

特集

- 気軽にできる山歩き 2
準備や体調を整えて、
ご家族で出かけてみませんか？
- シリーズ 内向タイプという生き方 .. 4
～武士・超人～
水戸南高校通信制教諭 森 俊博
- M's sound のココロノアリカ 5
vol.4 未来
M's sound プロデューサー 宮田 哲郎
- 最近巷で話題のこどもの感染症..... 6
ひたちなか総合病院 小児科医 村長靖
- プチ情報 7
バナナ・きのこ・お茶
- マイボトルを使っていますか？..... 8
どのようなものを使っていますか？
選ぶ基準は？

- 本のコーナー 9
カルちゃんエルくんシリーズ『ねむいねむい』
- スローシネマ「じんじん」
試写会に参加して
- こそと家の人々 袴木S美子 10
第1回 うろ覚え選手権！
- 水戸こどもの劇場 活動紹介 11
- その他のお知らせ 12
編集後記

発行:NPO法人 水戸こどもの劇場
〒310-0911 茨城県水戸市見和1-449-1
TEL/FAX 029-255-0908
E-mail gekijo310@citrus.ocn.ne.jp
URL <http://www.mito-kodomo.jp/>
Twitter @kodomonogekijo でもつぶやきちゅう♪

気軽にできる山歩き

準備や体調を整えて、ご家族で出かけしてみは？

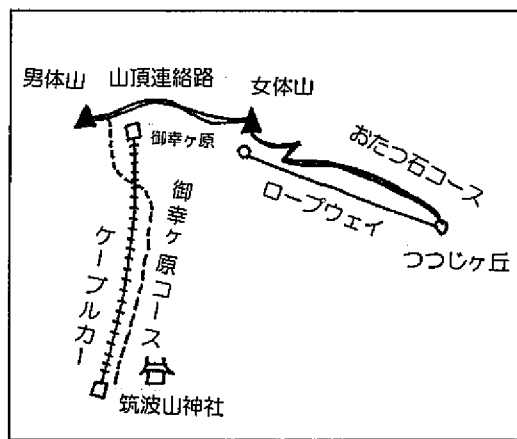
日差しもぼかぼかと暖くなる春。
 新緑や春の山野草を探しに、家族で山登りなんていかがでしょうか？
 子連れの山登りってハードルが高いと思われがちですが無理せず楽しめるコースもあるんですよ！
 そこで今回は茨城の誇る山、日本百名山のひとつ、筑波山のオススメコースを紹介したいと思います。

子連れのおすすめコース



おたつ石コース

つつじヶ丘から弁慶茶屋跡までの短いルート。そこから白雲橋コースへ切り替えて超絶景の女体山頂へ。
 当時年長さんだったうちの息子も楽々登れました♪
 本来なら白雲橋コースの中の「弁慶七戻り」「高天原」「胎内くぐり」などの巨石、奇石も堪能出来るのが魅力。
 ランチを食べてから帰りはロープウェイで眺望を楽しみながら楽々下山♪というのもアリですよ～！
 (距離：約1.0km 標高差：約200m 所要時間：登り40分/下り35分)



御幸ヶ原コース

筑波山神社から男体山頂を目指すコース。
 ほぼケーブルカーに沿った道なので、途中で上り下りのケーブルカーがすれ違う様子や、男女川（みなのかわ）の最上流地点などの名所をみるすることができます。
 標高差があるので、結構いい汗かけます！途中で飲み物やお菓子をつまみながらの休憩も楽しみのひとつです。
 小1の息子は汗びっしょりになりながらも先頭きって登り、帰りはケーブルカーで楽しく下山しました！
 (距離：約2.5km 標高差：610m 所要時間：登り90分/下り70分)

山頂連絡路

男体山（標高871m）、女体山（標高877m）、それぞれの山頂を結ぶのが山頂連絡路。
 その真ん中にある御幸ヶ原までは、ケーブルカーかロープウェイを使っちゃってもOK！
 いっぺんに二つの山頂を制覇できちゃいますよ～☆
 (距離：御幸ヶ原～男体山頂 約300m、御幸ヶ原～女体山頂 約550m 所要時間：それぞれ約15分)

筑波山には他にもいくつかのコースがあります。（白雲橋コース、自然探究路、迎場コース）
 組み合わせによっては、一日かけて、本格的な登山も楽しむことが出来るので、ご自分達のペースとスタイルでいろいろなコースを選んで楽しんでみてはいかがでしょうか！

アクセス	
電車・バス	JR常磐線土浦駅→(関東鉄道バス50分)→筑波山口→(徒歩3分)→沼田→(シャトルバス10分)→筑波山神社前→(シャトルバス10分)→つつじヶ丘
マイカー	常磐道土浦北ICから国道125号で約18km。 ナビで行く時は、ケーブルカー沿いは「筑波山神社」。ロープウェイ側のつつじヶ丘へ行く場合は「筑波山京成ホテル」で検索してください。
《駐車料金について》	
◎ケーブルカー側：神社周辺市営駐車場	◎ロープウェイ側：つつじヶ丘駐車場
普 500円(一日)	普 10分～3時間400円(以降1時間毎100円増し)
大型 2000円(一日)	大型 10分～3時間1600円(以降1時間毎300円増し)

お外でおやつ ♪ のススメ

by なんちゃって山ガール部(仮)



まずは
カバンから!

山っぽいやつを1つ取り入れるだけで
気分が盛り上がるはず!!

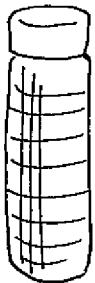
本格的な登山はムリ! 運動はキライ!! という人も、
気分転換するような気楽さで、トライしてみませんか?
場所は裏山だって、近所の公園だっていいんです!
ちょっと歩いて気が向いたら座って... そんな「なんちゃって」
山歩きでも、充分アウトドア気分は味わえます。
「おそとでおやつ」から、山への1歩はじめませんか?



山の定番
おやつといえば、
ミックスナッツや
ドライフルーツ♪



カップスープに
ゆでたマカロニ
を入れて...
パンを添えたら
立派な山カレゴはん!?



お気に入りの
コーヒーやお茶を
持って行ったり、
お抹茶を
楽しんだり...



なんちゃって山ガール部(仮)のおススメ本



「ぼんぼりときは
山に行け!」
鈴木みき/平凡社
入門編として
どうぞ...



「山小屋で
会いましょう!」
鈴木みき/講談社
上級者だけでなく
初心者さんにも...



「でこでここのパン」
ゲキ/山と溪谷社
元祖山女子マンガ。
山も知らなくてもオモシロい。
山を知たらもっとおもしろい...

シリーズ「内向タイプという生き方」

「武士・超人」

水戸南高校通信制教諭 森俊博

私は、藤沢周平原作の武士が登場する映画などに妙に興味がある。勿論、武士と言っても、水戸黄門や大岡越前、桜吹雪の入れ墨をしたお代官のようなヒーローものではない。あまり偉くない下級武士たちで、謹厳実直な性格のため、世渡りは下手で損ばかりする無口な主人公たちである。しかし彼らは自分の仕える主君のため、愛する妻子のためなら自らの命を懸ける、いうならば悲劇のヒーローである。

これらの話は江戸時代の話で、新渡戸稲造の『武士道』などで説明される武士の美意識が描かれている。そのような武士の時代が去った明治の終わりにも関わらず、武士のような最期を遂げた人物がいる。それが明治天皇の崩御に際して殉死した元陸軍大将、乃木希典(まれすけ)である。

司馬遼太郎の『坂の上の雲』などによると、彼は戦術家としては愚将であったが、人間的にそして道徳家としては立派だったと言われている。殉死の理由は、官軍として西南の役で戦っていたときに軍旗を喪失してしまうという失態を演じてしまったことによる断罪と遺書には書かれている。その当時彼は失態を恥じて自害しようとしたが上司などに止められて果たせなかった。

それから明治天皇にかわいがられ陸軍大将にまで昇進するが、常に先の失態を引きずっていたらしく、明治天皇の崩御に際して、35年ぶりに本懐を果たしたのである。

今時殉死とは、と当時は響きも買ったが、それでも賛否両論あり、漱石は『こころ』の主人公の先生が自殺するきっかけにこの乃木大将の殉死を取り上げているし、陸軍の同僚だった後の軍医総監森鷗外も乃木の殉死の後、『興津彌五右衛門の遺書』や『阿部一族』で殉死をテーマにした作品を続けて書くことになるほど大きな影響を与えた事件であったことは確かである。彼らは乃木の生き方に良くも悪くも何かを感じたらしいのだ。

『武士道』は明治時代に日本人によって英語で書かれた本であるが、道徳の基本となる宗教もない日本人がどうして立派な倫理観を獲得しているのかを外国人に説明しようとして書かれたものである。そこで、

日本人のこの倫理観の元になっているのが武士道だと新渡戸は言うのである。

江戸時代には、士農工商というヒエラルキーが存在していたが、上位の武士と最下位の商人とは何が違うのかというと、生きる目的が違うのだというのである。武士は言わば面目のために生きるのであり、商人は生活のため、語弊を覚悟で言えば、金儲けのために生きるのである。例えば、あるファンドの代表がインサイダー取引か何かの容疑を掛けられ記者たちに囲まれたときに、「金を儲けて何が悪い」と開き直ったが、こういう価値観が商人のそれを象徴しているのではないか。ちなみに、このように言われて記者たちは何も反論できなかったというのも現代の日本人の目指す方向性が垣間見えておもしろくも情けなかった。

一方の武士は、「武士は食わねど高楊枝」ということわざが示すように、食うこと以上に大切にしているものがあるのだ。それが面目であり、プライドというものである。「高貴な身分に伴う義務」だと新渡戸は言う。多分、商人には理解できないことに違いない。そんな食えないものに何でこだわるのかと。

ところで、ニーチェは「超人」という概念を提起している。超人は貴族とか支配階級などとも言い換えられている。そしてそれに対立するものとして賤民とか畜群、下層者というのを定位している。そして、このニーチェの思想を知っていた新渡戸は、超人と武士とを同一視していたと言う学者がいて、私にはそれまでよく理解できなかったニーチェ思想が急に鮮明になった気がした。

世の中にはひどく現実的な人がいて、損か得かという物差ししか持っていないと思われるようなことを言ったりしたりする。その一方で、現実離れしたひどく理想的な考えをする人もいる。この後者の典型をニーチェは「超人」と呼んだのではないか。とすると、武士もこの類に属することになり、商人は賤民や畜群の方に振り分けられる。そして、武士は内向的だし、商人の愛想のいい笑顔や社交的な人間関係はまさに外向タイプである。

孤高のヒーローと言える木枯らし紋次郎、『子連れ狼』の拝一刀、ブラックジャック、そしてレイモンド・チャンドラーの描く私立探偵フィリップ・マーロー、なども内向タイプであり、武士道的な振る舞いをする。

元は旗本を自負する坊ちゃんが、会津藩出身の山嵐と赤シャツに天誅を食らわしたのも武士道から出たことで、超人の振る舞いということになる。

「M's sound (えむずさうんど) のココロノアリカ」 vol.4 未来

宮田 哲郎(M's sound プロデューサー 兼 水戸南高等学校 定時制同窓会会長)

先日、水戸南高等学校夜間制の1年生向けに、道徳授業ゲストティーチャーのご依頼を受け、講演をさせていただきました。懐かしい校舎に戻り、当時の気分を味わいながらの講演に心が躍りました。また夜間部の生徒の皆さんも、僕らの頃と同じように様々な年代の方がいて、変わらない学び舎の雰囲気にもリラックスして講演に臨むことができました。講演の内容は、『自分が夜間制の1年生だったころの体験、また水戸南高校で学んだことを話していただければ』とのご依頼だったので、今回はパワーポイント等を使いながら、ありのままの経験をお話しさせていただきました。(話の内容については、こどもの時間第28号、29号に掲載させていただいた『M's sound のココロノアリカ vol.1, vol.2』の内容から抜粋してお届けしました。詳細はそちらをお読みください) 講演後には生徒の皆さんと触れ合うこともできて、とても楽しい機会でした。

さて、様々な年代がそろそろ夜間制の生徒の皆さんですが、きっと一人一人、様々な人生を経て、この場所にたどり着いたのだらうと思います。そして、これからも様々な人生を歩んでいくのだと思います。思えば自分自身も不登校を経験し、紆余曲折の末にたどり着いた高校生活でした。未来なんて見たくもない。明日なんて来なければいい。毎日毎日そう考えていた頃もありました。しかし、高校進学という一歩を踏み出し、様々な出会いや別れ、様々な良い体験、辛い体験を通して、未来を描く楽しさに目覚めることができました。今では未来を描くことが楽しくて仕方ありません。ホントに未来なんてわからないものだなあとつくづく思います。

時に、未来は『一寸先は闇』と例えられることがあります。しかし考え方を変えれば、『真っ白な何も描いていない紙』とも言えます。不登校だったころの僕なら、未来は前者だと考えていたでしょう。しかし今の僕は、未来とは後者だと考えています。そして、この未来という紙に、自分の人生を描いていく筆記用具を持っているのは、紛れもなく自分自身だけなのです。僕たちは誰もが皆、自らの心次第であらゆる未来を描いていけます。その結果、刻まれていく自分自身の歴史は、自分自身が描いた未来を集めた『スケッチブック』と言えるでしょう。

もちろん自分が描いていくのですから、時には間

違ってしまふこと、失敗してしまふこともあります。でも、それで良いと思います。むしろ、それが良いと思います。僕も不登校や糖尿病といった、『間違い』や『失敗』、『挫折』と、とらえられるような経験を通して、たくさんのことを学ぶことができました。その時に抱いた負の感情も、未来に絶望していた姿も、今思えばその全てに意味がありました。今の僕は、そうしたたくさんの『つまづき』が無ければあり得なかった。良い部分も悪い部分も含めて全てを収めた、ありのままの『スケッチブック』があつてこそなんです。今までの自分がどんな状況でも、今の自分がどんな状況でも、決して未来を悲観して絶望したり、夢や目標を諦めたりする必要はありません。たとえどんな今が描かれていようとも、それは必ず自分自身というスケッチブックに刻まれていきます。そして、いつかそのスケッチブックは自分の糧になります。全てはこれから自分が描いていく未来次第なのですから、『今、ここから』がスタートです。どんな未来でも描いていくことができますよ♪

さて、講演の最後に『生徒の皆さんが一人でも多く、良い経験をしてこの水戸南高等学校を卒業して行ってほしい』との願いを込めて、一曲歌わせていただきました。ただ話すよりも、きっと歌で伝えた方が、自分自身の心からの言葉が届く、そんな気がしたからです。歌った曲は BUMP OF CHICKEN の『Stage of the ground』という曲です(アルバム『Jupiter』に収録)。この曲のサビの部分に、僕の人生にモットーとして残り続ける言葉があります。今回のココロノアリカ vol.4 ですが、この歌詞を紹介して終わりにしたいと思います。また vol.5 でお会いしましょう。

『迷いながら 間違いながら
歩いていくその姿が正しいんだ
君が立つ 地面はホラ 360度全て道なんだ
Stage of the ground…』
(BUMP OF CHICKEN 『Stage of the ground』)



自己紹介・・・M's sound とは、宮田哲郎・章子夫妻による音楽ユニットです。最近また音楽活動で動き始めました。皆さんにたくさんのことを伝えられるように、音楽に染まった未来を、これからも描いていきたいと思っています。

「最近巷で話題のこどもの感染症」

【厄介なおなかの風邪・ノロとロタ】

ひたちなか総合病院 小児科医 村長靖

晩秋になると嘔吐や下痢をする風邪が流行りだし、冬から春先まで続き小児科が混み合います。晩秋から冬に流行るのはノロウイルスですが、最近では結婚式場や仕出し弁当などの集団食中毒や、病院や介護老人施設などでの集団発生で一躍有名になりました。冬から春先まではロタウイルスが多く、幼小児の重症の胃腸炎の原因として古くから知られていますが、最近になりワクチンが接種出来るようになりました。

症状は突然の嘔吐で始まり、吐いてしまうと脱水にならないかと心配になり水分を与えてしまいがちですが、むしろ何度も嘔吐を繰り返してしまいます。すぐに脱水になることはないのですが、2時間ほどはおなかが休ませるため、欲しがっても与えない方が早く落ち着くことが多いようです。吐き気が収まったら、赤ちゃん向けのイオン飲料水を少しずつこまめにあげて下さい。下痢が始まっても、嘔吐が落ち着いて水分が取れていれば、大抵は心配ありません。弱ったおなかを休ませるためにごはんやうどんや野菜などを食べやすくして与えて下さい。どちらも迅速診断が可能ですが、結果により対応が異なるわけでもないので必ずしも必須ではありません。

水分を与えなくても繰り返し吐く場合、顔色が青白い状態が続く、おなかを激しく痛がる、ぐったりしてきた、大量の水っぽい下痢が続き飲水も充分ではない、下痢に血が混じっている場合などは、診察を受けましょう。

どちらのウイルスも、吐いたものや下痢のうんちにわんさといるので、ほんのちょっぴりでもうっかり手についたりすると、口から入ってうつってしまいます。取り扱いに気をつけて、こまめに手を洗うことが大切です。

2種類のロタウイルスワクチンが発売され、重症のロタウイルス感染症を激減させますが、それぞれに特徴があります。生後6週（ヒブワクチンや肺炎球菌ワクチンとの同時接種なら8週）から接種できますので、かかりつけの小児科医にご相談いただくと良いと思います。

【本当に風邪ですかーマイコとRS】

後半は、外来で「ホントに風邪ですかー？、〇〇じゃないんですか？」と聞かれることの多くなった、マイコプラズマとRSウイルスについてご紹介します。

マイコプラズマは多くは肺炎、一部の気管支炎の原因となります。症状は普通の風邪と同じで熱や咳ですが、咳がひどく、長引きやすいのが特徴です。自然に治る（解熱する）こともありますが、熱が続

いていたり、聴診所見があったり、レントゲン写真で肺炎が判明した場合は、マクロライド系と呼ばれる抗生剤を処方します。最近ではマクロライド系が効きにくいマイコプラズマが流行しており、副作用に注意しながらより強い抗生剤を使わざるを得ない場合もあります。

採血の迅速検査により診断が簡便になり、保育園や学校で流行っているからと検査を求められることが多くなりましたが、半年ほど陽性が続くこともあり、症状のない人に検査しても3割程度陽性になります。ちょっと熱が出たからとか、熱はないけど咳が続いているからと検査され陽性となり、不要な抗生剤を長く飲んである場合があります。肝心な時に抗生剤が効き難くなる原因となります。また、学校保健安全法では、発熱や激しい咳が治まっていれば登校（園）可能とされます。

RSウイルスは数年前までは一般には聞き慣れないウイルスでしたが、昨年は例年よりもずっと早く9月頃から流行が立ち上がって大流行となり、何度もマスコミに取り上げられ有名になりました。赤ちゃんの冬に多い細気管支炎の原因として最も重要です。6ヶ月頃までの赤ちゃんが罹ると、痰が多くなり気管支が狭くなって「ぜーぜーひゅーひゅー」（喘鳴）苦しくなります。喘鳴がみられたり呼吸が早く、呼吸がつかうようで飲めなかつたり、呼吸を休む様子があれば受診が必要です。特別な治療薬はありませんが、入院の上点滴や酸素吸入を行いながら、自然経過で良くなるのを待ちます。1歳以降のお子さんが罹っても、大抵はただの鼻風邪くらいの症状で終わるので心配はありませんが、気管支喘息を発症していたり素因を持っていると喘息発作を起こす場合があります。気管支拡張薬の吸入を行います。

保育所で流行したり兄弟から貰ってしまうことが多いので、流行状況は気になるところではありますが、外来検査の保険適応は1歳未満に制限され、1歳以降では、生まれつきの心臓病などのリスクをお持ちのお子さんや気管支喘息のお子さんでなければ、RSウイルスで重症になる可能性は低く、身近に流行があるからというだけで検査は不要です。

身近なこどもの感染症を駆け足でレビューいたしましたが、キーワードは実は「迅速診断」でした。たいへん便利ですが、結果だけが一人歩きしないように、結果に振り回されないように十分に吟味して利用しよう心掛けています。



バナナ

あざい。

小さなお子様連れには大人気のバナナ
1本約86kcalで消化もよく持ち運びにも便利です
そんな身近なバナナ。実はとてもバランスの良い栄養がたっぷり
入っているのをご存じですか？そんなバナナの効能についてのお話です。

アミノ酸の宝庫

体内で作ることのできない
必須アミノ酸9種類の
うち、8種類が入っている。
その中のトリプトファンは
脳を活性化。
ストレス緩和に効果アリ

ビタミン ミネラル たっぷり

B群... 脂肪を燃焼やす！
含有量は野菜の中で1位も
カリウム... 体の毒素を排出。
高血圧予防にも。
他にも、
C、葉酸 etc...

バナナの色で楽しむ効能

- 青いバナナ... 便秘、ダイエット効果
腸内改善
- 普通のバナナ... アンチエイジング
美容ビタミンが豊富
- 完熟バナナ... 免疫力の向上、リラックス効果
胃潰瘍の抑制
コレステロールを抑える

きのこ

冷凍
を
してみたら...?

ローカロリーで食物繊維たっぷり！
きのこは健康な食卓の強い味方！！
残ったときも無駄にしないように。
お得に活用しちゃいましょう♪

冷凍

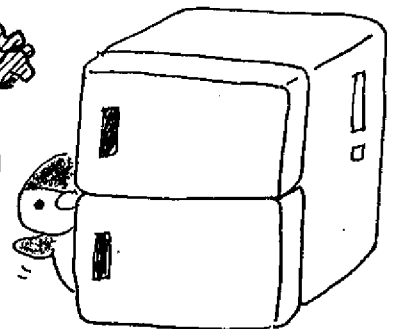
きのこは冷凍しても
大丈夫なんです！
利用する大きさにカット
しておけば、凍のまま
すぐに使えます。
味も濃くなります♡

天日干し

お日さまのパワーを
もらって、栄養もUP↑
日持ちも良くなる
気がします。
さらにおいしく♡

その他の野菜も！

大根・にんじん、キャベツ、
アスパラ、ピーマン、ごぼう
... 適当な大きさにカット
して冷凍しておけば、すぐに
スープが作れます♪



お茶



の疑問

お茶をマイボトル等に入れて持ち歩いていて
色が変色してしまうことはありませんか？
それは...

緑茶に含まれるカテキンの色素が酸化してしまうから... だそうです。

渋み成分のタンニンも酸化し、渋みが増し、味もおちてしまいます。
でも... 体に害があるということはないようです。
ペットボトルのお茶は、ほとんどの場合酸化防止のためのビタミンCが入っていて、しかも
無菌状態で詰められるので長時間おいても色や味はほとんど変化しないそうです。



どんな

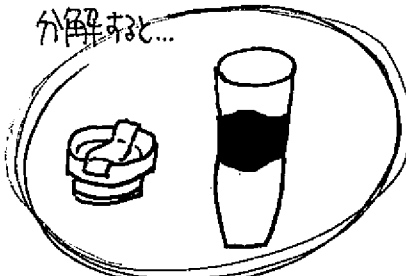
マイボトル

も使っていますか？

マイボトルも使っている理由は？... エコ、節約のため、好きなものを飲みたい
 選ぶポイントは？... 見た目、大きさ、飲みやすさ、保温保冷時間、重さ... など
 機能が同じなら、見た目で選ぶのもいいですね！



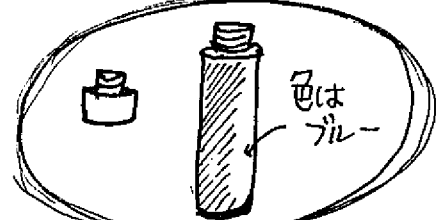
分解おとし...



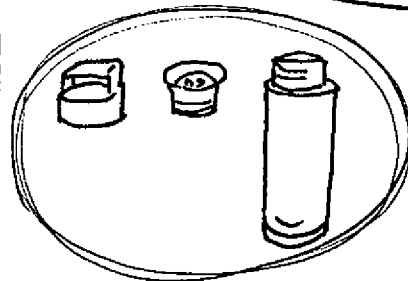
1. 某コセーチェーン店で
2. 3,000円くらい
3. 冷めにくく
横にしても、もれない
4. 定番はコセー
時々お茶

しつもん

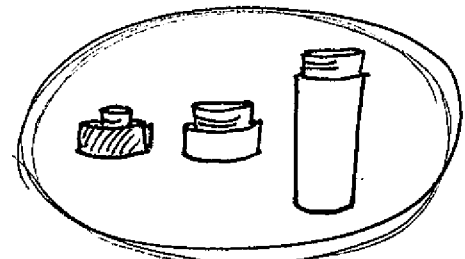
1. どこで購入しましたか？
2. 値段は？
3. いいところ... など
4. 普段入れているのみものは？



1. リサイクルショップにて (新品)
2. 1,000円
3. 色(ブルー)も気に入っている
小さめでカバンに入れやすい。
保温性が良い。
4. コーヒーか はちみつレモン
7タのパックに前に入れた 飲み物の
匂いが移るときがある。
(はちみつレモン味コーヒーになつたり...)



1. 雑貨チェーン店で
2. 3,000円くらい
3. 冷めにくく 持ちやすい... が
開ける時に 外ブタと内ブタが
一緒にとれてしまうときがある。お茶
飲む前に確認が必要
4. お茶 時々コセー

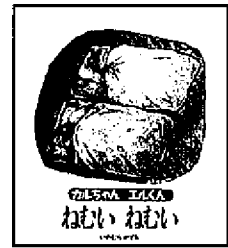


1. ホームセンター
2. 2,500円くらい (定価は3,000円)
3. 冷めにくく、こぼれにくい。
使いやすいので、3~4年使ってます。
4. お茶

本のコーナー

紹介する本：カルちゃんエルくんシリーズ「ねむいねむい」

いわむらかずお 作 ひさかたチャイルド



2匹のカエル“カルちゃん”と“エルくん”のおはなし。文字は少ないけれど、季節感がとてもある絵本です。

冬眠から目覚める春、カルちゃんは目が覚めたのにエルくんはまだねむいねむい。いつになったら目が覚めるのでしょうか。

ねむいねむいと何度も言っていると、読んでるほうも聴いているほうもねむいねむい……。

絵本に出てくる植物や動物が、本物に忠実なので、外を歩いてカルちゃんエルくんの世界を探し

てみるのも楽しいと思います。

シリーズになっている作品

「あついあつい」には、夏の野菜

「たかいたかい」には、秋の草や木の実

「いいないいな」には、冬眠中の動物がたくさん出てきます。

季節に合わせて読んでみてはいかがでしょうか。(Y)

スローシネマ「じんじん」 試写会に参加して (水戸こどもの劇場は応援団になっています)

～感動が「じんじん」と波打つように心身に染み入る。そんな映画を通じて、人と人の心をつなげたい。～

スローシネマとは・・・

- ゆっくり時間をかけて、ていねいに映画を育てる。
 - スクリーンで大勢で映画を観るという体験を大切にす。
 - 映画で人と人をつなげ、地域から少しずつ日本を元気にする。
- ・・・という考えで創られた映画です。

「じんじん」の舞台の一つになったのが、北海道にある“絵本の里”。家庭の事情で離れ離れになってしまった父と娘が、絵本を通して離れていた時間を取り戻すまでの心の交流を描いた物語。

周りの温かい人たちとの交流や、様々な心の葛藤が大自然の中で繰り広げられていきます。

<試写に参加したHの感想>

どこか懐かしい感じの映画だな～と思いました。主演の大地康夫さんが、「男はつらいよ」の寅さんや、「釣りバカ」のハマちゃんと重なって見えまし

た。温かくて・・・面白くて・・・切ないお話です。

私にも離れてしまった父親がいましたが、風の頼りに亡くなったと聞いています、もし生きていたらもう一度会いたかったな～などと、自分の境遇とも重なって見え、心がじんじんしました。観終わった後は、絵本を描きたい・・・とも思いましたよ！

機会があったらぜひ観てほしい映画です。

<試写に参加したKさんの感想>

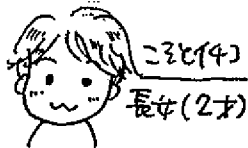
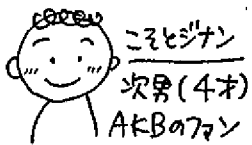
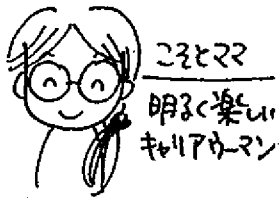
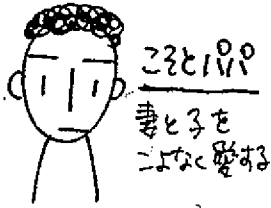
俳優陣の演技力はすごい！さすが～。映像もとてもキレイでした。笑ったりほろっとするところもあり、後味もよく、観終わった後はすっきりとした気分になりました。



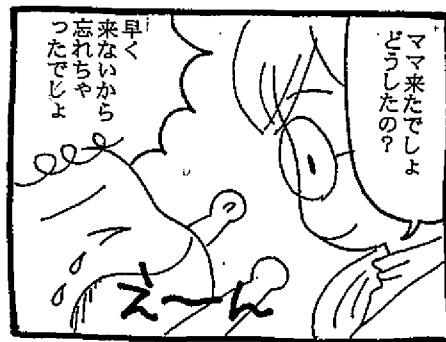
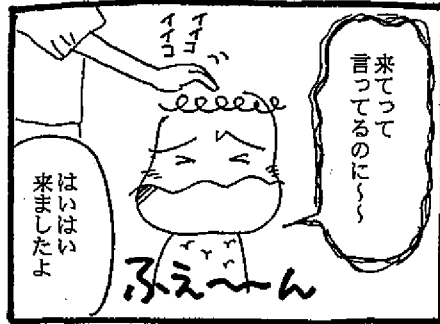
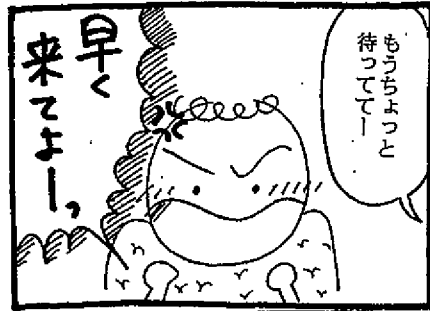
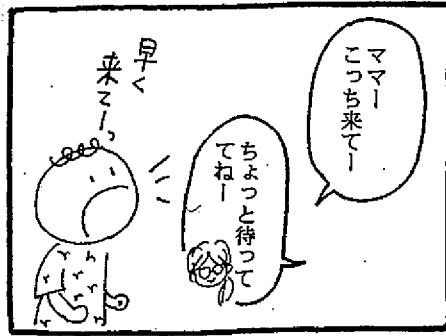
「じんじん」公式HP
www.jinjin-movie.com

こそと家の人々

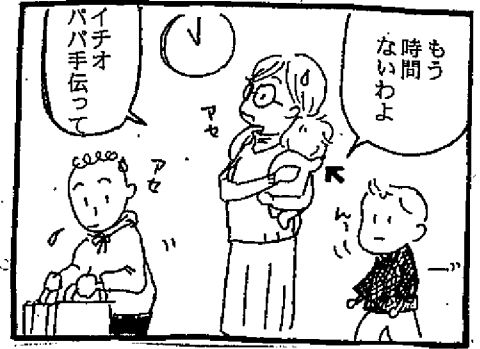
絵・袴木美子 (はかまきさみこ)



<ママに教えたいこと>

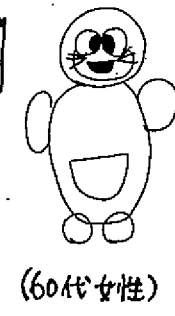
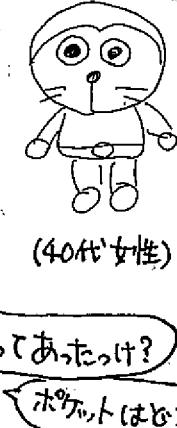
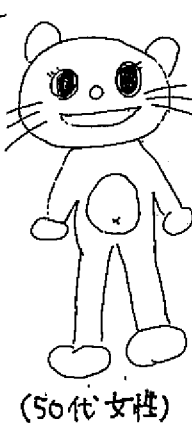


<どこへ行ったの?>



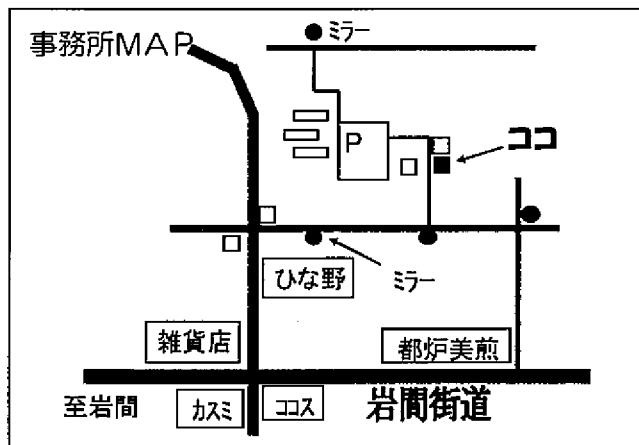
第1回 うろ覚え選手権!

何も見ないでかいてもらいます!
お題は...
「ドラえもん」
...のはず!?
独創性でえらびました...



毎月の活動（その他、文化創造体験活動、自主活動などを開催しています）

<p>おもちゃサロン「エルマークラフ」対象：幼児の親子 毎週月・火曜日 11時～14時 水戸こどもの劇場事務所で、おもちゃやお友達と遊んだり、親同士の交流やランチも可能。本やおもちゃも借りられます。 参加費：無料（要活動会員登録）</p>	<p>みとびよ音楽隊♪ ママ・パパたちの吹奏楽グループ 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。依頼演奏もいたします！ 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>フェアリーキッス ～0歳児あつまれ～ 対象：0才児親子 毎週水曜日 11時～14時 水戸こどもの劇場事務所での0歳児の親子のためのサロンです。親子の交流の場になっています。 参加費：無料（要活動会員登録）</p>	<p>「カプラ」で遊ぼう 対象：幼稚園児の親子 毎週水曜日 14時～16時 水戸こどもの劇場事務所で、週1回感覚の扉を開く魔法の板“カプラ”を使ってお家や動物などを組み立てて遊びながら、集中力・創造性も養います。参加費：無料（要活動会員登録）</p>
<p>幼児サークル「外あそび」 対象：幼児の親子 (お休み中) 野外で自然に触れ、思いっきり遊びましょう。 小雨決行（レインコート持参） 参加費：無料（要活動会員登録）</p>	<p>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</p>
<p>幼児サークル「ハローイングリッシュ♪」 毎月第2火曜日 10時～12時 対象：2～3才の親子 水戸市福祉ボランティア会館（ミオス2F） 音楽にあわせてリズム遊びを親子で楽しめます。 参加費：チケット制（会員：2500円・一般：3000円6回分）</p>	<p>ウクレレサークル♪ 対象：大人 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：無料（要活動会員登録） *見学できます、気軽にお問い合わせください</p>
<p>幼児サークル「親子たいそう」 毎月4回各金曜日 10時～12時 対象：0～3才の親子 水戸市福祉ボランティア会館（ミオス2F） 第1・3金曜：0～1才、第2・4金曜：2～3才 ボールや輪を使ったたいそう遊びです。 参加費：チケット制（会員：2500円・一般：3000円6回分）</p>	<p>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。 月1回 不定期 事務所 参加費：会員無料 一般：500円 *参加希望の方はお問い合わせください。</p>
<p>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</p>	<p>ペアレンティングを学ぶ会 対象：大人 毎月1回程度 10時～12時 事務所 叩かない、甘やかさない子育てとは・・・。ペアレンティングについて学んでいきます。参加費：無料</p>
<p>ほかほかつどいの広場（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。 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>ほっと！HOT！スクウェア 毎週土曜日 16時～17時・毎週火曜日（再） 16時～17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はるるん 76.2MHz 放送中！</p>



会員募集中！

入会は、子どもから大人まで、

個人正会員	入会金	500円
	年会費	12,000円
団体正会員	入会金	1,000円
	年会費	20,000円
活動会員	年会費	3,000円
登録会員		500円（登録時のみ）
（登録会員は3歳以上、中学生以下です）		
賛助会員	一口	5,000円～

<賛助会員の皆さん>

石川クリニック様、河和田幼稚園様、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、(有)サンライフサンフーズ様、岩間範子様、河原井忠男様、小泉千尋様、佐藤光雄様、野村真実様、野村玲子様、前河咲子様、益子昌美様、柳橋剛様、杉野美子様、石川峰子様、軍司忠之様、下岡謙司様、田中光彦様、袴塚雅彦様、袴塚友輔様、真家彰様、森田直幹様、森田大輔様、市毛努様、横須賀祥太郎様、横須賀嗣治様、そば吉様、保田正子様、伊藤健様、伊藤円彰様、大貫フミ子様、澤畑博子様、野島真奈美様、星川哲雄様、東栄観光開発(株)様、阿内紘子様、内桶純子様、鈴木豊男様、根本弘太郎様、谷口佳津枝様、野口祥子様、中根昭次様、中根一昭様（順不同・2月末現在）

382ニデイキホウキン



みんなであつてみんなであべよう!

※日程は決まり次第ホームページ等でお知らせします。

月1~2回(不定期)
事務所内で季節の献立を
作ります!

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3 035-14
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

「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。



おそうじ車舗。

☎029-255-0126

水戸河和田店

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/>

TEL029-224-5992

小堀巖美容室

COUTURE

小堀巖美容室クチュール

ヘアメニュー

- 新規割引 30% 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



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

メール: maie.tomoko@ezweb.ne.jp

水戸でも施術してます(水戸市河和田)

●施術料: 5,000円

(初回7000円はこの広告で2000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> 広告は随時募集中です

<編集後記>

(さ) 夏に向けての目標...筋力UP!そして次号を無事発行すること!(7月発行予定です)

(は) 夏に向けての目標...たるんだ腹周りの肉をなんとかする!腕はさらに筋肉をつける!なるべく歩くように心がける!

(み) 夏に向けての目標...カービーダンスでくびれを作る!あとは、生活力UP!あまりにひどく散らかった我が家。クリーンな生活が夢!...さて次号までに結果が出るのか?!乞う御期待!