

あなたの\地域でやりたい/を一步前へ

サポートオフィス 通信

2026 JUL
vol.69



一般財団法人町田市地域活動サポートオフィス 発行

チラシ作り・仲間探し・資金調達
地域活動のお困りごと、まるごと相談できます

👉 お問い合わせは公式LINEから



特集

\ 今までのイメージに
“さようなら” / 私らしい
地域活動のはじめかた

SO! (サポートオフィス) トピックス

第20回町田市市民協働フェスティバルまちカフェ!
実行委員会、発足!

SO! (サポートオフィス) フィールドワーク

まちだづくりカレッジナリワイ起業コース卒業生の
講師デビューの場に行ってみた!

特集

Topics

今までのイメージに“さようなら”

私らしい

地域活動の
はじめかた



みなさんは“地域活動”と聞くとどんなイメージをもちますか?

町田市内には、町内会・自治会といった身近な活動から、
社会課題に取り組むNPO、ボランティア、
趣味のサークルまで、多種多様な活動があります。

本特集では実際の体験談を通して、

私らしく地域活動をはじめるためのヒントをご紹介します。

「地域のことをもっと知りたい」

「セカンドキャリアを考えたい」

「仲間づくりがしたい」といったあなたの願いも、
地域活動を通して叶うかもしれません。

INDEX

次ページではこんな内容をご紹介します!

✓ 〈3つのOK〉で地域活動をはじめる

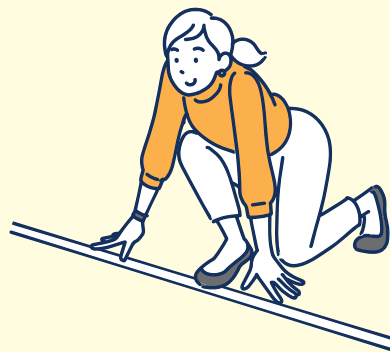
✓ 地域活動スタート体験談

✓ まちカフェ! ワンデイおうえん隊のご紹介



私らしい地域活動のはじめかた

これまで地域での活動を全くしたことがない方も、すでに活動している方も、新しく何かをはじめる時は、誰でもハードルを感じることがあると思います。ここでは、気軽に地域活動に参加してみるヒントや自分らしく地域活動をスタートした体験談をご紹介します。サポートオフィスにも気軽にご相談ください。



〈3つのOK〉で地域活動をはじめる

地域活動と聞くと、人の役に立つことや社会貢献など「すごいことをする」と思う方も多いと思いますが、そんなことはありません。サポートオフィスが日ごろから皆さんにお伝えしている〈3つのOK〉で軽やかに始めてみましょう。



1 「とりあえず」 “つまみ食い”でOK

ちょっとやってみて、やめてもいい。続けるかわからなくても大丈夫。いろいろな活動をつまみ食いしていくうちに、自分にぴったりの活動が見つかるはずです。



2 「なんとな〜く」の 感覚でOK

気になる、勧められたからなど、きっかけはなんとな〜くで大丈夫。ハードルを下げて、直感で動いてみませんか？



3 「自分のため！」 でOK

経験や特技が活かそう、キャリアや勉強のためでも大丈夫。社会貢献や人の役に立つかどうかは、後からついてくるもの。まずは自分のために楽しんでみましょう。

地域活動スタート体験談 /



飯村さん(60代・女性)

現在の活動: まちカフェ! ワンデイおうえん隊

自由に気楽に、 短時間のボランティアからスタート

子育て・仕事がひと段落 → 地域のことを知りたい
→ サポートオフィスに相談 → 短時間ボランティアに参加
→ 活動してみたい団体に出会う

就職、子育て、仕事に追われ町田市のことがほぼわからないままでしたが昨年退職。今度こそ地域の方と関わりたいと思っていました。「広報まちだ」を見てどのサークルに入るかなど悩んでいたところ、まちカフェ!のお手伝いが単発でできることが分かり参加。短時間でしたが、話をしながら作業することが楽しく、団体の活動なども教えていただき、入りたいと思う地域活動も出てきました。今は新しい出会いがあったり、新しい活動ができたりするので、うれしいです。これまでにできた繋がりが広がっていくことも体感できて、これからも楽しみです。

町田市庁舎でまちカフェ!の
缶バッジ制作をお手伝いしました。▶



山根さん(50代・男性/メーカー勤務のエンジニア)

現在の活動: Studio A(PR動画・写真撮影)

調べたり、話を聞いたり することからスタート

セカンドキャリアを考える → 似た活動の話を聞いてみる
→ 講座やまちカフェ!に参加 → まちカフェ!PR動画制作を担当
→ 地域でのつながりが増える

セカンドキャリアとして、趣味の写真・動画を仕事にしたいと考え準備をしていました。町田での「協働」を調べていたところ、同じような志を持って地域貢献している方に出会い、お話を伺いました。まずは地域でつながりがつくれたらと思い、まちカフェ!で参加団体のPR動画制作プロジェクトを担当。多様な活動に驚き、大いに刺激を受けました。一方で、個人で活動していくことの難しさもわかってきました。今後どうやって安定した活動をしていけるか、しばらく試行錯誤しながら前進したいと思っています。

PR動画制作を通して
団体の方々の交流ができました。▶



CHECK!!

〈まちカフェ!ワンデイおうえん隊〉で地域活動はじめての一步にチャレンジ!

まちカフェ!のサポートを担う〈まちカフェ!ワンデイおうえん隊〉。事務作業や、人と関わる仕事、力仕事など多様な活動があります。短時間、はじめての参加、おひとりでの参加も大歓迎。9/27(日)に説明会も行います。詳細・お申し込みは右記よりご覧ください。

→ まちカフェ!ワンデイおうえん隊
募集ページはこちら





第20回町田市市民協働フェスティバル まちカフェ!実行委員会、発足!

町 田市市民協働フェスティバルまちカフェ! (通称まちカフェ!) は市内で活動するNPO、市民・地域活動団体が一堂に会する市内最大級のイベントです。今年は節目となる20回目の開催。6月18日に開催された第一回実行委員会全体会議では、会則・協定書・予算書が承認され、実行委員会が発足しました。

共催の町田市市民協働推進課磯崎課長からは、これまでのまちカフェ!のあゆみの紹介とともに、「皆さん一緒に温かく、未来へつながるまちカフェ!をつくっていきましょう」とメッセージがありました。後半は【まちカフェ!マイチャレンジ】をテーマに、今年のまちカフェ!で挑戦したい事、達成したいことを考え、参加団体同士でシェアしました。「来客300人!」「新しい出会いを楽しむ!」「地域の皆さんに活動を知ってもらおう!」など様々な目指す姿が聞かれました。まちカフェ!は失敗も大歓迎のチャレンジの場です。本番を終えた後に、マイチャレンジを皆さんと一緒に振り返りたいと思います。



▲オンライン参加も含め142人の参加でにぎわいました

まちカフェ!開催概要

- 期 間 11/28(土)~12/6(日)
- 会 場 11/28(土)10:00~16:00
市庁舎・市民ホールでのオープニングイベント実施
11/28(土)~12/6(日)
市庁舎(平日一部)や市内各所およびオンラインでイベント実施
- 共 催 まちカフェ!実行委員会(参加団体・ボランティア)
町田市市民部市民協働推進課
- 事務局 町田市地域活動サポートオフィス

➔ 詳細・参加申し込みは、
まちカフェ!公式ホームページ内にある
「実行委員会専用ページ」をチェック

参加締め切り **7/31(金)**



20回目のまちカフェ!の見どころ

今年は昨年以上に実行委員会のメンバーが自主的に「みんなでおうえん隊」として企画運営に参加し、“自分たちの”まちカフェ!を目指します。第20回記念プロジェクトもありますので、まちカフェ!の思い出など皆さまの声もどしどしお寄せください!



委員長のコメント

20回を迎えるまちカフェ!。今年は実行委員長として、過去の足跡を振り返りつつ、未来へまちカフェ!の価値を紡ぐ「橋渡し役」として、みなさんの想いを温かく結びたいと思っています!

▲本年度の実行委員会役員のみなさん。左から実行委員長:マサラさん、副実行委員長:大月徹さん、監事:入澤滋さん(副実行委員長:藍葉真澄さんは動画で参加)

サポートオフィスの事務所を飛び出し、実際に見て!聞いて!感じたことをレポートします。

まちだづくりカレッジ ナリワイ起業コース卒業生の 講師デビューの場に行ってみた!

ま ちだづくりカレッジ ナリワイ起業コース(※)卒業生の寺井八重子さん(やえさんキッチン主宰)が、講師デビューをされると聞き、講座にお邪魔してきました。会場は、就労移行支援事業所ディーキャリア町田オフィス。月に数回、毎回テーマを設定し、主に利用者の方を対象とした学びの場を開催されています。今回のテーマは「やえさんキッチンの実践から学ぶ、料理の困りごとを解決」。「頑張らない・無理しない自分のための料理」を合言葉に、カット野菜の賢い使い方や組み合わせが広がる調味料、便利調理グッズの紹介など実践的な内容でした。人生初の講師に最初こそ緊張されていたやえさんですが、あたたかい雰囲気の中、堂々と講師をされている姿が印象的でした。サポートオフィスの講座の卒業生が、さらに地域でイキイキと活動できるよう、私たちも活躍の場づくりのサポートを広げていきたいと思っています。

★ まちだづくりカレッジナリワイづくりコース

〈自分の好きなこと・得意なこと〉と〈町田のささいな困りごと〉を
かけあわせて、地域で感謝と対価を得る仕事づくりを目指す講座。

➔ まちだづくり
カレッジ詳細



◀素敵な看板は
利用者さんが
作成くださいました。



イベント情報

Information

このコーナーでは、これから開催するイベントから

特におすすめをピックアップしてご紹介します。

その他、サポートオフィスが実施するすべてのイベントの詳細は

右記ホームページよりぜひご覧ください。

→ 実施イベント
一覧はこちら



みんなの経験共有会Vol.25 地域で〈居場所づくり〉やってみた

日時:7/27(月)10:00~11:30

場所:玉ちゃん図書室(町田市玉川学園5丁目3-7)/オンライン

ゲスト:コミュニティサロンばんば田中正治氏

おむすびカフェ原陽子氏、みんなの居場所めくめく藍葉真澄氏

みんなの経験や挑戦を市民の知にするトークセッションです。今回は居場所を立ち上げ、運営している3名にご登壇いただき、居場所をつくる上での苦労や喜び、コツなどを具体的に教えていただきます。

- ☒ 居場所づくりに関心のある方
- ☒ 居場所を運営されている方
- ☒ 地域活動の生の声を聞いてみたい方

→ 申し込み



誰もが気軽に立ち寄れる地域活動つながりの場 まちカフェ!オープンデー&ナイト開催

日時:8/6(木)10:00~20:00

場所:町田市庁舎2F市民協働うえんルーム

※17:00以降は、同3F会議室(3-2、3-3)

8月は20時までまちカフェ!オープンデーを開催しています。どなたでも、お仕事帰りにも、ふらりと立ち寄りください。団体の会議の場所としてもご活用いただけます。団体のプチ講座や体験ワークショップ等を予定しています。

- ☒ なんとなく地域活動が気になった方
- ☒ サポートオフィスと話をしてみたい方
- ☒ まちカフェ!に参加する方

→ 申し込み



資金獲得連続講座第三弾~助成金活用経験共有会 「助成金を受けた団体に聞く 助成金の活かし方」

日時:8/27(木) 18:30~20:00

場所:町田市地域活動サポートオフィス事務所/オンライン

連続講座の最終回では、実際に町田市内で助成金を得て活動している団体をお招きし、申請の際に意識したこと、助成金を活動にどう活かしているかなどを伺います。助成金申請・活用への理解を一緒に深めましょう!

- ☒ 地域で活動している方
- ☒ 助成金について知りたい方
- ☒ 助成金の申請を考えている方

→ 申し込み



広報連続講座 チラシづくりワンランクUP!講座

日時:8/6(木)18:30~19:45 ※まちカフェ!オープンデー内

場所:町田市庁舎3F会議室(3-2、3-3)

広報の経験が長いサポートオフィススタッフによる人気講座第2弾。「行ってみよう」と参加者の背中を押すチラシをつくるコツを事例と共にご紹介します。チラシづくりにぴったりなAIの使い方のヒントもお伝えします。初心者さんも歓迎です。

- ☒ チラシづくり担当の方
- ☒ 今までとは違うチラシをつくりたい方
- ☒ 集客力のあるチラシに関心のある方

→ 申し込み



スタッフが日々の生活や仕事の中で見た、聞いた、感じたことを
読者の皆さんにちょこっとシェアします。

→ 過去のバックナンバーも
右記のHPからご覧いただけます。



サポートオフィススタッフ Note No.12



橋本 空

手話の他にも、習字を始めました。語源や他の字に応用できる特徴を教えていただいたり、葉書にも挑戦したりと楽しいです!

手話講習会に参加しています

2026年度の新たなチャレンジとして、町田市社会福祉協議会町田ボランティアセンターが主催している手話講座(入門コース)に参加しています。私は夜のクラスで、月3回ほど通っています。これまで、人の名前や簡単な単語、挨拶(こんにちは・久しぶりなど)などを学びました。新しい学びはすごく楽しく、毎回充実しています。相手に伝われば右手左手はどちらを使ってもOK、手話に敬語はないけれど態度や表情で上下関係を示すことができる、など数々の手話文化を知ることができました。まだ慣れないのは、人前で手話をする時間。手話は目と目を合わせて相手を「見る」ことで会話をするので、全員の視線が一気に集まります。かなり緊張してしまっていますが、講師の先生がそれも徐々に慣れるとおっしゃっていたので、これからもがんばりたいと思います。



▲習字も挑戦中!「貧」の字はもともと「分けてあげる」という心が広い意味として使われていたそうです。

町田市地域活動サポートオフィスでは、地域活動に関する悩みや相談を受け付けています。電話やメール、または直接来所して相談することができます。



町田市地域活動
サポートオフィス

MAIL info@machida-support.or.jp

TEL 042-785-4871

月~金 午前9時から午後6時(毎月第三水曜日は午後5時まで)

〒194-0013 東京都町田市原町田4丁目9-8 町田市民フォーラム4階

最新情報はHPや各種SNSでも発信しております。



友だち登録募集中

https://machida-support.or.jp

公式HPは
こちら

