Mam Smile

協賛：板橋区　¥0 take free

イクバンーナ

vol.10　2019 秋

読者特典あります

特集

まごころ晩ごはんを調達せよ

Mission.1

中板橋商店街

連載コラム

ハッピーロードたんけん隊

第２回

子どもの大学 Peby College

体験することと、知ることの大きな違い

秋の夜長を楽しむアロマ

日常にかおりを取り入れて

家事の合間に、お手軽リビングストレッチ

心とカラダのストレッチ

じゃがいもチーズ焼

かんたんおうちレシピ

ペットボトルキャップ工作

手作りおもちゃ

板橋区の駅と、その周辺の街やグルメをご紹介！

板橋再発見

vol.10

高島平

撮影地：こども動物園　高島平分園

担当記者：YUKA

まごころ晩ごはんを調達せよ

Mission.1

中板橋商店街

「今日は晩ごはん作るの面倒だなぁ」という日、美味しいお惣菜が安く手に入ったら嬉しいですよね！そんなときは、近くの商店街に頼ってみるのはどうですか？家族3人分の予算1,500円（※マムスマイル調べ）を手に、商店街でママの願いは叶うのか？板橋ママがお買い物!!お惣菜を買う＝贅沢!?と思いきや、思わぬ価格でママや子どもに嬉しいまごころ晩ご飯を調達してきました☆

品数多く…が大変な幼児食も

※ご飯、みそ汁、付け合わせのキャベツ、ミニトマトは金額に含みません。

こんな晩ごはんできました！

家族3人分 1,220円※！

大人1人分 540円※！

1.さわやかキャベツ

60円（290円×約1/5分）

シャキシャキ野菜でさっぱり。

完全無添加の漬物が豊富で、お子さんにもオススメ♪店内の一角には遊べる手作りおもちゃも。

坂井善三商店
板橋区中板橋15-13
電話番号　03-3961-8924
営業時間　11:00 ～ 19:00
定休日　火曜日・毎月最終月曜日

2.チキンシューマイ

110円（55円×2個）

大きさもあり食べ応え抜群！

こちらでは部位によって全国の国産肉を使い分け♫安心安全で美味しいお惣菜が味わえます！

稲毛屋
板橋区中板橋19-1
電話番号　03-3964-6196
営業時間　11:00~21:00
定休日　火曜日

3.鯖塩焼

250円（1枚）

目の前で焼いてくれるのが魅力♫脂がのっていてボリュームもあり美味しい！

日の出屋食品
板橋区中板橋15-13
電話番号　03-3961-0653
営業時間　9:00 ～ 19:00
定休日　木曜日

4.田舎煮

120円（100g）

作るのも一苦労する具沢山の煮物は、専門店に限ります♫

左から　編集部かすみ／まき／さおり／ななみ／編集部ゆか

番外編

寒い日はおでんを添えて…☆

太洋かまぼこ店
板橋区中板橋15-14
電話番号　03-3962-5473
営業時間　10:30～19:00すぎ
定休日　日曜日

座談会

Q 普段商店街を利用する？

A さおり 自転車で通った時に、からあげやコロッケとかは買ったことはあるけど…

A ななみ 一か所で揃ってしまうスーパーを利用しちゃいますね。

A 一同 そうそう！子連れだと特に！

Q 商店街のイメージは？

A まき 顔見知りじゃないので入るのは気が引けちゃいます。

A さおり 絶対買わないといけない感がある！

Q 実際に買ってみてどうですか？

A まき 普段より豪華！これなら旦那も喜ぶと思う！

A ななみ 主菜・副菜とバランスのとれたお総菜が揃うと思わなかった！

参加者全員が安くて豪華！と声を揃える結果に♫「やっぱり餅は餅屋ってこのこと！」なんて声も…！美味しさは専門店に勝るものはないということですね☆

中板橋商店街は中板橋駅と石神井川までの通りにあります。今回ピックアップしたお店はそれぞれが近い距離にありますので、気軽に回ることが出来ますよ！安心安全なお総菜をお安く手に入れて、ママの疲れも癒してくださいね♫

特集したお店のお得な情報は▼こちら！

ママが幸せで笑顔になることで
子どもそして家族が
幸せで笑顔になる

MamSmile 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、マムスマイルは発足しました。

出逢い
出逢いの場を作り
ママ達の孤独をなくしたい

活躍
ママ達がそれぞれの能力を
発揮する機会を作りたい

地域活性化
板橋のママを元気にして
地域活性化を目指したい

学び
講座などを開催しママ達の
学びの機会を作りたい

社会復帰
職業支援活動をすることで
ママ達の社会復帰をサポートしたい

イタバシーナそだて隊 募集

— ママの「やりたい!」「やってみたい!」が叶う場所—

「イタバシーナ」は、板橋ママによる、板橋ママのための地域情報誌です。
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。

マムスマイルでは、そんなイタバシーナを一緒に育ててくれるママを募集しています。

そだて隊の主なお仕事

お届け
イタバシーナを年4回お住まいの地域の設置場所にお届けします。 ※謝礼あり

誌面作り
掲載内容のアイデアや意見を出し合い、記事の執筆にも挑戦できます。

入隊のお申込み
お問い合わせは
こちらから

ハッピーロードたんけん隊 第2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！

パパママにとってまさに救世主！家族で通える治療院

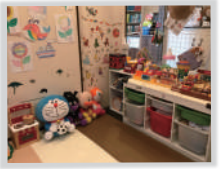
大山駅南口を出て左手、マクドナルドのビルの3階にある「**大山いぶきカイロプラクティック**」。

産後骨盤矯正は初回限定2000円/30分！

こちらの院長先生とスタッフさんは、小さなお子様を持つパパママさん。施術を受けながら育児の話にも花が咲いちゃいます！

寝返り前の赤ちゃんにはバウンサーを用意。おもちゃ大充実の**キッズスペース**もあって、**お子様連れでも安心**ですよ♪
子供同伴時は平日午前中の予約がおすすめ。

全身の筋肉をじっくりとほぐしてもらい…トムソンベッドで骨盤を矯正！
施術中は手の空いたスタッフさんが、子供と一緒に遊んでくれました！



妊娠中から産後ママの骨盤ケア、お仕事お疲れ様なパパの身体調整に！

ぜひ、家族で通ってみてください♪

詳しい探検記事は
WEBをチェック！

大山いぶきカイロプラクティック
板橋区大山町5-1中坪ビル3F
☎ 03-5926-8736 ㊡ 木曜日
月～金 10:30～15:00、17:00～20:30
土日祝 10:30～18:30

担当記者 nami

体験することと、知ることの大きな違い

こんにちは、Peby Style の米倉です。

Peby College では開校当初から、子供たちにひとつでも多くの体験をして欲しいと願い、Peby 主催のイベントだけでなく、外部の大小様々な体験型イベントも生徒さまにおススメしています。

先日校舎で紹介してPebyの生徒さんが参加されていたのが【甘夏園の一日学校】というイベントです。大人も子ども一緒になって、甘夏狩り、木のぼり、小川遊び、甘夏ジュースづくりなど 様々な体験をして、参加した生徒さんたちも大変楽しまれたとのことでした。

メインの参加者は3～5歳で、イベントのほとんどが、子供にとってはもちろん初めての経験。初めて登る木や、初めてノコギリで木を切ったり、初めて果実を絞ってジュースにしたり。

木を見て 足がすくんでしまう子、逆に勇気を出してのぼったけど 降りられなくて泣き出す子など、反応もさまざま。結局最後まで小川に足をつけられない子もいました。

それぞれが、初めて触れた自然の世界に「何かしらの反応」を示していました。

知識としての「果汁入りジュース」は知っていても、実際に自分で絞る「果汁入りジュース」は初めてです。この体験を通じて、保護者の方々もいろいろな発見があったようですね。

ここで感じたのは、実際に「体験すること」と教科書や本で「知識を得る」ことには大きな差がある、ということです。

木に登って高い場所から見ると景色が違って見えるよろこび。
川の水の冷たさが場所によって違うというおどろき。
ノコギリに刃を入れると、角度が悪く噛んでしまってノコが引けない感覚。
果物をこうやって絞ると、ペットボトルで飲んだあのジュースになるのだという「点と点が線になる快感」

学校やインターネットで知識を得る「甘夏狩り」には得られないことばかりです。子どものうちに、こういった「体験をする」ということが、これからの時代に必要な点数では計れない非認知能力を伸ばすといわれています。

自然と触れ合うことによって感覚的に理解することができる、こういった原体験を通じて、物事の本質理解ができる子に育っていくのではないだろうかと感じました。

そして驚くほどすぐに変化が表れるのが、こういった体験をした後、子どもが本当に食べ物や自然を、そして家族や友達を大切に感じるようになるのです。

同世代の子ども達をもつママも、これから幼稚園や保育園を探すママも、お子さまの原体験を大切に。

米倉 久曜
株式会社 Peby Style 取締役
福岡キャンパス長

子どもの大学 Peby College

詳しくは
ホームページから！

Recipi

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！

ちぐさ あきこ先生
2女1男、3人のママ。主婦から一転、2010年よりパン教室をスタート。現在は行政や企業からの依頼もあり、「食」を通して楽しいを形にするプロジェクト拡大中。
https://ameblo.jp/ichimoweb

No.08 じゃがいもチーズ焼

材料

じゃがいも
チーズ

※じゃがいも中サイズ1個に対してチーズ20ｇ

※この材料２つをベースにお好みの具材を入れる

1. じゃがいもをラップに包み３分ほどレンジで加熱してつぶす。
2. 粉チーズまたはスライスチーズを混ぜる。
3. 青のり、コーン、ツナ、ベーコン、ハム、ゴマ、ベジミックスなど、お好みの具を加える。
4. お好みの大きさに丸め、バターを引いたフライパンで両面きつね色の焼きめをつけたら出来上がり

＼アレンジ色々♪／

◆トースターで焼いても、粉をつけて軽く油であげてもOK！

◆じゃがいもをカボチャやさつまいもに変えてもGOOD。

◆ペッパーやバジルを加えても美味！

Aroma

日常にかおりを取り入れて

第９回

― 秋の夜長を楽しむアロマ ―

読書の秋、芸術の秋、行楽の秋、スポーツの秋、食欲の秋、様々な秋の過ごし方がありますよね、みなさんはどんな秋を過ごしていますか？
朝晩が涼しくなり過ごしやすい季節は、色々なことにチャレンジしやすい季節でもありますよね。

穏やかな香りでよい眠りを

少しぬるめのお風呂にゆっくり浸り、一日の疲れを癒しましょう。

バスソルト

【材料】
・天然塩 大さじ1
・精油3～5滴
（ラベンダー+ベルガモット+マジョラム）

ホッと一息の時間に

夜の時間が長くなる頃、夏の疲れが一気に出てきます。頭や身体を優しくゆっくりとさせてくれるハーブサシェのご紹介です。

手作りサシェ

【作り方】
ハンカチに、ラベンダー・カモミール・ジャーマン・ペパーミントのドライハーブを入れて出来上がり！

眠る時に枕元に置くと、香りがほんのり漂います。

寝る前の一時のリラックスタイムにオススメの香り

精油を１,２滴垂らし、香りを楽しむグッズ

- ラベンダー+スイートオレンジ
- ラベンダー+ベルガモット
- ゼラニウム+サイプレス

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。

Toy

手作りおもちゃ

第６回

100均材料で

赤ちゃんが喜ぶ

★ペットボトルキャップ工作★

今回は、捨ててしまいがちなペットボトルのキャップを使ったおもちゃを作ります。

材料

★キャップガラガラ
ペットボトルのキャップ２個
中に入れるもの（ビーズ、お米、ストロー、鈴など）
ビニールテープ

作り方

1. よく洗って乾かしたペットボトルのキャップ２個の中に、ビーズなどを入れる。
2. テープでつなぎ目を巻く。

★マスキングテープよりビニールテープの方が強力で接着力があります。

★中に入れるものにより音が変わるので、色々作ってみてくださいね。

★ブログではマグネットを使ったおもちゃやプルトイあおむしの作り方も載せています。

詳しい作り方はこちら★

キャップ１個だと誤飲の恐れがあります！
必ず２個以上組み合わせて使いましょう。

村山 ちひろ先生
ベビー教室とママ向け資格スクール「ちひろの部屋」を主宰。ベビマを始めとする各種教室の他、クラフト系も得意とする。
板橋区内、都内・埼玉南部で活動して11年。
3児の子育てを活かしたレッスンが人気！
http://www.chihirosroom.com/

Stretch

心とカラダのストレッチ

第９回

家事の合間に、お手軽リビングストレッチ！

運動不足を感じてるママ、多いのでは？
子育てって、子どもを追いかけたり、抱っこしたり、とっても疲れますが、やはり運動とはまた違いますよね。
運動しなきゃ！と思えば、億劫になるもの。身構えず、日々の家事の合間に取り入れちゃいましょう。

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、産後うつの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。
http://ameblo.jp/happyperfume0220/

step 1

両手を上に上げて全身を引っ張り上げる。
そのまま、軽く左右に上体を揺する。

腰が痛くない人は、上体を右左に倒した時、腰も同じ方向に傾ける。

step 2

手を離して、肘を床と垂直になるように下ろす。
胸を張って、呼吸は止めないで！

step 3

両手を胸の前で組んで、背中をぐーっと丸め、膝も緩めて体全体で弧を描く。

ここまでやったら、脱力して深呼吸。全身に血が巡るのを感じてみて！
たったこれだけでも、毎日やることで血流が良くなり、全身に酸素も回って疲れにくいカラダに！思い出した時にやってみてくださいね！

板橋再発見 vol.10 高島平

板橋区の駅と、その周辺の街やグルメをご紹介！

Let's go find it!

いきものふれあいスポット、高島平！

高島平駅といえば「いたばし花火大会」が有名ですが、まだまだ魅力があるんです！

熱帯環境植物館は、東南アジアの熱帯雨林をリアルに再現。館内はエレベーター完備でミニ水族館もあるので、お魚好きの息子との定番のお散歩コースです！

近隣のこども動物園にはポニーや羊がいたり、モルモットを抱っこできるコーナーもあってこちらも親子で楽しめます♪

高島平にぜひ遊びに来てください☆

（文＝ 島津 彩夏）

nice

カジュアル
レストラン
フットレスト

おいしいグルメを食べたママライターの記事はQRコードから…☆

中華料理
天宝

Yummy

ピッツェリア
モニカ

（グルメ紹介＝ ミント、菊地れえこ、YUKA）

イタバシーナ見たよ！で特典!!

板橋再発見で紹介

ピッツェリア モニカ
東京都高島平9-42-7

プチデザートプレゼント!!
※料理をご注文の方
※2019年11月末日まで

ブーランジェリー 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

無期限

Sarinbar はるばる
板橋区大山東町39-2 白石ビル103

キッズドリンクプレゼント
※小学生以下のお子様連れの方

2店舗の詳細はWEBで！

イタバシーナおうえん隊

板橋区
株式会社ブロッサム
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

いつもありがとうございます

LINE@ マムスマイル QRコード

登録で最新情報をGET！

くわしくはWEBで

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

<お問い合わせ>mamsmile.info@gmail.com

板橋区 マムスマイル

イタバシーナ　発行元：マムスマイル vol.10　代表：坂東 愛子 / イタバシーナそだて隊 / デザイン：寺田 香澄　佐藤 直美