

↑↑↑ FAX:03-3312-2387 ↑↑↑

## 令和6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、救急協力員上級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。

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 申込日現在	歳
氏名			
自宅住所	(〒 - )		
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	
<p>●受講の動機と修了後の活動について</p> <p>「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ような知識・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。</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>			

↑ 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。※11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日経過後でも届かない場合は、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。

個人情報の取扱いについて  
 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。

杉並区で、地域活動を始めよう!

# すぎなみ地域大学

令和6年度 募集案内

1月 → 3月



1月~3月に開講する講座

地域活動 **基礎** コース

地域活動・ボランティア活動のための やさしい日本語講座

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

詳しくはこちらをご覧ください



# すぎなみ地域大学 令和6年度 募集案内

すぎなみ地域大学 令和6年度募集案内 1月~3月  
発行：杉並区地域課協働推進係  
令和6年12月1日発行

- すぎなみ地域大学とは ... 3
- 地域活動基礎コース
  - ・地域活動・ボランティア活動のためのやさしい日本語講座 ... 4
- 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 ... 5
  - ・食育推進ボランティア講座 ... 6
  - ・健康づくりリーダー講座 ... 7
  - ・ゲートキーパー養成講座 ... 8
  - ・救急協力員講座 ... 9
  - ・救急協力員 上級講座 ... 9
- すぎなみ地域大学 会場案内
- 申し込み方法（12月1日募集開始） ... 10
- 受講申込書 ... 11



あなたの力を  
地域で活かして  
みませんか。

すぎなみ地域大学では、  
地域活動をはじめるための  
さまざまな講座を  
実施しています。

ぜひ、興味のある講座に  
ご参加ください。



## 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17,000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、仲間と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。



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

## 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

区役所分庁舎等で  
配布中！

## すぎなみ地域活動 ハンドブック 2024

～すぎなみで地域活動をはじめよう！～

- 【内容】
- インタビュー  
「続けています、すぎなみ地域活動」  
地域防災コーディネーター  
認知症高齢者家族安らぎ支援員  
森林ボランティア
  - 数字で知る、すぎなみ地域大学

発行：杉並区区民生活部地域課協働推進係  
A5版 16頁



## 地域活動・ボランティア活動のための やさしい日本語講座



わかりやすい  
ことばで  
話しましょう

地域活動・ボランティア活動を行う際には、障害のある方、高齢者、外国人など、さまざまな方のお相手をする事が多々あります。そうした方々に何かを伝えるためには、普段使い慣れた言葉では伝わらない場合があります。そんなときには、だれにでも伝わりやすいことば「やさしい日本語」が必要になります。この講座は、「やさしい日本語」の考え方を知り、スムーズにコミュニケーションできるようになるための講座です。

【日時】令和7年3月18日(火) 9時30分～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】30名

【受講料】無料

【募集締切】2月25日(火) ※受講の可否は、3月4日(火)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)

### 講師プロフィール

有田玲子 (ありた・れいこ)

- ひらがなネット株式会社 日本語教育アドバイザー
- 東京にほんごネット代表

日本語学校や地域の日本語教室等で日本語教育に従事。「日本語ボランティア養成講座」や自治体等での「やさしい日本語」講座、行政文書の「やさしい日本語」の翻訳・監修などの実績がある。また、文部科学省「生活者としての外国人」のための日本語学習サイト「つながるひろがる にほんごでの暮らし」の制作にも携わっている。



講座の様子

### やさしい日本語ハンドブックを差し上げます

「やさしい日本語」で伝えるときのポイントをまとめた「やさしい日本語ハンドブック」を受講者全員に差し上げます。「話すときのポイント」「書くときのポイント」それぞれ10のポイントにまとめて、わかりやすく解説しています。



こんな方におすすめ

これから活動を始めようとしている方だけでなく、現在地域活動やボランティア活動をしていて、障害のある方や高齢者、外国人などに関わっている方にもおすすめです。

## 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、主として震災救援所の機能とその役割に関する基礎知識を習得し、「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(防災会)といった組織に参加して活動できる人材を育成するための講座です。

講座修了後は、講座を通して得たスキルを地元の震災救援所や防災市民組織(防災会)の運営に活かし、より活性化していただく役割を担っていただきます。

【日時】令和7年1月18日(土)開講 10時～12時/13時～15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】12月24日(火) ※受講の可否は、1月6日(月)ごろ通知を発送します。

【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	1月18日(土) 10時～12時	【講義】「防災総論」 過去の地震や風水害の概要及び教訓	防災教育普及協会
2	13時～15時	【実習】「災害時のシュミレーション」	防災教育普及協会
3	1月25日(土) 10時～12時	【講義】「資機材の取扱い」	防災教育普及協会
4	13時～15時	【実習】「資機材の取扱い」 (阿佐ヶ谷中学校にて実施)	防災教育普及協会
5	2月1日(土) 10時～12時	【講義】「杉並区で取り組む防災対策について」	杉並区防災課
6	13時～15時	【実習】「震災救援所の開設及び運営の基礎」	防災教育普及協会
7	2月8日(土) 10時～12時	【実習】「救急活動」 救命救護 (AED の使用方法、止血法等)	防災教育普及協会
8	13時～15時	【講義】「講座総括」 修了式	防災教育普及協会

講座修了後は?

講座修了者のうち、希望者は「地域防災コーディネーター運営連絡会」の会員として登録することができます。会員には「杉並区地域防災コーディネーター登録証」が発行され、防災課と協働し各種研修・訓練に参加できます。また、地域のブロックに加わり、防災上の地域課題を共有して課題解決に向けた活動に参加できます。そして、自分の居住地域の震災救援所や防災市民組織(防災会)に関わり、震災救援所の機能を強化し、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。

# 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7年1月21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・在勤・在学の方
- 【定員】12名
- 【受講料】3,000円
- 【募集締切】1月5日(日) ※受講の可否は、1月8日(水)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21日(火) 14時～16時30分	・食育推進ボランティアとは ・地産地消の食育推進 「杉並区の農業・野菜」	杉並保健所 栄養士 JA 東京中央 営農支援課 青木 郁子 係長
2	1月28日(火) 14時～16時30分	健康なか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4日(火) 14時～16時30分	杉並区の食環境整備と 食育推進ボランティアの活動	杉並保健所 栄養士
4	2月18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 教授 福留 奈美 氏
5	2月25日(火) 14時～16時30分	地域で取り組む食育	地域活動されている方
6	3月4日(火) 14時～16時30分	・様々な部署で取り組む食育 ・今後の活動について ・修了式	杉並保健所 栄養士 ごみ減量対策課 職員

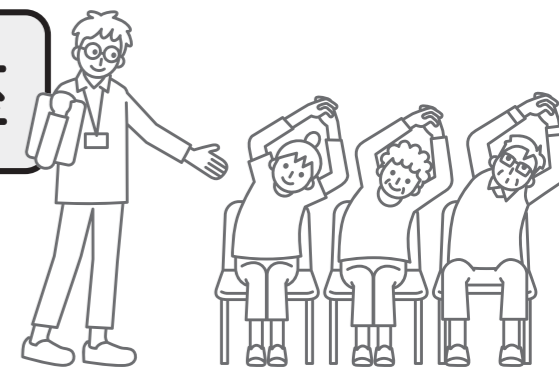
講座  
修了後  
は？

定期的に連絡会や勉強会に参加していただけます。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。

【活動時の報酬・交通費の支給】有

# 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す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7年2月5日(水)開講 10時～12時30分(全6回)
- 【会場】杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1)
- 【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15日(水) ※受講の可否は、1月22日(水)ごろ通知を発送します。
- 【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	2月5日(水) 10時～12時30分	開講式 「健康づくりリーダー講座」について 【講座】「認知症を知る」	浴風会病院医師 古田 伸夫 氏
2	2月12日(水) 10時～12時30分	【講座】「杉並区の健康づくりについて」 【講座】「杉並区健康医療計画について」	杉並保健所 保健サービス課長 健康推進課長
3	2月19日(水) 10時～12時30分	【講座】「効果を出す筋トレとストレッチのコツ」	理学療法士 森山 広樹 氏 河北リハビリテーション病院 セラピー部部长
4	2月26日(水) 10時～12時30分	【講座】「健康に過ごすための食生活のポイント」 【講座】「はじめよう！歯と口の健康づくり」	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5日(水) 10時～12時30分	【講座】「薬の理解を高めて賢い消費者(患者)に」 【グループワーク】「リーダーの会の会員活動について」(グループ発表と意見交換)	杉並健康づくりリーダーの会 薬剤師
6	3月12日(水) 10時～12時30分	・健康チェック(身体測定)5測定 (身長計、血圧計、握力計、体組成計、血管年齢計) ・まとめ、修了式、登録申込書提出	

講座  
修了後  
は？

・講座終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「杉並区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、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けます。  
・リーダーの会は原則、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、事案・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)

# 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、見守る人のことです。特別な資格はいりません。

この講座では、身近な方から「死にたい」と言われたときに、どのように話を聞くのか、言葉をか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ていきます。

- 【日時】 令和7年2月28日(金) 14時～16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】 40名
- 【受講料】 無料
- 【募集締切】 2月6日(木) ※受講の可否は、2月13日(木)ごろ通知を発送します。
- 【事業担当課】 保健予防課

## ●日程と内容

回	日時	内容	講師
1	2月28日(金) 14時～16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？

ゲートキーパーとして特別な活動の場はありませんが、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で、自殺予防にお力添えいただくことを期待しております。

ゲートキーパー活動紹介  
**すぎなみビトMOVIE**  
(YouTube 杉並区公式チャンネル)



# 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。

- 【日時】 令和7年2月13日(木) 13時30分～16時45分
- 【会場】 杉並保健所 4階運動室 (荻窪5-20-1)
- 【募集締切】 1月23日(木)  
※受講の可否は、1月30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)
- 【定員】 20名 【受講料】 500円
- 【事業担当課】 杉並保健所 健康推進課

### 【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、救急協力員に登録している方は受講できません。

### 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・児童館などが多く集まる場所に設置しています。



### 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が主催する応急手当自主研修会、及び専門研修会に参加することができます(各研修会の参加は任意になります)。※活動に対する報酬・交通費等の支給はありません。

# 救急協力員上級講座

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、外傷の応急手当、搬送法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・役割について学びます。

- 【日時】 令和7年1月16日(木) 9時15分～17時30分
- 【会場】 杉並保健所 4階運動室 (荻窪5-20-1)
- 【募集締切】 12月24日(火)  
※受講の可否は、1月6日(月)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)
- 【定員】 20名 【受講料】 1,000円
- 【事業担当課】 杉並保健所 健康推進課

### 【その他特別な条件】

「上級救命技能認定証」や「応急手当普及員認定証」をお持ちでない方が対象です。すで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します。

### 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が主催する応急手当自主研修会、及び専門研修会に参加することができます(各研修会の参加は任意になります)。※活動に対する報酬・交通費等の支給はありません。



# 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】  
 ・地域活動・ボランティア活動のためのやさしい日本語講座  
 ・地域防災コーディネーター養成講座  
 ・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



## 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】  
 ・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



12月1日(日)  
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」を参考にしうえて抽選となります)

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

↓下の URL から申込みフォームに必要な事項を入力し、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)

## 受講料について

- 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。
- 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。

## 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。

- 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 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、お子さま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、講座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 受講決定後に自己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し込みいただき、抽選となった場合は不利になることがあります。
- ⑧ 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



わからないことがあればなんでも聞いてください。

