

練馬・板橋のタウン誌

2023 vol.475

Kacce

月刊 かっせ

8

TAKE
FREE ¥0

終活特集

円満な「相続」のために 今からできること

練馬生まれの インデラカレー

読者の声
もりだくさん!
読者プレゼントも
あるよ!



ご自由に
お持ちください

地元で楽しいこと探そう!

成増産院

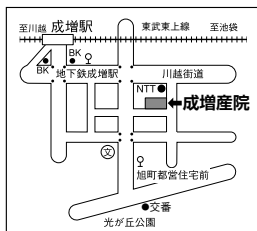
産科・婦人科

院長 田村 彰浩

〒175-0094 板橋区成増1-1-1
川越街道 NTT 成増うら
(駐車場あり13台可)

☎03-3975-1111

診察予約システムを
導入しました



こんにちは赤ちゃん

たいが
太賀くん
7月11日生まれ
板橋区
雄輝さん・志織さん
夫妻の次男



お母さんから一言

「陣痛から出産まで3時間というスピード出産で、『もう産まれた?!』とびっくり! おっとりとした性格で、あまり泣いたりせず、沐浴の時は気持ち良さそうにじーっとしています(笑)。クリクリの目で見つめてくるときがとってもかわいい♡」

成増産院
ホームページ



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

インスタグラム
始めました!



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

月刊 Kacce 広告掲載医院 8月夏期休診日

光が丘南 佐藤医院 8月9日(水)午後~17日(木)

すずき矯正歯科 8月14日(月)~8月17日(木)

中村デンタルクリニック 8月11日(金祝)~13日(日)
10日(木)・14日(月)・15日(火)は診療時間要確認

なかむらばしデンタルクリニック
8月10日(木)~15日(火)

山田歯科医院 8月10日(木)~17日(木)

高梨歯科クリニック 8月10日(木)~15日(火)

鶴見歯科 8月3日(木)~6日(日)
8月23日(水)~27日(日)

きよかわ歯科クリニック 8月9日(水)~16日(水)

木村歯科医院 8月16日(水)~23日(水)

光が丘エトワール歯科 8月19日(土)~24日(木)

しのぶ歯科クリニック 8月13日(日)~20日(日)

医新クリニック 8月10日(木)~15日(火)

和気医院 8月11日(金祝)~16日(水)

秀クリニック 8月6日(日)~15日(火)

成増産院 8月10日(木)午後~13日(日)

伊藤内科小児科クリニック
8月27日(日)~30日(水)

塙皮膚科 8月13日(日)~17日(木)

フルツクリニック なし(通常通り)

杉内医院 8月13日(日)~15日(火)

光が丘内田クリニック 8月10日(木)~17日(木)

光が丘眼科クリニック 8月1日(火)~6日(日)
8月13日(日)~16日(水)

いとう小児科クリニック 8月13日(日)~20日(日)

安藤クリニック 8月17日(木)~24日(木)



CONTENTS

P.4 終活特集

円満な「相続」のためにやっておきたいこと

P.6 読者アンケート
みんなのダイエットエピソード

P.8 練馬生まれのカレー粉で 夏を乗り切ろう！

P.10 頭の体操 脳をカッセイ化！
P.11 DeLIGHT! ボクのセカンドライフ

P.12 散歩ウォッチング
エノコログサ

P.13 小耳に軽書ン

P.15 みんなに教え隊！

P.16 Kacceくらぶ

P.17 おすすめコメント

P.17 kacce川柳

P.18 アンテナ(街情報)

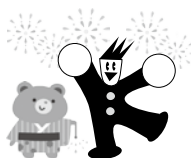
P.23 読者プレゼント

P.26 Kacce MAP

P.28 風物 PHOTOGRAPH

P.30 STAFF TALK

P.31 求人コーナー



かつせくん

ボクと同じ
かつせくんを探してね。

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



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

月刊 Kacce 広告掲載医院 8月夏期休診日

ジェイシティー歯科 吉積 8月13日(日)～16日(水)
8月17日(木)診療あり

光が丘デンタルクリニック船坂
8月9日(水)～14日(月)

光が丘げんき堂接骨院・治療院
8月15日(火)～16日(水)

夏の雲歯科医院 8月13日(日)～15日(火)

さくま歯科医院 なし(通常通り)

やもと歯科医院 8月9日(水)午後～17日(木)

佐藤歯科医院 8月13日(日)～16日(水)

関東デンタルクリニック 8月9日(水)～16日(水)

各務歯科医院 8月11日(金祝)～16日(水)

円満な「相続」のために やっておきたいこと

いざ相続となると、家族は悲しみに暮れる間もなく手続きに追われたり、トラブルが勃発したりして大変！ 事前の備えや心構えについて、税理士の安井さんに教えていただきました。

相続に「正解」はない

「家族によって、円満な相続の形はそれぞれ違うんです」と安井さん。財産の多寡や種類、家族構成などの要件はもちろんですが、重要なのは、「財産をどのように次世代に渡したいか」を考えておくこ



安井 教雄さん
税理士。成増の「彦久保光弘税理士事務所」に所属。
☎090-1407-1702

とだと言います。「相続税をできるだけ減らしたい」「同居している子どもと、それ以外の子どもにも平等に相続したい」など、目的によって対策が変わってくるからです。

「まずは、不動産、預貯金、保険、有価証券など、何があるのか、所有している財産を洗い出してみましよう。」

その際、保険の契約内容の見直しや、使っていない口座がないかどうかも確認しておくといですね」



財産を守るための方法


認知症などで意思決定ができなくなった場合に備え、最近では家族信託や後見人制度を利用する人が増えているとのこと。特に、賃貸アパートなど管理が必要な不動産を所有している場合は、子どもを指定管理者にしておけば、万が一の時にも安心というわけです。

ただし、それは信頼関係が築けている場合の話。親子で全く会話がなく話ができない

とか、財産管理に關して子どもを信用できないとか、家族の事情はいろいろ…。

「そんな時は遺言書で意思表示をするのが確実。そうしないと残された人たちで解決しなくてはいけなくなるので、めんどことやトラブルにつながるの

終活特集～よりよく生きるために～

終活・遺言・相続
無料相談会 要予約
 終活アドバイザーの行政書士にお任せください！
 8月27日(日)・9月3日(日)
 場所：ココネリ練馬3F ※時間応相談
 親が離婚・再婚している場合の相続、高齢の独居親族にやっておいてもらうことなど…お気軽にご相談ください。(上記日程以外でも可)

行政書士くりかわ事務所 特定行政書士 栗川善隆
 ☎03-6915-8766
 練馬区早宮3-8-8 <https://office-kurikawa.com>

終活のことならお任せください

- 相続 ●墓じまい
- 遺言書作成
- 夫婦相互遺言
- 遺贈寄付 ●死後事務委任

初回相談 無料
 行政書士 丹下 勝代 たんげ
丹下かつよ行政書士事務所
 ☎070-8569-3094
 練馬区春日町2-13-13 問合せはHPから→ katsuyo-office.com

区の税務相談(無料)

■板橋区 (40分以内)
月曜・水曜…13時～16時
(第1水曜は17時～19時)
板橋区情報処理センター
(板橋2-65-5) ☎03-3579-2288
※電話で要予約

■練馬区 (40分以内)
水曜…10時～16時
石神井庁舎区民相談室(石神井庁舎2階)
☎03-3995-1100
金曜…10時～16時
練馬区区民相談所(区役所東庁舎5階)
☎03-5984-4523
※いずれも電話で要予約

40分はあっという間なので、事前に質問内容や自分の情報をまとめておくとよいですよ!



「です」
もう一つ重要なのは、この先どのくらい蓄えが必要なのかを考えておくこと。寿命は誰にもわからないので難しい問題ですが、「相続」について考えることをきっかけに、自分がかからどう生きていくか、改めて考えてみるとよいかもしれませんね。

無料相談を活用しよう

区が行っている税務相談では、税理士会から派遣される専門家が無料で相談に乗ってくれます。安井さんも担当することがあるそうで、財産の試算や節税対策のほか、「争続」を回避するための方法など、相談内容はさまざまなのだとか。

何から始めればよいかわからない方は、まずは区の税務相談を利用してみてはいかがでしょうか。次のステップに進むためのヒントや、家族で話をするきっかけが見つかるかもしれませんよ。

終活特集～よりよく生きるために～

樹木葬 は家族への思いやり



継承者不要
管理費0円

お布施や
寄付金は不要

大切な
ペットと一緒に

都営三田線「新板橋駅」徒歩6分、JR埼京線「板橋駅」徒歩11分の好立地。東京23区内でありながら静かで落ち着いた環境のなか、次世代に負担をかけない永代供養の共同墓地です。

樹木葬 桃源郷

枝垂れ桜の花の木の下にある永代供養墓。ペットも一緒に埋葬できます。

- ・永代使用料 360,000円～
- ・納骨手数料 33,000円



合葬墓 おとなし

御影石づくりの合祀専用の永代供養墓。

- ・永代使用料 98,000円
- ・納骨手数料 33,000円



ペット合葬墓 さくら

ペット専用の合葬式永代供養墓。

- ・永代使用料 30,000円
- ・納骨手数料 11,000円



※ 樹木葬・合葬墓はすべて管理費なし。生前契約も可能です。

ふくじゅえん
サニープレイス福壽園

北区滝野川5-58-7 開園時間9時～17時 駐車場あり

お問合せ・資料請求・見学会予約
随時承ります。お気軽にご連絡ください
永代供養墓担当：NPO法人 大樹の輪

☎03-6903-4088

公式HPで
24時間受付



みんなの ダイエット エピソード



成功例・失敗例から、悟りの境地まで…人生の数だけダイエットのエピソードがある!?

食べて痩せる?

◆ タイに数か月行った時、辛い物をたくさん食べて汗をかく辛い物ダイエットで痩せました。 42才 男性

◆ トマトダイエットをしています。そのまま食べてもヨーグルトに入れても味噌汁に入れても美味です。おやつ代わりにプチトマトを、食事の時にはまずトマトを食べべからおかずを食べると、すぐに満腹感が得られます!



62才 女性

◆ 就寝3時間前までに食事を終える。たったこれだけで理想の体重になりました。

74才 男性

体を動かそう!

◆ ホットヨガを始めて1年で体脂肪率が13%落ちた!! 体重はほとんど変わらないけど、見た目が激的に変化!

◆ 家から職場までの5kmを毎日自転車通勤し、この5年で3kg痩せました。

25才 女性

◆ 電動アシスト付きにしたいと思う時もありますが、運動の代わりと思って取り組んでいます。

55才 女性

◆ 57才でクロスバイクを購入し、サイクリングを開始。還暦でロードバイクに買い換え、小金井公園や平林寺などに出かけています。10年ほど

で体重が約10kg減りました。自分にとって気持ちのいいことをするのが良さそうです。

70才 男性

まさかの効果

◆ 2人の子どもを母乳で育てたら、授乳でどんどん痩せていきました。妊娠中に増えた分よりマイナスに。授乳恐るべし。当時は、自分の顔を食

べさせてあげるアンパンマンの気分でしたね。

40才 女性

◆ 若い頃、失恋のショックで15kg以上痩せました。主人と知り合った頃はまだ痩せていたのですが、結婚して太ってしまい、詐欺と言われています(笑)。

54才 女性

◆ 66才で初めてスーパリーのパートを始めた時、慣れない仕事とパワフルチーフのおかげで2〜3年で7kg近く痩せました。今は慣れてきて徐々に体重が戻りつつあります

終活特集～よりよく生きるために～

OLC総合法律事務所



相続財産をめぐる親族間のトラブルを避け、大切な財産を適切に承継させるため、全力でサポートいたします!

遺言書の作成

後見制度

遺産分割/遺留分減殺請求

弁護士
おひら
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

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

☎03-5998-5503

10時～20時(土日祝も相談可)



シニアのみなさまの生活を

サポートします どんなことでも
ご相談ください!

- 買い物代行
- お墓参りの同行
- スマホの操作のお手伝い など



女性のためのオーダーメイド型ケアサービス

☎070-9002-6539 **はるばる**

対応エリア: 練馬区中心 不定休

が、精神的なストレスが1番
痩せます。そんな痩せ方はイ
ヤだけどね。 70才 女性

強いミカタ

◆プロテインを飲み始めまし
た。満腹感がかなり得られて、
仕事中心にお腹がグーグー鳴ら
なくなつたのがとてもうれし
いです。 28才 女性

◆朝、食物繊維を摂ると血糖
値の上昇が緩やかになると聞
き、朝食にシリアルを試して
います。ナッツ類が豊富に入っ
ているので意外と食べ応えが
あり、昼食までおながが持ち
ます。 31才 女性

◆スレンダーなモデルの写真
を携帯の待受画面にして、お
菓子を食べそうになつた時、
自分を奮い立たせています。
41才 女性

失敗は成功のもと？

◆大好きなきのこ、ヨーグル

ト、納豆で菌活ダイエットを
試みるも、おしい過ぎてダイ
エットになりませんでした。
残念(笑)。 34才 女性

◆「ダイエットのためだけの
ウォーキングはしんどいから
御朱印巡りをしよう」と、友だ
ちと神社のお
参りを始めま
したが、つい
で「テレビや
SNSで話題
になつたお店巡り」もしている
ので、摂取カロリーの方が多
いような…(笑)。 55才 女性



◆数えられないくらいに甘い
と共にダイエットをやりまし
た。でも、結局は自分に甘い。
やっぱ甘い物が好きですね。
こりゃ太るわ。 40才 女性

◆ダイエットのためにジョギ
ングを始めたところ、ひざを
痛めて、やめてしまいました。
痩せるのも大変です。
44才 男性

あつのまねり…

◆医者に言われている場合は
別として、ダイエットは基本
はしなくて大丈夫。今の若い
子たちに、「そのままのあなた
の姿がいちばん美しい」ともっ
ともと呼びかけてほし
い。 48才 女性

◆ダイエットを気にして
いる時は効果が出ないの
に、気にせずやりたいよ
うに過ごしていると痩せてい
ることが多いです。気にし過
ぎるとよくないのかも？
43才 女性

70からの アドバイス!



パーソナルジム
more fit (P.24 参照) 福村さん
自転車やヨガ、トマトを食べるなど、
好きなことがダイエットにつなが
ると、モチベーションを維持しやす
いと思います。また、腸内環境を整
えると代謝が良くなり、痩せやす
い体になるので、積極的に食物繊維
を摂るようにしてみてください!

終活特集～よりよく生きるために～

Kacce10月号(10月1日発行)

年2回の限定企画!

「習い事&教室」特集

保存版として持続効果あり!

QRコードやクーポンを入れられます!

お問い合わせは Kacce編集室へ ☎ 03-3975-7143

広告募集中!

★広告掲載料金は7,700円(税込)～

★原稿作成、デザインは当社にて
無料で行います。

申込締切 9月8日(金)

詳細はWebをご覧ください➡

✉ kacce11@kacce.co.jp





4代目社長の小泉禎章さん

練馬生まれのカレー粉で夏を乗り切ろう!



暑い夏はスパイスを上手に取り入れて元気に過ごしましょう! 練馬で誕生し、71年間愛され続けている「インデラカレー」の秘密に迫ります!

創業88年! 練馬のナイル商会

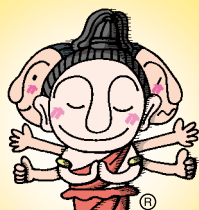
目を引く真っ黄色のボディに、インパクトのある書体。一度見たら忘れられない(!?) この缶入りの純カレー粉こそが、練馬生まれの「インデラカレー」! 製造・販売を手がけているのは、練馬区豊玉北に本社を構える「ナイル商会」です。

初代の小泉忠三郎さんが昭和10年に「旭食品」(現:ナイル商会)を創業し、この地に移転したのは昭和22年。戦時中、練馬の農家では軍事物資として練馬大根のたくあん漬けを作っていましたが、戦後その数は激減し、黄色く着色するために使われていたウコンが大量に余ってしまいました。そのウコンを仕入れてカレー粉の製造や香辛料の販売を始めたことがインデラカレー誕生の基盤となります。



「インデラカレー」100g入り缶(756円)。なりコレにも設定されています

終活特集～よりよく生きるために～



感謝のセレモニー

マキノ祭典

区民葬儀取扱店 お気軽にご連絡ください

地元練馬で**55年**年間**2400件**の実績

24時間
安心ダイヤル

ヨイ セレモニー

0120-41-7062

- 本 社 : 練馬区上石神井4-9-24
- 相談サロン : 東大泉店
大泉学園町店・大泉学園駅前店・石神井公園駅前店・中野駅前店

インドと日本をつなぐカレー粉

運命を変えたのは、インド独立運動の闘士だったA.M. ナイルさんとの出会いでした。インド独立の支援をしてくれた日本に恩返しをしたい、食文化を通して日印友好の架け橋になりたいとの思いで昭和24年、ナイルさんは銀座にインド料理店「ナイルレストラン」をオープン。ところが、当時日本には満足いくカレー粉がありませんでした。偶然知り合った忠三郎さんと協力して試行錯誤を重ね、ついに理想のカレー粉「インデラカレー」が完成したのです！ ちなみにスパイスの配合は今も変わっていないとのこと。

現在、「ナイルレストラン」を経営しているのは、お孫さんのナイル善巳さん。著名人も数多く訪れる名店の味を70年以上支えているのは、練馬生まれの純カレー粉なのです。



皇太子(現・上皇陛下)がカレー好きだったことから、毎年1月4日に火入れした初釜を献上していたそう。昭和30年代頃の小泉忠三郎さん(左)とA.M. ナイルさん

最高品質の万能調味料



インデラカレーは、その製造方法からひと味違います。「さまざまなスパイスを混ぜた後に加熱処理をし、さらに焙煎して3か月間寝かせます。エイジングというこの工程によりスパイスが一体となり、まろやかな風味と香りが生まれるのです」と、4代目社長の小泉さん。独自の技術により、粒を細かくそろえているので、出来上がったカレーに香り付けとして後から加えてもOK！ 食材にも浸透しやすいので、肉や魚などの臭み消しにも活用できます。



「カレーの風味や香りが活きているのがインデラカレーの特徴。辛さを抑えめにしているため、チャーハンやポテトサラダ、鮭のホイル焼きなどのほか、マヨネーズやタレに混ぜたりと、どんな料理にも使える万能調味料なんです」とのこと。これ1つで料理の幅が広がりそうですね！



終活特集～よりよく生きるために～

今お困りの方も、

これから先に備えておきたい方も
真宗会館にご相談ください。

突然のことで戸惑う通夜・葬儀の手配。
初めて施主として勤める法事。
お墓の問題。

首都圏でお世話になるお寺が見つからない。
今お困りの方も、これから先に備えておきたい方も
真宗会館にご相談ください。



葬儀・法事・終活
のご相談承ります

京都・東本願寺の首都圏の拠点

真宗大谷派東本願寺



真宗会館

仏事・終活のご相談は

03-5393-0810

真宗会館 終活支援

検索

<https://shinshu-kaikan.jp/lp/shukatsu-shien/>

練馬の銘品に!?

実は、さまざまなホテルやカレー店などでインデラカレーが使われているのだとか。みなさんどこかで一度は口にすることがあるかも!?

練馬区内では、カルディコーヒーファーム ココネリ練馬北口店やサミットストア、谷原のヤスノC&C練馬店で販売されており、ナイル商会本社2階の事務所でも買うことができます。10月15日の練馬まつりでは、ねりま観光センターの「ねりコレ」共同テント内で出展するそうなので、要チェックです!

「練馬区の“産地消商品”として地元根付かせたい」と話す小泉さん。現在、区内の小中学校の給食で広く使ってもらえるよう働きかけをしているそうです。

インデラカレーの原材料は、ターメリック、コリアンダー、クミン、ナツメグなど15種類ほどのスパイス。その効能は、食欲増進、整腸作用、疲労回復、抗酸化作用、血行促進など、いいことづくめ! 練馬のカレー粉で、今年の夏を元気に乗り切りましょう~♪



工場のある埼玉県入間市では、インデラカレー粉を使った自衛隊入間基地監修のレトルトカレー「入間基地カレー」を販売。入間市のふるさと納税の返礼品にもなっています

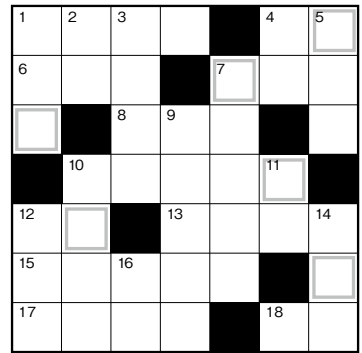
★ヨコのカギ

- 練馬区にある、8月1日が山開きの富士塚、●●●●富士
- 練馬区立豊玉公園の別名、●●公園
- 青森県西部地域を指し、リンゴの品種にもある名称
- 遊牧民のこと
- 板橋区の浄水場はこの町にあります
- 人々の間に挟まれ、ひどくもまれること
- えんぴつのおまけとして付けられたことから人気が出た、トンボ鉛筆の消しゴムの名前
- 正式名称ではなく、一部を省いて短くした言葉のこと
- NHK 連続テレビ小説「らんまん」の主題歌「愛の花」を歌っているシンガーソングライター
- 冠婚葬祭など改まった席で場に合った服を着ること
- 板橋区赤塚で毎年行われるのは、これのお祭り

★タテのカギ

- アニメ映画「サマーウォーズ」のヒロインの下の名前、篠原●●●
- 北陸地方のこの藩の下屋敷があったことに由来する板橋区の町
- 何を聞いてもすぐ忘れてしまうことや、そのような人のこと
- ♪「♪今日人類が初めて木星に着いた～」という歌で有名なバンド
- 高島平に分園もある、板橋●●●動物園
- 朝日新聞朝刊に連載されていた、いしいひさいち作の4コママンガ
- 器械を用いて物の高さ・深さ・長さ・広さ・距離を測り知ること
- 相撲で行事の判定に審判委員や控え力士が異議を申し入れること
- おしべの先の花粉が入った袋
- 規則正しく分布した線や点が重なった時に生じる縞や模様のこと
- カタクチイワシの幼魚を干したものやおせち料理の「田づくり」のこと
- 練馬区中村にある「粧屋三郎右衛門」が作っているもの

頭の体操 脳をカッせい化!



二重マスの文字を組み合わせるとある言葉が出てくるよ!

ヒント: 8月11日は「山の日」ですが、これの「山の日」でもあります!

答えは
P.29 を見てね!



DeLIGHT!

ボクのセカンドライフ

新しいコラムがスタートします！ 練馬区在住のライター、Daigoさんがセカンドライフをアクティブに楽しむ日々をご紹介します！

Daigo 練馬区在住40年の65才。出版社で長らく編集業務に携わる。62才で退職してフリーランスとなり、時間を見つけては全国各地の“行きたかったところ”を訪ね回っている。

マストでした。今でも忘れられないのが、マレーシアのボルネオ島のビーチで、家内と娘がパラセーリングを楽しんでいるのを見ていた時のこと。総務課長からスタッフの給与のことで電話が入った際は思わず苦笑い…。

退職後は、それまでとは180度違う、緊張感も責任感も一切ない主夫生活でしたが、

これが不思議なもので飽きることはありませんでした。ただ、それまで仕事ばかりであり家にいることがなかったため、ずーっと家にいると無性にどこかに行きたくなり、いつか訪ねたいと思っていた場所に行き始めました。

コロナ禍でちょうど「GOTOトラベル」が始まり、平日に旅行ができる立場をフルに利用して、



ボルネオ島で家族のパラセーリングを見ていると、会社からの電話で一気に現実に戻されました

道後温泉、鳴門の渦潮、長良川の鵜飼、白川郷などを次々と訪れました。

その際に活用したのが、退職

後もずっと加入している社会保険の保養所。約40年間の現役時代には一度も利用したことがなかったのですが、ウェブサイトで調べてみると、組合員は1泊2食付きで6000円という破格の安さ！ 試しに泊まってみたら食事も部屋もなかなかのクオリティで、各地にある保養所をコンプリートしてしまいました。

その中でも京都にある保養所は、嵐山駅まで徒歩数分で渡月橋のすぐそばという抜群の立地。食事も京都らしい懐石風料理で、すっかり気に入る何度も訪れています。

「Acco」読者にはボクと同年代の方も多いと思いますが、加入されていた社会保険の組合が持っている保養所を改めてチェックしてみてもどうでしょう。やっとな訪れた自由な時間、きつと驚くほどリーズナブルな旅行ができるはず。気分もリフレッシュできますよ！

#1 保養所を 活用しよう！

定年まであと1年を残し、2020年に会社を辞めました。会社員時代は365日24時間、スタッフや取引先などからいつ連絡が入っても対応できるように、常に気を張っている状態。国内だろうと海外だろうと、いつでもどこでも電話に出られ、PCに向かえる状態にしておくことが



京都・嵐山の保養所のすぐ近くにある渡月橋。観光地のだ真ん中なのに超破格値で大満足！



エノコログサ

今月8日は暦の上では「立秋」ですが、海に囲まれた日本は湿度が高く、消化器官への負担が大きくなります。暑い日には濃い味や脂っこいもの、甘いものなどは避けた方がいいようです。

道端や草むらでよく見かけるイネ科の「エノコログサ」。多くは1年草で、ネコジャラシ、イヌコログサ、ネコジャンボなど、地域によって愛らしい方言がたくさんあります。昔は盛んに食用にされており、穀物のアワ(粟)はエノコログサの改良品。アワグサやズズメノアワなど、エノコログサの別名はそこから来ているのだとか。

エノコログサは種類が多いので識別するのが悩ましいのですが、在来種にはエノコログサ、キンエノコログサ、アキノエノコログサ、ムラサキエノコログサ、コツブキンエノコログサ、ハマエノコログサ、交雑種のオオエノコログサ、外来種にはフシネキンエノコログサ、ザラツキエノコログサがあります。散歩で見かけた時はまとめて「エノコログサ」と考えてよいと思います。

炎天下の道端で多くの植物がしおれ気味なのに、エノコログサだけがシャキッとしているのに気付いたことはありますか。エノコログサは高性能光合成の仕組みを持つため、非常に乾燥に強いのです。畑のトウモロコシも同様です。

8月は年間の最高気温を記録することも多いので、無理のない範囲で散歩をお続けください。



エノコログサ



キンエノコ



オオエノコログサ

※ Kaccoのスタッフブログでもご覧いただけます。



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 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)

◆ 8月4日(金)～ マイ・エレメント
トランスフォーマー/ビースト覚醒
しん次元!クレヨンしんちゃん

THE MOVIE 超能力大決戦
～とべとべ手巻き寿司～

◆ 8月11日(金祝)～ リボルバー・リリー

◆ 8月18日(金)～ SAND LAND
パウ・パトロール

[パウ・パーティー in シアター]

◆ 8月25日(金)～ Gメン
MEG ザ・モンスターズ2

*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。



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

仕事場の近くに中野製菓があるので、よく直売会に行つてかりんとうを購入しています。いつも読んでいるKACCAに特集されて、びっくりした反面うれしい気持ちでいっぱいになりました。宣伝ではないですが、おいしいので、ぜひ練馬区の人たちにも食べてもらいたいです！

練・田柄 31才 男性

近所にあるにもかかわらず、

café IBASHOのことを全く知りませんでした。今度行つてみようと思います。光が丘公園のウォーキング後にピタタリ。

練・旭町 56才 女性

café IBASHO

記事を読んで、まさに求めていた場所だと思いました。発達障害の娘の居場所として訪ねてみます。

板・成増

41才 女性

読者アンケートの「旅行に

欠かせないアイテム」が参考になりました。頭痛薬などは私も必ず持つて行くので共感。洗濯ネットに入れるのはいいかも！と思いました。

板・成増 48才 女性

TSUTAYA光が丘店閉店の

記事を見てびっくり。レンタルビデオ最盛期にはお世話になりました。時代の流れを感じ、寂しさが募ります。

練・旭町 61才 男性

私の願い

コロナ禍で韓国ドラマにハマり、思い立って55才にしてハングルを学び始め、この6月にハングル検4級に合格。

50才過ぎてもちやんと頭が動くもんです。

練・田柄 55才 女性

値上げばかりのこの頃。ちょっとでも夢を持ちたくて宝くじをよく買います。当たったらまず購入しようと思つているのが高級マットレス。いろんなスポーツ選手も使用しているらしいので、

手も使用しているらしいので、

練・田柄 29才 女性

ゆつくり寝てみたいです。

練・田柄 52才 女性

☆

地元の楽しみ

高松にある「みやもとファミリー」でブルーベリー狩りをしてきました。今年は大粒でとつても甘いのでおすすめです！ ウクライナ応援のためのナターシャ・グジーさんのコンサートにも行ってきました。透き通るような歌声が忘れられません。

☆
同じ西武線でもハリー・ポッターの車両に乗ると、なぜか人に自慢したくなります。

練・富士見台 53才 女性

練馬の暑さはハンパない。家から15分の石神井公園はとって

も涼しくて最高の避暑地なんだけど、行き

に汗だく、帰りに汗だくなので、

なかなか行く気になれない。で

も、園内の茶屋

(外だから冷房なし)で汗を流しながら

食べるかき氷は絶品ですよ。

練・上石神井 67才 女性

☆

石神井公園ふるさと文化館のホタルを見に行ってきました。

10匹ほどのゲンジボタルが元気に1秒間隔くらいで光を発して

いました。身近なところで見られてうれしかったです。1週間

のはかない命を一生懸命生きていく姿に感動しました。活発に飛ぶのは20時以降らしいです。

練・光が丘 67才 男性

花の楽しみ

白山神社のアジサイ

を見に行ってきました

た。雨降りの日で

したが、ブルー

や紫が鮮やかで

心洗われるよう

でした。来年も

行くゾ!

板・双葉町 40才 女性

☆

最近のアジサイの進化がすごい。色もポリウム感も多彩で

かわいいですね。八重咲の玉ア

ジサイに感激しました。1か

月以上楽しめるのも良いです

ね。練・光が丘 53才 女性

☆

5月頃ピークだったローズガ

デンのバラがもう終わっちゃうな

〜と思っていたら、バラつて秋に

も咲くんですね! パンフレット

を見て知りました。秋のバラは

香りがより楽しめるのだとか。すごく楽しみです!

板・成増 60才 女性

☆

牧野記念庭園のガイドツアー

に参加しました。牧野博士ゆか

りの植物が植えられており、高

い木も多くとても涼しく、す

てきな庭園に癒やされました。

練・田柄 51才 女性

最近思ひごと

6月末、離れて暮らす母が亡

くなりました。10数年前に体の

不調を訴え、その数年後には歩

けなくなり、パーキンソン病と

診断され、ついに寝たきりに。コ

ロナ禍での面会制限は痛手です

が、私にとって最も辛かったの

は、昔の話と生活の知恵を何ひ

とつ聞き出せなかったこと。親

御さんと離れて暮らしている方

は、今のうちにコミュニケーションを密にしてください。

練・中村南 54才 男性

☆

最近、閉店してしまう飲食店

が増えていますね。思い出あるお

店ばかりで悲しい限りです。跡

地には決まってデイサービスのよ

うな高齢者施設。時代を感じま

すね。練・谷原 47才 男性

☆

今年こそは開催されると思っ

ていた光が丘よさこい祭りが中

止になつても悲しいです。久

しぶりに小中学校の友人と会え

る機会を失ってしまいました。

来年はコロナがさらにおさまつて

開催できるのを楽しみにしていま

す。練・光が丘 18才 女性

☆

テレビやラジオなどのゲストの

方の読み間違いが気になる。先

日も小径を「コケイ」、県境を「ケンキョウ」と読んでいて笑ってしまいました。「コミチ」と「ケンザカイ」でしょう。

練・光が丘 82才 女性

☆

デイスerviスの友人は、スマホは持っているけどLINEはできない。友人同士の連絡は電話。

教えてあげても諦めが早く、やっぱり無理とテーブルに置いてしまふ。既読が付くだけでも生存確認になるから開いてねえ〜！シアの皆さん、使えていますか？

練・谷原 62才 女性

私のお気に入り

板橋区に「増成農業体験学校」という施設があります。農業を維持・発展させることを目的に、6年前にスタートしました。見学会やサツマイモの収穫祭などもあります。ぜひホームページをご覧になってください。

板・前野町 68才 男性

友達に誘われ、20代になってからテコンドーを始めました。誘ってくれた友達は、黒帯までもらってやめてしまいました。

私はまだ楽しく通っています。

この間黄帯になったので、とってもうれい。これからも続けます。

練・旭町

26才 女性

☆

移動販売のパン屋さんで最後の残りを全部買った「救世主です」と感謝された。でも、日頃買わないようなパンとの出会いがあったので、おいしいパン屋を探して私が移動中。

練・石神井町 54才 男性

オススメの映画

「新聞記者」「余命10年」

「ヴィレッジ」など話題の映画を作った藤井道人さんはなんと36才。新作の「最後まで行く」は韓国映画のリメイクですが、本家を超え、面白くてグイグイ引き込まれました。藤井作品はエンドロールの最後にお楽しみが

待っているの、場内が明るくなるまで席を立たないでください。

練・大泉町

60才 女性

☆



宮崎駿監督の「君たちはどう生きるか」を観てきました。情報が全く公表されていない状況での鑑賞でしたが、先が読めないストーリーと、残酷かつ美しい映像に終始ワクワクしっぱなしでした。過去に観てきた宮崎駿作品の中でも、かなり上位に入るぐらい好きな作品になりました。

練・羽沢 51才 男性

みんなに教え隊!

読者の皆さまからの情報をご紹介します

●口福茶廊 (常盤台1)

ときわ台駅北口に今川焼き店がオープン! (43才 男性)

●コンサートサロン MUSICA PINO (ムジカピノー)(東大泉1)

大泉学園駅近くのポラン書房の後にオープンしました。グランドピアノやチェンバロが置いてある、すてきなサロンです! (58才 女性)

●丸源ラーメン 練馬光が丘店 (田柄5)

「ゆず庵」の隣に開店しました!! (44才 男性)

●ベルク 光が丘店 (和光市白子1)

旭町の近くにスーパーマーケットがオープン。連日大安売りで近所は大フィーバー! (37才 女性)


●Y2T KITCHEN (赤塚新町3)

ゆりの木商店会にワインとおばんざいのお店が開店。毎日食べても飽きない料理で、ワインもおいしかったです。お弁当もあります。

(47才 女性)

●イオン練馬店 (光が丘5)

レジゴーが導入されて便利に。 (59才 女性)



夏の雲歯科 (P.あり)
(旧・みえまつ歯科)

光が丘
夏雲小学校

ファミリーマート

平和台
● 集鴨信用金庫

← IMA

夏雲歯科

練馬区田柄 5-14-12
☎ 3825-3468
Ⓜ 日曜・祝日

夏雲歯科

休診：日曜・祝日
(昼休みあり)

水・木・土：10時～18時
火・金：10時～17時
月：10時～17時

夏の雲歯科

一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科



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

お口の悩み、気軽に相談ください

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

光が丘駅線
光が丘駅前
光が丘消防署
光が丘警察署
光が丘秋の陽小
バス停Q
洋服の青山
洋館の青山
小森内科
小森クリニック

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

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

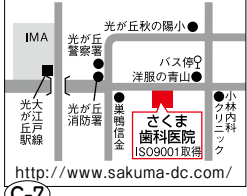
★ スタッフ募集中

月・土曜
9時～14時
15時～20時半
20時半～

駐車場11台分完備

(医) さくま歯科医院

一般歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科



IMA

光が丘警察署

光が丘駅前

光が丘消防署

光が丘秋の陽小

バス停Q

洋服の青山

洋館の青山

小森内科

小森クリニック

さくま歯科医院
IS09001取得

三菱信託

光が丘駅前

光が丘秋の陽小

川越街道

東武東上線

池袋

下赤塚

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

練馬区田柄 2-31-6 (豊島園通り沿)
☎ 5997-4644
駐車場2台有

水日祝/休診

月火木金
14時～19時半
10時～14時半
18時～18時半

木村歯科医院

一般歯科・矯正歯科・小児歯科

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
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

(B-8)

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
☎ 3930-8211

(B-5)

Kacce くらぶ

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。


広告随時募集中!

Kacce くらぶに新しい仲間が増えました。
完全個室パーソナルジム more fit (P.24)
レンタルサロン ホリウチ (P.25)

矯正歯科専門

すずき矯正歯科

板桥区成増 1-14-13 池田ビル3F ☎ 5997-1188
(B-2) http://www.s-ortho.com



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

練馬区田柄 2-31-6 (豊島園通り沿)
☎ 5997-4644
駐車場2台有

水日祝/休診

月火木金
14時～19時半
10時～14時半
18時～18時半

木村歯科医院

一般歯科・矯正歯科・小児歯科

歯の硬さを表すピッカーズという単位では、ENAMEL質が200～300HV(機械構造用炭素鋼くらい)、象牙質が43～68HV(マグネシウム合金くらい)。表より裏の方が硬く、性別や個人差、前歯と奥歯の差はあまりないですが、酸には弱いです。

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

(B-7)

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

(C-8)

歯科医院



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》

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。



練馬区光が丘 5-5-6
 ☎ 3976-7788



診療時間

月・火・水・金 10時～13時 15時～19時
 土 10時～13時

休診＝木・日・祝日

※歯に関する悩み、お気軽にご相談ください。

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

休診/水・土午後・日・祝 △＝土曜～13:00



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

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

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

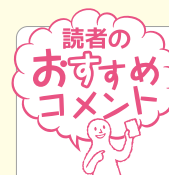
練馬区高松 5-13-1 (P有り) ☎ 5393-0711
 (A-7) <http://www.hikarigaoka-dc.com/>

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/>

「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



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。(6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

こちらで娘を出産しました。出産後、助産師の方がとても優しく声掛けてくださりうれしかったことが忘れられません。 49才 女性

イオンシネマ板橋 P.12・23

映画館はいつもここです。イオンモール内にあるのに静かで落ち着いた印象です。映画を観たあと飲食店利用が割引になるのがお得でうれしいです。 33才 女性

夏の雲歯科 P.16

先生の説明がわかりやすく、スタッフの方も親切でいつも安心できます。 71才 女性

さくま歯科医院 P.16

スタッフの方がとても優しく説明して下さいます。ホワイトニングと定期検診に通って

います。 67才 女性
光が丘デンタルクリニック船坂 P.17 家族でお世話になってます。先生やスタッフの皆さんの感じがとても良く親切です。 70才 女性

きよかわ歯科クリニック P.17 優しくていねいに診てくださるのでずっとお世話になってます。 61才 女性

カントーデンタルクリニック P.17 歯科医が3名いるのが良いです。 67才 女性

P.21へ続く

8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

いたばし花火大会

8月5日(土) 19時～ 板橋区 荒川河川敷

東京最大の太玉「尺五寸玉」や
総延長700mの「大ニアガラ
の滝」、国内最高峰の花火師10
人の競演など迫力たっぷりの花
火が楽しめる ※荒天中止

<https://itabashihanabi.jp/>



8月5日(土)～10月7日(土) 企画展示「見た
ことある? ニホンのカメ 希少種ニホンシガメ
のくらし事情」 光が丘公園バードサンクチュアリ
(光が丘4) サンクチュアリに住むカメたちについ
て、カメを取り巻く環境や脅威とともに紹介

問/生態工房 ☎0422-27-5634

8月5日(土)～9日(水) 花火で一句!「フォト川
柳コンテスト」 観光アプリ「ITA-マニア」をインス
トールして「花火」をテーマにフォト川柳を作って応
募しよう 入賞すると「いたばしPay」のポイントが
もらえる

問/板橋観光協会 ☎3579-2255

8月5日(土)・19日(土) 板橋おいしい土曜日
8時～ 中野製菓(中丸町28) 板橋の「おいしいお
店」の販売会 かりんとう・ペーカリー・惣菜・スイツ
など

問/☎3955-5585

8月5日(土) 歴史講演会「成増陸軍飛行場開設
80年～今だから語れる、関係者への取材による
秘話公開～」 10時～ 光が丘図書館(光が丘4)
開設から80年経つ成増陸軍飛行場の歴史について貴
重な写真や当時の秘話を交えながら紹介する 中学生
以上対象 申込順40名 申・問/☎5383-6500

8月5日(土) 納涼灯籠流しの夕べ
18時30分～ 石神井公園ボート池(石神井台1) 灯
籠を池に流す灯籠流し 灯籠先着500個(1個500円)

8月6日(日) ワクワクあかつか projectがは
じまるよ! 10時～ 赤塚植物園(赤塚5) クイズに
チャレンジすると景品がもらえる(なくなり次第終了)
巨大地形模型の展示 古写真展覧会 他

問/都市景観係 ☎3579-2549

開催中～9月4日(月) すぐそばにいる、すぐ
い虫展 中里郷土の森(大泉町1) 身近な虫や捕ま
え方の紹介展示 虫を捕まえるとカードや景品がもら
える(自然解説員による虫捕りサポートあり) ※虫
網等観察道具の貸出あり 問/☎3922-3021

開催中～8月31日(木) 板橋銭湯シールラー
入浴料 大人520円 他 参加銭湯でシールをもら
い、専用の台紙に貼って応募するとオリジナルタオ
ルなどがもらえる ▶20日 変わり湯「レモン湯」
※営業時間は各公衆浴場に要確認

<http://itabashi.1126onsen.info>

開催中～8月31日(木) 夏休みイベント「テッ
テイ調査! 牧野富太郎」 牧野記念庭園(東大泉6)
園内を巡りながら牧野富太郎博士や植物についての
クイズを解くと、牧野家の飼い猫だった「チーコ」の特
製シールがもらえる 問/☎6904-6403

開催中～8月31日(木) ローズガーデンのサ
マーイベント 9時～ 四季の香ローズガーデン(光
が丘5) 江戸風鈴が並ぶ風鈴こみち 子ども向け虫さ
がしイベント 他 問/☎6904-2061

開催中～8月13日(日) フードイベント「石神
井井」 石神井公園駅周辺の参加店5店舗が、地元の
練馬産野菜を使ったオリジナル井を提供
問/井戸端プロジェクト実行委員長・小川
☎5393-4286

8月1日(火)～9月1日(金) 武蔵大学図書館開
放 9時～ 武蔵大学(豊玉上1) 夏季限定で武蔵大
学の図書館を開放 高校生・大学受験生対象(学生証
等身分証要提示)
問/レファレンスカウンター ☎5984-3719

8月3日(木) 板橋区私立認可保育園フェスタ
10時30分～ ハイライフプラザいたばし(板橋1)
保育園について知りたい人や、保育士を目指してい
る人に向けたイベント リトミック 他
問/マハヤナ第二保育園 ☎3960-2850

8月3日(木) 成増阿波おどり大会
17時30分～ 成増商店街・成増アクトイベント広場
(成増2) 全14連約700名による演舞
問/成増地域センター ☎5998-6881

奏あり 問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

8月18日(金) IMA寄席

19時～ IMAホール(光が丘5) 木戸銭100円以上
春風亭正朝と仲間たちによる落語
問/☎3976-2000(平日9時30分～17時)

8月20日(日) 親子ふれあい入浴 ハッカの湯
(練馬区) 入浴料 大人520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

<http://www.101onerima.com/>

8月20日(日) フリマ 平成つづじ公園(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)

8月20日(日) フリマ 光が丘公園(光が丘4)

10時～15時 ※雨天中止
問/ Know As～ノウ・アズ～ ☎6555-2620
(平日10時～18時)

8月20日(日) 点字にチャレンジ

10時30分～ 氷川図書館(氷川町28) 点字に関する
講義 小型点字器を使ったしおり・カード作り
申込順20名 申・問/☎3961-9981

8月20日(日) 語り継ぐ戦争体験 私たちが子ども

もどった頃のお話 14時～ 小竹図書館(小竹町2)
2) 戦争体験者を講師に招き、平和な世の中について
考える 小学生対象 申込順20名
申・問/☎5995-1121

8月20日(日) こわいおはなし会

16時～ 東板橋図書館(加賀1) 絵本の読み聞かせ
小学生対象 問/☎3579-2666

8月22日(火)・23日(水) 夏休みワークショップ

10時30分～ ちひろ美術館・東京(下石神井4)
各日先着40名 いわさきちひろが得意とした水彩技法
の「にじみ」を体験し、オリジナル缶バッジを作る
問/☎3995-0612

8月23日(水)～31日(木) ランタン作りワー

クショップ 区立児童館・厚生文化会館児童室(実施
する児童館や日時は練馬区 HP参照) 作ったオリジ
ナルランタンを打ち上げる10月7日の「ねりまラン
タンナイト」にも参加できる 区内在住小学生対象 ※
10月7日は保護者要同伴 申込順各館15名 申込1
日から 問/都市農業課 ☎5984-1498

8月6日(日) にじーず練馬

13時～ 男女共同参画センターえーる(石神井町8)
10代から23才までの LGBTやそうかもしれない人
の居場所「にじーず」で、参加者と交流したり自由な時
間を過ごしたりする <https://24zzz-lgbt.com/>

8月6日(日) らくぜん夏まつり

15時～ 楽膳倶楽部旭町ハウス(旭町1) 揚げたこ焼
き 玄米粉シフォンケーキ 焼きそば 梅ジュース か
き氷 スイカ割り スーパーボールすくい 他
問/NPO法人楽膳倶楽部 ☎6915-6300

8月8日(火) IMAホール上映会

11時～/14時～ IMAホール(光が丘5) 鑑賞料
500円(未就学児入場無料) 「スパイダーマン ホーム
カミング」 問/☎3976-2000(平日9時30分～17時)

8月11日(金祝) 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)

8月11日(金祝) チャレンジバラスポーツ 夏

休み SPECIAL! 10時～ ココネリ(練馬1) ペ
ガールボール&ふうせんバレーボール ポッチャ タグラ
グビー モルック けん玉などを体験
問/原田 ☎090-3234-5584

8月12日(土) 蟲神器交流会 桜餅杯

13時30分～ 光が丘区民センター(光が丘2) 参加
費400円(親子参加の場合子どもは無料) ダイソーの
トレーディングカードゲーム「蟲神器」を楽しむ交流
会 参加賞あり 申込順32名
申・問/蟲神器公認サポーター「桜餅あるとん」
<https://note.com/altoteana/n/n96c2dc988f5b>

8月16日(水) アトリウムミニステージ

12時15分～ 練馬区役所(豊玉北6) 夏休みの子ど
も向け特別公演 曲目:さんば 「リトル・マーメイド」
よりアンダー・ザ・シー 他
問/練馬文化センター ☎3993-3311

8月18日(金) ダイソートレーディングカード

「蟲神器」体験会 10時～ 光が丘 IMA 光の広場
(光が丘5) 親子で楽しくカードゲームで遊ぶ 先着
50名の参加者にスターターキットをプレゼント
問/大創出版 daiso.mushijingi@gmail.com

8月18日(金) 板橋映画上映会 おおやまレ

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「時をかける少女」 ※未就学児入
場不可 18時30分開始回は冒頭20分間音楽家の演



(B-1) 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の美をサポートします。

シミレーザーはワルツにお任せください!
5mm以下のシミなら1個 3,300円、10mm以下は1個 8,800円、大きさに関わらずレーザー当て放題は5個まで22,000円、顔全体77,000円。
まずはカウンセリングのご予約を!

美容外科
ワルツクリニック

一般・小児・矯正・口腔外科
ジェイシティー歯科 吉積 (よじづみ)
歯科助手募集中
(A-7) ☎5372-4444 <http://www.jcity-dental.com>



(F-5) 練馬41521F(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。



(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
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

小児科
杉内医院
板橋区成増 3-17-18
(E-2) ☎3930-2331

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



(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

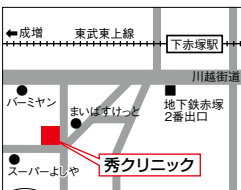
CT、電子胃内視鏡、レントゲン透視、超音波エコー、ホルター心電図、骨密度測定、脈波、心機能ポリグラフ、呼吸機能検査



(H-4) 板橋区大山町 23-1 (大山駅徒歩3分)
☎9時~12時半(土14時半) 15時~18時半(火木16時半)
☎5995-5100

整形外科・胃腸科・訪問看護
医新クリニック

◆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



(E-8) 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

内科・泌尿器科・皮膚科
秀ひでクリニック

ホームドクターとして親切な診療を目指しています。排尿(出にくい、頻尿等)や前立腺、皮膚に関してお気付きの方もご相談ください。

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。http://www.ishin-kai.or.jp

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

大江戸線 光が丘駅 IMA
アスレチック公園
光が丘 佐藤医院
夏の雲公園
バス停
光が丘 三中

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

内科 小児科・外科
光が丘南 佐藤医院

診療科目…内科・小児科・外科
診療時間…8時半～12時半
15時～19時
19時半

〔休診〕土曜午後・木曜
日曜・祝日

豊島園通り
安藤クリニック
きらび銀行
ローソン
サミット
練馬春日町駅
至光が丘

(E-4) 練馬春日町6-5-15メディカル春日2F 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

～水分補給をしっかりと！～

いよいよ暑い夏! 「私は大丈夫」と油断しないで、先手先手で水分を摂りましょう。タオルとペットボトルを持ち、しっかり体調を整えて、安全で楽しい夏をお過ごしください!

地域の皆様に愛されるクリニックを目指しています。身近な家庭医として内科全般ご相談ください。また内視鏡専門医として、最新の検査機器により診断から治療までさせていただきます。

大江戸線 光が丘駅 IMA
光が丘眼科クリニック
光三 三中
夏の雲公園

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

女性院長ならぬは丁寧な診療
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

大江戸線 光が丘駅 IMA
光が丘内田クリニック
光が丘 三中
夏の雲公園

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

http://www.hu-cl.com/
光が丘 内田クリニック

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

読者のおすすめコメント

- ジェイシティー歯科 吉積 P.20**
清潔で雰囲気が良いです。定期的に検診ハガキが届きます。 58才 男性
- 中村デンタルクリニック P.20**
院長先生が気さくで明るく、何でも相談できます。看護師さんもきびきびしていて良い。快適な待合室でリラックスできます。 84才 女性
- 垢皮膚科 P.20**
こじんまりとした小さなクリニックです。 63才 男性
- ワルツクリニック P.20**
まだ行ったことはありませんが受診を検討中です。 67才 女性
- 杉内医院 P.20**

コロナワクチンの接種でお世話になっています。親切な対応でとても手際よく、スムーズに接種できました。 76才 女性

伊藤内科小児科クリニック P.20 穏やかな先生です。ワクチン接種などでお世話になっています。 45才 男性

和気医院 P.20 ていねいで親切に診察していただけます。待ち時間も少ないです。 57才 女性

安藤クリニック P.21 優しい先生で、薬について相談すると、私に合うものを提案してくれます。 31才 女性

光が丘内田クリニック P.21 胃カメラで緊張していましたが、スタッフの方が優しく声をかけてくださったので、落

ち着いて検査を受けることができました。 47才 女性

光が丘眼科クリニック P.21 子どもがお世話になりました。ていねいな検査と診察で、子どもに寄り添い診療方針を決めてくださいました。 56才 女性

ホテルカデンツァ東京 P.23 コロナ禍で外食を控えていましたが、久しぶりにディナーバイキングを利用しました。庭を眺めながら、舌と目にご褒美を与えてきました。 67才 男性

T・ジョイ SEIBU 大泉 P.23 レイトショーを観ることができ、公開直後でも混雑することなく安心して利用できる、地元の映画館。 42才 男性

P.25へ続く



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

Pick up

光が丘みらい×夏フェス2023

8月4日(金)～6日(日) 9時～

光が丘公園けやき広場～ふれあいの径(光が丘4)

◎ 音楽ダンス・演芸ステージ

10時～ 音楽・ダンス

19時～ 東京音頭、光が丘音頭などの踊り・BGM

◎ スポーツステージ

ランバイク大会、水鉄砲あそび 他

◎ 出展ステージ

模擬店、金魚すくい、くじ引き 他

問/大熊 ☎090-1765-2482

8月27日(日) 手づくり玉手箱

11時～ ココネリ(練馬1) ハンドメイドマーケット

夏休み子ども工作教室 ※工作教室は要予約

<https://tedukuritamatebako.com>

9月3日(日) 防災フェスタ

10時～ 光が丘第一中学校(光が丘6) 起震車で地震体験 初期消火体験 防災車両展示 他 防災グッズのプレゼントあり 問/区民防災課 ☎5984-4504

9月3日(日) 板橋太鼓まつり

13時～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 全席自由1,500円(2才以下膝上無料) 板橋区和太鼓連盟とゲスト団体、応援参加団体など10団体が出演する和太鼓の祭典

問/事務局・塚田 koikiwakasyu@outlook.jp

9月3日(日) ミヤマ★仮面のおもしろ昆虫ショー

13時30分～ 中里郷土の森(大泉町1) 昆虫ヒーロー・ミヤマ仮面による昆虫ショー 申込8月10日～20日(フォーム) ※抽選(落選した場合でも立見席あり) 問/☎3922-3021

【募集】いたばし未来の発明王コンテスト

「未来にあったらいいなと思うもの」「地域・社会・環境の課題を解決するもの」のアイデアを募集 板橋区在住または通学している小中学生対象 9月8日まで ※詳細は区 HP 参照 問/産業振興課 ☎3579-2193

8月23日(水) 森のようちえん～身近なみどり

で育てる未来の力!～ 9時30分～ 光が丘公園(光が丘4) 参加費 親子1組2,000円 他 光が丘の秘境・バードサンクチュアリの森を探検する 小4までの親子対象 申込順20組 申込17日まで(フォーム) 問/☎3992-1890

8月23日(水) IMAお笑いライブ

18時30分～ IMAホール(光が丘5) 全席指定 大人2,000円 他 出演:流れ星☆ ハマカーン 響 U字工事 ゆってい ※未就学児入場不可 問/☎3976-2000(平日9時30分～17時)

8月24日(木) およこでたのしむコンサート!

14時～ 生涯学習センター(豊玉北6) 参加費500円(資料代等) 小学4までの子どもと保護者対象 申込順70名

申・問/アンサンブルコッコリーノ事務局 ☎090-6118-1739(9時～14時)

8月26日(土) プラネタリウムコンサート「真夏の夜の夢 夏の星空とジャズ」

14時～/18時～ 教育科学館(常盤台4) 観覧料2,000円 星空の下で聴くトランペットとピアノによるJAZZの生演奏 小学生以上対象(小学生は保護者同伴) ※未就学児入場不可 各回申込順190名

申・問/☎3559-6561

8月26日(土) ボルネオの森と昆虫たちの話

14時30分～ 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 写真家・阿部雄介が撮影した貴重な画像を見ながらボルネオの森とそこに生息する昆虫の話聞く 先着30名 問/☎5920-1131

8月26日(土) ほんちょう通りの夏祭り

15時～ 富士見台ほんちょう通り スタンプラリーに参加してスタンプを全部集めると先着500名でわたあめ or ポップコーンの引換券がもらえる ※小雨決行

8月27日(日) 川で、浮いて流れて

10時～ 平成みあい橋付近の石神井川(石神井町1) 参加費 子ども300円 他 小2～小5と保護者対象 申込順20組 申込1日から

申・問/佐藤 ☎5910-7056 (火・木・土曜 8時～9時)

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 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／8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 10月末日



「トランスフォーマー
/ビースト覚醒」
8月4日公開
© 2023 PARAMOUNT
PICTURES, HASBRO,
TRANSFORMERS
AND ALL RELATED
CHARACTERS ARE
TRADEMARKS OF
HASBRO.
© 2023 HASBRO
配給: 東和ビクター
ーズ

ロボット生命体・トランスフォーマーたちが
地球に来て間もない1994年、あらゆる星
を食べ尽くす最強の敵「ユニクロ」が地球を
標的に動き出した。リーダーであるオプティ
マスプライムは仲間とともに地球の危機に立ち
向かう。※7月公開予定作品はP.12参照

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 10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
「エスパニョール ラトマティーナ」を開
催しております。スペインのトマト祭りを
イメージした「トマト尽くし」のお料理と肉
バル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 10月末日



「春に散る」
8月25日公開
© 2023映画「春に
散る」製作委員会

不公平な判定負けをきっかけに渡米し
た元ボクサーが、過去の自分と同じよ
うに判定負けで心が折れたボクサーと
偶然出会い、指導することに。世界チャン
ピオンを目指し、ボクシングに命を
かける2人の生き様を描く。

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 10月末日



「しんちゃん!クレヨンし
んちゃん THE MOVIE
超能力大決戦 ～とべ
とべ手巻き寿司～」
8月4日公開
© 臼井優人/しん
次元クレヨンしん
ちゃん製作委員会



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(8/31まで有効)。

クーポンコード: 10916009

※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

東京タワー

⑤ メインデッキ入場チケット

有効期限 2024年3月31日



© TOKYO TOWER

東京の街並みを一望できる、高さ150m
の東京タワーメインデッキの入場チケッ
ト。ガラスの床から真下をのぞける「スカ
イウォークウィンドウ」や「タワー大神宮」
のほか、グッズショップや展望カフェなど
が楽しめる。一般1,200円 他

港区芝公園 4-2-8

☎ 03-3433-5111(10:30～17:00)

3組
6名様

森美術館

⑥ ワールド・クラスルーム

現代アートの国語・算数・理科・社会



ヤコブ・キルクゴール《永遠の雲》2023年
展示風景:「ワールド・クラスルーム:現代アートの
国語・算数・理科・社会」森美術館(東京)
2023年 撮影:古川裕也 画像提供:森美術館

学校で習う教科を現代アートの入口とし、
未知との世界に出会う展覧会。54組の
アーティストによる約150点の作品を科
目別のセクションに沿って紹介し、学びの
場「世界の教室」を創出する。4月19日
～9月24日 一般2,000円 他

港区六本木 6-10-1 六本木ヒルズ森タワー
☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

5組
10名様



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

指圧・マッサージ・整体・リンパ
女性のための治療院 のどか
 肩・腰・膝など身体の痛みや不調お気軽にご来院ください。初回限定お試しコース45分4千円/リラックスマッサージ30分3千円 他



http://olc-law.com
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

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



Kacceのブログ記事も読んでね!
<http://kacce.co.jp/blog/>

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
B-7 ☎3979-2011 予約専用☎3979-1112

スパイラルテューブ・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
B-7 <http://www.harichiryo.com>

新しい仲間が増えました。よろしくね!
完全個室パーソナルジム more fit (P.24)
レンタルサロン ホリウチ (P.25)



NEW
H-7 <https://morefit.jp/>
 練馬区練馬1-23-6-301
 ご予約・詳細情報はHPをご覧ください。

完全個室パーソナルジム more fit (モアフィット)
 ダイエットに特化したトレーニングを元プロボクサーがマンツーマンでじっくり指導。完全予約制で、1回90分。子連れOK!



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

まいごころサポート
 喜ぶの1困ったをお手伝い
 電球交換・家具の移動や組立てなどお家の中のお困りごと何でもご相談下さい! 1名の作業 20分500円 (外作業は750円)



E-4 <http://www.miura-tatamiten.com>
 練馬区春日町6-3-1
 ☎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、新しい畳のさわやかなおみをお届けいたします。



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

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



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

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

レンタルサロン ホリウチ

成増駅近くのレンタルサロン

エステ、フェイシャル、ネイル、まつげエクステなどの施術スペースとしてご利用いただけます。女性限定。1時間900円(税込)。

NEW



(A-2) 板橋区成増1-26-5-407
お問い合わせ・レンタルのご予約
☎ 080-9096-3030

ヘアサロン ハル

お客様の髪質・骨格などに合わせてカット致します。持ちが良いと大好評！再現性のある似合わせカット + Tr (初回) 6600円



hair salon HaRu
<https://www.hs-haru.com>
(E-4) 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)

プライベートサロン美容室

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>
(B-1) 板橋区赤塚 3-19-9
メール:eino431@icloud.com
☎ 070-3356-0325

身近な1街の法律家

Nerima Base (ネリマベース)

練馬駅近くのレンタルスペース

イベントやワークシ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



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

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。

安心(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



hikarigaoka-law.com/
(B-8) 練馬区高松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

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

ユナイテッド・シネマとしまえん P.23

地元で映画館があることがありがたい。ポスターが変わるたび、次の楽しみが膨らみます。 45才 女性
いとう小児科クリニック P.24
温和で優しい先生です。子どもの診察後、私に労いの言葉をかけてくださるのがありがたいです。 37才 女性
三浦書店 P.24
置いてないか？スピーディーに置替えをしてくださりました。 57才 女性

た。 57才 女性

ホシ量インテリア P.24

新居に引っ越し際、畳の張り替えをお願いしました。とてもいいのに対応してくださりました。 43才 女性
女性のための治療院 のどか P.24
女性の先生に施術してもらって安心感があります。 45才 女性

まごころサポート P.24

エアコンの清掃をお願いしました。笑顔で気持ちよく作業してくださりました。 74才 女性

ヘアサロン ハル P.25

髪の傷みが気になり、シャンプーとトリートメントをお願いしました。やはりプロにやってもらって気持ちよく、髪に栄養がたっぷり浸透した感じがしました。 59才 女性

Bar 地下室 B-8

息子に連れて行ってもらいました。お酒はもちろん、つまみや食事もなかなかいけます。 57才 女性

浩乃湯 E-2

昭和レトロな佇まいの銭湯です。 50才 女性

川柳
もう暑いネコもしゃくしも伸びている (N・S)



風物 PHOTOGRAPH



今年も練馬区内約30か所のブルーベリー観光農園で摘み取り体験開催中！ 見たことないくらい大きなブルーベリーをたっぷり収穫してきました♡
(7月23日 高松)



改修工事中の練馬文化センター。2024年4月末まで休館予定です。
(7月19日撮影)



ホテルカデンツァ東京の七夕飾り。笹には、願いごとが書かれた短冊がたくさん飾られていました。
(7月1日撮影)



香り立つ満開のユリ
(6月30日撮影
光が丘)



猛暑の中、涼しい音色を奏でる江戸風鈴♪

(7月23日撮影 四季の香ローズガーデン)

読者ハガキの切手コーナー



- ① 東海道電化完成記念 (1956年発行)
- ② 近代洋風建築シリーズ「桜宮公会堂玄関」 (1983年発行)
- ③ 第30回国民体育大会記念 (1975年発行)
- ④ 20世紀デザイン切手「ジャイアントパンダ初来日(カンカンとランラン)」(2000年発行)



ハンドメイド作品の販売や手作り体験ワークショップが並ぶイベント「手作り玉手箱」が開催されました。
(7月2日 ココネリ)

練馬・板橋の写真を送ってね♪

「#Kacceフォト」大募集!!



あなたの写真がKacceに載るかも!?
Kacceの公式SNSアカウントのいずれかをフォローし、ハッシュタグ#Kacceフォトを付けて、練馬・板橋のお気に入りのスポットや風景、イベントなどを投稿してください。非公開アカウントからの投稿は無効です。



Twitter



Facebook



Instagram

※掲載させていただく場合は、Kacce公式アカウントからDMをお送りします。



答えはキノコノヤマ

1	ナ	2	カ	3	ザ	ト	タ	5	コ
6	ツ	ガ	ル	7	ノ	マ	ド		
	キ	8	ミ	9	ソ	ノ	モ		
	10	モ	ミ	ク	チ	11	ヤ		
12	モ	ノ	13	リ	ヤ	ク	14	ゴ	
15	ア	イ	16	ミ	ヨ	ン	マ		
17	レ	イ	ソ	ウ	18	ウ	メ		

「読者プレゼント」(P.23) 応募方法 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**

締切 8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!

acce.co.jp/
kacce/present

Kacceのスタッフ トークを動画で配信中!!

Kacce 編集長が
誌面で伝えきれない
情報や裏話を大公開!



チャンネル登録お願いします! YouTube

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は、月刊 Kacce の制作・発行に関わる業務 (投稿コーナーなど本誌記事内容の制作、および読者プレゼントの発送など) または月刊 Kacce に関連する企画やサービスのご案内にのみ、必要な範囲で使用します。ご本人様に無断で第三者に開示・提供することはありません。



63円切手
を貼って
ください

郵便はがき

175-0094

板橋区成増2-10-3

三栄ドメール 202

Kacce 編集室行
月刊かせ

〒	市区町村	町名	番地その他
住所	[] [] []	[] []	[]
氏名	フリガナ	性別	職業または学年と年齢
[]	[]	男	() (才)
Kacce 広告掲載店または P.26 ~ 27 の地図に掲載されているところを利用した感想やご意見などをお書きください。			
店名「] 」			
プレゼント番号 (1~6) を書いてね!			フリガナ
[]			[]
8月20日必着 1家族複数 応募無効			[]

アンケートや感想などを必ずお書きください。

STAFF TALK

★友人が飼っている猫の体重は12キロ。新生児の約4人分！大きい。ダイエットフードを定量しかあげていないのに太るといふ。でも洗面台にジャンプもできる元気な美猫です。(N・T)

★4年ぶりに団地の夏祭りが開催される。物価の上昇や業者の廃業などいろいろあるけど、夏の楽しみが戻ってくるのはうれいし、役員なので当日は働きます(笑)！(Y・I)

★落語をテーマにしたマンガ「あかね斬」にハマっている。あまり馴染みのない落語の世界を気軽に味わえるし、登場する落語家たちも魅力的で、先が楽しみ。(M・S)

★Suicaを落とした。すぐに使われた様子で残っていたチャージ金額はたった9円。悔しい！でも、再発行できると知り、1つ賢くなったと思うことにします(笑)。(A・Y)

★片道400キロを運転し、飛騨高山へ。出発時練馬の気温は36度だったのに、現地はなんと18度！あちこちで紫陽花が咲き、まるで季節が戻ったみたいだった。(S・N)

★「チューリップ」の結成50周年コンサートに行つて青春時代にタイムスリップ！演者も観客もイイ年齢になったけど、音も熱気も衰えない。今のシニアはスゴイのだ。(K・O)

★カブトムシを虫かごに入れて子どもたちが走つて行く。ヨーロッパでは子どもが虫を飼う習慣はないのだそうだ。世界で知らないことがまだまだ多いなあ！(J・T)

Kacce

月刊 Kacce

8月号 2023年 8月1日発行 通巻第475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 kacce11@kacce.co.jp <http://www.kacce.co.jp>



【読者アンケート】

あなたの生き方に影響を与えた本や映画は？
その作品名と、どのように影響されたのか具体的に教えてください。



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した

【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) ()

【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)

ライター募集

【条件】地元の方歓迎・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

地元で働こう

求人コーナー



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)

練馬 みどりの葉っぱい基金

牧野記念庭園への
寄付を募集しています!
(ふるさと納税制度の対象です)

植生の保全、展示などの設備の充実に役立てます

練馬区環境部みどり推進課
☎03-5984-2418
<https://www.happykikin.com/>

毎日をいきいきと楽しく!
練馬区の情報が満載のWEBサイト

シニアナビねりま

区民シニアサポーターが取材する 「サポーター体験記」が人気です!

お問い合わせ ☎03-5984-4763 <https://snavi-nerima.jp>

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。

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。

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。

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ったりします。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。

脳ドックを受けるタイミングは?
 答 50歳以上、またはひどい頭痛や手足のしびれ、めまい、ふらつきが回らないなどの症状が出た方は、外来を受診し「脳ドック」を受けることをおすすめします。「脳ドック」とは、磁気共鳴画像診断装置という医療機器で脳の断面図(MRI)と

脳血管像(MRA)を撮影する検査です。くも膜下出血の原因となる脳動脈のコブや脳腫瘍、脳梗塞等を無症状のうち早期発見するものです。

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
 ☎03-59995-5100

医新クリニック
安尾 信 先生

本をプレゼント!
 著：横山博美
 (医) 医新会 元 理事長
 希望者は右記の問い合わせ先までハガキにてお申し込みください。
<http://www.ishin-kai.or.jp>

板橋区内の事業者の皆さま！

助成金を活用してKacceで
おトクに宣伝しませんか？

助成額は最大20万円！！



申請のサポートもいたしますのでお気軽に Kacce までご相談ください！

※助成金の利用には申請が必要です。

当社の取扱品目すべて対象になります

月刊 Kacce
広告

印刷物制作

チラシ・パンフレットなど

ホームページ
制作ECサイト
制作

動画制作

動画実例

OLC 総合法律事務所



例えば…

月刊 Kacce 広告+印刷物制作
合計 250,000 円

80%助成

自己負担額

50,000 円

※価格は本体価格。消費税は全額自己負担となります

板橋区産業振興公社「営業活動促進事業助成金」

※申請は2023年12月15日まで(予算に達し次第終了)

詳細はこちら

itabashi-kohsha.com/
archives/21873

どんなことでもお気軽にご相談ください

☎ 03-3975-7143

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

✉ kacce11@kacce.co.jp

kacce.co.jp

