

# ニュースレター

つなぐ・ささえる・つむぎだす — NPO法人みたか市民協働ネットワーク

2025 Winter Vol.215



2025  
みたかまち活フォーラム  
振り返り特集号



November 29th, Saturday, 30th, Sunday

「まちを元気にする活動=まち活」をもっと身近に感じてほしいという思いから、名称を改め、新たな一歩を踏み出した「みたかまち活フォーラム」。フォーラムでの出会いや多彩なプログラムを通じて、地域とつながる楽しさを共有した2日間の様子を、参加者の生き活きとした表情とともにお届けします。

第23回  
みたか  
まち活  
フォーラム

多様性  
チーム



### 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

多様な「おとなりさん」をテーマに、若者支援団体や認知症当事者、外国籍の方をゲストに迎えた交流会を開催。実体験に基づくお話に多くの参加者が深く共感しました。トークセッションや共有タイムを通じ、分野を越えた共生のまちづくりを参加者の皆さんと一緒に考え、明日への希望がふわりと広がる、優しい時間となりました。

10:00-12:15 第1会議室 参加者 27名

はじめの  
一歩  
チーム



### 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？

食事や見学など、思い思いの目的で集まった方々と、参加のきっかけや地域のこと、これからやりたい活動について語らう温かな時間となりました。盛況ゆえの慌ただしさや交流の隅りといった課題も見えましたが、混雑が落ち着いた後のゆったりとした対話では、一人ひとりと心を通わせ、深くつながる大切さを再確認しました。

11:00-13:00 ワークサロン 参加者 17名

〇〇  
×  
防災  
チーム



### ローリングストックって？

日々のごはんから災害時に使える乾物活用術！

「まち活」塾修了生が企画運営した本講座。災害時の備えとして「乾物」を活用する新しい切り口が好評で、オートミールのごはんや車麩のラスクなど、手軽でおいしいレシピが多数紹介されました。水や火を節約する調理法は日常でも役立つと驚きの声。乾物の魅力を再発見し、日々の食卓から備える大切さを学ぶ機会となりました。

12:30-14:00 第2会議室 参加者 21名

はじめの  
一歩  
チーム



### ポイ活でまち活！みたポ体験会

みたか地域ポイント「みたポ」の仕組みや活用法を伝える体験会を開催しました。認知度は高い一方で、具体的な貯め方や使い道を知りたいという参加者が多く、関心の高さが伺えました。学校ボランティアに興味を持つ方との出会いもあり、みたポを通じて「まち活」の魅力を身近に感じていただく大切な一歩となりました。

13:00-16:00 ミーティングルーム 参加者 38名

「まち活」塾修了生企画



### アートでゲーム アートでおしゃべり

鳥獣戯画やアンリ・ルソーの絵を題材に、カードゲームや対話を楽しむ絵画鑑賞会を開催しました。アートを介して自然と会話が弾み、ケア施設の利用者さんと職員さんの笑顔や、言葉の壁を越えて打ち解け合う外国籍のご家族の姿が印象的でした。感性を分かち合うことで誰もがつながれる、「アートは垣根を超える」と手応えを感じるひとときとなりました。

14:15-16:00 第3会議室 参加者 14名

おやこひろば実践協議会企画



### 集まれ！育パパ座談会

日頃の想いをシェアしませんか？

「パパ」を主役に、育児の経験や情報を共有し合う座談会を開催しました。参加者の皆さんは、他の方の育児事情を知りたいという思いで集まり、活発にアドバイスを送り合っていました。時代の変化とともに高まる「パパ向け交流」の必要性を実感するとともに、連絡先を交換する姿が見られるなど、新たなつながりが生まれる場となりました。

15:00-17:00 第2会議室 参加者 23名

はじめの  
一歩  
チーム

## 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 &amp; ロケ地巡りツアー

三鷹を舞台にした短編映画『お付き合い契約書』『太宰橋』の上映会を開催しました。上映後の監督らによるトークセッションでは、見慣れた風景の新たな魅力が語られました。参加者の多くがフォーラムに初参加の方でしたが、映画を入り口にすることで、地域や街の活動に興味を持つ「はじめの一歩」を後押しする温かな時間となりました。

10:00-11:30 第1会議室 参加者40名



## 映画の余韻を楽しむ！ロケ地巡りツアー

ツアーには、『お付き合い契約書』の片岸佑太監督とプロデューサーが同行し、撮影秘話を直接解説しながら街を歩きました。予定していた店舗が休みというハプニングもありましたが、監督自らの解説による特別感が参加者の満足度を高めてくれました。映画の余韻に浸りながら、三鷹の街並みをより身近に感じる充実した時間となりました。

11:30-12:30 ロケ地 参加者15名

つながりの  
創出  
チーム

## つながろう！三鷹の緑を考える。

地域団体や行政との連携により、多角的な視点で「三鷹の緑」を考える本企画は、多数の参加者を得て大盛況となりました。特に盛り上がったのは終盤のグループ対話で、立場を超えた活発な意見交換に時間が足りなくなるほど。こうした語り合える場へのニーズを再認識し、今後の継続的な交流につながる確かな手応えを得ました。

10:00-12:00 第2会議室 参加者50名

〇〇  
×  
防災  
チーム

## 「みたか防災かるた」をつくろう（超入門編）！

NPO法人Mitaka みんなの防災の協力により、遊びながら備えを学ぶワークショップを開催しました。自由な発想で50音すべての読み札が揃い、ミニ大会やアルファ米の試食も好評。展示ブースでも読み札作りに励む子供たちの姿が見られました。専門的な視点に触れつつ、防災を楽しく「自分ごと」として考える貴重な機会となりました。

10:00-12:00 ワークサロン 参加者10名



## 市民活動大交流会

チアダンスの華やかな演舞で幕を開けた交流会は、中学生や大学生による活動紹介、そしてフォーラムの成功を祝う乾杯へと続き、和やかな雰囲気の中で進行しました。「PRタイム」では、福祉や教育、文化など多角的な活動を展開する7つの市民活動団体が登場。活動紹介を通じて、団体同士の垣根を超えた対話が至る所で交わされました。



「みたかまち活フォーラム」へと改名して初めての交流会でしたが、新たなつながりが着実に生まれる瞬間を肌で感じる時間となりました。企画段階から携わった方々、そして発表者の皆様、本当にお疲れ様でした。この交流が、三鷹のまちをより豊かに彩る種となることを確信しています。

13:00-15:00 第1会議室 参加者85名

市民活動紹介のためのトークサロン

「みたかスペースあいから生まれたもの」

9月1日 19:00-21:00 第1会議室 参加者 39名



商店街の空き店舗を活用して誕生した「みたかスペースあい」10周年を迎え、三鷹中央通り商店会代表理事の広瀬充弘さんとミタカエリアデザイン代表の笠置秀紀さんを招き、歩みと展望を語り合いました。人の熱意が賑わいを生んだ経緯や駅前の可能性を再確認。活動がまちを動かす力を実感し、今後の挑戦と進化に期待が膨らむ時間となりました。

市民活動を支える情報発信講座

「伝える」チラシの作り方

10月15日 19:00-21:00 第1会議室 参加者 41名



杉並区広報専門監の谷浩明さんを講師に迎え、チラシづくりのコツと広報の極意を学びました。「デザインは思いやり」という言葉どおり、受け手の立場に立つ重要性や、メリットを伝える工夫が行動を促す鍵であることを再確認。対話を通じ「広報＝コミュニケーション」の本質を実感する有意義な機会となりました。

第8期三鷹「まち活塾」

5月31日-9月20日 修了者 19名

- 【第1回】まちにかかわるイノベーター人材とは 講師：坂倉杏介
- 【第2回】市民活動を知る
- 【第3回】自分にいいコト × 地域にいいコトをデザインしてみよう 講師：広石拓司
- 【第4回】まちとのかかわり方を考えるⅠ 講師：影山知明
- 【第5回】まちとのかかわり方を考えるⅡ  
コミュニティビジネス入門 講師：永沢映、桑原静
- 【第6回】夢を実現する手作り名刺をつくろう 講師：芦沢壮一
- 【第7回】まちに飛び出すプランづくりⅠ 講師：呉哲煥
- 【第8回】プランづくりワークショップ
- 【第9回】まちに飛び出すプランづくりⅡ 講師：呉哲煥
- 【第10回】最終報告会 講師：萩原なつ子

ゆるっとカンバイ！ふらっとおしゃべり

ほろよいトークサロン



9月5日：参加者 34名  
12月12日：参加者 26名

まちに関心がある方が集う交流会を9月と12月に開催しました。夜が更けるにつれ会場の「みたかスペースあい」は満員に。三鷹に転入したばかりの方やセンターを長く支える方々が新旧混じり合い、飲み物を片手に談笑する姿が印象的でした。初めての方も常連の方も共に盛り上がり、地域の新たなつながりが広がる一晩となりました。

～「好きなコト」「できるコト」「やりたいコト」×まちのデザイン～

三鷹「まち活」塾は、個人の想いをまちの豊かさや幸せにつなげるアクションを応援する講座です。今期も幅広い世代の受講生が集まり、全10回にわたる多彩な講師陣のワークショップや実践者との交流を終えました。最終報告会では、一人ひとりが練り上げたプランを発表。地域を盛り上げる新たな担い手として、19名の修了生が力強く一歩を踏み出しました。



みたか市民協働ネットワーク事務局 新メンバーのご紹介



こんにちは。三鷹生まれの三鷹育ちの佐藤です。「え！コレが無料で使えるの？」「会議室リーズナブル！」など驚きの魅力たくさんある協働センター。ご利用の皆さんのサポートをさせていただきます。(写真右：佐藤响英)

福島生まれ、三鷹在住16年目の水野谷です。佐藤の言う通り、協働センターは驚きと可能性が詰まった場所。皆さんの活動がより楽しく豊かになるよう全力で支えます。ご一緒に三鷹を盛り上げていきましょう！(写真左：事務局長 水野谷弘太)

三鷹市市民協働センターは、市民活動を応援し、民学産公の協働によるまちづくりを推進する施設です。

あとがき

今年度は、4月から新しいメンバーを迎え、日々、和気あいあいと事業を進めています。いつでも気軽に事務局にお声掛けください。

ニュースレター発行：三鷹市市民協働センター 発行日：2026年1月15日  
指定管理者：特定非営利活動法人みたか市民協働ネットワーク

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀4-17-23  
Tel：0422-46-0048 Fax：0422-46-0148  
Mail：kyoudou@kyodo-mitaka.org  
HP：https://kyodo-kitaka.org  
開館時間：9：00am-9：30pm  
受付時間：9：00am-9：00pm  
休館日：火曜日（祝日は開館、直後の平日は休館）

