



イクバシーナ

— ママ・パパが笑顔になると子どもも笑顔に —

特集

ママチョイス
とっておきの習い事 教えます!

親子で
行ってみた

はじめての買取

教えてドクター!

ママ
パパ 安心ノート

かんたん
おうちレシピ

レシビナンバー
25

五平餅風おにぎり

え ほん の 部 屋

第3回

絵本の時間の中で
大切にしたいこと

ハッピーロードたんけん隊

第20回

テイクアウトOK◎ 具沢山のココナッツカーリ
ードリンクのみの利用も、ペピーカー入店もOK◎

子どもの大学
Peby College

— 最新の子育て情報 —

その「がんばったね」の伝え方、合ってる?
子どもに響く親の表情

いたばし盛り上げ隊

vol.28

2025秋号

板橋区
協賛



ママチョイス とっておきの習い事 教えます!



ヤマハの音楽で「今」を育む

(株)サクライ楽器
成増本店センター
● 板橋区成増1-28-21
☺ 1歳～

ヤマハの音楽教室を開講する特約店。年齢別のクラスで、子どもの「今」にぴったりの音楽体験が楽しめます。音感やリズム感とともに、豊かな感性を育むカリキュラムが魅力です。

担当: あきこ



多彩なオリジナル楽曲に親しむ!

”そろそろ習い事を始めさせたいけど、どこがいいの?”

そんな声にこたえて、ママたちがおすすめする習い事先を取材しました。実際に自分の子どもが通ってよかった教室など、リアルな声もたっぷり。気になるジャンルやエリアから、お子さんにぴったりの習い事を見つけてみてください。

「学ばって楽しい!」を 育てる教室

ドラキッズ
セブントウン小豆沢教室
● 板橋区小豆沢3-9-5
セブントウン小豆沢内
☺ 0歳10ヶ月～小学3年生

図鑑やドラえもん
のひみつ道具が出て
くる教材で「学ばっ
て楽しい!」を実感。
小学校入学を見据
えて、基礎学力に加
え表現力、思考力、
探究心などを育み
ます。

担当: なな



経験豊富な講師
陣が一人ひとりに
寄り添います

親子で一緒に楽しめる 女子サッカーチーム



未就学児スクール
は参加費無料!

未経験者でも大歓迎の、大人から子どもまで楽しめる女子サッカーチームです。子どもの運動をはじめるきっかけや親子で共通の趣味にぜひ!

担当: まゆ

NPO法人 西台amica
● 板橋区新河岸1-3-1
(板橋区立新河岸小学校)
☺ 3歳～大人

子どもが自ら学びたくなる 公文式のひみつ

公文式 西台駅前ダイエー教室
● 板橋区蓮根3丁目8-12
ダイエー西台店 駅前館5階
☺ 2歳～高校生
(BabyKumonは実施していません)

字が書けなくても大丈夫! その子に合わせた学習が受けられます。先生と向き合えるところから始められます。子どもの自信が育ちます。

担当: まなみ



小さい子でも楽しめる教材で、たくさん
の「できた!」を経験!

音感が育つ愛のあるピアノ教室

担当:
りおママ

校長先生が自らが制作したオリジナルの絵本を使ったリトミック♪
子どもの成長を感じ、感動を味わえる「とらいあんぐる音楽教室」を皆さんも体験してみてください♪



体で音を感じ、
家族全員で楽し
める音楽教室

とらいあんぐる音楽教室
● 板橋区大山東町15-1
パインセブ102
☺ 0歳～

走る楽しさで子どもが変わる! 自信と体力を育む 「かけっこAC」の魅力

担当: 安西さやか

遊びの要素を取り入れたトレーニングや「オリジナルの検定」で子どもの自信と体力が自然と身につきます。

運動が苦手だった息
子がフォームを改善し、
学年1位の走りに!



板橋かけっこA.C (IRAC)
● 板橋第七小学校体育館/
板橋第五小学校校庭
☺ 年中～小学6年生

子どもたちのキラキラ輝く毎日 ダンスで笑顔と自信を育てる

twinkle SMILE (トゥインクルスマイル)
● 板橋区前野町2-43-15 (板橋区前野ホール)
北町スタジオ: 練馬区北町8-3-6 2F
☺ 2歳～大人

温かいサポートと
多彩なクラスで、
初めてでも安心です

子どもの「やってみたい!」を応援するダンススクール。笑顔と元気にあふれるレッスンで自信や表現力、仲間との絆が育まれ、自分らしく生きる力が身につきます。

担当: 星野えりか



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！

五平餅風おにぎり

材料 作りやすい量

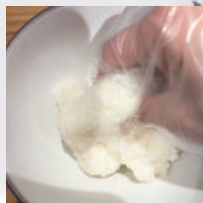
ご飯.....	300g
味噌.....	10g
水.....	15g
砂糖.....	5g
白ごま.....	2g

作り方

1 味噌だれを作っておく。味噌、水、砂糖を混ぜてレンジで 20 秒加熱、混ぜて 20 秒加熱、混ぜて 20 秒加熱 (20 秒加熱を 3～4 回)。
ゆるくとりみがいたら、白ごまを加えて完成。

2 ご飯を軽くこねて、好みの大きさに丸める。

3 フライパンで両面 1 分半づつ焼き、味噌だれをぬって出来上がり。



ポイント・アレンジ

- 味噌だれの材料 水 15g をみりん 10g+ 水 5g に変えるとコクが出て、味に深みが出ます。
- ご飯は少し柔らかめが作りやすいです。
- 醤油をぬったり、きなこやあんこをつけて食べても美味。
- ごまは白ごま、黒ごまどちらでも OK です。

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/>



身体と心を自由にする ブラジルの知恵 カポエイラ教室

ブラジル発祥のダンス×
格闘技「カポエイラ」を学
べる教室。板橋・豊島区
境の「みらい館大明」で毎
週水・土曜開講中！

担当：みんこ



歌や楽器も楽しめ、
子どもから大人まで
参加OK!

Capoeira Nasceu Sol
カポエイラ ナセウ ソウ
★ 豊島区池袋3丁目30-8
☺ 3歳～大人まで



発達凸凹キッズの 心強い味方

児童発達支援
LITALICOジュニア東武練馬教室
★ 練馬区北町2-14-6
オーキッドレジデンス練馬北町1F
☺ 0歳～6歳



発達の遅れや偏りが
気になる子向けの
ソーシャルスキル&学
習教室。
一人一人の特性や困
りごとに寄り添って取
組んでくれるから、
子ども本人も親も安
心して通えます。

スマールステップで学んで
「できた!」を増やそう!

担当：のんびりかあさん

ママライターの

くわしい
記事は
こちら!



☆ごあんない☆

今回習い事を紹介してくれたのは、「イタバシーナそだて隊」メンバー向けに行ったライター講座の受講生です。
全4回の講座の中で、取材や課題に取り組みました。
初めての挑戦をしたママたちの記事をぜひWEBでもご覧ください!



「イタバシーナ
そだて隊」とは



ママ・スマイルでは、そだて
隊のママ向けにも学びや挑
戦の機会を提供しています。



とっておきの 習い事 教えます!

板橋っ子も多く
通う、区外の教室
も紹介します!

教えます!
-番外編-

主体性を育む、英語教室 「ラボ・パーティ」

0歳から
はじめられます!



みんなで英語劇を創作したり、
物語や歌を楽しみながら日本語
と英語を“体感”できるユニーク
な教室。英語力だけではなく、自
分の思いを伝える力、仲間と協
力する力を伸ばしていきます。

担当：ふるかわまりな

ラボ・パーティ光が丘教室 ラボ・パーティ小豆沢教室

★ 練馬区光が丘
★ 板橋区小豆沢
(場所の詳細は公式
HPから体験申し込み
後にご案内)

☺ 光が丘教室:
幼児～小学生
小豆沢教室:
0～3歳親子

教えてドクター!

ママパパ 安心ノート

小児科 山高先生

小児科 山高先生

今回は、小児科で相談できるトピックを取りあげてみました!

小児科にて

小児科ってよくお世話になるけど...

風邪とかワクチン以外にも

相談できるのかなあ?

なにかの手術をしたっていう話も聞いたことあるし...

① 小児外科とは

小児外科とは、新生児から中学生までのお子さまを対象に、手術によってしか治療できない病気に対して外科的治療を行う診療科です。

当院では、鼠径ヘルニア、停留精巣、虫垂炎、膈ヘルニア、包茎、尿道下裂など、一般的な小児外科および小児泌尿器疾患の治療を行っております。小児の手術は、お子さまの年齢や発達段階に配慮しながら慎重に進める必要があります。術後の管理にも高い専門性が求められます。当院には、小児麻酔の経験が豊富な麻酔科医と、小児の外科的処置に習熟した看護スタッフが連携し、安全かつ安心な医療体制を整えております。お子さまに小児外科的な疾患が疑われる場合は、どうぞお気軽にご相談・ご来院ください。

小児科 山高篤行先生



外来は平日の午前中の一般外来と午後の専門外来が中心。土日と夜間に救急対応を行っています。小児科病棟は18床で運用しており、様々な疾患に対応できるようにしています。

DATA

外来・救急案内

東京都立病院機構
東京都立豊島病院
板橋区栄町33-1
東武東上線大山駅 徒歩8分
駐車場・有料駐車場あり

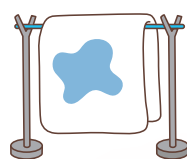


② 便秘

便秘はウンチをすることが恐くならないように、そしてしっかりとした排便習慣ができるように内服治療を勧めることもあります。ウンチの回数が少ない、ウンチが硬くて困っているなどの症状がある場合は受診してください。中には難治性の便秘の方もいて小児外科にご紹介することもあります。

(小児科 村野先生)

③ おねしょ



おねしょは「夜尿症」という病名がつけられています。生まれてから半年以上途切れたことがない、一次性夜尿症のお子さんが最も多く、薬物療法の適応は6歳からとなっています。夜尿症を心配されている方は6歳すぎを目安に受診していただくことをお勧めしております。6歳未満でも生活の改善などのアドバイスもしておりますので心配な方は相談してください。

(小児科 村野先生)

小児科 医師 村野弥生先生

親子で
行ってみた

はじめての買取

ブランド品じゃないとダメ? 壊れてたらNG? 子連れでいけるの? しつこく営業されるかな?

いろいろな疑問や不安がありましたが、実際に体験してみると、想像していたよりずっと気軽に安心でした!

ベビーカーで
入店OK!

入店

お店 DATA
買取大吉 板橋赤塚店
東京都板橋区赤塚2-10-17
10:00-19:00 (年中無休)

相談

～持ち込んだ品々～

「こんなものでも大丈夫?」と迷う品でも、まずは相談OK! 初めての体験で緊張していましたが、スタッフさんの丁寧であたたかい対応に安心できました。

査定

「お客様が入りやすい雰囲気作りを心がけています。お子さんと一緒のご来店も大歓迎! 査定の間は店内で淹れたコーヒーを飲んで、ゆっくりしてください」(スタッフ)

子連れでも気兼ねなく過ごせました!

結果

思ったより高く売れて驚き! 壊れていても古くても、意外と値段がつきました。金額によって売るか売らないか決められるのも良かったです。

おわりに

丁寧に親しみやすい接客と、子連れにもやさしい心配りが印象的な板橋赤塚店。体験する前の不安が安心に変わり、「また来たい」と思える温かいお店でした。



さらに
詳しい買取体験
記事は、こちらの
WEBにて!

担当: 星野えりか

どれだけ前向きな声かけをして、子どもの反応が薄い…そんな経験はないでしょうか。多くの方が「何を言うか」に注目しますが、実はその言葉が効果を発揮するかどうかは、「どう言うか」によって決まります。

私の友人でも本を読んで努力している人がいます。友人は、本の通り言ってもなかなか子どもに響かないねと漏らすのですが、私はその友人が実際に子どもとコミュニケーションを取っているところを見て、あることに気づきました。確かに言葉はポジティブなのですが、表情があまり明るくないんですね。言葉の内容の割には表情がにこやかでなく、声のトーンも低い。

私は思い切って言ってみました。「目が笑ってないよ」と。すると友人も「表情ってあまり意識してなかったかも」とハツとした様子でした。友人はそれから声掛けの内容だけでなく、自分がそれまで無意識に作っていた目や声、態度も強く意識するようになったと言います。久しぶりに会ったら「子どもは言葉の内容以上に、大人の目とか声とか、表情の方を見ている」と発見したことを教えてくれました。

した。

これは私も普段授業していて本当に思うことです。特にコロナ禍の時は全員マスクをしていて、子どもは大人の目の表情で、こちらの様子を判断していることがよくわかりました。特に園児から小学校低学年の子たちは、言葉以外の要素で人を判断しています。それが表情、声、身振りといった非言語分野なんです。

お子様に何かを伝えたい時、声掛けの前にはこちらの表情を振り返ってみましょう！声は明るいでしょうか？にこやかな目で目を見かけると、お子様の反応も変わってきます。

安藤 裕祐(あんすけ先生)
(株)Peby Style 取締役
& 中学受験事業部長
高校受験を失敗した経験をきっかけに、大学受験でのリベンジを決意。偏差値40から慶應義塾大学に合格。子供からの早期教育の重要性を感じ、Pebyに参画。幼児教育から中学受験までの一貫教育を行う。



Peby College
HPはこちら↓



えほんの部屋

たくさん絵本を持っていらっしゃる先生に、絵本の選び方を教えてもらいます！

第3回 絵本の時間の中で大切にしたいこと

絵本の読み聞かせをしていて、書かれていることを読み切っていないのに赤ちゃんが次々ページをめくりたり終わっていないのに…な…と思ったことはありませんか？

まだ語彙も豊富でない赤ちゃんはストーリーよりも、ページをめくって現れる「絵」の変化や大好きな人に読んでもらうその声、お膝の上に座っているその温もりなど、「その時間」を楽しんでいると言われています。

POINT!
赤ちゃんが楽しんでいるのは…



年齢が低いうちは文字の少ない絵本を選び、ストーリーを隅から隅まで読み上げることが重要視しなくて良いのかもしれない。



過去の記事も読める
先生のブログはこちら→



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18年。3人の子育てを活かしたレッスンが人気！
<http://www.chihiroosroom.com/>

地域応援!!

ハッピーロードたんけん隊

第20回

ハッピーロード大山商店街では、再開発された「クロス大山エリア」を中心に、新しいお店が続々オープンしています！今回はテイクアウトもできる新店舗に行ってきました！

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！

テイクアウトOK◎ 具沢山のココナッツカレー

2025年7月12日、かめやキッチンの跡地にオープンしたココナッツカレー屋さん。カフェのようなオシャレな雰囲気の店内で味わえるのは、ココナッツカレーが苦手な方でも食べやすい、日本人に合ったココナッツカレーです。メニューは14種類+期間限定メニューと豊富で、ルーの辛さは4段階から選べます。どれも具沢山で食べ応えあり！



チキン・ナス・タケノコの入った「チャントーヤカレー」

※写真は中辛

チャントーヤココナッツカレー 大山店

▲ 大山町40-5 岡本ビル 303
● 11:00~22:00 (LO 21:30)



「チャントーヤカレー」や「野菜カレー」のほか、チーズ入りのものが特に人気。テイクアウトもできるので、おうちで食べ比べしてお気に入りの味を探すのも良さそうです♪

ドリンクのみの利用も、ベビーカー入店もOK◎



人気のドリンク



サンシャイン



ライムヤクルト



ココナッツライチ

ペットとくつろげるカフェ併設型のペット用品店ですが、ドリンクのみの利用OK！フラットで広い店内は、ベビーカーでも入れます。人もペットも心地よくいられます。店内は常に清潔に保たれています。

フレッシュなフルーツをたっぷり使ったフルーツティーや食感にこだわっているというタピオカなど、気になるドリンクがたくさんあります！

PURRKS (パルクス)

▲ 大山町40-6 1F
● 10:00~19:00 年中無休

クロス大山エリアには、ベンチのある広場でもできました！テイクアウトしてここで一休みするのも◎



有限会社大山園	大山町6-8
梅香亭	南町16-5
そば処 中村庵	若木1-12-20
キッチンカーソレイユ	高島平3丁目10-1-127地域交流広場ぱうぜ
ベリ・デリごはん まるうま	高島平1-55-10高島平サンパワー1F
パッフルハウス	大山町4-7
人と地球に優しいカフェ はぐくみ	大山町2-2 エステート水谷ビル1階
居酒屋茶屋 鐘	大山金井町48-5 1階
ななテラス	向原3丁目7-7
ブーランジェリーラヴィブリアント	東新町1-17-4
東京アオヤス	赤塚新町3-29-3
ジューシーオールスターズ ハングリーヘブン	大山金井町39-12
D.D.D dance school	熊野町40-9
スタジオBOS	若木1-26-9
ABC English Club	徳丸地域センター(徳丸3丁目35番15号)
みんなのジム	常盤台4丁目33-9-1F
Fleurette	徳丸2-6-1 イオンスタイル板橋店内パンドラハウス レジ前
ちひろの部屋	若木3丁目
ベビーパーク	成増2-9-5 成増ビルディング 1F
采食健美(さいしょくけんび)	板橋1-54-12白蔵ビル2F
リラクソフットネス メナレス	志村3-13-4 シムラハイツ1F
しのはら整骨院・鍼灸院 大山院	大山町9-6
J☆YOGA	志村2-16-33
板橋肌質改善フェイシャルエステROCON	西台2丁目
リラクゼーションサロンR+	高島平1-77-1-102
Tri.Hstudio大山	熊野町41-1トリアノン中丸B1
sacasu.Nail	大山町10-12 Fika大山301
ダイエットサロンVIESO	上板橋2-18-9
ワミレスフェイスエステサロンソレイユ	成増1-28-13 塩住ビル601
Smiling Others	南町57-3-204
ルモウス	成増4丁目20-17-101
iPhone修理のアイエフシー下赤塚店	赤塚新町2-3-1 オープン赤塚ビル2F
くじら助産院	赤塚2丁目
Studio Bommy	赤塚新町3-9-11
カラオケONE成増店	成増2-17-20長嶋屋ビル2F
東京ヤクルト販売(株)常盤台センター	常盤台3-24-9

買取大吉板橋赤塚店



板橋区赤塚2-10-17
 ☎ 070-9000-2804
 🕒 10:00～19:00
 🚗 なし

安心の無料査定！IKKOさんのCMでお馴染みの買取専門店。貴金属やブランド品のみでなく、古銭・金券・切手・カメラなど様々なお品物のお買取OK！お値段がつか分からない物でも是非お気軽にお待ちください。



自宅整理や断捨離の際に
皆様ご活用頂いております！



emulsion/エミュルション



板橋区西台4-2-3 KOYO
 ハイソ
 ☎ 03-6820-1097
 🕒 10:00～19:00
 🚗 水

フレンチ出身のシェフが作る洋風お惣菜がテイクアウト出来るお店。店内はランチ・ディナー共に一人様～ご家族様まで気軽にご来店頂けます。お席に限りがありますのでご予約お待ちしております。



お子様連れでも安心して
ご来店いただけます。



安達国際行政書士事務所



板橋区大山東町32番12-1005号
 トーカンマンション大山
 ☎ 080-8729-9809
 🕒 8:00～18:00
 緊急の場合は早朝、夜間、土
 日、祝日も対応します
 🚗 なし

板橋区役所前にて外国人VISA、補助金、創業支援、融資などを中心に対応しております。その他、建設業、産廃業、NPOなどにも対応可能です。専門外のこと、提携先の方におつなぎすることもできますので、お気軽にご相談ください。



外国人VISAや親御さんの相続
などでお困りではありませんか？



板橋の魅力的なお店を発見！

いたばし盛り上げ隊

「いたばし盛り上げ隊」は、板橋区の店舗・事業者と地域の皆さんをつなぐ会員システムです。



「いたばし盛り上げ隊」の情報は、HP(イタバシーナWEB)・公式LINEからもご覧いただけます



イタバシーナWEB

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ところ。緩やかな有酸素運動なので筋力、代謝アップにも繋がります。上板橋、ときわ台、池袋を中心に活動中。



フラは老若男女ご家族で楽しめる習い事です！パパママもメンバー募集中！



山忠水産



板橋区内を移動販売で
 営業しています
 ※出店情報はInstagram、X、
 公式LINEをご覧ください

町の小さな魚屋さんです。素材と鮮度にこだわり本マグロをはじめ四季折々の旬な魚介類を毎朝豊洲市場から仕入れてあります。お買い得商品やオススメ商品は必見！漁師とお客様の笑顔を繋ぐ魚屋を目指して今日も元気に営業しております。



美味しい魚介類を
是非お子様に！





↑ 板橋区高島平1-80-14 木下ビル2F
都営三田線「西台」駅東口から徒歩1分

☎ 0800-808-0535

● 6時～23時

マシンピラティス&フィットネス ソエル西台店

目的やライフスタイルに合わせて選べて通いやすい女性専用スタジオです。駅近の清潔感あふれる空間で、マシンピラティス・ヨガ・よもぎ蒸しなどが低価格で利用できます！ 自宅で時間を気にせず本格的に体を動かせるオンラインレッスンや親子でのレッスン、トランポリンレッスンもあります。

実際に体験に行ってきました！
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しています。

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！
ヅグイマス！



イタバシーナそだて隊
キヤ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

