

テレカ300円で買取中

「不用品・生前整理・遺品整理」なんでもご相談を！
東久留米・買取店わかば

使わないテレホンカードをお持ちなら、今が高値売却のチャンス！

「買取店わかば」は、全国100店舗以上を展開する買取業者の大手。独自のルートを持つテレホンカード（未使用品）を1枚300円で買い取って買取できる。

需要がないカードだけに「現金化するラストチャンスかも」と同店店長。念硬貨、切手などもとただくことも可能です」と店長。出張・宅配買取も無料実施中。ご相談を。



店内は「コロナ」対策万全



目の前に駐車場あり

【買取店わかば】
☎0120-613-623
東久留米市上の原1-3-45
アクロスプラザ東久留米
higashikurume@wakaba-shop.jp
年中無休 10～19時

- 【買取品一例】
- ◎古銭・外国銭
 - ◎香水・化粧品
 - ◎株主優待券
 - ◎電化製品
 - ◎スマートフォン
 - ◎ラジコン
 - ◎楽器

老後を安心して暮らす

自由と快適さが両立する暮らし
カルムコート武蔵野

高齢者の一人暮らしは不安なもの。だけど、老人ホームはイヤ……。そんな人にぜひ見学してほしいのが、地域で約30年の実績がある「カルムコート武蔵野」。

中に入れば、ホテルのような食堂で3食とも作られる。眺望抜群の大浴場も。眺望抜群の大浴場も。バス停が目の前で、イオンモール東久留米も



広々としたモデルルーム



眺望抜群の大浴場



作り立てのメニュー例

- 主な特徴
- ◎夫婦でも住める広い居室 (約47~66㎡)
 - ◎眺望抜群の大浴場
 - ◎3食、厨房で手作り
 - ◎介護が必要になれば専用居室に移動可
 - ◎日中は看護士常駐

「バス停が目の前で、イオンモール東久留米も」ランテ付きの見学もしている。気軽にご予約を。

ランテ付き見学

【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

コラム 僕がガス会社を続けるワケ

春はリフォームシーズンです。暑からず寒からずの季節は、ドアや窓を開けたままの作業もやすく、施工主さまへの負担が小さくて済みます。

この季節は、キッチン、バス・トイレなどの水回りリフォーム全般を請け負うの交換や、間取り変更を伴うような大型リフォームを特に勧めます。お住まいのリフォームをご検討の方は、ぜひご相談ください。

ガス乾燥機もお勧めです。また、「タウン通信」読者の皆さまにはガス乾燥機もお勧めです。ふわっと仕上がりが、光熱費のコストも安価。何となく、洗濯物を干す手間がなくなると、便利ですね。特にシニア世代の方には、毎

春のキャンペーン 5月末まで開催中!



「エネスパート」では、ガス機器の取り扱いのほ



エネスパート新店舗



商品の詳しいお伝えします。お気軽にご相談ください。 (代表 橋本祐太)

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
工事費 46,200円
170,500円 (税込)

ビルトインガスコンロ Rinnai LiSSc
PHS31W23L7RSTW
メーカー標準価格 236,500円
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 78,980円
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
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



完全予約制で、感染予防も念入り

「家に閉じこもりがちで、腰や肩が凝り固まる人が目立っていませんか?」
「大切なお体のことで、そう問いかけるのは、すから、きちんと手当てしたほうがいいですよ。整骨院」の田代竜一院長。ここに行っても痛みが取れない、という方は、ぜひ春は患者が多くなるご相談ください。」
が、とりわけ今年、コロナ禍の影響で関節の痛

「たしろはりきゅう・整体院」の田代竜一院長。ここに行っても痛みが取れない、という方は、ぜひ春は患者が多くなるご相談ください。」
が、とりわけ今年、コロナ禍の影響で関節の痛

「たしろはりきゅう・整体院」の田代竜一院長。ここに行っても痛みが取れない、という方は、ぜひ春は患者が多くなるご相談ください。」
が、とりわけ今年、コロナ禍の影響で関節の痛

「たしろはりきゅう・整体院」の田代竜一院長。ここに行っても痛みが取れない、という方は、ぜひ春は患者が多くなるご相談ください。」
が、とりわけ今年、コロナ禍の影響で関節の痛



ひばりヶ丘駅徒歩約7分。駐車場完備

【たしろはりきゅう・整体院】
☎042-410-0463
西東京市住吉町4-8-19
完全予約制 駐車1台
9~18時 日祝定休

イベント情報

春の装い 甲斐田智子 バリのイカット&パティック展
13日(火)~19日(月)、午前11時~午後6時(19日は5時)、ギャラリー「スペース コウ」(西東京市柳沢6-1-11)。手織りの緋のイカット、ろうけつ染めのパティック。バリの布で作ったブラウス、スカート、ワンピースの他、エコバッグ、パッチワーク用のカットクロス、ボタンなどを展示販売。☎090-4718-8558

手描友禅体験教室
30日(金)・5月2日(日)、午後1時~、ギャラリー「スペース コウ」(西東京市柳沢6-1-11)。手描友禅作家・佐藤洋宜さんの指導で柄の彩色を体験。輪郭の糸目糊が事前に引いてあるので、初心者でもできる。加工処理後、作品を受け取れる。半券7000円など。各日9人まで。☎090-2141-5300

韓国・朝鮮人元BC級戦犯者 DVD上映会
17日(土)、午後4時15分~、西東京市ひばりが丘公民館。主催は「同進会」を応援する西東京市民の会。☎042-467-8322

「東久留米の長期総合計画」学習会
18日(日)、午後1時30分~、東久留米市生涯学習センター。主催は100万馬力の会。☎090-6477-7041

ノラネコ保護等のチャリティーバザー
24日(土)、午前10時~午後3時、西東京市あらかし公園。不用品寄付も募集。主催は動物達の幸せを願う会。☎042-421-4179

懐かしい歌をあなたに、、
25日(日)、午後2時~、西東京市コールド田無。2000円(子ども1000円)。主催は美しい日本の歌の会。☎042-463-6168

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 くんふうあん
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

音響機器・小家電など治療いたします!

メーカーに治療を断られた音響機器やレガシーモデル、小家電も診断いたします

診断結果、治療費のお見積りをメール・お電話でご連絡します

お見積りにご承諾頂いてから音響機器などの治療を行います

~音響機器のお医者さん~ 50年の実績!
◆お気軽にご相談ください◆
マスコム電子 ☎042-460-9491
西東京市芝久保町 5-10-56 FAX 042-460-9490

暮らしやすくなるエクステリア

ウッドデッキ・テラス屋根「ベストガーデン」
 「エクステリアを少し 着の「ベストガーデン」
 工夫するだけで、暮らしの幅が広がります。安全で快適なエクステリアの福嶋代表。



ウッドデッキがあれば、部屋と庭の行き来が安全で快適に。
 洗滌物を干すペラントも安心。
 テラスにひさしがあれば夏の日差しも快適に。

【ベストガーデン】
 ☎0120-028-903
 西東京市谷戸町1-6-4
 年中無休 9~18時
 ホームページはこちらから↓

西東京市長選挙への異議申し立ては棄却

西東京市長選挙で当選60人が「ビラは虚偽記載した池澤隆史市長の確証で法的に問題がある」とな団体で配布した法定ビラをめぐり、同市の選挙人を求める異議申し立てを棄却した。

シミは春に肌の深部で増殖する！

シミの原因は人それぞれ。濃くなるのも取ってしまつのもあなた次第。最新の優れたマシンと実績豊富なプロの技。思っていたあなた。その【シミ分解】をその場で体験の価値。なわ「感染予防」に対する細心の注意と配慮をのこ。気軽に左記からご体験予約を。

20人限定！シミまるごと撃退
 120分体験コース4,180円(税込)
 4/7(水)~20人電話予約限定！
 ココミで評判の「美白のプロ集団」の技術が体験できる

特典
 毛穴深部洗浄 & ヒト幹細胞培養液導入パック
 毛穴大掃除 & シミ分解・アンチエイジング
 1回7,700円(税込)をサービス！



「これが私の顔から...」と驚く女性多数

【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
 イオンモール東久留米2F
 完全予約制/当日予約可
 営業：9:30~18:30
 休業：イオンさんに準ずる
 実業委託先：美天リサーチ
 ボン美容医療グループ 検索

仏事のよろず相談所

コロナ禍で増える自宅での「一日葬」
 前回、「一日葬」が増えていると紹介しましたが、今回はさらに踏み込んで実例を紹介いたします。「コロナ」の影響で増えているものも一つ、「自宅葬」があります。

「葬儀自体が小規模になつてきていることもあり、少人数のご葬儀を自宅で行う方が多くなりまして、ご家族5人での自宅葬となりました。今、ご葬儀のあり方が、実はかなり多様です。会場費がかららない。自由度が高い。心ゆくまでゆっくりお別れできる。さらには「コロナ」の感染リスクが低いという面も見逃せません。また、「大好きだった家から送り出す」ということで、家族の納得につながるという面も大きいので、返礼品などもありません。かかったのは火葬料の5万9000円と、ドライアイス代などだけで、ご葬儀・火葬の

「コロナなので、遠方合計で49万3900円の親族は呼ばない」「愛着のあるこの家で送ってあげる額で納得のご葬儀がしたい」ということから、ご家族5人での自宅葬となりました。今、ご葬儀のあり方が、実はかなり多様です。会場費がかららない。自由度が高い。心ゆくまでゆっくりお別れできる。さらには「コロナ」の感染リスクが低いという面も見逃せません。また、「大好きだった家から送り出す」ということで、家族の納得につながるという面も大きいので、返礼品などもありません。かかったのは火葬料の5万9000円と、ドライアイス代などだけで、ご葬儀・火葬の

【奥野式典】
 ☎0120-3594-76
 相談：東久留米市滝山4-1-40
 本社：三鷹市野崎2-20-12
 奥野式典 検索



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

先日患者さん宅を出て、細い砂利道を歩いていて、春のそよ風が気持ちいいなあと感じて見上げたとき、目の前にある中学校の校舎の窓から女の子たちがこちらに手を振っていました。他に誰かいないかなと周りを見回すと、見まわしたがり、私に話しかけようとしたので、私が両手を上げて手を振ったり、一斉にみんなが手を振ってくれて子どもはかわいいなあと思えました。ただ残念ながら新型コロナウイルスの流行で、感染予防のために家にいることも増え、こういった人と人とのコミュニケーションの「コミュニケーション」の方も減っています。高齢になつても自分らしい時間をただ長くをとり戻す。抗がん剤治療を受けるながらも、8月、当院では認知症プロシラムソフトを使った認知症をしたいと思います。

【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)
 ■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

在宅診療

本人の意思を尊重しながら、そのライフ開催を目標にリハビリの必要性を説明しながら行なっていく。こういった各人の心の機微を我々も理解しながら、在宅医療では患者さんの生活を豊かにすることが大切ではないかと考えています。

本人の意思を尊重しながら、そのライフ開催を目標にリハビリの必要性を説明しながら行なっていく。こういった各人の心の機微を我々も理解しながら、在宅医療では患者さんの生活を豊かにすることが大切ではないかと考えています。

【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
 無休、10~22時、https://pcres.tokyo

不審な通知に要注意！
 パソコンのトラブル、設定、修理に飛び回っている「西東京パソコンレスキュー」です！
 インターネットは非常に便利ですが、注意も必要です！パソコンやスマートフォンでインターネットを見ている時に「通知済み」にして

パソコンレスキューのお助け隊
 不審な通知に要注意！
 パソコンのトラブル、設定、修理に飛び回っている「西東京パソコンレスキュー」です！
 インターネットは非常に便利ですが、注意も必要です！パソコンやスマートフォンでインターネットを見ている時に「通知済み」にして



生花祭壇の一例
 2月に三鷹市で行った実例を紹介しましょう。

お料理は自分たちでなさるとのこと、出費はなし。弔問客もいないので、返礼品などもありません。かかったのは火葬料の5万9000円と、ドライアイス代などだけで、ご葬儀・火葬の

【奥野式典】
 ☎0120-3594-76
 相談：東久留米市滝山4-1-40
 本社：三鷹市野崎2-20-12
 奥野式典 検索

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
 ひばり中村眼科 検索

遺言・相続 無料個別相談
 無料個別相談 日程・会場
 西東京市 (いずれも4月)
 保谷こもれびホール 13日(火)、23日(金)
 コール田無 14日(水)、24日(土)
 東久留米市 (いずれも4月)
 東部地域センター 8日(木)、19日(月)
 市民プラザ (市役所1F) 9日(金)、16日(金)
 西部地域センター 11日(日)、17日(土)
 南部地域センター 12日(月)、18日(日)
 スペース105 (市役所前) 15日(木)
 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
 http://taikei-office.com

町の特選情報

「聞きえい」なび...
 補聴器専門店「きりん堂」
 安心の補聴器は、認定補聴器技能者が在籍の「きりん堂」で。「コロナ」対策を念入りしたうえで、聴力測定・試聴など実施。外出を心配する人には出張も。補聴器有料レンタルあり。ンズン時計本社そば。
 ☎042-451-8288
 西東京市田無町4の16の5
 http://www.kirin-do.jp/
 日祝定休、10~18時、P有

4月のエアコン清掃2台でお得
 おそうじスッキリ おそうじ専門店
 掃除のプロ「おそうじスッキリ」では、今月、エアコン清掃がお得。2台注文なら1万8千円(税込)。1台なら9千6百円(税込)。おそうじ機能付きは1万5千円(税込)。使わない季節に掃除するのがお得だ。
 ☎042-439-6808
 西東京市中町5丁目
 担当：荒井福一郎

保育士専門の結婚相談
 花小金井 ラファミリア
 「ラファミリア」は、保育士の女性と、保育士と結婚したい男性のための結婚相談室。30代・40代限定。「有意義な仕事と併せ、人生の幸せも掴んでほしい」と代表の友田多美子さん。写真。全国仲人連合会所属。気軽に相談を。
 ☎042-465-1535
 小平市花小金井2-27-7
 https://zenchuren.co.jp/area/花小金井
 ※全国仲人連合会 花小金井で検索

メタロ・バランス検査で
3つの負担を軽く!

心 短時間
体 採血のみ
費用 低価格

すい臓を含む
男性6部位、女性9部位対象で
検査費用
16,500 (税込)円

田無病院
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
※病院への直接のお申込み・ご質問は
できませんのでご注意ください。

検査場所
日時 毎週月、水、土曜日
9時~12時 ※検査時間は5分程度

完全予約制
メタロバランス 検索
gankensa.jp

お問合せ (株)レナテック
0120-785-602
神奈川県伊勢原市高森4-19-15

「わずかな採血で部位別にがんリスクを判別」

僅かな採血で、男性6部位(大腸、胃、肺、肝臓、すい臓、前立腺)、女性9部位(大腸、胃、肺、肝臓、すい臓、乳、子宮頸、子宮体、卵巣)のがんリスク(現在がんを発症している可能性)を判別する検査が話題になっています。メタロ・バランスと呼ばれるこの検査は、神奈川県立がんセンター、千葉県がんセンター(株)レナ

テック3者の共同研究を経て2019年4月に実用化されたもので、全国で既に2万人以上が受診しているとのこと。

検査所要時間は5分程度であり、1次検査として気軽に受けられるところもポイント。検査は完全予約制でWEBまたはTELでお申込みを(自由診療)

コロナ禍でも「隅田川」へ… 西東京市の古谷さん、東京大空襲偲び今年も 父母・兄妹の5人を亡くした場所に弔問



「戦災の記憶」を語る
古谷康之さん

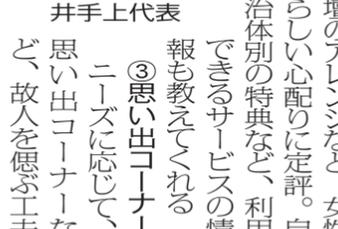
東京大空襲を忘れない。毎年3月10日(浅草寺近くの隅田川)を訪ねている西東京市の古谷康之さん(86)。「コロナ禍の今年も、父母・兄妹を弔いに出掛けた。自身の長寿健康を「父母たちのおかげ」と感謝しながら」。

西東京市に半世紀以上を過ごしている。暮らしている、谷戸商店。自身は母方の実家がある街協同組合の事務局を務める千葉県佐倉市に疎開した古谷さん。これまでため空襲には遭わなかったが、経済的理由が、4男3女の4男として大学進学を諦め、就職が、浅草に生まれ、東京大空襲で両親と兄妹の5人がいないというだけで探

用を断られたこともあった。西東京市(当時は田無市)に移ってきたのは、妻の親戚が近くにいたことが縁。義父が書籍を取り次ぎ会社に勤めていたことから、書店の営業を考えた頃、谷戸町の土地が売られた。

昭和42年に谷戸に移住し、「康文堂書店」を開店。昭和45年に谷戸商店街協同組合が発足すると、2年ほど理事長を務めた。昭和42年に谷戸に移住し、「康文堂書店」を開店。昭和45年に谷戸商店街協同組合が発足すると、2年ほど理事長を務めた。

昭和42年に谷戸に移住し、「康文堂書店」を開店。昭和45年に谷戸商店街協同組合が発足すると、2年ほど理事長を務めた。



新登場葬儀社「SAKURA」 見積もり以内の施行思い出コーナー

「SAKURA(さくら)は、現場経験10年以上のスタッフが今年創業した新しい葬儀社。東村山市を拠点に、西東京・東久留米・小平など各市でも施行している。「多死社会で葬儀がシ

①必ず見積もり以内の見積もりには「予備費」を設け、提示金額内で収まる工夫をしている。「追加料金は不快なもの。後味の悪い葬儀にしたくない」と井手上さん。なお、予備費を使わなかった場合は、内訳を明瞭にして返金している。

②女性目線のきめ細かなサポート
弔問客の接客、生花祭壇のアレンジなど、女性らしい心配りに定評。自治体別の特典など、利用できるサービスの情報も教えてくれる。

井手上代表
弔問客の接客、生花祭壇のアレンジなど、女性らしい心配りに定評。自治体別の特典など、利用できるサービスの情報も教えてくれる。

③思い出コーナー
ニーズに応じて、思い出コーナーなど、故人を偲ぶ工夫

「必ず見積もり以内」と対応可能。事前相談・見積もりは無料で実施。特に「必ず提示金額内」という見積もりは、金額の目安を知りたい人にお勧め。気軽に相談を。

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
0120・892・056
便利屋見取り無料0
422(53)6909 渡辺

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
84.3MHz
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。

まつばらホームクリニック

仲間と楽しむ洋裁教室
まずは体験! **60分で縫える!** 夢の洋裁教室

体験募集中
手ぶらでOK!
体験の詳細はこちら! ネットでもご予約受付

日程: 4/12(月)~17(土)
費用: 1,100円(税込) (材料費込)
※入会金・月謝は各6,600円税込

田無店
日・祝休み
西東京市田無町2-12-10
グレイス本町1F 1号

佐藤貴美枝
ニットソーイングクラブ
042-451-0667

薄着の季節 やっぱり気になる腹まわり! 1か月マイナス3~5kg目標!

色々なダイエットを試したけれど、全然痩せなかった方へ
耳つぼなら 自粛生活で体重が増えた方にもお勧めです

こんなお悩みはありませんか?
✓ 気になる数字を何とかしたい方
✓ 最近何をやっても痩せなくなった方
✓ 体重計には乗りにくい方
✓ 今すぐ痩せたい、痩せなきゃいけない方
✓ 階段を降りる時キツイ方
✓ 年齢とともに痩せづらくなった方
✓ 去年の服が窮屈で着れない方
✓ 元気で若々しい体を手に入れたい方

5か月で **12.8kg減**
体重 **62.1kg → 49.3kg**
体脂肪 **38.3% → 24.7%**
ウエスト **マイナス 12.5cm**

体もココロも軽くなりました!
健康診断の数値が悪く、45歳頃から急に体重が落ちなくなり、洋服サイズがどんどん大きくなりました。悩んだ末にダイエットを決意。今では体もココロも軽くなりお気に入りの服も楽しめます。耳つぼダイエットにして良かったです。 H.K様 51歳 女性

健康ダイエットカウンセリング **無料**
耳つぼダイエット 体験料 **3,080円**

「庭づくり」の前に
「デザインを考える」
という事!

女性ガーデンデザイナーが植樹1本からご提案

ガーデン設計・施工 **グラスリンク**
0120-283-428
http://www.grass-link.com/

自粛太りでお悩みの方・若々しく元気に過ごしたい方・食べる事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 **ライフセラピー**
コロナ対策のためやせるカウンセリングは予約制です
痩せたい方は今すぐお電話ください

0120-935-473
東京西東京市ひばりが丘北4-1-29-2F 受付 平日9時~12時/14時~19時 休 水・日・祝日