

練馬・板橋のタウン誌

2025 vol.501

Kacce10

月刊 かっせ

TAKE
FREE ¥0

読者の声も
もりたくさん！
読者プレゼントも
あるよ！

「習い事&教室」広告特集

練馬・板橋の
ためきケーキ！



ご自由に
お持ちください

地元で楽しいこと探そう！



わが家の アイドル

生まれた時は自力呼吸が難しかったのですが、元気に泣いたりミルクを飲んだりできるようになりました。最近はますます元気になり、お姉ちゃんに遊んでもらったりしてご機嫌で過ごしています。ニューボーンフォトは、姉の時にもお世話になった助産師さんに撮っていただきました。 Nさん(練馬区)

「わが家のアイドル」の写真&エピソードを募集中!

お子さんやお孫さん、ペットのかわいい写真をお待ちしています。

お申し込みは
こちらから→



板橋区内の事業者の皆さまへ!

助成金を使ってKacceに記事広告を 出しませんか?

Kacce 編集長のチャレンジ体験記!



助成率 2/3

記事広告 2 ページ(モノクロ)で

広告掲載料 36 万円 → **12 万円に!**

取材 & 撮影込み

※税抜価格

おすすめは「編集長のチャレンジ体験記」。Kacce 編集長が実際に体験をしてリアルにレポートする記事は、毎回読者から大好評! 取材・撮影にお伺いし、客観的な視点でお客様のサービスや商品の魅力などを紹介します。

助成金情報 助成額は最大 50 万円!

令和 7 年度 中小企業魅力向上支援包括
補助事業助成金(魅力発信支援)

詳細は「板橋区産業振興公社」HP をチェック! →



広告のお問い合わせは Kacce 編集室まで!



CONTENTS

P.2 わが家のアイドル

P.4 「習い事&教室」広告特集

P.6 JIMOTO ☆びと

P.8 練馬・板橋の たぬきケーキ！

P.10 読者アンケート
修学旅行の思い出

P.11 Kacce 公式キャラクターの名前決定！

P.12 散歩ウォッチング
キノコ

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.23 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 STAFF TALK



かっせくん

ボクと同じ
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 10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！

Kacce 500号記念 特別講演会

NHK プロデューサーが語る ドラマ制作の舞台裏



11月9日(日) 14時～16時 (13時30分開場)

ココネリホール (練馬駅北口 ココネリ3階)

参加費: 1,000円

【登壇者】磯 智明氏 (NHK 制作統括プロデューサー)

申し込み
受付中!

ドラマの企画立案から撮影
現場の裏側まで特別なエビ
ソード満載の講演会と、ドラ
マ作りを体感できる貴重な
ワークショップの2部構成!

お申し込み・
詳細はこちら→



主催: Kacceの会(月刊 Kacce 編集室)

健康 マージャン はじめての女性大歓迎！ 認知症予防にもなる新しい趣味

新しいことにトライしたい方、ご家族の週末の楽しみにもおすすめの健康マージャンを体験してみませんか。何歳からでも始められ、生涯の趣味となります。

桜ゆき子の健康マージャン

☎ 03-3938-5884

(留守電対応)

✉ sakurayukiko39@gmail.com

📍 地下鉄赤塚駅5分 📱 有



「Kacce見た」で
初回体験 2,000円
➔ 1,000円
2025年12月末日まで

料理 教室 韓国政府公認の韓食達人に よる本場の料理レッスン

本当に美味しいチャプチェ&オイキムチを作ってみませんか？
キムチグランプリ大賞を受賞したハリン先生による秘伝のレシピをあなたの食卓へ！

ハリンクッキング

📍 場所 光が丘周辺 (日時・場所・料金はHP
をご覧ください) ※お申し込みはHPから➔
<https://www.harin.jp>



サークル 月2回 楽しく歌って 健康維持&リフレッシュ♪

初心者向けの歌のサークルです。唱歌や世界の名曲、昭和歌謡などをプロのソプラノ歌手がていねいに指導します。ランチ会やコンサート鑑賞会などのイベントもあります。まずはお試し体験へご参加ください。



◆光が丘クラス新規開講！

メンバー募集中。会場：旭町南地区区民館ほか 日時はお問い合わせください

◆大泉クラス メンバー募集継続中

第2・4水曜 15時～16時 1,500円/1回
※入会時教材費1,000円



健康コースどれみ

📍 練馬区東大泉3-3-10スタジオ・プリモア (大泉クラス)
📧 meilimusic520@gmail.com

お試し体験無料
2025年11月末日まで

秋 から始める 習い事 & 教室 特集

スポーツの秋、芸術の秋、到来!!
習い事や塾など学びのスタートに
最適な季節です。
子どもも大人も新たな1歩を踏み
出してみませんか？

着付け教室「彩きもの学院」の
情報は P.13 を見てね！

次の「習い事 & 教室」
特集は
2026年3月号！



合気道

初心者大歓迎！合気道(護身術)
を習得しながら体を鍛えよう！

親切丁寧な指導します。9才以上の男女対象。練馬総合体育館で月8回活動。入会金2,000円/月会費1,000円(いずれも18才以下半額)

合気道志友会 (練馬区生涯学習団体)

☎ 090-9389-7733 (杉田)

メール: watanabe-jts@ezweb.ne.jp

📍 練馬区谷原1-7-5 練馬総合体育館
水曜・土曜 12時30分～15時30分



いつでも
見学OK！

音楽教室

ピアノ・声楽・フルート 音楽と一緒に楽しみませんか

お子様から大人、シニアの方までご希望に合わせて丁寧にレッスンいたします。
音符が読めなくても大丈夫♪ ピアノレッスンではグランドピアノを使用します。
入会金5,500円
1回 30分 3,850円～



◆ 江古田店

ピアノ、声楽、フルートレッスン開講。スタンウェイ&サンズ社のグランドピアノを使用。



練馬区豊玉北1-12-12

Pスタジオ音楽教室
☎03-3992-4994
10時～21時

◆ 成増サロン

ピアノ、声楽レッスン開講。ヤマハのグランドピアノを使用。



板橋区成増4-28-19



Kacce見たで
**入会金
50%OFF**

初めての方大歓迎 ゆっくり丁寧にレッスンいたします

アミフランス

☎090-8037-0857

声楽・ヴォーカルスクール/フランス語教室
📍練馬区貫井1-23-7-103 🕒9時～20時
📞水曜 📺なし 無料体験レッスン随時受付中



メンタル・キャリア・アップ目指す一流コーチ・セッション 株式会社ライフバランスマネジメント研究所

☎080-5839-5399

日時・回数・場所・オンラインなど
ご希望に合わせて対応いたします。
📧LBMwatanabe@gmail.com

体験コーチング
1回無料

中学英語準備コース 小5～6 募集！ 10月開講 ステップワールド英語スクール 光が丘教室

☎FAX 03-5241-5808

週1回(木曜・50分)授業料7,000円/月
📍練馬区田柄5-27-15-2F
<https://sites.google.com/view/hikaristepworld>

Kacce見たで
入会金無料
2025年12月末日まで

思い立ったが吉日!! 無料で書道体験を!!

伯雲(ハクワン) 書道教室 ☎03-3938-9702

月3回(月・木・土) 15時～19時(土は午前)
講師: 吉川伯雲(全日本書芸文化院 常任理事)
📍練馬区旭町2-6-5



イベント

みんなで一緒に作ろう！ Nerima Base 模型工作室

ガンダムを始めとしたプラモデルや手芸工作など、好きなものをみんなで一緒に作る模型工作室です。塗装ブースや3Dプリンターなど揃っております。ジオラマ作成やディテールアップなどのレクチャーも受けられます。毎週末開催。予約制。



模型工作室の詳細はこちら➡



ほかにも、Nerima Baseでは英会話や手話などのイベント、防音室完備のスタジオやイベントスペースのレンタルも行っております。



Nerima Base (ネリマベース) P.16 参照

📍練馬区練馬1-19-2 Nerikita bldg 202
<https://nerima-base.tokyo/>

子ども英会話スクール 【生徒大募集】 幼児期から英語に触れ、より身近に！

アットホームな雰囲気の中、「生活」や「遊び」から英語を学ぶことで自然に身につくカリキュラム。「楽しい」「おもしろい」と感じることでコミュニケーション能力を伸ばし、英語を通して将来の可能性を広げるお手伝いをします。



- レッソンは月4回(1回60分)
※ 日時は応相談
- おやつあり、送迎あり
- 月謝 幼児～小学生…9,000円
中学生 ……10,000円
- 入会金・教材費なし



Koju English School

☎090-5527-7449(竹田)
📍板橋区赤塚5-8-3 📞水曜

Kacce見たで
**体験レッスン
無料!**



91才、
憧れのタップダンスで
心も体も軽やかに♪

Kacce が注目する「地元でキラリと光る人」を紹介!

JIMOTO ☆びと

最高齢の生徒

メールをくれたのは、板橋区在住の工藤恒美さん(91才)の息子の雅美さん。2年ほど前から親子でタップダンスを習い始めたのだと言います。2人が通う、下板橋駅近くの教室「大沢ミチジャズタップワークシヨップ」にお邪魔すると、スタジオにはレッスン前からゆるやかなジャズが流れていて心地良い雰囲気♪ 講師の大沢ミチ先生によると「恒美さんは、今まで教えたなかで最高齢の生徒

ある日、「91才の父がタップダンスを始めてとても元気になったので取材してほしい」と、編集室にメールが…。さっそくその元気の秘訣を探るべく取材してきました!

です」とのこと。でも91才とは思えないほど背筋がピンッと伸びていて、リズム感もバッチリ。軽やかな靴音で先生のカウントに合わせて基本のステップや、ステップを組み合わせた「タイムステップ」を踏みます。水分休憩を挟みながら、1時間踊り続けていました。

「リズムを刻むのが体にも脳にもよい刺激になっているようで、以前よりも体幹がしっかりしてきたし、精神的にもはづつとしてきましたね」と、雅美



息子の雅美さん(左)と父の恒美さん(右)。
「レッスンの後のビールは最高!」

さんもお父さんの変化に驚いています。

89才からの挑戦

タップダンスは恒美さんにとって、少年時代からの憧れでした。

「終戦直後、ラジオから流れるジャズに心を奪われ、映画で見たジーン・ケリーやフレッド・アステアのダンスに夢中になりました」

実は40代の頃、タップダンス教室に通ったことがあります。が、他の習い事で肉離れを起こ

したことなどから、そのまま中断してしまっただけそう。

そして時は流れ、それまで一軒家で一人暮らしをしていた89才の恒美さんは、「体力的に維持がしんどくなってきた」と板橋区に住む雅美さんの家の近くに引越すことに。新しい生活のスタートにあたり、友達づくりと体力づくりを兼ねて何か習い事を始めることを雅美さんに勧められ、「2人で一緒にやるなら」と憧れだったタップに再挑戦することになりました。

タップが紡ぐ

親子の時間

驚くのは、そのバイタリティと好奇心の旺盛さです。昭和56年文藝春秋漫画賞を受賞し、現役の漫画家でもある恒美さん。今も2本の連載を抱えています。多趣味で、タップダンスの他にも、若い頃からハワイアンバンドにゲストでボーカル出演したり、バトミントンを楽しんだり、腹話術をたしな

まっています。工藤親子にとって、タップダンスは趣味を超え、濃密な親子の時間を作り出しています。「父を見ていて、いくつになっても新しいことに挑戦するって素晴らしいと感じます」と話す雅美さんは、その影響を受け、タップダンスを取り入れた高齢者向けの認知症予防教室を開催しています。

だりしていました。

「父はいつも締切に追われて仕事をしていましたから、一緒に遊んだり、どこかへ出かけたりといった記憶がほとんどないんです」と雅美さん。思い出すのは、原稿用紙に向かう背中ばかりだと言います。

工藤親子にとって、タップダンスは趣味を超え、濃密な親子の時間を作り出しています。

「父を見ていて、いくつになっても新しいことに挑戦するって素晴らしいと感じます」と話す雅美さんは、その影響を受け、タップダンスを取り入れた高齢者向けの認知症予防教室を開催しています。

今後の目標は、「タップダンスを1曲マスターして踊ること」という恒美さん。「11月にある孫の結婚式でウクレレも披露したいですね」と笑います。91才の今も、挑戦は続きます！



教室の仲間と一緒に
(後方右・恒美さん、後方中央・雅美さん)

昭和生まれのぽんぽこスイーツ

練馬・板橋のたぬきケーキ!

昭和40～50年代に全国に広まり、街の洋菓子店で大ブレイクした「たぬきケーキ」。スポンジ生地の上にバタークリームを絞り、チョコレートでコーティングしてたぬきをかたどったものが一般的ですが、店によって顔や形が違うのが大きな魅力。しかし、生クリームの普及により徐々に姿を消し、今や「絶滅危惧種」「昭和遺産」などと呼ばれるように…。Kacceの調査では、練馬・板橋に生息するたぬきはこの3軒だけ! さっそく捕獲してきました～!



※全て税込み価格。住所の後の()はP.26・27の地図参照

進化し続ける子だぬき

創業から50年以上作り続けているたぬきは、味も形も進化中。良質なバターを使った口当たりの軽いバタークリーム、耳だけのために作るメレンゲなど、細部までこだわった熟練の技が光ります。小さいながらも洗練された味わいは、まさに令和版たぬき!?



断面図



耳はメレンゲ、しっぽはカシューナッツ。胴体はしっとりしたマドレーヌ生地でレーズンがアクセント。濃厚なビターチョコレートでちょっぴり大人な味です♡



たぬきケーキボレロ (453円)



ナカタヤ 大泉学園本店
練馬区大泉学園町 7-19-11 (C-2)

グッズもそろそろ、たぬきケーキわあるど♪



先代の味と製法を引き継ぐフランス製菓の「タヌキ」は、大きな頭にも体にもバタークリームがたっぷり詰まった王道スタイル。2代目店主は、キティちゃんやドラえもんで育った世代。その影響もあり(?)、以前よりずんぐりしたかわいらしい姿に。



左:たぬきサブレ
もおすすめ♪
下:店内にはTシャツなど、オリジナルのたぬきケーキグッズがいっぱい!



フランス製菓

板橋区赤塚 2-2-5 (F-7)

フランス製菓のたぬきケーキグッズをプレゼント!
(詳細はP.23)

タヌキ (390円)
アーモンドスライスの
耳と、大きすぎる目 (笑)
が愛嬌たっぷり♪



断面図



たぬきケーキ界の異端児!?



ガトーショコラ (550円)
たっぷりのチョコレート
ムースとチョコレートク
リームに埋もれたたぬき
の中はマロンペースト



タルトショコラ (600円)
とぼけたたぬきの顔の中
には栗とチョコレートの
クリームが!

左: タルトショコラの断面図



昭和の面影を色濃く残す洋菓子店で、バタークリームを使わない“変異種”を発見! 絞り出した濃厚なチョコレートクリームの上には、かつてバラやウサギが飾られていたこともありましたが、今は「作りやすい」との理由でたぬきに落ち着いているそう。チョコレート好きにはたまらない逸品です!



モアール洋菓子店

練馬区富士見台 2-44-9 (D-6)



修学旅行の思い出

修学旅行といえば枕投げ(!?)。
いやいや、それだけじゃありません。
いつまでも色あせない皆さんの
思い出をご紹介します!

行き先はいろいろ

◆ 沖縄のガマに行きました。
真つ暗な中で戦時中の話を聞く
のはとても貴重な体験でした。

26才 女性

◆ 沖縄のひめゆりの塔へ。閉所
恐怖症の私は半泣きで担任に無
理矢理奥まで連れて行かれたの
が忘れもしない思い出です!。

47才 女性

◆ 震災の復興支援を兼ねて宮城
県に行きました。スノボをして
きましたが、現地の方がうれし
そうに私たちに接してくれたこ

とを今も覚えています。いろん
な形で支援があると感じまし
た。

31才 女性

◆ 練馬区では移動教室という名
で、千葉県の岩井や長野県の武
石にある区の保養所へ行きまし
た。カレー作りやハイキングな
ど楽しかったです。43才 男性

◆ 高校で五島列島の福江島に行
き、班ごとに分かれて民宿に泊
まりました。朝に地引網の体験
学習があり、綱を引いていたら
大漁! 漁師さんが私たちそつ
ちのけで本気になり、怒鳴られ
ながらこき使われたのが
いい思い出です(笑)。

52才 男性

◆ ニュージーランドは人
より羊が多いと聞いて、と
ても驚きましたが、あんな
に自然と触れ合ったのは初めて
でした。

27才 女性

◆ 先生がタイが好きという理
由で、高校の修学旅行はタイに
行きました。ホームステイをし

て、実際のタイ人の暮らしを知
り、とても貴重な経験をしまし
た。

37才 女性

今も忘れられない

◆ 九州一周の修学旅行。宮崎の
日南海岸はフェニックスが植え
られ、ハネムーンのメッカだと
か。「フェニックス・ハネムー

ン」や、鹿児島島の「茶わんむし
のうた」をバスガイドさんに教え
てもらい、みんなでバスの中で
歌いました。若い頃の記憶って
スゴイ! 今でも歌えます!

あの頃の情景が歌と共
に鮮明に思い出されま
す。58才 女性

◆ 高校の修学旅行は
夏の北海道。まっすぐ
な道を進むと松山千春

さんの家があり、お父さんが外
に出て来られて手を振ってくれ
ました。気さくなお人柄にファ
ン急増でした。60才 女性

◆ 中学時代、京都に行った時の

宝塚歌劇の鑑賞が1番心に残っ
ています。よほど印象が強烈
だったのでしょうか、当時の歌の
一部を未だに覚えています。き
らびやかな非日常を体験でき、
先生方の粋な計らいに感謝して
います。61才 女性

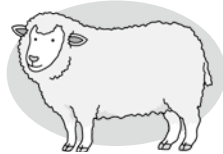
◆ 京都へ行き、お蕎麦屋さんで
ランチをしていたら、漫才コン
ビの「今いくよ・くるよ」さん
にお会いして写真を一緒に撮って
もらったのが思い出です。

41才 男性

◆ 高校時代の修学旅行の前に男
子全員で喫茶店に集まり、傾向
と対策(?)を語り合ったことが
懐かしいです。57才 男性

お土産のセレクト

◆ お小遣いで何を買うかいろい
ろ目移りしてなかなか決められ
ず。結局、家族みんなにご当地
柄のマグカップを買いました。
自分の物を買えばよかったのに
と言われましたが、喜んでいた



母の顔を今も覚えてます。

36才 男性

◆ 中学の時に京都・奈良へ行き、お土産は木刀。

◆ 当時はなぜか大人気でした！ 37才 男性

◆ 京都へ行き、友達
はタレントショップ
のグッズを買って

ましたが、私は中学生ながら髪が命だったので、つげのくしを買いました。渋い！ 52才 女性



だいたい思っ出

◆ この秋、京都と奈良に行きます。法隆寺や金閣寺などに行くのは楽しみです。俳句を作らなければならないのがプレッシャーです。 15才 男性

◆ 初めての飛行機で冬の九州一周へ。初日の一流ホテルから宿泊先のランクがだんだん落ち、しまいにはプロパンガスとガーストープの部屋に。点け方がわからず寒かった。 63才 女性

◆ あまり良い思い出がないのは乗り物酔いのせい。写真は全て険しい顔。その時くらい笑顔になればと今は思うけど当時はそんな余裕なし。酔い仲間へは元気にしてるかな...

◆ 修学旅行は東京でした

が、なんと体操服で！先生たちは何を思ってたのだったのだろう...

51才 女性

貴重な記憶

◆ 中学の修学旅行は夜行列車で行く東京の旅でした。窓を閉めないと石炭の匂いで臭かったなあ。 72才 女性

◆ 昔は「修学旅行列車」なる専用列車があり、それに乗って皆でおしゃべりしながら行った記憶があります。 80才 女性

◆ 修学旅行は1970年の大阪万博。月の石を見てきました。が、混んでいてずーっと遠くに見えました(笑)。 66才 女性

Kacce 公式キャラクターの

名前が 決まりました

かつせちゃん

Kacce
500号
記念企画

たくさんの応募ありがとうございました！
多くの名前が寄せられ、編集室でも悩みましたが...覚えやすく、長く愛される名前になってほしいという願いを込めて選びました。

〈応募名の一部をご紹介します〉

カコちゃん/カッコちゃん/K子ちゃん/Kちゃん/ケイちゃん/かつちゃん/キャサリン/いね子/カッセーヌ/カッセリーナ/キャッシー/きらりちゃん/カラフルちゃん/けいねちゃん/ここちゃん/せーかちゃん/せっかちゃん/タウンちゃん/ネリータ/カッシー/カッセルちゃん/ちいちゃん/カイムちゃん/みらいちゃん/ゆめちゃん/元気ちゃん/Wakko(わっこ)/キャッピー など





キノコ

今月6日は中秋の名月。平安時代に中国から伝わったとされる風習で、ススキと共に月見団子や里芋などを供えて収穫物への感謝を祈る旧暦8月15日の行事です。里芋のぬめり成分には薬効があり、脳細胞の活性化などが期待できるそうです。ちなみに今年は翌日7日が満月になります。

秋の公園散歩では、キノコをよく見かけます。弱った樹木や枯れ木、伐採された切り株に生える半円形のもの、樹林帯の林床に生える傘形や複雑な形のもの…といろいろありますが、公園などのキノコは見て楽しむものです。決して食べたりしないでください。

おいしく食べられるキノコは栽培され市販されています。

今回は食べられないキノコを2つ紹介します。まず、サルノコシカケ科の「カワラタケ」。屋根の瓦のように重なり合って生えるのが特徴で、半円形から扇型をしています。傘は薄く、表面は黒や褐色など変化に富み、同心円状の環紋と孔口(こうこう)の白色やクリーム色とのコントラストが非常に美しく見えます。

2つ目は、マンネンタケ科の「コフキサルノコシカケ」。多年生で、ソメイヨシノやケヤキなどの広葉樹に多く発生します。傘の表面は灰白色～灰褐色。胞子に覆われて、キノコの周りがチョコレート色になっていることがよくあります。孔口は白色～帯黄色で、しばしば大型になるキノコです。

菌類は胞子をつくるために子実体という器官を形成しますが、そのうち肉眼で見える大きさのものを「キノコ」と言います。カエントケのように触るだけでも危険なものもありますので、見るだけの散歩をお続けください。



カワラタケ



コフキサルノコシカケ

※ Kacceのブログでもご覧いただけます。



川越菓匠 くらづくり本舗 新発売

開運ごんげん
(黒胡麻餅)

厳選された国産もち米を使用した求肥餅に風味豊かな黒すり胡麻を入れて練り上げました。黒胡麻蜜をかけてお召し上がりください。
1個190円(税込)

エキア成増店 東武東上線成増駅改札前 9時～21時 年中無休

Kacce 11月号 (11月1日発行)

広告募集中!!

便利ダイヤル特集

緊急時の電話番号や相談窓口など、いざというとき暮らしに役立つ連絡先を一挙掲載! 手元に置いてもらえる保存率が高いので、宣伝効果も長続き!



お問い合わせは Kacce編集室へ 詳細はこちら

全業種対象 申込締切: 10月10日(金)



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

「わが家のアイドル
んにゃん編」にとても
癒やされました。
動物も人間と同じ
ように特徴があつ
て、みんなお顔が
違うのがかわいいで
すよね。

練・田柄 22才 女性

☆



Kacce500号おめでと
う！ かわいい公式キャラク
ターも誕生して、さらににぎ
やかになりますね！ また、
表紙を明るく飾ってくれるイ
ラストレーターの黒崎さんの
記事が面白かったです。これ
からもKacceを、黒崎さん
の絵を、楽しみにしています！

練・田柄 30才 女性

☆

「プロフェッショナル ドラマ
制作の流儀」の記事を興味深
く読みました。NHKのドラ
マは、たくさんの人たちの力
で作られているんだなと思
いました。時代考証の専
門の方々はさぞかしご
苦労があるのでしょう
ね。時代劇が好きにな
は熱心に見入っていま
す。特に言葉遣いに関し
ては敏感です。美しい日本

語を伝えてください。

練・石神井台 63才 女性

～ 地元で始めよう！ 習い事 & 教室 広告特集 ② ～

着付け

**きものを自分で着てみたい！ 新しいことにチャレンジしたい！
初心者対象・無料着付け教室「入門科」受講生募集！〈2か月全8回〉**



- 10月生(火曜コース)
10月14日 開講
- 11月生(木曜コース)
11月6日 開講
- ※ それぞれ午前・午後・
夜クラスあり
- ※ オリジナル教材費のみ
購入(6,900円)
- ※ きもの・帯などの
レンタルあり
(期間中、一式3,500円)
- ★見学も大歓迎！

全8回の授業で、きものの基本から普段着やゆかた、フォーマル、帯結びまでトータルに学べます。お手持ちのきものや帯を持参していただいても、レンタルしてもOK！ きものを通して日本の伝統文化に触れ、新たなファッションを楽しんでみませんか。きものの販売などは一切ありませんので、安心して受講いただけます。



**無料
着付け教室
受講生募集！**

1クラス5人以下の少人数制なので、アットホームな雰
囲気で楽しく学べると好評です。“着崩れせず、苦しく
ない”着付けをていねいにご指導します。

池袋校 春山一恵校長

◀ 動画「Kacceスタッフトーク」に出演！



彩きもの学院 池袋校
☎ 03-5951-8651

住 豊島区池袋2-40-12
西池袋第一生命ビル3F
saikimonogakuin.co.jp



「編集長のこぼれ話」に、としまえんのエピソードが載っています。そこで私も働いていたので、めっちゃ懐かしく、泣きそうになりました。

練・土支田 57才 女性

☆

「散歩ウオッチング」の冬瓜がとても勉強になりました。秋分の日や敬老の日も相まって、体に良さそうな冬瓜料理を家族に作ってみようと思います。

練・東大泉 41才 女性

☆

裏表紙の「500号ありがとう」にメッセージを載せていただきました。かなりのBackceへビューザーと自認していましたが、皆さんの投稿が熱過ぎて脱帽。もっとBackceを推そうと思いました(笑)。

練・大泉学園町 42才 女性

季節の味覚

この夏、毎日スイカを食べて

います。早く涼しくなつてほしいのはやまやまですが、スイカが食べられなくなるのは寂しいです…。

☆

9月になり、宣伝

で「秋の」とある

のを見て、ま

だ猛暑でとても

秋を感じられ

ませんでしたが、スーパ

に並ぶシャインマ

スカットを見て秋を

感じました。

板・赤塚 61才 女性

☆

今年

は9月に入つたばかりな

のにサンマが豊漁。ここ数年は

高かったり、やせていたりであ

まり食卓にのぼりませんでしたが、今年

は週に1回は食べています。内臓ごと焼いて大根おろ

し…最高です。

練・光が丘 59才 女性

夏休みの子どもたち

日傘を差して登校する小学生を見かけました。数年前からは水筒も持参。世の中変わったな〜と実感することが多々あります。

練・春日町 67才 女性

☆

小学生の息子が、

光が丘育成会のサ

マーキャンプに初参

加。生まれてから10年、

初めて親子が離れる1泊2

日で、ドキドキしていたのは親

の方でした。渡された保護者用

の旅のしおりを見ながら「友達

できたかな」「楽しんでるかな」

と気が気でない2日間。帰宅し

た息子の姿を見た瞬間、ホッと

して涙がこぼれそうになりました。

練・田柄 41才 女性

☆

夏休みは毎日暑くてなかなか

外出できなかったもので、わが家は娘とアイス作りをしました。

好きな具材を入れて混ぜ、固めるだけですが、他では味わえないオリジナルアイスができ、とても楽しい夏の思い出になりました。

板・徳丸 38才 女性

☆

今年の夏は暑すぎて、小学校で育てたミニトマトの実が1つもつかず、がっかりした。

練・田柄 7才 男子

それぞれの思い

最近いろいろなものが値上がりしているなと感じます。食費やお祭りの屋台に加え、美容院の料金も上がったような…。

練・田柄 33才 女性

☆

子どもたちが成人し、夫婦ふたりの時間が増えました。以前はネコちゃんがいいたので何となく毎日過ごせたのですが、ネコちゃんが旅立った今…共通の話題作



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

数年間に1度の畳替え。お客様の笑顔が見たから、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。

(株)三浦畳店

お部屋を元気にさわやかに



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

暮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)

まごころサポート

暮しの困ったをお手伝い



https://olc-law.com

(B-1) 板橋区成増3-1-13-201
☎ 10時～20時 (土日祝も対応可)
☎ 5998-5503

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

OLC総合法律事務所

成増駅北口より徒歩3分



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

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

光が丘法律事務所

安心して笑顔をお届けします

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。

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!



nodoka-therapy.com

(B-7) 練馬区光が丘3-8-12-1315
☎ 090-6032-7249

女性のための治療院
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9時～20時予約制「カッセを見た」で
初回カウンセリング料無料

指圧・マッサージ

のどか



詳細はホームページをご覧ください。

https://nerima-base.tokyo

練馬駅近くのレンタルスペース
イベントやワークシヨ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。



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

和気医院
内科・小児科・外科・皮膚科

(E-2)

小児科
杉内医院
板橋区成増 3-17-16
☎ 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

(B-3)

板橋区成増 1-17-10
☎ 3930-5114

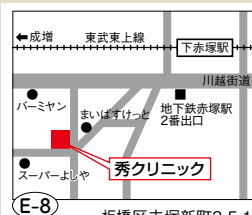


診療時間…9時～12時半
15時～19時
(土曜午前は9時～13時半)
休診…木曜・土曜午後・日曜・祝日

安藤クリニック
内科・胃腸科・外科・小児科

(A-2)

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



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

秀クリニック
内科・泌尿器科・皮膚科

(E-8)

板橋区赤塚新町 3-5-1
☎ 3975-5780

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。



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。(8月投稿分)

P.○……広告掲載ページ
○-○……巻末のマップの位置

川越菜匠 くらづくり本舗 P.12
いつも遠くまで買いに行っていた大好きな芋菓子「べにあかくん」。成増で買えるようになりました！ 41才 女性

三浦書店 P.16
畳替えをお願いしようかと考えています。 77才 男性

光が丘法律事務所 P.16
誠実に対応してくださいませ。 39才 男性

杉内医院 P.17
とても親切な先生で良かったです。 31才 男性

伊藤内科小児科クリニック P.17
ていねいに診察してくださるので、安心して子どもを診ていただいています。 39才 男性

秀クリニック P.17
話しやすい先生です。 56才 女性

和気医院 P.17
近くなので親子でお世話になっております。そばに商店街があるので帰りに買い物もできます。 40才 女性

安藤クリニック P.17
薬をいただくために定期的に通院しています。先生が話をしっかり聞いてくださる

のでありがたいです。

87才 女性
光が丘眼科クリニック P.20
緊張せずに通院でき、安心して頼れます。 54才 女性

いとう小児科クリニック P.20
私が子どもの頃からお世話になっていて、両親も娘も夫も診てもらっています。まさか自分の子どもまで診ていただくとは思っていませんでした。いつもありがとうございます。 37才 女性

光が丘内田クリニック P.20
気さくで話しやすく、とても頼りになる先生です。

77才 女性

10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。

Pickup

スポーツの秋!

いずれも、タオル・飲み物・室内用運動靴(屋内スポーツの場合)を持参し、動きやすい服装で参加

■板橋区

スポーツフェスティバル in 板橋

10月4日(土)・5日(日) 10時～

小豆沢野球場・あずさスポーツフィールド・小豆沢体育館・和弓場(小豆沢3) 26種30ブースで多彩なスポーツを体験できる キッチンカー スタンブラリー 他 問/スポーツ振興課 ☎3579-2651

■練馬区

10月13日(月祝) スポーツの日記念行事

体育館や温水プールなど8会場でさまざまなスポーツを体験できる

10月19日(日) 10時～ ねりまスポーツひろば

練馬総合運動場(練馬2) 陸上短距離走やストラックアウトなどさまざまなスポーツを体験できる ▶17時50分～ みんなで灯そう!ねりまラントナイト 申込順1,000名

問/スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

石神井公園ふるさと文化館(石神井町5) 旧内田家住宅にて十五夜飾りを展示 問/☎3996-4060

10月3日(金)・4日(土) かりんとう・ドーナツ 生産工場直売会

9時～ 東京カリント(坂下2) 揚げたてかりんとうやはねだしドーナツの販売 問/(株)蔵屋 ☎049-235-7755

10月4日(土)・5日(日) プラネタリウム

教育科学館(常盤台4) ▶4日 15時30分～ 観覧料 大人350円 他 特別投影「お月見・中秋の名月」小5以上対象 先着190名 ▶5日 10時～ キッズプラネタリウム・スペシャル「ほしぞらであそぼ」未就学児～小学校低学年対象(未就学児は保護者同伴) 先着165名 問/☎3559-6561

10月4日(土) 国史跡「陸軍板橋火薬製造所跡」秋の一般公開

10時～ 旧理化学研究所・旧野口研究所(加賀1) 日本初の官営火薬工場として設立された陸軍火薬製造所跡を特別公開 モスバーガーのキッチンカー出店 ※雨天中止 問/教育委員会事務局 ☎3579-2664

開催中～1月18日(日) 練馬区民文化祭

区内で活動している文化団体が生涯学習センターや区内の各施設で作品の展示や演奏・舞踏などを発表 詳細はHP参照 問/生涯学習センター ☎3991-1667

開催中～12月14日(日) 『いたばち。』板橋区

×アニメ「チ。一地球の運動について」コラボイベント 教育科学館・いたばし観光センター・熱帯環境植物館を起点に、スマートフォンやタブレットを使用して上板橋・板橋・高島平の3エリアをめぐる周遊型 AR 謎解き 問/都市計画課 ☎3579-2566

開催中～11月30日(日) 板橋区民文化祭

区内で文化芸術活動に親しんでいる人たちが集い、音楽・美術・伝統文化などを板橋区立美術館や区内施設で発表 詳細は公式HP参照 問/文化・国際交流課 ☎3579-2018

開催中～11月3日(月祝) 特別展「昭和100年 日常の風景～太田隆司ペーパーアートの世界～」

石神井公園ふるさと文化館(石神井町5) 観覧料 一般300円 他 ペーパーアーティスト太田隆司氏が昭和の風景やとしまえんを再現した作品を展示 ▶5日13時～/15時～ ギャラリートーク 問/☎3996-4060

開催中～10月26日(日) 戦後80年 ちひろと世界の絵本画家たち 絵本でつなぐ「へいわ」

ちひろ美術館・東京(下石神井4) 入館料 大人1,200円 ※18才以下無料 ちひろや世界の絵本画家たちが平和への思いを込めて描いた絵本や原画を画家からのメッセージと共に展示 問/☎3995-0612

開催中～10月26日(日) 企画展示「マレーシア展」

熱帯環境植物館(高島平8) 入館料 大人360円 他 ※土・日は小中学生無料 世界最大級の花ラフレシアのパネル展示やバラクーダなどの珍しい魚、マレーシアの伝統的な民族衣装や食文化を紹介 問/☎5920-1131

10月1日(水)～26日(日) 秋の自然たんけんラリー!

中里郷土の森(大泉町1) ラリーブックをもらって中里郷土の森と稲荷山図書館と周辺の公園を探検しよう ミッションをクリアすると景品がもらえる 問/☎3922-3021

10月2日(木)～7日(火) 季節展示「十五夜飾り」

抽選30名 申込15日まで(往復ハガキ)

問/☎5998-0081

10月11日(土)～11月9日(日) ローズガーデン オータムフェスティバル 四季の香ローズガーデン(光が丘5) 四季の香マーケットカフェ 秋みのりマルシェ&キッチンカー(土日祝のみ) ▶25日・26日 14時～ 仮装しておぼけを探した子どもはお菓子をもらえる(先着100名) 問/☎6904-2061

10月11日(土)・12日(日) 光が丘地区祭

10時～ 光が丘区民センター・光が丘IMA・ふれあいの径(光が丘5) 一般・小中高生の作品展示 ダンス 音楽 模擬店

問/地域コミュニティ支援係 ☎5984-1039

10月11日(土) 板橋区×金沢市 ジュニア音楽交流ライブ

13時30分～ 板橋区立グリーンホール(栄町36) 金沢ジュニア・ジャズ・オーケストラ「JAZZ-21」と都立板橋高等学校吹奏楽部による演奏 問/文化・交際交流財団 ☎3579-3130

10月12日(日) フリマ 光が丘公園(光が丘4)

10時～15時 ※雨天中止

問/リサイクル推進友の会 ☎3412-6857

10月12日(日) ねりま終活フェスタ

10時～ ココネリ(練馬1) 練馬終活協働チームによる終活イベント 講演「自分の最期をイメージしてどう生きるかを決める」終活劇 ミニセミナー 玄米シフォンケーキの販売 他 ※お土産付き

問/NPO法人楽膳倶楽部 ☎6915-6300

10月13日(月祝) フリマ 高島平噴水広場(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)

10月13日(月祝) 親子のためのベビーコンサート

10時30分～/13時30分～ 関区民センター(関町北1) 参加費1組500円 未就学児と保護者対象 各回申込順40組 申込12日まで(メール)

問/茂木 ☎080-9373-0603(9時～19時)

10月17日(金)～19日(日) ロハスフェスタ東京

10時～ 光が丘公園芝生広場(光が丘4) P.23・P.24・裏表紙参照

10月17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)

10月4日(土) 地域交流ふれあい広場健康まつり

12時30分～ タニタ本社(前野町1) 板橋区内の商店街・飲食店のグルメ ふれあい農園収穫体験 ステージ ミニ電車 ゲームコーナー 健康相談 他 ※雨天中止 ▶13時30分～ アウトレットセール(売り切れ次第終了)

10月5日(日) chicoowa ハロウィンマルシェ

10時～ ココネリ(練馬1) ハロウィングッズなどのハンドメイド作品の販売 ワークショップ スタンプリアー <https://www.chicoowa.com/>

10月5日(日) 里神楽の夕べ

13時30分～ 成増アクトホール(成増3) 成増里神楽保存会による神楽 演目: 稲荷山 寿獅子 巫女舞 菅原公紅葉舞 定員470名

問/文化財係 ☎3579-2636

10月6日(月) ロビーコンサート「アルゼンチンの風～バンドネオンとギターが織りなす、魅惑のリズム～」

12時20分～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 先着200名

問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

10月9日(木)または10日(金) ラベンダー湯(練馬区)

入浴料 大人550円 他 ※営業時間は各公衆浴場によらずに 練馬区浴場組合

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

10月9日(木) 板橋こどもシアター

9時50分～/13時20分～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 人形劇団プークの公演に無料招待 各回申込順150名 申込7日まで(フォーム)

問/板橋区社会福祉協議会 ☎3964-0235

10月10日(金)～12日(日) 植木市

9時～ 高島平噴水広場(高島平2) 季節の草花・観葉植物などの販売

問/赤塚支所都市農業係 ☎3938-5114

10月10日(金) からだを動かしてあそぼう

16時～ 中村南スポーツ交流センター(中村南1) フラッグフットボール 小学生と保護者対象 先着30名 ※タオル・飲み物・室内用運動靴持参 動きやすい服装で参加 問/曽野部 ☎090-7256-5058

10月11日(土)～12月14日(日) ようこそ中山道板橋宿へ!～江戸時代の旅人たちとタイムトラベル～

郷土資料館(赤塚5) 江戸の玄関口として賑わった板橋宿の旅人と宿場の人々に注目し江戸時代の旅を紹介する ▶25日 10時～ 板橋宿のれきしさんぽ 参加費50円 小学生以下は保護者同伴



(F-5) 練馬馬4-15-2 1F (ユニテッド・シネマ横)
 ☎ 9時半～13時/14時半～20時 (木17時) ☎ 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。

中村デンタルクリニック

総合歯科診療



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

内科・小児科・外科
光が丘南 佐藤医院
 診療科目：内科・小児科・外科
 診療時間：8時半～12時半
 15時～19時
 【休診】土曜午後／木曜
 日曜／祝日



～健康の秋～

食欲の秋、芸術の秋、勉学の秋、スポーツの秋。いろいろな秋がありますが、「健康の秋」というのはどうでしょう。本格的風邪シーズンの前に体調チェック・体力アップを心掛けましょう!



(E-6) 練馬区中村北 3-22-14
 ☎ 10:00～19:00 ± 9:00～18:00 ☎ 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、日本歯科専門医機構認定歯科矯正専門医・堀 正裕

なかむらばしデンタルクリニック

歯科矯正専門



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

女性院長ならではの丁寧な診療
光が丘眼科クリニック
 一般眼科・花粉症・緑内障・白内障・コンタクトなど
 【受付時間】予約不要
 9時～12時
 15時～17時
 45分



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

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>



(F-8) 練馬区池田 2-31-6 (豊島園通り沿)
 駐車場 2台有
☎ 5997-4644

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



(B-8) 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
 【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。



昔の入れ歯は木製のものが多く、調整が大変でした。特に高貴な方の口の中は見ることができなかったため、推察するしかなかったようです。現在使われているピンク色の樹脂製の入れ歯の登場は画期的で、普及していきました。

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>

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>

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



(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



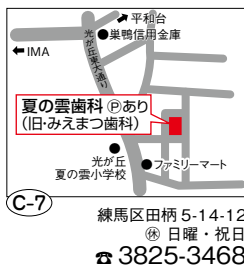
担当 Dr.・休診日 変更のお知らせ

【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



★スタッフ募集中!
(昼休みあり)

水・火・月
・金・土・日
10時～18時
10時～19時
10時～17時

夏の雲歯科

一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科

読者のおすすめコメント

中村デンタルクリニック P.20

Kacceを見て、子どもを連れていきました。歯並びなどについていろいろ説明してくださるので、安心して引き続き通う予定です。 46才 女性

なかむらしデンタルクリニック P.20

子どもの矯正でお世話になっています。先生や歯科衛生士さんが優しくていいです。 48才 男性

すずき矯正歯科 P.20

成人してからお世話になり、今は歯並びがきれいになって良かったです。先生がとても優しいです。 36才 女性

木村歯科医院 P.20

大人は治療、子どもは検診でお世話になっています。 46才 男性

高梨歯科クリニック P.21

とても親切でした。 66才 男性

佐藤歯科医院 P.21

いつもメンテナンスの時期に電話をくださるので、忘れずに済み助かります。受付の方々の対応も感じが良いです。 66才 女性

夏の雲歯科 P.21

定期的に通っています。ていねいな対応で大変ありがたいです! 69才 男性

イオンシネマ板橋 P.25・31

映画の後はチケットで食事がお得になります。涼しい空間で映画とおいしい食事が楽しめます。 64才 男性

ホテルカデンツァ東京 P.25

「ルミエール」はビュッフェ形式なので、好きなものを好きなだけ食べられます。シェフが目の前でローストビーフをカットしてくれるのもうれしいです。 14才 女性

T・ジョイ SEIBU大泉 P.25

地元なので、どんな話題作でも、思い立ったその日に観ることができます。 60才 女性

ユナイテッド・シネマとしまえん P.25

会員登録をして、平日にお得に映画を観ています。6ポイント貯めると無料で1本観られるのも魅力的です。 51才 女性

東本願寺真宗会館 E-4

花まつりに何度も行っています。漫画家に似顔絵を描いてもらったり、屋台で食べ物を食べたりして楽しかったです。 52才 男性

サントピアテニスパーク D-4

初心者体験会から参加して約1年通っています。どのコートもすぐに名前を覚えてくれて、ていねいに教えてくださるのほもちろん、ほめ上手で、楽しい大人の部活動みたいです。 51才 女性

浩乃湯 E-2

数少ない銭湯。自宅の風呂場の改装中に重宝しました。未

永く続いてほしい場所です。 51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

板橋区民まつり

10月18日(土)11時～ 19日(日)9時～
板橋区立グリーンホール前周辺 音楽パレード 区民おどり 模擬店 ワークショップ いたばし戦国絵巻武者行列 高島秋帆鉄砲隊 他
問/板橋観光協会 ☎3579-2255

練馬まつり

10月19日(日)10時～
練馬駅北口およびマロニエ通り周辺 練馬区の名産品や地方物産等の販売 模擬店 ステージパフォーマンス 他
問/事務局 ☎3627-8907

11時～ 光が丘 IMA (光が丘5) 練馬区内の障害者施設利用者が手作りした食品や雑貨の販売

問/就労支援係 ☎5984-1387

10月22日(水) ユニバーサルスポーツフェスティバル～ボッチャ交流大会観戦～ 13時～ 光が丘体育館(光が丘4) 障害のある方を中心に編成された18チームのトーナメント戦 ※上履き持参
問/スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948

10月23日(木) 板橋落語会～鳴り物囃特集～ 18時～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 全席自由1,500円 板橋区内在住の落語家・講談師6名による三味線や太鼓などの鳴り物(効果音)をテーマにした演目 ※17時から整理券配布
問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

10月25日(土)～11月3日(月祝) 江古田のまちの芸術祭 江古田の駅やまちのギャラリー、カフェ、飲食店、学校などがアーティストたちの展示会場になる 問/ギャラリー古藤 ☎3948-5328

10月26日(日) 板橋市場まつり 8時30分～ 中央卸売市場板橋市場(高島平6) 果物・花きの販売 岩手県の特産品販売 他
問/板橋市場協会 ☎3979-7623 (10時～12時)

10月26日(日) 練馬区第五地区祭 9時30分～ 八坂小学校(土支田4) 芸能大会 食品販売 地場野菜などの直売 子どもコーナー(ゲーム・わたあめ・ポップコーン販売) 他 ※雨天決行・荒天中止 問/事務局 ☎3924-1744

10月26日(日) 高島平まつり 9時45分～ 旧高島第七小学校(高島平3) ステージ 地域商店の販売コーナー・キッチンカー 模擬

10月18日(土) 音の輪オータムコンサート 10時30分～ 大泉学園ゆめりあホール(東大泉1) 全席自由1,000円(3才以下膝上無料) 誰でも楽しめるバリアフリーコンサート 曲目: 枯葉 地上の星 For You 他 問/中村 ☎090-5335-5141

10月18日(土) 練馬つながるフェスタ in 光が丘 13時～ 光が丘 IMA(光が丘5) 食品や雑貨の販売 ワークショップ(一部有料) 和太鼓体験 他 問/区民協働交流センター ☎6757-2025

10月18日(土) 内閣総理大臣賞受賞記念「緑と湧き水フォーラム in 和光」 13時～ 白子コミュニティセンター(和光市) 和光市の緑や湧水の保全活動を行う「NPO法人和光・緑と湧き水の会」による観察会と講演会 申込順70名 申・問/高橋 ☎048-462-9912

10月18日(土) ハロウィンおはなし会 14時～ 赤塚図書館(赤塚6) ハロウィンにちなんだ絵本の読み聞かせ 小学生以下の子どもと保護者対象 申込順15組 申込4日から 申・問/☎3939-5281

10月19日(日) 【オンライン】パパのための子育てセミナー実践編 10時～ 仕事と子育ての両立方法や子どもへの接し方、子育ての不安や困りごとなどについて、育休を3度取得した4児の父である講師がアドバイス 参加者同士のグルーブトーク 申込順30名 申込15日まで(フォーム) ※Zoomを使用 問/板橋区男女社会参画課 ☎3579-2486

10月19日(日) 練馬産業見本市 10時～ ココネリ(練馬1) 優れた技術や特徴ある商品など練馬区内の産業の魅力を紹介 子ども向け職業体験イベント 他 問/事務局 ☎3275-8386

10月19日(日) 光が丘1日水族館 11時～ 光が丘バードサンクチュアリ(光が丘4) バードサンクチュアリ池で捕れた生きものの展示 かいばり後の池の様子を紹介 問/生態工房 ☎0422-27-5634(平日10時～19時)

10月22日(水) 0歳からの音楽会♪ 生演奏と一緒に歌って踊ろう 10時30分～ 光が丘区民ホール(光が丘2) 参加費1組500円 0才以上の子どもと保護者対象 申込順15組 申込20日まで 申・問/江口 ☎090-1415-7352

10月22日(水) なりいち in 光が丘 IMA



●●●● アンテナプレゼント ●●●●

編集室に取りに来られる方対象
10月8日(水) 電話にて先着順受付
①10時～ ②14時～

月刊Kacce ☎03-3975-7143

①ロハスフェスタ東京 2025 入場券 10組 20名

10月17日(金)～19日(日) 光が丘公園 芝生広場(光が丘4) 一般700円 他 楽しくSDGsを体験できる人気イベント。手作り雑貨やアクセサリ、食材にこだわったフード、親子で楽しめるワークショップなど盛りだくさん! (P.24・裏表紙参照)



* * *

②たぬきケーキグッズ詰め合わせ 2名

フランス製菓の「タヌキ」のイラスト入りオリジナル缶バッジと、たぬきケーキマスコットキーホルダーを詰め合わせてプレゼント! (P.9参照) ※色や柄は選べません。



店 ミニ SL 工作コーナー 福引抽選会 他
問/高島平地域センター ☎3938-1392

10月26日(日) パラグアイ・フェスティバル
10時～ 光が丘公園(光が丘4) パラグアイ料理や民芸品の販売 音楽 ダンス 他
問/実行委員会 paraguay.festival@gmail.com

10月26日(日) 富士見まつり
10時30分～ 板橋フレンドセンター・富士見地域センター(富士見町3) 模擬店 ステージ 新鮮野菜の直売 フリーマーケット こどもの広場・手作り遊びコーナー 他
問/地域振興課 ☎3579-2161

10月26日(日) 谷原ハロウィン祭り&こども広場 11時～ 谷原中学校(谷原4) 模擬店 ゲーム 体験コーナー 他

11月3日(月祝) ねりまの森の音楽祭
10時30分～ 練馬総合運動場公園(練馬2)・平成つつじ公園(練馬1) 吹奏楽とバイオリン 世界の楽器演奏と体験 子どもたちのステージ発表 キッチンカー&フードコーナー 問/文化振興係 ☎5984-1284

11月3日(月祝) いたばしウォーキング大会
9時～ 小豆沢野球場(小豆沢3) 参加費 小学生以上500円 申込順1,200名 参加申込10月10日まで(フォームまたは往復ハガキ)
問/スポーツ振興課 ☎3579-2652

みんなに 教え隊!

読者の皆さまからの
情報をご紹介します

●アサイー工房 板橋下赤塚店(板・赤塚1)
地下鉄赤塚駅の近くにアサイーボウル専門店がオープンしました。
46才 男性

●Taste Labo. からこあ(板・小茂根4)
小竹向原に、マグマカレーなるカレーのお店が7月にオープンしました。
53才 男性

●いちご大福専門店 ぼたぼたいちご高島平店(板・高島平8) いちご大福やいちご団子のお店が8月にオープン。
55才 男性

●TGS622(板・高島平6)
新高島平駅のすぐ近くに8月、立ち食いそば屋が開店しました。
55才 男性

●Deli&Bar404(板・赤塚新町3)
ゆりの木商店街に開店。ランチの定食は品数が多く手が込んでおいしいです。
55才 女性

●酒・食事処 大(練・豊玉北3)
護国寺から移転してきた人気店が7月にオープンしました。
54才 女性

●タレマム(練・田柄5)
豊島園通りのマルエツの近くに本格インド・ネパール料理店がオープン。大きなナンが付くカレーランチがお得そうなので行ってみたい。
53才 女性

●Bistro HOLIC(練・中村北3)
中村橋駅近くに洋食屋さんが開店。
48才 男性

●OFEN Cafe(練・桜台2)
8月にオープンした、ハンドドリップコーヒーとお菓子のお店です。
42才 男性



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

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



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

休診/水・土午後・日・祝 △=土曜~13:00



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>

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/>

一般・小児・矯正・口腔外科
ジェイシティ歯科 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>



(A-5) 練馬区光が丘 5-5-6
 ☎ 3976-7788

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。

歯科(各種保険取り扱い)

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。

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 三栄ドメール 202

(B-2) ☎ 3975-7143 [kacce.co.jp](http://www.kacce.co.jp)

第15回 ロハスフェスタ東京

10月17日(金)~19日(日)

10時~16時30分

光が丘公園 芝生広場

入場料700円(小学生以下無料)

※裏表紙参照

「みんなの小さなエコを大きなコエに」を
 テーマに、ハンドメイドやクラフト作品、
 体にやさしいグルメ、子どもと一緒に楽
 しめるワークショップなど、総出展数約
 300店舗が出展!

**マイ食器&カトラリー、マイボトル、
 マイバックを忘れずに!**



入場券の
 プレゼントもあるよ!
 P.23参照



問い合わせ: ロハスフェスタ事務局(株式会社シティライフNEW内) TEL:06-6338-0641

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／10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 12月末日



「映画 すみっこぐらし 空の王国とふたりのコ」
10月31日公開
© 2025 日本すみっこぐらし協会映画部

すみっこの町は最近ずっと雨がかりで体
もジメジメ……。そんなある日、空の王国の
〈おうじ〉が突然空から落ちてきた！ 王国
は深刻な水不足。王国のピンチを救うた
ため、すみっこたちの空の冒険が始まる！
※10月公開予定作品はP.31 参照

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

5組
10名様

ホテルカデンツァ東京「ルミエール」

② ディナー・ビュッフェご招待

有効期限 12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
9/19～11/13の期間中、“秋”をテーマに、
さつま芋や紫芋、香り豊かなきのこをふん
だんに使ったビュッフェを開催。季節の深
まりが感じられる多彩な料理が並びます。

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 12月末日



「てっぺんの向こうにあなたがいる」
10月31日公開
© 2025 「てっぺんの向こうにあなたがいる」製作委員会

「人はなぜ山に登るのか?」「そこに山があ
るから」——。困難な道、簡単な道、登
るも留まるも、それを決断するのも歩む
のも自分自身にほかならない。自分の全
てをかけて「てっぺん」に挑み続けた女性
登山家・多部純子とその家族の物語。

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

5組
10名様

ユナイテッド・シネマとしまへん

④ 無料鑑賞券

有効期限 12月末日



「秒速5センチメートル」
10月10日公開
© 2025 「秒速5セン
チメートル」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（10/31まで有効）。
クーポンコード：12920375
※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 時間テープ案内)

5組
10名様

木下大サーカス 立川公演

⑤ 自由席入場券(前期)

有効期限 2026年1月9日



地上13mのダブル空中ブランコショーや
大迫力のオートバイショー、決死の新空
中大車輪、かわい動物の曲芸など、奇
跡と感動のスーパーミラクルイリュージョ
ン!! 11月15日～2026年2月23日
自由席当日券 大人4,500円 他

立川市泉町 935-27 立川立飛 特設会場
☎ 042-506-1224 (事務局)

10組
20名様

国立西洋美術館

オルセー美術館所蔵

⑥ 印象派—室内をめぐる物語



ビエール＝オーギュ
スト・ルノワール
《ピアノを弾く少女
たち》1892年
油彩/カンヴァス
116×90cm オル
セー美術館、パリ
© Grand Palais Rmn
(musée d'Orsay) /
Hervé Lewandowski
/ distributed by AMF

「室内」をテーマに、印象派の魅力を探る
展覧会。印象派の殿堂といわれるオルセー
美術館のコレクションを中心とした、マネ、
モネ、ドガ、ルノワール、セザンヌらの傑
作約100点が集結する。10月25日～
2026年2月15日 一般2,300円 他

台東区上野公園7-7
☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

2組
4名様

りに励む毎日です。

練・貫井 58才 女性

☆

各地でクマの被害が多いですが、「くまのパディントン」の本を読みました。イギリスのかわいいうまの話かと思っていましたが、不法移民のクマだったりと、深い内容も含まれています。小学生の必読図書になっているようで、その頃から読んでおけばよかったなあと少し後悔しています。練・光が丘 54才 女性

☆

先日、光が丘IMAの「のど自慢大会」に主人が出場しました。さんざん練習をして行きましたが、思ったような点数が出ず、残念そうでした。練・高松 73才 女性

ステキな話

バイク好きの電気屋さん。小学生的の時不登校だったそうです、担任の女の先生がバイクで

迎えに来て後ろに乗り、友達に手を振って先に学校に着くのがうれしかったのだとか。しばらくして「一人で学校に来られるわね」と言われたそうです。当時20代だった先生は今は校長先生とのこと。バイクの後ろに生徒を乗せるのは今はダメでしょうが、「あの時、先生が自分のことを気にかけてくれたから学校に行けた」と話してくれました。練・光が丘 77才 女性

☆

今月はバースデー月。いろいろなお店のバースデー特典を利用して楽しんでいます。20%引きの飲食店やデザートサービスなどがあり、アイスも無料で食べました。とてもハッピーになりました。練・田柄 31才 女性

☆

わが家の庭に、何度か代替わりしているのかもしれないが、ヒキガエル君が住み着いて

15年ほど経ちます。近所の庭にはダンゴムシが大発生しています、うちだけは一匹もいないし、他の虫もいない。多分ヒキガエル君が食べてくれているのでしょう。気まぐれにヒョイと現われるアイドルです。

板・成増 80才 女性

旅の思い出

万博に行つてきました！パビリオン2か所が予約済みのツアーです。平日でもすごい人の多さと暑さと広さに驚愕しました。他のパビリオンには入れませんでした。私の目的は大屋根リング。下から見上げて上を歩いても素晴らしい感動しました。お土産ショップも充実していて、ミヤクミヤクの商品の多さにビックリ！とにかく汗だ



くの2日間でした。

板・成増 62才 女性

☆

夏休みに上海を旅行しました。現金よりコード決済が主流と聞いていましたが、空港のカフェで人民元を出したら、お釣りがないようで、従業員たちから現金を借りてお釣りを用意していました。ニセ札の流通防止の意味もあるようですが、ビックリしました。練・春日町 58才 女性

☆

万博に急に行くことに。入場チケットはもちろん、駐車場、パビリオンの予約や抽選、レストランなど何でもパソコン、スマホで作業が必要です。苦手ではありませんが夜中の争奪戦に疲れ果て、行く前からグッタリ…。スマホ操作ができないと生きていくのも大変な世の中になってしまうのかな？ 練・田柄 53才 女性

D

東武東上線 和光市

● OLC総合
法律事務所

○

27

登録は
こちらから↑

● 27 ●

D



アートマルシェ

“アートでまちを楽しむ”をテーマに、ワークショップや地元商店街などが出店。パフォーマン

スなども行われました。
(9月13日・14日 練馬区立美術館、貫井図書館、美術の森緑地など)



石神井祭・防災ウィークエンド

石神井公園商店街振興組合と石神井町二丁目通り商店会の主催イベント。子どもたちが光和小学校の避難拠点について発表をしたり、消火器やAEDの使い方などを体験したりしました。

(9月6日・7日)

読者ハガキの切手コーナー



- ① 第3回アジア競技大会記念
国立競技場(1958年発行)
- ② 第13回国民体育大会記念
バドミントン(1958年発行)
- ③ 国際居住年 大樹と家族
(1987年発行)



練馬区立美術館と貫井図書館のリニューアルプロジェクトの横断幕と自動改札ステッカーが、中村橋駅構内に登場! (9月13日撮影)



練馬JAZZ祭

光が丘公園の芝生広場の2つのステージでJAZZの生演奏が行われました。キッチンカーや模擬店が並び、ビールやグルメと共に音楽をのんびり楽しむ人たちにぎわいました♪

(9月20日・21日)



ヒガンバナ (9月21日撮影 光が丘)

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】
あなたが好きな絵本とその理由を教えてください。

番号(ペンネーム) ()

ご協力ありがとうございました

【川柳投稿欄】



かっせくんは
() ページに
いたよ!

85円切手
を貼って
ください

郵便はがき

175-0094

板橋区成増2-10-3

三栄ドメール202

Kacce 編集室 行
月刊カッセ

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	職業または学年と年齢
名		回答しない	() (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「 」			10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。

谷 折 り

ノリ付け



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！➡

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 …… ¥1,200
- ・ハッピーマンデー 毎週月曜 …… ¥1,200



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)

- ◆ 10月3日(金)～
火喰鳥を、喰う
アフター・ザ・クエイク
- ◆ 10月10日(金)～
秒速5センチメートル
トロン: アレス
- ◆ 10月17日(金)～
ストロベリームーン 余命半年の恋
おい、応為
- ◆ 10月24日(金)～
恋に至る病
- ◆ 10月31日(金)～
映画 すみっこぐらし 空の王国とふたりのコ

*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。

記念誌やパンフレットなどの 制作・印刷は Kacce まで!

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す。



Kacce の広告から、印刷物、ホームページ制作まで、まるごとおまかせください!

STAFF TALK

★わが家に卓上燻製器がやってきた。さっそくチーズやゆで卵をスモークしてみたら、想像以上においしくてビックリ! 次は何を作ろうかとあれこれ考える時間が楽しい。おすすしがあつたら教えてください! (Y・I)

★最近、芸大 O B や大学院生の人たちが運営する Youtube チャンネルにハマった。勉強にもなるし、出演者がみんな個性的なのも面白いポイント。(M・S)

★あんなに暑かった夏が急に終わり、秋の気配を感じている。季節ってこんなに急展開するものでしたっけ笑? 過ごしやすいくなる。これからの季節、どこに行こうかな? (A・Y)

★「鬼滅の刃」の田んぼアートを見に行ってきた。行田タワーのエレベーターは 60 分待ちだったが、写真で見るとは比べ物にならない大迫力で感動&大満足だった! (M・M)

★豆苗の再生栽培。苗にベヤングの空き容器がシンデレラフィットするのを初めて知った。緑を育てるのは苦手だけど、伸びていく葉っぱがかわいくて毎日観察中。(H・A)

★夏休みや秋の連休が終わると、小学生たちはいろいろな温泉の名前が書いてある T シャツを着ている。楽しい旅行だったんだらうなあと想像すると、こちらまでうれしくなる。

(J・T)

Kacce

月刊 カッセ

10月号 2025年10月1日発行 通巻第501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 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>

みんなの小さなエコを
大きなコエに

第15回

ロハスフェスタ® 東京

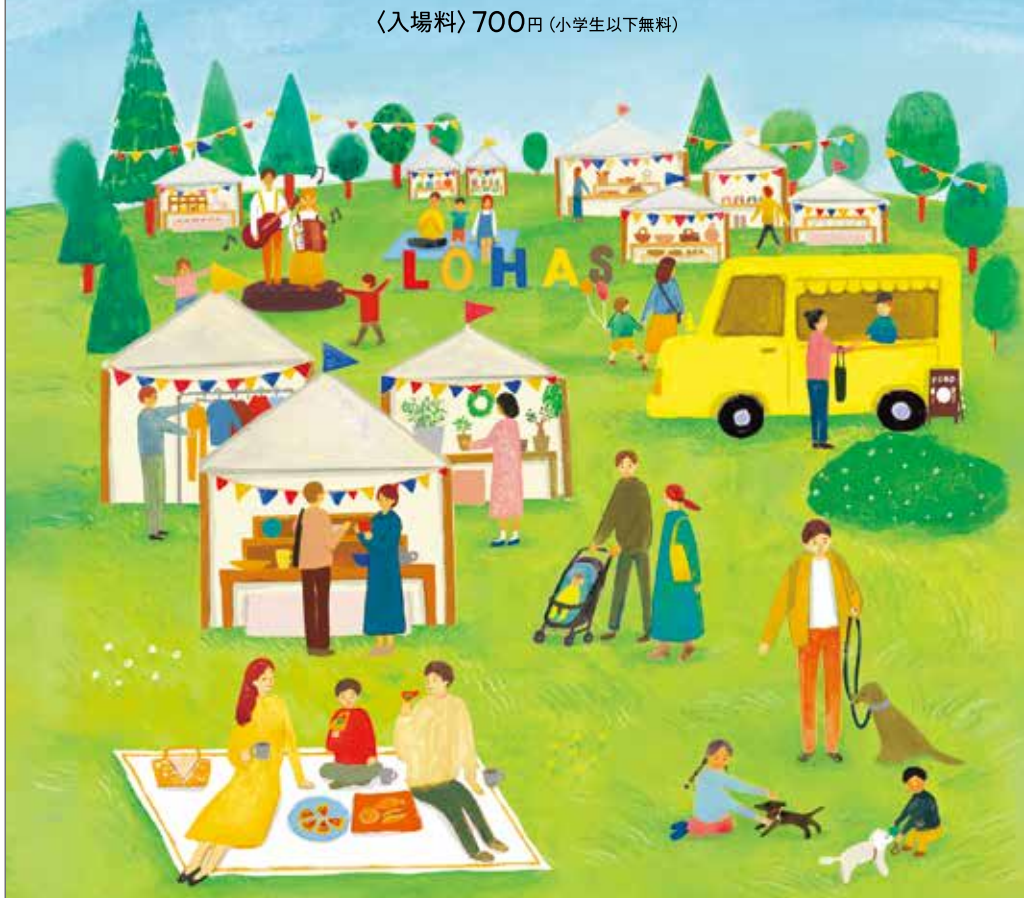
2025

10.17(金)~19(日)

光が丘公園 芝生広場

〈時間〉10:00~16:30 (入場券販売は16:00まで) 雨天実施 (悪天候の場合は中止となる場合がございます)

〈入場料〉700円 (小学生以下無料)



総出展者数
約300
店舗

〈主催〉ロハスフェスタ実行委員会
〈後援〉環境省／東京都／練馬区／ねりま観光センター／練馬区地球温暖化対策地域協議会／
光が丘地区連合協議会／公益社団法人国土緑化推進機構／公益社団法人ゴルフ緑化促進会／
一般社団法人日本ホビー協会 〈問合せ〉ロハスフェスタ事務局(シティライフNEW内)
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 TEL.06-6338-0641

詳しくはコチラ

