

Kacce11

月刊 かっせ

TAKE
FREE ¥0

読者のお悩み相談

イザという時に役に立つ!

保存版

便利ダイヤル

読者プレゼントも
あるよ!



ご自由に
お持ちください

地元で楽しいこと探そう!

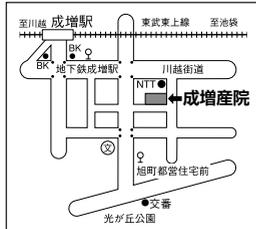
成増産院

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



こんにちは赤ちゃん

みお
澪ちゃん
9月26日生まれ
板橋区前野町
廣田 成彦さん・遥さん
夫妻の長女



お母さんから一言

「陣痛が2日間続き大変でしたが、産まれた瞬間、うれしくて痛みもつらさも吹き飛びました(笑)。抱っことミルクをねだる時で泣き声が違ってきたり、周りのものを目で追ったり、日々成長する姿に驚いています。早く家族3人で公園にお散歩に行きたいな!」

成増産院
ホームページ



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

インスタグラム
始めました!



<https://www.instagram.com/narimasu.sanin/?hl=ja>

板橋区内の事業者の皆さま!

助成金を活用して Kacceで宣伝を しませんか?

助成対象は1年以上営業している中小企業者(個人事業主を含む)。個人開業医や士業の方も対象です。
申請の締切: 2021年12月17日(金)

(予算に達し次第、受付終了)



板橋区産業振興公社
「営業活動促進事業助成金」

当助成金の詳細はこちら➡

<https://itabashi-kohsha.com/archives/17564>



- ・印刷物
(チラシ・ポスターなど)
- ・ホームページ
(新規やリニューアル)
- ・月刊 Kacce の広告
「区内事業者」に発注すると、
8割が助成
されます。
助成限度額は

最大
20
万円

申請のサポートも
いたします!

一地域を応援する広告代理店— 板橋区成増2-10-3-202
(株)協同クリエイティブ ☎03-3975-7143
メール: kacce22@kacce.co.jp (担当: 田中)



CONTENTS

P.2 イザという時のために 保存版 便利ダイヤル

P.11 板橋の冒険家 阿部雅龍さん南極へ！

P.12 お笑い芸人・寺田体育の日さんの Kacce 読者のお悩み相談

P.15 中学生が職場体験にやってきた！

P.15 知っ得トピック

P.16 散歩ウォッチング
枯れススキ

P.17 小耳に軽書ン

P.20 Kacceくらぶ

P.21 おすすめコメント

P.22 アンテナ(街情報)

P.27 読者プレゼント

P.30 Kacce MAP

P.32 風物 PHOTOGRAPH

P.33 編集長の「今月のKacce」

P.34 STAFF TALK

P.35 ごあんな〜い

P.35 求人情報



かつせくん

ボクと同じ
かつせくんを探してね。

「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/>



かつせ Kacceの特集広告

年間予定

各号テーマが異なる企画です

1月号 年賀

3月号 習い事 & 教室

5月号 医療機関

7月号 暑中見舞い

8月号 終活

10月号 習い事 & 教室

11月号 便利ダイヤル

記事広告も
募集中！
(取材・撮影付き)

月刊 Kacce への広告掲載は編集室まで！

かつせ Kacce の由来



「地域活性化」と、野球の応援の「かつとばせー！」のかけ声「かつせ！かつせ！」を合わせた造語です。練馬・板橋のまちを応援したいという思いを込めました。

イザという時の 便利ダイヤル

保存版

いま必要でなくても、いつか必要になる
かもしれません。いざという時のために、
そばに置いておいてください。

※ 2021年10月25日現在の情報です。
東京の市外局番(03)を省略した電話番号を掲載しています。



総合病院

帝京大学医学部附属病院	3964-1211
豊島病院	5375-1234
日本大学医学部附属板橋病院	3972-8111
小豆沢病院	3966-8411
板橋中央総合病院	3967-1181
東京都健康長寿医療センター	3964-1141
高島平中央総合病院	3936-7451
板橋区医師会病院	3975-8151
練馬総合病院	5988-2290
浩生会スズキ病院	3557-2001
順天堂大学医学部附属練馬病院	5923-3111
大泉生協病院	5387-3111
練馬光が丘病院	3979-3611

*地域の医療機関は、毎年
Kacce5月号で特集しています

救急(医療機関案内)

▼24時間	医療機関案内サービス ひまわり 5272-0303
	聴覚障害者向けFAX 5285-8080
	東京消防庁救急相談センター #7119 3212-2323
▼こどもクリニック	15才以下対象
【練馬区】	3994-2238 平日/20時~22時半 土・日・祝/18時~21時半 ※日・祝は日中も開院
【板橋区】	3559-8518 平日/20時~22時45分 東京都小児救急相談 #8000 5285-8898 平日/18時~翌朝8時 土・日・祝/8時~翌朝8時

▼休日急患診療	
【練馬区】	
練馬診療所	3994-2238
石神井診療所	3996-3404
いずれも土/18時~21時半 日・祝/10時~11時半・ 13時~16時半・18時~21時半	
【板橋区】	区報・区HP参照 http://www.city.itabashi.tokyo.jp/
▼休日歯科急患診療	
【練馬区】	
練馬歯科診療所	3993-9956
電話連絡後、時間内に来院 日・祝/10時~11時半 13時~16時半	
【板橋区】	
歯科衛生センター	3966-9393
日・祝/9時~12時 13時~16時	



医新クリニック

地域密着の総合医療拠点

病気の治療と、病気を未然に防ぐ予防医療で、地域の皆様の健康を守る
「かかりつけ医」を目指します。

- MRI・内視鏡・エコーなど最新の検査機器による万全の検査体制を整えています
- 人間ドックや脳ドックなどの各種ドックは、ニーズに合わせた様々なメニューをご用意。的確な診断とリーズナブルな料金に定評があります
- 区の検診、企業検診も行っています



☎03-5995-5100

板橋区大山町23-1 (P.24参照)
ishin-kai.or.jp/clinic/oyama





夜間・土・日診療 (Kacce 広告主のみ掲載)

【平日19時半以降診療】

- 伊藤内科小児科クリニック(成増) ※水曜以外 3930-5114
- 中村デンタルクリニック(練馬) ※木曜以外 6767-2825
- 鶴見歯科(光が丘) ※水曜のみ 3976-7788
- さくま歯科医院(田柄) 5241-6480
- 佐藤歯科医院(春日町) ※水曜以外 3998-6414
- 関東デンタルクリニック(春日町) 3990-6487
- 光が丘デンタルクリニック 船坂(高松) ※水曜以外 5393-0711

【日曜日診療】

- すずき矯正歯科(成増) ※隔週・予約制 5997-1188
- 光が丘エトワール歯科(田柄) 5933-9950



※受付時間・休日などは直接ご確認ください

【土曜日15時以降診療】

- 成増産院(成増) 3975-1111
- 杉内医院(成増) 3930-2331
- すずき矯正歯科(成増) ※予約制 5997-1188
- 中村デンタルクリニック(練馬) 6767-2825
- なかむらばしデンタルクリニック(中村北) ※予約制 0120-08-4588
- 高梨歯科クリニック(光が丘) 5998-8211
- 木村歯科医院(田柄) 5997-4644
- 夏の雲歯科医院(田柄) 3825-3468
- 光が丘エトワール歯科(田柄) 5933-9950
- さくま歯科医院(田柄) 5241-6480
- ウイスタリア歯科クリニック(田柄) 3970-7300
- やもと歯科医院(田柄) 3999-8818
- 佐藤歯科医院(春日町) 3998-6414
- 関東デンタルクリニック(春日町) 3990-6487
- ジェイシティー歯科 吉積(高松) 5372-4444
- 光が丘デンタルクリニック船坂(高松) 5393-0711

歯科・小児歯科

やもと歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00~13:00	○	○	○	/	○	○
14:30~19:00	○	○	○	/	○	△

休診日/木曜・日曜・祝日 △14:30~18:00

練馬区田柄 5-27-11 ハートビル 2F (光が丘警察署前)



☎03-3999-8818 <https://kouetsu-kai.com>

新型コロナウイルス感染症関連

【練馬区】

- 電話相談窓口 5984-4761
- 生活相談コールセンター 5984-4703
- 新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター 5984-1633

【練馬区】

- 新型コロナ健康相談窓口 4216-3852
- 新型コロナウイルスワクチンコールセンター 0120-985-252

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

診療時間

午前9:30~午後1:00 ◎初診/急患 随時

午後2:30~午後7:00

休診日 木曜・日曜・祝日

衛生士・アシスタント 募集

練馬区光が丘 3-7-1-103

☎03-5998-8211



内科・泌尿器科・皮フ科

吉野記念クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~ 6:30	○	○	○	○	○	/

休診日 土曜午後・日曜・祝日

練馬区旭町1-15-19
ラ・フォンテーヌイン光が丘 2F

☎3939-4412

<http://www.yoshino-memorial-clinic.jp/>





図書館

【練馬区】

光が丘	5383-6500
稲荷山	3921-4641
貫井	3577-1831
関町	3929-5391
春日町	5241-1311
小竹	5995-1121
石神井	3995-2230
大泉	3921-0991
南大泉	5387-3600
南大泉分室子どもと本のひろば	3925-4151
平和台	3931-9581
練馬	3992-1580
南田中	5393-2411

【板橋区】

中央	6281-0291
高島平	3939-6565
志村	5994-3021
小茂根	3554-8801
成増	3977-6078
清水	3965-9701
西台	5399-1191
赤塚	3939-5281
東板橋	3579-2666
氷川	3961-9981
蓮根	3965-7351
いたばしボローニャ絵本館	6281-0560

保健所

練馬区保健所	3993-1111
板橋区保健所	3579-2302

体育館・プール

☆印はプール併設

【練馬区】

総合体育館	3995-2805
光が丘体育館☆	5383-6611
桜台体育館	3992-9612
上石神井体育館☆	5991-6601
大泉学園町体育館☆	5905-1161
平和台体育館☆	5920-3411
中村南スポーツ交流センター☆	3970-9651
三原台温水プール	3924-8861
2022年3月31日まで休館	
石神井プール（夏期のみ）	3997-6131

【板橋区】

小豆沢体育館☆	3969-4166
上板橋体育館☆	5399-6501
赤塚体育館☆	3938-1966
植村記念加賀スポーツセンター☆	3579-2626
高島平温水プール	3932-5348

公園

石神井公園	3996-3950
大泉中央公園	3867-8096
光が丘公園	3977-7638
城北中央公園	3931-3650
武蔵関公園	3928-2484
大泉交通公園	3924-0996
こどもの森	5999-6200
赤塚公園	3938-5715
浮間公園	3969-9168
板橋交通公園	3973-2550
城北交通公園	3969-9422

消防署

消防・救急（緊急）	119
練馬消防署	3994-0119
石神井消防署	3995-0119
光が丘消防署	5997-0119
板橋消防署	3964-0119
志村消防署	5398-0119

警察署

警察（緊急）	110
練馬警察署	3994-0110
光が丘警察署	5998-0110
石神井警察署	3904-0110
板橋警察署	3964-0110
高島平警察署	3979-0110
志村警察署	3966-0110

区役所

練馬区役所	3993-1111
（夜間・休日）	3993-1101
練馬区民事務所	5984-4528
早宮区民事務所	3994-6705
光が丘区民事務所	5997-7711
石神井区民事務所	3995-1103
大泉区民事務所	3922-1171
関区民事務所	3928-3046
板橋区役所	3964-1111
赤塚支所	3938-5113
下赤塚区民事務所	3938-5110
高島平区民事務所	3938-1191
常盤台区民事務所	3967-6711
仲町区民事務所	3959-4105
志村坂上区民事務所	3969-7571
蓮根区民事務所	3969-7581



医療法人社団

さくま歯科医院

【診療科目】 歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科
各種健康保険取扱い・初診随時受付中

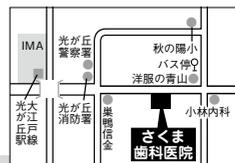
2003年 ISO 9001 取得 / 2005年 IDI 取得

インプラントやレーザー治療、歯の漂白（ホワイトニング）etc.
最新の歯科治療も行ってあります。

診療時間

月曜～土曜 AM 9:30～PM 2:00 休診日/日曜・祝日
PM 3:00～PM 8:30

・歯科衛生士
・歯科助手
募集中



練馬区田柄5-20-19 FAX.5241-6485

いつもよい むしはせぞ

http://www.sakuma-dc.com TEL.03-5241-6480

◎駐車場11台完備



レジャー・観光

T・ジョイ SEIBU 大泉
5933-0147
ユニテッド・シネマとしまへん
0570-783-980
イオンシネマ板橋 3937-1551
ホテルカデンツァ東京
5372-4411
練馬区旅行サービスコーナー
5984-1234
練馬区産業・観光情報コーナー
3991-8101
板橋区くらしと観光課
3579-2251
いたばし観光センター
3963-5078

タクシー

東都タクシー 3590-1010
東京無線タクシー 0570-550555
大和自動車交通 3563-5151
日本交通 5755-2151
km タクシー 5530-6001
日の丸交通 3814-1111
コンドルタクシー 5984-2001
東京都個人タクシー 3383-3111

宅配便集荷

ヤマト運輸 0120-01-9625
佐川急便 0120-333-603
ゆうパック 0800-0800-111

学ぶ・体験する

【練馬区】

練馬区立美術館 3577-1821
ちひろ美術館・東京 3995-0612
四季の香ローズガーデン
6904-2061
牧野記念庭園記念館
6904-6403
中里郷土の森 3922-3021
春日町青少年館 3998-5341
南大泉青少年館 3924-3500
石神井公園ふるさと文化館
3996-4060
勤労福祉会館 3923-5511
向山庭園 3926-7810
生涯学習センター 3991-1667
防災学習センター 5997-6471
学校教育支援センター
6385-9911
文化交流ひろば 3975-1251
練馬福祉人材育成・研修センター
6758-0145

【板橋区】

板橋区立美術館 3979-3251
成増アートギャラリー
3977-6061
エコポリスセンター 5970-5001
熱帯環境植物館 5920-1131
教育科学館 3559-6561
植村冒険館 6912-4703
2021年12月リニューアルオープン
まなぼーと成増 3975-9706
まなぼーと大原 3969-0401
郷土資料館 5998-0081
板橋こども動物園 3963-8003
こども動物園高島平分園
3932-0090
赤塚植物園 3975-9127



ホール

練馬文化センター 3993-3311
大泉学園ゆめりあホール
5947-2351
Coconeri ホール 3992-5335
練馬区生涯学習センター
3991-1667
石神井公園区民交流センター
5910-3451
関区民ホール 3928-1987
光が丘区民ホール 5997-7712
IMA ホール 3976-2000
板橋区立文化会館 3579-2222
板橋区立グリーンホール
3579-2221
成増アクトホール 5998-6881
ハイレイフプラザいたばし
5375-8105



光が丘南 佐藤医院

内科 循環器科 消化器科 小児科 外科

院長 佐藤 博

※健診・予防接種も行います

	月	火	水	木	金	土	【休診】
8:30～12:30	○	○	○	△	○	○	木曜・土曜午後
15:00～19:00	○	○	○	△	○	△	第2・4木曜 日曜・祝日

△：第1・3・5木曜は午前のみ診療

練馬区高松 4-12-17

夏の雲公園前 (P.25 参照) ☎3926-8765

<http://www.sato-iin.com/>

一般・小児・矯正 歯科

夜8時半まで受付(水曜・土曜除く平日)

光が丘デンタルクリニック船坂

練馬区高松 5-13-1 (P有り)

☎03-5393-0711

歯科治療について
不安・疑問・お悩みなど
お気軽にご相談ください





忘れ物・落とし物・盗難

警視庁遺失物センター
0570-550-142
JR 東日本お問い合わせセンター
050-2016-1601
西武鉄道お客さまセンター
04-2996-2888
東武鉄道お客さまセンター
5962-0102
東京メトロお客様センター
0570-033-555
都営交通お客様センター
3816-5700

【カード】

DC カード 0120-664476
JCB カード 0120-794-082
アメリカン・エクスプレス
0120-020120
VISA カード
1-303-967-1090
Master カード
00531-11-3886

【携帯電話】

NTTdocomo 0120-800-000
au 0077-7-111
SoftBank 0800-919-0113
Y! mobile 0570-039-151
UQ モバイル 0120-929-818

仕事の紹介

練馬区シルバー人材センター
3993-7168
板橋区シルバー人材センター
3964-0871

ごみ・リサイクル

【清掃事務所】

練馬 3992-7141
石神井 3928-1353
谷原 5393-3001
板橋東 3969-3721
板橋西 3936-7441

【粗大ごみ受付センター】

練馬区 5703-5399
板橋区 5296-7000

【練馬区】リサイクルセンター

豊玉 5999-3196
関町 3594-5351
春日町 3926-2501
大泉 3978-4030

【板橋区】リサイクルプラザ

3558-5374

【リサイクル】

きつずえんじえる江古田店
6383-1338

子ども服・子ども用品リサイクル
RIYUCO 050-7129-0083
制服・学校用品のリユース

水道・光熱

【水道局お客様センター】

引越し・契約変更 5326-1100
料金・漏水修繕・その他
5326-1101

【漏水修繕】

総合設備メンテナンスセンター
宅地内のメーターから先の配管・
修理は水道工事店か、工事店の組
合が運営しているメンテナンスセ
ンターへ 0120-850-195
携帯 3585-0195

【東京ガス】

ガス漏れ通報専用 6735-8899

【東京電力】

引越し・電気料金・契約内容変更
0120-995-005
停電・設備など 0120-995-007

【東京熱供給】

光が丘支社 3977-3375

NTT (案内・問合せ)

番号案内 104
電話の故障 113
電報 115
電話の新設・移転・相談 116
災害用伝言ダイヤル 171

葬 祭

【葬祭】

東本願寺真宗会館 5393-0810

【区民葬儀】

練馬区地域振興課事業推進係
5984-1523
板橋区生活支援課庶務係
3579-2352

自動車事故・故障

JAF ロードサービス救援コール
0570-00-8139
日弁連交通事故相談センター
0570-078325

内科・消化器科・循環器科・神経内科

市原外科内科

検査

・心電図
・ホルター心電図
・腹部超音波検査
・レントゲン
・電子内視鏡(胃・大腸)
・心臓超音波検査



診療時間

午前9時～12時 午後3時～6時
休診/日曜・祝日、木・土曜午後

田柄1-1-12 南田柄バス停そば ☎3939-3357



光が丘内田クリニック

LICHIDA CLINIC

消化器科・外科・整形外科・皮膚科・肛門科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	○	○	△	○	○	△	×
14:30～17:30	○	○	×	○	○	×	×

△: 水曜は11:30まで 土曜は13:00まで
休診日/水曜午後・日曜・祝日



練馬区光が丘 3-3-4-101

光が丘駅 A4番出口 徒歩5分

P.25もご参照
ください。

https://hu-cl.com ☎03-3976-6411



相談

【法律事務所】

OLC 総合法律事務所
5998-5503
光が丘法律事務所
5848-9975
千川総合法律事務所
5926-3551

【行政書士事務所】

えいの行政書士事務所
070-3356-0325

【結婚】

はないさゆり結婚相談所
090-1557-8255

【練馬区相談情報ひろば】

※活動日は個別に要確認

まちの駅大泉学園 3978-0207
おちゃ福 6904-6654
ほのぼの館・関 5903-8381
ちょっと・ホッと 5910-7080
ハッピーひろば 6796-8080
ハーモニー北町 3934-2878
光が丘きずなサロン
090-4828-3910
らくぜん 6915-6300
ふるしき・ねこの手 5999-1030

【区民相談】 ※すべて予約制

練馬区区民相談所 5984-4523
石神井庁舎区民相談室
3995-1100
練馬区男女共同参画センターえーる
総合相談 3996-9050
板橋区区民相談室 3579-2288
板橋区男女平等推進センター
相談室 3579-2188

【地域活動】

練馬区区民協働交流センター
6757-2025
いたばし総合ボランティアセンター
5944-4601

【仕事】

ハローワーク池袋サンシャイン庁舎
5911-8609
東京都ろうどう 110 番
0570-00-6110

【動物】

いたばしくワンキャンパク
3579-2332

【警視庁】

警視庁総合相談センター
3501-0110

【高齢者】

板橋区おとしより保健福祉センター
5970-1111

【消費生活】

練馬区消費生活センター
5910-4860
板橋区消費者センター
3962-3511

【その他】

東京いのちの電話
3264-4343
夜間こころの電話相談
5155-5028
東京都精神保健福祉センター
薬物、アルコール依存を含む
精神的健康全般の相談
練馬区担当 3302-7711
板橋区担当 3844-2212

生活関連

三浦量店 3999-1767
ヘアサロンハル 6364-0210
ホームエステ デミオガサワラ
3979-8832
まごころサポート
生活のお困りごとを解決
6909-2080
レンタルスペース ネリマベース
<https://nerima-base.tokyo>



地域のみなさまに寄り添う
千川総合法律事務所

経験豊富な弁護士が
ご相談に応じます

初回相談
無料

相続・遺産分割／借地借家
金銭貸借や不動産売買のトラブル
親族間や家庭内のトラブル など

☎03-5926-3551 電話受付 平日9:30～17:30
相談時間 平日、土10:00～19:00

豊島区要町3-23-7 大野千川ビル201号 senkawa-law.com
東京メトロ有楽町線・副都心線 千川駅 1 番出口徒歩 1 分

OLC総合法律事務所



相続財産をめぐる親族間のトラブルを
避け、大切な財産を適切に承継させる
ため、全力でサポートいたします！

弁護士
おおひら ゆうすけ
大平 雄介

遺言書作成

後見制度

遺産分割／遺留分減額請求

(第二東京弁護士会所属) ※P.29もご参照ください。

板・成増3-1-13 ヴェルデューラ201 <http://olc-law.com/>
☎03-5998-5503 10時～20時(土日祝も相談可)





子育て支援

【官公庁】

児童相談所虐待対応ダイヤル
189
24時間子供 SOS ダイヤル
0120-0-78310

【練馬区】

子ども家庭支援センター
〒176 地域 3993-9170
〒179 地域 3993-9172
〒177・178 地域 3995-1108

地域の子ども家庭支援センター

練馬駅北分室 6758-0141
光が丘 5997-7759
関 5927-5911
貫井 3577-9820
大泉 3925-6713

ファミリーサポートセンター

3993-4100

子育てのひろば「びよびよ」

練馬 3993-8200
光が丘 3979-8101
関 5991-4711
貫井 3577-9823
大泉 3925-6716
西大泉 3978-8881
北大泉児童館 3921-4856
光が丘児童館 3975-7137
立野地区区民館 3928-6217
田柄地区区民館 3926-4934
春日町南地区区民館 3926-4974
保育課入園相談係 5984-5848

学校教育支援センター

教育相談室 5998-0091
練馬 3991-3666
関 3928-7200
大泉 6385-4681

病児・病後児保育(登録制)

ナーサリールームベリベア練馬
5946-6714
こどもデイケアプリムラ
3928-5032

順天堂大学練馬病院みつばちねりま

080-2674-4636
ぱるむ光が丘 3977-9400
ぱるむ大泉 5947-5233
ソラスト中村橋 5241-5110
アイル平和台病児保育室
5848-2916

ペンギンルーム

5946-6590

助産所ねりじょはうす Luna

地元助産師による産後ケア、母
乳育児相談など 6904-4321
こども発達支援センター
3975-6251

虐待通告専用フリーコール

0120-248-551

【板橋区】

子ども家庭支援センター
子どもなんでも相談
0120-925-610
児童虐待相談専用 3579-2658
ファミリー・サポート・センター
3957-4801

保育サービス課

3579-2480
教育支援センター
教育相談係(心理・言語専門相談)
3579-2197
成増教育相談室(心理専門相談)
3975-9693

病児・病後児保育(登録制)

板橋区医師会病院
3975-8155
帝京大学医学部附属病院
3964-9159
いわた医院 3965-1045
CAP'S(児童館)
ゆりの木 3977-2651
なります 3939-6502
赤塚 3938-8821

災害用伝言ダイヤル「171」

電話がつながりにくい災害時に、被災した人の電話番号を元に安否などの情報を音声で登録・確認できるNTTのサービス。

体験利用／毎月1日・15日、1/1～1/3、
防災週間(8/30～9/5)、
防災とボランティア週間(1/15～1/21)

※各携帯電話会社の「災害伝言板」の使い方も確認しておこう！



首都圏にお住まいの方、
お困りではありませんか？



ご相談ください！
郷里の
お寺とあなた
をつなぐ

急な葬儀、初めての法事、その他他事作法など、
まずは困ったことがあれば、何でもご相談ください。

「仏事代行」専用ダイヤル24時間受付

☎ **03-3996-3339**



京都・東本願寺を本山とする首都圏の会館

真宗大谷派 東本願寺 **真宗会館**

177-0032 練馬区谷原 1-3-7 (谷原ガスタンク裏)

03-5393-0810(代表)

※浄土真宗・真宗大谷派の会館です

仏事代行

真宗会館が窓口となり郷里のお寺
に代わって葬儀・法事をお勤めい
たします

板橋区在住の冒険家 阿部雅龍さんが 南極点を 目指して出発!!



「必ず無事に帰り、チャレンジする楽しさを伝えたい」と意気込みを語る阿部さん。植村直己さんゆかりの地である板橋区に住んでいます
阿部雅龍 公式フェイスブックページ
<https://www.facebook.com/garyu.keepsmling>



食糧や燃料を積んだ150kgのそりを引きながら、マイナス30℃の南極大陸に挑みます



2019年1月、日本人初の「メスナールート」で南極点到達に成功

Kacce2020年1月号の特集記事で紹介した冒険家の阿部さんが、長年の夢を叶えるため、10月23日に日本を出発しました！その夢とは、人類未踏の「しらせルート」をたどり、単独徒歩で南極点に到達するというもの。そのために必要な資金は、南極への飛行機のチャーター代を含め、なんと約1億円！

でも決して諦めることなく、こつこつとお金を貯め、支援金を募り、ひたすらトレーニングに励んで準備をしてきた阿部さん。どんな困難でも努力と信念で必ず乗り越えられると、前だけを向いて冒険人生を歩んできました。多くの支援者やサポーターに支えられ、今や阿部さんの夢は“みんなの希望”。

今回は、クレバス(氷の裂け目)や標高4,000m級の山脈を越え、約70日間かけて1,200kmを歩くという人生最大のチャレンジ。世界初の偉業を成し遂げ、最高の笑顔で板橋に帰ってくるのを待っています！

<p>© Wildside 2015</p>	<h2>IMAホール上映会</h2> <p>～火曜日は映画の日～</p> <h3>第31回「神様の思し召し」</h3> <p>11月16日(火) 完全入替制 開演 11:00～/14:00～ 各回30分前開場</p> <p>ワンコインで お気軽に映画鑑賞!! 入場料 500円 (税込・全席自由) 入場券は当日販売 中学生以下無料(要学生証)</p> <p>※新型コロナウイルス感染症防止のため、入場人員を制限する場合がございます。あらかじめご了承ください。</p>	<p>春風亭正朝とその仲間たちによる</p> <h2>IMA寄席</h2> <p>第374回 11月19日(金) ◆開演 19:00(開場 18:30) 木戸銭 百円以上(全席自由)</p> <p>この木戸銭は社会貢献事業の一環として、練馬区社会福祉協議会に寄付しています。</p>	
<p>お問い合わせ IMA HALL 株式会社 新都市ライフホールディングス ☎ 03-3976-2000(平日 9:30～17:00) https://www.ima-hikarigaoka.jp/imahall/</p>			

お笑い芸人・寺田体育の日さんの Kacce 読者のお悩み相談

俺にまかせろ!

読者アンケートでお悩み相談を募集したところ、100件以上もの相談が寄せられました。人生経験豊かな寺田さんが、ユーモアを交えながら皆さんの悩みに答えます!

寺田体育の日さん

練馬区在住。芸能歴34年で、お笑い芸人集団「大川興業」の副総裁。若手芸人の育成にも力を注ぎ、相談に乗ること多い。https://okw.co.jp

子どもたちの独立後、夫婦2人の生活が楽しく過ごせるか心配です。

(52才 女性)

「子はかすがいののどあめ(笑)」って言うだけあり、多くの夫婦が持つ悩みだよね。一番肝心なのは、その悩みをちゃんと旦那さんに伝えることだと思うよ! 子どもが独立する前から共通の趣味を持ってみたらどうかな。ペットを飼うとか、買い物や映画に一緒に行くとか、夫婦だけで旅行に行くとか…。とにかく**コミュニケーションが大切**だからね。俺のオススメは、夫婦で韓国ドラマを観てツッコミながら笑い合うこと!

本人は面白いと思っているけれど、家族の冗談が面白くありません。

切り抜ける方法は?

(55才 女性)

これはまさに**俺のことだよ!** 家族の前でもつついっただジャレを言って笑わせようとしちゃうんだよね。そうすると、家族が冷たい視線で「今のギャグ?」「つまんねえな」「何それ?」って言うんだよ。

でも、芸人としては無視されるのが一番つらいから、冷たいツッコミでもうれしくなっちゃうんだよね。

冗談を言うご家族は、自分の存在を示したいという気持ちがあるんだと思う。無視されると余計に言いたくなるから、「全然面白くないよ～」って笑いながらツッコんであげてほしい。きっと満足すると思うよ。

じゃーっ!!

仕事と子育てに忙しくて、悩む暇がない。

あえて言えば趣味がないのが悩みかな。(31才 男性)

俺も2人の子どもの子育てをしたけど、本当に大変だよな。

でも、今思えばその時が一番楽しかったよ。一緒に走ったり、キャッチボールをしたり、鉄棒をしたり、本当にかけがえのない時間だよな。

子育てが一段落したら自然にやりたいことも出てくるよ。

俺はその時からゴルフを始めて今も続いているからね。

だから今は **子どもという時間が趣味** でいいんじゃないかな。



ワウ☆

寝付きが悪いのが悩みです。すぐ眠れる方法があれば教えてください。

(29才 女性)

布団に左足を入れた瞬間にもう意識がなくなる俺には無縁の悩みだけど、そんな俺でも **枕とマットレス** 選びにはこだわっている。良い睡眠のためには大切だと思うから、見直したら改善するかもしれないよ。あとは、寝る前に毎晩2時間韓国ドラマを観るのが俺の至福の時間なんだけど、現実を忘れてぐっすり眠れるから、よかったら試してみて。

ウーウー



ジストニアという病気に苦しんでいます、明るく前向きに生きようと頑張っています。エールを送ってもらえたらうれしいです。(28才 女性)

あなたが何でもできるから、神様が嫉妬したんじゃないかと思えます。明るく前向きに生きようって頑張っている時点でもうすごいよ！ 尊敬します。

大川興業のお笑いライブ「すつとこどっこい」に分身口ポットで出演している ALSの芸人「いけちゃん」の YouTube も見てほしいな。きっと勇気付けられるよ。俺もあなたを応援しています！

かばんばね!



北海道のこだわりの原材料

焼きたてのパイはいかが？

北海道仁木町産のりんごとカスタード
クリームのハーモニー
アップルパイ (350円)

甘さ控えめ
手作りあんこが
たっぷり♪
あんバターパイ (320円)

和洋菓子の
なかむら 10時～19時

Twitter 10時～19時

板橋区上板橋2-2-15 (上板橋駅徒歩3分)

和製アイス「くずバー」や焼き菓子もあるよ!

東武東上線 上板橋駅 南口

ドラッグストア

川越街道

当店

会社 (個人事業主含む) の

- ・顧問契約・労務管理・確定申告
- ・破産・債務整理

その他経営上のお悩みなどご相談に応じます。

☎ 03-5998-5503

10時～20時 土日祝のご相談もOK

※P.29もご参照ください。olc-law.com/

弁護士・税理士 **大平 雄介**

OLC総合法律事務所

板橋区成増3-1-13
ヴェルデュラ201

私は生まれも育ちも日本ですが、外国人の両親の母国語が今いちわからず、ちゃんと意思疎通ができているのかどうか…。会えば笑いが絶えませんが、このままでいいのでしょうか。(36才 女性)
言葉が通じて、けんかばかりしている家族はけっこういるから、笑顔が絶えないなんて素晴らしいよ。
全部わかり合う必要はないと思うけど、今度、ご両親に母国語を教わってみたらどうか。きっと喜んでもらえて、楽しい時間が過ごせると思うよ♪



だんなが定年退職し、24時間まとわりつかれて困っています(^^;
(57才 女性)

顔文字からは、ちょっとうれいってという気持ちを感じられて、のりけてるんじゃないの? って思ったよ♡

最初の相談とは逆だけど、犬を飼ってだんなさんと**距離を置く**とか、1人で犬の散歩してきてもらうとか。それでもだめなら、奥さん専用の番犬を飼って、だんなさんが近付いてきたら吠えるようにつけるってのはどうかな(笑)。



オオーっ!

5才の息子がすぐわかるうそをつきます。どうしたらいいでしょうか。(38才 女性)

子どもって怒られたくないからすぐウソをついちゃうんだよね。俺自身も俺の子どももそうだった。小学3年生位までは仕方がないんじゃないかな～。そういうもんだと思った方が気が楽になると思うよ。

でも、もしそのうそがお金や暴力、いじめに関わることだったら、きちんと叱ってください。それだけは許されないからね。



けんかや争いが苦手で言い返せません。すぐカーツとなる上司に悩んでいます。

(33才 女性)

俺も同じタイプだから、あなたの気持ちがよくわかります。昔のバイト時代の上司がすぐ怒鳴る人で病気になりそうだった。俺は限界がきて辞めたけど、1人で抱え込まず、その上司の上司に相談してみたらどうか。

あと、板橋の「縁切り榎」で絵馬に上司の名前を書いて願掛けしてみてもは? 俺は「貧乏神と縁が切れますように」ってお願いしたら、Kacceとの良いご縁を呼び込むことができたよ!

今回のお悩み相談で読者の皆さんからたくさん元気をもたらしたよ! 本当にありがとう! 最後に一言…

家庭内だけ、すべったっていいじゃないか。
人間だもの 体育の日



Kacceで

中学生が職場体験!

光が丘第二中学校の中学2年生が、授業の一環である職場体験のため、Kacce編集室に来てくれました。中学生向けの「別冊 月刊 Kacce」を発行するという想定で、その広告づくりに取り組んだ2人。若い感性で企画からデザインまで考え、それぞれ「さんぽコース」と「光が丘IMA」をテーマに、みごと広告を完成させました～!



アイデアや思い付いたことを書き出し、アドバイスをもらいながら修正



出来上がった広告をみんなの前で発表!



完成した広告を手に記念撮影♪
この経験がどこかで役に立ったらうれしいです!



職場体験の受け入れは私たちにとっても貴重な学びの場。一緒に過ごす中で、中学生の視点にハッとさせられることも多く、勉強になりました。Kacceを選んでくれてありがとう! 微力ながら、これからも地域の次世代の育成に貢献していきたいと思います! (Kacce編集室スタッフ一同)

知得 最新的话题をチェック!!
トピック

板橋区

本気のコロッケ専門店!
「コロッケのころっ家」



コロッケさんが店の前でお出迎え♪

ものまねタレント、コロッケさんの「コロナ禍でも家庭の食卓に笑顔を届けたい」という願いを込めたコロッケ専門店が、大山駅前オープンしました! コロッケさん自ら商品開発にかかわったという、こだわりが詰まった10種類のコロッケが並びます。

国産牛を使ったビーフコロッケやメンチカツ、富山の白エビ、福岡の明太子など贅沢な味わいを楽しめるオリジナルコロッケ。サクサクの衣の中には幸せがいっぱい! P.23にプレゼントあり



箱を開けると思わず笑顔に♪



肉の旨みがギュッと詰まった特製ビーフコロッケ。1個150円(税込)

コロッケのころっ家 大山駅前店
☎03-6909-3988 11時～21時
板橋区大山町4-7(大山駅南口から30秒)

<https://coro56.jp/shop/ooyama/>





枯れすすき

落ち葉掃除の光景を見かける季節となりましたが、回収された落ち葉の多くは廃棄物として清掃工場で焼却され、一部は、たい肥作りに利用されています。廃棄物は我々人間が生み出した概念で、本来、自然界には存在しません。地球上の動植物は全て“朽ちて土に還り循環する”という原則の上に成り立っています。

秋の七草のひとつ、イネ科すすき属のすすき(別名：尾花)の花序が結実した状態で見られる頃です。すすきは、公園や住宅の隙間などに生える大型の株立ち多年草で、葉は長線形で硬く、長さ70cm前後で幅1.5cm前後。ふちが非常にザラついているため、触ると手を切ることがあります。花序は長さ30cm弱で、中軸は短く多数の枝を放射状に出し、小穂の基部にやや長い毛が密生しています。外花穎(がいかえい)の先にある長さ1cm前後の芒(のぎ)が途中で折れ曲がり、中に種子が宿ります。

葉の幅が5mm以下の細いものはイトすすきと呼ばれ、庭園の岩の辺りなどに植栽されています。園芸品では、葉に白い縞のあるシマすすき、淡黄色の横縞があるタカノハすすきが住宅街などで見られます。

すすきの仲間を「カヤ」と呼ぶのは、草を刈って屋根を葺(ふ)いた「刈屋根」がなまったのが由来だと言われています。時々混生する、株立ちしない「オギ」の穂には芒がないので、すすきと似た者比べをしながら散歩をお続けください。



すすきとオギ



すすきの穂



オギの穂

※ Kaccoのスタッフブログでもご覧いただけます。



イオンシネマ板橋

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

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 5 F
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)

- ◆ 11月3日(水)～
劇場版「きのう何食べた？」
- ◆ 11月5日(金)～
映画 すみっぐぐらし 青い月夜のまほうのクリスマスバケット
- ◆ 11月12日(金)～
愛のまなざしを
- ◆ 11月19日(金)～
土曜の唄 FINAL
- ◆ 11月26日(金)～
ARASHI Anniversary Tour 5×20
FILM "Record of Memories"
ミラベルと魔法だらけの家

*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。



小耳に軽書ン

「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

特集でピアニストの石井琢磨さんが紹介されていて、ファンとしては大変うれしかったです！

8月のホテルカデンツァ東京でのコンサートチケットは完売で残念でしたが、開催されるまでの様子がわかり、楽しく読ませていただきました。来年2月のコンサートはチケットをゲットします！ 練・光が丘 50才 女性

☆

春にホテルカデンツァ東京のピアノを弾きに伺った時、石井琢磨さんのコンサートのポスターがあつて気になっていました。思いがけずKaccoでインタビューを読むことができてよかったです。ホテルのピアノは予約をすれば自由には弾けるので、興味のある方にはおすすめです。

板・赤塚新町

35才 女性

☆

表紙のピアノを弾いている男の子が孫にそっくりです。

9月に初めてのピアノ

の発表会があり、舞台上に

上がつて緊張して泣きながらピアノを弾いてました。とても愛お

しかったです。

練・大泉町 60才 女性

☆

散歩ウォッチングで見たかわい

い花。街角で見かけ、「あれ、どこかで見たことが……」。あつ！

そうそう、Kaccoのあのページで見た花だーと、自転車から降りて見入りました。これからも楽しみにしています。

中野区 69才 女性

☆

高島平図書館で開催されていた暗渠の展示を見て、通勤路の側にも跡が残っていることを知りました。古き

中にも新しい発見があるとうれしくなりますね。



先月号にはとしまえんの企画展が載っていたので、ぜひ見に行ってみようと思えます。

板・徳丸 51才 男性

☆

風物 PHOTOGRAPHに出していたIMAにゃんドーナツ食べ

ました。色が色だけに少し不安でしたが、素材にこだわった無着色・無添加のドーナツで、とても美しく感動しました。

練・田柄 28才 女性

☆

読者アンケートを楽しく読ませていただきました。子どもにお金の使い方を教えるのに現金払いをする人、誰が触ったかわからない現金を使うのが気が引ける人など……。一番驚いた(ためになった)のは、「災害時は現金が必要」。これは考えてもいませんでした。ちなみに私は現金派。ちやうどびつりの金額で出すことを考えたり、小銭が出ないよう計算したりすることが、頭の体操になっています。

練・光が丘 67才 女性

☆

仙台は、毎年父の墓参りのために行く場所。来年はぜひ八木山ペーランドで懐かしいとしまえんのコークスクリーに乗って

キヤーキヤーしたいです。

練・田柄 56才 女性

☆

YouTubeとKacceeのスタッフトーク動画を観ました。まだ再生回数は少ないですが、ほぼのとしたトークがとても良かったです。皆さんもぜひ観てみてください。

練・谷原 47才 男性

最近の楽しみ

普段は全く読書をしない私ですが、暑さも落ち着き、何かしたいという気持ちが湧いてきて、読書を楽しんでいます。

練・小竹町 50才 女性

☆

最近、ロト6を買うのにハマっています。だいたいは末等の1000円しか当たらないのですが、万一、高額当選したら何をするか、考えているだけでも楽しいです。

練・中村北 24才 女性

☆

プランターに小松菜の種をまきました。あつという間に大きくなり、毎日収穫しています。

練・富士見台 89才 女性

☆

ナンプレの本を1冊やり切りました。すごい達成感です。続いて「難問ナンプレ」を購入しました。また何か月もかけて挑戦します。練・桜台 62才 女性

地元の癒やし

お風呂の王様が和光にできるようですね。光が丘店や東久留米店はよく利用していたので、閉店を残念に思っていました。近くにまたできると聞いて楽しみにしております。(※12月4日オープン予定)

朝霞市 48才 男性

☆

昨年仲間と石神井公園界隈をポールウォーキングしていますが、知らない場所が多くてビッ

クリです。三宝寺池の野鳥にはいつも癒やされていて、都内の貴重なオアシスだと思っています。練・光が丘 66才 女性

☆

10月10日は銭湯の日。今年の日曜日だったので、たつぷりのお湯に入り、記念のタオル「ゆつぽくんタオル」をいただきました。ありがとうございます。

練・高松 53才 女性

☆

2年ぶりに娘が帰省しました。新しくなった光が丘IMAに驚き、キンモクセイの香る光が丘公園を懐かしがっていました。これからはちよくちよく会えるといいなと思っています。

練・春日町 49才 女性

それぞれのコロナ禍

緊急事態宣言で中止になっていた学校のクラブ活動が再開し

ました。まだ3回しか活動ができてませんが、楽しいです。練・土支田 10才 女子

☆



コロナの時代にくわしてしまいい、昨年は修学旅行も運動会も吹っ飛んでしまいました。コロナが憎い…。

板・双葉町 16才 男性

☆

光が丘の公園を歩いていると、結構子どもたちが遊んでいる。親同士も話が弾んでいて、コロナ禍でもうまく近隣の施設を利用しているようだ。大したものだと感じ。

練・光が丘 70才 男性

野球大好き！

私の大好きなジャイアンツ！今年のジャイアンツはどうした？

みんな元気がない！ なかなかドームに応援に行けないけど、早く元気になりますように！

☆ 朝霞市 50才 女性

米リーグで活躍中の大谷選手のおかげで、以前より野球のニュースを見るようになりました。でも、アメリカには何チームあるのか、今どこが一番勝っているのか、さっぱりわかりませんが…。

練・大泉町 60才 女性

ちよつとぉー！

電動自転車に乗る人が増えていきますね。特に若いお母さんたちは忙しいのか、ビューンビューン飛ばしている方がいます。ぶつかつたら大事故です。お子さんのいない間に用事を済ませなきゃ！と急いでいるの



かもしれませんが、あまりスピード出さないでください。

☆ 練・上石神井 58才 女性

久しぶりにジョギングをした夕方のこと。小学生の男の子が私を見るや、冷やかし半分で並走してきました。その日は白Tシャツに紺のハーフパンツ、白帽子だったので、クラスメートと間違われたのかもしれません。「こんな老けた小学生がいるか!? 大人をからかうんじゃない!」と心の中でツッコミを入れていました。

練・中村南 53才 男性

陽気が良くて家の窓を開け放つている時に、少し耳が遠い義母が大きな声でしゃべりながら電話をしているのもんだから、良いこと、悪いことなど、じんわりと、近所に聞こえております…。

練・北町 47才 女性

＝ 医療法人が運営のご高齢の方 透析中の方 向け住宅 ＝



医療法人社団
医新会

彩花のさと長瀬

検索

〒369-1311 埼玉県秩父郡長瀬町大字岩田 600 番 1 TEL 0494-26-7460



お部屋の見学

電話で予約をして下さい。無料

※あなた様の日程をお知らせ下さい。
ご希望の日・時間に合わせて案内をさせていただきます。

TEL 0494-26-7460

基本サービス

- ①生活相談サービス
- ②状況把握・安否確認・健康管理サービス
- ③夜間・緊急対応サービス
- ④お薬サポートサービス
- ⑤フロントサービス

交通/秩父鉄道「樋口駅」より徒歩15分(1,100m)
◆類型/サービス付き高齢者向け住宅 ◆居住の契約形態/建物賃貸借方式 ◆登録番号140050 ◆総戸数/29戸(1人用室) ◆募集戸数/20戸 ◆入居時費用/敷金1ヵ月/家賃:47,000円/管理費:18,000円 ◆食費(希望者のみ)1日3食48,600円(30日) ◆生活支援サービス費19,440円 ◆構造及び階数/軽量鉄骨2階建て/専有面積18,00㎡ ◆開設/平成28年4月 ◆広告有効期限/令和4年4月末

事業主体
賃貸



医療法人社団
医新会

長瀬医新クリニック
長瀬町岩田587番 0494(66)1000

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・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

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/>

一般・小児・矯正・口腔外科
ジェイシティー歯科 吉積 (よじづみ)
 ホテルカデンツァ光が丘正面玄関右側 1F (P有)
 (A-7) ☎ 5372-4444 <http://www.jcity-dental.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.30 ~ 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。



歯科医院

Kacce くらぶに新しい仲間が増えました。

ホームエステ
 デミ オガサワラ (P.28)

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>

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



9月に読者の皆さまから寄せられたおすすめコメントの中から一部を掲載しています。

P.○……広告掲載ページ
 ○-○……巻末のマップの位置

成増産院 P.2
 院内はきれいで食事もおいしく、とても良かったです。あれから17年経ちましたが、Kacce で記事を見るとつい

つい目を留めてしまいます。

48才 女性
医新クリニック P.4・24
 看護師さんが優しく対応してくれます。

70才 男性
高梨歯科クリニック P.5・20
 母、私、子どもたちの3代でお世話になっています。親切かつ技術も確かで、わが家のホームデンティストです。

45才 女性
さくま歯科医院 P.6・21
 仕事で遅くなっても診療しているので助かります。親子で診てもらっていますが、てい

ねいに対応してもらい感謝です。

36才 女性
光が丘デンタルクリニック船坂 P.7・20
 定期的に歯科検診のお知らせを送っていただけるので、受診忘れがなく助かります。

51才 女性
光が丘南 佐藤医院 P.7・25
 新型コロナワクチン接種でお世話になりました。受付の方も先生も手際よく、親切に接してくれました。

51才 女性
P.25へ続く



ひとくち
メッセージ

フリーマーケットで、欲しかったスヌーピーの時計を発見しました。私、還暦過ぎていますが、何か？

迷わず買い
61才 女性

鶴見歯科
練・光が丘5-5-6
☎ 3976-7788

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。

**きよかわ歯科
クリニック**
練・光が丘7-6-20
https://www.kiyokawadc.com/
☎ 6915-6769

きよかわ歯科クリニック
地域に密着した医療を提供
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

**しのぶ歯科
クリニック**
練・田柄5-5-21
休診/木・土午後・日・祝
☎ 3825-0414

しのぶ歯科クリニック
《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
プも全員女性の優しいクリ
ニックです。(Pあり)

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	○	△	○	-	△	-

なかむらばしデンタルクリニック
練・中村北3-22-14
☎ 0120-08-4588

なかむらば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た。日本矯正歯科学会認定歯科矯正専門医・堀 正裕

なかむらばしデンタルクリニック
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

なかむらばし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。子どもから大人まで専門性の高い治療が受けられる総合歯科。個室診療です。

**さくま
歯科医院**
練・田柄5-20-19
☎ 5241-6480

さくま歯科医院
月~土曜
9時半~14時
15時~20時半
駐車場11台分完備
★スタッフ募集中

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。

**さくま
歯科医院**
練・田柄5-16-5 C7クリニック光が丘4F
☎ 水・祝 *診療時間はQRで要確認
☎ 5933-9950

さくま歯科医院
お口の悩み、気軽に相談したい
虫歯や歯周病治療、予防・クリーニング、入れ歯、矯正(第1土曜午後)小児歯科対応。★土・日も診療

11月

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					



アンテナ

地元の情報

*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。

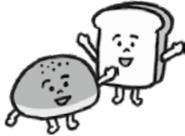
Pickup

えこだパンさんぽ with 桜台

11月6日(土)・7日(日)

江古田駅・桜台駅周辺地域

ベーカリー10店をめぐっておいしいパンを食べ比べ。チラシをもらってスタンプラリーに参加すると抽選で素敵なプレゼントがもらえます♪



※タウンサイクルの無料貸出あり

<https://tonikakuekoda.jimdofree.com/>

開催中～1月16日(日) ちひろの歩み—童画から絵本へ— ちひろ美術館・東京(下石神井4) 入館料1,000円 高校生以下無料 1940年代後半から70年代にかけて子どもの本が童画から絵本へと大きく転換する中で活躍した、いわさきちひろの画業をたどる 問/☎3995-0612

開催中～12月19日(日) 企画展「再発見! いたばしの遺跡～いたばしの弥生時代と古墳時代」 郷土資料館(赤塚5) 板橋区で見つかり発掘調査が行われた弥生時代から古墳時代の遺跡を紹介 ▶20日(土) 13時～ ガラス玉づくり講座 区内在住・在学者対象(小学生以下は保護者同伴) 抽選5組申込10日まで(往復ハガキ) 問/☎5998-0081

開催中～11月14日(日) アマゾン展リターンズ 熱帯環境植物館(高島平8) 入館料 大人260円 小中学生130円 ※土日は小中学生無料 世界最大のアマゾン川やピラニアについて紹介 淡水エイ・ナマズ・カエルなどアマゾンに生息する生き物を展示 他 問/☎5920-1131

開催中～11月14日(日) いたばし文化財ふれあいウィーク 文化財特別公開 東光寺・観明寺・徧遍照寺で普段見ることのできない文化財を期間限定で公開 ▶3日(水祝) 13時～15時 茂呂遺跡(小茂根5)の特別公開 ※詳細は区のHP参照

開催中～11月9日(火) 秋の読書週間 スタンプラリー・クイズラリー 板橋区立図書館全11館 クリアするとプレゼントがもらえるスタンプラリー(児童向け)とクイズラリー(一般向け)

開催中～11月7日(日) 石神井城跡発掘パネル展 石神井公園内の石神井城跡(石神井台1) 特別公開中の主郭内にて、石神井城跡の発掘調査の様子や成果などを紹介 ※期間中石神井公園ふるさと文化館で出土遺物の一部を展示 問/石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

開催中～11月7日(日) 小野蘭山墓誌の特別公開 石神井公園ふるさと文化館(石神井町5) 平成17年の墓調査で発見された、江戸時代中期の本草学者・小野蘭山の墓誌を特別公開 問/☎3996-4060

11月1日(月) 区役所マルシェ

10時～ 練馬区役所(豊玉北6) 区内の農業者やJAなど4店舗が出店し旬の野菜や加工品を販売 問/農業振興係 ☎5984-1403

11月2日(火)～30日(火) 予約制プラネタリウム 一般向け投影 15時30分～ 教育科学館(常盤台4) 観覧料 大人350円 高校生以下120円 「宇宙飛行士になるには」 小5以上対象 各日申込順78名 詳細はHP参照 www.itbs-sem.jp/ 申・問/☎3559-6561

11月3日(水祝) フリマ 赤塚公園(高島平3)

9時～15時 ※雨天中止 問/リサイクル推進友の会 ☎3412-6857 (平日10時～16時)

11月3日(水祝) フリマ 高島平噴水公園(高島平2)

9時～15時 ※雨天中止 問/里彩るるカエル倶楽部 ☎090-3068-3534 (10時～19時)

11月3日(水祝) 森のJAZZ祭

14時～ 氷川神社(石神井台1) 料金 大人3,000円・中学生以下1,000円(指定席) 立見1,500円 出演: 寺島優樹 organ カルテット 駒野逸美カルテット saigenji トリオ

<https://i-mondo.org/morijazz/morijazz2021/>

●●●● アンテナプレゼント ●●●●

11月11日(木)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

① つくる・つながる・ポール・コックス展 10組20名

11月20日(土)～2022年1月10日(月祝) 板橋区立美術館
一般650円 高大生450円
小中学生200円 ※土は小中高校生無料 フランスを中心に幅広い分野で活躍し、日本でも絵本や企業広告などで多くのファンを持つポール・コックスの作品展。ひらがながテーマの参加型インスタレーションも実施。



『へびと船長』
(BL出版、2021年)

* * *

② ころっ家「おためしセット5個入り」引換券 3組6名

ものまねタレント・コロケさんプロデュースのコロケ専門店「ころっ家」大山駅前店(P.15参照)の人気商品を集めた5個入りセット999円(税込)を店頭でお渡し。



白エビたっぷりコロケ・ボンゴレコロケ・とろとろコロケ・きのこグラタンコロケ・かぼちゃのドーナツコロケ各1個入り

11月13日(土) **ぶんかサイエンスカフェ市民講座「宇宙開発と宇宙環境」** 18時30分～ ココネリ(練馬1) 参加費 一般1,000円 大学生500円 高校生以下無料 持続可能な宇宙開発活動について紹介 ※Zoom視聴あり

申・問/ぶんかサイエンスカフェ・伊藤 ☎090-1771-0901

11月14日(日) **いたばし男女平等フォーラム** 板橋区立グリーンホール(栄町36) さまざまな講座やワークショップを開催 ▶12時30分～ コーチング講座 申込順30名 ▶14時～ 講演「ゆるさをポジティブに」 申込順50名 ※オンライン開催もあり(50名) 申・問/男女平等推進係 ☎3579-2486

11月14日(日) **練馬交響楽団 定期演奏会** 14時～ 練馬文化センター(練馬1) 全席指定1,000円 曲目: R.ワーグナー/楽劇「ニュルンベルグのマイスタージンガー」より第1幕への前奏曲 他 問/☎3993-3311

11月6日(土) **認知症フォーラム「もの忘れが気になり始めたら…」** 18時～ ココネリ(練馬1) 参加費100円(資料代) 軽度認知障害の正しい知識と対応方法を学び、地域で未永く暮らすためのヒントを得る 申込順100名

申・問/認知症サポートセンター・ねりま ☎090-8772-9157

11月7日(日) 【オンライン】すくすくまつり

10時～ 子育て情報盛りだくさんの親子で楽しめるお祭り 紙芝居 英語の歌の手遊び 子育て講座 他 ※Zoomを使用 問/子育てサークル交流会 <https://www.facebook.com/sukusukumatsuri/>

11月7日(日) **マイスターマルシェ**

11時～ 平和公園(常盤台4) 上板橋商店街の「マイスターかみいた」加盟店によるテイクアウト食品・お菓子・野菜・花鉢などの販売 AED訓練・初期消火訓練・起震車などの体験ブース フードドライブ 他

11月7日(日) **板橋ジュニア弦楽合奏団演奏会**

14時～ 板橋区立グリーンホール(栄町36) 曲目: シンプルシンフォニー 他 問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

11月9日(火)・21日(日) **練馬の酉の市**

大鳥神社(豊玉北5)・石神井大鷲神社(石神井町3) ※露天・御神楽は中止

11月11日(木)・12日(金) **いたばし産業見本市 製造と加工技術展**

10時～ 植村記念加賀スポーツセンター(加賀1) 板橋の製造業を紹介するビジネス展示会 ※来場は要事前登録 ▶1日(月)～30日(火) オンライン開催 <https://itabashi-iiie.com/>

11月13日(日)・14日(月) **サステナブルマーケット**

10時～ 光が丘 IMA(光が丘5) 街も環境も持続可能な社会を目指し、お店や人がつながるマーケット 問/ノウ株式会社 <https://know-corp.jp/>

11月13日(土) 【オンライン】**パパの抱っこでHappy子育て! ベビーダンス**

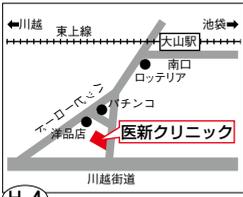
10時～ 抱っこした赤ちゃんが心地よく眠れるベビーダンスのステップを紹介 首の座った生後3か月からの子どもと保護者対象(パパ歓迎)

申・問/日本ベビーダンス協会 ☎050-3577-5155

11月13日(土) **暮らしの講座「野菜作りの基礎知識」**

14時～ 石神井図書館(石神井台1) 加藤農園園主の加藤義松氏が野菜づくりの基礎知識を紹介 中学生以上対象 申込順30名

申・問/☎3995-2230



(H-4)
板・大町 23-1 (大井町徒歩3分)
☎ 9時~12時半(土14時半) 15時~18時半(火木16時半)
☎ 5995-5100

◆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

整形外科・胃腸科・訪問看護
医新会 医新クリニック



(F-8)
練・田柄 2-31-6 (豊島園通り沿)
☎ 5997-4644

水日祝/休診
月火木金 / 9時半~13時半
土 / 10時半~18時半
日 / 14時半~18時半

一般歯科・矯正歯科・小児歯科
木村歯科医院

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



まだまだコロナウイルスが終息したとは言えない
この頃。専門ではないので断定はできませんが
…それでもマスク、手洗い、アルコール消毒は効果
大と思われまますし、今回の件が済んだとしても
別の病原体が出る可能性も捨て切れません。



(E-7)
板・赤塚 2-7-12 (下赤塚駅北口徒歩3分)
☎ 8:30~18:30 (土) ~12:30 (日・祝)
☎ 3977-2611

CT、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、骨塩量測
定、脈波、心機能ポリグラ
フ、呼吸機能検査

内科・小児科・外科・皮膚科
和気医院



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

月・土 10時~19時
(昼休みあり)
※木は午前のみ
駐車場あり
https://natsunokumo.com

一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科
夏の雲歯科

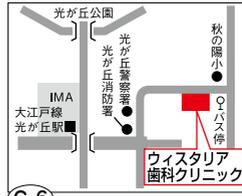
糖尿病栄養指導・予防接種/夜8時まで診療(水・土除く平日)
伊藤内科小児科クリニック
板橋区成増 1-17-10
(B-3) ☎ 3930-5114

一般歯科
かみ
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

境皮膚科
板・成増 2-21-4 (りそな銀行そば)
(A-2) ☎ 5998-3334

小児科
杉内医院
板橋区成増 3-17-16
(E-2) ☎ 3930-2331

小児科・内科
いとう小児科クリニック
練・光が丘 3-7-1-101
(B-7) ☎ 3979-2011 予約専用 ☎ 3979-1112



(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
◆の中、リラックスして
◆診療を受けて頂けます。

一般歯科・小児歯科・矯正歯科
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/



ひとくち
メッセージ

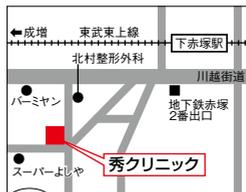
残暑厳しい日でもモコモコセーターを着ている人を見かけました。ファッションの先取りは大変ですね！
30才 女性



B-8 練・光が丘 3-3-4-101
 ☎9:00~17:30 ㊤~13:00 ㊤水午後・日・祝
 ☎ 3976-6411

【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。

光が丘 内田クリニック
<http://www.hu-cl.com/>



E-8 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

ホームドクターとして親切な診療を目指しています。前立腺、皮膚に関し尿尿付きの方もご相談ください。

秀クリニック
 内科・泌尿器科・皮膚科



B-8 練・光が丘 3-3-4-102
 ☎水・土午後・日・祝
 ☎ 3975-5115

【受付時間】 予約不要
 9時~12時15分
 15時~17時45分

光が丘眼科クリニック
 女性院長(長年)の丁寧な診療
 一般眼科・花粉症・緑内障・
 白内障・コンタクトなど



B-8 夏雲公園前(高松4) 有
<http://www.sato-in.com/>
 ☎ 3926-8765

「休診」第2・4木曜
 木・土曜午後/日曜/祝日
 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

光が丘南 佐藤医院
 内科・小児科・外科

内科・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
F-3 ☎ 3939-3357

～感染症対策をしっかりと！～
 ウイルス感染は寒い時期に増える傾向があります。ワクチンがあるものは接種をして、うがい・手洗い・換気・水分摂取・十分な睡眠など、共通の予防対策をしっかりと行いましょう！

読者のおすすめコメント

市原外科内科 P.8・25
 とにかく看護師さんが優しい。 65才 女性
IMAホール P.11
 先日、何十年かぶりにミュージカルを見ました！コロナ対策もバッチリで、安心して物語に入り込むことができました。 39才 女性
イオンシネマ板橋 P.16・27
 コロナ感染予防をしっかりと行って、安心して映画を観ることができます。 54才 男性
山田歯科医院 P.20
 ていねいに診療してください。 10才 女性
ジェイティー歯科 吉積 P.20
 治療方法など患者とよく話し

合い、わかりやすく説明をしてくれ納得いく治療をさせていただきます。 57才 男性
ウイスタリア歯科クリニック P.24
 トイレがとてもきれいで快適です。 21才 女性
和気医院 P.24
 何とんでも手際が良い。待たされない。 55才 女性
伊藤内科小児科クリニック P.24
 ずっと父がお世話になっております。先生は糖尿病の専門医なので、症状がひどくならず済んでいます。 58才 女性
埴皮膚科 P.24
 原因を的確に判断していただき、すぐに治りました。 41才 女性
いとう小児科クリニック P.24
 子どもが小さい時からお世話になっている優しい先生で

す。 55才 男性
光が丘内田クリニック P.25
 初診でもすぐに対応してくださいました。ありがとうございます。 50才 男性
T・ジョイ SEIBU大泉 P.27
 座席の間隔を空けても、密になっていない感じもなく安心して映画鑑賞ができました。公開が延期になってしまった映画を上映してくれてありがとうございます！ 37才 女性
ホテルカデンツァ東京 P.27
 「ルミエール」ローストビーフがおいしかった！ 21才 女性
安藤クリニック P.28
 娘が発熱した時、お世話になりました。とても優しい先生です。 57才 女性
P.29へ続く



地元で楽しいこと探そう!

アンテナ

11月

22～23 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。

会費1,000円 参加賞進呈 日本棋院・中小野田智
巳九段による指導碁あり

問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

11月23日(火祝) やってみよう!ペガールボール
10時～ 光が丘区民センター(光が丘2) 小中学生
対象 申込順30名 申込11日から
申・問/原田 ☎090-3234-5584

11月24日(水) ふれあい市場
11時～ 春日町本通り商店街(春日町1) 福島県はな
わ町の新鮮野菜や名産品や弁当の販売

11月26日(金) 親の会
10時30分～ 自遊空間 SEPY (豊島区) 費用2,000
円 臨床心理士の金盛浦子氏を講師に迎え子どもの問
題について学び、気づきを共有する 申込順40名
申・問/☎3942-5006(火～土 10時30分～15時)

**11月27日(土)・28日(日) 南大泉 with農
フェスタ** 10時～ 南大泉3・4丁目農の風景育成地
区 ポイントを巡ってキーワードを集め野菜収穫チケッ
トをゲット マルシェ こども絵画コンクール・写真
コンテスト 他 <https://www.minamioizumi.jp/>

11月28日(日) フリマ 浮間公園(舟渡2)
9時～15時 ※雨天中止 問/リサイクル推進友の会
☎3412-6857(平日10時～16時)

12月5日(日) 荒川生物生態園の冬鳥観察会
10時20分～ 荒川生物生態園(舟渡4) 初冬に訪れ
る野鳥を観察する 小3以上対象(小3は保護者同伴)
申込順15名 申込11月13日から
申・問/板橋区立リサイクルプラザ ☎3558-5374

12月15日(水) アフタヌーン・ミニコンサート
14時～ 練馬文化センター(練馬1) 演奏:山本香
那子(ピアノ) 曲目:ショパン/英雄ポロネーズ、シ
ベリウス 他 抽選400名 申込11月19日まで
問/☎3993-3311

中止 ●JA あおば農業祭
●いたばし農業まつり
●よさこい祭り in 光が丘

アンテナ掲載情報募集中! 非営利の情報に限りませ
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 kacce11@kacce.co.jp

11月16日(火) IMAホール上映会
11時～/14時～ IMAホール(光が丘5) P.11参照

**11月17日(水) ロビーコンサート「民謡日本
旅と津軽三味線」** 12時20分～ 板橋区立グリーン
ンホール(栄町36) 演奏:松原ひろ子 曲目:津軽
じょんがら節 島唄 他 先着100名(11時30分～
整理券配布) 問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

11月19日(金) IMA 寄席
19時～ IMAホール(光が丘5) P.11参照

**11月20日(土) どんぐりのぼうしてハリネズ
ミをつくろう** 13時～/15時～ 郷土芸能伝承館
(徳丸6) 参加費350円(材料費) どんぐりのぼうし
と粘土でかわいいハリネズミを制作 各回申込順18
名申込13日から 申・問/☎5398-4711

**11月20日(土) おたのしみ会「おむすび座の
人形劇」** 14時～/15時～ 南大泉青少年館(南大
泉1) 演目:三びきのやぎのがらがらどん 他 各回
申込順15名 申・問/南大泉図書館 ☎5387-3600

11月20日(土) 認知症サポーター養成講座
14時～ 小竹図書館(小竹町2) 認知症の症状や高
齢者の気持ちなどを理解し、支援の方法などを学ぶ
受講者には「認知症サポーター」の証となる「サポー
ターカード」を配布 中学生以上対象 申込順20名
申・問/☎5995-1121

11月21日(日) ちんぴの湯(練馬区)
入浴料 大人480円 小学生180円 幼児80円 ※
当日は大人同伴の小中学生以下の子どもは無料 ※営
業時間は練馬区内各公衆浴場に要確認
<https://www.1010nerima.com/>

11月21日(日) フリマ ホテルカデンツァ東京(高松5)
10時～15時 ねりま野菜を使ったホテルメイドの料理
やスイーツが楽しめる屋台や縁日など ※雨天決行
問/広報部 ☎5372-4438

11月21日(日) 北島愛子のおり・かみしばい
10時30分～ 練馬区役所(豊玉北6) 参加費100円
(材料費) 3才～小学生と保護者対象 申込順15名
申込1日から
申・問/橋本 ☎080-7008-4775(19時～21時)

11月21日(日) 区民囲碁大会
12時30分～ 板橋区立グリーンホール(栄町36)

読者 プレゼント

イオンシネマ板橋

① 無料鑑賞カード

有効期限 2022年1月末日



「土竜の唄 FINAL」11月19日公開
©2021「土竜の唄」製作委員会 ©高橋のぼる・小学館

ある日突然、潜入捜査官“モグラ”に任命され最凶のヤクザ組織に潜った警察官・玲二。過去最大級の麻薬密輸阻止のため、次々と襲う絶体絶命&爆笑必至のピンチに、持ち前の気合いと根性、熱い魂で立ち向かう。
※11月公開予定作品は P.16 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

ユナイテッド・シネマとしまえん

④ 無料鑑賞券

有効期限 2022年1月末日



「ミラベルと魔法だらけの家」11月26日公開
©2021 Disney Enterprises, Inc. All Rights Reserved.

コロンビアの奥地の魔法に包まれた家に生まれたミラベル。姉と妹が持つ“魔法の力”をなぜか1人だけ与えられず、不安を抱えつつも前向きに暮らしていたが、ある日、家が危険にさらされていると知り、家族を救うため立ち上がる。

練・練馬 4-15-20 ☎ 0570-783-980
(24時間テブ案内)

5組
10名様

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/11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。

ホテルカデンツァ東京「ルミエール」

② ランチビュッフェご招待

有効期限 2022年1月末日



*ホテルカデンツァ東京公式イン스타그램では最新情報を配信しております。



ビュッフェ&ダイニング ルミエールでは11月11日(木)より「冬の北陸フェア」を開催。“美食の宝庫”北陸地方の新鮮食材を使用した、冬に食べたいお料理の数々をご用意しました。

練馬区高松 5-8 J.CITY
☎ 03-5372-4411 (代表)

3組
6名様

T・ジョイ SEIBU 大泉

③ 平日映画無料鑑賞券

有効期限 2022年1月末日



「リスペクト」11月5日
©2020 Metro-Goldwyn-Mayer Pictures Inc. All Rights Reserved

ソウルの女王アレサ・フランクリンの伝記映画。アレサは天才的な歌唱力でショービズ界の華となるが、成功の裏には父や夫の束縛や裏切りがあった。すべてを捨て自分の力で進むと決めた彼女の歌声は、やがて世界を歓喜と興奮で包み込んでいく。

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

Bunkamura ザ・ミュージアム

⑤ ザ・フィンランドデザイン展

自然が宿るライフスタイル



オイヴァ・トイッカ
〔「ボムボム」花瓶〕、
セッポ・サヴェス〔ア
センニカ・リマラ〕
〔リヤグワイニッタ〕ド
レス、ウオッコ・ヌル
メスニエミ〔ガッレ
リア〕テキストイルデ
ザイン、アルヴァ・ア
アルト〔「サヴォイ
花瓶」〕

マリメッコ社やフィンレイソンのテキストイル、カイ・フランクのガラス工芸ほか陶磁器、家具など約250点の作品と資料約80点を展示。美しい自然の中から生まれたフィンランドデザインの歩みを紹介する。12月7日~2022年1月30日 一般 1,700円他

渋谷区道玄坂 2-24-1 B1F
☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

5組
10名様

上野の森美術館

⑥ 深堀隆介展「金魚鉢、地球鉢。」



※ 2010年

透明樹脂とアクリル絵具を繰り返し重ねて金魚を描くという独自の斬新な手法で注目される現代美術家・深堀隆介。絵画でありながら、圧倒的な立体感で命が吹き込まれた金魚絵約300点を一挙公開。12月2日~2022年1月31日 一般 1,600円

台東区上野公園 1-2
050-5541-8600 (ハローダイヤル)

5組
10名様



医院 / 接骨院 / 動物病院 / 生活関連

安藤クリニック
内科・胃腸科・外科・小児科

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



NEW



お客様のお肌の状態や、悩みに合わせてケアする女性限定のプライベートフェイシャルサロンです。
初回60分 3千円 ↓ 2千円

デミオガサワラ

ホームエステ

E-8 板・赤塚新町 3-3-12-801
10時～19時(予約は8時～10時AM)
☎ 3979-8832

Kacce くらぶに新しい仲間が増えました。
ホームエステ
デミ オガサワラ (上記)



経験豊富なスタイリストがお客様に合ったスタイルをご提案。どんなことでもご相談ください。癒やしの空間でお待ちしています!

ヘアサロンハル

プライベートサロン美容室

E-4 練馬区春日町 3-31-18
☎ 6364-0210 (予約優先)



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。

(株)三浦畳店

お部屋も気かまざわやかに

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



電球交換・家具の移動や組立てなど、お家の中のお困りごと何でもご相談下さい!
1名の作業 20分500円
(外作業は7500円)

まごころサポート

暮らしの困ったをお手伝い

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

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。

スパイラルテープ・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.harichiryu.com

Kacceの最新情報はブログでチェックしてね!
取材レポやイベントのお知らせ、お店紹介などを更新中! 取材付きのPR記事も承っております。
http://kacce.co.jp/blog/



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

光が丘動物病院グループ

A-5 練・旭町 1-13-10 ⑩12台
年中無休 http://www.hikigaoka.net/
☎ 3939-3760

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



ひとくち
メッセージ

ステイホームが長かったです、やっと友達とランチやショッピングの予定を入れました。楽しみです!!



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

練馬駅前近頃のレンタルスペース
Nerima Base (ネリマベース)
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。



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

光が丘法律事務所
どんなご相談もお気軽にどうぞ。迅速に対応いたします。
東京弁護士会所属
弁護士 今井 時右衛門

コロナでのお困りごとにも対応します!
離婚・男女問題・交通事故・相続・破産・労務問題・事業承継など、各種問題にも迅速に対応します。地域の皆様のために最善の解決策をご提案します。初回相談は60分まで無料。

読者のおすすめコメント

光が丘動物病院 P.28

以前愛犬がお世話になりました。大変親身になって話を聞いてくださり、治療方針をいろいろ提案してくださいました。 57才 女性

まごころサポート P.28

高い所の電球を交換してもらったり、背中に軟こうを塗ってもらったり、老夫婦で不自由していた時にお願いしました。孫の手のように便利でした。 75才 男性

カフェ パティナ A-1

ペパーミントグリーンの外観ですごくすてき! 食事は体に良くておいしい。アーティスト気分が味わえるギャラリーです。 57才 女性

楽膳倶楽部 A-5

小さい子どもを持つ親にとって、地域の情報を教えてもらえたり、子ども服のフリマや子どもに優しいお弁当の販売があったりと、とてもありがたい場所です。 39才 女性
ステップアカデミー A-5・B-2・B-7・F-7 生徒のために頑張っ

てくれている塾です。

55才 女性

光が丘子ども歯科・矯正歯科 B-7 初めて子ども2人を連れて行きましたが、2人とも嫌がることなく診てもらえました。 31才 女性

クッキング・チーズ C-4

Kaccoで紹介されていたので行ってみたら、とてもおいしくて、リピートし、また違う種類のチーズを買いました。 54才 女性



<https://hanaisayuri.com>
板橋区赤塚新町3丁目
☎090-1557-8255(土日祝のみ)
メール: hanaisayuri@yahoo.co.jp

はないさゆりの結婚相談所
新たな人生に満開のさくらが咲きますように:そんな想いを込めて縁結びをサポートします。年齢男女問わずお気軽にご相談下さい。



板・赤塚 3-19-9
メール: eino431@icloud.com
☎ 070-3356-0325

えいの行政書士事務所
身元な一街の法律家
相続・遺言・墓じまいなど。女性ならではの視点でじっくりお話を伺い、お客様に寄り添います。
行政書士 菅野 茂美



<http://olc-law.com>
板・成増 3-1-13-201
☎10時~20時 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



赤塚

- 和気医院
- カフェトモチート
- ベロスケ
- ステップアカデミー
- 東武東上線
- 下赤塚
- 川越街道
- 地下鉄赤塚
- きらぼし銀行
- 秀クリニック
- ホームエステ デミオガサワラ
- サロンドメイクスペース
- 中山クリニック
- 若山整形外科・内科
- よしや
- 基礎学習塾えんびつ
- MUJI com
- ゆりの木児童館
- 木村歯科

練馬

- Cocooneri
- ねりまファミリーマック
- ねりま観光案内所 区民協働交流センター
- 練馬文化センター
- 練馬
- 練馬
- 練馬
- 西武池袋線
- 西武有楽町線
- 千川通り
- 朝日屋たほセンター
- 金沢歯科
- 練馬びよびよ
- SHIMIZU
- 和歌里
- 大江山線
- ドルジャマセン
- 鳥ふじ
- 海峽
- 豊玉保健相談所
- 目白通り
- オオセキ
- 練馬区役所
- 展覧レストラン
- 旅行サービスコーナー
- 区民総合窓口
- みどりのまちづくりセンター



四季の香ローズガーデン in 光が丘

ハロウィンモード全開!!



秋バラに合わせ、オータムフェスティバル開催! 産直マルシェやワークショップ、バラの苗、シフォンケーキの販売などが行われました。(10月16日・23日撮影)



4年ぶりとなる衆議院議員選挙戦は、解散から10月31日の投開票日まで、戦後最も短い17日間!



台風一過で、大量のギンナンが落ちたイチヨウ並木。(10月2日 光が丘公園)

読者ハガキの切手シリーズ



鉄道100年記念「山陽新幹線」(1972年) 「舞妓林泉」(1968年)

企画展「思い出のとしまえん」

大正15年の開園から、昨年閉園するまでの94年間の歴史が凝縮されています! 11月7日まで。(石神井公園ふるさと文化館)



秋空に広がるうろこ雲。(10月9日)

編集長の
今月のKacce 「一番人気の
 コーナー」

以前、Kacceの好きなコーナーのアンケートを取ったところ、ダントツで1位は読者の投稿による「小耳に軽書ン」でした！「コミュニケーション」と読ませる昭和感あふれるコーナー名は創刊当時から。年齢や性別を問わず、読者が日々感じていることを共有できる誌上の「井戸端会議」のようなもの。SNSみたいにスマートでもスピーディーでもないけれど、体温が感じられる投稿者の言葉はいつの時代も心に響くものなのかもしれませんね。

「Kacce スタッフトーク」動画
 チャンネル登録してね!



ネリマベース (P.29) から配信!!

QRコードから
 視聴できます!



YouTube



フェイスブック

「読者プレゼント」(P.27) 応募方法

締切 11月20日 必着



- ハガキ: **1家族1枚**
- WEB: **1人1回**

<http://www.kacce.co.jp/kacce/present.html>

Kacceは読者の皆様から寄せられた声で作られています。抽選でプレゼントが当たるので、投稿やコメントをどしどしお寄せください!

Kacce
 メルマガ会員募集!!

登録は
 無料



メルマガ登録は
 こちらから

Kacce「Web版」(PDFデータ)を始めました。冊子を取りに行かなくても、スマホやタブレットで最新号が全ページすぐ読めます!

編集室に寄せられたハガキなどに記載された読者の個人情報、月刊Kacceの制作・発行に関わる業務(投稿コーナーなど本誌記事内容の制作、および読者プレゼントの発送など)または月刊Kacceに関連する企画やサービスのご案内にのみ、必要な範囲で使用します。ご本人様に無断で第三者に開示・提供することはありません。



63円切手
 を貼って
 ください

郵便はがき

175-0094

板橋区成増2-10-3

三栄ドメール202

Kacce 編集室行
月刊かせ

〒	町名	番地その他
住所	市区町村	
氏名	フリガナ	職業または学年と年齢
性別	男	()
	女	()
	男	()
	女	()
店名	「	」
Kacce 広告掲載店またはP.30～31の地図に掲載されているところを利用した感想やご意見などをお書きください。		
プレゼント番号(1～6)を書いてね!		フリゼント番号(1～6)を書いてね!
11月20日必着 1家族複数応募無効		

アンケートや感想などを必ずお書きください。

STAFF TALK

- ★小・中学生の時に交換日記をしていた親友がいる。その後、文通やラインを経て、50代の今、交換日記が復活した。日々をていねいに生きて、正直に綴っていきたい。(N・T)
- ★2020年1月号で取材した阿部雅龍さんが、人類初の挑戦に向けて南極へ出発した。何があっても諦めずに努力してきた15年間。夢を叶える瞬間を見守りたい。(Y・I)
- ★最近、地元の駅にピアノが置かれて、演奏する人も増えてきた。通りすがりにサツと弾いていく人を見ると、カッコいいなあと思えてしまう。(M・S)
- ★職場体験の中学生に、何が流行っているの?どこへ遊びに行くの?と興味津々で質問攻め。スタバに行くのは驚いたけども、勉強に部活に遊びにと、とっても忙しそう。(A・Y)
- ★先月の今頃総裁選だったかと思えば、数日後には衆院選。耳触りいい言葉だけでなく、もっと具体的な政策論議をして、判断材料を与えてほしい。(K・O)
- ★人生で初めて「推し」がいる生活を満喫中。活動はお財布と相談しつつ細々と…だけど毎日が楽しい! 何才になっても夢中になれるものがあるついでいいですね。(H・A)
- ★親しい知人でも近くに来ないと誰だか認識できない。マスクに帽子をかぶっているとなおさらだ。マスクなしで遠くからでも手を振れるような生活にならないかなあ。(J・T)

Kacce

月刊 Kacce 11月号 2021年11月1日発行 通巻第454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 岡村恭子 足利尚子 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



【読者アンケート】

今までの人生でいちばんびっくりしたことを教えてください。

開店・閉店やイベント情報、おすすりめスポットなど、地域の情報をお寄せください。

今月号の Kacce をどこで入手しましたか?

()



かっせくんは
() ページに
いたよ!

ご協力ありがとうございました

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】

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

● 求人 ●

正看護師募集

時給2100円 週2～ 詳細はHP
オサムラ訪問看護ステーション
☎ 3998-7666 (春日町)

まんない

求人コーナー

地元で働こう



ライター募集

- 【条件】 経験のある方
【内容】 Kacce ・ その他印刷物や
ホームページなど地域密着の
取材 ・ 原稿作成
【取材エリア】 練馬 ・ 板橋が中心
【応募方法】 メール：件名「ライター募集」
Kacce22@kacce.co.jp まで

株式会社 協同クリエイティブ

求人広告を出しませんか？

「地元で働きたい」という読者に向けて、
「月刊 Kacce」をぜひご利用ください！
締切：毎月12日頃(翌月1日発行)
定型 1枠……16,500円(税込)

お問い合わせ・お申し込みは、こちらまで！

月刊 Kacce 編集室 ☎ 03-3975-7143

Kacce

月刊 Kacce

ブログや SNS でグルメ情報、イベント、季節の花、
お得な情報など、練馬・板橋の地域情報を
リアルタイムで発信中！

Kacce のブログでは、
誌面に載せきれない情報
や取材記事も紹介してい
るよ♪



Kacce ブログ



Twitter



Facebook


SNSも
フォローしてね!!

Kacce バックナンバーのご案内

在庫のあるバックナンバーを
販売しております。

1冊 300円
(送料・手数料込み)

ご希望の方は下記 QR コードもしくは
巻末のハガキにて、下記の内容をお知らせください。

●ご希望のバックナンバーの号数と冊数
※在庫数により、ご希望に沿えない場合もあります。

●お名前 ●郵便番号 ●住所 ●電話番号

●メールアドレス

<http://kacce.co.jp/kacce/bk.html>



●お送りするバックナンバーに郵便局の振込票を同封いたしますので、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) ●お申込みから発送まで1週間ほどかかる場合があります。

東京都EVバイクバッテリーシェア推進事業

EVバイク利用モニター募集

30名限定



ご応募はこちらから▶



参加特典

参加者全員にヘルメットをプレゼント!

※写真はイメージ

参加無料

あなたが大好きな街、板橋 (いたばし)

を環境にやさしいEVバイクで走ってみませんか？

e-Ride Tokyo とは

e-Ride TokyoはCO2を排出しない環境先進都市「ゼロエミッション東京」の実現に向け、東京都、板橋区、関連企業が連携し、都内で初めて実施するバッテリーシェアリング実証事業です。個人や事業者にEVバイクを貸し出し、板橋区周辺に設置されたバッテリーステーションでEVバイクの充電済みバッテリーを交換し、シェアリングを行っていただきます。

e-Ride Tokyo Station とは

ユーザーの利便性を考え、区施設やコンビニエンスストア等にEVバイクの充電済みバッテリーを交換するバッテリーステーションを設置します。モニターはスマートフォンなどでバッテリーステーションの場所や充電状況を確認し、必要に応じてバッテリーを交換しながら走行を楽しむことができます。

モニター募集情報 e-Ride Tokyoでは本取り組みに賛同し参加していただけるモニターを募集しています。

活動期間 2021年12月頃～2022年3月頃 **実施エリア** 板橋区周辺

主な参加条件

1. 板橋区周辺にお住まいの方で50ccクラスのスクーターに乗れる免許をお持ちの方(18歳以上)
2. モニター期間中、EVバイクを使用しながら生活することが可能な方
3. 個人のスマートフォンよりインターネットに接続できる環境をお持ちの方
4. 安全講習やモニター期間中の使用状況報告等にご協力いただける方
5. ご自宅などに貸し出し車両の駐輪場を確保できる方
6. 道路交通法及びその他の法令を遵守する方

※詳しい参加条件は申し込みフォームに掲載されていますのでご確認ください。

お問い合わせ

EVバイクバッテリーシェア推進事業実行事務局(株式会社インターコア内)
 受付時間:9:00～17:00(月曜日～金曜日 土日祝日は休み)
 電話:03-5403-6677 e-mail:eridetokyo@intercore.jp

公式サイト

<https://e-ridetokyo.jp/>



「出川哲郎の充電させてもらえませんか？」(番組ロゴ提供)
 テレビ東京 毎週土曜日よる7時54分スタート