

告 知 板

★子育て研修・交流会について

日時: 3月11日(水) 13:30~15:00
場所: ミオス 第1小研修室
内容: 2026年度の「親子で絵本」の当番決めも行います。メンバーの方は、ご出席よろしくお願いいたします。

★3月運営委員会の場所・時間変更について

日時: 3月19日(木) 10:00~12:00
場所: 水戸市千波市民センター会議室
水戸市千波町 114-6 Tel: 029-243-3174
に変更します。

★3月のナルクみとサロン

日時: 3/21(土) 10:00-12:00
場所: ナルク事務所
内容: シルバーリハビリ体操と認知症スゴロク
会費: 200円
※参加希望者は3/17(火)までに事務所へ

★3/29春のコンサートについて

3月の定例会前講座で「春のコンサート」を開催します
13:30~ミオス大研修室
蒙日ユニット竹馬(松前様ご夫妻)による
~箏笛・尺八と馬頭琴・二胡の調べ~

★4月の全国ナルクデーについて

日時: 4月21日(火)10:00~
場所: 茨城県植物園 那珂市戸4589
内容: クリーン作戦をメインに園内散策
※詳細は次号に掲載します。

★次期役員の募集について

2026年度は運営委員の改選時期です。
4月が改選時期ですが、6/28 総会で承認決定します。
自薦、他薦いずれでも可です。
希望者は事務局までご連絡ください。

新入会員紹介 (敬称略・A B C D Eは所属ブロック)

どうぞよろしくお願ひ致します。
矢嶋 貞子 元吉田町 (A)
矢嶋 洋 元吉田町 (A)
鉄升 敬治 城南 (A)
高野 行江 南町 (C)
会員数 1月末現在 503名
(世帯数 370)

行事予定

月	日	曜	行 事	場 所	時 間
3	6	金	編集会議 / 三役会議	事務所	13:30~
	11	水	子育て研修交流会	ミオス(小)	13:30~
	19	木	運営委員会/ブロック役員会	千波市民センター	10:00~
	21	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	29	日	定例会 春のコンサート	ミオス(大)	13:30~
	30	月	寄付金〆切	事務所	15:00迄
4	3	金	編集会議 / 三役会議	事務所	13:30~
	17	金	運営委員会	ミオス(中)	13:30~
	18	土	ナルクみとサロン	事務所	10:00~
	21	火	全国春のナルクデー	茨城県植物園	10:00~
	26	日	定例会	ミオス(大)	13:30~
	28	火	寄付金〆切	事務所	15:00迄

子育て支援活動

月	日	曜	内 容	会 場	午 前	午 後
3	2	月	親子で絵本	水戸市役所会議室502	9:30	13:30
	16	月	親子で絵本	水戸市役所会議室501	((
	25	水	親子で絵本	水戸市役所会議室502	12:00	15:30

ブロック活動

月	日	曜	行 事	場 所	時 間
3	A 28	土	クリーン作戦	東部図書館前	9:00~
	B 26	木	クリーンウォーク	四季の原	9:00~
	C		お休み		
	D		お休み		
	E		お休み		

趣味の会

月	名 称	日	場 所	時 間
3	フラダンス		当分の間お休み	
	コーラス	4・18	城東市民センター	13:30~
	大正琴	14・28	事務所	9:30~
	手話クラブ	12・26	事務所	13:30~
	健康麻雀	10・24	葉山荘	13:30~
	カラオケ	12・26	夢来人(むらびと)	13:30~
	グランドゴルフ	12	ホーラルの湯	10:00~

生きがい 2026年2月号



遊 奉
自立 奉仕 助け合い



NPO 法人 NALC

(Nippon Active Life Club)

ナルク水戸

事務所 〒310-0815 水戸市本町 3-3-9

TEL&FAX 029-233-7696

E-Mail nalcmito@nifty.com

← [ナルク水戸ホームページのQRコード]

第300号 2026年2月22日発行



祝 遊奉発刊300号



水戸拠点「遊奉」300号お祝い

ほんだ ともはる
本部事務局次長 本田 知治

この度、会報「遊奉」が300号を迎えたこと、心よりお祝い申し上げます。

創刊以来長期にわたり発行を支えてこられた編集委員の方や寄稿者の皆様のご協力の賜物であり、水戸拠点の歴史そのものだと思います。掲載内容も拠点での主催行事や各ブロック活動を始め、本部での取組内容等を、カラーで読み易く編集されており、会員の方々の「きづな」を繋ぐコミュニケーションツールとして大きな役割を果たしているものと思います。

ナルクは今「会員の高齢化」「拠点代表、役員の担い手不足」等の大きな課題に直面しています。こうした課題に向け昨年末に「ナルク発展5カ年計画」がスタートしました。

これから「ナルクの魅力の向上」に向け「遊奉」が皆様を繋ぐ架け橋として継続していかれることを願っております。300号本當におめでとうございます。



遊奉創刊の思い出

よしの ひろし
元編集委員 吉野 博

300号お祝い申し上げます。第1号発行は林代表、五十嵐さんと3名でパソコンのベテラン会員宅へ赴き、協力を願いして仕上げた。2号以降は五十嵐さんと交互に発行担当、A4で白黒1枚だったのだが、現在は見事な機関誌に成長、関係皆様に敬意を表します。

宝物となった遊奉

いがらし ひでこ
元編集委員 五十嵐 秀子

2000年1月「ナルク水戸」設立、本町商店会事務所の片隅をお借りし電話、机、イスのみで事務所開設。2ヶ月後、全会員への繋がりと行動予定、報告のツールとして編集委員を中心広報誌「遊奉」創刊号を発行することが出来ました。パソコン、プリンターはなく、毎月個人宅を訪問して依頼。配布はもちろん手渡しでした。組織力、資金もないなどから2026年2月で300号となります。情熱と夢を持つ事のすばらしさを証明でき、宝物と言つても過言ではないでしょうか。遊奉に関わった会員の方々「継続は力なり」これからもご協力を願いいたします。

遊奉と共に 創刊号に寄せて

おおやぶ としみ
元編集委員 大數 寿美

300号おめでとうございます。ワープロで作り始めた新聞が300号とは、ボランティアの新聞がここまで継続して発行できたのは素晴らしい業績で、感無量です。

これまでの代表、編集委員さんの「会員さんに伝え、ナルクをわかってもらい、発展させていく」という思いでの絶え間ない努力の賜物です、ありがとうございました。私も顧問になるまで、編集委員としてニュース探しに努力しました。少しでも面白く新しい記事を、と思って務めました。ナルク水戸も会員が少なくなつきましたが、ますます発展するよう今後も頑張って下さい。よろしくお願ひします。

いのうえ ひろこ
元編集委員 井上 弘子

ナルク設立2か月後に広報紙として誕生した。遊奉は300号を迎えることが出来ました。その間、一度も休むことなく発行できたことは、会員の努力と協力の結果だと思います。場所、資金、人のナイナイづくりで出発したナルク、そして会報のこと、原稿があつても印刷はどうしたら等と、さまざまな難問に向かい合いながら出来上がった遊奉を見て息をのんで拍手したものでした。

当時を思い、原稿集めに苦労したこと、種々に悩んだことなど今となれば懐かしい思い出となりました。

活動によって幸せを感じようそして幸せの輪を広げよう
ナルク水戸のスローガン
そして幸運の輪を広げよう

