

☎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

行っているところはほとんど聞かない。自然環境保全という点では、課題の解決はまだまだだ」

ありように向く。都が地保全地域（保全地域などを設定しているが予算の不足などもあり積極的な保全活動ができていないのが実情だ。「エリアを指定し、門

ボランティアだと言いついて合っている場合ではない。できる人ができることからは始めないと。私たちの場合、会員は二十数名だが、年に一人入ってくれば、20年後には

きもの。諦めず、人任せにせず、今こそ一人ひとりができることから始めるべきだと思う。褒章もそのような、緑の若返りの作業を評価されて頂いたものと思っています」

「温暖化は待ったなしのところに來ている。緑の重要性は言を俟たない。行政は、NOのNOをしていく。」

樹林を管理し、日光が隅々にまで差すようになったことで、絶滅危惧種のキンラン・ギンランも芽吹くようになった。自然の再生能力は驚くべき



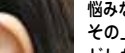
「西原自然公園を育成する会」のメンバー。
緑綬褒状を手に

は、最後にこう強調した。「全世帯が1本ずつ木を植えれば、西東京市で10万本のグリーンベルトができる。それだけあれば、野鳥だって集まってくる。身近なところから自然を豊かにできるので。西原自然公園では

入手困難な名酒が買える正規販売店

1ヶ月-3~5kg! 運動いらずのダイエット 詳しくは⇒

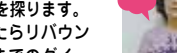
今年の内に気になるお腹をスッキリさせたい方!
 きちんと食べてしっかりダイエット! キレイに痩せておしゃれを楽しみませんか?



私達ヘルシーライフ田無ではあなたの痩せたい理由やお悩みなどを丁寧にお聞きし、痩せない理由を探ります。その上でなぜ太ってしまうのか、どうしたらリバウンドしないかに綺麗に痩せられるのか、いまででのダイエットがうまくいかなかった原因やダイエット成功へのポイントなど、分かりやすくご案内していきます。カウンセリング後は、おひとりおひとりにあった、ダイエットプログラムをご提案させていただきます。目標達成まで精一杯サポートいたします。

「お腹がすっきりしてきつかったスカートがはけた」、「階段の昇り降りが楽になった」、「健康診断の数値がよくなった」、「着たかった服が着れるようになって、おしゃれが楽しくなった♪」などたくさんのお喜びの声をいただいています。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ぜひ実感して下さい。

まずは無料カウンセリングで、お気軽にお問い合わせ下さい。



before after

体脂肪率 **-9.1%**

体重 **-14.4kg**

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**耳ぽ**ダイエットならそんな苦勞いらず!

目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！
今までダイエットがうまくいかなかった方、ぜひご相談下さい！
初回無料カウンセリング ご予約受付中！
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


 (院長 田無大樹)

一つのモデルになり得るというところだけでなく、光合成の力だと思ふ力も弱くなる。若木の成長が、残念な長力をもっと活用しなければ」

「から定期的に更新を　そのうえで、担い手に」

じ。焦らずに長期的な視点で、活動を継続していくことが大事だ」

20年以上活動が続けてきた池田さんの言葉だけに説得力がある。来年には90歳になる池田さん

説明会
お子様預かり
スペース有ります
来
3年
2/14 木
13:30 ~ 11:30
会場 コール田
2F イベントル
看護部・技術部・事務部
看護師、救命救急士

師 / 診療放射線技師 / 臨床工学技士
/ 視能訓練士
療事務 / 地域医療連携課 / 透析ドラ

毛ヤードを充実させて、南度は高い」「市担当者のいう。また、この夏にはという。

二 市国の方の介護のお
悩みに、迅速に対応して
いきます」と話している。

入場無料
申込不要
駐車場無料

日時

対象

看護

臨
床
作
業
総
務

19
1



「ラーズスクール」(同社が、今後、介護ニーズが本社専門部署の提供)を開講し、好評を得た。さらに、協定締結に至った西東京第2事業部長の杉山裕介さんは「田無駅北口前に当社のケア拠点となるエアステーションがあり、フットワークが動くのが特徴の「介護事業における貢

おおるりホール

田中葬祭

家族葬に

おおるり
ホール

田中葬祭

☎042 (461) 1156・見学受付中

定員
50名

市民公開講座

2023年
日時 **12/16** 土 14:00~15:30
(13:40開場)

場所 西東京中央総合病院 管理棟

〈前半〉講義（約50分）
当院 脳神経外科 医師 新井 佑輔

【急な認知症、注意！】

リハビリテーション科による認知症予防
認知症とMCIを予防しよう！～みんなで

西東京中央総合病院
東京都西東京市芝久保町 2-
042-464-1511

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

仕宅外壁塗装

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

塗装工事完成価格 **20坪～40坪**
338,000円～562,000円

作業内容

- 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◆

他社との相見積もり歓迎!


一見積み無料

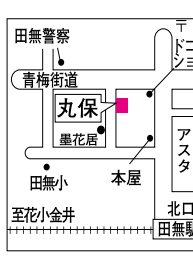
リフォームローンも取り扱っております
 ◆携帯からもかけられます いちふく はよいしごと
☎0120-129845
 ☎042(462)1018 FAX042(461)9799
 西東京市芝久保町3の17の18
 営業時間 9:00~20:00・年中無休
 URL <http://www.129845.com>

 一福ホームサービス 検索



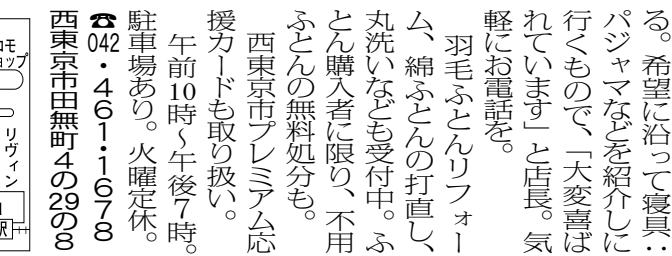
地元なら無料配達。出張販売も！

「自信を持って、ビューティシヨップさいき」
顔のタルミが気になる超音波美容器を用いた約2時間の充実したコースで、①ディープクレンジング、②超音波マイクロトリートメント、③人気美容成分導入ボレーショティシヨップさいきが、④クレイマスクというソニックエステなんと、本格的なフェイシャルコースを初回100円でやっている。



花小金井駅徒歩7分、駐車場完備

1100円で本格エステ体験
「自信を持って、ビューティシヨップさいき」
顔のタルミが気になる超音波美容器を用いた約2時間の充実したコースで、①ディープクレンジング、②超音波マイクロトリートメント、③人気美容成分導入ボレーショティシヨップさいきが、④クレイマスクというソニックエステなんと、本格的なフェイシャルコースを初回100円でやっている。



花小金井駅徒歩7分、駐車場完備



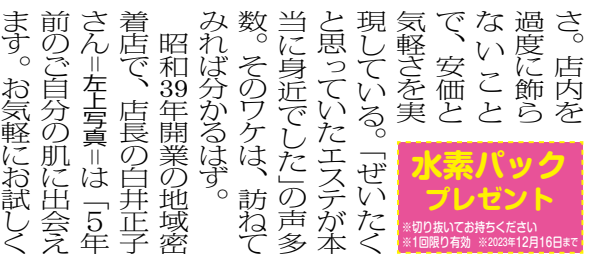
花小金井駅徒歩7分、駐車場完備

「5年前の肌に」
その場で小顔効果を実感できるうえ、うれしいのは体験後も4000円で代通えるリーズナブル



花小金井駅徒歩7分、駐車場完備

さ。店內を過度に飾らないことで、安価と気軽さを実現している。「ぜいたくと思っていたエステが本当に身近でした」の声多数。そのワケは、訪ねてみれば分かるはず。



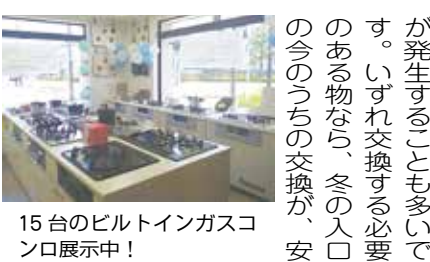
花小金井駅徒歩7分、駐車場完備

エコジョーズ 暖房風呂給湯器
GTH-C2461SAW3H-1 BL
希望小売価格 601,700円
※エコジョーズパック価格 **249,000円** (税込)
※台所・浴室リモコン込 (取付・処分込)

エコジョーズ 風呂給湯器
GT-C2472SAW BL
希望小売価格 473,220円
※エコジョーズパック価格 **205,400円** (税込)
※台所・浴室リモコン込 (取付・処分込)

Rinnai エコジョーズ 暖房風呂給湯器
RUFH-E2407SAW2-3 (A)
希望小売価格 537,680円
※エコジョーズパック価格 **304,000円** (税込)
※台所・浴室リモコン込 (取付・処分込)

Rinnai エコジョーズ 風呂給湯器
RUF-E2406SAW (A)
希望小売価格 469,920円
※エコジョーズパック価格 **205,400円** (税込)
※台所・浴室リモコン込 (取付・処分込)



15台のビルトインガスコンロ展示中！



保谷こもれびホールそばの本社・ショールーム

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

コラム 僕がガス会社を続けるワケ

12月に入り、冷え込んできました。この時期に急増するトラブルは、何といつても給湯器の故障です。寒い時期は水温が下がるため、機器への負荷が高く、トラブルが出やすくなります。▼カラカラ異音が出ると、温度が安定しない、10年以上使っている、などに当てはまる場合、緊急対応に追加費用がかかります。

給湯器のトラブルが増える季節です

発生すること多いです。いずれ交換する必要があります。今のうちの交換が、安いです。そのため、責任をもち、安心して交換してください。

地元業者が安心

エネスパートでは、直接メーカーと取り引きし、さまざまな種類の給湯器の商品を用意しています。電話一本で概算をお伝えしますので、気軽にご連絡ください。

Rinnai 乾太くん
希望小売価格 206,690円 (税込)
エネスパートパック価格 **188,000円** (税込)
※給湯器本体・ガスコード・専用設置台は別途料金
※給湯器本体・ガスコード・専用設置台は別途料金

自由と安心が両立した暮らし
広々とした居室と充実したスペース
カルムコート武蔵野

自分で行うことができないことは、ホテル暮らしのような自由で快適な毎日。介護が常時必要になったら専門エリアに移り、安心して暮らせる。居室は夫婦二人でも

Instagram
【介護付き有料老人ホーム カルムコート武蔵野】
☎0120-605-472
☎042-469-8251
東久留米市南沢 5-18-38
カルムコート 検索

脊柱管狭窄症・坐骨神経痛に…
ベテランによる鍼灸読者は初診無料に
たしる鍼灸院

【たしるはりきゅう院】
☎042-410-0463
西東京市住吉町 4-8-19
完全予約制 駐車場1台
9~18時 日祝定休

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

年末大掃除の予約開始
おそうじスッカリ おそうじ専門店

地元の掃除のプロ「おそうじスッカリ」が年末大掃除の予約受付中。1番人気は換気扇1万3200円、2番人気は浴室1万5400円、3番人気は窓ガラスサッシ、キッチン、トイレなど。混み合うので、お早め！

☎042-439-6808
西東京市中町 5丁目
担当: 荒井福一郎

12月の運勢

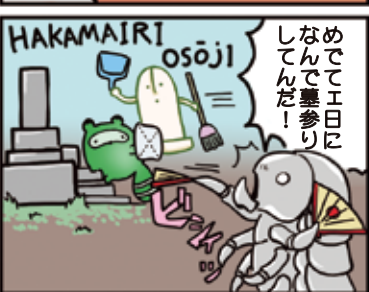
一白水星 旅行も食事会も流れにのって楽しめる。婚活は一気に前進か。
二黒土星 争い事は運の尽き。笑門来福を肝に銘じて、長居は避けたい。
三碧木星 落ちこんでも、ひらめきは健在。異色の人達との出会いにツキ。
四緑木星 遊びの誘いが嬉しい年末。仕事もイケて、新局面に希望の光。
五黄土星 持ち前の熱量で仕事は大きく前進。水入らずの楽しみもい。
六白金星 誘惑多くトラブル多発。自己過信と無理は禁物。運転も注意。
七赤金星 物事まとまり、婚活もチャンス。タレ

【生年表】 ※生まれ年から、該当する星をお探しください。なお、節分以前の生まれは前年になります。

星	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
一白水星	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
二黒土星	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
三碧木星	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
四緑木星	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
五黄土星	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
六白金星	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
七赤金星	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
八白金星	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
九紫火星	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

今回の登場

はにーちゃん Vol.10



人気の樹木葬、見てみませんか？

地元で点在「お正月の話し合いの前に！」

家族・親族が集まる年末年始に、お墓のことを話し合ってみませんか？——小平駅に近い創業100年超の老舗「松戸家」では、人気の樹木葬の情報収集を勧めています。地元で複数の樹木葬があり、個別見学に対応しているので、気軽に相談を。

フラワージュシリーズ

お墓のことは家族の重要な関心事。親御さまから切り出すことで「助かった」と安堵するお子さまは少なくありません。この年末年始に、お墓について話してみませんか？

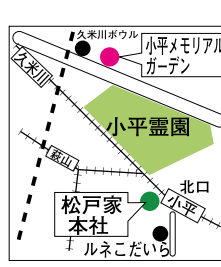
有意義な話し合いをするには事前の情報収集が大切です。発売を



樹木葬に詳しい戸塚さん



メモリアルガーデン国分寺 国分寺市西恋ヶ窪 1-38-19
メモリアルガーデン三鷹 三鷹市野崎 2-4-29



長寿賞を受賞したメンバーたち。左から鈴木幸助さん、福本幸子さん（大会最高齢賞）、近藤保則さん、浅田秀光さん

健康・長寿に卓球がいー1850人が参加した夏に、同クラブでは「シニア健康スポーツ」の「シニア健康スポーツフェスティバルTOKY」に、近藤保則さん（91）、鈴木幸助さん（90）、浅田秀光さん（90）、鈴木幸助さん（90）の3人が参加した。約10種もおり、彼らには「長寿賞」が贈られた。

地元卓球クラブから最高齢者賞 東京都大会で 長寿賞も3人

健康・長寿に卓球がいー1850人が参加した夏に、同クラブでは「シニア健康スポーツ」の「シニア健康スポーツフェスティバルTOKY」に、近藤保則さん（91）、鈴木幸助さん（90）、浅田秀光さん（90）、鈴木幸助さん（90）の3人が参加した。約10種もおり、彼らには「長寿賞」が贈られた。

無料個別相談 日程・会場

西東京市	（いずれも12月）
コール田無	8日(金) 21日(木)
東久留米市	（いずれも12月）
市民プラザ(市役所)	7日(木) 18日(月)
西部地域センター	9日(土)
南部地域センター	12日(火)
東部地域センター	15日(金)

※いずれも予約制 50分無料 ※秘密厳守

（行政書士法人 たいけい事務所）
☎ 0120-966-954
東久留米市氷川台 1-1-9
9:30～18:00 定休：土日祝

遺言・相続 相談

「家族が集まる年末年始、これからのことを話し合う絶好の機会です。宝石類などは、目利く方と無頓と、後で楽ですよ。着な方と、たいけい事務所がいて、表の日程で50分無料で話し合えます。相続の無料相談に話題にしてほしいの、高価な財産を相続する方にとっては、重要な相談です。予約も抵抗があるものと、ご相談ください。」

「西東京百姿」フォトコンテスト

1月31日まで、作品募集中

西東京市の魅力を写真で表現しよう！100点は、市内を巡回する展示会で紹介される「西東京百姿」フォトコンテストが実施される。写真作品に収録される。写真は、写真作品の応募は、来年1月31日まで。西東京市内で撮影された写真であれば、自然、風景、人物、モノ、風景など、何でも自由。市外からの応募も可。撮影時期も不問で、中には何十年も前の写真が応募されてくることもあるという。

応募は3点までで、同会ホームページの応募フォームから（QRも可）。なお、入選者は、パネル加工代として2000円が必要（不払いの場合は入選取り消し）。「幼児から90歳超のご高齢者まで、多くの方に参加していただきたい写真コンテストです。撮影や入選作品の鑑賞を通して、西東京市の魅力を見つけてください」と同会。詳しくは佐藤さん（☎ 080・9804・8250、info@shikyo-cap.org）へ。

「西東京百姿」フォトコンテスト

1月31日まで、作品募集中

西東京市の魅力を写真で表現しよう！100点は、市内を巡回する展示会で紹介される「西東京百姿」フォトコンテストが実施される。写真作品に収録される。写真は、写真作品の応募は、来年1月31日まで。西東京市内で撮影された写真であれば、自然、風景、人物、モノ、風景など、何でも自由。市外からの応募も可。撮影時期も不問で、中には何十年も前の写真が応募されてくることもあるという。

応募は3点までで、同会ホームページの応募フォームから（QRも可）。なお、入選者は、パネル加工代として2000円が必要（不払いの場合は入選取り消し）。「幼児から90歳超のご高齢者まで、多くの方に参加していただきたい写真コンテストです。撮影や入選作品の鑑賞を通して、西東京市の魅力を見つけてください」と同会。詳しくは佐藤さん（☎ 080・9804・8250、info@shikyo-cap.org）へ。

始めたその日から 60分で縫える自分服

体験募集中 \体験プログラムをご用意！/
チュニック or トレーナー

手ぶらでOK! 日程: 12/11(月)～16(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 西東京市田無町2-12-10グレイス本町1F 1号

日・祝休み

当店 グレイス本町1号 1号

シンエイ自動車 青柳街道 駐車場

アスタービル(リハビリ) アスタービル(リハビリ) マート 至新宿 北口 西武新宿線

●QRでも! ●お電話でも!ご予約受付中! ●042-451-0667

佐藤貴美枝 新規会員募集中! ニットソーイングクラブ

全国に店舗を展開 ●型紙500型 ●ニット生地600種以上