

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!



Spring

2022



ママスタブログも更新中！

Vol.028

2022年4月10日発行
制作：Mom's design



これさえ読めば

子育ての

大切な考え方がわかります！

ある法則を理解して声かけすれば、
子どもはどんどん変わっていきますよ！

まゆみ先生が提案する
声かけの法則とは！？
本書で詳しく解説！

西東京市で活動されている
ひよこ親子教室代表村田真由美先生が出版！

4/23 発売!!

「3歳までの子育てで本当に大切なこと30」
村田 真由美 著



詳細は中面をご確認ください→

Map



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 Nishitokvo

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

Nishitoku

GLEAMS

おうちなび” (東

は、ギャラリー

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。

消費協力店も



笑顔溢れる記念日になりますように

短時間で簡単に！プロが伝授／ キッズ・パーティー 飾り付けのコツ

① テーマを決めよう！

好きなキャラクター、カラー、お稽古ごとなど何でも OK。

② 3つの飾りに挑戦！

ガーランド・バルーン、テーブルクロス
いつものお部屋を非日常的な空間にするのがポイント
100円ショップにあるアイテムで手軽に出来ますよ

推薦者の声

桐木さんの演出は、ふんわりと柔らかい♡
優しいお人柄と企画力はママが大満足
できること間違いなしです！

楽しみながらやってみて♪

パーティープランナー 桐木美里

子ども達の笑顔が見たくてお誕生会を企画したことを機にプランナーの道へ。
出張飾り付けやパーティーの基礎が学べるレッスンを開催しています。

ママが開くキッズパーティーは世界でたった一つの思い出のプレゼント。
下手でもいいので、是非想いを込めてお祝いをしてあげてください。
子どもは絶対喜びますよ！

飾り付けの参考となるような
写真を掲載しています。
どんなパーティーにしようか
迷ったら、みてくださいね♪



@party.chouette

ママスタ限定 プレゼント企画

おむつケーキ (1名様)

— S サイズテープタイプのオムツ使用 —

【応募】

5月15日(日)までにInstagramをフォローいただき、DMにてご応募ください。

- ・抽選の上、5月末発送予定
- ・届きましたらタグ付きで投稿をお願いします



体験 レポート！

はつはんなさんの”つまみ細工”の体験レッスンに参加してきました！

日本の伝統工芸「つまみ細工」が体験できるというアトリエはつはんな様。榎本先生はとっても優しく、和やかなクラスの雰囲気の中で初めての不安も吹き飛びました！



たくさん生地の中から選ぶだけでも楽しい！

うまくいかなくても
先生が優しくフォロー
してくれます！



小さな布から魔法のように花びらが！



完成！！



自分らしいお花が咲いた瞬間、
思わず笑顔になってしまう楽しさ！
皆様もぜひぜひやってみてください！

詳細ははつはんな様の記事をご確認ください！

本の内容をそのまま紹介する
YouTube チャンネル始めます！

3歳までの
子育てで
本当に大切なこと
30

親子教室の専門家 まゆみ先生

まゆみ先生
YouTube
チャンネル



ひよこ親子教室

今春で設立 25 年。手遊び、体操、工作、さくら・さくらんぼリズムあそび、
季節の行事、読み聞かせなどを通して、お子さんの成長、発達と一緒に見守
りながら、子育てのお悩みをサポートしている教室です。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

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）



感性と知識をつなぐ「体験型リベラルアーツ(TM)」講座



「月」をテーマに

音楽 × 科学 × 美術をまるごと体験!

～表現力を磨き演奏の力を高める探求型プログラム～

みて、きいて、感じて…。こどもとつくる

7月上旬一般チケット発売

「ピアノの音色とかがくの心で描く 十五夜コンサート」

2022年9月4日 @西東京市こもれびホール(小ホール)



美術教育家 一ノ瀬



星空ナビゲーター 野田



ピアニスト 中島



音楽教育家 戸田

星空コンサート実行委員会(はてなアカデミー内)

https://hatena-academy.jimdosite.com/ 詳しくは、はてなアカデミーHPからご覧ください▶



ピアノを学んでいる子どもたちへ



出演者を募集中!

1 出演者ピアノオーディション

7/10
sun

2 ピアノオーディションエントリー者全員
表現探求講座「科学レクチャー×パステルアート」

8/6
sat

3 ピアノオーディション入賞者は
コンサートに出演

9/4
sun

ピアノオーディションエントリー者全員に
コンサート観覧×表現探求講座パステルアート作品展示

エントリーはwebサイトよりお願い致します!



パーソナルメイクアップレッスン

あなたの魅力を引出す
美のコンセルジュ

メイクや美容に関するお悩みはなんでもどうぞ!

- ★フルメイク (スキンケア～仕上げまで) 通常 7,000円 → 5,000円
- ★ポイントメイクアップレッスン (ポイントメイクアップ全て) 通常 5,000円 → 3,000円
- ★ワンポイントメイクアップレッスン 1,000円



Charis

〒188-0001
東京都西東京市谷町 1-2-1
ラフィネキタハラ B1

お申し込みはHP予約フォームから /
https://charis-cosmetics.com
mio@charis-cosmetics.com

アトリエはつはんな つまみ細工教室

「つまみ細工」のアクセサリ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。七五三や成人式の髪飾りも作れます。

- 4/12(火)、21(木)、23(土)、26(火)
 - 5/10(火)、19(木)、21(土)、24(火)
 - 6/14(火)、16(木)、18(土)、28(火)
- 時間: 火・木曜日 10:00~12:20
土曜日 12:30~14:50 / 15:00~17:20
場所: OK 西東京 料金: 3,500円



アトリエはつはんな

https://hatsuhannah.amebaownd.com @hatsuhannah

お申し込みはこちらから /
atelierhatsuhannah@gmail.com

よもぎ蒸し・漢方茶 ほっか

あなたはどちら?

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カポカ
冬でも発汗デトックス

LINE ID: acx9729z



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

よもぎ蒸しサロンほっか

検索

(西東京市向台町 3 丁目)

@hokka_yomogi

hokka.yomogi@gmail.com

春こそデトックス ハーブ温熱・ご体験キャンペーン

夏に向けて、身体も心もスッキリ!
女性に優しいハーブの力で、デトックスしましょう!

4月-5月 ご体験キャンペーン

- キャンペーン料金: 3,500円
- @SAORI.NO.DAIDOKOROさまの『まるこ』限定版ハーブクッキーをプレゼント!



サロン de ガーデン

RIPPLE 西東京 サロンルーム
(西武新宿線 田無駅南口 徒歩 3 分)

ワクチン接種証明あり PayPay 加盟店

公式LINE @513qemvs

salon.de.garden@gmail.com

子育てママ 応援ショップ

★ お子さま連れエステ OK

フェイシャルのみお着替えなし!

来店から退店まで 40 分 4,290 円

※スタッフがお子さま見えています



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 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

お申し込みはお電話にて



子連れで楽しむ、 ママだからこそのお楽しみ♪

疲れ吹っ飛ばす！ 産後ママおしゃべり会

産後ママと関わる私たち。

この繋がり場をきっかけに孤立しない！我慢しない！
「笑顔のママ」が増えることを願っています。

産後の骨盤・
ダイエットのコツや
産後の不調を癒やすツボも
お伝えします！



PILATES WELLBEING M plus
産後ピラティストレーナー Mikko

ハリナ堂鍼灸院
鍼灸師 谷田部優美



詳細はこちらから
少人数制・完全予約制

マタニティー・産後・子育てママ向け鍼灸院です

ハリナ堂鍼灸院

田無・花小金井駅から
3キロ以内は出張料無料！
https://harina-do.com



子連れ 初心者 大歓迎 リアル対面レッスン 産後ピラティス体験会

産後は身体を変える絶好のチャンス！

ぽっこりお腹、下がったお尻、崩れた姿勢は
産後に整え、妊娠前よりも美しく変われます！

こんなママにオススメ

- ・ボディラインが崩れてしまった方
- ・寝起きに疲労感を感じる方
- ・どんな運動をしたらいいのかわからない方
- ・なかなか痩せれない方
- ・腰痛肩こり、冷え、など不調を改善したい方

詳細はこちら



ママのためのオンラインピラティス主宰

[Place] 西東京市内
[Date] 月1開催・予約制
時間：午前中/約90分
詳細を Check
http://pw.mplus.com
@p.w.mikkoplus
p.w.mikkoplus@gmail.com

タイ式ヨガ ルーシーダットン & オンラインレッスン

クービックから
ご予約できる様に
なりました♪

90分の対面レッスンです
★ ひばりテラス
第1・第3金曜日
第2・第4土曜日
10:15~11:45
★ 30分のストレッチ
★ 60分の
ルーシーダットン
詳しくはお問合ください、
クービックからのご予約もできます
New! Calm on Step 音楽に合わせて足踏みするだけでダンスになるクラス 始まりました
毎月第3土曜日 17:30~19:00 @ 西東京市イチョウホール
運動嫌いで運動不足さんでも楽しく汗をかきましょう

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

保谷あおば新体操クラブ

新たにキッズ運動クラスとダンスクラスを開講！
体験、見学随時受け付けています。

募集クラス
新体操クラス… 月曜日、金曜日
キッズ運動クラス… 木曜日
ダンスクラス… 木曜日

体験・見学随時受付いたします

お申込み / お問い合わせ
aoba.kanezaki@gmail.com

@hoya_aoba_rg
@hoya_aoba_kids
@hoya_aoba_dance

生徒
募集中



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！

肩が重くてつらい
いつも腰がだるい
頭痛でスッキリしない
産後の骨盤調整

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)
お出かけの必要なく、お家で整体受けられます

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(4/23、5/20)



整体師歴 24年・2児の母
野上智結(ともみ)

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

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



ステキな場所いっぱい！
新しいスタートを！

日替りデリキッチン

テイクアウトランチから焼き菓子まで、
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

24 時間利用可能



* 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。

RIPPLE NISHITOKYO
西武新宿線田無駅から徒歩 2 分

リップル日替りデリキッチン で検索！

〒188-0012 西東京市南町 5 丁目 7-8-1F
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！

男性のご利用
全時間
OK!

シェアデスク・ドロップイン
・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://oknishitokyo.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)

place JIN 事務局 (東仁学生会館)

042-463-3921 jin2019@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/



人と人が繋がるハブの
ような場所を目指しています！

楽学舎 ロボットプログラミング教室

2022年 春期生募集

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

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

体験教室随時実施

ひばりが丘教室

(ひばりが丘 3-4-47 ひばりテラス 118)

田無教室

(南町 5-25-14 どんぐり)

作品動画は
Instagram から



WEB サイト



5/20
(金) まで

教材費値下げキャンペーン

ロボコン出場！

プログラミング検定合格者多数！



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

家事・お掃除スタッフ大募集



家事やお掃除の経験を活かしてみませんか？

仕事内容 定期契約の一般家庭の清掃業務

時給 1,100 円 + 交通費支給

勤務時間 ① 9:00～12:00 ② 13:00～16:00

勤務場所 西東京市谷戸町 1-2-13 (事務所から社用車で現場へ移動)

ご応募はこちらから

080-4120-4397 担当者：伊藤



家事・お掃除の専門店
カンパーナ

〒188-0001 西東京市谷戸町 1-2-13

080-4120-4397 担当者：伊藤

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://kyabettssusan.nishitokyo.city

@kyabettssusan

@kyabettssusan

https://www.facebook.com/kyabettssusan

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。
お下がりを譲り合ったり、困ったことを質問できたり
みんなで作る地域 SNS にゃべ。

PIAZZA ダウン
ロードにゃべ



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

思い叶えるリフォーム、 コミュニティの場を通して 豊かな LIFESTYLE をお届けします！



理想の暮らしをカタチにするリフォーム LIFESTYLE CREATE

2021年6月に東伏見公園の西側から東側の現住所に移転。
築30年3階建ての建物をリノベーションして2階部分をオフィスにしました。



もともとあったドアや作りつけの家具、吹き抜けの部分を生かし、タイル、フローリング、ウッドパネル、照明、塗料、左官材など、様々な素材や設備を使ってリノベーション。訪れたお客様に、間近でそのテクスチャや、実際の施工を体感していただける建物となっております。住まいや暮らし方に対するお客様の想いをじっくりとお伺いして、一緒に作り上げるリフォームが弊社のスタイルです。お客様が気づいていない不便さ、抱えているイメージをくみ取って形にしていける過程を大切にしています。家にいることが楽しく、日々の生活が豊かになる・・・そんな住まいづくりをお手伝いします。

みんなが集えるコミュニティの場 PARKSIDE LABO

カフェコーナーのあるオフィスの1階や、東伏見公園が一望できるテラスのある3階のスペースは、ワークショップやセミナーを開催できるレンタルスペース「PARKSIDE LABO」としてお貸ししています。



ワークショップやセミナー開催



テラス付き 3F スペース

PARKSIDE LABO

- ★ 地域の皆様のコミュニティの場
- ★ やってみたい！をかなえる場
- ★ 新しいことが発見できる場

料金	
平日	1時間 1,000 円
土曜日	1時間 1,300 円

この春からミモザのリース教室、キャンドルワークショップ、アロマテラピーセミナーなど、地域で活躍中の方々にご利用いただいております。カフェコーナーに来店されたお客様が、その日に行われていたワークショップがあこがれのお店だったという、うれしいつながりも生まれています。

4月29日は地域の人気店がコラボした「PARKSIDE LABO マルシェ」を開催します。

その他ミーティングやパーティー、ランチ会などの集まりに、いつもと違った雰囲気の中で気軽に利用できる場です。



カフェコーナーのある 1F



こうしてリフォームでの住まいづくり、みんなが集えるコミュニティの場を通して お客様の
Life・Lifestyle を楽しく豊かに彩る企業になることを目指しています



LIFESTYLE CREATE

東京都西東京市東伏見 1-14-6

☎ 0120-43-2115

🌐 <https://lifestylecreate.com>

✉ info@lifestylecreate.com

東伏見公園の
すぐそばです！





親御様たちも未来を担う子供たちにとって本当に必要な教育とは何かを常に模索されているのではないのでしょうか。急速に変化する環境には順応力が求められるかと思えます。急速な変化といえ

ハッと胸に突き刺さり、思いました。実は世の中には思うほど敵なんているのではないかと味方が多数で本当に戦うべき相手は己の弱さだと。子供たちにもいち早くそれに気づいてもらいたい。ポジティブ思考で楽しい人生を切り開ける能力を備えて欲しいと考えました。

いよいよ新年度が始まりました。私の子供も一つ学年が上がりました。この一年でした。前年度は新規事業の準備により多忙を極め更にコロナ渦が事業に影響したりと心が折れそうな日々でした。そんな中、娘の通う幼稚園の園長先生にお会いすると、ついつい不安や心配事を吐露してしまうのですが、必ずと言って良いほどポジティブに置き換えてバシッと投げ返してくださるのです。

英語×プログラミングで世界中から求められる人材をめざす

親御様たちも未来を担う子供たちにとって本当に必要な教育とは何かを常に模索されているのではないのでしょうか。急速に変化する環境には順応力が求められるかと思えます。急速な変化といえ

ハッと胸に突き刺さり、思いました。実は世の中には思うほど敵なんているのではないかと味方が多数で本当に戦うべき相手は己の弱さだと。子供たちにもいち早くそれに気づいてもらいたい。ポジティブ思考で楽しい人生を切り開ける能力を備えて欲しいと考えました。

いよいよ新年度が始まりました。私の子供も一つ学年が上がりました。この一年でした。前年度は新規事業の準備により多忙を極め更にコロナ渦が事業に影響したりと心が折れそうな日々でした。そんな中、娘の通う幼稚園の園長先生にお会いすると、ついつい不安や心配事を吐露してしまうのですが、必ずと言って良いほどポジティブに置き換えてバシッと投げ返してくださるのです。

ITデジタル環境ではないでしょうか。経済産業省の発表によると2030年には79万人ものIT人口が不足するとの事です。そして日本ではプログラミング教育が、2020年に初等教育で必修化されました。外国語教育と併せて、ようやくです。更に文科省の発表で2025年から大学入学共通テストからプログラミングを含む「情報」が出题されることが決定しました。IT化やグローバル化が急速に進む中で、新たな時代を主導する人材の育成に、プログラミング教育が必要なことは明らかです。

常時ネイティブメイン講師とバイリンガルサポート講師の2名体制での開催



シリコンバレーで開発されたロボット「ダッシュ」

対象：5歳～11歳
レッスン回数：週1回
レッスン時間：60分
レッスン期間：Entry4年間コース・Beginner以上2年間コース

幼児英会話クラス（グループ）
小学生英会話クラス（グループ）
ネイティブ講師
週1回 60分 月謝 6800円

プログラミングの他英語クラスもあります！



少人数制

ワンダーコード田無校

Sarah

エデュケーション

田無いづみ幼稚園課外教室（火・木曜日）
田無駅前教室どんぐり2階（月・金曜日）

http://www.wondercodetokyo.com/

体験会は
こちらから



詳しくはお気軽にお問合せください

ママスタLIFE! vol.29 企画会議

ママスタ LIFE! vol.29 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、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：5月13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@mom-design.net 宛（上記 QR）に必要事項記載の上申込み



ホームページの制作、チラシ、パンフレットデザイン承ります！



詳細、お見積りなど
お気軽にお問合せください。

Mom's design

編集後記

新年度スタートですね☆

ママスタ LIFE! も元気に地道に今年度も頑張っていきたいと思います。中々更新できていなかったブログと新しく作ったインスタグラムを、新メンバーが担当してくれることになりました！これからはこまめに発信していきたいと思いますので、ぜひのぞいてみてください（BLOG：表紙 QRコード参照）前年度はママスタの会議などを通して新しく応援してくださるメンバーと出会うことができました。支えられて助けられて発行に至っています。ぜひ気軽に会議にもきてみてください、ママスタ LIFE! を手にしたあなたに良い縁がありますよう、想いを込めて今年も頑張ります！



発行：Mom's design