

西東京エリアのお母さんを応援する情報誌！近隣のお役立ち情報、イベントなどを集めました。

# ママスタ LIFE!

Spring  
2020

Vol.020

2020年4月10日発行  
制作: Mom's design



Take  
Free



西東京市民 20万5000人のテイクアウトプロジェクト

# #西東京まぢめし

ハッシュタグ

“美味しい”はコロナに負けない。

NISHITOKYO TAKEOUT  
PROJECT

お問い合わせ: info@machitenna.com

## テイクアウトで お店を応援しよう!!

出口の見えないコロナウイルスとの戦いは  
西東京の飲食店にも危機をもたらしています。

1人では小さい力でも、

西東京市民20万5000人が結集すれば、  
大きな力になります!

1人が1食、テイクアウトしただけで  
20万5000食。

みんなの協力で、きっと西東京の  
“美味しい”を守れます!



西東京の飲食店で  
テイクアウトする。

テイクアウトした  
料理を写真に撮る。



#西東京まぢめし  
をつけてSNSに投稿!



※写真はイメージです



テイクアウト  
商品を作る。

テイクアウト商品  
写真を撮る。



SNSに  
投稿!

がんばれ料理人!

お客さんに美味しいごはんを  
テイクアウトしてもらおう!

## #西東京まぢめしの アプリができました!

ダウンロード不要!



※入力フォームから住所などの追加はできません。

“#西東京まぢめし”

がつけられた投稿をピックアップ。  
お店のメニュー・地図・営業時間などを  
確認することができます。

ホーム画面に  
追加で  
いつでも  
アクセス!



<https://nishitokyo.glideapp.io/>

“#西東京まぢめし”をつけてSNSに投稿しよう。たくさんの情報がみんなを幸せにします。



2020年4月4日田無駅改札横にグランドオープンいたしました。

地域とともに20年以上、地域に寄り添ったモノ・コト・情報を届けている株式会社エフエム西東京と株式会社アスタ西東京。2社が事業共同体(コンソーシアム)となって、田無駅前ににぎわい・交流の情報発信拠点を創出し、この地域に住み続けたいと思ってもらえるような、地域の魅力ある情報とモノと機会をあなたにお届けします。

西東京まぢめしプロジェクトはまちテナ西東京が運営しております。 <https://machitenna.com/>

# 西東京 Map



## 西武柳沢駅 M's oven

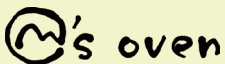
営業日 火水金 12:00~18:00  
土 11:00~15:00  
定休日 月木日 祝日

(4/40PENの)

「まちテナ」でまちテナオリジナルの  
ラスクの販売がスタート!



パリッと もちもちベーグルと  
カリカリサクサク  
おやつのお店



西東京市柳沢 6-1-12 MAC 柳沢コート102  
西武新宿線 西武柳沢駅南口徒歩1分

不定休がありますので詳しくは SNS 情報をご確認ください /

<https://m.facebook.com/bagelsmsoven>
[msovenbagels](https://www.instagram.com/msovenbagels)
[@OvenMs](https://twitter.com/OvenMs)

## 楽しみながらボディメイク、 体質改善 ベリーダンスクラス

初回体験 1,000円  
入会金無料  
都度払い 2,000円 / 回  
お子様連れ可  
★オンラインレッスンもございます！

### 花小金井

毎週水曜日 10時～11時  
初心者 & 経験者クラス  
@カルチャースタジオ花  
花小金井駅より徒歩6分  
バスや電車で通われている方も♪

### 一橋学園

月2回  
金曜日 10時～11時  
はじめてのベリーダンス  
@学園坂スタジオ  
一橋学園駅より徒歩1分  
電車や自転車で通われている方も♪

年齢に負けない自活力強化が



★詳細、最新情報はブログをご覧ください。  
★5/15(金)浜松町マンディールにて出演、その他多数出演  
★運動不足解消、ダイエット目的の方 ★講師派遣、新規クラス、ショー依頼お気軽にどうぞ

**Blooming oriental dance** ☎ 080-1456-5306  
講師: Machiko (2児のママです) ✉ machi612000@icloud.com

## タイ式ヨガ ルーシーダットン & ボディトリートメント

5月6日まで  
全てのレッスンは  
お休みです

ルーシーダットン

- 〈ひばりテラス〉
- 土曜日クラス
- 夜クラス
- 〈自宅サロン〉
- ペアクラス
- プライベートレッスン

ボディ  
トリートメント

オールハンドによる  
オイルトリートメント  
を行います



\*その他メニューもご用意しております

お申込み / お問い合わせは ☎ 080-3312-8341  
✉ Calm.on.Calm@gmail.com  
☎ http://CalmOnCalm.com

## ～子連れOK! こどもクラスも!～ フラダンス教室 フラ・ハレキパ

少人数・アットホームなレッスンでダンスの為の身体作りから学べます! 心も身体も喜ぶ、癒しの hula を一緒に踊りましょう♪

**田無クラス** \*豊のお部屋でリラックス\*  
@下宿地区会館・田無駅徒歩4分 金曜日10:40～12:00

**東伏見クラス** \*初心者もお気軽に\*  
@placeJIN・東伏見駅徒歩30秒  
水曜日10:15～11:35

月2回 大人3,500円(税込)  
こども2,000円(税込)

**子どもクラス** \*幼稚園～小学生が元気に活動中\*  
@田無公民館・田無駅徒歩3分 金曜日18:30～19:15



お申込み / お問い合わせ フラ・ハレキパ 🔍 検索  
☎ http://hulahalekipa.tokyo/ ✉ hulahalekipa@gmail.com  
☎ 050-5217-6284 (主宰・実花)

## 子連れOK! ダイエット効果あり! ボクササイズ

体験  
無料

4月のレッスン予定

毎週水曜日、土曜日は開催して  
いますが、コロナの影響で施設  
が、使えないため、ご興味ある  
方は、レッスン予定をお問い合  
わせください

5月のレッスン予定

【土曜日開催】19時00分～  
2日フレンドリーBC会議室  
9日フレンドリーBC会議室  
16日きらっと第2体育室  
23日きらっと第2体育室  
30日フレンドリー多目的室



瘦せます! 汗汗!  
代謝アップ! 体力作り!  
※6月以降もお問い合わせください。  
(水曜日レッスンはフレンドリーで毎週開催しておりますが、詳細はお問い合わせください。)

**happy kick boxercise** 🔍 検索  
ハッピーキックボクササイズ ✉ happykickboxercise@yahoo.co.jp  
※体験申し込みの方は『ママスタ』を見てといてください。 ☎ http://happy-kick.jimdo.com

## 保谷あおば新体操クラブ

年中・年長さんから中学生まで楽しく体を動かして、  
しなやかで丈夫な体作りをします。  
基礎から集団・個人演技まで、楽しく新体操を学びませんか?

**募集クラス** 年中・年長クラス…月曜、金曜、月金 17:30～18:30  
小学生基礎クラス…月曜、金曜、月金 17:30～19:30  
小学生特練クラス…経験者のみ お問い合わせください  
中学生特練クラス

**活動場所** 保谷町周辺

体験・見学随時受付いたします

新規会員  
募集中



Instagramは  
こちらから  
📄  
@hoya\_aoba\_rg



5月から  
新規スタート!

お申込み / お問い合わせ \ 体験は5月から事前受付、先着順にて承ります / ✉ aoba.kanezaki@gmail.comお気軽にお問い合わせ下さい  
最新の活動状況はお問い合わせいただくか、FacebookまたはInstagram(保谷あおば新体操クラブ)でご確認ください

## ロジカルシンキングを学ぼう ITninoSchool

プログラミング  
無料体験

オンライン  
講座有



お友達と一緒に体験可能です! 対象年齢: 3,4才～中3  
(4名まで同時に体験可)

**ITninoSchool** 詳しくはホームページまたはお問い合わせください  
〒188-0011 東京都西東京市田無町 4-17-26 1F ✉ school@itnino.com  
TEL:042-430-5946 / FAX:042-430-5946 ☎ https://www.itnino.com/

※ただ今、新型コロナウイルス感染対策、  
緊急事態宣言に伴う対応のため各事業者  
様の営業情報は変動的になっています。  
気になる情報、内容は各事業者様に、ご確  
認の上ご利用ください。

## iPhone修理のキャットハンズジャパン



出張  
無料 iPhoneの画面割れや  
バッテリー交換はお任せ

iPhone 画面割れやバッテリー交換など、小さいお子さんを連れて外出しなくても、スタッフがご指定の場所に「出張料無料でかけつけて」「30～60分で移動車内修理」します。  
西東京市ひばりが丘団地内に店舗もありますから、ご予約してご来店いただいても大丈夫!

■営業時間  
月・火・水・金・土 11:00～21:00  
日・祝祭日 11:00～19:00  
定休日: 木曜日



**CatHands JAPAN**

〒202-0001 東京都西東京市ひばりが丘 3-2-51 HIBARIDO 内  
☎ 050-3486-1806

📧 cathandsjapan  
☎ http://www.cathands-jp.tokyo



## 免疫力アップ! よもぎ蒸し ~病気に打ち勝つ免疫力をつけよう~

子連れ  
OK!

### 「自分のことは自分で守る」

温めることで免疫力が上がります。お薬に頼らず自然の力で体を守ります。冷え、子宮系、自律神経、凝り、などのお悩みがある方におススメです。

よもぎパワーで  
免疫力アップ!

初回お試し体験  
1,500円~

おしゃべりしている間に  
体ぼかぼか。  
まずは気軽に  
試してみてください。

よもぎ蒸しサロンほっか  
(西東京市向台町3丁目)

LINEで簡単予約 ID:acx9729z

✉ hokka.yomogi@gmail.com

🌐 https://ameblo.jp/hokka-yomogi/

## サロン de ガーデン 頭皮 & 肩周り エステ

デトックスコース  
始めました!

### 【春のお勧めコース】

♥ 頭皮 & デコルテエステ 4,500円 ♥

目を酷使している方、肩凝りの方に!  
メイクを落とさない、お気軽エステ

♥ ハーブ温熱 3500円 ♥

春はデトックスの季節。  
寒さやストレスで硬くなったお身体を、衣替えしましょう!



### サロン de ガーデン

リップル西東京サロンルーム  
(西武新宿線 田無駅南口 徒歩3分)

### ご予約 & お問い合わせ

☎ 050-5373-8156 (留守番電話にメッセージをお願いします)

✉ salon.de.garden@gmail.com

🌐 http://www.instagram.com/garden\_smiles

## 「お茶会」のご案内

参加費: 無料 (お茶とケーキがつきます)

開催日: 毎月第3火曜日

申し込み方法: ケーキファクトリースマイル

工場長 吉川まで、お電話下さい!

電話番号: 042-497-6120

開始時間: 10:00~12:00

(注: いつも話が盛り上がり、時間オーバーします!)

誰でも参加できる、「子育てのお悩み相談室」です!

毎回みなさん、「悩み」を「スマイル」に変えて、帰っていかれます!

このマークは発達障害やパステルゾーン  
(発達障害の傾向にある方)をお持ちの  
お子様、お子様のお母様、お父様に「理  
解あるお店」を表すステッカーです。も  
しお子様がパニックになっても大丈夫で  
すので構えずリラックスしてご来店くだ  
さい。



発達障害・パステルゾーンの方も smile に♪

## ドコモ・au・ソフトバンクユーザー必見! 携帯料金が10年で100万円削減できる事例も!

例) 10,000円  
→ 1,700円に削減!

- ・家計を少しでも節約したい方
- ・更新月以外は見直すと損!と思っている方
- ・光セット・電気セットがお得と思われる方
- ・家族割がお得と思われる方

店舗への同行サービスも  
開始しました!

ぜひご相談  
ください!

### お問い合わせ・お申込はこちらから

寺澤真奈美 格安SIM

で検索!

🌐 http://manami-terasawa.com

✉ manami.terasawa@gmail.com

格安SIMコンサルタント  
ファイナンシャルプランナー  
寺澤 真奈美



## お子様連れ歓迎! 東ヨーロッパ 「ルーマニア 料理教室」



日本から遠く8,000km離れた異国の地 東欧ルーマニア。野菜いっぱいヘルシーで美味しいルーマニア料理を西東京市を中心にお教えしています。2011年に開業以来、約800名の皆様にルーマニア料理をお伝えしてきました! お料理が苦手でも大丈夫! ルーマニアの文化紹介などもありますよ。お気軽にご参加下さい!



毎月第3土曜日

オリンピック ルーマニアのホストタウンでもある  
武蔵野市にて、ルーマニアご飯 ランチ営業中。

ルーマニア料理教室・カフェ Te pup

☎ 080-4169-7377 (講師 スクタリアウ)

ルーマニア料理教室 東京

🌐 check 📧 tomoko.miura.scutariu@gmail.com

## 新規免許取得プラン & ペーパードライバー講習

こんな方にオススメです!

- ☑ ペーパードライバーを脱却したい
- ☑ 優しくイチから教えて欲しい
- ☑ 安く免許を取りたい

新規取得18.5万円 (税抜き)

お試し80分 1万円 (税抜き)

無料  
カウンセリング  
実施中!



さくらドライビングスクール

🌐 https://sakura-driving.tokyo

☎ 03-4500-7836

最新情報は Instagram

#さくらドライビングスクール 🔍 で検索!

お問合せは LINE でお気軽に♪ @468midsod

## Kichitsubaki ミニイベント

西東京市のみんなで子育てを!

料理に工作、夏祭りにあさごはんDEすいか割り♪

3歳~  
OK!

5/30 親子で本格ミートソース他 11:00~13:00 参加費 ¥2300

6/20 父の日の手作りカード作り 11:00~12:00 参加費 ¥1500

7/30 夏祭り

8/19 あさごはん作りとすいか割り

※ 詳細はHPよりお問合せください

officialLINEに  
ご登録でミニイベント  
参加費 ¥300 割引

LINE 公式アカウント



(株) 吉橋 西東京市ママ応援プロジェクト

担当: 梅宮

西東京市東伏見 2-4-4 Place JIN4 階

🌐 https://kitchen-kichitsubaki.com

✉ kitchen.kichitsubaki@gmail.com

## STUDIO&OFFICE OK Nishitokyo

田無で  
テレワーク

### お得なパスポート登場!

4月より、営業時間が変わります。  
営業時間：平日 9:00-19:00/ 最終チェックイン 18:00  
定休日：土日・祝日  
詳細は web サイトをご確認ください。



OK 西東京 (オシゴト×カイギ)

西東京市南町 5-3-5 サウスタウン 201  
田無駅徒歩 3 分

☎ 080-8492-9530

🌐 <https://oknishitokyo.com/>

## 「ひよこ親子教室」

1歳～3歳の  
親子が対象。

LINE@にご登録ください。ID: @thw9590a

子育てのお役立ち情報やイベント情報を配信します。1対1のトークも可。

設立 22 年目、卒会生は 1200 人。手遊び、体操、工作、読み聞かせ、お誕生日会、季節の行事、リズムあそびと 1 回の教室で様々な分野に取り組みます。教室を通してお子さんの個性をいち早く見付けて伸ばします。また、子育てを終え、孫もいるおばあちゃん先生が、大きな気持ちで参加者を受け止め、全力で子育てのサポートをします。



ひよこ親子教室  
保育士 村田真由美

場所：A&A 西東京スポーツセンター セレス館

📱 hiyoko\_1998 (ひよこ親子教室)

hiyoko\_2019 (さくら・さくらんぼリズムあそび)

✉ mayu1234aaa@yahoo.co.jp

🌐 <https://hiyoko.oyako-ouen.com/>

## なかしまかおり ピアノ & リトミック教室

リトミックは 0 歳から、ピアノは 3 歳からはじめられます！  
子どもの個性・能力がぐんぐん伸びる！  
イオンモール東久留米から徒歩 2 分



お問合せはこちらから

📱 @tpl5398z を LINE@ で検索！  
📧 knklvr1228@gmail.com  
🌐 <https://ameblo.jp/caoli-pf-rtmc/>

🔍 ひばりヶ丘 リトミック で検索！

## レンタルシェアスペース 「place JIN」

ダンススタジオ、レンタル(シェア)キッチン、キッズスペース、セミナールームなど、5つのフロアをそれぞれ  
1時間800円(税別)からレンタルできます。



人と人が繋がるハブの  
ような場所を目指しています!

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!

place JIN (プレイス ジン)

見学無料!

📍 place JIN 事務局 (東仁学生会館)

☎ 042-463-3921 ✉ [info@placejin.com](mailto:info@placejin.com)

東京都西東京市東伏見 2 丁目 4-4

🕒 開館時間：午前 9 時～午後 9 時まで

🌐 <https://placejin.com/>

## 静かな住宅街に突如あらわれる タイムスリップ空間 あおさや

昭和の香り漂う  
レンタルスペース

古民家で4月末までインドア花見🌸開催中🌸  
卒業・入学記念撮影出来ます!そのまま少人数での懇親会も🌸



あおさや / お問い合わせ

🔍 あおさや 🔍 検索

☎ 070-3898-8686

✉ [p0p0aosaya@gmail.com](mailto:p0p0aosaya@gmail.com)

🌐 <https://www.aosaya.me/>

## 聴く力を育てるリトミック ただ今開講準備中!(時期未定)

リズムに合わせて身体を動かしたり、  
歌ったりしながら音楽を楽しみましょう♪  
ペピータッチや知育も取り入れたプログラムです。  
対象年齢…0歳～3歳まで

田無教室

田無駅から徒歩 3 分  
OK 西東京

東伏見教室

東伏見駅徒歩 1 分  
placejin

\*詳しくはブログ  
をご覧ください



西東京市  
リトミック教室  
音のにわ

📍 西東京市リトミック教室 音のにわ で検索!

✉ [sound\\_garden@icloud.com](mailto:sound_garden@icloud.com) ☎ 090-3542-0004

🌐 <https://ameblo.jp/piccolo-rhythm> 講師：坂田あやか

## 青沼愛フルート教室

体験  
レッスン  
受付中!

小学生から大人まで♪ お子様づれ OK!

楽譜が読めなくても、楽器を持っていなくても大丈夫！  
楽に豊かな音が出せる身体の使い方から、好きな曲が演奏  
できるようになるまで、ていねいに楽しくレッスンします。

\*レッスン時のみ楽器のレンタルが可能です。

\*レッスンの日時は、毎月にご相談の上決めます。

フルートの音色を日常に♪

どうぞお気軽に体験レッスンにお越しください。



青沼愛  
(東京音楽大学卒業 / アレク  
サンダーテクニーク教師)

青沼愛フルート教室

🌐 <https://aiaoaat.theblog.me/>

🔍 青沼愛 フルート 🔍 検索

✉ [ai.1002@icloud.com](mailto:ai.1002@icloud.com)

## シャチギター教室 無料体験レッスン実施中

小さなお子様でも安心して通えます。

(親御様同伴可)

ギター / ベース / ドラム / ボイストレーニング  
の個人レッスンです。

📞 お問合せ ☎ 090-7076-0229



シャチギター教室

🌐 <http://shachi-guitarschool.com>



## マタニティー・産後ママへ マザーズ鍼灸院

【出張施術】

田無駅 3 キロ以内出張無料

【お灸教室】

田無駅徒歩 2 分 OK 西東京に毎月開催



気持ちいい  
お灸のやり方

↓  
Blog



安産・肩こり  
ツボ紹介

↓  
Instagram



お灸教室  
サービス詳細

↓  
ホームページ

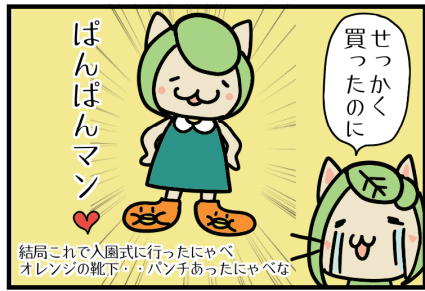


マザーズ鍼灸院 🔍 マザーズ鍼灸院 で検索!

🌐 <https://www.mothers-harikyu.com>

# キャベツさん

—入園式の巻にゃべー



キャベツさん  
西東京市のご当地キャラ。歌が得意にゃべ♪  
2歳と4歳の芽キャベツのママ  
<https://kyabetsusan.nishitokyo.city>

## キャベツさん Info

イベント詳細は  
HP をチェックしてにゃべ

★ 詳細は公式 Web サイトから ★  
<https://kyabetsusan.nishitokyo.city/>  
(Facebook, INSTAGRAM, Twitter あります)



## まごころとからだそして、環境は繋がっている

東洋医学では、春は五行説で「木」にあたり、花が咲いて葉を広げてキラキラ成長していく姿、発展、拡大、そしてのびやかなイメージがあります。「思いの種」をまくときです。ワクワクする思いから行動をはじめ、毎日のをびのびと過ごしたいですね！

ですが「木」のエネルギーが落ちてくると、新たなスタートをきる時期なのになかなか思うようにいかなかったり、がんばっているのに成果がだせません。

感情面ではイライラしやすくなり、目の疲れ、目の周りのくま、まぶたのたるみ、首や肩のこり、不眠、腰痛、ウエストのたるみなどに影響してきます。

エネルギーを高めるには気の流れを良くしましょう。



文・鈴木由紀  
(日本エステティック業協会上級認定エッセティシヤン)

新型コロナウイルスで大変な時ですが、いつも気持ちは明るく前向きに乗りきっていきたくですね。ストレス過多や冷えは、自律神経やホルモンのバランスに影響します。当サロンでは1日2名様限定で清潔空間にてお顔と体と心のケアをさせていただきます。みなさまの「美と健康」「若返り」「リラクゼーション」のお役に立てましたらとても嬉しいですよ。

まずは、ご自分の足のセルフケアから始めてみてくださいね。そして家族で足のもみあいっこをして免疫力を高めましょう。心地良くもむだけで大丈夫！とても喜ばれますよ！

### フットのセルフケア



- 【準備】
- ① 一方の足首をもう一方のひざ辺りにのせて足を組む
  - ② 手の指を足の指の間にいれて、足首を回す
  - ③ 足の指の付け根をくるくる回す
  - ④ 足の指の付け根から指先へもみほぐす
  - ⑤ 足の指先、爪の隙をよくもむ
  - ⑥ 足の親指の内側と、薬指をよくもむ

## エンダモロジー-痩身 & フットセラピー

エンダモロジーは免疫力UPに効果的！

- ・腸内環境を整える
- ・代謝を高める
- ・深いリラクゼーション

### 【お悩み No.1のお腹まわりをスッキリ！】

自己流ケアではなかなか落ちない余分な脂肪や産後のケアに◎骨盤周りにアプローチして、腸のぜんどう運動を活発にし免疫力を上げる！ウエストのくびれを手に入れる！

【初回体験】全身 45分 ¥13,200⇒¥6,600

自粛のため  
臨時休業中

LINE 公式アカウントにて  
美しくなる情報を発信中



鈴木由紀フェイシャルサロン

西東京市芝久保町2丁目  
<https://www.yukifacial.com/>

ご予約はホットペッパービューティーで！

042-446-8701  
yukinosalon@gmail.com

LINE  
公式アカウント  
美しくなる情報発信中



## 掲載情報募集中！

掲載費用：3,000円～/1コマ  
発行サイクル：1回/3ヶ月(1年4回)  
内容：西東京エリアの情報なら大歓迎！

次回は2020年7月発行予定です！

詳しくは  
Mom's design  
webサイトから

<http://moms-design.net>

web制作、チラシデザインもお気軽にご相談ください



## 編集後記

こんにちは、『ママスタ LIFE!』を発行しているあさみと申します。世の中コロナの事で持ちきりですね。今回は発行について、とても悩みました。しかし緊急事態宣言が出て、自宅にいない今だからじっくり見ていたきたいと思い、発行させていただきました。とはいえ、日に日に状況は変わり、各事業者様の情報も変わっていく中での

で間違った情報にならないように何度も変更と確認の繰り返し。(※最新情報は各事業者のWEBサイトやお問い合わせ等でご確認ください)でも事業者さんはいつも前向きに、じゃあどうするかを考えています。オンラインに切り換えたお教室、今できることに取り組み事業者さま。西東京には素敵な方が本当にたくさん！そんな情報を1人でも多くの皆様にお伝えできたらと思っています、「コロナに負けず」頑張りますよ！

Mom's design あさみ