

すぎなみ地域大学は

学ぶ楽しさと

まちに貢献する喜びを

皆様にご提供します。

地域活動に必要な知識・技術を学び、仲間を助け、区民の皆様が地域社会に貢献する人材、協働の担い手として活躍するための仕組みとして、2006年4月に開校し、これまでに15,000人を超える方が学びました。

講座修了後は、多くの方がNPO法人などの団体に加入したり、仲間で団体を立ち上げたり(24団体)、区のボランティアに登録するなど、学んだ知識を活かして様々な分野の地域活動に参加しています。

すぎなみ地域大学学長 木原 秋好の

学長のえっ! SAY

善意はいつも快く受け入れられるとは限りません。例えば施設や独り暮らしの高齢者の話を聴く傾聴ボランティアの活動があります。



その方の生き方や気持ちを話してもらうことで、孤独感を癒し、生きる意欲を高めようというものです。でも見ず知らずの人にプライベートなことを打ち明けるのでしょうか。またお節介と言われるぐらいならやめようと思ってしまう自分がいて、ためらってしまいます。

この壁は、その方の考えを理解したり共感したりして相手から信頼してもらうことで乗り越えることができます。自分とは違う生き方には抵抗感があるでしょうが、自分が知らない世界を知って、自分を高める機会にもなります。「情けは人のためならず」です。

インデックス

■すぎなみ地域大学とは…………… 1

■地域活動実践コース

日本人英語指導助手養成講座…………… 2

健康づくりリーダー講座…………… 3

まちあわせカフェ～まちづくり はじめの一步講座 …… 4

すぎなみ地域大学 & 杉並ボランティアセンター共同開催
傾聴ボランティア養成講座…………… 5

救急協力員講座 …………… 6

■杉並区交流自治体連携企画特別講座

交流自治体の「ひと・もの・こと」から学ぶ。「まなび」の交流企画 第3弾
「南相馬ものがたり～都市の新たな価値を創る、南相馬の“いま”～」… 6

■公開講座

健康づくりリーダー講座から
「家庭医療と心の健康 ～心と体のリラックス～」… 7

まちあわせカフェ～まちづくり はじめの一步講座から
「トップランナーから学ぶ“まちづくり”」…………… 7

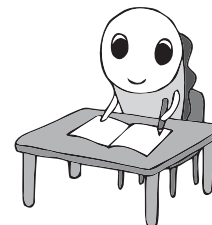
○受講会場の案内図 …………… 8

○申込方法 …………… 9

○受講申込書 …………… 10

■チャレンジ!ボランティア特別企画

すぎなみ地域大学 & 杉並ボランティアセンター共同開催
「地域交流ボランティア ～ひとりひとりの自治体間交流～」



すぎなみ地域大学基本理念

- ① 区民の社会貢献意欲を喚起し、自らの学びの成果を地域社会の中で活かす「協働の担い手」を育てる
- ② 地域貢献活動を担うNPO団体等を人材面から支援し、相互に連携・協力して「協働の輪」を拡げる
- ③ 地域の課題解決に向け、区民が知恵と力を出し合い取り組む「協働社会の基盤」をつくる

日本人英語指導助手養成講座

地域活動実践コース

来年度から英語が外国語科という教科になることに伴い、杉並区内の各小学校で、日本人英語指導助手として、教員と共に小学校5・6年生の指導を行います。外国語でのコミュニケーションを図る基礎となる資質・能力の育成を目指して指導するために必要な知識や技能を習得する講座です。

★講座を修了し杉並区に登録された方は、各小学校の外国語科実施日程を考慮し、スケジュール等の調整がついた場合、区が委託するNPO法人のコーディネートのもと、1年間、週2回程度の活動を行います。(但し、登録後すぐに日本人英語指導助手としての活動ができない場合があります。)

■日時、講座内容、講師…<全8回>午前9時30分～午後0時30分 ※第8回のみ午前9時30分～午後1時

第1回	1月17日(金)	英語指導助手の活動について	杉並区教育委員会 済美教育センター指導主事 NPO法人スクール・アドバイスネットワーク理事長 生重 幸恵 氏
第2回	1月20日(月)	英語指導助手に求められる知識と技能	J-SHINE 認定小学校英語指導者育成トレーナー 片山 知子 氏
第3回	1月27日(月)	小学校外国語科指導の基礎・基本	J-SHINE 認定小学校英語指導者育成トレーナー 片山 知子 氏
第4回	1月28日(火)	ミニ模擬授業にチャレンジ(体験) / 主な活動の進め方	J-SHINE 認定上級指導者 (日本人英語指導助手)
第5回	1月31日(金)	5年生の指導法	J-SHINE 認定上級指導者 (日本人英語指導助手)
第6回	2月3日(月)	アルファベットの指導法と「書く」の活動について	J-SHINE 認定上級指導者 (日本人英語指導助手)
第7回	2月4日(火)	6年生の指導法	J-SHINE 認定上級指導者 (日本人英語指導助手)
第8回	2月7日(金)	課題別グループ発表(体験)	J-SHINE 認定上級指導者 (日本人英語指導助手)

■会場……杉並区役所分庁舎(成田東4-36-13)

■対象者……区内在住・在勤・在学で、各学校に配置された後、1日4時間程度、授業を行うことが可能な方
※英検2級、TOEIC 600点程度の語学力があると、登録後活動を行いやすいです。

■定員……30名

■受講料……4,000円

■募集締切……12月19日(木) ※受講の可否は12月25日(水)ごろ郵送でお知らせします。

■事業担当課……済美教育センター

日本人英語指導助手とは… 小学校第5・6学年における外国語科(第3・4学年は外国語活動)の時間に小学校英語教育を理解した上で、担任の教員とともに英語の指導を行う日本人外部講師です。日本人英語指導助手は外国語科の時間に原則として英語で授業を進め、教科書を中心にその他の教材(DVDやCD)も使いながらの英語による、聞くこと・読むこと・話すこと・書くことの言語活動を通じて、コミュニケーションの基礎となる資質・能力の育成を目指して指導します。

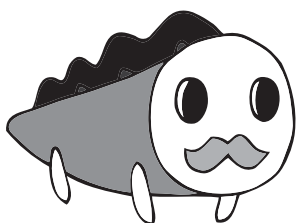
健康づくりリーダーとは、「杉並区健康づくり推進条例」の目的である、「すべての区民が社会とのつながりを活かし、生涯にわたって健やかでいきいきと暮らせる健康長寿の地域社会」の実現を推進する区民ボランティアです。「健康づくり」の目指すところは、「健康寿命を延ばすこと」にあります。自らの健康寿命を延ばすことを学習するだけでなく、地域の健康づくりのリーダーとして活躍していただくために、区民の健康づくりに関する基礎知識や活動するための色々な手法について学びます。

★講座修了後は、杉並区健康づくりリーダーとして登録し、活動の中心となる「杉並区健康づくりリーダーの会」の会員として、区と協働して健康づくりに関するイベント、講演会、測定会、自主勉強会などの開催・実施等の活動に携わっていただきます。

■日時、講座内容、講師…<全6回>水曜日 ※第1回は午後2時～4時 第2回～6回は午前10時～午後0時30分

第1回	1月29日	【公開講座】「家庭医療と心の健康～心と体のリラックス～」	河北家庭医療学センター長 一戸 由美子 氏
第2回	2月5日	杉並区健康状況と健康づくり オリエンテーション リーダーの会の紹介 受講生の自己紹介 (ながら体操)	杉並保健所職員 健康づくりリーダー
第3回	2月12日	健康づくりは筋力アップから～筋力アップにつながる運動セミナー（効果的な歩き方など） (ながら体操)	リハラボ訪問看護リハビリテーション地域連携室室長 理学療法士 古谷 直弘 氏
第4回	2月19日	①健康に過ごすための食生活の基本／からだをリラックスさせる食事のヒント ②はじめよう!歯と口の健 ^{ケンコウ} 口づくり/ストレスと口腔機能 (ながら体操)	①保健サービス課職員・栄養士 ②保健サービス課職員・歯科衛生士
第5回	2月26日	①先輩リーダーのあんな活動こんな活動～健康づくりリーダーの活動との両立ノウハウ ②グループワーク/地域活動について (ながら体操)	健康づくりリーダー
第6回	3月4日	健康チェック・ながら体操 まとめ(発表) 修了式	杉並保健所 保健サービス課職員 健康づくりリーダー

- 会 場……杉並区役所分庁舎(成田東4-36-13)
※第1回は杉並区役所本庁舎(阿佐谷南1-15-1)西棟6階第5・6会議室
第6回は杉並保健所(荻窪5-20-1)地下1階講堂
- 対 象 者……区内在住・在勤・在学で、受講後、健康づくりリーダーとして活躍ができる方
- 定 員……20名
- 受 講 料……2,500円
- 募 集 締 切……1月8日(水) ※受講の可否は1月15日(水)ごろ郵送でお知らせします。
- 事業担当課……杉並保健所 保健サービス課



まちあわせカフェ～まちづくり はじめの一步講座

地域活動実践コース

杉並区内でまちづくりに関心があり、地域のまちづくりリーダーを目指す方を対象にした講座です。講座を通して、3つの「まちあわせ」をご提供します。

—3つの「まちあわせ」—

- ①杉並のまちをもっと知る「まち」との"まちあわせ"
- ②一緒に学ぶ受講生同士が仲間になったり、まちで活躍するゲストの話の聞いたりする「まちのひと」との"まちあわせ"
- ③自分のやりたいこと・新たな一面に気付く「新しい自分」との"まちあわせ"

これらの"まちあわせ"を通して、まちで活躍する自分の姿を自由に描いていきます。ゲストの話の踏まえて、まちに関わる企画の立ち上げ、運営を中心となって行い、関わる人との良好な関係を築いていくための思考・行動を学んでいきましょう。杉並区内でまちに関わり活躍する方々とのトークセッションを通じて、まちづくりのリーダーを目指すためのカリキュラムです。

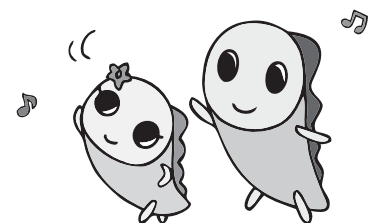
★講座修了後は、まちづくり助成を活用したまちづくり団体活動を行いたいという方向けに、既存のまちづくり団体への加入（マッチング）や新規団体立ち上げのサポート（助成制度案内）をします。

■日時、講座内容、講師…<全4回>木曜日 午後7時～9時

第1回	1月23日	【オリエンテーション】自分について/仲間について/杉並区について/まちづくりについてとことん知る(自分がまちづくりでやりたいこと、自分にできること、得意なことなど)	一般社団法人 machitowa
第2回	1月30日	【公開講座】「トップランナーから学ぶ"まちづくり"」杉並区で活躍しているゲストを招き、まちに関わる活動に関することから気持ちや考えの変化など様々なお話を聞くことで、活動を始める自分の姿を膨らませる。	阿佐谷ジャズストリート実行委員会 高和弘氏 デザイナー/「O-Co.せいさく所」管理人 柴田真光氏
第3回	2月6日	【ゲストによるトークセッション】杉並区で活躍しているゲストを招き、まちづくり活動に関するルールや杉並のまちづくりの今など、様々なお話を聞くことで、活動を始める自分の姿を膨らませる。	まちづくり専門アドバイザー 大戸徹氏 千日紅同好会 山田重子氏
第4回	2月13日	【リフレクション】これまでの講座を振り返りながら、改めて、今後まちづくりで自分が取り組んでいきたいこと・できることを考え、発表する。	一般社団法人 machitowa

- 会場……杉並区役所分庁舎(成田東4-36-13)
- 対象者……区内在住・在勤・在学の方
- 定員……20名
- 受講料……1,500円
- 募集締切……1月5日(日) ※受講の可否は1月8日(水)ごろ郵送でお知らせします。
- 事業担当課……都市整備部管理課

杉並区まちづくり助成制度とは… 区民が取り組む自主的なまちづくり活動に対する区の支援制度の一つです。幅広い分野の活動が助成対象となる「びぎなコース」は、まちづくりを始めたばかりの団体向けのコースです。団体の成熟度に応じて「びぎなコース」「すてっぷコース」「じゃんぷコース」とステップアップする助成制度により、まちづくりを進める団体育成を進めています。



傾聴ボランティア養成講座

地域活動実践コース

傾聴ボランティアとして活動するために必要な知識や技能を学ぶ講座です。ロールプレイやグループワークを通して傾聴を学び、第5回では区内の高齢者施設で傾聴体験を行います。講座を通して、日常生活では意識していない「人の心に寄り添い、気持ちを聴く」ことについて深く学び、傾聴ボランティアとして活動してみませんか？

★講座修了後は、区内の傾聴ボランティアグループ等に加入したり、新規にグループをつくるなどして、杉並ボランティアセンターのコーディネートのもと、福祉施設や個人宅等で傾聴ボランティアとして活動します。

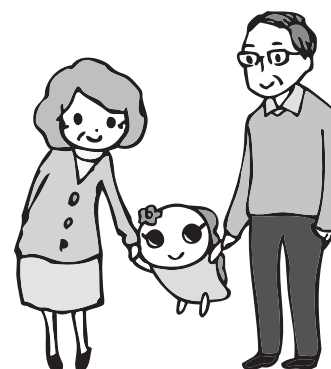
■日時、講座内容、講師…<全6回>金曜日 午後1時30分～4時30分 ※第6回のみ午後1時30分～5時

第1回	1月31日	オリエンテーション 傾聴理論と体験学習「傾聴を理解する」	NPO法人パートナーシップ アンドリスニング アソシエーション(P.L.A)
第2回	2月7日	傾聴理論と体験学習「相手の話をきちんと聴く」	NPO 法人P.L.A
第3回	2月14日	傾聴理論と体験学習「共感して聴く」	NPO 法人P.L.A
第4回	2月21日	傾聴理論と体験学習 学習のまとめ	NPO 法人P.L.A
第5回	2月25日～3月12日の期間で1日	高齢者施設での傾聴体験	
第6回	3月13日	傾聴体験のふり返し 今後のボランティア活動について	杉並ボランティアセンター

※第5回の実習の詳細は、講座内でお知らせします。

- 会場……杉並区役所分庁舎(成田東4-36-13)
- 対象者……区内在住・在勤・在学で、受講後、傾聴ボランティアとして活動ができる方
- 定員……30名
- 受講料……3,000円
- 募集締切……1月9日(木) ※受講の可否は1月17日(金) ごろ郵送でお知らせします。
- 事業担当課……杉並ボランティアセンター

傾聴ボランティアとは… 人の話を真摯に聴くことによって、人の心に寄り添うことのできるボランティアのことです。日中一人で過ごすことや施設などに通所、入所する高齢者が多い中、そのようなボランティアの存在は、ますます必要とされて来ています。



救急協力員講座

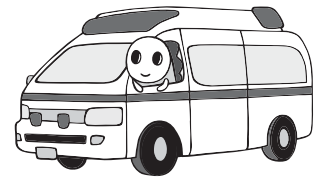
地域活動実践コース

あなたの大切な人が突然倒れたら、あなたは冷静に対応できますか？

身近な場所で傷病者が発生した時に、医師や救急隊が到着するまでの間、適切な応急救護活動を行うための知識や技術を学ぶ講座です。東京消防庁認定の普通救命講習及び杉並区の救命救急体制の現状や救急協力員制度の概要・役割についての講義のほか、主に実習形式で心肺蘇生法とAED(自動体外式除細動器)の操作方法等を学びます。

★講座修了後は東京消防庁発行の救命技能認定証(自動体外式除細動器業務従事者)が交付され、救急協力員として杉並区に登録されます。救急協力員は杉並保健所で行う応急手当自主研修会、及び専門研修会にて技能を向上させることができます。

- 日 時……3月1日(日) 午前9時～午後1時30分
 - 会 場……杉並保健所(荻窪5-20-1)地下1階講堂
 - 対 象 者……区内在住・在勤・在学の方(16歳以上) ※「救命技能認定証」をお持ちでない方が対象です。既に認定証をお持ちの方(期限切れの方を含む)や、救急協力員、まちかど救急隊に登録している方は受講できません。
 - 定 員……25名
 - 受 講 料……500円
 - 募 集 締 切……2月9日(日) ※受講の可否は2月14日(金)ごろ郵送でお知らせします。
 - 事業担当課……杉並保健所 健康推進課
- ※活動に対する報酬・交通費等の支給はありません。



AEDとは… 心臓がけいれんし血液を送り出すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった際、心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。医療従事者ではない一般市民でも利用できるようになり、区でも区役所、地域区民センター、保健センター、ゆうゆう館、図書館、体育館、プール、区立小・中学校など人が多く集まる場所に設置しています。



—— そのとき私は… ——

11月の初旬にしては寒い日でした。買い物に出ようと高井戸駅に向かって神田川沿いの遊歩道を歩いていた時のことです。目の前を歩いていた、手押し車を押していたおばあちゃんが急に倒れました。あ!と思った私は急いでそのおばあちゃんに駆け寄りました。周りを歩いていた数人の方も駆け寄ってくれました。おばあちゃんの様子をみると息もしておらず、脈もありませんでした。

もしもの時の役に立てられればと思って救急救命講習を受けていた私は、すぐに心肺蘇生を行うとともに周りにいた方々に救急車の手配と、高井戸の区民事務所からAEDの機械を借りてくるようお願いしました。周りの方々も協力的ですぐに119番に電話したり、AEDを取りに行ってくれました。誰かが呼んでくれたのでしょう、お巡りさんも駆けつけてくれました。訓練は受けていたものの、実際に救命処置をするのは不安でしたが、講習でやったことを思い出し、心肺蘇生を行いAEDを使用しました。その間に救急車が到着し、救急隊員の手で救急車に乗せられ、そのおばあちゃんは病院に搬送されました。

※実際にあった事件をもとに物語りにしています。

【お知らせ】杉並区交流自治体連携企画特別講座

南相馬ものがたり 交流自治体の「ひと・もの・こと」から学ぶ。「まなび」の交流企画 第3弾 ～都市の新たな価値を創る、南相馬の“いま”～

東日本大震災を経験した福島県南相馬市の様々な職業の方をお招きし、直接対話できる場をご提供します。南相馬市の人々は、震災からの8年間に何を想い、日々を過ごしてきたのか。その想いや歩みを聞き取りながら、対話による相互理解を深め、これからの地域・社会づくりに向けた新たな価値の共創を目指します。
※講座の後に、同会場にて希望者を対象とした南相馬市主催のお食事付きの交流会があります(有料)。お申込みいただいた方には、別途ご案内いたします。

令和2年2月29日(土) 午後3時～6時(予定)【開場:午後2時40分】

【会場】座・高円寺 カフェ「アンリ・ファール」(杉並区高円寺北2-1-2)【定員】30名(抽選)【募集開始】1月15日(水)から
※申込方法等については1月15日号の杉並区広報、1月21日号の『コミュかる』をご覧ください。

公開講座のご案内

すぎなみ地域大学講座の一部を無料で聴講できます。

健康づくりリーダー講座(3ページ)の第1回、まちあわせカフェ～まちづくり はじめの一步講座(4ページ)の第2回を公開講座として実施します。公開講座1日のみのお申し込みはお電話、またはメールで地域課(すぎなみ地域大学担当)へ。

申込み順で定員になり次第、締め切りとなります。各講座の全日程に申し込まれる方は、9ページの申込方法をご参照ください。

【地域課すぎなみ地域大学担当】 TEL: 03-3312-2381 E-mail: tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp

※①公開講座名②氏名(フリガナ)③電話番号をご記入の上お申し込みください。

健康づくりリーダー講座から

「家庭医療と心の健康 ～心と体のリラックス～」

生涯にわたって健やかでいきいきと暮らせる健康長寿の社会の実現のためには、区民一人ひとりの健康づくりの取組が必要です。体の健康とともに心の健康も健康づくりの大切な柱のひとつです。そこで、英国での、患者が体や心に問題が生じた際に最初に相談・診療にあたる「家庭医」としての経験を活かし、現在、河北家庭医療学センター長としてご活躍されている講師に家庭における医療とケアについて伺います。

【講師】 河北家庭医療学センター長

いちのへ ゆみこ
一戸 由美子 氏

1995年 秋田大学医学部卒業、臨床研修後、渡英し英国医師免許、家庭医(GP)プログラムに参加。2006年 河北家庭医療学センター長就任。2019年 河北ファミリークリニック南阿佐谷院長就任。



【日時】 1月29日(水) 午後2時～4時 (午後1時30分開場)

【会場】 杉並区役所本庁舎(阿佐谷南1-15-1)西棟6階第5・6会議室

【定員】 40名

まちあわせカフェ～まちづくり はじめの一步講座から

「トップランナーから学ぶ“まちづくり”」

杉並区内でイベント、コミュニティスペース運営をする2人のゲストを講師に迎えて、トークセッション形式で、これまでの取り組みや地域にかける想いについてお話を伺います。お話を通して、地域を支えるリーダーシップや人を惹きつける企画づくりのコツなど、地域のまちづくりリーダーとして活躍する秘訣を学びます。

たかし かずひろ
【講師】 阿佐谷ジャズストリート実行委員会 高和弘 氏

【阿佐谷ジャズストリート】「阿佐谷のまちをジャズで明るく楽しいまちに」を合言葉に1995年にはじまった阿佐谷のイベント。地域の人々のボランティアによって運営。今年で25回目を迎えた。

しばた まさみつ
デザイナー／「○-Co.せいさく所」管理人 柴田 真光 氏

【○-Co.(マルコ)せいさく所】阿佐谷の住居兼コミュニティスペース。「みんなで“○”する場」のコンセプトの下、人が集まるキッカケを日々作っている。

【日時】 1月30日(木) 午後7時～9時 (午後6時30分開場)

【会場】 杉並区役所分庁舎(成田東4-36-13)3階研修室

【定員】 25名



受講会場の案内図

ウェルファーム杉並

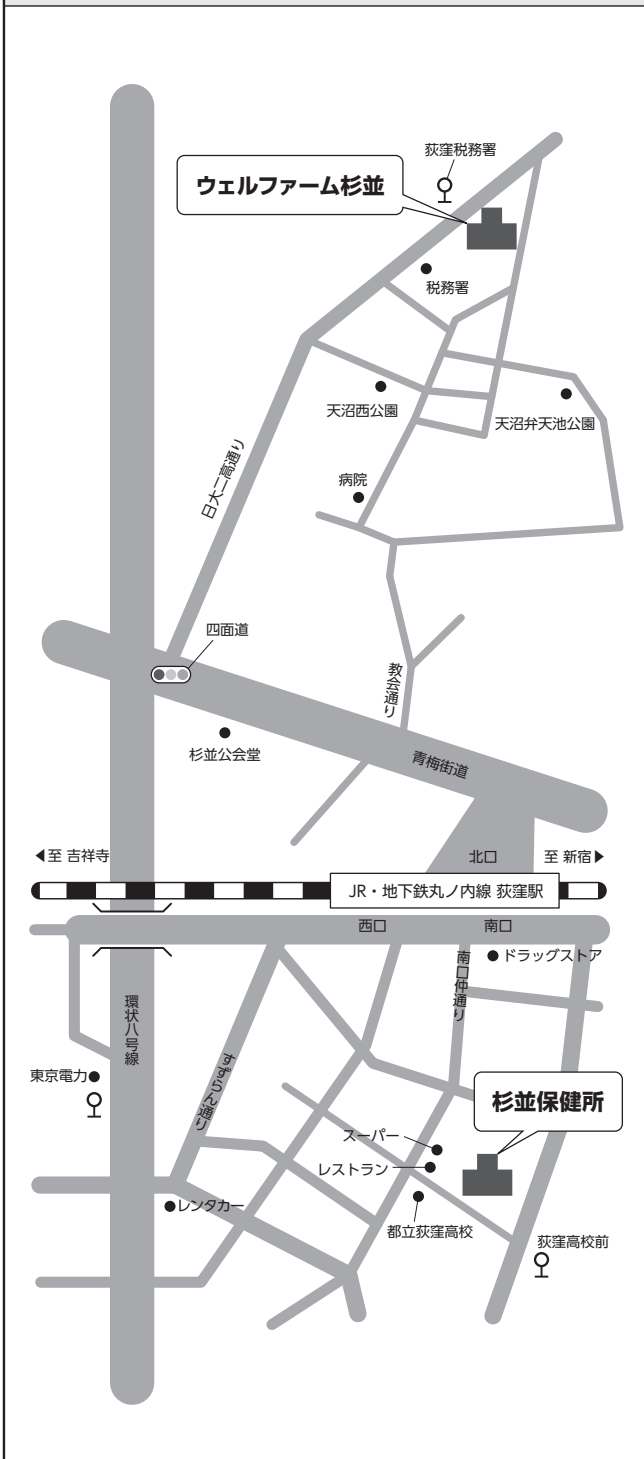
天沼3-19-16

JR・地下鉄丸ノ内線「荻窪駅」徒歩8分

杉並保健所

荻窪5-20-1

JR・地下鉄丸ノ内線「荻窪駅」徒歩5分



杉並区役所本庁舎

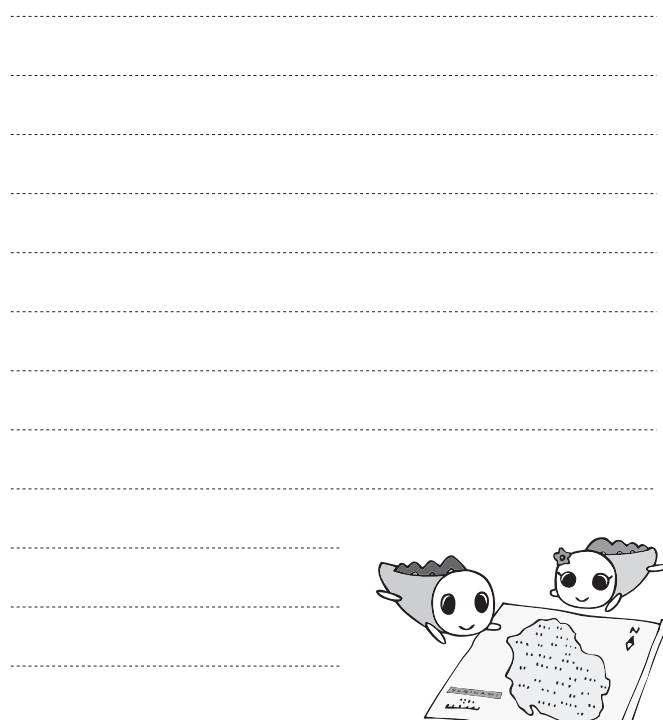
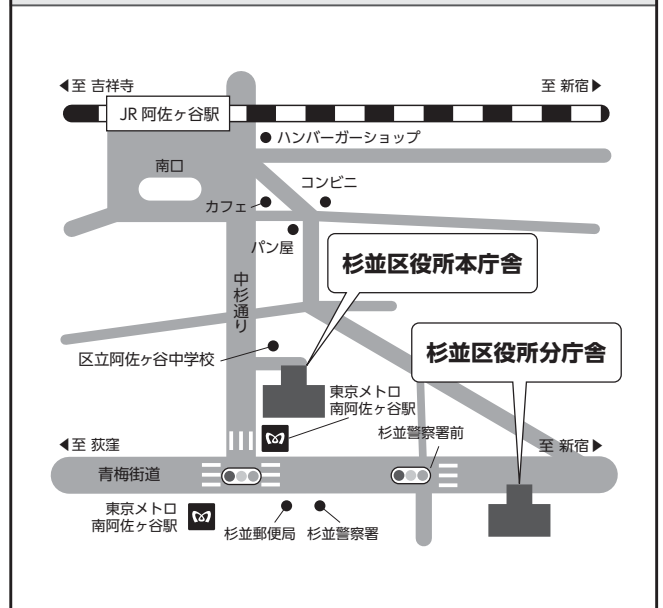
阿佐谷南1-15-1

JR「阿佐ヶ谷駅」徒歩7分
地下鉄丸ノ内線「南阿佐ヶ谷駅」徒歩1分

杉並区役所分庁舎

成田東4-36-13 (白い5階建てのビル)

JR「阿佐ヶ谷駅」徒歩10分
地下鉄丸ノ内線「南阿佐ヶ谷駅」徒歩3分



申込方法

各講座の締切日(必着)までに、次のいずれかの方法でお申し込みください。
受講の可否を申込者全員に郵送でお知らせします(申込者が定員を上回った場合は抽選)。

郵送、持参、またはFAXの場合

「2019年度すぎなみ地域大学受講申込書(この次のページ)」に必要事項を記入のうえ、下記の宛先までお申し込みください。

〒166-0015 杉並区成田東4-36-13 杉並区役所分庁舎2階
区民生活部地域課地域人材育成係 宛
FAX:03-3312-2387

Eメールの場合

下記URLの「受講方法」から、申込書(Excelファイル・PDFファイル)をダウンロードし、必要事項を入力してメール添付にて送信してください。お申し込みから2～3営業日以内に「すぎなみ地域大学受講の申込ありがとうございます。」というメールが届きますのでご確認ください。(メールが届かない場合には、お手数ですがページ下部の問い合わせ先までご連絡ください。)



URL: <https://www.sugi-chiiki.com/tiikidaigaku/>

E-mail: tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp

地域コム 地域大学

検索

受講料

- 1 受講料は、原則として講座の第1回目に会場に持参し、納付してください。
- 2 納入された受講料は、どのような理由で受講を取りやめた場合でも返金いたしませんので、ご注意ください。
- 3 受講場所(施設見学・現場実習を含む)までの交通費は、受講者の負担となります。

講義に関するお願い

- 1 講師の都合や事故・悪天候・交通機関の運転休止等の理由により、やむを得ず講座内容や講師、日時を変更して実施する場合や休講になる場合があります。また応募状況等によっては、講座の開講そのものを中止する場合があります。
- 2 講義に欠席した場合の補講は行いません。
- 3 昼食が必要な場合は、各自でご用意ください。
- 4 託児付きの講座はありません。また、お子さんを連れての受講もできませんのでご了承ください。
- 5 他の受講者の迷惑となる行為、講義の進行を妨げるような行為があった場合には、受講をお断りすることがあります。
- 6 受講にあたっては、各会場の駐車場は利用できません。車での来場はご遠慮ください。

◆すぎなみ地域大学は、学校教育法上の「大学」ではありません。

◆すぎなみ地域大学は「杉並区個人情報保護条例」に基づいて、個人情報の収集・利用・管理を行っています。ご記入いただいた個人情報については、「講座案内及び運営に関する連絡、すぎなみ地域大学が行う活動調査」に利用させていただきます。なお、受講申込書にお書きいただいた内容は、受講される講座の運営団体が講座の実施のために利用します。上記以外の個人情報の利用はいたしません。

(問い合わせ) 地域課地域人材育成係

TEL: 03-3312-2381 (平日 午前8時30分～午後5時)

E-mail: tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp

