

Mamasta Life!



おかげさまで、ママスタLIFE!は

5周年

を迎えました。

和太鼓チーム「天翔」単独公演決定!

シェアカフェ利用者募集「めぐるぐるぐるホウヤ」

バレンタインに、おうちで簡単スイーツ作り!

chamomileオススメのカフェ情報

新年からのスタートに、

ミュージカル・ダンス・ヨガ・ピラティスなど情報色々!

Vol.35

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 フレスポひばりヶ丘 |
| ② ombres douces | ⑧ ケーキファクトリースマイル | ⑭ DecafCoffeeStand to Me. | ⑳ ひばりテラス118 |
| ③ OK西東京 | ⑨ 冷凍グルメ | ⑮ のどか広場 | ㉑ いこいの森公園 |
| ④ どんぐり | ⑩ ピッコロ広場 | ⑯ Nyepi | ㉒ いこいの森box |
| ⑤ Ripple西東京 | ⑪ siesta cofee spot | ⑰ パルコ | |
| ⑥ まちテナ | ⑫ place JIN | ⑱ ココリラ | |

ママスタLIFE! は 5周年を迎えました!

ママスタLIFE!は2018年1月号からスタートし、この1月で5周年を迎えました!

関係者、読者の皆様に心より感謝申し上げます。初期のころは本当にささやかな情報でしたが皆様のおかげで発行を続けてくることができました。



2018年1月号

これはwebサイトにもアップしていない一番初期の頃のママスタLIFE!です。
A4サイズで表面のみ。枚数も100枚程度の発行だったと思います。みんなで配れる範囲の小さなスタートでした。
ちなみにこの頃は毎月発行でした。



今までのママスタって??
ちょっと振り返って歴代のママスタLIFE!をご紹介します



2018年4月号

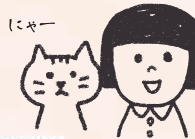
そして3ヶ月後の4月にはパワーアップ!
掲載者の皆様が広げてくれたり、配布を手伝ってくれたり、SNSで発信してくれたおかげで掲載希望者が少しずつ増えてきました。
この頃でB5サイズ(見開きB4)大きさになりました



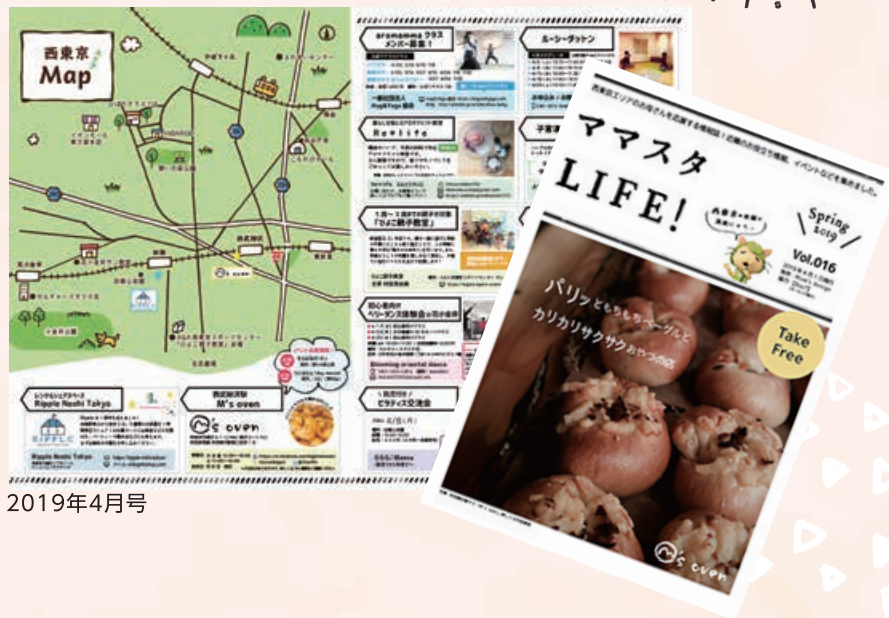
2018年8月号

夏になる頃には再びA4へ。A4サイズの三つ折りバージョンになりました。。試行錯誤していたの様子がわかると思います。

キャベツさんが出てきたあ!



そしてA3の折り(仕上がりがA4サイズ)になりました!
ここからはWEBサイトにも掲載しているのでよろしければみてみてくださいね。情報をしっかり入れることで、毎月の発行から3ヶ月に1回の発行に変更になりました。こちらのサイズで2023年1月号まで発行後現在の大きさになりました。



2019年4月号

ママスタLIFE!アンケートのお願い

ママスタLIFE!は2018年1月号からスタートし、この1月で5周年を迎えました!

関係者、読者の皆様に心より感謝申し上げます。初期のころは本当にささやかな地域の情報でしたが皆様のおかげで発行を続けてくることができました。

今後もより良い発行を続けるために、アンケートにご協力いただけますと幸いです!

どうぞよろしくお願いたします。



今年も 西東京の情報を お届け!



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!!

**新メンバー
募集中!**

Kids ミュージカルファクトリー

ジュニアクラス 月3回
対象:幼稚園年中～小学3年生
※年少さんから応相談!
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)

2月の
体験会スケジュール

田無ジュニア	2/19、2/26	体験2回 無料!
保谷ジュニア	2/20、2/27	
基礎クラス	2/20、2/27	

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

Before After

スウェーデン式ドッグマッサージ
INUHAMI 歯磨き
～Pet Cure～

マッサージと歯磨きで
健康寿命20歳を目指します。
飼い主様とワンちゃんの
『健康』『幸せ』『笑顔』をサポートします。

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。

**ドッグ
マッサージ**

- 体験20分 全犬種 2,000円
- 40分コース(温灸付) 10kg未満 3,000円～

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.

**INUHAMI
歯磨き**

歯磨きを「嫌い」から「楽しい」へ
をコンセプトにしたINUHAMI歯磨き

- プライベートレッスン 体験1時間 4,000円

こんなワンちゃんにおすすめ!

- ① 歯磨きのやり方が知りたい初心者さん
- ② 歯磨きをしたいけど嫌がって困っている
- ③ 愛犬さんを尊重した歯磨きを身につけたい

● **ドッグマッサージ体験会実施中**
～保護犬応援カフェ～ Luck Lick
1/19 1/20 2/16 2/17 3/15 3/16

● **サロンにて歯磨き教室開催**
1/6 2/3 3/2 4/6

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いの森box2階)
●ご予約お問合せは公式LINEがオススメです。

Nyepi

南インドの本格アーユルヴェーダ専門店

インド政府公認機関BSSセラピストにより、それぞれの体質にあったハーブオイルを使って組織を滋養、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。

- ・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

こんな方に
オススメ!

全身オイルトリートメント+シロダーラ
【120分】¥23,000 → ¥19,000

ご予約のお問い合わせは
公式LINEにてお願いします
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せんか?

- ・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
- ・今のままではもやもやするけど、何がも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 (元保育士フォトグラファー)
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。

めぐりの親子教室

あったらいいなの声からスタートいたしました!
生後2ヶ月～小学生のお子様を子育て中の保護者の方向け

子育て懇談会

参加費 500円

1/16 満
2/15.3/11

発達に不安な
お子様を抱える 発達懇談会

参加費 500円

1/24 満
2/20.3/12

公認心理師さんを含めた
少人数懇談会・個別相談

1/10 満
次回は4/3開催

めぐりの【親子教室代表】
めぐり... 4児の母/保育士歴17年。発達を促す育児コーチングをしながら子どもの心の土台作りをサポート。
りのり... 港区での幼小受験指導8年。体験の積み重ねを通じて基礎作りオランダピラミッド保育実践。

田無特別支援学校物販コラボイベント
2/16 (金) 10:00-13:00

詳しくは
Instagramを
ご確認ください

2024年！ 張り切ってスタートいたしました。

託児相談 / **ジャザサイズ** **2/9** まで
— **NEW YEAR SALE** —

ジャザサイズは最新全米ヒット曲に合わせたダンスと筋力トレーニングのコンビネーションプログラム！全身をバランスよく引き締めます。



料金 会員証発行手数料…2,200円(税込)
月会費…7,700円(税込) シングルビジット(都度利用)…2,750円

ジャザサイズスタジオ西東京
柳沢6丁目1-1 HBビル西武柳沢5階
☎ 090-4148-9949 ✉ j.nishitokyo2017@gmail.com

年齢・ジェンダー・障がいの有無・国籍を超えた楽しいダンス
- **CORE RIBBON STUDIO** -
コアリボンスタジオ

1月中のLINEの友達登録で
年会費20%オフ!
または初回購入10%オフクーポン配布



ダンスセラピー&コンテンポラリーダンス
火曜日19:00~20:30

通常のコンテンポラリーダンスに、中国舞踊の要素が入るのが特徴的。床を使うグラウンドワークで身体をほぐし、中国ドラマなどで見る動きの型も獲得しよう！

運動習慣化プログラム
月・木曜日10:30~11:30

認定ダンスセラピストとして、ダンス療法のパイオニアで知られる講師が担当。ダンスの楽しい要素を取り入れ、日常生活で無理なくできる運動の習慣化を目指します。5回・10回チケットもあり

Core Ribbon Studio 北原町1-24-6
☎ https://dandcom.dance/ ☎ 042-468-0632

電話でもネットでも、
お気軽にお問合せください!

LINE ID @314xgdtx

効果の出るヨガ
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♪

保谷クラスの外、三宝寺(石神井公園)、豊島園クラスもあり

▶ プラスドパスレル(保谷庁舎向かい) 1回…1,500円
毎週火曜日(第4火曜日以外) 5回…6,000円
① 10:00~11:10 ② 11:20~11:30

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

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

自宅ピラティス
VIVA PILATES

子育てを楽しむためには、元気なカラダがあつてこそ。女性に多いお悩み「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 \ 一番人気 / プライベートレッスン 6,000円/60分
他、骨盤底筋ケア 2,500円/60分(グループレッスン) など。

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
自宅スタジオのため、ご予約後に詳細をお知らせします。

西東京市の新・和太鼓チーム「天翔」
そして、和太鼓と歌のプロ集団「魂が叫べ」 **単独公演が決定!**

大迫力の魂の演奏と! 共振[RESONANCE]しよう!!

2024年4月27日(土) 13:00開場 / 14:00開演
※当日会場にて17:00~和太鼓体験ワークショップスペシャルを行います。(要前売りチケット)

【場所】タクトホームこもれびGRAFAREホール 小ホール
【公演名】RESONANCE -1st-
【料金】コンサートチケット S席:¥2,000/A席:¥1,000/B席:¥500
和太鼓体験チケット ¥500
【販売サイト】https://t.livepocket.jp/e/duixi

4/27
タクトホームこもれび
GRAFAREホールにて

和太鼓体験
ワークショップ

こもれびホール音楽練習室で行う、月に一度の和太鼓体験ワークショップも、随時参加者受付中!

体験のお申込み
はこちらから

あまかける
「天翔 (AMAKAKERU)」

素敵な場所で
新しいスタートを!

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!
もちろん貸切でも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。ぜひお気軽にお問い合わせください!

place JIN 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 ② jin2019@placejin.com
③ https://placejin.com



保谷のコミュニティスペースを建築中!

レンタル/イベントスペース内覧会開催

併設されたシェアカフェの利用者募集!

内覧会
開催中!

西東京市の実家リノベプロジェクト
めぐるぐるぐるホウヤ



実家再生アドバイザーの安藤と申します。
この度、育った保谷に引越してきました。
実家を大規模リノベーションし、一階にはカフェを併設した
コミュニティスペースを作りましたが、内装はまだこれから
です。多種多様な壁紙や漆喰、ペイントなどをリアルに体験
しにきませんか?

【DIYカフェ内覧会】

ご希望日を下記メール宛にお送りください。
ご連絡お待ちしております。

富士悠合同会社 お問い合わせなどもお気軽に
ご連絡ください
西東京市富士町2-12-21
☎ fujiky39@gmail.com ② fujiky39



医療法人社団 時正会 佐々総合病院 産婦人科

皆さまに寄り添い
“心に残る出産”のお手伝い

妊娠・出産では、「いつ受診が必要なのか?」
「どのような受診内容なのか?」など、
わからないことがたくさんあると思います。
佐々総合病院 産婦人科では、妊娠中・産前・
産後はもちろん、女性の一生のあらゆるお
悩みや不安に寄り添い、サポートいたします。



- 01 「充実した産後サポート」
2週間後健診、理学療法士による産後リハ
- 02 「24H対応」
かかりつけの方は、安心の24時間対応
- 03 「助産師多数在籍」
一人一人にきめ細やかな対応
- 04 「田無駅徒歩3分」
何度も通う受診に嬉しい好立地
- 05 「小児科・整形外科が併設」
各科による新生児健診も実施



佐々総合病院 産婦人科



明治から令和まで、地域の出産を支え続けて116年
医療法人社団 時正会 佐々総合病院 産婦人科 西東京市田無町4-24-15 ☎ 042-461-1535

佐々総合病院 webサイト



ママスタLIFE!アンケートのお願い

ママスタLIFE!は2018年1月号からスタートし、この1月で5周年を迎えました!
関係者、読者の皆様に心より感謝申し上げます。初期のころは本当にささやかな地域の情報でしたが皆様のおかげで発行を続けていくことができました。
今後もより良い発行を続けるために、アンケートにご協力いただけますと幸いです。
どうぞよろしくお願いいたします。



ママスタLIFE!掲載情報募集中!
お気軽にお問い合わせください。



お役立ちレシピ

おうちで簡単スイーツ作り

第4回は、おうちで簡単スイーツ作り

食育フッキングに来てくれているキッズ達にも人気のイベント、バレンタインに向けて、街も賑やかですね。日本独自の文化として定着したバレンタインチョコも、目的によって本命チョコ、義理チョコ、友チョコなどと区別されています。中でもチョコプレートを手作りしようと考えている人の大半が、家族や友達の為に作るそうです。

参考文献：フックパッド、ニラティー他

私の食育フッキングへ来てくれているキッズの中では、友チョコがブームのようで「お父さんに作るんだ」「○○ちゃんに作るの」などと、作り手であるキッズ達もとても楽しそうに手作りチョコプレートは作る甘い香りが家中を包み込んで幸せいっぱいになりますね。そしてお味見も、ラッピングも手作りチョコプレートは楽しみが詰まっています。ママスタライフ winter号では、ひと手間で安心！本格！キッズの「焼きチョコボール」をご紹介いたします。今回は小さなキッズもこっそりお味見しても良いように、小麦粉を予め焼いてから使用します。そうする事によってポルポロンの様なサクサクホロホロな食感が楽しめますよ。素材だけれど本格的な味わいです。大切な「口」をお楽しみください。

ひと手間で安心！本格！
焼きチョコボール



- 材料 (12個分)
- 板チョコ…………… 1枚 (50g)
 - 薄力粉麦粉…………… 大さじ2 (15g)
 - ミルクココア …… 大さじ2 (12g)

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」を交互にお届けさせていただきます。

第4回 食卓で大人が心掛けたい2つのポイント

～食の継承～

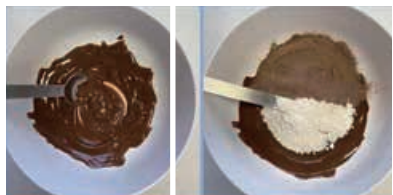


本日も皆様にとつて
美味しい1日となりますように。

③ 天板にオーブンシートを敷き、丸めた②を並べます。160℃に温めたオーブンで15分焼いたら完成です。高温多湿を避け、3日以内にお召し上がりください。



② チョコを手でポキポキと折って、湯煎で溶かします。溶かしたチョコに、焼いた小麦粉とココアを加えて、混ぜます。1つにまとまったら、12等分に分けて1つ1つを手で丸めます。



① 天板にオーブンシートを敷き、小麦粉を広げます。180℃に温めたオーブンで12分焼きます。冷ましてから使ってください。急いでいる場合はそのままの工程へ進んでもOKです。



作り方

レシピ動画はこちらから!



cafe_B.square

住所:西東京市田無町4-26-7 1F
営業時間:11:30~21:00
(ランチは~15:00)
定休日:お店のInstagramをご確認ください。
※駐輪場がないため、近隣の他の駐輪場をご利用ください。



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！

Chamomile 最近の注目店

~cafe特集~

01 田無に待望の
カフェオープン

田無駅北口徒歩3分。昨年11月にランチからティータム、ディナータイムまで、どの時間帯も楽しめる「cafe_B.square」さんがオープンしました。可愛らしい店内は子連れでも過ごしやすく、ベビーカー入店も可能。離乳食の持ち込みもできたり、ミルクのお湯の手伝いもしていただけるので、子連れで安心してお伺いできます。ママ会にもぴったり。おすすめは、店内で捌く新鮮な魚介を使用した海鮮丼。丁寧に盛り付けられた美しい見た目とその味に、田無でこんな美味しい海鮮丼が食べられるなんて、毎回感動です。チーズケーキをはじめとする、自家製スイーツも本格的なお味でとても美味しいです。カフェドリンクも充実しています。カウンター席もあるので、お一人様でも利用しやすい。電源・Wi-Fiも完備。夜はアルコールメニューも豊富で、お酒に合う逸品や、ごはんものもあり、ちよい飲みや夕食に利用するのもおすすめです。田無駅近に立ち寄りやすい、オシャレなカフェがオープンして下さったことにも嬉しいですね。InstagramのDMから席の予約もできるので、ぜひお伺いしてみてください。



soeur cafe

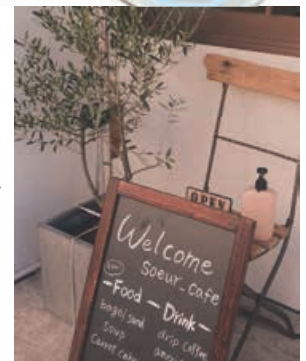
住所:西東京市ひばりヶ丘2-13-21
営業時間:11:00~17:00
定休日:月、火、金曜日
※駐輪場がないため、近隣の他の駐輪場をご利用ください。



外の小窓からはテイクアウトもできるので、お子さんとお散歩途中で立ち寄って、ベーグルやドリンクを買って楽しむのもおすすめです。

そして、もう軒前は、昨年の12月にオープンした「soeur cafe」さん。soeurはフランス語で「姉妹」という意味だそうです。西東京市で人気のベーグル専門店「rosemary bagel」さんがはじめてくださったカフェで、ゆったりとやさしい時間が流れます。照明や内装にもこだわられた素敵な店内で、美味しいベーグルやドリンク、スイーツを楽しむことができます。ベーグルサンドは、モチモチの生地と具材がよくマッチして絶品です。米粉のキャラットケーキは、やさしい甘さと食感に思わずうっとり。珈琲と合わせる至福のひとときでした。ママの一人時間に癒されに來たくなるカフェです。

02 ひばりヶ丘に癒しの
ベーグルカフェ



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1.5万人達成。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。



キャベッツさん
～あたり?はずれ?の巻にやべ～



芽キャベッツたちの成長を感じるにやべ、クイズが好きな2人にやべ(笑)
キャベッツさんは西東京市のご当地キャラ。1歳と5歳と7歳の子どものママにやべ。

キャベッツさん

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>

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

Instagram: @kyabettsusan
Facebook: @kyabettsusan
<https://www.facebook.com/kyabettsusan>

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やべ





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

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量大。

お気軽にご連絡ください



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.35

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：2024年1月10日
制作：Mom's design
協力：OK西東京 / キャベッツさん / 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。
2024年いよいよスタートですね!! ママスタLIFE!も、もう5年かあとしみじみ感じます。子どもも気がつけば小学生卒業。。。早い!! 子育てサイクルは目まぐるしく動いていきますが、それぞれのステージに合う情報をお届けできたらと思っています。いつも助けていただいていたばかりですが、皆様に感謝しつつ、少しでも還元できるよう今年も進んで行きたいと思えます。さあ、2024年も張り切っていきましょう!!

