

2026 第9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 6/7・6/14・6/28・7/12・7/26
8/9・8/23・9/5・9/12・9/26 全10回
- 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 (第10回のみ 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
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
5/7(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 4/7(火)9:30 - 5/23(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



2026
第9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。

まちに一步踏み出すと、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步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

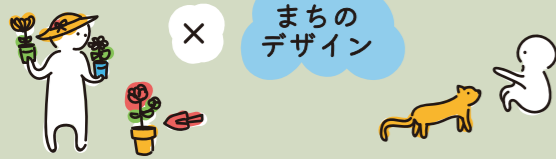
×

まちの
デザイン

2026 第9期

三鷹「まち活」塾

好きなコト できるコト やりたいコト



第1回
6/7

まちにかかわるイノベーター人材とは

さくら きょうすけ
講師 坂倉 杏介



坂倉 杏介 東京都大学都市生活学部 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
6/14

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
6/28

自分にいいコト × 地域にいいコトをデザインしてみよう

ひろいし たくじ
講師 広石 拓司



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
7/12

まちとのかかわり方を考える I コミュニティビジネス入門

くわはら しずか
講師 桑原 静



桑原 静 合同会社ババラボ 代表
1974年さいたま生まれ。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5回
7/26

まちとのかかわり方を考える II

かげやま ともあき
講師 影山 知明



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トとして独立。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」を開業。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6回
8/9

夢を実現する 手作り名刺をつくろう

あしざわ そういち
講師 芦沢 壮一



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
8/23

まちに飛び出すプランづくり I

こ てつあき
講師 呉 哲煥



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
9/5

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
9/12

まちに飛び出す プランづくり II

こ てつあき
講師 呉 哲煥
(第7回講師)



第10回
9/26

最終報告会

はぎわら こ
講師 萩原 なつ子



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 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、宮城県環境生活部長、武蔵工業大学環境情報学部助教授、立教大学教授、独立行政法人国立女性教育会館理事長等を歴任。認定特定非営利活動法人日本NPOセンター前代表理事。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。