



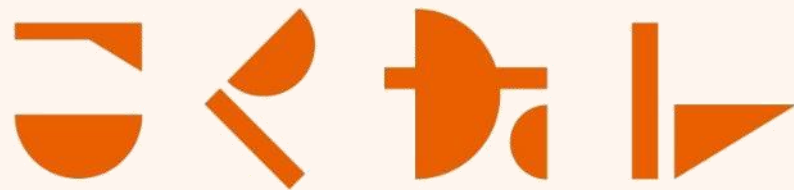
まちが、自分ごとになる

まちをフィールドに  
“学びと活動”をつなげるコミュニティ



こくぶんじカレッジ

国分寺市協働事業



こくぶんじカレッジ

—国分寺市協働事業—

国分寺市  
まちづくり  
推進課

NPO法人  
マイスタイル

Q. 「こくカレ」って何？

## A. はじまりは「まちづくり」への疑問

● 「まちづくり」って何？

「まち」を「造る」 = 道路や公園，建物を造ること？

「まち」を「作る」 = まちのルールを作ること？

きまりを守ること？

● そもそも「まち」って「つくる」もの？

人の暮らしがあって，想いあって，それがいくつも重なって  
集まった結果，「まち」に「なる」んじゃないの？



!

- 事業やルールで「まちのカタチ」を造っただけでは、つまらない。
- まちを「使いたおして」、楽しむ・好きになる・居心地よくする。
- まちを想う人の気持ち・アクションが、道路や公園，建物の集合体を「まち」に育てていく。

そんな「まちづかい」「まち育て」をしていきたい！  
という思いから「こくカレ」は始まりました

## Q.具体的には何をしますの？

A.国分寺のまちを居心地よくするプロジェクトを、グループワークで企画します。

伝え方やアイデアを整理するスキルを学びます。

A.こくカレが、はじめの一步。

それぞれの想いを形にし、プロジェクトの実践や、自身がやりたいこと、活躍したい立場などを見つけ、その後の自発的活動へつなげていきます。



## Q.プロジェクトのテーマは決まっているの？

A.それぞれが、  
「気になること」「好きなこと」「やりたいこと」  
がテーマです。

A. 行政が地域の課題を一方的に提示するのではなく、暮らす  
まちで「自分」が感じる課題や想いを掘り下げて、プロ  
ジェクトを考えていくことを大切にしています。



このまちで過ごす時間が増えてきた。  
 そう感じたら、身の回りにあるものに  
 目を向けてみませんか？  
 大切なのは、「心のままに」。

まちにはいろんな人たちの興味、関心の矢印が飛び交っています。  
 その矢印が重なり合って、ワクワクする出会いがあれば、それが「きっかけ」。

まちは、一步踏み出すきっかけが溢れるフィールド。  
 好きなこと、やりたいことを見つけるために、遠くまで出かけなくてもいいんです。  
 暮らしや仕事のまわりから広がっていく興味、関心ごとは、  
 土に根を張る“わたし”の栄養のように、ぐんぐん自分ごとに変わっていきます。

「きっかけ」を掴んだ人だけが、なりたい未来を創っていきます。  
 今だからこそ。いざ、アクションを。



## カリキュラム

**期間** 2021年7月～2022年2月  
**日時** 土曜 全7回 10:00～13:00  
**会場** リオンホール cocobunji WEST 5階  
※一部変更の可能性あり

国分寺のまちを居心地よくするプロジェクトを  
 グループワークで企画します。伝え方やアイデアを  
 整理するスキルを学び、企画を実践につなげます。

こくぶんじカレッジは、「まちが自分ごとになる」をテーマに、  
 国分寺のまちを楽しむ活動を始めたい人、地域とつながる事業や  
 お店の新しい形を考えたい人、それらの活動をサポートして  
 街をもっと元気にしたい人が、学び活動する連続講座です。



交流会  
 発表会

第6回  
 2021年  
 12月18日[土]



第7回  
 振り返り会

2022年  
 2月19日[土]

第5回  
 発表準備  
 見える化

2021年  
 11月13日[土]

2021年  
 10月23日[土]



プロジェクトの  
 中間発表  
 第4回

チームづくり  
 プロジェクトの検討  
 第3回

2021年  
 9月11日[土]



第2回  
 2021年  
 8月7日[土]

国分寺を知る  
 課題整理  
 アイデア出し



講師  
 杉田直木  
 まちの過去と未来をつなぐ  
 多田純子  
 地域を歩いてデザインする



オリエンテーション  
 自己紹介

第1回  
 2021年  
 7月10日[土]

講師  
 能作淳平  
 まちの拠点を  
 シェアする







第1回 オリエンテーションと30秒自己紹介





第1回 講演



第2回 国分寺を知る/ 宿題（フィールドワーク）の発表





第2回 国分寺を知る / 講演





第2回 チームづくり（マグネットテーブル）



## 第4回 プロジェクトの中間発表&グループワーク





## 第5回 発表に向けてプロジェクトを取りまとめる





第6回 発表会 こくぶんじスペース（オンライン）

Team-KBJs



コンセプト



ワークショップ

- 2021年度活動テーマ(案)
- 第1回: 4月 カフェ
  - 第2回: 5月 野営
  - 第3回: 6月 定家
  - 第4回: 7月 音楽
  - 第5回: 8月 ゴミを出さない集落

Music Days 2021

# こくフェス

5月15日(土)16日(日)

場所

国分寺駅北口広場  
本多公民館ホール  
ライブハウス、カフェ等



出演  
to be announced...

主催: こくフェス実行委員会

● 様々な演奏場所

- ・北口広場
- ・本多公民館ホール
- ・ライブハウス、演奏の出来るカフェ、レストランなど

まずは結論

- ・「活動」に際して実施するものがない
- ・「活動」を学んでいなかった

「人生のレールにはっきりしていき  
精一杯生きていけな

こくカレで得たもの

こくカレに参加できたおかげで  
たまたま紹介された3人が気が合いそうだったおかげで  
それぞれの時間と場をshareできたおかげで  
今後も自分等で繋がっていきける人!

それぞれの活動を見守り、時には見に行き、必要な時は  
ほど良い距離感で応援します!



In a word 「活動」がなく  
すみません! これからも

## 第6回 発表会 こくぶんじスパイス (パネル展示会)





第7回 振り返り会（オンライン）



# 国分寺 出張マルシェ



国分寺のひと・もの・おもいをつなぎ、ふれあいと笑顔を！

## 想い

お世話になった地域に恩返しがしたい。生活の中にコミュニケーションが生まれるしくみをつくり、人の繋がりと笑顔を取り戻したい。


## プロジェクト

住宅街や団地などで、小さな出張マルシェを開く

## アクション


12/20, 2/28に東恋ヶ窪の住宅の庭先を使ってお試し開催。  
6/6@東恋ヶ窪, 8/1@カフェおきもと, と運営を模索しながら開催を重ねています。

# こくベジ販売に加え，駄菓子屋さん，ハンドマッサージ，ノルディックウォーキング，赤米フロランタンなどコラボ拡大。こくカレ2期生をはじめとするボランティアも参加。


**第三回**  
**国分寺出張マルシェ**  **こくマル**


日時  
**6/6(日)9時~12時**


場所  
 東恋ヶ窪6-23-41 宮野宅駐車場



国分寺の店大賞を受賞した  
**野菜ソムリエ認定青果店「しむら青果」**  
 「こくベジ」を販売します。  
**マイバックをご持参下さい。**

 **クムドコーヒー** / 国分寺赤米プロジェクトが作る「武蔵国分寺種赤米」を使用したフロランタンと赤米を販売します。国分寺で見つけた「古代赤米」を味わい、人とのつながりのあいや地域のあいを考えてみませんか？

 **大人気店 egg cafe の「幸せたまご」**を数量限定で販売いたします。お早めどうぞ！

 **Add Ribbons** 中古の絵本や、おさがりの子供服にリボンをかけて販売します。お譲りいただける方メールよりご連絡下さい。  
 ☐ [addr Ribbons.info@gmail.com](mailto:addr Ribbons.info@gmail.com)

**スペシャルイベント①**  
**無料** ハンドマッサージ  
 ポティセラピスト 員賀百恵さん  
 小学校の教員を経てセラピストに。心と体、魂の調和のためのアロマテラピーをライフスタイルにとけこめる方法を伝えます！

**スペシャルイベント②**  
**無料** / ルディックウォーキング体験会！！  
 2本のポールを持って歩く全身運動一緒に歩きましょう！どなたでも参加いただけます！  
 ※10:00~11:00 (約1時間)  
 ご参加の方は、9:00~こくマル会場にて受付開始  
 info@suchitofoto 担当 須野幸江

\*野外ですが密にならないよう充分スペースを確保し、アルコール消毒液を設置して開催いたします。  
 \*場合により開催延期になる可能性があります。





こくぶんじツナガル大学 略して、、



市民のための知・縁・間活プラットフォームの創造

## 想い

国分寺の空間を活用し、仲間と学びながら、時間を共有したい。

## プロジェクト

国分寺の人（コクブンジン）を講師とし、毎回様々なテーマで学ぶ場をつくる。コクブンジンのコクブンジンによるコクブンジンのための大学「こくぶんじツナガル大学」

## アクション

国分寺沖本邸，国分寺野菜，こくカレ，ヨガ等，さまざまなテーマでzoom配信。10月で6回を数える。

# 2021.4.10 sat

## 10:00 - 11:15

こくツナ大学 第1回ワークショップ

### ZOOM 開催!

国分寺沖本邸とカフェおきもと

— 沖本邸の建築的魅力、カフェ沖本の誕生秘話 —

久保愛美 さん  
カフェ沖本店主

橋田洋子 さん  
株式会社コトラス 代表取締役  
国分寺大学 入道院公事科  
林立園アソシエイツ 専任講師

ゲスト

# 2021.5.16 sun

## 10:00-11:30

中村さんの農場から  
ぶんラジナにてお届け!

### 第二回こくツナ大学

#### 国分寺の野菜農家さんと八百屋さん

ゲストティーチャー

農家・中村さん  
こくツナ成長、300年続く農家

八百屋・志村さん  
西国分寺にあるしもろ音楽を経営

国分寺の野菜農家さんと、八百屋さんの  
ヒトと日常(トキ)、仕事(コト)を知り  
国分寺野菜や八百屋さんを応援しよう!

# 2021.6.20 sun

## 10:00-11:30

カフェといろいろびより  
からお届け!

### 第三回こくツナ大学

#### こくカレのこれまでとこれから

ゲストティーチャー

竹内千寿恵さん  
NPO法人Mystyle代表理事  
こくツナ事務総

鈴木 幹雄さん  
株式会社せきのみを代表  
こくツナ事務総

国分寺市協同事業である、まちをフィールドに  
“学びと活動”をつなげるコミュニティ「こくカレ」  
事務局を担当しているお二人をゲストティーチャー  
に招き、こくカレについてや国分寺との関わりの他、  
お二人の日常、NPO活動などについても伺います。

# 2021.9.11.sat

## ▶ 13:00-14:00

ZOOM配信で  
お届け!

### 第5回こくツナ大学

#### 体を動かしてみよう!

#### ～ヨガを始める～

フィットネス  
インストラクター  
金子ちひろさん

ゲストティーチャー

子供から高齢者までフィットネスをより身近に楽しめるように、  
日本のフィットネスの環境作りをしたいと活動している  
インストラクターの金子ちひろさんをゲストティーチャーにお迎えします。  
コロナ禍でストレスを感じている方、在宅ワークで疲弊が溜まっている方、  
ヨガで一掃にリラックスしませんか?  
オンライン配信なので、どこからでも参加できます!



# “この子”の思い出を 世界に1冊の絵本にしませんか？



あなたの大切な”この子”。

妊娠中、待ち遠しくて仕方なかったこと。

生まれてきてくれて、とにかくほっとしたこと。

小さな手に、いとおしさを感じたこと。

毎日少しずつ、時には急に成長する“この子”。

覚えておきたいことがどんどん増えていくのに、

親としての日々は忙しく、

その瞬間の気持ちもすぐに忘れてしまいます。

“この子”を大切に想う気持ちを

大きくなった“この子”に伝えるために。

いつも家族のために頑張る

あなたへのプレゼントに。

”この子”の成長と子育ての思い出を綴った

あたたかく、しあわせな絵本を贈ります。

# 「このこの絵本」

0～1歳の育児の思い出を、

絵本にする企画です。

パパママから大切な”この子”へ

贈るのはもちろん、

お孫さんや、ご友人の子への

プレゼントにも。

絵本の内容や、

パパママのこだわりによって、

基本の3コースから選択できます。

似顔絵入りで、

文・絵をカスタマイズして、

世界に1冊の絵本を制作します。

※見開き8p(16p)～。

見開き1p(2p)単位で追加可能。

※100年保存可能な銀塩写真製本。

サイズも数種から選択可能。

## ①かんたん



一番シンプルで手軽に作れる

お名前、生まれた日、好きなものを綴った絵本。  
簡単な質問に答えていただくだけで、完成します。

日々の読み聞かせや、  
子どもが少し成長した時に一緒に読むのがおすすめ。

## ②しっかり



ヒアリングから思い出を残す

子育ての思い出を、私にお話ししてみませんか？  
伺ったお話から文章を作り、絵を組み合わせます。

誕生日・成人・結婚など、子どもの成長の節目や、  
子どもが親になる時に読むのがおすすめ。

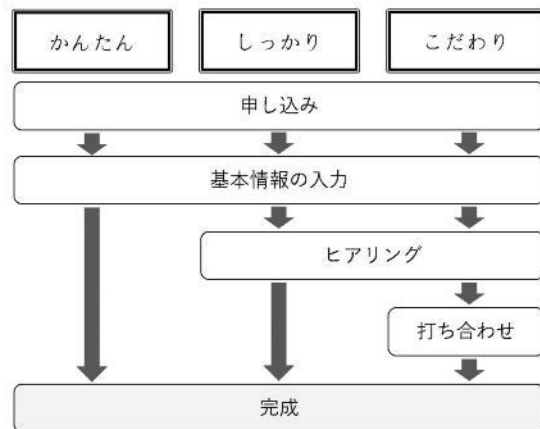
## ③こだわり



フルオーダーで好きな絵本を

ご要望に応じて、絵本を作ります。  
「こんな絵本がほしい」強い思いのある方向け。

どんなシーンに読む本にするかも、あなたにお任せ。



こんな方にお勧めです♪

- 写真もいいけど、イラストも気になる
- でも絵を描く自信はない
- 妊娠中～育児中の記憶が薄れている
- はじめての〇〇(おすわり、歩く等)の時期  
をすぐに思い出せない
- 子どもが成長したら、赤ちゃんの頃の話  
聞かせてあげたい
- 子を大切に想う気持ちを形にしたい
- 思い出を家族で振り返る時間がほしい
- わが子が主役の絵本がほしい

【お問い合わせ】 ご意見・ご感想など、こちらへお願いいたします。

✉ [konokonoehon@gmail.com](mailto:konokonoehon@gmail.com)

「このこの絵本」専用の  
LINEアカウントです。

LINE 友だち追加





Music Days 2022

# こくフェス

音楽の力で国分寺をもっと元気に!

2022年5月28日(土), 29日(日)

主催: こくフェス実行委員会  
共催: 国分寺市



## 想い

国分寺は今も昔も音楽のまち。コロナ禍で大変な思いをされているアーティスト, ライブハウス, 発表の場を失った子供たちを応援したい。音楽にふれあい, 楽しむことで国分寺のまちを元気にしたい

## プロジェクト

駅前広場, 公民館ホール, ライブハウス等を使った音楽フェス

## アクション

実行委員会を発足  
市との共催事業として準備中