

市民活動

選書

27

サポセンの本棚には
1500 冊の本があります

ぐぬぬぬって考えちゃう本とか
ほわ～ってなるやさしい専門書も
あるのよ

11 月でサポセン 27 周年



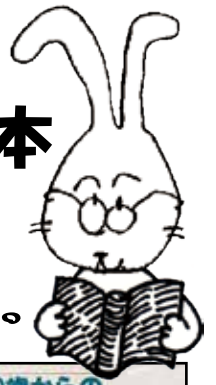
ぜんぶ読みたい

のたろ秋



((すかっこの 市民活動情報))

サポセンスタッフが選びました のたろんも好きなんじゃないかなっ！と思う本



どれどれ…



サポセンの本
整理番号 01-413

すんごく役立つ

東日本大震災のとき、ボランティア未経験の大学講師が Amazon の「ほしいものリスト」などをフル活用して、千人以上の仲間を動かした実話です。情熱だけに頼らず、「論理的な仕組み」で善意を届けるやり方は、災害のときだけでなく、普段のボランティアや仕事のチーム運営にもすんごく役立ちます！



サポセンの本
整理番号 13-154

忙しいあなたに読んでほしい

100 歳を超えて現役医師として活躍された著者が、子ども達にむけて「命とはなにか」を語りかけの一冊。命とは人間に与えられた、自分が自由に使える時間だと、その時間をどう使うかがとっても大切だという言葉が、忙しく生きている大人にも優しく響きます。



サポセンの本
整理番号 06-174

三浦一族の史跡道

横須賀三浦の歴史に興味がある方はもちろん、歴史に興味はないけれど散歩するのが好きという方にもおススメの一冊。横須賀市、三浦市だけではなく逗子市や鎌倉市を含む 14 の散歩コースが三浦氏の歴史と共に紹介されています。知っている場所の地図を眺めているだけで楽しいです。



サポセンの本
整理番号 09-155

3.11 の被災地、福祉現場での記録

「何が足りなかった」「このようにしてよかった」がいっぱい！「備えておきたい医療機器」の解説も充実です。いつ来るかわからない災害に怖がるだけじゃダメだなと感じる心強い本です。



サポセンの本
整理番号 01-451

市民活動って「わがまま」なの！？

学生にアンケートをとりました。市民活動のイメージは？
→ 問：「わがまま」で「自己中」で「空気読めない」・・・なぬー？！おもしろいじゃない・・・って思いながらガシガシ読めます。

定年退職してからの

サラリーマンを定年退職してからも人や社会と関わりたいと思う方は、多いのでは？ 今までやりたくてもできなかった事や地域の中での活動などボランティア活動を始めたい方への入り口として参考になりますよ。



サポセンの本
整理番号 02-31

目からウロコ！新しい防災

サードプレイスとは、第一の家庭でも第二の職場でもない、居心地の良い第三の場所の事です。最近、地震や水害等災害が多発しています。2016 年の熊本地震の被災者の「食べ慣れた味が、疲れた体と心を癒す」という声を炊き出しに行った人が聞いて事例 13 の『溝の口減災ガールズ』を立ち上げたそうです。ミニ炊き出しはカセットコンロと鍋があれば日常生活の延長線上で気軽に始められそうだなと感じました。被災した時に、日常と災害時のギャップが少しでも生まれないように減災意識を持って、防災の底上げがどんどん広がるとよいなと思いました。



サポセンの本
整理番号 03-173

市民活動といえば、これ。ぜひ読んでみて！



サポセンの本
整理番号 01-20

ドラッカーの「非営利組織の経営」は 30 年以上前の著作ですが、NPO 等団体（組織）において使命（ミッション）を中心にマネージメントしていく重要性を示しています。地域社会への貢献を団体の成果ととらえ、ボランティアを含めた人材やまた財源等をどのように位置づけ、団体経営していくかといった大切さを説いています。それぞれの団体のミッションをあらためて考えていくきっかけとしてご活用ください。

サポセンの本は館外貸出しはしていませんが、館内のどこでも読むことができます。とくに市民活動団体が発行した、本屋さんでは売っていない冊子などは、超オススメです。どうぞ手に取ってみてください。

スタッフが選んだ本の続きは
のたろん web でご覧いただけます！





～市民活動を支える人たち～

Fun Place 39 代表 宮浦めぐみさん

きびきびした身のこなしと実直な受け答え「一昨日、メダルを取ったばかり、これから迎えに行く」パラパンパシフィック選手権 2026 の水泳日本代表の直井選手を支えてきた FunPlace39 の代表宮浦めぐみさんにお話を伺った。

昭和 54 年横浜市鶴見区生まれ。日本鋼管勤めの父と芯が強く社交的な母、兄と妹の仲のいい家族。4 歳のとき、近所の友達にならって「私もやりたい！」兄と一緒に鶴見駅前のキンダースイミングのジュニア教室に入った。小学校 2 年のとき横須賀に引っ越し、地元の K S S 横須賀へ、ちょうど立ち上がったばかりの選手養成コースに入る。「ちいちゃいときは水泳さぼって友達と遊んだこともあったが、その後は、ひたすら泳ぎに行っていた。友達は水仲間、水泳繋がりしかいない」という。

小学生の時から全国大会出場を囑望されていたが、なかなか出場がかなわなかった。練習では好成績なのだが大会にでると極度の緊張からレース中に過呼吸をおこしていた。高校へ推薦入学し、コーチからの助言も受け過呼吸を克服、2 年の時に念願だったインターハイに出場した。

高校卒業後は、日体大への進学も考えていたが、高校の恩師の勧めもあって実業団の日本鋼管に入社した。実業団には 7 年間在籍、その間、インターハイのころから知っていて同じチームに所属していた現在のご主人と結婚した。実業団引退後はトライアスロンに転向、のちに、世界シリーズワールドカップ大会でのトライアスロン伴走も経験している。

障がい者水泳の道を選ぶきっかけとなったのは、アンジェルマン症候群をもった一人娘の咲空（さく）さんとの体験だった。1 歳半のとき、近所にあった横浜ラポールのプールに連れて行った。けれど、周囲の状況に過敏で、水着を着ること帽子をかぶることを拒み大騒ぎとなった。「もうちょっとしてからだね」と言われプールに入ることを断念した。

水泳関係者を通じ、パラリンピック選手の指導も行う「宮前ドルフィン」の稗田先生と出会う。3 歳を過ぎた頃、咲

空さんを稗田先生に預け、自分は近くで入りながら、なんとか泣かずに 10 分くらい入ることができた。数分間でも自分と離れることができたことに感動した。

その後、宮前ドルフィンで、稗田先生を手伝いながら障がい者水泳の指導法を学んだ。咲空さんの成長に伴い家族のサポートが必要となったため、実家のある横須賀へ戻ったのをきっかけに「FunPlace39」を立ち上げる。水泳の指導者に障がい者福祉を学んでもらったり、職員に水泳を覚えてもらったりしながら、水泳療育からパラリンピックを目指す選手育成まで対応する団体として活動している。

「パラリンピックに出られるのは一部の人たち。そこだけにポイントを置かれると、障がい者スポーツが違った方向に進んでしまう。機会があるたび『重度の子は、こうですよ』と話す時間をもらって、水泳療育にも目を向けてもらえるようにしてゆかなければと思っている」と話してくれた。

「今まで、水泳しかやってこなかった。私も主人も水泳バカ。水の中にいるのが一番。」プールにいと落ち着くという。

6 年前に他界した母を、誰よりも尊敬しているという。自由にさせてもらい、しっかり愛情をそそいでくれた。全国大会のデビュー戦のとき、妹さんの全国大会と重なったが、香川と京都、連日で応援に来てくれた。妹さんは、早く全国へ行き、あこがれだった。今は、団体を一緒に支えているほか、宮浦さんが遠征の時、咲空さんの世話もしている。「お互い支えあって生きています。人は一人では生きてゆけないから」飾らないお話に、強さと愛を感じた。（はこぎき）



団体紹介

特定非営利活動法人

Fun Place 39



水泳や陸上競技、トライアスロンなど「Fun Place 39」は、障がいのある方と一緒にスポーツ活動を楽しんでいる支援団体です。どんな方でもスポーツを楽しむことができます！をモットーに活動しています。また、パラスポーツの指導やボランティアに興味のある方向けの、パラスポーツ指導員の養成講習会を開催しています。

10 月 17 日におこなわれる「横浜 YMCA インターナショナル・チャリティーラン（※）」にも参加します。

※サポセンの指定管理者 NPO 法人 YMCA コミュニティサポートも参画しているイベント



ねえねえ、ぬまちゃん！カウンターでコーヒーの販売が始まってるね！なんで急にコーヒー売り始めたのー？



以前あったドリップコーヒーの自販機が撤去されちゃってね、『コーヒーが飲めなくて寂しい』っていう声がたくさん届いていたのよ。



能登半島地震って 2024 年の元日だったよね。ずいぶん時間たってからコーヒー販売ははじめたんだね？



あー…。みんな会議の途中で一息つくのを楽しみにしてたもんね。……でも、この『マッハコーヒー』、1 杯 300 円って正直ちょっと高くない？



そうなの。発災から時間が経つと、だんだんニュースや報道も少なくなっていっちゃうでしょう？だから『ずっと何かの形で支援を続けたい』って考えていたの。サポセンで販売しているコーヒーも売上の一部が能登の復興支援になるから、ぜひ飲んでみてほしいな！



確かに少し高く感じるよね(笑)。でも粉がたくさん入っていて、たっぷり 2 杯分くらい淹れられるんだよ！



へえー、2 杯分も！なんで『石川県』のコーヒーを売っているの？



忘れないで応援し続けることって大切だものね…。じゃあ、ぬまちゃん一緒にマッハコーヒー飲もう！ふたりでコーヒーが飲めて支援もできてハッピーなものね！ねっ！…(チラッ



実は能登半島地震の時に、サポセンのスタッフが被災地にボランティアへ行ってる。その時に避難所でコーヒーを振る舞っていたのがマッハコーヒーさんだったの。そこから繋がりができて、サポセンでコーヒーを販売することになったんだ。



うっ、キラキラした目で見つめられている。これは完全にわたしがご馳走する流れ！もう～

「横須賀小麦」で作ってみた！

甘党錦鯉

第 31 回

うーむ…これはなかなか…

市内某所某日…腕を組んで微動だにしない甘党…目の前には…クレープ。

…ということ、ちょっとシリアスに始めました甘党錦鯉、皆さまいかがお過ごしでしょうか。甘党です。

先日、なんと「横須賀小麦」の全粒粉をいただくという幸運に恵まれました。NPO 法人三浦半島生物多様性保全の皆さんが育てた香ばしく豊かな風味が特徴の地元食材。「これはもう、スイーツにするしかない！」と挑戦意欲に火がついてしまった甘党、選んだのはなんと「ミルクレープ」。

しかし、全粒粉入りの生地は思いのほか扱いが繊細。どうすればこの旨味を最大限に引き出しつつ、綺麗なシート状に焼けるのか…このままでは横須賀小麦に申し訳ない！と、試行錯誤の末に辿り着いたのが「文明の利器×ひと手間」のハイブリッド作戦。

まずは電子レンジ専用のクレープ容器を投入。あつという間に均一な生地のベースが完成します。ですが、ここで終わらせないのが甘党流。仕上げにフライパンで両面にサッと焼き目をつけることで、全粒粉ならではの香ばしさとカリッとした心地よい食感をプラスしました。このひと手間で見事、大量のクレープ生地量産に成功！

重なるクリームには、秋らしさをギュッと詰め込んだ特製「マロンホイップ」をチョイス。横須賀小麦の素朴で香ばしい生地と、栗の濃厚でやさしい甘みが層をつくり、普段とは一味違ったミルクレープが完成しました。

横須賀小麦は横須賀市内外のパン屋さんやお菓子屋さん、ラーメン店でも活用されているみたい。興味のある方は横須賀小麦、探してみてくださいね。それでは…

(おぐしげひこ)



***** サポセンtopics トピックス

新しくなりました 裁断機 (小)

サポセンの印刷コーナーにある紙の裁断機は大人気。大型裁断機は厚み 5 センチのものもズバツと切れます。8 月に新しくなったのは、大型のとなりにある小型の裁断機です。利用者のみなさんの寄付で集まった「のたろん基金」で購入しました。チタン製の薄い回転刃は切れ味がよく、10 枚程度の紙をちゃちゃっと手軽に心地よく裁断できますよ！ご利用ください♪

20 枚切り・A3 対応
チタン加工刃搭載！



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 108 号) 2026 年 10 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 Y M C 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／はこざき・おぐし
スタッフ／ぬまさき・のぎむら・みずたに