



イクバナーナ

— ママ・パパが笑顔になると子どもも笑顔に —

特集

板橋でリフレッシュ!

銭湯はいちばん近い 家族レジヤ—

ママ19% 教えてドクター!
安心ノート

子どもの大学
Peby College
ママも先生

— 最新の子育て情報 —
「見守る勇気」という子育て

子育ての不安を専門家が解説

新年度は「できない」
が目立ちやすい季節

ハッピーロードたんけん隊

第22回

祝15年目突入!!
「ハッピーロード大山TV」

えほんの部屋

第5回

絵本の選び方・1歳編

かんたん
おうちレシピ

レシピ
27

アコーディオンポテト

いたばし盛り上げ隊

板橋区
協賛



板橋でリフレッシュ！

銭湯は いちばん近い 家族レジャ



板橋区志村1-32-20
14:00~22:00 水曜定休
大人550円/小学生200円/
未就学児80円



WEBでもっと詳しく！

志村坂上

昭和レトロな浴育銭湯 湯一とびあ くま乃ゆ (熊野湯)

志村坂上商店街のすぐ近く、昭和レトロの風情あるレンガ造りのくま乃ゆは子連れ大歓迎♪ 番台の方がとても気さくで親切な方で、地元の方に愛されている銭湯。
親子で一緒に大きいお風呂に入ってふれあう時間を大切にしたいとおっしゃっていました！
小学生の子ども同士(友だちや兄弟)で入浴しに来るんだとか！ 浴育になるのでOKだそうです♪
イベント湯は第三日曜日。親子でくま乃ゆ入浴へGO！



WEBでもっと詳しく！

南町
親子で湯ったり
クアパレス藤



板橋区南町39-10
15:30(日祝14:00)~24:00
水曜・第1木曜定休
大人550円/小学生200円/
未就学児100円
(サウナ利用は+300円)



前野町

源泉かけ流し 前野原温泉 さやの湯処

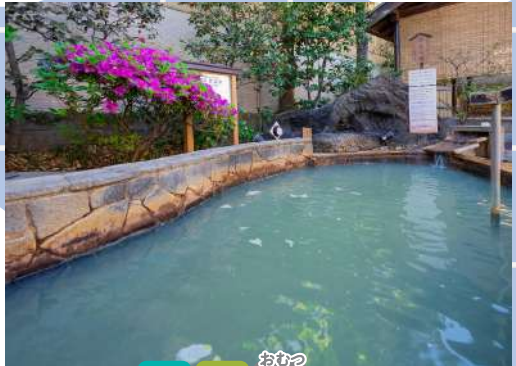
源泉かけ流しの露天風呂、趣のある日本家屋と四季折々の美しい庭園が望める食事処。老若男女問わず人気の日帰り温泉です。実は子どもにも優しく、食事処にはお子様メニューやカトラリー、ベビーチェア。貸切風呂にもベビーチェア。貸切個室ではタッチパネルでの注文、配膳までと至れり尽くせり。のんびり癒されます。



お祝い膳もあり、記念日にもオススメ。お食い初め膳は3日前まで、会席は2日前までの予約制です。



WEBでもっと詳しく！



板橋区前野町3-41-1
9:00~24:00(最終受付23:00)
大人:平日970円 土日祝1,300円
子ども(小学生以下):
平日600円 土日祝900円

成増

街と歩むレトロ湯 初音湯

成増駅から徒歩10分、57年続く銭湯「初音湯」。地下100mからくみ上げた良質な水を使い、薬湯やジャグジー、電気風呂など種類も豊富。日替わりの薬湯は、温度40℃で子どもでも入りやすい。赤ちゃんから利用OK。タオル販売や備え付けのシャンプー等もある。
創業当初からあるレトロなドライヤーが今も現役で使われている。地元民に愛され、アットホームで懐かしい雰囲気のある銭湯。



板橋区成増3-41-16
15:00~23:00 不定休
大人550円/小学生200円/
未就学児100円
※**●**変更の可能性あり



WEBでもっと詳しく！

行ったことが「ない」理由

お風呂ではゆつたりしたいのに、子どもと一緒にたのびたいという思いがなかなか実現できないから

古い施設が多く、衛生面が気になる

お湯が熱すぎる

おむつが取れない

子どもが走って怪我してしまっている

人に迷惑をかけたり、粗相をしないか気が使えない

私と子供誰か1人でいつも話さないので、いつも話さりたい事などを話したりしていません

土日の野球のあと、たまにチームメイトと銭湯に行くのも子供達の楽しみにしています

イヤイヤ期でお風呂嫌いになった時に、「大きいお風呂行く？」と誘うと銭湯には喜んで入ってくれ、日々の大きな味方に！

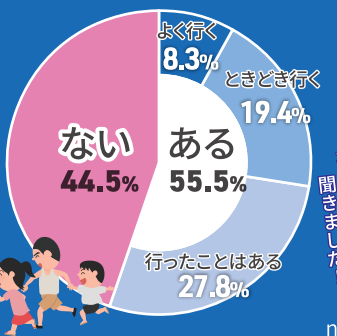
銭湯のおたのしみ

- ・湯上りの牛乳やビール！
- ・電車の音が聞こえる(湯~HOUSE)
- ・スタンプラリーなどのイベント
- ・番台のおばちゃんとの会話
- ・3家族で個室を借りる(さやの湯)
- ・季節のゆず湯、菖蒲湯など
- ・公衆マナーを学ぶ機会にもなる

行ったことが「ある」エピソード

食事処もあると一日中居られるので、家族でのんびりと過ごせる

行ったことはある



アンケート
銭湯に
行っ
たこと
あり
ますか？

板橋のママ・パパに
聞きました！

n=36

地域応援!!

ハッピーロードたんけん隊

第22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!今回は特別編。

祝15年目突入!!「ハッピーロード大山TV」

板橋が誇る元気な商店街、ハッピーロード大山。いつも賑わう商店街の「今」を楽しい動画で届けてくれるYouTubeチャンネルがあるのをご存知ですか? その名も「ハッピーロード大山TV」!



「ハッピーロード大山TV」は、ハッピーロード大山商店街が運営するインターネットを使った地域動画チャンネルです。番組が始まったのは2011年11月。月に1回のペースで生放送を配信し続け、今年で15年目を迎えました!

4月のスタジオには近隣の保育園さんが参加する「らくがき鯉のぼり」が♪鯉のぼりは毎年4~5月に商店街のアーケード内に飾られています。



ママ・パパにおすすめの楽しみ方

実は「ハッピーロード大山TV」は、ママ・パパの味方になる情報も満載!

「初めてのお店」のハードルが下がる!

動画やスタジオに商店街のお店やその店主さんが登場することも。子連れだと少し勇気があるお店も、店内の様子や店主さんの雰囲気や事前にはわかって、もっと楽しく安心してお買い物ができます。



お出かけのヒントがゲットできる!

商店街で開催されるイベント情報をキャッチできます。過去の動画を見れば、イベントの雰囲気もわかるので、お子さんとお出かけ計画も立てやすくなります。



ハッピーロード大山TV

過去の放送や動画はこちらの二次元コードからご覧いただけます



今後の放送予定

7月11日(土)、8月7日(金)、9月12日(土)

※いずれも16:00からの予定。7月のみ19時から。
※日時に変更となる可能性があります。

子育ての不安を療育の教室「キッズアカデミーころん」の専門家が解説

Vol.1 新年度は「できない」が目立ちやすい季節

先生の指示が聞けない 順番が待てない 困ったことが言えない etc.

新年度の集団生活は、お子さんの“できる・できない”が見えやすい時期です。ころんが行っている療育「ABA(応用行動分析)」では、困りごとを性格や障がいの有無で捉えるのではなく、お子さんがこれまで経験してきた“結果のつながり”として整理します。行動には、必ず理由があります!



「言いたいのに言えない」
「泣いてしまう」
「強く言ってしまう」...

» 関わり方のヒントはWEBで



例えば・・・

指示が聞けない に隠れている理由はさまざま

- ✓ 指示が長くて分かりにくい
- ✓ 言葉の理解がまだ十分でない
- ✓ ふざけることで注目を得ようとしている etc.

だからこそ、一人ひとりに合った関わり方が大切です!

ABAの視点で考える関わり方のポイント

指示が長くて分かりにくい が理由の場合

- ▶ 短く分かりやすく伝える
- ▶ できたらすぐに褒める
- ▶ 写真や絵カードなど視覚的なサポートを活用
- ▶▶ 慣れてきたら少しずつできることを増やす



このような関わりを通して、お子さんが指示内容を理解しやすくなること、そして「指示を聞こう」とする気持ちを育てていくことを目指します。



ひとりで抱え込まずにご相談ください

ABA療育を専門とするころんでは、行動面の困りごとだけでなく、適切なコミュニケーションの取り方についても、ご家庭で行える支援のご相談や、専門家による直接的な指導ができます。

お問い合わせは
キッズアカデミーころん
ホームページから ▶▶



「見守る勇氣」といって子育て


子どもの自立を考えるとき、多くの親が迷うのが「どこまで手助けすべきか」という距離感ではないでしょうか。先回りしてやってあげた方がスムーズに進む一方で、助けすぎると自分で問題を解決できなくなるという懸念があります。時には、子どもとの適切な距離感が必要な時があります。

子どもとの関わり方を考える指針となるのが、「手を離すけど、目は離さない」という考え方で、必要以上に手を出さず、でもしっかり見守る。これが、子どもの自立を支えるちょうどよい距離感です。


「きたね」と一言だけ伝えていました。この関わり方のポイントは、「すぐに助けられる距離を保ちながら、あえて手を出さない」ことです。子どもにとっては少しの不便やもどかしさが、自分で考えて工夫するきっかけになります。もちろん、危険が伴う場面や心が折れそうなどときには、手を差し伸べることも必要です。大切なのは、「今、この子に必要なのは手助けか、それとも見守りか」と考える視点です。

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
HPIはこちら↓



スタコ Study Collect

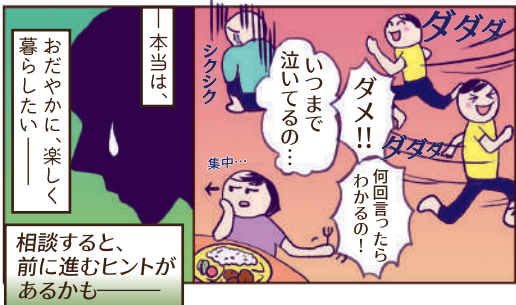


教えてドクター!

ママ安心ノート

「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?

都立豊島病院小児科の発達外来では、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。



- 1 どのようなお子さんが対象ですか?
 - 言葉の遅れが気になる
 - 集団行動・友だち付き合いが苦手
 - 落ち着きがなく、座ってられない
 - こだわりが強い、感覚が過敏
 - 不登校、不安、気分の落ち込み
 - 健診で「経過観察」と言われた
- 2 発達外来の体制
 - 子どものこころ専門医2名が担当。
 - 原則予約制で、じっくりとお話を伺います。
- 3 サポート内容
 - 医療機関では発達の特長についての評価・診断を行い、その診断結果に基づいて必要な支援の方向性をお伝えします。
 - 具体的には、お子さんの強みや苦手さの理解を深めること、周囲の関わり方の工夫についての助言、また必要に応じて地域の支援機関との連携などを行います。
 - 日常的なトレーニング等(いわゆる療育)は、主に療育施設で行われます。当院では療育そのものは実施していません。

「おだやかに、楽しく暮らしたい」

相談すると、前に進むヒントがあるかも



発達外来 園中 恭子先生

Q&A

- Q 対象年齢は?
A 幼児期から中3まで。
- Q 通院ペースは?
A 月1回～半年に1回。園や学校と両立可能です。
- Q 紹介状は必要?
A できればご持参ください。(無くても受診可だが、別途費用がかかる場合あり)
- Q 総合病院ならではの特色は?
A 診断や見立てを行い、必要に応じて薬物療法を行います。
- Q 受診の流れは?
A まず「小児一般外来」を電話予約
受診:医師が専門外来の必要性を判断
準備:発達外来を予約し、初診用紙に記入
初診:用紙を元に診察(約1時間)

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
豊島病院

東武東上線大山駅 徒歩8分
駐車場・有料駐車場あり

HOIKU FESTA 第2回 - 保育園・幼稚園 入園相談会 -

2026 開催決定

いたばい保育フェスタ

入園の相談ができる

園の話 いろいろが聞ける

- 企業主導型 保育園
- 認可 保育園
- 家庭 福祉員
- 幼稚園
- 小規模 認可 保育園
- 認証 保育園

日時 7/18 土 9:30 ▶ 16:00

場所 板橋区立文化会館 (4階大会議室)

参加方法 無料・事前予約制
事前予約の方法などの最新情報は
ママ・スマイル公式 LINE で発信します!

保育園・幼稚園ブース
子育て応援企業ブース

- 買取大吉板橋赤塚店
- キッズアカデミーころん

復職応援ブース

- 強み発見診断
- 復職メイク講座
- 印象アップカラー診断
- キャリアカウンセリング

同時開催
絵本 おゆずり会

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！



アコーディオンポテト

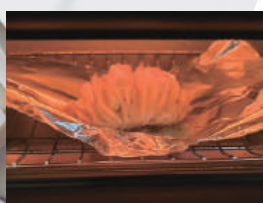
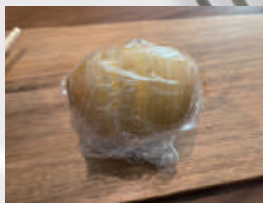
材料 2人分

- じゃがいも..... 2個
- バター..... 5g
- 塩・コショウ..... 少々

作り方



- 1 じゃがいもの下に割り箸を置いて、下を切り離さないように2～3mm 間隔で切り込みを入れる。
- 2 切り込みを開くようにして水洗いし、5分ほど水にさらす。
- 3 水けをきって、ラップに包み、電子レンジで5分(500Wの場合)加熱する。
- 4 切り込みにバターを塗り、間に好きな具材をはさんだり、のせたりして、オーブントースターで約10分焼く。



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/>

ポイント・アレンジ

- お好みで、チーズやハム、ベーコン、たらこなどをトッピングしても♪



POINT!

生活
絵本



「ぶくちゃんのすてきなぱんつ」
作 ひろかわさえこ
アリス館

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



1歳代は0歳と違い、少しずつ行動範囲も広がり、危険なことやしついで伝えなくてはいけないことも増えてくる年齢です。それでも大人と違い、言葉の理解が完璧ではないので、言葉だけで伝えるのは難しい場合もあります。そんな時には絵本を活用しましょう。

たとえば、トイレトレーニングや離乳食を楽しく進められるもの、お風呂嫌いやお昼寝・お散歩がスムーズにいかない時に助けてくれるものなど、さまざまな絵本があります。

頭ごなしに言葉だけで伝えるのではなく、絵を交えて楽しく伝えることで、登場人物に気持ちを重ねたり、順序だてて理解したりしやすくなります。



村山 ちひろ先生

ベビー教室「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19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



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

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か？

今回は前号に引き続き1歳代の絵本の選び方の紹介をします。



板橋の魅力なお店を発見! 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。



イタバシーナWEB

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



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！



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！ 和気あいあい仲よしフラ教室です。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！



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~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。



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！



10th Anniversary & 30th Issue

ママ・スマイル10周年 & イタバシーナ 30号

おかげさまで、ママ・スマイルは設立10周年、
そして「イタバシーナ」は記念すべき第30号を迎えることができました。

「ママパパが幸せで笑顔になると子どもも幸せで笑顔になる」
を合言葉に、ママ・スマイルはこれからも歩み続け、
板橋の子育てに寄り添う情報をお届けしていきます。

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。



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

ハッピーロード大山商店街振興組合

まちづくり大山みらい株式会社

株式会社 Peby Style

東京ヴェルディ株式会社

めぐるでんき

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

<お問い合わせ> mamsmile.info@gmail.com

イタバシーナ



ありがとう
ございます！



イタバシーナそだて隊
キョウコウター板橋花子さん