

練馬・板橋のタウン誌

2022 vol.467

# Kacce 12

月刊カッセ

TAKE  
FREE ¥0

Kacce川柳  
年間大賞 発表!!

知る！食べる！

## 年越しそばの深～い話

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

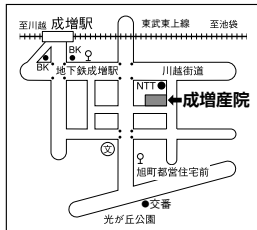
産科・婦人科

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



ろあ  
落亜くん  
10月27日生まれ  
板橋区成増  
朴 洛均さん・彩乃さん  
夫妻の長男

## お母さんから一言

「難産でしたが、その後は順調でほっとしています。表情や仕草1つひとつが可愛くて、夫もメロメロ♡『誰からも必要とされる存在に』と願い、韓国で欠かせない漢方薬の『蔞』を名前に入れました。誕生を喜んでいる韓国の夫の両親にも早く会わせたいです！」

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>



## 月刊 Kacce 広告掲載医院 年末年始休診日

安藤クリニック	12月29日(木)~1月5日(木) ※28日は午前のみ診療
光が丘南 佐藤医院	12月29日(木)~1月5日(木) ※28日は午前のみ診療
すずき矯正歯科	12月26日(月)~1月5日(木)
中村デンタルクリニック	12月31日(土)~1月5日(木)
なかむらばしデンタルクリニック	12月29日(木)~1月5日(木)
山田歯科医院	12月29日(木)~1月5日(木)
高梨歯科クリニック	12月31日(土)~1月5日(木) ※30日は午前のみ診療
鶴見歯科	12月28日(水)~1月4日(水)
きよかわ歯科クリニック	12月28日(水)~1月4日(水)
木村歯科医院	12月28日(水)~1月4日(水) 8日(日)~11日(水)
しのぶ歯科クリニック	12月29日(木)~1月5日(木)
光が丘エトワール歯科	12月30日(金)~1月3日(火)
夏の雲歯科	12月29日(木)~1月4日(水) ※28日は13時まで診療

医新クリニック	12月30日(金)~1月3日(火)
和気医院	12月30日(金)~1月3日(火) ※29日は午前のみ診療
秀クリニック	12月30日(金)~1月3日(火)
成増産院	12月30日(金)~1月3日(火) ※29日は午前のみ診療
伊藤内科小児科クリニック	12月31日(土)~1月3日(火) ※30日は12時まで診療
埴皮膚科	12月29日(木)~1月5日(木)
フルツクリニック	1月1日(日)~1月2日(月)
杉内医院	12月29日(木)~1月3日(火)
光が丘内田クリニック	12月29日(木)~1月5日(木) ※28日は午前のみ診療
光が丘眼科クリニック	12月25日(日)~1月4日(水)
いとう小児科クリニック	12月29日(木)~1月5日(木) ※6日は午前のみ診療
浜野小児科・内科クリニック	12月29日(木)~1月5日(木)



## CONTENTS

### P.4 今年の年越しそばはひと味違う!? そばの世界へようこそ

- P.7 佐藤勝彦先生の宇宙教室
- P.8 編集長のチャレンジ! 体験記「ガンブラ部」
- P.9 kacce川柳 年間大賞
- P.10 読者アンケート  
体が温まるおすすめの入浴方法
- P.11 みんなに教え隊!
- P.12 散歩ウォッチング  
瓊婆さんのクロマツ
- P.13 小耳に軽書ン
- P.16 Kacceくらぶ
- P.17 おすすめコメント
- P.17 kacce川柳
- P.18 アンテナ(街情報)
- P.23 読者プレゼント
- P.26 Kacce MAP
- P.28 風物 PHOTOGRAPH
- P.30 STAFF TALK
- P.31 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。

## 月刊 Kacce 広告掲載医院 年末年始休診日

ジェイシティー歯科 吉積

12月29日(木)~1月5日(木)  
※28日は午前のみ診療

光が丘デンタルクリニック船坂

12月31日(土)~1月5日(木)  
※30日は午前のみ診療

光が丘げんき堂接骨院・治療院

12月30日(金)~1月4日(水)  
※29日は午前のみ診療

さくま歯科医院

12月31日(土)~1月3日(火)

※28日~30日は14時まで、1月4日は18時まで診療

佐藤歯科医院

12月29日(木)~1月4日(水)

※28日は午前のみ診療

関東デンタルクリニック

12月28日(水)~1月4日(水)

やもと歯科医院

12月29日(木)~1月5日(木)

※28日は午前のみ診療

各務歯科医院

直接問い合わせ



今年の年越しはひと味違う!?

# そばの世界へようこそ!

2022年もあとわずか。“大みそかは年越しそばで締めくくる”という人は多いのでは?そこで、家でおいしく食べるためのコツや、意外と知らない(!?)そばの知識などを、そば職人の岩品さんに教えてもらいました。



岩品 幸司さん

そば職人。「年越しそばを自分で打とう!」をコンセプトに、そば打ち教室の講師として活躍中。光が丘で不定期開催。  
HP: sobayaki.com

## 年越しそば く知れば知るほど奥深い

●なぜ大みそかに食べるのか?

①細く長い形状にあやかっただけ運を伸ばし、長寿を願うため  
②切れやすいことから1年の厄災や苦勞を切り捨てるため  
③貧しい町人たちに、世直しそばと称したそば餅を振る舞ったら翌年から運氣が上がったため

④金銀細工師が金粉をかき集めるのにそば粉を練ったものを使っていたので「金運を呼ぶ」と縁起をかついだことから…など諸説あるようです。食べる時間に決まりはありませんが、年を越す前に食べ終わるように!

●リベンジは節分で!?

年越しそばを食べて新年を迎えたのに調子がイマイチ…という時は、節分が次のチャンス。冬が終わり、新たな年が始まる日を「立春」としている旧暦の大みそかは「節分」なので、この日に食べるそばは「節分そば」と呼ばれています。

●香りも味も楽しんで

そばは喉ごしで食べると言われますが、よく咀嚼(そしゃく)して鼻から抜ける香りを楽しみましょう。そばつゆを付け過ぎると香りがわからなくなるので、最初に味見をして付ける量を決めるとよいでしょう。

●そばの名脇役たち

田舎そばと呼ばれる黒っぽい色は「そばがら」によるものですが、雑菌が多いのが玉にキズ。そこで登場するのが、殺菌効果のある大根おろしやわさび、ネギなどの薬味。ただの添え物ではなく、理にかなった脇役たちなのです。

●大みそかの「そば屋」事情

1年でいちばんそば屋が忙しくなるのが大みそか。店の中は戦争のような状態で多忙を極めるため、最近ではあえて大みそかに休業する店もあるので、ご注意ください!

## このひと手間で そばがもっとおいしくなる!!



### その1 たっぷりの湯でゆでる

乾麺の場合は、3分ほど水に浸けておくとし生麺に近い味わいに。麺が躍るくらいの大きな鍋で、書いてある規定の時間どおりにゆでる。



### その2 氷水で締めるのはマスト

ゆで上がったそばは流水でもみ洗いをしたら、必ず氷水で締める。麺がキュッと締まってコシが出るので、少しゆで過ぎてしまっても大丈夫。

### その3 水切りはしっかりと!

そばつゆが薄まらないよう、ザルに上げてたらしっかりと水を切る。

### その4 油もの&かんきつ類を相棒に!

天ぷら、天かす、ラー油、ごま油、バラ肉、油揚げなどを加えるとコクがプラスされるので、市販のつゆでもおいしくなる! 味変には、すだちやレモンなどの柑橘類がおすすめ。

### その5 ゆで麺が大変身!?

豚バラや鴨など旨みが凝縮した鍋物の締めそばを入れる。お手軽なゆで麺でもグッとおいしくなること間違いなし!

## 簡単! そばのアレンジメニュー たまには目先を変えて...



### そばサラダ

ピリ辛の肉味噌とたっぷりの野菜、温泉卵、長ネギを添えて



### カレー南蛮そば

レトルトのカレーでもOK。そばつゆと混ぜてから器に注ぎ、長ネギを乗せる



### そば湯のフルーツ寒天寄せ

缶詰のミカンなどフルーツをそば湯に入れて寒天で冷やし固める

楽しんで

そばを最後まで



そば屋でそばを食べたあとは、**そば湯までぜひ楽しんでください。**

足りなかったら速慮なくお代わりを、ぬるかったら温かいものに替えてもらいましょう。そばに含まれる豊富な栄養素はゆでた時に溶け出してしまうので、そば湯を飲んで栄養を残らずゲットしましょう!

そばを食べ終わった頃にタイミングよくそば湯を持ってきてくれるお店は、ごひいきにした方がいいですね。

## そばの豆知識あれこれ

### ●栄養豊富な健康食

そばに含まれるルチンには血液をサラサラにする働きがあり、ビタミンと一緒に食べると美肌効果もアップ。ほかにも動脈効果を予防するコリン、脂肪燃焼を促すリジン、疲労回復やアンチエイジング効果のあるビタミンB1・B2・E、食物繊維と、ヘルシー&栄養満点！

ただし、つなぎの小麦粉の割合が高いそばも多いので、ムダなく栄養を摂取するには「十割そば」か「二八そば」がおすすめです。健康のためにも原材料に食塩が含まれていないものを選ぶとよいでしょう。

### ●そばの長い歴史

約9300年前に高知県でそばの花粉が発見され、日本では米や小麦よりも歴史が古いそば。昔は実をおかゆにしたり、餅状にしたりして食べていまし

たが、江戸中期に今のような麵が生まれました。

もともと米や小麦が育たないやせた土地で作られていたため、小麦などのつなぎがなく、ゆでると切れてしまうので、せいろで蒸していたのだとか。今でも「せいろ」という名が使われているのは、その名残なのです。

### ●世界のそば事情

そば粉の生産量・消費量とも世界で第1位の国は、ロシア。海外では団子にしてスープの具にしたり、そば粉を入れたパンケーキやガレット(クレープ)などを食べています。ちなみに日本の生産量は第6位で、国民食として麵の形で広く浸透しているのは日本のそばだけです。

今年の年末は、日本の「そば」文化に思いを馳せながら、年越しそばをじっくり味わってみてはいかがでしょう。

そばにまつわる

### 地元スポット

## 延命蕎麦喰(そばくい)地蔵

豊島園駅近くにある田島十一ヶ寺の1つ、九品院には延命蕎麦喰(そばくい)地蔵尊がまつられています。ご住職の藤木さんにその由来をお伺いしました。

「江戸時代、浅草のそば屋『尾張屋』に毎日そばを食べに来るお坊さんがいて、ある日ご主人が後を付けてみると、そのお坊さんはお地藏さまだったことがわかりました。それから欠かさずそばを供えるようになったと

ころ、天保の大飢饉で尾張屋一家は全員助かったため、無事息災を願って蕎麦喰地蔵尊にそばを供えるようになったのです。

現在のコロナ禍はその当時とよく似た状況なのではないかと思っています。蕎麦喰地蔵にお参りに来たら、生かされていることのありがたさや、どんな役割をもって生まれてきたのかを考えるきっかけにしてみてください」



九品院の境内にまつられている蕎麦喰地蔵尊



楽しそうに蕎麦を食べるお坊さんの石像も

■田島山十一ヶ寺 九品院(くほんいん)  
練馬区練馬4-25-1

Kacce 編集長の

# チャレンジ! 体験記

## Nerima Base ガンプラ部

練馬のレンタルスペースで、ガンダムのプラモデルと一緒に作るコミュニティがあると聞き、編集長が“人生初のガンプラ”体験に挑戦してきました！果たしてその結果はいかに…!?



さっそくスタート!



説明書を見ながらパーツを切り離して組み立てていきます。初めのうちは何を作っているのやら…でしたが、形が見えてくるとがぜんヤル気が(笑)。パチっとはまると気持ちいい!

組み立てたら表面を加工



組み立てたら、ここからがガンプラの真骨頂。立体感やリアリティを出すために、黒いインクでスミ入れ、ツヤ消しのトップコート、ウェザリング(汚し)にチャレンジ。

オンライン&会場で  
同じ時間を共有する楽しさ



4時間ほどで  
「RX-78-02 ガンダム」  
完成!

かっこいいポーズを決めて撮影ブースで写真を撮ったら終了。「初めてでもできた!」という達成感でテンション上がりました(笑)。

編集長の  
ひとこと

プラモデルをただ組み立てるだけでなく、作り手それぞれの情熱やこだわりで、まるで命を吹き込むような作業だとわかって目からウロコの連続でした。頭を空っぽにしてモノづくりに没頭するってたまにはいいかも。参加者の皆さんとおしゃべりしたり、いろいろ教えてもらったりして、思っていた以上に充実して楽しい時間でした♪

■ Nerima Base ガンプラ部 練馬区練馬1-19-2 Nerikita bldg202 (練馬駅0分)

毎月1回開催 次回は、12月17日(土)・1月15日(日)を予定 オンライン/会場参加どちらも可 参加無料



# Kacce川柳 年間大賞

～みんなの一句～



## 特選句

涼しいな猛暑日あとの30度

(パトネコの母)

30度が涼しく感じられるほどの猛暑日が続きました。誰もが体験したことをサラリと表現しました。



## 秀句

風呂でサザン台所から鐘ひとつ (ひざ小僧)

気持ちよく歌え終えたところでカーン。

めげずに2曲目をどうぞ。

家帰り気づく自転車置き忘れ (粗忽)

自転車で行ったことを忘れ、電車がバスで帰りました。

わが里は柿と夕日に染まる村 (Y・S)

俳句の素養が感じられる作品です。

## 佳句

はっとする鏡に映る母の顔 (K・H)

口紅は今やポーチでかくれんぼ (ゆん)

古桜や伐採前の狂い咲き (F・S)

老夫婦思わずハモルよつこらしよ (K・A)

すれ違い雨具を着ると雨が止む (ジュニア)

このビキニ無人島なら着れるかも (鯉子)



植竹 団扇 (だんせん) さん

板橋区在住の川柳家。会長を務める「川柳成増吟社」は、毎月第2・4木曜にまなぼーと成増で句会を開催。

## Kacce 年間賞 選后感

「人生は自己紹介の積み重ね」は団扇の句です。生きるとは表現することだと思います。表現の方法にはいろいろありますが、川柳のような短詩も言語表現の1つです。スポーツ選手を育てる力は目の肥えた観客や優れた評論家です。文芸にも同じことが言えます。今後とも、Kacceを舞台に、大いに楽しみながら競い合ってください。作品の増加とレベルアップに大いに期待しています。

## Kacce川柳大募集!

テーマは自由です。巻末のハガキまたはプレゼント応募フォームで、皆さんの作品をどしどしお寄せください。お待ちしております!!



# 宇宙教室

超新星って

どんな星？

ベテルギウスが

大爆発する!?

冬の夜空を彩るオリオン座。勇者オリオンの肩の部分に赤く輝く1等星ベテルギウスは、太陽の約750倍もの大きさと言われる超巨大な星です。

ベテルギウスは星の一生の最終段階にある年老いた星です。最後には大爆発を起こして超新星という星になり、しばらくの間は満月くらいの明るさで輝くと考えられています。

2020年初め、ベテルギウスは急に暗くなり、一時的に2



宇宙物理学者  
佐藤勝彦さん

東京大学名誉教授。大泉学園在住。インフレーション理論に代表される初期宇宙の研究の功績は世界的に知られる。『科学者になりたい君へ』（河出書房新社）など著書も多数。

等星になりました。これは爆発の前ぶれかもしれないと、天文学者の期待は高まりました。しかし最新の研究によると、超新星になるまで10年以上の時間がかかるとのこと。私たちが満月のように輝くベテルギウスを見ることは難しそうです。

## 超新星と

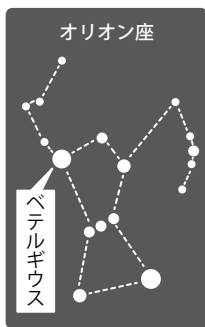
### 小柴先生の思い出

1987年、私たちがいる天の川銀河から約16万年離れた大マゼラン雲という小さな銀河内に超新星が出現しました。よその銀河に現れた超新星は満月

のような明るさにはなりません。が、望遠鏡で観測できます。

この時、超新星から放出されたニュートリノという素粒子の観測に世界で初めて成功したのが、岐阜県にある「カミオカンデ」という研究施設でした。研究グループを率いていたのは故・小柴昌俊先生で、小柴先生はこの偉業によってノーベル物理学賞を受賞されました。

当時、私は小柴先生と同じ大学に勤めていたので、カミオカンデについて議論をし、超新星からのニュートリノ検出に立ち会えたことは幸運でした。その時のニュートリノについては、私も研究論文を発表しました。超新星は私にとって思い出深い星です。  
(構成・中村俊宏)



**スマホやパソコンなどでお困りごとはありませんか？**

～地元のITコンサルタント～

**想像企画** (板橋区小茂根)

- パソコンの動作がおかしい
- プリントできない
- アプリの入れ方がわからない
- SNSをはじめたい など

**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

LINEで相談も可  
30分 3,000円

☎ **080-5410-6777**    sozokikaku@gmail.com

# 体が温まる おすすめの入浴方法



## お気に入りの入浴剤

- ◆バブ一筋です。シユワ〜！気持ちいいです。 30才 女性
- ◆「オウパラディ」の入浴剤は温まるだけでなく、お肌がしっとりスベスベになります。

- ◆「クナイプバスソルト」のユーカリが大好き。ぬるめの炭酸湯に浸かるのがベストです。 60才 女性
- ◆「エプソムソルト」を湯に入れて身を浸すと、心も体もポカポカになります。香りのバブションがいくつかあるので楽しめます。 53才 男性



- ◆温まります。 38才 男性
- ◆足湯が大好き。体がぼかぼかしてじんわり汗もかきます。
- ◆入浴用のスマホケースを買い、韓ドラをゆつくり視聴。とても温まるし、リフレッシュできます。 10才 女子

## ゆつくりリラックス

- ◆半身浴で長い時間入ると体があとはゆつくり家でくつろぎます。
- ◆夕方、銭湯が開く頃に出かけ、備え付けの健康器具などを利用して帰りに夕食を済ませ、
- ◆湯船の中で、足のマッサージ。リンパの流れが良くなり、体が温まる気がします。 47才 女性
- ◆半身浴でふたを閉め、白湯を飲むとあっという間に汗だくで

## 入浴しながら

- ◆40度位のぬるめの湯船に長く浸かるようにしています。熱過ぎると短時間しか浸かれず湯冷めしてしまうので。 25才 女性
- ◆ミカンを浮かべて見た目や香りでリラックス。入浴しながら温まったミカンを食べ、体の中もぽかぽかです。 62才 女性
- ◆41才 女性
- ◆64才 女性

## 柑橘パワー

- ◆天日干ししたミカンの皮をネットに入れ、お風呂に入れると、とーっても香りが良く安らぎます。 54才 女性
- ◆定番ですが、ゆず湯です。少し穴を開け、そのまま丸ごと入れて楽しんでいきます。不思議と体の芯から温まります。 70才 女性



© T.Shimura

# 福間 洸太郎 ピアノリサイタル

スクリャービン 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

※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。 <https://www.ima-hikarigaoka.jp/imahall/>

チケットぴあ  
▶WEB <https://w.pia.jp/t/fukumakotaro/>  
▶セブン-イレブン Pコード: 225-675



チケット  
販売中

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)  
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。

す。  
38才 女性

◆全身お湯に浸かった後、浴槽のふちに座り、追い炊きしながらしばらく足だけ浸け、また全身お湯に浸かると、足からよく温まった感じがします。

46才 男性

◆湯舟の中で手足をグーパーし続けると循環が良くなつて温かくなります。  
36才 女性

## 前後もぬかひなく

◆入浴前に湯気で浴室を充分に暖めておく。  
68才 女性

◆入浴前に軽く屈伸運動をして体を温めています。  
71才 男性

◆塩スクラブで身体をマッサージしてから入ります。  
40才 女性

◆「ニールズヤード」の

マッサージブラシで脚をブラッシングしてから入ると、体の温まり方が違う。  
49才 女性

◆よく温まったら、出る前に冷



たい水を手足に少しずつかけ、体にかけてから出ます。

67才 女性

◆お風呂から出た後が大切。足首にすぐにレッグウォーマーを着けて保温すべし。  
54才 女性

## 私のスタイル

◆手作りジンジャー風呂がオススメです。生姜をすりおろし、ガーゼで包んだら輪ゴムで閉じるだけ。香りでもリフレッシュできますよ。  
39才 男性

◆重曹とアロマオイル、塩少々を湯船に入れ、香りを楽しみながら入るのがおすすめです。重曹効果で掃除も楽ちんです！  
40才 女性

◆身体を洗う時、背中に塩をすり付け、そのまま洗い流さず浴槽に入ります。祖母から教えてもらった雪国の知恵です。ポカポカしますよ。  
53才 女性

## みんなに教え隊!

読者の皆さまから寄せられた情報をご紹介します。

- おでんやズズズ (大山町40)  
ハッピーロード大山商店街におでん屋さんが開店しました。  
(33才 女性)
- Café GEL Lab. (カフェ・ゲル・ラボ) (成増1)  
地下鉄成増駅の近くにコーヒゼリー専門店がオープンしたと聞きました。行ってみたいです!  
(28才 女性)
- 業務スーパー 練馬大泉店 (大泉町3)  
9月に開店しました。朝9時からやっているの便利です。  
(60才 女性)
- ルモウス (成増4)  
北欧雑貨の店が開店しています。(55才 男性)

- 無印良品 板橋南町22 (南町22)  
都内最大級の店舗が11月にオープンし、行列ができています。  
(58才 女性)
- きこりのこみち (富士見台2)  
富士そばが閉店した跡地に、ジビエ料理の店ができるそうです。  
(69才 女性)
- 麺屋 願月 (南常盤台2)  
10月、常盤台駅南口にラーメン屋さんがオープン。  
(55才 男性)
- 餃子の王将 ジョイ・ナーホ 練馬高野台駅前店 (高野台1) 10月10日にオープンしました。テイクアウトとデリバリーの専門店です。  
(58才 女性)
- 信州上田物産館「UEDA Nerima BASE」 (石神井町7) 石神井公園駅近くに長野県上田市のアンテナショップが開店しました。  
(38才 女性)
- のとや 石神井公園店 (石神井町7)  
10月に閉店しました。激安で衣類や雑貨が買えて好きだったので残念です。  
(47才 女性)



せきばあ

## 堰婆さんのクロマツ

今月22日は冬至です。外が寒ければ寒いほど、家の中に入ったときの暖かさは格別なもの。食事の白い湯気や香り、ストーブやこたつの温もりなど、冬は室内に暮らしの喜びを感じることができます。動物たちや植物がいろいろな形で冬ごもりをするように、人も冬にしっかりこもることによって心が安らぎ、充電することができます。

練馬総合運動場公園の横を流れる石神井川の糞谷橋(こうじやばし)のたもとに、“ねりまの名木”のひとつ「堰婆さんのクロマツ」(練馬区早宮3-26)がそびえています。樹高11m、幹回り1.5m。案内板には、「石神井川の堰守り婆さんが住んでいたところ。婆さんは蛇になったと伝えられ、のちに住まい跡に祠(ほくら)が建てられ、人々が咳止めのお参りをするようになったといわれています。この由来を偲んで指定されました」という表記があります。

クロマツはマツ科マツ属で、別名はオマツ。砂浜に続く海岸や岩上に多く、潮風に対する抵抗力の強い樹木です。アカマツより大気汚染に強いとされ、都市部にも多く植栽されています。葉は2葉性で濃い緑色。松葉の付け根にある茶色の部分は葉の一部ではなく、短枝です。葉先は触れると痛いのでご注意ください。樹皮は網目状に裂けた黒褐色で、和名の由来だと言われています。アカマツとの雑種アイグロマツ(別名アカクロマツ)は、葉や樹皮が両者の中間的な形態で、丈夫なので植栽もされています。

冬至を過ぎると寒さも厳しくなってきます。散歩の後にこもる楽しみを持ちながら、冬の散歩をお続けください。



堰婆さんのクロマツ



クロマツの樹皮

※ Kacoeのスタッフブログでもご覧いただけます。



子どもたちの遊び場を!

農に親しむ環境を!

あなたの「寄付」で練馬のみどりを未来へ

練馬 みどりの葉っぱい基金

葉っぱい基金はふるさと納税制度の対象です

ぴいちゃん © 練馬区

練馬区環境部みどり推進課 ☎03-5984-2418 (直通) \*詳細は公式サイトにて <https://www.happykikin.com/>



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

板橋区立中央図書館の記事  
に出会えてラッキー。こんなす  
てきな建物が身近にあるとは。  
ぜひ見学に行こうと思っていま  
す。 練・旭町 82才 男性

☆

読者アンケートの「お気に入り  
のマンガ&アニメ」が面白かつ  
たです。わが家の小2の息子  
も、私の「ちびまる子ちゃん」を

読んでいるのがうれしいです。  
ああ、さくら先生にはマンガも  
エッセイも、もっと描いてもらい  
たかったなあ。

杉並区 40才 女性

☆

投稿された方のお年が  
近いこともあり、読  
者アンケートに私  
の好きなマンガ  
がたくさん出て  
いました。この  
年になつても、  
キョクキョウし  
たりワクワクし  
たりするマンガを  
読んでいたので、仲  
間がたくさんいてうれし  
かったです。

板・成増 46才 女性

☆

保存版「便利ダイヤル特集」  
は、いざという時のために毎年  
1年間保存しています。

練・富士見台 44才 女性



「散歩ウオッチング」の背高泡  
立草の記事で、自家中毒とい  
う言葉を初めて知りました。そ  
んな生き残り方法があるんで  
すね。 練・光が丘 58才 男性

☆

投書欄に、「バカ」と  
鳴くカラスがいると  
書いている方がいま  
したが、こちらに  
はまるで犬のよう  
に「ワンワン」と鳴  
くカラスがいま  
す。カラスは人や  
動物の声を聞いて覚  
えているのでしょうか。  
練・西大泉 38才 女性

## 地元のお出かけ

板橋区郷土資料館で「接収  
刀剣」を観てきました。人々の  
思いや、GHQから返却され  
刀たちを四方八方からゆつくり  
観賞することができて感動。歴

## 税金対策や資金繰りなど

会社のお悩み  
ご相談ください



税理士 安井 教雄

板橋区成増2-10-3-207 彦久保光弘税理士事務所内  
メール: nyotsuba@gmail.com  
☎090-1407-1702

小児科・内科・循環器科

## 浜野小児科・内科クリニック

小児科医師 浜野 真理・浜野 翔  
内科・循環器科医師 浜野 昌平 ☎3926-2635

予防接種：随時 乳児健診：予約制（栄養相談あり）  
小児科：乳児湿疹／アトピー性皮膚炎  
食物アレルギー  
小児喘息／舌下免疫療法

診療時間 9:00～12:30  
15:30～18:00

休診日：木曜・土曜午後・日曜・祝日

練馬区田柄5-14-19（光が丘駅より徒歩4分）駐車場完備



史を知ることができてよかったです。  
**練・旭町 40才 女性**

☆

東映撮影所裏の白子川沿いを散歩中、カメラを手に川に向かう人たちがチラホラ…。何だろうと思つたら、カワセミを撮っていたのです。真近で初めて見ましたが、とてもきれいでした。

**練・大泉町 30才 女性**

☆

10月に行った練馬まつりは、3年ぶりの開催ということで賑わっていました。そして今月はお西さま。幼い頃、家族で練馬の大鳥神社へよく行きました。当時、練馬駅の周りは歩行者天国になって出店がいっぱいでした。そんな懐かしい思い出を胸に、今年は西の市に行つてみようと思います。

**練・田柄 54才 女性**

## わが家では

先日、築20年の自宅の点検

を行いました。全体をくまなく

見てもらった結果、大幅な屋根

の修繕が必要とわかり、外壁も

そろそろ塗り直しが必要とのこ

と。スマホで撮つた画像を見せ

てもらつて納得しましたが、住

宅会社に大まかな費用を聞いた

ところ、驚くような金額が…。

この先もまだまだ住み続けるつ

もりなので必要経費と割り切り

ますが、とりあえず子どもの学

費が終わつていてよかったです。

**練・旭町 55才 女性**

☆

若者言葉になかなか付いていけないので、息子の前ではわざと昭和言葉を使っています。ハンガーを衣紋(えもん)かけ。ティッシュをチリ紙。土曜日の半日勤務を半ドン。祝日を旗日(はたび)。初めは息子も「何それ」と言っていました。だんだん慣れてきたようです。

**西東京市 58才 女性**

## 人とのつながり

デイサービスに

通っています。先

日ハロウィンに保

育園児が仮装

して来てくれて

とてもかわいら

しかったです。

**練・富士見台 90才 女性**

☆

手話通訳をしています。聴こえない人に同行して病院に行くのと、「筆談するから大丈夫!」と、通訳を交えないで話されるドクターやナースが時々います。が、聴こえない人の中には、読み書きや国語がよくわからない人がおられることを心の片隅に置いておいてくださると助かります。  
**板・成増 62才 女性**

☆

皆既月食の天体ショーは見事でした。近所の皆さんと



18時から22時頃まで鑑賞会をしました。コロナ禍で人と

とのつながりが希薄に

なっていますが、久々

に同じ月を見上げて

時間と驚きを共有

でき、地域でのコミ

ニケーションも捨て

たまんじやないなと思

いました。

**練・大泉町 63才 女性**

## 重宝ついです

妻の実家がある茨城県古河市には以前、4県にまたがる渡良瀬遊水地エリアのいろいろな情報が載っている「WASSO(ワッセ)」というタウン誌がありました。名前の由来は、渡瀬(わたらせ)と、神輿を担ぐ時のかけ声「わっせわっせ」と書いてあり、WASSOと似ているなあと思っていました。コロナ禍で3年

ほど帰省を自粛していた間に休刊になってしまったことを、先

日々に帰って知りました。残念です。Kaceはぜひ頑張ってくださいと願っています。

☆ 板・徳丸 52才 男性

いつもかわいい表紙で目立つKaceが手に入らない時はガツガツしてしまいます。Web版でもよいのですが、やはり紙の方が好きです。

☆ 練・上石井 59才 女性

デジタル地域通貨「いたばしPay」を使ってみました。支払いの時に鳴る「いたばし」という子どもたちの声に癒やされます。板・常盤台 37才 女性

## コロナあれこれ

孫が2回目のコロナにかかりました。症状は軽く、元気に遊んでいましたが、同居の家族はやはり大変です。

☆ 練・桜台 63才 女性

コロナに感染してしまいました。東京都から送られてきた救援食品の多さにびっくりしました。毎日何千人もの感染者がいて、こんなに配っても大丈夫なのか、逆に心配になりました。

練・氷川台 32才 男性

☆ 11月で、コロナをきっかけに始めた自宅英語学習が2年目を迎えます。少ない時間ですが、毎日コツコツと続けています。そのほかには健康のために始めたウォーキングも続いています。アフターコロナになっても継続したい習慣です。

☆ 練・桜台 39才 男性

## 今年の秋は

鴨脚樹(いちじょう)の葉は新芽の時から鴨の足の形をしているんです。今、黄葉して盛んに散っ

ていますが、葉っぱ1枚1枚が本当に小さいまま。今年は、春夏・秋とも不順だった天候や温暖化の影響かな。

☆ 練・光が丘 73才 女性



キンモクセイの香りが漂うと「秋だなー」と感じます。実家の前庭に大きなキンモクセイがあったので、実家を離れて30年以上経つのに、香りがすると帰りたい気持ちにスイッチが入ってしまいます。コロナ禍じゃなければ、もっと帰省できるのに。

☆ 練・貫井 55才 女性

## よかったこと

通勤電車でスマホを見るのをやめて、本を読むようになりました。何となく暇つぶしでスマホを見ていただけの時間でした

が、本を読むことでとても有意義な時間になった気がします。

☆ 練・中村北 25才 女性

最近1日中スマートフォンを使っていて疲れてきたので、ガラケーにしました。少し不便ですが、毎日早寝早起きするようになり、健康になりました。

☆ 練・谷原 22才 男性

この1年で体重が3キロ増えました(泣)。ようやく重い腰を上げてジム通いを始めたら、途端に気分が軽くなりました。続いて体重も軽くなってほしい。

☆ 練・土支田 45才 女性

スーパーマーケットへ買い物に行った時のこと。高校生がグループで職場体験をしていました。慣れない陳列の作業をしている姿に、思わず「頑張ってるね」と声援を送ってしまいました。

☆ 板・大門 55才 男性



生活関連 / 接骨院

**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?**  
**はなさいゅりの結婚相談所**  
 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。AIマッチングも可能。お気軽にご相談ください。

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

**Nerima Base (ネリマベース)**  
**練馬駅近く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

**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。

<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

# 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.26 ~ のマップで確認してください。  
 \*月ごとにカテゴリーの掲載順が変わります。

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。

[i-life.net/about-ilife/](http://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

**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**  
 「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ご案内。相談から見学同行、入居のお手続きまで全て無料

**(E-4)** 練馬春日町6-3-1  
<http://www.miura-tatamiten.com>  
 ☎ 3999-1767

**お部屋も気分もさわやかに**  
**(株)三浦量店**  
 数年に1度の畳替え。お客様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おみをお届けいたします。

メール: [asa@nhc-a.jp](mailto:asa@nhc-a.jp)

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

**暮らしの「困った」をお手伝い**  
**まごころサポート**  
 電球交換・家具の移動や組立てなど、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)





**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**  
 首・肩・膝・腰痛・むくみ  
 お気軽にご来院ください。  
 リラックスマッサージ  
 ボディセラピー 60分6千円 他  
 30分3千円

指圧・マッサージ・整体・リンパ  
 女性のための治療院  
 のどか



**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)

**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。癒やしでもご  
 間でお待ちしています！

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。癒やしでもご  
 間でお待ちしています！

Kacce

川柳

値引き品使って変身ごちそうだ

(西口ピーチ)



**ホリスティックセラピー**  
**アイ**  
 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

**ホリスティックセラピー**  
**アイ**  
 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。

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



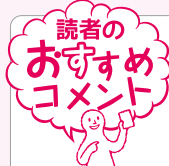
**hikarigaoka-law.com/**  
 練・高松4-6-1 ビズテラス光が丘5F  
 ☎9時～18時(土日夜間も対応可)  
 ☎5848-9975

**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

安心し笑顔をお届けします  
 光が丘法律事務所

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>

**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**  
 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。  
 (10月投稿分)  
 P.○……広告掲載ページ  
 ○-○……巻末のマップの位置

**IMAホール P.10**  
 IMA寄席を見て大笑いして、  
 日常生活に潤いを与えています。  
 70才 女性  
**浜野小児科・内科クリニック**  
**P.13** いつも快く対応して  
 くださり、コロナワクチンの  
 接種もしてくださるのであり  
 がたいです。 66才 男性  
**まごころサポート P.16**  
 とてもいねいに対応して  
 いただきました。 38才 男性  
**えいの行政書士事務所 P.16**

相続関係の書類の作成を依頼  
 しました。「何でも聞いてくだ  
 さいね」という心強い言葉を  
 いただき、的確な助言と迅速  
 な対応のおかげで無事に作成  
 することができ、感謝の気持  
 ちでいっぱいです。  
 66才 女性  
**光が丘げんき堂接骨院・治療**  
**院 P.17** 首のしびれで駆  
 け込んでから早28年。いつ  
 もありがとうございます。  
 65才 女性  
**杉内医院 P.20**  
 娘が子どもの頃お世話にな  
 り、今は孫を診ていただい  
 ています。ずっと変わらず優し  
 い先生です。 71才 女性  
**伊藤内科小児科クリニック**  
**P.20** 夜も診察していただ  
 けるので助かっています。

67才 男性  
**秀クリニック P.20**  
 父親の皮膚の病で良い塗り薬  
 を処方していただきました。  
 51才 男性  
**医新クリニック P.20・31**  
 Kacceで脳ドックを実施し  
 ているのを見つけて、利用しま  
 した。 50才 女性  
**安藤クリニック P.20**  
 院長先生がいつも診察の前  
 に笑顔であいさつしてくださ  
 り、気持ちがいいです!  
 69才 女性  
**光が丘眼科クリニック P.20**  
 検査で受診しましたが、受付  
 終了間際だったのにいていね  
 いに診察、検査していただき、  
 説明もわかりやすかったです。  
 70才 男性  
**P.21へ続く**

12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	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。

Pick up

### 街路樹イルミネーション

11月30日(水)~1日15日(日) 16時~22時  
光が丘公園ふれあいの径(光が丘4)

### ねりま光が丘 Hikari Pageant Festa 2022&23

12月17日(土)・18日(日) 10時~

光が丘公園けやき広場・ふたご橋・ふれあいの径  
キャンドルやLED天灯などの光アート 音楽ダンス  
映像ステージ 大道芸 フラッシュモブ 模擬店 他

開催中~2月12日(日) 平子雄一×練馬区立美術館  
コレクション inheritance, metamorphosis,  
rebirth [遺産、変形、再生] 練馬区立美術館(貫  
井1) 一般300円 他 練馬区在住のアーティスト・  
平子雄一と館のコレクションのコラボレーション  
問/☎3577-1821

開催中~1月15日(日) ミニ企画展「「やきも  
の」の歴史」郷土資料館(赤塚5) 館蔵品のやきも  
の中から近代の徳利を取り上げ日本人の和の心を  
紹介 問/☎5998-0081

開催中~1月14日(土) 公募写真展「光が丘の  
生きものたち」光が丘バードサンクチュアリ(光が  
丘4) 光が丘公園で撮影された野鳥や生きものの公  
募写真を展示 問/生憩工房 ☎0422-27-5634

開催中~1月9日(月祝) 板橋区×北区 渋沢栄  
一スタンプラリー 板橋区・北区エリアに設置され  
たJINSHA Projectキャラクターのスタンプを全て集  
めるとオリジナルエコバックがもらえる 先着1,000  
名 問/くらしと観光課 ☎3579-2251

開催中~12月31日(土) 練馬区 PayPayキャ  
ンペーン 練馬区内の対象店舗でPayPayを利用  
して買い物をすると最大20%ポイントが戻ってくる  
<https://paypay.ne.jp/event/tokyo-nerima-city-20221101>

開催中~12月25日(日) 企画展示「おいでよ!  
ねったいかんクリスマス」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 クリスマス水槽 フォトスポット キッズミニシ  
ネマ 他 ▶16時15分~ トワイライト ジングル探  
検 懐中電灯で温室の中を照らし動物の写真を探す  
※27日まで ▶3日~25日の土・日 14時~ ビル  
マムツアシガメの「ムッチャン」によるイルミネーション  
点灯式 問/☎5920-1131

12月1日(木)~25日(日) 四季の香ローズ  
ガーデンのクリスマスイルミネーション 16時~  
17時(土日は19時) 四季の香ローズガーデン(光が  
丘5) キャンドルのような暖かいイルミネーション  
が点灯 ▶11日・18日 10時~ 冬の花鉢販売会  
▶18日 12時10分~17時~ 弦楽四重奏による  
クリスマスコンサート 問/☎6904-2061

12月1日(木)~15日(木) 大銀スタンプラリー  
練馬駅北口・桜台駅周辺 期間中参加店で300円以  
上買い物をするとスタンプ1個進呈 スタンプ3個以  
上でくじが引ける(くじがなく1次終了)  
問/辰巳湯 ☎3994-2680

12月3日(土)・25日(日) いたばしカルタの練習  
14時~ 氷川図書館(氷川町28) 1月8日に開催さ  
れる「いたばしカルタ大会」に向けて練習しよう 小学  
生以上対象 問/☎3961-9981

12月3日(土)・4日(日) ゆりの木クリスマス  
フェスタ 12時~ ゆりの木商店街前広場・空中公  
園(赤塚新町3) マルシェ ワークショップ たき火  
なぞなぞ歩き 音楽コンサート 他

12月3日(土) 防災まちづくりキャラバン  
9時~12時 田柄小学校けやき広場(田柄2) 防災ク  
イズ 延焼シュミレーション体験 他 ※初期消火訓  
練も同時開催 ▶10時~ 起震車で地震体験(雨天中  
止) 問/防災まちづくり課 ☎5984-1303

12月3日(土) とよにバルーンフェスタ  
9時30分~ 豊玉第二小学校(豊玉上2) 熱気球体  
験(受付9時~ 搭乗費1,000円 先着200名) マ  
ルシェ 縁日コーナー 他 ※強風・雨天時は熱気球  
体験中止 問/とよに熱気球プロジェクト・西谷  
☎090-7803-6755

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・ふれあいの径(光が丘  
4) 模擬店 作品展示 他  
問/障害者施策推進課 ☎5984-4598

1) 「日本の植物学の父」と呼ばれる牧野富太郎と、「知の巨人」と称される博物学者・南方熊楠の研究と生涯を紹介 中学生以上対象 申込順30名  
申・問/☎3995-2230

**12月11日(日) 板橋区混声合唱団「クリスマスコンサート」** 15時～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 全席指定1,000円(2才以下ひざ上無料) 曲目:アヴェマリア サンタが町にやってくる ホワイトクリスマス 他  
問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

**12月13日(火) 【オンライン】子どものための離婚セミナー** 10時～ 子どもがいる夫婦が離婚する場合の養育費や子どものメンタルケアなどについて解説 区内在住で離婚を考えている親・ひとり親対象 申込順25名 申込6日まで 専用フォームにて 問/ひとり親支援担当係 ☎3579-2234

**12月16日(金) すまいるマーケット** 10時～ 石神井公園駅南口(石神井町3) 自主製品の販売とフリマ 問/事務局 ☎3939-1217

**12月16日(金) サックスカルテットのタベ** 旭町南地区区民館(高松5) 小林音楽工房によるサックス四重奏 ▶17時～ 幼児～小学生向け ▶19時～ 大人向け 区内在住・在学者対象 各時申込順80名 申・問/☎3904-5191

**12月16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)

**12月17日(土) クリスマス会** 11時～ 氷川図書館(光が丘5) おはなし会の後「クリスマスの絵本」を作る 申込順20名 申・問/☎3961-9981

**12月17日(土) お仕事講座「ラジオパーソナリティ世界を伝える 夢はひとつじゃなくていい」** 14時～ 石神井図書館(石神井台1) 練馬放送のラジオDJ・武村貴世子さんがDJやMCの仕事、国連での難民支援活動について講演 話し方のミニ講座も開催 中・高・大学生対象 申込順30名 申・問/☎3995-2230

**12月18日(日)・24日(土)・25日(日) 成増クリスマスフェスティバル** 成増教会(旭町3)  
▶18日 10時30分～ クリスマス特別礼拝 昼食  
▶24日 19時～ クリスマスイブコンサート礼拝  
▶25日 10時30分～ クリスマス礼拝 ビュッフェランチ 問/☎3939-0333

**12月4日(日) フリマ 光が丘公園**(光が丘4) 10時～15時 ※雨天中止  
問/ Know As～ノウ・アズ～ ☎6555-2620 (月～金 10時～18時)

**12月4日(日) いたばし農福連携キッチン** 11時～ かめやキッチン(大山町40) ボランティアセンターのミニ農園で育てた自然薯の試食・販売 とれたての野菜や加工品の販売 問/いたばし総合ボランティアセンター ☎5944-4601

**12月4日(日) なかいた劇場** 13時20分～ 中板橋商店街会館(中板橋15) ミニミニ大声大会 若手お笑いライブ ビンゴ大会 他

**12月6日(火) ロビーコンサート「板橋クラシック音楽オーディション合格者による新進音楽家フレッシュコンサート」** 12時20分～ 板橋区立グリーンホール(栄町36) 合格者2名による演奏 先着150名 問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

**12月6日(火) 一緒に考えよう任意後見制度** 14時～ 板橋区立グリーンホール(栄町36) 成年後見制度の詳細や任意後見制度と法定後見制度の違いなどを話し合う 子ども同伴可 問/男女社会参画課 ☎3579-2486

**12月7日(水)～2月27日(月) 冬のとり見展** 中里郷土の森(大泉町1) 未就学児から大人まで楽しめるバードウォッチング とりコレカード(景品あり) あそべる展示 他 ※自然解説員のサポート&双眼鏡貸出あり 問/☎3922-3021

**12月9日(金)・10日(土) 関のぼろ市** 10時～ 本立寺門前(関町北4) 露店 他 ▶9日 19時～ 万灯行列(境内のみ) 問/本立寺 ☎3920-1384

**12月11日(日) X'mas(クリスマス)茶会** 10時～/11時～/14時～/15時～ 石神井松の風文化公園(石神井台1) 参加費500円(材料費等) 小学生と保護者対象 各時申込順10名 申込1日から 申・問/新倉 ☎3997-8147(9時～21時)

**12月11日(日) 森のようちえん～身近なみどりで自然を体感～** 10時～ 光が丘公園(光が丘4) 親子1組2,000円(保険料・資料代等含む) 冬の森を探検しクリスマスオーナメントを作る 幼児～小学校中学年と保護者対象 申込順20名 申込7日まで 専用フォームにて 問/村田 ☎3922-1890

**12月11日(日) 牧野富太郎と南方熊楠 ～すれ違う個性～** 14時～ 石神井図書館(石神井台



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

(A-2)

小児科  
**杉内医院**  
板橋区成増 3-17-16  
☎ 3930-2331

(E-2)



(H-4) 板・大山西 23-1 (大山西徒歩 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  
新会 医新クリニック

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

(B-3)



(B-1) 板橋区成増 3-3-5  
☎ 11時~18時 ☎ 月・木  
☎ 6909-2014

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。

美容外科  
ワルトクリニック

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・ご相談はお気軽に電話を。http://www.ishin-kai.or.jp



(E-4) 練・春日町 6-5-15 メディカル春日 2F  
☎ 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

内科・胃腸科・外科・小児科  
安藤クリニック

Waltzからのクリスマスプレゼント  
Kacce12月号を持参すると「シミレーザー顔全体打ち放題」が7万7000円(税込)  
→クリスマス価格3万8500円(税込)!!  
期限は12月31日まで。完全予約制。



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

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、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



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

一般眼科・花粉症・緑内障・白内障・コンタクトなど  
受付時間 予約不要  
9時~12時  
15時~17時  
17時~45分

女性院長ならではの丁寧な診療  
光が丘眼科クリニック



(E-8) 板・赤塚 新町 3-5-1  
☎ 9時~12時半 15時~19時 ☎ 火・土午後・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。排尿(出にくい、頻尿等)や前立腺、皮膚に関してお気付きの方もご相談ください。

内科・泌尿器科・皮膚科  
秀クリニック



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



小耳に軽書ン (P.13 ~) 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…。

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

内科・小児科・外科  
**佐藤医院**  
 光が丘南  
 診療科目：内科・小児科・外科  
 診療時間：8時半～19時半  
 15時～12時半  
 「休診」土曜午後/木曜  
 日曜/祝日

Kacce

川柳

老夫婦思わずハモルよっこらしよ

(K・A)

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>



(F-5) 練馬4-15-2 1F (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

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

<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。

読者のおすすめコメント

**光が丘南 佐藤医院 P.21**  
 気軽に話せて、患者の話をよく聞いてくださる。  
 75才 女性

**光が丘内田クリニック P.21**  
 先日胃カメラをしましたが、鼻からカメラを入れるので負担をほとんど感じませんでした。  
 68才 女性

**いとう小児科クリニック P.21**  
 子どもたちが赤ちゃんの頃からお世話になっています。温厚な先生にはいつも助けられています。  
 49 女性

**すずき矯正歯科 P.21**  
 盆暮れ時にちょっとしたプレゼントをいただき、矯正ケアに通い続ける励みになりました。  
 60才 女性

**中村デンタルクリニック P.21**  
 予約制なので待ち時間がなくすぐ診てもらえました。先生が優しく、きちんと説明してくださるので安心して診てもらえました。

**イオンシネマ板橋 P.23・31**  
 映画観賞後に半券特典でいつもシュークリームを買って帰ります。映画もおやつも…いつも満足です。  
 42才 女性

**T・ジョイ SEIBU 大泉 P.23**  
 広々していて都心の映画館とは違った趣きです。混雑している所が苦手なので平日に1人でよく利用します。ゆっくり落ち着いて観られます。  
 58才 女性

**ホテルカデンツァ東京 P.23**  
 「ルミエール」Kacceの読者プ

レゼントで招待券をいただきました。ありがとうございます！食欲の秋、たくさん食べてきま～す♪  
 64才 女性

**なかむらばしデンタルクリニック P.24**  
 親切でよかったです。  
 55才 女性

**さくま歯科医院 P.24**  
 歯科衛生士さんがいていいです。  
 65才 女性

**佐藤歯科医院 P.24**  
 年に数回メンテナンスに伺っています。いつもいていいに診ていただいています。  
 72才 男性

**関東デンタルクリニック P.24**  
 治療へ行くと、かわいい歯ブラシやマスク などをいただくことがあり、うれしいです。  
 65才 女性

P.25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

## 練馬のマルシェ

練馬産の農産物や加工品などを販売

- 12月2日(金)・23日(金) 11時～ 軽トラマルシェ  
JA東京あおば石神井公園支店跡地(石神井町3)
- 12月9日(金) 10時30分～ 関のぼる市マルシェ  
JA東京あおば関町支店移転先(関町北4)
- 12月15日(木) 9時～ 麦わらマルシェ  
夏の雲公園(光が丘3)
- 12月1日(木)・2日(金)・8日(木)・9日(金)・  
19日(月)・20日(火) 10時～  
練馬区役所アトリウム(豊玉北6)

学生対象(小2以下は保護者同伴) 申込順20名 申  
込12日から 申・問/宮澤 ☎080-1106-6847

**12月24日(土) 音を楽しむクリスマスコンサート**  
13時30分～ 夏の雲小学校(光が丘3) チャオズウ  
インドアンサンブルによる演奏 中学生以下の子どもと  
保護者対象 申込順100名 申込23日まで  
申・問/末永 ☎090-9008-7723(18時～20時)

**12月25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

**12月25日(日) フリマ 高島平噴水公園(高島平2)**  
10時～15時 ※雨天中止  
問/リサイクルマン ☎048-268-8711(9時～20時)

**12月26日(月) サッカー教室**  
練馬総合運動場公園(練馬2) 練馬出身のJリーガー  
やJリーグ経験者と一緒にボールを蹴ろう 参加費  
500円(スポーツ保険込) ▶10時～ 年長～小2対  
象 ▶13時30分～ 小3～小6対象 申込順200名  
申込5日から専用フォームにて  
問/NSTP事務局 2020nstp@gmail.com

**12月18日(日) 練馬区ラグビー教室**  
9時10分～ 練馬総合運動場公園(練馬2) 4才～小  
5対象 練習体験 申込は専用フォームにて  
問/事務局・大嶋 nrs@nerima-rugby.com

**12月18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)

**12月18日(日) chicoowa マルシェ X'mas**  
10時30分～ ココネリ(練馬1) ハンドメイド作品  
の販売とワークショップ プレゼントがもらえるス  
タンプラリー <https://www.chicoowa.com/>

**12月18日(日) クリスマス人形劇**  
14時～ 高島平図書館(高島平3) 手作り人形劇の  
会「ポンペリボッサ」による劇 小学生以下と保護者  
対象 申込順20組 申込3日から  
申・問/☎3939-6565

**12月20日(火)～1月27日(金) 緑のカーテ  
ンアートコンテスト展** エコポリスセンター(前野  
町4) 絵日記部門・フリースタイル部門の応募作品  
を展示 問/☎5970-5001

**12月20日(火) 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.gnjp.org/work/  
domestic/gohanuketori/tokyo/](https://www.gnjp.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

**12月21日(水)または22日(木) 柚子湯(練  
馬区)** 大人500円 他 ※75才以上は300円 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/>

**12月24日(土) ねりま光が丘育ち 元Jリー  
ガーによるサッカークリニック** 大泉さくら運動公  
園(春日町2) 参加費1,000円(スポーツ保険込) ▶  
10時～ 小3・4対象 村田翔コーチ ▶13時30分  
～ 小5～中2対象 酒井友之コーチ 申込1日から  
専用フォーム <http://nerimassc.gr.jp/sschikar>にて  
問/SSC光が丘大熊 ☎090-1765-2482

**12月24日(土) 自然素材で正月飾りを作ろう**  
13時～ 春日町リサイクルセンター(春日町2) 小

アンテナ掲載情報募集中! 非常利の情報に限りま  
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 kaccell@kacce.co.jp

# 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 2023年2月末日



「ラーゲリより愛を込めて」12月9日公開  
©2022映画「ラーゲリより愛を込めて」製作委員会  
©1989 清水香子

第二次世界大戦後のシベリア強制収容所。捕虜の山本は過酷な状況下でも希望を捨てず仲間を励まし続けるが、次第に病魔に犯されていく。死が迫る中、家族との再会を願う彼のため仲間たちがとった驚くべき行動とは…。 ※12月公開予定作品はP.31参照

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 2023年2月末日



「Dr.コトー診療所」12月16日公開  
©山田真敏

©2022映画「Dr.コトー診療所」製作委員会

19年前、東京から日本の西端の志木那島にやって来た「コトー」こと医師・五島は、今や島でかけがえのない存在となり、超高齢化が進む中でも島民は安心して変わらぬ暮らしを続けていた。しかし、その穏やかな日常に、ある変化が忍び寄り…。

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/12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 2023年2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「北陸フェア」を開催中。脂の乗った旬のブリや白海老、ホテルカデンツァの料理や、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。 ※12/23～25、1/1～3を除く

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2月末日



「アバター：ウェイ・オブ・ウォーター」  
12月16日公開  
©2022 20th Century Studios. All Rights Reserved.

舞台は第1作から約10年後。惑星パンドラの神秘的な世界で、元海兵隊員のサリーと先住民・ネイティリ、その子どもたちが繰り広げる家族の物語。一家は神聖なる森を巡る海部の部族に助けを求め、そこにも人類の侵略の手が迫っていた…。

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

5組  
10名様

木下大サーカス 立川公演

## ⑤ 自由席入場券

有効期限 2023年1月末日



奇跡のホワイトライオン世界猛獣ショー

地上13mのダブル空中ブランコショーや日本初登場の新空中大車輪、動物たちの曲芸などによる奇跡と感動のスーパーミラクルイリュージョン。12月24日～2023年3月12日(休演日あり) 自由席当日券 大人 3,500円 子ども2,500円 ※指定席あり

木下大サーカス立川公演事務局  
☎ 042-525-0090

10組  
20名様

日本科学未来館

## ⑥ 特別展 動画クリエイター展



はじめしゃちょー

“新たな文化”と言えるほど影響力の大きい動画クリエイター(YouTuber)に着目した初の大規模展覧会。現在活躍中の9組の素顔を紹介し、配信されない舞台裏に迫る。オリジナルコンテンツや動画制作体験ブースも登場。開催中～2023年4月2日 一般2,000円 他

江東区青海 2-3-6  
☎ 050-5548-8600 (ハローダイヤル)

5組  
10名様



歯科医院

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



(B-7) 練・田柄 5-16-5 クリニック光が丘4F  
 ☎ 水・祝 \*診療時間はQRで要確認  
 ☎ 5933-9950

**光が丘エトワール歯科**  
 お口の悩み、気軽に相談ください  
 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



夏雲歯科 (旧みえまつ歯科)  
 練・田柄 5-14-12  
 ☎ 木曜午後・土曜午前・日・祝  
 ☎ 3825-3468

**夏の雲歯科**  
 一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科  
 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 (休診)木・土午後・日・祝  
**しのぶ 歯科クリニック**  
 練・田柄 5-5-21 (Pあり)  
 (C-8) ☎ 3825-0414

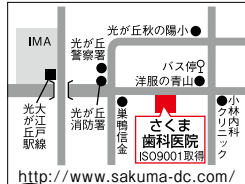
一般歯科  
**各務 歯科医院**  
 練・高松 4-6-11 (高松四丁目バス停そば 2階)  
 (B-8) ☎ 3577-2641

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



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

なごらばいデンタルクリニック  
 周辺地域(練馬、板橋、中野、杉並等)では初めての専門医に認定されました。日本矯正歯科学会認定臨床指導医・堀 正裕



(C-7) 練・田柄 5-20-19  
 各種保険取扱 ☎ 日・祝  
 ☎ 5241-6480

**(医) さくま 歯科医院**  
 歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科  
 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。

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>



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

**木村 歯科医院**  
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科  
 水日祝/休診  
 月火木金/9時半~18時  
 土/10時半~18時  
 日/11時半~18時



歯に装着する金属の修復物はロストワックスという方法で作ります。1人ひとり形や大きさが異なるのでオーダーメイドです。特に大事なのが緑の処理で、最後に噛み合わせや位置関係などを調整して完成します。





一般・小児・矯正・口腔外科  
**ジェイシティー歯科 吉積 (よしづみ)**  
 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>

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/>

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

地域に密着した医療を提供  
**きよかわ歯科クリニック**  
 明るくアットホームな歯科医院です。キッズスペース・駐車場完備  
 《急患随時受付》

**Kacce 川柳**

わが里は柿と夕日に染まる村

練・光が丘5-5-6  
 ☎ 3976-7788

**鶴見歯科**  
 歯科(各種保険取り扱い)  
 \*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。

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

**Kacce1月号は「年賀」広告特集です!**  
 広告の申込は12月12日(月)まで  
 月刊 Kacce への広告掲載は編集室まで!  
 TEL:3975-7143 E-mail:kaccell1@kacce.co.jp

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

**読者のおすすめコメント**

**夏の雲歯科 P.24**  
 1回で治療が終了しました。 74才 男性

**高梨歯科クリニック P.24**  
 子どもが小さい時からずっとお世話になっております。近頃は80代の母も診ていただいています。 58才 女性

**山田歯科医院 P.25**  
 主人がインプラント、私と子ども2人は定期クリーニングでお世話になっています。優しくていねいな先生でとても信頼しています。 44才 女性

**ジェイシティー歯科 吉積 P.25**  
 ていねいな治療なので安心して受診できます。 66才 男性

**鶴見歯科 P.25**  
 待合室の観葉植物がとてもす

てきです! 80才 女性

**田辺整形外科 B-1**  
 しばらくぶりに受診したら、移転してきれいになっていました。 58才 女性

**光が丘ローパー歯科 B-6**  
 子連れでもとても通いやすいので、親子でお世話になっています。息子が歯を折った際もすぐに対応してくださり、助かりました。 36才 女性

**イタリア食堂 B-8**  
 たまに週替わりランチで利用します。雰囲気が良く、優雅な気持ちで食事ができるので満足です。外に喫煙所があります。 34才 女性

**クッキング・チーズ C-5**  
 いつもチーズを購入しています。用途などに合わせておすすめを提案してくれるので、

料理の幅が広がって楽しいです。 39才 女性

**初音湯 E-1**  
 ザ・銭湯という雰囲気が良い。番台、コーヒー牛乳、瓦屋根など全てよい。 48才 男性

**自家焙煎珈琲専門店 隠房 F-5**  
 ホット&クールセットはコーヒー豆の味わいを違った角度から堪能でき、興味深い味わいです。 46才 男性

**若山整形外科 F-8**  
 土曜の午後でも診療があり、行きやすくなりました。 54才 女性

**中山クリニック F-8**  
 親身になって心配してくださる先生です。 73才 女性

**練馬展望レストラン G-8**  
 緑の多い練馬の景色が展望でき、うれしくなります。 62才 男性





# 風物 PHOTOGRAPH



3年ぶりに開催されたJA東京あおば農業祭。練馬大根を始めとする地場産野菜や花の苗が販売され、大にぎわいでした。  
(11月19日～20日 光が丘公園)



皆既月食&惑星食が同時に観測できるのは442年ぶり！ 幻想的な天体ショーでした♪  
(11月8日)



「ヨルパンB&Bカフェ」が開催されました。パンや野菜の販売、フリマなどが行われ、趣のある古民家がカフェに大変身！  
(11月5日 けやきの森の季楽堂 ※イベント時のみ開放)



今年の西の市は、11月4日、16日、28日の3回。熊手を買ったお客さんや参拝客で近隣商店にもぎわっていました。  
(練馬大鳥神社 11月4日)



街路樹イルミネーションの電飾の設置工事が進行中。点灯開始は11月30日です！  
(11月16日撮影 光が丘ふれあいの径)

## 読者ハガキの切手コーナー



左上：国際文通週間（1960年発行）  
左下：同（1962年発行）  
右上：東北新幹線開通記念（1982年発行）



会場とオンライン同時開催で、「Kacce編集長直伝 写真の撮り方&文章の書き方」講座を行いました。  
(11月4日 ネリマベース)



みんながつながって楽しめる光が丘フェス「CONNECT2022」。模擬店やフリマ、段ボールで遊ぶコーナー、空手体験など盛りだくさん。多くの親子連れが楽しんでいました。

(11月3日 夏の雲公園)



光が丘公園のイチヨウ並木と紅葉。

(上：11月9日撮影、左：11月21日撮影)



## 「読者プレゼント」(P.23) 応募方法

- ハガキ：**1家族1枚**
- Web：**1人1回**

締切12月20日必着



<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！  
チャンネル登録をお願いします！



YouTube

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 <small>フリガナ</small>	性別 男 女	年齢または学年 ( ) (才)
Kacce 広告掲載店またはP.26～27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!		フリガナ
		12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

★友人の自動運転の新車を運転させてもらった。高速道路ではアクセルもブレーキも踏まずに一定距離を保ち快適走行！車の進化に驚きつつ、古い愛車で通勤する毎日です。(N・T)

★誰でも気軽に行けて駅近というアクセスの良さも考慮すると、控えめに言っても都内で最高に美しいイチヨウ並木は光が丘公園だと思っています♡(Y・I)

★お風呂のシャワーを丸ごと取り替え。特別な機能はないけど、お湯の出方が今までと変わるだけでも、何となくテンションが上がる。(M・S)

★年越しそばを食べるタイミングが謎で、夕飯で食べていましたが、これで正解だと知ってひと安心。コロナという厄災を立ち切り、来年が良き年でありますように。(A・Y)

★健診の結果、「低栄養状態に近い」と！え？こんなに大食いなのに？どうやら野菜の割合が多過ぎてタンパク質が足りないらしい。今、必死で肉と魚を食べている。(K・O)

★学生時代以来のショートカットにしたら子どもたちから大ブライング。見慣れた姿の方が安心できるのかもしれないけど、母だっただまにはイメチェンしたいのよ。(H・A)

★コロナで始まりコロナで終わりそんな今年。安く旅行できたと喜ぶ人もいるが、早く終息しないものだろうか？ 来年はよき年であることを祈るばかりです！(J・I)

# Kacce

月刊 かつせ 12月号 2022年12月1日発行 通巻第467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



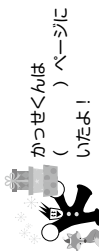
## 【読者アンケート】

2023年の豊富を漢字で表すと？ その理由も教えてください。

## 【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)

## 【川柳投稿欄】



ご協力ありがとうございます

雅号(ペンネーム) ( )

開店・閉店やイベントなど、地域の情報をお寄せください。

求人コーナー



求人広告を出しませんか？

- ◆ 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

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2-10-3三栄ドモール202

募集要項および応募方法は Web をご覧ください。



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 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)

- ◆ 12月2日(金)～ブラックアダム 月の満ち欠け
- ◆ 12月3日(土)～THE FIRST SLAM DUNK
- ◆ 12月9日(金)～ラーゲリより愛を込めて 映画かいけつゾロロ ラララスターたんじょう
- ◆ 12月16日(金)～アバター：ウェイ・オブ・ウォーター Dr. コトー診療所
- ◆ 12月23日(金)～ブラックナイトバレード

\*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。



安尾 信 先生の健康相談コーナー

「脳卒中の病気に要注意」

ご心配な方、脳ドックをお受け下さい。



医新クリニック 安尾 信 先生

**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。血圧が急に上昇するのがその理由です。

**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」、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、舌がもつれて話ができなくなったり、記憶に異常が生じたり、半身がマヒして手足を動かせなくな

たりします。脳のどの部分かどの程度の障害を受けたかによって、現れる症状が違ってくるのです。

**問** 「脳ドック」を受けるタイミングは？

**答** 50歳以上、またはひどい頭痛や手足のしびれ、めまい、ふらつき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」を受けることをおすすめします。

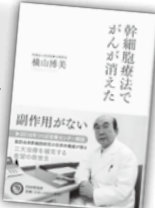


「脳ドック」とは、磁気共鳴画像診断装置という医療機器で脳の断面図(MRI)と

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

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！



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

詳細はこちら

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」 ☎03-3579-2191

<https://itabashi-kohsha.com/archives/19836>

## Kacce特集広告

年間予定

広告は随時受け付け中！

### 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・撮影  
付き)・WebのPR記事などもありますので、  
お気軽にお問い合わせください。

地元で宣伝するなら  
Kacceにおまかせ！

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.jp](mailto:kacce11@kacce.co.jp)



[kacce.co.jp](http://kacce.co.jp)