

練馬・板橋のタウン誌

2026 vol.505

Kacce 2

月刊 かっせ

TAKE
FREE ¥0

水の都とやま
はじめての旅

練馬・板橋のトリビアクイズ



ご自由に
お持ちください

地元で楽しいこと探そう!

こむぎ



わが家の アイドル



「こむぎ」はチョコレートタン色なので、小麦肌のイメージから名前を付けました。小さい頃から自信にあふれ、ごはんとおもちゃが大好き！昨年11月からゾーイという同居犬が増えました。散歩の時にゾーイが遅れていると待っていてくれて、年下ながらリーダーシップがあるようです。これからもマイペースに、元気に長生きしてね！

Mさん(板橋区)



ゾーイ

「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→



広告
募集中！

3月号(3月1日発行)は 春の「習い事&教室」

対象

学習塾、音楽教室、語学、ダンス、バレエ、水泳、
スポーツクラブ、ヨガ、着付け、料理教室 など

★年2回(3月号・10月号)の限定企画です！

★習い事を探している読者に好評です！

★Web(PDFデータ)でも読まれています！

お申し込みは
2月10日(火)まで



詳細はこちら

誌面と
Webで
広告効果を
アップ！

「習い事&教室広告」と「PRブログ記事」を
セットで申し込むとお得です！



CONTENTS

P.4 練馬・板橋のトリビアクイズ

P.8 水の都とやま はじめての旅

P.11 読者アンケート
好きなおでんの具

P.12 散歩ウォッチング
メハナヤサイ

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.24 みんなに教え隊!

P.25 読者プレゼント

P.26 Kacce MAP

P.28 風物 PHOTOGRAPH

P.31 求人コーナー

P.31 STAFF TALK



ボクと同じ
かつせくんを探してね

「読者プレゼント」(P.25) は
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 2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。

地元愛を深めよう!

クイズ



Q 8

映画「サマーウォーズ」に登場する仮想空間の名称の由来となった場所は?

- ① 光が丘 IMA
- ② 大泉学園ゆめりあフェンテ
- ③ リヴィンオズ大泉店

Q 9

大正時代、石神井の三宝寺池で一時期営業していたのは?

- ① 屋形船
- ② スワンボート
- ③ 水上自転車



Q 10

次のうち、板橋区内に存在しない施設は?

- ① 日本書道美術館
- ② 風の博物館
- ③ 東京家政大学博物館

Q 11

テレビでおなじみのスーパー「アキダイ」の本店があるのは?

- ① 中村橋
- ② 関町
- ③ 成増



Q 12

「〇〇のまち板橋」として取り組みを進めている板橋区。〇〇に入るのは?

- ① アニメ
- ② 絵本
- ③ にりんそう

Q 13

新撰組の中で、板橋で最期を迎えたのは誰?

- ① 近藤勇
- ② 土方歳三
- ③ 沖田総司

Q 14

練馬区立石神井松の風文化公園は、もともとどんな場所だった?



- ① 東京商科大学(一橋大学)のキャンパス
- ② 旧日本軍の軍事施設
- ③ 日本銀行の運動場

答えは
次のページ!



知れば知るほどオモシロイ!?
友達や家族と一緒に挑戦して
地元の魅力を再発見しよう!!

練馬 & 板橋

トリビア

Q 1 練馬区にある4か所の富士塚のうち1番高いのは?

- ① 江古田の富士塚
- ② 大松の富士塚
- ③ 下練馬の富士塚
- ④ 中里の富士塚

Q 2 稲荷山図書館は、全国でも珍しい〇〇に特化した図書館。〇〇に入るのは?

- ① 昆虫
- ② 植物
- ③ 川



Q 3 練馬区について正しくないものは?

- ① 作付面積1位は大根
- ② 板橋区から独立した
- ③ 23区で1番最後にできた

Q 4 次の公園の中でボートに乗れないのはどこ?

- ① 浮間公園
- ② 武蔵関公園
- ③ 石神井公園
- ④ 見次公園



Q 5 モスバーガー 1号店である成増店で発売された、ハンバーガーチェーン初の商品とは?

- ① フィッシュバーガー
- ② チキンバーガー
- ③ テリヤキバーガー



Q 6 冒険家・植村直己さんの墓所がある板橋区の寺は?

- ① 延命寺
- ② 安養寺
- ③ 乗蓮寺

Q 7 三宝寺の長屋門は、ある人物が住んでいた屋敷の門を移築したもの。その人物とは?

- ① 勝海舟
- ② 太宰治
- ③ 豊島泰経





いくつかわかったかな？

トリビアで出題したスポットも探してみてね！

A 8 正解：③ リヴィンオズ 大泉店

「サマーウォーズ」の仮想空間「OZ（オズ）」は、細田守監督がかつて働いていた大泉の東映動画（現・東映アニメーション）の近くにあったスーパー（現在は商業施設）「リヴィンオズ 大泉店」から取ったもの。



A 9 正解：③ 水上自転車

船のような構造で、中央に付いている自転車をこいで進む水上自転車が大正11年7月から11月にかけて営業されていた記録が残っています。

A 10 正解：② 風の博物館

日本書道美術館（常盤台）は国内唯一の書道専門美術館。古筆や近代書道の名家、現代書道家の作品など約5,000点を収蔵。東京家政大学博物館（加賀）では、生活文化に関する資料を中心に収集・展示をしています。

A 11 正解：② 関町

スーパー「アキダイ」社長の秋葉さんが1992年に開業したのが練馬区の関町。さまざまな苦勞を乗り越え成長を遂げた今、青果業界の現状を伝えるために積極的にメディアの取材を受けているそうです。

A 12 正解：② 絵本

板橋区は印刷・製本産業が盛んで、児童書専門見本市が開催されるイタリアのボローニャ市との交流など絵本との関わりも深いため、絵本を通じてさまざまな取り組みを進めています。



A 13 正解：① 近藤勇

新撰組局長の近藤勇は1868年に流山で捕らえられた後、当時板橋宿に置かれていた新政府軍の本陣に送られ処刑されました。板橋駅東口前に近藤勇のお墓が建てられています。



A 14 正解：③ 日本銀行の運動場

戦前から70年以上、日本銀行石神井運動場でしたが、練馬区が購入後、2014年に区立公園に。元クラブハウスの建物を生かして改装されたアールデコ調の管理棟では、吹き抜けの階段やステンドグラスなど当時の名残を見ることができます。





答えと解説

A1 正解: ④ 中里の富士塚

大泉町の八坂神社にあり、高さ12m、直径約30mの大きな富士塚です。富士山のように1合目から山頂までジグザグに登山道が設けられています。



A2 正解: ① 昆虫

稲荷山図書館（大泉町）は別名「昆虫図書館」と呼ばれ、児童書から専門書まで昆虫に関するおよそ8,000冊の蔵書のほか、昆虫標本も所蔵している全国的にも珍しい図書館です。

A3 正解: ② 作付面積1位は大根

昭和22年（1947年）8月1日に板橋区から分離独立し、23区の最後の区として誕生した練馬区。作付面積のNo.1はキャベツです。



A4 正解: ① 浮間公園

大きな風車がシンボルの浮間公園には池はありますが、ボートはありません。



A5 正解: ③ テリヤキバーガー

1972年に成増で誕生したモスバーガー。翌年発売したテリヤキバーガーは当初売れ行きがイマイチでしたが、女子高生た



ちのクチコミで評判が広がり、ヒット商品に！スマホもSNSもなかった時代のリアルなクチコミ最強です！

A6 正解: ③ 乗蓮寺

日本人として初めてエベレストの頂上に立った植村直己さんは板橋区に暮らしていました。東京大仏がある乗蓮寺（赤塚）にお墓があり、詩人の草野心平さんの追悼詩が刻まれています。区内には植村直己冒険館もあります。



A7 正解: ① 勝海舟

勝海舟が晩年に住んでいた赤坂の屋敷の門です。三宝寺に移築される前は、練馬区旭町にあった娯楽施設「兎月園」の正門として使われていました。

スタッフMの

水の都とやま はじめての旅

NYタイムズ紙の「2025年に行くべき52カ所」に選出され、注目が集まる富山。今回、富山のタウン誌「グッドラックとやま」さんにご招待いただき、取材の旅に行ってきました！



和菓子作り体験



松川茶屋では、市内の老舗和菓子店「菓子匠 平安堂」の体験キットを使った和菓子作りを体験しました。季節に合わせてデザインが変わるそうで、今回は「トナカイ」！手順書を見ながらこねこね…。抹茶と一緒にいただきました。



※2026年は4月25日(土)からスタート

松川遊覧船 (松川茶屋・滝廉太郎記念館)

富山市中心部を流れる松川を運航する松川遊覧船。春には兩岸の桜のトンネルの中を進みます。現在は護岸復旧工事のため運休中で、3月下旬に再開予定。発着場にある松川茶屋には幼少期を富山で過ごしたという滝廉太郎の記念館が併設されています。白玉やあんこ、抹茶ゼリーが入ったボリュームたっぷりの「富山城抹茶パフェ」は甘過ぎず、ペロリと食べられてしまうおいしさです！



藩主の権力を示す
石垣の巨大な「鏡石」



富山城(富山市郷土博物館)

天守閣内は富山城の歴史を紹介する郷土博物館になっており、前田利長が着用したという全高140cmの兜「銀鯨尾形兜(ぎんなまずおなりかぶと)」などが展示されています。

「水の都とやま」の人気観光スポット！

月世界本舗



初めての
食感♪



富山を代表する銘菓「月世界（つきせかい）」は、メレンゲに和三盆糖を加えて固めた干菓子。サクッとした歯ごたえなのに、口の中でふわりと溶ける不思議な食感が特徴です。本店では切れ端の「月の子」も販売されていて、密かな人気なのだとか。

宿泊したのはこちら！

ホテル JAL シティ富山



富山の食材をふんだんに使った食事がおいしいと評判！特に、朝食buffetで食べられる「地産地消TKG」（卵かけご飯）は絶品だとい



うのに食べ損ねて大後悔（涙）。館内には黒部の水が飲めるウォーターサーバーも！長期滞在者がリラックスできる空間にこだわっているそうで、見学したスイートルームはまるでモデルルームのようでした♡

地場もん屋総本店



カウヒーソフト

市街地にある直売所。地元農家から毎朝届く新鮮な野菜や惣菜などがズラリと並び、見ているだけでワクワク。富山県民にはおなじみのコーヒ牛乳「カウヒー」で作られたソフトクリームは、ここだけの限定商品。



池田屋安兵衛商店

富山を代表する胃腸薬「越中反魂丹」を製造販売する店。店内にはかわいいレトロなパッケージの和漢薬が並びます。富山と薬文化の歴史に触れられるミニ展示も。昔ながらの丸薬づくり体験に挑戦するも、全然うまく丸まらない…。2階のレストランでは滋味深い薬膳料理をいただきました。



お土産にぴったり



自然も文化も楽しめるコンパクトシティ

富山は初上陸。何となく「遠い」と思い込んでいましたが、長野の次はもう富山なのかあ。大宮から新幹線で約2時間という近さです。

富山駅に降り立つと、路面電車(市電)が行き交う趣きのある風景が広がり、「旅に来たなあ」とテンションが上がります。

正直、富山といえば「薬の街」というくらいの知識しかなかった私。でも、今回の取材旅で、丸薬を作る際のつなぎとして使わ

れたことをきっかけに飽つくりが発展し、薬びんの製造を背景にガラス工芸が育まれるなど、この街の文化や産業の広がり、すべて薬を軸に形づくられてきたことを知り、とても興味を持ちました。

そんな歴史に触れられる富山市街地の観光は市電やバス、シェアサイクルが充実しているので、移動も楽ちん。自然も文化も



【島川あめ店】

創業寛文3年。砂糖を使わずでん粉と麦芽のみで炊き上げられた麦芽水飴は、黄金色に輝き、口に入れると素朴でやさしい味わいが広がります



【富山市役所展望塔】

地上70mからの大パノラマが楽しめます！
晴れた日に見える立山連峰は絶景。4月～10月は21時まで開放

ギョッと詰まったコンパクトさが最高です！そしてとにかく食べ物がおいしい!! 富山産コシヒカリ、ます寿司、黒作り、氷見うどん…何を食べても本当においしくて(大切なので2回言う!)、しかもリーズナブル。東京ではなかなか味わえない富山湾の恵みを堪能できます。そして、富山の県民性なのか、人も街ものんびりした雰囲気なのも心地よい♡
週末旅行や日帰りでふらりとお出かけしてみては？



【富山市ガラス美術館】

隈研吾氏設計の複合施設「TOYAMAキラリ」の中にある美術館。カラフルでダイナミックな現代ガラスアートは圧巻! 図書館やカフェも併設されています

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

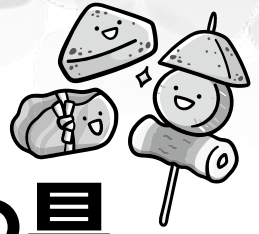
「光が丘100年タウンをめざして」(2025年8月1日発行)

取材・撮影・編集から印刷まで担当させていただきました。

お問い合わせ

月刊 Kacce 編集室 ☎03-3975-7143





読者アンケート

好きなおでんの具

寒い季節には特に恋しいおでん。読者のイチオシ具材やこだわりをご紹介します♪

やっぱり定番が好き！

◆ちくわぶが好き。ちくわぶだけの
おでんを作るくらい好きです。
30才 女性

◆王道ですが、大根！ 圧力鍋がないので味しみしみ大根は諦めていましたが、炊飯器で調理したらびっくり！ コンビニの大根です。普通のおでんに飽きたらカレーおでんもおすすめ

すよ。
43才 女性

◆はんぺんが好きです。
小さい頃から、白いフワフワの雲を食べるみたい
な食感に癒やされます。

53才 女性

◆卵が大好きです！ 半分に割って、レンジの上で黄身を溶かしながら汁と一緒に食べるのが最高にいい。

22才 女性

◆やっぱり餅巾着です！ お揚げが巾着になっているから金運アップにもいいって聞きました。トロトロになった餅は、のどに詰まりにくいので母とよく食べます。
52才 女性

わが家だけ！

◆ロールキャベツ、大根、じゃがいも、ニンジン、ミニトマト、マッシュルームなどを入れ、コンソメと少量のしょう油で煮た洋風おでんがわが家流です。

41才 女性

◆冷蔵庫にあったシウマイを入れたら意外とイケました。肉のうまみが染みて、翌日が本番です！
38才 男性

◆トマトを丸ごと入れています。汁にうまみが出て、トマト

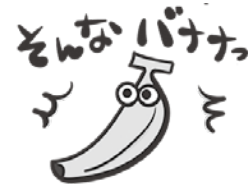


も味わいが増し、ビタミン補給にもなつてオススメです。

59才 女性

◆金沢の近江町市場に売っている「ふかし」というかまぼこに似た具材が、主人の好物なので取り寄せています。おでんにぴったりです。
63才 女性

◆わが家の変わった具材はいなり寿司。鍋の真ん中に置いておくとよく売れますね。
77才 女性



◆自分で作る時は塩味ベースのおでん。おすすめ
の具材はバナナ。だしの塩分で、甘みはより濃厚に。静岡おでんフェスタで発見しました。皮

も増します。
58才 男性

付きで煮込んでいました。
57才 男性

◆手羽元を肉が溶ける寸前まで煮込むとトロトロになって軟骨もおいしく食べられます。

59才 女性

私のこだわり

◆名古屋出身なので、おでんには基本的に味噌を付けて食べます。
53才 男性

◆ちくわぶの食感を味わうために、短く切らず、長く煮込まないのがこだわりです。
51才 女性

◆ウインナーはアルトバイエルン、じゃがいもはメークイン、餅巾着は出来合いの物ではなく、必ず自分で作ります。
51才 女性

◆つゆにからしを入れてかき混ぜ、それに具材を付けて食べます。辛過ぎず、ちょうどよくておいしさ



メハナヤサイ

今月1日は2月最初の午の日、「初午(はつうま)」です。京都の伏見稲荷大社に農耕の神様が降臨した日とされ、全国の稲荷神社で祭礼が行われます。稲荷大神の使いとしてまつられているキツネに好物の油揚げをお供えしていたことから、初午にはいなり寿司を食べる風習があります。関東では俵型、関西では三角型のいなり寿司が一般的ですが、これは関東では長方形、関西では正方形の油揚げを半分に切って使うためです。中身の味付けや具材にも東西で違いがあります。

3日は節分、4日は立春、14日はバレンタインデー。そして17日は旧暦の正月にあたる新月で、夜空が真っ暗なので、晴れていればぜひ星空を見上げてみてください。

今月の旬の野菜はブロッコリー(和名・メハナヤサイ)です。アブラナ科アブラナ属の緑黄色野菜で、キャベツの変種です。イタリアで品種改良され、現在の形になりました。日本で栽培が始まったのは昭和25年頃。独特の青くさい風味のため、苦手な子どももいるようです。健康成分がとても豊富ですが、60度以上でゆでると効果が減少し、風味も落ちるので、電子レンジで加熱するのがいいようです。ちなみにカリフラワー(和名・ハナヤサイ)とは親戚のような関係で、この2つを生育の初期段階で見分けるのは困難です。

厳冬期ですが、足元の草原には早くも花を咲かせている、いわゆる雑草たちの姿が見られます。足元の草花も眺めながら散歩をお続けください。



ブロッコリーの花穂

早春の雑草たち



イモカタバミ



オランダミミナグサ



ツメクサ



フラサバソウ

※ Kacoe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)

- ◆ 2月6日(金)～
ほどなく、お別れです
禍禍女
テレビショッピングの女王
青池春香の事件チャンネル
- ◆ 2月13日(金)～
純愛上等!
新劇場版 銀魂 - 吉原大炎上 -
- ◆ 2月20日(金)～
夜勤事件 The Convenience Store
おさるのベン
- ◆ 2月27日(金)～
映画ドラえもん 新・のび太の海底鬼岩城

*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」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

丙午生まれです。同学年の人数が際立って少なく、何となく引け目に感じていました。でも、平和に60年も過ごすと、誌面で取り上げてもらえたことがちよっぴりうれしかったりして。

練・田柄 59才 男性

☆

まちがい探しクイズに苦戦して、2時間くらいかかりまし

た。しかし、粘った末について見つけることができました。めっちゃうれしかった！

練・高松 13才 女性

☆

谷原のコーヒー店は気に入る！ 全然知りませんでした。あと、赤塚の

中華麵屋さんにも行かねば！

練・高野台

53才 女性

☆

「小耳に軽書

」の平和台のマ

クドナルドの81才

のおばあちゃんのコメ

ントにものごく元気を

もらえました。チャレンジに年

齢は関係ないですね。

板・中台 64才 男性

☆

投稿された高松の女性の方の気持ち、よくわかります！ 子育ての最中はいつもいつも「早く

大きくなーれ」と思っていたの

に、だんだん手が離れていくと

とても寂しくなり、「もっとゆっ

くり子育てしたいな〜」なん

て。勝手ですよ〜。でも、大

変な子育て期間は本当にあつと

いう間です。

練・春日町

67才 女性

正月

あれこれ

お正月に小

学生の息子とそ

の友達家族と一

緒に、大泉にある

中里の富士塚に登頂

しました！ 坂が急だっ

たけれど無事に登れてよかった

です。江戸時代や明治時代の

人たちも大願成就のために登っ

ていたかと思うと、澄んだ心にな

りました。

練・大泉学園町 43才 女性

☆

冬はやつぱり寒い!! 簡単なものしか作れませんが、年末から編み物にハマリ、レッグウォーマーを編んでいます。家用のはカラフルなタイプで、仕事用のは黒です。200円で1足作れて温かく、とってもいいですよ！

板・大山金井町

54才 女性

☆

今年は箱根駅伝を見に行きました。とても迫力のある走りをしている大学生に感動しました。それから毎日ランニングをして、3キロダイエツトしました。

練・谷原 25才 男性

☆

お年玉はいつまであげるものなのでしょう？ 毎年いとこたちに出るのですが、子どもが7人もいるのでお年玉貧乏になつてしまします。学生のうちは渡そうと思うのですが、大学生の子には渡して、高校を卒業して働いている子には渡さないというのはいかがでしょうか。...

練・光が丘 36才 女性

☆

近くの公園でたこ揚げをしている小学生を見かけました。昭和の時代にはよく見かけましたが、最近では珍しい光景でした。

練・谷原

52才 男性

☆

今年は娘といろいろな福袋に応募しましたが、抽選があるものはほとんど外れました。でも



今回の一番の楽しみは、お

せちの福袋。1万2千345円で、最高60万円、最低でも

1万4千800円のおせちが届

くのですが、どのランクかは届

くまでわからないのがお楽しみ

です。そのおせちは、おばあちゃんの家行きです。驚く顔が見ら

れるといいな。

練・田柄 51才 女性

うれしかったこと

1月5日に子ども2人を連れて、平和台↓稻荷山図書館

↓中里郷土の森↓光

が丘の旅へ。翌

日、図書館カー

ドを落とした

ことに気付

き、大慌て！

夕方、光が丘

図書館から連

絡があり、どな

たか拾って届けて

くださったとのこと

と。届けてくださった

方、本当にありがとうございま

した！ 杉並区 43才 女性

☆

地域のお祭りで子どもたちと

餅つきをしました。子どもたち

にとって餅をつくのは想像よりも

大変だったようで、つきたてのお

いしさに初体験のうれしさも加

わり、特別な体験になりました。

練・高野台 38才 男性

☆

練馬区役所展望ロビーとレストランに行ってきました。天気がよく、富士山や東京スカイツリーなどの眺望が楽しめました。レストランではプレミアム生ビール「マスターズドリーム」が飲めますよ。

練・早宮 70才 男性

家族の話

昨年末、妻が城北公園を散歩中に朝の情報番組のインタビュアーを受けたとのこと。朝テレビを見ていたら、スピンカメラ目線で紅葉の話をする妻が登場。家族で大爆笑しました。

板・小茂根 51才 男性

☆

お嫁さんからプレゼントが届いた。好みの甘味菓子の詰め合わせ。段ボールの底に「白玉」の字が見えて、「ああ、白玉団子の素だ」と早とちり。よく見ると

「白玉肌」…化粧品でした。

練・光が丘 84才 女性

☆

夫に散歩に誘われて一緒に出かけたら、高級ホテルの前で「ディナー予約してるから！」とうれしそうに言うのです。えっ、普段着なんだけど。3時にお菓子食べちゃってお腹減ってないんだけど！ 私が大喜びすると思っていた夫はがっかりしたようですが、それは私も同じだ！。普通のレストランならサプライズもいいけれど、ちょっと高級なところに行く時は、ちゃんと事前に教えておいてほしいな！。

練・豊玉北 58才 女性

☆

3才になる子どもの笑顔に癒やされています。言うことを聞かなかつたり、おもちゃを散らかしたり、ジュースをこぼしたり、イライラすることもありますが、ニコニコ笑顔を見せられると、結局なんでも許してしま

ます。 練・高松 39才 女性

私の思い

昨年、20年ぶりに資格試験に挑戦しました。勉強をして試験を受ける久しぶりの感覚にドキドキワクワクしました。3級に受かったので今年は2級に挑戦です！元旦に自分のための合格祈願のお守りも買ったし、勉強がんばるぞー！

練・大泉町 40才 女性

☆

何年ぶりに宅配ピザを注文。一番大きなLサイズを1枚、コーラを片手にテレビを見ながらおいしくいただいていたんですが、気が付いたら完食してしまいました。まさかこの年齢でピザを完食してしまうとは…。健康面のことを考えるとかなり心配になってしまいました。怖いのは、ピザ完食後も満腹感がなかったということですね。

練・羽沢 54才 男性

☆

1日に1回読書、10人と話す、100文字書くことを心がけて、今でも元気に過ごすことができています。目指すは100才！頑張るぞー！

静岡市 86才 女性

年を重ねて

95才の私の母は、毎日数独をやっています。起きている間じゅう数独の本を離しません。そのおかげかボケてもないみたい。

練・石神井台 67才 女性

☆

わが家のインコが1月で5才に。腎臓が悪いので毎月小鳥の専門病院に検診に行っているのですが、新年早々、院長先生に「5才になるから年取って甘ったれになったみたい」って言うたら、「いやいや頑固になるんで

すよ…(笑)」って言われました。人間と同じかな(笑)。

☆

練・光が丘 72才 女性

年末の大掃除で息子の入学式のクラス集合写真が出てきました。あら!!懐かしいと思って見ようとしたら…近付けるとボヤける…遠く離すと小さい。息子はどこだ？老眼ってイヤね…。

朝霞市 45才 女性

☆



SNSをやっていない両親にとってKacceの冊子は読みやすく、必ず毎月手に取って読ませてください。新しい情報を入れたい気持ちがあるというのは、80代の両親もまだまだ若い証拠!かもしれませんね。

板・徳丸 51才 女性

SNSやブログ、YouTubeでも
練馬・板橋の地域情報を発信中!



X (Twitter)



Facebook



Instagram



ブログ



YouTube

フォロー
よろしくね!!



医療機関のみなさまへ

広告を掲載
しませんか?

5月号(5月1日発行)は

毎年恒例の「医療機関」特集です!

お申し込みは4月10日(金)まで。

「保存版として手元に置いている」

「Kacceで医院を探した」と読者に好評!

お問い合わせはKacce編集室へ

☎03-3975-7143

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)

(A-2)

☎ 5998-3334



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

Kacce

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!



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



診療時間: 9時~12時半
15時~19時半
(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

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



診療科目: 内科・小児科・外科
診療時間: 8時~12時半
15時~19時半
(休診) 土曜午後・木曜
日曜・祝日

光が丘南 佐藤医院

内科・小児科・外科

小児科

杉内医院

板橋区成増 3-17-16

(E-2)

☎ 3930-2331



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、皮膚に関して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

板橋区赤塚新町 3-5-1

☎ 9時~12時半

15時~18時 ☎ 火・土午後・日・祝

☎ 3975-5780



~感染症対策をしっかりと!~

ウイルス感染は寒い時期に増える傾向があります。ワクチンがあるものは接種をして、うがい・手洗い・換気・水分摂取・十分な睡眠など、共通の予防対策をしっかりと行いましょう!

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

(B-7) <https://www.harichiryu.com>



練馬区光が丘 5-5-6
☎ 3976-7788

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。

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)



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

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分
15時～17時45分

光が丘眼科クリニック

女性院長ならではの丁寧な診療



(B-8) 練馬区光が丘 3-3-4-101
☎ 3976-6411
☎ 9:00～17:30 ☎ 土午後・日・祝

【診療科目】消化器科・外科・
整形外科・皮膚科・肛門科・
*経鼻極細胃カメラ・大腸
カメラ・超音波エコー・骨
密度測定、予約受付中。

光が丘内田クリニック

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

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

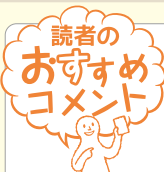
(B-7) ☎ 5998-8211 歯科助手募集中

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



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。(12月投稿分)

P.○……広告掲載ページ
○・○……巻末のマップの位置

イオンシネマ板橋 P.12・25

長時間座っていてもお尻に優しい映画館です。65才 女性

伊藤内科小児科クリニック

P.16 ふわふわのソファで雲囲気がある医院です。薬も院内でもらえるので便利です。41才 女性

秀クリニック P.16

対応が適切です。73才 男性

塙皮膚科 P.16

家族全員で昔からお世話に

なっています。診断が的確です。62才 女性

和気医院 P.16

いつもいてないで親切に診察してくださいます。

59才 女性

安藤クリニック P.16

インフルエンザの予防注射でお世話になりました。先生は患者の話をよく聞いてくださる方なので、安心感があります。61才 男性

光が丘南 佐藤医院 P.16

診察が的確で必要以上に薬を出さない先生なので、とても安心して治療を受けられました。47才 女性

光が丘眼科クリニック P.17

長く通っていた眼科医院が閉院したため受診しました。穏

やかで落ち着いた先生に信頼感が持てたので、これからも診てもらおうと思います。

73才 女性

光が丘内田クリニック P.17

受診して病気が見つかり、その後もスムーズに他の病院につないでくださいました。とても心強かったです。

65才 女性

いとう小児科クリニック P.17

先生がとっても親切！

36才 女性

鶴見歯科 P.17

いつも親切に対応してくださいます。54才 女性

高梨歯科クリニック P.17

治療方針をしっかりと説明してくれて親切です。41才 男性

P.21 へ続く

2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	



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

板橋バル

区内の6つのバルを
食べ歩き飲み歩き♪



2月1日(日)～3月1日(日)

各商店街共通で使える700円5枚綴りのバルチケット(3,500円)を購入し、参加店をはしごして地元の味を堪能しよう ※東武鉄道とのコラボ企画・スタンプラリーも同時開催!

▶1日～11日 遊座大山商店街 ▶6日～15日 ハッピーロード大山商店街 ▶11日～20日 中板橋商店街 ▶13日～23日 上板南口銀座商店街 ▶20日～3月1日 上板橋北口商店街・常盤台南口商店会

問/佐々木 ☎090-7417-2399

2月4日(水) 【オンライン】U39板橋区しごとフェス 14時～ 板橋区内の様々な企業が参加する合同企業説明会 20代30代で就職・転職を考えている人、26&27年卒の学生を含む求職者対象 ※Zoomを使用 問/事務局 ☎3222-1801

2月5日(木)・12日(木)・26日(木) ねりいち in 大泉図書館 11時～ 大泉図書館(大泉学園町2) 区内の障害者施設で作られた焼き菓子や雑貨などを販売 問/就労支援係 ☎5984-1387

2月5日(木) 講演会「人生楽しい100年時代の骨と脳と心と身体づくり 脳筋連関とは」 14時～ ココネリ(練馬1) 入場料500円 健康長寿を実現する筋肉・骨・脳の関係について解説 申込順150名 申・問/吉浦 ☎080-5092-1089

2月6日(金)・7日(土) ねりま漬物物産展 10時～ ココネリ(練馬1) 練馬大根を使った「ねりま本干沢庵」など区内漬物事業者の自慢の漬物を販売 問/練馬漬物事業組合(雅香岡田内) ☎3995-6601

2月7日(土)・8日(日) 環境なんでも見本市 12時～(8日は10時～) エコポリスセンター(前野町4) 板橋区内外で環境活動を行っている団体の展示や発表 体験コーナー おもちゃの病院 いきものふれあいコーナー(8日のみ) 板橋のいっぴん販売 他

開催中～6月 練馬できのご狩り

10時～ 東京きのこランド(大泉町1) 1組2,000円(入場料+400g分のしいたけ) きこの専門園のハウスでしいたけの収穫体験 ※要申込
<https://tokyokinokoland.com>

開催中～5月中旬 企画展示「ヒキガエル展」

光が丘公園バードサンクチュアリ(光が丘4) ヒキガエルの生態を詳しく紹介
問/生態工房 ☎0422-27-5634(平日 10時～19時)

開催中～3月15日(日) 没後160年記念展「高島秋帆～高島平のはじまり～」 郷土資料館(赤塚5) 高島平の地名の由来となった砲術家・高島秋帆と西洋流砲術の歩みを紹介 ▶8日 14時～ 学芸員によるギャラリートーク 問/☎5998-0081

開催中～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) 練馬区立美術館とふるさと文化館がそれぞれ収蔵する浮世絵約70点を展示し幕末明治の江戸・東京へ誘う 問/練馬区立美術館 ☎3577-1821

開催中～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および石井の著書などを展示 問/☎6904-6403

開催中～2月9日(月) アール・ブリュット2025巡回展「既知との遭遇 自伝的プリコラージュの世界へようこそ!」 成増アートギャラリー(成増3) 独自の発想や表現方法により近年国内外で注目される6名のアール・ブリュットの作家の作品を紹介 問/☎3977-6061

2月1日(日) 上板橋マルシェ

7時～ 上板橋駅南口(上板橋2) 地元の店が出店しコーヒーやお菓子、お惣菜などを販売

2月2日(月) ぬくぬく生きづらさーくる

13時30分～ 中村橋区民センター(貫井1) 自己紹介ゲーム 心を癒やすワーク 他 障がいがある方、ひきこもりの方など生きづらさを抱えた人対象 ※トークなどへの参加は自由・途中退出可

2月12日(木) ロビーコンサート「ラテン音楽で巡る、メキシコ中南米の旅」 12時20分～
成増アクトホール(成増3) 観覧料500円 曲目：コンドルは飛んでいく ベサメムーチョ 他
問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

2月12日(木) 講演会「人と人がつながる参加をひろげる方法」 14時～ 板橋区立グリーンホール(栄町36) 「手伝ってほしい」と「何かやってみよう」をつなげるための方法を紹介 板橋区在住・在勤・在学者、板橋区で活動している団体対象 申込順100名
申・問/いたばし総合ボランティアセンター ☎5944-4601

2月14日(土)～4月5日(日) 古民家年中行事～ヒナまつり～ 郷土資料館(赤塚5) 資料館所蔵のひな人形を時代順に展示 問/☎5998-0081

2月14日(土) 講座「地球温暖化の現状と私たちにできる省エネの知恵」 10時～ 豊玉リサイクルセンター(豊玉上2) 15才以上対象(中学生を除く) 抽選30名 申込3日まで(フォーム・往復ハガキ) 問/☎5999-3196

2月14日(土) 素材と遊ぶワークショップ「絵の具であそぼう」 13時～ アトリエグレイプフルーツ(南大泉4) 参加費500円 幼児～高校生対象 申込順10名 問/grapefruit.08@hotmail.co.jp

2月14日(土) 講演会「『Je suis là ここにいるよ』ができるまで」 15時～ 板橋区立中央図書館(常盤台4) 絵本「Je suis là ここにいるよ」の編集者が本が完成するまでの過程や制作秘話を紹介 申込順40名(フォーム) 問/☎6281-0291

2月15日(日) ちんぴの湯(練馬区)
入浴料 大人550円 他 割引入浴あり ※営業時間は各公衆浴場に要確認 練馬区浴場組合
<http://www.1010nerima.com>

2月15日(日) フリマ 光が丘公園(光が丘4)
9時～15時 ※雨天延期
問/オタカラネット info@otakara.net

2月15日(日) chicoowaマルシェ Early Spring
10時～ ココネリ(練馬1) 入園・入学用品を中心としたハンドメイド作品の販売とワークショップ スタンプラリー <https://www.chicoowa.com>

問/☎5970-5001

2月7日(土) 消費生活展ねりま～未来につなぐくらしの知恵～ 10時～ 石神井公園区民交流センター(石神井町2) 暮らしや環境に関わる情報を楽しみながら学べる パネル展示 盲導犬体験(当日整理券配布) 手作りおもちゃ・おもちゃの病院 リサイクルバザー 他 問/事務局 ☎5910-3089

2月7日(土) 市民公開講座
13時30分～ 光が丘区民センター(光が丘2) 第1部：パーキンソン病の基礎と臨床 第2部：パーキンソン病のための介護保険利用法 先着100名(立ち見あり) 問/木村 ☎090-6014-9083

2月8日(日) 常盤台イルミネーション 消灯式コンサート 11時～ ときわ台駅前(常盤台1) 歌やギター演奏 他 ※雨天中止 常盤台マルシェ同時開催 ▶12時～ 餅つき体験 ▶13時～ からみ餅無料配布(先着300名)

2月8日(日) ねりぶん音楽便 in北町
北町第二地区区民館(北町6) 全席指定500円 各回申込順80名 ▶13時～ 未就学児と保護者 他 ※2才以下膝上無料 ▶15時30分～ 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

2月8日(日) SAKURA BLAS ORCHESTER
14時～ 練馬文化センター(練馬1) 全席自由 一般1,000円 他 “音でつながる、心で奏でる”を掲げて結成された公募制の吹奏楽団による演奏会 ※未就学児入場不可 問/桜プラス塾事務局 ☎4400-5100

2月11日(水祝)・13日(金) 田遊び
五穀豊穡と子孫繁栄を祈願し神に奉納する伝統行事 ▶11日 18時～ 北野神社(徳丸6) 種まき 胴上げ 他 ▶13日 19時～ 赤塚諏訪神社(大門11) 神輿渡御 槍突き 他
問/生涯学習課文化財係 ☎3579-2636

2月12日(木)・19日(木)・26日(木) 自分らしく生きるためのマネーリテラシー向上セミナー 19時～ 板橋区立グリーンホール(栄町36) 各日申込順30名 ▶12日 自分らしい人生を送るためのマネープランを作る ▶19日 私たちの暮らしを守る社会保険・年金について知る ▶26日 大きく減らすに安定的にお金を増やす資産運用とは
申・問/男女社会参画課 ☎3579-2486

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>

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 <http://www.kouetsu-kai.com>



練馬区田柄 2-31-6 (豊島園通り沿)

駐車場 2台有

☎ 5997-4644



唾液は1日に1ℓ以上分泌されますが、義歯を入れている人は唾液が少ないとこすれて痛みが出ることがあります。あご先の内側、エラの内側、耳の前のあごとのすき間の3か所をマッサージすると、唾液が出やすくなります。

水日祝 / 休診

(土のみ) 17時

◆診療時間変更のお知らせ

9時～13時
14時半～17時半

木村歯科医院

一般歯科・矯正歯科・小児歯科

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>



練馬区田柄 5-14-12

☎ 日曜・祝日

☎ 3825-3468

★スタッフ募集中!

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

夏の雲歯科

一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科



練馬区中村北 3-22-14

☎ 10:00～19:00 土9:00～18:00 日・祝

☎ 0120-08-4588

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

矯正矯正専門

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>



練馬区春日町 6-16-21 焼肉「楽」2F

☎ 3990-6487 kantodental.com

担当 Dr.・休日 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

総合歯科診療
中村デンタルクリニック

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



(F-5) 練馬区4-15-2 1F (ユナイテッド・シネマ横)
⑨9時半～13時/14時半～20時(木17時) ⑩日祝
☎ 6767-2825

指圧・マッサージ
女性のための治療院 のどか

国家資格を持つ女性施術者による優しい手技療法。営業時間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



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

お部屋も気分もさわやかに
(株)三浦豊店

数年に1度の畳替え。お客様の笑顔が見たいから、厳選素材で最高の逸品を製作し、新しい畳のさわやかなみをお届けいたします。



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

3月号は春の「習い事&教室」広告特集です。

お申し込み・お問い合わせは編集室まで
E-mail kacce11@kacce.co.jp

樹木葬は家族への思いやり
サニープレイス福寿園

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。



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

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。

読者のおすすめコメント

きよかわ歯科クリニック P.20
先生はじめスタッフの皆さんの感じが良いです。

74才 女性
佐藤歯科医院 P.20
何といてもケアがていねいで、家族3人お世話になっています。

52才 男性
夏の雲歯科 P.20
いつもお世話になっています！みなさん優しいです。

51才 女性
ジェンティー歯科 吉積 P.20
治療方針がわかりやすく、ていねいです。

64才 女性
なかむらばしデンタルクリニック P.20
孫が受診した時、言葉使いが大変ていねいだったので、安心して通院できま

す。
中村デンタルクリニック P.21
先生がとにかく優しい。あとイケメン、これ大事！

47才 男性
三浦豊店 P.21
温かい対応でした。

47才 女性
ネリマベース P.24
ガンブラ、プラモデル好きの夫の新たな立ち寄りスポットになりました！

48才 女性
ホテルカデンツァ東京 P.25
「バーラウンジ ポワザン」ランチがおいしくて、お得です。コーヒーか紅茶がつかます。

53才 女性
T・ジョイ SEIBU 大泉 P.25
あまり混雑しておらず、快適に過ごせる映画館です！

60才 男性
ユナイテッド・シネマとしまえん P.25
開放感のあるロビーが好きです。都心に行かなくても話題の映画を観られるのでありがたいです。

52才 女性
産直市場ペロスケ F-7
山形県を中心にローカル色豊かな品がたくさん並び、目移りが心地よいお店です。

64才 男性
ロンドスクールマックス成増 E-2
年に1度のお祭りに初めて参加しました。コーチ陣によるウォーターショーがとにかく圧巻！子ども大喜びでした。スタッフさんの声かけもていねいで、地域の子どもたちに愛されている場所だなと実感しました。

32才 男性 38才 男性



地元で楽しいこと探そう!

アンテナ

2月

* 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

節分祭

板橋・練馬の寺社で行われる節分祭

- ▶ 1日 11時30分～ 氷川神社(氷川台4)
- ▶ 3日 13時～ 成増菅原神社(成増5)
- ▶ 3日 14時～/16時～ 熊野神社(志村2)
- ▶ 3日 15時～ 氷川神社(氷川町21)
- ▶ 3日 15時30分～(小2以下対象 ※未就学児は保護者同伴)・15時50分～(小3～小6対象)・16時10分～(中学生以上対象) 北町浅間神社(北町2)



2月19日(木) 区役所マルシェ

10時～ 練馬区役所(豊玉北6) 練馬のとれたて野菜を農業者が販売 問/農業振興係 ☎5984-1403

2月20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)

2月21日(土) みんなで作ってみんなで食べよう!「ちゃんとおはん」 10時～ 光が丘地区区民館(光が丘3) 鶏肉のトマト煮と具だくさん味噌汁を作って食べる 小3～小5対象 申込順24名 申・問/事務局 ☎3979-6911

2月21日(土) 講座「春からの野菜作り～野菜作りを楽しく学べます～」 10時～ 練馬区役所(豊玉北6) 参加費500円 申込順30名 申・問/ねりま楽農隊 ☎090-3509-2021

2月21日(土) パパと一緒にバルーンアートを作って遊ぼう 10時30分～ 東大泉児童館(東大泉7) 小学生と父親対象 先着100名 問/☎3921-9128

2月21日(土) アンサンブル ディマンシュ 演奏会 14時～ IMAホール(光が丘5) 全席自由1,000円 2人の天才作曲家・モーツァルトとメンデルスゾーンの作品を演奏 問/ensemble.dimanche@gmail.com

2月21日(土) 講演会「夏も冬も、断熱で快適に過ごそう!」 14時～ 練馬区役所(豊玉北6) 暑さ・寒さを防ぐ生活の身近な工夫から将来を見据えた住まいの考え方で「断熱」の重要性を解説 申込順100名(フォーム・ハガキ・FAX)

2月15日(日) 森のようちえん

10時～ 光が丘公園(光が丘4) 参加費 親子2名2,000円 他 五感を使って早春の森を探検 “本物の粘土”を使ってプチ陶芸体験 幼児～小4と保護者対象 申込順20組 申込11日まで(フォーム) 問/みどり環境ネットワーク! ☎3922-1890

2月15日(日) カップルで学ぶ産後ケア～産後クライシスにならないためには～ 10時～ 石神井公園区民交流センター(石神井町2) 妊娠中・子育て中の女性とそのパートナー対象 申込順15組 申込13日まで

申・問/宮澤 ☎080-6321-6327(9時～17時)

2月15日(日) 勤福落語会

13時30分～ 勤労福祉会館(東大泉5) 入場料500円 出演: 柳家三三 寝てま亭歌鳳 他 申込順150名 申・問/☎3923-5511

2月15日(日) ぬくぬく対話会「愛着不全とどう折り合っていくか?」 13時30分～ 中村橋区民センター(貫井1) 生きづらい・自信が持てないなどの違和感の背景にある「愛着不全」について語り合い、自身と向き合うためのヒントを探す 申込順25名 申・問/佐々木 ☎090-7417-2399

2月15日(日) 絵本作家講演会「浜田桂子先生がやってくる」 14時～ 成増アートギャラリー(成増3) 国内外の子どまと命や平和について語り合ってきた作家が絵本に込めた思いを語る 申込順40名 申・問/成増図書館 ☎3977-6078

2月16日(月)～20日(金) ねりいち in ココネリ 11時～ ココネリ(練馬1) 区内の障害者施設で作られた焼き菓子や雑貨などを販売 問/就労支援係 ☎5984-1387

2月17日(火) いたばし SDGsフォーラム 14時～ ハイライフプラザいたばし(板橋1) 第1部: プラットフォーム等でつながった3団体によるクロストーク 第2部: 区担当者も交えた交流会 申込順100名 申込10日まで(フォーム) 問/ブランド戦略担当課 ☎3579-2515

2月18日(水) 板橋落語会

18時～(17時～整理券配布) 板橋区立文化会館(大山東町51) 全席自由1,500円 区内在住の落語家・講談師による話芸 ※未就学児入場不可 問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130



塚城戦国絵巻武者行列 西洋流火術鉄砲隊保存会演武 鎧着付け体験 箏の演奏 売店コーナー 他
問/成増地域センター ☎5998-6881

2月28日(土) いatabashiの郷土芸能

13時~ 成増アクトホール(成増3) 出演:赤塚諏訪神社田遊び保存会 徳丸北野神社類子舞保存会 他 先着300名 問/文化財係 ☎3579-2636

2月28日(土) お箏をさわってみよう

13時~ 高野台地域集会所(高野台3) 参加費 1人500円 小中学生と保護者対象 申込順8組
申・問/井上 ☎090-8304-3862

3月1日(日) 練馬ふるさと紙芝居上演会「昔話でねりまめぐり」 14時~ 石神井図書館(石神井台1) 区内各所に伝わる昔話を石神井公園ふるさと文化館の職員による解説付きで紹介 小学生以上対象 抽選30名 申込2月20日まで
申・問/☎3995-2230

3月6日(金)~8日(日) ジュニア育成スキー教育 菅平スキー場(長野県) 参加費 小学生30,000円(前泊含む1.5泊5食付・往復バス代・講習代等) 他 初心者から上級者までレベルに合わせた班分けでベテラン指導員が楽しくレッスン 小学生以上対象(保護者同伴) 申込順40名 申込2月15日まで(フォーム) <https://www.itabashi-sa.or.jp/association/ski/index.html>

3月7日(土) 自転車安全利用講習会

10時30分~ 板橋区役所(板橋2) 警察官から自転車の交通ルール・マナーを学ぶ 板橋区在住・在勤・在学の高中学生以上対象 抽選50名 申込2月13日まで(往復ハガキ)
問/交通安全・啓発助成係 ☎3579-2297

3月8日(日) 大泉みどりのマルシェ

10時~ 中里郷土の森(大泉町1) 地域で作られた野菜やお花、軽食、雑貨などの販売 本の読み聞かせ 若草しおり作りのワークショップ 他
問/☎3922-3021

【募集】赤塚梅まつり 武者行列

2月28日に赤塚溜池公園・赤塚城址で開催される赤塚城戦国絵巻武者行列の参加者を募集 板橋区内在住・在学で14日の説明会に参加できる小学生対象 申込順30名 申込13日まで
申・問/郷土資料館 ☎5998-0081

問/環境課 ☎5984-1374

2月21日(土) 区民健康講座「緩和ケアについて」

14時~ 光が丘区民センター(光が丘2) 申込順150名 申・問/地域連携相談センター ☎3979-3611(内線 3053)

2月21日(土) ひきこもり問題合同相談会

14時~ 光が丘区民センター(光が丘2) ひきこもりを問題として考える当事者・家族・関係者のための情報イベント シンポジウム 専門家による個別相談会 申込順80名(フォーム)
問/vosot.just.2013@gmail.com

2月22日(日) 親子でバランスボール

10時~ ココネリ(練馬1) 参加費 1組500円(保険料・バランスボールレンタル代) 3才~小3と保護者対象 申込順20組 申込7日まで
申・問/石本 ☎090-7295-2999(9時~17時)

2月23日(月祝) 練馬区演奏家協会レクチャーコンサート「マリンバ100変化~色彩の妙~」

15時~ ゆめりあホール(東大泉1) 全席指定1,500円 他 演奏家と作曲家による話と共にマリンバの魅力を届ける 問/練馬文化センター ☎3993-3311

2月26日(木) 共感と笑顔で60点をめざす認知症家族への対応と心得

14時~ 板橋区立グリーンホール(栄町36) 認知症の人との接し方など関係作りのヒントを医師が解説 板橋区在住・在勤・在学で認知症の人を介護している家族と介護に関わりのある人対象
申・問/認知症施策推進係 ☎5970-1121

2月27日(金) 板橋映画上映会 おおやまレトロシネマ

10時30分~ / 14時30分~ / 18時30分~ 板橋区立文化会館(大山東町51) 全席自由1,000円 上映作品「自転車泥棒」 ※3回目は冒頭に20分間生演奏あり ※未就学児入場不可
問/板橋区文化・国際交流財団 ☎3579-3130

2月27日(金) 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) 全席自由 親子1組500円 未就学児と保護者対象 申込順40組(フォーム)
問/アンサンブルパーク ☎080-9373-0603

2月28日(土) 赤塚梅祭り

9時30分~ 赤塚溜池公園・赤塚城址(赤塚5) 赤



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。

月刊 Kacce 発行のほか、印刷物・ホームページ・動画作成

株式会社 協同クリエイティブ

板橋区成増 2-10-3 三栄ドモール 202
 ☎ 3975-7143 kacce.co.jp

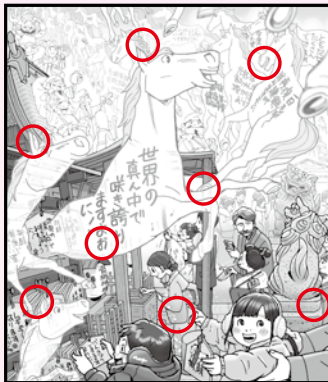
(B-2)



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!

1月号

まちがい探しクイズの正解 間違いは○印の8か所でした。



たくさんのご応募ありがとうございました!
 正解者の中から抽選で、ホテルカデンツァ東京
 「ビュッフェ & ダイニング ルミエール」のディナー
 ビュッフェ ペア食事券を3組6名様にお送りし
 ます。



(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

成増駅北口より徒歩3分
OLC 総合法律事務所
 労働・離婚・相続問題など。
 誠実に、粘り強く対応しま
 す。相談料は初回無料。
 第二東京弁護士会所属
 弁護士 太平 雄介



(B-8)

hikarigaoka-law.com/
 練馬区高松 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困
 りごとにも誠実に対応いた
 します。
 東京弁護士会所属
 弁護士 今井 時右衛門

お気軽にご相談ください!

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

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

●私の鍋 下赤塚店 (板・赤塚1)

下赤塚駅の近くに12月15
 日に開店。寒い冬、行き
 たいなあ。 51才 女性

●Latte Cafe & Shisha (板・成増2)

成増駅南口の近くに、アサイーボウルとシーシャを
 楽しめるカフェがオープンしました。 38才 女性

●炭火串焼 おぼろぐし (板・常盤台4)

上板橋駅北口の近くに串焼きの店が開店。とって
 もおいしいです。 68才 女性

●口福 DELI (練・練馬1)

練馬駅北口に、あの「唐苑」のお弁当やお惣菜が買
 える店が12月にオープンしました!! 59才 女性

●ピッツェリア トルリ (練・春日町6)

練馬春日町駅近くにオープンしたナポリピッツァのお
 店。テイクアウトメインですがイートインもあり、お
 酒もあって仕事終わりに寄るのに最高! 47才 女性

●手打 親鶏中華そば 綾川 練馬三原台店 (練・三原台1)

目白通り沿いに11月にオープン。鶏出汁がすごく
 おいしいそうです。 52才 女性

読者 プレゼント

ご応募は、右記 QR コード、または巻末の綴じ込み

ハガキをご利用ください。締切／2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 4月末日



「映画ドラえもん 新・のび太の海底鬼岩城」

2月27日公開

© 藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK 2026

ドラえもんの提案で海の真ん中でキャンプすることになったのび太たちは、海底に広がる「ムー連邦」の海底人・エルと出会う。そんな中、海底人が恐れる「鬼岩城」が動き始めたこと知らせが届く....

※2月公開予定作品はP.12

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 4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 4月末日



「木挽町のあだ討ち」 2月27日公開

© 2026「木挽町のあだ討ち」製作委員会

© 2023 永井紗耶子/新潮社

江戸・木挽町。雪の夜の「あだ討ち」は語り草となったが、一年半後に疑念を抱く侍が現れる。芝居小屋の人々の証言から浮かび上がる驚愕の真相とは? 直木賞・山本周五郎賞をW受賞した、心震える傑作エンターテインメント。

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 4月末日



「ほどなく、お別れです」 2月6日公開

© 2026「ほどなく、お別れです」製作委員会

© 長月天音/小学館

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(2/28まで有効)。
クーポンコード: 12929472

※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

国立新美術館

⑤ テート美術館—Y&A BEYOND

世界を変えた90s英国アート



ダミアン・ハースト《後天的な回避不能》1991年、
テート美術館蔵。Photographed by
Prudence Cumming Associates
© Damien Hirst and Science Ltd. All
rights reserved, DACS/Artimage 2026

ヤング・プリティッシュ・アーティスト(YBA)と、同時代のアーティストの作品約100点から、音楽、ファッションなどのサブカルムーブメントと呼応する90年代の英国美術の革新的な創作の軌跡を検証する。2月11日~5月11日 一般2,300円 他

港区六本木 7-22-2
☎ 050-5541-8600 (ハローダイヤル)

2組
4名様

PLAY! MUSEUM

⑥ 生誕100周年記念 安野光雅展



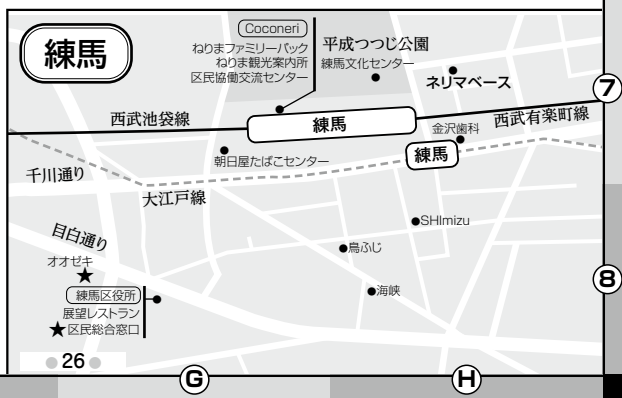
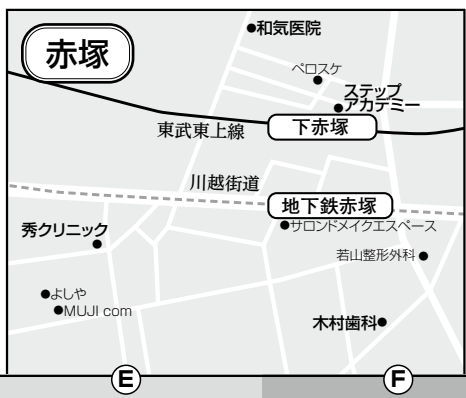
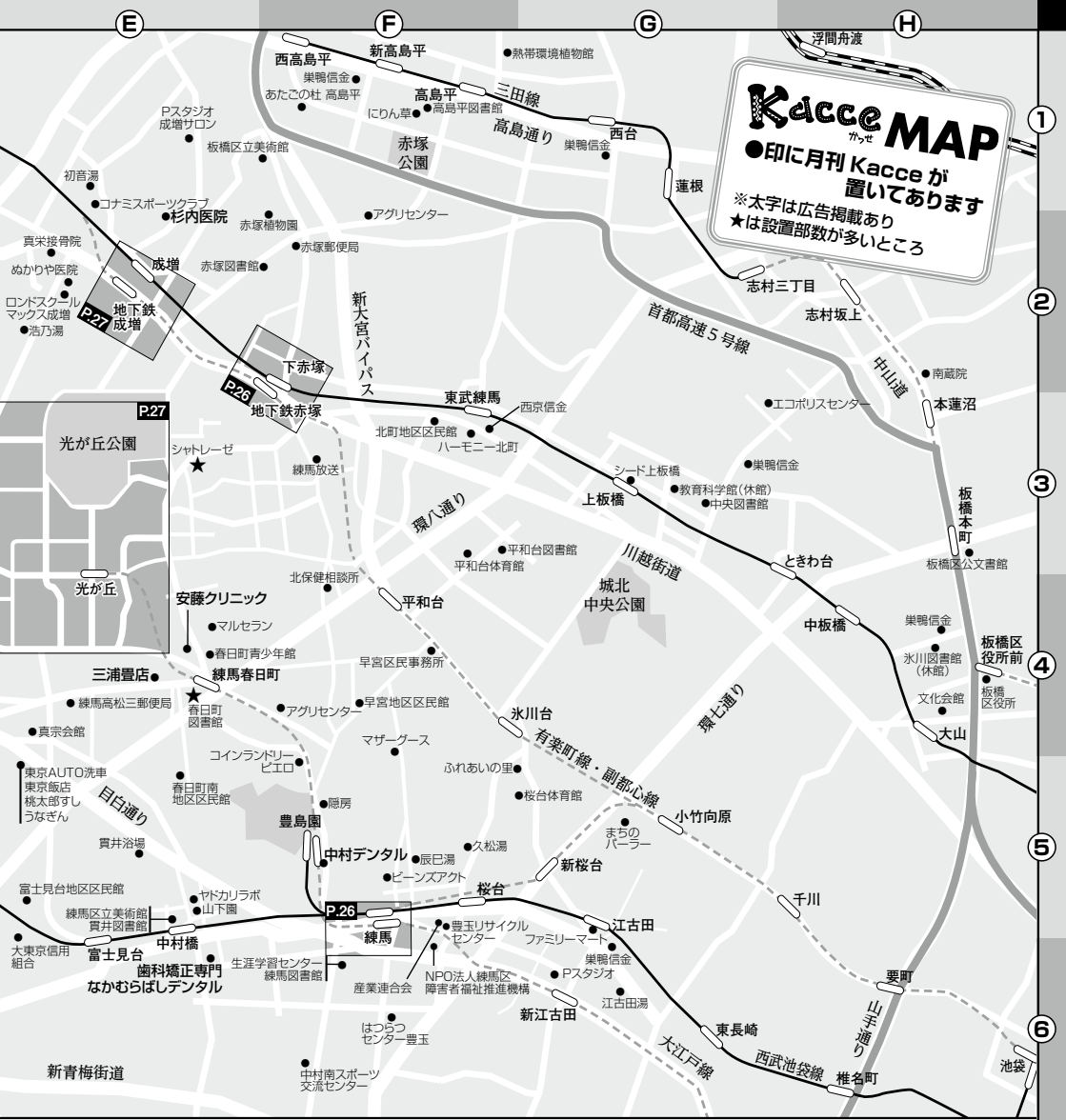
『ふしぎなえ』1968年(福音館書店)

所蔵: 津和野町立安野光雅美術館 © 空想工房

絵本作家、画家として活躍した安野光雅の原画約130点を展示する。絵を拡大したり立体化して視点を変化させるなどの多彩な仕掛けもあり、緻密で遊び心にあふれる「安野ワールド」を体感することができる。3月4日~5月10日 一般1,800円 他

立川市緑町3-1
☎ 042-518-9625

5組
10名様



成增

全体

光が丘

登録無料

**Kacce
メルマガ会員募集中!!**

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



登録は
こちらから↑



江古田の浅間神社の富士塚に登拝 (1月2日)



ホテルカデンツァ東京の正月飾り



練馬の信行寺で除夜の鐘つき (12月31日)



練馬白山神社の獅子舞 (1月1日)



練馬白山神社に初詣 (読者提供)

新年の風景



新春 餅つきと獅子舞

つきたてのお餅が次々と売れていきました!

(1月12日 石神井公園商店街)



紅白の梅が満開!
(1月16日
北野八幡神社)



1月2日の初雪が残っている公園
(1月3日撮影 光が丘)

読者ハガキの切手コーナー



- ① 国際文通週間 文鳥 辛夷花 (葛飾北斎) (2024年発行)
- ② 世界フィギュアスケート選手権大会記念 (1977年発行)
- ③ 郵便貯金創業100年記念 (1975年発行)
- ④ 文化人 宮沢賢治 (1996年発行)



スキップ村のお正月

けん玉やメンコなどのゲーム、つきたての餅や抽選会で大賑わい! 獅子舞や神楽でお正月気分を満喫しました。

(1月5日)

成増スキップ村商店街)



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】

- ① お住まいの地域の自治会や町会に加入していますか？ YES ・ NO
- ② ① の理由を教えてください。

③ 役員や活動などをされている場合は、その内容を教えてください。

開店・閉店やイベントなど、地域の情報をお寄せください。

【川柳投書欄】



かつせくんは
() ページに
いたよ!

雅号(ペンネーム) () ご協力ありがとうございました

山折り(この線で折り、裏面を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
月刊カッセ

〒	-	町名	番地 その他
住 所	[]	市 区	[]
[]	[]	町 村	[]
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「			
			2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！ →

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

ホームページ制作 地元だから安心！

店舗や医院、町内会、ボランティア
団体などのホームページを作ります！
（取材・撮影も対応可）

お問い合わせ・お申し込み

月刊 Kacce に 広告を掲載しませんか？

練馬・板橋エリアで毎月3万部配布！
地域に向けた PR に最適です
創刊から42年の信頼感
お気軽にご相談ください。

月刊 Kacce 編集室 ☎03-3975-7143

STAFF TALK

★毎年、年末は家族3世代が私の実家に集結するのだが、ついに母から「もう大変だから」とバトンを渡され、わが家で開催した。おかげで、サボる予定だった大掃除を強行し、気持ちの良い年明けを迎えることができた（笑）。（Y・I）

★免許証の更新に行ってきた。更新料の支払いがキャッシュレス限定になっていた。て、いつの間にか変わっていたのかと驚いた。（M・S）

★初詣のおみくじ。去年までは1000円だったものが3000円に値上がついてびつくり！大吉が出たのでいつもの3倍くらいはいいことあるといいなあ。（A・Y）

★読者アンケートを読んでいてふと気付いたのだが、最近コンビニでおでんを見かけない！衛生面の問題や人手不足の影響などで販売する店舗が減っているよう。コンビニおでん、食べたいなあ…。（M・M）

★子どもと石神井公園ふるさと文化館へ。昭和を再現した町並みの中にある中華そばやさんのメニューは、餃子が1皿30円。いろいろな意味で昔が恋しくなりた。 （H・A）

★子どもたちの中には入試に向かう子も多い季節。頑張れと声には出さないが声援を送ろう！ハヤク桜が咲くように！ （J・I）

Kacce

月刊 カッセ

2月号 2026年2月1日発行 通巻第505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

信頼の個別指導。教室でもオンラインでも
安心の低料金で圧倒的に高い成果を出し続けています!

ステップ
アカデミーが
選ばれる
4つの理由



応援団長 ステップ君

光が丘公園周辺で No.1 の個別指導専門塾

① 驚異の成績アップ!

先生1人に生徒2人までの「個別指導」

② 受講しやすい!

安心の低料金、選べる曜日時間帯

③ やる気が高まる!

明るく広いブース、ポイント制導入

④ 安全安心!

入退室管理、マイページで授業確認、防犯カメラ設置



20周年 2大キャンペーン

各教室20名限定

※定員になり次第締切

① 春期講習 8日間 無料体験

- 個別指導4コマ ● 巡回指導5教科パック
- 繰り返し学習の「リピート&トレーニング」
- オンライン受講もOK!



② AI学習システム「atama+」

1か月使い放題

- つまづき、弱点をAIが完全解析!
- 理解度に合わせた問題と解説を自動提示



無料 体験授業受付中!

個別指導なのに
リーズナブルな授業料

1対2/月4回/60分授業

※施設費: 毎月1,980円(4月より)

小	小(受験)	中1・2
10,868円	12,408円	11,220円
中3	高1・2	高3
11,968円	12,540円	13,640円

(全て税込価格)

2026年、さらにパワーアップ!
個別指導とatama+で
やる気も成績もアップします!

「atama+」とは、AIを使った学習システムです。
1人1人の弱点やミスの傾向などをAIが完全解析。
膨大な学習データをもとに専用カリキュラムを作り、理解度や進み具合をすべて「見える化」します。
リアルタイムで生徒の理解状況を診断し、常に最適な学習を提供し続けます。



講師募集中!

一緒に働く“仲間”を募集しています。

現場のリアルな声は、動画で! ➡



ステップアカデミー



営業月～土 13時～21時30分

ステップアカデミー

検索

赤塚教室

板橋区赤塚 2-1-9 パンダビル 2 3F
(東武東上線 赤塚駅北口駅前)

☎ 5998-0125

光が丘教室

練馬区旭町 1-15-29 3F
(旭町南地区区民館隣)

☎ 3976-1770

成増教室

板橋区成増 1-13-11 2F
(地下鉄成増駅4番出口 徒歩1分)

☎ 6904-2404