

Mam Smile

協賛: 板橋区 ¥0 take free

# イタバシーナ

特集

vol.11 2020 冬

読者特典あります

わたしと子どものために  
「はたらく」を考えてみる



ハッピーロードたんけん隊

第3回

連載  
コラム

子どもの大学  
Pebly College  
よしあし中大

自宅で出来る教育習慣

今月のイタバシーナ

アロマで風邪予防  
日常にかおりを取り入れて

疲労困憊ママへ、お助けお手軽マッサージ  
心とカラダのストレッチ

韓国のり巻き「キムパ」  
かんたんおうちレシピ

紙コップ工作  
手作りおもちゃ

撮影地: 薬師の泉

板橋再発見

#####

vol.11

板橋区役所前

板橋区のとこの周辺の街や観光地を紹介!

Think about working for children and me

# わたしと子どものために 「はたらく」を考えてみる

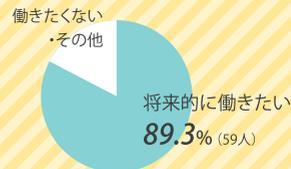
特集

Think about working for children and me



## ママの社会復帰に対する意欲

### Q1.働きたいですか？



### Q2.いつまでに働きたいですか？



調査の結果、いま育児や家事に専念し「働いていない」と答えた方のうち、約9割の方が「子どもが小学校入学までには働きたい」と思っていることが分かりました。

## ママの社会復帰に対する悩みや不安

何から始めたら良いか分からない

なかなか良い仕事が見つからない

子どもとの時間が減ってしまうのが心配

スキルや経験に自信がない

パパが家事育児を手伝ってくれないかも

## 先輩ママに聞いてみよう！

実際にお子さんの幼稚園入園を機に仕事を始めたママにお話を聞いてきました。

### Q1 働きたいと思ったきっかけは？

結婚して夫が海外赴任となり、仕事を辞めざるを得なかったため、いつかもう一度働きたいと思っていました。仕事が好きなんですよね。仕事にやりがい求めていて、娘が幼稚園に入った頃に仕事探しを始めました。

### Q2 どんな仕事をされていますか？

教室の事務全般です。未就園児向けのレッスンがある日は、お母さんやお子さんの対応もします。教室のご案内だけでなく、子育ての相談に乗ったり、情報発信を行うことも。前職は貿易事務で、事務仕事は好きなので、とても楽しいです。

### Q3 目指している姿はありますか？

業務の中で教育の知識や情報を得ていくうちに、自分でもより深く知識を身に付け、自ら発信する側になっていけたらいいなと、働き始めてから考えるようになりました。

### Q4 子どもへの影響は？

小学校・幼稚園に行っている時間を使って働いているので、育児に対する時間の犠牲は全くないです。最近娘が

### Q5 家庭と仕事の両立のポイントは？

「ママが頑張ってるから、私も幼稚園頑張ってる！」と言ってくれるようになりました。

仕事以外の時間をどう使うかを、よく意識して考えるようになりました。たとえ時間がなくても「だからできない」と思うことがなく、時間を上手に使えています。

### Q6 ご主人の反応は？

元々家事はしてくれる方でしたが、働き始めてからは、より一緒にしてくれるようになり、私も素直にどんどんお願いしています。私が楽しそうに仕事に行っている姿を見て、喜んでくれているみたいです。

## 【出勤日のタイムスケジュール】

6:00	起床
9:00	幼稚園へ送る
10:00	仕事
13:30	
14:00	幼稚園のお迎え
15:00	長女の習いごと or お友達と遊ぶ
17:00	晩ごはんのしたく ※仕事のない日と週末にまとめて買出し
18:00	お風呂
19:00	晩ごはん
24:00	就寝

明里さんは、「仕事が好き」「いつか再び働きたい」という思いから再スタートを切りました。時間管理のスキルを磨き、仕事を通じた自己成長にも目を向けていらつしやるなど、仕事と家事育児を両立する中で、新たなキャリアを構築し始めています。その話しぶりから、本当に楽しく日々を過ごされていることが伝わってきました。

## 明里 理江さん

板橋区在住。夫、小5長男、年中長女の4人暮らし。  
2019年6月よりPeby College板橋校の教室事務として勤務。

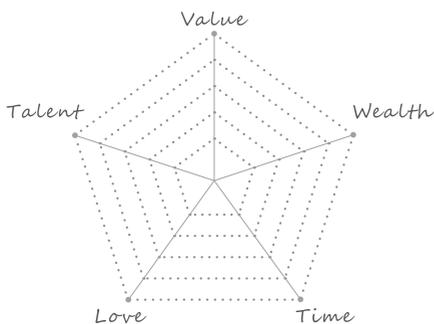
採用者側の考えは？

Think about working  
for children and me

# CHECKしてみよう!

各項目で、あてはまるものが何個あるか数えてレーダーチャートにしてみましょう。

(提供:WCPA一般社団法人女性キャリア推進機構)



## 自己価値 ..... 個

- 自分はとても価値のある存在だと思う
- イライラやネガティブな感情は自分でコントロール出来る
- 自分は運が良いと思う
- 将来の目標を持ち、楽しく生活している
- 誰かの役に立っているという自信がある

## 才能 ..... 個

- 生まれ持った才能を持っている
- 能力は今からでも伸ばせると思う
- 自分で自分を褒めるのが得意である
- コツコツ続けるのが苦手じゃない
- 他人の能力を見つけるのが得意である

## パートナーシップ ..... 個

- パートナーと良好な関係を保っている
- お互い尊重し合っている
- 相手を敬い、丁寧に接している
- パートナーからの信頼を得られていると思う
- 意見が合わない時も有効な話し合いができる

## 豊かさ ..... 個

- 自分は豊かな暮らしをしていると思う
- 現在の収入は妥当だと思う
- 将来のお金の不安はない
- 必要な資金(少額)はすぐに作り出せる
- 豊かな人といえるのはとても心地よい

## 時間 ..... 個

- 時間の管理が得意
- 余暇を楽しむ時間を作っている
- 隙間時間を有効に使っている
- いつも時間を大切に使い無駄に費やしていない
- 時間が無い時でもやるべきことはこなせる

満点のママは、社会復帰に向けての準備は万端!  
もちろんはじめは満点ではないママがほとんどなので  
ご安心を。できていないところが分かったら、  
あとはそこを準備していくだけですね。

おすすめの準備 & 社会復帰のポイントは?



川野 大地さん  
株式会社PebyStyle代表取締役。運営している  
子どもの大学Peby Collegeには、ママ講師も多い。

### 採用者に聞いてみよう!!

上司の方にもお話を聞きました。明里さんの勤めところPeby Collegeは「ママが大活躍して活躍の場」。

Q1 ママを積極的に採用されているのはなぜですか?

「ママ業」をこなしているからです。何が一番すごいかというと、3つ4つ物事を同時に成し遂げることができるといっています。スキルは後からついてきても、この能力は「ママ業」を始めてからじゃないと養えないと思います。

実は仕事場でも、この能力は結構大事。1つのものに集中して他に耳を貸さないという人もいますが、そういう人はだいたい仕事をなかなか覚えることができませんに仕事

Q2

明里さんの仕事ぶりを見てどうですか? 来てもうりたいと考えています。

すごくいいなと思うのは「会社に貢献しよう」という意識がすごく強いところですね。これまでもママは何度も採用してきましたが、「時給だからこの時間いれればいいや」という方も多い中で、それを悪だと思っているんじゃないかなあ。ちよと空き時間があれば、「掃除しようかな」とか「ここを直そうかな」というのをすごく細かくやってくれている。そういった方と一緒に仕事ができて楽しいですね!

ここで知って頂きたい大切なことがあります。それは、ママが社会で働くということが、チャレンジャーや学びの機会となること。そしてその姿を見ている子どもにも影響を与えるということです。明里さんの娘さんも、まだ5歳ながらママの頑張る姿をお手本にして幼稚園生活を頑張っているようにした。

そして「ママ業」は立派なキャリアであるということ。ママになったからこそ得ることができた能力を活かし、どのような選択をしていくのか、すべては自分次第です。

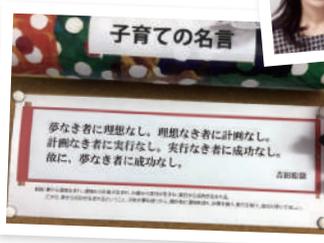
人生100年時代。長く働いていくためには「やりたい仕事、向いている仕事」を軸に経験を積んでいく必要があります。それを教えなければならぬママ自身が、才能やスキルに蓋をして、仕事を条件でしか選ばないことはとても残念なこと。



もっと詳しいインタビューの様子はWEBで!



▲今回お二人にお話を聞いたのは、ママスマイル代表の愛子さん。



▲Peby Collegeに掲示してある、子育ての名言。子どもには楽しく働くママの姿を見せたいですね。

### ポイント

ママが働く姿勢は子どもにも影響を与えるパートでも、自身のキャリアが積める仕事を選ぶ

ママになったからこそ、磨かれる能力や必要とされる場所がきつとあるはず。今一度自分は何が得意なのか、どんなことに興味を持っているか、子どものことだけでなく、ママ自身も一緒に考えてみてはいかがでしょうか。

# ハッピーロードたんけん隊

第3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！

## お茶の魅力を再発見！子連れOKのお茶屋さん

大山駅南口から徒歩1分程、左手にあるのがこちら。子連れでお茶屋さんは難しい？そんなことはありません！意外と子連れが多いのがここ、**大山園**さんなのです。

抹茶ラテは、ほかに飲むいかにも「抹茶です！」という苦みがなくまろやか。でもしっかりお茶の味。**お子さんの抹茶デビューにもぴったり**です。

もちろんオリジナル抹茶ソフトクリームも外せません！

大人は**丁寧に淹れられた緑茶と和菓子**はいかが？店内の様々なお茶や、美しい茶器を眺めながら、「お茶ってやっぱりおいしいな」とほっとできること請け合いです。



忙しい子育て中、きちんとお茶を淹れることは大変ですが、「今日はちょっとだけ頑張って、丁寧にお茶を淹れてみようかな」そんな気分になさしてくれるお店です。



詳しい探検記事はWEBをチェック！



看板犬のクックちゃん(♂8才)に会いたい人は、11時過ぎ〜12時半頃の訪問がおススメ☆リードなしでも店の外には出ないお兄さんです。なのでです時はやさしくお願いしますね♡

## お休み処 お茶の「大山園」

板橋区大山町6-8 ☎ 03-3956-0471  
● 10:00〜20:00 (喫茶10:30〜、LO19:30)  
火曜日11:00〜19:00  
◎ 毎月第3火曜日または第4火曜日

担当記者 なお

たんけんで見つけた気になるニュースをお届けします。これであなたもハッピーロード通！？

## 謎のヒーロー発見！彼の正体は？

# Who are you ?

## I am ハッピーでんきマン！

ハッピーでんきマンとは「まちづくり大山みらい株式会社」の公式レスラーで、まちづくり大山みらい株式会社の事業「**大山ハッピーでんき**」の**宣伝マン**として活躍中！

### 大山ハッピーでんきとは？

大山ハッピーでんきは、ハッピーロード大山商店街振興組合の100%出資会社「まちづくり大山みらい株式会社」が運営する**お財布と板橋にやさしい電気事業**のこと。収益の一部は、板橋区の地域へ還元されます。

電気ですかー？電気があれば何でもできる！みんなの電気力で板橋の未来を明るく照らそう！さあ、俺の電気を使ってくれ！



そのでんき 安くなるかも?! 大山ハッピーでんき公式HPはこちら

Think about working for children and me

## どう準備したら良いの？おすすめ講座

### 5つの価値発見プログラム

心の仕組みを実践的に知り、ママが陥りやすい悩みや不安を自ら解決できるスキルを身につけるための講座です。ご自身が持つ「自己価値」「才能能力」「豊かさマインド」「パートナーシップ」「自分時間」の5つの価値を、講座を通して高め、磨いていきます。**学んで終わりではなく、すぐに生活の中で実践できるスキルが身につくため、着実に社会復帰に向けた準備ができます。漠然とした不安をお持ちの方やまだ社会復帰が先のことに感じている方にもおすすめ。**



WCPA一般社団法人女性キャリア推進機構  
<https://wcpa.or.jp/>

「子どもの将来を決める 母親の条件3ヶ条」  
WCPAをLINE友だち追加で無料ダウンロード!



### イタバシーナそだて隊

「イタバシーナ」は、ママが社会や地域と繋がるための場。制作からお届けまですべてママたちが担っています。子連れで気軽に地域貢献活動に参加しながら、社会人として必要なマナーやマインド、スキルを学ぶことができます。**誰かの役に立つ仕事が見たいけれど、今はまだ子どもが小さくて難しいという方や、仕事仲間のような友人が欲しい方におすすめ。**



板橋区ママコミュニティマスマイル  
<https://itabashi-na.com/>

### 子育てママの未来計画(不定期開催)

自分の「これまで」や「これから」をイメージして、ポートフォリオ化することで、より自分らしく未来へ進むためのワークショップ。**自分のやりたいことを見つけたい方におすすめ。**

板橋区・北区・女性未来研究所共催事業

先述の通り、多くのママが働くことに意欲的な一方で、お茶会やイベントで実際にママたちに話を聞いてみると、社会復帰に対する悩みや不安の声を多く耳にします。

何から始めたらいいかわからない、スキルや経験に自信がない、なかなか良い仕事が見つからない、パパのサポートを得られない、家事育児との両立に不安がある、その他様々な悩みや不安が、いったん社会から離れたママたちの前に立ちほだかります。子どもが幼稚園や保育園、小学校に入ってからスムーズに仕事をスタートさせるために、また

せつかく始めたのにすぐ辞めてしまう、なんてことにならないために、少しでも悩みや不安は解消しておきましょう。子どもがまだ小さい今のうちから、一緒にできる準備を始めませんか？



### ママの社会復帰は「準備」で決まる！

ポイント  
ママの社会復帰は「準備」が大事  
まだ動けなくても、今のうちに行えることから始めよう！

### イタバシーナおうえん隊

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 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



— アロマで風邪予防 —

好評テーマのため再登場♪

本格的な寒さ到来の季節がやってきましたね。寒さや乾燥などで風邪をひかないように、しっかりと予防対策をしましょう。日々の暮らしの中にかおりを取り入れることで、空気中のウイルスや菌を減らし、自然と風邪予防に繋がりますよ。

この時期にオススメの香り

ティートリー  
細菌、ウイルス、真菌などのさまざまな菌から守ってくれる作用があります。

ユーカリ・ラディアータ  
ユーカリの中でも、かおり・肌への刺激が穏やか。市販の咳止めの軟膏にも入っています。清涼感のある、スッキリとしたかおり。

レモン

気持ちを明るく前向きにしてくれる人気があるかおりです。抗菌作用が高いティートリーとの組み合わせもぴったり。

植物は、自然の中の菌に負けないように抗菌・抗ウイルス作用を持ちあわせています。

オレンジやレモンなど、子どもの好きな柑橘系のかおりと合わせると、使いやすくなります。

Aroma



- コップ一杯(200ml)の水に精油を一滴垂らしてうがい薬にも!
- ディフューザーやアロマストーン、アロマスプレーで芳香浴も!



マグカップで蒸気吸入

【方法】

- 1 マグカップに熱湯を入れる。
- 2 精油を一滴落とす。
- 3 目を閉じて蒸気を吸入する。



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。

かんたんうちレシピ

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!

No.09 韓国のり巻き「キムパ」

材料 2本分

ご飯	300g
焼きのり	2枚
人参	1/2本
ほうれん草	2株
ごぼう	1/3本
たくあん	80g
カニカマ	3本
卵	1個
塩・ゴマ油	少々
ゴマ	適量



ご飯の準備

ご飯は熱いうちにゴマ油と塩を入れて切り混ぜる

- 1 巻きすに焼きのりをのせ、ご飯を3/4程度に均等に広げる。
- 2 ご飯の真ん中に具をのせる。
- 3 具を抑えながら、しっかり巻く。
- 4 巻き終わりを下にして、ラップに包み10分そのままにして馴染ませる。包丁にゴマ油をつけて切り、ゴマをかけて出来上がり!



具の準備

人参：細切りにして油と塩で少々炒める  
ほうれん草：茹でてゴマ油と塩で和える  
ごぼう：細切りにし、水にさらしてアク抜きしてから砂糖としょうゆで煮る  
たくあん：好みの大きさに切る  
卵：弱火で焼いて、冷めたら1cm幅に切る



Toy



材料

- ★ タコさん
- 紙コップ
- はさみ
- ペン

手作りおもちゃ



第7回

100均材料で

赤ちゃんが喜ぶ

紙コップ工作

今では100円ショップでも様々な紙コップが売られていますね。紙コップで手軽に作れるおもちゃを紹介いたします。

作り方

- 1 紙コップの飲み口から斜めに切れ目を入れる。
- 2 ペンなどで顔を書いて出来上がり! 上から押して反動で戻る動きを楽しんで遊びます。

★ 切れ込みの入れる向きや長さを変えるのと動きが変わります。色々試してみてください。

★ ブログでは、起き上がりこぼしやいないいないばあ遊び、楽器の作り方も載せています。

詳しい作り方、応用バージョンはこちら★



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、クラブ系も得意とする。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.chihiroosroom.com/>

心とカラダのストレッチ

第10回

疲労困憊ママへ、お助けお手軽マッサージ!

今回はテニスボールを使ったお手軽マッサージをご紹介します! 育児中のママは、子供が誕生したその日から抱っこの日々で、体への負担はかなりのもの。冬の寒さ・冷えは筋肉を硬くし、疲れを倍増させてしまうので、簡単にできるマッサージをぜひ取り入れてください!



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・産後うつからの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/>

ツボ押しで解消!

抱っこと授乳疲れを和らげる鎖骨ほぐし



鎖骨の下のラインをマッサージします。指で押すと痛くなる人もいますので、鎖骨の下にテニスボールを当て、手のひらでボールを押しながらいかに描く様に鎖骨下のラインを移動させます。ゆっくりじんわり続けます。

肩が上がらない!緊急事態のママへ



毎日の子育てでガチガチの背中に加えて、腕を上げると肩に痛みの走る緊急事態のママは、ツボを押してみましょう! 肩の骨の内側を反対の手の親指で押し込みます。ツボなので痛みはありますが、息を吐きながら5~10秒キープ!

### 「人と人とのつながりが魅力」

「人と人とのつながりが魅力」  
そう語るのは笑顔が素敵な3児の母、松本初夏さん。癒されるほんわか笑顔とは裏腹に、いたばし愛と行動力はパワフルそのもの！



その1♡ママの身体のケアをお手伝い♪

つきのわ整骨院(蓮根)で施術を担当。「ママの身体が整えば、家族も笑顔になる！」と、施術中は子育てママならではのトークで心も癒される時間を提供中♪

### いたばし愛が紡ぐ つながりの輪

実は、我が家は夫婦揃ってお世話になってい

ます。ボキボキしない骨盤矯正で負担もなく、毎回身体も心もスッキリを実感中！初夏さんをはじめ、院長先生やスタッフの方が醸し出すアットホームな空間を、板橋ママはぜひ一度体感するべし☆子連れママに嬉しいキッズスペース付きですよ！(なんと平日は無料託児あり)を運営中♪



「困っていたら声を掛け合えるようなつながりが生ま



## 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、ママスマイルは発足しました。

### 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

### 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

### 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事でママ達の社会復帰をサポートしたい

### 出逢い

出逢いの場を作りママ達の孤独をなくしたい

## 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。

ママスマイルでは、そんなイタバシーナと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



### 自宅で出来る教育習慣

こんにちは、Pebby Style の米倉です。

今日は2冊の本を紹介しながら、我々がおススメする「自宅で出来る教育習慣」についてお話をさせていただきます。

「常識が変わりつつある」「昨年に話題になった」「ロンドン・ヒジネススクールの教授リョウ・グラツァン」というキーワードをキーワードとして、今更なる教育のあり方についてお話をさせていただきます。

「100年生きるのが当たり前」の時代に、我々や今の子ども達は、どんな歩み方を選ばなければならないのか、そんな選択があるのか、という内容について書かれています。子どもを持つママ達には是非読んでいただきたい内容です。

また、河合雅司さんの『未来の年表』人口減少でこれから起きること」という本も、昨年読んだ衝撃を受けました。日本の人口の変化と、そこから推測される状況が書かれています。

例えば2020年に女性の半数が50歳を超えるとか、2024年には国民の1/3以上が65歳になるとか、2033年には3月に戸が空き家になる、などいくらか衝撃的な事実が紹介されています。これらの本もそうですが、最近は大変に多岐にわたる専門家が「日本や世界は、これから本当に大きく変わっていきます。」というように提唱しています。こういった本やニュースを見て「今の子どもたちには、これほど大事にされてきた常識に基づいた教育をしてはダメなのでは?」と不安に思うママも多

「Pebbyの考える、新時代の教育習慣」では実際、何をすれば良いのか?というの、なかなか難しい問題です。

例えば、「グローバルで活躍する日本人を目標するために、幼少期から英語を習わせよう」という考えはあまりにも良く耳にすると思いますが、そして実際、幼少期の英語教育をスムーズにさせるというママもいらっしゃると思います。

勿論これは重要な考え方のひとつですが、子どもに必要なこととは非常に大切な親の姿勢です。しかし「一言言えるのは、幼少期から英語を習った人、グローバルで活躍する人」はほとんど、相関しないという事です。こういった考えも、今まで大切にされてきた常識とは少し違うかもしれません。今回お話ししたいのは「今までの価値基準で子どもの教育の良し悪しを判断しない方がいいのではないのか」ということです。

我が子が運営する幼児教育スクールPebby Collegeでは、子どもを持つママ達に様々な教育習慣をおススメしています。今日は1つだけ紹介しておきます。1つめは「グッドジョブポイント」です。子ども達が大人になつたとき、経済の運営や価値の基準も大きく変わっていくと考えられています。この先の時代は予想があまりにも難しいですが、我々は「この先お金が価値を失うことはあっても、人との信頼関係やつながりが価値を失うことはない」と考えています。

だから信頼を簡単に可視化できる「グッドジョブポイント」なのです。

スクールでも実際にポイントカードとして採用しているのですが「Good Jobber」を言葉に「目標に向かって前向きに取り組む」というプロセスや「人との違いを認められた」「約束を守った」「人に親切にできた」

「自ら率先して行動できた」という事例が先づいたらどんどんポイントを獲得できると思います。このように目に見る形で自分の信頼を貯めることが、子ども達自身が楽しんでみる自己肯定感を高めることに繋がっていきます。また「自分を信用し、人から信頼される人格」は、どんな時代でも生き延びるための非常に大切な能力だと思っております。

おうちでも是非子どもへの信頼をカタチにしてあげてください。



株式会社Pebby College

米倉 久暲  
株式会社Pebby Style 取締役  
福岡キャンパス長

詳しくはホームページから!



# 板橋再発見

+++++

vol.11

板橋区役所前

## 板橋区の駅と、その周辺の街やグルメをご紹介します!



Let's go find it!

### 体力のある暖かい日に!歩く歩く散歩。

「くやくしよいこーっ!」

息子に誘われ“大山公園～消防署～警察署～四ツ又公園”をまわる区役所周辺散歩に出発。(消防署で訓練を見られたら Lucky day☆)

いっぱい遊んだあとは区役所1Fのウッドデッキテラスへ。木立と水のある空間で食べる非日常のお昼は子どもも楽しい♪とご満腹。追加リクエストで7F屋上庭園散歩も。

「そろそろ帰ろうか～(疲)」

「え!じゃあまたこうえんいく?」

…子どもの体力恐るべし! (文=羽根 美津保)



☆ ※おすすめグルメ  
● ※赤ちゃんの駅



nice  
QRコード  
麺屋  
はちどり



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☆  
LOCO TIME  
QRコード  
Yummy



QRコード  
GOPAN58

(グルメ紹介= まなみ、関田まゆみ、みづほ)

### イタバシーナ見たよ! で特典あります!! 贈り物

**P5で紹介**  
**お茶の大山園**  
板橋区大山町6-8

**カフェ利用50円引**  
(ソフトクリームを除く)  
※2020年3月末日まで

**板橋再発見で紹介**  
**麺屋 はちどり**  
板橋区板橋3-14-2

**トッピング または**  
**大盛りサービス**  
※無期限

**プーランジェリーラヴィブリアント**  
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

**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

無期限

→ 2店舗の詳細はWEBで!



登録で最新情報をGET!



<HP><https://itabashi-na.com> <わくはWEBで>  
<お問い合わせ>[mamsmile.info@gmail.com](mailto:mamsmile.info@gmail.com)

板橋区 マムスマイル