

練馬・板橋のタウン誌

2026 vol.506

Kacce 3

月刊 かっせ

TAKE
FREE ¥0

読者アンケート

好きな絵本

開運麻雀を体験!

「習い事&教室」広告特集



読者の声
もりだくさん!
読者プレゼントも
あるよ!

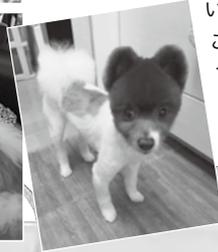
ご自由に
お持ちください

地元で楽しいこと探そう!

わが家の アイドル



龍くん



14才になるおじいさんですが、毎日元気に過ごしています。普段はほぼ寝ていますが、ごはんとなるとテンションあげあげで暴れ出します。
まだまだ元気に20才を目指せ！
楽しい“犬生”を送ってほしいです。
Kさん(練馬区)

「わが家のアイドル」の写真&エピソードを募集中！
お子さんやお孫さん、ペットのかわいい写真をお待ちしています。

お申し込みは
こちらから→



板橋区の桜まつり

板橋の各地域の情報を
まとめました！

3月1日(日)

さくら草まつり
10時～
若木小学校
(若木1)

3月15日(日)

富士見さくらの小径まつり
10時～
板橋フレンドセンターほか
(富士見町3)

3月21日(土)

桜川さくらまつり
10時30分～
桜川小学校校庭
(東新町2)

3月22日(日)

志村坂上地区桜まつり
10時～ 小豆沢野球場(小豆沢3)
蓮根桜まつり
10時～ 城北公園野球場(坂下2)
板橋支部桜まつり
11時～ 板橋第五中学校校庭(板橋4)

3月29日(日)

常盤台桜まつり
10時～ 平和公園(常盤台4)
舟渡桜まつり
10時～ 浮間公園(舟渡2)
前野桜まつり
10時30分～ 前野公園(前野町5)
徳丸桜まつり
11時～ 西徳第一公園(徳丸1)



CONTENTS

P. 2 わが家のアイドル

P.4 「習い事&教室」広告特集

P. 6 開運麻雀でハッピーに♪

P. 8 とっておきの練馬

P. 9 佐藤勝彦先生の宇宙教室

P.10 読者アンケート
わたしの好きな絵本

P.11 Kacce川柳

P.12 散歩ウォッチング
スピノサスモモ

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.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



かせくん

ボクと同じ
かせくんを探してね

「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 3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!

医療機関のみなさまへ

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。

広告を掲載
しませんか?

「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



かせ
Kacce
の由来



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

料理教室 韓国宮廷料理という、
もうひとつの美学。

韓国政府公認 韓食達人 ハリン先生による「チャングムの世界」。歴史と技が息づく宮廷料理から、暮らしに寄り添う家庭料理まで。Harin Cooking



ハリンクッキング

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



洋裁 初心者大歓迎！ はじめてでも安心のソーイング教室

大人と子どものためのソーイング教室です。ミシンが初めての方でも安心。少人数制で、ゆっくり丁寧にサポートします。作る楽しさと、できあがる喜びを大切にしています。



ソーイングルーム PALM (パルム)



TEL 練馬区東大泉2
MAIL sewing.palm@gmail.com

体験レッスン受付中！

開運麻雀 はじめての麻雀 知識ゼロでOK 脳トレしながら運氣もあがる！！

3月から新規募集！ 健康でよりハッピーになりたい女性、新しいことを始めたい方。講師は認知症サポーターなので高齢の方も安心。曜日固定ではなく、あなたのペースで通えます。



桜ゆき子 健康麻雀教室

TEL 03-3938-5884

(留守電対応)

MAIL sakurayukiko39@gmail.com

TEL 地下鉄赤塚駅5分 **有**

「Kacce見た」で
鑑定書付き初回体験
2,000円
2026年4月末日まで

書道教室 硬筆・毛筆のレベルに合わせて楽しく学ぼう！

5才からシニアまで。鉛筆・筆の持ち方、筆順など丁寧に指導します。手ぶらでもOK！ 駐車場あり。



香龍 (こうりゅう) 書道会

TEL 080-3176-9777

TEL 赤塚教室：板・赤塚4-16-13
せししまわり102 下記のうち月4回
水・金：14時30分～19時(金18時)
土・日：8時30分～12時



見学・無料体験何回でもOK

春 から始める

習い事 & 教室 特集



子どもの大学【体験レッスン受付中】
Peby College 板橋キャンパス
TEL 050-5855-1070

1か所で複数のレッスンを受講できる
TEL 板橋区板橋3-14-1 MCビル2F
<https://pebycollege.com>

詳細は裏表紙参照

冠婚葬祭からビジネスまで人生に活かせるマナーを学べる

美知子の小さなお作法教室 **TEL** 090-7905-7968 (土居)

温もりと笑顔にあふれた優しい教室です
TEL 講師自宅 (杉並区堀之内 丸の内線方南町駅徒歩10分) 【体験レッスン受付中！】



音楽教室 ピアノ・声楽・フルート
音楽を一緒に楽しみませんか

お子様から大人、シニアの方までご希望に合わせて幅広くレッスンをご用意。発表会やランチ会を不定期に開催。(参加任意)♪
入会金5,500円
1回 30分 3,850円～



◆ 江古田店 (P・声・フ)
練習場所に困らない3スタジオ構成。ピアノはスタインウェイ社のグランドピアノ。



練馬区豊玉北1-12-12

Pスタジオ音楽教室
TEL 03-3992-4994
10時～21時

◆ 成増サロン (P・声)
最大12人収容の落ち着いた雰囲気。受付は江古田店からのリモート。



板橋区成増4-28-19

Kacce見たで
入会金50%OFF

初めての方大歓迎 ゆっくり丁寧にレッスンをいたします

アミフランス ☎090-8037-0857

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



amifrance.net

新年度生募集！体験レッスン受付中

ステップワールド英語スクール 光が丘教室
 ☎03-5241-5808

中学準備講座・春期英検コース 3月開講
 住 練馬区田柄5-27-15-202
<https://sites.google.com/view/hikaristepworld>

Kacce見たで
入学金無料
 2026年3月末日まで

「読み書き算盤」の筆で書こう！

伯雲 (ハクウン) 書道教室 ☎03-3938-9702

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



先生1人に生徒2人までの個別指導専門塾

ステップアカデミー ☎03-3976-1770

光が丘・赤塚・成増の3教室
 住 練馬区馬区旭町1-15-29 3F
<https://www.step-academy.co.jp/>



模型

**ホビーショップ
 Nerima Base(ネリマベース)**

「模型工作室」という、プラモデルをみんなで一緒に作るイベントを開催しています。塗装ブースや3Dプリンターなど完備、模型制作についてのレクチャーも受けられます。またご要望に応じてプラモデル制作や3Dプリンターや電飾工作の個人レッスンも承っております。



開催日やお申し込みは
 ホームページをご覧ください。



**ホビーショップ
 Nerima Base**
 (ネリマベース) P.24 参照

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

着付け

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



- 3月生(木曜コース) 3月19日 開講
- 4月生(金曜コース) 4月17日 開講
- ※それぞれ午前・午後・夜クラスあり
- ※オリジナル教材費のみ購入(6,900円)
- ※きもの・帯などのレンタルあり(期間中、一式3,500円)
- ★見学も大歓迎!

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



1クラス5人以下の少人数制なので、アットホームな雰囲気です。楽しく学べると好評です。“着崩れせず、苦しくない”着付けをぜひご指導します。
 池袋校 中村玉枝校長



◀ 動画「Kacce スタッフトーク」

彩きもの学院 池袋校
 ☎03-5951-8651

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



**無料 着付け教室
 受講生募集!**



桜 ゆき子さん

元競技麻雀プロ、占導師。赤塚で地域の人々と楽しむ健康麻雀教室を主宰。詳細はP.4



「開運麻雀」で ハッピーに♪



シニア世代やファミリー、女性も楽しめる頭脳ゲームとして注目を集めている健康麻雀。これに占いを加えた「開運麻雀」の教室が赤塚にあると聞いて、赤塚在住のKacceライターAが体験してきました！

運勢で打ち方も 変わる!?

「開運麻雀」ってどんなもの!? 麻雀は初めてですが、占いは好きの私は興味津々。やって来たのは、地下鉄赤塚駅から徒歩5分の閑静な住宅街にある「桜ゆき子健康麻雀教室」です。

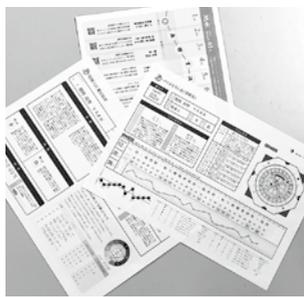
桜先生は、「地域の人が集える憩いの場を作りたい」という思いから自宅を開放し、教室を

始めました。〆賭けない・飲まない・吸わない〆をモットーに、5才の子どもから高齢者まで幅広い世代が通い、ファミリーで楽しんでいる方もいるとのこと。将棋や囲碁などと異なり、運の要素も大きく、子どもや初心者でも一緒に楽しめるのが魅力です。

「もともと占いに興味があり、弟子入りして本格的に学んだ」と言う先生。占いの師匠が大の麻雀好きで、麻雀がかったりは占いの道具だったことを知りました。そこで思い付いたのが、占いと健康麻雀を組み合わせた「開運麻雀」!

「将来を占てるのではなく、自分をj知ることjで、幸せな未来へと導くための占いです」と話します。

占いに使用するのは「陰陽六行」。古くから伝わる占いを陰陽師末裔の師匠が、現代に合うように再編集した新時代の占術



占いの鑑定結果はシートで渡されます



各々の気質が記されたラッキーカラーの名札を付けてゲームをします

です。人の気質を「月、火、水、木、金、土」のタイプに落とし込み、組み合わせにより864通りにも分かれるのだとか! 先生曰く「麻雀の打ち方には不思議とその人のタイプが出る」とのこと。例えば「月」の人は無欲なのになぜかツイていることが多く、「火」の人は巧みに役作りをするなど…。

バイオリズムも活用し、「今日は思い切った決断をしてみ



初めて触れた麻雀牌。絵柄がとてもキレイで見ているだけでワクワクしてきます

ましよう」「違った視点で打ってみましょうか」といったように、生徒への声かけにも占いを生かしているそうです。

初めてでも安心！

続いては、麻雀初体験ということで、牌(パイ)を覚えるためのレッスンです。先生がそれぞれ牌の意味を解説しながら進めてくれるので、スルスル頭に入るし、面白い！

そしていよいよ麻雀スター

ト！ とりあえず、アガるための形を頭に叩き込み、生徒さんたちと一緒に卓を囲みまです。物覚えが悪いのでドキドキでしたが、生徒さんたちも麻雀歴数か月のことで、ちよっぴり安心。先生も横について手取り足取りアドバイスをしてくれます。おまけにほめ上手。「牌を覚えるのが早いですね」と優しい言葉に励まされて、どの牌を揃えたら有利か考えているうちに、すっかり夢中に！ あっという間に1ゲーム終了です。これはハマりそう…。

ひと通りゲームを行った後は、ブレイクタイム。先生が淹れてくれたコーヒーを味わい、お菓子をつまみながら、おしゃべりに花が咲きます。生徒さんたちとは、ゲームを通して自然と打ち解けた雰囲気。先生のご自宅のリビングというアットホームな空間でくつろげるからというのも大きいかも。



今は全自動麻雀卓が主流ですが、この教室ではあえて昔ながらの手積みでゆったりとゲームを行っています。指先を使うので脳トレ効果も！

生徒さんの1人は、最初、ご主人に内緒で習い始めたのだそうですが、打ち明けたところ、意外にも喜んでくれて、麻雀卓まで買ってくれたといえます。今では家族揃って自宅でもゲームを楽しんでいるのだとか。

麻雀と人生は似ている

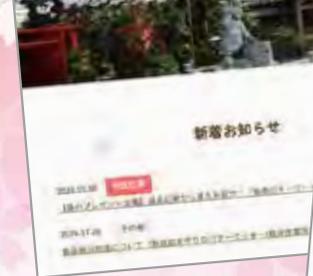
「麻雀は人生の縮図のようなもの。配牌(ゲーム開始時に



配られる牌)は自分で選べない宿命。結果を受け入れてどう打つか、選択の連続。運命は自分で切り開いていくんです」と先生。

麻雀って奥が深い！ 運だけでなく実力だけでなく、決断して前に進む姿勢が大切なんですね。幸せのヒントをもらえた気がします！

とっておきの練馬で 練馬の最新情報をゲットしよう!



練馬区の魅力を発信する「とっておきの練馬」は、ねりま観光センターが運営する観光情報サイトです。イベント情報や観光スポット、ねり丸グッズの紹介など、“練馬”を楽しむコンテンツが満載!

「練馬の旬の特集記事」では、季節に合わせた旬の情報や、練馬区にゆかりのある「ねりま人」などを紹介しています。

ねりまの観光情報サイト
とっておきの練馬



Kacce が取材した記事が 3/10 に公開予定!

練馬を舞台にしたテレビアニメ「四月は君の嘘」(2014年10月~2015年3月放送)の監督を務めたイシグロキョウヘイさんのインタビュー記事が、3月10日に公開されます。

作品に描かれている施設やお店、踏切や何気ない風景に至るまで、ほとんどが練馬区に実在する場所。練馬区在住のイシグロ監督に、思い出に残るロケ地やお気に入りのお店などお聞きしましたので、ぜひお楽しみに♪

「四月は君の嘘」のロケ地が掲載されているロケーションマップ(ねりま観光案内所、石神井観光案内所で配布中)と併せて読むのがオススメ!



イシグロキョウヘイ監督

W.A.MOZART

Don Giovanni

酒場・イタリヤ語(字幕付き)

2026年 4月11日(土) 午後5時 開演 (4時半開場)
4月12日(日) 午後2時 開演 (1時半開場)

光が丘 IMAホール
全自由座 6,000円
主催・制作 オペラ・ムフ
問い合わせ Tel.03-5155-7172 (営業時間内)
Mobile 090-6943-6039
operabuff1119@gmail.com

宇宙教室

宇宙の未来は
いったいどうなる？



宇宙物理学者
佐藤勝彦さん

東京大学名誉教授。大泉学園在住。インフレーション理論などの初期宇宙の研究の功績で知られる。最新刊『眠れなくなる未来の宇宙のはなし』（宝島社文庫）が好評発売中。

かつての宇宙は
小さな火の玉だった

私たちの宇宙は、今から約138億年前、ビッグバンと呼ばれる超高温・超高密度の小さな火の玉だったと考えられています。そして138億年にわたり膨張を続けて温度を下げ、星や銀河が生まれました。

現在の宇宙の平均温度はマイナス270度。冷たくて広大な空間の中に、数百億〜数千億の星が集まった銀河が、数千億も散らばっているのです。この果てしない宇宙には、どんな未来が

待っているのでしょうか。

宇宙は膨張を続ける？
1点につぶれる？

第1の可能性は「宇宙はこのまま膨張を続ける」というものです。宇宙が膨張するにつれて、遠方の銀河との距離は離れていき、宇宙はどんどん希薄になります。そして、はるかな未来には、銀河内の星もみな燃え尽きてしまいます。光を放つものが何もない、冷たく暗い空っぽの宇宙だけが永遠に膨張を続ける、そんな未来の姿です。

第2の可能性は、宇宙の膨張

がいつか止まり、逆に収縮を始めるというものです。すると宇宙は次第に温度を上げていき、銀河同士はどんどん近づいて合体していきます。そして最後には宇宙全体が1点に押し込められ、つぶれてしまいます。これをビッグクラッシュといいます。宇宙はビッグバンで始まり、ビッグクラッシュで終わるのです。

宇宙は「子宇宙」を生んで続いていく？

これらとは別に、宇宙が「新たな宇宙」を生むという未来像もあります。宇宙の一部の領域がインフレーションという急膨張を起せば、そこから新たな「子宇宙」が生まれる可能性があります。生き物が親から子へ命をつ

なぐように、宇宙も親宇宙から子宇宙へ、さらに孫宇宙へと引き継がれていくのかもしれない。

他にも「破滅的膨張によって宇宙が引き裂かれる」、「宇宙同士の衝突で宇宙が再生される」など、さまざまな未来の可能性が論じられています。ただし、どれも何百億年や何千億年以上先の話です。「将来、もし宇宙がつぶれてしまったらどうしよう?」と心配する必要はないので、ご安心ください。

(構成・中村俊宏)



数千億の銀河であふれる宇宙は、永遠に膨張を続けるのか、未来のどこかで収縮に転じて1点につぶれるのか、はたまた子宇宙を生むのか…?
(NASA&ESA)

わたしの 好きな 絵本



泣いたり、笑ったり、ドキドキしたり…。何度も繰り返し読んだお気に入りの絵本。あなたの心の1冊は何ですか？

読み継がれる名作

- ◆「からのパンやさん」 いろんなパンにワクワクします。子どもが幼稚園の頃、かこさとし先生に年賀状を出したら、直筆のメッセージを添えてお返事をくださいました。 42才 女性
- ◆「ぐりとぐら」 おいしそくに焼き上がったカステラのシーンが大好き。子どもの頃からずーっとお気に入り。いつかこのカステラを自分も焼きたい！ と思っていました。 57才 女性
- ◆「しろくまちゃんほっと

けーき」 ホットケーキの焼けていく絵が好きです。しろくまちゃんが3種類エプロンを持っているのにも注目です。

◆「はらぺこあおむし」 孫の家で出会った絵本。色彩が美しくストーリー展開が楽しく、仕掛けがあつて面白い。 75才 女性

クスツと笑える

◆「りんごかもしれない」 絵本は子どもが読むものという固定概念を覆してくれました。子ども

もが小さい頃に見せたら発想力が向上したんじゃないかな〜と少し悔しいです。 51才 女性

◆「へんしんシリーズ」 声出して読むと面白いから。

◆「とびだせ！ハナゲくん」 鼻の中から飛び出したハナゲくんのお話。絵がかわいくて、主人公のハナゲくんの優しさや家族愛、鼻毛の重要性までわかりやすく楽しく学べてとても好きです。 61才 女性

◆「大ピンチずかん」 今、大人気のシリーズ。ユーモアたっぷりで大人も楽しめます。絵もかわい。 53才 男性



◆「のほらひめおひめさま城のひみつ」 たくさんのドレスのシーンにときめきがとまらない。今では3才の娘と一緒に見ながら、どのドレスが好きかと話すのが至福の時間です。 33才 女性

◆「ねないこだれだ」 おぼけの世界に行ってみたくてワクワクした。 12才 男子

子どもに大ウケ！

◆「びよん」 カエルやネコなどいろいろな動物がジャンプする絵本。読み聞かせの時に全力で「びよん」と言うと、娘たちも飛び跳ねていました。

◆「いないいないばあ」 子ども

が小さい頃に「ばあ」と言いながらページをめくり、ボロボロになるまで読んでいた思い出っぱいの絵本です。

い絵だけの本。上野発の夜行列車内の昭和の風景。1人ひとり細かく描かれていて見入ってしまう。

◆「ぎんぎよがにげた」 私が保育士になりたての28年前、2才の子どもたちの前で初めて読んだ本です。逃げた金魚を一生懸命に探して「あった!」「いた!」と見つけた時のうれしそうな顔が今でも忘れられません。今も大人気の1冊です。

◆「やまのかいしや」 残業続きの20代の頃にプレゼントされた本。たまにはゆっくりのんびり過ごした方がいよいよ、ゆるく働いてもいいんじゃない?というメッセージが、



◆「おおきな木」 欲しがり続ける少年とそれに応えて与え続けるりんごの木。そんな2人の関係性に「本当の愛の形って何だろう」と静かに問いかける本です。特に大人におすすです!!

◆「うまれてきてくれてありがとう」 ママを探して探して、やっと見つけて生まれてきてくれる...というお話。中学生の娘にイライラしっぱなしですが、この子もこうやって私のところに来てくれたのかと思うと、涙が出そうになります。原点に立ち返ることができる1冊です。

今こそ読みたい

◆「やこうれっしや」 文字がな

◆「うまれてきてくれてありがとう」 ママを探して探して、やっと見つけて生まれてきてくれる...というお話。中学生の娘にイライラしっぱなしですが、この子もこうやって私のところに来てくれたのかと思うと、涙が出そうになります。原点に立ち返ることができる1冊です。



Kacce川柳 ~みんなの一句~

今月も読者の皆さんから多くの川柳が寄せられました。その中からピリリと風刺の効いた時事ネタや、クスツと笑える日常のひとコマなど編集室が選んだ6句をご紹介します!
あなたも1句ひねってみませんか?

Kacce川柳大募集!

テーマは自由です。巻末のハガキまたはプレゼント応募フォームで、皆さんの作品をどしどしお寄せください!!



お年玉袋要らずの電子マネー
意地悪な自分の心鬼は外
席どうぞ譲った人も高齢者
観光の目玉は熊がいないこと
万能葱晩のお葱と思つた
物価高品数少ないカゴの中

はしごろう
鯉子
あき
T・Y
M・S
りったん



スピノサスモモ

「暑さ寒さも彼岸まで」といわれる春の彼岸入りは17日。中日の20日が春分の日、彼岸明けは23日です。東京の「桜」の開花日はこの頃でしょうか。開花日予想に用いられるのはソメイヨシノですが、それ以前に楽しめる桜や樹木に咲く花々、足元で見られる草花から早春の息吹を感じ取ることができます。沖縄の桜といわれるカンヒザクラ、オオシマザクラの早咲き種であるカンザキオオシマ、花屋さんでよく見かける切り花種のケイオウザクラ、ピンク色で花径の大きなヨウコウ、低木で花穂の長いハチジョウキブシ。草花では、春の名が付いたシュンラン、ほとんどの人が気付かないハランの花、など。

今月の花散歩は、「スピノサスモモ」(バラ科スモモ属)です。かなり珍しい樹木の花ですが、光が丘の四季の香ローズガーデンから遊具広場に向かう途中の左側にあります。原産地はヨーロッパ、西アジア。花弁は白色で、花数が多く、枝が見えないときもあります。黒い幹や長い枝にトゲがあるので触れずに眺めてください。

散歩の途中、立ち止まってキョロキョロしてみると普段気が付かなかった物が見えたりします。ゆっくりとした散歩をお続けください。

※ Kaccoeのブログでもご覧いただけます。



スピノサスモモ



カンヒザクラ



カンザキオオシマ



ケイオウザクラ



ヨウコウ



ハチジョウキブシ



シュンラン



ハラン

イオンシネマ板橋

東武東上線東武練馬駅北口下車すぐ
全スクリーン 音響スピーカーリニューアル

イオンシネマ 鑑賞料金のご案内

- ・一般 …… ¥1,800
- ・大学生 …… ¥1,500
- ・幼児～高校生 …… ¥1,000
- ・ハッピー55(55才以上) 毎日 …… ¥1,200
- ・ハッピーマンデー 毎週月曜 …… ¥1,200



詳しくは

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

板橋区徳丸2-6-1 イオン板橋5F
自動音声案内：☎03-3937-1551
駐車場：920台完備(有料鑑賞で3時間サービス)

- ◆ 3月6日(金)～
ウィキッド 永遠の約束
スペシャルズ
花緑青が明ける日に
- ◆ 3月13日(金)～
私がピーパーになる時
パリに咲くエトワール
ゴールデンカムイ 網走監獄襲撃編
- ◆ 3月20日(金)～
君が最後に遺した歌
プロジェクト・ヘイル・メアリー

*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。

先月号のあなたへ

「練馬&板橋のトリビアクイズ」、家族で楽しく学び、知識が増え、地元への愛着が増し、とてもよかったです。いろいろ巡りたくまりました。

練・田柄 43才 男性

☆
「練馬&板橋トリビアクイズ」は、トリビアどころかトレビアンクイズでした！昔むかし、

練馬区と板橋区は一緒だったのですね。ますますSPACEに親近感がわきました。これからも二区を歩き来して楽しみます。

☆
板・高島平 61才 女性

平和台のマックで働くおばあちゃ

ま、Kacceを見てくれてビックリ。先月号の「小耳に軽書ン」の中台に住むおじ様もありがとう。病気がないで元気でいてください。

練・田柄 12才 男子

☆
毎年、「まちがい探しクイズ」に挑戦しては諦め、2月号の正解を確認しています。答えを見つけられる皆さんすごいな。

☆
練・田柄 38才 女性

久しぶりにKacceを手にし

ました。今回も楽しい誌面でした。富山市探訪の旅が良かったです。

練・春日町 69才 女性

☆
毎年「まちがい探しクイズ」を楽しんでいます。あと

1個がわからない！ってところで、80才を過ぎた母からLINEで「見つけた！」と。お母さんすごい！

朝霞市 43才 女性

☆
今年目は目が疲れてしまい、残念ながら途中で「まちがい探しクイズ」を断念しました。最近、眼科に行ったら、老眼鏡を勧められました。「そんな年だよね〜」とちよつとショックでしたが、気楽に付き合っていくしかないですね。

練・石神井町 52才 女性

☆

読者アンケート「好きなおでんの具」が面白かったです。みんないろんな具を入れて楽しんでるんだなあと感心。私はおでんが好きだけど、子どもは全く食べないので、みなさんのお気に入りを採用して、新しいおでんに挑戦してみます。

練・田柄 45才 女性

☆

「地元でゆるくとKacce新年会」に参加させていただきました！Kacceに関わる方々やファンの方々との練馬&板橋の今昔話、盛り上がりがないわけがありません。まだまだ話したいことがたくさん。次の開催はいつかな〜？

練・石神井町 57才 男性

最近の私

体の調子が悪く、大病院であちこちエコーを撮ったり、検

査をしたりしました。結果を聞

思います。

練・中村北 65才 女性

いたところ、特に悪いところは
ないとのこと。原因がわかるの
ではないかと楽しみもあったので
すが、何も無いのには

包丁の切れ味が悪くなつてき
て困りました。今まで

ちよつとがっかりしま
した。人間はわが
ままですね。

はスーパリーの包丁
研ぎに出してい
たけれど終了

☆ 練・高松 74才 女性

私の誕生日

会をきっかけ
に、私の年齢を
覚えた5才の息子
が、あちこちで言いふ
らしています。



ていました。で
も、もう自分でや
るしかない! で、やつ
てみたら研げました。トマト
がスーッと切れる。うれしい。

☆ 練・光が丘 34才 女性

御府内八十八ヶ所巡りをして

弟が選挙に行ける年齢になっ
たのですが、毎回友達と連れ立っ
て出かける姿を見て驚いていま

☆ 練・光が丘 78才 女性

います。お寺の対応が本当にい
ろいろで、素っ気なかったり、迷
惑がられたり、「よく来たね〜」
とねぎらつてくれたり。同じ仏
の道に仕える人たちのななにと

す。遊びに行くような感覚で投

票に行くのが当たり前のことと

して彼らの日常になつているのは
素晴らしい反面、世代のギャッ
プを感じて少し面白いです。

☆ 練・田柄 23才 女性

電動自転車にしてから1年
半。久々に普通の自転車に乗る
機会がありました。こぎ始めや
坂道がものすごく重くて、明ら
かに筋力が低下しているの感
じました。それ以降、時々電動
を切り、筋トレだと思つて重く
なつた。ペダルをこいでいます。

練・豊玉中 54才 女性

身近な場所で

駅や街がどんどん開発され、
新しく便利できれいになるのを
見てうれしく思う反面、あれだ
け通つた駅の周りに何があつたの
か、面影すらなくなる寂しさも
あります。かつて練馬文化セン
ターの辺りはカネボウの跡地で

☆ 練・練馬 59才 女性

レンゲがたくさん咲いていて、
子どもたちの遊び場で、お祭り
の時は屋台がたくさん出ている
こと。家々の周囲はブロック塀で
はなく植物や木の垣根で、そこ
にカタツムリがたくさんいたこと
など、最近昔のことをよく思い
出しています。

☆ 練・旭町 58才 女性

今年は何女。地元の白山神
社で厄払いをしてもらい、壇上
から豆まきという貴重な体験を
しました。私はスッキリして気
持ちも上がりましたが、夫は、
本厄の私から豆をまかれるのは
どうなのか?と、モヤモヤのよ
うでした(苦笑)。

数年前に病気をしましたが、
自宅療養している時に1日
7000歩、光が丘公園を歩く
のを日課にしました。現在も元
気です。

板・赤塚新町 63才 男性

困ったもんだ

最近、早朝にランニング仲間たちと練習をしています。持っていた補給食をランニング中にカラスに食べられてしまいます。チャックを閉めていても開けられ、袋を固く閉じても袋ごと破れます。うーん、どうしよう。落ち着いて走ることができないや。

練・谷原 50才 男性

そろそろ花粉が飛ぶらしく、今年はいくとニュースで聞きました。花粉症の私にとっては、今から考えただけで恐ろしいです。4月はお花見をして楽しみたいのに、花粉のせいで一番嫌いな季節になりました。

練・田柄 51才 女性

爬(は)虫類を飼っているのですが、爬虫類仲間が見つかりません。トカゲが見つかりにくい

のと同じように仲間も見つかりにくいのかしら。

練・旭町 38才 男性

楽しんでます！

小さい頃、父とよく乗っていた石神井公園のスワンボート。今では主人と休みの日にのんびり乗っています！ なんだかわれしいです。

練・石神井町 38才 女性

練馬区には4種類のマンションカードがあります、ラムちゃん、メーテル、あしたのジョー、そして仮面ライダーです。

練・平和台 52才 女性

板橋区にも和光市にも1種類ずつあります。マンションを見に行つてカードをもらうのが趣味の、定年退職再雇用の64才の少年です(笑)。



板・大門 59才 男性

練・旭町 64才 男性

ガチャガチャブームで今はたくさんさんのガチャガチャコーナーができていますが、ブームになるはるか前からガチャラーの50代です(笑)。小学生の頃、田舎の店先にあつたミニチュア香水のガチャガチャ(ミツコとかディオールとか!)にハマつたのがきっかけで、あのワクワク感がたまらないのです。

練・平和台 52才 女性

最近、いろんな野菜で浅漬けを作るのにハマっています。簡単ですし、自分好みの味にできるので最高です。今度はぬか漬けにチャレンジしたいです。

個別指導塾の講師募集中!

指導教科 小中高の数学(算数)・英語・国語・理科
社会・情報

勤務地 下記3教室のいずれか

募集要項、教室の様子、講師の声など
詳細はこちら→



お問い合わせ・応募 ☎03-3976-1770

光が丘 練馬区旭町 1-15-29 3F 教室 (旭町南地区区民館隣)

赤塚 板橋区赤塚 2-1-9 パンダビル 2 3F 教室 (東武東上線下赤塚駅北口すぐ)

成増 板橋区成増 1-13-11 2F 教室 (地下鉄成増駅徒歩1分)



Dr.HIDE **院長 関東 英雄** **Dr.TSUBASA**

(C-8) 練馬区春日町6-16-21 焼肉「楽-」2F
☎ 3990-6487 kantodental.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

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>



きよかわ歯科クリニック
練馬区光が丘 7-6-20
<https://www.kiyokawadc.com/>
☎ 6915-6769

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

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

休診/水・土午後・日・祝 △=土曜～13:00



夏の雲歯科 (旧みえまつ歯科)
練馬区田柄 5-14-12
☎ 3825-3468

★スタンプ募集中!
(昼休みあり)
月 10時～10時
火 10時～10時
水 10時～18時
木 10時～17時
金 10時～17時
土 10時～17時
日 10時～17時

一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科



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!

歯科医院 / 接骨院



菜の花は
ビタミンCたっぷり、
春バテ予防にも◎だよ～!

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>



なかもらびデンタルクリニック
周辺地域(練馬、板橋、中野、杉並等)では初めての専門医に認定されました。
日本歯科専門医機構認定
歯科矯正専門医...堀 正裕

(E-6) 練馬区中村北 3-22-14
☎ 10:00～19:00 土9:00～18:00 日・祝
☎ 0120-08-4588

歯科矯正専門

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>



(F-5) 練馬4-15-2 1F (ユナイテッド・シネマ棟)
 ☎ 9時半～13時/14時半～20時(木17時) ☎ 日祝
 ☎ 6767-2825

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

中村デンタルクリニック
矯正歯科診療

鶴見歯科
歯科(各種保険取り扱い)



*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。

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。

レッズ
 ミツク
 メッセージ
 赤塚植物園で「シモバシラ」が植物の名前だったことを知り驚きました。シモバシラきれいでした。

月刊 Kacce への広告掲載は編集室で承っております。

TEL: 03-3975-7143
 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

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.harichiryu.com>

歯科・小児歯科

やもと歯科医院

練馬区田柄 5-27-11 ハートビル2F

(B-7) ☎ 3999-8818 <https://www.kouetsu-kai.com>



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。(1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
 スクリーンの大きさや音の良さもさることながら、「夫婦50割引」があるので、いつも妻と2人で映画を観に行き、帰宅してから論評合戦を楽しんでいます。

55才 男性
すずき矯正歯科 P.16
 娘が何年も通っていましたが、先生もスタッフの方々も親切で、こちらで矯正できて

よかったです。55才 女性
なかむらばしデンタルクリニック P.16
 以前、歯列矯正の相談に行きました。先生、スタッフさん共にとっても親切でいい対応をしてくれました。おすすめです！ 51才 女性
光が丘デンタルクリニック船坂 P.16
 先生が優しく、ていねいに説明してくれます。

15才 男性
カントーデンタルクリニック P.16
 院長先生の腕がいいです。 73才 男性
夏の雲歯科 P.16
 「みえまつ歯科」時代から家族でお世話になっています。

59才 男性
鶴見歯科 P.17
 先生方が皆さん親切で、安心

して通えます。54才 女性
高梨歯科クリニック P.17
 もう何年になるのかわからないくらい長～くお世話になってます。部分入れ歯を作ってもらいましたが、数回調整しただけで今も作り替えなしで使っています。定期検診では、よく磨けているといつもほめてもらっています。

74才 女性
ジェイシティ歯科 吉積 P.17
 何十年かぶりにかかりつけ歯科を変えました。院長先生も歯科衛生士さんとても感じが良く、自宅からも近いし、これからもお世話になります。

65才 女性
P.21 へ続く

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



アンテナ

地元の情報

* イベントは中止・変更になる場合があります。

Pick up

練馬模型発表会



3月8日(日) 11時~16時

ココネリ(練馬1)

産業イベントコーナー

Nerima Baseで活動するガンブラ部メンバーの作品を展示 プラモデルが当たる抽選会 他



水・木は休み

[instagram.com/narima3rche](https://www.instagram.com/narima3rche)

3月1日(日) はすねヴェレッジ

10時~ へび公園・ほね公園(蓮根3) 工作・昔あそび 飲食ブース ハンドメイド作品販売 ワークショップ ひまわりの種プレゼント 他 ※雨天中止 問/蓮根まちの学校・川村 ☎090-8809-6190

3月3日(火) 上田市物産販売会

11時~ 練馬区役所(豊玉北6) おやきやそば、地酒やお菓子など上田の特産品を販売 問/国際・都市交流担当係 ☎5984-1302

3月5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

3月7日(土)・15日(日) 運動能力向上!! サッカースクール

学校教育支援センター(光が丘6) 参加費500円(保険代等) 各回申込順50名 申込5日まで(15日は13日まで) ▶9時10分~ 3~5才対象 ▶10時10分~ 小1~小3対象 申・問/新井田 ☎070-9084-2965(12時~15時)

3月7日(土)・15日(日) アジリティ&コーディネーション講座

11時30分~ 学校教育支援センター(光が丘6) 敏捷性を向上させるトレーニング 参加費500円(保険代等) 小学生対象 各回申込順40名 申込6日まで(15日は14日まで) 申・問/奥野 ☎090-2562-8500(12時~15時)

3月7日(土) 春の光が丘消防フェス

9時30分~ 光が丘消防署(光が丘2) 消防隊の活動展示 消火器体験 消防士なりきり変身コーナー

開催中~5月31日(日) 山頂に残された旗

植村冒険館(加賀1) 植村直己の最後のマッキンリー登頂挑戦の装備と山頂に残されていた日の丸を展示 ミニシアター上映 問/☎6912-4703

開催中~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) 幕末・明治期の内裏びなや戦前の段飾りなどを展示 問/☎5998-0081

開催中~3月15日(日) 練馬銭湯 ねり丸スタンプラリー

区内の同じ銭湯で2回入浴すると各浴場先着110名にオリジナルシール、区内全17軒全て回ると先着100名に「ねり丸」のオリジナルキーホルダーがもらえる

練馬区浴場組合 <http://www.1010nerima.com>

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にもなった砲術家・高島秋帆と西洋流砲術の歩みを紹介 問/☎5998-0081

開催中~3月11日(水) 江古田映画祭 3.11

福島を忘れない ギャラリー古藤(栄町9) 映画1本につき大人当日1,200円 他 ※震災被災者と高校生以下無料 原発事故や震災、戦争などをテーマにした映画上映とトークイベント 各回定員制 ※予約優先 ▶7日 13時~ 武蔵大学(豊玉上1) 参加費1,000円 他 ※震災被災者と大学生以下無料 「宝島」上映と大友啓史監督によるトーク ※予約不要 申・問/実行委員会 ☎3948-5328

開催中~3月3日(火) 季節展示「ひな飾り」

石神井公園ふるさと文化館(石神井町5) 練馬区高松の民家で昭和30年代から使用されていた七段飾りを旧内田家住宅に展示 問/☎3996-4060

3月1日(日)~5月10日(日) 「てぶくろ」の画家ラチョフと民話絵本の世界

ちひろ美術館・東京(下石神井4) 入館料1,200円 他 ウクライナの民話絵本「てぶくろ」で知られるロシアの画家エフゲーニー・ラチョフの生誕120年を記念し、ロシアとウクライナ両国で暮らし、子どものための絵本に生涯を捧げたラチョフの全作品を展示 問/☎3995-0612

3月1日(日)~15日(日) なりマママルシェ 手づくり市

11時30分~ Cafe&Gallery Patina(成増3) 手作りの入学・入園グッズ販売 ワークショップ ※

3月8日(日) 光が丘公園防災フェスタ“自分で守る、みんなで助け合う” 10時～ 光が丘公園芝生広場(光が丘4) 災害発生時の自助・共助をテーマにした体験型防災イベント 起震車・初期消火体験 がれき救出訓練 防災グッズがもらえる防災体験ラリー 他
問/光が丘公園サービスセンター ☎3977-7638

3月8日(日) ねりま遊遊スクール やってみよう! ベーダーボール 10時～ 光が丘区民センター(光が丘2) 3才～中学生と保護者対象 申込順15組 申込7日まで 申・問/原田 ☎090-3234-5584

3月8日(日) 郷土芸能ねりま座
13時～ 生涯学習センター(豊玉北6) 第1部:練馬の囃子団体(北町囃子保存会 石神井台囃子連 他)
第2部:八王子車人形 演目「東海道中膝栗毛」先着300名
問/伝統文化係 ☎5984-2442

3月8日(日) 不登校の20年後～親子で語る
14時～ まなぼーと成増(成増1) 不登校の経験者とその親に話を聞き、大人になる過程で大切なことは何かを考える 不登校の子どもの保護者対象 申込順20名
申・問/☎3975-9706

3月9日(月) 大人の図書館ツアー
14時～ 春日町図書館(春日町5) 図書検索機の使い方や電子図書館を含む図書館の活用方法を紹介参加者が持参した本の装幀体験 高校生以上対象 抽選10名 申込3日まで 申・問/☎5241-1311

3月10日(火) ロビーコンサート「早春に奏でるマンドリンとギターの調べ」 12時20分～ 板橋区立文化会館(大山東町51) 春の唱歌メドレー 他
問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

3月12日(木) いのちを支える心の応急処置 ゲートキーパーになろう～メンタルヘルス・ファーストエイド～ 13時15分～ 板橋区立グリーンホール(栄町36) 「うつ病」や「自殺予防」に焦点を置き、身近な人が苦しんでいる時の話の聞き方や言葉のかけ方をロールプレイで学ぶ 板橋区在住・在勤・在学者対象 申込順50名
申・問/健康推進課 ☎3579-2329

3月13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)

他 問/防火管理係 ☎5997-0119(内線520)

3月7日(土) こどもと!! たのしいもっこう
10時～ 北町西町会集会所(北町8) 「地域×木工」がテーマの親子向けワークショップ ミニすのこ(鍋敷き)づくり 職人さんの“のこぎり”実演&体験 他 練馬・板橋周辺在住の1～9才の子どもと保護者対象 申込順40名(フォーム) 申込4日まで
問/春日工務店 ☎0120-321-254

3月7日(土) 【オンライン】ケア労働のしんどさとジェンダー 10時～ 家事や子育て、介護について「女性だからできる・男性には難しい」という思い込みをなくし、みんなでケアする方法を考える 板橋区内在住・在勤・在学・テーマに関心のある人対象 ※Zoomを使用 申込順30名(フォーム)
問/男女社会参画課 ☎3579-2486

3月7日(土) 福祉の森サロン交流フェスタ♪
11時～ 板橋区立グリーンホール(栄町36) 板橋区内330か所以上のサロンの活動紹介や手芸品の販売 ダンス・合唱などの舞台発表 板橋のいっぴん販売 缶バッチ作りやマジックショーなどのわくわく子どもコーナー 他 問/社会福祉協議会 ☎3964-0236

3月7日(土) 児童映画会
11時～ 成増図書館(成増3) 上映作品「アリババのぼうけん」「ガリバー旅行記」 問/☎3977-6078

3月7日(土) 練馬つながるフェスタ in 練馬
12時～ ココネリ(練馬1) 町会・自治会・NPOやボランティアなど地域で活動する団体が出展 ワークショップ 体験コーナー パネル展示 雑貨やお菓子などの販売 他 問/協働推進課 ☎6757-2025

3月7日(土) ねりま寄席
13時30分～ 生涯学習センター(豊玉北6) 入場料200円 区内を中心に活動する落語家・講師陣らによる話芸
問/きん小 ☎090-9133-4185

3月8日(日) ねりま人形劇フェスティバル
10時～/13時～/14時30分～ 光が丘なかよし児童館(光が丘2) 区内で活動する人形劇やパネルシアターなどの団体による公演 ※鞆袋持参
問/☎5997-7720

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花、軽食、雑貨などの販売 読み聞かせ 若草でしおりを作るワークショップ 他
問/☎3922-3021



大江戸線 光が丘駅 IMA
アスレチック公園
夏が丘
夏雲公園
光が丘 三
バス停

光が丘
佐藤医院

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



～予防が大切!～

花粉症はピークを迎え、急性上気道炎、胃腸炎とさまざまな感染症が混在する季節です。うがい・手洗い・マスク着用・水分摂取にしっかりと睡眠と、予防を徹底しましょう!

内科・小児科・外科
光が丘南 佐藤医院

診療科目: 内科・小児科・外科
診療時間: 8時半～12時半
15時～19時半

〔休診〕土曜午後・木曜
日曜・祝日



赤塚中央通り
和気医院 ④有り
赤塚幼稚園
セゾサイクル
地下鉄赤塚駅
北口
下赤塚駅
交番
川越街道
板・赤塚2-7-12(下赤塚駅北口徒歩3分)
④ 8:30～18:30 ⑤ 12:30 ⑥ 日・祝
☎ 3977-2611

内科・小児科・外科・皮膚科
和気医院

C T、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

埜皮膚科

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

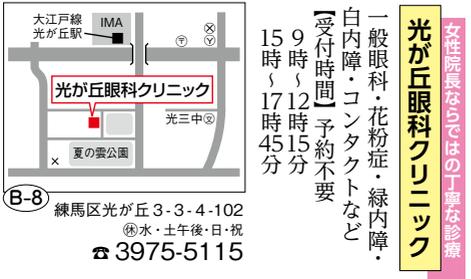
小児科・内科
いとう小児科クリニック
練馬区光が丘 3-7-1-101
(B-7) ☎ 3979-2011 予約専用 ☎ 3979-1112



成増 東武東上線 下赤塚駅
川越街道
パーミヤン まいばすけっと 地下鉄赤塚駅 2番出口
スーパーよじや
秀ひでクリニック
(E-8) 板橋区赤塚新町 3-5-1
④ 9時～12時半 ⑤ 15時～18時 ⑥ 火・土午後・日・祝
☎ 3975-5780

内科・泌尿器科・皮膚科
秀ひでクリニック

ホームドクターとして親か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。



大江戸線 光が丘駅 IMA
光が丘眼科クリニック
光三 中
夏の雲公園

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

女性院長ならではの丁寧な診療
光が丘眼科クリニック

一般眼科・花粉症・緑内障・白内障・コンタクトなど
〔受付時間〕予約不要

9時～12時 15分
15時～17時 45分

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



島園通り
安藤クリニック
きらばし銀行 ローソン
サミット
練馬春日町駅
練・春日町 6-5-15 メディカル春日 2F
④ 有り
☎ 3990-8001

内科・胃腸科・外科・小児科
安藤クリニック

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

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



大江戸線 光が丘駅 IMA
光が丘内田クリニック
夏の雲公園
(B-8) 練馬区光が丘 3-3-4-101
④ 9:00～17:30 ⑤ 13:00 ⑥ 水午後・日・祝
☎ 3976-6411

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。

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。



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

女性のための治療院 のどか
 国家資格を持つ女性施術者による優しい手技療法
 営業時間9時~20時 予約制
 「カッセルを見た」で
 初回カウンセリング料無料

挿入 マッサージ



北区滝野川 5-58-7
<https://www.taijyunowa.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。

サニープレイス福寿園

樹木葬は家族への思いやり

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。



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/>

お部屋も気分もさわやかに
三浦豊店



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。

読者のおすすめコメント

中村デンタルクリニック P.17

治療や定期クリーニングで通っています。歯が急に痛くなった時、すぐに診ていただき助かりました。親知らずを抜く時も、とても不安でしたが、全然痛むことなく、あっという間に終わってビックリしました。 57才 女性

和気医院 P.20

インフルエンザで娘たちとお世話になりました。帰り際の先生の優しい一言に、心を落ち着かせて帰宅することができました。信頼している医院です。 35才 女性

垢皮膚科 P.20

話をゆっくり聞いていただき、信用できると感じました。 64才 男性

秀クリニック P.20

院内の雰囲気もよく、安心して受診できます。47才 女性

伊藤内科小児科クリニック

P.20 夜20時まで診ていただけるのは本当にありがたいです。保育園のお迎えの後に行けるので仕事に支障がなく、助かりました。

59才 女性

光が丘内田クリニック P.20

内視鏡検査がすごく上手でとても良いです。 73才 男性

光が丘南 佐藤医院 P.20

高脂血症で通院しています。定期的に「診療計画」を提示してくださり、診察でも話をよく聞いてくれる、とても頼りになる先生です。53才 男性

いとう小児科クリニック P.20
 体の心配事があると、いとう先生のところに行きます。腕は確かです。 69才 女性

光が丘眼科クリニック P.20

話しやすい先生で、診察と対応が信頼できます。スタッフの方々もていねいです。 68才 女性

安藤クリニック P.20

事前予約制のクリニックが増

えたため、急に具合が悪くなった時に困ったが、こちらで診てくださり助かりました。先生も優しく、正確な診断・処置・治療をしてくださいました。 55才 女性

女性のための治療院 のどか

P.21 女性の施術者なので、安心してお任せできます。 55才 女性

三浦豊店 P.21

相談した際、親切に対応してもらいました。 60才 女性

ホテルカデンツァ東京 P.25

以前子どものお祝い事でレストランを利用しました。雰囲気も食事もよくて好評だったので、今年もまた利用したいと思っています。

53才 男性

T・ジョイ SEIBU 大泉 P.25

プリキュアの映画公開の時期は、フォトスポットや大型看板が充実しています！

43才 女性

ひんくち
 メッセージ

久しぶりの積雪で、子どもたちの歓喜の声とほちれんぱかりのキラキラの笑顔を見られて最高の気分になりました！

45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

カタクリ群生地の 一般公開

3月13日(金)～4月13日(月) 9時～17時

清水山の森(大泉町1)

23区内唯一の大規模なカタクリ群生地である清水山の森に咲くカタクリの花を公開。公開時はカタクリガイドが常駐。



問/維持保全担当課 ☎3904-7557

問/ふらっとシネマ～映画をみて話そう in 石神井
flat.cinema37@gmail.com

3月15日(日) 影絵劇場

14時～ 蓮根集会所(蓮根3) 影絵劇団・かしの樹による影絵劇 申込順50名

申・問/蓮根図書館 ☎3965-7351

3月15日(日) 練馬交響楽団 スプリングコンサート「魔法の贈りもの」

14時～ 練馬文化センター(練馬1) 全席自由1,000円 曲目:「ハリー・ポッター」コンプリート(8つの映画より) 他

問/練馬文化センター ☎3993-3311

3月20日(金祝) ほかほか えほんとおうたのひろば スペシャルコンサート

板橋区立文化会館(大山東町51) 全席指定 小学生以下1,000円 他

▶11時30分～ 家族でほかほかロビーブース ワークショップ 手作り楽器のおとひろば ▶13時30分～ コンサート 曲目:はらぺこあおむしの歌 他

問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

3月20日(金祝) ヒーリングプラネタリウム「星と香りのヒーリングタイム」

18時～ 教育科学館(常盤台4) 観覧料 大人350円 他 小5以上対象(小学生は保護者同伴) 先着190名 ※未就学児入場不可

問/☎3559-6561

3月21日(土)～4月12日(日) ハッピーイースター

四季の香ローズガーデン(光が丘5) 1万本を超える84品種のチューリップとイースターフォトスポットが楽しめる 期間中の土日は四季の香カフェ営業

問/☎6904-2061

3月21日(土) 火山実験フェスティバル

10時～ 教育科学館(常盤台4) 参加費500円 小学生以上対象

問/☎3559-6561

3月14日(土)・15日(日) トヨタモビリティ東京スパークル 板橋区民観戦デー 14時～ 小豆沢体育館(小豆沢3) バレーボールチーム「トヨタモビリティ東京スパークル対千葉ドット」戦に招待 板橋区内在住・在勤・在学者対象(要証明書 小学生以下は保護者同伴) 先着100名(先着終了後は有料入場) ※室内履持参

問/スポーツ振興課管理係 ☎3979-2651

3月14日(土) 春のココネリマーケット

10時～ ココネリ(練馬1) 区内の店舗や農園が新鮮なイチゴやアップルパイなどを販売 信州&能登の名品販売 ねり丸グリーンティング 限定ガチャガチャが回せるスタンプラリー(先着300名) 他

問/産業振興公社 ☎6757-2018

3月14日(土) 高島第七小学校グランドフィナーレプロジェクト

高島第七小学校(高島平3) 解体が予定されている校舎や校庭で「棟下式」を実施

▶11時～ 式典(清め祓い・餅まき) ▶12時～ ワークショップ アウトドア体験 キッチンカーちゃいんどまーけっと プロジェクションマッピング 他

問/まちづくり推進課 ☎3579-2183

3月14日(土) 音楽ボランティア団体 commodo チャリティーコンサート

14時～ 練馬文化センター(練馬1) 曲目:フィガロの結婚より序曲「アラジン」メドレー 他 ※13時30分からロビーコンサート 問/ensemble.commodo.2014@gmail.com

3月15日(日) しょうがの湯(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

3月15日(日) フリマ 光が丘公園(光が丘4)

9時～15時 ※雨天中止

問/ニューリソーセス会 ☎6228-6428

3月15日(日) 板橋 City マラソン

9時～ 板橋区荒川河川敷内特設会場前(戸田橋上流)～荒川大橋の往復コース ※参加申込の受付は終了 問/事務局 ☎3579-2654(平日9時～17時)

3月15日(日) ふらっとシネマ

10時～/13時～/16時～ 石神井公園駅前商店街ふれあい広場(石神井町3) 参加費300円(19才以下無料) ある夫婦のドキュメンタリー映画「人生フルーツ」を鑑賞 感想共有会あり バリアフリー日本語字幕付き 各回先着20名



●●● アンテナプレゼント ●●●

編集室に取りに来られる方対象
3月11日(水)電話にて先着順受付
①10時~ ②14時~

月刊Kacce ☎03-3975-7143

① 焼絵 茶色の珍事

10組20名

3月7日(土)~4月12日(日)
板橋区立美術館(赤塚5) 一般
900円 熱した鉄筆やこてなどを紙や絹に押し当て、絵や文字を表現した「焼絵」。日本をはじめ朝鮮や中国、現代の作品に至るまでの約100点を公開する。

稲垣如蘭「三十六鱗図(登龍門図)」
江戸時代(18~19世紀)、彌記繪菴



* * *

② スパリゾートハワイアンズ入場券 2組4名

(有効期限2026年12月30日 土日を含む全日利用可)

大人3,570円~4,620円 他 南国ムードあふれる全天候型温泉リゾート。常夏の大プールやウォータースライダー、屋外スパガーデン、フラガール



ショーやファイヤーナイフダンス、世界最大級の大露天風呂など楽しみがいっぱい!

☎0570-550-550 福島県いわき市常磐藤原町蔵平50

3月28日(土) i-youthダンスフェスタ

13時~ 板橋区立文化会館(大山東町51) まなぼーと大原・成増のi-youth利用者がヒップホップやブレイクダンスなど練習の成果を発表 コラボダンス&ダンスバトル 問/まなぼーと成増 ☎3975-9706

4月5日(日) ひだまりマルシェ

10時~ 練月山愛染院(春日町4) 花御堂 写経 カフェ キッチンカー フリーマーケット 福祉団体による発表・販売 ※雨天決行 問/090-8941-7902

4月11日(土)・12日(日) オペラ「ドン・ジョヴァンニ」 光が丘 IMAホール(光が丘5) 詳細はP.8・25参照

3月22日(日) 練馬こぶしハーフマラソン

8時~ 光が丘公園および区内幹線道路 ゲストランナーによるトークイベント 飲食ブース 他 ※参加申込の受付は終了

問/事務局 ☎5984-3555(9時~17時)

3月22日(日) ねりまみどりフェスタ

9時~ 光が丘公園(光が丘4) みどりや生きものとふれあい練馬の魅力を感じるイベント 木登り体験 森林浴ツアー 花苗販売 他

問/みどり推進課 ☎5984-2418

3月22日(日) プラネタリウム「0歳からの

licolico(りこりこ)コンサート」 11時~14時30分~ 教育科学館(常盤台4) 観覧料 大人2,000円(2才以下膝上無料) 他 ※小学生は保護者同伴 各回定員190名 問/☎3559-6561

3月22日(日) 練馬区ジュニア・オーケストラ

定期演奏会 14時~ 練馬文化センター(練馬1) 全席自由(要チケット) 曲目:「騎兵曲」序曲 君をのせて 他 ※13時15分前からプレコンサート

問/練馬文化センター ☎3993-3311

3月22日(日) 都立北園高校演劇部公演「劇とおはなしの会」

14時~ 氷川図書館(氷川町28) 演劇部による劇・絵本と紙芝居の読み聞かせ 他 申込順30名 申込9日から 申・問/☎3961-9981

3月25日(水) 学力アップのための視覚認知

トレーニング親子セミナー 18時30分~ 練馬文化センター(練馬1) 目で見た情報を正しく脳で理解し 学力アップに役立てるトレーニングを体験 小2~小4と保護者対象 ※筆記具持参 3才以下入場不可

問/視覚認知教育協会 ☎0422-26-8757

3月27日(金) 板橋映画上映会 おおやまレ

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「雨に唄えば」 ※3回目は冒頭に20分間生演奏あり ※未就学児入場不可

問/文化・国際交流財団 ☎3579-3130

3月28日(土) 練馬駐屯地さくらまつり

10時~ 陸上自衛隊練馬駐屯地(北町4) 駐屯地のグラウンドを花見場所として一般開放 装備品展示 屋台・飲食ブース 他

問/広報班 ☎3933-1161(内線2152)



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
 ホームマン 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 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。

月刊 Kacce 発行のほか、印刷物・ホームページ・動画作成
株式会社 協同クリエイティブ
 板橋区成増 2-10-3 三栄ドメール 202
 (B-2) ☎ 3975-7143 kacce.co.jp

みんなに教える隊!

読者の皆さまからの情報をご紹介します

- お菓子 マツザフ(板・東新町2) 昨秋にオープンしたテイクアウト専門のお菓子のお店。生菓子も焼き菓子も包みを開けた時の香りからおいしいです。 51才 男性
- サーティワンアイスクリーム エキア成増店(板・成増2) 昨年末、東武東上線成増駅の構内にオープンしました。 59才 男性
- ライトオン高島平東急ストア店(板・高島平9) 2月1日に閉店しました。お店がなくなると寂しいですが、3月にバーガーキングがオープンするらしいので期待しています! 63才 女性
- TRIAL GO 江古田栄町店(練・栄町29) 2月20日、江古田にスーパー「TRIAL GO」ができるのでワクワクしています! 43才 女性
- CHEF'S SPECIAL TOKYO(練・豊玉上2) 桜台と江古田の間の千川通り沿いに昨年11月、イタリアレストランがオープン。 53才 女性
- マガリカド(練・貫井3)



hikarigaoka-law.com/
 練馬区高松4-6-1 ビズテラス光が丘5F
 (B-8) ☎ 9時~18時(土日夜間も対応可)
 ☎ 5848-9975

安心と笑顔をお届けします
光が丘法律事務所
 地域の皆さまのどんなお困りごとにも誠実に対応いたします。
 東京弁護士会所属
 弁護士 今井 時右衛門

お気軽にご相談ください!

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



https://olc-law.com
 (B-1) 板橋区成増3-1-13-201
 ☎ 10時~20時 土日祝のご相談もOK
 ☎ 5998-5503

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

- 富士見台駅そばに2月、炉端焼き居酒屋がオープンしました。 53才 女性
- もとパン(練・田柄3) 1月にオープンしたパン屋さん。 45才 女性
- みやもとファーム(練・高松1) 農家カフェ直売の「のむTOFU」がおいしいです。 66才 女性
- 工房 meguco(練・富士見台2) 1年ほど前に富士見台商店街にオープンしたかき氷専門店が、冬でも賑わっています。 61才 女性
- オーケー大泉インター店(練・大泉町2) 2月5日、比丘尼の交差点脇にディスカウントストアオーケーがオープンしました。 62才 女性
- 光が丘 IMA 専門店街(練・光が丘5) 北の大地やTAKEYAなど9店舗が2月に閉店し、3月に petit main やブランジェ浅野屋、ダロワイヨなど新規店が続々オープン予定。楽しみです。 25才 女性
- デンマークベーカリー練馬店(練・練馬1) 3月22日で閉店するそうです。駅近のパン屋さんなくなるのはさみしい…。 59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／3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5月末日



「ウィキッド 永遠の約束」 3月6日公開
© Universal Studios. All Rights Reserved.

かつては友だった、悪い魔女・エルファバと
善い魔女・グリンド、和解を試みるも、2人の
溝は深まっていく。さらにカンザスから来た
少女によって、オズの国の運命も大きく動き
出し…。「オズの魔法使い」の知られざるもう
ひとつの物語。 ※3月公開作品は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5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、3/13～
5/14の期間中「チェリーブロッサムビュッフェ」
を開催いたします。さくらんぼの冷製スープや桜
海老を使った春を感じる料理、定番人気のロー
ストビーフなど、多彩なメニューが並びます。

練馬区高松 5-8 J.CITY
☎03-5372-4411(代表)

3組
6名様

T・ジョイ SEIBU 大泉

③ 無料鑑賞券

有効期限5月末日



「ゲキムネ『紅鬼物語』」 3月20日公開
© ヴェレッチ / 劇団☆新感線

劇団☆新感線45周年興行を飾った「紅鬼物
語」が、迫力の映像美とともに映画館に登場!
鬼が棲まう平安の世を舞台に、まるで「お伽
噺」のようなファンタジー作品! 出演: 柚香
光/早乙女友貴/喜矢武豊/一ノ瀬颯/樋
口日奈/粟根まこと/千葉哲也/鈴木拓樹

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・シネマとしまえん

④ 無料鑑賞券

有効期限5月末日



「私がヒーローになる時」 3月13日公開
© 2026 Disney/Pixar. All Rights Reserved.

ユナイテッド・シネマ
ホームページはこちら



ホームページからチケットを購入する際、
下記のクーポンコードを入力すると割引料
金が適用されます(3/31まで有効)。

クーポンコード: 12921420

※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

アーティゾン美術館

⑤ モネ没後100年
クロード・モネー風景への問いかけ



クロード・モネ(戸
外の人物習作一日傘
を持つ右向きの女)
1886年、油彩・カ
ンヴァス、オルセー
美術館蔵 Photo ©
Grand Palais Rmn
(musée d'Orsay) /
Stéphane Maréchal /
distributed by AMF

モネの作品41点を含むオルセー美術館所
蔵の約90点に、国内の美術館や個人所
蔵作品を加えた計約140点を展示。同時
代の絵画や写真、浮世絵、アール・ヌ
ーヴォーの工芸品などとの関わりも紹介する。
2月7日～5月24日 一般2,500円 他

中央区京橋 1-7-2
☎050-5541-8600(ハローダイヤル)

2組
4名様

光が丘 IMA ホール

⑥ オペラ
「ドン・ジョヴァンニ」



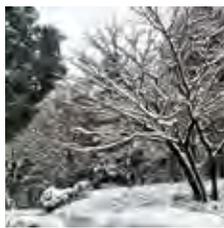
モーツァルトの不滅の名作オペラをオーケス
トラ、チェンバロの生演奏付きで上演。女た
らしの貴族と彼を巡る3人の女性たちの物語。

④ 4月11日(17時開演)/⑧ 4月12日(14時
開演) 全席自由6,000円 未就学児入場不可
※④⑧いずれかの希望日を選択して応募

練馬区光が丘 5-1-1 IMA 4F
☎03-5155-7172(オペラバフ)

2組
4名様

風物 PHOTOGRAPH



一面の雪景色!
(2月8日 光が丘にて)



光が丘公園の鑑賞池
生物多様性保全整備工事のため池の水を抜いて作業中。
(2月2日撮影)



年男と年女が1年の幸せを願って神楽殿から豆をまきました。
(2月1日 練馬白山神社)



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
懐かしい表紙のギャラリーやフォトスポットにワクワク!
(1月31日撮影 エコポリスセンター)



地元でゆるっとKacce 新年会
地域やKacceの話題で盛り上がり、楽しいひとときを過ごしました。参加された皆様の“Kacce愛”を受け止めて元気百倍! 地元サイコーです♡ また企画します!
(1月28日 成増)

読者ハガキの切手コーナー



- ① わたしの愛唱歌シリーズ 第4集
めだかの学校 (1998年発行)
- ② 第30回国際養蜂会議 (1985年発行)
- ③ 平安建都1200年記念 観楓図
(1994年発行)

紅白の梅



田柄梅林公園 (2月18日撮影)



光が丘公園 (2月18日撮影)

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】

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

三栄ドムール 202

Kacce 編集室 行
月刊カッセ

【アンケート】

あなたの「フチ自慢」または「役に立たない(?)得意技」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。



【川柳投稿欄】 雅号(ペンネーム) ()

かつせくんは
() ページに
いたよ!

ご協力ありがとうございます

山折り(この線で折り、裏面をリで貼り付けてください)

〒	市区町村	町名	番地	その他
[]	[]	[]	[]	[]
フリガナ	氏名	男・女 回答しない	職業または学年と年齢	フリゼント 番号記入
	Kacce 広告掲載店またはP.26～27の地図に掲載されている場所を利用した感想やご意見などをご記入ください。			⑥応募の方は いずれかに○ A・B 3月20日必着
	店名「 」			

アンケートや感想などを必ずお書きください。



編集室に寄せられたハガキなどに記載された読者の個人情報は、月刊Kacceの制作・発行に関わる業務(投稿コーナーなど本誌記事内容の制作、および読者プレゼントの発送など)または月刊Kacceに関連する企画やサービスのご案内にのみ、必要な範囲で使用します。ご本人様に無断で第三者に開示・提供することはありません。

応募ハガキの出し方

- ① このページを切り取って、中央の「谷折り線」で2つに折り、「ノリ付け」部分にノリを付けてしっかりと貼り合わせる。
- ② 85円切手を貼り、投函する。

※ 貼り合わせをしないと郵便局が取り扱わない場合がございますのでご注意ください。

貼り合わせる前に
記入した方が書きやすいよ！



Webからも応募できます！ →

谷折り

ノリ付け





求人コーナー

アルバイト募集

【業務内容】 弁護士業務補助・経理
 【業務形態】 アルバイト
 週2～5日(時給1,300円～)
 ※経験やスキルに応じて決定
 【勤務地】 板橋区成増
 【応募方法】 メール: ohira@olc-law.com
 OLC 総合法律事務所(P.24 参照)
 ☎ 03-5998-5503
 板橋区成増3-1-13 ヴェルデュラ 201 号室

フリーライター募集

【内容】 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

求人広告を出しませんか？

「地元で働きたい」という読者に向けて、「月刊 Kacce」をぜひご利用ください！

- ◆ 定型1枠 16,500円(税込)
- ◆ 締切: 毎月12日頃(翌月1日発行)

STAFF TALK

★初企画の Kacce 新年会。来てくれる人いるかな?とドキドキでしたが、Kacce ファンや読者ハガキの常連さんが集まり超ハッピーな時間を共有できました。皆様、ありがとうございます。またのごぞいました。地元でゆるっと会。また企画します！ (Y・I)

★かかりつけの耳鼻科が閉院してしまっただ。家から徒歩5分で予約もいらず、とても便利だったから残念。花粉症が始まる前に、他の病院を探さなくては…。 (M・S)

★初めてのマシンプライイス！先生のようになりに優雅にかっこよくやりたいのだが、プルプル&ジタバタと無様な姿に…。かっこよく動けるようになるといいなあ。 (A・Y)

★この前新年を迎えたばかりだったはずなのに、もう3月って早くない!? 節分、バレンタインデー、いつ終わったの? この分だとあつという間に夏が来るなあ。 (M・M)

★イタリアとフランスを旅してきた。円安だけれど、せっかくだからと各地のグルメを食べ歩き。太くてももちもちの生パスタ、具だくさんのラザニア、溶ろけるティラミス、トリッパ etc.。大満足で帰ってきたら、何とピザを食べ忘れていた(泣)。 (K・O)

★雪が降ったり、梅が咲いたり、忙しい春になった。いつも春はこうだったろうか。そのうえ電車の事故も毎日のようにある。受験生も心配だ。 (J・T)



3月号 2026年3月1日発行 通巻第506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

子育て あなたはどっち派？！

幼少期からの子育てを考える！



子供のために、家庭の経済的に効率の良い習い事の仕方

①明確な道筋を立てる派



幼少期より、プロフェッショナルの道を進める親もいる！

ex. **プロのバレエ団体**

- ・ **仕事に結びつくダンス教室**
- ・ **留学 (英語・ピアノ etc..)**
- ・ **強豪スポーツチーム など**



②いろいろな選択肢を与える派



将来の子どもに選択肢を広げてあげる

- ・ **自分の得意、不得意がわかる**
- ・ **自分の好き嫌いがわかる**
- ・ **お出かけ、旅行 etc.. の体験・経験に力を入れる**



だから Peby College が生まれた！

Pebyのレッスンプログラム

- Babyクラス 0～3歳
- Kidsクラス 4～6歳
- Studentクラス 6～12歳

- 運動能力
- ダンス
- バレエ
- 絵画
- ミュージカル
- リトミック
- 幼児知育
- ピアノ
- 英会話
- 将棋
- そろばん
- 書道
- ワークショップ年間100種類以上

凛学館 アウトプット型 中学受験塾

どんな問題も怖くない
アウトプット型指導法

凛学館オリジナルメソッド×
四谷大塚正式加盟塾

幼児～低学年・高学年
一貫教育だから**成果**がでる

家庭訪問&オンライン
個別レッスンも対応

凛学館は PebyCollege から生まれた中学受験塾です

ママを応援したい嬉しいシステム Peby College 6つの特徴

- 教育費が低減！**
2つ習っても9,900円から
4つ習っても17,600円から
- 当日振替も可能！**
別レッスンへの振替も！
- 1日に2～3講座の組合せ**
で滞在時間も2～3時間！
- 習い事に必要な**
道具や教材は**無料**！
- 各分野の専門講師！**
在籍数 200名以上！
- テストや検定、イベント・**
ワークショップも**豊富**！

各種メディアにて紹介されています！



Peby College 板橋キャンパス

板橋区板橋3-14-1
MCビル2階
板橋宿不動産通り商店街



☎050-5855-1070

Peby College 西巣鴨キャンパス

豊島区西巣鴨2-22-8
六甲プラザ1階
明治通り沿い



☎03-6903-4010



2026年3月1日発行 通巻506号 発行所 株式会社協同クリエイティブ
〒175-0094 東京都板橋区成増2・10・3 三菜ドメール202
03-33975-7143

非売品