

すゞなみ地域大学

令和2年度 募集案内

5

月

7

月



このまちを彩るのは「あなた」



杉並区地域課地域人材育成係

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、仲間を拡げ、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16,000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

学長のえつ！SAY

針葉樹林では、枝落としや間伐で地面に光が当たるようになると、下草が生えて土砂の流失を防ぎ、しっかりと根が張ります。ボランティア活動も外から光が届くと元気に育つような気がします。去年「まちを知る！大人の自由研究」という講座を始めました。受講者が関心のあるテーマで調査研究するというものです。その中で「子ども食堂」を調べることになり、杉並区内のボランティアの人たちに話を聞きました。すると「子ども食堂」には、生活を助けるだけではなく、子どもの居場所を作る、勉強をみる、高齢者との世代間交流を図るなどさまざまな目的があることが分かりました。一方ボランティアの人たちも、取材を迷惑がらず、よく話を聞いてくれたと喜んでくれました。黙々と続けるボランティア活動ですが、もっと知りたいという外からの光が射し込み、自分たちの立ち位置を確かめる良い機会になったようです。



インデックス

■すぎなみ地域大学とは 1

■地域活動基礎コース

まちに飛び出せ！コミュニケーション講座「話す」 2

■地域活動実践コース

学校介助員ボランティア講座 2

食育推進ボランティア講座 3

文化財保護ボランティア講座 4

救急協力員講座 5

森林ボランティア育成講座 6

オリンピック・パラリンピックに向けたボランティア育成講座
「ビーチバレー・ボールの魅力を再発見！」 7

■公開講座

食育推進ボランティア講座から
「健康食品の効果は…？～食情報の正しい選択」 7

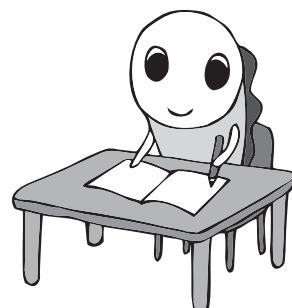
○受講会場の案内図 8

○申込方法 9

○受講申込書 10

■新年度スタートアップ！講演会

すぎなみ地域大学 & すぎなみ大人塾共同開催
作家・重松 清 講演会「ことばの力」



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」を広げる
- 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

まちに飛び出せ!コミュニケーション講座「話す」

地域活動基礎コース

日々のコミュニケーションに自信をもち、自分にできることをやってみようと一歩踏み出すきっかけになる、いろいろな「話し方」を学ぶ講座です。すぎなみ地域大学学長（元NHKアナウンス室長）が、初めて会う人への自己紹介、客観的、効果的に説明する方法、聴き手を惹きつけるために必要なことなど、場面に合った話し方を、わかりやすくお教えします。

- 日 時……<全3回>火曜日 6月16日、23日、30日 午後6時30分～9時
- 講座内容……「話す」をテーマに座学だけでなく、実習をしながら学びます。
- 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・在学の方
- 定員……15名
- 受講料……無料
- 募集締切……5月26日(火) ※受講の可否は6月2日(火)ごろ郵送でお知らせします。
- 事業担当課……地域課

学校介助員ボランティア講座

地域活動実践コース

区立小・中学校での介助員ボランティアとして、学習や生活上の配慮が必要な児童・生徒の、学校での安全管理や介助を行うために必要な知識や心構えを習得する講座です。この講座で学んで、子供たちの成長を一緒に支えませんか?

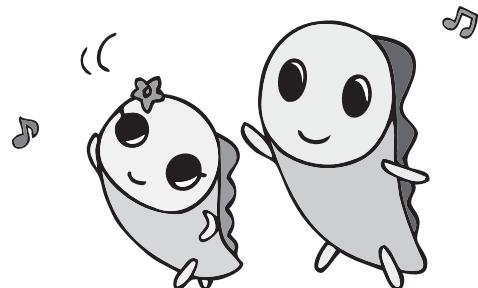
★講座修了後は、杉並区にボランティア登録し、区立小・中学校の介助員ボランティアとして児童・生徒の付添いや、介助などの活動をします。

- 日時、講座内容 <全3回>木曜日 午前10時～正午

第1回	6月11日	学校と特別支援教育
第2回	6月18日	発達障害の理解と支援
第3回	6月25日	支援の実際から学ぶ

- 講師……むさしの発達支援センター 所長 森山 徹氏
- 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……30名
- 受講料……1,500円
- 募集締切……5月21日(木) ※受講の可否は5月28日(木)ごろ郵送でお知らせします。
- 事業担当課……特別支援教育課

※介助員ボランティアの活動時間は、原則月曜～金曜(土曜日もあり)の午前8時30分～午後3時30分のうち、1日あたり4時間以上です。日数・時間については、活動する学校と調整します。活動に対する謝礼は1日(4時間以上)2,200円です。



食育推進ボランティア講座

地域活動実践コース

食育推進ボランティアとして活動するために必要な知識と技術を学ぶ講座です。ご自身やご家族の健康にも役立つ食育の基礎知識をはじめ、健康的な食環境づくりの必要性や具体的な取り組み等を学びます。

★講座修了後は、杉並区食育推進ボランティアとして、月に1回行う定例会で活動内容を決定し活動しています。昨年度は外部講師を招いての講習会、考案したレシピの調理実習を行いました。また、健康づくり応援店や青果店への健康情報の配布など、食環境整備を推進する活動や、食育イベントへの従事など、区の食育推進に協力します。

■日時、講座内容、講師…<全6回>水曜日 午後2時～4時30分

第1回	5月27日	オリエンテーション／杉並区の食育～健康的な食環境づくり	杉並保健所 栄養士
第2回	6月3日	食べ物の栄養と健康 なぜ食育に取り組むのか	新渡戸文化短期大学 准教授 堀 理佐 氏
第3回	6月10日	【公開講座】健康食品の効果は…?～食情報の正しい選択 ※詳細はP7参照	群馬大学 名誉教授 高橋 久仁子 氏
第4回	6月17日	食育推進ボランティアの活動を体験してみよう!	食育推進ボランティア 杉並保健所 栄養士
第5回	6月24日	食のプロに聞く! 地域とつながる食育活動	ヘルシーメニュー店店主 青果店店主ほか
第6回	7月1日	まとめ／これからの活動	杉並保健所 栄養士

■会 場……杉並保健所 地下1階 講堂(荻窪5-20-1)

■対 象 者……区内在住の方

■定 員……30名

■受 講 料……2,500円

■募 集 締 切……5月6日(水) ※受講の可否は5月13日(水)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

※活動には、交通費程度の謝礼がでます。

食育推進ボランティアの活動の一部をご紹介!

食育推進ボランティアとJA東京杉並中野地区女性部が作る! レシピ集「野菜のレシピ」の作成

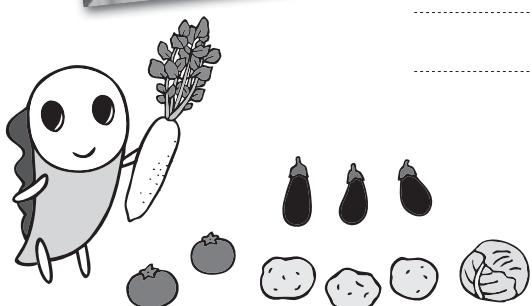
・健康の維持増進に欠かせない野菜の摂取拡大に向けて、毎年、春夏・秋冬に旬の野菜を使った野菜料理の考案・試食を行っています。★レシピは、すぎなみ健康サイトに掲載中!

ヘルシーメニュー店への健康情報の配布

・健康情報ポスターをお店に配布します。

★ヘルシーメニュー店への食育普及活動もしています。

※その他にも、食育イベントでのボランティアや、青果店へ「野菜のレシピ」の配布など、区内で活躍しています。



文化財保護ボランティア講座

地域活動実践コース

杉並区の文化財についての基礎知識や資料の展示・保存方法等について学ぶ講座です。座学だけでなく実践的に学べる講座となっており、史跡散歩コースを巡りながらの文化財見学や、文化財史料整理の実習も行います。歴史に興味があり、何か活動につなげたいという方におすすめです。

★講座修了後は、「杉並区文化財保護ボランティア」に登録し、文化財標柱・案内板の現状確認調査や区立郷土博物館所蔵資料の整理作業を行っています。また、東京都主催「東京文化財ウィーク」の関連事業として、区役所1階ロビーで行う展示の案内と解説にも従事します。

■日時、講座内容、講師…<全9回>水曜日 午後1時30分～5時

※第7回、8回は9月中旬～11月上旬のいずれかの水曜日各1日（詳細は講座内でお知らせします。）

第1回	6月17日	オリエンテーション／杉並区の文化財行政	生涯学習推進課 職員
		杉並区の歴史	生涯学習推進課 学芸員
第2回	6月24日	杉並区の歴史史料	生涯学習推進課 学芸員
		杉並区の民俗資料	
第3回	7月1日	杉並区の遺跡（原始・古代）	生涯学習推進課 学芸員
		杉並区の遺跡（中世・近世・近代）	
第4回	7月8日	博物館学	生涯学習推進課 学芸員
		博物館の展示・保存	
第5回	7月15日	建築史	文化財保護審議会委員 稲葉 和也 氏
		文学史	生涯学習推進課 学芸員
第6回	8月中	各自文化財、展示などを見学し、レポート作成	
第7回	※ 表上部参照	文化財史料整理（実習）・レポート提出	生涯学習推進課 学芸員
第8回		区内史跡見学 ※コース・集合場所は講座内でお知らせします。	生涯学習推進課 学芸員
第9回	11月11日	レポート発表、まとめ、登録後の活動について	生涯学習推進課 職員・学芸員

■会 場……杉並区役所分庁舎（成田東4-36-13）※第7回は郷土博物館（大宮1-20-8）本館視聴覚室

■対 象 者……区内在住・在勤・在学の方

■定 員……25名

■受 講 料……無料

■募 集 締 切……5月27日（水）※受講の可否は6月3日（水）ごろ郵送でお知らせします。

■事業担当課……生涯学習推進課



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杉並区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が交付され、杉並区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……5月23日（土）、24日（日）、6月27日（土）、28日（日）のいずれか一日 午前9時～午後0時15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……各回25名
- 受 講 料……500円
- 募 集 締 切……①5月23日、24日の回は5月6日（水） ※受講の可否は5月11日（月）ごろ郵送でお知らせします。
②6月27日、28日の回は6月7日（日） ※受講の可否は6月12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。

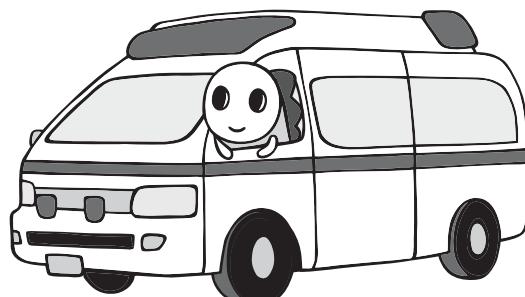
AEDとは… 心臓がけいれんし血液を送り出さずポンプ機能を失った状態（心室細動）になつた際、心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。医療従事者ではない一般市民でも利用できるようになり、区でも区役所、地域民センター、保健センター、ゆうゆう館、図書館、体育館、プール、区立小・中学校など人が多く集まるところに設置しています。



—— そのとき私は… ——

いつものように上井草スポーツセンターの小体育室を借りて、クラブの仲間と卓球をしているときのことでした。練習試合をしていた仲間の一人が突然プレー中に倒れました。突然のことでびっくりしました。私は彼に駆け寄りましたが、どうしていいか、ただあたふたするだけでした。別の仲間の一人が施設の管理職員を呼びに行ってくれたようで、その仲間と一緒に施設の職員が、AEDの赤いバックをもって駆けつけてくれました。その施設職員は、冷静に倒れた仲間に声をかけ、意識がなく脈もないことを確認すると、バックの中からAEDの機械を取り出し、機械を操作し、心肺蘇生をしてくれました。そのうちに救急車が到着し、彼は病院に搬送され、病院で無事に意識を回復しました。今ではこれまで通り、一緒に卓球をしています。もし、あの時自分に救急救護の知識があれば、あたふたすることなく、心肺蘇生など適切な処置ができたのではないかと思っています。

※事実をもとに物語っています。



森林ボランティア育成講座

地域活動実践コース

「森林ボランティア育成講座」は、交流協定を締結している青梅市との共同企画講座です。青梅市内の山林で、間伐・下刈り・枝打ちなどの実習を通して森林整備の基礎的知識や技術を学びます。

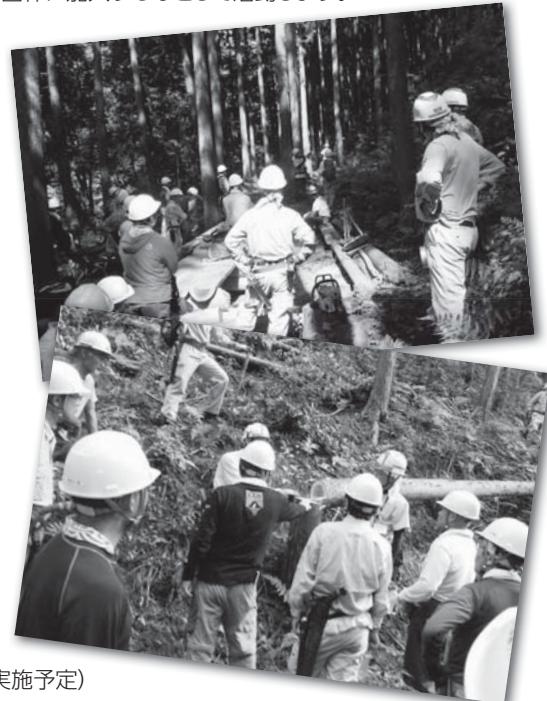
★講座修了後は、青梅の森で自然環境を守るため森林の保全を行うボランティア団体に加入するなどして活動します。

■日時、講座内容…<全10回>土曜日 原則午前9時～午後3時

第1回	5月23日	開講式
第2回	6月6日	下刈り
第3回	7月11日	市場などの見学
第4回	9月12日	間伐／道づくり
第5回	10月3日	間伐／搬出
第6回	11月14日	間伐
第7回	12月12日	竹林間伐／炭焼き
第8回	令和3年1月9日	枝打ち
第9回	令和3年2月6日	間伐／地拵え
第10回	令和3年3月13日	植林／閉講式

※日程、内容等については、変更になる場合があります。

※雨天の場合は、状況により内容を変更して開催します。(座学や木工などを実施予定)



■会 場……青梅市内の山林・集会施設 (JR青梅線青梅駅周辺)

■対 象 者……区内在住18歳以上の方

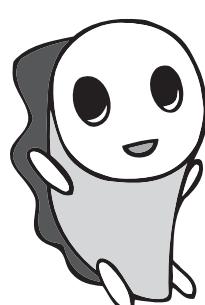
■定 員……15名

■受 講 料……無料(交通費・昼食などは自己負担)

■募 集 締 切……5月6日(水) ※受講の可否は5月11日(月)ごろ郵送でお知らせします。

■事業担当課……地域課、青梅市農林水産課

※講座内では、刈払機、チェーンソーなどのエンジンが付いた道具は使用せず、手鋸、鉈、鎌などを使用します。



▲青梅市公式キャラクター「夢梅ちゃん」

オリンピック・パラリンピックに向けたボランティア育成講座「ビーチバレーボールの魅力を再発見!」 地域活動実践コース

7月には、永福体育館のビーチコートでイタリアチームが事前キャンプを行います。今回の講座では、イタリアチームを迎えるにあたり、どんなボランティアが求められているのか、どんなスキルが必要かについて、ビーチコートでの実技も含め学びます。

また、講演会では、ビーチバレーボールのルールや観戦のポイントについて学んでいきますので、今までビーチバレーボールについて知らなかった初心者でも参加できます。

※希望者は、当日開催されるビーチバレーボール区民大会に、ボランティアスタッフとして参加できます。

★講座修了後は、7月のイタリアチーム事前キャンプのお手伝いをはじめ、オリパラ関連イベント等において活動する予定です。

- 日 時……6月14日(日) 午前中
- 講座内容……1部: 講演会／トークショー「ビーチバレーボールの魅力」
2部: ビーチコートでの実技
- 会場……永福体育館(杉並区永福1-7-6)
- 対象者……区内在住・在勤・在学の方
- 定員……80名
- 受講料……無料
- 募集締切……5月17日(日) ※受講の可否は6月1日(月)ごろ郵送でお知らせします。
- 事業担当課……文化・交流課



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。

食育推進ボランティア講座(3ページ)の第3回を公開講座として実施します。(無料で聴講できます)。公開講座1日のみのお申込みはお電話、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。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。

食育推進ボランティア講座から

「健康食品の効果は…?~食情報の正しい選択」

近年テレビやインターネットには「〇〇を食べると健康になる」、「〇〇は食べると身体に悪い」などといった、食と健康に関する様々な情報が氾濫しています。

そこで、群馬大学名誉教授としてご活躍されている講師から、様々な情報に惑わされないよう、食に関する情報の正しい選択方法について学びます。

【講師】群馬大学 名誉教授

たかはし くにこ
高橋 久仁子 氏



日本女子大学卒業、東北大学大学院農学研究科博士課程修了、農学博士。日本に「フードファラディズム」という概念を紹介した第一人者。

【日時】6月10日(水) 午後2時～4時30分 (午後1時30分開場)

【会場】杉並保健所(荻窪5-20-1)地下1階講堂

【定員】30名

受講会場の案内図

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



杉並保健所

荻窪5-20-1

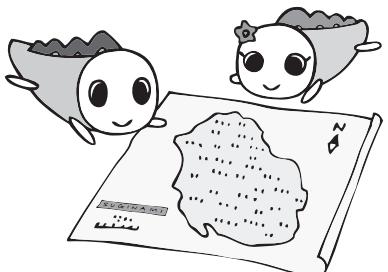
JR・地下鉄丸ノ内線「荻窪駅」徒歩5分



杉並区立永福体育館

永福 1 - 7 - 6

京王線「下高井戸駅」徒歩8分 京王井の頭線「永福町駅」徒歩10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

「令和2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

インターネットの場合

以下のURLから申込みフォームに必要事項を入力し、送信してください。ご入力いただいたアドレスに、東京共同電子申請・届出サービスから「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、確認のためページ下部の問い合わせ先までご連絡ください。)

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

地域コム 地域大学

検索



受講料

- 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。
- 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。
- 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

- 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。
- 講義に欠席した場合の補講は行いません。
- 昼食が必要な場合は、各自でご用意ください。
- 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。
- 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。
- 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。

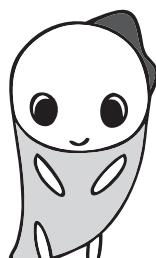
◆すぎなみ地域大学は「杉並区個人情報保護条例」に基づいて、個人情報の収集・利用・管理を行っています。ご記入いただいた個人情報については、「講座案内及び運営に関する連絡、すぎなみ地域大学が行う活動調査」に利用させていただくことがあります。なお、受講申込書にお書きいただいた内容は、受講される講座の運営団体が講座の実施のために利用します。上記以外の個人情報の利用はいたしません。

◆感染症や、自然災害などの被害・影響によっては、講座の開講そのものを中止する場合があります。また、応募状況等によっては、同様の措置をとる場合があります。

(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



↑↑↑ FAX: 03-3312-2387 ↑↑↑

令和2年度すぎなみ地域大学受講申込書

- 申込書は、お一人様1講座ごとにご記入ください。(複数講座へお申し込みの場合は、この用紙をコピーしてご使用ください。)
- 記入漏れがあると受付できないことがありますのでご注意ください。
- 救急協力員講座にお申し込みの方は受講希望日を必ずご記入ください。

申込月日 /

講座名	救急協力員講座 受講希望日 第1希望日 / 第2希望日 /				
ふりがな	年齢 申込日現在				
氏名	歳				
自宅住所	(〒 -)				
在勤・在学の方	勤務先・学校名	住所			
電話番号		携帯番号		FAX番号	
連絡のつきやすい 時間帯		メールアドレス			

受講の動機と修了後の活動についてお書きください。

「この講座に対する期待」「興味ある活動」「これまでのNPO・ボランティア活動経験」「活かすことのできそうな知識、経験」などの受講動機と、「講座修了後、どのような活動をしていくつもりか」についてご記入ください。

受講申込書にご記入の上、ご持参いただけ、郵送またはFAXでお送りください。(9ページ参照)

FAXでお申し込みいただいた方には、「受講申込書受信のお知らせ」をFAX番号記入欄に記載された番号あてにFAX送信します。受信のお知らせ(FAX)が2~3日経過しても届かない場合は、地域課地域人材育成係(03-3312-2381)へお問い合わせください。

◆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くことがあります。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。

重松清とことばの力

人が社会と関わっていくとすると、どうしても「自分」の経験上慣れ親しんだ言葉や文脈に固執してしまいがちになりますが、よりよいまち・社会を築いていくには、日ごろから多様な言葉や多彩な文脈に触れて、新しい切り口や新しい視点から他人や社会を理解し、様々な面を引きだしていくことを試みることが大切です。今回、様々な

世代の心情を織細に描く著書を数多くもつ作家・重松清氏を杉並区にお招きして、「ことばの持つ力」についてご講演をいただきます。「ことばの力」に気づき、自分とは異なる「他者」に対する想像力に富んだ対応をしていくきっかけになれば幸いです。



無料講演会

新年度スタートアップ!講演会 —すぎなみ地域大学&すぎなみ大人塾共同開催

5月30日(土) 午前10時30分～正午(開場:午前10時)

【会場】セシオン杉並 ホール(梅里1-22-32) 【定員】500名(申込順・定員に達するまで受付) 【申し込み】電話・メール・FAXで①名前 ②フリガナ ③電話番号
④講演会名を明記の上、以下(地域課すぎなみ地域大学担当)まで。 ※電話申込みは平日の午前8時30分～午後5時(5/4～5/6はメール・FAXのみにて受付)

TEL:03-3312-2381 FAX:03-3312-2387 ☐:tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp

手話通訳 訳児

※講演会では、聴覚障害の方への手話通訳等の対応が可能です。申し込み時にご連絡・お問い合わせください。
※未就学のお子さんを連れてご参加を希望の方、託児をご希望の方は、必ずその旨を申し込み時にご連絡下さい。

当日はセシオン杉並全館にて「すぎなみはじめの一歩まつり～大人塾まつり2020～」も開催!

重松清【作家】1963年岡山県津山市生まれ。出版社勤務を経て執筆活動に入る。1991年「ピフォア・ラン」でデビュー。1999年「ナイフで直木賞、2010年「十字架」で吉川英治文学賞、2014年「ゼツメツ少年」で毎日出版文化賞を受賞。現代の家族を描くことを大きなテーマとし、話題作を次々に発表している。「流星ワゴン」「とんび」など映像化作品も数多く、「ステップ」は監督・飯塚健、主演・山田孝之で映画化され、2020年4月3日から全国で公開される。