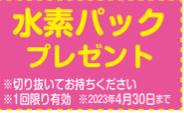




### マスク外す準備、できてますか？

本格エステが「ビューティショップさいき」  
初回1100円

マスクを外したときにいきなり先着5人「年を取ったな」と思われないように、初回1100円で施術してくれる。体験コースといって、これからマスク不要となるのに向けて、シワも、超音波美容器を用いたタルミの解消や、小顔へ約2時間の充実した内、安価と気軽さを実現している。①ディープクレンジング、②超音波メイク、③入浴、④クレンジング、⑤保湿、⑥メイクアップ、⑦ヘアケア、⑧スキンケア、⑨ボディケア、⑩ネイルケア、⑪メイクアップ、⑫ヘアケア、⑬ボディケア、⑭ネイルケア、⑮メイクアップ、⑯ヘアケア、⑰ボディケア、⑱ネイルケア、⑲メイクアップ、⑳ヘアケア、㉑ボディケア、㉒ネイルケア、㉓メイクアップ、㉔ヘアケア、㉕ボディケア、㉖ネイルケア、㉗メイクアップ、㉘ヘアケア、㉙ボディケア、㉚ネイルケア、㉛メイクアップ、㉜ヘアケア、㉝ボディケア、㉞ネイルケア、㉟メイクアップ、㊱ヘアケア、㊲ボディケア、㊳ネイルケア、㊴メイクアップ、㊵ヘアケア、㊶ボディケア、㊷ネイルケア、㊸メイクアップ、㊹ヘアケア、㊺ボディケア、㊻ネイルケア、㊼メイクアップ、㊽ヘアケア、㊾ボディケア、㊿ネイルケア



水素バックプレゼント ※切り抜いてお持ちください ※1回限り有効 ※2023年4月30日まで

「その場で小顔効果を実感していただけるはず」  
「予約制。早い者勝ちなので、気になる人は左記まですぐにお電話を。」  
「ビューティショップさいき」  
〒410-0201 小平市花小金井6-31-6  
042-464-2230  
定休：日曜・第3水曜午後  
営業：10～20時  
https://bs-saiki.com/



### 春・初夏服セール19日(水)

女性服の「ファッションハウス四季」  
地元で45周年を迎える。

この季節、花粉や黄砂対策に活用したいのが、インランドリー・しのみ。下の表のようなリーズナブルな価格設定で利用しやすい。6時～24時。無休。  
042-461-4411  
東久留米市南沢5の18の50  
(簡単な使用説明等も)



「長年の取引実績があるのでメーカーも協力して低価格が実現できています」とのこと。  
冬の45周年セール  
「長年の取引実績があるのでメーカーも協力して低価格が実現できています」とのこと。  
冬の45周年セール



### 遺言・相続相談

相続のシロが本音で解説  
遺言・相続相談  
相続のシロが本音で解説  
遺言・相続相談  
相続のシロが本音で解説

自筆証書遺言書保管制度  
遺言書には主に、公正証書遺言、自筆証書遺言、秘密証書遺言の3種類があります。お薦めしているのは無効にならない公正証書遺言ですが、作成に費用



「遺言・相続相談」  
0120-966-954  
東久留米市氷川台1-1-9  
9:30～18:00 定休：土日祝

無料個別相談 日程・会場  
東久留米市 (いずれも4月)  
市民プラザ(市役所) 21日(金) 28日(金)  
西部地域センター 22日(土)  
南部地域センター 24日(月)  
東部地域センター 25日(火)

「滝山団地そば」所沢街道・ビッグエー奥の2店  
この季節、花粉や黄砂対策に活用したいのが、インランドリー・しのみ。下の表のようなリーズナブルな価格設定で利用しやすい。6時～24時。無休。  
042-461-4411  
東久留米市南沢5の18の50  
(簡単な使用説明等も)

### 花粉・黄砂対策にランドリー

「滝山団地そば」所沢街道・ビッグエー奥の2店  
この季節、花粉や黄砂対策に活用したいのが、インランドリー・しのみ。下の表のようなリーズナブルな価格設定で利用しやすい。6時～24時。無休。  
042-461-4411  
東久留米市南沢5の18の50  
(簡単な使用説明等も)

割安料金の一例  
[中型洗濯乾燥機] 1400円→1300円  
[小型洗濯乾燥機] 1100円→900円  
[中型乾燥機] 10分100円 →11分100円  
※その他もあり。詳細は店頭で。

### ハートフルリングの紙上結婚相談

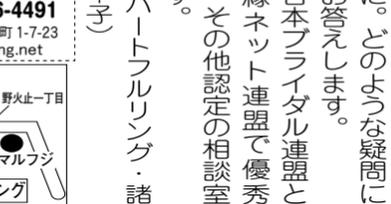
紙上結婚相談  
ハートフルリングの紙上結婚相談



婚活をしたいです  
完全予約制。ご本人、親御さまか  
よ。ね。

「結婚相談所での婚活のメリットとは？」  
A 最近はマッチングサイトを利用する方がおられますから、「結婚相談所のメリットとは？」  
「安全・安心」です。お人柄や身元確かな方もお答えします。お人柄や身元確かな方もお答えします。

「安全・安心」です。お人柄や身元確かな方もお答えします。お人柄や身元確かな方もお答えします。



「安全・安心」です。お人柄や身元確かな方もお答えします。お人柄や身元確かな方もお答えします。

### 婦人服・革製品の作家展

婦人服・革製品の作家展  
こだわりの服やバッグ華になる。で、日々の暮らしを心華く麻と革のやぐもに。27日(木)作家展。5月1日(月)まで、西武が開かれ柳沢駅そばのギャラリー。



「安全・安心」です。お人柄や身元確かな方もお答えします。お人柄や身元確かな方もお答えします。



「令和3年度 武蔵野美術大学 卒業・修了制作 優秀作品展」会場風景 撮影：稲口俊太

### 未来の巨匠に出会う！

武蔵野美術大学 卒業・修了制作 優秀作品展  
小平市にある「武蔵野美術大学 美術館・図書館」(小川町1-736)で、2022年度 武蔵野美術大学 卒業・修了制作 優秀作品展」が開かれています。5月4日(木)彫刻、実写映画、アニメーションなど多種多様な作品が展示されています。午前11時から午後7時(土日・祝日は午前10時から午後5時まで)まで。大規模な展示です。

### イベント情報

ニョロラ展～関野宏子のニョロと手紡ぎをめぐる試み～  
20日(内)～24日(月)、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)。カラフルな布や糸を素材にして立体作品を作る造形作家・関野宏子さんのインスタレーション。ニョロというオリジナルキャラクターを中心に据えながら、新たな糸紡ぎを取り入れてさまざまな展開を見せる作品展。同ギャラリー ☎090-4718-8558

チャリティバザー  
29日(祝)、午前10時～午後3時、西東京市あらしき駐輪場公園。収益はノラネコを増やさないための活動費に充てる。不用品の提供および当日出店するボランティア活動団体を募集中。雨天時は翌30日(日)に延期。主催は動物達の幸せを願う会ほか。関久世さん ☎042-421-4179

口笛大音楽祭  
30日(日)、正午～、成美教育文化会館(東久留米市東本町8-14)。関東で活動する12の口笛グループが出演。ミュージカル俳優などのゲストも。無料。主催は高橋一真と愉快な仲間たち、実行委員会。関こばやしさん ☎090-7814-9483

「野生の鳥たち」写真展  
5月1日(月)～5日(金)、午前10時(1日は正午)～午後5時(5日は3時)、東久留米市スペース105。落合川の清掃ボランティアを続けるメンバーたちの写真展。30作品を展示。関高橋さん ☎090-3040-5195

プリザーブドフラワーの母の日アレンジ  
5月2日(火)、午後1時30分～、西東京市田無公民館。プリザーブドフラワーのアレンジ体験。道具不要。先着15人。2500円。主催はフラワークラブ。関泉さん ☎080-1136-8084

パーキンソン病医療講演会  
5月20日(日)、午後1時～、東久留米市西部地域センター。「普段主治医に聞けない質問にお答えします」を副題に、元都立神経病院神経内科の沖山亮一医師が講師を務める。無料。主催は東久留米パーキンソン病友の会。関能見さん ☎042-473-1457

市民名画座「Fukushima50」  
5月27日(日)、午前11時～、午後2時15分～の2回、西東京市保谷こもれびホール。上映作品は、佐藤浩市、渡辺謙ら出演の「Fukushima50」。午後5時の回では、西東京市と市民の協働で制作したドキュメンタリー「忘れてはいけない記憶～西東京市にもあった戦争・アニメ原爆の記～」が同時上映される。1000円(前売り800円)、65歳以上900円(同800円)、高校生以下800円(同600円)。主催は西東京シネマ倶楽部。関同会 ☎042-452-6323

### 4年ぶり半額タイムセール

#### 23日(日)に 寝具プラザ丸保 一日限定開催

「今年はないの？」と聞かれることの多かった創業60年の「寝具プラザ丸保」の「半額タイムセール」が、23日(日)、4年ぶりに開催される。

朝から時間ごとの入店定価の2割引引き↓3割引き↓4割引引き↓半額引き↓の4段階で、半額と引き率が変わるユニークな企画だ。

「対象は店頭の商品のみで、売切れる前に購入するか、より安く購入するまで待つか、お客さま次第です」と店長。

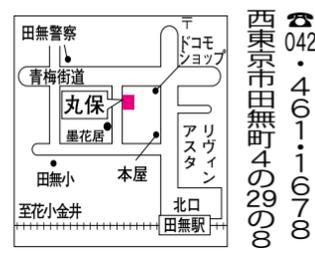
羽毛ふとんは朝から半額、うれしいことに、今回は、羽毛ふとんに限っては朝いちばんから定価の半額で販売する。

さらに、羽毛ふとんの購入者は、特典として「丸保」が主催する毎回の「終活セミナー」が5月1日(月)のテーマは「遺言書」。

間に関係なく、その瞬間から、ほかの商品も半額で購入できるビッグなチャンスだ。

なお、当日は現金のみ対応(カード等不可)。ふとん購入者に限り不用ふとん無料処分可。

午前10時〜午後7時。駐車場あり。火曜定休。042-461-1678



## 「今から考える 遺言書の準備」

### 5/1(月)に無料セミナー開催

#### フューネラルリビング小平



ベストファームグループ 一般社団法人東京シルバライフ協会 顧問 田口克彦

「遺言書って必要あるの?」「どんな効果があるの?」など、意外と「遺言書」のことを知らない人は多いのでは? また、「もう遺言書を書いていないから大丈夫」と思っているも、事情が変わって遺言書の内容を修正する必要がある。講師は、ベストファームグループで実際にサポートをしている一般社団法人東京シルバライフ協会の田口克彦さん(上写真)。実例を交えて気を付ける点などを教えてくれる。

会場は、小平駅近くに「お葬式やお墓でおなじみ」メモリアルアートの大野屋が主催する毎回の「終活セミナー」。5月1日(月)のテーマは「遺言書」。

ある家族葬専用の葬儀場「フューネラルリビング小平」。リビングルーム、キッチン&ダイニングなどがあり、自宅のような環境でお別れできるのが特徴。セミナーと併せて見学を。午前10時から11時まで。無料だが、予約が必要。当日は、お葬式、お墓、仏壇など、事全般の相談も無料でできる。定員20人。感染症対策の上、お気軽に下記の電話番号までご予約を。

●申し込み お問い合わせ  
0120-02-8888  
無休 9時~17時 小平駅北口徒歩3分

## コラム 僕がガス会社を続けるワケ

5月1日から住宅設備機器の大手メーカー・リンナイ・ノーリツの製品が値上がりします。ガス給湯器などは最大

15%、部品によっては40%近く値上がりするものもある。商品選定や施工の時間やガスコンロ、食器洗剤、乾燥機、レンジフード、トーチャンスです!

### Rinnai NORITZ 値上げ直前!!

レンジフード OGR-REC-AP602R/LSV 希望小売価格 245,630円 **192,000円** (取付・処分込)

ビルトインガスコンロ FHS31W32L24RSTW 希望小売価格 248,380円 **149,300円** (取付・処分込)

### レンジフード+ビルトインコンロ セット割引キャンペーン中

給湯器 GQ-1639WS-1 希望小売価格 140,140円 **72,000円** (取付・処分込)

風呂給湯器 GT-C2462SAWX-2 BL 希望小売価格 446,270円 **205,400円** (取付・処分込)

### 値上がり直前 ラストチャンス!

リンナイ・ノーリツの製品が値上がりします。ガス給湯器などは最大15%、部品によっては40%近く値上がりするものもある。商品選定や施工の時間やガスコンロ、食器洗剤、乾燥機、レンジフード、トーチャンスです!

家庭には、今すぐの交換の交換目安を紹介している。左の表ではガスコンロですが、どの住宅設備機器においても、10年以上使用、少し不具合があるけれど使っている

### Rinnai 衣類乾燥機 RDT-545-SV

希望小売価格 147,840円(税込) エネスパート価格 **139,700円** (税込)

### コンロの交換目安は?

- 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

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

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

### 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

### 暮らして便利帳

便利屋オールマイティ  
どんな仕事もOK! 前野 0120-8992-056

便利屋見取り無料  
042-253-6909 渡辺

自分史制作 042-497-6561 タウン通信

### 公立昭和病院 広報誌最新刊

公立昭和病院の広報誌「インフォメイト」の最新号(38号)が、

### 散骨のお手伝い

黄泉の国 旅立ち紹介 070-8522-3578  
西東京市芝久保町2-14-11

## パソンのパソコン お助け隊

「高崎だるまの絵付け体験ワークショップ」

「旅行に行きたい」と入力すれば、おすすめの

「旅行に行きたい」と入力すれば、おすすめの

### プロ推奨パソコン販売!

DELL Inspiron 15 3000 シリーズ

第11世代 Core i3 / Windows 11 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)

### 【西東京パソコンレスキュー】

042-451-3760

西東京市田無町 2-19-8-2F

### 大仙寺の永代供養墓・樹木葬

永代供養ならやっぱり、最長35年まで個別にスペースを利用できる樹木葬型墓地「こころ」

### 地元のお寺だから安心

大仙寺の永代供養墓・樹木葬

### 暮らし便利帳

便利屋オールマイティ

### 散骨のお手伝い

黄泉の国 旅立ち紹介 070-8522-3578

### 暮らし便利帳

暮らし便利帳



SOMPO ケアでは、一人ひとりのニーズや価値観を尊重した「カスタムメイドケア」で日々の暮らしを支えている (写真はイメージ)

# 自由な毎日／介護ニーズ／安全・安心——選べるスタイル 「その人らしさ」なら「そんぽの家」

## 地域に10以上の多彩なホーム 「明るい雰囲気を知って！」

高齢者ホームが気になるけれど、よく分からない——そう戸惑う人は多いのでは？ そこで業界最大規模でホームを展開するSOMPOグループ「そんぽの家」を取材した。この地域だけでも10以上を展開する同グループは多彩なニーズに応える体制を持っている。

「そんぽの家S」を充実させている。両者の大きな違いは、介護へのアプローチ。介護付きは、ホームが三食や入浴予定などをプランニングし提供する。入居者からすると、すべて任せられるので楽で安心だ。日中は看護師が常駐しているのも心強い。一方のサ高住では、自分の意思が最優先。食事の準備(※注文も可能)や外出など、自宅にいるときと同じように生活できる。居室には風呂・トイレ・キッチン・洗面台・そう。なお、同グループ

「そんぽの家」は、柳沢中学校に隣接するのかな雰囲気のあるホーム。「地域では「家族だからこそホーム」とも言える。一般的には、介護度が重いと介護付き、自分で暮らせるけれど独居は不安……という人はサ高住が向いた。とはいえ、同グループのサ高住なら介護度が重くても安心して住めるので、直接ホームに相談してみるの良きで「気軽に見学に来てほしい」という声も届いている。

### 4/19から「見学会」開催 (予約制)

<p><b>そんぽの家S 保谷北町</b> 30室(30名) ☎042-439-0320 月額費用 165,710円</p>	<p><b>そんぽの家S 武蔵野</b> 52室(52名) ☎0422-50-8515 月額費用 186,260円</p>	<p><b>そんぽの家 柳沢</b> 51室(51名) ☎042-460-8080 月額費用 278,400円 (食費込み ※毎日3食分、月額43,740円)</p>
--	---	---

西東京市北町 6-1-28    西東京市新町 5-14-14    西東京市柳沢 3-5-27

入居一時金 0円    近隣のホームも見学OK    SOMPO ケア ☎0120-37-1865

## 特集

# 今、考えたいシニアの暮らし

独居が不安、「安全・安心」がほしい、親子で良い関係でいたい——という方へ



積水ハウスの高齢者向け賃貸住宅

### グランドマスト

<p><b>グランドマスト ひばりが丘南</b></p> <p>西東京市谷戸町2-1-41</p> <p>【周辺環境】 ・いこいの森公園・田無病院 ・西友・イオンモール・郵便局 ・地域センター/図書館 ・バス停1分 (ひばりヶ丘・田無駅行き)</p>	<p><b>グランドマスト 柳沢</b></p> <p>西東京市保谷町4-6-19</p> <p>【周辺環境】 ・柳沢公民館/図書館・郵便局 ・佐々総合病院・コープ田無 ・都立東伏見公園・いなげや ・西武柳沢駅 徒歩7分</p>	<p><b>グランドマスト 三鷹上連雀</b></p> <p>三鷹市上連雀5-15-18</p> <p>【周辺環境】 ・イトーヨーカドー ・三鷹中央通り商店街 ・武蔵野赤十字病院 ・武蔵野駅、三鷹駅の2駅利用可</p>
---	--	---

## 積水ハウスの安心感 快適な居住スペースで自由に

### 人生100年時代の住まい方 「自分でできる」という人に——

「身回りのことを自分でできる自立した生活は、心身の健康を維持するために必要です。高齢で一人暮らしが不安になってきたら、まずは、長生きにもつながりだまた自分でやれる——ます」と多摩地域を担当する渡邊修也さん。

「自分でできる自立した生活は、心身の健康を維持するために必要です。高齢で一人暮らしが不安になってきたら、まずは、長生きにもつながりだまた自分でやれる——ます」と多摩地域を担当する渡邊修也さん。

自分のことは自分でできるし、これからも自分でしたい——そんな元気なシニアにぴったりの自立型住宅といえば、積水ハウス不動産東京(株)が手掛ける「グランドマスト」シリーズ。積水ハウスグループらしい快適な居住空間と設備の充実ぶりが人気だ。

- ### よくあるお悩み&ご相談
- ◎いつまでも、できるだけ自分のことは自分でやりたい
  - ◎掃除や草むしりなど、住まいの維持管理が難しくなってきた
  - ◎毎日食事を作るのが大変で、食材を余らせることも多い
  - ◎遠方に住む両親が心配。すぐ会いに行ける距離にいたい
  - ◎不動産の所有・管理が煩わしく、自宅売却を検討している
  - ◎子どもや親族がいない、身元引受人がいない場合は……？
  - ◎在宅介護サービスを利用していても、入居は可能？

予約・問い合わせは… 積水ハウス不動産東京(株) グランドマスト事業部

☎0120-815-823

営業時間 9:00~18:00 定休日 土曜・日曜・祝日

【グランドマスト柳沢】物件概要 ■総戸数/37戸 ■規模/3階 ■月額賃料/99,000円~180,000円 ■共益費(月額)/21,500円 ■生活支援サービス費(月額)/1人入居44,000円(税込)、2人入居66,000円(税込) 【グランドマスト三鷹上連雀】物件概要 ■総戸数/24戸 ■規模/3階 ■月額賃料/144,000円~185,000円 ■共益費(月額)/30,000円 ■生活支援サービス費(月額)/1人入居44,000円(税込)、2人入居66,000円(税込) 【グランドマストひばりが丘南】物件概要 ■総戸数/38戸 ■規模/4階 ■月額賃料/131,000円~175,000円 ■共益費(月額)/20,000円 ■生活支援サービス費(月額)/1人入居50,600円(税込)、2人入居75,900円(税込) 【全物件共通】建物用途/サービス付き高齢者向け住宅(柳沢=登録番号16012、三鷹上連雀=登録番号14044、ひばりが丘南=登録番号16010) ■契約形態/普通賃貸借契約 ■敷金/月額賃料の1ヵ月分 ■仲介手数料/月額賃料の1.1ヵ月分(税込) ■構造/重量鉄骨造 ■入居の要件/入居時満60歳以上、自身で身の回りのことができる。したい方 ■取引形態/仲介(株式会社イイチ シニア事業部 東京都知事免許(11)第39368号) ■設計・施工/積水ハウス株式会社 ■貸主/積水ハウス不動産東京株式会社(国土交通大臣免許(13)第2250号) 渋谷区代々木2-1-1新宿メインタワー

今後の内覧会 (予約制・無料) 10:30~14:00 ※予約は各日の3日前まで

グランドマスト柳沢	4/22(土)・5/13(土)・5/27(土)
グランドマスト三鷹上連雀	5/8(月)・5/22(月)
グランドマストひばりが丘南	5/9(火)・5/23(火)

グランドマストひばりが丘南のモデルルームのリビング(上)と、グランドマスト柳沢のモデルルーム設置のキッチン