

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!

Summer  
2019

Vol.017

2019年7月1日発行  
制作：Mom's design



Take  
Free

西東京市うまれ  
歌うゆるママキャラ  
よろしくにゃべー

キャベッツさん  
公式WEBサイト  
OPEN にゃべ!

キャベッツさん

イベント情報、  
キャベッツさん詳細は  
中面をみてにゃべな♪

# 西東京 Map



## レンタルシェアスペース Ripple Noshi Tokyo

- ★ ① 7月27日(土) 10:00 ~
- ② 8月10日(土) 10:00 ~
- 小学校高学年以上のお子様と保護者様対象  
各日2組
- 費用: 3,240円  
(大人用か子ども用どちらか一着。布代含む)
- お申し込みは Ripple 公式ホームページより。



夏休み、お子様とママが一緒に作るサマースカートワークショップを開催します。生地からスカートになるまでを学べます。自由研究にも!



**Ripple Noshi Tokyo**

西東京市南町5丁目7-8  
サンスクエアオオヤマ1F

☎ <https://ripple-noshi.tokyo/>  
✉ メール: info@ritomas.com

## 西武柳沢駅 M's oven



夏の新品

「ヨコナッツアイスクリーム」  
ヨコナッツアイスにグラノーラサクサク。  
ラスクを添えてお渡します。

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

★ 8月夏休みを頂きますので、  
Instagram、Facebook をチェックしてね!  
f <https://m.facebook.com/bagelsmsoven>  
i msovenbagels t @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!

会場: ひばりテラス 118

8/5 Mon **ハグアンバサダー養成講座**  
10:00-12:00 料金 19,800円

8/5 Mon **ハグヨガインストラクター養成講座** \*通常クラスは  
10:00-17:00 料金 98,000円 お休みです!

9月以降の予定は、HP をご覧ください

一般社団法人 Hug&Yoga 協会  
Hug&Yoga 協会  
Hug&Yoga 協会  
Hug&Yoga 協会



## ルーシーダットン

7月スケジュール

- 7/6 (土) 10:15~11:45 ひばりテラス 118
- 7/8 (月) 18:45~20:15 ひばりテラス 118
- 7/16 (火) 10:00~11:30 ふれあいセンター
- 7/18 (木) 18:45~20:15 ひばりテラス 118
- 7/20 (土) 10:15~11:45 ひばりテラス 118
- 7/25 (木) 18:45~20:15 ひばりテラス 118

8月 スケジュール ● 8/3 (土) 10:15~11:45 ひばりテラス  
● 8/17 (土) 10:15~11:45 ひばりテラス

以降日程は  
web サイトから

お申込み / お問い合わせは  
080-3312-8341  
Calm.on.Calm@gmail.com  
http://CalmOnCalm.com



お二人以上集まれば  
出張も可能です!

## ピラティス 花小金井 サン教室

肩こり・腰痛に悩む  
ママの為にエクササイズ教室

★ゴリゴリな首と肩が血流アップでスッキリ!  
★ガチガチな腰のシワ伸ばして体軽〜い!

レッスン日: 毎週水曜日 10:00~

「ママスタ Life!」を見た方限定 /  
初回体験 2 レッスンで、3,800円

講師: 土屋あや子



お申込み / お問い合わせは [kenkoubi123@gmail.com](mailto:kenkoubi123@gmail.com)

子連れ ピラティス 花小金井 検索 西東京芝久保町 2-22-32  
花小金井駅 徒歩 8分

## 初心者向け ベリーダンス体験会@花小金井

新クラススタート 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  
月 1 回月曜日開催 →5/27,6/24

● 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 :7/22、8/26  
(9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

## Blooming oriental dance

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

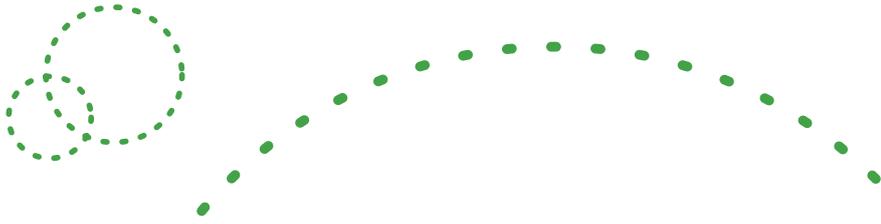


- ★入会金無料キャンペーン中
- ★美容、健康、しなやかボディ、年齢不問
- ★ブログを是非ご覧くださいませ
- ★8/23(金)19:30~SITAL 三鷹店にて出演  
予定(今後定期的にレストランショー出演予定)

花小金井駅南口より徒歩7分  
近くのバス停: 花小金井南町、  
花小金井南町一丁目、嘉悦大学入口  
花小金井南町二丁目



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~

女性の要、子宮を温めるとイイコトいっぱい

こんな方が利用しています

- ☑生理痛、生理不順に悩んでいる
- ☑疲れが溜まってイライラして子供にあたってしまふ
- ☑夏のクーラーが苦手。冷えがツライ
- ☑手足がむくみやすい

子連れ  
OK!



アットホームな  
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 LINE@ で簡単予約 ID:acx9729z

(西東京市向台町 3 丁目)

hokka.yomogi@gmail.com

https://www.facebook.com/hokka.yomogi/

よもぎ蒸し ほっか 検索

## 鈴木由紀 フェイシャルサロン

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》

- ・小顔リンパフェイシャル 90分 ¥5,400
- ・痩身エンダモロジー 60分 ¥5,400



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/

ご予約はこちらから

042-446-8701

yukinosalon@gmail.com



# 子どもの教室 お役立ち情報

## 1歳～3歳までの親子が対象 「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見つけませんか？日曜日・夏休みは小学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。

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/>

## 足育「計測・相談会」

～0歳からの"足育ち"と"靴えらび"～

- ☑ この靴、本当にこの子の(私の)足にあってる…?
- ☑ ファーストシューズの選び方は?
- ☑ 体にとっていい靴って?
- ☑ サイズチェックの仕方が知りたい
- ☑ 健康な足と体を育てるために、今できることって何だろう?



対象は、0歳から大人まで

● 7.8.9月 第4金曜日 ひばりが丘駅近くにて開催します。(要予約)

足育アドバイザー・シューフィッター  
おがわ なおこ  奈緒 足育  check

☎ 090-7811-3696  
✉ nao.ashiiku@gmail.com  
📱 <https://ameblo.jp/nao-ashiiku/>

## なかしまかおり ピアノ&リトミック教室

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！  
イオンモール東久留米から徒歩2分



現役ママ  
ピアニスト  
なかしまかおり  
ピアノ&リトミック教室  
ピアノを練習したくて  
たまらない子が育つ  
0歳からのリトミックレッスン

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

ひばりヶ丘 リトミック

📧 @tpl5398z をLINE@で検索！  
✉ knklvr1228@gmail.com  
📱 <https://ameblo.jp/caoli-pf-rtmc/>

## 親子リトミック 「どんどこ」@花小金井

体験レッスン  
受付中！



0～3歳の親子対象

リズム感・音感・表現力を育むリトミック。音楽で子どもの育ちを応援します！  
レッスン日：火曜日 10:00～  
(約40分/月3回)

場所：花小金井サン教室 B1F  
(西東京市芝久保 2-22-32)



ハグメイツの音楽教室 📱 <https://hagu-mates.com> @eft9245u  
【講師】戸田美保/国立音楽大学卒業(リトミック専攻)

## 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

7/7  
SUN

1st 13:30-14:00 2nd 15:00-15:30

雨天順延 7/15

田無神社 セタ祭

7/27  
SAT

13:00-13:20

西東京サマーフェスティバル

9/29  
SUN

13:00-13:30

きらっとこぞだてフェスタ@西東京



チェックして  
にゃべな～



★公式 Web サイトオープン!!!★

(Facebook, INSTAGRAM, Twitter あります)

📱 <https://kyabettSusan.nishitokyo.city/>

# お料理教室

## 3歳からの食育クッキング キッチンユリ

個人さまから法人  
団体さま向け出張  
クッキング  
随時受付中



食への関心と安心と真心を育み、子ども達の気付きを大切にレッスンをを行います。

現在ご案内中講座

- ・オグクボカフェ 定期講座
- ・親子の自由空間ほっと 単発講座
- ・みんなでクッキング 単発講座
- その他、詳しくは下記ブログから

キッチンユリ (西東京市在住) ☎ 78kids.oryo-ri.kyousitu@ezweb.ne.jp  
☎ 090-4208-6489 🌐 <https://ameblo.jp/mi-ha-ninattekita/>

## 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。お気軽にご参加下さい♡



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

# 学ポ！

## 子育て世代向け パソコンスクール



夏休み特別教室 (60分 × 全4回)  
スマホアプリを利用し、プログラミングを楽しく学びましょう。  
※小学生低学年向け、親子での参加可能  
開催場所：田無駅周辺

両方とも、  
詳しくはお問い合わせまたは、  
HPをご覧ください。

ビデオチャットを利用したプライベートレッスン  
オンラインレッスンのため、お様がいない時間帯など、自由な時間でご自宅受講可能！  
開講中の講座：illustrator,Photoshop Excel等も希望があれば対応いたします。

ITninoSchool ☎ 080-7006-0218  
✉ school@itnino.com  
🌐 <https://www.itnino.com/>  
お気軽にお問い合わせください。

## 子どもの心が驚くほどよくわかる！伝わる！親子参加歓迎！ 魔法のコーチングカード！ピットインカード体験会開催♪



1,000人の子どもと共同開発されたカード！  
聞いてもらえた！伝わった！認めてもらった！  
子どもの自己肯定感をぐんぐん育てます♪

### ●【ピットインカード体験会】

7/25(木) 14:00 ~ 16:00  
8/2(金) 14:00 ~ 16:00  
8/10(土) 14:00 ~ 16:00  
8/29(木) 14:00 ~ 16:00 場所：西東京市内講師宅

お申込み、お問合せなど、詳しくは web サイトから  
[https://www.reservestock.jp/page/event\\_calendar/19934](https://www.reservestock.jp/page/event_calendar/19934)

日本親子コーチング協会認定コーチ  
ライフコーチみつはしあきこ ☎ akikon0528@gmail.com  
西東京市在住。17歳、14歳、4歳の母。  
ママと子どもの未来を守るコーチとして、親子の自己肯定感を高める活動を行っています

# イベント情報

## 第9回 こそだてフェスタ @ 西東京

手をつなごう～みんなでこそだて～

9/29  
SUN

令和元年 9月 29日(日)  
10:00~15:00

入場無料

場所：南町スポーツ・文化交流センター きらっと  
西東京市南町 5-6-5

主催：こそだてフェスタ @ 西東京実行委員会  
共催：西東京市  
後援：西東京市社会福祉協議会

キャベツさんも  
来るよ♪

facebook 更新中！

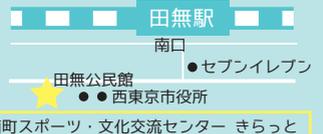
こそだてフェスタ @ 西東京

check!

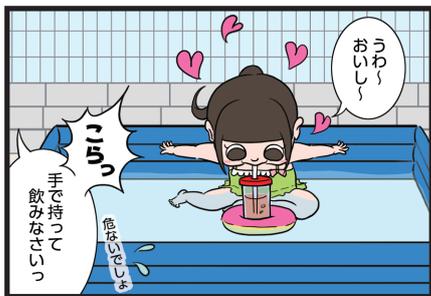
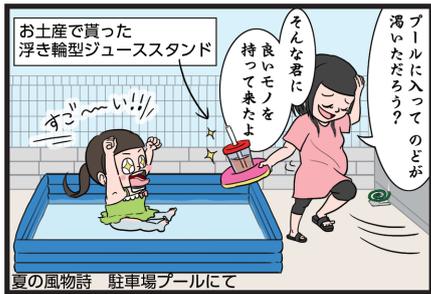
西東京市で活動する子育て関連団体が集結！  
妊娠中から乳児・幼児期の子育てを地域ぐるみで応援します。  
楽しく役に立つ情報、子どもの遊びや学び、子育て中のリフレッシュまで、  
子育てをますます豊かにする企画がいっぱいです。  
あなたの子育てにぴったりの「出会い」を見つけに来てください。

### 問い合わせ

こそだてフェスタ@西東京実行委員会  
✉ kosodatefes.24@gmail.com  
西東京市子育て支援部児童青少年課  
☎ 042-460-9843



## SNS映え浮き輪ジュース



思ったより被害は少なかったですけどね。でも、糖分入りプールはベトベトしそうで入りたくない・・・。  
 パパ、ママ(妊娠中)、娘氏(3歳)の3人家族のママ目線"育自"漫画。  
 作: 和泉 りきよ web: http://preluderain.com

## ママよりコラム



### 家計見直しのポイント 固定費の見直しにあり!

今の生活に無くてはならない携帯電話やスマートフォンの通信機器。それらの毎月の料金は、クレジットカード払いや口座引落しの方が大半かと思えます。みなさんは請求書の明細などを確認されたことはありませんか?

ファイナンシャルプランナーとして携帯料金を見直しての中で、ご自身の入っている契約内容や月々の支払額がわからない方、ご自身の使い方に合わない契約・オプションを付加している方も多くいらっしゃいます。

子育て世代は、子どもの成長に伴い教育費の負担が大きくなるので、節約を意識されるご家庭も多いのではないで

でしょうか?

家計の見直しで、一番最初に手をつけがちなのが「食費」の節約。しかし食費の節約は、我慢が先行してしまい、とても苦しくなり、続かないことも多いのです。

そこで家計の固定費、つまり定額支払いのものから見直すとても効果的です。ちなみに我が家は間違い電話しか掛かってこなかった自宅の固定電話を外しました。

今一度ご自身の加入されている携帯料金、家の電話料金、自宅の光回線などの請求明細に無駄なものがないかどうか、確認することをお勧めします。



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)

## 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

寺澤真奈美 格安SIM で検索!

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

manami.terasawa@gmail.com

http://manami-terasawa.com

## ワーママ大募集!

今夏リリース!  
掲載無料!

西東京市のお店をまとめた西東京市民専用のアプリが今夏リリース!!  
 市内の事業者さまはどんなに小規模でも、誰でも掲載OK!  
 さらにアプリ内でチラシも打てます!!  
 いま事前登録すれば掲載無料!!

掲載登録はこちら



## 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!

詳しくは  
Mom's design  
webサイトから

