



トモ親子

Vol.65

●特集●

「子育てサポーター養成講座」・・・1～2  
3日間の講義を終えて  
理事 石川久美

絵本の紹介・・・8  
図書館司書ずんちゃん  
「あついあつい」「せみとりめいじん」  
「まほうの夏」

退職後のつれづれに・・・3  
森 俊博

水戸こどもの劇場より・・・9  
毎月の活動紹介 参加者募集

ココロノアリカ vol.37・・・4  
「私の取り扱い説明書 その3」  
水戸南高等学校 定時制同窓会会長 宮田 哲郎

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 広告  
まちがいさがし

そ育て情報ラジオ番組・・・5  
イクメン講座より 大内清志

よしこの世界一周大冒険シリーズ・・・6  
杉野 美子

こそだてコラム・・・7  
安野名都美  
ウクレレサークル参加者募集

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>  
LINE・メルマガも発行しています。





保育付き

# 子育てサポーター養成講座

開催しました！



理事 石川 久美

「子育て中の親子に寄りそう、地域の子育てサポーターになりませんか？」と謳い開催している、水戸こどもの劇場主催の「子育てサポーター養成講座」。子育て支援に興味のある18歳以上の方を対象に、今年も6月6日、14日、21日の3日間の日程で開かれました。

子育てを応援したい！親子のチカラになりたい！そんな思いを持った15名のお申し込みを頂き、生後5ヶ月の赤ちゃん連れのママさんから、成人したお孫さんをお持ちの方まで、幅広い年齢層の参加者の皆さんとの出会いをととても嬉しく思いながら過ごした3日間でした。

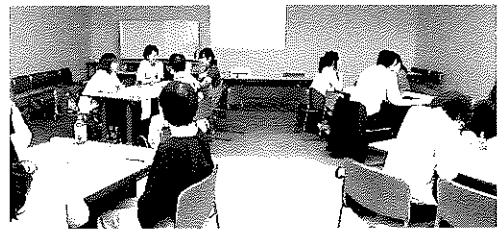
## 1日目 グループワークで考えよう！

付箋を使ったKJ法のワークで、子育てサポーターとして心がけたいことを、グループ毎に話し合いました。



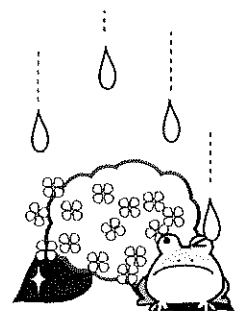
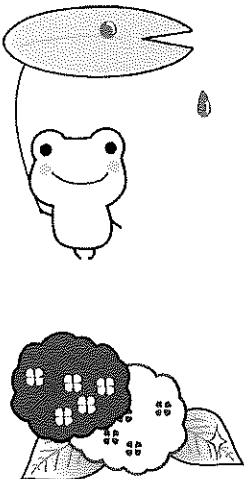
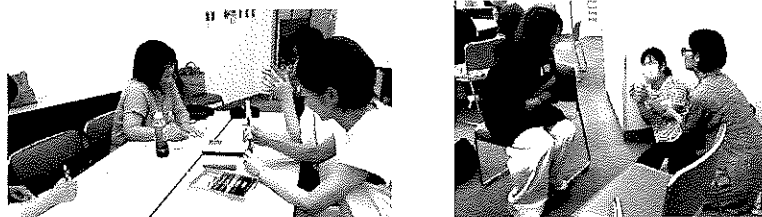
## 2日目 講義

子育てサポーターに大切な心構えを、講義やワークを通して考えました。支援の現場の様子として、劇場の活動も紹介しました♪



## 3日目 ロールプレイ体験

1日目、2日目のまとめとして、実際の支援の場を想定したグループワークを行ないました。



### 3日間の講義を終えて・・・

この講座を担当して7年目となりました。毎回、「今年はどんな方たちと出会えるだろうか!」と、ドキドキワクワク、ワクワクドキドキしながら当日を迎えますが、2024年もステキな出会いがあり、そしてとてもあたたかな空気感の中で、お互いを尊重しながらこの講座を開催できたことを嬉しく思っています。


この講座の中では、参加者同士が意見を交わす時間を毎回たくさんとっています。「支援者にこんな対応をされたら嫌だと思う」「こんな風に接して貰ったら嬉しい」と想像したり、自分の実際の経験を思い出したりしながら、話し合うのです。保育付きの講座にする事で、今まさに子育てをしている世代の方を参加者として迎えることができ、リアルな子育て中の困り事や、時代の流れの中で変化していることなど、生の声を取り込みながら、様々な気づきを得ることもできました。そうして、自分たちが考える“子育て支援者としての心得”を作り出していきました。

講師である私自身も、3人の子を持つ親です。双子を含む、年の近い子どもたち3人を育てる中では、子育てをサポートしてくれる周りの方たちの温かい言葉、行動に幾度となく助けられ、励まされてきました。一方で、支援をしてくれる方の何気ない言葉や行動が心にグサリと刺さり、トゲがなかなか抜けない事も少なからずあって、そんな経験から生まれた思いが、この講座を開催するモチベーションにも繋がっています。

「専門家では無い地域のサポーターによる子育て支援」「こどもの劇場の講座だからこそ伝えられる寄り添い方」今年も受講者の方に伝えることができました。受講して下さった皆さんが、これから地域の子育て支援に携わってくださることを楽しみに思っています。

(そして、劇場スタッフの皆様、事務局の皆様のご協力なしでは成功させる事はできませんでした。この場を借りて御礼申し上げます。改めて感じましたが、劇場のチームワークのな～んと凄いこと!!その一員で居られることを誇りに思いました!!)

### 参加者の感想より・・・




どんな子育て支援があるのか、自分にも何かできることはあるのかと思い、受講しました。


傾聴の大切さに気づきました。

話を聞いてとても楽しかったし、興味深く、理解も深まり、そして難しさも感じました。

子育て支援について温かく丁寧に話していただき、ありがとうございました。参加者の皆さんのお話も、楽しかったです!



この講座を受講して、親に寄り添ってあげたいという思いが大きくなりました。



私自身が、こどもの劇場の活動に、とても助けられたひとりで、ありがとうございます。

## 退職後のつれづれに

森 俊博

完全に仕事から撤退して2年目になる。隠居生活にも慣れてきて、ルーティンを含めて生活のリズムも安定してきた。メジャーリーグが始まり、BS中継で朝から日本人選手の活躍を見るのが楽しみである。こんな贅沢は無職でなければできないことである。夕方からは相撲、夜はサッカーやバレーボールをTVで観戦する。

昼間はノルマの六千歩ウォーキングをするため、散策場所を探しに出かける。雨や直射日光を避け、ポケモンGOをしながら、尚且つ緑を楽しめるコースを考えるが、ほぼ歩き尽くしてマンネリ化しているのが問題ではある。また、週に一回の水泳では、休み休み合計五百メートルをノルマにしている。鍛えればもっと距離が延ばせるかなと想像していたが、体力がつくのと同時に年齢による体力の衰えとでプラマイ0である。つまり、何もしなければ衰えるだけということだ。

今の小生の最大の仕事は健康維持活動だと肝に銘じている。

他には、二つの研究会に参加したり、時々元同僚とランチを楽しんだり、少しは社会との接点を持っているから、暇すぎて困るということもない。兼好法師は隠者と言われ、山奥に隠れ住んでいたように思われているが、実は京の都の郊外には隠遁してはいたが、自分の趣味の和歌作りを楽しむために、時々歌仲間と洛中で会合していた。つまり、公職を辞したいことだけする自由人だったのだ。西行や長明も外見は僧形ながら、自由に生きた人たちだった。そうしてみると、引退した小生も彼らに近い生活を楽しんでいることになる。

先日、大学時代の陸上部の同期が東京から遊びに来た。彼は、退職後週3日の嘱託勤務をし、残り4日を好きな鉄道に乗ってあちこちの美術館を巡っているという。出世もしなかったし給料もほどほどだったが、こうして出世競争で疲弊することもなく、好きなことをして生活できている今が一番幸せだと。彼も隠者生活を楽しんでいるようだった。

小生も、今年は桜の季節にあちこち見て回った。現役で働いている人たちには申し訳ないが、三春の滝桜も見に行くことができた。ここは限定された時期に大勢の人たちが押し寄せる場所である。平日にでも行かなければなかなか見られない。この日も平日にかかわらず、現場に到着するまで長い渋滞に巻き込まれたが、それでも十分楽しむことができた。

自慢ついでに、富士五湖にも行ってきたことを告白しよう。常磐道から圏央道を通り、中央道を経て現地に入っていた。3時間半程度で行けた。2泊3日の旅行で、中日は天気がよくなかったが、雄大な富士を満喫することができた。やはり富士はすごい。筑波山の比ではない。こんな経験ができるのも、隠者ならではの生活故である。贅沢の極みである。こうして、西行も芭蕉も日本中歩いて回ったのだろう。ちなみに、観光客のほとんどは我々のような年金生活者と外国人だった。

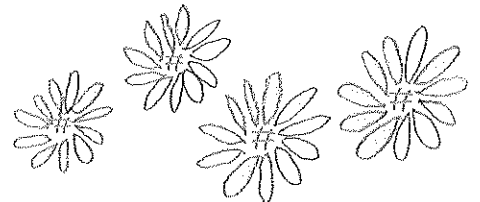
ところで、このような極楽生活を続けていると浮世離れして、社会問題への関心も薄れ、問題意識が欠けてくる。今回の原稿を書くにあたっては、ネタがなくて困ったのもそれが一因かもしれない。面倒なことは後進に任せるといのがご隠居さんの言い分である。老兵は去り、老害をまき散らさないことが高齢者のエチケットである。とは言え、地球温暖化や戦争でのジェノサイドなど、このところ地球史上大きな転換点に来ているような気がして、困ったことだと感じている。

有能な思想家や哲学者が問題点を指摘し、その解決へのヒントなどの提言をしているが、政治家はそのようなものへは聴く耳をもたないらしく、両者の間の乖離は大きい。思想家や哲学者の提言は理想論ばかりで実践には役立たないと政治家や実務者は考えるのだろう。いや、政局に忙しくてそんな理想論など聞いている暇はないというのが本当のところだろう。政治家は、近視眼的に現実ばかり見ていて、理想を追求しない。だから、世の中は何も変わらないのだ。小生も、もうほとんどあきれて政治など信用できなくなっている。

民主主義は国民の声を聞けるから、権威主義の専制政治よりましなのだと思う一方で、国民の意志を反映する選挙で、政治家はその一票欲しさに国民の近視眼的な欲求に迎合し、長期的な展望に立った理想社会を構築しようとししない。こうした大衆迎合的な政治は、その国の国民が個人の欲求より社会や世界の将来を想像できる能力があるというのが前提になって初めて機能するものだ。政治家だけでなく、国民ももっと勉強して、自国のみの繁栄を期待するのではなく、世界や地球の未来を想像しなければならない。

長期的展望に立った国のヴィジョンなど語っても得票にはつながらないと、政治家は有権者の顔色を窺うのに忙しくて理想社会を構築することができないようでは民主主義も危うい。そうしてなかなか決められない政治が続くと、ついつい国民はカリスマ的なリーダーを求めるようになるものだ。こうした歴史の繰り返しも、客観的に分析できるような国民であるべきだし、それが地球人としての使命でもある。我々は、衆愚と言われないような人間にならなければならない。

などとも思う一方で、毎月のように通院し薬を処方してもらい、互助会からの補助をもらうための申請書を書き、領収書を添付するなどという現実にも直面する。隠居は楽な一方で、確定申告やら健康保健証の申請やら、何かと面倒な事務処理を自分でしなければならない。サラリーマン時代はその点全て事務方がしてくれていた、改めてそのありがたみに気づくのだ。この小文が、退職後の長い人生をどのように過ごすかという参考にでもなれば幸いである。



私自身の発達特性に関する3回連載の最終回になります。もし何か似たような特性などでお悩みの部分がありましたら、一つのモデルケースとしてご参考になれば幸いです。

最後は『自閉症スペクトラム障害(ASD)によるこだわりの強さ』です。

ここは正直なところ、自分の発達障害の中でも一番厄介なポイントになります。なぜなら衝動性や知覚統合などに比べるとより性格的かつ価値観的な傾向性が強く『第三者の協力や介入』といった配慮や工夫が入ってくることがより難しい部分だからです。また、前2回で記した衝動性や知覚統合の弱さとも相乗的に作用する場合があります。自分にとって、最も社会から逸脱するキッカケになりやすい特性であると感じています。

特に私の場合は『強迫性』のこだわりが強く「～しなければならぬ」「～でなければならぬ」という思考に認知が歪みやすいだけでなく、それが自分に対して内向的に刺さっていくため、どんどん自分を『自動的に』追い込んでしまうところがあります。中でも一極集中型の衝動性との組み合わせは非常に相性が悪く、こだわりと衝動性がスパイラルのように発現していったら、社会生活に戻れなくなるほど歯止めが効かなくなってしまうことが多いです。

逆に注意散漫型の衝動性とは比較的相性が良く、仕事をする上ではそれが良い勢いになる場面もあります。こうしたこだわりの強さが強迫性ではなく『緻密さ』という観点で捉えられる範疇であれば、特に事務処理などにおいては強みとして武器に出来る部分なので、いかに強迫にならないボーダーラインでとどめておけるか、ということが工夫のポイントになってきます。そのメリットとデメリットの境界線はほんとに紙一重で、自分でもそのコントロールには常日頃から神経を研ぎ澄ませながら良くない方へ傾きすぎないように意識している部分です。

こうした特性に対する配慮としては、こだわりそのものに第三者の介入をお願いするというのが難しいので、衝動性や知覚統合の部分と同様に『予防的』な配慮をお願いする形が現実的な手段となってきます。

忙しすぎずヒマすぎない『ちょうど良い』を、ある程度維持できるような工夫。



疲労が高まれば高まるほど強迫的なこだわりが顕在化しやすいことが分かってきたので、疲労を溜めすぎない工夫。

最初からこだわりが発現しないように、強迫的になってしまいそうなタスクや家事に触れる頻度を軽減させる工夫。

こうした部分が、こだわりの強さに対してアプローチできる数少ない手段・工夫であると感じています。

さて、最後になりますが、これまでに記させていただいたいずれの特性についても服薬や工夫、合理的配慮によってその影響を軽減させることはできません。自分が意識的に行動できる限りは死ぬまで付き合っていかなければならない私自身です。

社会の中で生きていかず、自分一人だけで生活していけるならありのままの自分で生きていけばいいと思いますが、実際には何らかの形で社会と関わりながら、生活を営む方が大半であると思います。そうすると、どうしても特性的に社会と関わる際、普通と同じことができない、普通の対応が難しい、という壁がそこにはあります。その自分と社会との乖離している部分に対して、何か本質的なアプローチができるような手を打っていかなければ、傷口はどんどん広がるばかりになってしまうと感じています。なので、ちょっとした配慮や工夫でも構わないので、劣等感・絶望感・嫌悪感・恐怖・不安、その他色んな負の感情を覚える機会が少しでも軽減出来たら、生きづらさという肩の荷も徐々に下りていくのかなあと感じています。

私は常にそうした負の感情を抱く自分自身と闘いながら生きています。闘わなければ社会の中で生きていけないからです。でも同時にそんな自分に寄り添いながら生きています。己の特性を恨んでも何も解決できません。どんなに願っても自分は自分しかなく、別の誰かになれるわけではありません。なのでそんな自分に寄り添いながら、自分らしく生きられる隙間をいつも探っています。

繰り返しになりますが、みんなに当てはまるわけではないし、程度の問題もあるのでまったく参考にならない場合もあると思います。ただ、もし少しでも似たような特性をお持ちの方にとっての、一つのケースとして何か新しい発見に繋がれば幸いです。

いつも社会の流れは速すぎてついていくのが難しいです。かといって無理に合わせてしまうと疲労や負の感情が溜まって動けなくなってしまう。ちょうど良いはどこなのか。今日もそれを探しています。



今の世の中は、新型コロナだったり世界情勢や経済状況、仕事に人間関係、子育てととにかくストレスの多い世の中ですよね。当然、子どもたちもいろんなストレスにさらされています。それを裏付けるかのように、世界各国で子どもの精神疾患は増加しているそうです。

そこでいま注目されているのは「レジリエンス教育」です。「レジリエンス」は、ストレスを受けてもすぐに復活できる「心のしなやかさ」や「回復力」を指す言葉なんです。

例えば、同じ環境に置かれても「ストレスに押しつぶされて、いつまでも立ち直れない人」がいる一方で、「落ち込むものの、すぐにストレスを乗り越え前向きに生きていける人」が存在します。この違いこそ「レジリエンス」によるものです。

「レジリエンス」はもともと物質や物体が受けた力に反発する弾性力や、元に戻ろうとする復元力を意味する工学・物理学分野の用語でした。固い棒は強い力を加えるとポキッと折れてしまいますが、柔らかい棒はグニャンと曲がって折れてしまうことはありません。さらにこの棒に元に戻る力が備わっているならば、何度力を加えても棒が壊れることはないのです。ただし、レジリエンスが高ければいい子に育つということではありません。「レジリエンス」が高い子は、親が望むような「どんなときも前向きに頑張るいい子」というわけではないということです。ときには逃げたり、嘘をついたり、ずるいことをして乗り切ることもあるでしょう。自分の心を守るために、あまりいいことではない方法で「レジリエンス」を発揮することもあるのです。困難に直面したとき、まずは子どもが辛い状況におかれていること、そして乗り越えようと努力した事実「つらかったね、頑張ったね」と寄り添いましょう。そのあとに、それ以外のもっと良い方法がないか、子どもと一緒に考える時間を作るのがベストです。子どもがネガティブな感情を感じていることは、親にとっても辛いことです。ついで、子どもの気持ちをなんとかポジティブな方向に持っていこうとしがちです。

例えば、友だちとのトラブルで子どもが落ち込んでいるとき、「そんなことないと思うよ。気のせいじゃない？」「考えすぎよ」と慰めていませんか？親からすると、辛い出来事は「なかったこと」にしてあげたいものですが、子どもが「辛い・悲しい」と感じたことは事実です。「レジリエンス」を高めるためには子どもの感情を否定せず、「それは悲しいね」「つらかったでしょう」と気持ちに寄り添う言葉がけを取り入れましょう。

レジリエンスを育てていく上で、人生には欠かせないネガティブ感情は避けるのではなく、耐えうる力を養うことが大切です。ネガティブな感情も必要とはいえ、気を付けなければいけないこともありま

す。ネガティブな感情は頭にこびりついてはなれないという特徴があるんです。

また、いやなことがある「ああすればよかったのかな」「自分が悪かったのかな」とか、頭でぐるぐる考えて、どんどんいやな気持ちの沼に沈んでいきます。気持ちも考えも、どんどんネガティブになってしまいます。これを「ネガティブ沼」と言ったりしますが、このネガティブ沼にはまったときは、そこから抜け出す必要があります。子どもがネガティブ沼にはまってしまったときは、大人は子どもがそこから脱出できるように手助けをしましょう。ネガティブ沼から脱出するのに有効な5つの方法を紹介していきましょう。この方法はNASAでも活用しているそうです。

**1つ目「深呼吸・タッピング」**です。

深呼吸は、最も手っ取り早い方法ですね。小さい子ならシャボン玉を吹くなんてのも深呼吸と同じような効果があります。イライラする部位をトントンと指先で叩くタッピングも有効です。

**2つ目「音楽を聴く」**・・・音楽を聴いたり、楽器を弾いたりすると、気持ちがリフレッシュされます。子どもが好きな音楽を日頃からチェックしておくといいでしょう。

**3つ目「体を動かす」**・・・跳んだり、走ったり、体を動かして汗をかくと、ネガティブな気持ちから脱出できます。

**4つ目「書き出す・絵を描く」**・・・自分が感じている気持ちを日記のように書き出すのも効果的です。小さい子どもなら、絵をなぐり描きするとよいでしょう。心が落ち着きます。

**5つ目「夢中になれることをする」**・・・ネガティブな気持ちを忘れるほど夢中になれる遊びや作業に取り組みます。自分のレベルより少しむずかしい、でも楽しめる活動は、やったあとに自然な高揚感を感じることが出来ます。以前のイクメン講座で「没頭力」について勉強したことがあります。まさに没頭する事でネガティブな感情からも脱出できるのです。

このネガティブ沼からの脱出法は、人によって何が合うかは違います。そのため、元気な時に、試してみた脱出法をリストアップしておくのがおすすめです。NASAの宇宙飛行士の方のメンタルトレーニングの一環として、ストレスを感じる際の解消法をリストアップすることが推奨されているようです。日常生活の中で、ぜひ親子でいろいろと試してみてください。

子どもの心を育てることは、終わりがありません。しかしながら、親の日々の声かけで、子どもの心の根が強くなるんだということを心にとめておいてほしいと思います。



世界のよしこです。オンラインスクール大人の世界一周アカデミー校長です。  
お金をかけなくても英語が喋れなくても60歳過ぎても毎年世界一周旅行へ行く賢い行き方と何歳からでも挑戦できる生き方をお伝えしています。

## 【誕生日パーティは自主企画】

5月27日で64歳になりました。全国からお花が送られてきて感謝です。胡蝶蘭をみて「私は芸能人か」と自分にツッコミを入れました。パーティは自分で企画して会費をいただいて自分で用意します。「私の誕生日にだれも気が付いてくれない」「誕生日ケーキのろうそく消したかったな」「誰も祝ってくれない」なんてイジイジするくらいなら自分で企画しよう。参加者0ならそれはそれで一人で祝えばいいしと開き直るのもビバ60代。

## 【6回目の世界一周旅行は新スタイルで】

さて今年も行きます世界一周旅行。6回目になります。  
私のメンターの一人でもある世界的ベストセラー作家である本田健さんからアドバイスをいただきました。「よしこさん、毎回同じようなことをしていたら飽きられるよ。次は全く違う世界一周をしたら？」昨年12月5回目の世界一周旅行から帰国してずっと考えていました。新しい形。そして決めました。

- ① マイルを使わず現金で行く。
- ② エコノミークラスの世界一周チケットで行く。
- ③ 世界中の友人宅に泊めてもらう。宿泊費ゼロ。
- ④ クラウドファンディングで資金を募る。
- ⑤ 有料のグループ内で旅の様子を全公開して世界一周旅行を疑似体験してもらう。今は行けないあなたの夢も乗せて飛びます。

6月6日ふたご座新月の日にクラファンをスタートして1週間で目標金額50万円の8割達成。ありがたいことです。ご支援に感謝。

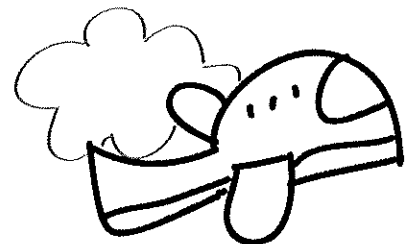
## 【還暦からの夢の叶え方】

先日は某起業塾で110分のセミナーをしました。「何歳からでもチャレンジできる生き方！世界のよしこが還暦から夢を叶えた秘訣セミナー」  
林真理子、樹木希林に似ていると言われ「私としては草笛光子になりたいんですけど」と笑いをとっていたのが先日「草笛光子さんに似ていますね」と言われ大喜びしました。

## 【行動力で幸せに】

今書いている企画書は「60歳からのピン&GO!の行動力で幸せをよびこむ方法」7月20日の出版コンペに向けて準備しています。それで6回目の世界一周旅行の出発日は7月28日になりました。

やりたいこといっぱい、行きたい国いっぱい。  
64歳も攻めまっせ！



☆「50万円で世界一周チャレンジ」クラウドファンディングはこちら [https://resast.jp/shared\\_projects/index/1200](https://resast.jp/shared_projects/index/1200)  
☆マイルを貯めて0円でファーストクラスに乗って世界一周旅行へ行く秘密を知りたい方はぜひ無料メルマガを読んでください。あなたの人生に旅というスパイスを。世界のよしこ公式サイト <https://445life.com/>

# ♡♡♡♡ こそだてコラム

安野 名都美



「歌声喫茶とは」 お客さんみんなで歌うことを想定した、喫茶店。  
1950年ごろ、都市部で流行したがカラオケの台頭と共に、  
「みんなで歌う」ニーズがそちらへ流れて行き、衰退していった。  
Wikipediaを見ると、そんな説明が書かれていました。  
今は「一人カラオケ」でストレス発散する人も多いけど（私もです）。  
みんなで歌いたい！あるいは、自分が歌うのを周りの人に聴いてもらいたい。  
そんなニーズって、今も昔も、変わらずあるんですね。



ブログはこちら

自分のリフレッシュや、満足のため、趣味でやってる人もいるけれど。

歌を歌うって、自己表現のひとつです。

子どもの劇場のウクレレメンバーで、クリスマス会の冒頭、ミニ発表会をさせていただいた時のこと。

演奏後に、拍手がもらえたり、「上手かったよー！」なんて褒め言葉をいただいたり。

聞いてくれた方から、何かしらの反応が返ってきました。

手拍子してもらえたり、知ってる歌と一緒に口ずさんでもらえたり。そんな光景を見ていたら、もっと弾きたい！上手くなりたい！なんて、やる気がむくむく、湧いてきます。

そうやって誰かを喜ばせると、自分の中のちっちゃい自分が、ぴょこんと喜びます。

ちょっとドキドキしながらも、人前で歌いたいとか、描いた絵を見てもらいたい、撮った写真を見てもらいたいって、自然な気持ちなんだと思います。

やっぱり人は、誰かを喜ばせたい。人のお役に立ちたい。

そうやって「自分以外の誰か」と繋がっていたいんだな。

そう、歌声喫茶に話が戻りますが、「ウクレレピコ」のメンバーと、歌声喫茶ならぬ「うたカフェ」をやりたいねー、なんて、計画しています。

ご年配の人には、中島みゆきなんてどうでしょう。若いママには、米津玄師？三線が弾ける人がいる（私です）がいるから、ビギンとか THE BOOM とか？

いろんな年代が集まって、のんびり歌ったり、聴いたりできる場づくりをしたいなー。

今回は単発のイベントだけれど。みんなの「居場所」を音楽でつくっていけると面白そうだなー。

そんな「妄想」をしながら、私たち、絶賛練習中です。10月中旬（予定）、良かったら懐かしの歌を歌って、一緒に気持ちいいひとときを過ごしましょう♪

## ウクレレサークル 「ピコ」

参加者 募集中！！



♪ 楽器無料  
会場 300円

月一回（不定期）HPを見てね

10:30 ~ 13:30 (出入り自由)

ゆる〜とウクレレを  
楽しむ会ですよ。  
どうぞお気軽に参加ください！

子連れOK!



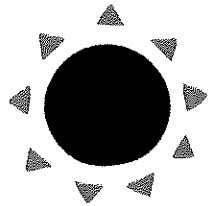
●絵本の紹介●

「図書館司書」ずんちゃん

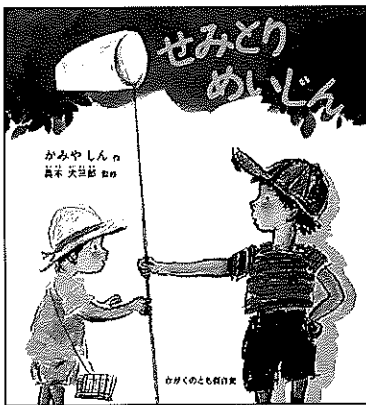
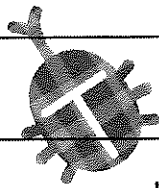


「あつい あつい」

垂石真子／作・絵  
出版：福音館書店

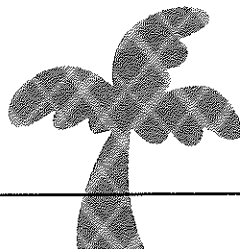


日照りの中「あついあつい」とペンギンが涼しいところを探し、やっと日陰をみつけてひとやすみ。しかしそれはアザラシの影でした。アザラシも暑くてたまらない!2匹は涼しいところを探しに行きます。するとまた日陰を発見…!?夏の陽射しの強さや日陰の気持ちよさが絵から伝わります。文字も少なく幼児期から楽しめます。



「せみとり めいじん」

かみやしん／作  
奥本大三郎／監修  
出版：福音館書店

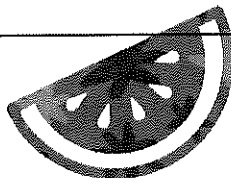
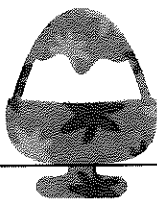


セミ採り名人のごんちゃんが初心者のでっちゃんにセミの採り方を教えます。まずは網の作り方から。そして名人は虫かごは使いません。作者自身が虫採り名人だったそうで「虫採りのすてきさを知ってほしい」という想いからこの絵本にセミの採り方のコツをたっぷりつめています。絵本を楽しんだあとは、実践してみましょう!



「まほうの夏」

藤原一技／作  
はたこうしろう／作・絵  
出版：岩崎書店



都会で暮らす兄弟が夏休みに退屈していると田舎のおじさんから遊びのお誘いが!!山や川や森の中で、兄弟は毎日どろどろのぐちゅぐちゅになってめいっぱい遊び倒します。真っ白だった子どもたちはどンドン真っ黒に!まさに「まほう」にかかったような、大自然の中で過ごした兄弟の夏休みの思い出が描かれています。

**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)

\*変更や中止になる場合もありますのでお問い合わせ下さい。ホームページをご覧ください。

<p>おもちゃ貸し出し  <b>エルマークラフ</b> 対象：幼児の親子 【申込制】  <b>毎週水曜日、第1・3金曜日</b> 利用無料                  水戸こどもの劇場事務所 (各回1~2組限定)                  ①11:00~11:45②12:00~12:45③13:00~13:45                  *おもちゃや本の貸し出しあり                  貸出料 会員無料(要登録3千円、会員外1回500円)                  ○お申し込み ホームページから                  またはお電話で 事務局 029-255-0908</p>	<p>多世代交流  <b>たまり場「はやま庵」</b>  <b>毎週月曜日</b> 10:00~12:30 利用無料                  水戸市老人福祉センター葉山荘内和室                  ○お問い合わせ 葉山荘 029-243-5508</p>
<p><b>ガレッジセール</b> 【申込制】                  月1回程度 主に火曜日&amp;時々土日 11時~14時                  水戸こどもの劇場事務所隣 トレーラーハウス                  子ども服や雑貨日用品などをご覧ください。                  *日程・予約はホームページまたはお問合せください。</p>	<p><b>ゆる〜いヨガの会</b> 毎月1回 対象：大人                  硬くても大丈夫!参加費：会員550円、非会員1100円                  水戸市福祉ボランティア会館 (ミオス 2F)                  詳しくはホームページからお問合せください。</p>
<p>個性ある子育てサロン<b>comodo (コモド)</b> 対象：大人                  月2回程度 10時~12時                  発達が気になる、HSC等、子育ての悩みを話す会                  水戸市福祉ボランティア会館 (ミオス 2F)                  ○お問い合わせ 事務局 029-255-0908</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 2F 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>多胎児サークル<b>かるかも</b>                  双子ちゃん三つ子ちゃんを持つ親子のサロン                  月1回金曜日 10時~12時 参加無料                  水戸市福祉ボランティア会館 (ミオス 2F)                  ○お問い合わせ 事務局 029-255-0908</p>	<p><b>みとびよ音楽隊♪</b> ファミリープラスバンド                  練習は月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。&amp;依頼演奏あり                  参加費：要活動会員登録 (年3千円)                  入会金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>多胎児サークル<b>かるかも</b>                  双子ちゃん三つ子ちゃんを持つ親子のサロン                  月1回金曜日 10時~12時 参加無料                  水戸市福祉ボランティア会館 (ミオス 2F)                  ○お問い合わせ 事務局 029-255-0908</p>	<p><b>ウクレレ&amp;ギターサークル♪「ピコ」</b> 対象：大人                  毎月1回 10時半~13時半 (子連れOK)                  場所はHPでご確認下さい。                  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                  *気軽にお問い合わせください。</p>
<p><b>こどもの居場所 ボルタ</b> 【申込制】 第3の居場所~自分らしく安心して過ごせる~</p>	
<p>(2024.4~) 日時：火・水・木曜 (祝日・年末年始・お盆休み除く) 9:15~15:15 入退室自由</p>	
<p>場所：あたりえぞ〜む (水戸市根本1-146) 対象：小学生~中学生のお子さん、親子、大人</p>	
<p>参加費：1回1000円 + 年間諸経費・保険料5000円/年 (体験2回無料)</p>	
<p>○お問い合わせ・お申込み 水戸こどもの劇場HP、又は事務局まで 電話 029-255-0908</p>	
<p>水戸市子育てひろば <b>ぼかぼかつどの広場</b> (水戸市受託事業)                  毎週火・水・木・金・土 10:30~15:30 (日・月・祝日閉館)                  場所：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。                  参加費：無料 毎月講座開催中 (講座のみ予約制)                  ○お問い合わせ ぼかぼかつどの広場 電話 090-8348-5375 まで</p>	
<p><b>moso カフェ</b> 対象：大人                  月1回程度 10時半~13時半 ウクレレなんかも♪                  事務所となりトレーラーハウスにて                  ゆったりゆったり自由に過ごすゆる〜い会です。                  手作りのお昼ご飯やバザー一品もあります。</p>	<p>0歳児の日                  1歳児の日                  あります</p> 
<p><b>室内ゲームの会「On the table」</b> 対象：小1~大人                  毎月1回、土曜日日曜祝日 (不定期) 10時~15時                  水戸こどもの劇場事務所、電気のいらぬゲーム、                  カードゲームやボードゲームで楽しく遊びます。                  参加費：無料 出入り自由</p>	<p><b>遠足くらぶ</b> 対象：子ども~大人 【申込制】                  複数家族で季節ごとに山歩き、釣り、サイクリング、                  果物狩りなど、いろんなことを体験しています。                  参加費：会員無料、会員外1回500円 (その他実費)                  詳しくはホームページからお問合せください。</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)                  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!</p>

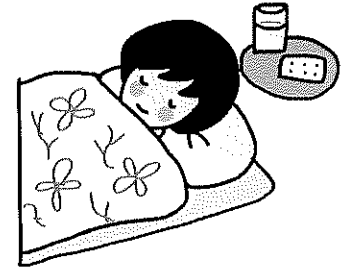
## ●訪問型病児保育“ぷちぷり”のご案内●

対象：水戸市居住の生後6ヶ月～小学生までのお子さん  
 実施場所：水戸市内の利用する児童の自宅  
 利用時間：原則として8時～20時まで



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。  
 事前登録、医師連絡票が必要です。  
 その他詳細は、水戸こどもの劇場ホームページをご覧ください。



\*登録会を開催しています。(要予約)  
 (お問合せ) TEL029-255-0908

## 会員募集中!

入会は、子どもから大人まで。

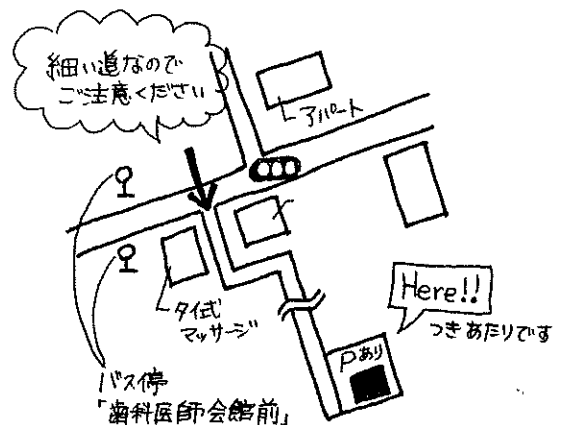
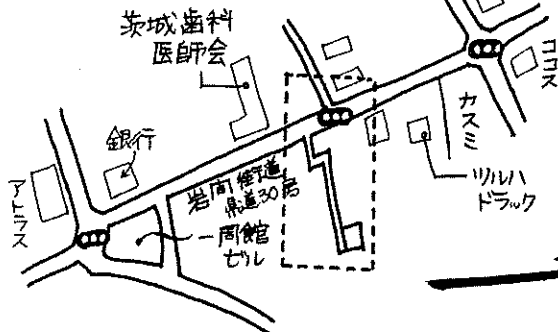
正会員	入会金	500円
	月会費	1,000円
活動会員	年会費	3,000円
ボランティア登録会員	(大人のみ) 学生無料	
	年会費	1,000円
賛助会員	一口	5,000円～

\*賛助会費は寄附扱いになります。

## <賛助会員の皆さん>

石川クリニック様、水戸吉沢小児科クリニック様、河和田幼稚園様、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、乳がん仲間の小さなおしゃべり会 momo 様、水戸産業医事務所様、雨宮則子様、井上多加志様、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、杉野美子様、柳橋剛様、田中光彦様、中根一昭様、野口祥子様、袴塚雅彦様、植木剛様、森田直幹様、森田大輔様、桜井大介様、岩熊玲央奈様、軍司朋子様、新妻俊英様

(順不同・6月末現在)



- カスミ側から10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：水戸市見川2-82-11>

## ◆寄附のお願い◆

私たちの活動は、会員の会費や助成金、行政からの委託などの事業収入、ボランティアスタッフの奉仕によって実施されています。

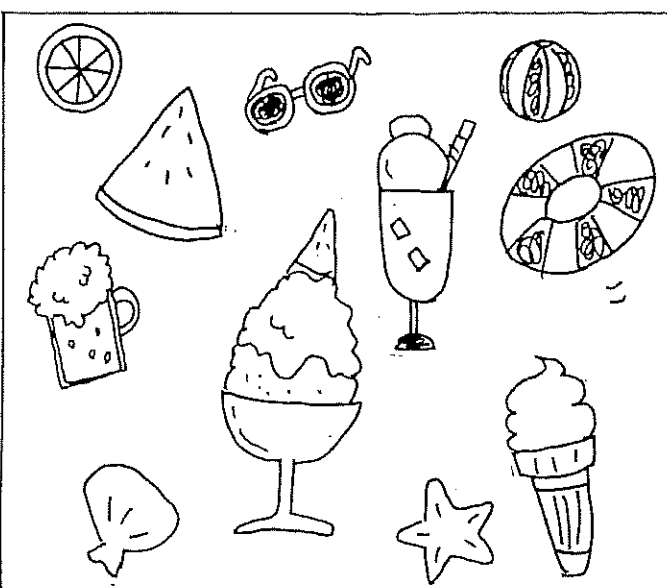
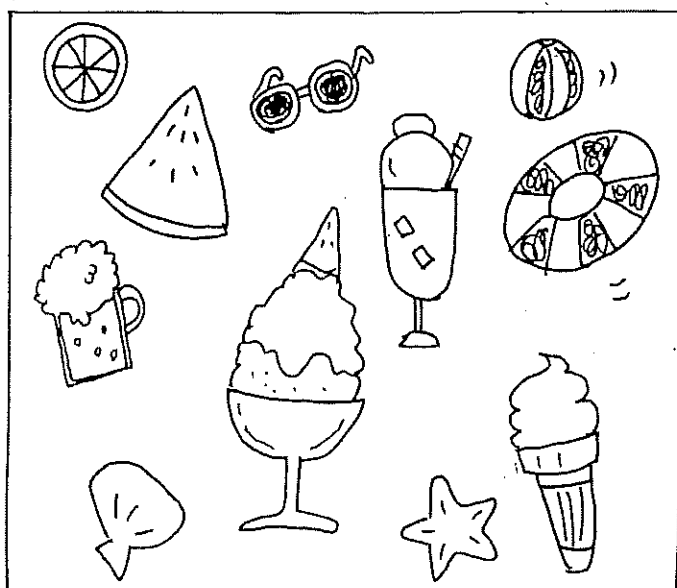
全ての子どもたちが尊重され、この地に生まれてよかったと思える環境を私たち大人が創ることが豊かな未来を育てると信じています。未来を育てる活動をご支援ください！

**認定NPO法人として多様な活動を支えるために1人3,000円～、年間100名以上の寄附者を募集しています！ご協力をお願いいたします。**

認定NPO法人への寄附は、確定申告をすると税金の還付が受けられます。ぜひ応援よろしくをお願いいたします。

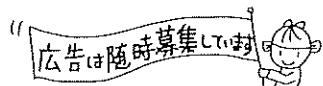
<お振込先>

- ・郵便振替 00300-8-1833 水戸こどもの劇場
- ・常陽銀行 見和支店 普通 1261264



まちがいさがし 10箇所あるよ

<広告>



## まるごとカフェ

平日11:00～16:00 (土日祝休み)

- お弁当イートイン (カフェで食べられます)
- ユーアイ子育て支援センターのすぐとなり
- ユーアイほいくえんのすぐとなり
- 平日14時からフードロスタイムでお弁当100円! (売り切れ次第終了します)



社会福祉法人ユーアイ村 | ユーアイキッチン  
水戸市吉沼町1429-12 電話029-212-3775

## 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検買い付け、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

## ●編集後記●

- ・(H) 夏は暑い、でも暑すぎる、毎年暑くなる、このままハワイにならないかな～、ならないか。。  
身体を壊しては元も子もない、無理せず涼しいところで好きな音楽を楽しもう～♪
- ・(N) 子どもの頃野菜嫌いで食べなかったけど、今では毎日もりもり。私の身体はきっと野菜でできています♪おいしい野菜を作ってくれている両親やご近所さんに感謝です。