

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  
2021

Vol.025

2021年7月10日発行  
制作: Mom's design

サンドウィッチ  
専門店 「カサネヤ」



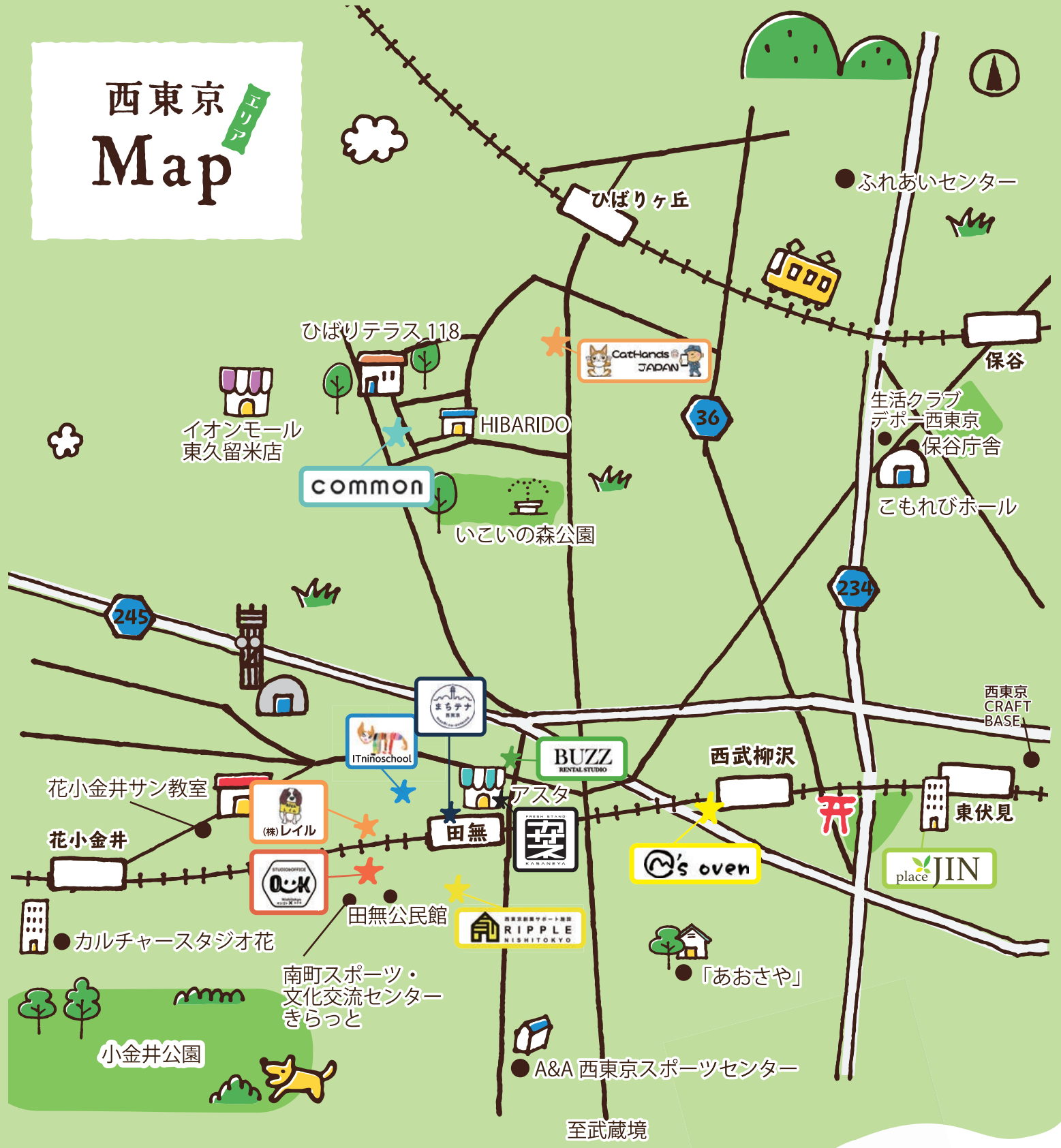
## 田無アスタにOPEN!



**お得な  
クーポン付き!**

詳細は中面をご確認ください→

# 西東京 Map



## クーポン券

当店で買い上げいただいた方に  
どちらかを無料サービスいたします。

ソフトドリンク  
or  
シュガーラスク

無料



期限:2021年11月末日



1番人気「ロービー」

NEW

本場の辛さ  
「サムギョプ」



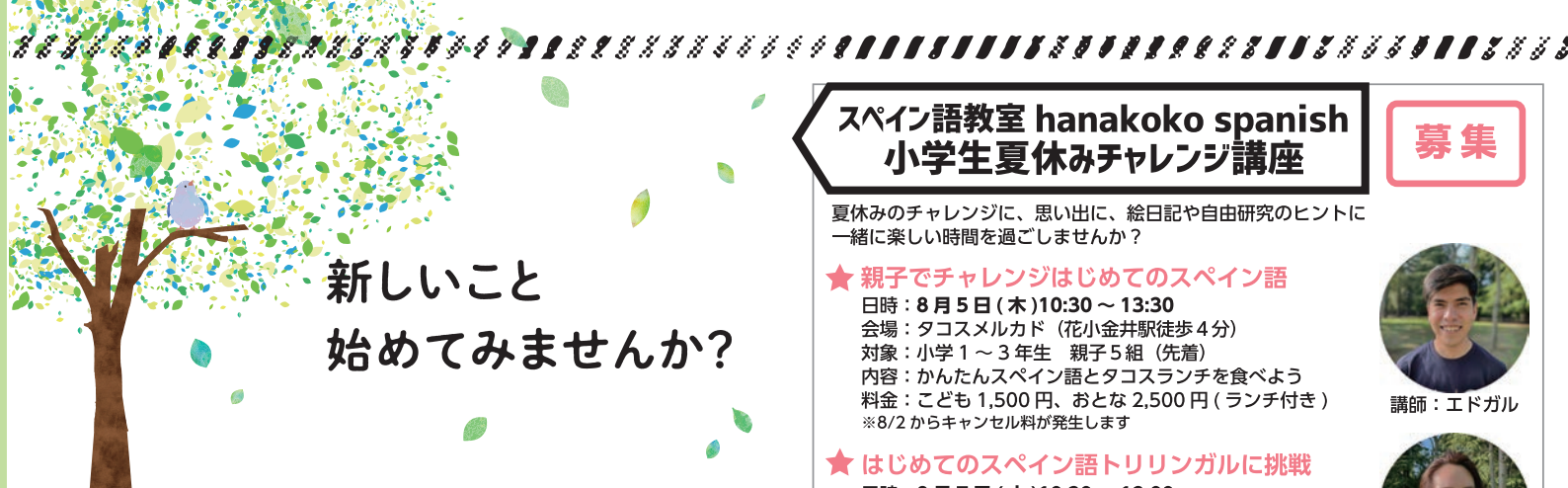
FRESH STAND



フレッシュな商品を揃えてお待ちしております!

アスタ2階 センターコート (10:00~21:00) TEL:042-427-5046 @kasaneya\_tanashi





## 新しいこと 始めてみませんか？

### 5分で両手で弾ける 大人はじめてピアノ

大人からピアノを始めてみませんか？ピアノを持ってなくてもOK  
皆様それぞれ好きな曲を奏でるグループレッスンです。  
1曲マスターやレッスンの時だけ楽しむなど、お一人お一人のニーズ  
に合わせ丁寧に指導致します。

**花小金井サソ教室** (芝久保町 2-22-32) 第1.3水曜日 10:30 ~ 12:00  
**スタジオひばり** (ひばりが丘北 4-1-31) 第1.3木曜日 10:30 ~ 12:00  
**レッスン費1回 2000円**

講師: 村上明子 国立音楽大学卒業

お子様連れ OK  
体験レッスン (無料) にぜひ!!



Natural Piano Studio  
ナチュラルピアノスタジオ  
ナチュラルピアノスタジオ 🔍 検索

☎ 080-5702-4184  
✉ piano.aroma365@gmail.com  
🌐 www.naturalpianostudio.com

## スペイン語教室 hanakoko spanish 小学生夏休みチャレンジ講座

募集

夏休みのチャレンジに、思い出に、絵日記や自由研究のヒントに  
一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

★ **親子でチャレンジはじめてのスペイン語**  
 日時: 8月5日(木) 10:30 ~ 13:30  
 会場: タコスメルカド (花小金井駅徒歩4分)  
 対象: 小学1~3年生 親子5組 (先着)  
 内容: かんたんスペイン語とタコスランチを食べよう  
 料金: こども 1,500円、おとな 2,500円 (ランチ付き)  
 ※8/2からキャンセル料が発生します

講師: エドガル 

★ **はじめてのスペイン語トリリンガルに挑戦**  
 日時: 8月7日(土) 10:30 ~ 12:00  
 会場: OK 西東京 (田無駅徒歩3分)  
 対象: 小学1~6年生 6名 (先着)  
 内容: はじめてのスペイン語 日本語・英語とくらべてみよう!  
 料金: 1,100円 (税込)

講師: ナナコ 

★ **たのしく英単語を覚えよう! (英語クラス)**  
 日時: 8月3・10・17・24日(火) 10:30 ~ 11:30 (4回)  
 会場: ハタラボ (一橋学園駅徒歩5分)  
 対象: 小学1・2年生 8名 (先着)  
 内容: 「聞く」「話す」が中心のクラスです  
 料金: 2,200円 (4回分) (税込)

Instagram更新中!  


**hanakoko spanish**      ✉ info@hanakoko.net

🌐 <https://hanakoko.net/spanish/>      ☎ 050-3749-8755

## 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。季節の花も作れます。

● 7/13(火)、15(木)、17(土)、20(火)、30(金)  
 ● 8/3(火)、5(木)、17(火)、19(木)、21(土)  
 ● 9/14(火)、16(木)、21(火)、24(金)、25(土)

時間: 平日 10:00~12:30 土曜日 12:30~15:00  
 場所: OK 西東京  
 料金: 3,000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

## Colorful Life

おうちで過ごす時間を  
もっと豊かに。

訪問お片付けサポート	オンラインお片付けサポート	書類整理サポート
事前ヒアリング+作業 (1時間) (4時間~)	1時間のお悩み相談や オンラインにて実際に お片付けをサポート	必要な書類がすぐに取り 出せる仕組みを作ります

忙しいお母さんのために家事動線を見直して身も心もラクになるお片付けを提供  
しています。片付けた後は、自分の好きなモノに囲まれて暮らしてみませんか？

**Colorful Life**      @yuka\_wada\_      LINE: @107dvipr

整理収納アドバイザー 和田ゆか      yukawada915@gmail.com

🌐 <https://ameblo.jp/yukawada0915>


キッチンに、お風呂に、洗面所に。環境のために、

## 「せっけん生活」 はじめませんか？

赤ちゃんの  
沐浴にも!

アルコール除菌不要!!  
99.999%の  
コロナウィルスを  
石けんで死滅できます!

\* 国立感染症研究所  
実験結果



※使いやすい液体・固石けんタイプもあります

みんなのお悩みが  
解決するかも      手荒れ   肌荒れ   部屋干し臭   香香

合成洗剤と違い、せっけんは環境への  
悪影響がほとんどありません。

サステイナブルなひと、  
**生活クラブ**      お問い合わせ・資料請求・ご加入は  
多摩きた生活クラブ

多摩きた生活クラブまら西東京      ☎ 0120-133-383      多摩きた生活クラブ

## 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り腕をふるいます!

**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

📍 **日替りデリキッチン**      リップル日替りデリキッチン      で検索!

🏠 **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

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


## 人と人をつなぐ筆文字幸座

**初回 1100円  
見学大歓迎**

詳細は LINE 公式  
アカウントから

▽

ご登録の上、体験に来て  
くださった方にプレゼント  
を差し上げます♪






※当日のお題は写真と異なる場合があります

**己書 (おのれしょ) がもたらす出逢い♡**

己書とは、筆ペンで絵を描くように文字を描く書です。誰でもすぐに味のある字が描けるよう  
になります。簡単に描けるコツをお伝えするので絵もステキに仕上がります。日本己書道場師  
範資格取得も目指せます。ぜひ、筆ペンで文字や絵を描く楽しさを味わってみてください!  
お教室の場所⇒田無・ひばりが丘・東伏見・北原町・オンライン 1回完結。予約制。

 **講師: 日本己書道場公認師範 岡川**





「place JIN」とは東伏見駅の南側すぐにあるレンタルシェアスペースです。  
 日替わりで販売されるキッチンがあったり、スタジオレッスンがあったり。どんなところなのか気になっている方も多いのでは!?  
 今回はそんな「place JIN」で活動されている皆様をご紹介します!



# B1 スタジオ



### place JIN体操教室

『できた!』が楽しさに、『できる!!』が自信につながる体操教室!  
 運動が得意な子は一番を目指せるように、運動が苦手な子は楽しいを体感できるように、一人一人の特性に合わせて丁寧に指導、アドバイスしています。

@placejin\_b1

### 西東京市リトミック教室 音のいわ

生後3ヶ月~3歳(未就園児)のリトミック教室です。小さな「できた!」をいっぱい積み重ねて、自信に繋げてほしい...という思いから親子で楽しめるリトミック教室を運営しています。そして、そんなお子様の成長をママたちと一緒に喜び合い、暖かい居場所になれるようなお教室作りを目指しています。

@ayaka\_otononiwa

### 西東京市フラダンス教室 フラ・ハレキパ

少人数・アットホームなレッスンで優雅なフラを楽しく学びませんか♪ダンス未経験者さんもフラ経験者さんも大歓迎!中腰で姿勢を保つフラは意外とハード。世代を問わず、いつまでも快適に自分らしく、美しく踊る為の身体作りから指導します。ハワイの癒しの音楽で、笑顔いっぱいの時間を一緒に過ごしましょう♪

@hulahalekipa

### Hālau Kapolilaua'e

4歳~80歳までのメンバーが和気あいあい、フラを楽しんでいます。フラで、心身共に、清く正しく美しく!をモットーに練習に励んでいます。私達と一緒にハワイの風を感じましょう!

@kapolilauae

### ベリーダンス教室 Vizry Belly Dance

女性として生まれた喜びを最大限に味わえるベリーダンスは日常を忘れて異空間へトリップさせてくれます。どこか懐かしい中近東の音楽で、鼓動を感じるままに踊ってゆきます♪ダンスに自信がない方でも大丈夫です!わきあいあいとしたお仲間が集まっていますので初めての方も安心して体験にいらしてくださいませ★

@vizry\_bellydance\_studio

### フラ 仲坪由紀子 アトリエ コル

アトリエコルのフラレッスンはOlapa(フラの踊り手)である仲坪由紀子が講師をつとめます。低い重心でハワイの大地と繋がり、自分の軸をしっかり真ん中に置いて、踊る喜びに満たされてください。心とからだを解放しクリアになって翌日からの日々をまた元気に!海や森を気ままに散歩するような気持ちよさをお届けします。

HP <https://www.atelier-koru.com/lesson/>

# その他

### 株式会社 吉椿

【食卓から広がる笑顔の輪】をコンセプトに、日本製に拘った卓上周りの布製品とセレクト食器、食育講座を展開。

来春より食育通信教材「育キッズ」をスタートします。

@kichitsubaki

### DRAGEE (ドラジェ)

運動初心者の方にもおすすめ少人数スタジオオクラスのヨガとトレーニング。個人レッスンやエステ施術は4階の完全プライベートサロンへ。理想の健康美をドラジェでつくっていきましょう!

@dragee\_ageless\_life

### しあわせベビーマッサージ教室 funny salon

保育歴10年の講師が開催!子育ての不安や悩みを安心して相談でき、赤ちゃんもママも心が満たされるベビーマッサージ教室です。今より我が子が好きになる!今より子育てが楽しくなる!ふれあい写真付きレッスンを開催中!

<https://ameblo.jp/funnysalonbaby>



1F

# シェアキッチン



日替わりでいろんなことが  
楽しめるのね♪



## 米粉の焼き菓子専門店 まるこ

月曜日12:00~OPEN

米粉を使用した、ヴィーガンクッキー「まるこ」を中心に、身体とこころにやさしい焼き菓子をお作りしております。小麦粉、卵、乳製品、白砂糖不使用。  
日々の忙しさの中に、優しい甘さのお菓子でほっと一息つきませんか？

@saori.no.daidokoro



## pâtisserie La Bonté

火曜日12:00~OPEN

みなさまの日常のひとつに、お菓子を通して優しさを。  
洋菓子店で修業してきた菓子職人がシュークリーム、マカロン、焼き菓子などを期間限定や季節限定の品も含め様々な種類を用意してお待ちしております。

@patisserielabonte



## Weekly bakery AIRY

水曜日11:30~OPEN

自家製酵母と国産小麦、素材を生かしてギュッとパンに込めました。  
地元農家さんとのコラボパンや、珍しいメニューも盛り沢山のパンは必見です！

@weeklybakeryairy



## marushushu まるしゅしゅ

木曜日12:00~OPEN

国産小麦、天然酵母、長時間熟成発酵で、しっとりムギユなベーグルのお店です。素材を選び、フィリングもできるだけ手作りでオリジナルベーグル。時々焼き菓子も登場します。  
皆さまのお食事やリラックスタイムにいかがでしょうか。

@maru\_shushu



## ちゃんこ屋 DON

土曜日11:30~OPEN

地元が東伏見のメンバーです。オススメはボリュームたっぷり！ちゃんこ定食とカレーとうま煮の両方をかけたあいがけDONです！

@chankoya\_don



## トーキョーSAND

日曜日10:00~OPEN

ボリューム満点でヘルシーが特徴のサンドイッチカフェです。こだわりは、野菜をたっぷり使うことと出来るだけシンプルな味に仕上げること。  
見た目も大満足な自家製サンドイッチをどうぞ。また、コーヒー等も販売しています！

@tokyosand\_higashifushimi



## breadmake.factory

水・木曜日 通販及び受注(店頭お渡し可)

国産小麦、長時間低温発酵を主に食卓に並ぶパン、ドライフルーツやナッツ、スパイス・ハーブ、お茶などを組み合わせたパンを焼きます。

@breadmake\_f



## SENTITO COOKIE

金曜日 通販及び受注(店頭お渡し可)

アイシングクッキー専門店。  
いつもよりちょっとおしゃれなおやつTimeでおうち時間をワクワク過ごす。  
子供たちの記念日のお手伝いもお任せください♪

@sentito\_.cookie

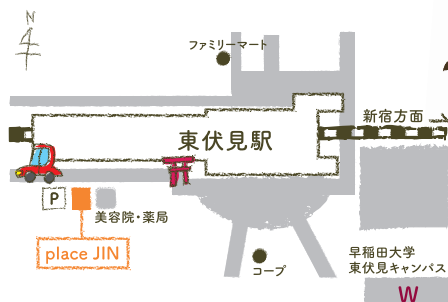


## IT KIDS こどもプログラミング教室

当教室は英語と日本語で小学1年生から中学3年生に米国や台湾など多国籍な講師がプログラミングを教えています。  
お子さんの「やりたい」をカタチにしてみませんか？  
お問い合わせは↓まで。



@itkids\_japan



ママスタLIFE!  
summer号掲載記念

9月末までに「2F専用会員」にご登録いただいた方は、1年間2F専用会員の年会費が無料となります。

詳しくは「place JIN」webサイトをご覧ください！

place JIN

〒202-0021  
東京都西東京市東伏見2丁目4-4  
TEL: 042-463-3921



気分を変えて、  
リフレッシュして夏を迎えよう!

## 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催中!  
ハブヨガ・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/>

## 脳疲労解消に 美容にも大人気!

エステティシヤンのソフトタッチで究極のリラクゼーションを  
あなたに♡脳の披露が改善され幸せホルモンがでてハッピーに  
なっちゃいます(〜)。\*♡



西東京市 × Paypay  
最大 25% 戻ってくる  
キャンペーン加盟店

### ● 新メニュースタート! ヘッド&フェイスセラピー

ママスタ特別価格 2021年8月31日まで

30分 ¥7,000 → ¥3,300

※視覚から自分の体と心の状態がわかる「経絡カード」  
からカウンセリング&施術アプローチします

### 鈴木由紀フェイシャルサロン

ご予約はホットペッパービューティーで!

西東京市芝久保町 2丁目 (プライベートサロンの為非公開) ☎ 042-446-8701

🌐 <https://www.yukifacial.com/>

ホームページ  
リニューアル  
しました!



## お家で整体 出張専門のがみん整体

月に一度のメンテナンスで疲れ知らずの  
体になってください!

肩こり、腰痛など慢性疲労  
産後の骨盤調整  
暑さとエアコンで夏バテ気味  
夏休みの子どものお世話でぐったり

● 疲れの原因を  
分析してじっくり  
ほぐします。

西東京市内出張料無料 (通常 1,100円)  
暑い夏でもお出かけの必要がありません

整体 60分 6,600円  
整体 90分 9,900円  
整体 120分 13,200円

OK西東京の整体デー (8/6, 9/9, 10/8)

### 出張専門 のがみん整体

のがみん整体

🔍 検索

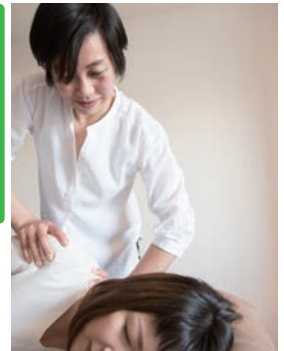
営業: 月~土 9:00~18:00

🌐 <https://nogamitomomi.com/>

✉ [info@nogamitomomi.com](mailto:info@nogamitomomi.com)

☎ 090-8025-3185

LINEで  
お得な情報  
配信中!  
初回特典  
1,100円OFF  
次回予約割引  
550円OFF



整体師歴 24年の2児の母  
野上智結 (ともみ)

## 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

- まずはお試し! ツヤ肌フェイシャルエステ ¥4,070
- 無料の AI 肌分析
- お悩みに合わせた無料メイクアドバイス  
お化粧品のみ販売しております

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  
西東京市ひばりが丘北 3-3-20 石田ビル 3F

☎ 042-439-6061

## 夏の毛穴すっきり大作戦! POLA



Instagram配信中!



頑張るママのキレイとリフレッシュに! POLA.MOLUSELA



お子様を預けてじっくり家探し。一時預かり保育サポートキャンペーン実施中!

西東京市周辺の家を探すなら

レイルにお任せください

ママスタッフの  
物件紹介ブログ掲載



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

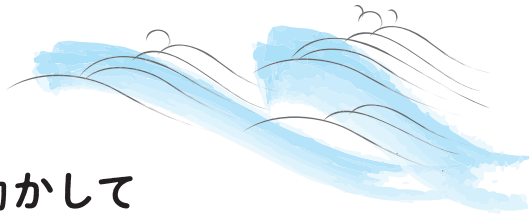
🌐 <http://www.rail-home.com>

西東京 レイル

🔍 検索



# 体を動かして スッキリ楽しく♪



## タイ式ヨガ ルーシーダットン & ボディトリートメント

運動が嫌いな  
方は是非!



ルーシー  
ダットン

〈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
- ※日時等お問合せください

ボディ  
トリートメント

オールハンドによる  
オイルトリートメント  
を行います

※その他メニューもご用意しております

毎週火曜日 21:30~  
毎週水曜日 8:30~  
毎週木曜日 21:00~  
第1、第3土曜日 10:00~

その他の時間もご相談ください。  
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](mailto:Calm.on.Calm@gmail.com)

## 10歳若返り! 綺麗になりたい方! 美容効果あり! キックボクササイズ

コロナ禍ではありますが、広い場所での確保につとめ、みなさんの様子、体力をみながら、ボクササイズを開催しています。ボクササイズ…ハードかな? という印象がもしもありませんが、ついでに不安がないようにどんななかたでも楽しく始められるよう、内容も考えています。ご興味のある方のご参加をぜひお待ちしております。

レッスン 毎週土曜日開催 月謝3,000円  
きらっと、総合体育館を中心に開催しています。

※体験申し込みの方は『ママスタ』を見てといてください。

happy kick boxercise

ハッピーキックボクササイズ 🔍 検索

☎ <http://happy-kick.jimdo.com> ✉ [happykickboxercise@yahoo.co.jp](mailto:happykickboxercise@yahoo.co.jp)



子連れOK!

痩せます! 滝汗!  
代謝アップ!  
脂肪燃焼!  
コロナ太り解消!!

体験  
無料

## 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、しなやかに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



生徒  
募集中

お申込み / お問合せ

✉ [aoba.kanezaki@gmail.com](mailto:aoba.kanezaki@gmail.com) @ [@hoya\\_aoba\\_rg](https://www.instagram.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

安い!  
広い!  
多目的!

## レンタルスタジオ BUZZ 田無

バレエパーやホワイトボード設置のお部屋や、少人数利用むきのお部屋もあり。ダンスやフィットネス、ママ会など、24時間多目的に使えます。

店舗数、使いやすさ都内 No.1 の

レンタルスタジオ BUZZ が 田無に New OPEN!



BUZZ  
RENTAL STUDIO

〒188-0011  
西東京市田無町3-10-15 京屋ビル2階

LINE@で簡単予約!  
マイページにて予約状況の確認や  
キャンセルもOK  
詳細はLINE@、ホームページにて



★WiFi  
★オーディオ機器  
★鏡壁面 完備!

## movement BUZZ 田無校

1月にオープンしたばかりのダンススタジオです。新規生徒募集中!  
ダンス未経験者さん大歓迎です!  
発表会やイベントにも出演でき、Wi-Fi完備の綺麗なスタジオで毎週ダンスをしませんか?  
お気軽にお問合せください。お待ちしております。

### 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

New! 17月3日からスタート/  
毎週土曜日

15:00~16:00 キッズはじめてのダンスクラス  
3歳~受講OK ◎

○土曜日ニューオープンを記念して体験キャンペーンスタート○  
お友達/兄弟との体験で1,100円の体験代が半額以下に!  
ワンコインでご受講いただけます!!

### 月謝

月4回コース 7,700円

「ママスタLIFE!を見た」で  
入金金10,000円+初月月謝 7,700円  
どちらも無料でご案内します!  
なんと! 体験キャンペーンと併用可能です◎

### SNS情報



ホームページ



TANASHIMOVEMENT  
Instagram

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



# キャベッツさん

～トイレの巻にゃべ～



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

ママスタLIFE!は地域のママを応援するために始めた西東京市周辺の情報誌です。私自身が、西東京に越してきて情報集めに苦戦したことから、こういうものが欲しかった、を形にしました。子育てを始めるのと一気にテリトリーが住居周辺に絞られたように感じます。その上近所の情報は検索してもなかなかヒットしない。

そんな中、この街意外とすごい!と思うことが多々ありました。世界で通用するような先生が教えている教室、プロフェッショナルな技術、美味しくて雰囲気の良いお店:情報を見つけることができました。その情報がインターネットよりも正確で頼りになります。

この意外とすごい!を、もっと知ってもらうために、また地域の素敵なお店や教室など働くママを応援できるようにとい

## ママよりコラム

### ママスタLIFE! 企画会議を開始!

う想像からスタートしました。今までに本当にたくさんの方の協力を得て今の形に持ってくることができました。しかし最近個人の方の力の限界を感じています。ママスタLIFE!をさらに良い媒体にできるように皆様のご意見を伺いつつ大きくして行けたらと思っています。

つきましては企画会議を行いたいと思っておりますので興味ある方のご参加お待ちいたします。

### ママスタLIFE! vol.26 企画会議

ママスタ LIFE!vol.26 についての内容など詳細を決めていく会議です。もっとこんな内容が欲しい、こうした方がいいんじゃないの?などご意見を聞かせてください。お名前、年齢、お電話番号、ご住所、企画会議応募の動機をご記入の上メール (QR) にてご応募ください。

日時: 9月10日 (金) 10:00~11:30  
定員: 5名程度  
場所: OK 西東京 (東京市南町 5-3-5 サウスタウン 201)  
応募: office@moms-design.net 宛に必要な事項記載の上申し込み

## キャベッツさん

YouTube を始めたにゃべ♪  
ぜひ見てにゃべね

キャベッツさん YouTube YouTube チャンネル  
<https://www.youtube.com/c/kyabetsusan>

子ども向けの歌 YouTube キャベッツさんのうたばたけ  
<https://www.youtube.com/c/utabatake>

SNS をチェックにゃべ

📷 kyabetsusan 📺 @kyabetsusan  
📘 <https://www.facebook.com/kyabetsusan>

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ますにゃべ

✦ 詳細は公式 Web サイトから  
<https://kyabetsusan.nishitokyo.city>

## 「お茶会」のご案内

参加費: 無料 (お茶とケーキがつかます)  
開催日: 毎月第3火曜日  
申し込み方法: ケーキファクトリースマイル  
工場長 吉川まで、お電話下さい!  
電話番号: 042-497-6120  
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!

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大丈夫ですので構えずリラックスしてご来店ください。

## 編集後記

またもやの緊急事態宣言...! 長期化していますね。せめてもランチにお店を開拓したり最近一人外食も慣れてきました。(はやくみんなでバーっと飲みたいですね) 今回の表紙は田無のカサネヤさん。前回ご紹介させていただいたのですがボリュームなサンドウィッチとスムージーのお店です。

紹介させていただくと、直接店主さまのお話を聞くことができるので、食べたくなっちゃうんですね。そして新メニューの「サムギョプ」を食べてみました! これは中々スパイシー!! 辛い!! 大好きなので、めっちゃ美味しかったです!! でも本当に結構辛いのでなめてかかると要注意です! お気をつけて☆辛い後のフルーツサンドがまたまたまらない♡今回、初の試みのクーポン付きなのでぜひ使ってみてください! 掲載情報もお待ちしてます!

Mom's design あさみ