

杉並区で、地域活動を始めよう！

すぎなみ地域大学

令和8年度 募集案内

8月 → 9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

仲間とつながる！ すぎなみで見つける地域活動
「やさしい日本語」ステップアップ講座
知的・発達障害を知る

地域活動 **実践** コース

ブックスタート・おはなし会 ボランティア養成講座
地域で子どもの安全を守る人材育成講座
ひきこもりサポーター養成講座
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



- ◎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。
- | | |
|-------|-----|
| 申 込 日 | 年 月 |
|-------|-----|

[illegible]

↑ 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。

すぎなみ地域大学 令和8年度 募集案内

すぎなみ地域大学 令和8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8年7月1日発行

●すぎなみ地域大学とは ... 2

●地域活動基礎コース ... 3

- ・仲間とつながる！
すぎなみで見つける地域活動 ... 3
- ・「やさしい日本語」ステップアップ講座 ... 4
- ・知的・発達障害を知る ... 5

●地域活動実践コース ... 6

- ・ブックスタート・おはなし会 ボランティア養成講座 ... 6
- ・地域で子どもの安全を守る人材育成講座 ... 7
- ・ひきこもりサポーター養成講座 ... 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 ... 10

●申し込み方法（7月1日募集開始） ... 11

●受講申込書 ... 12

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 法人などの団体に加入したり、
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

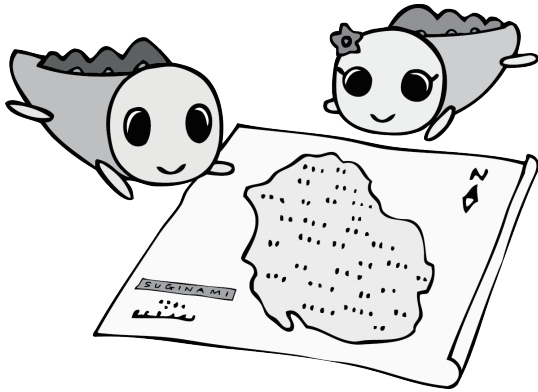
- ① 区民の社会貢献意欲を喚起し、自らの学びの成果を地域社会の中で生かす「協働の担い手」を育てる
- ② 地域貢献活動を担う NPO 団体等を人材面から支援し、相互に連携・協力して「協働の輪」を広げる
- ③ 地域の課題解決に向け、区民が知恵と力を出し合い取り組む「協働社会の基盤」をつくる



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、
地域活動を始めための
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。



地域活動 **基礎** コース（これから地域活動を始めたいと考えている人のためのコースです）

仲間とつながる！ すぎなみで見つける地域活動

杉並で地域活動・ボランティアを始めたい、まちとの関わりを持ってみたい……。そんな
想いを持つ一方で、何から始めていいかわからないという方を対象としたワークショップ形式
の講座です。すでに地域で活動されている方の体験談を聞きながら、参加者同士で対話を
重ね、自分のやりたいことを見つけていきます。全3回の講座と実際の地域活動の参加を通
して、自分の想いや経験を見直すこと、参加者同士で知り合いにつながることに取り組み、ま
ちでの一歩を踏み出すきっかけをつくります。

※実際の地域活動の参加は任意です。課外活動期間に行われるボランティア参加ガイドをお渡しするなど、
活動参加のサポートもいたします。

- 【日 時】 令和8年9月17日(木)開講 10時～12時30分（全3回）
- 【会 場】 杉並区役所分庁舎(成田東4-36-13) ●地図参照(P10-A)
- 【コーディネート】 ネイバーズグッド株式会社
- 【対 象 者】 区内在住・在勤・在学の方
- 【定 員】 20名
- 【受 講 料】 無料
- 【募集締切】 8月23日(日) ※受講の可否は、9月1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)

●日程と内容

回	日 時	内 容
1	9月17日(木) 10時～12時30分	・自分や参加者について知り合う ・地域活動のポイントを学ぶ ・自分がやってみたい活動をイメージしてみる
2	9月24日(木) 10時～12時30分	・杉並で活動する先輩の話聞く ・先輩と参加者同士で対話する ・第3回までに参加してみたい活動を探し、やってみる（任意）
3	10月15日(木) 10時～12時30分	・これまでの講座の振り返り、地域活動経験の共有 ・今後のアクションプランを考え、やってみたい活動を発表する

ネイバーズグッド
株式会社

『デザインの力で地域をもっとおもしろく』をモットーに、商店街・地域
イベントの企画・制作を手がけています。これまでに『すぎなみみんな
の大運動会』『阿佐谷ジャズストリート』『阿佐ヶ谷飲み屋さん祭り』『杉
並和泉明店街 沖縄タウン わくわく夜市』などの企画・
運営に携わっています。

詳しくはこちら



こんな方に
おすすめ

地域で何かをはじめるとき、すでに何か企画されている方のお手伝いをする
ことや、同じ気持ちで活動できる仲間とつながりがあることで、取
り組みの幅が広がっていきます。この講座では、そんな最初の一歩を後
押しします。これから地域とのつながりをつくりたいという初心者の方
におすすめの内容です。



昨年度講座の様子

MEMO

「やさしい日本語」ステップアップ講座 ～外国人住民と地域防災を考える～

「やさしい日本語講座（基礎コース）」を学んだ方を対象にした講座です。
杉並区の住民の22人に1人が外国人です（令和8年5月時点）。当講座では、災害時に外国人住民へどのように情報を伝えるか、住民同士が助け合うにはどんな工夫ができるか、「やさしい日本語」の復習を行いながら考えます。また、在住外国人のゲストと一緒に、ワークショップを通じて杉並の地域防災について考えます。

- 【日 時】 令和8年9月4日（金）18時～20時10分
【会 場】 杉並区役所分庁舎（成田東4-36-13） ●地図参照（P10-A）
【対 象 者】 区内在住・在勤・在学の方で、
すぎなみ地域大学の「やさしい日本語講座（基礎コース）」受講済みの方
【定 員】 18名
【受 講 料】 無料
【募集締切】 8月9日（日） ※受講の可否は、8月18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）

●日程と内容

日 時	内 容	講 師
9月4日（金） 18時～20時10分	- 外国人にとっての日本の災害 「やさしい日本語」振り返り 「やさしい日本語」言い換えワーク - 在住外国人と考える地域防災（グループワーク） ●基礎編で配布した「やさしい日本語ハンドブック」をご持参ください。	ひらがなネット株式会社 清水 エド 氏 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 有田 玲子 氏



有田講師



昨年度講座の
グループワークの
様子

こんな方に
おすすめ

「やさしい日本語」を学び、実践力を付けたいと考えている方。
ご近所、町会・自治会、子どもの学校や保育園・幼稚園などで、身近に外国人がいる方。
2023～2026年度に「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」を受講した方が対象ですが、定員に空きがある場合は、未受講者も対象とします。

知的・発達障害を知る ～疑似体験で学ぶ理解とサポート～

知的障害や発達障害のある方は、外見からは特性が分かりにくい場合も多く、周囲の理解や配慮が大切です。本講座では、新宿区手をつなぐ親の会 の疑似体験キャラバン隊「Winds」を講師に迎え、体験型ワークショップを通して、知的・発達障害への理解を深めます。疑似体験プログラムでは、見え方・聞こえ方・感じ方などの特性を体験しながら、日常生活や地域活動の中での関わり方、サポート方法について学びます。

- 【日 時】 令和8年9月28日（月）13時30分～16時
【会 場】 杉並区役所分庁舎（成田東4-36-13） ●地図参照（P10-A）
【講 師】 新宿区手をつなぐ親の会 疑似体験キャラバン隊「Winds」
【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】 9月6日（日） ※受講の可否は、9月11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）

●日程と内容

日 時	内 容	講 師
9月28日（月） 13時30分～16時	知的障害・発達障害疑似体験プログラムを通して、障害特性を知っていただくとともに、困難さを体感します。	新宿区手をつなぐ親の会 疑似体験キャラバン隊 「Winds」



講座の様子



●団体プロフィール
新宿区手をつなぐ親の会が立ち上げた「Winds」は、2016年4月から活動を始めています。障害のある一人ひとりを尊重し、支え合える社会になっていくことを目的に活動しています。

こんな方に
おすすめ

地域のボランティア活動や障害者サポートに興味がある方向けの講座です。

ブックスタート・おはなし会 ボランティア養成講座

NEW

図書館では、乳幼児が本と親しむきっかけとなることを目的に、ブックスタートやおはなし会をおこなっています。この講座で、家庭での乳幼児への読み聞かせ等の大切さ、おすすめの絵本やわらべうた(手遊び)を学びます。

※ブックスタート...4か月健診の際に乳幼児と保護者へ絵本を手渡し、絵本をひらく楽しさを伝える事業

※おはなし会 ...わらべうた(手遊び)や絵本等の読み聞かせを行う事業

【日時】令和8年8月25日(火)開講 10時～11時30分

【会場】中央図書館(荻窪3-40-23) ●地図参照(P10-B)

【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】7月28日(火) ※受講の可否は、8月6日(木)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

回	日時	内容	講師
1	8月25日(火) 10時～11時30分	家庭での幼児(3歳～)への読み聞かせの大切さ、発達段階に基づく絵本の選び方、おはなし会での絵本の読み方について	東京子ども図書館 笹岡 智子 氏
2	9月1日(火) 10時～11時30分	家庭での乳幼児(0～2歳)へのわらべうたや読み聞かせの大切さ、発達段階に基づく絵本の選び方について	東京都立多摩図書館 尾崎 丹万美 氏
3	9月15日(火) 10時～11時30分	実技：わらべうた(手遊び)	保育士 伊藤 峰子 氏



講座
修了後は？

保健センターや図書館で、乳幼児が本と親しむ第一歩を支える活動(4か月健診で絵本を手渡したり、おはなし会でわらべうた(手遊び)や絵本の読み聞かせをしたり)に参加いただく予定です。

地域で子どもの安全を守る 人材育成講座

NEW

令和8年11月に杉並区立児童相談所が開設されます。子どもの安全を守る体制を強化していくために、地域の一員としてできることを一緒に考えてみませんか。この講座では、保護者としての立場ではなく、地域で子どもを見守り、支援する第三者の立場から、子どもに伝わりやすく、安心感や温かさを感じられるコミュニケーション方法を学びます。

学んだ内容を、子どもに関わるボランティア活動や地域での見守り活動、子育て家庭の支援などの場面で活用していただくことで、地域全体で子どもの安全を支える活動につながる人材の育成を目指します。

【日時】令和8年8月20日(木) 10時～12時

【会場】杉並区役所分庁舎(成田東4-36-13) ●地図参照(P10-A)

【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】7月26日(日) ※受講の可否は、8月4日(火)ごろ通知を発送します。

【事業担当課】児童相談所設置準備課

●日程と内容

日時	内容	講師
8月20日(木) 10時～12時	地域の一員として学ぶ「どならない・たたかない・ディスらない」子どもとのコミュニケーション(機中八策)	子ども家庭部 渡邊 直参事



講座
修了後は？

特別な活動の場はありませんが、この講座で学んだことを地域の子どもたちや子育て家庭へのサポートにお役立ていただき、地域でのあたたかな見守りや、子どもの安全を守る意識向上のきっかけとなることを期待しております。

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に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。

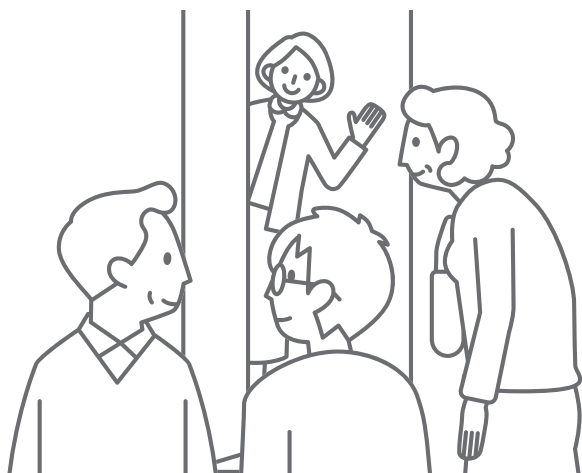
- 【日 時】 令和8年9月24日(木) 14時～16時
【会 場】 ウェルファーム杉並 共用会議室2(天沼3-19-16) ●地図参照(P10-C)
【対 象 者】 区内在住・在勤・在学の方
【定 員】 30名
【受講料】 無料
【募集締切】 8月30日(日) ※受講の可否は9月8日(火)ごろ通知を発送します。
【事業担当課】 杉並福祉事務所 生活自立支援担当

●日程と内容

日 時	内 容	講 師
9月24日(木) 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。



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、適切な応急手当を行うための知識や技術を学ぶ講座です。主に実習形式で東京消防庁認定の普通救命講習（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）と、杉並区の救命救急体制の現状や救急協力員制度の概要・役割を学びます。

- 【日 時】 令和8年9月8日(火) 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) ●地図参照(P10-D)
【募集締切】 8月13日(木)
※受講の可否は8月21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場所に設置しています。



救急協力員 上級講座

身近な場所で傷病者が発生したときに、医師や救急隊が到着するまでの間、適切な応急手当を行うための知識や技術を学ぶ講座です。上記「救急協力員講座」の内容に上級救命講習の内容(小児・乳児の心肺蘇生や傷病者管理、外傷の応急手当、搬送法)を加え、杉並区の救命救急体制の現状や救急協力員制度の概要・役割についても学びます。

※「救急協力員講座」を未受講の方もお申込みいただけます。
※本講座内容の前半は「救急協力員講座」と同じ内容となります。

- 【日 時】 令和8年9月10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) ●地図参照(P10-D)
【募集締切】 8月16日(日)
※受講の可否は8月25日(火)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「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。

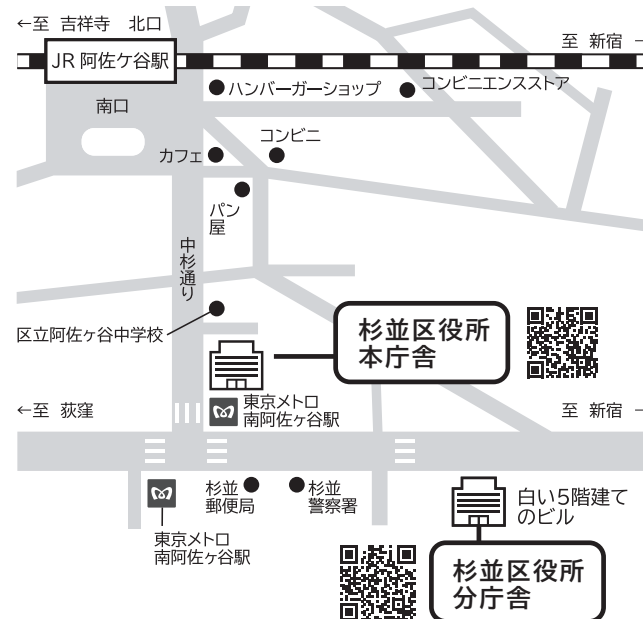


すぎなみ地域大学 会場案内

A 杉並区役所 分庁舎

成田東4-36-13

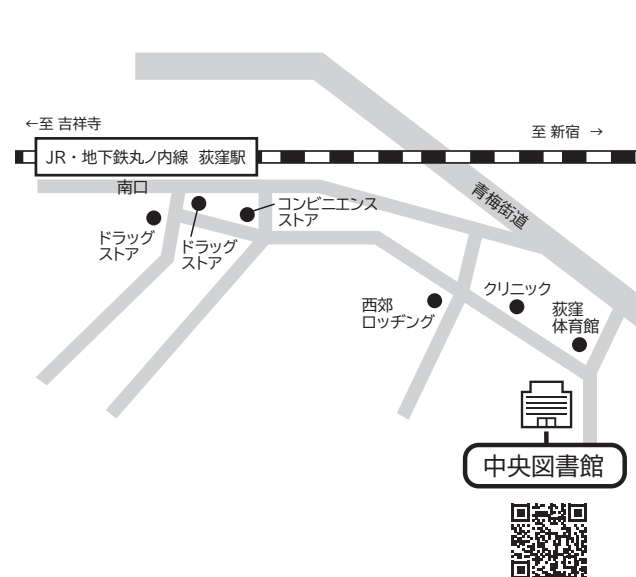
- JR「阿佐ヶ谷」駅より徒歩10分
- 地下鉄丸ノ内線「南阿佐ヶ谷」駅より徒歩3分



B 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



C ウェルファーム杉並

天沼3-19-16

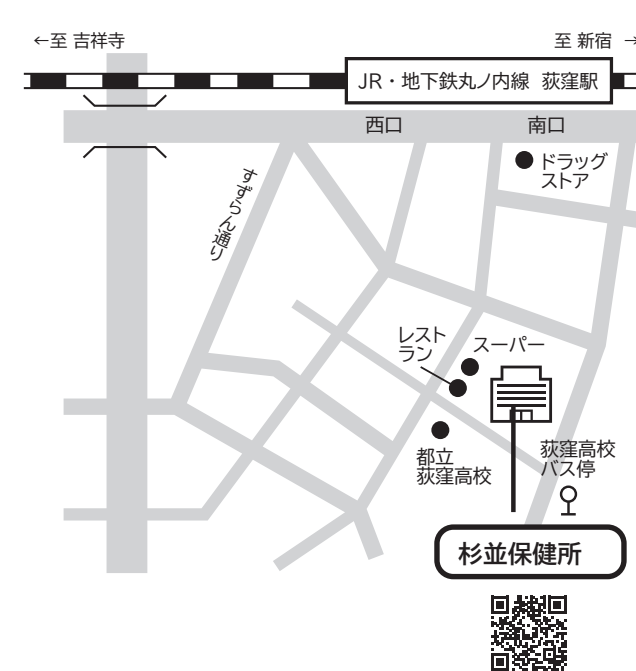
- JR・地下鉄丸ノ内線「荻窪」駅より徒歩10分



D 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



7月1日(水)
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

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



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。

