

とちの実会だより

3月号 2026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

運営委員会 2月24日(火) アグリプラザにて開催 参加 18名

冒頭、黒川代表は「温かい日もあるが、気候の変動が大きい、体調管理にご留意ください。『ナルク発展5カ年計画』のITに関するアンケートを完了しました。ナルク栃木のグループLINEは広報の目的に限定して使用してください。

議題1: 当拠点4ブロック(以下Bと略す)活動報告

- * 東部 B(植月): ①3月3日(中部Bと合同)「氏家雛めぐり」現在18名の参加予定②益子地区は高齢で動ける人が少ない、草取りなども宇都宮から遠く交通費も高い、いくつかの課題があり大変だが、一つずつ取り組んでいきたい。
- * 中部 B(赤井): 会員の孤立を防ぐには、会報手配り時に声掛けが大事です。ブロック内でこの「声掛け運動」を進めたい。
- * 南部 B(福川): 雨が少なく雑草は少ない。茂原のジャガイモの植え付けを始める。
- * 西部 B(三浦): 新年交流会が好評で来年も開催する。花見会の実施をB会で決める(4月豊郷台で開催予定)

議題2: 春のナルクデー開催…4月23日(木)8時45分大谷コネクト駐車場集合「全国一斉のナルクデー」行事、昨年と同様、除草作業が中心(本紙8面参照)

議題3: 2026年度定時総会は6月15日開催、そのプログラム概要は、

- 1部 総会 13~15時 司会 福川正勝
- 2部 お楽しみ会 15時~ 黒川(代表)実行委員長を中心に検討する。

議題4: 総会資料作成用に報告書の提出を依頼。島村事務局次長宛 4月10日まで

議題5: 各種同好会の事務所利用時に300円程度を寄付金として協力いただきたい。当拠点の収入不足にご理解を。

議題6: 1月度会計報告。会員数減による会費減少、預託活動の減少など。



議題7: 3~4月での活動予定確認 (記録: 佐塚)

*本紙4月号は4月10日(金)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**（2026年1月末現在）

		世帯数	会員数	男性	女性
12月	末	277	390	149	241
1月	入会	0	0	0	0
	退会	4	7	3	4
1月末		273	383	146	237

1月のご寄付

匿名希望 1名様
ご寄付を戴きありがとうございます。

ナルク栃木へのご寄付は活動運営に大切に
使わせていただいております。
なお、ご寄付は常時受け付けておりますの
で、どうぞよろしくお願い致します。

○**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	45名	245点	52名	175点	13名	13P	4名	11.0時間
4～1月累計	74名	3106点	80名	2340点	64名	264P	4名	123.0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	31	赤井 勤、安場 博、大村 盛治、前田 恵美子、田中 克宏 高橋 守雄、高橋 良子、久保田 祥子、島村 正幸、小谷 静代 福川 正勝
同行外出介助	6	赤井 勤、前田 恵美子、田中 克宏、福川 正勝
住宅掃除	4	加藤 不二子
身辺介助	8	加藤 不二子
その他	7	福川 正勝、赤井 勤、植月 雅彦、高倉 浩三、三浦 則夫 加藤 不二子

○**訪問型サービスB**（敬称略）

訪問型サービスB	11.0h	加藤 不二子、高木 ひろみ、高松 清美、井上 むら代
----------	-------	----------------------------

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 TEL028-684-0050 ㊦＝宇都宮市㊦イント対象事業活動

月日・曜日	行事	場所	時間
3月10日 火	会報発行（活動者募集）	事務所	9:30～
18日 水	パソコン教室（2回目）	事務所	10:00～11:30
	とにかく集まろう会㊦（映画会）	事務所	13:30～15:00
21日 土	とちの実サロン（参加者募集）	事務所	10:00～12:00
24日 火	運営委員会 アグリプラザ研修室AB	10:00～11:30	
4月3日 金	観桜会（お花見）西部ブロック企画 豊郷台中央公園 集合11:00（どなたでも参加できます）		
4日 土	どんぐり畑の手入れ㊦（活動者募集）	飛山の畑	9:00～11:30
10日 金	会報発行（活動者募集）	事務所	9:30～
15日 水	パソコン教室（3回目）	事務所	10:00～11:30
	とにかく集まろう会㊦（参加者募集）	事務所	13:30～15:00
16日 木	会計監査	事務所	13:30～
18日 土	とちの実サロン（参加者募集）	事務所	10:00～12:00
23日 木	春のナルクデー＆大谷クリーン活動㊦（参加者募集） 大谷コネクト駐車場に8:45集合		

ナルクの仲間たち（第54回）

鈴木 利律子

自分に合った活動を

ナルクへの馴れ初めは、息子の同級生のお母さんと生協で知り合い、友達になり、その人からナルクについて紹介され、“何の資格もない私でも出来ることがあるのなら”と軽い気持ちで入会しました。

いつの間にか20年が過ぎました。既に子育ても終り時間もあったので、会員宅の家事や買い物の手伝い、話し相手、花の展覧会などへの同行など多種多様な活動をさせて頂きました。

会員の方と接することで学ぶことも多くあり、有意義な経験を積むことが出来ました。その後は目の不自由な方の音訳ボランティアがメインになり、預託活動からは遠ざかっていましたが、4年ほど前から会報の配布をやっています、昨年思いもよらぬ病気を発病し1週間の入院をする事になりました。

その時に困ったことは、家庭菜園と植木や草花があり毎日の水やりです。時季は猛暑のさなかの7月、我が家には狭いながらもトマトやキュウリなどを育てる家庭菜園と植木や草花があり、毎日の水やりは欠かせません。誰にお願いしようか色々悩んだ末、ナルクに相談をいれました。会員の方が来られ状況説明、実施等の打合せをおこない、私は安心して入院する事が出来ました。

早朝から水やりや手入れ等の面倒を見て下さったお陰で、退院をした私をトマトやキュウリ、グリーンガーデンのゴーヤ、草花等が生き生きとして出迎えてくれました。いつかは役立てればと預託した活動がこの機会に使う事が出来、本当に良かったと思いました。

今は以前の体力に早く戻れる様にと朝夕犬の散歩を欠かさず行い、また趣味のソフトバレーボールチームに戻れる様にと。そして車の運転ができる間は会報配布も続けたいと思っています。

*コメント：東部ブロック長 植月雅彦

鈴木利律子さんが常に前向きで取り組まれている姿勢には頭が下がります。過度な無理は禁物ですが、適度な無理で体調回復をお願いします。

ナルクの同好会活動も数が増え盛況ですので、お体に十分お気をつけられ、是非トライしてみてください。



茨城・北関東地域連絡協議会 開催 2月26日（木）

とちぎアグリプラザにて、本田知治本部事務局次長、水戸、ひたち、利根沼田、小山、栃木の各拠点代表と事務局長等合計18名が出席し、午前11時より開始。午前中は、本田事務局次長より、ナルク発展5か年計画の1月30日時点での6ブロックの進捗状況や拠点の経営概況、新会計システム、本部ホームページの更新などについて説明がなされた。午後は、拠点ごとに活動状況や問題点などを忌憚なく報告、議論をした。各拠点とも会員減少をどうくい止めるか、また、新会員の獲得や会費外の収入のアップなどの取り組みの報告があり大変参考になった。次回は9月に利根沼田で開催予定。（黒川）



とにかく集まろう会

2月18日（水）

今回は、綺麗な絵のカレンダーで手提げ袋を作りました。絵をうまく利用して、皆で教えあいワイワイ楽しく作れました。苦勞の結晶をみんなで見せあってから、各自の作品を手写真をぱちり！どの作品も素敵でしょ！

※次回は3月18日（水）13時30分から、映画会を行います。「最高の人生の見つけ方」
出演：吉永小百合・天海祐希（高橋）



（株）マルハとの「協働」でお住まいの清掃を！

とちぎボランティアNPOセンター「ぼぼら」の橋渡しにより、（株）マルハとの協働で簡単な住まいの清掃を無償で行います。清掃作業にノウハウを持つ会社で、月2日程度予定を組んでくれますので、積極的にご利用ください。春を迎えるにあたり、窓ガラスをきれいにして景色を楽しんでもらいたいと思います。

作業日程は、会報とホームページとLINEグループ（ナルク栃木情報）に掲載し、希望を募ります。ナルク事務所にも予定日を掲示します。無償清掃対象は、主に窓ガラスです。さらに希望があれば、ナルク割引の有償にて浴室の清掃・台所の床ワックスがけ・換気扇清掃などができます。有償を依頼する場合は、事前に見積を取ってください。ご依頼希望の方は、ナルク事務所（TEL028-684-0050）までご連絡ください。（島村）

開始!! どんぐり畑の作業

始まります。令和8年のどんぐり畑の作業。3月7日(土)9時から作業開始!!
 今年の冬は異常な少雨で乾燥状態が続き困っていましたが、2月に雪が積もり畑にも恵みの雪となりました。昨年11月に小学校から移植した苗木は葉っぱを落とした姿で細い茎ですが、これから大きくなるぞと構えていて今後の成長が楽しみです。(写真：休眠中のドングリ畑)
 ☆4月は4日(土)9時から作業を行ないます。作業後は飛山城史跡公園から日光、那須連山を見ませんか? 春を楽しみましょう。＼(^o^)/
 「気楽に楽しく♥」をモットーにしています。皆さまの参加をお待ちしています。(植月)



俳句の会からのお知らせ

この会の集まりは、毎月(第3木曜日10時~午前中)に自由参加です。
 取りまとめ、世話役は黒川が担当します。毎月25日までに連絡ください。

俳句の会 令和八年二月自選句

春の日にさそわれ一歩二歩あるき 服部みほこ

男体山に春の雪照る日和かな 鈴木 桜子

漁港朝猫が丸々如月かな 芝尾鹿之助

青空やふくら雀の舞い上がり 小西 檸檬

蠟梅の香りも色も季を得て 武田 小波

雪催小豆ふつくら煮上がりて 斉藤 羊

初場所やトンと手をつく紙相撲 黒川 寿々女

老木に芽吹きのしるき季となり 鈴木 美宙

陽だまりに藪椿あり初不動 浅沼 吞兵衛

小灌木に喧嘩何やら楽し寒雀 村の 盛人

寒空にケンケーンの声心まで マイケル三浦



観桜会（お花見）のご案内



西部ブロック 三浦則夫

今年も桜の便りが届く季節となりました。満開の桜であることを信じ、皆様と親睦を深め、春のひとつときを共に楽しみたいと思います。下記の通り「観桜会」を開催いたします。他のブロックの方も、どうぞご参加ください。

記

1. 日時 4月3日（金曜日） 午前11時集合、午後2時頃解散
（雨天の場合、中止します。中止の場合、当日8時までに連絡します）
2. 場所 豊郷台中央公園 豊郷台3丁目67-3
（集合場所：公園の南東、東屋付近）
3. 交通 バス：宇都宮駅西口5番乗り場、帝京大学方面行き
豊郷台ショッピングセンター 下車
車：公園北東部に駐車場（10台）、かましんミュゼ豊郷台店駐車場
4. その他 参加申し込みは
 - ・3月中にLINEまたは電話で三浦（080-5407-1272）まで
 - ・ナルク事務所の参加者名簿に直接記入してください。連絡先電話番号を忘れないでください。



※かましんミュゼ豊郷台店で弁当・飲み物・酒類まで買えます。

以上

第1回 パソコン教室（Word 初心者） 2月18日（水） 受講者6名

スタートは、基礎の基礎！パソコンの起動と終了の確認、その後、Word画面の開き方、画面のタブやリボンやダイアログボックスなどなどの確認をしました。細かい用語を覚える必要はないですが、画面上のどの辺りにどう配置されているかは大事です。これから何回も聞いているうちになんともなくわかっていきます。大変だったのは、自分のパソコン画面とプロジェクターの映像を両方見比べながら、説明を聞き、操作することだったのではないのでしょうか？ これも、だんだん慣れますから、大丈夫！ さて、次回から文字入力に入ります。みんなで頑張りましょう！



受講希望の方は、まだ間に合いますから、金敷までご連絡ください。（金敷）

同好会活動予定（3月10日～） ♪ 参加者募集中・見学者大歓迎 ♪
 予定の変更がある場合もあります。問い合わせはそれぞれの連絡先・世話役へ

茶遊会	連絡先：板橋千恵 携帯：090-4544-3855 3月25日(水) ナルク事務所 13:00～
ナルクファーム	連絡先：板橋千恵 携帯：090-4544-3855 鈴木裕子 携帯：080-6657-1579 4月の開催日は未定です
俳句の会	世話役：黒川良子 携帯：090-2761-8561 3月19日(木) ナルク事務所 10:00～
カラオケ同好会	連絡先：湯沢典子 携帯：090-4724-2176 3月19日(木) まねきねこ築瀬店 10:00～12:00 参加費1000円
ハーモニカ同好会	連絡先：井上むら代 携帯：090-1698-4539 3月25日(水)、4月22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16日(月)、4月20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13日(金)、4月17日(金) ナルク事務所 13:30～
スマホ同好会	連絡先：三浦則夫 携帯：080-5407-1272 3月15日(日)、4月19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22日(日)、4月12日(日) ナルク事務所 9:30～
手芸の集い	連絡先：田中さくら 携帯：080-1025-2773 3月11日(水)、4月8日(水) ナルク事務所 10:00～

2026年度 ナルク栃木定時総会

開催日：6月15日(月)

会場：とちぎ福祉プラザ多目的ホール

内容：第一部 総会 13:00～14:30 予定

第二部 お楽しみ会を計画しております。

詳細のご案内は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いたします。

団体賛助会員（敬称略）

パナソニックホームズ北関東株式会社、 真木クリニック
 有限会社セイゴウ、 恵産業株式会社、 株式会社小牧工業
 株式会社マルハ、 株式会社ティ・エム・エフ
 緑が丘マッサージ治療院、 サークル不動産

❀～春のナルクデー & 大谷クリーン活動～❀
 （第25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。

この活動は、2002年10月に開始され、24年間活動が継続され、今回は25回目となります。活動開始の頃は除草作業前に不法投棄物の処理が大変でしたが、近年は環境整備が整い、『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なり、沢山の観光客の方が訪問されています。

多くの皆様の参加をお願い致します。

1. 実施日：4月23日（木）
 集合時間 午前8時45分
 集合場所：大谷コネク特駐車場
 （現地にナルク旗設置有）



雨天中止の時は 翌日4月24日（金）に順延致します。

2. 実施内容

◎大谷コネク特駐車場・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
 有る方は ナルクベスト着用

4. 清掃道具：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. 申込方法：ナルク栃木（事務所）電話 028-684-0050 で申込み
 又は FAX 028-645-8380 に送付下さい

6. 参加申込締切日：4月20日（月）

※当活動は宇都宮市ポイント事業に登録されて居ります

❀～ 大谷クリーン活動・参加申込書 ～❀

氏名	住所	携帯電話	送迎の希望

◎送迎が必要の方は送迎の希望欄に有りと記入願います。後日に連絡を致します。