

イタバシーナ

特集

イタバシーナ
お出かけマップ

第2弾

ママチョイス
世界を堪能!!

パスポートいらすのグルメ旅♪

赤ちゃんが喜ぶ

100均材料で!

手・作・り
お・も・ち・や

読者特典あります

板橋再発見

vol.9 成増

板橋区の駅と、その周辺の街や
グルメをご紹介します!

かんたん
おうちレシピ

レシピナンバー 07
かんたん和菓子♪きな粉棒

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

ハッピーロードたんけん隊

第1回

リブランとつくる

最終回 住まい選びの常識が変わる!?
中古リノベーションとは?

子どもの大学
Pebly College

夏休みの
子ども達は、
何で遊ぶのか

連載
コラム

秘訣
0歳から始める
むし歯予防の
後編

vol.09
2019 夏

イタバシーナ お出かけマップ

第2弾



ママチョイス 世界を堪能!!

パスポートいらずのグルメ旅♪

いつものファミレスじゃなくて、たまにはちがうお店に行きたいなぁと思ったことはありませんか？
そんな時は世界の色々な国や地域のお料理はいかが？ そういうお店って子連れで行けるのかしら……
と不安に感じたあなた！今回私たちママライターが総力をあげて区内のお店を取材してきました！！
さあ子どもと一緒に、世界の料理を楽しんで☆



✦ イタリアン フェリチータ

志村三丁目駅近くにあるイタリアン。
「お子様ランチプレート」はハンバーグとスパゲティポロネーゼの2種類があり、ドリンク付きで500円！大人向けメニューも窯焼きピザやパスタなど、種類豊富でリーズナブルです。



相生町8-3ダイエーマンション1F
電話番号 03-6915-7297
営業時間 11:30 ~ 14:30
17:30 ~ 22:00
定休日 月曜



ママライターの
詳しい記事は
こちら！
担当：masayo



✦ Spainbar はるばる

スペインバルという子連れママには無縁そうですがこちらは別！パパパーナーさんゆえの優しさ溢れた、おむつ替え台完備のお店です。ランチのオススメは海の幸たっぷりの本格パエリア。是非はるばる訪れてみてください。



大山東町39-2 白石ビル103
電話番号 03-6915-5255
営業時間 11:30 ~ 14:30
17:00 ~ 23:00
定休日 なし(お盆・年末年始を除き年中無休)



ママライターの
詳しい記事は
こちら！
担当：かすみ



✦ 本格中国料理 王華

みんな大好き♡バイキング!!カラフルな蒸し餃子をはじめとする本格中華はもちろん、キッズにも嬉しいカレー・うどん・ピザなどメニューも豊富。ドリンクも飲み放題!!家族みんな、お腹も心も満たされ笑顔間違いなし♪



高島平1-79-3 トモコシ会館2F
電話番号 03-3934-4154
営業時間 11:30 ~ 15:00 (バイキング)
17:30 ~ 22:00
定休日 不定休

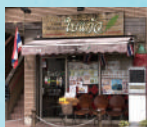


ママライターの
詳しい記事は
こちら！
担当：mai-mai



✦ タイ料理 バイケーオ

ランチタイムはお得なランチセットに60分間フリードリンク付き。メインのセットに追加で辛くないミニタイラーメンを付けることも可能なので、メインは大人の食べたい辛いもの(辛さ選べます)をチョイスするもよし！子ども用のお皿とカトラリーの用意あり。



赤塚1-9-12 リヴェール赤塚ビル1F
電話番号 03-5998-6522
営業時間 11:30 ~ 13:30
18:00 ~ 22:30
定休日 不定休



ママライターの
詳しい記事は
こちら！
担当：みあ



ママライターの
詳しい記事は
こちら！
担当：maki

おでかけ安心アイコン Check

- こどもイスあり
- ベビーカー入店OK
- こども向けメニューあり
- こども用食器あり



Taiwan



✦ 小籠包バル HASHIYA

上板橋駅から徒歩5分の台湾料理店。一番人気は100%台湾産の小籠包♪「じゅわあ〜っ」と溢れ出す肉汁は絶品！
台湾料理は辛くなくセメないので家族連れにもおススメです。ポテトや唐揚げなど定番メニューもあるので子どもも楽しめますよ♪



上板橋2-30-2 キノシタハイツ 1F
電話番号 03-6338-1187
営業時間 17:00 ~ 24:00
(祝日は23:00まで)
定休日 月曜



島津 彬子先生
 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月に大山で“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子出産後、育休中



伊賀上 洋輔先生
 長崎大学歯学部卒 歯科医師
 明海大学形態機能教育学講座
 口腔小児科学 勤務
 今年4月から小児専門で月
 曜日・火曜日・第2・4土曜
 日勤務



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



HPはこちら!

マスコットがおでまかせ

虫歯の数はいくらでも減らしてあげたい、歯列矯正もしたい、歯並びをよくしたい、口内をきれいにしてあげたい、それはズバリ歯並びをよくすること。歯並びが悪いと見た目の問題だけでなく、磨きにくい為に虫歯や将来の歯周病リスクも上がります。近年では虫歯の数は減少しておりますが、歯列

矯正、すなわち歯並びが悪い子供が増えているというデータが出ています。また、口呼吸のお子さんは歯並びが悪くなり、慢性鼻炎や風邪にかかりやすいなど、体の機能がうまく働かず悪循環を起し、体調にも影響を及ぼすことが分かっています。やまねセンター 歯科では、歯並びが悪くならないような生活習慣や食事の仕方など、口腔だけでなく、全身の健康を考え患者さんへ指導をしています。



要素の一つが「歯並び」です。

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

後編
0歳から始める
むし歯予防の秘訣

前編で小児期の取り組みが生涯自分の歯で過ごすキーポイントであり、その主役がお母さんであることをお伝えしました。その上で実は虫歯になりにくい口腔内を「作る」ことができるのです。それはズバリ歯並びをよくすること。歯並びが悪いと見た目の問題だけでなく、磨きにくい為に虫歯や将来の歯周病リスクも上がります。近年では虫歯の数は減少して



住まい選びの常識が変わる!?
中古リノベーションとは?

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」の取材を通し、中古リノベーションの魅力に迫る企画の後編をお届けします!世界でひとつだけ、理想の住まいづくりに欠かさない発想とは? (担当記者 やまぐち)

中古マンションリノベーションの流れを体験!

3. 設計士と打ち合わせ
 家族構成や暮らし方に応じて、間取りを変える設計も可能。設計士が話を聞きながら、将来も見据えた最適な住まいを提案してくれますよ!

4. 工事が完成
 扉を開けた瞬間に、思わず声をあげてしまうほどの明るさと開放感!壁をなくし、2部屋あったところを1部屋にしたことで、常に家族の笑顔が見える風通しの良い住まいが実現しました。

体験したのは……
かすみさん & みくちゃん (2歳)

担当してくれたのは……
 てまひま不動産 一級建築士
内田 尚宏さん

担当者によるヒヤリング & 中古物件見学を終えて……

取材先は **てまひま不動産**
 てまひま不動産 練馬店
 東京都練馬区練馬3-17-1F 練馬駅徒歩3分
 ☆西荻窪店もOPENしました

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。

最終回

世界にひとつだけの住まいをつくるポイントは何? 続きはイタパシーナWEBで!

LiBLAN 株式会社
 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

ハッピーロードたんけん隊
 第1回

板橋区最大の商店街「ハッピーロード大山商店街」。200店舗が連なるアーケードで発見した、気になるお店を親子で突撃します!

コリアングルメの注目株! 韓国風ホットドッグ専門店

新大久保に日本本店を構える、韓国風ホットドッグの専門店「アリランホットドッグ」。

看板メニューは「ポテトレーラ」(480円)。ソーセージではなく、モツアレチーズを串に刺し、角切りのじゃがいもを衣にして揚げた商品です。

特製ココナッツパウダーと数種類のソースを、自分で好きなだけかけて召し上がれ!

どこまでも伸び〜るチーズはインスタ映えすることでも話題で、子どもも楽しみながら食べられそう。袋に入れてお持ち帰りも可能です!

詳しい探検記事はWEBをチェック!

アリランホットドッグ 大山店
 板橋区大山町27-11 ☎ 03-6905-9580
 ● 10:00〜21:00 ④ 無休

担当記者 masayo

夏休みの子ども達は、何で遊ぶのか

初めまして! Poby Style の米倉です。徐々に気温も上がってきて、間もなくババママの夏休みのスケジュールも見えてくる頃です。里帰りや、ちょっとした温泉旅行などに家族のお出かけを考えている方もいるのでは? 子どもの体験の機会を増やそうと、家族でキャンプやバーベキューなどのアクティビティを考えている方もいらっしゃるかもしれません。

しかし、考えてみると「どういった大きなイベント以外、夏休みのほとんどの時間を子供はゲームかインターネット動画を見て過ごすんじゃないでしょうか?」

夏休みはずっと暇で、あんまりやることもない。という声も子供たちからよく聞きます。イベントなど何かしらに体験に連れていくことは、子供の好奇心ややる力を養う上で非常に大切ですが、それには大切なものもたくさんあります。◆「夏休みが長いと遊べない?」夏休み期間中の家の中や、もしくは親戚などが集まったり温泉などに行ったりした時子ども達が「暇そうにしてる!」なんて子どもはあまりありませんか?

普段と少し違う環境に行くと、到着してすぐはワクワクした表情を見せてくれるのですが、ごはんを食べ終わる頃には「ママ、何すれはいいの?」「なに?」「なに?」と途が言ってくることはありませんか? (もちろん夏休みには限りません)「遊べない?」「ゲームしてなさい!」とか「Youtubeでも見れば?」「なんて?」「うーん、言ってるじゃないで!」というように逆に行かされることってありませんか?

◆遊びからたくさん学ぶことを学んで欲しい。今回のテーマ触れたのは理由があり、現在、遊べない子どもが増えているといわれています。スマートフォンやタブレット・ゲームなども要因のひとつですが、他にも様々な要因が重なって、昔に比べると「遊べない子ども」が増えたり、その子自身も気づかずにいる保護者の方には、少し心配な理由があります。

「子どもは遊びから全てを学ぶ」と言われますが、現代の遊べない子どもたちはどんな大人に成長していくのか、などと考えると少し不安にもなります。この夏休みは「デバイスなしで、たくさん遊んでみる」なんてことを、ご家庭でババママと一緒に実践しても有意義な時間になるかもしれません。

「子どもは遊びから全てを学ぶ」と言われますが、現代の遊べない子どもたちはどんな大人に成長していくのか、などと考えると少し不安にもなります。この夏休みは「デバイスなしで、たくさん遊んでみる」なんてことを、ご家庭でババママと一緒に実践しても有意義な時間になるかもしれません。

客観的な観点からも、精神科医の佐々木正美先生は「子どもは順調に成熟すれば、幼年期の終わりにルールを守り、役割を担い合って一定の目的を達することによって満足感を感じるようになります。いつか社会の中で生きていくための準備を、まず遊びの中でやってみるわけですが、充分な社会性というものは、自然と身につく」とおっしゃっています。

「子どもは遊びから全てを学ぶ」と言われますが、現代の遊べない子どもたちはどんな大人に成長していくのか、などと考えると少し不安にもなります。この夏休みは「デバイスなしで、たくさん遊んでみる」なんてことを、ご家庭でババママと一緒に実践しても有意義な時間になるかもしれません。

米倉 久雄
 株式会社 Poby Style 取締役
 福岡市中央区

イタパシーナおうえん隊
 いつもありがとうございます

板橋区 株式会社プロッサム 株式会社 Poby 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

夏のレジャーやアウトドアでのお悩み「虫さされ」。蚊は、人の吐いた息(二酸化炭素)に寄ってくるので、体温が高く呼吸数の多い子供たちがよく刺されます。天然成分の精油を使って、手作りの虫除けアロマスプレーを作ってみましょう。

5分で作れる 虫除けアロマスプレー

外出前にシュッとひと吹き



- 精製水 45ミリ
- 無水エタノール 5ミリ
- 精油 シトロネラ レモン グラス(ペパーミント)を5滴

身体に優しい アロマ虫除けスプレーの香りのご紹介

シトロネラ(イネ科)

蚊が嫌がる香りです。見た目はレモングラスとよく似ていますが、レモンのようなシトラス系の香りです。

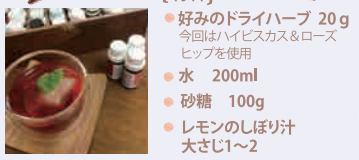
レモングラス(イネ科)

トムヤムクンなどの料理にも使われています。蚊やノミなどの虫除けに役立ちます。

レモンユーカリ(イネ科)

爽やかな香り。殺菌作用や防虫作用があり、虫が寄りつきにくい香りです。

美肌・疲労回復にオススメ ハーブコーディアル作り



- 好みのドライハーブ 20g (今回はハイビスカス&ローズヒップを使用)
- 水 200ml
- 砂糖 100g
- レモンのしぼり汁 大さじ1~2

【作り方】

- 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら火を弱め、ドライハーブを入れる。3分煮出したら火を止め、蓋をして5分蒸らす。
- 茶漉しや目の細かいザルで濾して別の鍋に移す。砂糖を入れてよく溶かす。
- 火にかけて混ぜ、弱火で5分煮る。レモン汁を加えて火を止める。よく冷ましたら保存容器に入れて冷蔵庫で保存。

コーディアルとは... イギリスなどでは家庭で手作りされ、古くは風邪の際の強壮として飲まれていた飲み物。お湯、水、炭酸などで5倍くらいに薄めて飲みます。

山田 れいさん
中1、小4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

100均材料で!

手作りおもちゃ

第5回 ストロー工作

今回は、ストローで赤ちゃんがいるお部屋を可愛く飾れるデコレーションやプチプラ手作りおもちゃを作ります。

材料

フォトフレーム

- ストロー1本
- カッター
- カッターマット
- ひも

フォトスタンド

- ストロー2本
- カッター
- カッターマット
- グルーガン

作り方

- ストローを半分の長さに切り、片側に切り込みを入れる。
- 切り込みを入れたストローのうち1本に紐を通し、結ぶ。
- 写真やポストカードを挟み、飾る。
- ストロー2本をそれぞれ半分の長さに切る。
- 3本を三脚のようにグルーガンで形作る。
- 残り1本を写真を乗せる台になるよう、グルーガンで留める。

カッターやグルーガンを使います。赤ちゃんが近くにいる時には安全に配慮しましょう。

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開催。活動歴11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/>

CHECK!

- ★ 1歳過ぎのお子さんが遊ぶアクセサリや気持ちいい素材の飾りの作り方も♪
- ★ 太さや材質を変えることによりまた違った表情のフレームを作ることができます。

詳しい作り方はこちら★



心とカラダのストレッチ

第8回 デトックスストレッチで、ギックリ腰予防!

子育て中のママは、腰痛に悩まされる方も多いのでは? そこで!今回はお疲れママの身体をデトックスするストレッチをご紹介します!

今回のママエクはプ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/>



今回は反対。右手はキープしたまま、上体を左側にひねり、左手で右のカートをタッチ! またゆっくり①の体勢に戻り、左右各8回目目指して繰り返します!



左手はキープしたまま、上体を右側にひねり、右手で左のカートをタッチ! ゆっくり①の体勢に戻ります。



立膝になり、つま先は床に立て、両手を肩の高さで前に伸ばします。

Point

- ★ 身体にひねりを加える事で内臓に刺激を与え、滞った血流を良くし、消化や排出も促します。
- ★ 綺麗な血液が全身を巡ることで美肌・快眠効果や体温の上昇効果まで!
- ★ 腰痛予防と首肩のコリ解消効果も!

次の項目にチェックが多く入る方はギックリ腰予防準備かも!

- ✓ 運動不足
- ✓ 筋力低下
- ✓ ストレス
- ✓ 血行不良
- ✓ 睡眠不足
- ✓ つま先の細い靴、ヒールの靴をいつも履いている
- ✓ 柔軟性の低下
- ✓ 体の歪み

レシピナンバー 07

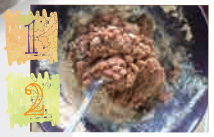
きな粉棒

- 材料
- 長さ3cm 約20個分
 - きな粉 40g
 - 砂糖 15g
 - ☆ 水飴 20g
 - 水 20g
 - 仕上げ用きな粉 適量

かんたん和菓子♪きな粉棒

作り方

- ボウルに☆の材料を入れ、電子レンジで1分程加熱する。
- ①にきな粉を加えてよく混ぜる。
- ラップにきな粉(分量外)を敷き、その上に②を出して縦7cm×横12cmくらいの大きさに広げる。



- 横1cmくらいに10カットし、縦を半分にカットする。きな粉をまぶし楊枝を刺してできあがり。



アレンジ色々♪

抹茶5gを加えたり、水の代わりにゴマペースト15gを加えたり。砂糖の代わりに甘納豆を加えたり。

好きな形にして楽しんで!



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/>

板橋区のターミナル駅!成増!

成増って埼玉県じゃないの? って言われることありませんか? 違います!

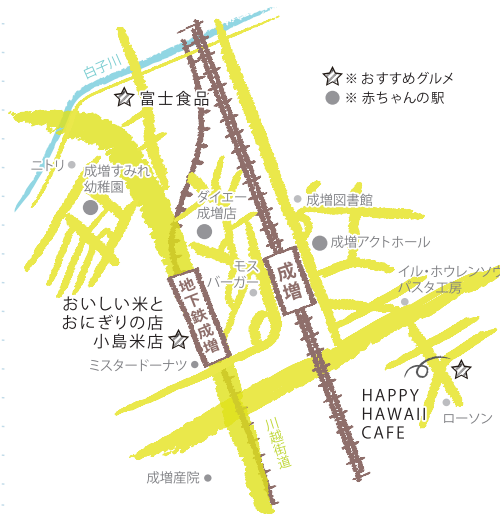
東武東上線、東京メトロ有楽町線・副都心線の3路線が走り(急行も止まりますよ!), 埼玉や横浜へもアクセス便利な板橋区のターミナル駅!

成増駅前のモスバーガーは第1号店なんですよ☆

駅前には大型スーパーや商店街のほか、「ハッピーハワイ」「小島米店」「富士食品」など知る人ぞ知る穴場なお店が点在しています。

ご家族で成増さんぽいかがですか?

(文= 瀧本美画)



☆ ※おすすめグルメ
● ※赤ちゃんの駅



イタバシーナ見たよ!

で特典!!

P2P3で特集

Spainbar
はるばる

板橋区大山東町39-2
白石ビル103

料理をご注文の方
キッズドリンク
プレゼント!!

※小学生以下
※期限はありません

板橋再発見で紹介

HAPPY
HAWAII CAFE

板橋区赤塚3-15-6
内田ビル1F

パンケーキを
ご注文の方
100円OFF!!

※2019年8月末日まで



LINE@ マムスマイル 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