきかせの会たんぼぼ …… 28
- 紙芝居サークルきたきた座 …… 31

### ⑤ 中央公園文化センター

- ダイヤビック北 …… 24
- ファンキーモンキーズ …… 27
- 北区さわやかポニークラブ …… 29

### ⑥ 岸町ふれあい館 / 北区社会福祉協議会

- 傾聴クラブ さんさん …… 23
- 点訳グループ六星会 …… 29
- パーキンソン病友の会北区支部 …… 30

### ⑦ 王子ふれあい館

- 英語にふれよう …… 25
- きらきら太極拳 …… 32

### ⑧ 豊島ふれあい館

- ほのぼの会 …… 25
- 豊島のうたごえひろば …… 33

### ⑨ 北とぴあ

- NPO法人 市民後見☆北ネット …… 22
- 傾聴クラブ あすか …… 22
- 傾聴クラブ こあら …… 23
- 傾聴クラブ てんてん …… 23
- 傾聴クラブ ひびき …… 23
- 北区子育て光ママの会2014 …… 26
- BLOSSOMS …… 27
- でこぼこキッズ 親の会 グラン・ブーケ …… 29
- カモミールの会 …… 31
- てとでの会 …… 32
- 東京北区ケンハモサークル …… 32
- ボランティアグループ アミークス …… 33
- ボランティアグループ こだま …… 34

### ⑩ 名主の滝 老人いこいの家

- 北区介護予防リーダーの会 …… 22
- 名主の滝さくら会 …… 24

## 上記の公共施設以外で活動している団体

### 王子エリア

- 飛鳥山太極拳愛好会 …… 22
- 子ども食堂「ののはな」 …… 27
- ママカフェ ひろば …… 27
- めんどりサロン 子ども食堂 …… 28
- NPO・ACT北区たすけあいワーカーズひよこ …… 30
- 街なかふくし・だんだん東十条 …… 34
- めんどりサロン 絵手紙の会 …… 34

### 豊島エリア

- ロコクラブ …… 28
- 豊島健康サロン …… 32
- ほっとカフェ ひまわり …… 33

### 堀船エリア

- さかえ・ふれあいサロン …… 23
- すまい・地域づくりの会 …… 24
- 子育て教室 …… 26

### 十条エリア

- 上五のぞみ会 …… 22
- NPO法人 子育てママ応援塾「ほっこり〜の」 …… 25
- NPO法人 でんでん子ども応援隊 …… 26
- 北区で子どもの遊ぶ場をつくる会 …… 26
- ツインズタイム …… 27
- 若者の性と生を北区から考える会 Greenheart …… 28
- NPO法人 アドリブ …… 31
- NPO法人 彩結び …… 31

### 東十条エリア

- サロン・サンサン …… 24
- 三舞会 …… 24
- 明るく唄う友の会 …… 30
- 神谷・東十条健康プラザ …… 31
- サンハイツ俳句会 …… 32
- 東十条サンハイツ将棋同好会 …… 33

## 飛鳥山太極拳愛好会

活動内容	毎朝ストレッチ体操・太極拳、地域の活動に参加
主な活動場所	飛鳥山公園（王子 1-1-3）
お問合せ先	島田裕幸
電話番号	3894-5277
メール	hiro-hs@ac.auone-net.jp
対象の詳細	高齢者・どなたでも



## NPO法人 市民後見☆北ネット

活動内容	後見受任とセミナー開催や出前講座、相談活動など
主な活動場所	北区NPO・ボランティアふらざ（王子1-11-1 北とぴあ内） <b>王I</b>
お問合せ先	水上人江
電話番号	3915-5987
メール	npo-kitanet@jcom.zaq.ne.jp
ホームページ	<a href="https://npo-shiminkouken.wixsite.com/kitanet">https://npo-shiminkouken.wixsite.com/kitanet</a>



## 上五のぞみ会

活動内容	食事会、配食
主な活動場所	上十条五丁目会館（上十条 5-38-4）
お問合せ先	北区社会福祉協議会
電話番号	3905-6653



## 北区介護予防リーダーの会

活動内容	あんしんセンター支援・「おたっしや 21」等開催
主な活動場所	名主の滝老人いこいの家（岸町 1-15-25） <b>王J</b>
お問合せ先	北区社会福祉協議会
電話番号	3905-6653



## 傾聴クラブ あすか

活動内容	傾聴
主な活動場所	北区NPO・ボランティアふらざ（王子1-11-1 北とぴあ内） <b>王I</b>
お問合せ先	鈴木康之
電話番号	090-4063-7594
メール	suzuki-y@guitar.ocn.ne.jp



## 傾聴クラブ こあら

活動内容	傾聴
主な活動場所	スペースゆう（王子 1-11-1 北とびあ内） <b>王I</b>
お問合せ先	沼上かおる
電話番号	5980-7590
メール	rosecoconuma@gmail.com



## 傾聴クラブ さんさん

活動内容	傾聴ボランティア活動・勉強会・定例会
主な活動場所	岸町ふれあい館（岸町 1-6-17） <b>王F</b>
お問合せ先	高城美稚子
電話番号	3909-7316
対象の詳細	高齢者・どなたでも



## 傾聴クラブ てんてん

活動内容	傾聴ボランティア
主な活動場所	北区NPO・ボランティアぷらざ（王子1-11-1 北とびあ内） <b>王I</b>
お問合せ先	佐貫薫
電話番号	090-7013-5044
メール	k-are.7.10.ma-s@docomo.ne.jp
対象の詳細	高齢者・どなたでも



## 傾聴クラブ ひびき

活動内容	傾聴
主な活動場所	北区NPO・ボランティアぷらざ（王子1-11-1 北とびあ内） <b>王I</b>
お問合せ先	揖斐正吉
電話番号	090-9966-2226
メール	eb3104@outlook.jp



## さかえ・ふれあいサロン

活動内容	各種脳トレ・歌・体操等
主な活動場所	ふれあいセンター（堀船 3-31-15）
お問合せ先	一石
電話番号	3911-2005
メール	ichiishi@fureaico-op.com



## ■ サロン・サンサン

活動内容	親睦や元気作り（お茶会・体操・ゲーム・歌など）
主な活動場所	東十条サンハイツ集会室（東十条 3-10-1 東十条サンハイツ）
お問合せ先	小林純子
電話番号	090-5305-2674
メール	hara.jun6202@gmail.com



## ■ 三舞会

活動内容	新舞踊、茶話会
主な活動場所	東十条三丁目会館（東十条 3-15）
お問合せ先	橋本シズ子
電話番号	3911-4960



## ■ すまい・地域づくりの会

活動内容	地域で最期まで生活し続けられる地域すまいづくり
主な活動場所	ふれあいセンター（堀船 3-31-15）
お問合せ先	武安
電話番号	3911-2661
メール	ohc@fureaico-op.com
ホームページ	<a href="https://www.fureaico-op.info/activity">https://www.fureaico-op.info/activity</a>



## ■ ダイアビック北

活動内容	いつも元気で明るく楽しく健康づくり
主な活動場所	中央公園文化センター（十条台 1-2-1） <b>王E</b>
お問合せ先	金田
電話番号	3949-8336



## ■ 名主の滝さくら会

活動内容	筋トレ、ストレッチ、お口体操、コグニサイズ等
主な活動場所	名主の滝老人いこいの家（岸町 1-15-25） <b>王J</b>
お問合せ先	北区社会福祉協議会
電話番号	3905-6653





## ■ 脳トレを楽しむ会

活動内容	脳トレ、認知症予防
主な活動場所	東十条ふれあい館(東十条3-2-14 東十条区民センター内) <b>王A</b>
お問合せ先	木村美紗子
電話番号	6755-2521
メール	fusako433@jcom.zaq.ne.jp



## ■ ほのぼの会

活動内容	食事会。年に一度は外出。健康体操、健康チェック
主な活動場所	豊島ふれあい館(豊島3-27-22 豊島区民センター内) <b>王H</b>
お問合せ先	杉山
電話番号	3919-4130



## ■ unfeuille あんふいーゆ

活動内容	プリザーブドフラワーアレンジ
主な活動場所	東十条ふれあい館(東十条3-2-14 東十条区民センター内) <b>王A</b>
お問合せ先	樋口
電話番号	3914-8609
メール	hitomi_okuyama@yahoo.co.jp
対象の詳細	高齢者・子ども・どなたでも



## ■ 英語にふれよう

活動内容	親子で楽しく英語に親しむ
主な活動場所	王子ふれあい館(豊島1-14-12 王子区民センター内) <b>王G</b>
お問合せ先	英語にふれよう
メール	eigonifureyo@gmail.com



## ■ NPO法人 子育てママ応援塾「ほっこり〜の」

活動内容	子育てママと「社会」をつなぐ、地域共助の拠点
主な活動場所	ほっこり〜の十条店(十条仲原1-22-6) ほっこり〜の志茂店(志茂3-22-1)
お問合せ先	ほっこり〜の
電話番号	6326-5903
メール	smile_mama1@yahoo.co.jp
ホームページ	<a href="https://www.hokkori-no.com/">https://www.hokkori-no.com/</a>



## NPO法人 でんでん子ども応援隊

活動内容	学習支援、生涯学習、子育て支援、子ども支援
主な活動場所	NPO 法人でんでん子ども応援隊（十条仲原 1-27-3-2F）
お問合せ先	長田
電話番号	3905-2355
メール	kids@dendenroom.or.jp
ホームページ	<a href="http://dendenroom.or.jp">http://dendenroom.or.jp</a>



## 親子サークル スキップ

活動内容	親子でバレエストレッチ
主な活動場所	東十条ふれあい館(東十条3-2-14 東十条区民センター内) <b>王A</b>
お問合せ先	榎本晴美
電話番号	090-1705-0573
メール	khecat11-e@ymobile.ne.jp
ホームページ	<a href="http://www.skip.chy.jp/">http://www.skip.chy.jp/</a>



## 北区子育て光ママの会 2014

活動内容	子育て中親の交流・講座 月1回の例会
主な活動場所	スペースゆう（王子 1-11-1 北とぴあ内） <b>王I</b>
お問合せ先	会携帯
電話番号	050-7118-9756
メール	hikari.mama.2014@gmail.com
ホームページ	<a href="https://ameblo.jp/hikarimama2014">https://ameblo.jp/hikarimama2014</a>



## 北区で子どもの遊ぶ場をつくる会

活動内容	子どもの居場所・プレーパーク
主な活動場所	旧いなり公園（十条台 1-2-5）
お問合せ先	きたブレ
電話番号	090-1767-9094
メール	kitaasobo@gmail.com
ホームページ	<a href="https://kita-asobo.jimdofree.com">https://kita-asobo.jimdofree.com</a>



## 子育て教室

活動内容	医師歯科医、臨床心理士などによる連続講座の実施
主な活動場所	ふれあいセンター（堀船 3-31-15）
お問合せ先	目々澤宏治
電話番号	3911-2005
メール	soshiki@fureaico-op.com



## 子ども食堂 「ののはな」

活動内容	子ども食堂・学習支援
主な活動場所	王子教会（王子本町 1-19-2）
お問合せ先	大久保正禎
電話番号	3900-4952
ホームページ	<a href="https://www.facebook.com/nonohana.kodomoshokudo/">https://www.facebook.com/nonohana.kodomoshokudo/</a>



## ツインズタイム

活動内容	多胎家族の仲間作り（お話会、食事会、講演会他）
主な活動場所	子育てママ応援塾ほっこり～の十条店（十条仲原 1-22-5）
お問合せ先	本西奈津子
電話番号	080-5414-6710
メール	<a href="mailto:coco31ty@gmail.com">coco31ty@gmail.com</a>
ホームページ	<a href="https://www.facebook.com/TWINSTIME2018.3/">https://www.facebook.com/TWINSTIME2018.3/</a>



## ファンキーモンキーズ

活動内容	ダンス好きなキッズが楽しくダンスをしています！
主な活動場所	中央公園文化センター（十条台 1-2-1） <b>王E</b>
お問合せ先	藤田祥子
電話番号	090-8491-6779
メール	<a href="mailto:mio.dance.funky@gmail.com">mio.dance.funky@gmail.com</a>



## BLOSSOMS

活動内容	子育て世代を中心に歌を楽しむ
主な活動場所	スペースゆう（王子 1-11-1 北とびあ内） <b>王I</b>
お問合せ先	柴原
メール	<a href="mailto:blossoms.gospel@gmail.com">blossoms.gospel@gmail.com</a>
対象の詳細	子ども・どなたでも



## ママカフェ ひろば

活動内容	妊婦さん中心に相談受付、育児の伝承、ヨガ、講座
主な活動場所	通所介護コモンズ内（王子本町 2-1-1）
お問合せ先	村上重子
電話番号	090-6504-4047
メール	<a href="mailto:omoko8491@gmail.com">omoko8491@gmail.com</a>
対象の詳細	子ども・どなたでも・妊婦、思春期女性





## 北区さわやかポニークラブ

活動内容	乗馬による身体的・知的障害の機能向上と回復
主な活動場所	北区中央公園チップの広場（十条台 1-2-1） <b>王E</b>
お問合せ先	関根暁夫
電話番号	3919-8631
メール	kita-s_pony62419@nifty.com
対象の詳細	身体的、知的障害を持つ子供、障がい者



## 北区肢体不自由児者父母の会

活動内容	学習会、親睦会、施設見学、啓発活動等
主な活動場所	北区障害者福祉センター（中十条 1-2-18） <b>王B</b>
お問合せ先	中村恵子
電話番号	080-5182-7080
メール	cknaka@jcom.zaq.ne.jp
対象の詳細	障がい者・障がい者の保護者



## でこぼこキッズ 親の会 グラン・ブーケ

活動内容	発達しょうがい児とその家族の交流、講座、例会
主な活動場所	スペースゆう（王子 1-11-1 北とびあ内） <b>王I</b>
お問合せ先	渡辺香織
電話番号	090-6655-1671
メール	kaoriwat2@gmail.com
ホームページ	<a href="https://grandbouquet.net/">https://grandbouquet.net/</a>



## 点訳グループ六星会

活動内容	北視協・春光・都障害者スポーツセンター他の点訳
主な活動場所	北区社会福祉協議会（岸町 1-6-17） <b>王F</b>
お問合せ先	林節子
電話番号	3915-8297
メール	hayashi15132@yahoo.co.jp



## 点訳サークル六星会（福祉センタークラス）

活動内容	広報誌の点訳等
主な活動場所	北区障害者福祉センター（3F）（中十条 1-2-18） <b>王B</b>
お問合せ先	点訳サークル六星会（福祉センタークラス）
メール	info@rokuseikai.com



## 東京北卓球バレー同好会

活動内容	ユニバーサルスポーツ卓球バレーを楽しみ交流する
主な活動場所	東京都障害者総合スポーツセンター（十条台 1-2-2） <b>王C</b>
お問合せ先	福田彰
電話番号	3913-1695
メール	a.hukuda1957-0524@docomo.ne.jp
対象の詳細	障がい者、どなたでも



## 当事者の会 はるじおん

活動内容	作品集「雑草魂」発行
主な活動場所	北区障害者福祉センター(中十条1-2-18 NPO法人わくわくかん内) <b>王B</b>
お問合せ先	橋爪英章
電話番号	3598-3337
メール	zassoudamashii2016@gmail.com



## パーキンソン病友の会北区支部

活動内容	会報発行・月例会パーキンソン病に関する情報提供
主な活動場所	岸町ふれあい館（岸町 1-6-17） <b>王F</b>
お問合せ先	山崎誠一
電話番号	090-7188-8327
メール	cky92790@ac.auone-net.ne.jp



## 明るく唄う友の会

活動内容	毎週金曜日に東十条三丁目会館に集まり歌う
主な活動場所	東十条三丁目会館（東十条 3-15）
お問合せ先	小林守巨
電話番号	090-6042-1451



## NPO・ACT北区たすけあいワーカーズひよこ

活動内容	食事会・絵手紙講座・手芸の会
主な活動場所	まーちゃんちのめんどりサロン（王子 4-22-22 柄澤様方）
お問合せ先	五十嵐・石津
電話番号	6903-0073
メール	acthiyoko@image.ocn.ne.jp
ホームページ	<a href="https://www.tasukeaihiyoko.com/">https://www.tasukeaihiyoko.com/</a>



## ■ NPO法人 アドリブ

活動内容	北区の歴史・昔話に因んだ紙芝居を作成します
主な活動場所	Gallery & Cafe FIND 2F (上十条 2-9-1)
お問合せ先	菅野洋子
電話番号	3902-9236
メール	youkannmama19490812@softbank.ne.jp



## ■ NPO法人 彩結び

活動内容	多世代交流カフェの運営、講座の開催
主な活動場所	いろむすび café (中十条 4-17-1 コトニア赤羽)
お問合せ先	渡邊麻純
電話番号	080-4799-3171
メール	info@iromusubi.com
ホームページ	<a href="https://www.iromusubi.com">https://www.iromusubi.com</a>



## ■ 紙芝居サークルきたきた座

活動内容	紙芝居の楽しさを届けています。
主な活動場所	北区立中央図書館 (十条台 1-2-5) <b>王D</b>
お問合せ先	紙芝居サークルきたきた座
メール	kamishibai_kitakitaza@yahoo.co.jp



## ■ 神谷・東十条健康プラザ

活動内容	サロン、居場所、カラオケ、読書会他
主な活動場所	神谷・東十条健康プラザ (東十条 5-17-11 2F)
お問合せ先	八百川孝
電話番号	090-6798-2153
メール	yao-taka@jcom.zag.ne.jp



## ■ カモミールの会

活動内容	アロマでコミュニケーション
主な活動場所	スペースゆう (王子 1-11-1 北とび案内) <b>王I</b>
お問合せ先	中野久美子
電話番号	3905-5712



## きらきら太極拳

活動内容	太極拳
主な活動場所	王子ふれあい館（豊島 1-14-12 王子区民センター内） <b>王G</b>
お問合せ先	後藤涼子
電話番号	090-5402-3872
メール	kirakira_taichi0203@yahoo.co.jp



## サンハイツ俳句会

活動内容	月一回の句会を実施。その後の句報を出す。吟行も。
主な活動場所	東十条サンハイツ集会室（東十条 3-10 東十条サンハイツ）
お問合せ先	武内恭子
電話番号	3927-7604
メール	takekia0619@gmail.com



## てとての会

活動内容	講座・勉強会
主な活動場所	スペースゆう（王子 1-11-1 北とぴあ内） <b>王I</b>
お問合せ先	寛
電話番号	070-3170-6465
メール	noriko1224kakei@gmail.com



## 東京北区ケンハモサークル

活動内容	鍵盤ハーモニカで様々な曲を演奏します
主な活動場所	スペースゆう（王子 1-11-1 北とぴあ内） <b>王I</b>
お問合せ先	嘉山晶子
電話番号	070-5453-2604
メール	tokyokitakukenhamo@gmail.com
ホームページ	<a href="https://www.facebook.com/tokyokitaku.kenhamo/">https://www.facebook.com/tokyokitaku.kenhamo/</a>



## 豊島健康サロン

活動内容	健康麻雀、食事会、交流
主な活動場所	豊島健康サロン（豊島 3-17-9）
お問合せ先	清水音先
電話番号	090-2310-7246
メール	simizu.otoo@jeans.ocn.ne.jp





## 豊島のうたごえひろば

活動内容	うたごえサロン
主な活動場所	豊島ふれあい館（豊島 3-27-22 豊島区民センター内） <b>王H</b>
お問合せ先	田那辺
電話番号	3912-5962



## 東十条サンハイツ将棋同好会

活動内容	月1回開催される将棋定例会を通しての多世代交流
主な活動場所	東十条サンハイツ集会室（東十条 3-10-3 東十条サンハイツ）
お問合せ先	能村雅裕
電話番号	070-4163-7089
メール	ma.nomura0409@gmail.com



## 不登校・ひきこもりの自主家族懇談会「赤羽会」

活動内容	不登校・ひきこもりの家族会「赤羽会」家族懇談会
主な活動場所	北区障害者福祉センター（中十条 1-2-18） <b>王B</b>
お問合せ先	市川乙允
電話番号	090-5449-4133
メール	otochika@wf6.so-net.ne.jp
対象の詳細	不登校、引きこもりの当事者と家族



## ほっとカフェ ひまわり

活動内容	喫茶、血圧・体脂肪測定他に体操教室の開催、手芸
主な活動場所	わくわくステーション（豊島 5-4-1）
お問合せ先	春日南海子
電話番号	3912-6873
対象の詳細	どなたでも、高齢者



## ボランティアグループ アミークス

活動内容	袋物・カード入れ毛糸小物等生活雑貨を作ってます
主な活動場所	北区NPO・ボランティアふらざ（王子1-11-1 北とぴあ内） <b>王I</b>
お問合せ先	大山実知子
電話番号	3912-9388
メール	michi_-0515@willcom.com



## ボランティアグループ こだま

活動内容	楽しく手芸を作り販売しボランティアに役立てます
主な活動場所	北区NPO・ボランティアぷらざ(王子1-11-1 北とびあ内) <b>王1</b>
お問合せ先	水谷裕子
電話番号	3949-1255



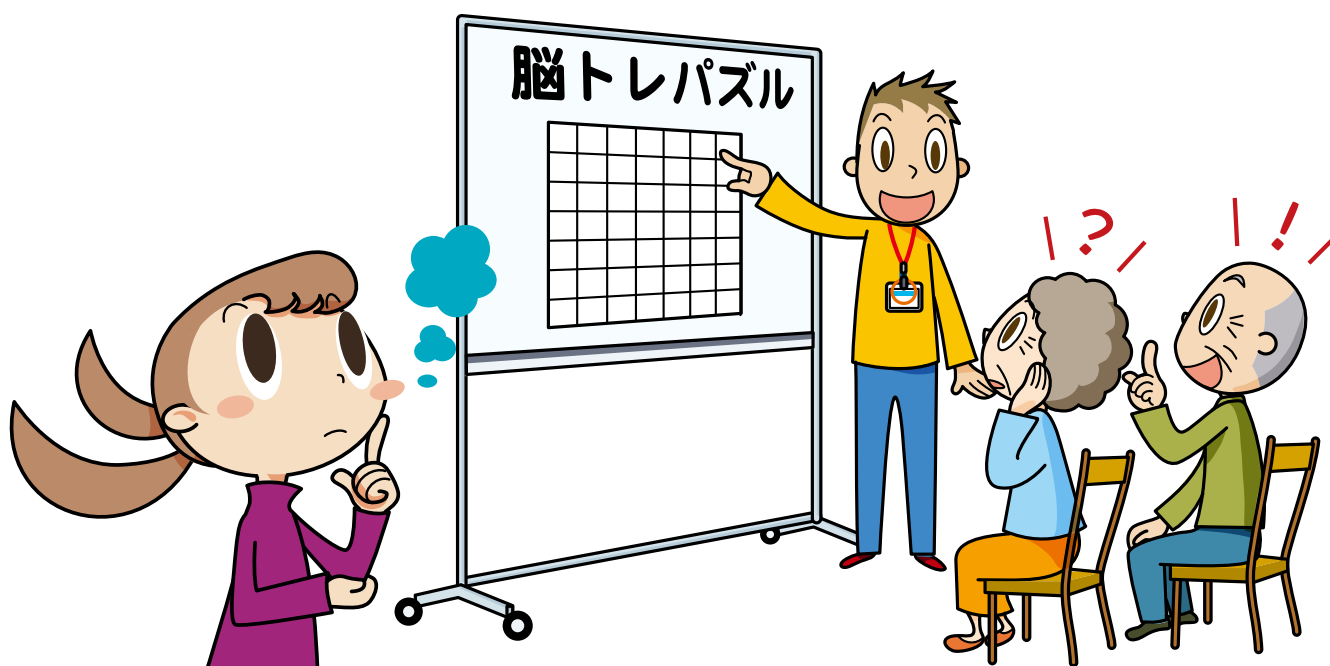
## 街なかふくし・だんだん東十条

活動内容	カフェ、お楽しみ企画
主な活動場所	神谷会館(神谷2-3-8)、庄司様方(東十条1-11-4)
お問合せ先	庄司主奏武
電話番号	080-5019-3914
メール	machinakahukushi@gmail.com
ホームページ	<a href="https://machinakahukushi.wixsite.com/dandan">https://machinakahukushi.wixsite.com/dandan</a>



## めんどりサロン 絵手紙の会

活動内容	絵手紙講座(2回のうち1回は昼食の会)
主な活動場所	まーちゃんちのめんどりサロン(王子4-22-22 柄澤様方)
お問合せ先	五十嵐泰子
電話番号	6903-0073
メール	acthiyoko@image.ocn.ne.jp



# 滝野川地区

- …高齢者
- …障がい児(者)
- …子育て
- …どなたでも



滝野川地区

## ① 滝野川西ふれあい館

- ソノリテマンドリンククラブ …… 39
- ぱ・ど・あーるダンスクラブ …… 39

## ② 滝野川東区民センター/ 滝野川東児童館

- シャベレーズ …… 38

## ③ 滝野川会館

- 快眠ヨガの会 …… 36
- べっら・べる …… 39

## ④ 田端区民センター(ふれあい館)

- 筋力アップ友の会 …… 36
- コミークラブ …… 37
- りぷりんと北・つみき …… 39
- りぷりんと北・北話会 …… 40

## ⑤ 滝野川体育館

- すこやか長寿体操倶楽部 …… 37

### 上記の公共施設以外で活動している団体

#### 栄町エリア

- さかえ・で・サロン …… 37
- はあとほっとゼミ …… 38

#### 田端エリア

- いきいき元気友の会 …… 36
- 健康カーレットクラブ田端 …… 36
- ねこの手 …… 39
- りゅうのすけくん茶論 …… 40

#### 滝野川エリア

- みんなのサロン西大原 …… 37
- 「COCOROごはん」 …… 38
- NPO法人 勉強レストランそうなんだ!! …… 38

#### 西ヶ原エリア

- カフェあすかの会 …… 36
- やよいクラブ …… 37
- 飛鳥会家族会 …… 38

## いきいき元気友の会

活 動 内 容	脳トレ及び発声（童謡他） ラジオ第1第2体操
主な活動場所	田端周辺
お問合せ先	石田昌子
電 話 番 号	090-6176-8787



## 快眠ヨガの会

活 動 内 容	簡単なヨガを通じての健康と生きがいづくり
主な活動場所	滝野川会館（西ヶ原1-23-3） <b>滝C</b>
お問合せ先	本村智恵子
電 話 番 号	3913-3512



## カフェあすかの会

活 動 内 容	オレンジカフェ（認知症支援カフェ）のお手伝い
主な活動場所	グループホーム ほくとひまわりの家（西ヶ原2-24-8）
お問合せ先	飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター
電 話 番 号	3940-9175



## 筋力アップ友の会

活 動 内 容	ストレッチ、脳トレ等でコミュニケーションを図る
主な活動場所	田端区民センター（田端3-16-2） <b>滝D</b>
お問合せ先	北区社会福祉協議会
電 話 番 号	3905-6653
対象の詳細	高齢者・どなたでも



## 健康カーレットクラブ田端

活 動 内 容	カーレット競技
主な活動場所	田端駅通り商店街振興会館（田端2-1-15 リベール田端1F）
お問合せ先	田辺陽二
電 話 番 号	090-8518-2667
メー ル	81.tanabe@gmail.com
対象の詳細	高齢者・どなたでも



## コミークラブ

活動内容 交流会（茶話会、レクリエーション）

主な活動場所 田端区民センター（田端 3-16-2） 滝D

お問合せ先 中田

電話番号 3823-0588



## さかえ・で・サロン

活動内容 高齢者を対象としたレクリエーション

主な活動場所 栄町親和会事務所（栄町 32-3）

お問合せ先 清水由起子

電話番号 3913-0759



## すこやか長寿体操倶楽部

活動内容 筋力アップバランス歩行能力運動習慣を身につける

主な活動場所 滝野川体育館（第2会議室）（西ヶ原 2-1-6） 滝E

お問合せ先 川崎光子

電話番号 3823-8281



## みんなのサロン西大原

活動内容 お茶会+催事（各種）を開催

主な活動場所 西大原自治会館（滝野川 1-81-8 1F）

お問合せ先 熊本

電話番号 3917-9051

メール rakugakusya@oasis.ocn.ne.jp



## やよいクラブ

活動内容 さくら体操、マシン体操、お口体操の他、お茶会

主な活動場所 飛鳥晴山苑 3F ひだまりサロン（西ヶ原 4-51-1）

お問合せ先 勝野正昭

電話番号 3910-6372



## 「COCORO ごはん」

活動内容	滝野川地域での子育て支援・子どもの居場所づくり
主な活動場所	馬場自治会館（滝野川 2-32-1）
お問合せ先	我妻澄江
電話番号	3916-8017
メール	t-kodomo@kyj.biglobe.ne.jp
ホームページ	<a href="https://www.t-kodomosyokudo.com">https://www.t-kodomosyokudo.com</a>



## シャベレーズ

活動内容	おはなし会等を通じ、乳幼児親子の支援
主な活動場所	滝野川東児童館(滝野川1-46-7 滝野川東区民センター内) <span style="background-color: #e0f2f1; padding: 2px;">滝B</span>
お問合せ先	中田
電話番号	5961-7310



## はあとほっとゼミ

活動内容	サロン・居場所・ゼミ
主な活動場所	はあとほっと（栄町 42-2）
お問合せ先	はあとほっと
メール	hearshotkita@gmail.com
ホームページ	<a href="http://www.hearshotmama.club/">http://www.hearshotmama.club/</a>
対象の詳細	産前・産後のママ



## 飛鳥会家族会

活動内容	困る事を話し合い・支え合い社会資源の上手な活用
主な活動場所	飛鳥会事務所（西ヶ原 2-40-12 パーソナルハイツ飛鳥山 1F）
お問合せ先	後藤勝代
電話番号	3949-3867
ホームページ	<a href="https://www.npo-asukakai.com">https://www.npo-asukakai.com</a>



## NPO法人 勉強レストランそうなんだ!!

活動内容	「放課後デイサービス勉強レストランそうなんだ」を開所
主な活動場所	放課後デイサービス勉強レストランそうなんだ（滝野川 1-68-7 早稲田ビル 2F）
お問合せ先	福喜多
電話番号	5394-6148
メール	office@so-nanda.com
ホームページ	<a href="http://www.so-nanda.com/">http://www.so-nanda.com/</a>



## ソノリテマンドリンクラブ

活動内容 依頼によるボランティア演奏

主な活動場所 滝野川西ふれあい館（滝野川 6-21-25） **滝A**

お問合せ先 小林正明

電話番号 090-1664-2775

メール nanohakaru@hotmail.com



## ねこの手

活動内容 木のおもちゃサロン、音楽を楽しむ会やお話会など

主な活動場所 東田端ふれあい館ホール（東田端 2-20-51）

お問合せ先 遠藤

電話番号 3810-8838

メール nekonote2828@gmail.com



## ぱ・ど・あーるダンスクラブ

活動内容 社交ダンスの練習会

主な活動場所 滝野川西ふれあい館（滝野川 6-21-25） **滝A**

お問合せ先 吉村実花子

電話番号 090-8179-8676

メール dancesports3719@yahoo.co.jp



## べっら・べる

活動内容 ハンドベル演奏

主な活動場所 滝野川文化センター（西ヶ原 1-23-3 滝野川会館内） **滝C**

お問合せ先 戸塚

電話番号 3940-0347

メール yukatsk@wcm.ne.jp



## りぷりんと北・つみき

活動内容 絵本読み聞かせを通しての社会参加、多世代交流

主な活動場所 田端ふれあい館（田端 3-16-2 田端区民センター内） **滝D**

お問合せ先 北区社会福祉協議会

電話番号 3905-6653



## ■ りぷりんと北・北話会

活動内容 絵本の読み聞かせを通じての社会参加、世代間交流

主な活動場所 田端区民センター（田端 3-16-2） 滝D

お問合せ先 北区社会福祉協議会

電話番号 3905-6653

ホームページ <http://www.nporeprints.com>



## ■ りゅうのすけくん茶論

活動内容 サロン縁じょい田端駅商店街（谷田橋サロン）運営

主な活動場所 田端駅通り商店街振興会館（田端2-1-15 リベール田端1F）

お問合せ先 市川乙允

電話番号 3823-4654

メール [otochika@wf6.so-net.ne.jp](mailto:otochika@wf6.so-net.ne.jp)





# あ！ それ！ いいねっ👍が見つかるヒント集

地域の活動が徐々に再開され始めたなかで「みんなってなにしているの?」「ほかのところはどう工夫しているか知りたい」そんな声をいただき、ヒント集を作成しました。

(職員には通称「“あ”の本」と呼ばれています。)本来であれば、交流会等で様々な団体の色々な人と情報交換したり、悩みを共有できればいいのですが、なかなか難しい・・・。

そこで、このヒント集では、with コロナのなかでも「この考え方は大事だよね」「こんな工夫がある」「皆さんの活動は素敵」ということを皆さんにお伝えしたく、地域で実際に行われている活動のなかからいくつかの団体にお話を伺い、1冊にまとめました。活動のヒントにしてみてください。

2020年9月25日 発行

## 別冊地域ささえあい新聞

# 続 あ！ それ！ いいねっ👍が見つかるヒント集

これまで、ささえあい新聞では、地域で活動するささえあい団体さんに取材をし、ささえあい新聞を発行してきました。今年は、昨年度に発行した「あ！の本」に引き続き、「続あ！の本」をささえあい新聞の別冊版として、発行いたしました。まだ新型コロナウイルス感染症拡大の影響が続く中で、活動を考える団体さんに、活動を行う上での団体の「いま」と「これから」について取材させていただきました。ささえあい団体さんの工夫が詰まった一冊となっております。あ！の本と一緒に見ていただければと思います。

2021年6月24日 発行



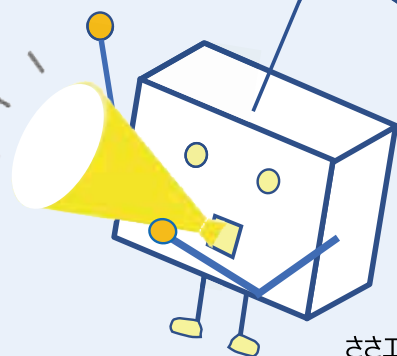
ささえあい活動にエールを送ろう！ ( `ー´ )ノ

ささえあい

●「あ！ それ！ いいねっ  
が見つかるヒント集」



●「別冊地域ささえあい新聞  
続 あ！ それ！ いいねっ  
が見つかるヒント集」



ささえあいくん

# 北区 ささえあい活動団体【索引】

## あ

- 赤羽自然観察公園ピオトープの会 …… (ど) 16
- 赤羽自主夜間中学「一歩ずつの会」 …… (ど) 16
- 赤羽太極拳 …… (ど) 16
- 赤羽ペーゴマクラブ …… (ど) 16
- 明るく唄う友の会 …… (ど) 30
- アクアフレンズ …… (高) 10
- 飛鳥会家族会 …… (障) 38
- 飛鳥山太極拳愛好会 …… (高) 22
- unfeuille あんふいーゆ …… (子) 25
- EQ (一休) スマイル …… (ど) 16
- いきいき元気友の会 …… (高) 36
- 囲碁を楽しむ会 …… (高) 10
- 一般社団法人 いのちを守るatプロジェクトJAPAN (ど) 7
- 井戸端げんきのわ …… (高) 5
- 浮しまカフェ …… (高) 10
- 浮間 UH クラブ …… (高) 10
- 英語にふれよう …… (子) 25
- エッセイ作文の会 …… (ど) 17
- NPO・ACT 北区たすけあいワーカーズひよこ (ど) 30
- NPO法人 アドリブ …… (ど) 31
- NPO法人 彩結び …… (ど) 31
- NPO法人 銀の鈴交流ネット …… (ど) 7
- NPO法人 クレセール心の相談室 …… (障) 15
- NPO法人 子育てママ応援塾「ほっこり～の」 (子) 25
- NPO法人 スマイリーサン …… (障) 28
- NPO法人 勉強レストランそうなんだ!! …… (障) 38
- NPO法人 市民後見☆北ネット …… (高) 22
- NPO法人 でんでん子ども応援隊 …… (子) 26
- NPO法人 東京北部福祉倶楽部 …… (ど) 17
- NPO法人 ねこのみみ …… (ど) 7
- 絵本読み聞かせの会カスタネット …… (ど) 7
- 王子神谷健康クラブ …… (高) 10
- 王子がん哲学外来 …… (ど) 7
- 王子狐のミュージカルの会 …… (ど) 17
- おもひでチューズデー …… (高) 5
- おもひでロマンチカ …… (高) 5
- 親子サークル スキップ …… (子) 26
- 親子支援グループそらいろの種 …… (子) 6

## か

- 快眠ヨガの会 …… (高) 36
- カフェあすかの会 …… (高) 36
- 上五のぞみ会 …… (高) 22
- 紙芝居サークルきたきた座 …… (ど) 31
- 神谷虹の会 …… (高) 11

## か (続き)

- 神谷ストレッチクラブ …… (ど) 17
- 神谷・東十条健康プラザ …… (ど) 31
- 神谷堀公園ハイツふれあい会 …… (高) 11
- カモミールの会 …… (ど) 31
- 北赤羽健康麻将同好会 …… (高) 11
- 北区おはなしの会 …… (ど) 8
- 北区介護予防リーダーの会 …… (高) 22
- 北区子育て光ママの会 2014 …… (子) 26
- 北区コミュニケーション・モア …… (障) 15
- きたくコミュニティ・つむぐわ …… (ど) 17
- 北区さわやかポニークラブ …… (障) 29
- 北区肢体不自由児者父母の会 …… (障) 29
- きたく健やか WK の会 …… (高) 5
- 北区で子どもの遊ぶ場をつくる会 …… (子) 26
- 北三友の会 …… (高) 11
- 北園結の会蕎麦倶楽部 …… (ど) 18
- 北folklore実行委員会 …… (ど) 18
- 喫茶室「虹」 …… (ど) 18
- きらきら太極拳 …… (ど) 32
- 桐ヶ丘交流サロン …… (高) 11
- 桐ヶ丘ほほえみ会 …… (高) 12
- 筋力アップ友の会 …… (高) 36
- 草の根国際交流の会・コアラサークル …… (子) 14
- 傾聴クラブ あすか …… (高) 22
- 傾聴クラブ こあら …… (高) 23
- 傾聴クラブ さんさん …… (高) 23
- 傾聴クラブ てんてん …… (高) 23
- 傾聴クラブ「ハッピー」 …… (高) 5
- 傾聴クラブ ひびき …… (高) 23
- 傾聴クラブ レインボー …… (高) 12
- 健康カーレットクラブ田端 …… (高) 36
- KOKI 会 …… (高) 12
- 「COCORO ごはん」 …… (子) 38
- こころとからだの元気Lab. …… (ど) 8
- 子育て教室 …… (子) 26
- 子ども食堂「ののはな」 …… (子) 27
- コミッククラブ …… (高) 37
- コミュニティカフェ「ドリーム」 …… (ど) 18

## さ

- サークルタイム …… (子) 14
- さかえ・ふれあいサロン …… (高) 23
- さかえ・で・サロン …… (高) 37
- サロン・サンサン …… (高) 24
- サンハイツ俳句会 …… (ど) 32

## さ (続き)

- 三舞会 …………… (高) 24
- 四季の会 …………… (高) 12
- シャベレーズ …………… (子) 38
- 城北囲碁クラブ …………… (ど) 18
- すこやか長寿体操倶楽部 …………… (高) 37
- ステップ …………… (子) 14
- すまい・地域づくりの会 …………… (高) 24
- ソノリテマンドリンクラブ …………… (ど) 39

## た

- ダイヤビック北 …………… (高) 24
- ちいさなさかなの会 …………… (ど) 19
- 中国茶 水仙の会 …………… (ど) 19
- ツインズエイド …………… (子) 6
- ツインズタイム …………… (子) 27
- 鶴よ鶴よ …………… (高) 12
- でこぼこキッズ 親の会 グラン・ブーケ… (障) 29
- てとての会 …………… (ど) 32
- デフさくらの会 …………… (障) 15
- T E Nゴスペルクワイア …………… (子) 14
- 点訳グループ六星会 …………… (障) 29
- 点訳サークル六星会(福祉センタークラス)… (障) 29
- T O Y B O X …………… (子) 14
- 東京北区ケンハモサークル …………… (ど) 32
- 東京北卓球バレー同好会 …………… (障) 30
- 当事者の会 はるじおん …………… (障) 30
- 豊島健康サロン …………… (ど) 32
- 豊島のうたごえひろば …………… (ど) 33

## な

- なかよし食事会 …………… (高) 13
- 名主の滝さくら会 …………… (高) 24
- 西が丘桜クラブ …………… (高) 13
- 日本歌謡斉唱会 …………… (ど) 8
- 認定NPO 法人 ことばの道案内 …………… (障) 6
- ねこの手 …………… (ど) 39
- 脳トレを楽しむ会 …………… (高) 25

## は

- ぱ・ど・あーるダンスクラブ …………… (ど) 39
- パーキンソン病友の会北区支部 …………… (障) 30
- はあとほっとゼミ …………… (子) 38
- パステルこっとな …………… (ど) 8
- 東十条サンハイツ将棋同好会 …………… (ど) 33
- ビッピ …………… (子) 15
- ファンキーモンキーズ …………… (子) 27
- 不登校・ひきこもりの自主家族懇談会「赤羽会」(ど) 33

## は (続き)

- ふれあい会 …………… (高) 13
- BLOSSOMS …………… (子) 27
- へいへいと遊ぼう！ in北区 …………… (障) 6
- べっら・べる …………… (ど) 39
- ほっとカフェ …………… (ど) 19
- ほっとカフェ ひまわり …………… (ど) 33
- ほのぼの会 …………… (高) 25
- ほほ笑みサロン …………… (ど) 19
- ボランティア ひまわりクラブ …………… (高) 6
- ボランティア「サクラ草」 …………… (高) 13
- ボランティアグループ アミークス …………… (ど) 33
- ボランティアグループ こだま …………… (ど) 34

## ま

- 街なかふくし・だんだん東十条 …………… (ど) 34
- ママカフェ ひろば …………… (子) 27
- ミニデイホーム さくら …………… (高) 13
- みんなのサロン西大原 …………… (高) 37
- めんどりサロン 絵手紙の会 …………… (ど) 34
- めんどりサロン 子ども食堂 …………… (子) 28

## や

- やよいクラブ …………… (高) 37
- よさこい赤羽桜舞 …………… (ど) 19
- よみきかせの会たんぼぼ …………… (子) 28

## ら

- ララちゃんのおうち …………… (子) 15
- りぶりんと北・あおいとり …………… (ど) 20
- りぶりんと北・さくら会 …………… (ど) 20
- りぶりんと北・すまいる北 …………… (ど) 20
- りぶりんと北・つみき …………… (ど) 39
- りぶりんと北・北話会 …………… (ど) 40
- りゅうのすけくん茶論 …………… (ど) 40
- ロコクラブ …………… (子) 28

## わ

- 若者の性と生を北区から考える会 Greenheart… (子) 28
- 笑いクラブ スマイル赤羽 …………… (ど) 20



**編集・発行** 社会福祉法人北区社会福祉協議会 地域福祉係

---

〒114-0021 東京都北区岸町1-6-17

TEL : 03-3905-6653 FAX : 03-3905-4653

chiiki@kitashakyo.or.jp

<https://kitashakyo.or.jp/>

