

〃チャレンジ！ボランティア特別企画〃

地域活動ことはじめ
～私はコレで、ボランティアを始めました～



「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」「地域活動ってなんだろう。自分にできることがあればやってみたいけれど、どうしていいか分からない」という方々を対象とした講座です。

杉並区内で活動する4名の方をお招きし、公開インタビュー・座談会で、活動を始めたきっかけ、それぞれの活動のお話や続けるための秘訣などを伺います。地域で活動している先達方の話を伺うことで、新しい一步を踏み出すきっかけを掴んでいただければ幸いです。

日 時
令和5年 3月 18日(土)
14時～16時30分(開場13時30分)

会 場
ウェルファーム杉並 3階 第1・2教室(杉並区天沼3-19-16)

対象者
区内在住・在勤・在学の方

定 員
30名 受講料 無料

募集締切
2月24日(金) ※受講の可否は、3月3日(金)ごろ通知を発送します。

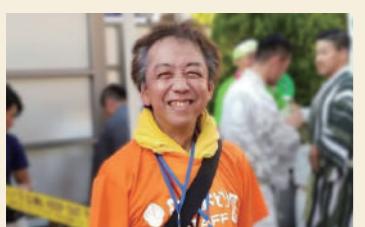
事業担当課
地域課(すぎなみ地域大学担当)・杉並ボランティアセンター

※申し込み方法・問い合わせ先は裏面をご覧ください。



稻葉 文子 (いなば あやこ) 子育てきずなサロンぐーちょきぱあ代表

自身の子育てがひと段落した頃から約20年間、まずはファミリーサポートの協力会員からスタートし、その後NPO法人等で親子のひろば等の運営や産前産後の支援を中心として地域で子育てを支え、見守る活動をすすめてきました。現在は民家を活用して乳幼児親子が自由に集うことができる子育てきずなサロンを運営し、お母さんたちが安心してっと過ごすことのできる場所作りをしています。育児への不安感や孤独感に寄り添っていかれたらとの思いで日々活動しています。



山崎 武志 (やまざき たけし) フリー ボランティア

2017年に友人の選挙のボランティアをしたのがきっかけ。高円寺に愛着を持ち、終の棲家も構えたのに意外と杉並のことを知らないと感じた。そこでさまざまなことに参加することで杉並を知ればとイベントの手伝いを中心にボランティア活動をはじめた。基本的にはインターネットなどでの募集に応募して活動に参加している。今年は、高円寺演芸祭り(2月)、沖縄タウンマルシェ(代田橋 3月)、祝祭管弦楽団演奏会(荻窪 4月)、高円寺フェス(5月)、中野駅前盆踊り大会(8月)、高円寺フェス、高円寺びっくり大道芸、阿佐谷ジャズフェスティバル(10月)、荻窪音楽祭(11月)など年間を通じてさまざまな活動をしているほか、グリーンバード高円寺チームで高円寺・阿佐谷・荻窪地区の清掃活動を行っている。



山城 隆盛 (やましろ たかもり) マルチボランティア

インターネットを活用した「ラジオのパーソナリティ」として、杉並に関連した情報の提供や聴いている人への癒しをコンテンツとした番組を配信。わがまち再発見などをコンセプトとして活動している「まち歩きの会」のメンバーとして、まちづくりイベントなどとタイアップして、まち歩きを企画、実施している。視覚障害者をリーダーとしたプロジェクトチームのメンバーとして、多様性理解や共生社会づくりを目的にワークショップ等を企画、実施。ドローンの防災活用を目的とする実証訓練、区民の防災教育、災害ボランティアセンターの運営スタッフとして防災活動に従事しており、多方面で活動するマルチボランティアである。



志津 壽彦 (しづ としひこ) すぎなみムーサ 理事

すぎなみムーサは、平成21年、杉並区立郷土博物館の管理運営業務の委託を受託するためのNPO法人を立ち上げるために行われた“杉並区立郷土博物館運営講座”の修了生により創立した団体。その後、郷土博物館自体は運営管理業務の委託をせず、直営のままとなつたが、すぎなみムーサは、郷土博物館の古民家の運営管理を受託し、古民家での様々な体験教室や年中行事に参加しているほか、天沼の郷土博物館分館の市民参加型展示の主要企画実施団体や「街角博物館」として、独自に様々な展示活動、環境活動推進センター事業での展示や藍染め教室などの活動も。すぎなみムーサの創立当初からメンバーとして活動をしているほか、NPO法人杉並さわやかウォーキングなどの活動にも参加している。

地域活動の一歩を、ここから

すぎなみ地域大学

令和4年度 募集案内

1月 → 3月



見つける、
あなたの地域活動

詳しくは
こちらを
ご覧ください



地域活動 実践 コース

- 食育推進ボランティア講座
- 救急協力員講座
- 健康づくりリーダー講座
- 救急協力員 上級講座
- ゲートキーパー養成講座

杉並区地域課協働推進係 ☎ 03-3312-2381

平日 8時30分～17時

地域活動 あなたの一 見つける、

すぎなみ地域大学 募集案内 CONTENTS

●すぎなみ地域大学とは	… 3
●すぎなみ地域大学受講 Q&A	… 3
●地域活動実践コース	
・食育推進ボランティア講座	… 4
・健康づくりリーダー講座	… 5
・救急協力員講座	… 6
・救急協力員 上級講座	… 7
・ゲートキーパー養成講座	… 8
●すぎなみ地域大学 会場案内	… 9
●申し込み方法（12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。



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17,000人近い方が学びました。

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さまざまな分野の地域活動に参加しています。



すぎなみ地域大学基本理念

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

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

すぎなみ地域大学 受講 Q&A

杉並区民でない人でも受講できますか。

地域大学の講座の受講は、特に明示のない場合は、原則として杉並区在住、在学、在勤の方になります。場合によっては「杉並区に住民票のある方」等の条件がある場合もありますので、募集案内の【対象者】の欄をご確認ください。

過去に受講した講座に、また申し込むことはできますか。

地域活動実践コースの講座については、同一講座を修了後、再度受講することはできません。地域活動基礎コースの講座については、再受講は可能ですが、定員を超え、抽選になった場合には初めて受講される方が優先になります。

欠席したときの再受講制度はありますか。

欠席に対する補講はありません。

受講中、具合が悪くなった時はどうすればいいですか。

我慢をせずに、すぐに教室にいるスタッフにお声かけください。

遅刻や早退はできますか。

原則として遅刻や早退は認められませんが、基本的に10分程度の遅刻・早退は3回で1回欠席扱いになります。ただし、講座によっては遅刻・早退が一切認められないものもあります。募集案内でご確認ください。

具合が悪くなったり、やむをえない理由で早退した場合も、欠席扱いになりますか。

どのような事情であっても遅刻や早退は通常の遅刻や早退と同じ扱いになります。ただし、新型コロナウイルス等の感染症による（濃厚接触者含む）欠席の場合は、この限りではありませんが、講座によっては、その場合でも欠席扱いになるものもあります。

台風や大雨で休講になるときの連絡は、どのようなタイミングでお知らせが来ますか。

そのときの状況にもよりますが、休講が決定次第、メール・電話等でご連絡します。遅くとも前日の午後5時までにはご連絡します。連絡のない場合は講座を実施するとお考えください。なお不安な場合は、事務局もしくは地域課協働推進係（03-3312-2381）に電話でお問い合わせください。

おごしお心配になりますことお声掛けあれば、ださい。



まちあわせ
街逢瀬マチコ
©2020 MIHO ITO

食育推進ボランティア講座

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や情報を学ぶ講座です。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。



MEMO

【日 時】令和5年1月24日(火)開講 14時～16時30分(全6回)

【会 場】農福連携農園 すぎのこ農園(井草3-19-23)

【対 象 者】区内在住の方

【定 員】12名

【受 講 料】3,000円

【募集締切】12月22日(木) ※受講の可否は、1月10日(火)ごろ通知を発送します。

【事業担当課】健康推進課

●日程と内容

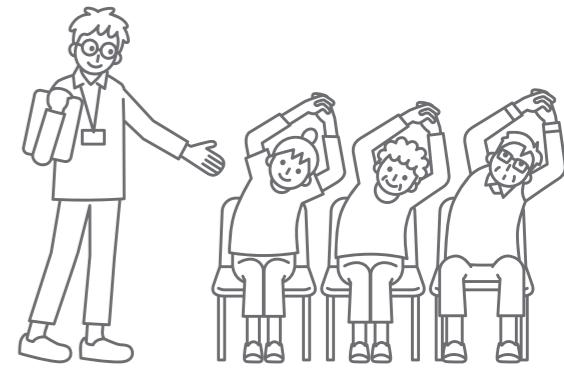
回	日 時	内 容	講 師
1	1月24日(火) 14時～16時30分	杉並区の食育 ～食育推進ボランティアの活動～	杉並保健所 管理栄養士
2	1月31日(火) 14時～16時30分	健康ならだづくりのための食育とは	新渡戸文化短期大学 准教授 堀理佐 氏
3	2月7日(火) 14時～16時30分	地産地消の食育推進 「杉並区の農業・野菜」	JA 東京中央 参与 鈴木秀治 氏 杉並区食育推進 ボランティア
4	2月14日(火) 14時～16時30分	だしのうまみを知って健康づくりに活用する	東京聖栄大学 准教授 福留奈美 氏
5	2月21日(火) 14時～16時30分	地域で取り組む食育	食育推進ボランティア、 青果店店主など ※ディスカッション形式
6	2月28日(火) 14時～16時30分	まとめ これからの食育活動	杉並保健所 管理栄養士

講座
修了後
は？

定期的に連絡会や勉強会に参加していただきます。また、区で実施する食育関連のイベントへの参加、青果店、区内農家、飲食店への健康情報の配布、野菜のレシピ集の制作などの食育活動を行います。

健康づくり リーダー講座

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、「全ての区民が社会とのつながりを生かし、生涯にわたって健やかで生き生きとく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。この講座では、「人生100年時代」に健康づくりリーダーとして活動するために、健康に関する基本的な知識や技術を幅広く学びます。



MEMO

【日 時】令和5年2月1日(水)開講 10時～12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】15名

【受 講 料】3,000円

【募集締切】1月5日(木) ※受講の可否は、1月17日(火)ごろ通知を発送します。

【事業担当課】杉並保健所 保健サービス課

●日程と内容

回	日 時	内 容	講 師
1	2月1日(水) 10時～12時30分	「明日から取り組める！ 健康寿命をのばすためにできること」 ●ながら体操	河北ファミリークリニック 南阿佐ヶ谷 家庭医療専門医 / 指導医 山下洋充 氏
2	2月8日(水) 10時～12時30分	杉並区の健康づくり 杉並健康づくりリーダーの会紹介 ●ながら体操	保健サービス課長 健康づくりリーダー
3	2月15日(水) 10時～12時30分	「日常に取り入れられる運動の話 ～正しいウォーキングと簡単筋トレ～」 ●ながら体操	健康運動指導士 森本友紀恵 氏
4	2月22日(水) 10時～12時30分	「健康に過ごすための食生活のポイント」 「はじめよう！歯と口の健康づくり」 ●ながら体操	保健サービス課 管理栄養士 保健サービス課 歯科衛生士
5	3月1日(水) 10時～12時30分	①先輩リーダーの地域活動の発表 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
6	3月8日(水) 10時～12時30分	健康チェック／まとめ ●ながら体操 修了式	健康づくりリーダー 保健サービス課 保健師

・講座修了後に杉並区に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「杉並健康づくりリーダーの会」の会員として、健康づくりに関するイベントへの参加、講演会・測定会・自主勉強会などの開催等の活動に携わっていただきます。
・リーダー会は原則、毎月第4水曜日に杉並保健所で定例会を開催し、情報交換、議題、決定事項等の打合せを行っています。

【活動時の報酬・交通費の支給】交通費程度の謝礼（区との協働事業参加のみ）

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。

- ①②、いずれかの1日をご受講ください。

日程①

【日 時】令和5年1月29日(日) 9時15分～12時30分

【会 場】杉並区役所分庁舎(成田東4-36-13)

【募集締切】1月4日(水) ※受講の可否は、1月17日(火)ごろ通知を発送します。

日程②

【日 時】令和5年2月9日(木) 13時30分～16時45分

【会 場】杉並区役所分庁舎(成田東4-36-13)

【募集締切】1月19日(木) ※受講の可否は、1月26日(木)ごろ通知を発送します。

【対象者】区内在住・在勤・在学の方(16歳以上)

【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 16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。

【事業担当課】健康推進課

講座修了後は？

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、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救手当自主研修会、及び専門研修会にて技能を向上させることができます。

救急協力員 上級講座

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で行う成人の心肺蘇生、AED（自動体外式除細動器）の使用方法、窒息の手当、止血の方法に加え、小児・乳児の心肺蘇生、傷病者管理、外傷の応急救手当、搬送法の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行います。

【日 時】令和5年1月27日(金) 午前9時15分～17時30分

【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(16歳以上)

【その他特別な条件】

※「上級救命技能認定証」や「応急救手当普及員認定証」をお持ちでない方が対象です。既にどちらかの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。なお救急協力員に未登録の方を優先いたします。

【定 員】16名

【受 講 料】1,000円

【募集締切】1月4日(水) ※受講の可否は、1月17日(火)ごろ通知を発送します。

【事業担当課】健康推進課

講座修了後は？

講座修了後は東京消防庁発行の「上級救命技能認定証」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救手当自主研修会、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、公立小・中学校・保育園・児童館など人が多く集まるところに設置しています。



ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは悩みを抱えた人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守ることです。特別な資格はありません。

この講座では、身近な方から「死にたい」と言わされたときに、どのように話を聞くのか、言葉を掛けるのかを学びます。身近な人に「寄り添う人」を増やし、社会全体で自殺対策できる地域づくりを目指します。

【日 時】令和5年3月3日(金) 10時~12時

【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】無料

【募集締切】2月10日(金) ※受講の可否は、2月17日(金)ごろ通知を発送します。

【事業担当課】杉並保健所 保健予防課

●日程と内容

回	日 時	内 容	講 師
1	3月3日(金) 10時~12時	ゲートキーパー養成講座	自殺予防団体「風のとびら」代表 飯田 佳子 氏

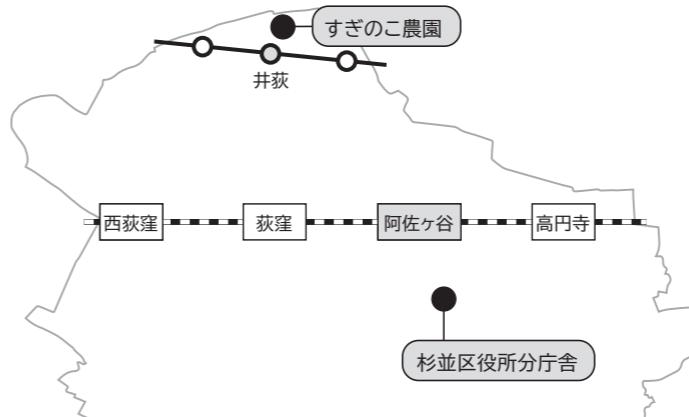


自殺に追い込まれるということは「誰にでも起こりうる危機」であり、特別な人だけの問題ではありません。区では5月、9月、3月を杉並区自殺予防月間とし、重点的に普及啓発に取り組んでいます。

講座修了後は?
は?

講座修了後は、杉並保健所で開催するゲートキーパー養成研修(応用編)にて、さらに学びを深めることができます。日々の生活の中でゲートキーパーとしての意識を持ち、それぞれの立場でできることから行動することが、自殺対策につながります。

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】

- ・健康づくりリーダー講座
- ・救急協力員講座
- ・救急協力員上級講座
- ・ゲートキーパー養成講座



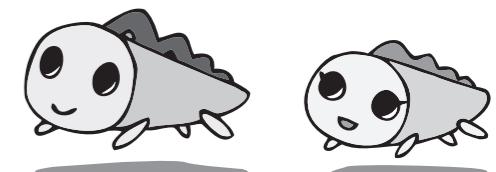
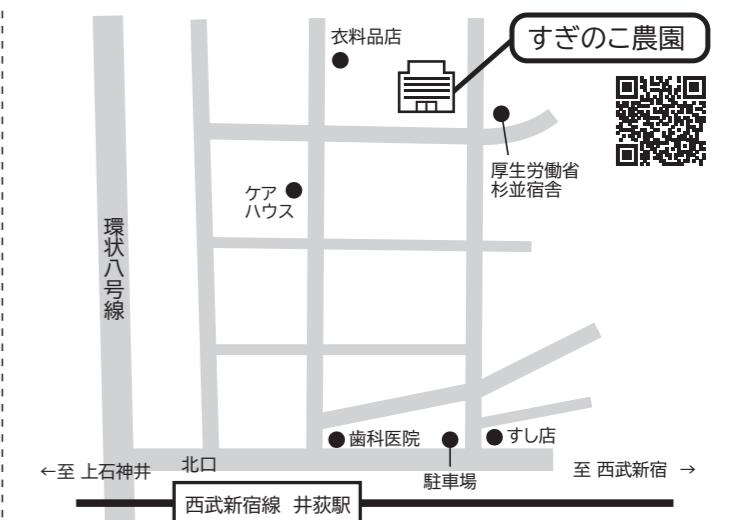
農福連携農園 すぎのこ農園

井草3-19-23

- 西武新宿線「井荻」駅より徒歩4分

【この会場で実施する講座】

- ・食育推進ボランティア講座



12月1日(木)
募集開始

申し込み方法

各講座の締切日（必着）までに、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、「受講の動機と修了後の活動について」を参考にしたうえで抽選となります)

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。
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つ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。

受講に関するご注意

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。
- 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、お子さま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、ご欠席くださいますようお願いします。
- 講座会場入室時には検温を行う場合がありますので、時間に余裕を持ってお越しください。
- 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 8時30分～17時
tiikidaigaku-t@city.suginami.lg.jp



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

※持参の場合は、平日9時から17時までの受付となります

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

↓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。

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

地域コム 地域大学

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み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4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	年 月 日
-----	-------

講座名				救急協力員講座 受講希望日	
第1希望	月	日			
第2希望	月	日			
ふりがな				年齢	
氏名				申込日現在	
自宅住所	(〒 - - -)			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。