

練馬・板橋のタウン誌

2026 vol.504

Kacce

月刊 かっせ

1

TAKE
FREE ¥0

新春
まちがい探し
クイズ

練馬・板橋の馬スポット



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！

かつせちゃん



**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？

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



**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

チラシはこちら↑

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
東京商工会議所練馬支部 協力：西武鉄道株式会社

CONTENTS

P.4 練馬・板橋の 馬スポットで運氣上昇 !?

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 散歩ウォッチング
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
かつせくんを探してね

「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
ご協力ください!

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
読めます!



かつせ
Kacce
の由来



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

馬スポットで運氣上昇!?

こだわりのうまいコーヒー

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



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

込められています。

毎朝、松下さん

が気温や湿度、豆の状態に合わせて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、ハンドドリッップで1杯ずついいねに抽出します。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。

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さんも多いのだそう。

2026年は還暦を迎える

馬 スポ① **PFERD KAFFEE**
(フェルドコーヒー)
練・谷原 5-26-12



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

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。

良き年でありますように



OLC総合法律事務所



弁護士
おおひら
大平 雄介

(第二東京弁護士会所属) ※P.16もご参照ください。

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 ヴェルデュール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

(1枚500円)

練馬区商店街振興組合連合会 ☎03-3991-2241



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



人気ゲーム「ウマ娘」に出てくる「人參ハ
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…。

居してしま

に、つい長

心地の良さ

意外な居

弾みます。

然に会話が

隣の人と自

を通して、

来るお客さんも多く、競馬

ギナーも大歓迎! 1人で

馬好きはもちろん、競馬ビ

りました。

縁起がいい店だと最近話題にな

頭が続けて勝利したこと、

カーネリアン、エネルギーの3

いるジャンタルマンタル、ウイ

馬主として出資して

す。常連さんが一口

もってこいの環境で

り、競馬談義には

コール類も揃って



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。お客さんの馬が勝つと飾
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





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。ちょこちょこ歩く姿
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!



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ば、ポニー! 歩くのはんびりだけ食べるのは速い最長老33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。飼育スタッフによ



板橋こども動物園

板・板橋3-50-1

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)



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と、だんだん優しくしてくれるようになるんですよ」と話してくれました。

一方で、「仕事に飽きてくるとお客さんから見えないところでスタッフにちよっかいをかけてくることも。ずる賢いところもあるけれど、そこがまた人間ばかりではないんです」とのこと。

今年はおちゃめで愛らしいポニーたちに会いに行ってみては?

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。

Kacce
月刊カッセ

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

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も。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ったためではないか…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

「士業」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ばいいな。 23才 女性

◆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！ 47才 女性

◆ついに自分の丙午の年。丙午は嫁のもらい手がないと言われ、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ポニーでした(笑)。興奮している私の顔と微笑む両親の顔が、何ともホッとする思い出です。 33才 女性

◆馬術部の活動で、天皇陛下の前で技を披露しました！ 30才 男性

◆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

体験あれこれ

騎士。写真を見返すと緊張で背筋がピンと伸びていて、笑ってしまいます。馬の大きな瞳の優しさは今でも覚えています。 38才 女性

◆早稲田の戸山公園へ流鏝馬を見に行きました。人生初の生の流鏝馬は想像を越える迫力！ 馬の走る音が地鳴りのように体に響き、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「オオッー」という大歓声と拍手の嵐。貴重な体験をさせてもらいました。 53才 男性

◆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ました。 51才 男性

◆毎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あります。新年のお詣りがたら



会に行きたいと思っています。 66才 女性

◆生まれも育ちも練馬区です。「馬」の文字を今まで何回書いたことでしょうか。馬には愛着があります。 66才 女性

◆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。 53才 男性

夢を買う

◆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きたようです。帰省したら行ってみたいな。 30才 女性

◆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でそれぞれ好きな馬を選んでいきます。ちなみに、10年以上続けていますが、いまだに誰も当たったこと

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き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30万円で夢だった歯科矯正の足しにし、私は会社の人にごちそうしました。



◆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。

◆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着となっ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

懐かしい風景

◆昔、実家では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もかわいかったことを記憶しています。

◆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...

◆60、70年くらい前の話。宮城県北部の父の家から、新米は馬で、年末の餅や野菜やクルミは馬ソリで、仙台市内まで運んできてくれました。優しい目の馬、黒光りする毛並みを思い出します。

◆小学生だった頃、川越街道を荷馬車が走っていました。馬の糞を踏むとかけつが早くなるという噂を聞いたことがあります。

84才 女性

地元トピック

赤塚で本格中華麺をゲット!

コスパ最強の「とく麺」は、6人前1kgで250円!!

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るそうです。そんな本格的な生麺を工場直売で買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



家で作ったラーメン。もちもちの麺がおいしい〜♡

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!



「とく麺」のこのボリューム!

営業時間内なら工場の入り口いつでも購入可



(有)幸住食品
板橋区赤塚5-28-1 9時~17時 無休

【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
ホテルカデンツァ東京の
ディナービュッフェ ペアチケット
をプレゼント！



P.24をご覧ください、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





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世紀頃のようにです。

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。

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思いますので、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。



ビワの花



ニンジンの花と葉



クロマツの冬芽



ビオラ

※ Kaccoのブログでもご覧いただけます。



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
- ・小学生 …… ¥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)

- ◆ 1月1日(木)～
迷宮のしおり
ロストランズ 闇を狩る者
- ◆ 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
キルキーの魔女
- 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。



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

「スマホ撮影のプチテク」の記事がとっても役立ちました。「撮影者が笑顔でいよう」の心がけは胸に染みました。

練・関町北 76才 男性

☆

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ってみようと思います。思い出は美しく残したいです

ね。
練・田柄 61才 男性

☆

「銭湯バンザイ」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」でハイパーヨ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をお願いするのはまさにハイパーヨーヨー！

時代は巡っていくのだなと思います。

板・成増 41才 女性

☆

スタッフトークを読んだら、「かつせくんがいない！」って何度

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っていた光が丘公園のイチヨウ並木がすごい！ 来年は見頃に見に行きたい！
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。おばあちゃんはまだ新人です。

若い人の中で働いて楽しいです。work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。ご来店時にお声をかけてください

練・土支田 55才 女性

☆

川柳大賞がおもしろかった。皆様、時勢をよくとらえていると思います。

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、お待ちしていますネ。マックのおばあちゃんより。

☆

表紙の女の子はクリスマスツリー、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った。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

☆

練・土支田 55才 女性

☆

練・土支田 55才 女性

練・土支田 55才 女性

☆

練・土支田 55才 女性

練・土支田 55才 女性

☆

「読者ハガキの切手コーナー」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

行ってきました！

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っと並び、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ることを知り、練馬文化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。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 Pasta 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。

若いわ

た。若いわ

す。私

も

まだ若い世代に

入るはずなのに、

の少しの差が

大き

りしていか

練・田柄 23才 女性

本当の気持ち

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・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とのこと。そんなに食べるのかな? と思いつつ、父が楽しみに待っていてくれることがうれしいです。ずっと健康で共に楽しい時間を過ごせるよう願います。

練・石神井町 61才 女性

☆

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やります。材料もたくさんあって、作った物もたくさん

あるのですが、友達にあげてゴミになったらいけないし…趣味が多いのも考えものです。

練・光が丘 65才 女性

Notte大好き♡

寒さが本格的になってきましたが、Notte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、街の変化に気付いたり、思いがけずすてきなお店を見つけたり…。そんなきっかけをくれるNotteを毎月楽しみにしています。

板・赤塚 38才 男性

☆

通勤の途中、月初めに駅でNotteを見かけると時の過ぎる早さを感じます。控えめな小さい文字のスタッフブックが大好きです。表紙の絵もいいですね。

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Nacce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も1度や2度ではなく、お世話になっ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の遠のいていましたが、最近また通うようになり、久々にNacceを手に入れました。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

師走の風物詩

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、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っています！

練・石神井町 56才 男性

☆

わ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。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

☆

12月に入ると毎年松前漬を漬けて、主人の兄妹の所に送っています。またその時期が来たかと思ひ、イカを切り、昆布を切り、ニンジンを入れて送ります。

練・光が丘 84才 女性

☆



愛犬を連れて落ち葉がたくさん公園に行きました。葉っぱを食べてしまうわが家の犬にとっては、まさにサラダバーです。

練・西大泉 60才 女性

☆

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とも思っただけ、見事決定。それだけ印象が強かったです。

板・蓮根 65才 女性

☆

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。頑張って赤い花を咲かせてね。

練・田柄 57才 女性

☆

今年の干し柿も上手にでき上がりました！

練・高松 47才 女性



あなたの「寄付」で
練馬のみどりを未来へ

葉っぱい基金は
ふるさと納税制度の対象です

ぴいちゃん
© 練馬区



練馬区環境部みどり推進課 ☎ 03-5984-2418(直通)
*詳細は公式サイトにて <https://www.happykikin.com/>



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!!



NEW



北区滝野川 5-58-7
https://www.taiyunowa.org/kitaku/
☎ 03-6903-4088

樹木葬は家族への思いやり
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。



サニープレイス福寿園

跡継ぎ不要でペットも一緒に眠れるお墓

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。



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

地域密着模型店
ホビーショップ Nerima Base
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



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) hkarigaoka-law.com/
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

光が丘法律事務所

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。

サニープレイス福寿園 (P.16)



(B-1) https://olc-law.com
板橋区成増3-1-13-201
☎ 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 太平 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和みをお届けいたします。

三浦畳店

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)



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



nodoka-therapy.com
練馬区光が丘 3-8-12-1315
☎ 090-6032-7249

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
女性のための治療院
のどか



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

埴皮膚科

板橋区成増 2-21-4 (りそな銀行そば)
☎ 5998-3334

(A-2)

糖尿病栄養指導・予防接種/夜 8 時まで診療(水・土除く平日)

伊藤内科小児科クリニック

板橋区成増 1-17-10
☎ 3930-5114

(B-3)



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

内科・泌尿器科・皮膚科
秀クリニック



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ても大丈夫。しかし将

来、アメリカで仕事をするなら勤めるよ」とのこと。矯正は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

三浦書店 P.16

以前、畳替えをお願いしました。とてもいいねい、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。困ったらいつでも来てくださいと言われました。

59 才 女性

和気医院 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

埴皮膚科 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の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

1月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



アンテナ

地元の情報

* イベントは中止・変更になる場合があります。

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) あった
かグッズが当たる抽選会(景品がなくなり次第終了)
餅つき 獅子舞 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

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”の
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施設をめぐる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名に福銭進呈

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: 鹿兒島感傷旅行、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 なりま P.2参照

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) 国際交流 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) 説経浄瑠璃鑑賞会～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浄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

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 楽善亭善楽 他 定員170名 問/小粋 ☎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) 戸戸銭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) ほんちよう通りの鏡開き 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

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




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。

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

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



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

スパイラルテブ・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
⑥-7 <https://www.harichiryō.com>

☺

~あけましておめでとうございます!~
新型コロナ・インフルエンザ・胃腸炎など、さまざまな感染症が多い季節です。必要に応じてマスクを使い、水分補給や加湿での乾燥対策、換気に努めて穏やかな冬を過ごしましょう。

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)
⑥-7 ☎ 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
⑥-7 ☎ 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
⑥-7 <https://www.hikarigaoka-dc.com/>

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



練馬区光が丘 3-3-4-102
⑥水・土午後・日・祝
☎ 3975-5115

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/>



Dr.HIDE **院長 関東 英雄** **Dr.TSUBASA**

練馬区春日町 6-16-21 焼肉「楽一」2F
☎ 3990-6487 kantodental.com



カントーデンタルクリニック

安藤クリニック

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



練馬春日町駅
練馬区春日町 6-5-15 メディカル春日2F ⑤有
☎ 3990-8001

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

地域の皆様にあえら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。

一般・小児・矯正・口腔外科

ジェイシティー歯科 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>



月刊 Kacce への広告掲載は
編集部で承っております。

TEL: 3975-7143

メール: kacce11@kacce.co.jp

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

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>

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>



練馬区光が丘5-5-6
☎ 3976-7788

答えいたします。
*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

鶴見歯科

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。

読者のおすすめコメント

光が丘南 佐藤医院 P.20

いつもいてねいな対応で助かります。 51才 女性

いとう小児科クリニック P.20

息子が幼い頃にかかりつけ医としてお世話になりました。

先生が優しくいてねいに診てくださいます。 53才 男性

光が丘眼科クリニック P.20

女医さんがいつも優しくて好きです。患者のことをよく覚えてくれているのもうれしいです。 13才 女性

安藤クリニック P.20

先生が優しく話をよく聞いてくれ、説明もわかりやすくていてねいに診察をしてくれま

す。 51才 女性

光が丘内田クリニック P.20

気さくな先生がテキパキと診察をこなされていて、スタッフの方も明るく親切で、行くと

気持ちりが軽くなります。 49才 女性

鶴見歯科 P.21

親切だと思います。

68才 男性

ジェイシティー歯科 吉積 P.21

先月初めて行きました。とても感じがよかったです。

55才 女性

高梨歯科クリニック P.21

歯医者さんは緊張するのですが、皆さん優しく接してくださいました。ありがとうございます！

57才 男性

中村デンタルクリニック P.24

歯のメンテナンスはもちろん、顎関節症やマウスピースなどの相談にも乗ってくださいま

す。 59才 女性

なかむらばしデンタルクリニック P.24

専門医と知り通院を決め、娘が小学生の頃からお世話になっています。医院長が物腰柔らかい方です。

48才 女性

ホテルカデンツァ東京 P.25

ケーキが本当においしい！見た目も味もパティシエさんの

センスが光ります。遠くてもカデンツァまで買いに行きま

す。 52才 女性

T・ジョイ SEIBU 大泉 P.25

子どもとよく映画を観に行きます。映画のグッズも取扱い

が多いし、周りのお店も充実しているの買い物が楽しい

です！ 41才 女性

ユナイテッドシネマとしまえん P.25

家からとても近く、手軽に映画を鑑賞できる今の環境にととても満足してい

ます。 65才 男性

Bar 地下室 B-8

ずっと気になっていたお店。ついにランチに行ってきた。

カレーがとてもおいしかった！ 54才 女性

サントピアテニスパーク D-4

室内でテニスができるので天気に左右されず安心です。室内もきれいです。

36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。

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)
- 福祿寿 / 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

アフエスティバル 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

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～ まなぽーと成増(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 蓮根朝市 蓮根中央商店会(蓮根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
申・問/板橋区男女社会参画課 ☎3579-2486



●●● 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～

月利Kacce ☎03-3975-7143

①フランス製菓の「プラリネカフェ」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「プラリネカフェ」。「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/植村冒険館 ☎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・東京へ誘おう 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
風」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 永遠のワンスモア」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) 徳丸宮元獅子連中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
ねり美第九 onステージ 15時～ 練馬文化セン

平利台
● 黒鴨信用金庫
IMA
夏雲歯科 (Pあり)
(旧・みえまつ歯科)
光が丘
● ファミリーマート
夏雲小学校
C-7
練馬区田柄 5-14-12
☎ 3825-3468
日曜・祝日

★ スタッフ募集中!
(昼休みあり)
夏雲歯科
一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科
月・火・水・木・金・土・日・祝
10時～17時
10時～17時
10時～17時
10時～17時
10時～17時
10時～17時
10時～17時

光が丘
IMA
ホテルカデンツァ東京
大江戸線 光が丘駅
きよかわ歯科クリニック
夏雲公園
光が丘二丁目
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》
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

練馬区4-15-2 1F (ユニテッド・シネマ横)
F-5
☎ 6767-2825
日曜・祝日

総合歯科診療
中村デンタルクリニック
小児・矯正・義歯・インプラント・審美・根管治療。
子どもから大人まで専門性の高い治療が受けられる総合歯科。個室診療です。

成増 下赤塚 東武東上線 池袋
川越街道
三菱東京UFJ
地下鉄赤塚駅 4番出口
木村歯科医院
豊島園通り
JA 田柄二丁目 / 久保
F-8
練・田柄 2-31-6 (豊島園通り沿)
駐車場 2台有
☎ 5997-4644

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

練馬区中村北 3-22-14
E-6
☎ 0120-08-4588
日曜・祝日

矯正専門
なかむらばしデンタルクリニック
周辺地域(練馬、板橋、中野、杉並等)では初めての専門歯科に認定された。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と言ひ合わせが凹凸になります。

「まちがい探しクイズ」プレゼント

ホテルカデンツァ東京 食事券
ディナービュッフェ ペアチケット

(お1人様5,100円相当)を
3組6名様にプレゼント!
ホテルクオリティの季節の
ビュッフェがお楽しみいただけます。国産牛のローストビーフは絶品です。



ホテルカデンツァ東京

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

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しどしお寄せください!

読者 プレゼント

ご応募は、右記 QR コード、または巻末の綴じ込み

ハガキをご利用ください。締切／1月20日必着

※アンケートや感想などをお寄せください。

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 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会し、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

ホテルカデンツァ東京「ルミエール」

② ランチビュッフェご招待

有効期限 3月末日



*ホテルカデンツァ東京公式イン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、一足早い春のニュアンスを添えた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、魚介のプレゼなど、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

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

ユナイテッド・シネマとしまへん

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
ホームページはこちら



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

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



ニルス・プロメール《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

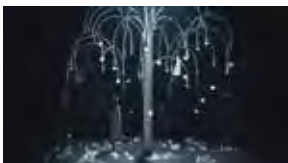
北欧ならではの題材と表現方法を築き上げたスウェーデンの画家たち。スウェーデン国立美術館の全面協力のもと、19世紀から20世紀にかけて生み出された約80点の作品を通してその軌跡をたどる。1月27日～4月12日 一般2,300円 他

台東区上野公園 8-36
☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

5組
10名様

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 700×700×700cm 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





ふれあいの径

クリスマスのイルミネーション



ホテルカデンツァ東京



四季の香ローズガーデン



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

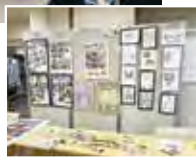
多数の露店が立ち並び、夜は万灯行列で大賑わい! (12月9日・10日 本立寺前)



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



③



- 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な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)

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】

最近ハマってるウサイもの、またはもう一度食べたい！と思うウサイものを教えてください。

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

【川柳投稿欄】

雅号(ペンネーム)（ ）

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）



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○印を付けてください。

プレゼントに応募する人は

○印を付けてね ➡

☐

〒	市区町村	町名	番地その他
[]	[]	[]	[]
氏名	男・女	職業または学年と年齢	
フリガナ	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。

店名「 」

プレゼント
番号(1～6)
を書いてね!

1月20日必着
1家族複数
応募無効

アンケートや感想などを必ずお書きください。

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



地元で働こう

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



STAFF TALK
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、私は午年の年女。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っています！ (Y・I)
- ★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ってみよう。 (A・Y)
- ★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。何だかんだ言っ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35万人並んだ。結果は当然×。チケットゲットでできた方いますか？ (K・O)
- ★子どもも孫も大きくなって、サンタさんのことなど考えもしない年頃になってしまった。サンタさんに飲ませようと紅茶を作っていた子たちは？ (J・T)

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>

小型補聴器専門店

ヒヤリングストア



知られたくないけど

見せたくない

オーダーメイドの
見せない補聴器



新年は「新たな聴こえ」で
スタートしましょう!



快適な補聴器ライフを
サポートします。

シーメンス・シグニア&オーティコン
小型耳穴補聴器

販売台数 No.1

シーメンス・シグニア
※左耳穴補聴器 販売台数ランキング
9年連続日本一
2018〜2022 年シーメンス・シグニア補聴器部

デジニスト(オーティコン)
※右耳穴補聴器 販売台数ランキング
4年連続日本一
2022〜2024 年 デジニスト補聴器部

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
The Changing Technology

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。

※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」の装着イメージ

「見せない補聴器」は
どれくらい見えないかご覧ください。

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。

