

# すぎなみ地域大学

令和3年度 募集案内

8月

9月

## すぎなみ 地域大学

令和3年度 募集案内

8月・9月



### 地域活動 実践 コース

**救急協力員講座**  
 8/30 (月) 午後2時-5時15分  
 または  
 9/12 (日) 午前9時半-午後0時45分

### 地域活動 実践 コース

**地域防災  
コーディネーター  
養成講座**  
 8/21 (土) スタート  
 午前10時-午後0時半  
 午後1時半-4時  
 全8回

### 地域活動 基礎 コース

**まちとつながる！  
まちあわせカフェ**  
 9/21 (火) スタート  
 午後2時-4時  
 全3回

「すぎなみ地域大学」は、  
 地域活動に必要な知識・技術を学び、  
 仲間をひろげ、地域で活躍する人材を  
 育成する講座です。  
 すぎなみで、地域活動の  
 一歩を踏み出しませんか。

### 地域活動 基礎 コース

**わたしの  
ライフワーク  
発見ゼミ**  
 ...  
 9/25 (土)  
 午後2時-4時半

詳しくは  
こちらを  
ご覧ください



# すぎなみ地域大学

この町で、  
 ライフワークを  
 見つける。



- まちとつながる！まちあわせカフェ
- 救急協力員講座
- わたしのライフワーク発見ゼミ
- 地域防災コーディネーター養成講座
- 介護予防地域スタッフ養成講座

••••  
見 ラ こ の 町 で、  
つ け る。 ライフワーカー を  
••••



## すぎなみ地域大学 募集案内 CONTENTS

● すぎなみ地域大学とは	… 3
● 教えて！木原学長	
「すぎなみ地域大学、6つの質問」	… 3
● 地域活動基礎コース	
・まちとつながる！まちあわせカフェ	… 4
・わたしのライフワーク発見ゼミ	… 5
● 地域活動実践コース	
・救急協力員講座	… 6
・地域防災コーディネーター養成講座	… 7
・介護予防地域スタッフ養成講座	… 8
● すぎなみ地域大学 会場案内	… 9
● 申し込み方法（7月1日募集開始）	… 10
● 受講申込書	… 11

### 感染症対策についての お願い

- ・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。
- ・手指の消毒にも、  
ご協力をお願いします。



ナミ



なみすけ

### すぎなみ地域大学とは

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、平成18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(26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。



すぎなみ地域大学は  
皆様に貢献する喜びを  
まちに貢献する喜びを  
皆様にご提供します。  
学ぶ楽しさと

### 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

### 教えて！木原学長 すぎなみ地域大学、6つの質問

1 「すぎなみ地域大学」は、誰でも受講できますか。

杉並に在住、在勤であれば、誰でも受講できます。ただし、受講条件がある講座もありますので、募集案内をご確認ください。

2 木原さんは、いつから学長をされていますか。

2012年（平成24年）からやっています。今年はもう10年目になります。

3 すぎなみ地域大学での学長の役割を教えてください。

これから自分の夢を地域でかなえようと一歩踏み出した人たちの背中を押すことです。どのようにスタートすればいいのかわからないことが多いと思いますが、講座を受講して知識や技術を身に付けてもらい、勇気を与えることです。

4 木原学長が教える講座はありますか。

今年度は基礎講座の「みんなつながる会話」（6月）と「まちを知る『大人の自由研究』」（11月開講）です。

いろいろな人と出会い力を合わせて活動するには、率直な会話でお互いが気心を知り、自分がめざすテーマとなる杉並区の実情を理解すること

とが大事です。そのための話し合う力と調べる力を演習を通して一緒に磨きます。

5 木原学長は、どんなボランティア活動の経験がありますか。

大したものはないのですが、杉並区では、国の重要史跡に指定された「荻外荘（ときがいそう）」の歴史や建築を多くの人がよく知って大事にしてもらうグループ活動をしていました。その前は、台東区の小中学校の教室で言語活動の授業支援をしていました。

6 地域活動のやりがいはなんでしょうか。

いろいろなやりがいがあると思います。私にとっては、地元でみんなの役に立つ結果を出して得られる満足感です。大した成果ではなくても、その気持ちが周囲の人にわかってもらえることも喜びです。

#### 木原学長プロフィール

【木原秋好（きはらあきよし）】  
1947年長崎市生まれ、NHKアナウンサーとして働き、退職後すぎなみ地域大学で学長を務めています。声が大きいとときどきうるさいと言われます。趣味は、ランニングと料理です。新型コロナウイルス感染拡大で旅行に行けないのが残念です。



# まちとつながる！ まちあわせカフェ

「まちあわせカフェ」は、まちと関わりをもってみたいけど何をしていいかわからないという方を対象に、まちとのつながりをやさしくつづしていくワークショップを取り入れた講座です。講座を通して、3つの「まちあわせ」をご提供します 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を聞いたりする「まちのひと」との「まちあわせ」 ③自分のやりたいこと・新たな一面に気づく「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、まちで活動を始める自分の姿を自由に描いていきます。

昨年度も、ここから多くのつながりや次の一步が生まれました。まちあわせカフェの参加を通して、まちへの一歩、一緒に踏み出してみませんか？

【日 時】令和3年9月21日(火)開始 午後2時～4時(全3回)

【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】12名

【受 講 料】無料

【募集締切】8月26日(木)

※受講の可否は、9月7日(火)ごろ郵送でお知らせします。

【事業担当課】地域課



## ●日程と内容

回	日 時	内 容
1	9月21日(火) 午後2時～4時	【オリエンテーション】 杉並のまちを知る／自分についてとことん知る（自分の興味関心や、自分にできること、得意なことなど）
2	9月27日(月) 午後2時～4時	【杉並で活躍するゲストによるトークセッション】 杉並区で多様な活動をしているゲスト 2 名を招き、お話を聞く。ゲストから、活動に関することから気持ちや考え方の変化など色々なお話を聞き、活動を始める自分の姿を膨らませる。
3	10月5日(火) 午後2時～4時	【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。

こんな方に  
おすす  
め

仲間づくりをしながら、「まち」に踏み出すためのコミュニケーションスキルを身に付けたい！という方におすすめの講座です。過去の講座では、受講生・ゲスト・講師などの立場も関係なく、多くのつながりが生まれています。カフェのような和やかな雰囲気の中で、自分の暮らしている「まち」について学んでみませんか？

# わたしのライフワーク 発見ゼミ

みなさんはいま、すぎなみ地域大学の募集案内を手にして、ワクワクされているところでしょうか。何を受講しようか、自分にはどんな地域活動が合うんだろうか？ 楽しいひとときですよね。その感情を大切にしながら、一歩を踏み出してみましょう。

この講座では、ワークと話し合いを通して、いまのご自身の棚卸しをしていきます。あなたはどのような人生を歩み、何に关心を持ち、どんな未来を思い描いているでしょうか。今回の講座は、限られた時間ではありますが、ご自身の経験や特徴に改めて向き合う機会を持つことで、ご自身に合った地域のライフワークを知る・見つけることを目的としています。

講座を担当するのは、大学でキャリア教育科目を担当する国家資格キャリアコンサルタントです。この講座を通して「自分を知る」ことに触れていただき、変化の多い時代を自分らしく生きるために”きっかけ”をつくることができれば幸いです。

【日 時】令和3年9月25日(土) 午後2時～4時30分

【会 場】阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)

【対 象 者】区内在住・在勤・在学の方

【定 員】45名

【受 講 料】無料

【募集締切】8月26日(木)

※受講の可否は、9月7日(火)ごろ郵送でお知らせします。

【事業担当課】地域課

## ●本講座を通してこんなことが得られます

- ①自分に合った地域活動がわかる
- ②自分を客観的に知るきっかけが得られる
- ③「よりよく生きる」ための方向性を考えるきっかけを得られる
- ④世代を超えて交流をすることで、さまざまな意見に触れることができる

## ●講師プロフィール

野浪晶子 (のなみ・あきこ)



●一般社団法人日本キャリアパスポート協会理事。大学非常勤講師(キャリア教育科目)。国家資格キャリアコンサルタント(CDA・2級技能士)。法政大学大学院キャリアデザイン学研究科修了。大学のキャリア教育実態に悩み、2014年に大学院へ進学。現在は本業の傍ら、「よりよく生きようとする一人ひとりの自覚的なライフキャリア形成を支援する」「キャリア教育を正しく伝える」の2つをモットーに社団法人の講座運営・企画・講師・研修講師などをつとめる。

●私生活では母の介護を行ながら毎日。ビール好き。かなりそっかしい性格であり、電車に乗ってしばらくして反対方向に向かっていることに気づくことも…。直したいが直らない(あきらめ)。



- ・どんな講座を受けようか、迷っている方
- ・地域活動に興味があるけれど、何から始めればいいかわからない方
- ・一度自分の経験や特徴を見つめなおしてみたい方
- ・世代を超えて、色々な人と交流したいと思っている方
- ・すぎなみで夢中になれるライフワークを見つけたい方

# 救急協力員講座

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ときに、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ます。

- ①または②、いずれかの1日をご受講ください。

## 日程①

【日 時】令和3年8月30日(月) 午後2時～5時15分

【会 場】杉並区役所分庁舎(成田東4-36-13)

【募集締切】8月5日(木)

※受講の可否は、8月13日(金)ごろ郵送でお知らせします。

## 日程②

【日 時】令和3年9月12日(日) 午前9時30分～午後0時45分

【会 場】杉並保健所(荻窪5-20-1) 地下一階講堂

【募集締切】8月19日(木)

※受講の可否は、8月27日(金)ごろ郵送でお知らせします。

【対象者】区内在住・在勤・在学の方

**【その他特別な条件】**  
区内在住・在勤・在学の方(16歳以上)で「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 12名

【受講料】500円 ※活動に対する報酬・交通費等の支給はありません。

講座  
修了後  
は？

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。



## 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、正常なリズムに戻すための医療機器です。医療従事者でない一般市民でも利用できるようになり、杉並区でも区役所、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・保育園など人が多く集まるところに設置しています。



# 地域防災コーディネーター養成講座

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、震災救援所の機能と役割の基礎知識を習得し、「地域防災コーディネーター」として震災救援所や防災市民組織など地域で活動でき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となっています。受講修了後は、講座を通して得たスキルを活かして地元の震災救援所や防災市民組織の運営に携わり、より一層の機能強化の役割を果たしていただきたいと願っています。

【日 時】令和3年8月21日(土)開始

午前10時～午後0時30分/午後1時30分～4時(全8回)

【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】18名

【受講料】4,000円

【募集締切】7月27日(火) ※受講の可否は、8月6日(金)ごろ郵送でお知らせします。

【事業担当課】危機管理室 防災課

## ●日程と内容

回	日 時	内 容	講 師
1	8月21日(土) 午前10時～午後0時30分 午後1時30分～4時	【導入講座1】「震災救援所の機能と役割」 地震被害避難者対応だけではない多機能の役割を学ぶ	防災課長 地域防災コーディネーター育成機構 瀧澤 征宏 氏
2		【導入講座2】「震災救援所運営管理標準マニュアルの基本を学ぶ」 ◎初動編 ◎庶務情報部を中心に	
3	8月28日(土) 午前10時～午後0時30分 午後1時30分～4時	【基礎演習1】「震災救援所初動立ち上げ SUG ゲーム」 発災直後の過酷状態の中での初動対応を学ぶ	地域防災コーディネーター育成機構 瀧澤 征宏 氏
4		【基礎演習2】「震災救援所感染対策 SUG ゲーム」 新型コロナウイルス感染拡大中で災害発生、その時！	
5	9月4日(土) 午前10時～午後0時30分 午後1時30分～4時	【実習】「防災まち歩き」(成田東地区) 自分の町に置き換えて町の防災危険箇所を学ぶ	地域防災コーディネーター育成機構 瀧澤 征宏 氏
6		●雨天の場合は、 9月11日(土)に延期します。 【演習】「DIG 災害図上訓練」(成田地区) 地図から見える防災上の強み・弱みを観察する	
7	9月18日(土) 午前10時～午後0時30分 午後1時30分～4時	【実習】「デジタル防災情報活用術」 スマホ・パソコンで防災情報を上手に使える術を学ぶ	防災課担当係長 地域防災コーディネーター育成機構 瀧澤 征宏 氏
8		【振り返り】グループワーク ① 講座受講の情報共有【修了者への期待】 ② 修了式	

講座  
修了後  
は？

受講修了者のうち、希望者は「地域防災コーディネーター運営連絡会」に会員として登録することができ、防災課と協働し各種研修・訓練に参加できます。また、自分の居住地域の震災救援所や防災市民組織に関わり、震災救援所の機能強化、多様な人材活用による「活性化された震災救援所」のリーダーとしての役割を果たすことが期待されています。

# 介護予防地域スタッフ養成講座

本講座では、介護予防活動をとお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。講座修了後は、介護予防や認知症予防を目的とした区の事業のサポートをする「介護予防サポーター」や、介護予防を目的とした体操やウォーキングを地域に広めていくために必要な企画・運営などを担う地域リーダーとして活躍できます。

【日 時】令和3年9月3日（金）開始 午後2時～4時30分（全6回）

【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

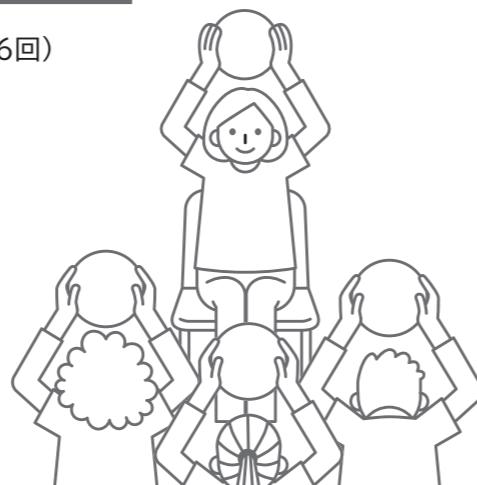
【定 員】18名

【受 講 料】3,000円

【募 集 締 切】8月4日（水）

※受講の可否は、8月16日（月）ごろ郵送でお知らせします。

【事業担当課】保健サービス課

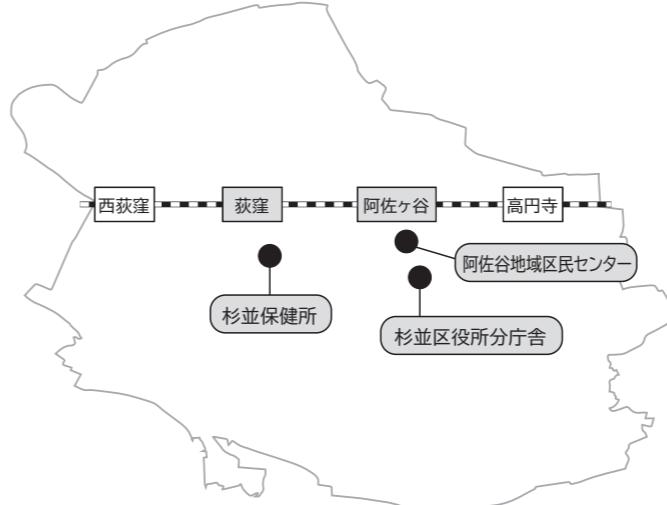


## ●日程と内容

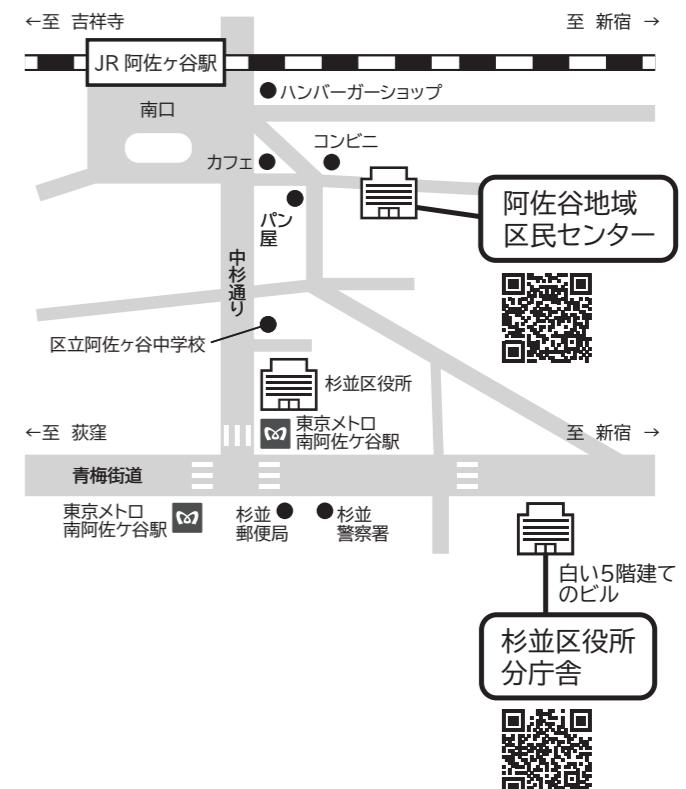
回	日 時	内 容	講 師
1	9月3日(金) 午後2時～4時30分	オリエンテーション 介護予防・フレイル予防の基礎知識	女子栄養大学栄養学部教授 新開省二 氏
2	9月10日(金) 午後2時～4時30分	今だからあらためて考えよう 地域活動・住民活動とは 地域リーダーの役割	公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団 研究部主任研究員 澤岡 詩野 氏
3	9月17日(金) 午後2時～4時30分	知つておきたい介護予防のポイントと 杉並区の介護予防事業の実際	保健サービス課職員
4	9月24日(金) 午後2時～4時30分	住民の底力 NPO活動の紹介 杉並さわやかウォーキング・わがまちいちばんの会の活動 実習案内	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
5	9月25日(土) ～10月21日(木)	【ウォーキング見学実習】公園から歩く会見学 【体操見学実習】わがまち一番体操見学	NPO法人 杉並さわやかウォーキング
6	10月22日(金) 午後2時～4時30分	今、自分にできること これからの活動を考える 見学実習報告会・グループディスカッション 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 保健サービス課職員

講座  
修了後  
は？

介護予防サポーターは従事された事業の業務責任者の指示のもとで  
事業のサポートをしていただきます。  
NPO法人に入会した場合は、区がNPO法人に委託している事業  
を中心にスタッフとして活動します。



# すぎなみ地域大学 会場案内



## 杉並区役所分庁舎

成田東 4-36-13

- JR「阿佐ヶ谷」駅より徒歩10分
- 地下鉄丸ノ内線「南阿佐ヶ谷」駅より徒歩3分

### 【この会場で実施する講座】

- ・まちとつながる！まちあわせカフェ
- ・救急協力員講座（8/30）
- ・地域防災コーディネーター養成講座
- ・介護予防地域スタッフ養成講座

## 阿佐谷地域区民センター

阿佐谷南 1-47-17

- JR「阿佐ヶ谷」駅より徒歩2分
- 地下鉄丸ノ内線「南阿佐ヶ谷」駅より徒歩7分

### 【この会場で実施する講座】

- ・わたしのライフワーク 発見ゼミ

## 杉並保健所

荻窪 5-20-1

- JR・地下鉄「荻窪」駅より徒歩5分

### 【この会場で実施する講座】

- ・救急協力員講座（9/12）



7月1日(木)  
募集開始

## 申し込み方法

各講座の締切日（必着）まで、右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となります)

### 受講料について

- 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。緊急事態宣言等の特別な事情により、講座が途中で中止となった場合でも返金はできません。恐れ入りますがご了承ください。
- 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。

### 受講に関するお願い

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。

- 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。
- 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。
- 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、ご協力ををお願いいたします。
- 受講中はマスクの着用をお願いします。
- 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、抽選となつた場合は不利になることがあります。
- 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 地域課協働推進係 すぎなみ地域大学担当

03-3312-2381 平日 午前8時30分～午後5時  
tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp



わからない  
ことがあれば  
なんでも聞いて  
くださいね。



持参 郵送 で申し込み

→右の「受講申込書」に記入のうえ、下記まで持参または郵送してください。

〒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 協働推進係 すぎなみ地域大学担当

FAX で申し込み

→右の「受講申込書」に記入のうえ、下記まで FAX してください。

FAX 03-3312-2387

インターネット で申し込み

↓ 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。

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



検索

- 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。  
(メールが届かない場合には、確認のため下の問い合わせ先までご連絡ください)

↑↑↑ FAX:03-3312-2387 ↑↑↑

## 令和3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。

申込日 R3年 月 日

講座名				救急協力員講座 受講希望日	
ふりがな				第1希望	月 日
氏名				第2希望	月 日
自宅住所	(〒 - - ) 年齢 申込日現在 歳				
在勤・在学の方	勤務先・学校名			住所 杉並区	
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」「興味のある活動」「これまでの NPO・ボランティア活動経験」「活かすことのできる知識・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。

↑ 当申込書にご記入のうえ 持参 郵送 FAX いずれかの方法でお送りください。※10 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、地域課協働推進係 すぎなみ地域大学担当(03-3312-2381)へお問い合わせください。

個人情報の  
取扱について

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。受講申込書にお書きいただいた個人情報については、「講座の運営に関する連絡、すぎなみ地域大学が行う活動調査」に利用します。また、すぎなみ地域大学の運営の一部を担うひらがなネット株式会社及び各講座の受託団体が、講座実施のために利用させていただきます。その場合も、「杉並区個人情報保護条例」に準じて個人情報を取り扱い、上記以外の目的での利用はいたしません。