

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

はじめての七五三 どうする？

今月の
イタバシーナ

第13回

ママでも夢を！

そで隊ママのおすすめ

板橋区西台のポツンと一軒家グルメ
「ハーブ&おいしい野菜塾レストラン」

かんたん
おうちレシピ

レシピナンバー
22

カルピス炭酸ゼリー

ハッピーロードたんけん隊

第17回

今年もやります♪

「2024大山ハッピーハロウィン」

身近な材料で！ 手作り

赤ちゃんが喜ぶ

おもちゃ

第20回 ビニール袋工作

子どもの大学
Peby College

— 最新の子育て情報 —
スポンジのような子どもの頭に
どう吸収させていくのか

vol.25
2024秋号

板橋区
協賛

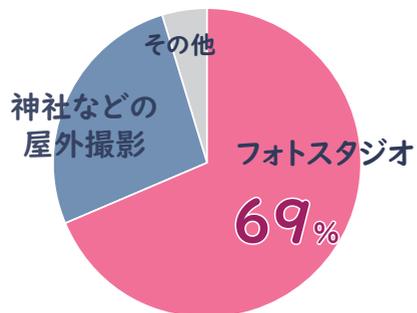
🎁 読者特典あります

先輩ママに！七五三はどうだった？

板橋ママ 54人 アンケート

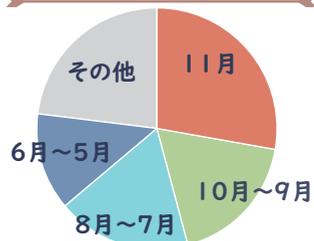
はじめての七五三 どうする？

撮影した場所は？



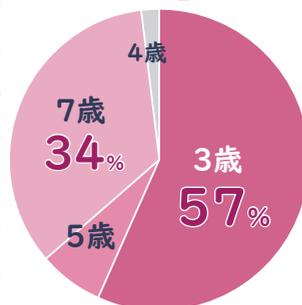
定番のフォトスタジオが大半でしたが、「レンタルスタジオ」や、「重要文化財に指定されているレトロ洋館」で、というこだわりの場所のチョイスも。

記念撮影はいつ？



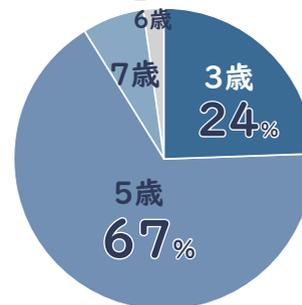
11月が一番多いですが、前撮りもかなり多い結果に。「フォトスタジオの早割プランを使って」と賢く利用するママも多いようです！

お祝い年齢は？



<女の子>

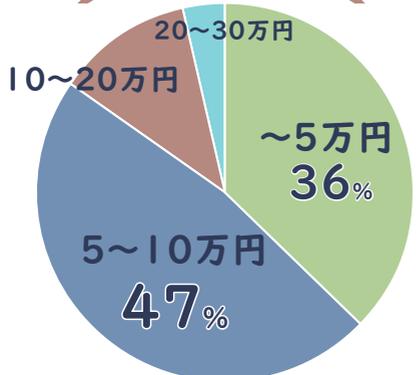
こちらも3歳、7歳でお祝いしたという回答が多かったですが、3歳、5歳、7歳すべてでお祝いしたママも複数いました！



<男の子>

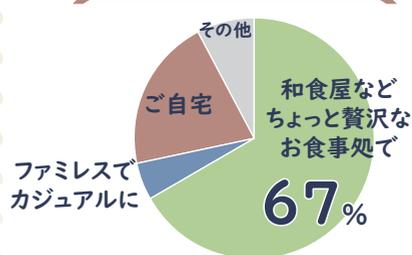
やはり5歳でお祝いしたという回答が多かったですが、「3歳男子の被布姿は、その時だけの可愛さなのでおススメ!」というコメントも。

お祝いの総額は？



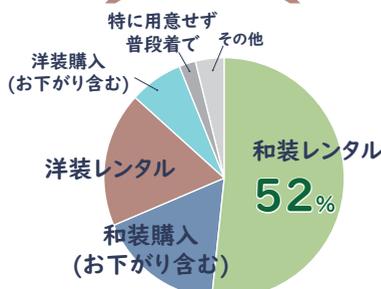
「5万以上～10万未満」が一番多く、次に「5万円未満」という回答。内訳は、衣装レンタル、記念撮影、初穂料(祈禱料)、お食事代といった様子。その中でもフォトスタジオの早割はうまく使いたいものですね。

お食事会の場所は？



ちょっと贅沢に和食屋さんでお食事会をしたママが半数以上。次に自宅という結果に。

衣装は？



半数以上が和装レンタルという結果に。「ママが小さい時に着たもの」や「和装をオーダーメイド」という唯一無二のお衣装も！

お祝い内容は？



「記念撮影、参拝、ご祈禱、お食事会」をほぼセットで行ったという回答が多かったです。

男の子は5歳女の子は3歳と7歳でお祝いするもの、となんとなく思っている七五三。初めてだとそもそも七五三って？何をしたらよいの？という疑問がいっぱい。そこで先輩ママたちにいつどんなお祝いをしたのか聞いてみました！

🍴 お食事会であがったお店

木曽路 かがの屋 よし邑 etc.

ちょっと贅沢にしゃぶしゃぶや懐石料理を家族で楽しむお店を選んだママが多い様子。

🏯 板橋区外であがった神社

明治神宮

「大きな神社でご祈禱の経験をさせたかったため」

日枝神社

「神社の雰囲気がとても魅力的だったため」

武蔵一宮 氷川神社(大宮)

「ママの出身地で」

鬼子母神

「食事ができる割烹も近くにあったため」

🏯 板橋区内の神社TOP3

徳丸北野神社

「板橋区内で最古の氏神様と聞いたので」

ときわ台天祖神社

「先祖代々ここで」

赤塚諏訪神社

「ママの七五三の時と同じ神社で」

先輩ママたちのアンケートは参考になったでしょうか？

お祝いする年齢は、地域の風習などありますが、選択肢が多いということがわかりました。またお祝いする時期も11月にこだわらず、自由にスケジュールを組むことが多くなっているようです。

これからはじめて七五三を迎えるママも自分たち家族に合ったタイミングでステキなお祝いができますように！



板橋区内 七五三スポット

下赤塚~四葉



上板橋~桜川



紅葉と撮れる！
おすすめ公園



担当: むつみ咲

水車公園(徳水亭)

板橋区四葉1-16 下赤塚駅徒歩20分 ※近隣パーキング有

七五三の時期には日本庭園の一部を一般開放。また撮影用に子ども用和傘を無料で貸出。本格的な日本庭園での撮影ができます。

お庭と茶室が素敵なので、ここだ!というアングルを探してその日の光と人物の向きや場所を見極めて挑戦してみてください。

◆撮影: Mami and Miz Photography さん
<http://www.mamiandmiz.photography>

都立城北中央公園

板橋区桜川一丁目周辺 上板橋駅徒歩15分

23区北部最大の運動公園。秋にはイチョウ並木が美しい。家族の記念写真を撮影する場合は公園へ申請せずに撮影することができます。

敷地が広いので歩いたりスキップしたり自然な笑顔で撮れるのが魅力です!撮影は人の少ない朝がオススメ!

◆撮影: さおりさん
instagram: harebare_photo_saori

熊野町

晴れの日も「美味しい」「安全」の二刀流!

レストランオオタニ

来春創業60年を迎える老舗レストラン。広々と明るく、こころやかなしい素敵な店内でゆったりと美味しい洋食をいただけます。

◆板橋区熊野町47-8
11-22 (L021:20) 火曜日
14-16:30は喫茶のみ

高島平

いつもより贅沢な和食を気軽に楽しめる

かごの屋 高島平店

広くて落ち着いた雰囲気のお店で、家族でのゆったりとした食事を楽しめます。お祝いプランやお子様メニューで大人も子どもも大満足!

◆板橋区高島平1-27-12
平日11:00~15:30 (L015:00) 17:00~21:30 (L021:00)
土日11:00~22:00 (L021:00)

西台

貸切パーティーやガーデンで記念写真も!

ハーブ&おいしい野菜塾レストラン

ミニ電車が走る畑や庭を見ながら無農薬野菜たっぷりのピュッフェー!食後は約りやボルダリングも楽しめます!

◆板橋区西台2-12-12 水曜日
ランチ11-15 (L014:00) ティナー 17:30-21 (要予約火~金/L020/月休) モーニング9-11 (土日/L010:30)

仲宿

築100年の旧米屋商家で写真映えも◎

板五米店

肩肘張らずでもちゃんとした場所での食事を楽しみたい家族におすすめ。個室なので赤ちゃん連れや小さなお子様にも安心!

◆板橋区仲宿40-1
10:00~15:00 (L014:00) 月曜日
※予約方法はHPからのフォームのみ。

Check! おでかけアイコン

ベビーカー持込可 駐車場 おむつ替えスペース有

よし邑

◆板橋区蓮根2-19-12 定休日なし

蓮根

WEB記事では上記4店舗に加えこちらの1店舗もご紹介しています!

WEB記事では上記4店舗に加えこちらの1店舗もご紹介しています!

RESTAURANT WEB記事

七五三の由来とマナー

なぜ七五三をやるの?

七五三は日本で古くから伝わる人生儀礼のひとつ。子どもの成長を神様に感謝する意味を持つ重要な儀式です。宮中行事が由来で、江戸時代ごろから庶民に広まり徐々に今の形でお祝いするようになりました。

数え年? 満年齢?

かつては数え年でお祝していた七五三ですが今は満年齢でお祝いするご家庭の方が多いそうです。ご家庭の事情によって時期を選びましょう。

千歳飴に込められた意味

細く長い形をした千歳飴には、子どもが元気で長生きできるように願いが込められています。年中行事とお菓子は密接に関わっているものなので、授かったら神様に感謝の気持ちを込めていただきますよ。

担当: 透子・かなえ
監修: ときわ台天祖神社宮司 小林美香さん



守りたい七五三マナー!

祈禱時の注意点
服装・写真撮影について

事前準備

11月はたくさんのご家族が七五三をお祝いする時期。祈禱を受けたい神社が決まったら問い合わせをしましょう。

服装

ご祈禱は神様へ感謝を伝える儀式です。お子さんだけでなくご家族全員きちんとした服装を心がけましょう。

写真撮影

基本的に祈禱中の写真撮影はNG。カメラマンさんと呼んで境内で撮影する時も、事前に神社にNGなことを問い合わせるべし!



ご祈禱の流れ

1 日程の予約



ご祈禱の時間や人数制限があります。来社、電話、WEB等で問い合わせをしましょう。人数や車の台数(駐車場)の有無も確認しておくと、当日スムーズな参拝が出来ます。

2 当日の受付



参道を通り授与所へ行き、申込書の記入や初穂料を納めます。初穂料は神様へのお供えです。のし袋(白無地封筒も可)に入れ袱紗(ふくさ)で包んでいくのがマナー。目安はHP等に掲載されているので参考にさせていただきます。

3 ご祈禱



手水でお清めをし、待合室や境内で待機。神職さんや巫女さんが社殿に案内をして下さいます。修祓(お祓い)や願い事が祝詞で唱えられます。感謝の気持ちで参列しましょう!

親族での会食に! レストラン情報



担当: 朋美・みさこ

「氏神様」

氏神様とは?

氏神様とは、住んでいる土地を守っている神様のこと。節目節目の行事は氏神様にお参りできると良いですね。

氏神様の調べ方

神社庁に電話で問い合わせをすると、住所から氏神様を調べてもらうことができます。東京都神社庁: 03-3404-6525

天祖神社で受ける「七五三ボックス」ご紹介

天祖神社でご祈禱を受けると七五三ボックスをいただけます。



神社の樹木の葉や写真を貼ったり書き込みができるノートブックなどが入っています。



七五三の思い出を箱に入れて保存できるので素敵な記念になりますね。

今後のイベント

スキルアップ!

困りごとを
解決!



気軽に二参加ください!!

参加
無料

ママ・スマイルの ファミリーイベント

11/23(土) 10:00~12:00

場所:ときわ台天祖神社

境内ではマルシェを開催!

育児対話カードゲーム「カジークジー」が体験できるほか、現代の小中高の学校事情や子どもの環境づくりもわかる、ファミリー向けのイベントです。



©いたばしの地域ボードゲーム会



和気あいあいな
雰囲気です!

- 上:「カジークジー」の様子
- 右:パパ参加イベントの様子
- 左:マルシェの様子

「デザイン」も仕事に活かす

Canva講座 ~伝わる画像の作り方~

9/26(木) 10:00~12:00

場所:ハッピーロード大山商店街会議室
講座代:3,000円

7月に開催した講座のスキルアップ編※。

PC版canvaを使い、仕事につなげるスキルやデザインの考え方、相手目線のデザインをより深くお伝えします。

※前回未参加でも参加可能です

友達追加
してね♪

講座の情報は
ママ・スマイル
公式LINEで
お知らせします



もっとハッピーに☆

コミュニケーション講座 ~理想の毎日を叶えるワークショップ~

11/8(金) 10:00~12:00 場所:大山東集会所
講座代:3,000円

Canva講座で人気の千織先生の講座。1日1分で!!自分の心をハッピーにする習慣や、「伝わる」言葉の秘密をお伝えします。なんでパパに伝わらないのか...その秘密もわかっちゃおう!!

仕事と家庭の両方に悩むママへ

時間管理講座 11月開催予定

ママは、自分、家族、子ども、会社など、管理する時間やタスクがとて多く「やりたいことができていない」「時間が足りない」といった悩みを抱えがち。じつはママや家族の考え方のくせを知ったり、優先順位の立て方を知ると劇的にかわります。

笑って、泣いて/ みんなの七五三 エピソード 思い出いっぱい/ 聞かせて!

担当:
かおり



メイクしてもらって
ゴキゲン! むつみ

女の子なので、着物の後はドレスに着替えて撮影~となるのが芸能人やお姫様気分になって楽しかったみたいです。かめ

写真撮影を嫌がったので笑ってくれず、カメラを覗んでいるような写真でしたが、むしろかっこいいかなと、年賀状に採用しました! しおり



新緑の季節の撮影もおススメです!(5月撮影) はねママ

娘がご祈祷中の神主さんに向かって、「話長くないですか〜?」と言って恥ずかしかった笑さおり

息子が着物を着た際に刀を鞘から抜いてポーズを撮る時があったのですが、流行っていたアニメのキャラになりきってました。NANANA



お揃い衣装で兄弟漫才のようになりまして(笑) さやか

つまみ細工で手作りした物を家族全員に作りました。お守り袋、髪飾り、ラベルピンなど、差し色を紫に決めてリンクコーデしたのが思い出深いです。飯塚さん家



ピシッとりりしく決めました!
まき

思ったより草履でひよひよい歩いてくれて成長に感動!撮影もやる気満々でモデル気分でした! なーちママ

姉妹で違う神社だったが、もらえるものが全然違って面白かった。琴

神主さんから社の周りを3周歩くと豊かな人生になると言われて家族で歩きました。娘は和装に草履でしたが一生懸命歩き、娘の今までの成長とこれからの未来に少し思いを馳せることができました。いたこじ



弟もお祝いしてくれてるかな? ユッキー

ちょっと大変だったエピソードのご紹介

当日に本人の体調不良で帰省を断念。新幹線やホテル、ご祈祷や食事会なども全部リスキとなりめっちゃ大変でした。Junko

祈祷の予約をしたが子どもがどうしても神社の中に入りたくないと暴れて、私たち親だけ祈祷してもらい、子どもはばあばと外で待っていました! まり

参拝が終わった後の着替えを持って行っていたのですが、靴を忘れて靴を取りに帰る羽目に。りおママ

編集
後記

アンケートにご協力いただいた皆さま、たくさんの素敵なエピソードや写真をありがとうございました!子どもならではの体調不良や不機嫌、忘れ物など大変なこともあるようですが、「良い記念になった!」「小さくてかわいかった! (もちろん今も)」と、ほほえましいコメントを多数いただきました。七五三がこれからの方は、ぜひ先輩ママたちの情報を参考にしてみてください。



スポンジのような子どもの頭にどう吸収させていくのか

9月になりましたがまだまだ暑い日が続きますね。そんな中で子どもを抱っこしたり、おんぶをしているお母さんの姿を見ると本当に感謝がありません。

さて、今回は「子どもはスポンジのよう」に何でも吸収する「頭が柔らかい」というテーマについて執筆したいと思います。近年では脳の発達と心の発達は密接な関係がある、赤ちゃんから脳の発達の科学的根拠も多数でてきています。さて、子どもは頭が柔らかいと言われるのか、それは、固定概念がないからだと言われています。つまり、こうあるべきということや大人が考えた常識はまだ知らないで、与えた情報を自分ではじきかえさず吸収していくという事です。

まずは遊びや散歩、旅行など目に見えることを体験させ、少し大きくなれば料理やキャンプなど「正解が一つではない」という体験をさせてあげます。

③親が経験してきた経験や常識をアットリートし続ける

私たちの常識が近年では急スピードで変化しています。わかっていても対応できていない親が多く見受けられます。そうすると、上記であげたように子どもは親の固定概念だけを吸収し続けてしまっています。

このように環境を整えていくだけで、子どもは勝手にさまざまなことを吸収していきます。何を吸収させるか？を考えてしまつとなかなか行動できないのですが、この概念をしっかりインプットし少しづつ日常に役立てて頂ければ幸いです。くれぐれも完璧に潔癖にならずに「たまに」思い出して実行してみてください。



川野大地
株式会社PebyStyle代表取締役
合同会社EducationHack(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

みなさんは「夢」や「目標」はありますか？

私は5歳・3歳・1歳の三姉妹ママです。仕事に育児に、1日があつという間に過ぎていく日々を過ごしています。そんな私はママになる前はプロサッカー選手として国内だけでなく、海外でもプレーし、生活していました。

その頃は、「とにかく」パフォーマンスを上げていくために、「この事だけを考え、そのために、自分の時間を」として、気づくと3人娘のママに。毎日やるべき事に追われる日々。そんな日々を過ごす中、子どもの成長の早さに驚き、ふと考えた事があります。子どもはいつか親の手を離れていく。その時は、



の全てを注ぎ込んできました。毎日の練習や週末の試合に向けて、睡眠など休息の取り方、食事の時間や内容、全てにおいて考えながら生活をしていました。まさに、自分に与えられた時間は全て、自分のためだけに使っていました。

そんな私が、ママになる時、今まで自分のためだけに使っていた時間を「誰かのために使っていく」と決意しました。(決意するまでもなく、ママになった瞬間から想像以上の日々が始まりましたが、笑)



どうなっているのだろうか？という事です。育児はいつか終わりが来ます。その時、自分がどうなっていたのかを考えると、自分なりに考えた。自分の人生を豊かにすることが出来るのは、自分です。自分の夢や目標に、全速力で走り続ける事には、一旦区切りをつけたい。ママになった今、今度は夢を持つ事の素晴らしさを、子ども達だけでなく、ママ達にも伝えていきたいと思っています。それがママになった私の夢です。



一般社団法人
日本女子サッカーリーグ
藤田三恵

地域応援!!

ハッピーロードたんけん隊

第17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!

2024大山ハッピーハロウィン

10月27日(日) 13:00~



今年もハッピーロード大山商店街のハロウィンイベントが開催されます! マム・スマイルもフォトブースで参加しますよ! ぜひ親子やご家族で、お越しください!

ハロウィンフォトブース

マム・スマイルは、ハロウィンフォトブースを担当。今年も商店街内の「かめやキッチン」でお待ちしております! 参加無料です!

昨年は、板橋ママが作った絵本「はぐれこもりねぐらでひとり」とのコラボver.でした



昨年のフォトブース

ハロウィンスタンプラリー

商店街内のハロウィンスポットを回ってお菓子を集めよう!

お子さんは仮装をして参加してくださいね!

対象:未就学児(保護者同伴)

参加費:お子様一人につき100円

ほかにも皆さんに楽しんでもらえる企画を考え中です! イベントの詳細や参加方法は、マム・スマイル公式LINEの発信やハッピーロード大山商店街のホームページ等をご確認ください!



ハッピーロード
大山商店街HP



ビッピー

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！

カルピス炭酸ゼリー

材料 6個分

- 粉ゼラチン..... 5g
- 水..... 50cc
- カルピス(希釈用)..... 100cc
- 炭酸水..... 200cc

作り方

1 ゼラチンと水を混ぜて10分ほど置いてふやかし、
600Wのレンジで30秒加熱する。
透明になっていたらOK。

2 カルピスを入れてしっかり混ぜる。

3 炭酸水を入れてサッと混ぜ、容器に移し
冷蔵庫で冷やし固める。

ポイント!

- 甘さの調整は、カルピスと炭酸水が合計300ccになるように
カルピスの量を増減してみてください。
- バットで混ぜてそのまま冷やし固め、好みの大きさにカットして
も良いですね。

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/>



CHECK!

✓ 何でも口にする時期の赤ちゃんの
場合には、シールではなくペンで
描いても良いですよ!

ながーい
おさかな

赤ちゃんが喜ぶ

身近な材料で!

手
作
り
お
も
ち
や

第20回

ビニール袋工作

身近な材料!色々な色・大きさ・形がある!
ビニール袋を使った工作を紹介します。

作り方

- 1 ビニールの端を三角に折って留める。
- 2 目を作ったりペンで書いたりする。
- 3 丸いシールを半分に切り、うろこに
見立てて貼る。
- 4 空気を入れて口を結んだら出来上がり!

材料

- ビニール袋(今回は傘袋)
- シールやペン
- ハサミ
- 両面テープやセロハンテープなど



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が人気!
<http://www.chihiroosroom.com/>

★ ブログでは、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.07

板橋区西台のポツンと一軒家グルメ
「ハーブ&おいしい野菜塾レストラン」

特集でも
紹介しています

西台の住宅地に300坪の広大な敷地。季節の野菜やハーブが無農薬で育てられている畑や、季節の花が咲くガーデンを眺めながらの食べ放題ビュッフェは最高です！テラス席もおすすめ！土日祝はお子様楽しめるアクティビティが開催されています☆
食べて遊んで親子で満喫してみてくださいはいかがでしょうか♪



ハーブ&おいしい野菜塾レストラン

📍 板橋区西台2-12-12 🕒 ランチ 11:00-15:00
☎ 03-3932-8124(10-15時) ディナー 17:30-21:00(火-金要予約/月休)
📅 水曜日 モーニング 9:00-11:00(土日祝)



◀詳しくはWEBで!

イタバシーナそだて隊
志村在住 純子さんの
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



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

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

東京ヴェルディ株式会社

めぐるでんき

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

◀詳しくはWEBで▶

イタバシーナ

