



イタバシーナ

— になりたいママになる、になりたい私になる —

vol.16

2021夏秋
特別号

板橋区
協賛

ハッピーロードたんけん隊

第8回

— 最新の子育て情報 —

子ども大学
Peby College
いばき大学

子どもの潜在意識を高める
魔法の言葉

特集

ママでもサッカーを楽しめる!?

子連れサッカー観戦の満足度を調査!の巻

🎁 読者特典あります

🏠 おうち時間を楽しもう!

フライパンで焼き鳥 たまごパック工作
かんたんおうちレシビ 手作りおもちゃ

今月の
イタバシーナ

第6回

おいしい公園のすすめ

東武パン直売所×七軒家公園

子連れでのサッカー観戦の楽しみ方と会場の環境調査のため、実際に観戦した家族に密着しました！

2021年5月30日(日) 14:00～

2021WEリーグ プレシーズンマッチ

日テレ・東京ヴェルディベレーザvsアルビレックス新潟レディース

@味の素フィールド西が丘

ゆかさん一家
子どもは4才♂・2才♀・5ヵ月♂の3人。夫婦での観戦は経験あり。今回が子連れ観戦デビュー。女子サッカーを生で観るのはママもパパもはじめて。

味の素フィールド西が丘とは

三田線本蓮沼駅から徒歩10分のところにある日本唯一の国立のサッカー専用スタジアム。グラウンドの周りにトラックが無く、選手との距離の近さが特徴です。きれいな天然芝は日本トップクラス！



スタジアムに到着

本蓮沼駅からの道は平坦で、ベビーカーでも問題なし。観客席までは階段があることもあり、ベビーカーは入口で預かってもらいました。

AM13:30

ママチェック！

- 屋根がなく日差しや雨対策が必要
- 席を選べるのは助かるけれど、ファミリーエリアがあるといいな



試合前～試合中も楽しめるキッズパーク

入り口横に設けられたミニキッズパーク。開門(12:30)～後半キックオフまで楽しめます♪左右の足を蹴りだすことで進むイージーローラー(200円)とキックターゲット(100円)がありました。

- 乳幼児向けのコーナーやエリアもほしい



トイレにベビーチェアあり

子連れのお出かけで気になるのがトイレ。スタジアムの4つ角にあり、男女ともに個室にベビーチェアがありました。

- おむつ交換台があると安心

初めての
サッカー観戦
に密着！

子連れ



ママでもサッカーを楽しめる!?

子連れサッカー観戦の満足度を調査!の巻

2021年秋、日本初の女子プロサッカーリーグ「WE LEAGUE」が開幕します。この「WE LEAGUE」を盛り上げるべく、板橋ママが実際にサッカー観戦をして、試合会場の改善点や子連れでの楽しみ方を探ってきました！

ママが助け隊シリーズ 第2弾

ベレーザのいま

今回のお悩み相談人



日テレ・東京ヴェルディベレーザ 前田さん&リヴェルン

ママ達の生の意見をきかせて！

今秋開幕する「WE LEAGUE」へ参入する「日テレ・東京ヴェルディベレーザ」は、板橋区・北区がホームタウン。地域の活性化や発展にも寄与し、愛され、親しまれ、誇りとなるクラブになれるよう活動中です。しかし、女子サッカーの認知度や人気は、男子サッカーに比べるとまだまだ。女子プロリーグの開幕を、女子サッカーをもっと盛り上げたい、もっと女性にもママにも子ども達にも女子サッカーを好きになつてもらいたいと思つています。

まずはママ達にサッカーを実際に観てほしいのですが、子連れでの観戦を考えると、試合会場の環境には課題があるのが現状。どんな環境や設備があれば子連れでもサッカーを楽しめるのか、ママ達の生の意見を求めています。

WEリーグ (Women Empowerment League)

2021年9月に開幕する日本初の女子プロサッカーリーグ。現なでしこリーグの上位に位置する、日本女子サッカー最高峰のリーグです。11チームが参加しており、開幕後数年は降格なし、総当たりのリーグ戦を実施します。

理念は、「女子サッカー・スポーツを通じて、夢や生き方の多様性にあふれ、一人ひとりが輝く社会の実現・発展に貢献する」こと。これまでなかった「女子プロサッカー選手」という職業の確立と、サッカーを超えて、日本の女性活躍を支えるさまざまな企業、プレイヤー、機関などと一緒に、わたしたち(WE)の力で女性の活躍を支えていくことを目指しています。



日テレ・東京ヴェルディベレーザ



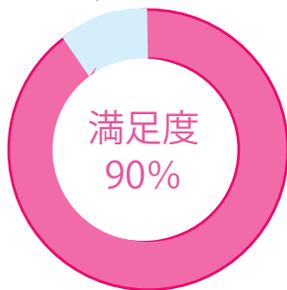
©TOKYO VERDY

1981年創部。ベレーザはポルトガル語で「美人」の意。ホームタウンは板橋区・北区、ホームスタジアムは味の素フィールド西が丘。「BE HAPPY, TOGETHER」をスローガンに掲げ、ホームタウンから愛されるクラブを目指して活動中。日本の女子サッカーチーム最多の優勝数を誇り、日本代表に選出された選手も多数。WEリーグ初代王者を目指しています。

観戦!!の前に知っておきたいこと
そもそもサッカー自体を、女子プロサッカーリーグをよく知らないママも多いのでは? ベレーザってどんなチーム? 「WE LEAGUE」ってなに? という疑問を先に解消しておきましょう。

わが家は3人もも愚図ることなく観戦できたため、子連れ観戦のハードルは下がったし、とても楽しかったです♪
5歳の長男にとってはサッカーを知る良い機会だったと思います。

今後に期待を込めて!



ママもパパも楽しめた♪

ただ設備面を見ると、まだまだ不安もありました。
また、現状女子サッカーを知る機会が少ないと感じます。
子どももチームを好きになる仕掛けがもっとあると良いですね!

子連れサッカー観戦 ママ・パパの満足度は?

観戦後には、ママ達のリアルな意見をベレーザへお伝えしました。設備面はすぐに変えられるものではありませんが、小さな子ども連れのためのスペースやグッズ、フードメニューなどがあるだけでも、かなり魅力的な場所になると感じます。

ママ達の声を受けてどう変わるのか、今後のベレーザに期待したいです!

よろしくお願いします



今後の変化は引きつぎ追っていくよ



ママの声をお届け!

WEリーグ 今後の試合予定

2021年9月12(日)に開幕するWEリーグ!
今回特集した味の素フィールド西が丘でも、開幕初日から試合が行われます。
9月の予定は下記の通りです。

9月12日(日) 13:30~
vs 三菱重工浦和レッズレディース

9月25日(土) 16:00~
サンフレッチェ広島レジーナ



子連れサッカー観戦の詳しい様子はWEBをご覧ください♪

子連れ観戦に役立つ持ち物

- 液体ミルクは調乳の必要がなく楽
- 水分、お菓子
- 着替え
- 急な雨にも安心なレインコート
- 音の鳴らない好きなおもちゃ
- 帽子、日焼け止め、冷却グッズ
- 虫除けシール/スプレー
- ブランケットやバスタオル (座面に敷いたり、寒さ暑さ対策に)

いよいよキックオフ!

子どもたちもしっかり席に座って迎えたキックオフ。試合終了までのおよそ90分、子連れサッカー観戦は楽しめるのか、検証も本格的に開始です!

※取材のため、関係者席から観戦させていただいています。

AM14:00



入場者に配られたハリセン。選手の顔写真と名前、背番号が載っています。子どもたちは興味津々で、「〇番の人見つけたよ!」「今蹴ったのはどの人?」と会話が弾むアイテムでした。

- 選手の名前がアルファベット表記なので、ひらがな表記のある子ども用もあると嬉しい

ゴールは子どもも盛り上がる♪

ハリセンを眺めたり、ボールを目で追ったり、観戦を楽しむこと約30分、ついにベレーザがゴール! 会場はもちろん、子どもたちも拍手で盛り上がりました。



AM14:30



おやつゲット♪
液体ミルクで染々



AM14:45

ハーフタイムに気分転換

子どもたちが愚図ることなく前半45分は終了。ハーフタイムにパパと上の子ども達2人は売店へ。ママは目覚めた末っ子のためにミルクを準備。

この時間に、東京ヴェルディのマスコットキャラクターリヴェルンが観客席の前を歩いて回っていました。子どもたちに大人気の様子!

- 売店に子ども向けの食べ物や飲み物もほしい



後半は子ども達のおやつタイムでスタート

子どもたちは買って来たおやつにしばらく夢中。その後はおもちゃで遊んだり、サッカーを観たり、席で思い思いに過ごしました。



AM15:00

- 試合中に子どもを解放できる場所がほしい
- 会場のビジョンなどを使った子どもが楽しめる仕掛けがあるといいな



©TOKYO VERDY



AM15:50

たのしく観戦できました◎

大きなトラブルもなく、無事に試合終了。最後まで家族みんなで観戦できました。長男だいち君(5才)の感想は「たのしかった!」

表紙用に、特別にリヴェルンと写真撮影!

- リヴェルンとはもちろんのこと、ほかにも写真撮影スポットがあると嬉しい



家事・育児と仕事の両立

夫とは気付いたほうが家事をするなど協力してやれています。洗濯物たたみだけはこだわりがあるので、どんなに忙しくてもそれだけは自分でやります！

保育園のない日曜日に2人とも仕事が入っていると、実母に協力してもらうこともあります。チームでも試合会場に託児所をつくるなど対応を考えてくれているところです。これからチームや試合会場の体制が整っていき、私のような選手が増えていってくれたらうれしいですね。



©TOKYO VERDY

復帰を決めたタイミング

復帰を考え始めたのは妊娠中です。当初は引退を考えていましたが、家族から復帰を目指してみても良いのではと言われ、考えが変わりました。妊娠中も現役復帰を見据えて、できる限りのトレーニングを続けました。

日本初

ママプロサッカー選手に聞く、仕事と子育てのこと

子ども時代の習い事

サッカーは仲良くなった男の子の影響で小学1年生からはじめました。ほかの習い事をしてみたり、ほかのスポーツのクラブを見にいったりしたこともありますが、最後はサッカーに戻っています。子どもの頃は、上手くなりという気持ちよりも、ただ純粋にサッカーが楽しいという気持ちが強かったです。

息子にもサッカー選手になってほしいと思うかは難しいところですが、息子はボールを見ると投げるより蹴るので、少なからず影響は出ているのかなと感じています。日曜日は練習場に連れていくこともありますし、テレビもサッカーを観ることが多いからかもしれません。

選手を続ける理由

なぜ女性アスリートは結婚・出産を機にやめるという選択を迫られなければならないのかと疑問を持ったことも理由のひとつです。私がこういう道を進むことで、出産しても続けるという選択をする選手が増えたらいいなと思っています。「ママさんプレーヤー」という言葉がなくなるくらい、女性が産後も選手を続けることが当たり前になるのが理想です。

産後の苦勞

出産するまではアスリートとして睡眠や栄養を第一に考える生活をしていました。妊娠してからはじめて食事制限をしましたし、産後の思うように寝られない、食べられない生活がとてつらかったです。生後2カ月を過ぎた頃からようやく少し落ち着きだし、自宅ですべてのトレーニングをはじめました。それでも出産に伴う体の変化や子どもがいることで思うようにできないことも多かったですね。もっと集中してトレーニングに取り組みたいと思ったときから息子を保育園に預けています。

背番号は33

プロリーグになるということで、10年くらい使っていた22番を33番に変えました。この番号は息子の誕生日(3月3日)にちなんで決めた数字です。ワールドカップで優勝した時も3番をつけていたので、3という数字には縁があると感じています。

岩清水 梓
いわしみず あずさ。1986年岩手県生まれ。2006年なでしこジャパンデビューし、その後世界一にも貢献。日テレ・東京ヴェルディベレーザに所属。2019年に第一子を出産してからもサッカーを続け、日本初のママプロサッカー選手として活動中。愛称は「いわし」。

©TOKYO VERDY

今回おはなしを聞いたのは
岩清水 梓 選手



子どもの才能を伸ばすには

いろいろな経験、今しかできない体験をさせてあげることが大事だと考えています。サッカーを観てみたり、やっている選手に会ってみたりするのも、子どもの経験のひとつになるかなと。

現在の悩み

環境には恵まれていると思います。いろいろな方のサポートや関りがあってこそやってこられたので、日々感謝しています。今は保育園から帰ってきた後、かんたんに作れて、栄養も考えた料理のレパートリーを増やすことが課題です。

これからの夢

まずは自分が選手としてプロリーグのピッチに立つというのが第一の目標です。また、スタメン(試合に最初に出場するメンバー)に選ばれて、息子と一緒に入場するというのが夢であり、モチベーションにもなっています。「ママはサッカーをやっている」と息子が認識できるような年齢になるまで選手を続けられたらうれしいですね。

誌面の内容は、2021年4月に開催した座談会から抜粋しています。当日の動画は、もっと詳しくお話を伺っていますので、ぜひこちらをご覧くださいませ。



©TOKYO VERDY



子どもの潜在意識を高める魔法の言葉

先日、教育Expoというイベントに参加してきました。その際にとっても嬉しい出会いがありました。2016年にTEDという講演会で有名になった株式会社植松電機代表取締役の植松努さんとお話しする機会があり、ファンだった私は興奮して写真もバシャリ!!

子育てにおける大切な要素である潜在意識について、植松さんの話を基に説明したいと思います。

「うせ無理」は潜在意識に不要

「三つ子の魂百まで」と言われる通り、幼少期の性格形成はとても重要です。3歳までに植え付けられた潜在意識は一生続く、と云うことです。植松さんは「うせ無理」という考え方を無くせばいい、や暴力、戦争がなくなる、と言っています。この言葉を吐く人は大抵が「やったことのない人」です。子育てにおいて子どもが親と同じ職業に就く可能性は平均よりも約4倍、7倍というデータがあります。医者の子どもは医者になるという感覚ってありますよね。一方で子どもがこんな夢がある!こんなことをやりたい!と言ったときに親は大抵のことがやったことのない人になります。ではそんなとき子どもにどんな言葉をかければいいのか。

「だったら、こうしてみれば」といって言葉

子どもは小さい頃から食べ物を手でつかんで床に捨てたり、いろんな物を舐めたり。それはダメだよ、と教育をしていきます。ここで大切なことは、子どもはみんな好奇心旺盛に生まれてきているということ。好奇心旺盛で、チャレンジすること、怖がってしまったり、やる前から自分には無理と思うってしまう、親も含めた周りの大人が無意識に「うせ無理」というメッセージを植え付けているからではないでしょうか。だったら、こうしてみれば!という言葉に変換できたら、違う未来が待っているかもしれません。

私たちは子どもに対して、チャレンジングな人生を歩んでほしい、失敗は沢山したほうがいい、失敗は成功の糧だ、涙の数だけ強くなれるよ(私と同年代はわかる!)と言ったのですが、実は日々の暮らしの中の些細なやり取りの中で、「うせ無理」という潜在意識をすりこんでいるかもしれません。子どもにとって絶対的味方である親の意識次第で、子どもが将来幸せに過ごせたら嬉しいですよね。

好奇心旺盛に生まれてきているということ。好奇心旺盛で、チャレンジすること、怖がってしまったり、やる前から自分には無理と思うってしまう、親も含めた周りの大人が無意識に「うせ無理」というメッセージを植え付けているからではないでしょうか。だったら、こうしてみれば!という言葉に変換できたら、違う未来が待っているかもしれません。

私たちは子どもに対して、チャレンジングな人生を歩んでほしい、失敗は沢山したほうがいい、失敗は成功の糧だ、涙の数だけ強くなれるよ(私と同年代はわかる!)と言ったのですが、実は日々の暮らしの中の些細なやり取りの中で、「うせ無理」という潜在意識をすりこんでいるかもしれません。子どもにとって絶対的味方である親の意識次第で、子どもが将来幸せに過ごせたら嬉しいですよね。



植松努さん
株式会社Pebby Style 代表取締役
合同会社Education Hack(スタコロ)
代表社員 川野大地



←Pebby CollegeのHPはこちら

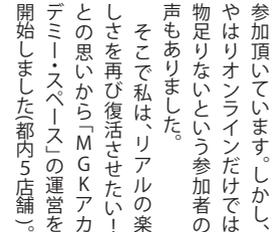
今月のイタバシーナ 第6回

板橋区のママに寄り添う、現役ママをご紹介します

人と人が、学び・磨き・繋がれる「街の学校」を目指して

私は元々、地域の大型ホールを借りて、学び・遊び・繋がれるイベント「ファミリーフェス」を開催してました。コロナ禍でオンライン開催にシフトしましたが、毎月200名以上の方に参加頂いています。しかし、やはりオンラインだけでは物足りないという参加者の声もありました。

そこで私は、リアル楽しさを再び復活させたい!との思いからMGKアカデミー「スペース」の運営を開始しました都内5店舗。



東武練馬のコミュニティサロンで毎月開催している「月1マルシェ」では、10組以上の多種多様なブースをご用意。キッズイベントも定期的に開催しています。また商店街の路面店ということもあり、ベビー&ママから高齢者の方々にもお立ち寄り頂いています。活動の場を失った人達と、繋がりを求める人とお繋ぎすることが、

東武練馬のコミュニティサロンで毎月開催している「月1マルシェ」では、10組以上の多種多様なブースをご用意。キッズイベントも定期的に開催しています。また商店街の路面店ということもあり、ベビー&ママから高齢者の方々にもお立ち寄り頂いています。活動の場を失った人達と、繋がりを求める人とお繋ぎすることが、

今後ママ達だけでなく世代を超えて学び・磨き・繋がれる、そんな「街の学校」を目指していきたいです。ぜひ「MGKアカデミー・スペース」にお立ち寄り頂き、人と人の素敵な繋がりを感じてください。

←MGKアカデミーのHPはこちら



MGKアカデミー代表
「ユッキー」こと岩国 優紀子さん

地域応援!!

ハッピーロードたんけん隊

第8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!

親子で大満足! 地元で愛されるサンドイッチ専門店

大山駅から5分ほど歩いて行くと右手に見えてくる、手作りサンドイッチの店K'sキッチン。ショーケースには、種類豊富な色とりどりのサンドイッチがずらりと並んでいます。ガッツリ系からヘルシー系、デザート系まで、あまりの種類豊富さに思わず足を止めてしまい、気づけば「どれにしようかな〜?」と真剣に迷っている私。よく見ると「お客さまのご要望にお応えて復活」と書かれたものも多く、地元の方々から長年愛されているお店であることがうかがえます。

今回は、復活マークのハムカツスペシャル(税込330円)を頂きました。ハムカツ、タマゴ、ツナのひとつひとつの味がしっかりしているながら馴染みがよく、あっという間に完食!手作りということもあってどこか懐かしさ、優しさのある昔ながらのサンドイッチといった感じですが、長年愛され続ける納得の美味しさは、令和の今も健在です。



わが子は野菜嫌いでもサンドイッチは苦手。K'sキッチンはトンカツ、ヒレカツ、チキンカツとお肉系も豊富で助かりました。しかもお肉がどれも大きく食べ応えバッチリです!

K'sキッチン ハッピーロード店

↑ 板橋区大山町40-7
☎ 03-3956-7708
● 6:00~21:00 ※取材時の情報です
Ⓜ 定休日 なし

ママライター めいママ

たんけん隊で発見し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!?

プロからお得に学べる街のゼミナール受講者募集中

大山ハッピーゼミ
得する街のゼミナール
参加者募集!
9/18(土) ~ 10/31(日)
※期間限定!

得する街のゼミナール、略して「まちゼミ」が今年も大山で開催されます!まちゼミとは、お店の方が講師になって、プロならではのコツや知識などを無料で教えてくれる少人数制のミニ講座です。各講座は30~90分程度、お店からの販売等は一切なく、気軽に参加できます。

講座数は全部で41講座。プロから何かを教わる機会は中々ありません。ぜひこの機会にママの新しい学びや楽しみを見つけてみてください♪

※受講料は無料ですが、講座によって材料費が必要な場合があります。

- <講座一例>
- ・「美容はり体験〜あゝの顔をもう一度〜」 いいよし鍼灸接骨院
 - ・「かぼちゃの米粉マフィン作り」 サンライズカフェ
 - ・「アートなオリジナルドリップパック作り」 珈琲工房ふるんていあ

得する街のゼミナール「第7回大山ハッピーゼミ」

- ・ 開催期間: 9/18(土) ~ 10/31(日)
- ・ 受講申し込み: 9/4(土) ~
- ・ 詳細は、大山ハッピーゼミチラシ または商店街HPをチェック!

Instagramもチェック♪

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

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。



おうち時間を楽しもう♪

かんたんおうちレシピ



No.14 フライパンで焼き鳥

お弁当のおかずにも!

おいしくて簡単♪

<材料> 8本分

- 鶏モモ肉 400g
- ☆だし汁 40cc
- ☆みりん 30cc
- ☆醤油 30cc
- ☆砂糖 10cc
- サラダ油 少々



<作り方>

- ☆の調味料をボウルに計量しておく。
- 鶏肉を竹串に刺して、軽く油をひいたフライパンで両面焼く。
- ☆の調味料を加えて煮詰める。

楊枝を使うと、お弁当用に! /



アレンジいろいろ♪

- 鶏肉の間に、ネギや椎茸を刺して焼くのもオススメ。
- だし汁 40cc を料理酒 30cc に代えても OK。コクが増します。
- 鶏肉を豚肉や厚揚げに代えてもおいしいです。



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>

「明日、何しようかなあ。」と考えている皆さん、親子で“手作り”してみませんか?かんたんにできるおいしい料理のレシピと、身近な材料でできる可愛いおもちゃを紹介します。

手作りおもちゃ

100均材料で

赤ちゃんも喜ぶ!

★ ★ 第12回 たまごパック工作 ★ ★

材料・道具

- ・たまごパック(透明なもの)
- ・中に入れるもの(お米、ビーズ、鈴など)
- ・ビニールテープ
- ・厚紙

裏に入れたお米が
シャカシャカ鳴ります♪

たまごパックガラガラ
を作ってみよう!



作り方

- 1 たまごパックは、除菌殺菌スプレーなどで清潔にする。
- 2 卵を入れる窪み側に、お米を入れる。
- 3 厚紙で仕切りをし、フタ側に音の出るもの(ビーズや鈴など)を入れる。
- 4 縁をしっかりと留め、周りをビニールテープでカバーする。



- ★ サルモネラ菌の心配があるので、パックは除菌殺菌してから使しましょう。
- ★ 誤飲防止のため、中身が出たり手を切ったりしないように縁はしっかりと留めましょう。
- ★ ブログでは、たまごパックを様々なおもちゃに変身させるアイデアなどを載せています。

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、クラフト系も得意とする。板橋区内、都内・埼玉南部で活動して13年。3人の子育てを活かしたレッスンが人気!
<http://www.chihiroosroom.com/>

おいしい公園のすすめ



今日もまたいつもの公園へ。子どもは楽しそうでも、ママはちょっと飽きてしまいがち。たまには行ったことのない公園へ足を延ばしてみませんか？おいしいお店が近くにあれば、公園へ行く足取りも軽くなるはず♪そんなお店と公園をセットで紹介します。



東武パン 直売所



板橋区上板橋2-34-12
電話 03-3933-7166
営業時間 8:30~15:00
定休日 土曜日

食パンはもちろん、総菜系から菓子パンまで種類が豊富。工場直売というだけあって、どれもお財布にやさしい値段なのがうれしい♡

すべり台、ブランコ、鉄棒など定番の遊具が広場に点在。広い砂場は段差があって座りやすく、砂場アートにも取り組みやすいです◎



各スポットの詳細情報はWEBで!

砂場部部長 花子さんのおすすめですよ♪



砂場部員募集中

板橋ママ界隈でじわじわ広まっている砂場部をご存じ？「#砂場部」をつけてInstagramに作品を投稿すれば、あなたも今日から砂場部員!!

← 砂場部Instagramで部長&部員ママの作品が見られます♪



イタバシーナ見たよ! で特典あります!! ㊙️

ブ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



Spainbar 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



麵屋 はちどり

板橋区板橋3-14-2

**トッピングまたは
大盛サービス**



イタバシーナおうえん隊
いつもありがとうございます

株式会社プロッサム
株式会社 Peby Style
まちづくり大山みらい株式会社

株式会社リプラン
東京ヴェルディ株式会社
めぐるスイッチプロジェクト

ママ・スマイル
LINE
公式アカウント

登録で最新情報をGET!



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

<お問い合わせ>mamsmile.info@gmail.com

イタバシーナ

〈わくわくはWEBで〉