2025 第8期

三鷹「まち活」塾

好きなコト　できるコト　やりたいコト　×　まちのデザイン

講座開催概要

日　程	5/31・6/7・6/21・7/5・7/19 8/2・8/16・8/30・9/6・9/20　全10回 いずれも土曜日
時　間	13:00－17:00
定　員	25人（全10回通し受講）
受講料	一般 ￥5,000／学生 ￥2,500　※一度納入された受講料は返金できません。
会　場	三鷹ネットワーク大学
主　催	NPO法人みたか市民協働ネットワーク NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構

保育

対　象	満1歳から未就学児まで
定　員	5人（選考あり）
費　用	無料
持ち物	おむつ・着替え・おやつ・のみもの

申込締切 5/8(木)

お申し込み

三鷹ネットワーク大学

事前アンケートによる選考を行います。

受付期間 4/8(火)9:30 － 5/24(土)21:00

WEB　窓口　FAX　郵送

三鷹ネットワーク大学で初めて受講される場合は、受講者登録の手続きが必要となります。

お問い合わせ

三鷹ネットワーク大学 月曜・祝日休館
〒181-0013 三鷹市下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階
TEL 0422-40-0313／FAX 0422-40-0314
https://www.mitaka-univ.org/

三鷹市市民協働センター 火曜休館
〒181-0013 三鷹市下連雀4-17-23
TEL 0422-46-0048／FAX 0422-46-0148
https://kyodo-mitaka.org/

イラスト：三鷹「まち活」塾　第3期修了生　小村周子

2025 第8期

三鷹「まち活」塾

私たちの**まち**は、
一人ひとりの生き方、暮らし方でつくられています。
「**好きなコト**」「**できるコト**」「**やりたいコト**」をまちに
つなげていけば、まちは**もっとステキに**なるでしょう。

この講座は、自分の想いを実現しながら、
まちに**豊かさと幸せを生み出す**アクションを応援するためのものです。

まちに一歩踏み出すと、そこではきっと、助け合い
励まし合える**仲間**との**つながり**や誰かの役に立つことの**喜び**、
まちにあたらしい価値を生み出す**ワクワク感**…など、
新たな自分の可能性とも出会えるはずです。

この講座で、あなたも**まちへの一歩**を踏み出しませんか？

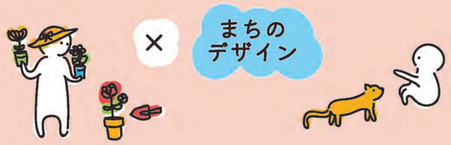
好きなコト　できるコト　やりたいコト　×　まちのデザイン

2025 第8期

三鷹「まち活」塾

好きなコト　できるコト　やりたいコト

× まちのデザイン



第1回 5/31(土)

まちにかかわるイノベーター人材とは

講師 坂倉 杏介（さかくら きょうすけ）

坂倉 杏介 東京都市大学都市生活学部 教授／慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科 特任准教授／一般社団法人三田の家 代表理事

1972年生まれ。研究領域は、「地域コミュニティの形成過程の研究とその手法開発」「協働プラットフォームとしての "地域の居場所"」「都心部のまちづくりと大学地域連携」「ケアをめぐるコミュニティとアート」など。研究のほか、港区と協働で「芝の家」（地域をつなぐ！交流の場づくりプロジェクトの拠点）の運営など、各地でコミュニティデザインの実践も手がけている。人と人とのつながりから新しい社会を創発することを目的にコミュニティデザインラボを開設し、コミュニティを生み出していくためのプロセスと手法を研究するとともに、これからの地域や企業に求められるコミュニティマネジメントの人材の育成を目指している。

第2回 6/7(土)

市民活動を知る

三鷹は市民活動がとても盛んなまちです。「子育て」「居場所づくり」「都市農業」「観光」…etc.　テーマも実にさまざま。まじめに、楽しく活動している「まち活」実践者をご紹介します。

第3回 6/21(土)

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（ひろいし たくじ）

広石 拓司 株式会社エンパブリック 代表取締役

1968年生まれ、大阪市出身。東京大学大学院薬学系修士課程修了。シンクタンク、NPO法人ETIC.を経て、2008年株式会社エンパブリックを創業。「思いのある誰もが動き出せ、新しい仕事を生み出せる社会」を目指し、地域・組織の人たちが知恵と力を持ち寄る場づくり、仕事づくりに取り組むためのツール、プログラムを提供している。自社の根津スタジオ、文京ソーシャルイノベーション・プラットフォーム、すぎなみ地域大学、企業のコミュニティ力向上プログラムなどにおいて、年200本のワークショップを実施。書籍『共に考える講座のつくり方』、『SDGs人材からソーシャル・プロジェクトの担い手へ』など執筆多数。慶應義塾大学総合政策学部、立教大学大学院社会デザイン研究科などの非常勤講師も務める。

第4回 7/5(土)

まちとのかかわり方を考える Ⅰ

講師 影山 知明（かげやま ともあき）

影山 知明 クルミドコーヒー／胡桃堂喫茶店 店主

1973年、東京・西国分寺生まれ。東京大学法学部卒業後、マッキンゼー・アンド・カンパニー社を経て、独立系ベンチャーキャピタルの創業に参画。その後、株式会社フェスティナレンテとして独立。2008年、西国分寺の生家を建て替え、多世代型シェアハウス「マージュ西国分寺」を開設。1階には、こどもたちのためのカフェ「クルミドコーヒー」を開業。2017年には、2店舗目となる「胡桃堂喫茶店」をオープンさせた。店を拠点として、まちの仲間と共に、クルミド出版、胡桃堂書店、クルミド大学、クルミド／胡桃堂の朝モヤ、地域通貨ぶんじ、ぶんじ寮等を事業化。著書に、『ゆっくり、いそげ ～カフェからはじめる人を手段化しない経済～』（大和書房）。『大きなシステムと小さなファンタジー』（クルミド出版）。

第5回 7/19(土)

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（ながさわ えい）

講師 桑原 静（くわはら しずか）

永沢 映 NPO法人コミュニティビジネスサポートセンター代表理事

ネスト赤羽（東京都北区創業支援施設）インキュベーションマネージャー等を務める。コミュニティビジネスに関する人材育成・コーディネート業務や、地域・自治体・NPO・企業と提携したコミュニティづくりの支援、全国の事例等、コミュニティビジネス全般に精通している。日本各地のイベントの実施や講習会講師として活躍。

桑原 静 合同会社ババラボ 代表

1974年さいたま市生まれ。NPO法人コミュニティビジネスサポートセンターでの勤務を経て、2011年、100歳まで働ける工房『BABAlab（ばばらぼ）さいたま工房』をさいたま市で開設。工房では、高齢者の雇用を創出するほか、子連れ出勤の母親の参画を促し、多世代交流の場を提供している。現在は事業実績から生きたノウハウを集め、全国で高齢者の職場づくりの支援、高齢者のアイデアを活かしたサービスや商品づくりなどを行っている。

第6回 8/2(土)

夢を実現する手作り名刺をつくろう

講師 芦沢 壮一（あしざわ そういち）

芦沢 壮一 スキルノート 主宰／ファシリテーター／研修講師

1974年生まれ。一橋大学1997年卒、教育社会学専攻。1997年金融機関に入社後、人材開発部門でビジネススキル研修の開発・講師などを担当。2013年に複業フリーランスとして「スキルノート」を設立、自治体や非営利団体・企業等との連携による公開講座や研修を企画・実施。専門領域はコミュニケーション、ファシリテーション、多様なキャリア支援。府中市NPO・ソーシャルビジネス個別相談アドバイザー。2023年度より第5-6期府中市男女共同参画協議会推進委員。趣味は「たき火」と「健康麻雀」。

第7回 8/16(土)

まちに飛び出すプランづくり Ⅰ

講師 呉 哲煥（ご てつあき）

呉 哲煥 NPO法人CRファクトリー 代表理事

『コミュニティマネジメントの教科書』著者。「すべての人が居場所と仲間を持って心豊かに生きる社会」の実現を使命に、NPO・市民活動・サークル向けのマネジメント支援サービスを多数提供。セミナー・イベントの参加者は8000名を超え、毎年多くの団体の個別運営相談にのっている。コミュニティ塾主宰。コミュニティキャピタル研究会共同代表。血縁・地縁・社縁などコミュニティとつながりが希薄化した現代日本社会に対して、新しいコミュニティのあり方を研究し、挑戦を続けている。

第8回 8/30(土)

プランづくりワークショップ

最終報告会に向けて、「まち活」プランのブラッシュアップをします。

第9回 9/6(土)

まちに飛び出すプランづくり Ⅱ

講師 呉 哲煥（ご てつあき）
（第7回講師）

第10回 9/20(土)

最終報告会

講師 萩原 なつ子（はぎわら こ）

最終回は、自分の「好きなコト」「できるコト」「やりたいコト」をまちで実現させるための「まち活」プランを発表します。全10回中7回以上出席した方には修了証が授与されます。

萩原 なつ子 独立行政法人国立女性教育会館 理事長／立教大学 名誉教授

(財)トヨタ財団アソシエイト・プログラム・オフィサー、東横学園女子短期大学助教授、宮城県環境生活部次長、武蔵工業大学環境情報学部助教授等を経て、現職。認定特定非営利活動法人日本NPOセンター前代表理事。「としまF1会議」の座長を務めるなど、広範なネットワークを活かして、さまざまな分野においてユニークで斬新な取り組みを仕掛けている。環境社会学、男女共同参画、非営利活動論などが専門。

プログラムの進捗によって内容が変更になる場合があります。

A251
2100

三鷹「まち活」塾 第８期

―好きなコト できるコト やりたいコト×まちのデザイン　　申込用紙

受講者番号	Ｅから始まる数字６ケタをご記入ください。 E …… …… …… …… …… ……	申込日	年　　月　　日
名前	フリガナ	電話番号	
学校名	※在学中の場合のみ記入	学年・学籍番号	※在学中の場合のみ記入 年生〔学籍番号：　　〕

※申込欄に〇をご記入ください。〔締切 5月24日（土）午後９時〕

申込欄	講座タイトル・講座日程	受講料
一般	三鷹「まち活」塾 第８期 ―好きなコト　できるコト　やりたいコト×まちのデザイン 5月31日、6月7日・21日、7月5・19日、8月2・16・30日、9月6・20日の土曜日午後１時～5時（全10回、通し受講のみ）	一般 5,000円
学生		学生 2,500円

受付印

事前アンケートにお答えください。※全て必須回答です。選考ののち、結果をメール等で通知します。

①この講座に何回位出席できますか。
　⑴7～10回　⑵6回以下（　　）回

②応募動機を教えてください。
（　　）

③活動予定の地域を教えてください。
　⑴三鷹市　⑵その他（具体的に：　　）

④共催の三鷹市市民協働センターから、講座に関するご連絡をすることがございます。同意いただける場合は、「同意する」にチェックのほど、よろしくお願いします。
　□ 同意する　□ 同意しない（理由：　　）

◆保育希望（無料）〔締切 5月8日（木）午後９時〕

お子様のお名前	ふりがな	ふりがな
年　齢	歳　　ヶ月	歳　　ヶ月
持ち物：おむつ・着替え・おやつ・飲み物	保育上の注意点	保育上の注意点

Web 申込はこちらから

承　認	受付担当

※ファックスでお送りいただく場合には、着信確認のためのお電話をお願いいたします。
電話：０４２２（４０）０３１３　　ファックス：０４２２（４０）０３１４
[郵送での申込]〒181-0013 三鷹市下連雀 3-24-3 三鷹駅前協同ビル３階 三鷹ネットワーク大学事務局

【ご受講について】

●お申し込みについて
お申し込みは 5 月 24 日(土)午後 9 時で締め切ります。(保育希望者は 5 月 8 日(木)午後 9 時まで)
選考結果は、お申し込み受付後にメール等で通知します。

●受講料のお支払いについて
受講料は、講座の当日窓口でお支払い(電子決済または現金)いただくか、お支払いのご案内等に沿って事前にお支払いください。

●受講のキャンセルについて
(1) 講座申し込み後にお客様の都合により受講をキャンセルする場合は、至急事務局まで電話でご連絡ください。
(2) 一度申し込んだ講座を別の講座に変更することはできません。申し込み済みの講座をキャンセルしてから、再度希望の講座にお申し込みください。ただし、講座申し込み期間内のみ受け付けます。

●受講資格について
受講は原則としてお申し込みされた本人のみとさせていただきます。