

Mamasta Life!

Vol. 38



「ママスタLIFE!」はママが輝く!、私のスタイルという意味の他にありのママのという意味をこめています。ありのママのママ、パパを応援する情報誌です。

東久留米市

フォト & ムービースタジオ

OPEN!



心のお守りになる
一枚をあなたに。



mame.photo
baby and kids



今もぎゅっとつめこんだ"
タイムカプセルのような映像も。

Take Free

詳細は中面をご確認ください

私たちは 西東京商工会 青年部です!!

地域密着の・迅速・安心・丁寧な 青年部の事業者をご用命ください!!

西東京市内で事業を営む、45歳以下の青年経営者で組織しております西東京商工会青年部です！約50名から成り、多種多様な事業のプロ集団となっています！！
献血・講演会・その他の社会福祉事業や、市内の催事出店などが主な活動です。
これらを通して、西東京市民の皆様と交流を深めつつ、市内のニーズに向き合い、明るく楽しいまちづくりを目指しています。
地域に密着し、確かな技術を以て、お客様目線を大切に「丁寧に誠意のある仕事」を心掛けています！！御入用の際は是非青年部員の店舗、サービスをご検討いただき、お気軽にお問い合わせください！

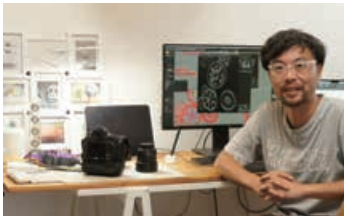
青年部と「地域活動に参加したい！」青年事業者さま随時募集中！



西東京商工会・青年部 〒188-0012 西東京市南町 5-6-18 イングビル 3F

TEL:042-461-4573 FAX:042-463-7311 営業時間：年末年始・土日祝祭日を除く毎日9時～17時30分

デザインでお困りの際は、
お気軽にお申し付けください。



ロゴマーク・イラストなどのアートワーク・チラシ作成（紙媒体全般）、看板・内装等の店舗関連デザイン、プロモーションツール、3D シミュレーションなど、幅広く対応いたします。

MAMEX (マメックス)
TEL:080-4166-0282
FAX:042-467-1517 ☒ cykwb258@yahoo.co.jp

お惣菜テイクアウト専門店



谷戸町にある惣菜屋です！お惣菜・お弁当・コーヒーマenuのほか、オードブルのご注文も承っています。お気軽にお立ち寄りください！

Contorno @takeoutshop.contorno

西東京市のパソコン・ スマホ教室



初心者でも安心の少人数制レッスン。
それぞれのペースに合わせてレッスンをを行います。

ITninoschool
東京都西東京市田無町 4-17-26
TEL:042-430-5946 ☒ https://itnino.com

地域に根差す屋根屋さん



国家資格を持つ屋根工事業者です。地域の方々から安心して丁寧な工事を心がけています。

HIGH ROOF TOKYO
☒ contact@highrooftokyo.com
☒ https://high-roof-tokyo.yane.pro/

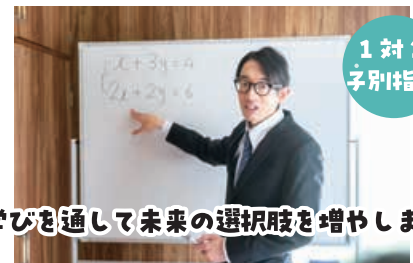
内装工事・ 住宅設備の入替え



住宅・店舗問わず、内装工事全般と設備の入替えを主に請け負っています。
一般のお客様、不動産会社、不動産オーナー様からのご依頼お待ちしております。

株式会社 CIMA Z
☒ shimamoto@cimaz.co.jp

未来につながる学ぶ力を



学びを通して未来の選択肢を増やします

子どもたちの人生に関わるからこそ、ひとりひとりの気持ちに寄り添った「子」別指導で、目標を叶えることを全力で応援します！

学び舎 永進
東京都西東京市南町 5-12-7 TEL:042-452-9398

舞台照明・音響会社



ダンス・ミュージカル・イベントの照明・音響を承ります。多数の公演・発表会を担当しており、所有機材も充実しているため安心してご依頼頂けます。

株式会社 MOON LIGHT
☒ info@moonlight-tokyo.co.jp

歌うゆるママキャラ



イベントでの演奏
承りますにゃべ！
YouTube チャンネルも
ぜひ見てにゃべねー！！

西東京商工会青年部の広報・親善大使。3人の芽キャベツのママで歌が大好きにゃべ。イベントではお野菜のバンドメンバーと演奏するにゃべ♪

キャベツさん
☒ https://kyabettSusan.nishitokyo.city

大工工事、内装工事、 施工専門店

現場数に走らず
目の届く範囲で確実に
品質管理を行います。



建設業許可を持った施工店です。
私自身が現場に出て施工、施工管理をしております。新築、リフォーム、店舗対応可能。

株式会社イツキ建設 東京都西東京市中町3-12-20
Mobile:080-6574-2025
☒ itsukikensetsu3110@gmail.com
☒ http://itsukikensetsu.site

あなたの日常に、 笑顔で彩る収納を



新築やリフォームリノベーション、家づくりの段階から住む人に合わせたオンラインの収納計画を一緒にお作りします。

今のお家のお片付けサポートもぜひお気軽にお声がけください！



IROHA

◎maki_iroha_168

西東京 ITソリューションズ



社内データを安全に一元管理し、
外出先やリモートワークでも活用
できる体制が作れます。

対象エリアを限定することで
トラブル発生時に、迅速に対応が可能

西東京市周辺の中小企業向けパソコンサポート・
データ保守業務を行っております。

西東京 IT ソリューションズ

☒hamano@nitsol.jp 担当:濱野

魅力を引き出す お手伝いをします！

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！



！子連れOK！

パーソナルカラー診断、骨格診断、顔タイプ診断
であなたの魅力を引き出します！

ツグミ

Instagramで「べに」と検索！

☒saitobeni.tsugumi@gmail.com

ひばりヶ丘駅から徒歩で送迎付き 6分！

開局 27年！ FM 西東京

田無駅のスタジオで
生放送もしています
ので、見に来てね！



開局 27年目を迎えたエフエム西東京は、情報発信拠点としての放送や各種イベントのお手伝いを行っています！商工会青年部の活動も頑張っています！！

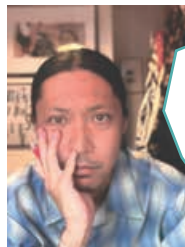
株式会社エフエム西東京

東京都西東京市芝久保町 5-8-2

TEL:042-451-2630

☒https://842fm.com

その文章、書きます。



FM 西東京のフリーペーパー
「842PRESS」10-12月号に
エッセイ載っています。

広告、HPのコピーライティングや取材ライティング、
ブログ・SNSの代筆まで。文字文字しながらも、
効果的な文章、つくります。

コピーライター / ライター

タニザワタカシ

☒contact.taniz@gmail.com

街の相談処 西東京市の行政書士事務所



創業支援（法人設立、補助金）、終活支援（遺言・
相続）を中心に業務を行っています。
「行政書士西東京事務所」で検索してみてください。

行政書士西東京事務所

星野博和 TEL:042-449-3785

性教育はじめませんか？



個人、グループ単位で
性教育講座を行っております。

子どもたちも一緒に参加できます。
言いにくいことは、お任せ下さい。

お子様の性被害、ネットトラブル…
守ってあげたい。親が守れる範囲には限界があります。
だからこそ、子どもが自分で自分を守るように！！
大切にできるように！！おうちで性教育を伝えましょう。

ヤンサエ

◎sae__c「ヤンサエ」で検索して下さい

ロクトショクドウ



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

ロクト食堂 山本泰嗣

東京都西東京市芝久保町 5-10-64 多摩六都科学館 1階

メイクアップサロン Charis

綺麗になりたい方、
美に興味を持っている方、
ラフにサロンに行きたい方、
是非当サロンにご来店ください。



まつ毛パーマや眉毛 Wax、
メイクアップレッスンを
行っております。

Charis ☒https://www.charis-cosmetics.com

東京都西東京市谷戸町 1-2-1 ラフィーネキタハラ B1

街のやさしいケーキ屋さん



どんなケーキもご相談ください。笑顔になる
ケーキをご用意してお待ちしています。

cake factory smile

東京都西東京市田無町 4-17-18

デザイン制作



HP制作、
チラシ・パンフレットなどの
デザイン承ります！

Mom's design

◎momdesign.m





近隣の情報盛りだくさん！お子さまの習い事、

モンテッソーリ教師と考える

親子のびのび あそびの時間

11/14
木曜日
10:30-11:30

11/26
火曜日
10:30-11:30

12/12
木曜日
10:30-11:30

体験会
受付中

※ 参加費 ¥2,000 (材料費込み)
※ 体験会ご希望の方は HP お問い合わせページよりお気軽にご相談ください。

親子で遊びながら学びを体験してみませんか？
「子どもとどうやって遊んでいいかわからない」「何をしたらいいかわからない」「何をしたらいいかわからない」そんな戸惑いや不安を抱える親御様がゆっくりと子どもに向き合える、「あそびの時間」を開きました。ご家庭でもすぐに取り入れられる活動が盛りだくさん！親子で楽しく育ち合い、みんなで子どもの成長を見守りましょう！

1歳半～ 最年少対象
玩具作り 持ち帰りOK
育児相談 情報交換も！



Room to Bloom 知育クラス

対象年齢：1歳半～最年少（定員4名）
日時：毎週金曜日 10:30～11:30（60分）
料金：¥2,500 × 4回 / 月（教材費込み）

room to bloom 幼児教室 | 検索

詳細・お問い合わせはHPから（左下のQRコードからもアクセス可能）
西武池袋線・有楽町線・副都心線 / 保谷駅南口より徒歩6分



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

★プラスダブル（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

お気軽にお問い合わせください

SACOYOGA

HPリニューアル
オープンしました！



sacoyoga@gmail.com

sacoyoga

元保育士フォトグラファー ココロフォト

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®、もちもち撮影誕生会（～1歳までまで）
◎ 撮影料4,400円～
（撮影会により撮影料が異なります。）



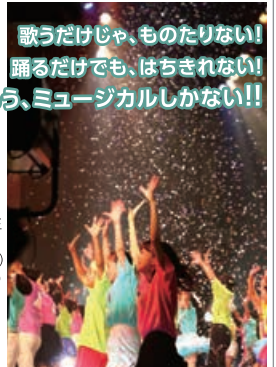
Kidsミュージカル ファクトリー

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
※年少さんから応募相談
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）



Kidsミュージカルファクトリー

http://www.kidsmf.net/contact
kidsyakuin1@gmail.com



3周年 特別 大感謝 キャンペーン!

キャンペーン期間：10/1～11/30

新規ご来店は 通常価格より半額!!

その他、特典多々! この機会にぜひ

痩身・メリハリカラダ作り
治らない肩こり、腰痛
快便、質の良い睡眠

MADOKA YOGA BEAUTY OFFICE



詳しくはHPから
ご確認ください

ご予約はこちらから
Hot Pepper Beauty



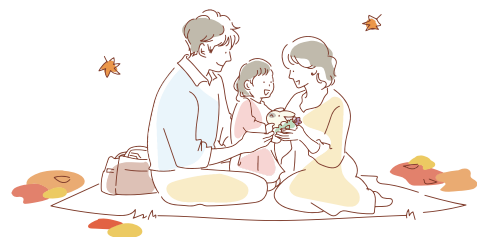
経験に裏付けされた
レッスン&施術



元劇団四季バレリーナと元証券マンの夫婦で営む
完全プライベートサロン!



徹底した解剖学に基づいた
ヨガ&ピラティス
整体ストレッチ
だから変化実感!





大人の習い事、美容に健康に、サービス色々！



和太鼓

親子クラス 無料体験会

随時開催中！

体と心を、楽しみながら鍛えられる！

お子様だけのご参加も可能です！

親子で参加できる！

無料体験会のお申込みはこちらから！

ぜひこの機会にご参加ください！



天翔 あまかける

https://amakakeru-taiko.jp/





2024
11/16
(土)

和太鼓 クエスト

タクトホームこもれびGRAFAREホール
(保谷こもれびホール)にて開催

楽譜通りにリズムを叩いてミッションをクリア
していくイベントです！遊びに来てね！

通常レッスンは、1時間1回3000円
(親子や兄弟での参加は二人目以降2000円で受講できます)

place JIN

レンタル
シェアスペース

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

☎午前9時～午後9時まで



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。

お気軽に
お問い合わせください



placeJIN事務局(東仁学生会館)
☎ 042-463-3921
📧 https://placejin.com



Instagram



Comodo Coffee Roasters

New Open!

自家焙煎
コーヒー店



スペシャルティ
コーヒーを中心に
焙煎。低糖質
スイーツやラン
チ営業も行って
います。

Comodo
Coffee Roasters

西東京市南町3-3-19
田無駅南口徒歩2分
10:00～17:00 open



ホームページ制作



ホームページ制作、その他デザイン関係など
お気軽にご相談ください。

Mom's design

@ momsdesign.m

ゆるバースにエントリー中！

キャベッツさんを西東京市から全国1位へ！！

9/26-10/26 でネット投票しているので
下記QRコードからぜひ投票してにゃべね。

イベント情報

- 10/13(日) 18:30～19:15 田無神社例大祭
- 11/2(土) 3(日) ゆるバース
- 11/9(土) 西東京市民まつり
- 11/23(土) 24(日) 世界キャラクターさみっと
- 11/29(金) 19:10～19:50 田無神社西の市

このQRコードから
投票してにゃべね！

📷 kyabetsusan 📱 @kyabetsusan
📘 https://www.facebook.com/kyabetsusan



掲載広告 募集中！



地域の求人情報掲載中！近くで便利♪楽しく働こう！

西東京市の 求人情報！

地元で
働こう！



表紙掲載店

事務スタッフ（パート）

【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。

【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



この街が好き、
この街の魅力を広げたい！
そんな方におすすめのお仕事です！



グランテック株式会社

GRANDTECH

西東京市富士町4-18-10-301

TEL：042-497-6091 採用担当まで



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・
障い補助有



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

スタッフ 大募集!!

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！

【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

New Open!

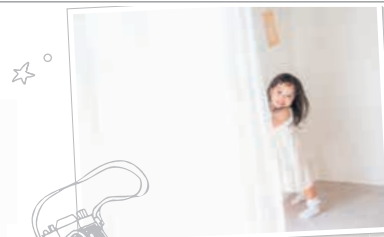
フォト&ムービースタジオ mame.photo baby and kids

1,000人以上の子どもと関わった保育士&現役1歳児
ママが運営する親子のためのフォト&ムービースタジオ。
ナチュラルでシンプルなスタイリングをベースに、
お一人おひとりに寄り添ったオーダーメイドの撮影を
ご提案いたします。スタジオもロケも可。
フォトからムービーもまるっとお任せください!

心のお守りになる1枚をあなたに。

まめフォト

東久留米市滝山団地内
@mame.photo.2023





ママスタLIFE!設置場所

- | | | |
|-----------------|---------------------------|-------------|
| ① アスタ | ⑨ siesta cofee spot | ⑰ フレスポひばりヶ丘 |
| ② まちテナ | ⑩ place JIN | ⑱ ひばりテラス118 |
| ③ OK西東京 | ⑪ LIFE MEDICAL CARE いずみ | ⑲ いこいの森公園 |
| ④ どんぐり | ⑫ のどか広場 | ⑳ いこいの森box |
| ⑤ Ripple西東京 | ⑬ チコナーサリー&チョコネイル | ㉑ セブンイレブン |
| ⑥ レイル | ⑭ DecafCoffeeStand to Me. | ㉒ ロクトショクドウ |
| ⑦ ケーキファクトリースマイル | ⑮ パルコ | |
| ⑧ ピッコロ広場 | ⑯ ombres douces | |



第一回

まちに笑顔を、まちにふれあいを。

☆ ひばりフェスタ ☆

12/8
sun

2024年
日程：12月8日(日) 10:00~16:00
※雨天決行

場所：谷戸イチョウ公園
西東京市谷戸町2丁目12

出店
内容

キッチンカー、飲食店、西東京市産野菜の販売、子ども向け文具の販売、
バルーンアートの実演販売、遊戯系店舗(輪投げ・射的・ガチャ駄菓子)
など盛りだくさん

ステージ
出演内容

キャベッツさん、空手演舞、
ヒーローショー、ジャグリング、他

お子様連れで楽しめる内容を
用意してお待ちしております!

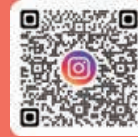
🚩 イベントスタッフ募集

応募条件：中高生
応募締切：2024年10月31日(木)

🚩 スタッフエプロンの プリントデザイン募集

応募条件：10cm×10cmのデザイン画
応募締切：2024年10月31日(木)

🔪 詳細は「ひばりフェスタ」のFacebookまたはInstagramをご覧ください 🔪



主催：ひばりフェスタ実行委員会
(谷戸商店街協同組合/ふれあい通り名店街)

後援：西東京市 協力：早稲田大学地域連携ガク部-結の芽- / 谷戸新生会 / にしにし net.

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1月発行です /

発行：2024年10月10日

制作：Mom's design

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

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

