

夏の自由研究も のたろんに おまかせ！

しみんかつどう
夏は市民活動・ボランティアのイベントがいっぱいあります。



みんなに知ってほしいので、『夏のボラ市』
という本をつくりました。

しやくしよ市役所やおコミセンにも置いてありますが
なければサポセンに来てください。

サポートセンターへの行き方

京急 汐入駅から 徒歩 2分
昔街鹿嶋1階。
ダイリに通り側に
正面 げんかんがあります。



サポセンのホームページでも見られるようにしておきます。

8月後半には、自由研究お役立ち展示もあります。

気になったら連絡してみましよう。

よさそうだったら参加してみましよう。

今しかできない経験を楽しみましよう。



夏のボラ市のページ





夏のイベントの中の、ほんの一部を紹介します。

メカニズムを探ろう
横須賀の地震・海と陸の地震

⑨月 「よこすか海洋シンポジウム」
記念艦三笠 講堂にて

作ってみよう ファスナー付きの小物入れ

⑦月 「ワンコイン講座」
パッチワークキルト協会主催

外国人の子どもたちに日本語を教えます

⑨月 「てらこやさん」がおこなう
日本語教室の授業見学

カエルやトンボ
観察しながら自然を守ろう

⑦月 ⑧月 ⑨月 谷戸の自然に触れてリフレッシュしよう！
津久井の自然を守る会主催 日曜日開催。

みんなでいっしょに 町のゴミ拾い

⑦月 ⑧月 ⑨月 子どもから大人まで誰でも参加 OK！

支点と重心？
科学の知識でおもしろい工作

⑧月 理科や工作が好きで
「ふしぎ」なことが好きな子、あつまれ！

防災紙しばい・防災クイズ
救急法をみんなでまなぼう

⑧月 AEDの取扱い方法や、ゆかいな動物たちが
防災について教えてくださいませよ♪

土偶？縄文？
みんなで楽しく映画鑑賞

⑧月 ドキュメンタリー映画「掘る女 縄文人の落とし物」
こあじろの森くらぶによる上映会

目が見えないってどういうこと？ 触る地図をつくらう

⑧月 ⑨月 横須賀市点字図書館を見学したり、
視覚障がい者の方にお話を聞きます！

障がいのある子たちと
プールであそぼう

⑧月 水泳、陸上、トライアスロン…、障がい児への
スポーツ支援活動「Fun Place 39」主催

みんなであそぼう
フィンランドのモルック

⑦月 ⑧月 ⑨月 会場は久里浜でんしゃ公園
暗算、脳トレ&軽い運動ができます。

海辺の天体観測室で星空観察

⑦月 ⑧月 ⑨月 夏の夜のひととき、
自然に親しむ星空観察しませんか？

車椅子の 基本と介助方法をまなぼう

⑦月 日本赤十字社の「健康生活支援講習」の中から
「車イスの介助」にポイントを絞った講習会



申込みが必要なもの
締切日があるものもあります。

check!!



くわしいこと、もうしこみの方法は「夏のボラ市」に掲載しています。 



～市民活動を支える人たち～

薬膳の良さを広める会・さんざし
よこすか栄養士薬膳健康づくり研究会 代表 石渡 千代さん

凜とした佇まいと明瞭な語り口。管理栄養士として全国で3人目の保健文化賞（第73回）を受賞された石渡さんにお話を伺った。

1947年横須賀で生まれる。海軍士官でラバウルから復員した父と年のはなれた母、二人の姉、客人の絶えない賑やかな家庭で育った。

1歳のとき、肺炎にかかった。輸血治療が必要になり、父からももらった血を輸血する。父は、かつてマラリアを罹患したことがあり、輸血された石渡さんがマラリアを発症してしまった。母や母の姉に家族の熱心な看病、そして特效薬のキニーネで、一命をとりとめ快復した後は、病気にかかることはほとんど無かった。末娘でもあり、かわいがられて育てられたが、ある日遊びに来ていた町内の顔役の人からももらった「これからの女性は、手に職を持って社会に出た方がよい」という言葉が、心に刻まれた。

高校に進学して、卒業後の進路を考えた。手に職というと、幼いとき助けられた思いから医師への道が頭に浮かんだが、高齢になる親に6年間の負担をさせることができないと思った。そんなとき、作ったシチューを褒められたことがきっかけで、栄養士を目指す決めた。大学に進学、卒業、総合病院に就職した。最初の1年、コンクリート床の厨房で働いた。画一的な病院食の中でも、個別食に心を込めた盛りつけを工夫し元気づけたりしたこともあった。2年の勤務の後、結婚を機に退職。3人の子どもを授かった。

子育てが落ち着いてきた頃、保健所の臨時栄養士の募集に応募した。保健所では、健康教室と栄養相談、また地域での料理講習会、そして母子栄養相談などの仕事をした。また、ボランティアのきっかけになるPTA活動にも参加して、地域を離れて県のPTA活動も行った。ちょうど、「神奈川金属バット殺害事件」が起こった頃で、家庭教育の重要性が取りざたされ、新規の企画が求められて、津久井の浜と山で、地引き網体験や堅穴住居体験などの“生きる力・ふれあい活動”を仲間と共に企画運営した。

あるとき、横浜の先輩栄養士から薬膳を勧められた。北

京中医薬大学日本分校が開校し、中医学を基盤とする薬膳の普及に取り組んでいた。分析に基づく西洋医学や栄養学に対して、長い経験の蓄積に基づき東洋医学（中医学）

と薬膳。どちらのアプローチも学ぶべきと先輩からアドバイスを受けた。栄養士として「食べ物の力は数字では出てこないもの」ということを実感していた石渡さんは「健康づくり研究会」に参加して、薬膳を学ぶと同時に講師として普及活動にも取り組んだ。2,000時間の実務経験もクリアし、本草薬膳学院で「国際薬膳師」の資格を取った。

定年で、保健所を退職。本格的に薬膳の活動を始める。また、横須賀の調理師学校でも管理栄養士として講師を勤め、製菓衛生師、介護食士のコースで食品衛生法規や食品学の教鞭もとった。

「やるからには、手を抜かない。自分が納得し相手が納得してくれないと後悔する。なるほどと満足して、役に立てばいいじゃないですか」石渡さんには、ボランティア活動、お仕事、明瞭にわかるものはない。そこには管理栄養士・国際薬膳師としての矜持がある。石渡さんは、ある時出会った料理が気に入ったのが縁で、メルキュールホテルのシェフと、季節の美味しいフレンチを味わっていただく「フレンチ&薬膳」コラボ企画が実現し四季の薬膳を多くの方々に楽しんでいただいた。また衣笠に薬膳ランチのお店を毎月2回程ではあるがオープンさせ、地域のお年寄りにも気軽に地元の野菜たっぷりメニューを味わっていただくように薬膳を学ぶ6人を中心に2年間、汗をかき知恵と力をふりしぼって活動した頃も懐かしく思い出される。「おいしいんです薬膳って。見て食欲が湧いて、食べておいしいのは、人を元気にしてくれる」と話してくれた。

インタビューと言うよりも、薬膳のことその他いろいろ教えていただいた時間でした。 (はこぎき)



団体紹介

団体名 薬膳の良さを広める会・さんざし

薬膳を多くの方に気軽に食べていただき、地域の方々の健康づくりのお手伝いできたならと、身近な食材を使った薬膳料理のレシピ研究や、メンバーの楽しみも兼ねた食事会など、楽しく活動をしています。

団体名 よこすか栄養士薬膳健康づくり研究会

食物の持つ薬効を活かし、栄養、季節、体質そして日本の食文化をとり入れた日本型薬膳の研究実践を通し、健康づくりに寄与しています。



ぬまちゃ〜ん、あそこのロッカーにある大きなちぎり絵すごいよねえ、あれは何の絵なの？



その頃に一旦飾り終わって、ずっとしまってたの。コロナ禍でサポセンに人が来なくなって、寂しかった時期があつてね。その時に少しでもサポセンを明るくしたいなって思って、もう一度飾ったの。それが2020年だから4年前かな。



かわいいでしょう！あの絵はね「横須賀の現在・過去・未来」がテーマなの。現在はヴェルニー公園。過去はペリー。未来は動物も、のたろんも幸せな未来が描かれているんだよ。



そうだったんだ。だから新しいような気がしてたのかぁ！



本当だ！3つに分かれているけど、ひとつのテーマで繋がる1枚の絵だったんだね！これっていつからあったっけー？



10年近くしまわれていたから、初めて見る人もたくさんいるんじゃないかな。綺麗に残っていて本当に嬉しかったなあ。今もお仕事しながら、いい絵だなあって元気をもらっているの。



市制100周年の時に「サポセンを飾ろう！」っていう企画で作られたのよね。それが2007年だから17年も前なんだねえ。しみじみ。

ぬまちゃんコロナの頃、そんなに寂しかったんだね。よしよし。今度、未来のところにぬまちゃんも入れてあげる！未来はのたろんもぬまちゃんも幸せなんだからね！



えっ！？そんなに前からあったの！？なんだか最近新しく登場したような気がしていたけど。

ちぎり絵へのぬまちゃんの止まらない想い！こぼれ話。つづきはwebで！

「わさびプリン」。

かつての「レンジでボンッ！事件」（詳しくは北田先生が目印の2023年春号を見てね）のリベンジを果たすべくこの甘党、プリン製作に再チャレンジいたします。

はたして、甘党は「わさびプリン」を無事完成させることができるのか？「わさびプリン」製作の模様は毎度おなじみ「のたろんWEB」にて。お楽しみに〜（小串彦彦）

お茶やうなぎは有名かな…と思いますが、今回甘党のお目当ては「わさび」。わさびの辛み成分には食欲増進や消化吸収促進作用があるそうで、弱った胃腸を元気にしてくれる効果が期待されるそうです。このほかにも「わさび」には老化防止効果や血栓予防作用など体に良い成分がたくさん含まれているので、健康のための優良食材と言えますね。

そんなこんなで本わさびを購入…。店員さんの「1日でしたら常温保存できますよ」というアドバイスを笑顔で聞きながしながら、甘党の頭の中は実はあるものでいっぱい…

そう。それは「プリン」!!

こんなこともあるのかと、事前にレシピ検索してあった

A・T・A・M・I・S・S・S・!

…と、いうことで、今日は「おしごと」で熱海に来ております。甘党です。

暑い日も増えてきましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。夏バテにはくれぐれもご注意くださいいな。

かくいう甘党も最近の暑さのおかげで少し疲れがたまり気味…。そんなわけで夏バテ対策にぴったりの食材を求めて熱海駅周辺のお土産屋さんを見に行ってみました。

読者の皆様は「静岡」といってどんな食材をイメージされますか？

甘党リベンジマッチ?

甘党錦鯉

第22回



***** サポセンtopics トピックス

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、土日開館。印刷や打合せなどができます。



市民公益活動人材育成研修受講奨励金

横須賀市民の方向け

**サポセン登録団体の会員の方は
かながわコミュニティカレッジの講座
受講料に奨励金が出ます！**

「防災教育ファシリテーター養成」「野生動物リハビリテーター養成」「子どもシェルターのボランティア養成」など、講座を通じてNPOやボランティア活動に必要な知識や技術を学ぶことができます！

くわしくは、
「横須賀市 市民公益活動 奨励金」で検索

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♪

情報誌「のたろん」夏号（通巻99号） 2024年7月1日

発行 横須賀市立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。

