

2025年
さんだ
ささえあいぬつと

「これって私だけ…?」

「同じだよ」

SELF-HELP GROUP

心よせあい
心のよりどころへ

社会福祉法人 三田市社会福祉協議会



もくじ	P.1
セルフヘルプグループについて	P. 2
三田市社協も応援しています	P. 3

【身体に障害のある人たち(家族含む)のグループ・会】

□三田ウイング(視覚的不利克服のためのdigital 機器の操作支援グループ)	P. 4
□視覚障害者グループ「あいあいサロン」	P. 5-6
□マウスの会	P. 7-8
□三田市肢体不自由児者父母の会	P. 9-10
□NPO法人 言語障害者の社会参加を支援する会しゃべろーよ	P. 11-12
□脳卒中友の会	P. 13-14

【知的障害のある人たち(家族含む)のグループ・会】

□NPO法人 三田市手をつなぐ育成会	P. 15-16
--------------------	----------

【精神障害のある人たち(家族含む)のグループ・会】

□精神障害者家族会 にじの会	P. 17
----------------	-------

【障害のある人たち(種別を問わない)のグループ・会】

□障害者 よさこいチーム輝笑～きらら～	P. 19-20
---------------------	----------

【病気を抱えている人たち(家族含む)のグループ・会】

□つわぶき会	P. 21-22
□にんじんの会	P. 23-24
□朋の会	P.25-26

【介護をしている人たちのグループ・会】

□三田市在宅高齢者介護者の会「つくしの会」	P. 27-28
□男性介護者の会 ぼちぼち野郎	P. 29-30

【その他、同じような境遇を抱えている人たちのグループ・会】

□トウモロウ 不登校の子を持つ親の会	P. 31-32
□和みの会 学校にいきづらい子をもつ親の会	P. 33-34
□SUGINOKO(すぎのこ) 不登校の子をもつ親と支援者の集まり	P. 35
□「虹玉の会」	P. 36
□ミニクローバーの会	P. 37-38
□カウンセリンググループ いまじん	P. 39-40
□『はじまりの街』	P. 41-42
□『はじまりの街』U-18	P. 43-44
□三田市断酒友の会	P. 45
□AA関西セントラルオフィス 三田ミーティング	P. 46
□Rainbow Drop 虹の雫	P. 47-48
□つなぐのめ	P. 49-50



●セルフヘルプグループって？

同じような「生きづらさ」を感じている人たちが出会い、

「わかってもらいたい」思いから、「ひとりじゃない」を実感できる場です。

「生きづらさ」は普段の生活の中にあり、心の中にあるモヤモヤや、苦しみ・不安・悲しみなど様々な気持ちを「仕方がない」と諦めて毎日を送っている人が多いのではないのでしょうか。

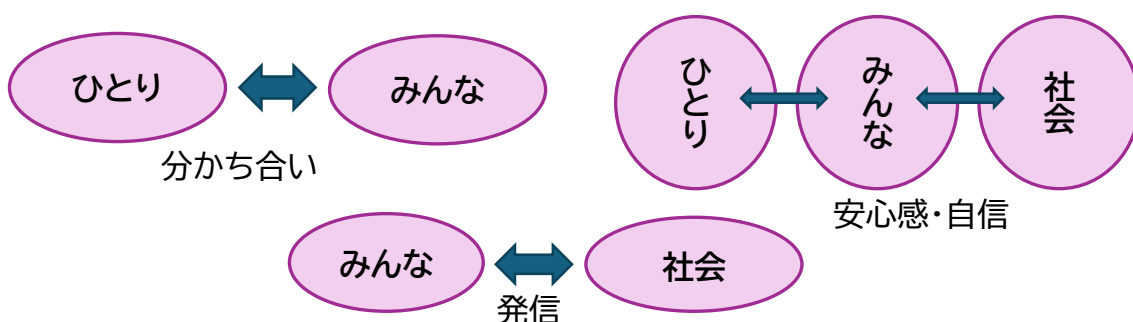
そのような気持ちを「分かってくれる人」や「仲間」の存在が、大きな勇気となり、また日々の暮らしを支える力になります。それが「セルフヘルプグループ」です。

“生きづらさ”とは

- ・病気になってこれからどうなるのか…
- ・障害があるが、理解されないで苦しい…
- ・手術や事故の後遺症があり前のように暮らせない…
- ・アルコール、薬物、摂食障害、ギャンブルなどの依存や嗜癖のあり…
- ・大切な人(子ども、伴侶など)を亡くした悲しみ…
- ・離婚後の喪失感…
- ・不登校や学校中退、入社拒否などの状況にあるが…
- ・虐待を受けている(過去に受けていた)、虐待をしてしまう…
- ・介護に追われて自分の時間がない… など

●セルフヘルプグループで得られるもの

自分の心の内にあるものに共感し、「わたしも」と言ってくれる人がいる「分かち合い」
自分の状況が分かり、自分の存在を確かめられる「安心感」や「自信」
「見えにくいもの」を共有し、「発信」



同じような境遇の仲間に出会うことで、「悩んでいるのは自分だけじゃなかった！」と気づくことができます。仲間がいることは、安心感や自信につながり、ひとりで抱えていたものを、他の仲間に話すことは大きな力になります。

グループに参加している一人ひとりが力を取り戻すうちに、「何かできることはないか」「今の状況を変えるには、社会に働きかけなくちゃ」などの思いから、知恵を集めて活動をはじめめるグループもあります。

●三田市社協も応援しています！

「自分らしく安心して暮らす共生の地域づくり」を
目指している「三田市社会福祉協議会」にとって
「セルフヘルプグループ」は、市民社会にとって大切な「居場所」であり
「交流活動」と考えています。



活動者の方へ

- ◎こんな人・資源を探しているんだけど・・・
- ◎他のグループとつながりたい
- ◎運営にストレスを感じている

・関連情報の提供
・イベントなど広報のサポート、人材の紹介

地域住民の方へ

- ◎活動のことを知りたい
- ◎当事者ではないけれど、セルフヘルプ活動を応援したい

・啓発パンフレットの作成(本冊子)
・ボランティア活動者へ活動機会として紹介
・セルフヘルプ活動を応援する人の養成

団体を作りたい方へ

- ◎自分と同じように困っている人を支えたい
- ◎現状のセルフヘルプグループではどれもあてはまらない

・セルフヘルプグループの立ち上げの相談



連絡先が未掲載のグループにつきましては
ボランティア活動センターまでご連絡ください。

079-564-0410

団体名	三田ウイング (視覚的不利克服のためのdigital 機器の操作支援グループ)		
代表者名	田 中 徹		
連絡先	TEL		FAX
	E-mail	sandawing30@gmail.com	
活動内容	<p>視覚的不利克服装置の音声ガイダンスを頼りにその操作学習を支援しこれに関連する講習と情報の提供を実施しています。</p> <p>文書の読み書きや各種装置の操作学習 (住所管理・ネットニュース読み・ネットサーフィン・サピエ電子図書館でダウンロードした小説や雑誌を楽しむ)等の他、関連 ml からの情報収集のためのメールや web 操作・web 会議の活用・スマホ・関連機器など視覚的サポート情報の紹介と支援を目的として活動しています。</p>		
主な活動日・例会等	<p style="text-align: center;">毎月第 4 月曜日 10:00~15:00</p> <p style="text-align: center;">* 毎週1回のネット学習会も実施 金曜日 20:00 から 1 時間程度</p>		
活動場所	三田市総合福祉保健センター1階 第 1・第 2 会議室 予定		
会員数	会員 9 名 サポーター 2 名	会員の年代	56 歳~86 歳 (平均 74.3 歳)
団体PR	<p>パソコンを始めスマホやその他の視覚補助機器が音声ガイダンスを頼りに操作することが可能になっています。</p> <p>全く見えなくても、音を頼りにその操作方法を学習することで、電子メール交換・活字読み上げ装置を使って文書の読み取り・インターネットで知らない所や音の情報を検索したり・各社のネット新聞の記事をスクラップ・世界中の音楽を聞いたり、視覚の力を借りなければ出来なかったことがどんどん可能に成って来ています。また、カメラや即位システムの情報の音声ガイドにて歩行誘導や信号や障害物の認識など目まぐるしく開発が進んで来ています。</p> <p>これらの機器を使うことで、視覚的不利を持つ者にとって今後の生活にどれだけの実りを与えてくれるものか…想像を絶するものがあります。これらの操作支援や情報提供をお手伝いするのがウイングです。</p> <p>一人でも多くの方の参加はもちろん、サポーターの方の参加も大歓迎です。</p> <p>三田ウイングのホームページ http://okada.sub.jp/wing/</p>		

団体名	視覚障害者グループ 「あいあいサロン」			
代表者名	西岡 良子			
連絡先	TEL	079-563-0057	FAX	079-563-0057
	E-mail	flower.nishioka@amber.plala.or.jp		
活動内容	情報交換、生活の向上、社会見学、クラブ活動(サウンドテーブルテニス・オセロ・カラオケ同好会・ひとみ太鼓)			
主な活動日・ 例会等	原則 第4金曜日 10:00~16:00			
活動場所	三田市総合福祉保健センター			
会員数	20名	会員の年代	20~80歳代	
団体PR	見えにくい人、見えない人 どなたでもお越しください。 ご連絡お待ちしております。			

視覚障害者の皆様へ

三田市身体障害者福祉協議会 副会長
視覚障害者部会 会長 西岡 良子

仲間がいますよ！ 連絡お待ちしております！

三田市身体障害者福祉協議会 視覚障害者部会では、いろいろな行事を開催して、同じ障害を持つ者が理解し合って、和気あいあいと楽しんでおります。まだ、当会を知らない方に呼びかけて、「引きこもり者」を一人でもなくしたいと願って活動しております。

積極的に社会参加し、生活の質の向上を目指して、下記の行事を開催しております。

* あいあいサロン

日時：毎月第4金曜日 10時～16時
場所：三田市総合福祉保健センター 3階 和室
内容：情報交換・講座・学習会・おしゃべり会・趣味（ゲーム・手芸）
社会見学・ギター鑑賞・詩吟 など
情報交換・講座・学習会以外は、各自で自由に好きな事を、楽しんで
おります。

* オセロゲーム

日時：毎月第2・4土曜日 10時～12時
場所：三田市総合福祉保健センター 3階 ロビー
月1回は指導者に来てもらっています。

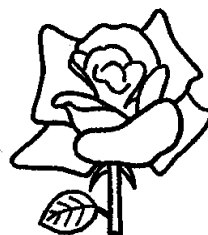
* サウンド・テーブルテニス（STT・盲人卓球）

日時：毎月第2・4土曜日 13時～16時
場所：三田市総合福祉保健センター 1階 社会適応訓練室
コーチがボランティアで来て下さっています。

日時・場所は変更する場合がありますのでお問合せ下さい。
なお、時間中の出入りはご自由です。各自の自由に合わせてご参加下さい。
昼食は持参されるか、一日前に注文も出来ます。

皆さん一緒に楽しみませんか？
お気軽に一度遊びに来て下さい。お待ちしております。

お問合せ先・・・TEL/FAX 563-0057
携帯電話 090-5061-5726
西岡 良子 までお願いします。



団体名	マウスの会			
代表者名	井上 久子			
連絡先	TEL	079-563-7571	FAX	079-563-7571
	E-mail			
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・自治会で配るチラシ作り。インターネットを活用し、楽しみを拡大。 ・パソコンを通じて週1回(火)会員が集い、楽しい時間を共有する。 ・色々個々の悩みを相談し合い自己啓発が出来る。 ・他のグループとの交流でお互いに啓発される。 ・季節の変化に応じた行事を企画し、全員で楽しむ。 ・チラシの作成を学び地域の広報活動に活かす。案内状、家計簿等。 			
主な活動日・例会等	毎週 火曜日 13:00~15:00			
活動場所	三田市総合福祉保健センター			
会員数	10名	会員の年代	50~80歳代	
団体PR	<ul style="list-style-type: none"> ・会員みんなと集い、楽しく語らい、学び合いながらレベルアップし、心身ともにスッキリする。 ・家事から解放されて、地域に貢献していく繋がりのある生活を目指す。 			

皆様と楽しく有意義に身につく嬉しいパソコン教室

マウスの会

有意義な自分の時間、仲間、友と語らいワイワイ教えあう。

真剣に講師の講義を聞く姿、受講生、解りやすい指導

個人的に適した指導、初めてパソコンに触れる人。



健康と生活に、笑いと健康福祉の増進を図る目的、
パソコン覚え、友達、家族、孫とメール嬉しい日過す。

やる気の有る方、年齢60歳以上、パソコン持参です。

パソコン初めての方、優しい指導員、文章記入から始まる。

地域、グループ、回覧表、案内表、チラシ作成、地域に貢献。
季節、花見、仲間会紹介、三田方言、地域の歴史、講習会参加

皆さん、愉快な、心地よい仲間です。

見学に来ませんかお待ちしております。

場 所 : 総合福祉保健センター (三田市川除 675 番地)、その他。

受講日 : 毎週火曜日、PM1時～PM 3時。パソコン持参、(基本月 4 回、祭日休み)

会 費

◎ 月 1,000 円

団体名	三田市肢体不自由児者父母の会			
代表者名	増金 真澄			
連絡先	TEL	079-567-2659	FAX	079-567-2659
	E-mail			
活動内容	① 月1回の例会 ② 研修・親睦(不定期) ③ 動作法学習「ぐんぐん・ジャンボ(大人のぐんぐん)」 ④ 兵庫県肢体不自由児者父母の会連合会に参加 ⑤ 阪神7市1町連絡会に参加 ⑥ 全国肢体不自由児者父母の会に参加			
主な活動日・ 例会等	●毎月第3木曜日 例会 ●研修・親睦(不定期) ●兵庫県肢体不自由児者父母の会連合会 理事会(年5～6回) ●阪神7市1町連絡会議(年4回) ●兵庫県肢体不自由児者父母の会 研修会			
活動場所	三田市総合福祉保健センター			
会員数	16名	会員の年代	40～60歳代	
団体PR	<p>現在高校生～40歳代までの障害のある子どもをもつ父母が、現在～将来の疑問や悩みを相談したり県や全国からの情報を共有できる会です。</p> <p>月1回開催される例会では、福祉に関する情報交換や日々の介護の話など楽しく話合っています。</p> <p>また、子どもたちの体のために、市内外のスーパーバイザーの先生方のご協力のもと、動作学習を月1回第3土曜日の午後に行っています。</p> <p>見学は大歓迎です。</p>			



三田市肢体不自由児者父母の会
 (1989年発足)
 肢体に障害がある人の家族で構成
 しています。兵庫県・近畿・全国
 に連合会があります。



私達肢体不自由児者父母の会は、『どんなに重い障害を持っていても人として当たり前暮らしがしたい』その気持ちをたいせつにして、学校生活、親なき後の事も含め将来の生活をより良いものにするため見学会や研修等を重ね住み慣れた地域で本人もその家族も生き生きと人生が送れる社会の実現を目指して活動しています

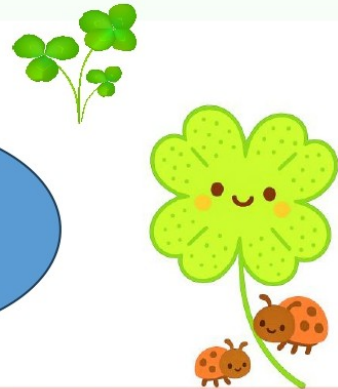
活動紹介

例会
 第3木曜日開催



例会ではみんなで一緒に日頃の悩みなども話して楽しくおしゃべりしたりしています。

見学会・研修会
 親睦会
 バザーの出店



動作訓練学習会
 『ぐんぐん』
 毎月一回第3土曜日
 福祉センターにて開催
 年1回集中学習会(デイキャンプ)開催



- 会員の子供たちの利用施設・事業所
- ・社協デイサービス・わくわく村・希望の家
 - ・だんだん・のぞみ作業所
 - ・いぬいふくし村(丹波篠山市)
 - ・マザーハウス(丹波篠山市)
 - ・はんしん自立の家(宝塚市)
 - ・三田市立ひまわり特別支援学校
 - ・兵庫中央病院・オレンジ西宮・ネオライフ



団体名	<p style="text-align: center;">NPO 法人 言語障害者の社会参加を支援する会 しゃべろーよ</p>			
代表者名	<p style="text-align: center;">田中 昌明</p>			
連絡先	TEL	079-559-0804	FAX	079-558-9999
	E-mail	talk-y@silk.plala.or.jp		
活動内容	<p>失語症者の仲間づくり・失語症の啓発・情報交換・学習・失語症会話パートナー(意思疎通支援者)の養成、他 ○毎年作品展「ゆめひろば展インさんだ」・「ゆめひろば交流会」の開催 ○失語症者が働く作業所「トークゆうゆう」の運営</p>			
主な活動日・例会等	<p style="text-align: center;">例会:毎月 第4土曜日 13:30~16:00</p>			
活動場所	<p style="text-align: center;">トークゆうゆう</p>			
会員数	25名	会員の年代	40~60歳代	
団体PR	<p>平成7年7月21日設立。会員は失語症者・家族・活動の趣旨に賛同する人OKです。失語症は話すことだけでなく、読むこと、書くこと、ことばを理解することが困難になるコミュニケーション障害です。また、身体の機能障害も重なり、社会参加の機会をあきらめてしまう人が多くいます。三田市内には私たち失語症をもつ人と家族の会があります。失語症の方、ご家族の方へ！「まず、一歩 家から踏み出してください！」元気な仲間が待っています。病気の先輩がいます。気軽な気持ちでご参加ください！ <会員募集中></p>			
				

NPO法人 言語障害者の社会参加を支援する会しゃべろーよ

自分のいいたいことばが、相手に伝わらない。

のどまで出かけている言葉が出てこないことほど、辛いことはありません。

私たちは、脳卒中や病気、事故が原因で失語症という障害を負いました。家族もどう接したらよいか分からず共に苦しみました。

失語症は、話すことだけでなく、理解すること、読むこと、書くことの困難をとまなうコミュニケーションの障害です。

四肢のマヒも重なり、社会生活の場を立たれることも少なくありません。

しかし、適切なりハビリテーションを受けることや、周りの人々の理解と配慮があれば回復をはかることは十分に可能です。

私たちは・同じ障害をもつ仲間が集まり

- ・親睦と交流を深めながら、
- ・悩みや工夫を共有して、
- ・社会参加の再出発の場として、
- ・情報交換の場として活動しています。

**失語症の理解と支援の輪が地域社会に広がる
「言葉のバリアフリー社会」を目指しています！**



<入会のご案内>

失語症がある方・家族の方へ

先ず一步、家から踏み出してください。

元気な仲間が、待っています。

気軽な気持ちで、ご参加ください。

例会（失語症カフェ）は、

奇数月第4土曜日 午後1時30分～4時

近況報告とゲーム、困っていることを共有。
和やかな場になっています。

会場はトークゆうゆう

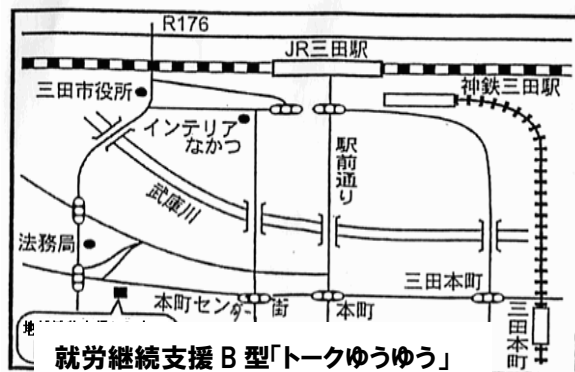
言語聴覚士や意思疎通支援者の支援があります。

【周辺地図】

最寄の交通機関 JR三田駅 徒歩15分

神戸電鉄三田本町駅 徒歩10分

神姫バス 法務局前下車 徒歩2分



お問い合わせ先:

NPO法人 言語障害者の社会参加を支援する会しゃべろーよ

〒669-1533 三田市三田町35-21 就労継続支援 B 型トークゆうゆう内

電話:079-559-0804 FAX079-558-9999

団体名	脳卒中友の会		
代表者名	茂木 寿枝		
連絡先	TEL	079-564-0410 (三田市ボランティア活動センター)	
	E-mail	vcen@sanda-shakyo.or.jp	
活動内容	情報交換&しゃべり		
主な活動日・例会等	原則として、毎月第3土曜日 13:30~15:30頃		
活動場所	キッピーモール6階 まちづくり協働センター内オープンスペース		
会員数	6名	会員の年代	40~60歳代
団体PR	<p>一昨年の1月に立ち上がったグループです。 悩んでいること、不安なこと、また、最近あった嬉しかったこと、など何を話してもOK! 何でも話したり、聞いたりすることで前に進めることもあるかも？</p> <p>ほっこりできる仲間です。都合の良い時に気軽に参加してください。</p>		

脳卒中 友の会

当事者にしかわからない
経験者だからわかること



みんなで
わかちあってみませんか

当事者でもなくても
参加OKです！

話しをするのが苦手なんだけど…

- 無理に話しをする必要はありません。
聞くだけでもOK？



「何を話してもOK!」気軽に「語り合える」場です

定例会：毎月第3土曜日 13時30分～

場 所：キッピーモール6階 まちづくり協働センター内

オープンスペース

連絡先：三田市ボランティア活動センターまで

電話：079-564-0410（月曜日～土曜日）

Email：vcen@sanda-shakyo.or.jp

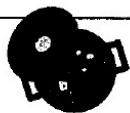
団体名	NPO 法人 三田市手をつなぐ育成会			
代表者名	梅迫 陽子			
連絡先	TEL	079-563-2933	FAX	079-563-2933
	E-mail	sanda.ikuseikai@gmail.com		
活動内容	<p>知的障がいをもつ、子どもの親が、子ども達の幸せと、自立した生活を送ることができるように、さまざまな活動をしているグループです。</p> <p>親なき後も、知的障がいのある本人達が、安心して暮らせるように、グループホームの運営もしています。</p>			
主な活動日・例会等	毎月1回 運営委員会・四役会・例会 その他余暇活動等も定期的実施しています			
活動場所	三田市総合福祉保健センター			
会員数	38名	会員の年代	30～80歳代	
団体PR	<p>親達の活動以外に、本人達が余暇を楽しむための、余暇活動にも力を入れて皆で楽しんでいます。</p> <p>また、勉強会も定期的に関き、障がいがあっても地域で普通に暮らすために頑張っています。</p>			



見学・体験
歓迎です!

余暇活動の紹介

料理教室



月1回 土曜日 10~13時

SSV(*)やボランティアさんと一緒に比較的簡単なメニューを最初から最後まで自分一人で仕上げることを目指しています。

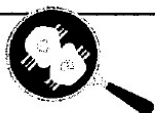
AYE AYE バンド



月2回 第2・4日曜日 10~12時

音楽好きな仲間が集まって、マリンバ・ハンドベル・パーカッションなどの楽器を使い演奏しています。
色々なイベントに参加し、レパートリーも増えています。

たんぼぼ



月1回 土曜日 14~18時

SSV(*)やボランティアさんと一緒に造形や工作、料理を指導してもらいながら、コミュニケーションを大切に活動しています。

ボウリング教室



月1回 第3土曜日 10~12時

インストラクターの指導のもと腕もあがりスペアやストライクが出ると大喜びしています。

音楽療法 チャチャチャ



月1回 日曜日 10~12時

自分の好きな曲のピアノ演奏に合わせてトランポリンを跳んだり、楽器演奏を楽しんだり、歌を歌ったりしています。

本人部会 18歳以上の方対象



みんなの会…主に就労している方
わくわく会…主に福祉事業所に通っている方

定期的ではないですが、本人さんたちを中心に計画をたてて、バーベキューや新年会などの会食、ハイキングなど楽しい活動をしています。

学齢部会 幼児・就学児対象

親子・兄弟みんなでお出かけを楽しんでいます。進路や将来のこと、今現在の心配事について話し合ったり、各種講演会などに参加して、障害についての理解を深めています。

*SSV (関西学院大学ボランティアサークル)

一緒に活動
して下さる
ボランティアさんも
募集中です!



団体名	三田市精神障害者家族会 にじの会		
代表者名	満原 義幸		
連絡先	TEL	090-2106-9145(山岸)	FAX
	E-mail	nijinokai.sanda@gmail.com	
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・統合失調症を中心とした精神障害者を身内に持つ家族への寄り添い、支え合い、相談活動 ・毎月1回の定例会で近況や情報交換、体験の共有 ・家族による家族学習会やこころの病家族教室で普及啓発 		
主な活動日・例会等	毎月第2土曜日 13:00~16:00		
活動場所	主として 三田市総合福祉保健センター		
会員数	21名	会員の年代	50~70歳代
団体PR	<p>【メッセージ】</p> <p>皆同じ悩みを持ちながらも、悩みを分かち合える仲間がいる。安心して愚痴や苦しみを話せるところです。</p> <p>先輩家族の方の生の体験・知恵を学ぶことができます。</p>		

気になるグループがありましたら

お問い合わせ下さい！

新規のセルフグループにつきましては、
掲載希望などボランティア活動センター

まで

お問い合わせ下さい。

TEL:079-564-0410



団体名	障害者よさこいチーム輝笑 ～きらら～			
代表者名	八十川 一三			
連絡先	TEL	079-559-6366	FAX	079-559-6366
	E-mail	yasokawa@zeus.eonet.ne.jp		
活動内容	よさこい踊りを通じて、障害者(児)の健康増進と、社会参加を図る。障害者(児)と健常者の交流。障害者(児)の自己啓発。 月2回の練習 年10回前後の演舞による社会参加。(ここ2年間は新型コロナで演舞の機会は1～2回でした。今年度から従来通り10回前後、演舞が出来ればと期待している。)			
主な活動日・例会等	第2・第4日曜日 10:00～12:00			
活動場所	三田市総合福祉保健センター			
会員数	28名	会員の年代	10～80歳代	
団体PR	<p>どこの学校にも、どこの施設にも属さない日本で唯一の障害者のよさこいチームです。10代から80代までの障害者の多世代交流の場でもあります。ボランティアさん保護者のみなさんにお世話になっています。</p> <p>練習を通しての余暇活動、健康増進を目的に頑張っています。</p> <p>毎回、練習は和気あいあいとみな楽しみにしています。</p> <p>演舞による社会参加・市民との交流もあり、みんな笑顔で楽しんでいます。いつでも見学OKです。</p>			

三田市障害者よさこいチーム

輝笑

きらら



メンバー・
ボランティア
募集中



SANDA ふえすた演舞 (2023年)

お気軽に見学に来てね!

★練習日★

毎月第2、4日曜日

★場所★

三田市総合福祉保健センター

★時間★

10時～12時

★会費★

1回 250円

★問い合わせ★

三田市社会福祉協議会

ボランティア活動センター

079-564-0410



2010年から活動開始したよさこいチーム「輝笑(きらら)」です。私たちは障害があるメンバー26名とボランティアの方々と活動しています。

20代～80代までの幅広い年代のメンバーが楽しく踊っています。

三田まつりやSANDAフェスタ、有馬富士フェスティバルなどで演舞をさせていただき、イベントを盛り上げるお手伝いをしています。同時に自分達も楽しんで、生きがいを感じて活動しています。

2020年「輝笑(きらら)」は10周年を迎えました。これからもキラキラ輝くメンバーの笑顔で、皆さまに元気な演舞をお届けしたいと思います。障害のある方もない方も、お気軽に見学にお越しくださいね。

一緒に楽しく踊りましょう♪



有馬富士フェスティバル演舞 (2023年)

facebook

<https://goo.gl/fGds>



2024.2.12 改定

団体名	つわぶき会			
代表者名	久下 秀治			
連絡先	TEL	090-8209-8340	FAX	079-563-5189
	E-mail	hide_kuge.0627@jttk.zaq.ne.jp		
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ○ 毎月第3金曜日 午後糖尿病教室を開催 ○ 春・秋に屋外で桜鑑賞会・ウォーキングの開催予定・ウォークラリーへの参加予定 ○ 年1回程度の食事会を開催予定 			
主な活動日・例会等	<ul style="list-style-type: none"> ○ 毎月病院内会議室で糖尿病教室を開催し、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士の専門分野の勉強会を開催 ○ 春は桜鑑賞の予定、ウォーキング、秋の食事会を予定 ○ つわぶき庭園(つわぶきの花等)の植栽管理を予定 			
活動場所	病院内会議室・総合福祉保健センター・有馬富士共生センターほか			
会員数	約 40名	会員の年代	60～80歳代	
団体PR	<ul style="list-style-type: none"> ○ 令和4年1月に開設されました、糖尿病センターと連携を図りながら、活動を進めております。 ○ 本会は、独立行政法人 国立病院機構 兵庫中央病院 会議室において、糖尿病患者とその家族及び糖尿病に関心のある方、医師、看護師、薬剤師、検査技師、管理栄養士、理学療法士等で組織し、糖尿病に関する勉強会を実施しております。 ○ 桜鑑賞会、ウォーキング、ウォークラリーへの参加等を予定、つわぶき庭園の植栽管理をしております。 			



つわぶき会

事務局

独立行政法人国立病院機構兵庫中央病院

〒669-1562 三田市大原 1314

令和4年1月 兵庫中央病院内に糖尿病センターが開設されました

創立：平成12年3月12日

平成12年5月1日 (社) 日本糖尿病協会に加入

指導医 鴻山訓一医師、福永みちる医師ほか

医療関係者 (看護師・栄養士・薬剤師等)

会員数 約 38 名 (令和7年4月時点)

年会費 3,600 円 (さかえ月刊誌代等含む)

その他 糖尿病教室への参加 (毎月第3金曜日予定)

春のハイキング・秋の食事会など

糖尿病教室の開催



食事会の開催 (医療関係者・会員・家族の皆さま)



つわぶき庭園 つわぶきの花



団体名	にんじんの会		
代表者名	山野 美江		
連絡先	TEL	079-562-8421 (三田市多世代交流館ふらっと子育て交流ひろば)	
	E-mail		
活動内容	基本的に LINE ビデオ通話による 悩み相談会&情報交換会&おしゃべり会		
主な活動日・例会等	原則として、毎月第2火曜日 午前8:00~9:00頃		
活動場所	オンライン上		
会員数	4家族	会員の年代	30~50歳代
団体PR	<p>食物アレルギー、ぜんそく、アトピー性皮膚炎などアレルギー疾患で心配、不安を1人で抱えていませんか？</p> <p>お医者様・ママ友に話せないこと聞けないことも、にんじんの会にはアレルギーっ子の親として同じ立場で気軽に話せる仲間がいます。</p> <p>みんなが笑顔で過ごせるように、という共通の思いを持つ楽しいサークルです。</p>		

アトピーとアレルギーの子を持つ親の会

にんじんの会

多世代交流館 ふらっと 登録グループ

食物アレルギー・ぜんそく・アトピー性皮膚炎など
アレルギー疾患で心配や不安を一人で抱えていませんか？

お医者様やママ友にも話せないこと聞けないことでも
にんじんの会にはアレルギーっ子の親として
同じ立場で気軽に話せる仲間がいます。

みんなが笑顔で過ごせるように、
という共通の思いを持つ楽しいサークルです。

【場所】 LINEのグループ通話

【日時】 定例会 毎月第2火曜日
(原則的に)
午前8時～9時頃

【費用】 無料

 お気軽にご連絡ください

団体名	朋の会(とものかい)		
代表者名	寒竹 ゆか (かんちく)		
連絡先	TEL	090-6672-5389	FAX
	E-mail	tomonokai.pia@gmail.com	
活動内容	<p>がん患者さんご家族のための会です。朋の会ではつながりを大切にしています。サロンはガンを体験している仲間(ピア)同士、語り合うことで気持ちを共有できる場所です。立ち止まっても大丈夫です。ゆっくり一緒に向き合っていきましょう。</p>		
主な活動日・例会等	<p>第2土曜日 13:30~15時まで インクルひろば 第4土曜日 13:30~15時まで 三田本町 縁</p>		
活動場所	<p>インクルひろば(神鉄 西鈴蘭台駅より3分) 三田本町 縁(神鉄 三田本町駅より8分)</p>		
会員数	名	会員の年代	歳代
団体PR	<p>途中からの参加、途中までの参加 OK、聞いただけの参加も OK です。 ケア帽子の無料提供もしています。</p> <p>ホームページ https://tomonokaipia.wixsite.com/my-site-2</p>		

全がん 朋の会

- t o m o n o k a i - つながり大切に

☆患者サロン☆

第2土曜日 13時30分～15時まで
インクルひろば

(神鉄西鈴蘭台駅より3分)

第4土曜日 13時30分～15時まで

三田本町 古民家 “縁”

(神鉄三田本町駅より8分)

参加費 100円

予約不要

途中からの参加・途中までの参加OK

聞くだけの参加もOKです！

☆ケア帽子の無料提供

☆ピアサポート

☆ご家族やご友人が参加される場合は、
事前にご連絡お願いします。

朋の会では、つながりを大切にしています。
サロンは、がんを体験している仲間(ピア)同士
語り合うことで、気持ちを共有できる場所です。
立ち止まっても大丈夫です。
一緒に向き合っていきましょう。



朋の会(とものかい)

090-6672-5389

代表/寒竹(かんちく)

tomonokai.pia@gmail.com

団体名	三田市在宅高齢者介護者の会 つくしの会			
代表者名	高見 好子			
連絡先	TEL	079-564-6499	FAX	079-564-6499
	E-mail			
活動内容	介護等につまわる情報交換を密にして、共にその苦しみ、悩みを共有し、助け合う活動と、介護者の体力増進を目指し、笑顔で明るく行動するように、健康体操を実施。			
主な活動日・例会等	毎月 1回 水曜日			
活動場所	三田市総合福祉保健センター			
会員数	9名	会員の年代	50～80歳代	
団体PR	<p>発足30年目の総会を実施。 細長く、たとえ少人数でも、つらい時に思いを共有し、励まし合う草の根運動です。 悩みを話し合い、共有できるだけでも、心の中が軽く、元気になります。 体操をしたり、手芸など、コロナ禍で中止している小旅行をしたりして、親睦を図っています。</p>			



「介護者の会を」ご存じですか？

高齢者や障害のある方を介護しておられる方の会です。

悩み事や心のつかえをかかえておられませんか？

「自分だけがどうして大変な思いばかりしなければいけないのか？」

そんなことを感じておられる方、介護者の会「つくしの会」を

たずねてみてください。

介護を終えた方や介護サポーター、そして同じ思いをもっている介護者がいます。

一緒にお話をしましょう。

介護に関する研修会や勉強会で、介護者ならではの生きた情報交換をし、

又趣味の口座や日帰り旅行など楽しみな行事もしています。

介護も生活の一部です。介護者が心も身体もリフレッシュして生活を送るための参加してみられませんか？

又「介護するようになった時どうしたらいい？」と疑問をお持ちの方もどうぞご参加下さい。

名称	三田市在宅高齢者介護者の会（つくしの会）	
会員数	9名	
会費年	年会費	1,500円
活動	年10回程度	
活動場所	三田市総合福祉保健センター他	

お問い合わせ、入会申し込み

三田市総合福祉保健センター内

在宅高齢者介護者の会「つくしの会」

☎ 564-6499（高見）

☎ 564-3241（藤原）



団体名	男性介護者の会 ぼちぼち野郎			
代表者名	北村 吉次			
連絡先	TEL	080-5332-0537	FAX	079-561-2631
	E-mail	007carpentier25@nike.eonet.ne.jp		
活動内容	<p>男性介護者が集まり、それぞれの苦労話、体験談を話したり、聞いたりしています。</p> <p>時々、講演会や料理講習会・勉強会・交流会なども開催します。</p> <p>介護をする人の気持ちが楽になることを願っています。</p>			
主な活動日・ 例会等	<p>毎月第4土曜日 10:00～12:30 予約は不要です。途中退席・途中からの参加でも大丈夫です。</p> <p>時々、開催場所が変更になることがあります。事前に連絡いただける方が確実です。</p>			
活動場所	三田市総合福祉保健センター			
会員数	16名	会員の年代	50～80歳代	
団体P R	<p>介護をしているあなたの経験は他の介護者にとっては貴重な情報です。そして、他の介護者の宝物に触れてみてください。2011年に設立しました。</p> <p>私たちの思い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護者は孤立してはいけない。 ・介護者の会も孤立してはいけない。 ・介護者に笑顔がなければ、 <p style="text-align: center;">介護を受ける人は絶対に幸せにならない。</p> <p>介護を受けている方と一緒に参加していただくのも大歓迎です！いつでも、気軽に覗いてみてください。</p>			

私たちは男性介護者の会

ぼちぼち野郎 です

介護にちょっと疲れた 男性 募集中!



毎日、毎日の介護おつかれさまです。介護のお疲れがたまっていませんか。やり場のないストレスを一人で心の中に抱え込んでいませんか。

そんな時は、「ぼちぼち野郎」に参加して、抱え込んでいるものを、思いっきり話してみてください。

それだけでも案外、気が楽になる場合があります。

そうしたら、次に他の人の抱え込んでいるものを聞いてあげてください。そこには宝物が詰まっていますよ。

そして、にっこり笑って明日も楽しく生活しましょう。

毎月1回第四土曜日 集まっています。

日時：毎月第四土曜日 午前10時～13時

場所：三田市総合福祉保健センター

予約、申し込みなどは不要ですが、保健センター満室の場合、市民センター等で開催することがあります。

また、介護を受けているご家族を自宅に残しての外出が心配でしたら、一緒にご参加いただいても大丈夫です。

いつでも、お気軽にご参加ください。



ご連絡・お問い合わせ先(担当:北村)

☎080-5332-0537

✉007carpentier25@nike.eonet.ne.jp

団体名	トゥモロウ 不登校の子を持つ親の会		
代表者名	森本 尚子		
連絡先	TEL	090-6376-0197	FAX
	E-mail	twumorou@yahoo.co.jp	
活動内容	学校に行かなくなった子どもたちや、その親が不安になったり、傷ついたりしていることに寄り添って、安心できる場として月1回(第3木曜日)例会を開いています。		
主な活動日・ 例会等	例会 毎月1回 第3木曜日 10:30~13:30頃まで		
活動場所	三田じばやん倶楽部		
会員数	/	会員の年代	/
団体PR	学校生活で傷ついたり、友人関係で悩んでいる子どもと親御さんが、お互いの経験を話し合うことで、気持ちが楽になったり、次の方法や行動が見つかることがあります。一人ではありません。仲間がいるので声をかけてください。		

トゥモロウ

不登校の子を持つ親の会

気楽なしゃべり場

不登校について話したい方が集まって

気楽にしゃべりあっています。・・・もちろん、秘密は守ります。

トゥモロウは、我が子が不登校になった時、ひとりでは抱えきれなくて、身近に仲間がほしかった・・・そんな想いから三田で生まれたグループです。

気楽にのぞいてみませんか？

不登校に関しては、いろんな情報があり、

また個々に考え方、対応の仕方も違って当然です。

迷っている時、話して気持ちを整理するとか、

ひとりじゃない！って安心できるとか、

進路はどうなるんだろう？って思う時とか、

ちょっとだけでも心のゆとりを取り戻すために、ホッと一息つく場として
トゥモロウがあると嬉しい、「気楽なしゃべり場」を続けています。

トゥモロウHP <http://twumorou.web.fc2.com/>

毎月第3木曜日 10時半～13時半ごろまで

三田じばやん倶楽部（三田地区多世代交流広場）にて

さんだ市民センター北側

ご相談、問い合わせは E-mail twumorou@yahoo.co.jp

*三田じばやん倶楽部へのアクセス（じばやん倶楽部には駐車場はありません）

〒669-1533 兵庫県三田市三田町2 1 - 1 2

JR 三田駅より徒歩 11 分(約 850m) JR 三田本町駅より徒歩 8 分(約 500m)

さんだ市民センターをめざしてきてくださいね！

団体名	<p style="text-align: center;">なご</p> <h1 style="text-align: center;">和みの会</h1> <p style="text-align: center;">学校に行きづらい子をもつ親の会</p>		
代表者名	竹内 博子		
連絡先	TEL		FAX
	E-mail	sanda.nagomi@gmail.com	
活動内容	<p>学校へ行きづらい子を持つ親の交流の場です。おしゃべりをしながら、悩みごとの相談や情報交換ができる場として、月1回集まっています。「はじまりの街 U-18」(子どもの居場所)とも連携して活動しています。</p>		
主な活動日・ 例会等	<p>毎月 第3土曜日</p> <p>13:30 ~ 17:00 (出入り自由です)</p>		
活動場所	<p>すずかけ台コミュニティハウス 2階</p> <p>(三田市すずかけ台4丁目1 : 駐車場あり)</p>		
会員数	10 数名	会員の年代	20~60 歳代
団体PR	<p>学校に行きづらい、生きること自体がしんどいと思いつめる子どもを見守る家族の方々は、ご自身も悩みや不安でいっぱいだと思います。子どもも親も悩みや想いは様々、「和みの会」では、思い悩む親同士、お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、弱音をはいたり…なにかヒントが見つかったり、気が楽になることも。</p> <p>そんな一息つける場所になれたらいいなと思っています。</p> <p>他の支援グループとの交流や情報交換、先輩ママたちから進学先の様子なども教えてもらうことも。開催予定はインスタグラムでお知らせしています。ご不明な点は、インスタグラムのDM、G-mail にてお問合せください。</p>		



和みの会



～学校に行きづらい子どもを持つ親の交流の場です～

学校や友達関係に悩む子どもたち、本当につらい日々だと思えます
そんな我が子を見守る家族も、不安や悩みでいっぱいではないでしょうか

「和みの会」は、迷い悩む親同士、お茶を飲みながら、気楽に
おしゃべりをして一息つける場所にしたいな、と思っています。
ちょっと先輩のメンバーもいます
悩みごとの相談や、子どもの居場所や進学などの情報を持ち寄ったり
参考になった本の紹介をしたり…

まずは、子どもを支える親が元気を取りもどせたらいいですね
どなたでもどうぞお気軽にご参加ください

開催日：毎月 第3土曜日

13：30～17：00（出入り自由です）

場 所：すすかけ台コミュニティハウス 2階

（すすかけ台4丁目1 駐車場あり）

問い合わせ先：sanda.nagomi@gmail.com



[https://www.instagram.com/
sanda.nagomi/](https://www.instagram.com/sanda.nagomi/)



- ※ 匿名での参加も可能です
- ※ プライバシーには十分配慮して運営しています

「和みの会」は

☆すすかけ台まちづくり協議会に加盟しています

☆子どもの居場所「はじまりの街 U-18」と
連携しています



団体名	すぎのこ (不登校の子をもつ親と支援者の集まり)		
代表者名	杉浦・岡・村瀬		
連絡先	TEL	079-556-7317	FAX 079-556-7317
	E-mail	cozy16sd@gmail.com	
活動内容	<p>さまざまな理由から、学校に行けない子・行きづらい子をもつ親や支援者が集まって話をしています。</p> <p>親が元気になれることで、子どもにもきっと良い影響があると考えて、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・来たい時だけ来れる ・「こんな時、みんなどうしているの?」と気軽に聞ける ・情報が得られる・元気になって帰れる <p style="text-align: right;">をモットーに活動しています!</p>		
主な活動日・例会等	毎月第4土曜日 10:00~12:00		
活動場所	学び舎 Cozy(三田市高次2丁目5 4MOOビル202号)		
会員数	/	会員の年代	主に40代
団体PR	<p>「学校に行かなくても良い」とは言ったものの、学力低下や、コミュニケーション不足、体力低下など、心配や不安な気持ちをどうすれば良いのか。</p> <p>そんな中で同じ地域に住む親同士が、まずは親が孤立しない場、色々な情報が得られることで安心できる場を作ろうと立ち上げました。</p> <p>あえてあまり広報をしないことで、少人数で、ゆっくり過ごせる場所として活用してほしい。聞きたいこと、話したいことが有るときだけ参加してみる。ここにはいろんな立場の人が居ます(保護者、フリースクールの先生、元教師、福祉職など)のでいろいろな情報が集まってきます。</p>		

団体名	「虹玉の会」			
代表者名	小野 光江			
連絡先	TEL	080-8310-4982	FAX	079-568-1335
	E-mail	mail@nijitama.net		
活動内容	<p>① ご遺族を対象とする個人面談(要予約)</p> <p>② メール、電話での相談受付(随時)</p> <p>③ 参加費 100円</p>			
主な活動日・ 例会等	① 個人面談は毎月第1日曜日			
活動場所	<p>予約時にお知らせします</p> <p>(三田市内で交通の便は良いです)</p>			
会員数	10名	会員の年代	50～60歳代	
団体PR	<p>【活動趣旨】 ○遺族の精神的サポート</p> <p>大切な方を亡くされたご遺族の様々な想い(悲しさ・虚しさ・怒り・辛さ・切なさ等々)をうかがいます(1回1時間程度)</p> <p>※当会での「遺族」は自らが遺族と感じている方をいいます(親族・友人・同僚…婚約者等も含みます)</p> <p>お聴きしたことは口外いたしません</p>			

団体名	ミニクローバーの会		
代表者名	野間 和美		
連絡先	TEL		FAX
	E-mail	miniclover0922@gmail.com	
活動内容	ひきこもりの経験のある青年を持つ親が集まり、月 1 回例会を持ち、時々親睦会も開いています。		
主な活動日・例会等	月 1 回例会 基本的に第 4 土曜日 13:30~16:00 (予約の関係で変更有)		
活動場所	ウッディタウン市民センター、 三田市総合福祉保健センター 他		
会員数	約 15 名	会員の年代	40~70 歳代
団体PR	同じ立場の親同士が悩みを話し合ったり、親睦を深めて安心出来る場として、例会を開いています。 話すだけで気が楽になることもあります。 どうぞ気軽に声をかけて下さい。		

三田ひきこもり家族会

ミニクローバーの会

ひこもり当事者の子供がいる親のための会です。

同じ立場の親同士が子供の近況報告をしたり悩みを話し合ったりしています。

親睦を深め 安心して話せる場として 月1回の例会を持ち、また時々親睦会も開いています。

話すだけで気が楽になることもあります。

どうぞ気軽に声をかけて下さい。

場 所： 市民センター

日 時： 毎月 第4土曜日 13時30分～16時
(変更有り)

参加費： 部屋代人数割り 100円程
飲み物は自由にお持ち下さい

お問い合わせ： miniclover0922@gmail.com
(返信が遅れることがありますのでご容赦ください)

団体名	<p style="text-align: center;">カウンセリンググループ いまじん</p>		
代表者名	<p style="text-align: center;">八木 七穂（連絡担当 奥元 勝久）</p>		
連絡先	TEL	080-5322-4061	FAX
	E-mail	naho130725@gmail.com	
活動内容	<p>月1回、「人を大切にする 聴き方教室」と「自由な話し合いの場」を開催しています。</p> <p>「聴き方教室」では、「カウンセリング」をベースに「人の話を聴く、聴かせて頂く」ことを学んでいきます。「他者を理解するには、まず自分を理解する」ことに重点を置いて、ワークを多く取り入れた講座です。</p> <p>「自由な話し合いの場」では、人（参加メンバー）と交流することで生じる様々な気づきや学びを糧に自己成長・グループの成長を目的とした活動をしています。世話人（カウンセラー）が話の整理をしたり、深まるような働きかけをしますが、参加メンバーの主体性を優先します。</p>		
主な活動日・例会等	<p>原則 毎月第一日曜日 14:15～16:15 人を大切にする 聴き方教室 16:30～18:00 自由な話し合いの場（インカウンターグループ）</p>		
活動場所	<p style="text-align: center;">まちづくり協働センター、総合福祉保健センター、 総合文化センター郷の音ホール など</p>		
会員数	5名	会員の年代	20～70歳代
団体PR	<p>カウンセリンググループいまじんはスタートしてから15年になります。うつ気味の方、人間関係でお悩みの方、日々のストレスの中で生きづらさを抱えている方、よりよい生き方を求めている方、居場所を求めている方、さまざまな方が、さまざまな想いで参加されます。ご興味をお持ちの方は、ご参加ください。お待ちしております。</p> <p style="text-align: right;">世話人 奥元勝久</p>		

カウンセリンググループ いまじん

人を大切にする 聴き方教室

日時 毎月第一日曜日 14:15～16:15
会場 総合文化センター 郷の音ホール 和室
まちづくり協働センター 会議室
総合福祉保健センター etc

「今よりも少し人の話を聴けるようになりたい」

「もう少し家族や友達の話聴ける自分になりたい」・・・

大切な人のお役に立ちたいけれど、何をどうすれば良いのかわからない
という方は少なくないのではないのでしょうか。

“カウンセリング”をベースに「人の話を聴く、聴かせて頂く」ことを学んでいきます。

日時 毎月第一日曜日 16:30～18:00
会場 上記教室と同会場
参加費 500円

自由な話し合いの場

上記教室と同日、同会場で「自由な話し合いの場」（エンカウンターグループ）も開催して
います。

人と交流することで生じる様々な気づきや学びを糧に自己成長・グループの成長を目的とした
活動をしています。

人間関係でお悩みの方、よりよい生き方を求めている方、居場所を求めている方、うつ気味の方
ぜひ一度、ご参加ください。

お問い合わせは下記（いまじん本部）へお願いします。

メールアドレス naho130725@gmail.com

電話番号 080-5322-4061



世話人/講師 奥元勝久 NPO法人カウンセリングサポートナウ 理事
保有資格 : 産業カウンセラー、(国家資格) キャリア・コンサルタント、
(国家検定) キャリアコンサルティング技能士2級

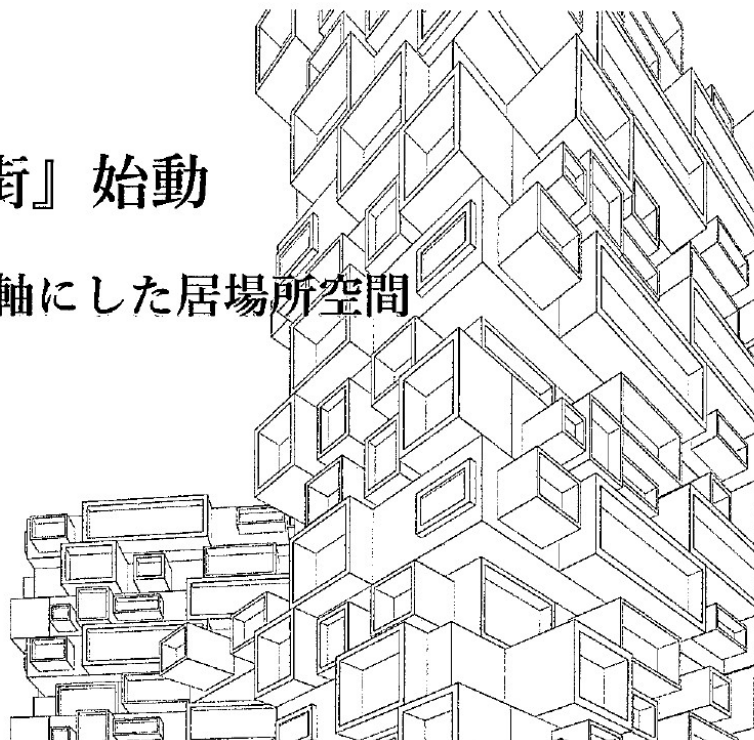
いまじんHP→



居場所名	『はじまりの街』		
代表者名	黒ひげ☆		
連絡先	TEL		FAX
	E-mail	hajimarinomatisanda@gmail.com	
活動内容	<p>アニメやゲームなどの趣味の話ができる居場所 家にこもりがちな方や 人付き合いが苦手な方も 安心して自由に過ごせる居場所を開催しています。</p>		
開催日時	偶数月の第1金曜日 17時～19時		
開催場所	ウディタウン市民センター 2階創作室		
参加者数	5名～10名程度	参加者の年代	20～50歳代
団体PR	<p>「いるだけでも大丈夫」 「安心して自由に過ごせる」がキーワード！ 申込不要・ニックネームOK 出入り自由・途中参加退出OK 会員制ではないので、どなたでも気が向いたときにお越しください</p>		

『はじまりの街』始動

サブカルチャーを軸にした居場所空間



「はじまりの街」は、アニメやゲームなどの話ができる居場所です。いるだけでも大丈夫。

どなたでも気が向いた時にお越しください。

ニックネームでの参加もOK。

2025/12/5 (金) , 2026/2/6 (金) 17:00~19:00 出入り自由途中参加退出OK

原則、偶数月・第1金曜日の開催。

X(旧Twitter)アカウントで開催予定を発信しています。状況により変更中止がありえます。

場所：ウッディタウン市民センター 創作室

対象：おおむね18歳以上

参加費：200円

プラモデルやイラストなど自分の好きなもの、作品持ち込み大歓迎！

お願い



マスクの着用は個人の判断が基本になりました。

個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします。

どんな居場所？

誰がやってるの

詳しくはXで

主催：『はじまりの街』運営委員会

問合せ：hajimarinomatisanda@gmail.com X(旧Twitter)：https://x.com/hajimarinomat1

協力：ウッディ・カルチャー地区ふれあい活動推進協議会



居場所名	『はじまりの街』U-18		
代表者名	黒ひげ☆		
連絡先	TEL		FAX
	E-mail	hajimarinomatisanda@gmail.com	
活動内容	<p>お子さんと保護者がそれぞれ参加できる居場所 『和みの会(学校へ行きづらい子の親の会)』と共催で 安心して自由に過ごせる居場所を開催しています。</p>		
開催日時	奇数月の第2土曜日 13時30分～17時		
開催場所	ウッディタウン市民センター 創作室・プレイルーム		
参加者数	10名程度	参加者の年代	18歳までのお子さんと 保護者
団体PR	<p>「いるだけでも大丈夫」 「安心して自由に過ごせる」がキーワード！ 申込不要・ニックネームOK 出入り自由・途中参加退出OK 会員制ではないので、どなたでも気が向いたとき にお越しください</p>		

U18

『はじまりの街』U-18 スタート



『はじまりの街』U-18は、

お絵かきやボードゲームをしたり、床やテントの中でまったりしたり、

いるだけでも大丈夫。自由に過ごせる居場所です。

どなたでも気が向いた時にお越しください。

ニックネームでの参加もOK。

プラモデルやイラストなど自分の好きなもの、作品持ち込み大歓迎！

2026/ **1/10 (土)** , **3/14 (土)** 13:30~17:00 出入り自由途中参加退出OK

原則、奇数月・第2土曜日の開催

X(旧Twitter)で最新の開催予定を発信しています。

場所：ウッディタウン市民センター プレイルーム／創作室

参加費：無料

対象：おおむねU-18 (18歳まで) の方

別室(隣)で保護者の交流の場を設けています。出入り自由です。よろしければご参加ください。

お願い



マスクの着用は個人の判断が基本になりました。
個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします。

どんな居場所？

誰がやってるの

詳しくはXで

共催：『はじまりの街』運営委員会 / 和みの会

問合せ：hajimarinomatisanda@gmail.com X(Twitter)：https://x.com/hajimarinomat1

協力：ウッディ・カルチャー地区ふれあい活動推進協議会



団体名	三田市断酒友の会			
代表者名	木村 誠司			
連絡先	TEL	079-563-5144	FAX	079-563-5144
	E-mail	kimuraseiji2024@outlook.jp		
活動内容	断酒するため本人及び家族が酒害体験を話し、それを聴く。共通の悩みを持った者同士が互いに理解しあい、問題を解決していく、そのため例会を開催しています。			
主な活動日・例会等	断酒例会 毎週月曜日 18:30～20:00 (祝祭日も関係なく開催)			
活動場所	フラワータウン市民センター			
会員数	6名	会員の年代	50～70歳代	
団体PR	お酒のことでお困りの方、悩みがある方、どなたでも自由に参加できますので、会場に来て下さい。			

団体名	AA 関西セントラルオフィス 三田ミーティング			
代表者名				
連絡先	TEL	06-6536-0828	FAX	06-6536-0833
	E-mail	aa-kco@nifty.com		
活動内容	自分自身がアルコールを飲まない生き方をすることと、 現在飲酒の問題があるために苦しんでいる人たちに、飲まない 生き方が出来るよう手助けをすることを旨とする目的 のために集まっているグループです。			
主な活動日・ 例会等	定例会 原則 毎週金曜日 13:30~14:30			
活動場所	まちづくり協働センター(キッピーモール 6 階)			
会員数	10名	会員の年代	年齢問わず 20~80 歳代	
団体PR	週 1 回の定例会(ミーティング) ミーティングでは飲酒によって自分たちの生活や性格が どうなってしまったのか、回復するために何をしたのか、 そして今、どのように生きているのか話し合います。			

団体名	RainbowDrop 虹の雫		
代表者名	いけだゆうこ		
連絡先	TEL		FAX
	E-mail	rainbowdrop0516@gmail.com	
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・お空の赤ちゃんのお話をする「おはなし会」開催。 ・小さな赤ちゃんの産着作り。 ・キャンドルワークショップ。 ・当事者・当事者以外の周囲の方へ向けた情報発信。 ・自治体等への働きかけ。 ・啓発リボン「ピンク&ブルーリボン」周知活動 		
主な活動日・例会等	毎月第2木曜日		
活動場所	コタニ住研レンタルスペース		
会員数	—	会員の年代	—
団体PR	<p>流産や死産、新生児死など小さな赤ちゃんとお別れしたご家族の居場所づくりをしています。</p> <p>お腹の中で亡くなった赤ちゃんの死は「公認されない悲嘆」といわれ、周囲にその悲しみは理解されづらく、当事者は心の内を話すことが容易ではありません。</p> <p>とくに母親にとってお腹に宿った瞬間から「かけがえのない命」です。</p> <p>グリーフケアが当たり前の社会となりますように。</p>		



RainbowDrop虹の雫

お空の赤ちゃんのこと
一緒にお話ししませんか？

妊娠中や出産直後に赤ちゃんとお別れを
経験したご家族の居場所づくりをしています

毎月
第2
木曜日

【10:00~12:00】

「天使ママ・パパの居場所」

南ヶ丘・コタニ住研ショールームで開催中
途中参加・途中退室OKです。
お気軽にお越しください。

【13:00~15:00】

啓発を目的としたプチイベントを開催します。
各種ワークショップやヨガ
グリーフや性教育など「命」に関する
ミニ講座などをランダムにおこないます。
午後からは天使ママ・パパだけではなく
地域の皆さまのご来場をお待ちしています。

グリーフケアが当たり前の社会になりますように
『赤ちゃんを失うこと』への理解が広がりますように

RainbowDrop虹の雫 いけだゆうこ



HP



Instagram

RainbowDrop虹の雫
詳しくは左記へ



ピンク&ブルーリボンについて
詳しくは

BLFS_Angie



団体名	つなぐのめ		
代表者	河野 麻衣子		
連絡先	TEL	080-6180-1267	FAX
	E-mail	tsunagunome@gmail.com	
活動内容	NICU(新生児集中治療室)に入院中または入院経験のあるご家族様同士の交流と、必要な支援とを結ぶ場所を作ることを目的として活動しています。入院中・退院後に必要な情報を集めたふらっと立ち寄れる居場所「お立ち寄り処つなぐのめ」を月 1 回開室し、ご家族様の交流会と、産後体調がすぐれないお母さんの会をオンラインでも開催しています。(共同開催 ともりのたね・後援 NPO 法人そらしど)		
主な活動日・ 例会等	お立ち寄り処つなぐのめ 毎月 1 回開催 オンラインでの会 お申込みがある時に不定期開催		
活動場所	お立ち寄り処つなぐのめ ひょうごボランタリープラザ他		
会員数	名	会員の年代	歳代
団体 PR	詳細は Instagram で随時更新中です (@tsunagunome) ご家族様がホッとできる居場所作りをしていけたらと思っています。よろしく願いいたします。		

つなぐのめ

お子様がNICUに入院中もしくは入院経験のあるご家族様の交流の場をつくることで、産後うつ予防・発見を行うことを目的に活動しています★

月1回 (第3月曜日)

つなぐのめ オンライン交流会

参加無料

zoomによるオンライン交流会です

時間 AM10時~11時

定員3名

・お子様がNICUに入院中もしくは入院経験のあるご家族様の会です

★「ともりのたね」と共同開催

後援 NPO法人そらしど

月1開催

お立ち寄り処 つなぐのめ

ふらっと立ち寄れる居場所です(対面・参加無料)

・お子様がNICUに入院中もしくは入院経験のあるご家族様対象の交流会。

・リトルベビーのご紹介コーナーを設置。

・入院中の赤ちゃんにフォトフレーム等を製作するワークショップコーナーもあり◎

詳細は次のページをご覧ください☆

★「ともりのたね」と共同開催

後援 NPO法人そらしど

月1回 (第4金曜日)

ねまぎのまんま会

参加無料

LINEのチャット形式による交流会です

時間 AM10時~12時頃

定員3名

・早産を経験したお母さんに産後の体調のすぐれないお母さんの会です

・すべてのお母さん対象とさせていただきます。

ふらっと立ち寄れるご家族の居場所です

お立ち寄り処

つなぐのめ

共同開催☆つなぐのめ×ともりのたね☆

後援 NPO法人そらしど

🔍お立ち寄り処 つなぐのめ とは.. ×

開催場所は神戸市内や三田市etc..で不定期開催◎

対象

NICUにお子様が入院中または入院経験のあるご家族様

申し込み不要

お子様連れOK (託児はありません)

出入りは自由 (無料)

(ハンドメイドへの参加の場合のみ以下の材料費をいただきます!)

NICUに入院経験のある方を対象に様々な活動をされている皆様のご紹介コーナーの設置...

リトルベビーのお洋服&医療ケア雑貨のお店

NICUで勤務経験のある助産師さん

リトルベビーのサークル・訪問看護ステーション

SNSで情報発信されている医療従事者さん

リトルベビーの絵本コーナーetc...

→チャラシヤパンフレットはご自由にご覧ください



Instagram

詳細はInstagramで随時更新中



枕元に☆

オリジナルフォトフレームキルトはオンラインでも販売中です
https://tsunagunome.theshop.jp

開室日は

Instagramをご覧ください☆



製作例

ハンドメイド...

ワークショップコーナー

NICUに入院中・退院後のお子様

フォトフレームetc..を製作しませんか?

材料費 800円



@TUNAGUNOME



@TUNAGUNOME

自己紹介
はじめまして。「つなぐのめ」です。私は2018年第三子で胎児発育不全で30週8649で出産。27週で入院した頃不眠不安等の鬱症状を発症しました。2021年より早産を経験して自分を責めたり不安になったり心が揺れまわります。お母さんの集う会「つなぐのめ」(オンラインチャット形式)を開催しはじめました。2024年よりチャット形式からzoom形式での交流会も開始しました。また入院中退院後に必要な情報を集めた「お立ち寄り処 つなぐのめ」も開催しております。

私は娘がNICU入院中に手づくりのお守りを制作しました。離れているあかちゃんのためにハンドメイドの物を作ることで心が少し軽くなり前向きな気持ちになりました。この経験からお立ち寄り処つなぐのめでは、ハンドメイドのワークショップも開催しております。

よくろしくお願ひいたします。

つなぐのめ 河野 麻衣子

メール tsunagunome@jmail.com



本冊子には、社協が把握しているセルフヘルプ等のグループのうち
掲載を希望されたグループを掲載しています。
また、本冊子に連絡先が未掲載のグループにつきましても、
下記までお問い合わせください。

社会福祉法人 三田市社会福祉協議会
地域福祉課 地域福祉係（ボランティア活動センター）
〒669-1514 三田市川除 675 番地 総合福祉保健センター1F
電話：079-564-0410 FAX:079-559-5945
Email：vcen@sanda-shakyo.or.jp

<令和8年 2月発行>