

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 —

板橋区内
小児科MAP

子どもの急病に備える

特集

ママのための医療機関ガイド

— 最新の子育て情報 —

子どもの大学
Peby College
ぴびすた

知っておきたい親としての
これからの教育知識

おうち時間を楽しもう♪

ロール白菜
かんたんおうちレシピ

キッチンツール工作
手作りおもちゃ

ハッピーロードたんけん隊

第9回

おいしい公園のすすめ

ル・トレフル×平和公園

そだて隊
ママの
おすすめ
vol.01

🎁 読者特典あります

vol.17
2022冬

板橋区
協賛



詳しくは
イタバシーナWEBで!

子どもの急病に備える

ママのための医療機関ガイド



子育てママが、どうしても避けては通れない子どもの急病。特に乳幼児期は熱が出やすかったり、保育園や幼稚園から風邪を貰ってきてしまうことも日常茶飯事ですよね。そこで今回は、これだけは知っておきたい子ども医療機関・サービスから、板橋区の医療機関・サービスから、初めての子育てママも、これから働くママも、いざという

病児・病後児保育まで、時に慌てないために、まずは知るところから始めましょう!

01 知っておきたい基本情報

かかりつけ医を持っていると安心!

小児科 / 小児科専門医

診療のほか、発達段階に応じた助言・指導などを行い、健康相談にも応じてくれます。また予防接種の実施、接種時期の指導も。小児科専門医は小児医療のスペシャリストです。

平日夜間、土曜日午後、日曜の診療を実施している病院もあります。



平日夜間
診療機関



土曜午後
診療機関



日曜
診療機関

----- 予防接種 -----

正しい理解のもとで予防接種を受けましょう。

子どもの定期予防接種一覧 ▶▶



かかりつけ医の混み具合や専門に応じて、複数の病院を使い分けているママも多いよ。

調べてみると遅い時間や休日に通常診療している小児科も意外と多い!



休日医科診療当番表

日曜・祝日は休診となる病院が多いため、板橋区では各病院が当番制で日曜診療を行っています。当番は広報いたばし、板橋区HP、板橋区医師会HPで確認ができます。

休日医科診療当番表 ▶▶



板橋区平日夜間応急こどもクリニック

平日夜間に、子どもの急病に対応してくれるクリニック。小児科の医師と看護師が常駐しています。電話で事前に連絡をしてから受診しましょう。

診療日：月曜から金曜日
(休日および年末年始を除く)
対象：15歳以下の子ども

詳細は区のHPで▶▶



2022年2月、イオンスタイル板橋に365日受診可能な小児科「キャップクリニック」がオープン予定。20:45まで受付OKだから、働くママにもありがたい!

夜間休日の自宅往診サービス

夜間や休日に最短30分で医師を自宅に呼ぶことができる往診サービスで、オンライン診療にも対応しています。健康保険適用のため、小児科の場合は自己負担0円*から利用可能です。その利便さから利用するママが増えています。 *交通費等は別途



コールドクター



ファストドクター

その他 安心して便利なサービス

受診可能な病院を探せる 24時間電話医療機関案内「ひまわり」 03-5272-0303
小児科医・看護師による相談窓口 小児救急電話相談 #8000
救急車を呼ぶか迷ったときの相談窓口 東京消防庁救急相談センター #7119
診療時間外の受診判断の目安がわかる こどもの救急 <http://kodomo-aq.jp/>
時間外の小児健康相談アプリ キッズドクター <https://kids-doctor.jp/>



病児保育シッター

子どもの発熱や体調不良時に、シッターが自宅で子どもを保育してくれるサービス。金額は高めでも、「当日8時までの連絡で100%対応」や「かかりつけ医への受診も対応」といった働くママにありがたいサービスも充実しています。

サービスタイプ

派遣型

- ・会社からシッターが派遣される
- ・月額料金制、時間料金制

NPO法人フローレンス
ル・アンジェ
ハニー・クローバー など

マッチング型

- ・登録シッターをサイトから選択できる
- ・時間料金制

ポピンズシッター
ハニー・クローバー など

Webでの会員登録、コーディネーターとの面談など、登録方法は会社によって異なります。サービス内容、料金体系などを調べ、自分にあったサービスを選んで事前登録しておくのが安心。

マッチング型は、近所の登録シッターを探すことができるよ。病児保育以外にも、信頼できるシッターと知り合っておくと心強いね。

最短で即日利用可能！
でもWeb会員登録は入力項目が多いうえ利用審査も。すぐに利用できない場合もあるから、いざという時のために準備しておこう。

近くに両親や頼れる知り合いがいらないママも多い。ご時世ですが、そんなママを助けてくれる施設やサービスが次々とリリースされています！子どもの急病に備えてきちんと知っておきましょう。

大切なのは、なつてから慌てるのではなく事前に準備しておくこと。子どもという時のために、少しでも「想定内」の範囲を広げておくことは、子どもの安心にも繋がります。自分や子どもを守るためにも、しっかりと情報収集ができるといいですね。

● お願い

掲載情報は、取材当時（2022年1月時点）のもので、ご自身で最新情報を確認のうえ、ご利用ください。

Next
板橋区内小児科マップ

病児・病後児保育

病児保育

病院併設施設で、病気または病気の回復期にある子どもを一時的に預かってくれる事業。病児と病後児どちらも対応しています。

▼ 病児保育施設

板橋区医師会病院
帝京大学医学部附属病院
いわた医院
エキチカ保育園II

病後児保育

保育園併設施設で、病気やけがなどの回復期にある子どもを一時的に預かってくれる事業。利用には病院で「診療情報提供書」を書いてもらう必要があります。

▼ 病後児保育施設

キッズタウンむかいほら保育園
(病後児保育室すみれ)
キッズドリーム園上板橋

お迎えサービス付き 病児保育事業

子どもの発熱や体調不良時に、通所している保育施設へ看護師がお迎えに行き、そのまま病児保育室で預かってくれるサービス。お迎え時のタクシー代は保護者負担となります。

感染症などが流行りやすい時期は、満員になることも多く、キャンセル待ちを経験したママも。しっかり次の手を準備しておくことも大事だね！

事前に
登録が必要！

病児・病後児保育 登録方法

板橋区

板橋区医師会病院・帝京大学医学部附属病院・いわた医院
キッズタウンむかいほら保育園

詳細は
区のHP▼



「利用登録書」と「児童票」の記入

窓口 / 郵送 / 電子申請 で区の保育サービス課へ

1週間程度

登録番号の通知、利用可能に

※登録の有効期間は単年度(4月1日から翌年3月31日まで)

企業主導型保育園

エキチカ保育園II・キッズドリーム園上板橋

園によって異なるため、園に直接確認しましょう。

小児科専門医のいる病院

- 1 医療法人財団仁寿会 荘病院
- 2 板橋区役所前こどもクリニック
- 3 学校法人帝京大学 帝京大学医学部附属病院 ★(病児/病後児保育あり)
- 4 医療法人社団千秋双葉会 東京シティクリニック大山
- 5 鈴木医院
- 6 公益財団法人東京都保健医療公社 豊島病院
- 7 学校法人日本大学 日本大学医学部附属板橋病院
- 8 たにもとクリニック
- 9 心身障害児総合医療療育センター (療育)
- 10 萩原医院
- 11 医療法人社団櫻美会 石川医院
- 12 医療法人社団光証会 ときわ台はしもと小児科アレルギー科
- 13 うつみ医院
- 14 さいしょ小児科
- 15 小田島こどもクリニック
- 16 桜川ファミリークリニック
- 17 医療法人社団 明芳会 イムス記念病院
- 18 平山貴度医院
- 19 医療法人社団キンダーリングえがおこどもクリニック
- 20 はす花こどもファミリークリニック
- 21 医療法人財団健康文化会 小豆沢病院
- 22 板橋中央総合病院附属 板橋セントラルクリニック
- 23 すがやこどもクリニック
- 24 ねづクリニック
- 25 医療法人社団和親会 いわた医院 ★
- 26 医療法人社団誠志会 誠志会病院
- 27 はなまるキッズクリニック
- 28 医療法人社団和会 あべこどもクリニック
- 29 板橋区平日夜間応急こどもクリニック
- 30 医療法人社団 明芳会 高島平中央総合病院

病後児保育施設

- 1 キッズタウンむかいほら保育園 (病後児保育室すみれ)
- 2 エキチカ保育園II
- 3 キッズドリーム園上板橋

- 31 板橋区医師会病院 ★
- 32 医療法人社団田島厚生会 舟渡病院
- 33 医療法人社団 ふるた小児クリニック
- 34 北原クリニック
- 35 医療法人社団 杉内医院
- 36 医療法人社団浅間会 宮下こどもクリニック



※ □ = 紹介状が必要
紹介状が無い場合、初診時選定療養費がかかる場合があります。受診前に直接お問合せください。

※ 情報に変更等があり、実際に条件に当てはまらない医療機関が表示されている場合がありますので、必ず電話で医療機関に確認のうえ、受診してください。

知っておきたい親としてのこれからの教育知識

新入園・入学、新学期の季節が近づいてきましたね。日々頑張っているお母さん一人ひとりに、「新年度になりますけどほとんどにいきましようね」と声をかけたくなります。さて今回は、これからの教育において知っておきたい知識を紹介いたします。今後大きく変わる教育業界は、「非認知教育」と「STEM教育」の2つを軸に動いていくと思います。

「非認知能力」って？

以前から紹介している非認知能力は、数値では測ることのできない力のことです。ひっくり返して言うと、「人生を豊かにする力のこと。やりぬく力、リーダーシップ力、応用力などが例に挙げられます。」

「STEM教育」って？

科学・技術・工学・芸術・数学の5つの英単語の頭文字を取って「STEM」と呼びます。AI時代が到来する上で必要な、探求と創造のスキルを生み出す分野横断的な学びと言われています。

教育格差の原因は親の情報力！

日本の教育格差は広がるばかりです。この格差は経済格差と捉えられることが多いのですが、私は情報格差にも大きな原因があると考えます。ネットが一般社会に広がるまでは、お金持ちにしか情報が集まらない状況でした。しかし、現在誰でもネットで有力な情報を得ることができず、情報量の差は自分次第ということです。

動きの早い保護者が選んだ習い事の変化

情報力が高い家庭の子どもの習い事にも変化が見られます。それは「絵画室」の習い事が圧倒的に増えたことです。絵画という3歳の習い事で、ちょっと裕福な家庭の子どものがやっているイメージですが、STEM教育の出現と幼少期から取り組めることで人気が高まっています。

情報力と早い動きが必要

子どもは将来幸せに生きてほしい！というの、親の共通の願いです。そのためには、様々な困難を乗り越えていく必要があります。その代表的なことのひとつが受験です。板橋エリアは特に加熱しています。現在の日本は少子高齢化のため、近年大きな教育改革が行われたことは周知のとおり。それに伴い受験内容も大きく変わります。今回の教育改革は、本当に社会に通ずる素晴らしい内容になっていると教育関係者の間で話かがあります。早い段階で保護者も情報を集め、正しい知識で子どもの教育に取り組んでいただくと嬉しいです。



Peby College HPIはこちら↓ Peby Collage スタコ Study Collect

そだて隊 ママのおすすめ vol.01

2021年10月、東武練馬駅近くに洋風お惣菜のお店「emulsion エミュルシオン」がオープンしました。エミュルシオンが提供されるお惣菜はとにかく美味しくおしゃれ！一度は足を運んで欲しいお店なのですが、お子さん連れの方にこそ、利用していただきたいお店です。



洋風お惣菜

「emulsion(エミュルシオン)」は「子連れに優しい」が詰まったお店

アウトOKなのです！店頭にあるショーケースからお惣菜を選び、購入するることができます。公園遊び帰りのママがサイクルスルーでイクアウトされることも多いとのこと。お子さんを自転車から降り降ろさず、そのまま乗降できるのが本当に助かります！



「赤ちゃんの駅認定」の店内も子連れに優しい配慮が

店内にはイトインスパースもありません。ランチは「DELIワンプレートランチ」、ディナーは「本日のおまかせコース」が楽しめますよ！また、店内には授乳スペースとおむつ交換台が設置されており、お店

を利用しなくても授乳スペースやおむつ交換台を借りられるとのこと！洋風お惣菜販売の他にも、パンやパスタなどの販売もあり、お気に入りの一品と出会えるかもしれません！オーナーである原口さんご自身も、小さなお子さんがいらっしゃるパパです。子連れでの出かけや買い物大変さを理解されているからこそ「サイクルスルー」システムの導入や赤ちゃんの駅認定のお店にされたとのこと。自転車に乗ったままイクアウトしたい時は「エミュルシオン」へ足を運んでみてください。

取材・文 まりえ

emulsion (エミュルシオン) 板橋区西台4-2-3 090-4703-0947 12:00~21:00 (ランチ12~15、ディナー18~21) 水曜日 詳しい紹介は WEBで▶

地域応援!!

ハッピーロードたんけん隊 第9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！

板橋を歌と和菓子でハッピーに♪歌う和菓子屋さん



2022年は新作の和菓子を2種発売予定!!

大山駅からハッピーロードを進んでいき、間もなく終盤かなというあたりで右手に見えてくる「辰屋かぎや」。店頭にはヘルシーな餅などが並び、ショーケースにはこちらのお店でしか購入できない「福地蔵最中」やお店の看板商品「元祖冷やしうす塩豆大福」。日本で初めて冷蔵庫にいれても硬くならない大福を販売されたそうですが、日本初の大福ということは世界初!! お味は3種類あり、こしあん、つぶあん、わらび大福と、どれも食べてみたくなる味。さっぱりとした食感や、塩気と甘みの絶妙なバランスがクセになります♪お茶だけでなく洋酒と一緒にいただきたくなる、手土産にもぴったりな大福です♪

和菓子屋さんをはじめ50年。節目を機に興味を持っていた「音楽」での活動も始動♪レモンド鍵やで歌手デビュー、デビュー曲は「愛されて板橋」。ハッピーロード内の路上ライブや板橋区内外のイベントなどにも多数出演予定です。「板橋を歌と和菓子でハッピーにしたい」と意欲的なご主人に会いにいってみませんか♪



辰屋かぎや 大山総本店 板橋区大山町49-3 03-3955-5588 10:00~19:00 定休日 なし

マライター 高井朋美

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

ママでも楽しめる! 板橋バルでお得なおかいもの

板橋区内の商店街が共催する「板橋バル」。2022年は、ハッピーロード大山商店街を含む、5つの商店街で開催します。

バル=お酒だけと思ってしまっていたら勿体ない! ランチャやおやつにも使えるお得なメニューが豊富で、実は主婦必見! のイベントでもあります。ママでも、子連れでも楽しめるバルをぜひ試してみてくださいね!

2022板橋バル 開催期間: 2022年2月11日(金)~2022年2月27日(日)

Table with 3 columns: 上板橋エリア (2/11~2/20), 中板橋エリア (2/14~2/24), 大山エリア (2/18~2/27). Includes addresses and ticket info.

2022 板橋バル 5商店街共催. Includes QR code and event details.

板橋バルの詳しい情報は こちらから▶

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.15 ロール白菜

材料 作りやすい量

- 白菜..... 4枚
- 玉ねぎ..... 1/4個
- 豚ひき肉..... 100g
- 鶏ひき肉..... 50g
- 豆腐..... 70g
- パン粉..... 40g
- 牛乳..... 20g
- 塩・こしょう..... 少々
- ナツメグ..... 少々
- 水..... 400cc
- コンソメまたは鶏がら粉末..... 10g
- 塩・こしょう..... 適量

作り方

- 1 ビニール袋にパン粉と牛乳を入れて揉みほぐす。
- 2 玉ねぎとひき肉、豆腐、塩こしょう、ナツメグを入れてさらに揉みほぐす。白菜を広げてひき肉種を巻き、とじ目を下にして鍋に並べる。
- 3 水とコンソメを入れて15分ほど煮る。塩こしょうで味を整えてできあがり。



アレンジいろいろ♪

- カットトマトやケチャップを加えてトマト味!
牛乳とバターを加えてクリーム味に!
- 豆腐の代わりに卵1個を入れても美味。
ウインナーやジャガイモ、人参などを一緒に煮こんでもOK。
- 豚ひき肉と鶏ひき肉の分量はお好みで。



下準備

- 白菜は芯の部分を薄く削いでラップに包み、レンジで2分ほど加熱する。
- 玉ねぎはみじん切りにする。生のままでも、バターで少し炒めてもOK。

ビニール袋で楽々!
おいしくて簡単♪



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」を通して楽しい形にするプロジェクト拡大中。
<https://ameblo.jp/chimoweb>

「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

赤ちゃんが喜ぶ!

★★ 第13回 キッチンツール工作 ★★

赤ちゃんってママの使っているものに興味津々ですよ。
今回は100円ショップでも揃えられるキッチンツールを使った工作を紹介します。

立つしゃもじのいないいないばあ!

材料・道具

- ・立つしゃもじ
- ・イラストを描く紙や飾り付ける布など
- ・リボン

作り方

- 1 立つタイプのしゃもじを用意する。
- 2 紙や布を、しゃもじよりひと回り大きいサイズに切る(2枚)。
- 3 1枚に『いないいない』部分を、もう1枚に『ばあ!』部分を描く。
- 4 2枚を貼り合わせ、首のところにリボンを巻いて出来上がり!



- ★ 最近はお飯がくっつきにくいエンボス加工になっているしゃもじが多いので、紙や布にイラストを描きました。ツルっとした表面なら直接描いても良いかもしれません。
- ★ 誤飲防止のため、細かいパーツやリボンなどはしっかりと接着してください。
- ★ ブログでは手作りおもちゃ恒例!? ガラガラを泡だて器で作ったものや、ママ向けインテリアの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!
<https://chihirosroom.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伸ばしてみませんか？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。

ル・トレフル



▲ 板橋区常盤台4-10-6
☎ 03-6913-0365
🕒 9:00~18:00
📅 定休日なし



板橋区立平和公園

シンプルだけどこだわりの素材で毎日食べたくなるMUKUと、バターとミルクたっぷりて褒美に食べたいHARUの、2種類の食パンがメインのパン屋さん♪たまごサンドやあんバターサンド等のサンドイッチや曜日限定うずまき食パン等、毎日通いたくなるお店です。



すぐそば！



各スポットの詳細情報はWEBで！

上板橋在住 あんなさんのおすすめです♪

すべり台などの遊具や砂場あり！春は桜、夏はセミの声、秋はどんぐりやイチョウの紅葉、冬の寒い日には池に氷が張ったりと、四季を感じられる公園です！リニューアルした中央図書館・いたばしポローニャ絵本館が併設。

イタバシーナ見たよ！で特典あります!!

ブルーベ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



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

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

株式会社リブラン
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

くわしくはWEBで

イタバシーナ

