

練馬・板橋のタウン誌

2025 vol.499

Kacce 8

月刊 かっせ

TAKE
FREE ¥0

読者の声が
もりたくさん！
読者プレゼントも
あるよ！

終活特集

今どきのお墓事情

フレッシュハーブで+
涼やかに



ご自由に
お持ちください

地元で楽しいこと探そう！



はると
春翔
くん



HELLO BABY

三兄弟の末っ子。妊娠中にエコーでも見えていたほど髪の毛ふさふさ。たくさん飲んで、たくさん寝て、たくさん泣いて、順調に成長中。泣いていると長男と次男が駆け寄り、「はるちゃんいい子!」と頭をなでたり、おもちゃであやしてくれたりします。兄たちの強めのかわいがり方もへっちゃらで、たくましく受け入れています。三者三様の子育てに、夫と共に奮闘中です! ママより

月刊 Kacce 広告掲載医院 8月夏期休診日

なかむらばしデンタルクリニック

8月13日(水)、8月16日(土)

8月19日(火)~8月21日(木)、8月23日(土)

※8月11日(月祝)、8月14日(木)、8月24日(日)は診療あり

鶴見歯科

8月13日(水)~8月17日(日)

きよかわ歯科クリニック

8月10日(日)~8月13日(水)

8月27日(水)~8月31日(日)

※8月14日(木)・15日(金)は17時まで

木村歯科医院

8月13日(水)~8月20日(水)

夏の雲歯科

8月12日(火)、8月13日(水)午後

やもと歯科医院

8月9日(土)午後~8月17日(日)

佐藤歯科医院

8月10日(日)~8月13日(水)

関東デンタルクリニック

8月11日(月祝)~8月16日(土)

ジェイシティー歯科 吉積

8月10日(日)~8月14日(木)

光が丘デンタルクリニック船坂

8月10日(日)~8月17日(日)

光が丘げんき堂接骨院・治療院

8月13日(水)・14日(木)

和気医院

8月10日(日)~8月17日(日)

秀クリニック

8月10日(日)~8月17日(日)

伊藤内科小児科クリニック

8月24日(日)~8月27日(水)

塙皮膚科

8月10日(日)~8月17日(日)

杉内医院

8月14日(木)~8月17日(日)

光が丘内田クリニック

8月10日(日)~8月17日(日)

光が丘眼科クリニック

8月10日(日)~8月13日(水)

8月24日(日)~8月31日(日)

いとう小児科クリニック

8月10日(日)~8月17日(日)

安藤クリニック

8月17日(日)~8月24日(日)

光が丘南 佐藤医院

8月10日(日)~8月17日(日)

すずき矯正歯科

8月11日(月祝)~8月17日(日)

中村デンタルクリニック

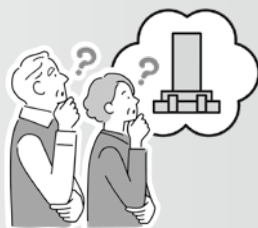
8月19日(火)

※8月12日(火)~8月15日(金)は16時30分まで

高梨歯科クリニック

8月9日(土)~8月15日(金)

※8月16日(土)は10時より診療

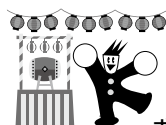


CONTENTS

- P.2 わが家のアイドル
P.2 広告掲載医院 8月夏期休診日

P.4 終活特集 今どきのお墓事情

- P.6 Kacce 法律相談 あるあるトラブル
P.7 読者アンケート 私の犬冒険
P.8 フレッシュハーブで夏の食卓を涼やかに
P.10 銭湯バンザイ！
P.11 佐藤勝彦先生の宇宙教室
P.12 散歩ウォッチング
ガガイモ
P.13 小耳に軽書ン
P.16 Kacceくらぶ
P.17 Kacce川柳
P.17 おすすめコメント
P.18 アンテナ(街情報)
P.24 みんなに教え隊！
P.25 読者プレゼント
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 かっせくんを探してね。

「読者プレゼント」(P.25) 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 8月20日 必着

抽選でプレゼントが当たります。投稿やコメントをどしどしお寄せください！

SNS やブログ、YouTube でも
練馬・板橋の地域情報を発信中！



X (旧Twitter)



Facebook



Instagram



ブログ



YouTube

フォロー
よろしくね!!



かっせ
Kacce
の由来



「地域活性化」と、野球の応援の「かっせー!」のかけ声「かっせー! かっせー!」を合わせた造語です。
練馬・板橋のまちを応援したいという思いを込めました。

どうする？ お墓

今どきの お墓事情

核家族化・少子化が進み、供養のスタイルも変化しています。埼玉県内を中心に霊園や建墓を手がける葵石材の西本圭一さんに、最近のお墓トレンドについてお話を聞きました。



葵石材
西本圭一さん

洋型のお墓が並ぶ霊園。メッセージやイラストを入れたり、ステンドグラスをはめ込んだりと、個性を生かしたお墓が多い

人が増えたことがきっかけです。

お墓のデザインにも変化が見られます。和型と呼ばれる、背の高い昔ながらのスタイルのお墓は減少し、シンプルでスタイリッシュな洋型のお墓が好まれるようになりました。最近では景観の統一や区画の都合などから、和型のお墓が建てられない霊園もあるようです。

「今は墓石の色や模様などのバリエーションも豊富です。好みだけでなく、文字を彫った時の読みやすさなどを考慮して選ぶとよいでしょう」

実際に霊園に足を運んでみて、どう見えるかを確認することが重要とのこと。

暗くて重たい雰囲気だったかつての霊園のイメージは大きく変わり、明るく開放的な空間に。まるで公園のように気軽に訪れる場所になっています。

お墓も霊園も

カジユアル化

「コロナ禍以降、仏事の簡素化が進み、お墓に対する考え方が急速に多様化しています」と西本さん。

現在は、霊園が供養と管理を引き受けてくれる永代供養付きのお墓が主流となり、リーズナブルな樹木葬などを選択する人も多いそ



う。単身世帯や夫婦のみの世帯からのニーズはもちろん、子どもや孫がいる人でも「お墓のことで負担をかけたくない」との理由から選ぶケースが増えているそうです。

また、ペットと一緒に入れるお墓も人気を集めています。コロナ禍で人とのつながりが制限されたことで、家族の一員であるペットとの時間を大切にする

～終活特集①～自分らしい人生のために～

おかげさまで開園1周年 練馬区・板橋区からもアクセス抜群！

東武東上線「朝霞台駅」北口・JR「北朝霞駅」東口より車で約5分

聖地霊園 未来

跡継ぎがいなくても安心

永代供養付き霊園

墓じまい付き

全区画ペットと一緒に
眠れるお墓です。
樹木葬・永代供養墓もあります。

14タイプより選べる
ステンドグラスタイプ
のお墓

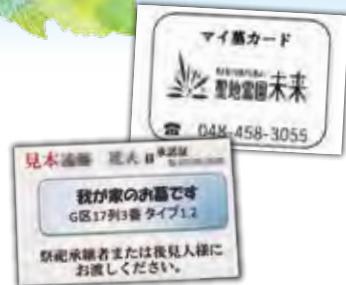


株式会社 葵石材 0120-762-556 朝霞市溝沼1274
www.aoisekizai.com

お墓、買いました！

(編集室スタッフ・40代)

半年ほど前、80代の父がお墓を買うと宣言！私は「そんなに急いで買わなくても…」と最初は乗り気ではありませんでした。でも、一緒にいくつか霊園を見学するうち、「ここならいいかも！」と私も思える場所に出会ったんです。静かで、家からも近く、父も納得して購入できました。頭ごなしに否定せず、父の気持ちに寄り添い、後悔のない選択をしてもらえてよかったです。これも親孝行なのかな。



朝霞市にある聖地霊園 未来では、終活支援サービスとして霊園名とお墓の区画が記されたカードを発行。承継者や後見人に渡しておけば安心

家族を結ぶ場所

「みんなが集まる場所があることは、家族の絆につながる

のではないのでしょうか」と語る西本さん。

今の時代、家族や親族が顔を合わせる機会は減少傾向。そんな中でも、お墓という場所に足を運び、手を合わせて故人を想う時間は、心の豊かさや家族のつながりを再確認するきっかけになるのではないだろうか。そのためにもお墓は、自宅のそばや駅の近くなど、アクセスの良さがとても大切だと言います。

「普段、お墓やご先祖様を意識することは少ないかもしれませんが、お墓が近くにあるとちよつと寄って行こうかなと思うようになります。お盆やお彼岸以外でも、ふらりと立ち寄るご家族連れは少なくありません」

お墓に対する考え方や価値観は千差万別。これを機に家族で話し合ってみては？

～終活特集①～自分らしい人生のために～



「少人数でささやかに、でも、あたたかなお見送りをしたい。」

ANGEL HALL

エンジェル ホール

エンジェルホールは、そうしたご希望に寄り添う少人数型のセレモニー施設です。

求人募集

① 業務委託社員 (経験者／未経験者)
※宿泊業務あり

② 宿直業務委託社員 ③ パート (事務員)

【内容】

① 故人様のお迎え、式場内設営撤去など
② 夜間の電話対応、病院から安置所への故人様の搬送など
③ 受付・電話対応・簡単な書類作成整理など

【時間】

①・③ 9時～18時
② 18時～翌9時 (実働0～3h)
※実働以外の待機時間は自由

【給与】

① 経験者：月給 60万円～
未経験者：月給 30万円～※研修後、昇給あり
※業務委託のため、社保はつきません

② 日給 1万円～
③ 時給 1,300円～(研修中は 1,163円/h)

※①②要普通免許 (ペーパードライバー不可)
※②③出勤日数は応相談

問い合わせ・応募は 下記電話へ (9時～17時)



- ご安置中の面会ができます (葬儀の時間まで最後のお別れが可能)
- 1喪家貸し切りのため葬儀中に他の式と遭遇する心配がありません
- ご火葬のみの場合でも、ささやかなお別れ会をすることが可能です
- 成増駅に近く、交通の便が良いです

霊安室完備／ホール内見無料 (要予約)
宗派不問／式場費 11万円 (税込)
エレベーターあり／トイレバリアフリー仕様

東武東上線 成増駅北口より 徒歩3分

(有) 小日向葬儀社 ☎03-3930-1971

板橋区成増 3-5-4

<https://www.kohinata-sougisha.com/>

練馬区・板橋区・和光市の喪家族様には特典がございます。お気軽にお問い合わせください。

Kacce 法律相談 あるあるトラブル

相続放棄はお早めに



OLC 総合法律事務所の
大平雄介弁護士に
聞きました(P.21 参照)



相続



約1年前に他界した父にお金を貸していたという人が、最近になって借書を持って現れ、相続人の1人である私に父の借金を支払うよう督促してきました。父の借金を返済しなくてはいいのでしょうか？

人が亡くなると相続が発生し、亡くなった人(被相続人)の借金を含む権利義務の全てが民法に規定された相続順位と相続分に従って相続人に引き継がれることとなりますが、民法では相続放棄の制度が設けられています。

相続放棄とは、相続人が被相続人の全ての権利義務を放棄するという制度で、家庭裁判所で手続きをしなければなりません。

問題となるのは、民法上、相続人が、死亡したことを知った日から3か月経過すると、相続放棄ができなくなるとされている点です。ご質問の事例ですが、お父様が死亡した事実を知ってから3か月経過している場合には、原則として相続放棄の手続きはできず、お父様の借金を法定の相続割合で返済しなければならないという結論になります。

しかし、被相続人が親族に秘密で借金をしているケースはよくあることです。民法の規定を文字通りに解釈してしまうと多くの人が相続放棄のチャンスを失うことになりかねません。

そこで裁判所は、「被相続人には相続財産がないと信じており、被相続人の財産状況を

調査することが困難な事情がある場合」などには、被相続人の負債や財産を知った時から3か月以内であれば、相続放棄ができると民法の規定を柔軟に解釈しています。

よって、仮にお父様が死亡した事実を知ってから3か月経過していたとしても、ご質問者が生前のお父様とは疎遠だったとか、お父様と同居をしていたとしても、債権者が借金を取り立てに来ることもなかったという事情があれば、相続放棄が認められる可能性はあるでしょう。

ただし、相続放棄ができる期間内であっても、被相続人の財産を相続人の間で分配したり、被相続人の負債を相続財産から支払った場合には、相続を承認したとみなされ、相続放棄ができなくなる可能性が極めて高くなりますので注意が必要です。

このように、相続放棄の制度は家庭裁判所で手続きをしなければならない制度であるうえに、相続放棄ができるか否かが微妙な事例も多々ありますので、被相続人の負債について支払いを求められたような場合には、まずは弁護士などの法律専門家に相談をしようで対応を検討してください。



私の大冒険

日常の小さな1歩から人生の大きな転機まで、
みんなの「大冒険」を聞いてみました！

あの頃は若かった…

- ◆ 小学生の頃、「石神井川に沿って行けば海に着くんじゃないか」と期待を膨らませて友人と自転車でも未開の地を進みましたが、出発後30分ほどで行き止まりになってしまい断念。あの時のワクワク感は今でも忘れられません。 37才 男性
- ◆ 若かりし頃、遠出をして帰れなくなり、ヒッチハイクで最寄り駅までトラックに乗せてもらったこと。今考えるとゾッとしますが、人生1番の大冒険でした。 58才 女性
- ◆ その昔、光が丘がグラントハイツだった頃、アメリカの遊具がある公園で遊ぶのが大冒険でした。アメリカ人の家族と片言の英語もどきで話をしたり、遊んだりしました。 60才 男性
- ◆ 10代で友達を頼りに岩手県から東京へ出てきたこと。右も左もわからないのに仕事を見つけ、アパートを借り、今から考えると大冒険でした。 87才 女性



年齢は関係なし！

- ◆ 60才を前にいろいろチャレンジしようと思ひ、50代後半で富士山に登ったり、板橋 Cityマラソンに参加したりしました。普段全く運動しない私にとっては無謀極まりない大冒険でした。 66才 女性
- ◆ この年になって初めて1人で練馬から大分に推し活コンサート。苦手なインターネットでホテルや飛行機を予約し、ハラハラドキドキでした。 68才 女性

日常生活のプチ冒険

- ◆ 図書館で表紙の絵や装丁を見て小説を借りること。最近は時代小説も読むようになり、ページをめくると知らない時代の出来事が広がって、小さな冒険だなあと感じます。 56才 女性
- ◆ ゲームセンターで人生初の「太鼓の達人」をやりました。今まで周りの目を気にしてできませんでした。やり終えた後は爽快でした。次はバッティングセンターへ冒険に行きます。 59才 女性
- ◆ ゲーム「ドラゴンクエストX」でいろんな大陸を冒険しています。新しい大陸に足を踏み入れる時はワクワクです。 31才 女性

～終活特集②～自分らしい人生のために～

Kacce の 特集広告

年間予定

各号テーマが異なる
企画です

1月号 年賀

2月号 頼れる専門家

広告掲載は編集室まで！

3月号 習い事 & 教室
5月号 医療機関
6月号 ペット
7月号 暑中見舞い
8月号 終活
10月号 習い事 & 教室
11月号 便利ダイヤル

記事広告も募集中！
(取材・撮影付き)

OLC総合法律事務所



弁護士
おおひら ゆうすけ
大平 雄介

相続財産をめぐる親族間のトラブルを
避け、大切な財産を適切に承継させる
ため、全力でサポートいたします！

遺言書の作成

後見制度

遺産分割／遺留分侵害請求

(第二東京弁護士会所属) ※P.21もご参照ください。

板・成増3-1-13 ヴェルデューラ201

☎03-5998-5503

<http://olc-law.com/>

10時～20時(土日祝も相談可)



フレッシュハーブで 夏の食卓を涼やかに

夏を快適に過ごすため、フレッシュハーブの活用法やレシピをエスビー食品のスパイス&ハーブマイスター・磯部友美さんに教えてもらいました♪

香りを楽しむ植物

ハーブとは、香りがあり、食や生活などに役立つ有用な植物のこと。世界中に1万種類以上あり、薬用や美容、アロマテラピー、料理などに幅広く使われています。今回は、料理に生かす方法を聞いてきました。

ハーブの特徴

ハーブを料理に使う目的は、良い香りを付けたり、肉や魚の臭みを消したりすること。保存性が高く、使いやすいのは乾燥させたドライハーブですが、最近は生のフレッシュハーブが人気上昇中のこと。ドライより香り高く、見た目も涼しげなので、左ページのレシピを参考に、夏の食卓の涼感アップに活用してみてください。

最近では野菜売り場にハーブコーナーを設けるスーパーが増え、手軽にフレッシュハーブを買えるようになったので、特徴を知っておくと楽しみ方も広がるはず。いくつかご紹介しましょう。

● **バジル**…トマトやチーズと合うのでイタリア料理はもちろん、ガパオ炒めなどのエスニック料理にも。



ローズマリー

● **ローズマリー**…枝ごと使って肉の臭み消しに。ジャガイモやフルーツともよく合う。

フレッシュハーブの旬は春から初夏。世界で最も使われているという人気のパクチーをはじめ、実はハーブは暑さが苦手。そんななか、比較的暑さに強いのが

● **ディル**…魚のハーブと呼ばれ、サーモンなどのマリネに欠かせない。卵や酢と相性が良いのでマヨネーズと合わせても。

● **ミント**…清涼感のあるさわやかな香りが特徴。ドリンクの香り付けやサラダ、デザートのにっぴんぐに。

～終活特集③～自分らしい人生のために～

今お困りの方も、

これから先に備えておきたい方も

真宗会館にご相談ください。

突然のことで戸惑う通夜・葬儀の手配。

初めて施主として勤める法事。

お墓の問題。

首都圏でお世話になるお寺が見つからない。

今お困りの方も、これから先に備えておきたい方も

真宗会館にご相談ください。



葬儀・法事・終活 のご相談承ります

京都・東本願寺の首都圏の拠点

真宗大谷派東本願寺



真宗会館

仏事・終活のご相談は

03-5393-0810

真宗会館 終活支援

検索

<https://shinshu-kaikan.jp/lp/shukatsu-shien/>

夏のおすすめハーブレシピ



ハーバルソーダ

グラスに氷とハーブ(スペアミント、レモングラス、タイム、ローズマリーなどお好みで)を入れ、よく混ぜて香りを出し、炭酸水を注ぐ。甘味料はお好みで♪

ハーブオイル・ハーブビネガー

オリーブオイルやビネガーにハーブを1週間ほど入れておき、サラダやドレッシング、パスタなどに。ローズマリーやセージを入れたしょう油は焼き魚や焼きイカなどに!

※必ず清潔なびんを使用する。ハーブは空気に触れないように漬け、夏場は冷蔵庫で保存する。

ハーブ氷

製氷機にハーブ(スペアミント、ペパーミント、チャービル、タイム、ローズマリーなど)をちぎって入れ、水を注いで凍らせる。冷たい飲み物に入れると、オシャレ度も涼感もアップ!

ミントをシソの代わりに!

豚しゃぶサラダ、冷製パスタ、キウイと和えたサラダなど、さわやかなミントは大活躍



ミントマトとバジルのマリネ

白ワインビネガーとオリーブオイル、砂糖、塩、黒コショウ、おろしニンニク少々を混ぜ、切ったミントマトと手でちぎったバジルの葉を加える

フレッシュハーブの扱い方

●洗い方

水を入れたボウルの中にくぐらせ、やさしくほりや汚れを落とす。洗ったらキッチンペーパーやザルの上に広げてしっかり水を切る。

●包丁の材質に注意!

金気のある包丁を使うとハーブが変色する場合があるので、手でちぎって使うのがおすすめ。

●保存方法

残ったら茎の元を濡らしてキッチンペーパーにくるんだままバックに入れて冷蔵庫へ。「野菜室で」「乾燥させない」「傷つけない」がポイント。



～ 終活特集 ③ ～

地域の専門家集団が あなたの老後をしっかりとサポートします!

- 入院や施設入所の身元保証人がいない
- 緊急連絡先を誰にもお願いできない
- もしもの時は誰に託せばいい?

ひとりで悩んでいませんか?

やさしいーご くいなく

ご相談無料 ☎070-8365-9179

相続や遺言、終活のことなどお気軽にご相談ください!

一般社団法人 ねりま終活身元保証センター 練馬区谷原 5-13-40-105



感謝のセレモニー

マキノ祭典

区民葬儀取扱店 お気軽にご連絡ください

地元練馬で**57年** 年間**2400件**の実績

24時間
安心ダイヤル

ヨイ セレモニー
0120-41-7062

■ 本 社：東京都練馬区上石神井4-9-24 ■ お葬式相談サロン：東大泉店
大泉学園町店・大泉学園駅前店・石神井公園駅前店・中野駅前店・高島平店・保谷店

練馬 & 板橋

ママライターまるこの

銭湯バンザイ!

辰巳湯

練馬区桜台 4-42-2 水曜定休

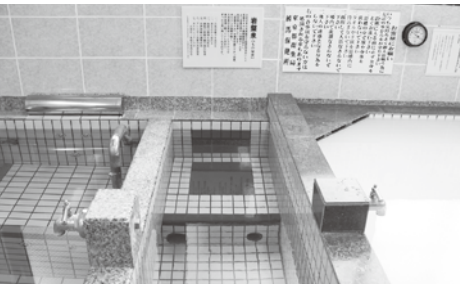
14時30分～24時30分



まるこ

5才と2才の子育て中のライター。大好きな銭湯でひとり時間を味わい、日々の疲れを癒やしています!

住宅街の中とは思えないような広々とした露天風呂でのんびり♪



体を芯から温め、新陳代謝を促進する岩盤泉(上)とシルク風呂(下)

お風呂の種類が充実

子どもたちを寝かしつけた後、夫に留守を頼みやって来たのは、練馬駅北口の大門通り商店街にある辰巳湯。昭和3年に創業した老舗の銭湯です。館内に入ると、厄除けと商売繁盛の思いを込めたという、だるま柄の暖簾(のれん)やミニだるまが目に入ります。

「1番人気は広々とした露天風呂。シルク風呂も、直径1.3ミクロンの超微細気泡が温熱

効果やエステ効果、洗浄効果があり好評です」と店主の小池さん。他にもジェットバス、岩盤泉(女湯のみ)、日替わり薬湯、地下90mの井戸水を使った水風呂に、サウナ(別料金)もある充実ぶり! わが家に入る娘たちとお風呂はとにかく騒がしいので、ゆったり入れる露天風呂へさっそくGO! 夏の暑い時期でも夜は濡れた肌に夜風が当たっていい気持ち。湯舟はけっこう深めで、ドボボボと体を沈め、しばし非日常の世界に浸り

ます。

気持ちよく入浴してもらえよう、家族やスタッフみんなで毎日念入りに掃除しています!



店主の小池章人さん

その後は、シルク風呂と日替わり薬湯(この日はヒアルロン酸などの美容成分が配合された「江戸黒」)に交互に入り、熱くなった水風呂へ、という肌ツヤコースを堪能しました。どのお風呂もやさしい温度で、「これなら長女も入れるかも」なんて考えながら、次女の抱っこで筋肉痛になった二の腕を水流強めのジェットバスでマッサージ。気持ちよければ1時間半が経っていました。

脱衣所もロビーも広々として清潔感があり、快適でした。しっかりリフレッシュできたので、明日からまた頑張るぞ〜!

宇宙教室

宇宙はどんな

「元素」でできている？

宇宙で1番多い

元素は「水素」

私たち人間の体は、酸素や炭素、水素などのさまざまな「元素」でできています。重さの比率は、酸素が約65%、炭素が約18%、水素が約10%、窒素が約3%、その他が約4%です。

では、宇宙の中にはどんな元素があるのでしょうか。さまざまな観測結果から、太陽系に存在する元素でもっとも多いのは水素で約71%、次に多いのはヘリウムで約27%だとわかっています。残りの約2%のうち約1%



宇宙物理学者
佐藤勝彦さん

東京大学名誉教授。
大泉学園在住。インフレーション理論に代表される初期宇宙の研究の功績は世界的に知られる。『科学者になりたい君へ』（河出書房新社）など著書も多数。

が酸素で、炭素、ネオン、窒素などと続きます。

さまざまな元素はどう作られた？

宇宙の中で元素が作られる方法は、主に2つあります。1つは「宇宙の始まりであるビッグバンのときに作られた」です。ビッグバン直後の非常に高温で高密度な宇宙の中で、水素やヘリウム、リチウムという軽い元素が作られました。

2つ目は「星の内部で作られる」です。太陽のような恒星の内部では、核融合によって水素

からヘリウムが作られ、ヘリウムから炭素が、さらに酸素や窒素が作られます。太陽よりはるかに重い星の内部では核融合がどんどん進み、最後に鉄が星の中心部にできます。鉄より

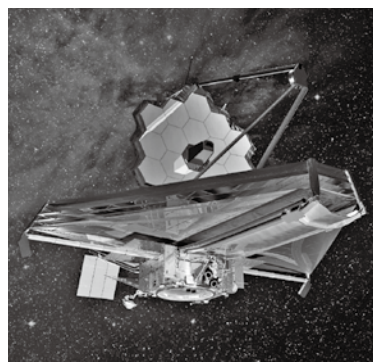
重い金や銀、ウランなどは、重い星が「超新星爆発」という大爆発を起こした際や、ブラックホールや中性子星という重力の非常に強い天体同士が衝突した際などに作られます。

人間の体を作る元素は、こうして星の中で作られました。私たちはみな「星くず」から生まれた「星の子」なのです。

遠くの宇宙にある

窒素や鉄の多い銀河

ところで、アメリカが打ち上げたジェームズ・ウェッブ宇宙望



ジェームズ・ウェッブ宇宙望遠鏡(上)や、すばる望遠鏡の活躍により、私たちが知らなかった初期宇宙の姿が明らかになっている (NASA)

遠鏡が超遠方の銀河を観測したところ、「なぜか窒素の割合が多い銀河」が多数見つかりました。また、「鉄が非常に多い銀河」も見つかっています。さらに日本のすばる望遠鏡を使った観測で、水素に対するヘリウムの割合が超遠方の宇宙ではやや少ないことがわかってきました。

超遠方の宇宙は、宇宙のごく初期の姿を教えてくださいます。宇宙初期の銀河や宇宙の誕生の様子には、私たちがまだまだ知らない「何か」があるようです。

(構成・中村俊宏)



ガガイモ

6月から真夏のような暑さが続き、「夏が早くやってきたのか、あるいは夏が長くなったのか」と悩む今日この頃です。それに伴い草花の開花も10日ほど早まっているようです。暦の上では7日が立秋。前日の6日は広島原爆の日、9日が長崎原爆の日。13日～16日はお盆(正式には盂蘭盆会)で、仏教と日本古来の先祖供養が1つになった行事です。

夏野菜のオクラが八百屋さんに並ぶ季節になりました。原産地はアフリカ大陸で、独特の粘りが特徴の緑黄色野菜です。ネバネバ成分の正体は食物繊維で、腸内環境を整えるのにおすすめです。

今月、開花時期を迎えるものの1つが、「ガガイモ」(キョウチクトウ科ガガイモ属)です。つる性の多年草で、地下茎を伸ばして増えていきます。葉は対生で、葉腋から花序を出して淡紫色の花をつけます。花冠は1cm前後で5裂し、内側に長い毛が密生しています。淡紫色ではなく白い花を咲かせるガガイモは、「シロバナガガイモ」と呼ばれています。

2つ目は、畑で見かけた「シンテッポウユリ」(ユリ科ユリ属)。園芸品種で、テッポウユリとタカサゴユリの交配種です。タカサゴユリは花の基部と花筒の表面に紅筋が入ることが多く、シンテッポウユリの花筒はほぼ純白ですがまれにうっすら紅筋が入ります。また、タカサゴユリは香りが強く、シンテッポウユリは香りが弱いのも特徴です。

真夏日の日中は室内で過ごし、早朝や夕方の涼しい時間帯にゆっくりとした散歩をお続けください。



ガガイモ



シロバナガガイモ



シンテッポウユリ

※ Kacoeのブログでもご覧いただけます。



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

びいちゃん
© 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/>

川越菓匠 くらぶくり本舗 エキア成増店

長寿らん餅

さまざまな表情を見せる川越大師
「喜多院」の五百羅漢さまの心を
お菓子に託した川越大師名物

敬老の日キャンペーン 予告
8月29日(金)～9月15日(月)

お会計金額1,000円以上で
「長寿らん餅」1つプレゼント!

東武東上線成増駅改札前 9時～21時 年中無休



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

「魅惑のユニワールド」の特集が面白かったです。故郷の海で冬の嵐の後に貝殻を拾いに行くとき、時々バフンウニの殻が見つかったものです。板橋区立教育科学館に行きたくなりました。

練・光が丘 53才 女性

☆

もうすぐ長い夏休みがスタート。子どもはワクワク、親は：

と思っていたら、夏休みのおでかけ情報がイロイロ！いつものアンテナのページはモチロンのこと、特集記事の「ウニコレ!」も

なんだか面白そう♡ ちょっと頑張れば娘を連れて自転車で行けそうなので、夏の日差しに負けないよう対策

バッチリで向かいまーす!!

練・豊玉上 41才 女性

☆

☆

夏休みに大阪・関西万博に行く予定です。読者アンケート「万博」にまつわるエピソードを楽しく拝見しました。

練・田柄 43才 女性

☆

「小耳に軽書ン」に掲載されていた、「IMAが便利過ぎて出不精になる」という投稿。まさしく私もそう思っていました！

光が丘で何でも揃ってしまいうの

で助かる反面、出不精になるのでスバコを見て出かけたいですね。

練・光が丘 39才 女性

☆

「小耳に軽書ン」にあった通り、世の中はキャッシュレス化。最近、

出かけた美術館も現金お断りでした。海外は日本

以上にキャッシュレス化と聞いていますか？？ 子ど

ものお小遣いもキャッシュレスなのかしらん？

練・大泉町 60才・女性

☆

夏本番

光が丘公園でカブトムシを捕まえるのが毎年の楽しみ。どこにいるかは秘密です。

練・高松 10才 男子

☆

暑くなると決まって練馬区が

ニュースに出ますね。なんで練馬区は暑いのでしょうか？

練・田柄 53才 女性

☆

昨年飼っていたカブトムシが

たくさん卵を産み、幼虫、さなぎを経て成虫になりました。なんとオス24匹にメス18匹。知り

合いにも分けましたが、わが家に30匹残り、すくすく育っています。

板・中台 63才 女性

☆

遠く見上げる花火もいいけど、ベランダで1人、母も好きだった線香花火をやるのが好き。

練・光が丘 84才 女性

☆

いつも夏の1番初めに聞くセミの声は、「どう？ そろそろ鳴いて良いかな？」という感じで弱々しく聞こえます。梅雨明け前だから？ 今年は7月4日の夕方に初鳴きを聞きました。い

よいよ夏本番になりますね！

練・光が丘 56才 女性

私の推しは…

映画「国宝」を観てきました。とにかく主役のお2人が美しい！どれだけ練習されたのだろうと。子ども時代の役者さんも良かったです！とにかく歌舞伎の世界にいたことの大変さをつくづく感じました。吉沢さんは他の作品でバンパイアの役もやつていて、振り幅の大きさにも驚いています！

練・練馬 67才 女性

☆

最近某アイドルグループに突然ハマりました。芸能人に夢中になるのは学生時代以来で、自分でも驚いています。ネットで動画を見たり、好きな人のイメージカラーのグッズを集めたりして楽しんでます。残りの人生、推せるだけ推します！

練・高松 55才 女性

☆

最近、ケバブにハマり過ぎて

お散歩がてらケバブ屋さんを探しては、家ケバブしてます（笑）。ケバブにハマってから知ったのですが、トルコ料理は世界三大料理だったんですね。ビックリです！

練・氷川台 32才 男性

☆

練馬新能に応募しましたが、今年も落選してしまいました。過去に2回楽しませ

ていただきました

たが、石神井での幻想的な新能が忘れられない思い出になっています。来年こそは当選しますように！

練・旭町 74才 女性

☆

YouTubeで配信が始まった「仮面ライダークウガ」を楽しみに生きています。はあ、毎日



自然のパワー

観たい。オダギリジョーさんカッコイイよね。グロンギ語けっこうむず。

板・高島平 32才 男性

庭に覚えのない木が生えていて、調べてみたらデザートに食べたあと冗談のつもりで植えた柿でした。

練・石神井町 35才 男性

☆

春先に、うちのベランダの排水溝に溜まったわずかなゴミの上に種が付き、謎の植物の芽が出現しました。根を張れるのは消しゴム1個ほどの敷地で、洗濯の排水も流れてくるのに、すくすく成長し、今や40センチほどの高さに。花が咲いてくれたら、何の植物かわかるのになあと思っています。

練・石神井町 51才 女性

☆

今年は育てているミニトマトが着果せず、ほとんど花が落ちてしまいます。これも暑さのせいなのかしら？

練・田柄 50才 女性

地元あれこれ

楽しいことがたくさんある季節がやってきました！練馬区では初夏になるとブルーベリー狩りができる農園がたくさん開園楽しみです。また、毎年楽しみにしている巨大とうもろこし迷路にも行ってきました☆農家のみなさん、いつも楽しいイベントをありがとうございます！

練・大泉学園町 36才 女性

☆

光が丘の一部で花火ができる季節となった。子どもを連れ、友人家族と週末花火をしに行こう！と計画を立てたが、いざ光が丘公園サービセンターの窓

口に予約を取りに行くと、すでに受付終了だった。昔みたいに気軽に火花がでる場所が増えたらいいのにな。

練・光が丘 40才・女性

☆

最近、成増のドンキの前に韓国料理屋ができました。いつも新大久保まで行っていたので、近所で本格的な韓国料理のランチがでるのはいれいす！

板・成増 36才・女性

最近思うこと

教師は、教師以外の職業を1度は経験した方がよいとネットで見た。考えてみると、人間味があつて良い先生だったなあと、思った子どもの担任は、第2の人生で教職についた人がほとんどだった！



練・田柄 52才 女性

☆

スマホもPCも得意でない私。しかし、世の中は買い物も生活も仕事もこれらを使わざるを得ない毎日です。「字」を書くことも少なくなり、「字」も忘れてしまいうです。

練・大泉町 65才・女性

☆

小学生の孫は「ばあばんちは狭いから落ち着く」と言う。団地の2DKに暮らして50年。和ダンスや本箱のあるこの空間が好きみたい。10才なのにシブいなー。ちなみに好きなおかずは「カレイの煮付け」。

練・光が丘 77才・女性

☆

先週、多摩川ハーフマラソンに参加。梅雨時期だからとエントリーしたのに30℃越え。初め

てペースが大幅にダウンしましたが何とか完走！いい勉強になりました。

練・谷原 49才 男性

☆

先日骨折してしまい、1か月ほどかなり不自由な暮らしをしていました。松葉杖は思った以上に扱いにくく、脇がひどい筋肉痛になりました。今後は松葉杖を使っている方を見かけたらできるだけ助けてあげよう…と思いました。

板・赤塚新町 39才 女性

☆

大学生の娘が研修旅行でカナダのモントリオールに行ってきました。民泊先の部屋がカラフルで大変気に入って、帰ってきてすぐに模様替えが始まりました。家の中を片付けて多くのゴミを出しました。区の方には迷惑をかけたが、今はカナダナイズしています。練・春日町 50才 女性

イオンシネマ板橋

東武東上線東武練馬駅北口下車すぐ
全スクリーン 音響スピーカーリニューアル

イオンシネマ 鑑賞料金のご案内

- ・一般 …… ¥1,800
- ・高校生 …… ¥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)

- ◆ 8月1日(金)～ 星つなぎのエリオ
劇場版 TOKYO MER
～走る緊急救命室～南海ミッション
- ◆ 8月8日(金)～
近畿地方のある場所について
映画クレヨンしんちゃん 超華麗！
灼熱のカスカベダンサーズ
ジュラシック・ワールド/復活の大地
- ◆ 8月22日(金)～
映画 おでかけ子ザメ とかいのおともだち
- ◆ 8月29日(金)～ 8番出口
不思議の国でアリスと
-Dive in Wonderland-

*上映作品や上映時間は予告なく変更になる場合がございます。

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>



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

歯科(各種保険取り扱い)
鶴見 歯科

診療時間

月・火・水・金 9時45分～13時 15時～19時
土 9時45分～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



明るくアットホームな
歯科医院です。
キッズスペース・
駐車場完備
《急患随時受付》

地域に密着した医療を提供
きよかわ 歯科クリニック

練馬区光が丘 7-6-20

<https://www.kiyokawadcc.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

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>

Kacce

くらび

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!



水日祝／休診
◆診療時間変更のお知らせ
9時～13時
14時半～17時半
(土のみ 17時)

木村 歯科医院

一般歯科・矯正歯科・小児歯科



ルイ14世の侍医ダカンは、「歯はあらゆる病の巣である」と考え、王の歯を全て抜いてしまいました。その結果、王は消化不良に苦しみ、さらに抜歯の際の不手際で上顎洞(じょうがくどう)まで傷つけられ、ひどい悪臭を放っていたそうです。



★スタッフ募集中!
(昼休みあり)
水・火・月
木・金
土・土
日・日
10時～18時
10時～17時
18時～17時

夏の雲 歯科

一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科

練馬区田柄 5-14-12

☎ 3825-3468



(F-5) 練馬4-15-2 1F (ユナイテッド・シネマ橋)
 ⑨9時半～13時/14時半～20時(木17時) ⑩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

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>

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) <https://www.hikarigaoka-dc.com/>



(E-6) 練馬区中村北3-22-14
 ⑨10:00～19:00 ⑩9:00～18:00 ⑪木・日・祝
 ☎0120-08-4588

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た。日本歯科専門医機構認定歯科矯正専門医・堀 正裕

歯科矯正専門
なかむらばしデンタルクリニック



(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

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>

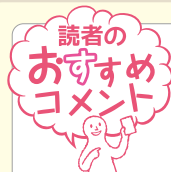
担当 Dr.・休診日 変更のお知らせ

【水・日】Dr.HIDE 10時～12時/14時～18時

【月・火・木・金・土(土曜午前は要確認)】 院長

10時半～13時/15時～18時半(土17時)

休診日: 祝日 ※Dr.TSUBASAは研修出張



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。
 (6月投稿分)

P.○……広告掲載ページ
 ○・○……巻末のマップの位置

川越菓匠 くらづくり本舗

P.12 お芋のお菓子がおいしい。成増駅を利用するときに寄れるのでうれしいです。

61才 女性

イオンシネマ板橋 P.15・25

55才以上は毎日1,100円で鑑賞できるってすごーくお得ですよ。夫婦で楽しんでいます。

66才 女性

夏の雲歯科 P.16

いつもていねいでいろいろ

相談に乗ってくださいます。

51才 女性

鶴見歯科 P.16

娘が歯茎痛の際に、急なお願いにも関わらず、ていねいに診察、治療していただきました。

50才 男性

高梨歯科クリニック P.16

治療が上手でした。

70才 女性

ジェイシティー歯科 吉積 P.16

家族全員お世話になってます。テキパキしている先生です。

38才 女性

光が丘デンタルクリニック船坂

P.17 定期検診の時に送ってくださいるハガキがとてもできて

72才 女性

中村デンタルクリニック P.17

初めてなので緊張してしまし

たが、親切な対応で安心しました。

74才 女性

なかむらばしデンタルクリニック

P.17 娘の矯正でいつもお世話になってます。親切で信頼できる歯医者さんです。

45才 女性

すずき矯正歯科 P.17

子ども3人が矯正の際にお世話になりました。

62才 女性

光が丘眼科クリニック P.20

待ち時間が少ないです。

61才 男性

安藤クリニック P.20

受付の方も先生も感じが良く、安心して受診ができます。家族で通っています。

53才 女性

P.21 へ続く

8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

いたばし花火大会

8月2日(土) 19時～

板橋区 荒川河川敷

東京最大の玉「尺五寸玉」や300mに渡って流れ落ちる大瀑布「ナイアガラの滝」、国内最高峰の花火師10人による新作花火の競演など、迫力いっぱいの花火が楽しめる

※荒天中止



<https://itabashihanabi.jp/>

開催中～8月31日(日) 勾玉作り体験

9時30分～ 郷土資料館(赤塚5) 参加費100円(首から下げるヒモ付き) ※未就学児は保護者同伴

問/☎5998-0081

8月1日(金)～19日(火) 平和祈念パネル展

練馬区役所(豊玉北6)・石神井公園ふるさと文化館(石神井町5) 東京大空襲や広島・長崎への原爆投下、戦時下の練馬などに関するパネルを展示 ※石神井公園ふるさと文化館は5日～

問/総務課 ☎5984-2600

8月1日(金)～7日(木) プラネタリウム「スター・ウィーク ふらり星空散歩」

15時30分～ 教育科学館(常盤台4) 観覧料 大人350円 他 小学生以上対象 各日先着190名 問/☎3559-6561

8月2日(土)～7日(木) イロボックルのカラフルばーく

9時～ 石神井公園ふるさと文化館(石神井町5) 子どもたちが色を「探す・塗る・混ぜる・集める」体験を通して色の成り立ちや特徴を学び楽しむ ※「混ぜる」体験は要材料費(300円)

問/東映アニメーション ☎5318-0633

8月2日(土) 夏休み子ども広場

14時～ 春日神社(春日町3) ヨーヨー名人のショー DJタイム イントロクイズ バルーンアート配布 中学生による緑日の射的

開催中～10月5日(日) セルフタイマーギャラリー 植村冒険館(加賀1) 植村直己の単独冒険の記録写真の中から植村本人が撮影したセルフタイマー写真だけを選び紹介 問/☎6912-4703

開催中～9月末頃 ブルーベリースタンプラリー ブルーベリーの摘み取りを実施している練馬区内の農園を回りスタンプを集めると、JA東京あおば直売所で使える購買品引換券(1,000円分)が抽選で50名に当たる 問/農業振興課 ☎5910-3066

開催中～9月21日(日) 戦後80年 区民が生きた戦争の時代 郷土資料館(赤塚5) 出征した人や銃後を守った人、学童疎開をした子どもなどさまざまな立場で経験した戦争の時代を区民提供の資料などをもとに紹介 問/☎5998-0081

開催中～9月1日(月) 採って見て遊んで! 練馬の虫展 中里郷土の森(大泉町1) 身近にいる虫の魅力を発見しよう 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 ※虫網等観察道具の貸出あり 問/☎3922-3021

開催中～8月31日(日) 夏のミュージアムスタディ 植村冒険館(加賀1) 館内を見学しながら地球の不思議を探検する 先着500名に地球探検パスポートを配布(小学生のみ) 問/☎6912-4703

開催中～8月31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、スマホやタブレットを使ったスタンプラリースタンプをすべて集めるとゴールのエコポリスセンターで賞品がもらえる ※景品がなくなり次第終了 問/エコポリスセンター ☎5970-5001

開催中～8月31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360円 他 ※土・日と区立小学校の夏休み期間は小中学生無料 世界最大級の標本展示「ヘラクレスオオカブト」などの生体展示や標本展示 昆虫ふれあいコーナー 他 問/☎5920-1131

開催中～8月31日(日) みんなのいきものずかん 赤塚図書館(赤塚6) 身近ないきものを調べて図鑑の1ページを作る みんなが作ったページを集めて1冊の図鑑にする 問/☎3939-5281

3才～小学生対象(小3以下は保護者同伴)

問/☎6904-6403

8月9日(土)・23日(土) 夏休みは手話にチャレンジ!

14時～ 高島平区民館(高島平3) / 板橋区立グリーンホール(栄町36) 板橋区在住者対象
小学生優先 ※小1～小4は保護者同伴 各日申込順
20名 ▶9日 高島平区民館 初心者向け 申込2
日まで ▶23日 板橋区立グリーンホール 経験者
向け 申込16日まで

申・問/☎計画推進係 3579-2361

8月9日(土) ねりま寄席

13時30分～ 生涯学習センター(豊玉北6) 入場料
200円 出演:桃源郷清流 才葉亭きん小 他

問/きん小 ☎090-9133-4185

8月11日(月祝) 氷川寄席「納涼 怪談三人衆」

10時30分～ 氷川図書館(氷川町28) 愛好家による
講談・落語 中学生以上対象 申込順40名

申・問/☎3961-9981

8月11日(月祝) こわ～いおはなし会

11時～ 成増図書館(成増3) こわい絵本・本の読
み聞かせ 小学生以下対象 問/☎3977-6078

**8月11日(月祝) 夏のおはなし会 へいわって
なにあに**

14時30分～ 西台図書館(西台3) 戦争経
験者による平和に関するおはなし・絵本の読み聞か
せ 小学生以下の子どもと保護者対象

問/☎5399-1191

8月15日(金) IMA寄席

18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)

**8月16日(土)・17日(日) Aloha Festival
in ホテルカデンツァ東京**

11時～(17日は10時～) ホテルカデンツァ東京(高松5) フラのチームに
よるステージショー ハワイアンショップ ホテルメ
イドのハワイアンフードやスイーツ 他 ※ステージ
ショーのみ要観覧チケット(大人1,800円 小学生以
下無料) 問/☎5372-4438

8月16日(土) いたばしプロレスリング

16時30分～ 志村第四小学校(小豆沢4) 小豆沢商
友会納涼盆踊り大会にいたばしプロレスがやってくる
地元のヒーローが多数出場 ※小雨決行

問/いたばしプロレスリング ☎5918-6629

8月2日(土) ねりま環境まなびフェスタ

10時～ ココネリ(練馬1) 地球温暖化のしくみやエ
コについて学べる ワークショップ 展示 ゲーム
こどもエコ・コンクール入賞作品展示 他

問/ねり☆エコ事務局 ☎3993-8011

8月2日(土) 納涼灯篭流しの夕べ

18時～ 石神井公園ボート池(石神井台1) 購入し
た灯篭を池に流す 灯篭は前売り含め先着850個(1
個1,000円) ※雨天翌日

**8月3日(日) “社会を明るくする運動” フェス
ティバル**

9時30分～ 練馬区役所(豊玉北6)
犯罪や非行の防止・更生について理解を深める ス
テージ アートバルーン 模擬店 白バイ展示 関
係団体のパネル展 他 問/青少年係 ☎5984-4691

8月3日(日) カデンツァゆかた祭り

11時～ ホテルカデンツァ東京(高松5) こども縁日
屋台 おまつりワークショップ 福島物産展 他 ▶
11時30分～/14時30分～ ホテル見学スタンプラリー
各回先着10組 問/☎5372-4438

8月5日(火) 打ち水作戦

16時30分～ 南田中図書館(南田中5) 観蔵院の井
戸水で打ち水をして涼を感じよう 先着15名(受付
16時から) ※雨天中止 問/☎5393-2411

8月7日(木) 練馬つながるフェスタ in 関町

10時～ 関町区民センター(関町北1) 地域で活動
しているやボランティア団体によるワークショップ&
物品販売 ダンス アカペラ歌唱 他

問/区民協働交流センター ☎6757-2025

8月7日(木) 成増阿波おどり大会

17時30分～ 成増商店街・成増アクトイベント広場
(成増2) 全14連が演舞を披露する

**8月8日(金)～9月30日(火) 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「宇宙の3つの謎+α」
小5以上対象 各日先着190名 問/☎3559-6561

8月8日(金) 夜のおはなし会

19時～ 蓮根図書館(蓮根3) 夏の夜を涼しくする
ちよっぴり怖いおはなし会 18才以上対象 申込順
20名 申・問/☎3965-7351

**8月9日(土)～11月24日(月休) 企画展「木
と貝でつむぐ杉山雅子のファンタジー」**

牧野記
念庭園記念館(東大泉6) 自然の素材を自然な形のま
まに使った杉山雅子の作品を展示 ▶10日 10時～
/13時30分～ 木と貝を使って好きなものを作る



光が丘内田クリニック

練馬区光が丘 3-3-4-101
 ☎ 9:00~17:30 ④~13:00 ⑤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
<https://www.hu-cl.com/>



光が丘眼科クリニック

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

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

女性院長ならではの丁寧な診療
光が丘眼科クリニック



秀クリニック

板橋区赤塚新町 3-5-1
 ☎ 9時~12時 15時~18時 ⑤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。排便(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
秀クリニック



安藤クリニック

練馬区春日 6-5-15 医療春日2F
 ☎ 3990-8001

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

内科・胃腸科・外科・小児科
安藤クリニック

地域の皆様にも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。

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

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

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



和気医院

板橋区 2-7-12 (下赤塚駅北口徒歩3分)
 ☎ 8:30~18:30 ④~12:30 ⑤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
和気医院

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



佐藤医院

夏雲公園前(高松4) ⑤有
<https://www.sato-iin.com>
 ☎ 3926-8765

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) 土曜午後・木曜日曜・祝日

内科・小児科・外科
光が丘南 佐藤医院

~水分補給をしっかりと!~
 いよいよ暑い夏! 「私は大丈夫」と油断しないで、水分を摂りましょう。さらに冷えにも注意! タオルとペットボトルを持ち、しっかり体調を整えて、安全で楽しい夏をお過ごしください!



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

身近な「街の法律家」
えいの行政書士事務所

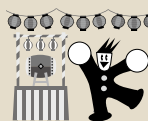
相続・遺言など。
女性ならではの視点でじっくりお話を伺い、お客様に寄り添います。

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) <https://www.harichiryo.com>



月刊 Kacce への広告掲載は編集室で承っております。

TEL: 3975-7143
メール: kacce11@kacce.co.jp



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！

<https://www.kacce.co.jp/kacce/present/>



<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

成増駅北口より徒歩3分
OLC 総合法律事務所

労働・離婚・相続問題など。誠実に、粘り強く対応します。相談料は初回無料。

第二東京弁護士会所属
弁護士 大平 雄介



hikarigaoka-law.com/

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

安心と笑顔をお届けします
光が丘法律事務所

地域の皆さまのどんなお困りごとにも誠実に対応いたします。

東京弁護士会所属
弁護士 今井 時右衛門

お気軽にご相談ください！

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

秀クリニック P.20

先生が気さくで優しいです。
33才 女性

埴皮膚科 P.20

先生も受付の人も優しく通いやすい皮膚科です。
49才 男性

伊藤内科小児科クリニック P.20

毎月定期検診に行っています。先生の優しいアドバイスのおかげで数値が良くなってきて、感謝しています。
69才 男性

三浦書店 P.24

対応が温かく、とても良かったです。
47才 女性

まごころサポート P.24

網戸を直してもらいました。迅速な対応ありがとうございました

ました。 68才 女性

ホテルカデンツァ東京 P.25

日常のお散歩、贅沢をしたい日のレストラン、時々目撃できるドラマの撮影など、楽しいことがたくさんあります。
37才 女性

T・ジョイ SEIBU 大泉 P.25

映画が好きなので近所に映画館があって良かったです。館内も清潔で、駐車場も使いやすい。女子トイレがたくさんあり、便利です。
62才 女性

ユナイテッド・シネマとしまえん P. 25

毎月1作品鑑賞を目標に、時間を見つけては出かけています。徒歩圏内というのが、ありがたいですね。
57才 女性

サロンドメイク エスペース

F-8 とてもカットが上手で

す。いろいろお話をしながら楽しい時間を過ごします。清潔感のあるゆったりしたお店で、最高の癒やし時間です。
68才 女性

クイーンズ伊勢丹 D-5

6月1日から販売されているクイーンズメンチは10年前の味を再現した復刻版で、とてもおいしいです。
48才 女性

まちの駅大泉学園 C-3

定期的に石けんを買いに行っています。長野県で作られてる石けんがお気に入り。
41才 女性

クッキング・チーズ C-4

ピザを作る時はいつもこのチーズを使います。
60才 女性



*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

夏の風物詩 盆踊りに行こう!

板橋

● 赤塚新町会ぼんおどり大会

8月2日・3日 18時～ 赤塚新町公園(赤塚新町3) ※各日先着150名の小学生以下の子どもにアイスキャンデーをプレゼント

● わくわく盆踊り

8月9日 18時～ 板橋フレンドセンター(富士見町3) ※子どもにおかしのおみやげプレゼント(17時30分から整理券配布)

● 小豆沢商友会納涼盆踊り大会

8月16日・17日 19時～ 志村第四小学校(小豆沢4)



練馬

● 銀河の夜の盆踊り大会

8月1日 16時～・2日 15時～ 妙延寺(東大泉3)

● 春日町盆踊り大会

8月2日・3日 17時～ 春日神社(春日町3)

● 上石神井地区祭

8月23日 16時～ 上石神井小学校(上石神井4)

8月24日(日) **フリマ** 光が丘公園(光が丘4)

9時～15時 ※雨天中止

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

8月24日(日) 大人も子供も石神井川に入って

あそぼう! 9時～ 石神井川テラス(石神井町1) 参加費500円 石神井川に入って自然の魅力を体験する小2以上対象 抽選40名(フォーム)

問/ としまえん水と緑の公園で遊ぶ会事務局 ☎050-3749-1040

8月24日(日) 南田中図書館一日ラジオ放送局

10時～14時～ 南田中図書館(南田中5) 特別なラジオ番組を見た後で参加者もラジオトークの体験ができる ※参加者に「一日ラジオ放送局パーソナリティ認定証」をプレゼント 各回抽選10名 申込14日まで

申・問/ 5393-2411

8月24日(日) chicoowa マルシェ Late Summer

10時～ 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・工作向けワークショップ スタンプラリー <https://www.chicoowa.com/>

8月17日(日) スペアミントの湯(練馬区)

入浴料金 大人550円 他 当日割引入浴あり ※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/>

8月20日(水) こどもアートアドベンチャー

10時～ ココネリ(練馬1) アート体験ワークショップ(一部のワークショップは9時30分から整理券配布) 絵と音のライブペインティング ステージショー スタンプラリーでスタンプを集めるとフェイスペインティングができる ※汚れてもよい服装で参加

問/ 文化振興係 ☎5984-1284

8月20日(水) 若者のための美容契約ナビ

13時30分～ 板橋区消費者センター(板橋2) エステ・脱毛・美容医療の契約前に知っておきたいことを講師から学ぶ 板橋区在住・在学・在勤者対象 申込順30名

申・問/ 板橋区消費者センター ☎3579-2266

8月21日(木) シニア世代の「働く」をもっと

前向きに「シニアの魅力アップセミナー」 10時～ 板橋区情報処理センター(板橋2) ストレッチ・マッサージ 肌のお手入れ、メイク実習 他 65才以上の男女対象 申込順30名

申・問/ はつらつシニアいたばし ☎5943-1300
(平日9時～17時)

8月21日(木) 夏のスペシャルおはなし会

ちょっぴり怖い昔話 貫井図書館(貫井1) 各回先着35名 ▶15時30分～ 幼児～小2までの子どもと保護者対象 ▶16時～ 小3以上対象

問/ ☎3577-1831

8月22日(金) えーるシネマサロン夏休み親子

上映会 10時～13時30分～ 男女共同参画センターえーる(石神井町8) 上映作品「ばくらのワンダフル・ライフ」 犬と人間の絆を描いた心温まる物語 小学生以上の子どもと保護者対象 各回申込順30名(フォーム)

問/ ☎3996-9007

8月23日(土)・24日(日) 本の探検ラリー

10時～ 光が丘図書館(光が丘4) 本を読んでクイズに答え、スタンプを集めると「本の探検家認定証シール」がもらえる 幼児～中学生対象

問/ ☎5383-6500



問/地域コミュニティ支援係 ☎5984-1039

8月31日(日) SANちゃんまつり

10時～ ひだまりポケット(光が丘5) 手作り玩具やプラバン工作 バルーンアート作り 休憩コーナー 他
問/子育て支援 SANの会018・中山 ☎080-1156-8809

9月5日(金) TOKYO SAFETY ACTION

14時～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 正しい交通ルールや事故を防止する方法を楽しく学ぶ 第一部:式典 第二部:交通安全教室 第三部:板橋区吹奏楽団のミニコンサート 申込8月15日まで(フォーム・FAX)

問/板橋区文化・国際交流財団 ☎3579-3130

【募集】なつキミプロジェクト

芸能事務所オスカープロモーションによる、モデル・俳優・声優からインフルエンサーやクリエイターまでジャンルを超えた新しいスターを発掘するオーディション
応募資格6才～18才 応募は8月15日まで(フォーム)
<https://www.oscarpro.co.jp/natsukimi/>

【募集】いたばし食べきりレシピコンテスト

食品ロスを減らすため、食べ切れなかった料理や余りがちな食材、野菜の皮や芯を使用したオリジナルレシピを募集 板橋区在住・在勤・在学者対象 応募は8月29日まで(フォーム)

問/資源循環協働係 ☎3579-2258

【募集】いたばし未来の発明王コンテスト

「あったらいいなと思うもの」「身の回りの人の生活に役立つもの、便利なもの」「地域・社会・環境の課題を解決するもの」のアイデアを募集 板橋区在住・在学、または区内の習い事に通っている、家族が区内在勤の小中学生対象 応募は9月7日まで(フォーム)

問/工業振興係 ☎3579-2193

【募集】学生向け動画コンテスト「Itabashi Student Promo Award」

「板橋の産業を感じる瞬間」をテーマにした動画を募集 応募は9月8日まで(フォーム) 問/板橋区立企業活性化センター
contest@itabashi-kigyou.jp

8月24日(日) 音楽交流フェスタ

13時30分～ IMAホール(光が丘5) 障がいがあってもなくても音楽を通じて1つになれるコンサート
合唱 ダンス ミュージックベル 他
問/あかねの会 事務局 ☎3577-7421

8月24日(日) 家族で一緒に楽しむ伝統和弓四半的体验会

14時～ スタジオルミエール大泉学園(大泉学園町7) 5才以上の子どもと保護者対象(中学生は1人でも可) 申込順30名 申込11日から
申・問/三橋 ☎080-8858-3505(8時～16時)

8月25日(月)～29日(金) 子どもの居場所ってどんなところ?

9時～(25日は13時～) 板橋区役所(板橋2) 板橋区内の「子どもの居場所」やその活動を支援する企業をパネルやチラシで紹介
問/子どもの食・居場所支援事業事務局 ☎3964-0236

8月25日(月) ゴリラせんせいがやってくる!

紙芝居&紙あそび 10時30分～/14時～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 元保育士の紙芝居師による紙芝居 おりがみや紙相撲など紙を使ったあそび 小学生以下対象(小3以下は保護者同伴) 各回先着20名

問/板橋区文化・国際交流財団 ☎3579-3130

8月26日(火)～31日(日) アトリエグレイプフルーツ展

10時～(26日は14時～) 練馬区立美術館(貫井1) 練馬区南大泉の一軒家をアトリエとして活動する、年齢も背景もさまざまな53人の表現者たちによる作品を展示 問/井坂 ☎080-5184-9448

8月29日(金) 板橋映画上映会 おおやまレトロシネマ

10時30分～/14時30分～/18時30分～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 全席自由1,000円 上映作品「黒い雨」 ※2回目終了後にアフタートーク、3回目は冒頭に20分間ハーブの生演奏あり 大人対象

問/板橋区文化・国際交流財団 ☎3579-3130

8月30日(土)・31日(日) ゆりの木団地夏祭り

13時～ ゆりの木商店街・空中ひろば(赤塚新町3) 飲食ブース ステージ 他

8月30日(土) 大泉西地区祭

16時～ 四面塔稲荷神社(西大泉5) ステージ(和太鼓・ダンス・バンド演奏) 模擬店 他



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

女性のための治療院 のどか
国家資格を持つ女性施術者による優しい手技療法
営業時間8時〜20時 予約制
「カッセルを見た」で
初回カウンセリング 料無料

指圧・マッサージ



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

練馬駅前近郊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

Nerima Base (ネリマベース)

1時間1,200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。



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

まごころサポート
暮らしの困りごとを手助け
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1,000円より)

暮らしの困りごとを手助け



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

数年に1度の畳替え。お客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みをお届けいたします。

お部屋も気分もさわやかに
練三浦畳店

月刊 Kacce 発行のほか、印刷物・ホームページ・動画作成

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
☎ 3975-7143 kacce.co.jp

みんなに教える隊!

読者の皆さまから
の情報をご紹介!

お酒も飲める餃子屋さんが5月にオープン。濃い味付けの餃子がビールや酎ハイと合い、持ち帰りもできます。 61才 女性

●金斗雲 XENON イオンスタイル板橋前野町店 (板・前野町4) 都内初出店の鹿児島ラーメンの店がオープンしました。 66才 女性

●やきとり さんぎゅう 成増店 (板・成増2) すずらん通りのセーント跡地にオープン。やきとりが1串39円から楽しめるようです。 59才 女性

●工房 meguco (練・富士見台2) 今年の3月、富士見台駅近にかき氷屋さんがオープンしました。店主は陶芸をしている方らしく、メニューに合わせたオリジナルの器で提供される

●はればん (板・西台2) 6月7日、大東文化大学の近くにパン屋さんがオープン。65才 女性
●浜兒餃子 (板・中丸町29)

かき氷がかわいいです。 40才 女性

●麺屋 音 練馬店 (練・練馬1) 練馬駅西口の階段を降りてすぐのところ新しいラーメン屋ができました。濃厚煮干しらめめんがおいしかったです。 56才 女性

●伊東 中華そば (練・旭町3) 地下鉄成増駅近くに開店したラーメン屋に行きました。おいしかったです。成増は本当にラーメン激戦区ですね。 69才 男性

●パンチャン Easy 土支田本店 (練・土支田4) 昨年できた韓国デリの無人販売店。キムチの値段が手頃で、とてもおいしいです。袋麺もあります。 59才 女性

●BLANKET DONUTS 江古田店 (練・栄町44) 人気のクラフトドーナツ専門店が江古田に開店しました。 52才 女性

●練馬湯遊邸 松の湯 (練・石神井台7) 武蔵関にある銭湯が4月にリニューアルオープンしました。「エーゲ海」がテーマです。 39才 男性

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／8月20日必着**



※アンケートや感想などをお寄せください。

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、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

※①③④は、各劇場で通常上映される作品すべてにご利用いただけます。

イオンシネマ板橋

① 無料鑑賞券

有効期限 10月末日



「映画 おでかけザメ とかいのおともだち」

8月22日公開 ©ペンギンボックス・KADOKAWA / おでかけザメ

おでかけ好きなサメの子ども・ザメちゃん
は、都会の高校に転校するという女の子・そ
らと出会ったことをきっかけに電車で飛び乗
り、都会へと向かう。輝くネオン、スクランブル
交差点、満員電車…小さなサメの大冒険が始
まる！ ※8月公開予定作品はP.12参照

板橋区徳丸2-6-1 イオン板橋5F
東武練馬駅そば ☎ 03-3937-1551

5組
10名様

ユナイテッド・シネマとしまえん

④ 無料鑑賞券

有効期限 10月末日



「ジェラシック・ワールド/復活の大地」

8月8日公開 ©2025 Universal Studios. All Rights Reserved.



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（8/31 まで有効）。

クーポンコード：12923273

※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

ホテルカデンツァ東京「ルミエール」

② ディナー・ビュッフェご招待

有効期限 10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、
7/18～9/18の期間中「グルメEXPO 2025」
を開催。お子様も大満足のキッズコー
ナーや昔懐かしい緑日コーナーも登場！
夏祭り気分を満喫できます。

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 10月末日



「映画クレヨンしんちゃん 超華麗！灼熱のカ
カベダンサーズ」 8月8日公開 ©日井備人/
双葉社・シンエイ・テレビ朝日・ADK 2025

インドで開催されるダンス大会のステージ
に立つことになったしんのすけとカスカベ
防衛隊の5人。インド観光の最中、邪悪
な力に導かれ、ボーちゃんが「暴君（ボー
くん）」となり大暴走！ しんのすけたちは
ボーちゃんを止め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

東京都美術館

⑤ ゴッホ展

家族がつないだ画家の夢



フィンセント・ファン・
ゴッホ（画家としての
自画像）1887年
12月-1888年2月
ファン・ゴッホ美術
館、アムステルダム
（フィンセント・ファン・
ゴッホ財団）
Van Gogh Museum,
Amsterdam
（Vincent van
Gogh Foundation）

ファン・ゴッホ家が受け継いできたファミリー・
コレクションに焦点を当てた日本初の展覧会。
ファン・ゴッホ美術館所蔵品を中心とした30点
以上のゴッホ作品や貴重な手紙などを展示する。
9月12日～12月21日 一般2,300円 他
※土日祝と12月16日以降は日時指定予約制

台東区上野公園8-36
☎ 050-5541-8600（ハローダイヤル）

5組
10名様

森美術館

⑥ 藤本壮介の建築： 原初・未来・森



2025年大阪・関西万博（大屋根リング）2025年
提供：2025年日本国際博覧会協会

2025 年大阪・関西万博の会場デザインプロ
デュサーを務める建築家・藤本壮介の約 30
年に渡る歩みを網羅的に紹介。インスタレーシ
ョンや大型模型などの展示に加え、未来の都市
像を提案し、建築の可能性を考察する。7月2
日～11月9日 平日一般2,300円 他

港区六本木6-10-1 六本木ヒルズ森タワー
☎ 050-5541-8600（ハローダイヤル）

5組
10名様

成增

全体

光が丘

登録無料

Kacce
メルマガ会員募集中!!

スマホやタブレットで
Kacceの最新号がすぐ
に読めるWeb版(PDF)
を毎月メールマガジン
で配信しています！



登録は
こちらから↑



よさこい祭りin光が丘公園

地元の鳴子光丘をはじめ、今年も各地のよさこいチームが熱い演舞を見せてくれました！
(7月19日～21日 光が丘公園・ふれあいの径)



第13回 商人盆踊り大会

2年に1回開催される成増南商店街振興組合主催の盆踊り。猛暑日でしたが、たくさんの親子連れでにぎわいました♪

(7月26日・27日
成増小学校)



七夕の笹飾り

ホテルカデンツァ東京のロビーに設置された笹に飾られた短冊。願い事が叶いますように！

(6月29日撮影)



夏まつり

夕方からの涼しい時間からスタート。キッチンカー、花すくい、ワークショップなど大人気でした！

(7月19日 四季の香ローズガーデン)



ウニコレ!?

ウニの魅力に迫るユニークな企画展が8月31日まで開催中！ トークショーやワークショップ、ウニのジオラマ展示など盛りだくさんの内容です♪

(7月19日 板橋区立教育科学館)



読者ハガキの切手コーナー



①第13回 国民体育大会記念 重量あげ(1958年発行)

②シーボルト生誕200年記念(1996年発行)

③第50回 都市対抗野球大会記念(1979年発行)



盆踊り講習会

練馬区内の盆踊り大会が始まる前に踊りの練習ができる毎年恒例のイベント。老若男女が踊る踊る～！

(7月4日・5日 生涯学習センター)

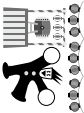
本誌に掲載される場合があります。(氏名は掲載されません)

【自由投書欄】

【アンケート】
修学旅行の思い出(行き先、心に残っていること、お土産など)

500号記念メッセージ
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】



番号(ペンネーム) ()
ご協力ありがとうございました

85円切手
を貼って
ください

郵便はぎ
175-0094

板橋区成増2-10-3
三栄ドモール202

Kacce 編集室 行
月刊カッセ

山折り(この線で折り、裏面をノリで貼り付けてください)

〒	市区町村	町名	番地その他
[]	[]	[]	[]
氏名	フリガナ	男・女 回答しない	職業または学年と年齢
名		()	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。			プレゼント 番号(1～6) を書いてね!
店名「			
			8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。

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 85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よ！



Webからも応募できます！➡

谷 折 り

ノリ付け



求人コーナー

地元で働こう



アルバイト募集

【業務内容】弁護士業務補助・経理

【業務形態】アルバイト

週2～5日(時給1,200円～)

※経験やスキルに応じて決定

【勤務地】板橋区成増

【応募方法】メール: ohira@olc-law.com

OLC 総合法律事務所(P.21 参照)

☎ 03-5998-5503

板橋区成増 3-1-13 ヴェルデュラ 201 号室

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。撮影できる方歓迎

【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？

「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)

STAFF TALK

★大阪・関西万博に行ってきた。酷暑のなか2万5千歩歩いて体力ギリギリだったけど、各国の最新技術や文化に触れ、大屋根リングやパビリオンも楽しめて大満足！(Y・I)

★8月に退職します。月刊光が丘編集長や代表取締役も自分なりにやり切りました。お世話になった皆さまに感謝の気持ちでいっぱい。ありがとうございます。(N・T)

★ずっと様子見していた親知らずを抜歯。まだ傷が治らず、夏なのにスパイシーなものが食べられなくてちょっとさみしい。(M・S)

★吸引力が落ちた掃除機にイライラして買い替えた。今は充電式が主流でビックリ！コンセント派の私にはショックだったけど、新しい掃除機で気分もスッキリ！(A・Y)

★7月13日「ライヴ・エイド」が40周年記念で、同日同時に配信された。友人と朝までJKTBしながら鑑賞。当時は電話を繋ぎながら中継を見ていた。やることが変わってない。(M・M)

★運転免許証の更新で都庁に行ったついでに、初めて45階の展望台へ。カフェもあり、都心から遠く山々までゆったりと景色を堪能。無料の絶景スポット、おすすめです！(K・O)

★「今日は暑いからプールはお休み！」と小学生が言っている。生まれて初めて聞く言葉だなあ。昔とは違うんだ。(J・T)

Kacce

月刊 カッセ

8月号 2025年8月1日発行 通巻第499号(創刊1984年1月)

●発行人 生田佳子

●編集人 生田佳子

●編集・制作 田中なおり 下村美帆 山本茜 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

Kacce
月刊 カッセ

「500号記念」 広告募集中!



広告の詳細は
こちらから

案内をご希望の
方は編集室まで
ご連絡ください。

「月刊 Kacce」は、9月号で
1984年の創刊から

通巻500号を迎えます。

記念の500号に広告を掲載しませんか?
対象は、企業・団体・医療機関・お店・
個人など、どなたでも!

掲載号 2025年9月号
(9月1日発行)

申込み締切 **8月12日(火)**

記念誌やパンフレットなどの 制作・印刷は Kacce まで!

- 記念誌
- 広報誌
- 作品集
- 会報
- 追悼集
- 同窓会名簿
- 卒業文集
- 自分史
- 年報
- 総会議案書 など

タウン誌を 41 年間制作してきた経験を
活かし、お客様のご希望に沿ったご提案
をいたします。お気軽にご相談ください。



光が丘パークタウン
大通り北団地40周年記念誌

「光が丘100年タウンをめざして」
(2025年8月1日発行)

取材・撮影・編集から印刷まで担当させて
いただきました。

☎ **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

✉ kacce22@kacce.co.jp

kacce.co.jp