

練馬・板橋のタウン誌

2025 vol.494

# Kacce 3

月刊カッセ

TAKE  
FREE ¥0

読者の声  
もりだくさん!  
読者プレゼントも  
あるよ!

## 「習い事&教室」広告特集

ボイストレーニングに挑戦!



ご自由に  
お持ちください

地元で楽しいこと探そう!

# HELLO BABY

ひびたろう  
くん



あなたが生まれてからこれまで、あなたの笑顔に癒される毎日が本当に本当に幸せだよ。パパとママのところに生まれてきてくれてありがとう。これから大変なこともたくさんあると思うけど、あなたが幸せを感じながら過ごせるようにパパもママも頑張るよ。これからもあなたのお茶目な姿で周りの人をたくさん笑顔にしてね。 ママより

募集!

お子さんやお孫さんの写真&メッセージを掲載しませんか。

対象は1才くらいまでの赤ちゃん。右記のQRコードよりお申し込みください。



第1回

## かっせ 健康相談



読者の“健康についてのお悩み”にプロがお答えするコーナーです。

Q

歯周病が心配です。いつまでも健康な歯を維持するために、今からできることはありますか。(50代・女性)



佐藤和典 院長  
佐藤歯科医院  
(P.21 参照)  
練・春日町 6-16-11  
☎ 3577-2641

A

厚生省が提唱している「8020運動」は、80才になっても20本以上自分の歯を保とうというもの。口からものを食べられなくなった体が弱ってしまいますからね。そのためは、とにかく歯磨きをていねいすることが大切です。50代からでも遅くありません。他の病気に比べ、歯のケアはやればやっただけの効果が必ず出ますから、虫歯も歯周病も予防できるんです。

ただし、自己流の歯磨きだけでは不十分。定期的に歯科医院でチェックをしてもらい、歯垢や歯石を落とすクリーニングをしてもらうことが必要です。昔は“虫歯が痛くなったら歯医者へ行く”のが普通でしたが、この20～30年で予防歯科の考え方が定着し、患者のデンタルIQも上がりました。今は、虫歯にならないように歯医者に行く時代です。予防歯科に力を入れている歯科医院でメンテナンスしてもらおうとよいでしょう。ちなみに当院には、メンテナンスの患者さんが1か月に約100名来院されます。



虫歯も歯周病も原因は細菌感染症。生まれたばかりの赤ちゃんの口の中は無菌状態ですから、口移しで離乳食を食べさせないなど、3才まで虫歯菌が入らないように徹底すれば虫歯になることはほとんどありません。でも、虫歯がないから歯を磨かなくてもいいと豪語している人は、年を取ると歯周病で痛目目に遭いますからご注意ください!

## CONTENTS

### P.4 「習い事&教室」広告特集

P.6 編集長のチャレンジ! 体験記  
ボイストレーニングに初挑戦!

P.8 JIMOTO ☆びと

P.10 Kacce主催「終活講座」

P.11 Kacce川柳

P.11 みんなに教え隊!

P.12 散歩ウオッチング  
春爛漫

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.25 読者プレゼント

P.26 Kacce MAP

P.28 風物 PHOTOGRAPH

P.31 求人コーナー

P.31 STAFF TALK



かつせくん

ボクと同じ  
かつせくんを探してね。

「読者プレゼント」(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 3月20日 必着

抽選でプレゼントが当たります。投稿やコメントを  
どしどしお寄せください!

SNS やブログ、YouTube でも  
練馬・板橋の地域情報を発信中!



X (旧Twitter)



Facebook



Instagram



ブログ



YouTube

フォロー  
よろしくね!!



かつせ  
Kacce  
の由来



「地域活性化」と、野球の応援の「かつぱせー!」のかけ声「かつせ! かつせ!」を合わせた造語です。練馬・板橋のまちを応援したいという思いを込めました。

ピアノ・フルート・声楽 一緒に音楽を楽しみましょう♪

**Pスタジオ 音楽教室** ☎03-3992-4994

お子様～シニアまで。無料体験受付中  
 国 練馬区豊玉北1-12-12 エスカ  
 イア江古田1F <https://p-studio.jp>

Kacce見ただ  
**入会金  
 50%OFF**

初めての方大歓迎 ゆっくり丁寧にレッスンいたします

**アミフランス** ☎090-8037-0857

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



**塾 企業人のための  
 練馬ビジネスコーチ塾**

メンタルヘルスやハラスメント対  
 策、人材育成などを学ぶ少人数制  
 のオンライン講座 希望者にはグ  
 ループでの対面セッションあり  
 講師：渡部 卓(練馬区在住)



テレビ出演、著者など実績多数

**(株)ライバルスマネジメント研究所**

国 メール：LBMwatanabe@gmail.com  
 電話：090-2460-0915

**パソコン 教室 スマホ、iPad、パソコン  
 質問なんでも受け付けます！**

◆個別のお困りごとに対応  
 1回30分1,500円  
 基本操作を習得したい方も  
 ◆キッズ向け(中学生まで)  
 そろばん/フラッシュ暗算  
 プログラミングなど



お気軽にご相談ください！

**MTC ライフカレッジ ☎03-5904-1850**

国 練・田柄2-50-6 地下鉄赤塚駅1分 休 日・祝  
 国 10時～19時 [mtclifecollege-com.co.jp](http://mtclifecollege-com.co.jp)



**書道 教室 硬筆・毛筆のレベルに  
 合わせて楽しく学ぼう！**

5才からシニアまで。鉛筆・筆の  
 持ち方、筆順など丁寧に指導します。  
 手ぶらでもOK！ 駐車場あり。

**香龍(こうりゅう) 書道会**  
 ☎080-3176-9777



国 赤塚教室：板・赤塚4-16-13  
 セシひまわり102 下記のうち月4回  
 水・金：14時30分～19時(金18時)  
 土・日：8時30分～12時



**見学・無料体験  
 何回でもOK**

**春 から始める  
 習い事 &  
 教室 特集**

もうすぐ新学期！  
 新たな気持ちで習い事や  
 塾をスタートしませんか？



**子どもの大学【体験レッスン受付中】  
 Peby College 板橋キャンパス**  
 ☎050-5855-1070

1ヶ所で複数のレッスンを受講できる  
 国 板橋区板橋3-14-1 MCビル2F  
<https://pebycollege.com>

詳細は  
**裏表紙参照**

**新年度生募集！ 体験レッスン受付中  
 ステップワールド英語スクール 光が丘教室**  
 ☎03-5241-5808

中学準備講座・春期英検コース 3月開講  
 国 練馬区田柄5-27-15-202  
<https://sites.google.com/view/hikaristepworld>

Kacce見ただ  
**入会金無料**  
 2025年3月末日まで

**学習塾 少人数制で確実な学力UP！  
 英検・漢検・数検準会場校！**

塾・英会話・パソコンの3分野  
 が学べる少人数制スクール。  
 きめ細やかな指導で、自学自習  
 の力を養い、英検・漢検・数検  
 の対策にも力を入れています。

**仲麩ゼミナール**  
 ☎03-3550-7892

国 練馬区早宮2-16-25  
 平和台駅南口より徒歩1分



**随時見学受付中**

**イベント** **初めてでも大丈夫！  
Nerima Base ガンプラ部**

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



ガンプラ部の詳細はこちら▶



練馬文化センター

ココネリロータリー



練馬駅 西武池袋線

北口 池袋駅

千川通り

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



**Nerima Base (ネリマベース) P.16 参照**

〒練馬区練馬 1-19-2 Nerikita bldg 202  
<https://nerima-base.tokyo/>

**料理教室** **韓国政府公認の韓食達人による本場のキムチレッスン**

キムチグランプリ大賞を受賞した、ハリン先生による完全無添加キムチ。キムチと相性抜群のポッサム(茹で豚)の作り方もお教えます。 ※先着順



**ハリンクッキング**

**場所** 光が丘周辺(日時・場所・料金はHPをご覧ください) ※お申し込みはHPから▶  
<https://www.harin.jp>



思い立ったが吉日!! 無料で書道体験を!!

**伯雲(ハクウン) 書道教室 ☎03-3938-9702**

月3回(月・木・土) 15時～19時(土は午前)  
講師：吉川伯雲(全日本書芸文化院 常任理事)  
〒練馬区旭町 2-6-5



無料着付け教室 受講生募集中!

**彩きもの学院 新宿校 ☎03-5348-0213**

新宿校 三浦由貴校長のインタビュー動画  
「Kacce スタッフトーク」▶  
〒新宿区西新宿 7-8-12 昇立西新宿ビル3F



**着付け**

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



- 3月生(金曜コース) 3月14日 開講
- 4月生(月曜コース) 4月14日 開講
- ※それぞれ午前・午後・夜クラスあり
- ※オリジナル教材費のみ購入(6,900円)
- ※きもの・帯などのレンタルあり(期間中、一式3,500円)
- ★見学も大歓迎!

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



**無料着付け教室 受講生募集!**

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



池袋校 春山一恵校長

◀ 動画「Kacce スタッフトーク」に出演!



**彩きもの学院 池袋校 ☎03-5951-8651**

〒豊島区池袋 2-40-12 西池袋第一生命ビル3F  
[saikimonogakuin.co.jp](http://saikimonogakuin.co.jp)



# チャレンジ! 体験記



## ボイストレーニングに 初挑戦!

歌うことは大好きだけど、もっと上手に声が出せたら気持ち良いだろうな～と思い、ボイストレーニングに挑戦してきました！30分のレッスンでどこまで変われるのか楽しみ♪

### ボイトレの要は「腹筋」!

今回指導してくださったのは、江古田で「Pスタジオ音楽教室」を運営している音楽家の平田えり先生です。準備体操で体をほぐしたら、まずは腹式呼吸の練習からスタート!

「肺に入った息を、横隔膜を動かして外に出すのが腹式呼吸。こうすると息の



準備体操。上半身を軽くほぐしていきます

出し方や長さをコントロールしやすいです」と先生。そのためには体の力を抜いてリラックスし、しっかりとお腹を使って息をすることが重要だそうです。

さーて、いよいよボイトレ開始?と意気込んでいたら、「クラシックと」POP、どちらにしますか?」…: どういうこと?

先生曰く、フレーズを滑らかに歌うのがクラシックで、ソプラノならオール裏声。一方、「POPはいろいろなテクニックを駆使



腹式呼吸の練習。腹筋&体幹をめちゃくちゃ使う!

し、地声が基本。

つまり、同じ曲でも発声や音域が違うので、楽譜も練習方法も異なるのだから。とりあえずカラオケで歌うことを想定し、「POPを選んでみました(通常は申し込みの際に選びます)。

### 目からウロコの発声法

次なるステップは発声練習。音量や音域をチェックしてもらった後、先生お手製の練習表を使って五十音の「あ行」から順番に声



閉じた唇をブルブル震わせて声を出すリップロールは発声練習の基本



ピアノの生伴奏に合わせて歌える貴重な体験でした♪



声楽家として、テレビ番組で解説もしている平田先生(左)。2月20日放送のTBS系列「プロフェッショナルランキング」にも出演されました♪



■ Pスタジオ (P.4参照) 練馬区豊玉北1-12-12 ☎03-3992-4994 <https://www.p-studio.jp>

を出していきます。舌の位置を意識しながら滑舌をクリアにしたり、大きく口を開けて声の出し方を確認したり。常にお腹も意識しなくてはいけないので、想像以上に全身を使う運動でした！

ちなみに、歌うと声がかすれてしまうんですが…

「それは発声が喉声々だから。そのためにも腹式呼吸が大切なんです。息を吐きながら声を出せば喉を痛めませんよ」

喉声の改善に効果的なのが、閉じた唇を細かく震わせて声を出すリップロールという発声方法。試しにやってみると…あ不思議。喉を全く使っていないし、力を抜けば抜くほどうまくいく！しかも腹筋はちゃんと仕事をしている！

「プロの歌手も行っている基本的なトレーニングです。生徒さんにも、歌う前にリップロールだけで1曲歌える練習をしてみようことが多いんですよ」

### 修行はまだまだ続く!?

最後に「ハナミズキ」を歌ってみました。最初の「空を」の「そ」はしっかり音を出す、「を」は「うお」と発音する、「押し上げて」の「て」は優しく、とチェックポイントが多すぎてワンフレーズが限界。どのくらいで1曲歌えるようになるのでしょうか？

「1回30分のレッスンで、早ければ3回で1曲歌えるようになります。もちろん宿題はあります」

すけだね(笑)

怒涛のボイストレーニングを終えると全身ぐったり。でも、腹筋はもちろん、顔の筋肉や頭も使うので、健康にもアンチエイジングにも良さそう♡腹式呼吸の発声は続けていこうと思えました。

Pスタジオ音楽教室では、音域を広げたい、好きな曲を歌えるようになりたい、音痴を直したい、音大受験の対策をしたいなど、目的に応じて指導してくれるとのこと。1歩踏み出してみたい方はぜひ挑戦してみてください

# JIMOTO ☆びと

趣味は板橋。  
好きなことをやってるだけ



いたばし編集デザイン室  
松本 浄さん  
松本 初夏さん

板橋区在住、「板橋大好き!」という編集者の夫・松本浄さんとデザイナーの妻・初夏さん夫妻のユニット。板橋区のデジタル地域通貨「いたばしPay」のアプリアイコンをはじめ、区内の企業・団体のロゴデザインやチラシ・パンフレットの作成などを多数手がけている。

## いっぺいたくん 誕生秘話

最近、板橋区内の店舗などでよく見かける、かわいらしい犬の顔がデザインされたステッカー。「いたばしPay」のキャラクター、いっぺいたくんです。生みの親は、いたばし編集デザイナーの松本浄さんと初夏さん。

「板橋の形や橋をモチーフにしたもの、区の鳥・ハクセキレイを使った案など、延べ10案ほど提出した中で採用されたのがいっぺいたくんでした」と浄さん。

「板橋のいっの文字をキャラクターにしたくて、目を描いたりしていくうちに、あ、かわいい!って。配色も私の好きな黄色×水色に。自分的にはこれが選ばれたらいい

なあと思っていました」と初夏さんは振り返ります。

## 板橋愛あふれる グッズの数々

2人の活動は、印刷物の編集やデザインだけにとどまりません。

板橋の名所をデザインしたTシャツや、板橋の非公認キャラクター「イタバシラカン」など、板橋にちなんだオリジナルグッズの数々も制作。どれも板橋愛を感じます♡さらにはオリジナルコーヒー「いたばしブレンド」まで! 特徴



KacceもいたばしPayの加盟店です

は、「板橋をイメージした雑味のある、洗練されすぎない味(笑)」とのこと。不思議と調和がとれていて、深い苦みのある味わいに仕上がっているそうす。

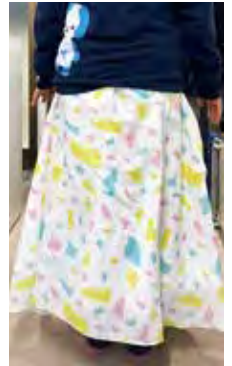


浄さんは、板橋区を題材にしたオリジナルボードゲームも制作。えっ、何ソレ！めちゃくちゃ気になります…。

「不定期で『いたばしの地域ボードゲーム会』というのを開催しています。直近で作ったのは、『遙かわが家へ』というカードゲーム。冒険家・植村直己さんの旅をテーマに、世界をめぐる冒険から板橋のわが家へ帰還するサバイバルなゲームです(笑)」



板橋モチーフのポーチ(上)。いたばしグッズはオンラインや板橋区内のイベントなどで購入可能



板橋にある57町名がプリントされた初夏さんのスカート。オーダーで制作した1点もの！

「最初に住んだのは成増の百々向川緑道沿い。児童館や子育て広場、天神下公園もあって、子連れで出かけると通りすがりのおいさんやおばあさんが、ミカンとかおせんべいとかくれたり」と初夏さん。人々の温かさ

一方の初夏さんも3人のママとして子育てをしながら、地域に根ざしたさまざまな活動をしています。ママ友とサークルを結成し、デザインのスキルを活かしてチラシやロゴを作って…という中で地域の人々との輪が広がっていきました。

時には相談したり、協力したりしながら、地域で活動をするお2人。それぞれが自立しながらも同じ方向を向いて活動している姿がとてすてき！ 理想の夫婦像です♡

## 面白いコトは 家の周りにもある

第一子の出産を期に板橋に引っ越してきたという2人。

「初夏は雑草が好きで、家の周りでいろんな変化を見つけていますよ。それと同じで、目を凝らせば家の近所にもテレビに出ている有名人に負けないぐらいすごい人がいたり、面白い出来事があったりするんですよ」と浄さん。

「僕たちは、地域貢献とか、まちを盛り上げたいとかそんな大袈裟なものではなくて、地域の人たちと何かするのが

楽しいっていうだけなんです。好きなことをやっていたら、こうなっていた」と続けます。「趣味は？と聞かれたら、板橋って答えてるんです」と2人は言います。

これからも板橋を楽しんで、最強の板橋オタクを目指してほしいです！

### 「いたばしブレンド」2個セット 5名様にプレゼント

編集室に取りに来られる方対象  
3月11日(火)15時~  
電話にて先着順受付  
月刊 Kacce ☎03-3975-7143



いたばし編集デザイン室プロデュース、大山の「珈琲工房ふるんていあ」製造のドリップコーヒー。パッケージには大谷口給水所やいたばし花火大会など板橋の名所がデザインされています。

## イベントレポート

# Kacce主催 第1回 「おひとり様のための 終活講座」



練馬区での講座は初開催。  
和気あいあいとした  
雰囲気です皆さんとお話できて  
よかったです

講師 神谷 建樹さん(一般社団法人終活協議会)

会場は練馬駅近くのレンタルスペース「Nerima Base」(P.16参照)

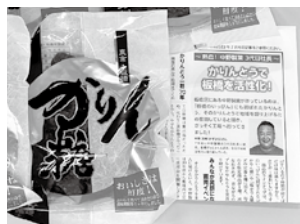


2月6日(木)、Kacce主催の「おひとり様のための終活講座」を開催！講師の神谷さんが、具体的な事例をデータを交えながら、身元保証や認知症対策、葬祭や死後事務など「終活に向けて備えておくべき10選」を解説してくださいました。

参加者からは、「ほかの参加者の話を聞くことができよかった」「夫婦でもおひとり様になる可能性はあると思い受講した」「親のこと、自分の将来のことを考えるきっかけになった」などの感想が寄せられました。この先の人生を安心して過ごすためには、誰にとっても必要な知識や情報。編集室スタッフにとっても大いに勉強になりました！



参加者は40代～80代と幅広い年代



参加者へのお土産として板橋区の中野製菓さんから「かりん糖」をご提供いただきました

## 参加者募集中! Kacce主催セミナー

### 第2回

### 初心者のための「川柳講座」

3月27日(木) 13時30分～15時

【会場】成増南コスモホール(板橋区成増1-28-20)  
地下鉄成増駅から徒歩3分

【定員】先着30名 【参加費】1,000円

【講師】植竹 団扇さん



「Kacce川柳」でおなじみの植竹先生から川柳について楽しく学びます。 ※参加者全員にお土産付き



QRコードまたは巻末ハガキからお申し込みください。

※事前に一句提出いただきます。

### 第3回

### 音声認識・自動翻訳アプリの活用方法

4月24日(木) 10時30分～12時

【会場】Nerima Base(ネリマベース)  
練馬駅北口すぐ

【定員】先着10名 【参加費】1,000円

【講師】青木 秀仁さん

テレビドラマ「silent」で話題となった音声認識・自動翻訳アプリ「UDトーク」の開発者に、UDトークのさまざまな活用法を教えていただきます！

※参加者全員にお土産付き

【巻末ハガキでお申し込みください】

# Kacce川柳 ～みんなの一句～

読者の皆さんの投句から、編集室が選んだ6句をご紹介します！季節や時事ネタが盛り込まれていたり、思わずクスッと笑ってしまったり。皆さんの1句をお待ちしています！



## お知らせ

初心者のための「川柳講座」開催します！川柳の基本やポイントを学びませんか？

詳細は右ページをご覧ください。

何回目？問われとぼける年女  
寒いから理由をつけてだらだらと  
うつむけばアトムが笑うマンホール  
ハレの日の天気予報は大雪と  
立春も寒さ厳しい雪下ろし  
気がつけば昭和100年大昔

ヒロ

K・N

高橋こう

あき

おたまこちゃん

ドジ子

## 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！

- **プラスゲオ成増店** (板・成増1) 3月23日で閉店します。 42才 女性
- **nenrin** (板・赤塚新町3) 2月、ゆりの木商店街に旅とアートを味わうバルがオープンしました。 35才 女性
- **crepe&cafe VERN** (ヴァーン) (板・成増2) 国産バナナにこだわったバナナクレープ屋さん。 1月に開店した。 33才 女性
- **忠医会病院** (練・高松3) 昨年12月に開院しました。新築でピカピカ、24時間対応の救急科もあり、いざという時に安心です。 51才 女性
- **ラーメンショップ〇Q** (マルキュー) (練・練馬1) 2月に練馬駅の高架下にオープン。 16才 男性
- **スーパーバリュー練馬大泉店** (練・大泉町5) 肉が自慢のロピアとコラボして、1月末にリニューアルオープンした。 56才 男性
- **西大泉ぴよぴよ** (練・西大泉4) JA東京あおば西大泉支店の跡地に、1月20日、子育ての広場が開設されました。 65才 女性
- **しもしやく農園** (練・下石神井6) 自家栽培のサツマイモで作った揚げたての「石神井いもけんび」を販売している。 59才 女性
- **洋麺屋五右衛門 練馬店** (練・豊玉北5) 練馬駅近くに3月オープン予定。 34才 女性
- **蕎麦割烹 匙かげん** (練・豊玉北5) 昨年末、練馬駅近くに開店した。 52才 男性
- **ファッションパークベベ** (練・旭丘1) 江古田ときわプラザ店が2月に閉店。セールをやっていました。 75才 女性
- **にこすこーん** (練・桜台1) 3月1日で閉店してしまいます。なくなってしまうのが残念です。 39才 女性
- **町の小さな八百屋さん ベジワン** (練・桜台4) 1月に青果店がオープンしました。イチゴが500円以下で安かったです。 65才 女性
- **ORIFiCe** (オリフィス) (練・桜台4) オーダーシューズの革靴染色店が1年半位前にできた。 13才 女性
- **そばうどん松本** (練・東大泉5) 1月に閉店。「売り切りました」と粋な貼り紙です。 66才 男性



## 春爛漫

今月から5月頃にかけてスーパーなどでよく見かける春キャベツ。キャベツは野生種のケールがルーツとされています。江戸時代初期にオランダ人によって長崎に伝来しましたが、当時は主に観賞用でした。明治時代に本格的な栽培が始まり、大正時代には広く食べられるようになりました。栄養価も高く、ビタミン類を豊富に含有しており、なかでも胃腸の働きを助けるビタミンU(別名キャベジン)は有名です。水溶性で熱に弱いビタミンが多いので、生食がおすすめ。捨ててしまいがちな芯には、実は葉の2倍以上のミネラルが含まれています。



オカメザクラ



コツボゴケ



イヌハコベ

3月下旬頃からはソメイヨシノの開花が始まりますが、その前から咲き始める桜を眺めてみませんか。光が丘の四季の香公園で見かけたのは、イギリス生まれの「オカメザクラ」です。カンヒザクラとマメザクラの交配種でピンク色をしています。園芸品種のひとつで、名前の由来は、花の形がお面のおかめに似ていることからとされていますので観察してみてください。

同じ公園内で、セン類の「コツボゴケ」(チョウチンゴケ科)も見つけました。孢子囊(のう)である蒴(さく)が林立している様子は、ルーペで見るようなサイズですが、目を近づければわかります。この苔は少し日陰であれば地面のあちらこちらで見ることができます。

もう1つは、道路端などで見られるナデシコ科の帰化植物「イヌコハコベ」。花卉がない品種なので、花後や蕾と間違えてしまいそうですが、萼片(がくへん)に赤褐色の斑紋があります。

足元も頭上も春爛漫の季節です。少し遠出の散歩をお続けください。

※ Kacoe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
- ・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
- ・大学生 …… ¥ 1,500



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)

- ◆ 3月7日(金)～  
35年目のラブレター  
映画ドラえもん のび太の絵世界物語  
ウィキッド ふたりの魔女
- ◆ 3月14日(金)～  
お嬢と番犬くん
- ◆ 3月20日(木祝)～  
白雪姫  
映画 おしりたんてい  
スター・アンド・ムーン
- ◆ 3月28日(金)～  
山田くんとLv999の恋をする  
ミッキー17

\*上映作品や上映期間は予告なく変更になる場合がございます。



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

## 先月号のあなたへ

練馬のチョコレート専門店「あちこち屋」の記事がとつても良かったです。人生と同じで失敗してもやり直せる、利用者を障害の種別で分けたくないという信念に感動し、ホームページを調べてみました。このような愛にあふれる所が増えてほしいと思います。チョコレート買いたいです。  
練・田柄 45才 女性

☆

2月1日、東大泉のドラッグストアに、先月号で紹介されていた赤鬼の木村さんがそのままの格好で面白い物に来ていた。その時は、次の日が節分なのに1日早いコスプレしているなと思った。今度あちこち屋に行こうと思う。

練・東大泉

61才 男性

☆

読者アンケー  
ト「初恋の思い出」を家族全員で楽しみました。今は携帯電話やインターネットがあることでドキドキするチャンスがなくなっているのではないかと話をしました。  
練・桜台 49才 男性

☆

私の大好きな宇宙物理学  
者、佐藤彦さんのコーナーがあつて、とてもびびくりしまし

た。次のノーベル賞候補と言わ

れている先生です！ 練馬にお住まいなのは知っていましたが、地域の情報誌で佐藤先生の文章が読めるなんて練馬に住んでいてよかつたと思いました。木屋が肉眼で見えるのも知らなかつたので勉強になりました。

練・中村南

41才 女性

☆

「みんなに教  
え隊！」で平和  
台駅近くにオー  
プンしたカフェを  
知りました。卵も販  
売しているようなので気  
になつています。行つてみたいで  
す。  
練・錦 59才 女性

☆

アンテナを見て、地域でいろ  
いろな行事があることがわかり  
驚きました。参加しないと損で  
すね。  
板・仲町 63才 女性

☆

風物 PHOTOGRAPHY  
読者ハガキの切手コーナーに、  
私が出した「正岡子規没後  
100年」の切手が載つていまし  
た。亡くなった祖父が、晩年に  
郵便局で1シートずつ購入して  
いた切手の1枚です。生きてい  
た頃の祖父に再び思いを馳せる  
ことができました。

練・大泉学園町 42才 女性

☆

いつもKaccceを楽しみにして  
ます！ 練馬についてもっと知り  
たいと思い、毎月読んでいます！

練・桜台 13才 女性

## 季節の風景

アオサギが今年も光が丘公園  
の池に来ていました。風物詩で  
ある渡り鳥を都会で見ることが  
できて、何だかうれしいです！

練・光が丘 33才 女性

☆

1月半ばにミカンの葉にアゲハ

の幼虫を見つけました。このま  
ま外にいたら死んでしまうと思  
い、虫かごで飼っていたら1週  
間後にサナギになりました。で  
もよく考えたら、花もなく寒い  
この季節はチヨウになってから  
の方が過酷だなあと。何が正し  
かたのか考えてしまう今日  
この頃。

練・貫井

55才 女性

豆まきの豆は地

域によって違うこと  
を知りました。東北  
は落花生だそうです。  
衛生面にも考慮されている  
そうで、なるほどなと思いまし  
た。

練・田柄 43才 男性

冬の時期、石神井川の桜が  
つぼみの子どもをたくさん付けて  
います。まだ黒くて固く、花と  
は言えない状態ですが、この中  
でつぼみのエネルギーがふくふく



と充滿し、「さあ、春になった  
ら咲くぞ。春はまだか?」と言っ  
ているような気がして、散歩の  
時に楽しく眺めております。

練・石神井町 51才 女性

娘の保育園で節分の行事が

ありました。娘は何日

も前からYouTubeで

豆まきの動画を

見ていたため、準備

バッチリ! 本番で

鬼が来ても動じる

ことなく積極的

に豆を投げている

です(笑)。

練・田柄 33才 女性

## 年を重ねても

老眼が成長を続けています。

髪の毛の生え際が白くなつてき

て白髪も成長しています。自分

で白髪染めをしたところ、白髪

が染まらず白色のまま! さてさ

てはては、よく考えてみると

髪の毛の生え際がどの辺りなの  
か老眼で見えておらず、生え際  
でないところを染めていまし  
た。目も髪も体型も成長を続け  
ています。今、50代。60代が楽  
しみ。もつと笑えそう。

練・高松 57才 女性

☆

70代のおばあちゃんがSnow

Manoのファンになって4年。「イ

チバンボシ」という歌が大好き

で、「覚悟はいいかい? たとえ

ポロポロになつても立ち向かつて

いくのさ」という歌詞が特に好き

でよく口ずさんでいます。人生

いろいろなことがあります、

元気が出ます。最初から大好き

だった目黒蓮は、ドラマ「Silent」

であつという間に有名になつ

ちゃつた。孫に頑張れ!と応援

している感じです。今度の映画

も楽しみです。

練・関町北 71才 女性

☆

82才の母が、やっと二曹式か

ら全自動の洗濯機に替えてくれ  
ました!

練・旭町 58才 女性

☆

飲食店でアルバイトしていま

すが、最近お年寄りでも

PayPayで支払う方が増えてき

て驚いています。私のおばあ

ちゃんもスマートフォンが欲しいと話

していて、手に入れる日がそう

遠くないかも…。

練・田柄 22才 女性

## 近所自慢

大泉図書館の前にあるトマト

農園の自販機は、スマホ決済も

できる最新機種。トマトが潰れ

ないように陳列棚から取り出し

口まで運んでくれる機能もあつ

て驚きました。そしてトマトが

間違いなくおいしいです!

練・東大泉 51才 男性

☆

私の団地の自慢は、ゴミ捨て  
場がキレイなこと! ペットポト

ル、プラスチック、カン・ビン、ダンボール紙類の分別はどこも同じでしょうが、不燃ゴミの箱の横に並んでいる箱の多さがすごいと思う。蛍光灯、傘、スプレー缶、電池、ライターなど…。住民も気を付けて出しています。でもキレイな一番の理由は、お掃除の方々のプロ意識だと思っています。日々感謝しています。

☆ 練・光が丘 77才 女性

板橋区の民生委員として担当地区の自治会・町会の防災避難訓練に参加し、マンホールトイレの組み立てなどを体験しました。参加者は住民。訓練の準備をしてくださったのも住民。訓練を通して住民同士が知り合い、その輪を広げていくことも防災対策として重要だと感じました。

☆ 板・赤塚新町 48才 男性

2月6日、ついに西友練馬。パー

ト2にダイソーとノジマがオープン！パート2が一時閉店してから首を長くして待っていました！練馬駅近くに百貨がなくなつて不便を感じていたので、とつてもうれいす☆

☆ 練・練馬 34才 女性

## 幸せな時間

地方に赴任した娘が帰省。久しぶりに母娘3人で(だんなは留守番)女子旅！日帰りで葉山に出かけました。おいしいものをいっぱい食べて、しゃべりまくって商店街でショッピング。海岸から江の島や富士山も見えて楽しい1日になりました。

☆ 練・貫井 57才 女性

無料で宿泊券をいただいたので、日頃から貯めているマイル



を使い、格安でハワイ旅行へ。しかし、ハワイの物価は日本の3倍ぐらい高くビックリ！3人でハンバーガーは8千円、天ぷらそばが2万円。でも、青い海や空、自然は0円。コンビニのサンドイッチを海辺で食べたりしてハワイを満喫してきました。帰国して、安全で安くておいしい日本は最高だと思いました。

☆ 練・田柄 52才 女性

先日、スマホをスピーカー状態にして歩いている初老の男性を見かけました。その方が「元気だなー。元気でいろよ」と言うので、「にやーにやーにやー」とネコが返事をしている声が聞こえました。どういう状況でやり取りをしているかわかりませんが、動物は人間と心がつながっているんだなと思いました。

☆ 練・光が丘 37才 女性

## 練馬 みどりの葉っぱい基金

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

ぴいちゃん  
©練馬区



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/>



## 医療機関のみなさまへ

広告を掲載  
しませんか？

5月号(5月1日発行)は  
毎年恒例の「医療機関」特集です！  
お申し込みは4月11日(金)まで。

「保存版として手元に置いている  
[Kacceで医院を探した]と読者に好評！  
お問い合わせはKacce編集室へ  
☎ 03-3975-7143  
メール: [kacce11@kacce.co.jp](mailto:kacce11@kacce.co.jp)





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

**まごころサポート**

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を。(1名20分1000円より)



初回相談は無料



https://eino.hp.peraichi.com

(B-1) 板橋区赤塚 3-19-9  
メール: eino431@icloud.com  
☎ 070-3356-0325

**えいの行政書士事務所**

身近な一街の法律家

相続・遺言などの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



nodoka-therapy.com

練馬区光が丘 3-8-12

(B-7) ☎ 090-6032-7249

**女性のための治療院 のどか**

指圧・マッサージ

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



hikarigaoka-law.com/

(B-8) 練馬区高松 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**

安心な相談をお届けします

どうぞ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

**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 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!



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

**練三浦豊店**

お部屋を気分がさわやかに

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



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



**秀クリニック**  
 板橋区赤塚新町3-5-1  
 ☎9時~12時半 15時~19時 ㊤火・土午後・日・祝  
 ☎ 3975-5780

ホームドクターとして親切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。

**秀ひでクリニック**  
 内科・泌尿器科・皮膚科

**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

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

成増駅北口より徒歩3分

メックちゃん

米が高い!! うちでは消費が激しいので大問題です。44才 女性

糖尿病栄養指導・予防接種/夜8時まで診療(水・土除く平日)  
**伊藤内科小児科クリニック**  
 板橋区成増 1-17-10  
 (B-3) ☎ 3930-5114

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

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

**和気医院**  
 赤塚中央通り  
 赤塚幼稚園  
 赤塚幼稚園  
 北口 下赤塚駅  
 地下鉄赤塚駅 1番出口  
 川越街道  
 和気医院 ①有り  
 セオサイクル  
 北口 下赤塚駅  
 地下鉄赤塚駅 1番出口  
 川越街道  
 (E-7) 板・赤塚2-7-12(下赤塚駅北口徒歩3分)  
 ☎8:30~18:30 ㊤~12:30 ㊤日・祝  
 ☎ 3977-2611

CT、電子胃内視鏡、レントゲン透視、超音波エコー、ホルター心電図、骨量測定、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

**光が丘内田クリニック**  
 練馬区光が丘 3-3-4-101  
 ☎9:00~17:30 ㊤~13:00 ㊤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。

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

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

**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。(1月投稿分)  
 P.○……広告掲載ページ  
 ○-○……巻末のマップの位置

**イオンシネマ板橋 P.12・25**  
 とてもキレイで落ち着いて映画鑑賞を楽しめます。買い物も便利。 31才 男性

**和気医院 P.17**  
 年末に、どうしても皮膚薬が欲しくて行きました。風邪の

流行などのため、大混雑していましたが、Webで予約ができたので、大変助かりました。 55才 男性

**杉内医院 P.17**  
 長女がずっとお世話になっています。おひげの先生、優しく話を聞いてくれて説明もていねい。無駄な薬を出すこともなく、とっても信頼しています! 予約制なので、待ち時間もあまりありません。 44才 女性

**秀クリニック P.17**  
 先生が話をよく聞いてくれ

る。 60才 女性

**伊藤内科小児科クリニック P.17**  
 娘が小さい時にお世話になりました。今は孫がお世話になっています! アレルギーがある孫ですが、先生のおかげで安心して過ごせる毎日です。ありがとうございます!! 70才 女性

**埴皮膚科 P.17**  
 いつもていねいに診てくださるので、安心して受診しています。 54才 女性

P.21へ続く

3月

月	火	水	木	金	土	日
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

### 赤塚梅まつり

3月1日(土) 9時30分～

赤塚溜池公園・赤塚城址(赤塚5)

赤塚城戦国絵巻武者行列 鉄砲隊演舞 よろい着付け体験 大江戸ダンス演舞 フラダンス 売店コーナー キッチンカー 甘酒無料配布 他



問/成増地域センター ☎5998-6881

つなど ※出店時間は店により異なる

問/ ☎3955-5585

3月1日(土)・2日(日) 器と暮らし市 in 東京・光が丘公園 10時～ 光が丘公園芝生広場(光が丘4) 温もりを感じる素朴な1皿から個性が光る作家の作品までステキな器が大集合 フードトラック ワークショップ 他

問/器と暮らし市プロジェクト ☎052-243-3513

3月2日(日)～16日(日) なりママの手作り市

11時30分～ Cafe & Gallery Patina(成増3)

手作りの入学・入園グッズ販売 ワークショップ 他 ※期間中の水木は休み Instagram: narima3rche

3月2日(日) さくら草まつり

10時～ 若木小学校(若木1) 中台地域の世話人と地域の児童や生徒たちが大切に育てた約2,500鉢のさくら草を展示 模擬店 ダンス 演奏 スタンプラリー(小学生以下対象 先着200名) 他 ▶12時50分～ さくら草配布(先着順)

問/中台地域センター ☎3932-9990

3月2日(日) 練馬模型発表会

11時～ ココネリ(練馬1) 多目的レンタルスペース「Nerima Base」で活動するガンプラ部メンバーの作品を展示 プラモデルが当たるくじ引き 他

<https://nerima-base.tokyo>

3月4日(火) 助け合い・支え合いの地域づくりセミナー 14時～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 第1部:講演「私」の力を「私たち」の力に～

開催中～6月1日(日) 山頂に残された旗 植村冒険館(加賀1) 植村直己の最後の挑戦であるマッキンリー登頂を共にした装備と、山頂に残されていた日の丸を展示 ミニシアター上映

問/☎6912-4703

開催中～3月30日(日) 古民家年中行事 ヒナマツリ 郷土資料館(赤塚5) 幕末・明治期の内裏びなや戦前の段飾りなど館所蔵のひな人形を展示

問/☎5998-0081

開催中～3月7日(金) 区内共通商品券ゲットキャンペーン 練馬区内の対象店舗で1,000円以上買い物をする、練馬区内で使える共通商品券が当たる抽選の応募券がもらえる

問/練馬区商店街連合会 ☎3991-2241

開催中～3月6日(木) 江古田映画祭 3.11 福島を忘れない ギャラリー古藤(栄町9) 映画1本につき大人当日1,200円 他 高校生以下と震災被災者無料 原発事故や震災・核兵器・教育などをテーマにした映画上映とトークイベント 各回定員40名 ※予約優先 ▶1日 武蔵大学(豊玉上1) 参加費1,000円(大学生以下無料) ※予約不要

申・問/実行委員会 ☎3948-5328

開催中～3月3日(月) 平和展

イオン板橋ショッピングセンター(徳丸2) 板橋区内の小中学生が「平和と戦争」をテーマに描いた絵画・ポスターの優秀作品や、郷土資料館所蔵の東京大空襲関連資料を展示

問/事務局 ☎3579-2052

3月1日(土)～5月11日(日) ちひろのアルバム ちひろ美術館・東京(下石神井4) 入館料1,200円 他 ちひろの絵とともに、その生涯や旅の記録などを収めたちひろのアルバムの写真を展示し創作の源を探る ▶9日 14時～ ちひろの長男・松本猛氏によるギャラリートーク 問/☎3995-0612

3月1日(土)～9日(日) ブラネタリウム 震災特別番組 12時30分～ 教育科学館(常盤台4) 「星よりも、遠くへ」先着190名 問/☎3559-6561

3月1日(土)・8日(土)・15日(土) 板橋おいしい土曜市 8時～ 中野製菓(中丸町28) 板橋の「おいしいお店」の販売会 かりんとう・惣菜・スイー

### 3月9日(日) 防災キッズフェスタ

10時～ 浮間公園(舟渡2) 起震車体験 電動ミニカー パトカーやバイクの乗車体験 軽装甲機動車や高機動車と記念撮影 防災パネル展示 他  
問/浮間公園サービスセンター ☎3969-9168

### 3月9日(日) 自宅を空き家にしないための終活相談会

ケータウン成増(成増4) ▶10時～ セミナー「終活スター個別講座」申込順20名 ▶11時～ 専門家による個別相談 申込順7組  
申・問/ミライエ株式会社 ☎6773-9058

### 3月9日(日) ねりま人形劇フェスティバル

10時30分～/13時～/14時30分～ 光が丘なかよし児童館(光が丘2) 練馬区内で活動する人形劇やパネルシアター等の団体による公演 演目:「3びきのやぎのからがらどん」[パネルバラエティショー] 他 ※靴袋持参 問/☎5997-7720

### 3月9日(日) 大泉落語研究会「傘寿を迎えて～

しい朝ひとり会～」13時30分～ 勤労福祉会館(東大泉5) 樺かしい朝が前座、二ツ目、仲トリ、トリの全役を務めるひとり会 演目:「寝床」[粗忽長屋] 他 先着150名 問/小粋 ☎080-6555-5007

### 3月12日(水) 英語で親子体操!

10時30分～ 光が丘区民センター(光が丘2) 参加費1組500円 1～3才児と保護者対象 申込順10組 申込11日まで  
申・問/松本 ☎090-7243-6967(9時～17時)

### 3月14日(金)～4月21日(月) カタクリ群生地的一般公開

清水山の森(大泉1) 23区内唯一の大規模なカタクリ群生地を期間限定で開放 公開時はガイドが常駐 問/西部公園出張所 ☎3904-7557

### 3月14日(金) 福祉の森サロン交流フェスタ♪

12時～ 板橋区立グリーンホール(栄町36) 誰もが気軽に参加できるサロンによる日頃の活動紹介 手芸品の販売 楽器演奏や踊りの発表 ハンドマッサージなどの体験コーナー 行政相談 他  
問/社会福祉協議会 ☎3964-0236

### 3月15日(土) ネリサロマルシェ

10時～ 四季の香ローズガーデン(光が丘5) 練馬起業女性サロンメンバーのスキルを活かしたマルシェ ワークショップ お菓子・ハーブティー・アケセサリーなどの販売 バレエショー 他  
問/ネリサロンマルシェ事務局 ☎090-3081-8310

win-winの地域づくりに向けて～」第2部:実践報告 問/地域共生推進係 ☎3964-0236

### 3月6日(木)・13日(木) ねりいち in 大泉図書館

11時～ 大泉図書館(大泉学園町2) 練馬区内の障害者施設で作られた焼き菓子や小物などの販売 問/就労支援係 ☎5984-1387

### 3月6日(木) 安全な道を学ぶ 安全マップ作り

15時～ 南田中児童館(南田中5) 小学生対象 先着20名 ※文具持参  
問/加藤 ☎3997-0784(19時～21時)

### 3月7日(金)～30日(日) トーク・トーク 40年のコレクションと展覧会

14時～ 練馬区立美術館(貫井1) 館の歴史を紡いできた関係者たちが集い、思い出やコレクション及び展覧会を振り返る ▶8日「美術館をつくる～練馬区立美術館のはじまりの物語」▶23日「展示空間としての練馬区立美術館」▶30日「これまでの美術館、これからの美術館」※その他のスケジュールはHP参照 問/☎3577-1821

### 3月8日(土) 【オンラインセミナー】「母親の生きづらさを乗り越えるには

10時～ 母親の感じる生きづらさの背景や要因について学び、自分らしい母親像を考える 申込順30名 申込7日まで(フォーム) ※Zoomを使用 問/板橋区男女社会参画課 ☎3579-2486

### 3月8日(土) 練馬つながるフェスタ in 練馬

12時～ ココネリ(練馬1) 町会・自治会・NPOやボランティアなど地域で活動する団体が出展 ワークショップ 体験コーナー パネル展 雑貨やお菓子などの販売 他  
問/協働推進課 ☎6757-2025(平日9時～17時)

### 3月8日(土) うたおう!ハモろう!

14時～ 東大泉地区区民館(東大泉3) 小中学生対象 申込順20名 申込7日まで  
申・問/山口 ☎090-4003-5349 (平日9時～12時)

### 3月9日(日) フリマ 光が丘公園(光が丘4)

10時～15時 ※荒天中止 問/リサイクルマン ☎048-268-8711

### 3月9日(日) 大泉みどりのマルシェ

10時～ 練馬区立中里郷土の森(大泉町1) 地域で作られた野菜や花、軽食、雑貨などの販売 読み聞かせ 鉛筆風かざり作りのワークショップ 他  
問/☎3922-3021

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) <https://www.harichiryu.com>

光が丘眼科クリニック  
 練馬区光が丘 3-3-4-102  
 ☎ 3975-5115  
 ④水・土午後・日・祝

**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  
 【受付時間】予約不要  
 9時～12時  
 15時～17時45分

さくま 歯科医院  
 IS09001取得  
 練馬区田柄 5-20-19  
 各種保険取扱 ④日・祝  
 ☎ 5241-6480  
 (C-7) <http://www.sakuma-dc.com/>

**(医) さくま歯科医院**  
 歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科  
 月～土曜  
 9時～13時半  
 14時半～19時半  
 19時半～21時半  
 駐車場11台分完備  
 ★スタッフ募集中!

小児科・内科  
**いとう小児科クリニック**  
 練馬区光が丘 3-7-1-101  
 (B-7) ☎ 3979-2011 予約専用 ☎ 3979-1112

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。

光が丘南 佐藤医院  
 練馬区光が丘 3-7-1-101  
 ☎ 3979-2011 予約専用 ☎ 3979-1112

**光が丘南 佐藤医院**  
 内科・小児科・外科  
 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

木村歯科医院  
 練・田柄 2-31-6 (豊島園通り沿)  
 駐車場2台有  
 ☎ 5997-4644  
 (F-8)

**木村歯科医院**  
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科  
 ◆診療時間変更のお知らせ  
 9時～13時半  
 14時半～17時半  
 17時半～19時半  
 (土のみ) 17時  
 水日祝/休診

😊  
 ～予防が大切！～  
 花粉症はピークを迎え、急性上気道炎、胃腸炎とさまざまな感染症が混在する季節です。うがい・手洗い・マスク着用・水分摂取にしっかり睡眠と、予防を徹底しましょう!

新型コロナとインフルエンザは、アルコール消毒や石けんでの手洗いによる予防効果が高く、両者の感染力に大差はないようです。初期に比べると新型コロナでの死亡率は低下していますが、感染予防のため、うがい・手洗いを徹底しましょう。

安齋クリニック  
 練馬春日町 6-5-15 メディカル春日2F  
 ☎ 3990-8001  
 ④有

**安齋クリニック**  
 内科・胃腸科・外科・小児科  
 診療時間：9時～12時半  
 15時～19時半  
 (土曜午前は、9時～13時半)  
 休診：木曜・土曜午後・  
 日曜・祝日

夏の雲歯科 (旧みえまつ歯科)  
 練馬区田柄 5-14-12  
 ☎ 3825-3468  
 (C-7) ④日曜・祝日

**夏の雲歯科**  
 一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科  
 ★スタッフ募集中!  
 (昼休みあり)  
 月：10時～10時  
 火：10時～10時  
 水：10時～18時  
 木：10時～18時  
 金：10時～17時  
 土：10時～17時  
 日：10時～17時

地域の皆様にも愛されるクリニックを目指しています。身近な家庭医として内科全般ご相談ください。また内視鏡専門医として、最新の検査機器により診断から治療までさせていただきます。

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>

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>



練馬区光が丘 5-5-6  
☎ 3976-7788

答えいたします。  
\*入れ歯がどうも合わない  
\*顎がガクガクする、痛い  
\*物がよく噛めない、等々  
\*歯に関する様々な悩みにお

**鶴見 歯科**

歯科(各種保険取り扱い)



練馬区春日町6-16-21 焼肉「楽」2F  
☎ 3990-6487 [kantodental.com](http://kantodental.com)

**カントーデンタルクリニック**

一般歯科・小児歯科

**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。

**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



読者プレゼントは  
スマートフォンやパソコンからも  
応募できます。感想も書いてね！  
<https://www.kacce.co.jp/kacce/present/>

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・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>

かがみ 一般歯科  
**各務 歯科医院**

練馬区高松 4-6-11 (高松四丁目バス停そば 2階)

(B-8) ☎ 3577-2641

**読者のおすすめコメント**

**光が丘内田クリニック P.17**

いつも優しい先生です。内視鏡検査が上手で、楽に済みました。 72才 男性

**光が丘眼科クリニック P.20**

定期的な検査でお世話になっています。「今回も大丈夫ですね」と言う先生の明るい一言に救われています。 68才 女性

**いとう小児科クリニック P.20**

子育てをしているとどうしても孤独になりがちなのです。

が、先生に優しい言葉をいただくと、肩の力が抜けて気持ちになります。 38才 女性

**光が丘南 佐藤 医院 P.20**

いつもていねいな診察をしてから処方箋を出してくれます。 52才 男性

**安藤クリニック P.20**

患者をていねいに診てくれる先生です。不安なことをわかりやすく説明し、励ましてくれて元気になります。一生、先生のお世話になりたいです。 79才 女性

**ざくま 歯科医院 P.20**

待合室が広々としていてソファの座り心地も良く、つつい長居してしまいます。

**カントーデンタルクリニック P.21**

先生の腕がとっても良いです。先生には絶対長生きしてほしい！ 30才 女性

**ジェイシティー 歯科 吉積 P.21**

治療的、確でていねいで早いです。 58才 女性

**佐藤 歯科医院 P.21**

とても親切です。 65才 男性

P.24へ続く

ひとくち  
メッセージ

1月号の「まちがい探し」は最後まで見つけれませんでした。悔しい!!

65才 男性



地元で楽しいこと探そう!

アンテナ

3月

Pickup

## ねりま光が丘 Cherry Blossom Festa 2025

3月29日(土)・30日(日) 10時～

光が丘公園 芝生広場・けやき広場(光が丘4)

花見を通じて音楽・アート、スポーツ、模擬店、展示、アニメ&コスプレなど5つのステージを楽しむイベント 大道芸 お笑い



ティラノサウルスレース デジタルスタンプラリー 他

▶ 29日 18時～ 夜桜ライトアップ

問/事務局 ☎090-1765-2482

基礎知識、仕事との両立のための各種制度やサービスを解説 ※Zoomを使用 申込は専用フォームから  
問/板橋区男女社会参画課 ☎3579-2486

### 3月22日(土) 春のわくわくグルメフェスタ

10時～ ココネリ(練馬1) 出張輪島朝市&上田市  
地元の銘菓や加工品などの販売 ※なくなり次第終了  
問/練馬区産業振興公社 ☎6757-2018

### 3月22日(土) 外国人のための“イイね”りま

ツアー 13時～ 牧野記念庭園(東大泉6) 参加費200円 庭園で桜を鑑賞し、米粉を使った「おやき」作り体験 外国人とその家族対象 申込順20名 ※通訳応相談 申・問/事業推進係 ☎5984-4333

### 3月22日(土) 伝統芸能まつり

13時30分～ 成増アクトホール(成増3) 板橋区立郷土芸能伝承館の利用団体有志が里神楽・和太鼓・フラダンスなど日頃の練習の成果を披露  
問/郷土芸能伝承館 ☎5398-4711

### 3月23日(日) 練馬こぶしハーフマラソン

8時～ 光が丘公園および区内幹線道路 ゲストランナーによるトークイベント 飲食ブース 他 ※参加申込の受付は終了  
問/事務局 ☎5984-3555(9時～17時)

### 3月23日(日) 志村坂上地区桜まつり

10時～ 小豆沢野球場(小豆沢3) ダンス 芸能大会 フリーマーケット こどもの広場 他 ※雨天中止 ▶11時30分～ 甘酒配布 先着500名  
問/志村坂上地域センター ☎3969-7577

\* イベントは中止・変更になる場合があります。

### 3月15日(土) はるのおたのしみ会 人形劇

14時～ 生涯学習センター(豊玉北6) 人形劇団「夢まあるく舎」による上演 演目:「ぶるるん ぶるるん ぶるるん ぱ」 他 小学生以下対象 抽選 50名 申込4日まで 申・問/練馬図書館 ☎3992-1580

### 3月16日(日) しょうがの湯(練馬区)

入浴料 大人550円 他 割引入浴あり ※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>

### 3月16日(日) 板橋 City マラソン

9時～ 板橋区荒川河川敷内特設会場(戸田橋上流)～荒川大橋の往復コース ※参加申込の受付は終了  
問/事務局 ☎3579-2654(平日9時～17時)

### 3月16日(日) 富士見さくらの小径まつり

10時30分～ 板橋フレンドセンター(富士見町3) ステージ公演 フリーマーケット キッチンカー 模擬店 日テレ・ベレーザブース 他 ※荒天中止  
問/富士見地域センター ☎3962-9281

### 3月16日(日) 練馬交響楽団 スプリングコンサート「シュトラウスとウィーン」

14時～ 練馬文化センター(練馬1) 全席自由1,000円 曲目:喜歌劇こうもりより「序曲」「シャンパンの歌」 他  
問/練馬文化センター ☎3993-3311

### 3月20日(木祝) 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 授業紹介 他 ▶11時～ 「塔の上のラプンツェル」の歌の吹き替えをしたミュージカル俳優・小此木麻里さんによる無料スペシャルライブ  
問/広報部 ☎3313-5101

### 3月21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「キネマの天地」未就学児入場不可 問/板橋区文化・国際交流財団 ☎3579-3130

### 3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)

3月22日(土) 【オンラインセミナー】ある日、介護をすることになったら 10時～ 望まぬ介護離職や介護疲れによるうつなどを防ぐための介護の



### ●●● アンテナプレゼント ●●●

編集室に取りに来られる方対象  
3月11日(火)電話にて先着順受付  
①10時～ ②14時～

月刊Kacce ☎03-3975-7143

#### ①エド・イン・ブラック 黒からみる江戸絵画 10組20名

3月8日(土)～4月13日(日) 板橋区立美術館(赤塚5) 一般650円 他 何にも染まらない色「黒」に焦点を当て、影や暗闇など江戸絵画における黒の表現とともに、当時の文化や価値観なども紹介する。



伊藤若冲《玄圃瑤華》東京国立博物館  
Image:TNM Image Archives

\* \* \*

#### ②スパリゾートハワイアンズ入場券 2組4名

(有効期限2025年9月末日 土日を含む全日利用可)

大人4,120円 他 温水プールやポリネシアンショーなどが楽しめる大型レジャー施設。3月20日(木)～4月6日(日)は、春休みイベント「見て!乗って!さわって!恐竜アドベンチャー」を開催。リアルに動く6体の恐竜たちと触れ合おう!



福島県いわき市常磐藤原町蕨平50 ☎0570-550-550

#### 3月30日(日) 光が丘リコーダー・アンサンブル演奏会

14時～ ココネリ(練馬1) 曲目:水上の音楽 第3組曲 クリスマス・コンチェルト 他  
問/徳重 ☎090-6957-9726

#### 5月11日(日) 西沢溪谷ハイキング

参加費8,000円(バス代・保険代等) 板橋区役所前からバスで山梨県の西沢溪谷へ行き、登山レベルのコースを歩きながら自然を満喫する 15才以上の健康な人対象 申込順40名 申込3月31日まで  
申・問/東日ツーリスト ☎5967-7840

3月23日(日) chicoowaマルシェ Early Spring 2025 10時～ ココネリ(練馬1) 入園・入学用品を中心としたハンドメイド作品の販売とワークショップ <https://www.chicoowa.com>

3月23日(日) 練馬区ジュニア・オーケストラ定期演奏会 14時～ 練馬文化センター(練馬1)  
曲目:「キャンディード」序曲 スラヴ行進曲 他  
※13時15分～ロビーコンサートあり  
問/練馬文化センター ☎3993-3311

#### 3月29日(土) こども商店街

10時～ 光が丘公園(光が丘4) 光が丘プレーパークで遊ぶ小学生たちが作った商店街で買い物体験ができる(専用紙幣を配布) 定員100名  
問/NPO法人 PLAYTANK ☎6906-6556

#### 3月29日(土) 練馬駐屯地さくらまつり

12時～ 陸上自衛隊練馬駐屯地(北町4) 駐屯地のグラウンドを花見場所として一般開放 装備品展示 体験試乗 レンジャー体験 野外売店 他  
問/広報班 ☎3933-1161(内線2152)

#### 3月29日(土) i-youthダンスフェスタ

13時～ 板橋区立文化会館(大山東町51) まなぼーと成増・大原のi-youth利用者がヒップホップやブレイクダンスなど練習の成果を発表  
問/まなぼーと成増 ☎3975-9706

#### 3月30日(日) acosta!@板橋大山ストリート

10時～ 板橋区立文化会館・グリーンホール・遊楽大山商店街・ハッピーロード大山商店街 他 チケット2,500円 他 コスプレ衣装での街歩き・撮影・交流ができるイベント 問/<https://acosta.jp/contact>

#### 3月30日(日) 常盤台桜まつり

10時～ 平和公園(常盤台4) 神田流神明ばやし 常盤台地区管内の小中学生による日本舞踊・ダンス・よさこい・吹奏楽 模擬店 工作コーナー フードドライブ 他 ▶12時頃～ 先着300名に大抽選会の抽選券を配布  
問/常盤台地域センター ☎3559-6560

#### 3月30日(日) 徳丸桜まつり

11時～ 西徳第一公園(徳丸1) 地元小学校鼓笛隊による演奏 大江戸ダンス よさこい けんちん汁 配布(先着300名) 他 ▶12時35分～ 記念品(花苗)の引換券配布(先着200名)  
問/徳丸地域センター ☎3932-5370

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/>



(A-8) 練馬区光が丘 7-6-20  
<https://www.kiyokawadc.com/>  
 ☎ 6915-6769

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



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

休診/水・土午後・日・祝 △=土曜~13:00

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>



(F-5) 練馬区4-15-2 1F (ユニテッド・シネマ棟)  
 ☎ 9時半~13時/14時半~20時(木17時) ☎ 日祝  
 ☎ 6767-2825

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

**総合歯科診療**  
**中村デンタルクリニック**

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…。



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

周辺地域(練馬、板橋、中野、杉並等)では初めての専門医に認定されたので。日本矯正歯科学会認定臨床指導医・堀 正裕

**矯正矯正専門**  
**なかむらばしデンタルクリニック**

**読者のおすすめコメント**

**高梨歯科クリニック P.21**

Kacceのコメントを見て夫に勧めました。先生はとてつとていねいに診察してくれるとのことで、ずっと通っています。 69才 女性

**光が丘デンタルクリニック船坂 P.24**

もう35年に渡り、通っています。 74才 男性

**すずき矯正歯科 P.24**

娘がお世話になっています。歯並びがとってもキレイになりました。 49才 女性

**なかむらばしデンタルクリニック P.24**

周辺地域では初めての専門医に認定されたので、こちらで昨年の9月から娘が矯正を始めました。 57才 女性

**ホテルカデンツァ東京 P.25**

友人5人とランチピュッフェへ行きました。イタリアンフェアでとてもおいしく、サービスも良くてみんな大満足でした。 55才 女性

**T・ジョイ SEIBU大泉 P.25**

入り口に大好きな吉永小百合さんの写真や手の像があります。美しいなあ…と見惚れています。 52才 女性

**ユニテッド・シネマとしまえん P.25**

駅近で便利な立地。清潔な館内で、とても気に入っています。 54才 女性

**吉野記念クリニック A-5**

いつもいねいに優しく対応していただけるので頼りにしています。 53才 女性

**光が丘クローバー歯科 B-6**

予防にも力を入れている歯科

です。 54才 男性

**江古田湯 G-6**

年明けの朝湯に毎年行きます。歌謡曲をBGMに、観葉植物に囲まれたお風呂は気持ち良いです。普段もいろいろな香りのお湯をやっている面白いです。 41才 女性

**豊田米店 D-5**

おにぎりが絶品です。定番の具から牛そぼろや古代米まで種類が多いのも魅力です。 33才 男性

**クッキング・チーズ C-4**

おいしいチーズを買いました! 種類豊富でリーズナブルなので、また行きたいと思っています。 38才 女性

**コナミスポーツクラブ 成増 E-1**

スタジオプログラムがよい。 35才 男性



# 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/3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5月末日



「山田くんとLv999の恋をする」 3月28日公開  
©ましろ/COMICSMART INC. ©2025「山田く  
んとLv999の恋をする」製作委員会 配給: KADOKAWA

彼氏に振られたばかりの大学生・茜は、オン  
ラインゲームを通じて超塩対応の高校生  
プログラマーの山田と出会う。とにかくモ  
テるが恋愛には興味ゼロという難攻不落  
の強敵、山田との恋は、はたして攻略でき  
るのか!? ※3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5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、  
3/14~5/15の期間中「カナダフェア」を開  
催いたします。カナダの名産品「メーブルシ  
ロップ」を使ったお料理やスイーツ、カナディ  
アンボックスケーキなどをご用意しております。

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5月末日



「映画ドラえもん のび太の絵世界物語」  
3月7日公開 ©藤子プロ・小学館・テレビ朝  
日・シンエイ・ADK 2025

ひみつ道具「はいりこみライト」を使って  
絵の中に入ったのび太たちは、不思議な  
少女・クレアと出会い、絵の中の世界、  
「アトリア公園」を目指す。そして、そ  
の世界に眠っているという幻の宝石をめ  
ぐり、のび太たちの大冒険が始まる!

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5月末日



「白雪姫」 3月20日公開  
©2025 Disney Enterprises, Inc. 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(3/31まで有効)。

クーポンコード: 12920037

※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

## 三菱一号館美術館 ⑤ 異端の奇才 ——ピアズリー展



オープリー・ピアズリー《クライマックス》1893年、  
ヴィクトリア・アンド・アルバート  
博物館  
Photo: Victoria  
and Albert  
Museum, London

19世紀末の英国で活躍した画家・ピアズ  
リーの歩みをたどる、ヴィクトリア・アンド・  
アルバート博物館との共同企画。精緻な  
線描と大胆な白と黒の色面からなる洗練さ  
れた作品を中心に、約220点を展示する。  
2月15日~5月11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

## 国立科学博物館 ⑥ 特別展「古代DNA ——日本人のきた道——」



古代人の骨に残るごくわずかなDNAを解読す  
ることで見えてきた、人間の歩んできた道のり。  
日本各地の考古資料や高精細の古人頭骨CG  
映像などから、旧石器時代から古墳時代まで  
の新たな日本列島集団の成立史を解き明かす。  
3月15日~6月15日 一般2,100円 他

台東区上野公園7-20  
☎ 050-5541-8600(ハローダイヤル)

5組  
10名様





**登録無料**  
Kacce  
メルマガ会員募集中!!

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↑



## 春の訪れ

左上:ロウバイ 右上下:梅  
(2月20日撮影 田柄梅林公園)



七段のひな飾り  
(ホテルカデンツァ東京)



**第1回 美と健康のマルシェ**  
スポーツクラブによるミニレッスンや、ワークショップ、ハンドケアなどの体験コーナーのほか、フードやノンアルコール飲料の販売、ホテル見学ツアーなどが行われました。  
(2月15日 ホテルカデンツァ東京)

西友練馬店にDAISOと家電のノジマがオープン！朝から大勢のお客さんが賑わっていました。  
(2月6日)



**第37回 ねりま漬物産展**  
今年も練馬の漬物が大集合！1番人気のねりま本干沢庵は午後には完売していました。練馬大根の歴史がわかるパネル展示も。  
(2月7日・8日 ココネリ)

読者ハガキの切手コーナー



①



②



③



④

- ① 藤原京創都1300年 古き昔を偲びて (岡田三郎助画) (1995年発行)
- ② 与謝野晶子・歌人 没後50年 (1992年発行)
- ③ 第54回国際捕鯨委員会 (IWC) 山口県 (2002年発行)
- ④ 日本国際切手展 菱川師宣画 「見返り美人」 (2001年発行)

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】  
好きだった給食のメニューや、給食にまつわる思い出を教えてください。

Kacce主催セミナー(P.10)  
参加希望の回に○を付けてください。  
第2回 ・ 第3回  
編集室から連絡をいたしますので、メールアドレスまたは、日中つながる電話番号をご記入ください。  
( )

開店・閉店やイベントなど、地域の情報を  
をお寄せください。

【川柳投書欄】



かつせくんは  
( ) ベーシに  
いたよ!

番号(ペンネーム) ( )

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)

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

三栄ドムール 202

Kacce 編集室 行  
月刊カッヂ

〒	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	( ) 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!	3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 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。

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



「地元で働きたい」という読者に向けて、「月刊 Kacce」をぜひご利用ください！

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

## フリーライター募集

- 【内 容】Kacce や Web 記事、制作物などの取材と原稿作成
  - 【業 務 形 態】案件ごとに依頼する業務委託
  - 【条 件】経験者・練馬区・板橋区在住者歓迎
  - 【取材エリア】主に練馬・板橋
  - 【応募方法】メール：件名「ライター募集」  
kacce22@kacce.co.jp まで
- 株式会社協同クリエイティブ

イベントの  
お知らせ

活動の  
紹介



メンバー  
募集

## ホームページがあると 便利!

自治会・町内会・ボランティア団体 など  
ニーズに合ったホームページをお作りします!

お問い合わせ  
お申し込み

月刊 Kacce 編集室  
☎ 03-3975-7143

お問い合わせ  
フォーム →



- ★ ハーブティー講座に参加した。さまざまなハーブの効能や特徴を知ると、今まで何気なく飲んでいたハーブティーがおいしく感じられるから不思議。情報って大事だな。(Y・I)
- ★ 今年、還暦になります。同窓会や還暦旅行の予定があり、懐かしい友人に会えるのが楽しみ。我を忘れて仕事をしてきたけど、健康の大切さをしみじみと思うこの頃です。(N・T)
- ★ 最近雨が降らないので、近所の子どもが道路にチョークで描いた落書きが、1週間近く消えずに残っている。あと何日持つかな。(M・S)
- ★ 今月号は、冬眠をしていた動物や虫たちが穴から出てくる啓蟄を表したパワフルな表紙です。今年の春も短く、あつという間にあの暑い夏がやってくるんでしょうか。(A・Y)
- ★ 物の少ないミニマムな暮らしに憧れるけど、夫婦揃って物欲の鬼なので、ガチャのフィギュア、おまけのシールと物は増えていくばかり…。物欲のない人間になりたい。(M・M)
- ★ 巷で噂の「ぶつかり男」に遭遇。想像では踏ん張ったりかわしたりできると思っていたけど、突然すぎて反応できず…。めっちゃ腹立つ！次は華麗にかわしてみせる。(H・A)
- ★ 北国は5月の連休まで雪が降り、半年雪の中で過ごす。子どもの頃、学校に新しい体育館ができたのに、次の日大雪で潰れてしまった。自然ってステキだけど怖い。(J・T)

STAFF TALK

# Kacce

月刊 カっせ

3月号 2025年3月1日発行 通巻第494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 田中なおみ 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

# 子育て あなたはどっち派?!

幼少期からの子育てを考える!

→子育てへの投資は早ければ早いほどよい!!

※参考文献：学力の経済学、科学的根拠で子育てより



## ①明確な道筋を立てる派



幼少期より、プロフェッショナルの道を進める親もいる!

ex. ・プロのパレエ団体

- ・仕事に結びつくダンス教室
- ・留学 (英語・ピアノ etc..)
- ・強豪スポーツチーム など



## ②いろいろな選択肢を与える派



将来の子どもに選択肢を広げてあげる

- ・自分の得意、不得意がわかる
- ・自分の好き嫌いがわかる
- ・お出かけ、旅行 etc.. の体験・経験に力を入れる



だから Peby College が生まれた!

### Pebyのレッスンプログラム

Babyクラス 0~3歳 / Kidsクラス 3歳~5歳 / Teenagerクラス 5~12歳

- |        |                  |      |      |
|--------|------------------|------|------|
| 運動能力   | ダンス              | パレエ  | 絵画   |
| ミュージカル | リトミック            | 幼児知育 |      |
| ピアノ    | 英会話              | 将棋   | そろばん |
| 書道     | ワークショップ年間100種類以上 |      |      |

### ママを応援したい習い事複合スクール Peby College 6つの特徴

- ① 教育費が低減!  
2つ習っても9,900円から
- ② 当日振替も可能!  
別レッスンへの振替も!
- ③ 1日々に2~3講座の組合せて  
滞在時間も2~3時間!
- ④ 習い事に必要な  
道具や教材は無料!
- ⑤ 各分野専門講師!  
在籍数 200名以上!
- ⑥ テストや検定、イベント・  
ワークショップも豊富!

1ヶ月で複数レッスンが受講可能!



例) 書道はパレエを受講、  
次成分を別から興味があった英会話へ振替

ひとつの場所から遠征がラクラク!  
子どもも安心して通学できる!



教材は無料配布!  
必要な道具や教材は全て貸し出し!

Pebyで成果が上がらなければ、  
どこへ行っても難しいと自負しています。

季節ごとのイベントなども積極的に開催!  
全国模試・実技など各種検定も!

### 凛学館 アウトプット型 中学受験塾

どんな問題も怖くない  
アウトプット型 指導法

凛学館オリジナルメソッド×  
四谷大塚式正加習塾

幼児~低学年・高学年  
一貫教育だから成果がでる

家庭訪問&オンライン  
個別レッスンも対応

凛学館は PebyCollege から生まれた中学受験塾です



各種メディアにて紹介されています!



東洋経済 ONLINE

日経 XTREND

帰国便利帳 Web

### Peby College 板橋キャンパス

板橋区板橋3-14-1 MCビル2階  
板橋宿不動通り商店街 ファミリーマート隣



050-5855-1070