

練馬・板橋のタウン誌

2022 vol.459

Kacce 4

月刊カッセ

TAKE
FREE ¥0

読者アンケート

学生時代の
一番の思い出は？

89才 練馬区でひとり暮らし

Twitterで人生ハッピー♡



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！



CONTENTS

P.4 大崎博子さん 89才

Twitter が彩るハッピーライフ

P.7 みんなに教え隊!

P.8 モスバーガーの歴史は成増から始まった !!

P.9 街の気になる〇〇

P.10 読者アンケート
学生時代の一歩の思い出は?

P.12 散歩ウォッチング
稀な花散歩

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 頭の体操 脳をカッセい化!

P.23 読者プレゼント

P.26 Kacce MAP

P.28 風物 PHOTOGRAPH

P.29 編集長の「今月の Kacce」

P.30 STAFF TALK

P.31 求人コーナー



かつせくん

ボクと同じ
かつせくんを探してね。

読者プレゼントは
ホームページからも応募できます。
<http://www.kacce.co.jp/>



月刊 Kacce の会社は、ホームページも作って
います。お気軽にお問い合わせください。

Kacce 川柳 ~みんなの一句~

大募集!

今月から川柳を毎月募集し、誌面で紹介していきます。テーマは自由。日々のちょっとした思いなどを、5・7・5のリズムに乗せてどしどしお寄せください。応募は巻末のハガキまたは右記のフォームから。

年末には Kacce 川柳大賞も予定しています!



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。

Twitterが彩る ハッピーライフ

#89才 練馬区でひとり暮らし
#大崎博子



大崎博子さん 昭和7年生まれの89才。練馬区在住。自らを「高貴香麗者」と呼び、ひとり暮らしを満喫中。https://twitter.com/hiroloosaki



78才で始めた Twitter(ツイッター)のフォロワー数は、今やなんと15.4万人! そんな大崎博子さんの人気の秘密と、人生を楽しむヒントが散りばめられた日常に迫ります。

日々の思いを 発信し続けて11年

大崎さんが1日数回ツイートで発信するのは、日常のささやかなことから戦争体験まで多種多様。心温まるメッセージや背中を押してくれるエールもあれば、鋭い言葉にハッとさせられることも。好きな時に好きなことをつぶやき、返ってきたコメントに喜び…ツイッターを心底楽しんでいるその姿は、いきいきと輝いています。

「普段は公園で見かけた花の

大崎さんのTwitter(上)
Twitter…140文字以内でメッセージが投稿できるインターネットのコミュニケーションツール



写真とか日々の生活の中で感じたこととか…まあ日記みたいなものね。戦争体験者として伝えなきゃと思うことは使命感で発信しているけど、戦争の話ばかりするおばあちゃんにはなりたくないし、それじゃ自分が楽しくないでしょ。私のツイートで誰かが喜んでくれたり、『元氣になった』って言ってもらえたりすると、やっぱりうれしいしね」

ツイッターで 人生が変わった!?

娘さんにすすめられて初めてパソコンを買ったのは78才のとき。教室に通って使い方を覚え、よくわからないままツイッターを始めた頃、東日本大震災が起きました。

「あの状況でもつながっていたツイッターってすごいなと思って。そこから本格的にツイートするようになったの。それで原発事故への疑問や不安をつぶや



かれこれ7年続けているという太極拳。毎朝、石神井公園で仲間と一緒に励んでいます

いたらネットニュースに取り上げられて注目され、敗戦記念日に戦争体験をツイートしたら反響を呼んで…。フォロワーがどんどん増えていったのよ」
その後、日々の暮らしを楽しむ大崎さんのつぶやきは幅広い世代から支持され、今年2月にはついに本を出版！
「ツイッターのおかげでいろんな人とつながり、世界がどんどん広がっていった。本当にいい時代よね」
国際結婚をしてロンドンで暮らす娘さんやお孫さんたちとは、コロナ禍で会えなくても、

毎日LINE電話でおしゃべりを楽しんでいるそう。

「一緒に暮らしていたらケンカばかりしちゃうしうさだけど(笑)、離れているからこそ良い関係でいられるんじゃないかな。そのぶん、娘の言葉にはなるべく耳を傾けるようにしているの。『面白いよ』ってすすめてくれた韓国ドラマやBTSは、まずは観たり聴いたりしてみろ。共通の話題ができたら会話も弾むんじゃないかなと思ってね。今じゃ私の方が詳しくなって、『あのドラマ面白いわよ』って教えてあげてるの」

コロナ禍の2年間は、電車に乗ったり都心に出たりすることはなくなっただけの、地元の練馬で日々楽しく過ごして



2月に出版した『89歳、ひとり暮らし。お金がなくても幸せな日々の作りかた』(宝島社)。好評発売中!

いる大崎さん。

健康のために毎日続けているのは、太極拳と1日8000歩のウォーキング。週に1回は区の施設で健康マーシャンを楽しみ、カーテンやスカートをリメイクして部屋を飾ったり、季節の花を活けたり…。至福の時間は、大好きな韓国ドラマを観ている時や毎晩1人で晩酌を楽しんでいる時だそうです。

練馬に来てよかった

「人生で今がいちばん幸せで楽しいわ」と笑う大崎さんです



大崎さんのTwitter名言集

あのね、歳をとっているのに、何でも欲しがります。そういう人は好きになれません。あの世に持っていけないよ～

悪い習慣ってすぐに身につくけど、良い習慣は努力しないと身につかない!

幸せの秘訣は自分に正直に生きること!

過去にこだわるな! 大事な今は今です。今を大切にしましょう!

どんなことがあっても戦争はあってはなりません!! 私は戦争体験者です。戦争大反対。



普段から姿勢を意識しているというだけあり、真っ直ぐ伸びた背筋が自慢!

が、過去には苦勞もあつたとのこと。シングルマザーということ言葉がまだない時代に離婚して、仕事をしながら一人で娘を育て上げ、食べていくのに精一杯だったことも。病氣や手術も経験し、将来への不安でいっぱいの日々もあつたそうです。

「毎日とにかく必死だったけど、『なんとかなるさ』って思つて頑張つてきたの。さすがにこんな楽しい老後が待つてるなんて想像もつかなかつたけどね(笑)」

長らく港区の都営住宅に住んでいましたが、建物の老朽化により、練馬の都営住宅に移り住

んだのは20年ほど前のことでした。

「当時は練馬のことを全然知らなくて都落ちの気分だったけど(笑)、石神井公園が近くにあるし縁も多くて、いいところだなあつて。今ではとつても気に入つていて、練馬に来てよかつたと思つてるわ」

挑戦することをとめらわれないで

新しいことに躊躇(ちゆうちよ)なく挑戦する大崎さんは、そんなよそこの若者よりも断然、パワフル!? 興味を持つるものに出会えたら、まずやつてみるのが大事だと言います。

「何が好きかなんて、やつてみないとわからないでしょ? 私も続かなかつたものはいっぱいあるけど、後悔したことはないの。自分で決めたことだからね。経験したことは絶対ムダにはならないし、やらないよりやつた方が

いいと思う。3日坊主でもいいのよ。だつて3日もやつたんだから(笑)。

そのくらいの気持ちでどんどん挑戦してみたいいわよ」

今は、昔ハマつていた社交ダンスにひかれてるそう(笑)。常に何かに心躍らせている大崎さんに、これから先の目標を聞いてみました。

「今が幸せだから現状維持が目標ね。病氣をすとお金がかかるし、娘にも心配かけちゃうから、健康でいることが一番大事。だから毎日の散歩や太極拳、寝る前のストレッチはサボらないように頑張つてるのよ。もちろん無理はしないけどね」

気ままな自由時間を満喫している暮らしぶりを聞くと、老後が楽しみに思えてきます。

「いつ何をやつてもいいから、1人暮らしは氣楽なのよ。お金



サインにはいつも「喜愛」の文字を。大崎さんが大切にしている言葉だそう

をけがらずに工夫してやりくりするのも楽しいし。ポーツと生きてたら病氣になつちゃうんじゃないかと思つてね。どうせ生きるなら元氣に楽しく生きたいでしょ!」

前向きで飾らない大崎さんの人柄に触れ、ファンが増えていく人氣の秘密がわかつたようない気がしました。自分が楽しむことで周りの人たちにも幸せな氣持を拡散させていく人生の先輩は、今日も幸せに満ちた日常を140文字のメッセージに乗せて世界に発信しています。

きものと私 第1回 日本の伝統美を楽しもう!

広告



彩きもの学院池袋校
校長 春山一恵さん

私がこの学院に入門したのは43才のとき。きっかけは、母の着物があってもったいないと思ったから(笑)。今ではすっかり、きものがライフワークになっていますけどね。

きものは下着から順に1つずつきちんと身に付けていくと、自然に背筋がシャンと伸びていって気持ちがいいんですよ。違う自分になれるような感じがするんです。

私は洋服のおしゃれも大好きですが、きもの魅力は、自分なりの演出を楽しめることじゃないでしょうか。「このきものにはどんな帯と帯締めを合わせようか」と考えたり、小物でアレンジを加えてみたり…。洋服とはまた違った“和”のファッション

ンが楽しめます。ちなみに私は、シックなモノトーンのコーディネートが気に入っています。

きものを着ていて一番うれしいのは、この年齢になっても声をかけられて褒められる機会が多いこと! 生徒さんが「きものステキですねって言われました」と喜んでいて、私までうれしくなっちゃいますね。

きものや着付けの勉強を通して、染めや織りの職人さんの世界を知ることができたり、歌舞伎や能、お茶などを体験したり。次世代に伝えていきたい日本の素晴らしい伝統文化に触れることができました。



生徒時代の春山さん

彩きもの学院 豊島区池袋 2-40-12 西池袋第一生命ビル 3F ☎03-5951-8651
池袋校 ★無料「着付け教室」生徒募集中! 2か月(全8回)



みんなに 教え隊!

読者の皆さまから
寄せられた情報を
ご紹介。

ミニ電車にも乗れ、親子で大満足でした。
34才 女性

●粉の日(徳丸3)

イギリスのお菓子を売っている小さなお店。チーズケーキが人気ですが、私のおすすめはスコーンです。金・土のみ営業。
52才 男性

●NP(赤塚2)

パンケーキとスコーンの店が、下赤塚北口一番通り商店街にできました。
53才 男性

●フードロス削減じどうはんばいき(高野台2)

フードロスになりそうなパンを1個30円で販売。消費期限は当日限り。
19才 女性

●FILIPPO BACARO(石神井町2)

斜向かいの「PIZZERIA GTALIA DA FILIPPO」の姉妹店。ハンバーガーがボリュームでおいしいです。
46才 女性

●CURRY POT(大泉町2)

土支田通りの橋戸小学校の近くに、スパイスカレー専門店がオープン。
60才 女性

●コンビニエンスストア高橋(春日町3)

おいしいパンと、木の温もりが感じられる店内の雰囲気、とてもお気に入りのカフェです。
24才 女性

●鬼頭商店リデンテ(豊玉北5)

輸入食材を扱うワインショップで、おいしいワインがセールになっていたり、スーパーでは見かけないおいしい食材があったり。しっかり品定めをされているお店です。
45才 女性

●わだばん(春日町3)

小さなパン屋ですが、食パンやバゲット、菓子パン、惣菜パン、おしゃれな映えサンドまで種類が豊富で、どれもおいしい♪
55才 女性

創業 **50** 周年!

モスバーガーの歴史は 成増から始まった!!

1972年、日本生まれのモスバーガーが初めて成増にオープンしました。モスバーガー 1号店の歴史と、50周年を祝う地元のフィーバーぶりをご紹介します!



3月4日にリニューアルオープンした成増店の店名は、4月30日まで「なりもす店」に!



創業当時の「モス・ダブルバーガー」をアレンジした「なりもす・ダブルバーガー」(660円)。成増店で4月3日まで限定販売

3月12日は「モスの日」。50年前、成増名店街地下のジューススタンド跡にモスバーガーの実験店がオープンした日です。アメリカで食べたハンバーガーに感動した創業者が「日本人の味覚に合ったハンバーガーを作りたい」と考え、何度も何度も試作を重ねて、ようやく理想の味を完成させたそう。

同年6月、今の店舗がある場所(成増2-15-10)に、モスバーガー1号店の「成増店」がオープンし、地元の人たちに愛されてきました。近くに競合店ができた時は、心配したお客さんたちが応援のため朝夕来店。それを目の当たりにした当時の店長(現・櫻田会長)は、感謝の想いがあふれて厨房で静かに涙したそうです。

50年目の今春、地元への感謝を込めて展開中の「なりもす」ブームが成増を熱くしています!



わずか2.8坪の八百屋の倉庫を借りてオープンした1号店

地元も祝賀ムード♪



東武東上線「成増駅」が「なりもす駅」に?!



駅の名前まで変更する徹底ぶり(笑)!
3月8日~4月3日限定



なりもすスキップ村商店街にはオリジナルフラッグが登場!

これってなあに？

街の気になる〇〇

春日町のあの
オシャレな建物の正体は!?

レール溶接の会社だった!

練馬春日町駅から5分ほどの住宅街の一角に、カフェと見まがうオシャレな建物が…。実はここ、鉄道レール溶接専門の会社なんです。創業16年の「中星レール溶接株式会社」が、新しい事務所兼工場を春日町に構えたのは今から2年前。社長の中屋建二郎さんが、「社員たちが自慢したくなるぐらいカッコよくて快適な職場環境を整え、長く働いてもらいたい」との思いで、外観や内装、家具やインテリアに至るまでこだわったそうです。

鉄道の安全を守る男たち

ここで働いているのは、バリバリの肉体派職人たち! 鉄道レールの交換や修理、調整の際には欠かせない、レール溶接に特化した技術者の皆さんです。主な現場は JR 東日本や関東圏の私鉄。

「地方の在来線のように走行本数が少なく線路がまっすぐだと、レール交換は10～20年に1回位で済むのですが、山

手線ともなると1年に1回位のペースなんです」

現場での仕事は終電から始発までの夜勤が基本。溶接のための



中星レール溶接株式会社
(練馬区春日町 6-4-19)

右: 社長自らデザインしたロゴマークのモチーフはレールの断面



福利厚生の一環として筋トレのためのトレーニング器具を設置。社員たちは日々ここで体を鍛えているそう



中屋社長(右から2人目)と社員の皆さん。14名いる社員の大半は20代という、若さあふれる職場!

機械器具類はヘビー級の重量なので、体づくりも仕事のうちなのだとか。東日本大震災では、貨物輸送の再開のため、防護服に身を包んで被災地の常磐線の復旧にも貢献したそうです。

体を張って鉄道の安全を守っている会社が練馬にあると知り、地元の自慢が1つ増えた気分♪ 電車に乗ったら、ぜひレールに思いを巡らせてみてください。



左: レールの間の型に溶かした金属を流し込んでいる様子

学生時代の

読者アンケート

一番の思い出は？



4月は入学や進学の子供の季節。学生時代ならではの体験、恩師や友人の思い出を振り返ってみませんか？

忘れられない先生

◆小学4年生の時、新卒で担任になったT先生。休み時間や放課後、よく一緒に遊んでくれました。

◆雪が降ると雪遊びの時間を設けてくれたり、落ち葉を集めて焼き芋を作ったりしたことは今でも忘れられません。皆で先生のお宅に遊びに行つて食べた手作りカレーの味もよく覚えています。楽しかったなあ。先生とは今も交流が続いています。

25才 女性

◆学生時代の部活の先生がとても厳しくて大嫌いでしたが、卒業したら、当時の先生の厳しい

言葉は全て大人になるために必要なことだったとわかりました。今では感謝しかありません。

36才 女性

◆中学の音楽の授業で「サウンド・オブ・ミュージック」や「アマデウス」など映画を見せてもらったこと。これで洋画の音楽が大好きになりました。51才 女性

◆授業をさぼろうと校門を出たところで先生に見つかり、追いかけられたこと。怒られるかと思いきや、「見つからないように出てください」と困るわーと、大

らかな良い時代でした！

54才 女性

青春時代のイベント

◆高校の体育祭でTシャツに皆でメッセージを書き合せて、リレーを走ったのが、とても楽しかったです。

23才 女性

◆高校の学園祭で司会を務めました。用意しておいたネタや一発ギャグ

を最初で使い切ってしまった、あとが大変

でした。でもみんなから注目を浴びたあの時間は、今も忘れられません！



たことを思い出します。

23才 男性

◆高校の文化祭。仮装行列で、ジブリなどのテーマに沿った衣装

を手作りし、町を練り歩きました。市長さんも見に来てくださいました。

40才 女性

運命の瞬間!?

◆フォークダンスの時、クラスで一番のヤンキーの手が震えていたこと。意外過ぎて、苦手だった

その男子が少しかわいく思えました。

48才 女性

◆文化祭や体育祭のあとの後夜祭で、校庭の真ん中のたき火を囲んでのフォークダンス。「お目当ての彼と踊れなかったー」など毎回泣き出す子が続出。純だったのね、私たち。

64才 女性

◆フォークダンスの時間に、好意をもっている人が相手になると胸が高鳴ったこと

77才 男性

楽しかった修学旅行

◆高校の修学旅行はスキー研修でした。新幹線で福島に行き、毎日スキーをしてみんなで温泉に入り、楽しかったです。旅行ではなく研修だったのが珍しく、とても印象に残っています。

41才 女性

◆高校の修学旅行で生まれて初

めて飛行機に乗り、北海道に行きました。楽しかった！ おいしかったです！ 帰ってきてヘトヘトに疲れて寝込みましたけど。

37才 女性

海外での体験

◆高校生の時、オーストラリアでホームステイを経験したことで。コロナが明けたら、お世話になったホストマザーに会いに行きたいです。

23才 女性



◆大学生の時、初めての海外旅行でケアンズへ行きました。大自然とオーストラリアの自由な空気に癒やされ、心が解放されたのが今でも忘れられません♡

34才 女性

◆20年前、大学生の時に中国で1か月バックパック旅行をした。中国の人たちのエネルギーにただただ圧倒された。38才 女性

大好きだったあの人：

◆大学の4年間片想いをしてきた先輩のことは、今でも忘れられません。入学してすぐの新歓で一目ぼれして同じサークルに入り、何かと先輩に近付けるよう奮闘していた時間が学生時代で一番楽しかった。

24才 女性

◆高校時代、国語の先生に片想いし、準備室によく遊びに行きました。赤川次郎のフアンらしく、本がたくさ

んあり、借りて読んでいるうちに私もすっかりファンに。今でもミステリー小説が大好きなのは先生の影響です。どうしていらっしやるかなあ。

46才 女性

大切な時間

◆秋の陽公園での田植え体験授業。自分たちで育てたお米から作ったおもちの味に感動した記憶があります。今でも公園を通ると懐かしく思い出されます。

◆高校時代、自転車通学だったので四季の風や匂いを全身で感じられたことが、今になるとぜいたくだったなあと思います。進学と共に自転車と離れましたが、また自転車に乗りたくくなりました。

24才 女性

◆高校の3年間、自転車通学で、雨の日も風の日も家から約30分、友達4人でおしゃべりしながらひたすら自転車をこいでいました。今思うとよくあんなことできたなあ(笑)。50才過ぎても元氣いっぱいいられるのは、あの時蓄えた体力のおかげかな？

31才 女性

◆あの尾崎豊くんが中学のクラスメイトで、修学旅行の帰りのバスの中で歌ってくれたこと。今でも、夕暮れを見たりすると思い出しちゃいます。本当にステキな歌でした。

54才 女性

◆あの尾崎豊くんが中学のクラスメイトで、修学旅行の帰りのバスの中で歌ってくれたこと。今でも、夕暮れを見たりすると思い出しちゃいます。本当にステキな歌でした。

56才 女性



春風亭正朝と
その仲間たちによる

IMA 寄席

第379回 4月15日(金) 木戸銭 百円以上(全席自由)

◆開演 19:00(開場 18:30)

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。

※新型コロナウイルス感染症防止のため公演時間の変更や入場人員を制限する場合がございます。詳細はお問い合わせまたはHPをご確認ください。

主催

IMA HALL

株式会社 新都市ライブホールディングス ☎ 03-3976-2000(平日 9:30~17:00)
公演日専用ダイヤル ☎ 070-7604-5230(公演日の17時~終演まで)
※公演日の該当時間以外は受付しておりませんので予めご了承ください。
<https://www.ima-hikarigaoka.jp/imahall/>



稀な花散歩

ソメイヨシノの花見もそろそろ終わりに近づき、これからはサトザクラの季節になります。サトザクラの間は、オオシマザクラに他のサクラが自然交雑したり、人為的に交配が行われたりして次第にでき上がった品種の集団ですが、一般的にはサクラの栽培品種の総称とされることが多いようです。一葉(イチヨウ)、関山(カンザン)、普賢象(フゲンゾウ)、松月(ショウゲツ)などは、練馬区内でもよく見かけます。

今月は、この辺りではあまり見ない春の“花散歩”はいかがでしょうか。例えば、「アオダモ」(モクセイ科トネリコ属)。堅く粘りがあり、硬式野球バットの最高級材料です。葉は小型の奇数羽状複葉で、小葉は2~3対ですが、手が届く枝では2対が多いようです。円錐花序に繊細な白い花を多数付けます。別名はコバノトネリコ。

「ヤエザキコデマリ」(バラ科シモツケ属)はコデマリの八重咲品種。葉などにはコデマリとの違いがないので、よく見ないとわからないかもしれません。

「ロドレイア」(マンサク科ロドレイア属)は、大きな卵形の葉が枝先に集まって付き、古い葉が紅葉します。花は鮮やかなピンク色で下向きに咲き、花冠は5cm前後。別名はシャクナゲモドキです。中国雲南省原産のロドレイア・ヘンリーの栽培品であるレッド・ファンネルやスカーレット・ベルズの植栽もあるようですが、違いはよくわかりません。

いずれも住宅街で見かけた花です。いつもと少しコースを変えて散歩をお続けください。



アオダモ



ヤエザキコデマリ



ロドレイア

※ 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

- ・顧問契約・労務管理・確定申告
- ・破産・債務整理

その他経営上のお悩みなどご相談に応じます。

☎03-5998-5503

10時~20時 土日祝のご相談もOK
※P.25もご参照ください。olc-law.com/



弁護士・税理士
大平 雄介

OLC総合法律事務所

板橋区成増3-1-13
ヴェルデューラ201

小児科・内科・循環器科

浜野小児科・内科クリニック

小児科医師 浜野 真理・浜野 翔
内科・循環器科医師 浜野 昌平 ☎3926-2635

予防接種：随時 乳児健診：予約制(栄養相談あり)

小児科：乳児湿疹/アトピー性皮膚炎

食物アレルギー

小児喘息/舌下免疫療法

診療時間 9:00 ~ 12:30
15:30 ~ 18:00

休診日：木曜・土曜午後・日曜・祝日

練馬区田柄5-14-19(光が丘駅より徒歩4分) 駐車場完備





小耳に軽書ン

「小耳に軽書ン」は、読者の皆さまからのお便利コーナーです。

先月号のあなたへ

「習い事&教室」特集があつてうれしかったです。新しいこと始めてみたいのです。

練・石神井台 47才 女性

☆

毎月とてもためになる情報ばかりで楽しみにしています。表紙の裏の安尾信先生の健康相談コーナーは特に役立ちます。Kacce、これからも期待して

ます。弁護士×お笑い芸人対談は心がスカツとしてよかったです。板・高島平 57才 女性

☆

佐藤勝彦先生の宇宙教室を楽しみに拝読しております。「10次元空間」は文字を見ただけでも迷子になってしまいました。うな、とても壮大なお話でした。谷川俊太郎の

「二十億光年の孤独」という詩を思い出し、頭が少しクラツとしました。

中野区 23才 男性

☆

表紙のおばあちゃん

と孫が食べている桜餅は

道明寺ですね。私も、ぶちぶちもちもちしている道明寺桜餅が好きです。でも関東は、クレープ生地の長命寺桜餅の方が主流なんですつねね。

練・大泉町 60才 女性

☆

毎回、散歩ウォッチングを楽しみに読んでいます。時間を作ってはしっかりと確認しに行つていきます。和光市 80才 女性

☆

「小耳に軽書ン」をいつも楽しみに読ませていただいています。

21才の男性の「つまらぬえ学生生活」という投書から、

夢見た学生生活と程遠い思いがひしひしと伝わってきました。

練・高松 79才 女性

☆

Kacceの最新刊が出ると、父がいつも仕事帰りに持つて帰ってくるので読んでいます。「みんなに教え隊！」では、私が知らなかった喫茶店や無人販売機など、「近場でこんなところがあったのか」という新しい



発見があります。若者でも楽しめるコーナーなので、続けていただけるとうれしいです。練・田柄 19才 女性

☆

名前につつわるエピソードを楽しく読ませていただきました。母は私の名前に「花」という漢字を使いたかったけど、花の命は短いという理由で諦めたそうです。私としては「花」を使つてほしかったというのを思い出しました。

練・西大泉 37才 女性

☆

名前につつわるエピソード、とても面白かったです。ちなみに私は、名付け親である伯父の行きつけのスナックの美女の名前を付けられました…。

☆

練・平和台 48才 女性

「小耳に軽書ン」に自分が投稿したことをすっかり忘れて「ああ、私と同じことを考えてる！」

☆

「小耳に軽書ン」に自分が投稿したことをすっかり忘れて「ああ、私と同じことを考えてる！」

「小耳に軽書ン」に自分が投稿したことをすっかり忘れて「ああ、私と同じことを考えてる！」

と共感していたのですが、住所と年齢が同じだったので、もしや？と夫に読んで聞かせたら、「それ、君の文章だよ」と。記憶の劣化が心配です。

板・赤塚新町 57才 女性

この頃

犬を飼い始めて1年が過ぎました。床に落ちたゴミを口に入れてしまうため、落とさないように家族みんなが気を付けていたら、いつも部屋がきれいになりました(笑)。

練・谷原 46才 男性



必要ですが、高齢者の強みは時間がたっぷり取れること。スマホのアプリを使い、ゆったりのんびり作り込んでいます。申請が通り、使えるようになった時の快感がたまりません。

板・高島平 70才 女性

☆

今期、気に入っているドラマが「妻、小学生になる。」です。10年前に亡くなった妻が小学生の姿で現れたこととで、暗く枯れたおじさんが、ニヤニヤドキドキときめきっぱなしになり、こちらまでうれしくなります。第2話で主人公が映画デートをしていたのは、ユナイテッド・シネマとしまえんでした!

練・石神井町 46才 女性

コロナ丸2年

ワクチン3回目を接種しました。3回ともモデルナで、今回

も強烈な副反応でした。普段、発熱することがないので、37.5度くらいでもしんどいです。でも、感染者数は減ってきていますよね。やっぱりワクチン接種大事ですね。

板・中台 61才 男性

☆

コロナ対策にカテキンを含む紅茶が良いという情報を聞き、飲み物をコーヒーから紅茶に変えました。本当かなあ?

板・徳丸 58才 女性

☆

コロナ流行後、ティッシュなど一時期手に入らなかつた物を溜め込むようになりました。せっかく断捨離してたのに、また物が増えてしまいました。今年はそのそろ落ち着くと信じて在庫を減らしていきたいです!

板・赤塚新町 44才 女性

平和への道

北京オリンピックが終わりま

した。涙あり笑顔ありで「やっぱりスポーツがいいな。平和の祭典万歳」と思っていました。ですが、なぜでしょう。この時代に戦争が始まりました。毎日テレビで流れる映像を見て、本当に今起こっていることなのかと信じられません。戦争の映像が流れる一方で、パリンピックも始まりました。平和って何でしょう。

朝霞市 39才 女性

☆

バルト海東岸のエストニア、ラトビア、リトアニアのバルト三国は旅行したい国だったが、今や戦争の影響が出かねない状況。ウクライナが悲しすぎる! ガンバレ!

練・富士見台 31才 男性

☆

73才になりました。団塊の世代に生まれ、けっこう大変な思いをしてきたけど、夫がリタイアした途端にコロナがはやり、ロシアは第3次大戦も辞さずの侵

攻を始めるわで、人生って本当に終わってみたいとわからない。

練・光が丘 73才 女性

私の悩みは…

お正月にテレビを買いました。残念なことに、買ってから2週間で音が出なくなり交換しました。しかし、2台目も1か月で画面が映らなくなってしまう、こんなことであるのかなと…。壊れないテレビがほしいです。

☆

練・豊玉中 49才 女性

母が高血圧で通院を始めたので、普段の料理も減塩を心がけるようになりました。すると、母の血圧は変わらないのに、もともと低かった私の血圧がさらに下がってしまいました。でも、料理のメニューを分けるのは面倒なんです！

練・中村北 24才 女性

☆

モスバーガー1号店である成

増店が50周年を迎えました。創業当時の店は地下だったような気がしていたのですが、誰に聞いてもわからず…。が、リニューアルした店内の年表を見たら、最初の3か月

ほどは実験店として地下に店舗があったことがわかり、長年のもやもやがスッキリしました！ちなみに私が初めて食べたハンバーガーはモスです！

板・成増 60才 女性

春ですわね

花粉症で辛い日々を送っています。職場では感染予防のため、窓を全開にして換気しているのが花粉が入り放題。花粉とコロナ、どちらも大敵です。

練・高松 53才 女性

☆

息子の小学校の入学準備で、

夜はバッグや服の直しなどの裁縫をしています。3週間位かけて少しずつ縫い進めています。が、このペースでいくと全て縫い終わるのは3月末か4月になりそうです…。

練・大泉学園町 39才 女性

☆

昨年、友人から、幹之(みゆき)から、黒メダカなど合計10匹ぐらいのメダカをもらいました。産卵し、うまく越冬させて、現在120匹が元気に水槽で泳ぎ、毎日癒やされています。最近は大ダカブームですね。

練・練馬 69才 男性

☆

最近だんだん暖かくなってきたので、外出時の半そでを解禁しました!! 他の人よりかなり早く、小学生にも負けない薄着です。

練・旭町 19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

必ずマスクの着用をお願いいたします。
その他「ロビーでの検温」「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)

- ◆ 4月1日(金)～ モービウス
- ◆ 4月8日(金)～ 映画「とんび」
チェリまほ THE MOVIE ～30歳まで重貞だと魔法使いになれるらしい～
ファンタスティック・ビーストとダンブルドアの秘密
- ◆ 4月15日(金)～ 劇場版「名探偵コナン ハロウィンの花嫁」
- ◆ 4月22日(金)～ 映画クレヨンしんちゃん もののけニンジャ珍風伝
- ◆ 4月29日(金祝)～ 映画「ホリック xxxHolic」

*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。



光が丘眼科クリニック

大江戸線 光が丘駅 IMA

夏雲公園 光が丘 三中

ⓑ-8

練・光が丘 3-3-4-102
 ☎ 3975-5115

女性院長ならではの丁寧な診療

光が丘眼科クリニック

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

光が丘南佐藤医院

大江戸線 光が丘駅 IMA

アスレチック公園 光三 中

夏雲公園 夏雲公園前 (高松4) ⑨

バス停

ⓑ-8

http://www.sato-iin.com/
 ☎ 3926-8765

内科・小児科・外科

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～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、新型コロナや上気道炎、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と睡眠と、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

ⓑ-3

☎ 3939-3357

医新クリニック

池袋 池袋駅

川越 東上線

大田山 池袋

前口 ロッテリア

パチンコ

ノーロードパン 洋品店

川越街道

ⓑ-4

板・大田山 23-1 (大田山駅徒歩3分)
 ☎ 9時～12時半 (土14時半) 15時～18時半 (火木16時半)
 ☎ 5995-5100

整形外科・胃腸科・訪問看護

医新会 医新クリニック

◆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

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・ご相談はお気軽にこの電話を。http://www.ishin-kai.or.jp

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。

安藤クリニック

豊島園通り

まらばし銀行 ローソン

至光が丘

サミット 線馬春日町駅

ⓑ-4

練・春日町 6-5-15 メディカル春日 2F ⑨ 有り
 ☎ 3990-8001

内科・胃腸科・外科・小児科

安藤クリニック

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

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。

光が丘内田クリニック

大江戸線 光が丘駅 IMA

夏雲公園 光が丘 三中

ⓑ-8

練・光が丘 3-3-4-101
 ☎ 9:00～17:30 ⑨～13:00 ⑩水午後・日・祝
 ☎ 3976-6411

光が丘内田クリニック

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

【診療科目】消化器科・外科・整形外科・皮膚科・肛門科・経鼻細細胃カメラ・大腸カメラ・超音波エコー・骨密度測定、予約受付中。

小児科・内科

いとう小児科クリニック

練・光が丘 3-7-1-101

ⓑ-7

☎ 3979-2011 予約専用 ☎ 3979-1112



小児科
杉内医院
板橋区成増3-17-16
☎ 3930-2331

(E-2)

**Kacce 5月号は
「医療機関」の広告特集です！**
お申込み・お問い合わせは 編集室まで
TEL.3975-7143 FAX.3975-7159
E-mail kacce11@kacce.co.jp

ひとくち
メッセージ

娘が就職して家を出ます。子育ての卒業ですが、寂しい気持ちの方が大きくて泣いちゃいます。

55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
☎ 3930-5114

(B-3)

埴皮膚科
板・成増2-21-4 (りそな銀行そば)
☎ 5998-3334

(A-2)

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。
(2月投稿分)

P.〇……広告掲載ページ
〇・〇……巻末のマップの位置

成増産院 P.2
どの先生も親身になって話を聞いてくれ、妊婦の気持ちに寄り添った温かい診療をしてくれます。 38才 女性

浜野小児科・内科クリニック P.12 とても親切です。Webや電話で予約できるので、待ち時間が短くて助かります。 45才 女性

イオンシネマ板橋 P.15・23
dポイントを貯めて、ハッピーマンデーに1100ポイントで鑑賞するのが快感です。 47才 女性

安藤クリニック P.16
月に1度はお世話になっているクリニックです。先生が優

しいので気分もやわらぎます。 84才 女性

光が丘内田クリニック P.16
先日腕が腫れ、受診しました。いつもニコニコなざっている顔しか見たことがありません。 68才 女性

いとう小児科クリニック P.16
子どもがいつもお世話になっています。 56才 男性

光が丘眼科クリニック P.16
毎年花粉症で目がかゆくなるので薬をもらいに行きます。とても親切に対応してくれ助かります。 51才 女性

医新クリニック P.16
人間ドックを受けてきました。Kacce持参だと脳ドックは10%割引なんです！脳ドックの機器は最新ですぐに結果もわかります。担当してくれた女性も親切で不安なく受けられました。 54才 女性

秀クリニック P.17
数年前、息子が受験の時にインフルエンザにかかり、お世

話になりました。優しい言葉とアドバイスをくださり、感謝感謝です。おかげさまで第1志望の学校に合格できました！ 57才 女性

和気医院 P.17
持病があるのでいつもお世話になっています。とても親切です。 55才 女性

杉内医院 P.17
子どもが喜ぶテレビ番組を流してくれます。 43才 女性

伊藤内科小児科クリニック P.17
昨年、コロナワクチンの接種を早めの対応で打つことができ、安心しました。 67才 女性

埴皮膚科 P.17
指にトゲが刺さった時、緊急で診ていただきました。 55才 女性

すずき矯正歯科 P.20
先生が子どもに優しいです。 67才 男性

P.21へ続く

東武東上線 下赤塚駅
川越街道
地下鉄赤塚2番出口
まいばすけっと
スーパージョイ
秀クリニック
板・赤塚新町3-5-1
☎ 3975-5780
⑨9時~12時半 15時~19時 ⑩火・土午後・日・祝

(E-8)

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、皮膚病に関しお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

赤塚中央通り
交番
北口
下赤塚駅
川越街道
地下鉄赤塚2番出口
セブイレ
赤塚幼稚園
和気医院 ⑨有り
板・赤塚2-7-12(下赤塚駅北口徒歩3分)
☎ 3977-2611
⑨8:30~18:30 ⑩~12:30 ⑪日・祝

(E-7)

CT、電子胃内視鏡、レントゲン透視、超音波エコー、ホルター心電図、骨塩量測定、脈波、心機能ポリグラフィ呼吸機能検査

内科・小児科・外科・皮膚科
和気医院

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

*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。



Pickup

板橋区の花 ニリンソウが見頃です!

4月17日(日)までニリンソウ月間

▶ニリンソウ観察 Day 4月3日(日) 10時～

赤塚公園大門地区 ボランティアによるニリンソウガイド ※来園者に赤塚公園の植物ガイドブックプレゼント

問/赤塚公園サービスセンター ☎3938-5715

▶鉢植えのニリンソウとパネル展示

4月1日(金)～8日(金) 板橋区役所(板橋2)

●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)/葉師の泉庭園(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)

の上昇(恋昇り)を願い境内に約500のこのぼりが泳ぐ ▶5月5日 11時～ 端午祭 ※要予約

問/☎3956-2019

4月1日(金)～30日(土) さくらまつり第2弾

ハッピーロード大山商店街(大山町49) ハローカードポイントを商品券と交換 ▶10日 14時～ ハッピーロードの公認アイドル CUTIEPAI・まゆちゃんのミニライブ ▶17日 15時～ びあのばライブ
バイオリンとピアノでクラシックからポップスまで演奏
問/☎3973-0660

4月3日(日) まるっとおはなし会

水川図書館(水川町28) 本の読み聞かせ 各回先着25名 ▶14時～/14時50分～/15時40分～ おはなし会 ▶16時30分～/17時20分～ 大人向けおはなし会
問/☎3961-9981

4月9日(土)～6月19日(日) 特別展「植物に彩られた我が人生一牧野富太郎を描いたアート絵本『まきのまきのレター』」 牧野記念庭園記念館(東大泉6) 牧野富太郎の生誕160年を記念して、博士の言葉とそれを表現する美しいイラストが織りなすアート絵本の原画を展示 ▶4月24日(日) 10時30分～/14時～ 学芸員の案内による「牧野記念庭園ぐるっとまるごとツアー」 各回申込順20名 申込1日から

申・問/☎6904-6403

開催中～6月19日(日) 幼い日に見た夢 いわさきちひろ展 ちひろ美術館・東京(下石神井4) 入館料 大人1,000円 他 ちひろが幼少期に接した童画とそこから受けた影響、幼い日の思い出をテーマにした絵本を紹介
問/☎3995-0612

開催中～4月30日(土) 【募集】春のいたばし投稿キャンペーン 板橋区公式 Instagram アカウント @city_itabashi をフォローし「#いいねいたばし」と「@city_itabashi」をつけて、春らしい草花や鳥、春を感じるグルメや行事の写真など「春のいたばし」の写真を投稿しよう ※写真は一部区の HP などで紹介

開催中～4月18日(月) カタクリ群生地一般公開 9時～ 清水山の森(大泉町1) 23区内唯一の大規模な群生地を開放 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17日(日) 展示「カタクリの花を見に行こう」 稲荷山図書館(大泉町1) カタクリに関する資料の展示 開放中の清水山の森までのオリジナル案内図を配布
問/☎3921-4641

開催中～4月17日(日) イースターディスプレイ 四季の香ローズガーデン(光が丘5) カラフルなイースターエッグが園内を彩る
問/☎6904-2061

開催中～4月17日(日) 建部凌岱展「その生涯、酔たるか醒たるか」 板橋区立美術館(赤塚5) 観覧料 一般650円 他 江戸中期に歌人・随筆家・読本作家・国学者として活躍した凌岱(りょうたい)の画業を中心に約80点の作品を紹介
問/☎3979-3251

開催中～4月10日(日) 春の生きものさがしラリー 中里郷土の森(大泉町1) 周辺緑地を散歩しながら春の生きものや花を探そうラリーイベント 全部見つけるとプレゼントがもらえる 未就学児～小学生対象 ※虫網等観察道具の無料貸し出しあり
問/☎3922-3021

開催中～4月9日(土) 中央図書館・いたばしローニャ絵本館 開館1周年記念特別展示 板橋区立中央図書館(常盤台4) 雑誌掲載された記事などを中心に施設の魅力を紹介
問/☎6281-0291

4月1日(金)～5月9日(月) 熊野こいのぼり祭 熊野神社(熊野町1) 子どもの健やかな成長と恋愛運

4月12日(火) シニア向け 初めてのスマホ教室
14時～ 平和台図書館(平和台1) 教材用のスマートフォンで文字入力・電話のかけ方・防災に役立つ使い方などを学ぶ スマートフォンを持っていないか購入を検討している人対象 申込順15名
申・問/☎3931-9581

4月14日(木) 初めての終活セミナー
13時30分～ 四季の香ローズガーデン(光が丘5)
参加者にはエンディングノートをプレゼント 申込順8名 申・問/咲き-終活研究所 ☎070-1558-3313

4月15日(金) IMA寄席
19時～ IMAホール(光が丘5) P.11参照

4月16日(土) 障害者施設自主生産品の販売 & フリマ 10時～ 成増スキップスクエア(成増2)
コーヒー・りんごジャムなど 問/事務局 ☎3939-1217

4月23日(土)・24日(日) いけ花とお茶の会
10時～ 生涯学習センター(豊玉北6) ▶茶席 10時30分～ 参加費1,000円 23日は裏千家、24日は利休古流 自服のみ 問/☎3991-1667

4月23日(土) キッズフットサル
9時30分～ 光が丘体育館(光が丘4) 参加費50円(保険料) 小学生対象(保護者の参加も可) 先着30名
※室内用運動靴・タオル・飲み物持参 動きやすい服装で参加 問/SSC光が丘事務局 ☎5968-1600

4月24日(日) わお! およこの会～手遊びや絵本～ 10時～/11時～ 生涯学習センター(豊玉北6) 参加費500円(資料代) 4才以下の子どもと保護者対象 各回申込順8組 申込23日まで
申・問/シャイク穂波 ☎080-5348-2052(9時～17時)

4月24日(日) ゴーヤで緑のカーテンを育てよう!
10時30分～/14時～ 四季の香ローズガーデン(光が丘5) 参加費500円 ゴーヤを使用したみどりのカーテンの育て方を学ぶ ゴーヤの苗のお土産付き 各回抽選22名 申込8日まで(往復ハガキまたはHP)
問/☎6904-2061

4月24日(日) 和光市民合唱団 定期演奏会
14時～ サンアゼリア(和光市) 全席自由1,500円
指揮者の佐藤宏充氏率いるフィルハーモニア・リリカを迎えシューベルトの楽曲を演奏する 曲目:「ミサ曲第6番」「アヴェマリア」他 ※未就学児入場不可
問/相場 ☎048-424-2282

P.22へ続く

Pick up **4月24日(日) 照姫まつり**

都立石神井公園とその周辺

一般公募された総勢約100人が豊島氏一族に扮し、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」



※小雨決行
問/事務局

☎6721-0061

4月9日(土)～6月5日(日) 企画展「昭和初期の練馬ライフ」 石神井公園ふるさと文化館(石神井町5) 大正末から昭和初期の練馬区域における住まいと暮らしの様子を紹介 ▶4月20日(水)・5月3日(火祝)・26日(木) 10時～ 展示品の蓄音機の音を聞いてみよう 各日先着30名 問/☎3996-4060

4月10日(日)～6月12日(日) 時代を映す絵画たち～コレクションにみる戦後美術の歩み
練馬区立美術館(貫井1) 観覧料一般800円 他 開館37年を迎える同館の所蔵品の中から約35名の作家による油彩画など約70点を展示し、戦後美術の流れを振り返る 問/☎3577-1821

4月10日(日) フリマ 光が丘公園(光が丘4)
9時～15時 ※雨天中止
問/ラズベリー ☎090-8564-0981(9時～21時)

4月10日(日) EKOTTOフェス
11時～ 江古田駅周辺 子育て家庭応援店からのプレゼント抽選会 ハンドメイドマルシェ 絵本の展示や販売 他 ▶11時～/14時～ フェアリーテイルズ(栄町29)にて 親子向け演奏会
問/プロジェクトチーム ekottopj@gmail.com

4月12日(火)・19日(火)・26日(火) 2・3才児のホワイエひろば 10時～ 上石神井体育館(上石神井1) 参加費500円 親子体操 読み聞かせ わらべうた 合奏 他 2・3才児の親子対象(祖父母も可) 申込順10組
問・申/SSC上石神井事務局 ☎3929-8100 (月水金 10時～15時)

4月12日(火) ロビーコンサート 春へのさそい
12時20分～ 成増アクトホール(成増3) クラリネット・チェロ・ピアノによる演奏 曲目:四季より「春」日本の春よりメドレー 他
問/板橋区文化・国際交流財団 ☎3579-3130



歯科医院

しおぶ歯科クリニック

一般歯科・小児歯科

《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)

光が丘 田柄梅林公園

夏雲公園

光が丘南大通り 春日町→

信号

夏雲公園

光が丘 三

練・田柄 5-5-21
休診/木・土午後・日・祝
☎ 3825-0414

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	○	△	○	-	△	-

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>

木村歯科医院

一般歯科・矯正歯科・小児歯科

水日祝/休診

月火木金/9時半~14時半
 土/18時半~18時半

141014
 時半時半
 181318
 時半時半

東武東上線 池袋→
 下赤塚
 三菱東京UFJ
 川越街道
 薬局
 地下鉄赤塚4番出口
 豊島園通り
 JA 第七出張所 バス停

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

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時半~14時半
 15時~20時半

★スタッフ募集中

駐車場11台分完備

IMA 光が丘 光が丘秋の陽小 光が丘警察署 光が丘防署 光が丘江戸駅

バス停 洋服の青山 小丸内科クリニック

さくま歯科医院 ISO9001取得

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

<http://www.sakuma-dc.com/>

歯科医院では、歯と歯肉の隙間(ポケット)の深さを測ったり、歯の表面に付いた歯垢(プラーク)を着色料で調べてブラッシング指導を行います。場合によっては、歯ブラシのサイズや硬さを変えることや、補助的清掃用具をお勧めしています。

光が丘エトワール歯科

お口の悩み、気軽に相談ください!

虫歯や歯周病治療、予防・クリーニング、入れ歯、矯正(第1木曜午後)
 小児歯科対応。
 ★土・日も診療

練・田柄 5-16-5 Cクリニック光が丘4F
 (休水・祝 *診療時間はQRで要確認)
 ☎ 5933-9950

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。

一般・小児・矯正・口腔外科

ジェイシティー歯科 吉積(よじゅみ)

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>

夏の雲歯科

一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科

月~土 10時~19時
 (昼休みあり)
 ※木は午前のみ

駐車場あり

平利台 光が丘駅前 光が丘駅前 光が丘駅前 光が丘駅前

夏雲小学校 フグシーマート

練・田柄 5-14-12
 ☎ 木曜午後・日・祝
 ☎ 3825-3468

<http://natsunokumo.com>

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) ☎ 5393-0711
 (A-7) <http://www.hikarigaoka-dc.com/>

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>

一般歯科

かがみ

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

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 光が丘駅南側駐輪場裏

(B-7) ☎ 5998-8211 歯科助手募集中

歯科・小児歯科

山田歯科医院

練・光が丘2-4-11-101 光が丘公園駐輪場前

(B-5) ☎ 3930-8211



(F-5) 練・練馬4-15-2 1F (ユニテッド・シネマ横)
☎ 9時半～13時 14時半～20時15分 ㊿日祝
☎ 6767-2825



(E-6) 練・中村北3-22-14
☎ 10:00～19:30 ±9:00～18:00 ㊿木・日・祝
☎ 0120-08-4588

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。

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

総人口歯科診療
中村デンタルクリニック

歯科矯正専門
なかむらばしデンタルクリニック



(A-5) 練・光が丘5-5-6
㊿㊿は下記参照
☎ 3976-7788

*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)
鶴見歯科

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。



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

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
きよかわ歯科クリニック

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

読者のおすすめコメント

さくま歯科医院 P.20

治療とクリーニングでお世話になっています。必ず予約した時間に呼ばれるので助かります。マイナンバーカードも利用できます。49才 女性

ジェイシティー歯科 吉積 P.20
いつも治療が早く、的確です。わからないこともちゃんと説明して下さるので安心です。40才 女性

光が丘デンタルクリニック船坂 P.20 年に1回お世話になっ

ております。62才 女性

鶴見歯科 P.21
ていねいに治療してくれます。71才 女性

高梨歯科クリニック P.21
スムーズに治療が進むので良いです。33才 男性

なかむらばしデンタルクリニック P.21 コーヒーマシーンやマッサージ機があり、長居したくなる医院です。44才 女性

T・ジョイ SEIBU 大泉 P.23 スクリーンがたくさんあり、駐車場のサービスもあるのでうれしい。65才 男性

ユニテッド・シネマとしまえん P.23 1人の時間に映画を観ることが増え、たびたびお世話になっています。ロビーにフワッと香るキャラメルポップコーンの匂いがたまらない! 38才 女性

ホテルカデンツァ東京 P.23 「日本料理むさしの」で毎年誕生日会をしています。落ち着いた雰囲気でおいしい料理をいただけ、幸せなひとときを過ごしています。67才 男性



*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。

※要予約 問・申/徳重 ☎090-6957-9726

5月18日(水) アフタヌーン・ミニコンサート
14時～ 練馬文化センター(練馬1) 出演: Daichi Kuruwa Trio 曲目: J.マクヒュー「オン・ザ・サニー・サイド・オブ・ザ・ストリート」他 抽選400名 申込4月18日まで(往復ハガキ・フォーム) 問/☎3993-3311

4月26日(火)～5月8日(日) 企画展示「バタフライガーデン～蝶が集まる草花～ 熱帯環境植物館(高島平8) 入館料 一般260円 他 ※土・日は小中学生無料 チョウが集まる草花について紹介 問/☎5920-1131

4月27日(水) ふれあい市場
11時～ 春日町本通り商店街(春日町1) 福島県はなわ町の新鮮野菜や名産品や弁当の販売

4月29日(金祝) 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)

5月1日(日) 光が丘リコーダーアンサンブル演奏会 14時～ 光が丘図書館(光が丘4) 曲目: G.F.ヘンデル「コンチェルト・グロッソ第1番」他

中止

- 練馬つつじまつり
- 練馬こどもまつり

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 kaccell1@kacce.co.jp

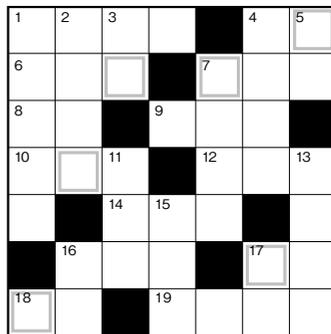
★ヨコのカギ

- モスバーガーが開発、他のファストフード店に先駆けて売り出した○○○○バーガー
- 小説「ムーミン」に登場する玉ねぎ型のおだんご頭がトレードマークの、ミムラ族の小柄な女の子
- 大阪府堺から産出されていた、たばこの葉を刻むための○○○包丁
- 徳川綱吉の御殿の材木を改装に使ったといわれる、金乗院がある練馬区の町
- 踊り子の絵を多く描いた、印象派のフランス人画家
- 眠くて眠くてたまらない状況、○○○に襲われる
- 1平方メートルの面が1ルーメンの光束で照らされる時の照度の単位
- 紀元前7000年頃から食べられている、長野県が国内生産量1位のナッツ
- 板橋区の無形民族文化財に指定されている、成増里○○○
- アニメ「鬼滅の刃」の鬼殺隊の中で最上級の階級
- 革、○○鐘、○○広告
- 江戸時代に練馬区や板橋区で将軍たちが行っていた○○狩り
- 水田を再現した板橋区立四葉公園には、これもあります

★タテのカギ

- フィンセント・ファン・ゴッホの弟の名前
- 和光市広沢に本部がある日本で唯一の自然科学の総合研究所、○○○○研究所
- 日本サッカー協会のシンボルになっている○○ガラス
- 静岡県三島市のご当地キャラ、○○○○くん
- 全国の月讀神社の総本社がある、長崎県北部の玄界灘にある島
- 天皇陛下献上のお菓子にもその名が付いている、新座市周辺の古名
- 2024年に発行される新紙幣には、高精細のこれが入るそうです
- 成増駅南口で1991年まで営業していた商業施設
- 赤塚の「ガラス工房 SAORI」ではオリジナル○○○を作っています
- ラグビーのオールブラックスなどが、士気を高めるために国際試合前に行う民族舞踊
- 三重県の県庁所在地

頭の体操 脳をカッセイ化!



二重マスの文字を組み合わせるとある言葉が出てくるよ!

ヒント: 210年前の4月14日に氷山に衝突して沈んでしまった大型客船

答えは P.31 を見てね!



読者 プレゼント

イオンシネマ板橋

① 無料鑑賞カード

有効期限6月末日



劇場版「名探偵コナン ハロウィンの花嫁」4月15日公開
©2022 青山剛昌/名探偵コナン製作委員会

ハロウィンシーズンで賑わう渋谷で警視庁の佐藤刑事と高木刑事の結婚式に突然暴漢が乱入し、高木が負傷する。時を同じくして3年前の連続爆破事件の犯人が脱獄。捜査を進めるコナンたちに不穏な影が迫る。※4月公開予定作品はP.15参照

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

ユナイテッド・シネマとしまえん

④ 無料鑑賞券

有効期限6月末日



「ファンタスティック・ビーストとダンブルドアの秘密」
4月8日公開 ©2021 Warner Bros. Ent. All Rights Reserved. J.K. Rowling's Wizarding World TM J.K. Rowling and Warner Bros. Entertainment Inc. Harry Potter and Fantastic Beasts Publishing Rights ©J.K.R.

闇の魔法使い・グリンデルバルドが魔界を支配しようと動き出す。魔法動物学者のニュートは思師のダンブルドアや魔法使いの仲間たち、人間の寄せ集めチームを結成し、戦いを挑む。そんな中、ダンブルドアの隠された秘密が明らかに…。

練馬区練馬4-15-20 ☎ 0570-783-980
(24時間テアープ案内)

5組
10名様

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/4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。

ホテルカデンツァ東京「ルミエール」

② ランチビュッフェご招待

有効期限9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「シーフード&じゃがいも料理 フレンチ風」を開催中。海の幸とじゃがいもをふんだんに使用した春のお料理をお楽しみください。

練馬区高松5-8 J.CITY
☎ 03-5372-4411(代表)

3組
6名様

T・ジョイ SEIBU 大泉

③ 平日映画無料鑑賞券

有効期限6月末日



映画「とんび」4月8日公開
©2022「とんび」製作委員会

幼くして両親と離別したヤスは憧れの“家族”を手にするも妻が事故死。懸命に育てた一人息子が東京の大学に進むことになるが、寂しさを素直に表せず厳しい言葉で突き放す。いつの世も変わるこのない親子の絆を描く家族の物語。

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

パナソニック汐留美術館

⑤ イスラエル博物館所蔵 ピカソーひらめきの原点ー



パブロ・ピカソ(食いし食事)(サルタンバンク・シリーズ)より エッチング
1904年 46.2x38.6cm
イスラエル博物館(エルサレム)蔵 Gift of Max Palevsky, Los Angeles, to American Friends of the Israel Museum
Photo © The Israel Museum, Jerusalem by Elie Posner © 2022 Succession Pablo Picasso BCF (JAPAN)

版画を中心に、初期から晩年までのピカソの作品約130点を年代順に展示。目まぐるしく変遷する画風と、女性や闘牛など繰り返し描いた主題やモチーフの変容をたどり、その驚くべき創造力・革新性に迫る。
4月9日~6月19日 一般1,200円他

港区東新橋1-5-1

☎ 050-5541-8600(ハローダイヤル)

5組
10名様

東京都現代美術館

⑥ 生誕100年 特撮美術監督 井上泰幸展



ゴジラ対クモンガ イメージボード、
「怪獣島の決戦 ゴジラの息子」(1967)より
© TOHO CO., LTD.

日本の映像史で「特撮」領域に大きな足跡を残した井上泰幸。スケッチやデザイン画、撮影で使ったミニチュア、当時の特撮現場が体感できるセットなど約500点を展示。その功績と日本の特撮映像史を紹介する。
3月19日~6月19日 一般1,700円他

江東区三好4-1-1

☎ 050-5541-8600(ハローダイヤル)

2組
4名様



練馬駅前近くのレンタルスペース
 イベントやワークショップなど多目的に使えるレンタルスペース。
 練馬駅北口から徒歩0分

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

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。



プレミアムオガサワラ
 ホームエステ
 お客様のお肌の状態や、悩みに合わせてケアする女性限定のプライベートフェイシャルサロンです。
 初回60分 3千円 ↓ 2千円

E-8
 板・赤塚新町 3-13-801
 10時~19時(予約は8時~10時AM)
 ☎ 3979-8832



ヘアサロンハル
 プライベートサロン美容室
 経験豊富なスタイリストがお客様に合ったスタイルをご提案。どんなことでもご相談ください。癒やしの空間でお待ちしています!

E-4
<https://www.hs-haru.com>
 練馬区春日町3-31-18
 ☎ 9時~18時 火曜定休(不定休あり)
 ☎ 6364-0210 (予約優先)



まごころサポート
 電球交換・家具の移動や組立てなど、お家の中のお困りごと何でもご相談下さい!
 1名の作業 20分500円
 (外作業は7500円)

✉ asa@nhc-a.jp
 板・成増 1-7-22
 9時~19時 株式会社 NHC
 ☎ 6909-2080

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)
E-8 ☎ 3998-6414 <http://www.dr-kazu.com/>

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)
C-8 ☎ 3990-6487

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・田柄 5-27-8 ☎ 3926-8263
B-7 <http://www.harichiryo.com>

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。

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

あなたの便りが頼りです。
 小耳に軽音(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…。

三浦書店
 お部屋七分気分もさわやかに
 数年に1度の畳替え。お客様笑顔が見たいから、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。

E-4
 練・春日町 6-3-1
<http://www.miura-tatamiten.com>
 ☎ 3999-1767



ひとくち
メッセージ

暖かくなってきたので毎日の掃除も楽しいです。窓をキレイにして、さわやかな空気を
入れるようにしています。
43才 女性



<http://olc-law.com>

B-1 板・成増3-1-13-201
◎10時～20時 土日祝のご相談もOK
☎ 5998-5503

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



hikarigaoka-law.com/

B-8 練・高松 4-6-1 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
どんなご相談もお気軽にど
うぞ。迅速に対応いたします
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。



<https://sakurakon.com>

板橋区赤塚新町3-13-10-1303
☎090-4013-8739 (ハナサク)
日本仲人連盟加盟

「わん婚」C緑橋
はないさゆりの結婚相談所
婚活、始めてみませんか？
新たな人生に満開のさくら
が咲くようにとの想いを込
めて名付けた「さくら婚」
であなたに寄り添います。



ホームページをリニューアルしました！
年齢男女問わず、どなたでもお気軽にご相談
ください。親御さんからのご相談も大歓迎！
心を込めてサポートさせていただきます。
メール：sakurakon8739@gmail.com



<https://eino.hp.peraichi.com>

板・赤塚 3-19-9
メール：eino431@icloud.com
☎ 070-3356-0325

身代わり「街」の法律家
えいの行政書士事務所
ただ今、事業復活支援金の
事前確認を受付中です。
また、相続・遺言などのお
悩みもお気軽に相談くだ
さい。行政書士 宮野 茂美

読者のおすすめコメント

佐藤歯科医院 P.24

30年以上ていねいに適切に診
療してくださっています。感謝
です。 72才 女性

光が丘動物病院 P.24

飼い犬のセカンドオピニオン
でお世話になりました。とて
も詳しくわかりやすい説明で
納得できました。先生やス
タッフの皆さんが動物を大切
に思っていることが伝わっ
てきました。 58才 女性

ネリマベース P.24

イベントスペースとしてお借
りしています。機材なども揃
っており、室内もきれいで
使いやすいです。51才 女性

デミオガサワラ P.24

20年ぐらい通っています。
90分コースは至福の時間で
す。 59才 女性

まごころサポート P.24

まだ利用してませんが、頼み
たいことがあるのでお願いす
るつもりです。ここがある、
と知っているだけでとても安
心です。 55才 女性

大吾 C-2

爾比久良(にいくら)は、緑茶
にもコーヒーにもよく合いま
す。サラッとした口当たりが
いいです。 60才 女性

スタジオ ポジション C-7

娘の成人式の前撮りをお願い
しました。家族3世代の記念
撮影まで含め、とてもいね
いに対応していただき大満足
でした！ 55才 女性

森川眼科医院 E-3

ドライアイで診察していただき
ました。ていねいな説明で、
わかりやすかったです。 43才 男性

渋谷園芸 F-6

花の苗や観葉植物、鉢花の種
類が豊富で、店内を回るだけ
でも楽しい。 71才 女性

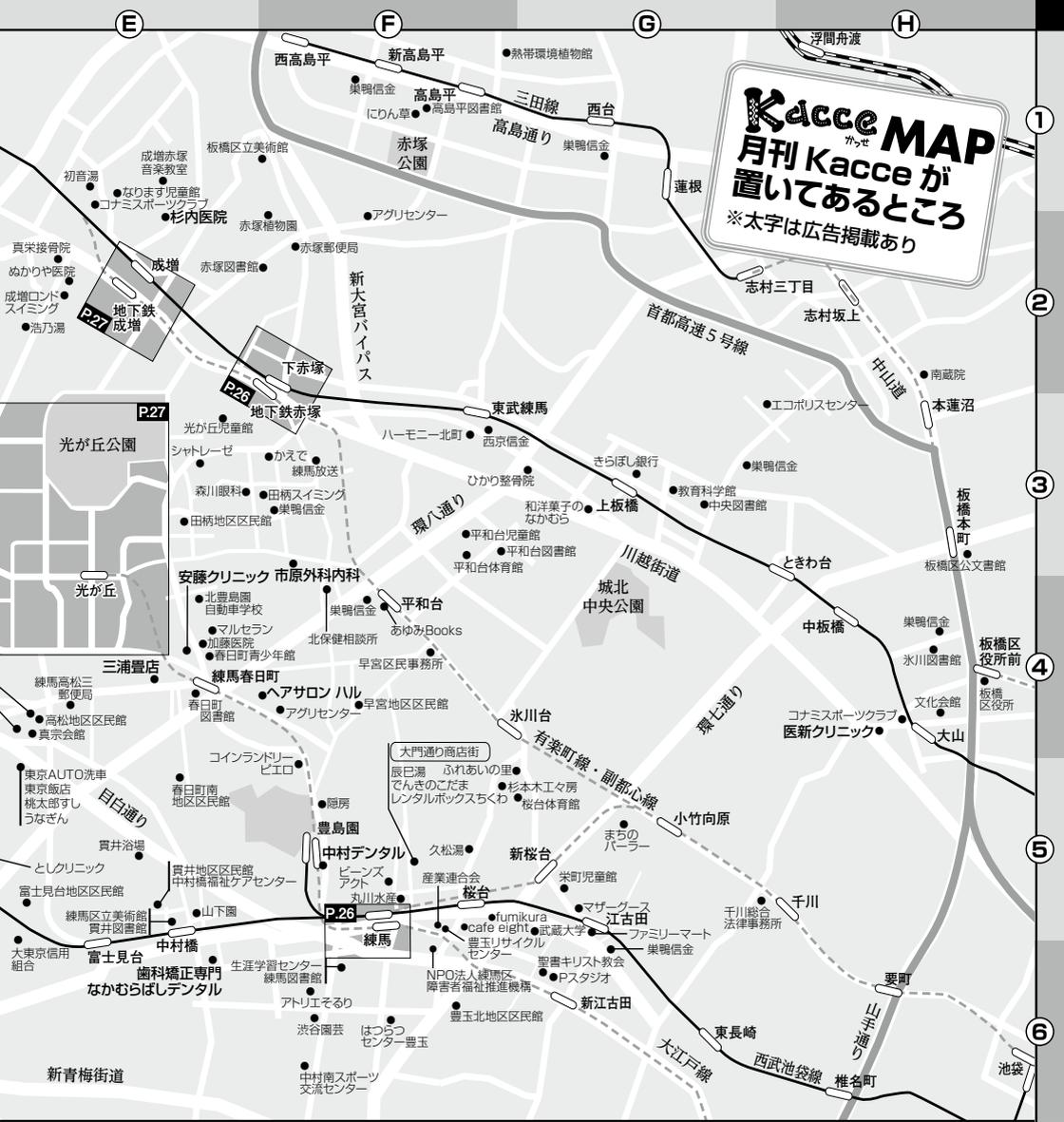
コインランドリーピエロ F-5

布団やよたつ布団が最新の洗
濯乾燥機でふかふかになりま
す。 54才 女性

トルコ料理ドルジャマフセン

G-7 優しいご主人と奥様と
お母様の3人で、おいしいお
料理を出してくれます。マス
ターは気さくなお人柄です。

69才 男性



赤塚

- 和気医院
- カフェトモチート
- ペロスケ
- ステップアカデミー

東武東上線 下赤塚

川越街道

●ホームエステ デミオガサワラ

●サロンドメイクスペース

●若山整形外科・内科

●よしや ●MUJI com

●基礎学習塾えんびつ

●木村歯科

●ゆりの木児童館

練馬

- Cocooneri
- ねりまファミリーブック
- ねりま観光案内所
- 区民協働交流センター
- 練馬文化センター
- ネリマベース
- 金沢歯科
- 練馬びよびよ
- SHIImizu
- 和歌里
- 鳥ぶじ
- 海峽
- 豊玉保健相談所
- みどりのまちづくりセンター
- 展示レストラン
- 旅行サービスコーナー
- 区民総合窓口

西武池袋線 練馬

●ドルジャマセン

●朝日屋たほセンター

●練馬区役所



全体

登録は無料
Kacce
メルマガ会員募集!!



Kacceの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るWeb版(PDF)を毎月配信します!

メルマガ登録はこちらから↑

風物 PHOTOGRAPH



ハクモクレン (3月19日撮影)

ミヤマガンショウ (3月6日撮影)



河津桜とヒヨドリ (3月13日撮影)

ソメイヨシノ (3月25日撮影)



春の訪れ
〜光が丘エリア〜

シダレザクラ (3月25日撮影)



今年も、シートを広げての宴会は控えるようにとの看板が…。(3月24日 光が丘公園)



クラフトビールや野菜、ハンドメイドの作品など、地元のいろいろなお店が楽しめるサステナブルマーケット。(3月12日・13日 光が丘IMA)



イースターのディスプレイ。隠れている卵を探せ！(3月19日 四季の香ローズガーデン)

読者ハガキの切手コーナー



上：国際協力年。平和のハトが描かれています (1965年)

左：第29回国民体育大会記念「サッカーと帆曳舟」(1974年)

天皇陛下御即位記念 (1990年)



ONE IMA FES
練馬の特産品を集めたマルシェやステージ、eスポーツ体験ブースなど、盛りだくさんのイベントで賑わいました。(3月19日～21日 光が丘IMA)

頭の体操

1	テ	2	リ	3	ヤ	キ		4	ミ	5	イ
6	オ	カ	タ				7	ニ	シ	キ	
8	ド	ガ				9	ス	イ	マ		
10	ル	ク	ス				12	ク	ル	ミ	
	ス		14	カ	グ	ラ				ド	
		16	ハ	シ	ラ			17	ツ	リ	
18	タ	カ				19	ス	イ	シ	ヤ	



答えは
タイタニック

「読者プレゼント」(P.23) 応募方法

締切 4月20日 必着



● ハガキ: **1家族1枚**

● Web: **1人1回**

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

Kacceは読者の皆様から寄せられた声で作られています。抽選でプレゼントが当たるので、投稿やコメントをどうぞお寄せください!

編集長の

今月のKacce 「SNSでも発信中!」

Kacceは毎月1日発行の月刊誌なので、情報を届けるのは月に1回だけ。でも、街では日々情報がアップデートされ、旬の話題が次々出てきます。そこで、TwitterやFacebook、Instagramなど、KacceのSNSでは、リアルタイムで地域のさまざまな情報を発信中! 開催中のイベントの様子や桜の開花状況、地元で見つけたおいしいお店など…冊子とはひと味ちがった地域情報を楽しんでみてください。(P.31参照)

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・発行に関する業務(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 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	性別	年齢または学年
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「	」	フリガナ	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。

STAFF TALK

★3年ぶりに開催された「渋谷・表参道 Women's Run」。私にとって初のマラソン大会でした。坂が多く歩きたい気持ちをこらえて完走。次は目指せ自己ベスト！（N・T）

★コロナだけでも大変なのに、国内外で次々といろんなことが起こっている。それでも季節は巡り、桜が咲き、春が来る。どうか心安らぐ平和な春でありますように…。(Y・Y)

★ハマっていた科学マンガ「Dr.STONE」が完結。科学が苦手でもワクワクしながら読めて、身近なものがどうやって作られているのかも学べる、楽しい作品だった。(M・S)

★お花見の時期になるとコロナが始まった頃を思い出す。まん延防止等重点措置は解除されたけど、今年は3度目のコロナ禍のお花見。感染予防しつつ楽しみたいな。(A・Y)

★田柄5丁目のともだち公園。小さい公園ですが珍しい花木もあり、以前「散歩ウォッチング」で紹介した桜「天の川」はこれからが見頃。お散歩におすすです。(K・O)

★初めて大腸の内視鏡検査を受けたが、鎮静剤のおかげで寝てる間に終了。恐怖心や羞恥心など必要なかった。結果も良好で、お腹も気持ちもスッキリした。(H・A)

★そぞろ歩くという言葉をすっかり忘れていたが、梅やアズノの花が咲き、人々がゆっくりに歩きながら木を見上げています。季節がそぞろ歩く人を運んでくれた。(J・T)

Kacce

月刊 かつせ

4月号 2022年4月1日発行 通巻第459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 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 <http://www.kacce.co.jp> Kacce11@kacce.co.jp



【読者アンケート】健康診断(人間ドックや検診でも!)のエピソードを教えてください。ドキドキ体験、恥ずかしい思い出なども大歓迎!

開店・閉店やイベント情報、おすすめスポットなど、地域の情報をお寄せください。

【川柳投稿欄】



雅号(ペンネーム) ()
ご協力ありがとうございました

【自由投書欄】

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)

Kacce 広告募集中

月刊 Kacce

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: 1,320円(15文字)
大きな文字: 2行分以上
白ヌキやマーク等: プラス1,320円

ごあんない

地元で働こう

求人コーナー



アルバイト募集! ホテルフロント夜間勤務

【内容】ホテルのフロント業務・接客 他
【勤務地】ホテルカデンツァ東京
【時間】22時～7時
【給与】1,300円(22時～5時) ※深夜手当有
上記以外の時間帯は1,041円
【待遇】曜日・時間は応相談 / 1日6hを超える場
合は食事付き(一部自己負担) / レストラン・ケーキ
ショップ従業員割引有 / 制服貸与 / 有給休暇有
ホテルカデンツァ東京 練馬区高松 5-8-20
☎03-5372-4491 採用担当(9時～17時)

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!

締切: 毎月12日頃(翌月1日発行)
定型 1枠……16,500円(税込)

お問い合わせ・お申し込みは、こちらまで!

月刊 Kacce 編集室 ☎03-3975-7143



SNSでも練馬・板橋の地域情報を
リアルタイムで発信中!



Twitter



Facebook



Instagram

Kacce のブログや動画では、誌面
に載せきれない情報も紹介しています



スタッフブログ



動画

練馬区観光情報サイト「とっておきの練馬」
に、月刊 Kacce の特集記事が掲載されます!
まだまだ知らない Kacce に出会えるかも…。
乞うご期待!

4月上旬アップ予定



ねりま観光センター

とっておきの練馬

<https://www.nerimakanko.jp>



地元で宣伝するなら Kacceにおまかせ!

特集広告の年間予定

各号テーマが異なる企画です

1月号 年賀

全業種対象

3月号 習い事 & 教室

学習塾、音楽教室、英会話、
ダンス・バレエ、水泳 など

5月号 医療機関

医院、歯科医院、接骨院、はり、
きゅう、マッサージ、整体 など

7月号 暑中見舞い

全業種対象

8月号 終活

弁護士、行政書士事務所、
葬儀社 など

10月号 習い事 & 教室

学習塾、音楽教室、英会話、
ダンス・バレエ、水泳 など

11月号 便利ダイヤル

全業種対象

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(月)まで。
広告原稿はお作りします。



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!
毎年多くの声が寄せられています。
案内をご希望される方は、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

