

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

子連れやさしいおしゃれお店



ママにうれしい
マシンピラティス
&
よもぎ蒸し
でリフレッシュ!!

子育ての不安を専門家が解説
その子らしさを丁寧に
育てるサポートとは?

簡単プリン

教えてドクター!
ママパパ安心ノート

ハッピーロードたんけん隊

第21回

大山のちょっとした隠れ家「トマト」
おいしくお得な「板橋バル」
今回は東上線とコラボ!

えほんの部屋

第4回

絵本の選び方(1歳編)

— 最新の子育て情報 —

「早くしなさい」を言わなくとも
動く子に育つ家庭の会話

いたばし盛り上げ隊

vol.29
2026年冬号

板橋区
協賛





ピアノタ仲宿店

板橋区板橋3-10-5

【ランチ】(平日) 11:00~14:30 (L.O. 14:00)
(土日祝) 11:00~15:00 (L.O. 14:30)

【ディナー】
(日、月、火、水、木、祝日)
17:00~22:00 (L.O. 21:30)
(金、土、祝前日)
17:00~22:30 (L.O. 22:00)

子連れ大歓迎の
温もりイタリアン

担当:あかね
ます。担当:あかね
を誰もが満喫でき
ます。担当:あかね
楽しく、外食時間
は見ても食べても
レンドリーで安心
して過ごせます。
焼製カルボナーラ
ラリーが揃い、店
員さんも全員がフ
レンドリーで安心
して過ごせます。

担当:まな
ファミリーが多く
未就学児3人連れ
でも気兼ねなし。
子ども椅子やカト
リーラーが揃い、店
員さんも全員がフ
レンドリーで安心
して過ごせます。

家族でほっと一息 つける場所



mutsumi coffee

板橋区徳丸2-1-8

10:00~17:30
休 不定休(Instagram詳細)

担当:まな
てい

東武練馬駅南口にある
「mutsumi coffee」。
無農薬豆のコーヒーと手作
りお菓子が人気で、ベビー
カーでも入りやすい優し
い空間。
デカフェもあります!
家族でほっと一息つける
地域密着のカフェです。

ぶどうの根っこ

板橋区小茂根1-30-8 ASJビル1F

【ランチ】11:30~14:30 (L.O.14:00) ※予約不可
【ディナー】18:00~23:00 (L.O.22:00)

休 不定休

担当:まゆ

「大人と同じご飯」が 叶うパスタ店



来年10周年を迎える小茂根のパスタ
店。ランチのキッズパスタは通常メ
ニューから香辛料を減らし、ハーフサ
イズで提供。大人と同じメニューだか
ら子どもはちょっと誇らしげ。親子共
にお腹も心も満たされるお店です♪



大人も子どもも舌鼓! 最高級和牛を家族で楽しむ

職人の目利きで厳選した「本当に美味しい」
和牛にこだわる焼肉店。お肉の旨味がしみ
込んだうどんやお粥には、小さい子も目を輝
かせます。お座敷なので赤ちゃん連れでも安
心で、家族のお祝いごとにもぴったりです。

担当:あきこ



週末はカフェでまったり 親子時間!!

自家焙煎の挽きたて
コーヒーと自家製バ
スクチーズケーキが
絶品!! アメリカンス
タイルの店内は広め
でベビーカーも入りや
すい。おむつ替えや授
乳もできる。離乳食の
持ち込みOKですが
ゴミは必ず持ち帰り
ましょう。担当:すげのみさ

子連れにやさしいお店

「子どもと一緒にでも、ゆっくりおいしい時間を過ごしたい」。そんなママ・パパの思いに
寄り添った、板橋区内の「子連れにやさしい」お店を紹介します。
家族でのおでかけ先に迷ったときのヒントにどうぞ。



笑顔がひろがる、 親子のくつろぎごはん

靴を脱いでくつろげる店内。おもちゃや絵
本に囲まれて、座卓で子どもも安心して
過ごせるやさしい空間です。できたての手
づくりごはんは種類も豊富。おなかも心も
満たされて、親子の笑顔がひろがります。

ハートダイニングホールスマイル

板橋区前野町2-38-1
11:30~14:30、18:00~21:00
日曜日・月曜日・祝日・不定休

担当:なな



おばこ

板橋区志村3-7-12
月~土 17:30~22:30
(L.O.22:00)

担当:村上真梨

子育て世代のご夫婦で営む あたか雰囲気の居酒屋さん

赤ワインやオムライス、お子様ビ
ルなど子ども達も楽しめるメニューが
豊富です。またお子様はお通しサービ
ス、おもちゃの貸し出し、キッズチェア
貸し出しあります。お座敷もあるの
で、小さなお子様でも安心です。



cafe and dining自由自在
板橋区志村1-34-18
コーポサンテ1階
火~日11:00~19:00
月曜日&不定休

わんちゃんも一緒に! 気軽に入れる隠れ家カフェ

旬の野菜を使ったおばんざいランチは、自家製調味
料で味付けも優しく、老若男女の体に嬉しい人気メ
ニュー! 店内ではベビーカーのまま過ごせて、離乳
食の持込も可能です。お子さまやペットとゆったり
したひとときを♪

担当:あきら

担当:ふるかわ
まりな
前予約がおすすめです。
ペースは大人気なので事
前予約がおすすめです。
ディナーにも利用できま
す。カラオケ付きキッズス
ペースは大人気なので事
前予約がおすすめです。
シエラしても楽しい!
居酒屋ならではの種類豊
富なメニューをみんなで
おこさまセットの他にも、
居酒屋ランチだけでなく
ディナーにも利用できま
す。カラオケ付きキッズス
ペースは大人気なので事
前予約がおすすめです。
担当:ふるかわ
まりな

eスポーツ教室併設の広々カフェでひといき☆



eカフェ

板橋区高島平1丁目79-3
トミコシ会館2F
12:00~20:00
休 月木定休

大人も子どもも楽しめる! キッズスペースのある居酒屋



利きの銀次 志村坂上駅前店

板橋区小豆沢3-6-7
小豆沢ローズハイム1F
月~木:11:00~25:00、金・土:11:00~27:00、日・祝日:11:00~24:00

A&K COFFEE

板橋区中丸町55-3
ジュエル城西110
平日9:30~18:00
土日祝日9:30~19:00
火曜日定休(火曜祝日は営業)

ガレリア

板橋区成増1-29-15 成増
ローヤルコープ1F
ランチ11:30~14:30 (L.O.14:00)
ディナー17:00~22:00
(L.O.21:00)
火曜日ランチ



子連れでもハードルが 高くないイタリアン

地下鉄成増駅から徒歩5分のイタリアンレストラン。お店
のおもちゃを貸してもらえる。ランチは、サラダバーがつ
いており、ポテトサラダやコーンなど子どもが食べやすい
ものもある。クリーム系パスタが人気。担当:ユミロウ

炭火焼肉まみう

板橋区成増1-2-8
ハイツコマ1F
17:00~23:00
(L.O. 22:00)
木曜日

地域応援!!

ハッピーロードたんけん隊

第21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!

巻頭特集にあわせて、今回はハッピーロード大山商店街の「子連れにやさしいおいしいお店」を紹介します!

大山のちょっとした隠れ家「トマト」

大山駅から徒歩3分程、一見見落とされがちだが、2階にあるイタリアンレストラン「トマト」。階段で2階に上がる為ベビーカーは置む必要がありますが、店内で預かってくれます。中に入ると、店内は予想以上に広々。子連れには広いテーブルを案内してくれたり、子ども用の椅子・食器を出してくれます。



離乳食の持ち込みもOKです。ランチパスタのメニューはいくつか種類があり、私はよく3種類から1つパスタを選び、サイドメニュー6種類から1つ選べるコースを注文します。優しい味付けで子どもからお年寄りまで最後まで飽きずに食べられます。



イタリアンレストラン・トマト

◆ 大山町31-2 松長ビル2F
● ランチ・カフェ 11:00~16:00
ディナー 16:00~22:00

取材・文: 飯吉亜美

詳しくはハッピーロード
大山商店街HPで▼



おいしくお得な「板橋バル」 今回は東上線とコラボ!

「板橋バル」は、チケットを購入するとバル参加店でちょっとお得に飲食できるイベントです。子連れでも楽しめる、ランチやテイクアウト可能なお店も参加しています。今回は東武東上線とのコラボで、スタンプラリーも実施! 条件を達成すると、「板橋バル×東武東上線」のコラボ記念グッズがもらえます! (先着2,000名)



第7回板橋バル

2月1日(日)~3月1日(日)

- ★遊座大山商店街 : 2/1 (日) ~ 2/11 (水祝)
- ★ハッピーロード大山商店街 : 2/6 (金) ~ 2/15 (日)
- ★中板橋商店街 : 2/11 (水祝) ~ 2/20 (金)
- ★上板南口銀座商店街 : 2/13 (金) ~ 2/23 (月祝)
- ★上板橋北口商店街 : 2/20 (金) ~ 3/1 (日)
- ★常盤台南口商店会

バルチケット: 1シート3,500円(700円×5枚綴り)



※バルチケットは各エリア共通で利用できます
※商店街事務所や一部のバル参加店で購入可能

子育ての不安を「キッズアカデミーこころん」の専門家が解説

その子らしさを丁寧に育てるサポートとは?

キッズアカデミーこころん(colon)は、子ども一人ひとりに合わせた支援を行う療育の教室です。

「療育施設」と聞くと、少しハードルが高く感じてしまう方もいるかもしれません。どんなところなのか、実際にお話を聞いてきました!

特徴

個別&オーダーメイドでサポートします!

個別
療育

オーダー^{メイド}

ABA
(応用行動
分析)

毎回
フィード
バック

通園
通学先
と連携

有資格者が作る完全オーダーメイドのプログラムで、個別療育を行います。科学的根拠に基づいたABA(応用行動分析)を背景にお子さんの行動を丁寧に分析するのも特徴。ご家族・通園先との連携も大切にしています。

詳しく述べ下記の二次元バーコードからWEBで



C 療育を検討したほうがよいサインは?
A 少しでも気になることがあれば相談してください

「言葉の発達が遅い気がする」「ちょっと不器用かも」「怒りっぽい気がする」「園の生活で気になることがある」「漠然とした不安がある」など、少しでも気になることがあれば連絡いただいて大丈夫です。

詳しい取材内容や
他のQ&AはWEBで▶



就学準備も
サポート



道具も一人ひとりに
合わせて調整しています!



2025年9月から
無料で使えるよう
なりました

気になる方は見学会へ

教室の見学のほか、個別相談の時間もあります。

- 2月25日(水) 13:00~
- 3月4日(水) 13:00~
- 3月25日(水) 13:00~

申し込みはInstagramの
DMまたは電話で▶

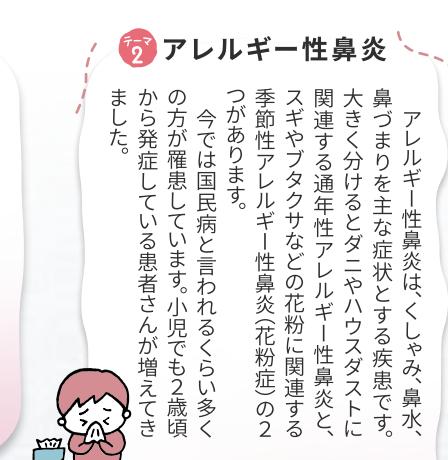
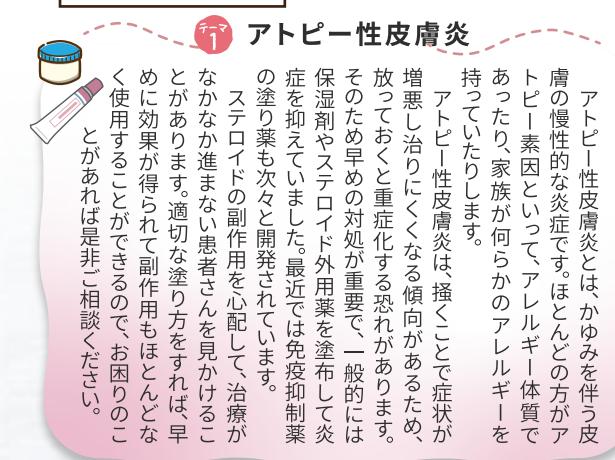


キッズアカデミーこころん

- 東京板橋校 ◆ 板橋区常盤台3丁目26-18 KTビル101
☎ 03-3965-0566
- 東京ときわ台校 ◆ 板橋区南常盤台2-21-9
☎ 03-3955-7314
- 東京成増校 ◆ 板橋区成増3丁目30-14 casafelice1F
☎ 03-3930-5100

※ 利用には、受給者証の取得が必要です。児童発達支援の内容や手続きについては、板橋区HPもご覧ください。





第4回 絵本の選び方（1歳編）

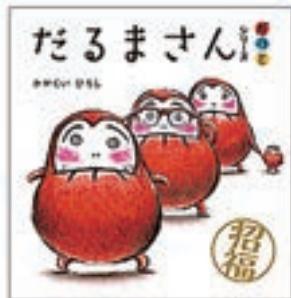
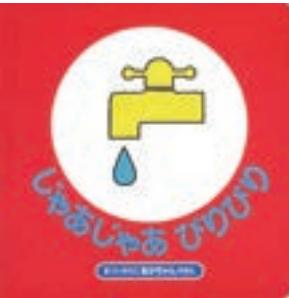
絵本を選ぶとき、どんなことをポイントに選んであげたら良いでしょう。

今回は1歳代の絵本の選び方の紹介をします。

ちひろ先生に、絵本の選び方を教えてもらいます！

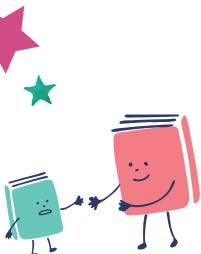
0歳代と違い、少しずつ言葉の理解も進んできた年齢。1歳さんは言葉のリズムが良い絵本を選びましょう。

内容はシンプルでも同じ言葉の繰り返しやオノマトペ、擬音や擬態語が楽しい年齢のようです。



絵本を選ぶとき、どんなことをポイントに選んであげたら良いでしょう。

言葉のリズム



2 「だるまさん」シリーズ
作・絵 かがいひろし
ブロンズ新社

1 「じゃあじゃあびりびり」
作・絵 まついのりこ
偕成社

詳しくは右下の
二次元バーコードから
ブログをご覧ください



面白い所では、東京大学の赤ちゃんラボでの研究から生まれた本（「モイモイとキーリー」「うるしー」など）があります。

赤ちゃんにとってこの音と言つたらこの絵のイメージ、というデータから出来た本ということになると、まだ上手にお話しできない赤ちゃんの頭の中を覗いているようで興味深いですね。



CHECK!
もっと詳しく！
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.chihirosroom.com/>

ポイント・アレンジ

- ④では必ず水を加えてね。お湯から蒸し始めると、すがけて、ざらざらしたプリンになるよ。
- ⑤の間は蓋は開けないでね。

レシピナンバー
26

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
おもてなしにも使って、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！

簡単プリン

材料 4人分

卵 2個
牛乳 250cc
砂糖 50g
水 ※蒸し用

作り方

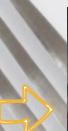
1 牛乳をレンジ(600W)で30秒ほど温め、砂糖を加えて混ぜる。

2 卵を溶きほぐして①を2回に分け加えて、よく混ぜる。

3 ②をザルで濾してカップに入れる。

4 鍋に布巾をひいて、水を2cmほど入れ蓋をする。

5 弱火で15分蒸す。火を止めて、蓋をしたまま10分待ち、できあがり。



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すること。
<https://ameblo.jp/ichimoweb/>

有限会社大山園

梅香亭

そば処 中村庵

キッチンカーソレイユ

ベリ・デリごはん まるのうま

パッフルハウス

人と地球に優しいカフェ はぐくみ

居酒茶屋 鐘

ななテラス

ブーランジェリーラヴィブリアント

東京アオヤス

ジューシーオールスターズ ハングリーへブン

D.D.D dance school

スタジオBOS

ABC English Club

みんなのジム

Fleurette

ちひろの部屋

ベビーパーク

采食健美(さいしょくけんび)

リラックスフィットネス メナレス

しのはら整骨院・鍼灸院 大山院

J☆YOGA

板橋肌質改善フェイシャルエステROCON

リラクゼーションサロンR+

Tri.Hstudio大山

sacasu.Nail

ダイエットサロンVIESO

ワミレスフェイスエステサロンソレイユ

Smiling Others

ルモウス

iPhone修理のアイエフシーア下赤塚店

くじら助産院

Studio Bommy

カラオケONE成増店

東京ヤクルト販売(株)常盤台センター

大山町6-8

南町16-5

若木1-12-20

高島平3丁目10-1-127地域交流広場ばうぜ

高島平1-55-10高島平サンパワー1F

大山町4-7

大山町2-2 エステート水谷ビル1階

大山金井町48-5 1階

向原3丁目7-7

東新町1-17-4

赤塚新町3-29-3

大山金井町39-12

熊野町40-9

若木1-26-9

徳丸地域センター(徳丸3丁目35番15号)

常盤台4丁目33-9-1F

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

若木3丁目

成増2-9-5 成増ビルディング 1F

板橋1-54-12白藏ビル2F

志村3-13-4 シムラハイツ1F

大山町9-6

志村2-16-33

西台2丁目

高島平1-77-1-102

熊野町41-1トリアノン中丸B1

大山町10-12 Fika大山301

上板橋2-18-9

成増1-28-13 塩住ビル601

南町57-3-204

成増4丁目20-17-101

赤塚新町2-3-1 オープン赤塚ビル2F

赤塚2丁目

赤塚新町3-9-11

成増2-17-20長嶋屋ビル2F

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! お値段がつかか分からぬ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
ハイツ
☎ 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、ディナー共にお一人様へ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。専門外のことは、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などころ。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! パパもメンバ募集中!



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います。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!



2026年度「イタバシーナそだて隊」募集

子育てタウン情報誌「イタバシーナ」は
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
全ての工程を地域のママたちが行っています!

その活動に携わってくれるママたちを「イタバシーナそだて隊」と呼んでいます。



「イタバシーナそだて隊」オンライン説明会

4月から一緒に活動してくれる新メンバー募集に先立ち、「イタバシーナそだて隊って、どんなことをしているの?」そんな疑問にお答えする説明会を開催します。
少しでも気になっている方は、ぜひお気軽にご参加ください。

3/26
木
開催

詳しくは
公式LINE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月からマム・スマイルグループが運営を引き継ぎました。



ママもパパも 公式LINEの
お友達追加をお願いします

マム・スマイル
LINE
公式アカウント



板橋で子育てるママ・パパに役立つ
情報を発信しています。

旗 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!



イタバシーナそだて隊
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

