

練馬・板橋のタウン誌

2024 vol.486

Kacce

月刊カッセ

7

TAKE
FREE ¥0

合計103名に当たる! 夏のプレゼント

編集長の
チャレンジ!体験記

読者アンケート
「愛」と「お金」
どっちを選ぶ?!



ご自由に
お持ちください

地元で楽しいこと探そう!



CONTENTS

- P.3 編集長のチャレンジ! 体験記
「バーテンダーに挑戦!」
- P.6 読者アンケート
「愛」と「お金」どっちを選ぶ!?
- P.8 散歩ウォッチング
日陰の散歩
- P.9 Kacce「コレ食べたい!」クッキング・チーズ
- P.10 Kacce法律相談 あるあるトラブル
- P.11 Kacce川柳
- P.12 **楽しい夏! ど〜んとプレゼント!**
- P.14 小耳に軽書ン
- P.17 Kacceくらぶ
- P.17 おすすめコメント
- P.18 アンテナ(街情報)
- P.26 Kacce MAP
- P.28 風物 PHOTOGRAPH
- P.31 求人コーナー
- P.31 STAFF TALK



ボクと同じ
かっせくんを探してね。

「読者プレゼント」(P.12・13)の応募は
ハガキまたは Web から (同時応募可)

- ハガキ: 1家族1枚
- Web: 1人1回



締切 7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
どしどしお寄せください!

ブログや SNS でも練馬・板橋
の地域情報を発信中!



Kacceブログ



Facebook



Instagram



X (旧Twitter)



SNSも
フォローしてね!!

登録は無料
Kacce
メルマガ会員募集!!



↑登録は
こちら

Kacce「Web版」
(PDFデータ)なら、
スマホやタブレット
で最新号を全ページ
読めます!



Kacce 編集長の

チャレンジ! 体験記



水野 真宏さん
「バー ランスロット」の店主
& バーター。若い頃は世界
各国を旅し、ダイビングを
楽しんでいたアクティブ派!

バーテンダーに初挑戦!

バーという敷居が高いイメージですが、地元なら入りやすいかも…!? ということで、成増のバーへ! お酒を楽しみつつ、バーテンダー体験もしてきました〜♪

バーの魅力とは?

今回お邪魔したのは、成増駅南口のスキップ村商店街のビルの2階にある「Bar Lancelot (バー ランスロット)」。6月で開業14年目を迎えた本格的なバーで、編集室から徒歩5分ほどの近所さんです(笑)。

バーテンダーでもある店主の水野さんはとても気さくで明るい方だったので、とりあえずホッ

とひと安心(笑)。まずは、バーの魅力について聞いてみました。

「何といつても非日常空間でリラックスできることです。お酒のラインナップが豊富で、いろいろな種類や飲み方を試せるのもバーならではの楽しみ方と言えます」

カウンターで何をどう注文しているかわからない初心者のために、アドバイスをお願いします。

「バーテンダーに気軽に相談してみてください。甘口がいいとかクセがないのがいいとか、フルーティーな感じとか。好みを伝えてもらえれば、お客様に合わせて1杯をお作りします」

同じカクテルでも、お酒の産地やメーカー、作る人によって味わいが少しずつ違うとのこと。

まさに一期一会の1杯! あまり気負わず、好みの味を一緒に探してもらおうような気持ちでお任せしてみるとよいのかもしれないね。



カウンターでは、1人静かに過ごすのもよし、バーテンダーや他のお客さんとの会話を楽しむのもよし



200本以上あるというボトルは眺めているだけでも楽しいので、カウンター席がおススメ♪

フロア間へ お酒の楽しみ方

バーで気を付けるべきマナーはありますか。

「他のお客様に迷惑をかける、泥酔しないなど一般的なマナーと変わりません。飲み方としては、最初はアルコール度数の高いものは避け、時間をかけてゆつくり飲める水入りのロン

グカクテルで喉を潤すのがおすすめです」

カクテルやウイスキーなどではなく、ビールを頼んでもいいのでしょうか。

「もちろんです！ 当店でビールも5種類ほど用意していますので、遠慮なくどうぞ」

特にバーテンダーの個性が表れるのが、お店のオリジナルカクテル。ヴェルモットをベースにしたオリジナルカクテルは、ほんのり甘くて飲みやすいロングカクテルなので、女性におすすめです♪

* * *

取材を終えて感じたのは、バーはそんなに身構えなくても楽しめる場所なんだなということ。仕事や家事の息抜きに、もっと大人時間を楽しんでみようと思いました。

ドアを開けて階段を降りれば現実の世界。見慣れた成増の街が迎ええてくれました。



水野さんのお気に入りにはラム酒。40種類ほどある中から、モーリシャス島のラム酒をいただきました。香りがとても良く、洗練された味わいの逸品でした♡

■ Bar Lancelot (バー ランスロット)
板橋区成増2-20-2 2F ☎ 03-6909-8713

上げます

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



暑中お見舞い 申し上げます 2024年 盛夏



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3 F
TEL. 03 (5997) 1188





カクテル作りにチャレンジ!

今回体験したのは、シェーカーを使ったカクテル作り。流れるような動線や美しい所作はバーテンダーの最大の見せ場ですが、経験を積んでこそその成せる技。見よう見まねで作った私のカクテルは、何だか水っぽくて締まりがない。一方、水野さんが作ったものは味がキリッと引き締まり、口当たりがまるやか。こんなにも違うなんて…!

「シェーカーを強く振りすぎると、中の氷が砕けて溶け、水っぽくなってしまふんです。空気を混ぜるようなイメージで優しく振るといいですよ」と水野さん。出来上がりのタイミングは、シェーカーの冷え方を手で確かめ、氷の音を聴いて見極めるそう。1杯のグラスに込めたバーテンダーの矜持を目の当たりにした貴重な経験でした。



テキーラ+ミントリキュール+ライムの「モックンパード」。夏にぴったりのさわやかなカクテル♪



まずはシェーカーの持ち方を教えてもらいました。両手でしっかり包み込み、8の字を描くように振る…これが難しい!



メジャーカップで正確に計ります。「あ、入れ過ぎた(汗)」

材料と氷を入れたら、手首のスナップを効かせてリズムミカルにシェイク～



暑中お見舞い申し

練馬区内共通商品券



練馬区内
約1300店舗で
使えます

もらって嬉しい
贈って楽しい



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

(1枚 500円)

歯科一般・矯正・小児

光が丘デンタルクリニック船坂

■診療時間(予約受付時間) ※予約制

月・火・木・金 9:00~11:30/14:00~20:30

水・土 9:00~11:30/13:00~16:30

■休診日 日曜・祝日

練馬区高松5-13-1 (P有り)

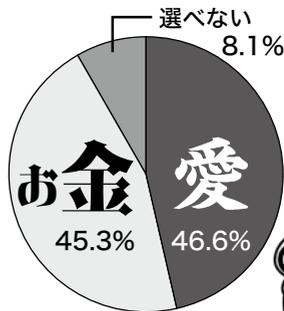
☎03-5393-0711



「愛」と「お金」 どっちを選ぶ!?

究極の二択に、真剣に向き合った回答が数多く寄せられました。集計結果と皆さんの“本音”を一挙公開!

回答者は10代から90代の236名。「愛」と「お金」でほぼ半分に分かれました。男性は51.9%が「愛」だったのに対し、女性は「愛」が43.9%という結果でした。



「愛」

◆愛がないと、金銭面に限らずどんな困難も乗り越えられない気がします。

26才 女性

◆お金がなくても、愛があれば心が満たされる。お金は努力すれば得られるけど、愛はいくら自分が努力しても得られるとは限らない。

32才 女性

◆子どもが産まれ、わが子への無償の愛は決してお金に代えられないと強く感じているから。

34才 女性



◆お金がなくても何とか生活はできるけど、愛がない生活は無理。

50才 男性

◆お金があっても愛がなければ幸せではないけど、お金がなくても愛があれば幸せだから、愛が1番大事です。

50才 女性

◆心が潤うのは愛だと思えます。お金で満足感を得られるかもしれないですが、本当の意味で幸せを感じたいなら心の潤いがあつた方がいい。

58才 女性

◆愛です!人を愛する気持ちがない人にお金は入ってこないから!

58才 女性

◆お金があっても、愛がなければ使う場所も楽しさも、夢も持てないと思うから。

58才 女性

◆どんなにお金があっても、愛されていない安心感がなければ幸せだと感じられないと思う。

65才 女性

◆愛です。人生残り少ないので心満たされて終わりたい。

71才 女性

◆どんなに苦しく辛くても、愛に裏付けされないと人間の尊厳が失われますので、愛がとて大事になってきます。

75才 男性

申し上げます

板橋区内の事業者の皆さま!

助成金を利用して
Kacceで宣伝を
しませんか?

●HP制作 ●印刷物 ●Kacceの広告 など
自己負担は 宣伝費用の2割 だけ!

※詳しくは裏表紙をご覧ください。

練馬 みどりの葉っぱい基金

あなたの「寄付」で
練馬のみどりを未来へ

葉っぱい基金は
ふるさと納税制度の対象です

ぴいちゃん
©練馬区



練馬区環境部みどり推進課 ☎03-5984-2418(直通)

*詳細は公式サイトにて <https://www.happykikin.com/>



「お金」



◆どんなに愛し合っている、その裏付けとなる経済力が必要です。お金がないと愛は挫折する。

38才 女性

◆昔は「愛かな」と思っていたんですが、結婚して子どもが産まれたら、お金に比重が移ってきました。実際に生活の中で「お金があれば○○ができるのに」ということが多くなりま

41才 女性

◆お金を稼げる人はそれなりの人望があり、稼げることで体が尊敬に値すると思うから。

43才 女性

◆愛は裏切る場合もあるが、お金は裏切らない。45才 女性

47才 男性

◆愛はあつてもなくても生きて

49才 女性

◆先ずお金。愛は後からついてきます。

51才 男性

◆月並みですが、愛は移ろいやすく不確実です。お金は正しい方を間違えなければ、自分の意志で管理することができま

54才 女性

◆お金も愛も大切。でも、年老いて1人になった時に、お金があると安心できるかなと。愛し合って結婚しても別れることもあるし、愛が不変的なものとは思えないのです。悲しいのですが。

60才 女性

◆永遠の愛なんて見たことも聞いたこともない。

63才 女性

◆若い時は愛でしたが、年を取るとお金です。63才 女性

64才 男性

◆愛なんて抽象的なものはない。64才 男性

72才 女性

◆愛のある年収200万円の男と、愛のない年収200億円の男なら、後者を選びます。

81才 女性

「選べない」



◆どちらとも言えず：割合で言ったら愛が6割、お金が4割でしょうか。お金より愛が勝っていれば幸せになれるし、心はお金で買えませんから。

63才 女性

◆どちらも大切。愛は永遠でお金は一瞬ですから。

65才 男性

◆どちらも取らない。両方もあとが面倒。72才 男性

72才 男性

◆愛と言いたいところですが、お金もないと困る。悩みますね。愛7・お金3が正直な気持ちです！

72才 女性

2024 暑中お見舞い



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 5 F
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)

- ◆7月12日(金)～ キングダム 大将軍の帰還
 - ◆7月19日(金)～ あのコはだあれ? 怪盗グルーのミニオン超変身
 - ◆7月26日(金)～ 劇場版 モノノ怪 唐傘仮面ライダー THE SUMMER MOVIE 2024/仮面ライダーガッチャード & 爆上戦隊ブンブンジャー パウ・パトロール パウ・パーティー inシアター 2024 もしも徳川家康が総理大臣になったら デッドプール&ウルヴァリン
- *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。



森野かずみ

日陰の散歩

今月の6日は小暑。そろそろ梅雨が明け、夏型の気圧配置となる頃です。東京下町の夏の風物詩として名高い入谷の「朝顔まつり」は6日～8日、浅草寺の「ほおずき市」は9日～10日に開催されます。夏の土用は立秋前の約18日間で、今年は7月20日～8月6日。この期間を「暑中」と言い、暑中見舞いを出します。7月24日が土用の一の丑、8月5日が土用の二の丑で、この夏は鰻の災難が2回あります。



ボタンクサギ



園芸品種のピンクダイヤモンド



セミの抜け殻

梅雨明けと同じ頃、ニイニイゼミが鳴き始めると本格的な夏の到来です。板橋や練馬辺りでうるさいくらいに鳴くのはアブラゼミ。木陰に立ち枯れの木があったら、セミの産卵が見られるかもしれません。大人のひざから目の間の高さでじっと止まっているセミを見つけたらチャンスです。産卵中のセミはすぐに飛んでいくことはありませんが、近寄り過ぎると逃げるのでご注意ください。

6月下旬頃から咲き始めるのが、シソ科クサギ属の「ボタンクサギ(牡丹臭木)」。中国原産で、別名「ベニバナクサギ」や「クスダマクサギ」と呼ばれる低木落葉樹です。もともと観賞用でしたが、現在では野生化し、散歩中によく見かけるようになりました。枝先に淡紅色の花を半球形に付けますが、咲き始めは非常に鮮やかな紅色に見えます。葉柄は紫色を帯びることが多く、園芸種には「ピンクダイヤモンド」と呼ばれる斑入りの葉の品種もあります。花壇などで時々見かけますので探してみてください。

年々夏の暑さが厳しくなるようなので、日差しを避けて涼やかな樹林帯の散歩をお続けください。

※ Kacoe ブログでもご覧いただけます。



申し上げます



夏休み！
ねりま環境
まなび
フェスタ
2024

小学生
中学生
エコのヒントがザックザク！

～守るぞ！みんなの住む地球～

VR体験
エネルギー実験
生きもの観察

見て！ 触れて！ 体験しよう！
スタンブラリーなど
楽しいイベントがいっぱい！

令和6年
7/27 土 10時～16時

ココネリ3階
練馬駅中央北口すぐ

入場無料

主催：ねり☆エコ（練馬区地球温暖化対策地域協議会）・練馬区環境部
問：ねり☆エコ事務局（練馬区環境まちづくり公社内）☎03-3993-8011(代)

詳細は で

<https://www.nerieco.com>

Kacce
「コレ食べたい!」



まちのチーズ屋さん クッキング・チーズ

今回は、大泉学園に行くときと素通りできないほどハマっている「クッキング・チーズ」をご紹介します。「家庭でもっと気軽にチーズを食べてほしい」と、店主が厳選してチーズを仕入れているお店です。とにかくどのチーズも風味が良くておいしい! 家庭で食べ切るのがちょうどよいサイズで販売されているので、いろんな種類を少しずつ試せるのもうれしいポイントです。

毎回必ず買っているのが、ねりコレにも認定されている「チーズ屋さんのピザセット」。ピザクラフトにチーズと具材を乗せて焼くだけなのに本格的な味わい。この



入荷によってラインナップが変わるのもお楽しみ♪



チーズ屋さんのピザセット
(2枚入り 税込1,350円)



感動をぜひ体験してもらいたい!

料理に幅広く使える「シュレッドチーズ」は、チーズブレンダーでもある店主が、チーズフォンデュやピザトーストなど用途に合わせてチーズの種類や配合を変えているオリジナル商品。一般的なものと比べると桁違いに濃厚で風味豊かなので、料理がワンランクアップすること間違いなし!

おつまみにはカットチーズやブルーチーズ、燻製チーズ、1枚ずつ焼いているチーズガレット(下記参照)がおすすめ。迷ったら店主が相談に乗ってくれるので、気軽に声をかけてみてください。みんなで一緒にチーズの沼にハマりましょう(笑)♪

クッキング・チーズ

練馬区東大泉5-38-20 ☎03-5935-4428
11時~19時30分 月曜定休



Instagram



2024 暑中お見舞い

カリカリに
焼いたチーズが
大人気!

クッキング・チーズの
チーズガレット

- ねりま観光案内所
- 石神井観光案内所
- ファーマーズショップこぐれ村

好評
発売中!



Kacce 8月号

(8月1日発行)

広告募集中!

特集広告 終活特集

対象：弁護士、行政書士、税理士、生前整理業、
葬儀社、霊園、寺社、ペットの霊園など

申込み切…7月12日(金)

詳細は Kacce 編集室まで 詳細→

☎03-3975-7143 ✉kacce11@kacce.co.jp



Kacce 法律相談 あるあるトラブル

不当逮捕・捜査に対する対処法



OLC 総合法律事務所の
大平雄介弁護士に
聞きました(P.25 参照)



このところ、警察官や検察官による不当な逮捕や取り調べのニュースが増えています。死刑判決が確定した後に再審が開始された事件もあると聞きました。自分自身はもちろん、家族や友人が身に覚えのないことで捜査の対象になった場合は、どのように対処すればいいのでしょうか。

警察官や検察官などの捜査機関は、犯罪が疑われる場合に捜査を開始し、犯人を検挙して裁判にかけける職業ですが、人間である以上は間違いを犯すこともあります。ただ、捜査機関の間違いによって不当に逮捕され、取り調べなどの捜査を受けることになると、大変な苦痛を受け、場合によっては人生そのものが破壊されることにもなってしまいます。このような間違いから私たちを守るため、憲法や刑事訴訟法で多くの権利が認められていますので、重要なものを紹介します。

第1に、「弁護士選任権」が認められています。ご自身で弁護人をつけるお金がない場合や、知り合いに弁護士がいない場合でも、1回目の面会は弁護士の助言を無料で受けられる「当番弁護」という制度がありますので、逮捕された場合には警察官に当番弁護士を呼ぶようお願いしてください。

第2に、「黙秘権」が認められています。私の経験上、犯罪の証拠が少ない事件ほど、捜査機関は被疑者から自白を取ろうとする傾向にあります。また、被疑者が話した内容が、捜査機関に都合のよいようにねじ曲げられて

書面化されることもよくあります。もし身に覚えのない容疑で逮捕されたら、黙秘権を行使して、何もしゃべらないことが重要です。

第3に、「接見交通権」が認められています。長期間拘束されると精神的に大きなダメージを受けますが、そんな時は弁護士の援助はもとより、家族や友人が支えになります。理由もなく

家族や友人との面会が禁止された場合には、弁護士にお願いして面会できるようにしてもらいましょう。

これらは弁護士が特に重要視する権利ですが、法律ではさらに多くの権利や制度により不当な捜査や冤罪(えんざい)が発生しないよう工夫されています。

残念ながら、現実には不当な逮捕・捜査やその延長線上にある冤罪事件はなかなかなくなりません。これらを可能な限り減らすため、現在、弁護士会が中心となって、取り調べに弁護士が立ち会う立会権や取り調べの全件録画・録音制度の導入が検討されています。

もし捜査の対象となった場合には、1秒でも早く弁護士と連絡を取り、適切なアドバイスを受けることが重要だと覚えておいてください。



Kacce川柳

～みんなの一句～

くすっと笑える句、ほっこり心温まる句…。皆様からの投句も増え、すっかりおなじみとなった Kacce 川柳のコーナー。
今月号からスペースを拡大してお届けします！

Kacce川柳大募集！

テーマは自由です。巻末のハガキまたはプレゼント応募フォームで、皆さんの作品をどしどしお寄せください。お待ちしております!!



運動会ラップの曲で走る孫
あぜ道のリアルかかしに道たずね
坂道で電動すいすい走り去る
日焼け跡サンダルデザイン足の甲
ポイントの期限忘れて失効す
梅雨空を恋しく思う暑さかな

H・M

早めつかおう

ばいん

おとうふ

ドジ子

クリーピーナッツ

知って防げる

熱中症！

蒸し暑い日や、風が弱く気温・湿度が高い日は、体温調節がうまくできなくなり熱中症にかりやすくなります。適切な予防法を知り、熱中症を防ぎましょう。

練馬区ホームページでは、熱中症対策の情報を公開しています。ぜひご覧ください。➔



問い合わせ：練馬区各保健相談所

熱中症を予防する 4つのポイント



エアコンや扇風機を活用しましょう。



室内でもこまめに水分や塩分をとりましょう。



外出時は、涼しい服装で、日傘や帽子を用い、暑さを避けましょう。



炎天下や、風通しが悪い場所での運動や作業を控えましょう。

ご応募は、右記 QR コードや、巻末のハガキをご利用ください。締切／7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、賞品または引換え券の発送をもってかえさせていただきます。

※開催情報などが変更になる場合がありますので、お出かけの際は各施設の最新情報をご確認ください。



ユナイテッド・シネマとしまえん

4 無料鑑賞券

有効期限9月末日



「キングダム 大将軍の帰還」7月12日公開

©原泰久/集英社

©2024映画「キングダム」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(7/31まで有効)。

クーポンコード:12924211

※一律料金の作品に割引は適用

されません。詳しくは劇場スタッ

プにお尋ねください。

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 創建1200年記念 特別展 神護寺一空海と真言密教のはじまり



国宝 薬師如来立像
平安時代・8～9世紀
京都・神護寺蔵

空海と真言密教のはじまりの地・神護寺に伝わる貴重な重要文化財のほか、寺外初公開となる国宝「薬師如来立像」を展示。彫刻、絵画、工芸の傑作をはじめとする約100点の密教

美術を紹介。7月17日～9月8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)

3組
6名様

東京ジョイポリス

6 パスポート(1日券)

有効期限12月末日



デジタルとリアルを融合させた「デジタルリアル」をコンセプトに、絶叫アトラクションやステージショーが楽しめる国内最大級の屋内型テーマパーク。入場料とアトラクションの乗り放題が楽しめるワンデイパスポート。

大人5,500円 他

港区台場1-6-1

デッキス東京ビーチ

☎ 03-5500-1801

5組
10名様

サンリオピューロランド

10 デイパスポート

有効期限10月末日



©2024 SANRIO CO., LTD. TOKYO, JAPAN
著作 株式会社サンリオ

サンリオキャラクターに会えるテーマパーク。カラフルなネオンが輝く夏祭り「ピューロランドネオナツまつり」や新シアターアトラクション「シナモロールの小さな大冒険」など、お楽しみがいっぱい! 一般3,900円～5,900円他 ※要日時指定予約

多摩市落合1-31

☎ 042-339-1111

9時30分～17時 休館日を除く

5組
10名様

自家焙煎珈琲 隠房(かくれんぼう)

11 お店で楽しむ コーヒー味くらべセット



ここでしか飲めない隠房オリジナルのクールコーヒー®とホットコーヒーを飲み比べ、スペシャルティコーヒーの味わいを楽しめるセット。お土産付き(オリジナルドリップバッグ1個)。有効期限は8月1日～31日。

※要事前予約

練馬区練馬4-20-3 ミヤマビル1F 12時～19時

火曜定休 ☎ 03-6914-7248

5組
10名様

中野製菓

12 6種かりん糖 詰合せ

引換期限9月末日



「板橋のいっぴん」に選ばれた黒糖かりん糖や塩かりん糖など定番の6種類が2袋ずつ入った計12袋の詰め合わせ(1,800円)。

※中野製菓の直売会(毎週水曜・土曜 8時～15時)会場での受け渡しとなります。

板橋区中丸町28-14

☎ 03-3955-5585

5名様

楽しい夏! ビ〜んとプレゼント

イオンシネマ板橋

① 無料鑑賞カード
有効期限9月末日



「怪盗グルーのミニオン超変身」7月19日公開
© Illumination Entertainment and Universal Studios. All Rights Reserved. 配給：東宝東和

平穏に暮らす怪盗グルーフファミリーに、因縁の宿敵・マキシムの魔の手が襲いかかる。安全のため新たな町に移り住むが危機が迫り…。“超変身”を遂げたグルーの子分、ミニオンたちが立ち上がる! ※7月公開予定作品はP.7参照

板橋区徳丸2-6-1
イオン板橋5F
☎ 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、7/19～9/12の期間中「ハワイアンフェア」を開催します。南国ハワイをイメージした色鮮やかなお料理の数々をご用意。大きな窓から光が差し込む心地よい空間でリゾート気分を満喫ください。

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

3組
6名様

T・ジョイ SEIBU 大泉

③ 平日映画無料鑑賞券
有効期限9月末日



「THE MOON」7月5日公開
© 2023 CJ ENM Co., Ltd., CJ ENM STUDIOS, BLAAD STUDIOS ALL RIGHTS RESERVED

3人のクルーを乗せ、宇宙へと旅立った韓国の有人ロケット。船外作業中に事故でクルー2人が命を落とし、新人宇宙飛行士がたった1人残される。限られた時間の中、彼はミッションを達成し、無事地球へ生還することができるのか。

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

国立新美術館

⑦ 田名網敬一 記憶の冒険



田名網敬一《森の錠》
2024年 顔料インク、
アクリル・シルクスク
リーン、ガラスの粉末、
ラメ、アクリル絵具/カ
ンヴァス
250×200cm
© Keiichi Tanaami /
Courtesy of NANZUKA

日本版『PLAYBOY』の初代アートディレクターなど、雑誌や広告を中心に日本のアンダーグラウンドなアートシーンを牽引してきた田名網敬一。初公開の最新作を含め、60年以上にわたる創作活動に迫る。8月7日～11月11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)

3組
6名様

彫刻の森美術館

**⑧ 開館55周年記念
舟越桂 森へ行く日**



《樹の水の音》2019年
楠に彩色、大理石
93×46.5×31cm
西村画廊蔵
Photo: 岡野圭
© Katsura Funakoshi
Courtesy of Nishimura
Gallery

生涯を通じて人間とは何かを問い続けた彫刻家・舟越桂。日々の創作活動が垣間見えるデッサンやメモ、「心象人物」と名付けた作品などの題材の変遷と、創作の源となる視線に迫る展覧会。7月26日～11月4日 一般2,000円 他

神奈川県足柄下郡箱根町
ニノ平1121
☎ 0460-82-1161

5組
10名様

浅草花やしき

⑨ 入園+のりもの1回券
有効期限2025年3月末日



1853年に開園した日本最古の遊園地。「ローラーコースター」をはじめとするレトロなアトラクションやお化け屋敷、縁日などが立ち並ぶ、世代を越えて愛されている浅草の人気スポット。入園料一般1,200円(のりもの料金別途)

台東区浅草 2-28-1
問い合わせ先→



5組
10名様



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

練馬にお城があったとは!!
Kaccの記事を見なければ知る
ことができませんでした。紹介
されていたスポットを参考に、
さっそく歴史探訪を計画してい
ます。 板・中台 65才 女性 ☆

練馬城の歴史、勉強になりま
した。初めてどんぶり坂を歩い
た時、あまりの急勾配にびっく

りしました。天然の水堀と聞いて納得です。

練・田柄 60才 女性 ☆

練馬城の記事はうれし
かったです。94年間、
みんなを楽しませて
くれたとしまえん。

特に夏のプールは最
高でした。毎週土曜
には花火もあり、庶
民にとつてありがたい
場所。夏休みは木馬の
会のパスで家族みんなで通
いました。私の母が昭和20年頃
に行つた時にはクジャクがいるだ
けの寂しい場所だつたそうです。

練・光が丘 76才 女性 ☆

練馬の味噌ラーメン専門店
「麺や 碧大将」は、オープンし
た頃から何度も前を通つて気な
なりつつも1人で入る勇気がな
く…。大将の写真入りの紹介記
事を読み、1人で食べに行つても



大丈夫そうだとホッ。「変態飯」
も気になりまくりデス!!

練・豊玉上 40才 女性 ☆

読者アンケート「恥ず
かしい経験」は、「あ
るある」がたくさ
ん! 自分こと
を言われているよ
うでした。また、
日本の作法など
知らないこともあつ
たので、恥ずかし
い経験を未然に防いで感
謝です。

練・南常盤台 60才 女性 ☆

「まち活発見!」の記事で、ス
マホを使いこなすための活動が
紹介されていました。あちこち
でこのような活動が広まってくれ
たらとても助かります。

練・蓮根 64才 女性 ☆

「知つ得トピック」でモスバー

ガー成増店の記事がありました
が、一昨年、創業50周年を記念
して東武東上線の成増駅に掲げ
られていた「なりもす」の駅名標
が板橋区立郷土資料館に展示さ
れています。パーガーの写真もロ
ゴもじっくり溶け込んでいまし
た。 豊島区 67才 女性 ☆

「小耳に軽書ン」と「風物
PHOTOGRAPH」に掲載さ
れていたおぼけアロエをさつそ
く見に行きました。写真の通り
まさにおぼけでした。これから
数年後どうなっているか気になり
ます。10年後の様子は私がご報
告しますね。

練・土支田 64才 女性 ☆

花粉症の舌下治療を経験した
方のお話を聞きたいと投稿した
ところ、お2人の体験談が掲載
されてうれしかったです。お顔は
見えませんが、つながれたよう
な気がしました。さっそく病院

「知つ得トピック」でモスバー

を受診し、血液検査を受けてきました。その結果を待って治療を開始する予定です。ありがとうございます。

練・田柄 54才 女性

楽しい時間

末っ子の学費もあと1年。そろそろフルタイムの仕事から自分の好きなことに時間を使ってもよいかと思っています。手始めに、お盆休みを使ってソウル留学に申し込みました。1週間という短期間ですが、アジュンマ(おばさん)にとっては大きなチャレンジ。ガンバルゾ!

練・田柄 56才 女性

両親と西武園ゆうえんちに行ってきました。CMでも放送されているレトロな町並みの夕日の丘商店街は、とても落ち着きました。両親は懐かしいと心踊らせ、私は見たことない物ばかりで新鮮で楽しかったです。特

にブギウギ祭はゲストも一緒に踊れて最高でした。

練・中村南 25才 女性

☆ 昨年、母の日に息子たちからももらったカーネーションが今年もたくさん花を咲かせています。毎年もらうのですが、こんなことは初めてです。でも、「まだ咲いているから今年はいらないよね」と言われてしまいました。

練・光が丘 82才 女性



先日、自転車置き場にクワガタがいました。小さい頃に田舎のおばあちゃんの家で見たことありましたが、それっきり東京では見たことがなかったので、驚きました。うれしい出会いでした。

練・田柄 21才 女性

父の日に合わせて夫婦で映画

☆ 父の日に合わせて夫婦で映画

父の日に合わせて夫婦で映画

父の日に合わせて夫婦で映画

父の日に合わせて夫婦で映画

父の日に合わせて夫婦で映画

父の日に合わせて夫婦で映画

に行ってきました。子どもが生まれてから子育てで忙しく、夫婦2人だけの映画鑑賞は14年ぶりのこと。夫は今年50才になったので「夫婦50割引」での鑑賞。月日の流れを感じました。

練・南大泉 44才 女性

☆ 昨年に続き、BTSのデビュー記念日に合わせて韓国ひとり旅を企画。4泊5日でソウル&釜山を訪問予定です! 楽しみ♡

練・貫井 56才 女性

☆

田柄スイミングクラブが50年の歴史を閉じるとのこと。伝統あるスイミングスクールがなくなるのは悲しいです。

練・田柄 66才 女性

今年で40才になります。ある

練・田柄 66才 女性

悲しいこと

今年で40才になります。ある

今年で40才になります。ある

今年で40才になります。ある

今年で40才になります。ある

今年で40才になります。ある

今年で40才になります。ある

国語辞典によると、40才って初老なんだそうです。とてもショック! 初でも老くという文字がつくなんて!

練・谷原 39才 女性

☆ 10月から郵便料金が値上がりし、ハガキは63円から85円に、定形郵便物は84円から110円になるそうですね。懸賞応募が趣味の私には寂しい情報です。最近ではレシートをスマホで撮影して応募するスタイルが多いけど、葉書をデコったり、企業宛てのメッセージを考えたりして応募していた頃が懐かしいです。

練・石神井町 49才 女性

☆

あちこちで本屋さん閉店の話を聞きます。平和台駅近くの「あゆみBOOKS」も6月に閉店。今は、文庫本や単行本など購入することはほとんどなくなりまして、やはりすごく寂しいです。...

練・春日町 66才 女性

最近の悩み

近所の無人野菜販売所に通っています。ものすごく大きいキャベツが1玉200円！スーパーだと小さくて250円以上もするのに。キャッシュレスに慣れたせいか、小銭がなくて買えないことがあったので、それ以来小銭を忘れずに持つていくようにしています。

練・土支田 29才 女性



んのスイカは、もう3つ

も実がなっているのに、ウチのは葉の勢いもなく、雌花も咲きません。

練・桜台

65才 女性

☆

交通規則を無視して走り回る電動キックボードを田柄でも目撃するようになりました。レンタルの貸出・返却拠点が、練馬春日町駅近くに設置されたようです。歩道を走ったり逆走したりするので、危険この上ないです。

練・田柄 66才 男性

☆

最近はやッシュレス決済にしているのですが、どこへ買い物に行くにも財布を持ち歩かないことが増えました。なので、携帯の充電が切れそうになると、とても焦ります。時代ですね。

練・田柄 32才 女性

☆

区民農園にスイカの苗を植えました。同じ頃に植えたお隣さ

素朴なギモン

先日、近所に雷が落ちたら、すぐに「Yahoo!天気」アプリの雨雲レーダーに落雷のマークが付いていました。どうやって観測したらこんなにすぐに反映されるのか気になりました!

練・旭町 38才 女性

今年、わが家の庭に花や野菜を植えてみましたが、日に日に花の元気がなくなつていきま

す。気になるのが、ダンゴムシの多いこと。子どもたちには「花を枯らすだけだからやめなよ」と

言われますが、何とかしてきれいな庭を作りたいです。どうしたらいいでしょうか。

板・大門 54才 女性

地元自慢

四季の香ローズガーデンは、

ゴールデンウィークに東京へ戻ってくる娘たちの憩いの場になって

いるようです。地方へ行ったから

こそ、光が丘の良いところをゆっ

くり楽しんでます。

練・光が丘 56才 女性

☆

光が丘の大通りのアジサイが

とてもキレイです。サファイアや

深い蒼(あお)、そしてオフホワイト

やアカネなどいろいろな色が

あり、楽しませてくれます。小雨模様の中、いつそう瑞々しくア

ジサイの葉も光り輝いていました。練・大泉町 64才 女性

☆

テレビ番組「じゅん散歩」で練馬の特集がありました。豊島園、江古田、練馬、春日町と充実の内容。さらに、「出没!アド

街ツク天国」では豊島園エリアが紹介されていました。身近な場所をテレビで観ると感慨深いです

ね。練・大泉町 60才 女性

☆

片付けていたら、1986年発行の「月刊光が丘」と、2000年発行の「月刊Space」が出てきた。「月刊光が丘」には娘たちが

☆

小さい頃に絵をよく載せてもらっ

た。「月刊Kacelle」にはお店で

使えるクーポン券が付いていて、

プレゼント応募ハガキは切手がいらな

かった。懐かしさに浸って片付けが進まない。

練・光が丘 68才 女性

☆

光が丘の大通りのアジサイが

とてもキレイです。サファイアや

深い蒼(あお)、そしてオフホワイト

やアカネなどいろいろな色が

小児科
杉内医院
 板橋区成増 3-17-16
 ☎ 3930-2331

(E-2)



赤塚中央通り
 赤塚幼稚園
 赤塚小学校
 赤塚駅
 下赤塚駅
 北口
 川越街道
 地下鉄赤塚
 番出口
 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

和気医院
 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、心機能図ポリグラフ呼吸機能検査

和気医院

内科・小児科・外科・皮膚科

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!

増皮膚科
 板橋区成増 2-21-4 (りそな銀行そば)
 ☎ 5998-3334

(A-2)



IMA
 光が丘駅
 光が丘三
 夏雲公園
 練馬区光が丘 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
<https://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。

光が丘 内田クリニック

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



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

糖尿病栄養指導・予防接種/夜8時まで診療(水・土除平日)

伊藤内科小児科クリニック

板橋区成増 1-17-10
 ☎ 3930-5114

秀ひでクリニック

内科・泌尿器科・皮膚科

ホームドクターとして親かな診療を目指しています。排尿(出にくい、頻尿等)や前立腺、皮膚に関するお付きの方もご相談ください。



P. ○ …… 広告掲載ページ
 ○ - ○ …… 巻末のマップの位置

すずき矯正歯科 P.4・20

2人の娘が、小学生から大人になるまで面倒を見ていただきました。優しくて信頼できる先生です。 65才 女性

高梨歯科クリニック P.4・21

とてもいいで上手です。

55才 男性
イオンシネマ板橋 P.7・13

毎週月曜日はハッピーマンデーで、鑑賞料金が1,100円とリーズナブル。月に1回は仕事の終わりに観に行ってもらっています。

54才 男性
クッキング・チーズ P.9

店主が親切で、試しにいろいろと購入してみました。商品も豊富にそろっているので、行くのが楽しみです。

58才 女性

ユナイテッド・シネマとしまえん P.12

駅から近いので利用しやすいです! 映画館の中にサーティワンがあります。

21才 女性
T・ジョイ SEIBU大泉 P.13

キャラメルポップコーンの甘い香りがして、幸福な気分になります。 70才 女性

ホテルカデンツァ東京 P.13

「ルミエール」を利用しました。きれいで落ち着いた食事ができる場所です。

30才 女性

P.21 へ続く

7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。

Pick up

よさこい祭り in 光が丘公園

7月13日(土)～15日(月祝) 10時～
光が丘公園・光が丘駅周辺

約3,000人の出演者たちが
熱気あふれるパフォーマンス
を披露 模擬店 他
▶15日 光が丘出身のアー
ティスト「ちゃんみな」ライブ
(チケット販売終了)



7月6日(土)～8月1日(木) 夏のマルシェ
練馬産農産物や加工品などを販売 ▶6日・13日
10時～ 麦わらマルシェ 夏の雲公園(光が丘3)
▶17日・18日・24日・25日・8月1日 10時～
区役所マルシェ 練馬区役所(豊玉北6)

7月6日(土) ストーンペインティング
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
問/SSC光が丘事務局 ☎5968-1600

7月6日(土) あたまとことばは遊びで鍛える～
毎日楽しく元気に!～ 14時～ 南大泉地域集
会所(南大泉5) 言語聴覚士に学ぶ、介護する側・され
る側の極意や脳トレの動作・効果など 申込順30名
申・問/南大泉地域包括支援センター ☎3923-5556

7月6日(土) ブラネタリウム「星と香りのヒー
リングタイム」 18時～ 教育科学館(常盤台4) 観
覧料 大人350円 他 星空のもと、ゆったりトク
とBGMを香りと共に楽しむ 小5以上向け(小学生
は保護者同伴) 先着190名(9時から観覧券販売)
※未就学児入場不可 問/☎3559-6561

7月7日(日)～8月25日(日) 夏は涼しく「夜開
園」 16時～21時(期間中の日祝のみ) 光が丘公園
バードサンクチュアリ(光が丘4) 夜のサンクチュ
アリで虫やコウモリを観察しよう ▶17時～ 普段は
入れない保護区で樹液の出る木に集まる生きものを観
察 ※雨天中止 問/生態工房 ☎0422-27-5634

開催中～11月24日(日) ねりまの森こどもフェ
スタ 区内8か所の憩いの森などでそれぞれの魅力
を活かしたイベントを開催 景品がもらえるスタンプ
ラリー ※詳細はHP参照 ▶7月6日 10時～
石庭の森緑地(東大泉7) 森の植物を使って七夕飾り
を作る
問/みどりのまちづくりセンター ☎3993-5451

開催中～9月 ブルーベリー摘み取り体験
練馬区内約30か所の観光農園でブルーベリーの摘み
取りができる 100グラム250円(全園共通) ※開園
状況は区のHP参照

開催中～7月15日(月祝) 練馬を歩こう フォト
ス歩(ぼ)スタンプラリー 豊島園通り周辺 街歩
きを楽しみながら専用アプリで4か所のスタンプを集
めると、ねり丸アクリルキーホルダーがもらえる
問/商工観光課 ☎5984-4564

開催中～7月7日(日) 七夕飾り
旧内田家住宅(石神井町5) 短冊やちがや馬を吊るし
た七夕飾りを展示
問/石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

開催中～7月7日(日) タナバタ祭り
郷土資料館(赤塚5) 昭和30年代頃まで赤塚地域で
使われていた伝統的なタナバタ飾りを再現 短冊に願
いを書いて飾ろう 問/☎5998-0081

7月1日(月)～22日(月) 中板橋カレーフェス
中板橋商店街(中板橋15) 商店街の15店舗(14日は
17店舗)が出店し個性あふれるカレーを提供
問/中板橋商店街振興組合 ☎3961-8098

7月5日(金)・6日(土) 盆踊り講習会
18時～ 生涯学習センター(豊玉北6) 東京音頭
練馬音頭 ドラえもん音頭など 練馬区内在住・在
勤・在学者対象 先着300名 ※うちわ持参・動き
やすい服装で参加 問/☎3991-1667

7月5日(金)～7日(日) 小学一年生絵画展
9時～(5日のみ13時～) 光が丘地区区民館(光が丘
3) 光が丘地域の小学1年生の作品を展示
問/☎3979-6911

7月14日(日) 練馬交響楽団 定期演奏会

14時～ 練馬文化センター(練馬1) 全席自由1,000円 曲目:交響曲第9番「新世界より」他 ※未就学児入場不可 申・問/☎3948-9000

7月15日(月祝) 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)

7月17日(水)～9月2日(月) 虫のからだのふしぎ展

中里郷土の森(大泉町1) 虫の体の不思議を紹介する展示 虫を捕まえるとカードや景品がもらえる 自然解説員が虫捕りをサポート ※虫網等観賞道具の貸出あり 問/☎3922-3021

7月17日(水)・18日(木) 夏野菜マルシェ

11時30分～ 板橋区役所(板橋2) 区内農業者が作った野菜を販売 問/都市農業係 ☎3938-5114

7月17日(水)・8月27日(火) 心のサポーター養成研修

板橋区立グリーンホール(栄町36) メンタルヘルスの基礎知識や人の悩みを聴くスキルを学ぶ 板橋区在住・在勤・在学者対象 申込順30名(フォーム) ▶7月17日 18時30分～ 摂食障害について学ぶ ▶8月27日 14時～ 高次脳機能障害を知ろう 問/健康推進課こころといのちの係 ☎3579-2329

7月17日(水) ロビーコンサート～色褪せないメロディーを添えて～

12時20分～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 曲目:「カルメン」闘牛士の歌 My Way 他 問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

7月17日(水) 朝霞駐屯地納涼大会

16時45分～ 陸上自衛隊朝霞駐屯地(大泉学園町) 音楽・太鼓演奏 盆踊り 模擬店 他 ▶19時45分頃～ 打上花火 問/☎048-460-1711

7月19日(金) 映画上映会

13時～ 高島平ふれあい館(高島平8) 上映作品「ピルマの竖琴」 申込順25名 申・問/☎3935-1775

7月19日(金) ピアノ解体 SHOW

16時30分～ 大泉学園ゆめりあホール(東大泉1) 全席自由 2,200円 他 ピアノの歴史やしくみを見て、触って、聞いて学べる参加型コンサート 問/音楽教室オズピアノアトリエ ☎3948-1600 (9時30分～18時)

7月7日(日) 親子で聴こう! 金管五重奏の世界

10時30分～ 生涯学習センター(豊玉北6) 小3以下と保護者対象 先着300名 ※筆記用具持参 問/岩城 ☎3992-6846(9時～21時)

7月9日(火)～8月25日(日) 夏休み特別展「熱帯の昆虫」

熱帯環境植物館(高島平8) 入館料 大人260円 他 ※土・日と区立小学校の夏休み期間は小中学生無料 ヘラクレスオオカブトなどの生体展示や標本展示 問/☎5920-1131

7月10日(水) 更年期のこと、正しく知れば楽しい! 私らしく、心地よく生きよう!

10時～ 男女共同参画センターえーる(石神井町8) 参加費500円(資料代等) 更年期と思春期の子どもとの過ごし方についての講座 30代～50代の女性対象 申込順30名 申・問/collet コレット ☎090-7295-2999 (平日9時～17時)

7月11日(木) あなたもゲートキーパーになろう!

19時～ 練馬区役所(豊玉北6) 悩んでいる人に寄り添うゲートキーパーの役割や具体的な支援方法を学ぶ 申込順200名(会場とZoom各100名) 申込5日まで 問/事務局 ☎5984-4520

7月12日(金) IMA 寄席

18時～ IMAホール(光が丘5) 木戸銭100円以上 出演:春風亭正朝 他 問/☎3976-2000

7月13日(土)・14日(日) 雑誌・図書の二次利用

9時～ 成増図書館(成増3) 図書館で除籍した資料を無料提供 雑誌・図書それぞれ1人5冊まで 問/☎3977-6078

7月14日(日)～21日(日) なりマママルシェ

手作り市 11時30分～ Cafe&Gallery Patina(成増3) ワークショップ 物販 フォトブース 他 ※17日・18日は休み Instagram ID: @narima3rche

7月14日(日) 健康長寿はつらつまつり

9時30分～ はつらつセンター豊玉(豊玉中3) 頭と体を動かすトレーニング 認知症予防コーナー 栄養とお口の講座 練馬産野菜や弁当・軽食の販売 他 問/介護予防係 ☎5984-2094

7月14日(日) ゆるゆるトーク学習会「ひきこもりからの学びと家族」

13時30分～ 練馬区役所(豊玉北6) 参加費500円(当事者無料) 家族支援士などの資格を持つ上田理香氏への相談と懇談 不登校・ひきこもり・発達障害など生きづらさのある人とその家族対象 申込順15名 申・問/古賀 ☎080-1021-0764



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

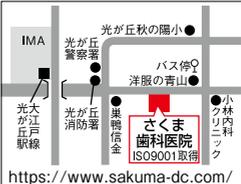
《急患随時受付》

Q&A

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



★スタッフ募集中

月~土曜
 9時半~14時
 15時~20時半

駐車場11台分完備

(医) さくま歯科医院

Q&A

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

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!

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

一般・小児歯科・歯科矯正

佐藤歯科医院

練馬区春日町 6-16-11 (スポーツジム 上)
 (B-8) ☎ 3998-6414 <https://www.dr-kazu.com>



休診・日曜・祝日 (昼休みあり)

水・火・月
 木・金
 土・土
 日・日
 10時~10時
 10時~10時
 18時~17時
 19時~17時

夏の雲歯科

Q&A

練馬区田柄 5-14-12
 ☎ 3825-3468

一般・小児・矯正・口腔外科

ジェイシティ歯科 吉積 (よしづみ)

練馬区高松 5-8 J.CITYタワー1F
 (A-8) ☎ 5372-4444 <http://www.jcity-dental.com>

読者のおすすめコメント

伊藤内科小児科クリニック P.17
 いつもていねいな対応で安心できます。いつまでも続けてほしいです。 47才 男性

杉内医院 P.17
 子どもたちが赤ちゃんの頃からお世話になっています。ていねいな説明と対応で、十数年にわたり頼りにして通っています。 43才 女性

和気医院 P.17
 待ち時間が少なく親切。 58才 女性

埴皮膚科 P.17
 親子でお世話になっています。 29才 女性

光が丘内田クリニック P.17
 顔のイボを液体チツ素で取ってもらいました。手際が良く、とても安心できました。 66才 男性

光が丘南 佐藤医院 P.20
 ていねいに診察してくださいます。 50才 女性

光が丘眼科クリニック P.20
 子どもが怖がらないように検査や診察をしてくださいます。院内は落ち着いた雰囲気

です。 49才 女性

いとう小児科クリニック P.20
 優しい先生で、安心して診察を受けられます。38才 女性

安藤クリニック P.20
 いつもていねいに診察してくれます。安藤先生の優しい人柄がとても安心できます。 20才 女性

木村歯科医院 P.20
 子どもの定期検診の待ち時間にKacceを読んでいます。3人とも歯磨きが上手になり、虫歯ゼロです。 42才 女性

P.25へ続く



* イベントは中止・変更になる場合があります。

Pickup

夏のお祭り

●なかいたへそ祭り 7月14日(日) 14時～
中板橋商店街(中板橋15) なかいた劇場 ベリー
ダンス 浴衣踊り 琉球エイサー 他
問/実行委員会 ☎3961-8098

●きたまち阿波おどり 7月27日(土) 17時30分～
東武練馬駅南口・旧川越街道(北町2)
問/実行委員会 ☎3931-2241

●成増阿波おどり大会 8月1日(木) 17時30分～
成増駅周辺(成増2)
問/成増地域センター
☎5998-6881



7月21日(日) 練馬児童合唱団 演奏会

14時～ 練馬文化センター(練馬1) 区内の小3～高
校生の団員が活動の成果を披露 申込順1,100名
小学生以上対象 申込12日まで(ハガキ・メール)
問/生涯学習センター ☎3991-1667

7月21日(日) 四季の香ローズガーデン 夏祭り

16時～ 四季の香ローズガーデン(光が丘5) キッ
チンカー 夜間ライトアップ 他 ▶再利用のお花
でブーケ作り 参加費300円 先着60名 ※雨天の
場合は27日(日)に延期 問/☎6904-2061

7月21日(日) 夏の平和企画「医師・中村哲

希望の灯をともして」18時～ 石神井公園区民交
流センター(石神井町2) 参加費500円(学生無料)
ドキュメンタリー作品「荒野に希望の灯をともす」の
監督・谷津賢二氏による講演
申・問/池尻成二事務所 ☎5933-0108

7月23日(火) 吹奏楽コンサート「BRASS

BANdBE 2024」14時30分～ 練馬文化セン
ター(練馬1) 第1部:クラシック 第2部:ポピュラー
14時の開場後ウェルカムコンサートあり
問/ウィンドアンサンブルバンビ
bandbe.bandbe@gmail.com

7月26日(金)・27日(土) 盆踊り大会

18時30分～ 橋戸新田公園(土支田3) 模擬店 洋
楽音頭 太鼓演奏 小学生以下の子どもにお菓子プレ
ゼント(なくなり次第終了) 問/田中 ☎3978-0856

7月20日(土)～9月1日(日) 夏休みデジタル
スタンプラリー エコポリスセンター・教育科学
館・熱帯環境植物館・リサイクルプラザ・中央図書館
の5館をめぐるデジタルスタンプラリー スタンプを
すべて集めると賞品がもらえる ※景品はなくなり次
第終了 問/エコポリスセンター ☎5970-5001

7月20日(土)～8月31日(土) 板橋銭湯シー
ルラリー 入浴料 大人520円 他 区内銭湯で配布
されるシールを3枚以上集めて応募すると景品が当た
る 小学生以上対象 ▶7月28日 ももの葉湯
※営業時間は各公衆浴場に要確認
板橋区浴場組合 <https://1010itabashi.or.jp>

7月20日(土)～26日(金) 夏休み 小学生向け講座
10時～ 防災学習センター(光が丘6) 地震体験と
工作 ㉒20日・21日、㉒23日・24日、㉒25日・26
日の3コース(いずれも2日制) 練馬区在住・在学
の小4～6対象 各コース申込順50名 申込13日まで
(フォーム) 問/☎5997-6471

7月20日(土) 難民・移民フェス

15時～ 平成つつじ公園(練馬1) 難民と移民を知
る・関わる・応援するチャリティフェス 民族料理 手
工芸品の販売 音楽 ダンス 他
問/実行委員会 refugeemigrantfes@gmail.com

7月21日(日)・27日(土) 石神井川で手づく

り灯籠流し 参加費500円(材料費等) 小2～6と
保護者対象 申込順20組 申込11日～ ▶21日
10時～ 石神井小学校で灯籠製作 ▶27日 17時
～ 南田中橋付近の石神井川で灯籠流し
申・問/佐藤 ☎5910-7056(火・木・土 8時～9時)

7月21日(日) ハッカの湯(練馬区)

入浴料 大人520円 他 割引入浴あり ※営業時間
は各公衆浴場に要確認
練馬区浴場組合 <http://www.1010nerima.com>

7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)

7月21日(日) chicoowaマルシェ Summer

10時30分～ ココネリ(練馬1) ハンドメイド作品
の販売 夏休みの自由研究・工作のワークショップ
スタンプラリー <https://www.chicoowa.com>



●●● アンテナプレゼント ●●●

7月8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

2024イタリア・ポローニャ国際絵本原画展 10組20名

7月2日(火)～8月12日(月休)
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
る国際絵本原画展入選作品を公
開。期間中、絵本に関する講演
会やトークイベント、子ども向
けのワークショップなども多数
開催する。



ジュリー・エスコリザ
(Julie Escoriza フラ
ンス)「ひびのひび」

問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

7月26日(金) **新聞記者になってみよう! 練馬
図書館取材!** 13時45分～ 生涯学習センター(豊
玉北6) 小学生対象(小3以下は保護者同伴) 申込
順20名 申込1日から
申・問/事務局 ☎080-9817-4534(19時～21時)

7月27日(土)・8月3日(土)～4日(日) **武蔵
大学オープンキャンパス** 9時～ 江古田キャン
パス(豊玉上1) 入試説明 模擬授業 在校生による
キャンパスツアー 他 ※事前予約制(フォーム)
問/アドミッションセンター ☎5984-3715

7月27日(土)・8月6日(火)・9月15日(日)
能楽体験ワークショップ 14時30分～ 能を身近
に感じることができるワークショップ 小学生以上
対象 各回申込順30名 ▶7月27日 勤労福祉会館
(東大泉5) ▶8月6日 光が丘区民センター(光が
丘2) ▶9月15日 練馬区役所(豊玉北6)
申・問/文化振興係 ☎5984-1284

7月27日(土)・28日(日) **光が丘みらい×夏フェス**
9時～ ふれあいの径・IMA風の広場(光が丘5) ス
テージ マルシェ 他

7月27日(土) **資源は地球の宝物! 君もトレ
ジャーハンター!!** 10時10分～ 板橋リサイクル
プラザ(舟渡4) 館内でクイズラリーをしながら宝探
しをし、ゴミの現状や分別の大切さを楽しむ学ぶ 小
学生以下の親子対象 申込順15組 申込6日から
申・問/☎3558-5374

7月27日(土) **風水害に備えよう**
14時～ 防災学習センター(光が丘6) 講演「水害か
らの避難と事前の備え」自分の避難計画「マイ・タ
イムライン」を作る演習 申込順100名(会場とZoom
各50名) 申込13日まで 申・問/☎5997-6471

7月28日(日) **フリマ 光が丘公園**(光が丘4)
9時～15時 ※雨天延期
問/スマイル ☎090-7177-8877(10時～18時)

7月28日(日) **小学生向けワークショップ「ボク
スプラネタリウムを作ろう」** 11時～/13時～
/14時～/15時～/16時～ 板橋区立文化会館(大
山東町51) 参加費1,800円 小学生対象(保護者同
伴) 各回先着20名 申込21日まで ※参加者に8
月10日(土)の「Space Fantasy LIVE～満天の星と
音楽のコラボレーション～」の公演チケット進呈

7月28日(日) **味噌づくり体験**
13時～ ホテルカデンツァ東京(高松5) 参加費
5,500円 都内唯一の味噌蔵「梶屋三郎右衛門」の辻
田氏を講師に迎え、昔ながらの味噌づくりを体験
申込順30名 申・問/☎5372-4438

7月28日(日) **レクチャーコンサート～魔法の
世界×イギリス音楽～** 15時～ 練馬文化センター
(練馬1) 全席指定1,500円 「ワーナー ブラザース
スタジオツアー東京」にちなんでイギリスの音楽をミ
ニレクチャー付きで演奏 ※未就学児入場不可
問/練馬文化センター ☎3993-3311

7月31日(水) **ひとり親家庭への食品配付**
17時～ 板橋 「ひとり親家庭等医療費助成制度(マ
ル親)医療証」保有者対象 ※要事前登録(日時詳細
は登録後に通知) [https://www.gnpj.org/work/
domestic/gohanuketori/tokyo](https://www.gnpj.org/work/domestic/gohanuketori/tokyo)
問/認定NPO法人グッドネーパーズ・ジャパン
☎6423-1768

8月5日(月) **大ホールで舞台のお仕事&ア
ーティスト体験** 10時～/14時～ サンアゼリア(和
光市) 参加費500円 ステージで歌や踊りに挑戦
照明体験 奈落探検 他 小学生以上対象(小学生は
保護者同伴) 各回申込順20名
問/☎048-468-7771

歯科 (各種保険取り扱い)

鶴見歯科
 * 入れ歯がどうも合わない
 * 顎がガクガクする、痛い
 * 物がよく噛めない 等々
 歯に関する様々な悩みにお
 答えいたします。

光が丘公園
 鶴見歯科
 光が丘センター
 光が丘セキヤ
 清掃工場
 練馬区光が丘5-5-6
 ☎ 3976-7788

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。

総合歯科診療
中村デンタルクリニック

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。

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

月刊 Kacce 定期購読のご案内

毎号お手元へ Kacce をお届けする
 定期購読もおおすすめです!
 1年間 4,400円 (税込)
 詳細・お申し込みはこちら▶



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

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

歯科・小児歯科

やもと歯科医院

練馬区田柄5-27-11 ハートビル2F
 (B-7) ☎ 3999-8818 <https://www.kouetsu-kai.com>

指圧・マッサージ
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

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

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を。
 (1名20分1000円より)

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

一般歯科・小児歯科
カントーデンタルクリニック

Dr. HIDE 院長 関東 英雄 Dr. TSUBASA
 (C-8) 練馬区春日町6-16-21 焼肉「菜」2F
 ☎ 3990-6487 kantodental.com

味噌ラーメン専門店
麺や 碧大将 (あおたいしょ)

Kacce 持参で煮卵1個
 サービス。千円以上ご注文
 でお1人様1回限り。7月
 末日まで。旨みが凝縮した
 濃厚な味噌ラーメンです!

練馬文化センター
 松澤酒店
 練馬駅
 西武池袋線
 千川通り
 インスタグラム▶
 練馬区練馬1-23-4
 営業時間はインスタ参照 ☎ 月
 ☎ 5946-6880

お部屋も気分もさわやかに

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

㈱三浦畳店

成増駅北口より徒歩3分

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



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

身並な「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。



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

Nerima Base(練馬ベース)

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。

安心して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



hikarigaoka-law.com/
(B-8) 練・高松 4-6-1 ビズテラス光が丘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!

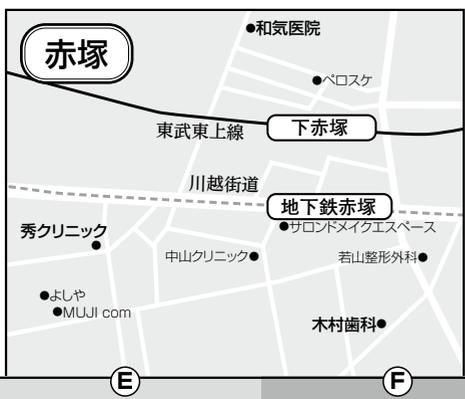
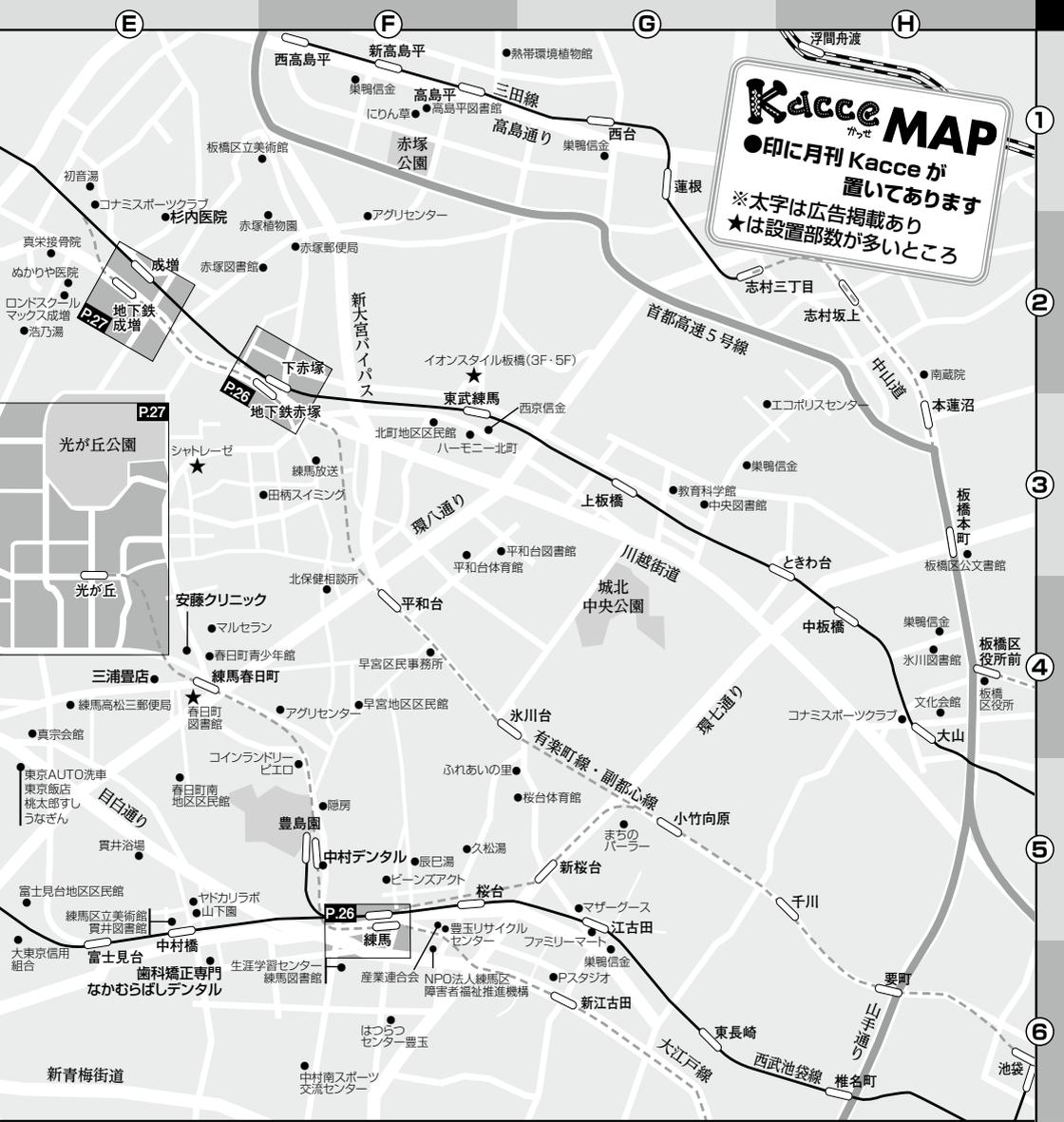
離婚・男女問題・交通事故・相続・破産・労務問題・事業承継など、各種問題にも迅速に対応します。地域の皆様のために最善の解決策をご提案します。初回相談は60分まで無料。

読者のおすすめコメント

- なかむらばしデンタルクリニック P.20 先生はたぶん魔法使い。娘の歯並びがこんなにきれいになるなんて! 56才 女性
- さくま歯科医院 P.21 歯のクリーニングを担当していただいた歯科衛生士さんがていねいで、疑問点もわかりやすく説明してくださいました。 43才 女性
- カントーデンタルクリニック P.24 スタッフの方が親切でした。 45才 女性

- 中村デンタルクリニック P.24 予約すればほとんど待たずに治療を受けられます。 76才 男性
- 三浦畳店 P.25 ご主人が親切で、仕事もていねいでした。 72才 女性
- 光が丘法律事務所 P.25 大変お世話になりました。 21才 女性
- 中山クリニック 5月号 コロナ禍の時に子どもたちがお世話になりました。あの頃は病院側も本当に大変だったと思いますが、ていねいに対

- 応じていただき感謝しております。 60才 女性
- Bar 地下室 B-8 マスターもステキだし、居心地が良いので、また行きたくあります。 82才 女性
- コナミスポーツクラブ 成増 E-1 Kacceで初めて壁面アートのことを知りました。見に行きたいと思います! 56才 女性
- よしや E-8 小さなスーパーなのに、少し変わったものが置いてあり、楽しいです。 47才 女性



風物 PHOTOGRAPH



秋の陽公園の水田
 今年も近隣の小学校の5年生たちが田植えを経験しました。秋の収穫が楽しみです♪
 (6月4日撮影)



ヤマボウシ (光が丘)



アジサイ (四季の香公園)



7月7日に行われる都知事選のポスター掲示板。今回は過去最多の立候補者数に!
 (6月20日撮影 成増)



ねり☆エコ主催の環境月間講演会「海の哺乳類からのメッセージ」に約150名が参加。海の環境について考えるきっかけとなりました。5月30日～6月5日はアトリウムでパネル展「地球を守るために」が実施されました。(6月2日 練馬区役所)



Toshimaenぶらりフェス
 ねりコレ認定品の販売や日芸コスプレ研究会の参加など、練馬の魅力が大集合! 「ねり丸」との撮影会には長蛇の列ができていました。(6月16日 練馬城址公園)

読者ハガキの切手コーナー

①



②



③



- ① ふみの日「百人一首」周防内侍(2006年発行)
- ② 明治百年記念「マークと軍艦」(1968年発行)
- ③ 自然保護シリーズ サクラソウ(1978年発行)

本誌に掲載される場合があります。(氏名は掲載されません)

【自由投書欄】

- ① 【読者アンケート】
練馬・板橋でモーニングメニューがおすすめるのお店とその理由を教えてください。
- ② Kacce 読者にアンケートで聞いてみたいことを教えてください。

【川柳投稿欄】



かつせくんは
() ページに
いたよ!

雅号(ペンネーム) ()

ご協力ありがとうございました

山折り(この線)で折り、裏面をリで貼り付けてください)

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

三栄ドムール 202

Kacce 編集室 行
月刊カッセ

〒 [] 市区町村 []	町名 []	番地 その他 []
氏名 []	フリガナ []	職業または学年と年齢 []
性別 []	性別 []	性別 []
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 []	フリガナ []
7月20日必着 1家族複数 応募無効		フリガナ []

アンケートや感想などを必ずお書きください。



応募ハガキの出し方

- ① このページを切り取って、中央の「谷折り線」で2つに折り、「ノリ付け」部分にノリを付けてしっかりと貼り合わせる。
- ② 63円切手を貼り、投函する。

※ 貼り合わせをしないと郵便局が取り扱わない場合がございますのでご注意ください。

貼り合わせる前に
記入した方が書きやすいですよ！



Webからも応募できます！ →

谷折り

ノリ付け



地元で働こう

求人コーナー



フリーライター募集

【内容】KacceやWeb記事、制作物などの取材と原稿作成

【業務形態】案件ごとに依頼する業務委託

【条件】経験者、練馬区・板橋区在住者歓迎

【取材エリア】主に練馬・板橋

【応募方法】メール：件名「ライター募集」
kacce22@kacce.co.jp まで

株式会社協同クリエイティブ

求人広告を
出しませんか？

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

Kacce 月刊カッセ 創刊40周年記念

広告
掲載料

20%

割引キャンペーン



「スペース広告」3か月以上
掲載ご契約の方限定

詳細・お申し込みは
こちら➔



Kacce のスタッフ トークを動画で配信中!!

Kacce 編集長が

誌面で伝えきれない
情報や裏話を大公開!

チャンネル登録お願いします! YouTube



STAFF TALK

★取材に行った鎌倉の小学校で驚いたのは、チャイムが無いこと。小学1年生から時計を見て、自分で判断して次の行動に移す。自主性を育む教育に感心しきり。(N・T)

★先月号で話題になったおばけアロエ。実はアオノリュウゼツラン(青の竜舌蘭)というメキシコ原産の多年草だそう。数十年かけて1度だけ花を咲かせるそうですよ。(Y・I)
★最近の暑さに耐えられず、寝る前などに少しでも涼しい空気を入れ始めた。1日中使うのはまだ早い気がしてしまうけど、我慢もよくないし悩みどころ。(M・S)
★ホットヨガを始めた。じわりと熱いなかでポーズを取り、足元にはポタポタと大量の汗!終わった後は、とても清々しい気分になりリフレッシュしています。(A・Y)

★私事ですが、Kacce 編集室を卒業し、岐阜県高山市へ移住することになりました。山に囲まれた新天地は標高約六百メートル!良い空気を吸って健康に過ごします。(S・N)
★100円ショップで買ったわが家のサボテンに花が咲いた。小さくて丸い姿をしていて、花は黄色。何という品種なんだろう…。知っている方がいたら教えてください!(M・M)
★アジサイは日本にしか咲いていないという説を私は信じている。調べればわかるだろうが、何となく素敵なこのように思えるので、調べようと思わない。本当だといいな。(J・T)

Kacce

月刊カッセ

7月号 2024年7月1日発行 通巻第486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 増岡真理 岡村恭子 足利尚子 外崎純子
- イラスト 相馬宏充 ●表紙 黒崎玄 ●発行所 (株)協同クリエイティブ ●印刷 (株)ケイアール

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

板橋区内の事業者の皆さま！

令和6年度 営業活動促進事業助成金を使って

Kacceで宣伝しませんか？

助成額は
(4/5 補助) **最大20万円!!**

第2次申請期間：7月2日(火)～12月13日(金)

※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」
☎03-3579-2191



詳細はこちら

Kacceの広告や
チラシで地域の方に
PRしたい！



ホームページを作りたい！
リニューアルしたい！



初めてでも安心♪
助成金申請のサポートもいたします！

月刊Kacce
広告

チラシ
制作・印刷

動画
制作

ホームページ
制作

ECサイト
制作

Kacceの会社では、助成対象となる宣伝媒体を取りそろえています。
「話を聞いてみたい」という場合は、下記までお気軽にご連絡ください！

☎03-3975-7143

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

✉ kacce11@kacce.co.jp

kacce.co.jp

