

練馬・板橋のタウン誌

2023 vol.478

Kacce

月刊 かっせ

11

TAKE
FREE ¥0

イザという時に役に立つ!

保存版

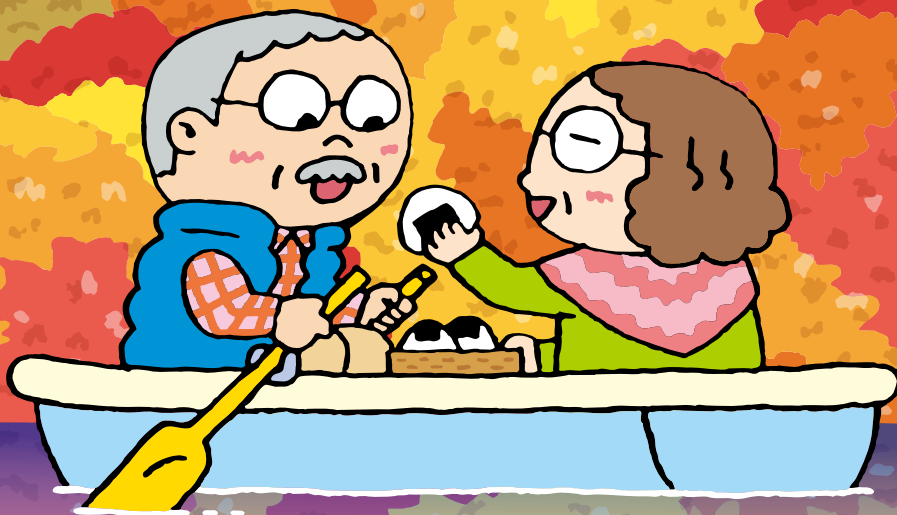
便利ダイヤル

読者アンケート

あなたの生き方に影響を与えた映画

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

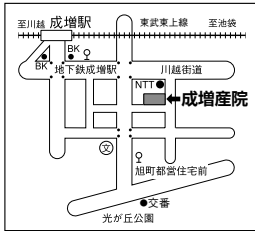
産科・婦人科

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



ごんにちは赤ちゃん

そうた
奏太くん
10月2日生まれ
和光市
今井 涼太さん・美穂さん
ご夫妻の長男



お母さんから一言

「夫がアフリカに赴任中なので、不安な時に産院の先生やスタッフの皆さんが親身になってくださり心強かったです。出産には夫が一時帰国して立ち会い、奏太の元気な産声を一緒に聞けてうれしかった！実家が近いので助けも借りつつ、子育て頑張っていきます！」

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>

保存版 イザという時の便利ダイヤル



医院・歯科の夜間・土・日診療 (Kacce 広告主のみ)

※受付時間・休診日などは直接ご確認ください

【平日 19 時半以降診療】

伊藤内科小児科クリニック(成増)
※水曜以外 3930-5114
中村デンタルクリニック(練馬)
※水曜以外 6767-2825
鶴見歯科(光が丘)
※水曜のみ 3976-7788
さくま歯科医院(田柄)
5241-6480
佐藤歯科医院(春日町)
※水曜以外 3998-6414
カントーデンタルクリニック(春日町)
※水曜以外 3990-6487
光が丘デンタルクリニック 船坂(高松)
※水曜以外 5393-0711

【日曜診療】

すずき矯正歯科(成増)
※隔週・予約制 5997-1188

【土曜 15 時以降診療】

成増産院(成増) 3975-1111
杉内医院(成増) 3930-2331
すずき矯正歯科(成増)
※予約制 5997-1188
中村デンタルクリニック(練馬)
6767-2825
なかむらばしデンタルクリニック
(中村北) ※予約制
0120-08-4588
高梨歯科クリニック(光が丘)
5998-8211

木村歯科医院(田柄)
5997-4644
夏の雲歯科(田柄)
3825-3468
さくま歯科医院(田柄)
5241-6480
やもと歯科医院(田柄)
3999-8818
佐藤歯科医院(春日町)
3998-6414
カントーデンタルクリニック(春日町)
3990-6487
ジェイシティー歯科 吉積(高松)
5372-4444
光が丘デンタルクリニック船坂(高松)
5393-0711

*地域の医療機関は、毎年 Kacce5月号で特集しています



CONTENTS

P.2 イザという時に役に立つ!
保存版 便利ダイヤル

P.10 読者アンケート
あなたの生き方に影響を与えた映画

P.11 「記憶の中の映画」 風間綾平

P.12 ネコ×音楽×本「カフェモフリー」

P.13 散歩ウォッチング
椿と山茶花

P.14 小耳に軽書ン

P.16 おすすめコメント

P.17 Kacceくらぶ

P.17 Kacce川柳

P.18 アンテナ(街情報)

P.23 読者プレゼント

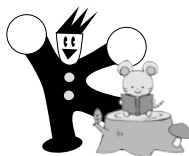
P.26 Kacce MAP

P.28 風物 PHOTOGRAPH

P.30 STAFF TALK

P.31 ごあんな〜い

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。

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ちます

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
練馬区 高齢社会対策課
いきがい係
☎03-5984-4763

シニアナビねりま 検索

<https://snavi-nerima.jp>



保存版

便利ダイヤル



いざというとき役に立つ、
練馬・板橋の生活情報をまとめました。
1年間、お手元に置いておいてください。

※ 2023年10月25日現在の情報です。東京の市外局番(03)を省略した電話番号を掲載しています。

緊急

火事・救急・救助 119
救急相談 # 7119
3212-2323
事件・事故 110
警察相談専用電話 # 9110
3501-0110
児童相談所虐待対応ダイヤル
189
JAF ロードサービス救援コール
0570-00-8139

新型コロナウイルス感染症関連

東京都新型コロナ相談センター
0120-670-440
東京都新型コロナウイルス
ワクチン副反応相談センター
03-6258-5802
練馬区新型コロナウイルス
ワクチン接種コールセンター
0120-427-417
板橋区新型コロナワクチン
コールセンター 0120-985-252

救急医療関係

【24時間医療機関案内】

ひまわり 5272-0303
聴覚障害者向けFAX
5285-8080

【夜間・休日子どもクリニック】

東京都小児救急相談 # 8000
5285-8898
平日/18時~翌朝8時
土・日・祝/8時~翌朝8時

■練馬区 3994-2238

平日/20時~22時半

土・日・祝/18時~21時半

■板橋区 3972-8111

平日/19時~21時45分

【休日急患診療】

■練馬区

練馬診療所 3994-2238
石神井診療所 3996-3404
いずれも土/18時~21時半
日・祝/10時~11時半・
13時~16時半・18時~21時半

■板橋区

当番制のため区報・区HP参照



【休日歯科急患診療】

■練馬区

練馬歯科診療所 3993-9956
当日要電話予約
日・祝/10時~11時半
13時~16時半

■板橋区

歯科衛生センター 3966-9393
日・祝/9時~16時

災害用伝言ダイヤル「171」

電話がつながりにくい災害時に、
被災者の安否などの情報を音声で
登録・確認できる NTT のサービス

体験利用

毎月1日・15日、1/1~1/3
防災週間(8/30~9/5)
防災とボランティア週間(1/15~1/21)

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
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・第5土曜午後 △17時まで

気になることは
お早めにご相談
ください

☎ 5920-5350



練馬区北町8-37-8 ㊟あり wakayama-seikei.com

光が丘 内田クリニック

LEONDA CLINIC

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



練馬区光が丘3-3-4-101

光が丘駅 A4番出口 徒歩5分

P.20もご参照
ください。

https://hu-cl.com ☎ 03-3976-6411



区役所・区民事務所

■練馬区

練馬区役所 3993-1111
 (夜間・休日) 3993-1101
 練馬区民事務所 5984-4528
 早宮区民事務所 3994-6705
 光が丘区民事務所 5997-7711
 石神井区民事務所 3995-1103
 大泉区民事務所 3922-1171
 関区民事務所 3928-3046

■板橋区

板橋区役所 3964-1111
 赤塚支所 3938-5113
 下赤塚区民事務所 3938-5110
 高島平区民事務所 3938-1191
 常盤台区民事務所 3967-6711
 仲町区民事務所 3959-4105
 志村坂上区民事務所 3969-7571
 蓮根区民事務所 3969-7581

消防署

練馬消防署 3994-0119
 石神井消防署 3995-0119
 光が丘消防署 5997-0119
 板橋消防署 3964-0119
 志村消防署 5398-0119

福祉事務所

■練馬区

練馬総合福祉事務所 5984-4742
 光が丘総合福祉事務所 5997-7714
 石神井総合福祉事務所 5393-2802
 大泉総合福祉事務所 5905-5263

■板橋区

板橋福祉事務所 3579-2322
 赤塚福祉事務所 3938-5126
 志村福祉事務所 3968-2331

総合病院

帝京大学医学部附属病院 3964-1211
 豊島病院 5375-1234
 日本大学医学部附属板橋病院 0570-01-8111
 小豆沢病院 3966-8411
 板橋中央総合病院 3967-1181
 東京都健康長寿医療センター 3964-1141
 高島平中央総合病院 3936-7451
 板橋区医師会病院 3975-8151
 練馬総合病院 5988-2290
 浩生会スズキ病院 3557-2001
 順天堂大学医学部附属練馬病院 5923-3111
 大泉生協病院 5387-3111
 練馬光が丘病院 3979-3611

警察署

練馬警察署 3994-0110
 石神井警察署 3904-0110
 光が丘警察署 5998-0110
 板橋警察署 3964-0110
 高島平警察署 3979-0110
 志村警察署 3966-0110

保健所

練馬区保健所 3993-1111
 板橋区保健所
 区 HP 参照

歯科・小児歯科

やもと歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00~13:00	○	○	○	/	○	○
14:30~19:00	○	○	○	/	○	△

休診日/木曜・日曜・祝日 △14:30~18:00

練馬区田柄 5-27-11 ハートビル 2F
 (光が丘警察署前)



☎03-3999-8818 <https://kouetsu-kai.com>

内科・泌尿器科・皮フ科

吉野記念クリニック

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

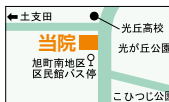
休診日 土曜午後・日曜・祝日

練馬区旭町1-15-19

ラ・フォンテーヌイン光が丘 2F

☎3939-4412

<https://yoshino-memorial-clinic.jp>



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

※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

電話予約可

練馬区高松 4-12-17

夏の雲公園前 (P.20 参照)

☎3926-8765

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



ホール

■練馬区

大泉学園ゆめりあホール
5947-2351
Coconeri ホール 3992-5335
練馬区生涯学習センター
3991-1667
石神井公園区民交流センター
5910-3451
関区民ホール 3928-1987
光が丘区民ホール 5997-7712
IMA ホール 3976-2000
練馬区文化センター
3993-3311
2024年4月末まで休館

■板橋区

板橋区立文化会館 3579-2222
板橋区立グリーンホール
3579-2221
成増アクトホール 5998-6881
ハイライフプラザいたばし
5375-8105

体育館・プール

☆印はプール併設

■練馬区

総合体育館 3995-2805
光が丘体育館☆ 5383-6611
桜台体育館 3992-9612
2023年12月末まで休館
上石神井体育館☆ 5991-6601
大泉学園町体育館☆ 5905-1161
平和台体育館☆ 5920-3411
中村南スポーツ交流センター☆
3970-9651
三原台温水プール 3924-8861
石神井プール(夏期のみ)
3997-6131

■板橋区

小豆沢体育館☆ 3969-4166
上板橋体育館☆ 5399-6501
赤塚体育館☆ 3938-1966
植村記念加賀スポーツセンター☆
3579-2626
高島平温水プール 3932-5348

図書館

■練馬区

光が丘 5383-6500
稻荷山 3921-4641
貫井 3577-1831
関町 3929-5391
春日町 5241-1311
小竹 5995-1121
石神井 3995-2230
大泉 3921-0991
南大泉 5387-3600
南大泉分室こどもと本のひろば
3925-4151
平和台 3931-9581
練馬 3992-1580
南田中 5393-2411

■板橋区

中央 6281-0291
いたばしポロニー絵本館
6281-0560
高島平 3939-6565
志村 5994-3021
小茂根 3554-8801
成増 3977-6078
清水 3965-9701
西台 5399-1191
赤塚 3939-5281
東板橋 3579-2666
氷川 3961-9981
蓮根 3965-7351

公園

■練馬区

石神井公園 3996-3950
大泉中央公園 3867-8096
光が丘公園 3977-7638
城北中央公園 3931-3650
武蔵関公園 3928-2484
大泉交通公園 3924-0996
こどもの森 5999-6200
練馬城址公園 3825-5021

■板橋区

赤塚公園 3938-5715
浮間公園 3969-9168
板橋交通公園 3973-2550
城北交通公園 3969-9422



医療法人社団

さくま歯科医院

2003年 ISO 9001 取得 / 2005年 IDI 取得

【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

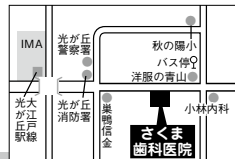
インプラントやレーザー治療、歯の漂白(ホワイトニング) etc.
最新の歯科治療も行っております。

診療時間

月曜～土曜 AM 9:30～PM 2:00 休診日/日曜・祝日
PM 3:00～PM 8:30

・歯科衛生士
・歯科助手

募集中



練馬区田柄 5-20-19 FAX.5241-6485
https://www.sakuma-dc.com

いつもよい むしばせろ

TEL.03-5241-6480


◎駐車場 11台完備





交通


JR 東日本お問い合わせセンター
050-2016-1600
忘れ物 050-2016-1601
西武鉄道お客さまセンター
04-2996-2888
東武鉄道お客さまセンター
5962-0102
東京メトロお客様センター
0570-200-222
忘れ物 0570-033-555
都営交通お客様センター
3816-5700


ネットスーパー

イオン
ネットスーパー練馬店 

イオン
ネットスーパー板橋店 

楽天西友
ネットスーパー 

ライフ
ネットスーパー 

マルエツ
オンラインデリバリー 

レジャー・観光

■練馬区
ねりま観光案内所
3991-8101
石神井観光案内所
5923-9220
ホテルカデンツァ東京
5372-4411
T・ジョイ SEIBU 大泉
5933-0147
ユナイテッド・シネマとしまえん
0570-783-980

■板橋区
くらしと観光課 3579-2251
いたばし観光センター
3963-5078
イオンシネマ板橋 3937-1551

学ぶ・体験する

■練馬区
練馬区立美術館 3577-1821
ちひろ美術館・東京 3995-0612
四季の香ローズガーデン
6904-2061
牧野記念庭園記念館 6904-6403
中里郷土の森 3922-3021
春日町青少年館 3998-5341
南大泉青少年館 3924-3500
石神井公園ふるさと文化館
3996-4060
勤労福祉会館 3923-5511
向山庭園 3926-7810
生涯学習センター 3991-1667
防災学習センター 5997-6471
文化交流ひろば 3975-1251
練馬福祉人材育成・研修センター
6758-0145

■板橋区
板橋区立美術館 3979-3251
成増アートギャラリー
3977-6061
エコポリスセンター 5970-5001
熱帯環境植物館 5920-1131
教育科学館 3559-6561
植村冒険館 6912-4703
まなぼーと成増 3975-9706
まなぼーと大原 3969-0401
郷土資料館 5998-0081
板橋こども動物園 3963-8003
こども動物園高島分園
3932-0090
赤塚植物園 3975-9127

交通事故

日弁連交通事故相談センター
0120-078325
東京都交通事故相談所
5320-7733



OLC 総合法律事務所



弁護士
おおひら ゆうすけ
大平 雄介

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

- 労働問題 (不当解雇、雇止めなど)
- 確定申告
- 相続・遺言・後見
- 顧問契約

初回相談料
無料

(第二東京弁護士会所属) ※ P.25 もご参照ください。

板・成増3-1-13 ヴェルデュール201 <https://olc-law.com/>

03-5998-5503 10時~20時(土日祝も相談可)



一般・小児・矯正 歯科

夜8時半まで受付(水曜・土曜除く平日)

光が丘デンタルクリニック船坂

練馬区高松5-13-1 (P有り)

☎ 03-5393-0711

歯科治療について
不安・疑問・お悩みなど
お気軽にご相談ください





高齢者

■練馬区

地域包括支援センター
高齢者支援課 5984-4582
シルバー人材センター
3993-7168
老人クラブ連合会
6914-5125

■板橋区

おとしより保健福祉センター
5970-1111
おとしよりなんでも相談
0120-925-610
シルバー人材センター
3964-0871
老人クラブ連合会 3963-5334

【配食サービス】

ワタミの宅食 0120-321-510
まごころ弁当/配食のふれあい
0120-028-546

電子決済システム問い合わせ

PayPay 0120-990-634
楽天ペイ 0570-000-348
AEONPay 0570-088-668
au PAY 0120-977-964
Apple Pay 0120-277-535

ごみ・リサイクル

【粗大ごみ受付センター】

練馬区 5703-5399
板橋区 6747-9353

【リサイクルセンター】

■練馬区

豊玉 5999-3196
関町 3594-5351
春日町 3926-2501
大泉 3978-4030

■板橋区

リサイクルプラザ
3558-5374

生活関連 (Kacce 広告主のみ)

三浦量店 3999-1767
ホシ畳インテリア
3938-5623
まごころサポート
6909-2080
レンタルスペース ネリマベース
<https://nerima-base.tokyo>
レンタルサロン ホリウチ
080-9096-3030
ヘアサロンハル 6364-0210
女性のための治療院のどか
090-6032-7249
モアフィット
<https://morefit.jp>
庭スタジオ 080-3326-0907
東本願寺真宗会館 3996-3339

水道・光熱

水道局お客さまセンター

ナビダイヤル
0570-091-100

漏水修繕

総合設備メンテナンスセンター
0120-850-195

東京ガスお客さまセンター

ガス漏れ通報専用
6735-8899

東京電力お客さまセンター

0120-995-113

東京熱供給光が丘支社

3977-3375

通信

NTT 東日本 0120-116-000
KDDI 0120-921-919
J:COM 0120-999-000

【モバイル】

NTT ドコモ 0120-800-000
au 0077-7-113
ソフトバンク 0800-919-0157
楽天モバイル
0800-600-0500

案内（電話）

番号案内 104
電話の故障 113
電報 115
電話の新設・移転・相談 116



東本願寺

仏事サポートセンター東京

検索

東本願寺の
僧侶が
対応します

終活・法事・葬儀のご相談は「仏事サポートセンター」へ

❖終活のお悩み ❖法事や葬儀の疑問

❖首都圏のお寺の紹介

東本願寺 真宗会館が首都圏にお住まいの皆様への仏事をサポートいたします。

東本願寺 仏事サポートセンター
東京専用ダイヤル(9:00~17:00)

03-6913-2273

葬儀受付
専用ダイヤル(24時間)

03-3996-3339

練馬区谷原1-3-7



真宗大谷派 東本願寺

真宗会館



子育て支援

こども家庭庁

親子のための相談 LINE



■練馬区

子ども家庭支援センター

〒176 地域 3993-9170

〒179 地域 3993-9172

〒177・178 地域 3995-1108

児童虐待通報専用フリーコール

0120-248-551

ファミリーサポートセンター

3993-4100

子育てのひろば 5984-5673

保育課入園相談 5984-5848

障害児保育相談 5984-1491

学校教育支援センター

教育相談室 5998-0091

練馬 3991-3666

関 3928-7200

大泉 6385-4681

助産所ねりじょはうすLuna

6904-4321

こども発達支援センター

3975-6251

■板橋区

子ども家庭総合支援センター

5944-2373

子どもなんでも相談

0120-925-610

児童虐待相談専用 5944-2373

ファミリー・サポート・センター

5944-2381

保育サービス入園相談

3579-2452

子ども発達支援センター

5917-0905

教育支援センター

教育相談 (心理・言語専門相談)

3579-2197

成増教育相談室 (心理専門相談)

3975-9693



相 談

【区民相談】 ※すべて予約制

■練馬区

区民相談所 5984-4523

石神井庁舎区民相談室

3995-1100

男女共同参画センターえる

3996-9050

■板橋区

区民相談室 3579-2288

男女平等推進センター相談室

3579-2188

【消費生活】

消費者庁 消費者ホットライン

188

練馬区消費生活センター

5910-4860

板橋区消費者センター

3962-3511

【仕事】

ハローワーク池袋サンシャイン庁舎

5911-8609

板橋区キャリアカウンセリング

※予約制 3579-2172

ハローワークプラザ成増

5968-8609

ワークサポートねりま

3904-8609

東京都ろうどう 110 番

0570-00-6110



【地域活動】

練馬区区民協働交流センター

6757-2025

いたばし総合ボランティアセンター

5944-4601

【法律事務所】

OLC 総合法律事務所

5998-5503

光が丘法律事務所 5848-9975

【行政書士事務所】

えいの行政書士事務所

070-3356-0325

【その他】

24 時間子供 SOS ダイヤル

0120-0-78310

東京いのちの電話 3264-4343

東京都こころといのちの

ほっとライン 0570-087478

夜間こころの電話相談

5155-5028

東京都精神保健福祉センター

練馬区担当 3302-7711

板橋区担当 3844-2212

ねりま DV 専用ダイヤル

5393-3434

ねりまホット

アプリ+ (プラス)



板橋区 DV 相談

いたばし I(あい)ダイヤル

5860-9510

オンライン (チャット) 相談は

区 HP から

限られた予算で
理想の庭をつくりたい!
庭のリフォームをしたい!

庭づくりの設計や資金計画、

お悩みなどお気軽に

ご相談ください! **無料**

資料請求・

お問い合わせの方に

限定本プレゼント!

「絶対得する」エクステリア

工事100の裏技!知識

☎080-3326-0907

庭スタジオ

練馬区西大泉・
デザインOffice

メール: y.niwast@iga-frontier.com



あなたの生き方に 影響を与えた映画

人生を変えたかもしれない!?

運命の1本をご紹介します!



切にしたいと思える映画です。

●「小さな恋のメロディ」 小学生 50才 男性

の頃テレビで観て、初めて女子の存在に目覚めました(笑)。メロディ役のトレイシー・ハイドが初恋の相手です。

●「プラトーン」 初めて観た戦争映画で、大変衝撃を受け、以降戦争映画を観られなくなりました。しかし、その後広島の原爆記念館を訪れるチャンスがあり、目をそらしてはいけなかったと考えるようになりました。

●「セント・エルモス・ファイアー」 青春時代を過ごした80年代に観た映画です。アメリカの良き空気感や憧れがあふれかえっていました。ファッションやカルチャーに大きな影響を受け、真似したものです。

●「七人の侍」 武士の気高さ、農民のたくましさ、人の世のほかに思いを寄せたことがあったかな?と考えさせられます。

●「おくりびと」 納棺士という仕事があることを知りました。亡くなられた方に死化粧をして心を込めてお見送りをする素晴らしい職業だと思いました。納棺士にはなれませんが、葬儀社で働くようになりました。



私もそこまで強く何

●「E・T」 初めて観た洋画だったと思います。とても夢のある話で、異次元的なものに憧れました。ハッピーな気持ちや、チャレン

かな」という気持ちになる。

●「ニューシヤンクの空」 獄中の過酷な出来事にも屈せず、自分の道信じた先に希望があるという主人公の姿に感銘を受け、教訓にしました。

●「マレーナ」 誹謗中傷を受け、過去に何があってもたくましく生きていく主人公の女性の潔さは憧れ。美しくて気高い。

●「南極物語」 命の大切さや動物のたくましさを知りました。

●「素晴らしき哉」 46才 男性

●「ニューヨークの恋人」 33才 女性

●「ブラダを着た悪魔」 女性として、とにかくハッピーな気持ちになる。

●「かもめ食堂」 主人公のあつげらんとした考え方が気持ちいい。観た後は「明日どこかに行くのかな」「何か作ってみよう

●「耳をすませば」 自分がやりたいことをやろうと思えた。

●「逆光の頃」 静寂ときれいな映像に惹かれ、映画館に通うきっかけになった作品です。

●「大いなる西部」 善悪ではない愛の物語として悲哀に富んでいて、観るべき映画。

●「ベイ・フォワード」 よい行いを増やしていきたいと感じた作品。

●「ニューヨークの恋人」 33才 女性

●「ブラダを着た悪魔」 女性として、とにかくハッピーな気持ちになる。

●「かもめ食堂」 主人公のあつげらんとした考え方が気持ちいい。観た後は「明日どこかに行くのかな」「何か作ってみよう

●「耳をすませば」 自分がやりたいことをやろうと思えた。

●「逆光の頃」 静寂ときれいな映像に惹かれ、映画館に通うきっかけになった作品です。

●「大いなる西部」 善悪ではない愛の物語として悲哀に富んでいて、観るべき映画。

●「ベイ・フォワード」 よい行いを増やしていきたいと感じた作品。

●「ニューヨークの恋人」 33才 女性

●「ブラダを着た悪魔」 女性として、とにかくハッピーな気持ちになる。

●「かもめ食堂」 主人公のあつげらんとした考え方が気持ちいい。観た後は「明日どこかに行くのかな」「何か作ってみよう



ジ精神が培われたような気がします。スピルバーグの作品は今でも大好きです。

59才 女性

●「いつか見た青い空」 もう一度観てみたい。子ども心に、とてもホワットした映画だと思っていたが、よく考えたら身障者や人種差別などディープな問題を抱えた作品だったなと改めて思った。

61才 女性

●「スター・トレック」 理系の大学に進んだのは、この映画に登場する未来の科学技術を見たことが影響していると思います。

66才 男性

●「風と共に去りぬ」 スカールレットの生き方、何があっても負けないで何度でも立ち上がる姿。生きていけば、どうにかなる！

72才 女性

●「2001年宇宙の旅」 この世の深淵に想いを馳せ、「人生とは？生きることは？」など、いろいろ考えるようになった。この年になり、ますますそれを意識するようになってくる。

72才 男性

記憶の中の映画

風間 綾平



人生に影響を与えた映画と聞かれても非常に困る。そこまでの作品はない。ただ、映画で覚えていることは多い。「ロング・グッドバイ」を観た後はカメラを買ったし、「勝手にしやがれ」の後は短い吸いさしで新しい煙草に火を付けたものだ。「スター・ウォーズ」第1作をシネラマ館の1番前の席で観た時は、目の前(上)を帝国軍艦が延々と通り過ぎ、恐怖すら覚えた。「2001年宇宙の旅」のディスカバリー号も長かった。「ドクトル・ジバゴ」のインターミッション直後、轟音と共にいきなりシベリアの大地が映るシーンには驚いた。真冬に貨車で移送されていた主人公たちが外を見ようと扉を開け、車両を覆う凍った雪を割ったのだ。インターミッションとは途中休憩のことで、昔は2時間を超える大作で入った。ビートルズの「ヘルプ!」はたった90分なのにパロディでインターミッションが挟まれていたっけ。



風間綾平(かざまりょうへい) 光が丘在住の字幕翻訳家。大ヒット映画『ボヘミアン・ジュップ』(2018年)をはじめ、『少林サッカー』(2001年)、『ステイプ・ジョブズ』(2015年)、『オデッセイ』(2006年)など、多くの字幕翻訳や吹き替え台本を手がける

小学生か中学生の頃、偶然チャンネルを合わせたテレビで観たある映画が忘れられない。主人公の若い男は大学生だか鳥類研究員で、些細なことで恋人とケンカし、そのタイミングで数か月におよぶペンギン観察の仕事に行くことに。嫌々、現地へ赴く男。だが観察するうちにペンギンの可愛らしさ、過酷な地で必死に生きる姿に感情移入していく。ある時、天敵であるカモメが襲ってくると、男は追い払おうと飛び出し、先輩に怒られる。野生動物の世界に人間が関わってはいけない、それはお前が愛するペンギンのためにもない。そして仕事を終了し、男は帰国するとその足で恋人の元へ行き「結婚しよう」と言って物語は終わる。

舞台の大半は大雪原で、街が映るのは冒頭とラストだけ。なぜ帰国後、プロポーズに至ったのかは覚えていない。多分、単に愛でることと真に愛することは違う…それはペンギンも恋人も同じとあったことだったのではないだろうか。記憶の中で昇華された可能性もあるが、でも僕の中では大切な1本。あれは何という題名なのだろう？



読者おすすめのお店に行ってみた!



cafe Mo.free

カフェモフリー

大泉学園通り沿いに、“ネコと音楽と本”がテーマのカフェがあるという情報を読者から入手し、さっそくKacce調査隊出動～! 店主のこだわりがたっぷり詰まった隠れ家のようなカフェで、素敵なティータイムを楽しんできました♡

ここ「カフェモフリー」の看板娘「なつ」は、店主の阿部雅幸さんが飼っている三毛猫。阿部さんの後ろを付いて歩く様子や、店内で自由にくつろぐ姿は、眺めているだけで幸せな気分♪「なつ」に会いにくるために都外から通う人もいるほどの人気者なんです!

かつては会社勤めをしていた阿部さん。仕事が忙しすぎてかまう時間がなくなったストレスから「なつ」に異変が起こり…ずっと一緒にいられる仕事はないかと考え、たどり着いた答えがカフェの開業でした。「ネコと過ごし、好きな時に音楽を聴いたりピアノを弾いたり、本を読んだりしたい」という夢を数年かけて実現! 今は一緒に出勤し、仕事中でもずっと一緒です♡

店内には、常連のアーティストたちが「なつ」

を描いた数々の作品が飾られ、“ネコ愛”でいっぱい!

棚に並ぶ阿部さんセレクトの様々なジャンルの本は自由に読むことができ、気に入ったら購入することもできます。

そして何と言ってもオススメは、紅茶マスターの阿部さんが淹れてくれる極上のオリジナルブレンドティー。雑味のない香り高い1杯に、身も心も癒やされて大満足♪ 店内で焼いているベーグルやクロワッサンなどお好みのパンと共に、心安らぐひとときを過ごしてみたいかがでしょうか。

運がよければ、「なつ」をモフモフできるかも!?

店主の阿部さんと
なつ



店には世界三大ピアノの1つ、ペヒシュタインがあり、毎月ピアニストによる演奏会が行われています♪

好きなパンを選べるティータイムセット(税込1,000円)は毎日15時から。スイーツやサンドイッチなどのフードメニューも充実!



■ cafe Mo.free (カフェモフリー)

練馬区東大泉3-66-16 大泉ガーデンB1-5 12:00～18:30 休/水曜・第3木曜





椿と山茶花

今月8日は「立冬(りっとう)」。冬が始まり、山からは初冠雪の便りが届いて初霜の降りる頃ですが、今年はどうでしょうか。例年では、公園や街中を歩くと濃緑の葉に赤い花の樹木を見かけますが、今年では遅れ気味になるかもしれません。花の主は、花の盛りが早春の「ツバキ(椿)」と、初冬の「サザンカ(山茶花)」。

サザンカは園芸種ですが、両種の花を同時期に見られるのが11月頃です。
ヤブツバキ(ツバキ科ツバキ属)の花弁は5個あって基部で合着し、花全体がお椀型。多数の雄しべが合わさって筒状の構造をしています。11月から4月頃まで咲き続け、花が終わると花弁と雄しべがくっついたまま丸ごと落下します。日本では数少ない鳥媒花で、メジロやヒヨドリなどをよく見かけます。

園芸品種のサザンカ(ツバキ科ツバキ属)は、樹高が高いのが「タチカンツバキ(立寒椿)」で、呼称は勘次郎。樹高が低く植込みに多用されるのが「カンツバキ(寒椿)」で、獅子頭と呼ばれています。サザンカは花弁がほとんど合着せず水平に開き、花が終わるとバラバラに散ります。サザンカの特徴が顕著なのに、名前にツバキと付くのでややこしいですね…。園芸種は見た目重視のようです。なお、ツバキとサザンカの違いは1枚の葉でもわかります。太陽光に透かして側脈まで見えるのがツバキ、主脈しか見えないのがサザンカです。

白色や桃色のサザンカなども眺めながら、短い秋の散歩をお続けください。



ヤブツバキ



シロヤブツバキ



タチカンツバキ

※ Kacee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



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 <https://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)

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

- ◆ 11月3日(金祝)～ ゴジラ-1.0
映画 すみっこぐらし
ツギハギ工場のふしぎなコ
 - ◆ 11月10日(金)～ 正欲
マーベルズ
駒田蒸留所へようこそ
 - ◆ 11月17日(金)～
鬼太郎誕生 ゲゲゲの謎
 - ◆ 11月23日(木祝)～
翔んで埼玉 ～琵琶湖より愛をこめて～
劇場版 シルバニアファミリー
フレアからのおくりもの
- * 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。

小耳に軽書ン

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

先月号のあなたへ

私も趣味でドラマをやっている
ので、「チャレンジ体験記」の「両
手足の動きが違うので、もはや
脳トレ！」というのにとっても共感
しました。何才になっても新しい
ことを始められるってすごいなこ
とだなあと思います！

豊島区 18才 女性

編集長のチャレンジ体験記の

ドラマレッスン、ステキですね！
私も習いたいです。表紙のイラ
ストも、靴を脱いで裸足でペダル
を踏んでいてヤル気満々ですね！

板・高島平 59才 女性

「散歩ウオッチング」は毎回勉
強になります。十五夜は

中国から伝わったもの

で、十三夜は日本

古来の風習なん

ですね。「片見

月」で野暮にな

らないように、

十三夜の月も

必ず見ます！

練・田柄

66才 女性

☆

「あなたの生き方に影響を

与えた本」は、読書の秋にふさ

わしいタイムリーな読者アン

ケートでした。この夏はとにかく

暑くてクーラーの効いた部屋

でネットサーフィン三昧でした

が、これからは書店や図書館に
足を運び、自分好みの1冊を見
つけたいと思います。

練・田柄 60才 女性

☆

猛暑で家庭菜園のキュウリと
ゴーヤがあまり収穫できなかつ

たという方へ。私も、ピー

マンが7月中旬までは

収穫できていたの

に、それ以降収

穫数が減ってし

まい、猛暑は野

菜にも影響する

のだと感じた夏

でした。暑さに

強いオクラは当た

り年でよかったです

ね。私は冬野菜の芽

キャベツとほうれん草を植

え、名前を付けて楽しく水やり

しています。

練・大泉学園町 40才 女性

☆

「Kacce法律相談」をじっくり

り読みました。私も詐欺に遭い
そうになったことがあるので、人
ごとではないと思います。油断
せず、友人や知人にも話をして
いこうと思います。

練・南大泉 36才 女性

☆

読者ハガキの切手コーナーを
実はとても楽しみにしていま
す。見たことのある切手や、自
分も持っている切手、その時代
を表している切手たちなど…絵
画のようだと思います。

練・石神井台 57才 女性

言葉の研究

通勤で利用している西武池袋
線で、ホームの自動放送がリ
ニューアル。英語の案内が追加
されました。車両数を英語で聞
くのは新鮮ですね。他社ではど
んな英語の案内があるか、特集
で取り上げてほしいものです。

練・中村南 55才 男性

☆

日本語を勉強中の知人がいま
気に入っているのは「コツコツ」
「キョロキョロ」など同じ語を重ね
た言葉。音感から何となくイ
メージが湧いて面白いそうで、

日頃私たちが無意識に使ってい
るものばかり。「もちもち」「サ
クサク」など食に関するだけでも
たくさんあります。北風が
「ビュービュー」吹く日は「アツア
ツ」の鍋を囲み「フーフー」言い
ながら食べたい。こんな感じで
しようか。ちょっととした楽しい再
発見でした。

板・赤塚 66才 女性

あいらひひ…？

大学の同期会があり、1回だ
けデートした女性に、卒業以来
43年ぶりに再会できたのであい
さつしたのですが、記憶から完
全に消えている様子でした。ム
ムム…。 新座市 66才 男性

☆ 人生初の骨折をしてしまい

(左手と右足親指)、長袖が着ら
れません。これ以上寒くなった
らどうしよう(泣)。

練・春日町 63才 女性

☆

グラントハイツの目の前で育っ
た方の投書に、この地に戻ってき
たら緑豊かで住み心地抜群とあ
りました。本当に良い所です。

9月のねりま区報の光が丘特集
は、古い写真が満載で内容も充
実していました。ただ、コラムに
「光が丘が全面返還されて50
年、団地の入居が始まって40
年」とあり、あれ？私、光が丘
1丁目のむつみ台団地に50年住
んでいるけど？ ここも光が丘
なんです、よく忘れられます。

練・光が丘 75才 女性

エンターテインメント

大好きな漫画「葬送のフリー
レン」がアニメ化され、テレビ放
送が始まったので楽しみにしてい
ます。オープニングの主題歌は

Y O A S O B I、エンディングは
milet(ミレト)。最近のアニメは
音楽にもこだわっているんです
ねえ。 練・大泉町 60才 女性

☆

ねりまランタンナイトに参加
してきました。息子が描いたラ
ンタンが他のランタンと共に夜空
に上がり、とても幻想的で息子
も楽しそうでした。

練・田柄 35才 女性

☆

9月にリリース
されたスマホゲー
ム「モンスタール
ンターNow」
で遊んでいます。
200m
範囲内の人と
クエストに挑め
るのですが、意
外とご近所のプレイ
ヤーが多く、何度もご一
緒させていただいています。お
会いしたことはありませんが、

光が丘のハンターさんたち、いつ
もありがとうございます！！

練・光が丘 37才 女性

☆

練馬の薪能を初めて鑑賞して
きました。あいにくの雨でした
が、野村万作さんの声量や狂言
の演技にこちらも励まされまし
た。 中野区 80才 女性

ありがとう

7月に父がすい臓がん
で亡くなりました。

毎日泣いてばかり
の私でしたが、
父とよく通った
思い出のそば屋
さんに久しぶり
に行きました。

お店の方が覚えて
いてくださり、父

に案内してくださいまし
た。思い出がいっぱいで涙が止ま
りませんでした。お店の温かい



お心遣いに感謝です。

練・石神井町 57才 女性

☆

先日、光が丘公園で家族が自転車でケガをしました。その際に、救急車で運ばれてあたふたし、きちんと皆様にお礼を申し上げられませんでした。救急隊や体育館、公園事務所の皆様、そして助けてくださった皆様に心からお礼を申し上げます。

本当にありがとうございます。

ました。骨折してまだ

通院中ですが、皆様

のおかげで今があります。

練・光が丘

61才 女性

ドキドキ感

結婚後初めて一人で帰省

しました。単に有給消化のためだったのですが、父は「何かあったに違いない。離婚か…」と眠



れぬ夜を過ごしたよう。せつかくなので(!?)騙してやろうと、ふざけて「実は…」と切り出した

ら、その場に倒れ込んでしまいました。ごめんなさい。夫婦も家庭も円満です。根に持った父から帰り際、「心臓に良くないからもうやめてな」と釘を刺されました。

練・貫井 56才 女性

☆

私が10代の頃は、役者さんなどにファンレターを出して、その返事が届くのワクワクしながら待っていました。今はSNSですぐに会話ができる時代。反応がわかるのがうれしい分、ドキ

ドキ感が増えている気がするの私だけでしょうか。

板・高島平 54才 男性

51才 男性
きよかわ歯科クリニック P.20
自分史上 No.1の歯医者さんです。歯を残す指導をしていたので、10年以上定期検診でお世話になっており、歯周病とも無縁です。 63才 女性

中村デンタルクリニック P.20
優しい先生とスタッフさんのおかげで、歯医者が大の苦手である息子がついに1人で診察室に行けるようになりました！ 48才 女性

光が丘南 佐藤医院 P.20
もう社会人になる息子たちが幼い頃から、家族でお世話になっております。いつもの確な診断で安心して通院しております。 57才 女性

P.21へ続く

しく教えてくださるので安心です。 34才 女性
吉野記念クリニック P.5
いつも父がお世話になっております。優しくて患者に寄り添ってくれる先生です。 53才 女性

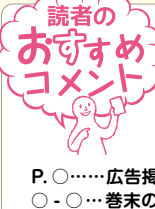
さくま歯科医院 P.6・17
予約が取りやすく、待ち時間も少ないため、働いている方や忙しい方におすすめです。 31才 女性

光が丘デンタルクリニック船坂 P.7・17
受付の方の対応がとてもていねいでやさしい。 50才 女性
イオンシネマ板橋 P.13・23
区内唯一のシネコンなので、なくてはならない存在です。 56才 男性

高梨歯科クリニック P.20
先生がとてもていねいに診てく

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。(9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
スタッフの皆さんが優しく、待合室や会計時にも声をかけてくれて、温かい気分です！ 35才 女性

光が丘内田クリニック P.4・20
Web予約ができ、診療時間が近づくと連絡が来るので、待ち時間が少なく助かります。 58才 女性

佐藤歯科医院 P.5・17
子どもがお世話になっております。フレンドリーに対応していただき、いつも施術内容を詳

11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			



アンテナ

地元の情報

* イベントは中止・変更になる場合がありますので、事前にご確認ください。

Pick up

板橋農業まつり

11月11日(土)・12日(日) 11時30分～
赤塚体育館通り周辺(赤塚5) (12日は10時～)

地元新鮮野菜や加工品の販売 植木市 ステージショー 子ども向けコーナー 赤塚城戦国絵巻武者行列・西洋流火術鉄砲隊保存会演武 他

JA東京あおば農業祭

11月18日(土)・19日(日)
10時～ 光が丘公園 けやき広場(光が丘4)

練馬産の農産物や加工品 花苗の販売 ステージプログラム 野菜の宝船の展示 他
※18日のみ田舎まんじゅうの販売あり

会 問/☎3955-5585(日祝除く8時～15時)

11月4日(土)・11日(土) いたぶらプレイルンド 10時～/13時～ 板橋区立リサイクルプラザ(舟渡4) 親子で楽しめる、廃材を活用した工作教室 問/☎3558-5374

11月4日(土)・5日(日) えこだパンさんば with 桜台 江古田駅・桜台駅周辺の参加店を巡りパンの食べ比べやスタンプラリーが楽しめる 問/マザーグース ☎3994-2121

11月5日(日) よさこい in かみいた 11時30分～/13時30分～/14時30分～ 上板橋駅北口・銀座通り・郵便局通り(雨天の場合は常盤台地域センター) 出演:溝沼連合町内会「朝霞溝連」 他

11月5日(日) みんなで楽しむ♪ファミリーコンサート♪ 14時～ ココネリ(練馬1) 全席自由500円 高校生以下無料 障がいのある人もない人も一緒に音楽を楽しむ 曲目:アニメ映画の名曲、ピーターのぼうげん 他 申込順100名 申・問/事務局 ☎090-3813-7962

11月7日(火) チャットGPTのこざっくりと学んでみませんか? 14時～ 板橋区立グリーンホール(栄町36) チャットGPTのしくみや疑問、便利な点、よくない点などについて解説

開催中～12月17日(日) 企画展「タネと実の不思議」 牧野記念庭園記念館(東大泉6) 国内外の植物のさまざまなタネと実の仕組みに迫り、牧野富太郎博士が採集した種子や実について書いた文章を展示 ▶11月3日・12月2日 10時30分～/14時30分～ ギャラリートーク 各回先着20名 問/☎6904-6403

開催中～11月5日(日) 小野蘭山墓誌の特別公開 石神井公園ふるさと文化館(石神井町5) 江戸時代中期の本草学者・小野蘭山の事績を記した墓誌を特別公開 問/☎3996-4060

11月3日(金祝)～17日(金) 大泉町一丁目農園ラリー 中里郷土の森(大泉町1) 中里郷土の森か稲荷山図書館でラリーブックをもらい、大泉町一丁目の直売所をめぐるクイズに答えてクリアすると景品がもらえる 問/☎3922-3021

11月3日(金祝)～5日(日) 石神井城跡発掘パネル展 10時～ 石神井城跡(石神井台1) 中世豊島氏の城跡の発掘調査の様子を紹介 ※ふるさと文化館常設展示室にて出土遺物の一部を展示 問/石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

11月3日(金祝) ねりまの森の音楽祭 11時～ 練馬総合運動場公園(練馬2) 誰でも気軽に楽しめる野外コンサート バイオリンや世界の楽器の演奏 子どもたちのステージ発表 練馬産野菜の販売 キッチンカー 問/文化振興係 ☎5984-1284

11月3日(金祝) 森のJAZZ祭 11時～ 石神井公園野外ステージ(石神井町5) 新進気鋭のジャズミュージシャンたちによる演奏 地元のこだわりの飲食店が出店 ※雨天中止 <https://morijazz.i-mondo.org/morijazz2023/>

11月3日(金祝) 清水山の森マルシェ 13時～ 清水山の森(大泉町1) 野菜や花、手作り小物の販売 青空おはなし会と図書のリサイクル市 工作会と自然体験 ※雨天中止 問/稲荷山図書館 ☎3921-4641

11月4日(土)・18日(土) 板橋おいしい土曜市 8時～ 中野製菓(中丸町28) かりんとう・ベーカリー・惣菜など板橋の「おいしいお店」の販売

●●● アンテナプレゼント ●●●

11月14日(火) 10時より電話にて先着順受付
(①～③のうち、ご希望の番号をお伝えください)
編集室に取りに来られる方対象
月刊Kacce ☎3975-7143

ゆめりあホール 3作品上映会 各回2組4名

12月7日(木) 大泉
学園ゆめりあホール
(東大泉1) 各回一
般1,500円 他
男女平等・社会福祉
をテーマにした映画



「一粒の麦」現代ぶろだくしょん

の制作会社「現代ぶろだくしょん」による3作品を監督挨拶付きで上映。① 10時30分開演「一粒の麦」主演：若村麻由美 ② 14時開演「石井のおとうさんありがとう」主演：松平健 ③ 18時30分開演「われ弱ければ」主演：常盤貴子

11月15日(水) 精神障がいセミナー「うつ病～いちからわかる うつ病との付き合い方～」

18時30分～ 板橋区立グリーンホール(栄町36)
区内在住・在勤の当事者及び家族・支援者と興味のある人対象 申込順50名
申・問/障がい者福祉センター ☎3550-3401

11月16日(木) 女性ホルモンのトリセツ

10時～ 男女共同参画センター「えーる」(石神井町8)
参加費500円 更年期セミナー&簡単エクササイズ 30～50代の女性対象 申込順20名
申・問/ハッピーメノポーズ ☎090-2249-6155
(平日18時～20時)

11月17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(未就学児入場不可) 上映作品「幸福の黄色いハンカチ」※18:30開始の回は冒頭20分間音楽家による演奏あり
問/板橋区文化・国際交流財団 ☎3579-3130

11月17日(金) IMA寄席

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

11月19日(日) 柿の葉湯(練馬区)

入浴料 大人520円 他 小学生以下無料(保護者同伴) ※営業時間は各公衆浴場に要確認
練馬区浴場組合 <https://1010nerima.com>

問/男女社会参画課 ☎3579-2486

11月9日(木)・10日(金) いたばし産業見本市～製造と加工技術展～ 10時～ 植村記念加賀スポーツセンター(加賀1) ビジネスに役立つセミナー 企画展示コーナー 他 ※要事前登録 ▶オンライン開催(1日～30日) 問/事務局 ☎3579-2193

11月11日(土)・23日(木) 練馬の酒の市 練馬大鳥神社(豊玉北5) 熊手及び縁起物の販売 神楽 露店 両日21:30頃から神楽殿前で投げ餅あり ※石神井大鷲神社でも開催

11月11日(土) 消費生活展ねりま

10時～ 石神井公園区民交流センター(石神井町2) 区内の消費者団体によるパネル展示 リサイクルバザー おもちゃの病院 手作りおもちゃのプレゼント(先着順) 問/消費生活係 ☎5910-3089

11月11日(土) 練馬つながるフェスタ in 光が丘

13時～ 光が丘 IMA 光の広場(光が丘5) 地域で活動する団体の取り組みを知り体験する ワークショップ 物品販売 他
問/区民協働交流センター ☎6757-2025

11月12日(日) フリマ 浮間公園(舟渡2)

9時～16時 ※雨天中止
問/リサイクル推進友の会 ☎3412-6857

11月12日(日) パラスポーツをやってみよう!

10時～ 光が丘区民センター(光が丘2) 小中学生と保護者対象 申込順30名 申込1日から
申・問/青柳 ☎090-6509-0989

11月12日(日) すくすくまつり

10時15分～ 東板橋公園(板橋3) わなげ・あきかんつみななどの遊び 子ども用品バザー 工作 他
問/子育てサークル交流会 ☎090-4452-0661

11月14日(火) IMAホール上映会

11時～/14時～ IMAホール(光が丘5) 全席自由500円(未就学児無料) 上映作品「お終活 熟春! 人生、百年時代の過ごし方」
問/☎3976-2000(平日9時30分～17時)

11月15日(水) アトリウムミニステージ(特別公演)

12時15分～ 練馬区役所本庁舎(豊玉北6) 野菜が楽器に!?ベジタブルなコンサート 曲目: エーデルワイス 大きな古時計 他
問/練馬文化センター ☎3993-3311

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

歯科医院 / 医院



(E-6) 練馬区中村北 3-22-14
 ☎ 10:00~19:30 土9:00~18:00 ㊿木・日・祝
 ☎ 0120-08-4588

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

歯科矯正専門
なかもらびデンタルクリニック



(F-5) 練馬4-15-2 1F(ユナイテッド・シネマ横市駅前)
 ☎ 9時半~13時 14時半~20時15分 ㊿日祝
 ☎ 6767-2825

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。

総合歯科診療
中村デンタルクリニック



(A-8) 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》

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



(B-8) 夏の雲公園前(高松4) ㊿有
<https://www.sato-iin.com/>
 ☎ 3926-8765

診療科目: 内科・小児科・外科
 診療時間: 8時半~12時半
 15時~19時半
 「休診」土曜午後/木曜日曜/祝日

内科・小児科・外科
光が丘南 佐藤医院



(F-8) 練馬区田柄 2-31-6 (豊島園通り沿) 駐車場2台有
 ☎ 5997-4644

水日祝/休診
 月火木金/土
木村歯科医院
 14時半 10時半 14時半 9時半
 18時 13時 18時 13時

一般歯科・矯正歯科・小児歯科
木村歯科医院

😊 ~感染症対策をしっかりと!~
 ウイルス感染は寒い時期に増える傾向がありますが、ワクチンがあるものは接種をして、うがい・手洗い・換気・水分摂取・十分な睡眠など、共通の予防対策をしっかりと行いましょう!



(B-8) 練馬区光が丘 3-3-4-101
 ☎ 9:00~17:30 ㊿13:00 ㊿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。

http://www.hu-cl.com/
光が丘 内田クリニック

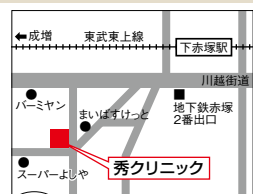
😊 基本的には院内ではマスクの着用が必須です。日頃、病院へ通院されている方はご存じだと思いますが、若い方には無縁だと思われがちなのです。とても大切なことなので、マスクをお忘れなく!

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>

垢皮膚科

板橋区成増 2-21-4 (りそな銀行そば)

(A-2) ☎ 5998-3334



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

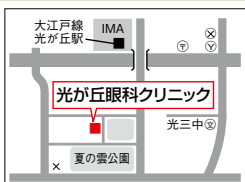
内科・泌尿器科・皮膚科
秀ひでクリニック

板橋区赤塚新町3-5-1
☎ 9時~12時半 15時~19時 ④火・土午後・日・祝
☎ 3975-5780

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



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

安藤クリニック

内科・胃腸科・外科・小児科

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



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

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



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 ④~12:30 ⑥日・祝
☎ 3977-2611

地域の皆様にも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

(B-7) ☎ 3979-2011 予約専用☎ 3979-1112

読者のおすすめコメント

光が丘眼科クリニック P.21

待合室には精巧で繊細な線で描かれた地元の方の絵が飾られており、定期的にテーマが変わる。まさにミニギャラリーである。

安藤クリニック P.21

いつも懇切にいいに診療していただき、感謝しております。

いとう小児科クリニック P.21

ネットで午前と午後に分けて予約が取れるし、診察後の会計

も早いので助かっています。

垢皮膚科 P.21

先生が話をよく聞いてくれます。ここで処方される薬はいつもの確です。

秀クリニック P.21

親しみやすい先生です。家族でお世話になっています。

伊藤内科小児科クリニック P.21

親切な先生にコロナワクチンを打ってもらいました。

T・ジョイ SEIBU大泉 P.23

駐車場があるので行きやすく、帰りに買い物もでき、家族で出かけるのに便利です。

ホテルカデンツァ東京 P.23

ビル最上階の展望ラウンジから観る景色は圧巻です。光が丘周辺を一望できるスポットは意外とないので貴重です。

ユナイテッド・シネマとしまえん P.23

プチぜいたくができる大切な空間です。

P.25へ続く

川柳
ラグビーの次は将棋だにわかファン
(鯉子)



Pick up

*イベントは中止・変更になる場合がありますので、事前にご確認ください。

全国都市農業フェスティバル

11月19日(日) 10時~

光が丘公園(光が丘4)

練馬や全国の農産物の販売、体験コーナー、パネル展示、キッチンカーなど

問/実行委員会 ☎5984-1498

11月26日(日) **カップルで学ぶ産後ケア~産後クライシスを乗り切ろう~** 10時~ 石神井公園区民交流センター(石神井町2) 妊娠中か産後1年以内の女性とパートナー対象 申込順15組 申込1日から

申・問/宮澤 ☎080-6321-6327(10時~18時)

11月26日(日) **キッズハンドメイド☆フェス**

10時30分~ ココネリ(練馬1) 大人も子どもも楽しめるワークショップイベント キーホルダー・フラワーキー・アロマキャンドル作り 他 3つ以上の体験をした人に先着でプチプレゼント進呈

問/杉本 iyuki.stomo201904@gmail.com

11月26日(日) **白子川の湧き水探検とホトケドジョウの観察** 13時~ 大泉井頭公園(東大泉7) 小学生と保護者対象 参加費30円(保険料) 申込順20名 申込11日から

申・問/菅沢 ☎080-5683-2366(9時~21時)

11月28日(火)~12月24日(日) **企画展示「みんなで楽しもう! ねったいかんクリスマス」**

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 クリスマスフォトスポット 工作コーナー 他

問/☎5920-1131

11月29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弁当などの販売

12月2日(土) **障害者フェスティバル**

10時~ 光が丘区民センター・ふれあいの径(光が丘5) 障害の有無に関わらず全ての人が交流できるイベント 模擬店 作品展示 コンサート 他

問/障害者施策推進課 管理係 ☎5984-4598

11月19日(日) **りんご湯(板橋区)**

入浴料 大人520円 他 ※営業時間は各公衆浴場に変更 板橋区浴場組合 <http://1010itabashi.or.jp/>

11月19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)

11月19日(日) **化学ペン 化学の力で絵描**

きしよう! 13時~15時~ 練馬区役所(豊玉北6) 参加費 子ども400円 他 小中学生と保護者対象 ※子どものみの参加も可 各回申込順40名 申込18日まで 申・問/ぶんかサイエンスカフェ・伊藤 ☎090-1771-0901

11月19日(日) **お届け! ねりぶん音楽便 in**

石神井 石神井松の風文化公園(石神井台1) 全席指定500円 各回申込順100名 完全入替制 ▶13時~ 親子で楽しむ0才からの音楽会 2才以下膝上無料 ▶15時30分~ 声と楽器が織りなす音楽会 小学生以上対象 問/練馬文化センター ☎3993-3311

11月22日(水) **心の鐘コンサート**

18時~ IMAホール(光が丘5) 全席指定1,200円 自閉症のピアニストによる演奏 知的障がいの人たちのコーラス 抽選会 他

申・問/あかねの会事務局 ☎3577-7421

11月23日(木祝) **フリマ 光が丘公園(光が丘4)**

10時~15時 ※雨天中止

問/ミルクの会 ☎048-758-5618

11月23日(木祝) **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)

11月23日(木祝) **りっかりっか★ねりま Fes**

11時~ 平成つつじ公園(練馬1) 手作りの野外音楽イベント 奄美の八月踊りや沖縄エイサーなど 出演:上石神井琉球エイサー会 他 ※雨天中止

問/嘉藤 ☎080-3012-9373

11月26日(日) **板橋区 消費生活展**

10時~ 板橋区立中央図書館(常盤台4) 消費者団体によるパネル展示 クイズラリー参加者に記念品プレゼント フードドライブ 手芸手作り体験コーナー 問/消費者センター ☎3579-2266

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 kacell@kacce.co.jp

読者 プレゼント

ご応募は、右記 QR コード、または巻末の綴じ込み
ハガキをご利用ください。締切/11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 2024年1月末日



「翔んで埼玉 ～琵琶湖より愛をこめて～」
11月23日公開
©2023 映画「翔んで埼玉」製作委員会

空前の埼玉ブームを巻き起こした「翔んで埼玉」がこの秋、再びスクリーンで壮大な茶番劇を繰り広げる。日本埼玉化計画のために麗は関西へと向かうが、やがて日本全土の東西対決へと発展していく…。 ※11月公開予定作品は P.16 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 2024年1月末日(年末年始を除く)



*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11/10～1/18の期間中、「冬のあったかビュッフェ～ワールド ミート フェア～」を開催いたします。身体を芯から温めるホットな料理やボリューム満点の肉料理をご用意。

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 2024年1月末日



「首」
11月23日公開
©2023 KADOKAWA
©TN GON Co.,Ltd

北野武監督最新作

天下統一を掲げる織田信長は、反乱を起こした荒木村重の捜索を家臣らに命じる。捕らえた村重を引き渡されるも殺さず匿う光秀と、村重の行方が分からず苛立つ信長。史実を根拠から覆す波乱の展開が「本能寺の変」に向かって動き出す。

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 2024年1月末日



「映画 すみっコぐらし ツギハギ工場のふしぎなコ」
11月3日公開
©2023 日本すみっコぐらし協会
映画部



ユナイテッド・シネマ
ホームページはコチラ↑

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(11/30まで有効)。

クーポンコード：10913865

※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

国立科学博物館

⑤ 特別展

和食～日本の自然、人々の知恵～



「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されて10年。世界中でますます注目を集める和食の魅力や、バラティティ豊かな標本や資料とともに、科学や歴史などの多角的な視点から紹介する。10月28日～2024年2月25日 一般2,000円 他

台東区上野公園7-20

☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

5組
10名様

SOMPO美術館

⑥ ゴッホと静物画

— 伝統から革新へ —



フィンセント・ファン・ゴッホ《ひまわり》1888年 油彩/キャンパス
SOMPO美術館

ゴッホの代表作「ひまわり」を含む静物画69作品を紹介し、17世紀から20世紀初頭までのヨーロッパの静物画の流れの中で、彼が先人から何を学び、次世代の画家たちにどう影響を与えたかを探っていく。10月17日～2024年1月21日 一般2,000円 他

新宿区西新宿 1-26-1

☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

3組
6名様



まじろサポート
 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、小さな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



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マガキヤプレゼント応募フォームでお寄せください。



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。



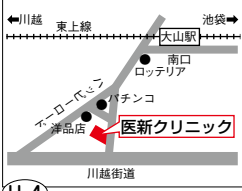
成増駅近くのレンタルサロン
 エステ、フェイシャル、ネイル、まつげエクステなどの施術スペースとしてご利用いただけます。女性限定。1時間900円(税込)。

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



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)

小児科
杉内医院
 板橋区成増 3-17-18
 ☎ 3930-2331



医新会 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

板橋区成増 3-17-18
 ☎ 5995-5100

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>

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
<http://www.harichiryu.com>

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
 練馬区光が丘 3-8-12
 ☎ 090-6032-7249

身近な一街の法律家
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>
 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

Nerima Base (ネリマベース) 練馬駅近くのレンタルスペース



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

イベントやワークシヨップなど多目的に使えるレンタルスペース。
練馬駅北口から徒歩0分



㈱三浦豊店

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



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

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級技術士の確かな技術と、親切丁寧な仕事が自慢です！お気軽にご相談ください。



F-2 板橋区四葉1-12-5
☎8時～18時(日祝休)
☎ 3938-5623

光が丘法律事務所

安心な笑顔をお届けします
どんなご相談もお気軽にどうぞ。迅速に対応いたします。東京弁護士会所属
弁護士 今井時右衛門



hikarigaoka-law.com/
B-8 練・高松4-6-1ピスタラス光が丘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

杉内医院 P.24
診察が早いので助かります。
45才 女性
光が丘げんき堂接骨・治療院 P.24
ぎっくり腰になってしまい、なかなか治らず絶望していた時に、施術を受けて痛みがずっと軽くなりました。本当に感謝しています。44才 女性
まごころサポート P.24
エアコン、キッチンの掃除などでお世話になりました。とてもいいいな作業できれいになり

ました。
55才 女性
三浦豊店 P.25
以前畳を新調した際お世話になりました。またそろそろお願いしたいと思っています。
74才 女性
光が丘動物病院 A-5
愛犬がいつもお世話になります。親身に相談に乗ってくださり、最善の治療法を考えてくれます。おかげさまで16才の長寿です。47才 女性
猫の病院 あるるホーム A-5
腎臓病があるわが家のネコのエサのことで久しぶりに相談に行

きました。
68才 女性
光が丘エトワール歯科 B-7
院長先生の対応がととてもいいです。他院で処置したところが痛んだ時も、すぐに治療してくださいました。72才 女性
インテリアかえて F-3
親身に相談に乗ってくれます。
53才 女性
自家焙煎珈琲専門店 隠房 F-5
Kacceの読者のおすすめコメントに出ていたので行ってみたいところ、本当にコーヒーがおいしくて感動しました！
56才 女性





成増

地下鉄成増



光が丘



全体



登録は無料
Kacce
メルマガ会員募集!!

スマホやタブレットで
 Kacceの最新号がすぐ
 に読めるWeb版(PDF)
 を毎月メールマガジン
 で配信しています!



登録は
 こちらから↑

風物 PHOTOGRAPH



ロハスフェスタ東京
ハンドメイド雑貨やアン
ティーク、体に優しいグルメ
など約350店舗が出展。
今年も大盛況でした♪
(10月20日～22日
光が丘公園)



練馬終活フェスタ
地域団体の相談ブースや販売ブースが並
び、フレイル予防体操や終活落語などが
行われました。(10月22日 ココネリ)



光が丘地区祭
地域の団体や模擬店、区民
団体の発表やさまざまな作
品の展示など盛りだくさん
で大賑わい!
(10月8日・9日)



(10月19日撮影
光が丘公園)

読者ハガキの切手コーナー



- ① 第15回国民体育大会記念「跳馬」
(1960年発行)
- ② 季節の行事シリーズ 七五三
(1962年発行)
- ③ 左上：郵便切手デザインコンクール 花 (1991年発行)
右上：阿寒国立公園 (1969年発行)
左下：南極条約10周年記念 (1971年発行)



**秋バラと
ハロウィンの飾り**
(10月21日撮影 四季
の香ローズガーデン)



中学生が職場体験に
来ました!



今年も光が丘第二中学校の2年生がKacceに来てくれました。原稿を入力して校正したり、公園で撮影した画像をレイアウトしたり。記事が出来上がるまでの流れを体験してもらいました!

(10月5日・6日)



練馬まつり

午前中は土砂降りでしたが、午後には晴れ間も見え、約2万人が来場。飲食や体験ブース、ステージなどを楽しみました。同時開催の練馬産業見本市では企業の紹介などのほか、「まちゼミ」も人気でした!

(10月15日 練馬駅周辺)



「読者プレゼント」(P.27) 応募方法 (同時応募可)

- ハガキ: **1家族1枚**
- Web: **1人1回**

締切11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!

kacce.co.jp/
kacce/present



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
月刊かぜ

〒	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。				プレゼント番号(1～6)を書いてね!
店名「]				[]
フリガナ				
11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

★板橋区内の事業者様が、宣伝に活用できる助成金があります（裏表紙参照）。最大で20万円、見逃す手はありません。気になる方は、ぜひ弊社にご一報ください。（N・T）

★ママ友4人で富山旅行へ。立山や市内観光を存分に楽しんで帰ってきたら：次々と全員インフルエンザ発！LINEで励まし合い完治するまでの長い旅の思い出となった。（Y・I）

★ふと思いついて、何年も読んでいなかった本を整理した。本棚からあふれていたたり、横向きにしまっていた本もちゃんと立てて収納できてスッキリ。（M・S）

★今年も食べ放題のシャインマスカット狩りへ！今回は着席スタイル。じつくり堪能しすぎてたくさん食べられず苦しく終わる（涙）。おいしいものは適量がいいのかも。（A・Y）

★秋花粉に負けた鼻をいたわるべく、高級ティッシュ「鼻セレブ」を購入。パッケージに大きくウサギがプリントされ、卓上に置いてペット気分を味わっています。（S・N）

★IMA寄席に出かけ、しばし江戸の情緒に浸りつつ嘶家さんの巧みな話芸に大いに笑った。地元で気軽に味わえる生の伝統芸能、まだ未体験の方は足を運んでみては？（K・O）

★光が丘公園でロハスフェスタ東京があった。たくさんさんの人はこちらん、あんなにもたくさんさんの犬を見たのは初めてかもしれない。すごかったなあ！（J・T）

Kacce

月刊 かっせ 11月号 2023年11月1日発行 通巻第478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】

毎年大みそかほどはどのように過ごしていますか。
また、必ずやっていること、食べている物があれば教えてください。

【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

【川柳投稿欄】

雅号(ペンネーム) ()

開店・閉店やイベントなど、地域の情報をお寄せください。

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

習い事

♪ ポップンビートで歌を習おう♪
実際のカラオケで好きな曲を
歌ってマンツーマンレッスン!



無料体験受付中!
板橋教室 (JR板橋駅徒歩1分)
☎050-3637-4056

ごあんない

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

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)

安尾 信 先生の健康相談コーナー

「脳卒中の病気に 要注意」

「心配な方、脳ドックをお受け下さい。」

問 脳卒中が多く発症する季節はいつ?
答 暖かい所から寒い所へ移動する機会が多くなる季節です。血圧が急に上昇するのがその理由です。

問 脳卒中とは、どんな病気ですか。
答 脳卒中には、脳の血管が詰まって起きる「脳梗塞」と、血管にできたコブが破裂する「くも膜下出血」、それに脳の中の細い血管が破れる「脳出血」があります。

問 脳卒中の発症で起こる主な障害は?
答 指先にしびれがきたり、舌がもつれて話ができなくなったり、記憶に異常が生じ



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、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)と脳の血管像(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。

「脳ドック」のお問い合わせは
医療法人 医新会医新クリニック
板橋区大山町23-1
☎ 03-5995-5100

お気軽にお電話ください。
詳しくご説明いたします。
<https://www.ishin-kai.or.jp>



医新クリニック
安尾 信 先生

板橋区内の事業者の皆さま！

お得に宣伝できる
助成金の申請期限が迫っています！

2023年12月15日まで (予算に達し次第終了)

最大20万円!!

板橋区産業振興公社「営業活動促進事業助成金」
☎03-3579-2191



詳細はこちら

先着5社様
Kacceで助成金申請の
サポートをいたします！



例えば
125,000円の場合

80%助成

自己負担額
25,000円

※価格は本体価格。消費税は全額自己負担となります

月刊 Kacce 広告／チラシ・印刷／動画制作／HP制作／ECサイトなど
Kacceの会社では、助成対象となる宣伝媒体を取りそろえています。

「話を聞いてみたい」という方は、下記までご連絡ください！

☎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

