



Mam Smile 板橋区子育てタウン情報誌 ¥0 take free

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

子連れやさしいおいしいお店

かんたん
おうちレシピ

レシビナンバー
26

簡単プリン

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!!

子育てで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?

教えてドクター!
ママ安心ノート

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)

子どもたちの
Peby College
ペビカレッジ

— 最新の子育て情報 —
「早くしなさい」を言わなくても
動く子に育つ家庭の会話

vol.29

2026年冬号

板橋区
協賛

いたばし盛り上げ隊



ピアンタ仲宿店

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

ファミリィが多く
未就学児3人連れ
でも気兼ねなし。
子ども椅子やカト
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。
燻製カルボナーラ
は見て食べても
楽しく、外食時間
を誰かが満喫でき
ます。担当:あかね



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

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

mutsumi coffee

板橋区徳丸2-1-8
10:00~17:30
不定休 (Instagram詳細)

家族でほっと一息
つける場所



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。

担当: まなてい

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)
不定休

「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。

担当: まゆ



炭火焼肉まうみ

板橋区成増1-24-8
ハイツコマ1F
17:00~23:00
(L.O. 22:00)
木曜日

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

子連れやさしいお店

「子どもと一緒に、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。



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
あったか雰囲気居酒屋さん

赤ウインナーやオムライス、お子様ビ
ー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
貸し出しもあります。お座敷もあるの
で、小さなお子様でも安心です。



おこさまセットの他にも、
居酒屋ならではの種類豊
富なメニューをみんで
シェアしても楽しい!
子連れランチだけでなく
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スポ教室併設の広々カフェでひといき☆



西台駅徒歩一分「eスポフィールド」併
設のeカフェはベビーカーでも安心の
広々空間。お子さんがeスポーツ(ゲー
ム)を教えてもらう間、ママは絶品サン
ドイッチでひといき♪カフェのみ利用
もOK! 駐車場無料☆

担当: 望野あいり

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
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



目利きの銀次 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

週末はカフェでまったり
親子時間!!

自家焙煎の挽きたて
コーヒーと自家製パ
スクチーズケーキが
絶品!! アメリカカン
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

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
ローヤルコーポ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



かわいい
記事は
こちら!

地域応援!!

ハッピーロードたんけん隊

第21回

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畳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

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x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)
- ★常盤台南口商店街

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が、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。

▶▶ 詳しくは下記の二次元バーコードからWEBで



お気軽に
お越しください

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も大丈夫です。

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
無料で通えるようになりました

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。



ママパパ安心ノート

ごそうだんください!

小児科 大石賢司先生

患者さんそれぞれの症状に合わせて、適切な治療を!

生後3か月ー

湿疹が治らないのよね(ママ)

でもステロイドは危険でしょ? かわいわ

そう?

う〜ん...

1 アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎とは、かゆみを伴う皮膚の慢性的な炎症です。ほとんどの方がアトピー素因といって、アレルギー体質であったり、家族が何らかのアレルギーを持っているいたりします。

アトピー性皮膚炎は、掻くことで症状が増悪し治りにくくなる傾向があるため、放っておくと重症化する恐れがあります。そのため早期の対処が重要で、一般的には保湿剤やステロイド外用薬を塗布して炎症を抑えていました。最近では免疫抑制薬の塗り薬も次々と開発されています。

ステロイドの副作用を心配して、治療がなかなか進まない患者さんを見かけることがあります。適切な塗り方をすれば、早めに効果が得られて副作用もほとんどなく使用することができるので、お困りのことがあれば是非ご相談ください。

発達外来のご案内

PICK UP!

「うちの子、ちょっと気になる・・・」「子育てはこれでいいの?」と感じていませんか? 子どもの発達の特性やメンタルヘルスに関する様々なお悩みに対して、専門的な視点から丁寧に向き合い、お子さんとご家族をサポートしています。まずは一般小児科でのご予約を。

DATA

東京都立病院機構
東京都立豊島病院
板橋区栄町33-1

豊島病院
東武東上線大山駅 徒歩8分
駐輪場・有料駐車場あり

2 アレルギー性鼻炎

アレルギー性鼻炎は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりを主な症状とする疾患です。大きく分けるとタニやハウスダストに関連する通年性アレルギー性鼻炎と、スギやブタクサなどの花粉に関連する季節性アレルギー性鼻炎(花粉症)の2つがあります。

今では国民病と言われるくらい多くの方が罹患しています。小児でも2歳頃から発症している患者さんが増えてきました。

抗アレルギー薬の内服やステロイド点鼻薬で治療しますが、それでも症状がひどく日常生活に支障をきたしている人も多いと思います。

最近では舌下免疫療法と言って原因となる物質の抗原(スギまたはダニのエキスを毎日投与することで体を慣らす治療法が盛んに行われています。5歳以上から治療適応があるので、症状でお困りの方は一度相談してみよう。

小児科 大石賢司先生

♡ 女性専用で安心

マシンが体の動きをサポートしてくれるマシンピラティスは、初心者にも適しているそう!

無料体験は手ぶらでOK!

♡ 初心者もトライしやすい

店内のスクリーンを見て受講するスタイルですが、店舗スタッフさんもサポートしてくれるので安心です。

個室でもぎ蒸しも受け放題!

♡ オンラインレッスンも選べる

スタジオに行けない時は、お家でオンラインレッスンを受けることもできます!

お得なキャンペーン開催!

1. 入会金・事務手数料0円

2. 3ヶ月月額会費1980円(税込)で通い放題

※キャンペーン適用には条件があります。詳しくはウェブサイトをご確認ください。

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!!

子ども中心の毎日で、つい自分のことは後回し。そんなママにぴったりなのが、西台駅徒歩1分の「ソエル西台店」です。実際にママが体験してきました!

DATA

マシンピラティス & フィットネス
ソエル西台店

▲ 板橋区高島平1-80-14
木下ビル2F
都営三田線「西台」駅徒歩1分

● 6時〜23時

詳しい体験記事はこちらから

最新の子育て情報 by Peby College

「早くしなさい」を言わなくても動く子に育つ家庭の会話

「早くしなさい!」ー日々多くの保護者の方とお話しする中で、最もよく聞く悩みの一つです。

ある年長の男の子もいつも準備に時間がかかり、周りの子が次のワークを始めても、動き始めるのに5分。お母さんは「毎朝『早くしなさい』って言うっても全然動かないんです」と困っていました。

私はまず、その男の子を観察しました。すると、動かないのではなく、心の準備に時間がかかるタイプであることがわかりました。周りが急ぐとプレッシャーを感じて、余計に動けなくなるんですね。

そこでレッスンでは「あと3分で始めるね」と事前に声をかけたり、「準備できたら君がスタートの合図をしてね」と「任せる役」を与えました。すると、その子は誇らしげに時計を見て「そろそろ始めよう!」と自分から声をかけるようになりました。

この体験で感じたのは、「早く動かすこと」よりも「動きたさ」

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引きかけに、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↓

スタコ

Peby College

「早くしなさい」を減らすことは、子どものペースを信じることに。焦らせるより任せることで、子どもは不思議と早く動くようになるものですね。

家庭でも「早くご飯食べなさい」ではなく、「あと10分で出発だね。どうしたら間に合いそう?」と問いかけてみてください。子どもが自分で考え、動く力が少しずつ育ちます。

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！

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。

カラメルやフルーツを
乗せてもおいしいよ♪



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、すぐできて、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。

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をすること。
<https://ameblo.jp/ichimoweb/>



POINT!

言葉の
リズム

今回は1歳代の絵本の選び方の
紹介をします。

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？

第4回

絵本の選び方(1歳編)

え
ほ
ん
の
部
屋

絵本カフェができそうなくらい絵本を持っているとい
ちひろ先生に、絵本の選び方を教えてもらいます！



2 「だるまさん」シリーズ
作 かがくいひろし
プロダクション



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



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。

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っ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。

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/>



CHECK!

もっと詳しく！
先生のブログはこちら



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
リラックスフィットネス 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
ダイエツサロン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・ディナー共にお一人様～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。専門外のごことは、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！



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mam・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

mam・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！



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

