

●特集●

水戸こどもの劇場

NPO設立20周年記念事業.....1~2
フェスティバルのお知らせ

シリーズ 内向タイプという生き方 3
能とカウンセリング
県立高校教諭 森 俊博

ココロノアリカ vol.19 4
得手不得手
水戸南高等学校 定時制同窓会会長 宮田 哲郎

あせも対策 5
ほっと!HOT!スクウェア「イクメン講座」より
大内 清志

おすすめの本 6
小さな習慣 スティーブン・ガイズ著
杉野美子

komodo (コモド) &カイロ 他
子どもに、子育てに不安を抱える家族のサロン
&カイロのコーナー 7

みとびよ音楽隊コンサートのお知らせ..... 8

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
訪問型病児保育
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://www.mito-kodomo.jp/>
メルマガを発行しています。





フェスティバル

2018.

10/21 (日)

県立歴史館

講堂にて 10:00~14:00

<無料>

*材料費がかかるものも
あります。

<ステージ発表>

☆みとぴよ音楽隊 ☆マリンバ演奏 ☆ウクレレ ☆ギター
☆アンサンブル ☆読み聞かせの会 など ♪

その他
いろいろ、大人もこどもも
たのしいことが
いっぱい!

あそびにきてね~

室内ゲーム
など

出張
おもちゃサロン

カプラで
あそぼう!

カイロ

0円マーケット

プログラミング
ビスケット

スライムを
つくろう!



おもちゃやカプラで
あそぼう~!!

20年... いろいろありました!

ラジオ番組制作 20年

現在4週目担当のお二人にお話を伺いました!

Uさん・・・関わった年数 20年 Gさん・・・関わった年数 13年
〈ちょこっとインタビュー〉

●きっかけは?

Uさん「FM ばるるんでの放送が決まり、収録現場に見学に行ったことがきっかけでした。機械が好きなので、最初はミキサーとして参加していましたが、毎回收録に行っていたので、そのうち代表になり、それからずっと関わり続けています。」

Gさん「参加できなくなったメンバーの代わりに助っ人として参加することにしましたが、いつの間にか10年以上経っちゃいました、あつという間ですね。」

●大変だったことは?

Uさん「1時間番組を作るのに、今は2時間くらいで収録から編集まで出来るようになりましたが、当初は慣れていないため朝10時～夜10時まで、なんと12時間もかかっていました。子連れで来る方もいたので、保育などの心配もありました。」

●楽しかったこと・良かったことは?

Uさん「ラジオの取材の名目で、興味のあるところに、どこにでも行けたり、いろいろな人との出会いもありました。一周年記念放送では、県知事やその他、なかなか会えない方々にお話を伺えました。」

Gさん「普通の主婦があまり会うことのないであろう人に会えたり、話を伺った方から刺激を受けたり、有意義な時間を過ごせました。」

余談・・・収録はMDで!と言われ、MDって何?から始まった編集作業も今はPC。ちょうどMDが出てきた時代だったそうです。

NPO 設立 20年に関わって

元代表理事 森田多美子さんにインタビュー

水戸こどもの劇場に関わって・・・28年

〈ちょこっとインタビュー〉

●NPO 設立のきっかけは?

元々は1971年に生の舞台鑑賞やキャンプなどの体験活動などを実施することを目的に、会員による会員のための団体として立ち上がりました。

時代は流れ、社会の変化により私たちの活動を地域にも広げたいと、何度も話し合いをしました。ちょうどその頃、NPO法人(特定非営利活動法人)制度ができ、さらに話し合いを重ね1999年には法人化することを決め承認されました。設立は県内で11番目、これはだいぶ早い方でしたよ。

●NPO になってどうでしたか?

設立にあたって何度も話し合いをし、この会がどうあるべきかを考えました。任意団体から法人になることは大きな変化でした。でも、設立により、ひとりひとりに焦点があたり、確実に人は増え、今まであった無理やり感が無くなり、自分がやれる時にやれることをやっていくということが広がっていきました。現在は受託事業も増え、益々たくさんのスタッフに支えられ、この活動が続いています。

●今後は?

昨年代表理事が替わり、新しい水戸こどもの劇場になりました。

その時々々の社会状況や子育て事情などを考え、時代と共に変化していける団体として、これからも地域に信頼される活動を創り続けていきたいと思えます。

余談・・・さらに2013年認定NPOを取得、認定NPOに寄附をしていただくと税控除が受けられますので、ぜひ寄付をお願いします!3千円以上で・・・

4月からまた職場が変わった。再任用として、週3日の勤務を希望したためである。おかげで、今までの半分の通勤距離になり、水戸の隣町でもあり、通勤は少し楽になった。一方、今までの職場は一年間だけではあったが、生徒とも仲良くなったばかりだったので名残惜しい思いもあった。

たった1年だと色々やり残した思いもあり、特にその町をじっくり味わう時間がなかったのが残念である。その前任校の近くには磯部桜川公園という桜の名所もあり、町を取り囲む小高い山々には山桜が多く自生し、春には常緑樹に混じって山桜が点在し、色とりどりのパッチワークのような趣を醸し出していた。

聞くとところによると、かつては「西の吉野、東の桜川」と並び称されるほどの桜の名所だったらしい。そして世阿弥作の謡曲「桜川」はここが舞台だという。小生は能や狂言には全く知識もなく、鑑賞したこともほとんどない。かつて、下館の新能に連れられて行ったが、鑑賞できるほどの心の準備もできていなかったもので、「鼓手の絆創膏が気にかかり」というような川柳が1句出来上がっただけであった。

そこで改めて、前任校では空き時間に図書館に行って能に関する書籍を何冊か手に取るようになった。すると、能の中でも「夢幻能」という種類の演目の構成がカウンセリング場面に似ていることが分かり、それが面白く感じられた。

「夢幻能」は、旅の僧がある場所にたどり着くと、そこでいわくありげな人物と遭遇するというパターンでできている。すると、後半はその人物が夢幻の中で、その地で無念の思いを持って死んでいった人物に変身して、その悔しさや悲しみを旅の僧に語ることになる。ここで、旅の僧のような聞き手を「ワキ」と言い、亡霊を「シテ」というが、シテがクライアントだとすれば、ワキはカウンセラーの立場である。ワキが聞いてあげることで、シテは思いのたけを語り終え、自分の物語に納得し未練が消失し、そして成仏してゆけるのだ。

未練を残して死んでいった者の魂が成仏できずにこの世界で彷徨っているというのは、怪談話に出てくる幽霊や、外国ものではワーグナーのオペラ「さまよえるオランダ人」を連想させる。癒されないと魂は彷徨い続けるのである。

また、仏教では死後49日間は、死者の魂が中有(ちゅうう)とか中陰と呼ばれる時期(状態)にあって、

遺族を心配したりこの世に未練があったりして、納得して天界に行けないでいるらしい。そこで、遺族が故人を偲んで思い出に耽り、故人との絆を確認し、故人なしでも頑張って生きて行けると考えた時、それを確認できて安心し、故人の霊は成仏できるらしい。

臨死体験や、幽体離脱という体験も、その中間界からこちらの世界を見ていたり、そこからこちらの世界に戻ってきたりしたという体験である。スウェーデンボルグは、天界に行くときに天使からあなたにはこのような世界があることを地上の人々に知らせる仕事が残っているからと地上に戻されたという。

これらの話から、どうやら地上の人間界と天界だけでなく、その中間の世界もあることが想定されていることが分かる。夢幻能における夢うつつの状態や、カウンセリングにおける共感の場面なども、ある意味この中間界に足場を置いていると言える。

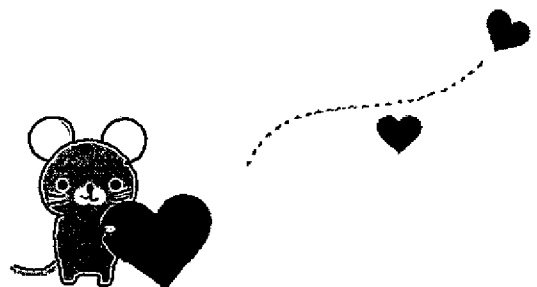
下北半島の恐山のイタコ、沖縄のユタなどの霊媒師と言われる人たちや未開地でのシャーマンもカウンセラー同様のセラピストである。地上と天界を繋ぐ役割を担っているのだ。

クライアントはこの世を異界のように思っているが、カウンセラーはそのクライアントの思い通りにいかない人生と現実世界とを結びつける役割を担っている。しかし、両者の魂が深いところで共鳴し合えないと、カウンセリングはうまくいかない。

村上春樹の小説では、井戸に潜るとか、地下世界に入り込み、壁抜けをするというシーンがたくさん出てくる。そのような話が多くの読者をひきつけるのは、癒されない現代人が、このような原初的な魂のつながりを求めているのからなのかもしれない。

先日、あるファーストフード店で、ご高齢のご婦人たちが、嫁姑の問題で愚痴をこぼし合っているのを目撃した。お互いの嫁の批判に加担し合っていたようだったが、本当はお嫁さんを悪者にしたいのではなく、お嫁さんと仲良くやっていきたいのかもしれない。死にたいという人は本当に死にたいのではなく、死ぬほど辛いのであり、そこを共感してほしいだけであり、殺してほしいとは思っていないのと同じである。

人は他者と深いところで繋がりたいのである。人は共感が必要な生き物なのである。



発達障害の診断をいただいてから、もうすぐ半年。この半年で何が変わったか？と聞かれば、精神障害者福祉手帳が手元に届いた事と、職場復帰に向けた合理的配慮について協議が進んでいる事。そして、自分がずっと我慢していた数々の『苦手』が発達障害による影響が大きいということに自覚できるようになったという事。まだ仕事に復帰できるほどは落ち着いていないし、日常生活の中で自分の至らない点を思い知るたびに、社会で生きる自信を失う時もある。苦手が多い自分にとっては、日常生活を『普通』に生きていくことさえも大きな労力が必要なのだと、日々感じている。

前回のコラムで書かせていただいたとおり『適応障害(自閉症スペクトラムの合併)』と診断された。WAIS-IIIによる検査では『全検査IQ99 言語性IQ104 動作性IQ91』と、IQ100が大体の平均値であることを考えると、そこまで大きな偏りのない数値であった。しかし、これをさらに細分化してみると、『言語理解IQ104 知覚統合IQ70 作動記憶IQ98 処理速度IQ121』と、処理速度と知覚統合のIQの間に51の差があり、大きな偏りがあった。これが私の場合、日常生活にどのような影響を及ぼすかということ、代表的な問題は『様々な事に気が付いて次々にタスクをこなそうとするが、バラバラの情報を一つにまとめられないため優先順位の整理が出来ない』という一つの状況が発生するということだ。

例えば私の苦手の一つに、『時間に間に合うよう行動できない』というモノがある。(全てがこの知覚統合の低さからきているわけでは無く、他にも複合的な要因があってそうなる、という前提ではあるが、)この場合、少なくとも『時間』という情報と『目の前のタスク』という情報を同時に考え、さらに『時間の経過』という情報と『タスクの進行状況』という情報もそこに加味しなければならない。7時に起きて10時に出掛けると仮定すると、その3時間の間には洗面や着替え、朝食など、様々な最低限必要なタスクが存在する。その上で「今のうちにやっておいた方が良い」というタスクもある。そうしたバラバラな情報を、人間は自然に頭の中で組み合わせて、時間に間に合うように行動するわけなのだけれど、これを組み合わせることが自分にとってはとても難しい。それは例えるなら、複数のテレビで異なるチャンネルを見ながら状況判断しているのが定形発達の人なら、

自分には一つのテレビしか無く、一つのチャンネルしか見られないというイメージだ。

出掛けるために『着替え』というタスクに取り掛かっている時、私の頭の中には『時間』という情報はほぼ存在しないと言っていい。「今何時？」っていう情報を同時に考えられないからだ。さらにここで、もう一つ困ったことが出てくる。それは、「タスクは一つではない」ということ。出掛けるためには着替え以外にも最低限こなさなければならないタスクがある。その複数のタスクについて『優先順位』というものを考えながら行動するわけだけど、複数の情報をまとめる事が苦手な自分にとっては、「あっちのタスクとこっちのタスクの情報比べてみて、どっちを先にやるか」っていう判断はとても難しい。しかも、他のタスクをこなしながら、流れの中で同時にこれを考える、というのは至難の業だ。このように、様々な影響が事象化した結果として『時間に間に合わない』という結末が訪れる。

自分が日常生活を『普通』に生きていく過程では、様々な問題が発生する。これに対しては、その都度自分なりの『工夫』を凝らしてやっていくしかない。このバラバラな情報をまとめることが難しい、という部分については『ホワイトボード』を使って、頭の中で考えきれない事をそこに書き込んで視覚化することで、一つのチャンネルしか見られなくても、状況が捉えられるように工夫している。でも、時間の流れはとても早いから、ホワイトボードに書いてられない時もある。特に「仕事をする」という部分で考えれば、当然その場の流れに合わせる必要があるから、周囲の人に配慮をお願いするとか、自分なりに工夫することによって、その『周囲の人と自分との適応能力のギャップ』を何とか埋めなくてはならない。ここに『合理的配慮』というものが必要になってくる。

誰だって、ミスをしたくて社会で生きているわけじゃない。でも、ミスをした人をまったく責めずにいられるか、と聞かれば、そういうわけにもいかない。しわ寄せは必ず、誰かに及ぶからだ。そう考えると「前もって人に説明できて、配慮の必要性についてお願いすることが出来る」という点においては、自らが発達障害であることを知って、そのレッテルを貼って良かったと感じている。今までは一人で苦しむしか無かったし、「みんなそんなもんだよ」って言われてしまうと、それ以上理解を求めることは出来なかったから。

日常を普通に生きるって難しいなあ、としみじみ感じます。自然体に過ごしていると、あっという間に周囲の『普通』とはズレていってしまうので、とりあえず、洗い物と洗濯はできるようになりました！(笑)

今回のテーマは「あせも対策」です。

今年も、ジメジメした梅雨の時期がやってきました。気温や湿度が上がると汗がたくさんでて来ますよね。そうなると、あせもが気になってくるママ・パパも多いのではないのでしょうか。高温多湿の中では、大人も汗をたくさんかきますが、赤ちゃんや子どもはもっとたくさん汗をかきます。特に、運動能力が高まっていく年齢になると、ちょっと動き回っただけでも頭なんかはビッシヨリですよね。

子どもが汗っかきなのは、体の構造上しょうがないんですね。こどもは汗をかくもんなんです。毛穴のそばに汗腺という汗の出る穴があるんですが、この汗腺の数は大人と子供であまり違いがないんです。大人の大きな体と同じ数の汗腺がちっちゃな体にあるわけですからすごい密集しているわけです。汗が出てくる穴がいっぱいあるわけなんでビショビショになりますわな。さらに、子どもは日々大きくなるために体の中では細胞レベルで成長に向けて頑張っています。このため、新陳代謝が活発でカロリーの消費が高く中から熱を発生させてるので汗かかないと体温上がっちゃいます。

さて、汗をかくのはもうしょうがないとして、汗をかくとあせもになりやすいのはなんでなのでしょう。それは、汗の通り道が狭まったり詰まったりして、汗が流れにくくなってしまふからです。汗が詰まってしまうと、かいた汗が同じところにたまってしまふことになります。汗には老廃物などが含まれてますから肌の刺激になって赤く炎症を起こしてしまいます。さらに、ここに雑菌がつくと炎症がひどくなってしまいます。

では対策ですが、まず大切なことは、肌を清潔に保つことです。だからと言って、石鹸でゴシゴシしちゃだめです。あんまり石鹸を使ったりこすったりすると、せっかくのバリア機能が壊れてしまいます。汗をかいたらこまめにふき取る。こすっちゃだめですよ。シャワーでさっと流す。どんどん着替える。かいた汗をそのままにしないことがポイントなんです。

じゃあ、汗をかかないようにすずしくしておけばいいかというところも考え物なんです。汗腺には活動している汗腺と活動していない汗腺が

あります。活動している汗腺を「能動汗腺（のうどうかんせん）」といい、2～3歳頃までに完成するといわれていますが、空調の効いた室内でばかり過ごしていると能動汗腺が活性化しません。しっかり汗をかく機会をつくってあげましょう。

対策としてもうひとつは、つめを切っておくことです。あせもになりかけのときはかゆくなっちゃうんですけど、これで掻いちゃうと皮膚のバリアが壊れてひどくなっちゃいますので気をつけなさいといけません。アトピーがある場合は結構深刻なんで手袋している子もいますよね。

さあ、あせもができちゃったときはどんなふうに対処すればいいんでしょう。あせもができているということは、お肌のバリアが破れている状態だということです。細菌が繁殖しやすい状態です。細菌が繁殖しないように水やぬるま湯でこまめに流してあげましょう。石鹸やお湯はNGです。肌の脂分が取れてバリアがさらに薄くなってしまいます。軽いあせもならば清潔にしていればすぐによくなりますが、よくならないときは皮膚科の受診を考えましょう。



病院に行ったほうがいいのかと判断する目安は、

- ・かゆみが強く、機嫌が悪い
- ・かきむしって傷口が広がっている。
- ・あせもの範囲がひろく、つらそう。
- ・黄色っぽいぶつぶつがあるなど、あせもじゃないことが疑われる。
- ・汗以外にも卵をたべたなど、アレルギーの可能性もある。

症状がひどいというのがありますが、あせも以外の病気の可能性もある場合は病院に行ってちゃんと診断してもらったほうがいいのかということです。病院に行かずに市販薬を使う場合は注意が必要です。例えば、ひじやひざの裏側にあせもができたと思って市販薬を塗ったら、アトピーによる炎症でかえって症状を広げてしまったという報告もあります。

迷ったら、病院に行ってくださいね。



おすすめの本 by 杉野美子

小さな習慣 by スティーヴン・ガイズ 2017年ダイヤモンド社発行
スティーブン・ガイズ著 田口未和 訳

～小さくてほかほかしいと思う行動が、大きな結果を生み出す～

分かりやすく読みやすかった。これなら私にもできる、すぐ実行できると確信した。

「小さな習慣とは、毎日これだけはやると決めて必ず実行する、本当にちょっとしたポジティブな行動のこと。」とても良い本だったので紹介します。

●小さな習慣とは？

大きな目標をかかげても達成できましたか？自分の能力を過大評価していませんか？著者は30分の筋トレができなくて、1回の腕立て伏せをした。まさに小さくしたわけだ。

たった1回の腕立て伏せならできる！と続け30分の筋トレにまで発展した。

ほかほかしいほど簡単な挑戦でさえ、運動は習慣になると気付いた。小さな習慣は、よい習慣を長く続けるためのもの。小さな習慣は、ほかほかしいほど小さなステップから成り立つ。

小さな習慣とは、あなたが新たな習慣にしたいと思っている行動を、もっともっと小さい形にしたもの。小さな習慣の基本は、こんなに簡単でいいの？と思うくらいの課題を自分に与え、それをほんのわずかな意志の力を使って実行するというもの。習慣は繰り返すことによって身につくのだ。

●脳を味方にする効果的な方法

潜在意識の脳は効率が大好きなので、変化を好まない。なぜなら、同じ行動を繰り返す方が選択肢を考えなくて良いので効率が良い。同じ行動を繰り返すうちに、脳はそのプロセスを自動化することを学ぶ。私たちの行動の45%は習慣として自動的に行なっているもの。だから、習慣を変えるには繰り返し(反復)と報酬のふたつが鍵となる。脳はゆっくりとした変化を好む。急激な変化は混乱をもたらす。自分の人生や目標達成のためにうまく習慣を役立てるとよい。

●モチベーションとわずかな意志の力

モチベーションに頼っても習慣は身につかない。モチベーションが信頼できないのは、それが感情に基づいたものだからだ。

●小さな習慣を成功させるための心構え

小さな習慣とは、毎日1つから4つのほかほかしいほど小さい行動を自分に課すこと。1つ1つはほんの小さな行動なので失敗することなどあり得ない。そして急に何か想定外のことがおこったとしても、やり損なう口実にはならない。次の2つの目的を達成出来る。もっとやりたいという気持ちになること、そしてその行動を本当の習慣に育てていくこと。

ひとつの小さなステップ+望ましい行動=次のステップに進む可能性が高まる。

人の脳は大きな変化に抵抗を示す。小さな習慣はすでにある習慣と競い合う。小さな習慣は自分を信じるためのトレーニングでもある。自己肯定感を高めることができる。

その他・・・

大きな変化をもたらす「小さな習慣」8つのステップ「小さな習慣」を失敗させない8つのルールなど、いろいろと良い方法が書かれていました。

私は図書館でこの本を借り、朝のテレビ体操の後に腹筋を1回するという小さな習慣に取り組んだ。さすがに1回は始める抵抗が少なく無理なく続いている。ほかほかしいほど小さな課題でいいとなると始める抵抗がへり、最も大切な「行動する」ができるようになる。なかなか良い方法だと思いませんか？

もっと詳しく知りたい人は本を買ったり、図書館で借りたりして読んでみてね。

comodo～コモド～



4月から新しくはじまりました！
子どもに子育てに不安を感じている
家族のサロンです。

- ★うちの子少し変わっているかも・・・？（漠然な不安）
- ★言葉がなかなか出てこない
- ★いつも動き回っている
- ★よくわからない理由でパニックになる（本当は見えない理由があったり）
- ★嗅覚や視覚、聴覚、触覚、味覚などがすごく敏感で生活に支障が・・・
- ★気持ちや行動の切り替えに時間がかかる
- ★身近に子どもの事を話せる人がいない（ママ友とは何かズレや違和感が）
- ★健診などで指摘されたのだけれどどうしたらいいのかわからない 等々

1人で悩んでいる方、不安を感じている方一緒に情報交換したり、おしゃべりしませんか？同じような悩みを抱えている方や抱えていた方にその後の様子を聞いたり、工夫した事や、成長して上手く過ごしているお話だったり失敗談もあります。みんなでどうしたらいいのか？とアイデアを出し合ったりもしています。

お茶を飲みながらおしゃべりするだけでも気持ちが軽くなるかもしれません。参加お待ちしております。

日時：毎月第2木曜日・第4土曜日 10時～12時（祝日お休み）※子連れ可
場所：水戸市福祉ボランティア会館（ミオス2階）※駐車場利用の方は駐車券をお持ちください
参加費：100円（お茶代として）
お問い合わせ：認定NPO法人水戸こどもの劇場 029-225-0908

おもちゃサロン

月 水

～見学できます～

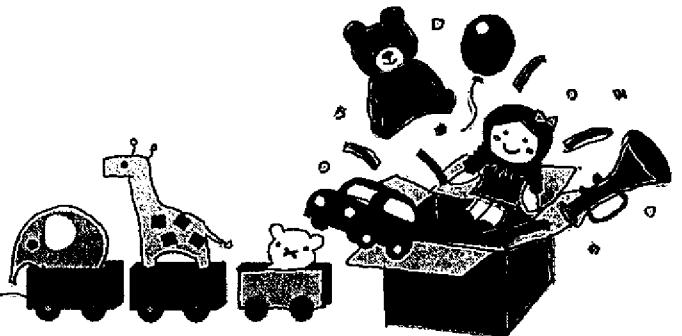
0才児親子から利用できるおもちゃサロン。
おもちゃで遊んだり、おしゃべりしたり、お昼を
食べたり・・・自由に過ごせます。

開催日：毎週月・水曜日 11時～14時

場所：水戸こどもの劇場事務所

（水戸市見川2-82-11）

- *おもちゃの貸し出しあり
- *要会員登録（年3千円）か1回300円
- *申し込みは必要ありません



カイロのページ

今回はよく知られているスクワットの増強版をお伝えしたいと思います。
スクワットは以前にも紹介しましたが、肩幅に足を開いて膝を爪先から
出さないようにしながら、腰をゆっくり落とす運動です。

シンプルですが、太ももの筋肉の前面（大腿四頭筋）、後面（ハムストリングス）を
鍛えるので、ダイエット効果もあります。今回はこれを片足で行います。

フラフラしそうでしたら、椅子などにつかまってください。浮いている足は
前に出しても曲げてもいいです。全体重が片足にかかるので、短い時間でも効果的です。
せっかちで、三日坊主の私でも続けられているのがこの運動です。
お試しください！

真家先生の



コンサートのお知らせ

メンバーも募集中です!

見学できます!

今年の会場は「大洗こどもの城」

0歳からOK! 出入り自由! ご家族で楽しめます!

第11回

ファミリープラスバンド みとぴよ音楽隊

ファミリーコンサート

2018年

開場 10:00

9月16日(日)

開演 10:30

※場所は、お問い合わせ下さい。

小さなお子さんから
楽しめる演奏会♪
うたったり、おどったり
からだを動かしたりして
音をたのしもう!

プログラム

ウェルカムアンサンブル

< 1部 >

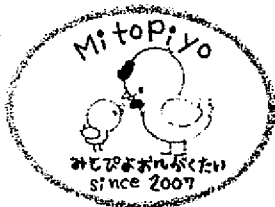
となりのトトロより「さんぽ」
アンパンマンのマーチ
パネルシアター
おぼけなんてないさ
他

< 2部 >

パイレーツオブカリビアン
ルパンレンジャーVSパトレンジャー
We can!/HUGっとプリキュア
ドラえもん
学園天国
他

曲目は変更になる可能性もあります

入場
無料



ファミリープラス みとぴよ音楽隊

音楽好きなママ・パパ中心に水戸近郊で活動している吹奏楽サークルです。今年で結成11年目。認定NPO法人水戸こどもの劇場に所属しています。保育園・幼稚園・小学校・子育て施設等へ演奏訪問しています。
メンバー・保育ボランティア募集中!

お問い合わせ

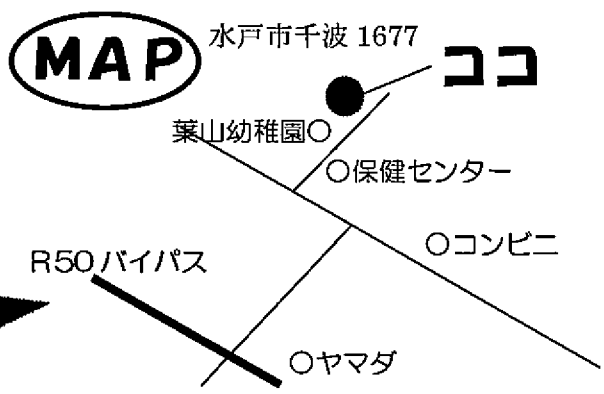
認定NPO法人水戸こどもの劇場
TEL 029-255-0908
メール mitopiyo@gmail.com
URL <http://mitopiyo.com>
facebook みとぴよ音楽隊



主催・協力: 認定NPO法人水戸こどもの劇場
後援: 大洗町教育委員会

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>おもちゃサロン 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。 2017.4月～2カ所で開催</p> <p>① 毎週月・水：水戸こどもの劇場事務所 参加費：要会員登録か会員外1回300円 *おもちゃの貸し出しあり</p> <p>② 毎週金：たまり場「はやま庵」 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>ガレッジセール 月1回程度 11時～14時 水戸こどもの劇場事務所 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>みとびよ音楽隊♪ 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>comodo (コモド) 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>ガズの会 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> 参加費：水戸こどもの劇場会員：400円 会員外：500円 場所：水戸市福祉ボランティア会館 (ミオス 2F)</p> <p>●「ハローイングリッシュ♪」 対象：2～3才の親子 毎月第2火曜 10時～11時 音楽にあわせてリズム遊びを英語を使って楽しめます。</p> <p>●「体をつかってあそぼう」 対象：未就園児の親子 毎月第3金曜 10時半～11時半 音楽に合わせて楽しくからだを動かして遊びます。</p>	<p>ウクレレ&ギターサークル♪「ピコ」 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>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 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>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>まめっこクラブ 対象：1歳～4歳くらいの親子 毎月第1金曜 10時受付、10:20～11:30 水戸市福祉ボランティア会館 (ミオス 2F) 申し込み不要・当日参加OK 参加費：300円</p>
<p>読書サロン ぐるぐるぷら 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>ファミリーワークショップ 対象：大人毎月1回不定期 家族のことなどなんでも話しましょう～！ 水戸市福祉ボランティア会館 (ミオス 2F) 午前 参加費：会員無料、会員外1回100円</p>
<p>ほかほかつといの広場 (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。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>ほっと！HOT！スクウェア 毎週土曜日 15時～16時・毎週火曜日 (再 15時～16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ばるるん 76.2MHz 放送中！ *スポンサーも募集中！</p>

事務所 MAP

茨城歯科医師会
銀行
カスミ
岩間歯科医師会
バス停
「歯科医師会館前」

細い道なので
ご注意ください

Here!!
つきあたりです

- ・カスミ側から1つ目の信号を左折です。
- ・馬車場あります(台数に限りあります)

住所: 茨城県水戸市見川 2-82-11

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
登録会員	年会費	1,000円
	(大人のみ)	学生無料
賛助会員	一口	5,000円～

◆ 寄付は随時募集しています!

<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、偕行商事様、水戸産業医事務所様、モダンデンタル中庭歯科医院様、東和様、雨宮則子様、出澤貴子様、井上多加志様、井上千聡様、井上瑞穂様、岩田みなみ様、内桶純子様、カールトン香苗様、加藤智明様、河原井忠男様、軍司忠之様、森の音楽会様、小林裕子様、桜井香織様、桜井大介様、佐藤光雄様、篠田牧様、杉野美子様、野村眞実様、野村玲子様、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、(株) Mobile Way 久下沼洋子様、砂川光造様、田上佐知子様、根本麻貴子様、仲根泰子様、鈴木由尚様

(順不同・6月末現在)

● 訪問型病児保育のご案内 ●



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。

*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

<広告>

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。

「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・評価点オープンで価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下さいね。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

中古車情報誌 スーパーオークション水戸河和田店
水戸河和田駅前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

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 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

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

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」
そういうものは実は全て姿勢が原因なんです!

小学生 ご奉仕価格
施術料 1,500円
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

オニク ニコミ サバサバ
見川5-155-3 TEL 029-253-3838

~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

体にやさしい西洋料理

Restaurant Aoyama

元大使館料理人が作る、体にやさしい西洋料理店。
地元の食材を使い、丁寧に作りあげた一品一品が体にやさしく楽しめます

Lunch & Tea 11:00~16:00 (LO14:30) ★イチオシ★

500~600kcal/塩分2g/野菜150g以上の、30品目プレートセット1500円

他、バスケットやハンバーグセット1400円など/キッズセット500円or800円

Dinner & Tea 17:30~22:00 (LO21:00)

お得な多品目ディナーコース13200円~ Dinnerセット2000円~ 女子会2500円~

バターや油を多用しないお料理だから、お子様からご年配の方にも安心です!

※休日本曜日
JR赤塚駅南口直ヨークタウン内 ダイナー棟 ☎029-257-9292