

Mamasta Life!

Vol. 36



「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。



太陽の下で



野菜を育てよう



手ぶら畑で育てている野菜産

菜園アドバイザー
すとしーさん

菜園アドバイザー
すみーさん



Take Free

ご自由にお持ちください



レポート付貸家庭菜園
手ぶら畑
Tebura Batake



開かれた神社 田無神社

田無神社には五行思想に基づいて五龍神がお祀りされています。



パワースポットとしても有名な田無神社ですが、今年は辰年ということもあり、さらに多くの参拝客を集めています。そんな田無神社の宮司にお話を伺ってきました！

注目の 行事予定！

- **5月 鯉のぼり**
田無神社境内に鯉のぼりが上がります！
- **5月 わんぱく相撲**
田無神社に帰ってくる！
(田無神社では5年ぶりの開催です)
- **6月 夏越の大祓(おおはらえ)**
30日 半年に一度の罪穢れを祓うお祭りです。
- **7月 セタてるてるトンネル**
6月中旬より7月初旬まで、境内に設置されます。
「てるてる短冊」に顔を描き、お願いごとをご記入ください。



※行事の一部のご紹介です、他にも多数ございます

切り絵の御朱印

田無神社ではめずらしい切り絵の御朱印があります。「白黒切り絵」「カラー切り絵」の2種で、五龍が描かれた切り絵は、西東京市在住の切り絵作家、小出寛先生のデザインです。

初穂料……1,500円
頒布場所…御朱印処



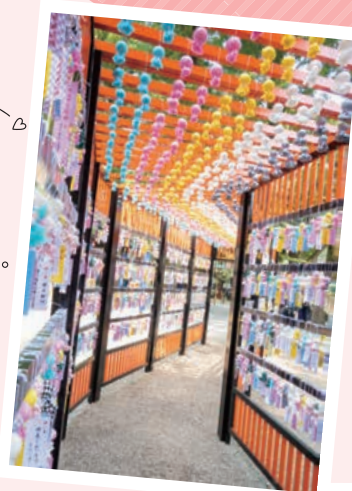
御朱印帳も
素敵だよ！



田無神社

〒188-0011
東京都西東京市田無町 3-7-4
<https://www.tanashijinja.or.jp>

Instagram
はこちらから



太陽の下で **野菜** を育てよう！



新規会員様募集中 残りわずか

- ① 手ぶらで通える家庭菜園
- ② 約50種類以上の野菜が育てられる
- ③ 菜園アドバイザーが毎日現地でサポート！
- ④ 定期的なイベントも開催♪

料金：1区画約3.3m 6,800円/月
2区画目からは25%OFF

(※器具、資材、種苗、肥料、たい肥、アドバイザー料を含む)

畑の場所：西東京市向台町1丁目2番地北東角地



サポート付貸家庭菜園

手ぶら畑
Tebura Batake

お問い合わせ・入会のお申し込みは

☎ **0120-949-534**

電話受付(平日10:00-17:00)

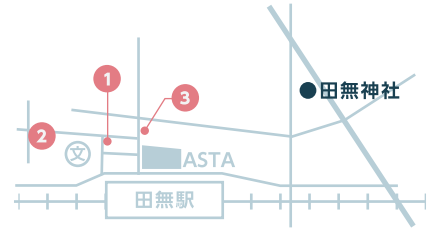
✉ info@tebura-batake.com

手ぶら畑

詳細は
こちら



神社参拝の帰りに 立ち寄りたいグルメ



ハマる人続出 インド料理



スワガット

武蔵関に本店がある人気のインド料理店。神社帰りの参拝客も多く訪れます。ランチセットは700円(税抜)。ナンとカレーのみのティクアアウトもランチ600円、ディナー750円と、とてもリーズナブル。気軽に立ち寄れます。お子様セットもあり、お客様連れも大歓迎。カレーの種類も豊富で常時20種類ほど。



▲お家でマサラチャイセット

辛さや甘さも好みに応じて調整可能です。おすすめは、持ち上げると、とろりチーズが伸びるチーズナン。タンドリーチキンやチキンティッカ、生春巻きやアボカドサラダ、皮から手作りのモモ(ネパールの蒸し餃子)などのサイドメニューも充実。ラッシーもヨーグルトから手作りというこだわり。アルコルメニューも豊富なので、夜飲み利用もオススメです。ナン・ライスのおかわりが無料なのも嬉しいですね。何度もお伺いしたくなること間違いなし。ぜひ通ってお気に入りを見つけてみてください。



1 インド料理 スワガット田無店

田無神社から徒歩8分
住所：西東京市田無町 4-26-8
営業時間：11:00～15:00
17:00～0:00(フード22:30L.O.
ドリンク23:00L.O.)
定休日：なし



2 ケーキファクトリースマイル Cake Factory Smile

田無神社から徒歩12分
住所：西東京市田無町 4-17-18
ドミール田無1階
営業時間：10:00～18:00
定休日：火曜日(水曜日は予約の受け渡しと焼き菓子のみ)



いつもみんなを笑顔にしてくれる街のケーキ屋さん。季節ごとのアイデア溢れるケーキが魅力。ザクザク食感にこだわった「大盛りイチゴのミルフィーユ」2,480円(税込)は自慢のカスタードクリームとフレッシュ苺が贅沢にたっぷり。「苺大福」620円はもちもちの求肥の中に丸ごと一粒の苺、そして、あんごと生クリームが入って絶品です。その日のインスピレーションで作る数量限定の「気まぐれシュー」480円も人気。桜のシーズンは桜のフィナンシェ210円も登場。桜色が桜が香る香らしい一品です。毎月22日は「ショートケーキの日」として、その月の今一番美味しい果物を使ったショートケーキが並びます。毎月第3火曜日10時から、お子さんの発達に不安がある方や育児が辛いなど子育てに悩む方が、どなたでも参加できるスマイルお茶会「にじいろ」(参加費無料)も開催しています。ぜひお気軽にお問い合わせください。



工場長のInstagram 販売長のInstagram

3 カレーとデミ カサネヤ

田無神社から徒歩6分
住所：西東京市田無町 2-2-3
SKYビル1F
営業時間：11:00～22:00
(平日は11:00～15:30(15:15L.O.)
17:00～22:00(21:45L.O.))
定休日：不定休



▲カサネヤの日限定
カサネヤバラエティーセット

好評のオムハヤシはふわトロオムに甘めのデミソースが相性抜群。大人の方には揚げたてサクサクの特製カツも人気です。フライやチーズ、野菜などそれぞれ好きなトッピングをカスタマイズして楽しめるのもカサネヤさんの魅力。毎月11日と22日は「カサネヤの日」で、お得な特別メニューが登場します。軽く食べたい時からガッツリ食べたい時にも、ぜひふらりと立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

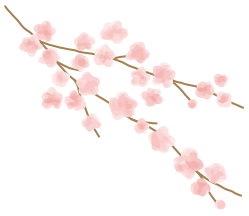


みんな大好き！懐かしの味 カレーとデミカサネヤ

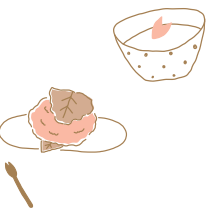
15種類のスパイスを使用した本格カレーと、創業当時から変わらぬ美味しさの元祖濃厚デミソースを850円(税込)〜手軽に楽しめるお店。今回は老若男女に愛される「ハヤシライス」に注目してみました。特に子供に大

今回の取材は…Chamomileが担当
Instagramでフォロワー1.6万人を達成！
ぜひフォローしてね！





西東京市近隣の情報を集めました!



小平で開催される「みんデパ」に出演予定!



第18回
みんなデパート

日程: 5月25日(土)
時間: 10時~16時
場所: 小平市東部公園

キャベツさんの出演時間は
13時~13時30分です!
見に来てにゅべぬ~

キャベツさんの出演のご依頼は
ホームページのお問い合わせ
フォームからお願ひいたしますにゅべ



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

アーティフィシャル フラワー教室

(高品質造花)

Ruban(リュバン) 大山ゆかりです
小学1年生、年中のむすめがいます
元々会社員をしていましたが
出産を機に2021年にお子さま連れOKのお教室を
オープンしました
趣味で楽しむ方や資格取得をされている方が通って
くださっています
資格取得後はみなさんレッスンや販売をして活動を
されています

体験レッスン受付中 4,000円~(税込)



Ruban 「花小金井駅」徒歩7分
リュバン 講師: 大山ゆかり

何か趣味を見つけたい
夢中になれるものが欲しい
お教室や講師の雰囲気を知りたい
そんな方はLINEから体験レッスンへどうぞ»



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)
初の個展開催決定!
4/22~29プレス泊ひばりが丘2F
27~29は無料撮影体験会開催予定です



HugYoga

ハグヨガ

参加者
募集中

お子さんと一緒にエクササイズ
【5月開催】資格養成講座も人気

西東京市内レッスン
定期開催中!

- 住吉会館ルピナス(麻衣先生)
- 田無公民館(麻衣先生)

他、自治体・企業
でのレッスンも開催



クラスに
参加希望の
方はこちら

インスタ
ラクター
希望の方
はこちら

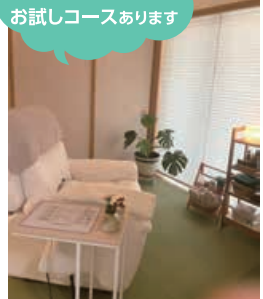
Hug&Yoga協会
南町 5-3-5-201
☎090-1707-0009

女性のためのヒーリングサロン Kisora

初めての方限定の
お試しコースあります

こんな方におすすめ!

- 眠りが浅い
- 生理痛、PMSが辛い
- 更年期の症状がある
- 頭痛、肩こりが辛い
- 便秘でお悩みの方
- 花粉症でお悩みの方



ご予約とメニュー詳細は
公式LINEまで!

Kisora

ひばりヶ丘北口から徒歩10分
(詳細はご予約後お知らせ)



宇宙の話・出張プラネタリウム

体育館やホールで実施する宇宙の授業です。総合や理科の授業、PTA・地域行事などに、「シアター」と「宇宙の話」または「ピアノ生演奏」の組合せは大変好評です。

対象: 幼稚園、学校、公民館など(公的施設)
場所: 幼稚園や学校など

詳しくは
webサイトから
ご覧ください



2024年度
申込受付中

お問合せは
こちらから



うちゅう・かがくあそび

知ってた?身のまわりはびっくり・オモシロイものがいっぱい!
身近なふしぎに楽しく触れよう。知育&STEAM家庭教育の一環としてぜひ親子でご参加ください。
2024年度は1組限定の「のんびり うちゅう・かがく」あそびも実施します。
自分のペースで取り組みたい家族連れやお友だち同士でご活用いただけます。

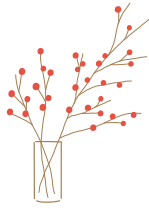
対象: 4歳以上
場所: いこいの森公園
(だいたい月1回)



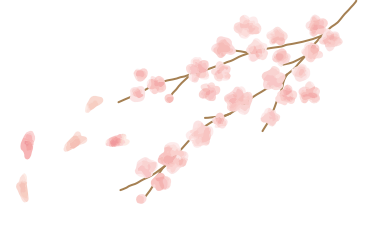
詳しくは
こちらから



主催: あいプラネット/西東京の公園・西武パートナーズ



イベントに、趣味に、習い事に。
新しい始まりの季節！



カラテを始めよう!!

—空手は強く優しい心を育てます—

今なら入会特典あり!

無料体験実施中!

誠真会館ひばりが丘道場

☎042-438-5570

ひばりが丘 空手

Instagram

新メンバー募集中!

Kidsミュージカルファクトリー

体験無料

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!!

ジュニアクラス 月3回
※年少さんから応相談
対象：幼稚園年中～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

ひまわり習字教室

体験受付中

毎日家事や育児に追われているママさん。
文字を書くことで、「自分自身と向き合える」落ち着いた時間を過ごしてみませんか？お子様連れも大歓迎です!

火曜日・木曜日 10:30～11:15(45分間)
体験レッスン 500円

Web サイト

ひまわり習字教室

花小金井駅徒歩5分

雑草対策

これからの季節、暖くなるにつれ
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 (面責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。 お見積もりは無料にて承ります。
-----	----------	---------	---

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た過ごせる空間です。
ぜひお気軽にお問い合わせください!

place JIN (プレイスジン)
placeJIN事務局(東仁学生会館) ☎午前9時～午後9時まで

緑ある生活を **素敵に**

FREE BRANCH WORKS

フリーブランチワークス

☎080-6332-6392

西東京市中町 5-1-21
✉freebranchw@gmail.com

place JIN (プレイスジン)
placeJIN事務局(東仁学生会館) ☎午前9時～午後9時まで

西東京市の和太鼓チーム「天翔」

「子ども(親子)クラス」を開設!!

子どもの成長を見据えた育成クラスを5月より開設することいたしました
目標は、田無神社例大祭への出演! そして世界へ!!

和太鼓演奏は、いわば運動と音楽の融合。見た目以上に運動量が必要とされます。
練習に取り組むことで、体の基礎である体幹を鍛えることができ、幼少期の身体の成長に著しい効果を期待できます。
そして、音を奏でる楽しさ、仲間と演奏することで得られる調和の心、演奏を終えた時の一体感と達成感がそこにはあります。

親子やご兄弟姉妹でのご参加については、お得な割引制度をご用意。一度、是非体験ワークショップにて、どっかい音を出すことの気持ちよさ、体感してください!

4/27 sat 大迫力の演奏と共振

RESONANCE -1st-
2024年4月27日(土)13:00開場/14:00開演
タクトホームこもれびGRAFAREホール 小ホール

チケットはこちら

あまかける「天翔 (AMAKAKERU)」

まずは体験! お申し込みはこちら

近くて便利、地元で安心。新しい環境で働いてみませんか？

春の地元ワーカー特集!

求人広告 募集中

新規オープン!!

4/19
OPEN

多摩六都科学館内

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!

ニューカフェ ロクトショクドウ
新喫茶六都食堂

オープニングスタッフ
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

新規事業拡大につきスタッフ急募です!

麺屋ジャイアン田無本店

調理スタッフ募集!

一緒にお店を盛り上げてくれる仲間を探しています /

【募集内容】調理スタッフ
1 から丁寧に教えます

田無

【時給】アルバイト 1,200 円~

社保完備・有給制度・交通費支給・昇給あり・
賄い補助有

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!

麺屋ジャイアン

田無本店(東京都西東京市田無町2-9-1)

☎ 042-459-3611

採用担当 藤井 / 佐藤

新規事業拡大につきスタッフ急募です!

麺屋ジャイアン花小金井店

調理スタッフ募集!

一緒にお店を盛り上げてくれる仲間を探しています /

【募集内容】調理スタッフ
1 から丁寧に教えます

花小金井

【時給】アルバイト 1,200 円~

社保完備・有給制度・交通費支給・昇給あり・
賄い補助有

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!

麺屋ジャイアン

花小金井店(東京都小平市花小金井1-1-10 k&kビル 1F)

☎ 042-455-4629

採用担当 藤井 / 佐藤

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。

子育てママ在籍中!

おしゃれなBGMが流れるオフィスで
一緒に働きませんか?



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



社会福祉法人 悠遊



訪問サービスいずみ

子育て世代の方大歓迎!
(土)(日)勤務なくてもOK
空いている時間帯だけでもOK
とても働きやすい職場です

時給: 1455 円~
無資格・初心者歓迎



お問合せ ☎ 042-424-7514

デイサービスいずみ

デイサービスで
ご利用者さんのケアと一緒にして
みませんか?

子育てママ5名活躍中!

時給: 1113 円~
無資格・初心者歓迎



お問合せ ☎ 042-424-8106

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



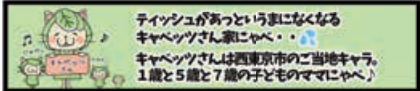
カレーとデミカサネヤ

☎ 042-427-5046 採用担当 松本



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&チコネイル | ⑲ いこいの森公園 |
| ② まちテナ | ⑧ ピッコロ広場 | ⑭ DecafCoffeeStand to Me. | ⑳ いこいの森box |
| ③ OK西東京 | ⑨ siesta cofee spot | ⑮ パルコ | |
| ④ どんぐり | ⑩ place JIN | ⑯ ombres douces | |
| ⑤ Ripple西東京 | ⑪ LIFE MEDICAL CARE いずみ | ⑰ フレスポひばりヶ丘 | |
| ⑥ レイル | ⑫ のどか広場 | ⑱ ひばりテラス118 | |



佐々総合病院は **病棟看護師** を募集します

24時間体制の保育室あり!

短時間から働ける!

ブランクも問題なし!

ママさんナース



多数活躍中!!



変化はチャレンジでエキサイティング!



佐々総合病院は、病床数183床とコンパクトな病床を最大限に活用し、「より良い」を目指して変革する職員の熱気であふれています。歴史や習慣にとられることなく、問題や要望があればすぐに話し合う。コンパクトだからできる機動性の高さがあります。この先どう変われるかわくわくしながら、共にみたことのない景色をみにいきましょう。

勤務時間 日勤8:30~17:00(実働7.5時間)
夜勤16:30~9:00
非常勤1日3時間~

休日 4週8休制
ほか創立記念休暇・特別休暇・年次有給休暇

給与 **常勤の場合**
(諸手当含む。経験年数・規定に応じて支給)
月給271,200円~
※経験5年モデル給与
賞与(夏冬3.5ヵ月)
※2023年度実績

アクセス 西武新宿線田無駅より徒歩3分
吉祥寺駅よりバス30分

非常勤の場合
時給1,700円~

福利厚生 (規定に応じて支給)
住宅手当15,000円
食事助成制度(注文弁当代一部支給)
保育室(1日400円~)
病後児保育室完備(1日3,000円~)
診療費見舞金制度(規定額を超えた分の診療費を支給)
メンタルサポート

お問い合わせ・ご応募

<看護部採用担当者・直通>

☎070-1416-3204



✉ sassa_kango_recruit@tmg.or.jp

300名以上の看護職員が在籍する当院最大の部署!
佐々総合病院看護部 Instagram



看護師の日常って?
どんな人たちが働いているの?
雰囲気はどんな感じ?



医療法人社団 時正会
佐々総合病院
SASSA GENERAL HOSPITAL

西東京市田無町4-24-15

☎ 042-461-1535

佐々総合病院 webサイト >>



サポート付き貸し農園!! 始めませんか?

花小金井駅
徒歩10分

手ぶら
OK!

イベント
多数

何気ない日常に"野菜作り"をプラスしてみませんか?
時間に追われる事もたくさん...忙しく過ぎていく時間の中に、ちょっとした息抜きを。

そんな時にユルハタに立ち寄ってみてください。

畑や自然が持つ不思議な魅力に、心がきつと軽くなったり、心が晴れるはずですよ。

貸し農園ユルハタは、畑をレンタルして野菜をたのしく作る場所です。

初めての方での安心の、アドバイザー在中の農園。農具や種、肥料なども全部揃っているから手ぶらで農園に来れます。

心とカラダにほんどうの賢沢を。

ユルハタ

YURUHATA

貸し農園ユルハタを運営している小林農園が育てているブルーベリーを摘み取りたり、ジャガイモ掘りしたり。他の農園にはない楽しみが満載です!



お問合せ ☎ 080-2027-3494

西東京市芝久保町3-16-4

ユルハタ 🔍