



両親から「巣立ち証明書」を受け取り、笑顔の吉田彩乃さん(右)。彩乃さんからは、両親に「感謝状」を贈った

家族のための成人式

「感謝」「思い」伝え合う機会に 昨年12月、ルネこだいらで18組

成人式を家族で祝おう。先月12日(土)と13日(日)、小平市ルネこだいらで、振り袖の展示会を兼ねた「家族のための成人式」が開かれた。

主催したのは、着物の製造・販売を行う「いつ和」グループの「成人式サロン KIRARA」ネこだいら駅前店。2日間、18組が参加した。「家族のための成人式」は、形骸化しつつある成人式をより意味のあるものにして、同グループが4年ほど前から「振り袖の展示会を兼ねた」が最も深いのは「家族」という考えから、家族で参加し、感謝状を渡したり写真撮影を行うなどしている。1組ごとの実施で所要時間は約30分。

実際に式典に参加した同市在住の吉田彩乃さん(00・8000・8920)は「親に感謝を伝えるこ

は、普段の生活ではまったと振り返っていた。ちなみに、彩乃さんは会になりました。振り袖を着て、さまざまなポーズで写真を撮っていたのでうれしかったことだ。

一方、両親の弘美さん(英子さんは「私たちのきにはこのような企画はなかった。自分自身も成人になったときに、親に感謝の思いを伝えておけば良かったと思いまし

食品を無料で手渡し!

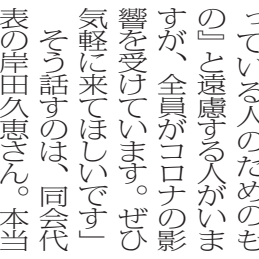
田無駅前わいわいフードパントリー

水・土にオープン 3月末まで



無料で食品を配布するフードパントリーの様子

10畳ほどの「店内」で、ボランティアスタッフが「タマネギとジャガイモが親子連れに案内をし、モは合わせて5個までお持ちいただけます。」「お子さんは、お菓子を選んでますよ。」「生活が苦しい人、困っている人、困っている人のためのもの」と遠慮する人がいますが、全員がコロナの影響を受けています。ぜひ気軽に来てほしいです。そう話すのは、同会代表の岸田久恵さん。本



【わいわいフードパントリー】
開場日: 土曜日 午後3時~4時
水曜日 午後7時~8時
場所: 田無駅南口・階段目の前
※食品の受け取りは無料
※初回利用時のみ、店頭での登録が必要
※利用に予約は不要

同会では、食品や金銭の寄付も求めている。開催日の店頭で物資・現金を受け付けるほか、金銭の場合は、ゆうちょ銀行の口座振り込みも可能。ゆうちょ銀行【店名】〇一八

タウン通信
No.434
☎042(497)6561 (不在の場合、留守電対応)
☎042(464)1472
http://www.town-t.com
info@town-t.com
〒188-0011 西東京市 田無町 4-9-6
水曜日発行

座骨神経痛
(脊柱管狭窄含む)
手足の痛みやしびれには一番
たにはら鍼灸院
☎042(467)7522
予約制 9:00~3:00 火曜休み
西東京市田無町3-3-7-605号
海老沢第1ビル(東京信用金庫隣)

並んだ食品を無料で受け取れる

ひばり中村眼科
☎042-439-3617
受付時間/午前9:00~12:00 火曜日は手術のみ
午後14:30~17:30 休診:日曜/土曜午後
「日帰り手術が受けられる眼科」です。
特に得意とする分野
●白内障手術
●緑内障点眼治療、手術治療
●糖尿病網膜症治療
●眼瞼下垂手術 内反症手術
●涙管閉塞手術
【ひばりヶ丘】南口
【ひばりヶ丘】北口
【中ひばり】眼科
【せせらぎ公園】

所沢街道沿い・イオンモール東久留米そば
パート募集
コインランドリーの対応・パソコン事務など
時給・1,015円~1日4時間程度・週4日程度
詳細は面談の上
●明るい職場です。お気軽にお電話ください!
有限会社しのみやエンタープライズ ☎042-461-4412 東久留米市 南沢 5-18-50

お腹スッキリ! 今年の本気で痩せたい方へ
耳つぼダイエットなら1ヶ月-3kg~-5kg成功者続出!
大樹はりきゅう整骨院併設 **ヘルシーライフ田無**
運動いらずのダイエット 詳しくは⇒ [ヘルシーライフ田無](#) 検索
これが1kgの脂肪です!
フルマラソンだと3回も走らなければ減りません!でも耳つぼダイエットならそんな苦労いらず!
お客さまの声(60代男性)
-11.75kg達成! 大満足です!
この「耳つぼダイエット」のすばらしいところは、マンツーマンで見守ってくださる先生が励ましたり、助言して下さることです。自分一人では絶対に無理でしたし、この3か月間は自分の生活を見直す人生のターニングポイントになりました。ダイエットに悩める皆さんには、ぜひオススメです!!
毎日の激しいトレーニングもなし! 週に1~2回たった15分!
当店の耳つぼダイエットはお医者さまも検証したダイエット法です。痩せるのに年齢も関係ありません。あなたもダイエットに成功し、さらに健康にキレイになっていく楽しさを実感してください。まずは無料相談へ。
私たちにおまかせください! 誠心誠意サポートいたします!
カウンセリング無料 今すぐ「タウン通信」を見たお電話ください
感染対策もしっかり実施中! ☎042-452-7133
9~13時/15~19時
※土曜は18時まで
定休日:木・日・祝
西東京市南町 2-3-24

新年のご挨拶
あけましておめでとう
ごさいます。
東日本大震災から丸10年。阪神・淡路大震災から26年になります。
今心配なのは首都直下地震、南海トラフ地震といわれる震度7クラスの大地震。いつ起こってもおかしくありません。
それは、あの東日本大震災当時の東京を襲った震度5弱とは比べものにならない大地震です。
耐震性の低い住宅は倒壊する危険があります。

ご自宅やご自身を守っていただくために、ぜひ耐震補強をご検討ください。

「コロナ」と避難所
特に現在は、コロナ禍です。万一、ご自宅が倒壊し、避難所生活となるとき、「コロナ」を気にしながら、よりストレスの多い日々を過ごさなければなりません。
できる限り自宅生活ができるよう、万一に備えて、まずは耐震診断から始めてみませんか?
大地震は待つてはくれません。ぜひ、日頃からの「備え」を真剣に考えていただきたくです。
本年が、あなたにとって良い年になることをお祈り申し上げます。

—無料耐震診断実施中—
株式会社鈴木住研 一級建築士事務所
〒188-0011 西東京市南沢5-18-50
☎0120・431・241
耐震専門サイト https://www.suzukijyuken.com

今こそ安心して暮らしたい

地元で30年の実績 イオンモール隣 カルムコート武蔵野

年末年始でさえ親族と気軽に会えない状況があるなか、「高齢者だけの暮らしは不安」「一人暮らしをやめたい」といったシニアが増えている。

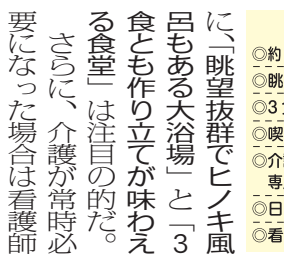
そんなシニアの間に注目を集めているのが、介護付き有料老人ホーム（混合型）ホテルのような自由さと、プライベートを大事にしながら見守る「カルムコート武蔵野」だ。

居室は広々しており、共有スペースも充実。特別清掃員が定期的に掃除し、清潔な環境を維持している。

最近ではさまざまな「介護付」があるが、地域で30年近い実績があり、「居心地が良い」と評判なのは、所沢街道沿い・イオンモール東久留米隣にある「カルムコート武蔵野」だ。



眺望抜群の大浴場



広々としたモデルルーム

- 主な特徴**
- 約47~66㎡の広い居室
 - 眺望抜群の大浴場
 - 3食、厨房で手作り
 - 喫茶・ラウンジなど
 - 介護が必要になったら専用居室に移動できる
 - 日中は看護師常駐
 - 看取りも可能

「コロナ」対策がされた厚食付きの個別見守りからご予約を。

介護付き有料老人ホーム
カルムコート武蔵野
☎042-469-8251
東久留米市南沢5-18-38



松原 清二 医師
在宅療養支援診療所 まつばらホームクリニック 院長
総合内科専門医・循環器内科
・日本循環器学会専門医
・日本内科学会認定医
・認知症専門医
・認知症サポーター

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

今回は在宅医療と軽度認知障害についてお話しします。最近、物忘れが進んでしまったり認知症が心配だと言われている方をよく目にします。例えば以前

できていたパソコンの扱え方が分からなくなったり、いつも置いてある場所に物を置いていなくなったりすることが多くなった、友人や家族と話をしていて言葉がなかなか出てこない……など。

ただ、年齢を経れば皆なそうだったことはよく経験します。

では、認知症とは何ぞしう？ よく知られていないのは、新しいことが覚えられないさつき話したことを忘れてしまう軽度認知障害は、15%程度は認知症に移行するといわれていますが、興味深いことに40%は改善するといわれています。また半分程度の方は自分の認知機能低下に対する



在宅診療
NOW

軽度認知障害と在宅医療

対して、ご本人やご本人を知る人から記憶障害の自覚あるいは指摘はあつたものの、日常生活には支障はきたしていない認知症の段階の状態を軽度認知障害といっています。

軽度認知障害は、15%程度は認知症に移行するといわれていますが、興味深いことに40%は改善するといわれています。また半分程度の方は自分の認知機能低下に対する

さらにそれをきっかけに、ご本人は認知機能訓練に前向きになり、着々と訓練の点数を伸ばし、ついに獲得した高得点も自信も取り戻すようになりました。

このように軽度認知障害の方が自信を持って過ごせる日々が来るように、これが在宅医療ならではの強みだと思えました。

【まつばらホームクリニック】
☎042-439-1250
西東京市東町4-14-18-2F
(訪問中のため不在が多い)
■電話対応：午前9:00~午後6:00
■休日：土日(祝日は診察)
■訪問地域：西東京市、東久留米、新座、練馬の一部
まつばらホームクリニック 検索

イベント情報

- 新しい国際交流を考える**
10日(日)、2月11日(木・祝)、3月7日(日)の3回講座、午後2時~4時、西東京市柳沢公民館。「多文化共生と人々の交流」をテーマに識者らが話す。初回の1月10日は、宮城道雄最後の弟子として世界30数カ国で箏曲を演奏してきた元東京芸術大学教授の安藤政輝さんが話す。1回のみ参加可。先着40人。主催はMeC西東京。圓末光さん ☎042-464-2558
- 元東海村村長の講演会**
17日(日)、午後2時~4時30分、西東京市柳沢公民館。「東海第二原発は廃炉にせよ」をテーマに、元東海村(茨城県)村長の村上達也さんが話す。100円。定員40人。共催は原発は知らない西東京集會実行委員会ほか。圓柳田さん ☎042-461-3246
- コーラスこもれび 発表コンサート**
31日(日)、午後2時30分~、西東京市保谷こもれびホール。約50人の受講生による発表コンサート。ワークナー「フィナーレ」ほか。指揮とトークは角島史さん。パティシエのゲスト出演あり。1000円。圓同ホール ☎042-421-1919
- 韓国・朝鮮人元BC級級犯者 写真パネル展・講演会**
7日(木)、8日(金)、午前9時30分(7日は10時30分)~午後9時、武蔵野市武蔵野プレイス。DVD上映あり。講演は8日午後6時30分~。元BC級

在宅療養支援診療所
地域の皆様に
安心した医療を提供いたします
☎042-439-1250
http://m-hc.jp
土・日曜 7:30~ / 火曜 9:00~
FM 西東京で放送中
まつばらホームクリニック
当院は機能強化型在宅療養支援診療所に認められています。

コラム
僕が
ガス会社を
続けるワケ

地域の皆さま、本年もよろしくお祈りします。「エネスパート」は、地域密着のガス機器専門店・リフォーム店です。急なガスのトラブル、水

漏れ、トイレの詰まりなど、緊急時でも、お気軽にご連絡ください。

ヒートショック

この冬は換気が必要であることが多いため、トイレとお風呂です。

「換気」による寒暖差注意
浴室暖房のご検討を!



トイレには電気ストーブなどを置くこともでき、緊急時でも、お気軽にご連絡ください。

ヒートショックは、急な寒暖差が原因で脳卒中などが引き起こされること、かなりリスクが高い状況となります。予算に合わせて浴室暖房を設置できますので、ぜひご検討ください。

エネスパート 新店舗

伏見通り
エコプラザ西東京
保谷こもれびホール
ガソリンスタンド
エネスパート
消防署 至三鷹

(代表 橋本祐太)

**2021年は
どんな年?**

文・野村徳子(九星気学鑑定家)

【生年表】 ※生まれ年の西暦の下二桁から、該当する星をお探しくさい。なお、節分以前の生まれは前年になります。

一白	18	27	36	45	54	63	72	81	90	99	08
二黒	26	35	44	53	62	71	80	89	98	07	16
三碧	25	34	43	52	61	70	79	88	97	06	15
四緑	24	33	42	51	60	69	78	87	96	05	14
五黄	23	32	41	50	59	68	77	86	95	04	13
六白金	22	31	40	49	58	67	76	85	94	03	12
七赤	21	30	39	48	57	66	75	84	93	02	11
八白	20	29	38	47	56	65	74	83	92	01	10
九紫	19	28	37	46	55	64	73	82	91	00	09

今年の運勢

一白水星 華やきもあ減退。上手な小休止が必要。二黒土星 本命星が北に回って低迷運。今年始めに回って迷途に陥る。三碧木星 運気はゆるりと復調。準備の年。好運に備えて、身辺整理。四緑木星 本格的好運。期に突入。地道な努力の結果があらわされる。

1月の運勢

一白水星 負けるが勝ち込まれず、無駄遣いをせよ。二黒土星 周囲のぎこちない巻き込まれず、万事ひらめきもわいてくる。

風呂給湯器 Rinnai
eco ジョーズ 20号オート RUF-E2007SAW (マルチリモコン込み)
メーカー標準価格 349,800円
※上記価格は標準工事費込み

大特価 150,000円

ビルトインガスコンロ Rinnai LiSe
RHS31W23L7RSTW
メーカー標準価格 215,000円
標準工事費 23,000円

大特価 130,500円

ビルトインガスコンロ NORITZ
N3GQ2RVQ1
メーカー標準価格 17,800円
標準工事費 23,000円

大特価 57,850円

レンジフード Rinnai
LGP-3R-AP601SV
メーカー標準価格 133,000円
標準工事費 28,000円

大特価 114,450円



ガスコンロの展示は多摩地区最大級

あなたの街のガス機器取替専門店
エネスパート
エネルギー × エキスパート
☎042-421-8335

ガス
・給湯器
・コンロ
・暖房機
・オープン

水回り
・キッチン
・バス
・洗面台

住宅リフォーム

営業:9~20時 定休:日・祝日
西東京市中町 1-4-1

エネスパート 検索

遺言・相続 無料相談会

50分予約制 行政書士・堀江誠さん

好評の「遺言・相続 無料相談会」が、今年も...



「行政書士は町の法律屋さん。気軽に相談ください」と堀江さん。予約制。左記へお電話を。

無料相談会 日程・会場
西東京市 (いずれも1月)
保谷こもれびホール 10日(日)、20日(水)
コール田無 14日(木)、19日(火)
東久留米市 (いずれも1月)
スペース105(市役所前) 8日(金)
西部地域センター 9日(土)、15日(金)
市民プラザ(市役所) 10日(日)、16日(土)
南部地域センター 12日(火)、19日(火)
東部地域センター 14日(木)、18日(月)

暮らし便利帳
便利屋オールマイティ
どんな仕事もOK！前野

アスタのイベント
0120-892-056
便利屋▽見積り無料
田無駅北口前アスタで

パソコンレスキュー
【西東京パソコンレスキュー】
~トラブル・設定等に緊急出動！~
042-451-3760
西東京市田無町2の19の8

パソコンのお助け隊
パソレスのパソコン



「シミは冬に肌の奥で凍結する...」

シミは冬に肌の奥で凍結する
「シミは冬に肌の奥で凍結する」といって早く来てくれれば...

【ピュアマインド】イオンモール東久留米店
0120-61-4374
東久留米市南沢5-17-62

5日間限定！シミまるごと撃退
120分体験コース3,800円(税抜)
1/6(水)~5日間電話予約限定!



この道25年の技術で施術する田代院長

つらい腰痛、五十肩、関節痛に
読者は初診料2千円が無料

【たしほはりきゅう・整体院】
042-410-0463
西東京市住吉町4-8-19

完全予約制なので、貸切状態です。安心してご予約くださいと田代院長。

サンケイ総合印刷(株)
フジ・サンケイグループ
本社 戸田市喜沢南1丁目5番43号

自分史の書き方⑥ 材料を集める
「自分史」の書き方⑥
材料を集める

1月はお得！10%引きです！
おそうじスッカリ おそうじ専門店

【たしほはりきゅう・整体院】
042-410-0463
西東京市住吉町4-8-19

「あいまい」などお指摘されたら、多くの人が...

文章は料理と同じ
文章について語るとき、私はいつも料理を例にする。

「自分史」の書き方⑥
「自分史」の書き方⑥
材料を集める

「あいまい」などお指摘されたら、多くの人が...

「自分史」の書き方⑥
「自分史」の書き方⑥
材料を集める

給湯器の修理・買い替え、お任せください！
お釜を替えてポカポカお風呂
薰風庵 くんぷうあん
0120-268326

市長選挙に名乗り

小平市

小林洋子市議



4月4日(日)投票の小平市市長選挙に向けて、昨年12月16日、小平市市議小林洋子市議が立候補を表明した。

小林市議は、TBSラジオ95.4情報キャスターなどの活動を経て、2011年に小平市議に初当選。現任に立候補を決めたのは3期目。会派はフォーラム。

具体的な施策については「女性活躍、ICT活用、防災の3つを主要テーマとして掲げている」と話した。無所属で出馬、推薦等は調整中(会見時点)。

現職の小林正則市長は不出馬を表明しており、小林市議は、小林市政を継承したい意向を示している。

会見時点では、その点は確定していない。小林市議は、市長の不出馬表明の前に立候補を決めたという。

西東京市

池澤隆史前副市長



2月7日(日)投票の西東京市長選挙に向けて、昨年12月18日、池澤隆史前副市長が立候補を表明した。

現職の丸山浩一市長は体調不良を理由に立候補の見送りを表明。その後任として、池澤前副市長が指名される格好となった。

池澤前副市長は、丸山市長の8年間、副市長を務めた。大学卒業後、旧保谷市党の推薦を受ける予定。

会見時点では、無所属で立候補し、自民党・公明党の推薦を受ける予定。

役所入庁。約39年間にわたって行政に携わっており、出馬会見では「企画財政に関わることも長かった。経験を生かしたい」と語った。

具体的な施策では、喫緊の課題として新型コロナウイルス感染症対策を挙げ、「市民全員にワクチン接種」と方針を口にした。また、課題の庁舎統合についても「オンライン活用が広まるなど状況が変わっており、計画を一旦立ち止まらせて見直したい」と話した。

お年玉キャンペーン

小平で18日から 総額1億円

購入額の10〜50%分のクーポンがその場でもらえるという「もらえる、使えるお年玉キャンペーン」が、18日(月)から、小平市で実施される。同市独自の判断で最大50%まで

購入額の10〜50%分のクーポンがその場でもらえるという「もらえる、使えるお年玉キャンペーン」が、18日(月)から、小平市で実施される。同市独自の判断で最大50%まで

クーポン配布は2月28日までで、割り当て配布分がなくなり次第、各参加店舗ごとに終了。クーポンは即時利用可能。小平商工会の事業で、クーポン総額は1億円。詳しくは同商工会(042-344-2311)へ。

気を付けていたのに、やっぱり体重が増えちゃった! マイナス3〜5kg目標
今すぐ痩せて正月太りを解消したい40歳以上の方へ
耳つぼで お腹の脂肪を落として健康美を手に入れませんか?



- こんな悩みを解決いたします
- ✓ 医師に「痩せなさい」と言われた
 - ✓ 何をやっても痩せない
 - ✓ 10kg! 20kg! と大幅に落とす必要がある
 - ✓ 体が重く体重計に乗るのが怖い
 - ✓ 階段の昇り降りがしんどい
 - ✓ 歳だから痩せられない、痩せづらくなった
 - ✓ 最近、洋服がきつくなってきた
 - ✓ 今のままでは病気が心配である

医師も検証した健康的に綺麗に痩せると好評の耳つぼダイエット。こんな時だからこそ、健康重視のダイエットで貴女の「痩せる」を叶えます。私にお任せください。一人でも悩まずまずはお気軽にご相談ください。

店長 上田 容子

今までいろいろなダイエットを試してみても結果が出ず、増えていく数字を見るのが怖くて体重計に乗れませんでした。今では身軽になり、お薬も卒業出来ました。友人からの「痩せたね」の言葉は本当に嬉しいです。耳つぼダイエットにして良かったです。 O・M様 50代 女性

●自康太りでお悩みの方 ●若々しく元気に過ごしたい方 ●食べることが大好きな方でも大丈夫! 今すぐお電話を!

上田鍼灸整骨院・漢方上田薬店併設
美と健康・ダイエットサポート **ライフセラピー**

0120-935-473

東京都西東京市ひばりが丘4-1-29-2F 受付 平日9時~12時/14時~19時 休 水・日・祝日

安心と真心の施工 おかげさまで地元で35年
外壁塗装は実績と信頼の
一福ホームサービスへ



住宅外壁塗装
塗装工事

塗装工事完成価格 20坪~40坪
338,000円~562,000円

作業内容
①足場仮設 ②高圧洗浄 ③養生
④下地調整 (ひび割れコーキング処理)
⑤外壁塗装 (下塗り・中塗り・上塗り)
⑥木部塗装 (破風板・軒天)
⑦鉄部塗装 (霧除け・水切りトタン)
⑧引渡清掃 ◆完了時保証書発行◆

他社との相見積もり歓迎!
— 見積もり無料 —

確かな技術
塗装のプロによる
親切・丁寧な施工
をお約束します。

リフォームローンも取り扱っております
◆携帯からもかけられます いちふく はよいしごと

0120-129845
042(462)1018 FAX042(461)9799
西東京市芝久保町3の17の18
営業時間 9:00~20:00・年中無休
URL <http://www.129845.com> 一福ホームサービス 検索

送る想いを大切に - 創業昭和12年 - お葬式のトータルプロデュース

芝久保斎場 リニューアル

家族葬斎場 おおるりホール

- 当社専用、約15名様用の少人数様向けの式場が、2018年11月にリニューアルしました。
- 静かな住宅街に位置する、まるでご自宅にいる様な雰囲気の中セレモニーが行えます。
- ユニバーサル仕様ですので、お身体が不自由な方も安心してご利用頂けます。
- 浴室、キッチン、エレベーター、冷暖房、床暖房、駐車場(4台)完備しております。
- 2日間で¥65,000の低料金にてご利用頂けます。(民間斎場平均料金は約20万円前後です)

おおるりホールほか 近隣斎場のご紹介

- 西東京市：総持寺大日堂斎場 / 柳澤禅寺 ● 東久留米市：浄牧院大空会館
- 小平市：法善寺 / 延命寺会館 ● 武蔵野市：源正寺太子堂 / 延命寺など

セレモニー施行例 / イメージなど

- 顔と顔が“つながる” あんしんサービス -

葬儀 あんしん サポート会員

主な特典

- 白木祭壇料 10 ~ 30%引き
- おおるりホールご利用料割引
- 保棺料 (ご安置室ご利用料) 割引!
- ドライアイス 割引!
- 案内看板・受付テント無料!
- ご相談料、お見積り無料! などなど!

ごこちらの詳しい特典内容については、受付時に会員規約をご覧ください。

田中葬祭株式会社 西武新宿線田無駅北口 徒歩7分・駐車場完備

ご相談・ご依頼は24時間・365日受付
042-461-1156
西東京市田無町4-18-9 ひばりヶ丘支店: 423-0211 東久留米支店: 472-0220