

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 子どものためにできること

この講座は「子ども」をテーマに、「地域で子どもにできることはなにか」「ボランティアに興味があるけれど、実際にどのような活動があるのか分からない」そんな事を考えている方が対象です。第1部では、田中奈那子氏をお迎えし、ご自身の子育てにおいての経験や地域活動を始めたきっかけについて講演いただきます。第2部では2組のボランティア団体によるパネルディスカッションを行い、実際の活動内容についてご紹介いたします。



日時 令和8年 **2月24日(火)**
10時～12時

会場 ウェルファーム杉並 4階 (天沼3-19-16)

対象者 区内在住・在勤・在学の方

定員 60名 受講料 無料

募集締切 2月3日(火) ※受講の可否は、2月10日(火)ごろ通知を発送します。

事業担当者 杉並ボランティアセンター、地域課(すぎなみ地域大学)

第1部 講演

すぎなみビトMOVIE
(YouTube 杉並区公式チャンネル)



田中奈那子氏



田中さんご家族

東京都新宿区出身。昭和56年に東京では初となる五つ子(3男2女)を出産し、子どもが生後9カ月の時に杉並区へ転入。子育て期には学校のPTA会長、青少年委員なども務めた。さまざまな地域活動をする中で、20年前から「双子のつどい(現「多胎児のつどい」)」での支援活動を行っている。令和7年から杉並区社会福祉協議会の会長を務めている。

第2部 座談会



みんなのお家 エルガーハウス 東 亜希子氏

高円寺・馬橋地区を中心に子ども食堂を開催。「みんな誰しもお互いさま」と実感できることと横の繋がりを広めることで、誰もが安心して暮らすことのできる地域づくりを目指し活動している。毎月のお弁当配布や食堂の活動に加え、各種イベントの企画や地域のイベントにも参加している。



NPO 法人サイン 小山内 勉子氏

「こんな時代だからこそ、誰もが安心して過ごせる“居場所”をつくりたい」そんな想いから始まり、地域の方々や保護者の皆さまと共に立ち上げたNPO 法人 SIGN- サイン - は、今年で設立5年目を迎える。「恩 on と縁 en の循環」をコンセプトに、放課後子ども教室、理科・食育教室等の体験イベントなど杉並区内の小・中学生を対象とした事業を展開している。

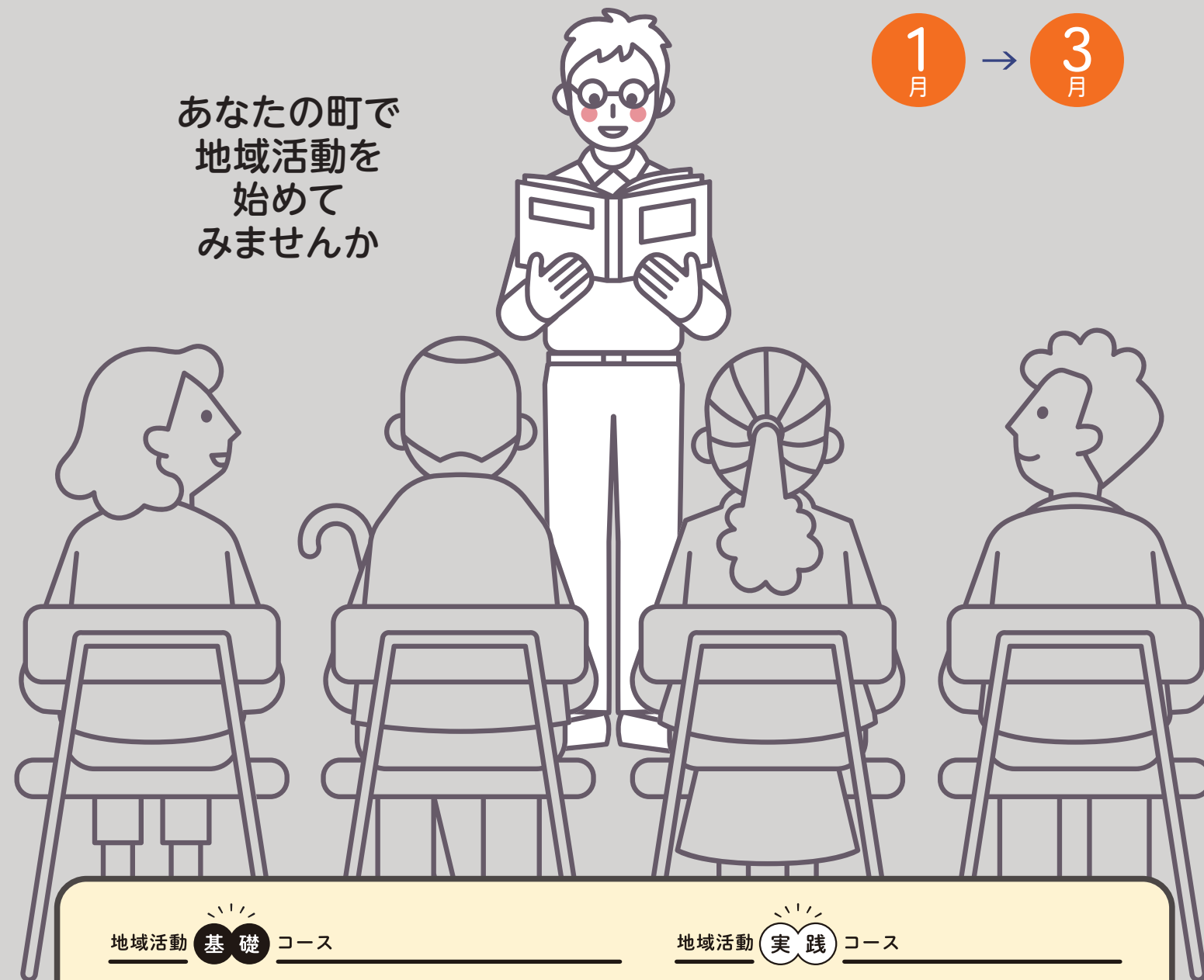
杉並区で、地域活動を始めよう！

すぎなみ地域大学

令和7年度 募集案内

1月 → 3月

あなたの町で
地域活動を
始めて
みませんか



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
チャレンジ！ ボランティア 特別企画
子どものためにできること

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
食育推進ボランティア講座
大人のための朗読ボランティア講座
健康づくりリーダー講座
認知症高齢者家族安らぎ支援員講座
ひきこもりサポーター養成講座
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

杉並区地域課協働推進係 ☎ 03-3312-2381

平日 8時30分～17時

すぎなみ地域大学 令和7年度 募集案内

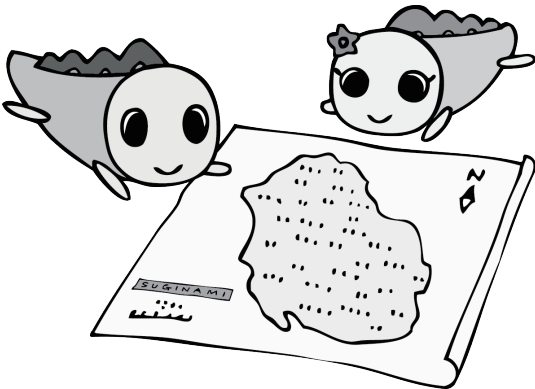
すぎなみ地域大学 令和7年度募集案内 1月～3月
発行：杉並区地域課協働推進係
令和7年12月1日発行

●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
・大人のための朗読ボランティア講座	... 7
・健康づくりリーダー講座	... 8
・認知症高齢者家族安らぎ支援員講座	... 9
・ひきこもりサポーター養成講座	... 10
・ゲートキーパー養成講座	... 11
・救急協力員講座	... 12
・救急協力員 上級講座	... 12
●すぎなみ地域大学 会場案内	... 13
●申し込み方法（12月1日募集開始）	... 14
●受講申込書	... 15
●チャレンジ！ボランティア 特別企画	... 16

あなたの力を
地域で生かして
みませんか。

すぎなみ地域大学では、
地域活動始めるための
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・ボランティア活動に必要な知識や技術を学ぶ場です。
講座修了後は、多くの方がNPO 法人などの団体への加入や、
区のボランティアに登録するなど、さまざまな分野で地域活動に参加しています。

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生かす「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 2025

～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」
傾聴ボランティア
福祉車両運転協力員
知的障害者ガイドヘルパー
 - 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



すぎなみ地域大学 公式LINE

新しく始まる
講座の情報など
お知らせして
いきます



みなさん、
ぜひ登録して
ください

登録は
こちらから

4月1日より
すぎなみ地域大学
公式LINEが
スタートしました！



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・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8年2月27日(金) 10時～12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

【定員】30名

【受講料】無料

【募集締切】2月4日(水) ※受講の可否は、2月12日(木)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）の運営に活かす役割を担っていただきます。

【日時】令和8年1月17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)ほか

【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23日(火) ※受講の可否は、12月26日(金)ごろ通知を発送します。

【事業担当課】防災課



●日程と内容

回	日時	内容	講師
1	1月17日(土) 10時～12時	【講義】「防災総論と地域防災コーディネーターの役割」 過去の地震や風水害の概要及び教訓と、地域防災コーディネーターの心構え等を学ぶ。	一般社団法人 防災教育普及協会
2	13時～15時	【演習】「災害時のシミュレーション」 地域や暮らし方に応じた、地震及び風水害発生時の行動や注意点についてグループワークを通して学ぶ。	
3	1月24日(土) 10時～12時	【実習】「在宅避難のポイント」 「在宅避難」で役立つノウハウを学ぶ。	
4	13時～15時	【講義】「総括編まとめと振り返り」 ①講師講話 ②講師への質問 ③感想発表	
5	1月31日(土) 10時～12時 13時～15時	【実習】「防災まち歩き」 実際にまちの中を歩いて危険箇所を見つける。 ※雨天時は「DIG 災害図上訓練」とし、写真と杉並区の地図を使用して地図から見える防災上の強み弱みを学ぶ。	一般社団法人 地域防災コーディネーター 育成機構
6		【講義】「防災まち歩き」振り返り ※雨天時は振り返りを行わず、【講義】杉並区の「震災救援所の機能と役割」を拡大する。 【講義】杉並区の「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な役割を学ぶ。	
7	2月7日(土) 10時～12時 13時～15時	【実習】「震災救援所備蓄品の各種資機材の取り扱い実習」 ※阿佐ヶ谷中学校で実施。雨天時は室内アリーナで実施予定。	
8		【講義】「杉並区で取り組む防災対策について」 杉並区で取り組んでいる防災対策について学ぶ。 【講義】グループワーク ①講座受講の情報共有 ②先輩修了者の活動事例紹介 ③修了式	

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、震災救援所の運営に参加し、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。

- 【日 時】令和8年1月20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4日(日) ※受講の可否は、1月6日(火)ごろ通知を発送します。
- 【事業担当課】杉並保健所健康推進課

●日程と内容

回	日 時	内 容	講 師
1	1月20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	杉並保健所 管理栄養士 JA 東京中央 営農支援課 青木 郁子 氏
2	1月27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3日(火) 14時～16時30分	杉並区の食育環境整備と 食育推進ボランティアの活動	杉並保健所 管理栄養士 杉並区食育推進 ボランティア
4	2月10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17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	2月24日(火) 14時～16時30分	・様々な部署で取り組む食育 ・今後の食育推進ボランティア活動について ・修了式	杉並保健所 管理栄養士 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。

【活動時の報酬・交通費の支給】有



MEMO

大人のための 朗読ボランティア講座

大人向け朗読ボランティアとして活動できるよう、朗読の基本を学びます。
講座終了後、朗読ボランティアとして杉並区内で活動できる人を募集します。

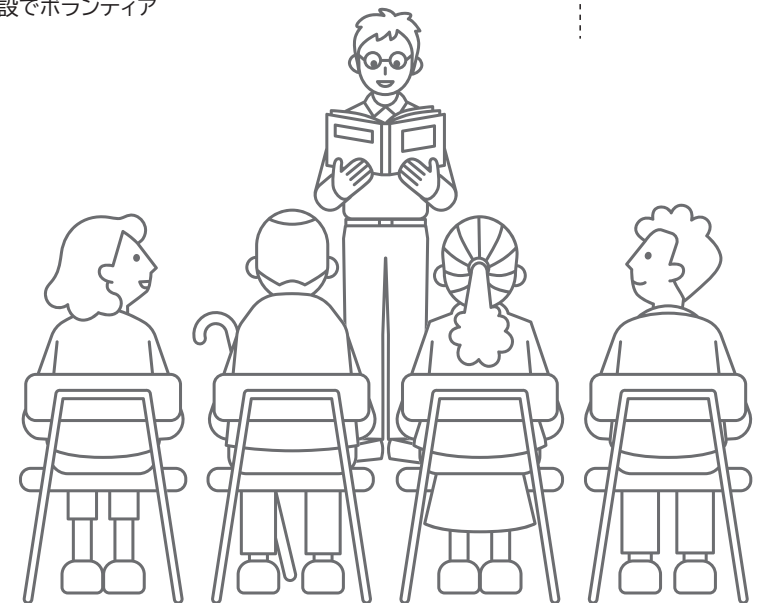
- 【日 時】令和8年2月1日(日)開講 10時～12時(全3回)
- 【会 場】中央図書館 ホール(荻窪3-40-23)
- 【対 象 者】区内在住・在勤・在学の方
- 【定 員】10名
- 【受講料】無料
- 【募集締切】1月8日(木) ※受講の可否は、1月16日(金)ごろ通知を発送します。
- 【事業担当課】中央図書館事業係

●日程と内容 (一部変更になる場合があります)

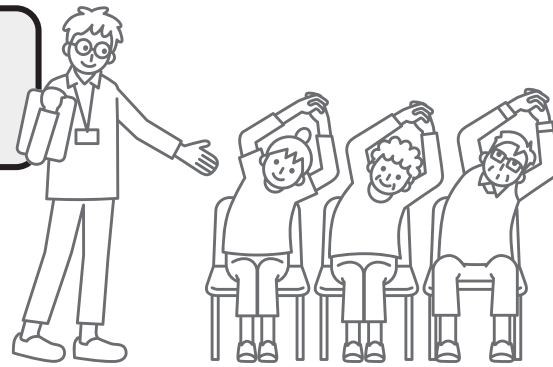
回	日 時	内 容	講 師
1	2月1日(日) 10時～12時	朗読基礎1	NPO 日本朗読文化協会 蒔村 三枝子 氏
2	2月8日(日) 10時～12時	朗読基礎2	
3	2月15日(日) 10時～12時	朗読基礎3	

講座
修了後
は？

朗読ボランティアとして、杉並区内施設でボランティア活動をしていただきます。



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。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。

- 【日 時】令和8年2月4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・在勤の方
 【定 員】15名
 【受講料】3,000円
 【募集締切】1月13日(火) ※受講の可否は、1月21日(水)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4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(保健サービス課) 【講座】「認知機能について」	箱根リハビリテーション病院勤務 脳外科専門医 認知症予防学会医 河面 吉彦 氏
2	2月18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25日(水) 10時～12時30分	【講座】「武術から生じた健康法と呼吸法」 (後半運動実技)	杉並区接骨師会顧問 日本体育大学医療専門学校講師 粕谷 泰右 氏
4	3月4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」	高円寺保健センター 管理栄養士 荻窪保健センター 歯科衛生士
5	3月11日(水) 10時～12時30分	「健康づくりリーダーの会の活動発表」会員の活動発表 【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)	健康づくりリーダーの会 会員(2名)
6	3月18日(水) 10時～12時30分	【健康チェック(身体測定)】 身長計、血圧計、握力計、体組成計、片足立ち まとめ、修了式、登録申込書提出	健康づくりリーダーの会 保健師

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きます。
 - ・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)

認知症高齢者家族 安らぎ支援員講座



「認知症高齢者家族安らぎ支援事業」は、認知症高齢者家族支援を目的とし、認知症高齢者の介護でお疲れになっていたり、困っていたり、悩みを抱えている家族の方に対して、少しでも気持ちの安らぎを得ていただけるように、ボランティア(安らぎ支援員)を派遣する事業です。当講座では、家族の傾聴や認知症高齢者の話し相手などを行う「安らぎ支援員」として活動する上で必要な傾聴技術や認知症、家族支援制度などの知識を学ぶ講座です。

- 【日 時】令和8年2月5日(木)開講 10時～12時(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】20名
 【受講料】3,000円
 【募集締切】1月15日(木) ※受講の可否は、1月22日(木)ごろ通知を発送します。
 【事業担当課】高齢者在宅支援課

●日程と内容

回	日 時	内 容	講 師
1	2月5日(木) 10時～12時	オリエンテーション 認知症サポーター養成講座	NPO 法人ともしび会 事務長 小林 善和 氏 (キャラバンメイト・回想法講師)
2	2月12日(木) 10時～12時	傾聴のお話 ～優しい聴き手になるために～	
3	2月19日(木) 10時～12時	家族や認知症の方を支援する制度や 仕組みについて	
4	2月26日(木) 10時～12時	認知症を予防する脳環境をつくる ～おしゃべり回想法～	
5	3月5日(木) 10時～12時	傾聴技法の実践 ～演習から学ば～	
6	3月12日(木) 10時～12時	研修総括 今後の活動について	NPO 法人ともしび会 事務長 小林 善和 氏 (キャラバンメイト・回想法講師) 安らぎ支援コーディネーター

講座
修了後
は？

- 講座修了後、希望する方は区の「安らぎ支援員」に登録します。ボランティアとして認知症高齢者を在宅で介護する家族宅へ訪問し、家族の傾聴や高齢者本人の話し相手、見守りなどを行います。活動に際し、介護保険サービスの訪問介護による身体介護や生活援助などに該当する行為は行いません。
- 【活動時の報酬・交通費の支給】ボランティア報酬・交通費実費支給
 【活動時間】原則として月～土(日・祝日・年末年始を除く)の午前10時～午後6時 1回1～2時間

ひきこもりサポーター 養成講座

あなたの周りにひきこもり状態になっている方はいませんか？ 近年の調査ではひきこもり状態にある人（広義のひきこもりを含む）は全国で 146 万人いると推計されています。この講座では、ひきこもりに対する理解を深め、ひきこもり状態になっている方やそのご家族への声かけの仕方などを学び、地域で見守ることや必要に応じて支援窓口適切につなぐことができるひきこもりサポーターを養成します。

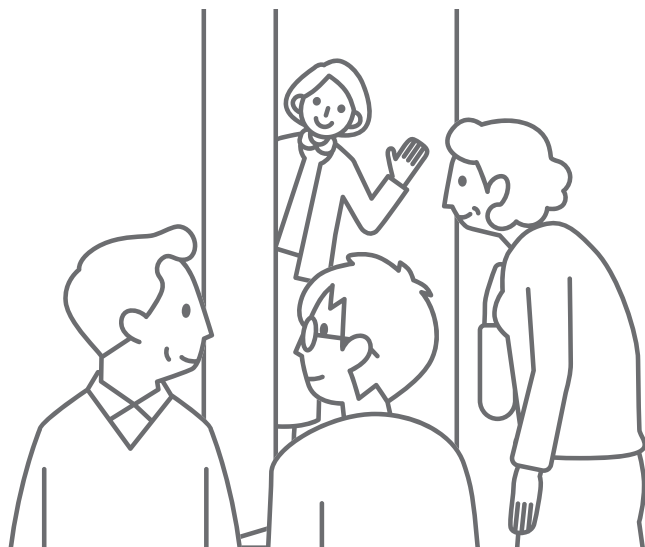
- 【日 時】 令和8年2月16日(月) 14時～16時
- 【会 場】 ウェルファーム杉並 共用会議室2(天沼3-19-16)
- 【対 象 者】 区内在住・在勤・在学の方
- 【定 員】 30名
- 【受 講 料】 無料
- 【募集締切】 1月26日(月) ※受講の可否は2月2日(月)ごろ通知を発送します。
- 【事業担当課】 杉並福祉事務所 生活自立支援担当

●日程と内容

日 時	内 容	講 師
2月16日(月) 14時～16時	ひきこもりサポーター養成講座	一般社団法人OSDよりそいネットワーク

講座
修了後
は？

サポーターとして特別な活動の場はありませんが、この講座で学んだ知識を、地域で身近なところにいるひきこもり世帯への声かけにお役立ていただけることを期待しております。



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、言葉かけののかを学びます。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8年2月17日(火) 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】 40名
- 【受 講 料】 無料
- 【募集締切】 1月27日(火) ※受講の可否は2月3日(火)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

日 時	内 容	講 師
2月17日(火) 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8年1月31日(土) 9時15分～12時30分

【会場】杉並保健所 4階運動室(荻窪5-20-1)

【募集締切】1月9日(金)

※受講の可否は1月16日(金)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。

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。

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・児童館など人が多く集まるところに設置しています。



MEMO

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8年2月15日(日) 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】1月25日(日)

※受講の可否は1月30日(金)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。



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
- ・認知症高齢者家族安らぎ支援員講座
- ・ゲートキーパー養成講座



ウェルファーム杉並

天沼3-19-16

●JR・地下鉄丸ノ内線「荻窪」駅より徒歩10分

【この会場で実施する講座】

- ・ひきこもりサポーター養成講座
- ・チャレンジ! ボランティア 特別企画



杉並保健所

荻窪5-20-1

●JR・地下鉄丸ノ内線「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



中央図書館

荻窪3-40-23

●JR中央線、地下鉄丸ノ内線「荻窪」駅 南口から徒歩10分

【この会場で実施する講座】

- ・大人のための朗読ボランティア講座

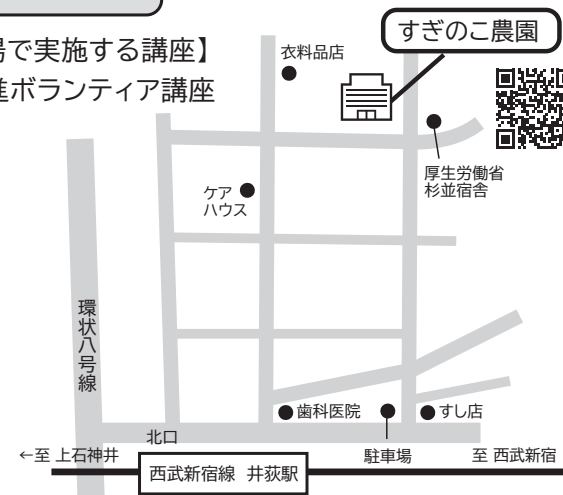
農福連携農園 すぎのこ農園

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(月)
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。

受講の可否は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）

持参 **郵送** で申し込み

➡裏面の「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
※郵送の場合、届くまで3日～1週間かかります。締切日まで余裕をもって発送をお願いします。

FAX で申し込み

➡裏面の「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/>

地域コム 地域大学

検 索



●令和7年4月1日から、申込みフォームを東京共同電子申請・届出サービスから、LoGo フォームに変更しました。

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。

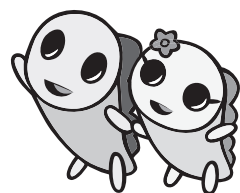
- ① 講師の都合や事故・悪天候・交通機関の運転休止等の理由により、やむを得ず講座内容や講師、日時を変更して実施する場合や休講になる場合があります。
- ② 欠席した場合の補講は行いません。
- ③ 昼食が必要な場合は、各自でご用意ください。
- ④ 託児付きの講座はありません。また、お子さまを連れての受講もできませんのでご了承ください。
- ⑤ 他の受講者の迷惑となる行為、講座の進行を妨げるような行為があった場合には、受講をお断りすることがあります。
- ⑥ 受講にあたっては、各会場の駐車場は利用できません。車での来場はご遠慮ください。
- ⑦ 受講決定後のキャンセル、事前連絡のない遅刻、欠席等が続く方については、その後の受講をお断りすることがあります。
- 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。
- ⑨ 講座中、許可のない写真撮影・録画・録音はお控えください。

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ね。



↑↑↑ FAX:03-3312-2387 ↑↑↑

令和7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。

申 込 日 年 月 日

講 座 名					
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>●申込の動機と修了後の活動などについてお書きください。</p> <p>(例) この講座に対する期待、興味のある活動、これまでの地域活動の経験、修了後に生かすことができそうな知識・経験など</p> <p>-----</p> <p>-----</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。※14 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「杉並区個人情報の保護に関する条例」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、同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。