

# とちの実会だより

## 3月号2024年

ホームページQRコード

〒321-0162 宇都宮市大和 2-12-27 小牧ビル  
ナルク栃木「とちの実会」

Tel: 028-684-0050 FAX: 028-645-8380

eメール: t-nalc@ galaxy.ocn.ne.jp

### 2月26日、運営委員会、多くの課題を検討、参加16名

いつもの会場（アグリプラザ）が改修工事につき、姿川市民センターにて開催、当日はアルミ缶整理と重複し、参加者は16名。

冒頭、黒川代表は「能登半島地震義援金募集では、短期間にも拘わらず多くの会員に協力いただき、感謝します。明日はカラオケ同好会が新装・再出発します。暖冬でも気温の変動が大きい今年この時期、ご自身の体調を管理され、我々の年齢ではグズグズする余裕は無い、元気に活動して欲しい。」と挨拶した。



☆高倉事務局長の司会で議事に入る。

**議題1：能登半島地震義援金募集結果報告**---募金箱の中に投入された金額

54,433円をそのまま本部指定の2月10日にナルク本部に送金した。

2：各ブロックの活動状況報告。

\*中部ブロック（赤井）：「オレオレ電話詐欺に騙されない」開催報告。

電話1本で始まる詐欺には、行政補助を活用し、録音装置付きの電話が一番有効（自己負担1/4で済む・詳細はナルク事務所に問い合わせを）。

\*西部ブロック（三浦）：3月1日ブロック会開催よてい。3月29日北鎌倉散策計画、（詳細は本紙X面参照）。

\*南部ブロック（福川）：菜園として、従来の里芋（種芋300個所有）加えて、茂原に60坪の畑利用の良い方法を検討したい。

\*東部ブロック（植月）：3月よりどんぐり育苗開始、集いの場としたい。

3：シルバー大学校中央校講義参加報告---4団体が参加したが、我々ナルクがテーマの「市民活動と繋がる」に一番相応しい活動団体。反応は少ない中にも、熱心な聴講者がいた。3月22日（金）同じメンバーで参加する。

4：4月にナルクデー開催案件---4月26日（金）大谷参道中心に計画する

5：ナルク栃木・設立25周年を迎える件---式典はやらない。記念品として、福祉団体（行政）に従来のように車椅子贈呈の案がでたが、結論に至らず。

6：「ボランティア申込書」新書式---従来の書式より明確として、承認。

7：会計報告---1月度は寄付金が少なく赤字。2024年度予算案は支出を抑え、収入は多めにして、赤字にならない予算案としたが、調査センター収入が無い2024年度は赤字対策を検討すべき状況である。（記録：佐塚）

\*本紙4月号は4月10日（水）発行です、どうぞよろしくお願い致します。

**事務局だより** (活動実績は1月分を記載)

○**会員動向(2024年1月末現在)**

世帯数	会員数	男性	女性	平均年齢
314	446	169	277	76.9
入会 1	2	1	1	
退会 5	7	3	4	

❀ 新入会員様 1月  
 永井研三、るみ子様  
 (宇都宮市鶴田町、中部B)  
❀ ご寄付を戴き  
 ありがとうございました。  
 1月: 匿名希望 1名様

○**時間預託・奉仕活動**

- ・ポイント(高齢者等地域活動支援ポイント事業)
- ・サービスB(日常生活支援総合事業訪問型サービスB)

	時間預託		奉仕活動		ポイント		サービスB	
1月合計	55名	310点	66名	225点	7名	7P	3名	10.0時間
4~1月合計	90名	3725点	132名	3492点	61名	285P	5名	116.0時間

○**時間預託活動提供者 (敬称略)**

活動内容	件数	提供者氏名
送迎	42	高橋 守雄、田中 克宏、福川 正勝、島村 正幸 八重樫 彰、赤井 勤、松本 孜、安場 博、大村 盛治 上野 真由美、高橋 良子、三浦 則夫、福田 恵子 高倉 浩三、北村 公子
同行外出(院内介助、 買物、金融機関など)	1	大村 盛治
住宅掃除	4	加藤 不二子
庭の手入れ	5	安場 博、大村 盛治、栗原 茂、井上 むら代
身辺介助(見守り、傾 聴、話し相手など)	13	福川 貞子、小谷 静代、加藤 不二子
その他(上記に分類出 来ないもの)	2	安場 博

○**訪問型サービスB (敬称略)**

宇都宮市 訪問型サービスB	10.0h	加藤 不二子、阿部 勝子、高松 清美
------------------	-------	--------------------

**行事予定 (3月15日から)** 変更になる場合があります

お問合せ:ナルク事務所 TEL684-0050 ㊟=宇都宮市ポイント対象事業活動

月日、曜日	行事名	場 所	開始時間
3月16日 土	とちの実サロン	事務所	10:00
20日 水	とにかく集まるう会 ㊟	事務所	13:30
22日 金	「市民活動と繋がろう」講座	シルバー大学校中央校	10:00~15:00
	西部ブロック世話役会	事務所	11:00
25日 月	アルミ缶処理	大谷集積場	10:00
27日 水	運営委員会	姿川市民センター 学習室3・4	10:00~12:00
	中部ブロック世話役会	姿川市民センター 学習室3	12:30
	東部ブロック世話役会	まちびあ	13:00
	南部ブロック世話役会	事務所	13:00
29日 金	西部ブロック企画「青春18きっぷを使った北鎌倉散策」当月会報参照		
4月6日 土	どんぐり畑の作業 ㊟	飛山の畑	9:00
9日 火	三役会	事務所	10:00
10日 水	会報発行	事務所	10:00
17日 水	とにかく集まるう会 ㊟	事務所	13:30

## 「オレオレ電話詐欺にだまされない」講演会報告 安場 博

高齢者が多い「ナルク栃木」では、詐欺被害にあわないようにと、「オレオレ電話詐欺にだまされない」講演会を中部ブロックで計画し、2月10日



（土）、姿川地区市民センターで開催しました。講師には宇都宮南警察署、生活安全課 課長・警部 加藤俊文様をお迎えし、第1部の講演とし、続けて第2部ではもう少しで「オレオレ詐欺被害」に引っ掛かりそうになったナルク会員の大野叶子様に体験談を語って頂きました。



出席者は、39名（内会員31名、会員外8名）でした。

初めに赤井副代表から開催の挨拶を頂き、1部、2部の講演、最後に黒川代表からお礼の挨拶を頂きました。

第1部の加藤様には、

1. 県内、南警察署管内の犯罪発生状況、
2. 特殊詐欺の傾向と対策、
3. 身近な犯罪被害防止、
4. 訪問販売（勧誘）などのトラブル防止

というタイトルでお話を頂きました。

オレオレ詐欺などの特殊詐欺については、犯人は固定電話に掛けることが多いので、留守番電話にセットしておく、特殊詐欺被害撃退機能付き（この電話は防犯上録音していますなど）の電話機の購入（宇都宮市では購入費用の補助があります）、等の対策を紹介しています。（注記参照）。

強調された大事なことは、ひと呼吸置いて誰かに相談することです。第2部の大野様の体験談は、甥と名乗る人から電話が掛り、声がよく似ていたので、ついすっかり相手に甥の名前を言ってしまった。相手はその名前を使って話をどんどん前に進め、もう少しで本当に被害に遭うところだったようです。

相談は身内の方が一番良いと思いますが、身内が近くにいない方は、せっかく「ナルク栃木」という組織に属しているのですから、ナルクの友達に相談するなどしてください。以上。



（注記）当日配布されたパンフレットに記載された詐欺対策電話の特徴。（70歳以上の方と同居している契約者には月額使用料・工事費、無料）。

1. 番号表示。かけてきた相手の電話番号が常に表示されるので、相手を確認してから電話に出られる。
2. 番号表示なし受信。電話機が最初に「番号を表示しておかけ直してください」と、音声対応するので、受信者は常に相手電話番号がわかる。

## ナルクを支える仲間たち (35)

### 私とボランティア

山崎 玲子

私は、夫が亡くなってから何か自分で始めたいと思い、シルバー大学校に入学しました。学校の仲間と過ごすうち何か私に出来ることはないかと思うようになり、自宅近くの鶴田沼グリーントラスト活動に参加しました。

そこで、ナルクの活動を知り早速入会させて頂きました。入会し草取りや事務所当番に参加している時、飛山のどんぐり育苗活動に誘われました。私は体を使う活動が好きで、草取りやアルミ缶整理の活動に参加していましたが、ナルクがどんぐりの実から苗を育てて、足尾の山に植える緑化活動に非常に興味をもちました。

3年程前に宇都宮ハイキングクラブで足尾の植樹祭に参加したことがあります。左手に苗を2本持ち、ペットボトルの水を背負って山の上へ上へと登りました。必死で登りましたが、よく考えたら870段も登っておりました。上では地元の高校生達がスコップを持って待っていてくれました。大きく育ててくれることを祈りつつ苗木を植えてきました。大変な作業でしたがその時の達成感は忘れられません。

「ナルク栃木」がこの活動を応援していることを知り、足尾の緑地に私も一役加わることが出来ることを嬉しく思います。

私は、卓球も趣味で週3日は卓球をしておりますが、空いた時間もどんぐり育苗活動やアルミ缶活動、会員宅の草取り等に参加出来ることに喜びを感じております。これからも私に出来ること、私で役立つことに時間の許す限り参加したいと思っております。

### ☆コメント 副代表・中部ブロック長 赤井 勤

山崎玲子様を経歴を拝見し、ご主人を亡くした後、何か行動をしなければと思いシルバー大学校に入学・鶴田沼グリーントラスト活動に参加することによりナルク活動を知り入会されました。非常に行動派で入会后幾つかの活動にご協力頂いております。特に体を使う活動が好きで飛山のどんぐり畑の草取り作業は手慣れたもので、休憩の合図が出ても切りの良い所まで作業をしてしまう。また足尾の870段の階段をも登ってしまう非常に前向きなタイプで、且つ参加することに喜びを感じ活動されている様子が伺えます。これからも宜しくお願い致します。

**皆様！ もう一步踏み出し、ナルク活動に参加しましょう！**



# 春のナルクデー & 大谷クリーン活動

## （第23回目）の参加者募集

ナルク栃木「とちの実会」 代表 黒川良子

事務局長 高倉浩三



春の「全国一斉ナルクデー」の行事として、「ナルク栃木」は、今年も「大谷クリーン活動」を奉仕活動として実施します。

『大谷地域』が日本遺産に認定され、宇都宮市の誇る観光地として更なる発展を願い、ナルク栃木としては、連続 23 回目となる息の長い地域活動です。 駐車場も整備され、ここに旧大谷公会堂が移築、隣接して「ビジターセンター」が併設され、これらの施設が「大谷コネク」の名称で、昨年 11 月 20 日に開設され、大谷観光の拠点施設としてオープンしています。

多くのナルク会員の皆様方、この奉仕活動への参加をお願い致します。

記

1. 実施日： 4月26日（金） 集合時間 午前8時45分

集合場所：大谷市営駐車場（現地にナルク旗設置有）

2、実施内容：

◎大谷地区（①平和観音参道 ②景観公園）の除草・清掃活動

◎活動時間 午前9時00分～午前11時00分（約2時間）

3、服装、持ち物： 作業出来る服装・タオル・鎌・ホウキ等、

また有る方は ナルクベスト着用

4、資機材：ゴミ袋・軍手・ロープ・飲料水等は、事務局側で準備致します

5、その他：

荒天時には当日朝7時迄に協議し、大谷クリーン活動の

中止の場合には電話対応致します。

6、申込方法：ナルク栃木（事務所）FAX 028-645-8380 に送付下さい

参加申込締切日：4月22日（月）

### ～ 大谷クリーン活動・参加申込書 ～

氏名	住所	携帯電話	送迎の有無

◎送迎が必要の方は、送迎の有無に有りと記入願います。

後日に連絡を致します。 以上

「3月2日 (土) 今年も始まりました!! どんぐり畑の作業」



通年より寒暖の変化が大きい気候でしたが、早春の訪れを感じる中、どんぐり畑の作業を始めました。11月に清原中央、東小学校から移植した苗木は葉っぱを落とし細い茎の状態です。

4月5月と茎も太くなり新しい葉をつけていきます。楽しみです。

☆年間の日程は、毎年3月から12月、毎月初めの土曜日を基本に活動しています。特に、足尾への搬出は10月上旬～中旬、小学校での苗木移植は小学校の出前授業は学校行事を外した11月中旬の金曜日です。通常毎月の作業は雑草取りがメインですが、「気楽に楽しく」をモットーに活動していますので、気軽な参加をお待ちしています。  
 ＊この活動に関心のある皆様、毎月第1 (土) に予定してください。  
 ※どんぐり畑：飛山城史跡公園の臨時駐車場が可。左側の道(畑がみえませ)を進むとすぐです。臨時駐車場から約200Mです。(詳細は聞いて下さい)  
 ☆4月は6日(土)9時より作業を行ないます。(植月雅彦)

＊五・七・五 を楽しむ会 令和六年二月自選句

ダルマ市それぞれ違う出身地 服部 珍念

粕汁に体じんわり二月尽 服部みほこ

ひっそりとポストは春の雪帽子 鈴木 桜子

春立つ日吾娘ら訪ね来幸せ来 須藤堅香子

月冴ゆる無言のまゝに喪服ぬぐ 齋藤 羊

如月の子供鶯ホウホケキヨ 芝尾鹿之介

散歩道紅梅を観に戻りけり 小林 朗

赤き実を揺りて鶉の見え隠れ 石原 咲

春を待つ耳のしもやけ手を添えて 小西樟様

母の味忘れるなかれしもつかれ 大野かな女

お休み 芝田障子

日溜りに母子草見ゆ春の音 武田波子

☆次回の締め切りは三月三十一です

＊前月号でのルビを訂正します。 石原 咲

悴かんだ両手で包むマグカップ

## 青春18きっぷを使った北鎌倉散策

西部ブロック長 三浦則夫

春も盛りの3月29日(金)北鎌倉「建長寺」散策をします。この寺は先日のNHK「ブラタモリ」で放送・紹介されましたが、境内が広く有名な禅寺です。他にも臨済宗大本山「円覚寺」駆け込み寺「東慶寺」など多くの名所がありますが時間の都合で限定します。乗り物は、2時間半の湘南新宿ラインの快速、グリーン車を利用します。3月16日からグリーン車の料金が片道1,550円に値上です。費用は6千円を超えます。



★参加申し込み：西部ブロック三浦(080-5407-1272)まで電話・ライン・SMS・メールで携帯番号を記載3月25日。(切符の都合で15名の参加限定)

集合場所・時間：JR宇都宮駅(2階きっぷ売り場前)午前9:00集合

参加費：3,000円(電車内で集めます)ほかにSuicaでグリーン料金3,100、バス代200円が必要です。(Suicaを使わないと3,620円と200円)

その他：宇都宮駅9:36発の湘南新宿ライン快速で出発。北鎌倉12:11着建長寺まで徒歩20分1,000m(バス12:44発230円12:48着)

昼食は電車内です。帰りは宇都宮駅到着18:52です。

## 《とにかく集まろう会》2月21日(水)実施

当日は天候悪く寒い日で、参加人数が少なかった。走出監事から「眠る時枕が高いとか硬いと脳卒中のリスクが高い。中部ブロック主催の特殊詐欺(オレオレ詐欺)の講座(南警察生活安全課)で、留守番電話(特殊詐欺撃退機能付)は補助金が出る。宇都宮消費生活センターまたは警察に相談してください。」とのお話あり。その記事をコピー配布した。大野叶子さんから体験談を聞き、とても参考になったと思います。話し合いでは、身体が不自由になり困った時は包括支援に相談し、良いアドバイスを受けましょう。当会の参加人数を増やす為にお知り合い友達に声をかけ誘いあいましょう。

※次回は3月20日(水)13時30分からです、会員外でもどうぞ(会費不要)ご参加され、お話を楽しみましょう。(記・高橋)

## 2月分アルミ缶活動便り・ご協力に感謝します・2月26日(月)

缶整理作業を実施。1週間前の予報では心配したが、当日風は強いが青空となりました。作業終了後、温かい飲み物を片手に楽しく会話が出来ました。大変有難うございました。集めた缶袋の中に、穴の開いていないガスボンベ、スチール缶や、ガラス瓶の混入がありました。これらは、参加者が持ち帰り、市の資源物収集に依頼しました。注意お願いします。

1:処理した缶数	4,535個、4月からの累積個数 50,088個
2:整理作業参加人数	10名、4月からの延べ参加人数名112名 4月からの延べ参加実人数19名
3:アルミ缶収集人数	26名 4月からの延べ実人数:59名

※次回、3月25日(月)10時から実施します。開始時間を間違わないようお願いいたします。また多くの方の参加をお願いいたします。(安場)

**同好会活動予定**(3月15日～) ♪ 参加者募集中・見学者大歓迎 ♪  
問い合わせはそれぞれの連絡先・世話人へ

<b>カラオケ同好会 (新同好会)</b>	連絡先 : 湯沢典子 携帯:090-4724-2176 北村公子 携帯:080-5401-8399 3月21日(木) 招き猫・江曾島店 9:00~12:00 参加費:千円
<b>ハーモニカ部会</b>	連絡先 : 松平篤昌 携帯:090-1259-5577 3月20日(水) ナルク事務所 10:00~
<b>レザークラフト</b>	連絡先 : 杉山豊子 携帯:090-4540-8849 3月18日(月) ナルク事務所 10:00~
<b>書道教室</b>	連絡先 : 黒川良子 携帯:090-2761-8561 4月12日(金) ナルク事務所 13:30~
<b>パソコン同好会</b>	連絡先 : 三浦則夫 携帯:080-5407-1272 3月17日(日) ナルク事務所 10:00~
<b>健康麻雀同好会</b>	連絡先 : 三浦則夫 携帯:080-5407-1272 3月24日(日)、4月14日(日) ナルク事務所 9:30~ レギュラー・初心者ともに午前の開催です
<b>女子会</b>	連絡先 : 加藤典子 携帯:090-2468-8308 (4月から連絡先変更 久保田幸子 携帯 : 090-2209-7983 ) 4月17日(水) ナルク事務所 10:00~
<b>5・7・5を楽しむ会</b>	世話人:芝尾英三 Tel・Fax:028-643-8523 当分の間休み(会報に投稿)

☆新装・同好会☆ **カラオケ同好会** 🎤(^ ^♪ **参加者募集** 🎵



駒生店に歌好き13名が集合！朝から自慢ののどは健在で、艶歌あり童謡、ポピュラー、デュエットあり、それぞれの十八番を朗々と披露しあいました。途中、アカペラでの古希の唄(カキクケコキコ)の独唱には、歌もさながら歌詞に聞き入った一幕もあり、それぞれの歌に拍手喝采、和気藹々のうちに時間となりました。歌好きの方、会

報ご覧の上どうぞご参加ください。(黒川)

**とちの実サロンだより** 2月17日

(土) 今回は湯沢さんのお孫さんが参加してくれて楽しく過ごしました。「せいくらべ」を歌った時は、参加者からは「今では、測るたびに小さくなっている」とあちこちから聞こえ、楽しい時間を過ごしました。皆様のご参加お待ちしております。(竹田) ★来月は3月16日(土)9時~12時。



**団体賛助会員** : 恵産業株式会社、株式会社小牧工業、真木クリニック  
パナソニックホームズ北関東株式会社、有限会社セイゴウ  
株式会社マルハ、株式会社テイ・エム・エフ、つるた family クリニック