

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!

Winter  
2019

Vol.019

2020年1月7日発行  
制作：Mom's design



Take  
Free

東伏見駅徒歩1分  
レンタルシェアスペース

place **JIN**

2019年10月  
**OPEN**しました！

ダンススタジオ、  
レンタル(シェア)キッチン、  
キッズスペース、  
セミナールームなど、  
5つのフロアをそれぞれ  
1時間800円(税別)から  
**レンタル可能!**

Webサイトも check!



中面の詳細もご確認ください →

# 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**

● 1/23 (木)、1/28 (火)、2/12 (水)、  
2/27 (木)、3/10 (火)、3/19 (木)  
10:00 ~ 14:30 まで

入園入学グッズ製作などでお困りごと  
にスタッフがご相談に応じます。

参加費 500 円 / 1 時間 (ミシン使用料込み)  
布、糸、付属品は持参、詳しくは HP にて

\\ ホームページをチェック! /  
✉ info@ritomas.com  
🌐 <https://ripple-nishi.tokyo/>

**Ripple NishiTokyo**  
西東京市南町5丁目7-8  
サンスクエアオオヤマ1F



**西武柳沢駅  
M's oven**

パリッと  
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

**M's oven** \\ 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 /  
西東京市柳沢 6-1-12 MAC 柳沢コート102 🌐 <https://m.facebook.com/bagelsmsoven>  
西武新宿線 西武柳沢駅南口徒歩1分 📍 msovenbagels 📱 @OvenMs



# お子さまづれにも 優しい情報満載！！

レンタルスペース、美味しいお店、子づれでも通えるエクササイズ系から美容や癒し、お子様の習い事、ママの習い事、イベント情報など！西東京市のママのためのお役立ち情報を集めました。気になる情報は各お問合せ先まで☆

## レンタルシェアスペース 「place JIN」

ダンススタジオ、レンタル(シェア)キッチン、キッズスペース、セミナールームなど、5つのフロアをそれぞれ1時間800円(税別)からレンタルできます。

人と人が繋がるハブのような場所を目指しています！

ママ会やオフ会、レッスンやお教室など、小規模な集まりからも多数ご利用いただいております！もちろん貸切でご利用できますので、気兼ねなく落ち着いて過ごせる空間です。ぜひお気軽にお問合せください！

place JIN 事務局 (東仁学生会館)  
042-463-3921 info@placejin.com  
東京都西東京市東伏見 2 丁目 4-4  
開館時間：午前 9 時～午後 9 時まで  
https://placejin.com/

## STUDIO & OFFICE OK Nishitokyo

女性専用



### 「2020 新春キャンペーン」実施中！

1月15日～3月31日まで、平日10:00～16:00  
回数・時間制限無しで¥2,020でオープンスペース使いたい放題キャンペーン実施します！  
各種講座も続々スタート！  
詳細は web サイトをご確認ください。

OK 西東京 (オシゴト×カイギ)  
西東京市南町 5-3-5 サウスタウン 201 080-8492-9530  
田無駅徒歩 3 分 https://oknishitokyo.com/

## 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

いー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 070-3898-8686  
p0p0aosaya@gmail.com  
https://shootest.jp/studio/s273/

## ご自分で歪みを整える ルーシーダットン



お二人以上集まれば  
出張も可能です！

1月スケジュール 以降日程、その他会場はwebサイトから  
ひばりテラス ふれあいセンター  
● 1/9 (木) 18:45～20:15 ● 1/20 (月) 10:00～  
● 1/18 (土) 10:15～11:45  
● 1/20 (月) 18:45～20:15  
● 1/30 (木) 18:45～20:15

お申込み / お問合せは Calm.on.Calm@gmail.com  
080-3312-8341 http://CalmOnCalm.com

## ハグヨガ・産後ヨガ

メンバー大募集！

ひばりテラスクラス  
1月～3月(月)新規メンバー募集中！  
OK西東京  
1～3月(火)新規メンバー募集中！  
参加費1,000円(税込)～



詳しくは web サイトから

一般社団法人 Hug&Yoga 協会 aromamma Hug&Yoga 協会 https://hugandyoga.com

## 体内脂肪燃焼 産後3ヶ月～1年半のママ限定 産後ゆるんだカラダが引き締まる

新春キャンペーン  
LINE@登録で無料体験  
クーポンをgetしよう！

LINE@  
@yor4789f

～ママと赤ちゃんが集まるトレーニング空間～  
ピラティス(体幹トレーニング)をベースに骨盤周りの筋力強化！ 妊娠中に落ちてしまったお腹・背中・おしり・太もも等の筋肉を真っ向から集中トレーニングします！ 体型維持は産後ケアから始まります。



産後ケアclass  
日程：毎週月曜日 11:15-12:10  
場所：東伏見駅徒歩1分 placeJINスタジオ  
料金：チケット制(5回or10回)  
トレーナー Mikko(産後6ヶ月)

Mplus のレッスン風景・料金等はブログからご覧いただけます。  
お問合せ、体験レッスンのお申し込みはLINE@ お友達追加をお願いします。いつでもMikkoと直接やりとりさせて頂き、イベントやお得情報配信をいたします。  
ブログ：https://ameblo.jp/pilates-mikkoplus @p.w.mikkoplus

## 健康美容にベリーダンス @花小金井&一橋学園

全クラス  
新規ご予約  
受付中！  
お子様連れ可

花小金井 初回体験：1,000円  
● 毎週水曜日 初心者クラス 10:00～11:00 2,000円/回  
● お子様連れOK ゆる～りクラス 10:00～11:00 1,500円/回  
次回開催予定：1/27、2/10、3/9  
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14-24 MSC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 初回体験：1,000円  
● 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  
[詳細、最新情報はブログをご覧ください]  
★2/14(金)浜松町マンディールにて出演、その他多数出演予定  
★春から1回の土が日クラススタート予定です。

Blooming oriental dance 080-1456-5306(講師:machiko)  
ダイエット、産後のボディメイク、ストレス発散、体質改善、自分磨き、日々の健康、主婦仲間、ママ友作りどうぞ

## 子連れOK! ダイエット効果あり! ポクササイズ

体験無料



1月のレッスン予定  
【土曜日開催】19時00分～  
4日きらっと地下第2体育室  
11日フレンドリー2階BC会議室  
18日フレンドリー2階多目的室  
25日フレンドリー2階BC会議室  
【水曜日開催】19時20分～  
8、15、22、29日フレンドリー2階C会議室

2月のレッスン予定  
【土曜日開催】19時00分～  
1日きらっと第2体育室  
8日ピナス住宅会館  
15日きらっと第2体育室  
22日きらっと第2体育室  
29日きらっと第2体育室  
【水曜日開催】19時20分～  
5、12、26日フレンドリーC会議室 19日アスタマシオン会議室

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

happy kick boxercise  
ハッピーキックポクササイズ  
happykickboxercise@yahoo.co.jp  
http://happy-kick.jimdo.com

## L.O.L DANCE COMPANY

毎週月曜日  
16:00～Hiphop Jrクラス 対象小学生  
@東久留米 柳泉園 ¥3,000/月  
毎週火曜日  
15:30～Hiphop Kisクラス  
対象幼稚園児  
@スタジオ Randin 田無校 柳泉園 ¥3,500/月

お問合せ/体験/見学/入会  
お名前・年齢・メールアドレス・お電話番号を添えて下記までご連絡ください。詳細をお送りさせていただきます。  
lol.dance0119@gmail.com

初心者の方でも楽しみながらレッスンしていきます！  
お気軽にお問い合わせ下さい！



## スポーツに本気で打ち込む小学生のための 回復整体 & 発達ストレッチ

45分 4,000円を  
→ママスタライフ持参で  
3,000円



### ケガをしたお子さんのトレーナー

ケガで痛めた部位の調整 + バランスを整える + 発達ストレッチ

メリット

回復が早い！スポーツに打ち込める！  
ケガの再発防止

スポーツをがんばるお子さんを応援しませんか？

**のがみん整体** 野上智結 (のがみともみ)  
施術場所: 田無駅より徒歩3分  
☎ 090-8025-3185  
✉ nogaminseitai@gmail.com  
🌐 <https://ameblo.jp/kodomoseitai-nogamin>  
📍 <https://lin.ee/ks0WnSV>

## 「ひよこ親子教室」

1歳～3歳の  
親子が対象。

2020年4月スタート 2歳児・3歳児クラス  
無料体験会開催中！！

設立21年目、卒業生は1200人。体操、工作、リズムあそび、季節の行事などを通して、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ます。勉強ではない大切なものをみつけませんか？



**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  
📱 hiyoko\_1998 (ひよこ親子教室)  
hiyoko\_2019 (さくら・さくらんぼリズムあそび)  
✉ mayu1234aaa@yahoo.co.jp  
🌐 <https://hiyoko.oyako-ouen.com/>

## マタニティー・産後ママへ プチケアお灸教室

OK 西東京にて (西東京市役所前)  
1500円 隔週 10:15~12:00  
☆ミルクのお湯、授乳スペースあり！  
☆オーガニックハーブティーとお茶菓子付

心と体をゆるやかにして毎日の家族の時間を大切にしてお手伝いが出来たら嬉しいです。



マザーズ鍼灸院 マザーズ鍼灸院 で検索! 🌐 <https://www.mothers-harikyuu.com>

## 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800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 オンライン 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。

ルーマニア料理教室・カフェ Te pup  
📱 080-4169-7377 (講師 スクタリウ)  
🌐 <https://www.tepup.com/>  
📧 tomoko.miura.scutariu@gmail.com

## なかしまがおり 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！

体験レッスン実施中！  
お気軽にお問合せください



お問合せはこちらから  
📱 @tpl5398z をLINE@で検索!  
✉ knklvr1228@gmail.com  
🌐 <https://ameblo.jp/caoli-pf-rtmc/>

## 青沼愛フルート教室

体験  
レッスン  
受付中！



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！  
♪ 豊かな音が出せる身体の使い方から、好きな曲が演奏  
できるようにするまで、ていねいに楽しくレッスンします。  
\*レッスン時のみ楽器のレンタルが可能です。  
\*レッスンの日時は、月毎にご相談の上決めます。  
フルートの音色を日常に♪  
どうぞお気軽に体験レッスンにお越しください。

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  
🌐 <https://aiaoot.theblog.me/>  
📧 ai.1002@icloud.com

## アトリエはつはんな つまみ細工教室



七五三や成人式の髪飾りに使われているつまみ細工  
のアクセサリー作りを体験してみませんか？  
布を折って、のりで貼り付けるだけで作れます。

- 1/16、21 第3木曜 10:00~12:30
- 2/18、20 場所: OK 西東京
- 3/17、19 \* 価格は作る作品によって変わりますので、お問い合わせください。

東伏見ワークショップ  
場所: CRAFT BASE ※次回は1/31 1:30~3:50  
<https://www.craft-base.com/workshop/>

アトリエはつはんな  
✉ atelierhatsuhannah@gmail.com 📱 hatsuhannah

## アロマレッスン Relier (ルリエ)

OK 西東京で  
アロマレッスンスタート!!



OK 西東京で『季節をたのしむアロマレッスン』をスタートします。  
1月は「アロマハンドジェルとバスソルト」風邪やインフルエンザ  
の予防にお役立ち！受験生にもオススメです。アロマのことや子育  
てのことなど楽しくおしゃべりしながら一緒に手づくりしませんか。

1月17日(金) 10:30~12:00 ※次回は2/21(金)  
定員4名 参加費 3,800円 (次回以降の詳細はブログにて)  
お名前とメールアドレスをご記入の上、relier.a.b.c@gmail.com まで  
お申し込みください。(1月14日(火)迄)

Relier (ルリエ) 講師 rino 元中高家庭科教員  
AEAJ 認定アロマセラピーインストラクター  
🌐 <https://relierabc.wixsite.com/home> ✉ relier.a.b.c@gmail.com

大人も子どももみ～んな星の子だった！

# 星空コンサート

2020年2月24日(月・振)

14:30 開演 (13:45 開場)

三鷹市公会堂 光のホール

入場料: 大人 1,500円 (18歳以上)  
子ども 1,000円 (18歳未満)

※2歳以下のお子様は大人の膝の上で鑑賞する場合は無料  
※当日券は大人 1,800円 (18歳以上) / 子ども 1,200円 (18歳未満)



星空ナビゲーター  
野田祥代



ピアニスト  
中島香

チケットは  
web サイトから  
クラウドファンディング  
からのチケット購入で、  
優待席の確保ができます。



お問合せ

星空コンサート実行委員会  
✉ hoshizora.concert.2020@gmail.com

主催: 星空コンサート実行委員会  
後援: 三鷹市教育委員会、西東京市教育委員会、三鷹市  
協力: FAVO 東京三鷹、にしみたか学園三鷹市立第二小学校、M ジョイ吹奏楽団の指導者・保護者様  
こどもの城新体操クラブ・保護者様

## ロジカルシンキングを学ぼう ITninoSchool

- ・1クラス3~4人の少人数でレッスン!
- ・小さいお子様は、iPadを利用して楽しくレッスン
- ・プログラミングに限らず、Excel、Wordなども教えます!
- ・SNS、ネットのマナー、怖さもしっかり教えます!



無料体験  
実施中!

お友達と一緒に体験可能です! 対象年齢: 3,4才~中3  
(4名まで同時に体験可)

### 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/

## 子宮温泉よもぎ蒸し ~お手軽温活~

- こんな方が利用しています
- ☑ 冷えが辛い、手足が冷たい
  - ☑ 疲れがたまってイライラする
  - ☑ 生理痛など子宮系の悩みがある
  - ☑ 肩・背中・腰などのコリがひどい
  - ☑ 寝つきが悪い、眠りが浅い etc...

よもぎの方で  
リラックス&  
パワーチャージ

初回お試し体験

1,500円~

おしゃべりしている間に  
体ほがほか。  
まずは気軽に  
試してみてください。

子連れ  
OK!

### 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

LINE@ で簡単予約 ID:acx9729z

hokka.yomogi@gmail.com

https://ameblo.jp/hokka-yomogi/

## 楽学舎 ロボットプログラミング教室

自考カキッズ 7~9歳対象

パズル・ロボット・ロボットプログラミング  
エジソンアカデミー 小学校4年生以上対象  
ロボットプログラミング

体験教室  
実施

ひばりが丘教室 (ひばりが丘 3-4-47 ひばりテラス 118)

2/22、29 (土)

田無教室 (南町 5-25-14 どんぐり)

3/7、14、28 (土)



2020年  
4月生募集

楽学舎

ロボットプログラミング教室

https://www.rakugakusha.com/

お問合せ・お申し込みはwebサイトから

050-3577-8908 (高田)

rakugaku@rakugakusha.com

## 鈴木由紀 フェイシャルサロン

CLASSY.  
2月号  
掲載店

【冬こそ、美やせ!】

フランス発の美ボディマシーン「エンタモロジー」で  
美と健康を手に入れる! 食育指導に精通したエステ  
ティシャンによる「美くなる食事」「美くなる生  
活習慣」など、丁寧にお伝えいたします。

【初回限定】

全身 45分 1回 ¥6,600 / 3回 ¥16,500



### 鈴木由紀フェイシャルサロン

西東京市芝久保町 2丁目

https://www.yukifacial.com/

ご予約はホットペッパービューティーで!

042-446-8701

yukinosalon@gmail.com

## Salon de Garden フェイシャルサロン

あきらめたくない  
貴女さまへ

年齢ラインが気になる 貴女の為のサロン

※健康管理士として、トラブルお肌改善のご相談も承ります。

♥ 素肌美人コース フェイシャル+デコルテエステ

5,500円 → 初回お試し価格 4,500円

※毛穴の汚れを落とす浸透性成分を浸透させます。透明感のあるお肌。

♥ ヘッドエステ (30分) 頭皮+耳ツボ

2,000円

その他メニューあり

### サロン de ガーデン

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3分)

ご予約 & お問い合わせ

050-5373-8156 (留守番電話にメッセージをお願いします)

salon.de.garden@gmail.com

https://www.facebook.com/salon.de.garden

## 脱毛エステサロン NOeL

田無駅徒歩7分  
安心の都度払い脱毛をご用意。

◆ MENU ◆ 完全都度払制プライベートサロン

全身脱毛 (VIO, 顔除く) ¥13,000 (税込)

S パーツ1箇所 ¥1,100 (税込)

光フェイシャルトリートメント ¥6,500 (税込)

全身脱毛 (VIO, 顔込) ¥17,000 (税込)

M パーツ1箇所 ¥2,200 (税込)

光ボディ(全身)トリートメント ¥8,500 (税込)

ヘアピーニング ¥9,000 ~

L パーツ1箇所 ¥3,300 (税込)

光ボディ(全身)トリートメント ¥11,000 (税込)

### 脱毛・フェイシャルエステサロン NOeL

〒188-0003 東京都西東京市北原町 3-1-1

お問い合わせ 070-1445-4857

アプリの登録をすると  
ネットから予約ができます!  
http://noel-tanashi.com  
に今すぐアクセス!

## 「与える」子育てのプロと、「お茶会」しませんか?

こんにちは。西東京市のケーキ屋さん、ケーキファクトリースマイルの吉川です。

スマイルは、「ケーキ屋さん」ですが、月に一度、第一か、第三火曜日に「お茶会」をやっています! ただの「お茶会」ではありません!

実はうちの子は「発達障害」で、小学校は、支援学級に通っています!

うちの奥さんは、お店で接客や、子供のケーキ作り体験企画をしている中で、発達障害のお子さまをお持ちのママさんと話をする機会がよくある  
そうです! そこで感じるのは、「相談する人、場がない!!」ということでした!

「無いなら作ればいい!」と、スマイルお茶会「にじいろ」を、開催させました!

「スマイル」の隣のアパート「コーポ ツカ」の一階「寺子屋 だるま」にて、スマイルと同じ大家さんのご厚意で、そちらを会場に、開催しています。

そのお茶会には、発達障害のお子さまをお持ちのママさんだけでなく、子育てに悩むママさんも、参加されています!

私は子育てをほとんど知らないのでも、お父さんや、発達障害のお子さまをお持ちのママさんは、「与える」子育てをしてるなあと、思います。  
先日、奥さんのお友達に、こんなことがあったそうです。

お子さんが、習い事に行っていたのですが、他の子にちょっかいをかけて、その子が習い事に集中出来ないの、来る時間を変えてほしい! と...  
この話を聞いて、私は「奪ってるなあ」と、思いました。

私は習い事って、習字なら「字をキレイに書く!」ピアノなら、「音楽を奏でる!」これらは、「副産物」だと思っている。

1番はなにかな?

それは、「学校、家庭以外の世界、人間関係に接すること」だと思っています。

学校の先生、教室のお友達以外の、習い事の先生、他の学区のお友達、色んな人達と出会い、付き合うことで、人間力を高めることが、  
子供にとっての一番の「学び」だと思っています!

先のお友だちの話に戻りますと、子供達の関係で、「ちょっかいをかける」というのは、少なからず関係性が出来ているのかもしれない。

お子さんがママに「ちょっかいかけてらる」と言うのも、ママと話がしたくて出てきた「話題のひとつ」なのかもしれない。

その話題だと、ママが話を聞いてくれるから、話を聞いてほしくて、その話題を出していたのかもしれない。

私はその人を全く知らないのでも、「かもしれない」で、考えてますが、もし当てはまるなら、「奪ってるなあ」と、思ってしまう。

お子さんとお友だちの関係を「奪ってる」、お子さんの、大好きなママとおしゃべりの時間を「奪ってる」、子供達は、どこからか、その話題  
を聞きつけ、「あいつのママがやめさせたんだって!」と、その子の信用を「奪ってる」、最終的には、自身の、お子さんからの信頼も「奪ってる」...

私の勝手な妄想かもしれません。

発達障害のお子さまを持つママさんは、「与えること」を常に意識していると思います。

「時間を与える」「何回でもチャンスを与える」「出来なければ、できるやり方を与える」「失敗を与える」「出来たときの喜びを与える」

常に「与える!」

なぜなら、自分が「奪われている」から。「奪われる」痛みを知っているから。

周りから「時間」を、「効率」を、そして、「親としての尊敬」を...

だから、「与える」

そんな、「与える」子育てのプロフェッショナル達のお茶会に、参加しませんか? 誰でも参加オッケーです!



発達障害・パステルゾーンのおも smile に♪

このマークは発達障害やパステルゾーン(発達障害の傾向にある方)をお持ちのお子様、  
お子様のお母様、お父様に「理解あるお店」  
を表すステッカーです。もしお子様がパニック  
になっても大丈夫ですので構えずリラックス  
してご来店ください。

参加費: 無料(お茶とケーキがつきます)

開催日: 毎月第1か、第3火曜日

申し込み方法: Facebook「吉川真介」のページ

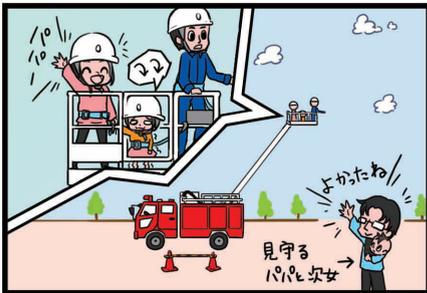
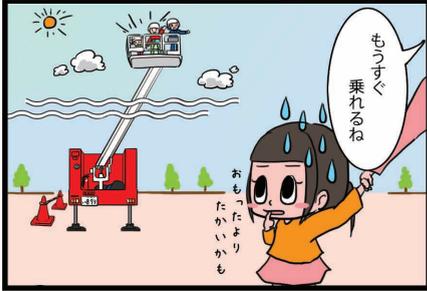
にて、募集をけます!

開始時間: 10:00~12:00

(注: いつも話が盛り上がり、時間オーバーします!)

誰でも参加できる、「子育てのお悩み相談室」です!  
毎回みなさん、「悩み」を、「スマイル」に変えて、  
帰っていかれます!

## はしご車体験



長女氏(4歳)、次女氏(0歳)。4人家族ママ目線「育自」漫画。  
作者：和泉りきょう  
web：http://preluderain.com

## ママより コラム



## 2020年始動！今年こそ、やりたいことや欲しい物にお金を使おう！

### 「お金振り返り」の目標設定のススメ

2020年が始まりました。今年も東京オリンピックなどの大きなイベントもあります。干支は十二支の最初の鼠年！何かと縁起が良い！（笑）  
「今年は良いことがたくさんありそう！気持ちも新たに、目標設定するぞ！」と想像するとわくわくしますよね。私も年初めには「やりたいことほしいものリスト100」を作成しています。  
そこで今回は、お金・家計に絡めた目標設定についてお話したいと思います。

さて、みなさんはお金に対してどのような目標がありますか？例えば「2、3年以内には家族で海外旅行に行きたい」「子どもの中学受験に備えて学費を貯めたい」「家電が古くなったので冷蔵庫や洗濯機を買い替えたい」「資格取得のために学校に

通いたい」などと思いつく浮かべるかもしれません。その時にただ漠然と思うだけではもちろん貯まらず、具体的にいつまでにいくら貯めたいかを考えないといけません。増やしたい額と貯められる額があまりにもかい離していたら残念ながら目標は達成できません。

そこで、最高のタイミングである今、2019年の1年間でどれくらいの収支があったかをぜひ確認してみましよう。現状把握のためにも、まずはいくらの収入があつていくら支出しているかが大事になります。収支を把握したところで、自分の目標が実現可能か、どのくらいの期間が必要かが確認できます。

この作業の効果は、「本当にやりたいことや欲しい物にお金を使おう」と意識が向くことです。なぜならば、振り返りによって過去の無駄遣いに気づき、目標を決めることによって、それを達成したい！と達成に向かい始めるからです。ですから、なるべくわくわくするような目標設定にすることもポイントのひとつです。

新年の恒例行事としてもぜひ試みてください！



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)

## レシート仕分けでお金の使い方に自信が持てる！ レシートオーガナイズ講座



レシートオーガナイズとは、「レシートから見える、家計の状態や状況を立て直す」  
レシートオーガナイズで得られる効果  
・お金の節約  
・時間の節約  
・精神的効果

お問い合わせ・お申込はこちら  
寺澤真奈美 で検索！

manami.terasawa@gmail.com  
http://manami-terasawa.com

今からそのレシートを溜めてください！

### レシートオーガナイズ講座 日程（お茶菓子付）

1/31 (金) 10:00-12:00  
2/28 (金) 10:00-12:00  
3/27 (金) 10:00-12:00

場所：Oknishitokyo  
(田無駅南口徒歩3分・きらっと前)  
持ち物：レシート

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



## キャベッツさん Info



### 歌うゆるママキャラ♪ キャベッツさん出演情報

1/26  
SUN

西東京商工会青年部献血事業  
JA東京みらい田無支店駐車場

2/23  
SUN

13:00- & 15:00-  
田無アスタ アスタジオ

★ 詳細は公式 Web サイトから ★  
https://kyabetsususan.nishitokyo.city/  
(Facebook, INSTAGRAM, Twitter あります)

## 女性に人気！ ペーパードライバ-講習

- ①フレンドリーな指導員（初回は女性が担当）
- ②お子様と同乗教習 OK
- ③早朝～夜間も練習可能
- ④教習ルートカスタマイズ可能  
例）自宅～保育園～スーパーなど

無料カウンセリング実施中！

さくらドライビングスクール ☎ 03-4500-7836

☎ https://sakura-driving.tokyo ☎ info\_school@sakura-driving.tokyo



ママスタ見たよ♡ 西東京市  
で10%OFF! 限定!

## 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！

今回は2020年4月発行予定です！

バナー広告なども受付中！  
詳しくはお問合せください。

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

