

クーポン満載!! 鷺宮商店街のタウンナビ

2010
Spring, Summer
vol.9

さぎプレス

SaginomiyanPress

無料

どうぞ自由にお持ち帰り下さい。



プレゼントもあるよ!!

記事がまたまた増えました!!

エステティックサロン「トランスフォーム」
「復活」カンタンレシビ
「教えて!! 仕事のこと」
結果発表!!
「中野の逸品」グランプリ2010
その他にもレギュラー記事
満載!!

カラーインデックス

Gourmet お食事する

Shopping お買物する

Beauty きれいになる

Health 健康になる

Life 暮らしに役立つ

Culture 習う・学ぶ

etc! 他にもいろいろ

巻頭スペシャル
さぎのみや探検
記事増量!!
シロウトの素朴な疑問を
プロに聞く!!

鷺宮小学校かわら版

2月26日(金)鷺宮小学校を会場にして全国小学校道徳教育研究会の研究発表大会が行われました。全国各地から670名を超える



る先生方が集まり、道徳教育の在り方について研究を深めました。



当日は全学級で授業も公開され、教室は参観者であふれました。

子ども達の学ぶ態度がす

ばらしいとの声をたくさんいただきました。

中野の逸品グランプリ 2010 鷺宮商明会からのエントリー店、結果発表!!



手打ち蕎麦 太鼓屋 (map G-6)
「みぞれ鴨コショウ南蛮」
是非、ご賞味ください!!

総応募が350店を超える中、鷺宮商明会から「手打ち蕎麦太鼓屋」(みぞれ鴨コショウ南蛮)が見事に、1次審査通過の19品目に残りました。応援していただいた皆様、本当にありがとうございました!!



その他の詳しい結果については「中野の逸品グランプリ2010」の公式ウェブサイトをご覧ください。http://www.nakano-no-ippin.com/

鷺宮今昔物語

懐かしい鷺宮の風景写真を紹介するコーナーです。



昭和30年代



現在

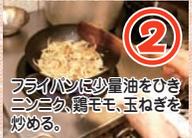
場所は、鷺ノ宮駅踏切南側。右側が白鷺産業さんです。

食のプロが
教えちゃう!!

手打蕎麦と土酒 太鼓屋 のカンタンレシピ

家庭で手軽にアフリカンクッキング
セネガル料理「ヤッサ」

- 【材料】(多めの1人前)
 鶏モモ肉 …… 150g
 玉ねぎ …… 1玉
 ニンニク …… 1かけ
 レモン …… 1個
 白ワイン …… 100cc
 洋からし …… 10g
 チキンコンソメ … 1個
 塩 …… 3g
 黒コショウ …… 少々
 小麦粉 …… 適量
 水 …… 適量
 サラダ油 …… 少々



味見をしながらもっと酸味を飛ばした時は、さらに水を足して煮込み、お好みの味に仕上がったら出来上がり。



【店長の一言】
 内野さん(手打蕎麦 太鼓屋 map G-6)
 以前、アフリカで太鼓の修行をしていた際、毎日のように食べていたセネガルの定番家庭料理。材料さえ先に用意してしまえば、作るのには本当に簡単。ご飯にも良く合い、レモンの酸味が効いた、食欲のない夏にもオススメのメニューです。

シロウトの素朴な疑問をプロに聞く!! 教えて!!仕事のこと

今回のお相手 古谷 孝さん(古谷葬祭 map A-4)

— 葬儀屋さんで一番大変な事は？
 古谷 一番上げるのは難しいのですが、ご家族が悲しんでいるときに対応する仕事なので葬儀に関してだけでもご不安な思いを与えないようにフォローする気配りでしようか。色々なご家族がいらっしゃいますし、臨機応変さが必要です。

— つられて泣いてしまう事はありますか？
 古谷 ご案内する立場なので我慢したいところですが、葬儀屋であつても人間なので押さえられないことはありますね。

— 幽霊とかは信じますか？(笑)
 古谷 結構臆病なので考えないようにしています。深夜の病院の霊安室に行くこともあります。まだお会いしてませんね(笑)。

— 必ず持ち歩く道具にはどんなものがありますか？
 古谷 車の中にはいろいろ積んでますが常にポケットに入れてあるのは携帯電話、メモ帳とライターですね。携帯電話はみなさんお持ちですが、葬儀屋は特に緊急の電話が多いのでお風呂場の近くにも持っていきますトイレの中も持って行きます。ライターに関しては、タバコを吸わないのですがロウソクに火をつけるので。

— 最後に葬儀屋さんを目指している方に一言お願いします。
 古谷 休みは無いですよ(笑)。



さぎプレ 旅行記

朝一・朝市ツーリング

～三崎漁港朝市～
 写真/文●新井建喜 武蔵野建設産業(株)

【急な思いつきで出発】

ある何も予定のない日曜日、珍しく早朝ぱっちり目が醒めた。このままゴロゴロしていたら奥方殿は苛立ちだすだろう——よし!三崎漁港の朝市に行こう。まだ真っ暗な早朝5時半。ライダーズスーツを着込み、バイクに跨り発進。冷気を吸い込んだ1000ccL型ツインエンジンはすこぶる調子がいい。第三京浜から横浜横須賀道はガラ空き。ライディングを楽しむのも東の間、ノンストップで7時には三崎漁港到着。「今頃家族はやつと布団から出たか、長女なんぞまだ夢の中だろうな」などと思うと、とても得した気分。潮の香りを胸一杯に吸い込み、「早起きは三文の得」この言葉を実感する。

【マグロ&地モノ天国】

三崎は言わずと知れたマグロの港。港の片隅に「三崎朝市協同組合」の朝市会場があり、朝から



人で賑わっている。まずは露店でマグロ汁(200円)とトロちまき(300円)の朝食を摂り、散策。マグロ以外にも、朝上がったばかりの鮮魚が並ぶ。ヒラメ、ダツ、ワカシ、キンメダイ、メダイ、サバ、スズキ、全て地モノ。鮮魚市を中心に、地の野菜や果物、花屋さんまである。「(有)宇田川商店」さ



んはマグロのホルモン屋さんといったふう。カマ、テール、アゴ、目玉、卵などの商品がお値打ち価格で並ぶ。美味しい食べ方を教わりアゴとテールを買う。袋一杯で「これで千円でいいよ」イ～イネ!

ホクホク気分で波間に遊ぶサーファーや沖を走るデインギを横目に、潮風に吹かれて海岸線をバイクで快走。高速道路もまだ空いている。鷲宮に着いたのはまだ午前10時過ぎ。(いつもならやっとなんか修行チックで、日々のストレスや厄も落とされたかのような気がして、真冬のツーリングは嫌いではない。現に気分はすっかり健康的にHIであり、帰宅時はいつも以上、家の鬼や子鬼らに対して、

寛容に優しい気持ちで接する気分になっているから不思議だ。

【み～んな幸せ!】



戦利品は奥方にすぐさま献上した。量と安さのギャップがまた一段と頬を緩める結果に。まだこんな時間ゆえ、午後のお洋服お買い物ツアーの付き添い兼運転手だつてきちゃう。奥方も子供たちもニコニコ。つられて私もニコニコ。笑顔の連鎖反応。

休日早朝の「朝一・朝市ツーリング」——それは、おとうさんの「幸せ運バイク便」。癖になりそうな予感なのである。

写メおちゃお

読者の自由投稿コーナー

M.Tさん
(鷺宮4丁目)

家族旅行に行ってきました
絵葉書のような景色が
撮れたので投稿します



T.Fさん(鷺宮3丁目)

Aちゃん(1歳)。名ピアニストに
なれるかな～



I.Sさん

リッキー4歳♂俺、カッコい
いでしょ!? 惚れるなよ(笑)

A.Kさん

仕事の合間に描いた、少年忍
者の落書きです。忍忍。



T.Aさん

旅行中に見つけたクレヨンしんちゃんドア
ブにびっくりこれ、ビニールハウスです。



<-さん(鷺宮4丁目)

リズムくん(パピヨン1歳)。さぎ
ブしいつも楽しみなだワッ!

応募方法 非営利であればサークル等の告知もOK!

皆様からのご応募お待ちしております!!

- ①右のQRコードを読み取る。または、メール
アドレス sh@makotokikaku.jp を入力。
- ②件名に「写メおちゃお」と入力。
- ③本文にお名前(イニシャル・HN可)・ご住所・
掲載したい文章(50文字まで)を入力。(載せたい
URL・メールアドレス・電話番号があればそれも入力)
- ④画像を添付して送信。



※掲載の可否は、掲載をもってお知らせします。(事前のお問い合わせ不可)

アルトロス×さぎブレ

身代わり

今回紹介
のDVD

アフロ忍者

平凡なダサ男のレジー。ふと手にした怪しげなマン
チャク。するとみるみる変貌。髪フサフサ、筋肉モリ
モリ、日本語ペラペラ。名は「アフロ忍者」!!

郵便局勤めで万年ヒラ、うたつのがらない男レジー。「燃えよド
ラゴン」のアフロ空手家の仮装で出勤したハロウインの日、暴漢騒
ぎの最中に見せたバク転は大失敗。その瞬間を捉えた防犯カメラ
動画がネットに流出し、全米の笑いに。ところが日本からの古い
小包にあったマンチャクを手に入れてから、彼の身体は遅く、髪
はアフロ、日本語を操るまでに…。あつという間に見違えたレジー
は、ゴロツキ共を退治し、腐敗しきった街を救うべく立ちあがった!!

■原題: Afro Ninja: Destiny ■英語版、
日本語字幕・日本語吹替 ■87分 ■2008
年アメリカ ■特典映像: 予告編 ■発売/販
売元: アルトロス / 5,040円(税込)
http://www.albatros-film.com/



ガッツ

ガッツせんりゅう

川柳

「世界のガッツ」さぎブレに参戦!!

道草する
心の余裕が
OK牧場!!

ガッツ石松 〵言わずと知れた元WBC世界
ライト級チャンピオン元プロボクサー。こ
ぶしを突き上げた勝利のポーズが「ガッツ」
ポーズの名前の元祖。ボクシングの名勝負
や生き様から信奉者が多い。タレント等マル
ウチに活躍。俳優としても評価が高く、ハリ
ウッド映画にも数本出演。鷺宮三丁目在住。
地元鷺宮の為に協力いただいている。

ルビー先生の ぼにわらい

■今回の結果 (対象期間4月~6月)
野望とやる気いっぱい、つい勢いに任
せて行動しやすい今期の通輪です。周
りの状況を良く見て、思いやりの心も忘
れなければ「後悔」はないでしょう。

- 🐸 **春生まれの人 (3月~5月生まれ)** ゴタゴタが起こりそうな恋。仕事は
今から種まき。新しい目標を決めて、尊敬できる人物のそばにいましょ。
- 🐸 **夏生まれの人 (6月~8月生まれ)** 恋は夢想ばかり。仕事はこなすだ
けの満足。積極的に問題解決の行動をとる時は様子見をしないで強気で。
- 🐸 **秋生まれの人 (9月~11月生まれ)** 好き?嫌い?聞きたいがあえて波風
を立てないで、恋の想いはそっと胸に秘めて。仕事はスピード命で。
- 🐸 **冬生まれの人 (12月~2月生まれ)** 追い風に乗れGO!GO!ととてもツイ
ているのに恋愛は淡泊。仕事は集中できる。海外や外国語がラッキー。



ルビー・ラクシュミー

元会社員が古い師に。タロットカード・数理学・風水などで鑑定し、感情のバランスをフラワーエッ
センスで整えます。相談者を開運へと導き人生のきっかけと変化の時を伝えます。
【ホームページ】 ルビータロットカフェ http://www.ruby-tarotcafe.com



「サギノミヤな日々の作者myoさんが「サード大沼」名義でマンガを担当した本が出たよ。

業界初! 離婚マニュアル
ストーリーギャグまんが
「離婚のルール」
(朝日新聞出版) 発売中!!

勇気を出して
買いに行こう!!

離婚のルール
離婚届
離婚のトリセツ!

みんなで作る「さぎのみや.net」は、あなたの載せたい知りたいを実現します!

“鷺宮周辺”
限定☆
生活密着
情報サイト

さぎのみや.net

地域のできごと 新着情報
イベントのご案内 イベント
公共施設・公園
地域マップ 生活ガイド
鷺宮散歩道

http://www.saginomiya.net

情報掲載の問い合わせ先 info@saginomiya.net 斉藤まで

さぎプレプレゼント!!

ドシドシ応募下さい!

さぎプレプレゼント
＜応募券＞
1004 v9

今回はコレ



応募頂いた方の中から抽選で豪華「ミニ胡蝶蘭 鉢植え」をドーンと3名様にプレゼント!!

【応募方法】
ハガキまたはEメールで、①住所・②氏名・③年齢・④職業・⑤電話番号・⑥さぎプレを見て行きたいと思ったお店・⑦面白かった記事・⑧面白くなかった記事・⑨その他ご意見や感想などをご記入の上、右上の応募券を貼り付けて(Eメールの場合不要)下記へお送り下さい。

【ハガキの送り先】〒175-0083 東京都板橋区徳丸2-14-9-207 マコト企画 宛
【Eメール送り先】pp@makotokikaku.jp

●応募のペ切は2010年5月31日着分まで、当選者発表は賞品の配送をもって代えさせていただきます。※応募の際に戴いた情報は誌面作りの参考やプレゼント賞品配達のためにのみ使用し、その他の目的では一切使用致しません。賞品は協賛店から直接配達されますので、必要な個人情報を協賛店に提供します。ご了承下さい。



【今号の表紙モデルさん】

都立家政在住のゆりさん(左)とすみれさん(右)
—「さぎプレ」はご存知でしたか?
お二人「このあいだ二人で居酒屋さんに入った時、たまたま見つけました」
—鷺宮の好きな所は?
ゆりさん「天気の良い日は、神社のお散歩もいいですね」
すみれさん「ほのぼのして好きです」

「さぎプレ」の表紙モデルさんを募集しております。(年齢性別不問)お問い合わせ・ご応募はコチラから→ sp@makotokikaku.jp

編集後記 「さぎプレ」の編集スタッフから一言



米谷直人 ダスキン明星 (map B-1)
皆で、地元鷺ノ宮をもっともっと盛り上げて行きたいと思っています…。



久田 誠 らーめん一兆 (map D-8)
ラーメン作りも商店街活動も入魂で頑張っています!街で見かけたら気軽に声をかけて下さい!!



鈴木 太 寿々喜工房 (map A-6)
鷺宮をもっと歩いて!! 良い店はたくさんありますよ。あっ、サギプレ見なきゃ!!!!

皆様からのご意見・ご感想等をお待ちしております。鷺宮に関する情報も大歓迎です。
【あて先】sp@syomeikai.com

次号の「さぎプレ」は 発行/10,000部 年3回
2010年7月発行予定です!!