

プロジェクトスケジュール

事前説明会

5月23日(土) 14:00~16:00
【会場】セシオン杉並 第6・7集会室

プログラムを実施するにあたって、具体的にどんなことをしていくのかをお話します!説明会のみ参加もOK!お気軽にお越しください。

※プロジェクトからの参加もちろんOKです! [詳細・お申込はこちら](#)



第1回	6月14日(日) 13:30~16:30 【会場】セシオン杉並 講座室 プロジェクトキックオフ!
第2回	7月4日(土) 13:30~16:30 【会場】杉並区立杉並第十小学校 どんな運動会にしたいか話し合おう!
第3回	7月25日(土) 13:30~16:30 【会場】セシオン杉並 講座室 地域の人がつながるしかけを考えよう!
第4回	8月22日(土) 13:30~16:30 【会場】セシオン杉並 講座室 本番の流れをイメージして準備しよう!
第5回	9月13日(日) 10:00~15:00 【会場】杉並区立杉並第十小学校 会場に行ってリハーサルしよう!
第6回	10月4日(日) 13:30~16:30 【会場】セシオン杉並 講座室 リハーサルふりかえり・最終調整!
第7回	10月25日(日) 9:00~17:00 【会場】杉並区立杉並第十小学校 すぎなみ みんなの大運動会本番! プロジェクトで企画した地域の大運動会を10月25日(日)に「杉並区立杉並第十小学校」にて開催します!みなさまぜひご参加ください!当日ボランティアスタッフも募集予定です!
第8回	11月15日(日) 13:30~16:30 【会場】セシオン杉並 講座室 これまでのふりかえり

年齢問わず参加OK!



運動会ができるまでの様子を動画で!



すぎなみで出会う30歳以下の同世代の仲間たち!

すぎなみ U30ミーティング メンバー募集 2026

すぎなみU30ミーティングとは

公募で集まった30歳以下の同世代の仲間同士で力を合わせて、一つの大きなプロジェクトを達成させる6ヶ月間のプログラムです。

期間 6月14日~11月15日〔全8回〕

対象 杉並区在住・在学・在勤の30歳以下の方

定員 30名 ※定員を超える場合は抽選

参加費 無料

応募締切 5月26日(火)

※定員に満たない場合は締切後の途中参加も可能です!

▼プロジェクト詳細・お申込フォームはこちら



事前説明会を開催します!

どんな内容か気になる方へ!

【日時】5月23日(土) 14~16時

【会場】セシオン杉並第6・7集会室 ▼詳細・お申込

【応募締切】5月20日(水)

まずは説明会のみ参加でもOK!



主催・お問合せ: 杉並区立社会教育センター TEL 03-3317-6621(平日8:30~17:00) / Eメール shakyo-c@city.suginami.lg.jp
コーディネーター 柴田 真光・後藤 裕子・乾 和美・浦野 真・杉山 凛



すぎなみU30ミーティングとは

「すぎなみ U30 ミーティング」は、杉並区に縁のある 30 歳以下のメンバーを募集し、同世代の仲間同士で力を合わせて、「すぎなみみんなの大運動会」を一緒に作りあげていくプロジェクトです。

プロジェクトを通して、世代・学校・仕事・活動などが異なる方々と出会ったり、地域と関わったりすることができます。普段の生活ではなかなか接することができない人との出会いや経験が、皆さんの日々に刺激を与え、視野を広げることにつながります。同じ地域に過ごす仲間と共に、一つの目的に向かっていく経験は、メンバーそれぞれにとって大きな気づきと学びを得る機会となります。「すぎなみ U30 ミーティング」は、こうした機会をつくるために、30 歳以下の方のみ参加することができる 6 ヶ月間のプロジェクトです。



過去 3 年間で、地域の子ども、大人、障がいがある方など、誰もが楽しめる「みんなの大運動会」を企画・実施し、延べ 450 名近くの地域の方が参加しました。本年度もそのような運動会を、集まったメンバーの知恵とアイデアを寄せ合ってつくっていきます。

ぜひ、新たに出会う仲間と一緒に挑戦してみませんか？

これまでの様子を動画でチェック！



U30ミーティング参加者の声

優柔不断でハッキリものを言えないところが私の短所だと思っていましたが、メンバーが「ズバズバ決めるよりみんなて話し合っ決めてくれるのがいいね」と言ってくれたことが印象的で、自分のいいところを見つけられました。



たくみ

すぎなみU30ミーティングに参加して変わったことといえば、人と関わることへの怖さが消え、楽しみになったことです。普段の生活では関わることのないような人たちと話して、新しい関わり方を知ることができました。今後に活かせる経験になったと思います。



まなちゃん

初めて参加させて頂きましたが、とても楽しかったです。最初は緊張しましたが、メンバーと運動会の競技や企画の内容を考えていくのが面白かったです。

こういったイベントの企画は、当初私は未経験だったのですが、メンバーの助けがあってイベントを成功させる事が出来ました。

このイベントは仲間と協力していく中でイベント運営のノウハウを得る事が出来るので勉強になります。皆さん是非参加してみてください。



さくちゃん

小学生の参加が僕だけで、最初はどきどきしたけど、だんだんいろんな人と話したり発言したりできるようになりました。いろいろ考えるのが大変だったぶん本番は楽しかったし、リハーサルで事前に競技を出来るのがおとくです。



れんれん

2025 年度 U30 ミーティングメンバーのインタビュー記事がご覧いただけます「いっほ みっけ」vol.2



コーディネーター紹介

これまでの「U30ミーティング」を手がけてきたコーディネーター2名に加え、今年度は新たに、これまでのメンバーがコーディネーターとなり、みなさんとともにプロジェクトをつくりあげます。



これまでのすぎなみU30ミーティングをはじめ、阿佐谷ジャズストリートや商店街イベント等の企画・制作を手がけています。デザイン会社ネイバースグッドを営み、助け合いの地域社会を目指して、日々活動しています。

柴田 真光



地域での出会いやアクションは、自分の世界を広げる一歩になると思っています。私自身もそんな経験に感謝している一人。今回も新たな仲間と、沢山考え、対話し、一緒につくっていく時間を心から楽しみにしています！

後藤 裕子



コーディネーターを務めるぬいぬいです！ここまで読んでくださりありがとうございます。少しでも興味を持っていただけの方は、ぜひお気軽にご参加ください！一緒に楽しい運動会を作りましょう～！

ぬいぬい(乾 和美)



第3回のすぎなみU30ミーティングに参加しました。多くの同世代の方と知り合い、プログラム終了後も一緒に遊んだり地域の活動に参加できる仲間ができました。今年はコーディネーターとして、皆さんのお役に少しでも立てれば嬉しいです。まさる(浦野 真)



コーディネーターを務めるりんちゃんです！学生として参加する中で、多様な出会いや学びを実感しています。「何か新しいことをやってみたい！」「同世代と関わりたい！」と考えている方は、ぜひご参加ください！！

りんちゃん(杉山 凛)