

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。

153団体掲載（令和4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	22
	■ 滝野川地区	35
III	索引	42

必ずご確認ください

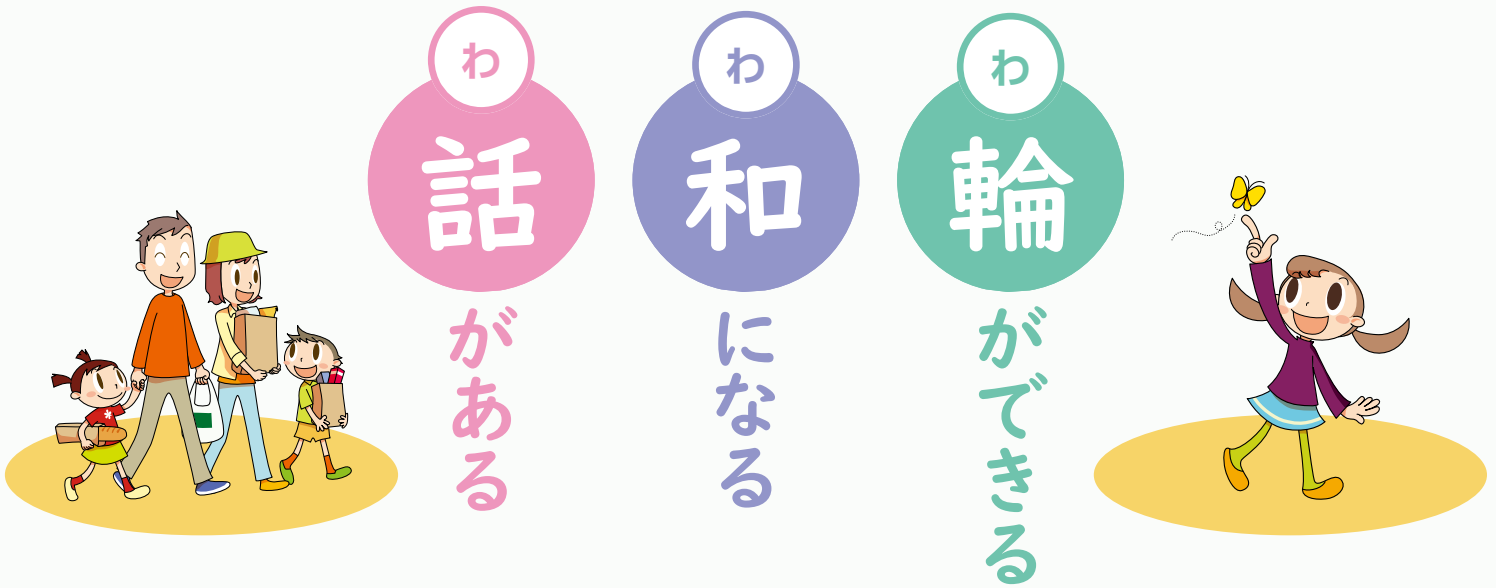
新型コロナウイルスの影響で、活動団体の活動場所や活動頻度などが変更されている場合があります。また、主な活動場所に「他あり」と記載されている団体は、別会場でも活動中です。

詳しいお問い合わせや見学希望の場合は、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】 電話 03-3905-6653
メール 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」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。

「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。

～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



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

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）
活動日	依頼日
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
活動日	月2回程度 土曜日
お問合せ先	橋本
電話番号	090-1797-5093
ホームページ	http://www.kayou.org



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
活動日	平日午後
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	都内全域 ウォーキング：都立公園、庭園、動植物園
活動日	火曜日
お問合せ先	川崎
電話番号	3912-4047



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）
活動日	依頼日
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）
活動日	依頼日
お問合せ先	茂木亜希子
メール	akikokomx@yahoo.co.jp



ツインズエイド

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）
活動日	不定期
お問合せ先	舘山
メール	twinsaid.jp@gmail.com
ホームページ	https://www.facebook.com/twinsaid.jp/



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）
活動日	第1・3土曜日（定例会）、随時活動
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）
活動日	月1回（土・日）
お問合せ先	田畑陽平
電話番号	080-4930-6236
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（依頼に応じて）
活動日	依頼日
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）
活動日	依頼日 例会：第3金曜日
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）
活動日	不定期
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（依頼に応じて）、保育園、高齢者施設
活動日	不定期
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（依頼に応じて）
活動日	月1回（第4日曜日午後）
お問合せ先	江川
電話番号	6676-2181
メール	egao5353@brown.plala.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（依頼に応じて）、教育・福祉関係施設
活動日	依頼日
お問合せ先	和泉
電話番号	042-469-3118



■ 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）
活動日	日曜日
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	https://www.facebook.com/genki.lab2006/



■ 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
活動日	依頼日、北とぴあで10月頃（予定）
お問合せ先	岡崎秀夫
電話番号	080-4344-4741
メール	OKCAST1960@gmail.com

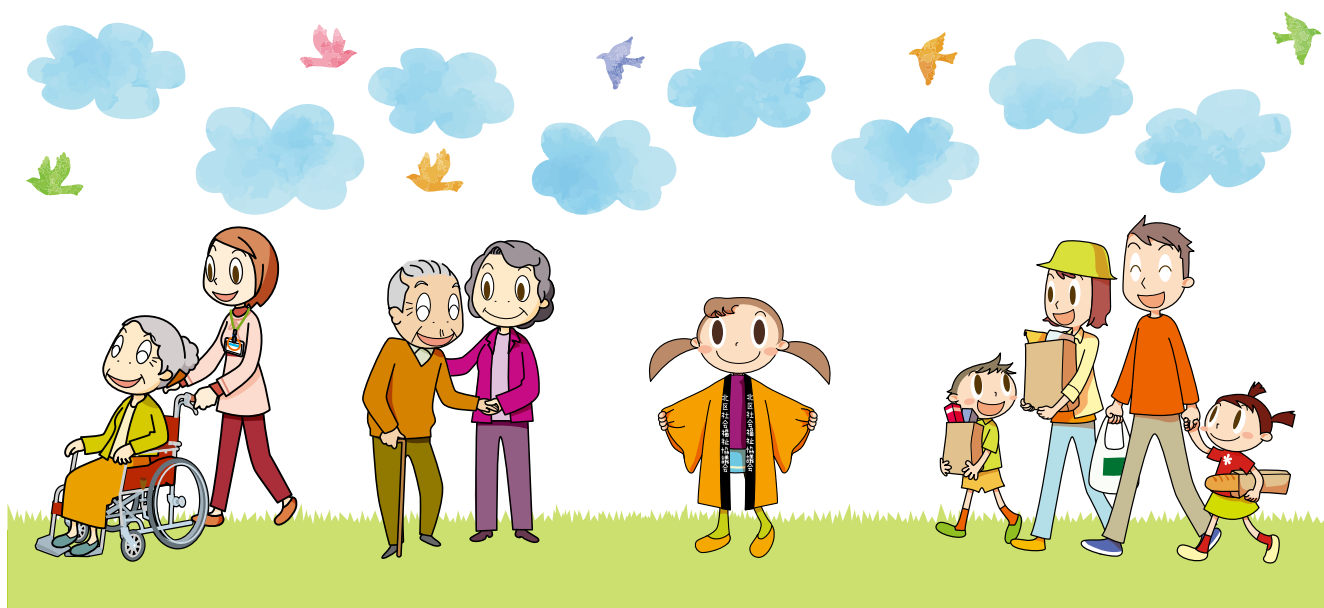
北区の盆踊り 東京北都音頭

赤羽会館 指揮 作詞者 北王子歌恋人



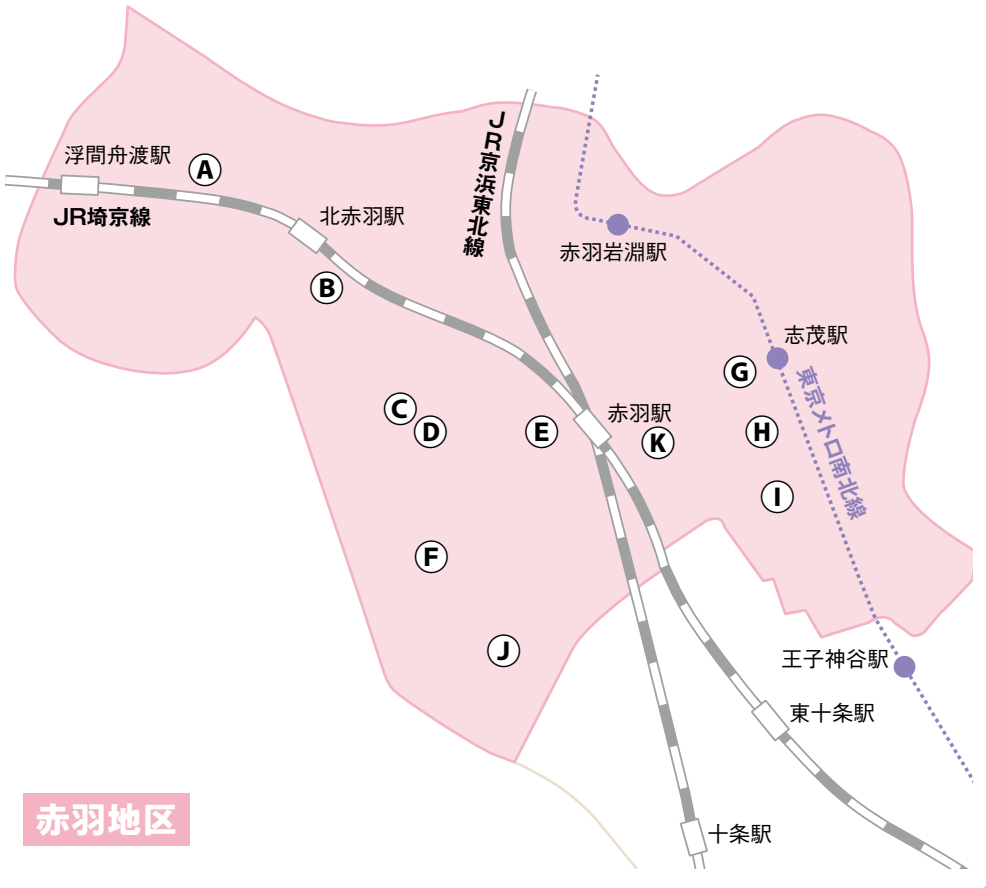
■ パステルこっこん

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）
活動日	依頼日、(第3火曜日 会員研修)
お問合せ先	岡安
電話番号	3909-6969
メール	zaguri_626@ac.auone-net.jp



赤羽地区

- …高齢者 ■ …障がい児(者)
- …子育て ■ …どなたでも



赤羽地区

- ① 浮間ふれあい館
 - 浮しまカフェ …………… 10
- ② 赤羽北ふれあい館
 - 囲碁を楽しむ会 …………… 10
 - 北赤羽健康麻将同好会 …… 11
- ③ 桐ヶ丘地域振興室
 - 桐ヶ丘ほほえみ会 …………… 12
- ④ ぷらっとほーむ桐ヶ丘
 - 桐ヶ丘交流サロン …………… 11
 - KOKI会 …………… 12

- ⑤ 赤羽文化センター
 - ステップ …………… 14
 - TENゴスペルクワイア …… 14
 - TOY BOX …………… 14
 - 北区コミュニケーション・モア …… 15
 - EQ(一休)スマイル …………… 16
 - エッセイ作文の会 …………… 16
 - 城北囲碁クラブ …………… 19
 - 中国茶 水仙の会 …………… 19
 - ほほえみサロン …………… 20
 - よさこい赤羽桜舞 …………… 20
 - 笑いクラブ スマイル赤羽 …… 21

- ⑥ 赤羽スポーツの森公園ふれあいホール
 - リズムと自然遊び“ビッピ” …… 15

- ⑦ 志茂ふれあい館
 - 王子神谷健康クラブ …………… 10
 - 傾聴クラブ レインボー …… 12
 - ふれあい会 …………… 13

- ⑧ 元気ぷらざ
 - アクアフレンズ …………… 10
 - サークルタイム …………… 14

- ⑨ 神谷子どもセンター/神谷区民センター
 - 神谷ストレッチクラブ …… 17

- ⑩ 西が丘ふれあい館
 - 西が丘桜クラブ …………… 13

- ⑪ 赤羽会館
 - デフさくらの会 …………… 15

①～⑪は公共施設で活動している団体です。

上記の公共施設以外で活動している団体

- ### 赤羽エリア
- 北三友の会 …………… 11
 - 鶴よ鶴よ …………… 12
 - ララちゃんのおうち …… 14
 - NPO法人 クレセール心の相談室 …… 15
 - 赤羽自然観察公園ビオトープの会 …… 15
 - 赤羽太極拳 …………… 16
 - 赤羽ペーゴマクラブ …… 16
 - NPO法人 彩結び …………… 17
 - NPO法人 東京北部福祉倶楽部 …… 17
 - 王子狐のミュージカルの会 …… 17
 - きたくコミュニティ・つむぐわ …… 18
 - 北フォルクローレ実行委員会 …… 18
 - コミュニティーカフェ「ドリーム」 …… 18
 - のらねこハウスよろず相談室 …… 19
 - ユウユウ国際交流会 …… 20
 - りぷりんと北・あおいとり …… 20

- ### 浮間エリア
- 浮間 UHクラブ …………… 10
 - ボランティア「サクラ草」 …… 13
 - 喫茶室「虹」 …………… 18

- ### 桐ヶ丘エリア
- ミニデイホーム さくら …… 13
 - 北園結の会蕎麦倶楽部 …… 18

- ### 志茂エリア
- 赤羽自主夜間中学「一歩ずつの会」 …… 16
 - ちいさなさかなの会 …… 19
 - ほっとカフェ …………… 19
 - りぷりんと北・すまいる北 …… 20

- ### 神谷エリア
- 神谷虹の会 …………… 11
 - 神谷堀公園ハイツふれあい会 …… 11
 - 四季の会 …………… 12
 - 草の根国際交流の会・コアラサークル …… 13
 - 神谷フレンズの会 …… 17

■ アクアフレンズ

活動内容	水中ウォーキング・チェアエクササイズ
主な活動場所	北区立元気ぶらざプール(志茂1-2-22) 赤H 他あり
活動日	第1金曜日 10:00～11:00
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	http://www.alexanderswim.net



■ 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) 赤B
活動日	火・木曜日の午後
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) 赤A
活動日	第4土曜日 13:30～15:30
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)
活動日	水曜日
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) 赤G
活動日	土曜日 健康マージャン大会(年3回)
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
活動日	第3土曜日
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）
活動日	火・木・金曜日、第3日曜日
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） 赤B
活動日	水曜日（第4週は休み）
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）
活動日	第2日曜日（1、8月は休み）
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） 赤D
活動日	第3土曜日 13:30～15:30
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） 赤C
活動日	第1・3木曜日 10:00～11:30（8月は休み）
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） 赤G
活動日	第2木曜日
お問合せ先	吉田清美、白倉嘉男
電話番号	（吉田）090-5543-5608（白倉）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） 赤D
活動日	第2・4金曜日 11:00～12:00（8月は休み）
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）
活動日	水曜日
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）
活動日	第3木曜日
お問合せ先	加藤悦子
電話番号	3907-1419



■ 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） 赤 J
活動日	随時
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） 赤 G
活動日	第1火曜日 13:30～14:30
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）
活動日	月1回（年10回）
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
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）
活動日	第4水曜日 11:30～
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
活動日	不定期
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） 赤 H
活動日	月 2 回日曜日（不定期）
お問合せ先	北区社会福祉協議会
電話番号	3 9 0 5 - 6 6 5 3



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） 赤 E
活動日	月曜日 10:30～12:00
お問合せ先	樋口
電話番号	0 9 0 - 4 1 7 3 - 9 4 4 8
メール	jimusy.junko.h@icloud.com



TEN ゴスペルクワイア

活動内容	年齢問わず子連れでも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） 赤 E 他あり
活動日	月 2 回月曜日
お問合せ先	渡部
メール	tengospel@gmail.com
ホームページ	https://tengospel.blog.fc2.com



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） 赤 E
活動日	イベントにより変動
お問合せ先	TOY BOX
メール	kitaku_toy_box@yahoo.co.jp
ホームページ	https://ameblo.jp/toybox32/



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）
活動日	毎日（年末年始休暇・定休日除く） 講座は定休日に行う
お問合せ先	富田
電話番号	0 7 0 - 6 5 5 3 - 3 9 6 1
メール	lalachan@kitacoco.info
ホームページ	http://kitacoco.info/lalachan/



リズムと自然遊び “ピッピ”

活動内容	親子交流会、体操、四季の工作、自然遊び
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) 赤 F
活動日	月曜日 10:30～12:00
お問合せ先	柳井
電話番号	090-3963-9000
メール	yanatogottchi@gmail.com



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)
活動日	日曜日
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) 赤 E
活動日	月1回
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	https://kitakucommunication.wixsite.com/mysite
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) 赤 K
活動日	月1回
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
対象の詳細	高齢聴覚障がい者



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)
活動日	環境作りは随時 (観察会 年1回) (定例会 月1回)
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)
活動日	火・木曜日 18:00 ~ 20:00 (コロナ禍の現在は木曜日のみ)
お問合せ先	尾朝徹
電話番号	090-6041-0874
メール	suko624@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)
活動日	土曜日 9:00 ~ 11:00
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)
活動日	第1・4日曜日 10:00 ~ 17:00 (1月、10月は変更あり)
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	https://akabane.beigoma.club



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) 赤E
活動日	第1・3・4・5月曜日、第2日曜日
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	https://laughteryoga.jp



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
活動日	第2・4土曜日 13:30 ~ 15:00
お問合せ先	生田玲子
電話番号	090-3575-0150
メール	cjwnj15@gmail.com



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、浮間 1-3-1 リノア北赤羽)
活動日	カフェ月～金曜日 (イベントは不定期)
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	https://www.iromusubi.com https://www.npo-iromusubi.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)
活動日	随時
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	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)
活動日	イベント行事参加 (有志が演劇祭、合唱祭に参加)
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	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	神谷ふれあい館第1ホールと和室(神谷3-35-17 神谷区民センター内) 赤!
活動日	月 2 回 木曜日 19:00～21:00
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



神谷フレンズの会

活動内容	気軽なおしゃべり、筋トレ体操、手芸や折り紙 他
主な活動場所	イワナガ写真スタジオ (神谷 2-28-3)
活動日	第 3 金曜日
お問合せ先	小原トヨ子
電話番号	090-4603-2308



■ 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）
活動日	不定期（土日中心）
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）
活動日	土曜日午前中
お問合せ先	常川謙二
電話番号	080-1170-2014
メール	tsunekawa.kenji@gmail.com



■ 北folkローレ実行委員会

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）
活動日	不定期
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）
活動日	定例の喫茶室：第2火曜日、第4金曜日 10:00～16:00 映画会：奇数月の第4金曜日 13:00～
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）
活動日	第1日曜日 12:00～16:00（1月、8月は休み）
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）赤E
活動日	日曜日 13:00～16:30
お問合せ先	水上幸次
電話番号	090-4848-4129



■ 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）
活動日	第1火曜日
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）赤E
活動日	第4日曜日 13:30～16:30（時間内に2回実施）
お問合せ先	石井明美
電話番号	3906-0604
メール	oixf5987@yahoo.co.jp



■ のらねこハウスよろず相談室

活動内容	福祉・生活・労働相談など、よろず相談
主な活動場所	のらねこハウスよろず相談室（赤羽南 1-18-7）
活動日	月・木曜日 10:00～15:00
お問合せ先	藤平輝明
電話番号	090-2319-3293
メール	fujihira-coopee@jcom.zaq.ne.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）
活動日	火～土曜日 10:00～16:00
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）赤E
活動日	月1回、その他
お問合せ先	齋藤
電話番号	070-6441-1540
メール	hohoemi360@gmail.com



ユウユウ国際交流会

活動内容	英語、中国語に親しみながら他国の人と仲良くなる
主な活動場所	のらねこハウス（赤羽南 1-18-7）他あり
活動日	第1・3土曜日 19:00～、第2・4水曜日 19:00～（他会場）
お問合せ先	橋本弥寿子
電話番号	080-4075-2884
メール	suko624@yahoo.co.jp



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）赤E
活動日	第2・4木曜日 18:30～20:30
お問合せ先	富塚映子
メール	tomzka@yahoo.co.jp



りぷりんと北・あおいとり

活動内容	絵本読み聞かせ活動
主な活動場所	高齢者施設、保育園等
活動日	第3金曜日
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



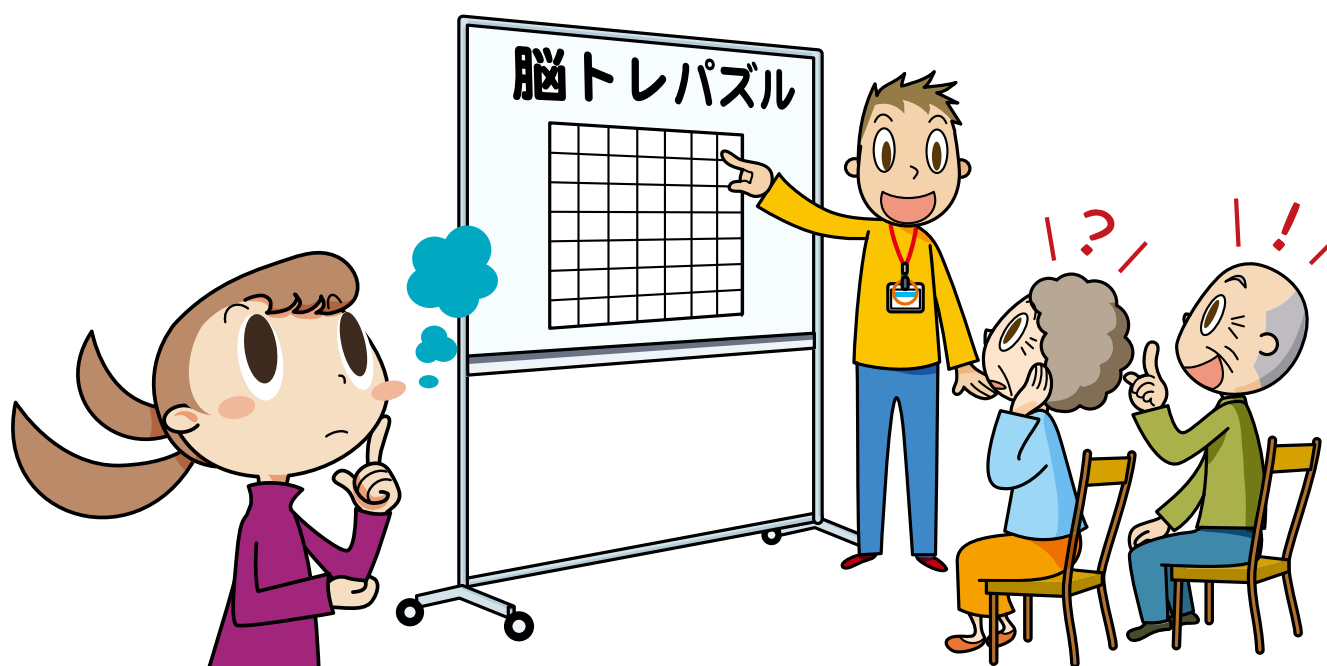
りぷりんと北・すまいる北

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）
活動日	随時
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） 赤E
活動日	第2月曜日 18:30～19:30
お問合せ先	佐藤洋子
電話番号	090-1465-5562
メール	doukouyusin@gmail.com



桐ヶ丘での取組みのひとつ

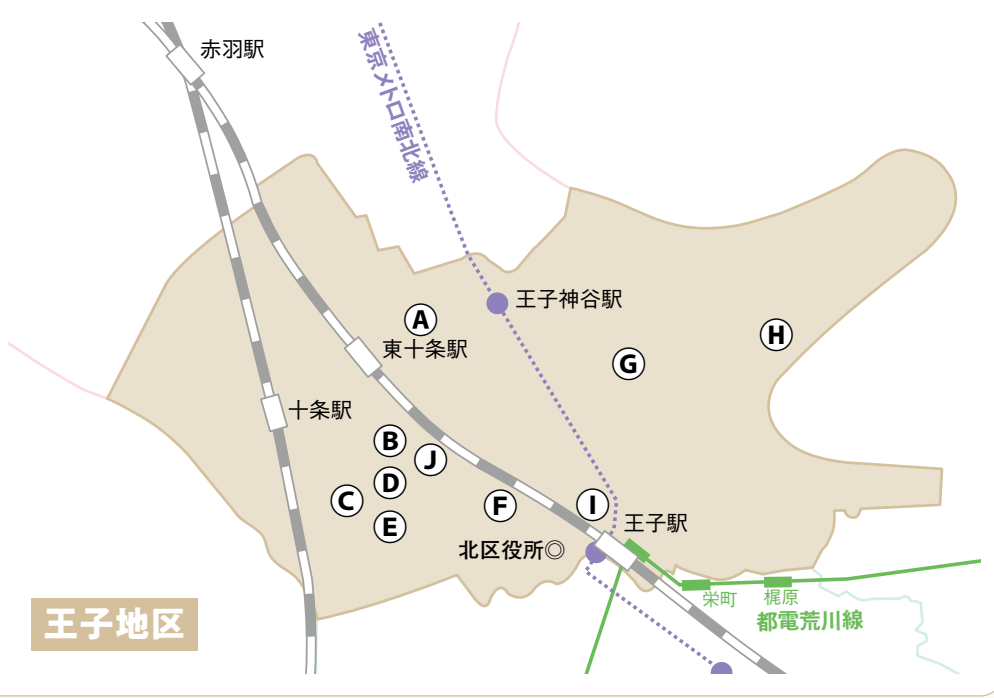
活躍応援窓口「きりんち」のキャラクター

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) …… 26
 - 親子サークル スキップ …… 27
- ② 北区障害者福祉センター / 十条台地域振興室**
- 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) …… 30
 - 当事者の会 はるじおん …… 30
 - 北区えほんのさくら会 …… 32
 - 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 …… 29
 - 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 …… 25
 - ファンキーモンキーズ …… 28
 - 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 …… 24
 - 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 …… 26
 - きらきら太極拳 …… 32
- ⑧ 豊島ふれあい館**
- ほのぼの会 …… 26
 - 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 …… 23
 - 傾聴クラブ あすか …… 23
 - 傾聴クラブ こあら …… 23
 - 傾聴クラブ てんてん …… 24
 - 傾聴クラブ「ハッピー」 …… 24
 - 傾聴クラブ ひびき …… 24
 - でこぼこキッズ 親の会 グラン・ブーケ …… 29
 - カモミールの会 …… 32
 - 混声合唱団 SAKURA …… 32
 - てとでの会 …… 33
 - 東京北区ケンハモサークル …… 33
 - ボランティアグループ アミークス …… 34
 - 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 …… 23
 - 名主の滝さくら会 …… 25

上記の公共施設以外で活動している団体

- 王子エリア**
- 土筆の会 …… 25
 - 子ども食堂「ののはな」 …… 27
 - ママカフェ ひろば …… 28
 - めんどりサロン 子ども食堂 …… 28
 - 飛鳥山太極拳愛好会 …… 31
 - NPO・ACT北区たすけあいワーカーズひよこ …… 31
 - みんなで楽しむけん玉教室 …… 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
- 堀船エリア**
- すまい・地域づくりの会 …… 25
 - 子育て教室 …… 27

- 十条エリア**
- 上五のぞみ会 …… 23
 - NPO法人 子育てママ応援塾「ほっこり〜の」 …… 26
 - 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 …… 27
 - ツインズタイム …… 27
 - NPO法人 アドリブ …… 31
- 東十条エリア**
- サロン・サンサン …… 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
 - 街なかふくし・だんだん東十条 …… 34

■ NPO法人 市民後見☆北ネット

活動内容	後見受任と出前講座やセミナー開催、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 北とびあ内) 王
活動日	第1日曜日 13:00～15:00
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	https://npo-shiminkouken.wixsite.com/kitanet



■ 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)
活動日	不定期(年11回)
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・「おたっしゃ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) 王 他あり
活動日	第3金曜日(定例会)
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 北とびあ内) 王
活動日	第1水曜日午後(研修会・報告会) その他高齢者施設へ傾聴活動
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) 王
活動日	各施設によって異なる
お問合せ先	北区NPO・ボランティアふらざ
電話番号	5390-1771



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） 王F
活動日	第4木曜日（勉強会・定例会）その他出張傾聴活動
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・ボランティアふらざ（王子1-11-1 北とびあ内） 王I
活動日	随時
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「ハッピー」

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 北とびあ内） 王I
活動日	第3木曜日・月～金曜日
お問合せ先	栗原篤子
電話番号	090-2401-7595
メール	atsukokurhara3@gmail.com



傾聴クラブ ひびき

活動内容	傾聴
主な活動場所	北区NPO・ボランティアふらざ（王子1-11-1 北とびあ内） 王I
活動日	第2水曜日（定例会）その他出張傾聴活動
お問合せ先	揖斐正吉
電話番号	090-9966-2226
メール	eb3104@outlook.jp



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）
活動日	月1回（不定期）
お問合せ先	小林純子
電話番号	090-5305-2674
メール	hara.jun6202@gmail.com
対象の詳細	高齢者・どなたでも



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	土建事務所（堀船 3-27-11）
活動日	火・木曜日 13:30～16:30
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	https://www.fureaico-op.info/activity



ダイヤビック北

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） 王E
活動日	金曜日
お問合せ先	金田
電話番号	3949-8336



土筆の会

活動内容	高齢者の親睦と健康の維持向上を計る
主な活動場所	王子一丁目町会会館（王子 1-17-1 飛鳥山スカイハイツ 2F）
活動日	木曜日 10:00～11:30
お問合せ先	高木昭彦
電話番号	090-8238-9806



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） 王J
活動日	金曜日
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） 王A
活動日	第2・4木曜日
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） 王H
活動日	月1回、水曜日
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） 王A
活動日	不定期
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	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） 王G
活動日	月2回土曜日（不定期）
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 1-10-3、志茂店：志茂 3-22-1）
活動日	月～金曜日 10：30～14：00 土、日は随時
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	https://www.hokkori-no.com/



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）
活動日	学習サポート教室 月～金曜日 16：00～20：40 書 DOU プラス（書と美術の教室）もあり
お問合せ先	長田真知子
電話番号	3905-2355
メール	kids@dendenroom.or.jp
ホームページ	http://dendenroom.or.jp



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) 王A
活動日	不定期 月1～2回
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	http://www.skip.chy.jp/



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) 他あり
活動日	月曜日、第1水曜日、第1・3日曜日
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	https://kita-asobo.jimdofree.com



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)
活動日	夏休み期間中、講座は秋から
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)
活動日	概ね第1・3水曜日
お問合せ先	大久保正禎
電話番号	3900-4952
ホームページ	https://www.facebook.com/nonohana.kodomoshokudo/



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1-10-3)
活動日	第4日曜日(年10回)
お問合せ先	本西奈津子
電話番号	080-5414-6710
メール	coco31ty@gmail.com
ホームページ	https://www.facebook.com/TWINSTIME2018.3/



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） 王E
活動日	隔週土曜日 14：30～16：30頃
お問合せ先	藤田祥子
電話番号	090-8491-6779
メール	mio.dance.funky@gmail.com



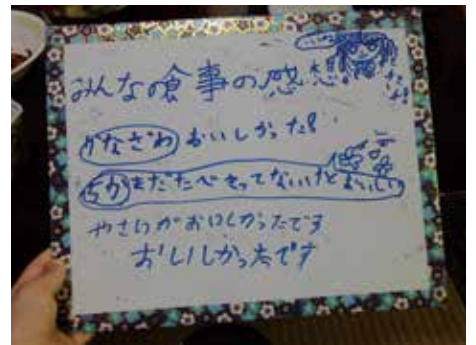
ママカフェ ひろば

活動内容	妊婦さんと産後のママさんの相談受付、育児の伝承、ヨガ、講座
主な活動場所	通所介護 commons 内（王子本町 2-1-1）
活動日	月2～3回木曜日
お問合せ先	村上重子
電話番号	090-6504-4047
メール	omoko8491@gmail.com
対象の詳細	妊婦、産後のママ



めんどりサロン 子ども食堂

活動内容	子ども食堂
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）
活動日	第4土曜日
お問合せ先	山野
電話番号	090-8111-6954
メール	acthiyoko@image.ocn.ne.jp
ホームページ	http://www.tasukeaihiyoko.com/



よみきかせの会たんぽぽ

活動内容	絵本の読み聞かせ・語り・わらべうたでおはなし会をする
主な活動場所	北区立中央図書館（十条台 1-2-5） 王D
活動日	依頼に応じて（定例会：第2・4水曜日）
お問合せ先	川瀬律子
電話番号	3824-0749
メール	yomikikase_tanpopo@yahoo.co.jp
対象の詳細	子ども・どなたでも



ロコクラブ

活動内容	子どもたちの宿題や自主学習を支援する場所です
主な活動場所	なないろ（豊島 3-7-2）
活動日	第2・4火曜日 16：00～19：00
お問合せ先	上野やす代
電話番号	080-3006-9350
メール	yaoujihigasi@ymobile.ne.jp
ホームページ	https://kodomoshyokudo.wixsite.com/loclub



NPO法人 スマイリーサン

活動内容	障がい児者の為のサロン・プール・運動会・講習会
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） 王C
活動日	プール・サロン 2～3ヶ月に1回、運動会は年1回
お問合せ先	高橋
電話番号	090-1464-2205
メール	smileysunall@gmail.com
ホームページ	http://smiley-sun.org



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） 王E
活動日	第3日曜日（2ヶ月に1回）
お問合せ先	関根暁夫
電話番号	3919-8631
メール	kitasawayakapony@gmail.com
対象の詳細	身体的、知的障害をもつ子ども、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） 王B
活動日	随時
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） 王I
活動日	奇数月の月曜日か金曜日
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	https://grandbouquet.net/



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） 王F
活動日	水曜日
お問合せ先	林節子
電話番号	3915-8297
メール	hayashi15132@yahoo.co.jp
対象の詳細	視覚障がい者



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） 王B 他あり
活動日	水曜日、第1・3土曜日、第1・3月曜日（他会場）
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
対象の詳細	視覚障がい者



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む交流する
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） 王C
活動日	木曜日 13:00～15:00
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、外出イベント、販売イベント等
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） 王B
活動日	第3土曜日
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） 王F
活動日	会に問い合わせ
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	毎週木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）
活動日	木曜日 19:00～21:00
お問合せ先	小林守巨
電話番号	090-6042-1451



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：児童エリア）
活動日	毎朝6：40～7：30
お問合せ先	島田裕幸
電話番号	3894-5277
メール	hiro-hs@ac.auone-net.jp



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うサロン（王子4-22-22 柄澤様方）
活動日	第1水曜日、第3火・金曜日、第4火曜日
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	https://www.tasukeaihiyoko.com/



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）
活動日	第1水曜日
お問合せ先	菅野洋子
電話番号	3902-9236
メール	yoko.k.08121949@ymobile.ne.jp



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） 王D
活動日	第4土曜日 14：30～15：00
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	常住寺（東十条6-4-17）他あり
活動日	火～土曜日（各プログラムによる）
お問合せ先	八百川孝
電話番号	090-6798-2153
メール	yao-taka@jcom.zaq.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 北とぴあ内） 王I 他あり
活動日	隔月 1 回日曜日、隔月 1 回土曜日
お問合せ先	中野久美子
電話番号	3905-5712



北区えほんのさくら会

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	十条台地域振興室（中十条 1-2-18） 王B 他あり
活動日	定例会：第 3 水曜日 他あり
お問合せ先	大島志づ江
メール	ooshima-s@mug.biglobe.ne.jp



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） 王G
活動日	月 4 回午前中（金曜日 3 回、土曜日 1 回）
お問合せ先	後藤涼子
電話番号	090-5402-3872
メール	kirakira_taichi0203@yahoo.co.jp



混声合唱団 SAKURA

活動内容	月 4 回指導者の元で合唱練習、出張演奏、合唱祭等
主な活動場所	スペースゆう（王子 1-11-1 北とぴあ内） 王I 他あり
活動日	日曜日 14:00～16:00、木曜日 19:00～21:00
お問合せ先	佐藤雅規
電話番号	070-8437-9171
メール	chorus.sakura2005@gmail.com
ホームページ	https://sakura-choir.business.site/



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。
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）
活動日	第 3 火曜日
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	コミュニケーションスキルを学ぶ月1回の勉強会
主な活動場所	スペースゆう（王子1-11-1北とびあ内） 王I
活動日	第3水曜日
お問合せ先	佐藤
電話番号	090-4536-9605
メール	shima.sato77@gmail.com
対象の詳細	子ども、その他



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北とびあ内） 王I
活動日	都合に合わせて随時（練習は火・金曜日の午前中）
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	https://www.facebook.com/tokyokitaku.kenhamo/



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） 王H
活動日	第1木曜日
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）
活動日	第3土曜日（原則）
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） 王B
活動日	家族会：2ヶ月に1回（土・日） 居場所：第2月曜日
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



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 北とびあ内) 王!
活動日	第1・3水曜日
お問合せ先	大山美知子
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・ボランティアふらざ(王子1-11-1 北とびあ内) 王!
活動日	金曜日 13:00～16:00
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	マコト元気クラブ(東十条1-11-3) 他あり
活動日	第2・4木曜日、第1・3・5水曜日
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	https://machinakahukushi.wixsite.com/dandan



みんなで楽しむけん玉教室

活動内容	月1回第3日曜日の午後けん玉教室を開催
主な活動場所	北区立いきがい活動センターきらりあ北(王子5-2-5-101)
活動日	第3日曜日 13:30～15:00
お問合せ先	大久保繁
電話番号	090-2915-5107



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)
活動日	第1水曜日、第3金曜日
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



① 滝野川西ふれあい館

- ソノリテマンドリンククラブ …… 38
- 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 …… 37

③ 滝野川会館

- M・G研究会 …… 36
- 快眠ヨガの会 …… 36
- べっら・べる …… 39

④ 田端ふれあい館／区民センター

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

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

- 健康カーレットクラブ田端 …… 36
- ねこの手 …… 38
- りゅうのすけくん茶論 …… 39

滝野川エリア

- 一般社団法人「COCOROごはん」 …… 37
- NPO法人 勉強レストランそうなんだ!! …… 38

西ヶ原エリア

- やよいクラブ …… 37
- 飛鳥会家族会 …… 38

M・G 研究会

活動内容	手品で地域住民とのコミュニケーションを図る
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
活動日	第2・4金曜日 18:30～20:30
お問合せ先	水林義男
電話番号	090-7219-6493



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	滝野川文化センター（西ヶ原 1-23-3 滝野川会館内） 滝C
活動日	第2火曜日
お問合せ先	菅原邦子
電話番号	090-8442-2076



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	田端ふれあい館（田端 3-16-2 田端区民センター内） 滝D
活動日	水曜日 10:00～11:30
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）
活動日	第3水曜日、第4火曜日（2023年度から開始予定）
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	田端ふれあい館（田端 3-16-2 田端区民センター内） 滝D
活動日	第3土曜日 13:30～（8月は休み）
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）
活動日	第1・3水曜日
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
活動日	月1回（第3金曜日または第4金曜日）
お問合せ先	川崎光子
電話番号	3823-8281



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）
活動日	火曜日 13:00～15:00
お問合せ先	勝野正昭
電話番号	3910-6372



一般社団法人「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）
活動日	水曜日
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	https://www.t-kodomosyokudo.com



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） 滝B
活動日	水曜日（月2～3回）
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	オンライン ママゼミとおしゃべりカフェ
主な活動場所	はあとほっと (栄町 42-2)
活動日	ホームページで確認
お問合せ先	はあとほっと
メール	hearshotkita@gmail.com
ホームページ	http://www.hearshotmama.club/
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)
活動日	月・水・金曜日
お問合せ先	後藤勝代
電話番号	3949-3867
ホームページ	https://www.npo-asukakai.com



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)
活動日	月～金曜日、または土曜日まで
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	http://www.so-nanda.com/



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 滝野川西区民センター内) 滝 A
活動日	第2・4土曜日
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)
活動日	第3土曜日、その他不定期
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 滝野川西区民センター内） 滝 A
活動日	月 2 回休日
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
活動日	練習日第 2 日曜日、依頼に応じて
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・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	田端ふれあい館（田端 3-16-2 田端区民センター内） 滝 D
活動日	（定例会・勉強会）第 2 火曜日
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）
活動日	月・水・金曜日
お問合せ先	市川乙允
電話番号	3823-4654
メール	otochika@wf6.so-net.ne.jp





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

地域ささえあい新聞では、北区で様々な活動をされている「地域ささえあい活動団体」に取材をし、活動の様子を掲載させていただいています。

また、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、活動を行う上での工夫や、「いまの活動」と「これからのビジョン」について取材させていた「続あ！の本」を別冊版として発行しています。

ぜひ、ご一読ください！！



令和4年5月号



令和4年8月号

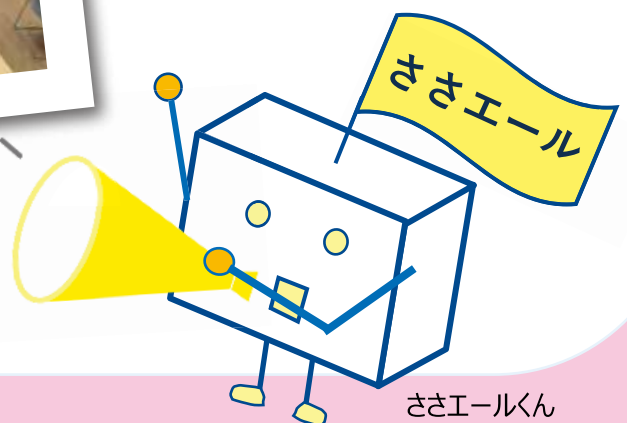
北区社会福祉協議会は、
地域ささえあい活動を応援しています。



北区社会福祉協議会では、
地域のささえあいの輪を広げる
ための仕組みづくりや、相談を
受け付けています。

お気軽にご連絡ください♪

ささえあい活動にエールを送ろ
う～！（`ー´）♪



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) 15
- 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 …… (ど) 31
- unfeuille あんふいーゆ …… (子) 26
- EQ (一休) スマイル …… (ど) 16
- 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) 6
- 一般社団法人「COCORO ごはん」 …… (子) 37
- 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) 26
- エッセイ作文の会 …… (ど) 16
- NPO・ACT 北区たすけあいワーカーズひよこ (ど) 31
- NPO法人 アドリブ …… (ど) 31
- NPO法人 彩結び …… (ど) 17
- 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) 26
- NPO法人 市民後見☆北ネット …… (高) 23
- NPO法人 スマイリーサン …… (障) 29
- 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
- NPO法人 勉強レストランそうなんだ!! …… (障) 38
- 絵本読み聞かせの会カスタネット …… (ど) 7
- M・G 研究会 …… (高) 36
- 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
- おもひでチェーズデー …… (高) 5
- おもひでロマンチカ …… (高) 5
- 親子サークル スキップ …… (子) 27
- 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
- 上五のぞみ会 …… (高) 23
- 紙芝居サークルきたきた座 …… (ど) 31
- 神谷ストレッチクラブ …… (ど) 17

か (続き)

- 神谷虹の会 …… (高) 11
- 神谷・東十条健康プラザ …… (ど) 31
- 神谷フレンズの会 …… (ど) 17
- 神谷堀公園ハイツふれあい会 …… (高) 11
- カモミールの会 …… (ど) 32
- 北赤羽健康麻将同好会 …… (高) 11
- 北区えほんのさくら会 …… (ど) 32
- 北区おはなしの会 …… (ど) 7
- 北区介護予防リーダーの会 …… (高) 23
- 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) 18
- 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) 27
- 北三友の会 …… (高) 11
- 北園結の会蕎麦倶楽部 …… (ど) 18
- 北folkloreレ実行委員会 …… (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) 13
- 傾聴クラブ あすか …… (高) 23
- 傾聴クラブ こあら …… (高) 23
- 傾聴クラブ さんさん …… (高) 24
- 傾聴クラブ てんてん …… (高) 24
- 傾聴クラブ「ハッピー」 …… (高) 24
- 傾聴クラブ ひびき …… (高) 24
- 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
- こころとからだの元気Lab. …… (ど) 8
- 子育て教室 …… (子) 27
- 子ども食堂「ののはな」 …… (子) 27
- コミークラブ …… (高) 36
- コミュニティーカフェ「ドリーム」 …… (ど) 18
- 混声合唱団 SAKURA …… (ど) 32

さ

- サークルタイム …… (子) 14
- 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

(高) … 高齢者 (障) … 障がい児 (者)
(子) … 子育て (ど) … どなたでも

さ (続き)

- 四季の会 …………… (高) 12
- シャベレーズ …………… (子) 37
- 城北囲碁クラブ …………… (ど) 19
- 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) 25
- ソノリテマンドリンクラブ …………… (ど) 38

た

- ダイヤビック北 …………… (高) 25
- 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
- 土筆の会 …………… (高) 25
- 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) 33
- 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) 30
- T O Y B O X …………… (子) 14
- 東京北区ケンハモサークル …………… (ど) 33
- 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
- 豊島のうたごえひろば …………… (ど) 33

な

- 名主の滝さくら会 …………… (高) 25
- 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) 38
- 脳トレを楽しむ会 …………… (高) 25
- のらねこハウスよろず相談室 …………… (ど) 19

は

- 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
- ぱ・ど・あーるダンスクラブ …………… (ど) 39
- 東十条サンハイツ将棋同好会 …………… (ど) 33
- ファンキーモンキーズ …………… (子) 28
- 不登校・ひきこもりの自主家族懇談会「赤羽会」(ど) 33
- ふれあい会 …………… (高) 13
- へいへいと遊ぼう！ in北区 …………… (障) 6

は (続き)

- ベっら・べる …………… (ど) 39
- ほっとカフェ …………… (ど) 19
- ほのぼの会 …………… (高) 26
- ほほ笑みサロン …………… (ど) 20
- ボランティア「サクラ草」 …………… (高) 13
- ボランティア ひまわりクラブ …………… (高) 5
- ボランティアグループ アミークス …………… (ど) 34
- 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) 28
- ミニデイホーム さくら …………… (高) 13
- みんなで楽しむけん玉教室 …………… (ど) 34
- 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
- ユウユウ国際交流会 …………… (ど) 20
- よさこい赤羽桜舞 …………… (ど) 20
- よみきかせの会たんぼぼ …………… (子) 28

ら

- ララちゃんのおうち …………… (子) 14
- リズムと自然遊び“ピッピ” …………… (子) 15
- りぶりんと北・あおいとり …………… (ど) 20
- りぶりんと北・すまいる北 …………… (ど) 20
- りぶりんと北・北話会 …………… (ど) 39
- りゅうのすけくん茶論 …………… (ど) 39
- ロコクラブ …………… (子) 28

わ

- 笑いクラブ スマイル赤羽 …………… (ど) 21



編集・発行 **社会福祉法人北区社会福祉協議会**

お問い合わせ メール chiiki@kitashakyo.or.jp
(地域福祉係 地域福祉・ボランティア活動推進担当)

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

〒114-0021 東京都北区岸町1-6-17

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

令和4年10月発行

