

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  
2021

Vol.027

2022年1月10日発行  
制作: Mom's design

# 迎春



おかげさまで

## ママスタLIFE! は4周年を迎えました。



プレゼント特典あり!

自宅に届く食育教材「育キッズ」

よもぎ蒸し体験レポート!

天体望遠鏡工作

ひよこ親子教室生徒募集中!

キャベッツさん「ピアッサ」公認

コミュニティデザイナー

BUZZ田無学校お年玉キャンペーン実施中!

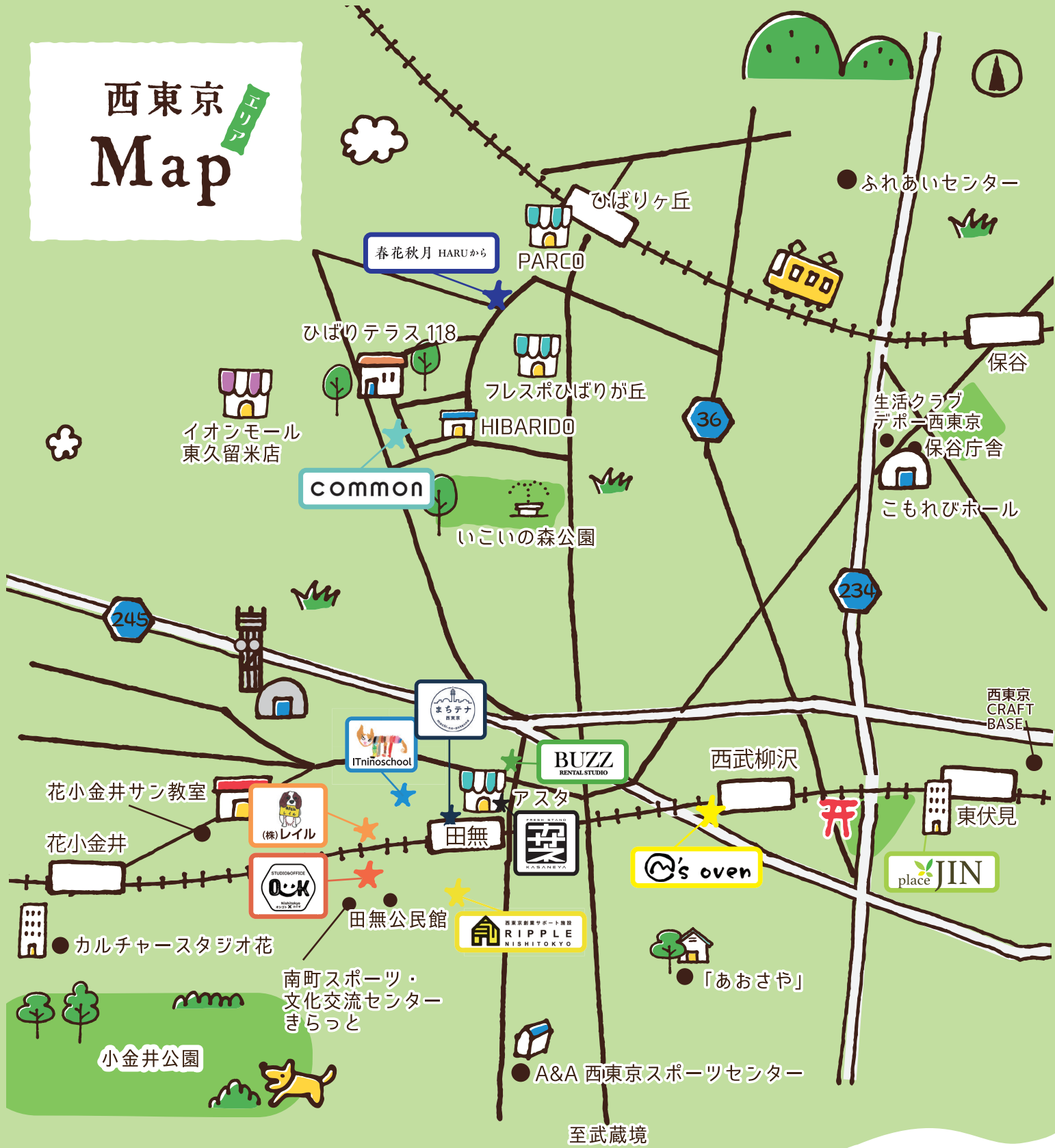
POLA/楽学舎/レイル/吉橋 他

Take  
Free



詳細は中面をご確認ください→

# 西東京 Map



## 📍 ママスタ LIFE! 設置場所

ASTA(田無アスタ専門店街)  
 PARCO(パルコひばりが丘店)  
 フレスポひばりが丘  
 デポー西東京  
 ピッコロ広場(コール田無3F子育て広場)  
 のどか広場(ルピナス/住吉会館内子育て広場)  
 憩いの森公園  
 ひばりテラス118  
 HIBARIDO  
 OK Nishitokyo

place JIN  
 Ripple Nishitokyo  
 カサネヤ  
 ケーキファクトリースマイル  
 FM 西東京  
 だいち cafe  
 Nishitokyo CRAFT BASE  
 GLEAMS  
 おうちナビ(東伏見・株スプラッシュ)  
 はこギャラリー

\ ただ今市内近隣で8,000部発行中! /  
 その他随時拡大中!  
 一部の幼稚園、保育園でも配布いただいています。

設置協力店も  
募集中です!



# 体験 vol.01 レポート!

## 向台町にある「よもぎ蒸しサロンほっか」さんにお邪魔させて頂きました!

※よもぎ蒸しとは??  
よもぎを煮出した蒸気を下半身から吸収させ、全身を温めて血行を良くします!



①こんな椅子に座ります



②椅子の下でグツグツとよもぎを沸騰



③サウナスーツに着替え、40～50分間よもぎに蒸されます

汗をジワジワとかいて全身ポッカポカ!!

低温でジワジワと長時間かけて温めると、脂肪が溶け出し、その中にある老廃物が外に出てくるそうです!!

なんで今までよもぎ蒸しを体験しなかったのか...

初回体験はなんと1,500円!!  
痩せそうだし体にも良さそう  
これは魅力的!

初回体験  
1,500円

完全個室



生理痛がひどい、肩や腰のコリが辛い、眠りが浅い...  
などなど体に不調がある方はもちろん、よもぎ蒸しが気になる方は、是非「よもぎ蒸しサロンほっか」さんに足を運んでみて下さい!

## よもぎ蒸し・漢方茶 ほっか

よもぎ蒸しサロンほっか  
(西東京市向台町3丁目)

サロンでしっかり温活ケア

### よもぎ蒸し

よもぎの蒸気で全身ポッカポカ  
冬でも発汗デトックス  
LINE ID: acx9729z

あなたはどちら?



自宅でお手軽セルフケア

### 漢方茶

お体の状態に合わせたオーダーメイドの  
漢方茶お作りします  
LINE ID: 004fwubv

よもぎ蒸しサロンほっか

検索

@hokka\_yomogi

hokka.yomogi@gmail.com

お気軽にお問い合わせください

## キャベッツさん



「ピアッツァ」で  
西東京市を  
盛り上げるにゃべ!

第1期  
ピアッツァ公認コミュニティデザイナー  
キャベッツさん

公式 web サイト

https://kyabettsusan.nishitokyo.city

@kyabettsusan

@kyabettsusan

https://www.facebook.com/kyabettsusan

## 第1期ピアッツァ公認コミュニティデザイナーになったにゃべ!

### PIAZZA(ピアッツァ)は便利な地域 SNS にゃべ!

西東京市のグルメや遊び場などを地図検索できたり、  
地域でのイベント情報を日付で調べたりもできるにゃべ。  
お下がりや譲り合えたり、困ったことを質問できたり  
みんなで作る地域 SNS にゃべ。



キャベッツさんの出演のご依頼は  
ホームページのお問い合わせ  
フォームからお願いいたしますにゃべ!

## 西東京から宇宙を見よう 第5回 おやこでつくろう! はじめての天体望遠鏡工作

2022年2月11日(祝)

時間 (1) 10:00 ~ 11:30  
(2) 13:00 ~ 14:30  
(3) 15:00 ~ 16:30

場所 いこいの森公園パークセンター セミナールーム

定員 各回 10組(最大20名)先着順

対象 4歳~中学生以下の親子

費用 キット1個につき4000円

持ち物 手拭きタオル、木工用ボンド、ハサミ、セロテープ

申込み 2月1日から受付開始  
電話か来園でいこいの森公園パークセンターへ  
TEL: 042-467-2391 (9:00 ~ 17:00)

※感染状況により変更や中止となる場合があります  
※参加時はあらかじめ自宅で検温し、体調不良の場合は参加をお控えください。またマスク等の着用等、感染防止対策にご協力をお願いいたします。

共催: やとっこ天文あそび / 西東京の公園・西武パートナーズ  
協賛協力: あいプラネット

あいプラネット 宇宙のはなし 検索

お月さまの  
やさしいおはなしつき  
使う練習もします





# ひよこ親子教室 & 出版



今春で設立 25 年目。卒会生は 1,200 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、発達を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教室です。勉強ではない大切なものを見つけませんか？

## ファミリークラス

季節の行事を中心にを行います。

対象：0 歳～小学 6 年生のお子さん  
とパパママ

開催：月 1 回日曜日(単発クラス)

次回開催  
1/30 (日)  
10:00～11:20

## さくら・さくらんぼ リズム遊び

多くの幼稚園、保育園で取り入れられている身体と脳の発達を促すリズム遊びです。

対象：0 歳～小学 6 年生のお子さん  
とパパママ

開催：月 1 回日曜日(単発クラス)

次回開催  
1/16 (日)  
9:45～10:45

## 3 歳児クラス

(残席僅か)

対象：2019 年 4 月 2 日～2020 年  
4 月 1 日生まれのお子さんとママ

## 2022年春 子育て本を出版します

(株) 日本能率協会マネジメントセンター  
から出版、詳細は次号！



ひよこ親子教室  
LINE 公式

※全ての情報はひよこ親子教室の  
LINE 公式から発信しています。  
ぜひ登録ください。

## ひよこ式せんせい養成講座

ひよこ親子教室の 25 年間の経験、知識、実践を体系化。親子、子ども向けの教室の先生を対象に、子どもの目を輝かすことができる先生を育成します。教室の立ち上げ、運営サポート、先生としての在り方を丁寧にお伝えする、半年間のマンツーマン講座。保育園、幼稚園での講師も承り中。



## ひよこ親子教室

場所：A&A 西東京スポーツセンター

ひよこ親子教室代表

村田真由美 (親子教室の専門家・保育士)





# 2022年 はじめてみよう!

## 田無 HOOP ミニバスケットボールクラブ

体を動かすのが好き、バスケットに興味がある、  
小学生のみなへ

一緒に楽しくバスケットしませんか?  
田無小学校をメインに活動しています。  
体験・見学随時受けつけてます!

月謝 2,500円 活動日 火、金、土、日(変更あり)



お問合せ

https://tanashihoop.1net.jp

田無 HOOP

検索



メンバー募集!

## タイ式ヨガ ルーシーダットン & オンラインレッスン

運動がキライな方は是非!

Calm on Calm



90分の対面レッスンです  
★ひばりテラス  
・第2、第4土曜日クラス  
・夜クラス  
★自宅サロン

★30分のストレッチ  
★60分のルーシーダットン  
詳しくはHPをご覧ください

第1・第3月曜日 8:30~ 毎週金曜日 21:30~  
毎週火曜日 21:30~ 第1・第3土曜日 10:00~  
毎週水曜日 8:30~ その他時間もご相談ください。  
毎週木曜日 21:00~ 詳細は下記お問合せから

zoom ストレッチクラス 30分

お申込み / お問合せは

http://CalmOnCalm.com

080-3312-8341

Calm.on.Calm@gmail.com

## 保谷あおば新体操クラブ

年中・年長さんから中学生まで楽しく体を動かして、  
しなやかで丈夫な体作りをします。  
基礎から集団・個人演技まで、楽しく新体操を学びませんか?

募集クラス 年中・年長クラス…月金 17:30 ~ 18:30  
小学生基礎クラス…月金 17:30 ~ 19:30

活動場所 保谷町周辺

体験・見学随時  
受付いたします



お申込み / お問合せ

aoba.kanezaki@gmail.com @hoya\_aoba\_rg

最新の活動状況はお問合せいただくか、FacebookまたはInstagramでご確認ください



生徒募集中

保谷あおばクリスマス

# お年玉 キャンペーン

1,2月体験レッスンを予約で  
体験レッスン代無料  
さらに「ママスタLIFE!を見た」で  
入会金11,000円+月謝が7,700円も無料!  
ダンスを2022年に始めてみませんか?

スクールについて movement

movementBUZZ田無校は、  
2021年1月にオープンしたダンススクールです。  
田無駅から徒歩5分!本格ステージで発表会!  
ダンス指導、サポートに自信があります!  
お電話、ホームページからお気軽にお問合せください♪

## レッスンスケジュール

毎週水曜日  
16:30~17:30 HIPHOPキッズクラス  
17:30~19:00 HIPHOP一般クラス  
19:00~20:30 K-POP完コピクラス  
毎週土曜日  
15:00~16:00 キッズはじめてのダンス  
16:00~17:30 楽曲振り付けクラス  
17:30~19:00 HIPHOPクラス  
毎週日曜日  
15:00~16:00 HIPHOP幼児クラス  
16:00~17:30 HIPHOPクラス

# NEW OPEN

生徒募集中!

KIDS  
学校の人気者になろう!!

movement BUZZ 田無校

HIPHOP  
初心者大歓迎  
始めるなら今☆

K-POP  
人気アーティストの  
振付をマスター!

movement BUZZ 田無校  
東京都西東京市田無町3-10-15 2F

090-1769-3599

## ハッピーママライフ応援ショップ

ママスタを見た方 特典あり

- 自分の肌を知る 30分無料肌診断
- お子様連れエステ OK!  
(事前にご相談ください)

ご予約は  
コチラから



ポーラモルセラ ひばりヶ丘駅前

〒202-0002 ひばりヶ丘駅北口すぐ  
西東京市ひばりヶ丘北 3-3-20 石田ビル3F

042-439-6061

自分が輝いて笑顔になれる場所

# POLA



毎月第3木曜 定期開催  
美肌塾  
ひばりテラス118にて  
無料ワークショップ  
《内容》  
★お子様と参加大歓迎  
★からだボカボカ スキリ体験  
★乾燥対策 ラブソサメイク

春に向けて 卒業式 & 入学式準備に



## 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るだけで作れます。

- 1/11(火)、14(金)、18(火)、20(木)、22(土)
  - 2/8(火)、15(火)、17(木)、19(土)、25(金)
  - 3/8(火)、11(金)、15(火)、17(木)、19(土)
- 時間：平日 10:00~12:20 土曜日 12:30~14:50  
場所：OK 西東京  
料金：体験 3,500円



\*参考写真

アトリエはつはんな

お申し込みはこちらから /

✉ atelierhatsuhannah@gmail.com

🌐 <https://hatsuhannah.amebaownd.com> @hatsuhannah

## ヨーロッパ発祥 「グラスアート」

ステンドグラスの修復技術「グラスアート」が、西東京市で習う事ができる！イギリスから輸入された材料で、あなただけのオリジナルが作れます♡

### ● 体験受付中！

- 小学生の親子体験 ¥4,000 / 90分 (各々1個制作頂けます)
  - ママの体験 ¥2,500 / 90分
- 体験時間、お気軽にご相談ください。特典：インスタフォロー or ママ友同士の体験割引致します！



小さなお子様連れママ向き  
グループレッスン出張可!!

ぐらす LABO ~エクラ~

☆その他、オーダー制作も大変好評です！

グラスアート教室 (西東京市新町)

✉ kocoro.no.koe

🌐 <https://glasslabo-eclat.amebaownd.com>

✉ kokurage97@gmail.com

## 楽学舎 ロボットプログラミング教室

### 2022年 4月生募集

### 自考力キッズ

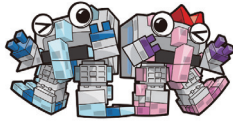
《7~9歳対象》

パズル・ロボット・ロボットプログラミング

《小学校4年生以上対象》

エジソンアカデミー

ロボットプログラミング



体験教室 実施

作品動画は  
Instagramから



### ひばりが丘教室

(ひばりが丘 3-4-47 ひばりテラス 118)

- 3/26(土) 15:00~16:00 自考力キッズ
- 3/26(土) 16:30~18:00 エジソンアカデミー

### 田無教室

(南町 5-25-14 どんぐり)

- 3/12(土) 15:00~16:00 自考力キッズ
- 3/12(土) 16:30~18:00 エジソンアカデミー
- 3/13(日) 16:30~18:00

体験教室の日程があわない方はご相談ください

WEBサイト



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

☎ 070-8337-6489 (高田)

✉ rakugaku@rakugakusha.com

## 日替りデリキッチン

タイルアートがかわいい明るいキッチンで、シェフのみなさまが日替わりで腕をふるいます！

キッチン基本利用料金 … 1,100円/1h  
(2h単位で利用可能)

シェアキッチン(仕込み込) … 4,400円~

前日 PM3:00~翌日 PM3:00 まで \*トライアル中のため応相談  
24時間利用可能



\*西東京市産農産物の魅力を伝える  
「めくみちゃんメニュー事業」への  
参加を推奨しています。

日替りデリキッチン

リップル 日替りデリキッチン

🏠 RIPPLE NISHITOKYO

〒188-0012 西東京市南町5丁目7-8-1F

西武新宿線田無駅から徒歩2分

✉ info@ripple-nishi.tokyo



## OK 西東京 オシゴト×カイギ

ビジネス会員はオート  
ロックキーでいつでも  
自由にご利用可！

レンタルスペースでは講座開講中！  
ハグヨガ・つまみ細工・筆文字・  
スペイン語講座など多種開催！

4月より  
男性のご利用  
全時間OK!

オープンスペース・シェア  
デスク・バーチャルオフィス



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  
田無駅徒歩3分

☎ 080-8492-9530

🌐 <https://oknshitokyo.com/>

## 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880円(税込)からレンタルできます。

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 見学無料!  
(プレイス ジン)

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

📞 place JIN 事務局 (東仁学生会館)

☎ 042-463-3921 ✉ info@placejin.com

🌐 <https://placejin.com/>



人と人が繋がるハブの  
ような場所を目指しています!

安心・信頼・真実 あなたに合う住まい選びのコンサルティングをいたします

## 西東京市周辺の家を探すなら

女性スタッフ活躍中！  
物件情報掲載

# レイルにお任せください



webサイトはこちらから

不動産売買仲介・コンサルティング  
株式会社レイル

〒188-0011

西東京市田無町4-9-9-102

☎ 042-452-7986

🌐 <http://www.rail-home.com>

西東京 レイル

🔍 検索

こんなキットが一回で  
3、4キット届きます！



食育キット一例



年に6回自宅に届く食育通信教材

# はぐ 育キッズ

🎁 ママスタ特典  
「ママスタを見た」で  
6回分 ¥23,100  
★ ¥20,000 ★

## Present



育キッズを2022年1月末までにお申し込みいただいた方に  
下記3つの中からおひとつをプレゼントいたします。

2022年1月末までにお申し込みの方限定

**A**

顕微鏡

**B**

キッズエプロン

**C**

お絵描きマグカップセット

お申し込みは  
公式LINEから



※ママスタ特典は必ずママスタを見たことを伝えてお支払いください。

## 育キッズ講座紹介

年に6回（2ヶ月に一度）食育教材をお届けします。※入会月自由  
4月号、6月号、8月号、10月号、12月号、2月号、お届け時期は各号前月末頃

### 講座名と対象講座

講座名：リトル 3歳～5歳  
講座名：ジュニア 6歳～8歳

※対象年齢はあくまで目安です

### 費用（送料/税込表示）

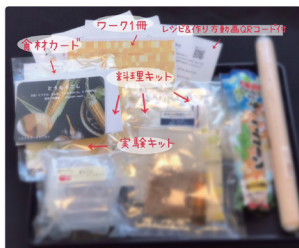
各回のお支払い ¥4,000 × 6回  
一括でのお支払い ¥23,100  
お試し（1回） ¥4,000

※お試しは2回までお申し込み可能です

### 基本内容

年に6回自宅に届く【育キッズ】  
1回に届くもの

- 例)
- 料理キット3
  - 実験キット1
  - ワーク1冊
  - 食材カード1枚
  - 保護者向けプリント



### お申し込み

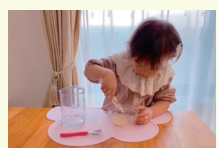
公式LINEよりお願いします



※ママスタ特典は必ずママスタを見たことを伝えてお支払いください。

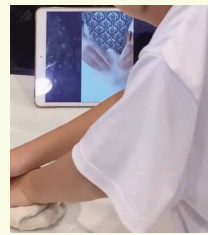
## 体験レビュー

子供目線で色々なお話や問題がのっています！  
身近なところですが、私がいらないこともたくさんありました。  
私は、子供が親を離れても自分で料理を楽しみながら食べていけるようにと、少しでも食に興味を持ってほしく台所に立たせる機会を作っていますが、学校や習い事でなかなか時間が取れないのが現実です。  
このようにワークと一緒に向き合っって食について学べる機会はとても貴重で、私も初めて知ることがありました。



カラフルなワークは子どもの興味をひき、何度も繰り返しみています！  
食育のなかで子どもが感じる  
こと、興味を持ったことにどん  
どん挑戦させたいくなりました！

粉、うち粉、袋、塩、めん棒、必要な材料が計量済みで届きます。 N様(うどんについて)  
息子は興味津々で、最後まで前のめりで取り組んでくれました！  
生地を30分置いてから、伸ばして切る時には、「生地さん、起きて～君の番だよ～」と話しかけてみたり、母も微笑ましかったです。  
包丁で麺を切るところ以外、3歳の息子、全て自分で出来ました！出来上がった麺が美味しそうに食べながら、作った工程を振り返って、自分が作ったんだよー！と嬉しそうに話していて大成功でした。  
食育って、まずは興味を持ってもらうこと、楽しんで食べるのが大事ですよね。育キッズさんは、親子ともに気軽に取り組み、我が家にピッタリでした♡



株式会社 吉椿

西東京市東伏見 2-4-4 Place JIN4 階  
☎ 042-460-5133

📍 @hug\_ kids  
🌐 https://kitchen-kichitsubaki.com  
✉ kitchen.kichitsubaki@gmail.com



育キッズ  
you tube



## キャベツさん

～プレゼントの巻にやべ～

お誕生日プレゼントを  
買いに行こうにやべ

1月が誕生日  
2月が誕生日

おもちややさんにやべかな  
電気屋さんでも本屋さんでも  
どこに行きたいにやべ?

うーん  
どこで買おうか?  
じゃあ……

ネットでは  
外は寒いしね  
出かけるにやべか

キャベツさん  
西東京市のご当地キャラ。歌が得意にやべ♪  
3歳と5歳の芽キャベツのママ  
<https://kyabetsusan.nishitokyo.city>

### 自分らしく 生きる力を育む放課後

年が明け、寒さがより深まって来ました。4月に小学1年生になるお子様がいらっしゃるご家庭などでは、新年度に向けて学校が終わった放課後の時間をどう過ごすのか検討されているタイミングかもしれませんね。

小学校の生活サイクルは、夕方まで利用できる保育園とは大きく変化します。例えば、4時間授業ですと給食を食べる13時半頃に下校するので、放課後の過ごし方に悩む保護者の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

ある調査によると、低学年の子も達が放課後と長期休みに過ごす時間は、学校にいる時間よりも長いそうです。そんな放課後の時間を、子ども達には有意義に過ごして貰いたいのですよね。

### ママより コラム

ひばりが丘のアフタースクールcommonでは「試行錯誤」をテーマに、子ども達が思い切り自分の興味・関心あることに取り組める環境を整えています。彼らは、そんな環境で自由に考えながら活動することを通して、未来を生きる力を育んでいます。

15年後、今の小学生が大人になる未来では、変化が激しい社会になっていると予測されています。

そんな社会へ柔軟に対応しながら自分らしく生きるには、自ら考え、挑戦することが大切だと私達は考えています。

例えば、子ども達は幅広い活動の中で、自分の思い描いていた通りにいかないこともあるでしょう。困難に直面した際に、なぜ上手くいかないのか考えて課題を発見しようとする姿勢。その課題を乗り越えよう・自分のやりたいことをやり抜こうとする姿勢。これらは大人になっても、とても大切な力です。そのような姿勢を子ども達は多様な活動を通して身に付けています。

そんな子ども達の試行錯誤をcommonでは保護者の皆様と一緒に応援していきたいと考えています。

今年4月に向けた説明会も行っていますので、ぜひcommonへ足を運んでみて下さい。

説明会は  
こちら!



## common

〒202-0001 東京都西東京市ひばりが丘 3-2-17  
プレミストひばりが丘シーズンビュー敷地内  
✉ info@learning-in-context.com  
📍 <https://cmn.tokyo/> @cmn.tokyo

子どもを2人育てながら  
1億円貯めた夫婦の  
40代 FIRE  
までの道のり

40歳まで  
役職なし・手取り25万円だった僕が  
夫婦で取り組んだ資産形成の考え方

寺澤 伸洋

## 『子どもを2人育てながら1億円貯めた夫婦の40代FIREまでの道のり』

- FIREとは、「お金の自由を得て早期リタイア」を指す造語のこと
- 夫婦で資産を築き、FIREを実現するためのコツとは?
- 家計簿の有効な使い方とは?
- 将来必要なお金の試算方法とは?

お金は、少し考え方を变えるだけで貯まっています!

Amazon

個人ファイナンス部門  
ベストセラー  
1位

Kindle Unlimited  
会員なら  
無料!

### こんな方におススメ!

- ✔ 夫婦でお金の話ができていない方
- ✔ なかなかお金が貯まらない方
- ✔ 子どもの教育費が心配な方
- ✔ 将来の老後資金が不安な方
- ✔ 早期リタイアに興味がある方

## 編集後記

2022年が始まりました!表紙にあるとおりママスタ LIFE!は4周年を迎えます!思い返せば本当に思いつきで始めたこの媒体。今までたくさんの方々協力してくれました。本当にありがたい……当時から考えるとまさか1万部発行する事になるとは思いもしませんでした。それでもまだまだ知らない人が多いのが現状だと思います。

たくさんの方の協力があったからこうして続けてこれました!読んでくださっている方、配布してくださった方、掲載くださった方ありがとうございます。そんな気持ちを忘れずに、さらなる発展を目指していきたいと思っています!去年から、心強いチームで考えることが増えました。1人よりも何倍も心強くアイデアがたくさん出るのが嬉しいです!気になる方は毎回企画会議を開催しているのをお気軽にお問合せくださいませ。それでは本年もよろしくお願い致します!

発行: Mom's design