

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 10/15 }

令和8年(2026年)
No.2438

30歳以下の若い世代
が交流を広げる場。

学校・職場の枠を超えて集まった30歳以下の若い世代が協力してプロジェクトをやり遂げる「U30ミーティング」。今号では、U30ミーティングメンバーであり、プロジェクトのプログラム企画・参加者同士の対話を円滑にする役割を担っているコーディネーターの3人に活動の魅力について伺いました。

特集



すぎなみビト

U30ミーティングメンバー



発行：杉並区 | 〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 代表TEL：3312-2111 | 編集：広報課 TEL：5307-0339 FAX：3312-9911



「広報すぎなみ」は月2回（1・15日）発行。新聞折り込みでの配布のほか、区施設・区内各駅などの広報スタンドに置いています。入手が困難な方には個別配布をしています。ご希望の方は、電話・ファクス・申し込みフォームからお申し込みください。

詳細は、区HP
(右2次元コード)を
ご覧ください。



杉山 凜さん

一歩踏み出すことが自分の成長につながっている

—高校生の時にU30ミーティング（以下、U30）に参加されたそうですが、きっかけは何だったんですか？

普段から家族で地方に旅行に行くことが多く、中学生の頃から地域の活性化・地域活動に興味を持つようになり、自分の地元でも何かやってみたいという気持ちがありました。高校の担任の先生に相談したところU30のコーディネーターを紹介していただき、参加することにしました。

—これまでの活動で一番心に残っていることは何ですか？

5年度のU30で運動会のスローガンを決めたのですが、私が提案したスローガンが採用されたんです。最初は自分より年上の方しかなくて不安だったのですが、みんなに「いいね」と言ってもらえた時に、いろいろな人とつながることの喜び・地域活動の楽しさを実感しました。

—6年度は参加されず、7年度に再び参加しようと思ったのはなぜですか？

6年度は大学受験の年で、運動会当日がテストと重なってしまったために断念しました。もしテストの日程と重なっていなければ参加していたと思います。7年度にまた参加しようと思ったのは、5年度の活動が楽しかったことや、学生にもっと運動会に参加してもらいたいという目標があったからです。8年度はコーディネーターとして友人を誘い、学生の参加を増やそうと取り組みました。



—U30の活動を通じて、ご自身の成長を実感することはありますか？

初めは年上の方たちの意見に流されがちだったのですが、今では自分から「こうしたい」「こうしたらいいんじゃない？」と積極的に意見を発言できるようになりました。



プロフィール：杉山 凜（すぎやま・りん） 平成18年杉並区生まれ。大学2年生。高校生の頃から区内外の地域活動に関わり、U30には5・7・8年度に参加。

ました。もともと内気で人と関わるのは苦手だったのですが、初対面の人ともすぐ打ち解けられるようになったと思います。また、U30とは別に、地域のイベントにボランティアとして参加するなど、興味があることに対して積極的に行動できるようになったのも成長した点かなと思います。

—地域活動への参加を考えている同世代にメッセージをお願いします。

何事も一歩踏み出すことはとても大切です。例えばU30に参加することも、その一つです。自分自身の成長につながるし、周りにも良い影響を与えられるかもしれません。少しでも興味があれば、一歩踏み出すことを恐れず、ぜひ参加してみてください。

浦野 眞さん

フラットな関係性の中から自然に生まれるコミュニティが魅力



プロフィール：浦野 眞（うらの・まさる） 平成8年武蔵野市生まれ。杉並区在住。町会などさまざまな地域活動に携わり、U30には7年度から参加。

—U30は何がきっかけで参加されたんですか？

私は武蔵野市の出身なのですが、社会人になって、高円寺へ転居してきました。たまたま町会への参加を促すチラシを目にして「面白そうだな」と思い参加してみたところ、自然な流れでさまざまな地域活動のお手伝いをするようになりました。その地域活動で出会ったU30のコーディネーターから声をかけられて参加することになりました。同世代の若い人たちだけで行う地域活動がどのようなものか知りたいという好奇心が参加を決めた理由です。

—これまでの活動で一番印象に残っていることを教えてください。

U30の活動を通して、人とのつながりが深まったことです。U30で出会った

友人と区境を散策しまちを知る活動を行ったり、その友人を高円寺阿波おどりのボランティアに誘ったりするようになり、U30をきっかけに自分の行動・活動がさらに広がりました。

—現在はコーディネーターとして参加されているそうですが、特に気をつけていることは何ですか？

コーディネーターとして発言の影響力を意識して、なるべく自分の立場からは意見を言わない・新しい提案をしないう心掛けています。ただし、傍観者になってしまうのもよくないので、さまざまな意見が出やすいような雰囲気づくりを意識しています。他には休憩時間の雑談・講座後の飲み会に参加することで、メンバーと同じ目線であることを伝えるよう心掛けています。

—活動を通じて感じた魅力・意義とは何でしょうか？

U30の魅力は、フラットな関係性による自然発生的なコミュニティの広がりにあると思います。町会などの既存の地域活動がトップダウンのピラミッド型の組織になりがちなのに対し、同世代のフラットな関係性の中で各々ができることをするという新たな地域コミュニティの在り方を体現しているのではないのでしょうか。また、参加者が自然と杉並区への愛着を持つようになって、派生的な活動が生まれていく点も魅力だと感じています。30歳以下という年齢上限を設けた活動に対して、多くの若い世代が関心を持って集まっています。既存の地域活動をしている方々にも、地域に愛着を持って活動している20・30代の若い世代がたくさんいることをぜひ知ってほしいと思います。



U30ミーティングとは？

社会教育センターが主催している全8回の講座です。毎年、公募によって集まった30歳以下の若い世代が、職場・学校以外でのつながりを地域でつくり、地域に関わるきっかけを生み出すことを目指しています。5～8年度は、誰もが楽しめる運動会開催をテーマとして、U30ミーティングメンバーが企画・当日の運営をしています。約6か月間にわたり、グループワーク形式で、種目・企画のアイデアを出し合いつくりあげていきます。

乾 和美さん

同世代をはじめ、さまざまな人たちと交流できる貴重な場

—U30を何で知り、なぜ参加しようと思ったのですか？

U30のことはSNSで知りました。大阪府出身で就職を機に上京したのですが、上京して1年ほどでコロナ禍になり、テレワーク勤務になったこともあって、人とのつながりを求めていることが参加の動機になりました。東京に知り合いが少なく、同世代の友人を作りたいという気持ちがあって、30歳以下という年齢制限も応募のきっかけになりました。

—活動の中で一番心に残っているのはどんなことですか？

運動会の当日、メンバーたちが臨機応変に対応している姿がとても印象に残っていて、8回程の講座の中でお互いに信頼関係を築いて本番をうまく回せるなんてすごい！と感銘を受けました。運動会の開催という大きな目標があることで、結束力・信頼感が生まれやすい環境があるのだと思います。あとは、飲み会が好きなメンバーがいたので、講座外での交流を通じてメンバー同士の仲が深められたことも大きかったです。

—U30の活動の魅力・価値はどこにあると思いますか？

さまざまな人と知り合い、話ができることが大きな魅力です。メンバーだけでなく、この活動に関わらなければおそらく出会うことのなかった方たちとも交流を持てるのが素晴らしいと思います。杉並区は上京して3カ所目に住んだ場所なのですが、お祭りが多く、地域のコミュニティ活動が活発なところに引かれています。U30の活動を通じて、よりのまちに愛着が湧きました。

—現在はコーディネーターとして参加されているそうですが、どんなことを心掛けていますか？

EVENT!

すぎなみ みんなの大運動会に参加しませんか？

U30ミーティングメンバーが企画した、子どもから大人までどなたでも参加できる運動会です。

日時 10月25日(日)午前11時～午後3時30分

📍 杉並第十小学校（和田3-55-49）👥 200名（申込順）📄 申し込みフォーム（右2次元コード）から、10月21日まで 📍 社会教育センター ☎ 3317-6621



プロフィール：乾和美（いぬい・かずみ） 平成8年大阪府豊中市生まれ。杉並区在住。U30には5年度から参加。

一番気をつけているのは出しやばりすぎないこと。コーディネーターの意見が正解として受け取られてしまうことがないよう、何か疑問に思っても他のメンバーから意見が出るのを待って、最後まで出なかった場合に発言するというスタンスを心掛けています。

—U30の取り組みに興味を持たれた方にメッセージをお願いします。

気軽に参加してみて、合わなければやめても構わないと思います。私も「合わなければ途中で抜けようかな」と思って参加したのですが、とても楽しかったので続けることにしました。少しでも興味があったら、あまり難しく考えずにはまずは、私たちが企画した運動会にぜひ参加してみてください。

YouTubeで配信中!

すぎなみビット MOVIE

すぎなみビット「U30ミーティングメンバー」のインタビュー動画を、右2次元コードからご覧いただけます。

杉並区公式チャンネル