

弱点を洗いよかせ!!

例えば夏に、

いつもと違う場所に行ったり

ダイブ

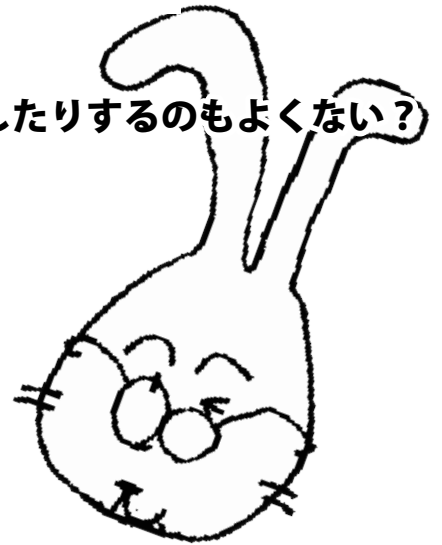
したりするのもよくない?

それで今までイヤなものが嫌いじゃなくなったり、

ダメっ! 無理っ!

て思っていたことがそうでもないことに気が付いたりしたら、

儲けものだと思うのよ♪



夏みんなのチャレンジを応援します!

ボランティア イベント集

夏のボラ市



開催団体
の情報と
連絡先は
でも
ご覧いた
だけます。

『夏のボラ市』では
横須賀、横須賀近郊で
夏におこなわれる
ボランティア体
験や市民活動団体
によるイベント
を集めてみんな
にお知らせしていま
す。

子どもといっしょに...

こども食堂でボランティア
まきわりをしたり、井戸を使ったりしながら...

自然体験のサポート
地域支援所で過ごしながら子どものサポート

障がいのある子たちと遠足しよう

子どものための防災教室サポート

インクルーシブ学童、保育、学習支援のサポート

フリマやろう! 参加&ボランティア募集

折り紙をじっくり折ります。楽しいですよ!

すごいぞ! 昔あそびのおもちゃ。作ってみんなで遊ぼう

科学の実験と工作の教室をおこないます

のたるん夏



((すかっこの市民活動情報))

福祉 ボランティア

体験して学んだり

みんなの居場所、コミュニティカフェでお手伝いおねがいします！

健康・医療・悩みについて語り合きましょう
目の見えない人の誘導を体験してみよう

水害についての防災セミナーに参加してみない？

非核を考える若い方向けの講演をおこないます いっしょに考えよう

視覚に障がいのある方に iPhone 使いのサポート
手話であいさつと自己紹介をやってみよう！ 体験してみよう

パソコンの無料相談を定期的におこなっています
天体観測室で星空観察を体験しよう

発見！

まちや人や、地元よこすかとか

三浦半島の地図を使ってみんなでおしゃべり

観音崎公園でタネをまきましよう

おそろいのピブスで街の清掃活動

歴史と音楽を楽しみます

ポートマーケットの朝市、いっしょにやりませんか！

カエルの声を聞きながら田んぼの草刈り

楽しみながらコミュニケーション

歩き方の教室をおこないます 来てください！

めずらしいスポーツ「ピックルボール」をやってみよう

男声だけの男声合唱を体験しませんか

さあごいっしょに！みんなで歌います

パッチワークの魅力にどっぷり！
民謡の魅力にどっぷりと！



開催団体の情報と
連絡先は web でも
ご覧いただけます。

あれ？

市民活動ってなに？

市民活動は「これ、どうにかならないかな？」から始まります。団体や大義がなくても意見を言えたり行動ができる。そういう今の時代を大切にしていきたいと願っています。（のたろん編集者）



横須賀での「サイレントスタンディング」のスケッチです。個人の方々が思い思いのプラカードや光るライトを手に集まっていました。取材 2026/6/10

のたろんフェア 2026 実行委員
さぼせんサポーターズ メンバー 上野 悠太さん

福祉のプロを連想するやわらかな語り口。のたろんフェア 2026 の実行委員もつとめ、ボランティアとしてサポセンを支えている上野さんにお話を伺った。

1996年 横須賀公郷生まれ。三世代同居、高台の庭に池のある家で育った。子どもの頃は、生き物好きで、遊具よりダンゴムシ、夢はペットショップの店員になりたいと言っていた。習い事が多く、ピアノ、ものがたり文化の会、サッカークラブと忙しかった。土日のサッカーのあとだけは、クラブの友達と遊びに出かけた。

中学生になって、サッカーは部活に入って続けた。パソコン、インターネットに親しむことが多く、ツイッターなど SNS も使うようになった。

高校は、津久井浜高校、入学直後に先輩に誘われてラグビー部に入った。練習がきつく、翌年は卓球部。勉強は、現代文と漢字は得意だったが、理科数学と英語は苦手、これをやりたいという夢や希望は、強くなかった。

進路を考えたとき、高齢の祖母がいたこと、家の近くで公募推薦があったことから、県立保健福祉大学を志望した。グループ面接 60% 英語の長文読解 40% の試験。面接対策で、オープンキャンパスに参加して、先輩学生からアドバイスを受けた「協調性がアピールできたら評価されるよ」と教えられた。

そして見事、県立保健福祉大学社会福祉学科に合格、介護福祉士コースで学ぶことになった。入学直後の授業で、市民活動とボランティアの授業があった。市民活動サポートセンターから職員が出張する回もあり、さぼサポや、ボランティア団体の紹介があった。カレーフェスティバルの誘いを受け、ボランティアとして参加。さぼサポにも加わって、ボランティア活動をはじめることになった。

その年の夏、障がいを持つ児童と3日間遊びながら、福祉の体験をするサマースクールに県立保健福祉大学の先生・先輩に誘われて参加。はじめて、障がい者福祉の経験をする。これを契機に高齢者福祉から、障がい者福祉へ関心が移り、障がい者福祉・障がい者支援の道を目指すようになった。

になった。

のたろんフェアには、いつから参加したかよく覚えていない。はじめは運営ボランティアとして、着ぐるみの手伝いをしていた。コロナ禍に入ってから、先輩に誘われて実行委員

になった。やりたいと言う意気込みはなかったという。デジタルネイティブ世代として、SNS やインターネットを使った広報を担当したり、当日は、着ぐるみの取りまとめ役になっている。

仕事は、2019年障がい児施設に入職。社会人1年目の終わりにコロナ禍に入って、マスクを着用できない方への感染対策などに神経をつかった。転職を経て、現在は久里浜の生活介護施設で勤務する。「生活介護は、お仕事と言うより楽しく過ごす場。それでも、できることを増やして、将来はある程度自立できるよう支援をしたい」という。職場では、計画を立てる立場になってきた、それでも現場の仕事に関わり続けたいと話してくれた。

電車通勤・通学が苦手、学校も職場もずっと横須賀という上野さん、職場の支援もあり今年になって運転免許を取った。大学以来のボランティア活動とボランティア仲間との交流はあるものの、日常は、音楽を聴いて（ライブにも行くけれど）読書に、市内のラーメン屋めぐり。面白味がないと自己分析している。車で出かけた場所を尋ねたところ「埼玉にある、ラーメン屋さん「たまごかけ麺」で有名なお店に行きたい」とのこと。

無償のボランティアと障がい者福祉。情熱や強い動機がなければできないことを「先輩に誘われた・・・」がきっかけで始めてしまう上野さん。この10年で初めてであった希少な人材です。頼りにしています。（はこざき）



団体紹介

さぼサポ（さぼせんサポーターズ） 「さぼせんサポーターズ（さぼサポ）」は、サポートセンターのサポーターとして学生&若い方たちが活動する、登録型ボランティアです。

【メンバー募集中です】通学のため初めて横須賀に住んだ人、ずっと住んでるけど横須賀の事よくわからない、なんていう皆さん！縁があって生活する横須賀の事もっと知ってみようよ！何かを始めるなら今！ちょこっとヨコスカ人になって一緒に横須賀の事沢山知って楽しみませんか！？ 楽しい事が大好きな人、イベント好きな人、子ども好きな人、なんとなく興味を持った人、短時間でもOK。定期的にイベントの情報をお知らせします。興味があって、自分の都合の良い時にちょこっとボランティア始めよう！ さぼサポのLINE登録はこちらから！





ねえ、ぬまちゃん。あそこの時計 3 分進んでいるけど、なんでいつもあの時計だけ時間ズレているの？



そうなの！？じゃあもし3分進んでいるのを直そうと思ったら…



(ギクッ) そうなの！サポセンって電波届かないのよ！だからあの子、電波時計のくせにいつもズレるの！電波時計って手動で合わせるの本当に大変なんだから！



そうなの！23時間57分進めないといけないのよ！1分ずつポチポチポチポチ…。まったくデジタルは！



えー、電波時計って正確そうなのに、案外不便なんだね



ぬ、ぬまちゃん。落ちついて。ねえ、電波時計って疑似電波をだして修正できるアプリがスマホにあるんだよ



アナログな時計なら、後ろのネジを右に左に回せば一瞬で合わせられるでしょ？でも電波時計って『ボタンを長押しして1分ずつ進める』しかないのよ！？戻るボタン付けてよ！まったくこれだからデジタルは！



ええええっ！？～(実験中)～ほんとだ！針が勝手に回りだした！これでズレたら自動で合わせてくれるじゃない！デジタル万歳！



もう、ぬまちゃんたら

いがいにいがない？

今日も今日とてご飯の時間〜！

読者の皆様、ご機嫌いかがでしょうか。甘党です。

錦鯉に餌(ごはん)を与える瞬間っていいですよ。餌を手に水槽に近づいただけで、「ごはんちょうだい〜！」と言わんばかりに、飛び跳ねる勢いで集まってきます。パクパクと大きな口を開けて一心不乱にエサを求めめる姿は、まさにエネルギーあふれる夏の風物詩。思わずニヤニヤしてしまう瞬間です。

ところで、錦鯉はなんでこんなにおねだりするのか、不思議に思ったことはありませんか？

実は、錦鯉には食べ物を溜めておく「胃」がないからなんです。

一度にたくさん食べ溜めができない彼らは、いわば常に空腹状態。だから、与えられたら与えられただけ食べてしまいます。しかし、夏は水温が上がって代謝が良くなる分、あげる側が気をつけたいのが「夏の食べすぎ(汗)」。

可愛い目でねだられるがままにエサを与えすぎると、消化不良や、せつかくのきれいな水質を汚してしまう原因にもなります。ここは心を鬼にして「腹八分目」に抑えることこそが、美しい錦鯉を健やかに育てるための秘訣なわけです。

…まあもつとも、飼い主である私「甘党」の胃袋は、ケーキやスイーツに対しては錦鯉以上に「いつでも別腹」が作動してしまっただけね。

錦鯉の水は汚さないように気をつけつつ、自分の体重管理にも冷や汗を流す夏になりそうです。皆様も甘いものの食べすぎには、くれぐれもご注意くださいませ。

(おべっこのから)



***** サポセンtopics トピックス

はじめました **のたろんカフェ**

おいしいレギュラーコーヒーを受付で販売しています。給湯室にカップとお湯をご用意しています。コーヒーは2種類。どうぞご賞味ください。



- 横須賀市内の作業所スペース・ほととのコーヒーは濃いめで香りしっかり。
- 石川県能登のマッハコーヒーは胸やけしにくく飲みやすいコーヒーです。大きめなのでマイボトルの方にもおすすめです。

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。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」夏号(通巻107号) 2026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YMCA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。

