

地域活動の一步を、ここから

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

「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
一步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

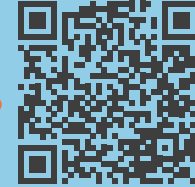
9/25 (土)
午後2時~4時半

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

詳しくは
こちらを
ご覧ください



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 **実践** コース

介護予防
地域スタッフ
養成講座

9/3 (金) スタート
午後2時~4時半
全6回

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



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
- わたしのライフワーク発見ゼミ

- 救急協力員講座
- 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

この町で、
ライフワークを
見つめる。



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

すぎなみ地域大学 令和3年度募集案内 8月・9月
発行：杉並区地域課協働推進係
令和3年7月1日発行

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。



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、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
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。

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かわからないことも多いと思いますが、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「みんなとつながる会話」(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(てきがいそう)」の歴史や建築を多くの方がよく知って大事に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い
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。声が大きいのでときどきうるさいと言われる。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。

学びに年齢は関係ありません。
若い方も、シルバー世代のみなさんも、一緒にライフワークを見つけましょう。



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と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くっ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歩が生まれました。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。



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、何に関心を持ち、どんな未来を思い描いているのでしょうか。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の”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いながらの毎日。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
<p>【日 時】令和3年8月30日(月) 午後2時～5時15分</p> <p>【会 場】杉並区役所分庁舎(成田東4-36-13)</p> <p>【募集締切】8月5日(木)</p> <p>※受講の可否は、8月13日(金)ごろ郵送でお知らせします。</p>
日程②
<p>【日 時】令和3年9月12日(日) 午前9時30分～午後0時45分</p> <p>【会 場】杉並保健所(荻窪5-20-1) 地下一階講堂</p> <p>【募集締切】8月19日(木)</p> <p>※受講の可否は、8月27日(金)ごろ郵送でお知らせします。</p>

【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。

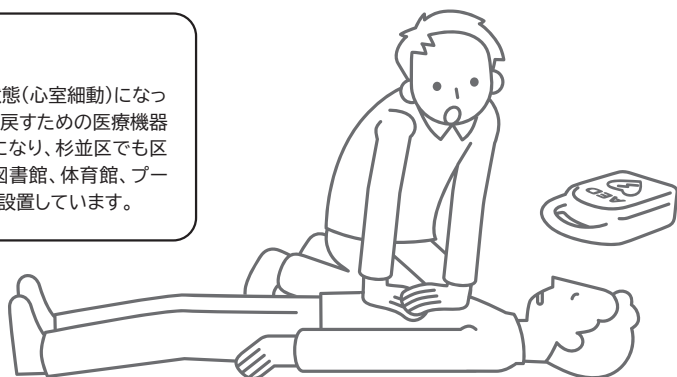
講座
修了後
は？

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く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	
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	

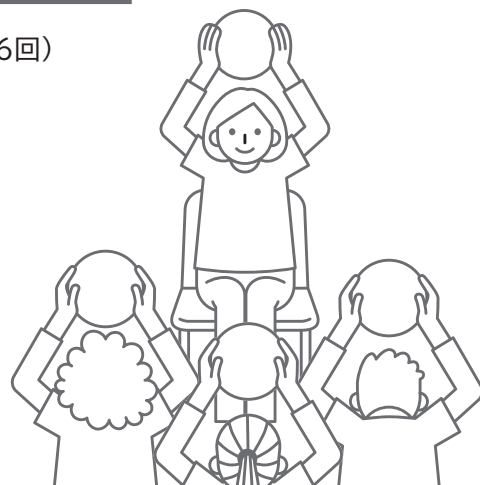
講座
修了後
は？

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。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



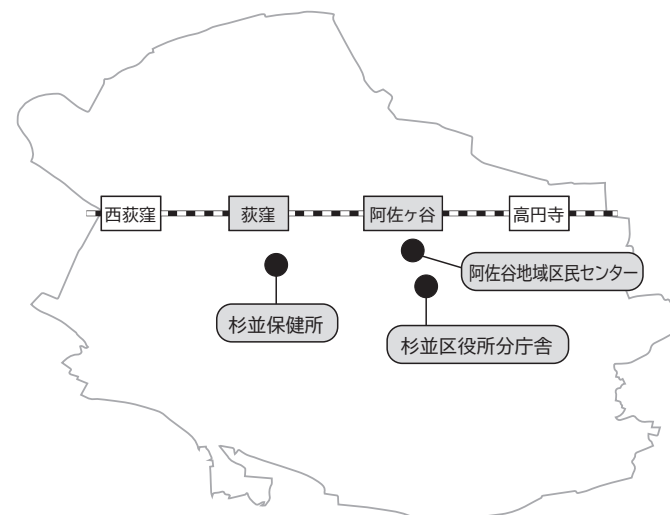
●日程と内容

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	知っ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 NPO 法人 わがまちいちばんの会
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。

MEMO



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

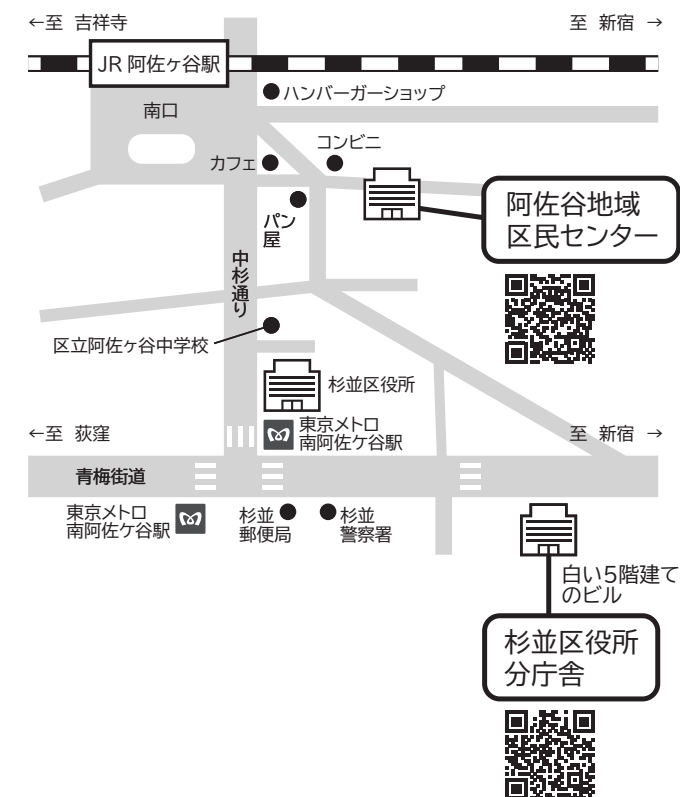
阿佐谷地域区民センター

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



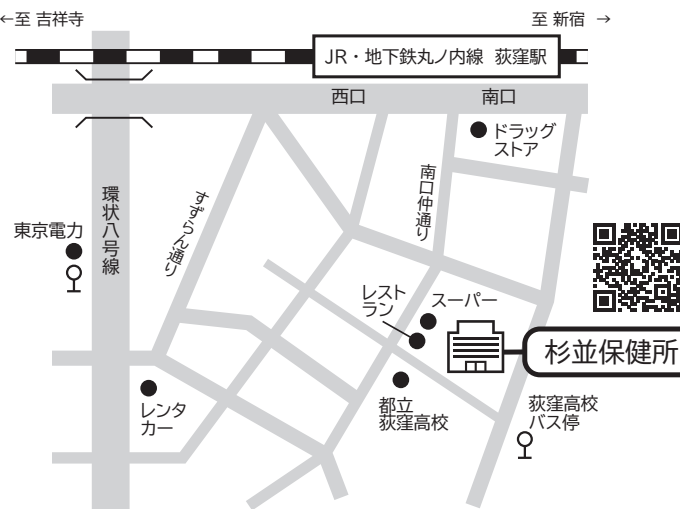
杉並保健所

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）



10