

2025

11/29 Sat.

11/30 Sun.

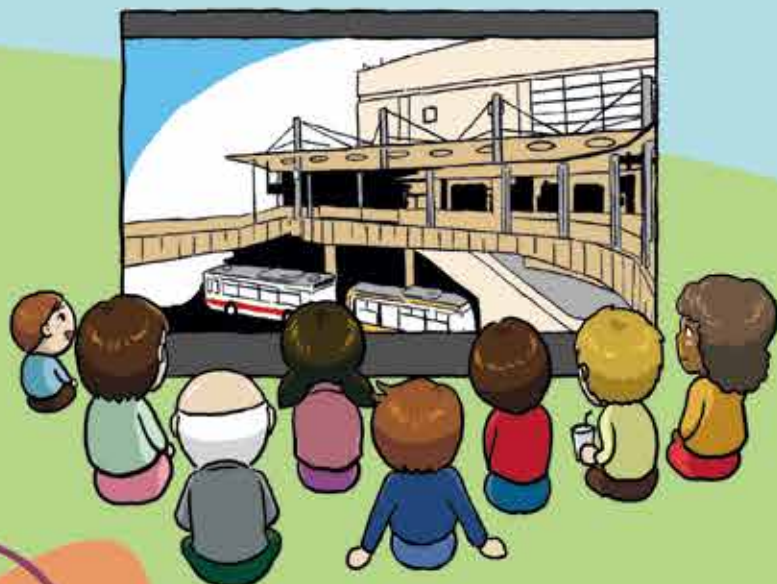
のほろ・つながる2日間

第23回
みたか
まち活
フォーラム

会場

三鷹市市民協働センター

主催／NPO 法人みたか市民協働ネットワーク
協力／三鷹市





第23回 みたか まち活 フォーラム

もくじ

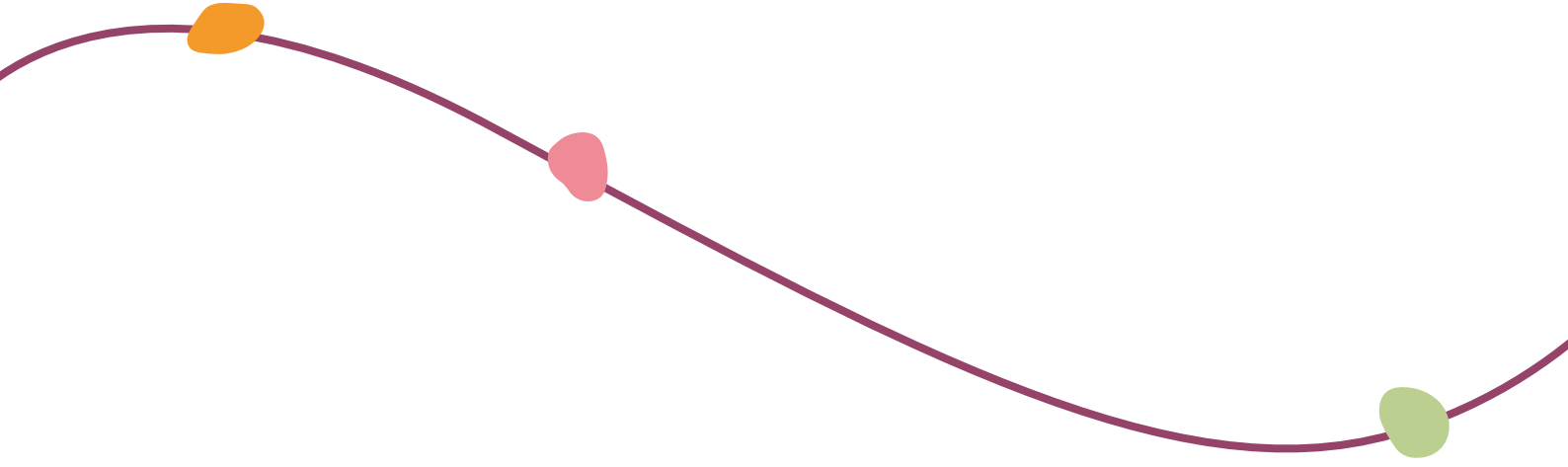
主催者ごあいさつ

イベントプログラム

冊子参加団体もくじ

団体紹介ページ—————1～36

パネル展示、物販ブース・飲食・キッチンカー



主催者ごあいさつ

第23回を迎える今年、「みたか市民活動・NPO フォーラム」は「みたか まち活フォーラム」へと改称し、新たなスタートを切りました。この名称変更には、「まちを元気にする活動＝まち活」を、誰もが気軽に関われる形で広めたいという想いが込められています。「市民活動は難しそう」と感じる方にも、三鷹を舞台に展開される多くの「まち活」を身近に感じていただき、地域に関わる「はじめての一步」を踏み出すきっかけになれば幸いです。みたか まち活フォーラムが多くの交流を生み、新たな連携や協働を通じて、活動の輪が広がることを願っています。

この2日間で開催される企画のほとんどは、「つなぐ・つながる」をテーマに、多くの団体や個人の皆さまにご参加いただいた「作戦会議」で生まれた「企画の種」を、団体や個人の枠を超えた協働により結実させたものです。魅力的でユニークな企画の数々を、どうぞ存分にお楽しみください。

当法人は、参加と協働のプラットフォームとして、新たな出会いの場を創出し、まちの魅力を高めるためのコーディネート機能を発揮することを活動の根幹としています。本当に暮らしやすいまちの実現は、行政だけでも、市民だけでもできません。さまざまな立場の人々が力を合わせ、行動し、つながりを深めることこそが重要です。人と地域の絆を育み、誰もが自分らしく生き生きと暮らせるまちを目指し、今後も活動を続けてまいります。

最後に、フォーラムの企画運営にご協力いただいた皆さまに心より感謝申し上げます。今後とも当法人の活動にご支援を賜りますようお願い申し上げます。

NPO 法人みたか市民協働ネットワーク
代表理事 埴村 貴志

イベントプログラム



第23回
みたか
まち活
フォーラム

ご あ い さ つ

11/29
Sat.

今年から名称を改め、新たなスタートを切った「みたか まち活フォーラム」は、「まちを元気にする活動＝まち活」をもっと身近に感じてもらい、地域に関わる「はじめの一步」を踏み出すきっかけをお届けします。

この2日間で開催される企画のほとんどは、多くの団体や個人の皆さんにご参加いただいた「作戦会議」から生まれたものです。各チームが考えたユニークなコラボ企画の数々とともに、活動団体のパネル展示や飲食・物販のブースも存分にお楽しみください。

10:00

-12:15

おしえて おとなりさん
～ひとりひとり違う私たちが
安心して暮らせるまち三鷹～

第1
会議室

多様性チーム

私たちが暮らすまちには多様な「おとなりさん」が住んでいます。このまちで、みんなが安心して暮らすためには、互いを知り、理解することが大切です。若者、認知症、外国人をテーマにお話を伺い、参加者の皆さんとともに考えたいと思います。ゲストはNPO 法人文化学習協同ネットワークの石毛萌さんと廣瀬日美子さん、鈴木敏明さん、キムジュウンさん。進行役はNPO 法人 CINGA の新居みどりさん。

11:00

-13:00

だれでもランチカフェ
～ランチ持参で集まって、いっしょに
おしゃべりしませんか？～

ワーク
サロン

はじめの一步チーム

多彩な参加者が、ワイワイガヤガヤとにぎやかにおしゃべりする気軽な交流カフェです。どなたでも自由に参加できて、出入りも自由！ランチ持参で気軽にお立ち寄りください。（事前申込み不要）

12:30

-14:00

ローリングストックって？
～日々のごはんから
災害時まで使える乾物活用術！～

第2
会議室

〇〇×防災チーム

最近では、日常の食事の中で災害時にも役立つ献立を取り入れる「ローリングストック」が有効とされています。保存がきく乾物は、まさにそのような献立にぴったりの食材です。災害時にも役立つ乾物の美味しい活用法をご紹介します。

13:00

-16:00

ポイ活でまち活！
みたポ体験会

ミーティング
ルーム

はじめの一步チーム



みたポは地域で活動するともらえる「みたか地域ポイント」の愛称です。みたポをもらえる活動や、ポイントを使える場所についてご紹介。ポイント付与も体験できます。ふらっと立ち寄れば、地域の活動がもっと身近になるかも！？（事前申込み不要）

14:15

-16:00

アートでゲーム
アートでおしゃべり

① 14:15-15:00

② 15:15-16:00

第3
会議室

「まち活」塾修了生企画

アートって興味はあるけれど難しそう...と感じていませんか？アートゲームカードや「みんなでしゃべり絵画鑑賞」の体験をご一緒しましょう！大人も子どもも歓迎（お子さんのみの参加は5～6歳から）。【アートの入り口】を身近に感じて、明日がちょっと楽しくなりますように。（主催：チーム「あそびアートラボ」）



15:00

-17:00

集まれ！育パパ座談会
～日頃の思いをシェアしませんか～

第2
会議室

おやこひろば実施協議会企画

子どものこと、家事のこと、育休や仕事復帰のこと...。日ごろの思いや体験を共有してみませんか？座談会の後には、家事・育児と仕事の両立を考えるワークシートを通して、家族の未来をイメージしてみるワークショップもご用意しました。子育て中のパパや、これからパパになる皆さんのご参加をお待ちしています。（ご夫婦での参加も可）

11/30
Sun.

まち活フォーラム HP

各プログラムの
詳細はこちらから



申込フォーム

各プログラムの参加の
お申し込みはこちらから



10:00

-11:30

映画で三鷹を知ろう
～短編映画上映と
監督トークセッション
& ロケ地巡りツアー～

11:30 映画の余韻を楽しむ！
-12:30 ロケ地巡りツアー

第1
会議室

はじめの一步チーム

太宰ゆかりの地や三鷹駅前など、三鷹を舞台に撮影された短編映画2本を特別上映。両作品の監督をお招きし、撮影の裏話や三鷹への想いを語るトークセッションも開催します。希望者は、映画の余韻をそのままにロケ地を巡る散歩ツアーも！きっと見慣れた風景が新しく見えてくるはず。映画を通して三鷹の魅力を感じてみませんか？



『お付き合い契約書』

◀ 片岸佑太監督



今尾徳監督 ▶
『太宰橋』



上映作品

『お付き合い契約書』
片岸佑太監督／2025 年／25 分

『太宰橋』
今尾徳監督／2017 年／20 分（英語字幕付き）

ロケ地巡りツアー

主催：三鷹の魅力を知る日実行委員会

10:00

-12:00

つながろう！
三鷹の緑を考える。

第2
会議室

つながりの創出チーム

グリーンスマイルみたかのアドバイザーである福士謙介さん（東京大学未来ビジョンセンター教授）らをお招きし、地球温暖化のグローバルな最新動向や地域をつなぐ連携事例などについてご講演いただきます。講演後には、市内の緑のまちづくりに貢献している団体と共に、グリーンコミュニティについて考えるトークイベントも開催します。（企画協力：グリーンスマイルみたか）

10:00

-12:00

「みたか防災かるた」を
つくろう（超入門編）！

ミーティング
ルーム

〇〇×防災チーム

NPO 法人 Mitaka みんなの防災と協力し、オリジナルの防災かるたを制作する体験型イベントです。防災マップや専門家の話をヒントに、あなたのアイデアで三鷹らしい読み札を完成させましょう！完成したかるたを使ったミニ大会も開催予定。子どもから大人まで、遊びを通して防災を学ぶ絶好の機会です。おいしいアルファ米の試食も！

13:00

-15:00

市民活動
大交流会

第1
会議室

いま取り組んでいること、これからやってみたいことがある方はもちろん、「まち活って何だろう？」という方も、ちょっとのぞきにきてみてください。地域で活動する学生団体（杏林大学古本ゼミ、四中ゆないと）や市民活動団体の活動紹介もあります。あなたにとって思いがけない、素敵な“つながり”ができるかもしれません。（事前申込み不要）



冊子参加団体 もくじ

あ	あるがまま企画	1
	一般社団江戸小唄つながりコーチング	2
	大沢水車鑑賞友の会	3
	おねえちゃん舎	4
	おむすびハウス三鷹	5
	おやこひろば実施協議会	6
か	キャラワークス・ジャパン	7
	NPO 法人クリエイティブライフデザイン	8
	NPO 法人グレースケア機構	9
	N P O 法人子育てコンビニ	10
	NPO 法人 孤独・孤立を感じる高齢者を支援する会	11
	社会福祉法人ことぶき会 特別養護老人ホーム三鷹げんき	12
	NPO 法人子ども生活・ゆめこうば	13
	(社福) 子どもの虐待防止センター	14
さ	里親子サポーターともさぼ	15
	NPO SANASANA	16
	シニア SOHO 普及サロン・三鷹	17
た	NPO 法人 鷹ロコ・ネットワーク大楽	18

	地域ボランティア団体”うず“	19
	NPO 法人チームくじら号	20
	となりまちプロジェクト	21
は	NPO 文化学習協同ネットワーク	22
ま	まちなか農家プロジェクト	23
	みたか・子どもと絵本プロジェクト連絡会（通称 みこえぶ）	24
	三鷹市人権条例を考える市民の会	25
	三鷹市ボランティア連絡協議会	26
	NPO 法人みたか市民協同発電	27
	NPO 法人みたかたすけあいワーカーズこもれび	28
	NPO 法人みたか都市観光協会	29
	NPO 法人 三鷹ネットワーク大学推進機構	30
	三鷹の魅力を知る日実行委員会	31
	NPO 法人 Mitaka みんなの防災	32
	みたか 123	33
	みんなのみたか	34
や	唯花	35
わ	わくわくサポート三鷹	36

