

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

親子でおいしい体験へ 食育スポットガイド

かんたん
おうちレシピ

レシピナンバー
28

離乳食にもアレンジOK
親子で作れる餃子

えほんの部屋

第6回

キッズのえほん選び

ハッピーロードたんけん隊

第23回

和でホッと、私へのご褒美時間
老舗茶屋「大山園」

2026大山ハッピーハロウィン
開催

子どもの大学
Peby College
ペビカレッジ

— 最新の子育て情報 —

子どもの自立は、小さな「選ぶ経験」から

子育ての不安を専門家が解説

他害には理由がある！
ABAで考える支援のポイント

vol.31

2026年秋号

板橋区
協賛

いたばし盛り上げ隊



WEBで
もっと
詳しく!

スポット
2

秋の自然を満喫! 赤塚植物園



「秋の自然体験Day」では
楽しい企画が
目白押し!



お芋洗いから体験できる
「焼き芋づくり体験」
や、自然の材料で作る芋
づるリース飾り、どんぐ
りクラフトなど、楽しい
企画目白押し!
ぜひ家族みんなで秋の
自然を満喫してみませ
んか? その他のイベント
はHPをチェック!

ライター: ゆずこ

四季折々の野菜や植物を
楽しめる赤塚植物園。緑
に囲まれた静かな丘陵地
が広がり、心と体もリフ
レッシュ。
そんな植物園の秋の注目
イベントは「秋の自然体
験Day」。今年は11月
21日(土)開催!

板橋区立 赤塚植物園

- 板橋区赤塚5-17-14
- 9:00-16:30 (12月は16:00まで)
- 入園無料(イベント参加費別途)

ウェルカムセンター内に、授乳ス
ペースあり(調乳用のお湯あり)、
多目的トイレ内にオムツ替え台あり

番外編

板橋区等主催の食育体験(有料)

板橋区には、身近でリーズナブルな価格で食育体験ができるイベントが多
数あります! 区主催のものは申込期間がいずれも短いため、申込時期が
近づいたら板橋区HPをチェックしてみてください!

主催	イベント・施策	実施時期	申込時期
板橋区	区民農園	3月~翌1月頃	1月頃
	じゃがいも収穫体験	6月頃	4月頃
	板橋農業まつり (野菜宝船・だいこん収穫等)	11月頃	10月頃
板橋市場	板橋市場まつり	10月頃 ※2025年は10/26(日)	
	板橋市場プチマルシェ	2月頃 ※2026年は2/7(土)	

親子・お友達の体験へ 食育スポットガイド

野菜を育てたり、収穫したり、料理をしたり。「おいしい体験」は、
子どもの食への興味や好奇心を育みます。
イタバシーナそだて隊のママたちが見つけた、親子で楽しめる
板橋区内の食育スポットを紹介します。

スポット
1

板橋で無農薬野菜の収穫&採れたて野菜が 食べられるハスネファーム



野菜嫌い
だった子ども
も夢中で食べ
ていました!

板橋区にあるハスネファームでは、無農薬で育てた旬の野菜を直売しているほか、季節ごとの収穫体験も開催しています。
畑で自分の手で収穫した野菜は格別のおいしさ。初めてハスネファームの野菜を食べたときは、そのおいしさに野菜嫌いだった子どもも夢中で食べていました。

ハスネファーム

- 板橋区蓮根2-5
- 毎週火・木・土9:00-12:00
不定休

朝霞には、ハスネファームが管理するコミュニティファームもあり、無農薬・無化学肥料・不耕起栽培で野菜づくりを楽しめる「コミュニティ」として、多くの人が自然に触れながら交流しています。



ライター: めぐみ



ハーブ&おいしい野菜塾レストラン

東京都板橋区西台2-12-12
水曜定休
モーニング 9:00~11:00
ランチ 11:00~15:00
ディナー 17:30~21:00

Instagram @oishii_yasaijuku

詳細WEB

23区内とは思えない憩いのスポット「野菜塾」をさらにご紹介!



こども食堂や週末マルシェなど、地域とつながるイベントも定期的に開催。



畑で育つ野菜を見ながら食べる。野菜が育つ様子や、命をいただくことへの感謝を自然と感じられる西台の「ハーブ&おいしい野菜塾レストラン」。鮮やかで新鮮な野菜が並びビュッフェでは、素材そのもののおいしさを生かして、好き嫌いがある子も克服できるかも...?

スポット 3

五感で味わう、おいしい野菜塾で親子の食育時間



スポット 5

大山で驚きと感動のパン作り



見た目も味も美味しいパンを一緒に作りましょう!

ライター...あきら

敷地内には畑や釣り堀もあり、体験はもちろん、散策も楽しめるので、非日常の自然を満喫できます。
大切な自然を守るため、立ち入りできる場所を守り、長袖・長ズボンなど、汚れてもよい服装で行くと安心です。



スポット 4

体にも地球にもやさしい! 親子で訪れたい社会貢献型カフェ

ベビーカーで入店でき、キッズメニューやキッズ食器・チェアもあり、親子で気軽に立ち寄れます。
食事を楽しみながら、食品ロスや食の循環に目を向けられるのも魅力です。



「かぞく食堂」や「農園食堂」など、食にまつわるイベントも開催。



人と地球に優しいカフェはぐくみ

板橋区大山町2-2
11:00~19:00 (LO18:30)
定休日なし



WEBでイベント情報等もチェック!

日々のパンのおうち教室Light

実施場所は予約時にお伝えします
子連れOK
Instagram @light_hibinopan

ライター...まちなこ

講師は「日々のパン」認定講師。小麦粉や米粉を使ったパンのメニューを日々練習されています。見た目も味も美味しいパンと一緒に作りましょう!
最新の予約状況やメニューは講師インスタグラムをチェック。

東武東上線大山駅から徒歩8分。女性専用・子連れ歓迎! 手軽で美味しいパン作りは、親子のコミュニケーションにもぴったり! 焼き立ての香りに包まれて、特別な時間を過ごしませんか?



ライター: MIKI

ハッピーロードたんけん隊

第23回

板橋区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!

和でホッと、私へのご褒美時間 老舗茶屋「大山園」

創業75年の大山園は5月に移転リニューアル。広々とした店内はベビーカーのままイートインでき、「焼もちり」など、子どもと食べられるテイクアウトメニューも豊富。抹茶ラテは抹茶本来の味を楽しめ、別添えのシロップで甘さ調整も可能。夏季限定かき氷は宇治金時・苺・ほうじ茶に加え、今年からみかん・パイン味も登場(10月末まで)。



3代目の店主小原さんは「ゆっくり過ごしてまた来たいと思ってもらえるように」と心がけ、お子様連れも大歓迎とのこと。赤ちゃん和妈妈同士でおしゃべりも楽しめました。また伺いたいです!

詳しくはWEBで



煎茶はどれも香り・甘み・旨味・程よい渋みを、素敵な茶器で堪能できます。濃くて美味しいノンカフェインも豊富でママにうれしい。

大山園

▲ 板橋区大山町14-1
● 店舗 10:00~20:00
喫茶 10:30~20:00 (L.O.19:30)
◎ 定休日 火曜日



取材:なつみかん、真梨、aoi 文:なつみかん

2026大山ハッピーハロウィン開催

今年もハッピーロード大山商店街のハロウィンイベントが開催されます!



2026大山ハッピーハロウィン
★ 10月25日(日) 13:00~ ★



ハロウィンスタンプラリー

商店街内のハロウィンスポットを回ってお菓子を集めよう!
お子さんは仮装をして参加してくださいね♪

親子での仮装も大歓迎!

対象:対象:小学校3年生以下(保護者同伴)
参加費:お子様お一人につき100円



イベントの詳細や参加方法は、ハッピーロード大山商店街のホームページでご確認ください。



vol.2 他害には理由がある! ABAで考える支援のポイント



たたく 押す かむ 蹴る ひっかく モノを投げる etc.

相手の体や安全に影響する行動「他害」が続くと、「どうしてこんなことをするのか?」「このままで大丈夫かな…」と不安になる保護者の方も少なくありません。ABA(応用行動分析)では、「困った行動」として捉えるのではなく、「すべての行動には理由がある」という考え方を大切にしています。他害も「悪いことだから叱る」のではなく、その背景にある理由を理解し、一人ひとりに合わせた支援を考えます!

「どうして叩いてしまうの?」
「貸してと言えない」
「他害をやめてほしい」…
≫ 関わり方のヒントはWEBで

check!



他害の理由はさまざま

- ✓ おもちゃを貸してほしかった(要求)
- ✓ 難しいことから離れたかった(逃避)
- ✓ 大人に気づいてほしかった(注目)
- ✓ 感覚的な刺激を求めている(感覚) etc.

理由に合わせた支援をすることが大切です

ABAの視点で考える関わり方のポイント

例えば たたく ときは…

- ▶ まずは安全を確保
- ▶ 「貸して」「やめて」「手伝って」など「たたく」の代わりとなる伝え方を少しずつ練習する
- ▶ 言葉が難しい場合はジェスチャーや絵カードも活用
- ▶ 成功しやすい環境づくりや大人の関わり方も工夫

お子さんの発達段階に合わせた代替行動を
少しずつ身につけられるよう支援します。

遊びの中での関わり

ABA療育で、一人ひとりに寄り添います

ころんはABA療育を専門とする児童発達支援です。「困った行動」の背景を理解し、お子さん一人ひとりに合った支援を大切にしています。他害や発達について気になることがありましたら、ご相談ください。

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 ▶▶



絵カードも活用



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にも♪
かんたんに作れて、家族みんなで楽しめる
手づくりのおいしい「体験」をどうぞ！

離乳食にもアレンジOK
親子で作れる 餃子

材料 2人分

豚ひき肉 150g 醤油 大さじ1
キャベツ 150g ごま油 少々
にんじん 適量 餃子の皮 20 枚
ほうれん草 適量

作り方

1 野菜を細かく刻み、豚ひき肉と合わせる。

2 醤油とごま油で味付けをする。
※ 離乳食用は味付けを付けずに
分けて炒める。

3 餃子の皮で包んで焼く。

4 残った具材をフライパンで焼いて
ご飯のおかずにする。

ポイント・アレンジ

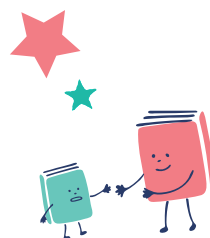
■ 炒めた具材は、ご飯に混ぜてもおいしい♪
お肉も野菜も一緒にとれるのでおすすめです。

具は離乳食にも♪

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://chigusa.mystrikingly.com/>

■ 多めに作って冷凍保存しておく、
忙しい日の一品にも便利です。



POINT!
「好き」を
広げる

繰り返し読むことにより、まだ字は読めないはずなのに、一字一句間違えずにストーリーを音読できて「字が読めるの？ウチの子天才!？」と言いたくなるのも、この後の時期だったりします。

1歳半くらい過ぎると「車」「電車」「恐竜」「動物」など好きな分野が明確になってくるので、絵本を通じて興味を広げてあげると良いでしょう！

おすすめ絵本

おやすみ、はたらくるまたちシリーズ
「おやすみ、はたらくるまたち」
文：シェリー・ダスキー・リンカー
絵：トム・リヒテンヘルド
訳：福本友美子
ひさかたチャイルド



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！

え
ほ
ん
の
部
屋

第6回

キッズの絵本選び

子どもの将来を左右する力の中で特に大切だと感じているのが、「自分で決められる力」です。

小学校低学年までは目立たない力かもしれませんが。しかし、この時期に「自分で選ぶ習慣」が身につくと、学年が上がるにつれて、自分で考えて行動する力や意思を伝える力となり、将来の進路選択にも大きく影響してきます。

私は未就学児から中学生まで、多くのお子さまと関わってきました。その中で感じるのは、自分で決められる子ほど、幼い頃から日常の中で「選ぶ経験」を積み重ねていることが多いということです。

例えば、「今日のおやつはどれにする？」「次のお休みは何をしたい？」「今日はどの服を着る？」など、正解のない小さな選択で構いません。親が先回りして決めるのではなく、子ども自身が考えて選ぶ機会をつくるのが、後々子どもたちの能力に大きな影響を与えます。

中学3年生になると高校受験という大きな決断を迎えます。どの学校に行きたいのかをなかなか決められない子がいる一方で、主

体的に進路を決められる子は「こんな高校生活を送りたい」という自分の考えを持ち、学校見学でも積極的に情報を集めています。そうした子どもたちには、幼い頃から自分で選ぶ機会が多かったという共通点を感じます。

自分で選ぶという経験は、自分で決めたことに責任を持つ経験でもあります。その積み重ねが、「自分事」として物事に向き合う姿勢を育て、主体性や意欲につながっていきます。

ぜひ今日から、「どうしたいと思う？」「問いかける機会を少しだけ増やしてみてください。日常の小さな選択が、お子さまの自立を支える大きな土台になっていくはずです。



Peby College
HPはこちら↓



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。



保育園

フォレスタ・志村三丁目

質の高い子ども主体の保育で
ママも安心して社会復帰できます！



求職中



短時間パート



フリーランス



在宅ワーク

の方も、安心して
ご入園いただける保育園です



楽習保育

Produced by Shintaro

「生きる楽しさ」が体感できる子ども主体の保育

就学期における「小1プロブレム」が社会的な課題となる中、
保育園フォレスタ・志村三丁目ではお子さまの個性を大事に
しながら生きる力をはぐむ楽習保育®を導入しています。



ホームページ



企業主導型保育園 フォレスタ・志村三丁目

所在地:板橋区坂下1-18-14 ハイツ高富1階
定員:12名(1歳児6名、2歳児6名)

お問合せ、見学のお申込みはお電話でどうぞ

☎ 03-5918-6507

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う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〜ご家族様まで気軽に来店頂けます。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。

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！パパフラもメンバー募集中！

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。



美味しい魚類を
是非お子様に！

MARIKO BALLET STUDIO (マリコバレエスタジオ)



▲ 板橋2-60-3 板橋区役所前
ビューハイツ101
☎ 090-9019-3189
● 毎週木曜日 10:30~12:00
(30分前より入室可)

大人向けバレエクラスです。初心者の方大歓迎！ 人生100年時代！ 年齢・経験不問です！ 体験レッスン無料！ ゆっくり丁寧に指導致します。美しい姿勢・血行促進・代謝アップ・リフレッシュしませんか？



お子様が学校に行っている間や
家事のスキマ時間に♪



10th Anniversary

板橋経済新聞は 10周年を迎えました

板橋のニュースを
チェック!!



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発信するインターネットの情報配信サービスです。2016 年 8 月の開設以来、地域に密着したニュースを届けてきました。

2024 年 2 月からはmam・スマイルグループが運営を引き継ぎ、板橋のママ・パパで取材・発信を続けています。

これからも、「日本一愛される地域メディア」を目指して、板橋の魅力や街の人たちの思いを伝えていきます。

記者も募集中!



mam・スマイル 公式LINE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。
ママもパパもぜひお友だち追加をお願いします。



▼ 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

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

