

すざなみ地域大学

募集案内

令和2年度



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

学長のえっ！ SAY

対面することが多いボランティア活動は新型コロナで大きな制約を受けています。例えば「子ども食堂」はヘルシーな食事や居場所を提供していますが、3密を避けるため月1回から2回の定期開催が難しくなりました。しかし子ども食堂の中には食事を手渡ししたり宅配したりするところが出てきました。また様子を確認する手紙を出したり、家で楽しく過ごす方法を提案したりする工夫が生まれました。さらに余った食料品をフードバンクに寄せてもらったり、集まらないボランティアにクラウドファンディングを呼び掛けたりと、新しい取り組みが見られるようになりました。すぎなみ地域大学も、受講者が困難にチャレンジできるようになる講座を目指しています。



インデックス

■すぎなみ地域大学とは 1

■特別講演会

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」 2

■地域活動実践コース

健康づくりリーダー講座 3

傾聴ボランティア養成講座 4

南相馬ヒューマンライブラリー 2020 5

救急協力員講座 7

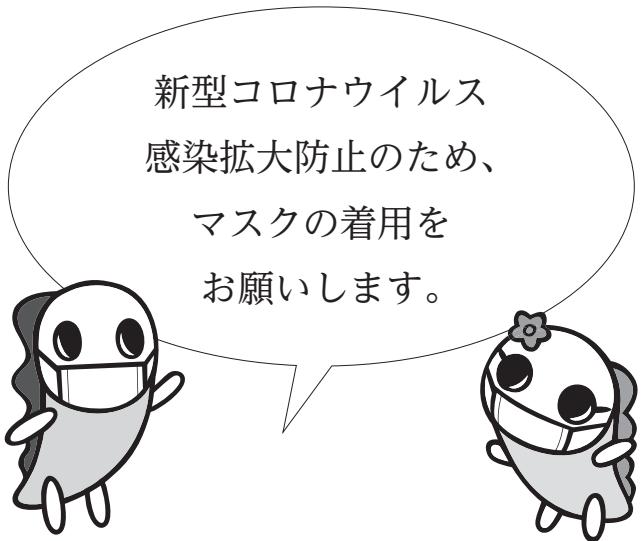
○受講会場の案内図 8

○申込方法 8

○受講申込書 9

■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
「ボランティアってなんだ? with コロナのボランティアを考える」



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

重 松 清

重松清【作家】1963年岡山県津市生まれ。出版社勤務を経て執筆活動に入る。1991年「ビフォア・ラン」でデビュー。1999年「ナイフ」で坪田譲治文学賞、同年エイジで山本周五郎賞、2001年「ビタミンF」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7月17日から全国で公開された。

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かになりますが、よりよいまち・社会を築いていくには、日々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繊細に描く著書を数多くもつ作家・重松清氏をお招きして、「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」に対して、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

特別講演会 — すぎなみ地域大学&すぎなみ大人塾共同開催

令和3年1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) 【対象】区内在住・在勤・在学で、中学生以上の方 【定員】280名(申込順・定員に達するまで受付) 【申し込み】電話・メールで①名前②フリガナ③電話番号④講演会名⑤住所⑥(在勤・在学の場合)勤務先・学校名を明記の上、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 ※年末年始の閉庁日はメールのみにて受付

託児 小学生以下の子供を連れての参加はできません。託児をご希望の方は、申し込み時に必ずその旨をご連絡ください。(託児は未就学児のみ・定員あり)

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

健康づくりリーダー講座

地域活動実践コース

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 午前10時～午後0時30分 ※第2回は午後2時～4時

第1回	2月3日	杉並区の健康状況と健康づくり オリエンテーション リーダー会の紹介 受講生の自己紹介 (ながら体操)	保健サービス課長 健康づくりリーダー
第2回	2月10日	新しい生活習慣での健康づくり	二葉栄養専門学校 栄養士科 准教授 渡邊 くるみ 氏
第3回	2月17日	①こんな時こそのかかりつけ歯科医 ②健康に過ごすための食生活の基本 体をリラックスさせる食事のヒント ③次回講座の事前課題 (ながら体操)	①保健サービス課職員・歯科衛生士 ②保健サービス課職員・栄養士 ③健康づくりリーダー
第4回	2月24日	健康づくりの運動のポイント…続けること! ～運動習慣の獲得方法を考える～ (ながら体操)	スギコー訪問看護リハビリチーフマネージャー 理学療法士 窪田 幸生 氏
第5回	3月3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10日	健康チェック 体操(実技)・まとめ(発表) 修了式	保健サービス課職員・保健師 健康づくりリーダー

■会 場……杉並保健所(荻窪5-20-1)地下1階講堂 ※今後の感染症の影響によっては会場が変更となる場合がございます。

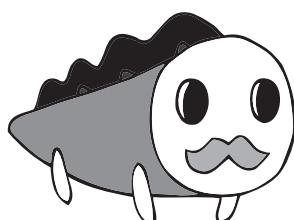
■対 象 者……区内在住・在勤・在学の方

■定 員……15名

■受 講 料……3,000円

■募 集 締 切……1月13日(水) ※受講の可否は1月20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



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について学びます。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1回	1月29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5日	傾聴理論と体験学習「相手の話をきちんと聞く」	NPO法人P.L.A
第3回	2月12日	傾聴理論と体験学習「共感して聞く」	NPO法人P.L.A
第4回	2月19日	傾聴実践に向けて、電話での傾聴	NPO法人P.L.A
第5回	2月26日	傾聴理論と体験学習、学習のまとめ	NPO法人P.L.A
第6回	3月5日	傾聴ボランティア活動者講話 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

- 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……18名
- 受 講 料……3,000円
- 募 集 締 切……1月7日(木) ※受講の可否は1月15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… 人の話を真摯に聞くことによって、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。日中一人で過ごす高齢者や施設などに通所、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。

感染症予防のため定員を減らして開講します。受講中はマスクの着用にご協力ください。



南相馬ヒューマンライブラリー2020

online

ヒューマンライブラリーとは、図書館のように参加者を「読者」、話し手を「本」に見立てその多彩な声に耳を傾けるデンマークで始まったイベントです。今回は、東日本大震災を経験した福島県南相馬市で、様々な日常を送る6人を「本役」としてオンラインでつなぎ、ヒューマンライブラリーを実施します。参加者は、当日、2冊の「本」を選び、自由な対話“読書”を行います。

「今」を生きる6人の想いと
つながりませんか。

令和3年2月28日(日)
午後1時30分～4時
(開場:午後1時)



会 場：杉並区役所分庁舎（成田東4-36-13）

定 員：24名（抽選）受講料：無料 対象者：区内在住・在勤・在学の方

募集締切：3月1日 ※受講の可否は2月10日ごろ郵送でお知らせします。事業担当課：文化・交流課

※本講座は、南相馬市の本役会場と、杉並区役所分庁舎をオンラインでつなぎ実施いたします。

受講者は、会場である杉並区役所分庁舎にお越しいただき受講していただきます。

【本役のご紹介】

※講座の申込方法は9ページを参照してください。

感染症予防のため定員を減らして開講します。受講中はマスクの着用にご協力ください。



鈴木 浩

【JR東日本原ノ町駅前駅長】

震災時は、茨城県土浦市の荒川沖駅で震災復旧業務の指揮をとる。その後、地元南相馬市に戻り、原ノ町駅長に就任。駅を文化発信・交流の場とするため日々さまざまな企画を開催中。2020年3月には常磐線全線が開通した。愛称は「えきちょう」。

高橋 美加子

【まなびあい南相馬代表】

市民が自分や地域について学び合いま、率直に語り合う場を作りたいと「まなびあい南相馬」を設立。協働のまちづくりのため、日々、人・地域・まちづくりに邁進している。地元で愛される創業73周年のクリーニング店の社長。愛称は「ミカリーン」。

サラ・ジョーンズ

【南相馬市外国語指導助手】

原発事故後、出身地であるアメリカへ帰国。その後、大好きな日本の子どもたちへ、英語の楽しさを伝えるために来日。現在は、南相馬市の小学校で子どもたちと触れ合っている。地域の方との交流も楽しんでいる。愛称は「サラ」。



高橋 将人

【南相馬市立図書館司書】

山形県出身。大学卒業後、南相馬市で働き始めた。震災後は司書とはまったく違う震災業務にあたる。現在は、移動図書館を担当し、行き先に合わせて本を選び、図書館に来れない方のために日々奔走中。愛称は「タカハシくん」。

佐藤 愛華

【震災当時中学生】

中学1年の時に被災。震災と思春期が重なり、日々、悩みながら学生時代を過ごす。地域のまちづくりプロジェクトへの参加や、子どもたちへの教育支援などに積極的に関わりながら地域の方とのつながりを大切に育んでいる。愛称は「あいちゃん」。

佐藤 清彦

【南相馬市社会福祉協議会職員】

地域福祉やボランティア活動推進など、地域住民との関わりを大切にしながら笑顔で業務にあたっている。震災や台風などの災害時には、災害ボランティアセンター長として、被災者に寄り添った活動を行っている。愛称は「きよちゃん」。

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……令和3年2月20日（土）、2月27日（土）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 ※今後の感染症の影響によっては会場が変更となる場合がございます。
- 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12名
- 受 講 料……500円
- 募 集 締 切……いずれの日程も令和3年1月28日（木） ※受講の可否は令和3年2月5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）になつた際、心臓に対して、電気ショックを与え、正常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、保育園・子ども園・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… ——

2月下旬の寒い夕方でした。前日まで降っていた雪のせいで道が凍り、いつ滑って転んでもおかしくない状態でした。中学校にほど近い通りの歩道を歩いていた時に、私の前を歩いていた初老の男性が足を滑らせ仰向けに転倒しました。私は自分も滑って転ばぬよう注意しながら、急いでその男性に駆け寄りました。男性は転んだ時に頭を強く打ったようで、意識がなく、呼吸もありませんでした。私と同じようにその男性に駆け寄ってきた若い女性に119番するように頼みました。また、折よく反対側から歩いてきた中学生たちのグループに声をかけ、学校に戻ってAEDの機械を持ってきてくれるよう頼みました。救急協力員の講座を受けていた私が、その場で心肺蘇生を繰り返していると、すぐに中学校の先生がAEDの機械を持ってきてくれたので、その先生と一緒にAEDを使い、心肺蘇生を繰り返しました。確認すると呼吸は戻ったようでしたがまだ意識はありませんでした。そのうちに救急車が到着し、その男性は病院に搬送されました。

※実施にあつた事件をもとに物語りにしています。



受講会場の案内図

ウェルファーム杉並

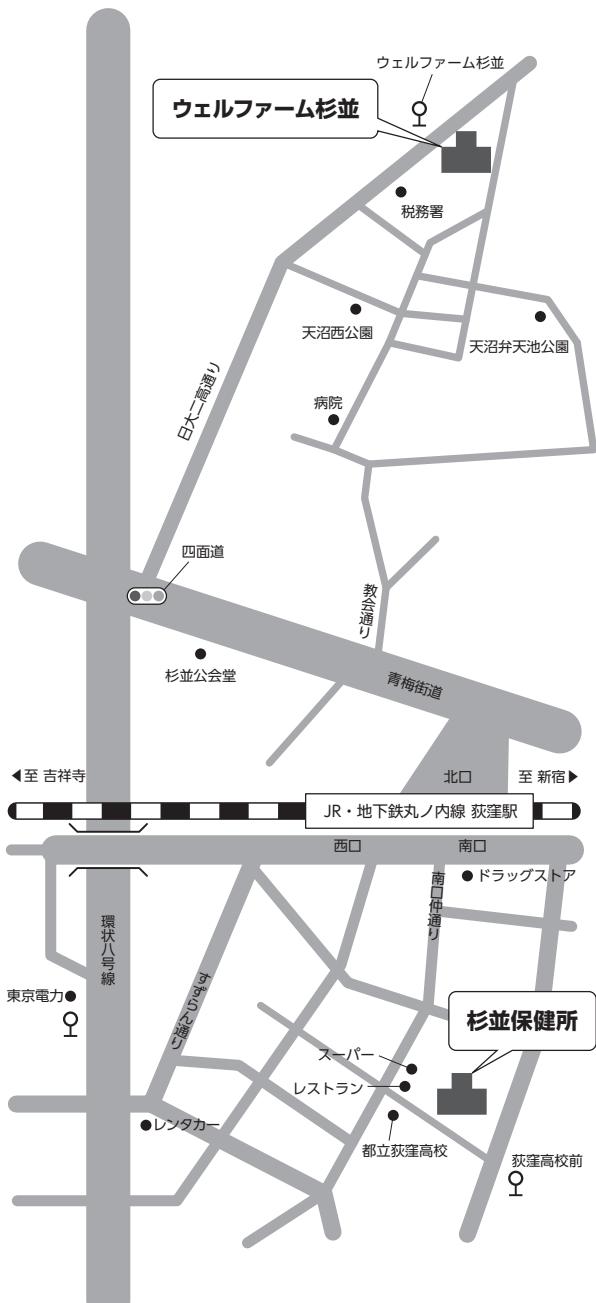
天沼3-19-16

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

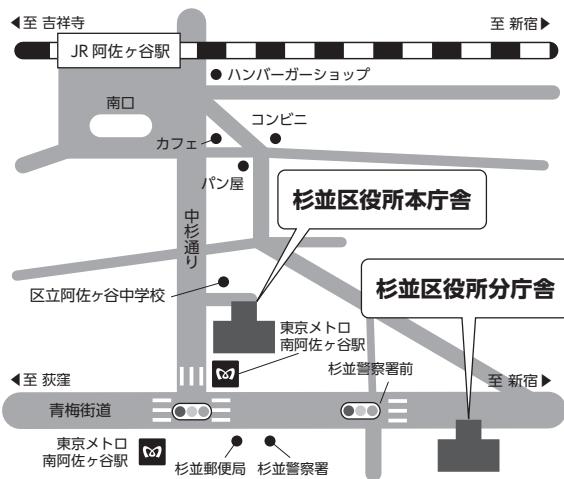


杉並区役所分庁舎

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

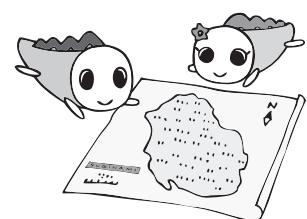
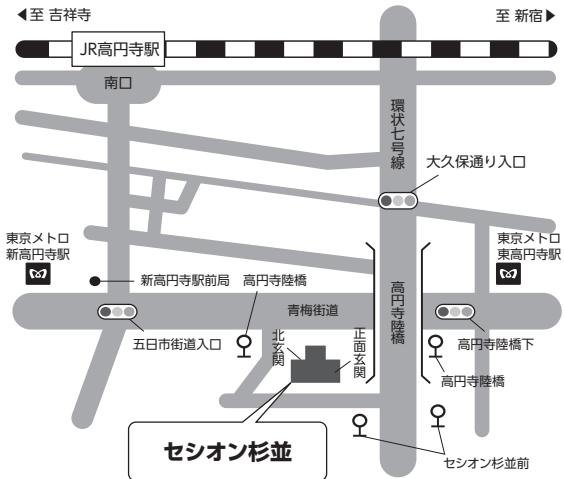
地下鉄丸ノ内線「南阿佐ヶ谷駅」徒歩3分



セシオン杉並(高円寺地域区民センター)

梅里1-22-32

地下鉄丸ノ内線「東高円寺駅」徒歩5分 「新高円寺駅」徒歩7分



申込方法

12月15日
募集開始

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

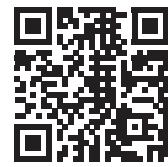
インターネットの場合

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

- 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。
- 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。
- ⑦講座当日は、ご自宅で必ず体温測定(検温)をしてください。37.5度以上の発熱や軽い風邪の症状等体調が優れない場合は、ご欠席をお願いします。
- ⑧講座会場入室時には検温を行う場合がございますので、時間に余裕を持ってお越しいただくなど、ご協力をお願いいたします。
- ⑨受講中はマスクの着用をお願いします。
- ⑩受講決定後に本人都合でキャンセルをされた場合には、今後すぎなみ地域大学に申込いただき、抽選となった場合は不利になることがあります。

◆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			
氏名	年齢 申込日現在 岁		
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、ご持参いただくか、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。

ボランティアって何?

すぎなみ地域大学&杉並ボランティアセンター共同開催

【チャレンジ!ボランティア特別企画】

杉並区地域課地域人材育成係

withコロナのボランティアを考える

無料

「ボランティアって、なんだろう。興味はあるけれど、実はなんだかよく分からない。」

「ボランティアって、なんだろう。自分にできることがあればやってみたいけれど、始め方が分からない。」

そんな皆さんを対象として、「ボランティア」について改めて考えてみるボランティア入門講座です。人と人が直接のつながりを持つことが難しいコロナ禍の中でも、つながりを絶やさないために奮闘している人たちがいます。

今回は、withコロナにおけるボランティアや地域活動の価値や可能性について話し合うワークショップ形式で開催いたします。

講師として、人と人とをつなぐ様々なあそびの提案、場づくり等の活動に取り組むNPO法人ハンズオン埼玉の理事・西川正さんをお招きして「今、はじめられること」について、一緒に考えていきましょう!



にしかわ ただし
講師・ファシリテーター:西川 正 氏(特定非営利活動法人ハンズオン埼玉理事)

学童指導員、出版社、NPO支援センター等を経て、2005年、ハンズオン埼玉を設立。「おとうさんのや キイモタイム」「翔んでさいたマスク」キャンペーンをはじめ、さまざまな市民参加型のまちづくりのプロデュースに関わる一方、まちづくりや子育て支援の研修等の講師やファシリテーターとして活動。保育所保護者会、小学校PTA、民生委員など地元での活動多数。元恵泉女子学園大学特任准教授。埼玉大学等で非常勤講師。NPO法人日本ボランティアコーディネーター協会前理事等。埼玉県地域福祉推進委員会委員。著書に『あそびの生まれる場所～「お客様」時代の公共マネジメント』(ころから刊)。



『これからボランティアを始めてみたい』
と考えている初心者向けの講座です。

©SUGINAMI CITY

令和3年2月20日(土)午後1時30分～4時まで(開場:午後1時)

【会場】ウェルファーム杉並(杉並区天沼3-19-16)3階 第1・2教室

【対象者】区内在住・在勤・在学の方 【定 員】30名(定員を超えた場合は抽選) 【受講料】無料

【募集締切】1月31日(日) ※受講の可否は2月5日(金)ごろ郵送でお知らせします。

【主 催】地域課地域人材育成係・杉並ボランティアセンター

【申込方法】はがき、ファックス、Eメールに①講座名、②氏名(ふりがな)、③年齢、④住所、⑤電話番号(ファックス番号)、⑥メールアドレス、⑦受講動機、⑧(在勤・在学の場合)勤務先・学校名も書いて、「地域課すぎなみ地域大学担当」までご連絡ください。すぎなみ地域大学ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。詳細は募集案内の9ページをご覧ください。

