

Mamasta Life!

Take
Free



ombres douces

Conception de fleurs pour la vie.

Grand Open!

ひばりヶ丘のピピ通り商店街に
プリザーブドフラワーのお店がオープンしました!

Vol.34

詳細は中面をご覧ください



ママスタLIFE!設置場所

- | | | | |
|-----------------|---------------------|---------------------------|-------------|
| ① アスタ | ⑦ レイル | ⑬ グッデイサンドイッチ | ⑲ ひばりテラス118 |
| ② ombres douces | ⑧ ケーキファクトリースマイル | ⑭ DecafCoffeeStand to Me. | ⑳ いこいの森公園 |
| ③ OK西東京 | ⑨ 冷凍グルメ | ⑮ のどか広場 | ㉑ いこいの森box |
| ④ どんぐり | ⑩ ピッコロ広場 | ⑯ パルコ | |
| ⑤ Ripple西東京 | ⑪ siesta cofee spot | ⑰ ココリラ | |
| ⑥ まちテナ | ⑫ place JIN | ⑱ フレスポひばりヶ丘 | |

特集

時計工房
MY CREATION

「時計工房 MY CREATION」

カスタム オーダー時計ができるまで

地域企業に密着取材！

西東京市のシチズン時計はみなさまご存知かと思いますが、その中のシチズンリテイルプランニング株式会社から、カスタムオーダー時計が作れる「時計工房 MY CREATION(マイ クリエーション)」というサービスがあることをご存知でしょうか!?

今回はここ、西東京で作られているカスタムオーダー時計の制作工程を見学させていただきました!

1

カスタマイズをする！

まずはwebサイトで自分だけのオリジナル時計をカスタマイズ。腕時計・懐中時計のケースやベルト・針を選び、文字盤にしたいオリジナルのイラストや写真に目盛りをデザイン。シミュレーターで確認できるので、じっくりと選ぶことができます。今回は、娘の描いたイラストでオリジナル時計を作りたいと思います。

シミュレーターで確認できるからわかりやすい!

娘のイラストで作っていただきました!



貼り付ける

2

組み立て

webサイトから注文したイラストが、印刷されて工場から届きます。これを職人さんが、なんと手作業で金属の文字板に貼り付け、機械や針を取り付け、ケースに収めてと丁寧に組み立てられていきます。



1級時計修理技能士が
手作業で組み立てていきます



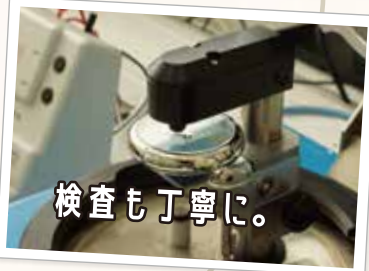
針を取り付ける

ケースに入れる

3

検査

組み立てたら、防水の検査や正常に動作しているかなど数種類の検査を念入りに。きちんと一つ一つ確認して進めていくのですね。



検査も丁寧に。



防水試験機

4

レーザー刻印

時計の裏ぶたにお好みの文字を刻むことができます。文字の種類も複数から選べて、名前だけでなくメッセージや記念日などを入れるのにも良さそう。

レーザー刻印機で一瞬です!



5

完成

世界でたったひとつのオリジナル時計の完成です!これは嬉しい~!!娘のゆるいイラストに愛着を感じます。最近お友達と出かけるようになってきたので、これで時間をしっかり守ってね!!スマホより先にアナログ時計、おすすめです!



ギフトに、
思い出に、
ご褒美に!



わーい!



ママスタLIFE!の刻印、
入れていただきました!!



★ママスタ特典★レーザー刻印(¥1,100)無料!!

クーポンコード

ママスタ

入力

「ママスタ」と入力して入力ボタンをクリック

有効期限:2023年12月31日

※クーポンは決済時に適用となります

シチズンリテイルプランニング株式会社
マイクリエーション事務局

Eメール:mycreation@citizen.co.jp
https://mycreation.watch
定休日:土日祝・年末年始

時計工房

MY CREATION

カスタムオーダー時計はこちらから
https://mycreation.watch



今回の表紙

ombres douces

オンブルドゥース

10/2 GRAND OPEN

西東京市ひばりが丘のヒビ通り商店街にプリザーブドフラワーのお店がオープンいたしました。

チョコcaféの跡地にできた「ombres douces」さんはプリザーブドフラワーの他、雑貨やお菓子の販売、またワークショップを開催しています。

アンティークテイストの店内には素敵なプリザーブドフラワーの他、かわいい雑貨が並んでいます。期間限定のイベントも多いのでぜひチェックしてみてください。

お店の外観





東京都西東京市ひばりが丘2-8-14
☎ 080-7160-1187
🌐 <https://ombresdouces.handcrafted.jp/>

営業時間 11:00～17:00
定休日 水、木、日、祝日

Conception de fleurs pour la vie.



プライベートサロン
mishia

メニューはインスタ
orホットベッパから
ご確認いただけます。

まずはコレ★
美容整体アロマリン60分5,000円

mishia【長谷いづみ】
西東京市ひばりが丘3-4
セキレアガーデン内
☎ 050-3550-5360

LINEからも
ご予約可能
詳細は
お問合せ下さい

子連れ
OK!

駐車場
有り!

マニキュア・ハンドトリートメント専門店
KOTORI

爪の負担が気になる方・ジェルネイルに抵抗のある方。
自爪をケアする心地よさと、爪にほんの少しの時間を
費やすことの愉しさを感じてみませんか。

期間限定 プレオープン価格実施中

ネイルケア(オイル又はクリア仕上げ) 2,500円
ネイルケア&ハンドトリートメント 3,500円
定額マニキュア(詳細はインスタへ) 3,500円

場所:ひばりテラス118(レンタルスペース内に)
西東京市ひばりが丘3-4-47




ハンドマッサージ
10分 500円
mishia

はがせる!ジェルネイル
500円
KOTORI

食品サンプルワークショップ
タルト500円/デザート1,000円
食品サンプルばくばく

Instagram
指輪プレゼント

—Tsunagu—
フェスタ

開催 11/4(日)
11:00～16:00

会場:ひばりテラス118
西東京市ひばりが丘3-4-47
その他ワークショップあり。
フリーマーケット
こども用品多数!ビジネス書籍など
お子さまにお菓子袋プレゼント♪
(先着30名さま)

陽もみ×ドライヘッドスパ
イベントだけの特別コラボ
二つの施術を同時に♪
事前予約優先 15分2,000円

腸ケア専門サロン
アンジェリカ

ドライヘッドスパと
ホットストーンのお店
ハナコガネイヘッド

事前予約優先
お問合せ先




託児付きネイルサロン
chico nail
—— チコネイル ——

大人が楽しめるハロウィンネイルを
♪ 多数ご用意しております♪

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




ママの
ための
コーチング体験

忙しいママでも自分らしく輝く方法を見つけて、理想の人生を手に入れますか?

- ・このままでいいのかな?と漠然とした不安を感じている方
- ・今のままでいいかもやするけど、何がやもやするのかわからない方
- ・やりたい事はあるけど一歩を踏み出せない方
- ・子供との時間も大事にしたいけど、自分の幸せにも目を向けたい方

※コーチングとはクライアント(依頼人)の課題解決や目標達成を質問により支援し、クライアントが自発的に行動を起こす事で理想的な未来に導くものです。

料金 体験セッション90分→¥3,300
※基本はオンラインセッションですが、ご希望があれば対面でも受付可能です。

grassyoga お申し込み、お問い合わせは
右記QRコードから ▶▶

🌐 <https://www.grassyoga.net>




Coccolo Foto

・出張ナチュラルニューボーンフォト(生後1ヶ月まで)
・「はだかんぼ撮影会®」(対象生後約3～10ヶ月)
・田無の居場所どんぐりと保谷のカフェDecoBoco(ランチ付き)にて
・「もちもち撮影誕生会」(初めての誕生日を迎えたら、1歳前後ならOK)どんぐりにて

📷 撮影料4,400円～(撮影会により撮影料が異なります。)

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。




＼新メンバー募集中!／
Kids ミュージカルファクトリー

歌うだけじゃ、ものたりない!
踊るだけでも、はちきれない!
もう、ミュージカルしかない!!

体験
無料

ジュニアクラス 月3回
対象:幼稚園年長～小学3年生
月曜日16:30～17:45 (田無地区)
火曜日18:00～19:15 (保谷地区)
4,000円/月※別途スポーツ保険代

基礎クラス 月3回
対象:小学4年生～
火曜日18:00～19:30
4,500円/月※別途スポーツ保険代

場所:西東京市内公共施設(両クラス共通)

Kidsミュージカルファクトリー
🌐 <http://www.kidsmf.net/contact> ✉ kidsyakuin1@gmail.com



寿司、しゃぶしゃぶ
食べ放題

ゆず庵 秋の新メニュー登場

きのこ鍋 秋と言えばきのこ
北海道産の真昆布に4種類の削り節を
合わせた上品な黄金一番だしに、秋採
れきのこをたっぷり入れてお召しあ
がりください。

サーモン 国産サーモン、サーモン
ハラス、サーモンゆず大根
上質な脂の旨味とモチモチした食感をぜ
ひお楽しみください!また、ゆず庵に新た
な寿司カテゴリー『肉寿司』が登場!しっ
かりした肉味と燻製の香りがやみつきに
なる『鴨ロース握り』

旬の甘味 秋を感じる旬の甘味が
『期間限定』で仲間入りです
甘くて、滑らかなスイートポテトをモチモチの大福で包んだ
『スイートポテト大福』や 秋に食べたいNo1スイーツ!秋の
素材を活かした『秋栗モンブラン』が登場!食後にさっぱり
したい人には、シャーベットとゼリーと一緒に食べる新触感
スイーツ『ぶどうのシャーベット&ゼリー』がおすすめ!

平日ランチ限定!
「松花堂」
新登場

ゆず庵松花堂... 1,390円
(デザート、ドリンク付き) (税込1,529円)

食べ放題
コース

お手軽
コース 2,980円
(税込3,278円)

季節の
ゆず庵
コース 3,480円
(税込3,828円)

贅沢
コース 4,280円
(税込4,708円)

※写真はイメージです。※期間限定メニューの食べ放題は「季節のゆず庵コース」からお召し上がれます。

寿司・しゃぶしゃぶ
ゆず庵
西東京市泉町 〒202-0011
西東京市泉町3-12-33
☎ 050-3155-1623
🌐 <https://www.shabu-yuzuan.jp>



食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋！？ 新しい何かを始めてみよう！

MALVE newbornphoto

(出張カメラマン)

手作りの毛糸小物と生花を使って
オリジナルのニューボーンフォト
可愛いベビーをさらに可愛く撮影いたします



お問い合わせはインスタグラムのDMまたは公式ラインでお願い致します

MALVE newbornphoto まなかあすみ
西東京市在住/カメラマン歴10年/男の子3人のママ/
1日1組限定撮影/JNSAセーフティー資格認定カメラマン



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、
クービ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 始めました
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。



子どもにとっての栄養は
ママの笑顔 ♪

▶ 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](https://www.instagram.com/sacoyoga)



CARUNAmyu かるーな足つぼ

クセになるイタ気持ち良さの台湾式リフレクソロジー
大人女性の為のケアで心身かるくなる

- ★足のむくみや冷えを取り除き、リフレッシュしたい方
- ★健康維持のために内側のケアをしたい方
- ★眠りの質を高め、スッキリと気分のよい一日を過ごしたい方
- ★自律神経・女性ホルモンの乱れを整えゆらぎ疲労に負けない身体づくりがしたい方



料金 初診料+¥1,000 60分施術 ¥7,500
よもぎ蒸しセットメニュー ¥8,500~
セルフケア講座マンツーマン受講 ¥10,800

CARUNAmyu カルナミュー 完全予約制

清瀬・秋津エリアの施術所 / 🅐 パーキングあり
足つぼを仕事に・プロ資格取得 リマイスター学院北多摩校併設



Nyepi

南インドの本格アーユルヴェーダ専門店

それぞれの体質にあった南インドのハーブオイルを使用し、組織を滋養、老廃物を排出していきます。身体だけではなく、心やエネルギーにも効くトリートメントです。

こんな方に
オススメ!

- ・凝りや腰痛がある
- ・体質改善をしたい
- ・冷え性がひどい
- ・眠りが浅い
- ・ストレスを感じている
- ・デトックスがしたい
- ・疲れがとれない



全身薬草オイルトリートメント+シロダーラ120分 ¥23,000→¥19,000

Nyepi 不定休 🅐 駐車場、駐輪場有
ひばりヶ丘駅から徒歩7分(詳細はご予約後お知らせ)



ママスタライフ限定 ご体験キャンペーン中

夏の疲れが出やすい秋
スッキリケアで、冬の寒さに
負けないお身体作りを
お手伝い致します。

ご体験キャンペーン

★ スッキリハンドケア
～肩周リケア&ハンドケア～
30分 3,000円 → 2,500円

★ スッキリヘッドケア
～肩周リケア&ドライヘッドケア～
50分 5,000円 → 4,000円

※女性限定サロンですが、ご夫婦でのご利用も承ります。



サロンdeガーデン
垣内公子

✉ salon.de.garden@gmail.com お問い合わせは
Instagram または左記メールまで
メッセージをお願いいたします。



田無神社を拠点に活動を行う和太鼓グループ「天翔 (AMAKAKERU)」

和太鼓 体験ワークショップ



2024年の田無神社例大祭への出演を目標に練習を行う
「天翔」第二期生の募集を行っています! 興味のある方は、
和太鼓体験ワークショップへご参加ください。

■参加料は1000円～
(パチレンタル別500円)

あまかける 太鼓

amakakeru-taiko.jp/ws_taiken/



田無神社

例大祭

10/14 土 15:00～ 舞殿

F親子も出るよ!



FM西東京レギュラーラジオ
「和太鼓で繋がろう! ～我々は天翔」

ON AIR FM西東京 毎月第4土曜日20時～

再放送は Radiotalk から



あまかける
天翔

田無神社宮司が命名。
独自の演奏スタイルで海外でも活躍中の和太鼓奏者・大和多正樹と、ドラマ、映画、演劇、
アニメ等の音楽制作活動中の作曲家・濱田貴司 が出会い、西東京市を拠点に活動スタート。



掲載情報 募集中!

次回は2024年
1月10日発行!

オシゴト×カイギ OK西東京

シェアデスク会員、
バーチャルオフィス会員
募集中!

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://oknshitokyo.com ☎ 080-8492-9530



レンタル シェアスペース place JIN

ダンススタジオ、
シェアキッチン、
カフェスペース
などをそれぞれ
1時間924円(税込)
からレンタルでき
ます



見学
無料

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!



placeJIN事務局(東仁学生会館)
① 開催時間:午前9時~午後9時まで
☎ 042-463-3921 ☎ jin2019@placejin.com
☎ https://placejin.com



スウェーデン式ドッグマッサージ ~Pet Cure~

ドッグマッサージと INUHAMi歯磨きで **健康寿命20歳** を目指します。

スウェーデン式ドッグマッサージは歩様改善、ケガや病気の予防、健康維持につながるメディカルマッサージです。

＼こんなワンちゃんにおすすめ／

- ① 膝や股関節に問題を抱えている
- ② 手術後のリハビリ
- ③ シニア犬で体のケアをしたい
- ④ ドッグスポーツを楽しんでいる
- ⑤ 歩くときにふらつきのある
- ⑥ いつまでも元気でいてほしい etc.

穏やかに、最期の時まで自分の足で歩けるように…
そんな未来を叶えるお手伝いをさせていただきます

Pet Cure サロン 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)

● 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

サロンにて第1土曜日歯磨きレッスン開催中!

① 初回20分 ② 全犬種体験価格2,000円

イベント会場やカフェにてドッグマッサージ体験会開催中!

- いこいの森Dog Festa (いこいの森公園) 11/5(日)
- 西東京市民祭り (いこいの森公園) 11/11(土), 11/12(日)
- ~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)
- ヤナカフェ (西東京市柳沢2丁目13-9) 次回10/14(土)
- Lakeside Factory (練馬区関町北3丁目46-4) 次回10/15(日)
- moom cafe (小金井市関野町2丁目4-21) 次回12月



8PETCURE1122

オータムフェスタ 開催します

11/3(金)
パークサイド
ラボにて

おさがりの主催の
フリー保育士めぐりのコンパが企画運営!! 毎月第1(金)(土)おさがりの開催
おさがり引き取り/パン販売/出店ブースあり
※出店者募集!!

めぐりと保育士達の
Autumn Festa
オータムフェスタ
2023
11月3日(金) 入場無料!

会場:パークサイドラボ 東伏見
茶色い建物が
パークサイドラボ! 東伏見公園は電車が見えて
高いローラー滑り台があるよ!

親子で
楽しめる
イベント有り
赤ちゃんから大人も楽しめる

10:30-15:00
おにぎり販売(おむすびの森)
パン販売(めぐりパン)
オスメ紅茶の試飲(りの)
サラダ、軽食販売
サンキャッチャー作り(いのわ)
ハンドメイド販売
お菓子のわなげ 200円
宝石すくい 200円
くじ引き 300円
etc...

出店者紹介
①めぐり ②いのわ ③サンキャッチャー作り(いのわ) ④めぐり ⑤めぐり ⑥めぐり ⑦めぐり ⑧めぐり ⑨めぐり ⑩めぐり ⑪めぐり ⑫めぐり ⑬めぐり ⑭めぐり ⑮めぐり ⑯めぐり ⑰めぐり ⑱めぐり ⑲めぐり ⑳めぐり ㉑めぐり ㉒めぐり ㉓めぐり ㉔めぐり ㉕めぐり ㉖めぐり ㉗めぐり ㉘めぐり ㉙めぐり ㉚めぐり ㉛めぐり ㉜めぐり ㉝めぐり ㉞めぐり ㉟めぐり ㊱めぐり ㊲めぐり ㊳めぐり ㊴めぐり ㊵めぐり ㊶めぐり ㊷めぐり ㊸めぐり ㊹めぐり ㊺めぐり ㊻めぐり ㊼めぐり ㊽めぐり ㊾めぐり ㊿めぐり

ベビーから始める 親子教室 ~megrino

発達のプロ、都内でのお受験のプロがタッグを組みました。
個々の発達に合わせ心の知能指数EQを伸ばしていきます。

ひよこクラス

2カ月~8カ月
月2回 月・木
月謝8,000円(税込)

小さいうちから英語、リトミック、ベビーマッサージを始めることで、乳児期の愛着形成に大切な土台の時期を全力サポート

うさぎクラス

9カ月~1歳半
月2回 月・木
月謝12,000円(税込)

吸収力が抜群な時期だからこそ英語やリズム遊び、指先を使う教材で遊びながら学ぶを確立。生活面も子育てが楽になります。

こあらクラス

1歳7ヶ月~2歳3カ月
月2回 月・木
月謝12,000円(税込)

英語、絵本、リズムはもろんできることが増える時期。ご挨拶や身の回りのことまで出来る子へきめ細やかなプログラム

つなぐクラス

2歳4ヶ月~幼稚園入園前
月2回 月・木
月謝15,000円(税込)

遊びから想像力を育む教材やリズム遊びや英語、のり、はさみを行う自信を持って入園に備えられます。

親子教室体験相談会

未就学園児対象

子ども1人 1500円 ①9:30-10:00 ②10:30-11:00

参加ご希望の方は ①ご参加の時間帯 ②体験会参加のお子様のお名前、年齢を添えて
Instagramまたは公式ラインからお申し込みください

11/18
(土)

発達支援保育士2名で対応【めぐ、りの】

長年保育士として責任者をこなしながら自身も4人の子育て中。障害児保育も経験し新生児から対応可能な年齢にあった発達支援のプロ。保育士研修も行い保育士の質の向上に務める等発達の相談も受けている。

つなぐ代表 めぐ



港区近隣で幼稚園、小学校のお受験指導を経験。7年待ちの人気指導者。現在は子どもとママの憩いの場へくまに子育てママに向けた支援を始め、おさがりのイベントを企画

ベビくま代表 りの



★おさがりの

皆さんこんにちは
田無南町にて一軒家でおさがり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

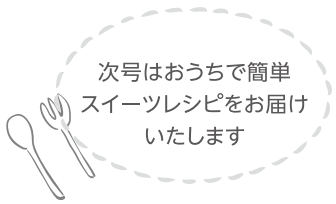


S~BIGまでのおむつ無料
おむつ替えスペース、ゴミ箱あり

子どもとママの憩いの場 ベビくま

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





第3回 食卓で大人が心掛けたい2つのポイント

～食の継承～



西東京市HPより
市内の農産物を購入できる
直売所をご覧ください



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(きつちん)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!をご覧くださいの皆様へ、「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。



食の継承はアイデンティティの保護、健康維持や環境保護にも繋がります。食を通して見る社会は、子ども達にとってもより身近な問題ですから興味関心の相互作用も豊かになり、持続可能な社会を見据えるよい題材となります。そんな食の継承について、今すぐに始められるポイントを2つご紹介します。

① 旬食材を取り入れる

日本独自の食文化の指標といえば「旬」。四季折々の「旬食材」には体が欲している栄養素が豊富に含まれています。そんな旬食材をより美味しくいただく方法が、地産地消です。国産食材は出荷から食卓に上るまでの時間が短い分、鮮度が高い状態で頂く事ができるため、乾燥や劣化による栄養価や風味の減少も抑えられます。さらにもっと小さな規模での地産地消となると、東京産、西東京市産。

東京都の食料自給率はわずか1%ほどですが、近年都市型農業が注目され始めてきました。西東京市は農地が平成27年度の12%から令和4年度では全体の7%と、ここ数年でも減少傾向にあります。しかし西東京市には、キャベツやほうれん草、大根、ブルーベリーや保谷梨など、さまざまな地産食材に恵まれています。

食料自給率減少に歯止めをかけるためにも、美味しさや栄養を余すことなく頂くためにも西東京市産食材は是非とも日常の食卓へ積極的に取り入れたいところですね。

都道府県レベルで見た地域毎の「旬」を食卓に取り入れる事は食の継承の大きな一歩と言えるでしょう。

② 家庭毎の食文化を子どもに伝える

各ご家庭の食文化を子どもに伝えていく事もとても大切です。

私は幼い頃に母を亡くした為、母の味は覚えていませんが、祖父母が畑を持っていたので季節野菜の収穫を手伝い、それをすぐに食べたりにしていました。「今年のナスは固いね」「雨があんまりふらなかったからね」なんて祖父母の会話を聞いて育ちました。

祖父母と別れて都内で暮らすようになってからも休日は必ず父が昼食を拵えてくれました。豚キムチチャーハンをお椀に盛って、ひっくり返してお皿に盛り付けてくれたんです。父なりに一生懸命美味しい家庭の味を子どもに食べさせたかったのだと思います。しかしながら、それがもう、お皿の1cm位油が浮いているという凄まじい物でした。

料理が得意でない父が、子ども達に手料理を一生懸命に振舞ってくれた愛情が嬉しくて、私の大切な思い出の1つです。

そんな経験から、母(父)の味は美味しくなくてもいいと思うんです。大人になって、それが安らぎの一助となる事もありますから、おうちの方は是非とも自信をもってくださいね。

食卓には様々なドラマがありますよね。きつとご覧になってくださっているあなたにも、懐かしのエピソードがあるはずです。そんな話をするだけで、子ども達は様々なドラマを広げてくれる事でしょう。

食卓環境を整え、何気ない食卓に「旬」や「継承」を意識してみるだけで子ども達の食を選ぶ力も格段に上がり、日本の食文化はよりよいものへと進化してくれると信じています。

本日も皆様にとって、美味しい1日となりますように

ハルパン studio

住所:自宅教室のため、お申し込み後のお伝えとなります。
最寄駅:東伏見駅から徒歩10分/西武柳沢駅から徒歩15分/保谷駅から徒歩25分



<https://cooking-school.jp/s/school/harupanstudio>
※レッスンメニューは季節によって異なりますので、サイトをご確認の上、お申し込みください。

Sae Sports Academy

住所:西東京市北町1-6-1
レッツビルディング5階



<https://sae-sports.academy>



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1.4万人達成。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。

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くださいました！
Chamomileさんは市内のお店の情報をもっと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！



西東京市富士町(東伏見の住宅街にある「ハルパンstudio」さんは15歳以上の女性の方限定のパン教室。初めての方から、上級者の方まで、パン作りの楽しさ、おうちで作るための実践的なテクニックやコツを教えて頂きます。明るく話しやすい雰囲気、自然と緊張もほぐれ、テキパキと楽しく学びながら、リフレッシュにもなる充実した時間でした。焼きたてのパンは簡単なのにプロの味！まさに「おうちで作る時に、ここが知れたかった」というポイントを丁寧に分かりやすく教えてくださいましたので、学びがいつぱい！発酵を待つ間の先生手作りのおやつタイムもお楽しみの一つ。実りの秋ということで、習い事をお探しの方、お子さんが幼稚園や小学校に行っている間のママの1人時間にかがででしょうか？おうちで作ったパンを披露したら家族にも喜ばれるはず！覚えて帰って、子供と一緒に家で作るのも楽しそうです。ぜひ一度ご参加を！11月には、クリスマスに飾れるパンリースのレッスンも開催してくださるそうです。楽しみです！

01 大人女子限定！パン教室

02 NEW OPEN 体操教室！

西東京市出身のオリンピック選手「宮川紗江」さんが立ち上げた「Sae Sports Academy」さんが今年の夏、西東京市北町にオープンしました！ビルの5階ということで、景観抜群。ワンフロア内に12mもの長さのあるトランポリンをはじめ、充実した設備。そして、エキスパートのスタッフ陣が揃っています。大通り沿いで駐車場もあり、車でも通いやすいので、雨の日、遠方の方も安心です。体験させて頂いたChamomileの子供達も終始笑顔で、体操が楽しい！もっと上手になりたい！という気持ちを引き出してくださり、本当に楽しそうでした！教え方やサポートへの安心感も魅力です。無料体験も開催されているので、体操を始めてみようかな？とお考えの方はぜひ、一度お伺いしてみてください。

未就園児の親子クラスもあるので、お子さんの初めての習い事にも。



