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12月のイベントカレンダー》

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2 定休日	3 ほっとたいむ（池亀）13:00～15:00	4	5 定休日
6	7	8	9 定休日	10 ほっとたいむ（池亀）13:00～15:00	11	12 みんなのサロン（木内）14:00～16:00
13 家族会（池亀）13:00～15:00	14 ながらたいむ（木内）14:00～16:00	15	16 定休日	17 ほっとたいむ（池亀）13:00～15:00	18	19 定休日
20 リフレッシュタイム クリスマス会	21	22	23 定休日	24 ほっとたいむ（池亀）13:00～15:00	25	26
27	28	29	30 定休日	31	1	2

冬休み期間　12/27(日) ～ 1/3(日)まで

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

- **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。
- **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>
  12/12（土）14：00～16：00　まじめなしゃべり場　フリートークです。
- **家族会**
  12/13（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か？等、お困りのご家族の方。ぜひお話をしにお越しください。
- **12月のリフレッシュタイムは、Xmasパーティ　ゲームや歌を唄って盛り上がろう！です。**
  12/20（日）13：00～17：00　**（集合時間12：50）**
  毎年恒例のXmas会です。みんなで楽しくXmasを過ごしましょう。
  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
- **冬休み期間について**
  12月27日（日）～1月3日（日）は冬休み期間となります。
  休み期間中は、メールや電話等の対応ができなくなりますのでご注意ください。

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。
ご不明な点がありましたら、事務所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

《NPO法人ここからねっとの活動》 詳細はHPをご覧ください。 https://cocokaranet.org/

仮暮らしの会

＜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。

ほっとたいむ

ほっとたいむ （カウンセラー：池亀）

12/3、10、11、17、24（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

■ながらたいむ （カウンセラー：木内）

12/14（月）14：00～16：00

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 （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）

■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。

12/12（土）14：00～16：00

まじめなしゃべり場 フリートークです。

○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）

リフレッシュたいむ

リフレッシュタイム Xmasパーティ ゲームや歌を唄って盛り上がろう！

12/20（日）13：00～17：00 （集合時間12：50）

毎年恒例のXmas会です。みんなで楽しくXmasを過ごしましょう。

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

場　　所：カラオケJOYSOUND小田急町田北口店（町田市森野１-39-1グランドゥールビル4F）

集合場所： 同上（4階店舗入り口前）

集合時間： 12：50

参 加 費 ： 会員3,000円（一般3,500円）※お菓子・フリードリンク付室料、参加費込

持 ち 物 ： プレゼント交換用の品（300円程度）をお持ちください。

マスク（着用自由） 飲食持込可能です。※差し入れ歓迎します。

※施設側の感染予防は十分に対策されていますのでご安心して参加してください。

募集定員： 15名まで ※申込人数が4名以下の場合、中止となります

締め切り： 12月17日（木）

※詳細は、チラシをご覧ください

イベント

家族会

家族会（カウンセラー：池亀）

12/13（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か？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な？」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々など、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：3000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



第20回 町田市市民協働フェスティバル まちカフェ！

20TH ANNIVERSARY

第20回 町田市市民協働フェスティバル
まちカフェ！
入場無料
2026.11.28(土) 10:00 16:00
町田市庁舎：1～3F、屋外
町田市民ホール：第1～5会議室、森のレストランウッドデッキ

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

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）

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

特定非営利活動法人
ここからねっと

〒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

特定非営利活動法人
ここからねっと

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１２月１２日（土）
１４：００～１６：００

まじめなしゃべり場

今回はフリートークです。

ちょっと気になること、
みんなに聞いてみたいことなど、

気軽に話せたらいいなと思います。
ご参加お待ちしています。

〇場所　：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）
〇参加費：一般1,000円（会員500円）
〇定員　：４～５名程度（２名以上で実施）
〇お申込み締め切り：１２月１１日（金）

１２月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



２０２６年１２月２０日（日）
１３：００～１７：００（集合時間１２：５０）

みんなで一緒に、Xmasを過ごしましょう。
パーティルームでゲーム・カラオケ・プレゼント交換　等々

場　　所：　カラオケJOYSOUND小田急町田北口店
（東京都町田市森野１-39-1グランドゥールビル4F）
集合場所：　同上（4階店舗入り口前）
集合時間：　１２：５０
参 加 費 ：　会員3,０００円（一般3,５００円）
※お菓子・フリードリンク付室料、参加費込
持 ち 物 ：　プレゼント交換用の品（300円程度）をお持ちください。
マスク（着用自由）　飲食持込可能です。※差し入れ歓迎します。
※施設側の感染予防は十分に対策されていますのでご安心して参加してください。

募集定員：　１５名まで　※申込人数が4名以下の場合、中止となります
締め切り：　１２月１７日（木）
スタッフ：　ここからねっとスタッフ数名
備　　考：　☆途中参加、ご家族様（同伴）での参加も大歓迎です☆
会員様のご家族同伴の場合、料金は会員扱いととさせていただきます。

参加希望の方は、**ホームページ・電話・FAX**でお申し込みください。