

世田谷 PICK UP

餃苑

屋の焼餃子定食は餃子6個、土鍋炊きご飯・清湯スープ・小鉢3品と黒豆茶付きで1600円。水餃子定食は1700円。皮からつくる絶品餃子はもちろん、すべての料理は手間暇かけて丁寧に作られたもの。料理とスイーツのクオリティの高さ、お酒や器のセレクト、内装にBGM...随所に店主独自のこだわりとかが感じられるお店。(岡村)



住所：世田谷区桜3-2-10
クリーンキャッスル1F奥
営業：昼の部 11：30～15：00
夜の部 18：00～22：00
※土日祝17：00～
定休：火曜日
予約：InstagramのDMから

199 BOOK

『愛する心に優しい花が咲く』



著者：高木いさお／発行：こども出版

育児を経験をしたひとりのお父さんが詩人になった。そして今、子どもたちが笑顔で暮らせる社会にしたいと、毎日詩を書いている。心がやさしく、強くなれる一冊。秋の夜長に、言葉のぬくもりに浸ってみませんか。

IKUSHIMO REPORT

夫婦でペンを持つ

今号の表紙を飾ってくれた河本史子さん。この日は、プログラム「育仕両立インタビュー」を受講するため、パパが「子どもを見てるね...」と仕事を休んで同行してくれました。ならばチャンス！とパパにもプログラムを受けてもらうことに。それぞれに育児と仕事についてたっぷりお話を伺いました。その間、頷いたり、笑ったりしながら、何度も2人でアイコンタクト。イクシモルームがやさしい空間になり、私たちもうっとり。「自分のことをこんなに話すとは思いませんでした」と、笑顔のパパ。夫婦で語る育仕ストーリーもいいなと、ペアプログラムを企画したくなりました。(小佐野)



編集後記

夏休みが終わり、秋の気配を感じています。さて次なるチャレンジは、11月23日（月・祝）の「防災フェス&絵本ひろば」です。いつ何が起きるかわからない時代。皆様と一緒に、わが子を災害から守る企画を考えていきたいと思います。(岡村)



イクシモルーム
(ヘーベルハウス展示場1F)
オークランド住宅公園

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)

イクシモ サポート講座

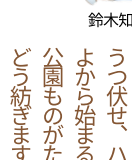
外遊びのハテナ？



世田谷を中心にママや子ども向けスポーツクラブを展開中の下村幸穂さん。



奥本夕輝さん



鈴木知美さん



子どもと過ごす毎日で、意外と多い「外遊び」についての不安や疑問。3児の母で元体育教員。公園遊びの達人・下村幸穂さんに、お悩みを解決するヒントを学びました。



権守朋子さん

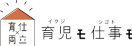


清水麻子さん



関根美穂さん

2026年 10月



イクシモ

営業日 月曜・木曜
プログラム am／10:00～12:00
pm／13:00～15:00

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
 予約申込	 会員登録	 最新情報		1 10:00～12:00 イクシモ基本講座1 「母力・父力アップ」	2	3
4	5 10:00～12:00 イクシモ基本講座2 「育仕両立インタビュー」	6	7	8 10:00～12:00 テーマガチャ 13:00～15:00 パーソナルサポート	9	10
11	12 10:00～12:00 テーマガチャ 13:00～15:00 パーソナルサポート	13	14	15 10:00～12:00 イクシモ基本講座3 「企画・プレゼン講座」	16	17
18	19 10:00～12:00 テーマガチャ 13:00～15:00 パーソナルサポート	20	21	22 10:00～15:00 1DAYイクシモプログラム ランチ付き	23	24
25	26 オンライン オリエンテーション	27	28	29 研修	30	31

プログラムは事前予約制。各回先着5名様。
ご希望のプログラムを予約してください。

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

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。

イクシモ会員へ登録後、オリエンテーションに参加。さまざまなプログラムやイベントを通して、復帰後に役立つ育仕両立（育児と仕事の両立）のノウハウ、育児/イクシモ経験の活かし方などを学びます。時間が取れない方のために、1日で学べる「1DAY イクシモ講座」もご用意。いずれも事前予約制です。

ココロの充足

育児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!

聴 力

読 力

文 筆 力

コ ミ ュ ニ ケーション力

理 解 力

思 考 力

決 断 力

表 現 力

フ レ ズ ェ ン ス

育児も仕事も。

IKUSHIMO PRESS

イクシモプレス

2026
9
Vol.29

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。
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。

ヘーベルハウス × イクシモ
防災フェス & 絵本ひろば

娘と過ごすかけがえのない時間
「抱っこフラ」で、心もリフレッシュ

河本史子さん
ゆきこ 幸子 ちゃん・6ヶ月

199 Mother



イクシモ会員が考える防災企画 「防災自分ゴトコーナー」 (2・3F)

イクシモ会員のスキルを生かして、それぞれの仕事や趣味+防災で企画。手づくりの防災グッズ、防災に役立つ整理収納、被災時にストレスを解消する体操やアロマセラピー、子どもがすやすや眠るだっこフラなど、さまざまなアイデアや企画をラインアップ。



防災ミッション (1F玄関アプローチ)

防災グッズをカテゴリー別に展示。いざという時にリュックに入れたいものを考え、選んでいく。防災が自分ゴトになる「体験型ミッション」。子どもを隊長に親子で体験。



防災食コーナー (1Fイクシモルーム)

いざという時に役立つ防災食の試食コーナー。企業連携で試食やプレゼントも。



ヘーベルハウス × イクシモ 防災フェス & 絵本ひろば

2026年11月23日 (月・祝) 10:00~16:00

会場／世田谷オークランド住宅公園

(東京都世田谷区桜3-24-8)

主催／イクシモ (旭化成ホームズ東京営業本部×お母さん大学)
協力／旭化成不動産レジデンス、松丘町会、他防災関連企業 (予定)

この秋、イクシモ会員や地域の皆様と企画する『防災フェス&絵本ひろば』を開催します。防災を自分ゴトにするために、育仕両立を目指す皆さんが主体となって、企画と実践をするという、ちょっとユニークなイベントです。ただ今、一緒に企画をしてくださるイクシモ会員、地域の皆さん、そして、企業の皆様を募集中です。この機会に地域のお母さんたちとつながりませんか？

共働き世帯に寄り添う防災意識の自分ゴト化



ヘーベルハウス展示場の建物をフル活用した地域貢献



絵本ひろば (4F)

絵本ひろばでは、200冊の絵本たちがヘーベルハウスの部屋にラインナップ。展示する絵本は、70社の出版社が協賛し、子育て世代を応援するヘーベルメゾンBORIKI (AFR) ×お母さん大学で企画。リビングやベッドルーム、屋上で、ゆっくり絵本を楽しんでください。



防災自分ゴトプロジェクト
育児や仕事の経験を活かす
「イクシモ防災フェス」
参画メンバー募集

会場となるヘーベルハウスは、世田谷区・松丘町会の「災害時一時避難場所」となっています。

ヘーベルハウスの頑強さは、万が一の際の大きな安心ですが、真の災害対策(防災・減減災)において最も重要なことは、ハードの強さ以上に「地域の繋がり」です。いざという時、地域のことをどれだけ知っているか、どれだけ顔の見える助け合いネットワーク(共助)があるかが、わが子の命と暮らしを守る決定打となります。だからこそ、本イベントで育仕両立に励む一人ひとりが防災を「自分ゴト」にし、地域でつながる場をつくるのが私たちの目的です。

現在、育休・育児中の方を対象に、育仕両立に役立つプログラムを提供している「イクシモ」では、今年度、会員の皆様の育児や仕事のスキルをさらにバージョンアップするためのパーソナルサポートを実施しています。

今回、そんな皆様に「防災」をテーマに一緒に考えていただくプロジェクトを提案すると、早速、数人の方がチームに参画してくれました。

わが子を守るという意識になった人たちのパワーは最強です。それぞれが、自身のスキルや仕事を生かして「防災」を考える「自分ゴト」にする素晴らしい知恵やアイデアが生まれています。

たとえば、手づくりが得意な方は、親子でつくる防災グッズや、わが子を守るお守りづくりを。スポーツや体育が得意な方は、在宅避難や避難所でストレスがたまらない防災体操を。整理収納が得意な方は、防災×収納という視点から安全な収納を考えるなど、どれも素晴らしい企画ばかりです。

イベントと一緒に盛り上げてくれる、イクシモ会員様、地域の皆様、企業様を募集。お気軽にお問い合わせください！