

練馬・板橋のタウン誌

2026 vol.504

Kacce 1 月刊かっせ

TAKE
FREE ¥0

練馬・板橋の 馬スポット

新春
まちがい探し
クイズ



ご自由に
お持ちください

地元で楽しいこと探そう!

HAPPY NEW YEAR!



2026年は
天馬空を行くがごとく
自由に元気に駆け抜けます！
皆さまにとっても
何事もウマくいく1年に
なりますように♪

月刊 Kacce 編集室一同

Kacce 新年会やるよ！
P.31を見てね！

かっせちゃん



まち
ゼミ

第13回 “得する街のゼミナール!!”

全62講座

ねりま 受講者募集

開催期間：令和8年 1月16日(金)～2月19日(木)



「まちゼミ」とは？



受講料
無料

※材料費は実費

お申込みはチラシを見て

1月12日(月・祝)～
電話で直接各店へ！
(先着順)

チラシ設置場所

- まちゼミねりま参加店
- 区役所 ●区民事務所
- 図書館 ●地区区民館
- 地域集会所など
- 区立施設内
- 西武池袋線・
西武新宿線の区内各駅



練馬区内商
店街連合会
ホームページ

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

主催：練馬区商店街連合会 後援：練馬区／一般社団法人 練馬区産業振興公社／一般社団法人 練馬産業連合会
東京工商會議所練馬支部 協力：西武鉄道株式会社

チラシはこちら↑

CONTENTS

P.4 練馬・板橋の 馬スポットで運気上昇!?

- P.8 読者アンケート
馬にまつわるエピソード
- P.10 プレゼント付き まちがい探しクイズ
- P.12 散歩ウォッキング
ニンジン
- P.13 小耳に軽書ン
- P.16 Kacceくらぶ
- P.17 おすすめコメント
- P.17 Kacce川柳
- P.18 アンテナ(街情報)
- P.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
かっせくんを探してね

「まちがい探しクイズ」(P.10・11)と
「読者プレゼント」(P.25)は同時応募可。
いずれも応募はハガキまたは
フォームから (重複無効)

- ハガキ: 1家族1枚
- フォーム: 1人1回



締切 1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!

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
読みます!



かっせ
Kacce
の由来



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

馬スポットで運気上昇!?



こだわりの「うまい」コーヒー



1階のカウンター席では松下さんがコーヒーを抽出する様子を眺めながら寛げます

店頭には区内の洋菓子店
「ナカタヤ」や「パティスリー
プラネット」の焼き菓子も並
び、地元の味とコーヒーの相
性を楽しむお客様も多いの
だそう。
2026年は還暦を迎える

松下さん。「今年は馬のように
元気に、そして飛躍の1年に
したい」と抱負を語ってくれま
した。

谷原にある、青いドアと馬のロゴが印象的なコーヒーショップ。店名の「PFERD(フェルド)」は、ドイツ語で「馬」の意味。練馬の「馬」と、「うまい」コーヒーを届けたいという「午年」の店主・松下さんの思いが

込められています。

毎朝、松下さん

の状態に合わせて
9種類ほどの豆を
焙煎。コーヒーを淹れるのにベ
ストな83度というお湯の温度
にもこだわり、ハンドドリップ
で1杯ずつていねいに抽出しま
す。こうして提供されるコ
ーヒーは、香り高くすっきりと
した味わいです。



中深煎のグアテマラ、コロンビア、ニューギニア、ブラジルをブレンドした「フェルドブレンド」。テイクアウトや豆の購入もできます



良き年でありますように

OLC総合法律事務所



弁護士
おひら ゆうすけ
大平 雄介

(第二東京弁護士会所属) ※P.16をご参考ください。

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

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

初回相談料
無料!

板成増3-1-13 ヴェルデューラ201

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

☎03-5998-5503

10時~20時(土日祝も相談可)

練馬区内共通商品券



もらって嬉しい
贈って楽しい



練馬区内
約1200店舗で
使えます

練馬区商店街連合会

練馬区商店街振興組合連合会

（1枚 500円）



競馬好きが集うディープな空間



大泉学園で、夜な夜な競馬好きが集まるという居酒屋を発見！ビルの奥の飲み屋やパブを抜けた先の扉を開けると、店内には置物やぬいぐるみなどの馬グッズがズラリ。3代目オーナーの栗崎さんは、「血統のロマン、数字の面白さ、馬券のドキドキなど、競馬の楽しみ方は人それぞれ。話すたびに新しい発見がある」とその魅力を語ります。ホワイトホース、赤兎馬など、馬にちなんだアル

コール類も揃つており、競馬談義にはもってこいの環境です。常連さんが一口馬主として出資しているジャンタルマンタル、ウインカーネリアン、エネルジゴの3頭が続けて勝利したことで、縁起がいい店だと最近話題になりました。

人気ゲーム「ウマ娘」に出てくる「人参ハンバーグ」はイベント時に作ったもの。インパクト大！

いそう…。居に、つい長居してしまった。意外な居心地の良さ

来るお客様も多く、競馬を通して、隣の人と自然に会話が弾みます。

馬好きはもちろん、競馬ビギナーも大歓迎！一人で

馬
スポーツ②
うめざわ厩舎Ⅱ
(うめざわきゅうしゃセカンド)
練・東大泉1-32-8 橋本ビル2階



2026迎春

あけまして おめでとうございます

本年も皆様にとって良い年でありますように

2026年 元旦



すずき 矯正歯科

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

〒175-0094 板橋区成増1-14-13 池田ビル3F

TEL.03(5997)1188



馬・馬・馬であふれる店内。お客様の馬が勝つと飾られるプラカードも！

今年1年

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





板橋区民に愛される

個性豊かな人気者

1975年の開園以来、地域の人々に親しまれている板橋こども動物園の人気者といえど、動物園の人気者といえば、ポニー！歩くのはのんびりだけ食べるには速い最長老才の「はな」、自分のかわいさをわかっている小悪魔な「さくら」、甘えん坊の末っ子「たんぽぽ」、そしてバナナとおうち

が大好きなミニチュアホースの「ルカ」など、個性豊かな8頭が暮らしています。



板橋こども動物園

板・板橋3-50-1



ミニチュアホースのルカは2019年1月11日生まれの男の子。ちよこちよこ歩く姿がかわいいと評判です



開園日には毎日ポニーの乗馬体験ができます（2才～小6）。特別イベント時には、ポニー馬車の運行や大人乗馬体験も！

読者プレゼント

「乗馬クラブ クレイン伊奈」の乗馬体験招待券をプレゼント！（詳細はP.23）



は？ は？

飼育スタッフによると、ポニーたちは人をよく観察し、記憶力がとても良いのだとか。「首を優しくなでてあげると、お返しに鼻先を左右に

動かして擦り付ける『毛づくろい』をしてくれる子もいます。馬同士では歯を立てますが、人間は痛がるということがわかるようになるんですよ」と話してくれました。

良き年でありますように

Kacceは
「いたばしPay」
加盟店です！
印刷物やHP制作、
広告掲載料のお支払い
などにご利用いただけます。



練馬産業会館の 会議室・集会室を ご利用ください

会合、展示、販売、セミナー、
講演会などに!!

飲食やケータリングOK!!

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

一般歯科・小児歯科
歯科矯正
佐藤歯科医院
<https://www.dr-kazu.com>

診療時間／10時～13時
15時～20時
(土曜は18時まで)
休診日／水・日・祝日
練馬区春日町6-16-11 2F
光が丘東交差点 スポーツジム上
TEL03-3998-6414

午年の豆知識

60年に一度の 「丙午(ひのえうま)」

2026年は、十干の「丙(ひのえ)」と十二支の「午(うま)」の「丙午」。中国の陰陽五行思想では「丙」も「午」も「火」の気を持ち、とても強いエネルギーが巡る年とされています。そのため、「力が強すぎて制御できない」などネガティブなイメージがつきまとうこと。江戸時代、恋人に会いたい一心で放火事件を起こし火刑に処せられた「八百屋お七」が丙午生まれだったことから、「丙午の女は気性が荒く夫を食い殺す」という迷信も生まれ、1966年の丙午では出生数が大きく落ち込みました。さて、今年の出生数はいかに!?



縁起物としての「馬」

日本では馬は昔から神聖な生き物として扱われ、神様の乗り物と考えられてきました。神社の絵馬は、かつて本物の馬を神に奉納していた風習の名残。



「神様に願いを運ぶ」と、現在でも縁起物として親しまれています。

また、「馬」の文字を反転させた飾り駒「左馬(ひだりうま)」は、「うま」を反対から読むと「まう」になることから、「福が舞う」に通じるとして、商売繁盛の縁起物になっています。



練馬＆板橋との深～い関係！？

「練馬」の地名の由来には諸説あり、その1つが「馬を練る(調教する)場所」というもの。かつて軍馬や農耕馬を扱う場所があつたためではないか…と言われています。

中山道の宿場町「板橋宿」の面影を今に伝える痕跡が見られる板橋区も馬との縁が深い地域。宿場には旅人が馬をつないで休ませる「馬つなぎ場」がありました。そして、現在の栄町、豊島病院のあたりには何と「板橋競馬場」があったんです！ 建設は明治40年、1周約1600mの本格的なコースが広がり、東京の競馬文化の拠点のひとつだったと言われています。しかし馬券禁止令などの社会的背景により、わずか1年の開催で閉場。もし今も板橋に競馬場が残っていたら全く違う町並みになっていたかも！？



2026

迎春

今年1年

2月号(2月1日発行)

頼れる専門家

「土業」特集広告 募集中！

弁護士、行政書士、税理士、
公認会計士 など



専門家に相談したいけど、どうやって探せばいいの？

地元で顔が見える先生だと安心！
という声が読者から寄せられています！

詳しくは Kacce 編集室までお気軽にご連絡ください。

月刊 Kacce 編集室 ☎ 03-3975-7143 メール : kacce11@kacce.co.jp

馬にまつわるエピソード

午年への思いから、馬との思い出や
昔話まで、いろいろな馬が登場！



午年です

- ◆ 年女です！ ニンジンが苦手なのですが、午年ならニンジンが好きなはず、足が速いはずとよく親に言われてきました。干支と好みや能力は関係ありませんよね。いつかニンジンが好きになれたらいいな。
- ◆ 午年同級生の夫と結婚して10年目にやっとできた子どもも午年です！
- ◆ ついに自分の丙午の年。丙午は嫁のもらひ手がないと言われ、極端に同級生が少ない環境で育ちましたが、若い人に聞くとみんな丙午のことを知らないそうです。時代は変わりましたね。

59才 女性

乗馬の思い出

- ◆ 子どもの頃、時代劇に憧れて、牧場で馬に乗りたい！と親におねだり。乗ってみると目線が高くなり、ドキドキした記憶があります。が、写真を見返すと実際はボニーでした(笑)。興奮している私の顔と微笑む両親の顔が、何ともホッコリする思い出です。
- ◆ 馬術部の活動で、天皇陛下の前で技を披露しました！

- ◆ 子どもの頃、馬の絵を描いて先生に提出したら、翌日、「犬」と書かれて教室の後ろに貼られていきました。
- ◆ 每年初詣に行く神田明神の境内には、神馬のあかりちゃんがいます。新年のお詣りがてら

騎士。写真を見返すと緊張で背筋がピンと伸びていて、笑っています。馬の大きな瞳の優しさは今でも覚えています。

38才 女性

体験あれこれ

- ◆ 早稲田の戸山公園へ流鏑馬を行きました。人生初の生の見に行きました。人生初の生の流鏑馬は想像を越える迫力！ 馬の走る音が地鳴りのようく体に響き、的に矢が命中した時のパカーン！という音が大きく鳴り、次の瞬間「オオーー！」という大歎声と拍手の嵐。貴重な体験をさせてもらいました。
- ◆ 子どもの頃、馬の絵を描いて先生に提出したら、翌日、「犬」と書かれて教室の後ろに貼られていきました。
- ◆ わが家では年末に宝くじではなく、馬券を買っています。主人と子どもたちと私がそれぞれ好きな馬を選んでいます。ちなみに、10年以上続けています

会いに行きたいと思っていました。

◆ 宮崎県の都井岬で野生馬を近くで見て感動しました。家族旅行の良い思い出です。

◆ 故郷の滋賀県にはメタセコイヤ並木で有名なスポットがあり、そこに引退馬が集まるカフェがでました。帰省したときのようです。帰省したらら行ってみたいな。

66才 女性

夢を買う

- ◆ 小学生の頃、家族旅行で乗馬を体験。最初は「高い！怖い！」と思ったのですが、ゆっくり歩く馬の背中のリズムが心地よく、途中から気分はすっかりがります。新年のお詣りがてら
- ◆ 47才 女性
- ◆ 30才 男性
- ◆ 53才 男性
- ◆ 30才 女性



はありません。

58才 女性

◆ 30年くらい前、会社の人が馬券を買っててくれるというの

で母と私の分を頼み、母は千円、私は百円

買ったところ、それが万馬券！

母は30万円で夢



だつた歯科矯正の足しにし、私は会社の人にはごちそうしまし

た。

56才 女性

◆ 昔、競馬仲間と日本各地の地方競馬巡りをしていました。

南は佐賀から北は北海道まで、

地元のおいしい食べ物を食べて、

地方ならではのノスタルジックな

雰囲気の中、レースを楽しんで

いました。

56才 男性

◆ 有馬記念の中山競馬場で、無敗だったディープインパクトが唯一2着となつたシーンを見ま

した。もう20年以上前の懐かしい思い出です。パドックの美しい馬たちは忘れられません。

63才 女性

地元トピック

84才 女性

◆ 小学生だった頃、川越街道を

糞を踏むとかけっこが早くなる

という噂を聞いたことがあります。

東京大仏のすぐそばに工場を構える「幸住食品」が作っているのは、こだわりの中華麺。約200か所もの卸先に応じて材料の配合や麺の形状などを細かく変えていくそうです。そんな本格的な生麺を工場直売で貢えちゃうなんてサイコー♪ イチオシは、ラーメン用の生麺が

たっぷり入った「とく麺」。別売りのスープ(しょう油・みそ・とんこつ・鶏潮 各80円)を買えば、家ですぐラーメンが作れちゃいます! 焼きそば麺もオススメ!



家で作ったラーメン。もちもちの麺がおいしい~♡

◆ 昔、実家でばん馬を飼っていました。馬の大きさが恐怖でしたが、ニンジンを食べる姿がとてもかわいかつたことを記憶しています。

66才 男性

◆ 子どもの頃、母の実家のある福島県の相馬野馬追を毎年見に行っていました。武者行列が町中を歩いた後は、ほんのりと田舎の香水(馬糞の匂い)が…。



「とく麺」のこのボリューム!

営業時間内
なら工場の
入り口でいつ
でも購入可



(有)幸住食品
板橋区赤塚5-28-1 9時~17時 無休

懐かしい風景

【願いを運ぶ神馬(しんめ)】

絵馬に込められた願いを神様に届けるため、空へ駆け上っていく馬たち。みんなの願いが叶いますように！

左の絵から8か所の

まちがいを探してね！

※答えは2月号に掲載します。

正解者の中から抽選で3組6名様に

ホテルカデンツア東京の
ディナービュッフェ ペアチケット
をプレゼント！



P.24をご覧の上、巻末ハガキまたは右記のフォームからご応募ください。

※読者プレゼント(P.25)と併せて応募可。

締切 1月20日(火) 必着



新春



まちがい探し クイズ 2026年



散歩ウォッキング



森野かずみ

ニンジン

あけましておめでとうございます。

元日は、年神様を迎える特別な儀式が行われる日。神様を招くため門松を立て、依り代としての鏡餅を供え、裏白(シダ)や昆布、橙などの縁起物を供え、神様と共に「おせち料理」をいただきます。お屠蘇は邪気払いの飲み物です。最近は海外の祭りが盛んで、門松を見かけることも少なくなりました。

今月は、皆さんのがよくご存じのニンジン(セリ科ニンジン属)です。露地栽培では春まきと夏まきがありますが、旬は冬の野菜です。

栽培の歴史は古く、紀元前3000年頃にはアフガニスタンを含むイラン高原あたりで栽培されていたそうです。日本に渡来したのは16世紀頃のようです。

ニンジンにはカロテノイド類が豊富で、特に皮の近くに多いため丸ごとの利用がおすすめです。脂溶性なので油で炒めると吸収率が高まります。小腸で吸収されたβ-カロテンは体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAはサプリメントなどで過剰に摂ると中毒の恐れがありますが、野菜から摂ると安全です。不思議なものですね。

町中散歩をする際には、八百屋さんなどをのぞいてみてください。変わった色のニンジンが見つかるかもしれません。葉もついていればさらに彩りがきれいです。花は6月頃ですが、見ることは少ないと想いますので、写真を参考にしてください。

サザンカやビワの花、クロマツの冬芽、花壇のビオラなども眺めながら新年の散歩をお続けください。

※ Kacce の
ご覧いた
だけます。



ピワの花



ニンジンの花と葉



クロマツの冬芽



ビオラ

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

詳しく述べ

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



板橋区徳丸2-6-1 イオン板橋5F

自動音声案内: ☎ 03-3937-1551

駐車場: 920台完備(有料鑑賞で3時間サービス)

- ◆ 1月1日(木)～
迷宮のしおり
ロストランズ 閻を狩る者
- ◆ 1月2日(金)～
ワーキングマン
- ◆ 1月23日(金)～
恋愛裁判
ただいまって言える場所
- ◆ 1月30日(金)～
クスノキの番人
機動戦士ガンダム 閃光のハサウェイ
キルケーの魔女
ランニング・マン

*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。

小耳に軽書ン

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。

ね。 練・田柄 61才 男性
 ☆ 「銭湯ハンザイ」の江古田湯に興味津々。浴場にデッキチェアがあるとは驚き！また、脱衣所の懐かしいテーブル型ゲーム機がたまらない。

練・高野台

53才 男性

読者アンケートの

「子どもの頃ほしかったもの」でハ

イパーエーヨーと
書かれた方がいました。小学生

の娘がサンタさんにお願いするのはま

さにハイエーヨー！

時代は巡っていくのだな

と思いました。

写真の撮り方の記事が勉強になりました。太陽の位置に注意して撮つてみようと思います。

思い出は美しく残したいです
 練・関町北 76才 男性

も探したの、私だけじゃなかった
 (笑)。 練・早宮 65才 女性

風物フォトグラフに載つていた光が丘公園のイチョウ並木がす

ごい！来年は見頃に行きました！

新座市 41才 女性

☆ 11月号の「小耳に軽書ン」で11才の男の子が投稿した、

平和台のマクドナルドの81才の

おばあちゃんです。田柄の少

年君、ご来店ありがとうございます。おばあちゃ

年はまだ新人です。

若い人の中で働いて楽しい

です。Kacceを読み、もしかして私のこと…とびっくり。う

れしかったです。応援ありがとうございます。頑張ります。ご

川柳大賞がおもしろかったです。

皆様、時勢をよくとらえている

と思います。

スタッフトークを読んだら、

「かっせくんがいない！」って何度

い。流行語大賞「働いて働いて働いてまいります」。おばあちゃんまだまだ頑張ります、お待ちしていますね。マックのおばあちゃんより。

☆ 練・北町 81才 女性

表紙の女の子はクリスマスリー、男の子は雪だるまのコスプレでかわいいですね。クリスマス気分が盛り上がりります。

☆ 練・大泉町 76才 女性

「頭の体操 脳をカッセイ化！」で、じいじと競争してみた。やっぱりかなわなかつた。でも、脳はお互い活性化したはずです。楽しかったな。

☆ 練・中村南 13才 女性

川柳大賞がおもしろかったです。

皆様、時勢をよくとらえている

と思います。

練・土支田 55才 女性

かっせくんがいない！」

うございます。頑張ります。ご

来店時にお声をかけてください

「読者ハガキの切手コナーナー」の藤原京遷都1300年記念の切手の美しさに心惹かれています。最近の切手はかわいらしいのですが、昔の切手の方が個人的には好きです。

練・錦 59才 女性

行つてきました！

全国都市農業フェスティバルに行きました。練馬大根を購入するためずーと並び、他にもおいしい物をいろいろ購入してきました。

練・豊玉中 70才 女性

日本大学芸術学部音楽学科の演奏会なるものが開催されました。プロと何ら変わりのない迫力ある演奏で、終始魅了



されっぱなしの2時間でした。何よりすごいのは、この迫力ある演奏会が入場無料だったということです。来年も絶対に行こうと決めています。

練・羽沢 53才 男性

先日フルーツパラダイスに行きました。ケーキだけでなくパスタやカレーも食べ放題のお店です。私は甘さに負けてすぐギブアップしましたが、隣の中学生の男子たちはケーキを山盛りにして何度もおかわりしていました。若いって

練・高松 44才 女性

年末年始、帰省して高齢の父と過ごします。今年は立派なおせちを注文したこと。そんなに食べるのかな?と思いつつ、父が楽しみに待つてくれるところがうれしいです。ずっと健康で共に楽しい時間を過ごせるよう願っています。

練・石神井町 61才 女性

寒さが本格的になってきましたが、Kacceを読むと「冬も地域で楽しめることがまだまだあるな」と感じます。最近は家族で成増・石神井周辺を散歩するのが週末の小さな楽しみです。街の変化に気付いたり、思ひげすすてきなお店を見つけたり…。そんなきっかけをくれるKacceを毎月楽しみにしています。

本当に気持ち

1番下の子が来年保育園を卒業します。1番上の子の時から10年間送り迎えをして毎日大変だったのに、それがなくなると思うと寂しいです。

練・田柄 23才 女性

あるのですが、友達にあげて貰ったらしいのですが、この迫力ある演奏会が入場無料だったといふことです。来年も絶対に行こうと決めています。

練・光が丘 65才 女性

りしていくかわいかったなあ。たが、Kacceを読むと「冬も地域で楽しめることがまだまだあるな」と感じます。最近は家族で成増・石神井周辺を散歩するが週末の小さな楽しみです。街の変化に気付いたり、思ひげすすてきなお店を見つけたり…。そんなきっかけをくれるKacceを毎月楽しみにしています。

Kacce大好き

板・赤塚 38才 男性

あるのですが、友達にあげて貰ったらしいのですが、この迫力ある演奏会が入場無料だったといふことです。来年も絶対に行こうと決めています。

センター大ホールに聴きに行きました。プロと何ら変わりの少しおかなかつたです。中学生さんあって、作った物もたくさん

まだ若い世代に入るのはずなのに、その少しの差が大きくて、ハンドメイドが大好きで、編み物、ミシン、パッチワークなどいろいろあります。材料もたくさんあります。表紙の絵もいいですねえ。

練・光が丘 52才 男性

子どもが幼稚園の頃、よく行く図書館で Kacce の最新号をもらうのがとても楽しみでした。掲載されている病院情報を頼りに受診したことでも一度や2度ではなく、お世話になつたなあと懐かしく思い出します。子どもの成長と共に図書館から足が遠のいていましたが、最近また通うようになり、久々に Kacce を手にしました。あの頃と変わらず地元民による地元民のための情報が満載でうれしくなりました。子どもは今は看護師として頑張って働いています。時が経つのは本当に早いですね。お便りコーナー、ひとくちメッセージが大好きです！ これからも楽しみにしています。

練・平和台 55才 女性
忘年会や飲み会が増える年末年始。私はお酒が飲めないので

子どもが幼稚園の頃、よく行く図書館で Kacce の最新号をもらうのがとても楽しみでした。掲載されている病院情報を

で、飲み放題コースで割り勘の時は、しっかり食べてバランスを取りています！

練・石神井町 56才 男性

掲載されている病院情報を

我が家の前にイチヨウ並木があります。黄色くてとてもきれ

いですが、掃き掃除が大変です。先日は1晩で45リットルのゴミ袋2袋半になりました。

練・石神井町 52才 女性

通うようになり、久々に Kacce

我が家の前にイチヨウ並木があります。黄色くてとてもきれ

2025年の漢字「熊」。私の1票も入っています。明るい話題が良いかなとも思つたけれど、見事決定。それだけ印象が強かったです。

板・蓮根 65才 女性

を手にしました。あの頃と変わらず地元民による地元民のため

の1票も入っています。明るい話題が良いかなとも思つたけれど、見事決定。それだけ印象

の情報が満載でうれしくなりました。子どもは今は看護師として頑張って働いています。時が

2階のベランダに、20年間、毎年花を付けてくれるシクラメンの鉢植えがあります。ようやく葉が出てきました。頑張って

経つのは本当に早いですね。お便りコーナー、ひとくちメッセー

2階のベランダに、20年間、毎年花を付けてくれるシクラメンの鉢植えがあります。ようやく葉が出てきました。頑張って

ジが大好きです！ これからも楽しみにしています。

板・蓮根 57才 女性
イカを切り、昆布を

2階のベランダに、20年間、毎年花を付けてくれるシクラメンの鉢植えがあります。ようやく葉が出てきました。頑張って

今年の干し柿も上手にでき上

ります。

練・光が丘 84才 女性
今年の干し柿も上手にでき上

ります。

練・高松 47才 女性
がりました！



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

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/>

SNS やブログ、YouTube でも
練馬・板橋の地域情報を発信中！



フォロー
よろしくね!!

NEW

北区滝野川 5-58-7

<https://www.taijyuuwana.org/kitaku/>
☎ 03-6903-4088

大切な人を想う気持ち
に寄り添った「永代供養」・
「樹木葬」をご案内
しております。
管理費一切不要。

サニープレイス福壽園

樹木葬は家族への思いやり



跡継ぎ不要でペットと一緒に眠れるお墓

家族に負担をかけないお墓を探している方、愛するペットと共に眠りたい方、墓じまいや改葬の相談をしたい方、それぞれの想いに寄り添い、安心してご利用いただけるご提案をいたします。



— ホビーショップ —
Nerima Base

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

練馬駅近くにオープンした
会員制のプラモデル・模型
店です。
練馬駅北口から
徒歩0分



ホビーショップ Nerima Base

地域密着模型店

特典いろいろ！会員登録は無料です

オンラインで在庫取り置き、来店後に対面決済・商品受渡し。ガンプラをはじめとしたプラモデルや面白い模型・雑貨を仕入れてお待ちしております。まずはホームページをご覧ください。



B-8
hikarigaoka-law.com/
練・高松 4-6-1 ビズテラス光が丘 5F
⑨ 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
安心と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！



Kacce くらぶに新しい仲間が増えました。

サニープレイス福壽園 (P.16)



(B-1)
<https://olc-law.com>
板橋区成増3-1-13-201
⑨ 10時～20時 土日祝のご相談もOK
☎ 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



E-4
練馬区春日町6-3-1
<http://www.miura-tatamiten.com>
☎ 3999-1767

数年に1度の畠替え。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ます。和みをお届けいたします。

株三浦畠店

お部屋も気分もさわやかに

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



和氣医院
内科・小児科・外科・皮膚科
CT、電子胃内視鏡、レン
トゲン透視、超音波エコー、
ホルタ心電図、骨塩量測
定、脈波、心機図
ボリグラフ、呼吸機能検査

女性のための治療院
のどか
指圧・マッサージ
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
「カツセを見た」で
初回カウンセリング料無料
(B-7) nodoka-therapy.com
練馬区光が丘3-8-12-1315
☎ 090-6032-7249

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

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

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

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切な診療を目指しています。排尿(出にくい、頻尿等)や前立腺、皮膚に関しお気付きの方もご相談ください。

(E-8) 板橋区赤塚新町3-5-1
⑩9時~12時半 15時~18時 ⑪火・土午後・日・祝
☎ 3975-5780

読者の
おすすめコメント

Kacceの広告主と設置店を利用した感想の中から一部を掲載しています。
(11月投稿分)

P.○.....広告掲載ページ
○-○...巻末のマップの位置

光が丘デンタルクリニック船坂
P.5・20 もう30年以上通っています。スタッフの皆さんの感じがいいです。

67才 女性

すずき矯正歯科 P.5・21

息子が矯正したいと言った時、相談に伺いました。ていねいに説明してくださり「君は歯並びは良くないけど噛み合わせは良い。だから矯正はしなくとも大丈夫。しかし将

来、アメリカで仕事をするなら勧めるよ」とのこと。矯正是見た目の問題ではなく、健康の問題だと気付かされました。

53才 女性

イオンシネマ板橋 P.12・25

気軽にふらっと行きやすい映画館です。

41才 女性

三浦畠店 P.16

以前、畠替えをお願いしました。とてもていねいで、職人さんも感じがよかったです。またお世話になりたいと思っています。

52才 女性

ネリマベース P.16

駅から近く、ドリンクが自由に飲めて利用しやすいです。

60才 女性

秀クリニック P.17

先生が優しく、とても親切で

す。困つたらいつでも来てくださいと言われました。

59才 女性

和氣医院 P.17

家族でお世話になっています。毎回、親身な診察ありがとうございます。67才 女性

塗皮膚科 P.17

この時期、何かと肌のトラブルがあり、お世話になっています。

71才 女性

伊藤小児科内科クリニック P.17

インフルエンザの予防接種で受診しましたが、玄関に靴があふれるほど混雑ぶりに驚きました。季節柄もあるでしょうが、地域医療を支える先生に感謝いたします。

55才 女性

P.21へ続く

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	

1月



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

江古田富士塚登拝

1月1日(木祝)～3日(土) 9時～

江古田浅間神社(小竹町1)

都内最大級の富士塚に登る

ことで富士登山と同じ御利益が得られる



新春七草がゆの集い

1月7日(水) 11時～ ※小雨決行

城北公園 野球場(坂下2)

七草がゆを先着1,000名に無料配布 蘭玉飾りの展示 板橋区内の農産物や花きの販売 正月遊び 他 問／赤塚支所 都市農業係 ☎3938-5114

1月5日(月) 新春フェア

13時30分～ なりますスキップ村(成増2) あつたかグッズが当たる抽選会(景品がなくなり次第終了) 餅つき 獅子舞 スタンプラリー 福笑い 他

1月6日(火) こども防災発表会

13時～ ココネリ(練馬1) 子どもボランティアが運営に参加し、いざという時に役立つ防災知識を紹介 練馬区や企業による防災関連のブース出展 来場者プレゼントあり 問／NPO法人 BOON ☎3944-8003

1月8日(木)～15日(木) 季節展示「まゆ玉飾り」

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

1月10日(土)～3月8日(日) 【企画展】「ハナショウブとモミジ 石井勇義と山田壽雄の園芸植物図譜」

牧野記念庭園(東大泉6) 園芸家・石井勇義が植物画家・山田壽雄とともに手がけた園芸植物の図や石井の著書などを展示 問／☎6904-6403

1月10日(土)～18日(日) 古民家行事「マユダマ飾り」

郷土資料館(赤塚5) 農村部で小正月(1月15日)に行われていたマユダマを再現し古民家の大黒柱に飾る 問／☎5998-0081

1月10日(土)・11日(日) ねりま光が丘 Hikari Pageant Festa 2025&2026 New Year

10時～ 光が丘公園・ふれあいの径(光が丘2) ス

* イベントは中止・変更になる場合があります。

開催中～3月2日(月) きみの推しをみつけよう！

練馬のとり展 中里郷土の森(大泉町1) “推し”的鳥に投票する「ねりま野鳥大選挙！」鳥を見て「とりカード」を集めるとガチャガチャができる 野鳥観察(小学生以上に双眼鏡無料貸出あり)

問／☎3922-3021

開催中～1月31日(土) きみのセカイが広がるノート 自然を愛する心を育む ジャポニカ学習帳展

エコポリスセンター(前野町4) 「ジャポニカ学習帳」の歴史や秘密を楽しく学べる展示 自分だけの表紙をデザインできるコーナー 他 問／☎5970-5001

開催中～1月28日(水) ぐるっと板橋スタンプラリー

板橋区LINE公式アカウントを友だち追加して区内15施設をめぐりスタンプを集めると賞品がもらえる(なくなり次第終了)

問／くらしと観光課 ☎3579-2251

1月2日(金) 正月初湯

入浴料金 大人550円 他 営業時間は各公衆浴場に要確認 ▶練馬区 浴場組合 <https://1010nerima.com> ▶板橋区 先着150名に福袋進呈 浴場組合 <https://1010itabashi.or.jp>

1月3日(土)～18日(日) らん・ラン・蘭展

熱帯環境境植物館(高島平8) 入館料 大人360円 他 ※土・日は小中学生無料 8種類の代表的なランや着生ランと地生ランの違いを紹介 愛好家が育てたランの展示 販売コーナー 問／☎5920-1131

1月4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日) こども動物園分園 冬のミニイベント

13時30分～ こども動物園高島平分園(高島平8) ▶4日 エサをあげよう！ ※先着100名に景品 ▶11日 モルモットルーレット ※先着100名に景品 ▶18日 どんぐりブローチ作り 先着70名 ▶25日 発見！モルモット de 図鑑作り 先着70名 問／☎3932-0090

1月5日(月) 親子のためのベビーコンサート

10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 申込順40組 申・問／茂木 ☎080-9373-0603

1月12日(月祝) 大人のための朗読会「あの空、あの声～ふるさとの記憶～」 14時～ 成増アートギャラリー(成増3) ふるさとを思い起こす朗読会 演目：鹿児島感傷旅行、あどけない話 他 申込順35名 申・問／成増図書館 ☎3977-6078

1月14日(水) ロビーコンサート「初春を楽しむ雅楽ミニコンサート」 12時20分～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 曲目：見上げてごらん夜の星を 他 先着150名 ▶14日・19日・26日 キッチンカー出店

問／文化・国際交流財団 ☎3579-3130

1月14日(水) アロママッサージで自律神経を整える 14時～ 板橋区立グリーンホール(栄町36) 自律神経の役割やアロマの効果などを学ぶ アロマオイルのセルフマッサージ体験 他 板橋区在住・在勤・在学の女性対象 申込順50名 申・問／板橋区女性健康支援センター ☎3579-2306

1月16日(金)～19日(月) まちゼミ ねりまP.2参考

1月17日(土)～24日(土) 出張！教育科学館～中央図書館でラボまつり～ 板橋区立中央図書館(常盤台4) 科学館スタッフによる科学展示 親子で楽しめるワークショップ

問／教育科学館 ☎3559-6561

1月17日(土)・18日(日) みつける・つながるくるくるパーク in ITABASHI～SDGsマルシェ～ 10時～ 東板橋公園(板橋3) 自然や動物と触れ合いながら楽しむ SDGsマルシェ アコースティックライブ ワークショップ 他

問／板橋区観光協会 ☎3579-2255

1月17日(土) CONNECT 災害時クッキング体験 10時～ 光が丘公園(光が丘4) 参加費500円 小学生～18才対象(小学生は保護者同伴) 申込順20名 申・問／岸 ☎080-3862-4816(11時～18時)

1月17日(土) 國際交流 NEW YEAR PARTY 13時 板橋区立グリーンホール(栄町36) 参加費大人800円 他 歌やダンスのステージ お楽しみプレゼント抽選会 他 問／2021nakama@gmail.com

1月17日(土) 説経淨瑠璃鑑賞会～説経節と八王子車人形～ 13時30分～ 成増アクトホール(成増3) 三代目若松若太夫の説経淨瑠璃と八王子車人形の西川小柳座の共演 先着450名

問／文化財係 ☎3579-2636

ステージ キッチンカーや屋台の出店 ※街路樹イルミネーションは25日まで

1月10日(土)・11日(日) LaQであそぼう！ 10時～ イオンスタイル板橋(徳丸2) LaQハカセライムと一緒に作品を作ろう 12才以下対象 問／未来屋書店 ☎080-3752-9508

1月10日(土) 大泉落語研究会～新春一目上り～ 12時30分～ 大泉学園ゆめりあホール(東大泉1) 出演：関古家奴ん太郎 楽善亭善樂 他 定員170名 問／小糸 ☎080-6555-5007

1月10日(土) こどもの身長一緒に考えませんか？ 12時～ 石神井公園ふるさと文化館(石神井町5) 身長・体重測定 講演「知っておきたい低身長のはなし」 質疑応答 要申込(フォーム) 問／事務局 sagano-spl@saganocorp.jp

1月10日(土) 新春 IMA 寄席 14時～ IMAホール(光が丘5) 木戸戸100円以上 出演／春風亭正朝 他 お楽しみ抽選会あり ※10時～ 指定席券配布 問／☎3976-2000

1月10日(土) ほんちょう通りの鏡開き 14時～ 木村屋・大東京信用組合富士見台支店前(富士見台2) 獅子舞 数量限定小さなお年玉プレゼント

1月10日(土) 講演会「イタリアの絵本＆児童書ブックトーク」 15時～ 板橋区立中央図書館(常盤台4) 2025年に刊行された本を中心にイタリアの絵本の魅力と最新トレンドを紹介 申込順40名(フォーム) 問／☎6281-0291

1月11日(日) 講座「人類と宇宙」 人類にとって宇宙とは何か？～私と宇宙のものがたり～ 14時～ 教育科学館(常盤台4) 日本のロケット開発の父・糸川英夫の直弟子である的川泰宣氏が、宇宙開発への挑戦を振り返りながら宇宙を目指す理由を語る 小4以上対象 先着100名 問／☎3559-6561

1月12日(月祝) 成人の日を彩る特別なひととき 9時～15時30分 水車公園(四葉1) 成人の日の記念撮影場所として水車公園内の茶室「徳水亭」を特別に開放する 問／地域連携係 ☎5398-1259

1月12日(月祝) ねりぶん音楽便 in 石神井 石神井松の風文化公園(石神井台1) 全席指定500円 各回申込順100名 ▶11時30分～ 未就学児と保護者対象 ※2才以下膝上無料 ▶14時～ 小学生以上対象 ※未就学児入場不可 問／練馬文化センター ☎3993-3311



(B-8) 練馬区光が丘3-3-4-101
⑨9:00~17:30(土)~13:00(日・祝)
☎ 3976-6411

光が丘
内田クリニック

【診療科目】消化器科・内科・小児科・外科
* 経鼻内視鏡・超音波エコー・大腸鏡
密度測定・予約受付中。
カメラ・細胞・胃カメラ・肛門鏡
超音波エコー・大腸鏡

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



(B-8) 夏の雲公園前(高松4)⑨有
<https://www.sato-iin.com>
☎ 3926-8765

光が丘南
佐藤医院

診療時間 8時半~19時半
休診 土曜午後・木曜
日曜・祝日 15時~19時半
診療科目 内科・小児科・外科

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>

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>

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

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/>



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/>



(B-8) 練馬区光が丘3-3-4-102
⑨水・土午後・日・祝
☎ 3975-5115

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 15時~19時半
予約不要
15時~19時半
12時~17時半
45分

女性院長ならではの丁寧な診療



(E-4) 練・春日町6-5-15メティカル春日2F
⑨有り

☎ 3990-8001

安藤クリニック

診療時間 9時~19時半
休診 土曜午前は、9時~13時半
木曜・土曜午後・日曜・祝日

内科・胃腸科・外科・小児科



(C-8) 練馬区春日町6-16-21 烧肉「楽一」2F
☎ 3990-6487 kantodenital.com

カントーデンタルクリニック

一般歯科・小児歯科

担当 Dr.・休診日 変更のお知らせ

【日】Dr.HIDE 10時~12時/14時~18時
【月・火・木・金】院長 10時30分~13時/15時~19時
休診日: 水・祝日(土は不定休のため電話でご確認ください) ※Dr.TSUBASAは研修出張

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。

Pick up

板橋七福神めぐり

1月1日(木祝)~7日(水)

昭和初期に熊野町の彫刻師・田中金太郎が制作し各寺院に寄贈したとされる板橋七福神をめぐり福を得よう

- 恵比寿 / 観明寺(板橋3)
- 毘沙門天 / 文殊院(仲宿28)
- 福禄寿 / 長命寺(東山町48)
- 弁財天 / 安養院(東新町2)
- 布袋 / 西光寺(大谷口2)
- 大黒天 / 西光院(南町31)
- 寿老人 / 能満寺(練馬区旭丘2)



問／くらしと観光課 ☎ 3579-2251

1月19日(月) 区役所マルシェ

10時~ 練馬区役所(豊玉北6) 練馬産の農産物や加工品の販売
問／都市農業課 ☎ 5984-1403

1月22日(木) 親子 de English

10時30分~ 光が丘地区区民館(光が丘3) 参加費1組500円 1~3才の未就園児と保護者対象 申込順10組 申込11日から

申・問／松本 ☎ 090-7243-6967(9時~17時)

1月23日(金) 上田市物産販売会

11時~ 練馬区役所(豊玉北6) 新酒や新そば、味噌、おやきなど友好都市である上田市の特産品の販売
問／国際・都市交流担当係 ☎ 5984-1302

1月24日(土)・25日(日) ニッポンクラフトビアフェスティバル in いたばし 11時30分~(25日は11時~) ハイライフプラザいたばし(板橋1)
前売チケット各日4,300円(入場料+ビールチケット10枚) 他 40銘柄以上の国内クラフトビールが楽しめる 各日申込順300名
問／実行委員会 info@craftliquors.co.jp

1月24日(土) ひきこもり支援に関する講演会

10時~ 板橋区立グリーンホール(栄町36) 本人と家族の視点からひきこもり支援を考える 板橋区在住・在学・在勤者、ひきこもり支援関係者対象 申込順50名 申込22日まで(ハガキ・フォーム)
問／ひきこもり対策担当 ☎ 3579-2387

*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。

1月17日(土) 知っておきたい年金のはなし~ライフステージと年金~ 14時~ 平和台図書館(平和台1) 20代と60代を迎える人のための年金講座 抽選20名 申込8日まで 申・問／☎ 3931-9581

1月17日(土) むかしあそびおはなし会

15時~ 稲荷山図書館(大泉町1) むかしばなしの絵本の読み聞かせ カルタ大会 他 3才~小学生対象(未就学児は保護者同伴) 抽選15名 申込18日まで(フォーム) 問／☎ 3921-4641

1月17日(土) 子どもを孤立させない居場所について考える 17時30分~ まなぱーと成増(成増1) 地域で必要とされる子どもの居場所づくりについて学びあう 先着60名 問／☎ 3975-9706

1月18日(日)・25日(日) 板橋の朝市

6時30分~ 生鮮食品や日用雑貨の販売 ▶18日 板橋朝市 板橋宿不動通り商店街(板橋3) ▶25日 蓬根朝市 蓬根中央商店会(蓬根2)
問／産業振興課 ☎ 3579-2172

1月18日(日) スポーツの基本「走・跳・投」を楽しもう! 9時30分~ 石神井中学校(石神井台1) 参加費100円 小学生対象 申込順50名 申込12日まで(メール) 申・問／info@growth-harmony.com

1月18日(日) 麦わらマルシェ

10時~ 夏の雲公園(光が丘3) 練馬産の農産物や加工品の販売 問／JA東京あおば ☎ 3999-7851

1月18日(日) 新年を「手作り箸」でお祝いしよう! 13時~ 豊玉リサイクルセンター(豊玉上2) 参加費300円 小学生以上対象(小学生は保護者同伴) 抽選20名 申込6日まで(フォーム・往復ハガキ) 問／☎ 5999-3196

1月18日(日) 防災イベント「灯そう! 心のあかり」 13時30分~ 練馬区役所(豊玉北6) 災害時の備えや命の大切さを考える 朗読 人形劇 防災クイズ 他 先着100名
問／区民防災第一係 ☎ 5984-2601

1月18日(日) 区民協働企画講座「自然災害とジェンダー平等」 14時~ 板橋区立グリーンホール(栄町36) 災害支援における女性視点の必要性を考える 申込順50名 ※オンライン配信あり
問・問／板橋区男女社会参画課 ☎ 3579-2486

1月

P.18~19も見てね

地元で楽しいこと探そう!



● ● ● ● アンテナプレゼント ● ● ●

編集室に取りに来られる方対象

1月9日(金) 電話にて先着順受付

①10時~ ②14時~

月刊Kacce ☎03-3975-7143

①フランス製菓の「ラリネカフェ」2個
引換券 5名

店主自慢のコーヒーバタークリームと、コーヒーの香り豊かな生地が楽しめる「ラリネカフェ」。「板橋のいっぴん2025」に選ばれました。※お店で商品と引き換えになります。

板橋区赤塚2-2-5

* * *



②乗馬クラブ クレイン伊奈 乗馬体験招待券 5名

大人3,300円 他 専属インストラクターのマンツーマン指導で馬との触れ合いから乗馬の基本操作、軽く走るまでを体験。小1~70才対象(未成年は保護者同伴)。

※別途、装具レンタル代と保険料が必要(1,860円)

☎048-723-1700 埼玉県北足立郡伊奈町小室751-2



ター(練馬1) 全席自由 2,500円 他 ※小学生以下無料

問/事務局・押田 h.ongakusai.daiku@gmail.com

3月7日(土)・8日(日) オーバーナイトウォーキング 費用13,000円 眠気や寒さと戦いながら元気に歩こう 団体行動ができる健康な小4~高3対象 申込2月1日まで(フォーム・ハガキ) ▶19時~ 小学生(30km) 抽選30名 ▶17時~ 中高生(50km) 抽選18名 問/植村冒險館 ☎6912-4703

【募集】照姫まつり 照姫行列出演者

4月26日(日)に石神井公園とその周辺で開催される照姫祭の出演者を募集 練馬区内在住・在勤・在学者で説明会と演技練習に参加でき、時代装束を着て約3kmの行列コースを歩ける方対象(三役は区内在住者のみ) 申込1月8日まで ※詳細はHP参照

<https://teruhime-matsuri.com>
問/事務局 ☎050-3627-8907

1月25日(日)~3月8日(日) ねり美・ふる文コラボ企画「もっと浮世絵で行こ! 幕末明治の暮らし、娯楽、事件…」 石神井公園ふるさと文化館(石神井町5) ふるさと文化館と練馬区立美術館が収蔵する約70点の浮世絵を展示し幕末明治の江戸・東京へ誘なう 問/練馬区立美術館 ☎3577-1821

1月25日(日) フリマ 光が丘公園(光が丘4)
9時~15時 ※雨天中止 問/タイムマシーンカンパニー ☎050-3616-3300 (月~土 9時~18時)

1月25日(日) パパと一緒に! 元気いっぱいで体を動かそう! 10時~ 男女共同参画センターえーる(石神井町8) 体を動かしながら親子の絆を深める 5才~小3と男性保護者対象 申込順15組30名(フォーム) 問/☎3996-9007

1月25日(日) かんたんに作れる「おねがい凧」を作ろう!! 10時~ サンライフ練馬(貫井1) 参加費50円(材料費) 小学生対象 申込順20名
申・問/山本 ☎6760-3378(19時~21時)

1月25日(日) 「魔法の天使クリィミーマミ 永遠のワヌスモア」上映記念舞台挨拶 12時~/15時~ イオンシネマ板橋(徳丸2) 全席指定2,500円 舞台挨拶登壇:太田貴子 水島裕 他 ※チケット購入は8日まで(抽選) 問/☎3937-1551

1月30日(金) 郷土芸能鑑賞会のお誘い
9時10分~ 紅梅保育園(徳丸6) 徳丸宮元獅子連による獅子舞やお囃子、豆まき 未就学児対象 申込28日まで
申・問/☎3934-6488

1月30日(金) 講演「認知症に備えるための栄養と社会参加」 14時~ 成増アクトホール(成増3) 認知症を正しく理解し、備える術を食生活から考える 板橋区内在住・在学・在勤者対象 申込順100名 申・問/おとしより保健福祉センター ☎5970-1121

1月31日(土) 在宅避難を学ぼう

14時~ 男女共同参画センターえーる(石神井町8) 災害時に自宅で避難する方法を座学・防災劇・避難時にできるストレッチを通して学ぶ テーマに関心のある人対象 申込順30名 申・問/☎3996-9007

2月1日(日) はやみや合唱団 冬の特別公演
ねりま第九 onステージ 15時~ 練馬文化セン

C-7

練馬区田柄5-14-12 ☎ 3825-3468

夏の雲歯科 (Pあり) (日・みえまつ歯科)
光が丘 小学校 ファミリーマート

平和台 巣鴨信用金庫

★	水	火	月	木	金	土
(昼休みあり)	10時	10時	10時	10時	10時	17時
18時	19時	17時				
時	時	時				
時	時	時				

一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科

夏の雲歯科

F-5

練馬区415-2 1F (ユナイテッド・シネマ構内)
⑤9時半~13時/14時半~20時(木17時) ⑥日祝
☎ 6767-2825

QRコード

総合歯科診療

中村デンタルクリニック

子	小児・矯正・義歯・インブ
ども	・ラント・審美・根管治療
から	・大人まで専門性
大	・治療が受けられる総
人	合歯科。個室診療です。

木村デンタルクリニック

E-6

練馬区中村北3-22-14
⑤10:00~19:00 土9:00~18:00 ⑥木・日祝
☎ 0120-08-4588

QRコード

なかむらぼじデンタルクリニック

歯科矯正専門

なむらぼじデンタルクリニック

歯科矯正専門

日本歯科専門医機構認定
歯科矯正専門医 堀正裕

周辺地域（練馬、板橋、中野、杉並等）では初めての専門医に認定されました。

「まちがい探しクイズ」プレゼント

ホテルカデンツア東京 食事券 ディナービュッフェペアチケット

(お1人様5,100円相当)を
3組6名様にプレゼント!
ホテルカデンツア東京の季節の
ビュッフェがお楽しみいただけ
ます。国産牛のローストビー
フは絶品です。



ホテルカデンツア東京

練馬区高松5-8 ☎ 03-5372-4411 www.h-cadenza.jp
光が丘駅・練馬高野台駅・成増駅よりホテル送迎バス運行
※成増便は平日のみ運行



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

きよかわ歯科クリニック

QRコード

歯科医院

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



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

歯の被せ物には銀、CAD/CAM冠、パラジウム、
金合金、セラミック、ジルコニアなどがあり、硬
さが異なります。最も硬いのはジルコニアで、天
然歯の硬さに近いのはセラミックですが、被せ物
の硬さが合わないで噛み合わせが凹凸になります。

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

「まちがい探しクイズ」と「読者プ
レゼント」(P.25)は同時応募可。
いずれも応募はハガキまたは
フォームから(重複無効)

- ハガキ: 1家族1枚
- フォーム: 1人1回



締切 1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うぞお寄せください!

読者 プレゼント

イオンシネマ板橋

① 無料鑑賞券

有効期限3月末日



「恋愛裁判」1月23日公開
©2025「恋愛裁判」製作委員会

アイドルグループでセンターを務める山岡真衣は、中学時代の同級生と偶然再開し、恋に落ちる。「恋愛禁止」のルールを破った真衣は所属事務所から訴えられ、裁判にかけられるが…。※1月公開予定作品はP.12 参照

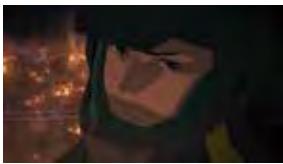
板橋区徳丸2-6-1 イオン板橋5F
東武練馬駅そば ☎ 03-3937-1551

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3月末日



「機動戦士ガンダム 閃光のハサウェイ キルケーの魔女」
1月30日公開 ©創通・サンライズ

ユナイテッド・シネマ
ホームページはごちら →



ホームページからチケットを購入する際、下記のクーポンコードを入力すると割引料金が適用されます(1/31まで有効)。

クーポンコード：12929076

※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

ご応募は、右記 QR コード、または巻末の綴じ込みハガキをご利用ください。締切／1月20日必着
※アンケートや感想などをお寄せください。

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。



ホテルカデンツア東京「ルミエール」

② ランチビュッフェご招待

有効期限3月末日



*ホテルカデンツア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、1/16(金)～3/12(木)の期間中、一足早い春のニューアンスを添え!春のフレンチフェスティバルを開催。郷土料理のカスレやローストチキン、魚介のフレゼなど、多彩な料理をご堪能ください。

練馬区高松 5-8 J.CITY
☎ 03-5372-4411 (代表)

3組
6名様

5組
10名様

東京都美術館

⑤ 東京都美術館開館100周年記念 スウェーデン絵画 北欧の光 日常のかがやき



ニ尔斯・ブロメール《草原の妖精たち》1850年
油彩、カンヴァス スウェーデン国立美術館蔵
Photo: Cecilia Heisser / Nationalmuseum

北欧ならではの題材と表現方法を築き上げたスウェーデンの画家たち。スウェーデン国立美術館の全面協力のもと、19世紀から20世紀にかけて生み出された約80点の作品を通してその軌跡をたどる。1月27日～4月12日 一般2,300円 他

台東区上野公園8-36
☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

5組
10名様

5組
10名様

T・ジョイ SEIBU 大泉

③ 無料鑑賞券

有効期限3月末日



「五十年目の俺たちの旅」1月9日公開
©「五十年目の俺たちの旅」製作委員会

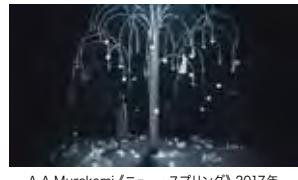
昭和の青春を象徴する名作ドラマ「俺たちの旅」を初映画化。1975年に連続ドラマとして放送が開始され、その後も主人公たちの人生の節目ごとにスペシャルドラマが制作されてきた同シリーズ20年ぶりの続編。主演の中村雅俊が映画初監督を務めた。

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

森美術館

⑥ 六本木クロッシング2025展： 時間は過ぎ去る わたしたちは永遠

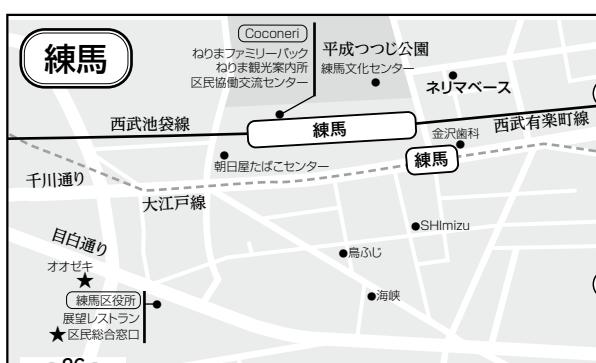
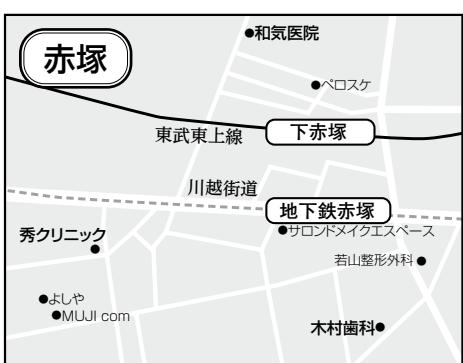
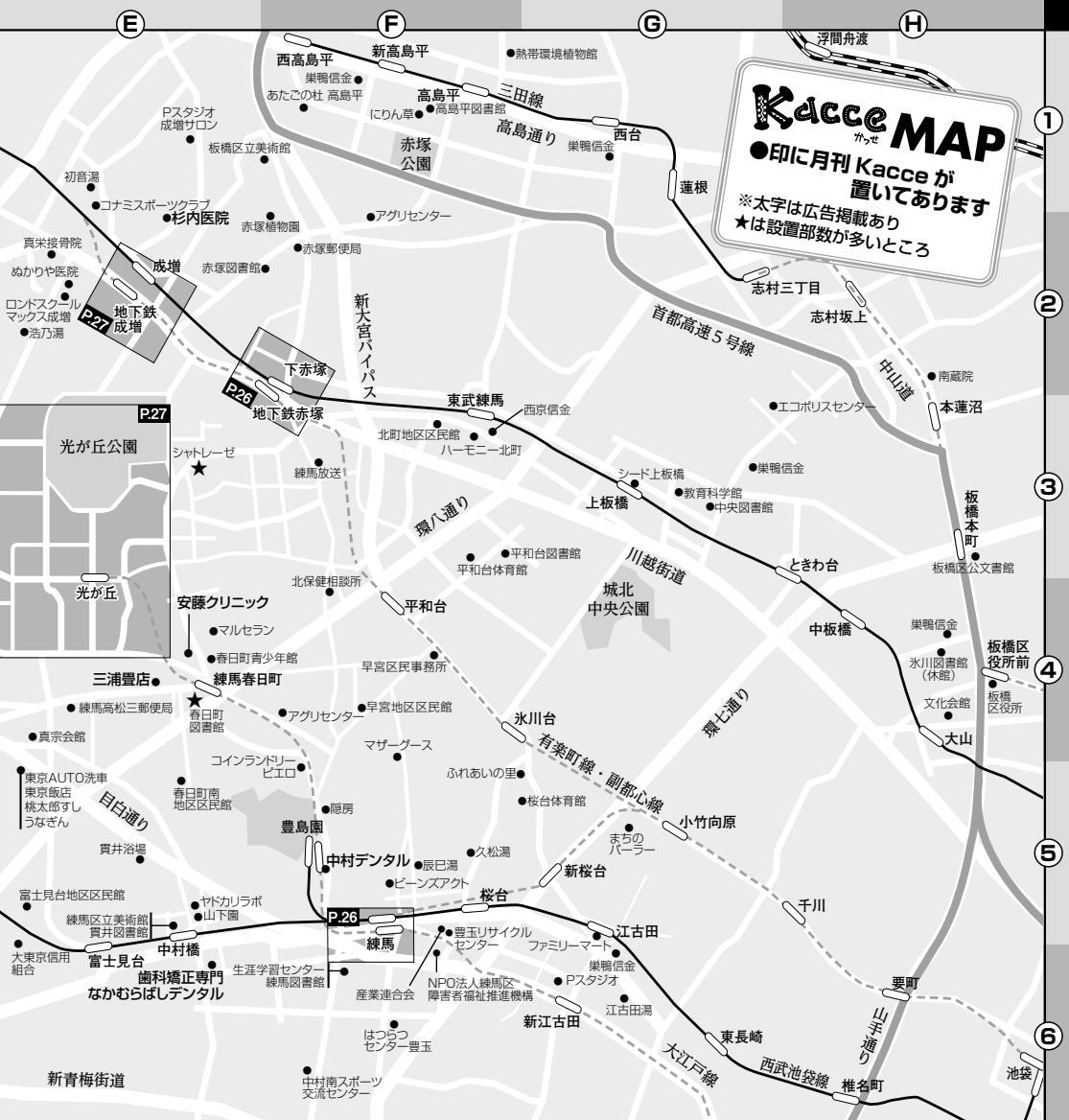


A.A.Murakami《ニュー・スプリング》2017年
アルミニウム、ロボティクス、泡、霧、香り 700×
700×700 cm 展示風景：「New Spring」ミラノサ
ローネ 2017 ※参考図版

森美術館が3年ごとに開催する日本の現代アートシーンの定点観測的シリーズ展。今回は「時間」をテーマに絵画、彫刻、映像から、工芸、手芸、ZINE、コミュニティプロジェクトまで全21組の多彩な表現が一堂に会する。12月3日～3月29日 一般2,200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



E

F

G

H

1

2

3

4

5

6

7

8



成增



全体



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↑



クリスマスのイルミネーション

ふれあいの径



四季の香ローズガーデン

ホテルカデンツア東京

街路樹イルミネーションの準備
LEDライトを街路樹に設置する工事が着々と進行中。

(12月1日撮影 光が丘のふれあいの径)



関のボロ市

多数の露店が立ち並び、夜は万灯行列で大賑わい!
(12月9日・10日 本立寺前)



障害者フェスティバル

練馬区内の福祉団体や障害者施設の自主製品の販売や作品展示などで賑わいました。

(12月6日 光が丘)



読者ハガキの切手コーナー

①



②



① 法隆寺金堂壁画の観音菩薩 (1995年発行)

② 日韓国交正常化30周年記念 (1995年発行)

③ アフリカタテガミヤマアラシ (2015年発行)



マルシェde延伸大江戸線

大江戸線延伸地域で採れた野菜やねりコレ商品などの販売が行われました。
(12月1日・2日 練馬区役所)

クリスマスフェスタ

マルシェやコンサート、ワークショップ、焚き火など盛りだくさん!

(12月6日・7日 ゆりの木商店街)

【自由投稿欄】

【アンケート】
最近ハマってるウマイもの、またはもう一度食べたい!と思うウマイもの
を教えてください。

【川柳投稿欄】

まちがい探しクイズ(P.10)応募の方は
8か所のまちがいに赤で〇印を付けてください。
ご協力ありがとうございました

カッセくんは()ページにいたよ!
ご協力ありがとうございました



雅号(ペンネーム)()

山折り(ひの線で折り、裏面はノリで貼り付けてください)

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
月刊カセ

住所	-	市 区	町 名	番地 その他
フリガナ	男・女	職業または学年と年齢		
氏名	回答しない	()		
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書きください。 店名「」	プレゼント 番号(1~6) を書いてね!			
<input type="checkbox"/> 1月20日必着 1家族複数 応募無効				

アンケートや感想などを必ずお書きください。

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あり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



地元で働きこう

求人コーナー



「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)

フリーライター募集

【内 容】主に Kacce や Web 記事、印刷物などの取材と原稿作成。撮影できる方歓迎

【業 務 形 態】業務委託(都度)

【条 件】経験者、練馬区・板橋区在住者歓迎

【取材エリア】主に練馬区・板橋区

【応 募 方 法】メール：件名「ライター応募」
kacce22@kacce.co.jp まで

株式会社協同クリエイティブ

参加者 募集

編集室スタッフと、Kacceのこと地元のこと、
みんなでおしゃべりしませんか？

地元でゆるっと Kacce 新年会

2026年1月28日(水) 18時～20時(予定)

場所：成増または下赤塚周辺(予定)

参加費：3000円(予定)



詳細&お申し
込みはこちら



迎春 今年1年良き年でありますように

★息子が結婚し、娘は春から社会人。Kacce
も無事に500号を発行し、私は半年の年女。
公私共に節目を迎え、新たな気持ちでこれからも全力で人生を楽しんでいきたいと思いま
す！

★スマホを新しくして、いろいろなアプリで遊んでいたら「データを使い過ぎです」の警告表示が。新しい年はスマホをいじるのもほどほどに、というお告げかも…。(M・S)

★阪神好きの友達に誘われ、優勝までの軌跡をたどるドキュメンタリー映画を鑑賞。ホームでの応援のアツさに来年は甲子園に行つてみたいな。

★長いこと、冬になると昭和のドラマに出てきそうな朱色に格子柄の半纏を愛用している。近所の布団店で買ったものだ。何だからだ言つてこれが一番暖かい！(M・M)

★WBC日本戦のチケット、先行抽選販売にことごとくはずれ、一般先着販売にトライ。開始10分前にアクセスしたらすでに35万人並んでた。結果は当然×。チケットゲットできた方いますかー？(K・O)

★子どもも孫も大きくなつて、サンタさんのことなど考えもしれない年頃になつてしまつた。サンタさんに飲ませようと紅茶を作つていた子たちは？(J・I)

Kacce

月刊 カッセ

1月号 2026年1月1日発行 通巻第504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 三栄ドーム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>

2026年1月1日発行 通巻504号
〒175-0094 東京都板橋区東坂下2-10-3
発行所
三栄ドメーリ2022年増2・3号

株式会社協同クリエイティブ
03-3975-7143

非売品

小型補聴器専門店 ヒヤリングストア ♫

オーダーメイドの
見せない補聴器



知られたくないけど
見せたくなる



新年は「新たな聴こえ」で
スタートしましょう!

販売台数 No.1

シーメンス・シグニア & オーティコン
小型耳穴補聴器
9年連続日本一

デジタル(オーティコン)
小型耳穴補聴器 4年連続日本一
2013~2022年セミナー・レポート総合得点
2023~2024年セミナー・レポート総合得点

快適な補聴器ライフを
サポートします。

各メーカーと共同企画したオリジナル商品

超小型補聴器誕生

Hearing Store ♫ × signia · oticon

シグニア社、オーティコン社と「見せない補聴器」を共同企画しました。

当耳の大きさに合わせて成形するため、サイズが多少大きくなる場合があります。



従来使用イメージ 「見せない補聴器」の装用イメージ

「見せない補聴器」は
どれくらい見えないかご覗ください。
詳しくは
こちら



ヒヤリングストア 東武池袋店

050-3116-8413

東京都豊島区西池袋1-1-25 東武百貨店 池袋店本館8階2番地

※営業時間につきましては、東武百貨店 池袋店ホームページなどをご確認ください。

