

練馬・板橋のタウン誌

2022 vol.460

Kacce

月刊カッセ

5

TAKE
FREE ¥0

3年ぶりの
照姫まつりに
かける思い!!

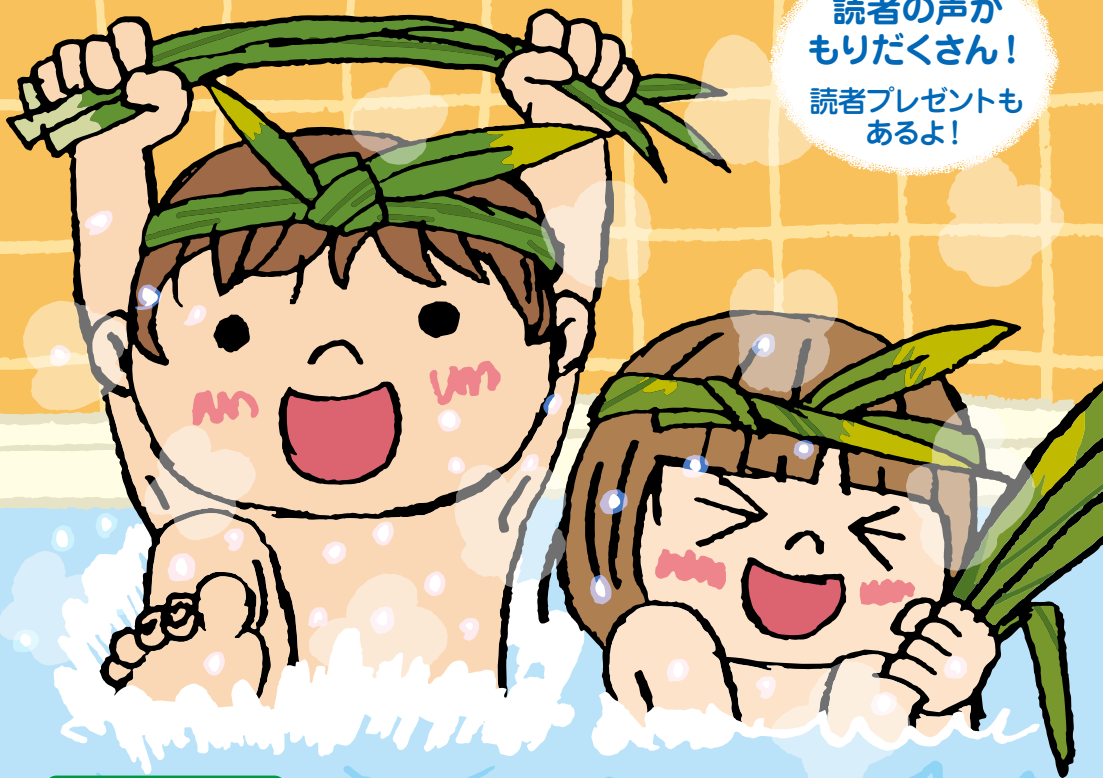
保存版

医療機関情報2022

読者アンケート

健康診断のエピソード

読者の声
もりだくさん!
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

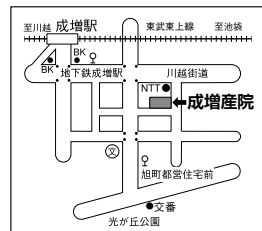
産科・婦人科

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

いと
糸ちゃん
3月26日生まれ
練馬区
森川 直哉さん・里奈さん
夫妻の長女



お母さんから一言

「うまく母乳が飲めずに奮闘したり、満足そうに笑ったり、いろいろな表情を見せてくれるのが可愛くて♡ 夫はまだ抱っこやおむつ替えがごちなく、娘と一緒に成長中です(笑)。『糸』という名には、「人とのつながりを大切にしてほしい」という願いを込めました」

成増産院
ホームページ



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

Instagram
始めました!



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

きものと私 第2回 財産は「人との出会い」

広告



彩きもの学院池袋校
校長 春山一恵さん

結婚後、子育てや家事に専念していましたが、下の子が中学生になったのをきっかけに学院に通い始めました。初めは着付師になれればと考えていましたが、素晴らしい

先生や仲間たちと出会い、どんどん楽しくなって…。そのうち、「着付師には後からでもなれるから講師をやってみない?」と背中を押され、指導者の道へ。私の“本気度”が家族にも伝わり、主人も協力してくれるようになりました。

校長になってから、60才の時に主人が他界。私も63才でがんを患い、もう復帰できないんじゃないかと落ち込んだ時期もありましたが、仲間に応まされ、スタッフに支えられ、こうし

て仕事を続けることができています。1人で愛犬と暮らす今、仲間や居場所があるというのは本当に幸せなこと。だから生徒さんにも、技術を学ぶだけでなく、きものを通して良い仲間をつくってほしいと思っています。

各校の校長で毎月開催している勉強会では、きもの新しいアレンジや、生徒たちと出かける場所などアイデアを出し合っているんですよ。常に新しいことに挑戦し、ワクワクすることを生徒さんに伝えながら、生涯勉強していくつもりでこれからも楽しんでいきたいです。



池袋校の講師の皆さんと。右端が春山校長先生

彩きもの学院 池袋校 豊島区池袋 2-40-12 西池袋第一生命ビル 3F ☎03-5951-8651

★無料「着付け教室」生徒募集中! 2か月(全8回)



CONTENTS



P.2 コラム「きものと私 第2回」

P.4 練馬区・板橋区の

医療機関情報 2022

お手元に保存してイザという時にご活用ください

P.10 「みんなに教え隊!」に行ってみたよ!

P.11 世界にはばたけ! 「チームナリオカ」

P.12 3年ぶりに照姫まつりが開催されました!

P.14 読者アンケート
健康診断のエピソード

P.16 散歩ウォッチング
博多唐草

P.17 小耳に軽書ン

P.20 Kacceくらぶ

P.20 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 求人コーナー



かつせくん

ボクと同じ
かつせくんを探してね。

読者プレゼントは
ホームページからも応募できます。
<http://www.kacce.co.jp/>



月刊 Kacce の会社は、ホームページも作っています。お気軽にお問い合わせください。

Kacce川柳 ~みんなの一句~

大募集!

皆さまから寄せられた川柳を誌面で
紹介します(今月はP.21~)。

テーマは自由。日々のちょっとした思
いなどを、5・7・5のリズムに乗せて
どしどしお寄せください。応募は巻末
のハガキまたは右記のフォームから。

年末には Kacce 川柳大賞も予定しています!



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!」をかけ
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。

2022年

医療機関情報

医院

板橋区

- ◆ **医新クリニック** ☎ 5995-5100
大山町 23-1 (内・整・胃・泌・外・消内・肛・循・皮)

- ◆ **和気医院** ☎ 3977-2611
赤塚 2-7-12 (内・小・外・皮)

- 赤塚皮膚科管医院 ☎ 3975-1535
赤塚新町 1-24-5 (皮)

- ◆ **秀クリニック** ☎ 3975-5780
赤塚新町 3-5-1 (内・泌・皮)

- ◆ **成増産院** ☎ 3975-1111
成増 1-1-1 (産・婦)

- ◆ **伊藤内科小児科クリニック** ☎ 3930-5114
成増 1-17-10 (内・小・糖内)

- もちまる心療内科クリニック ☎ 5968-5866
成増 2-12-3 (心内・精)

- かとう内科クリニック ☎ 3977-8222
成増 2-17-6 (内・糖内)

診療科目の見方

医院

内……内科
消……消化器科
消内……消化器内科
胃……胃腸科
循……循環器科
肛……肛門科
肛外……肛門外科
大肛内……
大腸肛門内科
糖内……
糖尿(代謝)内科
小……小児科
アレ……アレルギー科
皮……皮膚科
美皮……美容皮膚科
泌……泌尿器科

外……外科
整……整形外科
形……形成外科
脳……脳神経外科
精……精神科
心内……心療内科
リハ……
リハビリテーション科
リウ……リウマチ科
産婦……産婦人科
産……産科
婦……婦人科
眼……眼科
耳……耳鼻咽喉科
小耳……
小児耳鼻咽喉科

歯科医院

歯……歯科
矯正……矯正歯科
小歯……小児歯科
口外……口腔外科

接骨院 はり・きゅう院

柔……柔道整復
あ……あんま
は……はり
き……きゅう
指……指圧

※「医院」、「歯科医院」、「接骨院 はり・きゅう院」をエリアごとにまとめて掲載しています。

※掲載希望の確認をいただいた医療機関のみリストに情報を掲載しています。

※リストの◆マークは、特集広告または他のページに広告が出ている医療機関です。

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

☎ 3926-8765

電話予約可

練馬区高松 4-12-17
夏の雲公園前

※健診・予防接種も行います

	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 12:30	○	○	○	○	△	○
15:00 ~ 19:00	○	○	○	/	○	/

△：第1・3・5木曜は午前のみ診療
休診：木曜・土曜午後、第2・4木曜、日曜・祝日

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

MRIのハイレベルな診療を始め、最新の医療システムが機能しています。

医新クリニック

診療科目

整形外科・胃腸科・訪問看護・人工透析(昼夜送迎あり)
脳ドック・内痔核硬化療法(切らずに治す)

〈一般診療・各種保険取り扱い〉

板橋区大山町23-1 ☎03-5995-5100

本誌を持参された方は脳ドック10%割引。
予約時にお申し出ください。
(P.19、24も参照ください)

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「消痔靈」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。

4

高野台クリニック ☎ 5393-8883
高野台 1-7-20 (内・脳)

森の宮皮フ科クリニック ☎ 3996-1112
石神井町 3-21-9 (皮・美皮・形・アレ)

◆ 光が丘南佐藤医院 ☎ 3926-8765
高松 4-12-17 (内・循・消・小・外)

◆ 若山整形外科 ☎ 5920-5350
北町 8-37-8 (整・リハ・リウ・内)

◆ 吉野記念クリニック ☎ 3939-4412
旭町 1-15-19 (内・泌・皮)

◆ めかりや医院 ☎ 3939-1131
旭町 3-30-16 (産婦・内)

金谷クリニック ☎ 3979-2331
光が丘 2-4-11 (内・循・小)

◆ 光が丘内田クリニック ☎ 3976-6411
光が丘 3-3-4 (消・外・整・皮・肛)

◆ 埴皮膚科 ☎ 5998-3334
成増 2-21-4 (皮)

成増皮膚科 ☎ 3977-4121
成増 3-16-21 (皮・アレ)

◆ 杉内医院 ☎ 3930-2331
成増 3-17-16 (小)

練馬区

◆ 城北さくらクリニック ☎ 5912-0203
練馬 1-1-12 (内・皮)

新桜台 内科・外科クリニック
☎ 3993-9090
桜台 1-28-8 (内・外・消内・肛外)

耳鼻咽喉科平山医院 ☎ 3991-0827
桜台 2-19-15 (耳)

江古田内科整形外科 ☎ 6431-0030
旭丘 2-44-6 (内・整・リハ)

みずぐクリニック ☎ 3993-6199
豊玉北 5-12-8 (内・胃・消)

小山小児科・耳鼻咽喉科 ☎ 3991-0002
豊玉北 6-19-1 (小・耳・アレ)

おなかの富士見台クリニック ☎ 5971-2421
貫井 3-3-10 (大肛内・消内・内・外)

いいだ耳鼻咽喉科 ☎ 3577-5100
中村北 1-10-12 (耳・小耳)

若山整形外科

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科・内科

診療時間	診療科目	月	火	水	木	金	土
9時～12時	整形	○	○	○	×	○	○
	内科	×	×	×	○	×	×
15時～18時	整形	○	○	○	×	○	○
	内科	×	×	×	×	×	×



休診日/木曜午後・日曜・祝日

練馬区北町8-37-8 ☎ 5920-5350

めかりや医院

産婦人科・内科

《各種健康保険取扱い》

日曜日も診察しております。

診察時間 ● 平日/9:00～11:45
15:00～18:45

土日/9:00～12:45

休診日 ● 水曜・祝日

駐車場のご用意ございます。

練馬区旭町 3-30-16 ☎ 3939-1131

有楽町線 地下鉄成増駅1番出口より 徒歩5分
東武東上線 成増駅南口より 徒歩10分

お家で過ごしたいを支える 訪問診療専門
内科/皮膚科/緩和ケア/各専門医師

在宅療養支援診療所・在宅緩和ケア充実診療所

城北さくらクリニック

相談員が無料相談。
介護事業者とチームを組んで
全力でサポートいたします。

24時間
365日対応

患者様・ご家族の安心のために、
いつでもつながる
「あんしんケータイ」を無料貸出

精神科の訪問治療も始まります



練・練馬 1-1-12 ☎ 03-5912-0203
下島ビル3F
お問い合わせ: 平日9時～18時

光が丘整形外科 ☎ 5971-2601
田柄 5-28-10 (整・リハ・リウ・内)

◆ 光が丘眼科クリニック ☎ 3975-5115
光が丘 3-3-4 (眼)

◆ 春日町眼科 ☎ 5987-8430
春日町 6-2-20 (眼)

◆ いとう小児科クリニック ☎ 3979-2011
光が丘 3-7-1 (小・内)

◆ 安藤クリニック ☎ 3990-8001
春日町 6-5-15 (内・胃・外・小)

森川眼科医院 ☎ 3979-4951
田柄 2-7-13 (眼)

平和台耳鼻咽喉科 ☎ 5398-3387
早宮 2-17-33 (耳・小耳)

◆ 内田こどもクリニック ☎ 3977-1101
田柄 2-19-23 (小・内)

◆ 中山クリニック ☎ 3939-0361
田柄 2-45-8 (内・消内・皮・外)

◆ 浜野小児科・内科クリニック
☎ 3926-2635
田柄 5-14-19 (小・内・循)

まえはら整形外科クリニック
☎ 5848-5816
田柄 5-16-5 (整・リハ)

たがら眼科 ☎ 5848-1121
田柄 5-27-13 (眼)



内田こどもクリニック

乳幼児健康診断、
各種予防接種も行っていきます。
休診日：木曜・土曜午後
日曜・祝日

完全予約制

予約は
こちら→



練馬区田柄 2-19-23
uchi-kodomo.jp ☎ 03-3977-1101

埜 皮膚科

平日 10:00~13:00 15:00~18:30
土曜 10:00~13:00
休診日 木曜・日曜・祝日・第3土曜日

板橋区成増 2-21-4
(りそな銀行そば) ☎ 03-5998-3334

吉野記念クリニック

内科・泌尿器科・皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	○	○	/



休診日：土曜午後・日曜・祝日
練馬区旭町 1-15-19 2F ☎ 3939-4412



医療法人社団

春日町眼科

院長 中野 栄子

眼科一般治療・レーザー治療・メガネ処方・コンタクトレンズ

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

【休診日】木曜、日曜、祝日、土曜午後

平日午後、土曜日午前は
予約診療を行っております。
詳しくはHPをご覧ください。

http://www.mekasuga.
byoinnavi.jp

☎ 03-5987-8430 練馬区春日町 6-2-20



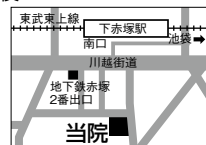
(医) 中山クリニック

内科 消化器内科 外科 内視鏡内科 皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9時~12時	○	-	○	○	○	△	-
16時~19時	○	-	○	-	○	-	-

【休診日】火曜・日曜・祝日 △=9時~13時
木曜午後・土曜午後

苦痛の少ない
経鼻内視鏡、
心臓・腹部エコー、
在宅医療相談も
承ります



有楽町線地下鉄赤塚駅
2番出口より徒歩2分
nakayama-nerima.clinic/

練馬区田柄 2-45-8
☎ 03-3939-0361

たかのだい歯科 ☎ 3904-7235
高野台 1-6-9 (歯・小歯・口外)

かぶらぎ歯科 ☎ 5372-1182
高野台 3-7-8 (歯・小歯・矯歯)

石塚歯科医院 ☎ 3996-2882
石神井町 2-31-29 (歯・小歯)

◆ 石神井公園歯科クリニック ☎ 5923-9440
石神井町 3-25-3 (歯・小歯・矯歯・口外)

佐藤歯科医院 ☎ 3921-2105
南大泉 4-49-32 (歯・小歯・口外・矯歯)

歯科医院

板橋区

玉井歯科医院 ☎ 3977-8241
赤塚新町 1-24-1 (歯・小歯・口外)

◆ すずき矯正歯科 ☎ 5997-1188
成増 1-14-13 (矯歯)

成増歯科医院 ☎ 3930-6000
成増 2-16-5 (小歯・口外・歯・矯歯)

ディアコート歯科 ☎ 3938-1782
成増 5-2-14 (歯)

練馬区

◆ 金沢歯科医院 ☎ 3948-6766
練馬 1-2-9 (歯・小歯)

◆ 中村デンタルクリニック ☎ 6767-2825
練馬 4-15-2 (歯・矯歯・小歯・口外)

赤松歯科クリニック ☎ 3992-8552
桜台 6-2-7 (歯・小歯)

かわな歯科医院 ☎ 3948-8251
豊玉北 6-4-5 (歯)

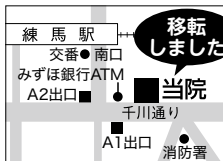


金沢歯科医院

一般歯科・小児歯科

予防歯科に重点を置き、地域に密着した
ホームドクターを目指しています

● 診療時間
月・火・水・金
10:00～13:30
15:00～19:30
木曜日 10:00～13:30
(祝日のある週のみ)
土曜日 10:00～13:30
15:00～18:00
休診日/木曜・日曜・祝日



移転
しました

当院

練馬区練馬 1-2-9
精美堂書店ビル1階
nerima-kanazawashika.com

☎ 03-3948-6766 練馬駅南口 大江戸線 A1・A2出口そば



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

● 診療時間
月曜～土曜 AM 9:30～PM 2:00
PM 3:00～PM 8:30

歯科衛生士
募集中

● 休診日 日曜・祝日

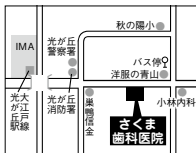
インプラントやレーザー治療、マイクロ顕微鏡治療 etc.
最新の歯科治療も行っております。

https://www.sakuma-dc.com

駐車場 11台完備
練馬区田柄 5-20-19

いつもよい むしばぜろ

TEL. 5241-6480



訪問歯科診療

訪問エリア
練馬区全域

- ご高齢の方
- お身体が不自由な方
- 歯科医院への通院が困難な方



歯科医師がご自宅にお伺い
歯科治療を行います

◎ ご自宅で入れ歯の調整・新製も行えます
訪問診療: 月曜～金曜 (10時～17時) 休診日: 日曜・祝日

石神井公園歯科クリニック ☎ 03-5923-9440
練馬区石神井 3-25-3 本橋ビル201 shakujii-dental.com/



- ◆ **木村歯科医院** ☎ 5997-4644
田柄 2-31-6 (歯・小歯・矯歯)

- ◆ **しのぶ歯科クリニック** ☎ 3825-0414
田柄 5-5-21 (歯・小歯)

- ◆ **夏の雲歯科** ☎ 3825-3468
田柄 5-14-12 (歯・小歯・矯歯・口外)

- ◆ **光が丘エトワール歯科** ☎ 5933-9950
田柄 5-16-5 (歯・小歯・矯歯・口外)

- ◆ **やもと歯科医院** ☎ 3999-8818
田柄 5-27-11 (歯・小歯)

- ◆ **光が丘クローバー歯科** ☎ 5933-9300
田柄 5-27-13 (歯・小歯・口外)

ゆめりあ矯正歯科クリニック
☎ 3925-1871
東大泉 5-43-1 (矯歯)

- ◆ **なかむらばしデンタルクリニック**
☎ 0120-08-4588
中村北 3-22-14 (矯歯)

- ◆ **山田歯科医院** ☎ 3930-8211
光が丘 2-4-11 (歯・小歯)

- ◆ **高梨歯科クリニック** ☎ 5998-8211
光が丘 3-7-1 (歯・小歯・矯歯)

- ◆ **光が丘こども歯科・矯正歯科**
☎ 6915-6600
光が丘 5-1-1 (歯・小歯・矯歯・口外)

- ◆ **鶴見歯科** ☎ 3976-7788
光が丘 5-5-6 (歯・小歯・矯歯)

- ◆ **きよかわ歯科クリニック** ☎ 6915-6769
光が丘 7-6-20 (歯・小歯・口外)

一般歯科・小児歯科

山田歯科医院

●診療時間 平日 9:30～13:00 14:30～18:30
(予約制) 土曜 9:30～13:00 ※受付時間は診療終了
の1時間前まで

●休診日/木曜・日曜・祝日

練馬区光が丘2-4-11-101 ☎3930-8211
(光が丘公園駐車場) yamada-sikaiin.com/



やもと歯科医院

歯科・小児歯科

診療時間
月・火・水・金 10:00～13:00 14:30～19:00
土 10:00～13:00 14:30～18:00

<http://www.kouetsu-kai.com>

光が丘警察署前 ☎03-3999-8818

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 9:30～13:00 休診日 木曜・日祝
14:30～19:00

練馬区光が丘 3-7-1-103
☎03-5998-8211

衛生士・募集
アシスタント

◎初診随時



大人と
こどもの 歯科矯正専門

医療法人社団 直珠会

なかむらばし デンタルクリニック

診療時間/10:00～13:00 14:30～19:30
土曜/ 9:00～13:00 14:30～18:00

休診日/木曜・日曜・祝日(月に一度日曜診療あり)

日本矯正歯科学会認定
臨床指導医

西武池袋線中村橋駅徒歩2分
練馬区中村北 3-22-14

☎0120-08-4588
<http://www.ndc-jp.com/>



板橋区成増〈歯ならび専門〉

すずき矯正歯科

s-ortho.com



診療日
火・水・金・土曜
(日・月曜は隔週)

診療時間
10:00～18:30

板橋区成増 1-14-13
池田ビル3F ☎03-5997-1188



- ◆ 各務歯科医院 ☎ 3577-2641
高松 4-6-11 (歯)
- ◆ ジェイシティー歯科 吉積 ☎ 5372-4444
高松 5-8 (歯・小歯・矯歯・口外)
- ◆ 光が丘デンタルクリニック船坂 ☎ 5393-0711
高松 5-13-1 (歯・小歯・矯歯)

- ◆ さくま歯科医院 ☎ 5241-6480
田柄 5-20-19 (歯・小歯・口外・矯歯)
- ◆ 佐藤歯科医院 ☎ 3998-6414
春日町 6-16-11 (歯・小歯・矯歯)
- ◆ 関東デンタルクリニック ☎ 3990-6487
春日町 6-16-21 (歯・小歯)

月刊Kacceの広告主と協力店の
読者の「おすすめコメント」
Webでも見られます！

医院や店舗・施設ごとに、過去のものから最新ののものまで、「おすすめコメント」がまとめて読めるので便利！



kacce.co.jp/
shoplist/

- 利用者の生の声を聞きたい！
- 子どもに優しいお医者さんを探している！



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

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

練馬区高松 5-13-1 (P有り) ☎ 5393-0711

歯科／小児歯科 審美・予防もおまかせください！

カントーデンタルクリニック

皆さまのおかげで30周年を迎えることができました

「一本の歯を大切に」なるべく抜かない治療を目指しています



院長 関東 英雄

医師紹介 ※シフト勤務です



Dr.HIDE

患者さんと二人三脚の治療を目指します!!



Dr.TSUBASA

患者さんに寄り添い丁寧な説明や治療を心がけています

診療時間 10時～13時
15時～18時30分 (土曜は17時)

※現在時間短縮での診療

休診日 水・日・祝 kantodental.com

練馬区春日町 6-16-21 ☎ 03-3990-6487
光が丘東交差点のサンドラッグ近く 焼肉「楽一」の2F



一般歯科・小児歯科・歯科矯正

佐藤歯科医院

http://www.dr-kazu.com

診療時間 / 10:00～13:00
15:00～20:00 (土曜は18:00まで)

休診日 / 水、日、祝日
練馬区春日町 6-16-11 2F ☎ 3998-6414
光が丘東交差点 スポーツジム上

受付・歯科助手 募集中



スタッフは全員女性
小さなお子さま連れ、
高齢の方でも安心です

光が丘クローバー歯科

歯・小歯・口外 院長 吉崎志保

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30～13:00	○	○	—	○	○	○
14:00～16:30	○	○	—	○	○	—

休診日: 水曜、土曜午後、日曜、祝日

光が丘クローバー歯科 検索 clover-dc.tokyo

練・田柄 5-27-13
(光が丘警察署斜め向かい) ☎ 03-5933-9300



あかり整骨院 ☎ 6904-1577
光が丘 3-9-2 (柔)

大幸接骨院・治療院 ☎ 5997-3232
旭町 1-15-11 (柔・は・き)

真栄接骨院・鍼灸治療院 ☎ 3930-4755
旭町 3-32-19 (柔・は・き)

サイトウ田柄接骨院 ☎ 5848-8034
田柄 3-7-17 (柔)

あい鍼灸接骨院 ☎ 3825-3233
田柄 5-22-18 (柔・は・き)

◆ 光が丘げんき堂接骨院・治療院
☎ 3926-8263
田柄 5-27-8 (柔・指・は・き・あ)

鍼灸サロン MEGAMI
☎ 070-8398-5990
春日町 5-27-4 (は・き)


ひかり整骨院 ☎ 5398-6988
北町 1-24-13 (は・き・柔)


練馬北町鍼灸院 ☎ 3937-7100
北町 2-29-13 (あ・は・き)

ハイジア鍼灸整骨院 ☎ 6906-8143
北町 8-36-4 (柔・は・き)

鍼灸・指圧・マッサージ・スポーツ鍼・美容鍼・接骨

ミズノ接骨院・ミズノ鍼灸マッサージ院

腰痛・肩こり・四十肩・ひざ痛など 
LINEで相談できます! 詳細はHP→

各種保険取扱 板・赤塚3-1-1 休:日・祝 

☎ 03-6882-7051 予約優先

接骨院 はり・きゅう院

板橋区

あさか接骨院 ☎ 5997-1051
赤塚 2-14-20 (柔)

◆ ミズノ接骨院・ミズノ鍼灸マッサージ院
☎ 6882-7051
赤塚 3-1-1 (は・き・柔)

わさ接骨院・はりきゅう治療院
☎ 5997-1049
赤塚 4-13-12 (柔・指・は・き)

さわやか整骨院 ☎ 5383-3488
赤塚 6-6-39 (柔・は・き)

あおぞら接骨院 ☎ 6915-6606
成増 1-17-12 (柔)

いやしの指みつ ☎ 3938-1368
成増 3-4-16 (指・は・き)

練馬区

ツナ整骨院 ☎ 3557-1171
練馬 1-21-6 (柔)

弁天通り接骨院・鍼灸院 ☎ 5999-6636
練馬 1-33-13 (柔・あ・は・き)

豊玉上サイトウ接骨院 ☎ 6914-5320
豊玉上 2-20-4 (柔)

まえやま鍼灸接骨院 ☎ 3970-8341
向山 1-15-1 (柔・は・き)

みんなに教え隊! に行ってみたよ!!

読者から寄せられた情報「みんなに教え隊!」のお店を訪問!

わだぼん

2年半前にオープンした小さな“まちのパン屋さん”。どのパンも柔らかくめで食べやすく、優しい味わい。やや小ぶりなのでいろいろな種類が楽しめます♪ 1番人気の塩パンのほか、食パンやサンド系もおすすめ!

練馬区春日町3-17-8 休/日曜・月曜



「昔ながらのパンをちょっとグレードアップさせました」と店主の和田さん

世界へはばだけ!!

チームナリオカ
「TEAM NARIOKA」

TEAM NARIOKA RYKS

(5・6年生チーム)

2月に行われた全国大会で総合5位の快挙を果たし、世界大会の出場を勝ち取りました



いくつも企業を訪問して研究した結果を発表しました



リモートで行われた全国大会の質疑応答の様子



TEAM NARIOKA NEXUS

(卒業生の中学生チーム)

イノベーション・プロジェクトに特化した世界大会に2年連続出場!

**世界のロボット競技会 FLL で活躍する
成増ヶ丘小学校の5・6年生チームが
6月に行われる世界大会に出場すること
ので、話を聞きに行ってきました!**

し切れるよう、応援しています!

しているようです。

「自信がついた」と成長を実感し

子どもたちが「人前で緊張せず

使して発音の練習をしたり…。

手伝ってもらったり、ネットを駆

競技のほかプレゼンテーションも

紹介や取材の受け答えにビック

り! 実際にロボットを動かす

とどこかせています。

5年前、東京都プログラミング

教育推進校に指定されたのを

きつかけに、成増ヶ丘小では有志

板橋区・練馬区とその周辺の皆さまへ

スッキリした生活に!

家のなか 片づけ隊

- 不要品の片づけ
- 家具の移動(建物内)
- 生前整理・遺品整理
- お荷物の転送

☎03-5967-2480

株式会社シナプス 板・高島平 7-11-18

※詳細はホームページをご覧ください→



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.28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

3年ぶりに

照姫まつりが 開催されました!

コロナ禍で2年連続中止となり、
3年ぶりに開催された照姫まつり。
この日を待ち望んでいた出演者たち
の熱い思いあふれる舞台裏に密着し
てきました!



4月24日に行われた第35回照姫まつりのステージの様子

1988年に始まり、毎年盛大に行われてきた照姫まつり。100名の出演者は全て一般公募で、その中でも照姫、豊島泰経公、奥方の三役は、オーディションによって選ばれます。

2019年12月、例年どおり募集が始まり、翌年2月に行われた三役のオーディションを経て士気を高めていた出演者たち。しかし、2020年4月

待ちに待った
照姫まつり

照姫まつりとは?

室町時代の石神井城主・豊島泰経と、娘の照姫の伝説にちなんだ練馬区の2大まつりの1つ。石神井公園周辺を舞台にした、華やかな時代装束に身を包んだ総勢100名の時代行列が見どころです。地元の商店街やボランティア、区が運営し、地域一体となって作り上げているのが特徴です。



第35回照姫まつりの出演者たち

に予定されていた第33回照姫まつりはコロナ禍で中止に…。みんなガックリと落ち込み、運営スタッフも思うように集まることができず、先の見えない不安のなか翌年も開催中止。それでも出演者たちは、SNSの照姫まつりグループを通して励まし合っていました。

そしてついに今年、開催が決定! 2年間ずっと待ち続けた照姫まつりは、これまでの思いが存分に発揮された熱い1日となりました!

本番直前の稽古場へ潜入!

本番間近の4月は、毎週末練習が行われます。初参加からベテラン勢まで、演技や踊りの練習に取り組んでいました。



上：指導にあたる演出の先生の言葉を真剣に聞く出演者たち。「お客さんに喜んでもらう責任が皆さんにはあるんです」

左：感染防止のため、今年は時代行列に出発する際の「関(とき)の声」を事前に録音

三役それぞれの思い



照姫役 片山亜樹さん
「母が毎年出演していたので、私も小3から参加しています。ずっと憧れていた役なので、今までの思いを出し切ります!」



豊島泰経役 村松央規さん
「この非日常体験は1度味わったらやめられません! 4回目の挑戦でやっとつかんだ殿様役。街全体を盛り上げていきたいです」



奥方役 星川奈々さん
「長年、練馬に住んでいるのに照姫まつりを知らなくて…。参加してみても初めて多くの人に愛されているイベントだとわかりました」



なぎなたを持って闘いの踊りを練習する女武者役たち

出演者に聞く 「苦勞と醍醐味」

子役は8才から応募できるの
で、子どもから大人まで皆で一
致団結する経験は照姫まつりな
らでは。毎年応募しているとい
う常連さんの中には、「応募可
能な役をコンプリートするのが
目標!」という強者も。

役どころによって異なる衣装
も魅力の1つですが、かつらや
衣装などを身に付けてのフル装
備は、ぶっつけ本番なんだそう。
「カーテンを巻いているみたいに重
い衣装もあるそうなので体力

は不可欠です。当日は慣れない
わらじや草履で歩くため、足裏
にテーピングを巻くのが朝一番
の仕事。トイレに行くのもひと
苦勞で、衣装担当のスタッフが
付きっきりだそうです。

それでも、「衣装を着て沿道
の声援を浴びながら練り歩くの
は格別の楽しさ!」と、出演者
たちの「照姫まつり愛」はとにか
く熱いのです! 親子での参加
も多いため、家族で地域の歴史
に触れるきっかけになるかも!?
来年の出演者募集は12月の
予定。皆さんも参加して地元
を盛り上げてみませんか?



舞扇を使った踊りの練習。自主練も欠かせません

健康診断のエピソード

それぞれの苦手&緊張エピソード満載のアンケートでしたが、健康のためにはしっかり受けましょう!

必死です

◆バリウム検査では左右どちらに体を回転させるのか一瞬わからなくなり必死です。

毎回、終わる頃には汗をかいています。

42才 女性

◆人間ドックの前日に食べ過ぎて、胃カメラのとき先生に「昨日はよく食べましたね〜」って言われて

恥ずかしかったです。それから前日の20時以降は食べないよう気を付けています。



41才 男性

◆人生初の胃カメラ。周りの人たちに大変だと脅されていて、先だが、終わってみると一瞬。先生や看護師さんにうまい!とほめられました(笑)。32才 女性

◆大腸カメラ前に飲むトリツルの水。ビールなら簡単に飲めるのに、なんであんなにしんどいの? 20代の頃、胃のレントゲン撮影のあと下剤を飲み、さらに効果を高めようと牛乳を飲みました。その結果、腸がキュルキュル鳴りっぱなしで、脂汗を流しながら帰宅しました。牛乳は余計でした。

◆脳波の検査で

53才 男性

ついうウトウトしたら「寝ないでください!」と怒られ、怖くていろいろ考えていたら「難しく考えないでください!」と言われまし

た。脳波って何でもわかるんですね。 78才 女性

注射は苦手?

◆以前テレビ番組の「伊東家の食卓」で注射が痛くならない方法を見て以来、採血のたびにそれを「おまじない」にしています。こんな大人がやつてる「おまじない」をお医者さんも温かく見守ってくれて感謝しています。そのおまじないとは、注射針を刺す部位を親指で1分間押さえるだけ。注射が苦手な方、ぜひ試してみてください。

33才 女性

◆血液検査の採血時、看護師さんがアルコールを含ませたコットンで腕を拭きながら、「アルコールのアレルギーは大丈夫ですか?」とたずねてきたので、「はい、アレルギーはないです。ビールも日本酒もワインも焼酎も何でもいけます」と答えたら爆笑されました。 59才 女性

主催公演 親子のためのコンサート

音楽の絵本〜ブリージー

6月11日(土) 開演 14:00 (開場 13:30) ※途中休憩あり

全席指定 / 大人3,000円・子ども(小学生以下)1,500円 ※3才以下膝上鑑賞無料

チケット
発売中!

チケットぴあ

■WEB <https://w.pia.jp/t/oyako-ongakunoehon/>

■セブン-イレブン(マルチコピー機) Pコード: 216-674



※新型コロナウイルス感染防止のため公演時間の変更や入場人員を制限する場合がございます。詳細はお問い合わせまたはHPをご確認ください。

主催 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/>

公演日専用ダイヤル ☎ 070-7604-5230 (公演日の10時~終演まで) ※公演日の該当時間以外は受付しておりませんので予めご了承ください。

恥ずかしい！

◆人間ドックの時、おなか为空き過ぎてグウーグウー鳴ってしまつた。
45才 男性

◆胃カメラ検査後、麻酔が効きすぎて仮眠ベッドで寝過ぎてしまい、看護師さんに起こされ恥ずかしかつた。
67才 女性

◆バリウム検査のあと、急いでいたので鏡も見ずに帰ってきたら、口の周りが真っ白でびっくり。コロナ禍でマスクをしていて本当によかつたです。
54才 女性

◆会社の健康診断で、体重測定るとき大きな声で体重を言われるのがとても恥ずかしかつたです！
55才 女性

ドキドキ

◆産婦人科の妊婦検診で、まさかの双子妊娠発覚。ドキドキした。
32才 女性

◆健康診断に行ったところ、なんと：俳優の窪田正孝さん

そつくりの看護師さんが！おかげで血圧が上昇して危険値に。「もう1回測ってもらえませんか？」とお願いして、何とか正常値になりました。
57才 女性

◆会社指定の健康診断会場で、ひととおり検査を終えてホツとしたところ、なぜか私だけ「お大事に」と言われました。赤信号確実なお言葉にドキツとした瞬間……。
62才 女性

まさかそんな……

◆大腸がん検診をした時、内視鏡カメラが腸のカーブを曲がり切れず、すぐ痛かつたので思わずこぶしを振り上げたら、検査をしている人の顔面にヒツトしてしまいました。あの時は申し訳ないことをしました。

◆尿検査のとき、尿意をがまん



55才 男性

63才 女性

して便座に腰かけたら、ホツとしてしまい、カップに出すのをすっかり忘れて全部出し切つてしまつた。
52才 女性

◆自分の血液型はB型だと50才まで信じていたのに、人間ドックの血液検査でO型と判定されて、思わず赤面してしまいました。
69才 男性

年に1度は

◆昨年、ドックで乳がんが見つかりました。やはり早期発見のために毎年検診が大事！

◆胃カメラで昨年あやしいものが見つかり、あれよあれよという間に二次検査、そして都立病院へ。内視鏡手術で早期のガンを2つ切除しました。1週間入院しましたが、早期発見は本当に大事です。今は元気です。

63才 女性

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

必ずマスクの着用をお願いいたします。
その他「ロビーでの検温」「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）

- ◆5月6日(金)～
死刑にいたる病
 - ◆5月13日(金)～
流浪の月
シン・ウルトラマン
 - ◆5月20日(金)～
大河への道
鋼の錬金術師 完結編 復讐者スクア
リーチャー・デザイナース
ハリウッド特殊効果の魔術師たち
 - ◆5月27日(金)～
トップガン マーヴェリック
息子の面影
- *上映作品や上映時間は予告なく変更になる場合がございます。



博多唐草

5月2日は八十八夜で、立春から数えて88日目。これを過ぎれば遅霜の心配もなくなり、この日に摘んだ新茶を飲めば寿命が3年伸びるとか。5月4日は「みどりの日」。樹林を遠くから眺めると新緑のコントラストが美しい季節です。

公園などの樹林帯の林下や水路周辺で、ツクサ科の常緑多年性草本「ミドリハカタカラクサ」をよく見かけるようになりました。ツクサを見慣れている方なら一見してツクサの仲間とわかる、全体が緑色の外見です。

莖は匍匐（ほふく）または斜上し、見るからに水分に富んでいます。葉は柄がなく、基部は葉鞘で卵型楕円形、先端は尖っています。結実せず節から根を出して増えるため、よく群生しています。花卉は白色で3個。雌しべは1個、雄しべは6個あり、葯（やく）は黄色で長毛が多く見られます。園芸品種の「シロフハカタカラクサ」の葉にある斑が消えて野生化したともいわれる帰化植物で、原産地は南アメリカです。

この植物に非常に似た「ノハカタカラクサ」も林下の日陰でよく見かけます。こちらは群生せず、全体的に見た目が小型。葉の裏側は紫色を帯び、花柄や莖が暗い紫色になることから見分けられます。花の形や大きさの違い、葉と花の色彩の組み合わせなども楽しんでみてください。どちらも乾燥には非常に弱い植物です。

この他にも、道端や空き地の雑草には小さいながら可愛い花もありますので、ルーペを携帯して散歩をお続けください。



ミドリハカタカラクサ



ノハカタカラクサ

※ Kaccoのスタッフブログでもご覧いただけます。



経営に関するお困りことはありませんか？

窓口専門相談

- ◆法律相談(弁護士)……………第2金曜日
 - ◆税務相談(税理士)……………火曜日(1～3月)
第2火曜日(4～12月)
 - ◆IT活用相談(ITコンサルタント)……第3水曜日
 - ◆労務相談(社会保険労務士)…第3木曜日
- ※無料・事前予約制(練馬支部にお電話でご予約ください)
※相談時間：13時～16時内で1回30分(1T相談は1回1時間)

小規模事業者の経営をバックアップ！

マル経融資

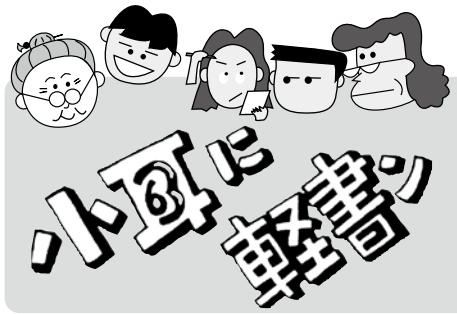
商工会議所の推薦(審査あり)により
日本政策金融公庫の融資を受けられる
制度です(会員・非会員を問わず利用可能)



無担保 手数料不要 保証人不要 詳細はこちら↑

<https://www.tokyo-cci.or.jp/marukei/>

問合せ：東京商工会議所練馬支部 ☎03-3994-6521 (平日9時30分～17時/土日・祝休み)



コミュニケーション
「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

89才練馬区でひとり暮らしの大崎さん。ステキですね。「人生で今がいちばん幸せ」と楽しめているところがすごく良いと思いました。自分もそう思えるといひなあ。練・旭町 41才 男性

89才の大崎博子さんのパワーには驚きました。私も80才で仕事に出ておりますが、89才まで

頑張れるようにしたいです。

練・光が丘 80才 女性

巻頭の大崎博子さんの記事に感銘を受けました。ツイッターをフォローさせていただきました。地域で頑張っている人の活動を読めるのは楽しいですね。

板・成増

53才 女性

モスバーガー
成増店は私が小学5年生の時に開店したのを覚えていいます。ライバル店が真向かいにあるのに、今なお営業しているのはあっぱれです。

板・成増 56才 男性

モス50周年を記念した「なりもす駅」、たくさんの人が写真を撮っていました。とても明るい

気分になりました。

板・成増 45才 男性

カフェみたいだなと常日頃思っていた春日町の建物がレール溶接の会社だとは思いませんでした。気になっていたので、紹介してただけ良かったです。

練・田柄

34才 女性



読者アンケート
「学生時代の1番の思い出は？」がとてもよかったです。読んでいてほっこりしました。今どこにも行けないので余計にそう思いました。

練・田柄 48才 女性

読者アンケートで、中学の修学旅行で尾崎豊の生歌を聞いたという方、うらやましい限りです。YouTubeやSNSがない時

代だからこそ、その場にいた人にしか刻めない稀有な思い出ですね。練・早宮 61才 女性

☆

表紙のイラストを見て、小学校の入学式で母が着物姿だったことを思い出しました。子どもの頃は、卒業式、入学式、結婚式など、春先によく着物姿を見かけて「わく着物！ すてきななあ」と思ったものです。そういえば最近は何目にするのが少なくなってきたかも？ 結婚する時に母が持たせてくれた着物がずーっとタンスに入ってたままなので、久しぶりに着物でお出かけしたいなあと思いました。

練・豊玉北 54才 女性

☆

桜餅のこと。私は東京生まれなので、あの桜色に焼いた生地の桜餅が大好きなのですが、最近、道明寺の方が多くて少し残念。浅草の長命寺の桜餅が有名ですが、散歩中に見つけた桜台

の湖月庵の桜餅もとてもおもしろいということを知りました。おすすめです。

練・練馬 63才 女性

☆

散歩ウォッチングの花の写真がとてもきれいですね。私は毎年この時期、近所のお家でミツマタやミモザが満開になるのを楽しみに散歩しています。

神奈川県 55才 女性

☆

ひとくちメッセージさんへ。東野圭吾作品には練馬がちよいちょい登場しますよね！ 私も同じことを思っていました。知ってる地名に萌え。

練・田柄 56才 女性

☆

スタッフトークで初めて「アンズの花」を知りました。春に咲く花は桜、梅、桃しか知らなかったので勉強になりました！ 来年になつてしまつかもしれませんが探してみます。

桜・桜・桜

練・桜台 33才 女性

こんご時世でも桜は見事に花を咲かせ、私たちの気持ちを和ませてくれました。今はもうすっかり葉桜になり、鮮やかな緑で気持ちを穏やかにさせてくれます。自然の力に、感謝の一言です。

練・高松 52才 女性

☆

コロナ禍ではありますが、改めて光が丘公園の桜の素晴らしさを認識しました。

練・田柄 52才 女性

☆

3月末、今年も桜は見事に咲き、裏切らない。氷川台駅近くの正久保橋から豊島園方向に約1キロ続く石神井川の桜並木は見事です。川面に垂れ下がる枝が咲き誇つてます。自然に日々感謝です。季節は確実に巡ってくるのですね。私はがんの闘病2年目に入りました。分子標的

薬が効き続けてほしいものです。寛解分子レベルでも治る方向に進んでほしいです。

練・田柄 66才 男性

春になると

春のウォーキング

は、色とりどりの花が咲いているのもうれし

いですが、保育園児のお散歩に遭遇するのが楽しみで

す。花に負けず劣らずカラフルな

帽子をかぶり、よちよちとのんびり歩いていてカワイイ

たらありやしない。

練・光が丘 66才 女性

☆

次男が4月で小学生になりました。朝は、お兄ちゃんと一緒に行くことに楽しみにしていました。お兄ちゃんの友達とバツタリ

会い、みんなで行くことに。遠くから見ると、お兄ちゃんたちのあとを追いかける弟の姿がありました(笑)。がんばれ、弟！

練・光が丘 36才 女性

☆

石神井公園でようやく照姫まつりが開催されます。たまたま手に取ったBrochureを読んでオーディションに応募。そして役に合格。ありがとうございました。舞台頑張りますね。

練・土支田 39才 男性

☆

暖かくなつてくると出会うのが、カメムシ。布団干しの取り込みの際にはつたり出会うと驚きますね。虫の名誉のために紹介しますが、スーパーカーのランボルギーニ・アヴェンタドールは、カメムシをデザインモチーフにしているそうです。



新座市 65才 男性

時の流れ

ついこの間まで両親が使っていたシルバーパスを自分も手にする年となりました。先日はバスを乗り継ぎ、赤塚の東京大仏や赤塚植物園へPチ遠足をしてきました。お天気の良い日は元気を出して少し遠出をして、気分転換を図りたいと思っています。ウクライナの様子に心を痛めるテレビ放映に参っている毎日だから…。

練・光が丘 70才 女性

光が丘に15年、高島平に10年。そしてまた光が丘に住んで5年になりました。板橋区も練馬区もどちらも住みやすい所だとつくづく感じています。

練・光が丘 65才 男性

☆



双子の女の子の孫が「おいしい」などとしやべるようになりました。そのうち「じいじ」と呼ばれるようになったらうれしいです！「じいじ」は困りますが。

練・三原台 69才 男性

普段モバイルパスモを利用してはいるのですが、先日、家を出て改札入り口で携帯の充電が切れていることに気がきました。仕方なく切符を買おうと思いましたが、携帯に入っている電子マネーしかなかったので、家に現金とバッテリーを取りに帰りました。最近

は財布がなくなっても携帯だけあればよいと思っていました。このように、現金を持ち歩くことにしました。

練・谷原 21才 男性

健康相談コーナー

『脳卒中の病気に要注意』



医新クリニック 安尾 信 先生

ご心配な方、脳ドックをお受け下さい。

問 脳卒中が多く発症する季節はいつ？
答 暖かい所から寒い所へ移動する機会が多くなる季節です。

問 脳卒中とは、どんな病気ですか。
答 脳卒中には、脳の血管が詰まって起きる「脳梗塞」と、血管にできたコブが破裂する「くも膜下出血」があり、それに脳の中の細い血管が破れる「脳出血」があります。

問 「脳ドック」を受けるよき時は？



答 50歳以上、またはひどい頭痛や手足のしびれ、めまい、ろれつが回らないなどの症状が出た方は、外来を受診し「脳ドック」を受ける事をおすすめします。

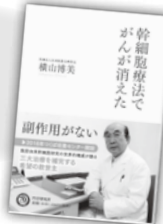
問 脳卒中の発症で起こる主な障害は？
答 指先にしびれがきたり、舌がもつれお話しが出来なくなったり、記憶に異常がおきたり、半身がマヒして手足を動かせなくなつたり、半身がマヒして

「脳ドック」とは、磁気共鳴画像診断装置という医療機器で脳の断面図(MRI)と

本をプレゼント!

著: 横山博美
(医) 医新会 元 理事長
希望者は右記の問い合わせて先までハガキにてお申し込みください。

<http://www.ishin-kai.or.jp>



お問い合わせは
医療法人 医新会
医新クリニック
板橋区大山町23の1
☎03・59955・5100



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・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 (よじゅみ)
 ホテルカデンツァ光が丘正面玄関右側 1 F (P有)
 (A-7) ☎ 5372-4444 <http://www.jcity-dental.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・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

Kacce くらぶ
 ★広告随時募集中!
 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。

 Kacce くらぶに新しい仲間が増えました。
ホリスティックセラピー アイ♡
 (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>

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

**読者の
おすす
め
コ
メ
ン
ト**
 Kacce の広告
 主と設置店を利用
 した感想の中
 から一部を掲載
 しています。
 (3月投稿分)
 P.○……広告掲載ページ
 ○・○……巻末のマップの位置

成増産院 P.2
 30年ぶりぐらいに伺ったら、
 建て替えてきれいになってお
 り、ビックリしました。
 58才 女性
医新クリニック P.4・19・24
 痔が治りました。
 63才 男性
光が丘南 佐藤医院 P.4・25
 検査結果をわかりやすく、て
 いねいに説明していただきま
 した。
 79才 女性

金沢歯科医院 P.7
 いつも先生やスタッフの皆さ
 んが親切に対応してくださ
 り、これからも通いたい歯医
 者さんです。移転して、きれ
 いになっていました!
 43才 女性
さくま歯科医院 P.7・21
 遅い時間まで診療しているの
 で、勤め人には助かります。
 53才 男性
高梨歯科クリニック P.8・20
 待合い室が狭く感じるが、診
 療室は広い。 31才 男性
すずき矯正歯科 P.8・20
 先生が子どもに優しい。
 67才 男性
**なかむらばしデンタルクリニック
 P.8・24** 成人歯列矯正でお
 世話になっています。混むこ

ともありますが、信頼の証な
 のでしょう。いつもていねい
 な説明と施術で安心して通え
 ます。 36才 女性
佐藤歯科医院 P.9・20
 半年ごとにお電話をくださ
 り、歯のお掃除やメンテナ
 スをしていただいています。
 コロナ禍で定期ケアのことを
 すっかり忘れていました。自
 分ではていねいに磨いている
 つもりでも、やはり歯医者さ
 んに行った方がいいですね。
 53才 女性
**光が丘デンタルクリニック船坂
 P.9・20** 毎回、歯科検診の
 お知らせをハガキでいただ
 けるのでとても助かります。
 51才 女性
P.25へ続く



光が丘駅の陽小
バス停
洋服の青山
小丸内科
クリニック
光が丘駅前
光が丘警察署
光が丘消防署
郵便局
さくま
歯科医院
ISO9001取得

http://www.sakuma-dc.com/
C-7

★スタッフ募集中

月～土曜
9時半～14時
15時～20時半

駐車場11台分完備

歯科・小児歯科
(医) さくま歯科医院
一般歯科・口腔外科・矯正歯科

練・田柄 5-20-19
各種保険取扱 日・祝
☎ 5241-6480

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。

KaCe川柳

カムカムのエンド晴れやか三世代 (ソリー)

成増 下赤塚 東武東上線 池袋
川越街道 三菱東京UFJ 地下鉄赤塚4番出口
木村歯科医院
豊島園通り JA 第七出張所 バス停

F-8

水日祝/休診

月火木金 / 9時半～13時半
土 / 10時半～18時半

一般歯科 矯正歯科・小児歯科
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



手指の消毒について、水では洗っても石けんを使わない人が多く見られます。石けんは単に清潔にするだけではなく、コロナウイルスを破壊することが出来ます。せっかく置いてあるのだから使った方がよいですよ。

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

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



あなたの便りが頼りです。
小耳に軽書 (P17～) は読者から寄せられたお便りを掲載しています。あなたのお便りが掲載されるかも…

光が丘 中 IMA
大江戸線 光が丘駅
ホテルカデンツァ 東京 夏の雲公園
きよかわ歯科クリニック
各務三丁目 どんでん 光が丘二中

A-8

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》

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

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

信号
しのぶ歯科クリニック
光が丘 二中 田柄梅林公園
夏の雲公園
光が丘南大通り 春日町一

C-8

《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)

一般歯科 小児歯科
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

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	○	△	○	-	△	-

光が丘公園
鶴見歯科
練馬 光が丘病院
清掃工場 IMA
光が丘区民センター
光が丘区民館
光が丘の四季小学校
光が丘南小学校

A-5

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。

練・光が丘 5-5-6
☎は下記参照
☎ 3976-7788

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。

5月

月	火	水	木	金	土	日
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

*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

スプリングフェスティバル

開催中～5月29日(日)

9時～ 四季の香ローズガーデン(光が丘5)

約320品種460株の美しいバラが咲き誇るローズガーデンを楽しむ キッチンカー ワークショップ 他

● ローズガーデンマルシェ

14日(土)・21日(土)・22日(日) 10時～
バラ苗や花苗・野菜・ワインなどの販売

● ローズガーデンコンサート

15日(日) 11時～/14時～
フルートとピアノの演奏と歌

● バラをバックにねり丸と写真撮影

29日(日) 11時～/15時～
問/☎6904-2061

開催中～7月3日(日) ミニ企画展「高島平誕生
ヒストリー」 郷土資料館(赤塚5) 高島平団地の建設に関する資料や館所蔵の高島秋帆の資料を展示
問/☎5998-0081

開催中～6月19日(日) 区制施行90周年記念
展「板橋区の成り立ちとあゆみ」 郷土資料館(赤塚5) 古代に始まる役所の歴史や区役所の仕事について紹介しながら、板橋区のあゆみを紹介
問/☎5998-0081

開催中～6月19日(日) 特別展「植物に彩られた
我が人生—牧野富太郎を描いたアート絵本『まきのまきのレター』」 牧野記念庭園記念館(東大泉6) 牧野富太郎が遺した言葉とそれを表現する美しいイラストが織りなすアート絵本の原画を展示 ▶5月4日・29日 10時30分～/14時～ 絵本の朗読と春の庭園鑑賞 各回先着9名 雨天中止
問/☎6904-6403

開催中～6月5日(日) 館藏品展「井上長三郎・
寺田政明・古沢岩美の時代—池袋モンパルナスから板橋へ」 板橋区立美術館(赤塚5) 戦前から活躍しそれぞれの画風を確立した3人の画家たちの生き様に迫る ▶21日 14時～ 記念対談「牛に牽かれてひぐらし谷へ 父 寺田政明のこと」 申込順40名 申込7日から 申・問/☎3979-3251

開催中～5月8日(日) GW特別企画「にげたこ
いのぼりをつかまえろ!」 エコポリスセンター(前野町4) スマートフォンやタブレットを使ってクイズに回答し、館内に逃げたコイたちを捕まえよう
問/☎5970-5001

開催中～5月7日(土) アフリカを読む、知る、
楽しむ子どもの本」展 中央図書館(常盤台4) アフリカ関連の絵本や児童書など約120点と資料パネル、絵本作家・沢田としきによる泥染めのアフリカ地図などを展示
問/☎6281-0291

開催中～5月8日(日) 古民家年中行事 端午の
節句 郷土資料館(赤塚5) 明治時代から昭和30年代頃までの五月人形を展示し、中庭に鯉のぼりを飾る
問/☎5998-0081

開催中～5月5日(木祝) 五月人形飾り

旧内田家住宅(石神井町5) 練馬区高松の民家で、昭和30年代から使用されていた五月人形を展示
問/石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

5月1日(日)・2日(月) 絵本「よろこび」原画展
～動物の親子シリーズ～ 11時～(2日は10時～)
成増アートギャラリー(成増3) 動物の親子の絆を色鉛筆で描いた絵本の原画展 二見隆一個展を同時開催
問/いたばし印刷株式会社 ☎6913-0451

5月3日(火祝)～5日(木祝) 日本打楽器協会
打楽器の祭典 in 和光 サンアゼリア(和光市) ▶
3日・4日 14時～ 打楽器新人演奏会 ▶5日 10時～ 中高生のための SOLO コンクール 他
問/☎048-468-7771

5月4日(水祝)・5日(木祝) 菖蒲湯(練馬区)
大人 480円 他 ※小学生以下無料 営業時間は各
公衆浴場に要確認 練馬区浴場組合
<https://www.1010nerima.com/>

5月4日(水祝)・5日(木祝) ハワリンバヤル
11時～(5日は10時～) 光が丘公園(光が丘4) モ
ンゴルの民族音楽や民族衣装ファッションショーの
ステージ モンゴル料理や民芸品販売の模擬店 他
<https://harumatsuri.net/2022/030901/>

●●●● アンテナプレゼント ●●●●

5月16日(月)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

光が丘管弦楽団 定期演奏会 10組20名

6月5日(日) 14時30分開演
IMAホール(光が丘5) 全席自由
1,000円 曲目:メンデルスゾーン序
曲「フィンガルの洞窟」 シューベル
ト交響曲第3番ニ長調 他



の「みどり展」他 ▶14日 11時～ 開会セレモ
ニー(先着200名に記念品進呈) ▶15日 10時～/
13時30分～ 出張!こども動物園(要整理券)
問/みどりと公園課 ☎3579-2533

5月14日(土) 思考力運動会

13時～ 中村南スポーツ交流センター(中村南1)
参加費300円(保険料等) 小学生対象 申込順30名
申込10日まで
申・問/木村 ☎090-6342-7344(16時～20時)

5月15日(日) 井のいち

10時～ 石神井氷川神社(石神井台1) クラフト・
飲食ブース 神楽殿でのライブ演奏 こもればい図書
館 他 <https://inoichi.i-mondo.org/inoichi2022/>

5月15日(日) わんぱく相撲 練馬区大会

10時～ 光が丘体育館(光が丘4) 区内在住・在学
のすべての小学生男女対象 申込9日まで(Web)
問/事務局 ☎090-9103-6861

5月16日(月)～20日(金) ねりいち

11時～ ココネリ(練馬1) 区内障害者施設利用者
が手作りした食品や雑貨の販売 ▶16日～18日
ミニタオル クッキー 他 ▶19日・20日 くるみ
タルト 雑貨 他 問/就労支援係 ☎5984-1387

5月16日(月)～19日(木) さつきフェスティ

バル 8時30分～ 板橋区役所(板橋2) さつき展
示会 ▶16日・19日 9時～ さつき販売 ▶17・
18日 11時～ 板橋ふれあいマルシェ
問/都市農業係 ☎3938-5114

5月18日(水) アクト・ワンコインコンサート

12時20分～ 成増アクトホール(成増3) 料金500
円 出演:北川桜(ヨーデル他) トム・プフラウメ
(アルプホルン他) クララ・シュミット(ピアノ)
曲目:[エーデルワイス] 他 先着200名(11時30
分より会場にて入場券販売)
問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

5月4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/里彩かるカエル倶楽部 ☎090-3068-3534
(10時～19時)

5月5日(木祝) 菖蒲湯(板橋区)

大人480円 他 先着150名にヤクルト進呈 営業
時間は各公衆浴場に要確認 板橋区浴場組合
<http://1010itabashi.or.jp/>

5月5日(木祝) つながるマルシェ

10時～ 東京ワイナリー農場 tetto vin.(南大泉6)
ぶどう畑の中で春を感じる料理と日本ワインを楽しむ
ぶどうの新芽摘み取り体験・新芽天ぷらの試食(有料)
※雨天・新芽が少ない場合は延期 小見濃園で開かれ
るオミマーケットも同時開催
問/東京ワイナリー ☎3867-5525

5月5日(木祝) チャレンジパラスポーツ こども

の日 SPECIAL 10時～ ココネリ(練馬1) ペ
ガーボール ふうせんバレーボール ボッチャ モ
ルック 他 中学生以下の子どもと保護者・支援員
問/原田 ☎090-3234-5584

5月7日(土)・8日(日) 春の植木市

9時～ 高島平緑地噴水広場(高島平2) 春の草花や
観葉植物・盆栽・庭木などを販売
問/農業係 ☎3938-5114

5月7日(土) 練馬こどもまつり

10時～ 練馬区立児童館全17館 各児童館で遊びや
工作などの楽しいイベントを開催 2つの児童館を
回ってスタンプを集めると素敵なグッズがもらえる
スタンプラリー 問/子ども育成係 ☎5984-5827

5月7日(土) 大泉落語会

13時～ 大泉学園ゆめりあホール(東大泉1) 出演:
桃源郷清流 笑亭朝頼 樺家しい朝 他 先着
170名 問/悲志かなし ☎080-5013-3813

5月8日(日) 庭園おはなし会「えがお きらきら

おはなしの庭」14時～ 大泉図書館(大泉学園町2)
幼児～小学生対象 申込順15名(子ども1名につき
保護者1名まで) 申・問/☎3921-0991

5月11日(水) お一人さま・お二人さまの「終

活セミナー」13時30分～ 四季の香ローズガーデ
ン(光が丘5) 参加者にはエンディングノートをプレ
ゼント 申込順8名
申・問/咲き～終活研究所 ☎070-1558-3313

5月14日(土)・15日(日) グリーンフェスタ

10時～ 赤塚植物園(赤塚5) クイズラリー 板橋



◆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**

池袋 → 川越 東上線 → 大田駅
前口
ロッテリア
パチンコ
アロードパティ
洋品店
川越街道

板・大田町 23-1 (大田駅徒歩3分)
☎ 9時~12時半(土14時半) 15時~18時半(水木16時半)
☎ 5995-5100

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「消痔靈」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

夏なつの雲くも歯科
(旧みえまづ歯科)

平利台
●黒鴨信用金庫
光が丘
●フグシーマート
夏なつの雲くも小学校

練・田柄 5-14-12
☎ 木曜午後・日・祝
☎ 3825-3468

https://natsunokumo.com

駐車場あり
※木は午前のみ

月々土 10時~19時
(昼休みあり)

一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科

★小児歯科対応。
★土・日も診療

虫歯や歯周病治療、予防・
クリーニング、入れ歯、矯
正(第1木曜午後)
小児歯科対応。

お口の悩み、気軽に相談ください

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

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、皮膚に関しお気付
きの方もご相談ください。

◆内科・泌尿器科・皮膚科
◆**秀ひでクリニック**

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

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。

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

◆内科・小児科・外科・皮膚科
◆**和気医院**

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

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
臨床指導医・堀 正裕

◆歯科矯正専門
◆**なかむらばしデンタルクリニック**

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

小児科
杉内医院
板橋区成増3-17-16
☎ 3930-2331

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。

◆総合歯科診療
◆**中村デンタルクリニック**

練・横馬4-15-21F(コナテッド・シネマ横)
☎ 9時半~13時 14時半~20時15分 ☎ 日祝
☎ 6767-2825

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



練・光が丘3-3-4-102
 ④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

女性院長ならではの丁寧な診療

一般眼科・花粉症・緑内障・
 白内障・コンタクトなど

KaCe川柳

子が巣立ち会話続かぬ夫婦かな

(のんちゃん)



練・春日町6-5-15 メディカル春日2F
 ④有り
 ☎ 3990-8001

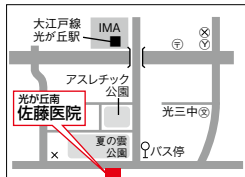
診療時間：9時～12時半
 15時～19時
 (土曜午前は9時～13時半)
 休診：木曜・土曜午後・
 日曜・祝日

安藤クリニック

内科 胃腸科・外科 小児科

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。

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



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



～めまい～

暖かい日が多くなってきました。めまいは春先から多くなる傾向があります。水分をしっかり摂りましょう。それでも症状が出現したら、あわてずに医療機関を受診してください。

佐藤医院

内科・小児科・外科

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

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

読者のおすすめコメント

IMAホール P.14

IMA寄席にハマっています。毎月ほっこりして、帰りは地下で買い物をして…楽しいヨ！ 72才 女性

夏の雲歯科 P.24

歯のかぶせ物が取れてしまい、久しぶりに受診しました。「清潔・親切・ていねい」の3拍子そろったすてきな歯医者さんです。6か月後、歯のクリーニングでまた伺います。70才 女性

光が丘エトワール歯科 P.24

とても親切な対応をさせていただきます。59才 男性

秀クリニック P.24

先生が優しいです。88才 女性

和気医院 P.24

先生も看護師の方もテキパキしていて気持ちがいいです。48才 女性

杉内医院 P.24

新型コロナワクチン接種で、家族全員お世話になりました。手際がよく、信頼できる先生です。46才 女性

いとう小児科クリニック P.25

娘が丈夫になり、以前ほどお世話になることはなくなりましたが、診察の際、先生にお会いするとうれしくなります。36才 女性

安藤クリニック P.25

先生がとても優しいです。60才 女性

光が丘眼科クリニック P.25

毎年花粉症で目がかゆくな

り、薬をもらいに行きます。とても親切に対応してくれるので助かります！ 18才 男性

イオンシネマ板橋 P.15・27

イオンで使える映画の半券のサービスが豊富でうれしいです。47才 女性

ホテルカデンツァ東京 P.27

子どもの七五三、入園式など成長の節目には必ずこちらの写真館で撮影してもらい、食事をします。卒園・入学式でも利用する予定です！ 39才 女性

ユナイテッド・シネマとしまえん P.27

すぐそばに住んでいるので、よく利用しています。58才 男性

P.29へ続く



*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。

参加費1,000円(材料費) ※要当日の観覧券 美術館の庭で光や空気を観察しながら描いたスケッチに、水墨の点や線で絵画制作を行う 小学生以上対象 抽選10名 申込13日まで(往復ハガキ・メール)
問/☎3577-1821

5月29日(日) わんぱく相撲 板橋区大会
9時30分~ 区内在住・在学のすべての小学生男女対象 申込9日まで(FAX・メール)
問/B.O.S・Entertainment ☎090-9185-6017

5月29日(日) 俳句大会
13時~ ココネリ(練馬1) 当季雑詠二句(未発表の自作)の事前投句 特別選者:対馬康子先生 応募10日まで(専用の投句用紙を郵送)
問/事務局 ☎3922-0917

5月29日(日) 和光市民オーケストラ 定期演奏会 14時~ サンアゼリア(和光市) 全席自由500円 曲目:チャイコフスキー 交響曲第5番 短調「田園」他 ※未就学児入場不可
問/☎048-468-7771

6月1日(水) ロビーコンサート 弦楽四重奏を楽しもう! 12時20分~ 板橋区役所(板橋2) 出演:新東京アカデミー弦楽四重奏団 曲目:「ハンガリー舞曲」「鬼滅の刃」他
問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

6月17日(金)~7月10日(日)の金・土・日 ホテルの観察会 20時~ 中里郷土の森(大泉町1) ヘイケボタルの観察 自然解説員によるホテルの生態解説や展示 各日抽選80名 申込5月11日~31日(Webまたは往復ハガキ) 申・問/☎3922-3021
<https://www.ces-net.jp/nakazato/>

【募集】「ちょっと政治をかえてみよ」投票爆アゲのデザイン大募集!! 参議院議員選挙の投票記念ステッカーのデザインをInstagram「NERIMA VOTERS」で募集 選ばれた作品は7月の参議院議員選挙の練馬区内期日前投票所で配布される 応募5月22日まで
問/事務局 ☎5984-4726

アンテナ掲載情報募集中! 非営利の情報に限りません。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 kaccell1@kacce.co.jp

5月20日(金) IMA 寄席
19時~ IMAホール(光が丘5) 木戸銭100円以上 春風亭正朝と仲間たちによる落語
問/3976-2000(平日9時30分~17時)

5月21日(土)~9月11日(日) 企画展示「カイツブリ展」 光が丘バードサンクチュアリ(光が丘4) サンクチュアリ池で毎年子育てをしている鳥・カイツブリの生態や生活を詳しく紹介
問/生態工房 ☎0422-27-5634

5月22日(日) 光が丘1日水族館「のぞいてみよう、池の中」 11時~ 光が丘バードサンクチュアリ隣接の観賞池付近(光が丘4) バードサンクチュアリ池で捕れた生きものを展示 かいばり後の変化をスタッフが解説 問/生態工房 ☎0422-27-5634

5月22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 (平日10時~16時)

5月22日(日) フリマ 光が丘公園(光が丘4)
10時~15時 ※雨天中止
問/リサイクルマン ☎048-268-8711(9時~20時)

5月24日(火)~6月26日(日) 企画展示「魚の幼稚園」 熱帯環境植物館(高島平8) 入館料 大人260円 他 ※土・日は小中学生無料 成長するにつれ模様などが変化する魚の幼魚や稚魚を展示し海の不思議を紹介
問/☎5920-1131

5月25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

5月26日(木) 0歳からの親子で楽しむおとあーとコンサート 10時30分~ ココネリ(練馬1) 参加費500円(2歳未満膝上無料) 未就学児と保護者対象 申込順40組
申・問/おとあーと研究室 ☎050-6879-3268 (平日10時~17時)

5月28日(土) 障害者施設自主生産品の販売&フリマ 10時~ 成増スキップスクエア(成増2) パン コーヒー 他 問/事務局 ☎3939-1217

5月28日(土) ワークショップ「五月の風と光を描く」 10時30分~ 練馬区立美術館(貫井1)

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7月末日



「トップガン マーヴェリック」5月27日公開
© 2021 Paramount Pictures Corporation. All rights reserved.

アメリカ海軍のエリート・パイロット養成学校に赴任したマーヴェリック。型破りな指導に反発する訓練生の中には、かつて訓練中に命を落とした相棒の息子がいた。彼はマーヴェリックを恨み2人は激しく対峙するが… ※5月公開予定作品はP.15参照

板橋区徳丸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7月末日



「流浪の月」5月13日公開
©2022「流浪の月」製作委員会

両親と別れ伯母に引き取られた10才の少女・更紗は公園で優しく声をかけてくれた大学生・文の部屋でそのまま2か月を過ごす。ほどなく文は誘拐罪で逮捕されてしまう。被害女兒と加害者という烙印を押された2人は、15年後思わぬ再会を果たす。

練馬区練馬 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、または巻末の綴じ込みハガキをご利用ください。締切/5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 10月末日



*ホテルカデンツァ東京公式インスタグラム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、5月12日より「ワールドビュッフェ」を開催します。世界各国を代表する人気料理が大集合。食の世界旅行をお楽しみください。

練馬区高松 5-8 J.CITY
☎ 03-5372-4411 (代表)

3組
6名様

Bunkamura ザ・ミュージアム

⑤ ポテロ展 ふくよかな魔法



フェルナンド・ポテロ《モナ・リザの横顔》
2020年 油彩/カンヴァス 136x100cm

あらゆる対象をふくよかに表現し、ユーモアや風刺を交えた独特な作風で知られる南米コロンビアの巨匠・ポテロの生誕90年を記念する展覧会。人々の日常や信仰、古典の名画などを題材とした作品70点を展示。4月29日～7月3日 一般1,800円 他

渋谷区道玄坂 2-24-1

☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

5組
10名様

T・ジョイ SEIBU 大泉

③ 平日映画無料鑑賞券

有効期限7月末日



映画「ハケンアニメ!」5月20日公開
©2022 映画「ハケンアニメ!」製作委員会

デビューを決めた新人アニメ監督と誰もが憧れる天才監督が、アニメの頂点「ハケン(覇権)アニメ」の称号を手にするべく闘う姿を描いた「胸熱」お仕事エンターテインメント。一筋縄ではいかないスタッフや声優たちをも巻き込んだ勝負の行方はいかに!?

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

5組
10名様

東京ステーションギャラリー

⑥ 牧歌礼讃/楽園憧憬 アンドレ・ポーシャン+藤田龍児



藤田龍児《老木は残った》
1985年 北川洋氏蔵

活躍した時代や場所は異なるものの、共に苦境の中にあっても理想郷を夢見、牧歌的で楽園のような風景を描いたアンドレ・ポーシャンと藤田龍児。人と自然が調和して暮らす世界への憧憬に満ちた彼らの作品計114点を展示する。4月16日～7月10日 一般1,300円 他

千代田区丸の内 1-9-1

☎ 03-3212-2485

5組
10名様



医院 / 接骨院 / 動物病院 / 生活関連

http://www.hu-cl.com/
光が丘 内田クリニック



【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。

練・光が丘 3-3-4-101
☎9:00~17:30 ④~13:00 ⑤水午後・日・祝
☎ 3976-6411

初回相談は無料

https://eino.hp.peraichi.com

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

身近な「街の法律家」
えいの行政書士事務所

ただ今、事業復活支援金の事前確認を受付中です。また、相続・遺言などのお悩みもお気軽にご相談ください。行政書士 菅野茂美

http://olc-law.com

B-1

板・成増3-1-13-201
☎10時~20時 土日祝のご相談もOK
☎ 5998-5503

成増駅北口より徒歩3分
OLC 総合法律事務所

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

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
http://www.harichiryu.com

読者プレゼントはスマートフォンやパソコンから応募できます。感想も書いてね!
http://www.kacce.co.jp

hikarigaoka-law.com/

B-8

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

安心と笑顔をお届けします
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

光が丘動物病院グループ

A-5

練・旭町 1-13-10 ②12台
年中無休 http://www.hikarigaoka.net/
☎ 3939-3760

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。

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。

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

NEW

ホリスティックセラピーアイ

A-4

練・旭町 2-3-13
女性限定 予約制(土・日もOK)
☎ 090-5823-8638

光が丘で体と心と魂の癒し
ホリスティックセラピーアイ♡

社会不安の中、体と心と魂の癒し。気とエネルギー調整。能力と生命力を高める情報交流会も開催。元病院の臨床心理士。整体師。

まごころサポート

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)

メール:asa@nhc-a.jp

板・成増 1-7-22
9時~19時 株式会社 NHC
☎ 6909-2080



ヘアサロン美容師

ヘアサロン ハル

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。癒やしめの空間でお待ちしています！



hair salon HaRu

<https://www.hs-haru.com>

練馬区春日町3-31-18
 ☎ 9時～18時 火曜定休(不定休あり)
 ☎ 6364-0210 (予約優先)

ホームエステ

デミオガサワラ

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。
60分 3千円



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

婚活、始めてみませんか？

はないさよりの結婚相談所

新たな人生に満開のさくらが咲くようにとの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ください。



sakurakon

<https://sakurakon.com>

板橋区赤塚新町3-13-10-1303
 ☎ 090-4013-8739 (ハナサク)
 メール:sakurakon8739@gmail.com

三浦豊店

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和みをお届けいたします。



三浦豊店

練馬区春日町6-3-1
<http://www.miura-tatamiten.com>
 ☎ 3999-1767

練馬駅前近頃のレンタルスペース

イベントやワークショップなど多目的に使えるレンタルスペース。
練馬駅北口から徒歩0分



練馬駅前近頃のレンタルスペース

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

1時間1,000円(税別)から借りられます
少人数での利用に最適。気軽に参加できるオンラインイベント(会場での参加も可)も多数開催。防音室完備の部屋は、楽器の練習や収録などスタジオとして活用いただけます。

月刊 Kacce 発行のほか、印刷物・ホームページ作成

株式会社 協同クリエイティブ

板橋区成増 2-10-3 三栄ドメール 202

☎ 3930-7143 kacce.co.jp

読者のおすすめコメント

光が丘内田クリニック P.28

爪の横から菌が入って薬指全体がパンパンに腫れ、受診しました。すぐに爪の一部を切って膿を出し、自宅での消毒・処置方法をていねいに教えていただきました。おかげさまでよくなり、ようやく爪が元どおりに生えてきました。 61才 女性

ヘアサロン ハル P.29

家から近いのでぜひ行ってみたい。 40才 女性

浜野小児科・内科クリニック

C-7 Web予約ができるので助かります。先生・スタッフ共にととても親切です！ 45才 女性

田辺整形外科医院 B-1

診察が適切です。何度か通院していますが、治療が上手でありがたいです。68才 女性

光が丘歯科 B-7

車イスの父がいつもお世話になっております。ありがとうございます。 39才 女性

豊田米店 D-5

地方の銘柄米がたくさん置いてある。少量でも販売してくれる。 75才 女性

真栄接骨院・治療院 E-2

優しい院長さん、まさにゴッドハンドです。身体がほぐれます。 40才 女性

森川眼科医院 E-3

お医者様だけでなくスタッフの方も温かい対応で、安心して通っています。38才 女性

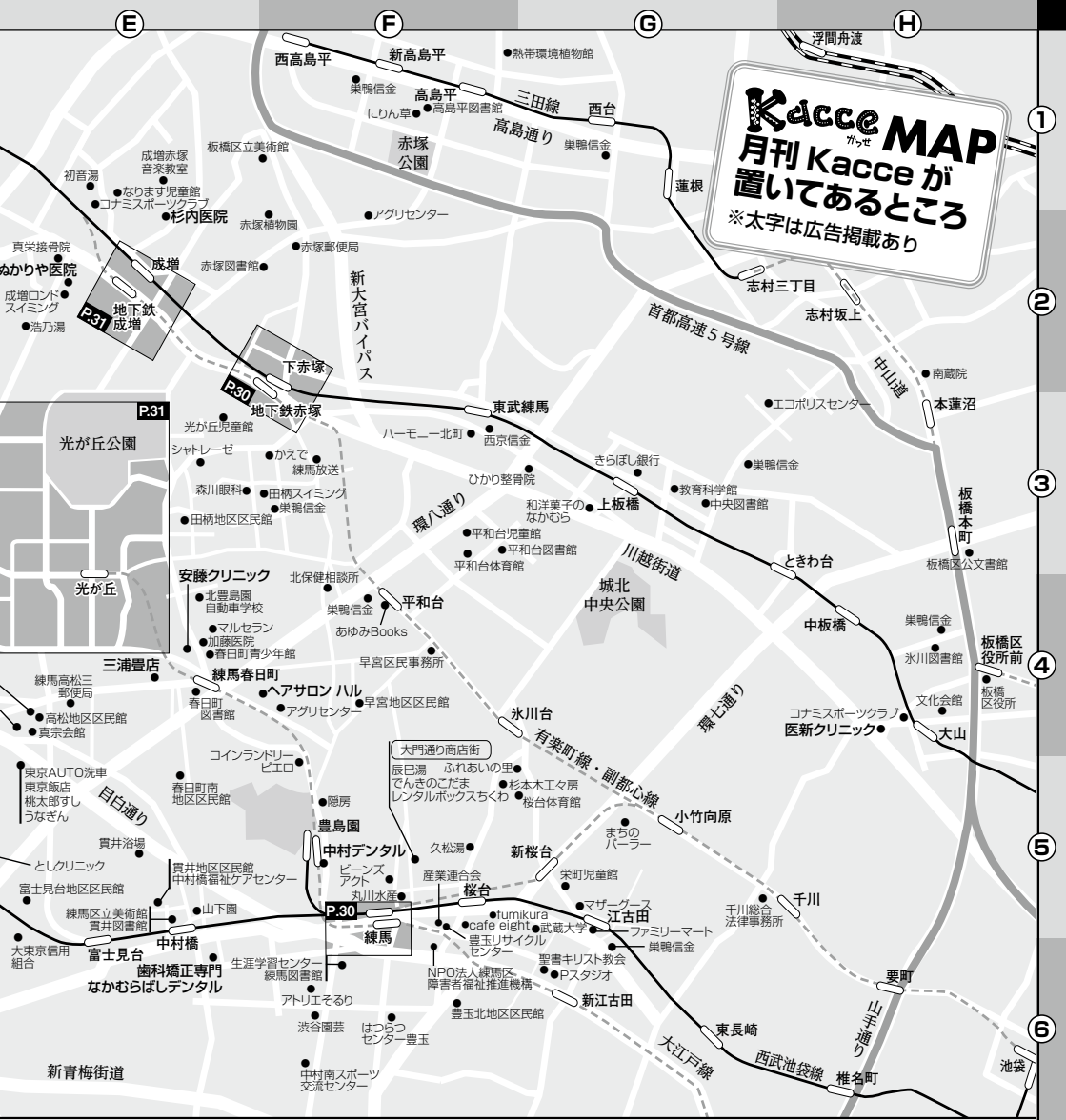
和洋菓子のなかむら G-3

大福がおいしいです。あんこの甘さがちょうどいいです。 61才 男性

Kacce 川柳

古桜や伐採前の狂い咲き

(F・S)



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
- サロンドメイクスペース
- 秀クリニック
- ホームエステ デモガサワラ
- 中山クリニック
- 若山整形外科
- よしや
- MUJI com
- ゆりの木児童館
- 基礎学習塾えんびつ
- 木村歯科

練馬

- Cocooneri
- ねりまファミリーバック
- ねりま観光案内所
- 区民協働交流センター
- 平成一つじ公園
- 練馬文化センター
- 練馬
- 金沢歯科
- 西武有楽町線
- 西武池袋線
- 練馬
- 練馬びよびよ
- SHIImizu
- 和歌里
- 千川通り
- 朝日屋たほセンター
- 大江戸線
- 目白通り
- オオゼキ
- 練馬区役所
- 展望レストラン
- 区民総合窓口
- みどりのまちづくりセンター
- 鳥ぶじ
- 海峡
- 豊玉保健相談所



サクラを楽しむ人たち
(3月28日撮影)

春の花、満開 @光が丘



ハナミズキとツツジ (4月21日撮影)



ローズガーデンのチューリップ
(4月11日撮影)



ヤエザクラ (4月11日撮影)



小学校の入学式のあと枝垂れ桜の下で (4月6日撮影)

練馬区長選挙

4月17日に行われた練馬区長&練馬区議会議員補欠選挙。区内7か所の期日前投票所では「投票記念ステッカー」を配布していました。



読者ハガキの切手コーナー



フェスピック神戸大会
(1989年発行)



第35回 照姫まつり
ステージや時代行列、ワークショップやさまざまなブースが出展し、多くの来場者でにぎわいました。

(4月24日 石神井公園とその周辺 P.12参照)



第22回国際助産婦連盟学術大会
(1990年発行)



鳥シリーズ ほおじる
(1964年発行)



編集長の

今月のKacce

「川柳を気軽に
楽しもう」

今月号から「Kacce川柳～みんなの一句～」を毎月掲載していきます。限られた文字数の中にそれぞれの視点や思いが凝縮された川柳には、文章とはまた違った面白さがあり、私たちも読みながら楽しませてもらっています。常連さんはもちろんのこと、「5・7・5がひらめいた!」「初めて挑戦してみた」という方も、ご応募お待ちしております!



ハガキまたは川柳応募専用フォーム➡

みんなに知らせたい! 見てほしい!
練馬・板橋の地域情報募集!!

- 開店・閉店情報
- 地域のおもしろネタ
- 季節を感じる街の風景やイベントなど



写真も送信できます。
皆さんの情報提供お待ち
してま～す!

←こちらからお送りください。



「読者プレゼント」(P.27) 応募方法

締切 5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!

登録は無料
Kacce
メルマガ会員募集!!



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!

↑
メルマガ登録は
こちらから

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・発行に関する業務(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
月刊カッセ

〒 _____ 町名 番地その他

住 所 [] 市区 [] 町村 [] []

氏 名 フリガナ _____ 性別 男 女 _____ 年齢または学年 () 才

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。

店名「 _____ 」

プレゼント
番号(1～6)
を書いてね!

5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

★照姫まつりなど3年ぶりに開催されるイベントが増えてきました。新緑が例年よりまぶしく見え、「ちむどんどん」な気分です。感染対策に気をつけて、出かけた〜い！(N・T)

★合羽橋で久しぶりにキッチン用品や皿を買ったら、料理のモチベーションが急上昇して、食卓も家族もご機嫌な毎日♪ お値段以上の効果に自分でも驚いている(笑)。(Y・I)

★近所で飼われている猫が脱走、わが家の庭や周りの家の間を逃げ回って大騒ぎに。飼い主さんが一家総出で追いかけて、最後は無事に帰っていった。(M・S)

★地元で新しくできた温泉のサウナが木の香りがして気持ちがいい…が、今まで体験したことのない熱さに負けた(笑)！でも、この熱さがクセになりそう。(A・Y)

★2年前の5月号は初の緊急事態宣言下で6月号との合併号に。あの時コロナの脅威がこんなな続くとは思ってもみなかった。今回こそ最後の「波」になりますように。(K・O)

★映画館でコンサートのライブビューイングを初体験。歓声NGでも盛り上がるぞ〜！と思っていたけど、みんな静かでびっくり。早く生のライブに行きたい！(H・A)

★昔ゴールデンウィークに旅行した時、雨、晴れ、雪、曇りと毎日天気が変わりびっくりした。天気を全部体験した旅の空、どこに行きたかはもう覚えなだけ…。(J・I)

Kacce

月刊 かつせ 5月号 2022年5月1日発行 通巻第460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】方言や訛(なままり)にまつわるエピソードを教えてください。(笑い話や動連れ、困ったことなど)

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

【川柳投稿欄】



雅号(ペンネーム) ()

ご協力ありがとうございます

【自由投書欄】

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)

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: 1,320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1,320円



ごあんない

地元で働こう

求人コーナー



マッサージ・セラピスト募集

【内容】施術・マッサージ
【勤務地】もみの匠 下赤塚店
(東武東上線下赤塚駅徒歩1分)
【勤務】週1日からOK(平日夜、土日祝日)
【条件】経験者優遇、女性歓迎、未経験者OK
【給与】1時間2,220円~3,380円(指名料込)
業務委託 完全出来高制(最低保証制度有)
もみの匠 下赤塚店  メール応募は
☎ 03-6904-2071  ←こちらから
メール: wait-a-minute-sgt.pepper@hotmail.co.jp

アルバイト募集! ホテルフロント夜間勤務

【内容】ホテルのフロント業務・接客 他
【勤務地】ホテルカデンツァ東京
【時間】22時~7時
【給与】1,300円(22時~5時) ※深夜手当有
上記以外の時間帯は1,041円
【待遇】曜日・時間は応相談 / 1日6hを超える場
合は食事付き(一部自己負担) / レストラン・ケーキ
ンショップ従業員割引有 / 制服貸与 / 有給休暇有
ホテルカデンツァ東京 練馬区高松 5-8-20
☎ 03-5372-4491 採用担当(9時~17時)

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!

- ◆ 定型1枠 16,500円(税込)
- ◆ 締切: 毎月12日頃(翌月1日発行)



ねりま観光センター
練馬区観光情報サイト

とっておきの練馬

<https://www.nerimakanko.jp>



月刊Kacceの特集記事が
掲載されました!
ぜひ見てね!

どうやって
Kacceができて
いるのかわかるよ!

地元で宣伝するなら Kacceにおまかせ!

年間予定 **特集広告** 各号テーマが異なる企画です

1月号 年賀

全業種対象

3月号 習い事 & 教室

学習塾、音楽教室、英会話、
ダンス・バレエ、水泳 など

5月号 医療機関

医院、歯科医院、接骨院、はり、
きゅう、マッサージ、整体 など

7月号 暑中見舞い

全業種対象

8月号 終活

弁護士、行政書士事務所、
葬儀社 など

10月号 習い事 & 教室

学習塾、音楽教室、英会話、
ダンス・バレエ、水泳 など

11月号 便利ダイヤル

全業種対象

このほか、一般広告・記事広告(取材あり)・WebのPR記事など随時募集中!
お気軽にお問い合わせください。

月刊 Kacce への広告掲載は編集室まで!

Kacce が冊子づくりの お手伝いをいたします。

会社や団体の記念誌・パンフレット、
個人の作品集・旅行記・日記・追悼集など

デザインから印刷まで(20部から対応可)

どんなことでもお気軽にご相談ください。 **お見積り無料**

月刊 Kacce 編集室

(株)協同クリエイティブ

板橋区成増2-10-3

☎ 03-3975-7143

✉ kacce11@kacce.co.jp

kacce.co.jp

