



このまちで、つながる

ヒトマチ

Musashino Mitaka

1

2025.9発行

特集

おしごとフェスタ in 吉祥寺



このまちの活動紹介

シェアキッチンYELLOW Lamp 活動紹介

ヒトマチ刊行にあたって ～地域活動への想いを形に～

インタビュー Vol.1 (本多夏帆/株式会社Office Breath)

10月～11月地域イベントの紹介



～このまちではたらく～ ヒトマチ イベントレポート

おしごとフェスタ in 吉祥寺

を開催しました！

7月18日（金）・19日（土）の2日間、武蔵野商工会館にて「おしごとフェスタ in 吉祥寺」を開催しました。「このまちで働く」をテーマに、セミナーや相談コーナーを通じて、多様な働き方やキャリアのヒントにふれる時間となりました。

[セミナー・パネルディスカッション]

さまざまな分野で活躍するゲストが登場。「好きなことを仕事にするには？」「これからの働き方をどう考える？」といったテーマで、実体験を交えながらお話しいただきました。



パネルディスカッション
「好きを仕事に」シリーズ

「好きを仕事に」をテーマにしたパネルディスカッションでは、ピアノ教室を主宰する先生や、焼き菓子の製造販売・料理教室を行う管理栄養士の方にご登壇いただき、ご自身の経験や想いを語っていただきました。

「30代、40代、50代の働き方」をテーマにしたパネルディスカッションでは、年齢やライフステージに応じたキャリアの選択肢や、仕事と家庭のバランスの取り方についてお話ししていました。

参加者からは「リアルな体験談が参考になり、自分の働き方について考える良いきっかけになった」と好評でした。



パネルディスカッション
「キャリアの棚卸しをしませんか？～今後の仕事、働き方を考える～」



セミナー
「伝わる！はじめての職務経歴書の作り方」



[企業・団体ブース]

地元の事業者によるPRコーナーや就労支援に関する相談ブース、地域情報を集めた資料コーナーも設置。



特定非営利活動法人KITARU様



株式会社吉祥寺総合物流様

[相談コーナー]

キャリア相談や創業相談・労務相談などをご利用いただき、立ち寄り型のブースながら、前向きな一歩につながる時間となりました。



相談コーナーの様子



地域活動、情報を集めた資料コーナー

今回の「おしごとフェスタ in 吉祥寺」が、地域の皆さんにとって自分らしい働き方を考えるきっかけになれば嬉しいです。次回の「おしごとフェスタ」は2025年11月21日(金)、22日(土)開催予定です。今後も“このまちで働く”をテーマに、地域のリアルな声に触れられる場をつくっていきます。

出展者 募集中

次回11月おしごとフェスタの出展者を募集中です。

ブース出展、ちらし設置等にご興味のある事業者様は
右記フォームよりお気軽にお問い合わせください。



株式会社Office Breath
お問い合わせフォーム



HAPPYの輪を広げるスポーツジム！



トレーナーは現役プロレスラー！



24時間営業なので、都合にあわせて利用できます



ボディメイク・ダイエット
などご相談ください！

武蔵野市中町で24時間営業のスポーツジム「JOYFIT24 三鷹」を運営しています。世界中の仲間たちとHAPPYの輪を広げたい！という想いから始めたジムは、身体を鍛えたい方はもちろん、子育て中のママ、ご年配の方など、幅広い世代にご利用いただける場所づくりをしています。

会社では、コロナ禍をきっかけにフードパントリー・子ども食堂を始めました。人間関係が希薄になっている昨今、地域の子どもたちを地域の大人たちで支えたいという想いで活動中です。

ジムでは一緒に働いてくれる仲間も募集しています。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください！

#はたらく

#たのしむ

JOYFIT24 三鷹

(株式会社ISM WORLD CONNECTION)

武蔵野市中町3丁目1-2 三鷹MDKビル
営業時間：24時間365日 (JOYFIT24 三鷹)
TEL：0422-27-7166

ヒトマチ
求人紹介ページ



ヒトマチ紹介ページ



自分らしさを大切に。言葉の相談室

ことばの相談室ぺらけらは、武蔵野市で行っている民間の教室です。ことばの専門家である言語聴覚士が、お子さんの言葉やコミュニケーションに関する相談・訓練を行っています。発音や表現の悩み、発達障害・吃音などへの支援のほか、成人の失語症・高次脳機能障害のご相談も可能です。

自分らしく生き、自分らしさを表現してほしい。そのためには、自分の「ことば」や「伝え方」の特性を理解し、適切に育んでいく場が必要です。そんな場を提供できる相談室でありたいと願っています。

日常のちょっとした困りごと、丁寧な関わりで解決の糸口が見つかることが少なくありません。いつでもお気軽にご相談ください。

#そうだんする

ことばの相談室 ペラけら

月に1回、武蔵野市内の公共施設にて無料相談会を開催しています。お気軽にお問い合わせください。

ヒトマチ紹介ページ



質の高い支援を大切にしています



成人の方もご相談OK



“べらべら話してケラケラ笑う”が由来





ピザ職人によるパニーニをお楽しみください

なめらかトロ生の「至福のプリン」



丁寧に豆を選別します

ウェルカムベビーのイタリアンカフェ

6、4、2歳の3児のパパが営むカフェ。家族時間はもっと欲しい、将来の為の活動は少しでもしたい。葛藤の中から選んだのは自家焙煎コーヒーとシェアキッチンでの活動でした。自家焙煎コーヒーとあわせて、ピザ職人として「ピザ生地のパニーニ」を中心とした創作イタリア料理や、コーヒーに合うデザートを提供しています。

自家焙煎は、勤め先のイタリアンの他事業が焙煎機事業のため、そこから購入。様々なコーヒー豆に触れ、料理人として培った舌で素材の味を感じ、豆の特徴を引き出します。

赤ちゃんや小さいお子さんがいて、なかなか外食がしづらいような方でも、友達の家のように行けるウェルカムベビーのお店です。お気軽にお越しください！

#たべる



TOKA COFFEE

家族で営むウェルカムベビーのイタリアンカフェ。出店予定はInstagramをチェック！コワーキングカフェBreathでもコーヒー豆を販売しています。

Instagram



ベーグル&焼き菓子/世界の料理教室

こんにちは、K's yumyum kitchenです。アメリカンスタイルのベーグルや焼き菓子を販売しています。2020年にシェアキッチンで製作販売ははじめ、2022年からは菓子工房を立ち上げマルシェ等で販売しています。

また管理栄養士としての知識を活かし、これまで住んだアメリカやタイの料理を教えています。

BreathやYELLOW Lampで料理やベーグル・焼き菓子を定期的に提供していますので、皆さんぜひお越しください。



コワーキングカフェでベーグル・焼き菓子販売中

シェアキッチン&工房で制作



#たべる

#たのしむ



K's yumyum kitchen

吉祥寺と三鷹でベーグル・アメリカン焼き菓子を製造・販売。工房で世界の家庭料理教室も開催中。開催相談、問合せはInstagramより。

Instagram



世界の家庭料理教室も開催！



はじめまして。地域メディア「このまちでつながるーヒトマチ」を運営する株式会社Office Breathの代表 本多夏帆です。

私たちは、このまちで暮らす人たちの声や日常の出来事を、もっと身近に、もっと多くの人に届けたいという想いから活動を始めました。

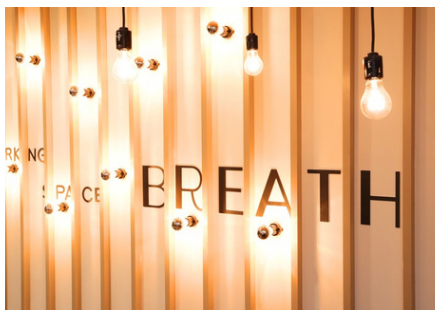
✎ 地域活動への想いを形に ✎

きっかけはコロナ禍でした。人と会う機会が減り行事や集まりは中止や縮小しました。特に、学区をベースにした活動は外から見えにくくなり、

「地域にどんな活動があるのか？」が分かりづらくなっていました。そんな中で、まちの小さなニュースや人の想いが、静かに埋もれていくように感じたのです。

地域で行われている活動には、それぞれに深い想いがあります。長く続けてきた人の努力や、仲間と過ごす時間の喜び、未来へつなぎたい願い——それらは知れば知るほど魅力的です。同じ地域だからこそ参加しやすいスポーツや趣味の活動もたくさんありますが、「知っていれば参加したのに！」という機会損失は少なくありません。そして、参加者が減れば、せっかくの活動がなくなってしまうこともあります。そんな残念なことを少しでも減らしたい——それが「ヒトマチ」の大きな使命のひとつです。

これまで私たちは主にホームページとInstagramで情報を発信してきました。スマホやパソコンから、地域の出来事や人の声をタイムリーに届けることができ、少しずつ「見えなかったもの」が共有されるようになりました。しかし同時に、画面越しでは届きにくい方々や、偶然の出会いのような情報接点が減っていることにも気がつきました。



だからこそ今回、紙媒体としてのフリーペーパーを制作しました。ページをめくる手触りや、ふと立ち寄ったお店で目に留まる瞬間——紙だからこそ生まれる出会いがあります。デジタルと紙、それぞれの良さを生かしながら、より多くの人に地域の物語を届けていきたいと思っています。このフリーペーパーが、あなたと地域をつなぐ小さなきっかけになればうれしいです。

株式会社Office Breath (コワーキングカフェBreath)

〒180-0006 東京都武蔵野市中町1丁目24番8号

TEL: 0422-90-5847 (10:00~19:00 ※日祝は17:00まで)

これからも「このまちでつながるーヒトマチ」を、どうぞよろしくお願いします。

ヒトマチにあなたの
情報を掲載しませんか？

ヒトマチではまち・ひとに焦点をあてた地域密着型の情報発信が可能です。あなたの想いや情熱を発信してください！
非営利活動の方は無料で掲載も可能です（審査あり）。



詳しくはこちら



Infomation 10～11月イベントのご案内

これからの季節に、お子様連れのご家族、お友達と一緒に楽しめるイベントをご紹介します！



武蔵野市の地域連携促進事業
CO+LAB MUSASHINO (コラボむさしの) 認定



主催：株式会社Office Breath

問合せ：0422-90-5847

(10:00～19:00 ※日祝は17:00まで)

「武蔵境でやってみよう！こども体験パーク」 10月12日(日)に武蔵野プレイスで開催します！

子育て支援や創業支援に取り組む株式会社Office Breathは、体験型イベント「こども体験パーク」を開催します。

4回目の開催となるこども体験パーク、今回は武蔵境で開催！ハンドメイドワークショップや子育て相談など、気軽に参加できるブースがいっぱい！お子様から大人まで、みんなで楽しめる体験が待っています。いろいろなことにチャレンジして、自分だけの"好き"を見つけよう！ご家族で、お友達同士で、ぜひお立ち寄りください。

入場無料・有料のワークショップ等詳細はQRコードを参照



お菓子くれないと
いたずらするぞ…

10/18(土)
11:00～17:00

10/19(日)
10:00～16:00

入退場自由

Breathでハロウィン2025

Breathの周辺をお散歩してお菓子をゲットしよう！
(お散歩イベントは有料です)

毎年人気の「中町ハロウィンさんぽ」をはじめ、仮装で記念写真が撮れるフォトスポット、近隣のシェアキッチンYELLow Lampでのポップアップカフェなど、こどもから大人まで楽しめる企画を多数予定しています。

開催：コワーキングカフェBreath 問合せ：0422-90-5847 (10:00～19:00 ※日祝は17:00まで)

このまちではたらく

おしごとフェスタ

in 吉祥寺

2025 **11/21(金)** 11:00 - 17:00

11/22(土) 10:30 - 16:00

武蔵野・三鷹エリアを中心に地域に根ざして働きたいすべての方へ

「おしごとフェスタ」は、主に武蔵野・三鷹エリアに活動拠点を持つ企業が出展する地域密着の合同企業説明会。子育てや介護などとの両立を応援する企業を中心に、多様なライフスタイルに合わせた働き方が見つかる場です。子育てや介護と両立したい方、ブランクから再スタートしたい方、今の暮らしを大切にしながら働きたい方、地域で自分らしい働き方を見つきたい方など、どなたでも気軽にご参加いただけます。

出展者募集中！
左記QRコードより
詳細をご覧ください

主催：株式会社Office Breath
問合せ：0422-90-5847
(10:00～19:00 ※日祝は17:00まで)







～ Breathグループ・サービスのご案内 ～

株式会社Office Breath

株式会社Office Breathは、「人のちからを最大限に引き出す環境づくり」を合言葉に、労務・法務から創業支援、採用広報、就活サポート、地域交流まで、幅広くカバーするワンストップ企業です。

コワーキングカフェ Breath

中央線三鷹駅徒歩5分の好立地のコワーキングカフェです。Wi-Fi、電源（コンセント）完備。幅広い世代に向けた、多様な働き方を応援するサービスがあります。レンタルスペースでは様々なイベントや教室が開催中です。皆様のご利用＆ご参加をお待ちしています。



Breath社会保険労務士法人

人を大切にする組織の実現のために、人事労務採用の力になります。行政書士事務所が併設されていることから、ワンストップで企業法務サービスを提供可能です。

Breath行政書士事務所

企業法務でも市民法務でも、私たち行政書士の業務に共通するのは「想いをかたちにする」ことです。どのようなご相談でも、まずはお気軽にお声がけください。



YELLOW Lampは、JR三鷹駅北口から徒歩7分の場所にある、シェアキッチン・レンタルスペースです。

カウンター4席とテーブル席1つの単独店舗タイプで、テイクアウト対応に便利な小窓と冷蔵ショーケースが特徴です。保健所からの営業許可（飲食店営業、菓子製造業）を取得しているため、飲食店としての営業が可能です。出店や仕込み、料理教室、イベントなど利用者を募集中！

みなさんのチャレンジを応援、サポートいたします。まずはお気軽にお問い合わせください。



YELLOW Lamp
ホームページ



ワークショップ & 多様な学びウィーク 出展者募集中！

コワーキングカフェBreathで、ワークショップやスキルアップ・学び系の講座を開催しませんか？
集客に向けたPRもSNS、HP等で行います。

申込・問合せは公式LINEへ
詳細はWEB・SNSにて随時更新！



コワーキングカフェBreathのご案内

LINE



ホームページ



Instagram



@COWORKING_SPACE_BREATH

イベントの最新情報はホームページ、Instagramで随時更新中です。
ご利用に関するご相談は、公式LINEからお気軽にお問い合わせください。