



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

雨の日

猛暑日

行くとこに困った! を解決

イタバシーナ
おでかけマップ
第3弾

子連れにやさしいカラオケ店 MAP

今月の
イタバシーナ

第12回

「おだしと国産材料を大切にしたい
離乳食」でママのゆとりと時間を増やしたい

かんたん
おうちレシピ

レシピナンバー
21

フライパンでおやき

そで隊ママのおすすめ

待ちに待ったオープンです!
サンスカイのと小児科クリニック

ハッピーロードたんけん隊

第16回

30分で身体を楽に マシンピラティス「WECLE大山店」
とれたて村に 大分県中津市が仲間入り!

子どもの大学
Peby College
ぴーびーこলেজ

— 最新の子育て情報 —
良い睡眠につながる散歩とは

身近な材料で!
赤ちゃんが喜ぶ

手 作 り

お も ち や

第19回 洗濯はさみ工作

vol.24

2024春夏号

板橋区
協賛

🎁 読者特典あります

表紙写真: 板橋こども動物園

CHECK!

おでかけ安心アイコン

持込み可
※ワンオーダー等の条件含む

予約可能

キッズ料金
設定あり

雨の日 猛暑日

行くところに困った! / を解決
子連れにやさしいカラオケ店MAP

タイトル・リード: かお

これから来る梅雨、猛暑の夏。公園や外で過ごすのはちょっと大変、でも子どもたちの体力は有り余っている...

今日はどうやって過ごす? そんな時は、キッズルームのあるカラオケ店で過ごしてみませんか?

今回は板橋にある子連れにやさしいカラオケ店をマップでご紹介します!

親子でカラオケを楽しんでみませんか?

小学生は半額、幼児は無料
キッズルームにおもちゃあり!

カラオケONE 成増店

室料にドリンクバーも含まれ種類豊富。自分で焼くワッフルも食べ放題で子どもも興味津々! キッズルームには、おもちゃがたくさんあり、子どもたちも大興奮!

成増駅徒歩3分! MEGAドン・キホーテ向かい

板橋区成増2-17-20 長嶋ビル2F

TEL 03-6381-4231

営業時間 10:00 ~ 翌6:00



ママライターの詳しい記事はこちら! ▶

キッズルーム 1部屋



担当: ゆりか・ともちん

中学生以下は室料無料
小学生未満はドリンクバーも無料

カラオケBanBan 東武練馬店

キッズスペース付ファミリールームは8畳ほどのスペースで複数家族でも広々使えます。人気のお部屋なので事前予約がおすすめ。

ママライターの
詳しい記事は
こちら!

担当: ゆきこ

駅徒歩4分! イオンの交差点を西へ直進

板橋区徳丸3-15-2

TEL 050-3134-0792 営業時間 10:00 ~ 翌5:00

キッズルーム 1部屋



他、掘りごたつルームもあり

カラオケCLUB DAM Resort ときわ台駅前店

ときわ台駅北口すぐ、セブンイレブンの建物の3階にあります。2~3名用のかわいいキッズスペース、小学生未満は室料・ドリンクバー無料!

クッション床のキッズルーム ▶

小学生:室料・ドリンクバー半額 小学生未満:無料
板橋区常盤台2-6-3 いづみやビル3F
TEL 03-3969-3066 営業時間 11:00 ~ 翌5:00

ママライターの詳しい記事はこちら!

担当: まり

キッズルーム 1部屋

アプリ会員は「家族割」で
小・中学生0円

まねきねこ 大山駅前店

平日の朝うたコースは室料が0円(ワンドリンク制)。ドリンクバーを頼むとソフトクリームも食べ放題です! カラオケのタブレットには楽しいお絵描き機能などもあり。混雑する土日は予約してから来店がおすすめです。



◀ 細長い部屋の奥には、靴を脱いで遊べるスペースにすべり台あり!

担当: かおり

キッズルーム 1部屋

大山駅北口からすぐ、魚べい向かい
板橋区大山東町21-6 高橋ビル1・2F
TEL 03-3962-8510
営業時間 24時間営業

ママライターの詳しい記事はこちら! ▶



キッズスペース 共有

カラオケBanBan 西台駅前店

西台駅すぐ。ベビーカーごと入れる個室から、共有の広いキッズスペースにつながっていて、子どもたちを横目に見ながら、ママたちもカラオケを楽しむことが可能。会員になると

割引クーポンもあり、お得です!

◀ キッズスペースには、すべり台が置いてあり、おもちゃの持ち込みもOK!

板橋区蓮根3-8-21 パル西台B1F
TEL 050-3134-0870
営業時間 10:00(土・日・祝 9:00) ~ 翌5:00

担当: ともちん

ママライターの詳しい記事はこちら! ▶

小学生未満は室料&ドリンクバー無料
ベビーカー持ち込み可/キッズメニュー有

カラオケCLUB DAM 志村坂上店

キッズルーム 2部屋



お菓子の詰め放題やUFOキャッチャー無料など子ども向けイベント多数開催! 大小2つのキッズルームで、子ども&ママ友同士やご家族だけなど使い方自由☆

志村坂上駅徒歩6分、小豆沢公園より徒歩2分
板橋区小豆沢2-26-15 TEL 03-3558-9593
営業時間 11:00(土・日・祝 10:00) ~ 翌3:00(金・土・祝前日 ~ 翌5:00)

担当: むつみ ママライターの詳しい記事はこちら! ▶

※取材時(2024年3月)時点の情報です。
最新情報や詳細は各店舗のHP等でご確認ください。

赤ちゃんや幼児の散歩は「睡眠」にとって

赤ちゃんに対してもできる具体的な方法は、①起床してから日光を浴びさせる、

第16回

30分で身体を楽に マシンピラティス「WECLE大山店」^{ウィークル}



詳しくはWEBで

WECLE大山店

板橋区大山町31-2伊崎ビル2階
 03-6909-3314

🕒 5:00-24:00

※スタッフがいない時間 平日10:00-20:00、土日祝10:00-18:00

① 毎月第2水曜日



取材・文 あやな



ママのゆとり時間を増やしたい

昆布・鰹節・椎茸のおだし
と国産材料を使った安心安

全な離乳食 i p p e (いっぺ) は、赤ちゃんの味覚を育てたい、安心安全な離乳食を手軽に食べさせたいというママの願いを叶えます。



私も2人の子育てに悩むママでした

20数年前、私は年子の育児に大忙し。離乳食作りは刻む・煮る・裏こしするなどの工程が多く、思った以上に時間がかりました。赤ちゃんの健康を思い、一生懸命作っても「べえ!」と吐き出し食べなくてもいいことも…。息子は病気がちで入退院を繰り返していたので、栄養を取って欲しいのに食べてくれない

離乳食でママを応援

子育てがひと段落した私は、今まさに子育てを頑張るママの育児を離乳食で応援しています。おばあちゃんのレシピを基に管理栄養士にレシピを見直してもらい、昆布・鰹節・椎茸のおだしを



悩みは日に日に大きくなりました。

そんな時、おはあちゃんが「幸私が小さい頃、これだったらたくさん食べたから。赤ちゃんとあけてころん」と作ってくれたのがおだしを使った離乳食でした。息子にあげてみると、今までが嘘のようにパクパクと完食してくれて、とてもびっくりしました。

読者プレゼント

イタバシーナ読者限定
クーポンをプレゼント♪
8月31日まで使えるので
お試しにどうぞ！

クーポンコード
「NAKAYOSHI」を
入力すると100円引き



たんけん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!?

とれたて村に 大分県中津市が仲間入り！

とれたて村は、全国の市町村と直接契約を結び、新鮮なとれたて野菜や特産品等を販売しているお店です。4月から大分県中津市が仲間入りしました！
中津市という「中津からあげ」が思い浮かびますが、実は椎茸や牡蠣、鰻料理なども名物です。ほかにもおいしそうな特産品がたくさん並んでいますので、ぜひ足を運んでみてください！

全国ふるさとふれあいショップとれたて村

板橋区大山町31-4 10:00～19:00
 03-6905-8441 (休) 年中無休(正月を除く)



スタッフさんのオススメ!
牡蠣の
オリーブオイル漬け



なんとステーキ用！
肉厚な原木椎茸



大分県 中津市
仲間入り
販売開始してます！

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！

フライパンでおやき

材料 6個分

強力粉..... 100g
砂糖..... 3g
イースト..... 3g
塩..... 1g
水..... 65cc

作り方

- 1 ボールにすべての材料を入れてスプーンで混ぜる。
※手でこねてもOK♪
- 2 まとまったらラップをかけて、室温で20分ほど発酵させる。
※温度が低い日はラップの上にタオルなどをかけて温めると良い。
- 3 6分割する。広げて好きな具を包む。
※膨らむので少し潰してから焼く。
- 4 蓋をしたフライパンで両面5分ずつ焼く(中火)。
※火力は調整してください。

アレンジいろいろ♪

- 材料にバター 5g 加えると、ふんわりしたパン生地になるよ。
- 具は、あんこやチーズ、ミートソースなど好きなものでOK。
野沢菜や高菜にツナとマヨネーズを和えるのもおすすめ！



ちぐさ あきこ先生
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を拡大中。3人の子育てを終えて、現在の楽しみは孫と一緒に料理をすること。
<https://ameblo.jp/ichimoweb/>



洗濯ばさみ
アニマル

フグが
ハリセンボンに?!

Let's 指先あそび♪

赤ちゃんが喜ぶ
身近な材料で!

手
作
り
お
も
ち
や

第19回

洗濯ばさみ工作

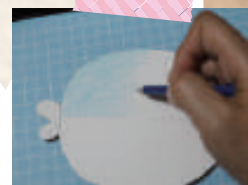
どの家庭にもあり、種類(色・素材・大きさ)も
豊富な材料を使ったおもちゃをご紹介します。

作り方

- 1 厚紙に生き物の絵を描き、
ハサミで切る。
- 2 色付けをする。
- 3 洗濯ばさみを挟んだり外したりして
遊びましょう。

POINT! CHECK!
✓ パーツを組み合わせて作る時は、誤飲しないよう注意してあげましょう
✓ 何でも口にする時期の赤ちゃんの場合には、素材を工夫するのも良いでしょう

材料
★
● 厚紙など
● ペン
● 色鉛筆など
● 洗濯ばさみ
● ハサミ



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。ベビマをはじ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17年。3人の子育てを活かしたレッスンは人気!
<http://www.chihiroosroom.com/>

★ ブログでは、指先の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



そだて隊 ママの おすすめ

vol.06

待ちに待ったオープンです!

氷川台で丁寧かつ的確な診察で患者さんに人気だった先生のクリニックが、赤塚にオープンしました。子育ての悩みや誰かに相談したい、「もやもやした曇った」気持ちを少しでも「晴れやか」に出来るようお手伝いしたいという思いを空と太陽で表現し、「サンスカイ」と名付けられたそうです。パワフルで優しい先生です。困ったことがある際は、行ってみてはいかがでしょうか。



サンスカイのと小児科クリニック

◆ 板橋区赤塚新町3-4-15
☎ 03-6909-9225

● 9:00~19:00
Ⓜ 金曜午後、土日祝



◀詳しくはイタバシーナWEBで!

イタバシーナそだて隊
氷川台在住 ゆりかさんの
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



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

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

恵友印刷株式会社

いつもありがとうございます!



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

◀わくはWEBで

イタバシーナ

