あなたのさがしている活動がきっとみつかる♪

なかの BORN（ボーン）

なかのボランティア・ＮＰＯ情報２０２０

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

中野区社会福祉協議会は、２０１３（平成２５）年１１月に創立６０周年を記念して、「地域愛」をテーマに、地域で活動する人を応援する歌をつくりました。

区民の皆さんから、地域活動やボランティア活動でのエピソードやフレーズを募集し、みんなの想いが詰まった歌「ほほえみの花」が完成しました。

この歌が、中野の地域福祉活動に取り組まれている皆さんにも口ずさんでいただき、活動のつながりや結びつきが中野区内にさらに広がることを願っています。

ぜひ、一緒に歌いましょう♪

『ほほえみの花』

作詞：中野の地域の皆さん
作曲：ＮＰＯ法人笑進笑明

何気なく　過ごしていた　この街に　包まれて
友達や　家族や仲間　この街は　そのすべて
支え合いながら　ここにいる
心の数だけ夢がある

＊１
みんなのなかの　ほほえみの花
大きな声に　乗せて咲かせよう
「こんにちは」から　生まれる笑顔
ありがとう　今も　これからも

新しいお店の隣　懐かしい顔もある
街並みは移りゆくけど　ぬくもりは変わらない
世代も言葉も飛び越えて
愛される街がここにある

＊２
みんなのなかの　ほほえみの花
ひとりひとりの　胸に咲かせよう
「また明日ね」と　繋げる笑顔
ありがとう　今も　これからも

＊１　くりかえし
＊２　くりかえし

中野社協のホームページ（https://www.nakanoshakyo.com/about/song/）にて、「ほほえみの花」を聴くことができます。

「ほほえみの花」をイベントや行事などで活用したい団体の方は、中野ボランティアセンターまでお問合せください。

中野社協ホームページ
QR コード →

はじめに

これまで、中野ボランティアセンターでは、中野区内中心に活動しているグループ・団体の情報をまとめた情報ブック「なかの本」を紙面で発行してきました。

そうした情報をインターネットでより広く、多くの方に知っていただくため、「なかの本」を「なかのBORN（ボーン）」としてリニューアルし、これからボランティア活動、地域活動に参加したい方への情報提供と、区内を中心に活動しているグループ・団体の活動紹介を目的として作成しました。

自分の住む地域でどのようなグループ・団体が活動しているのかを知り、興味のある活動に参加してみましょう。「なかの BORN」に掲載されている情報をきっかけに、活動・参加してみたいという気持ちが BORN（生まれる）したり、実際に新たな一歩を踏み出し、新しいあなたが BORN することを願っています。

また、この「なかの BORN」の作成にご協力いただきました、多くのグループ・団体の皆様にお礼申し上げます。

その他

○掲載された内容は、２０２１年４月現在の内容です。状況により変更されている場合もあります。
○営利目的・政治・宗教活動への利用は禁止です。
○中野ボランティアセンターでは、活動したい施設や団体等を選んだり、活動中の悩み等の相談ができます。まずは電話またはメールでお問合せください。

Tel：03-5380-0254　Fax：03-5380-6027
E-Mail：vc@nakanoshakyo.com
（日・祝・第３月曜日はお休みです）

「なかの本」は、ボランティア活動・地域活動の活性化を目的に作成しています。営利目的・政治・宗教活動への利用は堅くお断りします。また、無断で掲載内容を複写、転載することを禁じます。

ボランティア活動をしてみよう！

ボランティア活動とは・・・

ボランティア活動は、子どもも、シニア世代も、学生も、社会人も、外国の方でも、どんな人でも、自分の興味や関心によって、また時間の余裕や生活スタイルにあわせて参加できる活動です。

ボランティア活動には、学校や職場では得られない「出会い」や「気づき」、そして「学び」があります。ボランティア活動を通して、自分のまちで、そして、社会で起きていることに気づき、出会った人々の生き方から考えさせられ、自分の生活を見つめなおす機会にもなります。そして、その中で、年齢、職業、国籍を超えたさまざまな人とのつながりが生まれる活動です。

グループ・団体の活動に参加するには・・・

・掲載されているのは、自主的に活動しているグループ・団体です。活動の内容、目的、グループ・団体内の規約やルールを理解し、活動することを心がけましょう。状況により活動への参加や会員の受け入れができない場合があります。

・連絡先が明記されている場合は、直接連絡できます。連絡先が個人宅の場合があります。連絡する時には、時間帯を配慮し、用件、氏名、連絡先を明確に伝えてください。

・連絡先が「中野ボランティアセンター」とある場合は、電話５３８０－０２５４へ連絡ください。中野ボランティアセンターがグループ・団体担当者と連絡を取り、ご紹介します。

・活動の前には、次ページの活動する上での心構えや気を付けたいこと等を確認しましょう。

ボランティア保険に加入してから活動しましょう

ボランティア活動中の万が一の事故に備え、ボランティア保険があります。国内のボランティア活動中の偶発的な事故により、自身が被ったケガや他人の身体や財物に損害を与えたときに補償されます。ボランティア活動をする前に必ず保険に加入しましょう。ボランティアセンターの窓口で加入できますので、詳しくはお問合せください。

ボランティア活動を行う上で気をつけたいこと

１．約束を守りましょう

決められた日時、時間を守りましょう。できない約束をするのはやめましょう。ボランティアの相手の気持ちや安全を配慮して、決められた大切な約束事を、しっかり守りましょう。体調が悪くお休みする、遅れるときには、必ず事前に活動先の担当者に電話しましょう。

２．困ったら聞きましょう

活動中にわからないことや心配なことがあれば、スタッフや先輩ボランティアに聞きましょう。

活動終了後は、担当者と振り返りをして、活動の中で感じたことや疑問に思ったことを聞いてみましょう。また、ボランティアセンターでもボランティアに関する相談ができるので、困ったことや分からないことがある時は、気軽に相談してください。

３．プライバシーを守りましょう

活動中に知った、個人的な情報を決して外では言わないようにしましょう。また、自分の個人情報も守りましょう。

４．相手の立場になって考えましょう

「してあげる」という善意の押しつけにならないように、相手が何を必要としているのか知ることが大切です。

５．元気にあいさつをしましょう

受入れ団体のスタッフに対してだけでなく、利用者の方や、一緒に活動するボランティアともきちんとあいさつ・自己紹介ができると、お互いの距離が縮まり、信頼感もアップします。

６．楽しみましょう

いろいろな人と出会い、交流して自分が気づいたこと、できることをどんどん実行してみるなど、ボランティア活動を楽しみましょう。

2017.8

自分にあった

ボランティア活動の見つけ方

1、インターネットで探す

特徴

・全国から中野区内まで、様々な情報を掲載
・サイトによっては、活動分野や活動場所、テーマ等、絞り込み検索が可能

①Yahoo ボランティア（全国）
URL：https://volunteer.yahoo.co.jp/

②ボラ市民ウェブ（都内）
URL：https://www.tvac.or.jp

③中野ボランティアセンター（中野区内）
URL：http://www.nakanoshakyo.com/service/volunteer/boshu/

2、中野区内福祉施設等一覧で探す

特徴

・中野区内でボランティアを受け入れている福祉施設を 102 ヶ所掲載
・夏休み期間中にボランティアを受け入れている施設も掲載

※施設一覧は中野ボランティアセンターの窓口、ホームページで閲覧できます。

URL:http://nakanoshakyo.com/service/volunteer/

3、ボランティア登録する

中野ボランティアセンターでは、個人の希望の活動・内容や連絡先などを登録し、本人の希望に合った活動を随時紹介、活動をサポートするための登録制のしくみをとっています。区民によるボランティア相談員があなたの希望を伺いながら、一緒に活動を探します。

ボランティア活動の相談や活動中の悩みも中野ボランティアセンターへ。ボランティア相談員が同じ区民の立場で親身に相談に乗ります。

- ☑ 自分に合った活動を見つけたい
- ☑ 特技をいかした活動をしたい
- ☑ 個人宅での話し相手をしたい
- ☑ ボランティア活動をしてみたいけど、何ができるかわからない

おすすめ

登録すると、情報紙「そよかぜ」を毎月送付します。

登録～活動までの実際の流れは次ページへ♪

次ページへ

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
〒164-0001 中野区中野 5-68-7 スマイルなかの 3F
電話 03-5380-0255 FAX 03-5380-6027
メール：vcsoudan@nakanoshakyo.com
ホームページ http://www.nakanoshakyo.com/

3．ボランティア登録～活動までの流れ

①窓口で登録

・登録カードに連絡先、活動希望曜日や時間帯、活動分野、希望内容、趣味特技等を記入して登録

②活動のご紹介

・登録していただいた情報を基に、中野ボランティアセンターから、ご本人に合うボランティア活動のご紹介をします。

③顔合わせ

・登録ボランティア、受入担当者、ボランティア相談員の３者で、活動の前に顔合わせを行います。活動内容の確認と活動にあたっての疑問や不安を解消します。

④ボランティア保険に加入

・顔合わせで双方の了解が得られ、次回の活動が決まったら、事前にボランティア保険に加入しましょう。ボランティア保険は中野ボランティアセンターの窓口で加入できます。

⑤活動

・活動終了後は受入担当者と振り返りの時間を設けてもらい、活動中に疑問に思ったことなどを聞き、次回の活動にいかしましょう。

⑥活動報告（初回のみ）

・初回の活動終了後には中野ボランティアセンターへ感想を。その際に調整が必要なことがあれば、中野ボランティアセンターが間に入り、調整を行います。

目 次

（掲載数 129 団体、まちなかサロン３３か所、五十音順）
★＝新規掲載団体１７団体

1. 地域ボランティアコーナー ・・・・・・・・・・ 1
江古田ボランティアネットワーク
オアシスなべよこ
東部あいあいステーション
中野区東部ボランティア
南中野ボランティアコーナー
やよいボランティアコーナー
2. 食事会・配食サービス ・・・・・・・・・・・・ 3
上高田ふれあいの会
食事を楽しむサークル「桃の会」
しんやまの家 ひまわり
東部ふれあい食事サービス
3. サロン活動・茶話会 ・・・・・・・・・・・・・ 4
なべ Café
桃園デイクラブ
やよいニコニコクラブ
4. 高齢者支援 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
NPO 法人 絆の会
NPO 法人 シンブル高齢者健康福祉研究所
NPO 法人 なかの里を紡ぐ会
NPO 法人 日本心身機能活性療法指導士会
NPO 法人 リンク東山
ＣＯＭＥＣＯＭＥしらさぎ
オアシスなべよこ（高齢者ミニデイ）
5. 子ども食堂 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
★エプロン若菜
★上高田みんなの食堂 実行委員会
★子ども食堂ゆい
★城山 みんなの食堂
ぬまぶくろワイワイ食堂
野方みんなの食堂（NPO 法人ここからプロジェクト）
★みんなの食堂南中野カレーの会
6. 学習支援 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
NPO 法人 キッズドア みらい塾
中野つむぎ塾（NPO 法人ここからプロジェクト）
★中野よもぎ塾
★薬師たきび塾
7. 児童・子育て支援 ・・・・・・・・・・・・・ 10
Grow Happy Project なかの 実行委員会
NPO 法人 上高田パワーズ
NPO 法人 中野こども空間
オアシスなべよこ（親子ミニデイ・いつでもおいデイ）
おやぎょう中野
★おやぎょう「虹のかけ橋」
上高田台公園運営委員会
きんぎょの会
グループ「育てる」
一般社団法人　グローハッピー
さぎのみや あい・あいサポート
世代間交流「夢のかけ橋」
チャイルドライン中野子ども電話
ドロップイン　ほっとほっと
中野区ひとり親家庭福祉協議会（バンビーノ中野）
二中ゆうねっと
バルーンなかの
ぴよぴよひろば運営委員会
ベビママさろん
ぽかぽかひろば
★ママのための子連れでおけいこ MOWO
★もりのいえ
8. 障害児・者支援 ・・・・・・・・・・・・・・ 16
NPO 法人 カサ　デ　オリーバ
NPO 法人 すばる会
NPO 法人 ねこの手
NPO 法人 リトルポケット
あんくるん・ファミリー
障害児の休日クラブ
中野区茶道サークル
中野区失語症友の会こまどり
中野区手話サークル「だるま会」
中野区聴覚障害者福祉協会
中野区中途失聴・難聴者の会
中野区要約筆記の会
中野の障がい児（者）と家族の会
中野の精神障害者の住まいと暮らしを支える会
ぷらいまりぃ中野

9. 当事者・家族会 ・・・・・・・・・・・・・・・ 20
NPO 法人 若年認知症交流会 小さな旅人たちの会
（ちいたび会）
NPO 法人 中野区視覚障害者福祉協会
オレンジカフェとんぼ
カラフル@はーと
さぎ草の会
中野区愛育会
★中野区肢体不自由児者父母の会
中野区障和会
★中野区重症心身障害児（者）を守る会
中野区福祉団体連合会
★中野たんぽぽ会
中野パーキンソン病友の会
★中野わの会
花みずきの会
東山すずらんの会
10. 点訳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24
点字サークル　ペンペン草
点訳サークル　にれの木
てんとう虫
トライアングル
11. 朗読・音訳 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 25
音訳もみじ会
上高田朗読グループ 「ゆりの会」
さぎのみや朗読の会
中視協 声ネット
なずな会テープライブラリー
野方朗読の会
大和朗読の会
12. 手話ダンス ・・・・・・・・・・・・・・・・ 27
手話ダンスポレポレ（ともだち・そよかぜ）
中野区手話リズムダンス協会
みんなの手話ダンス　ベル・カント
13. 環境・リサイクル ・・・・・・・・・・・・ 28
NPO 法人 green bird 中野チーム
NPO 法人 猫と花地域環境ネットワーク
かおり会
中野区消費者団体連絡会
14. 国際交流 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29
江古田日本語教室
中野区国際交流協会 ＡＰＧ
（ANIC Planning Group ）
中野区国際交流協会 金曜ボランティア
中野区国際交流協会 地域国際カフェ
中野区国際交流協会 日本語ボランティア
★NPO 法人 HATI JAPAN
多文化多言語の子ども発達支援
15. まちづくり ・・・・・・・・・・・・・・・・ 31
なかの生涯学習サポーターの会
中野たてもの応援団
沼袋アンブレラハウスの会
16. 災害支援 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32
NPO 法人 日本救助犬協会
赤ちゃんとママの防災講座
17. 芸術文化 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 33
NPO 法人 ＺＥＲＯキッズ
NPO 法人 クリエイティブスマイル
中野マジッククラブ
18. 教育関係 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 34
NPO 法人 グリーンサイエンス 21
19. その他 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 35
NPO 法人 ハナソウ会
NPO 法人 ワールド・ビジョン・ジャパン
White Wings（ホワイト・ウィングス）白き翼
中野傾聴ボランティア　きくぞう
★中野を温かくする会
認知症みんなで考える中野ネットワーク（MIKAN）
★パラベラム協会
羊の会
ユニークダンスを楽しむ会
エコたわしをつくる会
かがり火会
切手きるきるの会
手作り作品の会
20. まちなかサロン（中野社協支援）（33か所）
・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 39

※掲載情報は特に表記がない限り 2021．４時点のものです。

①地域ボランティアコーナー

江古田ボランティアネットワーク				会員数	24 名(2019.12 時点)
連絡先	江古田ボランティアネットワーク			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5982-0023			設立	1996 年 05 月
活動日時	毎月第 1･3 水曜日 10:00～12:00	活動場所	江古田区民活動センター		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	協力会員による福祉ボランティアと地域住民の健康増進を願う健康ボランティア活動を通じて、江古田、江原町、松が丘の地域を明るく住み良い街とするための自主活動の組織です。				

オアシスなべよこ				会員数	100 名
連絡先	山﨑 由紀子			ホームページ	なし
問合せ	電話:090-6013-5888 / FAX:03-3381-0324			設立	2000 年 06 月
活動日時	毎週月～金曜日 10:00～12:00	活動場所	鍋横区民活動センター		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	家事援助、託児、高齢者対象のミニデイ、乳幼児親子対象の子育てひろば「いつでもおいディ」				

東部あいあいステーション				会員数	58 名
連絡先	東部あいあいステーション			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-3363-2949 / FAX:03-3363-2949			設立	2013 年 01 月
活動日時	毎週月～金曜日 14:00～16:00	活動場所	東部区民活動センター		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	東部地域内の乳幼児親子から高齢者の方まで、依頼のあった 30 分以内の困りごとのお手伝いをしたり、問合せ･相談先をお知らせしています。				

中野区東部ボランティア				会員数	45 名
連絡先	中野区東部ボランティア			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-3363-2949 / FAX:03-3363-2949			設立	1994 年 06 月
活動日時	昼食会:毎月第 3 金曜日 12:30～ 美化運動:毎月 1 日 10:00～11:30	活動場所	東部区民活動センター		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	①地域の福祉支援活動 ②毎月第 3 金曜 70 歳以上の方対象の昼食会 ③毎月 1 日(ツイタチ)美化運動(山手通り、青梅街道他) ④お知らせ版「アカシア」年 4 回発行				

①地域ボランティアコーナー

<table>
<tr><td colspan="2">南中野ボランティアコーナー</td><td>会員数</td><td colspan="2">77 名</td></tr>
<tr><td>連絡先</td><td colspan="2">浮ヶ谷　せつ子</td><td>ホームページ</td><td colspan="2">なし</td></tr>
<tr><td>問合せ</td><td colspan="3">電話:03-3372-1811　/　FAX:03-3372-1811</td><td>設立</td><td>1994 年 05 月</td></tr>
<tr><td rowspan="2">活動日時</td><td rowspan="2">第 1 金曜日 調整役会議(原則)
第 3 木曜日 ミニサロン
第 4 木曜日 ランチの集い</td><td>活動場所</td><td colspan="3">南中野区民活動センター</td></tr>
<tr><td>会員募集</td><td>している</td><td>会費有無</td><td>あり</td></tr>
<tr><td>活動内容</td><td colspan="5">高齢の方、障がいのある方等、少しの手伝いで住みなれた地域で安心して暮らしていけるような在宅支援。介護予防や居場所づくり、仲間づくりとしてミニサロン(手芸中心)とランチの集いを実施している。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">やよいボランティアコーナー</td><td>会員数</td><td colspan="2">79 名</td></tr>
<tr><td>連絡先</td><td colspan="2">弥生区民活動センター内</td><td>ホームページ</td><td colspan="2">なし</td></tr>
<tr><td>問合せ</td><td colspan="3">電話:03-5351-2448　/　FAX:03-3372-4031</td><td>設立</td><td>1992 年 06 月</td></tr>
<tr><td rowspan="2">活動日時</td><td rowspan="2">①窓口相談 毎週火･金曜日 午前
②施設応援 月 6 回、会食会 年 3 回、ミニデイ 月 1 回</td><td>活動場所</td><td colspan="3">弥生区民活動センター、小淀ホーム、やよいほうむ、杉の子弥生</td></tr>
<tr><td>会員募集</td><td>している</td><td>会費有無</td><td>なし</td></tr>
<tr><td>活動内容</td><td colspan="5">①窓口相談 ②援助活動 施設応援(小淀ホーム月 4 回、やよいほうむ月 1 回、杉の子弥生月 1 回) 会食会(七夕、クリスマス、ひなまつり)、ミニデイ(体操、おしゃべり等で老化予防)、福祉バザー(やよい地区まつり) ③研修活動 講演会･講習会等</td></tr>
</table>

②食事会・配食サービス

上高田ふれあいの会				会員数	85 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254　/　FAX:03-5380-6027			設立	1994 年 09 月
活動日時	食事会(年 10 回　8 月、9 月は休み。基本的に 8 日)11:00～	活動場所	上高田区民活動センター		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	年間10回の食事会にはゲストに地域の保育園児、小学校の生徒さんも参加。クリスマス会・新年おたのしみ会等も行い、地域全体で支えあって活動しています。				

食事を楽しむサークル「桃の会」				会員数	18 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254　/　FAX:03-5380-6027			設立	1989 年 03 月
活動日時	毎月第 1･3 火曜日	活動場所	新井区民活動センター		
		会員募集	していない	会費有無	あり
活動内容	一人暮らしの高齢者(70 才以上)のために、給食(会食)及び配食サービスを行っている。				

しんやまの家 ひまわり				会員数	8 名
連絡先	居鶴　ナミ子			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-3383-4401			設立	1991 年 06 月
活動日時	毎週木曜日、月 4 回 9:00～14:00 頃まで	活動場所	しんやまの家		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	一人暮らしの高齢者、体の不自由な方にお弁当を配食しています。1 食 500 円、平成 29 年度から始めたミニデイにも 10 食分昼食で出しています。				

東部ふれあい食事サービス				会員数	30 名
連絡先	鈴木　幸子			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-3363-0377　/　FAX:03-3363-0377			設立	2010 年 07 月
活動日時	毎週木曜日 9:00～14:00	活動場所	東部区民活動センター		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	ボランティアによる手作りのお弁当を配食しています。高齢者、一人暮らしの「見守り活動」も兼ねて活動しています。				

③サロン活動・茶話会

なべ Café				会員数	15 名
連絡先	鍋横区民活動センター			ホームページ	あり
問合せ	電話:03-3383-2733 / FAX:03-3383-2734			設立	2015 年 11 月
活動日時	毎週水曜日 11:00～15:00	活動場所	鍋横区民活動センター		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	地域の世代を超えた交流の場を作る、コーヒー、抹茶、手作りのお菓子などを用意して和やかなひとときを提供しています。				

桃園デイクラブ				会員数	19 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254 / FAX:03-5380-6027			設立	1992 年 02 月
活動日時	毎月第 1 月曜日(食事会含むミニデイ) 第 2･4 月曜日(ミニデイ午後)	活動場所	城山ふれあいの家(さくら館)		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	体操、歌、お話、食事などによって、虚弱高齢者、認知症の方、日中一人の方、とじこもり高齢者の方たちの居場所づくりのお手伝いをしています。				

やよいニコニコクラブ				会員数	20 名
連絡先	弥生区民活動センター内			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5351-2448 / FAX:03-3372-4031			設立	2001 年 11 月
活動日時	毎月第 2 木曜日 13:30～15:00 (8 月は除く)	活動場所	弥生区民活動センター 3F		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	引きこもりがちの高齢者を対象にデイ活動を実施しています。椅子に座ったまま手足頭のストレッチ運動、歌、ゲーム、お茶を飲みながらのおしゃべりなど、講師の指導を受けながら行っています。				

④高齢者支援

NPO 法人 絆の会				会員数	30 名
連絡先	二之宮　武			ホームページ	あり
問合せ	電話:080-6577-7171　/　FAX:03-3337-5388			設立	2014 年 05 月
活動日時	随時	活動場所	中野区内		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	高齢者・障害のある方を対象に認知予防・孤立化防止の一つとして、年 2 回素人カラオケ発表会を開催し、歌ったり踊ったり仲間づくりをしています。高齢者会館・デイサービス施設への慰問も実施。野方区民活動センターにて月 4 回無料カラオケ教室を開催。				

NPO 法人 シンプル高齢者健康福祉研究所				会員数	16 名
連絡先	中野区立若宮高齢者会館			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-3338-2222　/　FAX:03-3338-2222			設立	2007 年 08 月
活動日時	平日 9:00～17:00	活動場所	若宮高齢者会館		
		会員募集	していない	会費有無	あり
活動内容	高齢者の健康福祉に関わる活動を推進し、特に虚弱高齢者でグレイゾーンといわれている方への支援を中心に展開している。元気な高齢者には体力作り、仲間づくり等を通じて、いつまでも住みなれた街で過ごすことができる支援。				

NPO 法人 なかの里を紡ぐ会				会員数	80 名
連絡先	NPO 法人 なかの里を紡ぐ会 事務局			ホームページ	あり
問合せ	電話:03-6454-0443　/　FAX:03-6454-0442			設立	2015 年 01 月
活動日時	随時	活動場所	法人本社(中央 3-27-19) ホームホスピス里の家(松が丘 2-9-4)		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	・介護保険事業:居宅介護支援、地域密着型通所介護、訪問介護、訪問看護・ホームホスピスの運営・フォーラムの開催など普及啓発事業				

NPO 法人 日本心身機能活性療法指導士会				会員数	274 名
連絡先	井西　弘全			ホームページ	あり
問合せ	電話:03-3384-1178　/　FAX:03-3229-1675			設立	2001 年 12 月
活動日時	全日(講習会ない場合は土日祝は休み)	活動場所	当団体事務所（本町 6-27-12 豊国ビル 102 号）		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	地域に根差した健康増進と自立支援のために種々のサービスを提供し、また、生活習慣病及び認知症の予防と改善を目的としたリハビリテーション法の1つである心身機能活性療法の指導と普及を通じ、福祉の増進に寄与すること。				

④高齢者支援

NPO 法人 リンク東山				会員数	21 名	
連絡先	NPO 法人 リンク東山			ホームページ	あり	
問合せ	電話:03-3228-5280 / FAX:03-3228-5070 メールアドレス:linkh.jimukyoku@gmail.com				設立	2004 年 02 月
活動日時	平日 9:00～17:00	活動場所	東山高齢者会館			
		会員募集	応相談		会費有無	あり
活動内容	高齢者をはじめ、一般区民を対象として、心理的・身体的側面の能力保持・向上、閉じこもり予防等の各事業を通して、地域住民がともに支え合う新たな街づくりをめざし活動しています。					

COMECOMEしらさぎ				会員数	14 名	
連絡先	色部 春恵			ホームページ	なし	
問合せ	電話:080-5517-6935				設立	1999 年 01 月
活動日時	土曜日か日曜日で年 5 回程度	活動場所	しらさぎホーム、やよいほうむ、ふらっとなかの			
		会員募集	している		会費有無	あり
活動内容	特別養護老人ホームしらさぎホームを拠点に、いろいろな施設(高齢者・知的障害者・精神障害者)で、毎回テーマを変えてふれあい喫茶店を開催し、利用者さんとのふれあいを楽しんでいる勤労者が中心のグループです。					

オアシスなべよこ(高齢者ミニデイ)				会員数	120 名	
連絡先	山﨑 由紀子			ホームページ	なし	
問合せ	電話:090-6013-5888 / FAX:03-3381-0324				設立	2000 年 06 月
活動日時	原則 毎月第 3 木曜日 10:00～12:00	活動場所	鍋横区民活動センター			
		会員募集	している		会費有無	あり
活動内容	高齢者のミニディを開いています。毎月季節を感じるイベントを企画し、おいしい昼食を一緒に食べます。また、掃除や通院介助も行っています。					

⑤子ども食堂

エプロン若菜				会員数	5 名
連絡先	浮ヶ谷　せつ子			ホームページ	なし
問合せ	電話:090-9248-0927　/　FAX:03-3372-1811			設立	2017 年 05 月
活動日時	毎月 第 1･3 水曜日 17:00～19:00	活動場所	川島商店街コスモ会館(弥生町 3-14-6)		
		会員募集	応相談	会費有無	なし
活動内容	食を通して子どもの味覚を育てると共に、地域での子育て支援の場所となる異年齢のスタッフとの交流による人との関りを学ぶ。				

上高田みんなの食堂 実行委員会				会員数	6 名
連絡先	大橋　美紀			ホームページ	あり
問合せ	電話:080-5026-1419　/　FAX:03-3387-0858 メールアドレス:ohamiki216@gmail.com			設立	2015 年 11 月
活動日時	第 4 木曜日 夕方(月 1 回)	活動場所	上高田東高齢者会館(上高田 4-17-3)		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	ひとりで食事をしている方はみんなどうぞ。一緒に食べましょう。				

子ども食堂ゆい				会員数	-
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	あり
問合せ	電話:03-5380-0254　/　FAX:03-5380-6027			設立	2003 年 05 月
活動日時	第 2･4 水曜日 11:00～21:00(月 2 回)	活動場所	上高田 2-58-11 西山ガーデンハウス 202		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	ひとりでご飯を食べている子ども、また食べられない子、家庭環境にかかわらず、楽しく栄養のある食事をとれるようにと願って活動しています。				

城山 みんなの食堂				会員数	8 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254　/　FAX:03-5380-6027			設立	2017 年 11 月
活動日時	月 1 回 不定期	活動場所	城山ふれあいの家		
		会員募集	応相談	会費有無	なし
活動内容	様々な世代の方が食事を通して交流の場となるようにする。				

⑤子ども食堂

ぬまぶくろワイワイ食堂				会員数	40 名
連絡先	中村　香代子			ホームページ	Facebook あり
問合せ	電話:070-5567-0204 メールアドレス:kayoco4126@yahoo.co.jp			設立	2016 年 11 月
活動日時	毎月第 3 火曜日 17:00～20:00	活動場所	沼袋つつじ会館		
		会員募集	2020 年度はなし	会費有無	なし
活動内容	地域に住む幼児から高齢者まで皆で食事をしましょう！献立、買い物、調理、荷物運び、会場設営等。				

野方みんなの食堂				会員数	10 名
連絡先	伊藤　由宏(NPO 法人 ここからプロジェクト)			ホームページ	あり
問合せ	電話:080-4928-3487			設立	2016 年 10 月
活動日時	原則 毎月第 3 土曜日 12:30～13:30	活動場所	野方区民活動センター		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	子どもの孤食を防ぐ目的の子ども食堂を開催しています。				

みんなの食堂南中野カレーの会				会員数	20 名
連絡先	田中　惠美子			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-3382-3237　/　FAX:03-3382-3237			設立	2019 年 11 月
活動日時	毎月 第 2･4 火曜日	活動場所	南中野区民活動センター		
		会員募集		会費有無	なし
活動内容	手作りのカレーを幼児～高齢者までに提供しています。幼児～中学生まで無料、高校生以上 300 円です。				

⑥学習支援

NPO 法人 キッズドア みらい塾				会員数	40 名
連絡先	東 操			ホームページ	あり
問合せ	電話:03-5244-9990 / FAX:03-5244-9991			設立	2009 年 10 月
活動日時	原則 毎月第 2･4 土曜日 13:00～17:00	活動場所	コープみらい新中野プラザ 4 階(中央 5-6-2)		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	経済的な事情やひとり親などの事情で塾に通えず、学力不安を抱える小中学生を対象に、学習サポートを行っています。				

中野つむぎ塾				会員数	10 名
連絡先	伊藤 由宏(NPO 法人 ここからプロジェクト)			ホームページ	あり
問合せ	電話:080-4928-3487 メールアドレス:tumugi708@gmail.com			設立	2017 年 07 月
活動日時	原則 毎週土曜日 18:00～21:00	活動場所	中野友愛ホーム		
		会員募集	していない	会費有無	なし
活動内容	経済的理由で有料塾に通えない、または不登校･発達障害のある小学 6 年生～中学 3 年生を対象とした無料学習支援です。				

中野よもぎ塾				会員数	90 名
連絡先	中野よもぎ塾			ホームページ	あり
問合せ	電話:050-3563-2114 メールアドレス:nakanoyomogi@gmail.com			設立	2014 年 04 月
活動日時	毎週日曜日 18:00～21:00	活動場所	スマイルなかの、中野区産業振興センター など		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	経済的な事情で塾や家庭教師に習っていない中学生を対象とした学習支援です。				

薬師たきび塾				会員数	大人 13 名、こども 7 名(2020.2 時点)
連絡先	三浦 みなみ			ホームページ	【twitter】 https://twitter.com/yakushitakibi
問合せ	電話:050-3716-8941 メールアドレス:sanpunan@gmail.com			設立	2019 年 02 月
活動日時	毎週土曜日 18:00～20:30 (最終土曜日、GW･年末年始をのぞく)	活動場所	上高田区民活動センター		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	経済的、またはその他の理由で、一般の塾がしっくり来ない中学生向けの無料学習支援です。小学生や高校 1 年生も相談の上対応できます。				

⑦児童・子育て支援

Grow Happy Project なかの 実行委員会				会員数	15 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	Facebook あり
問合せ	電話:03-5380-0254 / FAX:03-5380-6027			設立	2017 年 11 月
活動日時	年 1 回	活動場所	中野区内		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	中野区で親や子の支援に取り組んでいる団体のバラエティ豊かな子育て支援活動を知ってもらい、ユーザーと支援者を増やし、子育て環境を守る講演活動を年 1 回開催しています。				

NPO 法人 上高田パワーズ				会員数	20 名
連絡先	田川 研作			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-3386-3352 / FAX:03-3386-3352			設立	2010 年 06 月
活動日時	原則 月 1 回日曜日	活動場所	上高田児童館		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	学童クラブ併設の上高田児童館の休日開放と各種こども教室を開催しています。地域の子どもたちの健全育成のための事業を行っています。				

NPO 法人 中野こども空間				会員数	70 名
連絡先	新谷 順子			ホームページ	あり
問合せ	電話:03-5373-8246 / FAX:03-5373-8246 メールアドレス:info@kodomonokenri.jp			設立	2000 年 08 月
活動日時	不定期 月 3 回程度	活動場所	北原児童館、北原小学校、野方図書館、大和児童館		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	青少年育成活動:中野区放課後子ども教室、みんなのこども空間(料理、みんなの勉強室、手作り、自然教室) 子育て支援活動:みんなであ・そ・ぼ、子どもの権利の普及(児童館の日曜開放) 自然体験キャンプ:地域の子育て力を育成し、青少年のネットワークをつくる(自然教室)				

オアシスなべよこ(親子ミニデイ・いつでもおいデイ)				会員数	100 名
連絡先	山﨑 由紀子			ホームページ	なし
問合せ	電話:090-6013-5888 / FAX:03-3381-0324			設立	2000 年 06 月
活動日時	原則 毎月第 2・4 火曜日 10:00～15:00	活動場所	鍋横区民活動センター、その周辺		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	鍋横を中心に子育て支援として「いつでもおいディ」を月 2 回、和室におもちゃを用意して居場所づくりをしています。一時預かりも 1 時間 500 円で行っています。				

⑦児童・子育て支援

おやぎょう中野				会員数	14 名
連絡先	山崎　詔子			ホームページ	なし
問合せ	電話:090-6946-1737			設立	2017 年 04 月
活動日時	不定期	活動場所	中野区内		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	アメリカの臨床心理学者トマス・ゴードン博士のコミュニケーションプログラムを和やかにお伝えしています。主に子育て中の親が、子どもにどのような接し方をすると効果的かを学ぶ会です。				

おやぎょう「虹のかけ橋」				会員数	7 名
連絡先	山崎　詔子			ホームページ	あり
問合せ	電話:090-6946-1737 メールアドレス:oyagyo.rainbow@gmail.com			設立	2016 年 12 月
活動日時	原則 毎月第 1 火曜日 14:00～15:30	活動場所	東中野キングス・ガーデン		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	大切な人と心を通わす「言葉かけ」について、聞いたり話したりしながら、ゆる～く考える会です。ゴードンメソッド(親業)のエッセンスをお伝えします。参加者同士で交流し、ホッとするひと時を過ごします。				

上高田台公園運営委員会				会員数	8 名
連絡先	大橋　美紀			ホームページ	あり
問合せ	電話:080-5026-1419　/　FAX:03-3387-0858			設立	1995 年 03 月
活動日時	第 1・2・3 水曜日 13:00～16:00、 第 4 日曜日 11:00～16:00	活動場所	上高田台公園奥の草原(雨天時 上高田東高齢者会館)		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	中野区委託の「放課後子ども教室～夢発見！草っパラダイス」でプレーパークを開催、日曜日は持ち寄りで野外料理を作る。				

きんぎょの会				会員数	8 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254　/　FAX:03-5380-6027			設立	1994 年 12 月
活動日時	月 1 回 不定期(4・8 月を除く)	活動場所	主にセ木口画室(沼袋 2-24-9)		
		会員募集	応相談	会費有無	あり
活動内容	乳幼児親子(特に母親)を対象に、日頃の育児の悩みや思いを分かち合うしゃべり場「きんぎょルーム」の開設や子育てに役立つ講座を開きます。				

⑦児童・子育て支援

グループ「育てる」				会員数	8 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254 / FAX:03-5380-6027			設立	2005 年 04 月
活動日時	不定期	活動場所	子育てひろば、児童館、すこやか福祉センター、高等学校等		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	ワークショップ形式の中学生・高校生のための親世代になる準備教育としての講座を開催。中学生・高校生のための保育系ボランティア講座の開催。プレパパママ講座の実施。地域の子育て支援。ファシリテーター研鑽のための講座開催。				

一般社団法人 グローハッピー				会員数	10 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	あり
問合せ	電話:03-5380-0254 / FAX:03-5380-6027 メールアドレス:info@growhappy.jp			設立	2017 年 03 月
活動日時	月 2 回	活動場所	個人宅		
		会員募集	していない	会費有無	なし
活動内容	子育て支援として、育て親として「里親」の大切さを知ってもらい、地域に理解者と里親のなり手を増やす講演活動、さらに深く知るための場づくり、勉強会・里親同士のサロン活動を行っています。				

さぎのみや あい・あいサポート				会員数	40 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254 / FAX:03-5380-6027			設立	2005 年 09 月
活動日時	原則 毎月第 2 火曜日(8 月を除く)	活動場所	鷺宮児童館		
		会員募集	応相談	会費有無	あり
活動内容	子育ての不安やストレスを抱えたママたちを支援する目的で活動している。乳幼児一時預かり。				

昭和キッズルーム				会員数	13 名
連絡先	文園児童館			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-3367-8106			設立	2002 年 12 月
活動日時	毎月第 2 木曜日 10:00～12:45 (8 月、祝日はお休み)	活動場所	文園児童館		
		会員募集	していない	会費有無	あり
活動内容	活動申し込みは、第 3 木曜日の 10 時より、文園児童館に電話で申し込みをしてください。				

⑦児童・子育て支援

世代間交流「夢のかけ橋」				会員数	50 名
連絡先	丸山　陽子			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-3372-7856　/　FAX:03-3375-7573 メールアドレス:yoko-maruyama@nifty.com			設立	1994 年 07 月
活動日時	毎月水曜日 14:00～16:00 毎月第 2 日曜日 13:00～17:00	活動場所	弥生児童館、中野区保護司会更生保護サポートセンター		
		会員募集	応相談	会費有無	あり
活動内容	水曜日は花と野菜つくり(青空教室)、日曜日は自由遊び、社会貢献活動 他				

チャイルドライン中野子ども電話				会員数	18 名
連絡先	大畑　きぬ代			ホームページ	なし
問合せ	電話:080-3919-0489 メールアドレス:kinuyo.ohata@gmail.com			設立	2001 年 01 月
活動日時	毎週土曜日 16:00～21:00	活動場所	電話設置場所		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	子どもたちからの電話を傾聴し、一緒に考える。必要なことを社会発信し、子どもの権利条約が完全施行されるために働く。				

ドロップイン　ほっとほっと				会員数	8 名
連絡先	能津　恵子			ホームページ	なし
問合せ	電話:080-1122-2969　/　FAX:03-3382-7966 メールアドレス:keinozu@icloud.com			設立	2002 年 09 月
活動日時	第 3 水曜日、不定期	活動場所	中野区産業振興センター(保育室)		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	ひろば事業(小さなこどもを持つ親子がのんびりおしゃべりをしたり遊んだりできる場所を提供しています。)子育て講座を開催して子育て支援をしています。				

中野区ひとり親家庭福祉協議会（バンビーノ中野）				会員数	30 名
連絡先	西田　哲雄			ホームページ	なし
問合せ	電話:090-9205-5246			設立	1954 年 04 月
活動日時	随時(10 月南中野地区まつりは毎年参加)	活動場所	中野区内、夏の一泊旅行先は関東近県		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	ひとり親家庭(母子・父子)の親と・子、寡婦、寡夫それぞれの交流、相互援助を目的に旅行・研修・バザーなどの活動を実施しています。				

⑦児童・子育て支援

二中ゆうねっと				会員数	20 名
連絡先	二中ゆうねっと			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-3383-0806			設立	2004 年 04 月
活動日時	①パソコン日曜日午前 ②他は月 1 回程度不定期	活動場所	中野二中		
		会員募集	応相談	会費有無	なし
活動内容	学校を子どもや大人が楽しく出会える場として学校と協力し解放、パソコン教室、季節を楽しむゆうねっととして、伝統行事やものつくり教室を年間通し実施しています。				

バルーンなかの				会員数	15 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254 / FAX:03-5380-6027			設立	2009 年 09 月
活動日時	原則 第 3 金曜日(不定期)	活動場所	スマイルなかの 会議室		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	月に1回スマイルなかのに集まって、みんなで練習をしています。保育園、児童館、高齢者施設、学校、地域まつりなどのイベントのお手伝いをします。				

ぴよぴよひろば運営委員会				会員数	56 名
連絡先	ぴよぴよひろば			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-3365-8911 / FAX:03-3365-8911			設立	2008 年 02 月
活動日時	月～金曜日 11:00～16:00	活動場所	東部区民活動センター 1 階		
		会員募集	していない	会費有無	なし
活動内容	乳幼児親子の集いの場。授乳や喫茶食事のできるスペースもあるので、親子でゆっくり過ごせます。おもちゃも豊富。毎月の親子体操教室、専門職による育児相談や小児科医による講演会、骨盤底崩体操、茶道教室、クリスマス会などを実施しています。				

ベビママさろん				会員数	15 名
連絡先	岩田 真由弓			ホームページ	あり
問合せ	電話:03-3368-5200			設立	2009 年 09 月
活動日時	毎週火曜日 10:30～13:30	活動場所	東中野キングス・ガーデン 1階 地域交流スペース		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	お子さんを遊ばせながら子育てについて情報交換をし、ほっと一息つける場所です。育児アドバイザーによる育児相談も行っています。				

⑦児童・子育て支援

ぽかぽかひろば				会員数	10 名	
連絡先	庄 里子			ホームページ	なし	
問合せ	電話:03-3228-8672 / FAX:03-5345-6335				設立	2003 年 04 月
活動日時	原則 毎月第 3 木曜日 11:00～14:30 (上高田児童館ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞをご確認ください)	活動場所	上高田児童館			
		会員募集	している		会費有無	なし
活動内容	同名の子育て交流広場「ぽかぽかひろば」開催、7、8 月は希望により「ぽちゃぽちゃひろば(水遊び)」他、季節のイベントを開催している。					

もりのいえ				会員数	507 家庭(2019.12 時点)	
連絡先	NPO 法人 ZERO キッズ			ホームページ	あり	
問合せ	電話:03-3385-5111 メールアドレス:morinoie.egota@gmail.com				設立	2018 年 10 月
活動日時	月・火・木・金・土・日(水曜日休み) 10:00～18:00	活動場所	もりのいえ プライムメゾン江古田の杜(江古田 3-14-1)			
		会員募集	している		会費有無	あり
活動内容	主に乳幼児とパパ・ママの居場所として、子育ての仲間づくりや情報交換を目的とします。子育てサロン・音の学校・ﾘﾄﾐｯｸ OTO クラブ・ママストレッチ・赤ちゃんおはなし会などのイベントも行っています。					

⑧障害児・者支援

NPO 法人 カサ　デ　オリーバ				会員数	30 名
連絡先	村松　いづみ			ホームページ	あり
問合せ	電話:03-5340-8898　/　FAX:03-5340-8898			設立	2007 年 04 月
活動日時	月曜日～金曜日 10:00～18:00 の間（土、日、祝日休み）	活動場所	カサ デ オリーバ（本町 5-35-9）		
		会員募集	応相談	会費有無	なし
活動内容	精神障害者（他障害を含む）と健常者の交流・親睦を深める場を提供しながら、社会参加のサポートをする活動をしています。				

NPO 法人 すばる会				会員数	15 名
連絡先	法人本部（すばるカンパニー内）			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-3339-6541　/　FAX:03-3339-3811			設立	2012 年 04 月
活動日時	月曜日～金曜日	活動場所	すばるカンパニー（若宮 1-54-15）		
		会員募集	していない	会費有無	なし
活動内容	主に障害をもっている方たちが地域社会で自立した生活を営めるよう支援する。すばるカンパニーとグループホームを運営しています。				

NPO 法人 ねこの手				会員数	14 名
連絡先	NPO 法人 ねこの手			ホームページ	あり
問合せ	電話:03-3360-4461　/　FAX:03-3371-0733			設立	2003 年 01 月
活動日時	毎月第 2 土曜日	活動場所	①ねこの手事務所（東中野 1-38-12） ②スマイルなかの ③障害者福祉会館		
		会員募集	応相談	会費有無	あり
活動内容	中野区を中心とした、障害者の交流と情報交換の場を作ることを目的とし、様々な講演会、レクリエーションを企画、実施しています。				

NPO 法人 リトルポケット				会員数	90 名
連絡先	法人本部（あとりえふぁんとむ内）			ホームページ	あり
問合せ	電話:03-3360-3517　/　FAX:03-3360-3587			設立	2007 年 04 月
活動日時	年間を通じて活動	活動場所	中野区内		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	自分の暮らしたい街に住み続けたいという声を支援する活動を行っています。区内数か所の施設において、障害のある方への相談支援や日中活動の場の提供などの活動をしています。				

⑧障害児・者支援

あんくるん・ファミリー				会員数	20 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254 / FAX:03-5380-6027			設立	2005 年 04 月
活動日時	第 2･4 土曜日 13:30～16:00	活動場所	沼袋区民活動センター		
		会員募集	応相談	会費有無	あり
活動内容	障害のある会員とその家族が中心となり、インドネシアの楽器「アンクルン」と手話ダンスを楽しんでいます。又、学校や高齢者施設などへの講師派遣を行っております。				

障害児の休日クラブ				会員数	30 名
連絡先	関根 仁美			ホームページ	あり
問合せ	電話:03-3310-6848 / FAX:03-3310-6848			設立	2004 年 04 月
活動日時	毎週土曜日 13:00～15:00	活動場所	鷺宮区民活動センター 分室、都営住宅集会室		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	空手の稽古を通じて基礎体力をつける、礼儀を身につける。周囲の人々とのコミュニケーションをつける。あきらめずに頑張る気持ちを目的とします。空手全般の稽古。				

中野区茶道サークル				会員数	30 名
連絡先	中野区茶道サークル 山本			ホームページ	あり
問合せ	電話:080-1088-7221			設立	1979 年 10 月
活動日時	毎月第 4 月曜日 13:00～16:00	活動場所	スマイルなかの 5F		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	日本文化伝統の茶道のお稽古をして、障害者がお互いに助け合いながらリハビリを行うことを目的に活動する。				

中野区失語症友の会こまどり				会員数	25 名
連絡先	失語症友の会(西川)			ホームページ	なし
問合せ	電話:090-3047-1692			設立	2015 年 12 月
活動日時	毎月第 3 土曜日 13:30～	活動場所	障害者福祉会館 2 階 多目的室		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	月に 1 度集まって会話を楽しんだり、ゲームや唄を唄っています。秋には外出もしています。				

⑧障害児・者支援

中野区手話サークル「だるま会」				会員数	100 名
連絡先	剣持 敦子			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-3330 / FAX:03-5380-3330			設立	1973 年 10 月
活動日時	毎週火曜日 10:00～12:00 毎週木曜日 19:00～21:00	活動場所	スマイルなかの 5F 第一、第二会議室		
		会員募集	応相談	会費有無	あり
活動内容	聴覚障害者団体と連携しての活動を中心に、手話学習、「たましろの郷」支援活動、野外交流会、講演会、小学校の交流活動、七夕交流会、班活動などを行っています。				

中野区聴覚障害者福祉協会				会員数	80 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	あり
問合せ	電話:03-5380-0254 / FAX:03-5380-6027			設立	1953 年 12 月
活動日時	毎月第 2 木曜日	活動場所	スマイルなかの5F 聴覚研修室		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	情報交換、研修会、講演会などさまざまな行事、手話サークルだるま会と連携する活動、社会見学、企画研修旅行など。				

中野区中途失聴・難聴者の会				会員数	50 名
連絡先	事務局			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-3330 / FAX:03-5380-3330			設立	2003 年 04 月
活動日時	不定期 月 2､3 回	活動場所	スマイルなかの 5F 聴覚研修室内		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	区内の中途失聴･難聴者、及び、関係者の福祉向上を目的としている。コミュニケーション方法の学習などや親睦交流が主な内容。要約筆記や耳マーク、ヒアリンググループの活用を広めています。				

中野区要約筆記の会				会員数	21 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254 / FAX:03-5380-6027			設立	2004 年 04 月
活動日時	定例会 毎月第 1 日曜日午前(原則)	活動場所	スマイルなかの		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	聴覚障害者、聴覚障害の理解のために活動。難聴者団体への支援および、難聴者との交流。				

⑧障害児・者支援

中野の障がい児（者）と家族の会				会員数	30 名
連絡先	髙橋　佳子			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-3339-6868　/　FAX:03-3339-6868			設立	2003 年 04 月
活動日時	毎月第 4 日曜日　エアロビックス 定期総会　年 1 回	活動場所	鷺宮近隣（鷺宮体育館等）		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	心障学級増設運動をきっかけに、障害があっても本人やその家族が健康的で明るい社会生活が営めることを目標に設立しました。地域の中で将来自立や社会参加ができるように、地域の仲間づくりを目指しています。				

中野の精神障害者の住まいと暮らしを支える会				会員数	50 名
連絡先	小酒井　烈			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-3385-3293　/　FAX:03-3385-3293			設立	1996 年 06 月
活動日時	不定期	活動場所	中野区内		
		会員募集	応相談	会費有無	あり
活動内容	不定期ですが、イベントやバザーを実施しています。				

ぷらいまりぃ中野				会員数	27 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	Facebook あり
問合せ	電話:03-5380-0254　/　FAX:03-5380-6027			設立	1996 年 05 月
活動日時	第 3 日曜日　午後	活動場所	マイルドハート高円寺（杉並区高円寺北 1-28-1）		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	心身障害児・者と親が共にリラックスするリズム運動と音楽療法、会員相互の親睦、音楽療法士の先生に来ていただき①ピアノ演奏の鑑賞②リズム運動③楽器演奏④車椅子ダンス⑤コンサート出演等をする				

⑨当事者・家族会

NPO 法人 若年認知症交流会 小さな旅人たちの会（ちいたび会）				会員数	70 名
連絡先	高橋　惠美子			ホームページ	あり
問合せ	電話:03-3338-6932　/　FAX:020-4663-8869			設立	2013 年 02 月
活動日時	毎月第 2 土曜日 14:00～17:00(交流会) 毎月第 1 土曜日、第 3 水曜日 11:00～16:00 (カフェ)	活動場所	①「マイルドハート高円寺」地域交流スペース ②ちいたび会事務所		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	若年性認知症本人・家族との活動。①毎月第 2 土曜日の交流会　②みんなと旅行でリフレッシュ！③若年認知症カフェ「ちーたーひろば」 気軽に様子を見に来てください。				

NPO 法人 中野区視覚障害者福祉協会				会員数	96 名
連絡先	髙橋　博行			ホームページ	あり
問合せ	電話:03-3383-4774　/　FAX:03-3383-4774 メールアドレス:nakashikyo_ikoi408@eagle.ocn.ne.jp			設立	1939 年 04 月
活動日時	日曜、祝祭日を除く毎日	活動場所	中野 2-29-15 サンハイツ中野 408		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	区内近隣に住む視覚に障害がある人たちが集い合い、当会の行事、クラブ活動、その他をとおして社会参加を図るとともに親睦を深めています。同行援護・居宅サービス、墨字文書の音訳事業も行っています。				

オレンジカフェとんぼ				会員数	6 名
連絡先	岩田　真由弓			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-3368-5200			設立	2016 年 01 月
活動日時	毎月第 1・3 水曜日 14:00～16:00	活動場所	東中野キングスガーデン 1階 地域交流スペース		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	認知症の方やその家族はもちろん、地域にお住いの方、お子さん連れの方、認知症サポーターの方どなたでもお越しいただける集いの場です				

カラフル＠はーと				会員数	7 名
連絡先	カラフル＠はーと			ホームページ	あり
問合せ	メールアドレス:info@lgbtcath.com			設立	2016 年 04 月
活動日時	月に 4 回ほどミーティングを開催しています。	活動場所	スマイルなかの 4F、5F 会議室		
		会員募集	していない （参加者のみ）	会費有無	あり
活動内容	LGBTQ 当事者で精神疾患・発達障害を抱える方のための自助グループです。 詳細はホームページ(https://lgbtcath.com/)をご確認ください。				

⑨当事者・家族会

さぎ草の会				会員数	15 名
連絡先	中大路　静世			ホームページ	あり
問合せ	電話:03-3338-8885			設立	2008 年 10 月
活動日時	毎月第 3 木曜日 13:30～15:30	活動場所	鷺宮区民活動センター 分室		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	認知症、その他の病気(脳梗塞等)の介護にあたられるご家族のサポートを目的とする。				

中野区愛育会				会員数	430 名
連絡先	中野区愛育会事務所			ホームページ	なし
問合せ	電話:090-4429-2305　/　FAX:03-5330-2946			設立	1955 年
活動日時	月 1 回 理事会、成年部会、教育部会随時 バスハイク 年 2 回 等	活動場所	スマイルなかの		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	知的に障害のある人たちが地域で幸せに暮らしていくために、障害に対する理解を広め、福祉施策や学校教育の充実を求め、社会的自立をめざし、親亡き後の対策を共に考え推進する親の集まりです。				

中野区肢体不自由児者父母の会				会員数	50 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254　/　FAX:03-5380-6027			設立	1958 年
活動日時	役員会 5～6 回/年、行事 2 回/年、 その他 区･都主催のイベント数回/年	活動場所	スマイルなかの 他		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	肢体不自由児者の御本人と御家族とで行政への要望、会員相互の情報交換と交流を行っています。				

中野区障和会				会員数	35 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254　/　FAX:03-5380-6027			設立	1971 年 04 月
活動日時	月～金曜日	活動場所	障害者福祉会館		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	障和会は、脳血管障害者のリハビリの一環と自立した生活を営めるよう、高齢者の手助けと共に、互いに助け合って各種のサークルにはげんでいます。				

⑨当事者・家族会

中野区重症心身障害児（者）を守る会				会員数	9 名(2020.2 時点)	
連絡先	宇野　雅子			ホームページ	あり	
問合せ	電話:03-3228-9235　/　FAX:03-3228-9235 メールアドレス:nakanokumamorukai@gmail.com				設立	2019 年 11 月
活動日時	月 1 回 定例会･勉強会	活動場所	桃園区民活動センター			
		会員募集	している		会費有無	あり
活動内容	重症心身障害児者の親の会です。重症心身障害児者は本当に少数です。安心して暮らしていけるよう親も学び、地域の皆様の理解を得ていきたいと思います。					

中野区福祉団体連合会				会員数	-	
連絡先	中野区福祉団体連合会			ホームページ	あり	
問合せ	電話:03-3388-5191　/　FAX:03-3388-5191				設立	1973 年 06 月
活動日時	常任理事会 月 1 回	活動場所	スマイルなかの　5F			
		会員募集	している		会費有無	あり
活動内容	障害者福祉、障害者理解の推進、区民福祉講座。防災講座等の実施、福祉連だよりの発行、中野区総合防災訓練への参加。					

中野たんぽぽ会				会員数	20 名(2020.4 時点)	
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし	
問合せ	電話:03-5380-0254　/　FAX:03-5380-6027				設立	1968 年
活動日時	第 3 日曜日例会 / 月 1 回の当事者の居場所作り / 年 2 日間の家族セミナー / 年 1 回会員親睦の新年会	活動場所	スマイルなかの　5F			
		会員募集	している		会費有無	あり
活動内容	精神障害者の家族が不安や悩み、思いを共有して学び、親睦を深めて地域の中で安心して暮らせる社会を目指しています。臨床心理士の先生に助言をしていただき、不安を払拭して家族も当事者も共に仲間づくり居場所作りをして行きます。例会、家族セミナー、新年会、月1回の会報を発行していきます。					

中野パーキンソン病友の会				会員数	49 名	
連絡先	石山　照近			ホームページ	なし	
問合せ	電話:03-3385-7458　/　FAX:03-3385-7458				設立	1992 年 10 月
活動日時	毎月第 2 月曜日 リハビリと会合	活動場所	スマイルなかの 3F および 5F			
		会員募集	している		会費有無	あり
活動内容	当会はパーキンソン病患者の会です。上部組織に全国パーキンソン病東京都支部があります。当会では、毎月 1 回会合を行い、すこやか福祉センターの協力でリハビリ教室、その後患者同士の情報交換をしています。（6 月と 12 月は別メニューです）					

⑨当事者・家族会

中野わの会				会員数	7 名(2020.2 時点)
連絡先	綱島　啓友			ホームページ	あり
問合せ	電話:080-3088-8308 メールアドレス:nakanowanokai@gmail.com			設立	2018 年 06 月
活動日時	原則 第 2 土曜日 13:30～16:00	活動場所	+Life 鷺宮地域センター(鷺宮 4-37-14)		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	ひきこもりのお子さんを抱えるご家族の家族会です。同じ悩みを抱えるもの同士で支え合い、励ましあい、つながることができる家族の居場所です。				

花みずきの会				会員数	20 名
連絡先	海賀　三恵子			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-3951-6970　/　FAX:03-3951-6970			設立	1999 年 04 月
活動日時	毎月第 1 月曜日 13:00～15:00 (認知症介護の集い) 毎月第 3 土曜日 14:00～16:00 (ミニサロン)	活動場所	認知症介護の集い:松が丘シニアプラザ ミニサロン:江古田区民活動センター		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	認知症介護の集い:情報交換を通じて少しでも介護を楽に ミニサロン:子ども～高齢者まで茶飲み話の場				

東山すずらんの会				会員数	17 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254　/　FAX:03-5380-6027			設立	1988 年 10 月
活動日時	毎月第 1 水曜日 13:30～16:00	活動場所	野方区民活動センター 集会室		
		会員募集	応相談	会費有無	あり
活動内容	月 1 回の定例会で、在宅で介護している家族の情報交換と介護経験者による助言を懇談会形式で行っている。				

⑩点訳

点字サークル　ペンペン草				会員数	13 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254　/　FAX:03-5380-6027			設立	1979 年 07 月
活動日時	月 2 回火曜日 10:00～12:00	活動場所	大和区民活動センター		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	点訳、視覚障害者との交流、勉強会。				

てんとう虫				会員数	6 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254　/　FAX:03-5380-6027			設立	2002 年
活動日時	月 2 回水曜日 10:00～12:00	活動場所	沼袋区民活動センター		
		会員募集	していない	会費有無	あり
活動内容	最近は手打ち点訳 2 割、パソコン点訳 8 割位のペースで活動しています。				

点訳サークル　にれの木				会員数	11 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254　/　FAX:03-5380-6027			設立	1988 年 09 月
活動日時	毎週水曜日 10:00～12:00	活動場所	スマイルなかの 3F 会議室		
		会員募集	応相談	会費有無	あり
活動内容	視覚障害者のためのパソコンによる点訳。				

トライアングル				会員数	17 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254　/　FAX:03-5380-6027			設立	1991 年 09 月
活動日時	第 1･2･4 月曜日	活動場所	スマイルなかの 3F 会議室		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	点訳活動、書籍、プログラム他さまざまな依頼に積極的に取り組んでいます。				

⑪朗読・音訳

音訳もみじ会				会員数	12 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254 / FAX:03-5380-6027			設立	1995 年 12 月
活動日時	勉強会:奇数月 第 4 土曜日 13:30～15:30	活動場所	中央図書館会議室		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	目の不自由な方のための対面朗読と録音図書作成。奇数月 1 回講師による勉強会を行う。				

上高田朗読グループ 「ゆりの会」				会員数	8 名
連絡先	岡見 初音			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-3386-0604 / FAX:03-3386-0604			設立	1995 年 08 月
活動日時	毎月第 2･4 水曜日 13:30～15:30	活動場所	上高田区民活動センター		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	月 2 回の勉強会と朗読を生かしたボランティア活動。中野区内の朗読の会合同発表会に参加。				

さぎのみや朗読の会				会員数	12 名(2020.2 時点)
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254 / FAX:03-5380-6027			設立	1980 年
活動日時	勉強会:毎月第 2･4 火曜日 お話し会:毎月第 1･3 土曜日 しらさぎﾎｰﾑ:毎月第 3 火曜日	活動場所	鷺宮区民活動センター、鷺宮図書館、しらさぎホーム		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	朗読技術の向上を図ると共に、学習を生かして地域に密着したボランティア活動を行う。勉強会、図書館のお話会、読み聞かせ、高齢者施設での朗読や読み聞かせ。				

中視協 声ネット				会員数	21 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254 / FAX:03-5380-6027			設立	2007 年 04 月
活動日時	勉強会 年 5 回、公刊(公報紙)音訳録音 17 回(毎月 1 回、年 5 回)	活動場所	スマイルなかの 5F、中野区産業振興センター		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	視覚障害者のために公刊(ないせす、区議会だより)･情報紙の音訳録音、向上のための勉強会。				

⑪朗読・音訳

なずな会テープライブラリー				会員数	10 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254 / FAX:03-5380-6027			設立	1978 年 09 月
活動日時	不定期 月 3～4 回	活動場所	中野 2－29－15 サンハイツ中野 408 号		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	全国の視覚に障害のある方に、新聞･雑誌の情報を録音し、デイジー版 CD、カセットテープでお届けしています。中野区視覚障害者福祉協会りんくる中野の会員として、中野区発行の区報や冊子の音訳版を作成しています。				

野方朗読の会				会員数	22 名
連絡先	平井 正信			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-3330-1876 / FAX:03-3330-1876 メールアドレス:hirai1158@jcom.zaq.ne.jp			設立	1998 年 03 月
活動日時	毎月第 1 金曜日、第 2 火･木･金･土曜日、第 3･4 金曜日 計 7 日	活動場所	野方区民活動センター、浄風園、野方図書館、北原児童館、グループホームおさたけ		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	特別養護老人ホーム、北原児童館、野方図書館及びグループホームにおいて月1回の朗読奉仕活動を行っています。良い本を声を出して読むことが大切だと考えています。				

大和朗読の会				会員数	15 名
連絡先	船山 芙佐子			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-3337-3824 / FAX:03-3337-3824			設立	1990 年 04 月
活動日時	学習日:毎週木曜日 午前	活動場所	大和区民活動センター		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	視覚障がい者の方の依頼に応じて、録音テープを作成したり、本等の対面朗読、老人施設、小学校、児童館、保育園での読み聞かせや紙芝居を行っています。				

⑫手話ダンス

手話ダンスポレポレ（ともだち・そよかぜ）				会員数	10 名	
連絡先	中川 喜久子			ホームページ	なし	
問合せ	電話:03-3362-2777 / FAX:03-3362-2777 メールアドレス:shiro.tama.torajirou@t.vodafone.ne.jp				設立	2001 年 04 月
活動日時	ともだち 毎週土曜日 13:30～15:00 そよかぜ 毎週水曜日 9:30～11:30	活動場所	東中野区民活動センター			
		会員募集	応相談		会費有無	あり
活動内容	ともだち:知的障害を持った仲間の交流、イベントに参加 そよかぜ:手話ダンス練習、イベント参加、ともだちを応援					

中野区手話リズムダンス協会				会員数	50 名	
連絡先	中野区手話リズムダンス協会			ホームページ	あり	
問合せ	電話:03-3382-0814 / FAX:03-3382-0814 メールアドレス:syuwadance1997@gmail.com				設立	1997 年 01 月
活動日時	毎月第 1･3 日曜日 13:30～15:30	活動場所	桃園区民活動センター			
		会員募集	している		会費有無	あり
活動内容	障害者、高齢者自立支援。思いやりの心をはぐくみ楽しい仲間づくり。健常者の方々と共に歌から手話を学びお互いを理解し楽しく福祉活動。手話と手話ダンスの練習、ティータイム。					

みんなの手話ダンス ベル・カント				会員数	18 名	
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	あり	
問合せ	電話:03-5380-0254 / FAX:03-5380-6027				設立	2003 年 05 月
活動日時	各サークル（水曜日･木曜日･土曜日 各コース） 月 2 回	活動場所	野方区民活動センター他			
		会員募集	している		会費有無	あり
活動内容	自分の住む町でボランティアしてみたい方、手話に興味ある方へ。手話うた･手話ダンスで美しい日本手話を体験してみて下さい。デイサービスで手話うた、親子手話ダンス等全会員仲良く活動中。					

⑬環境・リサイクル

NPO 法人 green bird 中野チーム				会員数	-
連絡先	見尾田　直			ホームページ	あり
問合せ	メールアドレス:nakano@greenbird.jp			設立	2013 年 03 月
活動日時	毎月第 2 土曜日 9:00～10:00 第 3 火曜日 19:00～20:00 第 4 日曜日 10:00～11:00	活動場所	JR 中野駅周辺		
		会員募集	応相談	会費有無	なし
活動内容	「きれいな街は、人の心もきれいにする」をコンセプトに、ごみひろいを通して街や人に関わるキッカケ作りをしています。				

NPO 法人 猫と花地域環境ネットワーク				会員数	40 名
連絡先	星野　新一			ホームページ	あり
問合せ	電話:03-6454-0070　/　FAX:03-6454-0071			設立	2008 年 09 月
活動日時	不定期	活動場所	中野区内の各区民活動センター、当 NPO 事務所(新井 1-22-6)		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	飼い主のいない猫の問題を地域の問題とし、地域活動を通して人と猫が心豊かに共生する社会をめざします。地域での花壇作りを推進します。				

かおり会				会員数	11 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254　/　FAX:03-5380-6027			設立	2002 年 04 月
活動日時	毎月第 1 火曜日(午後から申込者の体験あり)、第 3 木曜日	活動場所	上高田区民活動センター		
		会員募集	応相談	会費有無	あり
活動内容	環境を考え、資源の再利用を目的に、不要になった衣類や古布を裂いて新しい布として織り上げます。織り上がった布は、会員のアイディアで色々な作品に利用しています。申し込みによる毎月 1 回の体験を行い、夏休みには小学生を対象に資源の大切さを話し、裂き布織りの体験をしてもらっています。				

中野区消費者団体連絡会				会員数	10 団体(2019.12 時点)
連絡先	羽賀　育子			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-3330-7104　/　FAX:03-3330-7104			設立	1987 年 04 月
活動日時	随時	活動場所	中野区内		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	10 の消費者団体の連絡会です。各団体の自主的活動を尊重し、情報交換を重ねながら、消費者問題・環境保全・食の安全・教育や平和問題など、幅広く活動しています。				

⑭国際交流

江古田日本語教室				会員数	20 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254 / FAX:03-5380-6027			設立	1993 年 06 月
活動日時	毎週木曜日	活動場所	江古田区民活動センター		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	外国人に日本語を教えることにより、相互の親睦交流を図る。 毎週1回の学習を通じて、自然な形で外国人が地域にとけこめるよう支援する。				

中野区国際交流協会 ＡＰＧ （ANIC Planning Group）				会員数	15 名
連絡先	中野区国際交流協会（ANIC）			ホームページ	あり
問合せ	電話:03-5342-9169 / FAX:03-3383-0728			設立	1991 年 03 月
活動日時	定例ミーティング毎月第１木曜日 10:00～12:00	活動場所	なかの ZERO 西館		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	APGでは、毎年恒例となっている「夕涼み会」、世界や日本の料理講習会の運営を担っており、外国人区民や留学生の方々が日本の伝統的行事やさまざまな国の食文化を体験する機会を提供しています。				

中野区国際交流協会 金曜ボランティア				会員数	25 名
連絡先	中野区国際交流協会（ANIC）			ホームページ	あり
問合せ	電話:03-5342-9169 / FAX:03-3383-0728			設立	1989 年 06 月
活動日時	定例ミーティング 毎月第 2 金曜日 19:30～21:00 イベント月 1 回程度	活動場所	なかの ZERO 西館		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	野外散策、スポーツ交流を企画・運営しています。学生さんからお勤めの方まで年齢層はさまざまです。				

中野区国際交流協会 地域国際カフェ				会員数	15 名
連絡先	中野区国際交流協会（ANIC）			ホームページ	あり
問合せ	電話:03-5342-9169 / FAX:03-3383-0728			設立	2015 年 09 月
活動日時	原則 第 2 土曜日午後	活動場所	鷺宮区民活動センター または 鍋横区民活動センター		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	外国人の方も日本人の方もお茶を飲みながら日本語で話し、交流します。ゲストを招いて日本文化・外国文化紹介、季節に合わせたイベントもあります。				

⑭国際交流

<table>
<tr><td colspan="3">中野区国際交流協会 日本語ボランティア</td><td>会員数</td><td colspan="2">160 名</td></tr>
<tr><td>連絡先</td><td colspan="2">中野区国際交流協会（ANIC）</td><td>ホームページ</td><td colspan="2">あり</td></tr>
<tr><td>問合せ</td><td colspan="3">電話:03-5342-9169 / FAX:03-3383-0728</td><td>設立</td><td>1989 年 10 月</td></tr>
<tr><td rowspan="2">活動日時</td><td colspan="2" rowspan="2">毎週火曜日 10:00～12:00、14:00～16:00、16:15～17:50
毎週木曜日 16:15～17:50、18:30～20:30</td><td>活動場所</td><td colspan="2">なかの ZERO 西館</td></tr>
<tr><td>会員募集</td><td>している</td><td>会費有無</td><td>なし</td></tr>
<tr><td>活動内容</td><td colspan="5">日本語ボランティア実践講座を受講したボランティアが外国人の方を対象に、日本語講座を実施しています。約 450 人の一般学習を約 30 人の学齢期の子どもたちに日本語を指導しています。</td></tr>
</table>

⑮まちづくり

なかの生涯学習サポーターの会				会員数	58 名	
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	あり	
問合せ	電話:03-5380-0254 / FAX:03-5380-6027				設立	2007 年 06 月
活動日時	要問合せ	活動場所	なかの ZERO 西館 学習室			
		会員募集	応相談		会費有無	あり
活動内容	中野区民の生涯学習・文化芸術活動の振興を目的とし、区・指定管理者と協働して活動。区民の作品の展示、生涯学習情報の発信、「歩いて探るなかの学」「生涯学習サポーター養成講座」の開催。バリアフリーマップの作成。					

中野たてもの応援団				会員数	70 名	
連絡先	十川 百合子			ホームページ	あり	
問合せ	電話:090-8056-0327 / FAX:03-3387-6843				設立	2011 年 11 月
活動日時	随時 定例会:月末	活動場所	中野区内 および 近隣地域 定例会:スマイルなかの会議室 他			
		会員募集	している		会費有無	あり
活動内容	中野区内の歴史的建造物とその環境の保存および活用を目指し地域の豊かなまちづくりにつなげていくことを皆で探っています。					

沼袋アンブレラハウスの会				会員数	25 名	
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし	
問合せ	電話:03-5380-0254 / FAX:03-5380-6027				設立	2002 年 06 月
活動日時	月 1 回程度	活動場所	沼袋区民活動センター			
		会員募集	している		会費有無	なし
活動内容	眠ってる傘を寄付していただき、手入れをして、西武新宿線沼袋駅の傘立てに置いて、無料貸出をしている団体です。					

⑯災害支援

NPO 法人 日本救助犬協会				会員数	120 名	
連絡先	事務局　山田　協			ホームページ	あり	
問合せ	電話:03-6304-8787　/　FAX:03-6304-8788 メールアドレス:jrda@kinet.or.jp				設立	1996 年 06 月
活動日時	①有事:被災地出動、平時:毎週日曜日訓練 ②有事:被災地訪問、平時:施設への定期訪問 ③毎月第 1･3 土曜日	活動場所	①有事 : 被災地、平時:訓練場、 ②有事 : 被災地、平時 : 中野区内 3 ヶ所 （かみさぎホーム、友愛ホーム、ベタニアホーム） ③中野区江古田･江古田の森			
		会員募集	している		会費有無	あり
活動内容	①災害救助犬の育成と災害救助活動 ②訪問活動犬の育成と介護施設等及び被災地への訪問活動 ③犬のしつけ教室の開催を通して犬のしつけ方を指導する。					

赤ちゃんとママの防災講座				会員数	5 名	
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	あり	
問合せ	電話:03-5380-0254　/　FAX:03-5380-6027				設立	2016 年 05 月
活動日時	平均 月 1～2 回の出張講座	活動場所	主に東京都内～関東近辺			
		会員募集	している		会費有無	あり
活動内容	乳幼児親子に特化した防災講座を行います。多言語対応や動画作成中。参加者同士や地域･多世代とのつながり作りを目指します。					

⑰芸術文化

NPO 法人 ＺＥＲＯキッズ				会員数	40 名
連絡先	佐々木　香			ホームページ	あり
問合せ	電話:090-4412-8934　/　FAX:03-5913-8750 メールアドレス:info@c-c-cnet.org			設立	1994 年 01 月
活動日時	毎週日曜日　午前中	活動場所	プライムメゾン江古田の杜(江古田 3-14-1)、ベタニアホーム(江古田 3-15-2)		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	そうぞう力(Imagination&Creation)をテーマに、こどものパワーで地域をつなぎ文化をつくる！異年齢の子ども集団。活動は「歌のボランティア」「アートで交流」「ミュージカルやコンサート」など。				

NPO 法人 クリエイティブスマイル				会員数	20 名
連絡先	NPO 法人 クリエイティブスマイル事務局			ホームページ	あり
問合せ	電話:080-3177-0326			設立	2008 年 06 月
活動日時	毎月第 1 日曜日 10:00～12:00 毎月第 1 土曜日 10:00～12:00 毎月第 1 土曜日 14:00～16:00	活動場所	東京工芸大学 3 号館 笠尾研究室、NPO 法人 クリエイティブスマイル事務所、やよい地区センター		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	クリエイティブスマイルは子どもから大人まで、多くの人々の創造性(クリエイティビティ)を育て、感性豊かで楽しい社会の実現に寄与するために作られた特定非営利活動法人(NPO法人)です。そのために様々な事業を企画・実施しています。				

中野マジッククラブ				会員数	25 名
連絡先	内倉　恒治			ホームページ	あり
問合せ	電話:03-3382-4815　/　FAX:03-3382-4815			設立	2000 年 07 月
活動日時	定例会:毎月第 1・3・4 火曜日 10:00～12:00 ボランティア依頼日	活動場所	定例会:桃園区民活動センター ボランティア依頼場所		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	マジックの基本を学び、技術の習得向上を図り、自己発展及び会員相互の親睦を深め、明るく楽しい人生を歩むこと、そしてボランティア活動を通じて地域社会に貢献する人材育成を行う。				

⑱教育関係

<table>
<tr><td colspan="4">NPO 法人 グリーンサイエンス 21</td><td>会員数</td><td colspan="2">85 名</td></tr>
<tr><td>連絡先</td><td colspan="3">NPO法人グリーンサイエンス 21</td><td>ホームページ</td><td colspan="2">あり</td></tr>
<tr><td>問合せ</td><td colspan="4">電話:03-3952-1121 / FAX:03-3952-1121
メールアドレス:nkaiga@y2.dion.ne.jp</td><td>設立</td><td>2007 年 04 月</td></tr>
<tr><td rowspan="2">活動日時</td><td colspan="3" rowspan="2">4 月～11 月 週 2 回程度
夏期には 2 週間に一度</td><td>活動場所</td><td colspan="2">中野区内、東京ボランティアセンター・市民活動センター・江古田図書館・関東バス丸山営業所・江古田の森ケアハウス</td></tr>
<tr><td>会員募集</td><td>している</td><td>会費有無</td><td>あり</td></tr>
<tr><td>活動内容</td><td colspan="6">地球を守るきず菜ちゃんプロジェクト。中野の野菜きず菜ちゃん.屋上水耕栽培による無農薬の新鮮夏野菜の生産。夏期には親子収穫体験を実施。区民へ配布。</td></tr>
</table>

⑲その他

NPO 法人 ハナソウ会				会員数	40 名
連絡先	NPO 法人 ハナソウ会			ホームページ	なし
問合せ	電話:090-3540-3321 / FAX:03-5385-9899 メールアドレス:4242waka.2@gmail.com			設立	2015 年 09 月
活動日時	随時 年 3～4 回講座開催(相談はいつでも可)	活動場所	中野区内中心に(南台 2-40-15)		
		会員募集	参加自由	会費有無	なし
活動内容	NPOとして、家族葬を中心に我が家らしいお葬式を家族の方と相談し、実行することのお手伝い、提案、エンディングノートを書く。健康寿命をのばし、自分らしく生きる。				

NPO 法人 ワールド・ビジョン・ジャパン				会員数	50,000 名
連絡先	ワールド・ビジョン・ジャパン・コンタクトセンター			ホームページ	あり
問合せ	電話:03-5334-5350 / FAX:03-5334-5359			設立	1987 年 10 月
活動日時	平日 9:00～17:00	活動場所	本町 1-32-2 ハーモニータワー3 階		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	キリスト教精神に基づいて、開発援助、緊急人道支援、アドボカシー(市民社会や政府への働きかけ)を行う国際 NGO です。国連経済社会理事会に公認・登録された約 100 ヵ国で活動するワールド・ビジョンの日本事務所です。				

White Wings (ホワイト・ウィングス) 白き翼				会員数	10 名
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-5380-0254 / FAX:03-5380-6027 メールアドレス:maruyamaen.2017@gmail.com			設立	2015 年 01 月
活動日時	毎月火曜日、木曜日 月 4 回 9:00～12:00 又は 13:00～16:00	活動場所	東中野区民活動センター、中野区高齢者会館東中野いこいの家ゆーらっく		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	〈いつまでも元気に若々しく〉をモットーに世界各国のフォークダンスを踊りながら、心身ともにリフレッシュし、アンチエイジングを目指しています。地域の情報交換・お仲間作りに笑顔が広がっています。				

中野傾聴ボランティア きくぞう				会員数	25 名
連絡先	酒井 兼重			ホームページ	なし
問合せ	電話:090-2532-3104			設立	2012 年 08 月
活動日時	定例会:毎月 第 1 木曜日 10:00～12:00 活動は随時 応相談	活動場所	中野区内		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	お話しを聴くことを通して触れ合うすべての人たちと私たちが幸せで平和な楽しい人生を送ることを目的としています。1 対 1 での傾聴、施設へ伺う、他の組織との新たな活動等、どなたでもご相談ください。秘密厳守。				

⑲その他

中野を温かくする会				会員数	7 名
連絡先	酒井　兼重			ホームページ	なし
問合せ	電話:090-2532-3104			設立	2019 年 11 月
活動日時	随時	活動場所	中野区全域		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	中野区内で心豊かに気持ちが温かくなるような活動を行い、中野人にささやかな幸せを届けることを目的とする。				

認知症みんなで考える中野ネットワーク(ＭＩＫＡＮ)				会員数	-
連絡先	しらさぎ桜苑			ホームページ	Facebook あり
問合せ	電話:03-5356-5447 メールアドレス:shirasagi-sakuraen@m-kamisagi.jp			設立	2015 年 12 月
活動日時	随時 / 運営会議:毎月第 1 火曜日	活動場所	区内全域 / 定例会:しらさぎ桜苑、中野友愛ホーム		
		会員募集	応相談	会費有無	なし
活動内容	認知症になっても、普通に暮らすことができる地域づくりの実現をめざすために、現に地域で活動している様々な認知症に関連する支援団体とのネットワーク化を進めるとともに、啓発活動等を行い、中野区内の公共施設、社会的インフラである交通、金融、商店街等社会生活を営む様々な場面での障壁を取り除く「認知症バリアフリー」の実現に向けて取り組んでいくことを目的としています。				

パラベラム協会				会員数	5 名
連絡先	仲山　陽介			ホームページ	あり
問合せ	電話:050-3716-2586 メールアドレス:info@parabellum.jp			設立	2007 年 1 月
活動日時	毎週火曜・金曜日	活動場所	東部区民活動センター		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	女性護身術(フェミニスト・セルフディフェンス)の研究・開発・普及と、子供を対象とした無料道場の運営。				

⑲その他

羊の会				会員数	16 名
連絡先	髙橋　澤子			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-3385-1049　/　FAX:03-3385-1049			設立	2008 年 02 月
活動日時	毎月第 2 水曜日、最終金曜日　10:00～15:30	活動場所	スマイルなかの		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	障がいのある人・ない人が共に創作活動の出来る工房設立を目指しています。羊毛を使ってのフェルト作品、ストラップネックレスなど、もの作りの好きな方のアイディアを生かしての会です。				

ユニークダンスを楽しむ会				会員数	45 名
連絡先	髙橋　澤子			ホームページ	なし
問合せ	電話:03-3385-1049　/　FAX:03-3385-1049			設立	1980 年 12 月
活動日時	月 1 回(原則　第 1 日曜日) 13:00～15:30	活動場所	スマイルなかの　4F　多目的室、5 階　第 1･2 会議室		
		会員募集	している	会費有無	あり
活動内容	障がいのある人・ない人が一緒に社交ダンスを踊る会。パートナーの出来るステップで、ゆったり、やさしく踊ります。ストレッチあり、練習あり、ティータイムでゆっくりおしゃべりも。				

エコたわしをつくる会				会員数	-
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	-
問合せ	電話:03-5380-0254　/　FAX:03-5380-6027			設立	-
活動日時	原則　毎月第 1 水曜日　10:00～11:45	活動場所	スマイルなかの　会議室		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	アクリル毛糸でエコたわしを作っています。作品は、イベントやボランティアセンター窓口等で販売します。売り上げは中野区社会福祉協議会のボランティア基金に積み立て、地域に役立てられます。手ぶらで参加できる活動です。				

かがり火会				会員数	-
連絡先	中野ボランティアセンター			ホームページ	-
問合せ	電話:03-5380-0254　/　FAX:03-5380-6027			設立	-
活動日時	原則　毎月第 4 火曜日　10:00～11:45	活動場所	スマイルなかの　会議室		
		会員募集	している	会費有無	なし
活動内容	ボランティアセンターかわら版「そよかぜ」の発送作業。折り込み、封筒入れなどの軽作業。				

⑲その他

<table>
<tr><td colspan="3">切手きるきるの会</td><td>会員数</td><td colspan="2">－</td></tr>
<tr><td>連絡先</td><td colspan="2">中野ボランティアセンター</td><td>ホームページ</td><td colspan="2">－</td></tr>
<tr><td>問合せ</td><td colspan="3">電話:03-5380-0254　/　FAX:03-5380-6027</td><td>設立</td><td>－</td></tr>
<tr><td rowspan="2">活動日時</td><td rowspan="2">原則 毎月第2･4木曜日 10:00～11:45</td><td>活動場所</td><td colspan="3">スマイルなかの 会議室</td></tr>
<tr><td>会員募集</td><td>している</td><td>会費有無</td><td>なし</td></tr>
<tr><td>活動内容</td><td colspan="5">ご寄付いただいた使用済み切手を整理しています。整理した切手は換金し、中野区社会福祉協議会のボランティア基金に積み立てています。手ぶらで参加でき、自分のペースで、おしゃべりなどもしながら楽しく活動しています。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="3">手作り作品の会</td><td>会員数</td><td colspan="2">－</td></tr>
<tr><td>連絡先</td><td colspan="2">中野ボランティアセンター</td><td>ホームページ</td><td colspan="2">－</td></tr>
<tr><td>問合せ</td><td colspan="3">電話:03-5380-0254　/　FAX:03-5380-6027</td><td>設立</td><td>－</td></tr>
<tr><td rowspan="2">活動日時</td><td rowspan="2">原則 毎月第1･3金曜日 10:00～11:45</td><td>活動場所</td><td colspan="3">スマイルなかの 会議室</td></tr>
<tr><td>会員募集</td><td>している</td><td>会費有無</td><td>なし</td></tr>
<tr><td>活動内容</td><td colspan="5">ご寄付いただいた布や毛糸を使って、手作りの作品を制作しています。作品は自宅で作り、区内で行われるイベント等で販売しています。売り上げは中野区社会福祉協議会のボランティア基金に積み立て、地域に役立てられます。一緒にあなたの思いを形にしませんか。</td></tr>
</table>

20. まちなかサロン

「まちなかサロン」は、子育て中のお母さんとお子さん、シニアの世代など地域のみなさんが気軽に集える「憩いの場」です。おしゃべりをしながらお食事をしたり、お茶をのんだり、皆さんで和やかに楽しいひとときを過ごしています。

	サロン名	対象	参加費	会 場	活動日
1	町内フローラ	どなたでも	500円以内	南台4丁目(個人宅)	毎月第3木曜日 10:00～12:00
2	しんやまの家	どなたでも	500円	南台４丁目(中野区立高齢者会館しんやまの家)	不定期 土曜日(年6回) 11:30～14:00
3	ふれあいサロン南台	どなたでも	200円	南台3丁目 (旧・喫茶ぷりむら)	毎月第2・4土曜日 13:30～16:00
4	みっちゃんち	高齢者	200円	本町1丁目(個人宅)	毎月第2月曜日 14:00～16:00
5	和みます会？	高齢者	200円	本町2丁目(楽～can)	毎月第2・4火曜日 13:00～15:00
6	談話室アイアイ	どなたでも	100円～ 200円	本町3丁目 (Rental Space 102)	毎月第1・3木曜日 13:00～15:30
7	おやすみ処宮里	どなたでも	200円～ 500円	本町4丁目(個人宅)	毎週水曜日(第5水曜日、祝日は除く) 第1・3 11:30～17:00 第2・4 13:00～17:00
8	さくら	高齢者	200円	本町6丁目(個人宅)	毎月第3木曜日 10:00～12:00
9	なでしこ	高齢者	100円	中野1丁目 (城山ふれあいの家)	毎週火曜日 13:30～17:00
10	ほっとサロン南口	どなたでも	100円	中野2丁目(桃園区民活動センター)	毎月第2・4木曜日 13:30～16:00
11	おきらくがやがや	どなたでも	200円	中央5丁目(東京都生協連会館 4階地域交流スペース「えんがわ」)	毎月第2土曜日 11:00～14:00
12	友・ゆう・YOU	中学生	100円	中央5丁目(東京都生協連会館 4階地域交流スペース「えんがわ」)	毎週水曜日 18:00～20:00
13	仄仄	高齢者	200円	中野6丁目(個人宅)	毎月第3木曜日 13:30～15:30
14	いろり	高齢者	100円	東中野5丁目(東中野区民活動センター)	毎月第1・3月曜日 (祝日の場合はお休み) 13:30～15:30
15	ふれあいカフェ	どなたでも	100円	上高田2丁目(上高田区民活動センター)	毎月第3水曜日 13:30～15:30
16	みんなの公園カフェ	どなたでも	100円	上高田4丁目(上高田東高齢者会館)	毎月第4火曜日 13:30～15:30
17	アトリエ自由カフェ	どなたでも	100円(軽食は別途100円)	上高田 3 丁目(アトリエグリーン)	毎月第4木曜日 15:00～17:00

	サロン名	対象	参加費	会 場	活動日
18	アイアイ北野	乳幼児親子	200円	新井3丁目（新井区民活動センター）	毎月第2火曜日 13:30～15:00
19	メリーさんのひつじ	どなたでも	200円	新井3丁目（新井区民活動センター）	毎月第1・3水曜日 13:30～15:30
20	あさひの家	どなたでも	100円～ 500円	江古田2丁目（旭公民館）	毎月第1・3土曜日 10:30～15:00
21	ほんだ山	どなたでも	100円～ 200円	江古田3丁目（都営江古田3丁目アパート集会室）	毎週金曜日 10:00～16:00
22	コスモス畑	どなたでも	200円	江原町3丁目（江古田教会）	毎月第2・4水曜日 13:30～15:30
23	つぼみの会	どなたでも	100円	野方5丁目（野方区民活動センター）	毎月第1金曜日 13:30～15:30
24	野の花	高齢者	100円	野方5丁目（本町通り商店街）	毎月第1・3木曜日 13:30～15:30
25	あなたの実家 ききみみサロン	どなたでも	100円（昼食代400円、小学生100円、幼児無料）	丸山2丁目（個人宅）	毎月1回開催 開催日は不定期 11:30～14:00
26	弘子さんの家	どなたでも	200円	新井3丁目（個人宅）	毎月第4水曜日 13:30～15:30
27	傾聴サロンやまと	どなたでも	200円	大和町3丁目（やまと診療所）	毎月第1木曜日 13:30～15:30 ※祝日・休診日はお休み
28	駒ちゃんサロン	どなたでも	100円	白鷺1丁目（しらさぎ桜苑）	毎月第1水曜日 13:30～15:30
29	おおざかい	どなたでも	100円	鷺宮6丁目（鷺宮6丁目アパート集会所）	毎月最終週の金曜日 13:30～15:30
30	アトカル	どなたでも	200円	上鷺宮2丁目（個人宅）	毎月第4木曜日 13:00～15:00
31	かみさぎ	どなたでも	100円 （軽食は別途200円）	上鷺宮3丁目・2丁目 ①上鷺宮区民活動センター ②上鷺宮2丁目集会室	①毎月第2・4火曜日 ②毎月第2・4水曜日 10:30～14:00
32	サロン de かみさぎ	どなたでも	200円	上鷺宮3丁目（かみさぎホーム）	毎月第2・4金曜日 14:00～16:00
33	かみさぎタイム	どなたでも	100 円	上鷺宮3丁目（かみさぎホーム）	原則毎月第2火曜日 14:00～16:00

2021.04 現在

中野ボランティアセンターのホームページを
ご存知ですか？

http://www.nakanoshakyo.com

ボランティア募集の情報とイベント情報が閲覧できます

「ボランティア登録」や「なかの本」・「ボランティアができる中野区内福祉施設等一覧」の情報が閲覧できます。

「なかのBORN（ボーン）」（なかのボランティア・NPO 情報ブック 2020）
2021（令和３）年４月発行

発行　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
〒164-0001
中野区中野 5－68－7 スマイルなかの 3 階
電話　03-5380－0254　FAX　03-5380－6027
URL http://www.nakanoshakyo.com