ナ禍でも を止めない!

子屋」指導者

3/6, 今年も新年度生徒を募集



「寺子屋」での無料学習の様子。広い部屋で

生徒1人という感染対策をし、続けている

策を行っているという。 タイルに変えた。 これまでは円卓で指導し 設け、統一したコロナ対 ていたのも、長机1台に 、講師によっては、個こうした活動とは別 人、対面禁止というス

3年生までを対象に無料 で学習指導を行っている

を続けてきたが、この1 由の一つは、公共施設を 会場としていること。昨 影響を大きく受けた理

せん。過去の入試問題を 良い機会になりました」 が、苦手分野を見極める 負担感はまったくありま 中心に取り組みました Ł るのを確認できたのは良

と成果を口にする。 ちなみに、授業におい

コール消毒などの規定を ては、マスク着用、アル など運営負担は大きい。 を行う公共施設の利用料 費・講師の交通費・授業 ア活動ではあるが、教材 募っている。ボランティ せん。『地域の子どもたち は寄付に頼るしかありま 無料指導を続けるに 寺子屋」では寄付を 寄付の呼び

年は、「コロナ」に振り回 されることとなった。 春の緊急事態宣言中は施

講座を行った。 ら7日までの4日間連続 を務める好田正紀さんは 「お正月明けでしたが、 同会の発足時から講師 習慣がちゃんと付いてい は「手探りでしたし、 方で、子どもたちに学習 に準備は大変でした。

かったです」と話す。 て活動が続いていること が分かるが、講師の一人 こうした事例を見る

人 125・1038)へ。 長・金子さん(**な**80・4 れている。詳しくは理事

らの新期生を募集する。

募集期間は15日月から3

の高い建造物や、400 から成る学校。文化価値 食などの自由選択クラス

| ー (L'A') | が、4月か

学校「リビングアカデミ による45歳以上のための

「みんなの日」と、創作や

L.A.は月に1度の

民館に募集チラシが置かにて。午前9時30分と10

市田無総合福祉センター 日印に開かれる。西東京

自由学園(東久留米市)月15日川まで。

自由学園・リビング アカデミー

談」が、3月6日出と7

護者・生徒 説明会及び面

も。新年度についての「保

45歳からの学校」

学生募集

0本もの樹木がある緑豊

る。ちなみに、現在の平均 かなキャンパスで学べ

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!

8時までしか使えないた め、結局、1学期は活動設が臨時休館となったた た。現在も、施設が午後 を休止せざるを得なかっ 儀なくされている。 とはいえ、特に中学3 授業時間の短縮を余

料で学習指導を続けているNPO法人

援を止めない―

―。小中学生を対象に無

コロナ禍でも子どもたちへの学習支



講師たち。左から、好田正紀さん、

竹森英次さん、関口和子さん

す。「生徒は一人ひとり違 激を通して、 の竹森英次さんはこう話

み。 のを感じています。それ といけない。そういう刺 と、ボケ防止ですね(笑)」 成長させてもらっている 教え方を常に工夫しない っているので、こちらも 生徒募集は年に1回の 説明会を開催 対象は新小5から新 自分自身も

いを取材した。

格差を生まない」を理念

けにはいかない。

るため、学習を止めるわ

経済格差による教育

に、小学5年生から中学

8月には中3限定で、「夏

そこで同会では、

ったケースもあった。 別にオンライン指導を行

の特別授業」を実施。さ

年生にオンライン指導を

中2で、経済的理由など で塾に通っていない子ど

中1から見てきた現3

したという関口和子さん

らにこの冬も1月4日か

動となったという。新年度の生徒募集を

間は、さまざまな工夫をしながらの活 |稲門寺子屋西東京」(寺子屋)。この1

前に、この1年の様子や指導者たちの思

座骨神経痛 (脊柱管狭窄含む) 手足の痛みシビレにはり一番

10042(497)656

2042(464) 1472

http://www.town-t.com info@town-t.com

田無町 4-9-6

水曜日発行

たにはら鍼灸院 で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 海家が新じル(東京信用金庫圏)

すい臓を含む 男性6部位 女性9部位対象

検査会場·日時

田無病院

所

西東京市緑町3-6-1 ※駐車場あり 西武池袋線ひばりヶ丘駅 徒歩12分

毎週 月、水、土曜日 9時~12時 ※検査時間は5分程度

検査費用 15,000 円(税抜) お申込みは検索または二次元コードから! メタロバランス検索

gankensa.jp お問合せ (株)レナテック **☎0463-74-6129**



わずかな採血で部位別 臓・すい臓に、女性は乳・子宮体・子究によるもので、胃・大腸・肺・肝

NO.436

り、早期発見・早期治療が重要と日本の死因第一位は「がん」であ 受けることから!早期発見には検査を

ランス)検査」です。これは、千葉 たった6๗の血液からがんのリスそんな中、注目されているのが、 診受診率は低いのが現状です。 るでしょう。 クが判定できる「MB(メタロ・バ

センター・㈱レナテックの共同研県がんセンター・神奈川県立がん

的・精神的な負担も要因だといえ それは、費用と時間、さらには肉体 知られていても、日本でのがん検

ています。

検査時間はたった5分

べられて15000円(税抜)。 早期発見が難しい 採血だけなので検査時間は約 一度でこれほどの部位を調 「沈黙の臓

め、早期発見に役立つと期待され階のがんへも結果は反映されるたんが、自覚症状が出る前の早い段 かっている可能性」の判定であり 罹患を確定するものではありませ が可能。採血時点での

は前立腺を加えた6部位の検査宮頸・卵巣を加えた9部位、男性 「がんにか

目の不

快感や不安に

目の

松

悩みの

か

高血圧や糖尿病からくる

目の悩みもご相談ください。 いつまでも悩まずに、まずは

20日分 6000円^(税技)飲めば分かります。 目は内臓の鏡です。

う喜びの声がたくさん届い

たが解消された。26歳男性

の眼底出血が治った。67 がチカチカし、痛みもあっ 歳男性 ●パソコンで目

ヶ丘駅北口徒歩1分 磯丸水産 ● a ★当店 プレゴひばりが丘店 ひばりヶ丘駅 パルゴ

クコ・小麦胚芽 過ぎ・疲れ目などの症状 嘘のように良くなったとい はあきらめていた目の疾患が まさにたべる目薬。当店に きたものが豊富に含まれ、 昔から目に良いと言われて **参・八つ目鰻・フカヒレ** 乾燥粉末·真珠貝 がグーンと改善さ 鯉から取れる鯉魚胆の濃縮 宋·高麗人 されます。 蜂蜜など

器」すい臓も対象で、体への負担も

少なく手軽なことから家族や友

で完治。62歳女性 性 緑内障の手術を回避。44歳男 ようなひどいかすみ目が2週間

を黒いゴミが飛ぶように見えてい た飛蚊症が、きれいに消失。70歳 ●目の前

内障が改善して主治医も仰天。 晴らしく効いた。38歳男性 その一部をご紹介。 ●悩まされていた飛蚊症に素 ●目の前をモヤがかかった ●白

飛蚊症・目の乾き・目の使い

白内障·緑内障

かすみ目

みき T ○チカチカする○エヤがかかる□ ○ 日つぽく見える

漢方上田薬店

西東京市ひばりが丘北4-1-30 (2F) **2**042-421-2493

や気軽にお電話ください。

[東京市長選挙 白に

られている。過去の傾向 時間帯の回避が呼びかけ 頃までが特に混み合う。 では、午前10時から正午 染拡大予防のため、混雑 票で実施される。 市長選挙が、7日日投開 新型コロナウイルス感 任期満了に伴う西東京 書館」でも。 はさらに「ひばりが丘図 まで「市役所田無庁舎」 実施される。4日休から 者社員の保谷美智夫さん の平井竜一さん、 ん、前神奈川県逗子市長 「エコプラザ西東京」で 前副市長の池澤隆史さ

(三井住友銀行/田無支

銀行振込の場合は左記

4/特定非営利活動法人

「稲門寺子屋西東京」)

店/普通/41

459

理事の高木さん。

いうお気持ちでご賛同い

かけ

も

ただけると幸いです」と

おおるりホ

(おおるり) 田 家族葬に 中葬 ゙ホ 田中葬祭

料金。応募多数時抽選。 度のみ)。選択クラスは別 円、登録料1万円(初年年会費5万3000 jiyu.ac.jp) <o カデミー事務局(242・ 年齢は約70歳。最高齢 428 • 3876 詳しくはリビングア 1a@ช 042 (461) 1156・見学受付中

薄着の季節になる前にお腹の脂肪とサヨナラ



もっと早く出会えば

よかった!

お客さまの声(60代男性)

でも耳つぼダイエットなら そんな苦労いらず! -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、助言してくださることです。自分一人では絶対に 無理でしたし、この3カ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分で! 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 カウンセリング無料 今すぐ「タウン通信」を見たと お電話ください

検索▼

アスタ

駐車場完備

定休日:木・日・祝

ビルトインガスコンロ

ビルトインガスコンロ

風呂給湯器

Rinnai

<mark>eco ジョーズ 20号オー|</mark> RUF-E2007SAW(マルチリモコン込み

メーカー標準価格 349,800円 750,000

ネスパート パック価格 130,500 階

57,850層

レンジフード

₹innai

イオンモール隣地元で30年の実績 安心 不安な状況が続く今、 の 住 ま 6, カ 個 ルムコート武蔵野 別 見学 歓 迎

主な特徴

専用居室に移動できる ○日中は看護師常駐 ◎看取りも可能

O

征笔診療

をやめたい」というシニ にら……と不安」 が増えている。 高齢者だけでの暮らし 子どもや孫にも会え し、もし病気になっ 実績がある介護付き有料 老人ホームの「カルムコ いのが、地域で約30年の あり、リスクがある。 たり、 そんななかで紹介した 寒いという難点が

アに移れるので安心だ。 士がいる専用の居住フロ の前。周辺環境も抜群。 になったら看護師と介護 さらに介護が常時必要 イオンモール東

とこぼすのは、

からご予約を。 可能なので、 た昼食付きの個別見学が 「コロナ」対策がされ

暮らす築30年超の一軒家 また、多くの高齢者が 家屋内に段差があっ 70代の 眺望抜群の大浴場 望抜群でヒノキ風呂もあ ペースも充実。特に、「眺 る大浴場」と「3食とも も可能な広さで、共有ス 居室は夫婦二人暮らし 作り立てのメニュー例 堂」は注目の的だ。 作り立てが味わえる食 [介護付き有料老人ホーム カルムコート武蔵野] ◎約 47~66 ㎡の広い居室 ◎眺望抜群の大浴場 ◎3 食、厨房で手作り 東久留米市南沢5-18-38

|うと張り切り、ちょいち

|り経験がなく、家族にお 男の料理ですから、あま

するようになりました。

リ

週末は自宅で料理を

身長(メー

-ル):身!

長

(メートル)

最近外食をし

なくな

そこで日頃の運動不足

です。

体重について

いしいものを食べさせよ

グラム近く落ち、身体が て、体重が2カ月で10%

準範囲内、25以上は肥満

は痩せ、18・5から25は基

この計算で、18・5以下

り、食事制限をしたりし 電気刺激するようにした 電を使って、足や腹筋を を補うために、市販の家

ょい味見をして料理を作

っているうちにドンドン







体重が増えるようになり

至田無

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・循環器内科医 ·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・認知症サポート医

認知症、睡眠時 率の増加はみられなくな

だいぶ楽になりました。 は、肥満は生活習慣病や 私のような中年世代で 無呼吸症 と判断します。

BM-が増加しても死亡 薄になり、85歳以上では 者になるとこの関連は希 ますが、65歳以上の高齢 と痩せはともに死亡率を 関連は、65歳未満の 一昇させるといわれてい ただし、生命予後との 肥満

オ番組(FM西東京)での りしました。 息があがるようになった 鼻息が気になるなどと言 ました。妻には私のラジ われたり、階段を上ると ます。その計算式は左記 われています。 候群に関係しているとい 肥満か痩せかは、 nde×)で評価され р о ф m a s s В М なります。 しろ痩せのほうが問題に

【体重(キログラム):

痩せの原因としては、

減少を指摘され、むしろ 生きるうえでの筋肉量の す。月に1回程度は体重 重でも考え方が異なりま 栄養状態の一指標として 年代によって、同じ体

ぎてヤッサモッサ。少数

黒土星

船頭が多す

う。まずは自分を大切に。

で心ならずも苦労しそ

白水星

人のお世話

意識することは有用だと 測定をして日頃の健康を とても大切です。

思われます。

【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 ■定休日 : 土日(祝日は診療) 新座・練馬の一部

まつばらホームクリニック 検索

無理は禁物。万事低姿勢

るといわれています。む 2月の運勢

で。飲食の席に危険

給湯器の修理・買い替え、お任せください! ポカポカお



昔ながらのバランス釜を お使いではないですか? 最新のガス給湯器に 交換するだけで、 バスタイムが一変します。 まずはお問い合わせください。

くんぷうあん フロヤサンのフロ **55** 0120-268326 西東京市田無町6-15-14

電気代の増加が

がっています。

に伴い、灯油の値段も上

原油価格の高騰

いかがでしょうか。

エネ化を検討してみては

ぐっと減らせます。

し相談ください。

迎えていま

展示の

8万匹のミツバチ、仮住まい

~~!!!!!!/~~!!!!!!/~~

が仮住まいが

1

予算に余裕のある方に

が原因です。

ステイホー ムの

房で電気需要が増したの 時季と重なって、

特に暖

で長い時間を過ごすよう

になり、一年で最も寒い

話題です。

多くの方が家

この機会に、

住まいの省

ガス消費量と使用電力を コジョーズに替えれば、

は、「エネルギーのエキス

パート」。 予算に合わ せてご提案

エネスパート新店舗

保谷こもれび ホール

当社「エネスパート」

は

大きな関心事です。

で過ごす時間が長い方に

こうした光熱費は、

替えるのも一つです。

また、ガス給湯器を工

ネ効果は高く、お得です。

をガスファンヒーターに

初期費用はかかります は、太陽光発電もお薦め。

長い目で見れば省工

新社屋になって1周年を

ています=QRコード。

(代表:橋本祐太)

で養蜂を行っている清瀬

同市は、

老朽化した現

っ越しが実施されて

日火に資材置き場

ている 作日2

予定通りなら、

7年前から市役所屋上

いる。

清瀬市・新庁舎に引っ

準備

に移す。

恵で

8万匹のミツバチ

市庁舎の隣に新庁舎を建

設しており、5月から稼

動予定でいる。

8人がかりで8箱を移す 予定で記載)。1箱は40~な 予定で記載)。1箱は40~な

たい。

50歳の重さがあり、 予定で記載)。1箱は

新庁舎の屋上に

ミツバチも、

8

が引っ越し準備を進めて

さて、おかげさまで、

でも紹介し

様子は動画

新社屋1周年

例えば、灯油ストーブ

光熱費を節約するために で電気代・

エネスパート バック価格 114,450 します。ぜひ

大級示は多摩地区の

あなたの街のガス機器取替専門店 -×エキスパート

ガス

給湯器 コンロ 暖房機

ーブン

・洗面台 住宅リフォーム

・バス

水回り

・キッチン

営業:9~20時 定休:日·祝日

西東京市中町



ミツバチの引っ越しを控える巣箱と担当者 の海老澤雄一さん。水色の箱が巣箱。左後ろの白い建物が新庁舎=清瀬市役所屋上で

め、一旦、現在習性があるたに戻ってしまう ると旧来の場所 が、直接移動す 地の記憶を消す 以上離れた市の 必要があるとい 材 場

次号は2月17日号です

次回の発行は17日水です

(タウン通信)

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 ----ひばりヶ丘---南口

ru! ●白内障手術 中ひ村ば眼り科 ●緑内障点眼治療、手術治療 (ンテージ ●糖尿病網膜症治療 ●眼瞼下垂手術 内反症手術 せせらぎ公園 ●涙管閉塞手術 ひばり中村眼科 検索 西東京市谷戸町3-9-4

さらなる生産増を目指し 無事にできるよう努めま まずは引っ越しを 在宅療養支援診療所 地域の皆様に

す」と話している。

安心した医療を提供いたします **2042-439-1250** http://m-hc.jp 日曜 7:30~/火曜 9:00~

Matsubana homoclinic

まつばらホームクリニック

FM 西東京で放送中 当院は機能強化型在宅療養支援診療所に認可されています。 くの方にご参加いただい タウン通信を通して、多 相談会」を開いており、

ています=右下表。

第436号

を解説するコラムを連載

今回から、遺言や相続

◎自筆証書遺言

いらしてください。コロ

することになりました。

◎秘密証書遺言 ◎公正証書遺言

の3種類があります。

このうち、形式面で無

ぜひご愛読ください。質

[3]

きて、

初回ですが

や

きるのは「公正証書遺言」 効になりにくく、安心で 問も歓迎しています。

よろず 相 仏事の

1

0

しない「一日葬」

所 奥野式典

葬儀へのコロナの影響

大きく変わりました。 はまだ続きそうです。 ほとんどとなり、 となり、「コロナ」の時代 って、ご葬儀のあり方が 会食をしないご葬儀が 昨年は、「コロナ」によ 2度目の緊急事態宣言 通夜を 迎える2025年ごろに 団塊世代の方々が75歳を ら本格的に到来します。 界トップ水準の長寿を誇 っていますが、いわゆる 「多死社会」は、これか

齢者 (75歳以上) です。 4人に1人が後期高

生花祭壇の

考えると、やはり葬儀は、 全体的に縮小化していく そうした先のことまで の中には、 ので、ご注意ください。 い……という恐れもある また、社歴の長い業者 新しいニーズ

なものになるでしょう。 儀は皆さんにとって身近 言いにくいですが、葬

方も増えました。この傾 向は、今後、定着してい ものと思われます。「コロ 向は、いずれ起こったも めたものの、実はこの傾 ナ」はそのスピードを速 のと言えるでしょう。 ち、 あるようです。 に応えられないところも サービスを適正価格で行 十分な現場経験を持

推定年齢2歳、

(オス)を捜しています。 ずなので、 とても心配し

約45の ています。 遠方までさま

よっている可能性もある

グレーの長毛のネコ

東京市の土地勘はないは

I

の雄ネコを捜してます

小柄なネコです。

過ぎないともいえます。 くことになりそうです。 「コロナ」 はきっかけに 周知の通り、日本は世 ただ、見方を変えると、

適切な葬儀社を選ぶこと んにとって大切なのは、 さて、そのなかで皆さ になりま にスタッフと会うことか が大事です。業者選びは ぜひご自身の目で、事前 っている業者を選ぶこと

> の7の1)の駐車場から、 ルザ動物小鳥の病院」(6

ン工場のほうに逃げてい フランスベッド田無リネ

にまずご連絡ください。

ってしまいました。

たばかりのネコです。

西

464 • 8299

0-91/47, 22 0-086, 888

ジタビル、他的しても多かでに下記までご確認くださ

コネクラ:090-5515-7911

他にの研究 第12021/1/23 第1200年 年: 初度を由来する丁目 た丁製物・森の機能の証券等

だからだ」と指摘したが、

く注文 しいようこう しょくとう たっあれもこれもと入れい浮か どない。人々がささやく らない幕の内弁当になぶい浮か ワサされることはほとん ようとすると、印象に残いいか ワサされることはほとん ようとすると、印象に残い

な飲食

最高だよね!」などとウ店のファミリーセットは

超えるものはない。

焼肉店において、「あの

ずだ。

文章を書く場合も同じ

超えるものはない。 すら言い当てられないはては、ビーフシチューをそも、何が入っていたか

らと絶品だが、私にとっ ラタンやらハンバーグや が良い。ここもまた、グ

たな!」と思い出すこと

があるだろうか? そも

幕の内弁当だが、「あそこ

どこの弁当屋にもある

の幕の内弁当は最高だっ

実は、新座市で保護し

不在時は同病院=642・

5515.79

経験の浅い方 終活ブ ムなど 気軽にお電話ください。 対策のため予約制です。 ら始めてみてください。 歓迎しています。コロナ 奥野式典ではご相談を

が葬儀社を興したり、フ 奥山太郎) (奥野式典葬儀担当

を受けて、

ランチャイズに加盟した りしています。宣伝力で

名前はよく知られている けれど中身が伴っていな [奥野式典] : 東久留米市滝山4-1-40: 三鷹市野崎2-20-12 奥野式典 検索

☎0120-3594-76 奥野式典 相談センタ

書遺言をお薦 なら、公正証 です。 く遺言を作る 自筆証書遺 らします。 せっか つら

はり遺言について触れた ですが、 知る遺言 誰もが 言葉が不自由な方でも作 しく知りたい方は、ぜひ います。遺言について詳 では無料相談会を行って 成できるのも特徴です。 先述の通り、当事務所 事前に念入りにカウ

構える「行政書士たいけ

東久留米市に事務所を

公正証書遺言

西東京市

東久留米市

保谷こもれびホール

西部地域センター

市民プラザ (市役所)

東部地域センター

南部地域センター

病気の方や、 言を書けない

コール田無

無料相談会 日程・会場

スペース105 (市役所前) 6日(土)、19(金)

(いずれも2月)

9日(火)、19日(金)

12日(金)、20日(土)

(いずれも2月)

4日(木)、8日(月)

5日(金)、11日(木)

9日(火)、22日(月)

10日(水)、20日(土)

い事務所」の堀江です。

いと思います。

「遺言·相続無料

ています。 ナ禍の中、 約制で行っ して完全予 (特定行政 対策を十分に

書士·堀 〈行政書士たいけい事務所〉 **☎**0120-966-954 東久留米市氷川台1-1-9

する田代院長この道25年の技術で施術

2千円が無料. い腰痛、五十 たしろはりきゅう・整体院 肩 関節痛 にかく丁寧な先生です」 たけど、ここが一番。と 代女性は「いろいろ試し

お探しなら、この道25年 体院」を訪ねてみては? 超というベテランがいる 痛みが出やすいとき。 「たしろはりきゅう・整 地元で頼れる治療院を 年で最も寒いこの時 腰痛や肩・関節の う方は、ぜひご相談くだ は鍼灸や整体などを、そ も痛みが取れない、とい の人の症状、希望に合わ 術します。どこに行って の根源を確認してから施 ンセリングをして、痛み と田代竜一院長。施術 極細から衛生鍼を用意し 女性もご安心を。「ハリは が、2月28日まで「タウン ているので、『ハリは不 専用の施術着があるので しください」と田代院長。 安』という方もぜひお試 初診料2000円だ なお、鍼灸については

完全予約制で安心 料に。通信を見

せて使い分けている。

設定、

修理に飛び回って

望でオン さんの要 から「生徒

ラインの

パソコンのトラブル、

パソコン需要が急増

いようです。

存在になっている方が多

りました。プロの目線で

きるので、ご安心を。 で院内スペースを独占で が気になるときだが、 院は完全予約制で、 コロナ禍で出掛けるの 70 制。駐約 0 場あり。 **☎042-410-0463** 西東京市住吉町4-8-19

★●有料P スキュー」です! いる「西東京パソコンレ 需要が急増しています! コロナ禍でパソコンの

鍼灸は (たしろはりきゅう・整体院) (ひばりヶ丘) (ひばりヶ丘) (ひばりヶ丘) (ひばりヶ丘) (ひばりヶ丘) (ひばりヶ丘) (ひばりヶ丘) (ひばりヶ丘) (ひばりヶ丘) (できる) (でさる) (できる) ターネットで買い物をし 国内の出荷台数は過去最 高を記録する勢いです。

外出しづらい今、イン

ご自宅からのお仕

紙上セミナ

■自分史の書き方® 文章を書くし

2回にわたり、書き方について考えてみよう。書くための材料の集め方を説明した。これから

ら、CDEを捨てるとい 店では、ビーフシチュー

とびっきりだ。

また、その近くの洋食

も何でもおいしい店だ だ。餃子でも野菜炒めで ラーメンではなく広東麺

その中でも広東麺は

残る幕の内弁当はない」

格言が生まれる。「印象に

このことから、一つの

だといえる。

というものだ。

以前の回で「文章

章は料

頃、西東京市南町の「エ を求めています。また、頃、西東京市南町の「エ を求めています。また、1月23日の午前10時ので、広範囲からの情報 おびえて逃げてしまうの (米倉みゆき 200・ 発見したら、追わず となる人が少なくない。 書きたいことがあいまい
2号前で「書けないのは、 ここで「書けない…… を書くだけのことだ。 た。ここから先は、 ようやく材料はそろっ のはずだが、実は、 持ちが生じる。なれも書きたい」 呆然とすることになる。 けば良いのだろう……と られた場合に、「あれもこ きりのネタをたくさん得 部を入れるには、どう書 という気 全 が、ここで改めて、料理理と似ている」と書いた を提示したい。
唐突だが、一つの問い を例に取ろう。

付けて収めるという話で ではない。A・B・C・い。これは並び順の問題 ことをしなければならな A・C・Eの優先順位を D・Eの材料をB・D・ 広東麺を想起

材で苦労したり、とびっとになる。とりわけ、取 強すぎるから」というこ ぜ「書けない」のか。 材料がそろった時点での 言でいえば、「思いが

が、材料を捨てるという これを乗り越えるに とてもつらい作業だ 例えば私の場合は、あものだろう? る中華料理店を思 してみてほしい。 んだら、そこでよう んだだろうか。思い するメニューをイ 店はどこですか? そのメニューはど ぱっと幾つか思い 「あなたの好き

メージ

こんな

422(3)690 便利屋▽見積り 無料0 9 渡辺 アスタの今月の催し。

アスタのイベント

する。 い出す

られるのは、「一品」なのつまり人々が引きつけ

だ。

(文/本紙代表・谷隆一)

暮らし便利帳

▽どんな仕事もCK!前野

6日出~14日印「ウィッグ&絵画作品展示販売」 詳細はアスタ(**な**20・4

便利屋オールマイティ 80120・89・056

とのレッスン等々。パソ ク)、学校の授業や習いご コンが生活に欠かせない 事や会議(リモートワー も多くいただくようにな お問い合わせ ない」という コンが分から 10

2月はお得!

10%引きです!

;除のプロ「おそうじスッキリ」で

おそうじスッキリ おそうじ専門店

パソレスの

先日は日本舞踊の先生 をアドバイス・ご提案し ますので、ぜひお気軽に ご相談ください! その方に最適なパソコン 作業する。換気扇1万1800円、浴室 作業する。換気扇1万1800円、浴室 1万3800円、窓50 1万3800円、窓50 2・439・6目 2・439・6目 2・439・6目

横山益生㈱パソレス代表 nttps://www.pcres. .tokyo

うちに下記から予約を。

西東京市中町5丁目

担当:荒井福一郎

用が盛んになる一方で、 お稽古を始めたい」と伺 い、サポートをさせてい 自分に本当に必要なパソ 「買い替えたいけれど、 こうしたパソコンの 【西東京パソコンレスキュー】 ~トラブル・設定等に緊急出動!~ 2042-451-3760 西東京市田無町2の19の8 無休、10~22時、https://pcres.tokyo コール田無 西東京パソコン 田無駅

ただきました。

聞こえ」のことなら… 補聴器専門店[きりん堂]

定・試聴など実施。外出を心配する 対策を念入りにしたうえで、聴力測者が在籍の「きりん堂」で。「コロナ」 安心の補聴器は、認定補聴器技能 人には出張も。補聴器





ベジタリアン、ハラール対応などを呼びかける書籍

ろに、優秀な学生が留学

つことです。例えば、

生活様式が一変したコロナ禍によって子どもたちにどんな影響が

そんな不安の声が聞かれ

園」では、「子どもを守るた るなか、独自の幼児教育を行

担任教師の鴨狩香代子さんに話を聞

にたっ

(学

. 談話)

はその雰囲気を敏感に察 われています。子どもたち

し、行動を抑制してしまい

によって、社会は不安に覆ところがこのコロナ禍

がちです。

コロナ禍に問う

新型コロナウイルス感染症により国際交流がぱたりと途絶えたな

際化は『食』から始まる」

印象的なタイトル

ができていません。

いしさと、この本の中身

共同創業者・横山真也さん

です。 ューをお願いした。横山さんは「コロナ禍は転換のチャンス。今こそ 本紙代表・谷隆一が構成を務めている。そんな縁から、今回インタビ の横山真也さんが『おいしいダイバーシティ』を発行した。同書は、 か、先月末、「食」から真の国際化を目指そうと説くコンサルタント 意識を変えてほしい」と呼びかけている。

横山 真也(よこやま・しんや)さん

一系推薦!

く、それが必要な理由を豊富なエピソードとデ

复心の施

具体的な「食の多様性対応」の方法だけでな

-タで解説している。 経営コンサルタントの大

世界がうらやむ音で日本は変えられる これはポスト・コロナ時代の 新国国語である

前研一さん推薦。表紙がカバーと書籍で異な

しおりユニーク。入手したらぜひチェックを。

184~、1870円。出版社は

行うと同時に、国内外に自社メディア Food Diversity Todayを通じて情報を発信している。2016年、シンガポールマレー商工会議所から日本人として初めて 起業家賞を受賞。昨年には、菅義偉総理 大臣に日本のフードダイバーシティの 対応策を提言した。「フードダイバーシ ティ株式会社」共同創業者

ハラールやベジタリアン対応について 行政や飲食店へのコンサルティングを

全国書店、ネット書店で販

開国せよ』は、1章「日本の食の現在地」、2章

『おいしいダイバーシティー美食ニッポンを

美食の国の不都合な真実」、3章「『食』

コラから

なら開国できる」、4章「未来予想図」と、

ム9編で構成されている。

準から遠く離れていま 本の食のあり方は国際標 れませんが、実は今の日 禁忌』を持つ方への対応 いいでしょう。世界は近 す。周回遅れと言っても 店は、今だにベジタリア くなり、人々の交流が盛 ンやハラールなど、『食の ているのに、日本の飲食 上国が経済力を付けてき んになり、かつ、発展途 驚く方が多いかもし どんな本ですか? (写真撮影: 山本真梨子) 本に来てくれる外国人は ばかりだったよ』とツイ なければ、そのうち、日 タリアンがいました。 なくて、毎日塩おにぎり 本では食べられるものが が、盛り上がりの陰で『日 ルドカップがありました す。そんな危機感から筆 いなくなってしまいま このような状況を変え 一昨年にラグビーワー -していた外国人ベジ う意味を合わせて付けま べられない』です。 う多様性があることを知 どういうことでしょう。 を知れば得するよ、とい ー。これは命に関わる『食 ってほしいと思います。 代表的なのはアレルギ 『食べられない』とい 食の禁忌とは?

うと訴えています。 ができるようにしましょ 思想がベースにあります ンは殺生をしないという 存在します。ベジタリア し、ヴィーガンはそれを よる『食べられない』が の大学がハラール対応し ていません。そんなとこ 続いた場合の不利益は? 「例えば、大半の日本 一人だけ弁当の子 今の日本の状況が

して食べられるものがハ い、イスラム教徒が安心 コール。これらを含まな ラム教における豚やアル 環境問題などにまで深め

より、ご家庭でも基本的 鈍感です。飲食店はもと ラールです。宗教ではこ な知識を持っていてほし い』に対して、日本人は い薬味等)を取りません。 のほか、ユダヤ教のコー た、仏教徒は五葷(ごく ん、ニンニクなど香味の強 シャなどもあります。ま こうした『食べられな ヴィーガンは、企業のト 本格的な人口爆発を迎え 030年には約2億人に に多い実情もあります。 ップなどハイクラスの人 なると見られています。 ますが、彼らはこれから をしていませんでした。 ます。イスラム教徒は2 済的に下に見る節があり い先日までハラール対応 名なテーマパークも、 また、ベジタリアンや 今だに30年前の感覚 もし日本が今のままな 東南アジア諸国を経

よくある失敗

いと願います。

ればいいですか? 「まずは基礎知識を持 ください」 変えるにはどうす

くさんいます。 弁当を持参しているとい 学校の給食があります。 うイスラム教徒の子がた 世界中から来園する有 なぜ今、出版を? を会得してほしいです。 Gなのです。 これからの時代、

ら、世界から見捨てられ ければ、『あそこはオンラ 真のおもてなしができな 革のチャンスです。 の交流が一般化した今、 いる今は、またとない変 インでいいよ』と軽く扱 と同時に、オンライン

す。コロナ後に備えて、 今このときに準備をして

してくるでしょうか? って、基礎知識、心構え るようにと易しく書いて 書は中学生にも理解でき くあるミスなのですが、 いますので、ぜひ手に取 庭でも外国人をもてなす つお節は魚由来なのでN いうことがあります。 たしを用意したものの、 ベジタリアンメニューと しまって、全部台なしと 最後にかつお節をかけて 思ってほうれん草のおひ 機会はあるはずです。本 る めに、お母さんたちは情報と距離を取ってみては?」とアドバイスす うNPO法人「南沢シュタイナー子ども

者のルドルフ・シュタイ

ナある」と認識できるように

の役割分担をすることで

は、家族の中で、情報収集

そこでご提案したい

によって約100

前導いています。

子どもたちは、周りに不

多いお母さんたちは、少し

す。子どもと接する機会が

情報から離れてみてはど

イツなどで活動した教

育す。

そして、「世界は善で

シュタイナー教育は

作ることを重視していま

広まっている教育法で

シュタイナー教育で

は

うでしょうか。

を

を重ねていくことができ びと活動をし、自由に体験 安がないからこそ、のびの

広まっている教育法です。 に始まり、今では世界中に

国際交流が止まって -コロナ禍ですが、

われる恐れもあります。

南沢シュタイナー子ども園・担任教師に聞いた

禍での子どもの守り方」



のです。

自分らしく自 人になっても、

とです。ぜひ、良い「おお い」を作り、子どもたちを 守ってあげてください。 安心できる環境を作るこ ※このインタビューの拡 大切なことは、子どもが

鴨狩香代子さん 母としてドイツ、シンガポールでシュタイナー教育を体験。帰国後、南沢子ども園に我が子を通わせた後、資格を取得し指導者に 自信を得て、大 重ねによって ます。その積み

大版を本紙ウェ ブに掲載してい

URL http://www.129845.com 一福ホームサービス 検索

当社施工例 塗装工事完成価格 20坪~40坪 338,000円~562,000円 ②高圧洗浄 ③養生 ①足場仮設 作業内容 ④下地調整 (ひび割れコーキング処理) (下塗り・中塗り・上塗り) 協賛メーカー:日本ペイント・関西ペイント エスケー化研・東日本塗料 5 外壁塗装 (破風板・軒天) ⑥木部塗装 ⑦鉄部塗装(霧除け・水切りトタン) 他社との相見積もり歓迎! ⑧引渡清掃 ◆完了時保証書発行◆ 見積もり無料 ●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 20120-129845 2042(462)1018 FAX042(461)9799 西東京市芝久保町3の17の18 ムサ 営業時間 9:00~20:00 年中無休