

練馬・板橋のタウン誌

2023 vol.477

Kacce 10

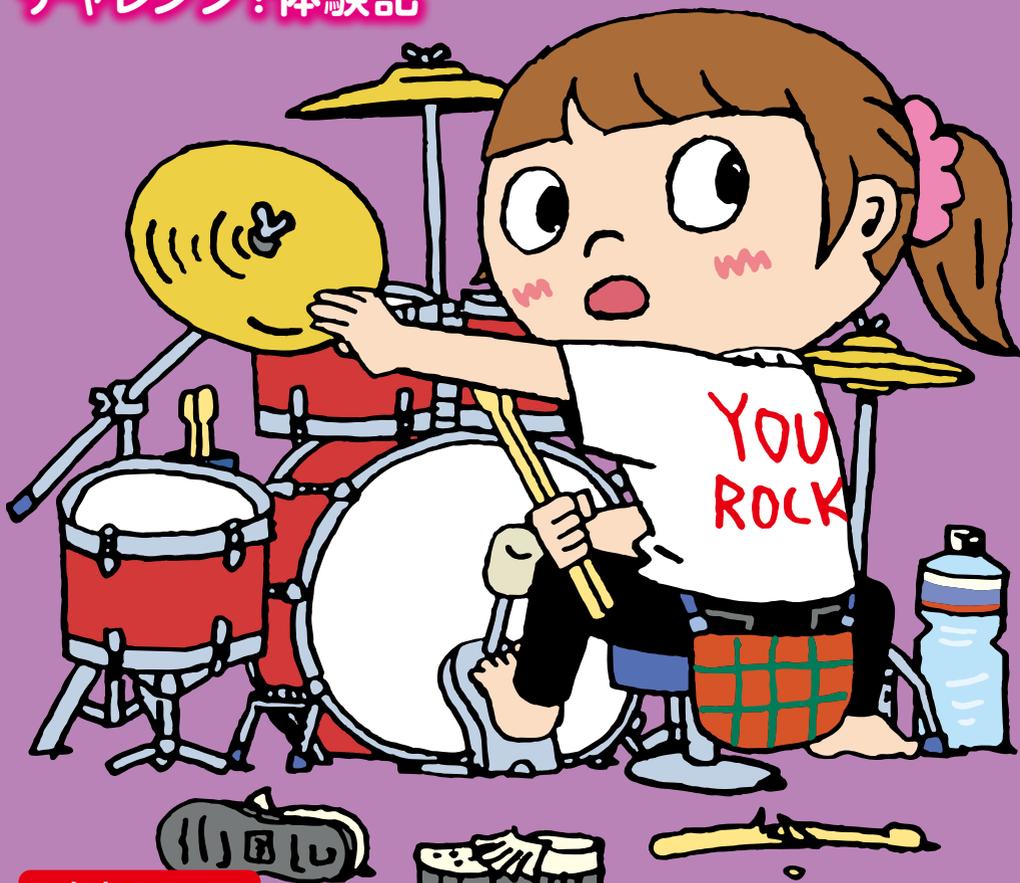
月刊カッセ

TAKE
FREE ¥0

読者の声か
もりだくさん!
読者プレゼントも
あるよ!

「習い事&教室」広告特集

編集長の
チャレンジ!体験記



ご自由に
お持ちください

地元で楽しいこと探そう!

CONTENTS

P.4 「習い事&教室」広告特集

P.6 編集長のチャレンジ! 体験記
「ドラムレッスン」

P.8 体を動かして元気になろう!
シンシアリハビリデイサービス

P.10 Kacce 法律相談 あるあるトラブル

P.11 読者アンケート
あなたの生き方に影響を与えた本

P.12 散歩ウォッチング
緋色茸

P.13 小耳に軽書ン

P.16 Kacceくらぶ

P.17 おすすめコメント

P.17 Kacce川柳

P.18 アンテナ(街情報)

P.23 読者プレゼント

P.26 Kacce MAP

P.28 風物 PHOTOGRAPH

P.30 STAFF TALK

P.31 求人コーナー



かつせくん

ボクと同じ
かつせくんを探してね。

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



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

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。

初めての方大歓迎 ゆっくり丁寧にレッスンいたします

アミフランス ☎ 090-8037-0857

声楽・ヴォーカルスクール/フランス語教室
 住 練馬区貫井1-23-7-103 ☎ 9時～20時
 休 水曜 P なし 無料体験レッスン随時受付中



秋 から始める

習い事 & 教室 特集

きれいな字で優越感を！ 無料体験受付中！

伯雲(ハクウン) 書道教室 ☎ 03-3938-9702

月3回(月・木) 10時～20時
 講師：吉川伯雲(全日本書芸文化院 常任理事)
 住 練馬区旭町2-6-5



中学英語準備コース 小5～6 募集！ 10月開講
ステップワールド英語スクール 光が丘教室
 ☎ & FAX 03-5241-5808

週1回(金曜・50分)授業料 7,000円/月
 住 練馬区田柄5-27-15-2F
<https://sites.google.com/view/hikaristepworld>

Kacce見たで
入会金無料
 2023年12月末日まで

「さりと絵だより」～贈る幸せ、いただく喜び～

アトリエ「福」 ☎ 090-8588-6284

住 池袋教室(池袋駅東口より3分) 見学可
 営 第3金曜 13時～15時 四季の八ガキ・年賀状・カードなどの創作 NHKカルチャー講師が教えます

インターナショナルスクールで楽しく役にたつ英語を学びましょう

アオバジャパン・インターナショナルスクール

住 練・光が丘7-5-1 ☎ 03-4520-8693
 営 水曜17時～18時
 問 extension.programs@aobajapan.jp



ネイティブ講師の韓国語レッスン 受付中！

韓国文化ひろば DO DREAM

住 練馬区光が丘3 ☎ 080-3159-1862
 営 水・木・金 14:30～19:30(80分)
 ★「Kacce見た」で12月までレッスン料半額



インターの生徒と一緒に放課後の活動をしませんか

アオバジャパン・インターナショナルスクール

住 練・光が丘7-5-1 ☎ 03-4520-8693
 営 平日 15時45分～16時45分
 問 extension.programs@aobajapan.jp



着付け

きものを自分で着てみたい！ 新しいことにチャレンジしたい！
初心者対象・無料着付け教室「入門科」受講生募集！〈2か月全8回〉



- 10月生(月曜コース) 10月16日 開講
- 11月生(金曜コース) 11月24日 開講
- ※それぞれ午前・午後・夜クラスあり
- ※オリジナル教材費のみ購入(6,900円)
- ※きもの・帯などのレンタルあり(期間中、一式3,500円)
- ★見学も大歓迎！

全8回の授業で、きもの基本から普段着やゆかた、フォーマル、帯結びまでトータルに学べます。お手持ちのきものや帯を持参していただいても、レンタルしてもOK！ きものを通して日本の伝統文化に触れ、新たなファッションを楽しんでみませんか。きもの販売などは一切ありませんので、安心して受講いただけます。

**無料
 着付け教室
 受講生募集！**

1クラス5人以下の少人数制なので、アットホームな雰囲気楽しく学べると好評です。“着崩れせず、苦しくない”着付けをていねいにご指導します。

池袋校 春山一恵校長



彩きもの学院 池袋校
 ☎ 03-5951-8651

住 豊島区池袋2-40-12
 西池袋第一生命ビル3F
saikimonogakuin.co.jp



バレエ 新規生徒募集！
クラシックバレエスタジオ

1人ひとりの個性を大切にしながら
集中力・表現力を養います。
体幹が鍛えられ姿勢がよくなります。
【Kacce特典 入会金50%OFF】



スタジオ ジュエル
☎090-4835-3767



📍 練馬区高松1-12-8 練馬春日町
駅より徒歩12分 練馬幼稚園そば
<https://www.studiojewel-r.com/>

無料体験
レッスン受付中

**パソコン
教室** 「スマホ・パソコンのお困りごと」
お1人ずつ丁寧にお答えします

何でも聞ける場所がほしい方
知りたいことを教えてほしい方
個別でご相談承ります！



◆キッズ向け(中学生まで)

そろばん/フラッシュ暗算

プログラミングなど お気軽にご相談ください！

MTCライフカレッジ ☎03-5904-1850

📍 練・田柄2-50-6 地下鉄赤塚駅1分 日・祝
🕒 10時～19時 mtclifecollege-com.co.jp



ダンス 楽しくなくちゃ、続かない！
50代からのダンスレッスン

HIPHOPやR&Bミュージックに乗りながら、
初心者でもダンスとストレッチを
楽しめる女性限定のクラスです。運動を
習慣化して、元気&身軽な身体になろう！



ジャグトレ
☎080-3898-6696



📍 練馬区旭町1-33-10 🕒 月・水・金
10:00～10:45 / 11:00～11:45
<https://jyagle.com/jyagtre/>

体験レッスン
0円

電話・QRコードにて受付中！

**音楽
教室** ピアノ・フルート・声楽
一緒に音楽を楽しみませんか

コンサート用グランドピアノで初
心者から音大受験生まで、ご希望
に沿ったレッスンを行っています。
あなたのペースで楽しく音楽を♪



Pスタジオ音楽教室
☎03-3992-4994



📍 練馬区豊玉北1-12-12 エス
カリア江古田1F 🕒 10時～21時
📞 火曜 <https://www.p-studio.jp>

無料体験
レッスン受付中

お子さまからシニアまで

イベント 初めてでも大丈夫！
Nerima Base ガンプラ部

毎月2回開催。一緒にプラモデルを作りませんか。
親子参加、オンライン参加も大歓迎。初心者には作り
方をお教えしますのでお気軽にご参加ください。
各種工具や塗装ブースもご利用いただけます。



ガンプラ部の詳細はこちら➔



ほかにも、Nerima Base では英会話
や手話などのイベント、防音室完備の
スタジオやイベントスペースのレンタ
ルも行っております。



Nerima Base (ネリマベース) P.25参照
📍 練馬区練馬1-19-2 Nerikita bldg 202
<https://nerima-base.tokyo/>

**ピアノ
教室** お子様から大人の方まで
1人1人に合わせたレッスン

ウィーン留学での経験を生かし、生徒さんのご要望
に合わせた丁寧な指導を行っています。ピアノが初
めてのお子様、受験やコンクールを目指す方、趣味
で学びたい方など、お気軽にご相談ください。



都内レンタルスタジオでの
出張レッスン、オンライン
レッスンも行っていきます。
■ワンレッスン1時間
10,000円(30分5,000円)



篠永紗也子ピアノ教室



📍 練馬駅より徒歩10分
詳細は予約時にお知らせします
<https://www.sayakoshinaga.com/lesson/>



Kacce 編集長の チャレンジ! 体験記



バーでドラムを習う?!

楽器を習った経験は子どもの頃のピアノだけですが、ドラムのカッコ良さに憧れ、「一度度いいからドラムを叩いてみたい」という淡い夢(?)をずっと抱いていました。

そして、ついに見つけてしまったのです。光が丘にあるバーの



佐藤大輔さん
プロのドラマー。
練馬区在住。演奏活
動の合間にドラムを
教えています



ドラムに初挑戦!

「いつか叩いてみたい」と長年憧れていたドラム。体験取材でついにその夢が叶いました♪
チャレンジするのに年齢は関係ない! 勇気を出して1歩踏み出してみたら、楽しみが広がりました!!

店頭に出ていた『バーで、ドラム習えます』の貼り紙を。…え? ここで教えてもらえるの? 心が揺れ動くこと数か月。ようやく意を決して地下室の扉を開けました。

教えてくれるのは、近所に住むドラマーの佐藤さん。バーの営業前に、店内に置いてあるドラムセットでマンツーマンレッスンを行っているとのこと。さっそくドラムに挑戦してきました!

ドラムの魅力にどっぷり

「管楽器や弦楽器などと違



ドラムセットの前に、いざ着席。
「うわ〜できるかな…」と不安と緊張がMAXに!

い、ドラムはすぐに音が出せるので敷居は低いですよ。演奏というより、リズムに乗って体を動

かすダンスのような感覚に近いかもしれないね」と佐藤さん。

最初は緊張してぎこちなく、リズムを合わせるのに必死でしたが、「もっと音を出していいですよ」という先生の言葉に吹っ切れました(笑)。ビートを刻みながら思い切り叩いていると、心も体も開放されていくようで、想像以上の爽快感! こんなに大きな音を出せる機会はなかなかないので、ストレス発散にもなりそう。

「大きな音を出すというだけでも、もう非日常ですよ。セッションやバンド活動などで他の人と一緒に演奏できるようになると、もっと楽しみが広がりますよ!」

子どもから大人まで

夢中になれる楽しみ

現在、バー地下室のドラムレッスンに通っている生徒さんは約20名。地元の小中学生や主婦、リタイアしたシニア世代など幅広



く、ほとんどが初心者からのスタートだそうです。多くの人が月に1〜2回のレッスンですが、もっと上手くなりたいと自主練に励む人もいるのだとか。

「自宅で枕やコルクの鍋敷を叩

いて練習したり、バーで開催しているセッションに参加したり。生徒さんが自信をつけていく過程で、『あ、ドラムにハマったな』と音が変化する瞬間がわかるんです」

夢中になれる何かがあるってステキですね！

* * *

さて、私のドラム体験ですが、最後はクイーンの「Radio Ga Ga」の曲に合わせてノリノリで叩きまくり、大満足！

終わったあとは、バーでそのままカンパイ！ドラムに挑戦するという夢は実現できたけど、練習してもっと

カッコよく演奏できるような新しい目標ができました。



2台のドラムセットを並べ、先生も一緒に演奏してくれるので、上手に聴こえてイイ気分♪

両手足の動きがそれぞれ違うので、演奏というより、もはや「脳トレ」。体もしっかり使うので、健康にも良さそう！

■ドラムレッスン

Bar 地下室
(練馬区高松4-6-11 菅野ビルB1) 平日15時〜19時
1レッスン 60分3,000円
詳細はQRより



3年近く通っているという女性(左)のレッスンを見学。とにかくカッコよかった〜♪「できなかったことができるようになった時の達成感がたまらないです！」



体を動かして 元気になるう!

「高齢者向けスポーツジム」 シンシアリハビリデイサービス



トレーニングに励む利用者の皆さん。
この日の最高齢は92才!

イタリアチェックと、
ストレッチや口腔体
ユーザーは、まずバ
ウ充実の設備!
サージ器などもそろ
ターベッド型のマッ



長年通っていたスポーツ
ジムで体力的に付いてい
けなくなり、シンシアで
トレーニングを続けてい
るとい85才の利用者

送迎付きのスポーツジム

板橋区と練馬区にある計4店
舗のうち、今回お伺いしたのは
今年1月にオープンした光が丘
店。練馬区在住の要支援・要介
護の高齢者を対象としたデイ
サービス施設です。9種類のト
レーニングマシンが並び、ウォー

本格的なトレーニングマシンが
並ぶスポーツジム?と思いきや、
なんとここは介護保険で通うリ
ハビリデイサービス施設。
“立つ・座る・歩く”という基本動
作に必要な筋力を鍛えるため、
機能訓練を行う施設を運営する
「シンシアリハビリデイサービス」
を取材してきました。

操でウォーミングアップ。その
後、1人ひとりに合わせた運動
メニューに沿ってトレーニングを行
います。

筋トレをしながらスタッフとお
しゃべりをしたり、休憩時間に
みんなでワイワイと脳トレに取り
組んだり…。元気で明るい雰
気は、平均年齢80才超えとは思
えないほど。トレーニングは1回
3時間で、午前と午後の2部
制。専用車で送迎してもらえ
るので、自力の通所が難しい人
でも安心して利用できます。

高齢者が元気になる場所

シンシアリハビリデイサービス
が成増に1号店を出したのは11
年前。社長の小久保文字さんは、



休憩時間はお茶を飲みながらみんなで脳トレ。
体も頭もフル回転で、あっという間の3時間!

「経営していた鍼灸マッサージ
店で、歩けなくなると通院を諦
めた高齢者を何人も見てきたの
で、送迎付きのデイサービス施
設を作ろうと思ったんです。ど
うせなら、楽しみながら元気に
なる場所にとしようとトレーニ
ングマシンを導入しました」と振り
返ります。

「送迎車に乗るのもやっとだっ
た人が、数か月後には1人でス
ムーズに乗り降りできるよう
なった例もあり、手応えを感じ
ています。そのためスタッフの教
育には力を入れ、利用者さん
をしっかりサポートしています」

介護職員・ドライバー・ アルバイト 募集中!

シンシアリハビリデイサービスで働くスタッフは、現在約60名。

スキルアップのための研修や介護資格取得のサポートのほか、新卒スタッフを対象とした奨学金返済や家賃補助など(いずれも対象者の条件あり)、働きやすい環境を整えています。笑顔いっぱいの明るい職場です!



私たちと一緒に働きませんか?

スタッフの声



「教育制度がしっかりしているので自分の力を発揮できると思いました。利用者の皆さんは人生の大先輩なので勉強になることが多く、自分も成長させてもらっています」

29才(勤務歴6年)



「柔道整復師の専門学校卒業後、入社しました。歩けなかった方が歩けるようになったり、楽しいと言ってくださったりすると、この仕事をしてよかったと感じます」

25才(勤務歴5年)



「自分の祖父母に接するように自然な関係性が築けています。楽しい職場なので、一緒に働く若い仲間が増えたらうれしいです!」

20才(勤務歴1年半)



「利用者の皆さんが元気になるのでやりがいを感じています。良い仲間にも恵まれているので、とても働きやすい職場です」

50代(勤務歴10年)

シンシアリハビリデイサービス

■ 光が丘店

練馬区田柄 4-38-19



■ 成増1号店・2号店

板橋区成増 1-24-6



■ 練馬田柄店

練馬区田柄 4-33-20



※居宅介護・訪問介護も併設

未経験者大歓迎!

働きながら介護の資格が取得できます。お気軽にお問い合わせください。



紹介動画も併せてご覧ください!

Kacce
YouTubeチャンネル

☎ 03-3938-0489 メール: sincerereha@gmail.com

Kacce 法律相談 あるあるトラブル

特殊詐欺にご用心! その対策は?



OLC 総合法律事務所の
大平雄介弁護士に
聞きました(P.24 参照)



先日、海外の拠点で活動していた特殊詐欺のグループが検挙されたとの報道がありました。特殊詐欺というのはどのような犯罪で、どういった点に注意すればよいのでしょうか。

特殊詐欺とは、犯人グループが電話や手紙・電子メールで親族や公共機関の職員などを名乗り、被害者信じ込ませて、現金やキャッシュカードをだまし取ったり、犯人グループの口座に送金させたりする手口の犯罪のことです。2000年代に入ってから急激に増加し、わが国における2022年1年間の認知件数は約17,000件、被害総額は約370億円と、極めて大きな被害を生み出しており、日本だけでなく世界各国でも大きな社会問題となっています。

具体的な手口としては、親族を名乗って現金をだまし取る「オレオレ詐欺」、警察官や銀行職員を名乗ってキャッシュカードをだまし取る「預貯金詐欺」、還付金の返金手続名目でATMで送金させる「還付金詐欺」、異性の紹介と偽って会員登録料の名目で送金させる「交際あっせん詐欺」などさまざま。さらに、日々新しい手口による特殊詐欺が発生している状況です。

今までに何人もの被害者の方々からお話を伺ってきましたが、ほとんどの方が「まさか自分が被害に遭うとは思っていなかった」とおっ

しゃっています。まずは、「いつ特殊詐欺の被害に遭ってもおかしくない」という防犯意識をもつこと。そのうえで、「電話でお金の話が出たら詐欺だと疑う」「家族間での合い言葉を決めておく」「未登録の電話には出ない」「送金する際は銀行の職員に手伝ってもらう」といった防犯ルールを作っておくとよいでしょう。

さらに、2次被害にも注意が必要です。一部の悪質な弁護士や興信所などが、あたかも被害金を簡単に取り戻せるかのような宣伝文句で高額な着手金を支払わせ、結局ほとんど被害回復ができないという事例も多数報告されています。特殊詐欺の場合、簡単には被害回復はできませんが、万が一被害に遭った場合、または少しでも特殊詐欺の疑いがある場合は、すぐに警察へ相談してください。



2022年の特殊詐欺の被害者のうち、約87%が65才以上の高齢者です。原因としては、通信機器や情報に疎く、判断力の低下や孤独感などが考えられます。親子が協力して生活をすることや、日々連絡を取り合うことが、特殊詐欺根絶の1歩になるのかもしれない。

あなたの生き方に影響を与えた本



今の自分があるのはこの本のおかげ!? 勇気をもらい励まされた、みんなの1冊。

いこうと思った。 31才 女性

◆「白い巨塔」山崎豊子

「医者には神様じゃない」のくんだり

が特に好きです。看護師として

気持ちを奮い立たせる時に読み

返しています。 31才 女性

◆「ザ・コーチ2 神様からの

ギフト」谷口貴彦

仕事も家庭もうまく

いかず悩んでいた主

人公がコーチングを

受け、人との関わり

方を変えていく話です。勉強に

なることがたくさんあります。

た。自分も誰かの心の支えにな

りたいと思わせてくれた本。

◆「項羽と劉邦」司馬遼太郎

世界は自分が想像しているより

広いと思えたおかげで、海外や

世界に関心を持つようになりま

した。 47才 男性

◆「ねずみ女房」

ルーマー・ゴッデン

自分の目で見て自分の

足で立ち、自分で感じ

ることの大切さを教えられまし

た。SNS時代の今だからこそ、

実体験の大切さを知ってほしい

と思います。 56才 女性

◆「舟を編む」三浦しをん

辞書作りの情熱、言葉への愛

情、人への信頼そして愛を教え

てくれる本。 60才 女性

◆「九十歳。何がめでたい」佐

藤愛子 老後を心配する年にな

りましたが、これを読んだら年

を取るのが楽しみに。元気にし

ぶとく生きてやろう!

61才 女性

◆「モモ」ミヒヤエル・エンデ

忙しく、人付き合いが無機質に

進化するこの時代に、意志を持っ

て自分らしく生きるための羅針

盤です。 62才 男性

◆「樹木希林120の遺言」樹

木希林 「世の中をダメにする

のは老人の跋扈(ばつこ)。時が

来たら、誇りを持って胸にどく

の」という言葉に心が軽くなりま

した。心の持ち方で不幸を幸せ

に変えられるということも教え

てもらった。 64才 女性

◆「オーデュボンの祈り」伊坂

幸太郎 久しぶりに読書のドキ

ドキ感を思い出させてくれました

た。映像よりもドラマティックな

展開、伏線回収、没入感。書

を読むことに再び向き合わせて

くれた1冊です。 70才 女性

◆「80歳の壁」実践篇」幸齢者

で生きぬく80の工夫」和田秀樹

80項目の中でできることを選ん

で実践しています! 70才 男性

◆「二十四の瞳」壺井栄

先生と児童の心のふれあいが染

みる1冊。人を思いやり、感謝

の気持ちを忘れずにいられるの

は、この作品のおかげです。

27才 女性

◆「下妻物語」嶽本野ばら

多様性の先駆けのような物語。

「幸せならいいじゃん。気持ち良

ければオツケーじゃん」という考

え方を事あるごとに思い出しま

す。 28才 女性

◆「くもをさがす」西加奈子

がんに侵された作家が前向きに

闘病する様子が描かれている。

困難に遭遇しても明るく生きて

いこうと思った。 31才 女性

◆「白い巨塔」山崎豊子

「医者には神様じゃない」のくんだり

が特に好きです。看護師として

気持ちを奮い立たせる時に読み

返しています。 31才 女性

◆「ザ・コーチ2 神様からの

ギフト」谷口貴彦

仕事も家庭もうまく

いかず悩んでいた主

人公がコーチングを

受け、人との関わり

方を変えていく話です。勉強に

なることがたくさんあります。

た。自分も誰かの心の支えにな

りたいと思わせてくれた本。

◆「項羽と劉邦」司馬遼太郎

世界は自分が想像しているより

広いと思えたおかげで、海外や

世界に関心を持つようになりま

した。 47才 男性

◆「ねずみ女房」

ルーマー・ゴッデン

自分の目で見て自分の

足で立ち、自分で感じ

ることの大切さを教えられまし

た。SNS時代の今だからこそ、

実体験の大切さを知ってほしい

と思います。 56才 女性

◆「舟を編む」三浦しをん

辞書作りの情熱、言葉への愛

情、人への信頼そして愛を教え

てくれる本。 60才 女性

◆「九十歳。何がめでたい」佐

藤愛子 老後を心配する年にな

りましたが、これを読んだら年

を取るのが楽しみに。元気にし

ぶとく生きてやろう!

61才 女性

◆「モモ」ミヒヤエル・エンデ

忙しく、人付き合いが無機質に

進化するこの時代に、意志を持っ

て自分らしく生きるための羅針

盤です。 62才 男性

◆「樹木希林120の遺言」樹

木希林 「世の中をダメにする

のは老人の跋扈(ばつこ)。時が

来たら、誇りを持って胸にどく

の」という言葉に心が軽くなりま

した。心の持ち方で不幸を幸せ

に変えられるということも教え

てもらった。 64才 女性

◆「オーデュボンの祈り」伊坂

幸太郎 久しぶりに読書のドキ

ドキ感を思い出させてくれました

た。映像よりもドラマティックな

展開、伏線回収、没入感。書

を読むことに再び向き合わせて

くれた1冊です。 70才 女性

◆「80歳の壁」実践篇」幸齢者

で生きぬく80の工夫」和田秀樹

80項目の中でできることを選ん

で実践しています! 70才 男性



緋色茸

9月29日は十五夜(旧暦の8月15日の夜)で、「中秋の名月」でもありました。十五夜の月は別名「芋名月」とも呼ばれます。今月27日は十三夜(旧暦の9月13日の夜)で、別名は「栗名月」や「豆名月」。十五夜は中国から伝わったもので、十三夜は日本古来の風習ですが、十五夜の月を眺めて十三夜の月を見逃すと“片見月”と言われ、野暮なこととされていたそうです。

別名は、その時期のお供え物や月の形からも想像できます。ひと昔前の日本の生活は、現代よりずっと優雅な日々だったようですね。ちなみに「芋名月」の芋は里芋のこと。里芋はタロイモの仲間で、日本の食文化において重要な食材ですが、これはまた別の機会に。



ヒロタケ



切株に生えるヒロタケ

今月は、広葉樹の枯木や切株などに発生するキノコ、タマチョレイタケ科シュタケ属の「ヒロタケ(緋色茸)」を紹介します。公園などを散歩していると時々目にする、緋色～朱色の鮮やかなキノコです。傘は半円形から円形で表面は平滑で無毛。よく見るとうっすら環紋があります。時間が経つと傘の表面の鮮やかな色は灰色に退色しますが、傘の裏側(下面)は濃紅色のまま退色しません。触った感触はコルク質～皮質で非常に硬く、無味無臭で無毒ですが、食用にはなりません。

近年の温暖化で、植物や動物にもいろいろな影響が生じています。今年の猛暑の中では、植栽されたツツジやサツキなどの枯れ木が目立っています。日々の移り変わりを感じながら、透明感のある季節の散歩をお続けください。

※Kacoe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 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)

- ◆ 10月6日(金)～ アナログイコライザー THE FINAL
- ◆ 10月13日(金)～ オペレーション・フォーチュン キリエのうた ゆとりですがなかにか インターナショナル
- ◆ 10月20日(金)～ おまえの罪を白しろ リゾートバイト
- ◆ 10月27日(金)～ 愛にイナズマ

*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

Kaace調査隊恐るべし! 「街にあふれるアートたち」の特集は感動でした。画の切り取り方がハンパない! いつも見慣れている街中のオブジェがとつてもすてきに撮れていました。新たな発見がたくさんありました。

板・中台 64才 女性

「街にあふれるアートたち」を

楽しく拝見しました。いつも見ている田柄緑道沿いの怪物に名前があつたと初めて知りました。

練・光が丘 55才 女性

「街にあふれるアートたち」で、いろいろ

なオブジェや石像があることに改めて気付かされました。

普段じっくり見ること

も素通りしてしま

うので、立ち止

まって鑑賞してみ

るのもよいかも

練・旭町 52才 女性

犬の散歩でよく通りかかる、

近所の「たがらの家」。高齢者用の施設であることはわかりますが、どのようなサービスを提供

しているのかわかりませんでした。

今回の記事でよくわかりまし

た。地域にこのような施設が増えるといいですね。

練・田柄 63才 女性

セカンドライフのDaysさ

ん、温泉好きは私と共通ですネ。日光霧

降も大満足だった

とか。これから

も紹介コラムが

楽しみです。

練・光が丘

76才 男性

読者アンケートの

「1日だけ他の人になるなら?」をとても楽しんで

く拝読させていただきました。

大谷選手推しの私は、「大谷君のチームメイトになりたい」と

の回答に「なるほど!」と思つてしまいました(笑)。

練・田柄 29才 女性

練馬駐屯地の花火を母娘で最

後に一緒に眺められたという投稿に思わず涙が出ました。よかったですね。私も自宅から見

ましたが、陸自の皆さんが武器でなく花火を打ち上げられる平和が

いつまでも続くよう願って止みません。

練・早宮 62才 女性

楽しかった夏

ゆりの木北団地の夏まつりに感動! よしやの前の広場がス

テキナライブ会場になり、夕方からはいろいろなグループの発表

の場に。今年は何んと第九です。オーケストラにバリトン歌

手、ゆりの木合唱団の数十人がステージへ。目の前のティンパ

ニーにシンバル…。アンコールには歓喜の歌! とにかく素晴ら

しくてうっとり。2日間に渡る縁日は子どもにも天国。安くて

おいしくてゲームもいっぱい。自治会の委員の皆さまに感謝で

す。練・光が丘 75才 女性

ホテルカデンツァ東京ヘフラダ
ンスを見に行きました。たくさ
んのチームが楽しそうに踊って
いました。夏らしいフラをハワ
イアン音楽と共に楽しみ、火事
でとても大変なハワイや福島
の復興支援の応援もできました。

練・田柄 58才 女性

☆

今年の春から夏にか

けて、車中泊をし
ながら東北地方に
ある171か所
の道の駅を全て
巡ってきました。
た。ハプニングも
いろいろありまし
たが、その土地の
風情や人との出会
い、特産物、おいしい食べ
物などを満喫できて、すごく楽
しかったです。今後の目標は、
お金を貯めて北海道の道の駅を
全て巡ることです。

板・大門 56才 男性

夏休みが終わりました。小6
の長女は毎日塾へ。小3の長男
は週6でサッカー。4才の次男
は元気がいっぱい外遊び。あーと
いう間でしたが、みんな大いに
成長した夏でした。

練・高松 42才 男性

☆



娘となにわ男子のコ
ンサートに行つてき
ました。応援のう
ちわに大きくメン
バーの似顔絵を
描いたり、「〇
〇って呼んで」と
自分の名前を書
いたり。準備から
ワクワクが止まらず、
「目が合ったらどうしよ
う」などと娘とおしゃべりにも
花が咲き、待ちに待ったコンサ
ー当日、席はなんと3階席…。
ステージははるか遠く、ファン
サービスとは縁遠い席でした

「目が合ったらどうしよ
う」などと娘とおしゃべりにも
花が咲き、待ちに待ったコンサ
ー当日、席はなんと3階席…。
ステージははるか遠く、ファン
サービスとは縁遠い席でした

サービスタとは縁遠い席でした

が、会場とステージが一体とな
り久しぶりに大きな声で応援が
でき、娘との楽しい思い出にな
りました。

練・豊玉南 56才 女性

新たな1歩

長年通った近所の八百屋さん
が、店主が高齢になり閉店しま
した。ぬか床を少し分けていた
だけ、自分でぬかみそを足して
使っています。夏はやはり漬物
がおいしいですね。

練・富士見台 90才 女性

☆

狂言を観に行きました。狂言
は対話を中心とした台詞劇で、
大がかりな舞台装置は一切用い
ず、言葉やしぐさで全てを表現
しますが、演者のせりふの4割
は聞き取れませんでした。そん
な私を置き去りにして周りの人
は大いに笑っていました。次回は
あらすじだけは予習して行こう
と思いました。

練・大泉町 67才 男性

☆

ドリンクサービス券の利用も
兼ねて、駅近くのそば屋さんへ
行きました。近くには大学もあ
るので、私の勝手な想像で学生
さんのアルバイトかと思えます
が、テキパキと働いていました。
味もおいしく、元気をもらえた
気がして、うれしい気持ちで帰
途につきました。

中野区 71才 女性

家族あれこれ

孫娘が教習所に通っていま
す。毎日、学科の本を見ながら
大きな声で復習しているの
で、今はもう忘れてしまった交通ル
ルをひそかに教わっています。

練・春日町 82才 男性

☆

姪っ子が小学3年生になり、
今年のお盆は習い事やら何やら
で実家に帰ってきませんでした。
ちょっと寂しいおばさんです。

練・大泉学園町 33才 女性

☆

少しお腹が出てきたので、9月からchocozap(ちよ)ぎゅぷ)に通い始めました。初日の夜、家でジム初体験の話をした時、「ちよいぎゅぷ」と言い間違えたら、それ以降、娘たちに毎日「今日はちよいぎゅぷ行ったの?」とからかわれています(苦笑)。「ちよ」も「ちよい」もそんなに変わらないと思うんだけどなあ…。

板・徳丸 53才 男性

地元自慢

久しぶりに豊島園駅で降りると、ハリ！ポッターの袋を持った人がちようど帰るぐらいの間帯でした。今日のために、きつと遠くから遊びに来ているのだろうと思うと、私の地元が一気に誇らしく思えてきました。

練・光が丘 21才 女性

☆

グラントハイツの目の前の家で生まれ育ち、結婚・転動を経てまたこの地に舞い戻りました。緑豊かで住み心地抜群なこの街が大好きです。グラントハイツ返還50年という節目の今年。私も何か始めなきゃと思っていきます。

練・田柄 53才 女性

☆

近くにある「たつの湯」は昔ながらの銭湯です。昭和の時代がそのままずっと流れているような味わいと温かみがあり、文

化財として残してほしいような場所です。ぜひ1度ご入浴あれ。

練・石神井台 65才 男性

☆

リニューアルオープンした極楽湯和光店に行ってみました。ずっと気になっていたのです

が、温泉の質もサウナも想像以

上に良くて、すぐに回数券を買いました。

練・春日町 67才 女性

猛暑の産物

今年の猛暑で、家庭菜園のキュウリとゴーヤがあまり収穫できませんでしたが、最近になって次から次へとオクラが採れるように。それがうれしくて、朝起きると庭へ出ています。気持ち良い1日がスタートできます。

練・田柄 85才 女性

☆



8月は連日30度超えて日差しも激しかったのですが、陽光の力で栽培しているモウセンゴケとサラセニアの成長がものすごく、スクスクと育ってくれました。やはり日光の力は素晴らしいなと思いました。

板・高島平 54才 男性

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 練馬区 高齢社会対策課 いきがい係 ☎03-5984-4763 <https://snavi-nerima.jp> 検索

練馬 みどりの葉っぱい基金

牧野博士の思いが息づく 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/>

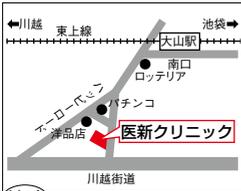
糖尿病栄養指導・予防接種/夜8時まで診療(水・土除く平日)

伊藤内科小児科クリニック

板橋区成増 1-17-10

☎ 3930-5114

(B-3)



(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(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

整形外科・胃腸科・訪問看護
医新会 医新クリニック

切らずに治す《内痔核 硬化療法》健康保険適用
 内痔核の根元部分に「消痔靈」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。https://www.ishin-kai.or.jp



(E-4) 練馬区春日町6-5-15メディカル春日2F
 ☎ 3990-8001

診療時間: 9時~12時半
 15時~19時
 (土曜午前は9時~13時半)
 休診: 木曜・土曜午後・
 日曜・祝日

内科・胃腸科・外科・小児科
安藤クリニック

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。



(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分
 15時~17時45分

女性医師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

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!

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。



(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

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

小児科
杉内医院
 板橋区成増 3-17-16
 ☎ 3930-2331

(E-2)

塙皮膚科

板橋区成増 2-21-4 (りそな銀行そば)

☎ 5998-3334

(A-2)



(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

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
 かけ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

医院 / 接骨院 / 歯科医院

スパイラルテープ・指圧・整体(骨盤矯正)・はり・灸・接骨
光が丘げんき堂接骨院・治療院
 練馬区田柄 5-27-8 ☎ 3926-8263
 (B-7) <http://www.harichiryō.com>

**Kacce 11月号は
 「便利ダイヤル」の広告特集です!**
 お申し込み・お問い合わせは編集室まで
 TEL:3975-7143 FAX:3975-7159
 E-mail kacce11@kacce.co.jp



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 ⑩~13:00 ⑪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。

川柳

鈴虫と蝉の合唱新学期

(ジュニア)

(E-6) 練馬区中村北 3-22-14
 ☎ 10:00~19:30 ⑨9:00~18:00 ⑩木・日・祝
 ☎ 0120-08-4588

なかむらばしデンタルクリニック
 歯科矯正専門
 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

(F-5) 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 ⑩日祝
 ☎ 6767-2825

中村デンタルクリニック
 総ては国民科診療
 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。

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

大江戸線 光が丘駅 IMA
光が丘南 佐藤医院
 アスレチック公園
 光が丘 三中
 夏の雲公園
 ハス停
 (B-8) 夏の雲公園前(高松4) ⑨有
<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
 【休診】土曜午後/木曜日曜/祝日

~健康の秋~
 食欲の秋、芸術の秋、勉強の秋、スポーツの秋。いろいろな秋がありますが、「健康の秋」というのはどうでしょう。本格的風邪シーズンの前に体調チェック・体力アップを心掛けましょう!

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。(8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
 婦人科に通っています。薬や検査などについて、わかりやすく説明して下さるので安心です。 25才 女性
Pスタジオ P.5

私に通っているわけではないのですが、優しく指導して下さるそうですよ。 55才 女性
イオンシネマ板橋 P.12・23
 子どもと映画をよく観るようになりました。ここは広いし便利だし、ポップコーンもおいしい! 楽しみが広がります。 35才 女性
和気医院 P.16
 いつもすぐ診てもらえるので助かっています。 72才 女性
秀クリニック P.16
 キッズスペースもあり、待合

室の雑誌も充実していて、気持ちよく受診できます。 46才 女性
伊藤内科小児科クリニック P.16
 院内処方ですぐに薬がもらえるので助かります。 63才 女性
安藤クリニック P.16
 今回は带状疱疹のワクチン接種でお世話になる予定です。 63才 男性
光が丘南 佐藤医院 P.17
 誠実な先生で安心できます。 56才 女性
P.21へ続く

10月

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



アンテナ

地元の情報

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

Pick up

練馬まつり 10月15日(日) 10時～

練馬駅北口およびマロニエ通り周辺

練馬区の名産品などの販売 模擬店 ステージパフォーマンス 体験コーナー スタンプラリー マルシェ 他 ※「練馬産業見本市」も同時開催

問/事務局 ☎3627-8907

板橋区民まつり

10月21日(土) 11時～
22日(日) 9時～

板橋区立グリーンホール前周辺

よさこい 音楽パレード 区民おどり 模擬店 ワークショップ 絵本のまちひろば(いたばしクリエイターズマーケット 出張絵本販売会など) 他

問/くらしと観光課 ☎3579-2255



開催中～12月10日(日) 企画展「いたばしの現代化-関東大震災をきっかけに板橋はどう変わったのか-」郷土資料館(赤塚5) 関東大震災後の復興をきっかけに板橋の街並みや暮らし、産業がどう変化したかを紹介 問/☎5998-0081

開催中～12月2日(土) 板橋のいっぴんスタンプラリー 板橋のいっぴん認定店舗で商品を購入しスタンプを集めると抽選でプレゼントがもらえる(参加賞あり) 問/商業振興係 ☎3579-2171

開催中～11月26日(日) 板橋区民文化祭 区内で活動している各連盟が集い、音楽、美術、伝統文化などを発表 ▶板橋区立美術館(赤塚5) 12日～15日 区民書道展/18日～22日 美術家作品展 他 ▶板橋区立文化会館(大山東町51) 28日 13時～ 区民俳句大会 他 問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

開催中～11月5日(日) 特別展「紙のおもちゃがいっぱい 北原コレクション」石神井公園ふるさと文化館(石神井町5) 観覧料 一般300円 他 明治期から高度経済成長期にかけて子どもたちを魅了した紙のおもちゃを紹介 ▶29日 13時30分～/15時～ ワークショップ「紙のロボットを作ろう!」材料費300円 各回抽選20名 申込4日まで(往復ハガキ・フォーム) 問/☎3996-4060

ヨークで活躍するピアニストによる、赤ちゃんから大人まで楽しめる本格ジャズ ベビーカー置き場・授乳コーナー・おむつ替えコーナーあり ※出入り自由 問/ココロネ板橋 ☎5964-5477

10月4日(水) 秋の収穫物販売会

15時～ 新高島平ファミリー名店街(高島平3) 地元の小中学生が校内で栽培・収穫した野菜や米、加工品などを販売

10月7日(土)～11月5日(日) ローズガーデン オータムフェスティバル

四季の香ローズガーデン(光が丘5) 9時～ ▶10月の土日祝 10時～ 秋みのりマルシェ ▶21日 10時～ 秋のランタンづくり 先着60名 ※小学生以下は保護者同伴 ▶29日 11時～/14時～ 弦楽四重奏によるオータムコンサート 問/☎6904-2061

10月7日(土)・21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・スイーツなど 問/☎3955-5585

10月7日(土)・8日(日) 光が丘地区祭

10時～ 光が丘区民センター・ふれあいの径・光が丘公園(光が丘5) 模擬店 作品展示 青空市 他 問/実行委員会 ☎080-2384-5001

10月1日(日)～1月13日(土) 練馬区民文化祭 区内で活動している文化団体による作品の展示や演奏・舞踊などの発表 ▶生涯学習センター(豊玉北6) 15日 11時～ 詩吟剣舞詩舞大会/21日 11時～ 邦楽演奏大会 他 ▶28日・29日 10時～ 向山庭園(向山3) いけ花とお茶の会 ※茶席は10時30分～(1席1,000円) 問/生涯学習センター ☎3991-1667

10月1日(日)～31日(火) 食品ロス削減月間

パネル展 9時～ 練馬区内の各リサイクルセンター ▶4日～10日 8時45分～(4日は10時～) 練馬区役所アトリウム(豊玉北6) 問/清掃事業係 ☎5984-1059

10月4日(水) 0からのジャズコンサート

10時30分～/15時～ 成増アクトホール(成増3) 全席自由 大人1,700円(当日は300円増) 他 ニュー

●●● アンテナプレゼント ●●●

10月13日(金) 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

ちひろ美術館セレクション 2010⇒2021 日本の絵本展 5組10名

10月7日(土)~2024年1
月14日(日) ちひろ美術
館・東京(下石神井4)
一般1,000円 他 ※18
才以下・高校生以下無料
2010年から2021年まで
に国内で出版された絵本
の中から、注目を集めた
作品や、今後活躍が期待
される作家の作品など30
冊の原画を紹介。



酒井駒子『まばたき』(岩崎書
店)より 2014年

が丘2) 参加費50円(保険料) 小学生までの子ども
と保護者対象 申込順280名(当日会場受付あり)
申・問/☎090-2751-3399(8時~20時)

10月17日(火)~11月12日(日) エイ展

熱帯環境植物館(高島平8) 一般260円 他 ※土日
は小中学生無料 海水・淡水のエイを紹介する生体
展示コーナー シルエットで解く「エイクイズ」
問/☎5920-1131

10月17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) 上映作品「耳をすませ
ば」 問/☎3976-2000(平日9時30分~17時)

10月17日(火) ロビーコンサート「デキシー ランド Jazzで世界へ旅しましょう♪」

12時20分~ 成増アクトホール(成増3) 出演:デキシー
キャッスル 曲目:星条旗よ永遠なれ 故郷の空
他 問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

10月20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)

10月21日(土) おはなし会&工作会

11時~ 水川図書館(水川町28) おはなし会の後、
ハロウィンのお菓子バッグを制作 申込順20名
申・問/☎3961-9981

10月7日(土) ファンタジアウインドオーケスト
ラ 定期演奏会 13時30分~ 板橋区立文化会館
(大山東町51) デイズニーの名曲を吹奏楽で楽しむ
曲目:美女と野獣 序曲 エレクトリカル・パレード
他 全席自由 問/☎080-4363-8434

10月8日(日) フリマ 浮間公園(舟渡2)

9時~15時 ※雨天中止 問/ Know As ~ノウ・
アズ~ ☎6555-2620(平日10時~18時)

10月9日(月祝)または10日(火) ラベンダー湯
(練馬区) 大人520円 他 営業日時は各公衆浴
場に要確認

練馬区浴場組合 <https://www.1010nerima.com/>

10月9日(月祝) チャレンジバラスポーツ ス
ポーツの日 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 ユニ
カール けん玉 ポッチャ 他 中学生以下の子ど
もと保護者・支援員対象 定員150名

問/原田 ☎090-3234-5584

10月9日(月祝) 大人のための朗読会「ひとと
きの秋」 14時~ 成増アートギャラリー(成増3)

「ごんぎつね」など秋をテーマにした本の朗読会 申
込順30名 申・問/成増図書館 ☎3977-6078

10月12日(木) 子どもの心をとらえる本の話

10時~ 貫井図書館(貫井1) 子育て中の保護者と
子どもの教育に関心のある人対象 先着40名
問/武田 ☎3577-3461(9時~12時)

10月14日(土) チャオズウインドアンサンブ
ル 定期演奏会 13時30分~ 板橋区立文化会館
(大山東町51) 曲目:エルサレム讃歌 ノートルダ
ムの鐘・メドレー 他 問/info@chaoz.jp

10月14日(土) 舞台『ハリー・ポッターと呪い
の子』~プロデューサーに聞く魔法の世界の裏側~

14時~ 石神井図書館(石神井台1) プロデューサー
の岡田慎太郎氏が魔法の世界を描いた舞台や劇場演
出の裏側、スタジオ・ツアー東京、ハリー・ポッター
の世界の魅力について紹介 中学生以上対象 申込
順50名 申・問/☎3995-2230

10月15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)

10月15日(日) 気まぐれレストラン オータム
コンサート 10時30分~ 光が丘区民センター(光

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>



(P-6) 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

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>

水日祝/休診
月火木金
土
14時 10時 14時 9時
時半 時半 時半 時半
18時 13時 18時 13時
時 時 時 時

☎ 5997-4644

一般歯科・矯正歯科・小児歯科
木村歯科医院

「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

歯周病の場合、歯石を取ってブラッシングの指導をし、ポケット(歯と歯肉の隙間)を測定します。このときプラスチック製の注射器型の薬を処方されたら、ブラッシングをしっかり行った後でないと効果が薄れてしまうのでご注意ください。

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/>

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/>

休診日: 日曜・祝日 (昼休みあり)
水・火・月
木・金
土
10時 10時 10時
時半 時半 時半
18時 19時 17時
時 時 時

☎ 3825-3468

一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科
夏の雲歯科

一般歯科

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)

(B-8) ☎ 3577-2641

一般・小児・矯正・口腔外科

ジェイシティー歯科 吉積 (よしみ)

練馬区高松 5-8 J.CITYタワー1F

(A-7) ☎ 5372-4444 <http://www.jcity-dental.com>

★スタッフ募集中
月・土
火・土
15時 9時半 14時
20時半 2時半
時 時 時

☎ 5241-6480

歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科
(医) さくま歯科医院

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。



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》

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

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

読者のおすすめコメント

光が丘内田クリニック P.17

初めての大腸内視鏡検査でしたが、安心して受けることができました。看護師さんもとても親切でした。58才 女性

光が丘げんき堂接骨院・治療院 P.17

温灸をしてもらったから劇的に効いた。本当にびっくりした。72才 男性

なかむらばしデンタルクリニック P.17

家族でお世話になっています。対応がいつもいいです。45才 女性

すずき矯正歯科 P.20

子どもの頃、1人でバスに乗って通院していました。スタッフさんや先生方が優しかったので安心して通えました。34才 女性

さくま歯科医院 P.20

顎関節症で口が開きにくいため歯医者が苦手ですが、とても上手でいいねいに対応していただき、感謝しています。

清潔で、いい医院です。45才 女性

カントーデンタルクリニック P.20

家族でお世話になっています。院内はきれいで明るく、待ち時間も少ないです。79才 女性

光が丘デンタルクリニック船坂 P.20

息子さんがお世話になっています。先生をはじめ、スタッフの皆さんが優しいです。50才 女性

山田歯科医院 P.20

家族3世代で通っています。それぞれの年齢に応じたアドバイスをしてくださり、虫歯もなく過ごせています。感謝の日々です。とてもオススメです！54才 女性

きよかわ歯科クリニック P.21

とてもいいねいな説明で、腕もいいです。64才 男性

ホテルカデンツァ東京 P.23

年に何回か食事に行きます。buffetにはソフトドリンクも含まれているので、子

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/>



答えいたします。
 *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

歯科(各種保険取り扱い)
鶴見歯科

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。

も連れには助かります。以前より落ち着いた雰囲気になりました。68才 女性

T-ジョイ SEIBU 大泉 P.23

仕事前、朝イチで映画を観に行くことが多いです。それほど混んでいないので気に入っています。36才 女性

ユナイテッド・シネマとしまえん P.23

「ワナー ブラザーズ スタジオツアー東京」のオープンを記念して「ハリー・ポッター」シリーズを上映。大きなスクリーンで観て、ワクワクしました。54才 女性

光が丘エトワール歯科 B-7

以前通っていた歯科が閉院になり、紹介されて行ってみました。先生が優しく、ていねいに説明してくれてよかったです。よい歯科が見つかり助かりました。66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。

Pickup

ロハスフェスタ東京

10月20日(金)~22日(日) 10時~

光が丘公園芝生広場(光が丘4) ※雨天決行・荒天中止
入場料500円(小学生以下無料)

こだわりの手作り雑貨や
家具、体にやさしい飲食
など約350店が出展!
ワークショップ ステージ
Tシャツや古本などの資
源回収 他



※マイ食器・マイコトラリ－・マイボトルを持参
<https://lohasfesta.jp/tokyo>

9時~15時 ※雨天中止

問/ラズベリー ☎090-8564-0981(9時~21時)

10月29日(日) プラネタリウムのハロウィン

教育科学館(常盤台4) 大人350円 他 各回先着
165名 ▶9時30分~/13時50分~ プラネタリ
ウムdeおはなし会 親子対象 ▶11時~/15時30
分~ 特別投影「ハロウィンの星空」小5以上対象
問/☎3559-6561

10月29日(日) ハロウィンパーティー in

cafe&gallery Patina 11時30分~ cafe&
gallery Patina(成増3) 仮装でパレード&フォトブ
ースで撮影会 ブースをめぐってお菓子をゲット ハンド
メイド作品販売 他 Instagram:@narima3rche

10月30日(月) なりまハッピー介護 大相談会

9時~ ココネリ(練馬1) グループホーム・ペット
保険・不動産売買・葬儀など幅広い専門家が介護に
関する疑問に答える

問/練馬明るい介護の会・水口 ☎070-2176-3636

11月1日(水) 板橋平和のつどい

17時~ 板橋区立文化会館(大山東町51) 第1部:
板橋区平和都市宣言文朗読 「中学生平和の旅」平和学
習発表 第2部:紺野美沙子さんの朗読とお話 ~ペ
ニスト塩入俊哉さんによる演奏~ 抽選1,200名 申
込31日まで 申・問/実行委員会 ☎3579-2052

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 kaccell@kacce.co.jp

10月21日(土) 文化財講座「根ノ上遺跡を探

検しよう!」14時~ 小茂根図書館(小茂根1)
根ノ上遺跡の発掘調査から現地保存に至るまでの過
程を解説 板橋区内在住・在勤・在学者対象 申込順
30名 申・問/文化財係 ☎3579-2636

10月22日(日) **フリマ** 高島平噴水公園(高島平2)

10時~15時 ※雨天中止
問/リサイクルマン ☎048-268-8711(9時~20時)

10月22日(日) なりま終活フェスタ

10時~ ココネリ(練馬1) 講演 落語 相談ブ
ース(事前予約制) 他 ▶10時30分~ 講演「健康長
寿の秘訣にここをこ体操&フレイル予防」▶13時~
落語「天国からの手紙」

問/NPO法人薬膳倶楽部 ☎6915-6300

10月25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

10月27日(金)~29日(日) 練馬区伝統工芸展

10時~ ココネリ(練馬1) 練馬区伝統工芸会所
属の名工たちによる伝統工芸品13業種の展示・実演・
体験・販売 ▶28日・29日 伝統工芸品のチャリ
ティー即売会 練馬区華道茶道連盟による茶席

問/中小企業振興係 ☎5984-1483

10月28日(土)~11月5日(日) 江古田のま

ちの芸術祭 絵画・彫刻・写真・音楽・演劇など
105企画の展示・発表 近隣の小学校などから募集
した子どもたちのアート作品を展示 詳細はHP参照
<https://ekogei.org> ▶28日 11時~コスプレごみ
ひろい 問/ギャラリー古藤 ☎3948-5328

10月28日(土) 親子で楽しめるハロウィンイ

ベント 10時~ 光が丘パークタウン公園南団地
コミュニティスペース(光が丘5) 工作ワーク
ショップ 他 仮装した子どもにはプレゼントがもら
える 問/JURリンケージ事務局 ☎3644-0030
(平日10時~17時)

10月28日(土) いたばしまチュア寄席~鶴

亀・ぼっぼ・なのの会~ 15時~ 徳丸三凱亭(徳
丸3) 講談「三方ヶ原軍記」落語「出来心」講談「木
津の勘助」他 問/savarin@gmail.com

10月29日(日) **フリマ** 光が丘公園(光が丘4)

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/10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 無料鑑賞券

有効期限 12月末日



「アナログ」
10月6日公開
©2023「アナログ」
製作委員会
©TIN GON Co., Ltd.

主人公の悟は謎めいた女性・みゆきと出会い、連絡先を交換せずに毎週木曜日に同じ場所でお会い約束をする。かけがえのない時間を2人で積み重ねる中、みゆきが突如姿を消す。彼女の過去と秘められた想いは…。
※10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 12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&ダイニング ルミエールでは、9/8~11/9の期間中「秋の味覚 さつま芋ビュッフェ〜ブリティッシュフェア〜」を開催。人気の高いさつま芋料理と英国を感じるお料理の数々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 12月末日



「月」
10月13日公開
©2023「月」製作委員会

重度障害者施設で働くことになった洋子は、職員の入所者への心ない扱いや暴力を目の当たりにする。そんな世の理不尽に憤る同僚のさとくんの中で正義感や使命感が増幅し、やがて怒りを伴い徐々に頭をもたげていく…。

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・シネマしまえん ④ 無料鑑賞券

有効期限 12月末日



「ゆとりですがなにか インターナショナル」
10月13日公開
©2023「ゆとりですがなにか」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(10/31まで有効)。
クーポンコード：10912754

※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

東京都美術館 ⑤ 永遠の都ローマ展



《カピトリノのヴィーナス》2世紀 大理石 カピトリノ美術館蔵
©Roma, Sovrintendenza Capitolina ai Beni Culturali / Archivio Fotografico dei Musei Capitolini

カピトリノ美術館の所蔵品を中心に、約70点の彫刻や絵画、版画を通じて、「永遠の都」と称されるローマの建国から近代までの歴史と芸術を紹介する。9月16日~12月10日 一般2,200円 他 ※土・日・祝日のみ日時指定予約制

台東区上野公園 8-36
☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

5組
10名様

東京国立博物館 平成館 ⑥ 特別展 やまと絵

—受け継がれる王朝の美—



重要文化財 紫式部日記絵巻断簡(部分) 鎌倉時代・13世紀 東京国立博物館蔵

王朝美の精華を受け継ぎながらも常に革新的であり続けたやまと絵の、壮かつ華麗な歴史を総覧する。平安~室町時代の国宝や重要文化財など約240件の優品が集結。10月11日~12月3日 一般2,100円 他 ※土・日・祝日のみ日時指定予約制

台東区上野公園 13-9
☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

5組
10名様

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
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
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

指圧・マッサージ

女性のための治療院 のどか

女性専用の指圧・マッサージ
国家資格を持つ女性による
優しい手技療法です。
営業時間 9時～20時
完全予約制



nodoka-therapy.com
B-7 練馬区光が丘 3-8-12
☎ 090-6032-7249

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



i-life.net/about-ilife/
新宿区西新宿1-26-2 新宿野村ビル32階
9時～18時(月～土) 株式会社あいらいふ
☎ 0120-007-097

プライベートサロン美容室

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
+Tt(初回) 6600円



hair salon HaRu
E-4 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)

書いじり困ったをお手伝い

まごころサポート

レンジフードや浴室などの
水周り清掃、エアコン掃除
はお任せ! その他、コソコソ
お困り事もご相談ください。
(1名15分500円より)



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

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)



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

安心な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・高松 4-6-1 ビスタス光が丘 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。

練馬駅前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>



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

(株)三浦畳店

お部屋も気さくさわやかに
数年に1度の畳替え。お客様の笑顔が見たから、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。

畳・襖・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。



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

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！



<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。

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 三栄ドモール 202

(B-2) ☎ 3975-7143 kacce.co.jp

読者のおすすめコメント

光が丘こども歯科・矯正歯科 B-7

YouTubeを見せながら治療してくれるので、子どもたちも安心して通っています。 33才 女性

Bar 地下室 B-8

ランチがすばらしいと夫が絶賛していました。56才 女性
欧風菓子 ナカタヤ C-2
昔から定番の焼き菓子パルブレは、友人に配るのにいいです。 40才 女性

浜野小児科・内科クリニック C-7

この夏、子どもが発熱しました。かかりつけ医がお盆休みで、急きよお世話になりましたが、受付の方や看護師さん、先生が忙しい中優しい声かけをしてくださいま

た。安心できるクリニックを見つけました。 38才 女性
クイーンズ伊勢丹 D-5

地元農家さんの野菜がとっても新鮮でおいしいです。 45才 女性

とし・クリニック D-5
親切に対応して下さいます。 60才 女性

初音湯 E-1
区のクーポンを利用して、1回100円で楽しんでいます！ 72才 男性

ぬかりや医院 E-2
带状疱疹のワクチン接種の際、事前にていねいな説明をしてくださいました。 60才 男性

桃太郎すし E-5
最近リニューアル工事が終わり、おしゃれな外観で店内もきれいに。落ち着いた感じで

すごく良くなりました！味も変わらずおいしかったです！ 50才 男性

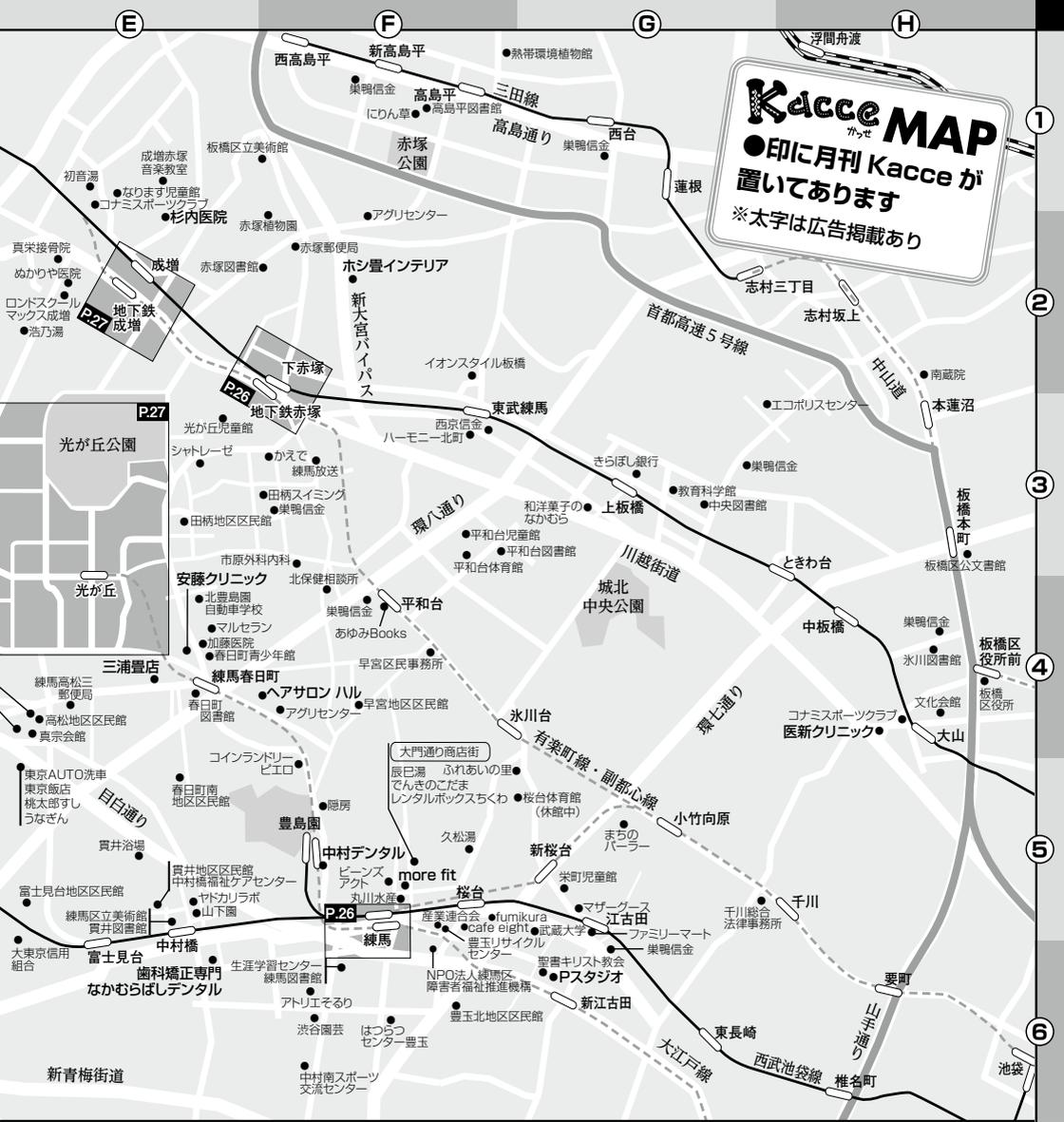
MUJI com E-8
ゆりの木団地のお買い物ポイントが適用され、定番商品やトレンド商品を気軽に買える。小さな店なので、スタッフさんに質問しやすいのがいい。 62才 男性

辰巳湯 F-5
大人は520円で7種類の浴槽とサウナも味わえます。お湯は熱いですが、お風呂上がりはとっても気持ちがいいです！ オススメです。 56才 女性

オオゼキ G-8
そこまで大きいスーパーではないのに珍しい野菜が売っていて、ついつい買ってしまっています。 64才 女性

Kacce
川柳
走ろうと誘われ初日足くじく

(豆大福)



Kacce MAP
 ●印に月刊 Kacce が
 置いてあります
 ※太字は広告掲載あり





防災フェスタ・防災企画展

今年は関東大震災から100年の節目。猛暑の中、起震車や煙体験、防災パネルの展示など数多くのブースが並び、大勢の親子連れで賑わいました。

(9月3日 光が丘第一中学校)



都立練馬特別支援学校アート部の皆さんの作品が展示されています。

(9月1日撮影 ホテルカデンツァ東京)

「いたばしPay」Kacceの 広告費でも使えます!

10月1日から「しょうれん『いたばしPay』まつり30%還元キャンペーン」が始まります。区外の方も利用可能です(予算に達し次第終了)。



読者ハガキの切手コーナー



みどりの風 練馬新能

野村万作・萬斎親子をはじめ、練馬にゆかりのある音楽師が多数出演。途中から雨となりましたが、観客は幽玄の世界を堪能しました。(9月23日 石神井松の風文化公園)

① 第16回万博郵便大会議記念 (1969年発行)

② 札幌オリンピック冬季大会アイスホッケー (1972年発行)

③ 国際音楽の日 (1996年発行)

④ 20世紀デザイン切手 日本万国博覧会太陽の塔 (2000年発行)

⑤ 第18回万国国家禽会議記念 (1988年発行)

⑥ 奥の細道シリーズ 第8集 (1988年発行)



ヒガンバナ (9月21日撮影 成増)



練馬区商業まつり

練馬区商店街連合会主催の「明治座9月純烈公演」に当選者が招待されました。(9月24日)

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。



X (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。

登録は無料
Kacce
メルマガ会員募集!!



登録はこちら→



Kacce「Web版」(PDFデータ)なら、冊子を取りに行かなくても、スマホやタブレットで最新号を全ページすぐに読めます!

「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 10月20日 必着



acce.co.jp/
kacce/present

抽選でプレゼントが当たるので、
投稿やコメントをどしどしお寄せください!

Kacceのスタッフ トークを動画で配信中!!

Kacce 編集長が
誌面で伝えきれない
情報や裏話を大公開!



チャンネル登録お願いします! 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
[]	[]	[]	[]
氏名	フリガナ	性別	職業または学年と年齢
[]	[]	男 女	() (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「	」		
フリゼント番号 (1~6) を書いてね!	10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

★今年の夏は蝶ヶ岳、谷川岳、男体山、甲武信ヶ岳に登った。テント泊も体験。登っている間はキツくて修行のようだが、満点の星空や雲海、山々の絶景を見ると最高の気分！ (N・T)

★Kacceの動画配信を始めて丸2年。最新号の紹介や取材秘話など毎月3〜4本公開し、もうすぐ1000回。我ながらよく続いていると思う。継続は力なり！ (Y・I)

★約4年ぶりに、10人近い人数の飲み会があった。普段はぼ飲まないのが、飲酒も久々。最後に飲んだのはいつだったかと思ったら、1年くらい前の法事の献杯だった。(M・S)

★「まだ使える！」と壊れかけの掃除機を使っていたが、ついに買い替えた。使い心地と時短にびっくり！ 今まであんなに時間をかけて何を吸っていたんだろう？ (笑) (A・Y)

★ドラマを体験した編集長が楽しそうに話をするので、私も音楽を始めたくなりアコギに挑戦。今はびよんと間抜けな音が出ておりますが、上達するのでしょうか。(S・N)

★子どもたちが通う学校の状況を見ると、コロナやインフルエンザなど、本当にすぐそこで流行っているのを実感する。まだまだマスク必須のまま今年も終わりそう。(H・A)

★今年は冬も暖かいそうだけど、どのくらい暖かいのだろう。今までの冬と比較するのは危険。常識の範囲内ではないのだろうか。(J・T)

(J・T)

Kacce

月刊 かっせ 10月号 2023年10月1日発行 通巻第477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】
断捨離をしてよかったこと、または後悔したエピソードを教えてください。

【自由投書欄】

本誌に掲載される場合があります。(氏名は掲載されません)



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
()
雅号(ペンネーム) ()

【川柳投書欄】

開店・閉店やイベントなど、地域の情報をお寄せください。

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 などの
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)

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!!

申請手続きのサポートもいたしますので、お気軽に Kacce 編集室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存じます

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) itabashi-kohsha.com/archives/21873

詳細はこちら



月刊 Kacce 編集室

株式会社 協同クリエイティブ

☎ 03-3975-7143

板橋区成増 2-10-3 三栄ドメール 202

メール: kacce11@kacce.co.jp



やりたいことが見つかる。
yucacy

<https://www.yucacy.jp/>

「YUCACY」で検索 🔍

YUCACY(ユカシィ)とは、パソコンやスマホを使用し、オンライン交流を通して仲間と出会ったり、趣味や学びの場など、自分に合った活動にも出会える、新しいコミュニティサイトです。
無料で仲間や講師とチャットも可能!

オリンピックとイベントやチャットを楽しもう!
スポーツ&ヘルスウォーク

10/28 土 10時~

in YUCACY

光が丘公園

オンライン配信あり



オンライン参加だけでも楽しめちゃう!

参加費無料



柳澤 哲 コーチ

元五輪 競歩選手



大木 都

ヘルスケアコーディネーター



世界陸上の競歩解説も担当する柳澤コーチと一緒に歩いてみよう!

アロマ脳活レッスン

10月20日(金) 14時~

四季の香ローズガーデン 参加費 3,300 円

天然精油で認知症予防に有効なアロマスプレーを作ります。

講師: 斎藤れいこ アロマセラピー講師歴 20 年。自然療法で脳活や認知症予防、健康推進を提唱。



小さな空間で作る野菜講座

10月20日(金) 13時30分~

サンライブ練馬 参加費 2,000 円

(お持ち帰り&ハーブティー試飲あり)

野菜作りの基本

「野菜の種まき(豆類)」

講師: 国吉 純(園芸家)



**珈琲を楽しく知ろう!
珈琲の知識編**

10月21日(土) 19時~

ココネリ 参加費 800 円(珈琲豆付)

珈琲をおいしく淹れるコツや保存方法などを学びます。

講師: 草薙 多美(バリスタ)



はじめて学ぶ写真の構図

10月20日(金) 10時~

四季の香ローズガーデン

参加費 2,000 円

初心者向けの写真講座。

カメラはスマホでも一眼レフでもOK!

講師: 秋野 深(プロ写真家)



**自分に合う薬膳茶の会
-ダイエット編-**

10月31日(火) 14時30分~

練馬区生涯学習センター

参加費 3,000 円

(薬膳茶 / お茶請け付)



講師: ヨーコ 日本中国茶文化交流協会認定茶療師

**一眼レフ・ミラーレス
はじめての露出講座**

10月30日(月) 10時~

四季の香ローズガーデン

参加費 3,000 円

カメラを使いこなす上で大切な露出の基本を学びます。



※イベントの参加には、YUCACYの会員登録(無料)と事前申し込みが必要です。