練馬区★補助事業

地域の　みんなの

居場所があります

相談情報ひろば

のごあんない

令和７年３月改訂版

練馬区公式アニメキャラクター
ねり丸　©練馬区

もくじ

はじめに・・・

はじめに

○「相談情報ひろば」のはじまり

「相談情報ひろば」は、練馬区の各地域の方々からの「困ったことがあったとき、どこに相談していいかわからない」「必要な情報がどこにあるのか、どうすれば入手できるのかわからない」「地域の人が気軽に集まれる場所がない」といったご意見やご要望を受け平成19年度からスタートした、区民の居場所づくりのための事業です。

○どなたでもお気軽にご利用できます！

「相談情報ひろば」は、どなたでも、気軽に立ち寄ることができる地域の集いの場です。

例えば…

子育てや介護の悩みがあるんだけど、相談に乗ってくれないかな…

地域の人と関わりを持ちたいんだけど…

この地域で活動している団体やサークルについて知りたいな…

少しだけ立ち寄って、休憩できる場所はないかな…

➡ 相談情報ひろばにどうぞ

他にも、ひろばが企画したイベントや教室、講座などを通じて地域の方々と交流できます。
ひろばを運営しているのは、地域の皆さまのために活動している団体です。
ちょっとした休憩から相談まで、皆さまの利用をお待ちしています！

きがるに行ってみるねり！

平成29年7月
練馬区地域文化部協働推進課

相談情報ひろばマップ

練　馬　区

近所にあるかな…？

相談情報ひろば一覧

	ひろば名称	場所	開催日時	連絡先
①	ほのぼの館・関	関町北３-２７-１ -１０１	月～金曜 10時30分～15時	03-5903-8381
②	ハーモニー北町	北町２-１７-１６	月～金曜　10時～15時 土曜　10時～13時	03-3934-2878
③	まちの駅大泉学園	大泉学園町５-６-１７	月～木曜　10時～16時 金曜　10時～15時30分 第２土曜　10時～14時	03-3978-0207
④	ちょっと・ホッと	石神井町８-５３-２４	月～金曜 10時30分～16時30分 第１日曜 13時～16時	03-5910-7080
⑤	光が丘 きずなサロン	光が丘３-９-１ 光が丘大通り中央１号棟集会室	水曜　11時～16時	090-4828-3910 (水曜のみ開通)
⑥	おちゃ福	東大泉５-３５-１２	月～日曜 開催時間は６ページを参照	03-6904-6654
⑦	きっさ　えん	土支田３-４-２０	現在休止中	03-3978-0801
⑧	らくぜん	旭町１-３１-４	火,木,金,土,日曜 10時～16時	03-6915-6300
⑨	ふろしき・ ねこの手	向山２-３-７	月,火,木,金曜 12時30分～16時30分 土曜９時30分～13時30分 第４日曜10時～14時	03-5848-6788
⑩	ハッピーひろば	石神井台３-４-３３	月～金曜 開催時間は８ページを参照	03-6796-8080 070-2251-9991

1　ひろば名　　平成19年４月開設

ほのぼの館・関

運営団体：特定非営利活動法人　Ｉ ａｍ ＯＫの会
開催場所：関町北３-27-１-101

2　開催日時
月～金曜
10時30分～15時

3　ひろばの特長
ほのぼの館・関は特徴ある５グループが活動しています。♪お気軽にお立ち寄りください♪
月：認知症介護家族のパートナー　　木：精神疾患のご本人、ご家族の悩みのご相談
火：火曜日プラス（お問い合わせください）　　金：発達障害の子と親の相談と仲間づくり
水：小さな子どもとママたちが気軽にChit-Chat＝おしゃべりするところ

4　利用者の声
☆自分の好きな時間に立ち寄り、一息いれたり、人とお話ができるのが嬉しいです。
☆しっかり話を聞いてもらえて、気持ちが落ち着きます。

5　連絡先
担当　　小島　一恵
電話　　03-5903-8381
メール
honobonokan.seki@gmail.com
ホームページ
http://iamok.seesaa.net/s/

二次元バーコード

1　ひろば名　　平成19年７月開設

ハーモニー北町

運営団体：社会福祉法人　北町大家族
開催場所：北町２-17-16

2　開催日時
月～金曜　10時～15時
土曜　　10時～13時

3　ひろばの特長
北町商店街の中にあり、買い物ついでに気軽に立ち寄ることができ、地域の幅広い情報を提供しています。曜日ごとに楽しいイベントを開催しているほか、会議室の貸出しもしており、地域の方々の様々な活動を支援しています。一度ぜひ覗いてみてください！

4　利用者の声
☆お買い物、病院帰りによく休憩させていただいています。
☆ウクレレ倶楽部に参加しており、やさしい指導がとても楽しいです。
☆フラワーアレンジメントを気軽に楽しめて、とてもいいと思います。
☆入口にあるベンチが利用でき、助かっています。

5　連絡先
担当　　田口　和子
電話　　03-3934-2878
メール　harmony@big.or.jp
ホームページ
http://www.daikazoku.sakura.ne.jp

二次元バーコード

1　ひろば名　　平成20年８月開設

まちの駅大泉学園

運営団体：特定非営利活動法人　まちの駅大泉学園
開催場所：大泉学園町５-６-17

2　開催日時

月～木曜　　10時～16時
金曜　　10時～15時30分
第２土曜　　10時～14時

3　ひろばの特長

近隣の方々の相談、情報交換の場所を提供しています。地域にある様々な福祉施設や作業所と連携し、情報収集やイベント等を行っています。また少人数の会議や打ち合わせ等に使える場所の提供も行っており、地域活動を支援しています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

4　利用者の声

☆体育館、病院などの帰りに、ちょっと休憩できるのが嬉しいです。
☆スタッフの方が相談相手になってくださるので、何でも話をしてしまいます。
☆講座が多くあり、いろいろ参加することで、顔見知りの方が増えました。

5　連絡先

担当　　並木　京子
電話　　03-3978-0207
メール　machinoeki.0@gmail.com
フェイスブック
https://m.facebook.com/まちの駅大泉学園-518954241505597
ホームページ　「まちの駅大泉学園」で検索

二次元バーコード

1　ひろば名　　平成21年６月開設

ちょっと・ホッと

運営団体：特定非営利活動法人　アクト練馬
　　たすけあいワーカーズエプロン
開催場所：石神井町８-53-24（エプロン１Ｆ）

2　開催日時

月～金曜　10時30分～16時30分
第１日曜　13時～16時

3　ひろばの特長

「下屋敷」バス停の目の前という好立地で、誰でも立ち寄りやすいひろばです。リサイクルショップや手作り品の展示があるほか、日替わりで小物作りや健康麻雀等の楽しい催し物を用意しています。冷水や白湯のサービスもありますので、「ちょっと」寄って「ホッと」して行ってくださいね。

4　利用者の声

☆絵手紙作りに参加することで、生きがいができました。
☆お買い物や病院の行き帰りに気軽に立ち寄らせてもらっています。
☆ひろばに物を寄付することで、社会の役に立てていると思います。

5　連絡先

担当　　大津　涼子
電話　　03-5910-7080
メール　actepu@oak.ocn.ne.jp
ホームページ
http://www.epuron.ico.bz/sp/taxi.html#anchor10/

二次元バーコード

1　ひろば名　　平成23年１月開設

光が丘きずなサロン

運営団体：光が丘地区連合協議会
開催場所：光が丘3-9-1
光が丘大通り中央１号棟集会室

2　開催日時
水曜
11時～16時

3　ひろばの特長
お茶とおしゃべりでひとときを共有し、どなたでもご利用いただける
「お茶飲みふれあいサロン」です。
季節ごとにスタッフ手作りの昼食会を企画し、仲間と食卓を囲む楽しさを提供しています。
また、運営母体である光が丘地区連合協議会や関係機関を通じて様々な地域情報や行政情報を入手し、
利用者の皆さんにわかりやすくお伝えします。

4　利用者の声
☆毎週来ています。一人暮らしなので寂しいけど、ここに来ると皆さんの話が聞けて楽しみです。
☆一人で家にいるより、ここに来るといろんな人の人生が聞けるから、いいんだよね。
☆最初は皆さんの輪に入れませんでしたが、今ではすっかり仲間入りできました。

5　連絡先
担当　　秋間　ひろ美
電話　　090-4828-3910（水曜のみ）
メール　akima3red@ae.auone-net.jp

1　ひろば名　　平成23年５月開設

おちゃ福

運営団体：特定非営利活動法人　おちゃ福
開催場所：東大泉５-35-12

2　開催日時

月曜　10時30分～17時30分
火曜　13時～16時
水曜　(第１) 9時～12時・13時～16時
　　(第２～５)13時～16時
木曜　(第3・4)14時～17時
金曜　10時～16時
土曜　(第1)12時～15時
　　(第2)14時～17時
　　(第3)10時～13時・15時～18時
　　(第4)10時～13時
　　(第5)13時～16時
日曜　(第1・2)13時～16時

3　ひろばの特長
地域の高齢の方、障害を持った方、子ども、外国の方など誰もが気軽に立ち寄ることのできる「地域のたまり場サロン」を 目指しています。スタッフには医療、介護、福祉、法律など様々なジャンルの専門家が揃っています。
ちょっとしたお悩みから専門的な相談まで、お気軽にご利用ください。

4　利用者の声
☆子連れでも気軽に休憩できる場所があるのは助かりました。
☆両親の介護について、気軽に相談できました。いろいろな方法があることがわかり気が楽になりました。
☆好きなことができ、友達とたくさん遊べるので、おちゃ福に来るのが楽しいです。

5　連絡先
担当　　福井　倫子
電話　　03-6904-6654
メール　info@ochafuku.com
ホームページ　https://ochafuku.com/

二次元バーコード

1　ひろば名　　平成26年６月開設

きっさ　えん

運営団体：社会福祉法人創生　土支田創生苑
開催場所：土支田３-４-20　土支田創生苑内

2　開催日時

土曜
12時～16時

3　ひろばの特長

当ひろばは、特別養護老人ホーム・障害者支援施設のなかにある関係で、看護師、ケアマネージャー、管理栄養士、機能訓練師、介護ヘルパー等、多種専門のスタッフがいます。さらにひろば担当の岩城（理事長・医学博士）が健康いきいき講演会を開催（熱中症、がん予防と健康、食中毒、かびと健康、電磁波･放射能等）、出張形式で、講演は無料でご希望があれば、何処にでも出かけます。過去には楽膳倶楽部、光が丘や谷原の都営団地自治会、地域高齢者団体（まつば会）等で行ってきました。また、地域防災訓練の訓練場や打合せ会場としても利用していただいております。 ニーズに応じてお悩みや相談に対応できる体制が整っているので、どなたでもお気軽にお越しください！

4　利用者の声

☆ひろばの講演会で、高齢者の食事と健康の話を聞かせてもらい、日常的な話だったので、わかりやすく大変参考になりました。毎日の食事のことなのに、知らないことが沢山あることに気づきました。
また次も聞きに来たいと思います。

5　連絡先

担当　　岩城　隆昌
電話　　03-3978-0801
メール　iwaki-t@peach.plala.or.jp
ホームページ
http://doshida-sosei.jp

二次元バーコード

1　ひろば名　　平成26年６月開設

らくぜん

運営団体：特定非営利活動法人　楽膳倶楽部
開催場所：旭町１-31-４　楽膳倶楽部旭町ハウス

2　開催日時

火，木，金，土，日曜
10時～16時

3　ひろばの特長

光が丘公園近くの閑静な住宅街にあり、自宅にいるような雰囲気でくつろげるひろばです。
歌の会、 俳句の会、シャンソンの会、男性料理教室、子育て世代には子ども食堂やみんなで晩ごはんを開催しています。いろいろな世代が楽しんでもらえるように取り組んでおります。

4　利用者の声

☆こういう場所が地域にあるのはとてもいいと思う。
☆丁寧に相談に乗って下さるのでとても助かっています。
☆ここにきてみんなとおしゃべりができるのが楽しい。

5　連絡先

担当　　清宮　百合子
電話　　03-6915-6300
メール　rakuzen@tokyo.nifty.jp
ホームページ
http://www.rakuzenkurabu.jp/soudan.html

二次元バーコード

1　ひろば名　　平成27年10月開設

ふろしき・ねこの手

運営団体：特定非営利活動法人アビリティクラブたすけあい
　　練馬たすけあいワーカーズ　ふろしき
開催場所：向山２-３-７

2　開催日時

月,火,木,金曜　12時30分～16時30分
土曜　　9時30分～13時30分（祝日は除く）
第４日曜　　10時～14時

3　ひろばの特長

西武線豊島園駅のすぐ近くにあり、ガラス張りの入口と木製看板、のぼり旗が目印です。ひろば内にはレンタルスペースも新設し、地域の方が持ち寄った手作り品の販売も行っています。
特に、月1回開催の第４日曜は、こどもから高齢の方まで幅広いご利用があります。気軽に立ち寄ってくつろいでくださいね。

4　利用者の声

☆散歩の行き帰りにちょっと寄れる、そしてホッとできる場。
☆いつもひろばに来れば話ができる。これがうれしい。

5　連絡先

担当　　城戸 和子・岡山 一江
電話　　03-5848-6788
メール　actfuro@oak.ocn.ne.jp
ホームページ
　　http://www.act-furoshiki.com/

二次元バーコード

1　ひろば名　　平成28年９月開設

ハッピーひろば

運営団体：特定非営利活動法人　ハッピーひろば
開催場所：石神井台３-４-33

2　開催日時

月曜　12時30分～16時　　火曜　(第１・３)10時～16時
水曜　９時30分～16時　　(第２・４)12時30分～16時
木曜　９時30分～16時　　金曜　(第２）10時～16時
　　(第３）12時30分～16時

3　ひろばの特長

2024年６月から開催場所を石神井台に移し、引き続き赤ちゃんから高齢者まで地域の皆さまが交流できる居場所づくりの活動を行っています。新しい開催場所は「はなももハッピー石神井台」と称し、障がい者の支援事業と同じ施設内で開催していますので、お気軽にお立ち寄りください。

4　利用者の声

☆楽しいおしゃべりや、身の上話など、うちとけて話せる場所ができ良かった。
☆同じ境遇を持つ家族の居場所になっています。（障がい者の居場所づくり勉強会）
☆昔やっていた事をいざやるとなると出来なかったが、皆と一緒だったり、教えてもらう事によって、楽しく作れるので楽しい。（アクセサリー等小物づくり教室）

5　連絡先

担当　　横谷　恭子
電話　　03-6796-8080
携帯　　070-2251-9991
メール　happy-hiroba@jcom.zaq.ne.jp
ホームページ　http://ameblo.jp/happyhiroba/

二次元バーコード

「相談情報ひろばのごあんない」

発　行　練馬区地域文化部協働推進課

〒176-8501
練馬区豊玉北６－12－１　本庁舎９階
電話　03(5984)1247
メール　kyodosuishin@city.nerima.tokyo.jp