

●特集●

水戸子育てネットワーク “みとこみ” … 1～2

活動紹介&ちょっとインタビュー♪
いのちの出前授業

シリーズ 内向タイプという生き方 … 3

～乖離と統合～
高校教諭 森 俊博

ヘビとクジラとヒョウとトラ … 4

茨城大学大学院 金丸 隆太

ココロノアリカ vol.17 … 5

時間を味わう感覚
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 … 6

ほっと！HOT！スクエア「イクメン講座」より
大内 清志

おうちで簡単 X'mas レシピ … 7

お掃除裏技&カイロほか … 8

水戸こどもの劇場より … 9

毎月の活動紹介

その他のお知らせ … 10～11

訪問型病児保育
広告

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。



みとこみさんへ ちょっとこっとインタビュー

2017年度大好きいばらき地方創生応援事業

♪親子あそびとおしゃべり♪

まめっくクラブ

親子で体を動かして遊びましょう！そのあとはみんなでおしゃべりタイム！子どもも楽しく、ママも情報交換やお友だちづくりのきっかけにしてくださいね♪

開催日：今年度の予定
2017年
10/6(金)・12/1(金)
2018年
2/2(金)・3/2(金)
<お好きな時にどうぞ>
対象：1歳～4歳位までの親子

時間：10:20～11:30
申込不要
当日参加OK
受付：10:00～

持ち物：
動きやすい服装・
飲み物等

参加費：1回300円（1家族）
※保険料を含みます。

会場：水戸市福祉ボランティア会館／水戸市赤塚1丁目1番地
(ミオス2階) 実技研修室

駐車場は「市営赤塚北口駐車場」(セブンイレブン角を曲がった奥の立体駐車場)をご利用ください。駐車券をお持ちいただくと、駐車券を発行します。

◆お問い合わせ◆
認定NPO法人 水戸子どもの劇場
029-255-0908 月～金 10:00～17:00

主催：水戸子育てネットワーク みとこみ / 共催：水戸子どもの劇場

① まめっくクラブとは？

親子で体を動かしたりトークしたりしてママも子どもも楽しめるサロンです。

② まめっくクラブを作ったきっかけは？

水戸市の親子教室はどこも人気で、毎年抽選で外れる人も多く、年度途中で引っ越して来た方なども参加する事が難しい為、そういう方が気軽に参加できるように作りました。

③ 第1回目（10/6）の感想

5組の親子が参加してください、スタッフの子どもも一緒に楽しい時間を過ごせました。予想以上に高評価でスタッフも嬉しかったです。

④ 利用者へ一言

次回は12/1に開催します。是非お待ちしております。

⑤ みとこみはどんな活動をしていますか？

市などから助成金を得てままナビを4回発行しました。

最近は、子どもの劇場さんで運営している水戸市福祉ボランティア会館（ミオス2F）の「ぽかぽかつどいの広場」さんの共催で月1回イベントを開催しています。例えば赤ちゃん親子向けのびよびよサロン、転勤者向けのウエルカムパーティ、今回は助成金をとって親子で遊べる講座を企画しました。

こんなのがあったらいいなあ～と現役子育て世代が当事者目線で色々企画している任意団体です。

スタッフ募集

私たちと一緒に子連れでイベントを盛り上げていきませんか？今活躍しているのはお子様連れやお子様が幼・小学校に入園・入学された方ばかりです。水戸に越されて来たばかりの方も沢山いて、一緒に子育ての悩みも相談しながらわいわいやっています。子連れでも活躍できる場所です。一緒に輝いて子育てしましょう！

お問い合わせ 子どもの劇場事務局 (029-255-0908) 小野寺まで

E-mail gekijo310@citras.ocn.ne.jp お気軽にお問い合わせ下さい。

いのちの出前授業

いのちの出前授業とはどんなことをしているの?

赤ちゃんが
学校にやってくる!!

生徒 10 名程度を 1 グループとして、赤ちゃんとママ（パパ）・司会者を囲んでもらって、実際来てくださっているお子さんの妊娠・出産の経験談を語っていただきます。

スタッフが簡単なインタビュー形式で進めて行きます。10 分位を 1 ローテーションとして、3~4 組の月齢の違った赤ちゃんにふれあい、成長の違いを見てもらいます。

生徒達に、ママやパパの話を聞いてもらってお子さんとふれあってもらい、命の大切さ、すばらしさを学んでもらえたらと思っています。



～赤ちゃんとママ（パパ）ゲスト大募集～

水戸市および近隣市町村の学校で、赤ちゃんと児童・生徒のふれあい体験にご協力いただける赤ちゃんとママ（パパ）大募集！

同時にグループ司会をしていただける
ボランティアスタッフ募集集中です!!

今しかできない、今だからできるボランティアをしてみませんか。パパの参加、ご夫婦お二人での参加も大歓迎です。



学校に行ったことがなかったので、貴重な体験で楽しかったです。



自分の出産や育児の体験を話すことで、子どもの成長や自分の子育てについて、振り返ることができて楽しかった～



【募集対象】新生児～1歳6ヶ月くらいまでのお子さんとママ（またはパパ）

*上の子を同伴する場合はお子さんの年齢問わず

【訪問日】 平日授業の1コマ

【訪問校】 依頼のあった水戸市および近隣市町村の学校

【申込み方法】 携帯メールより、akachan.guest@gmail.com へ応募要項を送信下さい。右上の QR コードもご利用ください。

タイトルに「赤ちゃんゲスト登録」と入力し、本文に①～⑦の事項を入力ください。

- ① 参加するママ（パパ）のお名前
- ② ゲスト参加してくれるお子さんのお名前
- ③ ②のお子さんの生年月日、と現在の月齢
- ④ 住所
- ⑤ 携帯番号
- ⑥ 出張可能地域（自宅から車で30分以内、水戸市内など）
- ⑦ 車ありの場合→○

*メール送信後、5日以内に返信がない場合は、お問合せください。

【今後の流れ】 詳細が決まり次第、ご連絡をさせていただきます。

【問合せ】 水戸こどもの劇場 TEL 029-255-0908

*不明な点があれば akachan.guest@gmail.com までお気軽にお問い合わせください



入力例	
①	水戸花子
②	梅子
③	2015年4月2日 生まれ（3ヶ月）
④	水戸市千波町 0123
⑤	090××××
⑥	自宅から車で30分以内。水戸市、ひたちなか市。
⑦	○

シリーズ「内向タイプという生き方」

乖離と統合

県立高校教諭 森俊博

定年退職後も再任用で働きながら、時々時間を見つけては某大学のカウンセリング研究所で行われている研究会に参加している。ここでは、カウンセラーとして働いている人がスーパービジョンを受けるため自分の抱えている事例を持って来て発表したり、または自己分析や教育分析として自分の問題に取り組んでいる人がその経過を報告したりする。そしてその日の発表者の報告が一旦終わると、参加者たちが発表者に質問したり、その時感じたことや連想したりしたことなどをそれぞれ自由に語り始める。

発表者と参加者との間でなかなか理解し合うことが出来ない場合もあるが、参加者からの様々な角度からの多様な言葉で会話が交わされていくうちに、2時間後にはみんなが納得するところに落ち着くというセッションになる。試合後にノーサイドの笛が鳴り、お互いの健闘をたたえ合うような雰囲気が生じるのだ。つまり、深いところでのつながりが出来たようなうれしい気持ちになる。だからなかなかやめられない。

そこでは、「生きにくさ」を抱えている人たちの心の中を説明するのに、数年前から「乖離」という言葉で考えることが多くなっている。つまり、「生きにくさ」を抱えている人たちは、そのところの中に複数の人格が「乖離」していて、その人格同士はお互いを嫌っていて、特にオモテ人格はウラ人格を抑圧しやすく、それが不自然な考え方や行動を発動しやすく、抑圧されたウラ人格は時々悲鳴を上げるのだという理論で理解される。

そこでどうすれば「生きにくさ」が薄められてゆくのか。それは人格同士が「統合」されることで可能になるというのである。自分の中にある自分が抑圧しているウラ人格も認めてやり、オモテ人格と仲良く共生できるようになったとき、「生きにくさ」は薄らいでゆくのだと。

このようなセッションの中で、小生の問題も自覚されるようになり、自分の中には侍のオモテ人格と、赤ちゃんのウラ人格とかいることも分かった。そして、オムツをはいた、いかめしい顔をした侍という絵が自分の内部の統合のイメージとして湧いてきた。

しかし、このイメージはなかなか受け入れがたかつ

た。口が上手く、上手に世の中を渡ってゆく人間に対して侍人格はひどく腹を立てる。切り捨て御免とばかりに刀を振り回したがる。藤沢周平原作の映画の主人公たちのような、不遇で正しく評価されない侍を無意識のうちに自分の中に見ているのだろう。侍人格はよく正義だの公平だのと言う言葉を使いたがり、悪代官や越後屋の薄笑いをひどく嫌悪する。

ところが、一方の赤ん坊人格の言い分は率直である。「僕は頑張っているんだぞ」、「もっと褒めてよ」、「いい子だよって言ってくれないと泣いちゃうぞ」である。これは、ウラ人格の赤ん坊を自分の中に認め、尊重しないと聞こえてこない台詞である。だから、これを声に出したとき、初めて自分の本当の気持ちが分かった気がした。

これは、極最近の洞察であり、それまでは理論武装して自分のウラ人格を無視していたから、研究会でのそのような小生の発表には、「何か本音が出ていないよな」というような反応が多かった。参加者には、うそ臭い発言を見抜く繊細なセンサーを持った人が多く、小生の発表がオモテ人格でなされていると、腹を立て始めたり、眠くなったりと直接体に反応が出るような人が多い。また、赤ちゃん侍のような視覚的なイメージを思い浮かべることのできる人もいて、言葉ではないイメージという表現方法には思いの他説得力があるということを改めて確認できた。

这样一个研究会のおかげで、高校時代以来自分は何のために生きているのだろうという、こころの基底部にある通奏低音のような悩みが、このところ念頭から姿を消しつつある。今までこの実存哲学的大命題を抱えている自分を何となく格好良く思っていたのかもしれないが、実は「いい子だよって言ってくれないと泣いちゃうぞ」程度のものでしかなかったことが実感として腑に落ちて以来、この「大命題」は急激に色あせてしまったのだ。生きにくさが半減したということも出来る。

前回書いた卒業式での涙事件も、この赤ん坊人格のなせる業であろう。人前では泣かない侍であったが、めそめそするオムツ侍になって、情けないながらも、他者と深いところでつながるにはこれもなかなかいいものであると思えるようになった。だから、生徒が以前よりかわいらしく見え、頭をなでたり体を触ったりが自然と出来るようになった。そこで改めて思う。本稿タイトルの「内向タイプ」も自分を守る侍の言い訳であったのかもしれない。



ヘビとクジラとヒョウとトラ

茨城大学大学院 金丸隆太

酒に酔って暴行。飲酒運転で逮捕。酒に関する問題行動は定期的に世間を騒がせます。かくいう私も左利きなので、人ごとではありません。ここで言う左利きはもちろん左党、すなわち酒飲みですが、最近聞かなくなつた言葉のひとつです。語源をたどれば江戸時代、大工や鉱夫が左手にノミ、右手に槌を持ち仕事をしたことから、左手をノミ手というようになりました。それが飲み手となって酒飲みを左利きと呼ぶように。まあ馴熟です。そんな言葉が生まれるぐらい、江戸時代にはすでにそこかしこに酒飲みがいたのでしょう。日本において昔は酒は儀式に使われるものであり、日常的な飲み物ではありませんで古くはスサノオノミコトがヤマタノオロチを退治するのに、酒に酔わせて弱らせてから戦ったという話が、古事記にも日本書紀にも残されています。今も祭典に酒がつきものなのは、遠い昔からの文化です。三三九度は、酔うためのものではありません。

庶民が日常的に酒を口にするようになったのは、鎌倉時代からと言われています。そして酒は世間を騒がせる厄介者にもなり始めました。落語には酔っ払って失敗する話がゴマンとあります。戦国武将ですら酒には痛い目にあっており、徳川四天王のひとり、本多忠勝が次男、本多忠朝は深醉して戦に負け、「酒のために身をあやまる者を救おう」と遺言したそうです。その墓は大阪の一心寺にあり、「酒封じの神」として崇められています。

人間にとて酒とは何なのでしょうか。化学的には、アルコールは有害物質であり、肝臓で分解されますが、分解しきれない分が血管に乗って体中をめぐり、脳に届けば脳を麻痺させます。これが「酔う」ということです。人間の脳は大きく分けて、高度な思考や感情の機能を司る大脳、運動機能を司る小脳、呼吸などの自律神経活動を司る脳幹に分かれますが、アルコールによる麻痺もこの順で進んでいきます。酔いは爽快期、ほろ酔い期、酩酊初期、酩酊極期、泥酔期、昏睡期の6段階に分けられており、昏睡期には脳幹が麻痺し、死に至ります。そこに至る酒の量は個人差があるわけですが、日本中至る所で致死性の毒を手軽に買えるというのは、恐ろしいことです。

さて、臨床心理学者として興味があるのは、人間はなぜ酒を手放さないのかということです。それはアルコール依存の患者がなぜ酒をやめられないのかということではなく、なぜ人間の文化は酒を切り離せないのかということです。単純に考えれば、デメリットよりもメリットの方が多いからなのでしょう。ほとんどの人は酒を毒とはとらえておりません。ある高名な精神科医は、酒のことを「最も副作用の少ない最高の抗うつ薬」と呼んでいました。我々が晚酌に期待するのは、浮世(憂き世)を一次的に忘れて、陽気な気分を楽しむことでしょう。日本人の約44%はALDH2低活性型もしくは不活性型です。つまり体質的に右利き、下戸。体が酒を受け付けません。それでもお酒を嗜む人は56%より多いです。一杯

なら、ひとくちならと、アルコールを脳に届かせ、大脳を少し麻痺させ、明るい気持ちになりたいのです。猿が果物を木のくぼみにためて発酵させた「猿酒」を飲む、などという話もありますが、動物学的には信頼性の低い話であり、人間以外の動物はわざわざアルコールを体内に取り入れません。酔っ払うというのは、敵に襲われやすくなる大変に危険な行動だからです。

大酒を飲むことを日本では鯨飲と言います。韓国語でも同じだと韓国人の友人に教わったことがあります。英語では drink like a fish。鯨や魚は酒を飲まないので、勝手に比喩に使われています。ヤマタノオロチもヘビですから、スサノオノミコトが酒桶を置く罠をしかけても、ひとくちも飲まないはずです。人間は神話の時代から泥酔の経験があり、ヘビの怪物も自分達のように動けなくなるまで飲むだろうと、勝手に失敗談を押しつけたわけです。

ここまで読まれて、自分は一滴も酒を飲まないという方は、酒飲みは馬鹿だなあと思っていることでしょう。飲み会の料金を理不尽に思ったり、悪酔いする同僚に眉をひそめたりしたことは数知れないとでしょう。しかしながら、息抜きの時間を一切持ちませんか？ 人間はわざわざ息を抜かないと、幸せに生きていけないです。息を抜くのは案外に難しいですが、液体を口に入れるだけでできるのなら、そこに手を出すのは自然なことです。酒を飲めないのに無理して飲む人はいても、飲めるのに全く飲まない人は少ないです。それほど現実社会は「飲まなきゃやってられない」ものなのです。230円のビールの内訳に77円の税金を払ってでも、です。

ではアルコールに手を出さない他の動物が幸せかといふと、これもそう簡単な話ではありません。敵から身を守り、食べ物を得ることで精一杯の動物と比べ、人間は高い知能と好奇心を持ち、種の保存に直接結びつかない行動を多く取ります。そこに苦しみもあれば、楽しみもあります。わざわざ難題を背負い、窮地に立たされ、苦い思いをする一方で、遊び、楽しみ、はしゃぎます。人間の文化が酒を手放さないのは、酒が文化の一部だからです。機能しそうる脳をあえて麻痺させ、「頭が回らなくなり深く考えないで良い時間」を作り、ひとときの躁状態を楽しむことが、人生にメリハリをつけています。一滴も酒を飲まないという方は、酒の代わりの何かを持っています。好きなことに夢中になり、我を忘れる時間、身体的な健康の維持には直接影響しない、いわば「無駄な時間」こそが文化です。

文化的な活動として、自分に適量となる、節度ある飲酒を楽しむ余裕を持ちましょう。刹那的なストレス解消を目指んで酒に飲まれたとき、「考えないで良い脳」は「考えなくてはいけないことも考えない脳」に豹変し、豹は虎を呼び、暴行、飲酒運転などの醜態をさらしてトラ箱に行くのです。人として酒を嗜みましょう。



「ココロ/アリカ」vol.17 時間を味わう感覚

宮田 哲郎(水戸南高等学校 定時制同窓会会長)

携帯電話が普及して久しい昨今、今やスマホやタブレットへと形を変えて、すっかり私たちの生活には欠かせないものになりました。いつでもどこでも誰かと繋がれる。いつでもどこでも情報を得ることが出来る。いつでもどこでも買い物ができる。いつでもどこでも遊ぶことが出来る。そんなドライブもんの四次元ポケットみたいなツールのおかげで、私たちはとても便利な毎日を過ごしています。しかし、そんな便利さとは裏腹に、私達はあるものを失っていると私は考えます。それは『時間を味わう感覚』です。

スマホの電源をオフにしたとき、ホッとしてすること無いですか？

逆に、電池が切れてしまったとき、不安になる事無いですか？

いつでもどこでも繋がれるから、私たちの持つ携帯ネットワーク機器には、絶えずたくさんの通知や連絡が舞い込んでいます。人によっては、朝でも昼でも深夜でもお構いなく、さまざまな通信が届くことでしょう。ある意味では便利ですが、ある意味では気の休まる時間が確保されていないとも言えます。仕事が忙しい方なんかは特に、携帯電話の電源が入っている限り仕事の連絡も入ってきててしまうのですから。プライベートなんてあって無いようなもんです。もちろん、それ以外の連絡についてもそうです。届いた通知を消す、消さない。かかってきた電話に対応する、しない。それを考える時点で、私たちの脳は少なくとも『活動』しているのです。さらに、私たちはその便利さに『依存』しています。その便利さが無くなったら、これまで普通だったはずの事がとても不便に感じることでしょう。そうならないように、常に携帯電話の電池残量を気にしていませんか？ そうした様々な意味において『脳が休まる暇がない』。それが今の日本における社会構造の一部だと私は考えます。

さて、そんな毎日が段々と普通になっていくとなるか。私たちの『時間を味わう感覚』はどんどん麻痺していくのではないでしょうか。まず、『いつでもどこでも』が普通になるにつれて、朝・昼・晩の役割が崩れます。一日はただ明るいか暗いかの違いだけで、例えば「お店がしまっちゃうから夕方までに買い物に行かなくちゃ」とか、「やることも無くなったしそろそろ寝よう」とか、様々な日常の行動が時間の制約から解き放たれていきます。買い物はいつでもできるし、やることもいくらでもある。仕事の状況や生活の状況で個人差はあるにせよ、『時間を味わう感

覚』はここでまず鈍っていきます。次にその『速さ』に慣れていきます。すると、ある時ゆっくりとした時間の流れに出会うと、それを極端に遅く感じたり、退屈に感じたり、もったいなく感じたりするようになります。場合によってはもどかしさや怒りを感じる場合もあるでしょう。速い世界に慣れてしまったからこそ、その遅さが際立つのです。最後に、社会が『遅さ』を許容していた時代を知る人が減っていきます。「手紙の返事は何日か経たないと返ってこない」とか、「買いたいものがなかなか手に入らない」とか、そういうかつての状況を知る世代が少なくなっています。今の時代に産まれ、今の時代を生きていく子供たちは、そういう『遅さ』を知らないのではないかでしょうか。

世界の変化は私たちの想像を絶するほど速くて、そうした社会の中で生きていく上では、私たちもその速さに対応することを求められます。もちろんそれは環境の変化に順応し生きていくという意味で大切な事です。それを否定するわけではありません。でも、ゆっくりとした時間の流れを楽しむことが出来なくなっていた自分に気付いた時、それをとても恐ろしい事に感じたのです。先日、十数年ぶりに一日中本を読む、という日を作ることができました。スマホの電源も切って、ただひたすらに時間を忘れて。十数年そんな日がなかったことに驚くと共に、久々に訪れたその充実した時間をとても懐かしく楽しく感じました。それと同時に「ああ、自分はこんなにも社会と時間に追われて生きていたんだなあ」ということも、そこで痛切に感じたのです。最近は特に、時間をゆっくりと味わい楽しむ能力が少しづつ失われているような気がします。季節の変化とか、日々の景色の移り変わりとか、何気ない日常のゆったりした時間とか。子供の頃はあんなに色々な事に気が付いて、色々な事にワクワクして、色々な事に心動かされていたのに、最近の自分には、景色や日常がただそこにある『平面』に見える時があった、と感じます。大人になるってそういうことなのかもしれないけど、それは人間的な生き方なんだろうか？ と改めて自問自答した次第です。

携帯ネットワーク機器が時間に追われる原因の全てだとは思いませんが、それを助長するツールの一つではあると思います。たまには意識して電源を切り、時間を忘れて、ゆっくりとした『遅さ』を個人や家族で味わい楽しむ日も作りたいものです。



ホントに一日中本を読んだんです。高校生の時以来。懐かしくて幸せでした。でも、そんなに長い期間無かったということは、そのゆったりを楽しいと思えなかつたんだろうなあ、と感じて怖くなりました。

読み聞かせちゃおう

大内清志

ほっと！HOT！スクエア「イクメン講座」より

皆さんはお子さんやお孫さんに絵本読んであげてますか？実は読み聞かせにはいろいろ効果があるってことが科学的にわかっています。

アメリカで「読み聞かせ」活動提唱しているジム・トレリース※さんによれば、人間の声は、親が子どもの精神状態を落ち着かせるための最も強力な道具であるそうです。

また、脳科学的に見ると、大脳辺縁系へ良い働きかけを行い、情動を豊かにする。子どもは大人が自分のために読んでくれているという「幸福感」が得られる。好きなものを見いだせる心を育む。主人公になりきる事で、別な視点を学べる。etc…まっ、とにかく絵本はいいですよーってことなんですね。

それじゃ読み聞かせやってみましょう、と言つてもいきなりでは大変なので、ここからは読み聞かせのコツをお教えしちゃいますよ。

まずは、絵本の選び方からです。聞かせる相手にあった絵本を選びたいですからね。私のおススメする選び方は、「自分で選ばない」ことです。選び方って言ってるのに選ばないっておかしいですけど。

一つは本人に選ばせることです。幼稚園以上の子供は自分で面白そうと思った本を選べます。自分で選んだ本はそれだけ何かしら興味があるものですので集中しやすいです。あまりにも対象年齢がかけ離れている場合は難しいですが、紙芝居なんかはあまり外れないで本人に選ばせるのがいいかと思います。

それから、図書館に行って司書の方に選んでもらうのもいいです。沢山の本の中からその子に会いそうな本を選んでくれます。本の専門家ですから頼っちゃっていいと思いますよ。

水戸市の場合は図書館に育児コンシェルジュつて方がいてくれて子供の本の紹介もしてくれるんですよ。実際に読み聞かせもしてくれるので聞きにいくのもいいですよね。育児コンシェルジュがいる曜日や時間は確認して下さいね。

さらに、図書館では読み聞かせの会っていうのもやっています。われわれ水戸こどもの劇場でも「ガブの会」という読み聞かせのグループが活動していて東部図書館、見和図書館、未来屋書店などで絵本や紙芝居の読み聞かせをやってます。開催日時は「つどい」で確認してください。こういう機会に参加するとお気に入りの本が見つかることもあるので是非参加してみて欲しいですね。

次に、絵本の読み方ですが、これには2つのタイプがあります。

1つ目は、抑揚を抑えて淡々と言葉が良く聞き取れるように読む方法。

2つ目は、役者のように登場人物になりきって読む方法です。

淡々と読むのは子どもの想像力を邪魔しないためです。まだ字が読めない子ども達は耳で目で色々な情報を取り入れながら自分の頭の中にその絵本の世界を構築していきます。読み手が感情や状況を表現する必要はないんです。子どもの邪魔をせずに絵本の世界にどっぷり入ってもらえばいいんです。

もう一つ、登場人物になりきるのは子供が集中していないときに使うといい方法です。複数の子どもたちを前に読むような場合に、絵本に集中できていないと思う場合があると思います。

そんなときは思い切り役になりきって、声の抑揚や声色を駆使して演じきってみましょう。魅力的な読み手になれば子ども達は絵本の世界に興味がわいてきます。

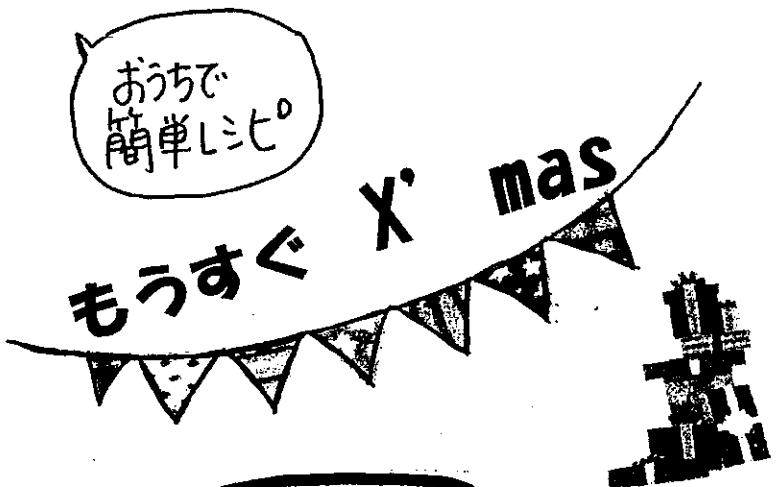
図書館の読み聞かせの会などで子どもと一緒にお話をきいて読み方をまねするのもいいです。時間があれば、図書館や市主催の読み聞かせ研修会も結構開催されているので参加してみるのもいいんじゃないでしょうか。

小さい子は同じ本を何度も読んでほしいと持つてきます。子供にとって、お気に入りがあるってこと自体も嬉しいことなんです。読む方は毎回同じだと飽きちゃうんですけど、根気よく読んであげましょう。いつも、その本の読み方を極めるつもりで、ちょっとづつ変化を入れてみるのもいいかもしれません。私の尊敬するファザリングジャパンの安藤さんは「絵本ライブ」ってのを各地を回ってやっています。絵本の読み聞かせと絵本のストーリーに音楽をつけて弾き語りをするんです。いつも読んでる絵本が歌になっちゃうんですよ。楽しいですよね。

読み聞かせをたくさんして本に親しんでください。読み聞かせのような物語を語るのは、男性の低い声の方が向いているそうです。パパが読んであげるとより効果的なわけです。さあ、イクメンの出番ですよ。

※ ジム・トレリース (Jim Trelease)

1980年代のアメリカで「読み聞かせ」の講演や新聞のコラムで、その大切さを説き、自費出版した「読み聞かせ」が最初の年に25万部のベストセラーに、今や世界30ヶ国以上（日本でも）で読まれています。

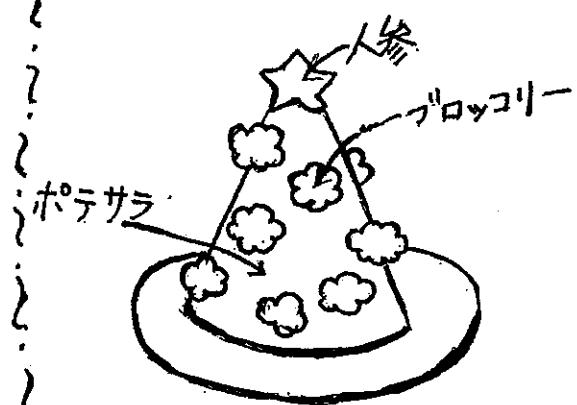


～こどもと一緒に～～～～～

簡単 X'mas メニュー

ポテサラツリー

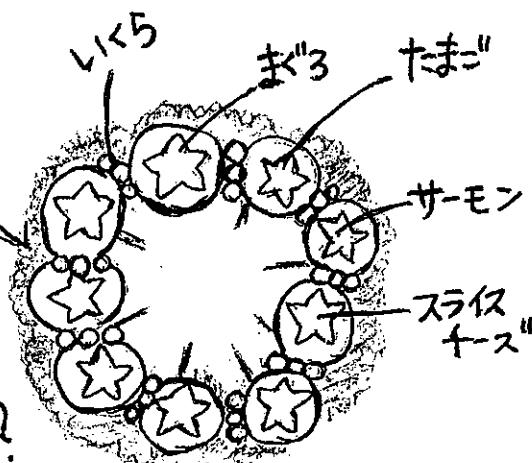
1. ポテトサラダを作る。
2. ポテトサラダをお皿に
3. 木のようすに盛る。
4. ブロッコリー、コーン、人参(星型があれば型を抜く)を刺して飾り付けして出来上がり！



リース型

手まり寿司

1. 酢飯を作ったら鮭フレークを混ぜる。
2. 1口大に丸めてリースの様にレタスの上にのせる。
3. 星型にくり抜いたスライスチーズ、サーモン、マグロ、卵などで好きな食材を乗せる。
4. いくらを盛り付けたら完成！



Merry



こどもと一緒に色々な型に食材をくり抜いて盛り付けても楽しいですよ。





いや～な

裏ワザ

大掃除

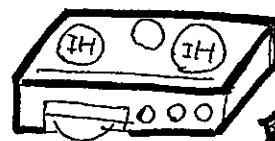


IHのコンロの汚れ・トースターなどのガラス面にこびりついた汚れには。。。
クレンザー+アルミホイル！！



+

アルミホイル



- 1、汚れた場所にクレンザーをかけて、くしゃくしゃにしたアルミホイルでこする。
(アルミホイルが小さくなっています)
- 2、後はぬらした雑巾で何回かふき取ったらピッカピカ。

*ガラスに傷はほとんどつきませんが気になる方は端の方でお試し下さい。

時短お掃除、是非お試し下さい。by O

真家先生の

カイロのページ

お試し下さい

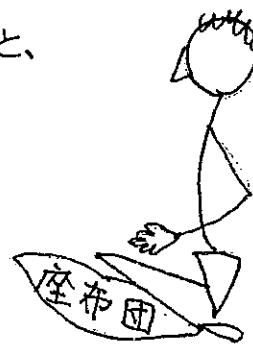


秋の行楽や運動などで、たくさん歩いたり走ったりすると、
脛(すね)が痛くなることってないですか？

そんなときは、座布団を1~2枚用意して、
座布団の半分くらい後ろに座ってください。

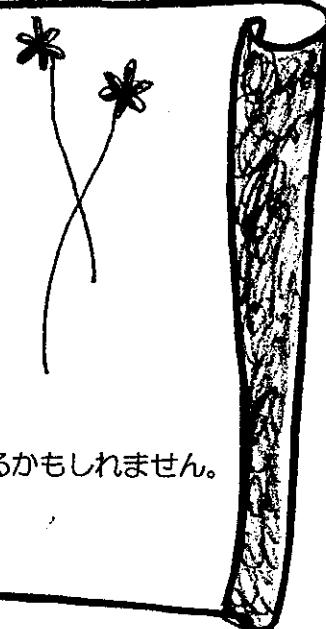
脛の筋肉(前脛骨筋)が伸びるのを感じたら、
息を吐いて30秒間キープ。

これを3セットやってみてくださいね。



表彰されました！

水戸子どもの劇場は、
2017年11月13日茨城県より、
社会貢献活動や地域の活性化に積極的に取り組み、
県勢の発展に寄与したとして、功績をたたえ表彰されました！



私たちの活動は、ひとりひとりが主役です。

1人では出来ないことも、みんなで考えてやってみれば出来るかもしれません。

1971年に始まった活動は今もずっと続いている。

ぜひ一緒に活動しませんか？

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

② 毎週金：たまり場「はやま庵」

参加費：無料

*おもちゃの貸し出し無し



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。

みとぴよ音楽隊♪ 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。

カブラであそぼう 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、カブラで遊べます！

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：水戸子どもの劇場会員：400円
会員外：500円

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火曜 10時～11時

音楽にあわせたりズム遊びを英語を使って楽しめます。

●「体をつかってあそぼう」

対象：未就園児の親子

毎月第3金曜 10時半～11時半

音楽に合わせて楽しくからだを動かして遊びます。

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

まめっこクラブ 対象：1歳～4歳くらいの親子

毎月第1金曜 10時受付、10：20～11：30

水戸市福祉ボランティア会館（ミオス2F）

申し込み不要・当日参加OK 参加費：300円

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。

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

ほ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

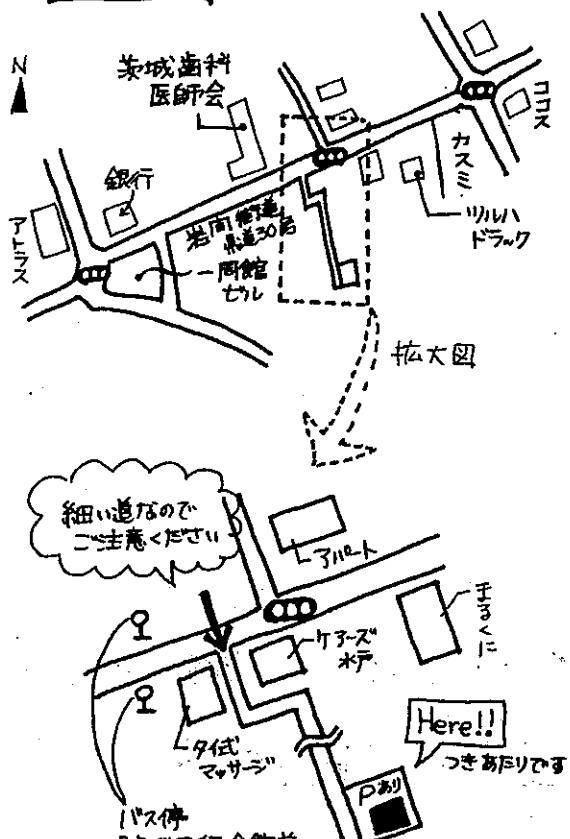
毎週土曜日 15時～16時・毎週火曜日(再15時～16時)

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！

FMIぱるるん 76.2MHz 放送中！

*スポンサーも募集中！

事務所 MAP



住所：茨城県水戸市見川2-82-11

- ・カスミ側から1つ目の信号を左折です。
- ・駐車場あります（台数に限りあります）

会員募集中！

入会は、子どもから大人まで。

正会員	入会金	500円
	月会費	1,000円
活動会員	年会費	3,000円
登録会員	(登録時のみ)	500円
	(3歳以上、中学生以下です)	
ボランティア登録会費	1,000円	
	(大人、登録時のみ)	
賛助会員	一口	5,000円～

◆ 寄付は随時募集しています！



<賛助会員の皆さん>

賛助会費も寄付になります。

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、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・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、田上佐知子様、根本麻貴子様、出澤貴子様、飯田正美様、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、鈴木由尚様
(順不同・10月末現在)

●訪問型病児保育のご案内●



水戸市受託事業として水戸こどもの劇場が実施しています。病気のお子さんを、研修を受けたスタッフが登録のあったご家庭に向って見守ります。

*登録会を開催しています。日程・詳細についてはお問い合わせ下さい。

TEL029-255-0908

カイロプラクティックで健康UP！！

石岡市南台カイロプラクティック 真家智子

電話：0299-27-1028 携帯：090-6134-5835

メール：tentencat@icloud.com

水戸でも施術しています、お問い合わせ下さい。

●施術料：5,000円（この広告で2千円引き）

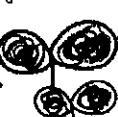
～開業10周年 日頃の感謝を込めて～

<感謝券>施術料 5000円から 1000円割引

お一人様1回限り(期限 2018年2月末)

<初回感謝券>初診&施術料 7000円から 3000円割引

お一人様1回限り(期限 2018年2月末)



*広告は随時募集中です

<広告> *広告は随時募集中です

「安心・丁寧」プロにおまかせ！

きめ細かいに住まいる

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



おそうじ本舗。

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

お気軽にお問い合わせくださいね。
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

水戸市河和田町3035-14

営業時間 10:00~20:00 定休日 月曜

PA吉田石油

50号バイパス・岩瀬街道交差点内



小堀巖美容室

COUTURE

小堀巖美容室クチュール

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？

小学生 ご奉仕価格

施術料 1回 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

「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！



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★

(600~600円/食分2人/荷物160g以上の方) 30名前プレート料 1500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500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 ダイナー 普段料 029-257-9292