



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

ママも一緒に♪

赤ちゃんから楽しむ習いごと

— 最新の子育て情報 —

子ども大学
Peby College
ぴーびーこলেজ

習い事の変化と、
求められる「魅力的な大人の背中」

ハッピーロードたんけん隊

第12回

そで隊ママのおすすめ vol.02

幼児でも安心して楽しめる
「板橋区立教育科学館」

今月のイタバシーナ

ヨガ・ピタゴラ数秘学を通して
関わるすべての人をhappyに♪

じゃがいもおやき
かんたんおうちレシピ

風船工作
手作りおもちゃ

 読者特典あります

表紙写真：板橋区平和公園

vol.20
2023冬号

板橋区
協賛



体を鍛えるスイミングと、頭を使う知育・幼児教室が断トツで人気！特に0歳から習いごとを始めたご家庭の多くがベビースイミングを選択しています。次いで体操やピアノ・リトミックのほか、ママの学びがメインのベビーマッサージも根強い人気。

また小学校でも必修科目となった英語、プログラミングなど、今注目の習いごとも見られました。

スイミング	10票
知育・幼児教室	9票
体操	5票
ピアノ・リトミック	4票
英語	2票
ベビーマッサージ	2票

そのほか
ダンス、空手、トランポリン、
プログラミング、バレエ など

Q

お子さんの初めての習いごとは？

運動系はやはり「体力をつけさせたい」という理由が多数。知育系は日常での声かけや遊び方などの参考になる内容も多いことや、体験などで子どもの楽しむ姿が決め手となったママが多かったです。

習いごとを選ぶ理由はさまざま。その出会いによって子どもの可能性をぐんぐん伸ばせたら、親としては言うことなしですね。

その他

- ・家から近かった
- ・ママも子どもの頃やっていた
- ・初回にすぐすくカードが使えた
- ・兄弟がやっていた

知育系

- ・さまざまな考え方を身に付けてほしい
- ・ママ自身も興味があった
- ・ママにとっても学びになる
- ・体験で子どもが楽しそうにしていた
- ・楽しみながら英語に触れられる

運動系

- ・基礎体力をつけさせたい
- ・丈夫な体になって欲しい
- ・体力が有り余っていると感じた
- ・体の動かし方を教えたかった
- ・音に合わせて踊るのが好き
- ・泳げるようになって欲しい

Q

その習いごとに決めた理由は？

ほとんどのママが単純に技術が向上したことではなく、わが子の能力や可能性が広がったこと、強みが増えたことなどをメリットに挙げました。また、いつもと違うコミュニティに属することで得られる協調性や社会性といった能力に注目するママが多数。お子さんだけでなく、一緒に通うママも良い刺激を受け、親子共々良い機会となっているようです。



さやかさん

チャレンジする心が芽生えました！



まりさん

子どもの興味関心が広がりました！

仲の良い友達ができて楽しそう♪

子どもも私もリフレッシュできる♪



かおりさん



じゅんこさん

Q

習いごとをやってよかったことは？



ママも一緒に♪

赤ちゃんから楽しむ習いごと

赤ちゃんとの生活に慣れてくると、「そろそろ習いごとをさせた方がいいのかな？」と考え始めるママも多いはず。

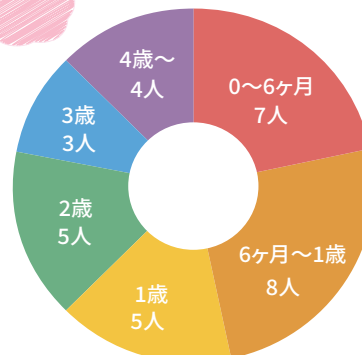
まだ上手に歩けなかったり、話ができない時期であっても、乳幼児期の体験やインプットはとても大切だと聞きます。せつくならママも学べたり、一緒になって楽しめたりできる習いごとなら嬉しいですね。

そこで今回は先輩ママたちの声をもとに、ママも一緒になって赤ちゃんから楽しめる習いごとについて調査しました。

先輩ママに聞きました



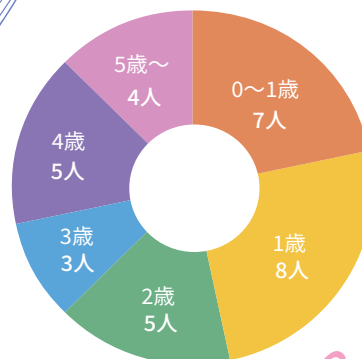
N=32
(イタバシーナそだて隊のママ)



1歳のお誕生日までに習いごとを考え始めたママが最も多いという結果に！児童館でも活発な情報交換が行われているそうです。「育休中に何かしたかったから」という声もありました。それ以降は、楽しく体を動かすことや会話もできるような時期に入っていくので、お子さんの発達や普段の様子から、「そろそろ何かやらせたい」と考え始めるママが多いようです。

Q

お子さんが何歳のときに習いごとについて考え始めましたか？



2歳までには何かしら習っているお子さんが多いことが分かりました。その後は「保育園にプール教室が付いていた」「幼稚園の課外教室でデビューした」というお子さんも。就園をきっかけにお子さんの興味や個性が見えやすくなるほか、就学が近付くにつれて習いごとの幅も広がり、より現実的に考えられるようになっていくようです。

Q

お子さんが実際に初めて習いごとをしたのはいつですか？



習いごとの悩み、専門家に聞きました

習いごとはわが子の将来のために今から親がしてあげられることの選択肢のひとつ。でも実際は習いごとの付き合い方について、分からないことや悩みを抱えているママも多いようです。

そこでママ・スマイル代表であり、キャリア教育の専門家としても活動する坂東愛子さんに、キャリア教育の視点から習いごとの上手な付き合い方について聞きました！



今号の「最新の子育て情報 by Peby college」は特集とコラボ！専門家が考える教室の選び方についてのコラムもぜひお読みください！

話を聞いたのは

一般社団法人育児キャリアアップ推進機構 代表理事 坂東愛子さん

2016年に立ち上げたママ・スマイルで、ママが集うお茶会、イタバシーナの制作、ママのための時間術講座、大型イベントの企画運営などを行う傍ら、2018年に保育園、2019年に同社団法人を設立。

現在はキャリア教育の専門家として大学生や社会人のキャリア支援事業に取り組みながら、ママたちへの子育てアドバイスを続けている。

保育園園長として培った子どもの発達に関する知見と、ママ起業家としての視点を取り入れたアドバイスに定評があり、これまで3,000人以上のママたちからの相談に乗っている。



Q 乳幼児期から習いごとをさせるメリットは？

大学生や社会人など、将来や仕事について悩んでいる若者たちに幼少期まで遊んで自己分析をしてもらうことがよくあります。そこで分かったのは、**子どもの頃の体験が大人になって開花すること**がとても多いということです。体験は、人の学びの将来自立的時の基礎となるもの。習いごとは、プロが定期的にいるいろいろな体験の機会を提供してくれますよね。**習いごとを貴重な体験機会と捉えることで、乳幼児期から習いごとをさせるメリットは十分にあると思います。**

Q お金や時間に限りがある中で習いごとを選ぶポイントは？

習いごとを何のためにさせるのか、それは子どもの個性を伸ばすためです。その個性が、将来自立的時に活躍するための源となります。だからこそ乳幼児期にしっかりと観察して、その個性を伸ばせる環境を**習いごとでも作ってあげましょう**。個性を見る時は、その子が好きなことや楽しめることに注目します。またやらせたい習いごとがあるけれど、好きかどうか分からない場合は、まずはやらせてみて、同時にママやパパがその楽しさを教えてあげることができればよいですね。

Q 習いごとの始めどき・辞めどきの見極め方を知りたい！

習いごとによって良い開始時期というのは違うと思いますが、その子が環境的に溶け込みやすい時期になればすぐにでも始めてよいと思います。もちろん好きなこと、楽しめることであることが前提ですが、長く続けさせたい習いごとがあるなら、より小さいうちの方があまり抵抗感もなくスムーズです。ただし勉強系はその子によって適正時期が違い、個性とともに発達状況を見極める必要がありますが、基本的にはその習いごとを楽しめる発達段階かどうかで判断することが出来ます。

Q 「辞めたい」「行きたくない」という子どもへの対処法は？

原因はたいてい「楽しくない」「辛い」という場合がほとんど。そう感じてしまう原因を、まずはしっかりと見極めて下さい。その後の対処法は年齢によって異なります。未就学児のうちは、個性を伸ばすためにも楽しくなる工夫やつまっている部分を解消してあげるなど、とにかくお子さんが楽しめる環境づくりをしてあげるのがよいです。

一方で小学生以降のお子さんには、将来のために「辛いことを乗り越える体験」をさせることも必要になってきます。乗り越えた先にある達成感を知ることが、社会に出た時にしっかりと生きてくるからです。なのでママやパパは、お子さんと目標を共有し、達成までのロードマップやその先のビジョンを見せながら、併走して一緒に乗り越えることが大切だと思います。



辞めどきについては、「将来のために必要かどうか」と「目的」で判断するのがよいと思います。そのためにも始める時にまずどの段階まで続けるのか決めておくことが大切です。例えばスイミングの場合、進級による自己肯定感や自己効力感の向上を期待して続けていく方もいれば、ある程度泳げるようになったら辞めようと考えている方もいますよね。また小学生になると勉強との両立で忙しくなるため、習いごともある程度絞る必要が出てきます。それを念頭に置き、ずつとやっていきたいものは何か、目的に応じていつまでに何を習得させたいか、といったことを使い分けながら辞めどきを考えられるとよいですね。

Q 英語はいつどのように始めればいいの？

誌面に載せきれなかった内容はイタバシーナWEBで



編集後記

<制作> イタバシーナ特集チーム(ひろこ・あきばあや・ともちゃんキャップ・まり)

あれもこれもやらせなくなる習いごと。わが子に習いごとでどんな力を身に付けてほしいかを考えたら、スッキリしました！ by ひろこ

習いごとで、素敵な先生、いい友だちとの出会いがあるといいですね！そのためにいろいろな経験させてあげたい！と思いました。 by ともちゃんキャップ

子どもの習いごとの選択肢は年々広がっています。今回の特集がお子さんに合った習いごとを選ぶ為の一助になったら嬉しく思います！ by あきばあや

習いごとっていろいろ悩みがつきないですね。今回の記事を参考に、私自身も子どもと一緒に習いごとを楽しみたいと思います♪ by まり

※取材時(2022年12月)時点の情報です。最新情報や詳細は各教室のHP等でご確認ください。

習いごとのカテゴリー

- 教育
- ベビーマッサージ
- 運動
- 英語
- 音楽



すくすくカードが
使えます

そででママが
教えてくれた

ママと一緒に♪
赤ちゃんから
通える
習いごと

MAP

高島平スポーツスクール

愛称は「くまさんプール」。ベブイスイミングは生後6ヵ月から、体操は2歳から親子で通うことが出来ます。水泳は運動能力・脳の発達に、体操は発育・発達時の神経系統に良い効果が期待できるそうです!

📍 板橋区高島平2-23-3 2F
☎ 03-3935-9531

※すくすくカードはベブイスイミングのみ



ママvoice

スキンシップを取りながら通えるので、毎週親子で楽しみにしています。小学生以降も長く通う子が多く、先生方も子どもたちのことをよく理解してくれていると感じます。



ベビーパーク 成増教室

ベビーパークは、子どもの知育を促すだけでなく、ママに豊富な育児ノウハウを提供する「親子教室」です。子どもを豊かに伸ばす教育法で叱らずに自信を持って子育てができるようになります。0歳～3歳までの脳や心の発達を知り、子どもと楽しく学んでみませんか?

📍 板橋区成増2-9-5 成増ビルディング1F
☎ 0120-415-181

ちひろの部屋

ベビーマッサージ・スキンケア・サイン・おくるみタッチケアなど親子教室を開催。ベビーマッサージは様々な効果があるとされていますが、一番の目的は親子の絆づくり♪赤ちゃんが生まれたらちひろの部屋へ!一緒に楽しい時間を過ごしませんか?出張、オンラインも歓迎!

📍 板橋区東新町1丁目28-3 その他貸会場
☎ HPからお問合せください

ママvoice

赤ちゃんのペースを大切にしながら丁寧に教えて頂けます。優しくあたたかい先生でプログラム内容以外にも育児に関する話やふれあい遊びの時間も、親子での初めての習いごとにオススメです♪



Sweet Home

ママが楽しそうに話す英語が、わが子にとって一番吸収しやすいのだそう。Sweet Homeの「おやこクラス」では、ママがお子さんと一緒に遊びながら楽しく英語を学ぶことができます。学び直しはもちろん、ママ世代が苦手なフォニックスも1つ1つ丁寧に教えていただけますよ。



📍 板橋区本連沼
☎ 070-6451-8113

※自宅のため詳細住所は申込み時に

ママvoice

親子共々楽しんでレッスンを受けています。日常に英語を取り入れることもできるようになりました!子どもが初めて英語に触れるのにピッタリのとても良いお教室です。



実際に子どもが
通っている
ママの声も集めたよ!

ママvoice



2歳の娘は毎日、リトミック?リトミック?と聞いてくるほど夢中で、先生の熱量が凄いです。別人のように成長しているのがわかるので、周りが幸せな気持ちになります♪

ママvoice

とらいあんぐる音楽教室

全国のリトミック・ピアノ講師が認めるカリスマで、日本初のリトミック絵本を開発したしょうこ先生が直接指導してくれるとあってキャンセル待ち必至。絵本の世界観で展開されるユーモアとアイディア溢れるオリジナルリトミックや、先生との生のピアノセッションが魅力です。

📍 板橋区大山東町15-1-102
☎ 03-5926-5596



地域応援!!

ハッピーロードたんけん隊

第12回

板橋区で唯一アーケードのあるハッピーロード大山商店街や、その周辺で発見した、気になるお店を親子で突撃します!

ママに寄り添うメニューと設備が充実

大山駅南口改札を出て左方向へ、川越街道へ抜ける道を歩くと右手に見えてくる可愛いゴールデンレトリバーの置き物。しのはら整骨院の看板犬です。

産前(安定期〜出産まで)・産後(6週間から)の骨盤全身調整は、ママに大人気!

産前は、出産に向けて腰などの痛みが出ないよう、独自の手技療法で施術をしてくれます。安産にむけ、体調管理ができるのが嬉しいですね! 産後は、骨盤の歪みからくる痛みや骨盤の開きを改善してくれます。



「『しのはら整骨院・鍼灸院に行ってきた』という言葉が本当に嬉しい」と話すスタッフの方の笑顔が印象的でした。

キッズスペースも完備!
予約制で託児も行っているの、お気軽にご連絡下さいね♪

しのはら整骨院・鍼灸院 大山院

◆ 板橋区大山町9-6
☎ 03-3554-7008
● 9:00-12:30/15:00-19:30
土曜 8:30-13:00/14:00-17:00
Ⓢ 日祝

産前産後の骨盤全身調整
:5,000円(税抜)〜

詳しくはWEBで▶

取材・文 安西さやか



ハッピーロードマン

本名: 大山幸道(おおよまさちみち)
身長・体重: 不明
誕生日: 8月8日

いたばしプロレスリング
2023年2月23(木祝)
@板橋グリーンホール
13:00開始/12:30開場

「大人1名+小学生以下のお子様1名対象」
で観戦できるお得な親子ペアチケットがあります!

試合会場でおおう!



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

会にいけないヒーロー! ハッピーロードマン

ハッピーロード大山商店街の公認レスラーがいるのを知っていますか?
その名もハッピーロードマン!
試合前は商店街にあるハッピー地蔵とお福さんにお参りをしているそうです。そんな商店街を愛するレスラーですが、商店街の青年部員でもあり、部費を払うために商店街の各店でアルバイトをしているという情報も?!

商店街で姿を見かけることもあるかもしれませんが、ハッピーロードマンのかっこいい姿はぜひプロレスの試合でご覧ください!

特集コラボ 習いごとver.

最新の子育て情報 by Peby College

習い事の変化と、求められる「魅力的な大人の背中」

皆さまが生活を送る中で、「最近、高くて不味い定食屋さんが無くなった」と感じたことはありませんか? これは、インターネット・SNSが世の中の当たり前になり、消費者一人ひとりが発信できるようになったことが主な原因と言われています。「あの店は高いよね」「あの店は不味いよね」という噂が簡単に拡散されるようになり、そういったお店が淘汰されていったのです。そして気づけば、どこに入っても美味しいお店でも相応の値段で食べられるという風にサービスの質が均一化してきています。これを「コモディティ化」と呼んだりしますが、実は習い事の業界でもこれと全く同じようなことが起きているのを「存じて」ようかな?

我々は10年近く複合型の習い事スクールを運営していますが、この10年で習い事業界に起きた「一番大きな変化」といえるのが、「質の差別化が難しくなった」という点です。10年前はどのスクールの広告やホームページにも「レッスンの質が良い!」「とか」「お得に受講できる!」というコピーが踊っていました。しかし近年は「良いレッスン」や「適正な価格」が当たり前のドレスコードとして定着してきています。皆さんのレッスンや生徒の成長の見える化を出来ないスクールは、コロナウィルスの感染拡大も手伝って、減少の一途をたどっています。今やこのスクールに行っても良い先生はいらるし、相應



川野大地
株式会社PebyStyle代表取締役
合同会社EducationHack(スタコ)代表社員



の価格で子どもの成長も担保できるので。す。こうなると「パパやママも習い事が選びやすくなる!」そんな気がしませんか? でも実は逆なんです。子どもを思うパパやママは、子どもたちのために必死に考えてマクルールを選んだあげたいですよね? でもこのスクールも大きく変わり映えない。質で差別化できなくなると、「どこも一緒ならどうやって選んだらいいの?」という次の悩みが生まれてくるわけです。我々の運営するスクールでも保護者にアンケートを取ると、近年はそういった回答が多く返ってきます。そういったパパやママと面談して、最後に辿り着く答えは意外とシンプルで、「わが子をどの大人と関わらせたいか」「この大人の背中が魅力的か」が判断基準の大部分を占めるのです。「このスクールで学んでも質が変わらないなら、魅力的だと感じる背中をもつ先生がいるスクールで学びたい」。時代とともに習い事も明確に変化したので、今後はそういった目標で改めて習い事を見直しても良いタイミングかもしれませんね。

人生初の... ヨガインストラクターデビューしたのは2020年、コロナ禍真っただ中の45歳の秋でした。25年間デスクワークをした後の大転身。これまでで言う「仕事」とは全く勝手の違う「レッスンプログラム」。今ではコンセプトや流れを確認すればできることも、1本目は何度練習しても、なかなか習得できず大変苦戦しました。これだけやって今日がダメならもう辞めようと思った矢先、やっとパスすることができました。インストラクターデビュー後は毎月1本ずつプログラムを習得。レッスンでアウトプットしながら勤務時間以外は新しいプログラム習得のためインプット。9カ月間ヨガ漬けの日々を過ごしましたが、突如終了。人生初の「解雇」でした。大変ショックでしたが、ヨガインストラクターになるという目的は達成できたので、これは「卒業」なのだと思え入れ、



をしながらコンテスト研修という多忙な日々。ピタゴラス数秘学によるぴったりのタイエット法、パーソナルヨガ

リランスでやっていく決意をしました。多忙なママのスケジュールにあわせ結果にコミット! 様々な縁の中、ミセスコンテストに出場したため、その出会いがフリーランスとしての方向性を明確化してくれました。彼女は友人からの誘いでコンテストへ記念エントリー! しまだ方が、自称ズボラ主婦! 地方大会の1か月前でも減量できていないというタイミングでオンラインパーソナルレッスンをスタートしました。育児や仕事

・整食サポート これらを多忙な彼女にあわせオンラインでストレスなく結果をだすことに注力しました。体重こそ変化はありませんが、1ヶ月で見た目が3まわりほどスリムになり表情も自信が漲り、まるで別人に! 見事地方大会を経て日本大会、そして日本代表として世界大会へ出場されました! オンラインレッスンでもパーソナルなら最短で結果をだせる! ミセスコンテスト出場だけでなく、「肩こりや腰痛から解放された!」「ポッコリお腹を改善したい!」など、貴方のお悩みにコミットするオンラインパーソナルヨガをはじめませんか? WEBでも詳しく▶



今月のイタバシーナ 第10回

板橋区のママに寄り添う、そで隊メンバーをご紹介します。ヨガ・ピタゴラス数秘学を通して関わるすべての人をhappyに♪



采食健美代表 高井朋美

かんたんうちレシピ

No.18 じゃがいもおやき

材料 8個分

じゃがいも..... 小2個
しらす..... 10g
片栗粉..... 8g
サラダ油..... 少々

ブロッコリー、チーズ、かぼちゃ、ウインナーを入れてみました!

作り方



じゃがいもの皮をむき、水にさらしておく。



ラップで包み、レンジで3分ほど加熱する。
(柔らかくなったOK)



じゃがいもをつぶし、しらすと片栗粉を入れて混ぜる。



好きな形に丸め、フライパンに油をひき、弱火で10分ほど裏返しながら焼く。

アレンジいろいろ♪

- 人参やコーン、ほうれん草、ベーコン、ひじきなど好みの具を入れて、いろいろな味を楽しんでみてください。
- 薄味なので、胡椒やバジルを加えて大人向けにアレンジもできます。



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>

手作りおもちゃ

★ ★ 第16回 風船工作 ★ ★

今回は年齢高めのお子さん向けの、風船を利用したおもちゃを作ります。

—— 風船トランポリン ——

材料・道具

- ・風船 10～20個くらい
- ・衣類圧縮袋
- ・ボウル
- ・掃除機 など

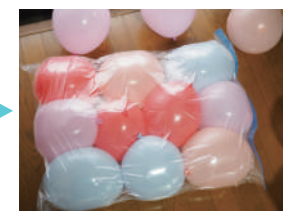


身近な材料で

キッズにおすすめ!

作り方

- 1 風船を膨らませる。ボウルを使うと同じ大きさに作ることが出来て便利!
- 2 衣類圧縮袋に入れていく。
- 3 掃除機で空気を吸い取ったら出来上がり!



- ★ 赤ちゃんにも安心のやわらかい素材ですが、素材などによりアレルギーの心配もあるそうなので、特に年齢の低い赤ちゃんが口にしないよう注意しましょう。
- ★ 膨らんでいない風船や割れた風船を誤飲しないよう、注意しましょう。
- ★ ブログでは面白い触感のおもちゃや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!
<http://www.chihiroosroom.com/>

そだて隊 ママの おすすめ vol.02

幼児でも安心して楽しめる「板橋区立教育科学館」

小学生くらいから楽しめる施設かなと思っていましたが、3歳の息子でも十分楽しめました。地下にある常設の科学展示室には、たくさんの面白そうな実験の展示があり、ボタンを押したりからだを使ったりして体験することができます。プラネタリウムは子ども向けのプログラムもあるので、プラネタリウムデビューにおすすめです。



板橋区立教育科学館

↑ 板橋区常盤台4-14-1 ☎03-3559-6561

🕒 9:00-16:30

🗓 月曜日(祝日にあたる場合はその翌日)、年末年始

※その他臨時休館日有り



◀ 詳しくはイタバシーナWEBで！

イタバシーナそだて隊
上板橋在住 佐藤順子さんのおすすめですよ！

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、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。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。

主な活動

- 1.お届け : 年4回お住まいの地域の設置場所にてイタバシーナをお届け ※謝礼あり
- 2.誌面作り: 掲載内容のアイデアや意見出し、記事の執筆にも挑戦できます

2023年度の募集は公式LINEでお知らせ♪

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

まちづくり大山みらい株式会社

ハッピーロード大山商店街振興組合

株式会社 Peby Style

東京ヴェルディ株式会社

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

