

## 世田谷 PICK UP

Mt.G

イクシモの目の前にある、カキ氷とおにぎりと、お酒も飲めるお店。子育て中の店長さんは気配りも素晴らしい、子連れでも入りやすい雰囲気。ふわふわカキ氷か、具たくさんおにぎりか、迷う。



199 Book

『贈り物の本』

牟田都子 編  
亜紀書房／2000円+税

誰かに贈り物をしたり思いがけぬ贈り物を受け取ったり。「贈り物」を思い浮かべる時、相手への気持ちや大切な思い出が蘇ります。37人が綴った忘れられない贈り物の記憶。一遍ずつ味わうように読む時間は、自分への小さなおほうびです。

## Information

2025年イクシモルームは、8日（木）が開所日です。子どもと過ごした冬休みの思い出をイクシモで皆さんと共有しませんか。来所時は、事前予約をしていただけると助かります。スケジュールは、「お母さん大学サイト(okaasan.net)」でご確認ください。

## 編集後記

毎年息子の学校のつながりで世田谷・羽根木公園に行き、しめ縄づくりを行っています。あとは大掃除をすれば安心して年を越せます！ご家族皆様で良いお年をお迎えください。(岡村真有子)

イクシモルーム  
(ヘーベルハウス展示場1F)  
オーカランド住宅公園

**お父さん・お母さんのための育仕両立支援プログラム**

イクシモルームでは「育仕両立」をテーマにユニークなプログラムを提供します。  
イクシモは旭化成ホームズ×お母さん大学が実験中の協働事業です。

会員登録後、楽しみながら育仕力を育む「ミッションガチャプログラム」を受講いただけます。「1DAYイクシモ」受講者には、イクシモマークとプロフィール動画をご提供。復帰後の即戦力としてご活用いただけます。いずれも要事前予約。受講日を選んでご参加ください。

**ココロの充足**  
育休中の不安に寄り添い育児を心から楽しむためのプログラム

**安心のコミュニティ**  
共感できる仲間、両立を支えるつながりを大切にしています

**仕事に活きるスキル**  
両立に必要なスキルを身につけ、笑顔で復職を目指します

**受講料フリー**  
実証実験中、すべてのプログラムが無料で受けられます

ミッションガチャをクリアして育仕力UP!

思考力 表現力 プレゼン力  
文章力 コミュニケーション力 判断力 リーダーシップ

■運営  
旭化成ホームズ株式会社  
(住宅事業東京本部マーケティング室)  
お母さん大学(株式会社お母さん業界新聞社)

■お問い合わせ  
ikushimo@30ans.com  
0120-332-780

■所在地  
〒156-0053 東京都世田谷区桜3-24-8  
■受付  
月・木 10:00~16:00

■イクシモ公式

育児も仕事も。

# IKUSHIMO

イクシモ プレス

# PRESS

2025  
12  
Vol.20

イクシモルームでは「育仕両立」をテーマにユニークなプログラムを提供中。イクシモは旭化成ホームズ×お母さん大学が実験中の協働事業です。



イクシモは育仕両立を支援、実践する企業・団体様と連携し、プロジェクトを推進していきます。ご興味ある方はご連絡ください。



夫の転勤で、誰も知らない大阪の地で初めての子育てを迎えた。念願の息子を授かったものの、わからないことばかりで不安と孤独に苛まれ、産後うつに近い状態に陥りました。

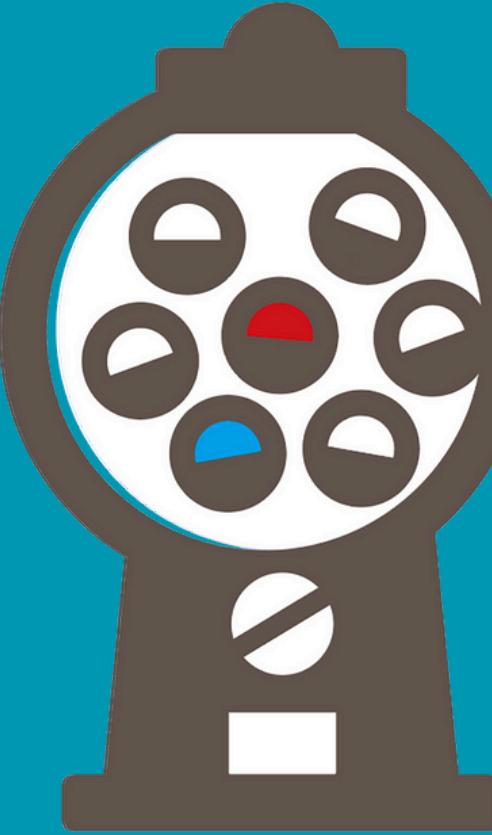
そんな私が夫が心配して連れ出してくれたのが、子連れヨガでした。そこで初めて、自分の呼吸が驚くほど浅くなっていたことに気づいたのです。「自分を大切にする」という感覚を思い出し、心も体もふっと軽くなった瞬間でした。

今では3人の子どもの母に。大好きな家族とともに幸せに暮らしているのは、あのとき「自分を取り戻した」経験があったからです。この経験を活かし、同じように悩むお母さんへ安心を届けたいと、ヨガインストラクターとしての活動をスタートさせました。

イクシモでの新しい出会いを、心から楽しんでいます。

**守屋 莉枝子さん**  
りく  
**龍空くん**  
りつき  
**律輝くん**  
ひまり  
**陽真莉ちゃん**

# 199 Mother



町会長



野田勝彦さん

松丘町会の会長として、人をつなげ、街を守る。自転車であちこち巡回中！



一般社団法人じゅんぐり  
松岡ゆう子さん

子育て地域情報発信、親子イベント運営を行う、保健師、4児の母。



石山恭子さん

amigoの利用者を経て、代表に。子育て支援を軸にまちづくりにも関わる。



カオ・ブリュームヒエン  
浅海香織さん

世田谷区を中心にフラワーアレンジメント講師として活動。



整理収納アドバイザー  
権守朋子さん

お片づけを通して、子育ての悩みもすっきり解消！元気印ごんちゃん。



NPO法人親子サポート  
一本の樹

辺見留理子さん

親子が安心できる場所づくり。深沢5丁目におでかけひろばをオープン。



Ayumiルーム  
ママと一緒に歩む会

江端亜由美さん

発達凸凹の子育てやおかたづけアドバイザーの資格を活かし活動。



YOKIPAN

西村洋平さん

まあるいふわふわ食パン、ベーグル、安心でおいしいパン屋さん。



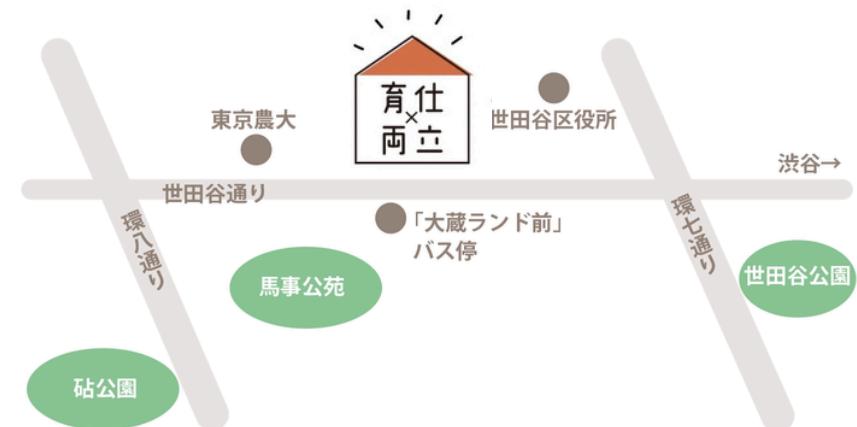
NPO法人  
こども劇場せたがや

福家孝広さん

子どもと一緒に楽しめる演劇・音楽・伝統芸能などの鑑賞会を企画運営。

## イクシモで出会った人々 パート1 イクシモ People Map

2023年に、世田谷区・オークラランド住宅公園に誕生したイクシモルーム。「子育ては仕事の役に立つ」を実証実験しながら、さまざまな人々と出会い続けてきました。ここにご紹介する皆様は、「イクシモプログラム」を受講した方、「地域の先生セミナー」で講師を担当した方、「イクシモ座談会」に参加した方など、世田谷で育仕両立を実現している、育仕両立を支援している方たちです。育児や仕事、人生を通して地域でゆるやかにつながっていく。そんなしくみづくりをイクシモが担っていけたらと思います。育仕両立が実現するまちを目指して。



子育て応援隊ぱれっと！  
和田亞矢子さん

自由な発想で、本当に大切なものは何かを知り、生きる力を伝えたい。



むちゅうっこ  
スポーツ

下村幸穂さん

元高校体育教員。運動で子どもたちの生きる力を育みたい。



一般社団法人よこいと  
橋本陽子さん

おでかけひろばFUKU\*fuku、くすくす運営。地域の人をつなげている。



fio wedding

日下部有佳さん

フリーエディングプランナー。子連れ挙式を提案、ママの視点で活躍。



助産院SAKURA SALON  
高橋さおりさん

薬膳とリフレの東洋医学ケアで妊娠から更年期まで支える助産師。



子育てサロン  
ふいろそふいあ  
土本広美さん

会うこと、話すことで子育ての悩みや孤立を解消したいと活動中。



おもちゃコンサルタント  
齊藤由佳子さん

現役保育士でありながら、木のおもちゃでホッとする遊び場づくりを提案。



にんべん認定講師  
だしアンバサダー  
宮本栄美さん

イクシモ地域の先生セミナー3年連続鰹節講座実施。地域をつなげます。



子育てサロンほっこり  
増田珠枝さん

たった一杯の温かいお茶が、子育て中のママの笑顔をつくると場を提供。