

赤ちゃん、高齢者は特に注意



田端政弘代表



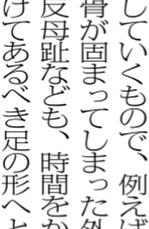
お風呂+風呂釜洗浄セット27,500円

「なんかも湯が臭う」は専用の薬剤を使用して「湯船に汚れが浮いてく、風呂釜配管内を徹底洗浄」と入浴時に感じるよ、配管内の大腸菌やレジオネラ菌などの雑菌も大幅に低減。レンジフードやシンクなど7カ所から必要な掃除を選べるプランが人気。5カ所指定で3万9000円、3カ所指定で2万9000円。なお、作業日が今月中なら3000円引き、11月中は1000円引き。詳細は電話を。

0120-051-190
西東京市北町/新座市栗原
営業:9~18時
◆NPO法人日本ハウスクリーニング協会所属
◆一般社団法人日本エアコンクリーニング協会所属

大掃除予約も受付中
なお、同社では大掃除の予約を受け付けている。レンジフードやシンクなど7カ所から必要な掃除を選べるプランが人気。5カ所指定で3万9000円、3カ所指定で2万9000円。なお、作業日が今月中なら3000円引き、11月中は1000円引き。詳細は電話を。

外反母趾、腰痛に振動療法



医学博士でもある印田隆一院長

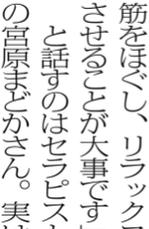
日常生活にも支障をきたす外反母趾や側弯症、頸肩腕症や腰痛、関節痛。ほとんどは骨格のトラルは、骨格のゆがみに原因がある。その矯正によって、痛みを根本から解消していく。

先代から数えて地域で80年の実績を持つ同院で、印田隆一院長による独自の「振動療法」によって、骨格の矯正を行って、院長が開発した波動療法器(特許取得)で骨に波動を与え、その振動によって関節を緩め、本来の身体の形に戻していくという手法。人体と地面との接点になる足から順に頭蓋骨まで「調整」

【印田整骨院】
050-1869-6464
西東京市田無町 2-12-10
グレイズ本町 101 号室

独自の振動療法
動によって関節を緩め、本来の身体の形に戻していくという手法。人体と地面との接点になる足から順に頭蓋骨まで「調整」

食いしばり・歯ぎしりを癒やす



セラピストの宮原さん。田無駅そばの「リップル西東京」で

食いしばり・歯ぎしり、歯が固まってしまった外反母趾なども、時間をかけてあるべき足の形へと修正していく。

波治療器はコックツ骨を軽く叩くもので、痛みはほとんど感じない。印田院長は、医学博士、中医師、スポーツドクターなどの肩書も持つ柔道整復師。初診料は8800円。他院と間違えやすい場所なので、必ず来院前にお電話を。

Salon Muse
050-1869-6445
西東京市南町 5-7-8
Ripple NishiTokyo 内

食いしばり・歯ぎしり、歯が固まってしまった外反母趾なども、時間をかけてあるべき足の形へと修正していく。

学園祭シーズン 各大学で多彩に

キャンパス18日(土)・19日(日)
▼白梅学園大学18日(土)・19日(日)
▼武蔵野美術大学18日(土)・19日(日)
▼嘉悦大学11月1日(土)・2日(日)
▼職業能力開発総合大

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(48号)では、歯科・歯科口腔外科がメインで紹介されている。外傷から口腔がんなど幅広く治療の方法などを紹介している。冊子は同院で入手可能。ウェブでもマガジン形式で閲覧できる。QR

インフォメイト 48

初回11000円シミ・シワ対策



明るいスタッフが迎えてくれる

約2時間の本格美顔 ビューティーシヨップさいき
本格美顔コースを体験するならば、秋のキャンペーンとして、約2時間の美顔コースをなんと11000円で体験させてくれる。

「最初だけ安いんで入会後も4千円台で」
夏に最新技術によるシミが気になってくる女性にメイクまで付く充実のコース。先着5人まで、左記電話からお早めに。

遺言・相続 無料相談
50分・予約制 行政書士・堀江誠さん
地域の公共施設で開催されている「遺言・相続無料相談」が、左表の日でも気軽に相談を。マニツマンで、50分まで相談に乗ってくれるの無料。ここで問題解決するケースも多いそうだ。

伝言板
便利屋オールマイティ
どんな仕事もOKです!
0120-0862-056

写真作品募集中
小平市文化振興財団では「丸いポストのある風景」のフォトコンテストを行う。作品を31日まで募集。本紙の発行予定は11月5日(水)にポストに配布です。

小平・村山・大和衛生組合
新ごみ焼却施設本格稼働、技術者募集も
小平市などのごみ処理を行っている「小平・村山・大和衛生組合」で、定員13名、武蔵村山市で9名の募集。詳細はQRへ。

Trio 向日葵結成10周年記念コンサート
26日(日)、午後2時~、自由学園記念講堂(東久留米市学園町1-8-15)。バイオリン、チェロ、ピアノの女性トリオ。曲目はメンデルスゾーン「ピアノ三重奏曲」ほか。1000円。できれば予約を= QR。園奥村さん080-3021-8052

元気村まつりウィーク2025
26日(日)、午前10時~午後3時、小平元気村おがわ東。小平市の市民団体が一堂に集う。活動紹介、軽食、スタンパラリーなど。なお、11月2日(日)までオンライン開催がある。園小市民活動支援センターあすびあ042-348-2104

多摩5美術展
11月3日(祝)~9日(日)、午前10時(3日は午後2時)~午後5時、小平市ルネこだいら。北多摩の作家たちの作品展。無料。園野口さん080-1249-3108

住民本位の自治体をめざして~杉並の例から
11月3日(祝)、午後1時30分~4時、西東京市柳沢公民館。「杉並区民は住民参加をどうすすめたのか」を市民運動家の小関啓さんが話す。同市公民館市民企画事業。定員50人。無料。企画は平和・民主・革新の日本をめざす西東京の会。園今村さん042-463-1775



施設風景と外観。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

ツヤ肌・美顔
042-464-2230
小平市花小金井 6-31-6
定休:日曜・第2水曜
第3水曜午後
営業:10~20時
https://bs-saiki.com/

無料個別相談 日程・会場
東久留米市(いずれも10月)
西部地域センター 18日(土)
スペース105 24日(金)
南部地域センター 25日(土)
市民プラザ 31日(金)

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

秋の気配一昼神佳代服展
16日(内)~20日(内)、午前11時~午後6時(20日は5時)、ギャラリー「スペース コウ」(西東京市柳沢6-1-11)。創作作家 昼神佳代さんの作品展。着物布を中心に麻・綿などの自然素材を生かしたコート・ワンピース・ベスト・ブラウス・スカート・帽子などを展示販売。園同ギャラリー090-4718-8558

和田ひろこ 版画とペン・水彩画展「記憶の風景」
30日(内)~11月3日(祝)、午前11時~午後6時(3日は5時)、ギャラリー「スペース コウ」(西東京市柳沢6-1-11)。若い頃に旅をし、心惹かれた古い遺跡の空気感を表現した版画約15点、ペン・水彩画約10点を展示。園同ギャラリー090-4718-8558

友愛セールと家事家計の展示
18日(土)、午前10時~午後4時、西東京市緑町コミュニティセンター。11月3日(祝)の午前中にも、家事家計講習会を開催(300円)。主催は武蔵野友の会 田無最寄園青木さん musashino9tanashi@gmail.com

加藤正三郎「絵のたび」展
22日(内)~27日(内)、午前11時~午後4時(27日は3時)、司馬館(国分寺市本町4-14-1)。フランスなどの風景画約50点。園加藤さん080-3006-3958

三島由紀夫の小説を紹介する
24日(金)、午後2時~4時、西東京市田無公民館。三島由紀夫の幼少期からの人生の解説や、長編小説の紹介など。予約不要、当日先着24人まで。資料代100円。主催は読書サークル葉の会。園大場さん080-5970-2427

トイ・ル・カント演奏会
11月9日(日)、午後2時30分~4時30分、音楽Cafe 森のこみち(西東京市この森公園入口前、西東京市緑町3-4-7)。NHK ニッポンの里山などに音楽提供してきた、フルート、チェンバロ、オカリナによる「トイ・ル・カント」の演奏会。3000円。園よしむらさん keyakiyossi@gmail.com

葬儀・法要も可能に 小平メモリアルガーデン

樹木葬・納骨堂も併設の霊園 供養を全て1カ所で

都立小平霊園の北向いにある「小平メモリアルガーデン」では、このたび葬儀・法要室を新たに設け、ご葬儀を執り行えるようになりました。樹木葬と納骨堂も併設しており、この1カ所で、供養を一括で行えます。お気軽に「見学・ご相談」いらしてください。

アクセス良好で便利

このたび「小平メモリアルガーデン」では、家族葬が執り行える葬儀・法要室を新設しました。「葬儀・お墓が1カ所でできると便利」というお客様の声を受け、落ち着いた雰囲気のある式場とともに、専任のスタッフを配置致しました。

園内には、四季の花々が溢れる人気の樹木葬「フラワージュ」プランをご提案します。お墓については、樹木葬や納骨堂など選択肢も豊富です。最適なプランをご提案しますので、供養のご要望も参拜できる花の納骨堂も併設の霊園に、気軽にご相談ください。

供養をワンストップで

セスが長く、久米川駅からも徒歩12分ほど。ここ1カ所で、供養を久米川駅および小平駅を結ぶシャトルバスも運行しており、さまざまな交通手段で、スムーズにご来園いただけます。

「葬儀・お墓が1カ所でできると便利」というお客様の声を受け、落ち着いた雰囲気のある式場とともに、専任のスタッフを配置致しました。



100 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/>

【ライオンズ応援キャンペーン 2025 第8弾!】

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直筆サイン入り・有名選手プロ初本塁打記念ユニフォームプレゼント。
 応募は10/20まで!!

応募はコチラから!

OFFICIAL SPONSOR

今回の登場 **はにー通信** Vol.28

後輩のプランナリア

お墓に詳しい植輪 (松戸家公式キャラクター)

分骨がしたいんだと

自分ももしものときのお墓を考えたらいらんな場所に興味が出てしまった

じゅもぼん 全身にコケが生えた仔狸

お墓に詳しい植輪 (松戸家公式キャラクター)

水陸両用のグンクムシさん

お掃除屋さん

プランナリア 使い切りキャラ

Vol.28 分骨するのなら

あいつ骨がないのに分骨なんて面白いよ

※プランナリアは分裂して個体を増やす。

武蔵野の紅葉の景色を巡る 11月29日、柳窪秋の見学会

武蔵野の面影を色濃く学舎が、11月29日(土)に残す東久留米市柳窪の一実施される。NPO法人所、連絡のつく電話番員、同行者がいる場合はその「東久留米の水と景観を守る会」の主催で、午前9時30分から午後1時からの2回開催。

国の登録有形文化財「村野家住宅」(願想園)の5の13の002へ。詳細は武石さん(☎042-472-0342)へ。

参加費700円。11月9日までに申込が必要。申込は左のQRからか、通常はがきに、氏名、住所、連絡のつく電話番号、同行者がいる場合はその氏名、住所と、午前・午後のどちらの参加希望かを明記し、武石百子宛(〒203-0023 東久留米市南沢1-5の13の002)へ。

西東京市・東久留米市で文化祭 18日から、舞台発表や展示など

市民文化祭が、西東京市・東久留米市は11月23日(日)市と東久留米市で、18日(初)まで、両市とも、市内(出)から開かれる。西東京市の文化施設など各所で、市は11月3日(月)初まで。さまざまな発表、展示が行

聞こえのこころなび...

補聴器専門店「きりん堂」
 耳の「聞こえ」が不安なら、認定補聴器技術者が在籍の「きりん堂」へ。聴力測定、試聴、西東京市内の出張は無料。お試しレンタルは2週間(2000円)。

耳掛型からオーダーメイドまで。補聴器は認知症予防にも有効。シチズン時計は。

☎042-451-8288
 西東京市田無町4-16の5
<http://www.kirin-do.jp/>
 日祝定休、10～18時、P有

花小金井のレンタルスペース

一時利用にも、「教室」などの利用にも
 スクールを開きたい、会議の場所がほしい—そんなリーススペースをお探しの人にお薦めなのが花小金井駅徒歩4分の「カルチャースタジオ花」。約65㎡の鏡張りのフラットな空間。空き状況など詳細はお電話で。

☎050-1869-6459
 小平市花小金井南町1-14-24
 ※受付は平日10:30～17:00

未経験・久々の方、大歓迎
 一緒にマージャンしませんか?

賭けない・飲まない・吸わない

いきいき健康マージャンクラブ
 東久留米駅・徒歩3分
 初めてご来店の方は必ず一度お電話下さい ☎050-1869-6458

パソコンを買い換えたいけど、設定が面倒で……
プロ推奨パソコン そんな迷いのある人に!

出張します! すぐ使えます!

パソコン乗り換えパックとは?
 ◎メールの送受信設定
 ◎ネットのお気に入り項目
 ◎プリンター設定
 ◎データ移行 など

ご自宅まで出向き、現在お使いのパソコンと同じ状態に致します!

【こんなことができます】
 ◎メールの送受信設定
 ◎ネットのお気に入り項目
 ◎プリンター設定
 ◎データ移行 など

パソコン乗り換えパック付き
157,300円(税込) 動画鑑賞も! お買い物も!
 165,000円 (本体のみは143,000円)

西東京パソコンレスキュー
 ☎042-451-3760
 10時～19時 木曜・第2水曜 定休
 西東京市田無町2-19-8-2F

「食欲の秋」こそ「耳つぼ」でダイエット

1カ月で3~5kg目指して ヘルシーライフ田無

食欲が止まらない秋。体重・体型が気になるけど我慢できなくて……。そんな人にオススメなのが、耳のツボを活かして食欲をコントロールする「耳つぼダイエット」。健康的に、食べながら痩せられるのが特長だ。その資格を持つカウンセラーが、二人三脚でサポートしてくれる。写真の場所に貼り付けるだけ。基本的に3カ月コースで「毎日、体重計に乗るのを楽しめた」との声も。無料カウンセリングも男性も歓迎。

地元で指導しているのは西東京市南町の「ヘルシーライフ田無」(大樹はりきゅう院併設)。自身も11階から、「スカイタワー」西東京と富士山を収める西東京ならではの風景が紹介される。詳細は小原さん(☎090-9097650338)へ。

before 体脂肪率 -9.1%
 after 体重 -14.4kg

【ヘルシーライフ田無】
 ☎050-1869-6443
 西東京市南町2-3-24
 定休：木・日曜・祝日
 営業：9～19時※休憩あり(土曜は18時迄)

自身も減量成功者の田無院長(右)と多数の資格を持つ田無カウンセラー