

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 114-6Tel: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  
～篠笛・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・ABCDEは所属ブロック）

どうぞよろしくお願い致します。

やじま ていこ 矢嶋 貞子 元吉田町（A）

やじま ひろし 矢嶋 洋 元吉田町（A）

てつます けいじ 鉄升 敬治 城南 （A）

たかの ゆきえ 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～
4	30	月	寄 付 金 〆 切	事 務 所	15:00迄
	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～
	グラウンドゴルフ	12	ホ口ルの湯	10:00～



次回の定例会 3月29日 ミオス 赤塚

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](mailto:nalcmito@nifty.com)

ー【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

ナルク水戸のスローガン。  
活動によって生きがいを、  
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。

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号を迎えられたこと、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か年計画」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号本当におめでとうございます。

300号記念に寄せて

おやぶ としみ  
元編集委員 大藪 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ってきましたが、ますます発展するよう今後も頑張ってください。よろしくお願します。

遊奉と共に 創刊号に寄せて

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ということは、会員の努力と協力の結果だと思われます。場所、資金、人、のナイナイづくしで出発したナルク、そして会報のこと、原稿があっ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。

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、協力をお願いして仕上げた。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11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に広報紙「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、資金もないないづくしから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、宝物と言っ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お願いいたします。



## 私たちが遊奉を編集しています



遊奉編集委員 (8名)

編集委員長 和田 修身  
編集委員 大角 峰央  
〃 小 貴 清 美  
〃 貴 志 敬 介  
〃 近 藤 哲 啓  
〃 林 初 恵  
〃 山 口 操 子  
〃 渡 部 はるみ

(編集委員の名前はアイウエオ順です)



## 3月の定例会前講座・春のコンサート

### 2026 ナルク水戸 春のコンサート

令和8年3月29日(日) 13:30-14:30

ミオス (水戸市福祉ボランティア会館) 水戸市赤塚



蒙日音楽ユニット 竹馬  
篠笛・尺八: 松前 孝志  
馬頭琴・二胡: 松前 美紀

- さくら (森山直太郎)
  - 花咲く旅路
  - 晩鐘
  - ハナミズキ
  - 長相思
  - さくらさくら
  - ウーレンボル (モンゴル民謡)
  - 雲井獅子
  - めぐり逢い
  - シルクロード
- ～ 皆さんで歌いましょう ～
- この広い野原いっぱい

## 「遊奉300号」を迎えて

代表 和田 修身

今年はナルク水戸設立26周年を迎え、ナルク水戸会報の「遊奉」2月号が300号となり、この編集にかかわってきたものとして感慨深いものがあります。私はナルク水戸が設立されて1年後に入会し、ボランティアについて、またナルクのルールについてもほとんどよく理解していない状態でありました。

その中でこの会報の編集に携わったことで、会員の皆さんがボランティアに対していろんな要望を持ち、それをサポートする会員と如何に結び付けることができるかという作業をすることで、「ナルク」というこの団体の意義というものを少しずつ理解することができたと思います。

2020年1月頃からあのコロナ騒ぎになった4～5年は、ナルクの行事や活動も多少停滞気味ではありましたが、この会報「遊奉」を通じてできる限りの情報を会員の皆さんにお届けしようという意気込みで、編集委員のメンバーが根気よく編集を続けて現在に至っているということです。

毎月の編集会議の中で、掲載記事と会員の投稿原稿、写真等について検討し、数回に亘る校正を経て会員の皆さんに興味を持ってご覧いただける紙面に仕上げています。今後、より一層充実した紙面を目指して参りますので、会員の皆さんのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

編集委員 大角 峰央

「遊奉」発刊300号おめでとうございます。先人達のご尽力に感謝申し上げます。ナルク水戸は今も歩き続けています。その道程を綴ったものが会報誌「遊奉」で会員同士を結んでいるもののひとつです。原稿収集、編集、印刷、配付をすべて会員達で実現出来ていることは見事なことです。

## 記念品は「クリアファイル」



会報「遊奉」の発刊300号を記念して、記念品のクリアファイルを製作しました。会員の皆さんに活用していただけたら幸いです。

会員の皆さん 定例会に出席しましょう！

## 想い出の情景シリーズ No51

### 「シガ」の流れる町

Bブロック 鈴木 つぎ子

犬のような形をした茨城県、その頭の左耳に位置するのが大子町。四方を山にすっぽりと囲まれ、町の中央を久慈川がゆったりと蛇行する。袋田の四度の滝、コンニャクとお茶、和紙の原料である楮のとれる町、奥久慈とも呼ばれる山ふところの町が私の故郷である。盆地の冬は厳しい。氷点下5、6度の朝が一週間くらい続くと四度の滝が凍結する。滝が凍り始めると久慈川に「シガ」が流れる。「シガ」は福島県矢祭町から茨城県大子町にかけての15kmでのみ見られる自然現象である。川底や水中でシャーベット状に凍り、川面に浮かび上がってゆっくりと流れて行く。どうして川底から凍るのか、なぜ久慈川だけに見られるのか、科学的にはまだ解明されていないという。

夜の静寂(しじま)の中で水が凍り、流れが凍る、空気が凍り、時が凍る。そして朝、光に照らされてキラキラ輝き、川の流れに合わせて氷の欠片が繋がったり離れたりしながら流れて行く。とても幻想的な光景だ。シガは気温が上がると溶けてしまう一瞬の光景でもある。水戸から50km、車を走らせると大子町。4時に起きてシガを見に行ったこともある。朝の寒さに耐えて見るシガの美しさは格別だ。スマホ検索したら「シガ」は「氷花」と書いてありました。

## 1月のナルクみとサロン「百人一首」

Bブロック 白高 昌子

明けぬれば 暮るものとは知りながら  
なをうらめしき 朝ぼらけかな

毎年新年に行われるカルタ取り。百人一首は日本の伝統ある歌集で飛鳥時代の天智天皇から鎌倉時代の順徳天皇まで百人の優れた和歌を選んだものが「小倉百人一首」と言われています。今年はナルクの参加者が多くて、二組で始めたのですが、途中、無い札などがあつたりして、最後まで完了することが出来なくて非常に残念でした。



山里は 冬ぞさびしさまりける  
人目も草もかれぬと思えば  
(1/17(土)開催 15名参加)



## 随想 ナルクのパソコン教室のお陰で

Aブロック 山内 絢子

今からさかのぼること17年、水戸の女性史を作ろうとの機運が高まり私も参加した。しかし、パソコンはほとんどできなかった。「水戸女性史」編集作業ではひとり1年担当で

## 随想 計算機にとっての理解とは？

Aブロック 元田 浩

ChatGPTと遊んでみると、計算機が我々人間の質問(それも多言語で)を理解して、応答しているように感じてしまう。ChatGPTは計算機上で動く人間が書いたプログラムであり与えられた入力(質問)に従って、次の単語を予測し、繰り返し出力しているに過ぎない。ただし、プログラムには数千億～数兆個規模のパラメータがあり、学習用に数兆個単語規模の文書データを準備し、専用のスーパーコンピュータで数ヶ月かけてパラメータの値を学習するという気の遠くなるような計算資源を要している。もはや、一個人や、大学の研究室の手の届く規模の話ではない。桁違いに量が増えると、結果も桁違いにすばらしいものになる(いわゆる創発)、という事実を受け入れざるを得ない。

次の単語の予測の連鎖が文書の理解に繋がることはないが、理解していると思えるような挙動は実現可能である。我々人間が、実際に見て、触って、聞いて、いわゆる五感で理解するのは違い、膨大な量のビデオ鑑賞を経て、まだ見たことのないものを理解する(した気になる)ようなものに近い。要は、観測した側が「それでよしと思えばよしとする」、ということであろう。

↑「茨城新聞」の紙面から水戸で活躍した女性の記事を拾い、その女性が住んでいた町名・年齢・何をしていたのか・業績や所属団体名・団体の人数・立場などを調べ、水戸市・茨城県・国の行政や国際情勢も調べた。この資料を作った毎週1回集まり、みんなで検討するという作業を12年続けた。昭和20年から平成31年までの75年分、それを終えてまた3年かけて2度目の編集、3度目の検討を経て、2024年9月に完成した。

このような編集に携われたのも、ナルクにパソコン教室があり、根気よく丁寧に教えて下さったナルク水戸代表和田さんのお陰です。水戸市から助成金が出たため、市販でなく各小・中・高校・茨城大学・県立図書館・市立図書館・市民センターに配布され、市民の皆さんの手にふれやすい公共の場に置いてあります。皆さんの関心のあること・身近なこと・例えば「地域の市民センターはいつ出来たのか」とか、「自分の生まれた年や子どもの生まれた年に水戸市にはどんなことがあったのか」などが分かり楽しむことができます。

都々逸  
助川 浩史  
蒼く光った 氷のステレ  
凍る袋田 四度の滝  
雪の降りそな どんより空に  
犬も寒そな 散歩道  
寒い夜には みんなで囲む  
鍋は心も 温まる  
足で踏みつけ いい音出した  
昔懐かし 霜柱  
花をバックに 黄門さまと  
記念写真を 梅の園