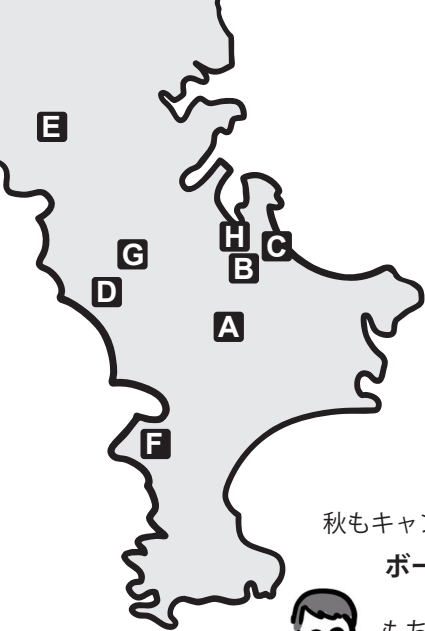


若返りの新常識

市民活動している人は、
なぜ老けない？



((すかっこの市民活動情報))



市民活動団体が参加・開催

若返り 秋の★イベント特集

さまざま★いろいろ★いっぱい★ある中で、のたろんがとっても気に入ったイベントを選んで並べてみました。みなさんもいかがでしょうか？

秋もキャンプやハイキングをしますか？

ボーイスカウト横須賀協議会



もちろんです！ 小中学生同士でおこなう
ハイキングやキャンプ1泊などで
アウトドアの楽しさをみんなといっしょに学
びます。いい季節ですね！

運動で若返り！

歩くの気持ち～

「子安の里と葉山の海」10月13日（月・祝日）**D**

ヨコスカウオーキング協会

秋の湘南国際村を通るコース。途中棚田もあり収
穫時期の稲穂が見られるかもしれません。子安の
里からは相模湾西海岸の海を眺めながら歩きます。



変形菌?! 学んで若返り!

水辺公園友の会 **A**

YRP にある光の丘水辺公園で毎月おこなわれる「自然観察
会」「早朝探鳥会」のほか、「変形菌調査グループ」に注目！
キノコのようにキノコでなく、動物のように動き回ります
が動物でもありません。すぐそばにいますが人には気
づかれにくい不思議な生き物。**水辺公園の変形菌を観
察**します。不定期で月1回程度おこなわれます。興味のある方は、ぜひ！ 水辺公園友の会のホームページから問い
合わせてみてください。

「鎌倉七切通ウォーク大会」10月18日（土）**E**

神奈川歩け歩け協会

金沢八景公園または、鎌倉海浜公園から鎌倉まで7つの
切り通しを歩くスペシャルウォーク！

「半島横断！津久井浜からソレイユの丘へ」**F**

11月17日（月）

よこすかシティガイド協会

津久井浜から長井まで三浦の台地を歩いて、三浦半島を東京湾
側から相模湾側に横断。台地の上は一面の畑で見晴らし抜群！
途中「すかなごっそ」でお買い物もできそう～

秋もやります！

16ミリ試写室 **B**

11月14日（金）@横須賀市文化会館 大ホール
ドキュメンタリー映画『夢みる小学校 完結編』

秋の映画会はいかがですか？「学校教育」の認識が180度変わる
“衝撃の楽しい授業風景”ドキュメンタリー映画の上映。
高校生以下無料です。

**キッチンカーも
せいぞろい!**

踊って若返り!

アースデイ横須賀 2025 **G**

11月3日（月・祝日）@横須賀しょうぶ園

地球を考えて行動しようと呼びかけるお祭りです。
横須賀市内近郊の環境保全団体や博物館などの
ワークショップ、キッチンカーも勢ぞろい。生演
奏の盆踊りで盛り上がります。

学びの秋!

三浦半島の文化を考える会 **C**

三浦半島の海岸線の変遷
元禄大地震と巻頭大地震の影響をさぐる

12月6日（土）@ヴェルクよこすか

定期的におこなう「おもしろ講座」今回は、三浦半島の
海岸線の350年前から現代までの歴史を絵図・地図・絵
葉書・写真などで比較しながら明らかにします。貴重な
資料と遭遇できますよ♪

サポセンでも

繋がりで若返り!

子育て応援フェア 11月24日（月・祝日）**H**

@横須賀市立市民活動サポートセンター

団体紹介、クリスマスリース作りなどのワークショップや
物々交換。子育て応援ネットワーク主催。横須賀市内の子育
てを応援する団体が集まるので子育てをめぐる情報を知ること
ができます。しっかり相談にのってくれそうですね。



参加費

予約

の必要なものがあります。

くわしく知りたい方はサポセンの「のたろん編集部」にお問い合わせください。



～市民活動を支える人たち～

地域を明るくするリハビリテーション専門職の会 横須賀 代表 のたろんフェア 2025 実行委員会 副委員長

萩原 裕崇 さん

平成6年横須賀市鴨居に生まれる。先祖代々鴨居に住む三世同居、祖父母、父母、姉弟との7人暮らし。屋号で呼び合うような伝統を受け継いできた町で、近所づきあいも密、小さい頃から、お祭りで太鼓を叩いたり、地域に根ざして育っていった。

小学3年、運動不足を心配した両親からスポーツを始めるように促され、野球かサッカーか悩んだ末、近所の友達に誘われた野球のクラブチームに入った。小中時代は、クラブチームと部活で軟式野球。クラブチームと離れてしまう高校では、野球はしななかつたが、高校の野球部にいたクラブチームの先輩から入部を勧められ、硬式野球部に入った。

高校2年に上がる春の大会直前、練習中に右手指を脱臼骨折。部員数が少ない野球部で大会には、無理をして出場。片手で打席に立ち、センター前ヒットを放ったのは、部の語りぐさになっている。

骨折治療リハビリの先生は、学生時代バスケットボールの選手だった。野球のことは全く分らなかったが、萩原さんがリハビリに訪れたとき、先生が読んでいた野球の本が目にとまった。「一人を見るために、そこまでするんだ。すごいと思った」。また、祖父が脳梗塞で入院したときのリハビリをしている姿を見た経験もあり「人に携わる仕事がいいな」と思ったという。

英語が好きだった萩原さんは、高校の国際科で学んでいたが3年に上がるときの進路相談で、福祉関係の仕事を目指したいと申し出た。3年次の取得科目を大幅に変更して、理学療法士の専門学校を目指す。AO受験で不合格となったが、先に合格した友達に励まされ、一般入試で4年制の横浜リハビリテーション専門学校に進学した。

在学中は、今までになかったほどというくらい勉学に勤しみ、国家試験に1回目の受験で合格、横須賀市内の病院に就職した。

就職して数年経った頃、市からの依頼で病院等が実施する「リハビリテーション専門職派遣事業」を担当する機会があった。半年間6回、町内会館等へ出向いて行う体操教室、地域と連携して体力の維持を図ることを目的としていた。

コロナ禍で、事業が中断していた時期があり、6回で終わってしまうことも残念に思っていた。府中市で活動していた地域を明るくするリハビリテーション専門職の会を調べて、1人での活動は困難なことにも気づいた。そして、職場の同僚だった2人に声を掛けて令和5年「地域を明るくするリハビリテーション専門職の会横須賀」を立ち上げた。

「おじいちゃん、散歩しながら漁船所にいっては喋ってくるのが日課だった。それが家に閉じこもりでテレビを見ながら甘いコーヒー飲む様になり、おばあちゃんも心配していたとき、脳梗塞で入院となった。いつもの日課が続いていけば・・・と思ってしまう」と話してくれた。地域活動を考えるきっかけとなったエピソードだ。

萩原さんは、最初から就職は横須賀市内と決めていた。横須賀（とくに、鴨居など）は、時間の流れがゆったりしている。人と人がへんに壁を作らないところがいい。新人の研修では「歌って踊れるセラピストになりたい」と話した。これからも、楽しく、地域福祉と市民活動を続けていってほしいと願うインタビューでした。

（はこぎき）

団体紹介

地域を明るくするリハビリテーション専門職の会 横須賀

リハビリテーション専門職の知識と技術を活かし、人の健康、住民の健康、街の健康を支え「地域を明るくする」ことを目的として活動しています。地域住民を対象とした体力測定や介護予防にまつわる講話、体操など「介護予防教室」を実施しています。自治会、町内会への出張教室もおこなっています。お気軽にご依頼ください。



<https://chiikiwoakarukusuruys.org/>

くわしくはホームページで！



ねえねえ、ぬまちゃん。サポセンにあるコピー機と印刷機って何が違うの？



ふたつとも似ているけれど、得意なことが違うんだよ。コピー機は、今あるものをもう一枚作る“もう一枚名人”印刷機は今あるものを、たくさん作るのが得意な“いっぱい作るよ名人”っていう感じかな。



なるほど！ 何枚作りたいかで違うんだね！



少ない枚数はコピー機で、多い時は印刷機を使うって覚えてね。



でもさあ、多いって何枚くらいからなの？



おお～、とても良い質問っ！ のたろんにスペシャルな情報を教えちゃおうかな！



す、すぺしゃる！？ なんか凄そう！



4枚までならコピー機が安くて、5枚だと同じ、6枚からは印刷機が安くなるんだよ！



ええ！ そうなのー！？ 知らないで損したことありそう…



印刷機は紙を自分で用意しないといけないから細かい計算はややこしいから、6枚からは印刷機って覚えておけばバッチリだよ。



もし天邪鬼なのたろんが印刷機で2枚だけ作ったらいくら損するの～？



印刷機だと50円かって、コピーなら20円だから、30円損しちゃうね



じゃあね、気まぐれで移り気な、のたろんがコピー機で1000枚作ったらいくら損するの～？



なんとびっくり！ 9450円も損しちゃうねえ。



うえええ！？ のたろん、地道で堅実なうさぎだから、絶対ちゃんと適切な方を選ぶようにいたします。

突然ですが皆さん、「新潟」といえば何をイメージしますか？
お米？お酒？いやいや、やっぱり錦鯉ですよ。
甘党は今回、念願の新潟県にやってきました！ あ、もちろん仕事ですけどね！
今回の出張でまず心を奪われたのは、宿泊先のホテルのエントランス。大きな水槽の中を錦鯉が優雅に泳ぎ、旅人を静かに迎えてくれる。仕事のことも忘れて、しばし見入ってしまった。あの鮮やかな赤や白の錦鯉の水槽は、ただの「観賞魚」というだけでなく、「新潟らしさ」が感じられるスペースになっていました。
仕事を終えて帰りの新幹線に乗るまでは、甘党にとっではお楽しみタイム♪ふらふらしていたお土産屋さんで「錦鯉最中」を発見しました。中身は、小ぶりの最中がまるで池を泳ぐ錦鯉のようにかたどられています。完成度がめちゃくちゃ高く、目までしっかき象られてました。家に持ち帰っても「食べるのはもったいない」と思い、しばらく飾っておいたほど。気づけば賞味期限ぎりぎり。ようやく勇氣を出してかじると、香ばしい皮の中に広がる餡の上品な甘さに思わず笑みがこぼれました。もうひと箱買っておけばよかった！
錦鯉は新潟が誇る文化の象徴的な存在です。雪深い山間で飼われていた真鯉の中から、偶然現れた色鮮やかな個体を人々が大切に育て、やがて「泳ぐ宝石」と呼ばれる存在へと進化しました。今では世界中に輸出され、多くの人々を魅了しています。
ホテルの水槽で泳ぐ姿も、和菓子として手のひらに収まる形も、どちらも新潟の文化が息づく錦鯉の姿。仕事の合間にこんな出会いがあるからこそ、旅（という名の出張）はやめられんです。
私たちのまちにも、まだ見ぬ「誇れる宝物」が眠っているかもしれません。次に旅をするときは、その土地のスイーツや風景を探してみてください。甘党聖地巡礼“おすすめですよ”
(おぐしげひこ)

甘党聖地巡礼！

第27回



***** サポセンtopics トピックス

会報ファイルが新しくなりました

サポセンの本棚には市民活動の資料がいっぱい。その中でもスタッフがイチオシなのが「会報ファイル」。市民活動団体による会報誌のバックナンバーが見られます。会報誌はそのときそのときの出来事が赤裸々に記録されます。中には20年前の記録も。この度、みなさんの会報誌の持続を願ってエシカルな紙素材のファイルケースに変更しました。



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。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104号） 2025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。



編集ボランティア／はこぎき・おぐし
スタッフ／ぬまさき・のぎむら・みずたに