

三鷹市 AI利活用ガイドライン【第1.1版】

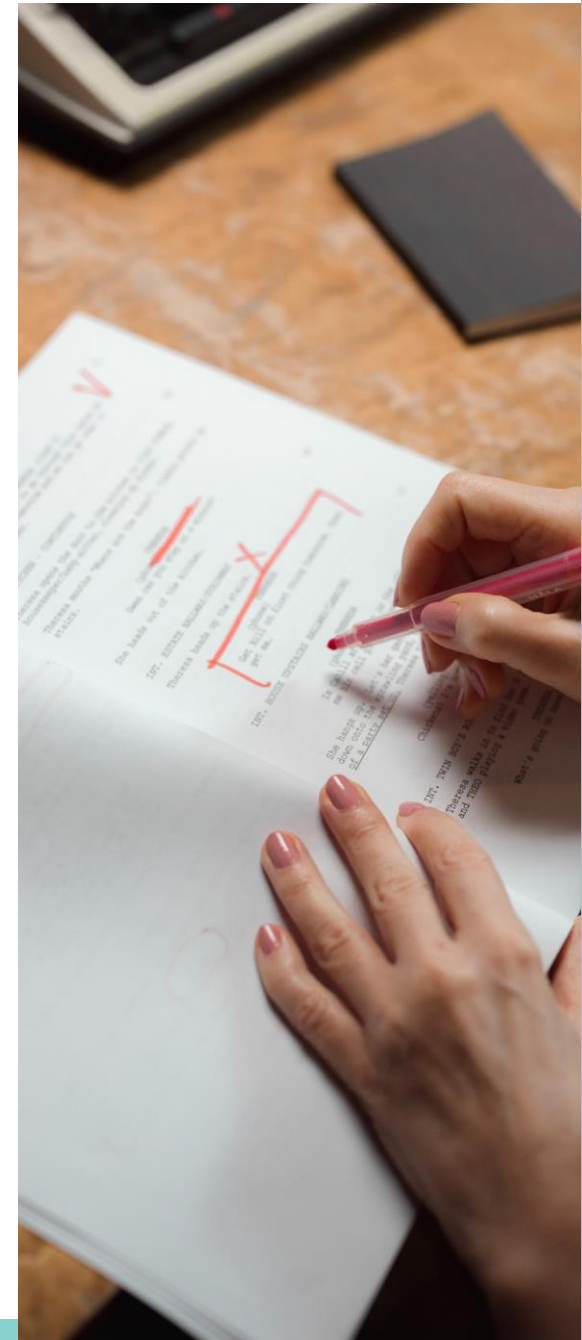
令和8年（2026年）4月
三鷹市 企画部 情報推進課



改訂履歴

版数	発行日	改訂内容
第1.0版	令和7年8月	初版発行
第1.1版	令和8年4月	Copilotの導入開始に伴う改訂

AI技術及び関連する状況は急速に変化するため、本ガイドラインは必要に応じて見直しを行い、改訂するものとします。



目 次

はじめに	 4
1 目的と適用範囲	 5
2 AIについて	
(1) AIの基礎知識	 6
(2) 行政での利用に向いている分野	 7
(3) 行政での利用に向いていない分野	 8
3 三鷹市の利用環境	 9
4 利用に当たっての基本原則	 10
5 AIの効果的な使い方	
(1) プロンプトとは	 14
(2) プロンプトのコツ	 15
(3) 具体的な活用事例	 16
おわりに	 29

はじめに

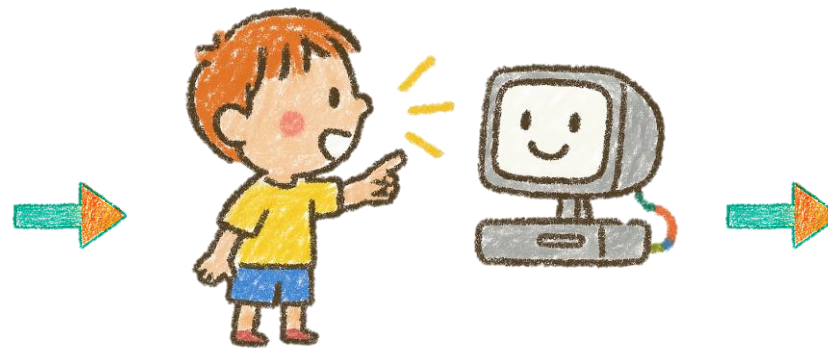
AIは様々な分野で有用性を発揮していますが、特に、生成AIの活用が期待されています。生成AIは、データ処理や分析のみならず、既存のデータから学習した内容に基づいて、テキストなど、新たなアウトプットを創り出すことが可能ですが、あくまでツールに過ぎず、業務の主体は私たち「職員」です。

個人情報保護など、細心の注意と慎重な取扱いが必要なことを認識したうえで、職員が、
①目的や意図を明確化 → ②AIに指示を出す → ③AIが生成した内容を確認するというプロセスを通して、生成AIを活用していく必要があります。

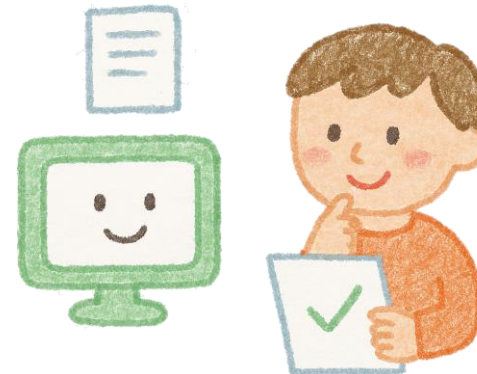
本ガイドラインでは、安全かつ効果的にAIを活用するための考え方と基本的なルールをまとめているので、業務でAIを利用する際にしっかりと読んでいただきますようお願いします。



①目的や意図を明確化



②AIに指示を出す



③AIが生成した内容を確認

1. 目的と適用範囲

(1) 目的

本ガイドラインは、**三鷹市の職員が、リスクを認識しながら、生成AIを「安心して、迷わず、上手に」使えるようにするための手引き**です。基本的な考え方から守るべきルール、注意点、効果的な活用方法までを示し、安全で適切な利用を徹底しながら業務効率化と市民サービスの向上を図ることを目的とします。

(2) 適用範囲

本ガイドラインは、**三鷹市に勤務する全ての職員**に対し、市の業務においてAIを利用する場合に適用されます。

- ・ 大規模言語モデル（LLM）を活用したテキスト生成AI
- ・ 画像生成、動画生成AI
- ・ その他、市が導入または利用を認めた生成AI技術及びサービス



2. AIについて

(1) AIの基礎知識

生成AIとは、機械学習技術の一種であり、大量のデータから学習したパターンに基づき、テキスト、画像、動画、音声などのコンテンツを自動生成する技術です。効果的に活用することで、**業務のあり方を変革し、大幅な生産性の向上をもたらす可能性**を秘めています。

一方で、予測に基づく生成のため、**常に正確性が保証されるわけではない**点に留意が必要です。また、**情報漏洩や著作権侵害などのリスク**も指摘されています。



2. AIについて

(2) 行政での利用に向いている分野

主に、人間の思考や作業をサポートし、効率化を図るための、**最終的な判断や責任が伴わない下書き、要約、アイデア出しなどの定型的・創造的な補助作業に適しています。**

文章やアイデアの下書き作成

情報の要約や整理

簡単な翻訳

広報素材やデザイン案の作成支援

プログラムコード（エクセルマクロ含む）



具体的な活用方法は、「5. AIの効果的な使い方」の章で説明します。

2. AIについて

(3) 行政での利用に向いていない分野



主に、**検索や情報収集、数学的な計算等の正確性が求められる分野においては誤った情報**を出力するリスクがあります。出力結果の根拠や最新の情報を確認することが必要です。

検索や情報収集

数学的な計算

AI技術は日々進化しており、今後「向いている分野」「向いていない分野」の範囲は変化する可能性があります。**技術の進展とリスクを考慮した上で、適切に判断することが重要です。**

3 . 三 鷹 市 の 利 用 環 境

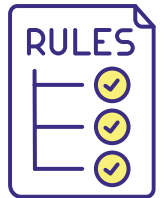
本市では、以下の生成AIツールを導入しています。

業務でAIを利用する際は、原則として以下のツールを利用するようにお願いします。

利用ツール	「Microsoft 365 Copilot」 (日本マイクロソフト株式会社)	「ユーザーローカルChatAI」 (株式会社ユーザーローカル)
セキュリティ対策と主な特徴	• 入力データがAIの学習に利用されない安全な環境 • 業務ツールと一体的に利用が可能 • 利用者のアクセス権限に基づいた庁内データを横断的に参照 • WEBページの情報をもとに文章作成・調査支援が可能 ※一部の機能は有償版のみ	• 入力データがAIの学習に利用されない安全な環境 • 個人情報や機密情報を自動マスキング • 庁外環境からのアクセスを制限（IPアドレス制限） • 庁内保有データと生成AIの連携が可能 WEBページの情報をもとに文章生成が可能 • プロンプト（指示文）のテンプレート登録機能 • 複数の大規模言語モデル（LLM）への対応

4. 利用に当たっての基本原則

AIの利用に当たっては、安全な環境での利用に加え、リスクを正しく理解することが重要です。業務で活用する際には、以下の原則を遵守してください。



(1)	個人情報や機密情報等を入力しないこと
(2)	著作権等の保護に留意すること
(3)	生成物の根拠や裏付けを確認すること

4. 利用に当たっての基本原則

(1)

個人情報や機密情報等を入力しないこと

安全な利用環境を用意していますが、AIは外部サービスに該当するため、万が一の場合、**情報漏洩に繋がるリスク**が残ります。

個人情報や庁内の意思形成過程の情報を始めとする機密情報等の公開すべきではない情報を入力しないでください。

4. 利用に当たっての基本原則

(2)

著作権等の保護に留意すること

AIが生成した文章や画像等が、既存の著作物と同一または類似している場合など、当該生成物の利用が**著作権等の侵害に該当する可能性**があります。

まずは、**既存の著作物に係る内容をそのまま入力したり、当該著作物を参考にデータを生成させるような内容を入力しないことが重要です。**

また、生成物を外部に公開等する際には、**既存の著作物に類似していないか十分に確認する**ようにしてください。

4. 利用に当たっての基本原則

(3)

生成物の根拠や裏付けを確認すること

AIは学習データに基づいたもっともらしい回答を生成しますが、最新情報を反映していなかったり、価値観に偏りがあるなど、**不正確な内容を含む（ハルシネーション）場合があります。**

AIによる生成物を鵜呑みにせず、自身で**根拠や裏付けを必ず確認し、内容の妥当性を十分に検討**してください。

また、生成物を**そのまま対外的に使用する場合は、その旨を明記する**ようにしてください。

5. AIの効果的な使い方

(1) プロンプトとは

「プロンプト」とは、一言で言うとAIに対する“指示”や“命令”です。

AIは人間の意図を完全に理解するわけではなく、与えられたプロンプトの内容に基づいて、最も関連性の高い回答を統計的に生成します。あいまいなプロンプトでは、求めている回答は得られません。AIを効果的に活用するためには、プロンプトの質が極めて重要です。

✖
悪い例



固定資産税について
文章を書いて

○
良い例



高齢者（65歳以上）
に向けて、固定資産
税の減免制度をわか
りやすく説明する広
報文を400字以内で作
成してください。

5 . AI の効果的な使い方

(2) プロンプトのコツ

①AIに役割を与える

例) あなたは**三鷹市の職員**で、**情報政策**を担当しています

②目的や背景を明確にする

例) **AIの活用を促進するための研修会**を検討しています

③出力形式を指定する

例) 通知文案を**1,000文字以内**で、**専門用語をなるべく使わず**に



一度で完璧な回答を求めず、生成された内容を基に①～③の条件をさらに追加するなど、**AIとの対話を繰り返す**ことで回答の精度は高まっていきます。

例) 部長説明用に300文字以内で要約してほしい、もっと平易な言葉にしてほしい など

5. AIの効果的な使い方

(3) 具体的な活用事例

～掲載事例一覧～



①文章の下書き作成

1. メール文案
の作成

2. 議会答弁書
案の作成

3. 広報記事
の作成



②アイデア出し

4. 高齢者向け健康増進
プログラムのアイデア

5. 地域交通安全対策
のアイデア



③ 情報の要約や整理

6. 資料の要約

7. FAQの作成

8. 翻訳



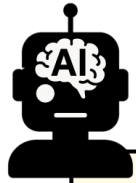
④エクセルの関数の生成

9. 条件を満たすデータ
の個数を数える

10. 条件に合う
データを探す



5. AIの効果的な使い方 — メール文案の作成例 —



生成AIの回答例

件名：【〇〇市】「地域経済活性化支援補助金」公募開始のお知らせ
市内企業の皆様
日頃より本市の産業振興にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
この度、〇〇市では、地域経済の持続的な発展と市内企業の皆様の経営基盤強化を目的とした「地域経済活性化支援補助金」を新たに創設し、下記のとおり公募を開始いたします。
本補助金は、経費の2/3以内、最大100万円を補助するものです。
詳細をご確認の上、ぜひこの機会にご活用ください。
ご不明な点は、下記までお気軽にお問い合わせください。
〇〇市 商工労働課 補助金担当 電話：XXX～

指示文（プロンプト）

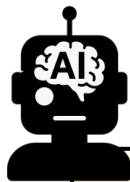


あなたは〇〇市の商工労働課の職員です。市内の中小企業経営者に向けて、新しく創設された「地域経済活性化支援補助金」の公募開始を知らせるメール文案を作成してください。
以下の情報を必ず含めてください。

- 補助金の目的：地域経済の持続的な発展と、市内企業の経営基盤強化
- 対象者：市内に主たる事業所を有する企業
- 補助率・上限額：補助対象経費の2/3以内、上限100万円
- 問い合わせ先：〇〇市 商工労働課 補助金担当（電話番号：XXX～）件名も生成してください。丁寧かつ分かりやすい文章で、行動を促すような内容にしてください。

上記プロンプトのように、AIに役割を与え、目的、対象者、必須記載事項、文体のトーンなどを具体的に指示することで、よりの確な回答を得やすくなります。

5. AIの効果的な使い方 — 議会答弁書案の作成例 —



〇〇公園の遊具の安全管理に関するご質問にお答えします。
ご指摘の通り、〇〇公園の遊具の一部には経年劣化が見られます。
市では、専門業者による定期的な安全点検を実施し、危険が確認された箇所については速やかに修繕を行うなど、安全確保に努めてまいりました。
今後の対策といたしましては、より一層の安全安心な公園利用環境をご提供するため、計画的な遊具の更新を進めてまいります。
現在、令和〇年度からの更新に向け、具体的な計画策定と必要な予算確保を進めているところでございます。
市民の皆様、特にお子様たちが安全に楽しく利用できるよう、引き続き万全の対策を講じてまいり所存でございます。ご理解とご協力をお願い申し上げます。



あなたは〇〇市の行政職員です。〇〇公園の遊具の安全管理に関する一般質問への答弁書案を作成してください。以下の要素を含めてください。

- 論点：公園遊具の老朽化と今後の安全対策
- 含めるべき情報：
 - a. 現状認識（老朽化の状況、定期点検の実施）
 - b. これまでの対応（修繕実績、安全確保）
 - c. 今後の計画（遊具の更新予定、予算措置見込）
- トーン：丁寧かつ誠実な答弁

その他：市民への安心感を醸成する表現を心がける。
400字以内。

上記のプロンプト例では、AIに対して役割（行政職員）、具体的なテーマ、含めるべき要素、トーン、文字数制限などを明確に指示しています。これにより、AIは期待される方向性で、かつ一定の品質を保った回答を生成しやすくなります。

5. AIの効果的な使い方 — 広報記事の作成例 —



【見出し】

市民協働でまちピカ！地域清掃イベント開催

【本文】

地域の皆さんと力を合わせて、まちをきれいにする地域清掃イベントを行います。歩道や公園など、身近な場所を無理なく楽しくお掃除します。お一人でも、ご家族やお友だちとの参加也大歓迎。初めての方でも安心して参加できます。清掃を通して、顔の見えるつながりを広げてみませんか？動きやすい服装で、お気軽にご参加ください。



【見出し】

みんなで参加！地域清掃イベント

【本文】

地域のみなさんと一緒に、まちをきれいにする清掃イベントを開催します。歩道や公園など身近な場所を、無理なく楽しくお掃除。お一人でも、ご家族やお友だちとでも大歓迎です。動きやすい服装で、お気軽にご参加ください。



市民協働の地域清掃イベントを告知する広報記事の下書きを200字程度で作成してください。

一般市民向けに親しみやすい口調で、見出しを付けてください。



「市民協働」という言葉が固いので、他の言い回しに変えてください。
また、もう少し短い文章にしてください。

目的や表現を少しずつ伝えながら対話を重ねることで、より効果的に活用できます。

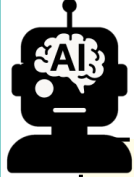
5 . AI の効果的な使い方

POINT

▼ポイント解説

1. 目的・媒体・読者・文量などを具体的に示すことで精度の高い下書きが得られる。
2. 禁止表現を明記すれば、修正の手間が減る。
3. 「役割（ロール）」を与えると適切な回答が引き出せる。
4. 「制約条件」に複数の条件をまとめて記載すると、指示する内容が整理できる。
5. 「出力形式」を指定すると、その後の編集負荷が小さい。

5. AIの効果的な使い方 — 高齢者向け健康増進プログラムのアイデア —



承知いたしました。壁打ち相手として、以下のようなアイデアをご提案します。

プログラム名：「人生100年時代の冒険！『まちの再発見』ミッション」

ターゲット層： 知的好奇心があり、地域活動に少し関心を持ち始めたアクティブシニア層、および外出のきっかけを探している軽度の引きこもり傾向のある高齢者。

活動内容： スマートフォンやタブレットを使い、地域の隠れた名所、歴史、面白いお店などを探す「デジタル探検ミッション」にチームで挑戦。ミッション達成ごとにポイントを付与し、謎解き要素も加えます。発見した情報は、参加者自身がレポートや動画にまとめ、地域の情報サイトやSNSで発信。月1回、成果発表会と交流会を実施します。

期待される効果：健康面： 探検活動による～。

認知面： 新しい情報への接触、謎解きによる～

社会面： チーム活動による協調性、共通の目的～



あなたは、自治体の高齢者支援担当として、高齢者向け健康増進プログラムの企画経験が豊富な専門家AIです。現在、新たなプログラムのアイデア出しに悩んでおり、あなたに壁打ち相手をお願いします。

特に重視したいのは、高齢者が主体的に参加し、楽しみながら健康になり、かつ社会との新たなつながりも深められるような、革新的でワクワクするプログラムです。

既存の体操教室や栄養指導だけでなく、何か新しい切り口や他の分野との組み合わせなど、自由な発想で提案してください。

どのようなターゲット層に、どのようなユニークな活動を通じて、どんな効果を目指すのか、具体的に教えてください。

5. AIの効果的な使い方 — 地域交通安全対策のアイデア —



以下は、実装可能性と効果の両立を重視した、1つの事業アイデアです。コンサルタントとして、市町村レベルで導入しやすい設計にしています。

事業アイデア**「見えない危険を“見える化”するAI地域ヒヤリハット予測・警告プラットフォーム」**

1. コンセプト概要～、2. 仕組み（全体像）～
.....



以下は、**パワーポイント1枚の半ページ（要点のみ）**にそのまま貼れる体裁です。

地域ヒヤリハット予測・警告プラットフォーム

【背景・課題】高齢者の自転車事故が増加朝夕の通勤時間帯にヒヤリハット多発危険に「気づく前」に事故が起きている

【事業概要】ヒヤリハット投稿・事故データ・時間帯情報をAIで分析「事故は起きていないが危険な場所・時間」を事前に予測市民・高齢者・通勤者へ予防的に注意喚起

【主な仕組み】スマホ／LINEで簡単ヒヤリハット投稿（音声入力可）AIが危険度を地図化（時間帯別）高齢者：音声で事前警告通勤者：駅・アプリで自転車注意表示自治体：対策優先箇所を可視化

【期待される効果】高齢者自転車事故の未然防止通勤時間帯のヒヤリハット減少データに基づく効果的な交通安全対策市民参加型の交通安全意識向上



あなたは経験豊富な交通安全コンサルタントです。当市では、高齢者の自転車利用中の事故と、朝夕の通勤時間帯における「ヒヤリハット」の報告が増加傾向にあります。

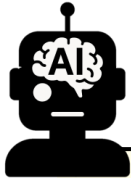
これらの課題を解決するため、事業アイデアを1つ提案してください。

AIやICT技術も活用した斬新で実効性のある地域交通安全対策のアイデアとしてください。



資料にしたいので、パワーポイントのスライド半ページに収まるように記載してください。

5. AIの効果的な使い方 — 資料の要約例 —



「第2期国土強靱化基本計画」の要点についてご説明します。

- 基本的な考え方：
 - あらゆる関係者の協働により、ハード・ソフト一体となった事前防災・減災対策を推進し、大規模自然災害が発生しても致命的な被害を負わない「強さ」と、速やかに回復する「しなやかさ」を兼ね備えた国土・経済社会システムを構築します。
- 重点分野と取り組みの方向性：
 1. 人命の保護： 避難施設の確保、情報伝達体制の強化～
 2. 社会経済活動の維持： 重要インフラの機能維持・強化～
 3. 国土構造の強靱化： 土地利用の適正化、災害リスク～
- 推進の視点：

デジタル技術の活用、地域の実情に応じた対策、PDCAサイクルの徹底



あなたは内閣官房の優秀な行政アナリストです。国民の生命と財産を大規模自然災害から守るための「第2期国土強靱化基本計画」について、行政職員がその概要を迅速に把握できるように、以下の点を盛り込み400字以内で要約してください。

- 計画の基本的な考え方
- 重点化すべき主な分野と取り組みの方向性（3点程度）
- 計画推進にあたっての重要な視点

出力は、箇条書きなど分かりやすい形式でお願いします。

（上記プロンプトに続けて、計画本文のテキストデータや参照URLをAIに提示する）

国や東京都の重要な政策文書は、非常に膨大で詳細にわたることが多く、全体像を迅速に把握するのは容易ではありません。AIを活用することで、主要なポイントを効率的に抽出できます。

ただし、AIの回答は必ずしも完璧ではないため、最終的な確認は人の目で行うことが重要です。

5 . AI の効果的な使い方 — FAQ を作成する例 —



制度概要

Q : この制度はどんなものですか？

A : 旧耐震基準の建物を安全基準に合わせるため導入した機械・装置に対し、3年間の固定資産税を免除する制度です。

Q : 免除される期間はいつからですか？

A : 設備を取得した翌年度から3年度分（例：23年6月取得→24～26年度）免除されます。

対象者・対象設備

Q : 申請できるのはどのような事業者ですか？

A : 市内に事業所を持ち、耐震改修を目的とした設備を導入する中小企業者や個人～

Q : 対象となる設備の条件は？

A : 1台 30 万円以上・総額 3,000 万円以内で、耐震改修専用の機械または装置～

申請手続き

Q : 申請期限はいつまでですか？

A : 設備を取得した日から 60 日以内に書類を提出してください。

Q : 提出先と流れを教えてください。

A : 産業振興課へ提出し、課で確認後に税務課へ回付されます。窓口または郵送で～

Q : 必要な添付書類は何ですか？

A : ①改修前後の性能評価書 ②設置完了届 ③税務課長が認めるその他書類～

あなたは自治体の「わかりやすい行政情報推進担当」です。

次の〈原文〉を読み取り、住民が自己解決しやすい FAQ 形式にまとめてください。

出力形式 :

①カテゴリ見出し ②Q : 質問文

③A : 回答文

〈原文〉

地方税法第37条に基づき、市内事業者が取得する設備のうち、旧耐震基準相当の建物を一定の耐震性能に適合させる改修を目的として取得した機械及び装置（取得価格1台30万円以上、総額3000万円以内）は、取得の日から3年度分の固定資産税が免除されます。申請には、改修前後の性能評価書、設置完了届、並びに税務課長が認める書類を添付し、取得後60日以内に産業振興課を経由して税務課へ提出する必要があります。

5 . AI の効果的な使い方

POINT

▼ポイント解説

1. 対象と目的：「新人職員向け庁内ツール」など、FAQを読む人と用途を明示。
2. 情報源の提示：マニュアル、過去の問い合わせログなど、AIが参考にすべき資料を列挙。
3. 質問数・構成：「10問、重要度順」「カテゴリー別に見出し+Q&A形式」など具体的な形を指示。
4. トーンと表現ルール：敬語／カジュアル、専門用語の有無、150字以内など文章スタイルを指定。
5. 追記・更新指示：「重複質問はまとめる」「最後に“問い合わせ先”を付ける」など追加処理や今後の更新方針を示す。

5. AIの効果的な使い方 — 翻訳例 —



来週4月18日（火）14:00～16:00に断水が予定されています。

▶Water will be shut off on Tuesday, April 18, from 14:00 to 16:00.

影響地域はさくら町1丁目から3丁目です。

▶The affected area is Sakura-cho blocks 1 to 3.
必要な水は事前に確保してください。

▶Please store enough water before the shut-off.



以下の日本語文を、

- ・中学生レベルのやさしい英語
- ・1文20語以内
- ・丁寧だがフレンドリーな口調
- ・日時は 24-hour 表記（例：14:00）

で翻訳してください。

出力形式は「原文▶訳文」を1行ずつ並べてください。

———翻訳対象文———

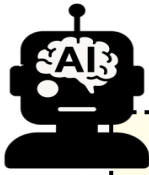
- 1 来週4月18日（火）14:00～16:00に断水が予定されています。
- 2 影響地域はさくら町1丁目から3丁目です。
- 3 必要な水は事前に確保してください。

POINT

▼ポイント解説

1. 読み手・文レベル・表記ルールを具体的に示すと、修正がほぼ不要。
2. 「原文▶訳文」形式を指定すると照合やレイアウトが楽に。
3. 文字数（語数）条件を出すと長すぎる訳が防げる。

5. AIの効果的な使い方 — 条件を満たすデータの個数を数える —

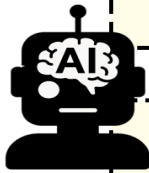


Excelで複数の条件に一致するデータの個数を数えるには、『COUNTIFS関数』を使用します。

例：・列 B が進捗状況（「完了」など）・列 C が担当者（「A担当」など）
・データは 2 行目から 100 行目まで入っているセルに次の式を入力します。
=COUNTIFS(B2:B100, "完了", C2:C100, "A担当")

ポイント

- ・ 条件範囲 → 条件 のペアを続けて書く。
- ・ 列全体を対象にしたい場合は B:B, C:C としても OK（ただし計算が重くなる場合あり）。



以下は、COUNTIFS を使ったときにエラーや誤った結果が出る場合の「よくある原因TOP3」と、その解消方法です。まずはこの3つを確認すれば、ほとんどの問題は解決できます。

TOP1: 照範囲のサイズが一致していない（#VALUE!）

解消方法：すべての範囲を同じサイズにそろえる。

TOP2: 文字列の不一致（スペース・全角半角の違い）

解消方法：データ側の不要なスペースを削除する

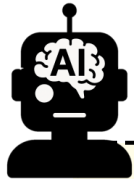


Excelの表で、ある列が『完了』という文字列で、かつ別の列が『A担当』という文字列である行の数を数えたいです。どのようにすればよいですか？



エラーが出る場合、よくある原因のTOP3とその解消方法は？

5. AIの効果的な使い方 — 条件に合うデータを探す例 —



氏名リストの「番号」と「氏名」を1行（または1列）で対応付けておき、入力された番号を検索して氏名を返す関数を使います。代表的な方法は次の3通りです。どれも手順はほぼ同じですが、お使いの Excel のバージョンに合わせて選んでください。

1. XLOOKUP 関数 (Office 365/Excel 2021 以降推奨)

例：宛名番号を「Sheet1!A2」に入力し、氏名リストが「Sheet2」の A 列＝番号、B 列＝氏名の場合、Sheet1 の B2 に下記を入力。

= XLOOKUP (A2, Sheet2!\$A:\$A, Sheet2!\$B:\$B, “該当なし”)

2. VLOOKUP 関数 (古いバージョンでも可)

Sheet1 の B2 に下記を入力

= VLOOKUP (A2, Sheet2!\$A:\$B, 2, FALSE)

～

3. INDEX+MATCH (どのバージョンでも可)

Sheet1 の B2 に下記を入力

= INDEX (Sheet2!\$B:\$B, MATCH (A2, Sheet2!\$A:\$A, 0))



Excelで、宛名番号を入力したら、別のシートにある氏名リストからその番号に対応する氏名を自動で表示させたいです。どうすればできますか？

おわりに

今後も、本市におけるAIの活用状況や効果について定期的に検証を行い、職員の業務効率化や住民サービスの向上につながるよう、利用環境の整備・改善に努めてまいります。

また、庁内における優良事例の共有、情報収集・発信を積極的に行い、全庁的なAIの活用促進を図っていきます。

さらに、文章生成だけでなく、画像や音声などの多様なAIの活用可能性についても検討を続け、技術の進展や地域のニーズに応じて柔軟に対応していきます。

