



★まちがいさがし 10か所あるよ
こたえは一番後ろのページを見てね！

こどもの じかん

Vol. 69

●特集●

活動紹介

- 「多胎児サークルかるがも」 1
- 「赤ちゃんが学校にやってくる」 2
- 「三題噺」さんだいはなし 3
森 俊博
- ココロノアリカ vol.41 4
「言わない言葉」
水戸南高等学校 定時制同窓会会長 宮田 哲郎
- 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
65歳の挑戦！ 杉野 美子
- 絵本の紹介 7
図書館司書ずんちゃん
「いもいも ほりほり」
「おやおやじゅくへようこそ」「ほしをさがしに」



コラム 8

- 「茨城の冬の味覚はなんですか？」 安野名都美
- 「子育て中のみなさん！皆さんはがんばっています」
日本親子コーチング協会認定インストラクター
コーチ・HSP カウンセラー 飯村康子

水戸こどもの劇場より 9

毎月の活動紹介 参加者募集

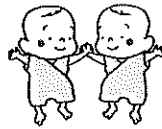
その他のお知らせ 10～11

事務所MAP 訪問型病児保育のご案内 広告

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。



多胎児サークルかるがも



次回日程はこちら⇒



西連寺明子、石川久美

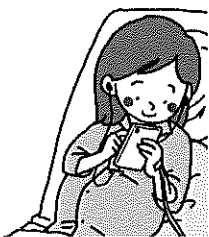
多胎児を育てるお父さん・お母さん・妊娠中の方、多胎児に関わる全ての方のためのサークルとして 2020 年 6 月から月1回水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2階)の実技研修室で活動しています。スタッフもほとんどが多胎児を育てるお母さんです。

ある日突然おなかの中の赤ちゃんが多胎児と言われ驚くとともに不安もいっぱい。産まれてからも喜びがたくさんある中、心配なこと、わからないこともたくさん。そして就園・就学後も赤ちゃんの頃とはまた違う悩みがあったり…。

かるがもでは、多胎児を育てているからこそその体験や想いや悩みを話して不安やストレスを少しでも和らげたり、情報交換をしています。

おもちゃを準備してスタッフがお待ちしています♪

お子さん連れはもちろん、大人だけの参加也大歓迎です。



プレママ

『色々情報を集めて、自分なりに受け入れて納得していたつもりだったけど、実際に多胎児のお子さんの様子や、育児しているママたちの様子を見て、本当はすごく不安で、モヤモヤをいっぱい抱えていたんだ、と気づきました。話を聞いてもらったり聞かせてもらったりして、すごくスッキリしたし、頑張ろう、頑張れる、と思いました』

2 歳児ママ

『双子の意思がはっきりしてきて、自己主張が強くなってきた頃、育児がすごく大変と感じるようになった。周りの人から何気なく言われた言葉が心に刺さり、苦しいと感じる事もあった。かるがもに来ると、同じ境遇の方と同じ温度で話ができて、愚痴も受け入れてくれて、気持ちが軽くなって、すごくありがたい場所』



市外から参加のママ



『地元の支援センターでも多胎児の日があるものの、見守りスタッフがいるわけではないので、我が子を追いかけるだけで時間が終わってしまい、他のママさんたちと交流することが凄く難しい。かるがもは多胎児育児を経験したスタッフがいて、話を繋いでくれたり見守りをしてくれるのでとてもありがたく、他のママさんとの繋がりもできて嬉しい』

育児雑誌の特別号として多胎児育児に特化した本が発売されていたり、多胎児育児を発信している SNS があったり、ネットでも簡単に検索できたりと『情報を集める』事はさほど難しく無い世の中ですが、かるがもには、気持ちを共有したり、モヤモヤしたことを相談し合ったりできる身近な人との出会いがあり、笑ったり、共感し合ったり、愚痴を言い合ったりもしながら、明日からの 1 ヶ月を頑張るスイッチを押して帰っていられる姿が印象的です。

スタッフ自身も多胎児育児の経験者、そして当事者です。かるがもに参加することで、私たちもまた 1 ヶ月頑張ろう!と励まされています。

体重差、気にしちゃう



「赤ちゃんが学校にやってくる」



柳澤 麻紗美

赤ちゃんが学校にやってくる！(通称:赤ちゃん学校)では、1歳半までのお子さんとその保護者の方に赤ちゃんゲストとして登録いただき、依頼のあった地域の学校へ訪問し、生徒・児童のみなさんとの交流の場を提供しています。

保護者の方から出産や子育てのお話を聞いたり、実際に赤ちゃんともふれあう体験を行っています。毎年たくさんの学校よりご依頼をいただき、現在、県央・県北地区の中学校、高校を中心に15校へ訪問中です！！

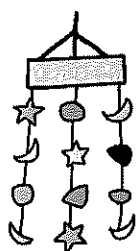


ー参加したゲストさんからの感想ー

- ・真剣に話を聞いてくれる生徒さんが多く、とても貴重な機会となりました。自分の出産のときのことなどを改めて振り返ることができる機会ともなり、とても良かったです。
- ・「泣きそう」、「かわいすぎる」とたくさんのあたたかい言葉をいただけて、とてもあたたかい気持ちになりました。
- ・普段家族以外の人ともふれあうことがあまりないので、とても良い機会になりました。赤ちゃんに少しでも興味をもってもらえて嬉しかったです。

ー訪問した学校の生徒・先生からの感想ー

- ・自分にもこのような時期があったと考え、不思議な気持ちになった。子育ては人によって違いがあり、絶対の正解はないということを知れた。(生徒)
- ・自分の親にも、妊娠中に大変だった事や生まれてから大変だった事を聞きたいと思いました。そして、大切に育ててくれた両親に感謝しようと思いました。(生徒)
- ・実際に赤ちゃんを前にして「かわいい」とほほえむ姿や、優しく話しかけたり、嬉しそうに手をふったり、普段は見る事ができない生徒たちの姿をたくさんみることができました。また、お母様方に持ってきていただいた思い出のものをじっくり見たり、抱っこをしながら赤ちゃんのやわらかい髪や足の裏にびっくりしたりと、とても貴重な体験ができたと思います。(先生)



赤ちゃんゲストは、年間を通して募集しております！水戸こどもの劇場のホームページより登録いただけます。

今だからできる、今しかできないボランティアをしてみませんか？

ご参加お待ちしております♪

ゲスト登録はこちらから ⇒⇒⇒



今回は話題が散在していてなかなか焦点が定まらなかったのも、とりあえず最近読んだ本を紹介してお茶を濁しながらも、それでも何かのテーマで繋がれるかもしれないと期待している。

江利川春雄『英語と明治維新～語学はいかに近代日本を創ったか』(ちくま新書、2025)は市立図書館で借りたものである。家の蔵書を増やしたくないのと無料で新刊本が読めるからという理由で時々図書館を利用する。まして、今夏は猛暑を避けるためのクールシェアリングの場として大いに活用させてもらった。新刊本コーナーに行くと、新聞の書評欄などで紹介されていたものやそうでなくても、興味を持った本があれば直ぐに借りる。手垢もあまりついていないから好都合である。さて、本書は幕末から明治維新頃までの日本の波乱に富んだ時代を英語に焦点を当てて論じたもので、豊富な資料を駆使してあるので説得力がある。全ては紹介できないので一部だけ紹介する。

例えば中浜万次郎。ご存じのように、土佐の漁師の少年万次郎は、大人たちと漁に出かけ嵐に遭って漂流し、小笠原諸島の鳥島に漂着する。アホウドリなどを食料にしながら助けを待っていたところにアメリカの捕鯨船が沖を通りかかり助けてもらった。彼は機転が利き、船長の手足になって働いたため船長に可愛がられ、船長の家まで行き学校に行かせてもらう。英語力は勿論、全ての科目で成績優秀であった。

そんな彼が日本に帰国し、薩摩藩や土佐藩の藩校で英語などを教え岩崎弥太郎(後の三菱創業者)や後藤象二郎(後の自由党創設者)などを育てた。更に幕府直参の旗本身分になり、軍艦教授所(造船、測量、航海術)の教授になる。その時の長官は勝海舟だった。更に数年後、遣米使節団の通訳として咸臨丸で渡米する。同じ船には福沢諭吉がいた。明治になり新政府でも開成学校で英語を教えている。その間、英会話の辞書や、航海術の本を翻訳したりしていた。漁師の万次郎が、アメリカではジョン万次郎と呼ばれ、帰国し士分を得て中浜万次郎と名字がつき、政府にとって重責を担う人物にまでなったのはこの時代を象徴する出来事と言える。

江戸末期に漢学→蘭学→英学へと学問の中心が移っていったのは、世界の情勢に呼応したからであった。英語ができる者がいないとペリーと交渉もできなかったろう。水戸藩のように攘夷ばかり叫んでいたら日本はどうなっていたことか。それにしても、英米と交渉するには通訳が必要に

なるが、その養成のための英語教育が強引に急ピッチで進められ、若者たちはものすごい勢いで勉強した。国の存亡を左右する危機的状況だったから、正に死に物狂いで勉強したのだ。

さらに、このような語学研究は日本語の言文一致や標準語化というような方面にまで影響することになった。その影響は、その後の文学作品の文体だけでなく思想にも及ぶことになる。

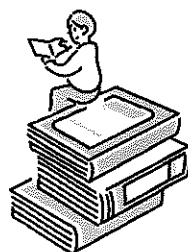
越智萌『だれが戦争の後片付けをするのか～戦争後の法と正義』(ちくま新書、2025)も図書館で借りたものだが、赤根智子裁判官がプーチンを戦争犯罪者として訴追し注目された

ICC(International Criminal Court, 国際刑事裁判所)で何が行われているかを中心に、戦争犯罪をどのように裁き、どのように犯罪者に責任をとらせ、賠償させるかという現場の話である。

戦争犯罪には、A級(他国に侵攻し、破壊行為を指示した指導者)からC級(個人が戦争中に犯した殺人や窃盗)までのレベルがある。プーチンやネタニヤフはICCからA級戦犯として指名手配された。しかし、ロシアやイスラエルの裁判所や警察が動かなければ拘束も監禁もできない。

また、ICCに加盟していない国もあり、法律の及ばないこともある。それでも、家を壊された人、家族を殺された人など様々な被害者を泣き寝入りさせないために、法整備をし、被害現場を視察し、証拠を集め証人から実情を聞き、犯罪者を訴追し刑罰を与え、賠償させるために地道な仕事をしている人たちがいる。その点、通訳と似ているかもしれない。政治の表舞台には出なくとも、後ろで大切な仕事(政治家の尻拭い、後始末、手助け)をしている人たちがいるのである。昨今、場当たり的で感情的になりやすい政治家が多い。国民にいい顔ばかりする政治家は票が欲しいだけで、この国をどのような方向へ進めようとするのか、世界との関係をどうするのかというような政治哲学を考えていないように見える。

平野啓一郎『あなたが政治について語る時』(岩波新書、2025)は、西日本新聞社に連載していたコラムなどをまとめたものである。文学者が政治を語ることはあまりないが、語らずにはいられないほど今の政治に苦言を呈さずにはいられない思いが伝わってくる。国の方向性は誰が決めるのか、是非政治家には謙虚になって読んでもらいたい本である。





ネット環境が普及し、SNS なども発達してきた昨今、『見えている』もの、『分かっている』ものの数は飛躍的に増大しました。実際に訪れたことのない場所の景色も知ることができたり、分からなかった知識もすぐに調べることができたりと、文明の進化はたくさんの目に見えるものを私たちにもたらししてくれていると思います。一方でそうした文明の利器はAIによるフェイク画像として悪用されることも目立つようになっており、目に見えているものが果たして真実なのかどうかを見極める力を、これまで以上に求められるようになってきたと感じます。

さて、そんな時代に逆行するようですが、今日は『目に見えないもの』にフォーカスを当てていきたいと思います。テーマは『言わない言葉』です。これは私の持論の一つという感じではあるのですが

『人の本質は何を言うか、ではなく、何を言わないかに表れる』というものです。とかく人間社会の中では、コミュニケーションやプレゼンテーション、またマスコミュニケーションなどの観点から、何を言うか、どう伝えるか、に注目されることが多いです。そういう類の自己啓発本などもたくさん出ているぐらい、私たちはどう発信するか、ということに重点を置くことが多い、ということです。まして、一個人がSNSを通じて発信することが容易になった今となつては、その扱い方次第ではなんかバズったり、はたまた炎上したりと、眺めていると話題に事欠きません。それぐらい『発信』することの影響が増しているとも言えます。

ですが私はもちろん「発信する、伝える、話す」ということの重要性は認識したうえで、特に一人の人間と一人の人間のコミュニケーションにおいてそれよりも重要なのは『何を言わないか』にあると考えています。『言う言葉』には様々な理由があります。もちろんそこに本心や本音が含まれることも多々ありますが、中には虚栄や見栄、虚偽などが混ざっていることもあり、また感情によって表現が左右されるという点もまた、その透明性には一抹の不安が残るものだと感じます。純度という点ではやや落ちるもの、といったイメージです。

一方で『言わない言葉』にも様々な理由があります。それは例えば相手を傷つかせないための思いやりだったり、円滑な友好関係を続けるために言わない方が良くと判断した場合だったり、諦めにも似た『言っても無駄』という感情だったり、藪の蛇をつついて起こすような余計なことを言わないリスク管

理だったり・・・。

それは言っている言葉以上に、自分の『本心』に近い理由で『言わない言葉』というものがたくさんあります。そこに私は一人の人間の本質を強く感じざるをえません。言わないからこそ、そこにたくさんの真実がつまっている純度の高いものだと感じるわけです。

これは言わないことが美学みたいな感じにしたいわけではありません。言わなければ伝わらないこと、言わなければ変えられないことが世の中にはたくさんあります。言うべき時にはハッキリと伝える必要があります。だけれども、発信することが身近になってきた今の時代だからこそ、より言わない言葉の重要性が高まってきているのではないかということです。

何もかもをあげすけに話してしまえば、どこかで誰かと衝突することは往々にしてあります。それは自分にとってはありのままを発信しているだけだったとしても、誰かにそのトゲが刺さってしまっているということです。自分にとっては何でもないことが、誰かににとって都合の悪いことだった。そんなことは社会の中でコミュニケーションを取っていると枚挙にいとまがありません。また、どこかの誰かのSNSの発信を見て、憤慨して自分もまた発信をする。そんなシーンは今の世界にたくさんあるものだと想像できます。

そんな世の中だからこそ、『言わない言葉』を感じ、そして自分も使い分けながら生きていきたいものだと、自戒を込めて私は感じています。

もちろんすべてが自分にとって良いものばかりではありません。心が痛むような『言わない言葉』を感じることもあると思います。だけど、目に見えているものが全てではない。その奥行きを意識するだけでも、日々の見え方は変わってくるのではないかと思います。誰かが自分に言わないでくれている言葉。自分が誰かに言わないでいる言葉。そこには様々な理由があれど、そこにこそ人と人との温度を私は感じます。どんな理由だとしても、そこには言う言葉で刺し合わない思いやりがわずかでもあるように思うし、そこにこう救いを感じるのです。

まあ、結局のところ基本的には何事もほどほどが一番なので、基本的には言いすぎず言わなすぎずという塩梅がいいのかなあ、とは思いますが(笑)みなさんはどうですか？

猫とは言葉が通じませんが、言わずともお互いの意思が通じ合うことが多々あります。猫はニャーンと鳴く以上に目で伝えてきます。あとはそれを我々が受け取れるかどうか。それは正にコミュニケーションの神髄です笑

お子さんに食べ物の好き嫌いありますか？

味覚は人それぞれなので、好みが出て来るのは当然です。

ひとつ分かりやすい実験の例を紹介しましょう。

紙にあるにおいを付けて3人の人に配りました。

「皆さん匂いを嗅いで、何の匂いがしたかを自由に発言してください」と促します。3人の回答は、「バニラ」「大福」「マシュマロ」と、いずれも違う回答でした。

実は、この紙に染み込ませたのは「バニラエッセンス」。このように同じ匂いを嗅いでもイメージすることや感じ方は、それぞれ異なります。一人一人の感性やこれまでの経験が違うのでそうなるのでしょう。

大人はこれまでに食べたことのあるものからイメージしやすいですが、これと同じことを子どもたちに行ってみると、「病院」や「歯医者」という子が多いのです。なぜかという、バニラの匂いからイメージしやすい食べものを食べた経験が少なく、それよりもバニラエッセンスに含まれるアルコール成分を嗅ぎとり、より強い印象として記憶に残っている「病院」や「歯医者」をイメージしているのです。つまり、これまで食べてきた料理や食材の種類や量は、親子ではもちろん差があり、育った環境もそれぞれ違うので、自分の子どもとはいえ、好き嫌いは人によって違いがあるということです。

味覚には、基本五味といって『苦味』『酸味』『甘味』『塩味』『旨味』がありますが、子どもは生まれたときから本能的に『苦味』『酸味』をさけます。『苦味＝毒を含んでいる危険な食べ物』『酸味＝腐敗した危険な食べ物』と本能的に感じるため、幼い頃はこのふたつの味わいが苦手な子どもがほとんどです。中でも、苦味はほんの少量でも感知することができるため、幼いうちは特に敏感です。ピーマン嫌いな子は多いですが苦味が原因でしょうね。ただ、このような本能的な『好き嫌い』は、生きていく中でいろいろな味を経験することで味覚が成長していきます。たとえば、大人になって『ブラックコーヒーが飲めるようになった』ということがあります。

好き嫌いしないで食べてほしいと思っちゃいますが、無理に食べさせるのはNGです。極端な偏食でなければ好き嫌いで栄養が偏ることはあまりありません。逆に無理に食べさせようとして嫌なイメージを植え付けてしまうと逆効果になってしまいます。嫌いな食べ物がある子のほとんどの場合は食わず嫌いだそうです。では、どうすれば食べてくれるようになるでしょう。

偏食や食わず嫌いに対してやることはたった1つ。それは「その食材を繰り返し食卓に出す」ことです。たとえ食べなかったとしても、根気強く、何度も食卓に出しましょう。毎日でなくてもよいですが、回数が増えるほど子どもはその食材に慣れていきます。

無理に食べさせようとする必要はありません。とにかく出

すだけ。子ども用に用意するのであれば、一口だけでよいのでお皿に盛っておきましょう。もし食べなければ、保護者のかたが食べればOKです。

もし、子どもが食べたいと思った時に、その食材が食卓になかったら…せっかくのチャンスを逃してしまうかもしれません。そのタイミングはいつかわかりません。だからこそ、「どうせ食べない」と諦めずに、根気強く出し続けることが大事なのです。

期待せずに慣れるのをじっと待ちましょう。もちろん、どんなにやっても食べない食材はあるはず。本当に食べてほしいものだけに絞って、根気強く続けてみてください。子どもが自ら「食べてみよう」と動くのを待ちます。あとは、その食材になれる工夫をするとたべようと思うタイミングが早まるかもしれません。

どんなことをすると効果的でしょうか。食べやすいように見た目とレシピを工夫してみましょう。

まず、見た目はかわいく、星形やハート形にくりぬいたりキャラクターの顔にしてみたり。レシピは食べにくい部分をカバーする調理をします。トマトの酸味がだめなら時間をかけて煮込む、肉や魚がパサパサしちゃうなら、とろみをつけたあんをかけるなど。

続いて、食べる時に楽しい雰囲気を作るのも効果があります。親子で食事の時間を楽しむことが大切です。ちょっとでも苦手なものが食べられたら大げさにほめます。時には床にレジャーシートを敷いてピクニック気分を演出するのもいいですね。

食材に親しむのも効果があります。家庭菜園で野菜を育ててみましょう。自分で毎日水をあげたりすると愛着がわきます。一緒に買い物に行って子どもに買うものを選ばせてみましょう。

更に一緒に調理すれば達成感が得られ、好き嫌いを克服するきっかけになるかもしれません。

最後に、生活習慣の見直しも重要です。夜型の生活、運動量が少ない、甘いお菓子やジュースの摂取が多いなどの理由で食べるものに偏りが出てしまうこともあります。睡眠や食事の時間、おやつなどの間食を見直してみましょう。おなかが空いていなかったり、体調がよくなかったりするとおいしく食べられません。

子どもの好き嫌いは決して悪いことではなく、味や見た目で本能的に避けていたり、食べやすさや食事の環境が関連すると考えられます。調理の方法や生活習慣、食事の雰囲気を見直し、食事を楽しむ気持ちを育てることが大切です。

子どもの好き嫌いは成長の一環としてとらえ、ゆっくりと見守って乗り越えましょう！



65歳の挑戦！

杉野美子

11月14日から、7回目の世界一周旅行に出発します。これが、私にとって「最後の世界一周」になる予定です。なぜ最後かというと――

長年愛用してきたANAの「世界一周航空券」が、もうすぐ終了してしまうからです。このお得な周遊券がなくなれば、同じ旅をするのはとても難しくなります。その事実を多くの人に知ってもらいたくて、私は今回クラウドファンディングに挑戦しています。「え？ クラファンって寄付じゃないの？」とよく聞かれますが、今のクラファンは“寄付”というより“応援購入”という形に進化しています。想いに共感し、「一緒に挑戦したい」と思う人が参加する仕組みなのです。

60歳で起業して5年。運営する「大人の世界一周アカデミー」も、今年で学園祭5回目を迎えます。右も左も分からないまま始めた起業でした。まずはノートパソコンを買い、起業塾に入り、必死に学びました。周りがどんどん辞めていく中で、「絶対に元を取る！」と歯を食いしばって続けました。やがて、自分の体験が誰かの役に立つこと、「ありがとう」と言ってもらえることの喜びを知り、“お金をいただくことも愛の循環なんだ”と気づきました。

そんな私ですが、昨年の6回目の世界一周では、アメリカで突然倒れ、救急車で運ばれました。ICUで4日間を過ごし、命を救ってくれたのは友人でした。もし一人でホテルに泊まっていたら、今ここにいなかったかもしれません。その出来事をきっかけに、「生かされた命を何に使うか」を深く考えました。そして出た答えが――“私の生き様を通して、誰かの背中を押したい”ということ。それが今の私の使命です。

英語もお金も体力も自信もなかった50代。それでも「行きたい」という気持ちだけで、世界一周に挑みました。気づけば、65歳の今までに6回も地球を一周しています。

旅を通じて知ったのは、お金の知識ひとつで旅費は10倍変わること、そして「無理だ」と思っていたことも、正しい知識と行動で「できた」に変えられるということ。

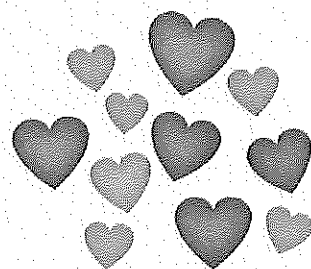
世界一周航空券が終わりを迎える今こそ、その知識と体験を次の世代に伝えたい。

「あなたも行ける」「夢は叶う」ということを実感してほしい。

このクラファンは、私への“応援”ではなく、あなた自身の未来への“投資”です。

行動した人だけが、見える世界を変えられます。

貴重な情報を、ぜひ今のうちに手にしてください。後悔しない人生を、一緒に楽しみましょう。



✧ 世界のよしこ(杉野美子)

公式サイト:<https://445life.com/>

クラファン(10/10～11/13):https://www.reservestock.jp/shared_projects/index/1888

●絵本の紹介●

「図書館司書」ずんちゃん



いもいも ほりほり

西村敏雄／作・絵

出版：講談社

こぶたの3兄弟が空をみていると、雲がお芋に見えてくる！焼き芋が食べたーい！と芋ほりに出かけます。途中出会ったねずみさんの同行をしぶしぶ許し芋畑に向かいますが、そこにはジロリ…とこちらをみてるやぎじいさんが!!ねずみさんが勇気をだし交渉を始めます。「いもいも ほりほり いもほりほり」思わず歌いたくなっちゃう♪絵本です。



おやおやじゅくへようこそ

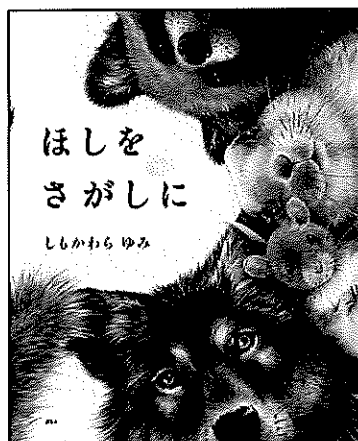
浜田桂子／作・絵

出版：ポプラ社

親が通う塾「おやおやじゅく」優しくて優秀なこどもたちが先生です。

【1. こどものお仕事を勉強する 2. 親のお仕事を勉強する 3. トレーニング 4. ドリルでテスト 5. お迎え】でもその前に！親たちは毎日こどものお世話を頑張っているのでメダルの授与があります😊

親子の毎日がもっと楽しくなる「おやおやじゅく」へいってらっしゃーい！



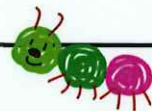
ほしを さがしに

しもかわらゆみ／作・絵

出版：講談社

ある冬の夜、ねずみくんは流れ星を見つけました。翌朝、雪の上にみたことのない足跡？きっと流れ星の足跡に違いない！と考えたねずみくんはある願い事を胸に足跡を追いかけます。生き生きとした可愛らしい動物たち、森の様子が伝わってくる絵がとっても魅力的！表と裏表紙が繋がっているのので開いてみてください。ステキな一場が見られますよ☆

●子育てコラム●「茨城の冬の味覚はなんですか？」 安野名都美



沖縄から茨城に越してきて、3回目の冬がやってきました。「寒いのは慣れた？」とよく聞かれますが、全然、慣れる気がしません…。気温が20度を下回る頃には、もう耐えられない！お店に並んだヒートテックを一番乗りで買い込んで、毎日着倒しています。

でもこの厳しい寒さが、美味しい野菜や果物を育てているのですよね。冬の直売所に訪れると、毎年実感します。ギュッと巻いた大きな白菜。太くてしっかりしたごぼう。葉っぱがついたままの大根が、ところ狭しと並んでいるのを初めて見た時は、贅沢だ！と感動しました。

葉から大根の水分が飛んでしまい、美味しさが損なわれるため、沖縄への空輸の際には葉を切り落として運ばれます。葉付きの大根は、収穫後、新鮮なうちに店頭で並んでいる証拠。新鮮、という意味では、新米の美味しさにもすごく驚きました。今年はより、美味しく食べたい！と玄米のまま購入して、定期的にセルフ精米機を利用しています。野菜もお米も、なんならお魚も！新鮮なうちに食べられる茨城は、食いしん坊には最高の場所ですね～（寒ささえなんとかなれば）。

そんな、なんでも美味しく新鮮な食材をいただいている茨城県民の、冬の味覚ってなんなのだろう？ふと疑問に思いました。コラムに目を留めてくださったあなたも、ぜひ私に教えてください♪

とりあえず、冬の名物は「アンコウ」よ！と先日教えてもらったので、今度遠方から来る知人を、水戸の名店へご案内する予定です。知人も私も、初めのあんこう鍋。どんな味なのか、今からドキドキしています。

子育て中のみなさん！
皆さんは頑張っています。



日本親子コーチング協会認定
インストラクター・コーチ・
HSP カウンセラー 飯村 康子

子育て中の親の皆様には是非とも、そのことを自覚してほしいと思うのです。

子どもとの関係が上手くいかない。怒っちゃいけないのはわかっているけど、やっぱり怒っちゃうし、口うるさくなっちゃうんです。という方がいます。なったっていいじゃないですか！そんな時もあります。子どもをちゃんと育てようという愛情があるからこそなのですから。

でもね、あなた自身はいつも怒ってしまう自分のこと好きですか？

子供を思うあまりに、子供ばかりを見ていませんか？自分のこと見えていますか？子育てしている今の自分が好きですか？自分を好きでいられる選択が出来るとよいですね。私達は人間です。感情があります。それに流され、怒ったり言い過ぎたり、泣いたりします。当たり前ですよね。人間ですから。でも私達は、言葉というものを持っています。

つまり、感情にまかせて怒ったりしなくても、言葉を使い、ちゃんと想いを伝えることができます。

その時、上手に子どもや家族と信頼関係を築ける伝え方があります。想いを伝えるとき、「○○しなさい。」とか、「どうして○○しないの？」と、言っていないですか？

子どもに想いを伝える時には、『私は』を主語につけてみてください。

「私は、○○すると思うよ」という言い方です。最終的な決定権は、子供に与えてあげましょう。そのうえで、「私はあなたの○○な姿を見ていると、心配になってしまうな。」と素直に伝えましょう。

なかなか、それでもつい怒ってしまって、私って駄目だな～と感じてしまう時には、子どもにどうなってほしいとの思いがあって怒ってしまうのかに意識を向けてみて下さいね。

あなただからこそ、子供への愛情が見えてきます。子どもに将来苦労してほしくないとか、幸せになってほしいからゲームばかりの我が子が心配でつい怒ってしまう。とか、そこに愛があります。

そんなあなたは、頑張ってる。愛情に溢れる素敵な親です。

そうやって、自分のなかにあるものに気が付き、目を向けることで、親としての自分に余裕が出てきます。親として育っていくのです。そうしていると、いつの間にか怒らないで子育てしている時間が増えていきます。そうです。ぜひ、完璧にできない自分にオッケーを出してあげてくださいね。なぜならあなたは、もう充分頑張っているのですから。

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。

おもちゃ貸し出し エルマークラフ 対象：幼児の親子 【申込制】 毎週水曜日、第1・3金曜日 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	多世代交流 たまり場「はやま庵」 毎週月曜日 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 ゆる～いヨガの会 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。
ガレッジセール 【申込制】 月1回程度 主に火曜日&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。	ガフの会 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
個性ある子育てサロンcomodo（コモド） 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	みとびよ音楽隊♪ 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。&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。
多胎児サークルかるかも 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	ウクレレ&ギターサークル♪「ピコ」 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。
こどもの居場所 ポルタ 【申込制】 第3の居場所～自分らしく安心して過ごせる～ 場所が変わりました！ （2025.7月～変更）日時：月・火・木曜（祝日・年末年始・お盆休み除く）9：00～17：00 入退室自由 場所：水戸こどもの劇場別館（水戸市見川2-81-7 C棟）対象：小学生～中学生のお子さん、親子、大人 参加費：1回1000円＋年間諸経費・保険料5000円／年（体験2回無料） ○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	
水戸市子育てひろば ぽかぽかつどの広場（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 ぽかぽかつどの広場 電話 090-8348-5375 まで	
mosoカフェ 対象：大人 不定期 10時半～14時 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品もあります。	遠足くらぶ 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。
室内ゲームの会「On the table」 対象：小1～大人 毎月1回、土曜か日曜祝日（不定期）10時～15時 水戸こどもの劇場事務所で、電気のいないゲーム、 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	ほんと！HOT！スクウェア 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！



0歳児の日
 1歳児の日
 育児相談の日
 あります



●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

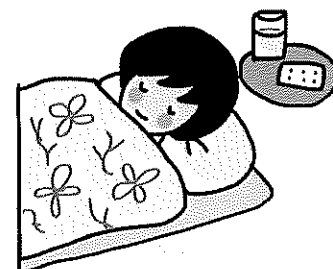


水戸市受託事業として水戸こどもの劇場が実施しています。

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

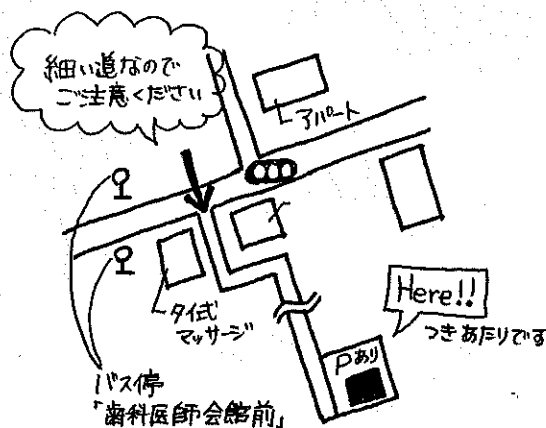
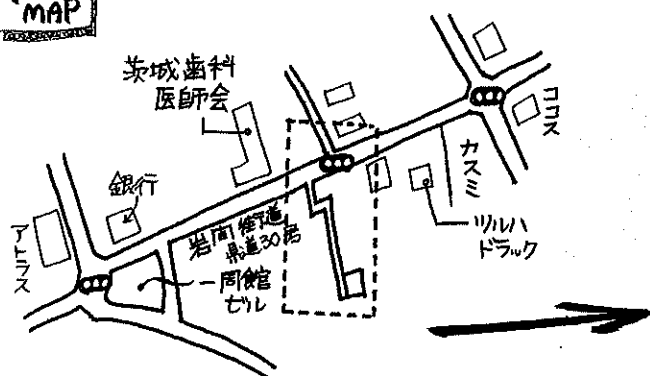
賛助会員 一口 5,000円～

*賛助会費は寄附扱いになります。

<賛助会員の皆さん>

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、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、植木剛様、森田直幹様、森田大輔様、岩熊玲央奈様、新妻俊英様、西連寺悠斗様、根本麻貴子様、仲根泰子様、久下沼洋子様、桜井大介様、桜井博司様

(順不同・10月末現在)



- 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：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



ガレージセール開催中！！

月に1～2回程度 水戸こどもの劇場となり
トレーラーハウスにて開催しています。
HP・インスタなどでご確認下さい

＜広告＞ “ 広告は随時募集しています ”

まがいがいの
こたえ
10が所あるよ



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)
- ・ユアアイ子育て支援センターのすぐとなり
- ・ユア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)



社会福祉法人ユアアイ村 | ユアアイキッチン
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落買い付け、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 0120-977-980

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) Hは現在、事務局員という立場を離れ情報誌編集などで少しだけ関わっています。離れてみて分かったことは、やっぱり水戸こどもの劇場は居心地が良かったな～ということ。多様な人材、多様な活動に長年携われたこと、年代を超えて共通の趣味で出会えた人達は、人生の宝です♪
- ・(N) 腕が激痛で上がらなくなり、腕の大切さ…健康のありがたみを痛感。診てもらったら、石ができていたとのこと。カルシウム摂りすぎ？と思ったら逆に不足らしい。みなさまもお気をつけて！
いろいろなところにいるオバケは娘作の「いるっばい」ちゃんです♪よろしくお願いします。