

練馬・板橋のタウン誌

2021 vol.445

TAKE
FREE ¥0

Kacce 2

月刊 かっせ

読者の声
もりだくさん!
読者プレゼントも
あるよ!

教えて! 認知症のこと

人の思いをつなぐシェアキッチン
in 大山商店街



ご自由に
お持ちください

地元で楽しいこと探そう!

成増産院

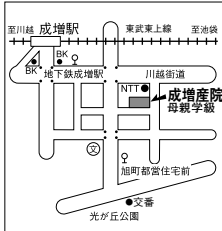
産科・婦人科

院長 田村 彰浩

〒175-0094 板橋区成増1-1-1
川越街道 NTT 成増うら
(駐車場あり13台可)

☎03-3975-1111

診察予約システムを
導入しました



とんにちは赤ちゃん

さきの
咲乃ちゃん
12月25日生まれ
練馬区
橋本 齊さん・郷美さん
夫妻の長女



お母さんから一言

「“笑う”という意味を持つ『咲』の字を名前に入れたいと思い、まっすぐに笑顔がすてきな子に育ってほしいという願いを込めて『咲乃』に決めました。今は里帰り中でパパとほとんど会えません、早く一緒に公園でお弁当を食べたりしたいな」

◎健康な赤ちゃんを産むために

日程表はホームページをご覧ください。

<http://www.narimasu.or.jp/>



■母親学級…ホームページ参照 14時～16時

高出力レーザー光線「AMSグリーンレーザー」は、

Q 新しい機器を導入されたらどうですか。

A 新しく導入したAMSグリーンレーザーは、高出力レーザー光線

Q 前立腺肥大症について教えてください。

A 加齢などにより前立腺が肥大すると尿道が圧迫され狭くなり、尿の流れが悪くなる病気です。尿の出る勢いが弱くなったたり、残尿感がある、夜間頻尿などが主な症状です。

Q どのような治療法がありますか。

A 薬によるものや、前立腺を熱源で切除する手術などいろいろあります。

医療の現場

Ⅱ 医療
法人 神田医新クリニックを訪ねて

前立腺肥大症の治療に より確実に尿道を確保する レーザー治療を導入



保ができて、痛みも軽くて、手術のあとの入院も少なくてすみます。

Q 健康保険は適用されますか。

A はい、健康保険適用ですので費用面でも安心です。

により、短時間で出血の少ない治療ができます。従来の手術より患者さんに優しい方法ですね。安全でより確実に尿道確保

前立腺肥大症の治療 グリーンライトレーザー

前立腺肥大症へのご相談や、質問のある方は、下記へ

医療法人 神田医新クリニック

東京都千代田区岩本町 2-2-13

☎03-5833-3240

グリーンレーザー治療法 医新会 検索



神田医新クリニック 院長
藤原 博通 先生

Q 従来の治療法と併用していくのですか。

A それぞれ特長のある治療方法ですので、患者さんの症状にあった治療をすすめていきます。患者さんの生活の質が向上することを願い、そのお手伝いが出来ればと思っております。

CONTENTS



P.4 教えて! 認知症のこと

P.8 かもやキッチン
@ハッピーロード大山商店街

P.10 Kacce 法律相談 あるあるトラブル

P.11 散歩ウォッチング
椿

P.12 ユキのココロもよう

P.13 小耳に軽書ン

P.16 Kacce くらぶ

P.17 おすすめコメント

P.18 アンテナ(街情報)

P.23 読者プレゼント

P.26 Kacce MAP

P.28 風物 PHOTOGRAPH

P.30 STAFF TALK

P.31 広告掲載医院からのお知らせ



かつせくん

ボクと同じ
かつせくんを探してね。

Kacceの動画を作ったよ。見てね!

「Kacceってどんなタウン誌?」

「ホームページや印刷物も作ってくれるの?」

など、まるっと早わかり!

<https://youtu.be/JakWLFyRgGI/>



教えて！ 認知症のこと



人生100年時代。

親のこと、自分のこととして「認知症」は今や身近なテーマといえます。

認知症について寄せられた
読者アンケートをもとに、帝
京大学医学部附属病院メン
タルヘルス科「物忘れ外来」
の栃木先生にお話をいた
だきました。



栃木 衛(まもる) 教授



■ 帝京大学医学部附属病院 メンタルヘルス科「物忘れ外来」
板橋区加賀2-11-1 ☎3964-1498 (P.24参照)

認知症を

引き起こす病気

- ◆ 認知症の原因や種類が知りたいです。 33才・女性
- ◆ 認知症発症のメカニズムが知りたい。 53才・男性

実は「認知症」は病気ではなく、認識・記憶・判断など、いったん獲得した知能が脳の病変により持続的に欠損した状態のことを指します。1番わかりやすいのが、記憶力。食べたことを覚えていない、人の顔や帰りがわからなくなる…など、認知機能の低下が生活に支障を与える状態を認知症と呼び、原因となる病気は主に4つに分類されます。

① アルツハイマー型認知症
全体の約6割。アミロイドβというたんぱく質が脳内に蓄積したものを老人斑(はん)と呼びます。老人斑は老化

と共に誰でも溜まっていきま
すが、そのスピードが速いと
神経細胞を壊し、脳が萎縮
して発症します。

- ② 脳血管性認知症
全体の約2割。脳梗塞や脳出血などによる脳の血管障害が原因です。
- ③ レビー小体型認知症
全体の約4%。レビー小体という物質が脳内に出現すること
で発症します。
- ④ 前頭側頭葉変性症
脳の前頭葉と側頭葉の神経細胞が変性・脱落することで引き起こされ、異常行動や人格の変化が見られます。

いつかは自分も？

- ◆ 認知症になる年齢の目安は？ 40才・男性
母が認知症だったので、遺伝しないか心配です。
- ◆ 60才・女性

理論上は何才でも認知症になる可能性はあります。40才前に発症する若年性認知症もありますから。ただ、一般的なアルツハイマー型認知症の発症は65才以上。80代になれば半分が認知症、残りの大半は、記憶力は低下しているが生活には困らないという人たちですから、何もない方が珍しいと言えます。

割合としてはかなり少ないですが、遺伝性のアルツハイマー型認知症があります。親族の中に、64才以前に認知症を発症した人が多い場合は気を付けた方がよいでしょう。

物忘れとの境界線

◆物忘れが増えたが、認知症の始まりなのか自分で判断できない。
70才・男性

◆どの位のうっかりなら大丈夫なのか。認知症を疑うレベルを知りたい。
60才・男性

程度は人それぞれですが、誰でも老化と共に物忘れの症状は出てくるもの。認知症を疑う基準は、日常生活に支障が出るかどうかです。あくまで目安ですが、自分で心配している場合はたいてい大丈夫です。

例えば、「この間の旅行の夕食は何だったっけ?」「お刺身を食べたよね」「あ、そうだった」といった程度の物忘れなら通常は心配いりません。しかし、食事をしたこと、旅行に行ったことと自体を忘れていたりなど、エピソードがすっぱり記憶から抜け落ちている場合は、認知症の疑いが強まります。

治療法はあるの?.

◆認知症の治療法はありますか?
44才・男性

◆現在の医療で治すことはできるのですか?
55才・女性

結論から言うと、認知症でな

い状態に戻すことは今のところできません。アルツハイマー型やレビー小体型には効果的な治療薬がありますが、症状を良くするものではなく、進行を遅らせるためのものです。脳血管性認知症は、脳の血管障害となる高血圧や糖尿病などの治療を行います。前頭側頭型認知症の特効薬はまだありません。

板橋区・練馬区とも、認知症の基礎知識から相談窓口、各種支援などをまとめたガイドブックを発行しています

(P.5・6参照)

下記QRコードからWebでも閲覧可

■板橋区
「あんしん認知症ガイド
(認知症ケアパス)」



https://www.city.itabashi.tokyo.jp/res/projects/default_project/_page_/001/003/763/r02carepass.pdf

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

「ひょっとして認知症かな?」
気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。
※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

	「自分でできること」	「自分でできること」	「自分でできること」		
①	物忘れなど、物忘れの頻度が増えることがありますか	1a まったくない	2a ときどきある	3a 頻りにある	4a いつもそう
②	物忘れに似た話を聞いたことがありませんか	1a まったくない	2a ときどきある	3a 頻りにある	4a いつもそう
③	周りの人から「いつも話を聞かない」と言われることがありますか	1a まったくない	2a ときどきある	3a 頻りにある	4a いつもそう
④	身近な人から「いつも話を聞かない」と言われることがありますか	1a まったくない	2a ときどきある	3a 頻りにある	4a いつもそう
⑤	物忘れなど、物忘れの頻度が増えることがありますか	1a まったくない	2a ときどきある	3a 頻りにある	4a いつもそう
⑥	物忘れに似た話を聞いたことがありませんか	1a まったくない	2a ときどきある	3a 頻りにある	4a いつもそう
⑦	周りの人から「いつも話を聞かない」と言われることがありますか	1a まったくない	2a ときどきある	3a 頻りにある	4a いつもそう
⑧	身近な人から「いつも話を聞かない」と言われることがありますか	1a まったくない	2a ときどきある	3a 頻りにある	4a いつもそう
⑨	物忘れなど、物忘れの頻度が増えることがありますか	1a まったくない	2a ときどきある	3a 頻りにある	4a いつもそう
⑩	物忘れに似た話を聞いたことがありませんか	1a まったくない	2a ときどきある	3a 頻りにある	4a いつもそう

チェックしたら、①から⑩の合計を計算▶合計点 **点**

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

今からできる予防対策

◆ 若いうちからどんな対策をすればいいですか。24才・女性
 ◆ クロスワードなどクイズを解くことは認知症予防になるのでしょうか？ 54才・男性

◆ 認知症の高齢の母を見ながら明日はわが身。子どもたちに負担をかけないよう何ができるか考えています。60才・女性

「これさえやっておけば大丈夫」という画期的な予防法はないので、そんなうたい文句はむしろ怪しいと思ってくださいね。気を付けるポイントとしては、まず高血圧や糖尿病などの基礎疾患、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病をお持ちの方は、きちんと治療すること。放っておくと認知症のリスクが高まります。

日常生活では、バランスの良

い食事、適度な運動、人とのコミュニケーションが大切です。脳トレは、医学的に予防に確実に有効だと実証されているわけではありませんが、楽しんでやるようなら、気楽に取り組んでみるとよいでしょう。

相談や受診は早めに！

◆ 受診を拒む家族にどう話したらよいか…。 45才・女性
 ◆ 見ている家族も毎日大変。専門の病院に行った方がいいか悩んでいます。 45才・女性

「認知症かもしれない」と思ったら、できるだけ早く受診しましょう。認知症の症状と区別がつきにくい別の病気の可能性もあるからです。認知症だったとしても、早期なら薬で進行を遅らせたり、本人が判断できるうちに身の周りの整理をしたり、家族が余裕をもって対処できた

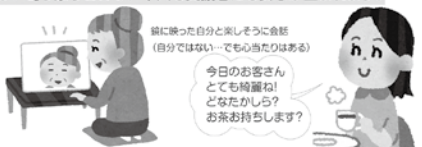
認知症の人への接し方

認知症の人は、自分身や周囲の様子について判断力が低下しているため、不安や焦りを抱えやすくなっています。また、いまではやれていたことができにくくなるため、自己肯定感が低下し、家庭や社会での役割を失ったりすることで、気持ちに不安定になる場面が多くなります。

本人の気持ちを一緒に否定せず、不安をやらげる声かけや対応のコツをつかぐことで、家族や社会との落ちついた関係が保たれることが多くあります。



「あれ？ ちょっと変だな」と思う行動にも理由があります。理解し、寄り添うことで、本人も支援者にも安心が生まれます。



りするからです。

本人が受診を拒む場合は「検査だけしてみよう」など、受け入れやすい説明で優しく誘ってみてください。それでも難しくければ、家族相談という形で対応することもあります。

帝京大学医学部附属病院メンタルヘルス科の「物忘れ外来」では、認知機能のうち記憶力や言語能力など、どの能力が落

ちているかを検査します。

また、脳の萎縮などの状態を見るMRI検査や、脳の血流を測定する脳血流スペクトル検査が可能。脳血流スペクトル検査では、早期の段階でアルツハイマー型認知症の診断ができることがあります。

■練馬区「認知症ガイドブック」

https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/koreisha/sien.files/guidebook2_2020.pdf



介護は1人で抱え込まないで

◆ 家族が認知症になりました。どう接してよいのか悩んでいます。

◆ 支え手の方々の息抜きや楽しみの場があるといいなと思います。

51才・女性

50才・女性

誰でも直面する可能性がある認知症の介護。実際に介護を

認知症だと思ったら受診はどこへ？

「物忘れ外来」、「認知症外来」と掲げている所なら間違いありませんが、かかりつけ医がいる場合は、まず相談してみるとよいでしょう。板橋区には、全国の中でも先進的な取り組みとして「もの忘れ相談医」制度があります。

【板橋区 もの忘れ相談】

板橋区医師会の「もの忘れ相談医」が相談に乗ります（無料・予約制）。対象は板橋区在住の65才以上、物忘れで医療機関に通院していない方。詳細は「広報いたばし」参照のこと。相談医リストは下記 QRコードから。

<https://www.itb.tokyo.med.or.jp/monowasure/index.php#list>



されている方もいると思いますが、大切なのは1人で抱え込まないこと。行政や医療機関などの相談やサービスをうまく利用しましょう。

また、同じ境遇の人たちと情報共有したり、話したりできるケアカフェなどで、肩の力を抜く時間も大切に。

認知症は進行します。最終的には合併症で亡くなるケースが多いものの、統計上、発症から亡くなるまでの期間は、アルツハイマー型

認知症で約10年。前頭側頭葉変性症は6〜7年。必ずやってくる。最後、までの残された時間をどう過ごすか…そう考えたら意識が少し変わるのではないでしょう。親であれば最後に親孝行できる貴重な時間になるかもしれない。

コロナ禍で…

◆ 感染予防で家にいる時間が増えたら母の物忘れがひどくなりました。

53才・女性

このご時世、外へ出かけたり人と話したりする機会が減り、不安も多いと思いますが、感染対策をしながらの適度な外出や運動を心がけましょう。

身近に高齢者がいる場合は、食欲低下、ぼーっとしている、元気がないなど、これまでと違う変化が見られないか注意してください。認知症の方は新型コロナウイルスに感染しても嗅覚や味覚の障害を自覚するのは難しいので、周囲の人が気にかけてあげる必要があります。

明るく前向きに！

私は、患者さんやご家族には常に「自分もいつか認知症になるかもしれない。親や妻もなる

かもしれない」という気持ちで接しています。認知症は自然な経過で避けられない面がありますので、必要以上に心配するよりは、明るく向き合っていくことをおすすめします。

* * *

今回のアンケートは約200名の方々からご回答いただきました。さまざまな不安や悩みの声が寄せられた中で、キラリと光る前向きなコメントを最後にご紹介します！

- ◆ 体操をしたり、料理や犬の散歩をしたり。クイズなどに挑戦してなるべく頭を使うようにしています。 82才・女性
- ◆ 脳トレのつもりで新しいことやおしやれ、ニュースなどに首を突っ込むことを忘れなさい。 71才・女性
- ◆ 日頃から体をよく動かし、頭をよく使うよう心がけています。 88才・男性

「まち」をつなぐストーリー かめやキッチン



@ハッピーロード大山商店街

再開発の工事が進む板橋区のハッピーロード大山商店街に「かめやキッチン」が昨年10月オープン！“シェアキッチン”という形で飲食店の開業や起業を目指す人を支援し、地域活性化の新たな拠点として注目されています。飲食店をやりたいと思っている人は要チェックです！



Before

お話を伺ったのは、株式会社ジェクトワンの印南さん（右）と、商店街の出資会社「まちづくり大山みらい株式会社」の熊谷さん（左）



WISH 「思い」をつなぐ

約80年続いていた履物屋「かめや」のオーナーが高齢で店を畳むことになり、「地域のために役立ててほしい」と商店街に相談したことから全てが始まりました。空き家再生事業を展開する株式会社ジェクトワンがまちづくり大山みらい株式会社と協力し、新たな可能性を模索しながら、ついにその思いを形に！

「完成した『かめやキッチン』の前で涙を流さんばかりに喜んだオーナーを見て、思いに応えられてよかったなど。ここからが本番ですけどね」と、熊谷さん。



「かめや」のロゴをベースに、新たにデザインした「かめやキッチン」のロゴマーク



店内のコンセプトは「経年劣化を楽しむ」。古い碇子（がいし）を配した天井（左）、表面に何度もコーヒートを塗って染めたテーブル（中央）、使い古した雰囲気を出すために汚した床（右）など、細部までこだわっています



DREAM 「夢」をつなぐ

シェアキッチンとは、共有のキッチンスペースと飲食スペースを、日によって別の人が使うしくみのこと。「“お店を出す前に腕試しをしたい”“副業で週末だけワインと料理を出してみたい”など、飲食業で夢を実現させたい人にどんどん利用してもらいたい」と、印南さん。これまでに、焼肉やスイーツ、テイクアウトなど、様々な形で利用されています。

After

人通りが多く、天候に左右されないモール街なので、出店者にとってもメリットは大！



PEOPLE 「人」をつなぐ

「これからは、ハッピーロード大山商店街の再開発によって生まれる新しいエリアと古いエリアをどうつなぐかが重要。ニューファミリーと商店街を結ぶ拠点になればいいですね。今後の展開にぜひ注目を！」と熊谷さん。未来への可能性が詰まった「かめやキッチン」で、チャンスを生かすのはあなた次第！ 気になる方はぜひご連絡を！

GOHAN



《利用条件》

- ・食品衛生責任者資格の証書の提出
- ・その他利用料金、詳細規則などはお問い合わせください。

■かめやキッチン 板橋区大山町40-5
☎03-6427-7461 (かめやキッチン運営局)
メール : info@kameyakitchen.jp
<https://kameyakitchen.jp/>



冷凍冷蔵庫、ガスコンロやオープン、ショーケースなど、本格的な業務仕様のキッチンスペース



ステイホームで トラブル増加中!?



OLC 総合法律事務所の大平雄介
弁護士に聞きました(P.12・16参照)



一戸建てに住むAさん。コロナ禍で在宅ワーク中ですが、お隣のBさん宅が庭で頻繁にバーベキューをするため、臭いや話し声が気になって仕事ははかどりません。AさんはBさん宅に対し、法的な手段で異臭や騒音の停止を求めることができるのでしょうか？

昨今、「ステイホーム」が叫ばれる中、私たちは外出を控え、自宅で多くの時間を過ごすようになりました。こうした生活様式の変化に伴い、悪臭、騒音、ゴミ出しのマナーなどをきっかけに「ご近所トラブル」が増加していると言われています。

集合住宅であれば法的な手段をとるまでもなく、管理規約に基づき、一般的な受忍限度を超える悪臭・騒音などの防止を求めることができますし、管理人や管理組合を通して注意をもらえるため、紛争解決という意味では問題は大きくありません。

しかし、事例のように一戸建てのご近所同士のトラブルとなると話は別です。紛争解決の指標となる規約はありませんし、間に立って調整してくれる人もいない上、毎日のように顔を合わせる関係にあるため、紛争解決には困難を伴うことになります。

法的に言えば、規約などがなくても、Aさんの人格権ないしは不動産の所有権

を根拠として、一般的な受忍限度を超える異臭や騒音の差止を求めることは可能ですし、Aさんの服の臭いが取れず使えなくなるといった損害が発生した場合には損害賠償請求も可能です。しかし、そのような建前論で「ご近所トラブル」の解決はできません。

まずは迷惑行為をやめていただくよう、ていねいをお願いすることから始めるしかありません。そういった会話ができるよう、日頃からあいさつを交わす程度のお付き合いをしておくことは大切です。

ただし、自分の感情だけで「迷惑行為だ」と判断することは、逆にクレマーとみなされる可能性があります。お隣さんにも居宅で快適に生活する権利はあるからです。

相手方に迷惑行為の停止を求める前に、それが「一般的にみて受忍限度を超える程度のものかどうか」を冷静に考えてみることを忘れないください。



椿

今年の立春は124年ぶりに2月3日なので、立春の前日である節分は2月2日になります。

「椿(ツバキ)」は文字通り春の花。植物学上の種であるヤブツバキの別名ですが、一般的には総称として使われ、園芸品種は2,000種以上とされています。語源には葉の艶から「津葉木」、葉の厚さから「厚葉木」など諸説ありますが、いずれも葉の特徴が由来のようです。



ヤブツバキ

ユキツバキ

ヤブツバキ(ツバキ科ツバキ属)は日本原産種で海沿いに自生し、北限は青森県の下北半島と津軽半島に囲まれた陸奥湾中央の夏泊半島。椿山と呼ばれる大群落は天然記念物に指定されています。通常、花は赤色ですが、淡紅色や白色もあり、直径6cm前後で平開しない花卉が5個。多数ある雄しべの花糸は白色で下半分は合着し、筒状になった基部が花卉に付いており、花筒の底には大量の蜜があります。本州中北部には、近縁種のユキツバキがブナ林などに低木状に広がり、4月~6月頃ヤブツバキによく似た花を咲かせますが、花糸が濃橙黄色~黄赤色なので見分けられます。

ツバキとよく似ているのが、ツバキ科ツバキ属の冬の花、「山茶花(サザンカ)」。「ツバキの花はガクと雌しべを木に残しボトリと落ちる」と言われますが、園芸品種にはサザンカのようにパラパラと落ちるものもあるので、開花の時期で見分けるのがわかりやすいでしょう。

光が丘の夏の雲公園の一角にある椿園は、樹木板が整備されています。園芸品種は開花時期も多様なので、蜜を吸うメジロなど眺めながら、散歩をお続けください。

※スズメのスタッフブログでカラー写真をご覧いただけます。



イオンシネマ板橋



コロナウイルス感染症予防について

マスク着用・ロビー前での検温をお願いしております。その他「前後左右空けてのチケット販売」「劇場内の適時換気」「手が触れる場所はすべてアルコール消毒を実施」等、安心してご利用いただけますよう、対策を行っています。※チケット購入方法、開館時間などは事前にご確認ください。

詳しくは <http://www.aeoncinema.com/>

板橋区徳丸 2-6-1 イオン板橋 5F
自動音声案内：☎ 03-3937-1551
駐車場：920台完備(有料鑑賞で3時間サービス)

東武東上線東武練馬駅北口下車すぐ
全スクリーン 音響スピーカーリニューアル

- ◆2月5日(金)~
哀愁しんでれら
樹海村
イルミナティ/
世界を操る闇の秘密結社
- ◆2月11日(木祝)~
ファーストラヴ
すばらしき世界
- ◆2月19日(金)~
ライアー×ライアー
新デコトラのシュウ 鷲

*上映作品や上映期間は予告なく変更になる場合がございます。



ユキのココロもよう

寺中 有希

板橋区で育ち、現在は練馬区在住。
夫と子ども2人の4人家族。
日常の中で感じた気持ちを
言葉と絵で表現しています。
作品はこちら→



希望すぎて、泣ける

自分が感じてしまう能力や年齢の限界、子育てを含む環境など、
自分が変わらない、成長できていない言い訳はたくさんある。
そんな中、最近「あ！ いまいい感じかも」と思えたり、
自分の変化に喜びを感じられたりするようになってきた。

そんなことを20才近く若い人に話した。
話したというより、彼女の頑なさに昔の自分を見たような気がして、
自分に語りかけるように、ぼつりぼつりと言葉が出ていった。

あのと、私は私と話していたのかもしれない。
彼女は泣いた。泣きながら「希望すぎて、泣ける」と言った。
倍も生きている私の年になっても変われるという実感があることが、
彼女には驚きだったようだ。

成長できていない、変わりたいと思い過ぎると自分自身が苦しい。
「希望すぎる自分」が私の中で温かみをつくっているのだと思って、
うふふ、と笑って今日も希望を感じてみよう。

会社（個人事業主含む）の

破産・債務整理

迅速かつ適切に処理いたします。

☎03-5998-5503

10時～20時 土日祝のご相談もOK



<http://olc-law.com/>

※P.10-16もご参照ください。



弁護士

大平 雄介

おおひら ゆうすけ

第二東京弁護士会所属

OLC総合法律事務所

板橋区成増3-1-13
ヴェルデュエラ201

一般社団法人

住宅ローンに

“困ったとき”の

あなたの街の

相談窓口

住宅ローン返済に

お悩みの方

ご相談に乗ります！

10時～20時

☎03-6231-1340

お客様にとって最善の解決を！ **相談無料**

東京 練馬 相談窓口

株式会社
トゥルーホーム

練馬区東大泉 1-34-7 コグレビル4階

メール: info@loan-true.com



loan-true.com



「小耳に軽書ン」は、読者の皆さまからの
お便りコーナーです。

先月号のあなたへ

小泉牧場の記事、楽しく拝見しました。23区唯一の牧場が練馬区にあることが誇らしいです。食育活動も素晴らしい！

これからも続けていってください。
練・平和台 50才 男性

☆

大泉学園に牧場があるのを初めて知り、びっくりです。しかも牛乳が区内の学校給食に使わ

れているなんて！ わが家の子どもたちもお世話になったのかも…。
練・田柄 51才 女性

☆

昨年夏、光が丘IMAが「33年間、光が丘ありがとう」のメッセージと共にリニューアル
工事に入った時は、タ
イタニック号が沈んでいくような心境
になりましたが、
現在コロナの暗い
ニュースが続く
中、新しく生まれ
変わった光が丘IMA
Aに来るとホッとして、
「私もやるよー!!」と内なる力が湧いてきます。ありがとうございます！

練・高松 50才 女性

☆

「散歩ウォッチング」が大好きです。季節にぴったりの植物を取り上げてくれるので、わざわざ見に行ったりしています。練



馬区に住んでいるのにKacceを知らずにいる花好きの友達に、Kacceを届けてあげるつもりです。
練・谷原 68才 女性

☆

今年も楽しませてくれました。た、「2021年まちがい探しくイズ」！ わが家では年頭の一大行事となっています。

この難しい感じが何ともたまりません！ 最後の1つがねく、けっこう見つからないのですよ。私たち夫婦の脳トレにはとても大切な時間と なってまいります。

板・中台 62才 女性

コロナ禍で

コロナ禍で帰省もできない中、テレビで見かけたスタバのドリンクチケット付き年賀状。これが届いたらちょっとうれしいよ

ね！と悪い、義妹と妹と従姉妹に出しました。「去年はお疲れさま。今年も家事・育児、コロナ対策、夫の相手(?)頑張りうね」という思いを込めて。今頃ひとり時間をもらって私たちが家族のことを思い出しながらスタバでのんびりお茶してるはず

☆

板・赤塚 42才 女性

中止になってしまった成人式。自分の成人式を思い出し、何だか切なくなってしまう。何だか切なくなってしまう。一生に1度、何か月も前から準備をして懐かしい友人たちとの再会を楽しみにしていたように…。今年からはもう会場もとしまえんではないし…。憎いコロナ！です。ね。

☆

練・春日町 62才 女性

真実や核心に迫られたくない時や、すでに対処し切れない状況になっている時ほど多用されるカタカナ言葉を見続けた1年が

過ぎ、今年は平凡な言葉があふれるようにと願うばかりです。

飲食店だけでなく趣味の店まで、10年以上の馴染みの店がい

くつもなくなっていました。ウイルスでこんなことになるとは！

☆

西東京市 52才 男性

コロナの影響で残業ができなくなり、収入が大幅に減ってしまいました。もちろんその分時間が増えたので、その時間を活かして懸賞を始めてみました。

その結果、なんと2020年後半だけで合計約15万円分の賞品をゲット。なかなか良い結果だと思えます。今年は30万円目指して頑張るぞ！

練・高野台 37才 女性

年末年始

今年の年末年始は集まりも帰省もなく寂しい反面、家族でゆっくり過ごしたり、ぶらっとイルミネーション見物に行ったり、家で

ローストビーフなど普段作らないものに挑戦したりして、それなりに楽しめました。

練・光が丘 42才 女性

☆

帰省をしない年末年始。子どもたちが祖父母とのテレビ電話に初挑戦しました。デジタルの

苦手な祖父母も、孫のためなら新しいことに挑戦できる！一念発起。楽しい時間を過ごしました。

☆

板・加賀 38才 女性

冬休み前に学校でもらったもち米でもちつきをしました。ふつうのもちのつき方とは少しちがつて、ボウルの中にもち米を入れてすりこぎでついて作りまし

た。もちにはなつたけど、まだ米っぽさが残っていたので、次に作るときはつく回数を増やしたいです。

☆

練・光が丘 11才 女子

今年は夫の田舎への帰省を控え、初めて夫婦だけで自宅で過

ごしました。妊娠がわかり、ずっと寝ていた私にはちょうどよかったです。来年の年末年始は家族が増えているのが楽しみです。

板・赤塚新町 32才 女性

☆

年末に40℃超えの発熱。辛い

コロナでもインフルエンザでもなく安心しましたが、1週間くらいは養生した方がよいとのことだったので、のんびりさせてもらいました。年

越し蕎麦、おせち料理、お雑煮：寝ている間に高1の娘がぜんぶ作ってくれました！

いつの間にかこんなに成長したのか：と、うれしいお正月になりました♡

練・貫井 53才 女性

前向きに

昨年の健康診断で主人に肺腺がんが見つかり、突然の出来事



に大変ショックを受けました。4時間の大手術に耐え、抗がん剤治療を頑張っている主人を一杯サポートしていきます。人間、明日はわが身。今年はがんから必ず生還させてみせます！

練・田柄 60才 女性

☆

結婚29年になりましたが、主人からプレゼントをもらったことがあります。昨年クリスマス、主人が

はいていたスポンに500円玉が1枚入っているのを見つけた。申し訳ない気持ちはありましたが、黙ってその500円で

クリスマスケーキを自分の分だけ買って食べました。ちなみに主人は甘い物が嫌いです。

練・高松 53才 女性

☆

今年のお正月は親族の集まりがなく、子どもはお年玉がもらえなかったと嘆いていましたが、その直後、「来年は2倍もらおうぞ!」と意気込んでいました。

練・谷原 50才 女性

☆

年齢も年齢なので、親が元気なうちに結婚したいと思っ
ていますが、毎日家と職場の往復で出会いの場もなく、週末もこのご時世でどこへも出かけられず、まだしばらくは花嫁姿を見せられな
いなど…。周りの友人が結婚して
いく中、取り残されている自
分に、2021年こそ喝を入れ
たいです!

練・旭町 32才 女性

ステキなこと

I MA南館から光が丘駅に通
じる階段で見かけた光景です。



シルバーカーを抱えた若い女性
と高齢の女性が階段を下り終え
たところでした。高齢の女性が
「ありがとうございました」と言
うと、「いえいえ、お気を付け
て!!」と、若い女性はさっそう
と去って行きました。そ
の女性はまだ高校生
くらいに見えまし
た。困っている人
のお手伝いが普通
にできる若者がい
るって、すてきだ
なあと思いました。

練・田柄

49才 女性

☆

毎年バラのシーズンになる
と、光が丘の四季の香ローズガ
デンに、夫と2人で散歩に行っ
ています。中に入るといろいろな
香りのコーナーがあり、とても
癒やされます。今は拡張工事を
していますが、5月にハーブ園
もできるらしいので、楽しみが

増えました。どんな感じに広く
なるのかなと、ワクワクした気
持ちで待っています。

板・成増 60才 女性

☆

コロナ禍で1年経ちますね。
皆さんには、定着したお家での
過ごし方や、その中でやって良
かったことはありますか? 私は
この機会に英語を黙々とインプ
トしています。

練・桜台 32才 女性

☆

先日、娘を車で迎えに行く途
中で、間違えて一方通行だらけ
の道にハマってしまいました。ス
マホで地図を見てもさっぱりわか
らず迷っていた時、通りがかった
男性に助けを求めると、音声の
道案内ができるようにスマホを
設定してくれました。そのおか
げでなんとか目的地に着くこと
ができて本当に助かりました。
感謝感謝です。

練・谷原 50才 女性

かっせ
Kacce

好評です 定期購読のご案内

1年間 3,000円

(送料・手数料込み)

毎月1冊×12か月
Kacceをお送りします。

申込方法

巻末はがきの自由投稿欄に
「定期購読希望」と電話番号を
ご記入ください。または、右記
QRコードよりお申込みください。



- ・20日までのお申し込みで、翌月号から12か月間お送りします。(21日以降のお申し込みは、翌々月号からとなります)
- ・1回目にお送りするKacceに郵便払込票を同封しますので、到着後1週間以内にお支払いください。(払込手数料は当社負担)
- ・期間中に購読を中止される場合、払込金の返金はいたしませんので、ご了承ください。



詳細はホームページをご覧ください。
<https://nerima-base.tokyo>

Nerima Base (ネリマベース)
 練馬駅前近くのレンタルスペース
 少人数のミーティングやイベントに活用できるレンタルスペースです。
 練馬駅北口から徒歩0分

1時間1,000円(機材込み)から借りられます
 オンラインでのイベントやワークショップなどができる配信設備を完備。主催者の「やりたいこと」をサポートします! 英会話や手話などのオンラインイベント(会場参加も可)も多数開催。

B-1 <http://olc-law.com>
 板・成増3-1-13-201
 土日祝のご相談もOK
 ☎ 5998-5503

OLC総合法律事務所
 成増駅北口より徒歩3分
 労働・離婚・相続問題など。誠実に、粘り強く対応します。相談料は初回無料。
 第二東京弁護士会所属
 弁護士 大平 雄介

B-8 hikarigaoka-law.com/
 練・高松 4-6-1 ビステラス光が丘5F
 ☎ 9時~18時(土日夜間も対応可)
 ☎ 5848-9975

光が丘法律事務所
 安心と笑顔をお届けします
 2020年5月開所!
 個人・法人問わずどんなご相談もお気軽にどうぞ。
 東京弁護士会所属
 弁護士 今井 時右衛門

初回相談は60分まで無料。
 破産・離婚・交通事故・遺産相続、債権回収・労務問題・事業承継など、どんな相談にも迅速に対応し、地域の皆様のために最善の解決策を追求します!

スパイラルテーブ・指圧・整体(骨盤矯正)・はり・灸・接骨
光が丘 げんき堂接骨院・治療院
 練・田柄 5-27-8 ☎ 3926-8263
B-7 <http://www.harichiryo.com>

Kacce くらぶ

★広告随時募集中!

月刊 Kacce が無料で配布できるのは、広告のおかげです。掲載されている医院やお店の感想を巻末ハガキやプレゼント応募フォームでお寄せください。

医院やお店の場所は、(A-1)~(H-8)を、P.26~のマップで確認してください。

*月ごとにカテゴリーの掲載順が変わります。

緊急事態宣言発出により、一部広告主様に営業時間の変更があります。(P.31 参照)

お部屋も気分もさわやかに
株三浦畳店

数年に1度の畳替え。お客様の笑顔が見たいから、厳選素材で最高の逸品を製作し、新しい畳のさわやかなみをお届けいたします。

E-4 練・春日町6-3-1
<http://www.miura-tatamiten.com>
 ☎ 3999-1767

暮らしの困ったをお手伝い
まごころサポート

電球交換・家具の移動や組立て・草刈りなど困ったことがあればお電話を!
 1名の作業 20分500円
 (外作業は7500円)

E-5 メール: asa@nhc-a.jp
 板・成増 1-7-22
 9時~19時 株式会社 NHC
 ☎ 6909-2080



ひとくち
メッセージ

今年のお正月は、自粛の代わりにカニ鍋、すき焼きなど、お家でおいしい物をいろいろな食べて元気をつけました！

38才 女性

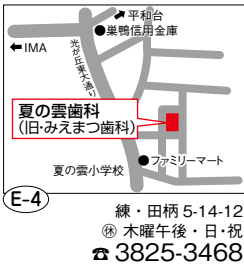


E-6 練・中村北 3-22-14
 ☎10:00~19:30 ±9:00~18:00 ㊟木・日・祝
 ☎0120-08-4588

歯科矯正専門
なかむらびしデンタルクリニック
 周辺地域（練馬、板橋、中野、杉並等）では初めての専門医に認定されました。日本矯正歯科学会認定 歯科矯正専門医 堀 正裕

一般・小児歯科・歯科矯正
佐藤 歯科医院
 春日町 6-16-11 (スポーツジム上)
B-8 ☎3998-6414 <http://www.dr-kazu.com/>

一般・小児 (初診急患随時)
関東デンタルクリニック
 練・春日町 6 (サンドラッグ並び 春日町駅方面 100m)
C-8 ☎3990-6487



E-4 練・田柄 5-14-12
 ☎木曜午後・日・祝
 ☎3825-3468

夏の雲歯科
 月・土 10時~19時
 (昼休みあり)
 ※木は午前のみ
 駐車場あり
<https://natsunokuno.com>



A-5 練・旭町 1-13-10 ㊟12台
 年中無休 <http://www.hikarigaoka.net/>
 ☎3939-3760

光が丘動物病院
 当院では、徹底したインフォームド・コンセントを心がけ、特に椎間板ヘルニアを始めとした整形外科手術の症例は多岐にわたります。

光が丘動物病院グループは、「動物たちには愛情」「飼い主さまには信頼」をコンセプトに「日本の総合獣医療サービス集団」を目指しています。
■光が丘動物病院とくまるクリニック(分院)
 板・徳丸 3-16-4 ☎6426-8681



F-5 練・練馬 4-15-2 1F (ユナイテッド・シネマ横)
 ☎9時半~13時 14時半~20時15分 ㊟日祝
 ☎6767-2825

中村デンタルクリニック
 小児・矯正・義歯・インプラント・審美・根管治療の
 高い治療が受けられる総合
 歯科。個室診療です。

矯正歯科専門
すずき矯正歯科
 板・成増 1-14-13 池田ビル3F ☎5997-1188
B-2 <http://www.s-ortho.com>



12月に読者から寄せられた巻末ガキとフォームの中から、おすすめコメントの一部を掲載しています。

- P.〇……広告掲載ページ
- 〇・〇……巻末のマップの位置

成増産院 P.2

食事がおいしく、デザートまで付いていて至れり尽くせりでした。赤ちゃんの撮影もしてくれ

て、よい記念になりました。
 36才 女性
イオンシネマ板橋 P.11・23
 コロナウイルス対策がしっかりされているため、ゆったりとした空間で安心してすてきな時間を過ごせました。
 60才 男性
光が丘動物病院 P.17
 これから犬を飼おうかと考えています。Kacceでの評判も良いようなので1度お世話になってみたいです。
 44才 男性
中村デンタルクリニック P.17

診察がていねいでよかったです。
 51才 女性
すずき矯正歯科 P.17
 子どもが矯正で利用しています。親切です。
 66才 女性
関東デンタルクリニック P.17
 先生、奥様、どちらも非常に親切で、信頼しています。
 63才 女性
光が丘エトワール歯科 P.20
 親切でいねいにこちらの話や意見、希望を聞いてくれる気さくな先生です。
 57才 女性
P.21 へ続く

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



アンテナ

地元の情報

22ページも見てね

* 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントが中止・変更になる場合がありますので、事前にご確認ください。

Pick up

もうすぐひな祭り♪

● 桃の節句(ひな祭り)

2月20日(土)~4月4日(日) 郷土資料館(赤塚5)
資料館所蔵のひな人形を、時代ごとの変化が分かるように展示。華やかな段飾りや昔から大切に守られてきた人形の世界を楽しめる。
問/☎5998-0081

● ひな飾り(工作)

2月20日(土) 13時~14時~
石神井公園ふるさと文化館(石神井町5)
和柄の布や和紙を使ってひな人形を作り、台座に並べて飾る。
問/☎3996-4060

環境大使に任命された区内小中学校の紹介
問/エコポリスセンター ☎5970-5001

2月4日(木)・18日(木)・25日(木) 【3回連続オンライン講座】ママのためのコミュニケーション講座~自己肯定感アップ・夫婦関係改善のために~ 10時~ 夫との対等なパートナーシップを築く方法や自分の気持ちを上手に伝えるコミュニケーションスキルなどを心理学講師が紹介 申込順30名 申・問/j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp

2月6日(土)・7日(日) 寿大学通信講座 書初め展 9時~ 生涯学習センター(豊玉北6)
60才以上の練馬区民を対象とした書道・俳句の通信講座受講生の作品を展示 問/☎3991-1667

2月6日(土) 板橋のいっぴんデー
中野製菓(中丸町28) 地元で人気の菓子や惣菜の直売会 ▶8時~ グランディール・ジャポネ 中野製菓 ▶8時30分~ 和田屋食品店 ▶9時~ エファール河村屋 問/☎0120-00-5585

2月6日(土) キッズアダンス
9時~ 光が丘ドーム(高松5) 参加費50円(保険代) 小中学生対象 先着40名 ※タオル・飲み物・室内用運動靴持参 動きやすい服装で参加
問/SSC光が丘事務局 ☎5968-1600

開催中~5月中旬 企画展示「ヒキガエル展」
光が丘バードサンクチュアリ(光が丘公園内) ヒキガエルの生体や生活について詳しく紹介する
問/生態工房 ☎0422-27-5634

開催中~4月13日(火) メモリアル展
植村冒険館(蓮根2) 最後の冒険となったマッキンリー(現・デナリ) 登山を山中で発見された装備・日記・山頂に残されていた旗と共に紹介 問/☎3969-7421

開催中~3月21日(日) 牧野図鑑は終わらない! -増補版から最新版まで- 牧野記念庭園記念館(東大泉6) 「新分類牧野日本植物図鑑」で追加された植物の原図を初展示 牧野が生前に関与した図鑑の改訂・増補について紹介 ▶2月14日(日)・3月14日(日) 14時30分~ 学芸員による展示解説 先着30名 問/☎6904-6403

開催中~3月21日(日) わにわにの絵本展-石神井公園生まれのワニのおはなし- 石神井公園ふるさと文化館(石神井町5) 観覧料 大人300円 高大生200円 中学生以下無料 「わにわに」のおはなしが誕生するまでのエピソードや「わにわに」の絵本の世界を紹介 ▶3月7日(日) 14時~ 講演会「おはなしが生まれるまで-わにわにの誕生など-」 抽選30名 申込18日まで(往復ハガキ・メール) 問/☎3996-4060

開催中~2月23日(火祝) ねりまの野鳥のくらし展
中里郷土の森(大泉町1) 「鳥の暮らし」をテーマに野鳥とさまざまな環境の関わりを紹介 とりコレクションカードを集めると景品がもらえる 双眼鏡の貸出あり 問/☎3922-3021

開催中~2月7日(日) 【オンライン開催】ねりま漬物物産展 練馬大根の沢庵・区内漬物事業者の自慢の漬物を期間中オンラインやFAXで購入できる
<https://neritsuke.com/>

2月1日(月)~14日(日) 【オンライン開催】環境なんでも見本市 環境活動に取り組むさまざまな団体の活動や成果を紹介 環境クイズ 子ども

●●● アンテナプレゼント ●●●

2月12日(金)10時より電話にて先着順受付
編集室に取りに来られる方対象
月刊Kacce ☎3975-7143

電線絵画展 - 小林清親から山口晃まで - 5組 10名

2月28日(日)~4月18日(日) 練馬区立美術館(貫井1) 観覧料 大人1,000円 高大生800円 中学生以下無料 明治初期から現代までの電線・電柱が果たした役割と絵画化された作品の意図を、約130点の作品から検証する。



小林清親『從根箱山中富嶽眺望』
明治13年(1880) 大判錦絵
千葉市美術館蔵

2月6日(土) アロマでリフレッシュ! ひとり親のための交流会 10時~ ココネリ(練馬1) 心身をの疲れをアロマでリフレッシュし気軽に会話を楽しもう 練馬区在住のひとり親家庭の保護者対象 申込順20名 申込5日まで ※保育あり(申込順6名) 申・問/運営事務局 ☎0120-992-432 (平日9時~18時)

2月7日(日)・17(水)・25日(木)・3月7日(日)・17日(水)・25日(木) 電話でおしゃべり20分♪ 14時~16時 板橋区内で活動する傾聴ボランティアが20分話し相手をしてくれる おしゃべりダイヤル:5944-4644 問/いたばし総合ボランティアセンター ☎5944-4601

2月7日(日) フリマ 秋の陽公園 (光が丘2) 9時~12時 ※雨天中止 問/フリマ2000 ☎080-2256-4508

2月7日(日) フリマ 長光寺橋公園 (石神井町1) 10時~12時30分 ※雨天中止 問/リサイクルたんばぼ ☎090-5423-8684

2月7日(日) 福島のを語る 10年を唄う 13時30分~ 生涯学習センター(豊玉北6) 参加費800円(避難者・高校生以下無料) 「地図から消される街 3.11後の『言ってはいけない真実』」の著者による講演と福島県出身のシンガーによるコンサート 先着150名 問/NPO法人福島こども保養プロジェクト@練馬 アオキ ☎080-6652-4437

2月10日(水) ダンボールであそぼう 14時30分~ こどもの森(羽沢2) たくさんのダンボールを使って自由に遊ぼう <https://nerima-kodomonomori.com/>

2月11日(木祝)・13日(土) 夏の雲公園 多世代交流プレーパーク 10時30分~ 夏の雲公園(光が丘3) ベーゴマ・こま・ゴムとびなどの昔遊びを楽しもう 小学生以下の子供と保護者・シニア世代の方対象 問/NPO法人PLAYTANK ☎3976-3113 (平日9時~16時)

2月11日(木祝) 遊びが芽を出すおもちゃの時間 13時~ 富士見台地区区民館(富士見台3) 東京おもちゃ美術館ディレクターを招きおもちゃのいろいろな遊び方を見つける 5才~小4対象(未就学児は保護者同伴) 申込順25名 申込1日~10日 申・問/伊藤 ☎3997-0551 (19時~21時)

2月11日(木祝) ねりぶんJAZZ ルイ・アームストロング没後50年記念 サッチモとデキシーランドジャズの楽しい世界 15時~ 練馬文化センター(練馬1) 全席指定3,000円 曲目:聖者の行進 この素晴らしき世界 他 ※未就学児入場不可 問/文化振興協会 ☎3993-3311

2月12日(金) ボランティアの時間 ちょっと図書館の仕事をしてみませんか? 14時30分~ 小竹図書館(小竹町2) 壊れた本の修理 ポップ作成 他 中学生以上対象 申込順10名 申・問/☎5995-1121

2月13日(土) 映画上映 医薬と人類-長く深い関係をひもとく- 13時~ 板橋区立文化会館(大山東町51) 参加費1,000円 『薬と人間』 『薬の心を訪ねて』の2作品を上映 ゲストの専門家のコメントを交えながら『いのちと科学』について考える 申・問/アイカム ☎6905-6610

2月14日(日)・3月14日(日) ゆるゆるトーク 13時30分~ ココネリ(練馬1) 参加費500円(本人・経験者は無料) 不登校・ひきこもり・発達障害の生きづらさや悩みを本人や家族が分かち合う 各日申込順15名 申・問/地域家族会灯火 ☎080-1021-0764

2月14日(日) 環境映画上映会 一循環型社会を考える- 10時~ 生涯学習センター(豊玉北6) 『世界をめぐる電子ごみ』『バイオ燃料 烟でつくるエネルギー』の2作品を上映 先着54名 問/エコピープル勉強会・渋谷 ☎090-6197-0524

今月の新情報 & お得情報は 😊 が目印!



歯科医院

しのぶ歯科クリニック

光が丘 5-5-21
 休診 / 木・土午後・日・祝
 ☎ 3825-0414

一般歯科・小児歯科

《お知らせ》しばらくの間、下記の通り診療時間を変更いたします。院長もスタッフも全員女性の優しいクリニックです。(Pあり)

木村歯科医院

練・田柄 2-31-6 (豊島園通り沿)
 駐車場2台有
 ☎ 5997-4644

水日祝 / 休診

月火木金 / 9時半 ~ 14時半
 土 / 10時半 ~ 19時半
 14時半 ~ 19時半

一般歯科・矯正歯科・小児歯科

木村歯科医院

火・金午後の診療は17時まで △=14時~17時

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	○	○	○	-	○	○
14:30~18:30	○	△	○	-	△	-

新型コロナウイルス感染症のため、さまざまな制約があり不自由な毎日が続いています。自由に行動できる生活を取り戻すには相当な自覚が必要です。個人個人が気を引き締めていけば、きっと希望が持てるはず。頑張りましょう。

きよかわ歯科クリニック

練・光が丘 7-6-20
<https://www.kiyokawadc.com/>
 ☎ 6915-6769

地域に密着した医療を提供

きよかわ歯科クリニック

明るくアットホームな歯科医院です。キッズスペース・駐車場完備

《急患随時受付》

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:00	○	○	-	○	○	△
14:30~18:30	○	○	-	○	○	-

休診 / 水・土午後・日・祝 △=土曜~13:00

光が丘エトワール歯科

練・田柄 5-16-5 Cクリニック光が丘4F
 ☎水・祝 *診療時間はQRで要確認
 ☎ 5933-9950

お口の悩み、気軽にご相談ください

8月1日開院。虫歯や歯周病治療から予防・クリーニング、入れ歯や矯正まで幅広く対応。
 ★土・日も診療

鶴見歯科

練・光が丘 5-5-6
 ☎ 3976-7788

歯科(各種保険取り扱い)

鶴見歯科

*入れ歯がどうも合わない
 *顎がガクガクする、痛い
 *物がよく噛めない 等々
 歯に関する様々な悩みにお答えいたします。

診療時間 休診=木・日・祝日

月・火・金 10:00 ~ 13:00 15:00 ~ 19:00
 水 10:00 ~ 13:00 15:00 ~ 22:00
 土 10:00 ~ 13:00

※歯に関する悩み、お気軽にご相談ください。

さくま歯科医院

練・田柄 5-20-19
 各種保険取扱 ☎日・祝
 ☎ 5241-6480

歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科

(医) さくま歯科医院

月・土曜
 9時半 ~ 14時半
 15時 ~ 20時半
 駐車場11台分完備

歯科用レーザーやインプラント、歯の漂白などの最先端歯科治療サービスもご提供しております。治療の有無に関わらず歯の悩みや、歯のクリーニング等、お気軽にお越し下さい。やさしい先生と親切なスタッフがお待ちしております。

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・インプラント

高梨歯科クリニック

練・光が丘3-7-1 光が丘駅南側駐輪場裏

(B-7) ☎ 5998-8211 歯科助手募集中

一般・小児・矯正 / 夜8時半まで受付(水・土除く平日)

光が丘デンタルクリニック船坂

練・高松5-13-1(P有り) ☎ 5393-0711

(A-7) <http://www.hikarigaoka-dc.com/>

歯科・小児歯科

やもと歯科医院

練・田柄5-27-11 ハートビル2F

(B-7) ☎ 3999-8818 <http://www.kouetsu-kai.com>

一般歯科

かがみ 各務歯科医院

練・高松4-6-11(高松四丁目バス停そば 2階)

(B-8) ☎ 3577-2641



**Kacceの最新情報は
ブログでチェックしてね!**

<http://kacce.co.jp/blog/>

一般・小児・矯正・口腔外科

ジェイシティー歯科 吉積 (よじびみ)

ホテルカデンツァ光が丘正面玄関右側1F(P有り)

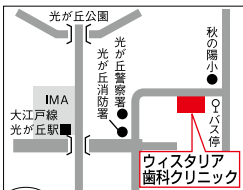
(A-7) ☎ 5372-4444 <http://www.jcity-dental.com>

歯科・小児歯科

山田歯科医院

練・光が丘2-4-11-101 光が丘公園駐車場前

(B-5) ☎ 3930-8211



(C-6) 練・田柄5-23-16 ヴィラ・ウイスタリア101
各種保険取扱 初診予約専用(下記)
☎ 050-3542-5556

◆ 歯を抜かない
◆ 歯ならび矯正
◆ アットホームな雰囲気
◆ のち、リラクセスして
◆ 診療を受けて頂けます。

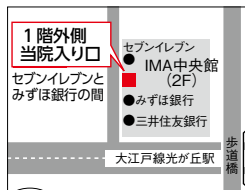
ウイスタリア歯科クリニック

診療時間 / 10時~13時 14時~18時

休診日 / 木・日・祝日

☆平日(月~水・金)15時以降は、矯正と高校生以下の患者さんの診療とさせていただきます。

<http://www.wistaria-dc.jp/>



(B-7) 練・光が丘5-1-1 IMA中央館2F
☎ 6915-6600

土・日も診療!
光が丘駅A4出口
から歩いてすぐ。
キッズスペースあります。
急患随時受付
休 / 祝日

光が丘子ども歯科・矯正歯科

<http://www.hikark.jp>

読者のおすすめコメント

さくま歯科医院 P.20

夜遅くまでやっていて、ていねいに診てくれるのでオススメです。 47才 男性

きよかわ歯科クリニック P.20

子どもたちも安心して通っています。 36才 女性

鶴見歯科 P.20

半年ごとに定期検診に通い、20年になります。清潔感があっていつも時間通りに診てもらえるので通いやすいです。 57才 女性

ジェイシティー歯科 吉積 P.21

いつもテキパキしていて、治療について質問するとわかりやすく説明してくださるので安心です。 33才 女性

光が丘子ども歯科・矯正歯科 P.21

いつもお世話になっています。 38才 女性

高梨歯科クリニック P.21

小さい頃からお世話になっています。 27才 女性

ウイスタリア歯科クリニック P.21

改装されて院内がとてもきれいになりました。先生は優しく、衛生士さんとてもいねいに

説明してくれます。3か月に1度のクリーニングで歯はいつもピカピカです。27才 女性
T・ジョイ SEIBU大泉 P.23
外出を自粛しているなか、唯一の楽しみが映画です。邦画が多いけど、最近は洋画も増えてうれしいです。 40才 男性
ホテルカデンツァ光が丘 P.23
息子の誕生日に、練馬のプレミアム商品券でケーキを買いました。ちょっとリッチな気分を味わえました。

53才 女性

P.25へ続く



ひとくちメッセージ

人生で初めて帰省せずに年越しをしました!

37才 女性



* 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントが中止・変更になる場合がありますので、事前にご確認ください。

申・問/j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp

2月28日(日) フリマ 浮間公園 (舟渡2)

9時~16時 ※雨天中止

問/リサイクル推進友の会 ☎3412-6857

2月28日(日) フリマ 平成つつじ公園 (練馬1)

10時~12時30分 ※雨天中止 問/リサイクル・ゆう

☎080-1980-6310 (18時30分~20時)

2月28日(日) IMAホール落語会

13時~ IMAホール(光が丘) P.10参照

3月5日(金) 練馬区演奏家協会コンサート

武満徹の世界

19時~ 大泉学園ゆめりあホール

(東大泉1) 全席指定1,000円 曲目:アーレン

「ギターのための12の歌」よりオーバー・ザ・レイン

ボー 他 ※未就学児入場不可

問/文化振興協会 ☎3993-3311

中止 ● 2月12日(金) 板橋落語会

※オンライン配信あり

● 3月初旬 ねりま子育てメッセ

アンテナ掲載情報募集中! 非営利の情報に限り
ます。都合により掲載できない場合があります。
原稿は掲載希望月の前月13日必着。FAX 03-
3975-7159 メール kaccel1@kacce.co.jp

編集長の

今月のKacce 「37年の歴史」

光が丘団地ができた頃、「地域の生活情報がほしい」という住民の声から『月刊光が丘』が生まれたのが1984年。その後、練馬・板橋にエリアを広げ、1997年に『月刊Kacce』としてリニューアルしました。現在はホームページやブログ、SNSも開設してさまざまな形で情報を発信していますが、「Kacceがあってよかった!」と思ってもらえる存在でありたいという気持ちは、37年間ずっと同じままです!

2月14日(日) ブラインドマラソンを知る~ふ

たりで走る42.195キロ~ 14時~ いたばし総合ボランティアセンター(本町24) ※オンライン参加可 ブラインドマラソン選手たちの身近でサポートを行う講師による講演 障がい者スポーツに関心のある人対象 申込順30名 問/増田 ☎5944-4601

2月17日(水) 講演会「認知症のあれこれ~病気のこと、治療のこと、そして予防のこと~」

10時~ ココネリ(練馬1) 認知症について理解を深め日常生活で取り組める予防方法を学ぶ 申込順200名 申込1日から

申・問/介護予防係 ☎5984-2094

2月18日(木)~21日(日) 佐藤太清記念中

学生絵画展 板橋区立美術館(赤塚5) 全国の中学生から公募した作品の入選作を展示

「佐藤太清公募美術展」の巡回展を同時開催 問/☎3979-3251

2月20日(土) チャレンジスポーツ

9時30分~ 大泉学園町体育館(大泉学園町5)

マット運動 とび箱 トランポリン 他 3才~中学生と保護者対象(未就学児は保護者同伴) 先着30名

※タオル・飲み物・室内用運動靴持参 動きやすい服装で参加 問/SSC大泉事務局 ☎3921-1300

2月21日(日) フリマ 夏の雲公園 (光が丘3)

9時~12時 ※雨天中止

問/フリマ2000 ☎080-2256-4508

2月21日(日) 朗読劇「わたしたちがみつめた沖繩」(武蔵大・永田ゼミ生制作)を観よう!

18時30分~ ココネリ(練馬1) 参加費500円(学生無料) 戦後の沖繩の現実を学ぶ学生16人による朗読劇 先着150名 問/柏木 ☎090-8311-6678

2月27日(土)・28日(日) スプリングフェア

10時~/14時~ 陸上自衛隊広報センター(朝霞市) ゆるキャラ大集合 音楽演奏 他 申込3日~10日(メール) 問/☎3924-4176

2月27日(土) 親子で学ぶ性のおはなし~赤ちゃんはどこから?って聞かれたら~ 14時~

板橋区立文化会館(大山東町51) ※Web開催になる可能性あり 親子で聞くおはなし・親向けの話と質疑応答 区内在住で年中~小学校低学年の子どもと保護者対象 申込順親子20組40名

読者 プレゼント

ご応募は、右記 QR コードや、巻末の綴じ込み
ハガキをご利用ください。締切／2月20日必着



※アンケートや感想などお寄せください。

Web サイトからは1人1回応募、ハガキは1家族1回応募できます(重複無効)。
※当選の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※チケット購入方法、会期、開館時間などはそれぞれ最新情報をご確認ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止や変更になる場合がございます。

イオンシネマ板橋

① 無料鑑賞カード

有効期限4月末日まで



すばらしき世界 2月11日公開

©佐木隆三 / 2021「すばらしき世界」製作委員会

実在の人物をモデルとした主人公を役所広司が演じる人間ドラマ。人生の大半を刑務所で過ごした男の再出発を通し、人間の愛おしさや痛々しさ、社会の光と影を描く。
※その他の公開予定作品は P.11 参照

板・徳丸2-6-1 イオン板橋5F
東武練馬駅そば ☎ 03-3937-1551

5組
10名様

ホテルカデンツァ光が丘

② 金券5,000円分

有効期限1年間



デリバリー・テイクアウトメニュー(むさしの五目釜飯¥1,700)

* デリバリー・テイクアウトのメニュー
はこちらからご覧いただけます



ホテルカデンツァ光が丘の「金券5,000円分」(1,000円×5枚)を3名様にプレゼント! 館内レストランやケーキショップはもちろん、デリバリー・テイクアウトにもご利用いただけます。

練馬区高松 5-8 J.CITY
☎ 03-5372-4411(代表)

3名様

T・ジョイ SEIBU 大泉

③ 平日映画無料鑑賞券

有効期限4月末日まで



薙にもすがる獣たち 2月19日公開

©2020 Megabox JoongAng PLUS M & B.A.
ENTERTAINMENT CORPORATION. ALL RIGHTS RESERVED. ©菅根圭介 / 講談社

菅根圭介による同名犯罪小説を、韓国映画界を代表する豪華キャスト&スタッフにより映画化。金に取りつかれ欲望をむき出しにした人間たちが、「大金が入ったバッグ」を巡って激しく衝突する姿を描く。

練・東大泉 2-34-1 オズスタジオシティ4F
☎ 03-5933-0147

5組
10名様

ユナイテッド・シネマとしまえん

④ 無料鑑賞券

有効期限4月末日まで



ファーストラグ 2月11日公開

©2021「ファーストラグ」製作委員会

北川景子主演、中村倫也共演のサスペンス。父親を刺殺した女子大生を担当することになった公認心理師の主人公が、事件の真相に迫る中で、犯人の心の闇とともに自身の過去にも向き合っていく。

練・練馬 4-15-20 ☎ 0570-783-980
(24時間テープ案内)

5組
10名様

東京国立近代美術館

⑤ あやしい絵展



甲斐庄楠音(横櫛)
大正5年頃、京都国立
近代美術館、通期展示

籀木清方や上村松園らの作品など「あやしい」絵画を集めた展覧会。グロテスク、エロティック、退廃的、神秘的、ミステリアスなど「美しい」だけではなくることができない魅力をもつ作品を紹介。

3月23日～5月16日 観覧料未定

千代田区北の丸公園 3-1

☎ 050-5541-8600(ハローダイヤル)

3組
6名様

東京藝術大学大学美術館

⑥ 渡辺省亭

— 欧米を魅了した花鳥画 —



《鳥園(枝にとまる鳥)》1878(明治11年) / 紙本淡彩 / 一面 / クラーク美術館 Clark Art Institute. clarkart.edu

市井の画家を買いた渡辺省亭の、美術館での「初」の回顧展。海外からの里帰り作品を含め、初公開となる個人コレクションを中心に、省亭の全画業を紹介する。

3月27日～5月23日 一般1,700円 他

台東区上野公園 12-8

☎ 03-5777-8600(ハローダイヤル)

5組
10名様



医院 / 飲食 / その他

糖尿病栄養指導・予防接種 / 夜8時まで診療(水・土除く平日)

伊藤内科小児科クリニック

板橋区成増1-17-10

☎ 3930-5114

(B-3)

垢皮膚科

板・成増2-21-4 (りそな銀行そば)

☎ 5998-3334

(A-2)

小児科

杉内医院

板橋区成増3-17-16

☎ 3930-2331

(E-2)

大江戸線 光が丘駅 IMA

光が丘内田クリニック

光三中

夏雲公園

練・光が丘3-3-4-101

☎ 9:00~17:30 ㊤13:00 ㊤水午後・日・祝

☎ 3976-6411

(B-8)

【診療科目】消化器科・外科・整形外科・皮膚科・肛門科
*経鼻極細胃カメラ・大腸カメラ・超音波エコー・骨密度測定、予約受付中。

http://www.hu-cl.com/

光が丘内田クリニック

大江戸線 光が丘駅 IMA

光が丘眼科クリニック

光三中

夏雲公園

練・光が丘3-3-4-102

☎ 水・土午後・日・祝

☎ 3975-5115

(B-8)

一般眼科・花粉症・緑内障・白内障・コンタクトなど

【受付時間】予約不要

9時~12時15分
15時~17時45分

女性院長なごはの丁寧な診療

光が丘眼科クリニック

小児科・内科

いとう小児科クリニック

練・光が丘3-7-1-101

☎ 3979-2011 予約専用 ☎ 3979-1112

(B-7)

内科・外科・消化器科・循環器科・神経内科 / 在宅診療

市原外科内科

南田柄バス停そば 練・田柄1-1-12

☎ 3939-3357

(F-3)

とちぎ まもる

責任者: 栃木 衛 教授

板橋区加賀2-11-1

JR十条駅歩10分・板橋本町駅歩13分

☎ 3964-1498

(H-4)

帝王学医学部附属病院

メンタルヘルス科「物忘れ外来」

認知症の早期発見や予防を
目指し最先端の画像検査で
診断します。かかりつけ医
の紹介状があれば選定療養
費5500円の負担は不要。

池袋 東上線 大山駅

南口 ロッテリア

パチンコ

パチンコ

浄品店

川越街道

板・大山町23-1 (大山駅徒歩3分)

☎ 9時~12時半(土14時半) 15時~18時半(火水16時半)

☎ 5995-5100

(H-4)

整形外科・胃腸科・訪問看護

医新会 医新クリニック

◆各種ドックのご案内◆
本誌をご持参の方は、
脳ドック10%割引。予約時
にお申し出ください。
休診 / 日曜・祝日

切らずに治す《内痔核 硬化療法》健康保険適用

内痔核の根元部分に「消痔霊」を注射。内痔核が
繊維化し血流が減少するので出血を防ぎます。
また内痔核は小さくなります。ご質問・ご相談は
お気軽にお電話を。http://www.ishin-kai.or.jp

成増 東武東上線 下赤塚駅

北村整形外科

川越街道

パミヤン

地下鉄赤塚2番出口

スーパーよじや

秀クリニック

板・赤塚新町3-5-1

☎ 9時~12時半 15時~19時 ㊤火・土午後・日・祝

☎ 3975-5780

(E-8)

内科・泌尿器科・皮膚科

秀ひでクリニック

ホームドクターとして親切
な診療を目指しています。
排尿(出にくい、頻尿等)や
前立腺、皮膚に関してお気付
きの方もご相談ください。

赤塚中央通り

和気医院

赤塚幼稚園

北口

下赤塚駅

交番

地下鉄赤塚2番出口

川越街道

板・赤塚2-7-12(下赤塚駅北口徒歩3分)

☎ 8:30~18:30 ㊤~12:30 ㊤日・祝

☎ 3977-2611

(E-7)

内科・小児科・外科・皮膚科

和気医院

C.T.・電子胃内視鏡、レン
トゲン透視 超音波エコー、
ホルター心電図、骨量測定
定、脈波、心機図ポリグラ
フ、呼吸機能検査



ゆんたく

線・豊玉北 5-4-9 トモ工建設わき
 ☎17:00~24:00
 ☎3994-2489

ひとくち
メッセージ

光が丘 IMA が新しくなりとても楽しみます。全店制覇してみたいです。

59才 男性

沖縄の食材で健康イキイキ 沖縄家庭料理 ゆんたく

料理だけのお客様も歓迎!!
 女性おひとりでも安心して
 お寄りいただけるお店で
 す。初めての方も三線の音
 でゆんたくしましょう!!

ヨミタン出身ママの沖縄家庭料理のお店です
 沖縄直送の食材をふんだんに使った家庭の味を
 お楽しみください! 地酒や本格ウコン酒、シー
 クワサーでゆんたく(おしゃべり)しましょう。
 女性スタッフ募集! 沖縄と三線に興味のある方。

光が丘南 佐藤医院

夏雲公園前(高松4) 有
 http://www.sato-iin.com/
 ☎3926-8765

内科・小児科・外科 光が丘南 佐藤医院

診療科目: 内科・小児科・外科
 診療時間: 8時半~12時半
 15時~19時半
 「休診」第2・4木曜
 木・土曜午後/日曜/祝日



今は感染リスクが高い状況避けること
 が大切です。職場の休憩時間など、日常の中で
 場面が変わるときにも要注意。緊張の続く毎日
 ですが、寒気を外して休める時間や場所を作り
 ながら、寒い季節を乗り切りましょう!



あなたの便りが頼りです。
 小耳に軽書ン(P13~)は読者から
 寄せられた便りを掲載しています。
 あなたの便りが掲載されるかも…。

**ご相談は
お気軽に**

板・成増 2-10-3-202
 http://www.corp.kacce.co.jp/
 ☎3975-7143

協同クリエイティブ
 地元で創業43年

月刊 Kacce 発行のほ
 か、印刷物・ホームページ
 作成(スマホ対応可)も承っ
 ております。スタッフプロ
 グもぜひ読んでね!

安藤クリニック

線・春日町 6-5-15 メディカル春日 2F 有
 ☎3990-8001

内科 胃腸科・外科・小児科 安藤クリニック

診療時間: 9時~12時半
 15時~19時半
 (土曜午前は、9時~13時半)
 休診: 木曜・土曜午後・
 日曜・祝日

地域の皆様に愛されるクリニックを目指して
 います。身近な家庭医として内科全般ご相談くだ
 さい。また内視鏡専門医として、最新の検査機
 器により診断から治療までさせていただきます。

読者のおすすめコメント

伊藤内科小児科クリニック P.24
 家族でお世話になっています。
 優しく話を聞いてくださる先生
 で信頼しています。44才 女性
埴皮膚科 P.24
 じんましんがなかなか治らな
 くて受診しました。処方され
 た薬の効果がすぐに出て良
 かったです。 24才 女性
杉内医院 P.24
 親身になって診察してくださ
 るので安心して診てもらえま

す。 31才 女性
光が丘内田クリニック P.24
 予約制で待ち時間が少なく、
 先生も親身に対応してくれるの
 で安心できます。66才 女性
光が丘眼科クリニック P.24
 とても親切に対応してくれて、
 小さい子どもでも安心して通
 えます。幼稚園の頃から通っ
 ています。 20才 男性
いとう小児科クリニック P.24
 親子2代でお世話になっていま
 す。 31才 男性
光が丘南佐藤医院 P.25

数か月前に風邪を引いた時
 にお世話になりました。薬をい
 ただけ3日ぐらいで治りまし
 た。 26才 男性
安藤クリニック P.25
 開業当初からお世話になっ
 ています。優しい先生で、受付
 の方もベテラン。クリーンでと
 ても良い病院です。
 82才 女性
光が丘 IMA イマミセ B-7
 新装オープン後、お店のキャ
 ッシュレシ化が進み買い物しやす
 くなりました。 56才 男性



5月1日のオープンに向け、工事が進んでいる「色彩のローズガーデン」にバラの苗が植え付けられました。冬の間は写真のように白い不織布を巻いて寒さ対策。(1月18日撮影 四季の香ローズガーデン)



Nerima Soccer Training Project

練馬区の少年サッカーチーム出身のJリーガーたちが「恩返しをしたい」と企画したサッカースクールの2回目。コロナ禍で縮小しての開催となりましたが、この中から未来のプロサッカー選手が生まれるかも!?



(12月26・27日 光が丘ドーム)

※練馬放送提供



光が丘公園内の東屋にメジロが水を飲みに来ていました(上)。大勢の人が足を止めて見上げていた木には、ワケホンセイインコが十数羽も!

(12月25日) ※読者提供



練馬光が丘病院の移転改築工事中のフェンスに、秋の陽小学校の児童たちが医療従事者に向けて書いた感謝のメッセージと絵が掲示されていました。

(1月18日撮影 光が丘第四中学校跡地)



ロウバイが花盛り♪
梅はもう少し先かな～

(1月21日 田柄梅林公園)

※読者提供

ソーシャルディスタンスを保ちながら元朝参り。

(1月1日 北野八幡神社)



STAFF TALK

★より多くの方に毎月Kacceを読んでいた
だけのように、今月号より全ページをWeb
で閲覧できるようにしました。ぜひメルマ
ガ会員のご登録を(P.29)。(N・T)

★最近のお気に入りはタサン志麻さんのレシ
ピ。フランス風グラタン、鶏の赤ワイン煮、
タルトタンなど：簡単なのに見栄えも味も
最高♡ おすすめです！ (Y・I)

★レンジを買い換えた。先代のレンジより機
能がずっと多いので、使う時はまだ説明書が
手放せない。慣れるまでにどのくらいかかる
かな。(M・S)

★大河ドラマ「麒麟がくる」は現時点で残り2
話。上司や同僚、人間関係の板挟みでストレ
スマックスの明智さんにどんなふう麒麟が
来るのか？ 最終回が楽しみです。(A・Y)

★最近体が怠けきっていて、子どもたちと
ちよっとはしゃいだけで筋肉痛に。しぼら
く自転車をやめて歩こうと思う。私の筋肉、
戻ってきてくれるかな？ (H・A)

★認知症介護を扱うドラマ「俺の家の話」。
私も介護中で日々さまざまな葛藤があるが、
リアルながらも明るい描写に肩の力が少し抜
ける思いだ。今後の展開が楽しみだ。(K・O)

★広めのファミレスに入ると全席満席。それ
もみんな1人！ 満席なのに怖いほど静か。
こんなに静かなファミレスは初めて。コロナ
なんだなあと実感したランチだった。(J・I)

Kacce

月刊 かっせ 2月号 2021年2月1日発行 通巻第445号(創刊1984年1月)

- 発行人 田中なおみ
- 編集人 生田佳子
- 編集・制作 下村美帆 山本茜 足利尚子 岡村恭子 外崎純子
- イラスト 相馬宏充 ●表紙 黒崎玄 ●発行所 (株)協同クリエイティブ ●印刷 (株)ケイアール

編集室 〒175-0094 東京都板橋区成増 2-10-3 三栄ドメール 202 (株)協同クリエイティブ内
TEL. 03 (3975) 7143 FAX. 03 (3975) 7159 <http://www.kacce.co.jp> Kacce11@kacce.co.jp



本誌に掲載される場合があります。(氏名は掲載されません)

【自由投書欄】

【読者アンケート】

「近い未来にあっという間にアイディア商品や便利グッズを教えてください。」



今月号のKacce をどこで入手しましたか？

()
ご協力ありがとうございました

Kacce 広告募集中

月刊 Kacce への広告掲載は
編集室が直接承っております
お気軽にお問い合わせください
月刊 Kacce 編集室 ☎ 3975-7143

ごあんない料金(税別)
1行: 1,200円(15文字)
大きな文字: 2行分以上
白ヌキやマーク等: プラス1,200円

ごあんない

3月号「習い事・教室」特集広告 申込受付中!

申込締切
2月9日(火)

お問い合わせは Kacce編集室へ

☎ 03-3975-7143

✉ kacce11@kacce.co.jp

広告掲載医院からのお知らせ

〈診療時間の変更など〉

- 市原外科内科
午前の受付は10時半まで。
11時から発熱外来(予約制)
- 安藤クリニック
新型コロナウイルス感染症流行の動向により診療時間
に適宜変更がありますので、ホームページなどで
ご確認の上、ご来院ください。
- 木村歯科医院
当面の間、最終予約受付時間は17時
- 高梨歯科クリニック
1人30分の予約に変更
椅子の間隔を開けるようにしています。待合室が密に
ならないように注意しながら予約を入れています。
- すずき矯正歯科
平日のうち不定期で午後^{のみ}の診療
詳細は当院のホームページをご覧ください。
- 関東デンタルクリニック
診療時間を18時までに変更
待合室で待つ方が重ならないように30分に1人の
予約としています。感染対策を万全にして診療を
行っています。
- しのぶ歯科クリニック
診療時間は電話で要確認
どの歯科医院も感染症対策はしっかり行っています
ので治療の中断はせず、安心して受診してください。

〈通常診療〉

- 光が丘内田クリニック
コロナ感染症対策には万全を期しています。発熱や
風邪症状の方は直接来院せず、まずお電話で症状を
お知らせください。
- 佐藤歯科医院
コロナ禍で口内環境が悪くなるとウイルスの体内へ
の侵入にも影響してきますので、“歯科医院でのブ
ロケア”が大切です。
- 光が丘エトワール歯科
抗菌環境づくりのため、院内で手が触れる場所全体
に抗ウイルス機能をもつガラスコーティングを施し
ています。
- 伊藤内科小児科クリニック
- 埴皮膚科
- 光が丘眼科クリニック
- 光が丘子ども歯科・矯正歯科
- 夏の雲歯科
- なかむらばしデンタルクリニック

※ 1月20日時点で返信があった医院の情報を掲載
しております。P.17~25の情報と異なる場合があ
りますので、ご利用の際は事前にご確認ください。

もしも**新型コロナウイルス**にかかったら…!?
あなたの保険、**入院保障**は付いてますか？

アフラックの医療保険なら 入院保障が付いています。



新登場!!



保障が充実。
なのに、ムダがない
医療保険

1泊でも一律10日分の入院給付

No.1 がん保険
医療保険
保有契約件数
令和元年版 インシュアランス生命保険統計号

約**4世帯に1世帯**がアフラックの保険に加入
(詳細はホームページをご確認ください)

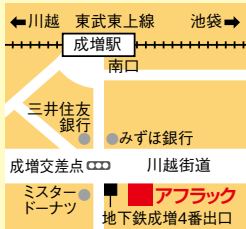
スタッフが
あなたにあった保険を
ご提案します。



アフラック専属代理店

株式会社
ヘルスファミリー
アフラックサービスショップ成増駅前店

板橋区成増1-14-15-1F
川越街道 成増交差点近く



0120-368-110

ご予約優先

※日曜定休日(ただし、日曜および平日18時以降も予約制でご相談承ります)

2021年2月1日発行 通巻445号 発行所 株式会社協同クリエイティブ
〒175-0094 東京都板橋区成増2-10-3 三栄ドメル202 03-33975-7143

非売品