



イクバシナーナ

— になりたいママになる、になりたい私になる —

特集

東京都女性活躍推進大賞 「大賞」受賞



— 最新の子育て情報 —

お母さんファースト
やっていますか？



身近な材料で！
赤ちゃんが喜ぶ

手・作・り
お・も・ち・や

第17回 **ラップ芯工作**



ぞで隊ママのおすすめ vol.03

良い香りが漂う「トウタリングひみつキッチン」

板橋区のおすすめ情報を紹介し **隊**

ボタメイクスタジオ「floor」

ハッピーロードたんけん隊

第13回

キツカット専門店 ひみつ基地
ハッピー-大山子ども食堂

vol.21

2023春夏号

板橋区
協賛

読者特典あります

Q. イタバシーナとは？



「イタバシーナ」は、2017年創刊の、板橋ママによる板橋ママのための子育て地域情報誌です。企画から取材・ライティング・デザイン、配布先へのお届けなど、すべての工程を地域のママたちが行っています。年に4回、1万部を発行。児童館、健康福祉センター、図書館、保育園、幼稚園を中心に、区内250箇所以上に配布しています。

「イタバシーナ」の制作を通じて、板橋ママの社会復帰支援 & 地域活性化を実現！

祝 東京都女性活躍推進大賞 大賞受賞



2月に都庁で行われた授賞式

小池百合子東京都知事と マム・スマイル代表の坂東愛子

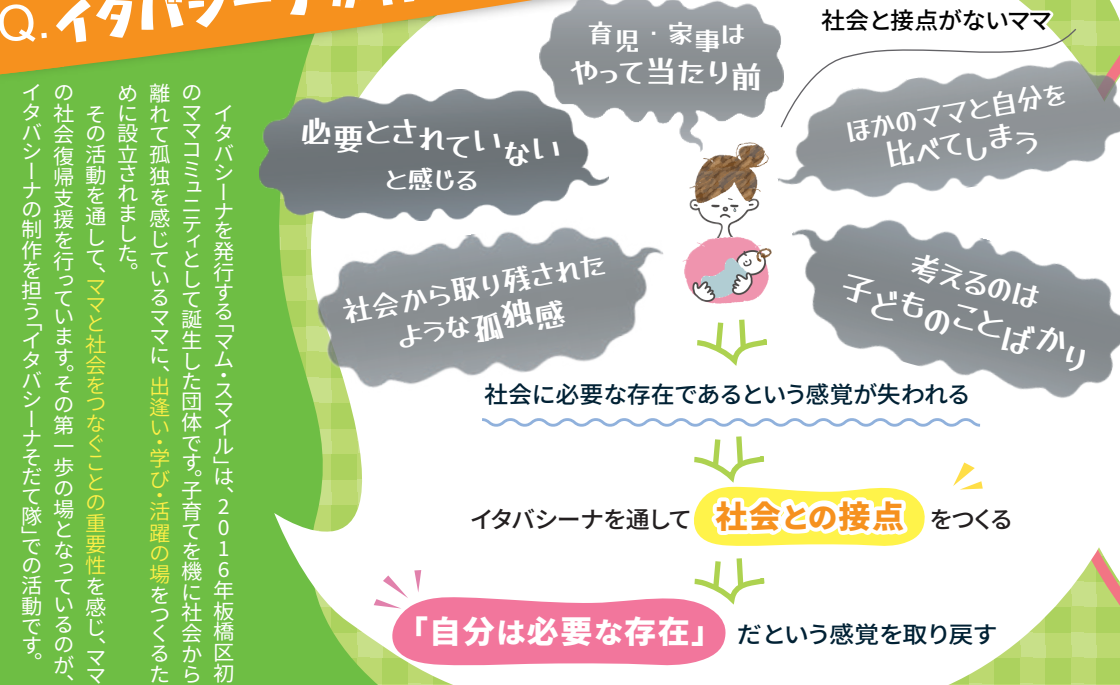
Question 東京都女性活躍推進大賞とは？

制作からお届けまですべての工程を板橋区のママたちで行っている本誌「イタバシーナ」の活動を通じて、ママが地域と関わる機会を提供することも、ママたちの社会復帰を支援する取組みが評価された受賞。これもイタバシーナの制作をはじめとする、マム・スマイルの活動に協力してくれたママたちや地域の皆さまのおかげです。携わってくださる皆さんへ「ありがとう」の気持ちをお届けすると共に、マム・スマイルがどんな想いで、どんな活動をしているのかイタバシーナがどのように作られているのか、改めてお伝えします。

マム・スマイルが、令和4年度東京都女性活躍推進大賞の大賞を受賞しました



Q. イタバシーナが作られたのはなぜ？



イタバシーナの活動も今年で6年目。これまでの地道な活動がママたちの笑顔や地域活性化に繋がっていることを実感できるようになったことから、マム・スマイルとして今回初めてエントリーしました。結果、ありがたいことに地域部門の大賞を受賞。

大賞には他に、事業者部門で(株)吉村・(株)ポーラ、地域部門でマドクターの会・特定非営利活動法人くにたち夢ファームが選ばれています。

東京都女性活躍推進大賞とは、女性の活躍推進について優れた取組みを行っている企業や団体、個人に贈られる賞です。都内に拠点を置いていれば、誰でも応募が可能。毎年その応募の中から、有識者による審査によって大賞や優秀賞、特別賞などが選ばれます。令和4年度は、2014年の創設以降最も多い64団体がエントリーしました。

イタバシーナを発行する「マム・スマイル」は、2016年板橋区初のママコミュニティとして誕生した団体です。子育てを機に社会から離れて孤独を感じているママに、出逢い・学び・活躍の場をつくるために設立されました。その活動を通して、ママと社会をつなぐことの重要性を感じ、ママの社会復帰支援を行っています。その第一歩の場となっているのが、イタバシーナの制作を担う「イタバシーナそだて隊」の活動です。

受賞につながった

イタバシーナの3つのポイント



今回の受賞にあたって評価されたポイントは、大きく分けて3つあります。
どれもママ・スマイルが大切にしていることです。

イタバシーナがどんな風に作られているのか、携わるママや地域にどんな影響をもたらしているのか、改めて紹介します。

Point 1

ママ目線で

地域の魅力や情報を発信

前ページで紹介したとおり、イタバシーナの誌面はイタバシーナそだて隊に参加するママたちによって作られています。

1年の任期に対し、常時30名ほどのママが参加してくれていますが、そのほとんどが冊子作りに関しては素人。「自分にもできることはないか」「このお店や情報はママたちには知ってほしい」など、さまざまな想いから初めての取材やライティングに挑戦してくれています。

イタバシーナが大切にしているのは、上手な文章ではなく、板橋ママのリアルな目線と声です(みんなステキな記事を書いてくれますが!)。そだて隊のママたちには、これからも臆せず記事作りチャレンジしてもらい、地域の魅力や情報を伝えてもらいたいと思っています。

仕事の対価と自信を得て
社会復帰に近づく

地域への
関心・愛着をもつ

ママと社会をつなぐ

報酬
ライター講座

情報
発信

地域のママ
(イタバシーナそだて隊)

ママ・スマイル



Mam Smile



取材
ママ目線の記事作成

協賛

地域企業



飲食・商業施設



自治体
公共サービス



地域のママの
社会復帰を支援

イタバシーナそだて隊に参加して活動することで、孤独だった子育てから抜け出して社会とつながったり、活動への評価や対価を得て自信を取り戻したり、ママたちに良い変化が起きている。

報酬には
「コーヒー1杯でも自分のために
使うことで、満たされる感覚を取り
戻してほしい」という想いが
込められています。

商品券を使えるところを探していたら新しいお店を見つけた、というママの声も聞かれます。地域へ目を向けるきっかけのひとつになれば幸いです。

イタバシーナの記事執筆やお届け活動に對しての報酬は、板橋区内共通商品券でお渡ししています。イタバシーナの発行には、取材をさせていただいたり、設置させていただいたり、地域の方々の協力も必要不可欠です。商品券も、地域の企業からの協賛金を使わせていただいています。ママたちが商品券を使うことで、地域活性化へ少しでも貢献できたらと考えています。

Point 2

報酬で

地域活性化に貢献



それでも記事を書くのは不安、もっと上手に書けるようになりたいと思うママには、ライター講座を用意しているので安心です。

※講座の詳細は次ページで!

Point 3

参加するママが

早期の

社会復帰を実現

「まだ子どもが小さいから社会復帰は先」と考えていたママや、育休中で復帰を迷っていたママも安心して早期の社会復帰を果たしています。

設置先の開拓交渉や誌面の取材交渉などの経験を積み、こと社会人としてのマナー、スキル、マインドを習得。イタバシーナはいわば「地域で行う」ママインターンです。子どもと一緒に地域との関わりを楽しみながら、無理なく自分のペースで社会復帰の予行練習ができる場になっています。

設置先の開拓交渉や誌面の取材交渉などの経験を積み、こと社会人としてのマナー、スキル、マインドを習得。イタバシーナはいわば「地域で行う」ママインターンです。子どもと一緒に地域との関わりを楽しみながら、無理なく自分のペースで社会復帰の予行練習ができる場になっています。

スマホでもOK!
世界に通用するカメラ技術で

お子さんのとびきり素敵な瞬間を記録しよう カメラ講座

お子さんの成長をママ自らが撮影をしてアルバムをつくってみませんか？
多くの有名・著名人をファンにもつ、世界的なカメラマンである坂本貴光氏が、**お子さんの最高の一瞬を写真に収めるカメラワーク**を伝授します。

卒業制作では、自分の撮影した写真を使ってお子さんの成長アルバムをつくっていただけます。



イタバシーナそだて隊ママの声から生まれた、ママのためのスキルアップ講座がスタートします！
初心者向けの講座とはいえ講師は第一線で活躍するプロの方ばかり。ママ・スマイルだけの特別な学びの機会をお見逃しなく！

スキルアップ講座

「語彙力ない！」でも心配なし

好きなものの魅力を伝える！

インタビュー・ライティング講座

伝えたいことが120%伝わるライティングできるスキルを身につけて、**ママライターとしてデビュー**ができちゃう本講座。
未経験でも書くことの自信がない方でも、現役のプロライターが丁寧に教えてくれるので安心しながら学べます。忙しいママでもしっかりやり切れる、全4回の講座です。



ママから
デザイナーを
目指す！

実践型 デザイン講座

デザイナーって憧れるけど、わたしにはセンスがないし無理かな...そんな風に諦めていたママこそ受けてほしい、**超初心者向けデザイン講座**です。
無料のデザインツールの使い方を覚えて、自分だけの素敵なチラシが作れるようになります。オシャレなインスタ発信をしたい人にもオススメ!!

段階3ステップで、未経験からデザイナーのたまごになれる

講座の情報は
ママ・スマイル公式LINEで
お知らせします

友だち追加
してね♪



そのほか、起業を考えているママたち向けの講座も用意しています



実際に

社会復帰

をしたそだて隊ママに聞きました

ママ・スマイルの講座やそだて隊の活動を通して、
実際に社会復帰を果たしたママにインタビュー!!



まなさん
小1の姉と、2歳の弟のママ。
ママ・スマイルからの紹介で、昨年4月より在宅ワークを始める。



みまこさん
小4と幼稚園年長のママ。結婚を機に専業主婦となる。ママ・スマイルの講座をきっかけに、保育園事務として8年ぶりに働きはじめる。

長女が3歳の時に板橋区に引越してきて、親子で交友関係を広めたいと思い参加しました。

そだて隊に
参加した
きっかけ

働いてみたい!と思うものの不安を感じていた時にイタバシーナを手に取りました。そこに載っていたWCPA※の「時間管理術講座」が気に入り受講を決意。同時期に“何かしたい”という気持ちからそだて隊にも参加しました。

※ママ・スマイルのママ向け職業支援事業を担う団体

板橋のママさんと知り合えたり、子育て情報や地域の情報を知ることが出来ました。

子連れでのイタバシーナ配布活動は大変な部分もありますが、保育園の窓口の方も親切で温かい眼差しで受け取ってくれるので、地域貢献活動に携わっていることにやりがいを感じています。

参加して
良かったこと
大変だったこと

そだて隊には、起業されている方やインストラクターをしている方など、様々な分野で活躍しているママがたくさんいます。その方たちとお話ししたり、一緒に活動することで、たくさん刺激をもらえるのが楽しいです。
専業主婦時代は、子ども中心の生活でしたが、新しい世界が広がっていくのが嬉しいです。

専業主婦が長かった私にとって、周りのママたちから刺激を受けることも多く、**社会とのつながり**を感じられて楽しかったです。

また、「Bizチャレンジ」※に参加したことで、ママが働くときに大事な心構えや、**社会人として必要なノウハウ**を学びました。今のお仕事では、その時に学んだことを活かしていると感じています。

活動を通して
得られたこと

他のママたちが頑張っている姿を見て、私も**チャレンジする勇気**をもらっています。私にはできないと思っていたライティングを、ママである仲間がやっている姿を見て「私もやってみよう」と思い、今回初めて挑戦しました。

仕事復帰への不安はもちろんありましたが、講座で時間管理や働く心構え、働くメリットなど教えていただいたので、前向きに行動ができ、スムーズに仕事をスタートできました。

※WCPAの、ママのための社会復帰準備プログラム

取材・文：そだて隊特集チーム あや、まり

お母さんファーストやっていますか？

1年前の本誌で「お母さんファースト」について執筆したのですが、とても多くの反響を頂いたことを覚えていてます。その時の内容は、お母さんが一人時間をきちんと確保して心を健全に保つことが子どものためにもなる、というものでした。これに対して「その考え方が許されるのだと涙しました」「苦しいのは自分だけじゃなかった」「考え方が変わって、気が楽になりました」など、子育てに対する悩みや苦労が手に取ってわかるような感想を頂きました。

Peby Collegeに通っている子のお母さん(以下A)からも「記事を読んでとても救われました」と声を掛けていただきました。その時のやり取りを紹介しましょう。

A「ありがとございます！何か変化や実行されたことはありますか？」

A「今は月に1回、夫が義母に半日だけ子どもを預かってもらっています。それができな時はファミリー・サポートも利用して、自分時間を確保しています。」

私「それはよかったですね！その時間を確保するまでに何か弊害はありましたか？」

A「夫が理解してくれるか不安だったのと、義母にお願いするのが気まずくて、ファミリーサポートも最初は正直かなり不安でした。何かあったらどうしよう...」。

私「確かにそうですね！それはどうやって乗り越えたのですか？」

A「まず夫にお願いしました。帰ってきた私の雰囲気を見て、夫もこの時間はとても大切だと感じてくれたようです。夫にも

優しくできましたし(笑)。そこから夫が義母に話してくれたようで、義母も孫との時間が欲しかったみたいと私に気を遣って言い出せなかったみたいで、結果お互いにWin-winでした。」

私「月に1回でお母さんは心のバランスを取れていますか？」

A「最初はそれじゃ足りないよ!と思っていましたが、私には十分でした。今までそういった時間が全くなかったため、でも先月は3回も預けちゃいました(笑)」

まだまだお母さんファーストを実行するには勇気が必要そうですね。

もちろん家庭環境によって違いはあるものの、制度やサービス、習い事機関を上手に利用すれば、どんなご家庭でもお母さんの一人時間を確保できると思います。

最後に、この言葉でお母さんに勇気を与えられれば幸いです。

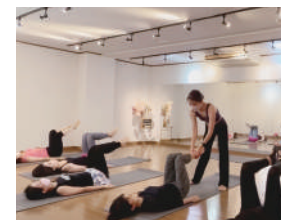
「お母さんの一人時間を確保して心の健全さを保つための努力は、子育てにおける第一段階である」



女性の美しさを引き出し、しなやかなボディラインへと導くボディメイク「voor」

voor(ヴォール)は、運動不足や身体の不調だけではなく、ボディラインの改善、日常のクオリティを上げる基礎づくりを、一人ひとりのライフスタイルにあわせて行う少人数制のスタジオです。2022年5月にオープンし、今年1周年を迎えます。

アップや体幹強化、細くとも強く、しなやかなボディライン作りを目指します。



スタジオオ名の「voor」は、オランダ語で「の」のために、という意味。ママたちのためでもあり、子どもたちのためでもあり、自分たちのため、家族のため、誰かのためになるように、という思いが込められています。



0歳のお子さんから見守りをする保育サポートが活躍します。産後のママも安心して通えます。(要事前予約)

voorでは食事制限は絶対禁止。レッスンでの身体の変化や効果を感じにくく、太りやすい身体になってしまったため、糖分も摂っていたのだと思います。

voorは、個々の身体をみて骨格や癖、習慣を見抜き、強化すべきエクササイズに決めていく、丁寧できめ細やかなフロアが強み。ぜひボディメイクスタジオvoorへ足を運んでみて下さい♡

ボディメイクスタジオ「voor」

▲板橋区板橋2-24-9-B1F 三田線板橋区役所駅前より徒歩5分

HP Instagram

voor主宰 富樫綾(aya)さん

自身の経験を活かし、様々な要素を組み合わせ、細くとも強く、しなやかに美しいボディラインへと導くボディメイクレッスンを創出。二児の母。



キッズパレエ 小学生クラス 未就学児クラス(5月)から体験レッスンスタート)があります。パレエの基礎はもちろん、踊りや表現の楽しさも取り入れられています！

地域応援!!

ハッピーロードたんけん隊

第13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！

デビューにオススメ！親子で通えるヘアカット専門店

大山駅南口を左に出ですぐ、マクドナルドの角を右に曲がり1分ほど進むと右手に見えてくる「ひみつ基地」。レトロでポップな店内にはなつかしのおもちゃがいっぱい！ふと、髪を切りに来たことを忘れてしまいそうになるワクワク感は、まさにひみつ基地♪

待ち時間には絵本やゲームを楽しめたり、ご褒美にジュースやおもちゃ、駄菓子の引換券をもらえたり、子連れにうれしいサービスが盛り沢山！気さくでお話上手なスタッフさん達に、一瞬で心をわしづかみにされた息子たち。喜んで椅子に座り、DVDを見ながらおもちゃで遊んでいる間にカッコよくしてもらってご満悦の様子でした。



遊びごころ満載の店内では、巨大なガンダムがお出迎え！



キッテカット専門店 ひみつ基地

▲ 板橋区大山町6-3
☎ 03-5926-3907
● 金土日10:00-18:00

取材・文 NAO ▲ 詳しくはWEBで

おもちゃでいっぱいテーブルはスタッフさんの手作り♪フェイスシールドで髪の毛が目に入るのをガード！子どものペースに合わせたくれる気配りも嬉しいですね！

カット料金1100円(65歳以上1000円)

たんけん隊で発見した気になるニュースをお届け。これであなかもハッピーロード通！

商店街公認！ハッピー大山子ども食堂

ハッピーロード大山商店街の公認の子ども食堂をご存じですか？「ハッピーロード大山商店街子ども食堂運営委員会」が運営するこの子ども食堂は、かめやキッチン(大山町40-5)を活動拠点とし、商店街の近隣に住む子どもとその保護者を主な対象として、食とコミュニティの場を提供することを目的としています。この活動を通して、商店街の更なる活性化、人と人との繋がりが広がる住みやすい街づくりと、子どもの育成に力を注いでいきたいそうです。



会場解放時間中は自由に入退し、遊び場や勉強の場としても利用可能！第4木曜日は氷川図書館による出張もあります。今後、15~17時は子ども達同士が交流できる場として充実するよう考えているそうです！

いたばし 子どもの居場所

----->

ハッピー大山子ども食堂

- 対象** 乳幼児・保護者、小学生、中学生、高校生
※ハッピーロード大山商店街および近隣に居住する子ども(0~18歳まで)とその保護者
- 開催日** 毎月第2・4木曜日 15:00~18:00 会場解放(食堂は17:00~18:00) ※臨時開催日あり
- 料金** 子ども:無料 大人:200円
- 申込** 食堂は事前予約可能(申込は当日15:00までにメールにて受付。フルネーム・連絡先・大人、子どもそれぞれの必要数・アレルギー有無とその内容を記載ください)、当日利用も状況により可能。
happy.haro.kodomo@gmail.com

とっても簡単♪

材料もシンプル♪

かんたん おうちレシピ

子どものお手伝いのきっかけづくりや
おもてなしにも使えて、ママにもっこり♪
家族みんなで、手づくりのおいしい「体験」をどうぞ！

ざくざくラスク

材料 作りやすい量

- フランスパン..... 1/2 本
- バター..... 20g
- グラニュー糖..... 15g

作り方

- 1 フランスパンを厚さ 1 cm に切る。
- 2 バターをレンジで 10 秒ほど温めて、フランスパンに塗る。
- 3 グラニュー糖をかけて焼く。
(トースターで 2~3 分 または 170°C のオーブンで 8 分)

アレンジいろいろ♪

- すりおろしたニンニクにバター 10g とオリーブオイル 10g を混ぜてパンに塗って焼いても美味しい！
- バターに野菜パウダーや抹茶、ココアを混ぜて焼いても GOOD♪
- 食パンで作っても美味しいよ。



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>



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16年。3人の子育てを活かしたレッスンが人気！
<http://www.chihiroosroom.com/>

★ ブログでは、もっと簡単に作れるおもちゃや指先が器用になってきた赤ちゃん向けおもちゃのアイディアなどを載せています。

詳しい作り方
応用バージョン



POINT!

何でも口にする時期の赤ちゃんの場合には、ラップの芯自体をビニールテープなどで巻くと良いかもしれませんが、この場合も剥がしたテープを口にしたような誤飲には注意しましょう。

CHECK!

✓ ビーズはしっかりと結び、赤ちゃんが口に入らないよう注意してあげましょう。

3

マスキングテープで飾り付けしたり、目を描いたりしたら出来上がり！

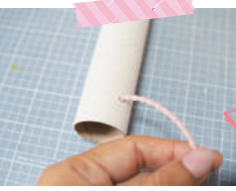
2

穴にゴムを通して、芯の内側は結び、外側にはビーズを付けて結ぶ。

1

ラップの芯に穴を開ける。

作り方



タコ星人

第17回

ラップ芯工作

今回は色々なおもちゃに変身できる、ラップの芯を使ったおもちゃを作ります。

赤ちゃんが喜ぶ
身近な材料で！

手
作
り
お
も
ち
や

材料

- ラップの芯など
- ゴム・ビーズ
- マスキングテープ
- 鉛筆
- 紙
- 糸
- 針
- 糸
- 糸
- 糸

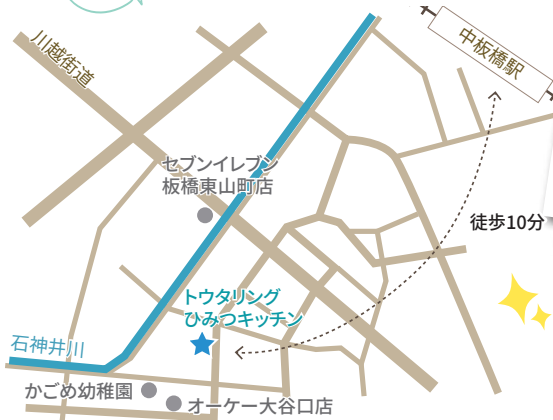
そだて隊
ママの
おすすめ
vol.03

良い香りが漂う「トウタリング ひみつキッチン」

通りかかるとピンク色のかわいいお店から良い香りがしています。今回ご紹介するのは「トウタリング ひみつキッチン」というテイクアウト専門店。以前は映画の撮影現場へケイタリングをされていて、そこで人気だったメニューを販売しているそうです。

この日は牛カレーと唐揚げをテイクアウトしました。牛カレーにはお肉がごろっと入っていて、柔らかくてとても美味しいです！唐揚げもひとつが大きくてボリュームがあるので子どもとシェアして食べられますよ。

不定期で営業をされているので、事前にTwitterで確認することをおすすめします。



トウタリングひみつキッチン

板橋区大谷口北町43-8
不定期



詳しくはイタバシーナWEBで！

イタバシーナそだて隊
ときわ台在住 みさこさんのおすすめです！

イタバシーナ見たよ！

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！

ブーランジェリー 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

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

