

## ●特集●

- 冬の遊び場 ······ 1~2  
おすすめスポット！
- シリーズ 内向タイプという生き方 ··· 3  
「繋がり」考  
県立高校教諭 森 俊博
- ココロノアリカ vol.20 ······ 4  
ストラテラ  
水戸南高等学校 定時制同窓会会長 宮田 哲郎
- オリンピックと十五夜 ······ 5~6  
茨城大学 金丸隆太
- カイロ＆うろ覚え選手権 ······ 6
- 男の料理 ······ 7  
ほっと！HOT！スクウェア「イクメン講座」より  
大内 清志
- よしこの世界一周大冒険！！····· 8  
杉野美子
- 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  
事務所MAP  
訪問型病児保育のご案内  
寄附のお願い  
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。



# 冬の遊び場

## おススメスポット！



### その1、冬でもOK！袋田の滝 月居山ハイキング by 遠足クラブ

大子町にある袋田の滝は紅葉の時期もいいですが、渋滞を避けて冬場に行くのも気持ちいいですよ。

昨年は完全凍結ませんでしたが、結構凍っていて、凍っている間を落ちていく滝の流れを観たり、マイナスイオンを感じてスッキリしました。近くの日帰り温泉も冬場は空いていて、ゆったりできました。

秋には\*遠足クラブで水郡線の袋田駅で降りて、月居山を登って袋田の滝、生瀬の滝をハイキングしました。月居山は低い山なので、雪が積もっていなければ、ハイキングもいい運動になると思います。

\*遠足クラブはP2 下段参照

### その2、城里町総合野外活動センターふれあいの里＆ホロルの湯

(東茨城郡城里町上入野)

キャンプやバーベキューはもちろん天文台で火星や土星などが見られます。(公開日を確認して下さい)

その他、魚釣り体験、ピザ作り体験、木登り体験、ツリークライミングなどなどたくさんの体験型の遊びスペースです。そのとなりにある森林のオアシス ホロルの湯は、温泉や温水プールのある家族で楽しめる施設です。お食事処、キッズコーナーなどもあり、一日ゆっくり過ごせると思います。平日毎週水曜メンズデー、毎週木曜レディースデーなどお得な日もありますので、入館料やイベント情報などはホームページ等でご確認下さい。

### その3、ママスマイル水戸県庁前店

みんなのおうちママスマイル水戸県庁前店は、親子でおでかけ・子どもさん連れでおでかけできるロゼオ水戸店内にあるこども屋内のあそび場です。小さいお子さんから大きな子まで、雨の日でも安心して遊べる、あそびがいっぱいの屋内遊園地で、店内のあそび広場には大型の遊具からお砂あそびやおままごと、積み木、ブロックなど、遊具がたくさんあり、のびのびとお子さんを遊ばせることができます。日替わりのイベントやお得なクーポンもあります。無料駐車場・ベビーカーOK。イベント、料金等はホームページなどでご確認下さい。

### その4、つくばエキスポセンター(つくば市吾妻)

プラネタリウムやいろいろな上映、サイエンスショー・サイエンス講座などなど、子どもから大人までが楽しめるイベントがたくさんあります。プラネタリウムは、毎日、生解説の星空解説番組とオリジナル番組、特別番組を上映しています。その他展示フロアには、おもしろサイエンスゾーン・エネルギーゾーンなどもあり、見てじっくり学習、遊びながら科学を体感できます。売店では、宇宙食なども売っていて、見るだけでも面白いですよ！

### その5、茨城県きのこ博士館(那珂市戸)

たくさんの「きのこ」や「植物」たちがつくる『不思議なふしぎな森の世界』。その秘密を説き明かしてくれます。きのこや山菜、うるし、竹などの種類や形態はもちろん、人との係わりから森林の役割まで、楽しみながら学べる施設です。

幻想的な雰囲気の楽しめる館内には、8つの展示室があり、映像や模型などで「きのこ」についてわかりやすく展示してあるほか、休憩コーナーや特用林産物の実物展示・お土産コーナーもあります。

## その6、おもちゃ貸し出し「エルマークラブ」

開催日：毎週月・水曜日 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）

\*保育経験のあるスタッフ在中！

会員登録（年3千円）か一回300円

申し込みは必要ありません

2018.11,12月は  
無料開放！！



0才児親子から利用できるサロン。

おもちゃで遊んだり、おしゃべりしたり、お屋を食べたり・・自由に過ごせます。

### <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週間だけお試して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みました。
- ・うちは集合住宅で狭いので、大物おもちゃはスペース的に置けないので、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）にお返しうけ、助かりました。

## その7、ぽかぽかつどいの広場

水戸市受託事業(水戸こどもの劇場が運営しています。)

### <親子で気軽に交流や子育ての相談ができる場所>

場 所：水戸市福祉ボランティア会館内（赤塚駅ミオビル2F）

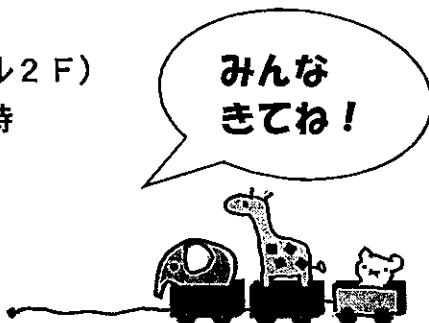
日 時：毎週 火・水・木・金・土 午前10時～午後4時

（日・月・祝・年末年始はお休みです）

対 象：未就学児とその保護者

参加費：無料

みんな  
きてね！



お子さんと一緒に気軽にお出かけください。

スタッフが2名常駐しています。おもちゃで遊んだり親子でゆっくり過ごせます。

12時～13時はランチタイム、お弁当を持ってくれば一緒にランチできますよ。

\* 毎月子育て講座を開催しています。お問い合わせは、ぽかぽかつどいの広場まで090-8348-5375

\* 毎週金曜日10時～12時は、保育士などによる育児相談日です。

## 参加者募集！！

### <遠足クラブ> ~大人も、子どもも、どなたでもプチアウトドアしませんか?~

近場の山に登って自然に触れたり、雨のときは社会科見学や、キャンプなどのやりたいイベントをみんなで計画して、いろいろなことを体験する遠足クラブです。体も頭も使って遊びましょう！

対 象：どなたでも

活動日：月一回土日か祝日など、大人も子どもも一緒に参加できる日

参加費：水戸こどもの劇場会員無料

会員外、大人300円、子ども200円（保険料等）

その他、食事代、入館料などの実費はかかります。

\*お問い合わせは、水戸こどもの劇場事務局まで（月～金）10時～17時

シリーズ「内向タイプという生き方」

## 「繋がり」考

県立高校教諭 森俊博

新幹線の中で刃物を振り回し、それを止めに入った男性が亡くなった事件をはじめとして、このところ、誰でもいいから殺したかったなどという無差別殺人事件が多発している。また、「死にたい」とSNSでつぶやいたために、それを手伝ってくれる人が現れ殺された事件もあった。

現在通っているカウンセリング研究会では、「生きづらさ症候群」とでも呼べるような一群の人たちがよく話題になる。彼らは、「死にたい」「殺したい」と訴えてくる。もちろん、だからと言って殺人や自殺を帮助することでその人の悩みが解決するわけではない。

現に、「死にたい」とSNSでつぶやいたために、それを手伝ってくれる人が現れて殺されてしまった事件もあったが、死にたいという人で本当に死にたがっていた人はいなかったと、その自殺帮助の犯人は述べていた。

「死にたい」という言葉の元には、生きるのが「辛い」「苦しい」があり、「死にたいほど生きるのが辛い」のであり「苦しい」のだ。だから、その「辛い」「苦しい」の方に焦点を合わせなければならぬ。「死にたい」や「殺したい」は、「生きたい」の裏返しである。そして、「辛い」「苦しい」は上手く生きられないことから生じるのであり、それは結局「繋がり」が欠如しているからだとの研究会では考えている。

それで、生きづらくなっている彼らには、何らかの繋がりが持てるようになることが期待されている。そうなれば、「死にたい」も「殺したい」も消えるのだ。

小生は、このところこの理論が実感できるようになったが、それまでは「繋がり」とか「絆」という言葉が甘ったるくて嫌いだった。それは、他人に頼る依存性を嗅ぎ取ってしまうからであり、それより自立・自力こそが大切だというような気持ちで生きていた。

しかし、これは人と繋がりを持つということを実は怖がっていたからではないかと最近ようやく腑に落ちたのだった。人にとって、怖いものは面倒なことに感じ、屁理屈を付けてはそれを回避しようとするものである。この原稿のタイトルである「内向タイプという生き方」にも現れているが、自分は内向タイプだから人と繋がることが苦手なのだとも言い訳していたのである。

ところが、何回かこの紙面でも紹介した卒業式後のク

ラスでの挨拶で、生徒たちの立派な姿に感動して思わず涙を流してしまった事件の後、あの生徒たちと一緒に流した涙のすがすがしさが忘れられず、繋がるっていうのもいいものなのだと改心したのであった。小生にとっては「転向」とでも言えるような面白丸つぶれの事件だった。しかし、おかげで前述したような事例でも、繋がりの欠如による生きづらさという理論が腑に落ちるようになり、「繋がり」の大切さが身に染みたのである。

ところで、最近NHKの番組「人類誕生」を見た。ネアンデルタール人など、二十種類ほどの人類のうち現代まで生き残ったのはホモ・サピエンスだけだったという。その理由については、相互扶助的な社会ができていたことが大きな原因だろうということであった。食料を分け与えることは家族間でならできるだろうが、同じ社会に住む他者にそれができるということが、氷河期などの大変な時代を生き延びられた原因だというのである。

話は変わるが、経済の成り立ちについて中沢新一は人は「贈与」が好きなのだという。また内田樹は、人は「パスを出すこと」が好きなのだと言う。このように、人と人との間でモノをやり取りすることが嬉しいのは、ホモ・サピエンス由来のことである。現代人の深層心理にも集合的無意識として刻み込まれているのではないか。

そこで、この「モノ」を「気持ち」に置き換えることもできるのではないかというのが今回のテーマである。「気持ち」を他者に「贈与」したり「パス」したりすることで、人と人との間に「繋がり」が出来上がるのではないか。おしゃべりレベルでも、言葉によって相手は安心感を持ち、関係性が円滑になるが、カウンセリングレベルではクライアントの生死に関わるような重い話も「贈与」され、「パス」として提出される。

その重い「贈与」をどのように受け取るかが、カウンセリングの技術であろう。重い贈与は、深い場所で受け取らなければ贈与した方はがっかりする。クライアントが受け取ってもらえたという感じを持てるためには、カウンセラーもクライアントと同じ重さを感じなければならないはずである。

「贈与」や「パス」は、他者と繋がるための手段であるが、「死にたい」「殺したい」と言う生きづらい人は、それこそ内臓の奥に閉じ込められている感情を誰かに「贈与」し、「パス」したいはずである。いや、それさえ気づかずに苦しんでいるのかもしれない。だとすると、この「贈与」が下手な人に上手になれというよりも、個人レベルや社会レベルで、受け手が上手に受け取てやれるシステムや、そういう場、機会があるといいのだが。

# 「ココロノアリカ」vol.20 ストラテラ

宮田 哲郎(水戸南高等学校 定時制同窓会会長)

10月から元の職場に復帰した。前回のコラムを書き終えて間もないころ、大体6月ぐらいまでは、職場への復帰の可能性を探りながらも、心のどこかで「もう仕事をするなんて無理なんじゃないのか」という気持ちが消えなかつた。そのぐらい、社会生活に戻る以前に、日常生活を生きていくこと自体に苦しんでいて、自分自身の特性に手を焼いていた。だけど、とあるお薬との出会いで、職場への復帰はより現実的な選択肢となつた。

今わたしは『ストラテラ』という薬を飲んでいる。脳内の神経細胞の間で『情報』を伝える神経伝達物質を調節する作用を持っていて、主にADHDによる特性に効くお薬だ。人によって相性の良し悪しがあり、副作用などに悩まされる人も多いと聞いていたが、私は幸いなことに、このお薬との相性が良かった。今まで自分の脳内は、常にたくさんの思考が渦巻いていて、それを自分の意志で抑制・制御することが難しかつた。故に、パニックを起こすほど考え込んでしまったり、体力や気力の限界を超えて動き回ってしまい、突然気絶するように眠りに落ちてしまつたり。感情をコントロールする事さえ難しいほどだった。しかし、このストラテラの服用を始めてからというもの、今まで止むことの無かつた頭の中の声が霧の向こうに鳴りを潜めて、異常なまでのオーバーヒートを起こすことが無くなつた。もちろん、服用を始めてすぐの頃は副作用もあつた。頭の中がボーッとして、倦怠感や食欲不振、強い眠気などに苛まれた。しかし、それから一週間も経たないうちに、そうした症状は少しづつこなれていき、違和感を覚えることも少なくなつた。それに合わせて、生まれて初めての『穏やかな自分の頭の中』を少しづつ自覚することができるようになつていつた。

初めて自分の頭の中が静かになったことを自覚した時はとても衝撃的だった。物心ついた頃からいつも自分の頭の中には意志や思考がうるさいほどの『声』となって響き、渦巻き、どんどん脳みその中をゴチャゴチャにしていった。それが自分にとっての日常であり、いつもの自分自身だつた。しかし、あのうるさいほどの声が頭の中から消えた。まるで洪水のように溢れかえっていたものが、制御された水道水のようにチョロチョロと出てくる。「あ、定形発達の人の頭の中って、こういう感じなんだ」という初めての実感は、様々な意味で自分の心を納得させてくれた。こんなに頭の中の動きが違うなら、自分が世間一般の言う『普通』の振る舞いが出来なくともしょう

がないし、自分の感覚が他人に理解されないのも頷ける。これまでの人生でずっと感じていた他人と自分とのギャップを、お薬の力によって超えたことで新しい視点を得ることができた。これが仕事に復帰しようという気持ちを後押しするキッカケとなつた。ダメな自分自身を少しだけ許すことができるようになったのだ。

「もっと早くこのお薬に出会いたかった」というのが今現在の素直な心境だ。自分にはADHDの特性だけでなく、ASD(自閉スペクトラム症、アスペルガー症候群)の特性もあるため、このお薬だけで発達障害の特性による問題が全て解決するわけでは無い。でも、その一部がお薬によって制御されるだけで「こんなにも生きづらさが楽になるんだ」と気付くことが出来た。ほんのちょっと改善されるだけで、世界の見え方や感じ方がまったく異なるものに変わつた。自分自身がただ生きていく事自体が自らの手に負えず、疲労と諦めに染まつていた『人生』そのものが、ちょっとマシなものに思えるようになった。これは、とても大きな変化であり、気付きだつた。

さて、ここまでつらつらと最近の実体験を書いてきたが、最後に一つ触れておきたい部分がある。それは、今回のコラムで私が言いたい事は決して「お薬飲みましょう」とか「お薬試しましょう」という、薬の服用を推奨するものでは無い、ということ。発達障害そのものは千差万別であり、その対処法も千差万別。私自身の改善につながつた事例が、必ずしも誰かの改善につながるとは限らない。そこだけは忘れずに頭の片隅に残しておいてほしい。だけど、一つだけ自信を持ってお伝え出来ることがあるとすれば『自分の努力や工夫だけでは改善しきれない限界がある』ということ。これは『家族の努力や工夫だけでは改善しきれない限界がある』ということでもある。しかるべき医療機関や専門機関に相談することによって、これまでの自分には考え付かなかつたような道が開ける場合もある。何年も何十年も悩み苦しんできた自らの『生きづらさ』が、こうした新しい手段によってほんの少しでも楽になれば「自分の人生もまだ捨てたもんじゃないな」って思えるようになるかもしれないから。

人に頼ったり薬に頼ったりすることは、決して逃げや甘えなんかじゃない。そこに突破口が開ける場合もある。一人で頑張るだけが全てじゃないしね。つまり、それが言いたいのだ。



これを書いている現在は、職場復帰3日目が終わった夜。まだまだ悪戦苦闘の日々は続くけど、新人に戻ったつもりで、できることから手をつけていきたい。障害者である自分を受け入れながら、一歩一歩。

子どものころ、十五夜というのは9月15日だと思っていました。今年の中秋の名月は、9月24日でした。大人になった今としては、十五夜は旧暦（太陰暦）での表現ということは、知識として理解できます。しかしカレンダーにズレがあるというのは不思議なものです。

日本はそもそも明治のはじめまではずっと太陰暦を使っていました。しかし政府の方針で太陽暦（グレゴリオ暦）に切り替えることになり、なんと明治5年12月2日の翌日が、明治6年1月1日になりました。12月2日に除夜の鐘をついたのでしょうか？12月分の給料は、2日働いただけで満額支給されたのでしょうか？我ながらどうも想像することが凡俗です。インターネットで調べれば大概のことが分かる昨今ですが、検索したところ、役人には12月分の給料は支給されなかつたようです。そもそも、12月を2日間で終わりにして1月に切り替えたのは、明治維新直後で財政難だった政府が、12月分の給料を削減することも目的のひとつだったそうです。12月分を払わなくともその月は1月になるだけで、長い目で見れば予算の削減にはなりません。決算直前にセールをするような、その場限りの帳尻合わせで良かったのでしょうか？翌年「昨年より支出が多い！」「昨年は11ヶ月ですから」みたいなやりとりがあったのだとしたら、滑稽です。

暦というのはこの通り、人間の都合で勝手に区切られていますから、今でも国によって違います。中国では旧暦を重視していますから、「来年の正月は何月何日だけ？」という会話があるそうです。日本では不思議な会話ですが、「来年の中秋の名月は何月何日？」というのと同じです。近年は暦を人間の都合でずらすことは起きていませんが、時刻はそうでもありません。少し前まで大騒ぎしていたサマータイム騒動がそれです。東京オリンピックを機に、日本にサマータイムを導入するという話は、国民の猛反対にあって結局政府は断念しました。しかし都知事は、オリンピック後に導入する可能性を捨てていないそうです。時計が切り替わる前に、都知事が切り替わりそうですが。

サマータイムの案は若い人からは出ないとも言います。なるほど国会議員の平均年齢は54歳ぐらいです。自然に早起きしてしまう高齢者にとっては、「明日から2時間時計が前にずれるぞ」というのは、嬉しいことですらあるのかもしれません。元々早く起きていて、時計の方が自分の生活に合わせてくれる感覚でしょう。しかし春眠どころか

夏眠も秋眠も暁を覚えない若者にとって、朝の1分1秒は大変価値が高く、少しでも長く寝ていたい、なるべくぎりぎりに起きて出かけたいのです。何なら冬眠だってしたいぐらいでしょう。高齢化社会になって有権者の大半が高齢者になっていくこれから日本。政策は大半が老人向けになっていくのでしょうか。「こどもの劇場」としては、若者が暮らしづらい世の中になっていくのは避けたいですね。18歳から30歳までの有権者は、選挙で2票投票できるなどといった、ポイント2倍キャンペーンでも導入してもらいたいところです。

あれ？この話、冗談だと思って読みましたか？一票の重みを変えるなんて、民主主義の根幹を変えるようななんでもない話でしょうか。事実、一票の格差は裁判にもなるぐらい、重要なことです。しかし一方で、政党の党首を選ぶ選挙は、国会議員と党員でずいぶん重み付けが違います。例えば先日おこなわれた自民党の総裁選では国会議員と党員の票数重み付けは一対一でした。議員数405人に対して党員数100万人以上。党員全員に投票権があるわけではありませんが、大雑把に言って一票の格差は議員と党員で約2400倍です。

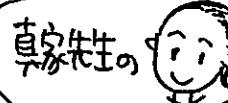
少し前のNHK紅白歌合戦も同じです。2016年末の紅白歌合戦では、紅白の勝利を決めるための投票で、重み付けは視聴者票2に対し、審査員票11。視聴者は約670万人に対し、審査員11名。格差は実に約60万倍です。「みんなで決めよう」というのは「みんなが平等の重み付けで決めよう」ということではないのです。現実場面では、重み付けを分ける方が公平になることがあります。

国政選挙において1票の格差が「住んでいる地域」によって変わるのは問題ですが、「年齢によって変わる」のは果たして問題でしょうか。ドライな言い方になりますが、余命が多い人の意見を取り入れるのは、合理的とも言えます。若者の1票を重くすると、若者に優しくて高齢者に厳しい政策が優先されるでしょうか？そう思ったあなたは、若者を見くびっています。若者もいつかは高齢者なのです。若者優先の国家は将来自分の首を絞めることは、容易に想像ができます。国政選挙の仕組みを作ったときに比べて、超高齢化社会になった現在、選挙の仕組みそのものを変えるという柔軟な発想があってもいいでしょう。盲目的に平等を維持するより、よく考えて公平にすることが、人間の知恵です。暦だって変えられるのです。人間がその気になれば、区切りや仕組み、重み付けなど、いくらでも変えられます。人間が作った

ルールなのですから。それに比べて、月の満ち欠けの周期はどうやって変えられません。空を見上げると、ルールに振り回される人間をあざわらうかのように、月がマイペースに満ち欠けを繰り返しています。

さて、東京オリンピック開催の2020年、中秋の名月は何月何日でしょうか？なんと9月ではなく、10月1日です。常識にとらわれず、生きていきましょう。

## カイロのページ



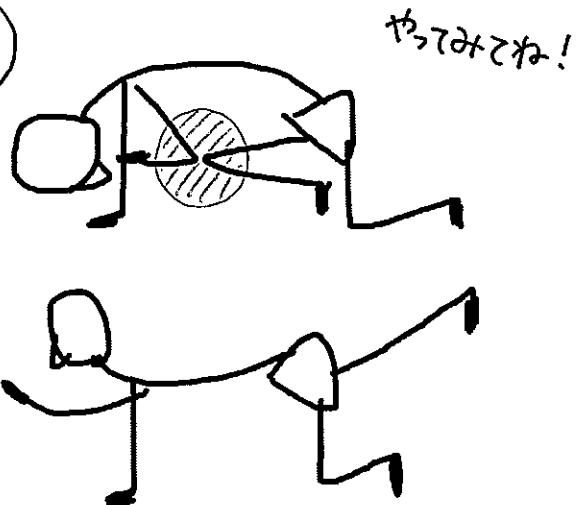
「姿勢を保つ筋肉を鍛えてバランス改善」

背中、お尻、太もも、肩の筋肉を鍛えながらバランスを改善する体操です。

グラグラしても集中して頑張ってみましょう。体も暖かくなりますよ。

まず、四つん這いになって、対角線になる腕と脚を少し浮かせて、肘と膝をタッチ。息を吐きながら、その腕と脚を伸ばします。

これを左右交互に行います。



うろ覚え選手権～～！！ 何も見ないで描いてもらいました～

お題 「ちびまるこちゃん」

じこがしら・ちよと似てるような...

似てない  
ような...



(Iさん)  
スカートは  
そっぽ



前髪...



前髪は合って...



(Oさん)



ブラウスは  
合って！



いい感じです。



(Hさん)  
まつ毛がステキ



うさと足は  
いい感じ...



(Sさん)

おかっぱが  
かわいい



© まくらプロダクション/日暮アンドショット

# 「男の料理」

大内清志

ほっと！HOT！スクエア「イクメン講座」より

今回のテーマは、「男の料理」です。

なぜ料理を取り上げるのか？ご飯を作るというのには家事の中でもとりわけ比重が重いんですね。毎日のことですし、人によっては毎食、一日で3回もあるわけですから大変な数をこなしていることになります。

ご飯を作るためにやることもいっぱいありますよね。冷蔵庫確認して、献立を考えて、買い物して、調理して、片付けて…、頭も使うし、時間の掛かることもしなきゃならない。家事の中でも結構大変な事なんです。さらに、家計や家族の健康に影響する重要な仕事でもあります。材料の選択、賞味期限を考えて保存、食事ごとの材料の配分、家族ごとの配分なんて事をちゃんと考えないと無駄使いになったり、食材をだめにしてしまったり家族が栄養のバランスを崩して体調を維持できなくなってしまうなど。考えないとならないことが複雑で、影響も大きかったりするんです。

それにもかかわらず、男女で（奥さんと旦那さんで）意識の差が大きい場合が多いんですね。男性で「料理ぐらいやるよー」という人でも、実際「家事」になってない人は多いです。メニューは自分の食べたいもの。栄養バランスなんてありやしない。買い物は金額も見ない。作ったはいいが、なべも皿も何にも片付けない。毎日するなんてまったく無理、完全に「趣味」の域だったりして。ある人は、そういう料理のことを「大名料理」なんて言うそうです。

ほんとかどうか分かりませんが、奥さんが病気になったときの夫の対応について、こんな笑い話のような話がありました。『奥さんが体調を崩して寝ていると、旦那さんがきて、「子供がおなかすかしてるよ、早くご飯作って」と起こされた。』体調悪い時でも主婦に休みはないんですかねー。

『奥さんが体調を崩して寝ていると、「子供をつれて外で食べてくるから心配しないで寝ていいよ」と子供をつれて出かけて行った。』やさしい言葉をかけたつもりなんでしょうか、奥さんのご飯は誰が作るんですかね。

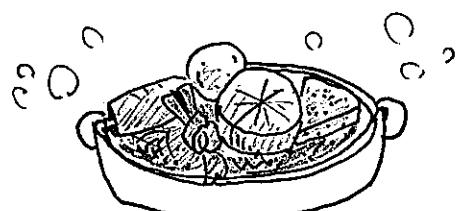
・・と言うわけで、男も家事として料理できないとイクメンにはなれません。私が料理する時に一番大変だと思うのは「段取り」なんですね。料理するた

めにはいろいろな「時間」を意識する必要があります。焼きあがるまで、炊き上がるまで、煮あがるまで、解凍時間、さめるまでの時間…

時間をしっかりと管理しないと冷めたり煮崩れたり生だったり焦げたり絶対失敗します。この段取りが上手な人は、いくつもの料理を同時にこなして出来上がりのタイミングをぴたっとそろえます。そうすると、「いただきまーす」で出来立てのホカホカご飯が食べられるわけですが、これがむずかしい！！炒め物ができるのに魚が焼けてない、魚が焼きあがってるのにごはんが炊けてない。漬けておいたきゅうり切るの忘れた、味噌汁煮詰まってた。しちゅうドタバタになるんです。そんな経験ありませんか。私みたいに段取りがうまくできない人にお勧めの料理が煮込み料理です。とにかく切って煮る。保温なべを使えば火の番もいりません。煮込んでいる間にほかの料理を作れますし、食卓に出すときもホカホカを出せます。タイミングを調整する必要がありません。

なかでも私がよく作るのは「おでん」です。時間のあるときにゆで卵を作つておいて、後はこんにゃくや昆布、大根、買ってきた練り物を大きななべに入れて味をつけて煮るだけです。一応大根は面取りして下茹でしますが難しいことはないです。一度にたくさん作つてしまえば2食分はいけます。トータルの時間は掛かりますが、あせらなくて良いし自分のペースでできるのでやりやすいんです。メニューとしても万能なんです。子供たちは卵が大好きで喜んで食べますし、大根こんにゃく昆布とヘルシー食材ですんで奥さんも喜びます。汁を多めにしとくと、味噌汁作らなくてもOKだったり。汁が残った場合は次の日の料理の調味料になつたり、汁でご飯を炊いたりしてもいいんですよ。

こんなふうに次のご飯につながるものを作る的なやりかたって重要なんです。手間の削減は毎日の家事にとって大切なポイントになります。できる主婦のブログなんかだとストック食材とかよく出できますよねー。料理ができる男になれるよう一緒に頑張りましょう！





# よしこの世界一周大冒険！！（賛助会員 杉野美子さんのコラムです）

2018年7月8日から約1年間世界中を旅しています。

それぞれの国で目にした子どもたちの様子を綴ってみました。

## モンゴル

遊牧民のテント（ゲル）に泊まった次の日の朝のことだった。

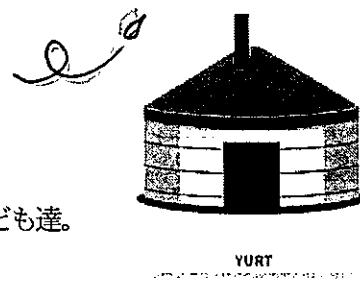
馬が倒れている。寝ているのだろうか、ずいぶん寝坊助な馬だこと。

そのうち人が集まってきた。どうやら馬は死んでいるようだ。

近所の人たちが集まり、子どもたちも馬を囲む。

昨日まで走っていた馬が、今朝死んでいる。

狼にやられて死んでいる。生と死が当たり前のように身の回りにあるモンゴルの子ども達。



YURT

## ウズベキスタン

6月7月8月と3ヶ月の夏休みがあるウズベキスタンの子どもたち。

家の仕事を手伝う子どもたち。市場でも物売りに必ず子どもがいた。店番も1人でしている。もちろん売り買いも。

お城などの観光地で土産物を売る店にも子どもがいた。しっかり働いている。

木に彫刻をするマイスターのところにも子どもがいた。仕事ぶりは真剣そのもので立派なマイスターだった。

少し大きいお兄ちゃんはノートとペンを持って店番をしていた。宿題はない。でも勉強しながら店番をするお兄さんがいた。当たり前のように働く子どもたち、ウズベキスタンの子ども達。

## イタリア

バカンス真っ最中のイタリアだった。子どももおしゃれ、シャツを着て革靴を履いて。でも何故かパンツを履いていない走り回る子どもたち。それを笑顔で見守る大人たち。「子どもってそうだよね」「子どもはのびのび遊ばなきゃ」みんなの温かい眼差しが子どもたちに注がれる。「ピッコロ」「バンビーナ」子どもたちの呼び名もかわいい。

のびのびと走り回る子どもたち、のびのびとバカンスを楽しむ大人たち。

バカンスのために働く、バカンスのために生きる人々がいたイタリア。

## スウェーデン

お父さんがベビーカーを押す姿がとてもよく目についた。石畳や雪のせいもあるのかベビーカーの車輪がとても大きい。ベビーカーの作りがとてもがっちりしている。図書館でも子どもコーナーのすぐ近くまでベビーカーでもしている。なので、大きな大きなベビーカーを置くスペースが作られていた。

ストックホルムの市立図書館の子どもコーナーには、折り鶴で作ったモービルが下がっていた。

奥の小さな部屋では赤ちゃんを膝にしたお話をされていた。そこでも半分はパパと赤ちゃんだった。

2人の子どもは2人で育てる、が当たり前のように行われていた。

## ドイツ

おもちゃ博物館を見た。小さいうちから本物与える。子どもだましではない。

子どものためのちゃんとしたもの与える。お城の広場で鬼ごっこをする子どもたち。

大きい子は小さい子をかばいながら遊んでいる。子どもの声が響く平和な時間。

戦争で街の9割が破壊されても復元して歴史を大事にしていた。

モンゴル

MAP

スウェーデン

ドイツ

イタリア

ウズベキスタン

日本

## 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



水戸市千波 1677

ココ

葉山幼稚園○

○保健センター

R50バイパス

○コンビニ

○ヤマダ

### 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＆トレーラーハウス  
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。

### 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）

### <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。

### 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

### 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。

### 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）

### 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。

### 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

### ウクレレ&ギターサークル♪「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～くウクレレやギターを楽しむ会です！

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  
不定期（お問い合わせ下さい） 事務所にて

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！

### 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

### 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！

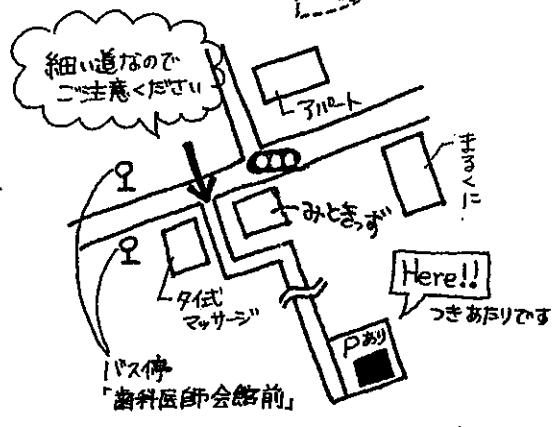
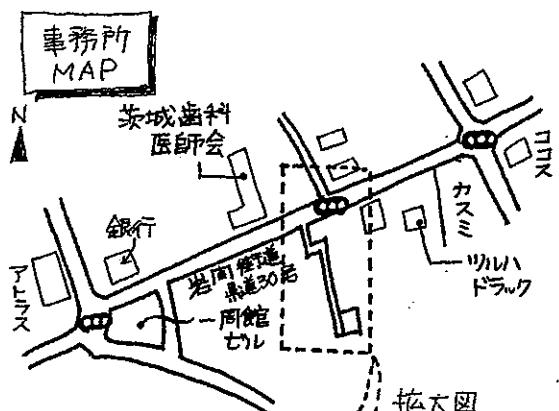
FMぱるるん 76.2MHz 放送中！

\*スポンサーも募集中！

## 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～



- 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)

住所: 茨城県水戸市見川2-82-11

### <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、偕行商事様、水戸産業医事務所様、モダンデンタル中庭歯科医院様、東和様、(株)ハース様、雨宮則子様、出澤貴子様、井上多加志様、掛札千聰様、井上瑞穂様、岩田みなみ様、内桶純子様、カールトン香苗様、加藤智明様、河原井忠男様、軍司忠之様、桜井香織様、桜井大介様、佐藤光雄様、篠田牧様、杉野美子様、鈴木由尚様、鈴木真紀様、柳橋剛様、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、(株) Mobile Way 久下沼洋子様、砂川光造様、根本麻貴子様、サルワル沙耶佳様、依田明保様、清水謙吾様

(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子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

### ★ 寄附は随時募集しています！ ★

認定 NPO 法人等に寄附をすると、所得税(国税)の計算において、寄附金控除(所得控除)又は税額控除のいずれかを選択して確定申告を行うことにより、所得税の控除を受けることができます。

【算式例】 寄附金の額の合計額 -  $2,000 \text{ 円} \times 0.4$  (40%) = 寄附金控除(所得控除)額

(注)寄附金の額の合計額は、総所得金額の 40%相当額が限度です。

(詳しい減税額は税務署、各自治体窓口にお問い合わせ下さい)

<広告> 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  
吉田石油 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営買い付け、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  
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  
バーマカラーチーク 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

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

**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**

**カイロプラクティックで健康 UP!**

～ご予約お待ちしています～

石岡市 南台カイロプラクティック  
真家智子 電話：0299-27-1028  
携帯：090-6134-5835

●施術料：5,000円  
(初回7,000円はこの広告で2,000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。

