







# 初期行動をおさらいする

## 安否確認の手段も決めておこう

やるべきことと、してはならないこと



もう何年も避難訓練をしていない—そういう人は珍しくないだろう。学生時代に叩き込まれた「まず机の下に—」は浸透しているが、その後どう動くべきかを把握しているだろうか？ 大雑把にはなるが、「J」で初期行動のイロハをおさらいしよう。

先に断っておくが、この一読を勧めたいQR。だ。駅や地下にいる場合は、壁や柱のそばでじっとするのがよい。

### まず頭部を守る

「うらっと揺れた瞬間、まず何をすべきだろうか。大原則は、頭部を守ることだ。

しかし、外出先で被災する可能性も高い。バッグを持っていないならそれを頭部に、何もないなら落下物がなさそうなら身を置くことが急務



揺れが収まったら、次に取るべき行動は火の始末だ。このとき、慌てずだ。自宅でもあり得るが、キャスター付きの複



合機やテレビなどは室内を右に左に転がる恐れがある。机の下に潜っても横から衝撃を受ける可能性があるが、注意を払っておく必要がある。

### 揺れが収まったら

揺れが収まったら、次に取るべき行動は火の始末だ。このとき、慌てずだ。自宅でもあり得るが、キャスター付きの複

### 動かない選択肢

さらに次の行動として、出口の確保が重要に心理の根底には、家族や会社社に対し、自分の未着手の人は、すぐにでも共有したほうがいい。使い方動画、右QR。

## 「若き渋沢栄一 欧州を巡る」展

### ガスマニューシウムで9月23日まで



フランス滞在時の渋沢栄一肖像写真

新しい1万円札の肖像事業については、パリでとった渋沢栄一。さま見たインフラへの感動がさまざまな事業に関わり、近発端だったという。代日本の基礎を作ったと。会期は9月23日(月)朝まで。月曜休館(7月15日、23日は開館し、それぞれ翌日は休館する)。午前10時から午後5時まで。入場無料。詳細は同館(☎042・342・1715)へ。



### 7月の運勢

一白水星 好事魔多し。機転でのりきり、腹八分で満足すれば結果良好。二黒土星 たまには仕事を脇に置いては？気分転換と小休止で気力復活。三碧木星 やる気が先走ると衝突多発。得意の弁舌も控え目にして有効。四緑木星 楽しめる反面、気苦労多く心が疲れる。うまい話に用心。五黄土星 活動力ははや



## 27日、ブルーベリーまつり

27日(土)、花小金井駅北口駅前ロータリーで「ブルーベリーのほか、地ちづり協会(☎042・312・3954)へ。

工品を販売。午前9時から販売の切れ次第終了。詳細はちづり協会(☎042・312・3954)へ。

Table with 12 columns (stars) and 12 rows (birth dates) for the July fortune chart.

## アスタの催し

田無駅北口前アスタの2階センターコートで以下開催

## 8月の清瀬ひまわりフェスに向け

### クラウドファンディング実施中

約10万本のヒマワリが咲き誇る「清瀬ひまわりフェスティバル」が8月6日(火)から13日(火)まで開かれる。詳細は同市産業振興課(☎042・497・31007)へ。



## 「小さなジャムとパンのオープン」初上映

本紙5月号で紹介した谷こもれびホールで一般の回のみ。鑑賞料1000円(シニア900円、高校生以下800円)。詳細は西東京シネマ倶楽部(☎042・452・6333)へ。

## 地元のしごと探し

# 求人情報

広告のお問い合わせ ☎042-497-6561



多摩北部 自宅近隣で 地域紙のポスティング配布員

小平市 本社および関東一円 お墓の埋葬スタッフ、経験不問

イベント 西東京市 きらっと しごとフェアin西東京

墓石販売・仏事総合 株式会社松戸家

## 黄身が濃~い卵 自販機で！直販で！！



「恋し、きみへ」は10個入り1パック400円です。味は濃厚、生臭さがないのが特長です。近隣のスーパーでは買えない商品です。

工場直売 規格外の3L・10個270円

工場直売 新鮮 こだわりたまご

東京エッグ株式会社 ☎042-421-6664 西東京市泉町 2-2-17



# 今、一番見たい老人ホーム

## 広々とした居室と充実した設備 カルムコート武蔵野

老人ホーム選びに迷う人が多いなか、「こんな暮らしのように自由に快適なホームもあるの!」と注目を集めているのが所沢街に目を付けた「カルムコート武蔵野」だ。

元気なうちはホテル暮らしのように自由に快適な暮らしを。介護が常時必要になったら専門エリア道沿い・イオンモール東久留米そばの「カルムコート武蔵野」だ。



現在、その食堂での作り立ての昼食付きで、個別に見学できる。また、6日には「七夕お茶会」もある。中の様子を覗きやすいタイミングだ。見学はご予約を。

【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

- 主な特徴**
- 約47~65㎡の広い居室
  - 眺望抜群の大浴場
  - 3食、厨房で手作り
  - 介護が必要になったら専用居室に移動できる
  - 日中は看護師常駐
  - 看取りも可能

# 地元工務店が地域貢献で実施中 無料で耐震診断

## 2000年以前の木造住宅を対象に 鈴木住研

命を守る防災の第一歩。以前に建てられた木造住宅は、我が家の耐震性のチェックから。そこで紹介したいのが、西東京市を拠点に無料で耐震診断を行っている「鈴木住研」だ。

創業60年超の同社では、基本的に2000年以前に建てられた木造住宅を対象に、無料耐震診断を実施している。補強工事の費用負担を減らすことが目的です。技術者として、確かな数値を出します。安心して、安心し



「地震への不安をなくし、安全な暮らしを提供したい。その障壁となる費用負担を減らすことが目的です。技術者として、確かな数値を出します。安心して、安心し

【鈴木住研】  
〒200-0121 西東京市住吉町2-7-12  
9~18時 日祝定休  
耐震 西東京 検索

て依頼ください」と同社代表で、一級建築士の鈴木芳邦さん。実際は頼んだ人からは「無料でここまでやってくれるなんて」の驚きの声も届いている。

なお、増改築などで耐震性に不安がある場合は、2000年以降の木造家屋でも無料で検査している。気軽に左記までご相談を。

# コラム 僕がガス会社を続けるワケ

創業祭を開催しています! さまざまなキャンペーンやベルティグッズをご用意して、皆さまの来店をお待ちしております。例えば……

# 10周年へ! 大創業祭スタート!



おかげさまでエネスパートは、来月10周年を迎えます。地域の皆さまへの感謝を込めて、ただ今、一大創業祭スタート!

10点セットプレゼント  
などのお得企画です。お子様にはお菓子のプレゼントも用意しております。

**NORITZ** エコジョーズ風呂給湯器 GT-C2472SAW BL 希望小売価格 473,220円  
**206,000円** (通常リモコン送、取付・処分込)

**Panasonic** 食洗機 NP-45RD9S 希望小売価格 212,300円  
**175,000円** (取付・処分込)

**Rinnai** ビルトインガスコンロ RHS31W32L24RASTW 希望小売価格 264,440円  
**158,000円** (取付・処分込)

**Rinnai** レンジフード OGR-REC-AP602R/LSV 希望標準価格 257,950円  
**205,000円** (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

**Rinnai** 乾太くん RDT-63  
希望小売価格 206,690円(税込)  
エネスパートパック価格 **193,000円** (税込)



「タウン通信」は西東京市・東久留米市・小平市東部・新座市南西部でポスティング配布しています

※今号は7月3日(水)発行ですが、配布が数日ずれる場合があります。ご了承ください。

次号は8月7日発行です。(タウン通信・編集部) ※本紙の確実な投函を希望される方はご登録ください▶

**伝言板**  
1分1000円、占います

**便利屋オールマイティ**  
どんな仕事もOKです!  
☎0120-862-059

**便利屋わたなべ**  
見積り無料  
☎042(2)53(6)909

# 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

ご自身のペースでゆっくりと、私と一緒に終活プランをたてましょう。

## 連載③1 “顔が見える”街のそうぎやさん

### 終活の準備に知っておきたい3つのポイント 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。今回は終活をしたくても、何から始めていいかわからない方へ、「終活の準備に知っておきたい3つのポイント」というテーマでお話します。

- 1. 遺言書の作成**  
遺言書を作成することで、自分の財産や遺産を希望通りに分配することが出来ます。また、遺言書を作成することで、家族間のトラブルを避けることが出来ます。重要ポイントは、一人で進めずできるだけ専門家に相談をし、正式な遺言書を作成し、保管場所にも気を付けておくことと良いでしょう。
- 2. 家族や友人とのコミュニケーション**  
終活を行う際には、家族や友人としっかりとコミュニケーションを取る事が重要です。例えば、エンディングノートを書いて、「家族に知られたくない」という方が時々います。知らせないで、ご自身がかつた後に家族がノートを見つけ、望みを叶えることが出来なかったと悔やまれてしまうことも……。最期の時
- 3. 葬儀の準備**  
意外とやらない「お葬式終活」。お葬式について考えておくことは、終活を行う上での重要なポイントです。特に、「自身が描いているお葬式と家族が想像しているお葬式には差がある場合もしばしば。家族や大切な方とお話をし、合意した形で行うことで、残された方々の心は和み、気持ちに線がひけ、悔いなく未来への一歩を踏み出すことが出来ます。

終活は人生の最終段階において非常に重要な準備です。これからの人生をもっと楽しむために、しっかりと準備をしておくことが大事ですね。さて、今日から家族や大切な方と一緒に終活していきませんか。

**田中葬祭株式会社** 西武新宿線田無駅北口 徒歩7分・駐車場完備

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 ひばりヶ丘支社:423-0211 東久留米支社:472-0220

# 1100円で本格エステ体験

## シミ予防・日焼け対策はお早めに ビューティーショップさいき

日焼けが気になる季節。先着5人限定だ。シミ・シワを予防する。大手の有名エステサロンと同等3種類の器械を使う約2時間のコースの後も4000円台で、ディープクレンジング、超音波マイクロトングケア、メイクレッスンが、きれいと癒やしで笑顔になれる美顔専門成分導入(ボレシオン)、店「ビューティーショップさいき」にメイクまで付く。

「最初だけ安いんで、夏場は混み合うので、気になる人は早めにご予約を。」



明るいスタッフが迎えてくれる

【ビューティーショップさいき】  
 ☎042-464-2230  
 小平市花小金井 6-31-6  
 定休：日曜・第3水曜午後  
 営業：10～20時  
<https://bs-saiki.com/>



花小金井駅徒歩7分、駐車場完備。ファミリーマート前で分かりやすい

# 遺言・相続 相談

## 相続のプロが本音で解説



「相続のプロが本音で解説」

なりすまし詐欺に注意  
 つい先日、日本公証人連合会が、「公証人をつかるとなりすまし詐欺」というお知らせを公式ホームページに公開しました。

記事によると、最近存在しない公証人を名乗って、「あなたに高額な相続金がある」といって、最近、信じてしまった。...

無料個別相談 日程・会場  
 東久留米市 (いずれも7月)  
 市民プラザ(市役所) 8日(月)、16日(水)  
 西部地域センター 9日(火)、22日(月)  
 スペース105(市役所向い) 15日(月)  
 南部地域センター 17日(水)  
 東部地域センター 18日(木)

〈行政書士法人たいがい事務所〉  
 ☎0120-966-954  
 東久留米市氷川台 1-1-9  
 9:30～18:00 定休：土日祝

「暑熱順化」について話をさせてもらいました。自分自身、他人に語る前に気をつけなければいけないと感じています。...

最近急激に気温や湿度が上がるようになり、熱中症が気になる時期になりました。...

「暑熱順化」について話をさせてもらいました。自分自身、他人に語る前に気をつけなければいけないと感じています。...



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  
 ・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

「暑熱順化」について話をさせてもらいました。自分自身、他人に語る前に気をつけなければいけないと感じています。...

「暑熱順化」について話をさせてもらいました。自分自身、他人に語る前に気をつけなければいけないと感じています。...

# 脊柱管狭窄症に...

## 読者は初診無料

梅雨の時期は、低気圧の影響で体の痛みが出やすいもの。特に、「坐骨神経痛」や「脊柱管狭窄症」は深刻だ。

そこで紹介したいのが、施術歴約30年のベテラン・田代竜一院長が、ひばりヶ丘駅徒歩約7分「たしろほりきゅう院」。

「1回の施術で楽になり、夜もぐっすり眠れる」と好評です。

初診料 2200円  
 月31日まで本紙読者無料  
 施術費 6000円  
 駐車場有  
 気軽にご予約を

【たしろほりきゅう院】  
 ☎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

# イベント情報

夏がわたしを連れてゆく～オーリーブグリーンリネンのなつづく展～  
 4日(木)～8日(月)、午前10時～午後6時、ギャラリー「スペース コウ」(西東京市柳沢6-1-11)。



センスあるチラシ作り  
 13日(土)・20日(土)、午後1時30分～4時、小平市民活動支援センターあすびあ。

パリのアクセサリーと小物展  
 ～夏のフランス服と小物を楽しむ～  
 25日(木)～8月3日(土)、正午～午後6時30分(3日は5時)。

スーパーのプラスチック包装の現状は？  
 27日(土)、午後2時～4時、小平市中央公民館。

西東京フィル 定期演奏会  
 7日(日)、午後2時～、西東京市保谷こもれびホール。

スクエアダンス無料体験会  
 8月6日(火)・20日(火)、午後7時～9時、東村山市中央公民館。

男も料理 夏に向けてスタミナをつけよう!!  
 11日(木)、午前10時～午後1時、西東京市消費生活センター分館。

市民劇団ピオーラ 公演「なつかし屋」  
 8月10日(土)・11日(日)、全4回、西東京市保谷こもれびホール。

議員との懇談会 小平  
 13日(日)、午後1時30分～4時、小平市中央公民館。

真夏の落語会  
 8月23日(金)、午後7時～、西東京市保谷こもれびホール。

クラスを盛り立てる音楽遊び  
 13日(日)、午前9時30分～11時50分、小平市東部市民センター。

◆イベント情報をお寄せください  
 市民団体・サークルなど非営利団体のイベントは無料掲載です。

**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  
 海老沢第一ビル(東京信用金庫隣)

**自分史の作成は**  
 地元のタウン通信に  
**お任せ!**  
 お気軽にお問い合わせください  
 株式会社タウン通信  
 ☎042-497-6561

【まつばらホームクリニック】  
 ☎042-439-1250  
 matsubarahomeclinic@gmail.com  
 西東京市東町 4-14-18-2F  
 ■電話対応：午前9:00～午後6:00  
 ■定休日：土日(祝日は診察)  
 ■訪問地域：西東京市、東久留米、新庄・練馬の一部  
 [まつばらホームクリニック]検索

**子どもから大人まで!**  
**西東京市でボランティア体験**  
 西東京ボランティア・子どもの活動、イベントの活動以外では、ボランティア活動センターでは、手伝い、地域のゴミ拾い、ティア保険代(3500円)の手伝いなど、ボランティアの学び、さらに、自宅でできるもの(布巾を作成ページで詳細を公開予定)のプログラムが用意され、2024年を実施する。...

**近所でもよじつとボランティア**  
**18日、お掃除講座付きで説明会**  
 電球の交換など、30分取り組みを広く知ってほしいと、18日(木)午前10時から西東京市田無総合福祉協議会(☎042・497・5180)で開催。...

**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

**自分史の作成は**  
 地元のタウン通信に  
**お任せ!**  
 お気軽にお問い合わせください  
 株式会社タウン通信  
 ☎042-497-6561

**散骨のお手伝い**  
 一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

**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。





埼玉西武ライオンズのユニフォームを着た「松戸家」の中本社長＝小平の樹木葬「フラワージュ」前で

# 樹木葬なら松戸家 埼玉西武ライオンズで記事掲載

公式サイトに  
社長インタビュー

このたび、小平駅近くにある創業100年超の老舗石材店「松戸家」の中本泰輔代表が、埼玉西武ライオンズからインタビューを受け、公式サイトに記事掲載されました。球場へのご招待キャンペーンなどにより「樹木葬なら松戸家」の認識が広まったことなどを語っています。球場へ招待は今も実施中です！

## 地域還元を目的に

「地域還元」を目的に、一昨年から埼玉西武ライオンズへのホームゲームへのご招待を行っており、これまでに約500名に無料で試合を楽しんでいただきました。その中には、初めて球場の中に入ったという人もいて、「一生の思い出になりました！」などの感謝の言葉も届いています。

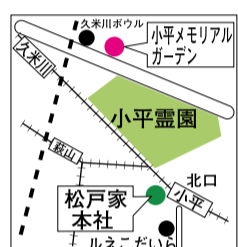
そのように広まる理由の一つが、松戸家が2020年から続けてきた埼玉西武ライオンズへのオフィシャルスポンサーです。現在では、ブルーナドーム内に貼出す大型広告や、ファンが往來するコンコースへの広告掲示で存在感を高めています。

さらに松戸家では、独自のユーザーチャンネル、左記事参照を活用させたもので、好評だったことから、ラジオ番組のプレゼントなどにも連動させた展開をしています。ユーザーに答えば応募が



## 松戸家の樹木葬

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/>



このご招待企画は、独自のユーザーチャンネル、左記事参照を活用させたもので、好評だったことから、ラジオ番組のプレゼントなどにも連動させた展開をしています。ユーザーに答えば応募が



動画をみてクイズに答えるだけ！  
ライオンズ応援キャンペーン！  
松戸家ユーザーチャンネルの中から観戦チケットプレゼントの動画を見て、クイズに答えるだけ！  
抽選で、埼玉西武ライオンズのブルーナドームでのホームゲームにご招待します！  
次回締切は7/15です!!  
[https://mazdoya.co.jp/jumokusou\\_flowerge/seibulions/](https://mazdoya.co.jp/jumokusou_flowerge/seibulions/)

## 地元の夏祭り情報

開催日	会場	名称	内容
7/6(土)	小平市学園坂商店会	七夕まつり	正午～20時。模擬店、サンパレードなど
7/13(土) 14(日)	花小金井駅北口	花小金井夏祭り	17時～21時。みこし、サンパなど
7/19(金) 20(土)	西東京市・谷戸伊弉公園	谷戸音頭 納涼盆踊り大会	18時～21時30分(19日は22時)。小学生以下にお菓子
7/19(金)	陸上自衛隊小平駐屯地	納涼祭	15時～20時。盆踊り、自衛隊の車などと撮影も
7/27(土) 28(日)	外ヶ谷駅前	東伏見夏祭り大会	13時～20時30分。盆踊り、屋台多数
7/30(火) 31(水)	田無山総持寺	田無納涼盆踊り大会	18時～21時30分。演歌歌手の歌、太鼓も
8/3(土) 4(日)	西東京市文理台公園	東町商栄会夏祭り	17時30分～20時30分。太鼓やショー。花火も
8/3(土)	東久留米駅北口周辺	駅前夏祭り	17時～21時。ダンスパフォーマンスなど
8/3(土)	小平グリーンロード沿いの公園など	灯りまつり	18時30分～20時30分。手作り灯ろうが並ぶ
8/24(土) 25(日)	東久留米市滝山・前沢	滝山・前沢 みんなの夏祭り	16時～21時。24日は三世代舞まつり、25日は阿波踊り

## 幼児から高齢者まで和太鼓体験！



隔週火曜、こもれびホールで  
幼児、シニアもできる太鼓体験。力強く叩くと爽快感がある  
西東京市保谷こもれびホールを会場に、隔週火曜日に和太鼓のワークショップ「たまふり」が開かれています。  
田無神社を拠点に活動する和太鼓集団「天翔」(あおとば)が講師を務めるもので、フォームの指導からみんなで演奏するところまで1時間で取り組む。初心者には少々筋肉痛になるくらいの負荷があり、心身のリフレッシュ効果があるという。何と1回3000円。未経験者歓迎。午後2時から3時30分。7月は9日と23日に開催。詳しくは同会(090-3202-2525)、サイトメール可へ。

## タウン通信からお中元

千足屋のアイスセットを3名に  
タウン通信では、日頃を贈ります。  
の愛読に感謝し、お中元を用意しました。  
抽選で、読者3名様に「銀座千足屋」銀座プレミアムアイス＆ソルベ(10個入り、約500円)をお中元(1880011)18日(必着)まで応募してください。



写真イメージです  
なお、商品の発送にはマシンのサービスマンが必要となります。当選者の発表は商品の発送をもって代えませんが、冷凍品のため、当社より事前連絡をする場合があります。また、同等品に変更の場合があります。ご了承ください。

パソコンを買い換えたいけど、設定が面倒で……  
そんな迷いのある人に！  
プロ推奨パソコン 出張します！  
富士通 FMV LIFBOOK A420 シリーズ  
第11世代インテル Core i3  
メモリ 8GB SSD: 256GB  
画面サイズ 15.6インチ  
DVD±R/±RW/RAM/±RD  
Microsoft Office Personal 2021  
パソコン乗り換えパック付き 139,800円(税込) 動画鑑賞も！ お買い物も！  
西東京パソコンレスキュー 10時～19時 木曜定休  
042-451-3760  
西東京市田無町 2-19-8-2F

運転免許の自主返納を考えていますか？  
自主返納で乗らなくなった車をどうしようか？  
私がお伺い致します!!  
M・motors が 車を買取  
無料でご自宅まで出張査定にお伺いさせていただきます!!  
必要なお手続きも全て代行できるので安心です!!  
最短3日でお振込み  
名義変更・車両取引手数料頂きません  
ディーラーで査定0円の車も買取らせて頂きます  
TEL.0422-27-7050  
株式会社 マイソク