

# イタバシーナ

読者プレゼントあります!

イタバシーナ×こちら板橋べっぴん隊

特集

おやこでおさんぽ はこちら板橋

食べたい! 会いたい! べっぴん隊

板橋再発見

vol.6 蓮根

板橋区の駅と、その周辺の街やグルメを紹介!

特集

リブランとつくる  
住まいと、暮らしと、エトセトラ。

プロが教える!

目帯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

赤ちゃんが喜ぶ

100均材料で!

手作り  
おもちゃ

かんたん  
おうちレシピ

レシピナンバー04クッキー

連載コラム

最新の子育て情報満載

2020年教育改革にむけ家庭でできること

vol.06

2018 秋

Blossom プレゼンツ Beauty Lesson



くわしくは表紙の裏をみてね!



おやこでおさんぽ

こちら板橋

# 食べたい! 会いたい! ベっぴん隊



こちら板橋ベっぴん隊

板橋区にお店を構えるパワフルな女性オーナーさん8人の集まりが『こちら板橋ベっぴん隊』です。板橋の商店を盛り上げよう! と様々な活動をしています。今回は、そんなベっぴん隊のお店を親子で全店制覇できるお散歩ルートをご紹介します!

## 1 酒の吉徳屋

前野町2-20-11

好評! 家族で飲めるノンアルコール甘酒  
by. ゆうこ



## 2 米のいそかわ

前野町2-36-33

美味しいお赤飯は木曜限定販売!  
by. みゆき



## 4 HIGU BAGEL&CAFE

宮本町36-3

ベーグルを小さくカット出来ます!  
by. ひくやん



## 3 One-Drop

ただ今フラワショップアイビー (常盤台1-40-11) 内で販売中!  
※陶工房nikotto (上板橋3-27-8) 内でも販売中です



秋冬限定! フェアトレードチョコ  
by. ゆん



## 8 坂井善三商店

中板橋15-13

手作りおもちゃのある漬物屋です  
by. さちえ



## 7 木下製餡

幸町41-11

日本一アクティブなあんこ屋です!  
by. あんこ



## 6 カフェ 8月のライオン

大山東町59-9-101

可愛い雑貨もご購入いただけます☆  
by. らいおん



## 5 板橋3丁目食堂

板橋3-5-1

キッズプレートもご用意あります!  
by. ななこ



各店舗の定休日の確認もぜひお楽しみ記事が読めるかも!

### ときわ台ルートモデルコース

12:30 東武東上線 ときわ台駅からスタート!  
▼徒歩10分

12:45 1酒の吉徳屋で甘酒をお土産に購入♡  
▼徒歩6分

13:00 2米のいそかわでふくらおにぎり&お赤飯購入♡  
▼ナナメ向かい!

▲けやきの公園でおにぎりお昼♪  
▼徒歩2分

13:40 3フラワショップアイビーでOne-Dropのチョコを購入♡  
▼徒歩5分

②CAP'S富士見台児童館でオムツ替え。  
▼徒歩5分

14:00 4HIGU BAGEL&CAFEでアメリカンスイーツ & 明日の昼のベーグル購入♡  
▼徒歩10分

14:15 都営三田線 板橋本町駅ゴール!

### 板橋・大山ルートモデルコース

11:20 都営三田線 板橋区役所前駅からスタート!  
▼徒歩4分

11:30 5板橋3丁目食堂でダッチオープンランチ堪能♡  
▼徒歩4分

⑥板橋区役所内の赤ちゃんの駅でオムツ替え。  
▼徒歩10分

▲板橋大山公園でひと遊び♪  
▼徒歩5分

13:45 6カフェ 8月のライオンでスイーツ休憩♡ & 家での楽しみに7木下製餡のあんこを購入♡  
▼徒歩12分

14:30 ちょっと足をのびして…… 8坂井善三商店で夕食のお漬物購入♡  
▼徒歩3分

14:45 東武東上線 中板橋駅ゴール!

▲公園 ♥ イタバシーナ置いてます 📺 プレゼントあります

- 赤ちゃんの駅
- ① CAP'S南前野 南前野保育園
  - ② CAP'S富士見台
  - ③ ときわ台徳岡歯科医院
  - ④ メリーポピンズ (中板橋ルーム)
  - ⑤ icoi-hair&relaxation-
  - ⑥ 区役所1階北館 3階南館
  - ⑦ 保険deあんしん館 大山ハッピーロード店
  - ⑧ ほけんの窓口 大山ハッピーロード

担当記者  
寺田香澄  
羽根美津保

各店舗をまわって特別なモノやコト (別品)、オーナーさんに会えば、きっと元気がもらえるはず! お腹も心も満たされるお散歩に是非出かけてみてくださいね!





赤ちゃんが喜ぶ  
100均材料で!

手作りおもちゃ

第2回

ペットボトルガラガラ

赤ちゃんが大好きなペットボトルに身近な材料を入れて、ガラガラを作ります。



ペットボトルガラガラの材料  
★500ml ペットボトル  
中に入れるもの(ビーズ、お米、イラストなど)  
★ビニールテープ

作り方

- 1 ペットボトルはフィルムを剥がしてよく洗って中まで乾燥させる
- 2 中にビーズやイラストなど入れてフタを閉める
- 3 テープなどをフタに巻いたら出来上がり!



詳しい作り方

村山 ちひろ先生  
ベビーとママのための教室と資格取得スクール「ちひろの部屋」を主宰。ベビーマッサージを始め、ファーストサイン、ベブースキンケアの他、デコパージュ、ファーストシューズづくりなどクラフト系も得意とする。活動は区内にとどまらず、北区・戸田市・西東京市などでも教室を持つ。活動歴10年。中学生・小学生の3児の子育て経験を活かしたレッスンが人気!  
<http://www.chihiroosroom.com/>



日常にかおりを取り入れて

プロが教える

夏が過ぎ、日照時間が段々と短くなってきました。秋のキーワードは『和み』&『リラククス』です。激しい運動は避けて、気持ちを落ち着けて心穏やかに過ごしましょう。

楽しくセルフケア  
リラククスアロマ  
マッサージオイル



【材料】  
●植物油(スイートアーモンドオイル、ホホバオイルなどを15ミリ)  
●精油(ベルガモット)  
【作り方】  
植物油に精油を加え混ぜる。



体ポカポカアロマバスソルト  
いい香りに包まれたバスタイムは、1日の疲れを癒やし、リラククスの時間へとスイッチを切り替えてくれます。  
【材料】  
●天然塩 大さじ2  
●精油 1~5滴  
【作り方】  
1 天然塩を入れ、精油を垂らす。  
2 ガラス棒でよく混ぜ合わせる。  
【保存期間】  
冷暗所で約2週間



山田 れいさん  
小6、小3の男の子のママ。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。

ゆったりくつろぐ香り  
ベルガモット(ミカン科)

果皮は紅茶のアルゲレイの香りづけに使われています。

心へは、高揚と鎮静の両面の働きがあり、心のバランスをとるのに役立ってくれます。

体へは、精神的なストレッチによって、胃腸の調子を崩している時にも助けてくれます。

自分だけの特別な時間を思わせる香りは、ほっと一息つきたい気持ちに寄り添ってくれることでしょう。

Vol.1 Blossom プレゼンツ Beauty Lesson

美容室プロッサムが、自分で簡単にできちゃう華やかアレンジスタイルをご紹介します!  
七五三のお祝いやちょっとしたパーティーなどにピッタリのアレンジです。ぜひお試しください。

自分で出来る! 七五三さんにもぴったりの華やかアレンジスタイル

- 1 コテで、簡単に波ウエーブを作ります。
- 2 顔周りの髪の毛を少し残し、耳から前の髪を束にしてネジねじと両指で巻いていきます。
- 3 ネジねじした髪をゴムで1つにまとめ、残りの髪を2つに分け三つ編みをしていきます。
- 4 三つ編みの1つの束を横にクロスするようにピンで留めれば完成。

完成

工程が分かりやすく、これなら自分でもできそう。今年の七五三でチャレンジしたいと思います!ありがとうございました!

かわしいアレンジ体験はこちらから見てね!

変身させてくれたのは  
スタイリスト 吉永 靖奈さん

L-Blossom常盤台店でスタイリストとして活躍中。大人がかわしいスタイルに定評があります。かわしいアレンジも人気なので、ぜひ結婚式やパーティアレンジなどお願いしてみても...

Blossom <http://www.hairmake-blossom.com>

プロッサムは、東京・埼玉・栃木に37店舗展開している美容室です。地域に根づいた美容室として、1人ひとりのお客さまのライフスタイルに合わせた、似合わせスタイルをご提案しています。板橋区には、大山西・東武練馬店・常盤台店・板橋店・成増店・ANEX成増店と駅近にお店がございます。ぜひお立ちください。

今日美容体験したのは  
浅井 尚美さん  
ゆうちゃん(小1)  
ななちゃん(7ヵ月)

いつもヘアアレンジは美容院に行くか、諦めてヘアアイロンで整える程度。これを機に自分でもできるようにしたい!

Thank you after

完成

QR code

とっても簡単! 材料もシンプル!

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、ママもにっこり! 家族みんなで、手づくりのおいしい「体験」をどうぞ!

cookie

約30枚分 材料

- バター 70g
- 砂糖 30g
- 卵 35g
- 薄力粉 110g
- アーモンドパウダー 25g

作り方

- 1 やわらかくしたバターに、砂糖、卵を入れて混ぜる。
- 2 薄力粉とアーモンドパウダーを入れて混ぜる。まとまったら、棒状に伸ばす。
- 3 冷凍庫で一時間以上冷やす。
- 4 カットして160度で20分焼く。

アレンジ♪  
ココアやチョコ、抹茶、ゴマ、ピーナッツなど入れても美味しいですよ!

レシビナンバー 04

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.strikingly.com/>



つながりのきっかけづくりもお任せあれ!



入居後に行われる緑のカーテンワークショップ。初めてでも取り組みやすいのはもちろん、ご近所さんとのつながりもここで。

他にも様々なワークショップやイベントがあり、それをきっかけに住民のコミュニティが自然と育っているそうです。

ご近所さんとのつながりがあると、子供による騒音トラブルも減るみたい



GOOD!

入居者以外にも注目!!

エコミックスクラブ

“心地よい暮らしを楽しむ”をテーマに、様々なイベントや講座を開催するクラブ活動の運営もされています。農業や木工体験、大自然の中でのキャンプなど、子供と、家族と、参加してみたい活動がたくさん!



申込もできるよ

ecomix club <http://www.ecomix.jp>



ここにも発見!

家族みんなのにつこりポイント!

LOOK!



子供でも年配の方でも押しやすい高さのスイッチ。



玄関前にはフリースペース。ベビーカーも置けますね。



子供にもやさしい自然素材の壁や床は、ホコリが舞いにくいという利点も。

取材・文=寺田 香澄

株式会社 リブラン  
本社/東京都板橋区大山町17番4号

li•lan

<http://www.livlan.com>



## 第1回 “家売る”で終わらない!?リブランとは?

板橋区大山に本社を構える株式会社リブラン。“エアコンに頼らない、自然と共存する暮らし”という気になる住まいづくりをしています。今回、リブランのマンション・戸建てブランドのひとつである『エコヴィレッジ』に潜入取材してきました。

リブラン  
とつくる

住まいと、暮らしと、エトセトラ。



湿度が心地よい

水

子供がいると何かと気になる湿度。赤ちゃん基準で選ばれているやさしい自然素材のおかげで快適な室内。



風通しが良い



お風呂や台所、玄関など、あると嬉しい窓が沢山。



エコヴィレッジ最大の特徴『エコミックスデザイン』を体感!



日射の調節ができる



夏は見た目にも涼しい緑のカーテン。冬は逆に日差しを取り込む仕組みだそう。



建物の温度上昇を防ぐ



猛暑日だったこの日、外の暑さを忘れるほど、建物全体が涼しく感じました。

エコヴィレッジをもっと!

くわしくはこちらのQRコードから



取材先は

エコヴィレッジ和光新街区  
埼玉県和光市下新倉2-51-6

お問い合わせや資料請求も♪ 0120-157-263







板橋区ママコミュニティ マムスマイル

# Mam Smile 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、「出逢い・学び・活躍・支援」の場を作ることで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。

## 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



ママの社会参画、社会復帰支援の第1歩として企業主導型保育園「フォレスト志村三丁目」を開設。マムスマイル会員の中から、子どもを預けながら保育士として仕事復帰を果たしたママも誕生しています。

## 出逢いの場を作りママたちの孤独をなくしたい



ママが主役のお茶会では、ママ自身の好きなことや将来の夢など語り合うことで、児童館とは別の新たな繋がりが自然と生まれています。

## 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



ママがやりたいことを自覚し、能力を発揮して活躍するまで全力でサポート。レッスン講師や情報誌でのライティングなど、マムスマイルで夢を実現したママも誕生しています。

## 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。



「ワイン?授乳中だし無理!」  
「ワイン?授乳中だし無理!」  
「ワイン?授乳中だし無理!」  
「ワイン?授乳中だし無理!」  
「ワイン?授乳中だし無理!」  
「ワイン?授乳中だし無理!」

「ギャー!!」  
「マーマー!!」  
レーシングカーのような毎日の中、お酒好きのママが一度は思うこと。「美味い!」  
「美味い!」  
「美味い!」  
「美味い!」  
「美味い!」  
「美味い!」

### 今月のイタバシーナ

### 「Anchevino!」 ワインを仲間にも取り扱っているんです!



本格派のノンアルコールワインも取り扱っているんです!  
通常のワインと同じ製造方法で作っており、アルコール成分0.5以下のわずかな量をあえて残すことで、本物のワインのような風味とコク、お酒好きのママも思わずうなる商品です。(※お子様やお酒にもすこく弱い方は飲まないようにしてくださいね)  
高イメージがあると思うんですが、うちには気軽に飲みたいと思って欲しいんです!  
難関と言われるイタリアのソムリエ試験に合格し、自分の店を持つために必要だと小売業を経験、ライティングもできるべきと百貨店で働いたり、夢のためにひたすら経験を積んできたという鈴木さん。  
「私全然詳しくないんですけど」という枕詞がついてまわるワインを、「知らなくても美味しいから幸せ」というイメージに変えたいと、鈴木さんは語ります。  
あなたの普段の食卓にも、美味しいノンアルコールワインを仲間に入れてみませんか?  
もったいない! お店紹介はブログで  
担当者 大久保 琴

### 心とカラダのストレッチ

### 第6回 痩せやすいカラダづくりをしよう!

～夏の疲れを溜めこまず、冬に向けて代謝を上げる～  
こんにちは! ママエクのかよです。今年の夏は、経験したことのないような暑さで、子供たちの体調管理もひと苦労でしたね!  
ココロもカラダも疲れた夏が終わり、涼しい秋到来!!! 過ごしやすい反面、疲れも出やすいこの季節。おうちで出来るストレッチでママ自身の体調も整え、むくみの解消をし、冬に向けて代謝を上げる痩せやすいカラダ作りをしていきましょう!



次回のママエクはブログをチェックしてね

八重樫 かよさん  
ママのためのダンスエクササイズサークル主宰。  
早産、産後うつを経験からママが笑顔になることの大切さを実感し活動を続けている。

<https://ameblo.jp/happyperfume0220/>

12/10 (月) Christmas マルシェ

クリスマス with マムスマイル

開催時間 10:30～15:00 (入退場自由)

会場 ハイライブラザいたばしB・Cホール  
「板橋」駅から徒歩1分 「新板橋」駅から徒歩3分 「下板橋」駅から徒歩7分

入場料 無料

ママだってクリスマスを楽しんじゃおう!  
ママも「楽しい」笑顔溢れる1日限りのスペシャルイベント!  
ママたちの得意が集結したマムスマイルならではの催しをたくさんご用意!  
ママのためのワークショップ、ハイハイレース、プチ講座、フォトブースもお楽しみに!

事前予約 特典あり

マルシェの詳細はこちら

前回のフォトブース

ママの笑顔とマムスマイルを応援しています!

まぢづくり 大山みらい 株式会社  
ohyama-mirai.com

ハッピーロード大山商店街100%出資会社  
まぢづくり大山みらい株式会社  
<http://www.ohyama-mirai.com/>

① 片膝を立てて、立った膝と反対側の手を耳の横にあげる。

② ぐーっと前に重心を傾けて、股関節をストレッチします。  
ゆっくり5つ数えながら、前に行き、ゆっくり5つ数えながら元の体勢に戻ります。

③ 続けて手足を入れ替えます。左右3セットずつほど行います。

④

Point  
体がグラグラ揺れないように、腹筋に力を入れるとやりやすいです。この時、上半身が前傾にならぬよう真っ直くなる事を意識します。

CHECK!  
股関節を柔らかくすることで、骨盤の歪みが解消され、リンパの流れも良くなります。同時に、むくみが改善し、ももの前面の筋肉をストレッチ出来るので、腰痛も緩和されます。



# 2020年教育改革にむけ家庭でできること

皆さん、こんにちは！  
 長く暑かった夏、楽しい思い出はたくさんできたでしょうか。  
 私は息子を虫捕りをしました。息子は虫を捕まえたのに、怖く虫に触ることができません。捕まえた蝶もとほぼ、虫が私に入れるのも逃がすのも、私の役目でした。それでも、「とんぼの翅は4枚あるね。」「ハッタはジャンプするんだね。」と、新たな発見もあり、楽しかったようです。  
 さて、2020年に「教育改革」が予定されていることはご存知でしょうか。これからの変化の激しい時代を生きていく子どもたちが、社会の中で活躍できる資質や能力を育成する教育へと変わっていくと思います。「大学入試センター試験の廃止」や「小学校で、プログラミングの必修化、英語学習がスタート」ということはご存知の方も多いかと思いますが、これまでの「学んだことをきちんと理解しているか」を評価する教育から「知識や技能の習得に加え、自分で考え、表現、判断し、実際の社会で役立つ能力を育む」教育へと変わります。  
 つまり、言われたことをきちんとできる子どもではなく、「自分で考え、自分からどんどん学ぶ子どもに

育てよう」ということです。  
 私たちが子どもの頃の教育とは、大きく変わろうと変化の激しい時代を生きていく子どもたちに、私たちが家庭でできることは何でしょうか。どうすれば「自分からどんどん学ぶ子ども」になるのでしょうか。  
 まずは、子どもの好奇心を大切にあげましょう。子どもは「好奇心の塊」です。「あれは何だろう？見たい！知りたいたい！触りたい！」と、触って舐めてみたいから散らかせていたり、引き出しの中身を出したり、いたずらに見ることをしてしまうことも多いかも知れません。しかし、これはいたずらでなく、好奇心からの行動。これらの好奇心は知識と理解を深める「知的好奇心」へとつながります。例えば片づけが大変なもので、「ダメ！」とやめさせるのではなく、「これに興味を持ったんだ！」と考えられる範囲で子どもの好奇心を満足させてあげましょう。ティッシュを散らかせた時、「ダメ！」と言われたいまうより、「いいわね！出してね。ティッシュがどんどん出てくることに気づいたのね！」と発見を喜んであげたほうが、子どもの笑顔も増えるのではないのでしょうか。

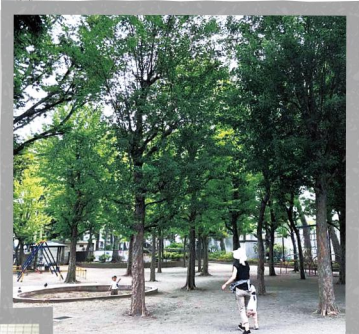
「なぜ」「どうして」が増えてきたら、できる限り答えてあげましょう。理解が難しい正解ではなく、年齢に合った答えで構いません。一緒に考えたり、本で調べたりすることも、学習の仕方を学ぶいい機会につながります。逆に、子どもがあまり質問してこないのであれば、親が子どもに質問することも良いでしょう。子どもは知的好奇心を育てるために、どんなことも親が楽しんでいけば、子どもも真似をしたくなります。一緒に楽しむことが大切です。クイズ遊びをしたり、「タコの足は何本かな？」と言いなから絵を描いたり、時には水族館や動物園に足を運び、様々なものを見たり触ったり、本や図鑑と現実が結びつく経験をしたり。一緒にできることはとても多いです。「楽しい！経験は、もっとやりたい、もっと知りたい！」につながるでしょう。  
 親も一緒にたくさんのご経験を、楽しむことで、子どもが何を好きなのか、何に興味を持っているのかを知ることが出来ます。子どもとの時間を楽しみつつ、子どもの好奇心を育ててあげたいものです。



チャイルドコーチングアドバイザー Peby Gallery 代表取締役 板橋絵里

# イタバシーナ制作舞台裏

べっぴん隊全店舗をめぐるコースを、取材を兼ね、実際に子供(2歳)とお散歩してきました！



お昼寝を誘うべく、板橋大山公園でひと遊び！

P2・P3でこちら板橋べっぴん隊の特集しました

イタバシーナをだて隊の撮ってきました！



遊具は何もないけれど、おにぎりを食べるにはぴったりの「けやきの公園」



べっぴん隊主催の「べっぴん祭」にサポーターとして参加しました



坂井善三商店さんに入るなり、手作りおもちゃで遊び始める子供たち♪

プレゼントもあるよ  
 お店に来て受け取ってね！

こち板橋べっぴん隊

イタバシーナおうえん隊

板橋区  
 株式会社プロッサム  
 株式会社 Peby Style  
 株式会社リプラン  
 まちづくり大山みらい株式会社

いつもありがとうございます

読書の秋。絵本館で表紙撮影をしてきました。子どもたちにうれしい絵本がいっぱい！

DATA  
 いたばしポローニヤ子ども絵本館  
 東京都板橋区本町24番1号  
 TEL 03-3579-2665  
 入館料 無料  
 営業時間 10:00～17:00  
 休館日 月曜日/月末日/年末年始

今回の表紙を飾ってくれたのは……  
 板橋本町在住 まみさん  
 ゆあちゃん(4歳)  
 そうたくん(1歳)

Mam Smile 主催  
 シーナ&コシーナちゃんの イベントレポート  
 7月8日 蓮根  
 2018年7月から9月に開催したマムスマイルのイベントをご報告するよ

マムスマイル ワークショップお茶会  
 ロゼット作り、アロマルームスプレー作り、赤ちゃんともち診断をたっぷり楽しめちゃいました！ママたち大満足♡

7月19日 下赤塚  
 7月25～26日 大山  
 9月26日 ときわ台

イタバシーナそだて隊 2018夏 キックオフ  
 暑い日が続くなか配布活動本当にありがとう!!みんなには代表の愛子さんから、時間管理術プチ講座をプレゼントです♡

大山ふるさと夏まつり  
 インスタ映え間違いなしのフォトブースはスタッフ渾身の力作♡パンチDEアルバムやレザークラフトのワークショップも大人気!

イタバシーナそだて隊 2018夏 打ち上げMTG  
 支援の輪も拡がり、内容もより充実してきたイタバシーナ。全員参加の編集会議では白熱の議論が繰り広げられました!

LINE@ プロダ登録で Check



蓮根駅といえば.....? 商店街をお忘れなく☆

蓮根駅を囲む3つの商店街をご存知ですか? 店舗数はもちろん、商店街ごとに開催の季節行事(阿波踊りや餅つき等)やイベントも充実!

中でもハミングロードは、毎月最終日曜朝7時から「蓮根朝市」を開催。特売品は6時半から整理券配布があるので、毎月掲示されるチラシを確認を☆  
コーヒーや綿あめの無料配布もあり、家族での早朝散歩にも最適です!

城北交通公園で遊んだあとは、商店街に掲示のチラシもチェックして下さいね♪

(文=森脇 由香)



カフェ&レストランブルーローズ

☆ ※おすすめグルメ  
● ※赤ちゃんの駅



りくのパンやさん



スイーツワンダーランドアラキ



カフェ&レストランブルーローズ



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/  
theme-10102728799.html](http://ameblo.jp/mamsmile-tokyo/theme-10102728799.html)

「イタパシーナ 見たよ」でもらおう  
p2p3で特集  
べっぴん隊からのプレゼント

米のいそかわ 前野町2-36-33

📖 ジップロック(中)  
7枚入りをプレゼント(先着5名様)

木下製館

幸町41-11

📖 板橋区役所内出張販売(スマイルマーケット: 毎月第一、第三木曜日11:00~15:00)にご来店の方に限り「ティベアもなかの皮1組」プレゼント。(各日先着20名様。2018年12月まで。) ※あんどは入ってません



酒の吉徳屋

前野町2-20-11



📖 オーナー手作り! 季節の立体カードをプレゼント(先着5名様)

坂井善三商店

中板橋15-13

📖 漬物お買い上げの先着10名様  
人気の柚子ジュレマトを半額で!

HIGU BAGEL&CAFE

宮本町36-3

📖 店内でご利用いただけるミニデザート券をプレゼント(数に制限なし。2018年11月未まで。)

One-Drop

- ① フラワーショップアイビー (常盤台1-40-11)内
- ② 陶工房nikotto (上板橋3-27-8)内

📖 ママも赤ちゃんも使える「ねんどの入浴剤」のサンプルプレゼント(One-Dropの商品を扱っている上記の2店舗にて。各店舗先着10名様ずつ。)  
※ サンプルとはデザイン・量が異なります



プレゼントは各お店に行って受け取ってね

詳細はブログで

マムスマイル  
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](mailto:mamsmile.info@gmail.com)

板橋区 マムスマイル