

53 杉並親子劇場

任意団体 杉並全域



「子どもに夢と豊かな創造力を」
生の舞台（ライブ）の感動や楽しさを親子で共有してほしい。その思いを持って1974年から活動をしています。鑑賞例会は、身近な地域の会場で開催しています。

📅 月1回程度 日・祝日
☎ 03-3331-4381
✉ suginamioyakogekijou@jcom.home.ne.jp



54 いきいきピアノ会

任意団体 高円寺



ピアノを通して、生きがいや脳トレ、健康増進を目的とするサークルです。ほとんどのメンバーはピアノ初心者で、区外の人も参加できます。シニアホームでのボランティアコンサート等、活動も幅を広げています。

📍 和田区民集会所、セシオン杉並
📅 月2回木曜 ☎ 03-5913-8363
✉ kamakamipiano@gmail.com

HPなし

55 すぎなみKarutaプロジェクト

任意団体 杉並全域



区民や留学生など様々な方と世界200か国かるたや人・まち思いかるたなどのオリジナルかるたを制作し人々の交流を進めています。読み句を考え、表現して遊ぶというかるたをぜひ一緒に楽しみませんか。

☎ 090-6829-1461
✉ ogimoto.kazutoshi@eie-e.com



56 西荻英語絵本の会

任意団体 西荻



英語好きの有志が集まって海外の英語絵本の楽しさを広めたいと活動しています。主に杉並区立西荻図書館にて、英語絵本のお話会と英語本（テーマ）について話し合う大人の会を行っています。

📍 西荻図書館 🕒 第1・3金曜10:30～
☎ 03-3301-1670
✉ nisiogi-eigo-ehonnokai@gmail.com



57 杉並区バドミントン連盟

任意団体 杉並全域



杉並区のバドミントン競技の普及や発展のため活動しています。あらゆる世代を対象に体力向上や、レクリエーションとしての楽しさや親睦、技術の向上を目指しています。

📍 区内体育館
🕒 日時はHP参照
✉ suginamibad@googlegroups.com



58 すぎなみムーサ

NPO 杉並全域



郷土博物館「古民家」にて囲炉裏の煙、同分館での「区民参加型展示」活動、史跡巡りウォーキング、藍を育て藍染めや、稲わら細工など杉並の昔の生活を伝える活動を実施。メンバーそれぞれの得意を持ちより活動中。

📍 阿佐谷北3-14-7 🕒 月2回（例会）、その他
☎ 03-3310-3243
✉ info.suginamimusa@gmail.com



59 杉並区コーラス連盟

任意団体 杉並全域



コーラスの普及と区内アマチュアコーラス団体相互の親睦と技術の向上を図ることを目的とし、毎年2回、夏は『サマー・コンサート』、秋は杉並区総合文化祭の一環として『コーラス大会』を実施します。ご加盟は自由！

📍 セシオン杉並大ホール
🕒 夏と秋の年2回のコンサート
✉ suginamichorus@gmail.com



60（お笑いと）歌謡会

任意団体 杉並全域



歌3回優勝、健康推進科、優秀賞。都カラオケ大会でベストパフォ受賞。高齢者は、椅子とフラメンコでカルメンも体験し、心から若返る。親子も子育て券使い英語で指導可能。一流歌手も出演可能。

📍 ふらっと阿佐谷、ゆうゆう高円寺北
🕒 第1火、3木16:00～18:00／第2月、4火13:00～17:00
☎ 090-6014-3399 ✉ michiyotm3@gmail.com



61 ともちゃんプロジェクト

任意団体 杉並全域



ゴールボール・パラリンピアン高田朋枝さんと共に、社会的マイノリティへの配慮を忘れない優しい社会となるよう、ゴールボール体験会やワークショップ「障害って何？障害はどこにある？」などを開催しています。

✉ tomochanproject@gmail.com



62 杉並さわやかウォーキング

NPO 杉並全域



「公園から歩く会」は65歳以上の高齢者を対象に区内12公園を拠点として年間100回超のウォーキングを開催しています。「ウォーキング講座」はフレイルや認知症予防に効果的な歩行学習と実践を行っています。

📍 杉並区内12公園とその周辺
🕒 平日10:00～12:00・各公園月1回
☎ 090-1252-7192 ✉ kiku-ha@jcom.home.ne.jp



63 チューニング・フォー・ザ・フューチャー

NPO 杉並・他地域



地方自治体の受託業務として、WEBサイトや印刷物の企画・制作・管理、講座の運営など行っています。また、区との協働事業にてWEBミュージアムを構築・運営し、自主的に地域の文化情報を発信・支援しています。

📍 阿佐谷南3-37-10
🕒 平日9:30～17:30
☎ 03-5397-3400 ✉ netinfo@npo-tff.org



64 杉並野草の会

任意団体 杉並・他地域



昭和51年11月に発足し、野草栽培を趣味の領域に留めず、区民が野草と関わることを通して、緑化活動や自然保護活動への関心を深められるよう活動しています。観察会や野草展を開催し、会報を毎月発行しています。

📍 事務局：西荻北2-30-21
🕒 毎月2回程度
☎ 03-3399-5634 ✉ iwasa.h@nifty.com

HPなし

環境保全 災害 地域安全



65 杉並・地域エネルギー協議会

任意団体 杉並全域



1. エネルギーカフェの開催（温暖化防止の気楽な相談の場）2. 家庭のエネルギー使用量調査 3. エネルギー問題、省エネ化等の学習会 4. 通信の発行
＊区役所ロビーの省エネ相談、小中学校の環境学習支援

📍 杉並区内の地域区民センターや小中学校
🕒 運営委員会月1回 セミナー、調査実施
☎ 03-3390-1025 ✉ ace_office@machiyume.com



66 一般社団法人 地域防災コーディネーター育成機構

その他法人 杉並全域



地域防災力の地域格差を是正し、障害の有無、性別、年代を問わないどこでも、誰でも参加できる楽しい防災教育を実践いたします。現在すぎなみ地域大学で「地域防災コーディネーター養成講座」を運営受託しています。

📍 各地域区民センター等区施設
☎ 090-7237-2902
✉ yukinet1018@yahoo.co.jp



67 JUON NETWORK （樹恩ネットワーク）

認定NPO 杉並・他地域



JUON NETWORK（樹恩ネットワーク）は、都市と農山漁村が支え合うネットワークを森林などをめぐる体験・交流・応援の活動によってひろげ、持続可能な社会を創造することを目的としています。

☎ 03-5307-1102
✉ juon-office@univcoop.or.jp



68 善福寺水と緑の会

NPO 杉並・他地域



「武蔵野台地を楽しむ・まわる」を合言葉に、杉並区内をはじめ広く武蔵野台地で、自然観察会・講演会を行っています。会員（賛助会員を含む）になると無料で参加できます。

📍 杉並区内を含む武蔵野台地の公園・里山
🕒 自然観察会・講演会等 年間7～8回
☎ 03-3392-8066 ✉ t-kotani@jcom.home.ne.jp



69 すぎなみ環境ネットワーク

NPO 高井戸



環境に関する様々な講座・講演会等や小中学校への環境学習事業を企画・実施。また、食器や衣類・生活雑貨のリユース活動によるごみ減量に努め、みどりに親しむ活動等の環境問題に取り組んでいます。

📍 高井戸東3-7-4環境活動推進センター内
🕒 水・年末年始を除く9:00～17:00
☎ 03-5941-8701 ✉ info@ecosuginet.jp



70 チャイルド・ファンド・ジャパン

認定NPO 杉並・他地域



チャイルド・ファンド・ジャパンは、アジアを中心に貧困の中で暮らす子どもの支援を行っています。特に杉並区では「杉並区民の手でネパールに学校を」キャンペーンで、書き損じハガキによる支援を行っています。

📍 善福寺2-17-5
☎ 03-3399-8123 ✉ inquiry@childfund.or.jp



71 LTC友の会

任意団体 阿佐谷



区内で生活する外国の方に、主に日本語学習の面でお手伝いをするボランティア団体（1994年結成）です。コロナ禍の現在でも、世界27の国・地域から毎月延べ180人が対面式教室とオンラインで勉強しています。

📍 1) みなみ阿佐ヶ谷ビル 2) コミュニティふらっと永福
🕒 1) 火曜・木曜午前・午後 2) 土曜午前
☎ 090-1816-6661 ✉ yamamiho@zg7.so-net.ne.jp



72 ちいきむすび

NPO 方南・和泉



地域の方達で食事のサポートが必要な「ひとり親家庭や高齢者世帯など」に栄養価の高い食事を安価もしくは無償で提供する活動です。その活動を通じて見えてくる地域が抱える課題を地域と共に考え解決します。

📍 方南2-16-6 🕒 第2・3火17:00～19:00
☎ 050-3116-0631 ✉ info@chiikimusebi.org



73 日本渚の美術協会

NPO 杉並・他地域



美しい海を次世代に残す為に、海岸美化活動時に集めた漂着物を使ってアート創作（シーボーンアートと称します）をしています。一連の活動を通じて海に対する優しい思いやりの心が育まれることを願っています。

📍 和泉2-13-9 BWテラス 🕒 月～土13:00～17:00
☎ 03-6310-6366 ✉ info@npo-nagisa.com



74 RTF教育ラボ

任意団体 杉並・他地域



弊団体のメンバーは教育現場を熟知している元校長や現職教員が中心です。年間500以上の授業観察もしており、その経験を基に、学校の先生や子ども達、保護者の皆様の教育に関する問題解決のサポートをしています。

📍 梅里1-13-14-201 🕒 随時
☎ 090-4246-3916 ✉ goseminarcourse@gmail.com



75 杉並区交流協会

その他法人 阿佐谷



杉並区交流協会では、人と人とのつながり、地域と地域の交流を育み、安心で活力ある杉並の創造を目指します。杉並区の外国人の方々が安心して生活できるよう、日本語学習や相談業務などのサポートも行っています。

📍 阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル5階
☎ 03-5378-8833 ✉ info@suginami-kouryu.org



76 フリーランス杉並家族会

任意団体 荻窪



ひきこもりの子を持つ親が主体となって運営し、懇談会形式で、生きづらさを感じるひきこもる子どもとその家族と共に学び、生きるヒントを見つけて元気になる家族会を目指しています。ご一緒に活動できる人を募集中！

📍 ウェルファーム杉並・阿佐谷地域区民センター
🕒 奇数月の第4日13:30～16:30 ☎ 090-4749-2497
✉ freelance-suginami@ymail.ne.jp



77 すぎなみ食育推進の会

任意団体 阿佐谷



当会は食育推進活動をするために必要な知識と技術を学ぶため個人および諸団体と協働して「楽しく学ぶ食育」をモットーに各種プログラムを開発しそれを講演することを目的としています。（畑も有しております）

✉ sugisyoku.info@gmail.com

HPなし

78 Will

NPO 杉並・他地域



夫婦問題を相談できる人はいますか？専任カウンセラーが夫婦問題に関するあらゆる悩みの相談を承ります。離婚相談、夫婦関係修復相談、浮気、DVなどの無料カウンセリングをしています。あなたの幸せを応援します。

☎ 090-1209-0334
✉ npowill@yahoo.co.jp



79 みかんぐみ

NPO 杉並全域



みかんぐみでは、医療的ケアや重度な障害を抱える子とその家族を応援しています。親子で楽しめるイベントの実施やシンポジウムなど幅広く活動中です。会員・賛助会員・ボランティアも募集中！一緒に活動しませんか？



80 ハンド・ミー・ダウン

NPO 高円寺



子どもの成長に伴い不要になった子ども服やおもちゃ等を捨てずに持ち寄り、また必要なものを持ち帰ることができる交換イベント「おさがりひろば」を定期開催。コラボ企画、出店・協賛、出張開催等、ご相談ください。

🕒 毎月1回以上
✉ info@h-m-d.org



どうやって
始めたの？

地域活動始めるきっかけ



NPO法人
まちのおやこテーブル
理事長 小林洋子 さん

子育てと仕事の両立の中、「自分の好きなことができていない」というモヤモヤに気づき、親子で参加できるご飯とお酒と人のつながる場を周りの人に相談して、開催しました。たくさんの人たちから共感をもらえたことで、親子であつまる場を作る活動を始めました。



子育てきずなサロン
ぐーちょきぱあ
代表 稲葉文子 さん

自分が子育てをしているときは、親子で遊びに行ける場所が地域に少なかった。また、子育ての途中で杉並に来たので、地域の中に知り合いが欲しい、繋がりたいという気持ちから「自分たちでつくろう」との思いもあり、地域の活動に参加したのが最初の仲間づくりのきっかけになりました。



NPO法人
防災コミュニティネットワーク
理事長 増村一樹 さん

地域活性化を学んでいた大学院で出会った仲間と地域のコミュニティづくりをしたいと、防災をテーマに最初は任意団体としてイベントなどを実施してきました。「誰でも気軽に参加できる」を大切に学生ボランティアの人たちと共に活動しています。

NPO法人とは？

NPOとは「NonProfit（非営利）Organization（団体）」の略称です。

特定非営利活動促進法に定められた20の分野（福祉の増進・環境保全など）で事業を行ないます。

株式会社や合同会社と同じ法人団体の一種ですが、特徴として事業で生じた利益を分配せず、NPO法人の課題解決の事業にあててより良い社会づくりを目指して活動を行なっています。

協働とは？

住民、NPO、行政、企業等、多様な主体が互いに対等の関係で、共通の目的を達成するために連携・協力して活動することです。すぎなみ協働プラザでは、地域活動団体同士や行政等との協働の相談を受けています。

気になるイベントでまずは一步を踏み出したい！
そんなあなたに

「イントロカフェ」がおすすめ



すぎなみ協働プラザでは、地域で活動する人々たちを呼んで話を聞いたり、参加者同士で話したりしてみる「イントロカフェ」を開催しています。

今までのテーマ
「子育て支援」「大学生の地域活動」「在留外国人支援」など

アーカイブはすぎなみ協働プラザYouTubeで配信中！

まずはこちらをチェックしてみよう！

すぎなみ地域コム

杉並を拠点に活動する地域団体情報サイト

地域活動の
情報を
見たいなら

「すぎなみ地域コム」は、杉並区が設置する地域活動のポータルサイトで、区内で活動する団体の紹介やイベントの周知などを行っています。地域で活動される団体の皆様の情報発信ツールとして、また、地域活動に関する情報の検索ツールとして、地域コムをお役立てください。

地域コムでは、バナー広告を募集しています。地域活動団体の情報発信を支援する本サイトに、広告を掲載してみませんか？

詳細は
こちら
すぎなみ地域コム
「広告出稿のご案内」



杉並区地域課協働推進係（杉並区成田東4-36-13）
電話：03-3312-2381



杉並区 NPO支援基金

NPOを
寄附で応援
したいなら

私たちの身の周りには、様々なSOS。NPOは、その声を拾い上げ、手を差し伸べています。誰かのために頑張るNPOを、寄附という形で応援しませんか。いただいた寄附金は「杉並区NPO支援基金」に積み立てられ、NPOへの助成金として活用します。

寄附の活用例
防災まち歩きイベント、無料の学習室と子ども食堂

寄附の方法
区役所等で配布しているNPO支援基金リーフレットの払込取扱票で、お近くの郵便局から払い込みください。払込手数料は区が負担します。

詳細は
こちら
すぎなみ地域コム
「杉並区NPO支援基金」



杉並区地域課協働推進係（杉並区成田東4-36-13）
電話：03-3312-2381

興味のある
ことを学び
たいなら

「まちを彩る「学び」の力。」

すぎなみ地域大学

このまちで「ライフワーク」を見つけてみませんか？

すぎなみ地域大学では4月1日から令和5年度5～7月開講講座の募集がスタートします。申込方法や講座の詳細はホームページをご覧ください。

杉並区地域課協働推進係 [地域大学担当]
（杉並区成田東4-36-13）
電話：03-3312-2381



ボランティア
をしてみたい
なら

杉並 ボランティアセンター

ボランティアをしてみたい方、必要としている方や団体をつなぐコーディネートとして、ボランティア活動の相談、グループ立ち上げサポートや地域活動の支援等を行っています。

また、各種講座等も開催し、はじめてボランティアに参加する方に向けた「チャレンジボランティア講座」、夏休みに実施する「夏のボランティア体験」、その他災害や傾聴の講座等も実施しています。皆さんにボランティアや地域情報について知っていただくため、情報紙「ボラン・て」やホームページにて情報発信しています。また当センターでのボランティアとして、切手整理や「ボラン・て」発送も多くの方にご協力いただいています。ぜひお気軽に、杉並ボランティアセンターまでご相談ください。



杉並区社会福祉協議会 杉並ボランティアセンター
（杉並区天沼3-19-16ウェルファーム杉並4階）
電話：03-5347-3939
FAX：03-5347-2063
メール：info@borasen.jp
WEB：http://www.borasen.jp/



すぎなみ協働プラザってどんなところ？



NPO法人や地域活動をしている方、これから活動したい方へのサポートをしています。プラザは、活動する仲間や連携できる団体を探したり、情報交換をしたりするきっかけの場です。地域活動を始めたい方、既に始めている方、また地域活動団体と協働したい企業の方も含め、ぜひすぎなみ協働プラザにご相談ください。

事業紹介

- 1 地域活動の立ち上げや運営に関するご相談
- 2 講座やイベントの開催
- 3 地域活動に役立つ情報の発信・提供
- 4 活動の打ち合わせや会議に使える交流コーナー(右写真)の貸し出し
- 5 大判コピー機やラミネーターのご利用

※④と⑤は団体登録が必要です。



YouTubeでは
イベントのアーカイブや
活動に役立つ講座を配信中



YouTube 内で
「すぎなみ協働プラザ」
と検索

Facebookでは団体の紹介や
プラザの講座案内をしています。
ぜひフォローしてください



Facebook 内で
「すぎなみ協働プラザ」
と検索

情報発信

すぎなみ協働プラザ

<https://member.sugi-chiiki.com/nposupport/>

〒166-0004

杉並区阿佐谷南3丁目2-19 産業商工会館内

TEL : 03-5335-9540

FAX : 03-5335-9541

mail : info@nposupport.jp

- 開館日：月～土曜日 午前10時～午後6時
- 休館日：日祝、第1・3・5土曜日、年末年始(12/28～1/4)
- アクセス：JR中央線・総武線「阿佐ヶ谷駅」より徒歩5分
：東京メトロ丸ノ内線「南阿佐ヶ谷駅」より徒歩3分
※駐車場はありません



「すぎなみ協働プラザ」は杉並区からの事業委託により「NPO法人サービスフロンティア」が運営しています。この情報紙は、「ワークサポート杉並」の訓練生の方々に発送作業をお手伝い頂いています。いつもありがとうございます。

