

練馬・板橋のタウン誌

2022 vol.466

Kacce

月刊カッセ

11

TAKE
FREE ¥0

図書館へ行こう!
in板橋

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!



CONTENTS

P.4 イザという時のために 保存版 便利ダイヤル

P.11 散歩ウォッチング
背高泡立草

P.12 グッドデザイン賞受賞〈板橋区立中央図書館〉 すてきな空間で心地よい時間を

P.14 小耳に軽書ン

P.17 頭の体操 脳をカッセい化!

P.18 読者アンケート
お気に入りのマンガ&アニメ

P.20 Kacceくらぶ

P.21 おすすめコメント

P.21 kacce川柳

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.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
紹介しています (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プレゼント応
募フォームから。



かつせ Kacce の由来



「^{かつせい}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。



保存版

便利ダイヤル

※ 2022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。

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。

救急医療関係

【24時間医療機関案内】

ひまわり 5272-0303
聴覚障害者向けFAX
5285-8080

【夜間・休日子どもクリニック】

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
※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 3972-8111
平日/19時~21時45分

【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~16時

【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
いずれも平日9時~17時

■板橋区
新型コロナウイルス健康相談窓口
4216-3852
平日9時~17時

緊急

火事・救急・救助 119
救急電話相談 # 7119
3212-2323
事件・事故 110
警察相談専用電話 # 9110
3501-0110
児童相談所虐待対応ダイヤル
189
消費者ホットライン 188
災害用伝言ダイヤル 171

災害用伝言ダイヤル 「171」

電話が繋がりにくい災害時に、
被災者の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)

内科・泌尿器科・皮フ科
吉野記念クリニック
Yoshino Memorial Clinic

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/>

光が丘 内田クリニック
UCHIDA 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



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

夜間・土・日診療 (Kacce 広告主のみ掲載)

※受付時間・休日などは直接ご確認ください

【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) ※水曜以外 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

【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
- ワルツクリニック(成増) ※予約制 6909-2014

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(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

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

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	×	×	×	×	×	×

気になることはお早め 休診日/木曜午後・日曜・祝日
にご相談ください

練馬区北町 8-37-8 ☎ **5920-5350** wakayama-seikei.com



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



医新
クリニック



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
 南大泉分室こどもと本のひろば

3925-4151
 平和台 3931-9581
 練馬 3992-1580
 南田中 5393-2411

■板橋区

中央 6281-0291
 いたばしポロニー絵本館
 6281-0560

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

保健所

練馬区保健所 3993-1111
 板橋区保健所 3579-2302

消防署

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

体育館・プール

☆印はプール併設

■練馬区

総合体育館 3995-2805
 2023年3月末まで休館

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
 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

警察署

練馬警察署 3994-0110
 石神井警察署 3904-0110
 光が丘警察署 5998-0110
 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・区民事務所

■練馬区

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

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



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



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
8:30～12:30	○	○	○	/	○	○
15:00～19:00	○	○	○	/	○	/

【休診日】土曜午後・木曜・日曜・祝日

電話予約可

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/>



レジャー・観光

■練馬区

ねりま観光案内所
3991-8101

石神井観光案内所
5923-9220

ホテルカデンツァ東京
5372-4411

T・ジョイ SEIBU 大泉
5933-0147

ユナイテッド・シネマとしまえん
0570-783-980

■板橋区

板橋区くらしと観光課
3579-2251

いたばし観光センター
3963-5078

イオンシネマ板橋 3937-1551

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

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

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

板橋子ども動物園 3963-8003

こども動物園高島平分園
3932-0090

赤塚植物園 3975-9127

公園

■練馬区

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

■板橋区

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

ホール

■練馬区

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

練馬区文化センター
2024年春まで休館

■板橋区

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





医療法人社団

さくま歯科医院

2003年 ISO 9001 取得 / 2005年 IDI 取得

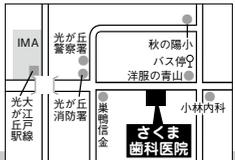
【診療科目】 歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科
各種健康保険取扱い・初診随時受付中

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おります。

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
<http://www.sakuma-dc.com>

いつもよい むしほぜろ
TEL.03-5241-6480

◎ 駐車場 11 台完備



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

ごみ・リサイクル

【粗大ごみ受付センター】
練馬区 5703-5399
板橋区 5296-7000
【リサイクルセンター】
■練馬区
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
【制服・学校用品リサイクル】
RIYUCO 050-7129-0083



水道・光熱

【水道局お客さまセンター】
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
0120-850-195
【東京ガス】
ガス漏れ通報専用 6735-8899
【東京電力】
停電・設備など 0120-995-007
6735-9803
【東京熱供給】
光が丘支社 3977-3375

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
0120-078325

生活関連

三浦量店 3999-1767
まごころサポート
6909-2080
レンタルスペース ネリマベース
<https://nerima-base.tokyo>
ヘアサロンハル 6364-0210
女性のための治療院のどか
090-6032-7249

葬 祭

【葬祭】
東本願寺真宗会館 3996-3339
マキノ祭典 0120-41-7062
【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

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



東本願寺

仏事サポートセンター東京

検索

東本願寺の
僧侶が
対応します

終活・法事・葬儀のご相談は「仏事サポートセンター」へ

◆終活のお悩み ◆法事や葬儀の疑問
◆首都圏のお寺の紹介

東本願寺 真宗会館が首都圏にお住まいの皆様への仏事を
サポートいたします。



東本願寺 仏事サポートセンター
東京専用ダイヤル(9:00~17:00)

03-6913-2273

葬儀受付
専用ダイヤル(24時間)

03-3996-3339

練馬区谷原1-3-7



真宗大谷派 東本願寺

真宗会館



子育て支援

■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
 児童虐待通報専用フリーコール
 0120-248-551
 ファミリーサポートセンター
 3993-4100
 子育てのひろば 5984-5673
 保育課入園相談 5984-5848
 障害児保育相談 5094-1491
 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
 助産所ねりじょはうす Luna
 6904-4321
 こども発達支援センター
 障害児一時預かり 3975-6251

■板橋区

子ども家庭総合支援センター
 5944-2371
 子どもなんでも相談
 0120-925-610
 児童虐待相談専用 5944-2373
 ファミリー・サポート・センター
 5944-2381
 保育サービス入園相談
 3579-2452
 子ども発達支援センター
 5917-0905
 教育支援センター
 教育相談 (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

高齢者

■練馬区

地域包括支援センター
 高齢者支援課 5984-4582
 シルバー人材センター
 3993-7168
 老人クラブ連合会
 6914-5125

■板橋区

おとしより保健福祉センター
 5970-1111
 おとしよりなんでも相談
 0120-925-610
 シルバー人材センター
 3964-0871
 老人クラブ連合会
 3963-5334

福祉事務所

■練馬区

練馬総合福祉事務所
 5984-2768
 光が丘総合福祉事務所
 5997-7713
 石神井総合福祉事務所
 5393-2801
 大泉総合福祉事務所
 5905-5262

■板橋区

板橋福祉事務所 3579-2322
 赤塚福祉事務所 3938-5117
 志村福祉事務所 3968-2330

住宅の売却
相続・贈与の税金 など
お気軽にご相談ください

税理士 **安井 教雄**
 板橋区成増2-10-3 三栄ドメール207
 彦久保光弘税理士事務所内

☎ **090-1407-1702**
 メール: nyoyotsuba@gmail.com



相続・遺言 お気軽に
 ご相談ください
初回相談料無料


 女性ならではの視点でじっくりと
 お話を伺い、お客様に寄り添います。
 心配ごとや不安をスッキリ
 解決してよりよい人生を!

行政書士 **營野 茂美**
 あなたに一番近い“街の法律家”をめざしています

えいの行政書士事務所 板・赤塚3-19-9(P.28参照)
 ☎070-3356-0325 メール: eino431@icloud.com

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
 ヴェルデュエラ201



相談

【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

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

男女平等推進センター相談室

3579-2188

【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

【仕事】

ハローワーク池袋サンシャイン庁舎

5911-8609

板橋区キャリアカウンセリング

※予約制 3579-2172

ハローワークプラザ成増

5968-8609

ワークサポートねりま

3904-8609

東京都ろうどう 110 番

0570-00-6110

【動物】

いたばしくワンニャンバンク

3579-2332

【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

【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

【税理士事務所】

彦久保光弘税理士事務所

090-1407-1702

【IT コンサル】

想像企画 080-5410-6777

【結婚】

はないさゆりの結婚相談所

090-4013-8739

【介護施設紹介】

あいらいふ 0120-007-097

【その他】

24 時間子供 SOS ダイヤル

0120-0-78310

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

練馬区担当 3302-7711

板橋区担当 3844-2212

板橋悩みごと・DV 相談

3579-2188

チャット相談は区 HP から

スマホ、IT音痴の方



そのお悩み、安心・親切・丁寧に解決します。

基本料金 3,000円～、個人・法人どちらもOK

～地元のITコンサルタント～ 想像企画 (板橋区小茂根)

☎080-5410-6777

メール: sozokikaku@gmail.com



LINE で相談も可

30分 3,000円

お支払いは簡単 (PayPay / 振込)

QRコードを読んでLINEの友だち追加をしてください。



背高泡立草

今月は、10月に開花したキク科アキノキリンソウ属の「セイトカアワダチソウ(背高泡立草)」が実る頃です。和名は花の様子を泡に例えて付けられたようですが、種子も泡のような感じに見えます。一時期、花粉症の原因植物とされていましたが、虫媒花なので、実際のところほとんど花粉は飛散しません。



セイトカアワダチソウの花期(左)と果期(右)

セイトカアワダチソウは北アメリカ原産の帰化植物で、切り花用として日本に導入された歴史がありますが、近年では薬草として注目されているようです。ただ、繁茂しすぎると自家中毒により消滅する自己調整機能を持つため、最近では減少する傾向にあります。

ところで、散歩中に気になるのが、歩道での無理な追い越しやスピード走行、信号無視などの自転車のマナーです。自転車はルールを守れば健康にも環境にも良い乗り物ですが、歩道はあくまでも歩行者優先です。歩道上で自転車と歩行者が接触事故などを起こした場合は、自転車側の責任となることがほとんどで、運転者が未成年であれば保護者の責任となります。やむを得ない場合や例外を除き、原則として自転車が通行できるのは車道か自転車道なので、歩道では十分に気を付けてもらいたいものです。万が一、歩道上で事故に遭ってしまった場合には、迷わず警察に連絡するようにしましょう。

自転車など周りに気をつけながら、秋の散歩をお続けください。

※Spooのスタッフブログでカラー写真をご覧いただけます。



TSUKEMEN CONCERT the BEST ～Road to 15th Anniversary～

11月9日(水) 開演 19:00 (開場 18:00)



全席指定 6,000円

※未就学児入場不可

チケットぴあ

チケット販売中

▶WEB

<https://w.pia.jp/t/tsukemen-15th/>

▶セブン-イレブン Pコード: 222-684



※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。詳細はお問合せまたは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いませんので予めご了承ください。

福間洸太郎ピアノリサイタル



スクリャーピン VS ラフマニノフ
～輝きを求めて～

12月11日(日) 開演 14:00
(開場 13:00)

全席指定 4,000円

※未就学児入場不可

チケットぴあ

チケット販売中

▶WEB

<https://w.pia.jp/t/fukumakotaro/>

▶セブン-イレブン Pコード: 225-675



グッドデザイン賞受賞!!

すてきな空間で心地よい時間を 板橋区立中央図書館

POINT
01

自然と調和した公園一体型



平和公園の中に溶け込み、自然と調和するように設計されているのが大きな特徴。景色もデザインの一部と考え、窓から見える木々の高さや大きさまで計算されているそうです。公園と気軽に行き来できるので、親子連れにも人気!

2021年3月の移転・開館以来、Kacce読者から多くの絶賛コメントが寄せられている板橋区立中央図書館が、10月にグッドデザイン賞を受賞! あらためてその魅力や見どころなどを聞いてきました!

POINT
02

光を取り込んだ設計



1階の児童コーナー



1階から3階までフロアごとにデザインのコセプトが異なります。3階は落ち着いた「大人の書齋」のイメージ

1階から3階までどのフロアも明るくて開放的。曲線を生かした温もりのあるスタイリッシュなデザインが印象的です。自然光を多く取り込むと本が傷むため、通常は敬遠されがちな設計ですが、2階と3階は特注の“環境スクリーン(ルーバー)”で建物を覆うことで、柔らかい光に満ちた空間が実現したとのこと。

館長の松崎英司さん からのメッセージ



「今の時代、図書館は静かに本を読むだけではなく、いつでも必要な時に必要な情報を得られる手段の1つだと私は考えています。特別な場所ではなく、普段から身近な存在として利用してもらえたらうれしいですね。イベントも開催しているので、興味のあるものに参加したり、公園に来たついでに寄ったり…気軽に遊びに来てください」

ここにも注目!

ICタグシステム

本にICタグが貼付されているので、専用の自動貸出機で複数冊まとめて処理できます。板橋区内では中央図書館のみ。

予約資料受取コーナー

貸出カウンターでの手続きをすることなく、非接触で予約した本を受け取るシステム。

こんなこともできる!

写真撮影OK(資料や他の利用者の撮影はNG)! 屋外テラス席は飲食OK(ふた付きの飲み物なら館内持込可)! ティーンズ優先のティーンズルームでのトークOK!

隣接する区・市の人も…

板橋区在住・通学・通勤の方はもちろん、隣接する練馬区・北区・豊島区・和光市・戸田市在住の方も図書館資料が借りられます!



板橋区立中央図書館(板橋区常盤台4-3-1)

POINT
03

世界の絵本が3万冊! いたばしボローニャ絵本館

※日本の絵本を含む



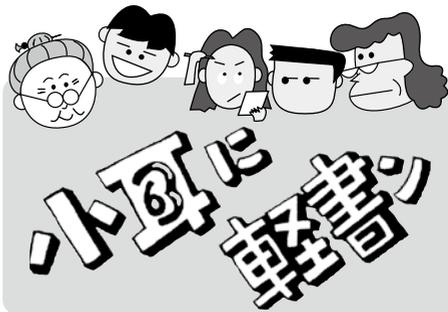
イタリアのボローニャ市との交流を機に寄贈された、約100か国・70言語の世界の絵本を収蔵。絵本を通じて世界を知る楽しみが広がります。



公園の緑が見える
読書スペース



左:2階と3階には屋外のテラス席も
下:1階の「カフェ・ド・クリエ」では
食事やスイーツが楽しめます♪



コミュニケーション
「小耳に軽書」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

法律相談をととも興味深く拝見しました。日常生活でありがちなトラブルについて、これから掲載してほしいです。

練・早宮 59才 男性

☆

散歩ウオッチングの「栗笑む」は初めて知りました。すてきな季語ですね。

練・中村南 72才 女性

☆

「HAYASHIフィットネス&スパリゾート24平和台」が建設中から気になっていて、一度見学に行きたいと思っていたので、中の様子を記事で知ることができてよかったです。

板・徳丸 24才 女性

☆

「大泉ポルポロン物語」を読んで、スペイン生まれのポルポロンのことや、ナカタヤさんが引き継いで今があることがよくわかりました。ナカタヤさんではケーキをよく買っていますが、今度はポルポロンを買って家族で味わおうと思います。

練・谷原 70才 男性

「習い事&教室」特集は、「始めよう」ばかりでなく「やめちゃったよ」特集をしてほしいで



す。やめてもまた新しい出会い

があり、好きなタイミングで始めれば良いという前向きな気持ちで。 練・田柄 60才 女性

☆

広告の「気まぐれ家」のママさんは元アイドル歌手で、

テレビでデビュー曲

を歌っている動画をYouTubeにアップしていま

す。私は学生時代からのファンです。

練・小竹町

56才 男性

年を重ねて

自分の老いを自覚しているのですが、先日友人から「老けたね」と言われてショック!! 言い返すこともできず落ち込んでしまいました。

江戸川区 70才 女性

☆

最近、高齢の方が自分の思う

ようにならなくて口汚く相手へのしるのを何回か耳にしました。もう少し全体を見て思いやりのある態度を取ってほしいのと思い、愛される老人になりたいと考えながら行動しています。 練・田柄 76才 女性

ご近所で

何十年かぶりに、ふと銭湯に立ち寄りました。ちょうどシークワーサー湯の日で香りが良く、温まった帰りにはお土産もいただいたので、家の風呂でもまた入れてラッキーでした。

板・徳丸 59才 女性

☆

光が丘ロハスフェスタに行ってきました。3年ぶりの開催で人出がすごかった! 入り口のカラフルなアンブレラは映えスポット! 暑いくらいのお天気だったので陽の光がキラキラして本当にすてきでした。お店もたくさ

ん出展して1日中楽しめました。来年も楽しみにしています。
千葉県 45才 女性

☆ 練馬まつりに

行きました。コロナ禍のため3年ぶりの開催でした。

思っていたより盛況で、多くの人でぎわっていました。

子どもがぐずって、すぐに帰宅しなければならず残念でしたが、イベントがたたくさ

んあり楽しかったです。

☆ 練・土支田 41才 女性

成増駅構内に週替わりで期間

限定のスイーツ店が出ているのですが、地方の有名店が出店されていて驚きました。値段も高めなのですが、旅行に行くと思えば……とってもおすすすめです。



練・土支田 30才 女性

☆

むつみ団地の通路の掲示板が素晴らしい！毎月、季節の一言が、すてきな手作り

の作品で掲示されています。タイムリー

な話題とセンスの良さに心がほっこり。

思わず足を止めてしまいます。

練・田柄 69才 女性

☆

お買い物

お買い物

先日、私にとってはゴージャスなシャンプーとトリートメントを買っちゃいました！いつもはドラッグストアの特売品ですが、

髪がツやつやで大好きな女優さんが「お気に入り」と紹介していたので、清水の舞台から飛び降りましたー(笑)。でも、買ったのはいいけど使うのが怖い。使った何の変化もなければ「その髪

質じゃ仕方ないよ。加齢のせいよ」とトドメをさされるようで(笑)。さあどうなるか、今度は使うために、もう1度清水の舞台から飛び降りなきゃ！

練・豊玉北 55才 女性

☆

マコモダケという野菜を初めて買いました。アクもなく、生でも食べられる、タケノコのような

食感のおいしい野菜です。

練・桜台 63才 女性

☆

最近、市販の焼きいもが本当に甘くて、スイートポテトよりおいしい！添加物ゼロの秋のスイーツナンバーワンですね。

練・高野台 42才 女性

私のイチオシ

ここ数年、庭先で野菜を作っています。今年初めて種からパプリカを育てましたが、最初に実ったものは虫が浸入。その後は1つずつネットをかけ、毎日

様子を見ていますが、育ってもなかなか色が付かず…緑のまま雨に打たれて変形することも。パプリカはお値段が高いわけだなあと納得しました。

練・練馬 28才 男性

☆

最近、読書にハマっています。映画やドラマの原作を読むと、その違いを見つけて新しい発見があります。東野圭吾の新作映画も観てみたいので、本を読んでいるところです。

練・練馬 28才 男性

40才を機に脳ドッグと肺CTを受けました。受付から終了まで30分もかからず、「え！もう終わり？」という手軽さでした。仕事帰りや空いた時間などに、ちょっとした勇気で受診できますよ！結果は2日後にネットで確認できました。おすすすめです。

朝霞市 40才 女性

☆

朝霞市 40才 女性

生き物たち

わが家に毎年カマキリが秋のあいさつに…。いつも秋の知らせをありがと。

練・旭町 28才 男性

☆

富士の山中湖にフジマリモというマリモがいるのを知っていますか？昔は採ることができましたが、今は水が悪くなり数も減っているそうで禁止されています。

板・新河岸

76才 男性

☆

光が丘公園に「バカ、バカ、バカ」と鳴くカラスがいるんです。朝だったり夕方だったり、窓を開けると聞こえてきて、いつも同じ声で同じ調子。気になつて耳をそば立てています。

練・光が丘 65才 女性



タヌキ情報のその後。私は去年の秋頃、としまえん跡地の林でタヌキに会いました。「あつ、タヌキだ！」と言ったらこっちを振り向いて「あつ、まづい！見つけた」という顔で林の奥へ入って行きました。としまえんの裏の林にタヌキはいますが、見かけてもそっとしておいてあげてくださいね。

☆

タヌキの投稿がありました。北町でタヌキの親子を見かけたことがあり、一生懸命生きる姿に心打たれました。新しく住む場所が見つかるといいですね！余談ですが、青信号で横断歩道を渡るタヌキの親子を見かけた時はほっこりしました。

練・練馬 64才 女性

☆

ね！余談ですが、青信号で横断歩道を渡るタヌキの親子を見かけた時はほっこりしました。

板・大門 55才 男性

参加費
無料

初心者向け 女性のためのやさしい マネーセミナー



こんな事が学べます！

- ① かしこい運用で10年後に差をつける
- ② 無理のない家計節約術
- ③ 話題の「NISA」「iDeCo」も解説
- ④ 人生3大支出の不安を安心にかえる貯蓄術
- ⑤ 即効性のある保険節約術

講師



木場 正治

柔らかい物腰と丁寧な説明で女性の方にも好評

お持ち帰り
紅茶ギフトつき



【会場】METS赤羽会議室

北区赤羽1-7-9 赤羽第一葉山ビル4F ※JR赤羽駅 徒歩1分

感染症対策
実施

11/19 (土) 13:30～15:30

※開始時間の

20 (日) 10:00～12:00 15分前から受付開始

●各回先着20名様 ●お連れ様1名様まで可 (パートナーの場合、男性も可)

FWD

RK

株式会社RKコンサルティング

かんたん
フォーム申込み

二次元コードが読み取れない場合は、下記のフリーダイヤルからお申込みをお願いいたします。



0120-367-377

セミナー担当 / 月～金曜10:00～18:00



https://form.run/
@rkinc-kanto

頭の体操 脳をカッセイ化!

★タテのカギ

1. 豊島泰経が石神井城の落城後に逃げ込んだ説もある、横浜市にあった〇〇〇〇城
2. ならず者のこと、〇〇〇漢
3. 城壁ややぐらなどに開けた、矢を射るための穴
4. サッカーなどで、左右のサイド後方を守るプレイヤーのこと
5. 練馬区指定有形民俗文化財である、関の〇〇〇〇地蔵
9. 囲碁や将棋などで相手の意表をつくような奇抜な手のこと
12. 少しも曲がることのないさま
14. 練馬区石神井台の道場寺の薬師如来像の台座に納められているもの
15. 〇敦盛、〇維盛、〇清盛
16. 渋滞が発生しやすいと言われる、下り坂から上り坂に差しかかる凹部のこと
18. 子どもの無病息災や成長を願い、練馬区高野台の長命寺で行われる〇〇行列

1	2			3	4	5
6			7			
8		9		10		
		11	12		13	
	14			15		
16			17			18
19						

二重マスの文字を組み合わせるとある言葉が出てくるよ!

ヒント：11月をこのように呼ぶこともあります

答えは P.35 を見てね!



★ヨコのカギ

1. 来年3月26日に3年ぶりに開催される、練馬〇〇〇ハーフマラソン
3. 練馬区土支田にある〇〇〇小学校・〇〇〇中学校
6. 「かつら」のこと
7. 板橋区中央図書館が受賞した、2022年度グッド〇〇〇〇賞
8. 区切られた一定範囲の場所
10. 「夢想花」でデビューした、〇〇〇広志
11. 〇唄、佐渡〇、屋久〇
13. 2019年にテレビで放送されたミステリードラマ「あなたの〇〇です」
14. 旅に出発すること
16. 刀などの刀身部分を納めておく筒
17. キセルの口にくわえる部分の金具
19. お料理することと食べることが好きな、双子の野ねずみが主人公の絵本シリーズ

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）

- ◆ 11月4日(金)～窓辺にて
- ◆ 11月11日(金)～すずめの戸締まり ブラックパンサー/ワカンダ・フォーエバー 土を喰らう十二ヵ月
- ◆ 11月18日(金)～ある男
- ◆ 11月23日(水)～母性 ストレンジ・ワールド/もうひとつの世界
- ◆ 11月25日(金)～転生したらスライムだった件 紅蓮の絆編

*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。



お気に入りのマンガ&アニメ

最近の話題作からマニアックな(!?)作品まで、みんなのオススメを大放し !! お気に入りの見つけて、秋の夜長に楽しんでみませんか?

親子で大好き!

◆コジコジ

私が子どもの頃読んでいた、さくらももこのマンガを小学2年生の娘が楽しそうに読んでいて、うれしく思っています。

◆はたらく細胞

かわいらしいイラストで体の中の細胞たちの働きを詳しく教えて

くれる。小学生の娘が夢中で読んでいます。 45才 女性

◆のだめカンタービレ

音楽好き親子で何度も楽しめるテッパンマンガ。作中の曲を聴きながら読んで、どっぷりハマっています! 55才 女性

◆こっち向いて! みい子

30年以上の長期連載で、小学生のとき大好きだったマンガです。今は小2の息子が夢中で読んでいます。日常系コメディでクスツと笑えますが、歴史や社会問題もたびたび登場するので勉強にもなります。 39才 女性

新しい家族のカタチ

◆SPY x FAMILY

父はスパイ、母は殺し屋、娘は超能力者と、設定はむちゃくちゃだけどギャグ要素満載でとても面白い。そしてとにかく娘のアーニヤがかわいい! 38才 女性

◆ねことじいちゃん

島で1人暮らしのじいちゃんと

飼い猫、近所の人々が織りなすほのぼの感にとっても癒やされます。 56才 女性

◆きのう何食べた?

40代の男性カッパルが、老いた親や自分たちの老後について考えていく。人を大事にすること、気持ちをお大切にすることを教えてくれます。テレビでドラマ化された作品も良いです。 60才 女性

必ず笑える!

◆日々白目むいてます

育児あるあるがペーJiごに凝縮されています。育児に疲れた時に手に取ると、ぷぷつと笑えて元気をもらえます。 39才 女性



◆宇宙兄弟

2人の兄弟が苦難を乗り越えて宇宙飛行士になる夢をつかむストーリーに勇気をもらい、元気になれます。 38才 男性

◆聖☆おにいさん

ブツダとイエスが立川のアパートで下界の日常生活を送る様子がユルくてとにかく面白い! 59才 男性

元気になれる

◆NARUTOーナルトー

落ちこぼれで孤独な少年が、グれることなく大きな夢に向かって諦めないど根性が描かれている。苦しくも前を向いて生きる姿は、大人になった今でも自分の心の支えになっている。 33才 女性

◆がんばれ元氣

最初から最後まで全ての物語が最高で、数年に1度読み返しています。 53才 男性

◆女の園の星

本気のスポーツ

◆弱虫ペダル

自転車競技に、素直に一生懸命に取り組む主人公を応援せずにはいられません。周りのキャラクタもみな個性があり、楽しい作品です。 51才 女性

◆SLAM DUNK

バスケットボールの楽しさ、面白さが詰まっていて、何度も読んでいます！ 38才 女性

◆GIANT KILLING

サッカー漫画ですが、必殺シュートなどはなく、クラブチームの経営や移籍など監督業がメインの作品です。 41才 男性

胸キュン♡

◆恋のツキ

静かで優しい空気がこちらまで伝わってくる描写やセリフ。

原作漫画はもちろん、実写ドラマも最高でした！ 24才 女性

◆小さな恋のものがたり

チッチとサリーの年はとうに追いついたけど…読むたびに、あの



大切なコミュニケーションツールという感じ。恋の行方も気になります。 59才 男性

少女漫画の傑作

◆ガラスの仮面

中高生の頃、夢中になり作品に入り込んでハマっていました。まだ完結していないので、自分が生きていく間に完結するか気が

頃憧れていたキラキラした時代に戻れます。のっぽでハンサムでスポーツ万能なサリーは理想の男の子です♡ 54才 女性

◆春待つ僕ら

高校生の青春ものですが、大人でもキュンキュンします。さすが600万部の大ヒット作！ 60才 女性

◆からかい上手の高木さん 47才 女性

かわいが高木さんがクラスメートの西片君をからかう日常系漫画。からかうと言ってもバカにするのではなく、2人をつなぐ

かりです。 56才 女性

◆ベルサイユのばら

小遣いで全部そろえました。宝物です。 59才 女性

◆半神

彼女にすすめられて初めて読んだ少女漫画です。それまで少女漫画は目がキラキラした恋愛ものばかりだと思っていた私には、かなり衝撃的な作品でした。 52才 男性

怖いだけじゃない？

◆夏目友人帳

幼い頃から妖怪が見える主人公

が、そのことに悩みながら向き合っていく物語。切なくも心温まるストーリーに感動します。 48才 女性

◆鬼灯の冷徹

えんま大王の第一補佐官・鬼灯という鬼神が主人公の地獄のお話。とても笑えるのですが、なかなかシビアなところもあり、ハマっています。 70才 女性

◆死役所

こちらの世界とあちらの世界の間にある役所の話。けっこう怖い描写もありますが、いろいろ考えさせられます。 35才 女性

おすすめはコレ!

職場体験の中学生に聞いてみた!

約束のネバーランド

孤児院で仲間たちと暮らすエマが、孤児院の秘密を知り…。少年漫画に似合わないダークな世界観やサスペンス要素が話題になった作品です。 13才 女性

組長娘と世話係

人間の初心に返れるような、ほっこり感動できる作品。 14才 男性

ワールドトリガー

異世界からの侵略者と防衛組織の戦いを描くSFアクション。順位を競う試合や、さまざまなトリガー（武器や弾）を駆使して戦うところが魅力。 14才 男性

明日、私は誰かのカノジョ

誰もが欲にまみれている新宿の夜。悩みを抱えて生きる5人の少女のビターラブストーリー。 14才 女性



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>

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・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 1 F (P有)
 (A-7) ☎ 5372-4444 <http://www.jcity-dental.com>

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。

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。

Kacce くらぶに新しい仲間が増えました。
 介護施設の相談なんでも承ります
あいらいふ入居相談室 (P.29)

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

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



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。
 (9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
 私と妹が生まれたこちらの産院で、私も9月に女の子を出産しました! 先生、看護師さん、清掃や調理スタッフの方々、皆さんが温かく声をかけてくださり、感謝していま

す。
光が丘内田クリニック P.4・25
 いつもテキパキ診察してくださる院長先生。外国人の患者さんには流暢な英語で対応! カッコよかったです!
 38才 女性
光が丘南 佐藤医院 P.6・25
 先生の優しさに元気づけられます。
 80才 女性
さくま歯科医院 P.7・21
 インプラントでお世話になり、定期的にメンテナンスに通っています。予約した時間ぴったり呼ばれます。

49才 女性
IMAホール P.11
 毎月の IMA 寄席が楽しみです。
 62才 女性
イオンシネマ板橋 P.17・27
 映画の半券を使うとランチや買い物がお得になります。
 59才 女性
ジェイシティー歯科 吉積 P.20
 先生の説明がていねいで看護師さんが優しい。定期的に歯の健診をお願いしています。
 58才 男性
P.25へ続く



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。

歯科(各種保険取り扱い)

中村デンタルクリニック
 練・板馬4-15-2 1F(ユナイテッド・シネマ横)
 ☎ 6767-2825

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。

歯科矯正専門

川柳

穏やかな秋の日わずかもう冬か

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
 ☎ 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》

地域に密着した医療を提供

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

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

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

一般歯科・小児歯科 (休診)木・土午後・日・祝
しのだ歯科クリニック
 練・田柄5-5-21(Pあり)
 ☎ 3825-0414

さくま歯科医院
 練・田柄5-20-19
 ☎ 5241-6480

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・小児歯科・口腔外科・矯正歯科
(医)さくま歯科医院

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。

夏の雲歯科
 練・田柄5-14-12
 ☎ 3825-3468

夏
夏の雲歯科
 月・水/10時～17時
 火・金・土/10時～19時
 木/午前のみ
 (昼休みあり)

一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科

光が丘エトワール歯科
 練・田柄5-16-5 C7クリニック光が丘4F
 ☎ 5933-9950

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。
 ★土・日も診療

お口の悩み、気軽にご相談ください
光が丘エトワール歯科

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。

Pick up

板橋農業まつり

11月12日(土)・13日(日)

11時30分～(13日は10時～)

赤塚体育館通り周辺(赤塚5)

地元新鮮野菜や加工品の販売
植木市 キッズチアダンスや組太鼓等のステージ 工作・ゲーム
赤塚城戦国絵巻武者行列・西洋流火銃砲隊保存会演武パレード 他

問/赤塚支所 ☎3938-5113



開催中～11月18日(水) ぐるっと板橋スタンプラリー 観光アプリ「ITA-マニア」をダウンロードして区内18施設を巡りスタンプを集めると抽選で賞品が当たる 問/くらしと観光課 ☎3579-2251

開催中～12月18日(日) 牧野富太郎生誕160年記念特別展「牧野富太郎の植物研究～高知県立牧野植物園の資料より」 牧野記念庭園記念館(東大泉6) 高知県立牧野植物園の牧野文庫に収蔵されている博士の描いた植物図や長年収集した書籍などを展示 ▶11月3日・27日 10時30分～/14時30分～ 学芸員による展示解説 各回申込順15名 申・問/☎6904-6403

進気鋭のジャズミュージシャンたちの演奏 地元のこだわりの飲食店や古本の出店あり ※雨天中止(小雨予報の際は石神井氷川神社境内にて開催)

<https://i-mondo.org/morijazz/morijazz2022/>

開催中～11月13日(日) 企画展示「魚のカラフル美術館」 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 カエルアンコウの仲間やボロカサゴなど目で見て楽しむことができるカラフルな生き物を展示 問/☎5920-1131

11月3日(木祝) 清水山の森マルシェ

13時～ 清水山の森(大泉町1) 野菜や花、手作り小物の販売 ※雨天中止 ▶13時15分～/14時15分～/15時15分～ 中里郷土の森×秋のしぜんクラフト 各回3組6名 ▶13時30分～/14時30分～/15時30分～ 稲荷山図書館×青空おはなし会 ※各回終了後に図書館のリサイクル市開催

問/稲荷山図書館 ☎3921-4641

開催中～11月6日(日) 石神井城跡発掘パネル展 9時30分～ 石神井城跡(石神井台1) 中世豊島氏の城跡の主郭を特別公開し、発掘調査の様子などを写真で紹介

問/石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

11月4日(金)・16(水)・28日(月) 練馬の

酒の市 練馬大鳥神社(豊玉北5)・石神井大鷲神社(石神井町3) 熊手及び縁起物の販売 神楽(祝い餅は中止) 模擬店 他

11月5日(土)・6日(日) えこだパンさんぽ

with 桜台 江古田駅・桜台駅周辺 チラシを持って参加店舗をめぐるとスタンプ3つで1回抽選に参加できる 問/マザーグース ☎3994-2121

11月5日(土)・6日(日) 直売所フェスタ～秋

の収穫祭～ 10時～(とれたて村石神井は9時～) にりん草(高島平3)・ふれいあいの里(桜台3)・とれたて村石神井(石神井町5)・こぐれ村(大泉学園町2) 新鮮な農産物や花き類、新米等の販売 地元人気店のお弁当・お惣菜の販売 他 ▶5日 全国有名駅弁を数量限定で販売 ▶6日 野菜等の詰め放題イベント <https://www.ja-tokyoaoba.or.jp/>

11月1日(火)～11月14日(月) いたばし文化財特別公開

東京都指定有形文化財や普段見ることのできない寺院の文化財を期間限定で公開 ▶10時～ 松月院 松宝閣(赤塚8) ※期間中の土日祝のみ 徳川将軍朱印状 大堂阿弥陀如来坐像 他 ▶3日(木祝) 13時～15時 茂呂遺跡(小茂根5)の特別公開 問/☎文化財係 ☎3579-2636

11月1日(火) ロビーコンサート「ヨーロッパからの調べ」

12時20分～ 成増アクトホール(成増3) ピアニスト・佐野優子によるピアノ演奏 曲目: ショパン「幻想即興曲」他 先着470名 問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

11月3日(木祝) フリマ 高島平噴水公園

(高島平2) 9時～15時 ※雨天中止 問/里彩ぐるカエル倶楽部 ☎090-3068-3534(10時～19時)

11月3日(木祝) 森のJAZZ祭

11時～ 石神井公園野外ステージ(石神井町5) 新

●●●● アンテナプレゼント ●●●●

11月14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

三浦太郎展 絵本とタブロー 10組20名

11月19日(土)～2023年1月9日(月祝) 板橋区立美術館(赤塚5) 一般650円
他 同館で開催されたイタリア・ポローニャ国際絵本原画展の観覧を機に、絵本作家として2004年にデビューし活躍する三浦太郎の絵本原画や新作絵画、風景スケッチなどを展示し、制作の全貌に迫る。



『ちいさなおうさま』
(偕成社、2010年)

11月13日(日) **ねりまファミリーバック おいしい秋の大感謝祭** 10時～ ココネリ(練馬1)
JA東京あおば・JA信州うえだのとれたて野菜やリンゴ、加工品の即売会 ※「ねりコレ即売会」も同時開催
問/ねりまファミリーバック ☎3993-6600
(平日9時～17時)

11月13日(日) **ファミ** **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)

11月13日(日) **みんなで楽しむ♪ファミリーコンサート♪** 14時～ ココネリ(練馬1) 参加費500円 ※高校生以下無料 障がいのある人もない人も一緒に音楽を楽しむ 曲目:くるみ割り人形 他
申込順100名 申・問/事務局 ☎090-3813-7962

11月18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)

11月19日(土)・20日(日) **女性のためのやさしいマナーセミナー** 13時30分～(20日は10時～)
METS赤羽(赤羽1) 無理のない家計節約術や即効性のある保険節約術など、お金について学ぶ 各日申込順20名
申・問/RKコンサルティング ☎0120-367-377

11月20日(日) **柿の葉湯(練馬区)**
大人500円 他 ※小学生以下入浴無料 営業時間は各公衆浴場に要確認 練馬区浴場組合
<https://www.101onerima.com/>

11月5日(土) **板橋区立中学校演劇発表会**
9時15分～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 区内中学校演劇部の生徒が日頃の練習の成果を発表
問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

11月5日(土) **いたばし防災+(プラス)フェア**
10時～ 東板橋公園(板橋3) AR火災煙初体験
VR避難所初体験 防災エンショー 他 ▶11月7日まで 【オンライン】デジタル防災マップ デジタルスタンラリー 他 問/地域防災支援課 ☎3579-2152

11月5日(土) **猫の譲渡会**
14時～ 聖書キリスト教会(豊玉北1) 地域猫活動で保護した猫20匹とのお見合い 60才以下でペット可の住宅居住者対象
問/NPO法人ねりまねこ ☎090-9858-0227

11月5日(土) **江古田のまちの芸術祭×EKOTTOプロジェクト 子ども向けイベント**
14時～ 江古田駅南口・駅前広場 子どもたちによるアート作品の展示 他 ▶15時～ 谷修の親子わくわくLIVE ▶18時～ キャンドルナイト
問/協働事業担当係 ☎5984-1614

11月6日(日) **すくすくまつり**
10時30分～ いたばし総合ボランティアセンター(本町24) 輪投げ・魚釣りなどのゲーム 子ども用品バザー 栄養何でも相談 読み聞かせ・紙芝居 他 問/子育てサークル交流会 ☎090-4452-0661

11月6日(日) **いたばし親子フィットネスイベント**
13時45分～ 仲宿地域センター(氷川町12) 大人1,000円 他 ※未就学児無料 ウォーミングアップ ヨガ ズンバ 他 小学生と保護者対象 申込順70名(親子30組)
https://www.instagram.com/itabashi_oyako/

11月8日(火) **プラネタリウム「皆既月食」**
15時30分～ 教育科学館(常盤台4) 観覧料 大人350円 他 小5以上対象 申込順78名 月食のしくみから観察方法まで詳しく紹介
申・問/☎3559-6561

11月10日(木)・11日(金) **いたばし産業見本市**
10時～ 植村記念加賀スポーツセンター(加賀1) 製造業・加工業を中心とした約70社・団体のビジネス展示会 「いたばし人と未来を創る会社賞」表彰式 ビジネスに役立つセミナー キッチンカーの出店
▶1日～30日 【オンライン】出展者の製品画像や動画など 他 問/事務局 ☎3579-2191



歯科医院 / 医院

一般歯科 矯正歯科・小児歯科
木村歯科医院

水日祝 / 休診
14時半 ~ 18時半
10時 ~ 14時半
9時半 ~ 18時半
月火木金 / 9時半 ~ 18時半

板・成増 1-14-13 池田ビル3F ☎ 5997-1188
http://www.s-ortho.com

◆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

板・大町 23-1 (大町駅徒歩3分)
☎ 9時~12時半(土14時半) 15時~18時半(火木16時半)
☎ 5995-5100

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

総義歯は粘膜に吸着させて使います。現存する
世界で最古の総義歯は、1520年代から30年代
につくられた日本の尼僧のもので、ちょうど豊
臣秀吉が生まれた頃です。形をみると、工夫が
凝らされていて、とてもよくできています。

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

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
http://www.s-ortho.com

waltz.clinic/beauty/
板橋区成増 3-3-5
☎ 11時~18時 ☎ 月・木
☎ 6909-2014

美容外科
ワルッククリニック

シミ取りレーザー、シワ取
り注射など手軽な治療から
本格的な手術まで、高い技
術と知識であなたの美を
サポートします。

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記事も募集中!
http://kacce.co.jp/blog/

「Kacce11月号」持参でトライアル価格!
肌を若返らせるフェイシャルレーザーWFRが、
このKacceを持参すると、通常料金4万4千円
→トライアル価格2万7千500円(税込)!
期限は11月30日まで。完全予約制。

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、皮膚に関しお気付
きの方もご相談ください。

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

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

内科・小児科・外科・皮膚科
和気医院

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、骨量測定
定、脈波、心機能ポリグラ
フ、呼吸機能検査

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

小児科
杉内医院
板橋区成増 3-17-16
☎ 3930-2331



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



～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！

カッケ
川柳

健康に悪いもの程口に合う

(R・I)

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

- 中村デンタルクリニック P.21**
矯正のために通っています。先生がとても優しいです。
15才 女性
- 鶴見歯科 P.21**
歯周病の点検で毎月通っています。ていねいな説明と対応をしてもらっています。
67才 女性
- すずき矯正歯科 P.24**
初回の相談に行きましたが、とてもていねいでわかりやすかったです。 22才 女性
- 秀クリニック P.24**
皮膚科を受診しました。爪水虫の手入れ方法をていねいに教えていただきました。
76才 女性
- 伊藤内科小児科クリニック P.24**
夜8時まで診療してくれるので仕事帰りにも寄ることができて、とても便利です。 60才 女性
- ワルツクリニック P.24**

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〕土曜午後/木曜日曜/祝日



練・光が丘3-3-4-101
☎ 9:00～17:30 ①～13:00 ②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。

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



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
一般眼科・花粉症・緑内障・白内障・コンタクトなど

女医院長の丁寧な診療

- 最近、顔にシミが多くできてきたので、シミ取りをしたい。 46才 男性
- 境皮膚科 P.24**
冬場になると足にじんましんが出るので、定期的にスプレー式の薬をいただいています。よく効きます。 60才 女性
- 杉内医院 P.24**
土曜午後に発熱しましたが、診療とコロナの検査をしてください、とても助かりました。 55才 女性
- 光が丘眼科クリニック P.25**
女医さんなので相談しやすかったです。 38才 女性
- いとう小児科クリニック P.25**
とても優しく話を聞いてくださる先生です。 47才 女性
- ホテルカデンツァ東京 P.27**
「ルミエール」 広々していて席もゆったり。お料理もコスパが良く、家族での食事にぴったりです。何度も利用しています！ 36才 女性

- T・ジョイSEIBU大泉 P.27**
アニメ映画をたくさん上映してくれるようになったのでうれしいです。 25才 女性
- 安藤クリニック P.28**
先生が優しいので、病気がつらくても癒やされます。 69才 女性
- まごころサポート P.29**
とても手際よくていねいで親切です。毎月お願いしています。 38才 女性
- HAYASHIフィットネス&スパリゾート24平和台(10月号)**
きれいで水質にこだわっていてとても良い。 35才 女性
- 光が丘動物病院 A-5**
愛鳥の爪切りや相談に乗っていただきました。 51才 男性
- 田辺整形外科医院 B-1**
家族みんなでお世話になっています。先生も看護師も受付の方もていねいで親切です。 50才 女性

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。

Pick up

JA東京あおば農業祭 光が丘公園フェスタ

11月19日(土)・20日(日)

10時～ 光が丘公園 けやき広場(光が丘4)

練馬大根をはじめとする新鮮な地産農産物や花の販売 地元の店の出店&キッチンカー 木の実を使ったクラフト教室やどんぐりラリー 野菜宝船の展示 他 <https://www.ja-tokyoaoba.or.jp/>

料費等) 小2~小6年生対象 申込順20名 申込11日から 申・問/山本 ☎6760-3378(19時~21時)

11月27日(日) いたばし結まつり

13時30分～ 板橋区立グリーンホール(栄町36) ボランティア・市民活動団体の体験・相談・販売ブース 楽器演奏・チアダンス等のステージ発表 手作り品等を販売するご縁市 他 ※オンライン配信も予定 問/いたばし総合ボランティアセンター ☎5944-4601

12月3日(土) 障害者フェスティバル

10時～ 光が丘区民センター・光が丘ふれあいの径(光が丘5) 12月3日～9日の障害者週間にちなみ、全ての人が自分らしく暮らせる社会を目指すふれあい体験イベント 模擬店 作品展示 他 問/障害者施策推進課 管理係 ☎5984-4598

12月4日(日) 区民公開講座

13時30分～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 講演「病院・診療所の役割の違いと地域医療連携について」 特別講演「フレイル・認知症予防 100歳時代: 人生の後半をどう生き抜くか」 申込順600名 申込11月22日まで 問/事務局 ☎3962-1301

3月19日(日) 板橋 City マラソン

参加費11,550円 板橋区荒川河川敷内特設会場(戸田橋上流)～荒川大橋間の42.195kmのコースを走る 19才以上対象 申込順10,000名 申込12月9日まで ※詳細はHP参照 <https://i-c-m.jp/>

11月20日(日) リンゴ湯(板橋区)

大人500円 他 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/>

11月20日(日) フリマ 平成つつじ公園(練馬1)

9時30分～12時 ※雨天中止 問/リサイクル・ゆう ☎080-1980-6310 (18時30分～20時)

11月20日(日) 板橋区消費生活展

10時～ 板橋区立中央図書館(常盤台4) 暮らしに役立つパネル展示 手作り体験コーナー クイズラリー 問/消費者センター ☎3579-2266

11月20日(日) 美術講座「北斎と鬼 日本の鬼の歴史と造形表現」

14時～ 東板橋図書館(加賀1) すみだ北斎美術館主任学芸員の奥田敦子氏を講師に葛飾北斎について学ぶ 中学生以上対象 申込順20名 申込5日から 申・問/☎3579-2666

11月23日(水祝) コイルモーターを作ろう!

電気と磁石のふしぎな関係を知ろう 9時45分～ ココネリ(練馬1) 参加費500円(材料費等) 小4～中学生対象 ※保護者の参加も可 申込順20組 申込22日まで ※1才児以上の保育あり 申・問/伊藤 ☎090-1771-0901

11月24日(木) ひとり親家庭への食品配付

12時～ 石神井町「ひとり親家庭等医療費助成制度(マル親)医療証」保有者対象 ※要事前登録(詳細は登録後に通知) <https://www.gnpj.org/work/domestic/gohanuketori/tokyo/> 問/認定NPO法人グッドネーバース・ジャパン ☎6423-1768

11月26日(土) KidSwing～レッツゴー

ジャズ・らんど! 14時～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 一般1,500円 他 ※3才未満ひざ上無料 0才から入場OKのジャズコンサート 曲目:聖者の行進 ミッキーマウス・マーチ 他 ※開演前・終演後にロビーでミニワークショップを開催 問/チケットセンター ☎3579-5666

11月27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

11月27日(日) スノードームを作ろう

10時～ サンライフ練馬(貫井1) 参加費300円(材

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 kacce11@kacce.co.jp

読者 プレゼント

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／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。

イオンシネマ板橋

① 無料鑑賞カード

有効期限 2023年1月末日



「母性」11月23日公開
©2022映画「母性」製作委員会

湊かなえの小説を映画化。ある日、女子高生が自ら命を絶つが、その真相は不明。果たして事故か、自殺か、殺人か? 愛せない母と愛された娘、すれ違うふたりの告白により事件は180度逆転し、衝撃の結末を迎える。※11月公開予定作品はP.17参照

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

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 2023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、11/10(木)より「北陸フェア」を開催。脂の乗った旬のブリや白海老、ホタルイカを使った料理や北陸の伝統的な発酵食品を使ったメニュー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

T・ジョイ SEIBU 大泉

③ 無料鑑賞券

有効期限 2023年1月末日



「すずめの戸締まり」11月11日公開
©2022「すずめの戸締まり」製作委員会

九州の静かな町で暮らす少女・鈴芽は、「扉」の向こうから訪れる災いを止めるために「閉じ師」として旅を続ける青年に出会う。彼を追って山中で古びた扉を見つけたが、やがて日本各地で扉が開き、すずめの“戸締まりの旅”が始まる…。

練馬区東大泉 2-34-1 オースタジオシティ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 2023年1月末日



「窓辺にて」11月4日公開
©2022「窓辺にて」製作委員会

フリーライター・市川は、編集者である妻と小説家の浮気に気付いているが、怒りが湧かない自分の感情の乏しさにも悩んでいた。ある日、文学賞を受賞した高校生作家・留亜の作品に心を動かされ、その小説のモデルについて彼女に尋ねるが…。

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

5組
10名様

Bunkamura ザ・ミュージアム

⑤ マリー・クワント展



1960年代、躍動感溢れるデザインでイギリス発の若者文化を牽引したマリー・クワント。約100点の衣服や小物、映像などから1955年～1975年のデザイナーとしての業績や起業家としての歩みをたどる。11月26日～2023年1月29日 一般1,700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

上野の森美術館

⑥ 日中国交正常化50周年記念 兵馬俑と古代中国～秦漢文明の遺産～



兵馬俑坑

秦漢両王朝の中心地域だった陝西省の出土品を中心に、兵馬俑36体を含む日本初公開 & 国宝級の文物約200点を破格のスケールで展示。古代中国の知られざる歴史を解き明かす。11月22日～2023年2月5日 一般2,100円 他

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 / 生活関連

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
(土曜午前は9時～13時半)
休診：木曜・土曜午後・日曜・祝日



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

相続・遺言など。
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

<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

婚活、始めてみませんか?
はなさいざりの結婚相談所

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。

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.harichiryo.com>

nodoka-therapy.com

練・光が丘3-8-12-1315
☎ 9～20時 不定休【完全予約制】
☎ 090-6032-7249

指圧・マッサージ・整体・リンパ
女性のための治療院 のどか

肩こり腰痛膝痛など身体の痛みや不調が気になる時、リラクセスしたい時などお気軽にご来院ください。ボディセラピー 60分6千円他

<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

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

Nerima Base(ネリマベース)
練馬駅近郊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

hikarigaoka-law.com/

(B-8) 練・高松 4-6-1 ビスタス光が丘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

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。

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。



Kacce

川柳

まずはお茶まずは朝ドラもう日暮れ

(らんぐま)



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

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750円)

まごころサポート

NEW



i-life.net/about-ilife/
千代田区岩本町3-2-4
9時～18時(月～土) 株式会社あいらいふ
☎ 0120-007-097

「想いをつむぎ、縁をつなぐ」ご希望に合った介護施設を経験豊富な相談員が、居室内の相談から見学同行、入居の手続きまで全て無料

介護施設の相談なんでも承ります
あいらいふ入居相談室



練・旭町 2-3-13 5千円～
予約制(木曜以外 土・日もOK) 女性限定
☎ 090-5823-8638

社会不安の中、体と心のお悩み相談と癒し。気とエネルギー調整。能力と生命力も高まります。元総合病院の臨床心理士。整体師。

ホリスティックセラピーアイ



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

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。

お部屋も気分もさわやかに
株式会社
三浦畳店



あなたの便りが頼りです。
小耳に軽書ン(P14～)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…。

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
☎ 3975-7143 kacce.co.jp



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)

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。癒やし空間でお待ちしています！

ヘアサロンハル

読者のおすすめコメント

カフェパティナ B-1
展覧会内容に沿った内容のランチを初めていただいた時、そのおいしくて心こもった内容に感動しました。ジンジャーティーは生姜蜂蜜漬けシロップが別添えで、ホッとなごみました。 58才 女性
欧風菓子 Nakataya C-2
ロールケーキを先日購入しました。季節で種類が変わったりするので、時折買っています。 39才 女性

浜野小児科・内科クリニック C-7 先生やスタッフの皆さんが優しいです。46才 女性
基礎学習塾 えんびつ E-8 子どもが大変お世話になりました。いつも楽しそうに塾に行っていたことを思い出します。もう十数年です。 51才 男性
あゆみ BOOKS F-4 マンガや雑誌などが充実していて重宝しています。駅に近いのも良い。 68才 男性
辰日湯 F-5 外湯もあり清潔で、お気に入

りの銭湯です。 56才 女性
中山クリニック F-8 スタッフの方がいつも親切で、先生は親身に話しを聞いてくださるので通いやすい。 49才 女性
マザーグース G-5 喫茶コーナーでパン食べ放題があります。このお店のパンを好きだけ食べられるなんて夢みたい！ 55才 女性
鳥ぶじ H-8 とてもおいしかったです。近ければ毎日でも行きたい。 42才 男性





登録は無料
Kacce
メルマガ会員募集!!

スマホやタブレットで
 Kacceの最新号がすぐ
 に読めるWeb版(PDF)
 を毎月メールマガジン
 で配信しています!



登録は
 こちらから↑

STAFF TALK

★3年ぶりのイベントがいろいろ開催されていますね！練馬まつりに行きましたが、ものすごい活気。イベント自体も楽しんだけど、人との会話が何より楽しいと実感。(N・T)

★10月の週末は怒涛のイベント取材！活気が戻ってうれしい反面、どこも凄まじい混雑ぶりでグツタリ…。静かな温泉宿に逃避行したい。もちろん全国旅行割で(笑)。(Y・I)

★家の庭をグレーの生き物が横切ったので、野良猫かと思って見たら何とハクビシンだった。こんな身近にいるとは思わず、本当にびっくり。(M・S)

★職場体験に中学生がやってきました。令和の中学生事情に、ドキドキ、キラキラ？していた時代を思い出しつつ、大人としっかり会話ができる中学生に感心。(A・Y)

★最近、手作りツナを常備。マグロやカツオを適当に切って塩を振りオリブオイルの中心で火を通すだけ。保存が効くいろいろな料理に役立てて便利。おすすめですよ！(K・O)

★美家から栗や里芋など秋の味覚が届いた。中には地元で有名だという枝豆も。娘や孫においしいものをという母の思いに感謝しつつ…あつという間に食べてしまった。(H・A)

★家の前にどんぐりが落ちる季節になった。以前は子どもたちが競って拾っていたが、今は誰も拾わず、翌朝まで残っている。道いっぱいのどんぐりが寂しい。(J・T)

Kacce

月刊 かつせ 11月号 2022年11月1日発行 通巻第466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】

寒くなる季節に向け、体が温まるおすすめの入浴方法やグッズを教えてください。

開店・閉店やイベントなど、地域の情報をお寄せください。

【川柳投稿欄】

かつせくんは、
() ページに
() いたよ！

ご協力ありがとうございます

雅号(ペンネーム) ()

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

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



求人コーナー

地元で働こう



募集! 医療事務 (① 正社員・② パート・アルバイト)

【職種】医療事務

【勤務時間】8:15~17:30

①正社員:週4日以上

②パート・アルバイト:週2日以上

※いずれも半日または1日のシフト制で
応相談。月2回土曜(半日)勤務

【勤務地】練馬区光が丘3-3-4-101

【給与】経 験 者/時給1,200~1,300円

未経験者/時給1,150円~

経験年数や能力に応じる(ブランクがあってもOK)
ボーナス・賞与あり

【応募・問い合わせ】

診療時間内にお電話ください。(詳細はP.25参照)
折り返しご連絡いたします。

光が丘内田クリニック ☎03-3976-6411 (受付事務)

編集スタッフ募集!(契約社員)

【内容】タウン誌「月刊 Kacce」及び制作物
全般の編集・営業業務など

【勤務時間】9時半~18時

【試用期間】3か月 10時~17時 時給1,072円
(契約社員1年更改)

【休日】土曜・日曜・祝日・年末年始

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



募集要項および応募方法は Web をご覧ください。

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)

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 の スタッフトークを 動画で配信中!!

Kacce 編集長が
誌面で伝えきれない
情報や裏話を大公開!

チャンネル登録
お願いします!
YouTube



頭の体操



答えは
カグラツキ

1	コ	ブ	シ		3	ヤ	サ	カ
6	ツ	ラ		7	デ	ザ	イ	ン
8	ク	イ	9	キ		10	マ	ド
	エ		11	シ	12	マ		13
		14	シ	ユ	ツ	タ	ツ	
16	サ	ヤ		17	ス	イ	ク	18
19	グ	リ	ト	グ	ラ			ゴ

板橋区内の事業者の皆さま！

助成金を活用して、 Kacceで宣伝しませんか？



「対象になるのかな？」
「申請は難しそう」など、
ご相談にのります！サポートします！

チャンスです！



詳細はこちら

当社へ発注すれば**8割助成**の対象に！

- 「月刊 Kacce」の広告掲載費
- チラシ・PR動画・HPなどの制作費

最大**20**万円申請は2022年12月16日(金)まで
(予算に達し次第終了)板橋区産業振興公社「営業活動促進事業助成金」<https://itabashi-kohsha.com/archives/19836>

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

どんなことでもお気軽にご相談ください。 **お見積り無料**

地元の宣伝なら
おまかせください！

お気軽にお問い合わせください！

☎03-3975-7143

板橋区成増2-10-3 三栄ドメール202

月刊 Kacce 編集室
(株)協同クリエイティブ✉ kacce11@kacce.co.jpkacce.co.jp