

杉並区の地域活動・NPOを紹介

すぎなみ NPOガイド



地域活動の入門書



ポイント
1 自分の住む町がもっと好きになる!
町で活躍する地域活動団体紹介

ポイント
2 気になる分野・活動場所など
様々な方法で活動を探せる

ポイント
3 NPO法人・任意団体・子ども食堂など
80団体を掲載!

ポイント
4 杉並で、地域のために何か始めたい!
そんなあなたにピッタリの一冊

すぎなみ協働プラザ

自分の住む場所もっと好きになる 地域活動を始めませんか？

地

域活動・ボランティア・NPO…どれも聞いたことはある。気にはなるけどよく分からない。そんな方にぜひ手に取っていただきたい一冊です。

杉並区には、「自分の住む杉並に、こんな場所があったらいい」「身の周りのことを、地域の力で解決したい」「得意を活かして、近くの人と繋がりたい」という思いから活動を始めている人がたくさんいます。

このすぎなみNPOガイドをみて「気になる活動や団体ができた」「この団体のイベントにまずは参加してみたい」地域に踏み出す一歩のお手伝いが出来たら嬉しいです。

アイコン説明

任意団体	任意団体
NPO	NPO法人
認定NPO	認定NPO法人
社会福祉法人	社会福祉法人
その他法人	その他法人
協議会	協議会
その他	その他

「どんな活動があるのかを知る」

→ すぎなみNPOガイドをみて気になる団体をチェック

「ボランティアから始める」

→ 団体に直接連絡 or 杉並ボランティアセンターに相談 (→ p14)

「団体の活動に参加してみる」

→ イベントや講座を実施している団体もあります。まずは参加者として気軽に。

「自分でやりたい活動がある！」

→ すぎなみ協働プラザにまずは相談！

気になる分野で探す

近くの活動を探す

すぎなみNPOガイドでは、「福祉」「子ども」「文化・芸術」など8項目の分野に分けて案内しています。気になる分野から探してみてください。

「井草」「西荻」「荻窪」「阿佐谷」「高円寺」「高井戸」「方南・和泉」「杉並全域」「杉並を含む他地域」の地域ごとに分けています。お住まいや職場の近くの活動から探すことができます。

井草 西荻 荻窪 阿佐谷 高円寺 高井戸 方南・和泉 杉並全域 杉並・他地域

掲載団体について

掲載は、すぎなみNPOガイド作成にあたり掲載希望をされた団体をご紹介します。本誌には掲載がない団体も多くあるので、ぜひすぎなみ地域コムで探してみてください。感染症等の影響を受け、活動内容を変更している団体もあります。詳細は各団体にお問い合わせください。

保健医療 又は 福祉の増進



01 こだまの集い

NPO 杉並・他地域



子育てと介護と仕事の両立を目指す現役世代の応援団です。《活動》・ダブルケアカフェ&ワークショップ〜子育て×介護×仕事の見える化ワークショップ〜・ダブルケアに関する啓発(セミナー・執筆)

西荻北2-3-9コメットビル 不定期
090-4523-2788
kodamanotsudoi@gmail.com



02 生きがいの会

NPO 荻窪



生きがいの会としては、松溪ふれあいの家を中心としたこの地域でゆるやかにつながりを保ち、安心して暮らせる社会づくりを目標にしています。

荻窪2-3-1



03 杉並介護者応援団

NPO 杉並全域



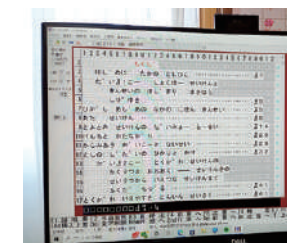
介護者の会、認知症カフェ・サロンを開催し、介護者の支援・応援の活動を行なっています。また、講演会や認知症サポーター養成講座、ゆうゆう高円寺東館での協働事業等、地域・多世代の交流事業を実施しています。

070-5360-3763
s_kaigosa_ouendan@jcom.home.ne.jp



04 点訳サークル「スペース」

任意団体 阿佐谷



パソコン点訳活動。使用点訳ソフトBASE・WINBES。完成データは点字図書館<サピエ>に登録。最近点訳した本『近世史講義』『音の記憶』。点訳の基礎を勉強した方の実践活動の場として"入会大歓迎"。

阿佐谷地域区民センター
第1・3木 10:15-12:00
03-3322-0523 miyoko-t@jcom.home.ne.jp



05 おでかけサービス杉並

NPO 杉並全域



どんなに歳をとっても、どんな障害があってもいつまでも元気に。そして体に不自由を感じてもできるだけその人らしく、住み慣れた地域で暮らせる! そんな「まち」をつくりたいと思います。

荻窪5-18-11サニーシティ荻窪103
9:30~17:30(土日祝を除く) 03-6425-8584
npoodekake@kvf.biglobe.ne.jp



06 まちなか・コミュニティ西荻みなみ

任意団体 西荻



西荻で子ども大人も交じり合って、安心して暮らすために、みんなが学び合い、まち友になって、未来へつながるまち活動をカタチにするコミュニティ・スペースです。レンタルスペースやレンタルボックスがあります。

西荻南2-28-14
平日の午後(13:00~17:00)
machinaka.minami@gmail.com



07 障害者就労支援センター どんまい福祉工房

NPO 阿佐谷



障害のある方の就労支援を行っており地域の支援環境・資源を利用した展開を大切にしています。また区からの業務委託としてゆうゆう天沼館、コミュニティふらっと馬橋を運営し地域の共有空間を目指しています。

本天沼1-24-9
月~金 9:00~16:00 03-3396-2881
donmai@donmaikoubou.org



08 杉並区フレイルサポーターの会

任意団体 杉並全域



杉並区民がいつまでも元気に暮らし続けるために、フレイルに気づいてもらい・フレイル予防の活動をすることを目的とする。

📍 杉並区全域
🕒 先方からの依頼で出前講座 ☎ 090-4546-9524
✉ t.ici.0420@jcom.home.ne.jp



09 すぎなみのたね

NPO 杉並全域



家事など自立生活が続けられるように居場所を提供します。ワンコインランチ、手工芸、カードゲーム、初心者麻雀、歌声サロン、栄養満点サロン、子どもへの調理・食育で参加します。皆さんの技を発揮しましょう。

📍 ゆうゆう永福館
🕒 第2土10:00～15:00 ☎ 090-5331-5182
✉ okeichan0620@gmail.com

HPなし

10 新しいホームをつくる会

NPO 方南・和泉



地域の方々の介護予防・認知症予防のお手伝いを目的としています。健康づくり、仲間づくり、脳の活性化の3つを柱として活動しています。

📍 永福3-56-9森口ビル1階
🕒 火、水、木、第1・4金 ☎ 03-6762-0999
✉ eifuku_at_home@yahoo.co.jp

HPなし

11 ももの会

認定NPO 西荻



ももの会は年齢や性別、障がいの有無を超えて共に暮らせる「共生のまち」を目指して、「デイサービス 西荻ふれあいの家」「西荻・まちふれあい かがやき亭」「だれでもカフェ～ももふらっと」を運営しています。

📍 西荻窪地域
☎ 03-5311-3631
✉ suginami-momo@jcom.zaq.ne.jp



12 要約筆記サークルさくらんぼ

任意団体 杉並全域



その場の音声情報を要約し文字で伝える要約筆記を通して、聞こえに不自由な方のサポートをしています。主な活動は福祉会館まつりや震災訓練などです。また毎年、要約筆記入門講座と体験講座を開催しています。

✉ sakuranbo4089@yahoo.com

HPなし

13 杉並区集団給食研究会

任意団体 杉並全域



杉並区内の病院、事務所、介護施設、学校、幼稚園、保育園などに給食を提供している施設が利用者の健康づくりを目指し、情報交換や学習などを行う「食の専門家」の組織です。

✉ suginami9syoku@gmail.com

HPなし

14 杉並健康づくりリーダーの会

任意団体 杉並全域



区民の自発的・主体的な健康づくり運動を支援するため、健康に関する地域の課題を把握し、区と協働して地域の健康づくり活動を積極的に行うことで、杉並区健康づくり推進条例の実現を推進する。

📍 杉並保健所、高齢者活動支援センターなど
🕒 第4水曜 定例会、第2水曜 役員会
☎ 03-3391-0015



15 ひばり登山クラブ

任意団体 杉並・他地域



本会は、登山・ハイキング、および自然を親しみ、そして健康志向を目的に集まった自由参加の非営利のクラブです。親睦と善意および相互協力をもって実施しています。

📍 和泉3-61-44
🕒 第2・4土 ☎ 090-5576-9837
✉ hibaritozanclub_kohara@yahoo.co.jp



16 リトルワンス

NPO 杉並全域



母子家庭と子供たちのサポートをしている団体です。企業、行政と連携しながら、住まい、情報、お仕事、イベントなどを提供。阿佐ヶ谷駅前に「親子カフェほっくる」で親子の居場所もオープンしています。

📍 阿佐谷南3-37-10-301 🕒 毎日
☎ 03-5335-7285 ✉ Info@npolittleleones.com



17 みなとGlocal

任意団体 杉並・他地域



グローバル社会の下、シニアパワーを活用して次代に繋げる！ことを沢山トライします♪先ずは外国にルーツのある児童への学習支援と、多世代交流を目指して高齢者向けのイベント、セミナーの企画、実施を目指します♪

📍 阿佐谷北5-6-9 🕒 月～金18:00～20:00
☎ 090-4115-1580
✉ koji.iwabuchi@tsumunasu.com



18 まちの塾フリービー

NPO 杉並・他地域



まちの塾は中高校生のための無料学習塾です。日常の学習支援や受験勉強のフォローなど様々な学習へのニーズに、地域の社会人講師が対応します。全ての子どもたちが高校に進学・卒業することを目的に活動しています。

📍 高円寺北区民集会所 🕒 木曜19:00～21:00
☎ 080-5517-3801 ✉ kimura@machinojuku.com



19 すぎなみ子育てひろば chouchou(シュシュ)

NPO 西荻



～地域で子育て～をモットーに！親子が集う「つどいの広場」や一時預かりの「ひととき保育上荻」をはじめ、様々な活動を通して子育て家族に寄り添い、安心して子育てができる地域を目指して活動しています。

📍 上荻3-26-14-201 🕒 月～金9:00～17:00
☎ 03-3395-0135



20 子育てきずなサロンままころ

任意団体 阿佐谷



子育てきずなサロンままころは、子育てに関わる方々に向けた居場所作りをしています。主な利用者は乳幼児連れのママさんですが、どなたでもご利用いただけます。広いスペースでお子さんとのんびりお過ごしください。

📍 阿佐谷北2-18-17 (コミュニティふらっと阿佐谷)
🕒 第1・3・5月9:30～11:30 ☎ 03-5347-1017
✉ kidukidsasagaya@gmail.com



21 一般社団法人ハイコラ

その他法人 高円寺



女性×子ども×地域×起業「社会で子どもを育てる」の実現を目指します。食の支援「子ども弁当PJ」、防災「おやこ防災」、学生達とSDGs「ACT NOW!」、「おさがり交換会」等を実施しています。

✉ 2525yoyaku@gmail.com



22 母親クラブつくし

任意団体 高円寺



高円寺南児童館で長年活動してきました。オリジナル人形劇の製作&公演、児童館イベントでのゲーム出展、親子クラフト教室等。何より自分たちが楽しむがモットーです。いっしょにゆるく活動してくれる方、募集中！

📍 高円寺南児童館
🕒 月木、午前中。たまに休み。 ☎ 03-3315-1866
✉ a.sousou.a.kun.asano.yoshi@gmail.com

HPなし

23 むさしの児童文化協会

NPO 杉並・他地域



2022年10月1日区政90周年記念行事において杉並区から日頃の活動に対して感謝状を頂きました。8つの会が子ども達の心育での活動を日々行っています。写真はその会の代表です。

✉ hk-patora@jcom.home.ne.jp



24 まちのおやこテーブル

NPO 杉並全域



孤育から共育で、子どもとともにまちづくりをする社会を目指して、大人も子どもも出会いと出番がある場づくりをしています。乳幼児や小学生の「できた!」をたくさん作りましょう。一緒に活動する仲間も募集中～

📍主に阿佐ヶ谷、荻窪、西荻地域と国分寺市
🕒主に週末・休日
✉ machinooyako@gmail.com



25 community plus

任意団体 杉並全域



善福寺川緑地で開催する「子育てきずなサロンすぎまば青空マルシェ」。月1～2回、子どもの遊び相手や会場設営など、ママ、パパ、子どもたち、地域の方々、みんなが楽しめる場を一緒に作ってくれる仲間を募集中♪

📍善福寺川緑地(杉並区成田東)
🕒月2回、午前～昼過ぎ 平日、土日祝日
✉ zenpukuplus@gmail.com



26 こどもの成長を護る杉並ネットワーク

任意団体 杉並全域



絵本は心の食事です。こどもの心を育てる〈対話式〉絵本の読み語りとその普及、おはなし会、子育て講座、絵本講師の養成、派遣などを行っています。

📍決まった場所はありません
🕒不定期 ☎070-6611-2925
✉ info@kodomo-net.org



27 スクール・アドバイス・ネットワーク

NPO 杉並・他地域



教育界と産業界をつなぐ教育コーディネート、教育関連コンサルティング、人材育成、生涯学習の推進、家庭教育の充実支援等を行っています。教育プログラム開発などでお困りごとがあればご相談ください。

📍杉並区、他地域
🕒問い合わせ時間平日10:00～18:00
☎03-5347-2372 ✉ toiwase@sanet.jp



28 ウィンウィン

NPO 杉並全域



「杉並EnglishガイドJr.プロジェクト」と題して、高円寺阿波踊り英語ガイド、杉並区内観光紹介の英語動画配信など、青少年の育成を軸に関わるすべての人々と共に明るい社会創りを目指し幅広く活動中。

📍杉並区全域
☎072-931-9451
✉ winwinsuginami@gmail.com



29 日本児童文化教育研究所

NPO 杉並全域



「親が変われば子供が変わる」という信念を目標に「親学」を学べる場を支援したい。園児の母親には是非とも日本的な心を大切にしろも学べる「かるた会」や講演会等ご参加頂きお子様の新しい可能性を開きたい。

✉ ma_shima@lemon.plata.or.jp



30 杉並区更生保護女性会

その他 杉並全域



杉並区更生保護女性会は現在、会員370名、年会費1,000円、昭和36年に発足、先年70周年を迎えました。みんなが安全、安心に明るく楽しく心豊かに生きられる社会を目指しています。

☎03-3315-5929
✉ yhkmi.iwamoto@gmail.com



31 カタリバ

認定NPO 杉並・他地域



すべての10代が未来を自らつくりだす意欲と創造性を育める社会を目指し、2001年から活動する教育NPOです。杉並区に本部事務所を置き、全国で子どもたちの居場所づくりと学びのサポートを行っています。

📍高円寺南3-66-3 高円寺コモンズ
🕒平日10:00-19:00
☎03-5327-5667



32 竹箒の会

NPO 杉並・他地域



高齢者がいつまでも健康で地域貢献し活躍できる社会を目指し、幅広い事業に挑戦します。IT事業、就業支援、高齢者施設の管理運営、生きがい創出する等高齢者のための講座企画、異世代交流等を行っています。

📍ゆうゆう高円寺南館、高井戸西館、今川館
🕒随時 ☎080-5378-4935
✉ takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp



33 阿佐谷気功クラブ

任意団体 杉並全域



自分自身の健康意識の向上と、家庭で無理なく続けられる気功・太極拳を通じて、親睦を図りながら、いつまでも若々しく人生を過ごすための「身体づくり」と「仲間づくり」を目指しています。

📍阿佐谷地域区民センター
🕒毎週月曜10:00～11:30
✉ a.kikouclub@gmail.com



34 阿佐谷北三丁目まちサロン おきやんち運営協議会

任意団体 阿佐谷



阿佐谷地区の多世代交流の場、地域活動発展の場とし、「安全、安心で快適なまちづくり」のため、地域の親睦を図りつつ、地域課題解決に向けて学び合い、協力しあえる関係を創造し、実践してゆくことを目指している。

📍阿佐谷北3-7-13
🕒水曜以外の全日 ☎090-2548-5652
✉ msajika2013@ybb.ne.jp



35 杉並まちづくり交流協会

任意団体 杉並全域



まちづくりの課題を解決につなげる団体として、まちづくり団体とのネットワークづくりを進めています。年1回の「まちはく」を企画・運営し、既存の団体はもとより、新しい団体のチャレンジを全力でサポートします。

✉ ogimoto.kazutoshi@eie-e.com



36 すぎなみ大人塾連

任意団体 杉並全域



杉並区立社会教育センター「すぎなみ大人塾」の卒塾生の会。教育委員会と共催で講座などの活動。卒塾生が個別に多様な活動。地域で困ったことがあれば、あなたの近くの大人塾連の人が助けてくれることを目指す。

📍杉並全域
🕒随時
✉ fun-fun-harumi@jcom.home.ne.jp



37 わがまちいちばんの会

NPO 杉並全域



当会は、地域の高齢者を対象に健康づくり・友達づくり・居場所づくりをバックアップするために活動している。「わがまち一番体操」「65歳からの身体能力測定会」を区から受託、区内ゆうゆう館や体育施設等で実施。

📍区内のゆうゆう館、体育施設
🕒活動日は会場により異なる。午前午後の部有
✉ wagamachi@jcom.zaq.ne.jp



38 アートカード&コミュニティ研究会 任意団体 杉並・他地域



美術作品をはがきサイズにまとめたアートカードを用い、多様な方法でコミュニケーションの力を養い、脳を活性化して健康長寿を図ります。区内限定の杉並版カードも作成済み。実際の作品に出会うウォーキングも実施。

📍 ゆうゆう高円寺南館ほか
🕒 第1・3火10:00～定例研究会
☎ 03-5378-8179 ✉ artcardcommunity@gmail.com



39 グループ ハート to Heart 任意団体 杉並全域



どなたでもご利用いただける憩いの場として「きずなサロンハート to Heart」と「あさ北きずなサロン」をそれぞれ月2回開催しています。健康教室や体力測定なども随時開催! ご参加をお待ちしております!!

📍 阿佐谷中学校／コミュニティふらっと東原
☎ 03-3393-1001



40 高円寺『ハート・トゥ・アート』 任意団体 杉並・他地域



地域密着型アートのフリーマーケットイベントを2000年に開催。その後は定期的にアート活動を展開。現在は地域イベントの黒子役として地域区民センター協議会や杉並区内のNPO団体等と活動中。気軽にご連絡を。

📍 イベントなどにより流動的
🕒 不定期(イベントなどにより流動的)
☎ 090-9301-3700 ✉ hiroshi-w@pop02.odn.ne.jp



41 あさうんど 任意団体 杉並全域



あさうんどとは、2020年すぎなみ地域大学受講生で結成のまちづくり団体です。『住みやすいまち』にすることを目的とし、自主的かつ自由な企画で提供と挑戦のチーム形成型活動です。

✉ asound.suginami@gmail.com



42 荻窪地域区民センター協議会 協議会 荻窪



当協議会は荻窪地域において、良好な地域コミュニティの形成や住民の交流に役立つよう、関連した講座、イベントの開催などを行っています。詳しくは下記ホームページをご覧ください。ご参加をお待ちしています。

📍 荻窪2-34-20
🕒 火曜午前中ほか ☎ 03-3398-9127
✉ ogikubo-unkyo@fancy.ocn.ne.jp



43 西荻地域区民センター協議会 協議会 西荻



西荻地域区民センター協議会は、地域の皆さまとコミュニケーションをとりながら、住みよい西荻地域のまちづくりを目的として、いろいろなイベントや事業を企画し、実施する活動を行っています。

📍 桃井4-3-2
🕒 お問い合わせください ☎ 03-3301-0815
✉ nisiogi-center@alto.ocn.ne.jp



44 SIGN-サイン- NPO 杉並全域



小学生を対象にした「放課後子ども教室」や「体験イベント」の充実と拡大を目的とし、地域の方々すべてを対象に、つながりある循環を築くことができる居場所を提供しております。6歳～70歳代まで幅広く活動に参加。

📍 杉並第六小学校校内
🕒 放課後 水・金曜午後 ☎ 070-8473-2605
✉ nposign@sign-ibasho.org



45 阿佐谷南きずなサロン虹 任意団体 高円寺



阿佐谷南きずなサロン虹は、お子さんから高齢者の方まで、どなたでも気軽に立ち寄れる集いの場です。地域の交流の場として飲み物と会話を楽しく仲間作りのサロンです。手工芸やイベントも行っています。

📍 コミュニティふらっと馬橋
🕒 第2金曜 ☎ 03-5347-1017



46 サービスフロンティア NPO 杉並全域



すぎなみ協働プラザでは、地域貢献活動をしている団体への支援を行っています。杉並区の民話を紙芝居にして学校などで口演もしています。区内のスポーツ健康情報を発信するサイトも立ち上げました。

📍 すぎなみ協働プラザ他
🕒 プラザ開館日 他は随時
☎ 03-3325-7254 ✉ asaeda@npo-sf.org



47 杉並スクエアダンスクラブ 任意団体 方南・和泉



アメリカ生まれの8人組で踊るレクレーションダンスです。音楽に合わせて子どもから大人まで楽しめます。人に見せるためにダンスでなく、自分たちで楽しむダンスです。一緒に踊りましょう!

📍 方南会館 🕒 火曜午後
☎ 03-3390-6218
✉ tk-koseki@nifty.com



48 ハミングバード 任意団体 方南・和泉



大正琴四種類で合奏を楽しみ、ボランティア活動に積極的に取り組んでいます。年齢性別不問、楽譜が読めなくてもOK、お稽古日に見学可能です。入門者は個人レッスンをお受けします。大正琴の音色で癒されましょう。

📍 永福2-4-9 🕒 隔週火曜午後
☎ 080-3088-3823
✉ taishohumming@gmail.com



49 西荻ギターアンサンブルRUF19 任意団体 杉並・他地域



ギターを持って一緒に音楽祭やゆうゆう館等で演奏しませんか? ゆうゆう館では毎月ギタオケ演奏と歌を歌って楽しいひと時を皆さんと過ごしています。各種音楽祭にも積極的に参加しています、一緒にやりましょう。

📍 西荻南3-15-11新堀ギター教室内
🕒 火・土20:00～ ※演奏先は土日に随時
☎ 03-3333-8338 ✉ yama7071@yahoo.co.jp



50 杉並ワンデーウォークの会 任意団体 杉並・他地域



東京都およびその周辺の、10～12km程度のウォーキングコースをネットで紹介。★電車の駅を出発して電車の駅に戻る。★トイレが適当にある。★途中でお弁当を広げられる。★途中に見所がいくつかある。



51 杉並区ラグビーフットボール協会 任意団体 杉並全域



東京都杉並区を中心に活動するラグビー団体をもって組織し、ラグビーを通じてスポーツ精神の養成とともに、杉並区におけるラグビーの振興と会員相互の親睦を図ることを目的とする。

✉ suginami-rfu@googlegroups.com



52 杉並郷土史会 任意団体 杉並全域



歴史講演会を毎月1回開催。郷土史会会報を2カ月に1回発行。都内、区内の史跡見学会を年2～3回実施。バス見学会を年1回実施。入会金無し。年会費2500円。歴史の好きな方が集まっています。一緒にどうぞ。

📍 下井草3-12-9
🕒 毎月1回歴史講演会 ☎ 03-6310-3398
✉ ton.niimura@nifty.com

