

練馬・板橋のタウン誌

2023 vol.479

Kacce 12

月刊 かっせ

TAKE
FREE ¥0

読者の声も
もりだくさん!
読者プレゼントも
あるよ!

地元で味わえる シュトーレン

「捨てる? 捨てない?」
片付けの極意



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

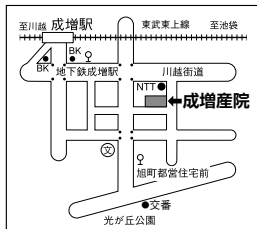
産科・婦人科

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

ちひろ
千尋くん

11月9日生まれ

練馬区田柄

田中 颯さん・遥さん

ご夫妻の長男



お母さんから一言

「3512gと大きく生まれたので、初めて抱っこした時はずっしり重く感じましたが、小さくて守りたくなる愛おしい存在です。産後、むくみや胸の張りがつらい時に、産院のスタッフの皆さんが相談に乗ってくださりありがたかったです」

成増産院
ホームページ

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



インスタグラム
始めました！

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



月刊 Kacce 広告掲載医院 年末年始休診日

光が丘南 佐藤医院	12月30日(土)~1月5日(金) ※29日は午前のみ診療
すずき矯正歯科	12月28日(木)~1月4日(木)
中村デンタルクリニック	12月30日(土)~1月3日(水) ※29日は11時半まで診療
なかむらばしデンタルクリニック	12月29日(金)~1月4日(木)
山田歯科医院	12月28日(木)~1月4日(木)
高梨歯科クリニック	12月30日(土)~1月4日(木) ※29日は午前のみ診療、1月5日は10時から診療
鶴見歯科	12月28日(木)~1月4日(木)
きよかわ歯科クリニック	12月29日(金)~1月4日(木) ※28日は17時まで診療
木村歯科医院	12月27日(水)~1月4日(木)
夏の雲歯科	12月28日(木)~1月4日(木) ※27日は午前のみ診療

医新クリニック	12月30日(土)~1月3日(水)
和気医院	12月30日(土)~1月3日(水) ※29日は午前のみ診療
秀クリニック	12月26日(火)~1月3日(水)
成増産院	12月30日(土)~1月3日(水) ※28日~29日・1月4日は午前のみ診療
伊藤内科小児科クリニック	12月31日(日)~1月3日(水)・1月9日(火)
塙皮膚科	12月28日(木)~1月4日(木)
杉内医院	12月30日(土)~1月4日(木)
光が丘内田クリニック	12月28日(木)~1月4日(木)
光が丘眼科クリニック	12月27日(水)~1月4日(木)
いとう小児科クリニック	12月28日(木)~1月4日(木) ※1月5日は午前のみ診療
安藤クリニック	12月30日(土)~1月5日(金) ※29日は午前のみ診療



CONTENTS

P.4 地元で味わえる シュトーレン

P.7 Kacce川柳 年間大賞

P.8 散歩ウォッチング
輪掛本青鸚哥

P.9 佐藤勝彦先生の宇宙教室

P.10 「捨てる？ 捨てない？」片付けの極意

P.11 頭の体操 脳をカッセイ化！

P.12 読者アンケート
大晦日の過ごし方

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 ごあんな〜い

P.31 求人コーナー



かっせくん

ボクと同じ
かっせくんを探してね。

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 年末年始休診日

各務歯科医院 12月28日(木)~1月4日(木)

ジェインティー歯科 吉積 12月28日(木)~1月4日(木)
※27日は午前のみ診療

光が丘デンタルクリニック船坂
12月31日(日)~1月5日(金)
※30日は午前のみ診療

光が丘げんき堂接骨院・治療院
12月30日(土)~1月3日(水)
※29日は午前のみ診療

さくま歯科医院 12月31日(日)~1月3日(水)
※28日~30日は14時まで診療
1月4日~5日は18時まで診療

佐藤歯科医院 12月28日(木)~1月3日(水)
※27日は午前のみ診療、29日は休日急患のみ対応

関東デンタルクリニック 12月27日(水)~1月3日(水)

やもと歯科医院 12月28日(木)~1月4日(木)
※31日は休日急患のみ対応

地元で味わえる シュトーレン

街中がクリスマスモードに包まれる季節になると登場するドイツの伝統的なお菓子「シュトーレン」。

今回は地元で買える5品を食べ比べてみました。少しずつ味わいながら、クリスマスまでのカウントダウンを楽しんでみませんか♪



ゴロゴロ入ったフルーツ（ユズ、ミカン、デコポン、レーズン）やナッツの食感が楽しい！ カルダモン、ナツメグ、シナモンのスパイスがしっかりと感じられる大人の味わいです。

ホサナショップ

地域の5つの教会の協力で設立された、障害者のための共同作業所で作っているのは、本場ドイツの製法に基づいた本格派シュトーレン。計量、生地づくり、形成、ラッピングなど各工程を細分化し、利用者全員が作業にかかわっているとのこと。クリスチャンにとってシュトーレンはとても大切なもの。その思いが込められた手作りの味をぜひご賞味あれ。



シュトーレン作りの指導に通うパン作りのプロ、千葉さよ子さん(右)と、利用者さん(左)

ホテルカデンツァ東京

赤ワイン、ラム酒に180日間漬けたドライフルーツがふんだんに入った、ほどよい甘さとコクが特徴。スリムなフォルムながら480gとボリュームがあり、オシャレな箱入りなので贈り物にもおすすめです。担当パティシエの谷藤さんから「大切な方と召し上がりながら、おいしい幸せな時間を過ごしてください」と、メッセージをいただきました♡



目の細かいいしかりした生地には、ドライフルーツやナッツがギュッと詰まっています。クセがなくて甘さのバランスもちょうど良く、粉砂糖のザラザラ感が良いアクセントに♪

ナカタヤ

創業64周年を迎える老舗の洋菓子店。毎年ギフト用にまとめて購入し、地方に送る常連さんもいるという人気商品です。パン職人が少しずつ工夫を重ね、毎年進化しているのだとか。また、季節限定の「シュトーレン風クッキー」も要チェック！雪に見立てた粉砂糖がかかったサクサクほろほろ食感のクッキーで、シュトーレン気分を気軽に味わえます。



プリオッシュ生地をベースに、ラム酒にじっくり漬けたレーズンやオレンジのほか、リンゴ、パイン、ドレンチェリーなど砂糖漬けのフルーツがぎっしり。見た目も華やかです♪



「蜜りんごのシュトーレン」（販売終了）は、もちもちのパン生地に、大きめにカットされたリンゴとクルミとレーズンがたっぷり！アルコール未使用なのでお子さんにも◎。

石窯パン くりや

「シュトーレンをもっと手軽に楽しんでほしい」という思いを込めて店主の西口さんが作るのは、季節の食材を使ったオリジナルシュトーレン。10月下旬から2月頃まで、栗やりんご、イチゴ、ミカンなどを使ったさまざまなシュトーレンが、不定期に登場します。12月上旬からは、食



感と味にこだわった無着色のドライストロベリーで作る「いちごとピスタチオのシュトーレン」を販売予定とのことなので、お楽しみに♪

マザーグース

創業から100年以上の老舗ベーカリー。煮詰めた砂糖を再結晶化した真っ白いホンダンで覆われたビジュアルは、圧倒的なインパクト！大きいサイズのシュトーレンは640gあり、手に持つとずっしり～。ラム酒とブランデーに漬けたミックスフルーツとほどよく効いたスパイスがアクセントになっています。



しっとり柔らかめのパン生地は、分厚くコーティングされたホンダンの甘さに負けないボリュームで食べ応え満点！甘過ぎるかと思いきや…絶妙なバランスがGOOD！

次ページでは、シュトーレンの由来と、各店舗の情報をご紹介します！

シュトーレンの由来

シュトーレンはドイツ発祥のクリスマス伝統菓子。ドイツのザクセン州にあるドレスデンが発祥の地と言われています。最も古いもので、1329年にナウムブルク司教ヘクリスマスの贈り物として贈呈されたという記録が残っており、その後少しずつ味や形が変化しながら今日に伝わるシュトーレンができたそうです。

ドイツでは、クリスマスイブまでの4週間を「アドベント」と呼び、イエスキリストの降誕を待ちわびながら、シュトーレンを薄くスライスして少しずつ食べる習慣があります。長期にわたって味わうため、日持ちするよう洋酒に漬けたドライフルーツやナッツを加えた生地を2つ折りにして発酵させ、焼いた後にたっぷり粉砂糖をまぶすのが特徴。時間の経過と共に熟成し、味が変化していくのもお楽しみ♪

この時期、ドイツでは各地でクリスマスマーケットが開かれます。その中でもドレスデンのマーケットは世界最古の1つで、毎年12月の第1土曜日にはシュトーレン祭りが盛大に行われるそう。



現在のようないのことが、マジパン（アーモンド粉末と砂糖を混ぜ合わせた）が入ったもの、和三盆やきな粉などの和素材を使ったものなど、レンジもさまざま。お店の数だけ

「種類があると言ってもよいでしょう。コーヒーや紅茶との相性はもちろんのこと、寒い日にはスパイスを効かせたホットワインと合わせるのもおすすめです。」

素材を使ったもの、レンジもさまざま。お店の数だけ
和和三盆やきな粉などの和素材を使ったもの、チョコレートを使ったものなど、レンジもさまざま。お店の数だけ
現在のようないのことが、マジパン（アーモンド粉末と砂糖を混ぜ合わせた）が入ったもの、和三盆やきな粉などの和素材を使ったものなど、レンジもさまざま。お店の数だけ
種類があると言ってもよいでしょう。コーヒーや紅茶との相性はもちろんのこと、寒い日にはスパイスを効かせたホットワインと合わせるのもおすすめです。

断面がトンネルの形に似ていることから、ドイツ語の「坑道」が語源と言われています。また、粉砂糖をまとった見た目を、白い産着に包まれた幼子イエスになぞらえ、イエス・キリストの誕生を待ち望みながら食べるお菓子として定着しています。

お気に入りの味を 探す楽しみも♪

日本に初めてお目見えしたのは1969年。福岡県の「千鳥

〈P.4～P.5の店舗情報〉 ※全て税込価格

■共同作業所ホサナショップ

練馬区桜台1-12-5-203 ☎03-3991-7931
シュトーレン1,000円 ※要電話予約
イベント出店の販売情報はインスタで要確認
アカウント：@hosanna.netshop

■マザーグース

練馬区栄町29-2 ☎03-3994-2121
シュトーレン 大3,000円/中2,800円/カット(2枚入り)300円 ※12月24日まで毎日販売

■ナカタヤ

練馬区大泉学園町7-19-11 ☎03-3924-8102
シュトーレン Sサイズ756円/Lサイズ2,160円
※12月上旬より販売開始

■石窯パン くりや

板橋区赤塚新町3-32-14-112 ☎03-5383-8480
「いちごとピスタチオのシュトーレン」1,200円
※12月上旬から販売開始予定

■ホテルカデンツァ東京 ポンパルファン

練馬区高松5-8 ☎03-5372-4518 (問い合わせ・注文)
シュトーレン 大3,240円/ミニサイズ1,650円
※12月1日より販売開始(金・土・日・祝日のみ)

Kacce川柳 年間大賞

～みんなの一句～



みなさまからの投句がさらに増え、盛り上がりを見せる Kacce 川柳！ この1年間に掲載した句の中から、植竹団扇さんが選んだ年間賞と講評をご紹介します。また、惜しくも掲載されなかった句から編集室が5句を選んでみました！

特選句

東京の大雪小さき雪たるま パトネコの母

「東京に降る雪なんて、青森から見れば『眉毛から落ちたフケ』みたいなもんだ」は、伊奈かつべいの名言。「ちさき」と読ませた、リズムの整った定型句です。
(4月号掲載)

秀句

マスクとりこんな顔ですよろしくネ

コロナ禍でマスクの句は大流行しました。「マスクで誰かわからない」「マスクのない顔を忘れてしまった」を越えた名句です。
(5月号掲載)

ピンポン球

懐かしや今は禁止の落ち葉炊き

異聖歌(たつみせい) 作詞、渡辺茂作曲の童謡を連想させます。NHKラジオ「幼児の時間」から戦後の「うたのおばさん」に引き継がれました。
(1月号掲載)

古希の爺

母の夢続きが見たく二度寝する

二度寝する前に「夢のストーリーを大急ぎで復習する」のが夢の続きを見る極意です。
(7月号掲載)

ドジ子

Kacce 編集室選句

年賀状手書き文字だけ読んでいる

(H・M)

帰省してお餅になった我が娘

(メルくんのママ)

老いてなおアイドル探しテレビ見る

(ハバ)

生い茂る草とのたたかい無農薬

(S・K)

コンビニは私を冷ややす冷蔵庫

(K・R)



2023年 Kacce 川柳 選后感

1年間に寄せられた作品は延べ561句にも及びました。掲載された37作品中、複数回登場した方も数名いらっしゃいました。毎月の選に当たっては、編集室の皆さんと鑑賞し、意見交換を行っています。楽しく熱を帯びた作業の中で、編集室の選句の腕前も向上してきました。今後も振るってご投句を！



植竹 団扇さん
(だんせん)

板橋区在住の川柳家。会長を務める「川柳成増吟社」は、毎月第2、4木曜にまなぼーと成増で句会を開催。

Kacce川柳大募集！

テーマは自由です。巻末のハガキまたはプレゼント応募フォームで、皆さんの作品をどしどしお寄せください。お待ちしております！！



輪掛本青鸚哥

今月7日は大雪(たいせつ)。山には雪が積もり、平野部でも雪が降り始める頃です。吐く息が白く見え、ナンテンの実が赤く色づき、ヒイラギの白い花からほのかな香りが漂い始めます。

落葉樹の葉が落ち始めると少しずつ枝が見えて樹形の様子がよくわかるようになり、野鳥の姿もはっきりと見られるようになってきます。

写真は公園で見かけた「ワカケホンセイインコ(輪掛本青鸚哥)」です。オウム目インコ科の鳥で、インド、スリランカに生息していますが、ペットとして飼われていた個体が逃げ出して各地で野生化しているようです。日本では1969年に、東京23区の南西部で最初に定着が確認されました。今では新潟県から関東地方、四国や九州地方まで生息地が広がっています。

食性は果実、種子、花、新芽、穀物などの植物食で、都市部では他の野鳥用に置かれたエサ台からが主のようです。行動域は20kmほどで、集団でねぐらを持ちます。繁殖期は春ですが、木々の葉が茂ってくると、体が同じような緑色なので肉眼では見えにくくなります。

オウムの仲間は寿命が比較的長いのが特徴。ワカケホンセイインコも最大寿命が30年ほどなので、在来種への影響があるかもしれません。ペットは安易な考えで飼育するのではなく、生涯飼い続けてほしいものです。最近では身近なところでハクビシンやアライグマと遭遇したり、池でアカミミガメの甲羅干しを見かけたり、外来種を多く目にします。木々を見上げていても、足元に十分注意しながら師走の散歩をお続けください。



ワカケホンセイインコ



ムクノキに集まるワカケホンセイインコ

※ Kacooのスタッフブログでもご覧いただけます。



作りたて おせち ご予約 承ります

創業40余年、地元の名産の専門店から
“食品添加物不使用”の「生おせち」をお届けします!

予約締切 12月20日 15時まで

お届日 12月31日・1月1日 11時30分～16時

配ア 半径5kmまで 練馬区・和光市・板橋区の一部 **無料配送!**
送ア (店舗にて受け取りの方は500円割引)

ながとも謹製 二段重おせち 3~4人前15,000円

おせちとお寿司のセットご注文で 1,000円割引

迎春 握り寿司 36貫 10,000円

※サイズ 33×22cm ※価格はすべて税込

株式会社ながとも 練馬区高松6-13-22 ☎03-5393-8501 平日 10時～17時

日本の月探査機

SLIMが月へ

月の狙った地点に
ピンポイント着陸

2023年12月現在、日本の小型月面着陸機「SLIM（スリム）」が月へ向かって宇宙を航行しています。9月に打ち上げられたSLIMは、いったん月より遠い地点まで進み、そこから戻ってきて月に到着します。これは月や太陽の重力を利用して、より少ない燃料で月に行けるルートなのです。

これまでにアメリカなど世界各国が月に送った探査機は、月面の目標地点からの誤差が数km



宇宙物理学者
佐藤勝彦さん

東京大学名誉教授。大泉学園在住。インフレーション理論に代表される初期宇宙の研究の功績は世界的に知られる。『科学者になりたい君へ』（河出書房新社）など著書も多数。

から十数kmというおおざっぱな範囲での着陸しかできませんでした。これに対してSLIMは、誤差100m以内での「ピンポイント着陸」を目指しています。搭載したカメラを頼りに、SLIM自身が自律的に判断して目標地点に近づきます。そして降下地点に岩などがあれば、自分で避けて着陸するのです。

ジャンプ！変形！
2台の小型ロボット

そんなSLIMには月面を移動する2台の小型ロ



月軌道に到着し、着陸地点を自律的に探すSLIMのイメージ（JAXA）



超小型の変形型月面ロボットLEV-2（JAXA/タカラトミー/ソニーグループ(株)/同志社大学）

ボットが積まれています。「LEV（レブ）ー」はバネの力で月面をジャンプして進みます。SORA-IQ（ソラクュー）の愛称をもつ「LEV-2」は、ボールの形から2輪型の走行ロボットへと変形するロボットです。

SLIMの月面着陸が見込まれているのは、2024年1月から2月頃。月面着陸に成功すれば、日本の探査機として初の快挙になります。

そして2025年頃には、人類

が約半世紀ぶりに月を訪れる「アルテミス3」の実施が予定されています。これは日米欧などの国際プロジェクトによる有人月探査計画です。2030年前後には日本人宇宙飛行士が初めて月面を歩くかもしれません。また、民間企業も月に探査機を送って月の本格的な開発に乗り出そうとしています。この先しばらく、月は世界中の注目を集め続けることになるでしょう。

（構成・中村俊宏）

「片付けの極意」

捨てる？

捨てない？



三浦恭子さん
練馬区在住の整理収納アドバイザー。
「K you smile」主宰。子育て経験を
活かした片付け相談やサポート、資
格認定講座の講師を務める。
<https://www.kyousmile.com/>

年末が近づいてくると気になる大掃除。まずは不
要な物を捨ててスッキリさせたい！ということ
で、読者の声を参考に、整理収納アドバイザーの
三浦恭子さんに「後悔しない片付けの極意」を伺
いました。



■もう時代ではないと思いつつ処分
したカセットテープ。南沙織、サ
ザンオールスターズ、加山雄三、
ふきのとう…。あくもつたいな
い。また聴きたいよお。

60才 女性

大切なものは、納得してから捨てる
こと。迷っているのにエイ！と
捨ててしまうと後悔することが
多いので、そういう時はまだ手元
に置いておいてOK。納得してから
手放せば後悔することはない
はずです。

■捨てた物がやっぱり愛おしく
なり、また同じ物を買ってしま
いました。

59才 女性

1度手放したあと、改めて大切
だと気づいたら、次に手に入れた
時にもっと大切にできるはず。後
悔から学ぶことは多いので、勉強
代だと思ってみては？

* * *

■子どもが小さい頃のおもちゃ
をこっそり捨てたら、「あのおも
ちゃどこに行ったの？」と言われ
、「ちゃんと覚えているんだ」と美

感。子どもに聞いてから処分す
ればよかったです後悔しました。

41才 女性

「〇〇までに使わなかったら捨
てようね」と期限を決めるなど、
子どもが納得してから捨てた方
がいいですね。いつも使っている
物とは別に保管しておくのがポ
イントです。

* * *

■買ったも着なかった服は捨てて
いるのですが、それがもつたいな
くて最近慎重に服を選ぶよう
になりました。余計な服を買わ
なくなり、部屋もスッキリです。

56才 男性

「いつか着るかも」ではなく「着
る」と決めて、それでも着なかつた
ら処分するのがオススメ。1度
買った物は手放しにくくなるの
で、買う時は慎重に。特にバーゲン
セールやネットショッピングでは勢
いで買いがちなので、ご注意を！

* * *

■実家に行った時、親に「これは

取っておく？捨てていい？」と聞
きながら片付けたら一気にきれい
になりました(笑)。45才 女性

1人だと迷ったり疲れたりして
はかどらない人は、家族や友人

「片付けなきゃ」「捨てなきゃ」という
義務感にとらわれると苦しくなるので、

年末も欲張りすぎないように(笑)。皆が集まるテレビの周りや、よく使う引き
出しなど、「1か所やればOK」ぐらいの気持ちで！

さらにオススメなのは、「どんな暮らしをしたいか？」をイメージすること。
「育休明けの職場復帰に向けて」「朝起きた時気持ちよく過ごしたい」など、具
体的な目標を設定すると、それに合わせて取捨選択すべき物が見えてくるは
ず。モチベーションも一気に上がりますよ♪

ワンポイント アドバイス



三浦
さんの

など、誰かと一緒にやると進むか
もしませんよ!

* * *

■家族が亡くなった時、「片付け
なくちゃ」という一時の気持ちで
頑張って処分してしまうと、後で
違う感情が湧いてきた時に後悔
するので、すぐ整理しない方がい
いです。

49才 女性

大切な人が亡くなった時は心が
ついていけませんよ。気持ち
の整理がつくまで時間を置いて、
納得してから始めれば良いと
思います。

* * *

■娘たちに背中を押され、リサ
イクルに出して古い服をたくさん
処分しました。再利用されるな
らと後悔する気持ちも軽くなり
ました。

86才 女性

もったいなくて捨てられないと
いう人は多いです。リサイクルや
フリマ、メルカリ、寄付など、手放
し方はいろいろ。自分に合った方
法を見つけてみてください。

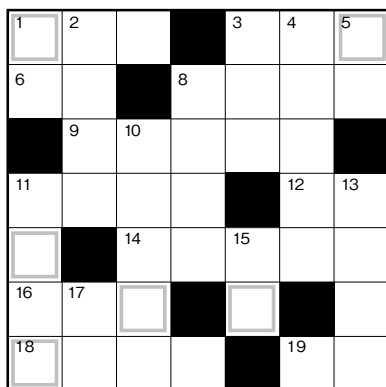
頭の体操 脳をカッせい化!

★ヨコのカギ

1. シューレンはこの国が発祥
3. 練馬区にある世界初の絵本美術館、○○○美術館・東京
6. 都立浮間公園は板橋区と○○区にまたがっている
8. 豆乳を加熱して表面にできた被膜を引き上げたままの乾燥していない加工食品
9. 弦に馬の毛が使われているモンゴルの弦楽器
11. 子どもがませた言動をすること
12. 板橋区・練馬区の駅名、高野○○・富士見○○・ときわ○○
14. アニメ「ポケットモンスター」のタマンタの進化系
16. 南北朝時代、北朝の1375年～1379年の年号
18. ジャズ特有の躍動的なリズムのこと
19. 都内で初めて見つかった旧石器時代の遺跡は板橋区にある○○遺跡

★タテのカギ

1. 春日町・尾崎遺跡近辺で出土した弥生時代の壺型○○
2. 板橋区と北区と豊島区が接している場所にあるJR ○○○○駅
3. 童謡「せいくらべ」で、兄さんが背丈を測ってくれた時に食べていたもの
4. 韓国の自動車メーカー「現代」が統一名称「ヒョンデ」になる前、日本ではこう呼ばれていた
5. グリム童話「ブレーメンの音楽隊」で、泥棒を追い出すためのフォーメーションで一番下だった動物
8. 大昔の日本で生息していたゾウに名を残している、フォッサマグナを発見したドイツの地質学者
10. 旧名は「有磯海（ありそうみ）」という、蟹気楼で有名な日本海最大の外洋性内湾
11. 綱引きなどをする時のかけ声
13. 曲の冒頭で、歌手が歌い出す前の曲だけの部分を指す略語
15. 「すまい」や「やしき」のこと
17. 徳川四天王の一人、○○直政



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: 12月21日は「これ」の日です!

答えは
P.29を見てね!



大晦日の

過ぎ方

1年を締めくくる最後の日、
皆さんはどう過ごしていますか？



定番のアレ

◆ 紅白歌合戦を見ながら年越しそばを食べます。そばには、天ぷらではなくニシンの煮付けを乗せます。

26才 女性

◆ サザンの年越しライブを見ながらカウントダウン。うどんかそばかラーメンを食べて年越し。

65才 男性

◆ 大晦日は、1年を振り返ってわが家の5大ニュースを書きまします。夕方には風呂に入り、豚しゃぶを家族で楽しみます。

80才 男性

◆ 家族と「第九」を聴きます。年越しそばは必須です。

51才 女性

◆ 大晦日は毎年、神様に1年分の感謝をするため神社に出かけ、赤坂の「虎屋菓寮」で年越

しそばを食べるのが決まりです。

58才 女性

ワイワイ過ごす！

◆ 大晦日は皆が集まるのでマージャンです。始まったのは子どもが小学生の時で、主人が「頭を使うから頭が良くなるんだぞ」と言っていました

が、高校生になった息子は

はいまだに頭が良くなりません。だまされた!!

56才 女性

◆ 大晦日の夜は、家族

でテーブルを囲んでゲームをするのが恒例です。お嫁に行っても、実家に帰るとみんなでやり

ます。

◆ 家族でお疲れさま会をする。

そばを食べ、ワインやビールを飲み、テレビを見て過します。子ども

もは年越しライブを見て、親は疲れて0時過ぎには寝る。

59才 女性

何を食べる？

◆ 父が沖繩出身なので、年越しに沖繩そばを食べています。子どもの頃はこれが当たり前だと思っていました。

27才 女性

◆ 子どもたちがおせちを食べてくれないので、鍋いっぱいの子チューと山盛りのマカロニサラダ

作り。あとはゆづりできるといい

のですが…。

39才 女性

◆ けんちん汁を作り、大晦日は年越

しそばにして、お

正月はお雑煮にして食べます。

51才 女性

◆ わが家は、お正月より大晦日の方がごちそうです。エビフライやとんかつ、生ハム、ぶりの照り焼き、ケーキなど、まるでパーティーのよう。紅白を見ながら

それを食べるのが、わが家の恒例行事です。

53才 男性

◆ 自分でそばを打ち、年越しそばを食べるのが恒例となっています。

62才 男性

わが家のルール！

◆ 実家の母から「元旦は福を掃くから掃除しちゃだめ」と言われているので、大晦日にきれいに掃除。「元旦は幸運を切るから包丁を使っちゃだめ」とも言われているので、お雑煮の材料を全部切つて重箱におせちを詰めています。

59才 女性

◆ 元旦から仕事なので、おそばを食べてテレビの年末特番をサラツと見たら、お酒を飲んで早めに就寝！

39才 女性

◆ 大晦日は掃除をしない。キッチンにも立たない。全て買ってきます。

48才 女性

◆ 大晦日に必ずやっていること…それは年賀状を書くことです。

60才 女性





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

「便利ダイヤル」に、相談や電子決済システムの問い合わせ先、生活の中で必要な電話番号が載っていました。問い合わせ先がわかりづらい電話番号の記載は大変ありがたいです。編集室の皆さまの温かい気持ち伝わってきました。わが家の電話帳にします。

練・光が丘 51才 女性

映画が大好きです！読者アンケート「あなたの生き方に影響を与えた映画」で紹介された作品の中で、まだ見ていない映画があったので年末までに見るつもりです。楽しみ！

練・田柄 50才 女性

椿と山茶花の区別がよくわかっていなかったので、「散歩ウオッチング」でよく理解できました。冬に赤い大きな椿を見ると、「寒いのに咲いてくれてありがとう」と言いたくなります。

練・豊玉上 65才 女性

グラントハイツの話を読んで、中学生の頃、友達と敷地内にそと入って遊んでいたことを懐かしく思い出しました。年に1度、自由に入れる時にはコーラを飲み、子ども心に世界が違ってくる所だと思っていました。

練・田柄 66才 女性

中学2年生の生徒さんがSPACEに職場体験に来たとの記事を読み、私もSPACEに職場体験に行きたいなあと思いました。編集のお仕事、楽しそうですね。私にも中学生の娘がいますが、将来やりたいことがこれといつてないようで、夢は「猫を2匹飼いたい」とのこと。うちの子だけでなく中学生の皆さん、「やりたいことやってみよう！」という勢いで、いろいろ挑戦してほしいと思います。

練・大泉学園町 41才 女性

豊島園の「自家焙煎珈琲隠房」でふと手に取ったSPACEを初めて拝読しました。結婚して練馬区に移り住んできたものの、地域のイベントになかなか触れる機会がなく、活動範囲も自宅付近に限られていたので、また、誌面を通じた地域交流が

豊島園の「自家焙煎珈琲隠房」でふと手に取ったSPACEを初めて拝読しました。結婚して練馬区に移り住んできたものの、地域のイベントになかなか触れる機会がなく、活動範囲も自宅付近に限られていたので、また、誌面を通じた地域交流が

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！

無料

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！

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

練馬区西大泉・デザインOffice
メール: y.niwast@iga-frontier.com
☎080-3326-0907

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/>

きてうれしく思いました。

練・早宮 33才 女性

☆

KaCoの巻末ハガキを切り離

す時、皆さんどうしていますか？
特に上の部分はハサミだと真つ直ぐ切れず、手で破るとキレイにいかず、カッターだと他のページまで切れてしまい…うーん…。

練・谷原 47才 男性

季節の庭

若者ならわかるという蚊の飛ぶ音が聞こえず、この夏は庭仕事をするとに刺されています。跡が膨らんでかゆくなくてから気付くという繰り返して、11月までは虫刺されの薬が手離せません！

中野区 80才 女性

☆

四季色とりどりの花が咲く光が丘が大好きです。特に街中が甘い香りに包まれるキンモクセイの咲く秋は、自転車で買い物に行くのが楽しいです。キンモク

セイはすぐ散つてしまふので、もう来年の秋が待ち遠しいです。

練・春日町 62才 女性

☆

牧野記念庭園に行つてきまし

た。平日でしたがにぎわつており、牧野博士の思いが息づいていました。次は春頃にぜひ訪れてみたいのです。

板・中台 62才 男性

おいしいもの

最近オーブントースターを買い替え、焼きいもにハマつています。茨城産の紅天使がほつこりしておいしいです。

練・光が丘 74才 女性

☆

最近のマイブームは近所の豆腐屋さん巡りです。豆腐店で買

うお豆腐は大豆の味が濃厚で、しょうゆの代わりに塩やオリブ油をかけて食べるとおいしさが際立ちます。練馬区内ではコ罗纳で閉店してしまつた店もあり

ますが、買い続けて応援したいと思います。

練・上神石神井 52才 女性

☆

今年初の鍋を食べま

した。白菜が高いのでキャベツ（これも少し高いけど）を使つた力キ鍋です。タラやシイタケ、エノキ、マロニーちゃん、大根、ニンジンの細切りを入れてみ



ました。味噌味もバツチリでとてもおいしくいただきました。近々第2弾をやりたいです。

練・大泉町 58才 女性

☆

区民農園を借りています。初めて落花生を作つてみたら、たくさん収穫できてびっくりです。ゆでておいしくいただきました。

練・光が丘 65才 男性

☆

私の友達が今年2回も宝くじに当選しています。私はいえ「買つても当たらない。でも買わなきゃ当たることもない」といつも迷っているので、思い切つて大盤振るまいをしようかと考え中です。

練・向山 61才 女性

☆

高卒業以降、障がいがあり働けない私には好きなものがあります。それはメイク。出かける時は親から「少し派手で

楽しみなこと

一昨年結婚した娘の妊娠の報

は？」と言われるくらいバッチリメイクをして、ルンルンで出かけます。そんなにメイクが好きならと、母がコスメ検定を勧めてくれました。3級はWebで何回でも受験でき、3回目で合格。次は2級を受験予定。楽しみにします。

練・中村南 24才 女性

10月31日に、近所の保育園のお散歩に出会いました。2才ぐらいの子どもたちが、恐竜、お姫様、ドラキエラ、ドラえもんなどの仮装をしていて、とってもかわいくてほっこりしました。写真を撮りたかったのですが、この時

☆

世なので声もかけられず、ちよっぴり残念な気持ちでした。昔の大切な時が懐かしい。

練・北町 56才 女性

38年ぶりの阪神優勝で、ワクワクが止まりません！ 前回は大学受験の前日に優勝して大はしゃぎし、志望校に落ちてしまふという悲劇がありました。今となってはいい思い出です(笑)。

練・豊玉北 56才 女性

☆

小学校で朝の読み聞かせボランティアを始めて2年。どんな本を読むか選定に頭を悩ませますが、子どもたちが笑ったりツッコみを入れたり、先日はどんぐりのお話に合わせて



歌を口ずさんでくれたりと、朝からほっこり♡ コロ

ナ禍を経て、ノーマスクで顔を合

せながら表情や言葉のリアクションが返

てくる幸せをしみじみ味わっています。板・赤塚 41才 女性

家族の時間

先日、次男ファミリーが孫の

1才の誕生日にきました。普通は一升餅を背負うのですが、パンが好きなファミリーなので一升パンを作ってもらってきました。少し固めのパンでしたが、とてもおいしかったです。

練・北町 63才 女性

☆

87才、83才、81才の姉妹3人で山中湖へ行きました。雲ひとつない富士山を見て感激。33才で亡くなった母に「丈夫な体に産んでくれてありがとう」と感謝の2泊3日でした。

練・光が丘 81才 女性

☆

娘の学校見学を兼ねて、大学の文化祭へ。普段入れない大学の構内を見学し、資料館や植物園も見ることができて、とても楽しかったです。大学によっては博物館並みの展示が無料で見られるところもあり、学生気分を満喫できます。

練・旭町 56才 女性



東武東上線東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

イオンシネマ 鑑賞料金のご案内

- ・一般 …… ¥1,800
- ・大学生 …… ¥1,500
- ・幼児～高校生 …… ¥1,000
- ・ハッピー55(55才以上) 毎日 …… ¥1,100
- ・ハッピーマンデー 毎週月曜 …… ¥1,100

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)

- ◆ 12月1日(金) ナポリオン 怪物の木こり エクソジスト 信じる者
- ◆ 12月8日(金) あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。 ウォンカとチョコレート工場のはじまり
- ◆ 12月15日(金) ウィッシュ
- ◆ 12月22日(金) 劇場版 SPY×FAMILY CODE: White 仮面ライダー THE WINTER MOVIE ガッチャード&ギーツ

*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。

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。



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

まじろサポート

暮らしの困りごとをお手伝い

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)



<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。

More fit (モアフィット)

女子会系パーソナルジム

ダイニング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!



(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

成増駅近くのレンタルサロン

レンタルサロンホリウチ

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)。



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

練馬駅近くのレンタルスペース

Nerima Base (ネリマベース)

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

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。



(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)

ヘアサロンハル

プライベートサロン美容室

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 + T1(初回) 6600円



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

指圧・マッサージ のどか

女性のための治療院

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



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

えいの行政書士事務所

身近な1街の法律家

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

三浦豊店
練馬区春日町6-3-1
http://www.mriura-tatamiten.com
☎ 3999-1767

(株)三浦豊店

お部屋も気かまそわやかに

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。

OLC総合法律事務所

成増駅北口より徒歩3分

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

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

川柳

コロナかと心配したらインフルだ

(M・S)

hikarigaoka-law.com/
B-8 練・高松4-6-1 ビズテラス光が丘5F
☎ 9時~18時(土日夜間も対応可)
☎ 5848-9975

光が丘法律事務所

安心し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

Kacce 1月号は「年賀」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



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

おかげさまで創業70年。国家資格製作1級技術士の確かな技術と、親切丁寧な仕事が目黒です! お気軽に相談ください。

ホシヤマインテリア

畳・襖・障子・網戸の張替え

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。



Kacceの広告主と設置店をご利用した感想の中から一部を掲載しています。(10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

2人目の出産時にお世話になりました。スタッフの皆さんが優しく、安心して通えました。駅から登り坂なので、妊婦には良い運動になります(笑)。

35才 女性

イオンシネマ板橋 P.15・23

楽しく映画鑑賞ができます。自転車置き場は3時間無料ですが、近頃は長い映画が多いので、その時は注意が必要です。

73才 男性

三浦豊店 P.17

ご家族で営まれていて、とてもいいなお仕事でした。その後も律儀にお正月のごあいさつをくださいます。またお願いしたいと思います。

66才 女性

和気医院 P.20

広めのキッズスペースがあり、先生がとても親切です。

49才 男性

伊藤内科小児科クリニック P.20

コロナワクチンを前回でいねいに打っていただいたので、次回もお願いする予定です。

68才 女性

埴皮膚科 P.20

いつもの確な診断をしてくださいます。家族全員でお世話になっています。

60才 女性

安藤クリニック P.20

10年間信頼して通院しています。

75才 女性

光が丘南 佐藤医院 P.20

子どもの急な発熱にも対応してくださり、感謝です。

43才 女性

光が丘眼科クリニック P.20

夫婦で花粉の季節になるとお世話になっています。院長先生のいねいな診療に満足しています!

41才 女性

いとう小児科クリニック P.21

混んでいますが親切に対応してくださいます。

63才 男性

光が丘内田クリニック P.21

激しい腹痛で診察していただいた時、処方された薬ですぐよくなりました。予約ができて、テキパキと診てくださるので助かります。

37才 女性

P.21へ続く

12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

* 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。

Pickup

街路樹イルミネーション

12月7日(木)～1月21日(日) 16時～22時
ふれあいの径(光が丘2)

13～15万球のLEDライトが街路樹を彩る

ねりま光が丘 HIKARI PAGEANT FESTA 2023&24

12月16日(土)・17日(日) 10時～

光が丘公園けやき広場・ふれあいの径
マルシェ 音楽ダンスステージ 他

▶16時～ キャンドルアート ※空きビン持参

フェスタ 12時～ ゆりの木商店街前広場・空中公園(赤塚新町3) マルシェ ワークショップ たき火コンサート なぞなぞ歩き イルミネーション点灯

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2) 模擬店 作品展示 障害者施設の自主製品販売 ふれあいコンサート スタンプラリー 他

問/実行委員会 ☎5984-4598

12月2日(土) 板橋区混声合唱団 クリスマスコンサート

15時～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 全席自由1,000円(2才以下膝上無料) 合唱とハンドベル演奏

問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

12月3日(日)～10日(日) なりマママルシェ 手づくり市 in Patina

11時30分～ Cafe&Gallery Patina(成増3) ハンドメイド作品の販売 ワークショップ ※6～7日は休み

<https://www.instagram.com/narima3rche>

12月3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)

12月3日(日) ソーラークラッカー全国大会 in 練馬

10時～ 平成つつじ公園・ココネリ(練馬1) 太陽熱を使ったソーラークラッカー展示と調理実演 ソーラークラッカー工作ワークショップ 写真展示 他 問/genkiriyokuhonbu@diary.ocn.ne.jp

12月6日(水)～2月26日(月) とんりのトリ展

開催中～1月13日(土) 公募写真展「光が丘の生きものたち」 光が丘バードサンクチュアリ(光が丘4) 光が丘公園で撮影された野鳥や生きものの写真を展示 問/生感工房 ☎0422-27-5634

開催中～1月10日(水) ぐるっと板橋スタンプラリー 観光アプリ「ITA-マニア」をダウンロードして区内20施設を巡りスタンプを集めると抽選で賞品が当たる 問/くらしと観光課 ☎3579-2251

開催中～1月8日(月祝) 渋沢栄一ゆかりの地スタンプラリー 板橋区・北区エリアに設置された5か所のJINSHAProjectキャラクターのスタンプを集めるとオリジナルプチLEDライトがもらえる(先着500名) 問/くらしと観光課 ☎3579-2251

開催中～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) 入館料大人260円 他 ※土日は小中学生無料 工作コーナー 子供用クリスマスコスプレコーナー 他 ▶27日まで 16時15分～ トワイライトジャングル探検隊 問/☎5920-1131

12月1日(金)～25日(月) ローズガーデンのクリスマスイルミネーション 16時～17時(土日は19時) 四季の香ローズガーデン(光が丘5) 暖かい光のトンネルやツリー、雪の結晶や森の動物たちのイルミネーション 問/☎6904-2061

12月1日(金)～15日(金) 大銀スタンプラリー 練馬駅北口・桜台駅周辺 参加店で買い物をしてスタンプを3個以上集めるとくじ引きができる(なくなり次第終了) 問/辰巳湯 ☎3994-2680

12月1日(金)・2日(土) あつまれ板橋のいっぴん 10時30分～ 板橋区立グリーンホール(栄町36) 板橋の飲食店約30店舗が出店 お楽しみ抽選会 クリスマスオーナメントを作るワークショップ 問/事務局 ☎070-4280-1318(平日9時～17時)

12月2日(土)・9日(土) 板橋おいしい土曜日 8時～ 中野製菓(中丸町28) かりんとう・ペーカリー・惣菜・スイーツなど板橋の「おいしいお店」の販売会 問/☎3955-5585

12月2日(土)・3日(日) ゆりの木クリスマス

●●● アンテナプレゼント ●●●

12月8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

光が丘管弦楽団 定期演奏会 10組20名

12月16日(土) 14時30分開演
IMAホール(光が丘5) 全席自由
1,000円 曲目: モーツァルト 歌劇
「魔笛」序曲/ブラームス 交響曲第
3番 へ長調 他 ※未就学児不可



12月14日(木) ねりま de 流れ星に願いを

～光が丘スターナイト～ 18時30分～ ホテルカ
デンツァ東京(高松5) 参加費5,500円 ホテルの「ワ
ンプレートビュッフェ」夕食付き 専門家による星空
教室後、光が丘公園にて星の鑑賞会 ※小学生以上対
象 申込7日まで 申・問/日本旅行 ☎5369-3900
(平日9時45分～17時45分)

12月14日(木) クリスマスハンドベルコンサート

18時30分～ 大泉学園ゆめりあホール(東大泉1)
全席自由1,500円(高校生以下無料) 曲目: ザ・ク
リスマスソング 戦場のメリークリスマス 他
問/ラッキーチェーン ☎090-4012-3797

12月15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)

12月16日(土) 陸上自衛隊中央音楽隊教育

科学生によるクリスマスコンサート 10時～/13
時30分～/15時～ 朝霞駐屯地りっくランド(朝霞
市) 曲目: アイドル(YOASOBI) ジャンボリー
ミッキー 他 問/☎3924-4176

12月16日(土) おはなし会&クリスマス会

11時～ 氷川図書館(氷川町28) サンタクロスか
らのプレゼント 紙皿でサンタベルを作る工作会
申込順20名 申・問/☎3961-9981

12月16日(土) 練馬つながるフェスタ in 石

神井 13時～ 石神井公園区民交流センター(石神
井町2) 地域活動団体の紹介 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

12月16日(土) イタリアの絵本&児童書ブッ

クトーク 15時～ 板橋区立中央図書館(常盤台4)
イタリアで注目の絵本・児童文学作品や作家を最新
の出版事情と共に紹介 申込順30名(フォーム)
問/☎6281-0291

～あそんで、みつけて、すきになる～ 中里郷土
の森(大泉町1) オリジナル野鳥図鑑を作れる参加型
展示 バードウォッチング 他 ※小学生以上に双
眼鏡貸出あり 問/☎3922-3021

12月7日(木) 熊手市

15時～ 武州白子熊野神社(和光市) 熊手の販売
模擬店 お炊き上げ 甘酒のふるまい 他

12月9日(土)～23日(土) 歳末大売出し

なりますスキップ村商店街(成増2) 参加店で買い物
をすると旅行券8万円分などが当たる福引券を配布
※福引は16日～23日の12時～16時

12月9日(土)・10日(日) 関のぼろ市

10時～ 本立寺門前(関町北4) 約300の露店が出
店 ▶9日 19時～ 万灯行列
問/本立寺 ☎3920-1384

12月9日(土) 障がい者週間記念行事

10時～ 板橋区立グリーンホール(栄町36) 特別支
援学校に通う児童や生徒たちの作品展示 障がい者
団体による展示と自主製品販売 ポッチャなどの体
験コーナー 他 問/福祉係 ☎3579-2362

12月9日(土) 0歳からのクリスマスファミリー

コンサート 10時30分～ 生涯学習センター(豊玉
北6) 参加費500円 中学生以下と保護者対象 申
込順300名 申込8日まで(フォーム)
問/こりのうた事務局 ☎050-1808-8778
(平日9時～13時)

12月9日(土) まちづくり座談会「私の“寄り

所”をまちと育む」 13時30分～ ココネリ(練馬1)
いろいろな空間を活用するゲストたちが「まちの寄
り所」をテーマに語る 申込順50名 申込5日まで
申・問/みどりのまちづくりセンター ☎3993-5451

12月10日(日) **ファミ** 光が丘公園(光が丘4)

9時～15時 ※雨天中止
問/ニューリソーセス会 ☎6228-6428

12月10日(日) 地域歴史探検 啓志線を読み

解く 14時～ 平和台図書館(平和台1) 幻の路線
と言われるケーシー線について郷土史研究家の山下徹
氏が解説 申込順30名 申・問/☎3931-9581

12月14日(木) ロビーコンサート「ラテン音

楽で巡るメキシコ・中南米の旅」 12時20分～
成増アクトホール(成増3) 鑑賞料500円(11時20
分～販売) 先着400名 曲目: コーヒールンバ他
問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

埴皮膚科

板橋区成増 2-21-4 (りそな銀行そば)
☎ 5998-3334

(A-2)



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。



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

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)

小児科

杉内医院

板橋区成増 3-17-16
☎ 3930-2331

(E-2)



診療科目…内科・小児科・外科
診療時間…8時～12時半
15時～19時半
〔休診〕土曜午後/木曜
日曜/祝日

内科・小児科・外科
光が丘南
佐藤医院

～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。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!



ホームドクターとして親切的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



◆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



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

女性医師ならではの丁寧な診療
光が丘眼科クリニック

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>

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>

小児科・内科

いとう小児科クリニック

練馬区光が丘 3-7-101
 (B-7) ☎ 3979-2011 予約専用☎ 3979-1112



水日祝/休診
 土 14時 10時半
 月火木金 9時半 10時半 11時半 11時半
 18時 18時半 18時半 18時半

木村歯科医院
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科



【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。

光が丘 内田クリニック
<http://www.hu-cl.com/>

Kacce
 川柳

あとわずか今年もやはり片付かず (あこ)

肺は空気に触れて効率よく気体交換をするため、表面積が約100㎡あります。気管支から分岐して小さな肺胞に分かれています。その途中に細菌やウイルスが溜まりやすいのが弱点。ちなみにインフルエンザウイルスもアルコール消毒が有効です。

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.harichiryu.com>

読者のおすすめコメント

- ホテルカデンツァ東京 P.23**
ホテル発の羽田空港行きリムジンバスは、とっても便利で快適です。荷物を預けてゆったり座っていただけます。62才 女性
- T・ジョイ SEIBU 大泉 P.23**
座席シートがゆったり。傾斜もついていて、とても観やすいです。シアターもたくさんあり、私の好きなマイナーな映画も上映しているので楽しめます。63才 女性
- なかむらばしデンタルクリニック P.24**
いつも優しくていねいに治療して下さるので、毎月の通院が楽しみです。37才 女性
- 中村デンタルクリニック P.24**
子どもの歯科矯正でお世話になっています。優しい先生でしっかり説明してくれるので、安心して任せられます。55才 女性
- 夏の雲歯科 P.24**

- 痛み止めを飲んでも我慢できないほどの痛みがあり、連絡をしたらすぐに予約を入れて治療してくださいました。とても良い先生だったので、母にも教えました。50才 女性
- きよかわ歯科クリニック P.24**
腕のよい先生です。家族でお世話になっています。61才 女性
- 高梨歯科クリニック P.24**
とても親切でした。64才 男性
- さくま歯科医院 P.25**
夜間も受け付けており、土曜日でも遅くまで診療してくれるので助かる。55才 男性
- 山田歯科医院 P.25**
治療状況や方針について、患者目線できちんと説明して下さいます。医療の基本に立ち返った誠実な態度が、歯医者ジブシーだった私の心に響きました。70才 女性
- Cafe & Gallery Patina A-1**
展示によっていろんな雑

- 貨やアクセサリが売られていることがあり、ケーキも食器もおしゃれで楽しいお店です！62才 女性
- シンシアリハビリティサービス A-3**
Kacceで紹介されていて驚いた。母が大変お世話になっています。58才 男性
- 大幸接骨院・治療院 A-5**
親身になって治療してくださいました。80才 女性
- 吉野記念クリニック A-5**
先日、子どもとインフルエンザの予防接種に行ったのですが、腕が圧迫される感じもなく、本当にあつという間に終わりました。37才 女性
- IMAホール B-7**
無料コンサートで初めて利用しましたが、中は予想以上に広く、ゆったり座れて快適でした。身近にこんなすてきなホールがあるなんて！ぜひまた利用したいです。41才 女性

P.25へ続く



*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。

Pickup

練馬のマルシェ

練馬産の農産物や加工品などを販売

- 12月10日(日) 10時～
麦わらマルシェ 夏の雲公園(光が丘3)
- 12月12日(火)・22日(金) 10時～
区役所マルシェ 練馬区役所(豊玉北6)

12月21日(木)・22日(金) ゆず湯

大人 520円 他 ※営業時間は各公衆浴場に要確認

▶練馬区 21日または22日 ※75才以上は300円

▶板橋区 22日

練馬区浴場組合 <https://www.1010nerima.com/>

板橋区浴場組合 <https://1010itabashi.or.jp/>

12月22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「SRサイタマ

ノラッパー」 ※18時30分の回は監督の舞台挨拶あり

問/板橋区文化・国際交流財団 ☎3579-3130

12月23日(土)・24日(日) プラネタリウムのクリスマス

教育科学館(常盤台4) 観覧料 大人

350円 他 先着165名 ▶9時30分～ プラネタ

リウム de おはなし会 親子対象 ▶15時30分～

特別投影「クリスマスの星空」 小5以上対象

問/☎3559-6561

12月23日(土)・24日(日) 成増クリスマス

フェスティバル 成増教会(旭町3) ▶23日 18

時～ クリスマスコンサート礼拝 ▶24日 10時

30分～ クリスマス礼拝 ビュッフェランチ

問/☎3939-0333

12月23日(土) 音を楽しむクリスマスコンサート

13時30分～ 豊玉小学校(豊玉中4) 中学生以下と

保護者対象 申込順50組 申込22日まで

申・問/チャオズウインドアンサンブル

☎090-9008-7723(18時～20時)

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

12月17日(日) フラマ 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)

12月17日(日) とよにバルーンフェスタ

9時30分～ 豊玉第二小学校(豊玉上2) ミニ気球作

り 緑日コーナー DJ&ダンスフロア 他 ▶9時～

熱気球体験受付 搭乗費大人2,000円 他 先着200

名 ※強風・雨天中止

問/とよ熱プロジェクト・西谷 ☎090-7803-6755

12月17日(日) ローズガーデン ウィンターワ

ンダーランド 四季の香ローズガーデン(光が丘5)

▶10時～ 冬の花鉢販売会 ▶12時10分～/17時

～ 木管五重奏によるクリスマスコンサート

問/☎6904-2061

12月17日(日) chicoowaマルシェ X'mas

10時30分～ ココネリ(練馬1) ハンドメイド作品

の販売とワークショップ プレゼントがもらえるスタ

ンプラリー <https://www.chicoowa.com/>

12月17日(日) ロールケーキ無料配布

14時～ 中板橋商店街会館並び特設配布所(中板橋

15) 環創堂・大東文化大学の学生によるロールケー

キ配布 先着350名 ※皿とカトラリー要持参

12月19日(火) アートバルーンで飾りつけ体

験 15時～ 南田中児童館(南田中5) 小学生対象

申込順30名 申込11日から

申・問/加藤 ☎3997-0784(19時～21時)

12月20日(水)～24日(日) 橋本 憲治展

練馬区立美術館(貫井1) 橋本憲治の画業約50年の

足跡を一堂に観せる「青色の世界」絵画展

問/橋本 ☎080-7557-0414

12月20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) エレクトーン

演奏 曲目:フランス民謡 きらきら星 他

問/練馬文化センター ☎3993-3311

12月20日(水) 災害時の食に備えて～自助・

共助・公助・3つの輪をつなぐもの～ 14時～

ココネリ(練馬1) 区内在住の講師2名が「災害時の

食」について講演 参加者に防災グッズプレゼント

申込順300名 ※保育室・手話通訳あり(申込8日ま

で) 申・問/栄養食育係 ☎5984-4679

読者 プレゼント

イオンシネマ板橋

① 無料鑑賞券

有効期限 2024年2月末日



「劇場版 SPY x FAMILY CODE: White」
12月22日公開
©2023「劇場版 SPY x FAMILY」
製作委員会
©遠藤達哉/集英社

スパイの父、殺し屋の母、超能力者の娘が互いに素性を隠して生活する偽装家族・フォージャー一家。初めての家族旅行の途中、娘のアーニャが誤って食べてしまったチョコレートには、世界平和を揺るがす重大な秘密が隠されていた…。※12月公開予定作品はP.15参照

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

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2月末日



「Wish」12月15日公開

©2023 Disney. All Rights Reserved.



← 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(12/31まで有効)。

クーポンコード: 10918873

※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時間テープ案内)

5組
10名様

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/12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。

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2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小さなお子様から大人までお楽しみいただけるバラエティ豊かな季節のお料理をご用意しております。シェフが目の前で切り分ける国産牛ローストビーフは絶品です。

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2月末日



「PERFECT DAYS」
12月22日公開
©2023
MASTER MIND
Ltd.

渋谷でトイレ清掃員として働く主人公は静かに淡々とした毎日を過ごしながらも、木々を愛し、木漏れ日に目を細め、1日1日を新しい日として生きていた。そんな彼の日々思いがけない出来事が起こり、彼の過去を小さく揺らす…。

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

5組
10名様

森アーツセンターギャラリー

⑤ キース・ヘリング展

アートをストリートへ



(イコンズ)1990年 中村キース・ヘリング美術館蔵
Keith Haring Artwork © Keith Haring Foundation

1980年代のニューヨークを中心に、ポップな作品を通して社会の偏見や不平等に対するメッセージを発信し続けたヘリング。6mに及ぶ大型作品を含む約150点を通し、ヘリングのアートを体感する。12月9日～2024年2月25日 一般2,200円 他 ※事前予約制

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)

2組
4名様

森美術館

⑥ 私たちのエコロジー

地球という惑星を生きるために




西條 茜(樹園)
2022年 展示風景:
「Phantom Body」
アートコートギャ
ラリー(大塚)2022年
撮影: 来田 猛

世界の環境危機に対し、現代アートがどう向き合い、私たちの意識を喚起するのか。16か国、34名のアーティストの作品を通し、様々な課題を多様な視点から捉え、未来の可能性について考える。10月18日～2024年3月31日 一般2,200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



夏の雲歯科 (旧みえまつ歯科)

練馬区田柄 5-14-12
☎ 3825-3468

休診日: 日曜・祝日
(昼休みあり)

月 10時～17時
火 10時～17時
水 10時～17時
木 10時～17時
金 10時～17時
土 10時～17時
日 10時～17時

一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科



なかむらびデンタルクリニック

練馬区中村北 3-22-14
☎ 0120-08-4588

週辺地域(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



Dr.HIDE 院長 関東 英雄 **Dr.TSUBASA**

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

カントーデンタルクリニック

一般歯科・小児歯科



中村デンタルクリニック

練馬区4-15-2 1F (ユナイテッド・ツネメ横)
☎ 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

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

一般・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)
☎ 3998-6414 <http://www.dr-kazu.com/>



きよかわ歯科クリニック

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

地域に密着した医療を提供
きよかわ歯科クリニック

明るくアットホームな歯科医院です。キッズスペース・駐車場完備
《急患随時受付》

歯科・小児歯科
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>

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

休診日/水・土午後・日・祝 △=土曜～13:00



鶴見歯科

練馬区光が丘5-5-6
☎ 3976-7788

*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。

歯科(各種保険取り扱い)

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
☎ 5998-8211 歯科助手募集中

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。

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

一般・小児・矯正 / 夜8時半まで受付(水・土除く平日)

光が丘デンタルクリニック船坂

練馬区高松 5-13-1 (P有り) ☎ 5393-0711

(A-7) <http://www.hikarigaoka-dc.com/>

Kacceの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)

(B-8) ☎ 3577-2641

一般・小児・矯正・口腔外科

ジェイシティ歯科 吉積(よしづみ)

練馬区高松5-8 J.CITYタワー1F

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

読者のおすすめコメント

ナカタヤ C-2

父の誕生日のケーキを買い、とてもおいしくいただきました。 27才 女性

大吾 C-2

「爾比久良(にいくら)」は子どもの頃からあるおいしいお菓子です。絶妙な甘さで上品な味わいです。 36才 女性

あわ家惣兵衛 C-3

人気の最中を買いに行きました。1度食べたたらやみつきです。 58才 女性

むさしのエン座 D-5

まさか、こんなにうまいどん屋がふるさと文化館に入っていたとは…。 56才 女性

JA東京あおば とれたて村

石神井 D-6 米を購入する際、六分づきで精米してもらいます。新鮮な野菜のほかに魚や肉も美味です。特に塩鮭は弁当のおかずで最高です。 71才 女性

コナミスポーツクラブ 成増 E-1
スタッフが優しく親切。設備も整っている。 47才 女性
浩乃湯 E-2

バスで見かけてから、成増に住んでいる母とたまに行くように。天井が高くて気持ちがよく、懐かしい感じのお風呂屋さんです。 63才 女性

シャトレーゼ E-3

樽出し生ワインがおいしい。ピンを持っていくと中身だけ買えるのでお得です。 44才 女性

貫井浴場 E-5

風呂が熱過ぎないので入りやすく、駐車場があって助かります。 53才 女性

cafe eight F-5

温かい雰囲気、ゆっくりとできる居心地のよいカフェです。 59才 女性

辰巳湯 F-5

自宅に風呂はあれど、癒やしを求めて時折利用しています。非日常の特別な場所ではなく、いつも変わらない安心感が

あります。貴重でありがたい存在です。 42才 女性

サロンドメイク エスペース

F-8 今までの美容室が遠くて行くのが大変になり、ちょうど見つけて入った美容室でしたが、ゆったりした雰囲気でカットも上手。すてきなお店と出会えて、うれしかったです。これからずっと通いたいです。 66才 女性

若山整形外科 F-8

肩を骨折し、2、3か月通院していました。今はすっかりよくなり、感謝です。 84才 女性

和洋菓子のなかむら G-3

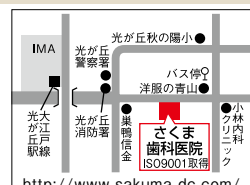
桃のくずバーがもちもちでフルーティーで、とてもおいしかったです。 37才 女性

マザーグース G-5

懐かしい味わいのパンに癒やされています。 52才 女性

トルコ料理ドルジャマフェン

G-7 陽気なマスターと奥様がいる、本場のトルコ料理店です。 70才 男性



(C-7) <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時半～14時
15時～20時半
駐車場11台分完備

歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科
(医) さくま歯科医院



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。

Kacce
川柳
大阪の日本シリーズアレのアレ
(岡田中嶋ありがとう)



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

赤塚

●和気医院
 ●ペロスケ
 ●ステップアカデミー

東武東上線 下赤塚

川越街道

●秀クリニック
 ●よしや ●MUJI com
 ●ゆりの木児童館

●地下鉄赤塚
 ●サロンドメイクスペース

●中山クリニック ●若山整形外科
 ●基礎学習塾えんびつ

●木村歯科

練馬

●Cocooneri
 ●なりまファミリーブック
 ●なりま観光案内所
 ●区民協働交流センター
 ●練馬区役所
 ●展望レストラン
 ●区民総合窓口

●平成つづじ公園
 ●練馬区役所前
 ●練馬区役所

●ネリマベース
 ●金沢歯科
 ●練馬びよびよ
 ●SHIMIZU
 ●鳥ぶじ
 ●みどりのまちづくりセンター
 ●海峽
 ●豊玉保健相談所

西武池袋線 練馬

●千川通り ●大江戸線 ●西武有楽町線

●千川 ●要町 ●池袋



第26回 JA東京あおば農業祭
練馬大根などの地場産野菜や園芸品、全国の名産品がずらり。野菜の宝船は人気の撮影スポットに！
(11月18日・19日 光が丘公園)



西の市(一の西)
参拝客や熊手を買う人たちで境内はあふれんばかり！練馬駅南口の商店街に立ち並ぶ露店も大にぎわいでした。
(11月11日 練馬大鳥神社)



街路樹イルミネーション準備中！
LEDライトの設置工事が進んでいました。点灯は12月7日から。
(11月23日撮影 光が丘ふれあいの径)



練馬つながるフェスタin光が丘
地域のボランティア団体によるワークショップや物品販売が行われました。
(11月11日 光が丘IMA)



光が丘に恐竜出現…!?
ティラノサウルススレーヤやTikTokダンス体験、模擬店やフリマなど大盛況♪
(11月23日 夏の雲公園)



読者ハガキの切手コーナー



左：簡易保険創業50周年記念(1966年発行)
右：がん征圧運動「コバルト照射機」(1966年発行)



切手趣味週間
「立美人図」
(1979年発行)

第13回世界ジャンボリー記念
(1971年発行)



光が丘公園フェスタ
フットバッグ世界チャンピオンによるパフォーマンスや、ふれあい動物園など、たくさんの親子が楽しんでいました。(11月4日)





答えはクロスワード

1	ド	2	イ	ツ	3	チ	4	ヒ	5	□		
6	キ	タ	7	ナ	8	マ	9	ユ	10	バ		
11	オ	12	シ	13	ヤ	14	マ	15	16	ダ	17	イ
18	19	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
20	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
21	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
22	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
23	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
24	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
25	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
26	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
27	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
28	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
29	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
30	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
31	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
32	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
33	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
34	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
35	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
36	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
37	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
38	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
39	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
40	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
41	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
42	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
43	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
44	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
45	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
46	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
47	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
48	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
49	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
50	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
51	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
52	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
53	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
54	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
55	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
56	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
57	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
58	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
59	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
60	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
61	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
62	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
63	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
64	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
65	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
66	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
67	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
68	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
69	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
70	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
71	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
72	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
73	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
74	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
75	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
76	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
77	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
78	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
79	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
80	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
81	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
82	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
83	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
84	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
85	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
86	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
87	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
88	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
89	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
90	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
91	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
92	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
93	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
94	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
95	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
96	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
97	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
98	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
99	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
100	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□



全国都市農業フェスティバル
全国各地からたくさんの農産物や特産物が集まり、キッチンカーにも行列ができていました。

(11月19日 光が丘公園)



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



「読者プレゼント」(P.23) 応募方法 (同時応募可)

- ハガキ: **1家族1枚**
- Web: **1人1回**

締切12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
月刊カッセ

〒	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「 [] 」			
プレゼント番号(1~6)を書いてね!			フリガナ
[]			[]
12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

- ★成増アートギャラリーの「星野富弘花の詩画展」に行った。たんぼの綿毛の詩の最後、「私も余分なものを捨てれば空がとべるような気がしたよ」に深く感じ入った。(N・T)
- ★恥ずかしながら先月号の便利ダイヤルで社名の誤りがありました。P8の「庭スタイル」↓正しくは「庭スタジオ」。深くお詫びいたします。庭や外構工事の相談はぜひ！(Y・I)
- ★何年も調子が悪いまま、だましました使っていたテレビをとうとう買い替え。画面が今までより大きくなって見やすけれど、かなり圧迫感がある(笑)。(M・S)
- ★毎月、小耳に軽書のイラストを描いてくださっている相馬さんがケガのため今月号はお休みです。新年号のまちがい探しで戻ってきてくれるよう回復をお祈りします。(A・Y)
- ★片付けの記事をきっかけに、思い出の品と向き合ってみました。色紙や年賀状、写真など…懐かしいけど、納得したものから順に手放し、スッキリサッパリ！(S・N)
- ★天井裏の水道管が原因で布団を収納していた押入れが水浸しに。補修の薬剤で息子にじんましんが出たり、急に寒くなった夜に冬布団がなくて凍えたりと散々でした。(H・A)
- ★私の住む街には手芸屋さんがない。1軒あった魚屋さんもなく、ファミレス以外のレストランもない。進学塾もつぶれた。今度なくなるのは何だろう。(J・T)

Kacce

月刊 かっせ

12月号 2023年12月1日発行 通巻第479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
- 表紙 黒崎玄 ●発行所 (株)協同クリエイティブ ●印刷 (株)ゲイアール

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>



本誌に掲載される場合があります。(氏名は掲載されません)

【自由投書欄】

【読者アンケート】
 一生に1度は行ってみたい場所と、その理由を具体的に教えてください。

開店・閉店やイベントなど、地域の情報をお寄せください。



かっせくんは
 () ページに
 いたよ！

【川柳投書欄】

ご協力ありがとうございました
 雅号(ペンネーム) ()

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!
東上線下板橋駅7分・JR板橋駅1分
板橋教室 ☎050-3637-4056

ごんな〜い

ごんな〜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

地元で働こう

求人コーナー



正社員募集〈営業スタッフ〉

【内容】各種イベントの弁当の打合せから配送、
企業や官公庁の宴会プランの提案・見積り作成、
会場設営、配膳など ※マンツーマンで教えます
【勤務地】練馬区高松 6-13-22
【時間】8:30~17:30 (実働8h・休憩1h)
【給与】月給25~28万円 ※試用期間は22万円
【条件】要普通免許/要パソコン操作/現場の
時間帯に合わせて自己管理ができる方
【待遇】社保完備/定年65才/年間休日105日
株式会社ながとも
☎03-5393-8501 (採用担当)



アルバイト募集! 練馬観光案内所

【内容】練馬の観光案内業務、店頭取扱商品
物販業務、簡単なパソコン入力業務など
【勤務地】練馬観光案内所(練馬駅北口ココネリ)
【時間】14:00~21:30(シフト制)
土日祝日含む週2日~
【給与】1,113円~ ※交通費支給(当社規定)
【条件】年齢不問/経験不問/学生歓迎
※スタッフがーから丁寧にお教えします
ホテルカデンツァ東京
☎03-3991-8101 (担当: 高橋)

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

【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。

安尾 信 先生の

「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。」

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

【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、
るれつが回らないな
どの症状が出た方は、
外来を受診し「脳ドッ
ク」を受けることを
おすすめします。

【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、
るれつが回らないな
どの症状が出た方は、
外来を受診し「脳ドッ
ク」を受けることを
おすすめします。



医新クリニック
安尾 信 先生

「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。
詳しくご説明をいたします。

<https://www.ishin-kai.or.jp>



「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
に早期発見するもの
です。

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



**Kacceが助成金申請の
 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

