

練馬・板橋のタウン誌

2025 vol.495

# Kacce 4

月刊カッセ

TAKE  
FREE ¥0

編集長の  
チャレンジ! 体験記  
中板橋でボディメイク!?

## 新生活のストレスに負けない メンタルケア術



読者の声か  
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!

# HELLO BABY

えみか  
笑愛  
ちゃん



予定日より約2週間遅れて誕生しました。いつも笑顔であふれていますように。愛情深く、誰からも愛される人になりますように。そんな願いを込めて「笑愛」と命名しました。父と母に最高の幸せを与えてくれた笑愛に「生まれてきてくれてありがとう」といつも感謝をしています。家族3人+犬1匹と仲良く暮らしていこうね。

父母より(板橋区赤塚新町)

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2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

今までずっと歯並びが気になっていたのですが、思い切って矯正したいと考えていますが、今からでも効果はあるのでしょうか。(60代・女性)

A

結論から言うと、矯正を始めるのに年齢は関係ありません。歯科矯正は体の新陳代謝を利用して歯を移動させるものなので、生きている限り可能と言えます。一般的な矯正期間は2年～2年半で、新陳代謝が活発な10代は予定より早く終わることもあります。20代以上であればそう変わりません。



堀 正裕 院長

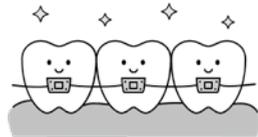
なかむらばしデンタルクリニック  
(P.17 参照)  
練・中村北3-22-14

以前、30代と60代の親子で一緒に矯正治療を始め、揃って完了した患者さんもいらっしゃいました。今は人生100年時代。60才であればあと40年ありますから、十分価値はあると思いますよ。噛み合わせが良くなれば、より細かく噛めるようになるので胃腸への負担も軽くなり、消化器系の病気の予防にもつながります。

最近では手軽なマウスピース矯正が流行っていますが、コントロール性に欠けるため、当院では、ブラケットという器具を歯に装着してワイヤーを通す「ワイヤー矯正」を行っています。

毎月、歯の動き方を確認しながら細かく調整していきますので、効果は出やすいと思います。

歯科矯正の目的は、見た目の審美面、口腔内の健康にかかわる機能面など人それぞれなので、「治った」というゴールの基準も違います。歯科矯正を始める前にご自身の希望や目標を明確にし、歯科医とよく相談することが大切です。



## CONTENTS

P.4 **新生活のストレスに負けない  
メンタルケア術**

P.6 谷川俊太郎をしのんで～校歌に込めた思い～

P.7 イベントレポート 練馬模型発表会2025

P.8 **編集長のチャレンジ! 体験記  
セミパーソナルジム&マシンピラティスに挑戦!**

P.10 読者アンケート  
給食の思い出&好きなメニュー

P.12 散歩ウォッチング  
木通

P.13 小耳に軽書ン

P.16 Kacceくらぶ

P.17 Kacce川柳

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 みんなに教え隊!

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 4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!



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「かつとばせー!」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。

# 新生活のストレスに 負けないメンタルケア術

新年度が始まる4月は、生活に大きな変化が訪れる季節。新しい環境のなかで、うまくストレスを管理し、円滑な人間関係を築くためのヒントを、組織でのメンタルヘルスの専門家・渡部卓さんにお聞きしました。



渡部 卓(わたなべ たかし) さん  
ライフバランスマネジメント研究所代表。職場のメンタルヘルスやコミュニケーションについての講演・企業研修・メディア出演等での多数の実績を持つ。



## 新生活のための 2つのキーワード

慣れない環境では、人は誰しも緊張したり、不安になったりするものです。人間関係を新たに構築し直すこともストレスとなります。

「コミュニケーションで大切なのは、傾聴。話すスキルよりも聴くスキルです。自分を知ってもらおうと自分語りをするのは逆効果」と渡部さん。

どんな話でもどんな相手でも遮ったり、否定したりせず、最後まできちんと聞いてねいに話を聴くのがポイント。「話を聴いてくれた」という相手の満足感が、信頼関係を築くことにつながります。

新しい組織にうまくなじめず、孤立しているように感じるときも傾

聴が役に立つそうです。

「物事の捉え方で、ストレスは大きく軽減します。仲間はずれにされている、嫌われていると勝手に思い込まず、話を聴いてみると相手の本当の気持ちが見えてくるかもしれませんよ」

自分の気持ちを伝えるときは、渡部さん考案の「かりてきたねこ」を参考にしてみましょう。部下を叱るときは7つのポイントの頭文字を取ったものですが、あらゆる状況のコミュニ



### かりてきたねこ



- 「か」… 感情的にならない
- 「り」… 理由を話す
- 「て」… 手短に済ませる
- 「き」… キャラや外見を攻撃しない
- 「た」… 他人と比較しない
- 「ね」… 根に持たない
- 「こ」… 個別に伝える



## 幸せの 「はひふへほ」

- 「は」… 半分がいい
- 「ひ」… 人並みがいい
- 「ふ」… 普通がいい
- 「へ」… 平凡がいい
- 「ほ」… ほどほどがいい

ケーシヨンに応用できます。新しいコミュニケーションの中で早く周りの人に認められたいと張り切り過ぎて疲れを溜め込んでしまう人もいます。

「頑張り過ぎは5月病の原因になります。無理をせず、少しずつ慣れていきましょう。新しい環境のルールや文化に柔軟に対応しながら、幸せの『はひふへほ』の心構えを実践してみてください」

成果も評価も半分でいい、ほどほどでいい。そう考えると

ちよつと心が軽くなる気がしますね。

## 自然の中で ストレス解消

では、ストレスが溜まって心身が疲れてしまったときはどうすればよいでしょうか？

「森林浴を試してみてください。光が丘公園や石神井公園、赤塚公園など、練馬区と板橋区には、自然豊かな公園があります。この資産を活用しない手はありません」

木々が生い茂る公園を深呼吸しながらウォーキングすると、交感神経と副交感神経のバランスが取れ、ストレスホルモンが低下し、免疫力を高める効果があります。張り詰めていた筋肉の緊張がほぐれ、気分がすっきりします。

また、楽器演奏もストレス解消に効果的だそう。

「練習を重ねて上達する達成

感自信獲得につながりますし、手指を動かすことで脳の活性化も期待できます。ウクレレやカリンバは初心者でも始めやすい楽器。公園に持って行って、演奏するのもいいですね」

公園を訪れるのは、空気の澄んでいる朝がベスト。春の桜や夏の新緑、秋の紅葉など四季折々の表情を楽しみ、五感を使って、周囲の音や香り、風の感触を感じてみましょう。ピクニックに出かけて、美しい景色を眺めながらゆっくり食事をするのもおすすめです。

「新年度の環境変化はストレスの原因になる一方で、自身自身を見つめ直し、成長する貴重な機会でもあります。人生は完璧である必要はありません。『はひふへほ』の精神で肩の力を抜いて過ごしましょう」

渡部さんの著書を3名に

プレゼント(詳細はP.23)

渡部さんの講座を開催します!!

第4回 Kacce主催セミナー

「アンガーマネジメント法を身につけよう」

5月27日(火) 14時～15時30分

イライラしたり、怒りをぶつけたりせず、円滑な人間関係を築くための「怒りの感情のコントロール法」を学びます。

参加者募集中!

【会場】練馬区内  
【定員】先着20名  
【参加費】500円



上記のQRコードまたはWebのプレゼント応募フォームよりお申し込みください。

# 谷川俊太郎をしのいで ～校歌に込めた思い～

昨年11月、92才で亡くなった谷川俊太郎さん。国民的詩人と評され、絵本や翻訳など多岐に渡って功績を残していますが、実は練馬区や和光市の学校とも深い縁があったことをご存じでしょうか。

詩人としての活動のほか、1962年に童謡「月火水木金土日のうた」で日本レコード大賞作詞賞を受賞し、1964年の東京オリンピックの記録映画では制作に参加した谷川さん。「あしながおじさん」や、国語の教科書でおなじみの「スイミー」、「マザー・グースのうた」、スヌーピーで知られる漫画「ピーナッツ」などの翻訳も手がけていました。また、さまざまなイラストレーターと共に多くの絵本も世に送り出しています。半世紀以上に渡りコンビを組んだ和田誠さんとの「ともだち」「しりとり」「あな」などは、今でも多くの人に愛されている作品です。

さらに、全国でなんと100校以上の校歌を作詞しているんです!! 練馬区では、2019年に閉校した光が丘第四中学校をはじめ、光が丘第八小学校、光が丘秋の陽小学校、上石神井北小学校、そしてお隣の和光市の和光国際高等学校の校歌も谷川さんの作詞によるもの。和光国際高等学校の校歌の作曲は息子の谷川賢作さんが担当し、校歌の発表会には親子で来校。体育館でトークショーも行われたそうです。

光が丘四中のPTA広報に、谷川さんが



創立時に寄せた祝詞の一部が掲載されていたのでご紹介します（読者提供）。

「ありふれた語に見えますが、〈光〉には奥深い意味が、かくされています。日々私達に恵まれる太陽の光はもちろんのこと、月の光、星の光、そして人工のさまざまな光は、いまや単に私達の眼を助けてくれるだけでなく、光通信、レーザーディスクというような、意味を運ぶメディアとして成長しています。人間の意識、知性、ひいては文明そのもののひとつの象徴である光は、しかし必然的に影をともしません。目に見える光だけに未来があるわけではなく、光を光とする闇、光のつくる影にも人間の現実が存在します。むしろそういうところこそ、私達はより深く夢見ることができるのではないか、そんな想いをことばにしたいと私は願いました」

光が丘の“光”を通じて子どもたちに未来を託す思いが伝わってきますね。

各校の校歌は下記からご覧いただけます。



光が丘第八小学校



光が丘秋の陽小学校



上石神井北小学校



和光国際高等学校

# イベントレポート 練馬模型発表会 2025

3月2日(日)、Nerima Baseガンブラ部による練馬模型発表会がココネリの産業イベントコーナーで行われました。2回目となった今年は、昨年より出展者も増えて内容もパワーアップ！小学生から大人まで、14グループの個性豊かな作品が展示されました。名シーンを再現した大迫力のガンブラからリアルなスケールモデルやジオラマまで、幅広い作品が来場者を楽しませました。



ガンブラの豪華七段飾りひな壇が登場！とっても強そう！



練馬駅周辺のジオラマと、その上空に現れたホワイトベース。1/1700スケールで作られています



プラモデルが当たる抽選会は大盛り上がり！



## 動画でPRしませんか？

店や施設の紹介

イベントレポート

インタビュー など

Kacceの取材力を活かして、お客様の魅力を引き出します。記事や写真だけでは伝えられないライブ感やリアルな情報を届けることができます。撮影から編集までお任せください！

### 過去の実例



彩きもの学院



OLC 総合法律事務所

練馬模型発表会の様子を動画でご覧いただけます ↓



Kacceがインタビューを行いました



お問い合わせは、月刊 Kacce 編集室まで  
メール [kacce11@kacce.co.jp](mailto:kacce11@kacce.co.jp) ☎03-3975-7143



リフォーマーと呼ばれるピラティス専用マシン



指導をしてくださった門脇さん(左)、佐々木さん(中央)、山本さん(右)。皆さんのサポートのおかげで楽しくトレーニングできました！

Kacce編集長の

## チャレンジ！ 体験記

# セミパーソナルジム& マシンピラティスに挑戦！

運動習慣をつけたいけど1人で続けられる自信はない…。そこで、新しくできた「FIT LABO 中板橋店」で、セミパーソナルジムとマシンピラティスを体験してきました！

### アットホームな規模感

東武東上線の中板橋駅から徒歩2分。4月17日にグランドオープンした「FIT LABO(フィットラボ)中板橋店」は、少人数制のセミパーソナルトレーニングと、いま大人気のマシンピラティスができるジムです。どちらも初めてでちよっぴりドキドキでしたが、商店街のコンビニの2階にあるジムに着くと、スタッフの皆さんが笑顔で出迎えてくれました。

受付を済ませ、個室の更衣室で着替えたら、まずはスタッフの山本さんと初回のカウンセリング。体の状態や目標に合わせたトレーニング内容を提案してくれます。ちなみに私の希望は、年齢と共に重くなった体をシェイプアップし、腰痛や肩凝りを寄せ付けない体を作ること。

さっそくウォーミングアップからスタート。基本的にマットの



筋肉量や体水分量、体脂肪率などを測定する体成分分析装置「InBody」も設置

上で行いますが、全身のストレッチや敏捷性をアップするトレーニングなど、簡単そうに見えてこれがなかなかのもの。体幹グダグダで思うように体が動かないこともあったけど、山本さんの優しいリードで何とか無事にクリアできました。

### 1人ひとりに

### 目が届く安心感

「さあ、ここからが本番です！」と次に登場したのは、トレーナーの佐々木さん。スクワットやTRXトレーニングなど、自分の体重を负荷にする自重トレーニングがメインです。姿勢や角度を変えただけで強度が



普段使わないところを伸ばすと気持ちいい〜♪



TRX サスペンショントレーナーを使って背中のお引き締め&バストアップを目指します！

運動習慣、ダイエット、姿勢改善、ボディメイクなど、どんな目的にも寄り添ってくれる「FIT LABO」。スタッフの皆さんが親切で明るく、とっても楽しくトレーニング体験ができました。

気になった方は、ぜひ無料体験に申し込んでみてください。体が変わると、気持ちや生き方もポジティブに変わるかもしれませんよ！

調整できるので、体力に自信がない初心者でも安心です。

個人的なおすすめポイント  
は、基本動作をいねいにチェックしてもらえらること。1人ひとり目が行き届くのはセミパーソナルの強みだと思います。

さらに、「あと5回頑張りますよー！」「いいですよ、その調子！」と声をかけられると調子に乗って頑張れること(笑)。1人じゃできないことも、ここならできるから不思議！

**ピラティスで体を整える**

最後に、リフォーマーと呼ばれるマシンピラティスに挑戦！もともとはリハビリ用にヘッドを改造したのが始まりで、その名の通り、体のリフォームを目的としています。1台でさまざまな使い方ができるため、筋力や柔軟性を高めたり、可動域を広げたりといったトレーニングが無理なくできるのが魅力です。

**体験を終えて**

バネの力を借りて体を動かすので、思っていたより楽で気持ちいい〜♪じわじわと体が整う実感があるので、続けたらナイスバディになれそうです♡



スクワットの姿勢もていねいにチェック

**セミパーソナルジム&マシンピラティス**

**NEW OPEN**

**無料体験受付中!**



予約はLINEから

- 姿勢改善
- 運動習慣
- ボディメイク
- ダイエット

運動初心者の方でも無理なく続けられます！

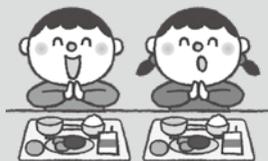
中板橋駅北口から徒歩2分

**FIT LABO 中板橋店**  
板橋区中板橋21-17 高橋ビル2F



# 給食の思い出 & 好きなメニュー

時代や地域性が反映される興味深いアンケート結果でした。多世代にわたり、ダントツの人気メニューは揚げパン!!



## 忘れられない味

- ◆ あげぱん。あまくて大好き。 9才 女子
- ◆ サバの味噌煮が好きでした。普段は少食でしたが、この日はおかわりしていました。 28才 女性
- ◆ 給食のカレーライス独特の優しい甘さが大好きで、よくおかわりしていました。牛乳との相性もバツグン! 31才 女性
- ◆ 鶏ささみのレモン煮が大好きでした。揚げたささみをレモンのスライス入りの甘いタレに

- うな見た目からこの名前に。練馬区特有の給食メニューなのでしようか。 33才 女性
- ◆ クリスマス前には事前の希望調査でショートケーキかチョコレートケーキが選ばれました! 36才 女性
- ◆ ドライカレーが好きでした。ご飯を炒めたものではなくキーマカレーっぽいものでした。好きではなかったグリーンピースを食べられるようになりました。 56才 男性
- ◆ ソフト麺。ミートソースに

- 漬けたさわやかな味です。レモンの皮の部分がほろ苦いところが好きでした。 45才 女性
- ◆ おかしな(お菓子な)巨玉焼き。缶詰めの桃が真ん中にあつて周りはカルピスゼリーで、まるで巨玉焼きのよう
- チーズフライがセットでした。おいしかったな。 59才 女性
- ◆ 40年ほど前、給食は米よりパンが主流でした。好きだったのは、甘いきなこ揚げパン。近所の友達が欠席すると、わら半紙に包んで帰りに届けてあげました。 52才 女性
- ◆ 脱脂粉乳が嫌いで飲めなかった。小学2年からは牛乳になったのでよかったです。 61才 女性
- ◆ 好きだったのは揚げパンと、きなこ揚げパン。それからミルクメーク! ミルクメークを知らない世代もいると思うけど:こーヒー
- ◆ 牛乳味といちご牛乳味があつて楽しみだったな! 60才 女性
- ◆ 子どもの頃は脱脂粉乳とコッペパンが出ていました。今のよう



- 産地なので、たまに出る特別メニューでした。 41才 男性
- ◆ 実家が長野県なので、デザートに五平餅が出ました。おいしかったです。 42才 女性
- ◆ 秋田県出身です。きりたんぼ鍋がたまに出たのが小さな自慢です。 46才 女性
- ◆ 熊本県ならではの太平燕(タイピーエン)。成人してから、熊

## 給食の歴史

- ◆ 40年ほど前、給食は米よりパンが主流でした。好きだったのは、甘いきなこ揚げパン。近所の友達が欠席すると、わら半紙に包んで帰りに届けてあげました。 52才 女性
- ◆ 脱脂粉乳が嫌いで飲めなかった。小学2年からは牛乳になったのでよかったです。 61才 女性
- ◆ 好きだったのは揚げパンと、きなこ揚げパン。それからミルクメーク! ミルクメークを知らない世代もいると思うけど:こーヒー
- ◆ 牛乳味といちご牛乳味があつて楽しみだったな! 60才 女性
- ◆ 子どもの頃は脱脂粉乳とコッペパンが出ていました。今のよう
- ◆ 産地なので、たまに出る特別メニューでした。 41才 男性
- ◆ 実家が長野県なので、デザートに五平餅が出ました。おいしかったです。 42才 女性
- ◆ 秋田県出身です。きりたんぼ鍋がたまに出たのが小さな自慢です。 46才 女性
- ◆ 熊本県ならではの太平燕(タイピーエン)。成人してから、熊

## ぶ当地メニュー

本独自の食べ物と知りビックリしました(笑)。 55才 男性

◆ 四国出身なのでうどんです。少し甘めの汁で、給食だからなのか少しのびた麺がおいしかったです。苦手だったのが、フレンドレッドシリングで和えた白菜とミカンのサラダ。サラダにフルーツがどうもダメでした。

61才 女性  
◆ 光が丘春の風小学校の給食はどれも本当においしいです。

隣の光二中の給食と

一緒に学校の中で作っているため、温かいごはんが食べられます。きつとどこよりも一番おいしいです！自慢の給食です。

12才 女子

## 懐かしい思い出

◆ 給食の献立をチェックし、好きな献立の日はそれだけで学校に行くのが楽しみに。いま振り返るとその頃から食いしん坊

だったのかもしれない(笑)。

34才 女性

◆ 小学校で、給食の時間になると必ず「ベルシャの市場」という曲が流れていました。給食の匂いと一緒に思い出します。

54才 女性

◆ 卒業式前にケーキが出たのがうれしかった。でも自分が卒業

の時は泣きながら食べたしよっぱい思い出です。 60才 女性

◆ 毎週水曜日が麺の日で、ミートソース

を楽しみに過ごしていたことを思い出します。 45才 男性

◆ 給食が大好きで、おかわりジャンケンはもちろん、クラスメイトの苦手なメニューを把握し、「○○くん、もし食べないんだったら、ちょうだい」と、何とも食い意地の張ってる：否、食べるのが大好きな女子でした。今思うと恥ずかしい。

41才 女性

## あの味をもう一度

◆ 小学校の給食のジャージャー麺が忘れられず調べてみたところ、同じ練馬区にある関町小学校のホームページにレシピが公開されていたので、無事にわが家のレギュラーメニューとなりました。

22才 女性

◆ わかめご飯。炒り卵とシラス入りで、シンプルなのに極上の味でした。家でも何度か試みましたが、あの味にはならず。不思議だなあ…。 42才 女性

◆ 練馬の子どもたちが大好きな練馬スパゲッティ。わが家では、子どもたちが成人した今でも時々作っています。これを家族で食べている時の話題はいつも小中学校時代の思い出です。

61才 女性

◆ ミートソーススパゲッティ。アルデンテとはほど遠いパスタだったけど、あの感じが今でも好き♡

48才 女性



## Kacce主催セミナー

参加者募集中!

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

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ください！

※参加者全員にお土産付き

【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



QRコードからお申し込みください。



## 木通

お花見は、もともとは稲作の国・日本において稲の豊作を祈り、稲の神様と花の下で酒を飲み、ごちそうを食べるものでした。古代人は稲の神様のことを「サ」と呼んだと言われています。神様の食事を御食(みけ)といいますが、「ケ」は食事のことです。夕食を夕げというのは、「ケ」が「ゲ」になまったものです。サとケを合わせた「サケ(酒)」は神様の食事です。「御神酒あがらぬ神はなし」と言われ、儀式には欠かせないものになっています。桜のお花見が今のように庶民的になったのは江戸時代からで、ソメイヨシノが生まれたのもこの時代です。

散歩中、道端の斜面に密集していたのが、落葉つる性木本の「アケビ(木通・通草)」。名前の由来には、果実の色を表す“朱実(あけみ)”からという説や、果実が開く“開け実”からという説などがあります。

葉は掌状複葉で小葉は5個、雌雄同株です。花は淡紫色で花弁はなく、花弁状の3つの萼片(がくへん)があります。若葉の間から花序が垂れ下がり、先端に雄花が数個、基部側に雌花が1~3個つきます。雌花は直径3cm位で、雄花はその半分程度の大きさです。花柄も雌花の方が長く、4cm前後あります。雌花には円柱形の雌しべが5個前後、雄花には雄しべが6個あります。白花種のもは、シロバナアケビと呼ばれます。

白花といえば、「カラスノエンドウ」という呼び名が定着している標準和名「ヤハズエンドウ」の、まれに見る白花種・シロバナヤハズエンドウを道端で見かけました。

ゆっくりゆっくり春の散歩をお続けください。



アケビ



雌花



雄花



シロバナヤハズ  
エンドウ

※ 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
- ・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)

- ◆ 4月4日(金)～  
片思い世界
- ◆ 4月11日(金)～  
ブリジット・ジョーンズの日記  
サイター最高な私の今
- アマチュア
- ◆ 4月18日(金)～  
名探偵コナン 隻眼の残像  
(フラッシュバック)
- ◆ 4月25日(金)～  
#真相をお話しします  
マインクラフト/ザ・ムービー  
花まんま  
パリピ孔明 THE MOVIE

\*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。

朝霞市 38才 男性

☆  
「編集長のチャレンジ！体験記」のボイストレーニングを読んで、私もこのスタジオに行つてみたいと思いました。

練・石神井町 48才 女性

☆  
しょっちゅう虫歯に

なる私。「かつせ健康相談」の「50代からでも遅くない」「やればよかっただけの効果は必ず出る」という佐藤歯科の院長先生のコメントが大きな励みとなりました！ 歯磨き頑張っています！

練・練馬 58才 女性

☆

JIMOTO☆ひとの「趣味は

板橋」というタイトルがとても気に入ってしまいました。私も「趣味は練馬！」と言いた〜い！

練・春日町 67才 女性

☆

終活講座のイベントレポート記事に「お土産は中野製菓さんのかりん糖」と書いてありました。10年ほど前、中野製菓さんのすぐ隣の区画に住んでいたので、「懐かしい！」

と楽しくなりまし



た。現在は残念ながら朝市には行けません  
が、スーパーで見つけた中野製菓さんの「おからだだいにず」の大ファンになっています！

☆  
くせになる味なので、皆さんもぜひ食べてみてください。

練・石神井町 51才 女性

「みんなに教え隊！」のコーナーがとても気に入っています。開店のニュースにワクワクしたり、閉店のお知らせに寂しく

なったり。行動範囲が広がります。  
練・田柄 61才 女性

☆

BOOKを読むと、老若男女問わず練馬を愛していることが伝わってきて「同士だ！」と思いい、うれしい気持ちになります。

結婚を機に練馬に住み、練馬歴は10年弱。知人には「なんでそんなに地元愛が強いのか？」と言われますが、これからもKACCe読者に負けじと地元パトロールを続けたいと思います(笑)。

練・練馬 34才 女性

## 思いつく

スーパーで働いていると他の店の接客が気になります。先日、レジの人の物腰が柔らかく、ていねいで手際が良かったので、その旨ご本人に伝えて、お客様アンケートにも書いたところ、店長からお礼のメッセージが。私もお客様に感謝されるような存在になりたいと思いました。

## 先月号のあなたへ

いま韓国語を習っているので、「習い事&教室」特集を見て、韓国料理教室のハリンクッキングに申し込みました。料理も楽しそうです。

練・田柄 59才 女性

☆

「習い事&教室」特集で、子どもの習い事が一覧になっていて参考になりました！

練・石神井町 49才 女性

☆

とにかく野菜が高いですね。

もやしのレシビが広がった今日この頃です。豆腐やワカメと組み合わせながら、いろいろな味付けで工夫しています。

板・中台 66才 女性

☆

ぼくの夢は消防士になることです。人を助ける仕事をしたいです。火災が多いので皆さん気をつけましょう。

練・田柄 11才 男子

☆

豊島園駅近くに大好きなお店があつて、たまに食事に行くのですが、1人だと必ずカウンター席に案内されます。私はカウンター席の椅子が苦手で、できればテーブル席がいいのですが、当たり前のようにカウンター席へと言われます。お店の都合もあるかと思いますが、席が選べるといいと思います。

練・谷原 54才 女性

## 地元の魅力

光が丘に住んで26

年になります。3

人の子育てをして

きましたが、光

が丘は子育て環

境が良く、子ど

もだけでなく私を

母として成長させて

くれた街でもあります。

今は体育館で体を動かし、図書館で好きな本とのんびり過ごしています。

練・光が丘 57才 女性

☆

洗濯機が修理中なので旭町のコインランドリーを初利用したところ快適でした。BGMにオシャレなFMが流れ、雑誌も読み放題。巡回清掃の方がいらして清潔な空間でした。

練・光が丘 59才 女性

☆



光が丘公園で初めて「器と暮らし市」が開催されました。お

天気にも恵まれてたくさん

の人が来ていました。

すてきな器がたくさん

あり、目移りしっ

ぱなしでした。器は

重たいので近所で開

催されてうれしかっ

たです。

練・田柄 50才 女性

☆

1週間の仕事始めの前日は必ず銭湯に行くことにしている。お気に入りの地下鉄赤塚駅近くにある軟水を使った喜久の湯。温泉気分を味わえてとてもいい。

板・赤塚新町 53才 男性

☆

Googleマップのストリートビューでは、いまだに遊園地のままえんの園内を見ることができず。フライングパイレーツや昆虫館、ミステリーゾーンの

目の前まで行くことができず。練・高野台 52才 女性

☆

豊島園にある向山庭園。この時期は桜もきれいでいろんなイベントが行われています。ぜひ、調べてお出かけください。おすすめです。

練・田柄 87才 女性

## 時代の変化

光が丘にはアオバジャパン・インターナショナルスクールがあります。田柄高校では外国人と思われる生徒が増えていて、団地にも外国籍と思われる人々が住んでいて、多国籍の地域になったと感じられます。

練・光が丘 82才 女性

☆

春といえばダイヤ改正の季節。地元の西武線では、冊子版の時刻表は販売されないのと。デジタル一択で紙を悪者扱いする発想に、パソコン・スマホ

アレルギーの私は空恐ろしさを覚える今日この頃です。

練・中村南 56才 男性

☆

高島平にタワマン計画。少し離れた所に住んでいるのですが、そうなるかと後々、私の住んでいる地域も移転を余儀なくされるのか？ いろいろ考えてしまいます。

板・高島平 55才 男性

## 花粉対策

花見は好きですが、花粉症なので長くは外にいられません。皆さんは花見で花粉特別対策をしていますか？

練・桜台 41才 男性

☆

YouTubeで、ヨーグルトを1日1パック食べて花粉症を治した人を見たので、実践してみようと思います。花粉症を完全に治す薬の製造には少なくともあと5年かかるとテレビで見た

ので、今は自力でどうにかするしかなさそうです…。

練・田柄 19才 男性

☆

今年の花粉は、かなり私に寄りてきます。2回喉をやられて微熱が出たりもしました。花粉の君とは将来も一緒にいたくないです、お断りです。まじでお願います。

練・大泉学園町 42才 女性

## 楽しくて

先日初めてフリーマーケットに参加しました。もう捨てようかと思っていた物を若いママが「助かりますー！」と買ってくれると、他のところで役に立ってくれる！とうれしくなり、UFOキャッチャーで取ったぬいぐるみを子どもさんにプレゼントして「おばちゃん、ありがとう！」と会話も楽しみ、良い



先日初めてフリーマーケットに参加しました。もう捨てようかと思っていた物を若いママが「助かりますー！」と買ってくれると、他のところで役に立ってくれる！とうれしくなり、UFOキャッチャーで取ったぬいぐるみを子どもさんにプレゼントして「おばちゃん、ありがとう！」と会話も楽しみ、良い

石神井公園駅から石神井川に沿って練馬高野台駅方向へ歩くと桜が見事です。今年も楽しみにしています。

西東京市 66才 男性

ことづくめ。もちろん売り上げ金は夫には内緒(笑)。実家に帰った時に母とおいしいもの食べようと思いにしています！

練・豊玉北 57才 女性

足腰を鍛え、シェイプアップするため夕飯後に歩き始めました。いつも夜は家にいるので、昼間と違う街の様子を見て気分もリフレッシュ。近所のスーパー

さへ何だか新鮮に見えます。ふらっと入ってお買い得品に出合えたりして、良いことばかりです。

練・石神井町 61才 女性

☆

井川に沿って練馬高野台駅方向へ歩くと桜が見事です。今年も楽しみにしています。

西東京市 66才 男性

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



## 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/>



### 埜皮膚科

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)



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

#### 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。

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!



診療時間: 8:30~18:30 (土) 12:30~日・祝  
☎ 3977-2611

#### 和気医院

内科・小児科・外科・皮膚科

C T、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・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



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

#### 佐藤医院

内科・小児科・外科

~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!

小児科

### 杉内医院

板橋区成増 3-17-16  
☎ 3930-2331

(E-2)



診療時間: 9時~12時半  
15時~19時 (火・土午後・日・祝)  
☎ 3975-5780

#### 秀ひでクリニック

内科・泌尿器科・皮膚科

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、ご相談ください。



かっせ健康相談 (P.2)

なかむらばしデンタルクリニック  
堀 正裕 院長が読者からの質問に  
答えています。読んでね!



**E-6** 練馬区中村北 3-22-14  
☎10:00~19:00 土9:00~18:00 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初めての日本歯科専門医機構認定臨床指導医・堀 正裕

歯科矯正専門  
なかむらばしデンタルクリニック



**F-5** 練馬4-15-2 1F(ユナイテッド・シネマ橋)  
☎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

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3 F ☎5997-1188  
**B-2** <http://www.s-ortho.com>



**B-8** 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



**B-8** 練馬区光が丘 3-3-4-101  
☎9:00~17:30 土13:00 日水午後・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/>

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>

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▶



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。(2月投稿分)

P.○…広告掲載ページ  
○-○…巻末のマップの位置

なかむらばしデンタルクリニック  
**P.2・17** 矯正を始めたくて、両親と話し合っこの医院に決めました! 先生方が優しく、ストレスゼロの矯正ができています! 13才 女性  
**イオンシネマ板橋 P.12・25**

55才以上だと「ハッピー55」サービスで、1,100円で映画が鑑賞できます。これはかなりお得です。 66才 女性  
**和気医院 P.16**  
いつもスムーズな診察で院内もきれいです。 58才 女性  
**杉内医院 P.16**  
予防接種などで何度かお世話になっています。先生は相談しやすい方です。 41才 女性  
**秀クリニック P.16**  
先生がとても穏やかに話してくれます。 60才 女性  
**垢皮膚科 P.16**

いつも診察してもらっています。 46才 女性  
**伊藤内科小児科クリニック P.16**  
久しぶりに受診したら「もう子どもたち大きくなってよね」と言われました。先生も同じように年月を感じていたのですね。 57才 女性  
**安藤クリニック P.16**  
とにかく先生が優しく、質問にもいいにわかりやすく答えてくれます。受付の方々もいいで親切です。 50才 女性  
**P.21へ続く**

Kacce  
川柳

ウグイスが鳴いた次の日雪景色

(いちご)

4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

### ニリンソウ月間

開催中～4月13日(日)

板橋区の花「ニリンソウ」が見頃です!

## ● ニリンソウとパネル展示

▶4日まで 板橋区役所(板橋2)  
問/みどり推進係 ☎3579-2533

## ● ニリンソウを観察しよう

▶5日・12日 10時～ 城址地区コース  
赤塚溜池公園集合  
▶6日・13日 10時～ 大門地区コース  
赤塚公園大門地区東側広場集合

## ● ニリンソウが見られるスポット

赤塚公園(大門16)/赤塚植物園(赤塚5)  
にりんそう公園(若木1)/薬師の泉庭園(小豆沢3)  
小豆沢公園(小豆沢4)/清水町みどりの公園(清水町57)  
問/赤塚公園サービスセンター ☎3938-5715

4月5日(土)・19日(土)・5月3日(土祝)・17日(土) ちょっとした蓄音器コンサート 12時30分～ 教育科学館(常盤台4) 観覧料800円(2才以下膝上無料) 電気録音開始100年を記念し電気以前の吹き込み方法で録音されたSPレコードを当時の蓄音器で聴く 公開実験として世界に1枚だけのオリジナルレコードを作る 他 各日先着25名 ※出入り自由 問/☎3559-6561

4月5日(土)～13日(日) いたばし生まれのTシャツ展 10時～ 板橋区立中央図書館(常盤台4) 板橋区在住・在勤・通学のクリエイターたちがデザインしたTシャツを展示 デザインにちなんだ本の紹介ワークショップ 他 いたばしデザイン同好会と中央図書館の共催イベント 問/☎6281-0291

4月6日(日)～5月25日(日) 春の区民文化祭 練馬区内で活動している文化団体による作品の展示・演奏や舞踊などの発表 ▶4月6日 10時30分～ 生涯学習センター(豊玉北6) 民謡大会 ▶4月19日・20日 10時～ 向山庭園(向山3) いけ花とお茶の会 参加費1席1,000円 ▶4月27日 16時～ 生涯学習センター(豊玉北6) バレエ・モダンダンス

開催中～5月11日(日) 西巻茅子 はじめての絵本『ボタンのかに』そして『わたしのワンピース』 ちひろ美術館・東京(下石神井4) 入館料1,200円 他 西巻茅子の最初の絵本「ボタンのかに」のリトグラフの収蔵を記念し、代表作『わたしのワンピース』と共に全場面を初公開 問/☎3995-0612

開催中～4月27日(日) “光が丘図書館の木”を作ろう! 光が丘図書館(光が丘4) 開館30周年を記念して「光が丘図書館とわたし」か「本とわたし」をテーマに記入したカードでブックツリーを作る ※展示は5月25日まで 問/☎5383-6500

開催中～4月21日(月) カタクリ群生地一般公開 清水山の森(大泉町1) 23区内唯一の大規模なカタクリ群生地を開花期限定で開放 公開時はカタクリガイドが常駐 問/西部公園出張所 ☎3904-7557

開催中～4月20日(日) HAPPY EASTER 四季の香ローズガーデン(光が丘5) 10,000本以上のチューリップとカラフルなイースターフォトスポットが楽しめる 他 ▶5日 10時～ ローズガーデンフラフェスタ ▶12日 10時～ らくぜんマルシェ 問/☎6904-2061

開催中～4月13日(日) 資料展「桜 太田洋愛」 牧野記念庭園(東大泉6) こよなく桜を愛し日本各地にある桜を訪ねた植物画家・太田洋愛が1973年に出版した「日本桜集」の原画の複製を展示 問/☎6904-6403

開催中～4月13日(日) エド・イン・ブラック 黒からみる江戸絵画 板橋区立美術館(赤塚5) 観覧料一般650円 他 江戸絵画における「黒」を探究するとともに当時の文化、価値観などを紹介 ▶5日 14時～ 学芸員によるスライドトーク 問/☎3979-3251

開催中～4月3日(木) 桜のライトアップ 18時～21時頃 石神井川沿い(久保田橋～中根橋)の桜並木をライトアップする

4月1日(火)～5月31日(土) プラネタリウム 一般向け投影 15時30分～ 教育科学館(常盤台4) 観覧料大人350円 他 「南十字星が見たい!」 小5以上対象 先着190名 問/☎3559-6561

Pick up

## 練馬でワインをお得に飲み歩き 街中ワイン巡り

開催中～4月12日(土)



参加費1,500円(エントリー費+ワイングラス代) 練馬区内のワインを扱う飲食店25店舗を巡ってワインとおつまみを楽しもう!



先着200名 ※参加店舗など詳細は上記HP参照

### ●ねりまワインフェスティバル

13日 12時～ PLAY!高架下ひろば(石神井町8)  
東京ワイナリー10周年記念イベント 「ねりまワイン2024」お披露目 日本各地のワインや地元野菜の販売 ステージ ワークショップ 他

春の祭典 問/生涯学習センター ☎3991-1667

4月6日(日)～13日(日) 練馬区美術家協会展  
練馬区立美術館(貫井1) 練馬区美術家協会会員による洋画・日本画・彫刻・工芸など約60点を展示 ▶  
12日 14時～ 作者本人による作品説明&質問に就く  
ギャラリートーク 問/☎3577-1821

4月6日(日) 映画「サイレントフォールアウト」  
上映会 13時～ 春日町図書館(春日町5) アメリカ大陸全土の原爆実験による放射能汚染を子どもたちの乳歯を集めて証明した作品を上映 先着40名  
問/春日町九条の会・大津 ☎080-8906-1055

4月7日(月) 敬老のための一日体験講座「チャンバラ体操」  
14時～ 厚生文化会館(練馬4) 健康維持と認知症予防の知識を学ぶ 剣体操 嚙下体操 他 60才以上対象 申込順30名  
申・問/☎3991-3080

4月12日(土)～6月8日(日) 企画展「武蔵野鉄道開通110周年～西武池袋線と沿線のあゆみ～」  
石神井公園ふるさと文化館(石神井町5) さまざまな資料をもとに武蔵野鉄道開通以後の地域の変化を紹介 ▶4月30日・6月8日 14時～ 展示解説会  
問/☎3996-4060

4月12日(土) キッズフットサル  
9時～ 光が丘体育館(光が丘4) 参加費50円(保険料) 小学生対象 先着30名 ※タオル・飲み物・室内用運動靴持参 動きやすい服装で参加  
問/SSC光が丘事務局 ☎5968-1600

4月12日(土) ピーちゃんのスポレク教室 スポーツチャンバラ 10時～ 平和台体育館(平和台2)  
小学生対象 申込順20名 申・問/SSC平和台事務局 ☎5921-7800  
(平日9時～15時)

4月13日(日) 練馬駐屯地創設74周年記念行事  
8時30分～ 練馬駐屯地(北町4) 記念式典 観閲行進 訓練展示 装輪車試乗 自衛隊体験 模擬店 他 問/広報班 ☎3933-1161(内線2152)

4月13日(日) 図書館であそぼう ボードゲームの日 13時～ 関町図書館(関町南3) 世界各地のボードゲームを体験できる 10才以上対象  
問/☎3929-5391

4月13日(日) 和装文化を身につける  
14時～ 平和台図書館(平和台1) 半幅帯を使った着付け体験 中学生以上対象 抽選15名 申込6日まで  
申・問/☎3931-9581

4月13日(日) 弦楽四重奏コンサート～Chat String Quartet～  
14時～ あんずの家(桜台1) アマチュアカルテットによる音楽と会話を楽しむ演奏会 焼き菓子などの自主製品販売 申込順30名  
申・問/☎6914-8393(平日11時～17時)

4月13日(日) おやこでたのしみコンサート!  
14時～ ココネリ(練馬1) 参加費500円(資料代等) 小学生以下の子どもと保護者対象 申込順80名  
申・問/アンサンブル・ココリノ事務局 ☎090-6118-1739(9時～14時)

4月13日(日) オーケストラアンサンブル豊島定期演奏会  
14時～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 入場料1,000円(小学生無料) 曲目:スメタナ/連作交響詩「わが祖国」 第1曲「高い城」 第2曲「モルダウ」 他 ※未就学児入場不可  
問/オーケストラアンサンブル豊島 ☎050-1720-2374

4月16日(水)・5月9日(金)・14日(水)・23日(金)・28日(水) 10時30分 関町福祉園(関町南3)  
ハーブを中心とした春のグリーンガーデンを開放する ▶5月6日 10時～ アンケートに答えるとミニグリーンブーケプレゼント 先着20名/11時～ ガーデンツアー 他 問/ガーデンプロジェクトTime garden.p.time@gmail.com



**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。

**歯科 (各種保険取り扱い)**

**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。



**木村歯科医院**

◆診療時間  
9時～13時  
14時半～17時半  
水日祝/休診 (土のみ/17時)

😊 ☎ 5997-4644

**数年前、NHKの番組で「コロナ禍のオーラルケア」として、30秒のうがいで口内の細菌数が激減すると紹介されていました。健康に役立つ情報ですが、虫歯菌には関係ないのでご注意ください。ちなみに私はこのうがいをすると喉が痛くなります(笑)。**

歯科医院 / 生活関連



**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》

**地域に密着した医療を提供**

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

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>

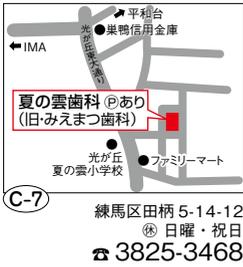
一般・小児歯科・歯科矯正  
**佐藤歯科医院**  
練馬区春日町 6-16-11 (スポーツジム 上)  
(B-8) ☎ 3998-6414 <https://www.dr-kazu.com>

一般・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>

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

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



**夏の雲歯科**

★スタッフ募集中!  
(昼休みあり)

水・火・月  
金・木・金  
土・土・土  
日・日・日  
10時～10時  
10時～10時  
18時～17時  
18時～17時

**夏の雲歯科**

一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科

練馬区田柄 5-14-12  
☎ 3825-3468



**カントーデンタルクリニック**

(C-8) 練馬区春日町 6-16-21 焼肉「菜」2F  
☎ 3990-6487 [kantodental.com](http://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



メール: [asa@nhc-a.jp](mailto:asa@nhc-a.jp)

板橋区成増 1-7-22  
9時～19時 株式会社 NHC  
☎ 6909-2080

暮らしの困りごとをお手伝い  
まごころサポート

レンジフードや浴室などの水周り清掃、エアコン掃除はお任せ！その他、小さなお困り事もご相談を。(1名20分1000円より)

一般歯科  
かぐみ  
**各務歯科医院**

練馬区高松4-6-11 (高松四丁目バス停そば 2階)  
(B-8) ☎ 3577-2641

一般・小児・矯正 / 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/>

Kacce  
**川柳**  
物価高見ざる買わざるの店行かず



[hikarigaoka-law.com/](http://hikarigaoka-law.com/)

(B-8) 練・高松 4-6-11 ビスタラス光が丘5F  
☎ 9時～18時(土日夜間も対応可)  
☎ 5848-9975

安心と笑顔をお届けします  
**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

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。



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



<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

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

**OLC総合法律事務所**  
成増駅北口より徒歩3分

読者のおすすめコメント

- いとう小児科クリニック P.16**  
子どもたちのかかりつけ医です。優しくて穏やかな先生。いつもお世話になっています。 39才 女性
- 光が丘南 佐藤医院 P.16**  
通っていた医院が休院になってしまったので、こちらに転院しました。患者の話をきちんと聞いて、的確な診断をしてくださいました。わかりやすい説明・アドバイスに感謝いたします。 67才 男性
- 光が丘眼科クリニック P.17**  
コンタクトの処方箋を出していただきました。ていねいな診察で安心して受診できます。 16才 男性
- 中村デンタルクリニック P.17**

- 先生もスタッフの方も親切でていねいです。 57才 女性
- すずき矯正歯科 P.17**  
次女が矯正で通いました。きちんと説明をしてもらいました。 71才 女性
- 木村歯科医院 P.20**  
ていねいで真心があり、利用しやすい。受付の対応も良かったです。これからも安心な地元の歯科医院でありますように。 47才 男性
- ジェインティー歯科 吉積 P.20**  
院長先生がとても気さくで、受付の方も親切です。 55才 女性
- カントーデンタルクリニック P.20**  
部分入れ歯が普通の歯と全く変わらない仕上がりでびっくりしました。 60才 女性

- 鶴見歯科 P.20**  
先生やスタッフの皆さんが優しいです。 53才 女性
- 高梨歯科クリニック P.20**  
とても親切でていねいです。 56才 男性
- 夏の雲歯科 P.20**  
数年ぶりにお世話になった時、以前の担当の先生がお辞めになったことをきちんと説明してくださり、とても親切だなと思いました。もちろん診察も良かったことは言うまでもありません。 66才 女性
- まごころサポート P.21**  
テキパキと掃除や片付けをやっていただき、大変助かります。 66才 男性



Pick up

### 第38回 照姫まつり

4月20日(日) 10時～

石神井公園および石神井公園駅前とその周辺

一般公募で選ばれた総勢約100人が豊島一族に扮し、石神井城落城にちなんだ物語を披露する「照姫行列」と「舞台演技 照姫伝説」模擬店 他 ※小雨決行



問/事務局 ☎050-3627-8907

申・問/庄司 ☎090-3517-2021(17時～21時)

### 4月19日(土) こどもと!! たのしい防災

10時～ 北町西町会集会所(北町8) 「日常×防災」をテーマにした親子向けワークショップ 味噌玉づくりと防災料理 防災クイズ大会 他 練馬区・板橋区周辺在住・在勤の親子対象 申込順10組 申込18日まで(フォーム) 問/春日工務店 ☎3931-2321

### 4月19日(土) こうさく会「トリックおもちゃをつくってあそぼう!」

14時～ 南大泉青少年館(南大泉1) 「ベンハムのコマ」と「ソーマトロップ」を作ってあそぶ 児童対象 抽選10組 申込9日まで 申・問/☎5387-3600

### 4月20日(日) 大泉落語研究会「くも助! 今日でお別れまた逢う日まで!」

13時30分～ 勤労福祉会館(東大泉5) 出演: 風来坊くも助 樺家しい朝 寝てま亭歌風 他 先着150名 問/小粋 ☎080-6555-5007

### 4月20日(日) TOKYO MUSE SYMPHONIC BAND 定期演奏会

13時30分～ 練馬文化センター(練馬1) 全席自由500円(小学生以上) 曲目: 組曲「火の鳥」 ノア方舟 他 ※13時頃～ウェルカム・コンサート開催 <https://tokyo-muse.jp>

### 【募集】4月20日(日) 開帳法要に参加するお稚児さん

14時～ 長命寺(高野台3) 参加費6,500円(祈願札・お菓子代・奉納料) ※貸衣装代別 申込12日まで(フォーム) 問/☎3996-0056

### 4月21日(月) 楽しく自分で直してみよう。はじめてのダーニング

13時30分～ リサイクルブ

\* イベントは中止・変更になる場合があります。

### 4月16日(水) 年を取ると心臓も老化するの?

～糖鎖研究から見る心臓の変化 13時～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 健康長寿医療センターが取り組んでいる最新の研究成果を紹介 第1部: 講演 第2部: ポスター発表

問/健康長寿医療センター ☎3946-1141

### 4月16日(水) アトリウムミニステージ (300回記念特別公演)

12時15分～ 練馬区役所(豊玉北6) 大谷康子のヴァイオリンと小山さゆりのピアノによる演奏 曲目: 愛の喜び ツィゴイネルワイゼン 他 問/練馬文化センター ☎3993-3311

### 4月17日(木) ロビーコンサート「華やかな金管のハーモニー」

12時20分～ 板橋区立グリーンホール(栄町36) 曲目: 花のワルツ 他 先着150名 問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

### 4月18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)

### 4月19日(土)・20日(日) ちゃい旅

10時～ 大泉学園町6～8丁目界隈 公共施設や地域のお店でMAP付パンフレットを入手し各所で行われるイベントを楽しむ パンや雑貨の販売 スタンプラリー グリーンブーケ配布 他

問/ちゃい旅～オープンガーデン・プロジェクト [oizumigakuen.garden@gmail.com](mailto:oizumigakuen.garden@gmail.com)

### 4月19日(土)・20日(日) ITaFES

11時～(20日は11時30分～) 荒川戸田橋緑地パーベキュー場(新河岸1) 1日券8,250円/2日通し券15,000円 板橋区出身の4人組ロックバンド「the band apart(ザ・バンド・アパート)」とタニタによる野外音楽フェスティバル 体組成計による健康チェック 他 <https://asiangothic.net/itafes>

### 4月19日(土) チャレンジ・ザ・スポーツ

9時～ 練馬区立総合体育館(谷原1) 参加費50円(保険料) トランポリン ボクシングミット打ち 他 5才～中学生対象(未就学児は保護者同伴) 先着20名 ※タオル・飲み物・室内用運動靴持参 動きやすい服装で参加 問/SSC谷原事務局 ☎3997-2500

### 4月19日(土) ティーボール教室

9時～ 大泉学園町希望が丘公園(大泉学園町9) 参加費100円(保険料) 5才～小4対象(未就学児は保護者同伴) 申込順40名



## ●●● アンテナプレゼント ●●●

編集室に取りに来られる方対象  
4月11日(金)電話にて先着順受付  
①10時～ ②14時～

月刊Kacce ☎03-3975-7143

### ① 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能)

大人4,120円 他 温水プールや温泉が楽しめる大型レジャー施設。4月26日(土)～5月6日(火休)は、ゴールデンウィークイベント「ウルトラヒーローズ EXPO ニュージェネレーションワールド IN ハワイアンズ」を開催!



©円谷プロ

☎0570-550-550 福島県いわき市常磐藤原町蔵平50

\* \* \*

### ② 書籍「あなたの職場の繊細くと残念な上司」3名

自分の意見をはっきり伝えられない、強く注意されるとすぐ心が折れる、YES・NOがきちんと書けないといった繊細な若手社員が増えている。若手を育てるための新しい時代のマネジメント術を紹介する1冊。

(P.4～5参照)



著者：渡部 卓  
青春出版社 990円

**4月29日(火祝) はるのスペシャルおはなし会**  
14時～ 石神井図書館(石神井台1) 春をテーマにした大きな絵本・紙芝居・パネルシアターのおはなし会  
幼児～小学生と保護者対象 抽選30名 申し込み19日まで  
申・問/☎3995-2230

**5月18日(日)・25日(日)・6月1日(日) 習い事はじめ 和太鼓体験会** 10時～/14時～ 郷土芸能伝承館(徳丸6) 参加費3,000円 和太鼓団体「見沼流 板橋勇音太鼓」のサポートによる和太鼓演奏の体験会 板橋区内在住・在学の5～8才対象 各回抽選20名 申込4月15日まで(フォーム)  
問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

ラザ(舟渡4) 参加費200円 穴や擦り切れ、シミなどができた衣類を色とりどりの糸や布で繕う「ダーニング」を体験 申込順10名 申込5日から  
申・問/☎3558-5374

**4月22日(火)～5月6日(火休) 五感で楽しむ植物展** 熱帯環境植物館(高島平8) 入館料 大人260円 他 ※土日祝は小中学生無料 「見る・聞く・味わう・香る・触る」という五感を使って植物を楽しむ展示  
問/☎5920-1131

**4月23日(水)～6月30日(月) 企画展「Botanical Art Worldwide 世界に向けて日本の有用植物～植物に感謝」** 牧野記念庭園(東大泉6) 国内外で活躍する日本人アーティストによる、日本で伝統的に栽培される作物や生活の中で利用される野生種を描いた作品を展示 ※5月26日～29日は閉室  
問/☎6904-6403

**4月26日(土) フレイル予防に活かす筋力トレーニング** 10時30分～ イムス板橋リハビリテーション病院(小豆沢3) 理学療法士がフレイル予防の3つの柱のうち運動・社会参加に通じる体操プログラムを紹介 予約制 申・問/☎3967-1183

**4月27日(日) フリマ 浮間公園(舟渡2)**  
9時～15時 ※雨天中止  
問/リサイクル運動市民の会  
<http://www.recycler.org>

**4月27日(日) エコポリスセンター30周年アニバーサリーフェスタ～みんなで描いたばしと地球の未来～** 10時～ エコポリスセンター(前野町4) 楽しみながら地球温暖化について学びの体験を深める 講演会 ワークショップ 体験コーナー デジタルスタンプラリー 板橋のいっぴん出店 他 先着順で記念品進呈  
問/☎5970-5001

**4月27日(日) BRIDGE PARTY**  
11時～ 赤塚公園(高島平3) 地域の活性化をコンセプトとした音楽と飲食を楽しむ野外フェスティバル  
<http://bridgeparty.tokyo>

**4月29日(火祝) フリマ 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)

三浦豊店  
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。お客様笑顔が見たから、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。

**(株)三浦豊店**

お部屋も気分でさわやかに

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

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8時~20時予約制  
「カッセルを見た」で  
初回カウンセリング料無料

**女性のための治療院 のどか**

指圧・マッサージ

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

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。

**えいの行政書士事務所**

身近な一軒の法律家

練馬駅前近くのレンタルスペース  
練馬駅北口から徒歩0分  
詳細はホームページをご覧ください。  
https://nerima-base.tokyo

イベントやワークショップなど多目的に使えるレンタルスペース。

**Nerima Base (練馬ベース)**

練馬駅前近くのレンタルスペース

月刊 Kacce 発行のほか、印刷物・ホームページ・動画作成  
**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  
(B-2) ☎ 3975-7143 kacce.co.jp

**1時間1,200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。

**読者のおすすめコメント**

- 光が丘法律事務所 P.21**  
いろいろ相談したいと考えています。 76才 男性
- 三浦豊店 P.24**  
テキパキとお仕事をされて、説明もとても親切でした。 65才 女性
- ホテルカデンツァ東京 P.25**  
「むさしの」落ち着いた雰囲気、刺身と天ぷらがついた平日ランチの和定食がおいしいのでよく利用します。 81才 女性
- T・ジョイ SEIBU 大泉 P.25**  
ところどころレトロ感のあるキレイな映画館です。 50才 女性
- ユナイテッド・シネマとしまえん P.25** 駅近で、開放感のあ

- るきれいな映画館です。 52才 男性
- 吉野記念クリニック A-5**  
毎回、予防接種で伺っています。本当に痛みがなくて助かります。早いし、大変ありがたいです。 37才 女性
- ビーンズアクト F-5**  
コーヒー豆だけでなく、体にいい食材がたくさんあり、イベントも行っている楽しいお店です! 46才 女性
- スポーツクラブルネサンス光が丘 A-8** 先日入会しました。サウナもありますし、スタッフさんも親切。今後利用させていただきます。 49才 男性
- コナミスポーツクラブ 成増 E-1** 4才から小学6年まで通っていました。そのおかげ

- で泳げるようになりました。ワッペンを集めるのが楽しくて頑張れました。21才 女性
- 辰巳湯 F-5**  
いろいろなお風呂があり、ゆっくり利用できました。熱いお湯が苦手なので気に入って通っています。 45才 女性
- シンシアリハビリティサービス A-3** 半日型のデイサービス。スタッフの笑顔がステキ。 77才 女性
- 江古田湯 G-6**  
お風呂あがりに小上がり風ベンチで飲むビールは格別です。 50才 女性
- 大吾 C-2**  
和菓子がおいしいです。ご近所の方がうらやましい。 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/4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6月末日



「名探偵コナン 隻眼の残像 (フラッシュバック)」  
4月18日公開

©2025 青山剛昌/名探偵コナン製作委員会  
過去の捜査中の事故で隻眼となった長野  
県警の大和助助。天文台の研究員襲撃事  
件を担当することになるが、パラボラアン  
テナが動くと失った左眼が激しくうずき  
出す。小五郎とコナンは真相を探ろうとす  
るが…。※4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6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「メープルシ  
ロップ」を使ったお料理やスイーツ、カナディ  
アンボックスステ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6月末日



「片思い世界」  
4月4日公開

©2025「片思い世界」製作委員会

東京の片隅の古い一軒家で一緒に暮らす美  
咲、優花、さくら。家族でも同級生でもな  
いけれど、お互いを思い合いながら他愛のな  
いおしゃべりをして過ごす、楽しく気ままな3  
人だけの日々。強い絆で結ばれているそんな  
彼女たちの、誰もと言えない「片思い」とは…。

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6月末日



「マイクラフト/ザ・ムービー」 4月25日公開  
©2025 Warner Bros. Ent. 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(4/30まで有効)。  
クーポンコード: 12926839  
※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

## SOMPO 美術館 ⑤ 藤田嗣治 —7つの情熱



藤田嗣治(自画像)  
1960年 個人蔵  
(フランス)  
© Fondation  
Foujita / ADAGR,  
Paris & JASPAR,  
Tokyo, 2024 E5763

国内外から集められた油彩や版画、資料  
など約150点の作品が集結。「自己表現」  
「風景」「前衛」「東方と西方」「女性」「子ど  
も」「天国と天使」という7つの視点から藤  
田嗣治の芸術を読み解く。4月12日~6  
月22日 一般1,800円 他

新宿区西新宿 1-26-1  
☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

5組  
10名様

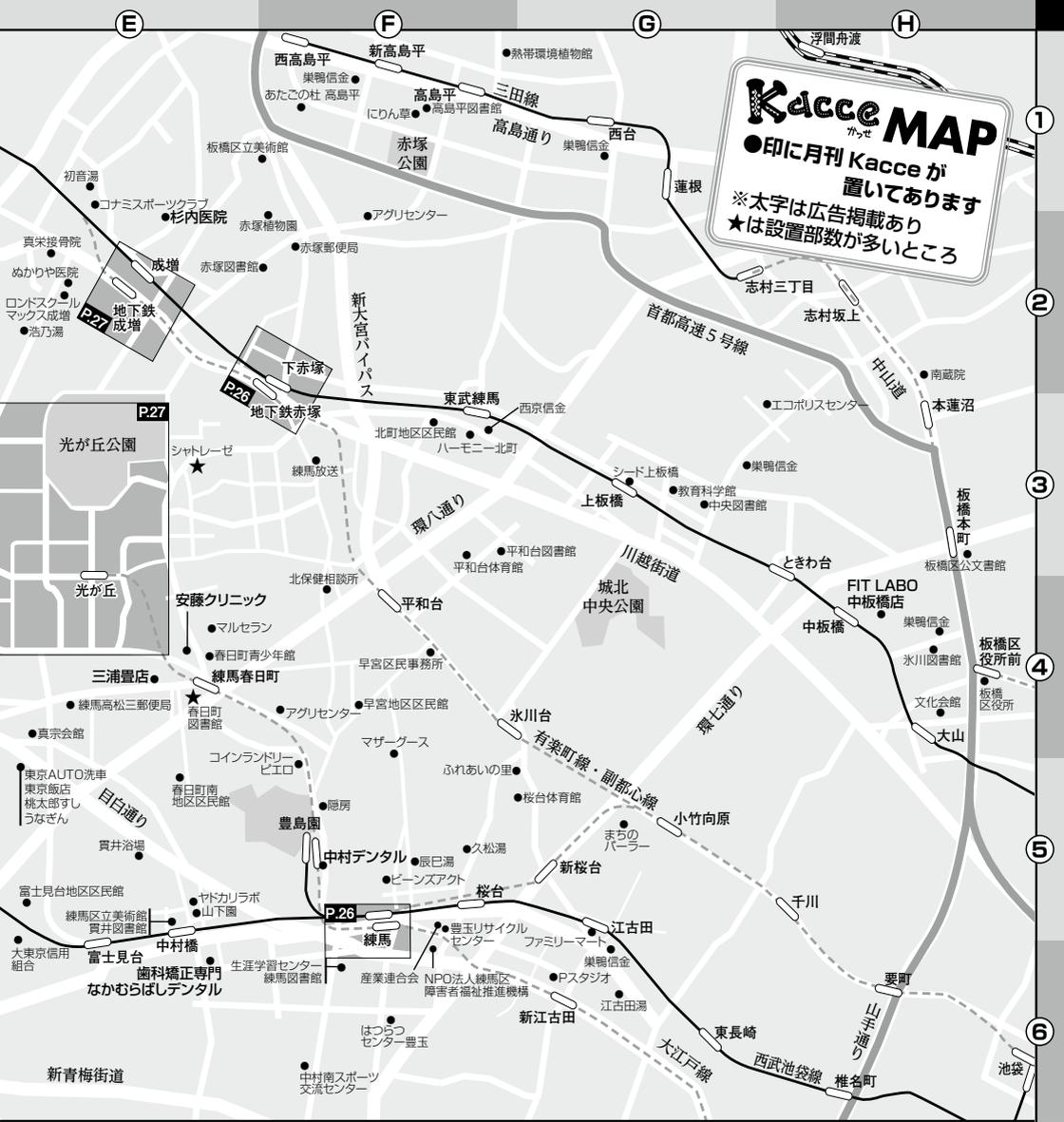
## 東京国立博物館 平成館 ⑥ 特別展「萬屋重三郎 コンテ ンツビジネスの風雲児」



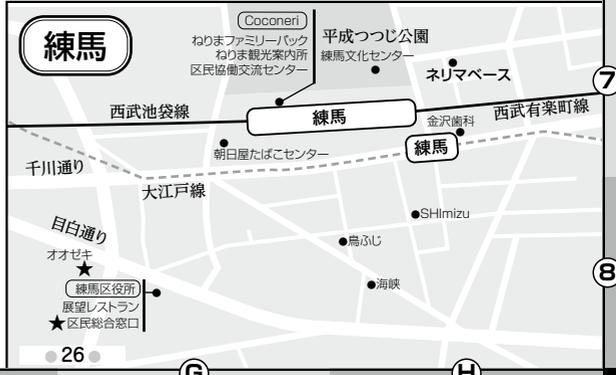
大河ドラマ「べらぼう〜萬屋重栄華乃夢噺〜」  
(NHK)で今注目の、萬屋重三郎。手が  
けた版本や浮世絵の名作など約250の作  
品を紹介する。4月22日~6月15日一  
般2,100円 他 ※会期中、一部作品の  
展示替えを行います

台東区上野公園13-9  
☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

3組  
6名様



**Kacce MAP**  
 ●印に月刊 Kacce が置いてあります  
 ※太字は広告掲載あり  
 ★は設置部数が多いところ







**練馬こがしハーフマラソン2025**  
 最高気温25度の暑い日で、ランナーの皆さんに沿道からたくさんの声援が送られました。  
 (3月23日 光が丘公園とその周辺)



**風物**  
 PHOTOGRAPH



**光が丘医療福祉プラザ**  
 旧練馬光が丘病院が、練馬区初の医療・介護の複合施設として4月1日に開院します。  
 (3月23日撮影)



**練馬つながるフェスタ in 練馬**  
 練馬区で活動する団体の展示やワークショップ、体験コーナー、食品や雑貨の販売などが行われました。  
 (3月8日 ココネリ)



朝、突然降り出した雪にびっくり！  
 (3月19日 成増)

読者ハガキの切手コーナー

①



②



③



④



**春の花**

3月号の「散歩ウオッチング」で紹介したオカメザクラ  
 (3月15日撮影 光が丘)



ハクモクレン  
 (3月23日撮影 光が丘)

- ①松本零士 銀河鉄道999 (2010年発行)
- ②馬と文化シリーズ 厩図屏風 (1990年発行)
- ③東京の新名所 テレコムセンター (1997年発行)
- ④動物園100年記念 (1982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】  
「わが家のペット自慢」または、「飼ってみたいペットとその理由」を教えてください。

500号記念メッセージ (裏表紙参照)  
開店・閉店やイベントなど、  
地域の情報をお寄せください。

【川柳投書欄】



かつせくんは  
( ) ページに  
いたよ!

雅号(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。			
店名「	」		プレゼント番号(1～6)を書いてね!
[ ]			4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



# 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

●HAPPY HAWAII(板・赤塚3) ハワイの雑貨を扱うお店ができました。 65才 男性

●町中華 然(ぜん)(板・栄町21) 豊島病院の隣に

ラーメン屋さんが開業しました。 65才 女性

●SMART GOLF 成増川越街道店(板・成増1) 2月、川越街道沿いにインドアゴルフ練習場がオープンしました。 45才 女性

●石神井 たら(練・石神井町1)

石神井公園駅の近くのラーメン屋がおいしらしい。 51才 男性

●HonoBuono(ホノブーノ)(練・石神井町6)

1年半前くらい前に石神井公園近くにてきた欧風家庭料理の店です。小さなお店ですがおいしくてオススメです! 57才 女性

●焼きたてパンの店「ダン・ブラウン」(練・春日町5) 4月2日、サミットストア練馬春日町店内にオープン。 63才 女性

●ブルーランジェリー パルク シャクジイ(練・石神井町4) 石神井公園駅北口のモスバーガーの先にあ

るパン屋さん。ネコやクマの形をした食パン「石神井ブレッド」は、生クリームたっぷりです。 49才 女性

●本屋さんのガシャボンのデパート文教堂 練馬高野台店(練・高野台1) 2月28日オープン。とにかくたくさんのガシャボンが並んでいます。大人でも見ているだけで楽しいです。 51才 女性

●antena lontra (アンテナ ロントラ)(練・下石神井3) 下石神井の住宅街に昨年末オープンしたパン屋さん。 32才 女性

●将棋カフェMadoromi(まどろみ)(練・桜台4) 練馬駅から桜台方面へ向かう西武線高架沿いに、自由に対局できる将棋カフェがオープンしました! 58才 女性

●町田商店 ニトリ成増店(練・旭町3)

5月26日、ニトリ成増店の駐車場の一角に横浜家系ラーメン店がオープンするそうです。 54才 女性

●炭焼き鳥・もつ煮 ここもつ(練・北町1)

北町の旧川越街道沿いにある焼き鳥ともつ煮込みのテイクアウト専門店。つくねの大きさにビックリです。 62才 女性

★Kacce 500号に向け、Kacceにまつわるエピソードや思い出深い記事、応援コメントなどのメッセージを募集中! 皆さまの投稿お待ちしております! (裏表紙参照) (Y・I)

★春うらら、山ガールに誘われて埼玉県小川町の桃源郷ノ官ノ倉山ノカタクリの里をハイキング。花は人を呼ぶ! 4月号発行のころ満開かな。アプリ「YAMAPI」が便利です。(N・T)

★「本を読んだことがない32歳がはじめて本を読む」を読んだ。こんな本の読み方をする人がいるのかと、いろいろな意味で斬新だった。(M・S)

★今年初めてのBBQをしてきた! 夏にやっていたが暑すぎる!! と、年を追うごとに前倒した結果、春先に。花より団子で、桜はないけど最高でした! (A・Y)

★「ザ・ベストテン展」に行ってきた。憧れのミラーゲートをくぐれて感激! 「ザ・ベストテンは遅れてきた青春でした」という徹子さんのコメントにぐっときた。(M・M)

★MLB東京シリーズ、大いに盛り上がりましたね! 今シーズン、大谷選手をはじめ日本人MLB選手たちはどのように期待を超えていくてくれるのか楽しみだなあ。(K・O)

★梅が咲き、アンズが満開になり、もうすぐ桜も咲くだろう! 同じようなピンクが美しい。その中を色とりどりの小学生のランドセルが行き来するのが楽しみだ。(J・T)

## STAFF TALK

# Kacce

月刊 カッセ

4月号 2025年4月1日発行 通巻第495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



# Kacce 500号記念メッセージ 大募集!



2025年9月号で通巻500号を迎える「月刊 Kacce」に向けて、  
読者のみなさまからのメッセージを募集しております。  
Kacceにまつわる思い出、心に残っている記事、大好きなコーナーなど  
どんなことでもOK! 誌面やWebで紹介させていただきます。

## 投稿方法

みなさまからのメッセージをお待ちしています!

巻末ハガキで



プレゼント応募フォームで



SNSで  
#Kacce500号をつけて投稿



X (旧Twitter)



Facebook



Instagram

## 医療機関のみなさまへ



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。



広告の詳細は  
こちらから

広告を掲載  
しませんか?

「いざというときに役に立つ」  
「保存版として1年間手元に置いている」  
「Kacceで医院を探した」と読者に好評です!



案内をご希望の方は、下記までご連絡ください。

月刊 Kacce 編集室

(株)協同クリエイティブ

板橋区成増2-10-3 三栄ドメール202

☎ 03-3975-7143

✉ kacce11@kacce.co.jp



kacce.co.jp