



●特集●

みとびよ音楽隊10周年 2~3
2017.8月で10年を迎えます♪

シリーズ 内向タイプという生き方 4
～余は如何にして落涙したるや～
高校教諭 森 俊博

ツイテないことは何一つない 5
茨城大学大学院 金丸 隆太

ココロノアリカ vol.16 6
きもちちよきん
水戸南高等学校 定時制同窓会会长 宮田 哲郎

夏休みの宿題をプロデュース 7
ほっと！HOT！スクエア「イクメン講座」より
大内 清志

グレコのページ 8~9
水戸市・子ども発達支援センター
「すくすく・みと」のご紹介

水戸こどもの劇場より 10
毎月の活動紹介

その他のお知らせ 11~12
広告
カイロコーナー
簡単レシピ「小松菜の塩こうじ和え」

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/>

メルマガを発行しています。



みとぴよ音楽隊ってなに？

2007年、今から10年前の8月
水戸市とその周辺の子育て中のママ
さんを中心に結成された吹奏楽グル
ープです。

昼間の時間帯に、こどもたちと同じ部
屋で遊ばせながら、楽器の演奏を楽しん
でいます。

結成のきっかけは？

楽器好きの水戸こどもの劇場の会員
二人がたまたま話をしていて募集して
みようか～という軽いノリで募集して
みました。

夏の暑い日・・第一回顔合わせ会に
は、こどもと一緒に楽器の演奏を楽し
みたいと、赤ちゃん連れのママたち
が、7名ほど集まりました。

そして現在登録は45名！

特

集

ファミリープラスバンド

みとぴよ音楽隊 ♪

10周年！

どんな活動をしているの？

月5回程度の練習と、依頼のあつ
た幼稚園や子育て支援センター、介
護施設、イベントなどにも演奏に出
向いています。

元気な子どもたちにいつもパワー
をもらっていますよ！

練習の時は、保育さんや学生ボラ
ンティアさんに保育してもらい、子
どもたちの成長もみんなで見守って
います。

目指すところ・モットーは？

演奏の上達だけが目的ではなく、子
どもたちと一緒に楽しむをモットーに
活動しています。もちろん演奏にも手
は抜きませんよ！練習はたくさんして
いますが、子どもの体調や都合で参加
は自由・・がいいところ。

最初はママさんだけだったメンバー
もパパやおじいちゃんおばあちゃんに
まで広がり、「ママさんプラス」から、
今では「ファミリープラスバンド」と、
変更しました。

●メンバー募集中！！

～～参加しているメンバーの声より～～
みとぴよ音楽隊♪に入ってよかったことは？



- いろいろな所に演奏に行ける。子連れOKのところ。そして一番は音楽の合奏をきっちりかっちりではなくメンバーみんなで楽しくやろうという団体なのがとてもいいです！！
- 日常の子どものことを話せたり、楽器を吹いて合わせるのが楽しい。
年代いろいろなこども同士関われる場所で親子共に発見がいっぱい。私は地元が遠いので、ママ友でも園の係のママさんでもない、他にはない仲間が出来た場所で大好きです！
- 子ども連れて趣味を楽しめることが一番です。平日、休日に練習日があるので子どもを連れて行ったり家族にお願いして一人で行って練習できたりと、自分で練習方法を選択できるので負担なく演奏を楽しめています。
また、出欠登録が簡単で直前に変更できることも子連れにとっては魅力的だと思います。
- 少し子どもから離れて、楽器が吹けるところ。
- ママ友としてだけでなく、趣味友なので生涯の友達が出来た事！
- ミスしてもみんな笑って大丈夫と言ってくれる（笑）
- 欠席してもあやまらなくていいところ。見知らぬ幼稚園・小学校に行って演奏できる♪
- 子どもも練習中同じ部屋にいるからか、子どもも楽器が好きになった。リズム感も良くなつた！？
- 子どもと一緒に参加できるのがとても良いです。先輩ママさんと育児について話せるのもとても嬉しいです。
- 無理なく参加できる。平日の日中に吹けるのがいい。
- 音楽好きのママ友ができた。住む場所が違うのにいろんな人と知り合えてありがたい。子どもも音楽好きな子になった。居心地がよい。
- メンバーの子どもたちの成長と一緒にみられること。幼稚園などで演奏すると、子どもたちが元気で、パワーをもらえること。
- 自分のペースで参加できる！子連れでも参加できる！いろんな人に会える！
- 子連れ参加OK。練習がゆるいところ。

10周年だよ ありがとう！

公益財団法人いばらき文化振興財団助成事業

みとぴよ音楽隊ファミリーコンサート♪

2017年9月18日（祝月）13：30 開演

ひたちなか市文化会館 大ホール

入場無料 申し込み不要・0才～入れます♪

♪演奏曲♪
ディズニーセレブレーション
トトロメドレー
アンパンマンのマーチ
ピンクレディーメドレー
などなど

*歌いたくなったら歌っていい、踊りたくなったら踊っていい…こどもにやさしいコンサートです。

シリーズ「内向タイプという生き方」
～余は如何にして落涙したるや～

高校教諭 森俊博

先の3月に当時の勤務校で卒業式があった。そして、事件は副担任をしているクラスで最後の挨拶をしている時に起こった。突然涙腺が崩壊してしまったのである。そこで、今回はその事件をネタにして何か書こうと考えたが、あまりに自分の失態を赤裸々に描写してしまっては世間に顔向けができないと思い直し、敢えて論文風にしてふざけてしまおうとのアイデアに従うこととした。したがって、サブタイトルは「高校の卒業式に際して落涙を生じさせた自己の心理的原因についての一考察」とする。

不覚にも、今回の卒業式では涙してしまった。生徒の前で、さらに担任のいる前での失態であった。そのとき、恥ずかしさを感じながらもそれを止めることができなかつたのは、いかなる精神の作用によるものなのかないう点についてこの後考察してみたい。

この問に対しても浮かぶ答は、年をとったからというものである。年をとると涙もろくなるという科学的根拠は寡聞にして知らないが、しかしそうであるならば、そのせいで退職後の再任用の爺さんは泣いたのだと説明できるだろう。

年をとると、当然生徒との年齢差が拡大する。新採の頃は、生徒にとっては筆者は兄のような年齢であった。そしてその後父親のようなそれになり、今では祖父のような年齢になってしまっている。

兄としての視点、父親としての眼差し、そして祖父としてのそれは、その時々の生徒との距離感の微妙な違いとなって立ち上がってくる。そしてその距離感こそが、落涙を生じさせる直接的な原因になっているはずである。したがって、今まで泣かなかったのに今回泣いたというのは、ほぼ同じ条件下において唯一の違いである生徒との年齢差にある確率は非常に高い。

例えば、自分が泣いた直近の事例に、TV番組「はじめてのおつかい」がある。小さい子が親のために使いに行って、大汗かいて、泣きながらも無事に勤めを果たして戻ってくる。それを、親は心配しながらじっと我慢して待つ。そして、やっと帰宅した子どもを涙で迎えるという内容であるが、これが見ている者をひどく泣かせるのである。

また話は古くなるが、我が家の息子の幼稚園の卒園式のことである。普段ちゃんとやらして何もできない奴だと思っていた息子が、儀式の手順に従って卒園証書をもらって戻ってきたときには、涙を抑えるのが大変だった。いや、自分の息子に対してだけではない。卒園生全員が健気にやり通することで、ひどく泣けたのを思い出す。その時小生はPTA会長の職にあり、父親としてよりも一步距離を置いた立場で見ていた。したがって、単なる父親としてなら、もっとしっかりお辞儀をすべきだったなどと指導的な感想を持ったかもしれない。

この二つの事例は同種のもので、原因は同じと考えられる。つまり、幼く未熟だと思っていた対象が、いつの間にか立派に成長していたことに対する驚きと感激によるものである。これは、あまりに身近にいては感じられない感慨かもしれない。爺さんとか、PTA会長とかの、少し距離を置いた立場の人間に生じるものなのである。

もう一つ考えられることがある。それは、ロジャーズ言うところの自己一致に近づいたからではないかというものである。つまり、表面上のいわゆるペルソナ(仮面)としての立派な大人、強い男を演じていた人格が崩れ、インナーチャイルドとでも言うべき泣き虫の弱々しい子供っぽい人格が出てきたから泣いたのだと考えられるのである。

別な言い方をすると、乖離していた表と裏の人格が統合されるようになってきたということである。そのため、今まで疎んでいた裏人格を抑圧しなくなり、それを認められるようになったのであろう。

今まで、人前では泣いてはいけないという男性的、教師的ペルソナが強すぎて、本来の感情を抑圧してきたのだ。それが爺さんになり、もう男らしくとか、教師らしくという格好付けをしなくて済む立場になり、自然な感情に自分自身を委ねられるようになったのである。

筆者が泣いたとき、もらい泣きが生徒たちにも生じたが、この現象はお互いの深層でつながったという共感の思いを表していたような気がした。筆者の生徒たちに対する思いを生徒たちも言外に理解したし、そのことを筆者も分かったという思いである。言うなれば、これは至高体験とでも言えるものではないだろうか。筆者の涙はその時クリスタルの輝きを放っていたに違いない。

もしそれが本当なら喜ばしいことであるし、今後の生活の中でも生きにくさが減少するばかりではなく、喜びの感情が増え、生きる喜びや生きることの意味が分かつたような気持ちが生じるに違いない。多少は、愛をストレートに表現できるようになったということであるか。

ツイてないことは何一つない

茨城大学大学院 金丸隆太

車が壊れました。我が家に車は一台しか無く、何とか代車を手に入れてしのいでいます。借りている車というのは色々と使い勝手が違うもので、シートとミラー以外はいじらないようにして乗っていた土曜の昼下がりのことです。カーステレオはラジオに設定されていて、水戸ローカルのFM局である76.2Mhz、FMぱるるんが流れていました。FM放送を聞くことがほとんどなくなりましたし、ましてやローカル局を聞くことは、車が壊れてもしなければこれからもなかったかもしれません。自動的に流れてきた番組は「ほっと！HOT！スクウェア」。ご存じでしょうか？水戸子どもの劇場の1時間番組です。

正直に言いますが、水戸子どもの劇場がFMに番組を持つていることを知りませんでした。車内でこの出会いに驚き、ラジオから流れる様々な講演会や子育てグループの案内に耳を傾けながら、ユングとフランクルのことを考えていました。

カール・グスタフ・ユング、1875年に生まれ、1961年に亡くなったスイスの精神科医です。ジークムント・フロイトの弟子であり、フロイトから袂を分かった彼は、人の無意識が人種や時代を超えてつながっているという仮説を立て、心の神秘性を深く研究していました。彼は偶然の意味についても考察をめぐらし、その一端として、シンクロニシティ（共時性）についても独自の理論を提唱しています。

ヴィクトール・フランクル、1905年に生まれ、1997年に亡くなったオーストリアの精神科医です。「夜と霧」の作者と言えば、ご存じの方もいらっしゃるかもしれません。彼はユダヤ人で、第二次世界大戦中にナチスの収容所に入れられていた経験を持ちます。幸い、終戦により収容所から生還しましたが、この経験は彼に大きなインパクトを与え、絶望の淵にある人間を支えるのは「意味への意志」だという理論を打ち立てました。

人間以外の動物は、おそらく生きることの意味を考えません。食べて寝て、敵から逃げて、子孫を残すために生きています。ところが人間は、食べない、寝ない、敵から逃げない、子孫を残さないといった行動を取ることもあります。脳が発達し、高度に考える力を持っているからです。この力によって私はパソコンでこの原稿を書き、皆さんは紙面に印刷されたものを読んでいます。そして人間は、なぜ生きるのかという問いを真剣に悩みま

す。この問いへの答えはひとつではなく、哲学、宗教、文学など様々な領域で議論が交わされています。死生学という、まさに生き死にそのものを問う学問もあります。そんな中、ユングとフランクルが教えてくれるのは、人生に起きる様々な出来事の意味を考え、そして意味を自ら作り出していこうという主体的な生き方です。

などと書くと重厚な（ツマラナイ）話のようですが、結構身近な話なのです。例えば私の車が壊れたことも、「ツイてない」というため息交じりの悲劇ではなく、「新しい出会いの機会」と考えると、むしろワクワクできます。さらに「このタイミングで車が壊れたことに、何か意味があるのだろう」と意味を探し始めると、身の回りに起きる様々な出来事のつながりが思い浮かび、人生はたちまちドラマティックになります。

スタンフォード大学の心理学者であるジョン・クランボルツ教授は、「計画性偶発理論」を提唱しています。職業選択のほとんどは、偶然に起きる出来事によって決まるという考え方です。クランボルツ教授が心理学を学び始めたのも、テニスのコーチが心理学をやっていたからでした。私が臨床心理学を学び始めたのも、大学で偶然出会った教授からの影響です。

こういった、偶然の出来事に意味を与えていく考え方には、あながち非科学的でもないのです。人間は高度な思考力を持っています。毎日考え、選びながら人生を過ごしています。今あなたの周りにあるものは、あなたが選び続けてきたもの集大成です。それらがどこかでつながっており、何かが起きたらあなたにとって意味があるというのは、ある意味必然とも言えます。私の車が突然壊されたのは、古い中古車を買って、ろくに整備もしていなかったからです。愛着の無い車に乗っていれば、その車が離れていくのは当然と言えば当然です。

最近、どんなつらいことがありますか？それはあなたにとってどんな意味がありますか？忘れようとするのではなく、積極的にその意味を考えてみてください。何か大事なメッセージを与えてくれていませんか？そんなことを考えながら生きていけるのは人間だけですし、人間だからこそ幸せに生きていくためのコツです。さて、私にとって「ほっと！HOT！スクウェア」を聞くことにはどんな意味があったのでしょうか？もちろん、今日の話を皆さんに届けるためだったのでしょう。



「ココロノアリカ」vol.16 きもちちょきん

宮田 哲郎(水戸南高等学校 定時制同窓会会长)

さて、今回は『きもちちょきん』という言葉について解説したいと思います。皆さん実生活の中に知らず知らずのうちに入り込んでいる『きもちちょきん』。一人ひとりの行動や判断の根拠となる『きもちちょきん』。打算と情けを包括できる最高の言葉『きもちちょきん』。…そろそろくどいですね(笑)意味は読んで字のごとく『気持ち』の『貯金』です。ほとんどの人間が心の中にこの口座を持っています。この『きもちちょきん』を一人ひとりが意識することによって、今までよりもさらに質の良い人間関係を結んでいくための一つの『コツ』になっていくと、私は考えています。では『きもちちょきん』とは一体どういうモノなのか? 特徴的ないくつかの性質がありますので具体的に紐解いていきましょう。

まず一つ目は『自分一人で貯めるものではなく、誰かと関わることによって初めて貯めていくことができる』というものです。特定の相手と共有するものと言えるでしょう。

二つ目は『ギブアンドテイクのバランスが取れた良質な信頼関係』に基づいてこそ、きもちちょきんは貯めていくことができます。自分のために、と考えると同時に、相手のために、と思って接することによって、心の中にある口座にきもちちょきんが貯まっていくことになります。たとえ自らの打算や偏った情愛だけで関わっても、きもちちょきんはこれっぽっちも貯まりません。

三つめは『ちょっとしたキッカケでいつでも減ってしまう』ということです。ようは相手との信頼関係と言えるでしょう。信頼関係が壊れればあっという間に無くなります。しかし、長く続けば続くほど質の良いきもちちょきんになっていきます。

さて、きもちちょきんについて三つの大きな特徴を紐解きましたが、ここからはきもちちょきんをより意識するためにその具体例を見ていきましょう。

「仲のいい親友をご飯に誘いました。しかし、親友は給料日前だったので、金銭的に余裕がない時期でした。私はどうしても話がしたかったので、ご飯代は私が出すから、と親友を無理に誘いました(ポイント①)。ご飯を食べ、たくさんお話をし、私の心はスッキリ晴れやか。親友は親身になって聞いてくれ、楽しい時間はあっという間に過ぎていきました(ポイント②)。数日後、親友からご飯のお誘いが。

給料日が過ぎて少し余裕ができたから、この前の分のお返しも含めて、今度は親友の積もった話をたっぷり聞いてほしいらしい。私は快くOKしました(ポイント③)。

簡単な例ですが、この部分での一番大事なポイントは『最適なバランスのギブアンドテイク』が成り立っているということです。

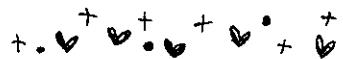
ポイント①については、私が(ご飯代は出すから、話を聞いてほしい)と思っている一方、親友が(給料日前の厳しい時にどこかでご飯を食べさせてもらえるのはありがたい)と感じている部分があります。

ポイント②については私が(たくさん私の話を聞いてほしい!)という時間を楽しんでいる一方、親友が(ご飯を食べさせてもらっているわけだし、今はしっかり聞いてあげないとね)と考えている部分です。

ポイント③については私が(この前たくさん聞いてもらった分、今度は私が聞いてあげないと。おいしいご飯も食べれるし!)と感じている一方、親友が(こないだの分のお礼もしたいし、私の話も今度は聞いてほしい!)と思っている部分。このようにギブアンドテイクが自然と成り立っていく形こそ、お互いの心にきもちちょきんが貯まっていく構図と言えるでしょう。

自分のことだけ、相手のことだけ、では、良質な人間関係は構築できません。お互いに自分のことも相手のことも考え、『打算』と『情け』が互いに貸し借り無くバランスのとれた状態こそ、本当の意味での『居心地の良さ』を感じることができるのではないかと考えます。もちろん、全ての人がこの考え方で当てはまるとは言いませんが、こうした構図を意識するだけでも人との接し方をより工夫しやすくなるのではないでしょうか。夫婦の間で、親子の間で、家族の間で、友人との間で・・・。自分のことだけ考えていませんか? 相手のことだけを考えすぎていませんか? 人生という限られた時間をより楽しく過ごすために、『きもちちょきん』をちょっと意識してみてはいかがでしょうか?

最後に、なんで平仮名かって? なんとなくです(笑)



と、こういう考え方をするようになったのは、自分ができていなかったなあ、と反省する青春時代を過ごしたからこそですね(笑)何事も人生経験って大事ですね。もっと楽に生きていきたいけど(笑)

夏休みの宿題をプロデュース

大内清志

ほっと！HOT!スクエア「イクメン講座」より

毎年、夏休みの宿題にはほとほと困っています。本当に大変ですよ。数年前から宿題代行業者が問題になったりするぐらいですからね。

ただ、大手新聞社が昨年7月に実施した「『夏休みの宿題は本人がやるべき』に賛成か反対か」というアンケート調査では、賛成84%、反対16%という結果に。

賛成派の意見としては「問題解決能力の育成に有益」といった趣旨の論調、一方、反対派には「受験生は仕方ない」といった趣旨のものが目立ったそうです。うちの子たちは、自分でやることを決めてコツコツ進めるなんてことは全くあてにならないので、親がびっかり見ててやらないと進みません。子供は夏休みでも親は仕事がありますからそんなに時間も取れません。数日ほつといってしまうと、その間何にも手を付けてなかったなんてこともあります。

宿題は子供自身にやらせたいんですけど、宿題をやらせる労力が半端なく大変なんですよ。「宿題代行」ではなく、「宿題をさせる代行業者」がいたら頼みたいですね。

夏休みの宿題指導員とかみたいのがいてくれると助かるんじゃないでしょうかね。

でも、お友達の話を聞くと、「7月中に宿題終わったよ」なんて子もいるんですよね。どんなふうに育てるとそうなるんでしょうか？うらやましいです。

・・と言ふことで、今年こそはとの思いを込めて、効率よく宿題を終わらせるためのポイントを集めてみました。皆さんのおうちでも参考にして夏を乗り切りましょう。まず、準備が大切です。

準備のポイントとしては、

- ・普段のドリルなど夏休みに持ち越さないように終わらせる。
- ・自由研究などは必要になるものをリストアップ。事前準備の日程も考えておく。
- ・夏休みのしおりが出た時点で宿題の計画を立てる。

まず、大切なのが「夏休みの宿題をすべてリストアップすることです。宿題には、「必ずやってくるもの」、「いくつかの中から選択してやってくるもの」、「やってもやらなくてもいいもの」、があります。

選ぶものは選んでしまって、個人的にやってみたい宿題を決めて、子供が夏休み中に終わらせる宿題をはっきりさせておきましょう。

さらに、宿題には毎日やるもの、量が多くこつこつやるべきもの、短期間に集中すべきものなどの性質の違いもあります。

日記や観察などは一氣にはできません。ワークやドリルは少しずつやっていかないと大変なことになってしまいます。

逆に工作などは時間をとって一気にやったほうが効率的だったりします。

こういったことを念頭にスケジュールを組みましょう。できれば本人に組ませたいところですが、そうそううまくはできないですから親子で話し合いながら組んでみましょう。

仕事で使うようなタスク管理ソフトを使わせるツワモノITパパもいるようです。ビジュアル的に管理できるのと会社の人みたいでかっこいいとする気が出るその方法なのかもしれません。

予定を立てたら毎日予定に遅れないように宿題をやるわけですが、今度は実際に宿題をやるときのことを考えましょう。宿題をやるのは朝がいいです。これは昔から言われてることだと思います。朝のほうが頭がよく働くとか、涼しいうちにやるとか理由はいろいろありますが、とにかく、その日の宿題予定を早く終わらせることが肝心です。お出かけする前、お友達と遊ぶ前に終わらせるようしましょう。帰ってきてからやろうと思っても眠くてできないとか、帰りが遅くなっちゃうとかお客様が来たとか宿題を妨害する何かがあるかもしれません。朝起きたらまず宿題です。夏休みは長いですが1日は短いです。

それから最後に、周りの人の応援をお願いしましょう。特に、おじいちゃんおばあちゃんは孫の宿題をちょっと見てあげて下さい。逆におじいちゃんおばあちゃんが一緒に遊ぼうって言ってしまうと孫たちは喜んで遊んでしまいます。でもここで1つ心を鬼にして「宿題終わったら遊ぼうね」と一言言ってくれるとてもありがとうございます。

いろいろ言いましたが、結局うちの子たちはなかなかできないので毎年苦労してます。試行錯誤です。なので一緒に頑張りましょうと言う事です。一緒に夏休みを乗り切りましょう。

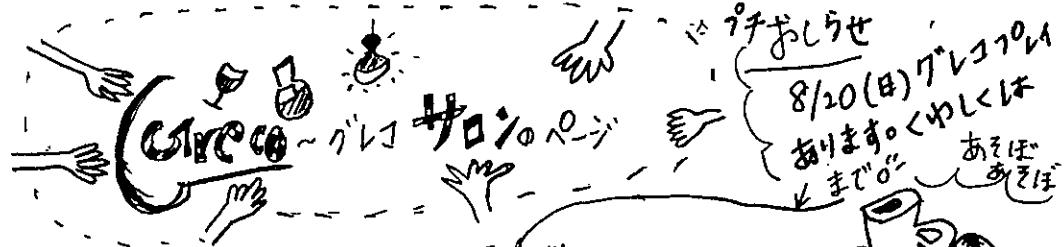
<大内パパプロフィール>

3男1女の4人の子供をもつイクメン。

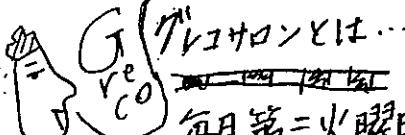
4回育休とった経験ありますが、昨年会社を退職して主夫となり、水戸こどもの劇場事務局員やっています。FMばるるんで土曜日の15時から放送している「ほっと！Hot！スクエア」でパーソナリティをやっています。みとぴよ音楽隊の隊員でもあります。

グレコのページ

じかじやーん
にぎやかですみません。



8/20(日)グレコパル
あります。くわしくは
まで。あそぼ
あそぼ



毎月第三火曜日 赤坂駅近く
ミオス、木戸

発達に課題がある・既存が必要な
障害などがある子どもを育てる家族の為
のサロンです。

水戸市発達支援センター会員の方、半50-会員以外の方100
（お茶代として）→
頂いております。販売、勧説の方はお掛けりさせて
頂ます。事業者の方は事前にお問い合わせ下さい。

情報交換、懇親会、生活の質の向上
を願っています。月1回、お茶しながらお話しします。

水戸市・子ども発達支援センター 「すくすく・みと」 オープン！

発育センターの機能を拡充し、心身の発達に心配のある18歳までの水戸市の
子どもの療育施設が場所を移転し、平成29年4月にオープンしました。
6月初旬に、水戸こどもの劇場内「Grecoサロン」スタッフが見学に行かせていただきました。今度はレポートをお送りします。

水戸市・子ども発達支援センター「すくすく・みと」
新住所／上水戸4丁目7番24号
電話／029-253-3850（療育センターと同じ）
開館日時／月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分
※祝日・年末年始を除く。

ヨウコリ！

ようこそ
お越しいただき

ではおっそく質問です。よろしくお聞きいます。

戸長に御案内
頂きました。

Q:誰が利用できるのですか？

水戸市発達支援センター「すくすく・みと」は、発達に心配のある子
どもやその保護者を支援し、不安を軽減することを目的に設置いたしました。

これまで療育センターでは就学前児童のみの対応でありましたが、本施設は18歳まで相談支援にあたることができるように機能を拡充しました。

また東日本大震災の教訓を踏まえ、避難所としての機能も合わせ持っています。

新施設が利用者や地域の皆様に親しまれ愛される施設となるよう
に市民ニーズに合った運用に努めてまいります。

現在は18歳までの方の手続き・相談
及び未就園児の療育業務が主だそうです。
(H29.6月.)

A: 発達に心配
のある子どもや
その保護者が
安心して利用でき
るのですね。

A: お子さんのことで
少しでも不安なことがあれば、家族で不安を抱えています
気軽にご相談下さい。

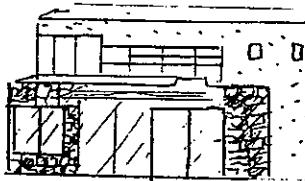
- ① お電話で予約下さい。 → ② 面接・相談会
- ③ 必要に応じた案内をさせて頂きます。

発達が心に付ける
ことはが早い
(気がする)
落ち着きがない
など…

Q: 治育センターから水戸市子ども発達支援センターになつて…からのちがいはありますか?

場所がかなりへ

A: まず建物が大きく機能的になりました。



外観



- 1F: ブレイルーム(開館時利用可)
・発育室2(各産見察室有り)→
・ホール(観察室有り)
・相談室・授乳室
・大人・子ども用・オスマイトトイレ
・エレベーター有...



2F・相談室2

・言語聴覚療法室2

そして、療育指導及び言語指導の定員の拡充、

社会福祉士による発達相談(増)、臨床心理士による発達検査ができるようになりました。
又、各学校・事業所への出張及び情報提供、障害児の事業所利用に係る相談や申請書の受付も可能
です。引き続き保育所・幼稚園等巡回訪問の派遣をこちらで行っておりますので、くわしくは園にお問
い合わせ下さい。保育所等訪問支援事業(幼稚園、保育所、学校、本人及び家族のサポート事業)、
相談支援事業など手手続きや利用方法についてもお問い合わせ頂けます。

Q: 療育活動についておしえて下さい。



A: 未歩行児・2、3歳児対象で週に1~2回親子で通所します。費用はおやつ代・教材費の実費のみ
です。7名程度のグループで1時間30分程度の活動です。

親子で運動遊びや制作などの活動を通して「身の働き」を活発にし、集団生活への
適応力を養います。保護者は子どもの状態に応じたかかる方を学びます。

おまけに~①

グッショースタッフの個人的な質問にもわかりやすくお答えいただきました。

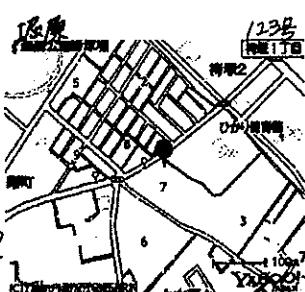
・相談支援事業の現状と役割り・保育所等訪問の周知

早い段階からお問い合わせしてもらえます。明るい
支援してもらえます。子どもさんも樂
ふれ自分で子どもさんも樂
うございよーめよー

又、今後は相談・勉強会を
事業所、幼稚園、保育所、学校
向けに行ったり、お子さんの情報を
つなげてケアの大葉が広がる
及び水戸市の考え方・福祉の充実
との事でした。

お待ちしております!!

Q: 場所とアクセス方法を教えて下さい。



住所 水戸市上水戸4丁目7番24号

車…駐車場40台
水戸駅北口市街から国道118号線
を城里方面へ
「猪塚一丁目」交差点左折
「猪塚町交差点」手前左側

バス「水戸駅」北口5番乗り場より
新原経由茨大前営業所行き
「猪塚町」停留所降車徒歩5分

(P) 20台メ「日常磐田市民センターの跡地だそうです。

所長、
この度はお
忙しい中、
御案内頂
きありがとうございました!
ございました!



Thank
you.

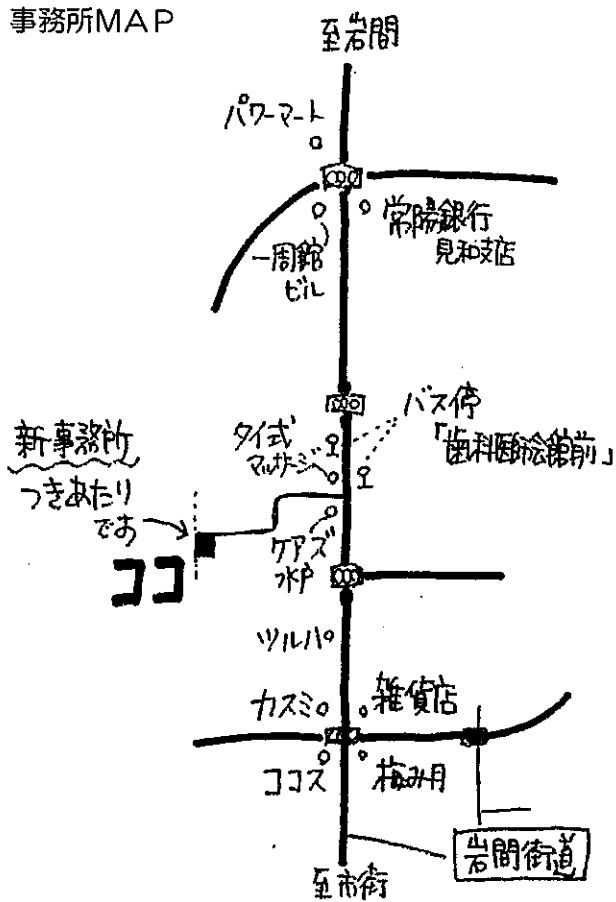
毎月の活動

(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。

<p>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</p> <p>① 毎週月・水：水戸子どもの劇場事務所 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</p> <p>② 每週金：たまり場「はやま庵」 参加費：無料 *おもちゃの貸し出し無し</p>	
<p>子育て保健室&ガレッジセール 月1回程度 11時～14時 水戸子どもの劇場事務所 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。</p>	<p>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。</p>
<p>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 水戸子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</p>	<p>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</p>
<p><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）</p> <p>●「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 音楽にあわせたリズム遊びを英語を使って楽しめます。</p>	<p>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。</p>
<p>●「体をつかってあそぼう」 対象：未就園児の親子 每月第1・3金 10:30～11:30 音楽に合わせて楽しくからだを動かして遊びます。</p>	<p>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！</p>
<p>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 水戸子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</p>	<p>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</p>
<p>読書サロン ぐるぐるぱっく 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。</p>	<p>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</p>
<p>ぽかぽかつどいの広場 (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)</p>	<p>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ばるるん 76.2MHz 放送中！ *スポンサーも募集中！</p>

事務所MAP



<水戸市訪問型病児保育>

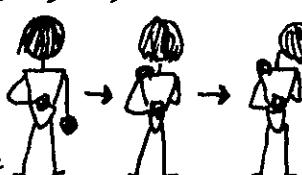
病気のお子さんを、
登録のあったご家庭に伺って見守ります。
●登録会を開催しています。日程・詳細については、水戸子どもの劇場事務局までお問い合わせ下さい。TEL 029-255-0908



お試い下さい

<真家先生のカイロコーナー>

・肩こり・



典型的な肩こり
(僧帽筋上部のガチガチ)を
緩和する方法をご紹介します。
猫背になると前肩になり、
重い頭を支える僧帽筋が固まってしまいます。

まず、片方の腕を腰の後ろあたりに回します
もう片方の腕を前から肩において指の腹を全部使つて僧帽筋を掴みます。
しっかり掴んだまま首を10秒ほど置いた手と反対側に曲げます。これによつてくつづいていた筋膜が剥がれて僧帽筋がよく動いて、血行がよくなります。
ぜひお試しください！

会員募集中！

個人正会員	入会金	500円
	年会費	12,000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>

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、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、伊藤円彩様・伊藤健様、井上千聰様、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、出澤貴子様、飯田正美様、鈴木真紀様、カールトン香苗様、偕行商事様、鈴木豊男様、雨宮則子様、水戸産業医事務所様、モダンデンタル中庭歯科医院様、仲根泰子様、桜井大介様(順不同・6月末現在)

<小松菜の塩こうじ和え>

<材料>

①	小松菜	3束
	塩こうじ	小1
	すりごま	大1
	焼きのり	4/1枚 (1cm角にちぎる)
	練り梅	少々 (梅干を刻んでもOK)

なあちゃんの
簡単レシピ

<作り方>

- A 小松菜を茹でる。
茹で上がったらザルに上げ冷ます。
軽く水気を切り、食べやすい長さに切る。
- B ボールにAと①を入れ和える。
- C 器に盛り付け、練り梅をトッピングして出来上がり！

<広告>

カイロフラクティックで健康UP！

～ご予約お待ちしています～

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

水戸でも施術しています（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。

<広告> *広告は随時募集中です

「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

水戸河和田店



あそうじ本舗

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営買付け、お客様にお届けしますので、中間マージンの大大幅カットによりとにかく安い！
- 出品票・評価点オープンで厳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

お気軽にお遊びに来てくださいね。
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
水戸市内宿町3035-14
営業時間 10:00~20:00 定休日 月曜

吉田石油

50号バイパス・岩間街道交差点内



小堀巣美容室

COUTURE

小堀巣美容室クチュール

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>

成人式振袖写真パック 58,800円から

エステ・育毛メニューもあります



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」
そういうものは実は
全て姿勢が原因なんです！

小学生 ご奉仕価格

施術料 1.500円
1回

※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

～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)

TEL 029-291-6603

発達支援教室
Quality Of Life

クオリティ・オブ・ライフ

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 (L014:30) ★イチオシ★

500~600円/皿分2~3人前1600円以上の 30皿目プレートセット1600円

他、パスタセットやハンバーグセット1400円など/キッズセット600円or800円

Dinner & Tea · 17:30 ~ 22:00 (L021:00)

お得な多品目ディナーコース13200円~ Dinnerセット2000円~ 女子会2500円~

バター・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 ダイソーライン 定休日木曜日

JR赤塚駅南口前ヨークタウン内 ダイソーライン 定休日木曜日