

西東京エリアのお母さんを応援する情報誌！近隣のお役立ち情報、イベントなどを集めました。

ママスタ LIFE!

Autumn
2019

Vol.018

2019年10月5日発行
制作：Mom's design



Take
Free



ハンサムママプロジェクト交流スペース・
コワーキングスペースの

Studio&Office OK
(オシゴト × カイギ)

11月1日

OPEN!

10/29~31

プレオープンイベント開催

詳細は裏面をご確認ください →

西東京 Map



レンタルシェアスペース Ripple NishiTokyo

手しごと工房オープンデー

10/8
(火)

10/17
(木)

10/29
(火)

11月以降も実施!

Rippleにある手しごと工房を見学でき、
ハンドメイドのご相談を受けられる
無料オープンディを開催します。



ミシンの
お困りごとのご相談: 無料
代行作業: 実費
ミシン使用料: 1時間 500円



Ripple NishiTokyo

西東京市南町5丁目7-8
サンスクエアオオヤマ1F

ホームページをチェック! /

✉ info@ritomas.com

🖥️ <https://ripple-nishi.tokyo/>

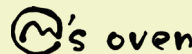
西武柳沢駅 M's oven



もちもちベーグルと
カリカリサクサク
おやつのお店



営業日 火 水 金 12:00~18:00
土 11:00~14:00
定休日 月 木 日 祝日



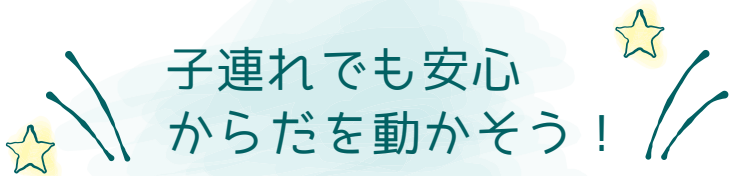
西東京市柳沢 6-1-12 MAC 柳沢コート102
西武新宿線 西武柳沢駅南口徒歩1分

不定休がありますので詳しくはSNS情報をご確認ください /

📘 <https://m.facebook.com/bagelsmsoven>

📷 msovenbagels

🐦 @OvenMs



子連れでも安心
からだを動かそう！

aromamma クラス メンバー募集！

ひばりテラスクラス

ハグヨガ...10/21,11/11,25
10:00~10:50

産後ヨガ...10/7,21,11/11,18,25
11:00~12:10

産後ヨガ&あんよセラピー...10/7 10:00~10:50



料金各回 1,000円
場所：ひばりテラス 118

★ 11月~田無ワーキングスペース
Studio&OfficeOKにて新クラススタート！

詳しくは web サイトから

一般社団法人
Hug&Yoga 協会

Hug&Yoga 協会 <https://hugandyoga.com>
Blog <http://ameblo.jp/aromamma-baby>

ルーシーダットン

10月スケジュール

- 10/3 (木) 18:45~20:15 ひばりテラス 118
- 10/5 (土) 10:15~11:45 ひばりテラス
- 10/10 (木) 10:00~11:30 保谷スタジオ
- 10/16 (水) 19:30 ~ 21:00 保谷スタジオ
- 10/17 (木) 18:45~20:15 ひばりテラス 118
- 10/19 (土) 10:15~11:45 ひばりテラス
- 10/24 (木) 10:00~11:30 保谷スタジオ
- 10/31 (木) 18:45~20:15 ひばりテラス 118



お二人以上集まれば
出張も可能です！

以降日程は
web サイトから

お申込み / お問い合わせは

✉ Calm.on.Calm@gmail.com

☎ 080-3312-8341

🌐 <http://CalmOnCalm.com>

子連れOK! ダイエット効果あり! ポクササイズ

体験
無料

毎週水曜日、土曜日レッスン開催しています。

- *代謝アップ、脂肪燃焼
- *ジムに通いたいけど難しい
- *産後の体型を戻したい!

10月のレッスン予定

【土曜日開催】19時00分~
5日 フレンドリー2階BC会議室
12日 アスタマシオン会議室
19日 きらっと地下第2体育室
26日 フレンドリー2階BC会議室
【水曜日開催】19時20分~
2、9、16、23、30日 フレンドリー2階C会議室

11月のレッスン予定

【土曜日開催】19時00分~
2日 フレンドリー3階多目的室
9日 フレンドリー2階BC会議室
16日 きらっと第2体育室
13日 アスタマシオン会議室
30日 フレンドリー3階多目的室
【水曜日開催】19時20分~
6、13、20、27日 フレンドリー2階C会議室



happy kick boxercise

✉ happykickboxercise@yahoo.co.jp

ハッピーキックポクササイズ

🌐 <http://happy-kick.jimdo.com>

はじめてのベリーダンス@花小金井&一橋学園

全クラス新規ご参加受付中!

全クラスお子様連れ可 (初回体験料 1,000円)

- 毎週水曜日 初心者クラス
10:00~11:00 2,000円/回
- 第4月曜日 お子様連れゆる〜りクラス
10:00~11:00 1,500円/回
次回開催予定: 10/28、11/25
(12月以降も随時開催日お知らせします)

場所: カルチャースタジオ花
住所: 小平市花小金井南町1丁目14-24MSCビル1階
花小金井駅南口より徒歩6分 バス停、パーキングあり



一橋学園 10月~スタート

- 10/11、10/25、11/8、11/22 (隔週金曜日)
はじめてのベリーダンス
10:00~11:00 2,000円/回
場所: 学園坂スタジオ
一橋学園駅北口より徒歩1分
近辺パーキング多数

Blooming oriental dance

入会金無料キャンペーン中!

☎ 080-1456-5306 (講師: machiko)
✉ machi612000@icloud.com

美容、健康、しなやかボディ、年齢不問
11/22(金)SITAL三鷹店にて出演、その他多数
詳細、最新情報はブログをご覧ください



子どもの教室 お役立ち情報

1歳~3歳までの親子が対象 アタリマエを教える「ひよこ親子教室」

設立
21年目



体操、工作、リズムあそび、季節の行事を通して、お子さんの成長と一緒に見守りながら、子育てのお悩みをサポートしているひよこ親子教室で、勉強ではない大切なものをみつけてみませんか? 日曜、祝日は小学6年生まで参加出来る各種イベントを開催しています。詳細は Web サイトをご覧ください。

11月末までのご入会の方は入会金半額!

ひよこ親子教室
保育士 村田真由美

場所: A&A 西東京スポーツセンター セレス館

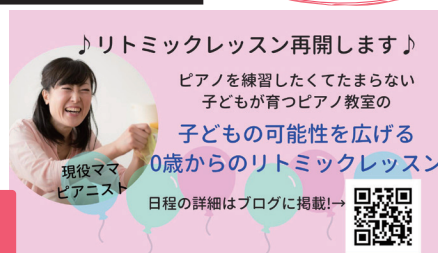
✉ mayu1234aaa@yahoo.co.jp

🌐 <https://hiyoko oyako-ouen.com/>

なかしまかおり ピアノ & リトミック教室

イオンモール東久留米から
徒歩2分!

リトミックは0歳から、
ピアノは3歳からはじめられます!
子どもの個性・能力がぐんぐん伸びる!



♪リトミックレッスン再開します♪

ピアノを練習したくてたまらない
子どもが育つピアノ教室の

子どもの可能性を広げる

0歳からのリトミックレッスン

日程の詳細はブログに掲載! →



体験レッスン実施中!
お気軽にお問い合わせください

お問い合わせはこちらから

ひばりヶ丘 リトミック

@tp15398z をLINE@で検索!

✉ knklvr1228@gmail.com

🌐 <https://ameblo.jp/caoli-pf-rtmc/>



ご褒美タイム 癒しのサロン



子宮温泉よもぎ蒸し ～温活デトックス～

子連れ
OK!

「その手があったかよもぎ蒸し！」

肩こりや腰痛を楽にするのはマッサージだけではありません。体を芯から温めて血行を良くし、根本から滞りを流しましょう。

「ママもう我慢しないで！」

「今年の冬はよもぎ蒸しで冷え知らずの体に」



アウトホームな
自宅サロンだから
気楽に子連れで行ける！

よもぎ蒸しサロンほっか

(西東京市向台町3丁目)

よもぎ蒸し ほっか 🔍 検索

LINE@ で簡単予約 ID:acx9729z

✉️ hokka.yomogi@gmail.com

🌐 <https://www.facebook.com/hokka.yomogi/>

鈴木由紀 フェイシャルサロン

おかげさまで
7周年!

13年の技術実績でお肌のお悩み解消します

お一人お一人のお肌の状態に合わせたオリジナルメニューで理想のお肌作りのお手伝いをしております。エステが初めての方もぜひ♡

《効果に納得のお試しコース》

- ・大人の美肌フェイシャル 90分 ¥11,000
- ・美ボディ エンダモロジー 60分 ¥6,600



鈴木由紀フェイシャルサロン

西東京市芝久保2丁目

🌐 <https://www.yukifacial.com/>

📞 042-446-8701

✉️ yukinosalon@gmail.com

📄 ホットペッパービューティー予約:
<http://b.hpr.jp/kr/sd/H000459950/>

Salon de Garden フェイシャルサロン

歓迎!
素敵世代

心身共に美しく 内から綺麗に
～笑顔をお届けするサロン

- ・毛穴の汚れを落とし、肌本来の弱酸性へ導きます。
- ・健康管理士の資格を生かし、病気になる、病気に負けない身体作りのアドバイスを致します。
- ・日本の神様カードリーディングもご希望にて体験できます。

《初回お試しフェイシャルコース (60分)》

通常料金 5,500円 → 4,000円



サロン de ガーデン

西東京市南町5丁目7-8

リップル西東京サロンルーム

(西武新宿線 田無駅南口 徒歩2分)

お問合せ

📞 042-460-0360

✉️ salon.de.garden@gmail.com

🌐 <https://www.facebook.com/salon.de.garden>

静かな住宅街に突如あらわれる タイムスリップ空間 あおさや

昭和の香り漂う
レンタルスペース

じいちゃんばあちゃんの暮らしていた小さな離れで
ぼかぼか日向ぼっこして ポーンポーンと懐かしい柱時計を聴きながら
火鉢でおせんべいを焼いたり こたつでゴロゴロしながら小さな頃の自分に戻る場所
古きよきの暮らしが今も息づく場所



あおさや / お問合せ

あおさや 🔍 検索

📞 070-3898-8686

✉️ p0p0aosaya@gmail.com

🌐 <https://shootest.jp/studio/s273/>

イベント情報

ひだまりテラス

～カラダとココロのリラックスDAY～

事前予約
受付中

11/4 月祝 10:00～15:00

会場：リップル西東京

女性限定

癒しと美と健康に特化した女性のためのイベント

詳細は web サイトをご確認ください

後援：西東京市 協力：リップル西東京 主催：ひだまりテラス実行委員会 企画運営：よもぎ蒸しサロンほっか 吉田 満恵

https://peraichi.com/landing_pages/view/hidamari2019

学術!



小学校低学年からのロジカルシンキング ITninoSchool

キッズ IT 教室生徒募集中!

2020 年度からプログラミング教育が必修化されます。当スクールでこのプログラミング的思考である「ロジカルシンキング」を楽しく身につけましょう。無料体験もありますので、お気軽にお問い合わせください。

スクール会員募集

保護者・シルバー向けに、Excel、Word などの講座も行ってます。基本的なところから覚えたい方には、丁寧に何度でもお教えいたします。必要な部分しか知らない方には、ピンポイントでお教えいたします。ぜひ一度ご相談ください!



モノづくりイベント・ワークショップ

パソコンに限らず、土日・祝日はイベント・ワークショップを行います。モノを作る楽しさをしり、IT をどう生かすかを学んでいきましょう! たまに、プロの方が来ることもある・・・かも!

ITninoSchool

〒188-0011 東京都西東京市田無町 4-17-26 1F
TEL:042-430-5946 / FAX:042-430-5946

お気軽にお問い合わせください。

✉ school@itnino.com

🌐 https://www.itnino.com/

青沼愛フルート教室

小学生から大人まで♪ お子様連れ OK!

楽譜が読めなくても、楽器を持っていなくても大丈夫! レッスン時のみ楽器のレンタルが可能です。

レッスンの曜日、時間は固定ではなく、毎月にご相談の上決めます。

専門的な身体メソッドに基づいた、楽に良い音が出る姿勢と呼吸を大切に、楽しくレッスンしています。



体験レッスン受付中!

青沼愛 (東京音楽大学卒業 / アレクサンダーテクニーク教師)

青沼愛フルート教室

青沼愛 フルード 🔍 検索

🌐 https://aiaoaat.theblog.me/

✉ ai.1002@icloud.com

お料理教室

お子様連れ歓迎! 東ヨーロッパ「ルーマニア 料理教室」



日本から遠く 8,000km 離れた異国の地 東欧ルーマニア。野菜いっぱい ヘルシーで美味しいルーマニア料理を西東京市を中心にお教えしています。2011 年に開業以来、約 750 名の皆様にルーマニア料理をお伝えしてきました! お料理が苦手でも大丈夫! ルーマニアの文化紹介などもありますよ。お気軽にご参加下さい♡



毎月第3土曜日 オリンピック ルーマニアのホストタウンでもある武蔵野市にて、ルーマニアご飯ランチ営業中。

テップ
ルーマニア料理教室・カフェ Te pup ☎ 080-4169-7377 (講師 スクタリウ)
ルーマニア料理教室 東京 🔍 check ✉ tomoko.miura.scutariu@gmail.com

子連れOK! ゴスペルクワイヤ

体験無料

西東京市周辺の施設で活動する子連れOKのゴスペルクワイヤ。「ゴスペルって何?」と言う方も、「ただ、楽しく歌いたい」と言う方も「育児の息抜きに何かやりたい」と言う方もどんな方でも大歓迎! 育児真っ最中のママから、一段落ついたママまで楽しく、わいわいととてもアットホームな空間で歌っています。

活動場所: 西東京市の公民館等
活動日時: 週金曜日 10:00 ~ 12:40
会費: 3,500 円 / 月 1,500 円 / 都度



Blessed Fruit Gospel Choir (ブレスドフルーツゴスペルクワイヤ)

🌐 https://www.facebook.com/blessedfruit/ ☎ 090-1736-7052 (大綱)

キャベッツさん Info



チェックしてにゃべな〜

歌うゆるママキャラ♪ キャベッツさん出演情報

10/12 SAT

18:00-18:30 & 20:45-21:15
田無神社 例大祭「宵宮祭」

10/27 SUN

13:00-13:30 & 15:00-15:30
田無 アスタ アスタジオ

11/9 SAT

12:15-12:30 & 13:45-14:00
西東京市民まつり



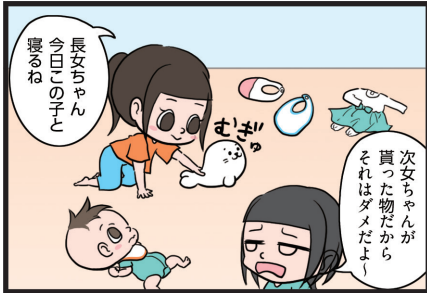
その他多数出演予定!

彦根市ご当地キャラ博、高円寺フェス、ゆるキャラグランプリ in 長野、世界キャラクターさみっと in 羽生、他

✦ 詳細は公式 Web サイトから ✦ (Facebook, INSTAGRAM, Twitter あります)

🌐 https://kyabettSusan.nishitokyo.city/

上の子ちゃんの特権



7月末に、無事次女を出産しました。
* * *
長女氏(4歳)、次女氏(0歳)。4人家族ママ目線"育自"漫画です。
作:和泉 りきよう web: <http://preluderain.com>

ママより コラム



今すぐやらなきゃ損!

キャッシュレス生活のススメ

みなさんの普段のお買い物は、現金派? キャッシュレス派?

10月の消費税増税にあたり、今まで以上に家計の負担が増えます。

さて、みなさんは政府の消費者事業還元制度をご存じでしょうか?

中小・小規模事業者やフランチャイズチェーン加盟店など一定条件を満たしたお店で、クレジットカード、デビットカード、電子マネー、スマホのQRコードなどのキャッシュレス決済を行うと、2%の値引き、またはポイント還元されます。期間は、消費税増税後の2019年10月~2020年6月までの9か月限定となりますが、使わない手はありません。ぜひ活用しましょう。



文・寺澤真奈美
(ファイナンシャル
プランナー・通信費
見直しコンサルタント)



最後に、すべての買い物物をキャッシュレスにした場合、大規模災害時の停電リスクもあり、キャッシュレス決済がなくなる可能性もありますので、多少の現金も財布に用意することもお勧めします。

スマホQRコード決済については、PayPay、LINEPay、楽天Pay、メルペイをはじめとする、多数の企業が参入しているため、どのアプリを使って良いかわかるといいます。普段買い物するお店にしたいキャッシュレス決済が対応しているかどうか、今のうちに確認しましょう。

また、クレジットカードなどの後払いはお金を使い過ぎるかも?と心配してしまう自信の無いあなたには、初めの一步として現金を事前にカードへチャージできる、プリペイド型(先払い)タイプの電子マネーをおすすめします。代表例としては、交通系ICカード(Suica)、イオン系WAON、楽天Edy、nanacoなどです。

ドコモ・au・ソフトバンクユーザー必見! 携帯料金が10年で100万円削減できる事例も!

例) 10,000円
→ 1,700円に削減!



- ・家計を少しでも節約したい方
- ・更新月以外は見直すと思っている方
- ・光セット・電気セットがお得と思われる方
- ・家族割がお得と思われる方

ぜひご相談
ください!

お問い合わせ・お申込はこちらから

寺澤真奈美 格安SIM で検索!

manami.terasawa@gmail.com

格安SIMコンサルタント
ファイナンシャルプランナー
寺澤 真奈美

<http://manami-terasawa.com>



ハンサムママプロジェクト交流スペース・コワーキングスペースの

Studio&Office OK

(オシゴト×カイギ)

プレオープンイベント開催!

10/29
tue

10/30
wed

10/31
thu

思い出づくりや
自分磨きなど魅力的な
イベント満載!

<https://oknishitokyo.com>



詳しくはwebサイトから!

掲載情報募集中!

掲載費用: 3,000円/1コマ
発行サイクル: 1回/3ヶ月(1年4回)
内容: 西東京エリアの情報なら大歓迎!

10/24(木)
ハンサムママ
フェスタ2019にて
お得なクーポン券
配布予定!
フェスタ限定

ママスタ配布・
お手伝い隊も
大募集!!

詳しくは
Mom's design
webサイトから
<http://moms-design.net>

