

イタバシーナ

— ママ・パパが笑顔になると子どもも笑顔に —

特集

豊島病院 ママのニーズに応える企業努力がオズル!
の無痛分娩・産後ケアを調査

NEW

えほんの部屋

第1回 絵本の選び方

かんたん
おうちレシピ

レピタバー
23

ぎつまいも団子

English
Baby College
日本語

— 最新の子育て情報 —
好奇心を育てる
親のちょっとした習慣

今月の
イタバシーナ

第
14
回

日本初!? 空飛ぶ英語教師
板橋区で活躍する三刀流ママ

ハッピーロードたんけん隊

第18回

世代を超えて愛されるクレープの店「ピエロ」
ママもパパも子どももおいしくおでなバルへGO!

NEW

🎁 読者クーポンあります

vol.26
2025冬号

板橋区
協賛

ママのニーズに応える企業努力がすごい!

豊島病院の無痛分娩・産後ケアを調査

安心ポイント



ママのこころの準備

説明会を実施

豊島病院では、まずママ自身に、和痛分娩が本当に必要なか考えてもらうため、8名ほどの少人数で行う説明会を実施しています。説明会では、和痛分娩のメリットやデメリット、金銭的な話も含めて、しっかりとお話しします。実際、和痛希望だったけれど、説明会を聞いてやめる方もいるそうです。

しっかり考える

ある日のイタパシーナそだて隊※ランチ会にて、無痛分娩と産後ケアの話になったママたち。その中で「豊島病院がすごく良いらしいよ!」「私実際に産んだけど、最高だった!」という声が! その実態を調査しに行ってきました!

※イタパシーナの制作・配布を担うママたち
取材: Koto, Junko, micco, Nao 文: Koto

みどころ

- 産後ケア
- 豊島病院の安心ポイント
- 無痛分娩のリスク



「24時間365日無痛分娩が可能な施設はまだまだ少なく、当院の強みと考えています」

数年がかりで実現!

麻酔科医が硬膜外麻酔の管理

備えが万全



豊島病院は24時間365日麻酔科の先生が常駐しているので、急なお産になった際や緊急事態が起こった場合も専門家が対応してくれます。これができるのは都立病院だ豊島病院のみで、リスクをなるべく減らし、ママによりよい環境で出産して欲しいという思いから、数年がかりで実現してきたのです。



▲分娩室

和痛分娩ってなに?

今回、お話を聞いたのは産婦人科部長の坂巻健先生と、産婦人科病棟看護師長の佐藤桂子さん。豊島病院では無痛分娩のことを『和痛分娩』と呼んでいるそうです。無痛分娩と和痛分娩の違いを伺ってみると、「呼び方が違っているだけで、やっていることは変わりません」とのこと。ではなぜ呼び方を変えているかということ、「痛みがゼロになるわけではないから」。え、そんな気遣いのある理由だったの!?!と、最初のこの言葉だけで、この病院は他と違う...!と心を掴まれました。

費用は+10万円

費用負担が少ない

費用は意外と安価な10万円! しかも、麻酔の管を身体に入れたとしても、麻酔の液を入れなければ費用は発生しません。なんて手厚いの...!

お話をうかがいました!

気になるリスクは?

次にお話ししていただいたのは、気になるリスクのこと。坂巻先生曰く、和痛分娩のリスクのほとんどは麻酔にあるとのこと。8万分の1〜10万分の1の確率で、硬膜出血というものが起こり、下半身不随になる可能性があったり、ママの血圧が下がって、子宮に血液がいなくなったりすることもあります。また二次的なリスクとして、陣痛が弱くなるのでいきめなくなったり、陣痛促進剤を使うことが多くなることで、赤ちゃんが苦しくなることもあったりすることもあるそうです。



▲母乳相談室

「豊島病院では、和痛分娩におけるリスクをなるべく減らすための準備や、環境を整えることに力を入れています」



産婦人科部長 坂巻健先生(医師)

産婦人科病棟看護師長 佐藤桂子さん(助産師)

MEMO

リスクをなるべく少なくする工夫として、「麻酔は麻酔科の医師がかける」というのがあります。麻酔科が麻酔を、分娩は産婦人科医が管理するというように、専門家が専門の領域の仕事をするのが安全につながるポイントのひとつです。

リスクを知ると不安な気持ちになりますが、どんなお産にもリスクはつきもの。ちなみにアメリカでは無痛分娩のことを「普通分娩」と呼んでいるそうで、妊産婦の9割が無痛分娩で出産をするそうです。メリットもデメリットもしっかりと聞いた上で、どんなお産にするか考えたいですね。



産後ケア



「1日2,500円～4,000円と低価格でご利用いただけます。デイケア(日帰り)も利用可能です。一人一人に合わせたケア内容のプランを決めています」
※泊まる場所は出産入院と同じ病棟です

豊島区、板橋区、北區、練馬区の

「宿泊型産後ケア事業」に参加

産後ケアも充実しており、期間や過ごし方などはママ一人一人にしっかりヒアリングをして決めます。
この産後ケアは、豊島病院で出産したママでなくても生後60日以内なら利用できる上、日帰りの方から6泊7日するママまで様々なニーズです。
「ママそれぞれのニーズに応えたい」という思いが、「こども」もしっかり発揮されていますね。

▼分娩室には様々な機器



▼病棟取材中も丁寧にこたえてくださる先生方



Q. 「計画分娩」しか無理でしょうか？

—A. 「オンデマンド※」も選択できます

事前に和痛の手続きや準備は必要ですが、「ギリギリまで頑張る、無理なら和痛に切り替えたい」「陣痛は自然に起こしたい」「上の子がいるから日程を決めたい」など、様々なニーズに対応することが可能。ママそれぞれのニーズにできる限り応えたいというのが、豊島病院の強い思いなんです。 ※陣痛開始後に無痛分娩を行う方法



Q. 和痛分娩がおすすめなのは？

—A. 経産婦さんほど勧めます

実は、和痛分娩を特におすすめするのは、2回目以降の出産のママなのだそう。一度出産を経験している分、あの痛みがトラウマになってしまっているママも多いそうで、和痛分娩で痛みを取りつつ、体力を温存して出産にぞめることは、産後鬱の予防にもなるなど大きなメリットとなります。

病棟紹介

出産入院する病棟を見させていただきました



授乳室



新生児室



食堂



部屋紹介

「基本は母子同室ですが、疲れているときは新生児室でお預かりし、ゆっくり寝ていただいています」

出産後ゆっくり休めるのかも気になるポイントですが、豊島病院の大部屋は、通常6床ベッドがおける部屋を4床のみにしているためかなり広々とした空間。日の光もしっかり入るので、産婦人科全体が明るい印象です。個室の他に準個室という部屋もあり、カーテンではなく柵で仕切ること、大部屋よりもプライベート感を出しています。個室・準個室はWi-Fi使用可能。令和7年4月からは全室で使用可能となります。



個室



準個室



大部屋

おすすめ

大部屋よりもプライベート感があり、個室よりも価格がリーズナブル(1日2,000円)。

おわりに

出産がトラウマで子どもは1人でいいと思っていたママも「ここだったら2人目産みたかったなー!」と思わず言うほど、手厚い上に、ママのことを考えた環境を用意してくださっている豊島病院。
あなたの理想の出産のカタチはなんですか?ぜひ考えてみてくださいね!

東京都立病院機構
東京都立豊島病院
板橋区栄町33-1

DATA



「診療を通じて、おひとりおひとりの女性の幸せのために奉仕する」これが、私たちのモットーです。そのためには、最新の専門的知識と医療技術を提供するのみならず、患者さんのお気持ちに対しても最大限の配慮をしたいと考えています。



誌面に載せきれなかった内容はこちら▶

好奇心を育てる親のちょっとした習慣

毎年恒例のキャンプで、ある男の子が泥だらけの水たまりに全身で飛び込むと...

好奇心は子どもの成長を支える大切な要素。

心理学では、幼少期の探究心や「なんでも」という問いが、意欲を育むとされています。

好奇心旺盛な子に育つ秘訣

心理学者キャロル・ドウェックの「成長マインドセット」の研究によれば、失敗を成長の一部と捉える子どもは、好奇心を持ち続け、学習に積極的になるそうです。

子供の好奇心を育てるには、以下が効果的です。

今月のイタバシーナ 第14回

板橋区で活躍するママを紹介!

日本初!? 空飛ぶ英語教師

板橋区で活躍する二刀流ママ

「Any question?」 面白い笑顔で教鞭をとる萩原朱里さん。フライト歴20年のベテランCAが英語教師になったきっかけはコロナ禍でした。



実は朱里さん自身も淑徳の卒業生。中学時代、流暢な英語を話す先生に憧れ、高校は留学コースへ進み、大学で



は教員免許を取得。就職活動をする中で、もっと生きた英語に触れたい!と大手航空会社を受験し、いつか先生をする時にCAの経験が役立つはずとCAの道へ。その「いつか」がまさに今! かつ

て自身が英語の先生に憧れたように、生徒たちが私の働き方を見て視野を広げるきっかけになれば」と話します。CAとして培った英語力はもちろん、日々さまざまな言語や文化に触れ世界中を飛び回る朱里さんの言葉は、きっとんな教科書よりも生徒たちに響きますよね!

Profile

2児のママ。客室乗務員歴20年、4年前から淑徳中学高等学校で英語の授業を担当。社会経験や国際感覚を生かし、キャリア教育にも携わる。



おきはらしゅり 萩原朱里

CAと教師の二刀流バリキャリア女子の朱里さんは、家に帰れば2人の女の子のママで、介護も担っています。時差もあり体力的にも大丈夫?と心配になりますが、朱里さんには人一倍優れたスキルがあるんです。それは、周りを上手に巻き込むこと! 夫や親せき、友人、シッターさんなどの協力を得られるおかげで好きな仕事ができていると感謝の気持ちを忘れません。周りを巻き込むコツやお仕事の裏話などはイタバシーナWEBで紹介します。

取材・文 Na o

WEB記事はこちらから



delicious



ハッピーロードたんけん隊

第18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ママが突撃!

世代を超えて愛されるクレープの店「ピエロ」

ハッピーロード大山商店街といえばピエロのクレープ。柔らかい生地に生クリームとカスタードがたっぷり入ったクレープは最高です!



我が家のおすすめは「生クリームカスタードいちごチョコ」。いちごをバナナに変えても美味しいです!

クレープの店ピエロ

- 板橋区大山町31-5
11:00~19:00 (生地、生クリームがなくなり次第終了)
火曜日 ※その他、臨時休業あり

詳しくはWEBで



取材・文 わかな

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

ママもパパも子どももおいしくお得なバルへGO!

「板橋バル」は、チケットを購入するとバル参加飲食店でちょっとお得に飲食できるイベント。「バル」=お酒のイメージがありますが、ランチやテイクアウト可能なお店も参加しています。

ママが子連れでバル体験をした時の様子はWEBで



6商店街共催 2025板橋バル

開催期間: 2月1日(土)~3月2日(日)

Table with 2 columns: 商店街名 and 開催期間. Includes 中板橋商店街, 上板橋南口銀座商店街, etc.

バルチケット: 1シート3,000円(600円×5枚綴り)
商店街事務所や一部のバル参加店で購入可能



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！

さつまいも団子

材料 10 個分

- さつまいも..... 150g
- 砂糖..... 10g
- 上新粉..... 50g
- 牛乳..... 150cc

作り方

- 1 さつまいもをラップに包み、600Wのレンジで3分30秒加熱して皮をむき、潰す。
- 2 ①のさつまいもと砂糖・上新粉・牛乳を混ぜる。
- 3 レンジで2分30秒加熱。スプーンで混ぜ、2分加熱。
- 4 あら熱が取れたら10個に分け丸めて出来上がり。



アレンジ

- 焼き芋を使うと、とっても簡単に出来ます。
- お好みであんこやチーズを中に入れても美味しいです。
- きなこをかけたり、アイスに添えたりしても◎
- 砂糖を加えず、味噌汁やお鍋の具にしてもOK！

ちくさあきこ先生

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/>



年代別の絵本の選び方のポイントをお伝えします。

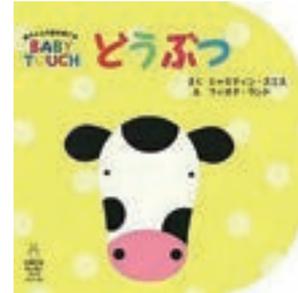
第1回 絵本の選び方

統計によると日本では年間2千冊ほどの絵本が出版され、日に5、6冊出版されている計算になります。

本屋さんにはたくさん本が並んで紹介されており、選ぶポイントがわからなかったりしますよね。どんな絵本を、どんなポイントをおさえて、選んだらよいのでしょうか？



2 「どうぶつぶっく」
絵 フィオナ・ランド
主婦の友社
(赤ちゃんの脳を育てるBABY TOUCHシリーズ)



1 「どうぶつ」
作 ジャスティン・スミス
絵 フィオナ・ランド
主婦の友社
(赤ちゃんの脳を育てるBABY TOUCHシリーズ)

POINT!

0歳代
「もの絵本」

この2冊は「べらぼう」がテーマの本です。0歳代の赤ちゃんには言葉の習得の観点からもシンプルな①の本(どうぶつ)がおススメ！

1ページに1対象物の本を「もの絵本」と言います。

赤ちゃんは「牛」を知らずに生まれてきます。①の絵本なら白黒の動物が「牛」と伝えやすいです。一方、②の絵本はさまざまな情報が並んでいて、言葉の概念を知らない赤ちゃんに「牛」を伝えるのが難しいです。

大人にとっては「シンプル過ぎかも？」くらいが赤ちゃんには理解しやすいようです。



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/>



CHECK!

詳しくは
先生のブログで



キッチンカーソレイユ



- ▲ 高島平3丁目10-1-127
地域交流広場ばうぜ
- ☎ 090-5315-4478
- 出店情報はInstagramかX
をご覧ください

自家製味噌の具沢山豚汁とおむすびのキッチンカーです。
青森県産の規格外りんごをフードロス削減の為に使用して
アップルパイを作りました。是非ご来店お待ちしております。

塩むすび1個 または アップルパイ1個
50円引き



パッフルハウス



- ▲ 板橋区大山町4-7
- ☎ 03-6909-3988
- 12:00~19:00
- ☎ 毎週 月曜 金曜

ふわモチのワッフルを販売!ワッフルはモチモチの生地に
たっぷりのホイップクリームを挟んでおり、クレープのよう
な可愛い見た目のワッフルになっております!ワッフル以外
にも、アサイーボウルやドリンクなども販売しております。

ワッフルとアサイーボウルの
トッピング1つ無料



居酒屋 鱧



- ▲ 板橋区大金山井町48-5 1階
- ☎ 03-6909-4716
- ランチ 11:30~14:30
ディナー
月~金 16:00~24:00
土日祝 14:00~24:00
- ☎ ランチ 日・月
ディナー 無し

大山駅徒歩5分。囲炉裏と薫(わら)焼きで楽しむ極上の酒
を堪能できる隠れ居酒屋。鱧(たたら)農園で栽培した旬
の自家製新鮮野菜使用。個室、お座敷席、テーブル席あり。

ご来店されたお客様に
ワンドリンクプレゼント♪



そば処 中村庵



- ▲ 板橋区若木1-12-20
- ☎ 03-3932-0374
- 11:30~14:00(LO30分前)
17:15~20:00(LO30分前)
- ☎ 毎週火曜日(不定休有)

板橋区立中台地域センター前の町のお蕎麦屋さん。そば・
うどん・きしめん・中華そば・丼物など色々なメニュー有り!
好評! ちょこっと甘味「そばだんご」。皆様のご来店、お待ちし
ております。

店内、ご飲食¥1000以上で¥100割引



ベリ・デリごはん まるうま



- ▲ 板橋区高島平1-55-10高島
平サンパワー1F
- ☎ 03-6786-5088
- 12:00~14:30
17:00~22:00(LO21:15)
- ☎ 日・月・祝祭日・第3土曜

「お家で作りそうで作らない創作家庭料理」がコンセプトの日
替わり定食メインのお店。手間暇かけたお料理で身体と心
の健康をお支えます! 夕方からのお惣菜販売や「元祖!板
橋のいっぴん」の「まるうまの揚げたてあげパン」が大人気。

お食事、または1000円以上のお買い物で
「まるうまの揚げたてあげパン(ノーマルタイプ)」
を1個プレゼント

※1人1回1個持ち帰り限定、先着30名様



人と地球に優しいカフェ はぐくみ



- ▲ 板橋区大山町2-2 エステー
ト水谷ビル1階
- ☎ 03-5926-3340
- 11:00~19:00
- ☎ 無し

私達「人に優しい」つまり「食育」についても育んで行きたい
と考えております。現代の病気のほとんどは生活習慣病か
ら来るとされ、大切なのは食事&運動とされていますので、
体の事を考えた食事を推薦しております。

ご来店のお客様に
ワンドリンクプレゼント

※店内ご利用でお食事ご注文頂いたお客様に限り



梅香亭



- ▲ 板橋区南町16-5
- ☎ 03-3955-5932
- 10:00~17:00
- ☎ 火・水
※変更する場合があります

昭和33年創業。日本文化と季節を大切に、安心安全な食材
を使用。お客様との一期一会を大切に地域に根付いた和菓
子屋を目指しています。2023年に車椅子やベビーカーも入
りやすい店舗にリニューアル。子どもの和菓子教室も再開。

500円以上お買い上げいただいた方に
お団子プレゼント



有限会社大山園



- ▲ 板橋区大山町6-8
- ☎ 03-3956-0471
- 10:00~20:00
喫茶コーナー
10:30~LO19:30
- ☎ 火曜日

お茶屋さんで販売しているお茶はお店によって味が違うこ
とをご存知でしょうか? 大山園では厳選された茶葉を独自
にブレンドし、販売しています。お客様のご要望に沿ったお
茶選びをサポートいたします。

かわいいティーバッグをプレゼント



「イタバシーナ見たよ」 で使えるクーポン♪

有効期限：2025年3月31日

- ・来店/予約時等にイタバシーナ掲載のクーポンを利用したい旨をお伝えいただくか、
イタバシーナをご持参ください。
- ・利用条件や期限は各店記載のものを優先します。



「イタバシーナ」は子育てタウン情報誌として、より多くのママ・パパ
に、より多くの役立つ情報をお届けしたいと思っています。
今号は「コト・モノde応援キャンペーン」と称し、ママたちが区内の
お店や企業の方々に読者クーポンをいただけないか交渉し、賛同
いただいた皆様に掲載しています。
ぜひ足を運んでクーポンを使ってみてください。



みんなのジム



- ▲ 板橋区常盤台4丁目 33-9-1F
- ☎ 090-4381-7939
- 平日10:00～22:00
土曜10:00～20:00
日曜10:00～17:00
- ⓧ 第1、3水曜日

上板橋駅北口徒歩2分にある、小さなお子様からご年配の方まで楽しめる格闘技ジムです。
充実したキッズクラスや無料の親子クラスでキックやパンチ！楽しく汗をかきましょう！

無料で格闘技体験ができます。お子様だけでも、親子一緒にでも可能です。



ちひろの部屋



- ▲ 板橋区若木3丁目
- ☎ 080-3493-4284
- 10:00-17:00
- ⓧ 不定休

ベビー教室(ベビマ・サイン・スキンケア・おくるみ)と子連れOK資格取得スクール ちひろの部屋です。自身の3人の子育てとベビー系資格をトータルで学び20年近い経験の講師からレッスン受けてみませんか？

レッスン受講の方に赤ちゃん用保湿クリームプレゼント

※先着20名/初回のみ



ベビーパーク



- ▲ 板橋区成増2-9-5 成増ビルディング 1F
- ☎ 0120-415-181
- 9:30～17:00
- ⓧ 土日祝(事務局)

おさまはもちろんお母さまが元気になる親子教室。「子どもを豊かに伸ばす教育法」で、子どもたちを叱らずにしっかり躾けができ、自信を持って育児に取り組むことができるようになります。

無料体験レッスンにお越しの際に「イタパシーナ」をご持参された方へ【スポンジパズル】プレゼント！

※先着順、無くなり次第終了



ABC English Club



- ▲ 板橋区徳丸地域センター (板橋区徳丸3丁目35番15号)
- ☎ ジモティに掲載問い合わせにて連絡願います。
- 14:30～21:00
- ⓧ 開催日(月、火、木)以外

1回幼児500円～の授業料。まきば幼稚園ママ友で作った英語サークルです。
外国人の先生が来て教えてくれます。
今年で15年目で、幼児～中学生迄クラスあります。

初回体験授業無料です！

※生徒人数揃い次第募集中止



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
- ☎ 03-5926-4618
- 火水金土日 10:00～19:00
パンが無くなり次第閉店
- ⓧ 月・木

欧風パンを中心に世界中の美味しいパンを作っています。

100円オフ



ななテラス



- ▲ 板橋区向原3丁目7-7
- 11:30～14:00
17:00～19:30
- ⓧ 無休(年末年始除く)

開放的な大きな窓とテラスのあるレストラン&交流スペースです。おすすめは「手作りソースが決め手のハンバーグプレート」「本格的なスパイスを使ったビーフシチュー」。あたたかい地域の憩いの場を目指しています。

お食事をされた方、ドリンク無料



ジューシーオールスターズ ハングリーヘブン



- ▲ 板橋区大金山井町39-12
- ☎ 03-5926-9696
- 11:30～14:30(LO)
18:00～20:30(LO)
- ⓧ 不定休
- ※1日50食限定営業、売り切れ次第了

肉のプロが作り出すハイクオリティバーガー★BEEF100%にこだわり、色々な部位を配合したジューシーなパティ！外はカリカリ、中はふんわりの特注パンズに、新鮮な国産野菜をサンド！1日50食限定！お電話でお問い合わせください！

店内でご飲食された方にソフトドリンク1杯(250円相当)プレゼント！



東京アオヤス



- ▲ 板橋区赤塚新町3-29-3
- 10:00～17:30
土曜日のみ18:00閉店
- ⓧ 火・水

光が丘公園 赤塚口すぐ横の東京アオヤスです！ソフトクリームと焼き芋の専門店、都内でここだけのロボットが作るソフトクリーム食べに来てください！焼き芋メニューも色々あります。公園で遊んだ後お立ち寄りください。

ロボットが作るコーンタイプのソフトクリーム10%割引

※2025年2月28日まで



スタジオBOS



- ▲ 板橋区若木1-26-9
- ☎ 03-6795-4845
- 10:00～19:00
- ⓧ 土日

アクション・体操・ダンス教室などの練習に特化したスタジオです。2010年に設立され、現役のプロスタントマン・ダンサーが指導にあたっています。スタジオ内は、怪我をしにくいタンブラングバーンを敷き詰めているので安心です。

各教室の無料体験・2回まで無料



ハーラウ オケアラ クウレイ



- ▲ 板橋区上板橋1-21-15
- ☎ 090-7206-5743
- 9:00～21:00
- ⓧ なし

細く長く楽しくがモットー！和気あいあい仲良しフラ教室です。老若男女、家族・姉妹・兄弟で楽しめるのがフラの素敵どころ。緩やかな有酸素運動なので筋力・代謝アップに繋がります。上板橋、ときわ台、池袋を中心に活動中。

体験レッスン無料



D.D.D dance school



- ▲ 板橋区熊野町40-9

地域のイベントに多数出演。ダンスを通じて表現力を学び、自主性を身につけ、人との繋がりを大切にしていける様、心豊かに踊る楽しさを伝えていきます。幼稚園児から大人まで幅広く初心者大歓迎!! レッソンの詳細はHPで。

お問い合わせメールに「イタパシーナ見た」とコメント。又はイタパシーナ持参で体験レッスン又は¥500を無料サービス!!



Tri.Hstudio大山



▲板橋区熊野町41-1トリアン中丸B1
☎ 03-6280-7669
● 平日 15:00~22:00
土日祝 10:00~16:00
ⓧ お盆休み、年末年始

月額で通える全世代対応のフィットネス&格闘技のスタジオ。大山駅から徒歩7分、川越街道すぐの立地にあり、初心者から経験者まで、あらゆるレベルの方々に適したプログラムを提供。特徴は全世代が楽しめる環境を提供していること!

体験料金無料、当日入会で入会金無料

※先着30名



リラクゼーションサロンR+



▲板橋区高島平1-77-1-102
☎ 電話受付はしておりません。ショートメール可(080-3212-4589)
● 10:00~22:00
ⓧ 不定休

【女性専用 | 完全予約制】脳休ヘッド、ボディケア、足つぼ、アロマオイルマッサージなど様々な施術でお疲れを癒します。丁寧にカウンセリングしてあなたに合うコースをご提案しますのでお気軽にご相談くださいね^^

R+公式LINEからのご予約で
通常価格から10%割引。
「イタバシーナ見ました」とお伝えください。

※2025年3月21日(金)まで/1回のみ



リラックスフィットネス メナレス



▲板橋区志村3-13-4 シムラ
ハイツ1F
☎ 03-6773-9054
● 平日 10:00~21:00
土日祝 10:00~20:00
ⓧ 水曜日

女性・運動初心者が通いやすいフィットネスクラブです。落ち着いた店内でマイペースに運動。今話題のマシンピラティスも利用可能です。営業時間内はスタッフ常駐。子育てママの自分時間にも活用いただけます!

新規ご入会で
プロテイン1食プレゼント!



采食健美(さいしょくけんび)



▲板橋区板橋1-54-12白蔵ビル2F
● 金曜日 18:30~19:10
(2名様同時予約で開催リクエスト可能)

完全個室温活サロン「暖おかえり」様にて「ハーブ蒸しヨガ」開催中! 2名様同時予約可能、ハーブ蒸しは「よもぎ」or「ローズ」お選びいただけます。ヨガやハーブ蒸しが初めてのな方大歓迎! 温活&フェムケアしながらリフレッシュしませんか。

メルマガ登録&ご予約で
500ポイントキャッシュバック

※各回2名様までご予約可能



ダイエットサロンVIESO



▲板橋区上板橋2-18-9
☎ 050-7124-7553
● 9:30~18:00
ⓧ 日曜・祝日

産後ダイエット経験者のオーナーが贈るプライベートサロン。運動、制限なし! おやつやお酒も我慢せずOK! 無理なく続けられる独自のメソッドで3ヶ月で10kg痩せた方が続出中。一緒に理想の体型を目指しましょう!

ダイエットカウンセリング無料!
さらにハイパーナイフ1部位2,500円、
耳ツボダイエット体験1500円の特別価格

※毎月先着5人



sacasu.Nail



▲板橋区大山町10-12 Fika大山301
☎ 080-5254-6308
● 9:00~17:30
ⓧ 日曜・祝日

2024年6月に大山駅徒歩2分に新規オープンしたネイルサロンです。アロマが香る半個室の落ち着いた空間で、ゆったりとネイル時間をお楽しみいただけます。キッズスペース(要予約)もあるのでお子様連れでも大歓迎です。

ネイルメニューお会計金額から
10%オフ

※初回来店時のみ



しのはら整骨院・鍼灸院 大山院



▲板橋区大山町9-6
☎ 03-3554-7008
● 平日 9:00~12:30、15:00~19:30
土曜日 8:30~13:00、14:00~17:00
ⓧ 日、祝日、木曜日(祝日のある週は診療してます)

当院では急性的な怪我(骨折、捻挫)の早期回復をめざしています。また、産前産後の全身骨盤調整も大変人気があります。「どこへ行っても治らない」「痛みが続く」という方は是非ご相談ください。

保険治療もしくは、
自費治療をされた方に
マッサージ10分間無料券をさしあげます
(当日利用可)



もみほぐし本舗



▲板橋区常盤台4-32-3-3階
☎ 03-6281-0165
● 10:00~22:00
ⓧ 年中無休

上板橋駅北口0分! 全身ほぐしからタイ古式ストレッチや美肌エステが気軽に受けられるマッサージ店。鍼灸師や柔道整復師・エステセラピストなど多様な先生からあなたに合う先生を見つけてください!

来店された方にミネラルウォーター
1本を差し上げます



Smiling Others



▲板橋区南町57-3-204

\\大切な人を笑顔にしたい// 個性に寄り添う心と身体のサポーター。仕事とママ業の両立や次男の育児に悩んだことをきっかけに心理学を学び始め、2020年よりセラピストとして独立。現在までに1,000人以上の心理分析を実施。

自分の取説がわかる!!
簡易分析シート(PDF)をプレゼント

※先着20名さま(初回の方限定)



ワミレスフェイスエステサロンソレイユ



▲板橋区成増1-28-13 塩住ビル601
☎ 03-5998-8687
● 10:00~18:00
ⓧ 日曜・祝祭日

【エステ&メイクで美しくリフレッシュ】どこにもないオリジナルな老化層除去エステでリラックスしながら美しく♪その後のメイクでさらに魅力アップ♡日々のコトからちょっと抜け出して《美リフレッシュ》してみませんか?

【1回無料】エステ&メイクアップ体験



板橋肌質改善フェイシャルエステROCON



▲板橋区西台2丁目
● 9:00~21:00(最終受付)
ⓧ 不定休

毛穴、くすみ、たるみ、ニキビ、乾燥でお悩みの方いませんか? 子連れ可。クレンジングからのフルコース75分、トラブル別オプション生パック付きです! プレオープン驚異の95%リピーター率。西台駅、東武練馬駅からの送迎も可。

肌質改善フェイシャルエステ初回75分
5500円(税込)→4400円(税込)

※予約はInstagramのDMで。「イタバシーナ」を見ての一言を。



J☆YOGA



▲板橋区志村2-16-33
☎ 090-8313-8629
● 不定期開催

5年生の息子を育てるママインストラクターの純子です☆運動不足やストレス解消、身体が硬くても運動が苦手でも安心して参加できるレッスンです! 初心者の方大歓迎です! まずは体験してみてくださいね☆

体験レッスン半額クーポン(¥1000)

※初回のみ



★ 子育てタウン情報誌「イタバシーナ」とは？

2017年に創刊。NPO法人ママ・スマイル・ウィズが発行する板橋区の地域情報誌です。

ママ・パパたちに向けて、子育てや暮らしに役立つ情報を提供しています。

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。



板橋区
協賛

年に3回、10,000部発行。

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200箇所以上に配布しています。

全行程をママたちが行うことで、地域や社会と繋がったり、スキルアップしたり、

ママ友ではない仲間ができたり、キャリアを考えるきっかけになったり・・・

ママたちの孤独感の解消とキャリア推進の環境を用意しています。

iPhone修理のアイエフシー下赤塚店



▲ 板橋区赤塚新町2-3-1 オープン赤塚ビル2F
☎ 03-6904-1700
● 10:00～19:00
Ⓢ 土日祝

iPhone・iPad・Switch修理のifc下赤塚店です。地元に着目した親切で丁寧な修理屋さんを目指しています。ご相談は無料です。お困り事は当店へ。皆様のご来店お待ちしております。

全ての修理・コーティング・フィルム貼りなどから500円OFF

※他のサービスとの併用不可



Studio Bommy



▲ 板橋区赤塚新町3-9-11
● 10:00～17:00

2024年9月、ファミリー、ペットのかけがえのない時間を「写真」に残したいと思い、ゆかりのあるこの地にフォトスタジオをオープンいたしました。大切な記念日やそうでない日でもぜひ遊びきていただけたら嬉しいです。

データ10カット追加プレゼント
+ 衣装無料

※通常撮影のみ ※イベント撮影会不可



東京ヤクルト販売(株)常盤台センター



▲ 板橋区常盤台3-24-9
☎ 03-3967-1612
● 9:00～17:00
Ⓢ 土日祝日

ヤクルトの宅配はスマホから簡単に注文でき、1バックからお届け可能です。配送手数料・入会金・年会費・保冷受箱の使用料も無料なので気軽に始められます。スタッフも募集中! 区内に7つのセンターがあり、保育園も利用できます。

お問い合わせいただいた方に
商品プレゼント



ルモウス



▲ 板橋区成増4丁目
20-17-101
☎ 090-8680-0724
● 火～金 13:00～20:00
土、日 12:00～20:00
Ⓢ 月曜日

北欧雑貨やかわいい雑貨、日本の懐かしい駄菓子を取り扱い
扱っているお店です。是非遊びに来てください!

来店された方に
フィンランドのお菓子プレゼント



くじら助産院



▲ 板橋区赤塚2丁目
● 10:00～18:00
Ⓢ 不定休

くじら助産院です。何か子育て、赤ちゃんのお世話などで困ったことがあればご相談ください! 育児相談、赤ちゃんの体重測定、母乳マッサージなどご自宅への訪問もできます。ご質問はインスタのDMか公式ラインでお願いします☆

育児相談、母乳マッサージなど
すべてのメニュー10%オフ



カラオケONE成増店



▲ 板橋区成増2-17-20長嶋屋ビル2F
☎ 03-6381-4231
● 10:00～6:00
Ⓢ 年中無休

人気の無料ドリンクバーには、ワッフル・アイス3種・スープ・各種トッピング・各種ジュースがあり当店の自慢です。駅から近いので、女子会、打ち上げ、パーティー、歓送迎会、新忘年会などの御利用にも最適です。

チュロス(シナモンシュガー)

※1組1回まで/期間中何度でも使用OK



保育園 フォレスタ・志村三丁目



「生きる楽しさ」が体感できる 子ども主体の保育

子どもの「なぜだろう？」を大事にし、「なるほど！」へと変化させていく過程は、やがて小学校以降における「生きる力の基礎」「人間形成の基礎」=将来の土台づくりにつながります。

フォレスタ・志村三丁目では、お茶の水女子大学名誉教授、内田伸子先生監修により開発された「楽習保育®」を導入。子どもの成長・発達を最大限尊重しながら、いろいろな遊びや生活の中に教育的要素を取り入れることで、子どもが楽しみ、主体的に体験し、自然に気づきを得て「生きる楽しさを自ら学ぶ」ことができる環境づくりに力を入れています。



人格形成の基礎を作る保育

長年にわたり幼児教育実績のある小学館集英社プロダクションとタッグを組んで研修プログラムを導入しています。日頃から保育士が共に学び合える環境があり、協調性のある組織作りが実現。保育の質の向上につながっています。



楽習保育®のポイント

まなびにつながる「あそび」

1 あらゆる「あそび」は子どもの自発性が出発点。保育者は遊びを見守りながら必要に応じた援助や教育的支援を行っています。楽習保育®では子どもが自己実現できているかを見極め、子どもが投げやりになった時に手を貸すことが大切だと考え取り組んでいます。



2 適切で適時の援助

楽習保育®では「個人の差」を最大限に尊重し、それぞれの個性や発達を考慮した丁寧な環境づくりを行います。発達の伸びは援助次第で変わるため、適切で適時の援助(=教育的なはたらきかけ)を、保育者全員が正しく実践できるよう努めています。

保育者は子どもを取り巻く環境の一部

3 保育者が自分らしく安心して働ける環境を作っています。楽習保育®という指針を持つことで保育者が迷うことなく保育を行い、ゆとりを持って子どもに関わることができます。保育者研修を定期的に行い、高い保育の質を保つために学び合える環境も整えています。



幼稚園は日中の活動で習い事の要素をたくさん取り入れてくれているので、2歳で卒園したあと幼稚園に進学するケースが増えてきています。そのため、フォレスタ・志村三丁目では幼稚園の入園の連携を進めています。

詳しくは
WEBで



保育園フォレスタ・志村三丁目

お問い合わせ

1~2歳児 定員12名

東京都板橋区坂下1-18-14ハイツ高富1階

開園時間 月~土 7:15~20:15

見学も
お気軽に

看護師スタッフもいます!



HPは
こちらから

「いたばし人と未来を創る会社賞2024」 受賞

フォレスタ・志村三丁目を運営する合同会社ママ・スマイルの取り組みが評価され、「いたばし人と未来を創る会社賞2024」を受賞しました。

志村三丁目駅から
徒歩5分



民間学童 STEMON AFTER SCHOOL 板橋校



STEMON
日本初のSTEAM教育スクール「STEMON」が手掛ける民間学童。「STEAM教育」「英語」「野外活動」に力を入れています。STEAM教育はもちろん、読解力の習い事や、アートやカルチャーなど幅広く学べるプログラムが充実。送迎付きなので安心です。

▲ 板橋区板橋1-48-12 GCTビル 5階

都営三田線「新板橋駅」より徒歩1分、JR「板橋駅」より徒歩5分

☎ 03-6909-6390

ママが子どもと行ってみました！
その様子はWEB記事で



日本一愛される地域メディア
板橋経済新聞

板橋経済新聞は、板橋区内のハッピーニュースをお届けするインターネットの情報配信サービスです。2024年2月からママ・スマイルグループが運営を引き継ぎました。「まちの記録係」として、地域にとって有用な情報を取材して配信しています。

ママもパパも 公式 LINE の
お友達追加をお願いします

ママ・スマイル
LINE
公式アカウント



板橋で子育てするママ・パパに役立つ情報を発信！

「イタバシーナ」の企画～配布に携わる2025年度の「イタバシーナそだて隊」の募集開始も LINE でお知らせします。

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

ありがとうございます！
ごぞいませ！



ママ・スマイル公認
キャラクター板橋花子さん

<HP> <https://itabashi-na.com>

<お問い合わせ> mamsmile.info@gmail.com

イタバシーナ

