

練馬・板橋のタウン誌

2021 vol.446

TAKE  
FREE ¥0

# Kacce 3

月刊カッセ

読者の声  
もりだくさん!

読者プレゼントも  
あるよ!

## 「塾・習い事」広告特集

大泉学園出身のパラ卓球選手 岩淵幸洋さん  
目標は「金メダル以上」!



ご自由に  
お持ちください

地元で楽しいこと探そう!

# 成増産院

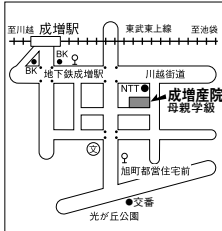
産科・婦人科

院長 田村 彰浩

〒175-0094 板橋区成増1-1-1  
川越街道 NTT 成増うら  
(駐車場あり13台可)

☎03-3975-1111

診察予約システムを  
導入しました



# こんにちは赤ちゃん

いぶき

一吹くん

1月28日生まれ

板橋区成増

清水 和人さん・和世さん

夫妻の四男



## お母さんから一言

「子どもたち全員、成増産院でお世話になりました。主人と息子たちはミルクやオムツ替えなど何でもやってくれて、いつも誰かが一吹を抱っこしてます(笑)。そんなお兄ちゃんたちの成長を見るのもうれしい! みんなに愛され、優しく、たくましく育ててほしいです」

## ◎健康な赤ちゃんを産むために

日程表はホームページをご覧ください。

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



■母親学級…ホームページ参照 14時～16時

# Kacce

月刊カッセ

グルメ情報、イベント、季節の花、お得な情報など、  
練馬・板橋の地域情報をリアルタイムで発信中!

\*\*\*\*\*



Kacce のブログでは  
誌面に載せきれない情報や  
取材記事も紹介しているよ!



Twitter



Facebook

フォロー  
してね!!

5月号は

# 「医療機関」

広告特集

## 病院や医院、歯科医院、接骨院などの

## 広告大募集!!

毎年、読者から

「保存版として手元に置いています」

「引越してきたばかりなので助かります」

「いざという時 Kacce で医院を探しました」

などの声がたくさん寄せられる、注目度の高い広告特集です。

案内を希望される方は Kacce 編集室までご連絡ください。

Kacce 編集室 TEL: 03-3975-7143 メール: Kacce11@kacce.co.jp

## CONTENTS



### P.4 パラ卓球選手・岩渕幸洋さん 目標は「金メダル以上」!

P.7 街の気になる〇〇

### P.8 「習い事・教室」広告特集

P.10 読者アンケート  
私のイチオシ通販!

P.12 散歩ウオッチング  
修善寺寒桜

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.22 知っ得トピック

P.23 読者プレゼント

P.26 Kacce MAP

P.28 風物 PHOTOGRAPH

P.30 STAFF TALK



かつせくん

ボクと同じ  
かつせくんを探してね。

**Kacceの動画を作ったよ。見てね!**

「Kacceってどんなタウン誌?」

「ホームページや印刷物も作ってくれるの?」

など、まるっと早わかり!

<https://youtu.be/JakWLFyRgGI/>



## 月刊 Kacce の特集広告

年間予定

特集広告は  
通常よりも**お得です!**  
有効にご活用ください!!

※他の月にも特別企画があります。  
詳細はお問い合わせください。



1月号 年賀

2月号 介護・福祉・健康

3月号 習い事 & 教室

5月号 医療機関

6月号 心と体を整える

7月号 暑中見舞い

8月号 終活

10月号 習い事 & 教室

11月号 便利ダイヤル

12月号 美と癒やし

大泉学園出身の  
パラ卓球選手・岩淵幸洋さん

東京2020  
パラリンピックの目標は  
「金メダル以上」!



コロナ禍のいま、板橋区にある練習場に通い、時々練馬区の実家に帰るとい日々を送っているパラ卓球選手の岩淵さん。パラ卓球の魅力や東京パラリンピックへの思いをお聞きました!

岩淵 幸洋 (いわぶち こうよう) さん

1994年、練馬区大泉学園生まれ。両足首に先天性の障害を持ち、左足には装具を付けてプレーする。現在、世界ランキング第3位。協和キリンでプロ卓球選手として活躍中。



パラ卓球と出会い、  
さらなる高みへ!

子どもの頃から様々なスポーツに親しんできた岩淵さんが本格的に卓球を始めたのは、中学で卓球部に入ってから。中学の時、部活の友人と通い始めたクラブチームで「パラ卓球に出られるんじゃないか?」とコーチに言われたのがパラ卓球との運命の出合いでした。  
「それまで障害者だという自

～ 地元で始めよう! 習い事&教室 広告特集 ～

**塾** ロボット製作×  
プログラミング× STEM  
プログラム  
ミング

年長から高校生まで、最長12年間通えるカリキュラム! LEGO®教材のロボットキットで楽しみながら理数系を学びます!

**Crefus 成増校**  
☎ 03-3977-1231

📍 板橋区成増 1-31-8 ソレイユ成増 201 🕒 火、木～土13時～19時  
[crefus.jp/2021\\_april\\_crefus\\_lp/](http://crefus.jp/2021_april_crefus_lp/)

春期プレコースご入会の方  
**入会金  
80%OFF!**




大学受験 英語塾 **リスニング&長文読解に強い!**  
オンライン授業を自宅で受講

英語が苦手な高校生・浪人生のための大学受験の英語専門塾です。英語のまま直接理解できる「直聞&直読直解法」で偏差値急上昇! 訳読の6倍(ネイティブと同等)の速さで理解できる本物の英語力。

**武蔵ゼミナール**  
📍 板橋区成増 1-26-5  
<https://www.english634.com>

📺 Online Lesson

**無料体験  
受付中!**






左足に装着する試合専用の装具はカーボン製の特注品

覚がなかったもので、ぼくがパラの大会に出てもいいのかな?と思いましたが、いざ試合に出てみると全然勝てなくて…。悔しかったですね」

パラ卓球には車いすと立位があり、障害の程度によりそれぞれクラスが分かれています。岩淵さんは、立位の中で2番目に障害が軽い「クラス9」。パラ卓球に本腰を入れ、この世界では障害への遠慮は無用だと悟ると、負けた相手にどうやって勝てるかを真剣に考えながら練習に取り組むようになったそうです。

そして5年前、早稲田大学

2020年1月に開設したYouTUBEチャンネルでは、自身の装具のことやトレーニング方法、健常者の選手と試合をするチャレンジ企画など、様々な角度から情報を発信しています。

リオの経験から、東京パラリンピックの目標には金メダルを掲げ、さらにその先を見据えた「パラの魅力を広く伝えていきたい」という強い思いを「金メダル以上」という言葉に込めました。

## 「金メダル以上に込めた思い」

4年の時にリオ・パラリンピック大会に出場!とところが結果は予選敗退…。出場することが目標になってしまい、力を出し切れなかったと振り返ります。

「目標達成のためには、それ以上の高みを目指さなくてはならないと痛感しました」

## ～ 地元で始めよう! 習い事&教室 広告特集 ～

学力養成  
教室

**ECC ジュニア学力養成教室 まなビーンズ**  
**サントピアテニスパーク教室 2021年4月開講!!**



### 無料体験会

3月 6日(土)・13日(土)・20日(土) 16:00～  
3月 12日(金)・19日(金) 16:30～  
3月 14日(日) 10:00～/16:30～  
科目: 算数・国語(漢字)

※ご希望の科目のみでも両方でも可。  
対象: 2021年4月より新小1年生～新小6年生  
受付: お電話(03-3997-1873)にてご予約ください。

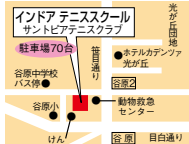
- 無料トライアル受講も可  
後日、苦手箇所等のフィードバックがあります。
- 無料体験会の日程が合わない方はご相談ください。  
個別に対応いたします。

サントピアテニスパークでは2021年4月からECC ジュニア学力養成教室 まなビーンズを開講します。算数・漢字の基礎固めや、家庭学習の習慣を身に付けさせたいなど、お子さまのペースで進めている自学自習のカリキュラムです。計算検定、漢字検定®の高合格率の実績も。1教科4,400円/月から。まずは、無料体験にご参加ください!!

**無料体験会  
受付中**



**サントピアテニスパーク内  
サントピアカルチャー教室**  
☎03-3997-1873 担当: 熊岡  
住 練馬区谷原2-6-35  
★ www.santo-tc.co.jp



## 弱点を攻めまくる 駆け引きに注目!

ところで、「パラスポーツを観たことがない」という人、けっこう多いのではないのでしょうか? 選手たちの障害の部位や度合いは人それぞれ。そこをどうやってカバーしながら戦うか、戦法の違いに注目すると観戦が断然面白くなるのだとか。

「パラスポーツの中でも、対戦競技である卓球は、相手の弱点をどう攻めるかがポイント。試合は真剣勝負ですから、右手が不自由なら徹底的に右側を狙う。かわいそう、ということだけでなく、その駆け引きを楽しむのがパラ卓球の面白さなんです」と、岩淵さん。

「ぼくは右利きなので、装具を付けた左足に体重がかかるとバランスが取りづらく、台から離れた所で揺さぶられると弱い。台の近くに詰めてスピード



得点を決めた時は大きな声を発してガッツポーズ!



© YUKI OKADA\_YKO1617

で勝負するのが戦法です」  
今や世界ランキング第3位の堂々たるトップアスリートの

素顔は、とつてもさわやかでポジティブな好青年。卓球のことだけでなく、YouTubeチャンネルでは岩淵さんの人柄もよくわかるのでオススメです♪

東京パラリンピックをはじめ、今後の活躍にも期待大の岩淵さんを地元から応援してみませんか?



練馬の観光サイト「とっておきの練馬」の特集「ねりまん」では岩淵選手のさらに詳しい記事がご覧になれます。



YouTubeチャンネル  
岩淵幸洋 Koyo Iwabuchi /  
Para Table Tennis#9

◀岩淵さんが企画・主催した「IWABUCHI OPEN」が昨年11月、練馬区立中村南スポーツ交流センターで行われ、健常者・障害者のトップクラスの選手たちの試合が配信されました

## ～ 地元で始めよう! 習い事&教室 広告特集 ～

君の手で  
ロボットを作って  
動かそう!

**ロボット**  
プログラミング  
教室

Human Academy

自分で考え、成し遂げる力を  
ロボット作りの工夫や試行錯誤を通して驚きや感動に出会い、成長していく新しい学びです。

授業/1回90分・月2回  
(基本製作+応用実践)  
対象/年長～中学生

読むとくメソッド  
**ことばの学校**  
子どもたちに読書の楽しみ  
と豊かな国語の力を

対象/年長～中学生

- 1人1台のタブレットで朗読音声聴きながら読書します。
- 音声速度は、専用ソフトを使って徐々に上げていきます。
- 読書の前後に取り組む「読書ワーク」で、本に出てくる語句・表現を身につけていきます。
- インストラクターが添削しながら、丁寧にアドバイスします。



創明館 そうめいかん 練・高松4-12-16 (「光が丘」駅下車 徒歩8分 光が丘夏の雲公園前) ☎3999-5051 (14時～21時)  
https://soumeikan.com E-mail: soumei@mva.biglobe.ne.jp

これってなあに？

気になる〇〇

赤塚にジビエの販売所が登場！

街の

Kacce 調査隊が行く！

成増駅北口から赤塚高台通りを進むと、右手に見える「カルガモ引越センター」の大きな看板。その1階になぜか「熊肉」「ウサギ」などの文字が…。何だコレは？ さっそく調査開始！！

聞けば、37年間この地で引越業を営んできた会長のめ筋さんは食べることが大好き。「地元では手に入らないおいしい物を地域の皆さんに食べてもらいたい」との思いで、2020年12月にジビエの販売所「赤塚市場」をオープンしたそう。馬、イノシシ、クマ、ウサギ、シカ、ヤギ、キジ、マトン、合鴨など、野生の動物や鳥の新鮮な肉が全国の産地から独自ルートで大集結！ しかも一般家庭向けの良心的なお値段なんです。こんなに気軽にジビエが楽しめるなんてビックリですが…どうやって食べたらいいの???

「レシピがあるので大丈夫ですよ。クマやイノシシは鍋がおすすめ。シカはミンチにしてハンバーグにしてもおいしいです」と、取締役の森山久子さんが教えてくれました。どの肉も臭みはほとんどなく、野生動物の肉は高タンパク低カロリーで美容やダイエットにも良いのだとか。ちなみに馬刺しが大好物の会長は、成増を“馬刺しの街”にするのが夢なのだとか…。

おうちごはんのレポートに、ヘルシーなジビエを加えてみてはいかがでしょうか？



入るとすぐに肉売り場。手書きの文字にほっこり♡



1階の奥で販売しているハンドメイド作家の作品やリサイクル品も人気だそう



全国各地から冷凍の真空パックで直送された肉たち！

■ 赤塚市場 板橋区赤塚 3-29-15  
☎0120-365-881  
10時～18時 休：水曜

皆さんの「気になる〇〇」を募集中！

Kacce が取材します！ 巻末ハガキの「自由投稿欄」または、メールで [kacce11@kacce.co.jp](mailto:kacce11@kacce.co.jp) へ情報をお寄せください。

**イベント** オンラインイベントも多数開催！  
自宅からでも気軽に参加

練馬駅北口0分のイベントスペースで、英語や手話などの言語交流イベントや各種ワークショップを多数企画。会場に来て、自宅からのオンラインでも参加できる、ハイブリッド型のイベントを開催しています。



開催中のイベントのお申込みはこちら！  
<https://atnd.org/groups/nerima-base>

練馬文化センター  
 コネリ  
 タリ  
 練馬駅  
 西武池袋線  
 北口  
 池袋駅  
 千川通り

参加費はイベントによって異なります  
 (2時間 1,000円～)

**Nerima Base (ネリマベース) P.25 参照**  
 練馬区練馬 1-19-2-202 Nerikita bldg 202  
<https://nerima-base.tokyo/>

**書道教室** 硬筆から毛筆まで。レベルに合わせて楽しく学ぼう！

鉛筆の持ち方から丁寧に指導。  
 ノートの字が驚くほどきれいに！  
 手ぶらでもOK (道具の貸出あり)

**香龍 (こうりゅう) 書道教室**  
 ☎080-3176-9777

板橋区赤塚 4-16-13 セレひまわり 102 (赤塚氷川神社そば)  
 稽古日/金：15時～18時  
 土・日：9時30分～12時



見学・無料体験  
 何回でもOK

【元氣 勇気】剣道をしませんか？ 子どもから大人まで  
**練東剣友会** ☎090-2669-4528 (中村)

練馬区春日町 2-14-22 練馬東中学校  
 火・木曜 19時～21時 / 日曜 9時～12時  
[kiki.tangetyou@gmail.com](mailto:kiki.tangetyou@gmail.com)

見学歓迎  
 「練東剣友会」で  
 検索

【フラダンス募集】お子様からご年配、障害をおもちの方  
**アイカーネフラスタジオ** ☎090-9319-5148

徳丸地域センター (徳丸3)  
 土曜/月2～3回 webレッスンあり  
<http://aikane-ribbonstudio.jimdo.com/>

無料体験  
 レッスン受付中

春 から始めよう  
**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？



**日本語** 「帰国編入小学・中学校生徒」  
 の日本語をアップさせます

アジアや海外から帰国・編入し、日本語が不得意な児童・生徒に日本語の読み方と意味を教えます。ゲーロマ字式勉強で、教科書に出てくる漢字や問題文がわかるようになります。



**Phonics English Class**

☎090-8082-3962  
 板橋区東坂下 1-4-3 (志村・高島平地区)

無料体験  
 授業受付中

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  
 練馬区豊玉北 1-12-12 エスカ  
 イア江古田 1F <http://p-studio.jp>

Kacce 見たで  
 入会金  
 50% OFF

きれいな字で優越感を！ 無料体験受付中！

**伯雲 (ハクウン) 書道教室** ☎03-3938-9702

月3回 (月・木) 10時～20時  
 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





塾

新規入塾生募集中！ 信頼の個別指導で15年  
安心の低料金で圧倒的に高い成果を出し続けています！

STEP academy

個別指導

光が丘公園周辺で No.1 の個別指導専門塾

ステップアカデミーが選ばれる理由

- 先生 1 人に生徒 2 人までの「個別指導」
- 安心の低料金 ● 入会金・年会費は無料
- 集中力が続く、明るく広い独立ブース
- 入退室を保護者にメールで連絡



★個別指導なのに  
リーズナブルな授業料

1対2/月4回/60分授業 ※施設費：毎月1,980円

小	小(受験)	中1・2
8,760円	10,160円	9,080円
中3	高1・2	高3
9,760円	10,280円	11,280円



(全て税別価格)



塾統括長 木村泰治

「もっと近くで受講したい」そんなお声に応えるべく、今春、光が丘公園近くに4つめの教室を開校しました。地域の皆様のご期待にお応えできるようにこれからも精進してまいります。

開校!!

赤塚教室

板橋区赤塚  
2-1-9 パンダビル 2 3F  
(東武東上線  
下赤塚駅北口駅前) ☎5998-0125



光が丘第1教室 ☎3999-1179

練馬区田柄 5-27-11 4F (光が丘警察署前)

光が丘第2教室 ☎3976-1770

練馬区旭町 1-15-29 3F  
(旭町南地区区民館隣)

成増教室

☎6904-2404  
板橋区成増 1-13-11 2F  
(地下鉄成増駅4番出口 徒歩1分)



無料 体験授業受付中!



ステップアカデミー

☎月～土 13時～21時30分 step-academy.co.jp



英語エリート育成校 小6英検3級 中3準2級 高3準1級

士心塾 成増校

☎050-3740-4400

住 板橋区成増1-28-15 林屋ビル4階  
対象：小学生・中学生・高校生・社会人  
<https://ccn.jp>

入学金0円+  
毎月5,000円授業料減額  
先着10名

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

住 練馬区田柄5-27-15-202

<https://sites.google.com/site/hikaristepworld/>

Kacce見たで  
入学金無料  
2021年3月末日まで

これからは思考力の時代。脳への刺激が思考力を磨く。

チャイルド・アイズ光が丘 ☎03-5848-4825

全国133教室！ 1才半～小6 知能育成教室

住 練馬区高松4-5-12 休 月日祝

★「Kacce見た」で入会金無料 (先着5名)



英語が自然に身に付く学童保育・プリスクール

Kids Duo 光が丘

☎03-5848-8872

2021年度&2022年度 新1年生ご予約受付中!

住 練馬区高松4-5-12 休 土日祝

★「Kacce見た」で入会金無料 (先着5名)



塾

年少～小学生の基礎学習

言葉・文章題・計算力・英語

言葉を増やそう！ 使おう！ 聞き取るう！ 「書いて★読んで★話す」  
個人塾だからできる進度別個人対応。  
幼児から入学準備を始めましょう。



基礎学習塾 えんぴつ

☎03-5968-5919

指導者：小林 美智子/大竹 恵美子

住 練馬区田柄2-42-3-107

<http://michikoempitsu.jimdo.com/>



春期「国語教室」  
受付中!

ここで学べば偏差値55の某某学校に推薦入学できる

常盤台秀恵塾

☎03-5965-3941

☎090-6308-5538

授業料28,000円(週2日)月8～10回)

原則生徒2名に先生1名(1回90分) 住 板橋区  
南常盤台1-22-7-201 無料体験学習受付中!

好きな画材で楽しく描くアットホームな少人数制

小学生の絵画教室 Studio A

第1・3火曜17:00～18:30 4,500円 ※小1・2年は15:40～16:40 3,000円 住 成増1-28-15 4F  
(ミスタードーナツ上) akiko-331229@docomo.ne.jp

# 私のイチオシ通販!

ステイホームのなか、通販を利用している人も多いのでは? ネット通販からテレビショッピング、カタログ通販まで、みんなのお気に入りをご紹介します!

## 読者のベスト3



### Amazon

「品揃えが豊富で届くのが早い」  
「置き配が便利」  
「会員は送料無料で音楽や映画も楽しめる」



### 楽天市場

「ポイントがよく貯まる」  
「いろんなお店が出典していて選ぶのが楽しい」



### ヨドバシ.com

「全て送料無料」  
「最短即日配送もある」  
**ジャパネットたかた**  
「説明がわかりやすく安心」  
「消耗品などもセットで便利」

おいしい

お取り寄せ

◆「井上誠耕園」

小豆島のオリーブオイルの通販で

ジャムや化粧品もある。体に良いうえ、おいしい! 55才 女性

◆「Pan&(パンド)」焼き立て冷凍パンの通販。魚焼きグリルで焼いてもおいしいです。子どもたちもお気に入りです。

42才 女性

◆「婦人画報のお取り寄せ」季節のスイーツ、グルメ、ギフトなど季節のおすすめ食品のお知らせが届きます。

48才 女性

◆「高知かわうそ市場」魚が安くておいしい。サクで送ってくる

手軽におしゃれを

◆「DOCLASSE(ドクラッセ)」40~50代向けのファッション通販。値段も手頃でサイズも幅広く、よくセールをしています。

51才 女性

◆「イズクリエーション」心地のよいシルクの下着がたくさんあります。

45才 女性

◆「ベルーナ」5千円以上買うと送料割引があり、ポイント



◆「ZARA」代引き手数料なし、送料なしでメリットしかありません!

41才 男性

◆「ヒラキ」は靴が安く、「ARK-1K1(アリキ)」はパンツの履き心地が良いです。

64才 女性

◆「Goodo」韓国コスメを15年以上愛用しています。今は韓



## IMAホール上映会

~火曜日は映画の日~

第23回「西の魔女が死んだ」  
3月16日(火) 開演 11:00 / 14:00  
完全入替制 各回30分前開場

ワンコインでお気軽に映画鑑賞!!  
入場料: 500円 (税込・全席自由)

入場券は当日販売 電子マネー対応  
中学生まで無料 (要学生証)

※新型コロナウイルス感染症防止のため、入場人員を制限する場合がございます。あらかじめご了承下さい。



春風亭正朝とその仲間たちによる

## IMA寄席

第366回 3月19日(金)  
◆開演 18:00 (開場 17:20)

木戸銭 百円以上 (全席自由)

この木戸銭は社会貢献事業の一環として、  
練馬区社会福祉協議会に寄付しています。

お問い合わせ

IMA HALL

株式会社 新都市ライフホールディングス ☎ 03-3976-2000 (平日 9:30~17:00)  
<https://www.ima-hikarigaoka.jp/imahall/>

れるのもうれしい。40才 女性  
◆「通販おやつ屋さん」 六花  
亭の通販。おいしくて毎月商品  
が替わるので楽しい。

◆「味とこころ」 白  
38才 女性  
だしがおいしい！  
商品と一緒に「あり  
がとうシール」が届い  
て、ほっこり幸せな  
気分。49才 女性

◆「佐藤水産」 鮭の粕漬けな  
どをよく買う。44才 男性  
◆「Hero」 海外の自然派健  
康食品やサプリメントなど通販  
サイト。珍しい商品があり、安  
いです！ 21才 男性

◆「M苦楽園」 キッチン用品  
や雑貨、安くてかわいい食器な  
ど、よく利用しています。

◆「シヨップチャンネル」 テレ  
50才 女性  
びで商品を説明する人の話が



おもしろく、買わなくても楽し  
い！ 57才 女性

◆「フェリシモ」 手芸のオリジ  
ナルキットをたくさん取り扱っ  
ているので、おうち時間を有意義  
に過ごせますよ。

◆「通販生活」 カタログ  
は読み物としても面白  
い。72才 女性

◆「ベルメゾン」 セー  
ルの時は「本当にこの価格？」  
というくらい安い！ タオルや  
シーツなどは次シーズンのも  
を買っておくとお得。

◆「利用しない派も」:  
53才 女性

◆直接見て買うのが好きで  
す。間違いがないので安心です。

◆手に取って買いたい性分  
なので、通販ではなかなか購買  
意欲がわきません。まだまだア  
ナログ派です。63才 女性

### 医療の現場 川 医療 人 神田医新クリニックを訪ねて

## 前立腺肥大症の治療に より確実に尿道を確保する レーザー治療を導入



神田医新クリニック 院長  
藤原 博通 先生

◆前立腺肥大症につ  
いて教えてください。

◆加齢などにより  
前立腺が肥大すると  
尿道が圧迫され狭く  
なり、尿の流れが悪  
くなる病気です。

◆尿の出る勢いが弱く  
なったり、残尿感  
がある、夜間頻尿な  
どが主な症状です。

◆どのような治療  
法がありますか。

◆薬によるもの  
や、前立腺を熱源で  
切除する手術などい  
ろいろあります。

◆新しい機器を導  
入されたそうですね。

◆新しく導入した  
「AMSグリーンラ  
イトレーザー」は、  
高出力レーザー光線

により、短時間で出  
血の少ない治療がで  
きます。従来の手術

より患者さんに優し  
い方法ですね。安全  
でより確実に尿道確



保ができ、痛みも軽  
くて、手術あとの  
入院も少なくてすま  
す。

◆健康保険は適用  
されますか。

◆はい、健康保険  
適用ですので費用  
面でも安心です。

### 前立腺肥大症の治療 グリーンライトレーザー

前立腺肥大症へのご相談や、  
質問のある方は、下記へ

医療法人 神田医新クリニック  
東京都千代田区岩本町2-2-13

☎ 03-5833-3240

グリーンレーザー治療法 医新会 検索



## 修善寺寒桜

フキ、ウド、セリは縄文時代から食されてきた日本原産種。フキは都会でもよく目にしますが、ウドやセリを見かけることは珍しくなりました。フキの若い花芽であるフキノトウは解毒、強壮作用があるため、冬眠から目覚めたクマが真っ先に食べると言われています。



修善寺寒桜



春の散歩で最初に目にする小さな生き物はアブ、チョウ、アリなどでしょうか。啓蟄の“地虫”とは、地中の虫だけでなくカエルやトカゲ、ヘビなどの爬(は)虫類も含まれます。ニホントカゲは、青いしっぽを宝石のように輝かせていれば若く、茶色ならば2才以上。全身が茶色く、しっぽが長い細身のニホンカナヘビが日向ぼっこをしているのを見かけたらしばらく眺めてみてください。時間が止まったような静かな春の日を感じさせてくれますよ。

練馬区立秋の陽公園の植栽された雑木林に、落葉樹に囲まれて花を咲かせている桜が数本あります。樹木板はありませんが、私の知見では「シュゼンジカンザクラ(修善寺寒桜)」で、カンヒザクラとオオシマザクラの雑種です。花色はかなり濃い紅紫色。樹皮はやや黒色を帯びた紫褐色で皮目が多く、枝は斜上。枝から続く鱗片(りんぺん)は長さ1cm少々で通常は紅紫色です。花柄(かへい)は1~2cmで、苞は長さ6mm程度。小花柄は3本か、まれに4本で、長さ2cm前後です。萼筒(がくとう)は鐘形で、萼片(がくへん)は全縁で花弁は5個。メシベの柱頭は1番長い雄しべの葯よりやや短く、花は直径4cm前後です。

開花した頃の特徴を枝から花まで順に解説してみましたが、遠くからのんびりと眺めるのもいいものです。今年はソメイヨシノの開花も早いような気配、足元に注意して散歩をお続けください。

※Kacoeのスタッフブログでもご覧いただけます。



**会社(個人事業主含む)の**  
**破産・債務整理**  
 迅速かつ適切に処理いたします。  
**☎03-5998-5503**  
 10時~20時 土日祝のご相談もOK  
  
<http://olc-law.com/>  
 ※P.25もご参照ください。 第二東京弁護士会所属  
**OLC総合法律事務所** 板橋区成増3-1-13  
 ヴェルデユーラ201

  
 弁護士  
**大平 雄介**  
 おおひら ゆうすけ  
 第二東京弁護士会所属

**一般社団法人**  
**住宅ローンに**  
 “困ったとき”の  
 あなたの街の  
**相談窓口** 10時~20時  
**☎03-6231-1340**  
**相談無料**  
 お客様にとって最善の解決を!

**住宅ローン返済に  
 お悩みの方  
 ご相談に乗ります!**

**東京 練馬 相談窓口** 株式会社  
 トゥルーホーム  
 練馬区東大泉 1-34-7 コグレビル4階  
 メール: info@loan-true.com  




# 小耳に軽書ン

「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

「教えてー認知症のこと」を読みました。今までは親の心配をしていますが、私も今年で55才。人の心配をしている場合ではなくなってきました。現時点では画期的な予防法はないとのことなので、規則正しい生活を心がけます。

練・早宮 54才 女性

☆

認知症の記事は、物忘れとの違いや、受診を拒む親をどう誘うかなど具体的に書かれていて、とても参考になった。

練・旭町 53才 女性

☆

「かめやキッチン」の記事を読み、昔、父が大山の病院に入院していたのを思い出しました。ハッピロード商店街はすごくお店が多くて、子ども心にワクワクしたのを覚えていきます。しばらく行っていないからまた行きたいなあ。かめやキッチンのコソセプト、いいですね！

練・平和台 38才 女性

☆

「法律相談あるあるトラブル」は具体的で、とても参考に



るケースがあつて助かります。知識として覚えておくと、いざという時に思い出して行動できるので安心できて役に立ちます。長く続けてください。

練・早宮 60才 女性

☆

風物 PHOTOGRAPHに出していた光が丘公園のメジロの写真がとってもかわいかったです。暖かくなつてくると、わが家の近隣散歩でもメジロを見かけることがあります

板・中台 62才 女性

## 新しいこと

光が丘 IMA がリニューアルし

て1か月以上経ちましたが、新しく入った店舗や4階のフードホールには今どきの店も多く、行きたびにうれしくなります。ありがとう！

練・光が丘 67才 男性

☆

練馬区の「ねりまちで〜て〜アプリー」でスタートしたキャンペーンに応募するため毎日8千歩以上歩いています(8千歩×6日でウォーキングレッスンが受けられるので)。毎月順位がわかるのでヤル気もアップ。トップ10入りを目指しています。

練・練馬 54才 女性

☆

確定申告をしました。今年から性別の記入欄がなくなっていました。東京五輪組織委員会元会長の発言が大きく取り上げられています。そういう時代なのだなあと改めて感じました。

板・幸町 57才 男性

☆

2022年から高校の社会科学で地理が必修になると聞きまし

た。地理を選択する人が少なくて、高校時代は

肩身の狭い思いをしましたが、旅好きな私は地理が大

好きでした。だって教科書を開

けば世界中どこへも行けるんですか

ら！ある意味「どこでもドア」的な教科

でした(笑)。地理必修おめでとー！ばんざい！

板・徳丸 51才 男性

## 春になると

ロウバイや紅梅があらこち

らで咲いています。周りに人がいないことを確かめてマスクを外

し、ふくいくとした香りをかいで癒やされています。田柄の梅

林公園も、もう少ししたら見頃。楽しみです。



練・光が丘 55才 女性

☆

先日、東京で初雪が降りまし

た。今年はコロナの影響で

スキーやスノボに行け

なかつたので、久々に雪を見ました。寒い

のはきらいですが、雪景色は好きなので、あと1回くらい降ってほしいなあと思

うばかりです。練・田柄 29才 女性

☆

5年ぐらいい前、家の柿の木に

メジロが巣を作りました。手をグーにしたぐらいの大きさで、

その中でひなが7羽生まれました。親鳥のエサがよかつたので、

か、すべて無事に飛び立ちました。とてもうれしかったです。

練・谷原 36才 女性

☆

里帰り出産で帰省しました。中学生の頃から Kaccee に投稿

して、友だちの間で「プレゼン

ト、当選していたネ」なんて話題

になったこともありました。今

回は、私が産まれた成増産院での

出産です。長男は Kaccee 表紙裏の「こんには赤ちゃん」を

見るのが大好きです。3月に生まれる次男が載らないかしら♡

ちなみに、私は生まれたばかりの時に掲載されたんですよ!!

練・光が丘 35才 女性

## 頑張れ〜！

春のセンバツ出場校が発表になりました。3月19日からスタートです。今年は無事開幕することを願っています。

練・光が丘 68才 男性

☆

たまに献血をするのですが、私はB型肝炎抗体がよくできる

体質のようで、私の血からB型肝炎治療薬を作りたいと依頼が

ありました。1月にB型肝炎のワクチンを接種し、抗体が高く

なった状態で2月に2回、3月に1回献血をする予定です。治療薬ができたら、生まれて数時

間の接種でB型肝炎の赤ちゃんを助けられるそうです。今後は

頻繁に献血に行くので、貧血予防のため食べまくってます！抗体が低くても普通の輸血血液には

なるので、頑張りますっ。

練・大泉学園町 38才 女性

☆

昨年の3月に定期検診に行く予定だったのを「コロナが収ま

からにしよう」と延期してから、はや1年。これではいけないとは思

うけれど、混んだ電車に乗って都心の病院まで行くのが心配。

ドラえもん「どこでもドア」がほしい…。

練・光が丘 56才 女性

## なくしたものは…

来年成人式です。浦安市の会場がディズニールランドなのがうらやましく、「練馬区はとしまえ

んかよ〜」と思っていましたが、そのとしまえんすらなくなり、さらに今年は式典中止。来年の成人式が今から心配です。

練・谷原 19才 男性

☆

下赤塚で長年お世話になってきたレディースクリニックに久々に行ってみたら、閉院してしました…。子どもが3人とも妊娠中にお世話になり、とても良い先生だったのでかなりショックです。

練・平和台 37才 女性

☆

としまえんの閉園と共に駐車場までなくなってしまう、家族で映画館へ行く機会もなくなったことがとても残念です。

練・田柄 55才 男性

☆

コロナの影響で家にいることが多く、時間があるため久しぶりにミシンでぞうきんを縫おうとしましたが、老眼で針に糸を通すのにひと苦労。ぞうきんを縫

うより糸通しに時間がかかりました。いつまでも若いと思っていました。いつまでも若いと思っていました。私の心のホッレを縫ってほしいです。

練・谷原 47才 男性

## マイブーム

めったにドラマを観

ないのだが、今期は「その女、ジルバ」を観ている。年齢的にも内容も

マッチしていて、

何よりロケ地が成

増、和光、光が丘！

見たことのある場所が出てきて、楽しい。

朝霞市 38才 女性

☆

先月、念願だった子犬を購入しました。まだ、トイレや嘔み癖をなくすしつけ中です。大変ですが、とつてもかわいいです。家族の共通の話題も増え、わが

家のリビングがにぎやかになりました。したワン。

練・谷原 45才 男性

☆

お家ごはんの回数が増え、遅

ればせながら作り置きにハマっています。わが家の人気ナンバー

ワンは、ひじきとそばろの

甘辛ふりかけ。次いで、

切干し大根のナムル(乾物ばっかり)。

冷蔵庫にすぐに食べられるお

かずがあるというだけでイライラがぐんと

減りました！

練・貫井 53才 女性

☆

昨年7月、ふたこの女の子の孫が生まれました。今は6か月

になる孫たちの子守で毎日忙しくて大変です！

けれど、2人の成長を見るのは楽しく、笑顔がとつてもかわいいです！！

練・三原台 67才 男性

練・三原台 67才 男性

練・三原台 67才 男性

練・三原台 67才 男性

練・三原台 67才 男性

練・三原台 67才 男性

練・三原台 67才 男性

練・三原台 67才 男性



## 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

### コロナウイルス感染症予防について

マスク着用・ロビー前での検温をお願いしております。その他「前後左右空けてのチケット販売」「劇場内の適時換気」「手が触れる場所はすべてアルコール消毒を実施」等、安心してご利用いただけますよう、対策を行っています。※チケット購入方法、開館時間などは事前にご確認ください。詳しくは<http://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5日(金)～  
太陽は動かない  
野球少女
- ◆3月12日(金)～  
ブレイブ - 群青戦記 -
- ◆3月19日(金)～  
奥様は、取り扱い注意
- ◆3月26日(金)～  
映画 モンスターハンター  
駆し絵の牙

\*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。



医院



**B-8**  
 練・光が丘 3-3-4-101  
 ☎9:00~17:30 ㊤~13:00 ㊤水午後・日・祝  
 ☎ 3976-6411

**光が丘 内田クリニック**  
<http://www.hnu-cl.com/>  
 【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。



**B-8**  
 練・光が丘 3-3-4-102  
 ☎水・土午後・日・祝  
 ☎ 3975-5115

**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分  
 15時~17時 45分



**E-4**  
 練・春日町 6-5-15 メディカル春日2F  
 ㊤有り  
 ☎ 3990-8001

**安藤クリニック**  
 診療時間：9時~12時半  
 15時~19時  
 (土曜午前は、9時~13時半)  
 休診：木曜・土曜午後・日  
 日曜・祝日

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。

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

**塙皮膚科**  
 板・成増 2-21-4 (りそな銀行そば)  
**A-2** ☎ 5998-3334

# Kacce くらぶ

★広告随時募集中!

月刊 Kacce が無料で配布できるのは、広告のおかげです。掲載されている医院やお店の感想を巻末ハガキやプレゼント応募フォームでお寄せください。

医院やお店の場所は、**A-1** ~ **H-8** を、P.26 ~ のマップで確認してください。

\*月ごとにカテゴリーの掲載順が変わります。



**B-8**  
 夏雲公園前(高松4) ㊤有  
<http://www.sato-iin.com/>  
 ☎ 3926-8765

**光が丘南 佐藤医院**  
 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  
 (休診) 第2・4木曜  
 木・土曜午後/日曜/祝日

~予防が大切!~  
 花粉症はピークを迎え、インフルエンザや上気道炎、胃腸炎とさまざまな感染症も混在する季節です。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!

内科・消化器科・循環器科・神経内科 / 在宅診療  
**市原外科内科**  
 南田柄バス停そば 練・田柄 1-1-12  
**F-3** ☎ 3939-3357

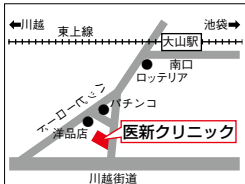
小児科・内科  
**いとう小児科クリニック**  
 練・光が丘 3-7-1-101  
**B-7** ☎ 3979-2011 予約専用 ☎ 3979-1112





ひとくち  
メッセージ

会いたいです！ おかーさん！  
1年以上も母親に会わないなんて初めてです。  
46才 女性



**H-4**  
板・大山町 23-1 (大山駅徒歩3分)  
⑨ 9時~12時半 (土14時半) 15時~18時半 (火水16時半)  
☎ 5995-5100

◆各種ドックのご案内◆  
本誌をご持参の方は、  
脳ドック10%割引。予約時  
にお申し出ください。  
休診/日曜・祝日

整形外科・胃腸科・訪問看護  
**医新会 医新クリニック**

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



**E-8**  
板・赤塚新町3-5-1  
⑨ 9時~12時半 15時~19時 ⑩ 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(出にくく、頻尿等)や  
前立腺、皮膚に関し尿気付  
きの方もご相談ください。

内科・泌尿器科・皮膚科  
**秀ひでクリニック**

**切らずに治す「内痔核 硬化療法」**健康保険適用  
内痔核の根元部分に「消痔霊」を注射。内痔核が  
繊維化し血流が減少するので出血を防ぎます。  
また内痔核は小さくなります。ご質問・ご相談は  
お気軽にお電話を。http://www.ishin-kai.or.jp



とちぎ まる  
**責任者：橋本 衛 教授**  
板橋区加賀 2-11-1  
JR十条駅歩10分・板橋本町駅歩13分  
☎ 3964-1498

認知症の早期発見や予防を  
目指し最先端の画像検査で  
診断します。かかりつけ医  
の紹介状があれば選定療養  
費5500円の負担は不要。

帝王入会医学部附属病院  
**メンタルヘルス科「物忘れ外来」**



**E-7**  
板・赤塚2-7-12(下赤塚駅北口徒歩3分)  
⑨ 8:30~18:30 ⑩ ~12:30 ⑪ 日・祝  
☎ 3977-2611

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、心機図ポリグラフ  
フ呼吸機能検査

内科 小児科・外科・皮膚科  
**和気医院**



1月に読者の皆さまから寄せられた  
おすすめコメントの中から一部を掲  
載しています。  
P.○……広告掲載ページ  
○・○……巻末のマップの位置

**成増産院 P.2**  
昨年第3子出産の際もお世話  
になりました。院長や助産師  
さん、スタッフの方との思い出  
がいっぱいです。39才 女性  
**IMAホール P.10**  
IMA寄席に行き久しぶりに  
楽しいひとときを過ごすこと  
ができました。専門店街もリ  
ニューアルし洗練されて、うれ

しくなりました。53才 女性  
**イオンシネマ板橋 P.15・23**  
館内でのコロナ対策がしっか  
りしており、安心して映画が  
観れます。 54才 男性  
**光が丘南佐藤医院 P.16**  
かかりつけ医として何でも相  
談に乗ってもらっています。  
78才 女性  
**市原外科内科 P.16**  
休日診療当番だった時、日曜  
日に診ていただけで助かりま  
した。 69才 男性  
**いとう小児科クリニック P.16**  
どこの病院でもわからなかつ  
た川崎病を見つけてくださり  
助かりました。 34才 女性  
**光が丘内田クリニック P.16**  
初めての経鼻極細胃カメラ、  
先生の励ましの声かけと技術  
のおかげであつという間でし

た。若さと行動力を備えたハ  
ツラツ先生です。70才 女性  
**光が丘眼科クリニック P.16**  
レーザー治療をしていただき  
ました。説明もていねいで安  
心してお任せできました。  
49才 男性  
**安藤クリニック P.16**  
胃腸炎にかかった時、診て  
いただきました。とてもてい  
ねいに説明していただけでよ  
かったです。 35才 女性  
**杉内医院 P.16**  
先生が優しくよかったです。  
19才 女性  
**伊藤内科小児科クリニック P.17**  
子どもが小さい頃から30年  
近くお世話になっています。  
とてもていねいに見てくださ  
るので安心です。50才 女性  
**P.21 へ続く**

3月

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



# アンテナ

## 地元の情報

\* 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントが中止・変更になる場合がありますので、事前にご確認ください。

Pick UP

### ホテルスイーツの訪問 & 移動販売はいかが?

ホテルカデンツァ光が丘のスイーツを  
保冷車で訪問・移動販売します。施設  
や職場、ご友人などでお楽しみくだ  
さい♪ 2021年3月31日(水)まで。



※お客様の敷地内に保冷車を駐車して販売します

※5日前までにご予約ください。

※販売時間は11時～16時の間の1時間以内

問/ホテルカデンツァ光が丘

営業部 ☎5372-4438(10時～19時)

**3月7日(日) 体験! オンライン講座 主催者  
(ホスト)編** 13時30分～ 「Zoom」の主催者として  
会議や研修を開催する操作法やノウハウをオン  
ラインで学ぶ ボランティアや地域活動でオンラインを  
活用したい人対象 申込順20名  
申・問/いたばし総合ボランティアセンター・磯部 ☎5944-4601

**3月8日(月) コロナ禍において不登校・ひき  
こもりとどう向き合うか** 10時～ 板橋区立グ  
リーンホール(栄町36) 講義と質疑応答 区内在  
住・在勤・在学者対象 申込順40名  
申・問/予防対策課 ☎3579-2329

**3月11日(木) ロビーコンサート「クラシック  
音楽オーディション合格者が贈る声楽の調べ」**  
板橋区立グリーンホール(栄町36) 12時20分～  
出演:ソプラノ・高橋美咲 バリトン・小仁所良一  
先着100名 問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

**3月12日(金) 認知症サポーター養成講座**  
13時～ 春日町図書館(春日町5) 認知症を正しく  
理解するためのポイントを紹介 ※受講者にはテキス  
トとリストバンド贈呈 高校生以上対象 申込順20  
名 申・問/☎5241-1311

**3月13日(土) 介護する人がひとりで悩ま  
ないための講座「自分の人生をあきらめない介護  
～仕事とこころのマネジメント」** 14時～ 石神  
井公園区民交流センター(石神井町2) 介護する人  
が抱えがちな気持ちや負担を少なくするためのヒント  
を学ぶ 申込順30名  
申・問/在宅療養係 ☎5984-4597

**開催中～3月3日(水) ひな飾り** 旧内田家住宅  
(石神井町5) 練馬区高松の民家で昭和30年代から  
使用されていた7段飾りを展示

問/石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

**開催中～3月21日 写真展「光の風景」** 光が  
丘図書館(光が丘4) 一般公募した光が丘周辺の風  
景写真68点の中から投票で好評を集めた10点を発  
表・展示する ※期間終了後も約1年間展示

問/☎5383-6500

**3月1日(月)～21日(日) おうちで備えるキャ  
ンペーン** イオンスタイル板橋(徳丸2)/イオンスタ  
イル板橋前野町(前野町4) 備蓄におすすめの商品  
や簡単にできる「災害への備え」の紹介  
問/地域防災支援課 ☎3579-2151

**3月2日(火)～31日(水) 予約制プラネタリウ  
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 高校生以下120円  
「星占いの星座」 小5以上対象 各日申し込み順  
47名 詳細はHP参照 [www.itbs-sem.jp/](http://www.itbs-sem.jp/)  
申・問/☎3559-6561

**3月5日(金) コロナ禍だからこそ「自分軸」を  
見つめ直そう** 10時～ まなぼーと大原(大原町5)  
「自分軸」を持ちながら気持ちにゆとりを持って子育て  
する方法を講師が解説 申込順15名 ※一時保育  
あり(8名) 申/osyakyo@city.itabashi.tokyo.jp

**3月6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  
(保険代) ボクシングミット打ち 他 5才～中学生  
対象(未就学時は保護者同伴) 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

**3月6日(土) 庭園への招待 現代植物学の  
先駆け牧野富太郎を訪ねて** 14時～ 関町図書  
館(関町南3) 牧野博士の生涯や業績に触れなが  
ら牧野記念庭園で見られる植物や練馬の名木につ  
いての講演 申込順15名 申・問/☎3929-5391

**3月7日(日) フリマ 秋の陽公園** (光が丘2)  
9時～12時 ※雨天中止  
問/フリマ2000 ☎080-2256-4508

## ●●●● アンテナプレゼント ●●●●

3月10日(水) 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

### さまよえる絵筆 ー東京・京都 戦時下の前衛 画家たち 5組 10名

3月27日(土)～5月23日(日)  
板橋区立美術館(赤塚5) 一般  
650円 高大生450円 小中学生  
200円 ※土は小中高校生無料  
1930年代後半、表現の自由が奪  
われつつある中、東京と京都で活  
動を続けた前衛画家たちの作品を  
当時の資料とともに展示する



杉全直《沈丁花》  
1942年、うらわ美術館蔵

「パイレーツ・オブ・カリビアン」他 申込順400  
名 申込3日から 問/文化振興協会 ☎3993-3311

### 3月27日(土) 子どものためのコンサート

15時～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 全席自  
由 一般2,000円 4才～小学生500円 1部:管弦  
ミニコンサート 2部:音楽と絵本「びっぼのたび」  
申・問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

### 3月28日(日) フリマ 浮間公園 (舟渡2)

9時～16時 ※雨天中止  
問/リサイクル推進友の会 ☎3412-6857

### 3月28日(日) フリマ 高島平噴水広場 (高島平8)

10時～15時 ※雨天中止  
問/リサイクルマン ☎048-268-8711 (9時～20時)

### 3月28日(日) ワークショップ「新電線風景画」

10時30分～14時～ 練馬区立美術館(貫井1)  
費用300円(材料費) ※要当日観覧券 古今東西の  
風景画を写し取りそこに電柱や電線を書き込んで新  
たな「電線絵画」を作成する 小学生以上対象 各  
回抽選10名 申込12日まで(往復ハガキ・メール)  
問/☎3577-1821

● 中止 ● 3月 赤塚梅まつり  
● 4月 照姫まつり

アンテナ掲載情報募集中! 非営利の情報に限り  
ます。都合により掲載できない場合があります。  
原稿は掲載希望月の前月13日必着。FAX 03-  
3975-7159 メール kaccell@kacce.co.jp

### 3月14日(日) フリマ 光が丘公園(光が丘4)

10時～15時 ※雨天中止  
問/リサイクルマン ☎048-268-8711 (9時～20時)

### 3月14日(日) 練馬交響楽団スプリングコン

サート「新しい未来へ」～それぞれの思いをの  
せて 11時30分～15時～ 練馬文化センター(練  
馬1) 全席指定1,000円 演目:歌劇「セヴィリア  
の理髪師」序曲 亡き王女のためのパヴァーヌ 他  
申・問/☎3948-9000

### 3月14日(日) 全員納得 話し合いの進め方!

14時～ いたばし総合ボランティアセンター(本町  
24) 話し合いの「基礎」と「極意」を学ぶ ボラン  
ティアグループとNPO団体の運営者・スタッフ対象  
申込順20名 ※オンライン参加15名  
申・問/磯部 ☎5944-4601

### 3月16日(火)～6月13日(日) 没後1年

田畑精一『おしいれのぼうけん』展 ちひろ美術  
館・東京(下石神井4) 入館料1,000円 高校生  
以下無料 『おしいれのぼうけん』の絵本原画や日・  
中・韓平和絵本『さくら』の原画や資料を展示し田畑  
精一の絵本づくりを紹介する 問/☎3995-0612

### 3月16日(火) IMAホール上映会「西の魔女

が死んだ」11時～14時～ IMAホール(光が丘5)  
P.10参照

### 3月17日(水)・18日(木) チョコレートアウ

トレット 9時30分～ 芥川製菓板橋工場(高島平  
9) 専門メーカーならではのさまざまなチョコレート  
を販売 問/☎3935-1282

### 3月19日(金) IMA寄席

18時～ IMAホール(光が丘5) P.10参照

### 3月20日(土祝) いたばしプロレスリング

17時20分～ 板橋区立グリーンホール(栄町36)  
全席指定4,000円～ 板橋区内商店街公認レスラー  
も出場 問/いたばしプロレス ☎5918-6629

### 3月21日(日) 荒川クリーンエイド

10時20分～ 荒川生物生態園および戸田橋緑地周  
辺のごみ拾い活動 板橋区内在住・在学・在勤者対  
象 申込順16名 申込13日から(フォーム)

<https://itapla.com/events/>  
問/板橋区リサイクルプラザ ☎3558-5374

### 3月21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)  
全席指定 曲目:ベートーヴェン交響曲第5番「運命」



歯科医院

歯科・小児歯科  
**山田 歯科医院**  
 練・光が丘2-4-11-101 光が丘公園駐車場前  
 (B-5) ☎ 3930-8211

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

練・田柄 5-20-19  
 各種保険取扱 ☎ 日・祝  
 ☎ 5241-6480

http://www.sakuma-dc.com/  
 (C-7)

歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科  
**(医) さくま 歯科医院**

練・光が丘5-5-6  
 ☎ は下記参照  
 ☎ 3976-7788

**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。

診療時間 休診=木・日・祝日  
 月・火・金 10:00～13:00 15:00～19:00  
 水 10:00～13:00 15:00～22:00  
 土 10:00～13:00  
 ※歯に関する悩み、お気軽にご相談ください。

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。

練・田柄 5-5-21  
 休診/木・土午後・日・祝  
 ☎ 3825-0414

《お知らせ》しばらくの間、下記の通り診療時間を変更いたします。院長もスタッフも全員女性の優しいクリニックです。(Pあり)

練・光が丘7-6-20  
 https://www.kiyokawadc.com/  
 ☎ 6915-6769

**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》

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

火・金午後の診療は17時まで △=14時～17時

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

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・光が丘3-7-1 光が丘駅南側駐車場裏  
 (B-7) ☎ 5998-8211 歯科助手募集中

Kacce の最新情報は  
**ブログでチェックしてね!**  
 http://kacce.co.jp/blog/

歯科・小児歯科  
**やもと 歯科医院**  
 練・田柄 5-27-11 ハートビル2F  
 (B-7) ☎ 3999-8818 http://www.kouetsu-kai.com

練・光が丘5-1-1 IMA中央館2F  
 ☎ 9時半～13時 14時半～19時 土・日9時～13時 14時半～18時  
 ☎ 6915-6600

**光が丘 ども歯科・矯正歯科**  
 http://www.nikarik.jp  
 土・日も診療!  
 光が丘駅A4出口から歩いてすぐ。  
 キッズスペースあります。  
 急患随時受付 休/祝日



ひとくち  
メッセージ

起きたら花粉症でいきなりくしゃみや3連発のモーニングアタック。コロナも花粉も目に  
見えないうものとの違い。どちらにも早く終息しますように。

夏雲歯科 (旧みえまつ歯科)  
夏雲小学校 フォルマシーマート  
練・田柄 5-14-12  
☎ 3825-3468  
木曜午後・日・祝

夏雲歯科  
月・土 10時～19時  
(昼休みあり)  
※木は午前のみ  
駐車場あり  
<https://natsunokuno.com>



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

木村歯科医院  
月火木金 9時半～13時半  
土 10時半～13時半  
水日祝/休診 14時半～19時半



年齢を問わず常に消毒を心がけましょう。めぐりめぐって自分に返ってきます。歯科医院ではアルコールを含ませた小さいガーゼ(4つに畳んで5cm角)をよく使っていますが、ちょっとした物を拭くのに重宝しますので、ぜひ試してみてください。

ウィスタリア歯科クリニック  
練・田柄 5-23-16 ヴィラ・ウィスタリア 101  
☎ 050-3542-5556  
各種保険取扱 初診予約専用(下記)

ウィスタリア歯科クリニック  
◆歯を抜かない  
◆歯ならび矯正  
◆アットホームな雰囲気  
◆の中、リラックステして  
◆診療を受けて頂きます。

診療時間/10時～13時 14時～18時  
休診日/木・日・祝日  
☆平日(月～水・金)15時以降は、矯正と高校生以下の患者さんの診療とさせていただきます。  
<http://www.wistaria-dc.jp/>

光が丘エトワール歯科  
練・田柄 5-16-5 Cクリニック光が丘4F  
☎ 5933-9950  
水・祝 \*診療時間はQRで要確認

光が丘エトワール歯科  
8月1日開院。虫歯や歯周病治療から予防・クリーニングまで幅広く対応。  
★土・日も診療



一般・小児 (初診急患随時)  
関東デンタルクリニック  
練・春日町 6(サンドラッグ並び 春日町駅方面 100m)  
☎ 3990-6487



月刊 Kacce への広告掲載は編集室が直接承っております。  
TEL.3975-7143  
FAX.3975-7159  
E-mail [kacce11@kacce.co.jp](mailto:kacce11@kacce.co.jp)

読者のおすすめコメント

**秀クリニック P.17**  
夫が泌尿器科でお世話になりました。症状について、とてもわかりやすく詳しく説明してくださいました。51才 女性

**和気医院 P.17**  
コロナの前からしっかり感染対策がされていました。待ち時間も少なく、ノンストレスです。54才 女性

**医新クリニック P.17**  
健康診断とMRIがスムーズにできて良い。77才 女性

**帝京大学医学部附属病院 P.17**  
メンタルヘルス科の外来でいつもお世話になっています。適切に説明してくれます。72才 男性

**鶴見歯科 P.20**  
親切で、ていねいに説明してくれます。70才 女性

**高梨歯科クリニック P.20**  
虫歯の治療だけでなく、小児歯科や歯ぎしりの相談にも乗ってくださり、歯のことを何でも相談できるので助かります。43才 男性

**さくま歯科医院 P.20**

子どもが親知らずを2本抜いてもらいました。抜歯後の消毒や痛み止めなどていねいに処置していただけました。54才 男性

**光が丘エトワール歯科 P.21**  
新しい医院で、先生の説明がわかりやすい。52才 男性

**ウィスタリア歯科クリニック P.21**  
子どもが矯正でお世話になっています。リニューアルし院内がとてもきれいで予約制なので待ち時間も少ないです。52才 女性

P.25へ続く

**板橋区 3月11日(木) 11時 「シェイクアウト訓練」を実施**

地震直後の初動対応を身に付ける「いたばしシェイクアウト（1分間防災訓練）」は、開始の合図で各自その場でしゃがむ、隠れるといった安全行動をとる訓練です。当日は11時に防災行政無線で開始の合図を行います。

参加表明して  
**ポテトチップをもらおう!**

区ホームページから「参加表明」として、湖池屋、東京家政大学とコラボした限定ラベルのポテトチップが抽選で1,500名に当たります!

参加表明は  
こちらから



**「シェイクアウト」ってどういう意味?**

「地震を振り払う」という意味で、2008年にアメリカで始まり、今では世界各国で行われている地震防災訓練です。

「区内一斉シェイクアウト訓練」  
危機管理室 地域防災支援課



**練馬区 全国で注目されている「練馬区モデル」**

先進的な事例として国が全国自治体に発信している、新型コロナウイルスワクチン接種体制「練馬区モデル」。メディアにも多く取り上げられ、反響を呼んでいます。

接種体制のコンセプトは  
**「早くて 近くて 安心です」**

約250か所の診療所での個別接種をメインに、病院や区立施設での集団接種でカバーし、短期間での完了を目指します。近くの診療所や通い慣れたかかりつけ医で接種することができ、個別接種か集団接種か選べるのも特徴です。



**いよいよ始動! 接種は2回・無料**

医療従事者、高齢者、基礎疾患のある方から順次接種が開始されます。対象者には接種券やお知らせが送付されます。

※ スケジュールの詳細や会場、接種までの流れなどについては、今後、区報や区ホームページ、区内掲示板などで告知されます。

**【問い合わせ】**

練馬区新型コロナウイルスワクチン  
接種コールセンター ☎ 03-5984-1633

# 読者 プレゼント

ご応募は、右記 QR コードや、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お寄せください。

Web サイトからは1人1回応募、ハガキは1家族1回応募できます(重複無効)。  
※当選の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※チケット購入方法、会期、開館時間などはそれぞれ最新情報をご確認ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止や変更になる場合がございます。

イオンシネマ板橋

## ① 無料鑑賞カード

有効期限5月末日まで



「映画 モンスターハンター」3月26日公開  
©2020 Constantin Film Produktion GmbH  
© Constantin Film Verleih GmbH

大ヒットゲームの実写映画化。超巨大モンスターが闊歩する別世界に入り込んだ特殊部隊。そこで出会った謎の男と手を組み、次々襲来するモンスターに立ち向かう。  
※その他の公開予定作品はP.15参照

板・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

ホテルカデンツァ光が丘「ルミエール」

## ② 平日ランチビュッフェご招待

有効期限5月末日まで



\*ホテルカデンツァ光が丘公式  
Instagramでは最新情報  
を配信しております。

3/11～5/12は『チーズスタイルビュッフェ』を開催。イタリア産ラスパドゥーラやひと口サイズのチーズバーガー、チーズフォンデュなどチーズ好きにはたまらない贅沢ビュッフェをお楽しみください。※予定は変更になる場合がございます。

練馬区高松 5-8 J.CITY  
☎ 03-5372-4499 (ルミエール直通)

3組  
6名様

T・ジョイ SEIBU 大泉

## ③ 平日映画無料鑑賞券

有効期限5月末日まで



「太陽は動かない」3月5日公開  
◎吉田修一 幻冬舎  
◎2020 映画「太陽は動かない」製作委員会

心臓に爆弾を埋め込まれた産業スパイの主人公とその相棒が、24時間以内にミッションをクリアしないと死ぬという運命を背負い、手に汗握るスリリングな展開と迫力満点のアクションを繰り広げる。

練・東大泉 2-34-1 オズスタジオティ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月末日まで



「ミナリ」3月19日公開  
©2020 A24 DISTRIBUTION, LLC  
All Rights Reserved.

1980年代、農業での成功を夢みて韓国からアメリカアーカンソー州にやってきたジェイクとその家族。だが、水は干上がり、作物は売れず、追い詰められた一家に思いもしない事態が立ち上る。

練・練馬 4-15-20 ☎ 0570-783-980  
(24時間テープ案内)

5組  
10名様

Bunkamura ザ・ミュージアム

## ⑤ ライデン国立古代博物館所蔵 古代エジプト展 —美しき棺のメッセージ—



《ホルの外棺》  
後期王朝時代(蓋) 長さ199cm、幅72cm、高さ38cm  
ライデン国立古代博物館 Image  
© Rijksmuseum van Oudheden (Leiden, the Netherlands)

ミイラ棺の研究で世界的に有名なライデン国立古代博物館所蔵のミイラ棺を立てて並べた立体展示のほか、ミイラや石碑など200点以上を展示。古代エジプト人の生活や死生観などを解き明かす。  
4月16日～6月27日 一般1,800円 他

渋谷区道玄坂 2-24-1

☎ 050-5541-8600 ハロ〜ダイヤル

5組  
10名様

板橋区立文化会館

## ⑥ 沖仁 con 渡辺香津美 special guest NAOTO



フラメンコ・ギタリスト沖仁とジャズ・ギタリスト渡辺香津美の熱い競演にヴァイオリニストNAOTOをゲストに迎え、華やかなセッションを繰り広げる。4月17日(土)17時開演 一般5,000円 他

板橋区立文化会館チケットセンター  
☎ 03-3579-5666

5組  
10名様



スパイラルテーブ・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・田柄 5-27-8 ☎ 3926-8263  
 (B-7) <http://www.harichiryu.com>

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

(A-5) 練・旭町 1-13-10 ㊦ 12 台  
 年中無休 <http://www.hikarigaoka.net/>  
 ☎ 3939-3760

**光が丘動物病院**  
 当院では、徹底したインフォ  
 ームド・コンセントを心が  
 け、特に椎間板ヘルニアを  
 始めとした整形外科手術の  
 症例は多岐にわたります。

**光が丘動物病院グループは、「動物たちには愛情」**  
 「飼い主さまには信頼」をコンセプトに「日本一  
 の総合獣医療サービス集団」を目指しています。  
 ■光が丘動物病院とくまのクリニック(分院)  
 板・徳丸 3-16-4 ☎ 6426-8681

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・高松 5-13-1 (P有り) ☎ 5393-0711  
 (A-7) <http://www.hikarigaoka-dc.com/>

一般・小児・矯正・口腔外科  
**ジェイシティー歯科 吉積(よしづみ)**  
 ホテルカデンツァ光が丘正面玄関右側 1F (P有)  
 (A-7) ☎ 5372-4444 <http://www.jcity-dental.com>

一般歯科  
**各務歯科医院**  
 練・高松 4-6-11 (高松四丁目バス停そば 2階)  
 (B-8) ☎ 3577-2641

(H-8) 練・豊玉北 5-4-9 トモエ建設わき  
 ㊦ 17:00~24:00  
 ☎ 3994-2489

**沖縄家庭料理 ゆんたく**  
 料理だけのお客様も歓迎!!  
 女性おひとりでも安心して  
 お寄りいただけるお店で  
 す。初めての方も三線の音  
 でゆんたくしましょう!!

**ヨミタン出身ママの沖縄家庭料理のお店です**  
 沖縄直送の食材をふんだんに使った家庭の味を  
 お楽しみください! 地酒や本格ウコン酒、シー  
 クワーサーでゆんたく(おしゃべり)しましょう。  
 女性スタッフ募集! 沖縄と三線に興味のある方。

(E-6) 練・中村北 3-22-14  
 ㊦ 10:00~19:30 ㊦ 9:00~18:00 ㊦ 木・日祝  
 ☎ 0120-08-4588

(F-5) 練・練馬 4-15-2 1F (コナエテッド・シネマ横)  
 ㊦ 9時半~13時 14時半~20時15分 ㊦ 日祝  
 ☎ 6767-2825

**まごころサポート**  
 電球交換・家具の移動や組  
 立て・草刈りなど困ったこ  
 とがあればお電話を!  
 1名の作業 20分500円  
 (外作業は7500円)  
 メール: [asa@nhc-ajp](mailto:asa@nhc-ajp)  
 板・成増 1-7-22  
 9時~19時 株式会社 NHK  
 ☎ 6909-2080

矯正歯科専門  
**すずき矯正歯科**  
 板・成増 1-14-13 池田ビル3F ☎ 5997-1188  
 (B-2) <http://www.s-ortho.com>





ひとくち  
メッセージ

エッセンシャルワーカーなので仕事を休めません。1年もこんな状況が続いてへとへとです。早くビクビクしないで通勤したいです。  
59才 女性

練・春日町6-3-1  
http://www.miura-tatamiten.com  
☎ 3999-1767

**お部屋も気分もさわやかに**  
**練三浦畳店**

数年に1度の畳替え。お客様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和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

**Nerima Base (練馬ベース)**  
**練馬駅近くのレンタルスペース**

少人数のミーティングやイベントに活用できるレンタルスペースです。  
練馬駅北口から  
徒歩0分

**1時間1,000円(機材込み)から借りられます**  
オンラインでのイベントやワークショップなどができる配信設備を完備。主催者の「やりたいこと」をサポートします! 英会話や手話などのオンラインイベント(会場参加も可)も多数開催。

**B-1**  
http://olc-law.com  
板・成増3-1-13-201  
☎ 5998-5503

**成増駅北口より徒歩3分**  
**OLC総合法律事務所**

労働・離婚・相続問題など。誠実に、粘り強く対応します。相談料は初回無料。  
第二東京弁護士会所属  
弁護士 大平 雄介

**B-8**  
http://hikarigaoka-law.com/  
練・高松4-6-1 ビズテラス光が丘5F  
☎ 5848-9975

**光が丘法律事務所**  
個人・法人問わず、どんなお困りごとでも、まずはお気軽にご相談ください。  
東京弁護士会所属  
弁護士 今井 時右衛門

**B-2**  
http://www.corp.kacce.co.jp/  
☎ 3975-7143

**地元で創業43年**  
**協同クリエイティブ**

月刊Kacce発行のほか、印刷物・ホームページ作成(スマホ対応可)も承っております。スタッフブログもぜひ読んでね!

**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。

**読者のおすすめコメント**

**夏の雲歯科 P.21**  
ていねいに診てくれます。  
52才 男性

**T・ジョイ SEIBU大泉 P.23**  
席が広くゆったりしているので落ち着いて映画鑑賞ができます。コロナ禍ですが、頑張っ  
てほしいです。40才 女性

**ユナイテッド・シネマしまえん P.23**  
コロナ禍で不安でしたが、感染対策がしっかりされていて安心して楽しめました。

35才 女性  
**光が丘デンタルクリニック船坂 P.24**  
子どもの定期検診に通っています。  
40才 女性  
**ジェイシティー歯科 吉積 P.24**  
いつも元気いっばいな先生で手際がよく、こちらも元気が出ます。  
33才 女性  
**なかむらはしデンタルクリニック P.24**  
矯正では長年の実績があります。  
44才 女性  
**中村デンタルクリニック P.24**  
いつも利用しています。とてもきれいな医院です。

14才 女性  
**光が丘げんき堂接骨院・治療院 P.24**  
痛みが軽減され、行く時と帰る時では体の状態が全然違います。  
49才 女性  
**光が丘動物病院 P.24**  
ていねいに診察してもらえます。  
44才 男性  
**まごころサポート P.24**  
毎年、暮れに大掃除のサポートで利用しています。窓や網戸をきれいにしていただき、助かっています! 60才 女性



### 赤塚

- 和気医院
- カフェトモチート
- ベロスケ

東武東上線

下赤塚

川越街道

地下鉄赤塚

- きらぼし銀行
- サロンドメイクエステース
- 秀クリニック
- 中山クリニック
- 若山整形外科・内科
- 基礎学習塾えんびつ
- 木村歯科
- よしや
- MUJI com
- ゆりの木児童館

### 練馬

- Cocooneri
- ねりまファミリーパーク
- 産業・観光情報コーナー
- 区民協働交流センター
- 練馬文化センター
- ネリマベース
- 練馬文化センター
- 西武池袋線
- 西武有楽町線
- 千川通り
- 朝日屋たばこセンター
- 金沢歯科
- 練馬びよびよ
- 和歌里
- 鳥ふじ
- ゆんたく
- 豊玉保健相談所
- みどりのまちづくりセンター
- 海峽
- 練馬区役所
- 展望レストラン
- 旅行サービスコーナー
- 区民総合窓口

西武池袋線

練馬

練馬

練馬

千川通り

朝日屋たばこセンター

金沢歯科

練馬びよびよ

和歌里

鳥ふじ

ゆんたく

みどりのまちづくりセンター

海峽

練馬区役所

展望レストラン

旅行サービスコーナー

区民総合窓口



**成増**

**地下鉄成増**

**成増産院**



**全体**

**光が丘**

**光が丘公園**

**光が丘**



**登録は無料**  
**Kacce**  
**メルマガ会員募集!!**



Kacce「Web版」  
(PDFデータ)を始めました。冊子を取りに行かなくても、スマホやタブレットで最新号がすぐに読めます!

メルマガ登録はこちらから↑

# 風物 PHOTOGRAPH



都心で積雪！大雪にはなりませんでしたが、今年初の雪景色に！  
(1月28日 光が丘公園)



としまえんは今…



メッセージなどが飾られた正門周辺の景色はまだそのままですが、閉園後の解体工事で、1月中旬には遊園地がほぼ更地に。

(2月16日撮影)



成増ヶ丘小学校の卒業生チームがロボット競技会FLL全国大会で見事イノベーション・プロジェクト賞を受賞！今年度はリモートでの開催となりました。(2月14日)



読者ハガキに貼られていた1993年の「皇太子殿下御成婚記念」切手！当時は62円が封書の郵便料金でした。Kacceのプレゼント応募に使ってくれたなんて感激！

## 春の訪れ



フキノトウを収穫！  
(2月12日 早宮)



枝垂れ梅  
(2月17日  
田柄・北野八幡神社)





登録は無料

Kacce  
メルマガ会員募集!!

Kacce「Web版」(PDFデータ)を始めました。冊子を取りに行かなくても、スマホやタブレットで最新号が全ページすぐに読めます!



↑  
メルマガ登録はこちらから

編集長の

今月のKacce

「無料で  
読める理由」

毎月30,000部発行している「月刊Kacce」は無料のタウン誌です。制作費や印刷費、発送費などのコストがかかるのに、なぜ無料で読めるのか?それは、広告を掲載してくださっている広告主の皆さまのおかげ。広告がなければKacceは発行できません(涙)。読者の皆さまもぜひ広告主の応援をお願いします!

「読者プレゼント」(P.23)  
応募はこちらから!

締切  
3月20日  
必着

- ハガキ: **1家族1枚**
- WEBフォーム: **お1人様1回**  
スマートフォン、タブレット、パソコン



<http://www.kacce.co.jp/kacce/present.html>

Kacceの誌面は、読者の皆様から寄せられた声で作られています。投稿やコメントをいただいた方の中から抽選でプレゼントが当たりますので、どしどしお寄せください!

かっせ  
Kacce  
の由来



「地域活性化」と、野球の応援の「かっせー!」のかけ声「かっせ!かっせ!」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。

編集室に寄せられたハガキなどに記載された読者の個人情報、月刊Kacceの制作・発行に関わる業務(投稿コーナーなど本誌記事内容の制作、および読者プレゼントの発送など)または月刊Kacceに関連する企画やサービスのご案内にのみ、必要な範囲で使用します。ご本人様に無断で第三者に開示・提供することはありません。



63円切手  
を貼って  
ください

郵便はがき

175-0094

板橋区成増2-10-3

三栄ドメール202

Kacce  
月刊かっせ  
編集室行

〒	町名	番地その他
住所	市区町村	
氏名	フリガナ	職業または学年と年齢
	男	( )
	女	( )
		( )
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。

# STAFF TALK

★習字、そろばん、エレクトーン、英語、ダンス、洋裁、ヨガ、今まで経験した習い事は、人生を豊かにしてくれた。春から何か始めたい方は、特集広告をご参考に！ (N・T)

★腿の内側の肉離れを忙しさにかまけて放置していたら、パンパンに腫れて歩くのも座るのも激痛で大変なことに！ すぐに医者に行かなきゃと猛反省の2月でした。(Y・I)

★免許証更新のため警察署へ。受付窓口や講習会用の部屋が改装されて、前回更新に行った時よりずっと広くなっていった。混雑はしていたけれど、密にならずに一安心。(M・S)

★マスク生活もそろそろ1年。岩盤浴に行くところでもマスク着用で、ロウリュウサウナはさらなる激アツ！ マスクはびっしょりに！ これも新しい生活様式なのかな。(A・Y)

★毎年娘のお離れを出し忘れ、飾らなかつた年もあるほどばら母の私。今年も出そう出そうと思いつつ既に2月も末…すまん娘よ。1週間でもいいから飾ってあげねば。(H・A)

★2月13日の地震の時、目の前にあった仏壇を押さえていた私。とっさに身を守る行動がとれなかつたことを後から反省。やはり日頃から意識付けが大切ですね。(K・O)

★「言ってる言ってるやろ、せいんせいに言ってるやろ」と下校中の小学生が騒いでいる。私の小さい頃と同じ口調。子どもは変わっていないと思いたい、コロナ禍でも。(J・T)

# Kacce

月刊 かつせ

3月号 2021年3月1日発行 通巻第446号(創刊1984年1月)

●発行人 田中なおみ

●編集人 生田佳子

●編集・制作 下村美帆 山本茜 足利尚子 岡村恭子 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 <http://www.kacce.co.jp> Kacce11@kacce.co.jp

本誌に掲載される場合があります。(氏名は掲載されません)

## 【自由投書欄】

### 【読者アンケート】

地元の飲食店のお気に入りメニュー(チイクアウトも可)とお気に入りポイント、店名をお教えしてください。

今月号の Kacce をどこで入手しましたか？

( )



カッセくんは  
( ) ページに  
いたよ！

ご協力ありがとうございました

# Kacce 広告募集中

月刊 Kacce への広告掲載は  
編集室が直接承っております  
お気軽にお問い合わせください  
月刊 Kacce 編集室 ☎ 3975-7143

ごあんない料金(税別)  
1行: 1,200円(15文字)  
大きな文字: 2行分以上  
白ヌキやマーク等: プラス1,200円

# ごあんない

## 2021年 お花見散歩まっぴゅ できました~♪

練馬区のお花見、グルメや観光  
ポイントをめぐる6コースを  
イラストマップで楽しく紹介!  
練馬の春を探しにいきませんか?

- 配布場所
- ねりま観光案内所  
(産業・観光情報コーナー)
  - 石神井観光案内所
  - 区民事務所、図書館などの区立施設

3/1より  
配布開始

問い合わせ先: ねりま観光センター ☎ 03-4586-1199



ミルフィュー・マルセラン



武蔵関公園

## 求人コーナー

# 求人広告を 出しませんか?



「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 15,000円(税別)
- ◆ 締切: 毎月12日頃(翌月1日発行)

月刊Kacceの広告主と協力店の  
読者の「おすすめコメント」  
Webでも見られます!

医院や店舗・施設ごとに、  
過去のものから最新のもの  
まで、「おすすめコメント」  
がまとめて読めるの [kacce.co.jp/  
shoplist/](http://kacce.co.jp/shoplist/)  
で便利!



- 利用者の生の声を聞きたい!
- 子どもに優しいお医者さんを探している!

こんな時は  
ぜひチェックしてね!



Kacce <sup>かっせ</sup> **好評です**  
**定期購読のご案内**

1年間 3,000円 (送料・手数料込み)  
毎月1冊×12か月 Kacceをお送りします。

### 申込方法

巻末はがきの自由投稿欄に「定期購読希望」と電話番号をご記入ください。または、右記QRコードよりお申込みください。



- ・ 20日までのお申し込みで、翌月号から12か月間お送りします。(21日以降のお申し込みは、翌々月号からとなります)
- ・ 1回目にお送りする Kacce に郵便払込票を同封しますので、到着後1週間以内にお支払いください。(払込手数料は当社負担)
- ・ 期間中に購読を中止される場合、払込金の返金はいたしませんので、ご了承ください。

Kacceを37年発行している  
会社だから安心!



# ホームページ 作りませんか?



今のホームページから  
引越したい!

ホームページを  
新しく  
作りたい!

ホームページを  
リニューアル  
したい!



## 選べる3コース

### 一番人気

伝えたいことが多くて、  
1ページでは足りない

**標準コース 10万円~**

オリジナルのホームページを  
作成します。(5ページ目安)

独自ドメインの取得・サーバの初期設定から、  
取材・撮影・原稿作成まで、お任せください!

### 各種オプション

お問い合わせフォーム／ブログ／SNSとの連携  
(Facebook・twitter等)／動画撮影・編集 など

とりあえず  
ホームページが欲しい!

**格安コース 5万円~**

既存のWebサービス等を活用して、ご要望に合わせたホームページ(1ページ目安)を作成します。

※掲載する原稿や画像はご用意ください。

積極的に情報発信したい!

**プレミアムコース 20万円~**

標準コースの内容に加えて、スマートフォンに対応したホームページ(5ページ目安)を作成します。

また、ブログを活用した情報発信についてもサポートいたします。

まずは、お気軽にお問い合わせください!

お問合せ  
申し込み

(株)協同クリエイティブ(月刊 Kacce 編集室)

<http://www.corp.kacce.co.jp>

☎ 03-3975-7143

✉ [kacce22@kacce.co.jp](mailto:kacce22@kacce.co.jp)

