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
2022

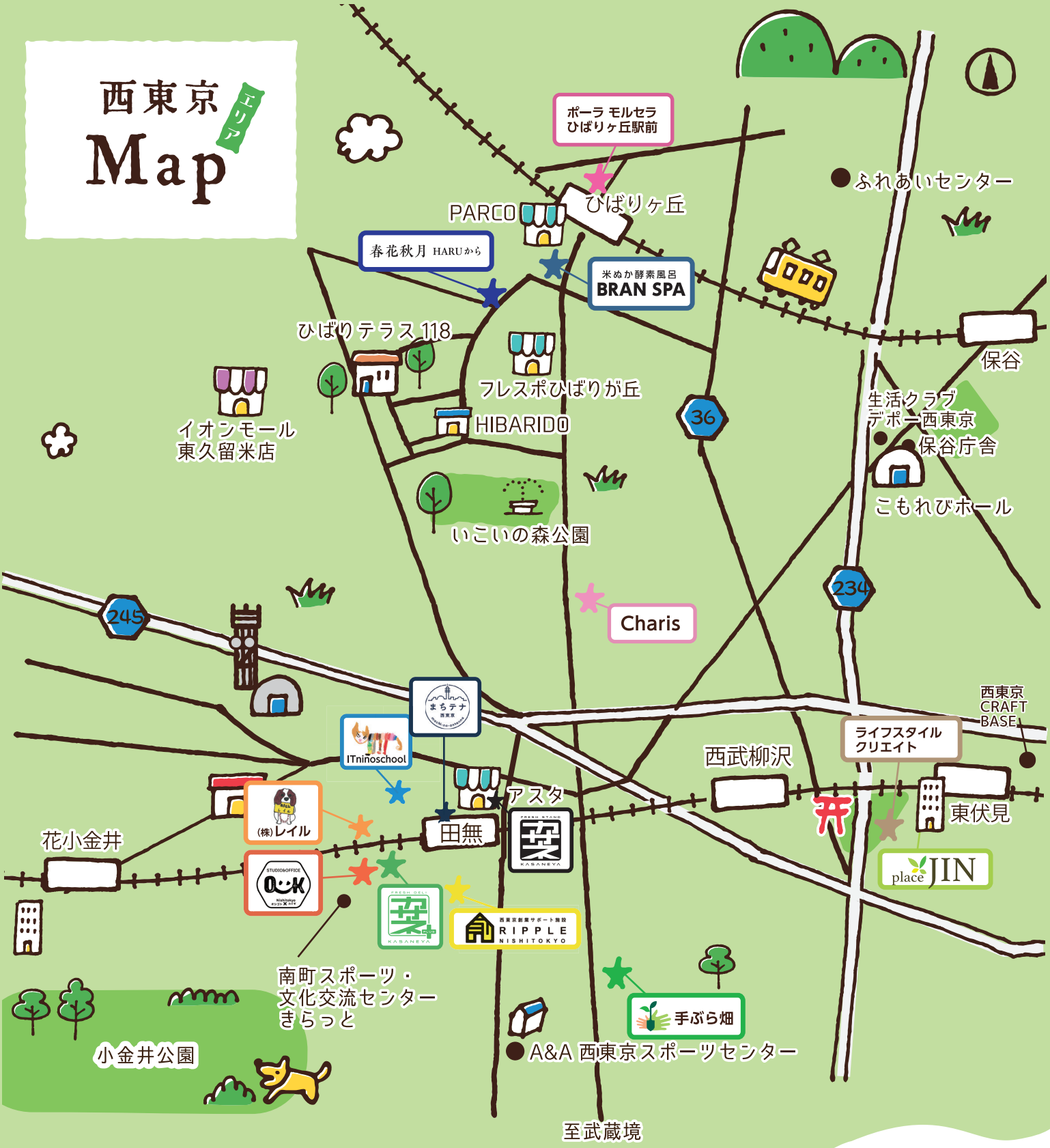
ママスタブログも更新中！

Vol.029
2022年7月10日発行
制作：Mom's design

カサネヤ姉妹店
「フレッシュデリ カサネヤプラス」田無公民館向い



西東京エリア Map



ママスタ LIFE! 設置場所

＼ ただ今市内近隣で 11,000 部発行中！／

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 / カサネヤプラス
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）
どんぐり

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。



市内で気になるあの人 interview

市内の空き家問題と向き合う ブループレートプロジェクトとは？

解体工事の営業・施工管理を中心にお仕事される一方で、近々NPO法人を立ち上げ、西東京市にある8,690戸の空き家問題を解決すべく【ブループレートプロジェクト】を推し進める木村さんにインタビューをしてきました。





空き家の相談は無料です。HPからの問い合わせをお待ちしております。

木村 壮人

グラフィックデザイナーの仕事を経て解体業界へ転職。株式会社マトイの立ち上げに携わり、現在はNPO法人設立へ向けて活動中

Photo：Coccolo Foto 中村俊平

空き家ディレクター 木村 壮人（キムラ モリヒト）さん 01

写真中央、プロジェクトメンバーと

Photo：Yojiro Terasawa

無力感を自分のできることに変えて

Q ブループレートプロジェクトを始めるきっかけは？

コロナに続いて最近ではロシア・ウクライナ問題、自分の無力感…というか、大人なにやってんだ！って気持ちがあり。子どもたちの事でいうと行事関係がなくなったり今まで出来てきたこと等が出来なくなって、可哀想だなと。仕事面ではコロナの影響で、米国と中国が木材を買い占めたウッドショックにより、予定していた解体工事ができなくなったり。なんとかしないと、とは思っていたのですが、そうした無力感がずっとあって、社会問題が起きたときに自分が何も出来ない、何もそこに参加していない。そこにストレスがありました。

以前から地球の環境に興味があり、SDGsの流れも大賛成でした。「社会問題を解決するために仕事がしたい！」と思ったんです。自分の興味があるものを整理してみました。最初はマイクロプラスチックの問題を解決したいと思いましたが、西東京市から海は少し遠いですし、海でゴミ拾いすることが問題の解決になるのかなと疑問がありました。

そして、ふと空き家問題があるじゃん！と思って、これなら俺が解決できるかもしれないと、空き家問題を解決するNPOを立ち上げようと思いました。解体工事でやっていることがそのまま活かせるし、近隣の人と話をしたりとかはストレスに感じないから、空き家を問題にしている人に対してアプローチできるかなと思ったんです。

Q ブループレートプロジェクトとは？

西東京市には、30戸ぐらいの「超迷惑空き家」というのがあります。ゴミ屋敷になっていて手が付けられないとか、いつ倒れるか分からないとか。実際、西東京市だけで空き家が8690戸もあると言われています。

空き家を活用する場所に変換して、その土地の境界にはブルーの境界プレートを貼る。ブループレートプロジェクトを宣伝して西東京市の一大イベントのように空き家問題を解決していこう！というのがブループレートプロジェクトです。

Q 目指すところは？

西東京市役所の空き家担当の方に何件か解体の見積りや買取金額の見積りを出してはいるのですが、1件も進まない。なぜ進まないのか不思議で仕方なかった。でも冷静に考えてみると、役所の方が交渉して地主さんは心を開くのかな、と思ったんです。私みたいななんだかよくわからない話好きな解体工事をしているおじさんが地主の心を開くには丁度いいのかもな、と。

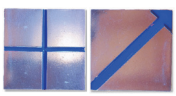
解体ってそもそも迷惑するものじゃないですか？音や振動、必ず迷惑するから近隣の方々に挨拶しに行きます。その時に色んな情報を聞きます。「あそこに住んでいるあの人に気をつけてね」「あそこに車椅子の高齢者がいて朝9時と夕方4時頃は必ずこの道を通るから気をつけてあげてね」など。近隣の方々からしたら迷惑を受けるのは分かっているのだけど、迷惑にならないようなアイディアを出してくれる。その教わった情報を1つ1つを対応していけばクレームや問題は起きない。

実は解体の現場は建物を壊すよりも、近隣の方々が大きく絡んできます。1件も同じ現場ってないのです。

その経験があるので、迷惑している空き家の所有者さんは一体何を考えているのか？なんで手が付けられずにいるのだろう？とか、相手の話を聞いていけば解決していくのではないかな？と思っています。

例えば所有者さんに、「ここを駐車場にしましょうよ！」「ここにアパートを建てて家賃収入を得ましょう！」とかそういう話をしてもそれはもう、飽きてしまっているのではないでしょうか。空き家になってしまっている理由は、お金の問題だけではないと思っています。所有者さんの好きなものや興味あるもの、例えばサッカーが好きな所有者さんであればサッカーグランドをつくりませんか？とかパブリックビューイングスペースにしませんか？など。私は、近隣さんの要望を聞いて把握した上で利活用のアイデアをご提案したいと考えています。最終的にどうするのか決めるのは所有者さんですが、興味あることを絡めながら進めていけば、きっと空き家は活用される場になっていくと信じています。

世界中で空き家は問題になっているし、空き家ビジネスも流行っている。実際に空き家問題に取り組んでいる人たちに聞くと、みんな解決するのが難しいと言う。それはそうだと思います。1件1件オーダーメイドの土地活用、それはもう大変な作業になるでしょう。でも、私は面倒なことにかかわることが大好物ですし、空き家問題が解決される未来を考えるとワクワクが止まらないんです。



（元は朱色）

▲ この境界プレートが貼られる予定

◀ ブループレートプロジェクトのロゴは境界プレートがモチーフに

BLUE PLATE PROJECT
https://blueplatepj.com



木村さんありがとうございました！
今後も西東京市で活躍する方々にインタビューしていきたいと思います！

インタビューアー 片野



ローストビーフ丼



ふんわり
とろーり
召し上がれ

ふわとろオムハヤシライス

ソフトクリーム
スムージーもあります



絶品ロービー丼
は一番人気！！



ガツンと
うまい！

唐揚げ弁当

オードブルも ご用意できます！

皆様のご来店お待ちしております

TEL: 042-459-4240

KASANEYAPLUS_TANASH



FRESH DELI

森のキッチン PLUS

KASANEYA

営業時間 11:30～17:00 < 不定休 > 西東京市南町 5-3-5(田無公民館前)

東欧ルーマニアワイン 「ロマヴィーノ」





まちテナでも買えます！

知る人ぞ知る、6000 年の製造の歴史を誇るルーマニアワイン。ワイナリー群は、フランスボルドーとほぼ同じ緯度に位置し、良質な葡萄が量産されることでも知られる。現在、ヨーロッパのみならず、日本を始めとするアジアでも注目を集め始める。日本でも公平性があると定評のある「Sakura Women's Wine Awards」2022 金賞受賞ワインも取り扱いあり。

毎月第1.3金曜日 田無駅南口徒歩2分ripple nishitokyoにてルーマニアのお弁当販売 https://delikitchen-nishi.tokyo/

ルーマニアワイン販売 ロマヴィーノ 検索 080-4169-7377（代表 スクタリウ）

Romavino（ロマヴィーノ） tomoko.miura.scutariu@gmail.com

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/

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。

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
西武新宿線田無駅から徒歩 2 分
〒188-0012 西東京市南町5丁目7-8-1F
info@ripple-nishi.tokyo

レンタルシェアスペース 「place JIN」



人と人とが繋がるハブのような場所を目指しています！

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ね！

place JIN（プレイス ジン） 見学無料！
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 jin2019@placejin.com
https://placejin.com/

サポート付き 貸家庭菜園 手ぶら畑

4月1日開園！ 英国風サポート付貸家庭菜園

手ぶら畑利用者様募集!!

手ぶらで OK
安全 有機栽培
安心 サポート

アドバイザーが駐在！
アドバイザーのシフト表は HP で確認できます！

＼ PC・スマホからもお申込みできます ／
手ぶら畑 検索

TEBURABATAKE

第一期募集分９６区画中、残り２０区画です！



7月末までのお申込みで 入会金1万円が 無料!!

サポート付貸家庭菜園 手ぶら畑 Tebura Batake
〒188-0013
西東京市向台町１丁目２番地 北東角地
https://teburabatake.com

お問合せ・お申し込みは
0120-949-534
info@tebura-batake.com

感性と知識をつなぐ「体験型リベラルアーツ®」講座

ピアノの音色とかがくの心で描く

十五夜コンサート

日時: 9/4(日)
①13時30分開演(親子の部)
②15時30分開演(親子の部)
③17時30分開演(大人の部)
約60分休憩なし
※③は未就学児の入場はできません

場所: 西東京市こもれびホール(小ホール)
入場料: 1,800円(2歳以下が大人の膝の上で鑑賞する場合無料)
ペアチケット3,500円、当日券2,000円

チケットはこちらから

★月のお話
星空ナビゲーター／理学博士
野田祥代

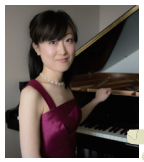


野田さん著書
「夜、寝る前に読みたい 宇宙の話」



★ピアノ演奏
ピアニスト 中島香

小さなピアニスト
親子の部に出演:
18歳以下のオーディション入賞者



主催:星空コンサート実行委員会　後援:西東京市、西東京市教育委員会
お問合せ:星空コンサート実行委員会(はてなアカデミー内)　https://hatena.website

クラウドファンディングを実施しています

ハグヨガ田無教室

★60分レッスン
(OK 西東京公式 LINE フォローでドリンク1杯無料)
▼ご希望日をお知らせください▼
7月8日・22日（金）
8月5日・26日（金）
9月9日・30日（金）
10:30-11:30 / 11:30～ フリートークタイム
参加費：1,500 円（税込）
お申込先：dreamgirl.mai816@gmail.com

インストラクター養成講座開講中！
■7月3日・17日（2日間）
■9月11日・25日（2日間）



一般社団法人
Hug&Yoga 協会
ヨガスタジオ Studio&Office OK 西東京は西武新宿線田無駅徒歩3分
https://hugandyoga.com
dreamgirl.mai816@gmail.com
詳しくはハグヨガHPより ご確認ください

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。
● 7/5(火)、14(木)、16(土)、19(火)
● 8/9(火)、23(火)、25(木)、27(土)
● 9/13(火)、15(木)、17(土)、27(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～



※参考写真

アトリエはつはんな
https://hatsuhannah.amebaownd.com
＼ お申し込みはこちらから ／
atelierhatsuhannah@gmail.com
@hatsuhannah

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♪



ルーシーダットン
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

オンラインレッスン
★30分のストレッチ
★60分の ルーシーダットン
詳しくはお問合せください、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 / お問合せは
080-3312-8341
★随時体験会も行います
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 / お問合せ
aoba.kanezaki@gmail.com
@hoya_aoba_rg
@hoya_aoba_kids
@hoya_aoba_dance

生徒募集中

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ています

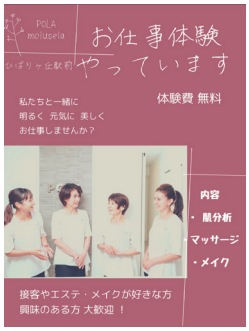
ご予約はコチラから

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

自分が輝いて笑顔になれる場所 POLA

ひばりテラス 118





ChanQ coffee



お家で整体
出張専門のがみん整体

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

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。

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



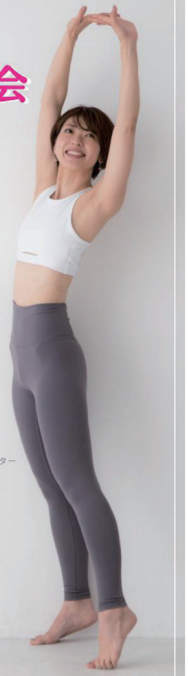
整体師歴24年・2児の母
野上智結（ともみ）

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

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

産後ピラティスインストラクター Mikko





詳細はこちら

ママのためのオンラインピラティス主宰

PILATES WELLBEING M plus
〔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

疲れ吹っ飛ぶ！
産後ママおしゃべり会

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！

産後ママと関わる私たち。
この繋がりの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。



×



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

米ぬか酵素風呂
BRAN SPA

酵素風呂で全身ケア
都内最大級全6浴槽で当日予約もOK!







- 発酵糠にすっぽり埋まって15分で滝汗!
- 温熱パワーと酵素の力で代謝アップ
- くせになる"新ととのい体験"







発酵糠の美肌効果で全身しっとり滑らか素肌へ

- ☑ 血行促進し、浮腫みや疲労感の軽減
- ☑ 肩こりや眼精疲労の軽減
- ☑ 内臓からしっかりあたためて免疫力もアップ

※男性は専用エリアでのご案内となります。

米ぬか酵素風呂 BRAN SPA
営業時間：9:00～21:00（最終受付 20:00） ※完全予約制
〒202-0001 西東京市ひばりヶ丘1-3-4-2F
http://branspa.com ひばりヶ丘駅近徒歩2分

＼ ご予約はお電話またはホットペッパービューティーで ／
☎ 042-439-3038

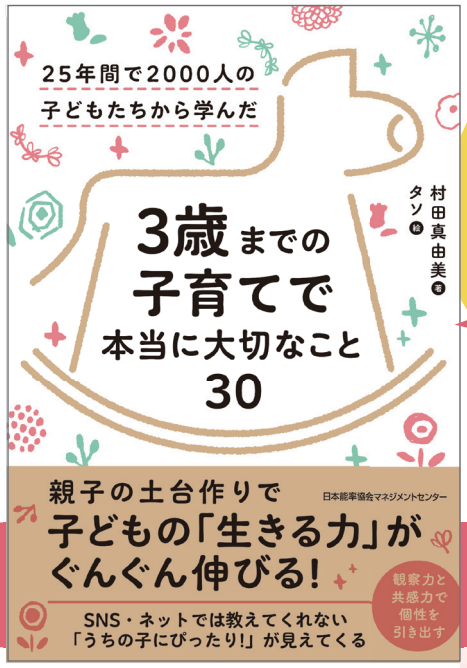
西東京市で親子教室を **25年** 運営している **まゆみ先生** の本

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！





ご購入はこちらから

発売後２ヶ月間、
Amazon 親子関係ランキングの
トップ10 内をキープ！

「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 / 保育士
村田真由美 著

読者の声

かなり内容が濃くて、**どれもすぐに実践できそう**でした。（年長と３歳のママ）

とてもあたたかな気持ちで読み終えました。わかりやすい言葉、表現ですし、１章ずつの分量が程よく、ひとつひとつのテーマに対して自分なりの考えに向き合いながら、でも疲れすぎずに読み進めることが出来ました。
（26 歳と 28 歳のママ）

本を読んで感銘を受けました。子どもが小さいうちにこの本に出会えてよかったです。
（0 歳のママ）

「３歳までの～」というタイトルがついていますが、子育ての本質が書いてあるので、子どもが何歳でも役に立つと思いました。
（5 歳と小５のママ）

（本に書いてある五感を使った）体験は３歳までではなく、７歳でも同じように重要な事だと実感しました。
（7 歳の男の子のパパ）

読み終わって１番に思ったことは「**人材育成にも使える！**」。後輩や部下を育てることも、子どもを育てることも同じことだと思います。（中１のパパ）

今子育てを頑張っている
お父さんお母さんがこの本を読めば、
子育てに活かせると同時に、気持ちが
楽にもなると思います
（20 歳と 26 歳のママ）

この本を幼稚園や保育園の先生や、これから先生になる人にぜひ読んでもらいたいです。
（保育士養成校の職員）

ひよこ親子教室

場所：A&A 西東京スポーツセンター
代表：ひよこ親子教室主宰 村田真由美（親子教室の専門家 / 保育士）

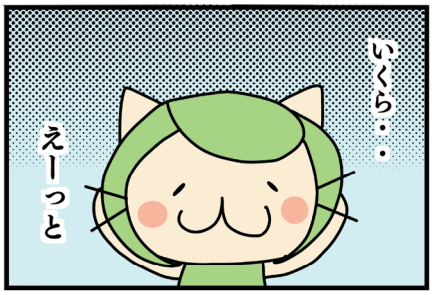
今春で設立 25 年目。親子の触れ合い遊びと季節の行事を行っています。月２回、日曜日に単発で行っている０歳～小学６年生の家族を対象にしたイベントは随時参加者募集中。イベント情報は LINE 公式から発信しています。※３歳児クラスは満席です

公式 LINE　　ひよこ親子教室HP













一生ものの「学ぶ力」をつける 楽学舎ロボット プログラミング教室

学校でプログラミング教育が始まった、大学入試にも「情報」が入るらしい。プログラミングを勉強しないと大変だ、そう思っていませんか。

今の子供達の65％は現在存在しない職業につくと言われています。このような世の中で大人があれが役立つだろう、これが役立つだろうと先回りして知識をつけさせることの意味は薄いです。人生百年もある時代なのですし、技術進歩の早い時代なのですから高校や大学を出たら勉強は終わりではありません。必要に応じてどんどん新しいことを学ぶ。そんな時代を子供達は生きるのですから「学ぶ力」を身につけることが大切です。

プログラミングというのは、実際、ロボットを作って、プログラムを書いて、さあ張り切って動かすと動きません。ここからが学習の始まりです。プログラムを部分部分にわけてみて、どこの箇所で止まっているのかを特定する、出来ている子のプログラムと比べてみる、質問する。このような試行錯誤の末にロボットが動くとその喜びは格別です。この過程を通して、当教室では、一生ものの「自分で勉強する力」を身につけていきます。私たちは生活上や仕事上の問題において「調べてみる」「やってみる」「人と相談する」「うまく行く法則を見つける」ということをしています。勉強とはこのような生活や仕事で役に立つ力を身につけることです。当教室では、そういう意識と力を持った子を育てます。

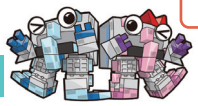
子供たちは、当教室での学びの成果として、国際ロボット競技会に出場したり、プログラミング検定に合格したりしています。ぜひ、当教室のインスタグラムから子供達の作品をご覧になってください。

入会に先がけまして、この夏、2つのキャンペーンを実施して皆様をお待ちしています。一つは教材費割引キャンペーンで10％以上の割引をいたします。二つ目は、キャッシュレス決済のキャシュバックキャンペーン。二千五百円の割引です。ぜひこの機会に始めてみませんか。

一生ものの勉強する力を身につけたい、そんなお子さんを当教室ではお待ちしています。

夏のキャンペーン実施中！

9月入会生募集！



作品動画はこちら

自考力キッズ（小1～小3対象）
パズル・ロボット・
ロボットプログラミング（60分×3回/月）

エジソンアカデミー（小4以上）
ロボットプログラミング（90分×2回/月）

体験教室
- 7/30（土）田無駅前教室
- 7/31（日）ひばりが丘教室

※日程が合わない方はご相談ください。

★授業料：10,450円　★ひばりが丘教室 … 木曜日（ひばりが丘 3-4-47 ひばりテラス118）　★田無駅前教室 … 水・金曜日（南町 5-25-14 どんぐり）

お問合せ、お申し込みはwebサイトから

楽学舎
ロボットプログラミング教室

070-8337-6489（高田）
rakugaku@rakugakusha.com
https://www.rakugakusha.com/



「ママスタLIFE!」は
Mom's designが発行する
フリーペーパーです。

市内の情報の掲載などにお役立てください。
掲載情報は随時募集中！※次回は2022年10月10日発行予定！
またホームページの制作や、パンフレットなど印刷物のデザインも承っておりますのでお気軽にご相談ください。

Mom's design

編集後記

あっという間の梅雨明けでしたね！毎日びっくりするほど暑いですが…💦体調に気をつけつつ、夏を楽しみましょう♪
今回から、インタビューコーナーが始まりました！企画会議にていろんな案をみなさんが提案してくれています、新鮮で楽しい時間です。
そんなみなさんの希望をちょっとずつ詰め込んで、楽しい媒体になっていってくれたら嬉しい限りです。今後も、街の気になることとか、ちょっとしたお店の紹介とか、食レポとか。身近な情報を掲載していく予定です。※会議参加したい方募集中です、ご連絡お待ちしてます。
インスタやブログも随時更新していますのでよければみてくださいね！！次回もお楽しみに！！



発行：Mom's design