

イタバシーナ

vol.08 2019 春

読者特典あります



板橋再発見

vol.8 志村坂上

板橋区の駅と、その周辺の街やグルメをご紹介します!



赤ちゃんが喜ぶ

身近な材料で!

手・作・り
お・も・ち・や

あの店この店こんな店?!
板橋バルではしご旅

連載
コラム

子どもの大学
Pebly College
おとまり賞

ママの子育てが
楽になるために



かんたん
おうちレシピ

レシピナンバー 06

手づくりチキンナゲット

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

特集

秘訣
0歳から始める
むし歯予防の
前編

リブランとつくる

第3回

住まい選びの常識が変わる!?
中古リノベーションとは?

ハナ咲け! ハハ開け! イタバシーナ

2017年に始動した「イタバシーナプロジェクト」。3年目を迎える今、改めてその全貌に迫ります!

撮影地:石神井川に架かる板橋

板橋ママが子連れで大活躍♡そだて隊でハハ開けー！
そだて隊ママの活動に
密着しました！



密着/
スタート

キックオフミーティング
同じエリアのママとお届け先の分担。



お届けするイタバシーナ



ときわ台エリア担当 なつみさん

0歳、2歳の二児のママ、
2018年夏よりそだて隊に



健やか整骨院

設置店や施設へお届け

ママが集まる場所だから、お届けも子連れでOK！
お届けするうち、地域に顔なじみのお店も増えます。

道中見つけたママの集まる気になるお店。
いざ設置の交渉に！

新規開拓



読者特典
あります！

ファッション
アドバイザー

くはくは裏表紙をみてね！

密着/
完了

打ち上げミーティング

お届け中に得た情報を共有します。
そこから新たな企画が誕生することも！
お届け件数に応じて
「板橋区内共通商品券」をGet！

焼き菓子 オバーク



取材

板橋ママに教えたいオススメのお店を取材。
情報を記事にして、地域活性化にも一翼担います。

お届けは普段のお買い物やお出かけついでに、無理なく自分のペースでできるので、2人目出産後も続けられています。
お届けエリアを歩く事で新しいお店を発見したり、お店の方から近所の情報を教えていただいたりすることも。

なつみさんの感想

区内共通商品券は、目標額まで貯めたら、活動に協力してくれている家族に何か買ってあげたいなと思っています。
自分が得た報酬でお買い物をするのが楽しみです。

伊タバシーナがwebで見られるようになりました！

今回の密着取材と訪れた3店舗の情報もこちらから詳しくチェック！



そだて隊 随時募集中！

なつみさん。
今号裏表紙の
板橋再発見
志村版上の記事も
執筆しています♡

ハナ咲け！ハハ開け！イタバシーナ

2017年に始動した「イタバシーナプロジェクト」。3年目を迎える今、改めてその全貌に迫ります！

どうやらただのフリーペーパーではないらしい

「イタバシーナ」とは、板橋にママのための「出逢い・学び・社会復帰・地域交流・活躍」の場を創ることを目的として、**ママスマイルが創刊したフリーペーパー**。

企画から取材、執筆、編集、デザイン、配布に至る**全ての工程を「イタバシーナそだて隊」に参加するママたちが**担っています。活動を通じて自分らしく生き生きと輝くママが増え、彼女たちが板橋地域の魅力を掘り起こして発信することで、**地域活性化にも貢献**できる仕組みとなっていることから、行政や商店街、企業の支援の輪も広がりをを見せています。

“とどける”から全てははじまる！

イタバシーナそだて隊の**軸は届けること**。
お届け中も街の魅力を探することにアンテナを張っています。
その中で新たなお店を開拓したり、地域の方々と交流したり、記事や特集企画が誕生することも。

イタバシーナ活動年表

- 2017.4 フリーペーパー制作構想始まる
ママデザイナー募集、制作開始
- 2017.7 「イタバシーナ」創刊号 2,000部発行
スタッフ5名(当時)で設置先を開拓
- 2017.10 「イタバシーナ」Vol.2 5,000部発行
●板橋区協賛のフリーペーパーとなる
●児童館、図書館、健康福祉センター等
区内子育て関連施設に設置される
●イタバシーナそだて隊の結成
- 2017.12 お届け活動の報酬に
「板橋区内共通商品券」を採用
- 2018.1 「イタバシーナ」Vol.3 5,000部発行
●ママライター養成講座開催
- 2018.4 「イタバシーナ」Vol.4 5,000部発行
●そだて隊から運営スタッフを輩出
- 2018.7 「イタバシーナ」Vol.5 5,000部発行
- 2018.10 「イタバシーナ」Vol.6 10,000部発行
●全国児配布の保育園、幼稚園の拡大
●初めて表紙の親子モデルを公募
●ママライタープチ講座開催
- 2019.1 「イタバシーナ」Vol.7 10,000部発行
- 2019.4 「イタバシーナ」Vol.8 10,000部発行



そだて隊

現在1万部
発行中★



日本大学歯学部卒 歯科医師
 やまねセンター 歯科 小児
 歯科 (アンダー 20) 担当
 昨年11月に大分で「ママが
 集うお茶会〜0歳から始め
 る予防歯科〜」で講演
 ただ今、第2子妊娠中の為、
 産休中

島津 彬子先生



やまねセンター 歯科
 東京都板橋区仲宿 59-14
 メゾンDLF小松屋 1F



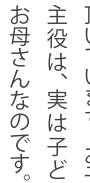
明るくきれいな
診療室



HPはこちら!



マスコットがあひでかえ



お母さんなのです。

生涯を過ごすには、
 実は小児期の取り
 組みが1番大切で、
 一生の健康を決めるのは、20歳までのお口の健康次第です

「人生100年時代」
 口腔の健康は全身の健康を保つ
 1つのキーポイントとなります。

前編
 0歳から始める
 むし歯予防の秘訣



住まい選びの常識が変わる!? 中古リノベーションとは?

いま「中古を買って、リノベーション」が、住まい選びの常識を変えと注目されているのをご存知ですか?
 今回は、リブランが手掛けるリノベーション事業「てまひま不動産」を取材させて頂き、その魅力を探ってきました!!

中古マンションXリノベーションの流れを体験!

体験したのは……
かずみさん & みくちゃん(2歳)

1. 担当者によるヒヤリング
 住まい選びの条件について、希望を掘り下げていきます。この段階では「どんな家にしたいか」よりも「どこに住みたいか」が大きなポイント。条件が明確になったら、中古物件探しをスタート!担当者がサポートしてくれるので安心です。

2. 中古マンション見学
 希望条件に合う物件が見つかったら実際に見学へ。「どんな暮らしがしたいか」イメージを膨らませるとともに、その物件にしかない魅力も探しましょう。ここでかたやわらない暮らしの価値を見出していきます。

次回は、いよいよ設計士との打ち合わせ & 完成物件見学へ!

取材先は
てまひま不動産
 東京都練馬区練馬 3-1-7 1F
 練馬駅徒歩3分

2/16
西沢窪店
 OPEN

くわしくは
 こちら



リブラン とつくる

住まいと暮らしと、
 エトセトラ。

第3回



取材を通してリノベーションの真髓を知ったママライターによる詳しい記事は、イタパシナWEBで配信!!

株式会社 **リブラン**
 株式会社リブラン
 本社/東京都板橋区大山町17番4号
<http://www.livlan.com>

Shopping street in Itabashi-ku
 2019
板橋バル
 あの店この店こんな店?!
 板橋バルではしご旅
 第2回板橋バルは、板橋区内の8つの商店街から158店舗が大集結!

バルチケット (500円×4枚) を購入したら
 ガイドブックとにらめっこ★

カフェでひと休み? テイクアウトで気軽に楽しむ?
 気になっていたあの店の店を、ママもお得に「はしご」出来ちゃいました!

板橋バル体験レポート



今回はハッピーロード大山商店街の「とれたて村」をご紹介します。
 板橋区と交流のある市町村の新鮮で安全な野菜やお米などを販売しています!

板橋区大山町27-9 ☎03-3958-9040
 バルメニューではお得な〇〇をゲット!
 詳しくは体験記事をチェック!!

ハッピーロード大山商店街
サンライスカフェ
 パニーニで心温まるひとときを...
 板橋区大山町6-6 ☎050-3558-5915

中板橋商店街
ANTENDO
 パンの香りとケーキを堪能!
 板橋区中板橋20-5 ☎03-3964-5614

常盤台銀座商店街
御菓子司栄太楼
 老舗和菓子5つを食べ比べ★
 板橋区南常盤台1-39-3 ☎03-3956-3057

← 次回の「バルイベント」は夏開催予定! 担当記者 寺田 香澄 森脇 由香 店舗取材者 秋田 さとみ 鈴木 紀美子 羽根 美津保 宮越 裕子

ママの子育てが楽になるために

子育てが辛い! 自分の時間が少しいいからほしい! わかっていないけどいいイライラを子どもにあたってしまう! 旦那にもっと子育てを手伝ってほしい! という悩みや思いは誰しもが子育て中にもつものだと思います。子どもが成長に促すにあたって、ママの精神的な安定はとても重要だとされています。今回は、「ママの子育てが楽になる」をテーマにいくつか事例などを交えて紹介したいと思います。

■しつけの概念を理解し、子どもへのほめ方やしかり方を絞る

「さー」「しつけ」と聞いて、皆さんは何を想像するでしょうか? 意外と「しつけ」の概念を知らない親が多いこともわかっています。「しつけ」とは、4つの基本的なモラルと言われる。・ソソをいってはいい。・他人に親切にする。・ルールを守る。・勉強をする。これらを教育の軸として、子どもに接することをとお勧めします。逆に「しつけ以外のこと」は、叱ったりしないで成長する過程で学んでいける「こた」と考えることができます。神戸大学や大阪大学でもしつけの研究がされていて

■感情をもっと出そう!

ママは感情を言っていないのか? いいえ、感情は言うべきです。今回取り上げたのは、子どもにも感情を伝えて良いという「こた」です。あなたのせいでママは疲れているのよ!」ではなく...例え

ママは本当に大変だと思いましたが、ある程度のルールを決めたり、叱るときや子どもに伝えたい時にどうい言葉を使うべきか考えることは子育ての中で面白いことです。是非、チャレンジしてみてください!

川野 大地
 Paby College 代表
 6児の父

日常にかおりを取り入れて

第7回

精油は、私たちの心身に働きかけ、バランスをとる助けをしてくれます。新しい環境に入り、不安・緊張を感じる場面もあることでしょう。心にそとと寄り添ってくれる「お守りアロマ」をご紹介します。

お守りロールオンアロマ



【材料】
● 植物油 (ホホバオイル) を10ミリ
● 精油ラベンダー・オレンジ・マンダリン・セラニウム・マジョラムなどを8滴

【作り方】
植物油に精油を加え混ぜる。ロールオンボトルに移し変えて出来上がり！

【方法】
手首にクルクルとつけて香りを楽しめます。

足湯で気分リフレッシュ
1日の始まりを、心地よいスッキリとした香りに包まれ、身体ポカポカに！

【材料】
● 天然塩 大さじ1
● 精油 2滴
ローズマリー・ユーカリ・ジュニパーなど
● ハーブ 大さじ2
ローズ・カモミール・マロウブルーなど

【方法】洗面器に42度くらいのお湯を入れ、お好みの精油と天然塩大さじ1、ハーブ大さじ2を入れます。その中に足を入れ足湯をします。

リラクセス
明るく包み込む香り
オレンジ・スイート(ミカン科)

★ オレンジの名はアラビア語の『ナランジ』にちなんでいます。ほとんどの人が好きな香り、太陽を思わせる明るく香りがあります。気分が落ち込んでいる時、不安がついて眠れない時や、新しい場所での緊張やストレスを感じる時にリラクセスさせてくれます。

★ 心身をポカポカと温めて、疲れをゆるめる助けになつてくれます。リラクセスとリフレッシュどちらの要素も兼ね備えている精油です。作用も穏やかで、お子さまに対しても安心して使用できる1本です。



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。

赤ちゃんが喜ぶ

身近な材料で!

手作りおもちゃ

紙パックボール

今回は赤ちゃんたちに人気のオーボールのようなボールを簡単に、おうちにある材料で作ります。



紙パックボールの材料

- ★ 牛乳やジュースの紙パック
- ★ 切るもの(カッターやハサミ)
- ★ 貼るもの(糊やボンド・ホットキスなど)
- ★ マーカー

作り方

- 1 紙パックを十字になるように切り開く。
- 2 白い面にイラストを描いたり、好きなイラストを貼ったりする。
- 3 白い面が外側になるように、上下と左右をそれぞれ貼り合わせたら、出来上がり!



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、ベビースキンケアの他、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.chihirosroom.com/>

POINT!
YES! CHECK!
※作業途中で刃物を使うので、赤ちゃんの近くで作る時は安全を確認しましょう。
※最初は握る・振る→投げる→転がすという手先の成長に合わせた遊び方が出来ます。
※全体を布やマスキングテープでカバーしたり、切り開く形を変えると表情の違うボールを作ることが出来ます。

心とカラダのストレッチ

第7回 体が硬い人も必見! 辛いストレッチ! ~チューブを使って、猫背改善、気持ちも上向きに~

体が硬いから.....とストレッチや運動を諦めていませんか? チューブを使うことで肩や肘が硬い人でも、胸を開いて、内側に入った肩を広げることが出来ます!

次回のママエッ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/>

チューブは100均でgetできるよ!

1 step 背面でチューブを握る
チューブを半分にして、背面で両手で握る。

2 step 手を内側から外側にひっくり返す
手のひらが外を向くように、手のひらにチューブを巻きつけます。

3 step 肘を伸ばし、外側に引っ張り合う
肘が痛くない幅でチューブを握り、肘を伸ばし、外側に引っ張り合う。

Point!
軽くチューブが張るように引っ張って、胸と肩を開きます!
胸を張って広げる
肘が油がって
肘が痛くない幅でチューブを握り、肘を伸ばし、外側に引っ張り合う
良い例
悪い例

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、ママにもっこり♪ 家族みんなで、手づくりのおいしい「体験」をどうぞ!

豆腐入り♪ 手づくりチキンナゲット

約20個分 材料

- ① 鶏ムネ肉 200g
- 鶏挽肉 200g
- 木綿豆腐 100g
- ② 卵 1個
- マヨネーズ 30g
- 醤油 30g
- おろしにんにく 1片
- 小麦粉 適量

作り方

- 1 ムネ肉を細かく切り挽肉と軽く水切りした豆腐を混ぜる。……材料①
- 2 ①に材料②を混ぜてタネを作る。(タネは前もってつくったものを冷蔵庫で保存できます!)
- 3 好みの大きさに丸めて薄く小麦粉をつける。
- 4 少し多めの油で焼く。

ポイント♪
弱火でじっくり片面焼いて、お箸でひっくり返す。さらに焼いて、きつね色になれば出来上がり。

結構、柔らかいですよ!

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/ichimoweb>
HP <http://chigusa.strikingly.com/>

vol.8 志村坂上

志村坂上、家族で楽しみながら
歩いてみませんか?

志村坂上駅といえば板橋中央総合病院を利用された方も多いのではないのでしょうか? でもそれだけではもったいない!

駅出てすぐの志村銀座商店街では8月に『志村銀座まつり サンバin志村』が開催。本格的なサンバが板橋で見られる大チャンス!

また小豆沢公園ではお散歩はもちろん、子連れ参加OKのプログラムが体育館で開催されていたり、2月にオープンしたばかりのプール棟があります。

家族で楽しむのに最適な街ですよ!

(文= 中村 有美)



おいしいグルメを食べたスタッフの感想はQRコードから…☆



イタバシーナ見たよ!

で特典!!



P2P3で特集

ブルーゼリー
ラヴィブリヤント
板橋区東新町1-17-4
タカラハイツ 1F

100円
OFF!!

※500円以上
お買い上げの方
※期限はありません



板橋再発見で紹介

玉子焼とおむすび
こにちゃん
東京都板橋区志村1-13-12

ミニサイズ玉子焼プレゼント!!

あまちゃん味、こにちゃん味を1切れずつ

※300円以上お買い上げの方※10時~
※2019年4月末日まで

イタバシーナ読者特典

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
株式会社リブラン
まちづくり大山みらい株式会社
めぐるスイッチプロジェクト
やまねセンター歯科
いつもありがとうございます

マムスマイル
LINE@ QRコード

登録で最新情報をGET!



<HP> <https://itabashi-na.com>

<お問い合わせ> mamsmile.info@gmail.com

板橋区 マムスマイル