

練馬・板橋のタウン誌

2023 vol.468

Kacce

月刊カッセ

1

TAKE
FREE ¥0

新春

まちがい探しクイズ

卯年あれこれ

飛躍の卯年に!



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

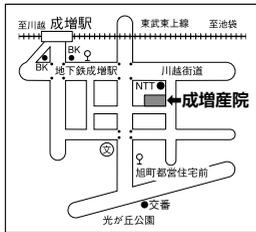
産科・婦人科

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

ゆうき

勇輝くん

11月24日生まれ

練馬区田柄

山際 輝樹さん・翔子さん

夫妻の次男



お母さんから一言

「8才の兄と6才の双子の姉たちに囲まれ、声を出したり、にこっとしたり、何だか楽しそう(笑)。久しぶりの赤ちゃんなので、周りに負けじと大泣きしてもただただ可愛くて…♡ 家族6人でにぎやかな毎日を楽しんでいます。これから皆で思い出をいっぱい作りたいな！」

成増産院
ホームページ

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



インスタグラム
始めました！

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



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。

要注意

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つたりします。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、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て先までハガキにてお申し込みください。



<http://www.ishin-kai.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
☎03-5995-5100



医新クリニック
安尾 信 先生



CONTENTS

P.4 ぴよんぴよん跳ねて 飛躍の卯年に!

- P.7 読者アンケート
2023年の抱負を漢字で表すと?
- P.8 街の気になる〇〇
- P.9 女性のためのやさしいマナーセミナー
- P.10 新春 まちがい探しクイズ
- P.12 散歩ウォッチング
感性を大切に
- P.13 小耳に軽書ン
- P.16 Kacceくらぶ
- P.17 おすすめコメント
- P.18 アンテナ(街情報)
- P.23 読者プレゼント
- P.26 Kacce MAP
- P.28 風物 PHOTOGRAPH
- P.30 STAFF TALK
- P.31 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。

かつせ Kacceの特集広告

年間予定

各号テーマが異なる企画です

記事広告も
募集中!
(取材・撮影付き)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1月号 年賀 | 8月号 終活 |
| 3月号 習い事 & 教室 | 10月号 習い事 & 教室 |
| 5月号 医療機関 | 11月号 便利ダイヤル |
| 7月号 暑中見舞い | |

月刊 Kacce への広告掲載は編集室まで!

かつせ Kacce の由来



「地域活性化」と、野
球の応援の「かつとば
せー!」のかけ声「かつ
せ! かつせ!」をかけ
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。

ぴよんぴよん跳ねて
飛躍の卯年に！



あけまして
おめでとうございます！
今年卯年。
ウサギにまつわる
トピックを集めて
みました！

2023年

今年「癸卯」

十干の「癸(みずのと)」は、静かで温かい大地を潤す恵みの水を表し、十干の最後であるため生命の終わりと新たな生命の成長という意味をもって「卯」には安全や温和という意味があり、何かを始めるのに縁起が良く、物事が好転する年だそうです。このチャンス

長い耳と強い後ろ足
ウサギと言えば真っ先に思い浮かぶのが、長い耳。天敵が近づく音を察知するレーダーや耳の表面から熱を逃す体温調節の役割があるほか、ウサギの状態を表すサインにもなるんです。



知られざる生態
ウサギは一般的に温和で従順な性格ですが、神経質で臆病な面もあり、環境の変化や極度の恐怖などストレスに弱い動物です。

良き年でありますように



アフラックのことなら専門店へ!!



アフラック
がん保険・医療保険
保有契約件数

No.1

令和4年版

インシュアランス生命保険統計局

アフラックサービスショップ成増駅前店

成増1-14-15-1F 川越街道 成増交差点近く

「生きる」を助ける。

Affac 保険相談

ライフプランに合った
保険をご提案します。



☎ 0120-368-110

*ご予約優先(まずはお電話を) 新年は1月5日(木)より営業



ルとして扱われることも。男性雑誌「プレイボーイ」のロゴやバーガールなどが良い例!?
ウサギのまばたきの回数は、なんと1時間に約10〜12回だけ。危険と隣り合わせの自然界では、休んでいる時や寝ている間もまぶたを完全に閉じることはほとんどありません。顔の側面に目が付いているため、視野はほぼ360度! 視力はあまりよくありませんが、夜

行性なので光の感度は人間の8倍くらいあり、暗い所でもよく見えているそうです。

糞(ふん)はコロコロした硬い球状ですが、これとは別に盲腸便という糞を出して肛門から直接食べます。全く臭わず柔らかい繊維の塊で、消化しきれなかったビタミンやタンパク質、腸内の微生物が含まれているため、ウサギにとっては欠かせない栄養素なのです。

数え方の謎

ところで、ウサギの数え方は、鳥と同じ「羽(わ)」。ウサギの肉の味が鶏肉と似ている、ウサギの耳が鳥の羽に似ているなど諸説ありますが、仏教では獣肉を口にできないことからウサギを鳥とみなしたという説が有力のようです。

食用から品種改良まで

食用、毛皮、ペット、実験



2023 迎春

今年 1 年

あけまして
おめでとうございます

本年も皆様にとって良い年でありますように
2023年 元旦



すずき 矯正歯科

<http://www.s-ortho.com>
〒175-0094 板橋区成増 1-14-13 池田ビル3F
TEL. 03 (5997) 1188

迎春

お健やかに新年をお迎えることとお喜び申し上げます。
みなさまのご多幸をお祈り申し上げます。
令和五年 元旦

医新クリニック

板橋区大山町 23-1 (P.16も参照ください)

☎03-5995-5100
ishin-kai.or.jp/clinic/oyama



一般歯科・小児歯科
矯正歯科・インプラント

高梨歯科クリニック

診療時間

午前 9:30~午後 1:00
午後 2:30~午後 7:00

◎初診/急患 随時

休診日 木曜・日曜・祝日

衛生士・
アシスタント 募集

練馬区光が丘 3-7-1-103

☎03-5998-8211





ウサギのこトわざ

● 二兎を追う者は一兎をも得ず

同時に2つのことをしようとすると結局2つともできないということ。

● 脱兎の如し

「脱兎の勢い」という言葉と同様、逃げるウサギのようにとても迅速なこと。

● 兎の角

実際にはないこと。根拠のないこと。

● 兎に祭文(さいもん)

「祭文」とは、神仏をまつる時に読む文のこと。「馬の耳に念仏」と同様、ムダなこと。

● 兎の登り坂

得意な場所で能力を発揮し、物事が早く進むこと。

● 狡兎三窟(こうとさんくつ)

賢いウサギは隠れるための穴を3つ用意していることから、安全のためにいくつもの策を用心深く用意しておくこと。

用など、さまざまな目的で利用されてきたウサギ。食用動物としての歴史は古く、古代ローマ時代にさかのぼります。より大きく丈夫な品種を作るために中世ヨーロッパで品種改良が始まり、貴族や富裕層が愛玩用に飼うようになってからは、ペット用へと流れが変わっていききました。体型や毛並み、毛色など細分化され、今やその品種は150種以上！ 血統書を持つウサギの耳には、個

体識別番号のイヤークリップが入っています。
身近なウサギと言えは
ウサギをモチーフにしたキャラクターは数知れず。よく知られているものだけでも、ミッフィー、サンリオのマイメロディ、ディズニースークァーターのステラ・ルー、ピー



白あんと栗が入った「兎月まんじゅう」

ターラビットなどが挙げられます。
練馬・板橋でウサギにまつわる場所といえば、かつて旭町にあった「兎月(とげつ)園」が思い出されます。映画館や遊園地などがそうう娯楽施設で、園内の小動物園ではウサギが飼われていたそうです。戦争の激化で昭和18年に閉園となりましたが、その名を残す和菓子が増の「和菓子司 ふじむら」にあります。ウサギの形をした「兎月まんじゅう」で、板橋のいっぴんに選ばれたこともある人気のひと品です。

今年号の表紙絵のモチーフになっている「鳥獣戯画」にはウサギたちが生き生きと描かれています。そんなウサギたちのように、元氣いっぱい跳躍する年にしていきましょう！

良き年でありますように



OLC総合法律事務所



弁護士 大平 雄介

(第二東京弁護士会所属) ※P.24もご参照ください。

板・成増3-1-13 ヴェルデュール201

☎03-5998-5503

地域の皆さまのお困りごとに、誠実に粘り強く対応いたします。お気軽にご相談ください。

- 労働問題(不当解雇、雇い止めなど)
- 離婚問題
- 相続・遺言・後見

初回相談料

無料

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

10時~20時(土日祝も相談可)



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



平和

平和であってほしいということ、最近、麻雀を始めたので「平和(ピンフ)」。
18才 男性

学

新しい知識を吸収する年にしたいから。
44才 男性

繋

Zoomでつながり、3年ぶりに人とつながり、ハイブリッドでつながる。つながることは良いことです。
54才 女性

行

旅行ができなかったので、今年は海外含めあちこち回りたいです！
28才 女性

宴

コロナ禍で結婚式も新婚旅行もできなかったのに、妻が着たがっていたウェディングドレスで式を挙げたい。
28才 男性

活

コンサートでも声出しがOKになり始め、活動の幅が広がっていきそうなので。
41才 男性

超人

仕事も育児もますます忙しくなるため、知力・体力・気力レベルを最大化して超人のごとく乗り切りたい。
41才 女性

若返り

孫の誕生や母の介護があり、まだ老いるわけにはいきませぬ。
63才 女性

読者アンケート

気持ちを新たに！
2023年の抱負を漢字で表すと？

進

転職して環境が変わっても前向きに進み、自分を高めていこうと思う気持ちを表しました！
38才 女性

正

生活習慣や姿勢を正したい！家と会社のデスクも常に整理整頓を目指します。
28才 女性

前向きな思いを込めた数多くの漢字が寄せられました。幸多き年になりますように！



集

今年こそはコロナ禍から解放されて、みんなで久しぶりに集まりたいです！
45才 女性

子

2人目不妊で苦労しているので、今年こそ妊娠したい！
34才 女性

笑顔

もうマスクを外してみんなの笑顔が見たい。
50才 女性

語

“語”学を楽しんでいるんな人と“語”りたい！
39才 女性



2023

迎春

今年1年

練馬区内共通商品券

〈1枚500円〉



もらって嬉しい
贈って楽しい

練馬区内約1300店舗
で使えます



練馬区商店街連合会
練馬区商店街振興組合連合会
☎03-3991-2241

練馬産業会館の
会議室・集会室を
ご利用ください

会合、展示、販売、セミナー、
講演会などに!!
飲食やケータリングOK!!

一般社団法人 練馬産業連合会
練馬区豊玉上2-23-10
☎03-3991-0530
www.nerima-sanren.jp



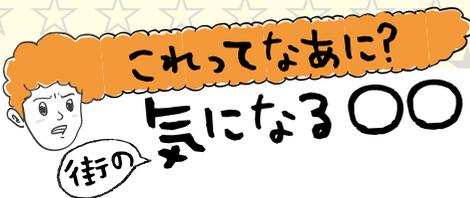
一般歯科・小児歯科
歯科矯正

佐藤歯科医院

http://www.dr-kazu.com

診療時間 / 10時～13時
15時～20時
(土曜は18時まで)

休診日 / 水・日・祝日
練馬区春日町6-16-11 2F
光が丘東交差点 スポーツジム上
TEL03-3998-6414



日本初!? 成増に誕生した
コーヒーゼリー専門店

“化学”から生まれたゼリー!?

2022年10月、地下鉄成増駅近くの川越街道沿いにオープンした「Café Gel lab.(カフェ・ゲル・ラボ)」。カフェ?と思いきや…まさかのコーヒーゼリー専門店! コーヒー豆の種類により、メニューは日替わりで10~12種類ほど。ハンドドリップコーヒーの風味をそのまま閉じ込めた本格的な大人スイーツです。

昔からコーヒーゼリーが大好きだったという店主の秋元さんが、研究職の知識を活かして自分で作れないだろうかと実験を重ね、ようやく完成させた理想の一品♪ 口を含むとスツと液体になるような滑らかな食感と、付属の生クリームソースでの味変をぜひお試しください。コーヒーとミルクが一瞬で混ざり合う、独自製法のコーヒーゼリードリンクの販売もスタートし、研究はまだまだ続きます。成増からコーヒーゼリーの新たなブームが起こるかも!?



スタンダードな豆のゼリーは1個350円(税込)。お土産にもおすすめですよ!



店主の秋元 淳さん。もともと専門は化学で、ゼラチンを使った医療材料の研究に携わっていたそう



Café Gel lab.
テイクアウトのみ
板橋区成増 1-13-15
11時~17時
営業日: 水・木・土・日



2023 迎春 良き年でありますように

新しい年が皆さまにとって
幸多き年で
ありますように
本年もよろしく
お願いいたします

Kacce
月刊からせ

narimasu
Maternity & Women's care

成増産院
産科・婦人科

院長 田村 彰浩
板橋区成増 1-1-1
電話 03-3975-1111(代)

一般歯科 小児歯科

山田歯科医院

- 診療時間 平日 9:30~13:00
(予約制) 14:30~18:30
土曜 9:30~13:00
- 休日 / 木曜・日曜・祝日
※受付時間は診療終了の1時間前まで

☎03-3930-8211

練・光が丘 2-4-11-101
光が丘公園駐車場前
yamada-sikaiin.com/

初心者向け

コロナ禍の今だからこそ
お金と真剣に向き合しましょう♪

参加費
無料

女性のための やさしい マネーセミナー



学
べ
ん
ま
な
す
事
！
が

- 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

感染症対策実施

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、アルコール消毒液設置、講師席にアクリル板設置、受付・講師の検温とマスク着用、30分毎の換気、座席の間隔の確保を行っています。

【会場】METS赤羽会議室

東京都北区赤羽1-7-9 赤羽第一葉山ビル4F
※JR「赤羽駅」東口より徒歩1分

2023

1/21(土)・28(土) 13:30~15:30

29(日) 10:00~12:00

※開始時間の
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)

講師



木場 正治



石垣 恵美子



生井 駿

お持ち帰り
紅茶ギフト
つき



FWD RK 株式会社RKコンサルティング

株式会社RKコンサルティング本社
セミナー担当/月~金曜10:00~18:00

0120-367-377

※金融関係の方、同業他社の方、営業や情報収集を目的とした方のご参加はご遠慮いただいております。※応募者の個人情報は弊社からの案内発送やメール連絡、当日の受付に使用します。弊社の個人情報保護方針はHPをご覧ください。

かんたん
フォーム申込み

<https://form.run/@rkinc-saitama>



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

【わくわくドキドキ! マジックショー】

新春は、うさぎたちの華麗なるマジックが次々と飛び出すにぎやかなステージで幕開け!

明るく楽しい1年になりますように♪

右と左の絵の8か所の間違いを探してね。

※答えはKacce2月号に掲載します。

正解者の中から抽選で**3組6名様**に
ホテルカデンツァ東京の
ディナービュッフェ ペアチケット
をプレゼント!



P.29をご覧の上、巻末ハガキまたは
右記 QRコードからご応募ください。

※読者プレゼント (P.23) と併せて応募可。

締切 1月20日(金) 必着



新春



まちがい探し クイズ 2023年





感性を大切に

自然界には、人間が計り知れない精妙な摂理が存在しています。地球温暖化もその1つでしょう。温暖化は地球にとって困ることではなく、人間にとって困ることであり、経済活動を優先する限りは止まりそうもありません。

新しい年に、ひんやりとした空気の中でふと目を留め、耳を澄ませば、ごく身近なところに「兆し」や「名残」があることに誰でも気付くでしょう。食事や散歩、仕事など日々の生活を大切にしながら意識して暮らしていると、自然に見えてくる“感性の世界”です。

今月は、下旬頃に咲く2つの花を取り上げてみました。1つ目は、ヒガンバナ科スイセン属の「ペチコート水仙(別名：原種スイセン)」。別名が表すように、原種または原種に近い園芸種で流通しています。原産地はヨーロッパ南西部の地中海沿岸辺り。スイセンなので有毒植物です。草丈10~20cmの非常に小さなスイセンで、花色は白と黄色、花冠は3cm前後、後ろに6枚の細長い花被片があり、前にろうと状の副花冠を開きます。花の形からペチコート水仙と呼ばれ、練馬区立四季の香ローズガーデンで見られます。

2つ目は、ツバキ科ツバキ属の「椿 数寄屋(別名：江戸椿)」。いわゆる侘助と呼ばれる栽培品種群の1つで、花色は淡桃色。ヤブツバキと中国原産のピタールツバキの雑種起源とも言われ、花は小さく半開き状で花粉を生じず、葉はやや細長いのが特徴です。練馬区立夏の雲公園内ツバキ園で見られ、どちらの花も陽だまりを感じる日の観察がおすすめです。

2つの小さな花に「兆し」を感じながら散歩をお続けください。



ペチコート水仙



数寄屋極小輪

※ Kaccoのスタッフブログでもご覧いただけます。



スマホや
パソコンなどで
お困りごと
ありませんか?



- 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。**

~地元ITコンサルタント~

想像企画 (板橋区小茂根) ☎ 080-5410-6777

基本料金3,000円~
個人・法人どちらもOK

現地対応の他に、電話、
オンライン、LINE、
メールでもご相談承ります。



LINEは
こちら

sozokikaku@gmail.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

自宅でそばを打つ私は「年越しそばの深い話」に興味津々。早速、そば湯のフルーツ寒天寄せを作ってみます！

練・光が丘 39才 女性

☆

年越しそばは年末の疲れで手抜きになってしまいますが、今年は一と手間かけてみようかな。

板・宮本町 60才 女性

☆

通勤中にスマホを見るのをやめて読書をしているという方へ。私も同じです。有意義な時間ですよ。でも悲しいかな、漢字や言葉の意味がわからずスマホで調べてしまい、結局そのままガラガラとスマホを触ってしまふことも…。

朝霞市 40才 女性

☆

子ども2人とお風呂に入るのになかなかのんびりできません。お風呂で1人になると、黙々といろいろ考えたりできるんだけどなあ。せめて読者アンケートでお訴えされていた入浴剤を買いたいと思います。

杉並区 40才 女性

☆

孫娘が今年大学生になり、ピアノを始めました。今は「戦

場のメリークリスマス」を練習中

です。10月号の読者アンケートでご婦人がピアノに再挑戦し「戦場のメリークリスマス」を弾きたいとありましたが、ぜひ始めてください。心から応援しています。

練・春日町 80才 女性

☆



8月にコロナに感染し、いまだに咳に苦しんでいます。散歩ウオッチングの「堰婆さんのクロマツ」を見て、早速お参りに！心優しいお

ばあさんが見守つて

くださっているかのような

壮大な名木に心が癒やされました。体調が良くなって、3月の練馬こぶしハーフマラソンで精一杯走れますように！

練・田柄 51才 女性

☆

年末年始のSnowは雰囲気が出ていて、特に好きである。

練・光が丘 28才 女性

W杯に夢中！

サッカーワールドカップで日本がドイツとスペインに勝ち、グループリーグを突破しました。

両方ともリアルタイムで観えたので、とてもドキドキしました。格上の相手でも戦術で倒せることがあるのだとわかりました。他のスポーツでも日本に活躍してほしいです！

練・田柄 30才 女性

☆

毎回6月に開催されるサッカーワールドカップですが、今回は11月ということで、深夜、早朝に起きてるのは寒い…。ラジコを枕元に置き、試合の様子を聴きながら応援しました。目で追うよりもドキドキが増し、試合終了後もしばらく目が冴え



て眠れませんでした。

練・上石神井 59才 女性

気になるひと

商店街を歩いていて新しいお店ができてるのはいいのですが、以前、何の店だったか思い出せません。70代はこんなものでしょうか？ 心配になります。 板・赤塚 70才 女性

☆

最近気付いたらオバサン言葉を使ってしまう自分が怖いです。「どいしょ」「よっこらせ」は、まだかわいい方。変に昔の名残で「超ウケる」とか言ってしまった時には、本当に穴があいたら入りたくありません。年相応の美しい言葉を使えるようになりたいです。

練・豊土北 55才 女性

☆

情報求む！ 練馬駅の北側に住んでいます。毎朝6時にお寺の鐘の音が聞こえてくるのです

が、一体どこから聞こえてくるのでしょうか？

練・練馬 54才 女性

☆

店先に売っていた渋柿を買って初めて干し柿にしてみました。乾燥しすぎてぶん小さくなつてきましたが、さて、いつ頃食べてよいものかと悩んでいます。

練・桜台 64才 女性

わくわく♪

中山秀征さんがMCを務める「ジモトに乾杯！居酒屋秀ちゃん」という「COMOチャンネル」の番組に、練馬の和菓子店「あわ家惣兵衛」の佐藤さんと、洋菓子店「ナカタヤ」の中田さんが出演されていました。洋菓子が出演されていました。洋菓子が出演されていました。

練・大泉町 60才 女性

動！ 今後おふたりは練馬区の栗を使った「ねりま江戸栗プロジェクト」をプロデュースするそ

うですよ。楽しみですね。

もうすぐ1ねんせいなので、ランドセルをかいました。じいじにもみせたかったです。

☆

板・赤塚 6才 女子

☆

1年で一番好きな月がやってきました。クリスマスイルミネーション、そして年明け、お正月。自分が子どもだった頃を思い出します。「サンタクロースが来る日はカギを開けておくんだよ！」と父が言っていたなあー。

練・小竹町 51才 女性

☆

最近家族で好きなアーティストの推し活を頑張っていて、曲を聴いたり踊ったりして共通の

話題ができ、家が明るくなりました。 練・田柄 41才 男性

☆

病院での待ち時間にaccceを読んでいると、隣の人が「あら、私も…」とaccceを取ろうと立ち上がったら、その隣の人も「何？ 面白いの？」と、2人で冊子を手に席に戻ってきました。accceの絆ができた気がしました。

板・赤塚 58才 女性

もしかして 確定申告が必要かも!?



そんな時はお気軽にご相談ください。
税理士 安井 教雄



板橋区成増2-10-3-207 彦久保光弘税理士事務所内

メール: nyyotsuba@gmail.com

☎ 090-1407-1702



私の定番

シクラメンを買いました。毎年、色や形も豊富になって迷いますが、結局定番の濃いピンク色に落ち着きます。毎日ながめて元気をもらっています。

練・田柄 65才 女性 ☆

関西から越して来てそろそろ20年の主婦です。東京つて



買った物袋から長ネギ(白ネギ)が出てる方が多いです。関西ではネギといえば万能ネギや青ネギの細いネギが一般的だった気がします。今では私も長ネギをよく食べるようになり、買った物袋から長ネギがワンとはみ出しています。

板・赤塚新町 42才 女性

地元大好き♡

練馬出身で練馬の学校に通い、練馬でアルバイトをして練馬区内に就職しました。都会過ぎず田舎過ぎない、住み良いこの土地がとても好きです。

練・旭町 28才 女性 ☆

春日町に引っ越してすぐ、春日町の謎解き街歩きラリーのイベント

トが開催され、歩いて巡って新しい街を探索することができて楽しかったです。謎解きの問題が想像以上に凝っていてびっくりでした。良い所に住んだなと思っています。

練・春日町 43才 女性 ☆

光が丘公園ふれあいの径の街路樹イルミネーションは、風が寒い時でも、見ていると心が温

かい気持ちになります。
練・光が丘 22才 女性 ☆
子どもに頼まれて、区立図書館で「ジャイアンのスパーリサイタル」というCDを借りました。「ドラえもん」に出てくるジャイアンが歌っている歌がたくさん入っているCDです。最近の図書館は、図書だけではなく面白い資料を借りられるものだとビックリです。
練・西大泉 42才 女性 ☆
新しく建った練馬光が丘病院の玄関前にある1本のイチヨウは、病院ができる前の光が丘第四中学校にあった木です。校庭に黄色いイチヨウが1本おきに植えられた並木はとても美しくなかった。なぜ1本だけ残したのか不思議でしたが、卒業生の思い出がなくなり寂しいだろうという設計者の計らい？うれしいですね。
練・光が丘 76才 女性

IMAホール上映会 ~火曜日は映画の日~ 第39回「くまのアーネストおじさんとセレスティーヌ」

2023年1月17日(火)

開演 11:00~(吹替)
14:00~(字幕/フランス語版)

完全入替制/各回30分前開場

ワンコインで
お気軽に映画鑑賞!!

入場料500円
(税込・全席自由)

入場料は当日支払 未就学児無料

※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。

©2010 Les Amateurs - Maybe Movies - La Parti - Mélusine Productions - STUDIOCANAL - France 3 Cinéma - RTBF



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/>



医院



B-1 waltz.clinic/beauty/
板橋区成増3-3-5
☎11時～18時 ㊟月・木
☎6909-2014



疲れていませんか？

疲れには即効性のニンニク注射がオススメ。
ビタミンB群が体内の乳酸を分解してエネルギーに換え、疲労回復効果抜群です。
1,650円(税込) 完全予約制

美容外科
ワルックリニク

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。

美容外科



E-8 板・赤塚駅前3-5-1
☎9時～12時半 15時～19時 ㊟火・土午後・日・祝
☎3975-5780

内科・泌尿器科・皮膚科
秀ひでクリニク

ホームドクターとして親切的な診療を目指しています。排尿(出にくい、頻尿等)や前立腺、皮膚に関してお悩みの方、お気軽にご相談ください。

内科・泌尿器科・皮膚科



E-7 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

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、脈波、心機能ポリグラフィ、呼吸機能検査

内科・小児科・外科・皮膚科



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

光が丘内田クリニック
<http://www.hu-cl.com/>

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

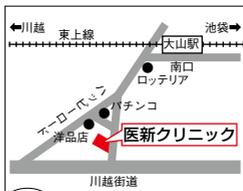
光が丘内田クリニック

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。



H-4 板・大山町23-1(大山駅徒歩3分)
☎9時～12時半(土14時半) 15時～18時半(火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

医新会 医新クリニク

整形外科・胃腸科・訪問看護

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

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

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

小児科
杉内医院
板橋区成増3-17-16
E-2 ☎3930-2331



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



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…。

大江戸線 光が丘駅 IMA
 光が丘眼科クリニック
 光三◎
 夏の雲公園 x
 (B-8)
 練・光が丘3-3-4-102
 ④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

Kacce

川柳

駐輪場めぐり巡りて20分

(ひのひかり)

豊島園通り
 安藤クリニック
 さらばし銀行
 ローソン
 至光が丘
 サミット
 練馬春日町駅
 (E-4)
 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時半
 (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。

大江戸線 光が丘駅 IMA
 アスレチック公園
 光が丘南 佐藤医院
 光が丘◎ 三◎
 夏の雲公園 x
 ハス停
 (B-8)
 夏の雲公園前(高松4)◎有
 http://www.sato-iin.com/
 ☎ 3926-8765

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

光が丘南 佐藤医院

内科・小児科・外科



～あけましておめでとうございます！～
 新型コロナ・インフルエンザ・胃腸炎など、さまざまな感染症が多い季節です。3密を避け、マスクを使い、水分補給や加湿での乾燥対策、換気に努めて穏やかな冬を！皆で頑張りましょう！



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。(11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・8

里帰り出産のため、帰省するまでお世話になりました。先生も看護師さんも受付の方も皆さん優しく、妊婦が安心して暮らせる空間でした。45才 女性
光が丘デンタルクリニック船坂 P.6・21 受付の方がとてもいいので穏やか。先生が説明をしっかりとくださり、きれいにケアしているとほめてくださるのでうれしくなります。 57才 女性

佐藤歯科医院 P.7・21

もう20年ぐらいお世話になっています。突然歯ぐきが腫れて痛くなったり、詰め物が取れたりした時はその都度処置していただいています。また、自分で忘れていても半年に1度お電話をくださるので、ケアができて助かります。 54才 女性
伊藤内科小児科クリニック P.16 夜8時まで診療してくださるので、子どもも保育園のお迎えの後に行って助かりました。内科もあり、私の貧血の薬を出してくださったことも。家族皆でお世話になっています。 55才 女性
秀クリニック P.16 皮膚についても相談に乗ってくださることを初めて知りまし

た。 73才 女性
光が丘内田クリニック P.16 昨年、光が丘へ越してきて初めて受診したので多少不安もありましたが、院長先生のテキパキとした対応とスタッフの方々の優しさに触れ、安心して受診することができました。 76才 男性
光が丘眼科クリニック P.17 受付の方も検査のスタッフも皆さん親切です。先生はいいに説明してくれ、質問にも笑顔で答えてくださいました。 49才 女性
光が丘南 佐藤医院 P.17 風邪やインフルエンザの予防接種などでお世話になっています。 56才 男性

P.21へ続く

1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。

Pick up

板橋七福神めぐり

1月1日(日祝)～7日(土)

板橋七福神は、昭和初期に熊野町の彫刻師・田中金太郎が制作し、各寺院に寄贈したとされています。

- ・弁財天/安養院(東新町2)
- ・布袋/西光寺(大谷口2)
- ・福祿寿/長命寺(東山町48)
- ・恵比寿/観明寺(板橋3)
- ・大黒天/西光院(南町31)
- ・毘沙門天/文殊院(仲宿28)
- ・寿老人/能満寺(練馬区旭丘2)



問/くらしと観光課 ☎3579-2251

スタンプラリーに参加し、スタンプを集めて景品をもらおう ※なくなり次第終了 問/☎5970-5001

1月5日(木)～9日(月祝) 教育科学館「動く展」サテライト展示「宇宙をめぐるオノマトペ」

板橋区立中央図書館(常盤台4) 宇宙への人類の憧憬をオノマトペに込め、宇宙空間で起こる「動き」に着目して紹介 ▶6日(金) 18時～ 星をみる会 館の屋上から見える星空を専門家が解説 小4～6年生と保護者対象 申込順20組 申・問/☎6281-0291

1月6日(金)～22日(日) 鳶う芸術

金・土・日曜の12時～ 藤原邸(練馬2) 幾多の絵画・音楽・詩・映像を生んだ藤原邸を解放し、故・藤原和が描いた西洋絵画などを公開 ※邸に眠る画集や楽譜、古書、レコードなど持ち帰り自由
<https://tsutauart.com/>

1月6日(金)～13日(金) 明るい選挙啓発ポスター作品展 練馬区役所(豊玉北6) 小・中・高校生から寄せられた1,916点の作品の中から練馬区審査会で入選となった66点のポスターを展示

問/情報啓発係 ☎5984-1399

1月7日(土)・8日(日) としまエンドレス展

10時～ BIGBOX 東大和(東大和市) としまえんの思い出をスタッフ秘蔵写真で振り返る 懐かしのCM放映 ポスター展示 カラーセルエルドラドの模型展示 他 問/☎042-566-6411

開催中～3月31日(金) ボタニカルアート展～牧野富太郎の愛したまち大泉～ 大泉学園駅周辺商店街 107店舗で博士と牧野記念庭園にゆかりのある画家が描いたボタニカルアートレプリカを展示 参加店舗利用者に花・野菜の種をプレゼント ※なくなり次第終了

問/練馬区商店街連合会 ☎3991-2241

開催中～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

開催中～2月6日(月) 後期コレクション展示「谷中リボン」

10時～ 東京家政大学博物館(加賀1) 日本初のリボン工場跡地(台東区谷中)で発見されたりボン見本帳や書籍などを紹介

問/☎3961-2918

開催中～1月31日(火) ブラネタリウム 一般向け投影

15時30分～ 教育科学館(常盤台4) 観覧料 大人350円 他「惑星の王者 木星」小5以上対象 問/☎3559-6561

開催中～1月15日(日) 本の福袋

練馬区立図書館 図書館員がおすすめする本を「福袋」に入れて貸し出す 期間や対象などは各図書館に要確認 ※なくなり次第終了

問/光が丘図書館 ☎5383-6500

1月2日(月祝) 正月朝湯

入浴料金 大人500円 他 営業時間は各公衆浴場に要確認 ▶練馬区 浴場組合 <https://1010nerima.com/> ▶板橋区 中学生以上の先着150名に福銭進呈 浴場組合 <https://1010itabashi.or.jp/>

1月3日(火)～15日(日) ラン展～ランとシダ～

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 ランとシダの多様な姿を紹介 愛好家が育てたランの展示 販売コーナー 他 問/☎5920-1131

1月4日(水)～15日(日) お正月特別企画「だれかがおとしたおとしたま」

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でデジタル

問/区民防災第二係 ☎5984-2605

1月18日(水) 「はつらつ度」測定

9時30分～ 光が丘区民センター(光が丘2) 血圧測定 体力測定 骨の健康度測定 他 65才以上の練馬区民対象 申込順50名

申/スポーツクラブレネサンス石神井公園
☎5910-3975(11時～19時)

1月19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.gnjp.org/work/domestic/gohanuketori/tokyo/>

問/認定NPO法人グッドネーバーズ・ジャパン
☎6423-1768

1月20日(金)～2月22日(水) まちゼミ ねりま

お店の人が講師となって専門知識やコツを手ほどきするミニ講座 全46講座 申込は11日から(各店舗へ直接電話) 講座の詳細はチラシまたはHP ※裏表紙参照 問/練馬区商店街連合会 ☎3991-2241

1月21日(土)～3月21日(火祝) 企画展「みんなの校歌～練馬区編」

石神井公園ふるさと文化館(石神井町5) 練馬区内小中学校の校歌の歌詞を通し、地域の風景や歴史、校歌を作った人々の思いや校歌が持つ力などを紹介 問/☎3996-4060

1月21日(土)～3月19日(日) 旧粕谷家住宅

築300年記念 いたばしの古民家 郷土資料館(赤塚5) 古民家や歴史資料から板橋区に残る昔の建物とその暮らしを紹介 問/☎5998-0081

1月21日(土) サッカーを楽しもう!

学校教育支援センター(光が丘6) 参加費500円(保険料等) ▶9時30分～ 3・4才と保護者対象 ▶10時45分～ 4～6才と保護者対象 各申込順30組 申込20日まで

申・問/岩田 ☎090-2562-8500(11時～15時)

1月21日(土) 子育て世代の活動を応援するコミュニティスペースのオープニングイベント

11時～ 光が丘パークタウン公園南団地(光が丘5) UR都市機構が主催するコミュニティスペースの内覧会 親子で参加できるワークショップ 他 詳細はインスタグラム参照 (@hikarigaoka.pt_cs)

問/URリネージュ ☎3644-0030
(月～金 10時～17時)

1月7日(土) ほんちよう通りの鏡開き

14時～ 大東京信用組合 富士見台支店前(富士見台2) 先着400名に袋入りミニようかん無料配布

1月7日(土) 新春 IMA 寄席

14時～ IMAホール(光が丘5) 木戸銭100円以上 出演/春風亭正朝 他 抽選会あり ※10時より入場整理券配布 問/☎3976-2000

1月8日(日) いたばしカルタ大会

14時～ 氷川図書館(氷川町28) 参加賞進呈 上位入賞者には賞品あり 小学生以上対象 問/☎3961-9981

1月11日(水) ロビーコンサート 初春に贈る

箏・尺八の調べ 12時20分～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 曲目:さらし風手事 寿萬歳 他 問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

1月14日(土) 親子乗馬

13時30分～ 東板橋公園 板橋こども動物園(板橋3) 参加費1,500円 普段は乗れない大きな馬に親子で乗れる 1才～未就学児と保護者対象 先着20組 問/☎3963-8003(10時～16時30分)

1月14日(土) ニューイヤーコンサート

14時～ 雑司が谷音楽堂(豊島区) 一般2,000円 ※板橋区在住者は1,000円 ピアノとチューバの演奏 ※未就学児の入場不可 問/山崎 ☎080-6413-2816

1月15日(日) 【オンラインセミナー】幸せを感じるためのなくす家事

10時～ 家事負担を軽くし心にゆとりを持って日々を過ごすためのヒントを紹介 講師:シンプルライフ研究家・マキ 申込は専用フォームから 問/板橋区男女社会参画課 ☎3579-2486

1月15日(日) 新春お笑いライブ

13時～ 中村南スポーツ交流センター(中村南1) ワハハ本舗所属芸人たちによるお笑いライブ 申込順120名 申・問/☎3970-9651

1月15日(日) 災害は突然に!いつもの防災～

今、あなたにできること 13時30分～ 光が丘区民センター(光が丘2) 災害時にできることを日常生活の中から考える 人形劇 朗読 防災クイズ 他 申込順50名 申・問/区民防災第一係 ☎5984-2601

1月16日(月)・17日(火) もしもの時に備えよう

9時～ 練馬区役所(豊玉北6) ガラス飛散防止フィルム貼り体験や応急救護体験 参加者には災害用簡易トイレセットなど進呈



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)
鶴見歯科

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・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/>

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・インプラント
高梨歯科クリニック
 練・光が丘3-7-1 光が丘駅南側駐輪場裏
 (B-7) ☎ 5998-8211 歯科助手募集中

一般・小児・矯正・口腔外科
ジェイシティ歯科 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有り)
 (A-7) ☎ 5372-4444 <http://www.jcity-dental.com>

川柳

退院後ありがたきかなでできる家事

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。

(B-7) 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

★小児歯科対応。
 ★土・日も診療

光が丘エトワール歯科
 お口の悩み、歯痛、歯ぐき腫れなどお悩みの虫歯や歯周病治療、予防・クリーニング、入れ歯、矯正(第1木曜午後)



読者のおすすめコメント

- いとう小児科クリニック P.17**
 次男が8か月の時肺炎になり、お世話になりました。今でも先生には感謝しかありません。とても優しい、そして素晴らしい小児科医です。
 60才 女性
- 安藤クリニック P.17**
 インフルエンザワクチンを打っていただき、次はコロナワクチンの5回目を接種しに行きます。先生は優しく、とても信頼できます。
 84才 女性
- なかむらばしデンタルクリニック P.20**
 先生もスタッフさんも優しく、技術も確かです。
 36才 女性
- 中村デンタルクリニック P.20**

- 先生をはじめスタッフの皆さんがとてもいい人で、雰囲気の良いクリニックです。
 57才 男性
- さくま歯科医院 P.20**
 土曜日や平日夜間もやっているの、仕事帰りにも行って助かっています。電話予約できるのも良いですね。
 43才 女性
- 木村歯科医院 P.20**
 歯の悩みがありましたが、親身になっていただき、私に合った治療法を提案していただけました。
 26才 男性
- ジェイシティ歯科 吉積 P.21**
 先生が親切で家族でお世話になっています。
 17才 女性
- 鶴見歯科 P.21**
 きれいな医院で、先生たちが優しくかったです。

- 42才 女性
- 光が丘エトワール歯科 P.21**
 小児歯科と看板を出してもいいくらい、子どもにも優しい歯科です。とてもきれいで、キッズスペースもあるのでママ友にも紹介しました。
 31才 女性
- ホテルカデンツァ東京 P.23**
 テラックスツインルームを利用しました。ベッドが広くてきれいで、最高の時間でした。
 46才 男性
- ユナイテッド・シネマとしまえり P.23**
 平日の昼間にひとり映画を堪能し、半券の割引価格で買えるポップコーンを子どもたちへのお土産に持ち帰るのがルーティーン。
 38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。

Pickup

江古田富士塚登拝

1月1日(日祝)～3日(火)

9時～

江古田浅間神社(小竹町1)
都内最大級の富士塚に登る
ことで富士登山と同じ御利
益が得られる



申・問/子ども家庭総合支援センター ☎5944-2374
(平日8時30分～17時)

1月29日(日) レーウェンフークの顕微鏡を作ろう

9時45分～ ココネリ(練馬1) 参加費300円(材料
費等) 小3～中学生と保護者対象 申込順40名 申
込11日から 申・問/伊藤 ☎090-1771-0901

1月29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 モア ☎080-5507-9533
(11時～18時)

1月29日(日) 0さいから楽しめるコンサート

～リズム編～ 14時30分～ 東大泉地区区民館(東
大泉3) 小学生までの子どもと保護者対象 申込順
100名 申込11日～20日 申・問/うたはびまーと
渡邊 ☎090-9139-2508(17時～19時)

2月8日(水)・9日(木) ユニバーサルデザイン

(UD)の今を学ぶ 13時～ 練馬区役所(豊玉北
6) 誰もが暮らしやすい街にする「UDの考え方」[多
様性]について体験やワークを通して考える 各日抽
選50名 申込1月24日まで
申・問/ひと・まちづくり推進課 ☎5984-1296

【募集】照姫まつり 照姫行列出演者

5月14日(日)に石神井公園とその周辺で開催される照
姫まつりの出演者を募集 練馬区在住・在勤・在学者
で説明会・演技練習に参加でき、衣装を着て約3km
の行列コースを歩き通せる方対象(三役は区内在住者の
み) 申込1月12日まで(郵送・申込フォーム) ※詳細
はHP参照 問/事務局 ☎050-3627-8907
<https://teruhime-matsuri.com>

1月21日(土) 練馬つながるフェスタ in 光が丘
13時～ 光が丘区民センター(光が丘2) 紙飛行機
お出かけ用防災ポトル作り 南京玉すだれ体験 折
り紙などの体験ワークショップ 他

問/協働推進課 ☎6757-2025

1月21日(土) 説経浄瑠璃鑑賞会～説経節と

義太夫節の競演～ 13時30分～ 成増アクトホ
ール(成増3) 出演:三代目若松若太夫(説経節)竹本
綾之助(義太夫節太夫) 鶴澤津賀花(義太夫節三味線
方) 抽選450名 申込12日まで(往復ハガキ・板橋
区HP) 問/生涯学習課文化財係 ☎3579-2636

1月21日(土) 乳がんカフェ

14時～ ココネリ(練馬1) 参加費500円(除菌用品
等) 乳がんについて気軽に話し合える
申・問/ピンクリボン inNERIMA 西貝 ☎3926-6913

1月22日(日) フリマ 光が丘公園(光が丘4)

9時～15時 ※雨天中止
問/スマイル ☎090-7177-8877(10時～18時)

1月22日(日) フリマ 浮間公園(舟渡2)

10時～16時 ※雨天中止
問/リサイクル推進友の会 ☎3412-6857

1月23日(月) 不安障害とうまく付き合うコツ

14時～ 練馬区役所(豊玉北6) 不安障害の基礎知
識と対処のポイントを医師がわかりやすく解説 練
馬区在住・在勤者対象 申込順60名
申・問/北保健相談所 ☎3931-1347

1月24日(火)～27日(金) いたばしボランティ

ア市民活動団体 見本市 板橋区役所(板橋2) 区
内ボランティア・市民活動団体の活動をパネルで紹介
(約90団体) 手作り雑貨などを販売する「ご緑市」も
同時開催
問/いたばし総合ボランティアセンター ☎5944-4601

1月26日(木) 練馬子ども cafe「はじめての

ベビーマッサージ」 10時～ ホテルカデンツァ東
京(高松5) ベビーマッサージ(0才児向け)の方法を
学ぶ体験講座 申込順親子5組
問/子ども施策担当係 ☎5984-1306
(平日8時30分～17時15分)

1月28日(土) 里親説明会

11時～/13時～/14時30分～ イオン板橋ショッ
ピングセンター(徳丸2) 里親制度や社会的養護につ
いて紹介 板橋区在住者対象 事前予約制

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／1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症拡大防止のため、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3月末日



「レジェンド&バタフライ」1月27日公開
©2023「THE LEGEND & BUTTERFLY」
製作委員会

政略結婚で結ばれた信長と濃姫は水と油の関係で、新婚初夜から大騒動。しかし桶狭間の激戦での勝利をきっかけに絆が芽生え、いつしか“天下統一”が2人の夢となる。激動の30年を生きた2人の“本当の夢”とは。※1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

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3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&レストラン ルミエールでは、1/12～3/8の期間中「チーズスタイルビュッフェ」を開催します。世界各国のチーズをふんだんに使い、それぞれの魅力を活かしたバラエティ豊かな料理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3月末日



映画「イチケイのカラス」1月13日公開

©2023 フジテレビジョン 東宝 研音 講談社 FNS27社

東京地方裁判所第3支部第1刑事部(通称・イチケイ)から岡山に異動したみちおは史上最年少の防衛大臣傷害事件の担当に。背後にイーゼス艦衝突事故があると気づくが、国家機密のため調査は難航。一方、元同僚の坂間が弁護士として隣街に赴任してくる。

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

ユナイテッド・シネマとしまえん

④ 無料鑑賞券

有効期限3月末日



「ファミリア」1月6日公開
©2022「ファミリア」製作委員会

妻亡き後ひとりて暮らす陶器職人・誠治は、一人息子が難民出身の妻を連れ海外赴任から帰国し焼き物を継ぐと宣言するが反対する。一方、隣町の在日ブラジル人青年が焼き物に興味を持ち…。国籍や言葉の違いを超えた“家族”の愛の物語。

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

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3月12日



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リリュージョン。2月3日～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

東京ステーションギャラリー

⑥ 佐伯祐三

自画像としての風景



《郵便配達夫》
1928年、大阪
中之島美術館

約100年前、大阪・東京・パリで短くも鮮烈な生涯を送った佐伯祐三。画風の変化にも結びついた3つの街に焦点を当て、風景画から人物画、静物画まで100余点を展示し、その造形的な特質に迫る。1月21日～4月2日 一般1,400円 他

千代田区丸の内 1-9-1
☎ 03-3212-2485

5組
10名様



歯科医院 / 接骨院 / 接骨院 / 生活関連

i-life.net/about-life/

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

あいらいふ入居相談室
介護施設の相談なんでも承ります
「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

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)
☎ 3990-6487

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)
☎ 3577-2641

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

えいの行政書士事務所
身近な「街の法律家」
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

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

メール:asa@nhc-a.jp

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

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)

<http://olc-law.com>

板・成増3-1-13-201
土日祝のご相談もOK
☎ 5998-5503

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

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

はなはなさゆりの結婚相談所
婚活、始めてみませんか?
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マッチングも可能です。お気軽にご相談ください。

hikarigaoka-law.com/

練・高松4-6-1 ビスタテラス光が丘5F
☎ 9時～18時(土日夜間も対応可)
☎ 5848-9975

光が丘法律事務所
安心と笑顔をお届けします
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

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

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。



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。

練三浦畳店

お部屋も気分もさわやかに



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

イベントやワークシヨ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



練馬駅近くのレンタルスペース

Nerima Base (ネリマベース)

Kacce 川柳

懐かしや今は禁止の落葉焚き



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

光が丘で体ごと心の癒し



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

ボディースセラピー60分 3千円
30分 3千円
他

女性のための治療院 のどか

押入 マッサージ・整体・リンパ

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

読者のおすすめコメント

- T・ジョイ SEIBU 大泉 P.23**
観たい映画が上映されると家族で出かけ、帰りに食事も楽しみます。 61才 男性
- イオンシネマ板橋 P.23・31**
映画を観た後の半券もイオンのサービスで使えるので良いです。 48才 女性
- 光が丘げんき堂接骨院・治療院 P.24**
子どもが小さい頃、腰痛に悩まされておられ、人にすすめられて行ったところ本当に良くなりました。 55才 女性
- まごころサポート P.24**
網戸の交換・張り替えの時に、可能な限り修理もしてくれたので助かりました。 40才 女性

- ヘアサロン ハル P.24**
いつも利用しているところなので安心感があります。 37才 女性
- えいの行政書士事務所 P.24**
道に迷い、普段通らない道で偶然ふと目に留まった玄関先のボード。優しい文字と内容でお人柄が伺えて、何か困った時は行ってみようかなあと思いました。 60才 女性
- 三浦畳店 P.25**
見積もりがていねいで、仕上がりが満足でした。 66才 女性
- 吉野記念クリニック A-5**
先生の柔らかな物腰に心安まります。受付もお会計もスムーズです。 62才 女性
- 光が丘クローバー歯科 B-6**
予防に力を入れていて、子ども

- が落ち着けるようビデオなど見られるスペースもあり、ありがたいです。 30才 女性
- Bar 地下室 B-8**
カレーなどランチがおいしい。ライブハウスとしても地域では貴重な存在。 55才 男性
- ぬかりや医院 E-2**
健診に行きました。待合室は広く雑誌も多いので、ゆったりできます。エネルギーな先生の話がとてもためになりました。 45才 女性
- 真宗会館 E-4**
私の家も浄土真宗なので、区内にあることを知り、3回ほど行きました。毎週行きたいのですが、家からだと交通の便がよくないのが残念です。 86才 女性

(古希の爺)

「まちがい探しクイズ」(P.10・11)
 「読者プレゼント」(P.23)の応募は
 ハガキまたはWebから(同時応募可)

- ハガキ: **1家族1枚**
- WEB: **1人1回**



kacce.co.jp/
 kacce/present

締切 1月20日 必着

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!



ねりま森林浴 シンポジウム

練馬のみどりの森林浴効果や、医師による効果測定結果の発表、ねりま森林浴トレーナーの育成などの説明が行われました。

(12月10日 ココネリ)



第16回 練馬大根 引っこ抜き競技大会

制限時間内に練馬大根を抜いた本数や長さなどを競うイベントが、3月開設予定の(仮称)農の風景公園で開催されました。抜かれた大根は約5,000本。練馬区内の小中学校の給食に提供されました。

(12月4日 高松)



ふれあいの徑
街路樹イルミネーション

光が丘の
キラキラ☆
クリスマス



四季の香ローズガーデン



光が丘IMA 光の広場の
クリスマスツリー

とよにバルーンフェスタ

約300名が熱気球の搭乗体験を楽しんだほか、マルシェやスタンプラリー、縁日コーナーなど盛りだくさんの企画で賑わいました。

(12月3日 豊玉第二小学校)



読者ハガキの切手コーナー



天皇・皇后両陛下 御訪欧記念切手(1971年発行)



STAFF TALK

迎春 今年1年良き年でありますように

★新年の幕開けに、新人さんが仲間入りして気分一新！芯はブレずに真心込めて仕事に邁進、信じる仲間と心身共に伸びていこう！(J・I)シンという漢字を多用したい気分でした (N・T)

★大河ドラマ「どうする家康」の制作統括チーフプロデューサーは高校の同級生。これを機にクラス会を再開できたらいいなあ。(Y・I)

★11〜12月の間に、ガス、トイレ、キッチンと立て続けに故障や問題が発生。これ以上何も起きませんように…。(M・S)

★今年は兔のようにピョンピョンと飛躍のある年となりますように…。まずは、重い体を軽くしたいなあ。(A・Y)

★このたび Kacce デビューしました！鳥取生活を終え、地元光が丘へ。公園の緑に囲まれていると、鳥取とあまり変わらないかも…。(S・N)

★サッカーW杯。日本の若い選手たちの臆さず、おごらず、ひたむきに努力する姿に胸打たれ力をもらった。ありがとう！(K・O)

★今年子どもが中1と小1になるので、普段のタスクに加え就学準備などやるべきことが増え、頭がキャパオーバーに。常に何かを忘れてる気がしてこわい。(H・A)

★銀座、新宿、化粧、ピンヒール、いろいろなくしたものが多し1年だった。今年は何をつかんで、何をまたなくしていくのだろうか？(J・I)

(J・I)

Kacce

月刊 かつせ 1月号 2023年1月1日発行 通巻第468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 野口さやか 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

本誌に掲載される場合があります。(氏名は掲載されません)

【自由投書欄】

【読者アンケート】
●「私のヒーロー」または「私のヒロイン」と、その理由を教えてください。

まちがい探しクイズ(P.10)応募の方は8か所のまちがいに赤で○印を付けてください。



プレゼントに応募する人は
○印を付けてね

- KacceのWebやSNSについて、見たことのあるものに○をつけてください。(複数回答可)
 - ホームページ
 - Web版(PDF)
 - ブログ
 - facebook
 - Twitter
 - Instagram
- 上記についてご要望・ご意見があればご記入ください。



カッセくんは () ページにいたよ！
ご協力ありがとうございました

Kacce 広告募集中

月刊 Kacce

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

求人コーナー

地元で働こう



ライター募集

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

株式会社 協同クリエイティブ

求人広告を出しませんか?

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

お問い合わせ・お申し込みは、こちらまで!

月刊 Kacce 編集室 ☎ 03-3975-7143

Kacce

月刊 Kacce

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

SNSも
フォローしてね!!

ブログや SNS では
誌面に載せきれない情報や
取材記事も紹介しているよ!



Kacceブログ



Twitter



Facebook



Instagram

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)

- ◆ 1月6日(金)~
嘘八百 なにわ夢の陣
ファミリー
非常宣言
 - ◆ 1月13日(金)~
イチケイのカラス
そして僕は途方に暮れる
 - ◆ 1月20日(金)~
アイカツ! 10th STORY
~未来への STARWAY~
 - ◆ 1月27日(金)~
あつい胸さわぎ
レジェンド&パタフライ
- *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。





第10回 得する街のゼミナール !!

まちゼミ ねりま

開催期間 令和5年 1月20日(金)~2月22日(水)

受講者募集

全46講座

受講料
無料

※材料費は実費



「まちゼミ」とは?

商店街のお店の人が講師となって、専門知識やコツを無料で手ほどきする、ミニ講座です。
 ※材料費は実費



お申込みは
チラシを見て **1月11日(水)から**
電話で直接各店へ! (先着順)

チラシは練馬区商店街連合会 コチラから →
ホームページから見るができます!



主催：練馬区商店街連合会 TEL.03-3991-2241

後援：練馬区 / 一般社団法人 練馬区産業振興公社 / 一般社団法人 練馬産業連合会 / 東京商工会議所練馬支部 / 西武鉄道株式会社

Happy New Year 2023

今年も Kacce は
練馬・板橋の地域情報や
魅力を伝えていきます !!

ピョンピョンと
飛躍の年になりますように
Kacce 編集室 一同

月刊 Kacce 編集室

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

☎03-3975-7143

✉ kacce11@kacce.co.jp

kacce.co.jp

