



特定非営利活動法人

ここからねっと

『NPO法人ここからねっと』は、子どもからお年寄りまで
うつ病・精神疾患・不登校・引きこもり・ニート・閉じこもり等の
社会復帰支援のための活動をしております。



《2026年11月のイベントカレンダー》



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

お知らせ

申し込み受付中！

※各詳細は、HP・活動案内チラシをご覧ください

- **みんなのサロン（カウンセラー：木内）** <みんなのサロンとは>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。
・10/24（土）14:00~16:00 まじめなしゃべり場
フリートークです。ちょっと気になること、みんなに聞いてみたいことなど、気軽に話しましょう。
・11/14（土）14:00~16:00 利用者さん企画です。
前半は、利用者さんから要望のあったテーマで座談会です。
後半は、整体サロンを開業している利用者さんが企画してくれました。題して「セルフラブのワーク」です。
自分の手を使って、セルフケアをする方法を紹介してくれます。
- **家族会**
11/8（日）13:00~15:00
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。
当事者とど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。
- **こころの栄養講座（カウンセラー：池亀）**
11/17（火）13:00~15:00
講座内容は「ぶれない軸の作り方」を行います。
人や情報に振り回されてお疲れの方、自分軸に興味のある方お待ちしております。
- **第20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！＞ 11/28（土）10:00~16:00
会場：町田市役所3階 会議室3-1 ここからねっとブースにて、
まちカフェ！「心の窓口」を、10組限定で無料相談を行います。（予約制）
ご利用者様、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。

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

M a i l : desk@cocokaranet.org

T E L : 042-709-3891 / FAX : 042-709-3892

事務局定休日： 水、土曜日



＜仮暮らしの会の注意事項＞ 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、必ず前日までに申し込みください。申し込み者が少数の場合は中止になる場合があります。



仮暮らしの会

ほっと
たいむ

ほっとたいむ (カウンセラー：池亀)

11/5、12、19、26、(木) 13:00~15:00

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 (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：6名程度 (2名以上で実施)

こみけ
たいむ

■ながりたいむ (カウンセラー：木内)

11月はお休みです。

■10・11月のみんなのサロン (カウンセラー：木内) 申し込み受付中！

＜みんなのサロンとは＞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。

10/24 (土) 14:00~16:00 まじめなしゃべり場 フリートークです。

11/14 (土) 14:00~16:00 利用者さん企画です。

前半は、利用者さんから要望のあったテーマで座談会です。

後半は、整体サロンを開業している利用者さんが企画してくれました。

題して「セルフラブのワーク」です。

自分の手を使って、セルフケアをする方法を紹介しています。

○定員：4~5名程度 (2名以上で実施) ○場所：ここからねっとルーム

○参加費：一般1,000円 (会員500円) ○お申込み締め切り：11月12日 (木)

■こころの栄養講座 (カウンセラー：池亀)

11/17 (火) 13:00~15:00

「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？

＜ぶれない軸の作り方＞を予定しています。

人や情報に振り回されてお疲れの方、自分軸に興味のある方お待ちしております。

○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1,500円 (会員1,000円) ○定員：6名程度 (2名以下の場合は中止)

リフレッシュ
たいむ

■手ぶらでOK！楽しめる魚釣りとお宝探し 釣って見つけて笑顔になろう！

10/18 (日) 12:00~16:30 (予定) 申し込み受付中！

○締め切り：10月15日 (木) ※詳細は、チラシをご覧ください

■11月はお休みです。

■12月のリフレッシュタイムは毎年恒例のクリスマス会です。

12/20 (日) 13:00~17:00 (予定)

※内容について現在企画中です。

ゲーム企画及び当日のお手伝い等「やってみたい！」という方はぜひご連絡ください。



イベント

家族会

家族会 (カウンセラー：池亀)

11/8 (日) 13:00~15:00

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。当事者とど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：6名程度 (2名以上で実施)

＜団体参加＞
イベント

第20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！＞ 11/28 (土) 10:00~16:00

町田市役所3階 会議室3-1 ここからねっとブースにて、※詳細は、チラシをご覧ください

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)

ご利用者様、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。

＜申し込み方法＞ ○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。

カウンセリング (電話・Teamsでも対応)

60分：会員6,000円 (一般8,000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・Teamsでも対応)

30分毎：3,000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





特定非営利活動法人

ここらねっと

みんなのサロン

＜みんなのサロンとは＞

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

2026年10月24日（土）
14：00～16：00

まじめなしゃべり場

今回はフリーストークです。

ちょっと気になること、
みんなに聞いてみたいことなど、

気軽に話せたらいいなと思います。
ご参加お待ちしております。

○場所 ：ここらねっとルーム

（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 ：4～5名程度（2名以上で実施）

○お申込み締め切り：10月23日（日）



みんなのサロン



＜みんなのサロンとは＞

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

2026年11月14日（土）
14：00～16：00

まじめなしゃべい場

テーマは、「自分をケアする」です。

前半は、利用者さんから要望のあったテーマで座談会です。
「自分のことを嫌いになってしまうことはありませんか？」
皆で気持ちを分かち合えたらと思います。

後半は、整体サロンを開業している利用者さんが企画してくれました。
「セルフラブのワーク」です。
自分の手を使ってセルフケアをする方法を紹介してくれます。

○場所 ：ここらねっとルーム

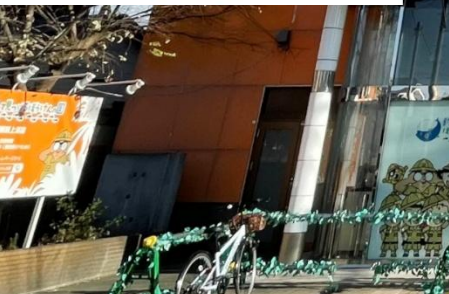
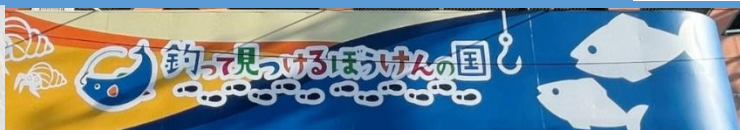
（町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101）

○参加費：一般1,000円（会員500円）

○定員 ：4～5名程度（2名以上で実施）

○お申込み締め切り：11月12日（日）





手ぶらでOK！大人も楽しめる魚釣りとお宝探し 釣って見つけて笑顔になろう♪

2026年10月18日（日）
12：00～16：30（予定）

釣って見つけるぼうけんの国 ＜相模原上溝店＞全天候型 屋内釣堀施設

熱帯魚、金魚、やどかり、イモリ釣りのほか、お宝探し・宝石探し
コケリウムや貝殻細工まで大人も夢中になれるよ(^^)／

場 所： [釣って見つけるぼうけんの国 相模原上溝店](#)

（神奈川県相模原市中央区上溝4丁目9-11）（雨天決行）

集合場所： ①ここらねっと 事務所前（現地まで車で向かいます）

②現地集合の方 （釣って見つけるぼうけんの国 相模原上溝店入口前）

集合時間： ①12：00（ここらねっと事務所前）

②13：00（ぼうけんの国上溝店入口前） ※入館時間：13：15

参加費： 会員2,700円（一般3,200円）参加費・施設利用料・イベント保険込み

内訳：参加費：会員500円（一般1000円）イベント保険料100円

施設利用料：2100円／2時間 手帳の割引はありません。

※万が一、釣竿を折ってしまった場合は、別途1100円がかかります。

交通費： 乗車料（往復で500円）現地集合の方は不要

持ち物： タオル等

昼 食： 集合時間前（12：00）までに各自済ませてからお集まりください。

施設内には飲み物の販売機があります。

募集定員： 10名程度（乗車人数によって変動します）現地集合希望の方はお知らせください。

締め切り： **10月15日（木）申し込み受付中！**

※キャンセルの場合は、前日の17時までに連絡ください。

それ以降はキャンセル料（2100円）が発生する場合があります。

備考： 車での移動になります。必要な方は酔い止めなどを各自ご用意ください。

交通状況により、解散時間が予定と前後する可能性があります。



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

第20回 市民協働フェスティバル まちカフェ！
11月28日（土）10時～16時

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 会議室（3-1）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）

- ①10：00～10：30
- ②11：00～11：30
- ③12：00～12：30
- ④13：00～13：30
- ⑤14：00～14：30

事前予約はHPにてお申込みいただけます。【締切11/25（水）】

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

