

# タウン通信

NO.439

☎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](mailto:info@town-t.com)  
 〒188-0011 西東京市  
 田無町 4-9-6  
 水曜日発行



パイリンガル指導者による「英会話」の様子

そういう地元塾が消えてはいけません」  
 そう話す山本さんは、小・高生への進学指導はもろろん、  
 ◎英語で受験できる中学校の受験対策コース  
 ◎パイリンガルによる英会話教室(各年代)  
 ◎大学生・社会人など対象の英字新聞クラス  
 ◎医学部志望者コースなど、さまざまな取り組みを続けている。  
 「経営の危機より恐ろしいのは、子どもの成長が伴わない成果主義。それを食い止められるのは、やはり地域です」  
 この話、単に塾だけの事象ではないだろう。  
 なお、同塾も、この春新期生を募集。料金など詳細は問い合わせを。  
 【取材協力】稲門ゼミ  
 ☎042・422・1929  
 西東京市泉町3の12の23  
 (エコープラザ西東京をば) [tounon@p.bigplanet.com](mailto:tounon@p.bigplanet.com)  
 ※詳細記事を本紙ウェブに掲載

## 「地元塾」減少は何を物語る？

現状を憂える「稲門ゼミ」・山本さんが指摘

### 「効率重視の社会で『人間力』は大丈夫か」



稲門ゼミ主宰の山本孝之さん。塾指導50年の山本さんは、学習指導のNPO法人「稲門寺子屋 西東京」の副理事長でもある

塾への関心が高まる季節。何気なく折り込みチラシを眺めて、ふと気がついた。大手塾ばかりで地元塾がほとんどない……。そこで状況を知らないと地域で約50年の「稲門ゼミ」を訪ねたところ、聞いた話は予想した経営難とは違う意味での「危機感」だった。  
 「私塾」とは本来、生「稲門ゼミ」主宰の山本 背景にあるのは少子化。き方まで教えるところの 孝之さんは、開口一番、そして、地元塾とは対照的なのな大手塾の存在だ。  
 「大手塾の合併が急激に進行、資本力を武器にした専占化が進んでいまだ底には、自身の少年時代の経験がある。  
 「大型台風で田畑が流され、とても貧しい時代がありました。あつとど詳細は問い合わせを。  
 【取材協力】稲門ゼミ  
 ☎042・422・1929  
 西東京市泉町3の12の23  
 (エコープラザ西東京をば) [tounon@p.bigplanet.com](mailto:tounon@p.bigplanet.com)  
 ※詳細記事を本紙ウェブに掲載



東久留米駅西口ロータリーに建造された「ブラック・ジャック&ピノコ」の銅像に集まる人々。写真を撮る人が絶えない

### 東久留米駅に新名所

#### ブラック・ジャックの銅像

東久留米駅西口ロータリーに、同市ゆかりの漫画家・手塚治虫さん原作の「ブラック・ジャック」に登場するキャラクターの銅像が建ち、道行く人の足を止めさせている。同市の市制施行50周年記念事業として同市と同市商工会が建造し、10日に除幕となったもの。公開後は写真撮る人の列が絶えない。眺める人からは「すごいぞ、いいのねえ」の声も聞かれた。

## 駄菓子店がオリジナルかるた コロナ禍で常連客と手作り だがしやかなん



発行したかるたを手にする店主の山永和子さん

東久留米市にある駄菓子店「だがしやかなん」が先頃、5周年に合わせて、オリジナルのかるたを制作・発行した。  
 読み札・絵札とも常連客と手作りのもので、「いつかでも必ず読んでたがしやかなん」を「わすれもの」も携帯 探す店長」など、同店への思いや日常が46札で表現されている。  
 制作のきっかけはコロナ禍での昨春の臨時休校。中高生たちの孤立を心配した店主の山永和子さんが「一緒に取組めるもの」としてかるた制作を提案し、常連の中高生を

## 空き家が急増したなら 「家」は負の財産かもしれない

## 地域づくりは 住まいから

不動産からできるまちづくりを考えるこのシリーズ。今回は、町の将来像を整理してみたい。  
 今回は、持ち家や土地資産のある人にぜひ読んでほしい。  
 誰もが認識していながら、その実、目を背けがちな町の将来像。データを追うと、高齢化によって土地・家屋の価値が変わる可能性が実感されてくる。  
 今回も西東京市を例に取ろう(近隣市も状況は同じ)。  
 同市の2018年データによると、今から14年後の2035年には、高齢化率は29.8%に達する。うち、過半数が75歳以上の後期高齢者だ。当然ながら、高齢者の転倒リスク。高齢になるほど認知症のリスクも上がる。後、家は、買い手がいないのに固定資産税を払わなければならないという負の財産になる。そう指摘するのは、地域密着で約40年というひばりが丘駅前「ER LIXIL不動産」の清水さんは「住まいの活用方法は、実は多彩です。選択肢を知ることが大事です。まずは相談してほしい」と力を込める。  
 次回はその実例を紹介しよう。



放置された空き家(写真はイメージです)

## 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

当社施工例

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

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◆

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

他社との相見積もり歓迎! 一見積もり無料!

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 いちぶく 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

◆この記事は「ERA LIXIL 不動産ショップ・三成産業」の協賛で掲載しています

LIXIL 賃貸ショップ 三成産業 ☎0120-306-997  
 西東京市ひばりが丘北3-3-14 10:00～18:00 水曜定休





### 遺言が必要なの

法定通りに相続して... 下のような方です。

無料個別相談 日程・会場	
西東京市	(いずれも3月)
保谷こもれびホール	19日(金)、28日(日)
コールド田無	20日(土)、23日(火)
東久留米市	(いずれも3月)
スペース105 (市役所前)	18日(木)
東部地域センター	19日(金)、28日(日)
西部地域センター	21日(日)、25日(木)
南部地域センター	22日(月)、29日(月)
市民プラザ (市役所)	23日(火)、26日(金)

※いずれも予約制 ※50分無料 ※秘密厳守

「介護をしてきた」「本家の娘と...」



お嫁さんに感謝の思いが... 財産は分配されません。

「何とかありませんか...」とご相談... 遺言は皆さんに書いて...

### 人工芝の人気急上昇

一般を手がける「ベストガ...」の福嶋代表。

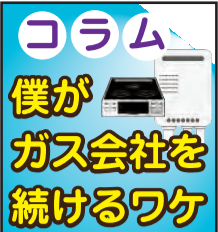


庭づくりのシーズン... 触りも良く見た目も...

「ベストガーデン」... 0120-028-903

ルネ写真コンテスト... 小平市ルネこたいら...

次回発行は4月7日号です... 次号は4月7日号です



私がガス会社を続けるワケ... 最新のガスコンロを...

### 古いガスコンロを交換しませんか?



安全性や省エネ... 観点から、長く使うこと

**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 391,600円  
標準工事費 46,200円  
**170,500円** (税込)

**ビルトインガスコンロ Rinnai**  
LiSse  
RH-S31W23L7RSTW  
メーカー標準価格 236,500円  
標準工事費 25,300円  
**143,550円** (税込)

**ビルトインガスコンロ NORITZ**  
N3GT2RVQ1  
メーカー標準価格 178,980円  
標準工事費 25,300円  
**63,635円** (税込)

**レンジフード Rinnai**  
LGR-3R-AP601SV  
メーカー標準価格 146,300円  
標準工事費 30,800円  
**125,895円** (税込)

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



紙上結婚相談... 婚活を始める方が増えています



土居望 土居治療院院長  
開業39年で、治療した患者はのべ20万人以上...



1997年、人類最強のチェス、プレイヤーが...

**ドリーミーホール田無** (霊安室完備)

ドリーミー会員はこんなにお得です

- ドリーミーホール田無 式場費 半額
- 葬儀プラン割引
- 霊安室 半額

1日1件だけの家族葬式場

ホールからのプレゼント  
大切な思い出のお写真をスライド上映いたします

☎0120-29-7511  
西東京市芝久保町 5-10-12 駐車場 40台

お庭のお手入れもお任せください!

草むしりも、枝切りも! 見積もり無料

別荘地の草刈りも承っております  
施行例: 岐阜県可児市、長野県松本市etc

施工現場案内 実施中! お気軽にお問い合わせ下さい

**薫風庵** くんぷうあん  
小さなリフォーム、迅速対応! 地域密着が信条です。  
☎0120-268326  
西東京市田無町6-15-14 フロヤサンのフロ





# 股関節の痛みをあきらめないで！ 適切な診断と自分に合った治療で、 改善を目指しましょう

中高年の女性を中心に、多くの人が悩める股関節の痛み。「年のせいだから仕方ない」と受診を見送り、我慢を重ねてしまいがちですが、近年その治療方法は著しく進化しています。日々多くの患者さんに対応する西東京中央総合病院の種子田先生に、痛みの主な原因やその治療方法について伺いました。

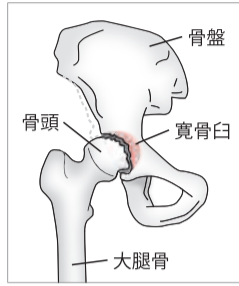


たねだ ひとし  
**種子田 斎先生**  
西東京中央総合病院 院長  
専門領域：関節外科（股関節）、外傷（骨盤骨折）  
資格：医学博士、埼玉医大整形外科及び救急部助教授、日本整形外科学会整形外科専門医、身体障害者福祉法指定医

## 加齢に伴って増える 変形性股関節症とは

— 股関節が痛くなる原因は何ですか？

加齢に伴う痛みとして代表的なのは、関節にある軟骨がすり減り、大腿骨の骨頭と骨盤の寛骨臼（骨頭の受け皿となる部分）が変形してくる「変形性股関節症」です。このほとんどが、股関節が正しい形状に発育していない「発育性股関節形成不全」によるもので、若い頃は気づかず、中年期以降になって痛みや動きの悪さとして症状が出てくるのがよくあります。他にも股関節の痛みの原因としては、関節リウマチや大腿骨頭壊死、外傷によるものなどさまざま考えられますが、それらがきっかけとなり変形性股関節症に発展していくケースも多く見られます。



変形性股関節症

— 病院を受診した方がよいタイミングとは？

「気になる痛みが続いている」「動きに制限を感じる」「筋力が低下してきた」という3つの症状が受診の目安になります。これらが日常生活に支障をきたすほどであればもちろん整形外科を訪ねてほしいのですが、そこまでではなくても、趣味やスポーツなど目的を持って行う活動に影響が出てきたと感じるようであれば、早めの受診をお勧めします。

## 痛みの緩和に優れた 人工股関節置換術

— 変形性股関節症ではどのように治療を進めますか？

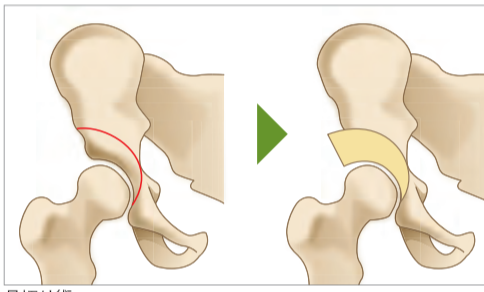
まずは患者さん一人ひとりの状態を確かめ、できる限り軟骨のすり減りを進行させないように避けるべき動作などを指導し、経過を見ていきます。痛み止めの服用や、人によっては水中歩行や自転車漕ぎなどの筋力トレーニングがよいこともありますが、過度に負担をかけるように主治医との相談が大切です。最近では、ジグリングという足を細かく動かす貧乏ゆすりのような運動の効果も注目されてきています。こうした保存療法を続けても痛みがとれず、生活への影響が大きいようであれば手術が次の選択肢となります。



ジグリング

— 手術はどのようなものがあるのでしょうか？

40〜50代など比較的若い人で、関節があまり傷んでいないければ「骨切り術」という方法があります。これは、骨盤や大腿骨の骨の一部切り、角度や位置を変えることで十分な面で体重を受け止められるように調整する手術です。自分の股関節を残せるという大きなメリットがあり、術後に日常生活動作やスポーツを制限されることもありません。



骨切り術

高齢の人や、関節の変形が進んでいる人は、股関節を人工のものに置き換える「人工股関節置換術」を考慮することになります。痛みを軽減する、左右の足の長さや歩き方を整えるなどの点で優れた方法であり、骨切り術より術後の回復が早いのが特徴です。

— 人工股関節の手術は、近年大きく進化していると感じます。

そうですね。筋肉を切らず、体への負担を抑えた進入方法が開発されたり、コンピュータを使った3次元での術前計画システムの導入により、より正確に人工関節を設置できるようになりました。ただ一方で、若い人が受ける場合に

は留意すべきこともあります。人工関節の耐久性は昔に比べて大幅に向上しているものの、人生100年時代といわれる今、素材の摩耗などにより、将来的に入れ換えが必要になる可能性は否定できません。また、一般的に術後の脱臼率は高くありませんが、手術から長い時間が経ち、高齢になって腰が曲がってくるなどしたとき、股関節の形態変化によって脱臼しやすくなる可能性があります。手術前にはそうした点を踏まえ、主治医とよく話し合ってください。

## 術後は積極的に動いて 活動的な毎日を

— 術後のリハビリについて教えてください。

人工股関節置換術の場合、リハビリは手術の翌日から翌々日からスタートします。股関節の可動域を広げるストレッチからはじめ、徐々に歩行練習を進めていきます。脱臼を避けるための生活動作を知り、体で覚えていくことも大切です。階段昇降や杖なしでの歩行ができることが退院の目安となります。退院後のリハビリ通院は必要ありません。

— 人工股関節にした後は、運動は控えた方がいいですか？

そのようなことはなく、むしろ全身の健康のためにも積極的に動いてください。極端に激しいコンタクトスポーツは避けたいですが、ゴルフやテニスなど趣味のスポーツ復帰は可能です。これまで運動習慣がなく、新たに何か始めたという人は、術前の筋力に依るところも大きいので、主治医に相談しながら無理なく取り組んでください。また、人工股関節を長く安心して使い続けるためには、継続的にチェックしていただくことが非常に大切です。どんなに調子が良くても、年に1〜2度は忘れず定期診察を受けるようにしましょう。

## 人工股関節置換術の流れ



**種子田先生から股関節の痛みに悩む方へのメッセージ**  
変形性股関節症をはじめとする股関節の病気は、患者さんそれぞれに合った治療方法が確立されてきています。痛みのせいであきらめることが増えたと感じる人は、一人で悩まずぜひ一度整形外科を訪ねてみてください。手術を受けるのは怖いからと尻込みする人もいますが、手術するかしないかを決めるのはあくまで患者さん自身で、病院で強要されることは決してありません。ご自身が信頼できる医師を見つけ、適切な治療に臨んでほしいと思います。





新提案の自宅供養「棲家」のイメージ

# メディアで話題沸騰の自宅墓

## 自宅供養の情報が満載の

### 「自宅墓・自宅供養ガイドブック」プレゼント

お墓のあり方が多様化しているなか、「自宅にお墓を」という新しいスタイルが注目を集めている。提唱する「松戸家」では、「自宅墓」を解説するガイドブックを発行し、ただいま無料進呈中。この機会にぜひご入手を。

### いわば「自宅にお墓」

「自宅にお墓」という斬新なスタイルとなる「自宅墓」は、イメージとしては、宗教色のないモダンデザインの納骨家具を「お墓」として身近に置くというもの。

特徴としては、  
 ◎毎日手を合わせて供養ができる  
 ◎遺骨を保管できる  
 ◎宗教にとらわれずに自然体で向き合える  
 などがある。

十分に供養を行った後、松戸家では提携する霊園の永代供養墓樹木葬を持つ人にぜひ「Koyasu」でも、自宅にお墓なんて本当にいいの？」そんな疑問を解消するべく、

に埋葬ができるシステムがあるので、無縁仏になる恐れもなく安心。  
 ▼故人をしばらくは身近にしておきたい  
 ▼承継者がいないので、自分たちのためのお墓で十分  
 ▼お墓に多額の費用をかけたくない  
 ▼引越が多いので、霊園のお墓を選ぶのが難しい  
 ▼といった人に特に支持されているという。



【松戸家】  
 ☎0120-980-015  
 小平市美園町1-4-6  
 (小平駅徒歩1分)  
 営業：10時～16時 火曜定休  
 (緊急事態宣言中)  
<https://www.mazdoya.co.jp/>



桶や供花など可なり。また「お参り代行サービス」もあるので、詳細はご相談を。

### お彼岸に、お花・線香が割引

松戸家では、お彼岸となる本日17日(水)から23日(火)まで、本紙持参で、お花と線香のセット2000円を約1割引きの1800円で提供する。1人1回のみ。小平霊園への墓参はもちろん、他所への墓参の人も利用の墓参の人も利用できる。



人気の樹木葬は、近隣3霊園で新規募集。最近のお墓の気持は、何と云っても「樹木葬」。所有の感覚で使えると評判のフラワージュシリーズは、新青梅街道沿いの「小平メモリアルガーデン」メモリアルガーデン東久留米「メモリアルガーデン国分寺」で新区画販売中。

埋葬スペースがしっかり分かれていて個人も可能だ。ぜひ一度、ご自分の目で確認してみよう。



清瀬市の新庁舎屋上に集積が移された。5月の連休明けから新庁舎の稼働が予定される清瀬市で、12日、屋上で養蜂されるミツバチ5万匹の引越しが、職員に先駆けて行われた。桜が重要な蜜源であることから、開花前に新天地に移ったもの。養蜂のために水場も設けられた屋上には、5箱が整然と並んだ。

今月の特選品!  
**DELL ノートパソコン**  
 Core i3 / SSD256GB /  
 メモリ 8GB /  
 MSOffice Personal搭載  
**122,100円**  
 初期設定導入サポート付き (税込)  
 ※数量限定のため、売切れの際はご容赦ください。同等機種をご提案させていただきます。

一足先に新庁舎へ引越す  
 清瀬市役所のミツバチ5万匹

パソコンのトラブル、修理に飛び回っている「西東京パソコンレスキュー」です!  
 コロナ禍で外出しづらく...という事で、ご自宅で使うパソコン購入のご相談が急増しています。そこで皆さまの声を伺えるためにお薦めのノートパソコンをご用意しました!! 左表  
 難しいことはやらないけれど、快適にインターネットで動画を見たり調べる...  
 横山益生(株)パソコンレス代表  
 https://www.pcrs.tokyo  
 ☎042-451-3760  
 西東京市田無町2-19-8-2F  
 無休、10~22時、<https://pcres.tokyo>

【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2-19-8-2F  
 無休、10~22時、<https://pcres.tokyo>

ベトナムを...  
 たりお買い物がしたい...  
 ...といった方に最適なノートパソコンです。ワード、エクセルなどの基本ソフトも搭載しています。お買い得ですよ!

使い方の説明も任せく

## 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

**横山 潤**  
 心のケアに重点を置く、10年目を迎える若手葬祭師。  
 【いつも心に想っていること】  
 誠実な 心の笑顔をとやさずに

■連載② “顔が見える” 街のそうぎやさん 今回の我が社のスタッフ  
**横山 潤**  
 お柩に入れられない物あれこれ  
 「あの世でもすきな物を堪能してほしい」そんな想いから、愛用・愛好の物をお柩に納めることがよくあります。ただし、納められない物もありません。今回は注目のポイントをお伝えします。まず、納められない物の代表格は「燃えない物」です。基本的に金物は納められません。指輪、メダカ、時計などの装飾品は不可な火葬場がほとんどです。このような場合、指輪などは一旦外しておき、後にお骨つぼと一緒に納めるのが良いと思われれます。次に「燃えると害になる物」も納められません。ビニール製品、ゴム製品、プラスチック類などです。鞆、靴、おもちやなどにはご注意ください。以前、音楽が好き

ご葬儀も、想い出の物も100人いれば100通りあります。私たちは故人様とご家族様の想いを大切に、工夫次第でその「想い」を繋ぐことができます。悩むときは遠慮なくご相談ください。次回は今回の続きで、よくお柩に納める物などをご紹介します。

ご相談・ご依頼は 24時間・365日受付  
**☎042-461-1156**  
 たなかそうさいのあんしん24  
 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