

中野のまちで見つけないか？

あなたのほっとできる場所



# 地域の居場所情報一覧 2019

## ⑧上高田



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

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？

お気軽に  
お問合せください



《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 経営管理課  
東京都中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 4F 上高田地域担当 宮島有  
電話 03-5380-0751 Fax 03-5380-0750 メール soumu@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】

N01	<b>アート映画劇場</b>	設立年月	2017.7
主催	上高田高砂会	代表者	-
活動日時	奇数月第4土曜日 14:00～	活動場所	上高田東高齢者会館(上高田 4-17-3)
活動内容	奇数月の第4土曜日に高齢者会館で名画の上映をしています。		
活動PR	家にこもらず外に出て、アートさんおススメの名画をみんなで観ませんか？リクエストも受け付けています。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	高齢者	事前申込	不要
連絡先	上高田東高齢者会館 Tel3228-7220		

N02	<b>いちごルーム「ほのほのタイム」</b>	設立年月	2010
主催	民生児童委員・白桜レインボーズ	代表者	三木由美子
活動日時	毎月第4木曜日 11:00～12:00	活動場所	旧U18プラザ上高田跡施設(上高田 1-17-5)
活動内容	子育て中で悩みの多いママ達とおしゃべりしたり、飲み放題のティータイムを提供しています。		
活動PR	子育て中の不安や喜びをお茶を飲みながらお話ししましょう。		
参加費	あり(50円)	会費	なし
参加対象	乳幼児親子	事前申込	不要
連絡先	三木由美子 Tel090-9838-2507		

N03	<b>うたい隊と仲間たち</b>	設立年月	2017.5
主催	うたい隊	代表者	尾崎弘(尺八)
活動日時	毎月第4土曜日 13:30～15:00 ※会場の都合により変更有	活動場所	上高田区民活動センター 音楽室(上高田 2-11-1)
活動内容	日本のなつかしい歌を生演奏(尺八・大正琴)でみんなで唄います。同じ時間を共有することで、一体感と安心感が生まれています。		
活動PR	同じ仲間と時間を共にして、心を軽く社会参加を楽しみましょう。勇気を出して今一步踏み出してみたいかがですか。お待ちしております。		
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	中野社協 上高田地域担当 宮島有 Tel5380-0751		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑧上高田地域>>

N04	<b>オレンジカフェ アロハ</b>	設立年月	2008.7
主催	NPO 法人ピクニックケア	代表者	下津千尋
活動日時	毎月第2日曜日 11:00~13:00	活動場所	アロハデイサービスアキモト(上高田 2-45-10)
活動内容	不安な思いや悩みを打ち明けることができる場所です。美味しいランチを食べながら、楽しい時を過ごしましょう。		
活動PR	人と地域をつなぐ心地よい居場所です。ハワイアンな雰囲気や癒されに来ませんか？		
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	アロハデイサービスアキモト Tel.5318-9220		

N05	<b>オレンジカフェ・ラナイ</b>	設立年月	2018.5
主催	ラナイ合同会社	代表者	阿部静香
活動日時	毎月第2・4木曜日 13:00~15:00	活動場所	ラナイ相談支援事業所(上高田 5-47-11-101)
活動内容	不安な思いや悩みを打ち明けることができる場所です。みなでお茶を飲みながら会話を楽しみましょう。		
活動PR	新井薬師駅北口の商店街にあるカフェです。お客様とスタッフの距離が近く、ゆっくりとお話できる空間となっています。		
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	ラナイ相談支援事業所 Tel.6875-7485		

N06	<b>かおり会</b>	設立年月	2000.4
主催	かおり会(裂き布織り)	代表者	黒星セツ子
活動日時	毎月第1火曜日、第3木曜日	活動場所	上高田区民活動センター(上高田 2-11-1)
活動内容	環境を考え、資源を大切に、不要になった衣類や古布を裂き、織り上げ、布として再利用しています。		
活動PR	裂いた布が思わぬおもしろい布に織り上がる楽しさを味わってください。初めての方も是非、織り体験にいらしてください。		
参加費	あり(材料費 500円位)	会費	あり(年会費 1,000円)
参加対象	どなたでも	事前申込	要
連絡先	中野社協 上高田地域担当 宮島有 Tel.5380-0751		

N07	<b>カプラであそぼう</b>	設立年月	2010
主催	NPO 法人上高田パワーズ・上高田児童館	代表者	田川研作
活動日時	原則 毎月第3木曜日 15:30~17:00	活動場所	上高田児童館(上高田 5-30-15)
活動内容	魔法の積み木といわれるたくさんのカプラで色々なものを作って遊んでいます。		
活動PR	子どもから大人まで楽しめる楽しい積み木です。大きなものを作って崩すのが楽しいよ。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	小学生(兄弟と付添いの大人も可)	事前申込	不要
連絡先	田川研作 Tel.090-7222-1060		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑧上高田地域>>

N08	<b>上高田コーヒーサロン</b>	設立年月	2008.4
主催	上高田高齢者会館	代表者	山本建司
活動日時	毎週火・木曜日 10:00～15:00	活動場所	上高田高齢者会館(上高田 2-8-11)
活動内容	どなたでも気軽に集える楽しいふれ合いの場です。		
活動 PR	スタッフが心を込めて入れるおいしいコーヒーは一杯 100 円(お菓子付)。楽しいおしゃべりの輪が広がっています。		
参加費	あり(100 円お菓子付)	会費	なし
参加対象	高齢者	事前申込	不要
連絡先	上高田高齢者会館 Tel3385-3307		

N09	<b>上高田盛年会</b>	設立年月	1996.5
主催	上高田盛年会	代表者	入沢恵一
活動日時	毎月第1土曜日 19:00～21:00	活動場所	上高田区民活動センター(上高田 2-11-1)
活動内容	上高田在住の成年の集まりで、“社会を明るくする運動”への賛同、子ども祭りへの出店手伝いやサンタの宅配便を行っています。		
活動 PR	上高田地域のために活動しています。		
参加費	なし	会費	あり(年会費 2,000 円)
参加対象	上高田地域の方	事前申込	要
連絡先	入沢恵一 Tel090-4522-9087		

N010	<b>上高田ふれあい食事会</b>	設立年月	1994.7
主催	上高田ふれあいの会	代表者	岡見初音
活動日時	毎月8日前後 11:00～13:00(8・9月は休止) ※2019年12月～2020年2月は会場改修のため休止	活動場所	上高田区民活動センター(上高田 2-11-1)
活動内容	毎月1回食事会を実施。食事の前にお楽しみ会を実施し、地域の交流も大切にしています。		
活動 PR	食事会に参加することで、ふれあいの輪が広がり心地よい居場所になればと活動しています。		
参加費	あり(450 円)	会費	あり(年会費 300 円:保険代)
参加対象	70 歳以上の方	事前申込	要
連絡先	上高田ふれあいの会 Tel3389-8282 第1・3 火曜日 10:00～12:00		

N011	<b>上高田ミニデイサービス「ぬくもり」</b>	設立年月	2017.11
主催	上高田高齢者会館	代表者	山本建司
活動日時	毎週火曜日 9:30～12:30	活動場所	上高田高齢者会館(上高田 2-8-11)
活動内容	いつまでも元気でこの場所で暮らせる・・・ 楽しくて行きたくなる場所をめざしています。		
活動 PR	歌におしゃべり・体操とおいしいランチにコーヒータイムなど、盛り沢山の内容で皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう！		
参加費	あり(500 円)	会費	なし
参加対象	高齢者	事前申込	要
連絡先	上高田高齢者会館 Tel3385-3307		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑧上高田地域>>

N012	<b>上高田みんなの食堂</b>	設立年月	2015.11
主催	上高田みんなの食堂実行委員会	代表者	大橋美紀
活動日時	毎月第4木曜日 18:00~20:00	活動場所	上高田東高齢者会館(上高田 4-17-3)
活動内容	孤食の子どもやお年寄りが一緒にテーブルを囲んで夕食をとれる環境を作ることを目的に活動しています。		
活動PR	人がつながる地域のホットステーション。		
参加費	あり(大人 300 円)	会費	なし
参加対象	どなたでも	事前申込	不要
連絡先	大橋美紀 Tel.080-5026-1419		

N013	<b>子ども食堂 ゆい</b>	設立年月	2018.6
主催	認定 NPO 法人女性のスペース 結	代表者	西山美幸
活動日時	毎月第4水曜日 18:00~20:00	活動場所	西山ガーデンハウス 2 階(上高田 2-58-11)
活動内容	孤食の子どもや様々な理由で食事がとりづらい環境にいる子どもにおいしくて栄養のある食事を届けたいと活動しています。		
活動PR	一緒にご飯を食べましょう。そして笑顔になりましょう。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	ひとりでご飯が食べられる子~高校生	事前申込	不要
連絡先	中野社協 上高田地域担当 宮島有 Tel.5380-0751		

N014	<b>出張図書館</b>	設立年月	2014.7
主催	中野区立上高田図書館	代表者	-
活動日時	毎週水曜日	活動場所	上高田児童館(上高田 5-30-15)
活動内容	小さな子どもがいる保護者の方に、利用者登録や、育児書、絵本、CD などの貸出等をしています。		
活動PR	児童館で育児書や絵本、CD を選んで借りられます。同世代のお友だちと本を囲んで情報交換をしましょう。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	乳幼児親子	事前申込	不要
連絡先	中野区立上高田図書館 Tel.3319-5411		

N015	<b>寿々(すず)ランチ</b>	設立年月	2016.4
主催	上高田東高齢者会館	代表者	大橋美紀
活動日時	毎月第4金曜日 12:00~	活動場所	上高田東高齢者会館(上高田 4-17-3)
活動内容	毎回テーマを設けた、バランスのとれた手作りのお料理が楽しめます。		
活動PR	普段 1 人で食事している方も、みんなで一緒に楽しく食事をしませんか？		
参加費	あり(500 円)	会費	なし
参加対象	高齢者	事前申込	要
連絡先	上高田東高齢者会館 Tel.3228-7220		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑧上高田地域>>

N016	<b>すみれカフェ</b>	設立年月	2015.7
主催	上高田東高齢者会館	代表者	大橋美紀
活動日時	月～金曜日 9:00～17:00	活動場所	上高田東高齢者会館(上高田 4-17-3)
活動内容	どなたでも、ちょっと一息入れていただけるよう、1階ロビーに喫茶コーナーを作りました。		
活動PR	ゆったりしたお茶の時間を提供しています。紅茶・コーヒなど1杯 50円です。		
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	上高田東高齢者会館 Tel3228-7220		

N017	<b>ちいさいこのおはなし会</b>	設立年月	-
主催	中野区立上高田図書館	代表者	-
活動日時	毎月第3火曜日 11:00～11:30	活動場所	上高田図書館 2階おはなしのおへや (上高田 5-30-15)
活動内容	0～3歳の乳幼児を対象にしたおはなし会です。		
活動PR	赤ちゃんと一緒に絵本やわらべうたを楽しみましょう。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	乳幼児(0～3歳)と保護者	事前申込	不要
連絡先	中野区立上高田図書館 Tel3319-5411		

N018	<b>定例おはなし会</b>	設立年月	-
主催	中野区立上高田図書館	代表者	-
活動日時	①毎月第1・3・5 土曜日 13:30～14:00②毎月第2・4 水曜日 15:30～16:00	活動場所	上高田図書館(上高田 5-30-15)①1階児童室②2階おはなしのおへや
活動内容	絵本の読み聞かせを通して、子どもたちに季節の行事などについての興味を広げ、読書意欲を高めることを目的としています。		
活動PR	絵本や紙芝居などの読み聞かせをしています。一緒におはなしの世界へ冒険に行きましょう!		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	幼児・小学生	事前申込	不要
連絡先	中野区立上高田図書館 Tel3319-5411		

N019	<b>寺子屋ゆい</b>	設立年月	2019.5
主催	認定NPO 法人女性のスペース 結	代表者	西山美幸
活動日時	①毎週火曜日 17:00～20:00 ②毎週土曜日 15:00～16:30	活動場所	西山ガーデンハウス 2階(上高田 2-58-11)
活動内容	大学生の支援スタッフと一緒に、宿題や国語・算数の勉強や読書、ゲームをして遊んだりしながら子どもの居場所づくりをしています		
活動PR	毎回 17:00 からは読み聞かせ、第1・3火曜日の 17:30 からは科学あそびの時間を設けています。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	小学生、中学生	事前申込	不要
連絡先	認定NPO法人女性のスペース結 メール spaceyui25811@xui.biglobe.ne.jp		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑧上高田地域>>

N020	<b>どろんこタイム</b>	設立年月	-
主催	上高田児童館	代表者	-
活動日時	毎週水・金曜日 11:00~11:45	活動場所	上高田児童館(上高田 5-30-15)
活動内容	地域の乳幼児親子が、楽しく集い交流できる場を定期的に設けています。		
活動PR	体操、手遊び、紙芝居、季節の製作など。初めての方もお気軽にご参加ください。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	乳幼児親子	事前申込	不要
連絡先	上高田児童館 Tel3388-6148		

N021	<b>白桜レインボーズ</b>	設立年月	1989
主催	白桜レインボーズ	代表者	三木由美子
活動日時	毎月第4木曜日 11:00~12:00	活動場所	上高田地域
活動内容	白桜キッズブラザ、白桜小学校など、上高田地域の子どもの行事のお手伝いをする子育て団体。		
活動PR	地域の中で子ども達にかかわり、行事などのお手伝いを通して大人達も共に楽しんでいる会です。		
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	三木由美子 Tel090-9838-2507		

N022	<b>パワーズオンサンデー</b>	設立年月	2005
主催	NPO 法人上高田パワーズ	代表者	田川研作
活動日時	水・土曜日午後、日曜日午前・午後(不定期)	活動場所	上高田児童館(上高田 5-30-15)
活動内容	日曜日の児童館を自主開放し、自由遊び、創作教室、おもしろ実験教室などを実施しています。		
活動PR	自由遊び、ビーズ手芸教室、おもしろ実験教室などを実施して、遊びや交流、体験の場を提供しています。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	幼児、小学生、中学生	事前申込	不要
連絡先	田川研作 Tel090-7222-1060		

N023	<b>ぽかぽかひろば</b>	設立年月	2003.4
主催	子育て支援グループ「ぽかぽかひろば」	代表者	小椋知子
活動日時	原則、毎月第3木曜日 11:00~14:30※変更する場合あり、上高田児童館のホームページでご確認ください	活動場所	上高田児童館(上高田 5-30-15)
活動内容	乳幼児親子の交流や居場所を提供しています。		
活動PR	おしゃべりやコーヒータ임も楽しめます。乳幼児を中心とした、地域の輪に、みなさんどうぞご参加ください。		
参加費	あり(お茶代 50 円)	会費	なし
参加対象	乳幼児親子	事前申込	不要
連絡先	庄里子 Tel3228-8672		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑧上高田地域>>

N024	<b>ポールウォーキング教室</b>	設立年月	2015.4
主催	上高田東高齢者会館	代表者	大橋美紀
活動日時	毎月第2・4木曜日 10:00～11:30	活動場所	上高田東高齢者会館(上高田 4-17-3)
活動内容	いつまでも若々しい脚力を維持するため、2本のポールを使って哲学堂公園までウォーキングをします。		
活動PR	2本の杖(ポール)をつきながらの歩行なので、安心して来てください。ポールは貸し出します。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	高齢者	事前申込	要
連絡先	上高田東高齢者会館 Tel3228-7220		

N025	<b>まちなかサロン木曜ご縁カフェ</b>	設立年月	2018.7
主催	社会福祉法人中野区社会福祉協議会	代表者	山崎順一郎
活動日時	毎月第2木曜日 10:00～12:00 第4木曜日 15:00～17:30	活動場所	アトリエグリーン(上高田 3-29-4)
活動内容	高齢者や幼児や学童などを含めて、幅広い年齢層の方々のふれあう場所として、楽しくほっとする場所を提供しています。		
活動PR	面白く楽しい場所です。レコードや音楽も聞けたり、美味しい飲み物(コーヒーやジュース)も飲めます。		
参加費	あり(100円)※おかわり1杯50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 上高田地域担当 宮島有 Tel5380-0751		

N026	<b>まちなかサロンふれあいカフェ</b>	設立年月	2016.10
主催	社会福祉法人中野区社会福祉協議会	代表者	岡見初音
活動日時	毎月第3水曜日 13:30～15:30	活動場所	上高田区民活動センター(上高田 2-11-1)
活動内容	地域の皆さんが気軽に集えるカフェです。楽しいおしゃべり会・交流の場です。		
活動PR	民生児童委員・上高田ふれあいの会・地域有志がスタッフです。おいしいコーヒーとお菓子で楽しいひと時を過ごしませんか？		
参加費	あり(100円)※コーヒーおかわり1杯50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 上高田地域担当 宮島有 Tel5380-0751		

N027	<b>まちなかサロンみんなの公園カフェ</b>	設立年月	2018.4
主催	社会福祉法人中野区社会福祉協議会	代表者	青佐恭子
活動日時	毎月第4火曜日 13:30～15:30	活動場所	上高田東高齢者会館(上高田 4-17-3)
活動内容	毎月第4火曜日に淹れたてのコーヒーがいただけます。地域の皆さんどなたでも気軽におしゃべりを楽しんでます。		
活動PR	緑まぶしい公園カフェでおしゃべりを楽しんでください。		
参加費	あり(100円)※おかわり1杯50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 上高田地域担当 宮島有 Tel5380-0751		

地域の居場所情報一覧 2019 <<⑧上高田地域>>

N028	<b>ミニデイサービス上高田すみれ会</b>	設立年月	2000.4
主催	上高田東高齢者会館	代表者	大橋美紀
活動日時	毎週水曜日 10:00～13:00	活動場所	上高田東高齢者会館(上高田 4-17-3)
活動内容	住み慣れた地域で、いつまでも元気に暮らしていけるように活動しています。		
活動PR	体操、手芸、お出かけミニデイなど、盛り沢山の内容です。顔の見える関係を築くことを意識して活動しています。		
参加費	あり(500円)※ランチ付き	会費	なし
参加対象	高齢者	事前申込	要
連絡先	上高田東高齢者会館 Tel3228-7220		

N029	<b>夢発見！草っパラダイス</b>	設立年月	2004
主催	上高田台公園運営委員会	代表者	大橋美紀
活動日時	毎月第1・2・3水曜日午後、第4日曜日午前・午後	活動場所	上高田台公園奥の草っばら(上高田 4-17)※雨天時は上高田東高齢者会館
活動内容	水、土、樹木と触れあい、人と交流することを学び、外遊びを中心に体を使って遊びます。		
活動PR	日曜日は食材を持ち寄り、参加者全員で昼食を作って一緒に食べます。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	幼児、小学生、中学生	事前申込	不要
連絡先	大橋美紀 Tel080-5026-1419		

N030	<b>薬師たきび塾</b>	設立年月	2019.2
主催	薬師たきび塾	代表者	三浦みなみ
活動日時	毎週土曜日 18:00～20:30(毎月最終土曜日はお休み)	活動場所	上高田区民活動センター(上高田 2-11-1)または上高田高齢者会館(上高田 2-8-11)
活動内容	経済的理由等で有料の塾に通うのが難しい中学生を対象に、無料学習支援を行っています。おとなも共に学び楽しめる場所に。		
活動PR	個性豊かなボランティア講師が集っており、ときどき楽しいイベントも用意しています。		
参加費	なし	会費	なし
参加対象	中学生	事前申込	要
連絡先	三浦みなみ Tel050-3716-8941		

N031		設立年月	
主催		代表者	
活動日時		活動場所	
活動内容			
活動PR			
参加費		会費	
参加対象		事前申込	
連絡先			