

練馬・板橋のタウン誌

2024 vol.487

Kacce 8

月刊カッセ

TAKE FREE ¥0

光が丘のアーティスト
夢はグラミー賞!

終活特集

家族で取り組もう
「終活」でよりよい人生を

読者の声が
もりだくさん!
読者プレゼントも
あるよ!



ご自由に
お持ちください

地元で楽しいこと探そう!

CONTENTS

P.3 終活特集 家族で取り組む「終活」

P.6 光が丘出身のアーティスト
美しい音色と感動を届けたい

P.8 佐藤勝彦先生の宇宙教室

P.9 Kacce「コレ食べたい！」スパイスガールズ

P.10 読者アンケート
夏の暑さ対策どうしてる？

P.11 Kacce川柳

P.11 みんなに教え隊！

P.12 散歩ウォッチング
日陰の花と日向の花

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.18 アンテナ(街情報)

P.26 Kacce MAP

P.28 風物 PHOTOGRAPH

P.31 ごあんな〜い

P.31 求人コーナー

P.31 STAFF TALK



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」(P.25)の応募は
ハガキまたは Webから (同時応募可)

- ハガキ: 1家族1枚
- Web: 1人1回



締切 8月20日 必着

抽選でプレゼントが当たる
ので、投稿やコメントをど
しどしお寄せください!

月刊 Kacce 広告掲載医院 8月夏期休診日

いとう小児科クリニック
8月11日(日祝)~8月18日(日)

安藤クリニック 8月18日(日)~8月25日(日)

光が丘南 佐藤医院 8月11日(日祝)~8月18日(日)

すずき矯正歯科 8月12日(月休)~8月18日(日)

中村デンタルクリニック
8月11日(日祝)~8月15日(木)

なかむらばしデンタルクリニック
8月11日(日祝)~8月15日(木)

和気医院 8月11日(日祝)~8月18日(日)

秀クリニック 8月4日(日)~8月13日(火)

伊藤内科小児科クリニック
8月25日(日)~8月28日(水)

塙皮膚科 8月11日(日祝)~8月18日(日)

杉内医院 8月11日(日祝)~8月15日(木)

光が丘内田クリニック 8月11日(日祝)~8月21日(水)

光が丘眼科クリニック 8月1日(木)~8月7日(水)
8月11日(日祝)~8月14日(水)

終活特集

家族で取り組もう 「終活」で よりよい人生を



「終活」と聞くと、ネガティブなイメージを持つ人が多いかもしれませんが、でも、いざという時に備えて準備をしておけば、この先の人生をよりよく過ごせるはず。家族と一緒に「終活」に取り組んでみませんか？

転ばぬ先の杖で

安心先取り

最近、いろいろなところで「終活」という言葉を目にするようになりましたが、みなさんは「終活」をどう捉えていますか？

親にも自分にもいつか最期はやってくるもの。とてもデリケートな問題ですし、不安感や恐怖心などから考えることを敬遠する人は少なくないでしょう。あるいは、「親も自分も元氣だからまだ関係ない」と思う人もいるかもしれません。

でも、将来の不安や心配事に今から対処しておけば、気持ちが悪くなり、この先もっと明るく過ごせるのではないのでしょうか。その一歩を踏み出すためにはどうしたらいいのか？ 練馬区で活動している「練馬終活協働チーム」にお話を伺ってきました。

月刊 Kacce 広告掲載医院 8月夏期休診日

佐藤歯科医院 8月11日(日祝)～8月14日(水)

関東デンタルクリニック

8月8日(木)～8月13日(火)

各務歯科医院 8月11日(日祝)～8月18日(日)

ジェイシティー歯科 吉積

8月11日(日祝)～8月15日(木)

光が丘デンタルクリニック船坂

8月10日(土)～8月15日(木)

光が丘げんき堂接骨院・治療院 8月15日(木)

山田歯科医院 8月11日(日祝)～8月18日(日)

高梨歯科クリニック 8月11日(日祝)～8月16日(金)

鶴見歯科 8月8日(木)～8月12日(月休)

8月22日(木)～8月26日(月)

きよかわ歯科クリニック

8月11日(日祝)～8月15日(木)

木村歯科医院 8月11日(日祝)～8月15日(木)

夏の雲歯科 8月11日(日祝)～8月13日(火)

さくま歯科医院 なし(通常通り)

やもと歯科医院 8月7日(水)午後～8月15日(木)

エンディングノートを 会話のきっかけに

2019年に結成された「練馬終活協働チーム」の構成員は、民生委員や成年後見人、ITや葬儀のスペシャリスト、元ケアマネジャーなど、地域で活躍している専門家10名。独自で考案したエンディングノートを使って、定期的に「エンディングノート記入セミナー」を開催しています。

「エンディングノートはいろいろなところで入手できますが、1人ではなかなか書けないもの。その背中を押すためのセミナーです。介護や相続、お墓、自分のことなど、テーマごとにみんなで一緒に書いていくと、ちゃんと完成するんです」と代表の清宮さん。

エンディングノートの目的は、残された家族が困らないように必要な情報や意志を書



過去のねりま終活フェスタの様子。
上：さまざまな相談ブースが並んでいるのが特徴
下：やるべきことが見えてくる「ハッピーエンディングカード」ゲーム

いておくことだと思っ
たが、それだけではないのだ
か。

「もっと重要なのは、書くべき内容について家族で話し合うこと」と、チームのメンバーは口を揃えます。エンディングノートをきっかけに家族でコミュニケーションを取ることが大切なんですわね！

終活イベントに 行ってみよう！

練馬終活協働チームでは、エンディングノートのほか、今年で4回目の開催となる「ねりま終活フェスタ」の企画・運営も行っています。講演会や落語、飲食の物販などもあり、楽しみながら気軽に終活を考えられるイベントです。

終活に関するさまざまな無

終活特集～よりよく生きるために～

今お困りの方も、

これから先に備えておきたい方も

真宗会館にご相談ください。

突然のことで戸惑う通夜・葬儀の手配。

初めて施主として勤める法事。

お墓の問題。

首都圏でお世話になるお寺が見つからない。

今お困りの方も、これから先に備えておきたい方も

真宗会館にご相談ください。



葬儀・法事・終活
のご相談承ります

京都・東本願寺の首都圏の拠点

真宗大谷派東本願寺

真宗会館

仏事・終活のご相談は

03-5393-0810

真宗会館 終活支援 検索

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

家族で
取り組もう!

ねりま終活フェスタ

入場無料 お土産付き

【日時】10月14日(月祝) 10時～15時30分

【場所】ココネリホール(練馬駅北口)

【内容】

第1部 11:00～ 講演会

「実家の片付けどうしますか？」

生前整理で充実した人生を

第2部 13:30～ 終活のヒントとなる落語

講演「今どきの葬儀事情」

介護や在宅医療、老後の資金計画、成年後見などに関する相談ブース、エンディングノート記入セミナー、信州上田物産館による物販コーナー 他

※各種相談は電話またはメールにて要事前予約

☎03-6915-6300 (NPO 法人楽膳倶楽部)

E-mail : rakuzen@tokyo.nifty.jp



葬儀の最新情報や知識を学ぶため、専門家によるセミナーを受けるチームのメンバー

料相談コーナー(要予約)が集結しているのも大きな特徴。

「お互いの将来を心配し合っている高齢の親と未婚の子ども、終末期への不安を抱えたひとり暮らしの高齢者など、心配事は人それぞれ。この機会にぜひ専門家に相談を」と清宮さん。

「今年の終活フェスタのテーマは『家族で取り組もう』です。参加してもらえれば必ず収穫があると思いますので、ぜひご家族で足を運んでみてください。」

終活特集～よりよく生きるために～

エンジェルホールは、
そうしたご希望に寄り添う
少人数型の
セラモニー施設です。



「少人数でささやかに、
でも、あたたかな
お見送りをしたい...」



練馬区・板橋区・和光市の農家族様には特典がございます。
お気軽にお問い合わせください。



- 霊安室完備 ●ホール内見無料(要予約)
- 宗派問わず ●式場費 11万円(税込)
- エレベーターあり トイレバリアフリー仕様

東武東上線
成増駅北口より
徒歩3分

求人募集

- ① 社員 (営業サポート・宿直業務あり)
- ② 宿直業務委託社員
- ③ パート(事務員)

【内容】

- ① 故人様のお迎え、式場内設営撤去など
- ② 病院から安置所へ故人様をお送り
- ③ 受付・電話対応・簡単な書類作成整理など

【時間】

- ①・③ 9時～18時
 - ② 18時～翌9時(実働0～3h)
- ※実働以外の待機時間は自由

【給与】

- ① 月給 33万円 (残業代含む 昇給・社保完備)
 - ② 日給 1万円
 - ③ 時給 (研修中は 1113円/h)
- ※①②要普通免許(ペーパードライバー不可) ※③出勤日数は応相談

問い合わせ・応募は
下記電話へ(9時～17時)

(有)小日向葬儀社 ☎03-3930-1971

板橋区成増 3-5-4

<https://www.kohinata-sougisha.com/>



美しい音色と感動を届けたい

光が丘出身
小松和貴さん

アコースティックギターを自在に操り、
多彩な表現力と透明感のある美声で
聴く人を魅了するアーティスト、
小松和貴さんの素顔に迫ります！



四季の香ローズガーデンでのコンサートの様子

小松 和貴さん

1986年生まれ。卓越したギターテクニックを持ち、作詞作曲から歌、映像まで手がける。趣味はヴィンテージハット集め

生まれ育った 光が丘でのコンサート

今年5月、練馬区光が丘にある四季の香ローズガーデンでコンサートが行われました。満開のバラに囲まれた特設ステージでアコースティックギターと歌を披露したのは、小松和貴さんです。ギターをパーカッションのように叩いて情熱的な演奏をしたかと思えば、透き通る歌声と美しいギターの音色で癒やしのメロディーを奏でたり…。新旧さまざまな楽曲のカバーからオリジナル曲まで、幅広い表現力と超人的なギターテクニックにあっという間に引き込まれました！

光が丘で生まれ育った生粋の光が丘っ子の小松さんにとって、このコンサートはとても感慨深いものだったと言います。「ローズガーデンは、ぼくが育った団地の目の前なんです。まさかそこで歌う日が来るなんて…感無量でした。昔サッカーボールを蹴ったり、スケボーをしたりしていた場所ですから」

子ども頃はプロサッカー選手を目指して練習に明け暮れ、光が丘第一中学校の部活ではセンターバックとして活躍していたそう。そんなサッカー少年がギターを始めたきっかけとは？

サッカー少年から ギタリストへ

「父が趣味でエレキギターを弾いていたので、その影響でぼくも中学2年の時にギターを始めました。エレキの音のひびきが好きではなかったのですが、ぼくは最初からずっとアコギ（アコース



三浦知良選手に憧れていた少年時代

ティックギター)です」

この頃はまだサッカーの合間に弾く程度。周りの友達がおブラスやロックを聴くなか、ブルースやカントリーミュージックが好きだったそうです。

転機となったのは、サッカー強豪校に入った高校3年の合宿でした。ラウンジに置かれていたピアノを遊び半分で弾きなが

は演奏も高にも今では軽快に弾いて使っています。お祝いとして買ったギターも大切に扱っています。



ら歌っていたら、サッカー部の監督が「小松、おまえはその道だ!」と、ひと言。卒業時の部活の謝恩会では、仲間のために作った曲を初めて演奏しました。

「その演奏にみんなが感動して涙を流してくれたのを見て心を動かされ、本格的に音楽の道を目指す」と思っただけです」

21才の時、カナダのバンクーバーへ。現地で働きながら、パーティーやライブなど人前で演奏する経験を積み、その後も独学でギターのテクニクを磨いていきました。こうと決めたらとことん追究するタイプだと言う小松さん。「美しい演奏を届けたい」との一心で発声法も研究し、透明感のある美しいハイトーンボイスで歌えるようになってきました。

夢はグラミー賞!

そんなストイックさとは裏腹に、取材ではとてもフレンドリー

で話好き(笑)。ていねいに言葉をつなぎながら、どんな質問にも答えてくれました。186cmのすらりとした長身で、「スイーツが大好き♡」とケーキをおいしそうに食べるチャーミングな一面も。

小松さんの心にも残っているのは、以前、老人ホームで演奏したあと、90代の女性に言われた「冥土の土産にするわ」という言葉だそうです。

「人生を終える時、物は持っていけないけど思いは持っていけ

る。人の心に残る思い出は美しいものであつてほしいという願いが、ぼくの原動力なんです」

将来の夢は、グラミー賞を獲得すること。ワールドワイドに活動したいという思いは、すべて英語の歌詞で歌うというこだわりからも伝わってきます。

「自然が多くて環境が抜群にいい」と、最近また光が丘に戻ってきた小松さん。YouTubeで演奏や歌を視聴できるので、ぜひ感動体験を味わってみてください。

長い指の長い小松さんのギタリストは爪が命なので、右手の爪は付け爪で補強。「100円ショップの物がちょうどよくて。これがないとギターを弾けません(笑)」



過去のライブの様子

小松 和貴さんの
YouTube



宇宙教室

流星群はなぜ見られるの？

流星群をつくるのは 彗星の軌道上の塵

流星(流れ星)は、太陽系内の小さな天体や塵(ちり)が地球の大気突入し、高温になって発光する現象です。その流星が毎年決まった時期に数多く見られるものが「流星群」です。

流星群をつくるのは、太陽に周期的に近づく天体、彗星です(2度と戻って来ない彗星もあります)。彗星が通った後の軌道上には、彗星がまき散らした無数の塵が帯状に残っています。そこを地球が横切ると、大



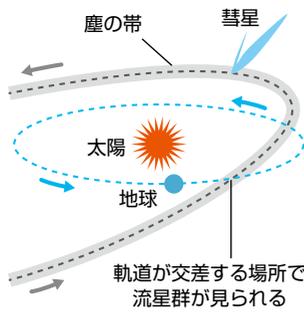
宇宙物理学者
佐藤勝彦さん
東京大学名誉教授。
大泉学園在住。インフレーション理論に代表される初期宇宙の研究の功績は世界的に知られる。『科学者になりたい君へ』(河出書房新社)など著書も多数。

量の塵が地球の大気に飛び込んで、流星群として観測されるのです。

次に「流星雨」が見られるのはいつ？

1月のしぶんぎ座流星群、8月のペルセウス座流星群、12月のふたご座流星群を3大流星群といい、1時間に数十個の流星が安定的に見られます。

一方、11月のしし座流星群は33年ごとに太陽に近づくテンペル・タットル彗星の塵から生まれ、彗星が太陽に近付いた後は流星の出現数が急増します。



今回のテンペル・タットル彗星の太陽接近は2031年と予想されています。その後にまた流星雨が見られるといえます。(構成・中村俊宏)

前回は1998年に太陽に近づき、2001年には日本で1時間に数千個の流星が降り注ぐ「流星雨」が見られました。当時、大学に勤めていた私は、夜に研究室の学生たちと毛布を持ち出して構内のグラウンドに寝そべり、流星群を楽しみました。ほかの学生や一般の方々もやって来て、次々と現れる流星に歓声を上げたことを覚えています。

終活特集～よりよく生きるために～



感謝のセレモニー

マキノ祭典

区民葬儀取扱店 お気軽にご連絡ください

地元練馬で**56年**年間**2400件**の実績

24時間
安心ダイヤル

ヨイ セレモニー
0120-41-7062

■ 本 社：東京都練馬区上石神井4-9-24 ■ お葬式相談サロン：東大泉店
大泉学園町店・大泉学園駅前店・石神井公園駅前店・中野駅前店・高島平店

Kacce
「コレ食べたい！」

奥深い辛さのカレーが クセになる スパイスガールズ



「地下鉄赤塚駅近くにあるお店のカレーがうまい！」

読者からのそんな気になる情報をキャッチし、早速GO！今年2月にオープンした「スパイスガールズ」は、その名の通りスパイス料理が自慢。なかでもランチのカレーが大人気らしいのです。

店内にはスパイスの香りが立ち込めていて、食欲がそそられる！早速1番人気だという「12種のスパイスチキンカレー」をオーダー。運ばれてきたカレーは鮮やかな黄色のターメリックライスに大ぶりなチキンがゴロゴロ。食べると絶妙なバランスの旨みと辛さが口の中に広がります。この複雑な味わいは、ブラックペッパー、ク

おいしい料理を
提供します。
遊びに来てね！



店主のケイカさん



店内には約40種類のスパイスの瓶がズラリ

12種のスパイスチキンカレー 税込1,200円
(ランチはサラダ・ドリンク付き)

ミン、カルダモン、クローブなどを独自にブレンドしたというスパイスが醸し出すもの。食べ進むうちに辛さがジワジワと効いてきて、胃までほんのり温かくなってきます。これはクセになりそう！

「辛いのが苦手ならキーマカレーがおすすめ。どちらも食べたいという欲張りさんには合いがけもありますよ」と言うのは、店主のケイカさん。その腕とおしゃべりを楽しみに訪れるお客さんも多いのだとか。夜はカレーだけでなく、さまざまなスパイスを効かせた創作料理を提供していますが、こちらも「とりかわのスパイス煮込み」「スモークスパイス味玉ポテサラ」など、気になるメニューがいっぱいです。

昼も夜も“練馬区のマブダチ”を自称する「スパイスガールズ」が元気に迎えてくれるので、ぜひ足を運んでみてくださいね。

スパイスガールズ

練馬区田柄2-33-14 月・木曜、日曜夜定休
11:30～14:00 / 18:00～23:00



Instagram

終活特集～よりよく生きるために～

OLC総合法律事務所



弁護士

おおひら ゆうすけ
大平 雄介

(第二東京弁護士会所属) ※P.24もご参照ください。

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

☎03-5998-5503 10時～20時(土日祝も相談可)

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

遺言書の作成

後見制度

遺産分割／遺留分減殺請求



終活のことなら お任せください

- 揉めない遺言書
- お1人様の遺言書

- 夫婦相互遺言 ●遺贈寄付
- 遺言執行者 ●相続 ●死後委任

たんげ
丹下かつよ行政書士事務所
☎070-8569-3094

練馬区春日町2-13-13 問合せはHPから→ katsuyo-office.com



行政書士 丹下 勝代

初回相談無料



読者アンケート

夏の暑さ対策 どうしてる？

年々暑さが厳しくなる夏…。暑さ対策の工夫やおすすめグッズなど、ぜひ参考に！



お助けグッズいろいろ

- ◆ 肌に直接かける冷却スプレーを出かける前にひと吹きするだけで、外で風に当たると一気に涼しくなります。風のない日には厳しいですが。 26才 女性
- ◆ ダイソーの折りたたみうちわが便利です。とつても薄くて小さくて電池も不要。扇子よりコンパクトでおすすです。 37才 女性
- ◆ 昨年、居間の窓に遮熱シートを貼ったら、窓際の熱気が明らか



- ◆ 顔汗対策として、ハンディファンは通勤時の必須アイテムです。 48才 女性
- ◆ 首掛け式の扇風機は両手が使えるので、戸外で作業する時に便利です。 48才 男性
- ◆ リバーシブルの冷感シーツを家族で長年愛用しています。場所を取らず、裏返すと温かく、冬にも使えて1枚で済むため重宝しています。 50才 女性
- ◆ 外出時はネッククーラーが手放せません。扇子やミニ扇風機も持ち歩きますが、何と比べても手放して使えるので。 67才 女性
- ◆ エアコンをかけた部屋で、寝る1時間前くらいから冷やしておいた冷感ジェルマットを敷いて寝ると、寝室はエアコンいらずです。 72才 女性

かに和らぎました。エアコンの効きも良いのでおすすめです。

手軽にひと工夫

- ◆ スプレーボトルに水を入れ、子ども用の携帯ミストとして持ち歩いています。 31才 女性
- ◆ 枕の上に氷枕を置いて寝るだけでだいぶ涼しくなります！ 32才 女性
- ◆ 扇風機の前に濡れタオルを吊るし、即席ミストシャワーを作っています。これが意外と効果抜群。室内が涼しくなります。 36才 男性
- ◆ 手ぬぐいで保冷剤を包み、首の後ろに当てて結びます。手ぬぐいは濡れてもすぐに乾くし、絶妙に薄いので保冷剤が冷た過ぎず、ほどよい感じで首の後ろが冷えます。 42才 男性
- ◆ 凍らせたスポーツドリンクを持ち歩いています。溶けるまでは額や首を冷やし、溶けたあとは飲めば荷物になりません。 44才 女性



- ◆ 水を入れて凍らせた2ℓのペットボトルを扇風機の前に置いておくと涼しいそう。今年はやってみようと思います！ 50才 女性
- ◆ 基本は在宅勤務ですが、暑い日はあえて出社し、エアコンの効いたオフィスで過ごす。 29才 女性
- ◆ 髪の毛を限界まで短くします。今年もベリーショートに決定。 64才 女性
- ◆ ジップロックに甘めの豆乳やカルピス、ジュースなどを入れて凍らせ、袋をもんでシャーベット状にして家事の合間に食べています。ひんやりして元気が回復します。 55才 女性
- ◆ 早寝早起きして、気温が上がる前の早朝に家事を済ませる。 59才 女性

Kacce川柳 ～みんなの一句～

くすっと笑える句、ほっこり心温まる句…。皆様からの投句も増え、すっかりおなじみとなった Kacce 川柳のコーナー！

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!!



孫の手におもちやに見える新紙幣
汗やまぬスープ飲み干しラーメン屋
ごめんつて弁当出すの忘れちゃう
殺した蚊見せ合う夫婦夏の夜
新紙幣話のネタと鑑賞用
喜寿集い3年後にと約す会

よみみ
K・R
ももシャベット
どたどどん
使江ない代
伸信

みんなに 教え隊!

読者の皆さまからの
情報をご紹介します

●パトー (練・貫井1)

江古田にあった洋菓子店が中村橋に移転！ 人気は変わらず!! 56才 女性

●佃宝 (練・春日町1)

江東区にあった佃煮専門店の本店が移転し、春日町で新装開店しました。 57才 女性

●TOMO BAGEL (練・錦1)

城北中央公園の近くに昨年オープンしたベーグル屋さん。おいしかったです。 50才 女性

●Bakery Old Kitchen Organic (練・春日町6)

豊島園にあったパン屋さんが、建物老朽化により移転。年内に春日町でリニューアルオープンするようです。 54才 女性

●超蜜やきいも pukupuku (練・北町8)

地下鉄赤塚駅のワークマン近くに焼き芋屋さんができました。 36才 女性

●MELONPAN802 石神井メロンパン (練・下石神井5) 上石神井にメロンパン屋さんが開店した。 35才 女性

●MOKAPOT SLOW COFFEE (モカポットスローコーヒー) (板・常盤台1)

中板橋駅の近くに来たタイのコーヒーや紅茶が飲めるお店。タイティーがめっちゃおいしいです!! 53才 女性

●Cafe&Bar S.L.A. (カフェバー エスエルエー)

(練・貫井3) 富士見台駅北口に、香港ミルクティーと香港パンのカフェができていました。 59才 女性

●Funny Kitchen もーさん (練・東大泉6)

大泉学園南口にオープンしたカフェのような居酒屋。リーズナブルでおいしい。 59才 女性

●地鶏と魚串炙りもつ鍋 にこん (練・練馬1)

7月17日、練馬消防署近くに、地鶏やもつ鍋、九州料理の居酒屋が開店。 66才 女性

●熟成焼肉いちばん 板橋高島平店 (板・高島平4)

7月19日、高島平インターチェンジ近くにオープン。 47才 男性

●和食処とんでん 光が丘店 (練・高松5)

和食レストランとんでんが8月31日で閉店するそうです。 40才 女性



日陰の花と日向の花

今月は7日が立秋。暦の上ではこの日から秋に入るとされますが、まだ暑い盛りです。二十四節気は季節を先取りする傾向があるとは言え、最近特に立秋には違和感を覚えます。さらに22日は暑さが少し和らぐ頃とされる処暑で、何だかややこしさを感じます。この時期、暑さから冷たいものを摂り過ぎると胃の温度が下がり、消化吸収が悪くなってしまいます。夏野菜のトウモロコシやニガウリ、ピーマン、オクラなどは体を冷やす働きがあるので、献立に取り入れてみてはいかがでしょうか。

8月に日陰の地面に花を咲かせるのは、宿根性の多年草「ミョウガ」(ショウガ科ミョウガ属)。食用で栽培するのは日本だけのようです。草丈は70cm前後で、一見栽培用のショウガにも似ています。花は淡黄色で一日花、株元の食用部分から数個咲きます。ちなみに地下鉄丸ノ内線の茗荷谷駅周辺は江戸時代～大正時代、ミョウガの大生産地でした。明治時代に宅地開発が進み畑はなくなりましたが、近年地下茎が見つかり、2011年に栽培が復活。現在は江戸東京野菜として「早稲田ミョウガ」の名で販売されています。

一方、1年草～多年草の「メハジキ(目弾き)」(シソ科メハジキ属)は日向の花。高さは1m前後で全体に毛が密生し、葉はヨモギ状に切れ込みがあります。花は上部の葉腋に淡紅紫色の唇形花を数個ずつ付けます。子どもたちが茎を短く切ってまぶたに挟み遊ぶ様子からその名が付きましたが、今や区内ではほとんど見かけなくなりました。

猛暑日続出の気配ですが、早朝に歩くなど、工夫して散歩をお続けください。



ミョウガと花冠 (上)



メハジキ

※ Kaceeの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

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5F
 自動音声案内: ☎ 03-3937-1551
 駐車場: 920台完備(有料鑑賞で3時間サービス)

- ◆ 8月1日(木)～ インサイド・ヘッド2
- ◆ 8月2日(金)～ 赤羽骨子のボディガード 僕のヒーローアカデミア THE MOVIE ユアネクスト
- ◆ 8月9日(金)～ ブルーリリオド 映画クレヨンしんちゃん オラたちの恐竜日記 プー2 あくまのくまさんと じゃあくなかまたち
- ◆ 8月16日(金)～ フォールガイ
- ◆ 8月23日(金)～ ラストマイル

*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

コミュニケーション
「小耳に軽書」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

編集長のチャレンジ体験記が
とてもよかったです。私もバーに
行ってみたいような、でも大丈夫
かな…と行けずにはいましたが、
バーはおしゃれでステキな空間な
ので、これから挑戦したいです。

板・高島平 60才 女性

☆ Kaceeの夏の「ど〜んとブレ

ゼント」は、種類がたくさんあつて毎年楽しみます。

☆ 練・田柄 36才 女性

読者アンケート「愛とお金どち

ちを選ぶ!?」は、いろんな意見があつても楽しく読ませていただきました。

今のご自分

ならどっちが大切か

なあとお真剣に考え
てしまいました。

練・春日町

☆ 37才 女性

Kaceeで新

しいお店を知る

ことができてうれ

しいです。クッキン

グ・チーズの記事を見

て、今度行ってみようと思いま

した。

☆ 板・蓮根 50才 女性

☆ ソウル留学の方、BTS記念

日の方、私も韓国やBTSへの

憧れがあるのですが、なかなか韓国に行くことができません。

私と同年のお2人のお話に力をもらって私もいつか行ってみたい

です!

☆ 練・練馬 56才 女性

風物 PHOTOGRAPH

の秋の陽公園の水田。

写真が素晴らしい。

水面に雲が浮かんで

いて楽しい気持ちに

なりました。

練・関町北

☆ 76才 男性

STAFF TALKS

「アジサイは日本にしか

咲いていない」説を信じてい

るというコメントに、クスツと笑

わせていただきました。確かに

調べない方が夢がありますね。

☆ 練・光が丘 48才 女性

☆ 以前はよく読んでいたkacee。

最近、私が忙しくなったせいか、街なかで見かけなくなっていました。もうなくなつてしまったのかな?と思つていたら、ある日「あつた〜」。見慣れた表紙が変わつ

ていない旧友のようでした。

☆ 練・南大泉 51才 女性

3月号の記事を見て健康マ

ー

ジャンを始めました。先生がと

ても優しくて親切です。同世代

の方々とおしゃべりしながらのひ

と時…すつこく楽しいです。脳

トレになつていけるかな?

☆ 練・春日町 66才 女性

ジュンくん

夫がダイエットを始めまし

た。アプリを使った食事のカロ

リー計算、リングフィットを使っ

ての自宅筋トレなど、始めてか

ら数か月でマイナス10キロを達

成。毎日の運動の継続はもちろ

ん、甘い物などの誘惑に負けな

いのは尊敬します。私も少し腹

筋をしてみました。甘い物の誘惑に負けっぱなしです。

練・光が丘 44才 女性

☆

たまには1人でのんびりしたいと思っていたら、主人が簡単な手術のため4泊の入院。いざ1人になると、最初の1〜2日はよかつたのですが、意外と退屈。夫婦ってこんなものでしょうか。

板・中台 65才 女性

☆

NHKラジオの気象情報では、「昼過ぎから夜のはじめ」「夕方から夜のはじめ」と不思議な表現をする。「夜のはじめ」っていつのこと？ 私は夕方かと思っていたのだけど…。

練・光が丘 83才 女性

☆

風邪を引いたと思ったら新型



今年夏は

ベビーカーが大嫌いな息子。暑いけど、抱っこひもでの移動を頑張るしかない。辛いなあ。

練・春日町 31才 女性

☆

区の見診で「水をたくさん飲みましょう」と言われました。「たくさん飲んで

コロナでした。熱と咳が出てからみ続け、匂いがわからなくなりまして。後遺症は若い人ばかりかと思っていました…。

練・三原台 71才 男性

☆

今年夏は

20年ぶりに新紙幣が発行されました!! 3Dホログラムや高精度な透かしが採用されていて、今までの紙幣とまったく違う! 高い買い物をした時、よく「諭吉が飛んでいく」と言いましたが、これからは「栄一が飛んでいく」に変わるのかと思ったら少し寂しく感じたけど、これからはよろしくね! 栄一さん! 板・桜川 39才 女性

☆

光が丘公園で5年ぶりに開催されたよさこい祭りに行きました。最終日にお酒を飲みながら観た、地元出身のちゃんみなさんのステージ。会場の一体感がとても心地よかったです。

練・高松 40才 女性

☆

夏といえばトウモロコシ! 大好きなのでスーパーで見かけるた

ガンバレ

去年のこぼれ種が、庭の前の電柱のすきまから芽を出しています。ど根性アサガオとして成長を見守っています。

練・北町 64才 女性

☆

先日、数十年ぶりに乗ってみようとしてスケートボードを引っ張り出しました。技はもうできないだろうと思っていました。乗ることさえできなくなっていました。バランス感覚が衰えていることに寂しさを感じました。これから少しずつ練習して、また乗りたいものです。少し恐くなっています…。

猪江市 52才 男性

☆

妻が60才になったので、息子と相談して60本のバラの花をプレゼントしたらとても喜ばれました。ちよつと恥ずかしかったけど、息子と2人だからできたこ

とかな。

練・南大泉 65才 男性

親子のカタチ

1年ぶりに帰省しました。両親共に80代。本来ならば、高齢の親を持つ娘としては家事全般切り盛りするのですが、どうぶり子ども気分を味わわせてもらった3日間でした。母の味をたっぷり堪能し、父の運転で出かけ、暑い午後は3人並んでお昼寝。「何か逆のような気がする」とぼやく両親に、これからもう1つと甘えたいなと思う56才の娘でした。

練・貫井 56才 女性

☆

子どもが成人し、「○○ちゃんママ」と呼ばれなくなっていますいぶん経ちました。数年前に犬を飼い始め、再び「○○ちゃん(犬の名前)のママ」と呼ばれるようになり、不思議な気持ちです。板・徳丸 55才 女性

近所では

法事で豊島園のお寺に行った時、ご住職が「最近ハクビシンがお寺に住み着いたので入れないように工事しています」とおっしゃった。豊島園の森にはタヌキだけでなくハクビシンもいたのかとビックリ！動物たちはどこで生きていくのだろう。光が丘公園にいるのかしら？

練・光が丘 76才 女性

☆

静岡から上京して練馬区に住んでいます。最近ふと感じたのが、新しい土地では地元の中学校や高校の特徴や制服などを全然知る機会がないのだなということ。静岡では、制服を見れば学校がわかりました。

練・南田中 20才 女性

☆

光が丘公園近くの団地に住んでいます。夏になると異常な数のセミが羽化し、夜になると団地の外廊下によってきます。廊下止まって鳴いているセミが恐怖で、夜帰るのが怖いです。毎年怯えています。

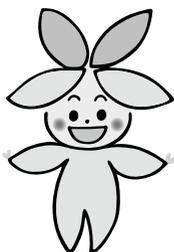
練・光が丘 57才 女性

☆



毎月、読者プレゼントに登場しているホテルカデントツア東京のビュッフェ。ホテルで食べる食事はちょっとリッチな気分です。ところで、そこで披露宴ができることを知っていますか？ 子どもがホテルカデントツア東京で結婚式を挙げることにになり、披露宴はビュッフェレストランのルミエールを貸し切りにした♡

練・高松 56才 女性



びいちゃん © 練馬区

練馬のみどりの情報を SNSで発信中！

フォローしてね /



Instagram @happykikin



X (旧Twitter) @piichan_nerima

練馬 みどりの葉っぱい基金



ブログも見てね！

練馬区環境部みどり推進課 ☎03-5984-2418

*詳細は公式サイトにて→



みなさまの寄付を募集しています (葉っぱい基金はふるさと納税制度の対象です)

Kacce くらぶ

医院やお店の場所は、(A-1)～(H-8)を、
P.26～のマップでご確認ください。

*月ごとにカテゴリーの掲載順が変わります。

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。

広告随時
募集中!



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



宇宙飛行士は打ち上げ前に歯科検診を受けま
す。宇宙服の中と宇宙船内では気圧に大きな差が
あるため、治療が十分でないとき激しい歯痛が起こ
る可能性があります。宇宙で痛みがひどくなると
訓練を受けた他の飛行士が抜歯することもあること

水日祝/休診
土 14時半
日 10時半
月 18時
火 13時
木 11時
金 9時

木村歯科医院

一般歯科・矯正歯科・小児歯科



練馬区田柄 5-14-12
☎ 3825-3468

★スタッフ募集中!
(昼休みあり)
水・金 10時～17時
火・土 10時～17時
月 18時～

夏の雲歯科

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科



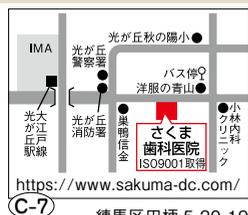
練馬区中村北 3-22-14
☎ 0120-08-4588

なむらばしデンタルクリニック
周辺地域(練馬、板橋、中野、杉並等)では初めての
専門医に認定されました。
日本矯正歯科学会認定
臨床指導医・堀 正裕

歯科矯正専門

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) <https://www.hikarigaoka-dc.com/>

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>



練馬区田柄 5-20-19
各種保険取扱 ☎ 5241-6480

★スタッフ募集中
月 9時半～14時
土 15時～20時
日 9時半～13時
駐車場11台分完備

(医)さくま歯科医院

歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科



練馬区4-15-21F (ユナイテッド・ツナメ横)
☎ 6767-2825

中村デンタルクリニック
小児・矯正・義歯・インプラント・審美・根管治療。
子どもから大人まで専門性の高い治療が受けられる総合歯科。個室診療です。

総合歯科診療

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。

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 <https://www.kouetsu-kai.com>

一般・小児歯科・歯科矯正

佐藤歯科医院

練馬区春日町 6-16-11 (スポーツジム 上)

(B-8) ☎ 3998-6414 <https://www.dr-kazu.com>



あなたの便りが頼りです。

小耳に軽書ン(P13～)は読者から寄せられたお便りを掲載しています。あなたのお便りが掲載されるかも…。

一般・小児・矯正・口腔外科

ジェイシティー歯科 吉積 (よじづみ)

練馬区高松5-8 J.CITYタワー1F

(A-8) ☎ 5372-4444 <http://www.jcity-dental.com>

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

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



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

きよかわ歯科クリニック

地域に密着した医療を提供

《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



(C-8) 練馬区春日町6-16-21 焼肉「楽」2F
☎ 3990-6487 kantodental.com

一般歯科・小児歯科
カントーデンタルクリニック

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・インプラント

高梨歯科クリニック

練馬区光が丘 3-7-1 光が丘駅南側駐輪場裏

(B-7) ☎ 5998-8211 歯科助手募集中



Kacceの広告主と設置店を利用した感想の中から一部を掲載しています。(6月投稿分)

P.○……広告掲載ページ
○-○……巻末のマップの位置

OLC総合法律事務所 P.9・24
10周年おめでとうございませう！以前お世話になった際、本当にていねいで親切な対応をしてくださいました。

66才 女性

イオンシネマ板橋 P.12・25

ショッピングセンターのレストランプロアにあるので、帰りにランチを食べるのが楽しみです。

63才 女性

なかむらばしデンタルクリニック P.16 とてもていねいに対応してくださいました。

56才 女性

中村デンタルクリニック P.16 道路に面しているので、開放感があり入りやすいです。

56才 男性

さくま歯科医院 P.16

1か月に1回のペースで通っています。歯科衛生士さんに

歯ブラシの使い方を指導してもらっています。71才 男性

ジェイシティー歯科 吉積 P.17

治療台の前の壁一面に、大小たくさんのディズニーの絵画があります。眺めていると癒やされます。 63才 女性

きよかわ歯科クリニック P.17

先生が優しく、ていねいです。 65才 男性

高梨歯科クリニック P.17

治療方法などていねいに説明してくれるので、とてもいいです。

40才 男性

P.21 へ続く

8月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



アンテナ

地元の情報

* イベントは中止・変更になる場合があります。

Pick up

いたばし花火大会

8月3日(土) 19時～
板橋区 荒川河川敷

東京最大の太玉「尺五寸玉」や長さ300mの大瀑布「ナイアガラの滝」、国内最高峰の花火師10人の競演など、迫力いっぱいの花火が楽しめる
※荒天中止



<https://itabashihanabi.jp>

開催中～8月12日(月休) 企画展「子どもの頃に見た道具たち～あなたが懐かしい道具はどれですか?～」 石神井公園ふるさと文化館(石神井町5)「懐かしい、楽しい思い出」をテーマに子どもの遊びや年中行事、家の中など身近にあった道具を展示 ▶3日 13時～ 昔の遊びを体験しよう!

問/☎3996-4060

8月1日(木)～9日(金)・19日(月)～30日(金)
武蔵大学図書館開放 9時～ 武蔵大学(豊玉上1)
※19日～30日は月～金のみ 高校生・大学受験生対象(※学生証等身分証要提示)
問/レファレンスカウンター ☎5984-3719

8月1日(木) 成増阿波おどり大会
17時30分～ 成増商店街・成増アクトイベント広場(成増2) 12連による演舞
問/成増地域センター ☎5998-6881

8月2日(金)・3日(土) 銀河の夜の盆踊り大会
16時～(3日は15時～) 妙延寺(東大泉3) お笑いやダンスのステージ 盆踊り 太鼓演奏 ゆめーてる商店街の飲食店によるフード&ドリンク販売 他

8月3日(土)～15日(木) 平和祈念パネル展
練馬区役所(豊玉北6)・石神井公園ふるさと文化館(石神井町5) 東京大空襲や広島・長崎への原爆投下、戦時下の練馬などに関するパネルを展示

開催中～9月16日(月祝) 紅梅小学校創立150周年記念展「そのかぐわしき名をあげよ～徳丸村の学び舎から～」 郷土資料館(赤塚5) 区登録有形文化財である紅梅小学校史資料などを展示し、明治7年に寺子屋を統合して設立された紅梅小学校の歴史を振り返る ▶8月31日・9月14日 15時～ 展示解説 問/☎5998-0081

開催中～9月2日(月) 虫のからだのふしぎ展
中里郷土の森(大泉町1) 虫の体の不思議を紹介する展示 虫を捕まえるとカードや景品がもらえる 自然解説員が虫捕りをサポート ※虫網等観察道具の貸出あり 問/☎3922-3021

開催中～9月1日(日) 夏のミュージアムスタディ 植村冒険館(加賀1) 館内を見学しながら地球の不思議を探検しよう ※小学生に「地球たんけんパスポート」進呈(先着500名) 問/☎6912-4703

開催中～9月1日(日) 夏休みデジタルスタンプラリー エコポリスセンター・教育科学館・熱帯環境植物館・リサイクルプラザ・中央図書館の5館をめぐるデジタルスタンプラリー スタンプをすべて集めると賞品がもらえる ※景品がなくなり次第終了 問/エコポリスセンター ☎5970-5001

開催中～8月25日(日) 夏休み特別展「熱帯の昆虫」 熱帯環境植物館(高島平8) 入館料 大人260円 他 ※土日と区立小学校の夏休み期間は小中学生無料 ヘラクレスオオカブトなどの生体展示や標本展示 問/☎5920-1131

開催中～8月25日(日) 夏は涼しく「夜開園」
16時～21時(期間中の日祝のみ) 光が丘公園バードサンクチュアリ(光が丘4) 夜のサンクチュアリで虫やコウモリを観察しよう ▶17時～ 普段は入れない保護区で樹液の出る木に集まる生き物を観察 ※雨天中止 問/生態工房 ☎0422-27-5634

開催中～8月12日(月休) イタリア・ポローニャ国際絵本原画展 板橋区立美術館(赤塚5) 一般650円 他 ※土曜は小中高生無料 新人作家の登竜門とされる国際絵本原画展入選作品を公開 問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

8月10日(土) スペースファンタジーライブ～満点の星と音楽のコラボレーション～ 板橋区立文化会館(大山東町51) ▶10時～ 子ども向け 全席指定1,000円・小学生以下500円 ※2才以下膝上無料 ▶14時～ 大人向け 全席指定1,500円・小学生500円 ※未就学児入場不可
問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

8月10日(土) 宇宙ほしぞら教室「NHKラジオ子ども科学電話相談の國司先生がやってくる!」 15時30分～ 教育科学館(常盤台4) 観覧料大人400円・高校生以下200円 小学生以上対象 テーマ「夏休みに流れ星を見つけよう」※当日9時から観覧券販売
問/☎3559-6561

8月11日(日祝) 音楽交流フェスタ
13時30分～ IMAホール(光が丘5)「音楽で地球とつながろう!」をスローガンに様々な団体と共演 障害があってもなくても音楽を通じて1つになれるコンサート
問/あかねの会 事務局 ☎3577-7421

8月11日(日祝) 氷川寄席「納涼 怪談三人衆」
14時～ 氷川図書館(氷川町28) 愛好家による講談・落語 中学生以上対象 申込順40名
申・問/☎3961-9981

8月12日(月休) **ファミ 高島平噴水公園(高島平2)**
9時～15時 ※雨天中止
問/里彩くるカエル倶楽部 ☎090-3068-3534 (10時～19時)

8月13日(火) 体験サマーフェスタ
11時～ ココネリ(練馬1) はつらつシニア活躍応援塾の修了生による「ハーモニーを楽しむ会」のメンバーが学びや特技を伝授 草笛 歌唱+健康カラオケ ヘルマンハーブ 健康フラメンコ 他

8月13日(火) 講演「横断山脈の高山峡谷に生きる」 16時10分～ 練馬区役所(豊玉北6) 参加費1,000円(学生無料) 山岳写真家・鳥里島沙氏がチベット横断山脈の自然や植物、そこに暮らす人々の風習などを紹介 申込10日まで
申・問/中国少数民族文化教育基金会事務局 ☎5912-1232

8月16日(金) IMA 寄席
18時～ IMAホール(光が丘5) 木戸銭100円以上 春風亭正朝と仲間たちによる落語
問/☎3976-2000(平日9時30分～17時)

8月3日(土)～9日(金) ねりま漫画サロン
10時～ 大泉学園ゆめりあホール・ギャラリー(東大泉1) 区ゆかりの漫画家29名の複製原画を展示 ▶4日 10時～ 似顔絵コーナー 先着60名 ▶3日～5日・8日 14時～(3日は12時30分～) 漫画家による原画展示ガイド 各日先着10名 ※当日10時から整理券配布
問/文化芸術担当係 ☎5984-1358

8月3日(土)・4日(日) 春日町盆踊り大会
17時～ 春日神社(春日町3) 東京音頭 他 ▶3日 14時～ キッズコンサート プチ盆踊り キッズダンスショー 他

8月3日(土) 児童映画会
11時～ 成増図書館(成増3) 上映作品「げんきげんきノントン」「がんばるもん」他 問/☎3977-6078

8月3日(土) 座談会「十代の読書ノススメ」
13時30分～ 下赤塚地域センター(赤塚6) 「ななみの海」の著者・朝比奈あすか氏が著書について語る 感想・質問コーナー 終了後にサイン会あり 中学生以上対象 申込順30名
申・問/赤塚図書館 ☎3939-5281

8月3日(土) 納涼灯籠流しの夕べ
18時30分～ 石神井公園ポート池(石神井台1) 購入した灯籠を池に流す 灯籠は先着850個(1個1,000円) ※雨天翌日

8月4日(日) 練馬区親子ヨーヨーチャレンジ
14時～ 早宮地域集会所(早宮1) 参加費1組500円(消耗品費等) 小学生と保護者対象 申込順30組
申・問/三村 ☎090-4669-6962(18時～20時)

8月6日(火) 打ち水作戦
16時30分～ 南田中図書館(南田中5) 観蔵院の井戸水で打ち水をして涼を感じよう 先着15名(16時から受付) ※雨天中止
問/☎5393-2411

8月8日(木) 親子で考えるぼうさい食
10時30分～ 石神井図書館(石神井台1) 小学生と保護者対象 申込順20組40名
申・問/☎3995-2230

8月10日(土)～9月1日(日) 科学教室「H-II Aロケット、イプシロンロケット工作」 13時～(18日と休館日は除く) 教育科学館(常盤台4) 参加費300円 高さ12cmの卓上サイズのスケール模型を作成 ※材料がなくなり次第終了
問/☎3559-6561



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

安藤クリニック

内科・胃腸科・外科・小児科

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。



*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。

鶴見歯科

歯科 (各種保険取り扱い)

診療時間

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



【受付時間】予約不要
9時～12時15分
15時～17時45分

光が丘眼科クリニック

女性院長ならではの丁寧な診療
一般眼科・花粉症・緑内障・
白内障・コンタクトなど

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
☎ 3979-2011 予約専用 ☎ 3979-1112

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/>



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

光が丘南 佐藤医院

内科・小児科・外科

～水分補給をしっかりと!～
いよいよ暑い夏! 「私は大丈夫」と油断しない
で、水分を摂りましょう。さらに冷えにも注意!
タオルとペットボトルを持ち、しっかりと体調を整
えて、安全で楽しい夏をお過ごしください!

月刊 Kacce 定期購読のご案内
毎月お手元に Kacce をお届けする
定期購読もおすすめです!
1年間 4,400円 (税込)
詳細・お申し込みはこちら▶



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、骨量測定
定、脈波、心機図ポリグラ
フ、呼吸機能検査

和気医院

内科・小児科・外科・皮膚科



【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

<https://www.hu-cl.com/>

麺や 碧大将

練馬文化 セイウダイ 北口 松澤酒店

練馬駅 西武池袋線 千川通り

Instagram →

練馬区練馬1-23-4
営業時間はインスタ参照 不定休
☎ 5946-6860

濃厚な味噌ラーメンです！
Kacce 持参で煮卵1個サービス。千円以上ご注文
でお1人様1回限り。8月
末日まで。旨みが凝縮した

麺や 碧大将 あおたししょう
味噌ラーメン専門店

(E-2)

小児科
杉内医院
板橋区成増3-17-16
☎ 3930-2331

糖尿病栄養指導・予防接種/夜8時まで診療(水・土除く平日)

伊藤内科小児科クリニック

板橋区成増1-17-10
☎ 3930-5114

(B-3)

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を。
(1名20分1000円より)

まごころサポート
暮らしの困ったをお手伝い

(A-2)

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

光が丘 通豊り島園 きらぼし銀行 サミット 交番

三浦豊店 練馬春日町駅 A3出口

富士街道

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

数年に1度の畳替え。お客
様の笑顔が見たいから、嚴
選素材で最高の逸品を製作
し、新し1畳のさわやかな
和みをお届けいたします。

(株)三浦豊店
お部屋を気かまわやかに

(E-8)

成増 東武東上線 下赤塚駅 川越街道

パーミヤン まいばすけーと 地下鉄赤塚駅 2番出口

スーパーよじや **秀クリニック**

板橋区赤塚新町3-5-1
☎ 3975-5780

☎ 9時~12時半 15時~19時 火・土午後・日・祝

スパイラルテブ・指圧・整体(骨盤矯正)・はり・灸・接骨

光が丘げんき堂接骨院・治療院

練馬区田柄5-27-8 ☎ 3926-8263

(B-7)

https://www.harichiryo.com

内科・泌尿器科・皮膚科
秀クリニック

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

読者のおすすめコメント

鶴見歯科 P.20

しっかりと治療してくれます。
22才 女性

光が丘南 佐藤医院 P.20

ていねいに受け応えてくださいます。
50才 女性

光が丘内田クリニック P.20

子どもが小さい頃に通って
いましたが、医師や看護師さん、
受付の方が優しくかったです。
近くに公園もあり、少しの
待ち時間や帰りに遊べるの
も良かったです。50才 女性

安藤クリニック P.20

患者の立場になっていてねい
に診てくださいます。かかり
つけ医として安心です。
83才 女性

光が丘眼科クリニック P.20

院内が落ち着いた雰囲気でき
れい。先生も優しいのでお世話
になっています。49才 女性

和気医院 P.20

昔からある医院。最近久しぶ
りに行きましたが、親切でと
ても感じの良い先生です。
67才 女性

伊藤内科小児科クリニック P.21

いつもていねいで、的確な診
察をしていただけます。
68才 男性

垢皮膚科 P.21

旭町に住んでいた頃、通って
いました。とてもキビキビし
た先生でした。83才 女性

秀クリニック P.21

わが家のホームドクターで
す。いつもていねいに患者に
接してくれます。56才 男性

光が丘げんき堂接骨院・治療院 P.21 とても良かったです。
50才 女性

P.24 へ続く



* イベントは中止・変更になる場合があります。

Pickup

としま緑日

8月3日(土) 16時～

練馬城址公園 花のふれあいゾーン(春日町1)

としまえん映像・パネル展 ねりま DJ Night

キッチンカー 他

▶ 16時30分～

としまえん元事業運営部

長の内田弘氏によるトー

クイベント

▶ 18時～

石神井川を彩るレーザー

マッピング



のできない休館日の図書館で真夏の怖い体験をしよう
小5～高校生対象 申込順10名

申・問/☎5387-3600

8月20日(火) ロビーコンサート トライトーン・アカペラ・サマーコンサート 12時20分～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 夏休みに親子でハーモニーを楽しもう 曲目「アイドル」「勇気100%」他

先着300名 問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

8月21日(水) むりえで楽しむ「まきのまきのレター」 10時～/14時～ 牧野記念庭園記念館(東大泉6) 牧野富太郎博士の生涯を描いたアート絵本「まきのまきのレター」に登場する植物たちに色を付けよう 各回申込順16名(フォーム) ※色鉛筆や水彩

絵具など色付けする道具要持参 問/☎6904-6403

8月21日(水) こどもアートアドベンチャー

10時～ ココネリ(練馬1) アート体験ワークショップ ステージショー スタンプラリー 他 ▶10時15分～/12時15分～/14時15分～ お絵かきお姉さんと一緒に絵と音のライブペインティングに挑戦 問/文化振興係 ☎5984-1284

8月24日(土)・25日(日) ゆりの木北団地夏祭り

13時～ ゆりの木商店街・空中ひろば(赤塚新町3) 模擬店 ステージ 第九合唱 他

8月24日(土) 高島平福祉園納涼祭

17時～ 高島平9丁目第2公園(高島平9) 盆踊り 模擬店 自主生産品の販売 ※当日の利用者付き添いや模擬店のお手伝いボランティアを募集中 16日まで 問/☎3550-3403

8月17日(土)・18日(日) Aloha Festival

10時～/14時15分～ ホテルカデンツァ東京(高松5) 45チームによるフラのステージショー ハワイアン ショップ フードコート 他 ※ステージショーのみ要観覧チケット(大人1,500円・小学生以下500円) 問/☎5372-4438

8月17日(土)・18日(日) 小豆沢商友会 納涼盆踊り大会

19時～ 志村第四小学校(小豆沢4) 模擬店 盆踊り ※雨天中止 ▶17日 17時～ いたばしプロレスリング ※荒天中止

8月17日(土) たのしく学ぼう! おもしろい生きものたち～生きものの本を作る人のおはなし～

10時～ 板橋区立中央図書館(常磐台4) 写真や標本を使い生きものや植物の面白さを伝えるワークショップ 小学生以下対象(未就学児は保護者同伴) 申込順60名(フォーム)

問/読書推進係 ☎6281-0291

8月17日(土) 親子で体験! SDGsとお金の使い方を学ぼう

13時45分～ 生涯学習センター(豊玉北6) 参加費1組500円(材料費等) 小1～3と保護者対象 申込順10組 申込10日まで 申・問/きたざき ☎090-6701-1776(18時～21時)

8月18日(日) スペアミントの湯(練馬区)

入浴料 大人550円 他 入浴割引あり ※営業時間は各公衆浴場に要確認 練馬区浴場組合

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

8月18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)

8月18日(日) 音芝居 ドレミの森で色あつめ

11時～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 全席自由 一般2,500円 他 ※2才以下膝上無料 ヴァイオリンとピアノで紡ぐ参加型のおはなしコンサート

問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

8月18日(日) こわいおはなし会

16時～ 東板橋図書館(加賀1) こわい絵本・本の読み聞かせ 小学生対象 申込順15名 申・問/☎3579-2666

8月19日(月) 怪談図書館

19時～ 南大泉図書館(南大泉1) 普段は入ること

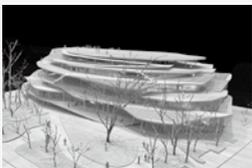


●●● アンテナプレゼント ●●●

8月13日(火) 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

平田晃久一人間の波打ちざわ 5組 10名

開催中～9月23日(月
休) 練馬区立美術館
(貫井1) 一般1,000
円 他 2028年度の
開館に向けて新たに
建設される「練馬区
立美術館・貫井図書
館」。その設計者であ
る建築家・平田晃久の建築世界を数々のスケッチや
模型、インスタレーションなどを通して紹介する。



練馬区立美術館・貫井図書館 模型
©平田晃久建築設計事務所

8月25日(日) **フリマ 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

8月25日(日) **川で浮いて流れる**
10時～ 平成見合い橋付近の石神井川(石神井町1)
参加費 大人300円・子ども500円(保険料等) 小2
～6と保護者対象 申込順20組 申込11日から
申・問/佐藤 ☎5910-7056(火・木・土8時～9時)

8月25日(日) **スペシャルオープンキャンパス Rittan Festival** 10時30分～ 東京立正短期大学(杉並区) パフォーマンスステージ 他 ▶
11時～ 劇団四季「ライオンキング」の主演を演じた
ミュージカル俳優・宇都宮直高氏による無料スペシャルライブ
問/広報部 ☎3313-5101

8月25日(日) **chicoowa マルシェ Late Summer** 10時30分～ ココネリ(練馬1) ハンドメイド作品の販売 夏休みの自由研究・工作向けワークショップ スタンプラリー
<https://www.chicoowa.com/>

8月25日(日) **30周年謝恩 カデンツァゆかた祭り** 11時～ ホテルカデンツァ東京(高松5) こども縁日 お祭り屋台 抽選会 ねり丸がやってくる 他 ※浴衣を来ていくとお楽しみ抽選券をプレゼント
▶11時～/14時45分～ ホテル見学ツアー 各回先着20名
問/☎5372-4438

8月25日(日) **夏休み自由研究応援教室「ミツバチのひみつ調べとハチミツのおかしづくり」**
14時～ 勤労福祉会館(東大泉5) 小学生と保護者対象 申込順24名 申込1日から(FAX・メール)
問/谷口 ☎090-1056-2591

8月25日(日) **カリブ先生のさかなと海のおはなし** 14時～ エコポリスセンター(前野町4) 岸壁で幼魚を採集する「おさかな王子」のカリブ先生による魚や海、環境に関するトークショー 4才～小学生向け 抽選100名 申込15日まで(フォーム)
問/谷口 ☎090-1056-2591

8月27日(火) **えーるシネマサロン 夏休み親子上映会** 13時30分～ 男女共同参画センターえーる(石神井町8) 上映作品「ネコのミヌース(日本語吹き替え)」 申込順30名 申込7日まで
申・問/☎3996-9007

8月30日(金) **板橋映画上映会 おおやまレトロシネマ** 10時30分～/14時30分～/18時30分～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 全席自由1,000円 上映作品「スタンド・バイ・ミー」 ※18時30分開始の回は冒頭20分間音楽家による演奏あり ※未就学児入場不可
問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

8月31日(土) **ピーちゃんのスボレク教室(かけっこ教室)** 10時～ 平和台体育館(平和台2) 小1～3対象 申込順30名
申・問/SSC平和台事務局 ☎5921-7800
(平日9時～15時)

【募集】**いたばし食べきりレシピコンテスト**
食品ロスを減らすため、食べきれなかった料理や余りがちな食材、野菜の皮や芯を使用したオリジナルレシピを募集 区内在住・在勤・在学者対象 応募は30日まで(フォーム) 入賞者にはいたばしPayのポイントを付与
問/資源循環協働係 ☎3579-2258

【募集】**いたばし未来の発明王コンテスト**
「今あったらいいなと思うもの」「身の回りの人の生活に役立つもの、便利なもの」「地域・社会・環境の課題を解決するもの」のアイデアを募集 板橋区在住・在学(または家族が区内に通勤)の小中学生対象 応募は9月8日まで ※詳細は区公式HP参照
問/工業振興係 ☎3579-2193



光が丘法律事務所
 hikarigaoka-law.com/
 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

安くて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



OLC 総合法律事務所
 https://olc-law.com
 板橋区成増 3-1-13-201
 ☎ 10時~20時 土日祝のご相談もOK
 ☎ 5998-5503

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

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。



えいの行政書士事務所
 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

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



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

Nerima Base (ネリマベース)
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

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。



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

女性専用の指圧・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

読者のおすすめコメント

麺や 碧大将 P.21

練馬区役所に行った際に立ち寄りしました。チャーシューがとろとろで、濃厚なスープともっちりした麺が絶品です。あっという間に完食! 次は煮卵も付けたい!

40才 女性

T・ジョイ SEIBU 大泉 P.25

映画半券の提示で、リヴィンオズ内のゲームセンターでクレーンゲームができてたり、タリーズでサイズアップできた

り、大泉グランエミオ内の店舗で割引があったりと提携サービスがあるのがうれしいです。 39才 女性
ホテルカデンツァ東京 P.25
 結婚の顔合わせでルミエールを利用しました。料理がおいしく、店員さんもていねいで、すてきな時間を過ごせました。 30才 女性
ユナイテッド・シネマとしまえん P.25 近場で映画、楽しんでます。 83才 女性
吉野記念クリニック A-5
 家族でお世話になっていま

す。優しい先生です。 39才 女性
大幸接骨院・治療院 A-5
 足をくじいた時、優しく対応していただき感謝しています。 23才 女性
コインランドリー ピエロ F-5
 スマホで稼働状況が確認できるので、とても便利です。 49才 女性
うなぎん E-5
 お酒とともに串焼きをいただきながらうなぎ重が来るのを待っていると、大人だなと感じます。 53才 女性

読者 プレゼント

ご応募は、右記 QR コード、または巻末の綴じ込み
ハガキをご利用ください。締切／8月20日必着



※アンケートや感想などをお寄せください。

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、プレゼント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、開館時間、会期などは各施設の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 10月末日



「インサイド・ヘッド2」8月1日公開
配給：ウォルト・ディズニー・ジャパン

©2024 Disney/Pixar. All Rights Reserved.

頭の中で巻き起こる〈感情たち〉の世界を描くアニメ。高校入学を控えた少女に新たに大人の感情が出現。戸惑う彼女を救うのは、子どもの頃からの感情〈ヨロコビたち〉か、大人の感情〈シンパイトち〉か？

※8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 ディナービュッフェご招待

有効期限 10月末日



*ホテルカデンツァ東京公式インスタグラムでは最新情報を配信しております。



ビュッフェ&ダイニングルミエールでは、7/19～9/12の期間中「ハワイアンフェア」を開催します。南国ハワイをイメージした色鮮やかなお料理の数々をご用意。大きな窓から光が差し込む心地よい空間でリゾート気分を満喫してください。

練馬区高松 5-8 J.CITY
☎ 03-5372-4411 (代表)

3組
6名様

T・ジョイ SEIBU 大泉

③ 無料鑑賞券

有効期限 10月末日



「ツイスターズ」8月1日公開

©2024 UNIVERSAL STUDIOS, WARNER BROS. ENT. & AMBLIN ENTERTAINMENT, INC.

世界規模の異常気象が起こる中、オクラホマに次々と巨大竜巻が発生。気象学の天才・ケイトは、竜巻内部に秘密兵器を仕掛けるという前代未聞の“竜巻破壊計画”を企てる。「ジュラシック・ワールド」の製作陣によるアクション・アドベンチャー超大作。

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

ユナイテッド・シネマとしまえん

④ 無料鑑賞券

有効期限 10月末日



「映画クレヨンしんちゃん オラたちの恐竜日記」
8月9日公開 ©白井優人/双葉社・シンエイ
テレビ朝日・ADK 2024



ユナイテッド・シネマ
ホームページはこちら

ホームページからチケットを購入する際、
下記のクーポンコードを入力すると割引料
金が適用されます(8/31 まで有効)。

クーポンコード：12921316

※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

東京都美術館

⑤ 田中一村展

奄美の光 魂の絵画



《海老と熱帯魚》昭和51年以前 絹本着色
田中一村記念美術館蔵
©2024 Hiroshi Niiyama

50才で奄美大島に移住し、生涯南国の自然を題材に描き続けた日本画家・田中一村の大回顧展。神童と呼ばれた少年期から最晩年までを250点以上の作品で紹介し、その不屈の情熱と軌跡を辿る。9月19日～12月1日 一般2,000円 他

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

5組
10名様

サントリー美術館

⑥ 没後300年記念 英一蝶

—風流才子、浮き世を写す—

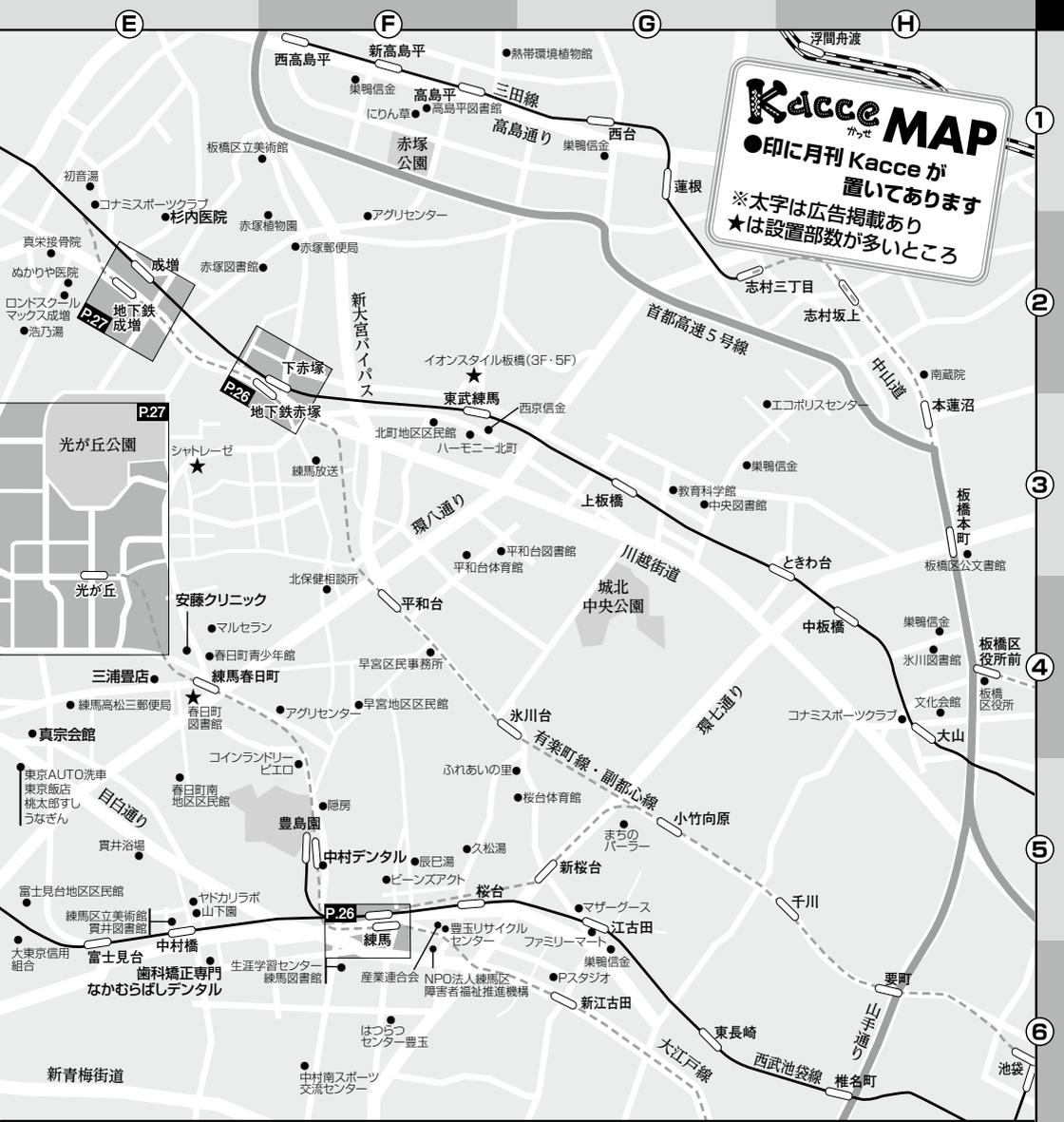


重要文化財《石晒舞図》英一蝶 一幅 江戸時代
17～18世紀 遠山記念館
【展示期間：10/16～11/10】

市井の人々を生き生きと描く独自の風俗画で人気を博した元禄の絵師・英一蝶。瑞々しい初期作や「島一蝶」と呼ばれる流罪時代の作品、江戸再帰後の晩年作を通し、その画業や人物像に迫る。9月18日～11月10日 一般1,700円 他

港区赤坂 9-7-4 東京ミッドタウン
☎ 03-3479-8600

2組
4名様



風物 PHOTOGRAPH



よさこい祭り in 光が丘公園
5年ぶりに復活！各地のよさこいチームが集結し、熱い演舞を披露しました。（7月13日～15日 光が丘公園・ふれあいの径）

小豆沢で乾杯

水辺に集い、午後7時7分に会場の全員で乾杯するイベント。いたばしプロレスの興行をはじめさまざまなステージが行われました。

（7月7日 水上バス小豆沢発着場）



つつじパークカフェ

平成つつじ公園のリニューアルに向け、「公園でこんなことできたらいいな」を考えるワークショップのほか、マルシェやゲームコーナー、提灯づくりなど楽しい催しがいっぱいのお夕べでした♪（7月21日）



七夕飾り

（7月1日撮影 ホテルカデンツァ東京）



読者ハガキの切手コーナー



- ① 馬と文化シリーズ 郵便現業絵巻(1991年発行)
- ② 国際児童年(1979年発行)
- ③ 近代美術シリーズ 普陀落山観世音菩薩像 富岡鉄斎(1982年発行)



四季の香ローズガーデンの夏祭り

ブーケ作りや花すくい、葉っぱで作る虫工作、キッズフラダンスなどのほかキッチンカーも並び、たくさんの親子連れで賑わいました。（7月21日）

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】

【アンケート】
バユ2024 オリジナルブックであなただが目にした競技や選手、感動したシーンなどを教えてください。

開店・閉店やイベントなど、地域の情報をお寄せください。

【川柳投稿欄】



番号(ペンネーム) () ください
かっせくんは () ページに
いたよ!
ご協力ありがとうございました

山折り(この線で折り、裏面をリで貼り付けてください)

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

三栄ドムール 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	男・女	職業または学年と年齢	
[]	[]	回答しない ()	[]	[]
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「 [] 」				8月20日必着 1家族複数 応募無効

アンケートや感想などを必ずお書きください。



応募ハガキの出し方

- ① このページを切り取って、中央の「谷折り線」で2つに折り、「ノリ付け」部分にノリを付けてしっかりと貼り合わせる。
- ② 63円切手を貼り、投函する。

※ 貼り合わせをしないと郵便局が取り扱わない場合がございますのでご注意ください。

貼り合わせる前に
記入した方が書きやすいですよ!



Webからも応募できます! →

谷折り

ノリ付け



地元で働こう



求人コーナー

【募集!】小料理屋の店長

【店名】和風膳処 桂 (かつら)
 【住所】板橋区成増 1-25-7
 【勤務時間】15:30 ~ 23:30
 【休日】日・祝
 【給与】30万円/月 報奨金あり 交通費支給
 【条件】要普通免許 調理経験者優遇

問い合わせ・応募
 ☎ 090-1218-0227 (採用担当)

求人広告を
出しませんか?

締切: 毎月12日頃 (翌月1日発行)
定型 1枠……16,500円 (税込)

お問い合わせ・お申し込みはこちらまで!

月刊 Kacce 編集室 ☎ 03-3975-7143

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

募集

カラオケの会 参加者募集!
 8月18日18時~ つかさ (練馬2)
 男性2,500円・女性2,000円
 飲み放題 ☎ 090-1766-4540 大野

Kacce 広告募集中

月刊 Kacce 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

STAFF TALK

- ★ランニングクラブの仲間で、お誕生日会をした。最高齢は80代。居酒屋でめいっばい食べて飲んで会計でちよっと青ざめて(笑)、翌日は早朝から練習。みんな元気だ!(N・T)
- ★帰宅後、突然の雷雨! 部屋中の電気を消して窓越しに稲妻を眺めたり、マンションの外廊下で迫力満点の天体ショーを観察したり。ひそかにワクワクしてしまっただけ(Y・I)
- ★数日前に、千円と一万円の新札を初めて入手。ひと通りホログラムや透かしを見たりして楽しんだ。五千円札が手元に来るのはいつになるだろう。(M・S)
- ★今年の夏はすでに暑い。クーラーを付けない親を心配してましたが、一緒に暮らす猫があまりの暑さに催促してきます。わが家の見守り猫です。(A・Y)
- ★20数年ぶりに新しい炊飯器の購入を検討中。圧力IHにナントカ炊き、内釜の種類も土鍋、鉄器、炭、ダイヤモンド…と種類も値段もさまざま。どう選べばよいのやら。(M・M)
- ★暑さで熟睡できず、テレビで医師が勧めていた「室温を23度にして羽毛布団をかけて寝る」をやってみたらイイ感じ。電気代が気になるけれど、安眠には代えられない。(K・O)
- ★今年は暑すぎて小学校のプールは子どもたちなかなか入れなかったとか。昔は天気が悪く寒くて入れない日があったものなのに、常識は変わっていくなあ。(J・T)

Kacce

月刊 カッセ

8月号 2024年8月1日発行 通巻第487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 増岡真理 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 https://www.kacce.co.jp

板橋区内の事業者の皆さま！

令和6年度 営業活動促進事業助成金を使って

Kacceで宣伝しませんか？

助成額は **最大20万円!!**
(4/5 補助)

第2次申請期間：7月2日(火)～12月13日(金) ※予算に達し次第終了

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」という場合は、月刊 Kacce 編集室までお気軽にご連絡ください！

月刊 Kacce
広告チラシ
制作・印刷動画
制作ホームページ
制作ECサイト
制作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➡パンフレットや冊子などの
デザイン・印刷いたします！

記念誌



名簿

- 句集・歌集
- 作品集 ●エッセイ
- 追悼集 ●記念誌
- 卒業文集 ●自分史
- 総会議案書 ●会報
- 年報 ●広報誌
- 株主総会資料
- 決算書
- 自治会会則
- 同窓会名簿 など

Kacce を 40 年間制作してきた実績を活かし、
お客様のご希望を伺いながら、
最適なデザインや用紙などをご提案します！

☎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

✉ kacce22@kacce.co.jp

kacce.co.jp

