



Mam Smile

板橋区子育て応援情報誌

¥0 take free

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 —

特集

心も身体も大事にしよう

骨盤ケアサロン
MAP

板橋ママのための 産後ケアガイド

今月のイタバシーナ

— 最新の子育て情報 —

子育ての大学
Peby College
お母さんの子育て
パラダイムシフト

お母さんの子育て
パラダイムシフト

ハッピーロードたんけん隊

第10回

おうち時間を楽しもう！

ホットケーキ

かんたんうちレシピ

カプセルトイ工作

手作りおもちゃ

おいしい公園のすすめ

6DegreesMarket × 赤塚しのがやと公園

📖 読者特典あります

表紙写真：本蓮沼公園

vol.18

2022春夏
特別号

板橋区
協賛

・・・心も身体も大事にしよう・・・

板橋ママのための 産後ケアガイド

産後のサービス一覧

身体へのケア

育児支援ヘルパー

家事・育児で困った時に、育児支援ヘルパーを家庭に派遣してくれる。

産後ドゥーラ（家事育児支援）

深く幅広い知見や経験値で産前産後のママに寄り添い、家事・育児のサポートを行う産後ケアの専門家。

産後ケア事業（訪問型・宿泊型）

母子の健康状態の確認や疲労回復ケア、乳房ケア、授乳相談、沐浴の練習、育児相談などの産後ケアを実施。

ファミリー・サポート・センター

子育て支援員養成講座等を受講した援助会員の区民が、短時間の保育や学校・保育園等の送迎を援助してくれる。

助産院（母乳外来）

現在多くが母乳外来として機能している。母乳育児相談や母乳マッサージなどの施術を受けられる。

乳児ショートステイ事業

生後43日～2才まで。子どもの世話が一時的に困難となり、他に頼れる人がいない場合に、聖オテイリアホーム乳児院等で預かってもらえる。

産後骨盤矯正

Pickup!

産後エクササイズ

Pickup!

一時保育

Pickup!

すくすくカード事業

板橋区内で利用できる子育て世帯を応援する利用券。妊娠中から出産後の育児不安・負担を軽減するために、外出機会の確保やリフレッシュ機会の促進などを目的として配布されている。

※現在、特例として有効期限を再延長中

心のケア

サービスを利用して
身体も心も元気に！



新生児等・産婦訪問

出産後、助産師or保健師が家庭に訪問してくれる。子どもの発達や育児相談、ママの心身状態の確認、地域の子育て情報の提供も行う。

子どもなんでも相談

24時間365日、子育てに関することならなんでも話せる板橋区の電話相談窓口。0120-092516110

電話＆オンライン相談

外出が困難な時期に電話やオンラインで相談できる窓口。国や東京都民間が運営するものもある。

CAP'S 児童館

Pickup!

2・3か月児の母と子の会

月齢の近いママ同士の悩みを共有したり仲間づくりのきっかけにもなる交流会。保健師が必要な情報提供も行う。

森のサロン

板橋区と東京家政大学との協働による子育てひろば。

子育て出張相談

イオン2店舗に設置された子育て情報コーナー「すくすく」で保育マイスターに育児相談ができる。

子育てママのための 個別カウンセリング

板橋区立男女平等推進センターが行う事業。ママや妻以外の「私」になって話せる個別カウンセリング。

地域のママ支援活動

Pickup!

知ってる?! いたばし版ネウボラ

ネウボラとは

ネウボラ(neuvola)とは、フィンランド語で「アドバイスの場」の意味

いたばし版ネウボラ事業とは

板橋区では安心・安全な妊娠・出産・子育てを実現するために、区民の身近な場所でさまざまなサービスを展開し、子育ての不安な気持ちや悩みを相談できるよう支援しています。

イタバシーナでは区内で子育て中のママを支援する行政、民間団体、商業施設が連携することで、真に切れ目のない子育て支援が実現できると考えます。今回は子育てママの「心のケア」、「身体のケア」の2つの視点から、イタバシーナのおすすめ事業を紹介します！



産後ケアとは、ママの心身の回復や育児指導を行うサポートのことです。ケアが不十分だと心身の不調にも繋がってしまうため、ぜひ積極的にサービスを利用しましょう。
板橋区では、行政だけでなく民間や地域の方々がさまざまなサービスや支援活動で、産後のママを支えています。

妊娠期から子育てまでしっかりママをサポート！ 児童館（CAP'S）

区内に26ある児童館は平成28年度から、子育て応援児童館CAP'S（キャップス・Children And Parents' Station）としてリニューアルしました。各児童館では子育て相談も行っており、お電話での相談も可能です。ちょっとした相談も児童館なら子どもを遊ばせながら出来るので安心です。
また、今年4月からは「ITABASHIマナティステーション」も実施。妊婦さんの外出時などの立ち寄り場所として、児童館を利用できるようになりました。

CAP'S児童館は切れ目のない子育て支援として、産後の保護者の心や体をケアするプログラム活動を提供しています。日々の子育てに奮闘している保護者を職員一同、応援いたします。お気軽にお立ち寄りください。



大山東児童館 小林陽子館長

乳幼児専用のお部屋



乗り物で遊べる
ホール



開館日時は、月～金曜日まで、9～12時、13～17時まで。
土・日・祝日の9～12、13～17時までを民間委託で開放。

板橋ママに利用してもらいたいケアをpickup!

子育てに对话とつながりを
neruco 広場



一般社団法人neruco 代表理事 酒井広美さん

子どもひとりが育つには、ひとつの村が必要だ」というアフリカの諺があります。小さな赤ちゃんとお過ごし産後の子育てでは特に大変。ひとりで抱え込まず、子育て支援の場や専門家の力をフル活用してください!

子育てママの強い味方!地域ママコミュニティ

地域のママ支援活動

地域の同じママ達が、ご自身の得意や経験を生かして様々な活動をしています。お話し、ワークショップ、イベントなど。気になったものに参加してみると新しい世界が広がるかもしれませんね。

ママ・スマイルも♪

ママ支援活動をしている団体 pick up!

ママが何を話しても、何を感じてもいい場所
子育てほっとサロンcocokaraここから
(上板橋/オンライン)

人と人をつなぐコミュニティスペース
MGKアカデミー (東武練馬・成増)

....and more

骨盤ケアから始めよう! 産後の身体メンテナンス

産後の骨盤矯正

出産で歪んだり開いてしまった骨盤を正しい位置に戻すことで、さまざまな不調や産後太りを改善または未然に防ぐことができます。

施術料や時間、通院期間、子ども同伴への対応は施設によって異なります。数ある中から相性の良い施設を選びたいですね。

育児・家事に忙しくてご自分の身体の不調を後回しにしていますか?産後に骨盤ケアを受け、痛みや不調がなくなると、しっかりと赤ちゃんに向き合うことができます。ママの元気は家族の笑顔に繋がります!



託児付き骨盤ケアサロンDearmom板橋店
店長 星野麻衣子さん

誌面に載せきれなかった
情報や詳細は
イタバシーナWEBで



板橋で産後の骨盤ケアを
受けるならココ!

MAP

編集後記

制作を終え、改めてお伝えしたいことは、「ママはもっと頼っていいんだよ。甘えていいんだよ。」ということ。認知の差こそありますが、板橋には頑張るママさんをサポートしてくれるサービスがたくさんあります。ママたちがご自身の心と身体を大切にしてください。それは、必ずや家族みんなの笑顔に繋がると信じています。

(あきばあや)

今回、産後ケア事業を調べてみて、ママの辛い心や身体をサポートしてくれるサービスがたくさんあるなど実感しました。ちよつと頼ったり、参加したり、話すことで楽になることも多いと思います。私も児童館をはじめ、たくさんさんのサビに救われた一人です。もし興味があるものがあれば、ぜひ活用してみてください。

(まり)



今号の「今月のイタバシーナ」は特集とコラボした産後ケアver. です! 産後指導士/バランスボールインストラクターママさんのコラムは必見!!

すくすくカードが使えるスタジオ pickup!

・ヨガ&ピラティス 板橋スタジオふたば (大山)

・Yoga Space シャンティMind
(小竹向原・大山・小茂根)

・ダンス教室 スタジオmi-sa (板橋区役所前)

....and more

産後の不調を解消!子ども連れでlet'sエクササイズ

産後エクササイズ

産後の歪んだ骨盤や、ゆるんだ体型が気になっていたり、子ども連れでは運動したくてもなかなかできないママも多いかもしれませんね。板橋区には子ども連れでもOKなヨガ、バランスボール、ピラティスなどの教室がたくさんあります。身体を動かすことでストレスの解消、リフレッシュにも繋がります。ぜひお子さんと一緒に、または預けて1人でゆっくりと身体を動かしてみるのはいかがでしょうか。

周りも子ども連れの方ばかりなので泣いても気にならないのが良かったです!産後の身体を無理なく動かすことができリフレッシュできました。



Hさん

就業以外の理由での利用もOK!

一時保育

ママの育児疲れや急病、お仕事などの理由でお子さんを保育できないときに、一部の区立、私立、企業主導型保育園で一時的に預かってくれます。

保育年齢や保育時間、利用料金、空き状況などについては各施設で異なりますのでお問い合わせください。また、空き状況については区の「いたばし子育て応援アプリ」※でも定期的に配信されていますので、ぜひご確認ください。

※令和4年7月1日より「いたばし子育てナビアプリ」は「いたばし子育て応援アプリ」としてリニューアルされました。現在の「いたばし子育てナビアプリ」については、8月末日で利用できなくなり、新しいアプリのインストールが必要です。



※写真はイメージです(保育園フォレスト・志村三丁目の様子ですが、当園は一時保育を実施していません)

事前の面接が必要な場合もあるので利用したい施設に確認しておいた方が良いでしょう。短い時間でも子どもを預けられると本当に気持ちが変わるので、もっと罪悪感を持たずに預けられる風潮や施設があると良いと思います。



Kさん

骨盤ケアが受けられるお店 in 板橋区

○ 託児あり

板橋区内で、

産後の骨盤ケアに特化 or 力を入れている

店舗を集めました！

- 1 安井整体院
- 2 もみらく整体院
- 3 ココイチ整体治療院
- 4 上板橋北口整骨院
- 5 SUN鍼灸整骨院
- 6 健やか整骨院 上板橋
- 7 あしの整骨院
- 8 Step by Step
- 9 ときわ台駅前整骨院
- 10 こころ整骨院 中板橋院
- 11 いいよし鍼灸接骨院
- 12 こころ整体院 大山院
- 13 大山いぶきカイロプラクティック
- 14 幸整骨院
- 15 ナチュラル整骨院
- 16 Lana coco
- 17 南板橋整骨院
- 18 ソリーズ整骨院・整体院 板橋本院
- 19 骨盤ケアサロン chamomile
- 20 しむらさかうえ整体院
- 21 Dear mom 板橋店
- 22 たいよう整骨院
- 23 ソリーズ整骨院・整体院 蓮根院
- 24 つきのわ整骨院
- 25 しのはら整骨院・鍼灸院
- 26 えんじゅく整骨院

託児がなくても、キッズスペースやバウンサーが用意されていたり、見守りをしてくれたり、子連れに優しい店舗が多いよ



産後の骨盤ケア
を受けるなら
ココ！

MAP



※16 19 はプライベートサロンのため、予約後に住所開示となります。MAP上の位置はおおよその場所です。

※2022年6月時点の情報です。情報に変更等がある場合もありますので来店される際は直接店舗へご確認ください。

お母さんの子育てパラダイムシフト

※パラダイムシフト：今までの概念や価値観を変えること

我々は、お母さんが気持ちにゆとりを持って子育てできることが、結果として子どもの健全な成長を促すと考えています。誤解を恐れずに言えば、「子どもファースト」でなく、「お母さんファーストへと子育ての考え方をパラダイムシフトすることが大切です。」

お母さんが犠牲になるのは大間違い

「子どもが第一」と考えるのは当たり前です。もちろんその通りです。ただ、子どもの為にこうするべきという概念で自分を犠牲にしているお母さんがあまりに多いのです。子どもと長い時間一緒にいると、ついイライラしてしまう方も多いのではないのでしょうか。子どもは、お母さんの笑顔が見たい、優しくされたい、一緒に何かをしたい、いつも考えています。その願いを叶えられるように、お母さん自身の環境や自分時間を充実させることも子育ての大切な要素なのです。

まずは、自身の子どもへのうしろめたさの払拭と家庭の理解が必要になります。ね、家庭環境は家庭の数だけあり、誰にでも通じるアドバイスをするのはほぼ不可能です。ただ最新のデータからいえるのは、子どもと共に過ごす時間が長いこと自体が成長発達にプラスの影響を与えるというエビデンスはほとんどないということです。子育てについての研究結果やデータを3つ簡潔に列記します。

①乳児期に育児を長く取得しても、子ども

も学校の成績、成人してからの収入、その他にも影響はなかった。

②共働き、親の就労が子どもの成長発達全体に及ぼす影響は小さいかゼロであった。

③むしろ、収入面で親と二倍により充実した経験の機会を失う方がマイナス要素であった。

「お母さんファースト」を実践してみる

たとえば社会に出て働く、外に出て勉強をする、コミュニティに参加をする、一人で買い物をする。つまり「あえて子どもと離れる時間」を短時間でも持つことがおススメします。少しでもそれができれば、自分の心の健全さを担保できるのではないのでしょうか？また、家庭内（主人、両親と真剣に話し合い、理解を求めることもとても大切な行動です。最近では板橋でもファミサポや乳児ショートステイといったサービスを安価で利用できる仕組みがあります。一度勇気をもって利用し、自分の心の健全さを調整してみるもおススメです。時間やお金に換えられない、大事な大事な自分の子どもの為に。

川野 大地
株式会社PebyStyle 代表取締役
合同会社Education Hack (スタコレ) 代表社員

Peby College
HPはこちら↓

子どもの大学
Peby College
スタコ Study Collect

特集コラボ 産後ケア ver.

今月のイタバシーナ 第8回

板橋区のママに寄り添う、現役ママをご紹介！
いまからでも遅くない！
笑顔で子育てするために♪

産後の疲れ、実は〇〇不足かも！
美味しいご飯をしっかりと食べても元気がでない、ちゃんと寝たのに疲れがとれない、産後だから仕方ないのかな？とあきらめているママはいませんか？その疲れ、もしかすると体力（生きるためのエネルギー）不足が原因かもしれません。産褥期にしっかり休んだあとは、徐々に身体を動かして、妊娠出産で衰えた筋力や体力を取り戻していきましょう。



1日15分の〇〇で、疲れ知らずの身体に！
産後の不調をなんとかし



反応を起こすことで、私たちの身体を動かすエネルギー（ATP）が効率よく作られます。また、活動量が増えるほどミトコンドリアも増える性質があり、より多くのATPが作られるため、筋力、体力が回復する身体を手に入れることができます。子育ては体力勝負！体力は温存するものではなく、自ら作り出すものなんです！

産後のママになぜバランスボールがよいのか？
もともとハビリ用に作られたバランスボール。座って軽く上下に弾むだけで、関節に負担なく手軽に有酸素運動ができます。赤ちゃんを抱っこして行えば、お腹の中にいるような心地よさで寝かしつけにも最適です。また、産前産後はホルモンの分泌量が大きく変動するため自律神経も乱れます。最近では、コロナ禍の育児への不安や孤育ての負担も重なり、産後うつへの報告も増えていきます。うつへの効果も実証されている有酸素運動。産後のママにこそおススメです！



地域応援!!

ハッピーロードたんけん隊

第10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！

老舗のやさしい味の大学芋！店内でゆっくりと

大山駅からハッピーロード商店街を進むこと2分。歴史を感じる「松屋」さんの看板が見えてきます。まさに昭和レトロ。懐かしいと感じる世代、新鮮と感じる世代、どちらにもお試しいただきたいのが、お店自慢の「大学芋」。黄金色にツヤツヤと店先に並んでいます。カリカリ感を出すために、なんと季節によってお芋の産地や作り方を変えているそうです。その作り方を聞いてみたら、それは企業ヒ・ミ・ツ！と言われてしまいました。カリッと、ホクホクと、やさしい味。一気に完食！ごちそうさまでした！



大学芋はテイクアウトも可能ですが、ここはぜひ店内の喫茶スペースで。初めて来たのに初めてな感じがしない、落ち着く空間です。

詳しくWEBで▶



松屋甘味店

板橋区大山町6-8
03-3956-5072
10:00~19:30
火曜日定休

ママライターともちゃんキャップ

たんけん隊で発見し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！？

ママにも嬉しい♪ ハッピーロードおおやまテラスでひと休み

なにかとパワーを使う子連れでのお買い物。ちょっと座って休憩したい、と思うときありませんか？そんなときにピッタリの場所がハッピーロード大山商店街にはあります！それが「ハッピーロードおおやまテラス」です。

商店街再開発エリアの一部に机と椅子が設置されており、誰でも自由に利用可能。2020年10月から日曜のみ・期間限定でスタートした試みでしたが、現在も継続しています。



飲食可能なので、商店街でテイクアウトしたものを食べるのにもピッタリです。小腹が空いたけど子連れではお店に入りづらい、少しおやつを食べさせたい、という時にもこういう場所があると大助かり！アーケード内にあるので、夏の暑い日差しも遮ってくれるのも有難いですね。ハッピーロードにお出かけの際にはぜひ利用してみてください！

ハッピーロードおおやまテラス

誰でも利用できる無料の休憩スペース（毎週日曜日13:00~17:30）。飲食可能、喫煙・飲酒は不可。 ※悪天候などの理由で中止する場合あり

そでんき 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。



一般社団法人日本メンテナス協会
産後指導士/バランスボールインストラクター
松永直子(まつこ)



うち時間を楽しもう♪

かんたんうちレシピ



No.16 ホットケーキ

材料 3枚分(直径12cmくらいのもの)

- A
- 薄力粉 100g
 - 砂糖 25g
 - ベーキングパウダー 5g
 - 卵 1個
 - 牛乳 80cc
 - サラダ油 5cc
 - 焼き用のサラダ油 少々



家にある材料で!

子どもと一緒に♪

作り方

- 1 Aの粉類をボウルに計量して軽く混ぜておく。
- 2 別のボウルに卵を入れて泡だて器でよく混ぜる。牛乳とサラダ油を入れてさらに混ぜる。
- 3 ①のボウルに②を加えてよく混ぜる。
- 4 フライパンにサラダ油をうすくひき、油が温まったら③の生地を焼く。弱火で2分ほど、裏返して1分半焼いてできあがり。



アレンジいろいろ♪

- バターやメープルシロップを添えて♪
- ココアや抹茶、すりおろした野菜や野菜パウダーを加えてもOK!
- 砂糖の量を半分に、チーズやしらすなどを加えて焼くとおかずパンケーキに♪



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>

手作りおもちゃ



100均材料で

赤ちゃんが遊ぶ!

★ ★ 第14回 カプセル工作 ★ ★

いろいろな色や大きさがある、カプセルトイケース(ガチャガチャの外側)を利用した工作を紹介します。

ラトル を作ってみよう!

材料・道具

- ・カプセルトイケース 2個
- ・中に入れるもの(ビーズや鈴など)
- ・モール
- ・ビニールテープ ・ハサミ など



作り方

- 1 カプセルの穴にモールを通して2つのカプセルをラトルの形に整える。
- 2 カプセルの中に音の鳴るものを入れる。
- 3 ふたをしてつなぎ目をテープで留めたら出来上がり!



- ★ モールは赤ちゃんが握りやすい長さに調整すると良いと思います。モールがない場合には紐などでも良いかもしれません。
- ★ 誤飲防止のためつなぎ目はしっかりと留め、カプセルの穴を通らない大きさのものを中に入れましょう。
- ★ ブログでは丸い形を活かした起き上がりこぼしやお風呂で使えるおもちゃ、ママ向けクラフト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14年。3人の子育てを活かしたレッス人が人気!
<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。

赤塚しのがやと公園



すべり台や砂場が楽しめるほか、園内には涼しげな小川も。すぐそばの児童館・図書館にオムツ交換台もあり安心です◎



読者特典あります！

ブルックリンのような雰囲気ハンバーガーカフェ。広い店内にあるソファや小上がりで赤ちゃんと一緒にくつろげます。近くに東京大仏や美術館も♪

6DegreesMarket



📍 板橋区赤塚6-27-11
☎ 03-6909-2825
🕒 11:00～20:00
📅 水曜日

赤塚在住 あきさんのおすすめです！

イタバシーナ見たよ！

で特典
あります！！



▲各スポットの
詳細はWEBで！

6DegreesMarket

ソフトドリンク1杯無料

※バーガーご注文の方

2022年
9月末まで

ママ・スマイル公式LINEに"クーポン"と
送るとクーポンを表示できます♪



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



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



麺屋 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

