



まつどを元気に!

まつど 地域活躍塾 修了生日記

松戸市協働の
まちづくり
キャラクター
芽でるくん



同キャラクター・芽るるちゃん



今回の市民活動特集号では、
地域で活躍したい人が受講する
『まつど地域活躍塾』を修了した人にスポットを当て、
現在の活動や活躍塾の魅力についてインタビューしました。

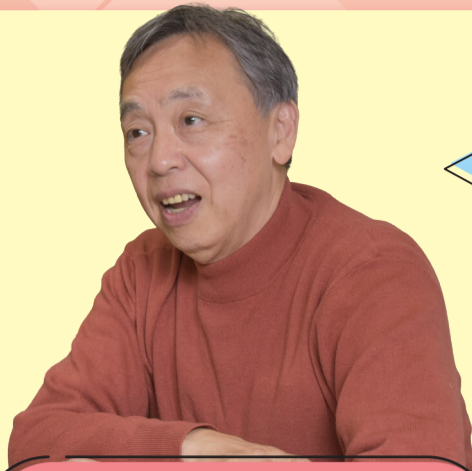
まつど地域活躍塾とは

松戸をより暮らしやすい街にするために、市民活動団体、NPO、町会・自治会など地域で活動したい人のための塾です。

1年を通して、各分野で活動するゲストの講義を聞いたり、関心のある分野で実地体験をしたり、塾生同士のワークショップを行います。

「何か」を始めたい人や自分の実現したいことをカタチにしたい人など、これまで多くの人を受講し、地域で活躍しています。





第9期 修了生 細井 康晴さん

今まで全く知らなかったことを 知ることができました

どんな活動を行っていますか

地元のシニアサロンで、映画上映会のセッティングなどの会場設営のお手伝いや月に3回ほど、グリーンスローモビリティ(時速20キロ未満で公道を走る電気自動車)の運転手をしています。今後は映画が好きな人たちが集まり、作品について語り合える場を作りたいと考えています。また、活躍塾の同期メンバーが始める「高齢男性のコミュニティを活性化するプログラム」に参加するなど、活動の場を広げていく予定です。

入塾のきっかけは

これまで仕事中心の生活を送ってきましたが、退職を控え、「これから何をしようか」と考えていました。そんな折に、活躍塾の公開講演会のポスターを目にしました。「ボランティア活動」ではなく「市民活動」という言葉に興味を持ち、「面白そうだ」と思い参加しました。活躍塾の説明を聞き、自分にできることを見つける良い機会になると感じ、入塾を決めました。

受講して良かったことは

当初は、定年退職後の人が多い場というイメージを持っていましたが、実際には若い人や女性も多く、多様なメンバーが集まっていました。塾を通して、さまざまな人が多彩な活動に取り組んでいることを知ることができ、これまで知らなかった世界に触れたことが大きな収穫でした。

受講して学んだことは

市民活動は、団体づくりや運営などが必要で大変そうだという印象を持っていました。しかし、実地体験に参加し、実際の活動を見たことで「自分にもできるかもしれない」と感じるようになりました。例えば、不要になったレコードを集めて活動に活かすなど、身近な発想から始められることを知り、活動を始める上でとても参考になりました。

活躍塾へ入塾を考えている人へ

活躍塾は、市民活動や地域活動を知るための良い入り口だと思います。市内で行われている多くの活動は、意外と知られていないものです。まずは参加することで、生の情報に触れ、活動への一歩を踏み出すきっかけになります。また、「できる範囲で取り組めばよい」という考えが根底にあるので、自分の可能性を再発見し、視野を広

げることができると思っています。



夏祭りでの実地体験

想いを実現する きっかけになりました

どんな活動を行っていますか

長年住み慣れた大好きな松戸で、地域の人が集まるコミュニティカフェ『Cafe 南風』の立ち上げ準備を進めています。カフェでは、親子向けに絵本の読み聞かせを行い、その間、お母さんたちにはコーヒーを飲みながらゆったりと過ごしてもらおうと考えています。また、地域の高齢者や一人暮らしの人にも気軽に立ち寄って、会話が楽しめる温かい居場所づくりを目指しています。

入塾のきっかけは

もともと人と関わることが好きで、地域の人たちが集うカフェを開きたいと考えていました。幼児教室の講師を25年間務め、新しいことに挑戦したいと思ったタイミングで、活躍塾の講演会「あなたの経験が活きる社会参加のススメ」に参加しました。何歳からでも挑戦できるという話に背中を押され、「まずは参加することに意義がある」と感じ、入塾を決めました。

受講して良かったことは

活躍塾の修了生が運営するコミュニティカフェ「さんさんカフェ」を訪れ、「私も活躍塾生です」と伝えました。すると先輩からカフェのコンセプトや立ち上げの準備

について親身に教えていただき、参考になるお話をたくさん聞かせてくれて、とても心強くなりました。この時、私自身も活躍塾の一員になれたことを実感して、うれしい気持ちになり、活躍塾を受講して良かったです。

受講して変わったことは

入塾前よりも講演会やイベントに積極的に参加するようになり、日々の生活がより充実したものになりました。さまざまな考えを持つ人と出会い、「そういう見方もあるのか」と感じる機会が増えたことは、大きな刺激となっています。こうした経験は、目に見えない大切な財産になっていると感じています。

活躍塾へ入塾を考えている人へ

気軽に参加して欲しいと思います。多くの仲間と出会い、講義後の意見交換を通じて、さまざまな考え方に触れることができます。活躍塾に参加しなければ関わりがなかったかもしれない人たちとの絆が生まれ、とても良い経験になりました。多くの人にその魅力を感じていただきたいです。



講義後の意見交換の様子

第9期 修了生 あさの やすこ 浅野 靖子さん



第8期
修了生 小泉 朋子さん

人の繋がりで 活動の幅が広がりました

どんな活動を行っていますか

「銀星とも会」という団体を立ち上げ、「発達障害カフェ」の運営を行っています。対象は16歳～30歳くらいまでの発達障害のある人やその関係者で、居場所づくりや必要な情報の提供を目的としています。学校卒業後に進路が決まらず引きこもりがちになっている人や、社会との接点を持ちたいものの、方法が分からない人に参加していただき、会話を通じて必要な支援へとつなげていくことを目指しています。

入塾のきっかけは

子どもが軽度の発達障害と診断され、不登校であったことから、在学中は不登校の親の会に参加していました。しかし卒業後は支援が少なく、特に軽度発達障害の若者への支援が不足していると感じ、自ら活動を始めたいと考えるようになりました。そこで、まつど市民活動サポートセンターに相談したところ、市民活動について学べる「まつど地域活躍塾」を紹介され、入塾しました。

受講して良かったことは

自己紹介の際に発達障害の支援活動を行いたいと話したところ、塾生から「詳しく聞きたい」と10人くらいから声をかけていただき、食事会を兼ねた意見交換の場が生まれました。その中で、活動の具体的な進め方や立ち上げ方について多くのヒントを

得ることができました。発信することで共感し、協力してくれる人がいることを実感できたことは大きな支えとなり、人とのつながりが活動の広がりにつながった点が大きな成果でした。

実地体験はいかがでしたか

2つの団体の実地体験に参加しました。1つは「認知症カフェ」で、当事者だけでなく家族や支援者も参加し、お茶を飲みながら悩みを共有する場です。この活動は、私が目指す「発達障害カフェ」のイメージに近く、具体化するうえで大変参考になりました。

もう1つは高齢者支援を行う団体で、実地体験後もつながりが続き、「カフェのための場所を借りたい」と相談した際には快く受け入れていただきました。現在もその場所を活用し、活動を継続しています。

活躍塾へ入塾を考えている人へ

地域活躍塾は、「やりたいことが明確でなければ参加できない」という場ではありません。松戸市が好きで、これからも松戸市で暮らしていきたい、より良いまちにしたいという思いがあれば、参加する意義は十分にあります。同じ思いを持つ地域の仲間と出会い、つながることができる貴重な機会です。ぜひ、より多くの人、特に若い世代の人にも参加してほしいと思います。



発達障害カフェでの様子

まつど市民活動サポートセンター
MATSUDO CIVIC ACTIVITIES SUPPORT CENTER

あなたも
市民活動を
始めてみませんか

身近な地域で何かをやりたいと思ったら まずは「サポセン」へ

☎同センター 047-365-5522、FAX 047-365-5636、✉ hai_saposen@matsudo-sc.com



同センター
ホームページ

まつど市民活動サポートセンター（サポセン）は、市民活動を広げ、松戸をより暮らしやすいまちにすることを目的とした施設です。

サポセンには、市内でさまざまな活動をしている団体の情報があり、幅広い相談に対応ができるコーディネーターが常駐しています。

情報を見に来るだけでも、ちょっと話を聞いてみるのも、じっくり相談するのもよし。「ボランティアをしてみたい」「こんな活動を立ち上げてみたいけど何から始めたらいいの?」「地域で何かお手伝いしたいけど、松戸市内にはどんな活動があるの?」そんな人はぜひ一度サポセンへお越しください。

※詳細は同センターホームページをご覧ください。

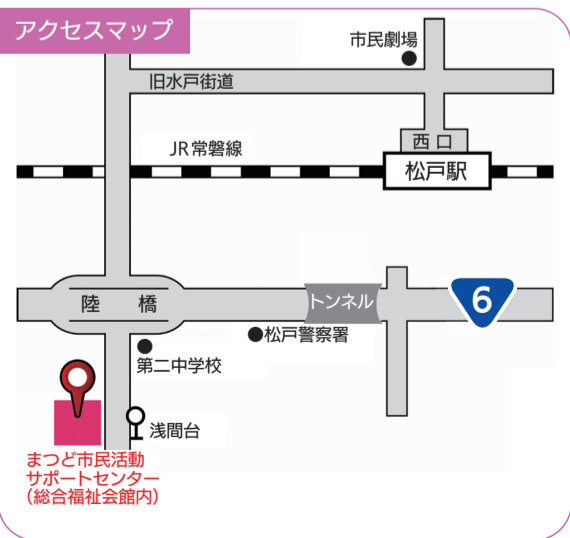


市民活動は特別なことではなく、誰でもすぐに始められます。活動を始めようと思ったら、「サポセン」を思い出してください!

所在地: 上矢切299-1 (総合福祉会館内)

アクセス: 松戸駅西口から、京成バス 1番乗り場「市川駅」行きで「浅間台」下車

開館時間: (月)~(土)9時~21時、(日)9時~17時 休館日: 第1・3(水)、年末年始



まつど地域活躍塾 第10期生を募集します！

市HP
オンライン

講義・ワークショップ、市内の団体での実地体験を通して、
新たな扉をひらきませんか

学習内容

- 市内で活躍する10人以上のゲストによる実践トーク(講義)
- まちの課題や解決策を考えるワークショップ
- 市内の市民活動団体・NPO・町会自治会などでの実地体験

受講期間:6月23日(火)～令和9年1月26日(火)

会場 ●新松戸市民活動支援コーナー

●まつど市民活動サポートセンター ●実地体験の体験先

対象:地域で活動する意思のある市内在住・在勤・在学の18歳以上

定員:40人(申し込み多数の場合は選考あり)

受講料:5,000円(途中退塾した場合、払い戻しはできません)

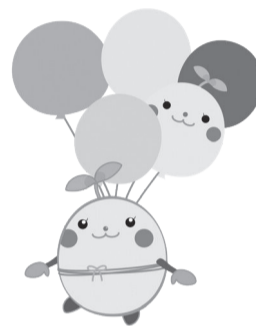
6月15日(月)(必着)までに、[オンライン](#)またはEメール、郵送で
申込書、レポート「まつど地域活躍塾で学びたいこと、体験したいこと」(400字以内)を〒271-0094上矢切299-1
まつど市民活動サポートセンター ✉hai_saposen@matsudo-sc.com(☎047-365-5522)へ

※申込書はまつど市民活動サポートセンターで配布、または[市HP](#)からダウンロードできます(申し込みフォームで申し込む場合は提出不要)。



まちの課題や解決策を考えるワークショップ

これまでに約270人が修了して活躍しています！



河原塚ことぶき会での実地体験

講義日程

コース	実施日	内容
公開講演会	5/28(木)	これからの生き方を地域でひらくヒント
入塾式・オリエンテーション	6/23(火)	「松戸のいまを知る」～地域社会の変化と市民活動の関わり～
ワークショップ	7/ 7(火)	体験型ゲームでつながりの力を学ぶ
講義	7/21(火)	高齢者が元気に地域で過ごすための暮らしづくり
オリエンテーション	8/ 4(火)	実地体験オリエンテーションおよび受け入れ団体とのマッチングの会
講義	8/25(火)	地域の力で子どもを育む～不登校も包み込む子育て支援の輪～
	9/ 8(火)	活躍塾のOB・OGに聞く！自分ではじめる市民活動
	9/29(火)	互いに助け合える、居心地のいいまちをみんなでつくろう
ワークショップ	10/13(火)	ワークショップ「これから」の活動を考える」
講義	10/27(火)	「支える」から「共に活動する」へ～地域と障がい～
	11/10(火)	若者の育ちを地域で広げる！「ユースワーク」の実践から
	11/28(土)	外国人とともに創る地域社会 — 参加の思いを知る —
イベント ※任意参加	12/ 5(土)	まつどみらいカイギ2026
講義	12/15(火)	持続可能な緑を育むための市民活動～松戸の緑の現在と未来～
	R9/ 1/12(火)	立場の違う人と力を合わせる～協働のまちづくり～
修了式	1/26(火)	修了式、自分×地域に関する活動のプレゼンテーション