



秋晴れの空は青く澄み、空気さわやか 横須賀の秋を歩こう！



ウォーキングイベントの情報は
サポセンでも大人気！

「歩く」といえば、この市民活動団体！
まずは、歩くプロフェッショナルな
団体のイベントをweb ページで
チェックしてみましょう。



歩け歩け協会
(NPO 法人神奈川県歩け歩け協会)



ヨコスカ ウォーキング協会

人それぞれ
みんな違うね



猿島公園専門ガイド協会

歩き方は

ぐんぐん 歩く

軽やかに 歩く

ぶらぶら 歩く

よちよち 歩く

ゆ〜っくり 歩く

次のページでは、のたろんオススメの
横須賀の歩き方をご紹介します。



NPO 法人よこすか
シティガイド協会

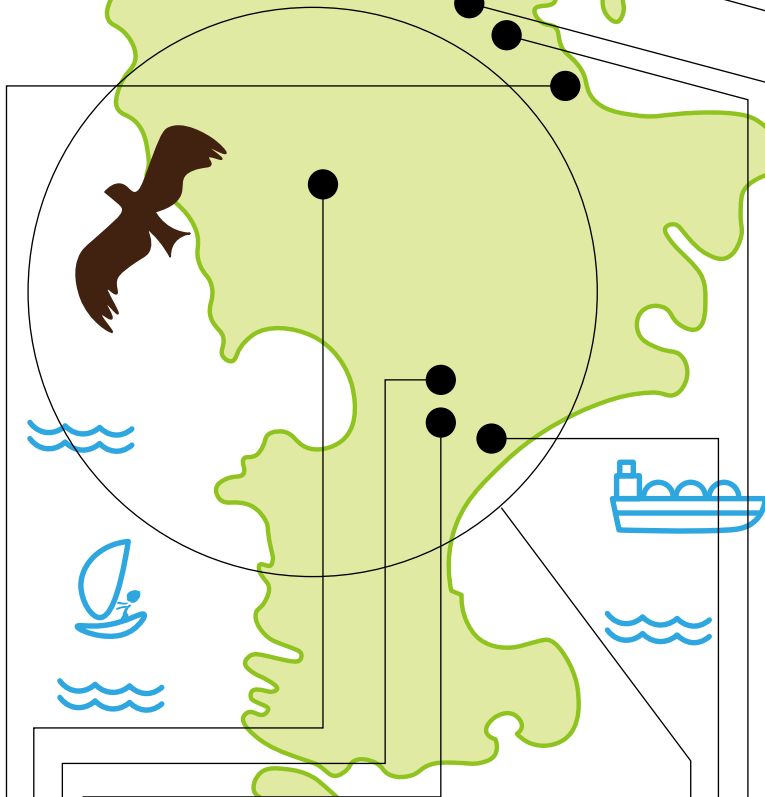


のたろん秋号

(((すかっこの市民活動情報)))



のたろんオススメ
横須賀の秋を歩こう！



横須賀の海の自然環境を考え、アマモ場の再生活動などもおこなっています。
11月19日(日) リサイクルの祭典「追浜アイクルフェア」で<貝殻アート体験>のブースを出展。遊びに来てね！ 追浜駅から徒歩30分。
今年度も深浦わかめの養殖体験・収穫祭もやります!!
問：masato-k@fa2.so-net.ne.jp 川口 (よこすか海の市民会議)

鷹取山自然観察会 (午前中開催)
○10月8日(日) 追浜駅9時20分集合
「コオロギなど鳴く虫を探してみよう！」
○11月12日(日) 京急田浦駅9時20分集合
「野菊の違いを観察しよう！」
参加費(保険料、資料代)あり(住所、氏名、電話番号を記入して、takatori_0721@nifty.com までお申し込みください)

毎月最後の日曜日に、夕方4時ヴェルニー公園集合。市役所前公園までのルートを歩きます。
1982年設立「核のない、基地のない街を！」と活動してデモ行進は570回を越えます。よろずピースBANDのうたあります!!
問合：非核市民宣言運動・ヨコスカ(詳細はホームページをご覧ください)

関東大震災から100年『大震災の傷跡をたどる』
11月23日(木・祝) 小雨決行。汐入の港町公園にある大震災遭難者供養塔などの史跡を観察しながら歩きます。
集合：9:30 横須賀市自然・人文博物館前(解散は12:00 JR横須賀駅前)/ 参加費300円/ 先着30名(先着順)/ 締切11月15日/ 郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号(申込：三浦半島活断層調査会事務局 atsumi-aoki@mcko.jp)

横須賀市内の建築を観察しながら歩く「まち歩き」イベントをおこなっています。10月は津久井浜にある「万代会館」に着目!!
横須賀の茅葺民家 万代会館を考える
～万代会館の見学と軸組模型を使った構造開設～
10月21日(土) 9:00～12:30
集合：津久井浜駅前広場
10月初旬にLIDRE横須賀で万代会館の写真展も開催
問：090-4016-2265 富澤(横須賀建築探偵団)

人の目になって歩いてみよう!いつもの景色がまたちょっと違う見え方になるかも。
2000年から横須賀で目の不自由な人と歩くボランティア活動をしています。経験がなくても、歩き方をお教えしますので安心してご連絡ください。
問：横須賀ハンドアイズ(サポセンにご連絡くださいおつなぎします)

津久井の自然を守る会では、年に2～3回、**武山ハイキングコースを歩き『不法投棄ゴミのパトロール』**を実施しています。次回は11月。広場でお弁当、みんなで食べましょう!
問：hey_wa_2010@yahoo.co.jp 三澤(津久井の自然を守る会)

武山山頂展望台で「**タカの渡り記録**」を毎年9月中旬から10月中旬までおこなっています。(武山山頂展望台へはバス停「一騎塚」下車、徒歩約30分)
記録メンバー募集!(学生大歓迎です)
問：三浦半島渡り鳥連絡会のホームページからお問合せください。

『**茅場(カヤバ)を歩こう**』茅葺屋根の材料の茅を刈ります。お手伝いしてくれる方、興味がある方は連絡ください。場所は湘南国際村。時期は11月～12月を予定。問：NPO法人三浦半島生物多様性保全ホームページより



参加は
申込制

Yokosuka 海道ウォーク
10月14日(土)開催

秋のイベント情報 check!!
続々情報届いています!
「のたろんweb」をご覧ください
サポセン館内のチラシラックもチェックしてみてください。盛り沢山ですよ!

(注意) 掲載の日時は変更されることもあります。各団体へお問合せください。

経済人らしい気さくさと、優れた洞察力で会をまとめる。さくらの会の瀬川さんにお話を伺った。

太平洋戦争開戦間近の昭和 16 年（1941 年）東京の北品川で生まれる。父は、新潟新発田出身で数人の職人を使う大工の棟梁。母は、品川の紋屋の家の娘で、銀座松坂屋の一期生だったことを誇りにしていた。

12 歳上の兄、二人の姉と弟の 5 人きょうだい。兄は、肺病も患っていて病弱だったけれど、優秀で弟妹たちの面倒見もよく、独学で科学の勉強をしていた。瀬川さんも、朝早く起きて昆虫採集などしてくれるお兄さんの影響からか、科学が大好き。子供の頃は、物理学者か生物学者になりたかったという。大学進学も考えて進学校の高校に進んだが、高校 2 年の頃、父がずっと患っていた肺病が悪化して働けなくなった。高校 3 年進路指導の頃は、大学進学をあきらめようとしていた。先生は、防衛大へ推薦することも提案してくれたが、母の反対もあり、就職と決めた。就職試験は、日産自動車、横浜銀行を受け、ともに合格。高校から、卒業生で初めてとなる横浜銀行を薦められ就職した。

当時は安保闘争など労働運動が盛ん。労働組合運動に参加した。同時に職場のコーラス部にも参加。さらにコーラスの先生が指導していた横浜混声合唱団にも入って 3 年間を過ごした。組合活動に熱心だったためか、群馬の支店に転勤となった。6 年 7 ヶ月を過ごし、大阪支店へ異動した。大阪支店は、一般の店舗とは異なり上場企業との取引の特化した支店。融資係と外回りの営業がコンビで仕事をしていた。瀬川さんも松下電器、鐘紡、積水ハウスなど十数社を担当した。大阪の会社は、商売に厳しい。経済のことや財務のこと、いろいろな質問してくる。それに答えるために一生懸命勉強して宅建や財務関係の資格も取った。大阪では、商売のことは勉強になったし、率直な文化が面白かったという。大阪の次は、東京本部に配属された。官公庁やその外郭団体が相手の仕事をした。55 歳になってラインを外れ、住宅ローンセンターに勤務。60 歳でリタイヤした。

横須賀との出会いは、大阪時代。家を持ちたいと思ったが、オイルショックの頃で、抽選になかなかあたらず土地が買えなかった。そんな時、取引先であった積水ハウスの紹介で、久里浜台の分譲地がようやく購入でき、そのあと 5 年ほどで、転勤もあって家を建て居住することになった。

リタイヤ後は、夫人に薦められパソコン教室に通ったりしていた。そんなころ、夫人とつきあいのある栗田の生協の介護グループで、「NPOをつくるので、財務の手伝いをしてほしい」と言われて書類をつくり法人の申請を行った。介護グループから歌もやりたいと言われ、それなら参加したいと答えていた。そのときのことを誰か覚えていたのか、年金者組合が歌の会をはじめるときに瀬川さんにも声がかかった。

そして、2002 年 4 月 1 日に 14 名でスタート。2 回目からは、瀬川さんが指揮をすることになった。その後、口コミで参加者が爆発的に増えてゆき、4 年後には、年金者組合から独立して NPO 法人化、文化会館大ホールを会場として活動するようになった。コロナ禍前には会員 3000 名を数えた。

さくらの会は「高齢者に、歌うという文化活動を通じて元気になってもらう」ところ、参加しやすく、運営も意見を言いやすい場にした。「あつという間の 21 年だった。地域の要求であったし、時代でもあった。スタートした時分は、歌声運動とか、貧しい時代みんなでいろんなことをやる文化の世代が中心。今は、フォークソングの世代。これから先は、だんだん、たくさんの人でやるより、個人でやってゆくという文化の世代に移ってゆく。社会の構造変化が作用しているので、以前ほど活発になることはないだろう」という。大企業を相手にした行員時代に培ってきた眼力と提案書類を作成する技術、家族から学んだあたたかな心で、多くの人が参加する会を支えてきた。学ぶことの多いインタビューでした。

(はこぎき)



団体紹介

童謡、唱歌、世界民謡などを歌う・さくらの会

NPO 法人さくらの会は、いわゆるコーラス（合唱）とは違って「下手でもいい！下手がいい！」を合言葉に、好きな席で、それぞれが大声で、またいろいろな思いを込めて好きなように歌う会です。横須賀市文化会館大ホールで毎月第 3 木曜日を基本に開催しています。会費は月 500 円、入会金 50 円です。会費は参加の都度お支払いいただくだけです。（障がい者手帳をお持ちの方と 90 歳以上の方は無料）歌集を毎月作成して、参加の都度お渡します。

📄 ホームページで歌う会をチェック！

🔍 さくらの会 横須賀 🔍 検索



のたろん！ 待ってたわよ！

うわあ！
ぬまちゃんどうしたの？ 凛々しいお顔して！

のたろんのお友達がボランティア活動に初参加するって聞いて、私が思う大事なこと3つ紹介します

すごい！ よろしくお願ひします！

そのいち！ 〈自分がしたいこと〉ではなく、〈相手がしてもらいたいこと〉をする

どうということー？！

ボランティア活動をするときって、ついこれをしてあげたい！って気持ちが強くなってしまいがちだと思うの。でも大事なのって支援される側の気持ちなのよね。そこを間違えないことが大事です

そうだね、相手があって活動があるものが多いものね

それに！ 責任のある行動をする！

どうということー？

ボランティア活動って、仕事ではないけど、遊びでもないのよね。当たり前なことだけど、時間を守る、約束を守る、何かあったら報告・連絡・相談をキチンとする。これはどんな活動でも基本だと思います

これはボランティアに限らずいつでも大事なことだね！

そのさん！ 楽しむ！

どうということー？

楽しくなければ続かないし、何より楽しんで活動できれば、難しく考えなくても、相手の気持ちを考えて、責任感を持って活動していけると思うから。これが一番大事で、一番のポイントです！

パチパチパチ。今日のぬまちゃん後光が指している気がするー。

甘党そば粉スイーツチャレンジ
開！催！

甘党錦鯉 第19回

まだまだ暑い今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。甘党です。

今年も残すところ3か月余りとなりました。ということで、年末に向けていろいろと準備を始めた読者の方々もおられるかもしれませんね。

ちなみに、甘党の左手には現在「そば粉」が握りしめられております。

あああ、いやいやいや、「年越しそばを打とう！」とかそういうことではなくてですね…汗

実はこの「そば粉」、先日東京ビッグサイトで開催された「グッドライフフェア2023」の茨城県の紹介ブースに出展していたそば農家さんから購入したものです。そばの実を使ったチョコクランチャ、そば粉を使ったガレットなど、そば粉を使ったスイーツのレシピをいくつか教えてもらっちゃいました。そば粉でスイーツ…その発想はなかつたあ…不覚。

ということで、ちょっと調べてみましたところ、そば粉に含まれるルチンには血管を強くして血圧を下げてくれる効果が期待できるとのこと。しかも、食物繊維も含まれていて腸の働きをよくしてくれるとは…健康に良い食材ということですね。小麦アレルギーがある方向けには小麦粉をそば粉に置き換えたスイーツレシピや、他にもそば粉を使ったダイエツトレシピも紹介されています。スイーツを食べながらダイエツトができるかも…甘党にとつては夢の食材…じゅるり。

ということで、突然ですが「甘党、そば粉スイーツチャレンジ」やってみたくないと思います。年末までに「そば粉スイーツ」をいくつか作れるでしょうか？そば粉スイーツの写真は毎度のことながら「のたろんWeb」に掲載をお願いしちゃうおもうってます。ちよこちよこ見てもらえると嬉しいですよ。

ではまた！ (小串滋彦)

※そばアレルギーをお持ちの方もおられると思いますので、ご注意ください。

サポセンtopics トピックス

サポセンはいつ空いてるの？

ゆうゆう使えて

15時以降がオススメです♪

印刷だったら週の始まり月曜日

サポセンでは、受付でみなさんを書いてもらっている「利用票」をもとに毎月統計を出しています。時間帯による利用人数や、どんな分野の市民活動に利用されているのかということが判ります。統計表は毎月掲示もしています。

サポセンは、福祉、まちづくり、文化、環境、国際、災害救援など、あらゆる分野の市民活動をサポートする施設。通常9時から22時、土日も開館。印刷や打合せなどができます。

サポートセンターのホームページ「のたろんWeb」は「のたろん」で検索♪

のたろん 検索



情報誌「のたろん」秋号(通巻96号) 2023年10月1日

発行 横須賀市市民活動サポートセンター

編集 指定管理者 特定非営利活動法人 YMC A コミュニティサポート

横須賀市本町3-27 (京浜急行汐入駅徒歩1分)

TEL 046-828-3130

FAX 046-828-3132

市民活動サポートセンターは、市民活動、ボランティア活動の打合せや作業、情報収集を行なう施設です。ご利用の際は受付にて利用票のご記入をお願いします。