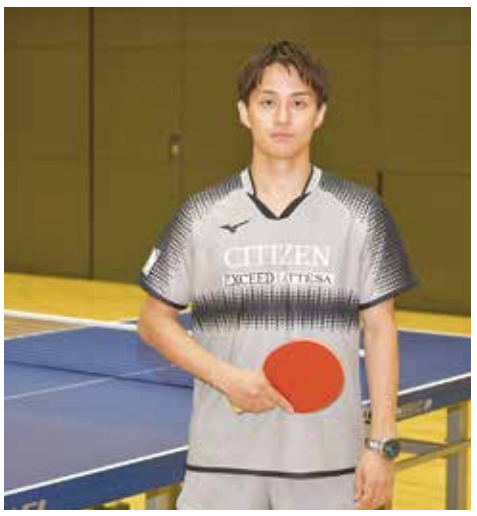
スマイル タウン通信
NO.567
☎042(497)6561
（不在の場合、留守電対応）
FAX042(464) 1472
http://www.town-t.com
info@town-t.com
〒188-0011 西東京市
田無町 4-9-6
水曜日発行

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1ビル（東京信用金庫隣）

# 全日本の表彰台を視野に

## シチズン卓球部　主将　三部 航平さん（西東京市拠点）

この町 この人



実業団チームが競い合う日本卓球リーグの1部に所属する名門「シチズン卓球部」の主将。国内最高峰の全日本卓球選手権大会でダブルスで3回優勝という実績を携えて同部に入り、6年。今年、念願だったシングルスの国内ランキング入り（12位）も果たした。現在は連戦中で、明日5日㈭夕方には、本拠地・西東京市のシチズン時計にて、日本卓球リーグのホームゲームを戦う。

◇

父・兄の影響で卓球を始めたのは小学1年生のとき。1年後には出身地・山形県での年代別チャンピオンになり、6年生のときには全日本卓球選手権大会小学6年生以下の部で優勝した。

中学・高校は、当時、卓球の名門校だった「青森山田」へ。2年上に西東京市出身の森薗政崇選手がおり、高校生のときにペアを組んで、全日本卓球選手権でダブルス2連覇を飾った。いずれも決勝は、世界選手権で銅メダルを獲得している水谷隼・岸川聖也ペア。「森薗先輩に引っ張ってもらった結果」と謙遜するが、大学生のときにも、中・高・大学と同期だった及川瑞基選手とダブルスで優勝を果たし、実力を示した。

もっとも、ダブルスにこだわっているわけではない。卓球選手として目指すのは、シングルスプレーヤーとしての「全日本」の表彰台。この夏には、ダブルスながら国際大会（WTT）で優勝するなど調子は上向いている。武器は、高々とボール上げて打つ、多彩なサーブだ。

「卓球は体格差がハンデにならないのが魅力。僕は身長163㌢と小柄なほうですが、頭を使い、戦略的に戦うことで勝負できる。『シチズン時計』本社で無料でホームゲームも見られるので、ぜひ地元の方々に来てほしいです」

■さんべ・こうへい　1997年山形県生まれ。全日本卓球選手権のダブルスで3回優勝。全国高校総体シングルス優勝など。今年の「全日本」ではシングルスベスト16。シチズン卓球部では主将を務める。

◇

5日のホームゲームは午後5時30分から。西東京市田無町6の1の12のシチズン時計本社にて。対戦チームは明治大学。観戦無料。

※タウン通信のYouTube動画で三部選手のインタビューを公開予定です。

地元では、卓球部として西東京市PR親善大使も務め、シチズンフェスティバルなどでも市民との交流を図っている。

「先日のアジア競技大会でも卓球が盛り上がりましたが、老若男女誰でも取り組めるスポーツなので、ぜひ多くの方に始めてみてほしいです。地元にもチームがあるので、ぜひ応援してください！」

# 西東京市のプロ集結　地域発の短編映画

## 「スーパーいい人」 14日・15日の市民まつり会場で上映




西東京市民による新たな短編映画「スーパーいい人」が、14日㈯・15日㈰の市民まつり（西東京いこいの森公園）・也さんが原案・プロデュース、映画監督・加藤悦生さんが監督・脚本、カメラマンの生田哲也さんが撮影を担当した。全員ではないが市民が出演したもので、デザイナーで駄菓子店「ヤギサワベース」を営む中村普子ども映画館」で上映される。

同市在住のプロが集まって制作し、ロケも市内で行った。


出演者とスタッフたち

舞台はスーパーマーケット。万引きに頭を悩ませる店長が常連客とともに怪しい男を追跡するが、事態は思わぬ方向へ。勘違いと意外な結末が待ち受けるコメディー。

監督の加藤さんは『西東京市から世界へ』という大きな目標に向け、今後も市にゆかりのある仲間たちと映画を作り、この街から映画文化を育て発信していきたいと思っています」と話している。鑑賞無料。詳細はメールinfo@yagisawabase.com

# 小平・清瀬市長が女性活躍を語らう


全国の女性首長や駐日女性大使、女性経営者など約 40 人が参加した。左端が清瀬市・原田ひろみ市長、右から２番目が小平市・小林洋子市長

先月17日、東京商工会議所で「女性首長によるびじょんネットワーク」が開かれ、この地元から小平市の小林洋子市長、清瀬市の原田ひろみ市長が参加した。小池百合子都知事らと子育てと仕事の両立や、地域の活力創出などを話し合った。

## 2市で街バル

19日㈭から21日㈯までの3日間、東久留米市と清瀬市で両市合同による「街バル」が実施される。計45店が参加するもので、各店自慢の一品を楽しみながら店をハシゴできる。期間中に使える4枚綴りの街バルチケットは、3600円分を3000円で購入できる。余った場合は22日から30日までに1チケット900円として使える。

前売券は両市の商工会、清瀬市観光協会などで販売中。当日券は各駅などに販売窓口ができる。特設サイトご参照を。

便利屋オールマイティ
どんな仕事もOKです！
☎0120-892-056

伝言板

買取専門 売るナビ イトーヨーカドー東久留米店
11月3日(火)～11月16日(月)限定！
日本金貨 1枚1万円UP キャッシュバックキャンペーン
ご自宅に眠っている日本金貨はありませんか？
査定無料！1点からOK！
ご相談だけでも大歓迎！
この機会にぜひお越しください！
※1点につき1枚キャッシュバック ※特典は1家族1回限り有効 ※本キャンペーンは常設キャンペーン、およびその他キャンペーンと併用可
こんなお品物も買取価格を保証！
100円銀貨 買取保証 600円 ※稲・鳳凰・昭和39年東京オリンピック100円銀貨が対象
1,000円銀貨 東京オリンピック 買取保証 4,000円
テレカ 50度数（未使用品） 買取保証 380円 ※汚れていても可、破れなどの使用困難なものは対象外
ZIPPO 買取保証 1,000円 ※着火不可でもOK ※ZIPPOスリムタイプは500円保証
腕時計 自動巻き・手巻き 買取保証 1,000円
その他にも、幅広くお買取り！
・ブランド品・プラチナ・金券
・切手・古銭・骨董品・食器・カメラ
・楽器・お酒 など
※本価格は、2026年11月相場を踏まえた買取保証価格です。※適用基準日:2026年11月1日～30日（催事を実施する場合は期間中適用対象外となります。）
買取専門 売るナビ イトーヨーカドー東久留米店
〒203-0053 東京都東久留米市本町3丁目8-1
イトーヨーカドー東久留米店 1階
TEL 042-420-1106
営業時間：10時～20時　年中無休（年末年始・臨時休業は除く）
古物商許可証番号【東京都公安委員会許可】第308902009468号
出張買取も承ります！※
ご自宅まで 無料でお伺い
その場で 無料査定!!
お支払いは 現金で可能※!
お家にあるもの、まるごとお任せください！
遺品整理・貴金属・ブランド品・骨董品・美術品・お酒・カメラ・楽器など
※一部対応できない地域・商材がございます。詳しくは店舗までお問い合わせください。
重くて運べない大量のお品物もお任せください！

コラム

## 僕がガス会社を続けるワケ

朝晩は冷え込むようになり、「そろそろヒーターを出そうかな…」と考えている方も多いのではないでしょうか？

そんなシーズンに合わせて、本社ショールームにてガスファンヒーターの展示を開始しました。「売り切れ前に購入した」と続々とお問い合わせをいただいています。

### 在庫限り
### ガスファンヒーターの季節が始まりました!!



季節商品のため、在庫限りのご案内となります。タウン通信読者の皆さまにも特別価格でご案内しますので、お早めにご連絡・ご来店ください。

ガスファンヒーターの耐用年数は概ね7年です。ガスの異臭やカラカラといった異音がしたら交換を推奨しています。

### なぜ「ガス」が良い？

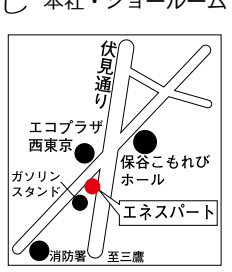
ガスファンヒーターの魅力は、手軽に、クリーンに使えるところです。着火から5秒で温風が出るなど、すぐに暖まり始めるのも特長。乾燥もしにくく、嫌な臭いもありません。給油の手間がないのもうれしいですね。

ヒーターを使う方やご不安のある方はぜひお気軽にご来店ください。

（代表・橋本祐太）



本社・ショールーム





ガスファンヒーター　台数限定！

Rinnai
15-21畳
RC-U5801PE（WH/BG）
希望標準価格 116,600円
エネスパート価格 71,000円（税込）
配達・取付・処分込

Rinnai
12-16畳
RC-U4401NP（MW/RM/MB）
リモコン付き
希望標準価格 104,500円
エネスパート価格 76,000円（税込）
配達・取付・処分込

Rinnai
11-15畳
RC-Y4002PE（W/L）
希望標準価格 73,700円
エネスパート価格 46,000円（税込）
配達・取付・処分込

Rinnai
7-9畳
RC-Y2402PE
希望標準価格 68,200円
エネスパート価格 43,000円（税込）
配達・取付・処分込

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
・オーブン
水回り
・キッチン
・バス
・洗面台
住宅リフォーム
営業：9～18時　定休：日・祝日
西東京市中町 1-4-1
エネスパート　検索


## 冬を前に「安心の住まい」へ

### 適度な見守りと自由快適な暮らし　カルムコート武蔵野




イオンモール東久留米そば。充実の設備が好評だ






不安の多い老後の一人暮らし。特に冬場はヒートショックによる急性疾患のリスクもあり、暖かくて緊急対応も可能な住まいで過ごしたい。

そこで見学をお勧めしたいのが、地域で30年超の実績がある、所沢街道沿いの「カルムコート武蔵野」だ。

9階には展望風呂、三食は作り立てをレストランのような食堂でと、まるでホテルのような暮らし。居室も広く、自宅と同じように自由に暮らせる。一方で、介護が必要になったら専門エリアに移れるのが安心だ。

**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

### 食事付きで見学

昼食付きで個別に見学できるので、ご予約を。日時は応相談。ご家族で訪ねてみては。

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




インスタグラム
↑施設の様子が写真・動画で見られます

## 国内外で地震が多いなか…
## 無料で耐震診断
### 2000年以前の木造住宅を対象に　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

国内外で地震が多いなか、西東京市を拠点に創業60年超という「鈴木住研」では、無料で耐震診断をしている。

「地域を守りたい」という思いから地域貢献で実施するもので、基本的に2000年以前に建てられた木造住宅を対象に、診断を行っている。無料とほぼ、補強工事の助成金の対象にもなる震性に不安がありそうな場合は、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。

日本木造住宅耐震補強事業者協同組合加盟、東京都木造住宅耐震診断事務所。

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］
☎0120-431-241（シンサイツヨイ）
西東京市住吉町2-7-12
9～18時　日祝定休
耐震　西東京　検索

国内外で地震が多いなか、西東京市を拠点に創業60年超という「鈴木住研」では、無料で耐震診断をしている。

「地域を守りたい」という思いから地域貢献で実施するもので、基本的に2000年以前に建てられた木造住宅を対象に、診断を行っている。無料とほぼ、補強工事の助成金の対象にもなる震性に不安がありそうな場合は、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。

日本木造住宅耐震補強事業者協同組合加盟、東京都木造住宅耐震診断事務所。

「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ので、安心してご依頼ください」と同社代表で、一級建築士の鈴木芳邦さん＝写真。実際に頼んだ人からは「無料でここまでやってくれるなんて」と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りそうな場合は、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。

日本木造住宅耐震補強事業者協同組合加盟、東京都木造住宅耐震診断事務所。

## 脊柱管狭窄症・坐骨神経痛と向き合う
### 33年の経験、一人ひとりに合わせた鍼灸

こんな症状はありませんか？
- □少し歩くと足がしびれる
- □前かがみになると楽になる
- □長く立っているのがつらい
- □「年齢のせい」と言われたことがある
- □買い物や散歩がおっくうになってきた

「休み休みでないと歩けない」「足のしびれで外出がおっくうになってきた」――そんな悩みのある人に紹介したいのが、地域で腰や足の痛みに向き合ってきた「たしろ鍼灸院」。院長は33年の臨床経験と病院リハビリ科での経験を活かし対応。痛みだけでなく、不便さや不安にも耳を傾けながら丁寧に施術してい


田代院長

まずはお電話を。

［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
ホームページ https://thk20.com/




## 衣替え、大掃除にもお勧め
## 大型ランドリーが便利
### 「滝山団地そば」「所沢街道・ビッグエー奥」の2店



便利
安心

冬物衣類や寝具を取り出す季節。まとまった洗濯が必要なら、乾燥までワンストップの大型コインランドリーが便利だ。

寝具やソファーカバーなどの大物も丸洗いでき、大掃除にもお勧め。

そこで紹介したいのが、割安料金と駐車場完備で人気の「スーパーコインランドリー・しのみや」。所沢街道沿い「ビッグ・エー」奥の南沢店と、デイリーヤマザキ隣の滝山店があり、両店は車で5分ほどの距離だ。

**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。

### 初心者は南沢店が便利

特に特徴的なのは南沢店で、日中はスタッフが常駐しているので初めての人も使いやすい。手軽にシューズを丸洗いできる靴専用ランドリーも人気だ。

早朝から深夜まで営業。6時～24時。無休。

☎042・461・4411（簡単な使用説明等も）

東久留米市南沢5の18の50

動画
↑使い方などの動画が見られます（約3分）




## イベント情報

**東洋一と謳われた自動車工場をたどる**
7日㈯～12月11日㈮、午前10時～午後4時、職業能力開発総合大学校図書館（小平市小川西町2-32-1）。1962年から2001年まで968万台の車を製造した「村山工場」の軌跡を写真や資料でたどる。土日祝日休館（初日の7日は開館）。無料。圓同図書館☎042-346-7229

**はたけのマルシェ**
8日㈰、午前10時～正午、北町菜の花エコ畑（東京京市北町2-2-5）。地場野菜や農産加工品の販売、かみ飛行機作成などの体験など。主催は西東京 菜の花エコ・プロジェクト。圓茂木さん☎090-9963-6328

**西東京市美術協会　秋季展**
11日㈬～16日㈪、午前10時（11日は午後1時）～午後5時（16日は4時）、西東京市民文化プラザ（ONE FOR ALL西東京内）。油彩、アクリル、水彩、日本画など約60点を展示。無料。圓同会☎090-2541-6800

**「いこいマフ」って何？**
17日㈫、午前10時～正午、西東京市ひばりが丘公民館。認知症マフとも呼ばれる、毛糸で編まれた筒状のアイテムである「いこいマフ」。その効果や実際の症例で見られた変化などを、練馬高野台病院の理学療法士・川本朱音さんが話す。70人、無料。主催はあむあむブルーベル。圓同会 mutofami2636@gmail.com

**障害者らのパフォーマンスなど**
27日㈮、28日㈯、午後2時（28日は午前10時30分）～7時、成美教育文化会館（東久留米市東本町8-14）。「表現の可能性を体感しよう！」をテーマに、障害のある人たちがライブパフォーマンス。参加者で語り合うトークショー、障害者の姿を切り取った映像作品も。無料、出入り自由。主催はインクルーシブな社会づくりに取り組む「にじメディア」。圓事務局☎042-458-0712、info@nijimedia.net

**井田典子さん講演会**
28日㈯、午後2時～3時30分、自由学園記念講堂（東久留米市学園町1-8-15）。整理収納アドバイザーで著書多数の井田典子さんが「暮らしを見つめる。これからを描く。―モノ・時間・お金はつながる―」をテーマに話す。1000円、要申込。主催は東京第一友の会南沢方面。圓同会 tomonokai.minamisawa@gmail.com

◆本紙の発行予定　次号は18日㈬に新聞折込で発行します。

（編集部）

## 星のオキテ

### 11月の運勢

**一白水星**　肩の力をぬいて、寄り道もいい。元気な仲間との雑談にヒント。

**二黒土星**　迷った揚げ句に判断ミスか。独断は禁物。人の話は聞いて得。

**三碧木星**　楽しさ半分、疲れも半分。集中力が途切れる前に休憩が必要。

**四緑木星**　親切も通じず、対人関係は悩ましい。自分の本業に集中して。

**五黄土星**　モテ期到来とともに気力も復活。仕事にも遊びにも身が入る。

**六白金星**　周囲に認められて自信回復。ここ一番の頑張りも手応えあり。

**七赤金星**　調子にのるとドジを踏む。意見の対立も、やんわりかわして。

**八白土星**　大勢の中で頼られる存在。年長の助けもあり、実力発揮。

**九紫火星**　マイペースで好発進。年長者や旧友といいご縁。勝負事は凶。

（九星研究家・野村徳子）

【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。

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一白水星 | 大7 | 昭2 | 昭11 | 昭20 | 昭29 | 昭38 | 昭47 | 昭56 | 平2 | 平11 | 平20 | 平29 |
| 二黒土星 | 昭元 | 昭10 | 昭19 | 昭28 | 昭37 | 昭46 | 昭55 | 平元 | 平10 | 平19 | 平28 | 令7 |
| 三碧木星 | 大14 | 昭9 | 昭18 | 昭27 | 昭36 | 昭45 | 昭54 | 昭63 | 平9 | 平18 | 平27 | 令6 |
| 四緑木星 | 大13 | 昭8 | 昭17 | 昭26 | 昭35 | 昭44 | 昭53 | 昭62 | 平8 | 平17 | 平26 | 令5 |
| 五黄土星 | 大12 | 昭7 | 昭16 | 昭25 | 昭34 | 昭43 | 昭52 | 昭61 | 平7 | 平16 | 平25 | 令4 |
| 六白金星 | 大11 | 昭6 | 昭15 | 昭24 | 昭33 | 昭42 | 昭51 | 昭60 | 平6 | 平15 | 平24 | 令3 |
| 七赤金星 | 大10 | 昭5 | 昭14 | 昭23 | 昭32 | 昭41 | 昭50 | 昭59 | 平5 | 平14 | 平23 | 令2 |
| 八白土星 | 大9 | 昭4 | 昭13 | 昭22 | 昭31 | 昭40 | 昭49 | 昭58 | 平4 | 平13 | 平22 | 令元 |
| 九紫火星 | 大8 | 昭3 | 昭12 | 昭21 | 昭30 | 昭39 | 昭48 | 昭57 | 平3 | 平12 | 平21 | 平30 |

※詳しい運勢を、本紙ウェブに掲載しています。

「タウン通信」読者限定
[期間] 11/4～11/29




特典1　しみ全顔　IPL　光治療
初回体験　￥10,780

特典2　しわ治療・医療脱毛・その他治療
すべて　30%OFF

無料15分相談もご利用ください

## 地域待望の医療美容クリニック　花小金井に

# シミを改善するなら今、体験を！

### 安心の「無料15分相談」も　花小金井メディカルクリニック

イベントの多い年末年始に向けて、シミを改善するなら今！花小金井駅北口そばに今年オープンした「花小金井メディカルクリニック」では、現在、シミ改善とシワ治療に特に力を入れている。初回は15分無料相談もあるので、「気になるけど、どんなことをするのか不安…」という人も気軽に相談してみるチャンスだ。

話題のドラマもあり、美容医療に興味を持っている人は多いのでは？

「でも、実際に受けるのはちょっと不安」「どんなことをするの？…」

そんな疑問があるなら、怖がらずに実際に行ってみるのがお勧め。花小金井駅そばの「花小金井メディカルクリニック」では、15分までの無料相談も実施している。どんな施術があるのか、自分には何が適しているのか、などを聞いたうえで、続けるかどうかを判断できる。

「初めてのところで不安、というのは当然のお気持ちです。どんな方法があるのかを聞くだけでも参考になると思いますので、ぜひ気軽にいらしてほしいです」

と、院長・看護師ともそう口を揃える。



ビルの3階にある

### お肌のお悩み

ちなみに、美容に関するさまざまな施術を行う同クリニックだが、特に多いのは「シミ・シワのお悩み」「脱毛」だという。

「特にお肌のお悩みについては、50代から80代の方にご相談いただいています。『いろいろ試したけど、満足できていない』という方に頼られることも多いです。また、男性からのご相談が一定数あるのは、美容医療ならではかもしれません」

なお、美容医療の場合は、肌改善の方法が多彩なのも特徴。医師の診断・提案を受けて改善に取り組むので、時には1回だけで済むなど、結果が早く出る傾向がある。同クリニックでは、施術後に肌に赤み・むくみ・かゆみ・皮むけなどが生じる、ダウンタイムが出にくい（短い）方法を取り入れることが多いという。

### 首都圏で6院展開

このような同クリニックだが、埼玉県を中心に展開するグループの6院目。「地元で身近に美容医療を利用してほしい」という「地域密着」をコンセプトに、トータルで約15年の実績を持つ。

「花小金井」はビルの3階にあり、人目を気にせず来院できる。

### 気軽にご相談を

同クリニックでは現在、すべての施術を3割引きで行っている。

また、全体の肌質改善をしながらシミを薄くしていくIPL治療を初回1万780円で実施（通常3万円）。11月29日まで。

前述の通り、15分まで無料相談も行っている。まずは左記へご予約を。

［花小金井メディカルクリニック］
☎ 0120-25-1446
住　所：花小金井 1-13-1-3F
定休日：月曜日
ホームページ　インスタグラム




# 本格指圧、初回お試し割引

### 独自の深指圧で地域で15年　花小金井 おおうち整体・指圧院

腰痛・肩こりや関節痛を本気で改善したいなら、プロの指圧師による整体がお薦めだ。

花小金井駅近くで15周年の「おおうち整体・指圧院」の大内院長は、国家資格を持つ30年以上のベテラン。ツボの深部まで力を届ける「深指圧」という独自の手技で、本人も気付いていないコリをもみほぐしてくれる。

「体がすーっと楽になるのは初めて」の声が多数寄せられるこの施術が、現在、初回に限り、税込5000円になる。さらに「タウン通信を見た」で初検料2200円が無料に。この機会に、左記までご予約を。


大内院長。「深指圧」が人気

☎042-452-7180
小平市鈴木町2-150 2F
定休：火曜日
営業：9～18時




# 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、左表の日程で行われる。

相談に乗ってくれるのは特定行政書士で終活に詳しい堀江誠さん。相続の手続きの仕方、遺言書の書き方・残し方など何でも気軽にご相談を。マンツーマンで、50分まで無料。ここで問題解決するケースも多いそうだ。

「遺言や相続は個別のもの。プロに相談するのが近道です」と堀江さん。

秘密厳守。予約制なので、まずはお電話を。


堀江誠さん

**無料個別相談 日程・会場**

| | |
|---|---|
| 東久留米市（いずれも11月） | |
| 市民プラザ（市役所1階） | 9日(月)、22日(日) |
| スペース105（市役所向い） | 10日(火) |
| 東部地域センター | 16日(月) |
| 西部地域センター | 17日(火) |
| 南部地域センター | 19日(木) |

※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
東久留米市東本町1-12-402号
9:30～18:00　定休：土日祝

## 仏事のよろず相談所　奥野式典


生花祭壇の一例

### 葬儀社の選び方　奥野式典の場合は…

葬儀社は大きく、①支店を複数持つ大手②地域密着型③個人請け負い型④紹介サービスへの登録型に分けられます。

それぞれに得意・不得意がありますが、一番の違いは担当者の顔が見えるかどうかです。



奥野式典は②の地域密着型ですが、私がこのコラムで顔も意見もさらしているように、最も顔が見える営業形態となります。お客さまにとってはいつでも連絡が取れ、安心できるのではないでしょうか。

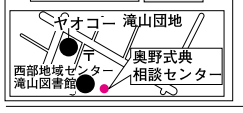
③の個人請け負い型は、受注ごとに同業者を集めて施行するという柔軟性のあるスタイルです。安価で施行できる強みがあり、顔も見える営業形態といえますが、案件ごとにチームを作るので、実は責任所在があいまいという側面を否定できません。④のいわば下請けを担っているのもこうした事業者です。もし依頼する場合には、業界での経験や、事後の相談などもできるのかをしっかりご確認ください。




### 「ちょうど」の葬儀

多くの葬儀社があるなか、地域密着の奥野式典では、「やりすぎ」でも「やらなすぎ」でもない「ちょうどのご葬儀」をご提案しています。納得の費用で、悔いのないお別れができるご葬儀です。詳細はお気軽にご相談ください。お電話も歓迎ですが、ご面会の場合は事前のご予約をお願いします。（奥野式典葬儀担当・奥山太郎）

［奥野式典］
☎ 0120-3594-76
相談：東久留米市滝山4-1-40
本社：三鷹市野崎2-20-12
奥野式典　検索
ホームページ




## 在宅診療 NOW

### 高齢者の睡眠

最近、睡眠の研究で有名な柳沢正史教授がラスカー賞を取りました。そこで今回は睡眠をテーマに、日頃の診療で感じる、在宅患者さんのお困り事を話したいと思います。

割合としては寝付けない、寝た感じがしないという訴えが多いです。よくよく話を聞くと、夜中のトイレが多い、便が出なくてしばらくすると興奮が強くなっていると生が発見した睡眠や覚醒いった排泄の障害や、室温が高く眠れていないなど、実は単純な睡眠異常ではなく、内科的疾患や身体の体温調節障害など尿の原因を調べたり、排便管理をしたり、また適切な室温調整の指導などを行います。そういった調整を行った後、改めて睡眠障害の状況を調べます。

高齢者で特に認知症のある方は、日内変動をつかさどっているメラトニンが不足しているのでメラトニンを薬剤で補充しなくてはいつでも連絡が取れ、安心できるのではないでしょうか。

③の個人請け負い型は、受注ごとに同業者を集めて施行するという柔軟性のあるスタイルです。安価で施行できる強みがあり、顔も見える営業形態といえますが、案件ごとにチームを作るので、実は責任所在があいまいという側面を否定できません。④のいわば下請けを担っているのもこうした事業者です。もし依頼する場合には、業界での経験や、事後の相談などもできるのかをしっかりご確認ください。



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・循環器内科医
・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

［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（祝日は診療）
■訪問地域：西東京市、東久留米・新座・練馬の一部
まつばらホームクリニック　検索

## ●町の特選情報●

### 年末大掃除の予約開始

おそうじスッキリ　おそうじ専門店



地元の掃除のプロ「おそうじスッキリ」が年末大掃除の予約を受付中。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、お早めに。

☎042・439・6808
西東京市中町5丁目
担当：荒井福一郎

### アスタの催し

田無駅北口前アスタ・2階で、以下催しが開催。

「北海道直送　どさんこ子市場」＝11日㈬まで開催中

「西東京市　介護の日イベント」＝12日㈭

「九州うまか市」＝13日㈮～22日㈰

※14日㈯からイルミネーション

問☎042・460・2012

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
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。
Matsubara homeclinic
まつばらホームクリニック

# 西東京市をオレンジに染めた「RUN伴」

## 「認知症」支えようと市民・介護関係者らが町を走った！

走ることで「認知症サポート」をアピールしていく町ぐるみのイベント「RUN伴」が、今年も10月24日に開かれた。市民、介護・医療関係者、高齢者サポート事業者らが多彩に参加したもので、お揃いのTシャツを着て、町をオレンジ色に染めた。当日の様子や実行委員たちの思いをレポートする。





市内を歩く参加者たち


参加者（左）と西東京ガーデンの小林社長


田無コースのスタート地点で


武蔵野徳洲苑の事務長（左）とリーダーの「田中葬祭」河合淳一さん


認知症の方と共に歩く参加者


グループホーム内でタスキリレー


池澤市長とハイタッチする誘導係の足立さん


池澤隆史市長と共にゴール、田無神社で

### 認知症のご本人も参加

「RUN伴（ランとも）」は全国に広がる、認知症への理解・サポートをアピールしていく取り組み。大勢の参加者が、認知症支援のシンボルカラーであるオレンジ色を身に着けて町を走ることで、関心を高める狙いがある。

また、介護や高齢者支援の団体などが多数参加することで、地域内の横の連携が生まれ、より認知症支援が強化される効果も大きい。

西東京市では2019年に初開催され、昨年は約230人の参加者があった。主催するのは、地域密着で高齢者サポートを多彩に行っている「Happy終活サポートセンターはーとふるケア」を中心にした、実行委員メンバー＝下記にそれぞれコメント。昨年、一昨年は参加者だったというメンバーも、実行委員として名を連ねている。


ゴール後の実行委員とボランティアスタッフたち

### 小雨にも負けず

当日はあいにくの小雨模様だったが、参加者たちは雨具などを着用し、田無・保谷の2コースを走行。2カ所からスタートして、共に田無神社でゴールした。道中では、各地域の介護施設や地域包括支援センターなどを給水拠点とし、人々の交流する姿が見られた。例えば、農業やカフェなどを通じて、日頃から地域に根差した活動をしている「西東京ガーデン」では、認知症の参加者が休憩する姿も見られた。また、「あおぞら食堂」（向台町、フローラ田無運営）では、多世代のスタッフと施設の利用者たちが出迎える場面があった。

ゴール後に実施されたセレモニーでは、西東京市の池澤隆史市長が参加し、挨拶。懇親会も開かれた。実行委員の田中友子さん＝左下参照＝は「医療・介護・福祉関係に限らずさまざまな方にご参加いただき、つながりが生まれる場となりました」と話している。

## TOPICS! 市長表敬訪問



認知症の施策に力を入れている西東京市の池澤隆史市長を実行委員メンバーが表敬訪問。RUN伴の趣旨に対し市長から「市民の方たちがこのように活動してくれるのは心強い。安心して暮らし続けられる町を一緒につくっていきましょう」とコメントが寄せられた。

## TOPICS! 花壇づくり



谷戸イチョウ公園の花壇に、認知症支援のシンボルカラーであるオレンジ色の花々を植栽。普段、ボランティアメンバーと一緒にこの花壇を整備している園芸療法士の河原崎崇雄さんのアドバイスのもと、実行委員メンバーが作業した。

## 実行委員・ボランティア参加者の声

### 地域とつながり、認知症に優しい街へ


LCUBE デイサービス西東京西原　中坪良太郎さん

多くの方との交流を通じ、地域のつながりと可能性を実感しました。普段はデイサービスをしており、今後も認知症に優しい街づくりの一助になれたらと思います。

### 大好きな街 西東京!!


ケアプランセンターミナト　鈴木篤史さん

大好きな西東京市で、居宅主任ケアマネとして広げることができました。これからも地域に貢献していきたいです。

### RUN伴でつながる西東京


ケアプランセンターミナト　吉野秀さん

初めてRUN伴に参加し、西東京の皆さまとのつながりや交流を通じて、これからも地域に貢献して地域の温かさを実感しま献していきたいです。

### 認知症を患った祖父の生き方と精神を受け継ぐ



RUN伴の実行委員会を運営経営の一方で、民生委員やライしている「Happy終活サポオンズクラブに加入し、地域活ートセンター はーとふるケ動に積極的に関わっていましア」代表の田中友子です。普段た。私自身、幼い頃から祖父は、西東京市で100年超の葬付き添い、その姿を見てきました儀会社「田中葬祭」で、終活コたので、祖父が大切にしてきたンサルタントとして働いていま過ごささざるを得ませんでした。す。「はーとふるケア」では、主にご葬儀やお墓の相談を担当しています。

なぜ、葬儀会社のあなたが認知症を？　とよく聞かれるのですが、改めて考えると、亡き祖父・田中浅五郎の存在に行き着きます。祖父は「田中葬祭」の地点の設営や終了後の片付けなどを行いました。

そのように私たちが目標としている祖父ですが、晩年は認知症を患い、現在のような認知症への理解や支援が乏しいなかで

その頃を思い出すたびに、認知症の方が自分らしく過ごせる地域にしたい、という思いが込み上げてきます。

認知症は誰でもなる可能性のある病気です。誰もが安心して暮らし続けられる地域にしていくため、ぜひ一緒に支え合えたらいいなと思っています。（談）

### オレンジがつないだ地域の絆


ボランティア・誘導員　金本秀子さん（ゼネッジ採用会社）

走る人も支える人も、的でした。

みんなが一つになれた素敵な一日でした。雨の中でも笑顔があふれ、印象ることを願っています。

### 認知症にやさしいまちづくり


ボランティア・リーダー　河合淳一さん（田中葬祭）

普段交流がない方々が交流をきっかけに認知症RUN伴を通じて交流がに優しい街づくりの土台でき、有意義な1日になとして広がっていければったかと思います。このなと思っております。

### 地域に広がる温かい輪


けやき企画　村田光太郎さん

初回から関わっていますしく思います。当初は10人ほどで始まった輪が今年は約150人に広がり、うれ実感しました。

地域の皆さんの認知症への理解の輪の広がりを

### オレンジに染まる西東京市の絆


園芸療法士・結の庭　河原崎崇雄さん

ここで得たつながりを、温かいパワーと深い大事にして、これからも絆を実感できた素晴らし認知症支援に携わっていい1日でした！きます！