

練馬・板橋のタウン誌

2024 vol.480

Kacce

月刊カッセ

1

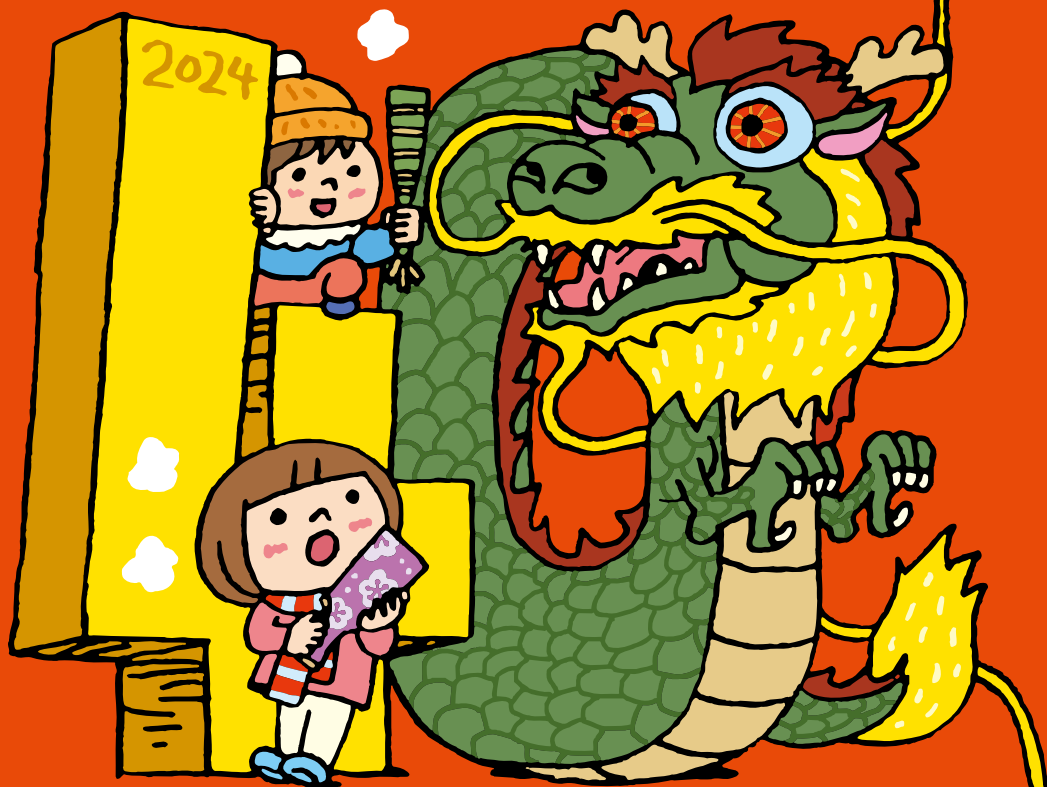
TAKE
FREE ¥0

読者の声
もりたくさん!

読者プレゼントも
あるよ!

新春 まちがい探レクイズ

練馬区の中学校唯一の「競技かるた部」



Kacce 40th Anniversary

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

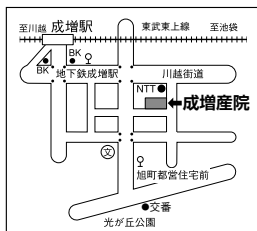
産科・婦人科

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

れん
廉くん

11月30日生まれ

練馬区

古川さんご夫妻の長男



お母さんから一言

「16時間の陣痛を乗り越え、やっと生まれてきたのは3970gの赤ちゃん。先生方もビックリの大きさでした。さっきまでお腹の中にいた存在が腕の中にいるという不思議な感覚…会えてうれしかったです！新年にパパの実家へ初お披露目するのが楽しみです」

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>



地元で初詣



① 氷川神社
氷川町 21-8

② 清水稲荷神社
宮本町 54-1

③ 南蔵院
蓮沼町 48-8

④ 常楽院
前野町 4-20-8

⑤ ときわ台天祖神社
南常盤台 2-4-3

⑥ 熊野町熊野神社
熊野町 11-2

⑦ 江古田浅間神社
小竹町 1-59-2

⑧ 練馬大鳥神社
豊玉北 5-18-14

⑨ 光傳寺
氷川台 3-24-4

⑩ 莊嚴寺
氷川台 3-14-26

⑪ 練馬白山神社
練馬 4-1-2

⑫ 円光院
貫井 5-7-3

⑬ 春日神社
春日町 3-2-10

⑭ 愛染院 観音寺
春日町 4-17-1

⑮ 北野八幡神社
田柄 5-27-6

⑯ 徳丸北野神社
徳丸 6-34-3

⑰ 松月院
赤塚 8-4-9

⑱ 赤塚諏訪神社
大門 11-1

⑲ 乗蓮寺
赤塚 5-28-3

⑳ 土支田八幡宮
土支田 4-28-1

㉑ 長命寺
高野台 3-10-3

㉒ 大泉氷川神社
大泉町 5-15-5

㉓ 大泉天神北野神社
東大泉 4-25-4

㉔ 西中山 妙福寺
南大泉 5-6-56

㉕ 道場寺
石神井台 1-16-7

㉖ 石神井氷川神社
石神井台 1-18-24

㉗ 本立寺
関町北 4-16-3



CONTENTS

P.4 競技かるた部 一札に青春をかける!

P.7 干支の豆知識

P.8 パーソナルトレーナーに聞く
読者のお悩みQ & A

P.9 地元の企業に行ってみた! エスピー食品

P.10 プレゼント付き まちがい探しクイズ

P.12 散歩ウォッチング
寒い季節ですが

P.13 小耳に軽書ン

P.15 みんなに教え隊!

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.30 STAFF TALK

P.31 ごあんな〜い

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!

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。



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。

練馬区立光が丘
第二中学校

「競技かるた部」

一札に青春をかける!

練馬区の中学校で 唯一の競技かるた部

競技かるたに情熱を注ぐ高
校生たちの青春を描いた漫画
「ちはやぶる」は、かるたブー
ムの火付け役となった人気作
品。今から5年前、その影響
を受けた生徒たちから「競技か



新春といえば「かるた」! 毎年編集室で職場体験
の受け入れをしている光が丘第二中学校に「競技
かるた部」があると聞き、さっそく部活動の練習
にお邪魔させていただきました!

るた部を作りたい!」と切望
する声が上ががり、光が丘第二
中学校に競技かるた部ができ
ました。
現在は3年生が引退し、
1、2年生の部員17名で週2
回の練習に励んでいます。部
長を務める2年生の宮本さん
は小学4年生からかるたを始

め、部内唯一の有段者。「競
技かるた部がある中学校に行
きたい!」と越境入学して通
うほど、かるたに情熱を注い
でいるのです♡

競技かるたは 畳の上の格闘技!?

競技かるたで使うのは小倉
百人一首かるた。個人戦と団
体戦があり、個人戦では取り札
100枚のうち、ランダムに
25枚ずつ選んで自陣の前に並
べ、読手が読む上の句を聞い
て札を取ります。相手陣の札
を取った場合は自陣の札を相
手に1枚送り、先に自陣の札
がなくなった方が勝ちです。



競技用の札の裏には薄い紙(緑
の部分)が貼られ、適度な反り
があるのが特徴。強度が上がり、
並べたり取ったりしやすいそう

良き年でありますように



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

診療時間

午前9:30～午後1:00
午後2:30～午後7:00

◎初診/急患 随時

休診日 木曜・日曜・祝日

衛生士・
アシスタント 募集

練馬区光が丘 3-7-1-103

☎03-5998-8211



成増産院

産科・婦人科

院長 田村彰浩

板橋区成増 1-1-1

電話 03-3975-1111(代)



光が丘第二中学校の競技かるた部の皆さん

ルールはシンプルですが、百首全部を覚えておくのはもちろん、試合の都度、短時間で札の配置を記憶しなくてはいけません。神経を研ぎ澄ませて読み上げを聞き、素早い動きで相手より先に札を取る！ 記憶力・集中力・瞬発力が要求されるれっきとしたスポーツで、畳の上の格闘技とも呼ばれています。

静寂の中で全集中！

また、競技かるたの試合には審判が付かず、微妙な判定は双方で話し合って決めるのが基本なので、こうした交渉を通して精神力も鍛えられるのだとか。頭も体も使うので、試合を終えると生徒たちはクタクタになるそうです。

部活動の様子も見せていただきました。この日は試合形式での実戦練習。12月にもかかわらず「動きやすいから」と裸足で臨む部員もいて、こちらも気が引き締まる思いです。試合中の私語は厳禁。厳粛な雰囲気の中、読み上げと札を取る音だけが響きます。このほか、競技かるたならではの練習もあるそうです。例えば、「払い練」はその名のとおり札を払って取る練習。野球の素振りのように、繰り返すことで体に動きを染み込ませ



2024 迎春

今年 1 年

初春

本年も皆様にとって良い年でありますように
2024年 元旦



すずき 矯正歯科

<http://www.s-ortho.com>

〒175-0094 板橋区成増 1-14-13 池田ビル3F

TEL. 03 (5997) 1188



アフラックのことなら専門店へ!!

「生きる」を創る。Aflac



アフラック
がん保険・医療保険
保有契約件数

No.1

令和4年版
インシュアランス生命保険統計号



保険相談

ライフプランに合った保険をご提案します。

アフラックサービスショップ成増駅前店

成増1-14-15-1F 川越街道 成増交差点そば

0120-368-110

*ご予約優先(まずはお電話を) 新年は1月5日(金)より営業

せませす。競技かるたではお馴染みの動作ですが、札を取る際、その場から手を払うことでケガ防止にもなるそうです。それでも突き指は日常茶飯事で、骨折したという部員も…。

部活動について部員の皆さんに聞いてみると、「先輩後輩に関係なく仲が良くて楽しい」「歴史は苦手だけど平安時代だけ得意になった(笑)」「古文がわかるようになった」など、さまざまな好影響をもたらしているようです。

今後の活躍に期待大!

昨春からは外部指導員を迎え、練習試合や大会出場など、校外活動にも力を入れるようになりました。週に1回、外部指導員として生徒たちを指導するのは、「東大泉かるた同好会」の代表を務める徳内さん。

徳内さんのおかげで部の雰

囲気がより引き締まり、今年入部した1年生は、例年より百首覚えるのが早かったそうです。競技用のかるた札も使うようになり、部としてますますパワーアップ!

試合に挑戦する生徒も少しずつ増え、「札を取れた時は叫びたいほどうれしい!」と、口々に語ってくれました。1月に全校で開催するという百人一首大会でも大活躍することでしょう。



東大泉かるた同好会との合同練習の様子

み上げアプリを使えば自主練もできるので、思い立ったらすぐ始められるのが魅力のひとつと言えます。「80代の方が楽しんでる姿を見ると私の老後にも明るくなります」と話す徳内さんは、子育てが一段落してからハマったそうです。

生涯を通して楽しめる百人一首かるた

競技かるたの公式大会は段

位別に分かれており、同じレベルの人と対戦するため、初心者でも安心。出場するのに年齢制限がなく、スマホの読

大会に出場せずとも、エキサイティングな試合は見るだけでも楽しいもの。競技かるたの最高峰である「名人位・クイーン位決定戦」など動画で配信されるものもあるので、ぜひチェックしてみてくださいいかがでしょうか。

部長の宮本さんの目標は、もちろんクイーン! 競技かるたの女性日本一が地元から誕生するかもしれませんね♪

良き年でありますように



一般・小児・矯正歯科

夜8時半まで受付(水曜・土曜除く平日)

光が丘デンタルクリニック船坂

練馬区高松5-13-1 (P有り)

☎03-5393-0711

歯科治療について
不安・疑問・お悩みなど
お気軽にご相談ください



OLC総合法律事務所



弁護士

おおひら ゆうすけ
大平 雄介

(第二東京弁護士会所属) ※P.24もご参照ください。

板・成増3-1-13 ヴェルデュール201

☎03-5998-5503

地域の皆さまのお困りごとに、
誠実に粘り強く対応いたします。
お気軽にご相談ください。

- 労働問題 (不当解雇、雇い止めなど)
- 確定申告
- 相続・遺言・後見
- 顧問契約

初回相談料

無料



https://olc-law.com/

10時~20時(土日祝も相談可)

昇竜がごとく 今年も奮いタツッ!



明けましておめでとうございます!
2024年は辰年。天に向かって昇る龍のよう
に、運氣が上がっていきますように!

今年甲辰

今年の干支は「甲辰(きのえたつ)」。十干の1番目にあたる「甲」は物事の始まりを、「辰」は芽吹いた草木が大きく成長することを表すため、今までの努力が実を結び、大きな成功や繁栄をもたらす年と考えられています。前回の「甲辰」だった1964年は、東京オリンピックの開催や東海道新幹線の開業、気象庁の富士山レーダー設置など、日本が大きく成長した年でした。今年の「甲辰」ではどんな躍進を遂げるのか楽しみですね!



見たい! 龍の夢

龍の夢は一般的に、大きな幸運が訪れる吉夢とされています。龍が家に入ってくる夢は幸運に恵まれる前兆で、龍の背に乗る夢は願いが叶い、運勢が急上昇するのだとか! ただ、龍が何匹も現れる夢は強欲の表れとも言われているのでご注意ください。

信仰の対象にも

「辰(龍)」は十二支の中で唯一、実在しない想像上の生き物です。聖書では悪魔の象徴というイメージが強いですが、中国では強い力を表す最強の縁起物。あらゆる水の支配者とされており、中国の靈獣・四獣の1つ、「青龍」として古くからあがめられています。日本でも仏教由来の龍神信仰があり、箱根神社(神奈川県)や貴船神社(京都府)など、龍神をまつた神社が全国各地にあります。昨年の大ヒット映画「スラムダンク」で拝殿がモデルとなった田無神社(西東京市)には、五行思想に基づき、青・赤・金・白・黒の五龍神がまつられているそうですよ。

ことわざいろいろ

- 登竜門…立身出世や成功のための関門。
- 竜頭蛇尾…最初は勢いがよいが終わりが振るわず、期待外れの結果に終わること。
- 画竜点睛…竜の瞳を描き入れることは竜の絵を完成させるために必要な作業であることから、最後の大事な仕上げのこと。
- 逆鱗に触れる…竜のあごの下に逆さまに生えている鱗に触れると、竜が怒って殺されるという伝説から、目上の人を激しく怒らせること。



2024 迎春

今年1年

練馬区内共通商品券

〈1枚500円〉



もらって嬉しい
贈って楽しい

練馬区内約1300店舗
で使えます



練馬区商店街連合会
練馬区商店街振興組合連合会
☎03-3991-2241

練馬産業会館の 会議室・集会室を ご利用ください

会合、展示、販売、セミナー、
講演会などに!!
飲食やケータリングOK!!

一般社団法人 練馬産業連合会
練馬区豊玉上2-23-10
☎03-3991-0530
www.nerima-sanren.jp



一般歯科・小児歯科
歯科矯正

佐藤歯科医院

<http://www.dr-kazu.com>

診療時間 / 10時~13時
15時~20時
(土曜は18時まで)

休診日 / 水・日・祝日
練馬区春日町6-16-11 2F
光が丘東交差点 スポーツジム上
TEL03-3998-6414

読者のお悩みQ&A

ダイエット

体づくり

年末年始で体重が増えたり、運動不足になったりしていませんか？ 体のメンテナンスについて、トレーナーの福村さんにアドバイスを聞いたので、ぜひ参考にしてください！



福村和仁さん
のパーソナル
ジム「more fit」
代表トレーナー
(P.24 参照)



■運動しようと思っても三日坊主に。モチベーションを維持するコツはありますか？ 50代 女性

継続するのは大変ですね…。運動する時間を決めると習慣化しやすいと思います。夜は、疲れ具合や体調によって運動ができないことも多いので、朝一番の運動を習慣にしてみてくださいかがでしょうか。あるいは、1駅手前で降りて歩いたり、エレベーターではなく階段を使ったりすることを意識するだけでもよいと思います。

* * *

■ダイエットがなかなかうまくいきません。アドバイスをください！ 20代 女性

「いつまでにやせる」「何キロまで

減らす」など、目標を設定して取り組むとよいですよ。でも、目標が高過ぎると挫折しやすいので、1か月に体重の3〜5%ほどのマイナスを目安にするとよいでしょう。

* * *

■仕事終わりにジムに通っていますが、夕食はいつ食べるのがよいのでしょうか？ 40代 男性

運動をすると血液が筋肉に多く行き、胃腸まで十分に回らず消化不良になる恐れがあるので、食事は運動の1時間前、運動後なら30分以上空けて取るのがおすすめです。

* * *

■年齢と共に姿勢が悪くなっています。普段、何に気を付けたら

いいでしょうか。 60代 女性

女性の場合、巻き肩と反り腰が原因で姿勢が悪くなる方が多いので、腹筋や背筋を鍛えると良いですよ。また、姿勢が悪い原因になっている筋肉をほぐすのも効果的。巻き肩なら胸の前の大胸筋を、反り腰なら前もも外側の筋肉をお風呂でほぐしてあげましょう。

* * *

■健康と美容のため、昼食時にプロテインを飲んでいますが、より効果的な時間帯はありますか？ 20代 女性

タンパク質を一度に消化吸収できる量は約40gなので、食事の時ではなく、就寝前か間食のタイミングがおすすです。腹持ちが良いので、小腹が空いた時に飲むのもよいですね。

* * *

■ウォーキングをしています。冬は寒くてサボりたくありません。室内で代わりにできる運動はありますか。 40代 女性

ね。強度の高い運動と低い運動を繰り返して行う「HIITトレーニング」や「タバタトレーニング」は室内で気軽にできるのでおすすめです。YouTubeでたくさん動画があるので検索してみてください。「ニンテンドースイッチ」などゲームで運動できるソフトを使って、自宅で有酸素運動をしている方も多いですよ。

* * *

■若い頃は食べ過ぎて体重が増え、戻ったのに、今は体重が増える一方。どうして？ 50代 女性

加齢と共に筋力や代謝が落ちるので、どうしても体重が増えやすくなります。代謝を上げるには適度な運動習慣や、質の良い物をバランスよく食べることが大切です。一方、食べ過ぎの方に意外と多いのが、カロリー過多なのに必要な栄養が取れていない状態。栄養不足で空腹になることもあるので、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維を十分に摂取できているか見直してみてください。卵やナッツは栄養価が高いので間食におすすです。



地元の企業に行ってみた!

エスビー食品



スパイスや調味料などでおなじみのエスビー食品。板橋区宮本町にある「スパイス展示館」が創業100周年を機にリニューアルしたと聞き、体験型イベントに参加してきました♪



圧巻! 100年の歴史を商品の変遷で知る



参加したのは、スパイス展示館で行われた、親子対象の体験型イベント「スパイス&ハーブ わくわくチャレンジ!」。スパイス展示館は社内研修用の施設で、普段は入れないため貴重な体験です! 歴代の商品の展示は見ていただけ楽しい〜♪ 巨大な赤缶カレー粉のオブジェはフォトスポットとしても大人気でした。



スパイスとハーブの香りを体験!



約50種類のスパイスとハーブがずらり。形を確かめたり匂いをかいだりしながら、香りを言語化する体験も。甘い、さわやか、グリーンなどのほか、紙、土、衣類防虫剤なんていう表現もあるんです!



オリジナルカレー粉づくりに挑戦!



カレーの香り・色・辛みの基本となる7種類のスパイスをブレンドして、「マイカレー粉」を作りました。クミンやコリアンダー、シナモンなどの香りが広がり、「カレーの匂いだ!」と子どもたちもハイテンションに! スパイスやハーブの奥深さを知ることができる充実のイベント。今後の開催にも期待したいですね♪



バーチャルミュージアムで学ぶ



エスビー食品が開設した、Web上のバーチャルミュージアム「Spice&Herb GARDEN MUSEUM」を使って、クイズ形式でスパイスとハーブについて学びます。皆さん、唐辛子は世界中で何種類くらいあるかわかりますか?



創業100周年記念商品
エスビー食品 赤缶カレーパウダールウ&カレー粉スティックをプレゼント!
赤缶カレー粉をベースにした、とっておきのカレールウ(中辛)1箱と、スティックタイプのカレー粉1箱のセットを5名様にプレゼントします。応募方法はP.19をご覧ください。



■スパイス展示館 板橋区宮本町38-8
エスビー食品 板橋スパイスセンター内

**【東より龍に導かれ降臨！
巻き起これ、JAPAN 旋風!!】**

さまざまなスポーツの熱戦に沸いた2023年に続き、今年はパリ五輪イヤーでますます盛り上がりそうな予感。頑張れ、日本！

右と左の絵の8か所の間違いを探してね。

※答えは2月号に掲載します。

正解者の中から抽選で**3組6名様**に
**ホテルカデンツァ東京の
ディナービュッフェ ペアチケット**
をプレゼント！



P.29をご覧の上、巻末ハガキまたは
右記 QRコードからご応募ください。
※読者プレゼント (P.23) と併せて応募可。

締切 1月20日(土) 必着



新春



まちがい探し クイズ 2024年





寒い季節ですが

あけましておめでとうございます。

花の少ない季節ですが、花壇ではパンジーやビオラなど、植物園や公園ではフクジュソウや園芸品のソシンロウバイなどを見ることができます。

道端や空き地の隅っこでは、いわゆる雑草の群落が青々とした葉を短く茂らせています。オオイヌノフグリ、オランダミミナグサ、ミチタネツケバナ、タンポポ、ホトケノザ、スズメノカタビラ、ハルジオン、ナガミヒナゲシ、ウラジロチチコグサ、ナズナ、コハコベなどをロゼットの姿(地表に張り付くように葉を放射状に出した状態)で見かけます。よく見ると、春を待たず短い花茎の先に地面すれすれに花を咲かせているものや、寒さへの対応なのか葉や茎を赤くして花を咲かせるものもあります。

写真の草花は道端で見かけたものばかりです。湿った地面では霜柱も見られる寒い季節となりましたが、時々目線を落としながら新年の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。



フクジュソウ



ソシンロウバイ



ホトケノザ



タンポポ



ナズナ

練馬 みどりの葉っぱい基金

牧野博士の思いが息づく
牧野記念庭園への
寄付を募集しています！
(ふるさと納税制度の対象です)

植生の保全、展示などの設備の充実に役立ちます

練馬区環境部みどり推進課
☎03-5984-2418
<https://www.happykikin.com/>

毎日をいきいきと楽しく！
練馬区の情報が満載の WEB サイト

シニアナビねりま

区民シニア「サポーター体験記」が
サポーターが取材する 人気です！

お問い合わせ
練馬区 高齢社会対策課
いきがい係
☎03-5984-4763

シニアナビねりま 検索

<https://snavi-nerima.jp>



コミュニケーション
「小耳に軽書」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

「地元で味わえるシュトーレン」の記事を楽しく読ませていただきました。自分でも毎年作るのですが、いろいろなお店でつい買ってしまいます。リキユールが効いていたり、ドライフルーツがたくさん入っていたり、チョコやイチゴベースの生地だったり…いろんな種類があって楽しめです。おいしくて、12月25日まで

に食べ切ってしまうのが難点です。
★ 朝霞市 53才 女性

シュトーレンの記事に釣られてKaceeを拝読しました。季節に合ったお菓子の紹介は大変参考になり、これまで行ったことがなかった地元のお店を知ることができてうれしかったです。
★ 北区 28才 女性

「片付けの極意 捨てる？捨てない？」の記事が身に染みしました。終活をする年代になり、お嫁さんたちの迷惑にならないように思い切り捨てなくては…と思う毎日です。
★ 練・光が丘 65才 女性

部屋の片付けをどうしたらいいか迷っていましたが、「片付けの極意」の記事を読んで、自分が気持ち良く過ごせる部屋を想像することでモチベーションが上がり、やる気も出ました。

★ 練・早宮 14才 女性

★ Kacee川柳の年間大賞に選んでいただきました。学校の授業以外で川柳を勉強したことはないのですが、ビックリです。うれしくてうれしくて飛び上がりたい気分です。ただ、ペンネームなので誰も気付いてくれないため、家族に言っただけ。心の中でひそかに喜んでいきます。
★ 練・光が丘 57才 女性

★ 読者ハガキの切手コーナーがあるのを見つけて、面白いなと思いました。素朴で平和な感じが何ともいいですね。小学生の頃、切手収集に夢中になったことを思い出しました。



★ 巻末ハガキの切り離し方に悩むあなたへ。Kaceeの下部のホチキスを外してからハサミで切るときれいに仕上がりますよ。ただし、けがにご注意！
★ 練・石神井町 48才 女性

★ 風物 PHOTOGRAPHに出していた光が丘の街路樹イルミネーションを毎年楽しみにしています。1本の木にライトを設置するだけでも1日じゃ終わらないほど大変な作業を見て、いつも陰ながら応援しています！
★ 練・田柄 52才 女性

★ 練・石神井町 59才 女性

★ 新年号のまがい探しクイズが大好きです。孫、子ども、私と3世代で盛り上がります。イラストレーターの相馬さん、お大事になさってください。早く回復されることをお祈りしております。
★ 練・大泉町 70才 女性

Kacceeのあれこれ

地域の情報をいろいろ知ることができて、毎号楽しみになっています。通勤途中に見るのにちょうど良いポリウムなので、電車に乗るとついついスマホを出してしまうところを、Kacceeを読む時間にするので、プチデジタルデトックスにも役立っています。

☆ 練・光が丘 34才 女性

最近、子どもの保育園の保護者の皆さんと交流が広がっています。休みの日にどこへ行くか、どうやってイベント情報を収集しているかという話題で、毎月Kacceeを楽しみに読んでいるのをすっかり伝えそびれてしまいました。今度からKacceeの宣伝活動頑張ります。

☆ 板・成増 36才 女性

毎号、表紙のイラストが楽しみです。ほのぼのしていたり、か

わかったり。何かと暗いムードになりがちな今の世の中に、明るい方へ明るい方へと進んでいくような、練馬・板橋の人々の心にポツリポツリと花を咲かそうとしているかのような…。Kaccee編集室の皆さんの姿勢から元気をいただいています。

☆ 練・向山 55才 ?

わが家の食卓

料理は嫌いなのに、調理家電や圧力鍋、食器が大好きなので、エアオーブンや低温調理家電、高くて重い鍋、北欧食器などでテンションを上げています。最近では電子レンジ圧力鍋を買い、とても重宝しています。

☆ 練・光が丘 63才 女性

焼きイモ、とってもおいしいですね。子どもたちはスイートポテトをよくリクエストしてくれま

こんがり焼くと、簡単スイートポテトの出来上がり!

☆ 練・谷原 39才 女性

冬は寒いので、温かくて栄養たっぷりの鍋がけっこうな頻度で登場します。2、3日夕飯を作らなくていいので助かりますが、4日くらい続いた時はさすがに飽きました(笑)。皆さんはどんな鍋が好きですか?

☆ 練・田柄 32才 女性

私の楽しみ

土支田で生まれ育った田柄高校出身の落語家、春風亭一蔵が10月から文化放送のラジオ番組「くにまる食堂」の金曜レギュラー



になってびびくりしています。前座の朝呂久の頃からよくIMA寄席に出ていた、元気のいい話し方をする人です。ラジオで大谷

選手のことを「いつからそんなにアメリカにかおれた」と言っていました。大谷選手をほめる人が多いなかで、かえって笑えませんでした。

☆ 練・光が丘 67才 女性

初めて家族で冬キャンプに挑戦! 寒いけど、たき火や温泉の温かさが染みたり、星がきれいに見えたり…。他の季節もいけれど、冬キャンプも最高です!

☆ 板・大谷口北町 40才 女性

大江戸線車内の高齢女性2人の会話。「あのさ、俳句の上手な役者」「うん、あの番組のね。えーと富沢梅男、上手だよね」「えっ、梅沢富美男じゃないの?」…聞いていて思わず吹き出しそうになりました。ゴメンナサイ!

☆ 練・光が丘 82才 女性

生まれて初めて上野動物園に行きました。動物園に行ったのは30年以上も前のこと。入園料600円がとんでもなく安く思えるほど、とにかく見応えいっぱい、人生初のパンダを見られただけでも千円以上の価値はありました。年間パスポートを買おうか本気で悩んでいます。

☆ 板・羽沢 51才 男性

最近、隣に外国の方が越してきましたようです。換気扇から廊下に漂うごはんの匂いが異国情緒あふれていて、ひそかな楽しみです！

☆

練馬区光が丘 45才 女性

練馬区介護の日の記念事業で、「とうきょう認知症希望大使」の方のお話を聞きました。認知症について理解しているつもりでしたが、当事者のお話しを通して初めて知ることもあり、大変参考になりました。映画「オレンジ・ランブ」は認知症を理解

する上でとても良い作品だったので、若い世代の方たちにもぜひ見てほしいです。明日はわが身かもしれないので、これからも予防対策に取り組んでいきたいと思えます。

☆ 練馬区光が丘 72才 女性

変化するまち

赤塚の「のとや」さんが12月いっぱい閉店します。娘が生まれた時からずっとお世話になっていました。わが家の家計を助けてくれたお店。感謝感謝です。

☆

練馬区赤塚 42才 女性

久しぶりに忘年会をやるうと思つたら、光が丘周辺の安い店が軒並み閉店していてショック！大幅に予算オーバーです。

☆ 練馬区春日町 63才 女性

練馬のTSUTAYAが閉店するとのこと。私はまだまだレンタル派だったので残念です。パッ

みんなに教える隊!



読者の皆さまからの情報をご紹介します

- ぎょうざのブッタ (練・栄町1) 江古田駅南口に11月28日に開店した。 34才 女性
- SELECT MART (練・桜台1) コストコ再販店が桜台駅北口すぐのところに12月5日オープンしました。 55才 女性
- バーガーキング 氷川台駅前店 (練・氷川台3) 10月26日に氷川台駅前にオープンしました。 40才 男性
- シバンス スパイス (板・成増2) ネパール料理店がオープンしていました。店内にイスラム教徒のためのハラールフードやエスニック食材もたくさん並んでいます。 57才 女性
- ペーカリ4690 (シロクマ) (練・大泉学園町6) 大泉学園通り沿いにできた

- パン屋さんが人気です。 51才 女性
- モスバーガー 光が丘IMA店 (練・光が丘5) 光が丘IMA 4Fの、パスタクラブがあったところに1月下旬オープン予定。 39才 女性
- 東京ラスク 上板橋店 (板・常盤台4) 11月中旬、上板橋駅北口にラスク専門店がオープンしました。 53才 女性
- 吃吃看(ツーツーカン) (練・石神井町6) 石神井警察署と石神井中学校の間に台湾カフェがオープンしました。ドリンクがとてもおいしかったです。 56才 女性
- 保護猫喫茶 上板にゃんこ亭 (板・上板橋1) 上板橋駅近くに保護猫カフェが10月にオープンしました。譲渡もを行っているようです。 56才 男性
- アカオアルミ (練・旭町3) 成増のニトリの裏の社屋で、鍋などのキッチン用品の直売会を定期的に行っています。雪平鍋が軽くて使いやすいです。 62才 女性

ケージを見て面白そうな映画を探るのが大好きだったので…。

☆ 練馬区桜台 40才 女性

成増に大きなマンションがまたできた。成増が活気づくのはよいが、空が年々狭くなる。

☆ 板橋区成増 49才 男性

埧皮膚科

板橋区成増 2-21-4 (りそな銀行そば)
☎ 5998-3334

(A-2)

糖尿病栄養指導・予防接種 / 夜8時まで診療(水・土除く平日)

伊藤内科小児科クリニック

板橋区成増 1-17-10
☎ 3930-5114

(B-3)



(B-8) 練馬区光が丘 3-3-4-101
☎ 9:00~17:30 (土)~13:00 (日) 水午後・日・祝
☎ 3976-6411

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

光が丘 内田クリニック
<http://www.hu-cl.com/>

Kacce くらぶ

医院やお店の場所は、(A-1)~(H-8)を、
P.26~のマップでご確認ください。

*月ごとにカテゴリーの掲載順が変わります。

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

広告随時
募集中!



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



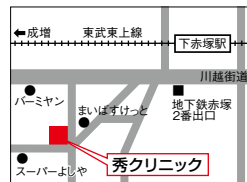
~あけましておめでとうございます!~
新型コロナ・インフルエンザ・胃腸炎など、さま
ざまな感染症が多い季節です。3密を避け、マ
スクを使い、水分補給や加湿での乾燥対策、換
気に努めて穏やかな冬を! 皆で頑張りましょう!



(B-8) 練馬区光が丘 3-3-4-102
☎ 水・土午後・日・祝
☎ 3975-5115

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

光が丘南 佐藤医院



(E-8) 板橋区赤塚新町3-5-1
☎ 9時~12時半 15時~19時 (火) 土午後・日・祝
☎ 3975-5780

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

内科・泌尿器科・皮膚科
秀心クリニック



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

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

内科・小児科・外科・皮膚科
和氣医院

小児科
杉内医院
板橋区成増 3-17-16
☎ 3930-2331

(E-2)

女性産後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

スパイラルテープ・指圧・整体(骨盤矯正)・はり・灸・接骨

光が丘げんき堂接骨院・治療院

練馬区田柄 5-27-8 ☎ 3926-8263

(B-7) <http://www.harichiryoo.com>



小耳に軽書ン(P.13～)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…。

小児科・内科

いとう小児科クリニック

練馬区光が丘 3-7-1-101

(B-7) ☎ 3979-2011 予約専用☎ 3979-1112



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
 (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。



(F-5) 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 ☎ 日祝 ☎ 6767-2825

小児・矯正・義歯・インプラント・審美・根管治療の
 高い治療が受けられる
 総合科。個室診療です。

縦谷歯科診療
中村デンタルクリニック

Kacce
川柳
 鍋囲み僕はぬる爛妻アイス
 (ゲルマンりんごマン)



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。(11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・4
 10才の長女と7才の長男の出産の際、お世話になりました。
 46才 女性

佐藤歯科医院 P.7・20
 定期メンテナンスをしていただけるのでありがたい。
 67才 男性

秀クリニック P.16
 とてもいねいに診察していただき、感謝しています。また何かあったら受診します。
 36才 女性

塙皮膚科 P.16
 いつもお世話になっています。症状がとても良くなります。
 45才 女性

伊藤内科小児科クリニック P.16

優しくいねいな先生と看護師さんたち、すてきです！
 69才 女性

光が丘内田クリニック P.16
 带状疱疹のワクチン接種に行きました。予約制ではないため待合室にたくさん人がいましたが、てきぱきとした診療で順調に進み、比較的短時間で終わることができました。
 53才 女性

光が丘南 佐藤医院 P.16
 練馬区の健診で初めて利用しました。アットホームで落ち着く医院でした。発熱外来と一般外来の時間が分かれていて安心でした！ 健診は予約でき、便利で良かったです！
 48才 男性

いとう小児科クリニック P.17
 先生とは30年のお付き合いで、素晴らしい名医です。2人の子どもが生まれた頃から家族全員で通っています。病気の原因や病名などをていねいに説明してくださるので心強い

60才 女性
安藤クリニック P.17
 母の家庭医で、私たちもお世話になっていきます。見立てが良いので安心できます。
 48才 女性

光が丘げんき堂接骨・治療院 P.17
 混んでいるけど施術が良い。
 64才 男性

中村デンタルクリニック P.17
 子どもの矯正でお世話になっています。
 56才 女性

なかむらばしデンタルクリニック P.20
 信頼できる先生に治療していただけて、クリニックに通うのが楽しみになっています。
 37才 女性

さくま歯科医院 P.20
 遅くまでやっているのので助かります。
 50才 男性

木村歯科医院 P.20
 土曜日でも診察していて、緊急の時に助かった。
 65才 男性

1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

* イベントは中止・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

新春七草がゆの集い

1月7日(日) 11時～ ※小雨決行

城北交通公園 野球場(坂下2)

七草がゆを先着1,000名に無料配布
繭玉飾り 板橋区内の農産物や園芸
品の販売 正月遊び 他



問：赤塚支所 都市農業係 ☎3938-5114

込順20組(フォーム)

問/☎6281-0291

1月7日(日) **フリマ** 高島平噴水公園(高島平2)

10時～15時 ※雨天中止

問/リサイクル モア ☎080-5507-9533
(11時～18時)

1月8日(月祝)～14日(日) まゆ玉飾り

石神井公園ふるさと文化館(石神井町5) 豊作を願
い米粉をカイコのまゆに似せて練り団子にした「まゆ
玉」を飾る 問/☎3996-4060

1月8日(月祝) **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

1月11日(木) ロビーコンサート「新春に贈る筈

(こと)の音コンサート」12時20分～ 板橋区立
文化会館(大山東町51) 演目：六段 パルティータ
他 先着150名

問/板橋区文化・国際交流財団 ☎3579-3130

1月13日(土)・14日(日) みつける・つなが

る くるくるパーク in ITABASHI 10時～ 東板
橋公園(板橋3) 自然や動物と触れ合いながら SDGs
を学ぶ マルシェ アコースティックライブ ワーク
ショップ 他 問/板橋区観光協会 ☎3579-2255

1月13日(土) 太鼓フェスティバル

13時～ IMAホール(光が丘5) 老若男女9チーム
による和太鼓の演奏

問/生涯学習センター ☎3991-1667

1月13日(土) 講演「ひきこもり状況での家族

構造と社会的自立に必要なこと」14時～ 板橋

開催中～2月26日(月) とりのトリ展～あそ
んで、みつけて、すぎになる～ 中里郷土の森(大
泉町1) オリジナル野鳥図鑑を作る参加型展示
バードウォッチング 他 ※小学生以上に双眼鏡貸出
あり 問/☎3922-3021

開催中～1月31日(水) プラネタリウム一般向

け投影 15時30分～ 教育科学館(常盤台4) 観
覧料 大人350円 他「ブラックホール」小5以上
対象 先着165名 問/☎3559-6561

開催中～1月21日(日) ニャッセーのアルバム

づくり エコポリスセンター(前野町4) スマート
フォンやタブレットを使ってデジタルスタンプラー
ーに参加し、スタンプを集めて景品をもらおう

問/☎5970-5001

開催中～1月8日(月祝) 本の福袋

練馬区内の各図書館 図書館職員おすすめの本を「福
袋」に入れて貸し出す 期間や対象などは各図書館に
要確認 ※なくなり次第終了

問/光が丘図書館 ☎5383-6500

1月2日(火) 正月朝湯

入浴料 大人520円 他 営業時間は各公衆浴場に要確認

▶練馬区 浴場組合 <https://1010nerima.com/>

▶板橋区 来店者に初湯袋(ゆっぽくん)を進呈 ※配
布状況は各店に要確認

浴場組合 <https://1010itabashi.or.jp/>

1月3日(水)～14日(日) らん・らん・蘭展

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 新春にふさわしい華やかな
ランの展示と販売 他 問/☎5920-1131

1月5日(金) 新春フェア

13時30分～ なりますスキップ村商店街(成増2)

総数200本のあったかグッズが当たる抽選会(景品が
なくなり次第終了) 餅つき 獅子舞 福笑い こま
めんこ 他

1月6日(土) 星をみる会～図書館から夜空をみ

あげよう～ 18時～ 板橋区立中央図書館(常盤台
4) 天体観測(雨天時はプラネタリウム鑑賞) 天文
トーク「宇宙人はいるのか?第2の地球をさがせ」本
の展示 小4～中学生対象(小学生は保護者同伴) 申

★金額表記のないものは無料。内容が変更になる場合もありますのでご確認ください。

●●● アンテナプレゼント ●●●

1月15日(月)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

エスピー食品 赤缶カレーパウダールウ& カレー粉スティック 5名

創業100周年記念商品! エスピー食品伝統の赤缶カレー粉をベースに、厳選された国産素材を使用したとおきのカレールウ(中辛 2皿分×4袋)1箱と、「赤缶」の呼び名で親しまれてきたカレー粉のスティックタイプ(2g×5本入り)1箱のセット。 P.9参照



1月19日(金) 板橋映画上映会 おおやまレトロシネマ 板橋区立文化会館(大山東町51) 各回1,000円(3部作通し券1,500円)

▶10時30分~「ALWAYS 三丁目の夕日」
▶14時30分~「ALWAYS 続・三丁目の夕日」
▶18時30分~「ALWAYS 三丁目の夕日'64」

※18時30分開始の回は冒頭20分間音楽家による演奏あり ※未就学児入場不可

問/板橋区文化・国際交流財団 ☎3579-3130

1月20日(土)~3月17日(日) 企画展「ナニコレ!? ねりまコレクション~収蔵品のなぞを解明しよう~」

石神井公園ふるさと文化館(石神井町5) 一見何に使うのかわからない多様な収蔵品を「なぜ解き」で紹介 ▶2月24日 14時~ 講演会「文化の蔵としての博物館」 抽選90名 申込24日まで(ハガキ・フォーム) 問/☎3996-4060

1月20日(土) 体操・トランポリンなど

9時30分~ 大泉学園町体育館(大泉学園町5) 参加費50円(保険料) 3才~中学生対象(未就学児は保護者同伴) 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/SCC大泉事務局 ☎3921-1300

1月20日(土) 講座「根本しおみさんと行く宇宙旅行」

13時~15時~ 豊玉リサイクルセンター(豊玉上2) 小3以上対象 国立天文台の人気プログラム Mitakaを使い星空解説員の案内で地球から宇宙創世の時まで旅をする 星座早見板の組み立て

各回抽選12名 申込9日まで(HP・往復ハガキ)

問/☎5999-3196

P.22へ続く

区立グリーンホール(栄町36) 板橋区在住・在学・在勤者対象 申込順80名 申込10日まで(ハガキ・電子申請) 問/ひきこもり対策担当 ☎3579-2387

1月13日(土) ほんちよう通りでご挨拶

16時~ 大東京信用組合 富士見台支店前(富士見台2) 先着400名にお汁粉またはどら焼きと、お年玉金券を無料配布

1月14日(日) 新春お笑いライブ

13時~ 中村南スポーツ交流センター(中村南1) ワハハ本舗の芸人によるお笑いライブ 申込順240名 申・問/☎3970-9651

1月14日(日) いたばしカルタ大会 めざせ!

板橋チャンピオン 14時~ 氷川図書館(氷川町28) いたばしカルタ No.1決定戦 参加賞進呈(上位入賞者には賞品あり) 小学生以上対象 問/☎3961-9981

1月14日(日) 新春小竹寄席

14時~ 小竹図書館(小竹町2) 江古田落語倶楽部による落語 演目: 饅頭こわい たけのこちはやふる 他 申込順25名 申・問/☎5995-1121

1月16日(火)・21日(日)・22日(月)・28日(日) ねりまのねり歩き 参加費500円(資料代・保険料) 各コース抽選15名 申込4日まで(往復ハガキ)

▶16日・22日 9時50分~ 開運・雑司が谷七福神めぐり ▶21日・28日 9時20分~ 東伏見稲荷神社と富士見池水鳥コース

問/ねりま観光案内所 ☎3991-8101(9時~21時)

1月16日(火) 思いっきり創作かるた作り

15時~ 南田中児童館(南田中5) 小学生対象 先着30名 ※はさみ・色鉛筆などの文房具持参 問/加藤 ☎3997-0784(19時~21時)

1月18日(木) 区役所マルシェ

10時~ 練馬区役所アトリウム(豊玉北6) 練馬産の農産物や加工品などを販売 問/Best Dishes!・荘埜 ☎090-5506-7700

1月19日(金)~2月22日(木) まちゼミねりま裏表紙参照

1月19日(金)~28日(日) 常盤台イルミネーションバル

ときわ台駅北口ロータリーと常盤台銀座商店街にイルミネーションが点灯 600円×5枚綴りのバルチケット3,000円を購入し、参加店でお得にバルメニューを楽しもう

問/事務局・高橋 ☎090-1600-1282

木村歯科医院
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科

水日祝/休診
 土 14時半
 月火木金 9時半
 土 10時半
 日 11時半
 18時 18時 18時 18時

〒112-8555 練馬区2-31-6 (豊島園通り沿) 駐車場2台有
 ☎ 5997-4644

高齢になると唾液の量が減り、飲み込む力や咳などで押し出す力が弱くなります。特に餅は口の中で温度が下がると硬さが増し、くっつきやすくなります。餅を詰まらせてと喉に手を当てていることが多いので、よく注意して見てあげてください。

一般・小児歯科・歯科矯正

佐藤歯科医院
 練馬区春日町6-16-11 (スポーツジム 上)
 (B-8) ☎ 3998-6414 <http://www.dr-kazu.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
 練馬区高松5-13-1(P有り) ☎ 5393-0711
 (A-7) <http://www.hikarigaoka-dc.com/>

一般歯科

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

Dr.HIDE **院長 関東 英雄** **Dr.TSUBASA**

(C-8) 練馬区春日町6-16-21 焼肉「楽-」2F
 ☎ 3990-6487 kantodental.com

一般歯科・小児歯科
カントーデンタルクリニック

「1本の歯を大切に」をモットーに、できるだけ抜かない治療を心がけています。初診・急患随時対応。審美・予防もおまかせください。
 診療：10時～13時/15時～18時30分(土17時)
 休診日：水曜・日曜・祝日

なかもらびデンタルクリニック
 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

(E-6) 練馬区中村北 3-22-14
 ☎ 10:00~19:30 ±9:00~18:00 ⑧木・日・祝
 ☎ 0120-08-4588

(医) さくま歯科医院
 月～土曜
 9時半～14時
 15時～20時半
 ★スタッフ募集中 駐車場11台分完備

練馬区田柄5-20-19
 各種保険取扱 ⑧日・祝
 ☎ 5241-6480
<http://www.sakuma-dc.com/>

(C-7)

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。

Kacce の公式 SNS で日々情報を発信中!
 X (旧 Twitter) / facebook / Instagram
 フォローしてね!

夏の雲歯科
 休診日：日曜・祝日 (昼休みあり)
 水・火・月
 木・金
 土・土
 10時 10時 10時
 時 時 時
 18時 18時 18時
 時 時 時

(C-7) 練馬区田柄5-14-12
 ⑧ 日曜・祝日
 ☎ 3825-3468

一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科
夏の雲歯科

歯科・小児歯科

やもと歯科医院
 練馬区田柄5-27-11 ハートビル2F
 (B-7) ☎ 3999-8818 <http://www.kouetsu-kai.com>



＊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。

鶴見歯科
歯科(各種保険取り扱い)

一般・小児・矯正・口腔外科
ジェイシティー歯科 吉積 (よじづみ)
練馬区高松5-8 J.CITYタワー1F
(A-8) ☎ 5372-4444 <http://www.jcity-dental.com>

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

川柳

風邪引いて子の優しさが身にしみる

(にゃんこ)

診療時間

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

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・インプラント

高梨歯科クリニック

練馬区光が丘3-7-1 光が丘駅南側駐輪場裏
(B-7) ☎ 5998-8211 歯科助手募集中

矯正歯科専門

すずき矯正歯科

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



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》

きよかわ歯科クリニック

地域に密着した医療を提供

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

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

ジェイシティー歯科 吉積 P.21

話をよく聞いてくださり、ていねいな対応をしてくださいます。 58才 女性

鶴見歯科 P.21

待合室にある観葉植物に癒やされます。 82才 女性

ホテルカデンツァ東京 P.23

・29・31 レストラン「ルミエール」のビュッフェを利用しました。どの料理もおいしかったです。 30才 女性

イオンシネマ板橋 P.23・31

55才以上であればいつでも1,100円で観られますよー！よく利用しています。

56才 女性

T・ジョイ SEIBU大泉 P.23

館内がキレイで落ち着きます。

49才 女性

ユナイテッド・シネマとしまえん P.23

歩いて行ける映画館で、朝早くから上映されているのは主婦にとってありがたいです！ 50才 女性

まごころサポート P.24

換気扇の清掃や粗大ごみの搬出などでお世話になってます。誠実な方が来てくださり、これからお願いしようと思います。 72才 女性

えいの行政書士事務所 P.24

気さくで優しく話しやすい先生です。 47才 男性

三浦量店 P.25

数年前に畳と障子の張り替えをお願いしました。相談に乗ってくださり、日程も配慮いただき、とても助かりました。畳と障子紙を選ぶ時にアドバ

イスしていただいた通り、数年経った今でもとてもキレイです。ありがとうございます。

48才 女性

東京信用金庫 成増支店 A-2

窓口の方が明るく親切でさわやか。 91才 男性

吉野記念クリニック A-5

家族でお世話になってます。優しく話を聞いてくださり、体調も気にかけてくれます。受付の方もとても親切に接してくれます。 46才 女性

スポーツクラブネサンス光が丘 A-8 広くはないですが、サウナがあります。サウナがあるスポーツクラブは多くないので貴重です。 47才 男性



*イベントは中止・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

江古田富士塚登拝

1月1日(月祝)~3日(水)
9時~ 江古田浅間神社(小竹町1)

都内最大級の富士塚に登ることで
富士登山と同じ御利益があるとされる



1月27日(土) いたばし男女平等フォーラム

10時~ 板橋区立グリーンホール(栄町36) ▶10時~13時~ 「昔のおもちゃで遊ぼう」 ▶14時~ 講演「防災・減災にこそ必要なジェンダー平等の視点~みんなで生き残るために~」 多様な視点に基づいた災害時に寄り添う支援の方法を講師とともに考える抽選150名 ※保育・手話通訳あり(申込18日まで) 申・問/男女平等推進係 ☎3579-2486

1月28日(日) フリマ 光が丘公園(光が丘4)

9時~15時 ※雨天中止
問/タイムマシーンカンパニー ☎050-3616-3300(月~土 9時~18時)

2月4日(日)・18日(日) 知ってる?「ねりま」

発見ツアー 13時30分~ 参加費500円 小3・4対象 各日抽選20名 申込1月16日まで(メール) ▶4日 石神井公園ふるさと文化館(石神井町5) レクリエーション クイズラリー 他 ▶18日 豊玉リサイクルセンター(豊玉上2) My箸づくり 施設見学ツアー 他 問/協働事業担当係 ☎5984-1614

【募集】照姫まつり 照姫行列出演者

4月21日(日)に石神井公園とその周辺で開催される照姫まつりの出演者を募集 練馬区内在住・在勤・在学者で説明会と演技練習に参加でき、時代装束を着て約3kmの行列コースを歩ける方対象(三役は区内在住者のみ) 申込1月11日まで(郵送・フォーム) ※詳細はHP参照 <https://teruhime-matsuri.com> 問/事務局 ☎050-3627-8907

アンテナ掲載情報募集中! 非営利の情報に限りませう。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 kacell@kacce.co.jp

1月21日(日) **フリマ** 平成つつじ公園(練馬1)
9時30分~12時 ※雨天中止
問/リサイクル・ゆう ☎080-1980-6310
(18時30分~20時)

1月21日(日) 科学工作 じゃくて遊ぼう
10時~ サンライフ練馬(貫井1) 参加費300円(材料費) 小3~6対象 申込順20名 申込11日から 申・問/山本 ☎6760-3378(19時~21時)

1月21日(日) なりママ de遊ぼう in なりマルシェ ~みんなであたまろう~ 11時30分~ Cafe&Gallery Patina(成増3) ハンドメイド作品販売 ワークショップ お汁粉配布 フォトブース撮影会 他 Instagram ID: @narima3rche

1月21日(日) お届け! ねりぶん音楽便 in 光が丘 光が丘区民センター(光が丘2) 全席指定500円 各回申込順130名 ▶13時~1部「体を使って音を感じてみよう!」 2才以下ひざ上無料 ▶15時30分~2部「世界の冬をめぐる」 ※未就学児入場不可 問/練馬文化センター ☎3993-3311

1月21日(日) 防災イベント「灯そう! 心のあかり」 13時30分~ 石神井公園区民交流センター(石神井町2) 災害時の備えや命の大切さを考える朗読 防災人形劇 ねり丸と考えるクイズ 防災用品や防災食の展示 他 ※来場者に防災グッズなどを進呈 申込順100名 申・問/区民防災第一係 ☎5984-2601

1月21日(日) 暮らしの講座「野菜づくり講座 初級編」 14時~ 南田中図書館(南田中5) 加藤農園園主が基礎から一歩進んだ野菜づくりの実践的なコツを解説 申込順20名 申・問/☎5393-2411

1月22日(月)・24日(水) 文化会館バックヤード 見学ツアー 11時~14時~ 板橋区立文化会館(大山東町51) 照明室・音響室・映写室・奈落などを見学 舞台上での記念撮影可 各回申込順15名 小3以下は保護者同伴 申・問/☎3579-3005

1月23日(火)~26日(金) 見本市 10時~(23日のみ11時~) 板橋区役所(板橋2) 板橋区で活動するボランティア・市民活動団体の情報を紹介するパネル展示 手作りの布製品や雑貨を展示・販売するご縁市も同時開催

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/1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。

イオンシネマ板橋

① 無料鑑賞券

有効期限3月末日



「機動戦士ガンダムSEED FREEDOM」

1月26日公開

©創通・サンライズ

絵：バンダイナムコフィルムワークス、松竹

遺伝子を調整した人類と自然のままに生まれた人類が存在する時代に、両者の思想が衝突し、武力を用いた戦争へと発展する。多くの犠牲を払い戦争は終結したが、対立と憎しみは今も各地にくすぶり続けている…。 ※1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

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3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、1/19~3/14の期間中、「ジャパンフェスタ冬鍋&ご当地料理」を開催いたします。全国を旅するように人気ご当地グルメを味わえるビュッフェ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 無料鑑賞券

有効期限3月末日



「ゴールデンカムイ」

1月19日公開

©野田サトル/集英社

©2024映画「ゴールデンカムイ」製作委員会

明治末期の北海道。元軍人の杉元は、アイヌ民族から強奪された莫大な金塊の存在を知り、アイヌの少女と奪還を目指す。一方、陸軍第7師団の鶴見中尉と、戦死したはずの土方歳三も金塊を追跡。三つ巴のサバイバルバトルが今始まる!

練馬区東大泉 2-34-1 オズスタジオ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3月末日



「カラオケ行こ!」1月12日公開

©2024「カラオケ行こ!」製作委員会



← ユナイテッド・シネマ

ホームページはこちら

ホームページからチケットを購入する際、下記のクーポンコードを入力すると割引料金が適用されます(1/31まで有効)。クーポンコード: 10913015 ※一律料金の作品は割引の適用ができません。詳しくは劇場スタッフにお尋ねください。

練馬区練馬 4-15-20
☎ 0570-783-980 (24時間テブ案内)

5組
10名様

東京国立博物館 平成館

⑤ 特別展 「本阿弥光悦の宇宙」



国宝 舟橋蒔絵硯箱 本阿弥光悦作
江戸時代・17世紀 東京国立博物館蔵

戦乱の時代、様々な造形に関わり革新的で傑出した品々を生み出した本阿弥光悦の優品が集結。書や陶間に表れた内面世界と、同時代の社会状況に应答した造形を結び糸として、当時の法華町衆の社会にも注目する。1月16日~3月10日 一般2,100円 他

台東区上野公園 13-9

☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

5組
10名様

東京都美術館

⑥ 印象派 モネからアメリカへ ウスター美術館所蔵



チャールド・ハッサム《花摘み、フランス式庭園にて》
1888年 油彩、カンヴァス ウスター美術館
Theodore T. and Mary G. Ellis Collection, 1940/87/
Image courtesy of the Worcester Art Museum

This exhibition was organized by the Worcester Art Museum

フランスで生まれた印象派が欧米に与えた衝撃と影響を、フランス印象派のモネやルノワール、アメリカ印象派のハッサムなどが手がけた約70点の作品を通して俯瞰する。 ※土日祝及び、4月2日以降は日時指定予約制 1月27日~4月7日 一般2,200円 他

台東区上野公園 8-36

☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

5組
10名様



more fit (モアフィット)

〒224-0001 練馬区練馬1-23-6-301
ご予約・詳細情報はHPをご覧ください。

<https://morefit.jp/>

F-5

hair salon HaRu



<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)

E-4



<https://olc-law.com>

B-1 板橋区成増3-1-13-201
☎ 10時～20時 土日祝のご相談もOK
☎ 5998-5503



hikarigaoka-law.com/

B-8 練・高松4-6-1ピズテラス光が丘5F
☎ 9時～18時(土日夜間も対応可)
☎ 5848-9975

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。

完全個室パーソナルジム

ダイエットに特化したトレーニングを元プロボクサーがマンツーマンでじっくり指導。完全予約制で、1回90分。子連れOK!

プライベートサロン美容室

ヘアサロンハル

お客様の髪質・骨格などに合わせてカット致します。持ちが良くと大好評!再現性のある似合わせカット+Tt(初回) 6600円

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

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。東京弁護士会所属
弁護士 今井 時右衛門



A-2 板橋区成増1-26-5-407
お問い合わせ レンタルのご予約
☎ 080-9096-3030



メール: asa@nhc-a.jp

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

レンタルサロン ホリウチ

成増駅近くのレンタルサロン

エステ、フェイシャル、ネイル、まつげエクステなどの施術スペースとしてご利用いただけます。女性限定。1時間900円(税込)

暮らしの困ったをお手伝い

まごころサポート

レンジフードや浴室などの水周り清掃、エアコン掃除はお任せ!その他、小さなお困り事もご相談ください。(1名15分5000円より)



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



初回相談は無料

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

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

行政書士 菅野 茂美



nodoka-therapy.com

B-7 練馬区光が丘3-8-12
☎ 090-6032-7249

身近な「街の法律家」

えいの行政書士事務所

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 菅野 茂美

指圧・マッサージ

女性のための治療院 のどか

女性専用の指圧・マッサージ 国家資格を持つ女性による優しい手技療法です。営業時間 9時～20時 完全予約制

(株)三浦豊店

お部屋も気かまさわやかに

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。



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

ホシ畳インテリア

畳・襖・障子・網戸の張替え

おかげさまで創業70年。国家資格畳製作1級技術士の確かな技術と、親切丁寧な仕事が自慢です！お気軽にご相談ください。



三代目、2児の父です！
hoshi300tatami305.com
(F-2)
板橋区四葉1-12-5
☎ 8時~18時(日祝休)
☎ 3938-5623

Nerima Base (センターベース) 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://nerima-base.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。

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 三栄ドモール 202

(B-2) ☎ 3975-7143 kacce.co.jp

読者のおすすめコメント

成増皮膚科 B-1

女性の気さくな先生です。不安なことにも真摯に答えてくれるので助かります。予約もできます。 58才 女性

カフェレストラン われもこう B-5

ランチをいただきました。手作りのスイーツは素朴な味でコーヒーにとっても合い、おいしかったです。 56才 女性

光が丘クローバー歯科 B-6

いつもていねいにわかりやすく説明して下さるので、納得して治療に臨めます。 57才 女性

IMAホール B-7

毎月行われる IMA 寄席を楽しみにしています。最近は娘も一緒に行くようになり、母娘で笑わせてもらっています。木戸銭が100円なのもうれしい！ 62才 女性

イタリア食堂 B-8

Kacce をこちらでいただきました。ランチを食べましたが、

どれもおいしくおすすめです。 66才 女性

あわ家惣兵衛 C-3

とてもおいしい和菓子がたくさんあります。手土産としても喜ばれます。 38才 女性

むさしのエン座 D-5

石神井公園を散歩した帰りに寄りました。ほどよいコシと、おろしを入れて食べるうどんは最高でした。 51才 男性

ぬかりや医院 E-2

地方で出産する直前まで診てもらいました。はっきりとものを言うて下さる先生なので信頼できました。 49才 女性

マルセラン E-4

味はもちろん、すてきな接客で気持ちも満足です。 40才 女性

山下園 E-5

日本茶以外も売っているので見るのが楽しいです。 26才 女性

貫井浴場 E-5

露天風呂にある水風呂が冷たすぎず、初心者でもチャレンジできます。水風呂が苦手な人にもオススメ。 53才 女性

インテリアかえて F-3

10年以上前からお世話になっています。修理の際も良心的で親切です。 79才 女性

自家焙煎珈琲専門店 隠房 F-5

アイスコーヒーとも違う、クールコーヒーという新しいコーヒーの飲み方を推奨されており、豆の香りや旨みを楽しめました！ 33才 女性

JA東京あおば ふれあいの里 F-5

新鮮な野菜や地方の調味料など、ここで知ってハマったものもいくつかあります。 63才 女性

渋谷園芸 F-6

いろいろな花や木があり、さすが専門店だと思いました。花に囲まれて気分が上がりました。 52才 女性



Kacce MAP
 ●印に月刊 Kacce が置いてあります
 ※太字は広告掲載あり





光が丘IMA前の「ふれあいの径」の街路樹イルミネーション。
1月21日まで毎日点灯

光が丘のキラキラクリスマス!



四季の香
ローズガーデン



第17回 練馬大根引っこ抜き競技大会

制限時間内に抜いた練馬大根の本数や長さなどを競い、熱戦が繰り広げられました。引き抜かれた約5,000本の大根は、区内の小中学校の翌日の給食に提供されました。
(12月3日 練馬区立高松みらいのはたけ)



とよにバルーンフェスタ2023

熱気球の搭乗体験は強風のため中止となりましたが、約800名が来場し、バーナー体験やミニ気球づくり、緑日スタンプラリーやDJ体験などを楽しみました。

(12月17日 豊玉第二小学校)

読者ハガキの切手コーナー



歌舞伎シリーズ
石川五右衛門
(1992年発行)



奥の細道シリーズ
赤映 (1988年発行)



近代洋風建築シリーズ
旧学習院初等科正堂
(1983年発行)



SLシリーズ D52
(1974年発行)

「まちがい探しクイズ」プレゼント

P.10・11の「まちがい探しクイズ」の解答を、右記応募フォームまたは巻末ハガキ裏面にご記入の上、ご応募ください。

ホテルカデンツァ東京 食事券 ディナービュッフェ ペアチケット

(お一人様4,800円相当)を3組6名様にプレゼント!

ホテルクオリティの季節のビュッフェがお楽しみいただけます。国産牛のローストビーフは絶品です。



ホテルカデンツァ東京

練馬区高松 5-8 ☎03-5372-4411 www.h-cadenza.jp

光が丘駅・石神井公園駅・地下鉄成増駅より
無料送迎バス毎日運行



第5回 ゆりの木商店街 クリスマスフェスタ

マルシェやコンサート、ワークショップ、なぞなぞ歩き、パネルシアターなど楽しい企画が盛りだくさん! たき火はマシュマロを焼く子どもたちに大人気でした♪

(12月2日・3日)

「まちがい探しクイズ」(P.10・11) 「読者プレゼント」(P.23)の応募は ハガキまたは Web から (同時応募可)

- ハガキ: **1家族1枚**
- WEB: **1人1回**

kacce.co.jp/kacce/present



締切 1月20日 必着

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しお寄せください!

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

三栄ブメール 202

Kacce 編集室 行
月刊かせ

〒	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 の地区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!
まちがい探しの応募は裏面に書いてね!		1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

迎春 今年1年良き年でありますように

★コロナ禍から始めたランニング。2023年はハーフマソンをなんとか3回完走できました。まさに千里の道も一歩から。今年は仲間とのリレーマソン出場に燃えています！ (N・T)

★先日バスケのBリーグを初観戦し、スピイデーで迫力ある試合展開に大興奮！ 体験したことのない楽しみがまだまだたくさんあるので、今年のテーマは「挑戦」です。(Y・Y)

★隣町でイノシシの目撃情報が。こんなことは初めてで驚いた。ずっと近くに住んでいたのか、離れた場所から移動してきたのか、謎は深まるばかり…。(M・S)

★体が重いと一念発起してジム通いを始めたが、寒さに負けてやる気がダウン。今月号のダイエットの記事を読んで、自分に優しくマイペースで続けていきます。(A・Y)

★編集室に入ってちょうど1年。まちがい探しクイズで正解できたのは昨年が2つ、今年は4つ。8つ見つけられるまで、あと何年かかるのでしょうか。(S・N)

★初めて蕎麦打ちにトライ！ 生地が均一に伸びなかったり破けたり、トホホ…でしたが、香りと味は期待以上!! (粉が上等だったので笑) 次はもっと上手く作るぞ！ (K・O)

★孫たちと少し早くクリスマスのお祝いをしようと思ったら、まだ七面鳥が売っていません。残念！ やっぱり七面鳥はおいしい。ニワトリよりずっと。(J・T)

Kacce

月刊 Kacce

1月号 2024年1月1日発行 通巻第480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 野口さやか 岡村恭子 足利尚子 外崎純子
- イラスト 相馬宏充 ●表紙 黒崎玄 ●発行所 (株)協同クリエイティブ ●印刷 (株)ケイアール

編集室 〒175-0094 東京都板橋区成増 2-10-3 三栄ドメール 202 (株)協同クリエイティブ内
TEL. 03 (3975) 7143 FAX. 03 (3975) 7159 kacce11@kacce.co.jp <http://www.kacce.co.jp>



まちがい探しクイズ(P.10)応募の方は
8か所のまちがいに赤でO印を付けてください。



プレゼントに応募する人は
O印を付けてね



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

● Kacce1月号をどこで手に
入れましたか?

【読者アンケート】
● 創刊から40周年を迎える「月刊 Kacce」に期待することは?

【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

習い事

♪ ポップンビートで歌を習おう♪
実際のカラオケで好きな曲を
歌ってマンツーマンレッスン!



無料体験受付中!
東上線下板橋駅7分・JR板橋駅1分
板橋教室 ☎050-3637-4056

ごんない

ごんない 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

求人コーナー

アルバイト募集! 練馬観光案内所

【内容】練馬の観光案内業務、店頭取扱商品物販業務、簡単なパソコン入力業務など
【勤務地】練馬観光案内所(練馬駅北口ココネリ)
【時間】14:00 ~ 21:30(シフト制)
土日祝日含む週2日~
【給与】1,113円~ ※交通費支給(当社規定)
【条件】年齢不問/経験不問/学生歓迎
※スタッフがーから丁寧にお教えします

ホテルカデンツァ東京

☎03-3991-8101(担当:高橋)

地元で働こう



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



ブログや SNS でグルメ情報、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!



ブログや SNS 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!



Kacceブログ



Twitter



Facebook



Instagram

イオンシネマ板橋

東武東上線東武練馬駅北口下車すぐ
全スクリーン 音響スピーカーリニューアル

イオンシネマ 鑑賞料金のご案内

- ・一般 …… ¥1,800
- ・大学生 …… ¥1,500
- ・幼児 ~ 高校生 …… ¥1,000
- ・ハッピー55(55才以上) 毎日 …… ¥1,100
- ・ハッピーマンデー 毎週月曜 …… ¥1,100



詳しくは
<https://www.aeoncinema.com/>

板橋区徳丸2-6-1 イオン板橋5F
自動音声案内: ☎03-3937-1551
駐車場: 920台完備(有料鑑賞で3時間サービス)

- ◆1月5日(金)~
エクスパンダブルズ ニューブラッド
 - ◆1月12日(金)~
アクアマン/失われた王国
ある閉ざされた雪の山荘で
カラオケ行こ!
 - ◆1月19日(金)~
ゴールデンカムイ
 - ◆1月26日(金)~
機動戦士ガンダム SEED FREEDOM
サイレントラブ
劇場版 君と世界が終わる日に FINAL
- *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。



第11回 得する街のゼミナール!!

全64講座

受講料
無料

※材料費は実費



まちゼミ ねりま

開催期間 令和6年 1月19日(金)~2月22日(木)

受講者募集



「まちゼミ」とは?

商店街のお店の人が講師となって、専門知識やコツを無料で手ほどきする、ミニ講座です。

※材料費は実費



お申込みは
チラシを見て **1月11日(木)**から
電話で直接各店へ! (先着順)

チラシはこちら→



練馬区内商店街連合会ホームページ

主催：練馬区商店街連合会 TEL.03-3991-2241

後援：練馬区/一般社団法人 練馬区産業振興公社/一般社団法人 練馬産業連合会/東京商工会議所練馬支部/西武鉄道株式会社

謹賀新年 2024

皆さまのおかげで
月刊 Kacce は創刊から
40周年を迎えました!!

上昇気龍 によって天高く
大きな飛躍の年となりますように

Kacce 編集室 一同



月刊 Kacce 編集室

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

☎ 03-3975-7143

✉ kacce11@kacce.co.jp

kacce.co.jp

