中野のまちで見つけませんか？

あなたのほっとできる場所

地域の居場所情報一覧 2019

④東部

社会福祉法人中野区社会福祉協議会

2019（令和元）年 11 月

地域の居場所情報一覧 2019

地域の皆さんが気軽に集える中野区内にある居場所やサロンの情報を、一覧としてまとめました。おしゃべり、音楽、お食事等を仲間といっしょに楽しめる場所が掲載されています。あなたもお気に入りの場所をみつけて、地域に出かけてみませんか。

＊一覧の使い方

中野区内の１５地域別の一覧です。お住いの地域の一覧をご利用ください。掲載されている団体の活動に参加したい方は、一覧に明記されている各団体の連絡先、もしくは中野社協地域担当にお気軽にお問い合わせください。

※中野社協には、１５の地域ごとに担当者がいます。

＊閲覧できる場所

中野区社会福祉協議会の窓口の他、中野区の各区民活動センター、すこやか福祉センター、地域包括支援センター、図書館等で閲覧することができます。

情報を必要とする方は、閲覧またはコピーをする等でご利用ください。

全地域の一覧が必要な方は、中野ボランティアセンター窓口にて有料（１冊３００円）でお配りしています。

中野区内には、一覧に掲載されている情報以外にも、さまざまな居場所があります。
あなたの知っている情報をお寄せください。

≪発行・問い合わせ≫
社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 中野ボランティアセンター
東京都中野区中野 5-68-7　スマイルなかの3F
電話 03-5380-0254　Fax 03-5380-6027
メール vc@nakanoshakyo.com
http://www.nakanoshakyo.com　※日曜、祝日、第３月曜日は休み

地域の居場所情報一覧 2019　≪④東部地域≫　　2019.9 現在

中野区内にある地域の皆さんが気軽に集える居場所やサロンの情報を地域ごとに集めました。おしゃべり、音楽、お食事等を仲間といっしょに楽しめる場所です。
あなたもお気に入りの場所を見つけて、地域に出かけてみませんか？

≪情報収集・問い合わせ先≫
社会福祉法人　中野区社会福祉協議会　ほほえみサービス
東京都中野区中野 5-68-7　スマイルなかの 3F　　東部地域担当　出竹美奈
電話 03-5380-0753　Fax 03-5380-6027　メール hohoemi@nakanoshakyo.com
http://www.nakanoshakyo.com　　※日曜、祝日、第3月曜日は休み　あります！

【50 音順・敬称略】

NO1	囲碁将棋麻雀同好会	設立年月	2009.4
主催	囲碁将棋麻雀同好会	代表者	上野茂春
活動日時	毎日：日・月・祝日　13：00～17：00、火～土曜日 9:00～17:00	活動場所	城山ふれあいの家（中野 1-20-4）
活動内容	囲碁・将棋・健康麻雀を研究して楽しむ会です。初心者の方には一からお教えします。		
活動 PR	男女問わず、お一人でも参加できます。（麻雀台は最大 6 卓出せます）		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	60 歳以上の高齢者	事前申込	要
連絡先	中野社協　東部地域担当　出竹美奈　℡5380-0753		

NO2	おしゃべり会	設立年月	2005.4
主催	宮二町会の有志	代表者	森本興司
活動日時	不定期（3 か月に 1 回くらい）18：00～20：00	活動場所	宮二町会集会所（中野 1-3-14）
活動内容	講師を招いた勉強会の後、お弁当を一緒に食べながら交流します。		
活動 PR	4 月はお花見会、10 月はお月見会、1 月は新年会を定例で行っています。その他、不定期に開催。		
参加費	あり（1,500 円）	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	要
連絡先	森本興司　℡3363-0071		

NO3	オレンジカフェ土屋　認知症・介護まちかど相談室	設立年月	2014.6
主催	デイサービス土屋中野坂上	代表者	今喜子
活動日時	毎月第 1 日曜日 13：30～15：00	活動場所	ユースタイルラボラトリー（株）（中央　1-35-6 レッチフィールド中野坂上 3 階）
活動内容	健康体操も好評です。無料マッサージも行っています。		
活動 PR	お茶を飲みながら介護や認知症のことなど相談できます		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	認知症のある方、家族介護者、地域の方	事前申込	不要
連絡先	今喜子　℡6310-7308		

地域の居場所情報一覧 2019　≪④東部地域≫

NO4	オレンジカフェ　モモガルテン	設立年月	2019.1
主催	カフェ　モモガルテン	代表者	嘉山隆司
活動日時	毎月第 2 火曜日 14:00～16:00	活動場所	カフェ　モモガルテン（中央 2-57-7）
活動内容	コーヒーやお茶（デザート付き）を飲みながら楽しく語り合い、介護や医療、困りごとなどアドバイスを受けられる場です。		
活動 PR	普段はカフェとして営業している築 70 年のカフェです。お散歩がてらお気軽にお出かけください。		
参加費	あり（300 円）	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	不要
連絡先	カフェモモガルテン　℡5386-6338		

NO5	喫茶さくらんぼ	設立年月	2018.4
主催	さくら館運営協議会	代表者	弦間道夫　阿坂洋子
活動日時	毎月第 3 木曜日 10:30～12:30	活動場所	城山ふれあいの家（中野 1-20-4）
活動内容	地域住民のふれあい・語らいの場です。飲み物（コーヒー等）、お菓子を提供します。		
活動 PR	お菓子は地域の福祉作業所で作っています。偶数月はママ友仲間の軽音楽コンサートもあります。		
参加費	あり（150 円）	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	不要
連絡先	中野社協　東部地域担当　出竹美奈　℡5380-0753		

NO6	紅梅会	設立年月	2015.4
主催	紅梅会（友愛クラブ）	代表者	三宅恒太郎
活動日時	①毎月第 4 金曜日 13:30～15:00（変更あり） ②毎月第 1 水曜日 14:00～16:00（変更あり）	活動場所	宮園高齢者会館（中央 2-18-21）
活動内容	①童謡や唱歌をみんなで一緒に歌います。②輪投げの会（競技輪投げを楽しんでいます）は、大会出場を目指しています。		
活動 PR	①歌のお好きな方、どなたでもご参加いただけます。②輪投げは初心者大歓迎です！		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	60 歳以上の方	事前申込	要
連絡先	三宅恒太朗　℡3363-5710		

NO7	コーヒーサロン　Cafe花みずき	設立年月	2010.4
主催	コーヒーサロン実行委員会	代表者	梅沢多佳子
活動日時	毎週水曜日 11:00～15:00	活動場所	宮園高齢者会館（中央 2-18-21）
活動内容	コーヒーとプチクッキーをいただきながら、ゆっくりおしゃべりができます。		
活動 PR	どなたでもお立ち寄りください。薫り高い淹れたてのコーヒーが好評です。		
参加費	あり（100 円）	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	不要
連絡先	宮園高齢者会館　℡3365-0318（問い合わせは毎週水曜日開催時間中のみ）		

NO8	こども図書室ねこのて	設立年月	2017.9
主催	一般社団法人ねこのて	代表者	戸田由美子
活動日時	毎週月～金曜日 ①14:00～18:00 ②17:00～20:00	活動場所	わかば荘(中央 2-57-6)
活動内容	①図書室(図書室の本が読めます)②勉強室		
活動 PR	①図書室には絵本から小学校高学年まで各分野の本があります。②落ち着いて勉強が出来ます。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	不要
連絡先	戸田由美子　℡6279-2320		

NO9	寿親和会(友愛クラブ)	設立年月	1963.4
主催	寿親和会(友愛クラブ)	代表者	伊井数子
活動日時	月 2 回火曜日 13:00～15:30	活動場所	中野本三西町会・白玉稲荷神社社務所(中央 3-23-15)
活動内容	昔懐かしい演歌・唱歌・童謡を歌います。お茶とおしゃべりで交流して楽しく過ごします。		
活動 PR	昔懐かしい演歌・唱歌・童謡を、みんなで繰り返し練習するので、自然と歌えるようになります。		
参加費	あり(月 100 円)	会費	あり(年会費 1,200 円)
参加対象	寿親和会に加入している方	事前申込	要
連絡先	伊井数子　℡3373-1638		

NO10	小淀あづま会(友愛クラブ)	設立年月	2010.5
主催	小淀あづま会(友愛クラブ)	代表者	早川一雄
活動日時	毎月 ①第 2・4 水曜日 10:00～②1・3 水曜日 13:30～③第 2・4 木曜日 15:00～④第 1 木曜日 13:00～、第 3 木曜日 13:30～⑤第 1・3 金曜日 13:00～⑥第 1・3 金 13:30～	活動場所	宮園高齢者会館(中央 2-18-21)※④のみ小淀ホーム(中央 1-18-3)
活動内容	①太極拳　②麻雀(年 1 回麻雀合宿)　③スポーツ吹き矢④コーラスボランティア⑤集いの会⑥輪投げ		
活動 PR	男性の方の参加も大歓迎です。スポーツ吹き矢は、手製の矢を作り、的に当て楽しみます。		
参加費	なし	会費	あり(年会費 1,200 円)
参加対象	原則小淀東町会加入の 60 歳以上の方	事前申込	要
連絡先	早川一雄　℡3369-7565		

NO11	小淀ホーム　スマイルランチ	設立年月	2016.4
主催	社会福祉法人中野区福祉サービス事業団	代表者	小淀ホーム施設長　川島雅明
活動日時	毎月第 4 日曜日 11:30～13:00	活動場所	小淀ホーム(中央 1-18-3)
活動内容	①食事会(美味しいと好評)②ミニ講座(食を中心に、10 分程度の講座)交流・情報交換の場です。		
活動 PR	栄養士と調理員がメニューを工夫し心をこめて作っています。		
参加費	あり(500 円)	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	要
連絡先	小淀ホーム　℡3366-6511		

NO12	小淀ホーム　スマイル café	設立年月	2016.4
主催	社会福祉法人中野区福祉サービス事業団	代表者	小淀ホーム施設長　川島雅明
活動日時	毎週火曜日 10:00～12:00	活動場所	小淀ホーム（中央 1-18-3）
活動内容	コーヒーやお茶をのみながら認知症について語り合い、悩み相談やアドバイスを受けられる場です。		
活動 PR	認知症の事だけでなく、自分史や地域の出来事など、ざっくばらんに楽しく語り合っています。		
参加費	あり（100 円）	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	不要
連絡先	小淀ホーム　℡3366-6511		

NO13	こんにちわ café の会	設立年月	2016.3
主催	こんにちわ café の会運営委員会	代表者	杉浦祥子
活動日時	毎月第 3 水曜日 14:00～（交流会は不定期で実施。事前通知あり）	活動場所	東部区民活動センター（中央 2-18-21）
活動内容	留学生、海外出身者と気軽におしゃべりしながら日本語の話す力を高め国際交流を深めます。日常生活上の困りごとも話せる場です。		
活動 PR	お互いの国の習慣、文化、風土、伝統などを理解しあえるよう気軽におしゃべりしましょう。		
参加費	なし	会費	あり（月 500 円）
参加対象	海外出身者、留学生、交流したい方どなたでも	事前申込	不要
連絡先	中野社協　東部地域担当　出竹美奈　℡5380-0753		

NO14	サロンひまわり	設立年月	2015.11
主催	東一東町会	代表者	久保田郁美
活動日時	毎月第 2 日曜日 13:00～15:00	活動場所	東中野会館（東中野 1-38-7）
活動内容	おしゃべりをしたり歌をうたったりのんびり過ごします。健康体操やカードゲームも行っています。		
活動 PR	ここに来れば、おしゃべりできて楽しく過ごせます。元気になれるサロンです。		
参加費	あり（100 円）	会費	なし
参加対象	東一東町会の 70 歳以上の高齢者	事前申込	不要
連絡先	久保田郁美　℡3361-7357		

NO15	城山みんなの食堂	設立年月	2017.5
主催	城山みんなの食堂	代表者	赤澤麻紀
活動日時	月 1 回火曜日 17:00～19:00	活動場所	城山ふれあいの家（中野 1-20-4）
活動内容	食事を通じて、子どもから高齢者まで様々な方が交流できるような場を提供しています。		
活動 PR	1 人分の食事を用意するのも面倒で…という方、手作りの食事を食べに来てください。		
参加費	あり（大人 300 円、子ども 100 円）	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	不要
連絡先	赤澤麻紀　℡090-2935-4263		

NO16	新さくら会	設立年月	1996.4
主催	新さくら会	代表者	白根洋子
活動日時	毎月第 1･3 木曜日　10:00～11:30	活動場所	城山ふれあいの家（中野 1-20-4）
活動内容	体操をしてウオーミングアップした後にピアノ伴奏に合わせ日本抒情歌･唱歌･青春のポップスを楽しく歌います。		
活動 PR	声を出し元気になります。誕生月は歌でお祝いします。音楽を通じ地域で仲間が出来ます。		
参加費	あり（500 円）	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	不要
連絡先	白根洋子　℡3361-0497		

NO17	東部長寿会（友愛クラブ）	設立年月	1981.11
主催	東部長寿会（友愛クラブ）	代表者	双木數恵
活動日時	毎月①第 1･3 月曜日②第 2･4 金曜日③第 1･3 日曜日(いずれも 13:30～)	活動場所	本二会館（中央 2-5-26）他
活動内容	①踊り教室　②歌謡･童謡教室　③同好会（民謡･フラダンス･盆踊り）		
活動 PR	日本舞踊は本格的です。（藤間流講師）歌を歌いおしゃべりしお茶を飲んでみなさんお元気です！		
参加費	あり（踊り教室は月謝制 3,000 円）	会費	あり（年会費 1,200 円）
参加対象	60 歳以上の方で長寿会に加入している方	事前申込	要
連絡先	双木數恵　℡3372-2735		

NO18	中野区東部ボランティア　昼食会	設立年月	1996.4
主催	中野区東部ボランティア	代表者	鈴木研治
活動日時	毎月第 3 金曜日 12:30～	活動場所	東部区民活動センター（中央 2-18-21）
活動内容	手作りの昼食を美味しく楽しくいただきます。季節に応じた催しも行い交流しています。		
活動 PR	毎回大勢の方が楽しみに参加されています。献立は手作りで季節を感じられ美味しいと好評です。		
参加費	あり（500 円）	会費	なし
参加対象	東部地域在住の 70 歳以上の高齢者	事前申込	要
連絡先	中野区東部ボランティア　℡3363-2949		

NO19	中野区東部ボランティア美化活動	設立年月	2010.4
主催	中野区東部ボランティア	代表者	鈴木研治
活動日時	原則月 1 日 10:00～11:00（日･祝日の場合は翌日に振替）	活動場所	集合および勉強会：東部区民活動センター、美化活動：周辺地域
活動内容	地域の美化活動に取り組んだ後、交通安全や詐欺防止等について勉強会を開き交流をしています。		
活動 PR	美しい街づくりと地域の支えあい、仲間作りとして実施しています。一緒に活動しませんか。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	要
連絡先	中野区東部ボランティア　℡3363-2949		

N020	パープル・カフェ	設立年月	2013.8
主催	NPO法人パープル・ハンズ	代表者	永易至文
活動日時	不定期(月1回程度で日曜日の午後。ブログ等で告知。)相談は随時受付	活動場所	東中野1-57-2　4階
活動内容	性的少数者の暮らしの不安や悩みを共有し話し合うお茶会を開催しています。		
活動 PR	ご相談や情報交換ができます。		
参加費	あり(300 円・茶菓代)	会費	なし
参加対象	LGBT、その周囲の人、支援者	事前申込	不要
連絡先	永易至文　℡6279-3094		

N021	ぴよぴよひろば	設立年月	2008.4
主催	ぴよぴよひろば運営委員会	代表者	原島恵子
活動日時	毎週月～金曜日 11:00～16:00	活動場所	宮園高齢者会館(中央 2-18-21)
活動内容	乳幼児親子の集いの場です。授乳や喫茶、食事スペースもあるので親子でのんびり過ごせます。		
活動 PR	平日毎日開催。おもちゃも豊富、ベテランスタッフもいて安心です。ママのための講演会も開催！		
参加費	あり(1 日 50 円(当日有効)ただし年間登録(500 円)すれば何回でも有効)	会費	あり(年会費 500 円・登録日～3 月末)
参加対象	乳幼児(0～就学前)と保護者	事前申込	不要
連絡先	ぴよぴよひろば　℡3365-8911(電話受付　10:30～16:30)		

N022	ぴんぴんコロリの会	設立年月	2016.6
主催	ぴんぴんコロリの会	代表者	小春誠治
活動日時	月 2 回不定期	活動場所	東部区民活動センター(中央 2-18-21)
活動内容	笑うことで健康増進を目指します。みんなで楽しく笑いあうことで元気で長生きが目的です。お芝居も始める予定です。		
活動 PR	お笑いを見たり、簡単にできる漫才や大喜利などで楽しく健康増進しましょう。		
参加費	あり(100 円)	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	不要
連絡先	小春誠治　℡080-2125-5329		

N023	まちなかサロンなでしこ	設立年月	2008.5
主催	社会福祉法人中野区社会福祉協議会	代表者	文妹慈
活動日時	毎週火曜日 13:30～17:00	活動場所	城山ふれあいの家(中野 1-20-4)
活動内容	楽しくおしゃべりをしながら布巾を縫っています。活動を通じ、地域貢献・社会貢献をしています。		
活動 PR	布巾に図案を描き、好きな色の刺繍糸で縫っていきます。元気がもらえます。		
参加費	あり(100 円)	会費	なし
参加対象	高齢者	事前申込	要
連絡先	中野社協 東部地域担当 出竹美奈　℡5380-0753		

N024	宮一サロン	設立年月	2015.7
主催	宮一会　女性部	代表者	松本富雄
活動日時	毎月第 2 木曜日 13:30～	活動場所	東部区民活動センター（中央 2-18-21）
活動内容	お茶とお菓子をいただきながら、楽しくおしゃべりができる場所です。		
活動 PR	町会の顔見知り同士誘い合って集まっています。町会、地域の情報がここに来れば得られます。		
参加費	あり（100 円）	会費	なし
参加対象	原則宮一会の方	事前申込	要
連絡先	村上昌子　℡3369-1637		

N025	宮園カラオケ火曜会	設立年月	1999.4
主催	宮園カラオケ火曜会	代表者	池田富美子
活動日時	毎週火曜日 10:00～12:00	活動場所	東部区民活動センター（中央 2-18-21）
活動内容	演歌を中心に、楽譜と歌詞をみて音を聞きながら、カラオケの音源に合わせて大きな声で歌い健康維持に繋がります。		
活動 PR	皆で一緒に歌いますが、個人レッスンのつもりで感情を入れ歌います。		
参加費	なし	会費	あり（年会費 1,200 円、途中入会の場合月数×100 円）
参加対象	どなたでも	事前申込	要
連絡先	池田富美子　℡3371-7913		

N026	桃園デイクラブ	設立年月	1992.2
主催	桃園デイクラブ	代表者	吉野ケイ子
活動日時	毎月①第 1 月曜日②第 2･4 月曜日	活動場所	城山ふれあいの家（中野 1-20-4）
活動内容	①食事会含むミニデイ②ミニデイ		
活動 PR	利用者の方を中心に考えたプログラムを行っています。		
参加費	あり（食事会の時は1回 400 円程度）	会費	あり（年会費 1,200 円、月 100 円）
参加対象	地域の虚弱高齢者、認知症の方、介護家族の方	事前申込	要
連絡先	坂部美秋　℡090-7811-1990		

N027	わいわい子ども食堂	設立年月	2016.7
主催	一般社団法人ねこのて	代表者	戸田由美子
活動日時	毎月第 2･4 木曜日 17:30～	活動場所	わかば荘（中央 2-57-6）
活動内容	ひとりでご飯を食べている高齢者、子ども、子育て中の方一緒にご飯を食べてほっとしませんか。		
活動 PR	知らない人同士でも安心して話ができのんびりできます。		
参加費	あり（300 円･18 歳以下は無料）	会費	なし
参加対象	子ども、どなたでも	事前申込	要
連絡先	戸田由美子　℡6279-2320		