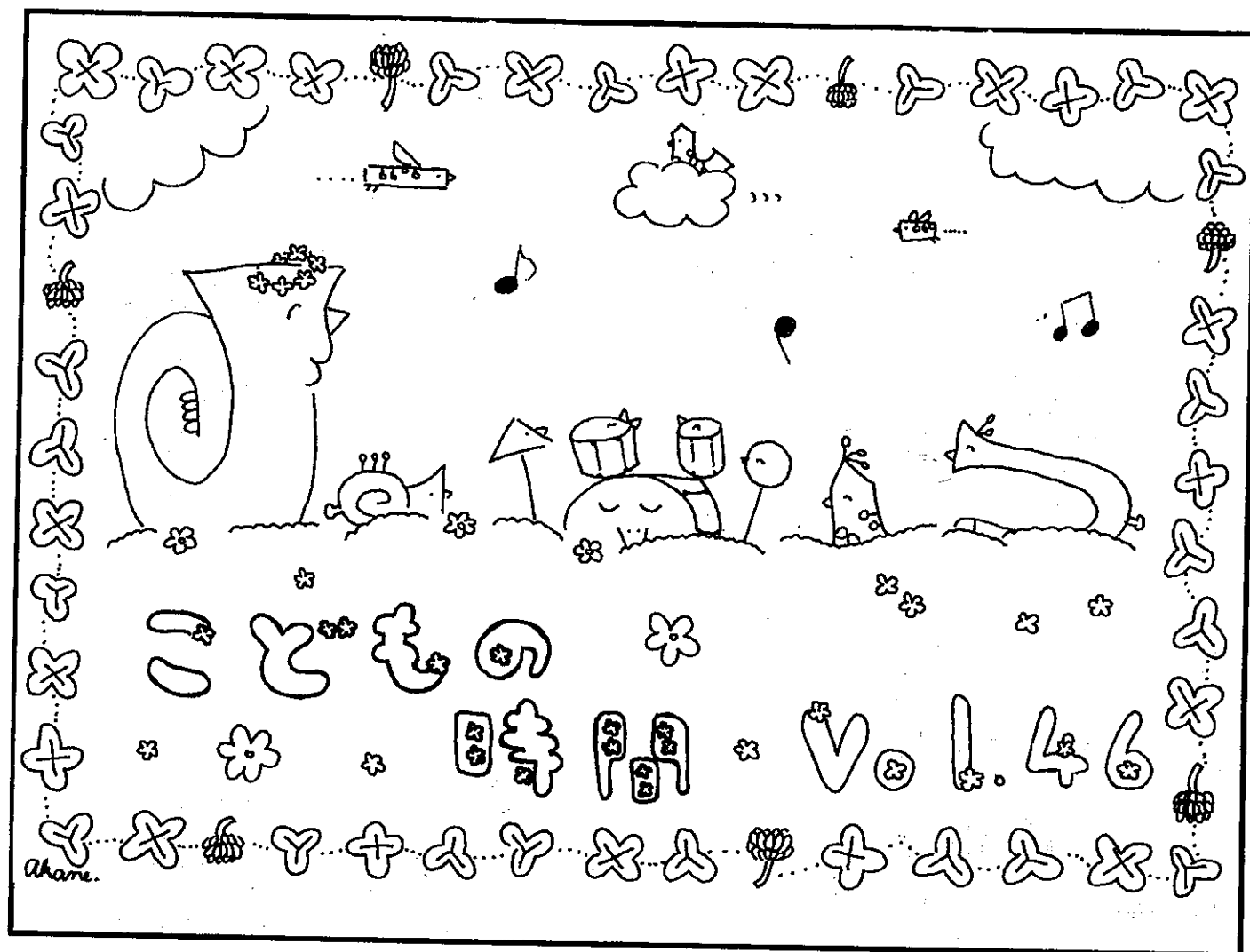




●特集●

子連れで行く！

お花見&お花見弁当・・・・・・・・・・1～2

シリーズ 内向タイプという生き方・・・・3
「晴れ晴れ」考

県立高校教諭 森 俊博

ココロノアリア vol.18・・・・・・4
やっと名前が付いた。

水戸南高等学校 定時制同窓会会長 宮田 哲郎

子どもは下ネタが好き・・・・・・5

ほっと！HOT！スクウェア「イクメン講座」より

大内 清志

北島尚志氏 講演会 より・・・・・・6

子どもの権利条約から見る子ども支援

ママこそ！

子育てサポーター養成講座

だっこボランティア養成講座・・・・・・・・7

お役立ち知恵袋・・・・・・・・・・8

普段の生活にちょっと役立つ！

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。



子連れで行く

お花見スポット

水戸ではソメイヨシノは
例年 4月上旬～4月中旬が
見頃です。

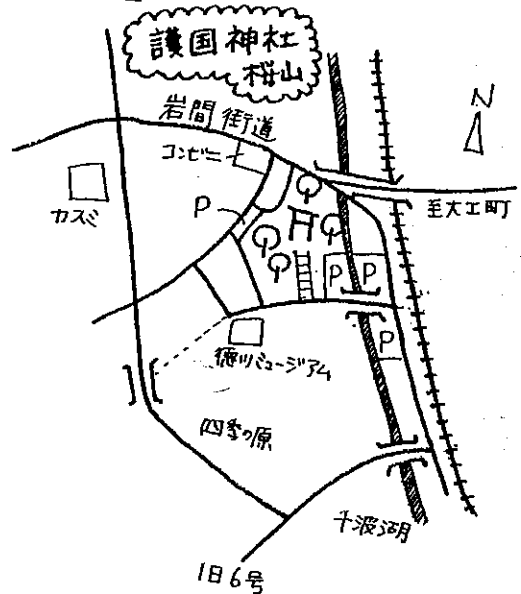
みんながわいわい

護国神社の桜山

約370本のソメイヨシノが山一面に美しく咲きほらします。
水戸でお花見の定番スポットはここ。
夜桜も見られます。

DATE: 住所: 護国神社 桜山公園
水戸市見り1-2-1
夜桜観賞: あり P: あり
売店・出店: あり トイレ: あり

舗装されていない急な坂道あり。
歩きやすい服装がおすすめです。



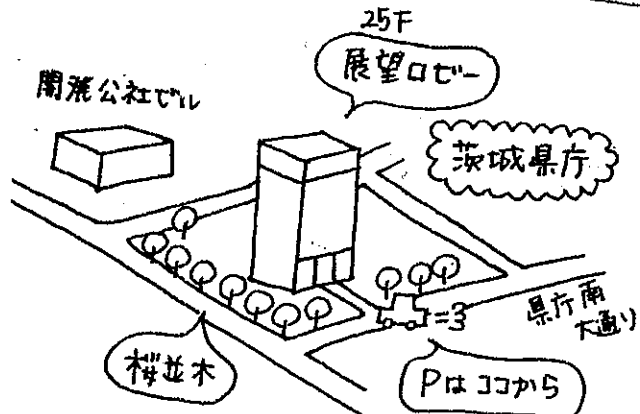
バギーカーでのおんびりお散歩

県庁周辺

歩道が広くて歩きやすい。身近なお散歩
コース。芝生でも少し遊べます。

25F展望ロビーから
桜をながめるのもGOOD!!
カーペット敷きなので歩きはじめの
おるさんにも歩きやすくいいですよ。
夜も雰囲気がいいです。

【平日: 9:30~20:00 (水・金 18:45まで)】
【土日祝: 10:00~20:00 無料】



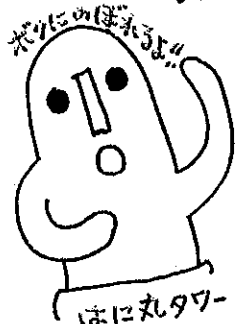
DATE: 住所: 水戸市笠原町978番6
夜桜観賞: なし
売店・出店: 県庁内(2F)に
生協あり(一般利用OK)
展望ロビーにカフェあり
トイレ: あり P: あり



お弁当持て
ピクニック

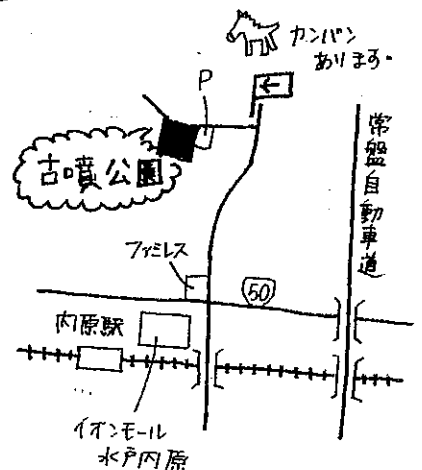
思いっきり歩りまわれるので
元気いっぱい遊べる穴場スポット!!

ふれねの里 古墳公園

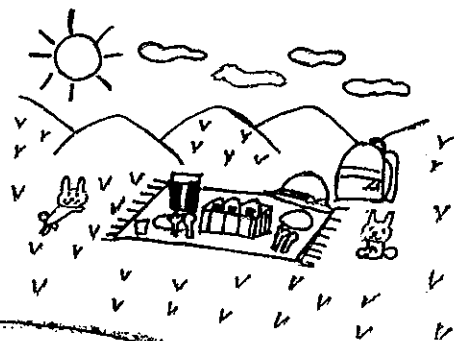


DATE: 住所: 水戸市牛伏町201-2
夜桜観賞: なし
売店・出店: なし
トイレ: あり P: あり

ほに丸タワーを囲むように桜が植えてあり、
大人はゆっくりお花見しながら、
子どもたちは芝生で広々遊べます。

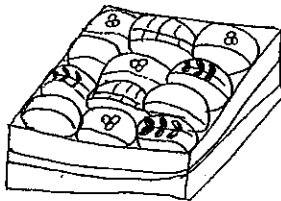


かわいい♡ お花見弁当



簡単

手まり寿司



材料

- えだまめ や コーン
- スモークサーモン + グリーンチーズ
- 生ハム + ブラックペッパー
- ぶつかけ
- サラダドレッシング
- 酢飯
- ラップ

お好きな
もの
なんでもOK

ラップに具を1cm
の幅でのせて
巻くだけ

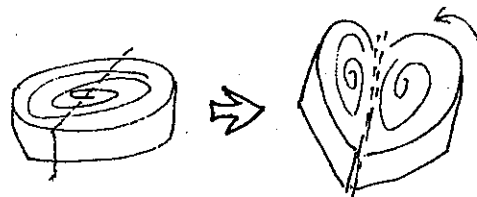
余分に
カットするだけ

ハートの卵焼き

材料

- 卵
- 油
- お好みで 桜エビ
のりなど 好きなものを

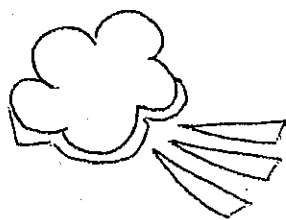
片方をひっくり返す



ハート型

前日に漬けるだけ

やまいもの漬け物 ~ お花見 ver. ~



流れ星みたい!!

材料

- ぶつかけのゆかり 小1
- せとうち 大1
- 酢 大1
- 山芋
- 正油 大1
- シェプロック

1. 花型にくりぬいた山芋に、※の材料を
シェプロックに入れて もみ込み一晩おく。
2. 型を抜いて残った山芋を 適当に 短冊にする。
シェプロックに正油を入れて もみ込み
同様に一晩おいたら 出来上がり。

漬けて焼くだけ

カップグラタン

材料

- ぶつかけチーズ
- ベーコン
- スイートコーン
- じゃが芋
- ゆで卵
- マヨネーズ

1. カップに
ゆでじゃが芋
ゆで卵、ベーコン
スイートコーン
マヨネーズの順に
積み上げて
チーズをのせて
オーブンで焼く

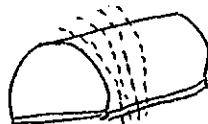


巻くだけでオシャレ

かまぼこロール

材料

- 紅 かまぼこ
- つまようじ



1. 2mm ~ 5mm にカット
2. くるくると巻いてつまようじに刺す。

出来あがり☆

皆さん、お花見

楽しんでくださいーい



シリーズ「内向タイプという生き方」

「晴れ晴れ」考

県立高校教諭 森俊博

週末に通っている研究会でのこと。A女史の発表であった。彼女は自己分析が目的で、自分というものをもっと知るために夢を手がかりにしたいと二つの夢を持ってきた。夢の中には、山や湖、神社仏閣が出てきた。そして、そこに行きたいと思うがその手前には柵があり、なかなかそれを乗り越えていけない。何度もその手前で引き返したり、また戻ってきたりと躊躇しているという内容である。

その後、そのセッションに参加した人からその夢の印象や感想などが次々と話されるうちに、A女史からは「もっと晴れ晴れとしたいのだと思う」という本音とも言える思いが語られた。

そこで小生が思い出したのが、その前週に行われたケース検討でのクライアントの一家のことだった。三十代の娘が引きこもりがちなので、将来のことが心配だという両親と、本人とが別々にカウンセリングを受けていた。この家族の話を聞いていて、もっと家族関係がシンプルになれないものかなとイライラして来たのを思い出したのだ。

娘に対する腰の引けた母親の対応や、怒鳴りたいのを我慢している父親の様子。やりたいことがあるのに言えずにいる娘。遠慮、億測、忖度、コントロール、様々な駆け引きが家族の間に張り巡らされている。そのくせ、彼らの間には深いつながりというものを感じられなかった。そう、まったく「晴れ晴れ」としてはいなかったのである。

A女史の話に戻る。夢は神秘的な悟りの境地を目指しているがそこに行くのがためらわれているという内容にも読めたが、確かに「晴れ晴れ」とはしていない。「晴れ晴れ」というと晴れた空をイメージするし、悟りの境地というのは遥か彼方というイメージもある。しかし、前述した家族のこんがらがった感情の糸がほぐれてもっとシンプルで深いつながりが彼らに生じたら、きっと彼らは「晴れ晴れ」とするのではないかとも思ったのだ。

だとすれば、A女史の「晴れ晴れ」も、山の上の神聖な場所や湖の底のような遥かな遠い神秘的なところにあるのではなく、実は極身近なところ、たとえば職場や家族などの人間関係の中にあり、そこでもっと

親密な関係を築くことで「晴れ晴れ」出来るのではないかと感じたのである。

森鷗外の小説に『寒山拾得』というのがある。寒山も拾得も悟りを開いた僧であるが、ただへらへら笑っているだけのホームレスのような人たちである。なんで、このような人たちが悟り人なのか疑われるが、でも、彼らの心は「晴れ晴れ」としているに違いない。つまり、「晴れ晴れ」と出来るのは、悟りと大いに関係しているに違いないのだ。

悟りは、もちろん理論や理屈でできあがるものではないが、一方で大変な難行苦行を通して、血の滲むような努力の結果でしか到達できない境地というだけでもない。実は隣の人と「あはは、おほほ」と心の底から笑い合える関係性の中にも悟りは見出されるのではないだろうか。いや、別に笑い合わなくともいい。なんら言葉がなくともいい。ただ、自分が「自分」でいられるような安心して落ち着ける関係の中にあるのではないか。または自分の中にあるいくつかの人格同士がお互いを尊重して、認め合えるつながりのある関係の中に、悟りの境地は生じるのではないか。

つまり、「晴れ晴れ」とした気持ちは、その時悟りの境地にあるかどうかの指標になるのではないだろうかということである。カウンセリングを受けて涙を流したり、怒りを爆発させたり、自分の感情に素直になれたときのスッキリ感もこれに近いかもしれない。自分の気持ちをカウンセラーに理解してもらえたと思えただけではなく、そのカウンセラーの気持ちも自分は理解できたという相互理解の状態こそ、人は深いつながりを感じることができるのである。そして、この状態こそ「晴れ晴れ」であり、悟りの状態といえるのではないか。

これは、温泉に入ってほっとする感じ、しがらみをすべて脱ぎ捨てて裸になった感じ、どう見られるかなど格好付けていられない感じといったらいいだろうか。寒山や拾得のように、自然と笑みがこぼれてしまうような状態を悟りの境地と言うのだろう。

内面で自己一致や人格の統合ということが生じたときに、初めて寒山拾得のように自由奔放に振舞っているようで、それでいてちゃんと社会の規範内に収まっているような人間になれるのかもしれない。論語の為政篇の「吾十有五にして学に志す。」で始まる章段の最後の部分、「七十にして心の欲する所に従えども矩(のり)を踰(こ)えず」とあるが、これも一種の悟りの境地かもしれない。

以前このコラムで、自分は発達障害かもしれないということが分かった、という記事を書かせていただきました。あれから2年、紆余曲折を経てやっと診断名が付きまして。今回はそのご報告も兼ねつつ、大人の発達障害の一つのモデルケースとして、診断に至るまでの経過をご紹介したいと思います。

結論から先に申しますと、診断名は『自閉症スペクトラム』でした。まあ色々あったもんで、今は『適応障害』なる二次障害も併発しておりますが、それはおいおい。

さて、事の発端は2年前。日常生活を送る中で色んな『生きづらさ』を感じ、当時の同僚に紹介してもらって、臨床心理士の方にカウンセリングをしてもらったのが始まり。(詳細はこどもの時間 vol.40[2016/3/25 発行]のコラムに掲載) 当時はまだ仕事も忙しく、金銭的な都合もつかなかったため、確定診断を受けるまでは行動に移しませんでした。とりあえず対処療法で、日常生活における『生きづらさ』を改善する工夫をしつつ、様子見。

ところが2017年7月。新年度に新しい職場に異動になって以降、いろいろな経緯があって過度なストレスを抱えたことにより、仕事に行けなくなってしまいました。とあるきっかけを経て、心がポッキリと折れてしまい、翌朝から起床困難に。布団から出ることができず、日常生活もままなりません。中学生以来となる社会からのドロップアウトが始まりました。

まずはとにかく、療養休暇の手続きのために診断書が必要なので、なるべく早く心療内科を受診しなければならいのですが、どこも予約でいっぱい。3ヶ月から半年待ちが普通です。それでもどうにかしなくちゃいけないから、必死でアチコチ探してみると、予約無しで診療をしてくれる病院が比較的近場にあるということがわかり、藁にもすがる思いで受診しました。病院の受診時は、とても人と話を出来る状況じゃなかったもので、これまでの成育歴や人生の流れ、今回の症状が出るに至るまでの経緯を全て文章に起こして、資料として持参しました。

診察の結果、『適応障害(特定不明の発達障害の合併)』と診断されました。「職場の環境や勤務体制に直接的な原因はあるにせよ、根本的な要因はやはり発達障害によるものだろう」とのこと。ただ、「今の時点では二次障害の影響が強いから、発達障害の検査をしても、どっちの影響なのか判別がつかなくて、正確な部分に分かりづらくなってしまふ。少し時間を

置いた方が良さそうだし、ちょうど今から茨城県発達障害者支援センターに予約を取れば、半年後ぐらいに落ち着いたタイミングで検査が出来るでしょう」と医師から助言を受けました。その後、助言通りに支援センターに予約を取ると、やはり半年以上は待つとのこと。まだまだ先のことなので日時までは決められないから、近くなったらまた連絡をくれるそう。ここからはとりあえず、療養を続けながら待ちの時間が経きました。

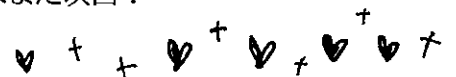
2017年10月。そろそろかなあ、と思って支援センターに問い合わせをしたところ、年明けになってしまうかも、とのこと。職場との今後の相談や、精神障害者福祉手帳の申請をするためにも、可能な限り年内に検査を受けたい旨を伝え、キャンセル待ちで調整してくれることになりました。その後、あろうことか自分の誕生日にキャンセルで空気が出て(笑)、検査を受けることに。検査に関する詳細な内容については、他の方の検査結果に影響を及ぼしてしまふためご紹介できないのですが、とにかく頭が疲れました。もうビジー状態で固まってしまったパソコンのよう。冷却ファンがキューン！って回り続けているような(笑)。

その後、一か月ほどして検査結果の説明を受けました。(結果の詳細については色々興味深かったので、次回のコラムでご紹介したいと思います。)合わせて、検査結果を『情報提供書』という形でかかりつけの病院に送付してもらい、年明けに診察を受けました。

こうして2年の月日を経て、やっと『自閉症スペクトラム』の診断名が付いたわけです。

実際に自分が一連の流れを経験して思ったことは、発達障害者の受け皿が非常に小さいという事。心療内科も発達障害者支援センターも、予約は半年待ちが当たり前のような状況。様々な要因はあるのですが、少なくとも発達障害に悩む人の多さに対して、それに対応する環境が整っていないことは事実だと思います。

あとはとにかく、やっと自分の本当の姿が見えてきて救われました。今までは「何で自分はこんなにダメなんだろう」って思っていたことが、治そうとして治るもんじゃなから、配慮をお願いしたり自分で工夫したりして、やって行くしかないとわかり、今まで以上に開き直ることができました。もう書き切れないので、残りはまた次回！



まだまだ社会復帰までの道のりは長いですが、ようやく同伴者有りでの外出はできるようになりました。人生何があるかわからないなあ、と思いつつ、これからをどう生きるか模索中です(=°ω°)/

「子どもは下ネタが好き」

大内清志

ほっと！HOT！スクエア「イクメン講座」より

子供が大きくなってきてお話ができるようになると、最初は素直で可愛いことを言っている「おならブー」「うんこ」「ちんちん」などの下ネタを連呼するようになります。

特に男の子は必ずと言っていいほど通る道ですね。家の中ならばまだしも、外で大声で叫んだりすると恥ずかしいですからやめさせたいところなんですけどね。

まず、なぜこの言葉が好きなのかを考えてみましょう。

精神分析学の有名な学者にフロイトという方がいるのをご存知でしょうか。私も学生の時に精神分析入門という本を買って机に置いといたことがありますよ。そのフロイトによる、ヒトの発達段階についての理論である、心理性的発達理論では、子どもには、口唇期（こうしんき）、肛門期、男根期（エディプス期）、潜伏期、性器期という5つの成長段階があるとされています。そのうち2番目の段階が肛門期で、時期についてはだいたい2歳から4歳くらいがこれにあたるようです。このくらいの子供は、自分で排泄ができるようになり、排泄の快感を知ることができます。排泄にまつわることは、この時期の子どもの関心分野になります。

さらに、汚いものという感覚がまだあまりはっきりしていないのでマイナスのイメージを持っていません。つまり、「おなら」とか「うんこ」という事柄について興味がある事だから言いたくなってしまうんです。

もう一つ重要な要因は、周りの反応です。下ネタを叫ぶことで、自分の言葉に周りが反応することが単純に楽しいのです。

みんなが笑えば、それは一つの成功体験になります。たとえ親に叱られたとしても、親が自分に反応して注目してくれたわけですから子供にとってはマイナスではないんです。下に赤ちゃんが出来た、お母さんは夕飯の支度で忙し

くしている、家でも仕事に追われ忙しくしている、といった場合。子どもは、寂しくて仕方ありません。そんな時、下ネタを言うとママがやっていることを中断し「駄目よ、●●ちゃん。そんな汚い言葉を使って……」と構ってくれます。親の注意を引ける、周りからの注目を得られる、まさに魔法の言葉なわけです。子どもは下ネタを言いたくなっちゃうわけですから制限するのは難しいですね。

じゃあ、言ってきた時にどう対処すればいいのでしょうか。

みんなの反応が面白い、気を引きたくて言っている、というのであれば、ただ叱るのは逆効果！ひたすら無視しましょう。「ふーんそれで」とか、下ネタ言っても誰も反応してくれなければ、そのうち言わなくなります。

ただ、全部ほっといていいわけではありません。場をわかまえることを教えていきましょう。食事中や電車の中では禁止、友達とハイテンションなって遊んでいる時は見逃してやる、とかですね。

また、臨床心理士の福田由紀子さんは「下ネタを言い始めたら、排泄や性についての教育の大きなチャンス」だと言います。福田さんは「排泄や性が人間が生きるためにどれだけ大切なものかを正しく教えてみてください。幼児向けの体の図鑑や性教育の絵本もあるので子供と一緒に読むのもいいです。自分の体について知ること、自分の体を大切にすることにつながります。」と言っています。なるほど、興味があるから言うわけですから教育するのにはうってつけのタイミングなわけですね。

とはいえ、成長して他人の目がきになるような歳になれば、言わなくなるので今のうちだと思って気にしないのがいいと思いますけどね。フロイトの発達段階にもある通り、正常な成長の一つなわけですから。

*

*

*



*

*

*



北島 尚志氏 講演会



(NPO 法人あそび環境 Museum アフタフ・バーバン理事長)

子どもの権利条約から見る子ども支援 ～子どもの遊びを保証するために～

2018年3月11日(日)開催

シリーズで開催している講座です。今回は37名の参加がありました。
毎回楽しい楽しいお話しでアツと言う間の2時間でした。が、内容はとても濃くこれからの実践にとっても参考になる内容ばかりでした。

<参加しての感想>

子どもには、生きる・参加する・学習する・成長する・守られる権利があります。
子どもは小さな市民であり、社会を作るパートナーです。しかし、大人は自分の考える子ども像を押し付けていないか？大人は成長を線で考え、子どもは点で生きている。この点が子どもの時間である。瞬間瞬間を楽しんでいる。

子どもの生活は子どもの物、権利の主体であり、子どもの時間を生きている。大人には無駄と思えたり、意味がない、余計な・・・と見えるかもしれないが、子どもは遊びの創造者であり、発明家である。発達順番であり、そこを支える大人が沢山必要だ。と言った事が話されました。

子ども支援に関わっている方々は現場で色々な事が起きています。

その事例をワークショップ形式で出し合い、話し合いました。

その問題は・・・

- ① 誰の問題？どんな願いがあるのか？
- ② その問題は変えられる事と変えられない事がある？
- ③ 誰が誰に向かってどんな支援ができるのか？そして、あなたの関心は自分に向いていますか？他者ですか？

・・・と問題点を分析していききました。

大人は「子どもの事を沢山語りましょう」「その仲間を沢山作りましょう」とのメッセージがありました。いつも、自分の事を振り返る事ができ思いを新たにしています。

(水戸こどもの劇場理事 森田)

●参加者の声より●

子どもと話すときのポイントや考え方など具体例などもあり、とても勉強になった。今後の活動に生かしていくことができたらしい。

いつも北さんの研修会は聞き入ってしまいます。子育て支援とは・・・子どもと向き合うとは・・・いつも聞いてストンと落ちる気がします。また、今後もいろんな話が聞きたいです。

子どもと向き合う時の、大切な視点に沢山気づけました。大人の「線」で見ている所、子どもは「点」で見ている所・・・少しでも子どもの点に近づけたら、毎日楽しめるのかな・・・♪

子どもと関われる事はとても素敵な事で、考え悩むことも宝なのだと感じました。人対人の関わりを大切に、子どもについて沢山語られる支援者を今後も目標にしていきたいです。

ママこそ！

「子育てサポーター養成講座」「だっこボランティア養成講座」

岩田智子「子育てサポーター養成講座」より

「こんな子育て支援があったらな」ママたちの声が少しづつ広がって、いろいろな支援の場ができました。そこではママも子どもたちも、たくさんの支援を受けるようになりました。

でも、そこに用意されたものは、まだまだ何か少しづつ足りなかったり違っていたり・・・。
ほしい支援を一番知っているのはママと子どもたち。

それなら、**その当事者のママこそ支援者になってもらおう！**ママとして得た経験をいかしてもらおう！・・・と、この企画はスタートしました。

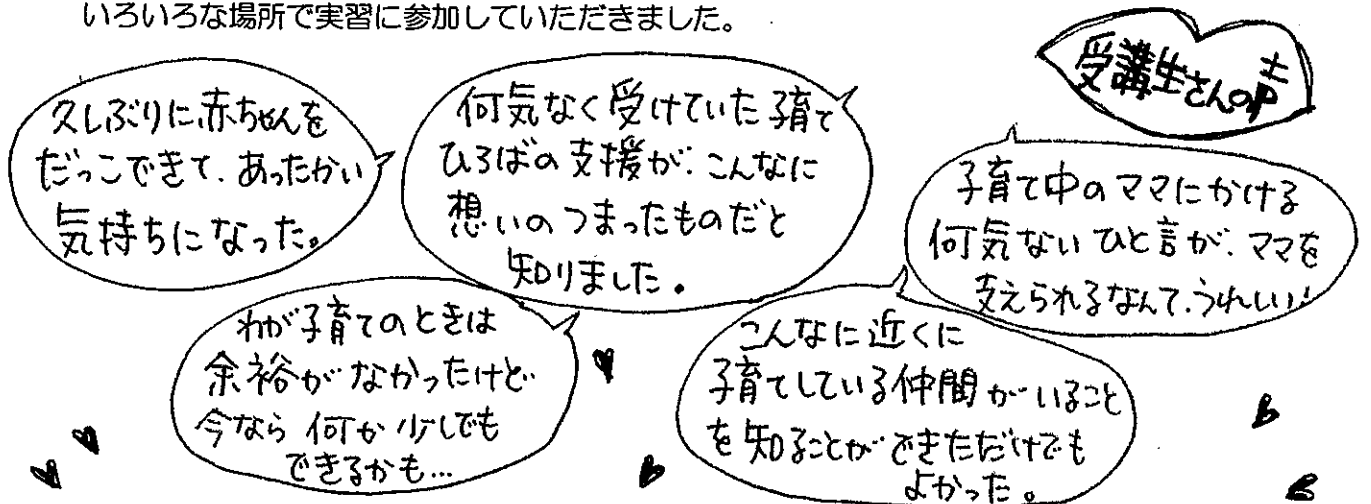
いざ、子育て真っ最中のママたちに活躍してもらおうとすると、当たり前ですが自分の子どもを安心して預ける人が必要です。では、そんなママの気持ちをわかってくれる「だっこボランティア」も合わせて募集しよう！と2つの講座ができました。

<子育てサポーター養成講座>

たくさんの子育て真っ最中のママたちが、こどもたちを「だっこボランティア」さんの保育に預けながら受講してくれました。その後はそれぞれの趣味や特技をいかしながら、「びよびよサロン」「はやま庵」「ハローイングリッシュ」「放課後こども教室」「みとびよ音楽隊」などなどで実習に参加し、スタッフになってくれた方も増えました。

<だっこボランティア>

ママの気持ちに寄り添ったボランティアさんたちが、たくさん集まってくれました。
いろいろな場所で実習に参加していただきました。



やがて、こうした声をのせた新しい子育て支援がうまれてくでしょう～

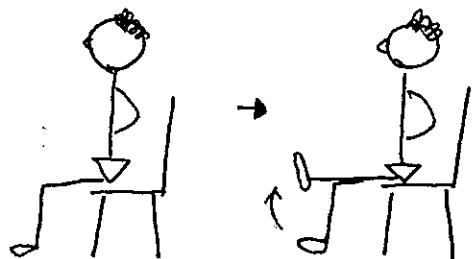
真家先生の

カイロのページ

今回は、椅子に座ったまま、どうしても気になる下っ腹と太ももを鍛えて引き締めます。

まず椅子に膝が90度になるように浅く座って、背筋をピンと伸ばして、視線は正面に向けます。片足を膝が真っ直ぐになるまでゆっくり伸ばして3秒キープ。この時猫背にならないように気をつけて、10回ほど繰り返します。もう片方も同様にしてくださいね。

下っ腹と太ももを引き締める！！



普段の生活に、
ちょっと役立つ！

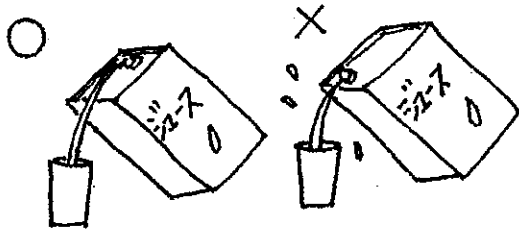
お役立ち知恵袋！

知っておくだけで、ちょっとお得で便利な情報をスタッフや水戸こどもの劇場の利用者さんに聞いてみました。
普段のちょっとしたことなので、ぜひ実践してみてくださいね♪

～暮らし編～

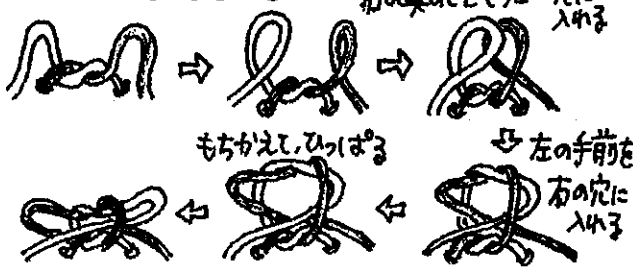
パックジュースをスムーズにコップに…

豆乳などのパックの飲み物をコップに移すとき、
こぼさず確実にコップへそそぐ方法です！



靴紐がほどけにくくなる結び方

抱っこしてから靴紐がほどけているのに気がつくなんてことがなくなるかも！？



～お料理編～

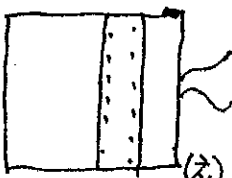
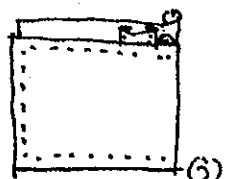
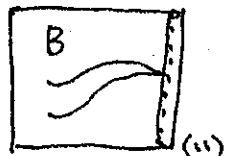
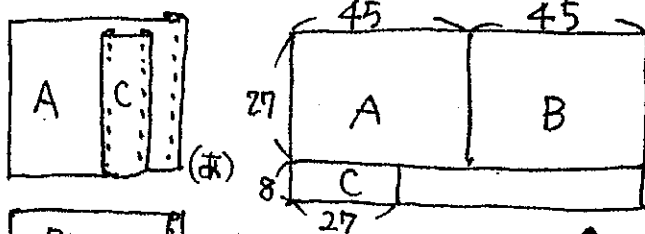
子どもも食べやすい♪お肉を柔らかくする方法をちょっとご紹介します。

- ①小麦粉や片栗粉を薄くまぶす
たれも絡みやすく、のどごしも良いので食べやすくなります。
- ②切った(すりおろした)玉ねぎや果物(キウイ・リンゴ・パイナップルなど)に漬け込む。
切った(すりおろした)玉ねぎや果物はお肉のソースの調味料の一部として案外合うんだそうです。
- ③お肉の筋をしっかりと切る(たたく・包丁で切る)
ステーキやとんかつ肉はこのひと手間が大事！
- ④コーラやビールなどの炭酸に漬け込む
2時間以上漬け込むと good！
- ⑤その他
ヨーグルトを揉みこむ。調味料(酒みりんなど)に漬け込むなど。

～手芸編～

お家に眠っている手拭いを有効活用♪

しるべとランチョンマットのお弁当袋

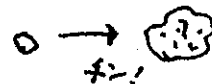


1. てぬぐいを切る
2. A 布の上に C 布をぬいつける(あ) 端を3つ折りぬいする。
3. B 布を3つ折りにし、まん中に、リボン(90cm位)の中央をはさみぬう(い)
4. A 布、B 布を表と表をあわせて、3の字にぬいあわせる(う) (端がはみ出る時は縫いぬいする)
5. ひっくり返し、できあがり！

～番外編～

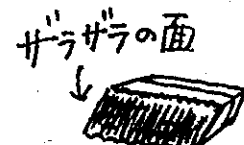
小さい石鹸を最後まで使う方法

電子レンジで1分ほど加熱すると石鹸が膨らみ使いやすくなります。



毛玉を簡単にとる方法

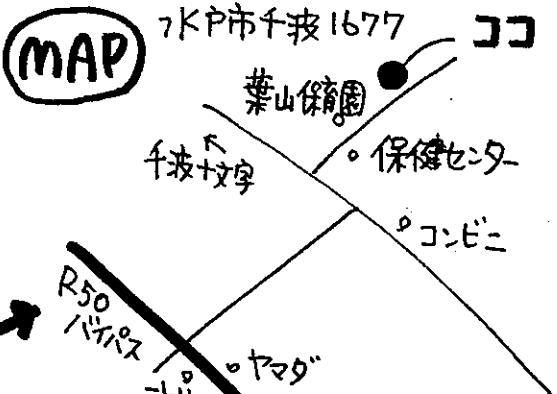
台所のスポンジのざらざらした面や軽石で軽くこする。

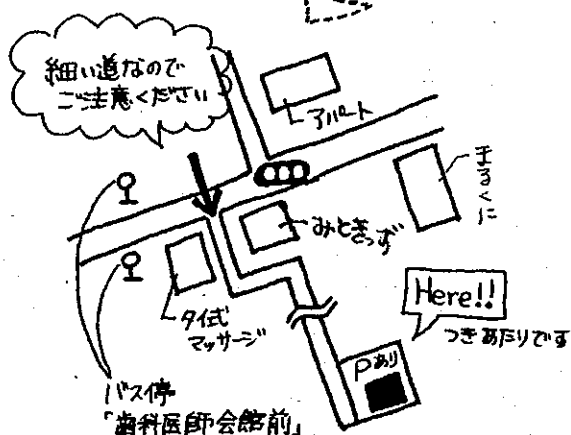
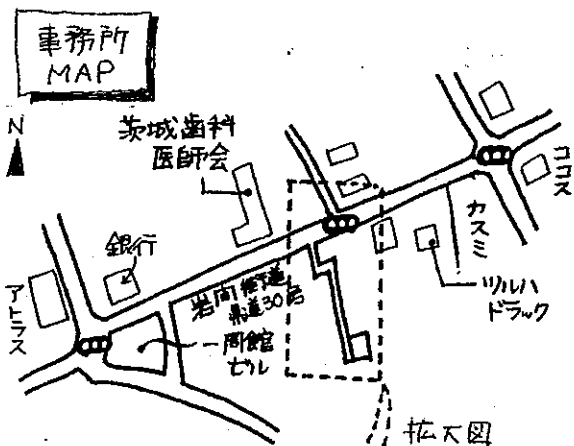


皆さんに聞いた口コミ情報です。安全に気を付けてぜひ実践してみてくださいね♪

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：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。
Comodo (コモド) 対象：大人 月2回程度 10時～12時 子どもに、子育てに、不安を抱えている家族のサロン 水戸市福祉ボランティア会館 (ミオス2F)	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：水戸こどもの劇場会員：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 音楽にあわせてリ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	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
ほかほかつといの広場 (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ばるるん 76.2MHz 放送中！ *スポンサーも募集中！



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

住所: 茨城県水戸市見リ 2-82-11

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	年会費	1,000円
	(大人のみ)	学生無料
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、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、田上佐知子様、根本麻貴子様、出澤貴子様、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、桜井香織 (順不同・2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・詳細についてはお問い合わせ下さい。

TEL029-255-0908

カイロフラクティックで健康 UP!!

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: 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

「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

おそうじ本舗 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
中古車情報誌 スーパーオークション水戸河和田店
水戸市内駅前3036-14
営業時間 10:00～20:00 定休日 月曜

吉田石油 50号バイパス・岩崎街道交差点内

小堀美美容室

COUETURE

小堀美美容室クチュール

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MF
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「開自旅二第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おとき。
- ・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

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 小中学生 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

オニク ニコミ サバサバ
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)

発達支援教室
Quality of Life
クオリティ・オブ・ライフ

TEL 029-291-6603

“ 会員募集中!! ”

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楽しめます

Lunch & Tea 11:00～16:00 (LO14:30) ★イチオシ★
500～600円/昼食2食/夕食16:00以上の1300円/プレート1600円
他、バスケ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 (LO21:00)
お好きな多品目ディナーコース13200円～ Dinnerセット2000円～ 女子会2500円～
(クレープ油を多用しないお料理だから、お子様・ご年配の方にも安心です！)

定休日 水曜日
JR赤塚駅南口直ヨークタウン内 ダイソー横 029-257-9292