

クーポン満載!! 鷺宮商店街のタウンナビ 2010-2011

Winter, Spring  
vol.11

# さぎプレス

## 無料

どうぞ自由に  
お持ち帰り下さい。

### Saginomiya Press



¥3,000分  
お食事券プレゼント!!

カレーインデックス

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

## 200%拡大!!

巻頭スペシャルが新しかった、

### 「さぎのみや探検」

ミヤコ洋品店・オノザワ時計店・東京現代屋台

### 「カンタンレシピ」

ほるもん善々ひじきとチーズの彩りゴマドレサラダ、  
スイッチカフェ

新連載!! 「MOMOKOのタロット占い」  
その他レギュラー記事満載!!!!

お得、楽しい、  
情報増量中!!

「さぎのみや探検」に  
レッツゴー!!

今号から「さぎのみや探検」は、  
2ページに拡大パワーアップ!!  
表紙モデルのノリコさんが今回  
の探検者。良く晴れた気持ちの  
いい日、まずは鷺ノ宮駅北口から  
スタート!!



北口を出てすぐの「ミヤコ洋品店」  
幅広い年齢の女性対応の商品が魅力

### ミヤコ洋品店

最初に立ち寄ったのは、鷺ノ宮駅北口から出たすぐの「ミヤコ洋品店 (map L-6)」さん。幅広い年齢の女性に対応している洋品店。部屋着や普段着に使えるようなゆったりサイズのものや、流行のデザインの洋服も取り揃えている。そして何よりもありがたいのが価格の安さ。店主さんはマメに仕入れに行っているとの事。一点モノも多いので、目にとまった商品は、迷わずすぐに買い!! ノリコさんもお気に入りを見つけたようだ。



ミヤコ洋品店 村山純一さん

当店で定番の商品から最新流行のアイテム、ゆったりサイズの商品など幅広く取り揃えております。地元とコラボしたTシャツ（鷺三Tシャツ）も御座います。是非一度お越し下さい。

これカワイイ!!



商店街を東へ…。



修理大好き!の文字が目印  
「オノザワ時計店」

### オノザワ時計店

商店街を東へ向かう。しばらく行くと丁字路左に「修理大好き!」の文字が。近寄ってみると時計屋さんようだ。「オノザワ時計店 (map J-8)」さんに入店。時計の販売はもちろんだが、



オノザワ時計店 小野沢徳三さん  
 当店は「修理大好き」という看板  
 で時計、メガネ、アクセサリの修理  
 を専門に承っております。ぜひお気軽  
 にご相談下さい。



時計・メガネ・アクセサリの修  
 理にとっても強いとの事だ。ロレク  
 スのオーバーホールは15,000  
 円よりと良心的な料金。全国から  
 依頼が来るらしい。修理作業  
 を拝見させていただいたが、その  
 手付きはまさに職人。入り口近く  
 には、パワーストーンのアクセサ  
 リーも販売されている。

# さぎのみや探検

細かい部品が  
 いっぱい。



時計の修理  
 まさに職人。



## 東京現代屋台

先程曲がった丁字路に戻ると、  
 赤ちょうちんと「東京現代屋台  
 (map L-9)」の看板。お腹も空  
 いてきたので今日の締めはここに。  
 迎えてくれたのは若い店主さんと

スタッフの男性。この店自慢の「青  
 森シャモロック」で、砂肝刺・ハ  
 ツ刺・レバ刺を出してもらう。新  
 鮮な肉をその場で手早くさばか  
 れたので、嫌なクセや臭みも無く、  
 ものすごく美味しい。ビールがガ  
 ンガン進む。「ももタタキ」「シャ



東京現代屋台 相内賢一さん  
 お客様に、「お酒ってこんなに美味し  
 いんだ」「こんな食べ方があったん  
 だ」と思って頂ける様、東北の食材  
 を中心にお酒やお料理をプロデュ  
 ースしています。極めつけの青森シャ  
 モロックを是非食べにきて下さい。お席  
 も50席ほどあります。是非、宴会の  
 方もよろしくお願ひします。



美味しい料理、美味しいお酒  
 そして楽しい会話



カンバイっ!!

モロック野菜鍋」も注文。タタキ  
 は、ジューシーな旨味が堪能で  
 きる。鍋は、食用菊がアクセント  
 のまとまりのある完成された味だ。  
 お酒の種類も充実。おつまみ  
 は、100円からとりリーズナブル。  
 二階の座敷は、宴会に最適だ。  
 厳選した素材での美味しい料  
 理に加え、店主・スタッフさんとの  
 会話も弾み、ノリコさんも大満  
 足!!「友達とまた来ま〜す」。

※「さぎウェブ」内のムービーでも公開中です。 <http://sagiweb.com/>





# さぎプレ 旅行記

# ジョン・レノン・ミュージアム

今回は散歩日記?

写真/文●新井建喜 武蔵野建設産業(株) map I-10

さいたま新都心スーパーアリーナに併設されていた「ジョンレノンミュージアム」が10年の歳月を経て閉館されるというので行ってみた。数々の遺品はジョンレノンファンなら垂涎的だろう。有名なワン・トゥ・



展示会場内は撮影禁止のため、掲載写真は会場外共有スペースで撮影したものです。

ワンコンサートで着ていた米軍払い下げジャケットとレスポールジュニア(ギター)にはじっくりと見入ってしまった。年代とともに遺品や写真、説明パネルを展示してある照度を落とし暗い空間から、いきなりガラス張りの開放感のある空間に出た。最後の展示スペース。そこには巨大なオブジェのような壁面にただジョンのメッセージがちらばめられていた。備え付けのイスに腰掛け、ゆっくりと目を

通す。メッセージは様々だがひとつひとつココロに沁みる。



「君はどこへでもゆけるのに どうしてそんなところにどまっているんだい? 事実を求めてよりよい生き方を探してるって? そんな自分自身を見つめることから逃げるための言い訳だろ?」「人生ってキツイね 食っていかなきやいけないし 気配りもしなきやならない 人を愛さなきやいけないし 一人前にならなきやいけない すぐタイヘン ときどきメグそうになるよ でもそんなにがんばらなくてもいいんだよ たまには息抜きも必要さ 人生は駆け抜けるものじゃないよ」こんな風にジョンに語りかけられているようで、なにか礼拝でも受けているような爽やかな気分になっちゃった。没してちょうど30年の命日が近いです。



## ほるもん 善 のカンタンレシピ

家庭で手軽に作れるヘルシーメニュー

### 「ひじきとチーズの彩りゴマドレサラダ」

#### 【店長の一言】

千田さん (ほるもん善 map F-5) お店のお通して出していたところ大変好評で、お客さんから一品でもご注文を頂く様になったレシピです。簡単に作れますので食卓やお酒の一品に是非どうぞ!!



- 【材料】(2~3人前)**  
 ひじき(戻した状態で)・・・100g  
 プロセスチーズ……………2個  
 ニンジン……………1/3本  
 きゅうり……………1/3本  
 コーン……………50g
- 【ゴマドレ材料】(分量は目安です)**  
 すりゴマ……………大さじ2  
 マヨネーズ……………20g  
 麺つゆ……………大さじ1  
 醤油……………小さじ1  
 砂糖……………小さじ2



材料を混ぜ合わせたゴマドレをかけてよく和え、お皿に盛り付けて出来上がり!!



# ガッツ 川柳

ガッツせんりゅう  
「世界のガッツ」さぎブレに参戦!!



夏は「暑い」  
冬は「寒い」  
OK牧場!!

ガッツ石松「言わずと知れた元WBC世界ライト級チャンピオンの元プロボクサー。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。鷲宮三丁目在住。地元鷲宮の為に協力いただいている。



## アルバトロス さぎブレ

# 自作映画 マシーンヘッド

今回紹介のDVD

発動機が俺を動かす。発動機を俺が動かす。内燃機関+脳味噌! 有り得ないエネルギーのスパークのフラグ! 最大トルク計測不可能! 映画史上初! 驚愕の排気、エンジン人間登場!!

マックスは、内燃機関とパソコンの関係を証明しようと、あるエンジンと死体を合わせることで究極の科学プロジェクトになると、「マシーンヘッド」を科学博覧会で解放、「マシーンヘッド」は凶暴化。やがて、彼は警察と怒りに満ちた群衆と直接対決することに。だが理性が目覚め、鏡に自分の姿が映った時、悲しみの感情が沸き起こった。なぜ俺はこんな姿に? なぜカソリンで? 頭についていたエンジンは空しく唸りを上げる! 暴れる自分に怒る自分。果たして怒りはどこに向うのか!

■原題: MACHINE HEAD ■字幕: 日本語 ■音声: 英語(ステレオ) / 日本語(ステレオ) ■81分 ■2004年アメリカ ■販売: アルバトロス ¥5,040円(税込) <http://www.albatros-film.com/>



## 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 秋本則忠さん (秋本豆腐店 map J-2)

— お豆腐ってどうやって作るのですか? —

秋本 簡単に言いますと、まず一晩水に浸けた大豆をグラインダーという石臼の様な物で擦り潰し、白いドロドロした「呉(ご)」と言う物を作ります。その「呉」を沸騰したお湯で煮ておからと豆乳に分け、その豆乳に「にがり」を加えて固めるとお豆腐が出来るんです。

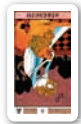
— 苦労した点と仕事にやりがいを感じる場所をお願いします。 —

秋本 先代から受け継ぐ時は、苦労しました。売ろうとして持った時の中で崩れちゃったりして、なかなか大変でした(笑)。やりがいは、一から手作りにしているので、「美味しかったよ」って言われるのが一番です。鍋の季節ですし、名脇役のお豆腐をいっぱい食べてほしいですね。

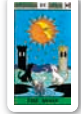


# MOMOKO のタロット占い

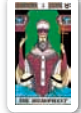
仕事、恋愛、健康、金銭運、対人関係、etc...  
【今回の対象期間】2010年12月~2011年3月末 アナタの悩みを生まれ月毎に占いスバリ解決!!



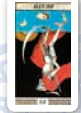
**1月生まれ「力」の逆位置**  
色々な困難が次から次へと出てきます。勇気と不屈の精神で乗り越えて! 確認は入念に。



**2月生まれ「月」の正位置**  
心が少し疲れ気味。一步引いて物事を見れば徐々に道は開けそう。



**3月生まれ「教皇」の正位置**  
目上の人や先生、親に悩み事を相談すると良いアドバイスもらえるでしょう。



**4月生まれ「死神」の逆位置**  
気持ちを切り替えて心機一転。こじれたあなたを取り戻すチャンスです。



**5月生まれ「星」の逆位置**  
やる事が裏目にでます。背伸びは禁物。せめて無理はしないで、慎重に。



**6月生まれ「太陽」の正位置**  
何事もうまくいきます。充実した日々を送れるでしょう。



**7月生まれ「魔術師」の正位置**  
仕事の駆引き上手。知恵と才能と精神力で願望は叶えられるでしょう。



**8月生まれ「恋人」の正位置**  
人との交流で運氣上昇。迷った時はインスピレーションに従いましょう。



**9月生まれ「運命の輪」の逆位置**  
基礎が出来ていないのに目先しか見てません。中途半端におわりそうです。



**10月生まれ「女帝」の正位置**  
恋愛上手くなります。欲しい物も手に入ります。仕事は女性物がキーワード。



**11月生まれ「審判」の正位置**  
今までの努力が評価されます。不可能と思っていた事もトントン拍子で上手くいそぎそうです。



**12月生まれ「皇帝」の正位置**  
人一倍責任感が強いところが誰からも頼りにされそうです。良い方向へいくでしょう。



**MOMOKO**  
B型、水瓶座、24才の時、那須高原で占いかフェを始めタロット占いを得意とする。現在鷲宮で占いかフェを経営。スイッチカフェ (map L-9) <http://switchcafe.net/>



# 鷺宮今昔物語 ⑨

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**

ここはどこでしょう？  
線路と橋がヒントですね。

**現在**



西武新宿線を田無方面に見てます。  
角は老舗の田丸産業さん (map M-3)、  
その奥はスーパー金次郎さん (map M-3) ですね。

さぎプレ社会派コラム

## ホントはどうなの!?

### #2 ソイインキ(大豆インキ)のはなし

以前このコーナーで再生紙の使用と環境保全について(さぎプレ8号「#1 再生紙のはなし」)お伝えしましたが、その号より本誌「さぎプレ」は、再生紙とソイインキ(SOY INK=大豆インキ)を使用しています。さて、ソイインキとは一体どんな物なのでしょうか。ソイインキは、従来の印刷用一般インキに使用されていた石油系有機溶剤(顔料などを溶かすための液体)の代わりに、植物系の大豆油を使用したインキです。1970年代のオイルショック以降、石油資源の節約と環境保護の観点から、従来の石油系溶剤に代わる植物性油が検討され、アメリカで開発されました。数ある植物油の中からインキに適した大豆油が石油系溶剤の代わりとして選ばれたのです。

- 1、大気汚染の原因となるVOC(揮発性有機化合物)の発生が少ない。
- 2、埋め立て処理する際、油分が植物性のため地中で分解しやすい。
- 3、古紙から再生紙を作る際、インキと紙が分離しやすく作り易い。

以上の点から見ても、環境への負担は従来のインキに比べて少ないといつて良さそうです。デメリットとしては印刷の乾燥に時間が掛かるなどがありますが、それはあくまでも印刷工程上の問題ですので、環境に対して悪影響とはいえないでしょう。

「さぎプレ」では、内容の充実を目指すだけでなく、今後も技術の進歩に注視しながら、少しでも環境に負担の掛からない冊子作りを行っていきたいと思います。(H・M)

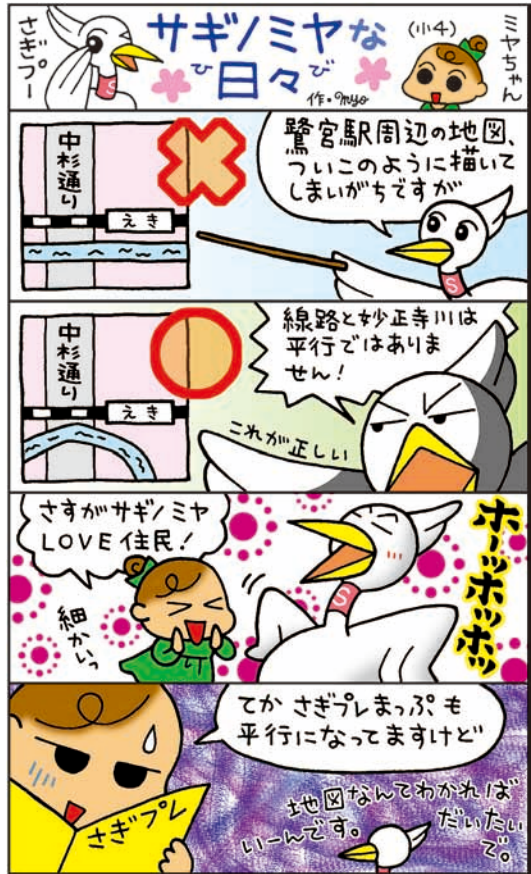


# 鷺宮小学校かわら版

11月20日(土)、鷺宮小学校は開校130周年記念式典、祝賀会を開催いたしました。

明治13年の開校以来、長年にわたり地域の皆様に温かく見守られ、この佳き日を迎えました。中野区と中野区教育委員会をはじめとする学校関係の方々、保護者の皆様、町会の皆様、同窓会の皆様、商明会の皆様をはじめとする、地域の多くの方々のご参会を賜り、記念式典・祝賀会とも大変盛大に実施されました。

PTAの皆様は、記念式典・祝賀会に先立ち、「鷺宮小学校再発見!」という楽しいイベントも企画・実施していただきました。イベントでは、子どもたちの夢の手紙を結んだ工コ風船およそ350個が青空高く打ち上げられました。



# 写メっちゃお

読者の自由投稿コーナー



**TAさん(鷺宮3丁目)**  
猫に目覚めてしまった猫のモッチ。今日の獲物はスズメ!...無事逃がしてやりました。

ちょっとドキリ...スズメさん 命拾って良かった!!

**N.Yさん(鷺宮3丁目)**  
鷺宮3丁目のコインランドリー前でネーミングに釣られて買いましたが、オヤジギヤクどしか思えないですよ。 こういうのって、つい買っちゃいまわよね。



**M.Yさん**  
公共施設の看板、よく見ればアートな作品が...

今はあまり見かけない タッチですね。イイ!!

**兵庫KENさん(鷺宮4丁目)**  
真黒のウサギ、みーくん(3歳半)です。実はよく見ると男前!真黒でわがやしませんね(笑)



**A.Tさん**  
夏の北海道旅行。知床に普通にいる「野良鹿」です。 角も立派で、野良だなんて ちよっぴです ね!



可能な限りのせちやいます!  
**ジャンジャン送ってね!!**

↓↓↓↓ 応募方法 ↓↓↓↓

- 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「写メっちゃお」と入力。
- ③本文にお名前(イニシャル・HN可)・掲載したい文章(50文字まで)を入力。(載せたい住所・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。





さぎのみやのホームページがついにオープン!!

**さぎウェブ**  
SaginomiyanWeb

「さぎプレ」記事のバックナンバーも見られるよ!!

<http://sagiweb.com>

- 商店街のお店情報
- 「さぎのみや探検ムービー」
- 地域の情報
- 「さぎプレ」情報
- 商店街ブログ

…などなどお得な情報がいっぱい!!  
ケータイサイトはコチラから→



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
- イベントのご案内
- 公共施設・公園
- 地域マップ
- 通勤散歩道
- 新着情報
- イベント
- 生活ガイド

<http://www.saginomiya.net>

情報掲載の問い合わせ先 info@saginomiya.net 斉藤まで

歳末売出セール その場で使える スクラッチ

**サギノミヤ**

**配布中!!**

【配布・使用期間】  
2010年12月6日から12月20日まで

**¥500** 計300本

**¥100** 計3,000本

**の商品券が当たる!!**

さらに 区商連特別賞として なかのパート商品券 **¥500** 分引換券 計180本 そして クオカード **¥500** 分引換券 計300本

区商連特別賞とクオカードの引換えは、「酒の伊勢勇」または「ミヤコ洋品店」にて  
※当たり券は商品券としてご利用になります。現金との引き換えは出来ません。当たり券のみ使用でかつりは出来ません。

■ 鷺宮商明会



さぎプレプレゼント!!  
今回はコレ

お食事券 **¥3,000**

**鷺宮商明会お食事券 ¥3,000分プレゼント!!**

使用できるお店 (商明会青年部加盟店)  
上田屋、クチーナ・ジジオ、太鼓屋、東京現代屋台、ほるもん舎、らーめん一兆

お食事券の使用期限: 2月20日まで

【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。

さぎプレプレゼント>応募券>1012\_v11

【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

●応募のメチは2011年1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】  
鷺宮在住のノリコさん(23才・OL)

——「さぎプレ」はご存知でしたか?  
たまたま駅前前で配っていた時、知らないお店あるかなーって思って貰いました。

——鷺宮の印象はどうですか?  
結構私のツボな食べ物屋さんが多い所ですね。これ(さぎプレ)を見てからちゃっきり屋さんに行くようになりました。あと川沿いのスーパー(金次郎のことも)。

——今回のご感想をお願いします。  
楽しかったです。レッツゴーのポーズは、かなり恥ずかしかったです(笑)。

表紙モデルさん募集中!! (年齢性別不問) お問合せ・ご応募はコチラ→ sp@makotokikaku.jp



**編集後記** 「さぎプレ」の編集スタッフから一言

古谷 孝 古谷葬祭 (map N-7)  
10号を超えてさぎプレもますますパワーアップ! ホームページ「さぎウェブ」も見てね!

新井建喜 武蔵野建設産業(株) (map I-10)  
西の市、クリスマス、大晦日にお正月…、一年早いです。気がついたらさぎプレも11号。どんどんよくなります!

米谷直人 ダスキン明星 (map M-10)  
もっと地元を盛り上げて、野方の様に【アド街ック天国】に鷺宮も紹介して欲しいですね…。

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  
**2011年4月発行予定です!!**