



特集

- ネットスーパー情報・・・2～3
知っておくと便利！スーパー利用術！
- シリーズ 内向タイプという生き方・・・4
～永井荷風と女性性～
水戸南高校通信制教諭 森 俊博
- M's sound のココロノアリカ vol.6・・・5
M's sound プロデューサー 宮田 哲郎
- こどもの食物アレルギー・・・6
ひたちなか総合病院 小児科医 村長靖
- コミュニティキッチン・・・7
一緒に作って一緒に食べよう！
巻きずしをつくってみました！
- 手芸クラブより・・・8
一緒にチクチクしませんか？

- ペアレンティングを学ぶ会・・・9
叩かない甘やかさない子育て
- 障害児ママ目線の情報誌作成メンバー募集！
- 本のコーナー・・・10
おすすめのえほん「よるくま」
第3回 ウロ覚え選手権！
- 水戸こどもの劇場 毎月の活動紹介・・・11
- その他のお知らせ・・・12
編集後記

発行：認定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♪

ママのこれが知りたい！

「お買い物サポートサービス」情報

こどもの急な発熱や大人が風邪引いちゃった場合でも家事は待ってくれませんか。また、「徒歩や自転車で来たのに沢山買い物しちゃった！どうやって運ぼう。」なんてことはありませんか？そんな時、とても便利なネットスーパーや配送サービス。利用の仕方を知っておくといざという時、便利なサービスが受けられます。普段から上手に活用して いざという時に備えてみませんか？



ネットスーパー系

会社名 サービス名	登録～配達までの流れ	会員登録（インターネットで簡単登録）～インターネットで商品注文～最短三時間で玄関で手渡しでお届け
AEON イオンリテール㈱ おうちでイオン イオンネットスーパー	取り扱い商品	生鮮食品、ベビー用品、医薬品、日用品など多数
	登録料・会費など	登録料・年会費無料 原則700円以上のお買い物が必要
	配送料金 配送地域	105円（税込）5000円以上のお買い物で配送料金無料（一部のお届けエリアは送料315円）茨城県全域配送（担当のイオン店舗はトップ画面より要確認）
	こども割引サービスなど	ネットWAONポイントなどが毎回のお買い物でたまります。配送料金のキャンペーンあり。 その他 スマートフォン、携帯、電話・FAX注文受付（※一部店舗を除く）
	支払方法	クレジットカード（注文時）代金引換（手数料105円（税込）かかります） 玄関先WAON支払いなど
	問合せ先 & HP	イオンネットスーパーカスタマーサポートセンター 0120-586-610（9:00～21:00） （HP） https://www.aeonnetshop.com

ネットスーパー系

会社名 サービス名	登録～配達までの流れ	会員登録（インターネットでお住まいの地域が配送可能なら登録できる）～インターネットで商品注文～午前中注文で当日配送、その他翌日以降
㈱カスミ カスミ ネットスーパー	取り扱い商品	生鮮食品、日用品など。毎日ネットスーパー特売商品を掲載
	登録料・会費など	登録料・年会費無料。 原則1200円以上のお買い物が必要（3万円まで）
	配送料金 配送地域	2000円以上無料 水戸市は赤塚店のみのサービス 赤塚～水戸駅前50号付近をカバー（要確認）
	こども割引サービスなど	曜日や日によって、カスミカードでお支払いでポイント二倍サービス 留守宅便（クレジット決済）、資材の回収サービス、スマートホン版あり
	支払方法	クレジットカード（インターネット決済） 代金引換（手数料105円（税込）かかります）
	問合せ先 & HP	カスミネットスーパー カスタマーサポートセンター 0120-107-135（9:00～21:00） （HP） http://netsuper.kasumi.co.jp/home/top.aspx

ドラッグストアの配達のためのサービス

会社名 サービス名	サービス内容 登録～配達までの流れ	お買い物した商品を当日、翌日にご自宅に配達してもらえるサービス。登録不要。お子様連れでご来店いただくか、お子様連れでない場合は、毎回レジにて「母子健康手帳・健康保険証」お子様の年齢を証明できるものをご提示ください。
㈱ツルハドラッグ 子育て応援！ とどけ～る	対象	妊娠中の方。未就学（小学校入学前）のお子様がいるご家族全員が対象。障害のある方もご利用いただけます。障害者手帳をレジにてご提示ください。
	実施店舗	全国のツルハドラッグ（※1一部店舗除く）
	配達地域	全国（当日、配達可能範囲は、受付店舗から約2km圏内（※2））
	配達料金	無料（配送個数5個まで。一つの荷物は3辺合計が160cm以内又は25kg以内）
	その他 注意事項	※受付時間により翌日となる場合がございます。 当日配達可能な受付時間は、店舗により異なります。
	問合せ先 & HP	最寄のツルハドラッグ http://www.tsuruha.co.jp/service/todokeru/childcare.html

ちょっと耳より！！

～知ってク情報～

ジョイフル本田（ひたちなか市新光町）ではJOY宅急便という受付カウンターがあり関東圏内であれば、格安（500円！）で沢山の荷物をおくれるサービスがあります。当日配送ではないが持ち込みもOK♪

カワチ薬品では購入したものを1個400円、2個目以降350円（1個25kg、3辺合計160cm）で配達してくれるそうです。（配送エリア、配送時間などは受付店舗により異なります。）

コープではふれあい便という移動店舗があります。お家の近くにきていけば便利に活用できますね♪

定期配達サービス系

会社名	サービス名	登録～配達までの流れ	加入申込の翌週から注文。注文は注文用紙、携帯、PC、スマホから出来ます。週に1度、決まった曜日時間にカタログが届き、商品は注文週の翌週お届け。留守でも可
いばらきコープ 生活協同組合 (コープデリ宅配)	取り扱い商品	食料品、ベビー用品、日用品、コスメ、DVD、書籍等2000品目以上。商品情報(アレルギー・カロリー・食塩相当量・加工工場・原料・原産国等) Hpにて公開	
	登録料・会費など	出資金500円が必要になります。(退会時には戻ります)年会費はありません。	
	配送料金 配送地域	個人宅配手数料189円 グループ3人以上やステーション利用で手数料無料。茨城県内全域、1回の購入金額の指定はございません。	
	こども割引サービスなど	あかちゃん割引(母子手帳交付日から出産後1歳未満の期間内、申請から2年間手数料無料) ふれあい割引(本人・家族が障害手帳をお持ちの方手数料無料)	
	支払方法 その他	指定の口座から、自動引き落としになります。コープ水戸店で月1回、子育て広場開催	
	問合せ先 &HP	いばらきコープ生活協同組合0120-043-502(宅配資料受付) http://www.coopdeli.jp	

定期配達サービス系

会社名	サービス名	登録～配達までの流れ	加入手続きが必要。登録後にカタログ注文開始(インターネット、スマホ注文可)毎週同じ曜日に宅配、翌週注文。手渡し、玄関先配送(宅配不在でも可)
バルシステム茨城 pal*system 1574/0276	取り扱い商品	国産・産直・環境にこだわり、安全・安心な食材宅配。ベビー関係カタログもあり	
	登録料・会費など	出資金が必要です。(茨城では登録時に2000円 退会時には戻ります)年会費はありません。	
	配送料金 配送地域	個人宅配手数料200円 グループ割引などあり 茨城県内全域	
	ステーション	水戸市南町3丁目「食と農のギャラリー葵」にてステーション展開中	
	こども割引サービスなど	(ベビー特典) 母子手帳交付日から出産後6カ月未満の期間内、申告および加入日から1年間手数料無料 (ハンズ優遇) 障がい者手帳をお持ちの方が同居されている場合手数料無料	
	支払方法 問合せ先 &HP	指定の口座から、自動引き落とし。 バルシステム生活協同組合連合会 バルシステム受付センター 0120-53-4400もしくは (HP) http://www.pal-system.co.jp/	

どんな時に利用しているの？

美味しいお水の配送専門サービスを利用しています。集合住宅で、子どもを連れて階段を運ぶのは本当に重いので助かっています。

毎週、生協を利用しています。生協では本やDVDなども取り扱っていて、しかも、定価より少し安い！うちではよく絵本を注文しています。

ネットショッピングで「カフェインレス珈琲」のドリップ用の豆を購入しています。買いに行く手間も省け コアな商品も手に入るのネットショッピングは助かります。配送も翌日配送のサイトも沢山あります。

子どもを連れて買い物に行っても持ち切れず、車に運び、荷物を持って帰るのがいつも大変でした。おむつやミルク、トイレットペーパーやお米などかさばる物や重い物を配送してくれるサービスは本当に助かりました。

宅配は以前から知っていましたが、割高のイメージがあり、利用しないでした。第2子妊娠をきっかけに思い切って利用してみたら、新鮮なものや便利な調味料などが案外、安価であることにびっくり。もっと前から利用してよかったかな～

子どもと散歩がてら歩いて買い物に出かけることが時々あります。そんな時に限って、結構安かったりして、うっかり、徒歩できたことを忘れ、たくさん買ってしまふことが…。配送のことなど知らず、子どもを抱っこしながら、頑張って持って帰りました。知っておけばよかった…。

子どもが感染症にかかり外出ができず買い物にも行けなかった時の事。初めてネットスーパーを利用しました。食品や日用品、看病に必要なヒエピタや子ども用のイオン飲料などをその日のうちに配送してもらい、とても便利でした。

体調を崩しやすいこれからの季節
いざという時に備えておくと便利です。



このほかにも、タイハイ、ヨシケイ、スマートキッチンという食材配送システムを利用しているという声もありました。

各企業様ご協力誠にありがとうございました。

シリーズ「内向タイプという生き方」

～永井荷風と女性性～

水戸南高校通信制教諭 森俊博

荷風はなぜか女性とばかり付き合う。それは日本でだけでなくアメリカでも同じであった。背が高く格好良かったので、よくもてたせいかもしれないが、荷風ほど男友達と肩を組んでパンカラ気取って傍若無人に街を闊歩する姿の似合わない人はいない。政治の話題も似合わない。軍国主義的な右寄りでもなく、かといって民主主義を謳ったり、左寄りの発言をすることもない。大言壮語して社会や世界を批判することもない。

なぜ、荷風は女性とばかり親しむのか。それは、男性性が政治的、集团的、仲間意識、チームワーク、イヌ科的、同調性、協調性、義理人情に篤い性質であるとする、一方の女性性はネコ科的、単独行動、非政治的、打算的、即物的、個人主義的だからであろう。荷風はそういう女性性の方が好きなのだ。

しかも、女性との付き合い方も徹底していて、玄人とのそれだけであり、愛だの恋だのという面倒な人情はなるべく介在させない。それは、その延長線上に生じるであろう家庭とか家族とかいうしがらみや束縛を回避したいからである。家庭生活は、芸術家を所帯じみさせ、芸術観を曇らせることになる。家庭の幸せなどというちっぽけな幸せで満足してしまったら、芸術を味わい、創作するエネルギーが枯渇してしまうと考えたのだ。

だから、女とはあくまで肉体的な付き合いであり、しかもそれをすべて金銭を対価として支払い、クールな付き合いをした。そして、関係がうまくいかなくなると、すぐに手切れ金を渡して別れるのだ。

荷風こと永井壮吉は、内務省衛生事務官、帝国大学書記官、文部省会計局長官と、官僚を歴任した後、日本郵船へ転職し、上海支店長や横浜支店長を歴任した実務家である永井久一郎の長男として生まれた。したがって、久一郎は壮吉が立派なビジネスマンに育つのを望んでいた。しかし、壮吉は文芸の方に興味があり、実学には全く興味がなかった。だから、壮吉のそういう資質は多分芸術に親しんだ母親譲りなのだろう。

父親は、壮吉にとっては一番そうはなりたくない反面教師として存在した。つまり、父と子のタイプが違うことによる相性の悪さを示す好例ということになる。男というものは、常に政治経済を声高に大言壮語し、金儲けのことばかり口にする人種として映ったのだろう。そ

のこともあって、壮吉は女に傾く永井荷風へと育っていったと言える。

もちろん、男は全て現実主義者で外向タイプであり、女はその反対の理想主義者で内向タイプだとは言わない。家計をやりくりする女性は、どちらかという現実的であった方がいいかもしれないし、実際女性の方にそういう人は多いように見受けられる。

ただ、荷風のつきあった女性たちは、そうではなかった。社会の底辺に生きて、その日その日を生きるのに精一杯の人間たちばかりだった。だから、少しでも金のことを言い出したり、欲を搔いて所帯じみてきたりすると、荷風はその女が嫌になってすぐに別れてしまったのだろう。女性が、「カツマー」化してくるのが好きではないのだ。

荷風の女性関係が長続きしなかった理由もその辺にあると思える。荷風は、ただの女好きなのではなく、女性の内にあるつつましさ、いじらしいさを愛していたのだ。だから、そういうものが感じられている間しかその女を愛することができなかったのである。女性に関しても、人間関係に関しても、我慢してまでつきあうことはなかった。食通として贅沢をしたようだが、そういう意味ではずいぶん人間関係でも贅沢をした人と言えるのではないか。

要するに、お坊っちゃんなのである。苦勞を知らないのである。苦勞など知る必要がないのである。苦勞してまで金を稼ぐ人間が嫌いなのである。これは金持ちの言い分と言えるが、こういう文芸三昧、贅沢三昧の生活から生まれた価値観は純粋であり、しがない世間ずれし生活に疲れた我々にはあこがれの生き方である。

森鷗外から慶應義塾の文学部教授に推薦され、「三田文学」を主宰する役目を担うことになったが、「早稲田文学」に対抗して野球と同じように早慶戦をやらされるのは御免だとすぐに辞めてしまった。競争という男性性が強調されるものが嫌いだったのであろう。まして、男同士の付き合いとなると、義理だの人情だの友情だのという面倒なしがらみに縛られることになるから、ますます嫌なのである。声高にものを言うようなタイプや、音声言語表現をあまり信じない人であったようで、ラジオ嫌いというのも、それと関係があるのかもしれない。

親の財産を長男として独り占めし、それを使いながら好きな文学だけに専念し、その作品がまた売れて遊郭に入り浸り、そこでまた文学が生まれ、最後には文化勲章までもらっている。独身生活の最期は帰宅してそのまま倒れ込むというあっばれなものだった。

かたや同窓会長だったり、かたや音楽活動をしていたり――。

これまでの『ココロノアリカ』でご紹介したような、様々な経験を通して、僕は『人生いつ終わるのかわからないんだから、やりたいと思ったことはとにかくやってみよう』という悟りを開いてしまったようでして・・・、本当にいろんなことに手を出しております。最近では嫁や家族にも『やり過ぎだ』とよく言われますし、その自覚もありますが、別に直す気はないという、まあ、タチの悪い性格をしております(笑)。ふふふ。

さて、今日はそんな様々な活動の中から、さらにもう一つの顔をご紹介しながら、お話を進めていきたいと思えます。

水戸市には『水戸ホーリーホック』というプロサッカーチームがあります。現在はサッカーJ2リーグに所属し、最近になってようやくご存知の方も増えてきた、いまだ発展途上のチームです。現在僕は、その水戸ホーリーホックのサポーターグループで代表補佐として活動をしており、試合の際にはコールリーダーという役割をやらせていただいております。この『コールリーダー』という役割。サッカーをご存知の方でも、サポーターをしていなければあまり耳なじみのない言葉かもしれませんが、一言でご説明するならば『応援の指揮者』という言葉にすると伝わりやすいかと思えます。試合中や試合の前後に、スタジアムに響くサポーターの応援を統率することが、主な任務です。時にはサポーターを鼓舞し、時には選手を叱咤激励し、試合の流れを見ながら、それに合わせた応援のチョイスと素早い判断を要求される。何千人、何万人もの声の一つにする、その応援の全責任を負う、大変難しい役割です。僕がこのコールリーダーという役割をやらせていただくようになったのは、今年の9月からのこと。応援の文化が培ってきたこの重大な役割をやらせていただくことが決まった時には、その重圧に押しつぶされそうにもなりました。いまだに試合の前には、緊張で手が震えることもあります。しかし、やらせていただくからにはより良い方向に応援を導いていきたいですし、何よりチームを勝利に導きたい。その決意をもって、毎週の試合に臨んでおります。

応援の雰囲気や、サポーターの雰囲気は、このコールリーダーの考え方やセンスによっても大

きく変わります。Jリーグには現在、全国に40のチームがありますが、それぞれのチームにはそれぞれのコールリーダーが存在し、それぞれの応援の雰囲気や流れがあります。当然、コールリーダーの応援に対する価値観も違えば、その存在意義も違ってくるわけです。僕自身はコールリーダーの存在意義を『コミュニケーションをプロデュースする人』という意識を持っています。選手やスタッフも人間であれば、サポーターも人間。チームを支えていくものは、そうした人間同士のコミュニケーションの中に生まれる『絆』や『コミュニティ』です。応援はその延長線として、試合中に選手とサポーターが交わすコミュニケーションであると考えています。もちろん、そうした意識は試合中に限ったことではありません。スタジアムでは、普段の生活では絶対に出会わないような関係性の人と仲良くなったり、名前も素性も知らない人と顔なじみになって仲良くなったり。この『水戸ホーリーホック』というチームが存在することによって、たくさんの新たな絆が日々生まれています。僕自身、そうした絆をさらに広げていくために、サポーターの皆さんがスタジアムに来ることを『楽しい』と思えるようなお手伝いをしていきたいですし、そうしていく責任があると感じています。

かつて、いじめにより人と人との間で傷つき、人間同士のつながりに限界を感じて学校に行かなくなった自分が、今となっては人と人とのつながりをプロデュースするような活動をしている。考えてみると不思議なものです。しかし、そうした経験があるからこそ、僕は人間同士の絆をより大切に感じるができるのかもしれませんが。不登校などもそうですが、人が普通に『できる』ことを自分は『できない』ということに劣等感を覚えることもあるでしょう。しかし、その必要はありません。今、それを『できない』からこそ感じられることがある。『できない』からこそ経験できることがある。それは、他の人より秀でていることと何ら変わらないと僕は思います。そう考えていくことで、いつしかそんな『できない』自分を許せるようになったとき、『できない』ことは『できなかった』ことになる。そんな日が来るかもしれませんから。

M's sound (えむずさうんど) とは、宮田哲郎、章子夫妻によるアコースティックポップデュオです！

12月14日(土)、15日(日)にイオンモール水戸内原2Fイオンホールでのイベントでライブを行います！

昨年12月に調布市の小学校で痛ましい事故がありました。牛乳アレルギーのお子さんが、学校給食をお代わりした際にチーズ入りチヂミを渡され、重篤なアナフィラキシーショックを招いてしまいました。アレルギー除去食も提供されており、アナフィラキシー自己注射薬（エピペン）も所持していましたが、ヒューマンエラーとシステムの問題が重なり残念な事態となりました。

食物アレルギーの実態は10年以上前から全国の医療機関で調査が行われ、抜本的な対策が急務とされました。その後この10年ほどで、食品中のアレルギー表示が義務づけられ、エピペンが食物アレルギーに対しても適応となり、小児用規格が発売され、保育士や教諭も注射出来るようになりました。保育園や学校でのアレルギー生活管理指導票も整備され、自治体毎に対応に差がありますが、除去食や代替食も提供する体制が整うなど、食物アレルギーを取り巻く環境は、着実に整備されていたように感じていただけて余計に深刻な出来事でした。

食物アレルギーは大きく二つに分けられます。一つは即時型症状で、原因アレルギーの摂取後15分から遅くとも2時間以内に発症します。最も頻度が高いのは蕁麻疹などの皮膚症状で、蚊に刺されたようなぼつとしたものから、まだらに赤く腫れて痒みが強くなったりします。次に多いのは呼吸症状で、きんきんけんけんと呼く（犬が吠えるような）咳や息が吸いづらい状態や、喘息のように息を吐く時にゼーゼーひゅーひゅーする症状が多くみられます。複数の症状が急激に進行する場合にアナフィラキシー、血圧低下や意識障害などを伴う場合はアナフィラキシーショックと診断します。原因食品を食べただけでは大丈夫なのに、食後に運動するとアナフィラキシーを発症するタイプや、果物や野菜を食べた後の口内の痒みやひりひり、腫れなどを主症状とするタイプもあります。

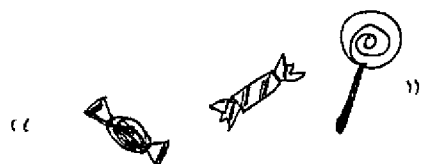
もう一つは、乳児期早期からの湿疹の原因に食物アレルギーが関与する場合（アトピー性皮膚炎）があります。即時型の誘発症状を合併する場合がありますが、湿疹のみの場合は原因アレルギーを決めるのは困難な場合が多く、採血の結果だけで食物アレルギーと判断され不要な制限を長く受けているお子さんもおられます。また、湿疹自体がアレルギー感作の要因であることが指摘され、ステロイドを含む外用薬をしっかりと使うことが基本とされます。小麦由来成分の経皮感作のために、小麦を食べるとアナフィラキシーが発症することは、「茶のしづく」事件でたいへん有名になりました。

即時型の誘発症状は時には命に関わるような重篤な状態となるため、食物アレルギーの診断、すなわち原因アレルギーを明らかにして食べないようにすることがたいへんに重要となります。症状が現れる前に何を食べたか、記憶が鮮明なうちに全て記録して下さい。一般的に起こしやすい食品じゃないから、いつも食べているから大丈夫、などの先入観を持たずに網羅して下さい。病歴だけでは同定が困難な場合などには、確認のために血液検査や皮膚試験を行います。これらの検査が陽性でも症状が出なかったり、陰性でも症状が出たりすることがあり判断に難しい場合があります。このため、実際に少しずつ、間隔を開けて食べていく食物負荷試験が必要になります。どの食品を、どのくらい食べると、どんな症状が出るのか、実際に確認できます。

対応ですが、お子さんの年齢、誘発される症状、その程度や頻度、さらにはどの程度までなら食べられるかで、管理が異なります。重篤な症状が現れた場合や、ピーナツやそばなど重篤になりやすいアレルギーは完全除去が必要になります。アトピー性皮膚炎がきっかけで血液検査を受けアレルギーが疑われ除去された場合は、実際に即時型症状が出現するのかわかりません。乳児期のアレルギーとして重要な卵、牛乳や小麦は、半数以上のお子さんは3～6歳頃に食べられるようになりますが、残りのお子さんは給食などで個別の対応が必要になります。負荷試験を行い、どのくらいの量なら食べられるかわかり判明すれば、安全な量から解除を進められます。少しずつでも食べ続けることで耐性獲得が進むことも期待されています。

誘発症状に対する治療は、蕁麻疹であれば抗ヒスタミン薬の頓服で対処可能なことが多いのですが、呼吸困難に対しては多くは気管支拡張薬の吸入が必要となります。アナフィラキシーやアナフィラキシーショックでは、迅速なアドレナリンの筋肉注射（エピペン）が必要となります。既往がある場合は、かかりつけ医と相談して処方していただけて下さい。

ひたちなか総合病院では、卵・小麦・牛乳のいわゆる三大アレルギーのみを対象に負荷試験を行っております。かかりつけの先生からご紹介いただければ幸いです。これらのアレルギーで苦勞している子どもたちの、食生活が少しでも豊かになるようお役に立てればと考えております。



手芸クラブ



好きな物を持ってきて、一緒にチクチクしませんか？
わからない事があればわかる人が教えてくれます。・・・そんな感じで始まった手芸クラブです。

パッチワークでポーチやバッグを作ったり、お子さんのワンピースを作りその後大人のワンピースを仕上げた方もいます。買ったミシン・ロックミシンを最初は一緒に使いたいという方もいます。一人ではくじけてしまった手芸品がある方クラブに来て仕上げてみませんか？みんなでおしゃべりしながら楽しみましょう。

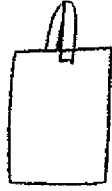

入園・入学前には、袋物の作成もお手伝いいたします。自分で作る事はもちろん個別オーダーも承ります。クラブメンバーが得意なこと好きなことを分担して仕上げていきますので手作りの良さがわかると思います。(サイズ・仕様等で製作料金は変わりますのでご相談ください)

得意な手仕事を持っている方ぜひメンバーになりませんか？見学大歓迎です。
参加費：会員 無料 一般 300円

一緒につくり... 注文もできます!

水戸こどもの劇場 手芸クラブ オダー料金表

・製作料金例・

 <p>ショッピングバッグ 800円 (裏なし・テープひも) 絵本、お道具入れなど</p>	 <p>上ぐつ入れ 800円 (裏なし・テープひも)</p>	 <p>エプロン 1,000円～ (ひも共布: 1,200円～)</p>	 <p>ポシェット 1,500円～ (テープひも、マジックテープ)</p>
 <p>巾着(大) 700円 (裏なし・片しぼり)</p>	 <p>巾着(小～中) 300円～ (裏なし・片しぼり) コップなど</p>	 <p>スモック 2,500円～ (ポケット共布バイパス)</p>	 <p>三角布 300円</p>
 <p>巾着(大) 800円 (裏なし・両手) 着がえなど</p>	 <p>巾着(中) 700円 (裏なし・両手) ボール、なわとびなど</p>	 <p>エプロン 200円～</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>オプション1つ100円～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・名前縫いつけ 100円～ ・日カン 100円～ ・共布持ち手 200円～ ・裏生地付け 400円～ </div>

NPO法人 水戸こどもの劇場 029・255・0908 (TEL/FAX)
その他、ご相談に応じます。(生地代等別) 詳しくはお問い合わせください。

ペアレンティングを学ぶ会

毎日1回水戸つばもの劇場事務所で
開催しています。(詳細はお問い合わせ下さい)

主に：『STARペアレンティング』を題材として、
子育てのより良い方法、具体的な方法を学び、考えたり話し合ったりしています。
親も子どもも、自分を大切にしながら、
自分のなりたい親像を考え、それにアプローチする方法は？
今困っていることを、視点を変えてみるための方法は？
子どもの人格を尊重し、親の期待を明確に、うまく伝える方法は？

子どもと権力争いしていませんか。脊髄反射で育児していませんか。
自分の価値観を明確にして、自分らしい子育てをしませんか。
どんな方法があるか、STARペアレンティングの「4つのステップ」を参照して
考えてみたりしています。

他にも：様々なペアレンティングメソッドの比較 とか
育児で困っていることを話し合ったり とか
他のテキストや論文を読んでみたり とか
その時その時、寄り道したりもしています。

「4つのステップ」

Stop and focus [立ち止まり、観察する]

Think of ideas [アイデアを沢山考える]

Act effectively [効果的に振舞う]

Review, revise, reward [見直し、修正、ご褒美]

一緒に情報誌を作いませんか？

4歳の知的障害児のママです。息子は現在、療育施設に通っていますが
自閉症とわかっていても真実を受け入れられなかったり、成長が不安、
受け入れ先もわからず隣の市まで送迎したり・・・
障害児向けの情報誌やH.P.を探しても、なかなかまとまった情報がなく
育児、仕事しながらの情報集めに困っていました。

「気軽に読める障害児ママ目線の情報誌が欲しい！」

来春発行に向け一緒に活動して頂けるママさん、ご家族や介助者のかた、
先輩ママさん、学生さん、介護・保育・広告関係経験者の方を募集します。

- ・使えるサービスは何かあるのだろう。
- ・進路に悩んでいる。 ・兄弟の関わり方に悩んでいる。
- ・どこに相談したらよいだろう。
- ・たまには家族で外食に行きたい。個室がある美味しいお店はないかな？
- ・働いていた頃の知識を生かしたい。でも子供に何かないか不安で働けない。
- ・先輩ママがどのように対応したか経験を聞きたい。・・・などなど・・・



こちらの活動を通じ、皆さんの欲しい情報を盛り込んだ情報誌を作成して皆さんで情報を共有しませんか？
※ボランティア活動になります。ご協力宜しくお願いいたします。

Grecoのスポンサーになって下さる広告主企業様も募集中です。

詳しくは Greco(グレコ)代表 石川まで

(メール) medakanohizi@gmail.com

件名「こどものじかんみました」とお名前、連絡先お願いします。

(電話) 090 (9106) 3646 (AM10~PM15時まで)

(ブログ) <http://ameblo.jp/lonchera/>



おすすめのほん

ママさん、おこさんにおすすめの本を紹介するコーナー。



よるくま 著・絵 酒井駒子 偕成社
夜、男の子が寝ていると、まっ黒なよるくまがお母さんをさがしにきました。母の匂い、あたたかさを思いおこさせるファンタジー。

おすすめの本を教えてください。
「よるくま」です。

どのような時に読んでいますか？
読んでいましたか？
寝る前に！あとは、怒りすぎてしまったときに反省の意味を込めて、読み聞かせていました。おすすめのポイントを教えてください。
さがしていたよるくまのお母さんをやっと見つけたときに、あ一会えて良かったね！と二人でホッとしました。
よるくまのお母さんは自分の子どものために魚釣りにでかけていたのです。『あー、あったかい』とお母さんのぬくもりにうもれているところが子どもの安心しきった気持ちが伝わってきますね。

ママさんのお名前（匿名可）
あゆあんのかーさん （パート）

先輩ママさんの温かさも伝わりほっこりしました。ご協力ありがとうございました。

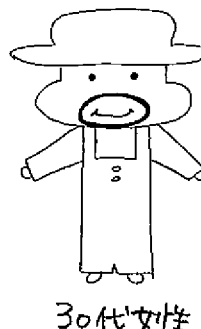
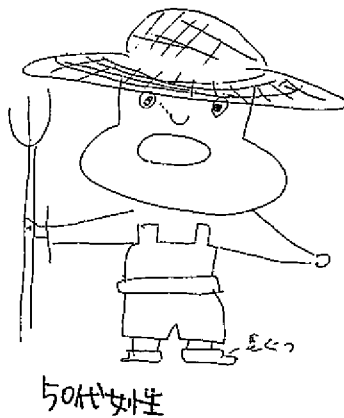
うろ覚え選手権

覚えているのだけどもいつも見ているのだけど

ママ画伯が挑戦！

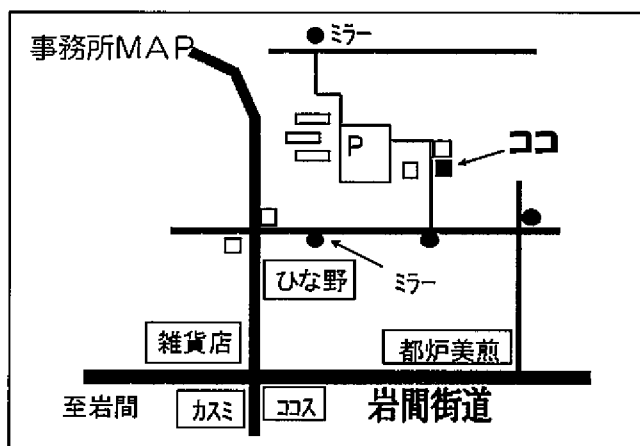
いざ書こうと思うと・・・さていかがなものか・・・。

お題 **カールおじさん**



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>おもちゃサロン(幼稚園生のための) 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、おもちゃやお友達と遊べます。貸し出しもしています。カプラでも遊べます！ 参加費：無料 (要活動会員登録)</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>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>コミュニティキッチン 週2～3回 10時半～13時 水戸こどもの劇場事務所 「一緒に作って一緒に食べよう」をコンセプトに、料理を通して笑顔でつながれる場を楽しんでいます。 材料費：ひとり500円程度</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♪「ピコ」 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：300円</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ぱるるん 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> 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、そば吉様、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、星川哲雄様、阿内紘子様、岩間政志様、内桶純子様、大貫フミ子様、小泉千尋様、佐藤光雄様、澤幡博子様、杉野美子様、鈴木豊男様、谷口佳津枝様、根本弘太郎様、益子昌美様、保田正子様、柳橋剛様、石川峰子様、市毛努様、伊藤円彩・健様、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、中根昭次様、中根一昭様、野口祥子様、前河咲子様、森田直幹様、森田大輔様、横須賀祥太郎様、横須賀嗣治様、横須賀大蔵様、井上千聡様、阿部牧子様、加藤智明様、井上多加志様、井上瑞穂様、泉澤明子様、花澤耳鼻咽喉科様、株式会社ハース様、鴨志田彩様、小林裕子様、森の音楽会様 (順不同・10月末現在)

ガレッジセール&コミュニティキッチン&カフェ開催中！！（月1回不定期）事務所にて
10:30~15:00 子ども服や雑貨のバザーやおいしいコーヒーもあります。遊びに来て下さい。

<寄付を募集しています>

寄付は支援のひとつの形です・・・
あなたも小さな笑顔のサポーターになりませんか？
幼児～大人のそれぞれの居心地のいい居場所づくりや、
創造体験活動などの運営資金にさせていただきます。



認定 NPO に寄付をすると
税額控除が受けられます。
どうぞ応援してください。

「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

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

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



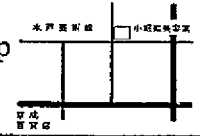
住所 水戸市五軒町1-2-5いすゞビル1F
芸術館通り交差点角の全面ガラスの店

電話 029-221-3071

ホームページ <http://www.kbriwao.co.jp>

成人式振袖写真バック 58,800円から

エステ・育毛メニューもあります



カイロフ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 南台カイロフラクティック 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>

- (み) 初めての高尾山、行楽シーズンのこの時期は、どこを見ても“人”“人”人“・・・でした!
- (は) コミュニティキッチンでみんなでご飯を食べていると、大家族の気分が味わえます。来てみてね!
- (さ) 毎日心穏やかに過ごしたいものです。時々デトックス...
- (ひ) 2歳の息子の反抗期が落ち着いてきたと思ったら、上の2人が思春期に……。休む暇ないな～。
- (い) 次男が七五三のご祈祷中、神主さんに「おじちゃん頑張って!」と言ってしまいました・・・。