



ナルク亀岡の
ホームページ

(会員数 217 名)
(世帯数 146 世帯)

ナルク亀岡

丹の里

5月

NPO法人
NALC亀岡

亀岡市篠町馬堀広道 2-5

TEL&FAX:0771-24-2173

<http://www.nalc-kameoka.com/>

2025年度がスタート!

4月から新しい年度がスタートしました。

すでに4月8日に春季歩こう会として七谷川のお花見、20日にはナルクデーとして保津川右岸のゴミ拾いを行い、5月、6月には多くの行事を計画しています。また毎年行事の少ない8月には新たに暑さ対策として室内行事であるボーリング大会を検討中です。その他前回好評であった工場見学や秋季行事としてコロナで実施出来なかったバス旅行等高齢の会員も参加しやすい行事を多く計画しています。

3月に実施したグルメの会も6月に第2回目を計画し順調に進んでいます。

問題点としては、各種行事の際の送迎に自動車保険が適用されるとお知らせしていましたが、行事への参加者が送迎をする事は、ボランティアとして送迎をするのとは異なるため、保険が適用されないと分かりましたのでご注意ください。送迎を目的とするボランティアは保険が適用されます。自動車保険を適用するため使用する自動車の登録をお願いします。また保険適用のため送迎の詳細(出発地と時刻→到着時と時刻)の報告を報告用紙に記入願います。

また昨今のガソリン代の高騰により、本部で見直しをしていた送迎ボランティアで使用するガソリン代が30円/kmから40円/kmに変更されました。今後、送迎でガソリン代を計算するときは40円/kmで計算して下さい。

【予告】ナルク亀岡第27回定時総会

- ・日時: 6月15日(日) 13:30~15:30
- ・場所: 南つつじヶ丘コミュニティセンター
- ・アトラクション: 「保津川カルテット」様による弦楽四重奏の演奏

*会場までの交通が不便ですので、送迎を希望される方は、その旨担当運営委員まで申し出てください。送迎します。



【奉仕活動】みずのきの除草手伝い

年に4回行うことになった知的障害者施設「みずのき」の除草を行います。多数の参加をお願いします。

- ・日時: 5月13日(火) 10:00~12:00(雨天時は20日に延期)
- ・場所: 知的障害者施設「みずのき」
- ・集合場所: ガレリアかめおか 集合時間: 9:40
- ・申込は事務所申込用紙又は担当運営委員へ
- ・問合せ: 足立(24-3228)

朝来市白井大町藤公園の藤
木下雅晴作



第2回ナルクグルメの会

皇室料理人の腕前が光る料理がリーズナブルなお値段で味わうことが出来る京懐石雅でお食事。

- ・日時: 6月24日(火) 12時~14時
- ・場所: 京懐石 雅 (余部町清水 31-1)
- ・食事: 『京懐石コース』
 1. 前菜
 2. 海鮮サラダ仕立て
 3. 焼物
 4. 温物
 5. 飯物、香の物



(写真はイメージです)

- ・費用: 5,500円(税込) 飲物代は別 *先着 15名
- ・集合場所: 事務所付近の駐車場に 11:40 集合
乗り合わせてお店へ行きます
- ・申込: 井上(24-7955) 森谷(080-2520-4773)
または各担当運営委員

【予告】第6回グラウンドゴルフ大会

- ・日時: 6月21日(土) 9:30~12:30
*雨天時は6月22日(日) 同時刻
- ・場所: ケヤキ公園 赤コース
- ・参加費: 300円(全員に賞品あり)
- ・申込締切: 6月12日(木)
- ・申込は事務所申込用紙又は下記担当委員へ
- ・問合せ: 原田(24-3056) 日下部(24-0593)

運営委員会の報告(4月27日)

事務局より

- ・会員動向としては2世帯3名が退会するも同数の入会者があり先月同様、会員世帯146、会員数217名。
- ・4月8日の歩こう会は17名の参加で桜は満開、天気も良く最高の日であった。20日の春季クリーン活動も17名の参加、保津川でイベントがあり駐車場は満員だったが、クリーン活動(ナルクデー)は問題なく順調でゴミは17袋の成果であった。
- ・奉仕活動はみずのき清掃活動を年4回行うが、それと併せて11月の秋祭りの応援依頼が来ている。
- ・研修活動は日本銀行京都支店の見学、スマホ講座開催(高齢者詐欺予防講習)の案が浮上。
- ・総会後のアトラクションは管弦四重奏の保津川カルテット様に決定した。
- ・総会仮議案書原稿は5月20日迄、それを5月25日の運営委員会で審議、正式議案書は6月の会報と併せて会員に配布する。委任状もその時に配布するが、総会の案内は5月の会報でおこなう。
- ・会計の報告では今年度は3万円強の黒字が確保できた、しかし予算に比べてサロンの収入が20万程度の減少で、サロン利用者数の低迷によるものである。
- ・親睦関係ではグラウンドゴルフ大会は6月21日実施、バーベキュー大会は昨年と同様に瑠璃溪で7月8日に行い、8日の会報配布日は10日に変更。又、ボーリング大会は8月に足立副代表の担当で行う。
- ・グルメツアーは井上さんの略原案通り承認、バス旅行は10~11月実施決定。
- ・ナルクサロン、開催日数5日、活動時間94時間、利用者数54名

【訃報】お悔み申し上げます

片山良紀さん(72歳)が2月、實重美代子さん(89歳)が4月に逝去されました。ご冥福をお祈り申し上げます

事務所当番表(5月~6月)

月曜日				火曜日				木曜日				金曜日			
5月	12	午前	石川 操	13	午前	里城義彦	15	午前	鈴木恒井/若返り	16	午前	大石郁夫			
		午後	杉山靖子		午後	赤羽洋子		午後	深谷のり子		午後	日下部康子			
	19	午前	福丸保江/英語サロン	20	午前	平野英敏	22	午前	吉田輝子	23	午前	志水洋子			
		午後	横井富美/おとよみ		午後	堀家幸子/麻雀		午後	森谷仁/麻雀講習		午後	西本郁子/俳句			
	26	午前	鴨井日出子	27	午前	里城里美/着物リメイク	29	午前	三嶋保和	30	午前	笠浪洋美			
		午後	丹羽はるみ/手芸		午後	北村伸子		午後	宮川育子		午後	安田初音			
6月	2	午前	福丸保江/英語サロン	3	午前	田中千代子	5	午前	鈴木恒井/若返り	6	午前	志水由治			
		午後	畑 博郎		午後	堀家駿一/麻雀		午後	渡辺英治		午後	森本明子			
	9	午前	会報印刷	10	午前	里城義彦	12	午前	足立三郎	13	午前	西川由紀子/ハーモニカ			
		午後	杉山靖子		午後	赤羽洋子		午後	森谷仁/麻雀講習		午後	井上美佐緒			

【時間預託活動】

問合せ先：森谷(23-1364)

活動内容		利用者	預託点	提供者						人数	
送迎		2人	4	石川 操	日下部康子					2 人	
講師		同好会	6	三嶋康子	深谷憲司					2 人	
その他		1人	1	森 昭						1 人	
ナルクサロン		亀岡市	100	西本郁子	北村伸子	杉山靖子	原田悦雄	石川 操	石川いずみ	19 人	
				志水洋子	吉田輝子	落田敏子	三嶋保和	北村敏雄	山田京子		
				森 出	横井富美	安田初音	内藤智美	森谷 仁	里城里美		
				西岡喜子							
ナルク活動	会報作成	丹の里	4	石川 操	西本郁子	三嶋保和	森谷 仁			4 人	
	会計・集計作業		2	森谷 仁	渡辺英治					2 人	
事務所当番		丹の里	29	田中千代子	堀家駿一	鈴木恒井	渡辺英治	志水由治	森本明子	26 人	
				福丸保江	畑 侍郎	森谷 仁	西川由紀子	井上美佐緒	石川 操		
				杉山靖子	平野英敏	堀家幸子	深谷のり子	大石郁夫	日下部康子		
				横井富美	里城里美	北村伸子	吉田輝子	志水洋子	西本郁子		
				鴨井日出子	丹羽はるみ						
計			146							56 人	

【奉仕活動】

問合せ先：足立(24-3228)

活動内容	場所他	活動点	提供者						人数
ナルクデー クリーン作戦	保津川	34	足立三郎	三嶋保和	石川 操	宮川育子	原田悦雄	日下部康子	17 人
			渡邊英治	永井春利	村上和義	村上千世子	里城義彦	西本郁子	
			大石郁夫	福村澄江	上杉一恵	木下雅晴	大野照雄		
子育て	見守り	10	足立秀雄	斎藤竜雄	乾富子				3 人
ナルク活動	運営 委員会	20	足立三郎	落田敏子	石川 操	原田悦雄	日下部康子	西本郁子	10 人
		三嶋保和	森谷 仁	渡邊英治	鴨井日出子				
	会報配布	19	大石郁夫	石川 操	足立三郎	日下部康子	原田悦雄	安田初音	14 人
			岡村京子	永井春利	平岩久和	森谷 仁	堀家駿一	黒野恵子	
計		83	北村伸子	鴨井日出子					44 人

行事報告

【春季歩こう会】

4月8日(火)出雲大神宮と七谷川の桜を訪ねて行われました。

桜の開花状況が心配でしたが当日は満開で絶好のお花見日和となりました。

17名の参加者は出雲大神宮を参拝したあと七谷川を目指して出発。到着したときは少し汗ばむぐらいでした。

満開の桜の下でおしゃべりをしながらお弁当を広げ美味しいコーヒーを頂きました。

桜並木を散策したあと帰途につき、出雲大神宮の駐車場まで歩く人と七谷川で車に乗る人に分かれ、のちにガレリアの駐車場で解散しました。



(親睦担当)



【春季クリーン活動】

今年も『ナルクデー』に合わせて4月20日(日)に保津川左岸～保津小橋間(左岸一帯)のゴミ収集を行いました。今回は河原の中州を中心の作業を行い合計17～18袋のごみ収集となりました。参加者は17名と少なく減少傾向です。

この事業は『南丹ふるさとの川愛護事業』として団体登録している催しです。当日は亀岡市、南丹市合同催事として「食フェス、キッチンカー、大道芸」の催しと重なり賑いを見せていました。

作業後は【ナルクデーの旗】の基で歓談と休憩をとり解散しました。ナルク亀岡のPRも大いにできたと思います。今後とも各行事に積極的に参加していきましょう。



(奉仕担当 足立)



『ナルクデー』と奉仕活動について

『ナルクデー』は2020年に前年のナルク設立25周年を記念して毎年4月20日をナルク亀岡が本部に「ナルク設立記念日設定」を提案して制定された記念日です。毎年4月20日前後に全拠点で奉仕活動が実施されています。

☆同好会だより☆

「あじさい朗読会」開催のお知らせ

【おとよみの会】では毎年あじさいの咲く時期に朗読会を開いています。今年も下記の通り開催しますのでお気軽にお越しください。

日時:2025年6月16日(月)午後1時～4時

場所:ナルク事務所

カーネーションの豆知識

もうすぐ「母の日」です。お花屋さんには色とりどりのカーネーションが並んでいます。江戸時代、オランダ船に乗って伝わったことから「和蘭撫子」(おらんだなでしこ)「和蘭石竹」と呼ばれていました。今では八重咲が普通ですが原種は一重咲きでした。聖母マリアの涙の跡に咲いたと言われ、母性愛を象徴する花だそうです。アメリカから伝わった「母の日(5月第2日曜)」もすっかり定着しています。

【俳句】

春風も通る地下道人多し	西本 郁子
葱坊主小さき茎にも小さきが	丹羽 静代
走り去る子らの背中に桜降る	福村 澄江
立夏かな六つのポケット更リュック	松本 恵子
春寒やラヂヲ昭和を語るなり	山田 三子

5月

*印の【同好会】、行事については、当日午前7時現在の天気予報で降水確率40%以上の場合中止

日	曜日	時 間	拠点行事及び【同好会】	【場 所】	問い合わせ先
9	金	10:00~12:00	【楽しいハーモニカ】	【事務所】	西川(24-1389)
10	土	10:00~12:00	【水彩画】	【事務所】	森(22-4348)
12	月	14:00~15:30	【社交ダンスサークル舞夢】	スタジオリンク	大石(25-6775)
13	火	10:00~11:30	奉仕活動 みずのきの除草 集合場所 ガレリア 9:40	みずのき	足立(24-3228)
14	水	10:30~15:00	ナルクサロン	【事務所】	落田(26-2783)
15	木	10:00~12:00	【若返り英会話】	【事務所】	三嶋(24-2630)
16	金	30分前現地集合	*【ゴルフ】ベルグリーンCC 中コース 9:06スタート	丹波篠山市	森谷(23-1364)
17	土	ガレリア集合 8時半	*【元気会】◇お弁当持参のこと◇歩行:4時間 ◇行先:大江山	福知山市	三嶋(24-2630) 090-9986-0035
		17:00~19:00	【ミニテニス】 ◇見学・体験歓迎! 希望者は事前に連絡ください	詳徳小学校 体育館	北村(24-6252) 090-8534-3396
18	日	14:00~16:00	【悠々クラブ】	【事務所】	濱中(20-1055) 西本(22-2219)
19	月	10:00~12:00	【英語サロン】	【事務所】	深谷(23-0051)
		14:00~16:00	【おとよみの会】	【事務所】	横井(23-5067)
		14:00~15:30	【社交ダンスサークル舞夢】	スタジオリンク	大石(25-6775)
20	火	13:00~16:00	【健康マーじゃん】	【事務所】	堀家(23-4540)
21	水	10:30~15:00	ナルクサロン	【事務所】	落田(26-2783)
		9:00~	*【グラウンドゴルフ】	ケヤキ公園	三嶋(24-2630) 090-9986-0035
22	木	14:00~16:00	初級マーじゃん講習会 (希望者は事前に連絡ください)	【事務所】	森谷(23-1364) 080-2520-4773
23	金	13:30~15:30	【俳句】兼題:薄暑・味	【事務所】	西本(22-2219)
24	土	10:00~12:00	【カラオケ】	内丸町みずほ	須知(22-3027)
25	日	9:30~12:00	運営委員会	【事務所】	森谷(23-1364)
26	月	13:30~15:30	【手芸サロン】	【事務所】	丹羽(24-2521)
		14:00~15:30	【社交ダンスサークル舞夢】	スタジオリンク	大石(25-6775)
27	火	10:00~12:00	【着物リメイク】	【事務所】	里城(22-6328)
28	水	10:30~15:00	ナルクサロン	【事務所】	落田(26-2783)

6月

2	月	10:00~12:00	【英語サロン】	【事務所】	深谷(23-0051)
		14:00~15:30	【社交ダンスサークル舞夢】	スタジオリンク	大石(25-6775)
3	火	13:00~16:00	【健康マーじゃん】	【事務所】	堀家(23-4540)
4	水	10:30~15:00	ナルクサロン	【事務所】	落田(26-2783)
		9:00~	*【グラウンドゴルフ】	ケヤキ公園	三嶋(24-2630) 090-9986-0035
5	木	10:00~12:00	【若返り英会話】	【事務所】	三嶋(24-2630)
7	土	17:00~19:00	【ミニテニス】 ◇見学・体験歓迎! 希望者は事前に連絡ください	詳徳小学校 体育館	北村(24-6252) 090-8534-3396
9	月	10:00~12:00	会報印刷・配布	【事務所】	森谷(23-1364)
		14:00~15:30	【社交ダンスサークル舞夢】	スタジオリンク	大石(25-6775)

賛助会員(50音順) 亀岡病院・楠新聞舗・みずのき

5月

