

すぎなみ地域大学

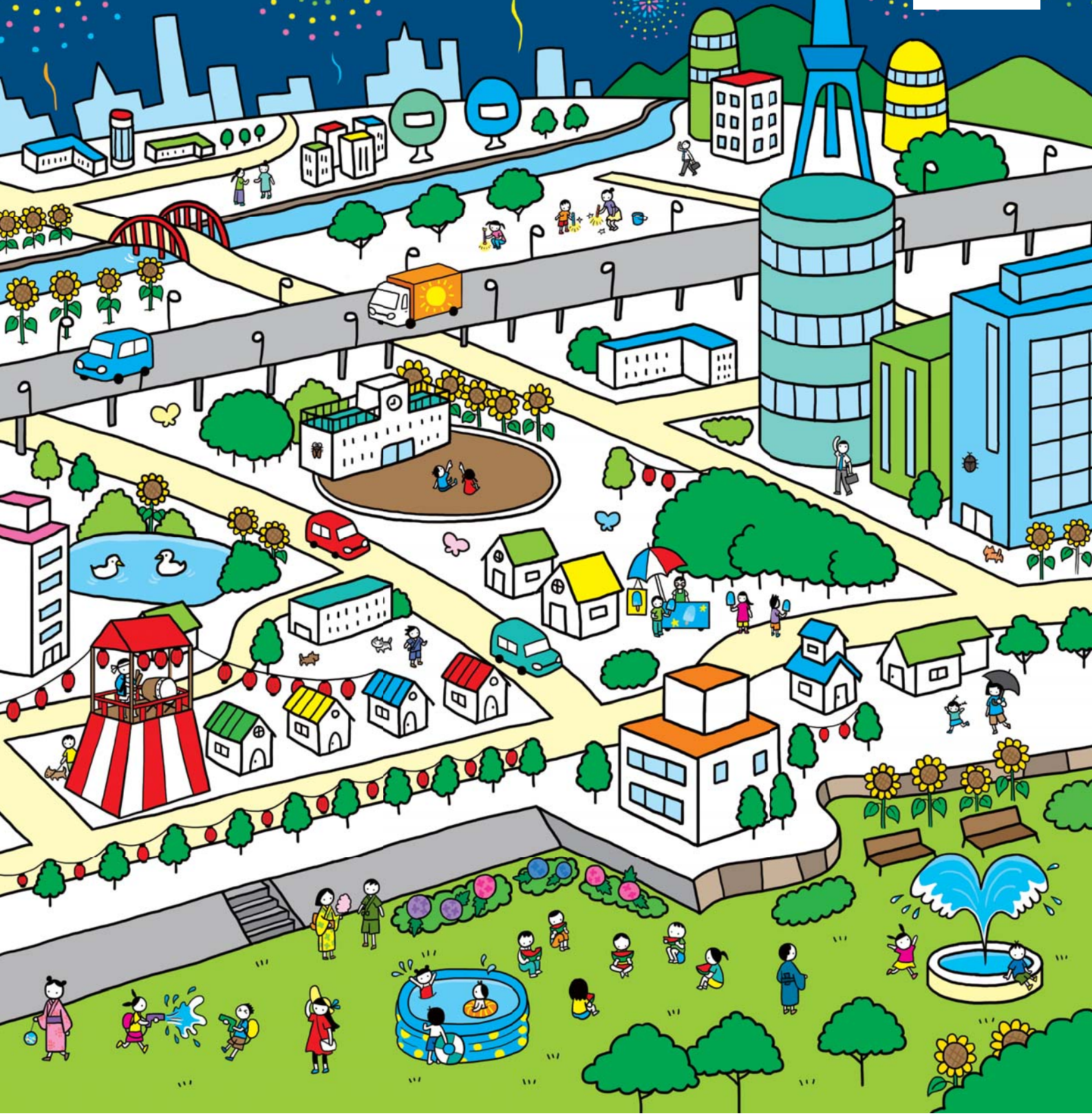
8~9月 2019年度 募集案内



杉並区地域課地域人材育成係



このまちを彩るのは「あなた」



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

学校では子どもたちに自信を持たせるように指導することが大事だと言われています。これは大人でも同じことですが、義務や結果の



問うことが多くなり、職場や家庭の中ではなかなか自己肯定感が高まりません。そんなとき、実感をもってセルフイメージを高めるには、自分が住んでいる町で活動することです。メリットは、基本がボランティアですから、経験ゼロでも始められる、いろいろな活動がある、やってみると意外な発見がたくさんある、自分に合わない途中でやめることができる、などです。ボランティアは、目的である社会奉仕ばかりが気になりますが、身体を使ってやってみることに大きな意味があります。時代は横並びから多様性へと変わっています。自信を持つために軽やかに一歩踏み出してみませんか。

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「きく」..... 2

■地域活動実践コース

消費生活サポーター講座 2

介護予防地域スタッフ養成講座 3

地域防災コーディネーター養成講座 4

救急協力員講座 5

救急協力員指導者講座 6

■公開講座

介護予防地域スタッフ養成講座から

「地域で盛り上げよう！健康長寿は筋力アップと仲間づくりから」... 7

地域防災コーディネーター養成講座から

「災害時から学ぶ“互近助力”」..... 7

○会場の案内図 8

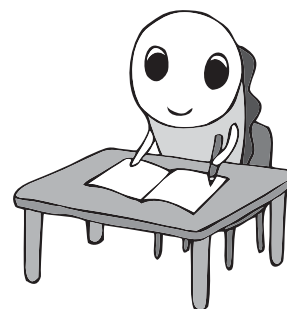
○申込方法 9

○受講申込書 10

■オリンピック・パラリンピック特別講座

すぎなみ版ボランティア「TEAM NAMISUKE」

おもてなしスキルアップ講座



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「きく」

地域活動基礎コース

コミュニケーションに必要な、いろいろな「きき方」を学ぶ講座です。自分が話すだけでなく、相手の話を上手に「きく」ことで、コミュニケーションはより活発になります。これから地域で活動を始めの方のご参加をお待ちしています。

- 日 時……<全3回>木曜日 9月12日、19日、26日 午後6時30分～9時
- 講座内容……「きく」をテーマに座学だけでなく、実習をしながら学びます。コミュニケーションに役立つ「一歩進んだきき方」をすぎなみ地域大学学長(元NHKアナウンス室長)がわかりやすくお教えします。
- 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・在学の方
- 定 員……15名
- 受講料……無料
- 募集締切……8月22日(木) ※受講の可否は8月29日(木) ごろ郵送でお知らせします。
- 事業担当課……地域課(すぎなみ地域大学担当)

消費生活サポーター講座

地域活動実践コース

消費者行政の概況と基礎的な契約の知識を学び、区と協力して地域で消費者被害の未然防止のための啓発活動を行う人材となる「消費生活サポーター」を育成する講座です。

★講座修了後、杉並区に消費生活サポーターとして登録すると、身の回りの人への注意喚起や、消費者センターが実施する事業のPR及び運営協力、出前講座講師、消費者センターが実施する研修会などに参加できます。

- 日時、講座内容、講師 <全3回>土曜日 【午前の部】午前10時～正午 【午後の部】午後1時～3時

第1回	8月31日	【午前の部】ガイダンス／国や地方消費者行政の体制と現状 ～ 消費者被害救済と啓発を中心に
		【午後の部】消費者教育の推進 ～ 高齢者・障害者・若者を中心に
第2回	9月7日	【午前の部】消費者トラブルの現状 ～ 高齢者・障害者・若者の消費者トラブル
		【午後の部】消費者契約の基礎知識① ～ 契約のルール・成立・取り消し
第3回	9月21日	【午前の部】消費者契約の基礎知識② ～ クーリング・オフとクレジット
		【午後の部】消費者教育の活動紹介 ～ 見守り、事業協力、講座

- 講師(予定)……(公財)消費者教育支援センター、弁護士、消費生活相談員 等
- 会場……ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)
- 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……8月12日(月) ※受講の可否は8月19日(月) ごろ郵送でお知らせします。
- 事業担当課……消費者センター

※消費生活サポーターは消費者からの相談業務に従事することはできません。



介護予防地域スタッフ養成講座

地域活動実践コース

介護予防活動をととして地域で活躍していくために、介護予防の基礎知識を学びます。認知症予防を目的とした「歩く会」や「体操」の見学実習、グループワークも行います。

★講座修了後は、区が実施する介護予防の普及啓発や各種教室等に協力いただく「介護予防サポーター」や、区からの受託事業を中心に地域の介護予防活動を担っている「NPO法人杉並さわやかウォーキング」、「NPO法人わがまちいちばんの会」で活躍することが期待されます。

■日時、講座内容、講師…＜全8回＞金曜日 ※第7回は11月1日（金）～11月29日（金）までの期間に2日間実習を行います。詳細は講座内でお知らせします。

第1回	9月20日 午後2時～4時	【公開講座】 地域で盛り上げよう！健康長寿は筋力アップと仲間づくりから ※P7参照	東京都健康長寿医療センター 高齢者健康増進事業支援室研究部長 大淵 修一 氏
第2回	9月27日 午後2時～4時30分	オリエンテーション／自己紹介／地域リーダー概論／実習希望調査	(公財)ダイヤ高齢社会研究財団 研究部主任研究員 澤岡 詩野 氏
第3回	10月4日 午後2時～4時30分	杉並区の高齢者状況／介護予防・フレイル予防の基礎知識（運動・栄養・口の健康・社会参加）／一般介護予防事業の紹介	杉並保健所 保健サービス課職員 栄養士・歯科衛生士
第4回	10月11日 午後2時～4時30分	楽しく歩いて介護予防活動にもなる／「公園から歩く会」「ウォーキング講座」の紹介	NPO法人杉並さわやかウォーキング
第5回	10月18日 午後2時～4時30分	みんなで身体動かし介護予防／「わがまち一番体操」「65歳からの身体能力測定会」の紹介	NPO法人わがまちいちばんの会
第6回	10月25日 午後2時～4時30分	各NPO法人の先輩からの話／実習の案内	NPO法人杉並さわやかウォーキング NPO法人わがまちいちばんの会
第7回	※表上部をご参照下さい。	「公園から歩く会」「わがまち一番体操」の見学・実習	
第8回	12月6日 午後2時～4時	見学実習報告／グループワーク／修了式	NPO法人杉並さわやかウォーキング NPO法人わがまちいちばんの会 杉並保健所 保健サービス課職員

■会場……杉並保健所（荻窪5-20-1）4階運動室 ※第1回・第8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

■対象者……区内在住・在勤・在学の方（高校生以下の方は除く） ■定員……30名 ■受講料……3,500円

■募集締切……9月1日（日） ※受講の可否は9月6日（金）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

公園から歩く会

- ・介護予防とともに認知症予防に効果的な有酸素運動であるウォーキングの習慣化を目的とした事業です。
- ・集団歩行で仲間と一緒に公園等から3km～5km程度歩きます。
- ・区がNPO法人杉並さわやかウォーキングに委託して事業を実施しています。



わがまち一番体操

- ・足腰の筋力低下や転倒を予防するための運動・口腔機能の体操などを行います。
- ・体操の後に茶話会も行います。
- ・区がNPO法人わがまちいちばんの会に委託して事業を実施しています。



地域防災コーディネーター養成講座

地域活動実践コース

現在地域で防災活動をしている方や、これから地域で活動したいと思っている方などを対象に、防災・減災について学び、地域防災力を身に付け「地域防災コーディネーター」として地域で活動する人材を育成するための講座です。防災・減災に関する講義、ワークショップによる演習、実践力を身に付けるための実習を取り入れた総合的な講座内容です。

★講座を修了し杉並区に登録された方は、居住する地域での活動はもとより、他地域からの要請があれば地域を越えて活動していただくこともあります。また、地域から「防災会を立ち上げたいがどのように進めたら良いか」「地域で防災に関する訓練や講座を開きたいがどこに相談したら良いか」などの相談があった場合もコーディネーターとして活動していただきます。

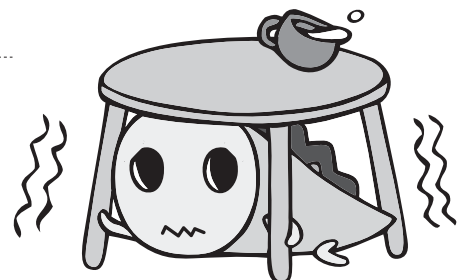
■日時、講座内容、講師…＜全8回＞土曜日

第1回	9月21日	午後2時～4時	【公開講座】災害時から学ぶ“互近助力” ※P7参照	防災システム研究所 所長 山村 武彦 氏
第2回	9月28日	午前10時～ 午後0時30分	【オリエンテーション講話】震災救援所の役割と「初動の大切さ」 【導入講座①】減災教育基礎知識	防災課長 近藤 高成 地域防災コーディネーター育成機構 瀧澤 征宏 氏
第3回	10月5日	午前10時～ 午後0時30分	【導入講座②】いまからできる暮らしの中の防災	地域防災コーディネーター育成機構 瀧澤 征宏 氏
第4回	10月12日	午前10時～ 午後0時30分	【演習】DIG＝災害図上ゲーム／防災まち歩き探検	
第5回		午後1時30分～ 4時	【実習】防災まち歩き探検	
第6回	10月19日	午前10時～ 午後0時30分	【演習】SUG＝杉並区学校震災救援所初動対応運営ゲーム	
第7回		午後1時30分～ 4時	デジタル防災情報活用講座 【演習】(1) すぎナビ登録編 (2) 防災アプリ活用編	
第8回	10月26日	午前10時～ 午後0時30分	【修了者への期待】「運営連絡会の期待と機構の役割について」震災救援所運営管理標準マニュアル進呈 【ワークショップ】地域防災コーディネーターの活動と役割	防災課担当係長 武鑑 宏史 地域防災コーディネーター育成機構 瀧澤 征宏 氏

- 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)中棟6階第4会議室
- 対象者……区内在住・在勤・在学の方 ※地域共助を推進するための意欲を持っている方
- 定員……25名
- 受講料……3,500円
- 募集締切……9月1日(日) ※受講の可否は9月6日(金)ごろ郵送でお知らせします。
- 事業担当課……防災課

地域防災コーディネーターとは… 区立小中学校を中心とした震災救援所(65ヶ所)、区内の防災市民組織(163団体)等で地域防災コーディネーターとして活躍していただきます。区内の学校、民間事業者等からの相談にも応じ、専門性を活かし、防災教育等についての依頼にも対応することが期待されます。

一般社団法人地域防災コーディネーター育成機構とは… 防災の基本は、「災害を学び、災害に備える減災教育である」という信念から減災教育普及を共に広める人材を育成することを目的に発足し、区内全域の町会・自治会、小中学校・高校、子育て支援団体、高齢者支援団体等への防災講演会・ワークショップ・防災訓練企画などの活動を実施しています。



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……8月25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……8月4日（日） ※受講の可否は8月9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、駅など人が多く集まる場所に設置しています。



救急協力員指導者講座

地域活動実践コース

杉並区や消防署が実施する救命講習の指導補助者、地域の救急指導者として必要な知識や技能を学ぶ講座です。

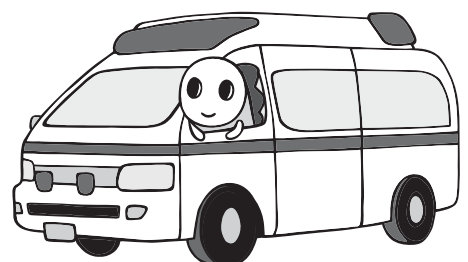
東京消防庁認定の応急手当普及員講習及び杉並区の救命救急体制の現状や救急協力員制度の概要・役割についての講義を受講します。

★講座修了後は、東京消防庁発行の応急手当普及員認定証が交付され、救急協力員として登録していただき、区の活動に参加していただきます。救急協力員は、杉並保健所で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……<全3回> 9月14日(土)、9月15日(日)、9月16日(月・祝) 午前9時～午後5時
※全回出席した方に東京消防庁の発行する認定証を交付します。遅刻、早退した場合は認定証が交付されませんのでご注意ください。
 - 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) ※「応急手当普及員認定証」をお持ちでない方が対象です。既に「応急手当普及員認定証」をお持ちの方(期限切れの方を含む)は受講できません。
 - 定 員……25名
 - 受 講 料……1,500円
 - 募 集 締 切……8月25日(日) ※受講の可否は8月30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
- ※活動の報酬・交通費等は活動内容により異なります(支給されない場合もあります)。

応急手当普及員講習の内容…普通救命の指導方法を学びます。

⇒心肺蘇生法の指導方法・AEDの指導方法・気道異物除去の指導方法・止血の指導方法



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。

介護予防地域スタッフ養成講座(3ページ)、地域防災コーディネーター養成講座(4ページ)の第1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。先着順で定員になり次第、締め切りとなります。全ての回に受講される方は、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。

介護予防地域スタッフ養成講座から

地域で盛り上げよう! 健康長寿は筋力アップと仲間づくりから

誰もが望む健康長寿を実現するために、筋力アップが大切なキーワードであるとともに、仲間と一緒に取り組むことで楽しさが倍増します。そこで、理学療法士として運動学ならびに生活機能障害の予防に関する研究とともに、住民主体の「地域による介護予防」を積極的に応援されている大淵先生から筋力アップや仲間づくりのポイントをお話いただきます。

【講師】 東京都健康長寿医療センター 高齢者健康増進事業支援室研究部長

おおぶち しゅういち

大淵 修一 氏

1964年(昭和39年)東京都江東区生まれ。北海道函館市育ち。国立療養所東京病院附属リハビリテーション学院卒業後、東京警察病院勤務。米国ジョージア州立大学大学院保健学研究科修了。北里大学医療衛生学部助教授を経て、2003年(平成15年)東京都老人総合研究所・介護予防緊急対策室室長。2016年(平成28年)から現職。



【日時】 9月20日(金) 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】 30名

地域防災コーディネーター養成講座から

「災害時から学ぶ“互近助力”」

災害は起きた状況によって違う顔を持っています。一つの物差しですべてを測ることも対処することもできません。また、変わりゆく環境、移りゆく社会とともに、派生するリスクもまた、日々変化しています。

来るべき災害に備え、個人として、地域として、何をどのように準備すべきなのか。日頃の心構えなども含めて、テレビやマスコミでも引っ張りだこの講師にお話をさせていただきます。

【講師】 防災システム研究所 所長 やまむら たけひこ
山村 武彦 氏

1943年、東京都杉並区出身。新潟地震(1964年)でのボランティア活動を契機に、同年、防災・危機管理のシンクタンク「防災システム研究所」を設立、所長に就任。以来50年以上にわたり、世界中で発生する災害(250カ所以上)の現地調査を実施。テレビ解説、日本各地での講演(2,500回以上)、執筆などを通じた防災意識の啓発活動に取り組む。また、多くの企業や自治体の防災アドバイザー(顧問)を歴任。BCP(事業継続計画)マニュアルや防災・危機管理マニュアルの策定など、災害に強い企業、社会、街づくりに携わる。実践的防災・危機管理の第一人者、防災・危機管理アドバイザー。【主な著作】「南三陸町 屋上の円陣 - 防災対策庁舎からの無言の教訓」(ぎょうせい)、「スマート防災 - 災害から命を守る準備と行動」(ぎょうせい)、「新・人は皆『自分だけは死なない』と思っている - 防災心理」(宝島社)、「NHKまる得マガジン 家族を守る! 現場に学ぶ防災術」(NHK出版)



【日時】 9月21日(土) 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)中棟6階第4会議室 【定員】 75名

受講会場の案内図

ウェルファーム杉並

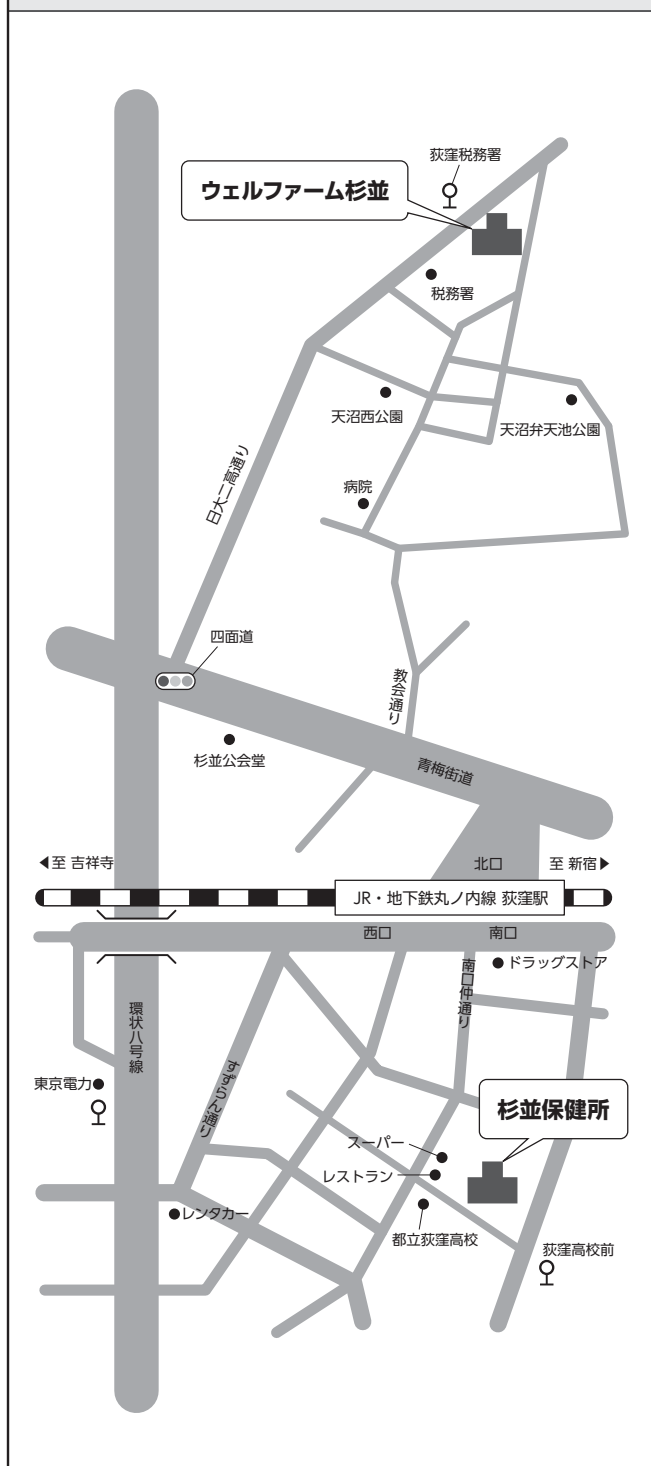
天沼3-19-16

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

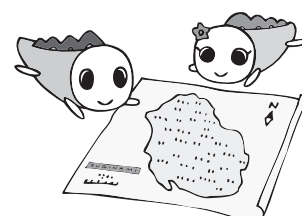
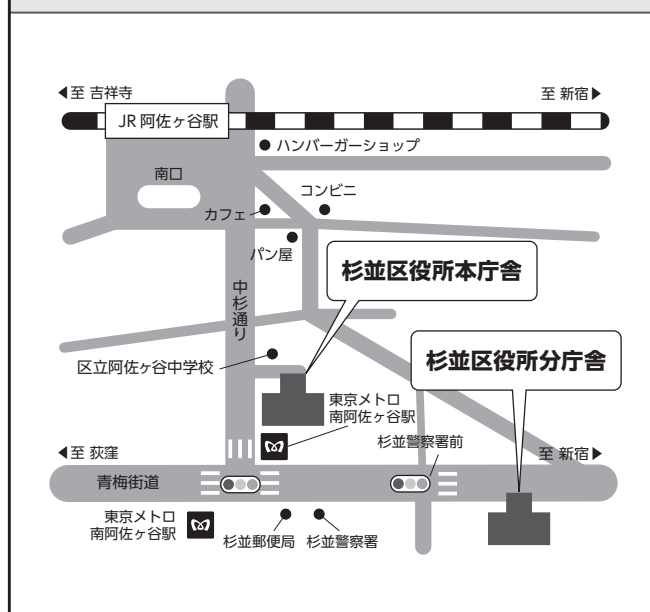
地下鉄丸ノ内線「南阿佐ヶ谷駅」徒歩1分

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)。

郵送または持参の場合

「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の場合

FAX: 03-3312-2387

インターネットの場合

下記のURLから申し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「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は確認のため、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。)



<http://www.sugi-chiiki.com/tiikidaigaku/>

地域コム 地域大学

検索

受講料

- 1 受講料は、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があります。また応募状況によっては、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





●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。

[illegible]

◆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。

2020年、イタリアの ビーチバレーボールチームが 杉並区にやってくる!

杉並区地域課地域人材育成係

すぎなみ地域大学 オリンピック・パラリンピック特別講座

無料

東京 2020 オリンピック・パラリンピック
競技大会の開催を契機に、より多くの方が、
気軽にボランティア活動に参加できる場面を
創出する杉並区独自のボランティア登録制度
が始まりました!登録いただくことで、一生の思
い出につながる?こんな活動ができます。

●聖火リレーの警備●イタリアビーチバレーボ
ールチームの事前キャンプ時の補助(ビーチコートの
整備など)●ホームステイ・ホームビジット事業へ
の参加(宿泊施設の清掃、利用者への料理提供など)

※一部内容に変更がでる場合があります。

本講演会は東京 2020 で区のボランティアとして活動し
ていくための下記のスキルを身に着けるための参加型の
講演会です。

◆日本ならではの和のおもてなしスキル◆異文化理解
の基本的な考え方◆非言語によるコミュニケーションス
キル◆訪日外国人積極対応などのロールプレイ実習

すぎなみ版ボランティア「TEAM NAMISUKE」 おもてなしスキルアップ講座

8月31日(土) 午後1時30分～4時(開場:午後1時)

【会場】杉並区役所本庁舎(阿佐谷南1-15-1)中棟6階第4会議室

【定員】100名(先着順・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電話番号を明記の上、下記(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

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