

イタバシーナ

vol.05

2018 夏

特集

イタバシーナ おでかけマップ

ママチヨイス 夏をアクティブに!

お出かけ先にピッタリなお店

板橋再発見 vol.5 板橋本町

板橋区の駅と、その周辺の街やグルメをご紹介します!

プロが教える

日常にかおりを取り入れて

先輩ママに聞く

心とカラダのストレッチ

Open the picture book

えほんのとびら

赤ちゃんが喜ぶ

100均材料で!

手・作・り お・も・ち・や

今月のイタバシーナ

FPのママがお金のお悩みにアドバイス!

連載コラム

最新の子育て情報満載 トイレトレーニング、いつから始める?

かんたん おうちレシピ

レシピナンバー 03 もちもちチーズパン

今回お店を紹介してくれたのはママスマイルママライター講座の1期生のみなさん。
卒業後はライターデビューの道へ！ママスマイルでは今後も講座を開きます。興味のある方はお見逃しなく☆

素材へのこだわりが詰まった焼き菓子とパン

駅近くにひっそりと佇む焼き菓子と自家製酵母パンのお店「LiBER(リベル)」。おいしくてからだにやさしい材料にこだわり、手間ひまかけて作られた商品ばかりです。他のお店とは違った味や食感をぜひお試しください。



DATA LiBER(リベル)
板橋区高島平8-9-3ロカ1F
03-3550-7629
☎金・土/11:00~18:00
Ⓜ月・火・水・木・日



ベビーカーでの入店可

担当記者 かすみ

水・土曜限定!秘密のパン屋さん



ベビーカーはお庭の端に置けます

自家製酵母パンに惹かれて辿り着いたのはある民家。1階では子連れに嬉しいお座敷でランチをいただけます。人気のかぼちゃパンは、かぼちゃがゴロゴロ入って食べ応え抜群。実家に来たような暖かいパン屋さんです。



DATA パンと家庭料理の店「ざんか」
板橋区蓮根2-11-10
03-3966-5581
☎水・土/11:30~17:00

担当記者 ゆか

イタバシーナ おでかけマップ

第一弾

in 板橋区

お子様椅子
ベビーカースペース有



一人で焼肉ランチ、勇気出そう。



カジュアルな雰囲気焼肉ランチが900円、野菜、ナムル、スープ、サラダやご飯が付き、国産黒毛和牛、野菜は直接現地に出向き、米は宮崎から直送していて、「品質」と「美味しさ」にこだわります。お肉が柔らかく溶けるような味でした。



DATA 焼肉・ホルモン 大地 ☎火~土ランチ/11:30~14:30
板橋区志村1-34-20 17:00~23:00
03-6789-2989
Ⓜ月(祝日の場合火)

担当記者 ナムオンヒ

プリンが人気のパン屋さん「エファール」



板橋のいっぴん「河村屋のプリン」が有名なパン屋さん。実はそれとは別にここでも買えない限定プリンもあります。パン屋さんの本気プリンは甘すぎず、クリーミー。あなたもぜひ味わってみてはいかが?



DATA エファール河村屋 西台店
板橋区西台2-42-1 2Fはイトインスペース
03-6802-3701 店内での飲食(¥280~)
☎9:00~19:30 でドリンクサービス有
Ⓜ年未年始

担当記者 さおり

マヨネーズは秘伝!大満足のサンドイッチ

ごろっと大きな具材がたっぷり詰まったシェフズモリのサンドイッチ。

濃厚なのにペロリと食べられてしまう秘密は先代から継承した自家製マヨネーズ。コクがあるのに後味はアッサリしていて具材との相性バツグンです。



DATA シェフズモリ ☎7:00~
板橋区桜川3-21-1 売り切れ次第
Tel 03-6915-7551 Ⓜ日・祝日



担当記者 スズキキキ

中板橋駅すぐ、古きよき親しみの味「吉番亭」



こじんまりした小上がり席、長く大切に使われてきた鉄板卓、店主の笑顔に「ただいま!」と、いいたくなる親しみのお店。定番「吉番天」、みんな大好き「えびコーン天」がおすすめ。月曜サービスデイは必見!



DATA 「お好み焼 吉番亭」
板橋区弥生町32-9
03-3958-5716
☎17:00~翌1:00
Ⓜ木

担当記者 yukko

体も心も飛びはねちゃう!トランポランドTokyo



都内でも数少ない、本格的なトランポリン施設。走れるトランポリン、ななめの壁トランポリンなど、雨の日でも体を動かして楽しめます。時間で入場制限があるので、時間には余裕を持って。汗をかくので着替えも必須!

料金: 初回登録料¥540、3才以上小学生未満¥1080/1h、小学生以上¥1620/1h。※未就学児は土日祝の午前中のみ



DATA トランポリンパーク・トランポランドTokyo
板橋区板橋2-46-3
03-6322-6966
☎平日/13:00~22:00 土・日・祝日/10:00~20:00
Ⓜ月(祝日の場合火)

担当記者 いたばし大好き松本さん

遠くまで行かなくても板橋区内にこんなにすてきなお店があります!
お出かけ好きなママたちが、この夏、行ってみたいお店を教えてください!
どれも選りすぐりです。あなた自身のお出かけマップにも加えてみてくださいね!

夏をアクティブに! お出かけ先にピッタリなお店 保存版

ママチヨイス



Check!



手作りおもちゃ

無限ティッシュ

手先が器用になってきた赤ちゃん、ティッシュ出しのイタズラ、大好きですよ。大人しくしているなあと思ったら「あー!!」なんてことも、このおもちゃで解決!



無限ティッシュ作りの材料

空きティッシュボックス 布(ハンカチやタオル) ボンド・糸と針・ハサミ

作り方

- 1 ティッシュボックスにボンドで布を貼り、かわいく変身させよう!
2 布をハンカチぐらいの大きさに切る。ハンカチやハンドタオルであればそのままOK!
3 布を入れて出来上がり!

CHECK! YES! POINT!

※本では中表で紐を挟み込んで縫って裏返し、ボタンを付けたりしましたが、量んだ布を箱に詰めるだけでもOK!
※フエルトだと中表にしたりかがつたりしなくても1枚でも大丈夫ですね。



詳しい作り方* 応用バージョン

プロが教える

日常にかおりを取り入れて

みなさんは、夏の暑い時期をどのように過ごされていますか? 今回は、夏の時期に役立つ精油と活用法をご紹介します。

見た目も心もさっぱり! ミントのおしぼり♪



【方法】 1 ミントやフェンネルなどのハーブを束にして、紐でしばる。洗面器に氷水を張り、ペパーミントの精油を1滴垂らします。おしぼりを浸したあと、絞って広げ、写真のように折る。

リフレッシュ&疲労回復ハーブティーブレンド

【作り方】 1 ティーポットにハーブを入れます
● オレンジ 大きじ1
● レモングラス 大きじ1
● ペパーミント 大きじ2分の1



2 熱湯(95~98℃)を注ぎます。
3 抽出します(花や葉っぱは3分間、実や種は5分間)
4 ティーカップに注ぎます。
まろやかな爽やかな香り! 心身共にリフレッシュ!



山田 れいさん 小5、小2の女の子のママ。JAAアロマインストラクター。アロマの教室"sweet breath"主宰。板橋区を中心に、「親子アロマ教室」「キッズアロマ教室」や、カフェ、イベントで講座を開催している。

リフレッシュ! 夏風邪の予防に良いとされている香り

抗菌、殺菌、抗ウイルス、鎮痛
集中力が低下したときや、気持ち悪いとき、切り替えリフレッシュしたいときに役立ちます。車酔いが不安なときにも、この香りを嗅ぐことで気持ちが楽になります。
また、ロトットの中央研究所は、たった0.04%の濃度のペパーミントの精油で0.1157の菌を完全に死滅させたという発表をしました。このことから、台所のまな板の消毒や、トイレの掃除に欠かせない精油であるといえます。
真夏の暑い時に、香りを嗅ぐだけで体感温度が2℃も下がることも報告されています。

最新の子育て情報

トイレトレーニング、いつから始める??

皆さん、こんにちは! だんだんと、暑い日が増えてきましたね。暖かくなってきたと「そろそろトイレトレーニングを始めたほうがいいかな」と考え始める方も、いらっしゃるのではないのでしょうか。
トイレトレーニングは、暖かい時期に進めやすいとされています。それはただ洗濯物が早く乾くからだけではなく、暑いと汗でも水分が出ていくために、排尿の頻度が低くなることやパンツがぬれてしまっても体が冷える心配がない、という理由が挙げられます。
トイレトレーニングを始める際、気を付けなければならぬのは「個人差が大きいことを理解しておくこと」と「焦らないこと」です。
「二歳になったら!」「夏になるから始めてみよう!」だけでは、うまくいかないことも多いでしょう。それは、トイレトレーニングにも、「頭・体・心」の成長が必要だからです。
トイレトレーニングを始める目安は、
①一人でおむつが着る安定して座ることができる(しっかりと歩けるようになる)1歳半~2歳くらいになる。
②排尿の間隔が1時間半~2時間ほど空いてきている(膀胱がおしっこをためられるまで成長している)
③自分の成長をうれしくしゃや言葉で伝えることができる(自分で「ちゅちゅ」と伝えられる)です。
早い時期から始めれば、早くおむつをはずせるという点ではあつません。焦らずに、子ども側の準備ができるまで待つことも必要です。
また、トイレトレーニングを始める前にできることもあります。
親がトイレに行く際に一緒に連れて行ったり、「ママはトイレでちゅちゅしてね」と伝えることで、「ちゅちゅ(排泄)はトイレですもの」と認識できるようにしてあげましょう。
トイレは清潔に、明るくして、子どもの好きなキャラクターを置くなど、子どもが気持ちよく、楽しみにトイレに行ける環境作りもおきましょう。
トイレトレーニングを始めたら、上手に出来た時は大褒めなくらい褒めてあげてください。子どもは、特にママです。是非、たくさん褒めてあげてくださいね。
けれど、失敗ばかりだったり、イヤイヤ期と重なったり、上手いかならないことも



チグサアキコ先生 Paly College 准教授 Education ニューヨーク州 磯山 絵里

かんたん! おうちレシピ

子どものお手伝いのきっかけづくりやおもてなしにも使えて、ママもほっこり! 家族みんなで、手づくりのおいしい「体験」をどうぞ!

タピオカ粉でもちもちチーズパン!



20分 材料
タピオカ粉 200g
牛乳 120CC
水 100CC
卵 1個
オリーブオイル 20g
粉チーズ 70g
牛乳(チーズ用) 30CC
塩 2g

ちぐさあきこ先生
2女1男、3人のママ。主婦から一転、会社勤めとパン教室開催を同時にスタート。はじめは週に一度程度、友人を生徒として教室を開始するも、口コミやブログからの集客で、リピート率の高い教室となる。CHIGUSA Cooking Studio 代表。ちぐさパン教室 主宰。Blog http://ameblo.jp/chimoweb HP http://chigusa.strkingly.com/

下準備♪ ● 鍋に牛乳と水、オリーブオイルを入れる(A) ● ボールにタピオカ粉と塩を入れる(B) ● 卵を割りほぐしておく ● 粉チーズを牛乳に浸しておく
作り方
1 (A)の鍋を火にかけ、沸騰直前までしっかり温めて火を止め、(A) (B)のボールに注ぎ入れて混ぜる。
2 少し冷めたらビニールなどにうつして卵を加えて揉みほぐす。
3 チーズも加えてさらに揉む♪
4 好みの大きさに丸めて190度で20分焼く。
ポイント♪
※タピオカ粉はお近くのスーパーまたはカルディ、製菓材料店などで買えますよ! ベーコンやゴマ、玉ねぎ、チョコなど中身を入れても楽しいです。



感性が磨かれる レジオエミリア教育

個性を尊重することで、感性を磨くことを基本理念とします。

例えば制作ではゴールを決めず、使う道具、材料、作り方も全て自由。保育士は子どものひらめきを最大限に尊重しサポート。自分で考える力と豊かな感性が磨かれます。



成長をとらえる ラーニングストーリー

保育園での子どもの様子を収めたポートレート。その時の子どもの気持ちに寄り添った言葉を保育士目線で記します。

ママとパパが子どもの気持ちを理解する助けとなり、それが子どもの自己肯定感を高めることに繋がります。年度末に成長物語としてプレゼントします。



こだわりの自園調理で 食育を実践

使用する食材は、加工食品をなるべく使わず、極力国産のものを使用するなど質の良い安全・衛生面に充分心掛けた自園調理を行なっています。

食育を意識した献立はもちろん、季節にちなんだ行事食、郷土料理を通して日本の食文化を伝えるなどしています。



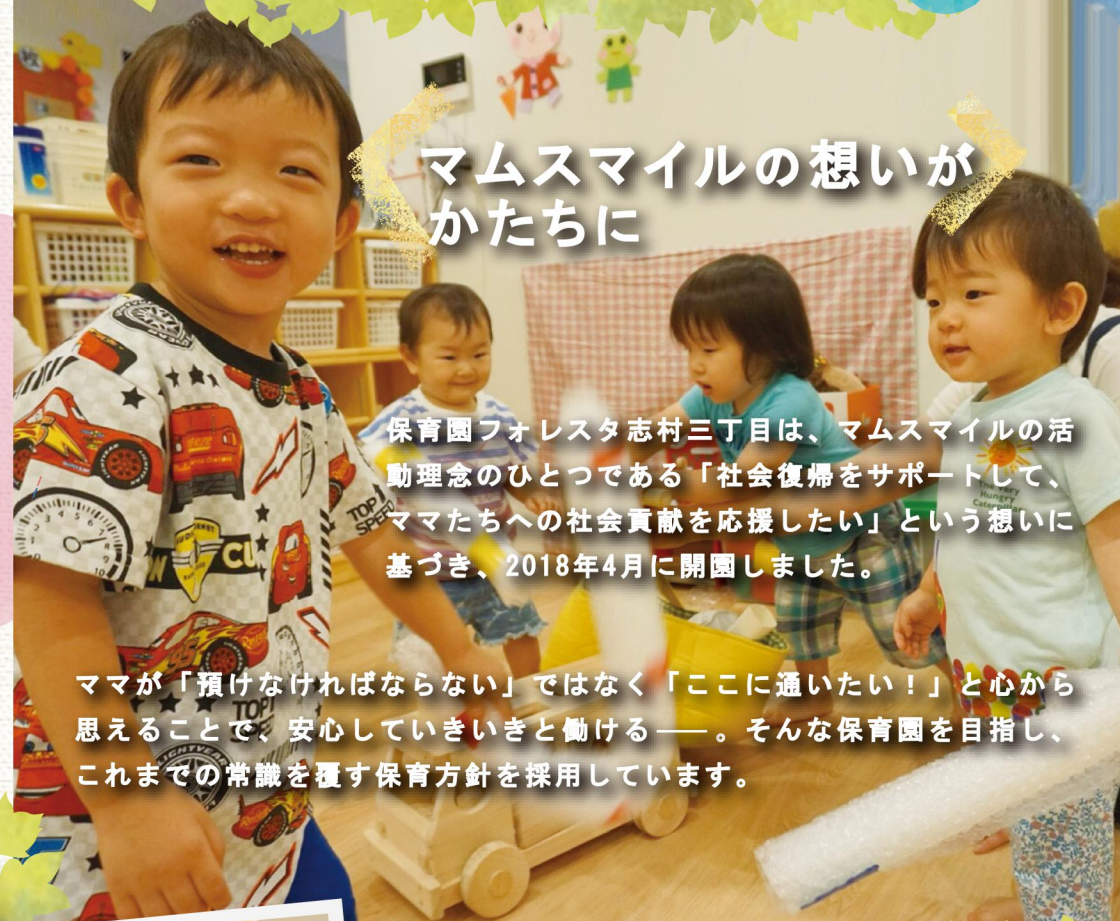
ママスマイルの 思い詰まった 保育園

保育園フォレスタ志村三丁目って どんなところ?

ママスマイルの思いが かたちに

保育園フォレスタ志村三丁目は、ママスマイルの活動理念のひとつである「社会復帰をサポートして、ママたちへの社会貢献を応援したい」という思いに基づき、2018年4月に開園しました。

ママが「預けなければならない」ではなく「ここに通いたい!」と心から思えることで、安心していきいきと働ける——。そんな保育園を目指し、これまでの常識を覆す保育方針を採用しています。



1~2歳児 小規模保育園 定員12名

園児募集

見学も
お気軽に

保育園フォレスタ志村三丁目

お問い合わせ

03-5918-6507

「志村三丁目駅」
から徒歩5分

東京都板橋区坂下1-18-14ハイツ高富1階

開園時間 月~土 7:15~20:15

17:00~20:15で
保育勤務ができる方

職員さんも募集中



5つの活動理念

ママが社会とつながれる場所を、板橋に。

そんな想いから2016年春、板橋区マムスマイルは発足しました。
 マムスマイルは、「出会い・学び・活躍・支援」の場を作ることによって板橋のママを元気にし、地域活性化につなげることを目指しています。

私たちの取組みを活動理念とともにご紹介します。

❀ **出会いの場**を作りママたちの孤独をなくしたい



❀ **ママたちがそれぞれ能力を発揮し活躍できる機会**を作りたい



❀ **講座などを開催しママたちの学びの機会**を作りたい



「ママが笑顔だと子どもも家族も笑顔になれる」を合言葉に、ママの心と身体にアプローチした講座やレッスンを定期開催しています。

❀ **職業支援活動**を行いママたちの社会復帰をサポートしたい



企業から業務を受託し、ママたちに依頼する仕組み作りをしています。子連れでも、超短時間でもできる仕事を創出することで、ママたちの社会参画、社会復帰の第一歩を支援します。

❀ **板橋のママを元気にして地域活性化**を目指したい



板橋区初ママ向け地域情報誌「イタバシーナ」を創刊。企画、取材、ライティング、デザイン、配布活動に至るまで、すべて板橋のママたちが担当しています。ママの目線で、地域のお店や取組みも取り上げ、地域活性化に繋がっています。



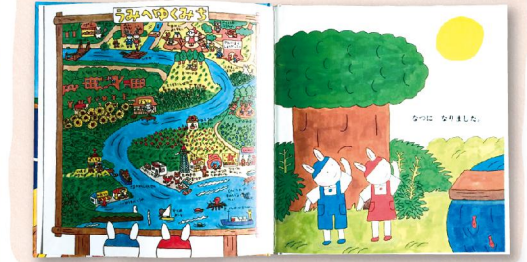
from 7 years old
ウエズレーの国
 作：ポール・フライシュマン / 絵：ケビン・ホクス
 訳：千葉 茂樹 / 出版社：あすなろ書房
 夏休みの自由研究に、自分だけの文明をつくったウエズレー。みんなと同じじゃなくても自分の芯をぶらさずに、自分の力を信じる勇氣がもらえる一冊。大人にもオススメです！



from 4 years old
なつのいちいち
 作：はたこうしろう
 出版社：偕成社
 真っ青な空、照りつける太陽、草いされ。迫力あるイラストに、夏の空気がギュッと凝縮された絵本です。文章はとてもしどろしどろで、幼児さんでも読めますが、小学生はもちろん、大人もぐいっと子どもの頃の記憶に引き戻されて楽しめます。

Open the picture book
えほんのとびら
 <特集> 夏がもっと楽しくなる絵本

from 2 years old
ピッキーとポッキーのかいすいよく
 作：あらしやまこうさぶろう / 絵：あんざいみずまる
 出版社：福音館書店
 手作りのいかにで海へGO! 必要なものを入手するための工夫、みんなで食べるお弁当、ワクワクする地図も、子ども心をわしづかみ! くりぐらもいっけ、ピッキーポッキーも名作です。



初夏：小3、年中、0歳の3児の母。デザイン事務所、児童書出版社勤務などを辞めてフリーランス。みんなが無理なく心ゆく、地域でこころやかに暮らすために、自分ができることを模索中。小学校のおはなし会で、子どもたちに読む絵本をセレクトするのが、月に一度の密かな楽しみ。

心とカラダのストレッチ 第5回
 た〜〜っぷり深呼吸をして疲れ知らずのカラダになろう!!!
 みなさん、1日1回でも深呼吸してますか？
 子育てって、日々不安やイライラを抱えることが山積みで、気付けば、浅い呼吸になっていませんか?? ストレッチと組み合わせると深呼吸する事で、押しつぶされていた肺や内臓もしっかりと動き出し、ココロもカラダも上向きに♪
 肩幅より少し大きめに脚を開いて、さあ 一緒にやってみましょう♪

1 鼻から大きく息を吸いながら
 両手を外側から空気をすくうように下から上に、顔の前で交差させて、両手を上にカラダ全体を引き上げます。

2 口から細く長く息を吐きながら
 両手をゆっくりと広げて肩の高さまで下ろしてきます。胸を張って肩甲骨を縮めるように。

3 鼻から大きく息を吸いながら
 肩と肘の高さを揃えて、手のひらを返して横にある空気を手のひらで外側に押し出すように肘を伸ばしていきます。猫背にならぬよう胸を張って、腕の内側が伸びていると感じながら。

4 口から細く長く息を吐きながら
 両手をゆっくりと下に下ろして、上半身を脱力します。

Point 呼吸は吸う時間(3秒)よりも、吐く時間(6秒)を長くすると、より効果的です! ご自分のペースで!

今月のイタバシーナ 第2回
資金への不安はプラン作成ですっきり!
 お悩みにはアドバイス。FPPのママがお金のことに悩まれている方へ

こんにちは、ファイナンシャルプランナー(以下F.P.)の淵江です。ママになると、子どもや家計、お金のことが心配になっていたりしませんか? もやもやといえますか? ... そのもやもや、実はすぐにクリアにできます。ライフプラン&マネープランを考えて、プラン表を作成してみよう。これによって将来の見通しができます。もやもやというのは、見通しが立たない不安から生まれてくるんです。しかし、皆さん子育てに忙しい、またお金に関することって苦手意識もあって、なかなかできないんですよね。そこで、プランを立てるための3つの提案です。

- 1 一時保育を使って時間をとり、作成する時間を確保してしましましょう。4時間程度あれば完成すると思います。「ライフプラン表」と検索すれば、無料のものもたくさんあります。「お金の基本」のような本があればより作業はスムーズに進みます。
- 2 無料F.P.相談やセミナーに参加してみよう。個別のマネープランまで作成してもらえらるケースもあるようです。ただし何かの営業を受けるケースが多いので、そこは慎重に。
- 3 有料のF.P.に相談してみよう。相談内容によりりますが、費用は1時間5,000円です。日本FP協会では、無料体験相談も行っています。雰囲気をつかんでから有料相談にしてもよいと思います。

子どもが小さいうち、特に保育園・幼稚園入園前は「お金の貯めどき」です。そのチャンスをお逃さずお金のことを考えてみましょう。

「教えてくれたママ」
 高島平地区に住むワーママ。副業してF.P.活動中。

イタバシーナそだて隊の
撮ってきました!

イタバシーナ 制作舞台裏

2018年5月某日、表紙撮影のため
板橋区立熱帯植物館へ行ってきました♪



▲ここは本当に板橋区!?
素敵な親子ショットを
いただきました



▲スタンプラリーはスタンプの取り
合いになるほど子どもに人気♪



▲サンシャイン水族館も顔負けの
色鮮やかな魚たち



▲かめのむっちゃんのごは
ん中。みんな興味深々。

DATA

板橋区立熱帯植物館

東京都板橋区高島平8-29-2
TEL 03-5920-1131
入館料 大人:260円
小学生/中学生:130円
65歳以上:130円
未就学児:無料
営業時間 10:00~18:00
休館日 月曜日(祝日の場合は
直後の平日)/年末年始

編集後記

イタバシーナについて

スズキキキ 記事が書けた時の達成感は久々の感覚でした◎

ナムオンビ 文章苦手な私もこんなにできました!♥

いたばし大好き松本さん made in 板橋なイタバシーナ、最高です♪

yukko こんなにワクワクな特集に参加できた事は、一生の自慢です♡

ゆか イタバシーナをお供に、お散歩してみてください♪

かすみ 特別な、大切な一冊になりました!

さおり 取材たのしかった、お店行ってみてくださいね

わたしたちが
P2・P3のお店特集
でお店紹介しました



シーナ&コシーナちゃんの

Mam Smile No. 主催 Date

イベントレポート



2018年4月から6月に開催したママスマイルのイベントをご報告するよ



4月18日 下赤塚



イタバシーナそだて隊2018春 キックオフ

イタバシーナでの連載も大好評の山田れい先生がゲスト参加! メンバーへ感謝と労いの言葉をかけて頂きました♡i-colorプチ講座を同時開催。

ママが集う「はじめまして」お茶会 in 大山

「5年後の私」ワークで未来を語るママたちの輝きが眩しかった! 初対面でもすぐに打ち解けていましたよ。手形アート体験会を同時開催。



5月22日 志村坂上



ママが集う「はじめまして」お茶会 in 志村坂上

前回のお茶会でやりたい! を語っていたママがカメラマンとして参戦! 私達はママのやりたい! を応援します。コーチング体験会を同時開催。

パパも参加のファミリーお茶会 in 大山

パパも参加のお茶会を初開催。パパママの認識のズレがクイズで明らかになりました! 個性心理学プチ講座にはパパ達も真剣に耳を傾けていました。



6月19日 下赤塚



イタバシーナそだて隊2018春 打ち上げ

新しい仲間を迎えて賑やかに開催! 改めてそだて隊についての説明があり、とどけ隊の活動が最大限に活かせる新規プロジェクトも発表されました!



HAPPY

ほかにも素敵な講座やレッスンを開催しているよ。
開催報告をもっと詳しく見たい! マムスマイルのイベントに参加したい! という方はマムスマイルの最新情報が届くLINE@にともだち登録してブログをチェックしてみてね!!

登録で
ブログ見れます

LINE@



Check

vol.5 板橋本町

地下鉄の駅から地上に出ると、そこは幹線道路がひしめく交差点。

一見何ものなさそうな駅だけれど、ちょっと歩みを進めれば素敵なスポットに出会えます。

区の名前の由来ともいわれる橋「板橋」や「縁切り榎」などの史跡、絵本のまち板橋を象徴する「いたばしボローニャ子ども絵本館」があるのもここ。グルメだって、様々なジャンルのお店が揃っています。

交差点から歩いてみれば、きっとあなたのお気に入りが見つかるはず。

(文=寺田香澄)



おいしいグルメを食べたスタッフの感想はこちら…☆



<http://ameblo.jp/mamsmile-tokyo/themeentrylist-10102728797.html>

☆ ※ おすすめグルメ

● ※ 赤ちゃんの駅



☆ Higoburger & Cafe

グローパルクィス板橋園

東京自由保育園

カフェダイニングアネラ ☆

敬隣保育園

板橋保育園

縁切り榎

いたばしボローニャ子ども絵本館

どんぐりのおうち

板橋(橋)

☆ パティスリー ルボンデザミ



ヒゴベアグル&カフェ



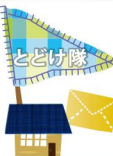
パティスリー ルボンデザミ



カフェ ダイニングアネラ

イタバシーナ そだて隊 募集!!

イタバシーナに携わることで板橋のママを元気にし、地域活性化の一翼を担いませんか？



イタバシーナを年4回お住まいの地域にある既存設置場所にお届けいただくお仕事。お散歩や幼稚園送迎のついでなど、ちょっとしたすきまじかんを有効に使いませんか？



入隊のお申込み・お問い合わせはこちら

興味がある!

もっと詳しく聞きたい!



誌面作りのアイデアや意見を出したり、優先的に企画モニターとして参加していただくお仕事。ママが主役、地域密着という特性上、誌面に登場できる可能性高し!

どちらのお仕事も兼務可能です。それぞれマムスマイルよりご協力内容に見合った謝礼(QUOカード)をお渡し致します。

LINE@ QRコード

登録で
ブログ見れます



<blog><http://ameblo.jp/mamsmile-tokyo/>
<お問い合わせ>mamsmile.info@gmail.com

板橋区 マムスマイル



詳細はブログで