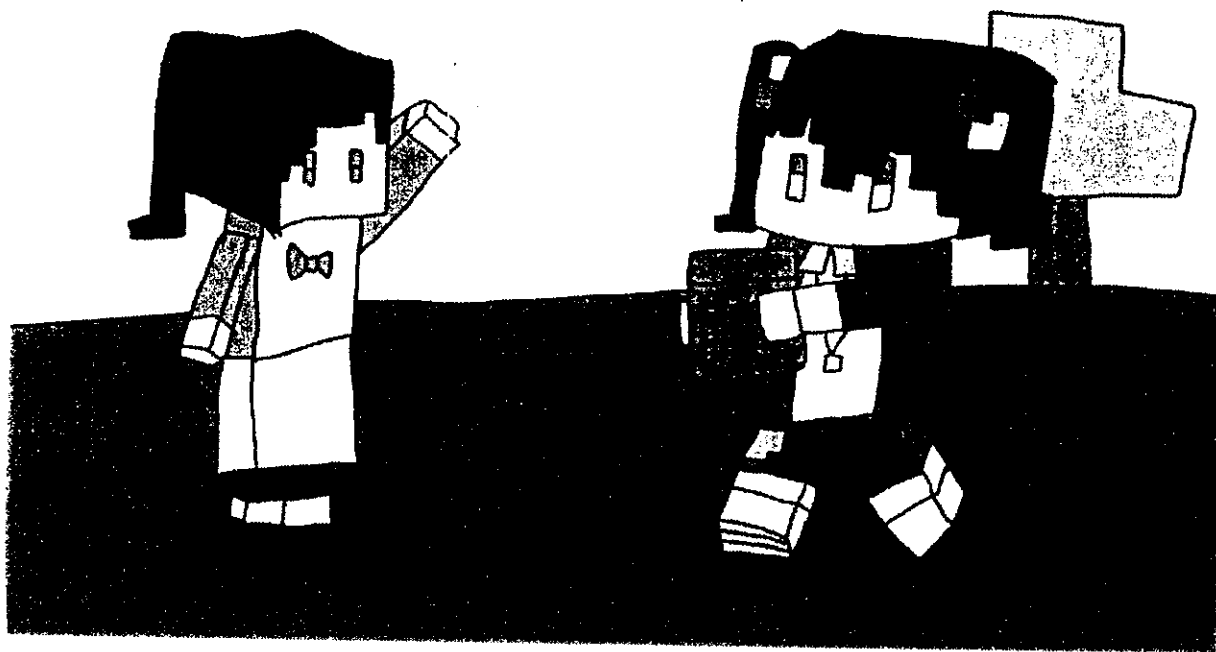


こ の 時 間 Vol.43



0才児親子から参加できる場所・・・2～3

訪問型病児保育のご案内

自宅に保育者が訪問、お子さんを預ります・・・8

シリーズ 内向タイプという生き方・・・4

健気（けなげ）考

県立高校教諭 森 俊博

食とカイロのページ・・・・・・・・・・9

簡単レシピ「温野菜のマヨ味噌サラダ」

カイロプラクター真家先生のカイロコーナー

洞窟壁画・・・・・・・・・・5

茨城大学大学院 金丸 隆太

水戸こどもの劇場より・・・・・・・・10

毎月の活動紹介

ココロノアリカ vol.15・・・・・・・・6

自分の流儀

水戸南高等学校 定時制同窓会会長 宮田 哲郎

その他のお知らせ・・・・・・・・11～12

広告

主夫（シュフ）

・・・という選択肢もあるんです・・・・・・・・7

ほっと！HOT！スクエア「イクメン講座」より

大内 清志

発行：認定NPO法人 水戸こどもの劇場

〒310-0912 茨城県水戸市見川2-82-11

TEL/FAX 029-255-0908

E-mail gekijo310@citrus.ocn.ne.jp

URL <http://www.mito-kodomo.jp/>



0才児親子から参加できる場所を、 ちょこっとご紹介



ぽかぽか つどいの広場

水戸市受託事業

未就学児の親子のための交流スペース。
おもちゃで遊んだり、おしゃべりしたり、お
昼を食べたり・・・自由に過ごしています。
スタッフが2名常駐しています。
毎週金曜は保育士などによる育児相談や、
毎月各種講座も開催しています。

開催日：毎週火曜日～土曜日 10時～14時

場 所：水戸市福祉ボランティア会館（ミオス 2F）

<利用者さんの声>

- ・自由に出入りでき、おもちゃもたくさんあるので、子どもも楽しめました。
- ・たまたま来ていた方とお話出来て、情報交換出来ました。
- ・見守りスタッフさんとお話できて良かったです。
- ・お昼も食べられてゆっくり出来ました。



ぴよぴよサロン

ぽかぽかつどいの広場講座



1歳くらいまでの親子対象の親子広場。
ご兄弟がいる方や多胎児の方も歓迎♪
情報交換をしながらお友達作りができます。
月1～2回開催しています。
日程については、お問い合わせ下さい。
(ぽかぽかつどいの広場 TEL090-8348-5375)

開催日：日にち不定期 10:30～12:00

場 所：水戸市福祉ボランティア会館（ミオス 2F）

<利用者さんの声>

- ・同じ悩みを持つママや過去に同じ悩みを抱えていたというママにも出会えて安心しました。
- ・ちょっと遅刻してしまったけど、スタッフさんがスムーズに誘導してくれて楽しく参加できました。
- ・子育ての悩みという悩みはないと思っていたけど、他の方の話を聞いたり、自分の話をしたりする
ことで、モヤッとした気持ちがなくなった気がする。



おもちゃサロン

2017.4月～2ヵ所で開催

0才児親子から利用できるおもちゃサロン。
おもちゃで遊んだり、おしゃべりしたり、お昼
を食べたり・・・自由に過ごせます。

1

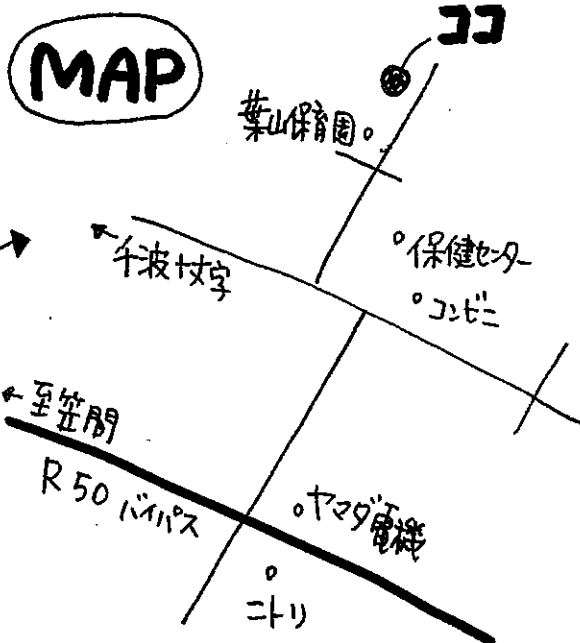
開催日：毎週月・水 11時～14時
場所：水戸こどもの劇場事務所
(水戸市見川 2-82-11)

- *おもちゃの貸し出しあり
- *要会員登録(年3千円)か一回300円

2

開催日：毎週金 11時～14時
場所：水戸市老人福祉センター
葉山荘(水戸市千波 1677)

- *おもちゃの貸し出し無し
- *無料



<利用者さんの声>

- ・うちの子は、私や子どもの祖父母が買ったおもちゃにはすぐに飽きてしまうことが多いのですが、おもちゃを2週間だけお試しで借りられると子どもの反応がわかり無駄に買わなくて済んだ。
- ・うちは集合住宅でせまいので、大物おもちゃはスペース的におけないので、子どもが小さいうちはおもちゃを借りて、2週間くらいして飽きたころ(邪魔に感じた頃)にお返しでき、助かりました。

ガレッジセール

子ども服や雑貨のバザーと、お茶を飲み
ながら交流する場の提供。

月1～2回開催しています。

日程については、お問い合わせ下さい。

(水戸こどもの劇場 TEL029-255-0908)



開催日：日にち不定期 11:00～14:00
場所：水戸こどもの劇場事務所

*駐車場が少ないのでなるべく公共交通機関をご利用下さい。



<利用者さんの声>

- ・子どもを遊ばせながら、ゆっくり古着をみることができました。
- ・野菜嫌いの子どももみんなで食べると、完食でした。
- ・いらなくなった子ども服も提供できて捨てずにすみました。

あそびに
来てね!

TV番組の「はじめてのおつかい」を見ると必ず泣いてしまう。なぜかとも魅せられてしまうのか。年をとったからとか、かわいい子どもが出てくるからという理由だけでは説明がつかない。それだけなら、「動物の赤ちゃん」もかわいいし、見とれてしまうのは同じである。しかし、動物の赤ちゃんは自分の意志というよりも種や血がそうさせるのであり、遺伝子で動いているのだと思ってしまふと多少興ざめしてしまう。

それに比べ、人間の幼児が自分の欲望や孤独、恐怖に打ち勝ちながら、親のため兄弟姉妹のためにがんばる姿はまたひと味もふた味も違う。単なる動物が自然に大きくなり、大人になるのとは訳が違う。そこには動物の成長とは別な次元での困難が待っていて、人は通過儀礼としてそれらを乗り越えなければならないのである。だから、人間の大人たちには人間の幼児のがんばりには人ごとならず感動してしまうのである。そして、子どものがんばっている姿を見たり困難を乗り越えたりしたときの子どもの笑顔を見るとうれしくなる。それは応援のし甲斐があるからだ。

幼児たちは小さいから、買い物袋をぶら下げるとそれを地面に引きずって歩かねばならない。または、人見知りの性格でも、今日はお店のおばちゃんに欲しいものの名前や数量を言って必要な分だけ買わなければならない。いつも見ていた親の仕草を思い出し、それを真似て声に出すのはかなりの勇気がいる。

あるいは、怖い犬に吠えられるからいつもは泣いてしまう道であっても、今日はおつかいという使命を果たすためにどうしてもそこを通らねばならず、泣いてなどいられなくなる。がんばって通り抜けなければならないのである。親にもいいところを見せなければならないという男気もあり、妹も弟も見ているとなると、今更泣いて引き下がるわけにはいかない。

こうして、小さく非力ながら、120%のがんばりを見せるとき、大人たちは心の中で「がんばれ」と祈らずにはいられないのである。こういうがんばる子どもの様子を「けなげ」と言う。辞書を引くと、「健気」とも書くことがわかる。これは当て字であるのか、「けんき」や「けんけ」の読み方がなまって「けなげ」というようになったのかは寡聞にして知らないが、言い得て妙な文字ではある。

「健康な「気」とは健全なものであろう。健全なものを見ると人はいい気分になるのである。逆に、不健全で不自然なものを見ると人は嫌な気持ちになる。だから、小さくても非力でも健全な方向にがんばる様子は、人にとって気持ちのいいものになる。だから応援したくなる。つまり、「けなげ」とは、その対象を応援したくなる気持ちを起こさせる力を持つ態度であり、様子であるのだ。

しかし、子どもも少し大きくなると、できることさえせず、成長を拒むような態度をする者たちが出現し始める。やればできるのにやらない。努力をしなくなり、健気さを失うのである。だからたいていの大人たちは彼らを疎んじ、気味悪がり、邪魔者扱いし、嫌うのである。発達心理学的には、それも意味あることだとまでは言わないが、仕方がないことだということになっている。しかし、あの小さい頃の健気さや、輝いていた頃の目と今の死んだような目とを無意識に比較してしまうからがっかりするのである。また、同世代、同年齢のまだ健気さを失っていない子どもたちとも比較してしまうから失望するのである。

そういう大人たちの健気を期待する視線に遭うと、ある種の子どもたちはその期待を裏切りたくなり、健気とは反対方向に向かおうとする。このような天の邪鬼は大人にとってはかわいくないのである。

右肩上がりの高度経済成長を示すグラフのように、いつまでも親の期待通りに健気でいられるわけではない。経済成長もいつかは飽和状態になり、高原状に横ばいになり、時には下向きになることさえある。ひょっとすると、正常な成長とは、一直線に登り続けるのではなく、逆に短期的には上がり下がりを繰り返しているように見えながら、長期的には上昇しているようなもっと複雑なものではないだろうか。

反社会的な行動や引きこもりから抜け出せないという例も、長い目で見れば紆余曲折あったが結果オーライということが多い。いや、このような行動でさえ、この社会に対する警鐘を鳴らしているということでは、意味のあるものであるかもしれないのだ。

つまり、健気さは幼児や小さい子どもには期待しても、それ以上の子どもにまで期待するものではないのかもしれない。大人たちも、健全で健気な子ども像という名残惜しさを振り切って、大人になるための次のステージへ登る手前で躊躇している子どもたちに対しては、それも自然であるという子ども観で接する必要がある。そして、いつまでも子どもはかわいいものであり、健気なものであるという幻想から抜け出さねばならないだろう。

洞窟壁画

茨城大学大学院 金丸隆太

先日、上野の国立科学博物館で「ラスコー展」を見してきました。ラスコーはフランスの洞窟で、約1万5千年前の人類が描いた壁画があることで有名です。絵の内容はほとんどが馬や鹿、牛などの動物です。実際のラスコー洞窟は、二酸化炭素や微生物によって壁画が傷むことを防止するために、現在は研究者以外は中に入れません。しかし壁画を見たいという世界中の人の要望は強く、精巧な実物大の復元品が作られ、世界中の博物館を回っています。今回、日本に初めてやって来ました。

復元品とは言え、暗い部屋に実際の配置を模して展示された壁画の迫力はすさまじく、言葉を失いました。壁画をつぶさに観察しながらただひたすらに、1万5千年前になぜ地中深くの真っ暗な洞窟にランプと絵の具を持っていき、膨大な時間をかけてこの絵を描いたのだらうと考えていました。洞窟壁画に興味を持つ専門家は多く、美術、文化人類学、考古学、哲学、様々な専門家が自説を展開しています。僭越ながら、臨床心理学者としての仮説を記してみます。

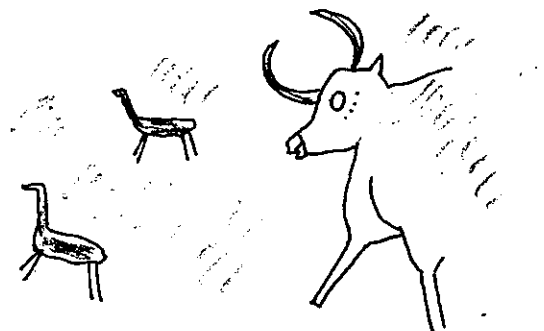
洞窟壁画は、おそらく記憶を元に描かれています。もしかしたら草原で動物を見ながら、石版などに模写し、その石版を持って洞窟に入ったのかも知れませんが、その証拠は見つかっていません。絵の具や道具、ランプなどは洞窟内から出てきているのに、見本があったのならそれだけを絶対に残さない合理的な理由がありません。描き手はふだんからずっと動物を見て、詳細に記憶していた人でしょう。ラスコー洞窟に関して言えば、動物の種類に応じてひづめの数までも描き分けています。描き手の正確な人数はわかりませんが、各種の道具の用意、高い壁への描画（はしごなどがなくて描けない位置に描いてあります）から、複数の人が関わった、大がかりな作業だったとする説がほとんどです。そしてわざわざそんなことをするのは、村にとって利益があったからだろうということで、宗教や狩猟成功の儀式などと結びつける説が多く出されています。

しかし、ラスコー洞窟には人の絵がほとんどないのです。描かれている動物の数は597体という説もあれば、800体という説もありますが（消されていて判別しづらい絵も多いのです）いずれにせよ人は1体しか描かれていません。その人の絵も、頭は鳥になっていて、鳥人間と呼ばれています。私は復元壁画の部屋に1時間ほどいましたが、どこかで自閉症の子どもの連想していました。自分の好きな物にこだわり、正確な記憶力

の元、細部までしっかりと描き込む。しかし人の絵にはあまり興味を持たない、自閉症の子達。

われわれの文化の中に、先人の「こだわり」は随所に見られます。特に月の満ち欠けを1年間観察してできた太陰暦をはじめとして、自然を観察することによって得られた天気や農作業の格言は、人以外の物への、強い興味と観察力によるものでしょう。それらは自閉症の人達の業績ではないかと思います。1万5千年前、フランスは狩猟中心の生活でした。そこにいた自閉症の人が、何十種類もの動物の特徴をよく覚え、それを人から離れてひとり静かに洞窟の中で、黙々と描き残したくなったのではないのでしょうか。もちろんひとりであることではなく、村の理解と支援が必要な作業です。しかし現代人が見ても感激するほどの壁画。当時の人達が尊敬しなかったわけはありません。この絵が洞窟に残る事は、「本人が満足そうに描いていて、見る人も感激する」という村の利益になったのでしょうか。電車をはじめ、自閉症の人達は大きくて動くものに興味を持ちやすいように思います。電車が無い時代、彼ら彼女らの目を奪ったのは、疾風怒濤の如くかけまわる動物たちだったのではないのでしょうか。地上では消えてしまう、地下なら消えずに残る、という発想も、自閉症的探究心に思えます。

1万5千年前、個々の特性が認められるインクルーシブな文化が地球にはあり、皆が尊重されながら生きていたんじゃないだろうかと、毎日夢想しています。自閉症はイコール障害ではありません。身体障害も知的障害も精神障害も、本人が障害者なのではなく、そのことで苦勞を強いる環境によって、障害者にされているのです。そしてその環境を作っているのは、私達一人一人です。自閉症でも、脳性麻痺でも、統合失調症でも、障害者ではなくひとりの人として生きていく世の中を作るのに必要なことは、未来に向かうことではなく過去に戻ることもなのかもしれません。



アナタにとって『自分の流儀』とはなんですか？

・・・なんて、いきなり聞かれても困りますよね。でも、面倒くさいと思わずに、ちょっと考えてみてください。人にはそれぞれ『自分の流儀』があります。無い人はいません。みんな必ず持っています。ちなみに辞書で引くと、流儀という言葉は【物事の仕方。やり方】という意味だそうです。つまり、アナタにとっての『行動原理』とでも考えれば良いのではないのでしょうか。僕は、この『自分の流儀』について一人一人が意識を持つことが、とても大切なことだと感じています。なぜなら、他人の流儀を理解し、尊重するためには、まず自分の流儀の形を知ることが重要だと思うからです。

私達は、意識しようとして無意識であろうと、日常生活の中で『自分の流儀』に突き動かされ、あらゆる場面で意思決定、判断を下しています。価値観やモラルといったものも、この原理を構築する一つのピースです。ある人は親から教わったことが価値観として流儀の一部になっていたり、またある人は学校で教わったことがモラルとして流儀の一部になっていたり。そうした外的要素に、アナタ自身の人間としての生理的な欲求や個人的な感情など、内面的要素も加わり、最後に生きてきた経験・歴史がエッセンスとして振りかけられて、アナタの流儀、行動原理は形成されていくわけです。その在り方は、人によって千差万別であり、成り立ちも様々です。生きてきた道が違うのですから、ある意味当然といえば当然のことです。

さて、くどくどと書いてまいりましたが、この話を通して僕が言いたいことは、この一点につきます。『自分の流儀は他人の流儀とは必ず異なるものである』ということを理解する』

人間はしばしば意見の対立に悩まされます。自分と他人の間に相容れないものがあると感じられたとき。自分の流儀を否定されたとき。人はそれを不快に感じてしまうからです。その結果、相手に対して嫌悪感を覚えたり、苦手なイメージを抱いたりして、人間関係は悪化の一途を辿ったりするわけです。自戒の念もこめて僕の考えを表すのであれば、『自分の行動原理にそぐわないからと言って、感情的に相手を批判したり抑圧したりすることは、あまりに自分

勝手であろう』と考えています。たとえ家族であっても、まず自分とは違う人間なのだという立ち位置から話を進めなければ、そのしわ寄せはいたるところに発生するでしょう。自分の考えと違うからと言って感情的に怒ってはいけません。意見や考えなどは、違って当然だと思います。性格や境遇はもちろん、生きてきた道がそもそも違うのですから。だからと言って、違うものなのだから仕方ないと最初から単に開き直るのではなく、自分の流儀をまずしっかりと相手に伝え、相手の流儀にも耳を傾け、努めて冷静に話し合うことが肝要ではないのでしょうか。そして、そこに相違があれば、徐々にすり合わせていく。最終的にすり合わないのであれば、そこは仕方がありません。みんな違う形なのですから、どうやっても合わない人はいます。でも、せめて合わせようとする心意気は必要なのかなあ、と僕は思っています。

と、ここまでの話は人それぞれ何らかの形で、心の中では分かっていることです。しかし、例えわかっていたとしても、実際問題としてすぐ行動には移せないのが人間です。子供が言うことを聞かなかったり、家族と意見が食い違ったりすれば、頭に血が上ってしまうこともあるでしょう。人間は元来、そういう不器用な生き物です。しかし、不器用な人間達の中で不器用な自分が生きていかなければならぬからこそ、『自分の流儀』を意識することは重要な意味を持ちます。一生涯、違う流儀に囲まれて生きていく私達を、本当の意味で自立させてくれるものは、最終的に『自分の流儀』しかないのですから。どういう状況になっても、自分を見失うことなく、自分自身で生きていくためには、自分の流儀を意識して、かつ相手の流儀を尊重することが必要だと思うから、僕はこのような考えを持つようになりました。これが僕にとっての『自分の流儀』の一つです。もちろん、こうした僕の考えにそぐわない流儀を持っている人もいます。みんな違うのですから。そういう場合は、とりあえずこんなくどい話はサラッ！と読み流していただければ幸いです。というわけで、最後にもう一度質問です。アナタにとって『自分の流儀』は何ですか？

ちなみに僕にとっての最強の流儀は『食べる・寝る・遊ぶ』です（笑）
人間臭さって大事ですよ、という自分への言い訳・・・（笑）

主夫（シュフ）という選択肢もあるんです！

大内清志

ほっと！HOT!スクエア「イクメン講座」より

最近共働き家庭が増えて専業主婦世帯は減ってきているそうです。内閣府の統計からも、20年前ぐらいに共働き世帯の割合が専業主婦世帯を上回り、差も年々広がり続けています。

つまり、働いている女性がどんどん増えているということです。男女の働き方の違いは縮まる方向になっているわけです。

「男は外で仕事、女は家をまもる」という戦後の高度経済成長モデルは終わりを迎えていて、働き方暮らし方は人それぞれ、いろんな選択肢が選べるようになりました。働きに出る女性が増えるなら、逆に家庭に入る男性が増えてもおかしくありませんよね。これからの働き方の選択肢の一つとして「主夫」は注目されて当たり前だと思います。夫が外で働き妻が家にいて家事を行うという専業主婦スタイルは昔から一般的であるように感じてしまいがちですが実はそういったスタイルが一般化したのは戦後の高度経済成長期なのです。

戦前までは、農業や漁業、個人商店など、いわゆる家業が中心の時代でした。戦後の1950年ごろの統計でも働く人の約半数は、農林漁業従事者だったんですね。日本の農業の多くは、家族で行われていました。

家事や育児は、家族の中で手の空いている人が片手間にやるものだったんです。中央大学の山田 昌弘教授によると「専業主婦の起源は、19世紀のイギリスです。当時、工業化が起こり、外で働く男性が増え、家で家事だけをする女性が出現しました。それがアメリカやヨーロッパに普及し、1950年代に日本にテレビの普及と共に入ってきたのです。」としています。

また、専業主婦の割合についてこのように言っています。「イギリスでは、1920年頃、専業主婦の割合は8割以上にのぼった。アメリカでは、1950年頃専業主婦割合は75%である。日本で専業主婦の割合が一番高かったのは、1975年と言われている。それでも60%程度なので、実は、日本では、欧米に比べ、専業主婦はあまり普及しなかったのである。

それは、家業などで女性も働くという伝統が、戦後も維持されたことが一因である。」としています。専業主婦ってというのが世界的歴史的に見てかなり特殊な形態だというのがわかります。

さらに、専業主婦が欧米からの輸入品だったことも驚きです。日本で普及するきっかけがテレビ番組なんだそうですよ。当時はアメリカのホームドラマとか流行ってたんですね。

私も、テレビとか見て差別されていると思うことがたまにあるんです。

洗剤会社とか赤ちゃん用品の会社のCMなんかでよく「お母さんを応援します。」「ママの味方です。」

みたいなキャッチコピー結構あると思いませんか。応援してくれるのはママ限定なの？それ以外は無視ですか。そりゃ企業から見ればメインターゲットは主婦の女性ってことになるんでしょうけどなんか納得いかないですね。男だって家事も育児もするんですよ。そういう時代なんです。というか、男が家事育児をしない特殊な一時期の時代が終わったというべきでしょうか。家業と家事を家族で担っていた時代から、産業革命で男が工場など外で働き女性が専業主婦として家事を行う時代へ、そして、女性も外で働く時代へと、時代とともに働き方もだんだん変わってきているわけです。

さあ、そんな中で男の働き方はどう変わっていくのでしょうか。私はその一つの選択肢として「主夫」を入れてほしいと思います。高度経済成長期のような右肩上がりのない世界ではいろいろな生き方を考えていかなければなりません。世の中は多様化しているんです。その中で生き方の選択肢は多くなれば必ず行き詰ってしまいます。男は外で仕事を頑張って、お金を稼いで女房子供を食わせられないとダメ。正社員じゃない男は結婚もできない。そういった圧力てきな固定観念ってありませんか。このままじゃ少子高齢化がどんどん進むし、若者の貧困・子供の貧困も危険な状態になってしまいますよ。

今は生活スタイルが多様化しているわけで、それに合わせられるように働きかたの選択肢が増えないと、やっていけない人が出てきちゃうと思うんですよ。「男はこうあるべき」とか「女らしく」とか「標準的な家庭像」なんかの押し付けではなくそれぞれが幸せにくらせる方法を考えていかなきゃならないんじゃないかと思うんです。

だから、いったん男女の役割分担の在り方をチャラにして「自分ちにとってよりベターな方法」はどんな感じかを想像してほしいですね。

旦那さんが家で家事・育児をやって奥さんの帰りを待つ。ありえないですか？でもね、旦那さんが定年したあとなんかだとそういう家庭も結構あるみたいですよ。奥さんが風邪でダウンしたとき旦那さんはどうしてますか。単に主夫の男性が増えればいいというわけではなく、選択肢を狭めないでほしいということなんですね。

<大内パパプロフィール>

3男1女の4人の子供をもつイクメン。

4回育休とった経験ありますが、昨年会社を退職して主夫となり、水戸こどもの劇場事務局員やっています。FM ぱるるで土曜日の15時から放送している「ほっと！Hot!スクエア」でパーソナリティをやっています。みとびよ音楽隊の隊員でもあります。

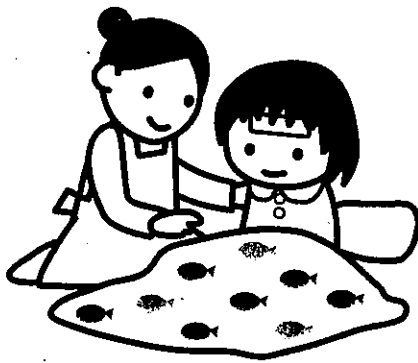
訪問型 病児保育事業 のご案内

ぷちぷり

「訪問型」
ってなに？



「病児保育」
ってなに？



「子どもが風邪を引いてしまった」、「インフルエンザも
治りかけだけど、お医者さんから、まだ学校は
休ませなさいと言われている」…など
保護者の方が仕事を休めないなどの理由のために、
お子さんの看病ができない場合に、
『自宅に保育者が訪問して、
病気のお子さんを一時的に預かる』事業です。
ぜひ、ご利用ください。

※ 必ず事前登録して下さい。

〈事業の概要〉

対象児童 市内に居住する生後6ヶ月から小学校6年生までの児童

実施場所 市内にある利用児童の居宅

利用時間 原則として、午前8時から午後8時まで
(土曜日・日曜日・祝日・年末年始も可)

利用料 15分間 100円
(別途、保育中に発生した必要経費は実費となります。)

お問い合わせ
水戸こどもの劇場まで
029-255-0908

保育者の派遣

まず、保護者の方が、かかりつけの病院などに受診させ
てください。病院を受診後、医師に記入をお願いする書類
(医師連絡票)により、入院の必要がなく、病気のため集団
生活ができない状態にあると判断される場合、看護師など
の資格を有する保育者を派遣します。



本事業は、認定特定非営利活動法人「水戸こどもの劇場」が、
水戸市から委託を受け実施しています。

温野菜のマヨ味噌サラダ

2~3人分

＜材料＞

- | | | |
|---|---------|------|
| ① | ブロッコリー | 100g |
| | カリフラワー | 100g |
| | かぼちゃ | 100g |
| ② | ひよこ豆 | 50g~ |
| | ミックスナッツ | 適量 |

＜ドレッシング＞

- | | | |
|---|-------|-----|
| ③ | マヨネーズ | 大2 |
| | 味噌 | 大1 |
| | 玉ねぎ | 15g |
| | 白すりゴマ | 小2 |

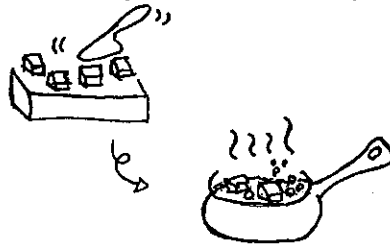
＜仕上げ＞

ボウルに水分を切った①の茹でたまのお野菜と、

②のひよこ豆、ミックスナッツをカキ入れ③のドレッシング
と和える。 温かいうちにどうぞ！

＜作り方＞

①のお野菜は10cmに切り
竹串が通るまで塩茹でする。



③のドレッシングの玉ねぎは、
みじん切りにして、他の
材料と良く混ぜ合わせる。

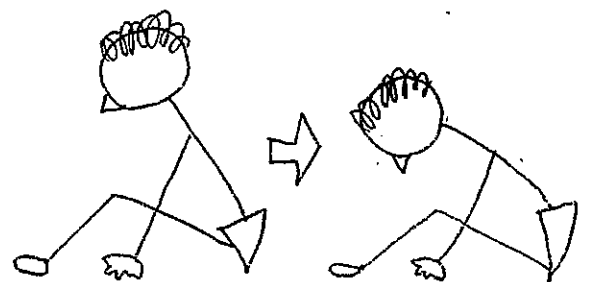


真家先生のカイロコーナー

春が待ち遠しい季節ですが、外出が少なく、
コタツに入って身体がカチカチになっていませんか？
太もも裏の筋肉が硬くなって、
腰痛の引き金にならないようなストレッチをご紹介します。

膝を立てて座り、胸をなるべく太ももに近づけます。
これだけでも腰の筋肉が伸びますが、
さらにそのままゆっくり膝を伸ばしていきます。

無理はしないで、膝うらがジンワリと伸びたあたりでストップします。
これで腰と太もも裏の筋肉が安全に伸びて腰痛予防になります。お試しください！

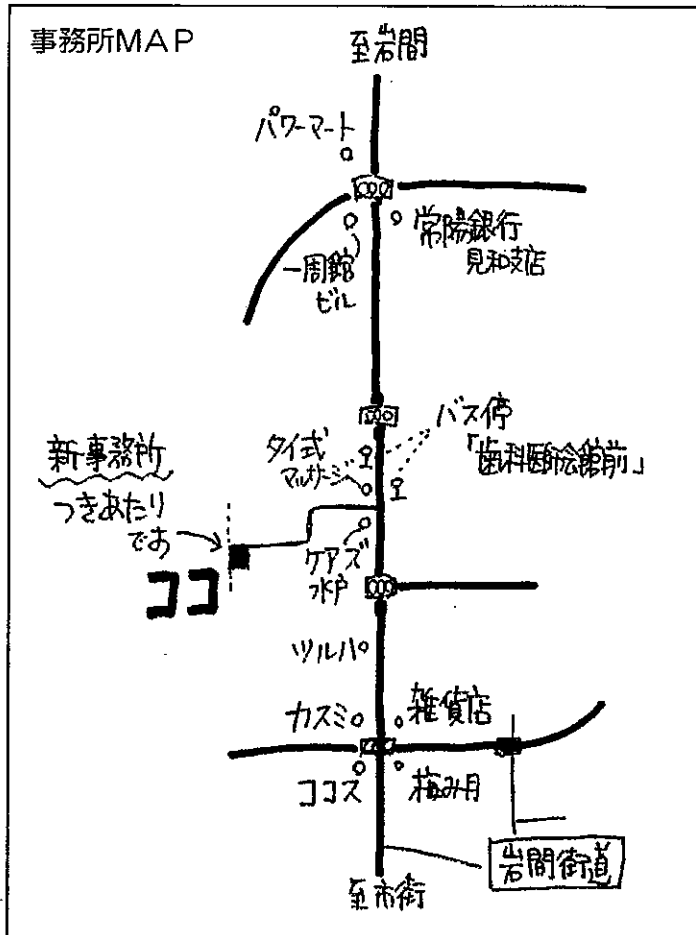


毎月の活動 (その他 文化創造体験活動、自主活動なども開催しています)

*内容は変更になる場合もあります、お問い合わせ下さい。

おもちゃサロン 対象：幼児の親子 毎週月・水・金曜日 11時～14時 おもちゃで遊んだり、親同士子ども同士の交流やランチも可能。 2017.4月～2カ所で開催 ① 毎週月・水：水戸こどもの劇場事務所 参加費：要会員登録か会員外1回300円 *おもちゃの貸し出しあり ② 毎週金：水戸市老人福祉センター葉山荘 参加費：無料 *おもちゃの貸し出し無し	
子育て保健室&ガレッジセール 月1回程度 11時～14時 見川市民センター&水戸こどもの劇場事務所 子どもを遊ばせながら子ども服や雑貨日用品などをゆっくりご覧下さい。 *日程、場所についてはお問い合わせ下さい。	みとびよ音楽隊♪ ファミリープラスバンド 毎月5回程度 9時半～12時(対象：大人 子連れOK)楽器の演奏を楽しんでいます。 依頼演奏もお受けしています！ 参加費：要活動会員登録(初回1000円・毎回200円) *練習場所等についてはお問い合わせください。
カプラであそぼう 対象：幼稚園児の親子 毎週水曜日 14時～16時 水戸こどもの劇場事務所で、カプラで遊べます！ 参加費：会員無料、会員外1回300円	ガフの会 毎月読み聞かせ会をしています。 東部図書館 第1・5土曜日 14時～14時半 見和図書館 第3土曜日 14時～14時半 *その他内原イオン内 未来屋書店前でも開催しています。参加費：無料
<幼児サークル> 参加費：チケット制(会員：2500円・一般：3000円6回分) 場所：水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F) 「ハローイングリッシュ♪」 対象：2～3才の親子 毎月第2火 10時～11時 音楽にあわせてリズム遊びを親子で楽しめます。 「リトミック」 対象：0才児～未就園児 毎月第1金 10:30～11:30 音楽に合わせて楽しく遊びます。 「親子たいそう」 対象：0才児 毎月第3金 10:00～10:45 対象：歩けるようになったら 毎月第3金 11:00～12:00 ボールや輪を使ったたいそう遊びです。	ウクレレサークル♪「ピコ」 対象：大人 場所：事務所 毎月1回程度 10時半～14時(子連れOK) ゆる～くウクレレを楽しむ会です！ 参加費：会員無料、会員外1回300円 *見学できます、気軽にお問い合わせください。 手芸サークル 対象：大人 好きなものを持ってきて自由にチクチクしましょう 毎月第4木曜(変更あり)事務所 参加費：会員無料 一般：300円 *参加希望の方はお問い合わせください。 ●保育園・幼稚園の袋物など注文受付中！
室内ゲームの会「On the table」 対象：小1～大人 毎月1回、日曜日(不定期) 10時～15時 水戸こどもの劇場事務所で、カードゲームやボードゲームでたのしく遊びます。参加費：無料	グレコサロン 対象：発達障がい児童を育てる親、先輩 毎月第3火曜 10時オープン、10:30スタート 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F) 参加費 会員：50円 非会員100円
読書サロン ぐるぐるぷら 対象：大人 毎月1回不定期 10:30～12:00 フィンランドの子育てetc・・・ 日程、場所はお問い合わせ下さい。	ファミリーワークショップ 対象：大人毎月1回不定期 家族のことなどなんでも話しましょう～！ 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F)午前 参加費：会員無料、会員外1回100円
ぽかぽかつといの広場 (水戸市受託事業) 毎週火・水・木・金・土 10時～16時(日・月・祝日閉館) 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F)未就学児の親子を対象に交流の場を提供しています。毎月講座開催中！参加費：無料 (毎週金曜日10時～12時 保育士による育児相談日)	ほっと！HOT！スクウェア 毎週土曜日15時～16時・毎週火曜日(再15時～16時) ファミリー情報番組。スタッフはみんなお父さんお母さん、生活の中で気づいた疑問、得た情報を放送中です！ FMぱるるん 76.2MHz 放送中！ *スポンサーも募集中！

事務所MAP

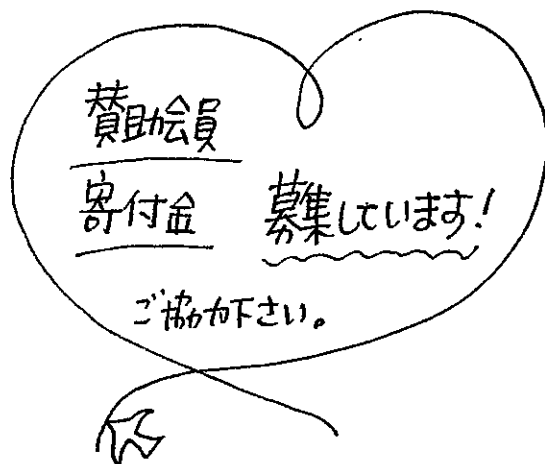


会員募集中！

入会は、子どもから大人まで、

個人正会員	入会金	5,000円
	年会費	12,000円
団体正会員	入会金	1,000円
	年会費	20,000円
活動会員	年会費	3,000円
登録会員	(登録時のみ)	500円
(登録会員は3歳以上、中学生以下です)		

賛助会員 一口 5,000円～



<賛助会員の皆さん>

いつもありがとうございます。

石川クリニック様、河和田幼稚園様、そば吉様、東栄観光開発(株)様、乳がん仲間の小さなおしゃべり会 momo様、水戸吉沢小児科クリニック様、株式会社ハース様、サンライフ・サンフーズ様、阿部牧子様、内桶純子様、河原井忠男様、佐藤光雄様、杉野美子様、谷口佳津枝様、野村眞実様、野村玲子様、柳橋剛様、伊藤円彩・健様、井上千聡様、軍司忠之様、田中光彦様、中根昭次様、中根一昭様、野口祥子様、袴塚雅彦様、真家彰様、前河咲子様、森田直幹様、森田大輔様、加藤智明様、井上多加志様、井上瑞穂様、森の音楽会様、小林裕子様、岩田みなみ様、(株)東和様、久下沼洋子様、砂川光造様、根本麻貴子様、出澤貴子様、飯田正美様、鈴木眞紀様、カールトン香苗様、偕行商事様、鈴木豊男様 (順不同・2月末現在)

* 広告は随時募集中です

茨城県産の商品がたくさん！

- 6次産業(生産・加工・販売)と地域を応援！

茨城県を楽めるお店-

==メニュー・商品(一部)==

● 葵特製日替わりランチ 500円～

● ソフトクリーム 300円(パネラ)



HPもチェック！

新鮮な野菜毎日販売中です！(約50種類)・日本農業実践学園産・鯉淵学園農業栄養専門学校産・水戸市のお野菜が盛りだくさん！那珂パパイアドレッシング他(那珂)・たがね餅、甘酒の素など毎月第3金曜日健康チェック開催中です！

食と農のギャラリー 葵 月・火・水・木・金 10:30～17:30
水戸市南町3-3-40/TEL・FAX 029-231-8331

お子様は良い『姿勢』してますか？

実は『姿勢』と学力・運動能力・集中力には密接な関係があるんです！
カイロプラクティックでキレイな姿勢取り戻しませんか？

「やる気にならない」
「集中力がない」
そついったものは実は全て姿勢が原因なんです！

小学生 施術料 1.500円
※初回のみ別途初回料がかかります

無料姿勢レクチャーも
随時受付中！
腰痛・肩こりなども
詳しくはHP・お電話で



見川カイロプラクティックセンター

見川 5-155-3 TEL 029-253-3838

「安心・丁寧」プロにおまかせ！

きれいに住まいる

キッチン・エアコン・浴室・ガラス他、店舗・オフィスのクリーニングもお任せ下さい！

ご相談、お見積もりは無料です。いつでもお気軽にお電話ください。

029-255-0126

おそうじ車舗 水戸河和田店

中古車購入 衝撃のシステム

- 毎週10万台以上のオークション出品車両から、お気に入りのクルマをお選びいただけます。
- オークション出品車両を直接買い付け、お客様にお届けしますので、中間マージンの大幅カットによりとにかく安い！
- 出品票・評価点オープンで価格な品質チェックにより、安心してクルマをお選びいただけます。
- 1年間無料ロードサービス付き

お気軽に遊びに来て下さいね。スタッフ一同、心よりお待ちしております。

お問い合わせはフリーダイヤル 0120-977-380
中古車情報館 スーパーオークション水戸河和田店
水戸市河和田町3035-14
営業時間 10:00～20:00 定休日 月曜
宮田石油 50号バイパス・岩間街道交差点内

小堀蔵美容室

COUTURE

小堀蔵美容室クチュール

ヘアメニュー
○新規割引 カット1,000円 off
パーマカラー2,000円 off
○学生割引 20% off

住所 水戸市五軒町1-2-5いすゞビル1F
芸術館通り交差点角の全面ガラスの店

電話 029-221-3071
ホームページ <http://www.kbriwao.co.jp>
成人式振袖写真バック 58,800円から
エステ・育毛メニューもあります

安心と信頼の真心サービス

ソフトQ2車

(そふと・きゅうきゅう・しゃ)

国土交通省免許「関自旅二第1054号」/水戸市消防本部認定「第3号」

こんな時に「ソフトQ2車」がお役に立ちます

- ・退院、通院、転院、一時帰宅される時。
- ・リハビリ・温泉治療などに出かけられる時。
- ・空港や駅から自宅などへ寝たまま移動が必要なとき。
- ・足の不自由な方が車イスで冠婚葬祭にご参列される時。

緊急性の少ない人を有料で搬送するサービスです！

完全予約・受付時間9:00～18:00年中無休

<http://softq2.sakura.ne.jp/>

TEL 029-224-5992

カイロフラクティックで健康UP!

～ご予約お待ちしております～

石岡市 南台カイロフラクティック 真家智子

電話: 0299-27-1028 携帯: 090-6134-5835
メール: maie.tomoko@ezweb.ne.jp
水戸でも施術してます(水戸市河和田)
●施術料: 5,000円
(初回7000円はこの広告で2000円割引です)

*カイロは、体のゆがみを治して、本来持っている自然治癒力を高める療法です。肩・腰・膝などの痛み・しびれや姿勢が改善して、体が楽になったと喜ばれています。

～障がい児の笑顔あふれる毎日を！～

<発達支援教室>

●放課後デイサービス●児童発達支援事業

一般社団法人「クオリティ・オブ・ライフ」では、障がい児を対象にダンスや音楽療法を中心とした集団活動を行っています。

那珂支援教室 (那珂市飯田)
水戸支援教室 (水戸市中丸町)
赤塚支援教室 (水戸市赤塚)

発達支援教室
Quality Of Life
クオリティ・オブ・ライフ

TEL 029-291-6603

体にやさしい西洋料理

Restaurant Aoyama

元大使館料理人が作る、体にやさしい西洋料理店。
地元の食材を使い、丁寧に作りあげた一品一品が体にやさしく染み込みます

Lunch & Tea 11:00～16:00 (LO14:30)
人気No.1★ 30品目ランチプレートセット 1500円/キッズランチプレート 800円など

Dinner & Tea 17:00～22:00 (LO21:00)
お得な多品目ディナーコース 3200円～ Dinnerセット 2000円
アラカルトメニュー おつまみプレート 1000円 / パスタ 950円 / グラスワイン 460円など

バターや油を多用しないお料理だから、お子様からご年配の方にも安心です！

JR赤塚駅南口前ヨークタウン内 グインズ棟 定休日 木曜日
029-257-9292

