



●特集●

気になるこの人にインタビュー...1~2

水戸こどもの劇場事務局 Hさん

シリーズ 内向タイプという生き方 ... 3

「ご先祖様との繋がり」

県立高校教諭 森 俊博

ココロノアリカ vol.24 ... 4

水戸南高等学校 定時制同窓会会長 宮田 哲郎

親もリフレッシュ... 5

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 その後... 6

杉野 美子

参加者募集のページ ... 7

みとびよ音楽隊、ウクレレサークル、遠足クラブ

絵本の紹介&カイロ他 ... 8

「だるまさん」シリーズ3冊

カイロのコーナー

手づくりマスクをつくろう!

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://mito-kodomo.securesite.jp>

メルマガを発行しています。



息になる

このひとに **アソビビュ** = !

水戸こどもの劇場事務局歴ナント20年！ Hさん

## 出身地は？

水戸生まれ水戸育ち、現在那珂市在住。

社会人の息子ひとり。(子どもはいくつになってもかわいいんですよ～)



…夫もいます… 忘れたい～

## 「水戸こどもの劇場」との出会い

子どもが通っていた幼稚園の先輩ママさんから鑑賞会のチラシをもらい、親子で人形劇(だったかな?)のお誘い会にたまたま行ってみたら、そのまま入会。

その頃はネットもあまり普及してなくて、情報は人から人への口コミが普通だったので、手渡しのチラシなどが主な情報源でした。

会員さんたちは、感じのいい人が多くて、あまり考えずつい入ってしまった。

あとは、とにかく子どもと一緒に出かけられるという思いだけでした。

出かけること自体が楽しくて、鑑賞にはそんなに興味が無かったですね～

当初は「例会」といって年に何度か演劇や音楽などの鑑賞があったので、それを見に出かけることが中心で、あとは親子キャンプなど自主活動に少しだけ参加しました。

その後事務局員にスカウト?され、今に至ります。

非営利団体の特殊な事業や事務になかなか慣れず、何度も辞めようと思ったことはありますが、周りの方に助けられ、なんとか続けることが出来ました。

一時期会員も減り存続の危機もありましたが、何度も話し合いなんとか乗り切ってきました。

みんな一生懸命でした。 **何かあってもめげない精神は、ここで育ちました...**

いろんなことがあったな～、今では懐かしい。

その後NPOを取得し、更に活動は広がっていきました。

あまり考えずに入会しましたが、今でも続いているので、きっと居心地がいいんでしょうね。

絵を描いたり音楽に触れたり、好きなことをいっぱいやらせてもらって、感謝!

居心地のいい場所と素敵な仲間に出会えて、いい人生だったな～(しみじみ)

## 現在の趣味など

昔から音楽が大好きで、団体の中に音楽サークルがあったらいいな～という想いから立ち上げたママパパ中心の吹奏楽グループ「みとびよ音楽隊♪」も、気がつけば12年が経ち(年取るわ～)メンバーも、聴いてくださる方も、たくさんの親子の笑顔が見られ、素敵なグループになりました。

吹奏楽経験ゼロだった私ですが、その時から始めたドラムにドハマりし、未だに熱は冷めません。知れば知るほど奥が深い楽器です。

何かを始めるのに歳は関係ありませんよ! やりたい気持ちが一番!

# 今後の展望

人生は短い・・・後世に残せるものはないか！と考えはじめた2020年。  
私の大妄想は始まりました・・・

☆いつか**コミュニティー**をつくりたい！  
どうしたらできるだろう～



・・・赤字にはしたくない・・・

同じ思いの  
おる人集って！  
まずは  
仲間を  
集めよう！

◎ **どんなカフェ** にしたいか。

- みんなの居場所
- おいしいコーヒーパン
- 手づくり品
- 講座 いろいろ
- 本
- 不登校支援 シニア支援

「**本と音楽のまったりカフェ**」 なんてどう？  
BGMはジャズ♪

◎ **場所** さがし

空き家など ... 使ってほしい ... なんてところはないかな？

◎ まずは **週末** (金,土)だけ OPEN

- ランチ
- パン
- コーヒー
- そば
- 紅茶
- おにぎり
- みぞれ汁
- パンケーキ
- パピロン
- チーノ
- etc...

◎ 平日は **楽しい講座** いろいろ

- ウクレレ
- ギター
- ドラム
- チクチク
- 歌声
- 時々発表会♪
- 工作

◎ その他 **いろいろ** ... 今日はカクオやります ... みたいなの～  
占いやります ...

◎ 何が **必要**？

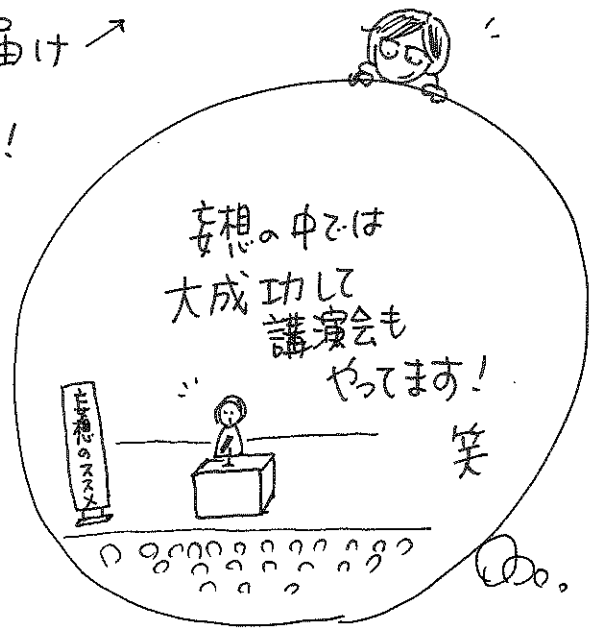
賛同者を集めよ ... 資金集め！ お金は必要！  
あとは、〇〇したい、〇〇できます...の  
〇〇してほしい。  
マッチングとか。

場所をさがしてリフォーム 保健所へ届け →

衛生管理責任者 → 賛同者 Nさんが持ってる！

→この妄想で気づいたこと

今年になってこの話をたくさんの人にしました。  
みんな「できそうー！」と言ってくれて、なんだか  
楽しい気分になりました。  
もし実現しなくても、楽しく笑い合えた時間は  
私の宝物です。(H)



シリーズ「内向タイプという生き方」

## ご先祖様との繋がり

県立高校教諭 森俊博

NHKのTV番組に「ファミリーヒストリー」というのがある。ご存じの方も多いに違いない。毎回、番組スタッフが有名人のルーツを洗い出すという内容である。時には、その回のゲストさんの先祖に政財界などで大活躍した人がいたりして驚かされることもあるが、極普通の人たちばかりだったりすることも多い。

しかし、共通するのは大きな戦争や大災害など、人災や天災などで家族や財産を失ったりしても、それらの苦勞や悲しみを乗り越えて一家を支えてきたということである。考えてみれば当たり前のことで、それだからこそ今ここに当の本人がいるのではあるが、それでもそのご先祖様たちの苦勞話には、ゲスト本人の涙に煽られてか、時にこちらも涙を禁じ得ないことがある。

そこで、今回はこれでなぜ泣かされるのかを改めて考えてみた。結論から先に言うと、それは「繋がり」が感じられたからとでも言うておこう。別な言葉で言えば、そこに「愛」があったからだということになる。

ご先祖様たちは、自分の子どものために必死で働いて飯を食わせてきた。なけなしの金で子どもに教育を与えてきた。それに対して子どもたちがその愛に応えたかどうかは一樣ではないが、改めて親たちやその上の親たちの愛や恩には一樣に感謝をしているのだ。

中には、馬鹿なことをやって家族を路頭に迷わせたなどというご先祖様もいるが、今となってはそれも愛嬌で笑って済ませられる。そのようなご先祖様も、そのときは必死に生きていたことだけは確かである。そういう血が自分の中にも流れているという思いが、つまり繋がっているという感覚なのである。

今までもここで人と人との繋がりについて何度か書いてきたが、「ファミリーヒストリー」というのは、そのような横の繋がりではなく、時間を超えた縦の繋がりであるが、繋がりという意味では同じことである。そして、繋がっているということがどんなにうれしいことか、どんなに安心できることが改めて感じられるのである。

ご先祖様が見ているから悪いことはできないし、怠けられないと思う。ここまでバトンを繋いできたのに、ここでそれを途切れさせるわけにはいかないという思いが湧く。駅伝の櫓(たすき)のようなものが代々心の中で引き継がれて行くのだ。このような家系というものは、

面倒な足枷(かせ)でもあるが、一方で共同体的なありがたい安心感をも与えてくれる。

また、そのときのゲストの父親と母親とがそれまでそれぞれのルーツでそれぞれの文脈で生きてきたのに、たまたまあのとき出会ったおかげで今ここに自分が存在しているという奇跡的な巡り合わせにも感動するのである。この父親と母親とがこのタイミングで出会わなかったらこの自分は今ここに存在していないというありがたさをも喚起させるのだ。

同じNHKの番組に「日本人のおなまえっ!」というものもあるが、これも名字のルーツを知ること、自分のアイデンティティーがはっきりし、ご先祖様からの力添えをいただけたような気分させられる内容で、視聴率も高いと思われる。

同じ名字だから同じ性格だとか、同じ活躍をするだろうなどということはあるが、やはりルーツが同じということによって共同体意識が芽生えるのは確かだ。同じ地域に住んでいると郷土愛が芽生えるし、同じ学校に通えば母校愛が生じると同じ理屈である。オリンピックもその延長線上にある愛国心が煽られるイベントである。

国家を歌い、国旗を眺めるという同じ行為が共同体意識を煽る。ユニフォームという同じものを身につけることでも共同体意識を喚起することができる。元日に急に神社詣をするように、ラグビーのワールドカップではわかファンが増えたが、繋がりたいという無意識が共同体に便乗したくなったのだろう。

ところで、小生が大学に入学するため東京に出てきたとき、大学のキャンパス内にサークルの勧誘看板と一緒に、茨城県人会のそれもあつたのを思い出す。まさか方言をからかわれてそれを慰め合うための集まりではあるまいとは思ったが、そんなところでしか仲間が作れないのかと、なにか惨めな感じがしたのを覚えている。同県出身だけではなく、血液型や性格のタイプの類いも、仲間作りのきっかけになりやすいが、人は、共通点を見つけることで共同体意識を持ち、安心感を持ちたいのだ。

ところで、天皇制の是非については置くとして、今回の改元や天皇即位関連行事での国民の喜び方は、改めて天皇という存在意義の大きさを物語っていた。ローマ教皇の訪日での信者たちの熱狂ぶりも同じことか。宗教とは信じることである。信じるものは救われる。宗教という繋がり方で幸せを感じられるならそれもいい。

ところが、「助けて」と言えない人もいる。また一方で、SNSで繋がりを求める人も多い。どちらも、繋がりが不全という点では共通している生きづらい人々である。

一人の人間が放つ光とは、時に太陽さえも霞むほど眩しく映る。その光の源には、誰かからの称賛が送られ、また誰かからの羨望の眼差しが注がれる。人間というちっぽけな存在が見せる大きな可能性と希望が、一人の人を超えて世界へと広がり繋がっていく。それは凄まじいまでの勢いで拡大し、社会におけるその人のイメージとなり、またその人の地位や名声、居場所を形作っていく。

一方で一人の人間が抱える闇とは、時に地球さえも飲み込むほど暗く深いものだ。ひとたびその闇が世界へ漏れだそうものなら、人々はそのあまりの暗さに不安や恐怖を感じ、ともすれば批判や攻撃の的とする。ゆえに多くの人々は自らの闇をその内側にひた隠し、可能な限り蓋をしておこうとする。社会の中で生きていくために。自分の地位や名声、居場所を守るために。

だけど僕は闇が好きだ。人の闇の深さが好きだ。光が放つ眩しさは、確かに美しく輝かしいものだ。だけどそこには光が強くなればなるほど濃くなる『影』という死角もあるという事を忘れてはいけない。眩しすぎる光の中では、いろんなことが見えなくなってしまう。霞むほどちっぽけなことだったとしても、本当に大事なことがそこに隠されている場合もある。それを逃すところから人の『陰り』が始まる。

一方で闇の深さ暗さは、確かに不安や恐怖を与えるものかもしれない。だけどその世界はどこか優しく温かい。何もかもを包み込んでしまうようなその暗がりの奥には、あらゆる建前や化けの皮を脱ぎ捨てた本当のその人自身がいる。傷つけられたら痛いからこそ闇の奥深くに隠した、裸の人間がそこにいる。

昨今の SNS やメディア媒体には、社会における『正しさ』をただ代弁しているだけで、まるで自分が正義の勇者にでもなったかのようなヒーロー気取りの人間が数多く存在している。もちろんそうした価値観や共感、感想を否定したいわけでは無い。人間の数だけ意見はあってしかるべきだと思う。ただ、だからといって正しさに反したものの人格やプライベートまで攻撃してよい理由にはならないと常日頃感じている。なぜならその正しさはあくまで一部の存在にとっての正しさでしかないからだ。罪人に石を投げる人々が正義であると謳っているものはあくまで、一つの社会におけ

る正義でしかないのだ。

例えば、誰かが誰かを殺めたり傷つけたりする行為は我々人間の社会においては犯罪であり悪である。しかしサバンナやジャングルで生き抜くために動植物が他の動植物を捕食する行為は、同じ殺傷であっても罪ではない。それは生きていくために必要な弱肉強食という自然の摂理である。正義に正解なんて無いのだ。それなのに罪人を寄つてたかって攻撃するその行為は、いじめやハラスメントの構図と何一つ変わらない。そこには『相手の立場になって考える』という想像力が全く欠如しているという共通項があり、罪人を攻撃することによって、新たな罪を犯しているとも言える。安全や安心を守るための社会における正義が、かえって人を傷つけるというのは何とも皮肉なものだ。

罪人に石を投げる人々は、なぜ『自分は絶対に大丈夫である』と言い切れるのだろうか。生きていく中で意図せずに罪を犯してしまう可能性だってあるはずだ。それなのに人々は自分の事を棚に上げて、罪を犯した人を批判したり攻撃したりする。いつどこで自分や自分の身近な人が『罪人』になってしまうか分からないというのに。「相手の立場になって考える」というのはただの同情では無い。いざ自分が同じ立場になった時にどう思いどう感じるか、ということだ。『絶対大丈夫』などという空虚な自信に基づく攻撃こそが、なによりも罪だという事を私達は自戒しなければならない。いつ自分自身が石を投げられる側に回るかも分からないのだから。

人々が闇を恐れ、闇を攻撃するたびに、今度は自分の抱えた闇が漏れ出てしまう事を恐れ、本音を出せなくなっていく。本当の自分自身は暗く深い闇の奥底に閉じ込められて、誰にも触れない壁の向こうに消えてしまう。そうした社会の行き着く先はうわべだけの空っぽの世界だ。現代は既にそんな状況ではないだろうか。犯罪を擁護するわけではない。助長したいわけでもない。かといって光の世界が嫌いなわけでも無ければ、妬みや嫉みを言いたいわけでもない。ただただ、闇の温もりや優しさを感じられない人間ばかりになっていくことが寂しいだけだ。僕は闇が好きだから。人の闇の深さが好きだから。

なんだか最近のテレビを見ていて感じたことを書きました。いろんなしがらみに配慮した結果『悪い人攻撃』という簡単で無難な対応しかできない、商業メディア媒体に対しての僕なりの不快感です。

ちっちゃい子がいるとママ・パパはお出かけとか躊躇しちゃう場面多いですね。特にコンサートとか映画なんかには赤ちゃん連れていけないですしね。親もたまにはリフレッシュしたいですけど、誰かに子どもをお願いしてまで行く気にもならなかったりします。

そこで今回はちっちゃい子がいても何とかなるサービスを紹介します。

皆さんは子供ができてから行かなくなったなー、なんて思うもの何かありますか？

例えば私の場合だと映画ですね。奥さんと2人で見に行こうなんてタイミングはほぼないですし、かといって今更1人で時間を作っていき気にもならないんですよね。最近見た映画といえば、子ども達にせがまれていった仮面ライダーとかポケモンです。ハリウッド映画とかはしばらく見に行っていないですね。

そこで紹介するのは「抱っこ de シネマ」です。ユナイテッドシネマグループでは「頑張るママ&パパに、もっと映画を」ということで「抱っこ de シネマ」と言うちょっと特別な上映を行っています。

赤ちゃんを抱っこしたまま映画を見ようという取り組みなんです。そのために、上映中も少し照明をつけて真っ暗にならないようにしてあって、移動しやすかったり子どもが怖がらないようにしたり。音量も赤ちゃんがびっくりしないように小さめで上映するなど、赤ちゃんにやさしい方法をとっているんです。

もちろん、赤ちゃんが泣いたり騒いだりしてもお互いさまってことで気にしなくてもいいんで気持ちの面でも楽ですよ。ベビーカーの預かりサービスもあります。水戸だと、水戸駅前のユナイテッドシネマ水戸で行っています。「抱っこ de シネマ」での上映作品やスケジュールは映画館のほうに確認してくださいね。

続いて紹介するのは演劇鑑賞です。劇団四季は有名ですよ、見に行ったことありますか。劇団四季では専用の劇場がいくつかあるんですよ。専用劇場には親子観劇室が設けられています。ガラスで区切られていて子どもがぐずっちゃったりした場合にはこっちで見ることができます。

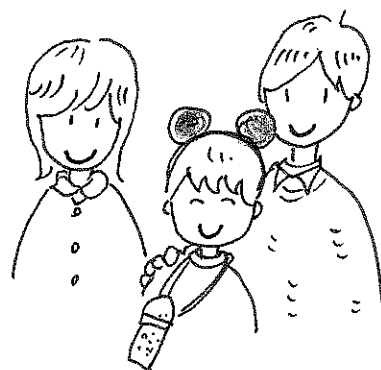
さらに、公演の際に提携託児所に子どもを預けて観劇ができる仕組みを用意しています。購入済みの公演チケットに合わせて、かなり前から託児予約ができるので安心です。

提携の託児所は劇場の近くにあるので預けてすぐに劇場に行けますし、お迎えも行きやすいですね。緊急の場合には劇場に連絡してくれるようです。

次は、ディズニーランドです。ディズニーランドはちっちゃい子がいてもいいですよ。ベビーセンターもあるし、ベビーカー貸し出しもあるし赤ちゃん OK だとおもいますが、乗り物によっては制限があってちっちゃい子は乗れないなんてものもありますよね。絶叫系のやつとかね。

そうするとパパかママのどっちは乗れないってことになります。順番に乗ればいけますが、長い列に2回並ばないといけないとなると途方に暮れてしまいます。ですが、さすがはディズニー、お助け制度があるんです。交代利用サービスってのが利用できます。どんなサービスかというと、1人が赤ちゃんを抱っこしてもう一人がアトラクションに乗ります。終わって帰ってきたところでもう一人が待ち時間なしで案内してもらえます。裏技的な感じがしますが、公式ページにもちゃんと載ってます。この交代利用サービスさらに裏技があって、アトラクションに乗れる上の子がいる場合その子は連続で2回乗れちゃいます。例えば、パパと一緒に乗って交代利用サービスでママとも一緒に乗ることができちゃいます。ただし、上の子が2回乗れるかは混雑状況とかアトラクションによって対応できない場合もあるみたいなのでキャストの方によく確認してくださいね。

普段は子どもファーストですごしていると思います。が、たまには親じゃない時間も必要ですよ。



# よしこの世界一周大冒険

by 杉野美子

1 年間の世界一周旅行を終え帰国して日本全国で講演会をしています。

2 巡目になると各地の特色が出て楽しいです。

2 度目の東京講演会は、前からやってみたかった品川区民会館でした。何度かここでセミナーを受けたことがあり、いつの日か私もここで講演会ができればいいなと夢みていました。また一つ夢が叶いました。有り難いことです。

東京での講演会は 30 代 40 代の女性が多かったです。初めての方々がほとんどだったので、自己紹介を丁寧にしました。私の人生の転機やキャリアチェンジのたびに食いいるように前のめりで聞いている姿にこちらも思わず熱弁をふるいました。何歳からでも挑戦はできると体験談を交え話しました。51 歳で初めて小学校の先生になったところでは何度も質問がでました。思わず教育実習での苦労談まで飛び出しました。58 歳で 2 回目の世界一周旅行にでたところで第一部終わり。旅の話より波乱万丈の生き方の話を中心になっていました。それぞれの会場でのお客様の反応を見ながら話すので毎回違う話になります。それでこそライブですね。

2 月 16 日午後からは水戸での 2 回目の講演会でした。こちらでは東京講演会とは打って変わり知り合いが多かったので自己紹介を省きました。電子書籍「よしこの世界一周大冒険、58 歳で世界一周して分かった 10 のこと」の中から、価値観が変わったことを中心に話しました。日本と違うのではなく、日本が違うということ、お金をかけないでバカンスを楽しむ人々、お金をかけないで人生を楽しむ人々などのエピソードを通して、もっと人生のんびり生きようよ、人生 100 歳時代の後半を楽しもうと外国のライフスタイルを紹介しました。

続いてのマイル講座では、マイルを貯めてタダで飛行機に乗る方法をレクチャーしました。マイルを貯める方法は 3 つある、その 3 つ目の方法について説明しました。

講演会の前夜は 18 年ぶりの同窓会でした。テニスサークルの仲間と奇跡的な再会を果たしました。20 代だった若者が 40 代になりいいお父さんになっている姿には驚愕でした。私にとっては離婚後の極貧生活真っ只中のころ。テニスサークルの 500 円の参加費が払えず参加出来なかったころの生活苦を思い出して胸が苦しくなりました。おかえりのサプライズのケーキの美味しかったこと。

水戸での講演会でのあと、カフェ清らで貸し切りの懇親会をしました。最初は申し込みが少なく開催があやぶまれていましたが、友達の尽力で 10 人も集まり賑やかに会食ができました。遠く日立や笠間からもかけつけてくれ、ほんとご縁に感謝でした。いちおとめを始めた頃、水戸読書会を始めた頃など自分の原点を見つめ直す時でした。

次の日は雨の中、偕楽園へ。全国に偕楽園の魅力を伝えたくて動画を撮り YOUTUBE へアップしました。暖冬ですすでに 4 部咲きの梅を楽しみました。第 2 の故郷、水戸の偕楽園はほんと素晴らしい。梅大使とも水戸黄門様とも写真が撮れて大はしゃぎでした。

今年の秋から 3 回目の世界一周旅行に行く予定です。

まもなく還暦ですが、益々人生楽しもうと思います。



## ●募集のページ●

思いきってやってみよう!!



### みとぴよ音楽隊♪ 対象：大人 募集：メンバー、見守り保育者

楽器の演奏を楽しむママパパ中心の吹奏楽グループです。

子どもを同じ部屋で遊ばせながら、楽器の練習をしています。

依頼のあった幼稚園、子育て支援施設、介護施設や地域のイベントなどにも演奏に出向いています。

吹奏楽の楽器をお持ちの方で、演奏したいと思う方は見学においで下さい。

blankがあっても大丈夫、楽しく練習しているうちに、だんだん音が出るようになりますよ!

練習は月に5回程度 不定期(平日と土日もあります) 午前中です。主に水戸市内の市民センターなどを使わせていただいています。来られる時だけの参加で大丈夫。

お子さんも一緒に連れて来られます。

参加費：水戸こどもの劇場正会員 無料(活動会員 3,000円(年) 入会 1,000円、1回 200円)

\*お母さんが練習している部屋で見守り保育をしてくれる方も募集しています。

〈お問い合わせ〉 029-255-0908 事務局 袴塚か西海まで

### ウクレレ&サークル「ピコ」 対象：大人 募集：参加者

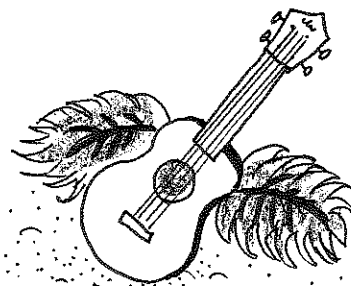
ウクレレをゆる〜く楽しむ会です。

子連れOK。おもちゃもあります。

ポップスやアニメ曲などなんでも練習しています。

ちょっとだけウクレレの先輩ママが、分かることだけ教えます。

いつかハワイの海辺で演奏♪・・・を夢みて〜



日時：月1回(不定期) 10:30~14:00

場所：水戸こどもの劇場 事務所

参加費：水戸こどもの劇場会員 無料、会員外 1回300円

〈お問い合わせ〉 029-255-0908 事務局 袴塚大越まで

### 遠足クラブ 対象：子ども~大人 募集：参加者

遠足を楽しむ会です。

月1回、登山やスケートなどを企画して出かけています。

子どもから大人までどなたでも、自然に触れたりいろいろなことを体験できる場です。

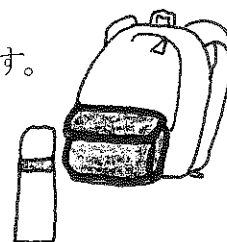
日程：月1回(不定期) 土日祝日など

詳細：ホームページやメルマガ、予定表「つどい」等でお知らせしています。

参加費：水戸こどもの劇場会員 無料

会員外 大人300えん、子ども200円(保険料、事務手数料含む)

その他実費



〈お問い合わせ〉 029-255-0908 事務局 西海



## ●絵本の紹介●

### 「だるまん」シリーズ

作：かがくいひろし 出版社：ブロンズ新社

だるまんシリーズは3作品あり、最初に刊行されたのが「だるまんが」です。

「だ、る、ま、さ、ん、が〜」と言いながら絵本のだるまんと同じに身体を左右に揺らして「どてっ」と転んでみたり、「ぶしゅっ」と潰れたり5パターンの動きが楽しめます。

赤ちゃんでもお母さん、お父さんが抱っこして同じ動きをすると大喜びです。

「〜の」ではだるまさんの身体で

楽しく遊べます。

「〜と」では果物たちと一緒に

色々な動きをします。



## ●カイロのコーナー●

硬くなった股関節の内側の筋肉を伸ばす運動を紹介したいと思います。

仰向けに寝て、片足の裏にタオルをかけて膝をゆっくり伸ばしながら、つま先を頭の方に引き寄せていきます。

そのまま脚を外側に倒して、イタ気持ちいいところで息を吐いて20秒キープ。

反対側も同様に。硬くなりがちな筋肉なので、ときどき伸ばしてメンテナンスするといいですよ。

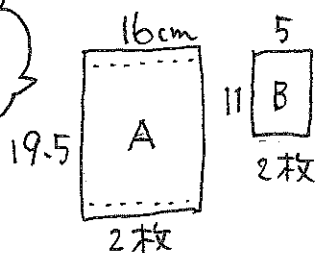


## ●手作りマスクの作り方●

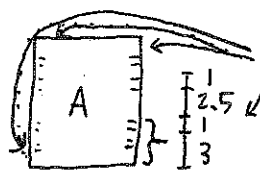
大人用

ガーゼで  
手づくりマスクを  
つくろう!

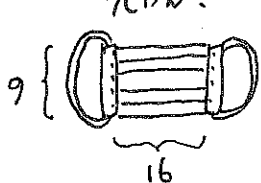
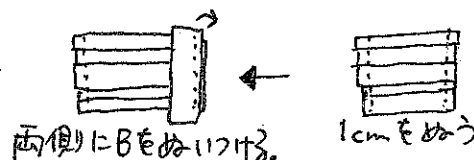
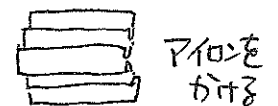
〈用意するもの〉 ガーゼ、マスク用ゴム、アイロン、あはばミシン (手ぬいでもOK)



・Aの布2枚を中表にして上下1cmをぬう。  
うら返に印をつける。



4か所とも印をつける → 折る

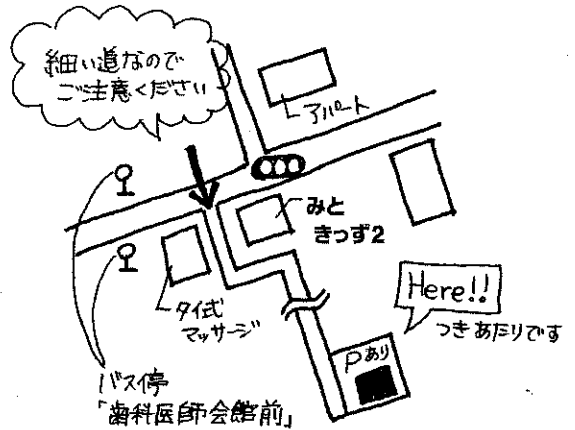
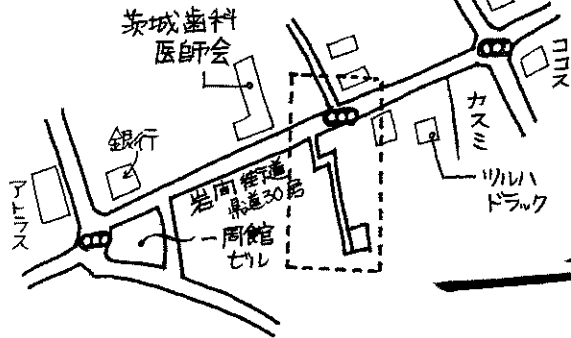


ゴムを通じ  
完成!

**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><b>おもちゃサロン</b> 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。2カ所で開催</p> <p>① <b>毎週水曜日：水戸こどもの劇場事務所</b> 参加費：無料 *おもちゃの貸し出しあり (貸し出しは、要会員登録か会員外1回300円)</p> <p>② <b>毎週月・金曜日：たまり場「はやま庵」</b> 参加費：無料 *おもちゃの貸し出し無し</p>	<p>水戸市千波 1677</p> <p>MAP</p> <p>葉山幼稚園○</p> <p>○保健センター</p> <p>R50バイパス</p> <p>○ヤマダ</p> <p>○コンビニ</p> <p>ココ</p>
<p><b>ガレッジセール</b> 月1回程度 11時～14時 水戸こどもの劇場事務所&amp;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。</p>	<p><b>みとびよ音楽隊♪</b> 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><b>comodo (コモド)</b> 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)</p>	<p><b>ガフの会</b> 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 参加費：無料</p>
<p><b>手芸サークル</b> 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！</p>	<p><b>ウクレレ&amp;ギターサークル♪「ピコ」</b> 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。</p>
<p><b>ぽかぽかつどいの広場</b> (水戸市受託事業) 毎週火・水・木・金・土 10時～15:30 (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>&lt;ぽかぽかつどいの広場講座&gt; <b>まめっこクラブ</b> 対象：1歳～4歳くらいの親子 一緒に遊んだり、情報交換したり・・・ 偶数月1回木曜日 10:30～12:00 <b>ぴよぴよサロン</b> 対象：1歳くらいまでの親子 奇数月1回木曜日 10:30～12:00 水戸市福祉ボランティア会館 (ミオス 2F) ○どちらも参加費無料</p>
<p><b>読書サロン ぐるぐるぷら</b> 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><b>遠足クラブ</b> 対象：子ども～大人 毎月1回程度 いろいろなところに遠足に出かけます！ 会員無料、一般 大人300円、子ども200円 (保険料、事務手数料など)</p>
<p><b>室内ゲームの会「On the table」</b> 対象：小1～大人 毎月1回、土曜か日曜 (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 出入り自由</p>	<p><b>ほっと！HOT！スクウェア</b> ファミリー情報番組 毎週土曜日 15時～16時 毎週火曜日 (再 15時～16時) 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！ ラジオFMぱるるん 76.2MHz 放送中！ *スポンサーも募集中！</p>



<住所：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
ボランティア登録会員	(大人のみ) 学生無料	
	年会費	1,000円
賛助会員	一口	5,000円～

### <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、モダンデンタル中庭歯科医院様、(株)ハース様、森の音楽会様、カフェよくなるよくなる様、小林裕子様、雨宮則子様、出澤貴子様、井上多加志様、掛札千聡様、井上瑞穂様、岩田みなみ様、内桶純子様、加藤智明様、河原井忠男様、軍司忠之様、桜井大介様、杉野美子様、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、Mobile Way 久下沼洋子様、砂川光造、仲根泰子様、大倉美紀様  
(順不同・2月末現在)

♡ 寄付は随時  
募集しています!

<広告>

### ●訪問型病児保育のご案内●

対象：水戸市居住の生後6ヶ月～小学生までのお子さん

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。(事前登録が必要です)  
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

### ★志学塾★★★

ISJ 志学塾/友部校

生徒募集中!

塾の原点は、生徒と講師のコミュニケーション「対話」にあると考えます。将来のために、今、何をしなければならないか、それを生徒と一緒に考えていきたいと思っています。

まずはお電話下さい。  
学習・進学指導歴 30年の塾長がご相談に応じます。(13:30~受付 日曜祝日休)



ISJ 志学塾/友部校 (志学塾 STEP) 0296-70-5122  
笠間市東平 2-4-3 田中ビル 2F  
駅前児童公園隣 常陽銀行駐車場隣

「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**

お気軽に遊びに来てください。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

## 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  
ご奉仕価格 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5-127-123 オニク ニコミ サバサバ  
TEL 029-253-3838

## 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**

～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

## カイロプ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。

“ 広告 は 随時 募集 して います ”

小堀巖美容室

## COULTURE

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>  
成人式振袖写真パック 58,800円から  
エステ・育毛メニューもあります