



## 〈2024年11月のイベントカレンダー〉

2024年		11月				2024/11/1
日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2 定休日
3 文化の日	4 振替休日	5 こころの栄養講座 (池亀) 13:00~15:00	6 定休日	7 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	8	9 みんなのサロン (木内) 14:00~16:00
10 家族会 13:00~15:00	11 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	12	13 定休日	14 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	15	16 定休日
17	18	19	20 定休日	21 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	22	23 勤労感謝の日
24	25 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	26	27 定休日	28 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	29	30 第18回 市民協働フェスティバル まちカフェ! 10:00~16:00

### お知らせ

- リフレッシュタイム 北浅川のます釣り場で魚釣り&BBQ!  
10/27(日) 9:00~16:00 **お申込み受付中!** 締切10/22日(火)
- こころの栄養講座を再開します!(カウンセラー池亀)  
11/5(火) 13:00~15:00
- みんなのサロン(カウンセラー木内)  
11/9(土) 14:00~16:00 今回はまじめなしゃべり場です。
- 第18回 町田市民協働フェスティバルまちカフェ!に出展いたします。  
〈まちカフェ!〉 11/30(土) 10:00~16:00  
町田市役所3階アトリウム会場 ここからねっとブースにて  
まちカフェ!「心の窓口」10組限定で無料相談を行います。(予約制)  
ご利用が初めての方・当事者を抱えるご家族様のご相談も承っております。ぜひこの機会にご利用ください。

※各詳細は、HP・活動案内チラシをご覧ください

#### ●ご来訪の際の注意点

- ・事務所入り口付近に検温計・アルコール消毒液を配置しておりますのでご使用ください。
- ・窓や出入口を定期的に開放して換気強化を行っています。
- ・発熱などの症状がある方は、ここからねっとルームのご利用をお控えください。

### お申し込み

ホームページ・電話・FAX  
からお申し込み

事務局が確認後  
折り返し連絡します

当日会場にお越しください

各種プログラム、イベント(仮暮らしの会・定期イベントなど)に参加をご希望の方は、  
ホームページ・電話・FAXのいずれかにてお申し込みください。

お問い合わせの際に「お名前・ご連絡先(電話・アドレス)・参加希望日とイベント内容・その他」を  
お教えてください。ご不明な点がございましたら、事務局までお問い合わせください。

尚、スタッフが会議・外出などで不在となる場合がありますので、お電話の繋がらない際は  
留守番電話にて、お名前とご要件をお伝えください。折り返しご連絡させていただきます。



NPO法人ここからねっと


ホームページ: <https://cocokaranet.org/>


住所: 〒194-0022 町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101

Mail: [desk@cocokaranet.org](mailto:desk@cocokaranet.org)

TEL: 042-709-3891/FAX: 042-709-3892

事務局定休日: 水、土曜日

 仮暮らしの会	<p><b>&lt;仮暮らしの会の注意事項&gt;</b> 完全予約制・申し込み順で各イベントの定員数に限りがあります。締め切り期日のあるイベント以外は、必ず前日までにお申し込みください。申し込者が少数の場合は中止になる場合があります。</p>	
	ほっと たいむ	<p><b>ほっとたいむ (カウンセラー：池亀)</b>  <b>11/7、14、21、28、(木) 13:00~15:00</b>                  同じように悩んでいる人と話をしてみたい。仲間が欲しい。自分を理解してもらいたい。                  お友達作りの第一歩として、お互いを知ることから始めましょう！                  ○場所：ここからねっとルーム                  ○参加費：一般1,000円(会員500円) 定員：6名程度</p>
	こみけ たいむ	<p><b>ながらたいむ (カウンセラー：木内)</b>  <b>11/11 (月)、25 (月) 14:00~16:00</b>                  手芸やイラスト、塗り絵など好きなものを持ってきていただき、手しごとをしながら                  リラックスした雰囲気の中で雑談を楽しみませんか？もちろん、お話だけでも大歓迎です。                  ○場所：ここからねっとルーム                  ○参加費：一般1,000円(会員500円) 定員：6名程度</p> <p><b>みんなのサロン (カウンセラー：木内)</b>  <b>11/9 (土) 14:00~16:00</b>                  みんなで一緒にやりたいことを考えて活動する利用者の為の場です。                  &lt;まじめなしゃべり場&gt;秋の夜長を楽しめる映画や本など、お薦めのものについて話しませんか。                  ○場所：ここからねっとルーム                  ○参加費：一般1,000円(会員500円) 定員：6名程度(2名以下の場合は中止)</p> <p><b>こころの栄養講座 (カウンセラー池亀)</b>  <b>11/5 (火) 13:00~15:00</b>                  「元気が出なくてつらい」「孤独感が苦しい」「コミュニケーションのしかたがわからない」・・・                  人生で感じるつらさを一緒に考え、いきいきと生きてゆけるコツをお伝えします。                  こころに栄養を補充ませんか？                  ○場所：ここからねっとルーム                  ○参加費：一般1,500円(会員1,000円) 定員：6名程度(2名以下の場合は中止)</p>
	リフレッシュ たいむ	<p><b>北浅川のます釣り場で魚釣り&amp;BBQ! 申込み受付中!</b>  <b>10/27 (日) 9:00~16:00</b>                  ○募集定員：10名程度                  ○締め切り：10月22日(火) ※雨天の場合は中止 <b>詳細は以下のチラシをご覧ください</b></p>

 イベント	<団体参加> イベント	<p><b>第18回 町田市民協働フェスティバルまちカフェ!に出展いたします。</b>  <b>&lt;まちカフェ!&gt; 11/30 (土) 10:00~16:00</b>                  町田市役所3階アトリウム会場 ここからねっとブースにて                  まちカフェ!「心の窓口」10組限定で無料相談を行います。(予約制)                  ご利用が初めての方・当事者を抱えるご家族様のご相談も承っております。                  &lt;申し込み方法&gt; ○当日申し込みの方：当日3階ブースにて承ります。(先着順)                  ○事前申し込みの方：ここからねっとHPより承っています。</p>
	家族会	<p><b>家族会 (カウンセラー：池亀)</b>  <b>11/10 (日) 13:00~15:00</b>                  精神疾患・ひきこもり・不登校・閉じこもり等のご家族を持つ親御さんやご家族の方が                  集まって情報交換する場です。当事者とのように向き合ったらいいの?等、お困りの                  ご家族の方。ぜひお話をしにお越しください。                  ○場所：ここからねっとルーム(町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101)                  ○参加費：一般1,000円(会員500円) 定員：先着6名程度</p>
	ふんわり ヨーガ	<p><b>ふんわりヨーガ (講師：窪田) ~心の傷を癒し自然治癒力を高めるヨーガ~</b>  <b>11月はお休みです。</b></p>

**カウンセリング (電話・Skypeでも対応)**

60分：会員5,000円(一般7,000円)

「人間関係がうまくいかない?」等の悩みや、うつ病をはじめとする各種精神疾患をお持ちの方、ひきこもり当事者の方など、あらゆる方々が対象です。

☆カウンセリングの対応曜日、予約の時間等についてはお気軽にお問い合わせください。

**家族相談 (電話・Skypeでも対応)**

30分毎：2,500円

ここからねっとでは、当事者様のことでお困りのご家族様向けに、カウンセラーが家族相談を行っています。

(精神的な問題、疾患、悩み、ひきこもり、仕事に就けない、いじめ・不登校、子育ての悩み 等) どうぞお気軽にお問い合わせください。



ここからねっと

住所：  
 町田市森野2丁目10-5  
 モリノコタン101  
 まごころクリニックより  
 50~60m町田寄り



ここからねっとの  
リフレッシュタイム



特定非営利活動法人

ここからねっと

# 北浅川のます釣り場で 魚釣り&BBQ!



陣馬山の麓に流れる北浅川で魚釣り&BBQ!  
自然溢れる清らかな溪流のほとりで一日遊んでリフレッシュしましょう♪

2024年10月27日(日)  
9:00~16:00(予定)

- 場 所: [北浅川恩方ます釣り場](#) (東京都八王子市上恩方町1353)
- 集合場所: ここからねっと前 (町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101)
- 集合時間: 9:00
- 参加費: 会員4,500円 一般5,000円  
※参加費、入漁料・釣り具・餌代、BBQ代、往復乗車料、イベント保険込  
＜内訳＞ 参加費: 会員 500円 非会員: 1000円 (会員のご家族は会員料金)  
乗車料: 往復 500円  
その他①: 入漁料、釣り竿、釣り具、餌代 (2500円)  
②: BBQ食材、BBQ小屋使用料、保険料 (1000円)
- 昼食: BBQ小屋にてバーベキュー (釣れた魚も食べられます。)
- 持ち物: 汚れてもいい動きやすい服装、タオル、虫よけ、日焼け止め、等  
＜ケガ・熱中症対策の為＞帽子、サングラス等があると良いです。
- 募集定員: 10名程度
- 締め切り: 10月22日(火)
- スタッフ: ここからねっとスタッフ数名
- 備考: 車での移動の為、道路状況により解散時間が前後する可能性があります。  
※参加希望者少人数 及び 雨天の場合は中止になります。



# 第18回 市民協働フェスティバル まちカフェ! 11月30日(土) 10時~16時

まちカフェ!とは町田市内を中心に活動している市民や地域活動団体の方たちと共に作る「市民協働」をテーマにしたお祭りです

## NPO法人ここからねっとの 無料相談会を開催します

町田市役所  
3階アトリウム会場にて

### こころ まどぐち 心の窓口

10組  
限定

ひとりで悩んで  
いませんか?

当事者・ご家族様も  
お気軽にご相談ください

### NPO法人ここからねっと

当法人は、カウンセリングやイベントを通してメンタルケア及び社会復帰支援を行っている団体です

まちカフェ当日は、うつ病・精神疾患・不登校・ひきこもり等様々な心の悩みを抱えている方々のご相談を当法人カウンセラーがお話を伺います

### 予約制(1枠2組)

- ① 10:00~10:30
- ② 11:00~11:30
- ③ 12:00~12:30
- ④ 13:00~13:30
- ⑤ 14:00~14:30

事前予約はHPにてお申込みいただけます。【締切11/25(月)】

まちカフェ当日でもブースにて予約を承りますのでお気軽にお立ち寄りください(先着順)



〒194-0022  
東京都町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101  
URL: <https://cocokaranet.org/>  
Email: [desk@cocokaranet.org](mailto:desk@cocokaranet.org)



## カウンセリング料金改定のお知らせ

### 【ご利用の皆様へ】

平素よりNPO法人ここからねっとをご利用いただきまして誠にありがとうございます。

この度、連携医療機関である町田まごころクリニックとの調整にともないカウンセリング料金を2025年1月1日から改定させていただきたくことになりました。

ご利用者様には、ご負担をおかけすることになりますが、なにとぞご協力のほどお願い申し上げます。

### （新）ご利用料金

### 【2025年1月1日より】

種別	非会員	会員
個人カウンセリング	8,000円 / 60分	6,000円 / 60分
	延長料金 4,000円/30分	延長料金 3,000円/30分
フリーカウンセリング <small>※内容により、別途交通費あり</small>	8,000円 / 60分	6,000円 / 60分
	延長料金 4,000円/30分	延長料金 3,000円/30分
家族相談	3,000円 / 30分	3,000円 / 30分
	6,000円 / 60分	6,000円 / 60分
仮暮らしの会（基本料金）	1,000円 / 1回	500円 / 1回
ほっとたいむ	1,000円 / 1回	500円 / 1回
こみけたいむ	1,000円～1,500円 / 1回	500円～1,000円 / 1回
リフレッシュたいむ	基本料金＋施設利用料金等	基本料金＋施設利用料金等
各種イベント	イベントごとに決定 <small>※内容はホームページにて随時掲載</small>	イベントごとに決定 <small>※内容はホームページにて随時掲載</small>