

NPO 法人孤独・孤立を感じる高齢者を支援する会

孤独・孤立を感じているあなたへ、高齢者のための傾聴サロン。繋げて繋がって人生100年時代をワクワク生きお手伝い。わたしたちは、“ひと”と“地域”に好奇心を持ち、“その人らしさ”に寄り添う“おせっかい屋さん”。あなたが主役、あなたと一緒に「元気の源＝あなたの居場所」をお探しします。

1



ふれあい

悩みや心配事を丁寧にお聞
きします

2



集う

カフェサロン開設
ほっと一息、一服どうぞ

3



誰でも先生

経験や知識を地域のワーク
ショップで活かしましょう

4



趣味サークル

ご自身と親和性のある趣味
サークルをご紹介します
ガーデニング、カラオケ、
囲碁、ウォーキングなど

5



ボランティア活動

子育て支援、学習サポート、
地域まちづくり活動、福祉施
設のサポート、自然環境保全
活動等をご紹介します

6



NPO法人

設立されている多数のNPO
法人に繋がります

7



カフェ・食事処

公共施設のキッチンを借り
て、自慢の腕を振るい地域
とつながります

8



はたらく

就労支援により勤労を通じ
て地域社会に参加すること
ができます

9



防ぐ

さまざまなコミュニケーションはうつ病、認知症・が
んの予防につながります

連絡先

住所：三鷹市下連雀4-17-18 キンブリッジ三鷹 203
電話：080-3557-8308(原田) 070-8575-6059(濱田)
メール：kodoku.shien@ksh.biglobe.ne.jp
HP：https://kodokushien0527.com/





社会福祉法人ことぶき会 特別養護老人ホーム三鷹げんき

特別養護老人ホーム三鷹げんきは、高齢者が安心して生活できる環境を提供する施設です。

専門のスタッフが常駐し、個々のニーズに応じたケアを行っています。また、クラブ活動を通じて、利用者同士の交流や趣味の充実を図り、心身の健康を促進しています。多彩なプログラムを用意し、楽しい時間を提供しています。



ご入居者様のご家族様
による工作の会。ボラ
ンティアで実施してく
ださっています。



毎月ボランティアで来て
くださり、絵本の朗読や
ご入居者様と一緒に音読
をしています。



近隣の中学校から学生が
ボランティアでカフェの
お手伝いに来てくれます。



結ぶお仕
事の様子

手作りのパン
を子供たちに
プレゼント！



連絡先

〒181-0012
東京都三鷹市大沢4-10-5
TEL : 0422-26-4798
FAX : 0422-26-4799
Mail : mitakagenki@air.ocn.ne.jp
URL: <https://okayama-kotobuki.sakura.ne.jp>



NPO 法人子ども生活・ゆめこうば

「つぎあてポッケ」のフリースペースで、新しい企画を始めました。
 これまでの「ひろば」がさらに楽しい居場所になっています。
 一緒に活動していただけるスタッフも募集中です。（有償ボランティア）

遊びと文化を通して、たくましい心と体をもつ人間に育つようにと、1972年に発足して以来、時代の移り変わりに伴い、内容を検討し直しながら活動を続けています。そのひとつとして、親子が一緒に集い、自由に時間を過ごしてもらいたいという想いから、フリースペース「つぎあてポッケ」を開催しています。

また、お母さんが、息抜きやリフレッシュ、身軽に用事を済ませることができる等、自由な時間をもてるようにと、一時預かりも行っています。預ける理由を問わず、利用料金も安価に設定して、利用しやすいようにしています。お母さんと離れることで、子どももお母さんと二人っきりで過ごす時とは違った成長がみられるようです。東京都の「認可外保育施設」の認証を受けることができ、子育て応援団として、より安心安全な活動ができるようになったと思っています。

活動日時

月曜日～金曜日 10:00～16:00
 （つぎあてポッケの一時預かり 9:00～）

代 表 西川悦子

設 立 2005年4月

会員数 10人（2023年10月現在） 会員募集中

会 費 活動ごとに異なる

活動場所

三鷹市大沢 1-16-26



連絡先

Tel: 0422-34-0040

Mail: yumekouba@wine.ocn.ne.jp

<https://yumekouba.wixsite.com/home>



社会福祉法人

子どもの虐待防止センター



子どもの虐待を早期に発見し、虐待防止をするために設立された民間の団体です。

虐待から子どもを守り、親への支援を行っています。

(1991年に設立、1997年社会福祉法人として認可されました)

電話相談



育児不安や育児困難を感じている親、孤立している親、虐待に悩んでいる親や家族などのほか、現在虐待を受けている子どもからの相談を受けています。

また、虐待や虐待が疑われる家族に気づいた市民や、虐待ケースに関わっている専門家からの相談も受けています。

相談電話 **03-6909-0999**

相談時間 平日10時～17時

土曜10時～15時（日・祝休み）

子どもの虐待は、どの家庭にも起こり得ます。

家族間のストレス、住居や経済的な問題、親子の孤立など、さまざまなことが虐待の引き金になります。

子育てをする中で生じる不安や寂しさといった感情は、決して特別なものではありません。

虐待をしている親自身が悩み、やめたいと望んでいる場合も多いのです。虐待をする親と子どもには、周囲の温かい支えと適切な支援が必要です。孤立は虐待を悪化させます。

連絡先

Tel : 03-6909-0999

<https://www.ccap.or.jp>



里親家庭と「ともに」歩む



里親子サポーターともさぽについて

里親子サポーターともさぽは、2024年4月より東京都杉並児童相談所のフォスタリング機関事業をスタートしました。杉並児童相談所の管轄する里親家庭に対し、杉並児童相談所と里親子サポーターともさぽで、協力・協働しながら伴走支援をしています。東京都では、里親家庭に対し、里親も子どもを支えるチームの一員になって養育するチーム養育を大切に支援をしています。

杉並児童相談所フォスタリング機関

児童相談所における
里親支援

都内には、東京都が設置している児童相談所が12か所、特別区が設置している児童相談所が10か所あります。杉並児童相談所は、東京都が設置している児童相談所の一つで、三鷹市、武蔵野市、杉並区を管轄しています。児童相談所が行う里親支援の主な役割として、里親支援事業の進行管理をしています。

フォスタリング機関ってなに？

「フォスタリング機関」という言葉、聞きなれない言葉ですよね？2016年の児童福祉法改正により「家庭養育優先」の原則が示されたことにより、里親委託率の向上と質の高い里親養育などを目的に、里親家庭を包括的に支援する機関として「フォスタリング機関」の設置が、東京都においてもスタートいたしました。フォスタリング機関は、里親制度の正しい理解を伝える普及啓発から、里親になりたいと考える方の登録に向けた支援、そして里親家庭として、受託した子どもを養育する方への伴走支援だけでなく、子どもたちの自立に向けた自立支援まで、一貫して担う機関のことを言います。

社会で

子どもを育てる



東京都養育家庭(里親)
PRキャラクター
さとべん・ファミリー

親の虐待や病気などの理由により、親元で暮らすことができない子どもが、都内には、約4,000人います。そのうち、里親家庭で生活している子どもは令和5年度で約17%です*。家庭が必要な子どもたちが家庭で生活するには、里親家庭がまだまだ不足しています。*東京都福祉局調べ



養育家庭(里親)

をご存じですか？



里親と聞くと、実子として育てる「養子縁組里親」のイメージが強い里親制度ですが、私たちは社会的養護の下で生活する子どもたちを一定の期間お預かりいただく「養育家庭」の拡充に力を注いでおり、多様な家庭の形を求めています。

まずは、

知ることから始めませんか？

里親制度



- ・里親子サポーターともさぽでは、毎月里親制度説明会を行っています。詳細は、各種SNSからご確認いただけます。
- ・研修や勉強会などで、里親制度、社会的養護について、学んでみませんか？里親子サポーターともさぽでは、無料の出前出張講座を承っております。管内の企業や団体様(参加者5名以上から)などで、内容や時間も含めてご相談の上、講座の実施が可能です。ご活用ください。

Tokyo
里親ナビ



里親子
サポーター
ともさぽ
HP



3分で
知りたい
里親制度
-動画-



連絡先

Tel: 03-6915-1501

Mail: rec.tomosapo@seiyuhome.org

sns: Facebook、Instagram、X、Line

各種SNS フォロー、お友達追加お待ちしております ▶▶▶

lit.linkページにいきます



ザンビアと日本をつなぐ支援の架け橋

NPO SANA SANA (サーナサーナ)

NPO SANA SANA (サーナサーナ) は、アフリカ・ザンビア共和国の福祉や女性に関する団体を応援しています。ザンビアの伝統的な布であるチテンゲを使って現地で作られた小物などを日本で販売し、その収益をザンビアの団体の活動支援につなげています。商品を通して、作り手の思いやザンビアの今を伝え、温かいつながりの輪を広げる活動を続けています。

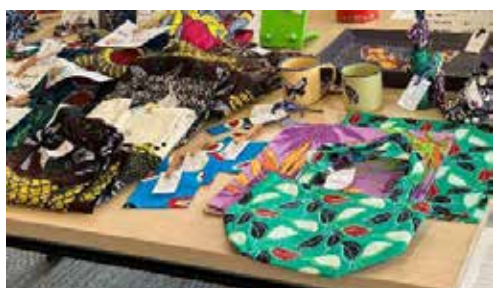
★NPO SANA SANA が応援しているザンビアの人々★



ザンビア共和国

Cornerstone
of Hope
(コミュニティ
スクール)

ヘルスセンターで働く、コミュニティヘルスボランティアさん：活動の合間に針仕事



現地の女性たち、お母さん、ボランティアさん
たちの手作りの商品を販売しています。

【2025 年出店イベント】

M-マルシェ、駅前コミセンまつり、しましまマ
ルシェ、みんなみフェスタ 2025 など

連絡先

Mail : nposanasana@yahoo.co.jp

特定非営利活動法人

シニアSOHO普及サロン・三鷹

元気なシニアライフを目ざす会員の集まりです！

- ◆ シニアに CB（コミュニティ・ビジネス）起業のプラットフォームを提供
- ◆ 地域における ICT 普及に関するサービス
- ◆ 元気なシニアの就業支援・マッチング推進

三鷹いきいきプラス（高齢者マッチング事業）のほか、小学校安全見守り推進事業（通称みたかスクールエンジェルス）や学校芝生育成・指導など、地域の活動を積極的に行っています。

シニア情報生活アドバイザーやスマホ・タブレットマスター養成講座の実施団体でもあり、資格を持つ会員が日々活躍しています。

わくわくサポート三鷹では概ね 55 歳以上の就労支援事業を活発に行っています。

活動風景

◎活動日時：事務局 火・木・金曜日 10:00～16:00

◎活動場所：主に三鷹市内

◎設立：1999 年 9 月

◎会員数：80 人（2025 年 10 月現在）※**会員募集中**

◎会費：5,000 円／年

代表者：戸倉 冬樹

電話：0422-40-2663

FAX：0422-40-2664

メール：senior@mitaka.ne.jp

ホームページ：https://senior-mitaka.org/



みたかスクールエンジェルス



講師派遣事業スマホ講習会



生成 AI 講座（会員スキルアップ講習）



iPad 脳トレーニング



三鷹いきいきプラス バス研修



VR 講習

連絡先

代表者：戸倉 冬樹

電話：0422-40-2663

FAX：0422-40-2664

メール：senior@mitaka.ne.jp

ホームページ：https://senior-mitaka.org/



三鷹を拠点にジェロントロジーによる地域活性化を目指す 鷹ロコ・ネットワーク大楽


NPO法人
鷹ロコ・ネットワーク大楽
 Takaloko Network Daigaku

Aerial Energy

① 社会教育の推進

Space ② まちづくりの推進

Fun ③ 学術、文化、芸術、スポーツの振興

Identity ④ さまざまな活動団体への支援とつながり

Community Learning Beauty Wisdom

History Dream

のしと笑
場さ楽い

鷹ロコは三鷹を拠点にジェロントロジーによる地域活性化を目指しています。

ジェロントロジー（高齢学）とは、人の加齢によって起こるさまざまな問題を医学・心理学・生物学・経済学・政治学・社会学などの総合的視野に立って探求する長寿社会の人間学です。超高齢化社会を迎えた日本の課題は「Aging Places：住み慣れた地域で、自分らしく走ることができる地域づくり」。我々は「Aging Places」実現のために市民の社会参加、まちづくり、生活文化や学術の振興に力を注いでいきます。

【ビジョン】(= 鷹ロコが実現したい世界)

三鷹と鷹ロコに属する人たちが、いそいそと笑顔でくらしている社会

【ミッション】(= 鷹ロコの使命)

みんながわくわくする事業をつうじて、三鷹の課題を解決する

【コア・バリュー】(= 鷹ロコのメンバー全員が共有する価値観)

1. スマートに挑戦する
2. より大きな成功のために仲間と協力する
3. 自分のもっているちからを最大限に発揮する
4. 互いに認めあう環境をみながらつくる
5. 夢を叶えることをようこびとする

●わたしたちの活動は……

① 社会教育の推進

福祉分野における人材育成と教育事業

- ・高齢者支援訓練
- ・成年後見勉強会
- ・福祉士養成講座
- ・各種セミナー
- ・研修会

+

② まちづくりの推進

地域活性化事業

- ・防災プロジェクト
- ・NPOによる地域振興プロジェクト

+

③ 学術、文化、芸術、スポーツの振興

笑いと楽しさの場提供事業

- ・ユーモアスピーチの会
- ・三鷹 POP シニアリーダー
- ・ガードマジック講座
- ・バレルストラップ
- ・カーパリンコン

+

④ さまざまな活動団体への支援とつながり

シニア生活文化普及啓発事業

- ・ジェロントロジー (gerontology-network)

連絡先

Tel : 0422-24-7500

Mail : info@takaloco.jp

<https://takaloco.jp/>



SHGs・持続可能な幸福を目指す 地域ボランティア団体 “うず”

地域ボランティア団体“うず”は、2022年12月に発足。子どもたちの明るい未来や地球環境の改善に貢献するコンサート、ワークショップ、サイエンストーク、ネイチャーゲームなどのイベントを行い、ウズウズする小さな楽しい“うず”を大きな“うず”へと広げて行く活動をしています。メンバーには、海洋科学者、アーティスト、江戸小唄コーチング、作家、教育関係者など、多彩な仲間が集まり、共に個性を発揮しながら成長し、市民の皆さんとともに、自然と人との調和を目指して活動していきたいと思っています。会の柱には、SDGsの18番目の目標として「SHGs(サステナブル・ハピネス・ゴールズ)・持続可能な幸福を目指す」を掲げています。一人一人の内面からの変化にSHGsの力があると考え、活動しています。

個性豊かなうずレンジャーたちで、楽しく活動しています。
自分自身のSHGsとともに分かち合い、磨きあい、共に化学反応を起こし、
また新たな個性を引き出しあいましょう！



活動日時

月1回ずつ、定例会と、イベントを開催しています。その他、その月のイベント担当者たちでの、それぞれの会合があります。

活動場所

オーガニックカフェはちのこいこつと、うず事務所、アライブ武蔵野御殿山など

設立

2022年12月24日

会員数

10人(2023年10月現在)会員募集中

会費

3,000円/年



連絡先

地域ボランティア団体“うず”代表 さとさとみ

Mail:satorarara2001@yahoo.co.jp

SNS :www.facebook.com/groups/1252050912396396



未来の科学者・技術者、集まれ！！

NPO 法人チームくじら号

チームくじら号は、未来の科学を担う子どもたちに海の生態系と地球環境を体験学習する活動を行っています。合言葉は「未来の科学者・技術者、集まれ！」

【3大ミッション】

- ① 深海ぼうけん絵本読み聞かせ隊：海洋・深海の生態系の不思議を学ぶ。
- ② うみの環境しらべ隊：海の問題の現状を知り、未来への対策を考える。
- ③ くじら号科学部：科学活動・実験から、科学者・技術者になるための資質を養う。



チームくじら号は、さまざまな市民団体ともコラボしながら、未来の地球環境の守り手を育てております。市民団体の皆さん、これからも一緒に活動よろしく願いいたします。「未来の科学者・技術者の皆さん、集いましょう。そして、地球の未来のために動き学びましょう！」

連絡先

NPO 法人チームくじら号代表 加藤千明

Tel:090-8442-3985

Mail:katochi@kujirago.org

