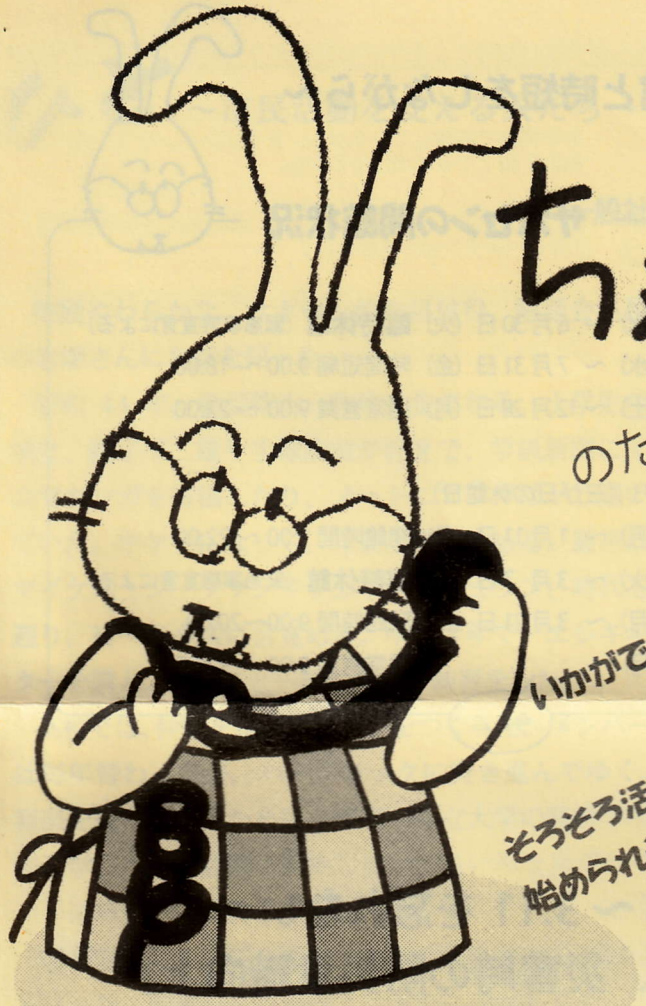
# 出来ることから ちゃくちゃくと

のたろん、市民活動団体に電話して
今の状況をうかがっています。



いかがですか？

そろそろ活動、始められそうですか？

コロナ禍の中、活動を休止している団体が多くありましたが、工夫をしながら活動を続けている団体もありました。まずは、できることから、例えば会報誌の準備に取りかかっている団体など、少しずつ活動の再開を目指している空気を感じました。

状況が良くなったらどんどんイベントを開催していきたい！
だからのたろんよろしくね(・ω-)～

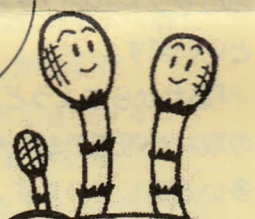
コロナが明けたらしたいことを考えるより「コロナ禍でもできる」「どんな時でも続けられる」そういうことを考えています。

自粛期間中にとにかく身体を休めて免疫力アップにつとめるようにしています。

これを機会にやめちゃおうって思ったけど、やっぱり続けます。

コアメンバーではもう活動開始していますよ

「正しい怖がり方」っていうけど、Zoom も始めは怖かったよ！



# のたろん 春号

((( すかっこの 市民活動情報 )))

# サポセンアーカイブ　～休館と時短をしながら～

2020年3月13日、新型コロナウイルス対策のための対応措置「緊急事態宣言」が成立（総理大臣が宣言を行い、緊急的な措置を取る期間や区域を指定できる措置）、2020年4月7日に神奈川県を含む7都府県に緊急事態宣言は発出され、4月16日には全国に対象が拡大されました。

それに伴い、横須賀市内の各所施設同様、サポセンも感染蔓延防止のため3月4日から休館となりました。サポセンは開館21年にして初めての長期臨時休館でした。休館中といってもサポセンでは、9時から18時まで時期的に必要な申請書などの受付や、団体の会報誌など印刷の代行を受けられるようにしていました。緊急事態宣言解除後は、状況を見て時間を短縮したりして開館しています。

### サポセンの開館状況

**2020年**

3月 4日（水）～ 6月30日（火） **臨時休館**（緊急事態宣言による）
7月 1日（水）～ 7月31日（金） 時間短縮 9:00～18:00
8月 1日（土）～12月28日（月） 通常営業 9:00～22:00

**2021年**

12/29～1/3（三が日の休館日）
1月 4日（月）～ 1月11日（月） 開館時間 9:00～22:00
1月12日（火）～ 3月 7日（日） **臨時休館**（緊急事態宣言による）
3月 8日（月）～ 3月21日（日） 開館時間 9:00～20:00
3月22日（月）～ 通常営業 9:00～22:00

今ここ

## 報告

オンライン学習会

## 東日本大震災から10年～3.11を忘れない～「東日本大震災から学ぶ、災害時の防災意識向上」

東日本大震災から10年。コロナ禍による緊急事態宣言のため休館中のサポセンで、3月7日（日曜日）、東日本大震災の当時の状況から今の状況を中心にしたお話と、三浦半島の震災の備えについて、オンライン学習会を開催しました。

参加者は35名。沖縄からの参加者もありました。講師、渡辺善明さんは浪江町の自宅からの配信です。

渡辺さんが被災地に入ったのは2011年3月14日の岩手県野田村。ビルの2階から3階の高さまで積まれたがれきの山を目の前にして、現実離れした情景に映画のセットみたいだとしか感じる事しかできなかった。といいます。

「あれからちょうど10年、各地各所でのテレビなどの取材や報道でも、今になって分かることがたいへん多いと感じています。原発事故についても、復興は今始まったばかりなんだなと、まだ分からないことだらけだなと、"あれから10年"と言うけれど、区切りなんてものはないのだと思います。」

講師の渡辺さんは浪江町役場の任期職員。2007年までサポセンスタッフでした。

質問も多く、1時間半の予定時間を超えての講義となりました。

**防災袋の中にいれておくとよいものおしえて？**

私は救急用具を車の中に置いていますね。携帯トイレは避難所でも役に立つので、用意しておいたほうがよいですよ。

**渡辺さんのとって「防災」とは？**

私は奥尻（北海道南西沖地震）を体験し、阪神淡路大震災、東日本大震災の現場に行きました。
若い世代の人たちも亡くなってしまうんです。そんな現状を見て「恐い」という気持ちに襲われます。私にはなにができるのかと足がすくみます。
「恐い」という気持ちと、それに対して「なにをしたらいいのかと」という前向きな気持ちを整えること、それが私の防災の根底にあります。

# ひと ～市民活動を支える人たち～

## 一般社団法人 あんしんライフよこすか　岩堀 達也さん

物腰やわらかな、サポセンのお目付役、懇話会座長の岩堀さんにお話を伺った。

昭和 44 年、横須賀市三春町に生まれる。小学生の頃は、藤子不二雄や手塚治虫が好きで、学級新聞に４コママンガを寄稿したり、ノートにマンガばかり描いていた。中学生になって、洋楽を聴き始める。最初はマイケル・ジャクソンやデュラン・デュラン、時代を遡り、ビートルズに目覚める。中学３年で、エレキギターを購入。友だちと一緒にギター練習をした。

高校では、仲間を集めてバンドをつくった。メンバーは毎年替わったが、ハードロックに突き進んでゆく。音楽を続けたいがために、東京の私立大学の経営学部に入学。バンド活動に熱中して、いろいろな大学のバンドに参加、学園祭を渡り歩いた。

就職先も音楽関係と思い、銀座山野楽器から内定をもらった。卒業見込みが出ていたのにかかわらず、なぜか留年、５年目の大学生活送る。卒業後、音楽関係の仕事は気が引けてしまい。地元横須賀の信用金庫に就職した。

就職後もバンドを続けていたが、次第に仕事が忙しくなり、活動を封印。結婚して、２男に恵まれた。

信用金庫に１０年勤め、保険会社、不動産会社と転職。外資系の保険会社に勤務していたとき、仕事の不安定さから、資格の取得を目指して行政書士試験に合格。時期をみて今しかないと思い、独立開業した。

開業した当初は、仕事がたくさんあるわけではなく、自ら発信してゆかなければならかった。同年代の税理士や社会保険労務士、司法書士など１０人ほどがあつまって企業向けの士業の団体、LEAP（リープ）を結成。産業交流プラザで、産業振興財団の助けも借りて、セミナーを開催、得意ではなかったが講師もした。

その頃からサポセンも利用。行政などとの繋がりもできていった。個人向けの相談「横須賀知恵袋」や、親子の困りごと相談「あんしんライフよこすか」、商工会議所の相談員もつとめている。

「信用金庫では、社会を全く知らないまま入ってしまったのでしごかれた。社訓に、地域のために、社会のためにということが謳われていた。当時は若かったので、何言っているんだと思ったけれど、今はそれが自然にできている」融資の仕事をしてきた知識と経験が、行政書士の仕事に繋がった。

10 年ほどして仕事が安定してくると、音楽への情熱が再燃した。おやじバンドや三線が入ったバンド、そして、（一社）ヨコスカ・ジャズ協会を立ち上げ、汐入の町で、どぶ板通り商店街やベイサイドポケットの協力も得てジャズフェスを行っている。

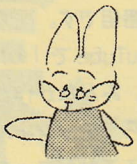
「若い頃は、目立てばよく、ギターが大好き。今の年齢になると、ベースで周りを支えるのが楽しい。協調性がなく、組織に向かないなと自覚していた。それで、独立しているんだけど、団体活動や市民活動やっていると、協調してゆくことも必要なんだな、一周してバランスがとれるようになった感じがします。」

市民活動では、一歩下がった監事を引き受けることが多い岩堀さん、音楽活動と会社経験を基盤にして、お仕事と市民活動の両輪で歩んでいる。　（はこざき）

## 団体紹介

団体名　**一般社団法人 あんしんライフよこすか**　https://a-l-yokosuka.com/

横須賀市内で活躍する不動産・行政書士・弁護士・司法書士・保険事務所・税理士など、専門家による団体で、高齢者の住まいや施設の紹介、遺言書作成や成年後見人などの終活支援、保険を活用した提案など、高齢者の悩み相談『高齢者生活支援事業』を行っています。
町内会や商店街に出向き出張セミナーも行なっています。



## おしえてぬまちゃん

市民活動はちいさい疑問から！ のたろんが市民活動のことをサポセンスタッフぬまちゃんにききます。

ぬまちゃーん、のたろんはこの時期になると毎年ちょっと落ち込むのです。

あら、いつも元気１００％って感じなのに一体どうしたの？

東日本大震災からもう 10 年も経ったよね？　のたろんは毎年この時期にテレビを見ていると、まだたくさん大変な思いをしている人がいるのに何もできないなぁって悲しくなるの。今からでも何かできることってないかな？

そっかぁ、のたろんの気持ち分かるなぁ。私も被災地に行って何かできるわけではなく、被災者と直接つながっているわけでもない。そんな自分に何ができるのか、考えちゃうもの。

そうなんだよー。何かしたい！とは思うんだけど、のたろん現地まで行って何かできるような特技もないし、体力も自信ないし、ただのうさぎだし。

できることって言うと「何かをしてあげた！」って実感できることを探しちゃうけど、そういった直接的なことはなかなかすぐには見つからないのが現実だよね。
だからまずは被災地の情報に触れてみたらどうかな？

例えば「VOICE from 3.11」っていうサイトなんかはとってもおすすめよ。「3.11 から 10 年　私たちの想いと願い」ってテーマで、被災者、支援者、被災地へ心を寄せる人の声を集めて掲載しているから、まずはいろいろな言葉に触れて感じてみるのはどうかな。

それならのたろんにもできそう！　のたろんスマホ時代を生きるハイテクなうさぎだし！

こういう言葉を読むことだけでも、被災地に心を寄せることになるんじゃないかな。何もできないって目を背けるんじゃなくて、思いつづけることが大事なんだと思うな。

そっか、のたろんも今思っていることを投稿してみようかな。そういうことなら遠く離れている横須賀からすぐにできるものね。横須賀にも思い続けてる仲間がいますよーって伝わるかもしれないし。

あとは横須賀にも被災地支援を継続的に行っている団体がまだまだあるし、そういった団体へ寄付をするとか、応援メッセージを送るとか、支援している人を応援することで間接的に支援したりいろんな形ができるんじゃないかな。

そうなんだ！？　じゃあそういう活動をしている人にサポセンであったら「がんばれー」って言ってみる！

それは、すごく素敵ね、とってもいいと思う。
これからも被災地支援は続いてい行くし、もし何かしたい、でも何をしたらいいかわからない、と思ったら、その時はまたサポセンに相談してみてね、一緒に何ができるか考えよう。

## 甘党錦鯉 第9話

### 錦鯉も風邪をひく？

へっっっっつきし！ズズ…

あぁ、申し訳ありません。前回に引き続きお見苦しいところを…

季節の変わり目ということで皆様体調を崩されてはいませんでしょうか。我が家の愛錦鯉も風邪をひかないように日々気を付けているところであります。はい。

え？錦鯉が「風邪をひく」って聞いたことがないですか？実は、錦鯉も含めて魚も「風邪をひく」ことがあるんです。

江ノ島水族館のホームページによると、「白点菌」という病原菌が水中に常に存在していて、魚がストレスや栄養不足で体が弱ると、この菌に感染してしまうんだそうです。私たち人間が疲れやストレスが溜まっていると風邪をひきやすくなるのと似たような感じです。人も魚も「風邪」をひかないよう体調管理が大切ということだと思います。

…ということで体調管理のためにスイーツを作ろうと思います！……いやいやいや、甘党ですからね。スイーツで元気になる方法とかね。あってもいいかなぁって…汗

おほん。気を取り直しまして、何を作るかというと…ベイクドチーズケーキです。

実は、チーズケーキに使うクリームチーズにはビタミンAが含まれているそうで、目や喉の粘膜を丈夫にする効果や、喉から入ってくるウイルスへの対策効果が期待できるのだそうです。抵抗力を高める作用もあるようで疲れているときにはよいかもしれません。

今回、チーズケーキの作成風景は動画にしてみました。筆者初挑戦のチーズケーキ作成動画は「のたろんチャンネル」でご覧いただければと思います。このチーズケーキの作成にかかる時間は約1時間。皆様もぜひ挑戦してみてください。

ちなみに後日判明しましたが、筆者のくしゃみは風邪ではなく、花粉症でした（笑）

（小串滋彦）

## ********** サポセンtopicsトピックス

Now Open　YouTube のたろんチャンネル

**市民活動を動画で盛り上げるよ！**

「のたろんチャンネル」とは、横須賀市内近郊で活躍している市民活動団体の動画が集まるインターネットの番組です。
YouTube で「のたろんチャンネル」と検索してください。みんなが作った動画が見られます。おもしろかったら「チャンネル登録」してください。また、興味のある活動があったら連絡してみてください。サポセンはみんなと市民活動団体をつなぎます！

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。

◆サポセン情報発信サイト「のたろんジャーナル」
◆E メール info@yokosuka-supportcenter.jp
◆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」春号（通巻 86 号）　2021 年 4 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。

編集ボランティア／はこざき・みずたに・おぐし
スタッフ／ぬまさき・のぎむら