

- 一つでも当てはまる方はご相談ください
- お尻から太もも、足にかけての痛み・しびれ
 - 動きによって、ズキンという痛みが走る
 - 長く歩くのがつらい
 - 腰が痛くて、長く眠れない
 - 常にしびれを感じる
 - 同じ姿勢がづらい

【たしろはりきゅう院】
 ☎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

こんな症状は「たしろ」へ

坐骨神経痛や 腰椎・膝のしびれや痛み
 出かけるのが楽しい新緑の季節——のはずが、体が痛くて出かけられない……と悩んでいる人もいます。

そこで紹介したいのが、病院リハビリ科の経験も長い「たしろ鍼灸院」です。完

「たしろはりきゅう院」
 〒190-0191 西東京市住吉町4-8-19
 ☎042-410-0463
 完全予約制 駐車1台
 9～18時 日祝定休



田代院長

●町の特選情報●

結婚相談は450組成婚のサロンへ

本気で結婚相手を求めるなら、ベテランのいる相談所を頼って。27年間で450組の成婚をサポートしてきた「エスポワール所沢」は、3つの連盟に所属し、初婚・再婚を後押し。親からの相談も歓迎。所沢駅徒歩4分。

☎050-1869-6449
 所沢市くすのき台3-16-205
 火曜・水曜定休

エアコン清掃、2台でお得

おそうじスッキリ おそうじ専門店
 エアコン掃除は使わない今のうちに！地元の清掃の「おそうじスッキリ」では、5月中旬なら2台注文で1万8千円で作業(税込以下同)。1台なら9千6百円(おそうじ機能付きは1万5千円)。下記へお電話を！

☎042-439-6808
 西東京市中町5丁目
 担当: 荒井一郎

広告はタウン通信へ

イベント情報

フランスの服と小物展～パリから初夏の風～

13日(水)～18日(月)、午前11時～午後7時(18日は5時)、ギャラリー「スペース コウ」(西東京市柳沢6-1-11)。初夏の爽やかなアイテムを紹介。フランスらしい色使いのブラウスやスカート、コスチュームアクセサリ、アンティーク雑貨、サルグミンヌなど多数展示販売。園同ギャラリー ☎090-4718-8558

玉川上水の野鳥の観察とお話

9日(土)、午前10時～正午、小平市総合体育館東側ベンチ集合。玉川上水沿いで野鳥を観察した後、ギャラリーで野鳥に関するトークを聞く。講師は自然写真家の高野文さん。1000円、定員15人。要申込・メールで。主催は玉川上水のみどり未来へ残す会。園メール: tamagawajousuimirai@gmail.com

六大合演OBOGバンド 府中で演奏会

9日(土)、午後2時～、府中の森芸術劇場。六大合演OBOGバンドReturns!による9回目の定期演奏会。歌劇やバレエからの抜粋や、「ありがとう嵐! Returns! オリジナルメドレー」など多彩に演奏。無料。園メール: jcband.returns@gmail.com

パーキンソン病医療講演会

16日(土)、午後1時～、東久留米市西部地域センター。「パーキンソン病の日常生活について-薬の事も含め」をテーマに、みわ内科クリニックの三輪英人院長が話す。無料。主催は東久留米パーキンソン病友の会。園見さん ☎042-473-1457

「野生の鳥たち」写真展2026

16日(土)～20日(水)、午前10時(16日は正午)～午後5時(20日は3時)、東久留米市スペース105(市役所隣)。落合川に生息するカワセミなどの野鳥を捉えた25作品。無料。園高橋さん ☎090-3040-5195

口笛大音楽祭

17日(日)、午後0時30分～、小平市ルネこだいら。各地の口笛サークルなどが一堂に集う。ゲストに、国際口笛コンクール成人女性の部で二連覇を果たした高木満理子さん。無料。主催は高橋一真と愉快な仲間たち。園今野さん ☎070-6401-6582

縄文のムラで春まつり

17日(日)、午前10時～午後3時、したのや縄文の里(西東京市下野谷遺跡整備地)。縄文ファッションショー、したのやカルタ、たこあげなど。園同地域学習推進課 ☎042-420-2832

ピアノトリオコンサート

24日(日)、午後3時～4時、西東京市コール田無。「西東京明るい社会をつくる会」設立20周年記念。2時30分から整理券配布、先着100人、無料。園宮崎さん ☎090-7006-4091

人物写生会絵画展

26日(水)～31日(日)、午前10時(26日は午後1時)～午後5時、西東京市南町スポーツ・文化交流センター「きらっと」。油彩、水彩、パステルなど、会員20人による人物、静物、風景画など約100点。園橋本さん ☎042-463-6814

ノーザンシックス・ビッグバンド コンサート

6月7日(日)、午後1時30分～、西東京市保谷こもれびホール。曲目は「明るい表通りで」「ルパン三世のテーマ」ほか。ゲストに、ピアニストで作曲・編曲家の佐藤允彦さんと、ドラム奏者の後藤おさむさん。1000円(中学生以下無料)。園高松さん ☎090-7634-8852

◆イベント募集

サークル、市民団体など非営利活動の情報は無料で掲載しています。メール・ファクスなどで情報をお寄せください。なお、紙面の状況で掲載できない場合がありますので、ご了承ください。(編集部)

今年選ぶなら、コレ!

エネスパートおすすめモデル

うるとさらら 6畳用 S226ATRS-W(-C)
 希望小売価格 517,000円(税込)
 加湿・除湿 エネスパート特別価格 **258,000円**(税込)
 別途標準工事費44,000円(税込)

Eシリーズ 6畳用 S226ATES-W
 オープン価格
 シンプル安心 エネスパート特別価格 **113,000円**(税込)
 別途標準工事費44,000円(税込)

西東京市にお住まいで、65歳以上の場合…
 東京ゼロエミポイント + 西東京市助成金 **助成**
 最大80,000円分 + 10,000円分 **されま**

コラム

僕がガス会社を続けるワケ

今年、エアコンは「待った損」の可能性

今やエアコンは、命を守るための必需品です。古い機器の交換をお考えなら、さまざまな事情から、お急ぎになることをお勧めします。

【理由1】「エアコンの2027年問題」をご存じでしょうか? 来春に家庭用エアコンの省エネ基準が引き上げられ、本基準が3〜4割、高額お得に買えます。特に、【理由2】都民なら、【理由3】西東京市民なら市独自の助成金も見逃せません。1万円の助成金で、東京ゼロエミポイントと併用可能。西東京市内の事業者で購入することが条件で、最大3台まで助成を受けられます。5月15日からの申請受付開始で、予算額に達した時点で終了です。

【理由4】中東情勢による石油不足によって、商品入荷が滞る心配が出てきています。暑くなってきたから「買いたい」と思っても、「商品がない」となることが条件で、最大3台まで助成を受けられます。5月15日からの申請受付開始で、予算額に達した時点で終了です。

【理由5】中東情勢による石油不足によって、商品入荷が滞る心配が出てきています。暑くなってきたから「買いたい」と思っても、「商品がない」となることが条件で、最大3台まで助成を受けられます。5月15日からの申請受付開始で、予算額に達した時点で終了です。

あなたの街のガス機器取替専門店

エネスパート

エネジー×エキスパート

☎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	

住宅リフォーム

営業: 9～19時 定休: 日・祝日
 西東京市中町 1-4-1

エネスパート 検索

保谷こもれびホール

伏見通り
 エコプラザ 西東京
 ガソリンスタンド
 エネスパート
 消防署 至三樓

アスタの催し

田無駅北口前アスタで、以下催しが開かれる。
 「九州物産展」11月7日(木)～14日(木)
 「西東京市シルバークリスタ」活動紹介フェア
 11月20日(水)～22日(金)
 ☎042-46002012

伝言板

便利屋オールマイティ
 どんな仕事もOKです!
 ☎0120-862-056

公立昭和病院 広報誌最新刊

D M A T 隊がメインで紹介されている。都内の医療機関の中でも有数の隊員数で、一昨年度17件、昨年度(1月末時点)10件の出動実績などが紹介されている。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。

QRコード

1面掲載の神倉辰侑さんの演奏が動画で聴けます

YouTube

タウン通信「ニュースの現場」

◎グスタフ・イェンナー
 「チェロとピアノのためのソナタ 二長調」
 ※チェロパートの一部/神倉さんの解説付き

◎バッハ
 「無伴奏チェロ組曲 第1番 前奏曲」

チャンネル登録 お願いします!

北多摩エリアの地域情報 **タウン通信** タウン通信 検索

宮地楽器 音楽教室

座ったままで無理なく優雅に美と健康へのアプローチ

「チェアバレエ・エクササイズ®」無料体験会受付中

「チェアバレエ・エクササイズ®」はバレエ音感を予防する効果が期待できる。60代〜80代も歓迎。楽に合わせ、座位でできるプログラムだ。

動きを中心としたエクササイズ。適度な運動でバレエが持つ美しさを体



イスに座って行うエクササイズだから、運動経験や体力に不安があっても安心して参加できる

リハビリより着想 得た介護予防運動

「チェアバレエ・エクササイズ®」は一般社団法人日本バレエ・ワークアウト協会の稲垣領子代表が、自身の人工股関節手術後のリハビリ経験と長年のバレエ経験を掛け合わせて考案。安全に配慮し椅子に座って行うエクササイズだから、運動経験や体力に不安のある

チェアバレエ・エクササイズ®

- 月3回レッスン(1回60分)
- 月謝7,480円
- 入会金8,800円★入金金最大半額のキャンペーン実施中(5/31まで)
- 体験時の持ち物:汗拭きタオル・飲み物・動きやすい服装・靴下

レッスンでは身体機能のさまざまな部分に刺激を与えていく。仲間と行うグループレッスンだから楽しく続けられる。この機会に、無料の体験レッスンをお試しください。

開講教室 お問い合わせ・申込は各センターへ <https://www.miyajimusic.com/school/>

東久留米センター	アスタ田無センター	保谷センター	小平センター
開講 10:15~11:15	開講 10:15~11:15 15:30~16:30	開講 10:10~11:10	開講 10:15~11:15

☎042-473-3239 ☎042-468-0055 ☎042-421-4411 ☎042-345-4444

西東京 自然を見つめる会に 内閣総理大臣表彰

西東京市の市民団体「西東京 自然を見つめる会」が、緑化推進運動功労者として内閣総理大臣表彰を受賞した。今回は表彰を受けた14コースを設けた。都内では同会が唯一だった。同会は1991年に発足した35年続く団体で、次世代に豊かな自然を引き継ぐことを目的に、自然観察会や会報の定期発行などを行っている。

代表の大矢隆治さんは「長く続けてきた成果で、名譽あること。会員の高齢化もあるなか、これを弾みに、より会を活性化させたい」と話している。

田無駅北口のアスタ 物券を2万円で購入でき、20%のプレミアムが。使用期限は9月30日。付いたお得な「お買物券」が販売される。

アスタカード 会員限定の企画で、アスタ専門店各店舗で使用できる。詳細はアスタ(☎042-240-4000)の買い(460-2012)へ。

アスタでお得な「買物券」限定販売

500セット限定販売で、5月16日(土)午前9時30分から、田無駅側ペダストリアデッキで整理券が配付される。

ハンセン病回復者・加藤博子の世界

昨年世界したハンセン病回復者の加藤博子さんが、6月7日(日)まで国立ハンセン病資料館で開かれていた。加藤博子の作品を通して、表現活動、ジェンダー、ハンセン病回復者たちの社会復帰などを考える。

詳細は同館(☎042-396-2909)へ。

各地で地震が頻発中 耐震専門店が 無料で耐震診断

2000年以前の木造住宅を対象に 鈴木住研

各地で大きな地震が頻発し、関東でも注意が必要な状況となっている。防災グッズの準備はもちろんだが、我が家の耐震性も見直したいところだ。

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している「鈴木住研」。



鈴木代表。インタビュー動画は下記QRコードから

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、無料診断を行っている。補強工事の助成金の対象にもなる。しっかりした調査で、改善点が見つかった場合は、助成金申請なども考慮しながら、アドバイスもしてくれる。

「地震への不安をなくし、安全な暮らし」を提したい。その障壁となる費用負担を減らすことが目的です。確かな数値を出しますので、安心して依頼ください。

動画 インタビュー動画が見られます(約5分30秒)

【鈴木住研】
〒202-8501 西東京市住吉町2-7-12
9~18時 日祝定休
耐震 西東京 検索

☎0120-431-241

と当社代表で一級建築士の鈴木芳邦さんへ写真

耐震助成が拡充

なお、西東京市では耐震関係の助成金制度が拡充され、昭和56年6月から平成12年5月31日の間に建築された在来工法の木造住宅も助成金の対象になった。助成金額も大幅にアップされたので、この機会にまず診断を。日本木造住宅耐震補強事業者協会 同組合加盟、東京都木造住宅耐震診断事務所。

終活・遺言・相続 無料相談会

終活・遺言・相続 無料相談会

終活・遺言・相続の専門家、行政書士の栗川善隆さんが、5月24日(日)・6月3日(水)の2日、保谷こもれびホール(会議室)にて開催される。内容は、遺言や相続などに関する相談。軽微な相談も受け付ける。費用は無料。完全予約制。

無料相談会予定
5/24(日) 6/3(水)
両日とも10時~16時
保谷こもれびホール(会議室)
要予約・開始時間は応相談

行政書士の栗川善隆さん <https://office-kurikawa.com>

練馬区早稲03-6991-5870

行政書士KUSKAWA事務所

母の日のプレゼントに エステ券はいかがですか?

自分へのご褒美にも——

エステサロン「リマインド」では、地域で約30年のベテラン店長の施術が50代~80代に支持されています。

小顔たるみ改善 肌別美容液導入 特別価格 6,600円 シミ、ハリ、美白、リフトアップ その場で効果が分かります	ヘッドスパ (40分) ・血行促進 ・リフトアップ ・自律神経を整える 特別価格 3,300円	韓国発 エステ版 ソフトダーマ クリニック並みの効果 毛穴、くすみ、小じわ、リフトアップ 特別価格 7,700円
--	---	---

シニア世代に人気のサロン **リマインド** ☎050-1869-6451
水曜定休 午前11時~午後8時 西東京市田無町2-2-3-4F

やっぱり、地元の業者が安心です! 安心と真心の施工 おかげさまで地元で40年

外壁塗装は実績と信頼の一福ホームサービスへ

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! **立体感の出る「多彩工法」も好評です**

当社施工例

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◆

●リフォームローンも取り扱っております ●いちぶくはよいしごと

一福ホームサービス ☎0120-129845
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
☎042(462)1018 FAX042(461)9799
西東京市芝久保町3の17の18