

練馬・板橋のタウン誌

2023 vol.472

# Kacce

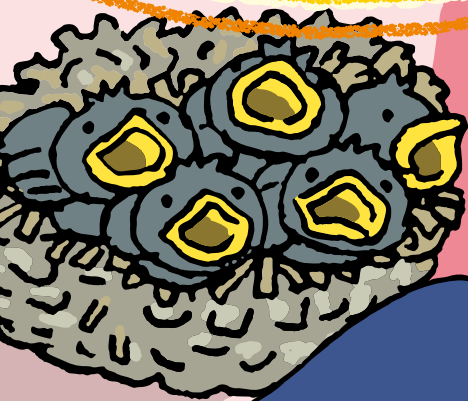
月刊カッセ

# 5

TAKE  
FREE ¥0

保存版

## 医療機関情報 2023



お得に楽しく！  
「ポイ活」

読者の声が  
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

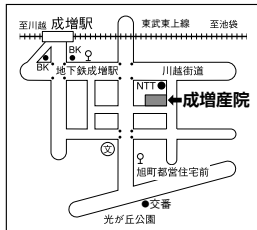
産科・婦人科

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

かいと  
權斗くん

4月2日生まれ

練馬区北町

小田川さん夫妻の長男



## お母さんから一言

「陣痛開始から生まれるまで3時間というスピード出産で、3526gで元気に生まれました。2才の長女との生活ペースが合わず大変さを感じますが、男の子ならではの子育ても楽しんでいます。もう少し大きくなったら家族そろって動物園に行きたいです!」

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>



安尾 信 先生の  
健康相談コーナー

## 「脳卒中中の病気に 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?

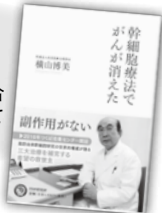


**答** 50歳以上、またはひどい頭痛や手足のしびれ、めまい、ろれつが回らないなどの症状が出た方は、外来を受診し「脳ドック」を受けることをおすすめします。

「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.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  
☎03-5995-5100



医新クリニック  
安尾 信 先生



## CONTENTS

P.4 練馬区・板橋区の

# 医療機関情報 2023

お手元に保存してイザという時にご活用ください

P.10 知っ得トピック

P.11 散歩ウオッチング  
夕化粧

P.12 豊島園エリアで見つけた、なごみスポット

P.14 ポイ活の達人に聞く

P.17 小耳に軽書ン

P.20 Kacceくらぶ

P.20 おすすめコメント

P.22 アンテナ(街情報)

P.27 読者プレゼント

P.30 Kacce MAP

P.32 風物 PHOTOGRAPH

P.34 STAFF TALK

P.35 求人コーナー



かつせくん

ボクと同じ  
かつせくんを探してね。

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



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

## Kacce川柳 ~みんなの一句~

大募集!

皆さまから寄せられた川柳を  
紹介しています (P.21 ~)。

テーマは自由。日々のちょっとした思いなどを、  
5・7・5のリズムに乗せてどしどしお寄せくだ  
さい。応募は巻末のハガキまたはプレゼント応  
募フォームから。



## かつせ Kacce の由来



「地域活性化」と、野  
球の応援の「かっとば  
せー!」のかけ声「かっ  
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。

2023年

## 医療機関情報

## 医院

## 板橋区

## おおやま健康の街クリニック

☎ 4455-3878

大山東町 25-12 (内・循内・糖内・老内・皮・外・リハ・整)

## ◆ 医新クリニック

☎ 5995-5100

大山町 23-1 (内・整・胃・泌・外・消内・透・肛・循・皮)

## ときわ台ときわ通りクリニック

常盤台 3-1-16

☎ 6279-8610

(内・皮・整・脳・リハ)

## ◆ 和気医院

☎ 3977-2611

赤塚 2-7-12 (内・小・外・皮)

## 赤塚しろくまクリニック皮膚科・形成外科

赤塚 7-6-5 (形・皮)

☎ 3930-4690

## ◆ 秀クリニック

☎ 3975-5780

赤塚新町 3-5-1 (内・泌・皮)

## ◆ 成増産院

☎ 3975-1111

成増 1-1-1 (産・産婦)

## ◆ 安田病院

☎ 3939-0101

成増 1-13-9 (内・外・整・胃・泌・リハ・放・麻)

## 診療科目の見方

## 医院

内……内科  
呼内…呼吸器内科  
消……消化器科  
消内…消化器内科  
胃……胃腸科  
循……循環器科  
循内…循環器内科  
肛……肛門科  
大肛内……  
大腸肛門内科  
腎内…腎臓内科  
透……人工透析内科  
放……放射線科  
麻……麻酔科  
糖内…  
糖尿(代謝)内科  
老内…老年内科  
小……小児科  
アレ…アレルギー科

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

## 歯科医院

歯……歯科  
矯歯…矯正歯科  
小歯…小児歯科  
口外…口腔外科

## 接骨院

## はり・きゅう院

柔……柔道整復  
あ……あんま  
は……はり  
き……きゅう  
指……指圧

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

※掲載希望の確認をいただいた医療機関のみリストに情報を掲載しています。

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

MRIのハイレベルな診療を始め、最新の医療システムが機能しています。

## 医新クリニック

## 診療科目

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

《一般診療・各種保険取り扱い》

板橋区大山町23-1 ☎03-5995-5100



ishin-kai.or.jp/  
clinic/oyama

本誌を持参された方は脳ドック10%割引。

予約時にお申し出ください。

(P.2、25も参照ください)

切らずに治す《内痔核硬化療法》健康保険適用  
内痔核の根元部分に「消痔靈」を注射。内痔核が繊維化し血流が減少するので出血を防ぎます。また内痔核は小さくなります。ご質問・ご相談はお気軽にお電話を。



## 光が丘南佐藤医院

内科 循環器科 消化器科 小児科 外科

院長 佐藤 博

☎3926-8765

電話予約可

練馬区高松 4-12-17  
夏の雲公園前



※健診・予防接種も行います

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

休診日：土曜午後・木曜・日曜・祝日

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



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

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

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

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

かわはらメンタルクリニック  
高松 5-18-4 (精・心内) ☎ 6913-1523

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

耳鼻咽喉科平山医院 ☎ 3991-0827  
桜台 2-19-15 (耳)

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

みすずクリニック ☎ 3993-6199  
豊玉北 5-12-8 (内・胃・消)

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

成増慶友整形外科リウマチ科 ☎ 5904-0400  
成増 1-27-2 (リウ・リハ・内・整)

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

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

◆ 埴皮膚科 ☎ 5998-3334  
成増 2-21-4 (皮)

◆ ワルツクリニック ☎ 6909-2014  
成増 3-3-5 (内・形・糖内・美外・腎内・透)

◆ 杉内医院 ☎ 3930-2331  
成増 3-17-16 (小)

練馬区

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

若山整形外科

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科・内科

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

休診日/木曜午後・日曜・祝日 △17時まで

練馬区北町8-37-8 ㊟あり ☎ 5920-5350

光が丘内田クリニック

消化器科・外科・整形外科・皮膚科・肛門科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	○	○	△	○	○	△	×
14:30～17:30	○	○	×	○	○	×	×

△:水曜は11:30まで 土曜は13:00まで

休診日/水曜午後・日曜・祝日

hu-cl.com

練・光が丘 3-3-4-101 ☎ 03-3976-6411

新富士病院グループ 医療法人社団観有会



安田病院

内科/外科/整形外科/胃腸科/泌尿器科  
リハビリテーション科/放射線科/麻酔科

整形外科の診療日が増えてさらに安心!

- 火曜・金曜/9時～12時30分
- 木曜/9時～12時30分 15時～16時30分

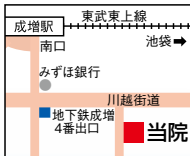
診療時間 (受付は終了30分前まで)

午前/9時～13時  
午後/14時30分～17時  
夜間(月・金)/18時～20時

※診療時間は科目により異なります。  
※休診日は土・日・祝日・年末年始です。

看護師・ヘルパー募集中

☎ 03-3939-0101 板・成増 1-13-9



お家で過ごしたいを支える 訪問診療専門

内科/緩和ケア/精神科/皮膚科/外科/  
循環器科/泌尿器科 など専門医多数

医師14名・看護師5名 24時間365日対応

城北さくらクリニック

相談員が無料相談。  
介護事業者とチームを組んで  
全力でサポートいたします。

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

練・練馬 1-1-12 ☎ 03-5912-0203

下島ビル3F

お問い合わせ:平日9時～18時

来春、城北さくらクリニックビル オープン予定!

ハートクリニック練馬春日町  
☎ 5971-8550  
春日町 5-33-30 (内・循内・消内・呼内)

◆ 春日町眼科 ☎ 5987-8430  
春日町 6-2-20 (眼)

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

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

練馬としまえん整形外科 ☎ 6915-8514  
早宮 4-40-8 (整・リハ)

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

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

富士見台ほまれクリニック泌尿器科・糖  
尿病内科 ☎ 5848-8777  
貫井 3-10-8 (泌・糖尿内・内・アレ)

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

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

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

◆ いいし脳神経外科・内科クリニック  
☎ 5971-8555  
田柄 5-20-20 (脳・内・外)

◆ 加藤医院 ☎ 5987-5900  
春日町 4-18-1 (消・内・外)

## 歯科医院

### 板橋区

遊座大山デンタルオフィス  
☎ 5375-6266  
大山東町 55-7 (歯・小歯・口外・矯歯)

## 吉野記念クリニック

内科・泌尿器科・皮フ科

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

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



## はなわ 埜 皮 膚 科

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

板橋区成増2-21-4  
(りそな銀行そば) ☎ 03-5998-3334

CT検査・生活習慣病管理・在宅医療

## いしい脳神経外科・内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	休診日/火曜午後・ 木曜・日曜・祝日
9時~12時	○	○	○	△	○	○	
15時~19時	○	△	○	△	○	▲	▲=14時~17時

※受付時間はHPをご覧ください。https://www.ishii-nougeka.com/  
練・田柄 5-20-20 ㊤有り  
光が丘駅 A1 出口より徒歩5分 ☎ 5971-8555

## 加藤医院

消化器科・内科・外科

診療時間 午前 8:30~12:30  
午後 3:30~6:30  
休診日 木曜・土曜午後・日曜・祝日  
練馬区春日町4-18-1  
(メガネのバリミキとなり) ☎ 03-5987-5900

## めかりや医院

産婦人科・内科

《各種健康保険取扱い》

日曜日も診察しております。

診察時間 ● 平日 / 9:00~11:45  
15:00~18:45  
土曜、第1・3日曜(連休の際は休診)  
/ 9:00~12:45

休診日 ● 水曜・祝日

練馬区旭町3-30-16 ☎ 3939-1131  
駐車場のご用意あります。

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

- ◆ なかむらばしデンタルクリニック  
☎ 0120-08-4588  
中村北 3-22-14 (矯歯)
- ゆめりあ矯正歯科クリニック  
東大泉 5-43-1 (矯歯) ☎ 3925-1871
- ◆ 佐藤歯科医院 ☎ 3998-6414  
春日町 6-16-11 (歯・小歯・矯歯)
- ◆ カントーデンタルクリニック ☎ 3990-6487  
春日町 6-16-21 (歯・小歯)
- たかのだい歯科 ☎ 3904-7235  
高野台 1-6-9 (歯・小歯・口外)

- 玉井歯科医院 ☎ 3977-8241  
赤塚新町 1-24-1 (歯・小歯・口外)
- ◆ すずき矯正歯科 ☎ 5997-1188  
成増 1-14-13 (矯歯)
- 成増歯科医院 ☎ 3930-6000  
成増 2-16-5 (小歯・口外・歯・矯歯)
- ディアコート歯科 ☎ 3938-1782  
成増 5-2-14 (歯)

**練馬区**

- ◆ 金沢歯科医院 ☎ 3948-6766  
練馬 1-2-9 (歯・小歯)
- ◆ 中村デンタルクリニック ☎ 6767-2825  
練馬 4-15-2 (歯・矯歯・小歯・口外)
- 赤松歯科クリニック ☎ 3992-8552  
桜台 6-2-7 (歯・小歯)
- かわな歯科医院 ☎ 3948-8251  
豊玉北 6-4-5 (歯)

医療法人社団

# さくま歯科医院

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

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

**休診日** 日曜・祝日

インプラントやレーザー治療、マイクロ顕鏡治療 etc.  
最新の歯科治療も行っております。  
<https://www.sakuma-dc.com>  
駐車場 11台完備  
練馬区田柄 5-20-19  
いつもよい むしばぜろ  
TEL. **5241-6480**

歯科衛生士  
募集中

IKANAZAWA Dental Clinic

# 金沢歯科医院

一般歯科・小児歯科

予防歯科に重点を置き、地域に密着した  
ホームドクターを目指しています

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

練馬駅 南口 交番・南口  
みずほ銀行ATM A2出口 ■ ■ 本院  
千川通り  
A1出口 消防署

練馬区練馬 1-2-9  
精美堂書店ビル1階  
[nerima-kanazawashika.com](http://nerima-kanazawashika.com)

☎ **03-3948-6766** 練馬駅南口 大江戸線  
A1・A2出口そば

移転  
しました

医療法人社団

# 春日町眼科

院長 中野 栄子

眼科一般治療・レーザー治療・メガネ処方・コンタクトレンズ

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

**休診日** 木曜、日曜、祝日、土曜午後

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

春日町眼科 検索

☎ **03-5987-8430** 練馬春日町 6-2-20

一般歯科・小児歯科・歯科矯正

# 佐藤歯科医院

<http://www.dr-kazu.com>

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

休診日 / 水、日、祝日

練馬区春日町 6-16-11 2F  
光が丘東交差点 スポーツジム上

受付・歯科助手 募集中  
TEL **3998-6414**

- ◆ やもと歯科医院 ☎ 3999-8818  
田柄 5-27-11 (歯・小歯)
- ◆ 光が丘クローバー歯科 ☎ 5933-9300  
田柄 5-27-13 (歯・小歯・口外)
- ◆ 各務歯科医院 ☎ 3577-2641  
高松 4-6-11 (歯)
- ◆ ジェイシティー歯科 吉積 ☎ 5372-4444  
高松 5-8 (歯・小歯・口外・矯歯)
- ◆ 光が丘デンタルクリニック船坂 ☎ 5393-0711  
高松 5-13-1 (歯・小歯・矯歯)

- かぶらぎ歯科 ☎ 5372-1182  
高野台 3-7-8 (歯・小歯・矯歯)
- 石塚歯科医院 ☎ 3996-2882  
石神井町 2-31-29 (歯・小歯)
- ◆ 山田歯科医院 ☎ 3930-8211  
光が丘 2-4-11 (歯・小歯)
- ◆ 高梨歯科クリニック ☎ 5998-8211  
光が丘 3-7-1 (歯・小歯・矯歯)
- ◆ 鶴見歯科 ☎ 3976-7788  
光が丘 5-5-6 (歯)
- ◆ きよかわ歯科クリニック ☎ 6915-6769  
光が丘 7-6-20 (歯・小歯・口外)
- ◆ 木村歯科医院 ☎ 5997-4644  
田柄 2-31-6 (歯・小歯・矯歯)
- 山岸歯科医院 ☎ 3825-8241  
田柄 3-30-13 (歯・小歯)
- ◆ しのぶ歯科クリニック ☎ 3825-0414  
田柄 5-5-21 (歯・小歯)
- ◆ 夏の雲歯科 ☎ 3825-3468  
田柄 5-14-12 (歯・小歯・口外)
- ◆ 光が丘エトワール歯科 ☎ 5933-9950  
田柄 5-16-5 (歯・矯歯・小歯・口外)
- ◆ さくま歯科医院 ☎ 5241-6480  
田柄 5-20-19 (歯・小歯・口外・矯歯)

## 接骨院 はり・きゅう院

### 板橋区

あさか接骨院 ☎ 5997-1051  
赤塚 2-14-20 (柔)

さわやか整骨院 ☎ 5383-3488  
赤塚 6-6-39 (柔・は・き)

あおぞら接骨院 ☎ 6915-6606  
成増 1-17-12 (柔)

いやしの指みつ ☎ 3938-1368  
成増 3-4-16 (指・は・き)

スタッフは全員女性  
小さなお子さま連れ、  
高齢の方でも安心です

訪問診療  
やっています

## 光が丘クローバー歯科

歯・小歯・口外 院長 吉崎志保

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

休診日: 水曜、土曜午後、日曜、祝日

光が丘クローバー歯科 検索 clover-dc.tokyo

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

板橋区成増〈歯ならび専門〉  
すずき矯正歯科

s-ortho.com




診療日  
火・水・金・土曜  
(日・月曜は隔週)

診療時間  
10:00 ~ 18:30

板橋区成増 1-14-13  
池田ビル3F ☎03-5997-1188

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

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

サイトウ田柄接骨院 ☎ 5848-8034  
田柄 3-7-17 (柔)

春日町接骨院 ☎ 3999-6665  
春日町 1-10-13 (柔)

ゆき鍼灸院 ☎ 070-8406-2804  
春日町 5-33-29 (は・き)

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

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

マヌカ接骨院 ☎ 6676-7540  
早宮 3-10-7 (柔)

練馬区

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

にだいら整骨院・にしむら鍼灸院  
桜台 1-5-4 (柔・は・き) ☎ 3993-7866

北京堂鍼灸練馬 ☎ 090-2468-0588  
桜台 5-43-7 (は・き)

豊玉上サイトウ接骨院 ☎ 6914-5320  
豊玉上 2-20-4 (柔)

フレアス在宅マッサージ練馬 ☎ 4530-3738  
中村北 2-24-4 (あ・は・き)

◆ みのわ整骨院 ☎ 0120-830-925  
高野台 5-7-3 (柔)

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

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

よしづみ  
ジェイシティー歯科 吉積

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科

歯科助手募集中 ☎03-5372-4444

練馬区高松5-8 J.CITYタワー1F ☎ jcity-dental.com  
(ホテルカデンツァ東京 正面玄関右側)

カントーデンタルクリニック

一般歯科・小児歯科 ☎03-3990-6487

診療 10時～13時/15時～19時 (土曜は17時)

診療日 水曜・日曜・祝日 (P.21も参照ください)

◎初診・急患随時対応。審美・予防もおまかせください。

練馬区春日町6-16-21 焼肉「楽一」2F kantodental.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

診療時間 9:30～13:00 休診日 木曜・日祝  
14:30～19:00

練馬区光が丘3-7-1-103 衛生士・募集 アシスタント  
☎03-5998-8211 ◎初診随時

やもと歯科医院

歯科・小児歯科

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

http://www.kouetsu-kai.com

光が丘警察署前 ☎03-3999-8818

巻き爪の治療や矯正は当院にお任せください!

巻き爪矯正院 みのわ整骨院

電話での受付時間 月 火 水 木 金 土 日・祝

9:00～11:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

15:00～20:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

【完全予約制】休診日:祝日 予約専用ダイヤル m-r-o.net

練馬区高野台 5-7-3 0120-830-925

一般・小児・矯正歯科

夜8時半まで受付(水曜・土曜除く平日)

光が丘デンタルクリニック船坂

歯科治療について不安・疑問・お悩みなどお気軽にご相談ください

練馬区高松 5-13-1(P有り) ☎5393-0711



板橋区

## 熊野こいのぼり祭

境内に泳ぐ圧巻のこいのぼり

開催中～5月7日(日) 9時～17時30分 熊野町熊野神社 (板橋区熊野町11-2)



子どもの健やかな成長、恋愛運上昇(恋昇り)を願って、通称「くまくま神社」境内に約500匹のこいのぼりが泳ぎます。

熊野町熊野神社 社務所 ☎ 03-3956-2019

区外の「こいのぼり」イベント ※いずれも5月7日(日)まで

- 東京ミッドタウン(大江戸線六本木駅直結)
- 東京タワー(港区芝公園)
- 東京スカイツリータウン「こいのぼりフェスティバル」(墨田区押上)



練馬区

## 井のいち

魅力的なモノや人と出会える場

5月21日(日) 10時～16時 ※雨天決行 石神井氷川神社 (練馬区石神井台1-18-24)



石神井公園のすぐ近くにある自然豊かな神社の境内に、陶器やガラス、木工、染織、アクセサリーなど、地域のクリエイターやクラフト作家によるこだわりの作品が並びます。

井のいち実行委員会

<https://inoichi.i-mondo.org/inoichi2023/>







## 夕化粧

5月6日は二十四節気の「立夏」。暦の上では夏の始まりですが、一般的には入梅前までが春の感覚です。ただ今年はサクラ類などの開花状況が例年とは異なり、ソメイヨシノが満開の頃にはすでにヤマザクラやオオシマザクラも満開か八分咲き。ハナモモも同様だったことを踏まえると、花暦的には「立夏」となるかもしれません。

盛り上がるような公園の緑に包まれて、ザワザワと葉擦れの音を聴きながら、すがすがしい散歩を楽しめるのも木々のおかげ。葉はなぜ、ごくわずかな風でも揺れ動くのでしょうか。ある一点だけ葉がゆらゆら揺れていることもあり、不思議なものですが、今回は足元の草花に注目してみてください。

最近、道路沿いなど至る所で見かける「ユウゲシヨウ(夕化粧)」(別名：アカバナユウゲシヨウ)はアカバナ科の多年草で、南北アメリカ原産。明治時代に観賞用として導入されたものの逸脱して野生化し、春から冬の初め頃まで次々と開花・結実するので、ほぼ通年見られます。観賞用だっただけあり見守られることも多いようで、草取りの後によく残っています。まれに美しく真っ白な花を咲かせる個体を「シロバナユウゲシヨウ」と呼びますが、学名は同じ。和名は「夕化粧」ながら、花が開くのは未明から朝方です。

花壇で見かける、よく似た近縁の大きな花は夕方から夜にかけて開花し、翌日の昼もそのまま咲き続けるので「ヒルザキツキミソウ」。初めから濃い桃色の花を咲かせるのは「モイロヒルザキツキミソウ」です。

新緑の香り、すがすがしい風、まぶしい日射の中で、皐月(さつき)の散歩をお続けください。



ユウゲシヨウ



シロバナユウゲシヨウ

※Stacoのスタッフブログでカラー写真をご覧いただけます。



春風亭正朝と  
その仲間たちによる

# IMA 寄席

第392回 5月19日(金) 木戸銭 百円以上(全席自由)

◆開演 19:00(開場 18:30)

この木戸銭は社会貢献事業の一環として、  
練馬区社会福祉協議会に寄付しています。

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

主催

IMA HALL

株式会社 新都市ライフホールディングス ☎ 03-3976-2000 (平日 9:30~17:00)

公演日専用ダイヤル ☎ 070-7604-5230 (公演日の17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。

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



## 天然氷×生果実シロップの極上かき氷

### 中町氷菓店 練馬豊島園

練馬区練馬4-18-13



オーナーの  
日下部さん

2021年10月にオープンしたカウンターバーですごくいかき氷が食べられると聞き、さっそく突撃！よく冷やした刃で薄〜く削ったという八ヶ岳の天然氷は、ふわふわでなめらかな口溶け♡生の果実や素材にこだわったオリジナルシロップは甘すぎず、自然の風味が際立ちます。幼少期からとしまえんで遊んでいたというオーナーの日下部さん。「今までの概念をくつがえす自信作」というかき氷で、豊島園エリアの地域活性化に貢献しています。



知覧産極上抹茶(イトイン1,400円)。席が空いている時のみ店内可。漬物と一緒に供されるのはお茶ではなく、温かいお出汁。氷で冷えた体を優しい味が包み込んでくれます



国産生いちご  
(テイクアウト1,200円)

■ <https://nakamachiice.foodre.jp>

## ランチのスパイスカレーが大人気！

### としまえん多喜

練馬区練馬4-18-14



特製スパイスカレー(1,380円)。3日間かけて作るランチの人気メニュー

■ <https://www.donnto.com/>としまえん多喜/

「豊島園 庭の湯」の前にあるお食事処。店名の「多喜」は店主のおばあさまの名前で、「多」くのお客様に「喜」びを与えたい」という思いが込められています。練馬産の野菜を使った手作りのおばんざいや自家製ジンジャーエール、ねりコレにも選ばれたスパイスカレーが大人気です！

自家製ジンジャーエール(450円)。ハチミツに漬け込んだショウガが優しい味わい



としまえん跡地にできた「ワナーブラザーズスタジオツアー東京」  
「メイキング・オブ・ハリリー・ポッター」が6月16日に開園を控え、  
にぎやかになりそうな豊島園エリア。  
そこで見つけた心安らぐ「なごみスポット」をご紹介します！

# 豊島園エリアで見つけた なごみスポット



※価格は全て税込価格です

## 心洗われる11の寺院

### 田島山十一ヶ寺

練馬区練馬4-25・26

豊島園通りから1歩足を踏み入れると、参道の両脇に11の寺が立ち並ぶ異空間が



広がります。ここでは、関東大震災で被害を受けた浅草・田島山誓願寺の敷地内に建てられたお寺・塔頭(たちゅう)寺院が昭和初期に移転したもの。各寺院の敷地面積は全部同じだそうです。造りや趣がそれぞれ異なるので、ぜひ違いを楽しんでみてください。



まるで小京都のような  
迎接院



仮宿院の六地藏尊

大型エンタメ施設に注目が集まりがちな豊島園ですが、歴史が感じられる名所もたくさん！ここでは紹介しきれない魅力的なお店もまだまだあるので、お気に入りのスポットを探してみてくださいはいかがですか♪

## 四季折々の景色が楽しめる庭

### 練馬区立 向山庭園

練馬区向山3-1-21

武蔵野の面影を残す日本庭園として1980年に開園。茶室や和室、練馬城のお堀跡を利用したと言わ



池に面した茶室

れる池など、和の風情がたっぷり感じられる空間です。庭園は無料で散策できるので、癒やしスポットとしてもオススメです♪



春と秋にはイベントが開催され、多くの人に愛される憩いの庭

■ <https://www.kouyama-teien.info>

## 歴史を見守ってきた大ケヤキ

### 練馬白山神社

練馬区練馬4-1-2

大きな鳥居の奥に見えるのは、天然記念物に指定されている大ケヤキ。なんと樹齢は推定900年とのこと！長い年月、練馬の地を見守ってきたケヤキに寄り添ってみると、なんだか心が落ち着きます。



かつて神社を取り囲んでいたというケヤキも1本だけに…



# ポイントを貯めて もっと楽しく! もっとお得に!



美代子さん

練馬区在住。ポイ活歴9年の主婦で、夫が経営する会社で経理を担当。スマホとタブレットを駆使し、買い物はほぼネットショッピング。夫がうっかりポイントを失効するとイラッとする。

「ポイ活」という言葉をご存じでしょうか？ クレジットカードなどのキャッシュレス決済やネットショッピングでポイントを貯め、お得に使うポイント活動のことです。節約のためだけでなく、人生を楽しむためのアクセントとして「ポイ活」を取り入れている美代子さんにお話を伺いました。

## 私の「ポイ活」ヒストリー

2014年、勤めていた会社を辞めて夫の会社を手伝うことに。収入が減っても旅行や買い物は楽しみたいと思って家計を見直したところ…セゾンカードの永久不滅ポイントがかなり貯まっていて、旅費に充てられることに気付いたんです。それまでクレジットカードはほとんど使っていませんでしたが、これをきっかけにJALカードを作り、カード決済に切り替えました。

また、ポイントモールを経由して買い物をするとポイントがアップすることを知り、税金や光熱費などの固定費もクレジット払いに。貯まったポイントは、好きな電子書籍や生活用品の購入に充てていますが、ときには贅沢にドーンと使うことも。4年前、貯まったマイルでビジネスクラスを利用し、夫婦でドイツに行ったことが思い出深いですね。次の海外旅行を目標に、またコツコツとマイルを貯めています。



## “お得”を逃すのはもったいない!



歩いたり、アンケートに回答したりしてポイントを貯める方法もありますが、私は“使って貯める”派。誰でも必ず買い物はするわけですから、何も残らない現金払いより、ポイントが貯まる方が断然お得ですよ。もらえるモノはもらわないともったいない(笑)。ゲーム感覚で楽しむくらいの余裕をもつことが、長続きの秘訣です!

ただし、貯めるだけじゃ何も変わりません。使ってこそ意味があるので、ポイントを活用し(有効期限のチェックをお忘れなく!)、人生を楽しみながら、みんなで日本の経済を回していきましょう~(笑)!

### 美代子流 ポイ活ルール

日々の積み重ねを大切に!



#### 買い物かごでまとめ買い

生活必需品から大きな買い物までほぼネットショッピングですが、ポイント率の高い日にまとめて購入するようにしています。買いたい物は「買い物かご」に入れておき、ポイントアップの日に購入ボタンをポチリ。人気商品は売り切れることもあるのでご注意!



#### カードは定期的に断捨離

クレジットカードやポイントカードはある程度の数に絞らないと管理し切れないので、新しいカードを導入したら手持ちのカードを見直しています。使わなくなったカードはポイントを使い切り、忘れずに解約手続きを!



#### 外食はできるだけネットで予約

グルメサイトで予約をすると、ポイントが貯まるだけでなくクーポンをもらえることもあるのでお得感満載! 私は主に「PayPayグルメ」を使っています。

### 「ポイ活」初心者さんへアドバイス

まずは、よく行くお店でお得に貯まるポイントをチェックしてみましょう。西友なら楽天、ローソンならPonta、ファミリーマートならTポイント、ソフトバンクならPayPay...というように。携帯キャリアで決めるのもよいと思います。とにかく自分の「経済圏」を知るのが第1歩。現金で払っていたものをカード払いにするだけでもポイントが貯まりますよ。ただし、一気に始めると疲れてしまうので、1つ選んで慣れてきたら少しずつ広げていくのがおすすめです。

ポイ活は「得」だけで「損」することはないので、余裕をもって楽しみましょう!



### ポイ活用語解説

#### 経済圏とは?

楽天、PayPay、au、ドコモなど、生活に必要なサービスを統一するとポイントが貯まりやすい。銀行、カード、公共料金、プロバイダーなどのライフラインも系列サービスを統一するとよい。自分に合った経済圏を見極めることが大切。

#### ポイントモールとは?

インターネット上に多数のネットショップが出店するバーチャルモールのこと。モールを経由して購入すると、各ショップのポイントに加え、さらにポイントがゲットできる。

読者アンケート

ポイント活  
耳より情報

使わなきゃ損!

■ 東武のポイントが貯まる「トブポ」アプリを入れ  
たら、めちゃくちゃポイント  
が貯まるようになった。

携帯アプリなので、ポイントカードを探す手間がなくなりました。(55才 女性)

■ 東京メトロにPASMOを紐付けて登録すると、メトロに乗るたびポイントが貯まります。ポイントはPASMOにチャージできるので、メトロ圏内の方にはオススメ。(39才 男性)

■ スマホがauなので、au PAY で買い物をしてPontaポイントを貯めています。ガスや電気もまとめたらポイントがどんどん貯まり、今までもったいなかったなと思いました。(47才 女性)

■ エポスカードのプラチナ・ゴールド会員には、利用するお店を登録し、決済のたびにポイントが3倍付く「選べるポイントアップショップ」サービスがあります。公共料金も登録できるので、毎月お得にポイントを貯めています。(31才 女性)

■ よく出かけるのでJREポイントを貯めてSuicaにチャージし、交通費にしています。(64才 女性)

■ セゾンのポイントは永久不滅なので貯めやすいです。(69才 女性)

地域のお得情報

■ 西武線を利用するので、SEIBU PRINCE CLUBのカードで定期を購入しています。毎月ポイントが付与され、貯まったら秩父に行ってポイントでお土産を購入しています。(42才 女性)

■ よしや光が丘店では、ビンゴの日に1,000円

以上購入するとスタンプがもらえ、ビンゴが全部そろると1,000円分のポイントがもらえます。

(47才 女性)

■ LIVIN 光が丘店で楽天Eduの「ポイント2倍の日」を活用しています。(43才 女性)

■ ユナイテッドシネマ会員に登録すると映画1本観るごとにポイントが付き、6ポイント貯まると1本無料で観られます。(52才 女性)

■ スギ薬局のアプリ「スギサポwalk」は歩いた歩数に応じてポイントが貯まる。(58才 女性)

■ ウエルシア薬局では毎月20日、Tカードポイント200ポイント以上の利用で1.5倍分の買い物ができるので、特売以上のお得感!(57才 女性)

ポイント活用法あれこれ

■ 生活費のほとんどをカード払いにし、貯まったポイントはふるさと納税で活用。(40才 女性)

■ ポイントは端数などでまめに消費し、あまり貯めないようにしている。期限切れがいちばん怖い。(50才 男性)

■ 会計の時、貯まったポイント分の小銭を盲導犬やウクライナの支援、病気の子どもたちのためなどの募金箱に入れています。(57才 女性)

■ 「トリマ」というアプリは、歩いた歩数や距離でポイントが貯まり、スロットを回すことができます。マイルも貯まるのでコンビニのクーポンやAmazonギフト券、Tポイント1,000円分などにも交換できるのでおすすめ。(47才 女性)

■ ネットのアンケートサイトでポイントを貯めると、息抜きにもなり楽しいです。貯まったポイントは寄付金としても使えるので、ちょっとした慈善活動にもなっています。(53才 男性)

経営に関するお困りことはありませんか?

窓口専門相談

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

小規模事業者の経営をバックアップ!

マル経融資

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



無担保 手数料不要 保証人不要 詳細はこちら↑

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

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





コミュニケーション  
「小耳に軽書ン」は、読者の皆さまからの  
お便りコーナーです。

## 先月号のあなたへ

表紙のイラストがいいですねえ。母と子の森林浴が気持ちよさそう。森林浴はがんの治療にも効果があるって聞きます。森林浴は心にも体にもいいんですね。 練・谷原 38才 女性

☆ 森林浴の記事がとても参考になりました。リフレッシュの他に心身の回復効果もあると知り、

早速やってみようと思いました。

練・土支田 52才 女性

☆ 読者アンケート「わたしのストレス発散方法」

にニンマリ…。疲れが吹き飛びました。私なりの発散方法を見つけたと思います。

練・光が丘

73才 女性

☆

松本零士先生についての

投稿がありました。数年前、百貨店で開催されていた松本先生の画展に行ったことがあります。すごく優しい方で、ファンを大切にしていました。当時使っていたガラケーにその時の写真が入っており、今でも捨てずに持っています。家宝の1つです。

板・大門 56才 男性

☆

Kaccenシアの会をご提案さ

れた春日町の方に同感です。と

しまえんに貸グラウンドがあった

☆ 企業が大運動会などで利用したり、プールでテレビの収録があったり。「二

の日（1日、11

日、21日）」に

は練馬駅の大

鳥神社周辺に

緑日の夜店が

たくさん出てい

たことなど、昔

の練馬の話がしたい

和光市 65才 女性

☆

風物 PHOTOGRAPHY、

としまえんにあったミニサイクロ

ンが仙台で活躍していることを

知りました。子どもたちの初

ジェットコースター体験だった

なーと懐かしく思い出されまし

た。いつか家族で再乗車してみ

たいです！

練・貫井 55才 女性

☆

Kaccenのアンテナ情報を見て

清水山のカタクリの花を見に行っ

てきました。練馬区にこんな自然が残っていたのかと感激しまし

た。 練・春日町 80才 男性

☆

以前「こんには赤ちゃん」に

掲載していただきました。あり

がとうございました。子どもは

10か月を過ぎ、つかまり立ちも

できるようになって、すくすく

育っています。今週から保育園

も始まりました。あつという間

です。 練・赤塚新町 36才 女性

## 気分アップ♪

4月になると急に電車が混みます。真新しい制服やリクルートスーツの人々が初々しく、キョロキョロしながら電車に乗ってきます。ちょっと不安そうだったり戸惑ったりしながら、お友達や同期とワイワイ楽しそうな輪を

作っていたり。4月はイイですね！  
板・高島平 58才 女性

☆

WBC優勝！ 決勝の日、学校で子どもたちが「試合を見た」とお願いしたら、担任の先生が授業の合間に、大谷選手が優勝を決めた最後の瞬間を見せてくれたそう。クラスみんな大喜びして、泣いた男子もいたとか。子どもたちの人生に残る思い出です。先生ありがとうございます！

板・赤塚新町 47才 女性

☆

「コロナの人が触っているかも!」と気にし過ぎて、コロナ禍でSpaceeや他のフリーペーパーを読めなくなっていました。3〜4年ぶりにSpaceeを手にとって読んでみました。「先月号のあなたへ」の話がわからなかったけど、相変わらず楽しいです。

板・小茂根 40才 女性

## 応援する気持ち

練馬こぶしハーフマソンの応援に行きました。雨の中、一生懸命走るランナーの皆さんを見ていたら涙が出そうになりました。  
練・光が丘 48才 男性

☆

WBC決勝戦の日、試合開始時間と同じ8時に出発する飛行機に乗って石垣島に行きました。機内で試合は見えなかったのですが、石垣空港に着くや否やすぐに携帯で試合を見たところ、なんと9回表の展開。ちょうど優勝の瞬間を見ることができて、知らない人と喜び合い、日本が1つになった気がしました！

練・田柄 31才 女性

☆

娘の大学入試が終わりまし

た。受験勉強のスタートが遅く、どうなるかと心配しましたが、なんとか希望の大学に合格しました。ダラダラした姿ばかり見ていましたが、見ていないところで頑張ってたんだね。お疲れさまでした！

練・石神井町 59才 女性

## 春の風景



娘が世話してくれている絹さやがたくさん花を咲かせ、どんどん実ができています。小さな庭ですが、楽しんでます。  
練・富士見台 90才 女性

☆

家で飼っているザリガニが、暖かくなってきた活動を再開し、脱皮を始めています。

練・桜台 64才 女性

☆

中板橋駅近くの石神井川は日

## 映画の楽しみ

本有数の桜の名所だと思えます！ 川を中心に向かって枝が大きく伸び、満開後は花筏はない(かだ)の流れが見られます。来年ぜひ歩いてみてください！

板・大山金井 76才 男性

映画「エルヴィス」が面白かった。彼が黒人文化と白人文化の橋渡しにひと役買っていたことや、その人柄も伝わってきた。本人映像の「You're not alone」などもあるが、ビジュアル・曲調ともに現代の人が見ても感動できると思う。親が懐かしんで聞いている横で、一緒に楽しんでます。

☆

映画「わたしの幸せな結婚」を観ました。原作のイメージと目黒蓮さんがピッタリで、ハマりました。エンディングで流れたSnow Manの曲「タペストリー」をずっと聴いています。

練・高松 31才 女性

練・春日町 47才 女性

☆

生まれて初めて映画

の試写会に当選し、観に行ってみました。監督さんと主役の俳優さんのトークショーもあり、すごく楽しかったです。今年に入ってからついてないことばかりだったので、すごく幸せな気分になりました。



練・小竹町 65才 女性

## 最近思いつくこと

自転車通勤をしています。4

月からヘルメット着用が努力義務になったので、ヘルメットを見に行きましたが、ごつい物が多くてかぶりたいたい気持ちにならない。もう少しおしゃれなものが発売されるといいなあ。

練・豊玉中 54才 女性

☆

最近、不思議に思うのは

「生」のつく食品が多いこと。私は生野菜、生ビールくらいしか思い浮かばないが、生茶に始まり、生パスタ、生ごら焼、生大福、生食パンと続き、生バターロール、生ゴッパン、生バウムクーヘンが登場するほどに。そもそも「生」って火が通っていないものではなかったつけ。ここまでは「生」が広がった背景をどなたか教えてほしい。

練・中村南 54才 男性

☆

豊島園駅の前がだんだんと変わってきて、ちよつと寂しい気持ちと楽しみな気持ちとが入り混じった複雑な気分です。

練・春日町 57才 女性

## 高齢者やまごじま

大好きなアメを買いに行ったところ、「ご年配の方に人気です」というポップが付いていた。複雑！

練・谷原 52才 女性

☆

先日、母の付き添いで新しくなった練馬光が丘病院へ行きました。きれいなのはもちろんのこと、全ての文字が大きい！トイレ、診察室番号、モニターの文字など…。デジタル化と並行して、高齢者など利用者への優しさが進んでいて良いなあと思いました。朝霞市 40才 女性

☆

今年3月に定年退職し、家でテレビを観ながらゴロゴロしています。今まで仕事ばかりだったので、これといった趣味もありません。かと言って屋外での運動は嫌いです。引きこもっているわけにもいかなないので、「サテ、どうしたもんだらう？」と思案に暮れています。Kacceに載っている場所にも行ってみるかな？

練・田柄 65才 男性

### 楽しみながら頭の体操！

## 囲碁を始めてみませんか？



基礎からいねいにやさしく指導します。囲碁を覚えながら仲間づくりや交流も楽しんでみませんか？

初心者・入門者クラス

**5月は無料!** (6月より1回500円)  
月・火・水・木・金/9:30~12:30  
さんとり

**三鳥囲碁サークル** 責任者:鳥居



練馬区田柄2-32-4  
(地下鉄赤塚駅4番出口徒歩3分)

# Kacce くらぶ

医院やお店の場所は、(A-1) ~ (H-8) を、  
P.30 ~ のマップで確認してください。

\*月ごとにカテゴリの  
掲載順が変わります。

**広告随時  
募集中!**

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。

歯科・小児歯科

## 山田歯科医院

練馬区光が丘 2-4-11-101 光が丘公園駐車場前

(B-5)

☎ 3930-8211

歯科・小児歯科

## やもと歯科医院

練馬区田柄 5-27-11 ハートビル2F

(B-7)

☎ 3999-8818 <http://www.kouetsu-kai.com>

一般・小児歯科・歯科矯正

## 佐藤歯科医院

練馬区春日町 6-16-11 (スポーツジム 上)

(B-8)

☎ 3998-6414 <http://www.dr-kazu.com/>

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・インプラント

## 高梨歯科クリニック

練馬区光が丘 3-7-1 光が丘駅南側駐輪場裏

(B-7)

☎ 5998-8211 歯科助手募集中

矯正歯科専門

## すずき矯正歯科

板橋区成増 1-14-13 池田ビル3F ☎ 5997-1188

(B-2)

<http://www.s-ortho.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)

歯科助手募集中

(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

練馬区高松 5-13-1 (P有り) ☎ 5393-0711

(A-7)

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



Kacce の広告  
主と設置店を利用  
した感想の中  
から一部を掲載  
しています。  
(3月投稿分)

P.○……広告掲載ページ

○-○……巻末のマップの位置

### 成増産院 P.2

里帰り前に妊婦検診で通院しました。私が手が離せない時に上の子を見ていただき、親切に対応していただきました。

34才 女性

### 光が丘南 佐藤医院 P.4・25

練馬での仕事に急に体調が悪くなり、こちらにかかりました。先生がとてもフレンドリーでびっくりしました。練馬に転居を検討しているので、とてもいいお医者さまを

見つけたなと思っています。

28才 女性

### 光が丘内田クリニック P.5・

25 団地の1階にあるので便利です。

66才 女性

### 若山整形外科 P.5

足の親指に血豆ができた時、優しくわかりやすい受付対応に感激しました。「これなら当院ではなく皮膚科がよいでしょう」と案内してくれて助かりました。

79才 男性

### 安田病院 P.5

看護師さんが親切です。

71才 女性

### 佐藤歯科医院 P.7・20

先生がはっきりと状態を伝えてくださるので、その後の判断がしやすく信頼しています。

50才 男性

### さくま歯科医院 P.7・21

毎月定期検診に通っています。予約時間ぴったりで診察が始まるので、待つことなく快適に通っています。

45才 女性

### すずき矯正歯科 P.8・20

娘が長らくお世話になっています。細かい質問にも丁寧に答えてくださいます。

69才 女性

### 光が丘クローバー歯科 P.8

子どもが赤ちゃんの時から親子でお世話になっています。スタッフの皆さまがとても親切で、いつも助けられています。

41才 女性

### 光が丘デンタルクリニック船坂

P.9・20 もう30年以上こちらに通っています。

72才 男性

P.25へ続く

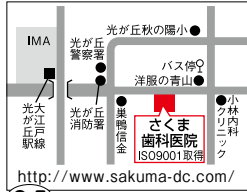


練馬区光が丘 7-6-20  
<https://www.kiyokawadc.com/>  
 ☎ 6915-6769

**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》



歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科  
**(医) さくま歯科医院**



練馬区田柄 5-20-19  
 各種保険取扱 ④日・祝  
 ☎ 5241-6480

月・土曜  
 9時半～14時  
 15時～20時半  
 駐車場11台分完備  
 ★スタッフ募集中



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

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、お気軽にご相談下さい。やさしい先生と親切なスタッフがお待ちしております。

川柳

おさいふは診察券で肥満体

(A・S)



練馬区春日町6-16-21 焼肉「楽」2F  
 ☎ 3990-6487 kantodental.com

一般歯科・小児歯科  
**カントーデンタルクリニック**

「1本の歯を大切に」をモットーに、できるだけ抜かない治療を心がけています。初診・急患随時対応。審美・予防もおまかせください。  
 診療：10時～13時/15時～18時30分(土17時)  
 休診日：水曜・日曜・祝日

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**  
 練馬区田柄 5-5-21 (Pあり)  
 ☎ 3825-0414



練馬区田柄 5-14-12  
 ④ 木曜午後・土曜午前・日・祝  
 ☎ 3825-3468

一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科  
**夏の雲歯科**  
 月・水/10時～17時  
 火・金・土/10時～19時  
 (昼休みあり)  
 木/午前のみ  
 夏の水曜日

一般歯科  
**かがみ 各務歯科医院**  
 練馬区高松4-6-11(高松四丁目バス停そば) 2階  
 ☎ 3577-2641



練馬区 5-16-5 Cクリニック光が丘4F  
 ④水・祝 \*診療時間はQRで要確認  
 ☎ 5933-9950

お口の悩み、気軽にご相談ください  
**光が丘エトワール歯科**  
 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



練馬区光が丘 5-5-6  
 ④⑤は下記参照  
 ☎ 3976-7788

歯科(各種保険取り扱い)  
**鶴見歯科**  
 \*入れ歯がどうも合わない  
 \*顎がガクガクする、痛い  
 \*物がよく噛めない 等々  
 歯に関する様々な悩みにお  
 答えいたします。

診療時間 休診=木・日・祝日  
 月・火・金 10:00～13:00 15:00～19:00  
 水 10:00～13:00 15:00～22:00  
 土 10:00～13:00  
 ※歯に関する悩み、お気軽にご相談ください。



5月

月	火	水	木	金	土	日
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。

Pickup

### 5月14日(日) 10時～ 照姫まつり

石神井公園および  
石神井公園駅前とその周辺

一般公募で選ばれた総勢約100人が豊島氏一族に扮し、石神井城落城にちなんだ物語を披露する「照姫行列」と「舞台演技照姫伝説」模擬店 他  
※小雨決行



問/実行委員会 ☎6721-0061

### 5月4日(木祝)・5日(金祝) ハワリンバイル

11時～(5日は9時～) 光が丘公園けやき広場(光が丘4) モンゴルの文化や芸術を紹介する春祭り ゲル体験 馬頭琴や民族音楽の演奏 モンゴル料理 他  
問/広報担当・酒井 ☎080-4004-6792

### 5月5日(金祝) しょうぶ湯(練馬区)

中学生以上500円 小学生以下無料(大人の付き添いが必要) 実施日・営業時間は各公衆浴場に要確認  
練馬区浴場組合 <http://www.1010nerima.com/>

### 5月7日(日) 板橋ジュニア+弦楽合奏団 チャリティコンサート～母の日に寄せて～

14時30分～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 全席自由500円(当日販売のみ) 曲目:「四季」より春と冬 ユーモレスク 他  
問/松原 ☎3960-1449

### 5月12日(金)～14日(日) 春季植木市

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

### 5月13日(土)・14日(日) グリーンフェスタ

11時30分～ 赤塚植物園(成増3) ワークショップコンサート 出張子ども動物園 板橋のいっぴんの販売 他  
問/みどり公園課 ☎3579-2525

**開催中～7月9日(日) 収蔵品展「煎茶にしませんちゃ?」** 郷土資料館(赤塚5) 板橋宿の間屋を務めた中山道板橋宿平尾の脇本陣豊田家から伝わった煎茶道具を中心に、茶道具・茶書などを展示 ▶5月6日 15時～ 学芸員によるギャラリートーク 小学生以上対象 先着15名 問/☎5998-0081

**開催中～6月18日(日) 生誕120年 大沢昌助展** 練馬区立美術館(貫井1) 観覧料 一般1,000円 他 昭和を代表する洋画家・大沢昌助の作品約120点を展示 ▶5月27日 14時～ 学芸員によるスライドトーク 抽選40名 申込12日まで(フォーム・往復ハガキ) 問/☎3577-1821

**開催中～5月31日(日) ブラネタリウム 一般向け投影** 教育科学館(常盤台4) 観覧料 大人350円 他 13時50分～/15時30分～(土・日・祝は9時30分～/11時～/12時30分～も投影) 「宇宙飛行士になるには」 小5以上対象 先着120名 問/☎3559-6561

**開催中～5月28日(日) ローズガーデンフェスティバル** 四季の香ローズガーデン(光が丘5) 四季の香マーケット&カフェ 他 ▶3日 10時～ 白バイとパトカーがやってくる! ▶14日 11時～/14時～ 武蔵野音楽大学のサクソフォンカルテットによるガーデンコンサート 問/☎6904-2061

**開催中～5月7日(日) 古民家年中行事 端午の節句** 郷土資料館(赤塚5) 明治時代から昭和30年代頃の五月人形を展示 中庭に大きなこいのぼりを飾る ▶5日 10時～/13時～ 鍔着付け体験 3才以上対象 問/☎5998-0081

**開催中～5月7日(日) 熊野こいのぼり祭** 熊野神社(熊野町11) P.10参照

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

**5月3日(水祝) フリマ 高島平噴水公園(高島平2)** 9時～15時 ※雨天中止  
問/里彩くるカエル倶楽部 ☎090-3068-3534 (10時～19時)



## ●●●● アンテナプレゼント ●●●●

5月15日(月)10時より電話にて先着順受付  
編集室に取りに来られる方対象  
月刊Kacce ☎3975-7143

### 光が丘管弦楽団 定期演奏会 10組20名

6月11日(日)14時30分開演  
IMAホール(光が丘5) 全席自由  
1,000円 曲目:ベートーヴェン  
ピアノ協奏曲第1番/交響曲第3  
番「英雄」



### 5月13日(土) 練馬こどもまつり

10時~13時~ 練馬区内の児童館・厚生文化会館・地区区民館 各館で遊びや工作などの楽しいイベントを開催 2つの館でスタンプを集めるとプレゼントがもらえるスタンプラリー(先着150名) ※靴を入れる袋と水筒持参  
問/子育て支援課児童館係 ☎5984-5827

### 5月13日(土) 相続・終活サロン

10時~ ココネリ(練馬1) 講演 第1部:後悔しない生前整理/第2部:空家問題と税金 資料代各500円 ※要予約 ▶11時15分~ 相続・遺言信託や空き家不動産などを専門家に質問できる無料相談会 ※要予約・1枠30分  
申・問/明るい相続終活協会・工藤 ☎090-9106-7647

### 5月13日(土) 練馬区ヴェルディ応援 DAY

15時~ 味の素スタジアム(調布市) FC町田ゼルビア戦 小学生~22才までと65才以上の練馬区在住・在勤・在学者はホーム自由席無料招待 ※23才~64才は1,000円 他 申込12日まで(フォーム)  
<https://www.verdy.co.jp/page/1684>

### 5月14日(日) 親子で作ろう! 母の日ブーケ

10時~ ココネリ(練馬1) 参加費500円 3才~小学生と保護者対象 申込順15組 申込12日まで  
問/英賀 ☎090-5807-1086(9時~18時)

### 5月14日(日) なりマルシェ

11時30分~ Cafe&Gallery Patina(成増3) 地元のハンドメイド作家たちによる作品の販売とワークショップ  
Instagram: @narima3rche

### 5月14日(日) 寄席演芸大会

13時30分~ 生涯学習センター(豊玉北6) 練馬区内を中心に落語・講談・南京玉簾などを行うアマチュア芸人たちが出演  
問/☎3991-1667

### 5月19日(金) 板橋映画上映会 おおやまレトロ

シネマ 10時30分~14時30分~18時30分~板橋区立文化会館(大山東町51) 全席自由1,000円 上映作品「ニュー・シネマ・パラダイス」 ※未就学児入場不可  
問/板橋区文化・国際交流財団 ☎3579-3130

### 5月19日(金) ロビーコンサート「ウィーンを歌うヴァイオリン!」

12時20分~ 板橋区立グリーンホール(栄町36) 曲目:ウィーン奇想曲 他 先着150名  
問/板橋区文化・国際交流財団 ☎3579-3130

### 5月19日(金) IMA寄席

19時~ IMAホール(光が丘5) P.11参照

### 5月20日(土)・21日(日) こどもわくわくフェスタ

10時~ 平和公園・中央図書館・常盤台地域センター(常盤台4) ゲーム 工作 ミニステージ 赤ちゃんコーナー 他  
問/子育てサービス課 ☎3579-2475

### 5月20日(土) 水防訓練に行ってみよう!

10時~ 城北中央公園(氷川台1) 練馬区・消防合同の水防訓練やレスキュー隊による救助デモンストラーション 起震車・降雨体験車 他  
問/区民防災課 ☎5984-4504

### 5月20日(土) 難民・移民フェス

11時~ 平成つつじ公園(練馬1) 難民・移民の人たちの背景を知りチャリティー形式で支援できる ミャンマーのふりかけやアフリカ布のハンドメイド手仕上げなどの物販 ワークショップ 音楽 民族料理 他  
問/実行委員会 [refugeemigrantfes@gmail.com](mailto:refugeemigrantfes@gmail.com)

### 5月20日(土) 光が丘1日水族館

11時~ 光が丘公園の観賞池付近(光が丘4) バードサンクチュアリ内の池で捕れた生きものを展示 かいばり後の変化をスタッフが解説  
問/生態工房 ☎0422-27-5634

### 5月20日(土) ティーボール教室

13時~ 光が丘公園(光が丘4) 参加費100円(保険料) 5才~小4対象 申込順40名  
申・問/庄司 ☎090-3517-2021(17時~20時)


### 5月20日(土) 大人のための朗読会

14時~ 氷川図書館(氷川町28) 朗読会「木曜会」による朗読 「心に残った新聞記事」「だってだってのおばあさん」 他  
問/☎3961-9981

### 5月20日(土) ハッピーアニバーサリー

14時30分~ なりますスキップ村商店街(成増2) 阿波おどり ラムネ フランクフルト ゲーム 豪華賞品が当たるお楽しみくじ抽選会 他

**和気医院** (有)



赤塚中央通り、赤塚幼稚園、セオライクル、赤塚駅、北口、下赤塚駅、川越街道、地下鉄赤塚2番出口


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、骨塩量測定、脈波、心機能ポリグラフ、呼吸機能検査

内科・小児科・外科・皮膚科

**和気医院**

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

**秀ひでクリニック**



東武東上線、下赤塚駅、川越街道、地下鉄赤塚2番出口、パーミヤン、まいばすけっと、スーパーよじや

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

**秀ひでクリニック**

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

小児科

**杉内医院**

板橋区成増3-17-16

(E-2) ☎3930-2331

**垢皮膚科**

板橋区成増2-21-4 (りそな銀行そば)

(A-2) ☎5998-3334

**waltz.clinic/beauty/**



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だの美をサポートします。


美容外科

**ワルツクリニック**


Happy mother's Day

眉間、目尻、おでこなど、気になる表情ジワにBotox注射。1か所3万1,900円(税込)。ご予約はお電話またはEメールにて。完全予約制。

Waltzクリニック公式 LINE アカウント ➔



**木村歯科医院**



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

水日祝/休診

月火木金 / 9時半~13時半  
 土 / 10時半~14時半  
 日 / 14時半~18時半

14時半~18時半

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

😊

何が起るかわからない昨今、コロナ禍では医療機関に行きづらくなったこともあり、日頃のチェックが今まで以上に大切になりました。特に仮歯の方や、ブリッジが入っている方は注意が必要です。

**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。

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

総入れ歯診療

**なかむらび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

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

歯科矯正専門

小耳に軽書ン(P.17~)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…。



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

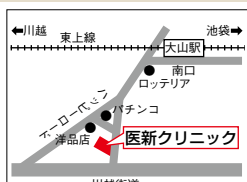
(B-3)



**(B-8)** 練馬区光が丘 3-3-4-101  
 ☎9:00~17:30 (土)~13:00 (水)午後・日・祝  
 ☎ 3976-6411

**【診療科目】**消化器科・外科・整形外科・皮膚科・肛門科・経鼻細胃カメラ・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**  
<http://www.hu-cl.com/>



**(H-4)** 板橋区大塚町 23-1 (大塚駅徒歩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 医新クリニック**  
 整形外科・胃腸科・訪問看護



**(B-8)** 夏の雲公園前(高松4) 有  
<http://www.sato-iin.com/>  
 ☎ 3926-8765

**【休診】**土曜午後/木曜日曜/祝日  
**診療科目:**内科・小児科・外科  
**診療時間:**8時~15時半  
 15時~19時

**光が丘南 佐藤医院**  
 内科・小児科・外科



**(B-8)** 練馬区光が丘 3-3-4-102  
 ☎水・土午後・日・祝  
 ☎ 3975-5115

【受付時間】予約不要  
 9時~12時  
 15時~17時45分

**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

女性院長ならではの丁寧な診療

川柳  
 ランナーに幼児のエアール届きけり

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

**読者のおすすめコメント**

- 高梨歯科クリニック P.9・20** 親切な医院です。70才 男性
- ジェイシティー歯科 吉積 P.9・20** 先生がとても楽しい方で、不安なく治療に通っています。67才 女性
- カントーデンタルクリニック P.9・21** もう20年以上お世話になっています。安心してお任せしています。58才 女性
- IMAホール P.11** こじんまりとした、とてもよいホールです。映画を500円で観られます。2月には小朝師匠の独演会を聴いてきました。身近にこんなホールがあるのはうれしいですね。63才 女性

- 夏の雲歯科 P.21** スタッフさんが優しくかったです。26才 女性
- 鶴見歯科 P.21** 良い歯科です。54才 女性
- 光が丘エトワール歯科 P.21** 家族全員で通っています。先生やスタッフのみなさんがていねいにしっかり治療してくださるので、歯医者さんはこしか考えられなくなりました。51才 男性
- 中村デンタルクリニック P.24** 子どもの歯列矯正で通院しました。先生をはじめ、スタッフみなさまの子どもへの対応がとてもよかったです。説明もわかりやすく、料金もお手頃で良心的です。48才 女性
- 和気医院 P.24** スピーディーな診察で、ノン

- ストレスです。56才 女性
- 秀クリニック P.24** 診察内容をとてもわかりやすく説明してくださいました。58才 男性
- 杉内医院 P.24** 娘のかかりつけ医としてお世話になっています。薬をたくさん出すことなく、ていねいに説明していただき、こちらの希望や話も聞いてくださるのでとても頼りにしています。43才 女性
- 光が丘眼科クリニック P.25** 毎年花粉症で目がかゆくなり、薬をもらいに行きます。とても親切に対応してください、助かります！52才 女性



\*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。

13日まで 申・問/☎5997-6471

### 5月28日(日) わんぱく相撲板橋区大会

上板橋体育館(桜川1) 9時45分~ 区内在住・在学の小学生男女対象 出場申込21日まで(フォーム) 問/実行委員会 itabashiwanpakusumo@gmail.com

### 5月28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

### 5月28日(日) アニメプロジェクト in 大泉

10時~ 大泉学園駅北口の6か所の会場 アニメにまつわるトークショーや展示など スタンプラリー 他 animation-nerima.jp

### 5月28日(日) 春の小川の観察会 小さな怪物たち

10時~ 茜歩道橋付近の石神井川 参加費小学生300円・保護者200円(保険料等) 小2~5と保護者対象 申込順20組 申込11日~20日 申・問/佐藤 ☎5910-7056(火・木・土 8時~9時)

### 5月28日(日) ひつじの毛刈りショー

14時~ 東板橋子ども動物園(板橋3) 夏に向けて羊たちの毛を刈る様子を見学 問/☎3963-8003

### 5月31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

### 6月16日(金)~7月9日(日)の金・土・日

ホタルの観察会 20時~ 中里郷土の森(大泉町1) ヘイケボタルの観察 自然解説員による生態解説 他 各日抽選150名 申込5月11日~31日(公式HP・往復ハガキ) 問/☎3922-3021 <https://www.ces-net.jp/nakazato/>

### 6月18日(日) 1Day冒険ハイク 初級編 ~日

和田山の岩場をよじ登ろう! ~ 8時~ 日和田山(埼玉県) 参加費9,000円(交通費・保険料等) 地図やコンパスを使って森を抜け山頂を目指す 小4~高3対象 抽選24名 申込5月17日まで(メール・FAX・ハガキ) 問/植村冒険館 ☎6912-4703

### 5月20日(土) えほんの読み聞かせ会

15時~15時40分~ 無印良品(板橋南町22) 東京家政大学の学生とシニアボランティアによる読み聞かせや手遊び、わらべ歌 小学生以下対象

### 5月21日(日) わんぱく相撲練馬区大会

10時15分~ 光が丘体育館(光が丘4) 区内在住・在学の小学生男女対象 出場申込15日まで(フォーム) ▶7日 10時~ 総合体育館(谷原1)で事前練習会 ※当日受付 問/実行委員会事務局・犬飼 ☎090-4610-6581

### 5月21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)

### 5月21日(日) 井のいち

10時~ 石神井水川神社(石神井台1) P.10参照

### 5月21日(日) 手作り玉手箱

11時~ ココネリ(練馬1) ハンドメイド作家による作品の販売 弦楽五重奏のミニコンサート <https://tedukuritamatebako.com>

### 5月21日(日) 石神井公園地域の歴史と文化を訪ねる 石神井再発見ウォーク

13時~ 参加費500円(テキスト代等) 石神井地域を郷土史家・葛城明彦氏と巡る 申込順25名 申・問/石神井まちづくりの会・下河 ☎080-6607-4321

### 5月21日(日) 練馬児童合唱団演奏会

14時~ 武蔵野音楽大学(羽沢1) 練馬区内の小3~高校生の団員が出演 曲目:Ave Maria いのちの歌 他 申込順800名 申込8日まで(ハガキ・メール) 問/生涯学習センター ☎3991-1667

### 5月23日(火)~6月25日(日) 見る見分ける

展 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 擬態している魚や他の魚にそっくりな魚などをじっくり観察して見分ける展示 問/☎5920-1131

### 5月27日(土) マイ・タイムラインを作って風

水害に備えよう 14時~ 防災学習センター(光が丘6) 講演「近年の風水害について」大雨から命を守るためにするべきことを整理するマイ・タイムラインを作る演習 会場とオンライン各申込順50名 申込

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](mailto: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／5月20日必着



※アンケートや感想などお寄せください。

Web サイトからは1人1回応募、ハガキは1家族1回応募できます(重複無効)。

※当選の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※チケット購入方法、会期、開館時間などはそれぞれ最新情報をご確認ください。

イオンシネマ板橋

## ① 無料鑑賞カード

有効期限7月末日



「岸辺露伴 ルーヴルへ行く」  
5月26日公開  
©2023「岸辺露伴 ルーヴルへ行く」製作委員会  
© LUCKY LAND COMMUNICATIONS/集英社  
配給: アスミック・エース

特殊能力を持つ漫画家・岸辺露伴は、過去の想い人からこの世で「最も黒い絵」の噂を聞く。その後、露伴はその絵がルーヴル美術館に所蔵されていると知り、フランスを訪れるが、「黒い絵」が引き起こす恐ろしい出来事に巻き込まれていく…。※5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7月末日



\*ホテルカデンツァ東京公式インスタグラムでは最新情報を配信しております。



ビュッフェ&ダイニング ルミエールでは5/12(金)~7/13(木)の期間中、「ハワイアン&ボリネシアンビュッフェ」を開催します。南国リゾートを感じさせる色鮮やかなお料理が勢揃い。※5/11までは「春のヨーロッパビュッフェ」を開催中。

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7月末日



「藤太郎戦隊ドンブラザーズ VS ゼンカイジャー」  
5月3日公開  
©2023 東映ビデオ・東映AG・バンダイ・東映  
©テレビ朝日・東映AG・東映

新たなカシワモチワールドとゾックスに支配されたゼンカイトピアを救うべく、ゼンカイジャーは立ち上がる。一方、ドンブラザーズの世界ではメンバー全員が脱退を申し出た矢先、機界鬼がタロウに襲いかかる。次元を超えた2大スーパー戦隊の全力全開ミラクル・バトルが開幕!

練馬区東大泉 2-34-1 オズスタジオ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7月末日



「シナぷしゅ THE MOVIE ぶしゅほっぺにゆるワールド」  
5月19日公開  
© SPMOVIE2023



ユナイテッド・シネマホームページはこちら↑

ホームページからチケットを購入する際、下記のクーポンコードを入力すると割引料金が適用されます(5/31まで有効)。

クーポンコード: 10914010

※一律料金の作品は割引の適用ができません。詳しくは劇場スタッフにお尋ねください。

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

5組  
10名様

上野の森美術館

## ⑤ 特別展 恐竜図鑑

—失われた世界の想像／創造



ズデニェク・ブリアン  
《タルボサウルス・バトル》1970年  
油彩・カンヴァス  
56x42.5cm モラヴィア博物館、ブルノ/© Jiří Hochman -www.zdenekburian.com and Fornuft s.r.o./Moravské zemské muzeum,Brno

恐竜などの古代生物を描いた「パレオアート」の世界に着目した異色の展覧会。世界各国から貴重な作品約150点が集結。19世紀の復元図から、20世紀の巨匠や現代恐竜画家の作品までが一堂に会す。5月31日~7月22日 一般2,300円 他

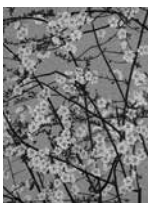
台東区上野公園 1-2  
☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

5組  
10名様

SOMPO 美術館

## ⑥ 生誕100年 山下清展

百年目の大回想



《ぼけ》1951(昭和26)年 油彩 58x44cm  
山下清作品管理事務所蔵

懐かしい日本の原風景を貼絵で表現してきた放浪の天才画家・山下清。生誕100年を記念し、細部描写と豊かな色調を特徴とする多彩な作品約190点と関連資料の展示を通し、山下清の生涯と画業を振り返る。6月24日~9月10日 一般1,400円 他

新宿区西新宿 1-26-1  
☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

5組  
10名様

豊島園通り  
安藤クリニック  
きらぼし銀行  
ローゾン  
サミット  
至光が丘  
練馬春日町駅  
E-4  
線・春日町6-5-15メディカル春日2F ⑤ 有り  
☎ 3990-8001

**内科・胃腸科・外科・小児科**  
**安藤クリニック**  
診療時間：9時～12時半  
15時～19時  
(土曜午前は9時～13時半)  
休診：木曜・土曜午後・日曜・祝日

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。

小児科・内科  
**いとう小児科クリニック**  
練馬区光が丘3-7-1-101  
⑤ B-7 ☎ 3979-2011 予約専用 ☎ 3979-1112

スパイラルテブ・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**  
練馬区田柄5-27-8 ☎ 3926-8263  
⑤ B-7 <http://www.harichiryō.com>

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  
初回相談は無料  
<https://eino.hp.peraichi.com>  
⑤ B-1 板橋区赤塚3-19-9  
メール: eino431@icloud.com  
☎ 070-3356-0325

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  
<http://olc-law.com>  
⑤ B-1 板橋区成増3-1-13-201  
☎ 10時～20時 土日祝のご相談もOK  
☎ 5998-5503

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

三浦畳店  
E-4  
練馬区春日町6-3-1  
<http://www.miura-tatamiten.com>  
☎ 3999-1767

**お部屋も気分もさわやかに**  
**㈱三浦畳店**  
数年に1度の畳替え。お客様の笑顔が見たいから、厳選素材で最高の逸品を製作し、新し1畳のさわやかなおみをお届けいたします。

**Kacceの最新情報はブログでチェックしてね!**  
取材レポやイベントのお知らせ、お店紹介などを更新中! 取材付きのPR記事も募集中!  
<http://kacce.co.jp/blog/>

三代目、2児の父です!  
hoshi300tatami305.com  
⑤ F-2 板橋区四葉1-12-5  
☎ 8時～18時(日祝休)  
☎ 3938-5623

**畳・襖・障子・戸の張替え**  
**ホシ畳インテリア**  
おかげさまで創業70年。国家資格製作1級技能士の確かな技術と、親切丁寧な仕事が自慢です! お気軽に相談ください。

メール: asa@nhc-a.jp  
⑤ 板橋区成増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)



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。癒やしの空間でお待ちしています！



hair salon HaRu

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

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

女性のための治療院 のどか

肩腰膝など身体の痛みや不調お気軽にご相談ください。初回限定お試しコース45分 4千円/リラックスコース サージ30分3千円 他



nodoka-therapy.com

練馬区光が丘3-8-12  
☎ 9～20時 不定休【完全予約制】  
☎ 090-6032-7249

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



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

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



hikarigaoka-law.com/

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

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

**コロナでのお困りごとにも対応します！**  
離婚・男女問題・交通事故・相続・破産・労務問題・事業承継など、各種問題にも迅速に対応します。地域の皆様のために最善の解決策をご提案します。初回相談は60分まで無料。

読者のおすすめコメント

**ホテルカデンツァ東京 P.27**  
親族や友人との会食や、宿泊などで利用しています。とても快適で落ち着いた雰囲気が大好きです。食事やスイーツもおいしいです。49才 女性

**イオンシネマ板橋 P.27・35**  
チケットが全て販売機対応になり、スムーズに購入できて助かります。56才 男性

**T・ジョイ SEIBU 大泉 P.27**  
「レジェンド&バタフライ」を2回観に行きました。席が広々としており、ゆったりと観覧できました。64才 男性

**ユナイテッド・シネマとしまえん P.27**  
駐輪場があるので便利です。座席がゆったりしていて楽です。スタッフの感じ

もよいです。65才 女性

**いとう小児科クリニック P.28**  
娘が小さい頃からお世話になっており、結婚した今では孫も診ていただいています。安心してお任せできる先生です。57才 女性

**まごころサポート P.28**  
名前のとおり真心がありました。21才 女性

**ヘアサロン P.29**  
スタイリングがぴったり決まるように提案してくれてよかったです。28才 女性

**ネリマベース P.29**  
1時間1000円で気軽に借りられるのがよいです。家族で防音完備の部屋を借りて楽器演奏を楽しみました！65才 女性

**楽膳倶楽部 A-5**

近所のお友達からいただいたシフォンケーキが体に優しくとてもおいしくて、自分でも買いに行こうと思いました。12才 男子

**JA東京あおば ぐれ村 C-4**  
いつも新鮮な野菜をお手頃価格で提供してくれます。建て替えて広がるようなので、さらに種類が増えることを期待しています。とても楽しみです。55才 女性

**クッキング・チーズ C-5**  
「スモーク三昧セット」というチーズの燻製セットが大好き。60才 女性

**JA東京あおば とれたて村 石神井 D-6**  
スーパーで売っている野菜とはやはり味が違う。大根が果物みたいにジューシー。38才 女性







# 春の花、満開

## 風物 PHOTOGRAPH



ツツジ (4月14日撮影 平成 つつじ公園) 読者提供

ニリンソウ (4月2日撮影 牧野記念庭園)

シダレザクラ (4月2日撮影 光が丘)



統一地方選挙の投票日は4月23日でした



Photo by Daisuke Yoshida



**音楽×健康の「ITaフェス」**  
板橋区出身のバンド、the band apartなど多くのアーティストが出演♪ タニタの体組成計測定やタニタカフェの出店も。(4月15日・16日 荒川戸田橋緑地)

### 読者ハガキの切手コーナー



第15回国際航空運送協会  
総会記念 (1959年発行)



新鉄道事業体制発足記念  
(1987年発行)



**新都市モビリティ試乗会**  
光が丘エリア内の交通手段として導入が検討されている低速電動車の試乗会が行われました。(4月13～17日 光が丘)



NHK連続テレビ小説「らんまん」のモデル、牧野富太郎博士の書斎が再現され、4月3日に公開されました。膨大な蔵書や、こだわりの文房具など見どころ満載です！ (牧野記念庭園)







## STAFF TALK

- ★目標のひとつだったハーフマラソン。制限時間ギリギリで完走！ゴールではゲストランナーの増田明美さんから激励があり、うれしかった。次はもっと格好良く走りたい。(N・T)
- ★いま話題のChatGPTの勉強会に参加してきた。使い次第で可能性が無限に広がるのでワクワク。KacceでもAI要員として活躍してもらいたいなあ。(笑)。(Y・I)
- ★立て続けに2軒、すぐ近所に新しい家が建っただけど、どちらの家も真っ黒な外壁と屋根でなかなかの圧迫感。最近は黒い家が流行っているんだろうか。(M・S)
- ★テントサウナデビューしてきました！自分たちで組み立てたテント(半分はスタッフさん)は愛着が湧くし、大自然のなかで入るサウナは最高にとのいました。(A・Y)
- ★友達の応援のため大阪に行き寝不足。そのまま東京の黄砂にやられ、なんならちよっと風邪をひく。これを書いている4月下旬、そんな私は26才の誕生日を迎えます。(S・N)
- ★ポイントはそのこ活用しているつもりだったが、ポイ活の達人や読者からの情報を見て、まだまだアマかったと気付く(笑)。新たなポイントGET計画始めます！(K・O)
- ★メールしてもなかなか返事が来ないと少しイライラする。少して「電話すればよかった」と思いつくが、本当に用があったのかと考えるこの時間は何だったのか？(J・T)

# Kacce

月刊 **かっせ**

5月号 2023年5月1日発行 通巻第472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】  
旅行の持ち物について、あなたならではの必須アイテムや、「これがあるとう便利」というおすすめグッズと、その理由も教えてください。

【三柳投書欄】  
開店・閉店やイベントなど、地域の情報をお寄せください。



かっせくんは  
( ) ページに  
いたよ!  
ご協力ありがとうございます

【自由投書欄】  
雅号(ペンネーム) ( )

本誌に掲載される場合があります。(氏名は掲載されません)

【自由投書欄】

## Kacce 広告募集中

月刊 Kacce

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

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)

- ◆ 5月3日(水)～  
ガーディアンズ・オブ・ギャラクシー:  
VOLUME 3
- ◆ 5月5日(金)～ 銀河鉄道之父
- ◆ 5月12日(金)～ プラフマストラ
- ◆ 5月19日(金)～  
最後まで行く  
ワイルド・スピード/ファイヤーブースト
- ◆ 5月26日(金)～  
岸辺露伴 ルーヴルへ行く  
波紋  
クリード 過去の逆襲

\*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。

# 地元で宣伝するなら Kacceにおまかせ!

年間予定 **特集広告** 各号テーマが異なる企画です

## 1月号 年賀

全業種対象

## 3月号 習い事 & 教室

学習塾、音楽教室、英会話、  
ダンス、バレエ、水泳 など

## 5月号 医療機関

医院、歯科医院、接骨院、はり、  
きゅう、マッサージ、整体 など

## 7月号 暑中見舞い

全業種対象

## 8月号 終活

弁護士、行政書士事務所、  
葬儀社 など

## 10月号 習い事 & 教室

学習塾、音楽教室、英会話、  
ダンス、バレエ、水泳 など

## 11月号 便利ダイヤル

全業種対象

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

月刊 Kacce への広告掲載は編集室まで!

## Kacce が冊子づくりの お手伝いをいたします。

会社や団体の記念誌・パンフレット、  
個人の作品集・旅行記・日記・追悼集など

デザインから印刷まで(20部から対応可)

どんなことでもお気軽にご相談ください。 **お見積り無料**

月刊 Kacce 編集室

(株)協同クリエイティブ

板橋区成増2-10-3

☎ 03-3975-7143

✉ kacce11@kacce.co.jp

kacce.co.jp

