とちの実会だより

3 月号 2025 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
ホームページ：　ナルク栃木　検索

「運営委員会」2 月 25 日開催、参加 19 名、多くの案件を検討

黒川代表は「新同好会等を機に新会員が入る、縁あって入会し、“何かをしよう”と期待して入会する人達の心を汲んで運営委員が中心となり指導してほしい」と挨拶した。

議題 1：各ブロック（以下 B と略す）活動報告

東部 B（植月）：江戸情緒の残る春の壬生町を散策する。ドングリ育苗は 3 月 1 日スタート、ご協力をお願いする。

中部 B（赤井）：世話役会を 2 月度よりナルク事務所に変更し、時間に追われずに活動を充実させたい。

西部 B（三浦）：次回より世話役会を 3 名増加で開催する。

南部 B（福川）：3 月より茂原畑作業開始、先ず周囲の藪を取払い玉葱栽培

議題 2：新同好会ナルクファーム発足。姿川市民センター近傍の畑を借用、野菜作りに関心ある人の参加を募集

議題 3：春のナルクデー活動予定日について

議題 4：会報「ナルクの仲間たち」原稿依頼順の確認

議題 5：総会資料作成のため、活動報告提出依頼

議題 6：定時総会（6 月 4 日）開催について、午前に議事、午後楽しみ会

議題 7：会計報告 1 月度（大野会計）：単月では赤字、3 月締め会計年度は寄付金に支えられ、赤字を免れそう　　（記録：佐塚）

2025 年度 定時総会は 6 月 4 日(水)開催いたします。

会場は、とちぎ福祉プラザ　多目的ホール

昼食後は、午後のプログラム「ナルクのエンタメ大集合」を計画しております。詳細は 5 月号会報にてお知らせいたします。

参加申し込み兼委任状のハガキは 5 月会報送付時に同封します。

参加者募集　「ナルクのエンタメ大集合」

1 ステージ 15 分程度で、自薦他薦を問いません。ご応募をお待ちします。連絡先は事務所。担当はエンタメ実行委員会　黒川まで。お気軽にご連絡ください。

＊本紙 4 月号は 4 月 10 日(木)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
12月末	303	425	163	262	77.5
入会	1	1	0	1	
退会	2	2	1	1	
1月末	302	424	162	262	77.5

1月の新入会員
石井 瑞穂 様
（宇都宮市中岡本町　東部B）

○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	56名	310点	66名	269点	5名	5P	3名	10.0時間
4～1月累計	77名	3331点	114名	3403点	62名	286P	3名	107.0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	44	安場 博、芝尾 英三、鈴木 裕子、髙嶋 房子、赤井 勤 島村 正幸、田中 克宏、阿部 勝子、大村 盛治、松本 孜 堀 和夫、高橋 良子、高橋 守雄、竹田 あや子、植月 雅彦
同行外出介助	10	芝尾 英三、鈴木 裕子、田中 克宏、阿部 勝子、赤井 勤 堀 和夫
住宅掃除	4	加藤 不二子、福川 正勝
身辺介助	11	加藤 不二子、小谷 静代
その他	1	髙倉 浩三

○訪問型サービスB　（敬称略）

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10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　℡684-0050　Ⓟ＝宇都宮市ポイント対象事業活動

月日	曜日	行事予定 （開催場所が事務所・開催時間が10:00の場合は記載を省略）
3月10日	月	会報発行
15日	土	とちの実サロン
18日	火	三役会
19日	水	とにかく集まろう会Ⓟ　13:30
21日	金	後見人会
24日	月	アルミ缶整理(最終)　大谷集積場　9:00
25日	火	運営委員会　アグリプラザ　研修室　9:30～13:00 南部ブロック世話役会　事務所　13:00 東部ブロック世話役会　まちぴあ　13:00
27日	木	中部ブロック世話役会　13:30
28日	金	西部ブロック世話役会　13:30
4月5日	土	どんぐり畑の手入れⓅ　飛山の畑　9:00
10日	木	会報発行
15日	火	三役会
16日	水	とにかく集まろう会Ⓟ　13:30

春の壬生散策へのお誘い　　東部ブロック企画

江戸の情緒を残した城址公園エリアと街に広がる歴史と史跡を散策しましょう。ブロックに関係なくどなたでも参加いただけますので、お友達、ご家族もお誘いください。

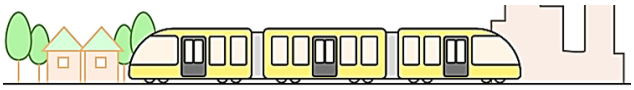
- 実施日：3 月 29 日(土)　※雨天決行です。
- 集合場所・時間：
  ①東武壬生駅　9:50　　②壬生城址公園駐車場　10:10 頃
  電車の方が、壬生駅から城址公園まで徒歩で移動しますので、
  お車の方は、壬生城址公園駐車場で待機してください。
  参考：東武宇都宮駅 9:17→江曽島駅 9:23 発→壬生駅 9:40
- 解散場所・時間　石崎邸長屋近辺　12:00 頃
  昼食は解散後、各自でお取りください。
- 申し込み先：ご参加の方は事務所へ電話で申し込んでください。
- 問い合わせ：植月雅彦（東部ブロック長）　携帯 090-1597-7085
  金敷房子（事務局）　携帯 090-7242-606

講談・講演会のご案内　　中部ブロック企画

月　日：4 月 15 日(火)13 時 30 分開始　　受付 13 時
場　所：宇都宮市南市民活動センター(江曽島 2-4-23)
講談師：伊藤ひとみ様（芸名：神田ひとみ）　　演目：未定
参加対象：全ナルク会員　参加会費：500 円　　定員：30 名
申込先：ナルク事務所　問合せ：板橋千恵(090-4544-3855)

パソコン同好会よりお花見のご案内

3 月 31 日月曜日、芳賀町の「かしの森公園」でお花見をします。ナルクの皆様には自由参加でお弁当・飲み物などは各自ご用意ください。現地集合時間は午前 11 時で、ＬＲＴ利用の場合は午前 10 時宇都宮駅 LRT 乗り場です。
詳細はパソコン同好会
三浦(080-5407-1272)まで



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、株式会社ティ･エム･エフ、つるた family クリニック

ナルクの仲間たち（45）
「自分が出来るボランティアを」

芝尾 英三

私がナルクに入会したのは 2000 年の秋頃でした。当時はまだナルクの人達は皆さん若く、ボランティアに生きがいを感じてみんな進んで人助けをしようと一生けん命でした。
私もその一人で進んで送迎（人口透析患者の送り迎え、お医者の通院送迎、買い物のお手伝い、銀行の入金や引き落とし等々）や又各家庭の庭の草毟りと掃除、草木の剪定や車庫の修理、雨樋の取り換え、一部屋根板の取り換えまで行って来ました。
未だにこの年寄で送迎や銀行の送り、医者の通院までして、なおかつナルクの集まりにはほぼ出席するようにしています。
しかし８８歳になる今は皆様に色々助けをして貰いながら自分の好きな博打（麻雀やパチンコ）等々を楽しみながら生きています。これからも人生を楽しく生きて行きたいと思っています。
＊コメント：西部ブロック長　三浦則夫
芝尾さんは昨年 12 月の健康麻雀大会で優勝された事を初め、五・七・五を楽しむ会では芝尾鹿之助として世話役をされ活躍しておられます。
ナルク栃木の皆さんも芝尾さんの元気をいただき、ナルク活動に参加して人生を楽しみましょう。

2 月分アルミ缶活動便り　・・ご協力に感謝します・・

2 月 24（月）整理作業を実施いたしました。寒い朝でしたが、快晴で、風もなく、作業のし易い日でした。作業後、暖かい飲み物を飲みながら、暫く懇談しました。有難うございました。

1:処理した缶数	5,103 個、4 月からの累積個数　50,849 個
2:整理作業参加人数	13 名、4 月からの延べ参加人数名 118 名 4 月からの延べ参加実人数 17 名
3:アルミ缶収集人数	22 名　4 月からの延べ実人数 59 名

＊次回は 3 月 24 日（月）開始 9 時です。最終の整理作業となります。
出来るだけ多くの方の参加をお願いします（安場）

栃木市のひな祭り見聞録

南部ブロック企画

厳しい寒さが一段落した２月 26 日(水)「蔵の街・栃木の雛飾り見物」を実施。東武宇都宮線、両毛線、車、で参加者合計 20 名が栃木駅 10 時 30 分に参集。案内所で思い思いのパンフレットを選び、3 グループに別れて自由行動・自由解散を宣言して写真撮影後、それぞれの興味あるコースに分かれて出発。

我々のグループ 10 名は、目的は特になく蔵の街大通りから市役所(東武百貨店)を左折し蚤の市通りから巴波川沿いに出る。

昔、発展の原動力(江戸との舟運・交易)で発展した商人たちが建てた立派な蔵の町並みを眺めながら往時を偲んで歩く。川沿いに大きな土蔵が両側に構える麻問屋の横山郷土館に立ち寄り、奥の庭園が素晴らしいと誘われる。麻問屋の様子、風情、高価な備品や当時の生活用品、麻の着物をまとった雛飾りも見事だった。裏庭は手入れが行き届き、外国人を招く洋館があり、和洋の調和が素晴らしかった。反対側の蔵は銀行が昔のまま残されていた。気が付くと昼、栃木市の有名食べ物は？に「ジャガイモ入り焼きそば」の一声で 10 人が入る。満席も気にせず占領、￥600 の焼きそばに満足。栃木駅に戻り 14 時 18 分宇都宮行に乗り無事到着。(福川)

とにかく集まろう会　2月 19 日

今回は、ナルクの芋煮会のレシピで調理したいも煮を皆でいただき、その後、脳トレに挑戦、ひらがなを並べ替えて、意味のある言葉にするのに知恵を絞り、苦戦しましたが、なんとか完成。最後はふるさとや青い山脈などの懐かしい歌を歌って終了しました。(高橋)

皆さんも並べ替えに挑戦してみてください。

しがむねめ、うすとらけだ、すいしやはら、こおどやん、ろりぶーっこ

お困りの事はありませんか？　相談窓口：ナルク栃木市民後見人会

これからの人生に不安があるが、誰に相談してよいか分からない方！
一度お電話下さい。どんなお話でも結構です。ご指定の場所に出向します。
皆様の仲間・ナルク後見人会がお手伝いします。

連 絡 先：会長　横島 勲 090-1655-9147
福川正勝 携帯 090-6513-6087、大垣和子 携帯 080-5474-4929

「始まりました!!　どんぐり畑の作業」

１週間前までは冬の大寒波が日本列島に押し寄せて各地で記録的な豪雪になりましたが、当日は寒さも和らぎ気持ちの良く作業が出来ました。
昨年、小学校から移植した苗木は葉っぱを落とした姿ですが、細い茎は“これから大きくなるぞ”と構えていて楽しみです。雑草もそれほど大きくなく楽に作業が進みました。

4 月は 5 日（土）に作業を行ないます。
作業後は飛山城址公園から鬼怒川を見ませんか？皆で春を楽しみましょう。
※畑の作業は、3 月から 12 月迄月はじめの土曜日 9 時（夏場は 8 時半）　から行ないます。「気楽に楽しく！」をモットーにしていますので、気楽な参加をお待ちしています。（植月）

五・七・五 を楽しむ会　令和七年二月自選句

梅咲くや社（やしろ）にぎわう人の波　服部みほこ
十二人のスネークダンスや女正月（め）　鈴木桜子
ナルクへの思忘れまじ弥生かな　須藤堅香子
泣けて泣けて友逝きし日の春寒し　斎藤　羊
春の雪下校児童は気勢あげ　小林朗
寒椿ふさぐ心に紅二つ　石原咲
つと見えたＪＡＸＡのきぼう未来の君へ　小西樽檬
大寒や重ね着重く石の如し　武田波子
リハビリの窓によりそう寒椿　寿々女
Ｘ線時間のかゝる厚着かな　服部珍念
如月の寒さに堪える初老かな　芝尾鹿之介
加湿器の水の世話など雨よ来い　芝田障子

☆次回の締め切りは三月三十一日です

同好会活動予定(3 月 10 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

✿5・7・5 を楽しむ会✿を事務所で再開します

世話役 芝尾英三 Tel・Fax:028-643-8523
3 月 13 日(木)、4 月 17 日(木) 10:00～12:00 ナルク事務所
ナルク事務所に集合！ ＆ 新会員も募集します～♪

カラオケ同好会	連絡先 ： 湯沢典子 携帯:090-4724-2176 3 月 27 日(木) まねきねこ江曽島店 1000 円 10:00～13:00
ハーモニカ同好会	連絡先 ： 松平篤昌 携帯:090-1259-5577 3 月 26 日(水) ナルク事務所 10:00～
レザークラフト	連絡先 ： 杉山豊子 携帯:090-4540-8849 3 月 17 日(月)、4 月 14 日(月) ナルク事務所 10:00～
書道教室	連絡先 ： 黒川良子 携帯:090-2761-8561 3 月 14 日(金)、4 月 11 日(金) ナルク事務所 13:30～
パソコン同好会	連絡先 ： 三浦則夫 携帯:080-5407-1272 3 月 16 日(日)、4 月 20 日(日) ナルク事務所 10:00～
健康麻雀同好会	連絡先 ： 三浦則夫 携帯:080-5407-1272 3 月 23 日(日)、4 月 13 日(日)、27 日(日) ナルク事務所 9:30～
手芸の集い	連絡先 ： 久保田祥子 携帯 ： 090-2209-7983 3 月 12 日(水)、4 月 9 日(水) ナルク事務所 10:00～

３月に新同好会・ナルクファーム・オープン！！

新たな同好会として「ナルクファーム」が開園します。
ナルク会員仲間のご厚意で、畑を貸して頂けることになりました、
皆で楽しく野菜作り等をしよう。

場　所：　姿川市民センターの西側近く
広　さ：100 坪の内 20～30 坪
運営責任者：板橋千恵（090-4544-3855）
事務局：鈴木裕子（080-6657-1579）
【今後の予定】３月は、じゃが芋植え、
その後は季節の野菜を予定

○　収穫物は半分ナルク、半分作業に係わった人
○　興味のある方は、ナルク事務所で記入表に登録をお願いします。
農園に行く地図も置いて有るので、ご確認下さい。

❀春のナルクデー ＆ 大谷クリーン活動❀
（第 24 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 髙倉浩三

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、連続 24 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「大谷コネクト」の名称で、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２４日（木） 集合時間　午前８時 45 分**
　集合場所：大谷コネクト駐車場（現地にナルクの旗を設置）

2、実施内容：
　◎大谷コネクト駐車場・平和観音参道　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、
　又、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、**4 月 24 日雨天中止の時は翌日の 4 月 25 日（金）に順延致します**

6、申込方法：申込用紙をナルク事務所へ持参、**電話 028-684-0050 又は FAX 028-645-8380** で申し込んでください。
　参加申込締切日：**4 月２１日（月）厳守**

～ 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、連絡を致します。