



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

緑いっぱいの板橋区を親子で楽しもう!

いたばし公園LIFE のすすめ

— 最新の子育て情報 —

子どもの大学
Peby College
peby.jp

科学技術による体験と
リアルな体験

ハッピーロードたんけん隊

第11回

ハロウィンイベント情報!

おいしい公園のすすめ

カフェ&バー ハナレイ×西台緑地

今月のイタバシーナ

イライラガミガミママを
卒業しませんか?

おうち時間を楽しもう♪

ミートソース

かんたんおうちレシピ

チューブ工作

手作りおもちゃ

🎁 読者特典あります

表紙写真: 西台天祖神社

vol.19
2022秋号

板橋区
協賛

緑いっぱいの
板橋区を
親子で楽しもう！

いたばし公園 L I F E のすすめ

ベッドタウンとして子育て世代が多く暮らす、緑溢れるまち板橋。そんな板橋には子どもと楽しめる自慢の公園がいっぱいです。今回は板橋ママおすすめの公園から、一緒に立ち寄りたお店まで、とっておきの公園情報をお届けします！



総勢30名のそだて隊ママにアンケート&その内容をもとに編集部で座談会を開催！板橋ママがリアルにおすすめする公園は・・・

デビューにおすすめ

東板橋公園
平和公園
都立城北中央公園

広い園内で赤ちゃんを降ろして遊ばせられる環境や、おむつ交換台や授乳室などの設備が整っているかがポイント！

おすすめBest3

東板橋公園
平和公園
板橋/城北交通公園

区内2ヶ所にある交通公園はどちらも人気



東板橋公園

「東板橋公園」といえば、2020年にリニューアルした板橋こども動物園。気軽にヤギや羊、モルモットなどの動物と触れ合え、ポニー乗馬体験もできます。広い園内では遊具遊びや夏場は噴水広場で水遊びが楽しめます。乳幼児から小学生まで、幅広い年齢の子どもが楽しめる、まさに板橋自慢の公園と言えます！



赤ちゃんでもママやパパと一緒に動物と触れ合えるので、動物園デビューにもおすすめ。事務所棟内におむつ交換台や授乳室、調乳用の給湯設備も完備で安心。



板橋交通公園・城北交通公園

「板橋交通公園」では、自転車や三輪車、ゴーカートに乗れます。信号や横断歩道があるので、「交通ルールを学びながら飽きずに遊んでくれる」という声も。「城北交通公園」は三輪車・幼児用補助輪つき自転車などの貸出があり、自転車に乗れない時期の小さいお子さんでも安心して遊べます。また都バス・D51形蒸気機関車・ミニSLの実物を展示しています。自由に見学でき、写真撮影スポットとしても人気です。



公園に関する疑問を「みどりと公園課」に直撃！

ママたちから挙がった公園についての疑問を、区の担当者さんに答えていただきました！

Q 清掃はどのくらいしているの？

A 公園全体の清掃は週1回行っています。ゴミ箱があるとゴミが増え、しまう現状もあり、古いものは撤去し、新しい公園は設置しない方向です。持ち帰りに協力ください。そのほか年3回草刈りもしています。トイレは1日2回するところから週1回のところまで、規模や使用状況によって違ってきます。

区内にある公園はおよそ350！掃除も大変だね！



Q 遊具は点検しているの？

A 年1回、委託業者がプロ目線で点検しています。土木部の職員による点検も春と秋に実施。公園の現場管理をしている土木サービスセンターの職員も現地に行った際にはチェックするようにしています。

Q 砂場の衛生面は管理しているの？

A 目に見えるゴミは、週1回の全体清掃時に拾っているほか、すべての公園の砂の消毒を年2〜3回行っています。まず、砂場の砂を25cmほど、掘り取った場所に薬剤を散布。掘り取った砂はふるいにかけ中のゴミを取り除きます。その砂を掘り取った場所に戻し、さらにその砂の表面に薬剤を散布しています。消毒の頻度も使用状況や汚れ具合によります。

Q こどもの池がなくなるかもと聞いたらどう？

A 存続を望む声があることも承知していますが、老朽化などの問題や環境の変化もあり、継続が難しくなっています。これからは地域のニーズや公園ごとの特色に合わせ、噴水などさまざまな形の池に替えて遊べる「新たな水スタイル」の施設へ、徐々にですが転換していく予定です。

こどもの池が抱える課題

- ほとんどが築40年以上のため老朽化が進行
- 地域の方の協力で運営しているものの、人員確保が難しい
- 開催期間以外の約11ヶ月はデッドスペースに。さらに近年は熱中症予防のために中止する場合も増加（午後から中止が特に多いため、今年は13時までで実施した）

新たな水スタイルのメリット

- 管理員が常駐しなくてよい（毎朝点検のみ実施）
- 気象条件に関係なく実施でき、夏季以外もオープンスペースとして活用できる

無くなったらさびしい
と思っていたけれど
デメリットもけっこうあるね...



Next

- ✓ おすすめの公園×お店
- ✓ 公園デビューのアドバイス

東板橋公園の噴水は
新たなスタイルの一例



おむつが濡かなければ
おむつ外れ前の子もOK！

「花火ができる公園は？」
などの質問や要望にも
答えてもらいました！
つづきはWEBで▼▼▼

おいしいものがあれば
公園に行く足取りも軽くなる♪
板橋ママおすすめの公園×グルメ
おいしい公園のすすめ 拡大ver.



板橋交通公園 シフォンキヌヤ



自転車、三輪車、ゴーカートなど乗り物遊びが楽しめる公園です。未就学児用ゾーンもあり、小さいお子さんも安心して遊べます。園内には、信号・横断歩道・標識があるので、交通ルールが楽しく学べるのもおすすめです。また、実際に使われていた都電、都バスの展示や、汽車をモチーフにした可愛い遊具もあります。隣接地には広い芝生もあり、シートを敷いてピクニックを楽しんでいる方も多いですよ。



詳しい情報は
WEBで!

豆乳シフォンケーキ店「シフォンキヌヤ」

乳製品を使っていない、豆乳シフォンケーキのお店です♪
新鮮で、できるだけ身体にいいものを厳選して無添加・無農薬のもので作られているので、小さいお子さんでも安心して食べられるのが嬉しいですね。
ぜひ、フワフワのシフォンケーキをお召し上がり下さい!

取材・文：まり

- ▲ 板橋区大山西町49-3
- ☎ 03-3959-6511
- 基本的に15:00～売り切れ次第閉店
- Ⓜ 不定休
- ※営業日時はお店のSNSで確認ください

南板橋公園 (クウ・ドウ・テル) queue de Teru



詳しい情報は
WEBで!

queue de Teru (クウ・ドウ・テル)

2009年にオープンして以来人気のケーキ屋さんで、子育て中のご夫婦で営まれています。一番人気のシュークリーム、旬のフルーツがのったケーキや、デコレーションケーキなど種類が豊富です。店主の思いが込められたケーキを是非一度ご賞味ください。

取材・文：まな



幅広い年齢層の子どもたちが楽しめる遊具があり、敷地面積が約4,400㎡とのびのびと遊べる広さの公園です。公園の中は2段構えになっていて、下段は小さなお子さま向けの遊具があります。上段は、滑り台、ボール遊び広場、ブランコが2か所あり、鉄棒、トイレや手洗い場があります。南板橋児童館も隣接して併せて利用できます。子どもたちが夢中になって遊べる公園です。



- ▲ 板橋区板橋1丁目49-6
日神デュオステージ1F
- ☎ 03-6915-5434
- 10:00～19:30(売り切れ次第終了)
- Ⓜ 水曜日、第2火曜日

公園デビューするママへ

先輩ママからアドバイス

砂場遊びには、市販の砂場のレインコートのようなものがおすすめです。
by かおりさん

子どもの遊びに付き合うのはママが無理しない程度、ほどほどで大丈夫。
by まりさん

同じ公園でも時間や他にいる子ども達によって、雰囲気が変わります。時間が遅くなるにつれてダイナミックな動きの子が増えるので、遊びに行くのは午前中が安心です。
by なつみさん

なかなか帰りたいがらないことも多いので、お帰りのルール決めができるといいですね!
by ゆきさん

近くにカフェのある公園をGoogleマップやインスタで探しています♪
by ゆうさん



シャボン玉



砂遊びセット



絆創膏



レジャーシート



ビニール袋



日焼け止め



虫除けグッズ



着替え



帽子



水筒

普段の公園遊びにも!
公園デビューに持っていきたい
アイテム10選



ママも子どもも
楽しい
公園デビューを♪

みどりと公園課さんの公式ツイッターでは、板橋区の公園やみどりに関するイベント情報などを発信中！
チェックしてみてくださいね。
midori_itabashi



赤塚溜池公園 Z 夢・Z



板橋十景にも選ばれた、大きな溜池がある公園。近くには郷土資料館や赤塚城址、板橋区立美術館、赤塚植物園など板橋区の観光スポットが多くあります。トンボやカエルがいた昔の環境を再生しようと作られた「赤塚トンボ池」もあります。
大型のすべり台で思いっきり遊んだ後は、梅林の下テーブルでゆっくりお食事も可能。豊かな自然を満喫できる公園です。

詳しい情報はWEBで！



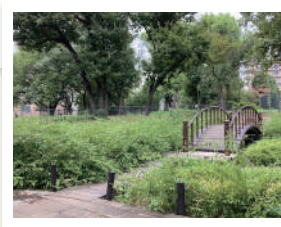
夢・Z

赤塚溜池公園のすぐ横にある、ソフトクリーム屋さん。
なんと入口でヤギさんが出迎えてくれます！ヤギさんがお店にいるかどうかは、店主の気分次第だそうですので、会えた方はラッキーです！
イートインスペースもあり、ヤギさんを見ながら美味しいソフトクリームを味わえます。

取材・文：とちんキャップ

▲ 板橋区赤塚8-21-3
☎ 03-3939-5770
● 12:00～18:00
Ⓟ 月・火

徳丸ヶ原公園 Z 下田流



詳しい情報はWEBで！

下田流

2021年9月オープン。店主のこだわりがたくさん詰まったパン屋さん。
常に新しいメニューが増えており、そのアイデアは他のパン屋さんでは絶対に出会えないものばかり！1日中続々とパンが焼きあがっているので、来店した際にどんなパンに出会えるのかも楽しみの1つです♡新商品や当日の販売状況などはお店のInstagramをチェックしてくださいね！

取材・文：あきばあや



広い野球場やテニスコートもある広々とした公園。滑り台、ブランコなどが設置してある遊具広場もあり、土日祝日は賑わっています。園内にはこども動物園高島平分園があり、モルモットだっこや、ヤギ、ヒツジのエサやり体験もできますよ！ポニーのひまわりは愛嬌たっぷり高島平分園の人気者です♡



▲ 板橋区高島平7-26-4
☎ なし
● 7:30～17:00(売り切れ次第終了)
Ⓟ 月・水・金曜日

大谷口児童遊園

2019年3月
リニューアルオープン

通称：かいじゅう公園



柵で囲われた砂場！



幼児用遊具もあり

夏はミスト広場も楽しめるよ！



おすすめの公園 番外編

Best3には入らなかったものの、複数のママたちからおすすめと挙がったのが「大谷口児童遊園」です！

編集後記

まり：行ったことない公園や、いろんなママのおすすめ公園が知れて楽しかったです！
あきばあや：今回のイタバシーナを参考に板橋での公園遊びを楽しむものにしてください！
とちんキャップ：公園管理の大変さもわかり、感謝しながらキレイに利用したいと思います！
＜制作：イタバシーナそで隊特集チーム(ひろこ・かすみ・まり・あきばあや・とちんキャップ)＞



AI時代の到来で教育業界でも大きな変化が始まっています。近年ではオフラインからオンラインへの移行、さらに今後は仮想空間の中で学ぶ、暗記はAIにお任せするといった時代がすぐそこまで来ているのです。

そこで我々は、コンピューターと人間の適切なスキルのすみ分けをしておく必要があります。今までの勉強や学びは今後コンピューターに任せ、コンピューターで解決できないことを人間が解決する、というようなことです。この先もコンピューターで解決できないと言われているのは、大きく3つあります。

- ① 新しいアイデアを生み出す力
- ② クリエイティブな発想
- ③ コミュニケーション力

これらの能力を養うためにおすすめしたいのは自然体験です。

今年の夏も私は50人以上の子どもを連れてキャンパスを行いました。主に担当した小学6年から高校生対象のアクティビティでのテーマは「自由」。キャンパス場に到着して簡単なワークをやった後、「この3日間君たちは自由だ」と突き放しました。すると子ども達は喜び、「何をしようか?」と楽しそうにします。しかし1時間すると「何をしよう?」と弱音を吐く。「これこそが現代の子どもの弱点だとも思いました。その後もご飯を作り始めても良い?」「包丁を使っても良い?」「何時まで起きていても良いの?」と質問の嵐。私

はどんな質問にも「自由だよ」としか言いません。これを繰り返していると、何人かがリーダーシップを発揮し、「これ自分たちで決めてみようか」と主体性が生まれ始めるので面白い。家にいるだけではこんなこと絶対に起きません。

家や学校では、大人がその経験値でもって無意識に指導を行い、子どももその枠へと無意識におさまっていきがち。キャンパスなどの自然体験は、その枠からブレイクスルーできるきっかけが満載なんです。実際に子ども達の自然体験が将来にもたらす良い影響について示したデータは山ほどあります。

小さい頃からの自然体験が10年20年先を担う子ども達の教育の糧になっていきます。子育てにはお金と時間がかかりますが、ぜひこうした経験や体験に使ってほしいと願っています。



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



←Peby CollegeのHPはこちらから

今月のイタバシーナ

第9回

板橋区のママに寄り添う、現役ママをご紹介します

イライラ・ガミガミママを卒業しませんか? 親子史上最幸せな関係になる!

子供の寝顔に「こめんね」と謝る日々...

子どもが産まれ初めての育児。夜間に何度も起こされる授乳が始まり、オムツを替え、それでも泣いていては我が子。外出先では床に寝るべからず泣き叫び、どうにもこうにも動こうとしないイヤイヤ期。園や学校に行けば、お友達と仲良くできるかな?今日も忘れ物している!最近口聞いてくれないな!また怒り勝ちやっ!と悩む。母になることがこんなに大変で苦しいことなんて聞いてない!私はこう思っていました。自分の中のこうあるべきに、とらわれて常にイライラ、事あるごとに子どもを責めてしまっている。日々。子どもの怯えた目を私は忘れることができません。



は親であることに自信が持てるようになり、子育てが楽しくなるようになってきたのです。

人生変わる、子育てコーチングのすごい効果!
このままでは子どもの人生を、可能性をどんどん潰してしまふ。私の心も壊れていく。変わりたい!と願った時に出会ったのが子育てコー

一向に進まないトイレがたった3日で成功した!!
2歳半の娘さんのトイレが数ヶ月進まない!と相談

WEBでも詳しく



子育て迷子ママのための
学びラボ主宰
子育てコーチング講師
新村(シンブラ)由加里

地域応援!!

ハッピーロードたんけん隊

第11回

今回はハッピーロード大山商店街で開催されるハロウィンイベントの紹介です!

2022大山ハッピーハロウィン

10月30日(日) 13:00~

10月30日、ハッピーロード大山商店街でハロウィンイベントが開催されます!ママ・スマイルも素敵なフォトブースとワークショップをご用意。ほかにもどんなワクワクがあるのか紹介します!

※記事内の写真は過去の開催時の様子です

スタンプラリー

商店街内のハロウィンスポットを回りながら、お菓子を集めよう!
お子さんは仮装をして参加してくださいね!

参加対象:未就学児(保護者同伴)
参加費:お子様一人につき100円

10/9(日)より商店街事務所にて受付開始



フォトコンテスト

仮装をしたら商店街で写真を撮るのを忘れずに!お子さんのかわいい!おもしろい!ベストショットをコンテストに応募してくださいね!今年はどんな写真が賞に選ばれるのか楽しみです。

対象:小学生以下のお子さんの写真

フォトブース&ワークショップ

ママ・スマイルは、ステキなハロウィンフォトブースと親子で楽しめるワークショップを担当!商店街内かめやキッチンでお待ちしております!

ハロウィンフォトブースを手がけるのは、イタバシーナそだて隊メンバーでもあり、パースデープランナーとしても活動中のみづほさん。これまでもママ・スマイルのイベント時に何度か登場しているみづほさんのフォトブースは、毎回大好評!!ステキな写真が撮れること間違い無しのフォトブースにぜひ遊びにきてくださいね!



さらに、かんたん可愛いハロウィングッズを作るワークショップも開催!それを持ってフォトブースで撮影するのもおすすめです♡

参加費:無料 フォトブース :100名様限定
ワークショップ :250名様限定



フォトコンテストの最優秀賞・優秀賞には板橋区内共通商品券の賞品あり!!



お茶会でママたちを魅了したフォトブース

※各イベントの詳細や参加方法については、ママ・スマイル公式LINEからの発信や商店街ホームページをご確認ください

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。





うち時間を楽しもう♪

かんたんうちレシピ



No.17 ミートソース

材料 5人分

合い挽き肉..... 400g
 玉ねぎ (みじん切り)..... 1 個
 サラダ油..... 少々
 カットトマト缶..... 1 缶
 水..... 200ml
 コンソメ顆粒..... 10g
 おろしにんにく (チューブでもOK)..... 5g
 塩、こしょう..... 少々
 ケチャップ、ウスターソース..... 各 100ml
 砂糖..... 10g

シンプルな基本の味

作り置きにも!



1人前ずつに分けて
冷凍しておくに便利!



作り方

- 1 サラダ油をひいたフライパンで玉ねぎを炒め、火が通ったら挽肉を加えて、さらに炒める。
- 2 挽肉に火が通ったら A をすべて加えて混ぜる。
- 3 中火で 8 分、弱火で 12 分煮詰めてできあがり。※火加減によって加熱時間は変わります。



アレンジいろいろ♪

- 合い挽き肉は豚ひき肉でも、鶏ひき肉を混ぜても OK!
- ミートドリアやラザニアにしたり、卵焼きに添えたり、パンにチーズとのせて焼いたり♪
- お好みのキノコや野菜を加えて作るのもおすすめです。



ちくさ 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



身近な材料で

赤ちゃんが喜ぶ!

★ ★ 第15回 チューブ工作 ★ ★

ホームセンターで手に入るホースを利用したおもちゃを作ります。

材料・道具

- ・ ビニールホース 20 ~ 40cmくらい
- ・ 中に入れる飾もの (ビー玉や鈴など)
- ・ はさみ
- ・ ビニールテープ など

今回はこちらを作ります

クリスマスカラーで♪



作り方

- 1 作りたい輪っかの大きさ+2 cmくらいの長さのビニールホースを用意し、2cm切り落とす。
- 2 切り落とした 2 cmのホースに切り込みを入れておく。
- 3 一方の端をマスキングテープで仮止めし、反対側の端からビー玉や鈴などを入れていく。
- 4 切り込みを入れたホースをつなぎ目に差し入れ、つなぎ目にテープを巻いたら出来上がり!



- ★ 赤ちゃんの月齢・年齢に合わせた遊び方によって輪っかの大きさを変えると良いと思います。(握るだけ→音を出す→アクセサリのようなものや輪投げなど)
- ★ 誤飲防止のためつなぎ目はしっかりと留めましょう。ホースの内径と中に入れるものの大きさを工夫し、端は動きにくい大きさのものを選ぶのがオススメです!
- ★ ブログでは、手先の器用になった赤ちゃん向けポットン落としやママ向けクラフトのアイデアなどを載せています。



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ンが人気!
<http://www.chihiroosroom.com/>

詳しい作り方、
応用バージョンはこちら★



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。

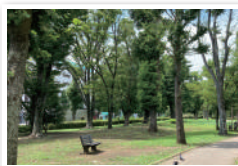


カフェ＆バー ハナレイ



▲ 板橋区高島平9-1-9
メトロ線西台3番館
☎ 03-6906-8704
🕒 11～15時、17～23時
(土日祝 11～23時)
📅 火曜日

西台緑地



都営三田線西台駅からすぐの緑地。緑道の中にあり、自転車の乗り入れもないので子どもを安心して遊ばせることができます。ベンチに座れば、遊んでいる子どもを眺めながら木々の色移りで四季を感じることができます！上には都営三田線も走っていますよ。

ウッディーな作りで広々とした店内にはサーフボードやコナコーヒーの豆樽が置かれ、ハワイの雰囲気を感じられます♪メニューにはキッズプレートもあり、子ども用の椅子も貸していただけます。ロコモコやガーリックシュリンプ、ポキ丼など、やみつきになるハワイ料理はテイクアウトも人気です！



◀各スポットの詳細情報は
イタバシーナWEBで！

高島平在住 あきばあや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



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 タカラハウス1F

100円 OFF!!

※500円以上お買い上げの方

無期限

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

無期限

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**

無期限

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
めぐるスイーツプロジェクト

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

