

練馬・板橋のタウン誌

2022 vol.461

# Kacce 6

月刊カッセ

TAKE  
FREE ¥0

読者の声  
もりだくさん!

読者プレゼントも  
あるよ!

パン特集

## 板橋の推しパン

子育て世代必見!?

## 片付けのススメ



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

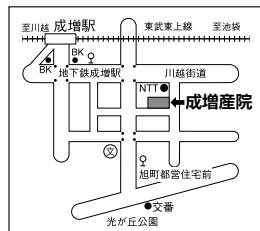
産科・婦人科

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

いちか  
唯愛ちゃん  
4月30日生まれ  
板橋区成増  
橋本さん夫婦の長女



## お母さんから一言

「よく泣き、よく笑い、元気いっぱいです！特にパパがあやすとニコニコ笑うので、普段はクールなパパもメロメロ(笑)。生活が娘中心になり、親になった幸せを感じています。名前は私たち夫婦から一字ずつとりました。みんなに愛される子になってほしいな」

成増産院  
ホームページ



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

インスタグラム  
始めました！



<https://www.instagram.com/narimasu.sanin/?hl=ja>

## 板橋区内の事業者の皆さま！

# 助成金を活用して、 Kacceで宣伝しませんか？

「対象になるのかな？」「申請は難しそう」など、  
ご相談にのります！サポートします！



チャンスです！

当社へ発注すれば**8割助成**の対象に！

- 「月刊 Kacce」の広告掲載費
- チラシ・PR動画・HPなどの制作費

最大**20**万円 詳細はこちら

申請は2022年12月16日(金)まで  
(予算に達し次第終了)

板橋区産業振興公社「営業活動促進事業助成金」<https://itabashi-kohsha.com/archives/19836>

地元の宣伝なら  
おまかせください！

(株)協同クリエイティブ ☎03-3975-7143

板橋区成増2-10-3-202 メール：kacce22@kacce.co.jp (担当：田中)

## CONTENTS

- P.4 個性派ベーカリー6店  
板橋の推しパン
- P.8 子育て世代必見!?  
片付けのススメ
- P.11 コラム「きものと私 第3回」
- P.11 みんなに教え隊!
- P.12 散歩ウオッチング  
巨大アザミ
- 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.17 kacce川柳
- P.18 アンテナ(街情報)
- 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



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!

皆さまから寄せられた川柳を  
紹介しています (P.17～)。

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  
はプレゼント応募フォームから。  
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!」をかけ  
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。



有機くるみ & チョコチップスコーン (299円)  
ザクザク&ホロホロの食感が楽しいグルテンフリーのスクーン。プレーンもあり

最近、続々とオープンしている地元の個性派ベーカリー。読者のクチコミ情報をもとに、その中から6店の推しパンたちをご紹介します♡  
次ページにも続きます!!

※価格は全て税込



下田流 生食パン(310円)  
138%の水分が入った超加水パンはもちもちの食感



## ひとくちで幸せになれるパン

### 3 オイシイパンヤ

ダントツの人気を誇る「塩パン」は表面がサクサク、中は「もちふわ」。ひとくち噛むとジュワ〜ッとあふれ出てくるバター量がハンパなく、やみつきになること間違いなし! 香り高いバターと卵がたっぷりの「バターメロンパン」もオススメ♡



店長の中田 剛さん

下: 塩パン (150円)  
トッピングのドイツ産の岩塩がアクセント



上: バターメロンパン(200円)  
外側のザクザク食感とふわふわのパン生地のコンビネーションが最高♪



## 手軽に作りたてのサンドイッチを!

### 6 サンドイッチ&ベーカリー イタサン

一番人気は「柚子胡椒チキンのリュスティック」。もちもちのパン生地と、パンチの効いたネギ塩ダレたっぷりのチキンは相性抜群! ボリュームも満点です。ザーサイが抜群にイイ仕事をしている「たまごザーサイサンド」は、ここでしか食べられない感動の味♪



上: たまごザーサイサンド (310円)  
右: 柚子胡椒チキンのリュスティック (400円)

※6月に価格の改訂を予定



## カレー専門店が手がける本気のパン

### 1 ブラウンオニオンベーカリー

「ボブカ」は、チョコレートとシナモンの2種類あり、午前中には売り切れ必至の人気商品。ずっしり重く、生地はしっとりで食べ応え満点！焦がしバター風味豊かな外側のサクサク食感がたまり



上：チョコレートボブカ（1切410円）。端っこの「おしり」がオススメ♪

ません。カレーとパンがおしゃれなボックスに入った「カリートパン」は大満足の1品です。

右：カリートパン（939円）オリジナル野菜カレーとサイドメニュー、塩パンとバゲットがワンボックスに！



## 日常の中に非日常を届ける

### 4 &TAKANO PAIN タカノパン



一番人気は「金麦 食パン」。湯種製法で作られたもちもちの食感に、噛むと甘みを感じるミルクィな味わいが特徴です。「デザミオノワ」は、4種のナッツが入った生地にクリームチーズをのばせてハチミツをたっぷりかけた、ゴロッ、ザクツ、バリツというんな食感が楽しい1品♡

上：金麦 食パン（440円）  
右：デザミオノワ（496円）



## 体にやさしい素材へのこだわり

### 2 Merci life organics メルシー ライフ オーガニクス

生地の折り畳みを12層まで減らして歯応えを追求した「メルシークロワッサン」は、フランス産の良質なAOPバターと国産発酵バターが香る看板商品。



メルシークロワッサン（279円）  
香り高い発酵バターとバリッパリの歯応えがたまらない！

板橋の

# 押しパン

## パンの概念を打ち破れ！

### 5 下田流

看板商品の「下田流 生食パン」は、生食用の理想の食パンを追求した1品。生地が柔らか過ぎるため、従来の食パンの形にとらわれないフォルムに落ち着いたそう。お餅を食べているような迫力の「たっぷりあんこと笑っちゃうくらい白玉パン」は、クリームチーズがほどよいアクセントに。

たっぷりあんこと笑っちゃうくらい白玉パン（330円）



※6月に価格の改訂を予定

## 3 オイシイパンヤ

2021年10月、下赤塚駅南口前にオープン。真っ赤な看板が目印です。「幸せを感じるパンを提供する」というコンセプトのもと、厳選した食材を惜しみなく使ったパンは、どれも食べる人のハート(胃袋!?)をつかむこと間違いなし! 食パンや惣菜パンはもちろん、注文を受けてから特製生クリームを注入する「生クリームパン」「クリームあんぱん(※)」(各200円)も人気です。

※別商品への置き換え時期あり。



練・北町1-32-2  
10時～18時(売り切れ次第終了) 休/火  
Instagram: @merci\_life\_organics

板・赤塚新町1-22-7  
10～20時(売り切れ次第終了)  
休/木・不定休 Instagram: @oishiipanya39

## 6 サンドイッチ&ベーカリー イタサン

中板橋に2021年11月オープン。店内で焼いている食パン、コッペパン、ライ麦パン、リュスティックの4種類のパンと様々な具材を組み合わせたサンドイッチは、常時30種類! 朝7時から出来たてサンドが食べられるなんてうれしい限り! 時間帯によってラインナップが変わるので、ランチにおやつに…と幅広く利用できそうです。価格もお手頃なので、毎日通うお客さんも多いのだとか。



板・高島平7-26-4 7時30分～17時  
(売り切れ次第終了) 休/月・水・金  
Instagram: @shimodaryu

板・中板橋27-16 7時～18時  
休/月・火・金  
Instagram: @\_itasan\_

じっくり選べる店のつくりにも優しさを感じました。



練・北町1-32-2  
10時～18時(売り切れ次第終了) 休/火  
Instagram: @merci\_life\_organics

どのお店も魅力にあふれ、「また行ってみたい」「もっと食べてみたい」と思えるパンがいっぱいでした♪  
みなさんの推しパンもぜひ探してみてください! ※地図はP.26・27参照

む下田さんの目標は、「10年後に日本一のパン屋になること」。新作を100個くらい考案中という、その豊かな発想力とパン作りの才能に、これからも目が離せません!



板・高島平7-26-4 7時30分～17時  
(売り切れ次第終了) 休/月・水・金  
Instagram: @shimodaryu

## 1 ブラウンオニオンベーカリー

西高島平の人気カレー専門店「ブラウンオニオンファクトリー」のオーナーシェフが2022年2月にオープンした、焼き菓子とパンのお店。国産小麦・国産バターを使用し、自家製のあんは北海道産小豆で、クリームパンやマドレーヌにはブランド卵「日光御養卵」を使うなど、素材にこだわっています。6種類並ぶカレーパンは、カレー専門店ならではの♡



お店は都営三田線西台駅の高架下

板・高島平9-1-9  
10～19時(売り切れ次第終了)  
休/月 Instagram: @b.o.bakery

## 2 Merci life organics

メルシー ライフ オーガニックス



代表の渡邊 大さん

2021年9月、東武練馬駅南口の商店街に誕生したオシャレなベーカリー。できるだけオーガニック素材を使い、添加物は最小限に抑え、口溶けのよさ・香り・食感にこだわったパン作りを目指しています。

「お子さんから高齢の方まで、体に優しいパンを安心して食べてもらいたい」と代表の渡邊さん。広々とした店内に並ぶパンは、まるでアート作品のよう。1つひとつのパンと向き合い、

「お子さんから高齢の方まで、体に優しいパンを安心して食べてもらいたい」と代表の渡邊さん。広々とした店内に並ぶパンは、まるでアート作品のよう。1つひとつのパンと向き合い、



## 4 &TAKANO PAIN

タカノパン

蓮根駅近くに2019年11月にオープン。食パン、バゲット、菓子パン、惣菜パン、サンドイッチなど、店内には常時60～70種類のパンが並びます。食事を彩るアイテムとして、“パンとお酒は切っても切れない関係”と考えるレストラン出身の高野さん。ワインやクラフトビールもそろえ、「毎日の生活の中に、非日常的な空間や時間を届けたい」をコンセプトに、パンと真摯に向き合っています。



板・蓮根2-30-8 11時30分～20時(売り切れ次第終了) 休/月・火(日曜休もあり。SNSで告知)  
Instagram: @takanopain

## 5 下田流



店長の下田 鴻さん

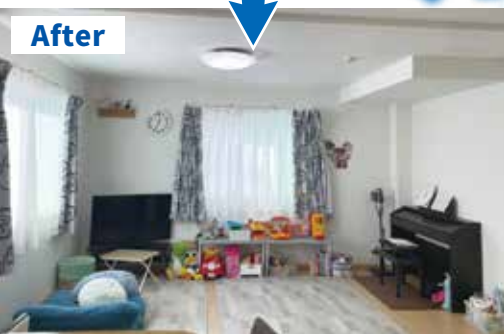
下赤塚の人気店「パン工房ブランジェリーケン」で働いていた下田さんが、独立して2021年9月にオープン。「こだわらないことへのこだわり」「自分がベストだと思うものを作る」「今までのパンの概念にとらわれない」が下田流なんだろう。ハード系から惣菜、スイーツ系まで、常時40～50種類ほどのパンが所狭しと並びます。どれも具材がダイナミックにゴロゴロ入っていて、超男前なパンばかり！

人を感動させるパンを目指してパン作りに励

Before



After



# 整理収納アドバイザーが伝授 子育て世代必見!?

# 片付けのススメ

片付けても片付けても、すぐに散らかってイライラしていませんか？ でも、「片付け」の本質がわかるとアラ不思議！ 子育ても日々の生活もハッピーになっちゃうんです♡ その秘訣を片付けのプロに教えてもらいました。

三浦恭子さん

練馬区在住の整理収納アドバイザー。

「K you smile」主宰。子育て経験を活かした片付け相談やサポート、資格認定講座の講師をつとめる。

<https://www.kyousmile.com/>



引き出しをやめ、2才の子どもの目線の高さに合わせたおもちゃ収納に変えたら、自分で片付けるように！（三浦さんのお客様の事例）

## 片付けの悩みは

### 十人十色

3人の子育てをしながら、8年前に整理収納アドバイザーの資格を取得した三浦さん。もともとは片付けが得意ではなく、家事・育児に追われ、散らかった部屋に悩んでいたのだとか。

でもある時、片付け上手の友達が家の片付けを手伝ってくれたらあつという間にスッキリ！これはスゴイと一念発起して整理収納アドバイザーの勉強を始め、今では実体験を生かし、子育て世代を中心に片付けの相談やサポートを行っています。

片付けの悩みは1人ひとり違うそう。どこから手を付けていいかわからない、子どもや夫が片付けをしてくれない、片付けてもモノがどんどん増えてすぐリバウンド...など。じっくり話を聞きながら、それぞれの原因や改善策を探っていく過程は、まるで

カウンセリングのよう。

「まずは、何のために片付けるのか、片付いたらどんな暮らしがしたいのかをイメージしてみるところから始めましょう」

## 「整理」→「収納」が

### 鉄則！

片付けというと「まず収納グッズを買わなくては！」と思いがちですが、これはNG！

「『収納』の前にまず『整理』が必要なんです。この順番は間違えないようにしてください」

「整理」は、自分にとって必要なものを見極め、不要なものを取り除くこと。「収納」は、整理したものを取り出しやすくしま

三浦さんの

## ワンポイント アドバイス

- Q. 増え続ける子どものおもちゃ。どうしたらいいですか？
- A. その子が本当に好きな遊びを見極めましょう。おのずと「買っていいおもちゃ」の基準がわかり、不要なおもちゃが減るはず。



三浦  
さんの

## ワンポイント アドバイス

- Q. 子どもの写真はどうすれば!?
- A. 私の場合、18年間「三浦家新聞」を毎月発行し、成長記録として子どもの写真を貼っています。取っておきたいのはこの新聞だけでよいかと(笑)。

うこと。整理を通して、今まで気付かなかった自分の内面が見えてくることもあると言います。

「必要なモノは人それぞれ違うので、人からもらったから、思い出の品だから…という理由に縛られず、自分で決めていいんです。モノと向き合うというのは、実は自分と向き合うこと」

初めは自分や家族にとつて何が不要なのかわからなくても、整理を繰り返していくうち、必要なモノと不要なモノを見分ける判断力も養われていくそうです。

「そうすると unnecessary 物を控えるようになり、リパウンドもなくなりませよ」

## 可愛い子には「整理」をさせよ

子どもに「片付けなさい」と言つてもなかなかできないとお悩みの方は多いのでは？ 子どもは親のやることを見えていますから、親ができていなければ子どももできないのは当たり前。さらに親が子どものモノを勝手に処分してしまつと、子どもは捨てられたくないという防衛本能から何も捨てなくなつてしまいます。

「これは何に使うの?」「これは大事なもののなんだね」というように対話しながら確認していくと、子ども自身も納得することができ、信頼関係も築けるそう。

『整理』と『収納』のやり方を教えれば、『元の場所に戻してね』と声をかけるだけで、ちゃんと片付けられるようになるんです。もちろん最初からうまくはいかないので、辛抱強く続けていくことが大切です」

子どもが片付けを習得すれば親子共にストレスがなくなり、さらに良いことが…!

## 三浦家の成功例

以前は「散らかるからダメ!」と子どもの遊びを制限したり、必要な物が見つからずムダな買い物をしたりして、常にイライラしていたという三浦さん。

「整理収納の勉強を始めて家の中が片付くと、探し物がなくなり、家事がスムーズにはかどるうになつて驚くほど時間ができました。時間の余裕ができると、心の余裕も出てきたんです」

母親がイライラしなくなると子どもにも笑顔で接することができ、家事の手伝いをしてもらいやすくなりました。さらに、ご主人も家事を分担するようになり、予想以上に大きな効果が得られたと言います。

「自分の心に余裕があると、口を出さずに最後まで夫や子ども



おもちゃを片付ける三浦さんの次男(年長のとき)。1つずつじっくり向き合いながら整理し、使いやすいように収納!



子どもの持ち物や興味は成長と共に変化するので、あえて「ゆる収納」に。写真は三浦さんの次男の例。左は小2、右は小3の時の収納



「1人で遊ぶ」「友達と遊ぶ」と分類して三浦さんの次男が整理したおもちゃ。子どもなりの分け方があることがわかり、目からウロコだったとか！

たちの家事を見守ることができ  
るんです。ワンオペの子育てで、  
夫は何もやってくれないとずっと  
思っていたけど、自分が勝手にそ  
う思い込んでただけかも…と気  
付きました(笑)」

片付けをきっかけに自分が変  
わり、子どもや夫が変わり、家族  
が成長した三浦家。この魔法の  
ような片付け効果がある、三浦さ  
んの活動の原動力！子育て世  
代こそ片付けを実践してほしい

という思いにつながっています。  
ちなみに、家事分担のコツは、  
任せきることだそうなんです！

**引き出し1つから  
始めてみよう**

三浦さん流の整理は、「全部  
出す」ことからスタートします。  
「いっぺんにたくさんやろうと  
するとストレスになるので、まず  
は引き出し1つから始めてみま  
しょう。片付けは一生続くこと。

子どもの成長や生活の変化と共  
に不要なモノも変わっていくの  
で、定期的に「整理」することが  
大切です。背中を押してもらっ  
たきっかけがほしい時は、私たち  
のようなプロに頼るのも1つの方  
法です」

\*

取材を終えて、日々体力勝負  
の子育てに追われ、片付けが後  
回しになっていたと反省…。む  
しろ最優先でやることだったん  
ですね。三浦さんにお会いして、  
片付けへの意欲がガゼン高まり  
ました。家の中をすっきりさせ、  
家族と過ごす時間をもっと楽し  
みたいと思います！

三浦  
さんの

## ワンポイント アドバイス

- Q. 子どもが持ち帰った作品の  
おすすめの方法は？
- A. 作品は、完成したその時が  
1番輝いているもの。一定  
期間飾って写真を撮り、お  
気に入りだけを取っておき  
ましょう。

## 主催公演 親子のためのコンサート 音楽の絵本～ブリージー

6月11日(土) 開演 14:00 (開場 13:30) ※途中休憩あり  
全席指定 / 大人3,000円・子ども(小学生以下)1,500円 ※3才以下膝上鑑賞無料  
※当日券あり(先着順/枚数制限あり)

チケットぴあ ■WEB <https://w.pia.jp/t/oyako-ongakunoehon/>  
セブン-イレブン(マルチコピー機) Pコード: 216-674

※新型コロナウイルス感染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 新都市ライフホールディングス ☎ 03-3976-2000(平日 9:30~17:00)  
<https://www.ima-hikarigaoka.jp/imahall/>

公演日専用ダイヤル ☎ 070-7604-5230 (公演日の10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。

# きものと私 第3回「きものの楽しさ」を伝えたい

広告



彩きもの学院池袋校  
校長 春山一恵さん

私たちが授業で大切にしているのは、「きものって楽しい」と感じてもらうこと。きものを通していつもと違う自分を見つけたり、生徒さん同士でおしゃべりしながら着付けをし合ったり…。毎回、新しいことを1つでも習得して「今日も来てよかった!」と思ってもらえるように工夫しています。私、「北風と太陽」のお話が好きなんです。暖かいと自然に心が開くでしょ。だから、生徒さんの太陽でありたいと思い、「お稽古は楽しく」をモットーにしているんです。

ここは「きものが好き」という思いでつながっている場所なので、授業のあとにお茶をしたり、食事に行ったりと、年齢に関係なく仲間ができるのも

魅力のひとつ。みんなで切磋琢磨して腕を上げ、ご家族の成人式や七五三できものを着せてあげられるようになり喜ぶ姿を見ると、指導者冥利に尽きますね。

きものをきれいに着るために大事なことは何だと思いませんか？ 実は下着をきちっと整えることなんです。着方次第で見た目が全く変わりますから。そういった基本の大切さは、少人数でいてないに学ぶことで体感できるんです。

新たなチャレンジをしてみたい方、私たちと一緒にきもの世界を楽しんでみませんか？



授業は少人数で和気あいあいと

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します。

- 中町氷菓店(練馬4)  
「豊島園 庭の湯」の前に天然氷のかき氷屋さん  
が4月にオープン。暑くなるのが楽しみです。  
61才 女性

- 創作料理 toambo (赤塚2)

下赤塚商店街に昨年5月オープン。ランチのパスタもピザもおいしかったです。店主は登山が好きなので(?)、登山靴やピッケルなどが軒先に干してありました。  
39才 女性

- 焼肉うし山(北町8)

赤塚の川越街道沿いに焼肉店がオープンするらしい。  
57才 男性

- カフェゆる〜り(大泉町1)

中里幼稚園の裏にオープン。カフェイン少なめのグリーンコーヒーがおすすめ。無添加スイーツも美味です。  
60才 女性

- オリエントハローズコーヒー(大泉学園町6)  
3月末に惜しまれつつ閉店。お疲れさまでした。  
65才 男性

- ピーターパン(田柄1)  
田柄通りのパン屋さんが閉店して悲しい。  
61才 女性



「みんなに教え隊!」のお店に  
行ってみたよ!

- Buona pizza(春日町6)

職人が1枚ずつ石窯で焼いているという冷凍ピッツアの無人販売所。自宅の冷凍庫にストックしておけば、いつでも本格的なナポリピッツアが食べられる♪



マルゲリータとマリナーラの2枚入りセット1種類のみ。1,000円(税込)。代金は真実の口の中へ!



## 巨大アザミ

例年の梅雨入りは7日頃ですが、今年はどうでしょうか。雨に似合う色はジャパンプルー。「青は藍より出でて藍より青し」という故事もありますが、日本は藍によって多彩な青の文化を育んだと言われています。微妙に変わる空の色、水の色、花の色…。おすすめは青い紫陽花の七変化です。

今月は、巨大アザミの鑑賞はいかがでしょうか。練馬区立四季の香公園内のハーブ園に、キク科チョウセンアザミ属の「カルドン」と非常によく似た「アーティチョーク」が植栽されています。和名はチョウセンアザミ。畑の片隅でも栽培されているのを時々見かけます。一説では、アザミをカルドンに改良し、さらに改良を重ねたのがアーティチョークだそうです。蕾(つばみ)が野菜として食されますが、葉だけでも巨大な植物で、総体積に対する蕾の割合は微々たるもの。日本では観賞用として植栽されてきましたが、最近はハーブティーとして利用されることも増えてきました。

カルドンはアーティチョークよりも鋭いトゲが目立ち、蕾に加えて茎も食用になるとか。一度は味見をしたいものですが、機会がありません。

ハーブ園の隣にあるローズガーデンには、園芸品種の草花も多く見られます。メタセコイア並木に囲まれた園内のベンチで休みながら散歩をお続けください。



アーティチョーク



カルドン



※ 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.17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

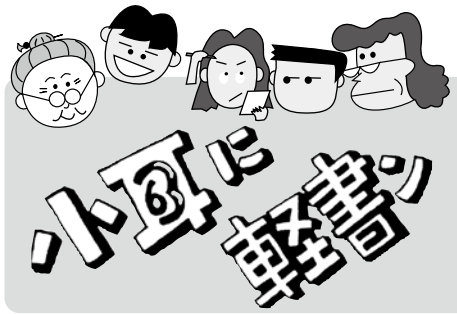
小児喘息／舌下免疫療法

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





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

## 先月号のあなたへ

照姫まつりが3年ぶりに開催されて本当によかったです。こんなに準備が大変だったとは思いませんでした。

練・田柄 57才 男性

☆

散歩ウォッチングで博多唐草の花の名前が知れてよかった。ツユクサの仲間とわかり、納得しました。身近にある小さな花を

取り上げてもらい、よかったです。  
板・赤塚 69才 女性

☆

石神井郵便局に勤務していた時に、照姫まつりで臨時出張所を開設して地域のお客様に福袋を買っていただきました。改めてありがとうございました。

練・光が丘 65才 男性

☆

成増ヶ丘小の記事を見ました。数年前よりロボットの競技会に参加しているとのこと。私の母校なので名前を聞くとうれしく、応援したい気持ちでいっぱいです。6月の大会の結果もまた記事にしていただけるとうれしいです。

板・徳丸 50才 女性

☆

娘が成増産院の「こんにちは赤ちゃん」に載せていただいたか



ら36年。今は時々「小耳に軽書ン」に拙文を載せてもらっており、他県に嫁いだ娘や、転勤で転出した息子の嫁に「ママを送って自分の投稿を自慢したり、光が丘を思い出すさすがにしてもらっています。毎月の発行を楽しみにしています。

練・光が丘 70才 女性

☆

読者アンケートの「健康診断のエピソード」がよかったです。気の小さい私は健康診断の何日も前から憂鬱で、当日は緊張して血圧が上がり、計り直すほどです。でも、皆さんもいろいろなエピソードをお持ちでホッとしました。また、早期発見の投稿を読み、怖がらずに毎年健診を受けようという肝に銘じました。

練・田柄 60才 女性

☆

表紙を見て、昨年偶然行った銭湯で苜蒲湯に入ったことを思い出しました。気持ち良かったので、今年も行きました。表紙に気付かなければ、忘れていました。思い出させてもらい感謝しております。

狛江市 49才 男性

## 私の散歩

学校帰りに道路の片隅にお花が芽吹いていて、毎日成長を見るのが楽しみです。きれいに咲いたカラフルなお花をスマホで撮って、友達や母に送っています。

練・富士見台 18才 女性

☆

5月のローズガーデンは花好きには最高。わが家の近くのグリーンベルトからいろいろなお家のバラを楽しみながら歩いていきます。夏には小道に入ると「お待ちください!!」と説明付きで「グーヤのお土産に出会ったり…。いつ

もと違う道を歩くのも楽しいです！  
**練・北町 72才 女性**

☆

家の近くでお散歩していたらネモフィラが美しく咲いていました。茨城まで出かけなくても、たくさんネモフィラを見ることができました。

**練・豊玉中 53才 女性**

☆

冬からウォーキングを始めました。3月頃から足元で次々と花を見かけるようになり、名前が知りたくて花図鑑を買い、帰ってきてから調べて楽しんでいました。最近花よりも青々と茂った木々を見て、この木はなんだろう…と気になります。そのうち木図鑑を買ってしまうかも。

**板・赤塚新町 35才 女性**

## 最近のびびり

4月下旬、孫の「ラン活」に行ってきました。年長男児なのですが、「赤いランドセルがボクはい

いんだよ…」といい、息子夫婦は困っていました。しかし、赤っぽい色が差し色となっているネイビーのランドセルを背負うと、意外にも「これでいい！」とのことで即買い。もちろん支払い私は…。受注制作のため、夏過ぎ頃に孫宅に送付されるようです。

**練・光が丘 58才 女性**

☆

子どもたちが成長し、活動範囲が広がったので、家族全員のスマホに位置情報のアプリを入れました。が、感度が少し悪いようです。主人の位置情報が銀座を指していた時、誰もアプリを信じませんでした。だって、主人の小遣いでは銀座で遊ぶなんてムリですから…。

**練・高野台 49才 女性**

☆

GW前半に娘一家が遊びにきました。帰り際、車に乗り込んだのを見送る私の後ろから、「一緒に連れてってイイヨ」という妻

のささやきが…。空耳でしょうか。  
**新座市 65才 男性**

☆

3月に高校を卒業しました。コロナの影響でほとんど学校に行くことなく卒業しました。学校指定のジャージがほぼ新品で捨てるのがもったいないので、家で着ています。

**練・谷原 18才 男性**

新しく購入したテレビでYouTubeを見て編み物やパッチワークを楽しんでいます。わからないことなどを簡単に映像で習えてすごい時代になったと感じています。

**練・光が丘 61才 女性**

今年から念願の区民農園デビュー。土を耕して、ミニトマトやキュウリ、枝豆を育てていま

**練・光が丘 61才 女性**

## 新しい挑戦

「案ずるより産むが易し」を

実感したGWでした。娘に誘われ、4DX映画を観ることに。ネットで調べると「揺れる、怖い、酔う」というコメント

が多くて、不安で前夜は寝付けなくなるほどでした。念のため酔い止め薬まで飲み、いざ映画館へ。確かに揺れますが、それはそれは楽しいものでした。

**練・豊玉南 55才 女性**

☆

4月から高校生になりました。電車に乗って登校するようになり、今まで知らなかった練馬区の施設や学校など新しい発見や気付きがあつて楽しいです。おいしいごはん屋さんなども見つけていきたいです！

**練・土支田 15才 男性**

☆

今年から念願の区民農園デビュー。土を耕して、ミニトマトやキュウリ、枝豆を育てていま

**練・土支田 15才 男性**

☆

今年から念願の区民農園デビュー。土を耕して、ミニトマトやキュウリ、枝豆を育てていま

す。子どもたちもテントウ虫や  
ミミズと仲良くなり、夏の収穫  
(大人は枝豆とビール)を楽しみ  
にしています!

板・赤塚 39才 女性

☆

SDGs(サステナブル・デベ  
ロップメント・ゴールズ)、ジェン  
ダーバイアス、サブスク、アロマ  
ンティック・アセクシユアル……  
還暦を過ぎて横文字が苦手。  
「今さら聞けないことば」を特集  
してほしい。

練・谷原 60才 女性

## 時の流れ

光が丘公園の  
木々が大木にな  
りました。12  
才でこの地に来  
た時は道路沿い  
の桜の枝が車に  
ぶつかり折れるほ  
ど細かったのに。共に  
歩んだ両親ももういない地。



なぜか木々を見ると涙が出そう  
になります。

練・光が丘 48才 女性

☆

40代後半になり、健康のため  
に少し奮発して体組成計を購  
入。継続した運動をしていたの  
で自信满满で体重計に乗ると、  
体内年齢が40才と微妙な結果に  
……。若いのは気持ち良かったです。

練・谷原 46才 男性

☆

5月5日の子どもの日。スー  
パーへ行きましたが、店内に「こ  
いのぼり」のBGMはなく  
……。今の時代、あの曲  
はもう古くさいので  
しょうか? それと  
もこいのぼり自体、  
家庭であげなくな  
り子どもたちがイ  
メージできないのか?  
など、いろいろと考えて  
しまいました。

板・高島平 52才 男性

先生の健康相談コーナー  
安尾信先生

## 「脳卒中の病気に 要注意」

ご心配な方、脳ドックをお受け下さい。



医新クリニック  
安尾信先生

**問** 脳卒中が多く発  
症する季節はいつ?

**答** 暖かい所から寒  
い所へ移動する機会  
の多くなる季節です。  
血圧が急に上昇する  
のがその理由です。

**問** 脳卒中とは、ど  
んな病気ですか。

**答** 脳卒中には、脳  
の血管が詰まって起  
きる「脳梗塞」と、血  
管にできたコブが破  
裂する「くも膜下出  
血」、それに脳の中の  
細い血管が破れる「脳  
出血」があります。



**問** 「脳ドック」を受  
けるタイミングは?

**答** 50歳以上、また  
はひどい頭痛や手足  
のしびれ、めまい、  
るれつが回らないな  
どの症状が出た方は、  
外来を受診し「脳ド  
ック」を受けることを  
おすすめします。

**問** 脳卒中の発症で  
起こる主な障害は?

**答** 指先にしびれが  
きたり、舌がもつれて  
話ができなくなつた  
り、記憶に異常が生じ  
たり、半身がマヒして  
手足を動かせなくなつ

「脳ドック」とは、磁  
気共鳴画像診断装置  
という医療機器で脳  
の断面図(MRI)と



**本をプレゼント!**  
著: 横山博美  
(医) 医新会 元 理事長  
希望者は右記の問い合  
わせ先までハガキにて  
お申し込みください。  
<http://www.ishin-kai.or.jp>

お問い合わせは  
医療法人 医新会  
医新クリニック  
板橋区大山町23の1  
☎03.59995.5100



メール: asa@nhc-a.jp

板・成増 1-7-22  
9時～19時 株式会社 NHC  
☎ 6909-2080

**まごころサポーター**  
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)

暮らしの困りごとをお手伝い



**E-8**  
板・赤塚新町 3-3-12-801  
10時～19時 (予約は8時～10時AM)  
☎ 3979-8832

**デミオガサワ**  
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。  
60分 3千円

ホーメエステ



**hair salon HaRu**  
<https://www.hs-haru.com>  
**E-4**  
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)

**ヘアサロンハル**  
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!

プライベートサロン美容室



**B-8**  
hikarigaoka-law.com/  
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

**光が丘法律事務所**  
安がと笑顔をお届けします  
どんなご相談もお気軽にどうぞ。迅速に対応いたします。  
東京弁護士会所属  
弁護士 今井 時右衛門

安がと笑顔をお届けします

**コロナでのお困りごとにも対応します!**  
離婚・男女問題・交通事故・相続・破産・労務問題・事業承継など、各種問題にも迅速に対応します。地域の皆様のために最善の解決策をご提案します。初回相談は60分まで無料。

# Kacce くらぶ

★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。



**三浦畳店**  
お強運を気分せなやかに  
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。



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

**Nerima Base (ネリマベース)**  
練馬駅近頃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

**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。





**ホリスティックセラピー アイ**

バス停 旭町二丁目  
ポスト 旭町二丁目  
● 光が丘公園  
● 光が丘西大通り  
● 光が丘高校

練・旭町 2-3-13  
女性限定 予約制(木曜以外 土・日もOK)  
☎ 090-5823-8638

**光が丘で体と心と魂の癒し**  
ホリスティックセラピー アイ

社会不安の中、体と心と魂の癒し。気とエネルギー調整。能力と生命力を高める情報交流会。元病院の臨床心理士。整体師。

**sakurakon**

<https://sakurakon.com>

板橋区赤塚新町3-13-10-1303  
☎ 090-4013-8739 (ハナサク)  
メール:sakurakon8739@gmail.com

**はなはなさんの結婚相談所**

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縁結びをサポートします。年齢男女問わずお気軽にご相談ください。

Kacce川柳

また受験自粛解除の年なのに

**OLC 総合法律事務所**

<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

**Kacce 7月号は「暑中見舞」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

**えいの行政書士事務所**

初回相談は無料

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

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

身近な一街の法律家

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。行政書士 宮野 茂美

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>

(よみみ)



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。(4月投稿分)

P.○……広告掲載ページ  
○・○……巻末のマップの位置

**成増産院 P.2**  
娘がこれから出産でお世話になります。きれいで親切な産院だと思います。53才 女性

**IMA ホール P.10**  
ピアノの発表会で訪れました。IMAは花を買うにも食べるにも困らない最高の場所だと思います。44才 男性

**浜野小児科・内科クリニック P.12**  
娘が3才になるまで、ほぼ毎月お世話になりました

た。先生をはじめ、スタッフの方もみなさん親切です。45才 女性

**医新クリニック P.15・21**  
設備が優れていて動きにムダがないため、素早く受診できます。75才 男性

**光が丘南 佐藤医院 P.20**  
引っ越しをしたので遠くになってしまいましたが、朝8時30分から診療していたので助かりました。49才 女性

**光が丘眼科クリニック P.20**  
定期的に通院しています。院内の雰囲気明るいです、気持ちよく受診できます。65才 女性

**安藤クリニック P.20**  
いつも親切でいねいに接していただき、頼りになる医院で

61才 男性

**光が丘内田クリニック P.20**  
父と弟が通院しています。義妹と甥も何回かお世話になりましたが、いつも優しく親身になって診てくださるので安心してお任せできます。感謝しています! 59才 女性

**伊藤内科小児科クリニック P.20**  
ていねいな対応で気に入っています。45才 男性

**和気医院 P.20**  
待ち時間が少なく助かります。56才 女性

**垢皮膚科 P.20**  
いつもあまり待つことなく、素早く診察してくれるのでありがたいです! 27才 女性

6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

### 富士塚 山開き

7月1日(木) 富士塚に登ることで富士登山と同じ御利益が得られる

江古田浅間神社(練・小竹町1)

通常は非公開

(1/1~1/3、7/1、9月第2土曜・日曜のみ公開)

下練馬の富士塚(練・北町2)

標高37.76mで富士山の  
100分の1の高さ



開催中~7月31日(日) コレクション展「クイズ! くずし字、読んでみようー頼朝・和宮編ー」  
郷土資料館(赤塚5) 板橋に関連する人物を題材にクイズ形式で「くずし字」を紹介 問/☎5998-0081

開催中~6月26日(日) おさかな幼稚園~大人と子供で模様が変わる不思議な世界~ 熱帯環境植物館(高島平8) 入館料 大人260円 他 ※土・日は小中学生無料 成長とともに模様が変化する不思議な魚たちの子どもを展示 岸壁幼魚採集家が撮影した幼魚たちの貴重な写真を紹介

問/☎5920-1131

6月1日(水)~7月1日(金) エコライフ・フェア夏 エコポリスセンター(前野町4) 地球温暖化防止活動やSDGsについて学ぼう 問/☎5970-5001

6月1日(水) ねりコレ即売会

10時~ 練馬区役所(豊玉北6) お菓子やお店のメニューなどねりまのおすすめ商品コレクション「ねりコレ」認定商品の一部を販売

問/ねりま観光センター ☎4586-1199

6月4日(土)・11日(土) 資料館にりんりんちゃんやんがやってくる! 10時~14時~ 郷土資料館(赤塚5) 区政施行90周年記念展に伴いたいばし観光キャラクターのりんりんちゃんと記念撮影ができる

問/☎5998-0081

6月4日(土)・5日(日) まなぼーと大原フェスティバル 10時~ まなぼーと大原(大原町5) 書道・写真・手芸・手話ダンスなど、まなぼーとで活動するサークルが日頃の活動の成果を発表

問/☎3969-0401

6月4日(土) キッズチアダンス

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 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

6月5日(日) 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)

6月5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)

6月5日(日) フリマ 浮間公園(舟渡2)

9時~15時 ※雨天中止

問/Know As~ノウ・アズ ☎6555-2620  
(平日10時~18時)

6月5日(日) 介護学べるサロン

13時30分~ ココネリ(練馬1) もしもの時の話し合いを体験する「もしバナゲーム」と参加者同士の交流

申込順20名 申・問/ミニケアホームきみさんち ☎3929-2208

6月11日(土) たまみずきフェスティバル

14時~ 練馬文化センター(練馬1) 障がい者(児)とトップクリエイターとのコラボフェスティバル 子どもたちが描いた絵を元にしたお話絵本の生朗読

スペシャルコンサート 他 ※要事前申込  
申・問/事務局 ☎5923-7188

6月11日(土) 大人のための朗読会

14時~ 成増アートギャラリー(成増3) 朗読劇集団「ブルーグレー」が宮部みゆきの「首吊り御本尊」を朗読

申込順20名 申・問/成増図書館 ☎3977-6078

6月11日(土) ほんちょう通りのエイサー祭り

15時~ 富士見台本町通り(富士見台2) 16時~18時で数回に分けて演舞を行う(雨天中止) 小学生以下の子どもに先着順で500個お菓子を配布

## ●●● アンテナプレゼント ●●●

編集室に取りに来られる方対象

6月16日(木) 電話にて先着順受付

①10時～ ②14時～

月刊Kacce ☎3975-7143

### ①イタリア・ポロニャ国際絵本原画展 10組20名

6月25日(土)～8月7日(日) 板橋区立美術館(赤塚5) 一般650円 他 ※土曜は小中高生無料 新人作家の登竜門とされる世界最大規模の絵本原画展入選作品を公開。期間中、絵本に関する連続講座や講演会も多数開催する。



2022年入選作品より  
ザオ・ニアオ(Niaoro Zhao 中国)

\* \* \*

### ②生誕100年 朝倉展展 5組10名

6月26日(日)～8月14日(日) 練馬区立美術館(貫井1) 一般1,000円 他 ※中学生以下無料 17才で日本画家の伊東深水に師事し、画家・舞台美術家として活躍した朝倉展の回顧展。日本画作品44点、舞台美術の下絵、挿絵、絵本の原画など約200点を紹介。



《更紗の部屋》1942年  
顔料、紙 練馬区立美術館蔵

### 6月18日(土) 薬剤師さんに聞く、お薬のこと

14時～ 貫井図書館(貫井1) 第1部: 地域包括支援センターの案内 第2部: 薬についての基本的な知識及び服用についての注意点を学ぶ 申込順30名

申・問/☎3577-1831

### 6月19日(日) 親子ふれあい入浴 びわの葉湯

(練馬区) 大人 480円 他 親子で来場の場合未就学児2人まで無料(大人は有料) 営業時間は各公衆浴場に要確認 練馬区浴場組合

<https://www.1010nerima.com/>

### 6月19日(日) 石神井川で魚とり

9時30分～ 平成みあい橋付近(石神井町1) 参加費 子ども1人200円 他 小2～小6と保護者対象 申込順20組 申込1日から17日まで

申・問/佐藤 ☎5910-7056

(火・木・土 8時～10時)

### 6月12日(日) 板橋ふれあい祭

10時～ 平和公園・常盤台地域センター(常盤台4)

演劇や音楽等の発表 SDGsパネル展示 他

問/NPO法人みんなのセンターおむすび

☎3579-7059

### 6月12日(日) 生涯学習講座「50代から考える 老後のお金5カ条」

14時～ 小竹図書館(小竹町2) 老後の課題や楽しい老後を迎える対策などをお金の面から考える 主に40代以降対象 申込順25名 申・問/☎5995-1121

### 6月12日(日) ひろがる絵本の世界 マリンバとクラリネットの音色に乗せて

14時～ 春日町図書館(春日町5) 生演奏の音色に乗せた絵本の朗読 中学生以上対象 申込順30名 申・問/☎5241-1311

### 6月17日(金) IMA寄席

19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)

### 6月18日(土)～8月14日(日) 企画展「石神井公園一池のほとりに育まれた自然と歴史ー」

石神井公園ふるさと文化館(石神井町5) 収蔵資料などをもとに区内有数の自然や豊かな景観を誇る石神井公園のあゆみを紹介 問/☎3996-4060

### 6月18日(土)～25日(土) 【オンライン】えーるフェスティバル「誰もが自分らしく暮らせる社会へ」

上野千鶴子氏の特別講演会・合唱・朗読・ダンスなどのステージ発表を配信 ※要事前申込(特別講演会の申込は17日まで) ▶18日～20日 男女共同参画センターえーる(石神井町8) オンライン配信と同じ内容を館内で放映 写真・絵画・手作り品などの作品展示 申・問/☎3996-9007

### 6月18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) 問/事務局 ☎3939-1217

### 6月18日(土) 災害時に役立つロープ活用術

14時～ いたばし総合ボランティアセンター(本町24) 災害時にさまざまな場面で使えるロープワークを実技を交えて学ぶ 区内在住・在勤で災害ボランティア活動に関心のある人対象 申込順20名 申込15日まで 申・問/☎5944-4601

### 6月18日(土) 大人のための絵本の会

14時～ 大泉図書館(大泉学園町2) 参加者が各自持ち寄った絵本を紹介しあい絵本の魅力を堪能する 中学生以上対象 申込順10名

申・問/☎3921-0991



**安藤クリニック**

豊島園通り  
きらばし銀行  
ローソン  
サミット  
練馬春日町駅

至光が丘

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

**安藤クリニック**  
内科・胃腸科・外科・小児科

診療時間…9時～12時半  
15時～19時  
(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。

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るクリニック(分院)  
板・徳丸3-16-4 ☎ 6426-8681

大江戸線 光が丘駅 IMA  
光が丘内田クリニック  
光が丘 三三  
夏の雲公園

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.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。

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

あなたの便りが頼りです。  
小耳に軽書ン(P13～)は読者から寄せられたお便りを掲載しています。あなたのお便りが掲載されるかも…。

大江戸線 光が丘駅 IMA  
光が丘南 佐藤医院  
光三三 三三  
夏の雲公園 巴士停

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

**光が丘南 佐藤医院**  
内科・小児科・外科

診療科目…内科・小児科・外科  
診療時間…8時半～12時半  
15時～19時  
【休診】第2・4木曜/祝日  
木・土曜午後/日曜/祝日

赤坂中央通り  
赤塚幼稚園  
モリサイクル  
北口 下赤塚駅  
地下鉄赤坂 番出口 川越街道

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

**和氣医院**  
内科・小児科・外科・皮膚科

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

～上手な水分補給を！～  
梅雨の季節到来。蒸し暑い日も増えてきます。節電も意識しながら、体調不良にならないよう少量を頻回に上手に水分を摂ってください。

大江戸線 光が丘駅 IMA  
光が丘眼科クリニック  
光が丘 三三  
夏の雲公園

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時～17時45分

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



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



(F-5) 練・練馬4-15-2 1F (ユナイテッド・シネマ横)  
 ☎ 9時半～13時 14時半～20時15分 ☎ 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**

東武東上線 下赤塚駅  
 川越街道  
 パーミヤン まいばすけっと 地下鉄赤塚2番出口  
 スーパーよじや **秀クリニック**  
 (E-8) 板・赤塚新町3-5-1  
 ☎ 9時～12時半 15時～19時 ☎ 火・土午後・日・祝  
 ☎ 3975-5780

ホームドクターとして親切的な診療を目指しています。排尿（出にくい、頻尿等）や前立腺、皮膚に関しお気付きの方もご相談ください。

内科・泌尿器科・皮膚科  
**秀ひでクリニック**

Kace 川柳

表情筋鍛えぬ私ブルドッグ

(ままちゃん)

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

成増 下赤塚 東武東上線 池袋  
 川越街道 ●三菱東京UFJ  
 薬局 ● 地下鉄赤塚4番出口  
**木村歯科医院**  
 豊島園通り ● JA 第七出張所 バス停  
 (F-8) 練・田柄2-31-6 (豊島園通り沿)  
 駐車場2台有  
 ☎ 5997-4644

水日祝/休診  
 月火木金/9時半～18時半  
 土/10時半～18時半  
 日/14時半～18時半

一般歯科・矯正歯科・小児歯科  
**木村歯科医院**

川越 東上線 大山駅 池袋  
 南口  
 ロッテリア  
 パチンコ  
 パーローパティ ● **医新クリニック**  
 洋品店  
 (H-4) 板・大山町 23-1 (大山駅徒歩3分)  
 ☎ 9時～12時半 (土14時半) 15時～18時半 (火土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  
**医新クリニック**



高齢になると歯は硬くなり、割れやすくなります。食事の際、未処置歯でも割れることがありますので、十分ご注意ください。軽度の場合は対処できますので、なるべく早く受診されることをおすすめします。

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「消痔靈」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

読者のおすすめコメント

秀クリニック P.21

新型コロナに感染し受診しました。いろいろ不安でしたが、先生に診ていただきホッとしました。 37才 男性

いとう小児科クリニック P.21

子どもが小さい頃、大変お世話になりました。56才 男性

T・ジョイ SEIBU大泉 P.23

私が1番落ち着ける大好きな場所です。ポップコーンの香りがたまりません。 60才 女性

イオンシネマ板橋 P.23・31

平日ゆったり鑑賞し、帰り道に駅前の商店街散策をするのも楽しいです。 47才 女性  
**ホテルカデンツァ東京 P.23**  
 ワクチン接種の帰りに「ボンパルファン」でパンを買いました。ホテルだけあって、とてもおいしかったです。

70才 女性  
**なかむらばしデンタルクリニック P.24** 大人になってから矯正治療をしましたが、しっかり説明していただき、安心して受診することができました。今は子どもがお世話になって

います。 44才 女性  
**関東デンタルクリニック P.24** いつもいねいに治療してくださいます。室内は明るく、安心して通っています。感謝しています。 80才 男性  
**光が丘エトワール歯科 P.24** ていねいなカウンセリングで患者のニーズを的確に把握した治療で、安心して受診できます。また、歯の状態をモニターに映しながら説明をもらえるのでとてもわかりやすいです。 61才 男性

P.25へ続く



\*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

## あじさいウィーク

6月11日(土)~24日(金)

出井の泉公園をはじめとした清水地区管内9か所の公園を散策しながら季節の花々を楽しもう



### ●実施公園

連沼児童遊園(連沼町1)  
志村第三小学校(清水町83) ※学校の敷地外から鑑賞  
出井の泉公園(泉町24) / 大原第二公園(大原町27)  
大原公園(大原町5) / 本連沼公園(連沼町27)  
都営住宅内花壇(清水町49番地内)  
連沼公園(連沼町69) / 清水町みどりの公園(清水町57)

## 6月26日(日) 石神井公園地域の歴史と文化を訪ねる「石神井まち歩き」

13時~ 石神井公園周辺 参加費500円(テキスト代等) 郷土史家の葛城明彦氏とともに石神井地区の歴史・文化スポットを探索 申込順25名

申・問/石神井まちづくりの会・下河  
☎080-6607-4321

## 6月27日(月) からだを動かしてあそぼう(フ

ラグフットボール) 16時~ 中村南スポーツ交流センター(中村南1) 5才~中学生と保護者対象 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豊玉・中村事務局 ☎5848-9151

## 6月29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

## 6月29日(水) 講演会「任意後見制度と法廷後見制度」

14時15分~ 板橋区立グリーンホール(栄町36) 弁護士による講演 申込順70名

申・問/権利擁護いたばしサポートセンター  
☎5943-7070

中止

8月 いたばし花火大会  
8月 成増阿波おどり大会

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 kacce11@kacce.co.jp

## 6月19日(日) 石神井ロゲイン&マルシェ

10時~ 旧JA跡地イベント広場(石神井町3) 集合  
参加料1グループ4,000円 他 地図と磁石を使って  
写真を撮りながら石神井のチェックポイントを巡り得点  
を競う 参加賞は練馬の新鮮野菜 申込順200名  
申込10日まで(フォーム)

https://shakujii-roge.blogspot.com

## 6月19日(日) 勤福落語会

13時30分~ 勤労福祉会館(東大泉5) 入場料500  
円 出演:柳家福治 すっとこ亭小粋 せぶん亭い  
れ文 他 ※要事前申込 申・問/☎3923-5511

## 6月24日(金)~26日(日) 自主サークル文化

祭(作品展) 10時~ 生涯学習センター(豊玉北  
6) 主に生涯学習センターで活動しているサークル  
19団体が、似顔絵・陶芸・キルティングなど日頃の  
活動の成果を発表 問/☎3991-1667

## 6月25日(土)~10月2日(日) ちひろ美術館

コレクション 江戸からいまへ 日本の絵本展  
ちひろ美術館・東京(下石神井4) 入館料1,000円  
他 江戸時代を起点に、現代までの絵本の歩みと広  
がりをもとに紹介

問/☎3995-0612

## 6月25日(土) 講演会「学校や勉強が苦手な子

どもたちの進路選択 ~不登校経験者のさまざまな  
進路~」 10時~ 学校教育支援センター(光が  
丘6) 高校進学および進学後の進路選択をさまざま  
な角度から紹介 小学生~高校生の保護者(子ども本  
人も参加可) 問/教育相談係 ☎6385-9911

## 6月25日(土) 誰でもコンサート2022~

Over The Border~ 11時~ サンアゼリア  
(和光市) 全席自由 一般1,200円 他 出演:ト  
ンパレット ※オープニングアクト(10時40分~)は  
白子ほのぼの合唱団&軽音部 問/☎048-468-7771

## 6月25日(土) サッカーを楽しもう!

15時~(小4~小6) / 16時20分~(小1~小3) 学  
校教育支援センター(光が丘6) 参加費500円(保険  
料等) 申込11日から

申・問/岩田 ☎090-2562-8500(11時~15時)

## 6月26日(日) パラスポーツ in 光が丘

10時~ 光が丘区民センター(光が丘2) ペガ  
ーボール ポッチャ ふうせんバレーボール 他

問/原田 ☎090-3234-5584

# 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／6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 8月末日



「鋼の錬金術師 完結編 復讐者スカー」5月20日公開

「鋼の錬金術師 完結編 最後の錬成」6月24日公開

©2022 荒川弘 / SQUARE ENIX

©2022 映画「鋼の錬金術師 2&3」製作委員会

人気漫画の実写化による“完結編”2部作。亡き母に会いたい一心で人体錬成に挑むが失敗し、失った体を取り戻す旅に出たエドとアル。国家錬金術師殺人が続く中、“傷の男(スカー)”に機械鎧を破壊され、絶体絶命の危機に！※6月公開予定作品はP.31参照

板橋区徳丸2-6-1 イオン板橋5F  
東武練馬駅 徒歩 3分 03-3937-1551

5組  
10名様

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 11月末日



\*ホテルカデンツァ東京公式イン스타그램では最新情報を配信しております。



「ビュッフェ&ダイニング ルミエール」では、5月12日より「ワールドビュッフェ」を開催中。世界各国を代表する人気料理が大集合。食の世界旅行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 8月末日



「ドラゴンボール超 スーパーヒーロー」6月11日公開

©バード・スタジオ/集英社

©[2022 ドラゴンボール超] 製作委員会

かつて壊滅したはずの悪の組織が復活し、新たな人造人間を誕生させ復讐へと動き出す。敵基地に潜入し、“最凶兵器”の存在を知ったスーパーヒーローたちは、悪の組織相手にかつてない超絶バトルを繰り広げる。死闘の行方は!? そして地球の運命は!?

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

5組  
10名様

ユナイテッド・シネマとしまえん

## ④ 無料鑑賞券

有効期限 8月末日



「ベイビー・ドライバー」6月24日公開

© 2022 ZIP CINEMA & CJ ENM Co., Ltd., ALL RIGHTS RESERVED

開館18周年を記念して、6月10日(金)・11日(土)・12日(日)の3日間アニバーサリーキャンペーンを実施。CLUB-SPICE会員限定で映画1本1,100円(特別興行作品は対象外。3D、IMAX®、4DX作品は要追加料金)。期間中入会の方に売店クーポン500円分進呈。

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

5組  
10名様

SOMPO美術館

## ⑤ スイス・プチ・パレ美術館展 印象派からエコール・ド・パリへ



オーギュスト・ルノワール  
《詩人アリス・ヴァリエール＝ヌルツバッハの肖像》1913年  
ASSOCIATION DES AMIS DU PETIT PALAIS, GENEVE

日本で約30年ぶりの開催となる同館収蔵作品展で、19世紀後半～20世紀前半のフランス近代絵画を紹介。38名の画家による作品65点を通し、印象派やナビ派、エコール・ド・パリなどの絵画運動の流れを展望する。7月13日～10月10日 一般1,600円

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

5組  
10名様

国立新美術館

## ⑥ ルートヴィヒ美術館展 20世紀美術の軌跡— 市民が創った珠玉のコレクション



カジミール・マレーヴィチ  
《スプレムス 38番》  
1916年 Museum Ludwig, Köln / Cologne, M. 01294  
(Photo: © Rheinisches Bildarchiv Köln, rba\_0033965\_01)

市民の寄贈を軸とする同館の代表的な作品を、コレクターたちに焦点を当てて紹介。ルートヴィヒ夫妻寄贈のポップ・アートコレクションやロシア・アヴァンギャルド作品のほか、ピカソの名品、彫刻、写真など152点を展示。6月29日～9月26日 一般2,000円 他

港区六本木 7-22-2  
☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

5組  
10名様







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

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

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

休診/水・土午後・日・祝 △=土曜～13:00

矯正歯科専門

**すずき矯正歯科**

板・成増1-14-13 池田ビル3F ☎ 5997-1188  
 (B-2) <http://www.s-ortho.com>

月刊 Kacce 発行のほか、印刷物・ホームページ作成

**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](http://kacce.co.jp)

**読者のおすすめコメント**

**さくま歯科医院 P.24**

子どもの歯のクリーニングとフッ素を塗ってもらっています。おかげさまでずっと虫歯0本です。 47才 女性

**夏の雲歯科 P.24**

先生もスタッフも優しく、説明がわかりやすい。安心して治療していただいています。 70才 女性

**高梨歯科クリニック P.24**

光が丘に越してきて日が浅いのですが、歯の検診を受けに行ったところ、ていねいで大変感じが良かったです。 84才 女性

**山田歯科医院 P.25**

歯のクリーニングをていねい

にしてくださいませ。

**6才 女性**

**きよかわ歯科クリニック P.25**

院長が明るいからか、スタッフさんも医院の中も明るくて気に入っています！ 44才 女性

**すずき矯正歯科 P.25**

先生が子どもに優しいです。 67才 男性

**吉野記念クリニック A-5**

先生が優しく、子どもたちがお世話になっています。 39才 男性

**カフェ&ギャラリー パティナ**

**B-1** 雰囲気がいいです。 56才 女性

**光が丘クローバー歯科 B-7**

子どもの矯正でお世話になってます。先生、スタッフの方々

が優しくて、安心して診察を受けられます。 36才 女性

**クッキング・チーズ C-5**

コロナでいろんなことを我慢していますが、このチーズだけは、1か月に1回の楽しみとして購入しています。 41才 男性

**とし・クリニック D-5**

アットホームな雰囲気で見護師さんの接し方が良く、すごく通いやすいです。 46才 男性

**産直市場ベロスケ F-7**

山形の珍しい山菜などがあり、のそくのが楽しみです。 70才 女性

**和歌里 H-8**

おいしくて安くてきれいな料理店です。 53才 女性

一般・小児・矯正・口腔外科  
**ジェイシティ歯科 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>

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



練・光が丘5-5-6  
 ☎ 3976-7788

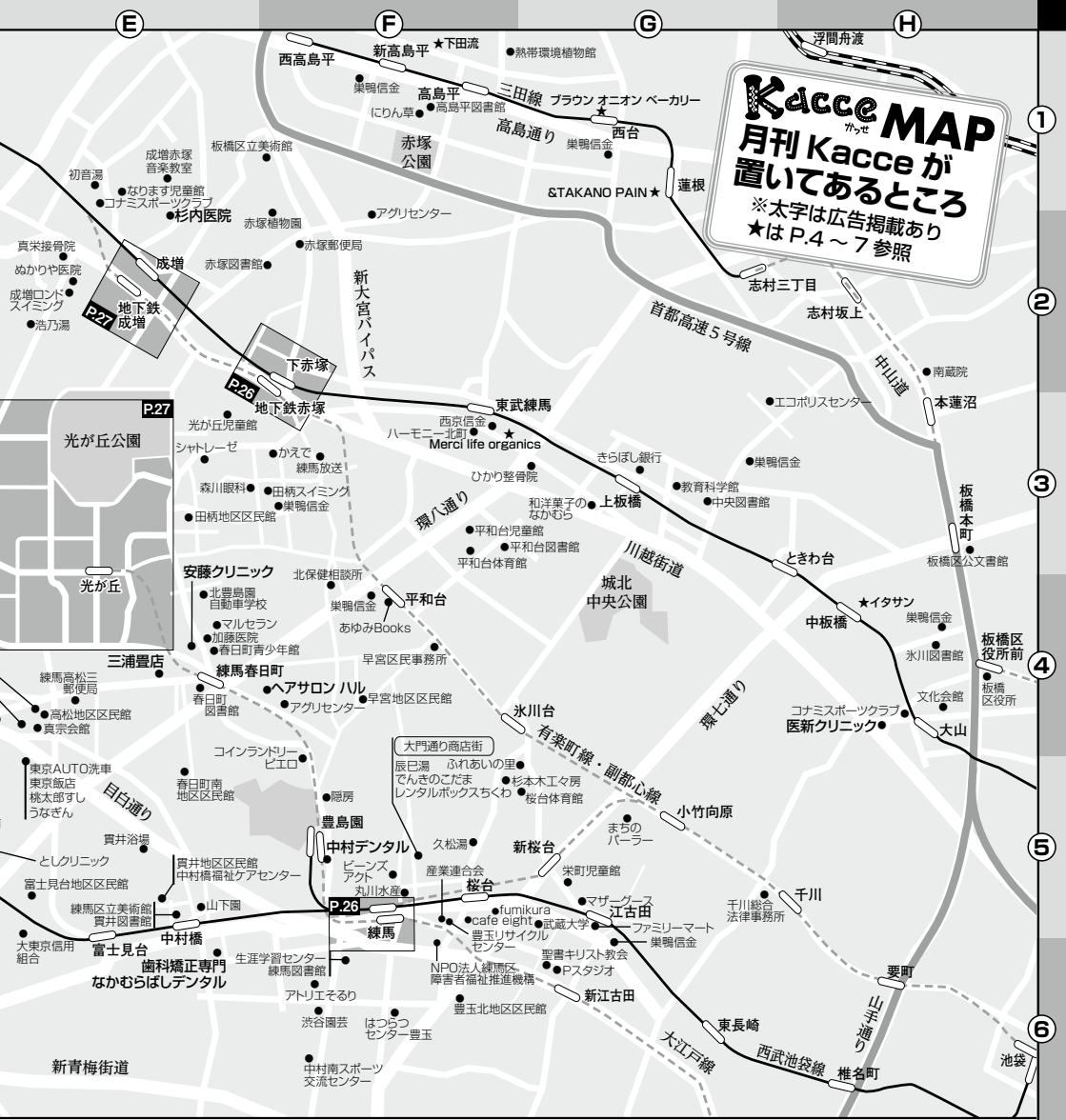
**鶴見歯科**  
 歯科(各種保険取り扱いあり)  
 \*入れ歯がどうも合わない  
 \*顎がガクガクする、痛い  
 \*物がよく噛めない、等々  
 歯に関する様々な悩みにお  
 答えいたします。

**診療時間**

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

休診=木・日・祝日

\*歯に関する悩み、お気軽にご相談ください。





# 風物 PHOTOGRAPH



大空を泳いでいるようなこのぼり  
(5月3日撮影 ホテルカデンツァ東京)



3年ぶりに日本最大のモンゴル祭り「ハワリンバイル」開催！ゲル体験や民族音楽、モンゴル料理などを楽しみむで賑わいました。(5月4日・5日 光が丘公園 読者提供)



## ARTフェスティバル

折り紙やエッグアートなど様々なワークショップが行われました。「復活！としまえん」をテーマにした子どもたちの作品も。(5月1日・2日 はつらつ豊玉センター)



バラの香りに包まれて…♡  
スプリングフェスティバル月間で、週末ごとにワークショップやマルシェなどが開催されて大盛況！  
(四季の香ローズガーデン)



10月の移転&開院に向け、外観がほぼ出来上がってきた新しい練馬光が丘病院。  
(5月22日撮影 旧光四中跡地)



## 読者ハガキの切手コーナー



天皇陛下御在位六十年記念  
京都御所 鳳凰 (1986年)



上：皇太子殿下御成婚記念 (1959年)  
下：お年玉切手 張子とら (1962年)



新緑が清々しいイチヨウ並木  
(5月11日撮影 光が丘公園)

シダレハナマキの赤い花はブラシのような面白い形！(5月22日撮影 ともだち公園)



編集長の

今月のKacce

「読者からの情報が  
記事につながる」

毎月、お店の開店・閉店や地域の情報を多数お送りいただき、本当にありがとうございます♡ 読者の皆さまのリアルな声や地元の“旬”の情報から企画につながることもしばしば。今月のパン特集も然り。実際にお店に行ったり食べたりすると、体験を共有できたようでうれしくなります。今月はアンケートで「夏におすすめのお出かけ穴場スポット」を募集していますので、皆さまからの情報お待ちしております！

みんなに知らせたい！見てほしい！  
練馬・板橋の地域情報募集！！

●開店・閉店情報

●地域のおもしろネタ

●季節を感じる街の風景やイベントなど



写真も送信できます。  
皆さんの情報提供お待ち  
してま〜す！

←こちらからお送りください。



### 「読者プレゼント」(P.23) 応募方法

締切 6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しどしお寄せください！



登録は無料  
Kacce  
メルマガ会員募集！！

Kacce「Web版」(PDFデータ)なら、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を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

〒 町名 番地 その他

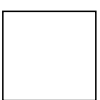
住 所 [ ] 市区 [ ] 町村 [ ] [ ] [ ]

氏 名 フリガナ 年齢または学年  
男 ( ) 女 ( ) 才)

Kacce 広告掲載店またはP.26~27の地図に掲載されているところを利用した感想やご意見などをお書きください。

店名「 ]

プレゼント  
番号(1~6)  
を書いてね!



6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

★「牧野記念庭園」の常設展示室にある「緒鞭一撻（しゃべんいつたつ）」は、牧野富太郎博士が18〜20才頃に作った研究の心得。偉業を成す人の凄みがあり、感動した。（N・T）

★としまえんの歩みをたどる本『思い出のとしまえん』が5月31日に発売されます。写真や図版がたっぷり収録された貴重な1冊、速攻でポチッと予約！ 楽しみ〜（Y・I）

★最近徐々にコンサートやフェスが再開されたり、声出し応援が解禁になってきて、このまま日常が戻ってくればいいな…と思う。（M・S）

★雨の季節もお出かけが楽しくなるかとエモいビニール傘を買った！ 傘を通して見える景色が普段と違って楽しい。でも、普通のビニール傘の方が使いやすい（笑）。（A・Y）

★川柳が続々届いています。教文字の中に皆さんの日常が垣間見られうれしい♡ せっかくなのでブログでも紹介したいです。あっ、投句の際はペンネームをお忘れなく！（K・O）

★小6娘が2泊3日の移動教室へ。昨年はコロナで中止になってしまったので、初めての経験を前に数日前から親子でドキドキ。楽しい時間を過ごせますように。（H・A）

★光が丘のローズガーデンの満開のバラの香りに酔った。バラはもちろん、バラの足元の他の花々もとても可愛らしいものばかり！ 何て素敵な競演だろうか。（J・T）

# Kacce

月刊 かっせ 6月号 2022年6月1日発行 通巻第461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

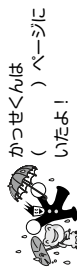
編集室 〒175-0094 東京都板橋区成増 2-10-3 三栄ドメール 202 (株)協同クリエイティブ内  
TEL. 03 (3975) 7143 FAX. 03 (3975) 7159 <http://www.kacce.co.jp> Kacce11@kacce.co.jp



【読者アンケート】もうすぐ夏休み！ 日帰りで楽しめたい理由も教えてください。（具体的な場所やおおすすめの理由も）

開店・閉店やイベントなど、地域の情報をお寄せください。

【川柳投稿欄】



雅号(ペンネーム) ( ) 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 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



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

## Kacce

ブログ



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 7月号(7月1日発行)

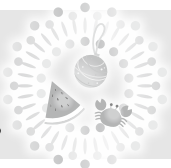
## 「暑中見舞い」広告特集

## 広告募集中!

申込締切6月13日(月)

★地域の読者に向けた、商品・サービス、イベントなどの  
告知に、Kacceの広告をぜひご利用ください!

★広告のデザインはおまかせください。16,500円(税込)～ 詳細はこちら



お問い合わせは Kacce編集室へ

☎ 03-3975-7143

✉ kacce11@kacce.co.jp

## 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)

- ◆ 6月3日(金)～  
極主夫道 ザ・シネマ / きさらぎ駅
- ◆ 6月10日(金)～  
ALIVE HOON アライブフーン
- ◆ 6月11日(土)～  
ドラゴンボール超 スーパーヒーロー
- ◆ 6月17日(金)～  
メタモルフォーゼの緑綽  
峠 最後のサムライ
- ◆ 6月24日(金)～  
鋼の錬金術師 完結編 最後の錬成  
それいけ!アンパンマン  
ドリロンとパケ〜なるカーニバル

\*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。

超大型複合クラブ  
HAYASHI フィットネス&スパリゾート24 平和台

平和台駅至近  
環八沿いに

2022年9月

誕生



お忙しい方にオススメ!  
ジムセルフエリア  
24時間営業

充実のフィットネス施設&  
本格スパゾーンを驚きの  
リーズナブルプライスで!



大人フィットネス会員様  
7/10日(日)まで

先行入会キャンペーン

WEB入会  
好評受付中  
コチラから▼



入会金 **無料** + 月会費 **永久割引**

※会員資格は18歳以上です。※当キャンペーンは6ヶ月以上の継続が条件となります。

お子さまはコチラ!

キッズスクール  
2022年10月開校!

6.20(月)

先行入会  
特別キャンペーン  
スタート!

湘南茅ヶ崎で50年以上の歴史を有する  
林水泳教室が全面プロデュース



スイミングスクール

体操スクール

HPはコチラ▶

HAYASHI フィットネス&  
スパリゾート 24 平和台  
詳しくはWEBをご覧ください ▶ HAYASHI フィットネス



お問合せ:  
入会ご案内センター▶

施設  
(OPEN後はコチラ)▶

【住 所】東京都練馬区平和台4-25-12七海ビル階  
【営業時間】平日12:00~20:00 土・日・祝11:00~19:00  
【休業日】火・木曜日

【住 所】東京都練馬区北町6-33-5  
【営業時間】平日10:00~23:00 土10:00~21:00 日・祝10:00~20:00  
【休業日】木曜日 お盆・年末年始・その他施設点検日