

墓じまい+樹木葬セミナー

好評を受け「松戸家」で開催 22日(日)、25日(水)に



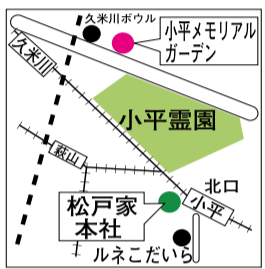
墓じまいに詳しい、松戸家の戸塚さん＝終活セミナーにて

今年こそお墓のことをはっきり決めたい——これからのお墓のことで迷う人に向け、小平駅近くにある創業100年超の老舗石材店「松戸家」が、22日(日)と25日(水)にセミナー「墓じまい+樹木葬」を開く。昨秋2年ぶりに開催して好評だったのを受け、より充実した内容で行うもの。地域貢献のセミナーなので気軽に参加を。

同社で開かれる「墓じまい+樹木葬セミナー」は、関心が高まっている。セミナーは、先着20人までで、午後1時から。地方のお墓を閉じるやり方、その移転先として樹木葬が選ばれている実情などを紹介する。具体的にご自身の樹木葬があるかなど、情報満載のうえ、樹木葬見学会も行うので、実際に墓じまいを進めようとしている人に特に薦めたい。

「コロナ禍前は毎月のようにセミナーを開催し、地域の方々の終活やお墓のお悩みに応えてきました。この2年間はオンラインも活用してきましたが、やはり対面だと情報量が違います。皆さまに喜んでいただけるお話を準備しています」と話すのは、当日に講師を務める戸塚森比古さん。巧みなトークが持ち味の戸塚さんは、同社が発信するYouTube動画「下O(下)R(上)R(上)でもお

「具体的、どんな」



【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
https://www.mazdoya.co.jp/

「地方のお墓の管理が負担なら、検討を」

「今回、墓じまいと樹木葬がテーマです。その狙いは？」
戸塚「墓じまいは、地方にある先祖代々のお墓を他所に移すことをいいます。この地域でも代替わりが進むなか、お子さまたちは地方との縁があまりなく、地方のお墓を守ることに負担になっていきます。そこで、そのお墓を閉じ、関東圏に移す方が増えているんです。移す先はさまざまですが、よく選ばれているのが樹木葬です。ご負担が少なく、供養しやすい。その理由などは、当日お伝えします」

「地方のお墓の管理が負担なら、検討を」

「地方のお墓の管理が負担なら、検討を」

ガイドブック無料進呈

松戸家では、お墓に関するガイドブックをさまざまな発行している。シリーズ累計は5万部超というオリジナルの発行物で、下手な市販本よりも実績があり、「簡潔で分かりやすい」「悩みが整理できました」など好評だ。

安心と真心の施工 おかげさまで地元で37年

外壁塗装は実績と信頼の一福ホームサービスへ

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◆

●リフォームローンも取り扱っております●
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

住宅外壁塗装 塗装工事

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！
— 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。

◆携帯からもかけられます いちふくはよいしごと

一福ホームサービス ☎0120-129845

☎042(462)1018 FAX042(461)9799

送る想いを大切に - 創業明治45年 - お葬式のトータルプロデュース

田中 友子
延べ500名以上指導してきた
終活コンサルタント

ご自身のお気持ちと行動力で
「理想のお葬式」がカタチになります。

■連載(24) “顔が見える” 街のそうぎやさん

令和の終活。「遺影写真」を準備しませんか？ 田中 友子

ご葬儀のエピソードや、ちょっと聞きたい豆知識などを紹介しているこのコーナー。今回は、終活コンサルタントの田中友子が、最近増えている、自分で行う「遺影写真」の準備について語ります。

令和も5年になりましたね。今年こそ終活を始めようと思ってる方はいらっしゃるでしょうか？ そんな方に終活の第一歩として是非おすすめしたいのが、「遺影写真」の撮影です。遺影写真は、お葬式の時に真正面に飾られるものです。心の中で故人に「さようなら」を言う時は、お位牌ではなく写真を見ている方がほとんどです。そんな大事な遺影写真ですが、遺された家族が慌てて探すことも少なくありません。「時間が足りないからこれ」と妥協せざるを得ない場合も。もちろん家族が一生懸命選んでくれた大切な一枚です。しかし、ご本人はそれで良かったのか……わかりません。

そこで、「遺影写真」を事前に準備しておきたいとの相談が増えています。

これまでの日本の風習から考えると驚きです。自分のお葬式の写真を事前に撮影しておくなんて。しかし、現実には増えているんです。さらには、「遺影写真を撮りに行こう」とご家族とお話をする機会にもなっています。もしものときのために話し合っておくことが、自分と家族の安心につながります。ご自身が納得のいく「遺影写真」のお問い合わせは☎080-4812-1156 田中友子までどうぞ。月々10時～17時

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

タウン通信

スマイル

NO.483

☎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

西東京市地域の歴史と共にある田無神社の全貌を紹介する書籍『写真と資料から見る 田無神社―御遷座三三〇年大祭記念誌』が昨年末に発行された。写真800点、資料203点を収録した328ページに及ぶ大作で、同神社と地域を知る貴重な一冊となっている。

田無神社の全貌、一冊に

豊富な写真と資料で、歴史・年中行事・宝物など紹介

遷座350年記念で昨年末に発行



全10章から成る同書で、興味深い。田無神社の由緒、歴史、祭儀・年中行事、境内の石造物、宮司家のことなどが多彩に紹介されている。学術的に考察された部分も多く、読み応え十分。一方で、写真が豊富で、郷土史や神道の知識がなくても手にしやすい一冊となっている。特に、この書籍のために新たに撮影されたという「宝物」の章では、養蚕や選挙の関連、絵馬、名匠・嶋村俊表の作品など、地域の歴史として企画された。当初は大祭に合わせて発行する予定だったが、コロナ禍

により編集作業が難航し、昨年末の刊行となった。ただその間に大規模な資料整理ができ、結果としてより充実した内容を収録できたという。同神社の賀陽智之宮司は「神社に残る数少ない貴重な写真・資料を掘り下げて解説し、構成しました。本書を通じて氏子・崇敬者の皆さまに田無神社をより身近に感じてもらえれば幸いです」と話している。

書籍はA4判、300ページ。同神社事務所まで来年3月31日まで販売。郵送でも買える(今年5月31日まで)。郵送の場合は送料520円(1冊の場合)。申込はフアックス(042-6966-4804)で。詳しくは同神社(☎042-461-4442)へ。

回答者9割が中学校給食を望む

東久留米市民によるアンケートで

弁当タイプの給食が「東久留米市のあなたを事前注文するか、家かかい中学校給食の実現を希望する方が選べます」が昨年、在学中の児童を保護者らを対象にアンケートを実施したところ、89%が「小学校同様、中学校の給食を望む」と回答した。市は「学校給食法に基づき、財政的な問題が先行して

に全員の給食が良し」と答えていた。自由意見では「注文を忘れた子は何も食べず(中略)、食検時に市民の声を反映してほしいとの請願も不採択となった。同会事務局の角田直子さんは「当事者の願いや教育の立場からの議論ではなく、主に財政的な問題が先行して

すべて遊べる
パラスポーツ体験会

2023.01.28 in 西東京市保谷こもれびホール

子ども向けパラスポーツ体験プログラム

第1部 パラスリート講演 『夢をかなえるためにみんなができること』

第2部 パラスポーツ アクティビティ アイマスクde親子リレー体験

主催:株式会社JTBコミュニケーションデザイン

お申込み お問合せ

HP jtbcom.co.jp/contact/community/index.html

☎ cs_inquiries@jtbcom.co.jp

Jtb Communication Design

1月28日(土) 10:00 ▶ 12:00 (9:30 OPEN)

参加無料

同日開催 「こども食堂もくもく」 @1Fカフェラウンジ「はなみずき」

本プログラムご参加者と保護者の皆様にランチチケットをご用意いたします!

※こども:無料/大人:300円をご用意いたします。お申込みの際に必要な食事数をご記入ください。チケットはイベント終了後から15:00までご利用可能です。会場スペースの兼ね合いにより食堂入場までお待ちいただく場合がございますので、スタッフの案内に従ってご利用ください。

主催:株式会社JTBコミュニケーションデザイン

お申込み お問合せ

HP jtbcom.co.jp/contact/community/index.html

☎ cs_inquiries@jtbcom.co.jp

こちらのQRコードよりお申込みください



原司さん 小学校教員免許の取得課程で介護体験をし、介護の仕事のやりがいを実感。大学卒業で「木下の介護」に就職し、2年目から担当ヘルパーに着任。これまで20人以上を担当してきた。介護職4年目、介護福祉士

「ご家族が安心できるホーム」

木下の介護・ライフコミュニティー橋学園 担当ヘルパーに聞いた

「ご家族が安心できるホーム」

担当ヘルパーに聞いた

「誤解があってもいいけど、私にはいい意味での『ひいき』だと思っています。職員の間で、その立場をどう説明するかが重要で、時には特別対応も必要です。過去には、パーキンソン病の入居者さままでこんな例がありました。白内障手術を予定していたのですが、病気の症状で、不安を感じるほど震えが出てしまいました。当日に震えが出てしまうと手術ができないため、私は少しでも不安を取り除けるように、手術日のお洋服の用意の手伝いや、出発時間・交通経路のメモを手渡すなど、サポートしました。そのかいあってか、無事に手術できたことがあり、感謝しています。」

「担当ヘルパー制度について教えてください。」

「木下の介護」独自の取り組みで、食事や排せつのお手伝い、お薬の介助といった基本的なケアとは別に、より細かなサポートができるように、入居者さま一人ひとりに担当職員を割り当てています。私は現在、5人の方を担当しています。」

「より細かなサポートは、どういったサポートですか?」

「担当制だとやりやすいのは確かです。もし担当制でなかった場合、お一人だけに長く関わると、『不公平だ』などと、さまざまなお声が出るかもしれません。また、お一人として関わるといっても、重なる部分も多いです。」

「顔が見えるから『信頼』が生まれる」

「一人ひとりに合わせた介護ができる。」「はい。それと、責任の所在がはっきりしているのが重要だと思っています。当ホームは『2・1』の職員配置でスタッフが多くのが特長ですが、そうすると『あの職員に言ったのに反映されにくい』ということが起こりかねません。その点、担当制にして窓口を明確にすることが効果的です。窓口という点では、ご家族への定期連絡も、生活をいちばん近くで見ている担当ヘルパーが行っています。ご家族、ご本人、ホームのトリアングルを信頼で結ぶことがより良い介護につながります。」

「読者にメッセージを。」

「17号室という当ホームのような規模があると、サポートできる人も多いため、多面的な介護が可能です。ぜひ安心して、一度見に行ってください。」

21日から見学会

なお、同ホームでは、21日(土)から29日(木)まで見学会を実施する。個別相談もできる。リハビリスペースや週3回入れる浴室などは必ず見。予約制。気軽にご予約を。

高齢社会を背景に、各所で次々と増えている有料老人ホーム。その中で、特色を持った介護を実施しているのが「木下の介護」だ。評価が高い独自の「担当ヘルパー制度」について、小平市にある「ライフコミュニティー橋学園」の職員・原司さんに詳しく教えていただいた。



安全・安心のため裏方作業も多い。下はリハビリスペース



木下の介護 KINOSHITA GROUP

0120-88-6090 (平日・土日祝 10:00~18:00)

小平市喜平町 1-1-6 (本社: 新宿区西新宿 6-5-1 新宿アイランドタワー 8F)

117室 2対1の手厚い介護体制

木下の介護 検索 <https://www.kinoshita-kaigo.co.jp>

〒188-0011 西東京市 田無町 4-9-6

無料個別相談 日程・会場

| |
|-------------------|
| 東久留米市 (いずれも1月) |
| 南部地域センター 24日(火) |
| 西部地域センター 26日(木) |
| 東部地域センター 28日(土) |
| 市民プラザ(市役所) 30日(月) |

※いずれも予約制
※50分無料 ※秘密厳守

相続のフロが本音で解説

今年4月の法施行
相続関連は、このころ、頻りに法改正・施行が行われています。今年4月からは、最長でも10年とい



「電気代などが高騰す
まず店頭まで来店を。なわ、同店では、高齢で外出困難な人などに向け、出張販売も行って



「電気代などが高騰す
まず店頭まで来店を。なわ、同店では、高齢で外出困難な人などに向け、出張販売も行って

購入者限定でふとん無料処分

寒さはこれからが本番。快適な睡眠のためにも、羽毛ふとんを新調するなか、暖かい寝具のニーズが高まっていま

「電気代などが高騰す
まず店頭まで来店を。なわ、同店では、高齢で外出困難な人などに向け、出張販売も行って

「電気代などが高騰す
まず店頭まで来店を。なわ、同店では、高齢で外出困難な人などに向け、出張販売も行って

「電気代などが高騰す
まず店頭まで来店を。なわ、同店では、高齢で外出困難な人などに向け、出張販売も行って

「電気代などが高騰す
まず店頭まで来店を。なわ、同店では、高齢で外出困難な人などに向け、出張販売も行って

「電気代などが高騰す
まず店頭まで来店を。なわ、同店では、高齢で外出困難な人などに向け、出張販売も行って

「電気代などが高騰す
まず店頭まで来店を。なわ、同店では、高齢で外出困難な人などに向け、出張販売も行って

プロ推奨パソコン販売!

DELL Inspiron 15 3000 シリーズ

第11世代 Core i3 / Windows11 Home / メモリ 8GB / SSD 256GB / MS Office Personal / 15.6インチモニター

139,590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。

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▽見積り無料
042-2(53)6909 渡辺

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▽見積り無料
042-2(53)6909 渡辺

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▽見積り無料
042-2(53)6909 渡辺

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▽見積り無料
042-2(53)6909 渡辺

プロ推奨パソコン販売!

DELL Inspiron 15 3000 シリーズ

第11世代 Core i3 / Windows11 Home / メモリ 8GB / SSD 256GB / MS Office Personal / 15.6インチモニター

139,590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。

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▽見積り無料
042-2(53)6909 渡辺

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▽見積り無料
042-2(53)6909 渡辺

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▽見積り無料
042-2(53)6909 渡辺

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▽見積り無料
042-2(53)6909 渡辺

お腹の脂肪を落としたい 30代のあなたへ

月マイナス3~5kg目標

「痩せたね!」の言葉が嬉しい♪

32歳 168cm
5ヶ月後
マイナス13.7kg達成 (体重)
77.6kg▶63.9kg (体脂肪率)
42%▶33.3% (ウエスト)
107.3cm▶85cm

1つでも当てはまる方はお電話を!

- ✓今すぐ正月太りを解消したい方
- ✓去年の服が着れない方
- ✓医者に痩せなさいと言われた方
- ✓体重は減っても腹が凹まない方
- ✓色々試したが痩せられない方
- ✓痩せて人生を変えたい方

医師も検診したダイエット。「我慢しない、無理もない」健康重視で心が折れないダイエットをご提案。10代からシニアの方まで懇切・丁寧にサポート。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

店長 上田 容子
痩身カウンセラー・看護師・健康管理士上級指導員

やせる健康相談 無料

耳つぼダイエット体験料 3,080円

仕事や育児で忙しい方、運動が苦手が続かない方、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 完全予約制

開業27年 ヘルシーリズム ダイエットサロン **ライフセラピー**

042-425-3720

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

地元の佛寺だから安心

大仙寺の永代供養墓・樹木葬

永代供養ならやっぱりスペースを利用できる樹木葬型墓地「こころ」と、お寺が安心。

「終活」や仏事でさまざまな新商品が生まれる利用できる永代供養墓に入りました」

小平市にある大仙寺で、最長35年まで個別に続く日蓮宗の古刹だが、江戸末期の有名な浮世絵師・歌川国芳の墓もある

「僧侶もいるので毎日供養してもらえ、お寺なら永続すると信頼できる。」

墓地利用は宗旨・宗派不問。実際、半数以上の埋葬者が檀徒以外と、半額以上は電話を。

小平市上水南町2-11の20

042-321-0755

042-321-0755

永代供養墓「やすらぎ」
●10万円~
●年会費等一切なし
●彼岸、お盆など手厚い法要

樹木葬型墓地「こころ」
●10~35年で選択可能
●1区画3霊位以上納骨可
●30万円~

散骨のお手伝い

—お気軽にご相談ください—

黄泉の国 旅立ち紹介 070-8522-3578

西東京市芝久保町2-14-11

次号は2月1日発行です
本紙は第1・第3水曜発行です。次回は2月1日(水)発行です。

脊柱管狭窄症に「鍼灸」

ひばりヶ丘駅7分
読者は初診無料
たしほはりきゅう院

一年で最も寒い時期。代女性)など、評判の同冷えるところになるの院では、綿密なカウンセリングが、腰・肩・膝などの痛リンゲのうえで施術するみだ。中でも脊柱管狭窄ので、鍼灸は初めてという人も心配無用だ。専用A、ぜひ、一歩を踏み出してみてください。

「たしほはりきゅう院」へ。「1回の治療で薬になりました」(50

病院のリハビリテーション科勤務の経験もある田代院長

00円。駐車料金は1台9〜18時 日祝定休

【たしほはりきゅう院】
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

「たしほはりきゅう院」へ。「1回の治療で薬になりました」(50

紙上結婚相談

BIU 優秀 R-net 優秀

「冬売りつくしセール」
「FM西東京」公開録音
「アスタ」2階センターコートで以下催し開催。

今年こそご成婚!

「冬売りつくしセール」
「FM西東京」公開録音
「アスタ」2階センターコートで以下催し開催。



「冬売りつくしセール」
「FM西東京」公開録音
「アスタ」2階センターコートで以下催し開催。

「冬売りつくしセール」
「FM西東京」公開録音
「アスタ」2階センターコートで以下催し開催。

「冬売りつくしセール」
「FM西東京」公開録音
「アスタ」2階センターコートで以下催し開催。

コラム 僕がガス会社を続けるワケ

ガス機器で安全・快適な暮らしを提供している「エネスパート」では、この冬「ビルトインコンロ+レンジフード」

「ビルトインコンロ+レンジフード」をお取替えキャンペーン

安全面からも推奨

Rinnai Lisse... 36,000円
Rinnai... 38,000円
Rinnai... 192,000円
Rinnai... 57,000円

- 購入して10年以上
- 2008年より前の製品
- バーナーの炎がまばらに...
- 火がつきにくくなった
- 火力調整がうまくできない
- 火力が安定しない
- ときどきガス臭い

「コンロの交換目安は?」

エネスパート
042-421-8335
ガス・水回り
給湯器・キッチン
コンロ・バス
暖房機・洗面台
オープン
営業:9~20時 定休:日・祝日
西東京市中町 1-4-1

安全面からも推奨

大型コインランドリー

「滝山団地そば」所沢街道・ビッグエー奥の2店

ワンストップで乾燥まズナフルな価格設定で利用できるから毎日の洗濯に便利! 昨今、大型コインランドリーを愛用する人が増えている。

「地域最安値」をモットーにする「スーパードライ」のみのインランドリー・しのみや。下表のようなリー

便利 安心

「東北物産展」24日
「FM西東京」公開録音
「アスタ」2階センターコートで以下催し開催。

西東京市NPO市民フェスティバル

西東京市内のNPOや市民団体を紹介する「NPO市民フェスティバル」が、21日(土)から27日(金)を中心に開かれる。

イベント情報

わたしの春に会いにゆく〜
こだわり作家の手仕事展
20日(金)〜24日(火) 午前11時〜午後6時(24日は5時) ギャラリー「スペース コウ」(西東京市柳沢6-1-11) 衣服を制作する「オーブグリーン」によるシニアが着やすいリネンの服や、「あとろえん」による草木染めと手織りのストール、革工房「クラクフ」の手作りのバッグなど、3者による作品展。初春に合わせた一点物が揃う。園同ギャラリー ☎090-4718-8558

オリピック大会など。ゲストにソングライターの畑中西さん。主催はくちえんジュビター、共催に高橋一真と愉快な仲間たち。無料。園今野さん ☎070-6401-6582

東京農工大学 科学博物館友の会作品展
2月4日(出)〜11日(出) (6日(月)は休館) 午前10時〜午後4時30分 (11日は2時、各日入館は3時30分まで) 東京農工大学科学博物館。同友会の会の全10サークルが、絹、藍染め、織物、組みひも、レースなどの作品展示。無料。園同会 ☎042-388-7687

社会的孤立が生んだ8050問題
2月5日(日) 午後2時〜4時30分 西東京市田無公民館。畑作業などを通じて、ひきこもり生活から社会参加ができた体験を持つヨシさん、ヤスさんが、当事者目線で話す。ひきこもり問題に関心のある人が対象。同市公民館市民企画事業、共催はTOMOPO(共歩)。園同会 ☎070-6993-6662、tomopo.tomoniayumu@icloud.com

まちかど保健室 親子でリズム運動
28日(土) 午前10時〜11時30分 西東京市ひばりが丘児童センター。保育士が指導。対象は1〜3歳児と保護者。先着30組、要予約。無料。園喜田さん ☎042-421-2089

口笛自慢 Festa
29日(日) 午後0時30分〜 西東京市コールド田無。初心者向け「口笛のど自慢大会」や上級者向け「口笛

茨木のり子 庄内 心のふるさと
2月18日(土) 午後1時30分〜 西東京市コールド田無。茨木さんと交流を持ち、著書もある戸村雅子さんのトークのほか、朗読、歌などがある。茨木さんの縁が深かった山形県庄内地方のゆかりの人々をゲストに招く。主催は「茨木のり子の家を残したい会」。500円、要予約。園牧子さん ☎042-467-3854

墓じまい

詳しく解説した事例集を差し上げます。

0120-02-8888

サンケイ総合印刷(株)

千代田区大手町1丁目7番2号

電話 03(5542)1563

ポストイング 配布員 募集

「ご近所分を少しだけ」という方も大歓迎です

時給1500円相当

042-497-6561