

# Kacce

月刊カッセ

# 2

TAKE  
FREE ¥0

編集長の  
チャレンジ!体験記

遊びながら認知症を知ろう!  
いたばし認地笑かるた

読者の声か  
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!





## CONTENTS

遊びながら認知症を知ろう！

### P.4 **いたばし認地笑かるた**

P.7 地元の食情報 コレ、食べ隊！

P.8 編集長のチャレンジ！体験記  
「シミ取りレーザー」

P.10 読者アンケート  
私のヒーロー&ヒロイン

P.12 散歩ウォッチング  
ロゼット

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。

## 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.17～)。

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



「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。

遊びながら  
認知症を知ろう!

# いたばし にんちしょう 認知症笑かるた

多世代で遊びながら、認知症の理解を深められる「いたばし認知症笑かるた」が板橋区に誕生しました。制作にかかわった多くの人たちの思いと「かるた」の魅力を紹介します!!



## 心に響く一言一句

「老夫婦 会話飛び跳ね

漫才に」

「置いたはず

私の財布 今どこに」

「リモコンで テレビつけたら

エアコンつく」

認知症の症状や当事者の素直な気持ち、家族の思いなどが込められた44枚の読み札。重くなりがちなテーマでも、どこかユーモラスでクスツと笑えたり、リアルな言葉に「あるある」と共感したり。「いたばし認知症笑かるた」は、いろいろな視点で楽し



「認知症サポーターのひろば」の皆さん

ながら認知症を知ることができ  
るんです。裏面には専門家による解説が書かれており、認知症の人への接し方や区の取り組みなど参考になる情報が満載!

ネーミングの「認知症笑」には、認知症があってもなくてもお互いを「認」め合い「地」域で暮らすみんなが「笑」顔に、という思いが込められています。制作の中心となった板橋区の「認知症サポーターのひろば(以下ひろば)」のメンバーに、その魅力や裏話などを聞いてきました。

## 板橋のかるたを 作りたい!

ひろばの構成員は、板橋区の認知症サポーターの皆さん。板橋区が実施している認知症サポーター養成講座の受講者で、「認知症になっても安心して暮らせる街づくりのためにできることを考えていきたい」と10数名の有志が集まり、月に1回、

区の職員と活動をしています。

ある時、認知症をテーマにした他自治体の取り組みの参考として、墨田区のかるたを体験したサポーターたちが「これは面白い！」と注目。板橋区バージョンを作ろうと、とんとん拍子で話が進み、ひろばの活動として制作していくことになりました。

## 読み句に込めた思い

いろいろな立場の人の思いを集めようと、かるたの読み句は



公募することに。2020年2月、区のホームページやSNS、チラシなどで呼びかけた結果、約300句の応募がありました。おとしより保健福祉センターの担当者は、「地域の皆さんの、認知症への関心の高さを実感しました」と振り返ります。

集まった句の中から、みんな44句を選び、言葉や表現などを一つひとつ検証しながら修正を重ねていきました。その作業は毎月1回2時間の活動だけでは足りず、ときには宿題として持ち帰ることもあったそうです。

また、小学生にも読みやすいようにと文字の書体にもこだわり、漢字にはふりがなを付けました。

「全ての世代が楽しめるように。認知症の当事者・家族・支援者など様々な人の目線に立って正しく伝わるように。子どもにもわかる言葉や文体に。こう



いったことを意識しながら、時間をかけてみんなで熟考しました」と話すのは、保健師の山本さんです。

裏面の解説は山本さんが原案を作り、わかりやすい表現かどうかをサポートが確認。区内医療介護福祉団体などで構成される「認知症支援連絡会」が監修をしました。

## 個性あふれる絵札

絵札のイラストを描いたのは、赤塚第二中学校の生徒たちです。区内で初めて認知症サポーター養成講座を授業に取り入れた学校だったことから制作を依頼したところ、2年生の有志21名がそれぞれの読み句からイメージを膨らませ、心温まるイラストを描いてくれました。

「多様性があり、私たちが目指す板橋区の理想像とリンクするようでも気に入っています。完成した絵札と読み札が合

わさつた時は、言葉で言い尽くせない感動がありました」と、ひろばのメンバーも大満足♪

その反面、手描きならではの苦勞も…。絵のタッチや色の濃淡にバラつきがあるため、印刷会社では1枚ずつ細かく調整をしたそうです。

こうして2年におよぶ作業を経て、2022年3

月、ついに「いたばし認地笑かるた」が完成しました！

## さらなるステージへ

5月からは区内の学校や施設、団体向けに貸し出しを開始し、ダウンロードもできるようにWeb上でデータ版をリリース。その反響は予想以上だったと言います。「家族みんなで遊びながら学べる」「販売してほし



かるたの制作について話し合いをするひろばのメンバーたち

い」「絵がかわいい」「解説を読んで新たな発見があった」「人生のバイブルにしたい」など、年代

を問わずたくさん感想が寄せられました。

その中には読み上げ音声の要望もあり、現在ひろばでは音声を録音する読み上げプロジェクトが進められています。

「認知症について正しい理解が広まり、もっと身近なことでしてとらえられるようになってほしい」という、ひろばのみんなの願いがどんどん広がっているようです。

かるたとして遊ぶもよし、認知症の学びとして活用するもよし、1句1句を味わうもよし。それぞれの楽しみ方をぜひ見つけてみてください。

## いたばし認地笑かるた データ版

ダウンロードはこちらから→



【Twitter】@ita\_dementia

【YouTube】<https://youtu.be/2i6SSo5yUmQ>

### ■問い合わせ・貸し出し

おとしより保健福祉センター 認知症施策推進係  
板橋区前野町4-16-1 ☎5970-1121



取材でお話を伺った、左から坂本さん、関さん、山本さん、代田さん



コレ、食べ隊!

読者の皆様から寄せられた地元のお店情報の中から、編集室が実際に食べたオススメ“食情報”をご紹介します!

## ボリューム満点! スパイシーなラム肉のパニーニ「ペーコラ」



「ペーコラ」(税込880円)

はみ出んばかりのラム肉と玉ねぎが一体となった味わい深い1品。もりもりの野菜と一緒にワイルドにかぶりつくのがオススメです! チャバタと呼ばれるパンはパリッと歯ごたえが良く、おいしくてあっという間に完食してしまいました!

「ペーコラ」のほか、豚ロースの「マイアーレ」、ツナの「トンノ」、野菜の「ヴェルドゥーラ」、ハチノス(牛の胃袋)の「トリッパ」があります。



受け取りがスムーズです。店内のメニューには載っていませんが、声をかければランチやディナーでも食べられるぞう。ぜひご賞味あれ♪

地元で愛される  
イタリア食堂

このパニーニが食べられるのは、光が丘の夏の雲公園の近くにある「イタリア食堂 コリーナ ディルーチェ」。オーナーシェフの倉澤さんの料理のファンは多く、子連れファミリーからシニア層まで店内はいつも活気にあふれています。昨年テイクアウトの新メニューとして登場したパニーニは、事前に電話をしておくこと

イタリア食堂 ラ コリーナ ディルーチェ 練・高松4-6-11 ☎03-3577-9414  
11:30~15:00 / 17:30~23:00 (パニーニのテイクアウトは11:30~22:00)

詳細はKacce  
ブログで! →



## ITのお悩み、すべて解決します!

スマホ、PC、プリンター設定、アプリの設定から機器購入まで

相談方法:ご希望により、現地対応/電話/オンライン/LINE/メール (sozokikaku@gmail.com)

電話相談や  
見積り無料



←詳細や料金は  
ホームページより  
ご確認ください。

お客様の  
声

- 親切に答えてくれてよかった (60代女性)
  - 急なトラブルでも対応してもらい助かった (70代男性)
- ～お客様の声はホームページにも掲載しております。～



街の  
ITコンサルタント 想像企画 (板橋区 小茂根)

☎080-5410-6777

夜22時まで電話対応しております



LINEはこちら

Kacce 編集長の

# チャレンジ! 体験記



## 「シミ取りレーザー 打ち放題」を体験!

年齢と共にシミが増えてきて鏡を見るたび、どんより…。そこで、思い切って人生初のシミ取りレーザーに挑戦してきました。その効果は美肌だけではなかった…!?

ワルツ  
Waltzクリニック 美容外科  
院長の八木健太郎先生。  
大手美容外科での経験が豊富で、裏表のない本音トークが持ち味!?



照射のしくみ、治療後の注意点などについて説明があり、その後シミの状態をチェックしてもらいました。

また、消えないシミもあることや、色素沈着が出たり(数か月で消えるそう)、肝斑(かんぱん。頬や目の辺りに左右対称にできるシミ)が濃くなったりする場があることなど、

リスクや対処法についても教えていただき、心の準備はバッチリ。ちなみに、自ら美肌の見本となるべく定期的にシミ取りを行っているという先生のお肌はスベスベ♡期待が高まります♪  
さて、私のシミはどこまで消えるのか!?

### レーザー初体験!

### リアルな感想

クリニックによっては麻酔ク

リームを使うところもあるようですが、効果をより高めるため、ワルツクリニックでは麻酔なし。先生から「けっこう痛いですよ」と言われたので、緊張しながら診察台に横になり、いよいよ打ち放題スタートです!

治療は、先生がシミを1つずつ探しながらレーザーを打ち、その熱でシミの原因であるメラニン色素を破壊していくというもの。1ショットの照射は天ぷら油がピツとはねたような感覚で「楽勝〜」と思いきや、次第に



カウンセリングの様子。

先生が直接説明してくださるので安心

**まずは敵(シミ)を知る**  
美容外科なら都心というイメージがありました。ワルツクリニックがあるのは成増駅のすぐ近く。美容外科のほか、内科と人工透析内科も併設する、地域に密着したクリニックです。会社からも5分という近さ。さっそく行ってきました!  
まずはカウンセリング。院長先生からシミの種類やレーザー





レーザー治療の様子

顔が熱くなつて痛みが増していき、ひたすらガマンの時間(涙)。私の場合には特にシミが多かったようで、その数なんと809ショット。まさかそんなにたくさんあったとは…。

レーザー治療は15分ほどで、軽い火傷と同じ状態のため薬を塗ってもらって終了。まだ顔が赤く、とてもじゃないけれど公衆の面前にさらせる状態ではなかったので自転車でそそくさと帰宅。地元で本当によかった！レーザー痕だらけの顔を見て家族は固まっていたけれど

(笑)、このあとはマスク生活にずいぶん助けられました。

## 美肌効果で 気分もアップ！

美肌への道のりはまだ始まったばかり。レーザー痕がかさぶたのようになって自然に剥(は)がれるまで約10日間かかりますが、特にその間は紫外線・刺激・乾燥を避け、細心の注意が必要です。あの痛みをムダにするものかと(笑)、今まで肌を酷使してきた私が、洗顔フォームを泡立てて顔を洗い、こまめに日焼け止めクリームを塗るように。これを機に肌を大切にしていこうと、意識が大きく変わったことに自分でも驚きました。

この記事を書いているのは治療から1か月後。シミが劇的に減ったのはもちろん、皮膚が再生され、くすんでいた肌色が明るくなってびっくり！不思議と気持ちまで明るく前向きにな

## レーザー照射後の経過



翌日

レーザーを照射した直径3ミリの跡がまだ赤い状態。これが全部シミだなんて衝撃！



6日目

少しずつ剥がれてきています。鏡を見るのが楽しい(笑)！



8日目

以前より肌のハリが出て、周りから「ワントーン明るくなった」と言われるように♪

## シミ取り後のスキンケア

普段からもおすすめ！

- 紫外線は最大の敵！ 通年、日焼け止めは必須
- 刺激はNG！ 洗顔はこすらず優~しく
- 油性クリームでしっかり保湿



り、心から「やっつてよかった！」と思いました。シミが戻ってきたように見えるところが一部ありますが、これは1か月後に出る想定内の色素沈着。次第に消えるそうなので、スキンケアを継続しながら経過を楽しんでいます。

もし迷っている方がいたら、案ずるより産むが易し。この体験記を参考に、ぜひトライしてみてはいかが？

■ Waltzクリニック 板橋区成増3-3-5 (P.21参照)  
シミ取りレーザー打ち放題 → 「Kacceを見た」で  
通常77,000円のところ、44,000円(税込)に！

# 私のヒーロー&ヒロイン

時に手本となり、時に勇気をくれる…。  
みんなの心の支えになっているのはどんな人？

## あこがれの登場人物

- ◆アニメ「僕のヒーローアカデミア」に登場するオールマイイトです。市民がピンチになると「もう大丈夫！私 came 来た！」と笑顔で助けに来てくれる姿は、私の心まで元気にしてくれます！  
29才 女性
- ◆漫画「SLAM DUNK」の三井寿。諦めない男、ミッチーは私の心をわしづかみ！  
62才 女性
- ◆幼い頃に見ていた戦隊もののレッド(赤)です！正義感にあふれていて、これぞヒーローのお手本！子どもながら憧れとトキメキを覚えました。  
38才 女性
- ◆「おさるのジョージ」に出てく

る黄色い帽子のおじさん。ジョージのことを尊重していつも暖かく見守り、心からの愛情を持って接しているから。

44才 女性

◆映画「かもめ食堂」のサチエさんです。やりたいことがはっきりしていて、芯がある女性だと思っています。何回も見て元気をもらっています。

36才 女性

## 私の活力源

- ◆大谷翔平選手。まっすぐ頑張る姿に感動します。コロナ禍で巣ごもりが多く気分が滅入る中、毎日試合を観て元気をもらいました。  
64才 女性
- ◆サッカーアルゼンチン代表の

メッシ選手。今回のワールドカップで大ファンになりました。不屈の魂に勇気づけられました。

61才 男性

◆韓国俳優のソン・スンホン。ストレスなどで現実逃避したい時、彼のすてきな笑顔を見ると

ポツとときめくことができるから。  
64才 女性

◆フレディ・マキユリー。仕事が忙しく職場の間関係にも悩んで苦しかった時、



クイーンの曲、とりわけフレディの作った曲を聴いて元気をもらえたから。明日も頑張ろうと前向きにしてくれたフレディは、私のヒーローです。  
39才 男性

## ずーっと大好き♡

◆学生時代の後輩だった尾崎豊君。先輩の女の子にラブレターを渡してほしいと頼まれたなあ。卒業してあんなに有名になると

IMAホール落語会

## さん喬・白酒 二人会

3月4日(土) 開場12:30/開演13:00

入場料 3,000円(全席指定)  
※未就学児入場不可

チケット  
好評発売中!

【チケット取り扱い】カンフェティ  
電話予約 ☎0120-240-540  
(平日10:00~18:00)

Web予約 →

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おりませんので予めご了承ください。

は思わなかったけど、中学生の頃から尾崎君が通るだけでキラーキラー言われていたなあ。私を「アネゴ」と呼び慕ってくれたあなたは私のヒーローです。

58才 女性

◆40年前から好きな吉川晃司さんです。当時はトシちゃん、マッチ、シブがき隊などのジャニーズアイドル全盛期。そのアイドルたちとは一線を画し、彗星のように現れたヒーローでした。今は渋い役柄も多い俳優とアーティストの二刀流。今でも私のヒーローです。

◆グラマン・モーゼス。普通の農家の主婦として生きてきた彼女は80才で画家デビューし、100才まで描き続けました。まだまだ夢を持たなくちゃと思

◆美容化学者のかずのすけさん

58才 女性

◆祖母です。子どもの頃は鬼のように怖く厳しい人でしたが、大人になって思い返すと、正しいことしか言われていなかったと気づきました。亡くなった今でも永遠のヒロインです。

48才 女性



です。アトピーや敏感肌でも使いやすい化粧品やスキンケアなどをブログやYouTubeで紹介しています。何よりかずのすけさんのきれいなお肌にも、お手入れのモチベーションも上がります！

37才 女性

◆ミニマリストしぶ君。年末に図書館で借りた本に感化されました。女性では

ジャーナリストの稲垣えみ子さん。東日本大震災をきっかけに、電気を極力使わない生活をしている。この2人には教わる

71才 女性

## すく近くへ…

◆私のヒーローはチョコレートです。疲れるといつも口に入ってきてくれて私をイライラや疲れから助けてくれます。なくてはならない存在です。

34才 女性

◆巨人です。私が子育てでイライラしてる時も、仕事で落ち込んでる時も、いつも味方になってくれます。大きなことを成し

◆習慣の先生です。何才になっても若々しくキラキラしていて、好きなことに一生懸命な姿に頭

44才 女性

◆認知症で約3年間ホームに入居していた母の面会に毎日通っていた兄です。ほとんどのことを忘れていた母ですが、最後は兄の名前だけ呼び、「ありがとー」と言いました。家族にとって兄はヒーローです。

64才 男性

**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.24もご参照ください。olc-law.com/

OLC総合法律事務所

板橋区成増3-1-13  
ヴェルデュエラ201

弁護士・税理士  
**大平 雄介**

ご相談ください。

**あなたの会社の  
売上アップを  
全力支援!**

初回相談1時間無料

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



## ロゼット

草地や道端などで見られる写真のような形の植物体は「ロゼット」と呼ばれています。「ロゼット」とはバラの花に由来する言葉で、八重咲のバラの花びらのような配列を表しています。

いろいろな草花が冬越しのロゼットを作りますが、これは「草花のサバイバル作戦」とも言えます。冬は他の植物が少ないので、葉を広げることで日の光がよく当たり、平べったいつくりで風にも強く、雪が積もっても踏まれても、折れることなく地面にくっついてます。冬は寒くても天気の良い日が多く、地面は日差しでけっこう暖かいようです。植物たちは成長していないように見えますが、根を太くしたり、光合成のために葉を増やしたりしています。

写真のうち、オオバコやタンポポは終生この形で生活し花を咲かせますが、ビロードモウズイカやハルジオンは、冬の間だけロゼットの姿で過ごし、春になると莖を伸ばし始めます。見かけた時はゆっくり観察してみてください。冬の散歩を意外と楽しくしてくれます。

北風の吹かない陽だまりでの散歩をお続けください。



オオバコ



タンポポ



ビロードモウズイカ



ハルジオン

※ Kaccoのスタッフブログでもご覧いただけます。



### オープニングスタッフ 月給 38万円～! 定期巡回オペレーター (訪問介護職員)

- 定期巡回: 定期的に利用者さま宅を訪問する訪問介護
- 利用者さまからの要請で向かう訪問介護
- 未経験 OK! まずはご応募ください!

【給 与】オペレーター 正社員 月給 380,000円～ 【応募資格】介護福祉士(ブランク OK)  
【勤務時間】①7時～16時/②9時～18時/③11時～20時/④16時～翌9時 ※①～④の交代制  
【休 日】シフト制の週休2日  
【待 遇】昇給・賞与あり 社会保険完備 交通費全額支給 他

定期巡回サービス土屋 板橋 板橋区小豆沢3-6-7小豆沢ローズハイム103  
☎ 050-3138-2344 (平日9時～19時) メール: saiyou@care-tsuchiya.com

応募は  
こちら→





# 小耳に軽書ン

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

「びよんびよん跳ねて飛躍の卯年に！」を読んで、卯年は何かを始めるのに縁起が良く、物事が好転する年とのことなので、大学の聴講生に挑戦してみてもりです。

練・西大泉 63才 女性



孫と一緒に「まちがい探しクイズ」に挑戦しましたが、孫が見つ

けた間違いの何が違うかさっぱりわかりません。負けてもらえないと虫眼鏡を使って探し始めたら、孫大笑いです。楽しい時間が過ごせました。

板・赤塚 71才 男性



「まちがい探しクイズ」はとても難しく、いつもなかなか見つけることができないのですが、何日もかけてやっと8



個見つけられた時の達成感が大好きです。今回ももうダメかと諦めかけていましたが、約1週間かけてやっと最後の1つを見つけたので、このクイズを作っていました。ありがとうございます！

練・田柄 51才 女性



「街の気になる〇〇」で紹介さ

れていたコーヒーゼリー専門店。コーヒーは飲むだけではなく、アメやコーヒークリームなど何でも好きなので、暖かくなったら子どもと一緒に買いに行くのが楽しみです。

練・豊玉中 49才 女性



「情報求む」の方へ。朝6時に練馬で聞こえる鐘の音は、南町小学校そばの信行寺

の鐘だと思いきです。門から見上げると建物の上には鐘があり（これがすてきです）、朝6時にあの辺りを歩くと聞こえてきます。私も鐘を見つけた時は感動でした。練・練馬 64才 女性



通勤中にスマホを見ないで読書をしているのに、漢字や言葉の意味をスマホで調べてガラガラ

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

触ってしまうという方へ。すぐよくわかります。スマホはさまざまな機能があつて便利ですが、本来の目的から外れたものを見始めると、あつという間に時間が経っていたということがよくあります。

練・豊玉北 24才 女性



「先月号のあなたへ」が特に好きです。先月号を取り出して、当時自分が感じたことと照らし

合わせながら皆さんの感想を読むのが楽しみです。

練・光が丘 34才 男性

☆

シクラメンを買われた方へ。

毎年同じようなシクラメンを買ってし

まうお気持ちわ

かります。今

年は大きな鉢

のシクラメン

になかなか出

会えず、あっ

ちこち探し回

りました。シク

ラメンも高くなって

いたのには驚いた！



練・光が丘 55才 女性

☆

KaceeのYouTubeリアル

スタツトーク」を見ました。お

すすめマンガの回ではものすごく

熱量が伝わってきたので、年末

年始に読みふけてみようと思

ます。練・桜台 39才 男性

## 最近のどきどき

白菜やブロッコリーなど、家

庭菜園用の冬野菜の苗を買いに

行きました。店主の「土地を耕

してフカフカにしてから植えて

やってね」という言葉を聞いて、

売らんかなの姿

勢ではなく、嫁に出す

ような心で苗を扱って

いることに感動。大

事に育てようと思

ました。

練・錦 75才 女性

☆

両方の耳たぶにしもやけ

ができました。まっ赤になって丸

いサクランボのイヤリングをつけ

ているようです。早く暖かくなっ

て治ってほしいわ。

練・大泉町 60才 女性

☆

最近、夫婦で朝活にハマってい

ます。わが家の朝活は休日にも早

起きしてカフェやファミレスに行

き、モーニングメニューを食べる

ことです。大好きなコーヒーや

トーストなどをいただきながら

ゆったりとした時間を過ごしてい

ると、平日の慌ただしさから解

放されて気分がリフレッシュでき

ます。練・田柄 54才 女性

☆

「緑黄色社会」というロックバ

ンドを皆さんはご存じでしょ

うか？ 私はずっと「緑黄色野菜」

と勘違いしていて、妻に訂正さ

れました。

練・谷原 46才 男性

☆

花や木を大きくきれいに育て

られるのは素晴らしいですが、

歩道や車道に伸びたら整えても

らいたいなあとと思います。目や頭

の高さになっていることが多いの

で、自転車の走行中に避けよう

として後ろから来た車に接触す

るなど、いつかケガをするのでは

ないかと思っています。練・石神井台 52才 女性

## 新年の私

新年の皇居の一般参賀に初め

て行きました。3年ぶりに行わ

れた今回は、コロナによる人数

制限があり抽選でした。当日

は、適度な間隔を空けて各自の

立つ位置が決められており、陸

下がお出ましになると皆で静か

に日の丸の旗を振りました。普

段入れない場所でお皇族のお姿を

拝見でき、清々しい気持ちにな

りました。

練・田柄 52才 女性

☆

毎年、年賀状の終了を告げる

人が増えて、届く枚数がめつき

り減少しましたが、できる間は

もう少し続けようと思っています

ます。返事をもらえない方にお

出しするようにしています。生

存通知です(笑)。

練・早宮 67才 男性

☆

いつも福袋はあまり買わないの

ですが、今年はカルデイの食品福袋を事前に申し込んだところ抽選で当たりました。普段自分では買わないものがたくさん入っていたので、これから楽しみです！

練・田柄 31才 女性

## 気合を入れて

はじめてふでの書きぞめがんばります。

練・大泉学園町 9才 男子

先日テレビ番組で、強豪校のバレーボール部の選手が利き手ではない方の手で食事しているのを見ました。最近物忘れがひどくてヤバいなあと思っていた私は「これだ！」と思い、チャレンジすることに。スプーンから始め、最近ようやくお箸でご飯を食べられるようになったので、今年中におかず、できれば魚をきれいに食べられるように頑張りたいです。左手を使うようになれば右脳が冴えて新たな道が開ける

かも？と期待していまーす！

練・豊玉北 55才 女性

☆

さあ出かけよう。寒いからヒートテック着てセーター着てライトダウン着てコート着て厚手のくつ下にズボンはいて最後にマフラーと手袋。マスク忘れた…ああ疲れた。

練・光が丘 42才 女性

## 家族の思い

年末に実家から帰省拒否の電話！食事や布団の用意が面倒なと、いつものペースが乱されて疲れるという理由でした。それでも何とかお願いして1年ぶりに実家に帰省。張り切りまくって、いつものペースを自ら乱す母でした。ありがとう！！

練・貫井 55才 女性

☆

年末、母の様子が気になり九州へ。寝る頃になったら「私はいつもひとりだから知らない人を

泊めることはできない」と追い出され、まさかのアルツハイマーとやらを思い知らされた！

和光市 61才 女性

☆

9年前に長男を「こんにちは赤ちゃん」に掲載していただいて以来、今月はどんな赤ちゃんが載っているのかとワクワクしながらページを開いています。あんなに小さかった長男ももうすぐ10才。時が経つのは本当に早いです。

練・光が丘 38才 女性

## 思いがけなく

先日散歩をしていたら、ふと見上げた木の枝の先にミノムシがぶら下がっていることに気が付きました。小さい頃はよく見かけたのに最近では珍しいと思いました。小さな命がああ

の( )の中に息づいているんだなあと、ミノムシさんの平和を祈りました。

練・光が丘 60才 女性

☆

ご近所のお家の玄関前に「ご自由にお持ちください」と書かれた段ボール箱があり、中をのぞくとユズがいっぱい。

2個に使用させてもらいました。ちよつと乾燥していましたが、なんだか気持ち温かくなりました。

練・田柄 65才 女性

☆



祖母が亡くなつて空き家になった母の実家の床下に、タヌキの親子が住みついたらしい。叔父の撮った動画がとてかわいいけど、これから増えていくのかしら？

練・光が丘 36才 女性

☆

今は子ダヌキが5匹！

練・光が丘 36才 女性



歯科医院

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



(B-7) 練・田柄5-16-5 Cクリニック光が丘4F  
 ⑤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



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



(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  
 土 / 10時半  
 日 / 11時半  
 141014 / 18131813  
 時半半半 / 時時時時

**入れ歯の作り方** 型を取ったワックスの上に人工の歯を並べ、上下を石膏(せっこう)ではさんで固定したら、ワックスを洗い流して取り除き、そこへ歯肉となるピンク色の樹脂を注入して本物そっくりに作ります。



(E-4) 練・田柄5-14-12  
 ⑤ 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  
 木 / 午前のみ  
 月・水 / 10時~17時  
 火・金・土 / 10時~19時  
 (昼休みあり)



**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。



(A-5) 練・光が丘5-5-6  
 ⑤⑥は下記参照  
 ☎ 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。



(A-8) 練・光が丘7-6-20  
<https://www.kiyokawadc.com/>  
 ☎ 6915-6769

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

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:00	○	○	—	○	○	△
14:30~18:30	○	○	—	○	○	—

休診/水・土午後・日・祝 △=土曜~13:00





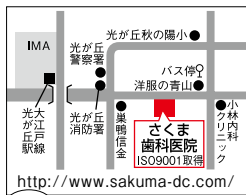
一般・小児歯科・歯科矯正  
**佐藤 歯科医院**  
 春日町 6-16-11 (スポーツジム 上)  
 (B-8) ☎ 3998-6414 <http://www.dr-kazu.com/>

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・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 (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



(C-7) <http://www.sakuma-dc.com/>  
 練・田柄 5-20-19  
 各種保険取扱 日・祝  
 ☎ 5241-6480

★スタッフ募集中  
 月・土曜  
 9時～14時  
 15時～20時半  
 駐車場11台分完備  
 (医) さくま 歯科医院  
 歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科

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。

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

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>

Kacce  
**川柳**  
 ふるさとと納税したがそれぞれどこだ (地元大好き人間)

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。(12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**  
 お産ができる病院は少ないと思うので、診療からお産までできるのはいいですね。 37才 女性

**IMAホール P.10**  
 安い木戸銭で寄席が楽しめる。 72才 男性

**浜野小児科・内科クリニック P.13**  
 先生とスタッフさん共に親切です。 46才 女性

**きよかわ歯科クリニック P.16**  
 説明がていねいで良い先生で

す！ 63才 男性  
**光が丘エトワール歯科 P.16**  
 先生をはじめ、スタッフの方々がていねいで親切です。治療内容の説明もわかりやすいです。 58才 女性

**高梨歯科クリニック P.16**  
 子どもが通っています。安心して診察を受けられているようです。 28才 女性

**さくま歯科医院 P.17**  
 診療日や時間帯が長めで、日中働いているサラリーマンには助かります。 54才 男性

**しのぶ歯科クリニック P.17**  
 予防治療に力を入れており、おかげさまで虫歯なしです。 47才 女性

**佐藤歯科医院 P.17**  
 もう12年以上診てもらっており、かかりつけ医に最適な

歯科医院です。歯医者選びで困っている方におすすめします。 65才 男性

**光が丘デンタルクリニック船坂 P.17**  
 ステキなイラスト入りのハガキで歯科健診のお知らせを送ってくれるのでうれしいです。 52才 女性

**ジェイシティー 歯科 吉積 P.17**  
 先生の明朗快活なお話が緊張感がほぐれます。通いやすいクリニックです。 女性

**なかむらばしデンタルクリニック P.20**  
 いつもていねいな対応で安心して通っています。 45才 女性

**光が丘内田クリニック P.20**  
 気さくな先生です。家族全員でお世話になっています。 46才 女性

**P.21 へ続く**

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					



# アンテナ

## 地元の情報

\*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントが中止・変更になる場合がありますので、事前にご確認ください。

Pickup

### ねりま漬物産展

2月3日(金)・4日(土)

10時～19時 ココネリ(練馬1)

練馬大根を塩と米ぬかで漬け込んだ「ねりま本干漬庵」のほか、べったら漬、奈良漬、はりはり漬けなど、区内漬物事業者の自慢の漬物を販売



問/練馬漬物事業組合(雅香岡田内) ☎3995-6601

**開催中～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) 練馬区内の小中学校の校歌の歌詞に焦点を当て、校歌を作った人々の思いや校歌が持つ力などを紹介 ▶2月8日・3月4日 14時～ 展示解説会 各日先着90名 問/☎3996-4060

**開催中～2月26日(日) なったいかん芸術祭** 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 熱帯環境植物館の植物や生物にまつわる写真や植物画など一般の人たちの作品を展示 ▶11日 14時～/16時～ マリンバ・打楽器コンサート 各回先着50名 問/☎5920-1131

**2月1日(水)～3月31日(金) プラネタリウム 一般向け投影** 15時30分～ 教育科学館(常盤台4) 観覧料 大人350円 他「宇宙からのおとしもの～隕石+α～」小5以上対象 問/☎3559-6561

**2月1日(水)～3月1日(水) 環境なんでも見本市** エコポリスセンター(前野町4)「SDGs、わたしたちの取り組み」をテーマに環境活動やSDGs推進に取り組む団体の活動や成果をクイズを交えて紹介 オンライン同時開催 ▶25日・26日 10時～/10時30分～/13時30分～/14時～ 環境について学べるワークショップ 問/☎5970-5001

**2月3日(金)～26日(日) 地域活動パネル展** 地域で活動する町会や自治体、ボランティア団体などの取り組みを紹介 ▶3日～5日 関町図書館(関町南3) ▶5日まで 光が丘図書館(光が丘4) ▶26日まで 貫井図書館(貫井1) 問/区民協働交流センター ☎6757-2025

**2月3日(金) 節分祭** ▶城山熊野神社(志村2) 14時～/16時～ ▶子易神社(板橋2) 15時30分～ ▶熊野神社(熊野町11) 15時30分～ ※豆まきは16時～

**2月4日(土)～12日(日) 練馬区民美術展** 練馬区立美術館(貫井1) 練馬区民が描いた作品約250点を展示 問/☎3577-1821

**2月7日(火) 板橋落語会** 18時～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 全席自由 1,500円 区内在住の若手落語家・講師による話芸

出演: 柳家燕弥 春風亭三朝 他 ※未就学児入場不可 問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

### 2月9日(木) いたばし合同就職面接会

12時～ ハイライフプラザいたばし(板橋1) 企業説明会 面接会 DTPオペレーター・営業・WEBデザイナー・販売・プログラマ・製造など板橋区内19社の企業の面接がその場で受けられる 申込順80名 申・問/いたばし就職サポート事業 <https://itabashi-job.jp/interview/>

**2月9日(木) 東京都健康長寿医療センター病院、研究所開設50年・養育院創立150年記念行事** 13時～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 講演「祖父渋沢栄一の思い出」「渋沢栄一と東京都健康長寿医療センター」「認知症とフレイル予防」先着600名 ※オンラインでライブ配信あり 問/健康長寿医療センター 広報担当 ☎3964-1141

**2月10日(金)・11日(土祝) 食と防災～水も電気も止まったら?災害時の食事はどうする?～** 10時～ 防災学習センター(光が丘6) 参加費 300円 ポリ袋調理でごはんを炊いて簡単アレンジ料理を作る 防災グッズプレゼント 区内在住・在勤在学の小4以上対象 ※小学生は保護者と受講 各日申込順20名 申込3日まで 申・問/☎5997-6471

**2月11日(土祝)～3月31日(金) 拝啓 牧野富太郎さんへの手紙** 牧野記念庭園(東大泉6) 全国から寄せられた手紙の中から牧野博士や植物への思いをつづった手紙を展示 ▶3月18日～31日 展示を一部入れ替え牧野博士の生涯を描いた小説「ボタニ

## ●●●● アンテナプレゼント ●●●●

2月13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

### 本と絵画の800年 吉野石膏所蔵の貴重書と 絵画コレクション 5組10名

2月26日(日)～4月16日(日) 練馬区立美術館  
(貫井1) 一般1,000円他  
吉野石膏所蔵のコレク  
ションから、絵画と本と  
の結びつきに注目して選  
んだ約200点を紹介。  
中世彩飾写本から近代  
のアーティスト・ブック  
に至る、ヨーロッパの美  
しい本の歴史をたどる。



シャルル・ペロー『眠れる森の美  
女・赤ずきん：ふたつの寓話』エラ  
ニー・プレス 1899年 吉野石膏  
コレクション

からの男性の育児休業取得促進のポイントを解説  
人事労務担当・管理職・テーマに関心のある人対象  
申込順50名

申・問/労働相談情報センター池袋事務所  
☎5954-6501

### 2月17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)

### 2月18日(土)～3月4日(日) 古民家年中行事

～ヒナまつり 郷土資料館(赤塚5) 資料館所蔵の  
ひな人形を時代ごとに展示 問/☎5998-0081

### 2月18日(土) ふれあいポッチャ in 光が丘

10時～13時 光が丘体育館(光が丘4) 参加費  
300円(保険料込) ※高校生以下無料 パラリンピック  
正式種目であるポッチャの体験教室 東京ポッ  
チャ協会所属選手による模範ゲーム開催

申・問/練馬ポッチャクラブ・稲木  
☎090-7425-6344

### 2月18日(土) 親子で学ぶ生と性講座「カラダ

とココロの大切なななし」14時～ 男女共同参画  
センターえーる(石神井町8) 成長と共に変化する体  
のしくみや心について正しく学ぶ 小3～中1の子ど  
もと保護者・テーマに関心がある人対象 申込順20  
名 ※保育あり(先着6名 申込3日まで)

申・問/3996-9007

カ)の表紙やカバーに使われた銅版画家・村上千彩氏  
の作品を展示 問/☎6904-6403

### 2月11日(土祝)～19日(日) T3(ティース

リー)初夢コンテスト入選作品展 教育科学館(常  
盤台4) パズルのように同じ図形を敷き詰めるテセ  
レーションを教育に生かすため考案された T3パズルの  
オリジナル作品コンテスト入選作を展示

問/☎3559-6561

### 2月11日(土祝)・13日(月) 田遊び

▶11日 18時～ 北野神社(徳丸6) ▶13日 諏  
訪神社(大門11) 19時～ 旧正月にその年の五穀豊  
穡と子孫繁栄を祈願し神に奉納する伝統行事 国の  
重要無形民俗文化財

問/生涯学習課文化財係 ☎3579-2636

### 2月11日(土祝) いたばしプロレスリング 下赤

塚大会 12時30分～ 下赤塚小学校(赤塚6) 赤  
塚のニューヒーロー・赤塚タヌキッドのデビュー戦  
問/いたばしプロレスリング  
メール: itapro.sogo@gmail.com

### 2月11日(土祝) ねこの譲渡会

13時30分～ 聖書キリスト教会(豊玉北1) 練馬区  
の地域猫活動で保護した猫とのお見合い 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

### 2月12日(日) 製本講座「御朱印帳を作ろう」

14時～ 平和台図書館(平和台1) 抽選10名 申込  
3日まで 申・問/☎3931-9581

### 2月14日(火) IMAホール上映会「万引き家族」

11時～14時 IMAホール(光が丘5) 鑑賞料  
500円(未就学児無料) 3人來場で1人分無料  
問/☎3976-2000(平日9時30分～17時)

### 2月14日(火) ロビーコンサート「バレンタイン

・エールコンサート」12時20分～ 板橋区役  
所(板橋2) ハーモニカ・ギター・アルパによる演奏  
曲目: 愛の讃歌 他 先着150名  
問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

### 2月16日(木)・17日(金) 練馬区役所アトリ

ウムマルシェ 10時～ 練馬区役所(豊玉北6) 採  
れたての野菜や果物、加工品など練馬産農産物の販売  
▶16日 NERIMA Farmer's Market  
▶17日 チームねりま de 女子マルシェ

### 2月17日(金) 男性の育児休業を起爆剤とした

これからの職場づくり 14時～ 板橋区立グリー  
ンホール(栄町36) 新育児休業制度を踏まえ、これ



**光が丘眼科クリニック**

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

(B-8)

**女性院長ならではの丁寧な診療**

**光が丘眼科クリニック**

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

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>

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

**歯科矯正専門**

**なかむらばしデンタルクリニック**

周辺地域(練馬、板橋、中野、杉並等)では初めての専門医に認定されました。日本矯正歯科学会認定臨床指導医・堀 正裕

**光が丘南佐藤医院**

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

(B-8)

**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～12時半  
 15時～19時半

【休診】土曜午後/木曜日曜/祝日

(F-5) 練・練馬 4-15-2 1F (ユナイテッド・シネマ横)  
 ☎ 9時半～13時 14時半～20時15分 ☎ 日・祝  
 ☎ 6767-2825

**総合歯科診療**

**中村デンタルクリニック**

小児・矯正・義歯・インプラント・審美・根管治療。子どもから大人まで専門性の高い治療が受けられる総合歯科。個室診療です。

**安藤クリニック**

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

(E-4)

**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時半

【休診】土曜午前は9時～13時半  
 土曜午後、日曜、祝日

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…。

**光が丘内田クリニック**

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

(B-8)

<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。

小児科

**杉内医院**

板橋区成増 3-17-16  
 ☎ 3930-2331

(E-2)

小児科・内科

**いとう小児科クリニック**

練・光が丘 3-7-1-101  
 ☎ 3979-2011 予約専用 ☎ 3979-1112

(B-7)



板・赤塚新町3-5-1  
 ◎9時~12時半 15時~19時 ◎火・土午後・日・祝  
 ☎ 3975-5780

ホームドクターとして親切な診療を目指しています。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。

**秀ひでクリニック**  
 内科・泌尿器科・皮膚科

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

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

Kacce  
**川柳**  
 歳の数節分豆やふた袋

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(水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 医新クリニック**  
 整形外科・胃腸科・訪問看護

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

**ワルツクリニック**  
 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。

顔のシミ レーザー打ち放題! 個数制限なし!  
 今月号の Kacce を持参すると  
 4万4,000円(税込)で受けられちゃう!  
 完全予約制ですのでまずはお電話を。

読者のおすすめコメント

- 中村デンタルクリニック P.20**  
 差し歯を作っていただいています。こだわりがある先生で、いちばん使いやすい形になるまでいねいに診察してくださいました。 59才 女性
- いとう小児科クリニック P.20**  
 とても優しい先生です。 39才 女性
- 光が丘眼科クリニック P.20**  
 ていねいな説明で、眼のことだけでなく全身の健康にも留意しなくては心がけるきっかけをいただきました。 59才 女性
- 光が丘南 佐藤医院 P.20**  
 急な体調不良でも診ていただきました。 48才 女性
- 安藤クリニック P.20**

- 10年来、家庭医として通院しております。高齢者にもわかりやすく説明して下さるので安心してお任せしています。 80才 女性
- 杉内医院 P.20**  
 コロナの抗原検査を受けました。日曜日でしたがていねいに対応してもらいました。 50才 男性
- 伊藤内科小児科クリニック P.21**  
 遅くまでやっているの助かります。58才 女性
- 増皮膚科 P.21**  
 ベテランの先生です。見ても良いです。 57才 女性
- ワルツクリニック P.21**  
 コロナワクチンを受けるために初めて受診しました。若くて感じの良い先生でした。 63才 女性

- 秀クリニック P.21**  
 ていねいな診察でした。受付の方も感じ良かったです。 64才 女性
- 和気医院 P.24**  
 いつもスピーディーであまり待たされません。56才 女性
- T・ジョイ SEIBU大泉 P.23**  
 新しくキレイです。イスもゆったりしています。 61才 女性
- イオンシネマ板橋 P.23・31**  
 半券の割引は、いろいろな店舗があるシネコンならではのサービスです。 48才 女性
- ホテルカデンツァ東京 P.23**  
 羽田空港行きのバスが早朝から出ているそうですね。一度利用してみたいです。 59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。

**2月25日(土) 女の本音 男の本音 無意識の思い込み・偏見をなくしましょう!** 14時~ 板橋区立グリーンホール(栄町36) 東大教授・瀬地山角氏による抱腹絶倒の講演 申込順100名 オンライン視聴可 ※保育あり・子連れ参加可  
申・問/男女平等推進係 ☎3579-2486

**2月26日(日) フリマ 光が丘公園(光が丘4)**  
10時~16時 ※雨天中止  
問/リサイクル推進友の会 ☎3412-6857

**2月26日(日) ロール紙ゲーム「どの道行く?」を作ろう!** 10時~ サンライフ練馬(貫井1) 参加費100円(材料費等) 小3~6年対象 申込順20名 申込11日から  
申・問/山本 ☎6760-3378(19時~21時)

**2月26日(日) 森のようちえん**  
10時~ 光が丘公園(光が丘4) 参加費2,000円(親子2名) 五感を使って早春の森を探検 プチ陶芸体験 幼児~小4と保護者対象 申込順20名 申込21日まで  
申・問/みどり環境ネットワーク! ☎3922-1890

**3月4日(土) だれでも学べる・やさしいプログラミング講座** 14時~ 板橋区立グリーンホール(栄町36) 教材代1,000円 プログラミング教育を学び、親子のコミュニケーション向上や自身のスキルアップを目指す 子どもがプログラミングを学んでいる保護者対象(小4以上は一緒に参加可) 申込順10組 申込24日まで(フォーム)  
問/男女社会参画課 ☎3579-2486

**3月24日(金)~26日(日)/29日(水)~31日(金) 小学生春休み企画「2泊3日のイングリッシュキャンプ」** 参加費 52,000円(宿泊代・交通費・レッスン料等) 栃木県の「星ふる学校くまの木」でアメリカ人英語教師と共に自然の中でバーベキューやハイキングをしながら楽しく英語を身に付ける 練馬区在住の小3~6年対象 各日程申込順15名(フォーム)  
<https://www.globallifestudio.com/>

**2月19日(日) ちんぴの湯(練馬区)**  
入浴料金 大人500円 他 ※親子来場の場合未就学児2名まで無料 営業時間は各公衆浴場に要確認  
練馬区浴場組合 <https://1010nerima.com/>

**2月19日(日) パラスポーツをやってみよう!**  
10時~ 光が丘区民センター(光が丘2) 小中学生対象 申込順30名 申込18日まで  
申・問/青柳 ☎090-6509-0989

**2月19日(日) chicoowa マルシェ 入園・入学用品特集** 10時30分~ ココネリ(練馬1) 入園・入学用品を中心としたハンドメイド作品の販売とワークショップ <https://www.chicoowa.com/>

**2月19日(日) よみきかせ&ブックトーク うちどくアドベンチャー** 14時~ 氷川図書館(氷川町28) 「ねこ」が出てくる本の紹介と読み聞かせ 小学生対象  
問/☎3961-9981

**2月22日(水) ふれあい市場**  
11時~ 春日町本通り商店街(春日町1) 福島県はなわ町の新鮮野菜や名産品や弁当の販売

**2月23日(木祝) 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

**2月23日(木祝) 遊びが芽を出すおもちゃの時間**  
13時~ 富士見台地区区民館(富士見台3) 5才~小4対象 ※未就学児は保護者同伴 申込順30名 申込11日~22日  
申・問/伊藤 ☎3997-0551(19時~21時)

**2月23日(木祝) 新進音楽家フレッシュコンサート** 13時~ 板橋区立文化会館(大山東町51) 全席指定500円 板橋クラシック音楽オーデション合格者の合格証贈呈式と演奏 ※未就学児入場不可  
問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

**2月25日(土)・26日(日) 【オンライン】歩いて「+キレイ」黒田先生の少人数限定「美姿勢ZOOMレッスン」** 10時~16時(1コマ2名30分) 7日までに1日8,000歩を6日間歩いて健康運動指導士・黒田恵美子氏の「美姿勢」レッスンに応募 抽選24名 申込8日まで 問/健康づくり係 ☎5984-4624

アンテナ掲載情報募集中! 非営利の情報に限りません。都合により掲載できない場合があります。原稿は掲載希望月の前月13日必着。  
FAX 03-3975-7159 メール [kacell@kacce.co.jp](mailto:kacell@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／2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4月末日



「湯道」2月23日公開  
©2023 映画「湯道」  
製作委員会

古びた実家の銭湯「まるきん温泉」を畳み、マンションに建て替えるべく戻ってきた建築家の主人公が、ひょんなことから数日間、店主として過ごすことに。常連客や家族など様々な人間模様を目の当たりにし、徐々に凝り固まった何かがほぐれていく…。

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4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4月末日



「鬼滅の刃」上弦集結、そして刀鍛冶の里へ！  
2月3日公開  
©吾峠呼世晴/集英社・アニプレックス・ufotable

新たな任務で上弦の陸の鬼・堕姫と妓夫太郎に対峙した宇髄天元と竈門炭治郎たち。敵の猛攻に劣勢を強いられるも、死力を尽くし討ち倒す。傷ついた炭治郎たちが蝶屋敷で療養する一方、100年ぶりの上弦の鬼の死を受け、残された上弦の鬼たちが集結する。

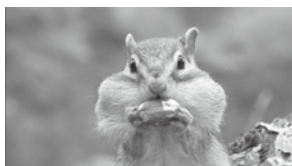
練馬区東大泉 2-34-1 オズスタジオシティ4F  
☎ 03-5933-0147

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4月末日



「日本列島生きもの超伝説 劇場版ダウウィンが来た!」  
2月3日公開 ©「日本列島生きもの超伝説 劇場版ダウウィンが来た!」製作・配給 ユナイテッド・シネマ

人気テレビ番組「ダウウィンが来た!」の劇場版第4弾。舞台は南北3000kmに渡り連なる日本列島。雪山から亜熱帯の森まで変化に富んだ環境の中で、巡る季節とともに、生きものたちのドラマが繰り広げられる。

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

5組  
10名様

国立新美術館

## ⑤ ルーヴル美術館展 愛を描く



フランソワ・ジュラル  
(アモルとプシケ)  
1798年 Photo  
© RMN-Grand Palais (musée du Louvre) / Tony Querrec / distributed by AMF-DNPartcom

ルーヴル美術館が誇る珠玉の「愛」の絵画が一堂に集結。西洋社会における様々な愛の概念が絵画芸術にどのように抽出されてきたのか、厳選された74点の名画から西洋絵画の「愛」の表現の諸相をひもとく。3月1日～6月12日 一般2,100円 他

港区六本木 7-2-22

☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

5組  
10名様

Bunkamura ザ・ミュージアム

## ⑥ マリー・ローランサンとモード



マリー・ローランサン 《はらの女》1930年  
油彩/キャンヴァス マリー・ローランサン美術館  
© Musée Marie Laurencin

独特な色彩の肖像画で人気を博した画家マリー・ローランサン。同時期を生きたココ・シャネルの作品を含め、絵画やドレスなど約90点を紹介し、モダンとクラシックが絶妙に融合した1920年代のパリ芸術界を俯瞰する。2月14日～4月9日 一般1,900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





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



hkarigaoka-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

光が丘で体と心と魂の癒し

### ホリスティックセラピーアイ

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



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

### 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。

### 指圧・マッサージ・整体・リンパ

女性のための治療院  
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



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

### お部屋も気分もさわやかに

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  
和みをお届けいたします。



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

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

#### カフェレストラン われもこう

B-5 500円ランチをよく利用しています。三色丼はやさしい味付けなので、2才の息子にも安心して食べさせられます。 39才 女性

#### 光が丘 IMA 専門店街 B-7

「蕎麦処 いなたや」温かいそばとおいしい和食の店で、種類もたくさんあります。 22才 女性

#### あわ家惣兵衛 C-3

たまに置いてあるどらやきの皮の切り落としがお得です。そのまま食べたり、パフェに使ったり、あんこと一緒に食べたりと、私も子どもも大好きです。 42才 女性

#### とし・クリニック D-5

受付や看護師さんたちが明るくて良いクリニックです。 40才 女性

#### クイーンズ伊勢丹 D-5

Kacceをいただきに行ったら、手頃な品や珍しいものがたくさんあることがわかりました。これからは買い物にも寄ってみようと思います。 48才 女性

#### ロンドスクールマックス成増

E-2 コーチがみんな優しく、会員さんも和やかです。プールが浅くて歩きやすく、楽しく運動しています。 79才 女性

#### シャトレーゼ E-3

なめらかスフレチーズケーキは、しっとりなめらかな食感がたまらなく、ほのかなレモンの酸味が相まっておいしい

です。 55才 女性

#### 巣鴨信用金庫 F-3

いつも親切でいねいに説明をしていただくので、安心して利用しています。 60才 女性

#### 久松湯 F-5

天然温泉で、露天風呂から空を見上げると飛行機が真上を飛行していて良い気分になります。 62才 女性

#### ビーンズアクト F-5

月に1回買い物をする場所です。オーガニックの商品もそろっていておすすめです。優しい店主が好きです。 31才 女性

#### 和洋菓子のなかむら G-3

和洋菓子がとてもおいしかったです。 48才 女性

Kacce

### 川柳

春恋し長靴で踏む雪の音

(シユニア)







初詣の参拝客の長い列  
(1月1日 白山神社)



元朝参り(1月1日 春日神社)



「第10回まちゼミねりま」のひとつ、「外反母趾のテーピング予防」講座の様子。お店の人が専門知識の手ほどきをするミニ講座が3年ぶりに復活し、区内で46講座開催されています。2月22日まで。  
(1月20日 参加店の光が丘大幸接骨院 接骨院)



信州上田市の物産販売会が練馬区役所で行われました。上田市の職員が心を込めて特産物を紹介！ みずぎ飴やシナノゴールド、武石地域産大豆を使った奏龍(なきりゅう)味噌などが大人気でした。  
(1月19日・20日)



除夜の鐘つき。大みそかに整理券が配られ、日付が変わった0時から108人が順番に鐘を鳴らしました。  
(1月1日 愛染院)



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が行われました。(1月21日 光が丘パークタウン公園南団地 管理サービス事務所内)



牧野富太郎博士の命日に、博士が愛したという「バイカオウレン」が咲いていました。博士が主役のNHK連続テレビ小説「らんまん」は今春から♪  
(1月18日撮影 牧野記念庭園)

### 読者ハガキの切手コーナー



鯨のだんじり(1957年発行)



第3回アジア競技大会記念  
(1958年発行)



ナンバーくと数字  
(1971年発行)

# まちがい探しクイズの正解

間違いは○印の8か所でした。



たくさんのご応募ありがとうございました!

正解者の中から抽選で、ホテルカデンツァ東京「ビュッフェ&ダイニング ルミエール」のディナービュッフェペアチケット食事券を3組6名様にお送りします。



N.S.T.P (練馬サッカートレーニングプロジェクト) 主催の「練馬区出身Jリーガー集合サッカー教室」が行われ、子どもたちが選手と一緒にプレイを楽しみました。サインタイムは、選手と触れ合える貴重なひと時となりました。

(12月26日 練馬総合運動場)

## 「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 2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!

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>	職業または学年と年齢	
男 ( ) 女 ( )	男 ( ) 女 ( )	
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!		
2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

★最近、ビックリしたこと。新人Nのお母さんが私と同じ川越出身で、小・中学校も同じであったことが判明。いつかはお会いしてみたい。こんな偶然もあるんですね！(N・T)

★自宅の玄関を出るとすぐ富士山が見える。この季節は澄み渡った青い空と白い雪のコントラストが特に美しく、出勤前の贅沢なひとときを楽しんでいる。(Y・I)

★近所の駐車場に、よく色を塗り替える車がある。今はピンクで、その前は虹のようなツヤのあるブルー。次は何色になるのか、近くを通るたびに気になっている。(M・S)

★コロナ禍で会えなかった姪っ子と3年振りに会ったら、身長も態度も大きくなっていてびっくり(笑)。懐いてくれて、かわいかった時は本当に一瞬だったなあ。(A・Y)

★友人に「ご飯に行こう」と連絡を取ると「いつでも暇」とのこと。日程を提案していくと、あの日もだめ、この日もだめ…。暇っていったい何なんだろう！(S・N)

★数年ぶりに足にしもやけができた。幼い頃、熱い湯を張った洗面器に足をつけた後、父が指に一本ずつ包帯を巻いてくれたっけ。痛くてかゆかったけど、懐かしい思い出。(K・O)

★古い友人にメールしたらオーストリアでスキーをしていた。違う友人からは引越したというメールが。私がじっとしている間、世の中は動いている。(J・T)

# Kacce

月刊 かっせ 2月号 2023年2月1日発行 通巻第469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



### 【読者アンケート】

あなたのストレス発散方法を教えてください。(独自の方法など具体的に)

### 【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)



かっせくんは  
ページに  
いたよ!

### 【川柳投稿欄】

開店・閉店やイベントなど、地域の情報をお寄せください。

雅号(ペンネーム) ( )  
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】経験者歓迎
- 【内容】Kacce・その他制作物や Web など  
取材と原稿作成
- 【取材エリア】主に練馬・板橋
- ※編集・写真撮影の経験者も募集中!
- 【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 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)

- ◆ 2月3日(金)  
スクロール  
仕掛人・藤枝梅安 第一作  
「鬼滅の刃」上弦集結、  
そして刀鍛冶の里へ
- ◆ 2月10日(金)  
#マンホール  
エゴイスト
- ◆ 2月17日(金)  
シャイロックの子供たち  
アントマン&ワスプ: クアントマニア
- ◆ 2月23日(木)  
湯道

\*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。

広告募集中!

Kacceで  
宣伝しませんか?

3月号(3月1日発行)は  
春の「習い事&教室」特集です!

お申し込みは 2月13日(月)まで。

対象

学習塾、音楽教室、英会話、ダンス・バレエ、水泳、  
スポーツクラブ、ヨガ、日本舞踊、着付け など

- ★年2回(3月号・10月号)の限定企画です!
- ★習い事や教室を探している読者に好評です!
- ★誌面やWeb(PDFデータ)でも読まれています!



詳細はこちら



広告原稿お作りします。  
お気軽にご相談ください。

Webと  
合わせて  
広告効果を  
アップ!

「習い事&教室広告」と「PRブログ記事」  
(下記参照)をセットで申し込むとお得です。

「Webで宣伝したいけど、  
どうしたらいいかわからない」  
そんな時は

ぜひ Kacce に  
ご相談ください!



PRブログ記事 なら、  
プロのライターが記事を作成し、  
あなたのお店の魅力をわかりや  
すく伝えます!



詳細はこちら



KaccePR ブログ記事

月刊 Kacce 編集室 (株式会社 協同クリエイティブ内)  
板橋区成増2-10-3 三栄ドメル202

☎03-3975-7143

corp.kacce.co.jp

