

練馬・板橋のタウン誌

2025 vol.502

Kacce11

月刊 かっせ

TAKE
FREE ¥0

読者の声が
もりだくさん!

読者プレゼントも
あるよ!

イザという時に役に立つ!

保存版

便利ダイヤル

ようこそ更年期!!



ご自由に
お持ちください

地元で楽しいこと探そう!



ふうご
楓悟
くん



わが家の アイドル

いつもにこにこ! ふうちんはお家のアイドル! 2025年1月、わが家に待望の第一子が誕生しました。初めての子育ては思った以上に大変。たとえ、日々寝不足でもどんなに疲れていても、ふうちんのお顔を見ると心がぽかぽかします。にこにこ笑顔に癒やされています。ママとパパの宝物のふうちん。これからたくさんの思い出を重ねていこうね。Tさん(川越市)

「わが家のアイドル」の写真&エピソードを募集中!

お子さんやお孫さん、ペットのかわいい写真をお待ちしています。

お申し込みは
こちらから→



Kacce
月刊 カッセ

vol.502
2025

11

CONTENTS

P.2 わが家のアイドル

P.3 **イザという時に役に立つ!**
保存版 便利ダイアル

P.9 散歩ウォッチング
裸子植物の秋

P.10 Kacce500号記念講演会のお知らせ

P.11 中学生の職場体験

P.12 **~ようこそ、更年期~**
人生の新たなステージへ!

P.14 小耳に軽書ン

P.17 Kacceくらぶ

P.17 Kacce川柳

P.18 アンテナ(街情報)

P.21 おすすめコメント

P.25 読者プレゼント

P.26 Kacce MAP

P.28 風物 PHOTOGRAPH

P.31 STAFF TALK

「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 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!



イザという時の



保存版

便利ダイヤル



いざというときと役に立つ、
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。

※ 2025 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。

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)
※木曜以外 6767-2825
佐藤歯科医院(春日町)
※水曜以外 3998-6414
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
カントーデンタルクリニック
(春日町) 3990-6487

【土曜 15 時以降診療】

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
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

*地域の医療機関特集は、毎年 Kacce5月号に掲載しています

保健所

練馬区保健所 3993-1111
板橋区保健所 3962-7834

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

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 5988-2200
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
光が丘病院・光が丘介護医療院
5997-7272



図書館

■練馬区

光が丘	5383-6500
稲荷山	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
いたばしボローニャ絵本館	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

2026年3/2まで休館

救急医療関係

【24時間医療機関案内】

東京都医療機関案内サービス	
ひまわり	5272-0303
聴覚障害者向けFAX	5285-8080
厚生労働省医療情報ネット	
(ナビィ)	

【夜間・休日こどもクリニック】

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

実施機関は当番制	
いずれも9時～20時	

【休日歯科急患診療】

■練馬区	
練馬歯科診療所	3993-9956
当日要電話で要予約	
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	

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

緊急

火事・救急・救助	119
東京消防庁 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	
# 8139	
0570-00-8139	

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>

当院
旭町南地区
区民館バス停
こひつじ公園

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・日曜・祝日

練馬区高松 4-12-17
夏の雲公園前 (P.17 参照)

☎ 3926-8765

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



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
上石神井体育館☆ 5991-6601
大泉学園町体育館☆ 5905-1161
2026年1/26～2/16プール休場
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

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
12/28まで一部休館

関区民ホール 3928-1987
光が丘区民ホール 5997-7712
IMA ホール 3976-2000
練馬文化センター 3993-3311

■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
ハイレブプラザいたばし
5375-8105
高島平区民館 3938-1392

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

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 / 5393-2804
大泉総合福祉事務所
5905-5263 / 5905-5264

■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

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)



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



一般歯科・小児歯科・予防歯科 矯正歯科・インプラント

高梨歯科クリニック

診療時間 午前9:30～午後1:00
午後2:30～午後7:00

休診日 木曜・日曜・祝日 ◎初診／急患 随時

練馬区光が丘3-7-1-103

☎ 03-5998-8211





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・シネマとしえん
0570-783-980

■板橋区

板橋区観光協会 3579-2255
いたばし観光センター
3963-5078
イオンシネマ板橋 3937-1551



交通事故

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

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 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
こども動物園高島平分園
3932-0090
赤塚植物園 3975-9127
板橋区公文書館 3579-2291

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 3904-7557
大泉交通公園 3924-0996
こどもの森 5999-6200
練馬城址公園 3825-5021
練馬総合運動場公園
3994-3086

■板橋区

赤塚公園 3938-5715
浮間公園 3969-9168
板橋交通公園 3973-2550
2027年3月まで乗り物貸出等休止
城北交通公園 3969-9422
水車公園 3930-4952

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
0570-005-712
忘れ物 0570-028-650
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



あなたの「寄付」で
練馬のみどりを未来へ

葉っぱい基金は
ふるさと納税制度の対象です



練馬区環境部みどり推進課 ☎ 03-5984-2418 (直通)
※詳細は公式サイトにて <https://www.happykikin.com/>



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。

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、雇い止めなど)
- 確定申告
- 相続・遺言・後見
- 顧問契約

初回相談料
無料!

板・成増3-1-13 ヴェルデューラ201

☎03-5998-5503

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

10時~20時(土日祝も相談可)





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

高齢者虐待専門相談
5970-7348

シルバー人材センター
3964-0871

シニアクラブ連合会
3963-5334

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



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
0570-002299

東京電力お客さまセンター

0120-995-007

東京熱供給光が丘支社

3977-3375

通信

NTT 東日本 0120-116-000

KDDI 0077-7101

J:COM 0120-999-000

【モバイル】

NTT ドコモ 0120-800-000

au 0077-7023

ソフトバンク 0800-919-0157

楽天モバイル
0800-600-0500

生活関連 (Kacce 広告主のみ)

三浦量店 3999-1767
レンタルスペース ネリマベース
<https://nerima-base.tokyo>

女性のための治療院のどか
090-6032-7249

東本願寺真宗会館
6913-2273

日本ハーベスト(水回りのリフォーム) 0120-61-6960

電子決済システム

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

いたばし Pay
050-3032-3842

案内(電話)

番号案内 104

2026年3/31で終了

電話の故障 113

電報 115

電話の新設・移転・相談 116

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 …… ¥1,200
- ・ハッピーマンデー 毎週月曜 …… ¥1,200



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)

- ◆ 11月7日(金)～
トリツカレ男
超特急 The Movie RE:VE
ブレデター: バッドランド

- ◆ 11月14日(金)～
平場の月
港のひかり

- ◆ 11月21日(金)～
TOKYO タクシ-

- ◆ 11月28日(金)～
ナイトフラワー
栄光のバックホーム

*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。



子育て支援

■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

ファミリーサポートセンター
3993-4100

子育てのひろば 5984-5673

学校教育支援センター

光が丘 6385-9911

練馬 3991-3666

関 3928-7200

大泉 6385-4681

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

ファミリー・サポート・センター
5944-2381

森のサロン(子育てひろば)
3961-6354

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】

■練馬区

区民相談所 5984-4523

石神井庁舎区民相談室
3995-1100

総合相談男女共同参画
センターえる 3996-9050
ねりま若者サポートステーション
5848-8341

■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(女性)
3579-2992(男性)

ひきこもり相談窓口 6909-6218

【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】

ワークサポートねりま 3904-8609

練馬区勤労福祉会館 労働相談
※予約制 3923-5511

サンライフ練馬 労働相談
※予約制 3970-0250

ハローワークプラザ成増
5968-8609

板橋区就労相談(キャリア・カ
ウンセリング) ※予約制
3579-2172

【地域活動】

練馬区立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

【子ども向け】

24 時間子供 SOS ダイヤル
0120-0-78310

東京都いじめ相談ホットライン
0120-53-8288

ヤング・テレホン・コーナー
3580-4970

ねりまホット

アプリ+ (プラス)

LINE 版



【その他】

東京いのちの電話 3264-4343
よりそいホットライン

0120-279-338

東京都立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

板橋区 DV 相談

いたばし I(あい)ダイヤル

5860-9510

板橋区チャット相談



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のお寺を
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



裸子植物の秋

我々の食べ物も変化して、いわゆる洋食が多くなってきています。そのせいか最近よく耳にするのが食物繊維の不足。ゴボウ、オクラ、キノコ、リンゴ、海藻、寒天などには腸内の善玉菌のエサとなる水溶性食物繊維が豊富に含まれています。和食を心がけると自然と食物繊維の豊富な食材を選ぶようになります。ある研究によると、1日の食物繊維の摂取量を10グラム増やすだけで、死亡リスクが約10%程度下がる可能性があるそうです。

秋が深まるにつれて公園散歩で目にする紅葉。最初に気が付くのは黄葉でしょうか。代表的なのは、イチョウ科イチョウ属の「イチョウ」。原産地は中国です。中生代ジュラ紀に最も栄えた仲間で、現在種ではイチョウだけが知られています。葉は不分裂または2裂、4裂など、ほかに類を見ない扇型をしています。中央に切れ込みが入る葉と入らない葉があり、若い個体や徒長枝、強剪定された個体などでは深い分裂も見られます。剪定されない老木は切れ込みのない葉が多く、長枝では互生し短枝では束生します。葉脈は二叉分岐を繰り返し、平行に伸びています。葉が筒状に丸まる個体は「ラッパイチョウ」と呼ばれています。雌雄異株で雌株に実(ギンナン)を付け付ますが、拾って水場などで洗うのは避けましょう。

紅葉はしませんが、マツ科ヒマラヤスギ属の「ヒマラヤスギ」の茶色い球果も見える頃です。完熟するとバラバラに落下しますが、先端だけはバラの花のようで美しく、ドライフラワーなどに利用されています。

天高く秋晴れの下、健康散歩をお続けください。



イチョウ (黄葉)



イチョウ (短枝)



ヒマラヤスギの球果

※ Kacee のブログでもご覧いただけます。



**業界最安値
挑戦中!!**

水回り リフォーム専門!

浴室・キッチン
1~2日
施行可能

浴室

キッチン

トイレ・洗面所

年間施工実績
1000件
以上

施工後
10年保証

無料見積り実施中! お気軽にお電話ください。

株式会社 日本ハーベスト ☎ 0120-61-6960

本社：豊島区南池袋 2-23-2
パークサイドビル 2F

これを読めば講演会がさらに面白くなる!

参加者
募集中!



磯プロデューサーに 直撃インタビュー!

NHK プロデューサーが語る
ドラマ制作の舞台裏

11月9日(日)

14:00~16:00 (開場 13:30)

会場: ココネリホール

練馬駅北口すぐ (Coconeri 3F)

参加費: 1,000 円

二次元コードからお申し込みください。



※当日会場でのお申込みも若干数対応いたします。

ぜひ
来てくださーい

当日
お楽しみに♪



磯 智明さん

Kacce 編集長

なぜプロデューサーという
仕事を選んだのですか?

NHKに入局し、助監督、演出を経験したあと、プロデューサーの道を選びました。どんなドラマの企画も最初は1人のアイデアから生まれるわけで、その「始まり」を作りたいと思ったからです。ドラマを育てて最後まで見届けられるのもプロデューサーならではの醍醐味だと思っています。

講演会ではNHKの朝ドラや大河ドラマの制作秘話などをたっぷり披露いただく予定です。開催に先立ち、プロデューサーという仕事のやりがいや講演会の内容について、磯さんにお話を聞きました!

現場はドラマより奇なり

実際のドラマの現場は、ドラマよりもドラマチックです。さまざまな人間模様が渦巻き、計画通りには進みません。失敗の連続で、「今度こそうまくやる」と思っているうち時間が経ってしまうという繰り返し。講演会では、そんな体験談や、門外不出の裏話(笑)もたくさん紹介したいと思っています。

ドラマ作りは難しい?

作り方さえ習得すれば、ドラマは誰にでも作れるんです。人間の生活に結び付いているものなので、自分の興味との接点を見つけて、ドラマのテーマやストーリーなどを考えてみると面白いと思いますよ。講演会では、ドラマ作りの基本をお伝えします。ぜひ聴きにきてください!



ようこそ
Kacceへ!

中学生が職場体験 に来ました!

Kacce編集室では、地元中学校の職場体験の受け入れを行っています。

今年も、光が丘第二中学校の2年生が来てくれました!



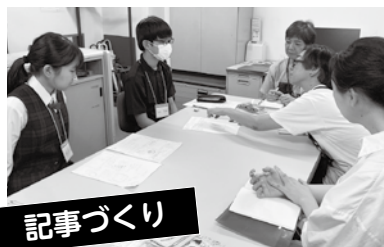
取材に挑戦!

「季節のあいさつを大切にしたい」という思いで菓子作りや店のディスプレイを心がけているなど、いろいろなお話を聞くことができました

今回は、和菓子店「川越菓匠 くらづくり本舗」さんの商品を紹介する記事づくりにチャレンジ! まずはお店の歴史や商品について下調べ。その後、エキア成増店を訪れて見学し、社員の方にインタビューをさせていただきました。

体験後、「取材したことをまとめる作業が楽しかった!」「どう書けば伝わるかを教えてもらい勉強になった」と感想を語ってくれた2人。この体験がいつか役立つといいなあ♪

中学生たちから「この会社を選んだ理由や仕事のやりがいなど、スタッフが逆取材(!?)を受ける場面もあり、ちょっとドキドキ…(笑)。改めて自分たちの仕事を見つめ直す機会にもなりました。



記事づくり

スタッフのアドバイスをもとに、お店や商品の魅力を伝える記事を作りました

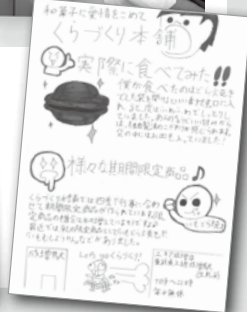


明治20年創業。川越を中心に店舗を展開する老舗和菓子店。自家製のあんで餅を包んだ人気の最中「福蔵」をはじめ、四季折々の和菓子がそろいます。

取材協力：川越菓匠 くらづくり本舗 P.16参照



完成!



「福蔵」や「どら焼き」を食べた感想も交えながら→得意のイラストを生かして記事が完成!

～ようこそ、更年期～ 人生の新たなステージへ！

「更年期」と聞くと、不調に悩まされたりイライラしたり…とネガティブなイメージをお持ちの方も多いのでは？ でも、その原因となる女性ホルモンを正しく知り、考え方をちょっと変えるだけで、前向きな気持ちになれるかもしれませんよ！



知久 朋美 (ちく ともみ) さん

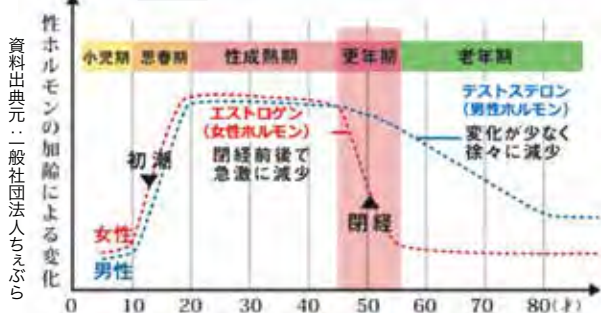
保健師、一般社団法人ちえぶら更年期ライフデザインファシリテーター。女性ホルモンの変動に伴う心身の不調をケア・サポートする「ハッピーメノポーズ」主宰。練馬区内で更年期についての講座や座談会を開催中。Instagram : @hap_pym5

更年期とは？

更年期とは、閉経前の5年と閉経後の5年を合わせた10年間のこと。その症状や閉経時期は個人差がありますが、どの女性にも必ず訪れるものです。

更年期に入ると、女性ホルモン「エストロゲン」の分泌が急激に低下し、心にも体にも大きな変化がもたらされます。これがいわゆる更年期障害と呼ばれるもので、その症状は2000

図1 一生を通じた性ホルモン変化



300種類にもものぼると言われています。

女性ホルモンの変化

女性ホルモンの「エストロゲン」は、妊娠・出産を可能にし、皮膚や粘膜に潤いを与え、骨や血管の健康を保つ役割を果たしています。

「エストロゲンは、まさに女性の美と健康の守り神。それがなくなることで起こる不調には、2種類あります」と知久さん。それぞれの症状を整理してみよう。

①自律神経の乱れ

ホットフラッシュ、動悸、めまい、息切れ、イライラなどの症状が出ます。女性ホルモンを分泌する脳の視床下部が、急激な分泌低下に対応できず、パニックを起こしてしまうことが原因です。でもご心配なく。更年期が過ぎればおさまります。

②女性ホルモン低下による影響

肌や粘膜の乾燥、関節痛、頻尿、骨密度の低下などの変化が見られ、骨粗しょう症や動脈硬化など健康寿命に影響する病気のリスクも上がります。エストロゲンがなくなることが原因なので更年期以降もずっと続きますが、セルフケアによって予防・改善することができます。

どこでもできる!



骨と筋肉を強化!

- ① かかととの角度が 90 度になるようつま先を外側に向け、かかと同士をつけて立つ。
- ② かかと同士をつけたまま 10 センチほど床から浮かす。ゆっくり行くと内転筋が鍛えられ、尿もれ防止に。速く上げ下げしてかかと落としを行うと、骨の強化になる。



**更年期を
転機のチャンスに!**

更年期からのセルフケアのポイントとは、今まで以上に「適度な運動」「良質な睡眠」「バランスの良い食事」を心がけること。体を冷やさない、ストレスを溜めない、頑張り過ぎないことも重要です。

日本ではネガティブなイメージ

ジを持たれやすい更年期ですが、英語では「Change of life」と呼ばれ、女性の新たなライフステージへの転換期としてポジティブに捉えられています。

「生理用品が不要になる、旅行の計画を立てやすい、いつでも温泉に入れる、白い服を気にせず着られる、PMS(月経前症候群)に悩まされなくなるなど、閉経後のメリットはたくさんあります。不便から解放されて自由になれることも多く、欧米では『ハッピーメノポーズ』といって閉経をお祝いする文化もあるんです」

体の変化や不調を感じたら、自分自身に意識を向けるターニングポイントと考え、生活習慣を見直すきっかけにしてみても、もちろん辛い時は無理せず、我慢しないで受診しましょう。



「ハッピーメノポーズ」の講座の様子

更年期に備えて

これから更年期を迎える 30、40 代の女性には、筋肉・骨・血管を意識した「健康貯筋・貯骨」がおすすめです。

仕事や子育てなどで忙しい現役世代。特に運動する時間の確保はハードルが高そう…。そんな時は、す

ま時間を活用して積極的に体を動かしましょう。例えば、

● 椅子に座る時、

骨盤を立てて腹筋を鍛える

● 休憩時間に肩回し

● 電車の中でかかと落とし

など、日々の習慣に組み込むことがポイントです。

もちろん更年期を過ぎてからでも遅くはありません。何からでも筋肉は鍛えられます。

「元氣な時にいろいろなセルフ

ケアを試し、自分に合った方法を見つけておくのもおすすめです。気分転換やリラックス方法を知っていれば、不調の時のお守りになりますから。同じ悩みを持つ仲間との情報交換も有効ですよ」

更年期と向き合うことは、自分を大切にすること。体の変化に正しく備えて、人生の新たなステージをごきげんに過ごしていきましょう♡

男性にも更年期はあるの?



男性にも更年期があると云われますが、女性と違い、誰にでも訪れるものではありません。男性ホルモンの「テストステロン」は加齢と共に徐々に低下するものの、ゼロにはなりません。年齢に関係なく、強いストレスや生活習慣の乱れ、過度な運動などの環境要因が原因となって症状が出ます。特にうつ症状が出やすく、うつ病と誤解されることも。不調を感じたら、加齢男性症状調査票(AMS スコア)でチェックしてみるとよいでしょう。



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

「習い事&教室」特集広告に出ていたハリンクッキングの料理教室に行ってきました。ハリン先生から、とてもおいしいキンパの作り方を教えてもらい、家でも作って楽しんでいきます。

練・田柄 32才 女性

☆

健康マージャンにとっても興味があるので、「習い事&教室」特

集広告に出ていた健康マージャン教室を検討したいと思いをしました。

練・田柄 57才 女性

☆

「IMOTO☆びと」のお話がとてもすてきでした。

89才からタップダンスに再挑戦し、91才になっ

てもなお元気に踊っている姿

がカッコいいです！ 息

子さんも親思いのすてきな方

だなと思いをしました。工藤さん親子の

絆に感動です！ これからもお

体と絆を大切に末永くお元気であいらしてください。

練・田柄 30才 女性

☆

たまたま通りかかって立ち話をした相手の方が「90才過ぎの



おふくろがちよとボケてきてね……とおつしやるので、とっさにNacce 10月号をお渡ししました。高齢になられてもお元気な工藤さん親子の記事が、元気の種となつてたくさんの方々的心里に芽吹くというなあと思います。

練・向山

57才 女性

☆

子どもの頃大好きだったたぬきケーキが近くの店にあるとわかり、主人と自転車

でフランス製菓さんへ。くりくりお目たのかわ

いたぬきは、とてもおいしかったです。「たぬきの親分」という

大きなたぬきケーキもあったので、今年の誕生日はそれにしようかな……。小さいお店だけど、

店員さんの感じもよくオススメのケーキ屋さんです！

練・氷川台 56才 女性

☆

練馬に住んで長いのですが、たぬきケーキは知りませんでした！ 新しい発見でした。子どもたちと買いに行きました。

練・中村南 48才 女性

☆

Nacce公式キャラクターの名前が「かつせちゃん」に決まったとのこと。とても覚えやすく、長くかわいがられる名前だと思えます。私もぜひ名付け親になれたらと、何日も考えて応募しました。残念ながら選ばれませんでした。が、「応募名の一部をご紹介！」の欄に私が応募した名前が載っていて、編集室の皆様に見ていただけたのだと思ひ、うれしかったです。

練・土支田 62才 女性

☆

「かつせちゃん」で応募したので、なんだか命名したみたいでうれしかったです。

板・高島平 63才 女性

☆

読者ハガキの切手コーナーの目の付け所がすごいです。こんなコーナーを作ったのはKacceが初めてでは?!

練・氷川台 34才 女性

気になるもの

映画「国宝」が6月初めに公開され、未だ人気ですね。なんと「国宝」のコミック本まで出版されています。

練・大泉町 67才 女性

☆

映画「国宝」が人気なので観に行きたいのですが、3時間という長さに耐えられるか不安です。いつも映画館に行くと思わなくてしまい、気付くと後半!なんてことはザラにあります。さあ、どうする!?

練・田柄 33才 女性

☆

回転寿司の海老アボカドが大

好きで、必ず4皿は食べています。いくら食べても飽きません。

家でも食べたくなり、アボカドを買ってしょう油で食べたら、もうおいしくて…。アボカドが安かったら毎日食べたいです。結果的に、海老とセツトじゃなくてもいいんだとわかりました(笑)。

練・田柄 51才 女性

うれしい秋

梨をたくさん食べました。こんなに梨っておいしかったかしら?というくらい今年はおいしかったです。残暑の身体と心に効きましたね。

練・光が丘 56才 女性

☆

読者プレゼントで、ホテルカデンツア東京の「ルミエール」の食事券が当たりました。高齢の母もとても喜び、早速一緒に行ってきました。きのこやサツマイモ、栗など秋らしい素材を使ってお料理に舌鼓みを打ち、大満

足で帰ってきました。本当にありがとございました。

練・田柄 55才 女性

☆

SnowManのお皿がついてくるクリスマスケーキを、ママといっしょに光が丘に予約しに行つてうれしかったです。

早くももらいたい

です。

練・旭町

10才 女子

☆

少し涼しくなつた頃に遅めの夏休みを取り、初めの神戸旅行へ。するとホテルで驚くことがありました。予約していたのは一番手頃な部屋だったのですが、チェックイン時に空きがあるということでした。初のスイートルームに宿泊することに! リビングの半分ほどもある大きな窓から見る絶景が



最高でした。

練・田柄 22才 女性

うわ〜!

65才目前で、検診のお知らせと予防接種のお知らせがたくさん届いてびっくり! 「帯状

疱疹」「新型コロナウイルス」「肺炎球菌」…。うわ

ゝ、スケジュールどう

やって組もうかな?

練・旭町

64才 女性

☆

話するのがいいと聞き、涼しくなつたので友人と美術館に出かけた。行ってから行き先を間違えたと思った。美術館では黙視だ。そのぶんランチの時に思いつきりしゃべった。

練・光が丘 70才 女性

☆

今年の夏は酷暑でワンちゃん

の散歩もままならず、主、ワンちゃん共に少しポツチャリしてしまいました。ようやく涼しくなってきたので散歩頑張ります！

練・貫井 54才 女性

☆

10月19日、練馬産業見本市の子どものおしごと体験の雑誌編集者ブースで校正体験をしました。数ある職業の中から選んでブースに行ったら、まさかのズボーンとびっくり！家で読んだたぬきケーキの記事の校正を体験できて、親子共々大満足でした。編集室の皆さまのこういった努力でズボーンができているんだなと感慨深かったです。

練・高野台 38才 男性

☆

コロナ後、初めて高校の同窓会に行った。変わらない人は本当に変わらない。びっくりした。女性も雰囲気はそのままで、それぞれ魅力的な大人という感じ。これには感心した。翻って自

分はどうなんだ？と思わされた。 練・光が丘 74才 男性

心に留めて

ぼくはマクドナルドが大好きです。平和台店に行った

ら、おばあちゃんが元気にお仕事していてすごいなあ、と思いました。また食べに行ったら会えるかなあ…。おばあちゃん、ガンバレ！

練・田柄 11才 男子

☆

先日、試写会に行ってきました。俳優さんが登壇し、吉永小百合さんがとても若々しくてすてきでした。背筋ピンはとても大事ですね。

練・春日町 63才 女性

☆



職場で、自分でもびっくりするほどの大ゲンカをしました。バワハラ許すまじ！と、ついつい意地になってしまい反省。やり過ぎすという技を発動することを忘れていました。次は、空気のようにうまくやり過ぎそうと心に誓いました。

練・貫井 58才 女性

☆

買物に行く時に横切る公園のベンチに、いつも1人で冊子のクロスワードパズルをやっているおじいちゃんがあります。話しかけると、アパートでは1人で寂しいので公園でパズルをしているとのこと。子どもの声や行き交う人々がいる場所で寂しさを打ち消しているようでした。なるべく話しかけるようにしています。

練・田柄 32才 女性

広告募集中!!

Kacce 1月号
(1月1日発行)

年賀 広告特集

地域の読者に向けた新年のご挨拶に、商品やサービス、イベントなどの告知に、Kacceの広告をぜひご利用ください！



詳細はこちら

お問い合わせは Kacce編集室へ

全業種対象 申込締切：12月10日(水)

川越菓匠 くらづくり本舗



川越まん (みるく饅頭)

小江戸・川越の情緒に寄り添うように生まれた「川越まん」は、母のぬくもりを思わせる優しくミルキーな、みるく饅頭。
1個140円(税込)



エキア成増店 東武東上線成増駅札前 9時～21時 年中無休

医院



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

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

女性院長ならではの丁寧な診療
光が丘眼科クリニック

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・春日町 6-5-15 メディカル春日 2F
☎ 3990-8001

診療時間: 9時～12時半
15時～19時半
(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。



夏の雲公園前 (高松 4) 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

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!

埴皮膚科

板橋区成増 2-21-4 (りそな銀行そば)
☎ 5998-3334

A-2

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



板橋区赤塚新町 3-5-1
☎ 9時～12時半 15時～18時 ⑧火・土午後・日・祝
☎ 3975-5780

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

内科・泌尿器科・皮膚科
秀クリニック

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

B-7



練馬区光が丘 3-3-4-101
☎ 9:00～17:30 ④～13:00 ⑧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。

光が丘
内田クリニック
https://www.hu-cl.com/

かえり道どんぐりひとつ暗い空

(ごんち)

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。

Pick up

板橋農業まつり

11月8日(土)・9日(日)

11時30分～(9日は10時～)

赤塚体育館通り周辺(赤塚5・6)

野菜宝船の展示 地元新鮮野菜や加工品の販売 植木市 ステージショー 西洋流火術鉄砲隊保存会演武 他



問/都市農業係 ☎3938-5114

店 他

<https://shirakijisai.com/>

11月2日(日)・23日(日祝) 変わり湯(板橋区)

入浴料 大人550円 他 ▶2日 マイトルビンの湯

▶23日 じゃばら湯 ※営業時間は各公衆浴場に要確認 板橋区浴場組合 <https://1010itabashi.or.jp/>

11月2日(日) いたばし防災+(プラス)フェア

10時～ 赤塚第二中学校・成増ヶ丘小学校(成増3)

ステージショー 特殊車両展示 プラネタリウム

VRで宇宙遊泳体験 キッチンカー 他 ▶13時～小島よしお防災ステージ&トークショー ※12時から整理券配布 問/地域防災支援課 ☎3579-2152

11月2日(日) 大泉遺産プロジェクト 認定店の

即売会 11時～ クッキング・チーズ(東大泉5)

大泉遺産プロジェクトに認定された12店舗の自慢の商品を一堂に集めて販売する

問/☎5935-4428(11時～19時30分)

11月2日(日) 健康フェスタ

11時～ 志村コミュニティホール(小豆沢1) 健康

体操 歌声体験 ボッチャ・ストラックアウト 他

問/支え合い会議志村 ☎070-3966-9656
(平日10時～17時)

11月3日(月祝) ねりすぽフェスティバル

10時～ 光が丘公園・光が丘体育館(光が丘4) 障

害のある人もない人も、子どもも大人も楽しめるスポーツが大集結 ※小3以下は保護者同伴 室内競技は上履き持参

問/スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948

開催中～12月21日(日) ねりまの森こども

フェスタ 区内の憩いの森等でさまざまなイベント

を開催 ※雨天中止 2か所以上の森でクイズに答

えると景品がもらえるスタンプラリー ▶15日 南

高松の森緑地(高松2) 落ち葉遊び 他 ▶30日

きたつばら憩いの森(谷原3) モルック大会 他

問/みどりのまちづくりセンター ☎3993-5451

開催中～11月30日(日) 板橋宿のお寺巡り

江戸時代から伝わる板橋宿のお寺の仏像や仏画など

を特別公開 ▶3日 13時～15時 茂呂遺跡(小茂

根5) ▶8日・9日 10時～16時 松月院(赤塚8)

他 ※公開場所・日時は板橋区 HP で要確認

問/生涯学習課 ☎3579-2636

開催中～11月30日(日) 練馬産江戸栗手形

スタンプラリー 練馬産の栗の魅力を発見できる

参加店舗で1,000円以上買い物をしてスタンプを3

個以上集めると、プレゼントが当たる抽選に応募できる

開催中～11月24日(月休) おえかき宝探し

in かみいた 板橋区立中央図書館または教育科学

館で冊子をもらい、上板橋駅を中心とした地域で絵

本に登場するキャラクターのイラストを探してお絵

かきしながら謎を解く ※筆記用具持参

問/中央図書館 ☎6281-0291

開催中～11月2日(日) 武蔵野音楽大学

ミュージアフェスティバル 10時30分～ 武蔵野

音楽大学江古田キャンパス(羽沢1) 学生や教員に

よる演奏 模擬店 他 問/学生課 ☎3992-1129

11月1日(土)～3日(月祝) 日芸祭

10時～ 日本大学芸術学部江古田キャンパス(旭丘

2) トークショーやロックステージ(一部要予約)

展示 屋台 他 <https://nichigeisai.com/>

11月1日(土)・2日(日) えこだパンさんぽ

with 桜台 江古田駅・桜台駅周辺の参加店舗を巡

り、パンを買って楽しむスタンプラリー

問/ヴィエユ ☎5996-3485

11月1日(土)・2日(日) 武蔵大学 白雉祭

10時～ 武蔵大学江古田キャンパス(豊玉上1) お

笑いライブ ダンスショー スタンプラリー 模擬

11月9日(日) 講演会「NHKプロデューサーが語るドラマ制作の舞台裏」 14時～ ココネリ(練馬1) 参加費1,000円 申込は電話・フォーム(裏表紙・P.10参照) 申・問/月刊Kacce編集室 ☎3975-7143(平日10時～18時)

11月9日(日) 男性更年期講座 14時～ 男女共同参画センターえーる(石神井町8) 男性の更年期障害の基礎知識や対策エクササイズなどを紹介 性別問わず関心のある方対象 申込順20名(フォーム・メール) 問/☎3996-9005

11月10日(月)～18日(火) 東京2025デフリンピックパネル展 10日のみ14時～ 練馬区役所(豊玉北6) デフリンピック競技や練馬区ゆかりの選手などを紹介 問/事業計画係 ☎5984-4602

11月10日(月) 板橋平和のつどい 17時～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 第1部: 平和都市宣言文朗読 平和の旅体験発表 第2部: ピアノコンサート 申込順1,200名 申込4日まで 申・問/事務局 ☎3579-2052

11月11日(火)～23日(日祝) おやこでやさいクイズ 南大泉図書館分室 こどもと本のひろば(南大泉3) やさいのクイズ3問に正解するとやさいの種がもらえる 小学生までの子どもと保護者対象 先着30組 問/☎3925-4151

11月13日(木)～15日(土) いたばし産業見本市 10時～(15日は11時～) 植村記念加賀スポーツセンター(加賀1) ▶13日・14日 製造と加工技術展 ビジネスデーのため要事前登録(フォーム) ▶15日 テクノロジープレイパーク 小学生向けのワークショップ 他 問/事務局 ☎3579-2193

11月13日(木) 講演会「認知症の基礎知識」 14時～ 成増アクトホール(成増3) 認知症の症状や治療法の紹介 区内在住・在勤・在学者対象 申込順50名 申・問/認知症施策推進係 ☎5970-1121 (日祝を除く9時～17時)

11月15日(土)・16日(日) JA東京あおば農業祭 10時～ 光が丘公園(光が丘4) 練馬産の農産物・加工品、花苗の即売 田舎まんじゅうの販売 他 ※全国都市農業フェスティバル同時開催 問/JA東京あおば地域振興部 ☎5910-3066

11月15日(土) 消費生活展 10時～ 板橋区立中央図書館(常盤台4) パネル展示 クイズラリー ワークショップ 他 問/消費者センター ☎3579-2266

11月3日(月祝) すくすくまつり 10時15分～ 板橋大山公園(栄町35)・板橋区立グリーンホール(栄町36) ステージ発表 スタンプラリー バルーンアート ハンドメイド販売 子ども用品バザー キッチンカー 他 問/子育てサークル交流会 gazyamahalo@gmail.com

11月3日(月祝) ねりまの森の音楽祭 10時30分～ 練馬総合運動場公園(練馬2)・平成つづき公園(練馬1) 吹奏楽とバイオリン 世界の楽器演奏と体験 子どもたちのステージ発表 キッチンカー&フードコーナー 問/文化振興係 ☎5984-1284

11月3日(月祝) 森のJAZZ祭 11時～ 石神井公園(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 模擬店 古本店 他 <https://mori jazz.i-mondo.org/morijazz2025>

11月8日(土) 和文化&KIDSフェス in 練馬 10時30分～ ココネリ(練馬1) 刀剣展示 ステージ発表 練り切り体験講座 他 問/和文教養普及委員会 wabunkyo@gmail.com

11月8日(土) 虹の祭典 10時30分～ 高島平福祉園・障がい者福祉センター(高島平9) 和太鼓演奏 ポッチャ体験 自主生産品の販売 模擬店 他 問/☎3550-3403

11月9日(日) ねりマルシェ 10時～ 石神井公園駅前(石神井町3) 練馬のとれたて野菜や加工品、花、菓子、ワインなどの即売 問/農業振興係 ☎5984-1403

11月9日(日) ITABASHI COFFEE FESTIVAL 10時～ 舟渡水辺公園(舟渡4) 板橋区内のコーヒー店10店舗とフード店7店舗が集結 <https://www.instagram.com/itabashi.coffeefes/>

11月9日(日) よさこい in かみいた 11時～ 上板橋駅北口商店街 よさこい演舞 スタンプラリー 他 ※マルシェ・なぞなぞラリー同時開催

11月9日(日) 寄席演芸大会 13時～ 生涯学習センター(豊玉北6) ねりま寄席のメンバーが出演 問/きん小 ☎090-9133-4185

11月9日(日) 勤労福祉落語会 13時30分～ 勤労福祉会館(東大泉5) 入場料500円 出演:柳家福治 他 申込順150名 申・問/☎3923-5511

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>

一般歯科・矯正歯科・小児歯科
木村歯科医院
◆診療時間変更のお知らせ
9時～13時
14時半～17時半
水日祝 / 休診 (土のみ 17時)
F-8
☎ 5997-4644
近年、歯周病菌が腸内に入り込むと免疫細胞が口の中に移動して活性化し、さらに歯周病が重症化することがわかりました。そのため、腸内菌に対する薬などの新しい予防法が期待されています。

一般歯科・小児歯科
カントデンタルクリニック
Dr.HIDE 院長 関東 英雄 Dr.TSUBASA
(C-8)
練馬区春日町 6-16-21 焼肉「楽一」2F
☎ 3990-6487 kantodental.com

担当 Dr.・休診日 変更のお知らせ
【水・日】Dr.HIDE 10時～12時/14時～18時
【月・火・木・金・土(土曜午前は要確認)】院長
10時半～13時/15時～18時半(土17時)
休診日: 祝日 ※Dr.TSUBASAは研修出張

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

和気医院 (P)あり
赤塚中央通り
赤塚幼稚園
北口
下赤塚駅
川越街道
地下鉄赤塚駅
赤塚2丁目バス停
JA
豊島園通り
板・赤塚2-7-12(下赤塚駅北口徒歩3分)
☎ 8:30～18:30 ☎ 12:30 ☎ 日・祝
☎ 3977-2611
CT、電子胃内視鏡、レントゲン透視、超音波エコー、ホルター心電図、骨塩量測定、脈波、心機能ポリグラフ、呼吸機能検査

小児科
杉内医院
板橋区成増 3-17-16
(E-2) ☎ 3930-2331

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>

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>

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・インプラント
高梨歯科クリニック
練馬区光が丘 3-7-1 光が丘駅南側駐輪場裏
(B-7) ☎ 5998-8211 歯科助手募集中

一般・小児・矯正 / 夜8時半まで受付(水・土除く平日)
光が丘デンタルクリニック船坂
練馬区高松 5-13-1 (P有り) ☎ 5393-0711
(A-7) <https://www.hikarigaoka-dc.com/>

夏雲歯科 (P)あり (旧みえまつ歯科)
光が丘夏雲小学校
ファミリーマート
練馬区田柄 5-14-12
☎ 日曜・祝日
☎ 3825-3468
★スタッフ募集中! (昼休みあり)
水・火・月
木・金・土
土・日・祝
10時～18時
10時～17時
10時～17時
夏雲歯科
一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科



きよかわ歯科クリニック

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

地域に密着した医療を提供
きよかわ歯科クリニック
 明るくアットホームな
 歯科医院です。
 キッズスペース・
 駐車場完備
 《急患随時受付》



鶴見歯科

練馬区光が丘 5-5-6
 ☎ 3976-7788

歯科（各種保険取り扱い）
鶴見歯科
 ＊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。

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

診療時間
 月・火・水・金 9時45分～13時 15時～19時
 土 9時45分～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。



中村デンタルクリニック

練馬4-15-2 1F (ユナイテッド・シネマ横)
 ☎ 9時半～13時/14時半～20時(木17時) 日祝
 ☎ 6767-2825

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



なかむらばしデンタルクリニック

練馬区中村北 3-22-14
 ☎ 10:00～19:00 ±9:00～18:00 日・祝
 ☎ 0120-08-4588

歯科矯正専門
なかむらばしデンタルクリニック
 周辺地域（練馬、板橋、中野、杉並等）では初めての専門医に認定されました。日本歯科専門医機構認定 歯科矯正専門医・堀 正裕

読者のおすすめコメント

Kacceの広告主と設置店を利用した感想の中から一部を掲載しています。
 (9月投稿分)

P. ○……広告掲載ページ
 ○・○……巻末のマップの位置

光が丘南 佐藤医院 P.4・17
 新型コロナのワクチン接種で毎回お世話になっております。皆さんとても親切です。
 81才 男性

吉野記念クリニック P.4
 スタッフの方々が優しく親切です。
 53才 女性

高梨歯科クリニック P.5・20
 とてもていねいでした。
 66才 男性

光が丘デンタルクリニック船坂

P.5・20 定期的に検診を受けています。 74才 男性

イオンシネマ板橋 P.7・25
 駅から近くて便利です。
 50才 女性

川越築匠 くらづくり本舗 P.16
 昔から餅入り最中「福蔵」が大好きです。
 43才 女性

いとう小児科クリニック P.17
 優しくていねいな先生で、親切です。
 59才 男性

光が丘内田クリニック P.17
 中学生の息子を先生が温かく見守ってくださっている感じがしました。
 52才 女性

光が丘眼科クリニック P.17
 初めて行きました。先生がていねいに診てくださったので良かったです。 21才 女性

安藤クリニック P.17

もう20年以上お世話になっています。信頼できる医院です。
 87才 女性

埴皮膚科 P.17
 じんましんがひどいのでいつも薬を処方していただいています。
 68才 女性

伊藤内科小児科クリニック P.17
 いつも優しくていねいに診てくださり、助かっています。
 49才 女性

秀クリニック P.17
 先生も看護師さんも優しい。受付の方も親切で、困った時に電話で受診の可否を相談し、対応を事前に聞いたのがよかったです。 48才 女性



*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

練馬の酉の市

11月12日(水)・24日(月休) 9時～

練馬大鳥神社(豊玉北5)

熊手や縁起物の
販売 里神楽
※21時30分頃
から神楽殿前で
投げ餅あり



11月19日(水)～23日(日祝) 練馬書道展

10時～ 石神井公園ふるさと文化館(石神井町5)
区内で活動する書道家たちの作品を展示 ▶22日
14時～ 席上揮毫 問/事務局 ☎6760-1166

11月21日(金) おおやまレトロシネマ「無声
映画上映会」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 ▶10時30分
～「オペラの怪人」▶14時30分～「キートン将
軍(大列車追跡)」▶18時30分～「雄呂血」※冒
頭20分間の生演奏あり

問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

11月21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)

11月22日(土) 遊んで学ぼう! 鬼ごっこ教室

光が丘体育館(光が丘4) 参加費100円 各回申込順
15名 申込21日まで(メール) ▶13時～ 4才以
下対象 ▶14時15分～ 小学生対象

申・問/柏木 yfp.syuusaku0209@gmail.com

11月22日(土) 説経節と里神楽の共演「お岩
本様一代記」～イタコの伝える「山椒太夫」の物語
から 13時～ 板橋区立文化会館(大山東町51)
説経節:三代目 若松若太夫 里神楽:梅鉢会 申込
フォームあり

問/日本大学芸術学部文芸学科上田薫ゼミ 説経節係
etoki.oguri@gmail.com

11月23日(日祝)・24日(月休) 光が丘公

園フェスタ 10時～ 光が丘公園(光が丘4) パト
カーや消防車など働く車展示 どんぐり工作 キッ

11月15日(土) 都営フェスタ in 三田線

10時～ 東京都交通局志村車両検修場(高島平9)
工場見学 子ども向け体験コーナー キャラクター
グリーティング グッズ販売 他 ▶10時45分～
車両撮影会 ▶11時～/13時～ レール交換実演
問/事務局 ☎0120-231-558

11月15日(土) 公開講座「世界楽器紀行～楽 器が語るもの～」

13時～ 武蔵野音楽大学江古田
キャンパス(羽沢1) 同大学楽器ミュージアム所蔵の
世界の楽器を通してその背景に目を向ける 練馬区
在住・在勤・在学者対象 申込順300名 申込12日
まで 申・問/生涯学習センター ☎3991-1667

11月15日(土) こどもと本の講座「ざんねん から学ぶいきものの魅力」

14時～ 関区民セン
ター(関町北1) 「ざんねんいきものの事典」などを執
筆した動物学者・今泉忠明氏による講演 小3～中学
生と保護者対象 抽選100名 申込4日まで
申・問/関町図書館 ☎3929-5391

11月16日(日) セージの湯(練馬区)

入浴料 大人550円 他 当日入浴割引あり ※営業
時間は各公衆浴場に要確認 練馬区浴場組合
<http://www.1010nerima.com/>

11月16日(日) 遊座大山エイサー「道じゅね～」

15時～ 遊座大山商店街(大山東町25) 本場沖縄か
ら越来(ごえく)青年会と謝荊区(じゃーがるく)青年
会も参加する本格エイサー 問/☎3963-1361

11月17日(月) 0歳からの親子で楽しむおと あーとコンサート

10時30分～ ココネリ(練馬
1) 参加費500円(1才以下無料) 未就学児と保護
者対象 申込順80名

申・問/おとあーと研究室 ☎050-6879-3268
(10時～17時)

11月18日(火)～12月25日(木) ジャング ルクリスマス展

熱帯環境植物館(高島平8) 入館
料 大人360円 他 ※土日は小中学生無料 段ボール
で作ったどうぶつの展示 クリスマスコスプレコー
ナー 他 ▶16時15分～ トワイライトジャングル
探検 ▶土日祝の14時～ ビルマムツアシガメ“ムッ
ちゃん”のクリスマス点灯式 問/☎5920-1131



アンテナプレゼント

11月7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

戦後80年 戦争と子どもたち 10組20名

11月8日(土)～2026年1月12日
(月祝) 板橋区立美術館(赤塚5) 一般900円 他 戦時中～戦後に制作された「子ども」をめぐる美術をその時代背景とともに読み解く。子どもを描いた作品や、絵本、教科書、紙芝居など子ども向けの印刷物などを紹介する。



松本竣介(りんご)1944年 個人(板橋区立美術館寄託)

チンカー 他

問/光が丘公園サービスセンター ☎3977-7638

11月23日(日祝)・24日(月休) ヒーリングプラネタリウム「熟睡ブラ寝たりウム」 18時～(24日は15時30分～) 教育科学館(常盤台4) 観覧料 大人350円 他 小5以上対象(小学生は保護者同伴・未就学児入場不可) 各日先着190名 ※当日9時より観覧券販売 問/☎3559-6561

11月23日(日祝) 公園イベント☆クイズラリー 10時～/13時30分～ こども動物園高島平分園(高島平8) 徳丸ヶ原公園内に設置されたクイズを解きながら落ち葉や自然物を集めビンゴを完成させる ※ビンゴの景品は各回先着50名 問/☎3932-0090(10時～16時30分)

11月24日(月休)～12月5日(金) いたばし暗渠マニアックス展 Vol.2 蓮根川水系編 板橋区立中央図書館(常盤台4) 蓮根川暗渠や路上園芸に関する展示 板橋区の暗渠パズル ワークショップ 他 問/いたばしデザイン同好会 <https://itabashi-design.com/>

11月24日(月休) フリマ 高島平噴水広場(高島平2) 9時～15時 ※雨天中止 問/里彩るるカエル倶楽部 ☎090-3068-3534 (10時～19時)

11月24日(月休) LEDでじっけん!～きれいな光のランプをつくろう～ 10時～ 練馬区役所(豊玉北6) 参加費400円(材料費・保険代) 小中学生対象 申込順30名 申込11日から 申・問/橋本 ☎080-7008-4775(19時～21時)

11月27日(木) ロビーコンサート「珠玉のピアノ名曲」 12時20分～ 成増アクトホール(成増3) 曲目:アヴェ・マリア 他 先着400名 問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

11月28日(金) あかねの会 心の鐘コンサート 18時30分～ 練馬文化センター(練馬1) 全席自由1,500円 知的障がいの人たちによる混声合唱・ピアノ演奏・手話ダンス 他 問/事務局 ☎3577-7421

11月29日(土) エシカル消費生活展 10時～ 板橋区立グリーンホール(栄町36) 講演「シンプルライフで時間と心に『余白』がある暮らし」豊かな時間を過ごす暮らしを考える 申込順80名 ▶

10時30分～ 手芸体験コーナー 手作り品雑貨販売 などときクイズラリー 他 申・問/消費者センター ☎3579-2266

11月30日(日) フリマ 光が丘公園(光が丘4) 10時～15時 ※雨天中止 問/NPO法人フリーマーケット主催団体協議会 ☎080-1096-5283(12時～18時)

11月30日(日) けいやてん3 10時～ 教育科学館(常盤台4) 観覧料 大人350円 他 ジュニア研究員・啓弥くんが海や山で集めた標本を展示する人気の企画展 問/☎3559-6561

11月30日(日) 練馬つながるフェスタ 13時～ 石神井公園区民交流センター(石神井2) 地域で活動する町会・自治会・NPOやボランティアなどの取り組みを紹介する展示・ワークショップ 他 問/区民協働担当係 ☎6757-2025

11月30日(日) どきどきわくわく!! プログラミング体験 Scratch はじめよう! 13時～/15時～ 石神井図書館(石神井台1) Scratchでゲームを作りながら楽しくプログラミングを体験 小1～小3対象 各回抽選5名 申込20日まで 申・問/☎3995-2230

12月1日(月)・2日(火) マルシェde延伸大江戸線 10時～ 練馬区役所(豊玉北6) 大江戸線延伸地域の野菜や飲食の販売 延伸計画などに関するオープンハウス 問/大江戸線延伸推進課 ☎5984-1564



nodoka-therapy.com
練馬区光が丘3-8-12-1315
☎ 090-6032-7249

女性のための治療院 のどか
国家資格を持つ女性施術者による優しい手技療法
営業時間9時~20時 予約制「カッセを見た」で
初回カウンセリング無料

指圧・マッサージ
お部屋も気分もさわやかに



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

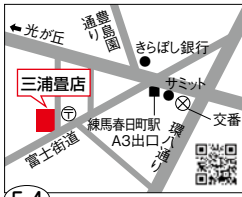
ホビーショップ Nerima Base
練馬駅近くにオープンした
会員制のプラモデル・模型
店です。
練馬駅北口から
徒歩0分

地域密着模型店



特典いろいろ! 会員登録は無料です

オンラインで在庫取り置き、来店後に対面決済・商品受渡し。ガンプラをはじめとしたプラモデルや面白い模型・雑貨を仕入れてお待ちしております。まずはホームページをご覧ください。



三浦畳店
練馬区春日町6-3-1
<http://www.miura-tatamiten.com>
☎ 3999-1767

(株)三浦畳店
数年に1度の畳替え。お客様の笑顔が見たいから、厳選素材で最高の逸品を製作し、新し1畳のさわやかな和みをお届けいたします。

お部屋も気分もさわやかに



hikarigaoka-law.com/
練馬区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
地域の皆さまのどんなお困りごとにも誠実に対応いたします。
東京弁護士会所属
弁護士 今井 時右衛門

安心と笑顔をお届けします



https://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

OLC総合法律事務所
労働・離婚・相続問題など。誠実に、粘り強く対応いたします。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

成増駅北口より徒歩3分

お気軽にご相談ください!

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

和気医院 P.20

待ち時間が少なく、診療時間が18時半までなのでとても助かります。 59才 女性
光が丘げんき堂接骨・治療院 P.20 明日から旅行という時、ひざ折れで動くことができなくなりました。テーピングしていただき、杖をついてなんとか空港へ! 先生のマジックハンドのおかげだと思ひ出します。 75才 女性
夏の雲歯科 P.20

定期検診でお世話になってい
ます。 20才 男性
カントーデンタルクリニック P.20 水曜、日曜も診察していただけます。70才 女性
光が丘法律事務所 P.24 とても感じのいい弁護士さんでした。Kacceに掲載されていたのを思い出してよかったです。 60才 女性
三浦畳店 P.24 とてもていねいな仕事でした。 73才 女性
ホテルカデンツァ東京 P.25 「ルミエール」のビュッフェは

料理もおいしく、特にカレーは絶品です。夏祭りの雰囲気
が楽しく、孫が大はしゃぎで
お土産もいただきました。 62才 女性
T・ジョイ SEIBU大泉 P.25 「ひよこシアター」を実施して
おり、赤ちゃん連れでも映画
を楽しめます。 38才 女性
ユナイテッド・シネマとしまえん P.25 豊島園駅から近く、
レイトショーを観た後でも歩
いて帰れるので便利です。 59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／11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。

※①③④は、各劇場で通常上映される作品すべてにご利用いただけます。

イオンシネマ板橋

① 無料鑑賞券

有効期限 2026年1月末日



「TOKYO タクシー」 11月21日公開
©2025映画「TOKYO タクシー」製作委員会

タクシー運転手の宇佐美は、85才のすみれを柴又から葉山の高齢者施設まで送ることになった。「東京の見納めに」といくつかの寄り道を依頼したすみれは、自らの壮絶な過去を語り始める…。

※11月公開予定作品はP.7 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 2026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스타그램では最新情報を配信しております。



ビュッフェ&ダイニングルミエールでは11/14(金)~1/15(木)の期間中、冬のごちそうを集めた期間限定ビュッフェを開催します。寒い季節にうれしい、旬の味覚とあたたかなお料理をご堪能ください。

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 2026年1月末日



「港のひかり」 11月14日公開
©2025「港のひかり」製作委員会

漁師として暮らす元カザの三浦は、ある日事故で視力を失った少年・幸太を見かける。幸太は両親を交通事故で亡くし、引き取った叔母らに虐待されていた。どこにも居場所がなかった者同士、いつしか年の差を超えた特別な友情を築いていく。

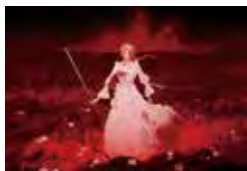
練馬区東大泉 2-34-1 オズスタジオシティ 4F
☎ 03-5933-0147

5組
10名様

ユナイテッド・シネマとしまへん

④ 無料鑑賞券

有効期限 2026年1月末日



「果てしなきスカレット」 11月21日公開
©2025 スタジオ地図

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(11/30まで有効)。
クーポンコード: 12929621

※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

森アーツセンターギャラリー

⑤ マチュピチュ展



リマのラルコ博物館から貸与された貴重な文化財約130点を展示。世界遺産マチュピチュを再現した没入型空間や、アンデス神話の英雄の冒険物語を取り入れた演出も体験できる。11月22日~2026年3月1日 一般2,800円 他

港区六本木 6-10-1
<https://machupicchuneon.jp>

2組
4名様

三菱一号館美術館

⑥ アール・デコとモード

京都服飾文化研究財団(KCI)コレクションを中心に



世界屈指の服飾コレクションを誇る京都服飾文化研究財団(KCI)の アール・デコ期のドレスや資料類のほか、同時代の国内外の絵画、版画、工芸品など合計約310点を展示。100年前の「モード」を紐解く。10月11日~2026年1月25日 一般2,300円 他

千代田区丸の内2-6-2
☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

2組
4名様



登録無料
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↑



**第54回
板橋区民まつり**
板橋区最大の祭典に
みんな大盛り上がり！
(10月18日・19日
グリーンホール周辺)



**第48回
練馬まつり**
時折雨に見舞
われましたが、
多くの家族連れが飲食や物販、ステージなど
を楽しみました。(10月19日 練馬駅周辺)



練馬産業見本市
練馬区の産業の魅力がずらり。特別企画「ね
りまのおしごと体験」ブースにKacceも出展
し、子どもたちに校正の仕事
を体験してもら
いました。
(10月19日
ココネリ)



光が丘地区祭
模擬店や地域団体の発表、作品展示な
ど盛りだくさん！多勢の来場者で賑わ
いました。(10月11日・12日 光が丘
区民センター周辺)



ねりま終活フェスタ
講演会やミニセミナーのほか、中高生の
演劇部による「終活劇」が上演され、大
好評でした。(10月12日 ココネリ)



小豆沢で乾杯
水辺に多くの屋台が出店し、午後7時7
分に全員で乾杯！いたばしプロレスの
試合も行われました。
(9月27日 水上バス小豆沢発着場)



地域交流 ふれあい広場健康まつり
タニタ主催の地域交流イベント。農園収
穫体験などが行われましたが、雨のため、
残念ながら途中で中止に…。
(10月4日 タニタ本社敷地内)



四季の香ローズガーデンの
ハロウィン

読者ハガキの 切手コーナー

①



②



③



- ① 東京湾アクアライン(1997年発行)
- ② 地下鉄50年記念(1977年発行)
- ③ 横浜博覧会記念(1989年発行)

**第15回
ロハスフェスタ東京**
こだわりのグルメやハン
ドメイド雑貨など約300
店舗が全国から集結！
ワークショップやステー
ジも大盛況でした。
(10月17日～19日
光が丘公園)



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】
あなたが好きなおでんの具材、おでんのこだわり、ちよっと変わったおすすめの具材を教えてください。

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】

雅号(ペンネーム) () ご協力ありがとうございました

85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
三栄ドモール202

Kacce 編集室 行
月刊カッゼ

山折り(この線で折り、裏面をノリで貼り付けてください)

〒	市区町村	町名	番地その他
住所 [][][]			
フリガナ 氏名	男・女 回答しない	職業または学年と年齢 (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「 」			11月20日必着 1家族複数 応募無効

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 85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。

谷 折 り

ノリ付け



貼り合わせる前に
記入した方が書きやすいよ！



Web から応募できます！➡

記念誌やパンフレットなどの 制作・印刷は Kacce まで!

光が丘パークタウン大通り北団地 40 周年記念誌

「光が丘 100 年タウンをめざして」(2025 年 8 月 1 日発行)

取材・撮影・編集から印刷まで担当させていただきました。



Kacce の広告から、印刷物、ホームページ制作まで、まるごとおまかせください!

ホームページ制作

地元だから安心!

企業・町内会・ボランティア団体
などのホームページをお作りします!

(取材・撮影も対応可)

求人広告 随時受付中

「地元で働きたい」人とのマッチングに
ぜひ Kacce をご利用ください!

◆ 定型 1 枠 16,500 円(税込)

◆ 締切: 毎月 12 日頃 (翌月 1 日発行)

お問い合わせ・お申し込み

月刊 Kacce 編集室 ☎ 03-3975-7143

STAFF TALK

★町会のバスハイイクで横須賀軍港めぐりへ。
米海軍や海自の艦船を直近で見られるクルー
ズで、トップガンさながらの艦載機が搭載さ
れた空母も! どうやら、要人来日、直前で
レアな光景だったらしい。(Y・I)

★スマホの機種変更で携帯ショップへ。家族
や親子連れが結構来ていて、1人で来ている
人が多かった以前とは雰囲気がいずいぶん変
わった気がした。(M・S)

★近所の空き地に、最近家が建ち始めた。工
事の様子を見ながら「あの通りを通った方が
近いか?」今までの方が近いか?」と、
数メートルがとても気になる。(A・Y)

★ぐずついた天気が続いたので、コインランド
リーへ。回る洗濯物をぼーっと眺めるのは不思
議と心が安らぐ。業務用ならではのふわふわの
仕上がりも幸せ。雨の日も悪くない。(M・M)

★息子が明治神宮で挙式。厳かな式でしたが、
庭園内参進の際はスマホを持った数百もの外
国人観光客が! 古式ゆかしき日本の儀式、
彼らの目にはどう映ったかな。(K・O)

★半日で終わる小学校の運動会は、体育の
授業だという。どうして皆でお弁当を食べる
楽しい体育の祭りではないのだろうか?

(J・I)

Kacce

月刊 かつせ

11月号 2025年11月1日発行 通巻第502号(創刊1984年1月)

●発行人 生田佳子

●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

連続テレビ小説(朝ドラ)や大河ドラマは
どのようにして作られているのか?現役プロデューサーがドラマ作りのプロセスや
制作現場のウラ話などを語る、**特別講演会**です。NHKプロデューサーが語る
ドラマ制作の舞台裏

ドラマや歴史が好きな方、必見です!

11月9日 日

14:00~16:00 (開場 13:30)

会場: ココネリホール 練馬駅北口すぐ (Coconeri 3F)

講師 磯 智明 (いそ ともあき) 氏

NHK 制作統括プロデューサー

お申し込みは電話でも受付中!

月刊Kacce編集室 ☎ 03-3975-7143

(平日10時~18時)



参加費: 1,000 円

右の二次元コードからお申し込みください。



※当日会場でのお申込みも若干数対応いたします。

広告募集中!
特集広告の年間予定

1月号 年賀

全業種対象

2月号 頼れる専門家

弁護士、行政書士、税理士、
公認会計士 など

3月号 習い事 & 教室

学習塾、音楽教室、英会話、
ダンス・バレエ、水泳 など

5月号 医療機関

医院、歯科医院、接骨院、はり、
きゅう、訪問介護、薬局 など

Kacceで宣伝しませんか?

6月号 ペット

動物病院、ペットホテル
トリミングサロン など

7月号 暑中見舞い

全業種対象

8月号 終活

弁護士、行政書士、税理士
葬儀社 など

10月号 習い事 & 教室

学習塾、音楽教室、英会話、
ダンス・バレエ、水泳 など

11月号 便利ダイヤル

全業種対象



資料をご希望の方は、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

✉ kacce22@kacce.co.jp

kacce.co.jp