

この春、多摩六都科学館内に

NEW OPEN!



SHOKUDO

ニューカワエ

ロクトシヨクドウ

-ROKUTO SHOKUDO-

子どもから大人まで
楽しめるカフェ

ロクトショクドウ

Take Free

ご自由にお持ちください

詳細は中面をご覧ください

旧グリーン商店街、旧中原銀座商店街、ピピ通り商店街から

2024年4月、『ふれあい通り名店街』が誕生しました！

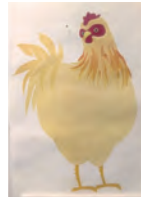


この春誕生したふれあい通り名店街では、「地域活性化」が研究テーマであるという早稲田大学生の協力もありふれあい通り名店街「見どころ店舗 Map」が制作されました。加盟店舗に設置されているということなので、ぜひ手にとってご覧ください。Map 持参で特典がある店舗も多数あるそうです！

※特典については期限や限りがあるものもありますので各店舗にご確認ください

1 串もののりちゃん

味覚の一串



🕒 15:30～21:30
📞 水 or 木、& 日
☎ 042-424-7147

2 NICEクリーニング ひばりが丘団地店

地域初！24時間
ロボット受渡機完備！

※専用バッグの購入が必要です

🕒 平日 10:00～19:00 (14-15 休憩)
土日祝 9:00～19:00
📞 水曜日、第3火曜日
☎ 080-2173-2386
<https://www.goodnice.co.jp>



3 コインランドリー NICE

洗いかから乾燥まで
ノンストップ！
全自動洗濯乾燥機導入

🕒 6:30～22:30
📞 無休



4 越後屋 brighten

多様なスペシャリスト
が出店！催事スペース
です。時には講座も！

🕒 10:00～15:00
📞 第2・第4日曜日
📍 越後屋 brighten
☎ echigoya_brighten



5 行人塾

小学生・中学生・高校生
の学習指導。中学・高校・
大学受験指導。

🕒 15:00～21:15
📞 土・日・祝日
☎ 042-422-1559
✉ @kojin_juku_1975



6 福盛堂

腕時計電池交換承ります！(¥600)
時計機械修理、交換 (¥3,000)
パールネックレス糸通し (¥2,000)
宝石修理、サイズ直し、口付等

🕒 8:30～18:00
📞 火曜日
☎ 042-421-4151

7 イマイ理容室

ひばりが丘で
60年営業(ここで10年)

🕒 平日 9:00～17:00
日祝 8:30～17:00
📞 月曜日、第1・3火曜日
☎ 042-422-2055

8 美容室 DYNA

セット面2席のアットホームな美容室。ヘア・マニキュアの白髪染めがおすすめ！

🕒 9:00～18:00
📞 第1日曜日、月曜日、火曜日
第2日曜日、月曜日、火曜日連休
毎週火曜日
☎ 042-424-3434
LINE: 美容室 DYNA
📍 biyoushitsu_dyna_ogiso_kazuko



9 セブンイレブン ひばりが丘二丁目店

広い駐車場！
配達サービス大好評！

🕒 24時間営業
📞 年中無休
☎ 042-422-7700

10 ビストロ ちゃぶ家

ひばりが丘南口
フレンチのお店！

🕒 11:30～14:00/18:00～23:30
📞 日曜日
☎ 042-423-2070

11 誠真会館 ひばりが丘道場

フルコンタクト空手道場。
キックボクシングも習えます。
4歳～募集中！

🕒 16:30～22:00
📞 なし
☎ 042-438-5570
📍 seisinkaikan_hibarigaoka_dojo



12 西東京生協歯科

組合員さんの出資金で運営する歯科医院
ですが未加入の方も受診できます。急患・
新患随時受付中。尚、事前にお電話いた
だけるとスムーズにご案内できます。各
種キャッシュレス決済可能です。
(PayPay は不可)

13 高畑歯科

地域密着型、予約制、清潔な
環境の中で快適に診療を受け
る事ができる歯科診療所です

🕒 平日 9:30～12:00/14:30～19:00
土曜 9:30～12:00
📞 木曜・日曜・祝日
☎ 042-423-5959



見どころ店舗 Map

早稲田大学の学生
らが制作。加盟店
舗でもらえます。

Map 拡大

今後も学生と協力してイベントの企画などを
考えているとのこと。
これからの発展が楽しみです！



Map 制作：早稲田大学地域連携ガク部ー結の芽ー

近隣の情報盛りだくさん！お子さまの習い事、大人の習い事、美容に健康に、サービス色々！

保谷・三宝寺（石神井公園）・豊島園で開催

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。

保谷クラス

子どもにとっての栄養はママの笑顔♪

★プラスパスレ（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

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

HPリニューアルオープンしました！



元保育士フォトグラファー
コッコロフォト

10年後に見返したくなる写真たち
お子さんの成長を田無と保谷の撮影会で毎月残せます

●出張ナチュラルニューボーンフォト（生後1ヶ月）●はだかんぼ撮影会②、もちもち撮影誕生会（～1歳まで）
撮影料4,400円～
（撮影会により撮影料が異なります。）

LINE



Kidsミュージカルファクトリー **体験無料**

新メンバー募集中！

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

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
場所：西東京市内公共施設（両クラス共通）

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！！

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



ママスタを見てご予約の方

ミニオイルボトルプレゼント

マニキュア専門店
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良さと、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！
夏におすすめ！フットネイル（マニキュア）
＋足裏角質ケア …5,000円
約1.5～2ヶ月もちます（個人差あり）
マニキュアなのでオフも簡単！

夏休み限定 イベント予約受付中！
※詳細はインスタまで

約1～2週間楽しめる！
はがせるジェルネイル
お子様 500円 夏休みにおすすめ
大人 3,000円（爪形整え・ケア込み）

西東京市ひばりが丘3-4
セキュレアガーデン内
お問い合わせはインスタまで



ママスタを見た！で全メニューご新規様 **20%OFF**

ゆったりくつろげるプライベート空間

トータルビューティサロン
soins du coeur nail & foot care

ソワン デュ コー ネイル & フットケア

2023年4月オープン！田無駅徒歩2分のプライベートサロンです。ハンドジェルは月替わりで毎月10種類の定額デザインをご用意。これからの季節、足裏の角質ケアもおすすです！

足裏角質ケア

2023年4月オープン！田無駅徒歩2分のプライベートサロンです。ハンドジェルは月替わりで毎月10種類の定額デザインをご用意。これからの季節、足裏の角質ケアもおすすです！

ジェルネイルをしながら巻き爪ケアができる巻き爪の方専用のジェルもご用意！

大手サロン勤務あり
ネイリスト検定1級ネイリスト

カウンセリング重視でお客様にあったオリジナルカラーを調合します

納得のいくまでカラー
試し塗りOK！

〒188-0012
西東京市南町3-1-6 レジデンス一 202
営業時間 / 9:30～18:00（時間外相談可）
定休日 / 日・祝（不定休）

LINE ID @868icrue
@soins_du_coeur.nail



手軽に健康的で
美味しいを叶える！

ESV

organicお野菜を使った加工食品を製造販売。忙しい日常でも、『手軽に』『健康的で』『おいしい』を叶えることができるサラダ屋さんです！

いずみ幼稚園側の
小林農園にて
デリバリー販売実施中！

公式LINE登録で販売スケジュールをGET！

Ecologically Sustainable Vegetable

ジャーサラダ 600円～ 販売中！



訪問型 発達凸凹キッズの
発達サポート

約3割に視覚認知の問題が？

ビジョントレーニングで、「眼・身体・認知」にアプローチしてお子様の発達を底上げ。ご自宅で本格的なビジョントレーニングが受けられます。

1回約30分～45分

対象 年長児から小学校低学年
金額 月4回¥8,800 月2回¥5,500
曜日、時間は 応相談

お子様の健やかな成長を
応援します！
Grow-upRoom

お問合せは
InstagramのDM、
または公式ラインにて
お願いいたします。



ハナコヘッド **リピート率 90%以上**

「穏やかなわたして心地いい」を
日常にする頭から足先までの全身ケアサロン。
痛くないのに、しっかりほぐれる。
からだに感謝する時間をお過ごしください。

・ドライヘッドスパ
・ホットストーンセラピー
・スウェディッシュマッサージ

70分 / 90分 / 120分
リピーター様割引あり。

花小金井駅から徒歩3分
hanaco head

ご予約は
InstagramのDM
または公式ラインにて。



パーソナルカラー診断、
骨格診断、顔タイプ診断
ならおまかせください！

ファッション迷子で何を
着たらいいかわからない、
自分の魅力を改めて知り
たい、自己肯定感を上げ
たい、などなど、新しい
一歩を踏み出したい女性、
そして子育てで自分のこ
とをついつい後回しにさ
れているママのお手伝い
をさせていただきます！
もちろん子連れOK！

ひばりヶ丘駅から徒歩15分
EVトクトクで送迎付き！

ツグミ さいとうへに



映画「逃走中 THE MOVIE」
に出演！

東映で
7/19 金から
全国ロードショー！！

ドキドキハラハラの展開に
ゆるっとにゃべつと観てみたいですにゃべ！

「ぜひ映画館でみてにゃべね」

キャベツさんの出演のライブは
ホームページの告知欄に
合わせて
フォームからお願いいたしますにゃべ

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



新設！
和太鼓の庭
ワークショップ

たまふり

高齢者や幼児でも
気軽に安全に和太鼓演奏に参加できます！

和太鼓には、
健康促進につながる要素が「てんこ盛り」

田無神社を拠点に活動中の
あまかける天翔メンバー

ワークショップは
基本 1時間

料金は一回
3000円

火曜日
実施中！

7/9, 7/23, 8/27, 9/10, 9/24
①14:00～
②15:30～

あまかける
天翔 Presents

場所 タクトホームこもれび
GRAFARE ホール
音楽練習室 / リハーサル室

参加
申込

090-3202-2525
★ショートメッセージでのお申込可。お気軽にお問合せください！



レンタル
シェアスペース **place JIN** **見学無料**

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

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！

Instagram
place JIN事務局（東に学生会館）①午前9時～午後9時まで

042-463-3921
jin2019@placejin.com
https://placejin.com



雑草対策 これからの季節、暖かくなるにつれ
気になるのが庭の雑草。

お庭の見た目も悪くなり、また蚊が好む環境となってしまう。炎天下の中の草むしりはとても大変で、危険です。この時期にしっかりと対策して雑草知らずのお庭に！！

施工前 防草シート施工後 砂利敷きも可能

防草シート50平米
5.5万円（税込）～

※資材、施工費、運搬費、端材回収込み
（面積が小規模の場合も是非、御相談ください）

その他、除草、剪定、植栽、伐採など
樹木 お庭に関わる事ならなんでもご
相談ください。
お見積りよりは無料にて承ります。

緑ある生活を 素敵に
FREE BRANCH WORKS
フリーランチワークス

080-6332-6392
西東京市中町5-1-21
freebranchw@gmail.com



にしとうきょう ユース保健室

にしようきよう ユース保健室

自分の

心

体

性

命

のこと

気軽にはなそう。
知ろう!



左:「あちゃんカフェ」コミナスあちゃん
右:澤-訪問看護の助産師 石森

現役ママのコミュニティ
ナース・助産師たちが子
どもや若者がほっと話し
て相談もできる町の「ユ
ース保健室」を開きます!

対象

小学生〜20才代くらい
(保護者の方も大歓迎)

今後の予定

● 8/24「夏休みナース体験会」
開催場所: コール田無

ナースになりたい若者や、夏休みの自由研究にもおすすめです
他、思春期のための講座や「ユース保健室カフェ」を開催

お問合せ 情報詳細は5N5で発信
ボランティア学生・ママさん大歓迎!
☎ nt.y.hokenshitu3@gmail.com

お申し込みは
インスタから



R6西東京市社会福祉協議会ふくし助成金事業活動

地域の求人情報掲載中！近くで便利♪楽しく働こう！

A green banner with a white diagonal stripe on the right side. The text "西東京市の求人情報!" is written in white. Below the text is a cartoon illustration of a woman with dark hair in a ponytail, wearing a black dress over a white shirt. A speech bubble next to her says "地元で働こう!" (Let's work in my hometown!).

事務スタッフ（パート）

【仕事内容】

- ・販売図面、広告用資料の作成
- ・SNSで物件の情報発信、動画編集 など

【時給】 1200 ～ 1500 円

【就業時間】 9：00 ～ 16：00

勤務日数、時間につきましては
お気軽にご相談ください。

おしゃやかな BGM が流れるオフィスで
一緒に働きませんか？

急募

調理スタッフ募集



週1からOK!

週末および平日の
ランチタイム勤務
できる方大歓迎!

社員も募集中!!

【募集内容】調理スタッフ

【時給】アルバイト 1,150円～

社保完備・有給制度・交通費支給・昇給あり・
賄い補助有



カレーとデミカサネヤ

☎ 042-427-5046 採用担当 松本

新規オープン!!

4/19
OPEN

多摩六都科学館内

ニューカフェ ロクトシヨクドウ

新喫茶六都食堂

昭和レトロなメニューや手作りケーキや
焼き菓子など楽しいカフェです!

スタッフ

大募集!!

【業務内容】 カフェのホールスタッフおよび調理

【就業時間】 9:00 ~ 18:00 の間でシフト制

【時給】 アルバイト 1,200 円～

社保完備・交通費支給・車通勤可・昇給あり

週1から
OK

週末勤務
できる方
大歓迎!

社員も
同時募集!

☎ 080-6620-0178

採用担当 山本

西東京 Map

Let's go!

特集! ふれあい通り名店街 P2,3参照

至東久留米

ひばりヶ丘 15 パルコ

誠真会館 ひばりが丘道場

ombres douces 16

Sea.7

フレスポ 17

ひばりテラス118 18 KOTORI

KOTORI P5参照

いこいの森公園 19

いこいの森box 20

DecafCoffeeStand to Me. 14

チコナーサリー&チョコネイル 13

西武池袋線

DECOBOCO 保谷

JOURS

sacoyoga P4参照

プラスドパレル

和太鼓の庭 ワークショップ天翔 P4参照

タクトホームこもればGrafareホール

デイサービスいずみ

LIFE MEDICAL CARE いずみ 11

FREE BRANCH WORKS

虎ノ珈琲店

たいやぎ

東伏見公園

グランテック株式会社

place JIN 10

ふしみだんご

Lakesid Factory

ヤナカフェ

田無神社

8 ビッコロ広場 なっちゃんち

裏表紙掲載

soins-du coeur

ソワン・デュ・コア P5参照

Ripple西東京 5

どんぐり 4

OK西東京 3

レイル 6

まちテナ 2

アスタ 1

スワガット カサネヤ

だいいちcafe

ケーキファクトリースマイル 7

貸し農園ユルハタ P6参照

りんどう幼稚園

至花小金井

西武新宿線

表紙掲載店 P6参照

ロクトショクドウ

多摩六都科学館

ママスタLIFE!設置場所

① アスタ	⑦ ケーキファクトリースマイル	⑬ チコナーサリー&チョコネイル	⑮ いこいの森公園
② まちな	⑧ ビッコロ広場	⑭ DecafCoffeeStand to Me.	⑯ いこいの森box
③ OK西東京	⑨ siesta cofee spot	⑰ パルコ	
④ どんぐり	⑩ place JIN	⑱ ombres douces	
⑤ Ripple西東京	⑪ LIFE MEDICAL CARE いずみ	⑲ フレスポ	
⑥ レイル	⑫ のどか広場	⑳ ひばりテラス118	

Manasta Life!

表紙掲載店



多摩六都科学館内にオープン！
 平日はカフェ利用のみ可
 土日の利用は科学館の入館券が必要となります

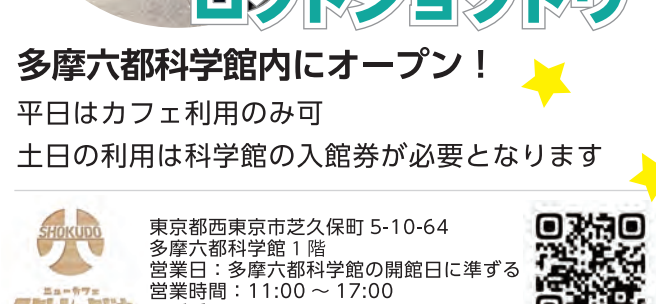
シンプルにおいしい
メニューを揃えました /

ニューカフェ
ロクトショクドウ





東京都西東京市芝久保町 5-10-64
 多摩六都科学館 1階
 営業日：多摩六都科学館の開館日に準ずる
 営業時間：11:00 ~ 17:00
 電話番号：042-497-6304







「田無神社の目の前に」

赤ちゃんや子供連れで行ける カフェがオープン! 「なっちゃんち」

ママスタ読者の皆様、初めまして!

2024年5月27日に待望のグランドオープンを迎えた、
family's cafe / rental space なっちゃんちオーナーの
なっちゃんです!

西東京市で1、3歳の男の子を育てているワーキングママ
ですが、『もっとこういうお店があったらいいのに!』の
気持ちを形にしてお店を始めました。

この気持ちに賛同してくれた沢山のママたちの力を借りて、
なんと構想から4か月で実現させることができました。

『子育て世代の心も体もHAPPYにする』をスローガンに、メニュー作りから、内装、
システムなどなどを練って形にしたなっちゃんちをぜひ一度体験しに来てください。
メインメニューである豚汁とおむすびとおとうふどーなっつで、ママがホッと一息つけて、
身体に栄養満点の和食メニューで、罪悪感のない外食タイムをお届けします。
スタッフ一同、ご来店お待ちしております。



family's cafe / rental space なっちゃんち

東京都西東京市田無町 2-16-10 博石ビル 1 階
ベビーカー入店可 / ベビーケアルーム (授乳・おむつ替えベッド) / キッズメニューあり
ソファ席 / テーブル席 / カウンター席 / フラット席

田無神社、コール田無、
ビックロ広場からすぐ



@MAMANOMIKATA.AOI

Mamasta Life!

西東京エリアのパパ・ママを応援する情報誌、ママスタライフ!

掲載情報
募集中!

次回は10月発行です!

発行:2024年7月10日

制作:Mom's design

協力:株式会社帆翔 / chamomile / OK 西東京 / キャベツさん

その他、配布や設置など多くの方にご協力をいただいています。

ママスタ LIFE! 検索

