Mamasta Life!

Take Free



夏の冷たいスイーツ特集！

和太鼓ワークショップ「天翔」密着取材vol.02

スタジオコフレ武蔵野スタジオ New OPEN!

吉椿 夏休みお役立ちレシピ

chamomlile最近の注目店

その他、地域の情報満載



Vol.33



ママスタLIFE!設置場所

1. アスタ
2. カサネヤプラス
3. OK西東京
4. どんぐり
5. Ripple西東京
6. まちテナ
7. レイル
8. ケーキファクトリースマイル
9. 冷凍グルメ
10. ピッコロ広場
11. siesta cofee spot
12. place JIN
13. グッディサンドイッチ
14. DecafCoffeeStand to Me.
15. のどか広場
16. パルコ
17. ココリラ
18. フレスポひばりヶ丘
19. ひばりテラス118
20. いこいの森公園

夏の冷たーいデザート特集

手軽に食べるれるちょっとしたおやつを集めました



デカフェと一緒にクレープアイス

Decaf CoffeeStand to Me.

クレープにアイスは最高です!
薄いクレープ生地と一緒に食べる冷たいアイスが幸せ☆コーヒーと一緒にぜひ。
持ち歩くなら、アフォガードもオススメ!

東京都西東京市下保谷4-11-8 プチコーポ1F
営業時間 9:00-16:00 土10:00-17:00

営業日詳細は
Instagramをチェック!
@tome.decafcoffeestand

ふしみだんごのかき氷



写真:かき氷 生いちご

お団子屋さんのかき氷、
けっこうボリュミーでびっくりしたけれど、
暑いからか、氷が美味しいからか、ペロリといただけちゃいました!
自家製シロップはゴロッと果肉感が嬉しい!
ノーマルでいただきましたが、トッピングで練乳・つぶあん・白玉・わらび餅もできるそうです♡さすがお団子屋さん!
お団子のラインナップも豊富で魅力的です。

最新情報はInstagramから
@fushimidango

ふしみだんご

東京都西東京市東伏見2-6-2 ミサホハイム102
営業時間10:00〜17:00頃(売り切れ次第終了)
定休日 水曜日

コーヒー豆屋がつくるコーヒーミルクシェイク



虎ノ珈琲店さんからは、かわいいとら柄に見えるシマシマのシェイク!
冷たくて甘くておいしい〜!
こちらはデカフェを使っているのでお子様にも喜んでもらえそう!
東伏見公園で遊んだ後のおやつに最高ですね☆

虎ノ珈琲店

東京都西東京市柳沢1-1-6
営業時間12:00 -18:30 (月 - 土)
12:00 -17:00 (日・祝)

営業日詳細は
Instagramをチェック!
@toranocoffee

たいやぎさんのソフトアイス

たいやぎさんのソフトアイスは濃厚でとっても美味しい!
そしてこのクッキーがなんとも可愛く美味しいです♡
ちょっとひんやりしたいとき、たい焼きのついでに!?オススメです。
お味はバニラとチョコバニラから。
トッピングもあります。

お店の最新情報はInstagramから
@taiyagiyaita



写真:ソフトアイス S

日用品茶屋 たいやぎ

東京都西東京市保谷町3-24-1
平日13:00〜18:00
土祝11:00〜16:00
(たい焼きがなくなり次第閉店)
定休日 水・日

西東京市近隣の情報を集めました!

西東京市は意外と広いので、こんなお店、こんなお教室やサービスあったんだなあと思うこともあるかと思います。
特に子育て世帯に優しい情報を集めていますので、新しい発見に、ちょっとふらっとお散歩ついでに足を伸ばしてみてください☆

産前・産後ピラティス ｜ビバピラティス／ VIVA PILATES

子育てを楽しむためには、元気なカラダがあってこそ。
ママのお悩み「肩こり、腰痛、ぽっこりお腹」、さらには「尿もれ」等のマイナートラブル改善に。



Menu
プライベートレッスン　6,000円/60分
骨盤底筋ケア　2,500円/60分(グループレッスン)

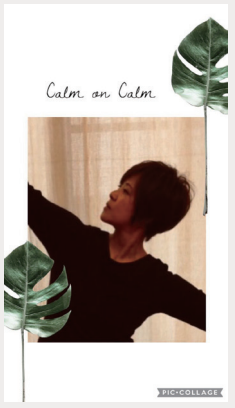
VIVA PILATES ご予約・詳細・その他メニューはHPへ
田無駅より徒歩15分、バス20分程度　https://vivapilates.net
※自宅スタジオのため、ご予約後に詳細をお知らせします。

タイ式ヨガ ルーシーダットン

▶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
60分の「やさしいルーシーダットン」
始めました!詳しくはHPをご覧ください

▶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、
クーピックからのご予約もできます

▶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
詳細はお問合せください



Calm on Calm　080-3312-8341
https://calmoncalm.com　Calm.on.Calm@gmail.com

カイロプラクティックヨガ SACOYOGA

身体とココロを楽にするヨガ教室です。解剖学的に身体を改善して、ヨガの呼吸で自律神経を整えるので、結果を実感しやすくなっています♪
体の硬い方、初心者さまも大歓迎です。



▶プラスドパスレル(保谷庁舎向かい)
毎週火曜日(第4火曜日以外)
①10:00～11:10 ②11:20～11:30
¥ 1回…1,500円
5回…6,000円

SACOYOGA　＼お気軽にお問い合わせください／
sacoyoga@gmail.com　sacoyoga

ママのためのヨガ教室 ～grassyoga～

産後の不調を整えたい方、尿漏れ解消したい方、産後ダイエットしたい方、リフレッシュしたい方、自分時間がほしい方、ヨガ初心者の方もお待ちしております。

▶産後ヨガ(シッター付)
開催日
7月 3,10,24日(月)
8月 7,21,28日(月)
9月 4,11,25日(月)
10月16,23,30日(月)



▶マタニティヨガ
出産までのメンタル&
ボディサポートです。
※こちらはプライベートレッスンでの対応となります。詳しくはお問い合わせください。

料金
1回券→¥3,300　マンスリー→¥8,580
3回券→¥9,240　ランチ→¥1,500 / 離乳食→300円～



grassyoga
開催場所:どんぐり多世代交流地域の場
西東京市南町5-25-14

Coccolo Foto

田無の居場所どんぐり、保谷のカフェDecoBocoで「はだかんぼ撮影会®」毎月開催中!(対象生後約3～10ヶ月)
毎日を頑張るお母さんお父さんとお子さんへ、楽しい時間とかわいい写真をお届けします♪保谷は選べるランチ付き





撮影料4,400円～

Coccolo Foto
各撮影会の他、お宮参り・七五三などの出張撮影も
承っておりますので、お気軽にご連絡ください。

おさがりーの

皆さんこんにちは
田無南町にて一軒家でおさがりーのを運営しております 元保育士りのです!
新生児～140cm程度の洋服のおさがりを 1枚100円から 有償提供しております　日用品、靴、ハンドメイド品なども販売
ご予約不要です

▶8/4.5.6
… 10:00-15:00
【6日のみ12:00まで】

▶9/1.2.3
… 10:00-15:00
【3日のみ12:00まで】

▶9/30 10/1.2.3
… 10:00-15:00
【3日のみ12:00まで】



場所:どんぐり多世代交流地域の場
(南町5丁目25-1※ベビーカー置き場あり)

子どもとママの憩いの場　べビくま
ベビくま主宰 りの
元保育士、幼稚園小学校受験専属ベビーシッター7年目

親子密着取材 vol.02

「田無神社例大祭に出るぞ!」参加者の声 和太鼓練習を通しての変化

今回はなんと和太鼓グループの新ラジオ番組に出演するようです!

―― ラジオ収録後にお二人にお話をお伺いしてきました

和太鼓練習が楽しい!

ラジオ楽しかった？と聞くと「太鼓のほうが楽しい」と答えてくれたＫくん。
ラジオもとっても楽しそうに見えましたがやはり実際叩いているのが良いのですね。
「曲が出来上がっていくのが楽しい」「ここは完璧」「まだここがむづかしい」など太鼓に夢中になっている様子を伺うことができました。



ママはハラハラ…



一方、お母様の方は中々思うように言葉が出てこないＫ君にラジオ収録中ハラハラしっぱなしだった様子。
とはいえ初めてのラジオで良い経験と話してくださいました。
そして何よりお母様自身も楽しんでおられる様子！１人で和太鼓を叩く気持ちよさ、大きな音を出す魅力を語ってくれました。



和太鼓を通して…

Ｋくんはだんだんこうしたほうが良い！と提案するようになったり少しずつ積極的になってきている様子！
前回の取材から約３ヶ月、練習は月イチということですが今ではお家でも布団に向かい合って練習しているそうです。
どんどん夢中になって一緒に楽しむＦ親子のこれからがとても楽しみになりました！

FM西東京にて新番組スタート!

「和太鼓で繋がろう!～我々は天翔」

6月より和太鼓グループ「天翔-amakakeru-」
のレギュラーラジオ番組がスタートいたしました!

ラジオ番組詳細はこちらから

ラジオ番組出演者募集中!

只今ラジオ番組に御出演いただき体験談を語ってくださる方を対象に、和太鼓体験ワークショップの参加費が無料になるキャンペーンを行っています。

和太鼓体験ワークショップ

参加者随時募集中!

体験ワークショップには、小学生から60代の幅広い年代の方にご参加いただいております。
詳細は右記QRコードからご確認ください。

田無神社例大祭への出演が決定

※天翔の出演は夕方以降の予定です



キャベッツさんwithミックスベジタブル 2nd シングル

「スタートライン」発売中！

1.スタートライン
2.ひだまり
ダウンロード販売250円/曲

サブスクリプション
ダウンロードサイト
https://big-up.style/UDNCFv8RTV



あの！
ゆるキャラグランプリが
ゆるバースとして復活！

8/8 から投票開始にゃべ。
応援してにゃべね！

キャベッツさんの
9/2(土) お誕生日会
開催決定！

詳細は
決まり次第 SNS で
お知らせするにゃべね！

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しますにゃべ

公式 web サイト
https://kyabettsusan.nishitokyo.city

kyabettsusan @kyabettsusan
https://www.facebook.com/kyabettsusan

オシゴト×カイギ OK西東京



レンタルスペースでは講座開催中!
ハグヨガ・つまみ細工・筆文字・スペイン語講座
など多数開催!

OK 西東京（オシゴト × カイギ）
南町5-3-5サウスタウン201 田無駅徒歩3分
https://oknishitokyo.com 080-8492-9530

レンタル シェアスペース place JIN



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）東伏見2丁目4-4
placeJIN事務局（東仁学生会館）
開催時間:午前9時～午後9時まで
042-463-3921 jin2019@placejin.com
https://placejin.com

マタニティフォト・マタニティペイント
ニューボーンフォト

こんにちは。
東京全域と埼玉などを中心に活動してるマタニティフォト&マタニティペイント、ニューボーンフォトのイケダアツコです。

マタニティフォトもニューボンフォトも限られた時間を想い出に残す貴重な写真ですね。どちらも三鷹のおうちスタジオにお越し頂くか、お客様のご自宅に出張撮影いたします。もちろん衣装や背景は全てこちらでご用意。
得意とするマタニティペイントも是非ご利用ください。

出張撮影あり!



妊娠の記念、安産祈願にマタニティフォトを。ニューボーンフォトは赤ちゃんが生まれる前にお問い合わせくださいね。
詳しくはホームページをご覧ください。







マタニティペイント&ニューボーンフォト
イケダアツコ
東京都三鷹市新川 https://www.atsukoikeda.net 090-1118-8391

スタジオコフレ 武蔵野スタジオ

7/6 New Open!

オープニングキャンペーン実施中!



早撮り七五三キャンペーン
期間:2023年7月6日～
8月31日までに撮影のお客様

3つの中から1つ選べる特典付き!
① 子ども着付けヘア1名分無料 (税込6,600円)
② パパママ着付け無料 (税込11,000円)
③ 七五三レンタル税込8,800円OFF
※オンライン事前決済プランとの併用は不可となります





ベビーフォトプラン
期間:2023年7月6日～
8月31日までに撮影のお客様

対象年齢:0～2歳までのお子様
データ35カット/洋装2着付き/ヘアセット1回付き/きょうだい、家族撮影つき
※きょうだい、ご家族様は私服でのご参加となります。
※ごきょうだい様の衣装を追加の場合は衣装追加5,500円(税込)にて承ります。
※ごきょうだい様のヘアセットご希望の場合は3,300円(税込)にて承ります。
※その他オプション追加は対象外とさせていただきます。

Price 21,780円（税込）
追加購入 5,500円（税込）
（データ追加5カット）





スタジオコフレ武蔵野スタジオ
〒202-0022
西東京市柳沢6-6-3
営業時間・定休日:
9:00～18:00(火曜・木曜定休)

撮影ご予約受付中!
050-1871-2101

webサイトからのご予約が便利です
スタジオコフレ 検索
https://coffret-p.jp

癒しのサロン

素敵なサロンがたくさん。
夏の体のケアにもぜひリフレッシュを

託児付きネイルサロン
chico nail
チコネイル





今の時期はフットネイルもおすすめ。
♫♪ 1カ月半ほど楽しめます♪

webカメラ付きなので、託児中も安心!

Menu
ハンドネイル …¥8,800〜¥11,000
フットネイル …¥8,800〜¥9,900(オフ代込みの定額制)

チコナーサリー&チコネイル
(保育園&ネイル) ☎03-5935-6309
練馬区南大泉5-38-24-101保谷駅北口徒歩3分

Aroma salon Toiro
夏に向かって気になる部分をトリートメント!

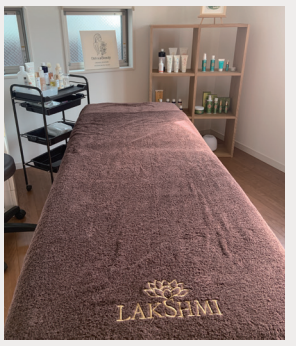
足元のパダ
ミュールやサンダルを履く季節、足元のケアは必須です。
乾燥してガサガサ足、汗かきの足、むくみやすい足それぞれお悩みに対応した粧材をつかってトリートメントします。

通常→6,600円(税込)
20% OFF 5,280円(税込)

ママスタLIFE!を見たで



その他、詳しくはお問合せください



Aroma salon Toiro
080-3243-5033
ご依頼はInstagram DMにてご連絡ください

プライベートサロン
mishia

100%天然アロマ使用のオールハンド施術。
岩盤浴マットで温活デトックス。完全予約制女性専用サロン。
全身のリンパを流し筋肉のコリをほぐしていきます。三姉妹ママセラピストがあなたの心身の不調に寄り添います。



メニューはインスタorホットペッパーからご確認いただけます。

子連れOK! 駐車場有り!

まずはコレ★美容整体アロマリンパ60分5,000円

mishia【長谷いづみ】
西東京市ひばりが丘3-4
セキュレアガーデン内
050-3550-5360
LINEからもご予約可能
詳細はお問合せ下さい

女性限定
完全予約制
プライベートサロン

ハナコヘッド
ホットストーンとヘッドケアのお店
ー あたためて ゆるめて めぐる からだー

ホットストーンを用いて カラダの深部まで じんわり温めながら緩めたあと、
密着ハンドテクニックにより お疲れを気持ちよくほぐしていきます。

こんな方にオススメ!
- とにかく疲れを癒しリフレッシュしたい
- 寝ても疲れが取れない
- イライラしたり憂鬱な気持ちになりやすい
- いつも手足が冷えている
- 首肩こりに悩んでいる
- 自律神経が乱れていると感じる
- 生理痛やPMSがツラい
- 肌の明るさをワントーンUPしたい
- 顔のたるみ・くすみが気になる
- 腸活温活・肌育に興味がある
- お薬に頼らず自然治癒力を高めてカラダをケアしていきたい
- 痛みのない、安心安全な気持ちの良い施術を求める方



Menu
各メニュー120分15,000円(税込)
(その他、ご褒美メニュー150分18,000円のコース有)

- ヒト幹細胞フェイスリンパホットストーンコース
- おなかホットストーンコース
- 脚・足ホットストーンコース(9月から受付可能)

※全てのコースにヘッドケアと背中、デコルテ、首肩、腕のホットストーンケアが含まれております。

ハナコヘッド
花小金井駅から徒歩すぐ。
(ご予約日前日にお知らせいたします)
営業時間:平日10:30〜(※基本一日お一人様のみ)
定休日:土日祝
駐車場、駐輪場完備。
花小金井在住のママセラピスト お仕事&育児に奮闘中です!

有難いことに基本的に2ヶ月先までご予約が埋まっておりますがインスタグラムで都度、イレギュラーな空き情報を発信しております。ぜひインスタグラム&公式ラインのご登録をお願いいたします。
公式 LINE
HANACO.HEAD



スウェーデン式ドッグマッサージ
〜Pet Cure〜

「いつまでも元気で居てほしい そんなパパママの気持ちに寄り添います。」

スウェーデン式ドッグマッサージは犬の筋肉や骨格を理解したうえで、手技のみで筋肉にアプローチします。筋肉をほぐし、血流をよくして免疫力をアップさせます。マッサージによって体のめぐりが良くなるので、ワンちゃんもさらに元気いっぱいに!健康管理、更には健康寿命を伸ばすのにとても有効です。

【いこいの森box 2階】…完全予約制で施術しています。
(西東京市緑町3−5−9いこいの森box2階)

カフェにて体験会も開催中!
初回20分 全犬種体験価格2,000円

- moom cafe (小金井市関野町2丁目4−21) …次回8月27日(日)・9月17日(日)
- ヤナカフェ …第2土曜日 次回9月9日(土) (西東京市柳沢2丁目13−9)
- ~保護犬応援カフェ~Luck Lick …第3金土曜日 (埼玉県新座市道場2丁目7−7)
- Lakesid Factory …次回9月24日(日) (練馬区関町北3丁目46−4)

お問合せは… 右記メール、LINE、Instagramにてお待ちしております! petcure1122@gmail.com
@PETCURE1122

Mom's design

想いをカタチに。
夢を現実に。
デザインの可能性は無限大。

ホームページ作成・管理
チラシ・パンフレット・販促物デザイン



お気軽にご連絡ください

火を使わず栄養満点！夏休みお役立ちレシピ『冷や汁』

第2回 食卓で大人が心掛けたい2つのポイント

～子どもも大人も尊重される食卓を目指して～

成長期の子ども達に不可欠なごはん。1日に必要な炭水化物量として単純計算で20kgのお子様であれば1日300g、30kgのお子様で460gのごはんを食べられるといいですね。

ごはんが沢山食べられて、夏にピッタリな宮崎県の郷土料理「冷や汁」を、私流にアレンジしてご紹介させていただきます。



親子で台所に立つ事は、子どもにとっても学びの宝庫です。親としては、ちょっとめんどうだな、汚される、などとお思いかもしれませんが、トイレトレーニングと同じで、失敗をして自ら学ぶ事で生涯役立つ知識となりますし、いずれは戦力になってくれるかもしれませんね。

さて、おうちの人が心掛けたい親子料理ポイントは…「拘り過ぎない」事です。

とはいえ、やりたい放題では困ってしまいますから、テーマを絞ってみてはいかがでしょうか。例えば「食材を大切に扱う」「30分一緒に頑張る」少し出来るようになれば、「1品はまかせてみる」など、お互いに有効なテーマを1つ決めておけば、そのゴールに向かって親子の絆もきっと深まると思います。

夏休みもあなたの食卓から笑顔が広がります様に



冷や汁 材料（4名分）

- だし汁…… 200cc
- 木綿豆腐……200g
- みそ……50g
- きゅうり……1本
- みょうが……2本
- 大葉……4枚
- サバの水煮缶詰…200g
  （味付きの物であれば味噌を30gに減らしてください。）
- すりごま……大さじ2
- 練りごま……大さじ2

※他にもトマトやオクラなど季節の野菜を刻んで加えても、とても美味しいです。

～作り方～

①きゅうりと大葉は細切りに、みょうがは4つに割り、小口切りにしておきます。



②ボウルにみそ、だし汁を大さじ3加え、みそを延ばします。ダマがなくなったら、残りのだし汁と練りごまを加えて、混ぜ合わせます。

③②のボウルに豆腐を加え、ヘラでサバの身程度の大きさに崩したら、サバ缶を汁毎加えて、豆腐とサバを食べやすい大きさにヘラで崩します。

※目安は、お子様が食べやすい大きさです



④①で刻んだ、きゅうり、大葉、みょうがを加えて、混ぜ合わせたら、最後にすりごまを加えて混ぜ合わせます。

冷蔵庫で1時間以上冷やして完成です。



ごはんにかけて、お召し上がりください。

要冷蔵2日程度で食べきってください。

レシピ動画はこちらから！

株式会社吉椿

東京都西東京市東伏見2-4-4 東仁4階
令和元年11月22日設立
代表取締役社長　納谷百合子

皆様こんにちは。西武新宿線東伏見駅近くで吉椿（きっちん）という会社を運営している納谷百合子と申します。子育てを機に食育を学び、3歳からの食育講座を始めて12年目、西東京市に来て5年目となりました。活動のコンセプトは「食卓から広がる笑顔の輪」です。

今年度はママスタLIFE!をご覧の皆様へ、「お子様との食卓で大人が心掛けたいポイント」と「お役立ちレシピ」を交互にお届けして参ります。

Chamomile 最近の注目店

～夏におすすめ朝活グルメ～

西東京市のインフルエンサー、Chamomile（カモミール）さんに最近の気になるお店を教えていただきました！
Chamomileさんは市内のお店の情報をとっても詳しく発信しています、ぜひフォローしてチェックしてみてくださいね！

01 夏こそ食べたい！絶品カレーパン

スパイシーなものが食べたくなる暑い季節。西東京市北町に本店を構え、昨年11月には保谷の駅前に、2号店をオープンされた「JOURS（ジュール）」さんでは、今、カレーパンが大人気！中には、お肉好きも大満足の、柔らかい角煮がゴロっと入り、周りはカリカリ、サックサク！油で揚げてから焼いているので、重たくなく、軽くペロリと食べられるのも魅力です。辛くないのでお子様も一緒に楽しめます。保谷の新名物、間違いなし！ぜひお試しください。その他にも、JOURSさんでは、夏のキャンプやBBQにぴったりな『CAMPan』も販売中です。お外で美味しいパンを焼いたら、キャンプも盛り上がりますよね！種類豊富なむっちりベーグルもオススメです。お子様向けの可愛いパンや、事前予約で一升パンも注文可能です。駅前店も10時からオープンしているので、保谷駅周辺の直売所で新鮮なお野菜をGETして、JOURSさんでパンを買う「朝活」で、夏を楽しんでみませんか？

カリカリ サクサク！



キャンプにぴったり！ CAMPan



02 モーニングはじめました！

田無の住宅街にある自家焙煎と手作りランチの隠れ家カフェ「だいちcafe」さん。地元田無のお野菜や長野県産、茨城県産のこだわり食材を使ったランチプレートは、ほっと安心する美味しさ。今の季節は夏野菜がとっても美味しいので、ぜひお野菜を活かしたお料理にも注目です。食後の手作りデザートと自家焙煎コーヒーも大人気。

そんなだいちcafeさんでは、6月から新たにモーニングを始めてくださり、9時から11時まではモーニングメニューで、オニオンマフィン（たまご・乳不使用）や、こだわりのドリンクを楽しむことができます。昔ながらの手廻しのかき氷機で削るかき氷も、夏のクールダウンにぴったり！お子さんと朝活やママ友ランチ、ほっと一息カフェタイムに、ぜひ足を運んでみてください。



モーニング

JOURS 駅前店

住所:西東京市東町3-5-12
アルモニーア1F
営業時間:10:00～18:00
定休日:日・月・火曜日

本店もぜひ！

JOURS 本店

住所:西東京市北町3-9-8
営業時間:8:00～18:00
定休日:月・火曜日

最新情報はInstagramをチェック!
@jours_pan

だいちcafe

住所:西東京市田無町7-16-25
営業時間:
平日9:00～18:00（17:30 L.O.）
土日祝11:00～18:00（17:30 L.O.）
※ランチは11:00～（電話で予約も可）
定休日:月曜日のみ

最新情報はInstagramをチェック!
@daichi_cafe

Chamomileとは…

西東京市を拠点に、ママチャリで行ける近隣地域の新店舗、美味しいお店、イベント情報などを365日Instagramで発信している、西東京市で子育て中の食べることが大好きなmayuとyuttiのママ2人組。先日フォロワー1.2万人達成。大好きな西東京市の魅力を伝えたい、そして子育て中のママも、身近な暮らしの中で日々の楽しみを見つけてほしい、という思いで日々、活動しています。

Chamomile @chamomile_for_us

毎日発信中！



▶▶次回掲載情報募集!

次回ママスタLIFE!は10月10日の発行です。

掲載内容は9月15日まで受け付けております、
詳細はお気軽にお問合せください。

ママスタLIFE!は年に4回、西東京市エリアの情報を掲載し発行しているフリーペーです。
身近な情報を忙しいママたちへお届けできたらいいなと思っています。

掲載について、また紙面のご要望など
お気軽にご連絡ください。

ご連絡
お待ちしています!

ママスタサポーター募集中!!

ママスタLIFE!の紙面のポスティングにご協力いただける方を
を募集しています。隙間時間やご都合の良い時に配っていただければOK!
枚数は100枚以上ならご都合に合わせて自由な時間で配布可能です。
ぜひご登録お願いいたします。

日々、忙しくしているあなたに…

日曜日に乳がん検査が受診できます

ジャパン
マンモグラフィー
サンデー

10/15 日曜日 Sunday

西東京市乳がん健診受診可 | 定員54名 | 完全予約制

ご予約はお早目に!!

佐々総合病院では、2023年10月15日(日)にご受診いただけます。

検査内容	通常価格	JMS早期割引キャンペーン価格
マンモグラフィ	7,150円	5,720円
乳腺エコー	6,050円	4,840円
マンモグラフィ ＋ 乳腺エコー	11,000円	8,800円

JMS早期割引キャンペーン実施!!
対象予約期間
7/3(月)～8/31(木)
20%OFF!!

WEB予約 個人(自費)乳がん検診
電話予約 西東京市乳がん検診

042-461-8383 佐々総合病院健診センター
受付時間 9:00~16:00（土日・祝日を除く）

医療法人社団 時正会 佐々総合病院 SASSA GENERAL HOSPITAL



Mamasta Life!

西東京エリアのお母さんを応援する情報誌、ママスタライフ！ Vol.33

ママスタLIFE!webサイトよりバックナンバーも確認いただけます。
ママスタLIFE! 検索
Mom's design

発行：2023年7月10日
制作：Mom's design
協力：OK西東京 / キャベツツさん / ベビくま / 片野 / 株式会社吉椿 / chamomile
その他、配布協力、設置協力、広報の協力を多くの方にいただいています。

Instagramからも情報を発信中!

編集後記



ママスタ編集長のあさみです。
あつーい季節になりました。みなさまお元気でしょうか。ママスタLIFE!あれもこれもしたいことが載せたい記事がたくさんあるのですがなかなか作業が追いつきません。
何とか良い意見を反映させていきたいと思いますので、気軽にご意見くださいね!