

タウン通信

スマイル

NO.450

☎042(497)6561
(不在の場合、留守電対応)
FAX 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

自宅療養者に食料品配付 西東京市・小平市が緊急スタート 都支援までの“つなぎ”で



西東京市は防災備蓄品の食料品などを配付する(写真は同市提供)

新型コロナウイルスの1週間の食品など、感染拡大に伴い、自宅療養者を支える事業を行って、養育が増えるなか、小平市と西東京市が、食料品を、依頼から2日後であるうなどを届ける支援を始め、数日待たされること

もあることから、隙間を埋めるサポートとして各自治療養者に対しては、東京都の「自宅療養者フォローアップセンター」が着手したもの。両市とも、配付するのはレトルト食品やトイレットペーパーなどで、おむね3日分。西東京市では、防災備蓄品を充

て、小平市では、新規に物品を買いそろえており、レトルト食品のほか、ゼリ

西東京市では26日から始まっている。東久留米市では、本紙締切前の8月27日現在で、実施されていない。なお、自宅療養者数は、日によって変動はあるが、西東京市で4000人程度、小平市で3000人程度となっている。申し込みは以下から。西東京市健康課 ☎090・25601・7139 申込専用電話/聴覚障がいがある人のみファクス可 (FAX 042・422・7309)

小平市健康推進課 ☎042・346・3701

各市で地域経済振興策

PayPay特典、食事券など

地域経済の振興策が、今月、各市で実施される。スマートフォンでの電子決済サービス「PayPay」でのキャンペーンがあるのは、東久留米市、小平市、清瀬市。東久留米市では、10月31日まで、最大25%分が還元される。1回当たりの上限は3000円相当分、1カ月当たりの上限は1万円相当分。



西東京市で第2次販売が行われている「お食事券」(写真は見本)

一方、西東京市では、40%のプレミアム付きの食事券が約1万7500冊販売される。市内の対象店で使える7000円分の食事券を、1冊5000円で購入できる。詳細は裏面の広告参照を

ひびりが丘中、新校舎へ 市内初、自校式給食も

西東京市立ひびりが丘中学校が、2学期から、ひびりが丘3丁目の新校舎に移転する。旧校舎の老朽化や学区の調整のため。

新校舎は、中原小学校の建て替えに伴う仮校舎としての約2年の使用を経て、いよいよ同中学校としてスタートする。公立中学校では市内初となる自校式給食も始まる。なお、同校は今年、創立60周年を迎えている。

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

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)

寄稿

災害時の助け合い 「命の黄色いハンカチ」

「防災の日」の今日、私は、市を4つのエリアに、大地震などの災害発生の時、「我が家は全員無事です」と知らせる一種のサインです。今、特に東海地方を中心に、全国各地で取り組まれてい



門扉に黄色いハンカチを結びつけた例

「命の黄色いハンカチ」が機能するためには、普段から地域全体で知識や認識を共有しておくことが欠かせません。面倒や負担がほとんどない取り組みです。ぜひ他のエリアにも、「命の黄色いハンカチ」が広がることを期待しています。(大安紀子 西東京市南部地域協力ネットワーク代表)

パルコ、アスタも 集団接種会場に

西東京市では、新型コロナウイルス感染症のワクチン接種を進めるため、集団接種会場を増やしている。先週8月24日(火)には、ひびりが丘パルコ、今日1日(水)には「田無アスタ」に新設。多くの集団接種会場が公共施設や学校というなか、駅前

パルコ、アスタも集団接種会場に。同市の8月20日公表の接種状況では、65歳以上は81.4%、2回目接種率は34.3%(同日)となっている。当するもので、今回は新型コロナウイルス感染症の供給が滞らなければ12月までに全員の接種を完了する見込み。後日、講演内容を撮影

公立昭和病院の医療講演、中止に

公立昭和病院が4日の収録し、動画で配信する開催で予定していた「市」市民公開講座が中止となった。新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いているため。講演は同院の医師が担当するもので、今回は「新型コロナウイルス感染症のはなし」子宮がん検診を受けていますか?」の2講演が予定されていた。

おおりりホール

家族葬に
おおりりホール
田中葬祭

☎042(461)1156・見学受付中

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! ー見積もり無料ー

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 いちふくはよいこと

☎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

エアコンクリーニング

を試しかった方ぜひこの機会に!

ダントツ おすすめです!

¥3,900 (税込)

期間限定 キャンペーン価格!!
40台限定

節電 悪臭 アレルギー対策 冷暖房効率UP

高圧洗浄で徹底クリーニング!!

※10月5日までの申し込み ※この価格は一軒につき1台のみの限定価格となります。

レンジフード	キッチン	浴室	トイレ	洗濯機
頑固な油汚れも分解 徹底洗浄 20台限定 ¥10,000 (税込)	焦げ付き水あかも徹底洗浄 20台限定 ¥11,000 (税込)	しつこいカビや水あかも徹底洗浄 20台限定 ¥11,000 (税込)	黒ずみ黄ばみも徹底洗浄 10台限定 ¥8,000 (税込)	洗濯槽を丸洗い 10台限定 ¥12,000 (税込)

My ハウスクリーニング ☎042-677-4288

LINE公式アカウント お得なクーポンや最新情報を配信!!

1周年記念キャンペーン中

テレカ50度を333円で前に売った人も注目
高値買い取りで評判の「買取店わかば」が、1周年記念キャンペーンを実施中。

9月中は、テレホンカード(未使用品)50度を1枚333円の高値で買い取ってくれる。過去にない高値なので、このチャンスをお見逃しなく。

東久留米・買取店わかば
「ちょっと待って！」



店内は「コロナ」対策万全

「買取店わかば」が、1周年記念キャンペーンを実施中。そんな声も聞かされてきたが、ご安心を。前週、9月中は、テレホンカード(未使用品)50度を1枚333円の高値で買い取ってくれる。過去にない高値なので、このチャンスをお見逃しなく。

【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



ひまわりとバラの生花祭壇

「お好きな花で祭壇を作れます」
ご葬儀で記憶に残ることの一つが、祭壇です。特に生花祭壇は、その人らしさを出しやすい。奥野式典では「同じ値段なら、こよりも大きく」をモットーに祭壇作りをいたしました。

過去には、深紅のバラや桜で生花祭壇をお作りしたこともありました。特に深紅のバラは、お祝いごとで贈るイメージもあり、祭壇で用いるのは珍しいのですが、決して力を入れていません。ひまわりの花祭壇

「国際平和デー」関連のチャリティーコンサート
23日、フルートとバイオリンデュオ
国際平和デー(9月21日)に合わせて、23日(木)「チャルダシ」午後2時から西東京市ユニホカ。

「おいしいダイバーシティ」
五輪でも話題 食の国際化を知る!
全国書店 ネット書店 好評販売中
横山真也・著 1,870円 ころから

「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9月)
コール田無 20日(月・祝)
こもれびホール 23日(木・祝)
東久留米市 (いずれも9月)
市民プラザ (市役所1階) 3日(金)、14日(火)
西部地域センター 5日(日)、20日(月・祝)
東部地域センター 16日(木)、23日(木・祝)
スペース105 (市役所前) 17日(金)
南部地域センター 21日(火)、27日(月)

コラム 僕がガス会社を続けるワケ

前回、省エネ製品——特に「エコジョーズ」を紹介したところ、幾人かから「エコジョーズと普通のガス給湯器の何が違うの?」という質問をいただきました。

エコジョーズと普及型の違い

実際のところ、日常で使う分には、普及型のガス給湯器もエコジョーズも機能は同じです。「蛇口をひねれば熱湯が出てくる」という使い勝手は同じ。それなのにエコジョーズを高くするのは、何で? という疑問が湧いてきます。

エコジョーズは、排熱湯を再利用して効率よく熱湯を作るという製品です。単純にガスを燃やすだけで、排熱湯を再利用して効率よく熱湯を作るという製品です。単純にガスを燃やすだけで、排熱湯を再利用して効率よく熱湯を作るという製品です。

エコジョーズは、排熱湯を再利用して効率よく熱湯を作るという製品です。単純にガスを燃やすだけで、排熱湯を再利用して効率よく熱湯を作るという製品です。

エコジョーズは、排熱湯を再利用して効率よく熱湯を作るという製品です。単純にガスを燃やすだけで、排熱湯を再利用して効率よく熱湯を作るという製品です。

エコジョーズは、排熱湯を再利用して効率よく熱湯を作るという製品です。単純にガスを燃やすだけで、排熱湯を再利用して効率よく熱湯を作るという製品です。

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
大特価 **170,500円**

ビルトインガスコンロ Rinnai
LiSSe
RH531W23L7RSTW
メーカー標準価格 236,000円
標準工事費 25,300円
大特価 **143,550円**

ビルトインガスコンロ NORITZ
N3GT2RVQ1
メーカー標準価格 78,980円
標準工事費 25,300円
大特価 **63,635円**

レンジフード Rinnai
LGR-3R-AP6015V
メーカー標準価格 146,300円
標準工事費 30,800円
大特価 **125,895円**



エネスパート店舗

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

イベント情報

ひばりヶ丘フードサポート
4日(土)、午後1時30分~2時30分、ひばりが丘グレイス教会(西東京市ひばりが丘2-12-16)。主に食材を無料提供。毎月第1土曜に開催。岡渡辺さん ☎080-4528-4201

ランチタイム・コンサート アルパとパーカッション
22日(水)、正午~、小平市ルネこだいら。2台のアルパ(インドアン・ハーブ)とパーカッション。歌によるラテン音楽など。曲目は「コーヒー・ルンバ」「コンドルは飛んでいく」ほか。500円。小平市文化振興財団 ☎042-345-5111

バンドネオンソロコンサート
25日(土)、午後7時~、国分寺市リオンホール(cocobunjiプラザ内)。バンドネオン奏者・北村聡さんのソロコンサート。2000円。ファーマイ主催。岡性尾さん sasao@u.com

南沢シュタイナー子ども園 秋のオープンデー
26日(日)、午前10時~午後2時、南沢シュタイナー子ども園(東久留米市南沢3-16-63)。人形劇、ライアー演奏、ワークショップ、室内遊びなど。岡園 minasodateru@gmail.com

「聞こえ」のつとめ
補聴器専門店「きりん堂」
安心の補聴器なら認定補聴器技術者が在籍の「きりん堂」へ。聴力測定・試聴は無料。出張サービスも行って。補聴器は認知症予防にも有効。敬老の日のプレゼントにも。シブシブ時計士。

☎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

アスタの催し
73作品が展示し西東京消防署主催
田無駅前・アスタセンター 21日(火)~29日(水)「民芸ターコート」以下のイベントが実施される。
3日(金)~9日(木)「ミセスの装い市」中東貿易はアスタカード全館ポイント5倍。
10日(金)~18日(木)「はたらく消防の写生会作品」460・2007(へ)へ。展。西東京市内10校から

遺言・相続 無料個別相談
特定行政書士 堀江誠
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

ひばり中村眼科
☎042-439-3617
受付時間 午前9:00~12:00 火曜日手術のみ
午後14:30~17:30 休診:日曜/土曜午後

「目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

〒165-0804 西東京市谷戸町3-9-4

無料耐震診断

鈴木住研

平成12年以前の木造住宅が対象
この9月で、関東大震災から98年。いつか大地震が起きてもおかしくない。防災の備えが、住まいる方の耐震性のチェックだ。

「地震への不安をなくし、安全な暮らしを提

「話す機会も少ないし、子や孫ともなかなか会えない。自分に何かあったら...と不安を感じます」とは80代の女性の弁。そんななか、健康で元氣だけれど老人ホームに移る人が目立っている。

「この9月で、関東大震災から98年。いつか大地震が起きてもおかしくない。防災の備えが、住まいる方の耐震性のチェックだ。」

「話す機会も少ないし、子や孫ともなかなか会えない。自分に何かあったら...と不安を感じます」とは80代の女性の弁。そんななか、健康で元氣だけれど老人ホームに移る人が目立っている。



鈴木代表。インタビュー動画は、下のQRコードから

動画 インタビュー一動画が見られます(約5分30秒)

「話す機会も少ないし、子や孫ともなかなか会えない。自分に何かあったら...と不安を感じます」とは80代の女性の弁。そんななか、健康で元氣だけれど老人ホームに移る人が目立っている。



眺望抜群の大浴場

「話す機会も少ないし、子や孫ともなかなか会えない。自分に何かあったら...と不安を感じます」とは80代の女性の弁。そんななか、健康で元氣だけれど老人ホームに移る人が目立っている。

安心・快適な老後の住まい

9階に眺望大浴場 3食作り立て

コロナ禍の長期化に伴い、独り暮らしを負担に感じる高齢者が増えている。



広々としたモデルルーム

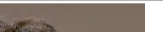
「話す機会も少ないし、子や孫ともなかなか会えない。自分に何かあったら...と不安を感じます」とは80代の女性の弁。そんななか、健康で元氣だけれど老人ホームに移る人が目立っている。



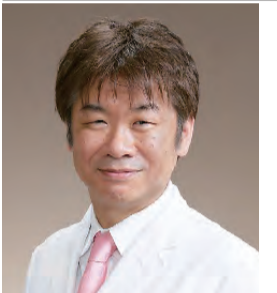
動画 施設内部などの動画が見られます(約2分)

【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

完全予約制で、ランチ付きの見学ができる。左記から気軽にご予約を。また、施設内などを紹介する動画は、左のQRコードから。



施設内を歩く動画が見られます(約2分)



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
・認知症サポーター

「話す機会も少ないし、子や孫ともなかなか会えない。自分に何かあったら...と不安を感じます」とは80代の女性の弁。そんななか、健康で元氣だけれど老人ホームに移る人が目立っている。

在宅診療

NOW

コロナ禍でのフレイル

新型「コロナウイルス」感染症による有害な状況に緊張を強いられることで心が癒やされる...す日々が、一年半以上といった状況があまりありません。足腰が弱っています。

「話す機会も少ないし、子や孫ともなかなか会えない。自分に何かあったら...と不安を感じます」とは80代の女性の弁。そんななか、健康で元氣だけれど老人ホームに移る人が目立っている。

「話す機会も少ないし、子や孫ともなかなか会えない。自分に何かあったら...と不安を感じます」とは80代の女性の弁。そんななか、健康で元氣だけれど老人ホームに移る人が目立っている。

【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
電話対応: 午前9:00~午後6:00
■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

「話す機会も少ないし、子や孫ともなかなか会えない。自分に何かあったら...と不安を感じます」とは80代の女性の弁。そんななか、健康で元氣だけれど老人ホームに移る人が目立っている。

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
84.2MHz
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。

暮らし便利帳

遺跡に寄付474万

西東京市教育委員会が昨年度に実施した、下野谷遺跡の保存・整備に対するクラウドファンディング型ふるさと納税で、目標の200万円を上回る474万145円が集まったことが公表された。同地では来年度までの予定で、縄文時代の風景を再現するよう里山作りが進められている。

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

薰風庵 くんぷうあん
0120-268326
西東京市田無町6-15-14

パソコンのお助け隊

ご高齢者への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!

9月20日は「敬老の日」。最近ではスマホを使う高齢者が増えています。パソコンならさらさらが、パソコンならさらさら。快適にインターネットを再生したり、データを取

写真募集「丸いポストのある風景」

小平市文化振興財団で「丸いポスト」を題材にした暮らした写真作品を募集。345,511円。

9月の運勢

一白水星 チャレンジ
二黒土星 楽しむこと
三碧木星 お疲れ気味
四緑木星 頑張る割に
五黄土星 独断専行は
六白金星 よく働いた

【生年表】

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

「話す機会も少ないし、子や孫ともなかなか会えない。自分に何かあったら...と不安を感じます」とは80代の女性の弁。そんななか、健康で元氣だけれど老人ホームに移る人が目立っている。

「話す機会も少ないし、子や孫ともなかなか会えない。自分に何かあったら...と不安を感じます」とは80代の女性の弁。そんななか、健康で元氣だけれど老人ホームに移る人が目立っている。

「話す機会も少ないし、子や孫ともなかなか会えない。自分に何かあったら...と不安を感じます」とは80代の女性の弁。そんななか、健康で元氣だけれど老人ホームに移る人が目立っている。

たった1回の採血(6ml)で部位別に「がんリスク」判別

すい臓を含む
男性6部位・女性9部位対象!

男性 大腸、胃、肺、前立腺、すい臓、肝臓

女性 大腸、胃、肺、乳、子宮頸、子宮体、卵巣、すい臓、肝臓

検査会場と日程
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。

毎週月、水、土曜日
9時~12時 ※所要時間15分程度

お申込みはこちら 完全予約制

メタロバランス 検索

gankensa.jp

多くのがんリスクを1度に判別できて
検査費用 16,500円 (保険適用外)

お問合せ **株式会社レナテック**
0120-785-602
または0463-74-6129
Eメール mbinfo@gankensa.jp
営業時間/月~金 9:00~17:30(土・日・祝休み)

僅かな採血で、女性9部位、男性6部位のがんリスクを部位別に判別するメタロ・バランス(MB)検査は、神奈川県立がんセンター、千葉県がんセンター、(株)レナテックの共同研究により、**2019年に実用化し、全国で既に2万6千人以上の方に受検していただいております。**

検査についての詳細、お申込みはWEBまたはTELにて。



耳つぼダイエット お腹の脂肪を減らしたいあなたへ!

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

あなたの痩せたいを叶えます 無理せず3ヶ月で-7~15kg

before

体脂肪率 -9.1%

after

体重 -14.4kg

before

体脂肪率 -6.0%

after

体重 -11.0kg

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!

「痩せたね!」
と言われるのが何よりうれしい!

耳つぼダイエットはドクターも検証したダイエット法なので安心です!
当店の耳つぼダイエットはお医者様も検証したダイエット法です。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。

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

大樹はりきゅう整骨院併設 **ヘルシーライフ田無**
042-452-7133
9~13時 / 15~19時 ※土曜は18時まで 定休日 木・日・祝

ハリは使いません
お子様連れ
男性の方も歓迎
お気軽にご相談ください

アスタ
田無駅南口 山田病院 松の湯 公園 あり★
西東京市南町 2-3-24

西東京市 2次販売のご案内 プレミアム応援券

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた西東京市内事業者の方への支援を目的に、市民等の皆様に40%のプレミアム付きチケットを購入し使用していただく事業を実施します。飲食店等で使用できる「お食事券」の2次販売を行いますので、ぜひお申込ください。



**「500円券×14枚」が1冊
7,000円分の応援券**

↓

2,000円分お得!

販売価格 5,000円

※チケットの購入は、抽選方式で販売します。
1人につき4冊までお申込ができます。

- 販売冊数** お食事券 約17,500冊
- 応援券** 1冊 7,000円分(額面500円券×14枚)を5,000円で販売
- 購入限度数** お一人様 4冊まで
- 応募期間** 令和3年8月23日(月)~令和3年9月15日(水)
- 抽選日** 令和3年9月17日(金)
- 応募方法** Webでお申込をお願いします。下記特設HPから必要事項を入力しお申込ください。
※2次販売では、往復はがきによるお申込は行っておりませんのでご注意ください。

〈URL〉 <https://nishitokyo-cheering.com/>
こちらのQRコードからもお申込可能です。



- 引換購入期間** 令和3年10月1日(金)(予定)~令和3年10月31日(日)
- 引換購入場所** 西東京郵便局及び市内特定郵便局(19局) ※平日のみ 9:00~17:00
西東京商工会田無事務所 10月16日(土)・31日(日)のみ 10:00~16:00

参加店 チラシまたはHPにて掲載しております

※第1次販売(7月15日(木)~8月11日(水))でプレミアム応援券が当選された方もお申込できます

※応募多数の場合は抽選となります

※当選された方は引換購入はがきを9月30日(木)発送予定

※詳しくはHPにてご確認ください

※応募フォームで入力された個人情報は本事業以外には使用いたしません。終了した時点で廃棄いたします

※プレミアム応援券のお食事券はお買物券参加店では使用できません

〈発行者・問い合わせ先〉
西東京商工会 (042-461-4573)
主催 西東京市

〈市内郵便局一覧〉

郵便局名	所在地	郵便局名	所在地
① 西東京郵便局	〒188-8799 田無町 3-2-2	⑪ ひばりが丘郵便局	〒188-0001 谷戸町 3-25-3
② 下保谷二郵便局	〒202-0004 下保谷 2-4-12	⑫ 伏見通郵便局	〒202-0013 中町 6-12-40
③ 田無北芝久保郵便局	〒188-0014 芝久保町 4-14-2	⑬ 保谷駅前郵便局	〒202-0004 下保谷 4-15-11
④ 田無芝久保二郵便局	〒188-0014 芝久保町 2-14-33	⑭ 保谷住吉郵便局	〒202-0005 住吉町 1-2-1
⑤ 田無芝久保郵便局	〒188-0014 芝久保町 1-3-1	⑮ 保谷中町四郵便局	〒202-0013 中町 4-8-25
⑥ 田無西原郵便局	〒188-0004 西原町 5-4-17	⑯ 保谷東町郵便局	〒202-0012 東町 1-5-2
⑦ 田無緑町郵便局	〒188-0002 緑町 3-5-19	⑰ 保谷東伏見郵便局	〒202-0021 東伏見 6-6-15
⑧ 田無南町二郵便局	〒188-0012 南町 2-1-15	⑱ 保谷富士町郵便局	〒202-0014 富士町 4-5-23
⑨ 田無向台郵便局	〒188-0012 南町 5-14-23	⑲ 柳沢駅前郵便局	〒202-0015 保谷町 3-10-16
⑩ ひばりが丘北郵便局	〒202-0002 ひばりが丘北 3-5-17	★ 西東京商工会	〒188-0012 南町 5-6-18 インギビル 3F