

クーポン満載!! 鷺宮商店街のタウンナビ

2012
Summer, Autumn
vol.16

無料

どうぞ自由に
お持ち帰り下さい。

さぎプ

Saginomiyan Press

クーポン
ついに
登場!!



さぎプー

商品券のプレゼントもあるよ!!

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



さぎのみや探検

高品質の豆を取り扱うコーヒーショップ、季節に応じたメニューが飽きさせないラーメン店、昔ながらの理容店を探検!!

※「さぎウェブ」(<http://sagiweb.com/>)内でムービーを公開中です。



ゆったりとした空間でいただく高品質のコーヒーは格別だ。



国や産地、農場や品種までこだわり、選び抜いた高品質な豆を販売している。



器具類も取り扱う。



焙煎機

コトナコーヒー KOTONA COFFEE

鶯ノ宮駅北口を出て都立家政方面へ歩き、松屋の角を曲がるとコトナコーヒーがある。店内は基調の白と木材の自然な風合いが融合。広々としたゆっくりとした時間が流れている。扱われている豆はアメリカスペシャルティコーヒー協会が定める基準で80点以上のものだけを扱い、季節等に応じて焙煎・ブレンドをしている。豆選びは、国や産地(エリア)、農場、品種、そして精製にまでとことんこだわる。

店主の麻生さんは、そのアメリカスペシャルティコーヒー協会のカップping ジャッジ(審査員)の資格を持っている。その確かな目・技術に裏打ちされた豆選びや一杯毎にハンドドリップされたコーヒーは、通も唸らせる絶品の香りや味。

店内の喫茶スペースでは女性一人でもゆったりと時間を気にせず楽しめる。

月に一度、コーヒー教室も行っているので、興味のある方はお店に訪れるか、問い合わせしてみるといいだろう。

KOTONA COFFEE 麻生さん

「おいしいコーヒーをご用意しております。楽しいコーヒーの時間をお過ごし下さい」



スペシャルティコーヒーを味わうならここ。

コトナコーヒー
KOTONA COFFEE (map J-7)

☎ 03-3338-6211 本誌広告P.9



らーめん秋龍 店主:廣田さん

「期間限定メニューをご用意して、皆様のお越しをお待ちしております」

らーめん秋龍

中杉通りを踏切から少し北に向かい、左側の花屋さんと美容室の間の小道を左へV、少し進むと左側にあるのがらーめん秋龍。人気の定番のメニューは「とんこつ醤油玉子ラーメン(780円)」。とんこつ醤油以外にも、とんこつ塩、つけめんがある。そして足繁く通う常連さんを飽きさせないのが、年に4、5回変わるという季節限定のメニューだ。この時期(取材時)は、ピリ辛がたまらない「酸辣(サンラー)つけめん(780円)」がおすすめ。程良い辛みと酸味が食欲をかき立てる。国産小麦100%使用の平打ち麺はとてものどごしが良く、つけだれをちょうどいい位に絡ませてくれる。

らーめん秋龍で使用している麺は、麺好きにはお馴染みの「三河屋製麺」のもの。

夜の時間帯には、餃子やおつまみメニューで生ビール、そして締め麺を食べるという方も多いという。女性でも気軽に行ってみてほしい。ちょっとしたお酒に食事。定番のお店となりそうだ。



国産小麦100%平打ち麺使用の「酸辣(サンラー)つけめん」並780円 大880円。ピリ辛の味が食欲をかき立て、ビールと餃子との相性もバッチリ。辛さも選べる。



季節限定メニューなどで飽きがこない。



清潔な店内。

理容モリヤマ (map D-4)

☎ 03-3338-9693 [営]9:00~19:30 [休]毎週月、第3月火



理容モリヤマ 店主:森山さん

「癒しの空間で楽しい音楽を聴きましょう」



カット¥3,000 (シャンプー、顔剃り付)。



新田洋邦問わず音楽好きな店主さん。店内にもゆったりとした音楽が流れる。

理容モリヤマ

中杉通りを北に進み、セブンイレブンを越えた先の左側が理容モリヤマだ。このお店は何と現店主の森山清弘さんの曾おじいさんの代、戦前から続くそうだ。椅子も5脚あり、広々として清掃の行き届いた店内はとても気持ちがいい。森山さんは、営業時間外や休日には高円寺・都内各地の中古レコード・CDショップを巡ったり、美味しいものの食べ歩きをしたりもしているそう。健康の為にウォーキングに目的を持たせていたら自然とあちこちを散策するようになったらしい。店内に流れる音楽と共に朗らかで柔らかな物腰から出る、様々なお話しはとても楽しい。理容技術以外にも長年愛され続けている理由の一端を垣間見た気がする。カットは3,000円(シャンプー、顔剃り付)ととてもリーズナブルだ。

さぎプレ 旅行記

「世界の終わりのものがたり」

～日本科学未来館



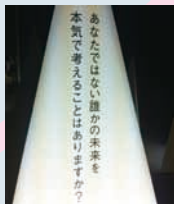
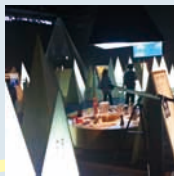
写真/文●新井建喜

武蔵野建設産業(株) (map I-10 本誌広告裏表紙)

今回は旅行といっても「インナートリップ」、内なる旅です。日本科学未来館で行われた企画展『世界の終わりのものがたり』に行ってきました。いきなりタイトルが重たいですね(笑)人の一生、自然、文明、この宇宙でさえも全てのものごとには終わりがあります。この必然を踏まえて何を大切に生きてゆくべきか、科学技術とどう付き合っていくかという問題をあらためて考えさせられる企画展でした。会場に入ると73の様々な「問い」が現われます。回答のヒントになる科学トピックを見ながら、正面から考えたり、語ったり、他人の回答を見たりします。

「問い」のほんの一部を抜粋。

- あなたの人生でいちばん心配なことはなんですか？
- 危険があると知ったらあなたは今住んでいる場所から離れますか？
- 人が生み出したことと、人の手によらないことと、どちらがこわいでしょう？
- リスクを完全になくすことのできない世界であなたはリスクとどう付き



- 合いますか？
 - あなたにとって永遠とはなんですか？
 - どのような最期を望みますか？
 - 生と死の境はどこにあるのでしょうか？
 - 来世はあると思いますか？
 - 命にかえても守りたいものはなんですか？
 - 進歩すべきでしょうか？止めるべきでしょうか？
 - 昔と今とどちらが幸せですか？
 - 今の生活で変えたくないものはなんですか？
 - 人はなぜ進歩しようと思うのでしょうか？
 - テクノロジーの進歩によって消えたものはなんでしょうか？
 - 必要でないものはこの世界で存在するのでしょうか？
 - ムダのある世界とムダのない世界、どちらがいいのでしょうか？
 - 百年後の未来につなげたいものはなんですか？
 - 生きている間に絶対やってみたいことはなんですか？
- こんな質問に真正面から答えてみる。答えは十人十色。きっと自分の未来にとって大切な何かが見えてくるかもしれません。



ひとつ、こんなのに目が止まりました。

Q:「どこまでが『私』なのでしょうか？」 A:「ともだち」

食のプロが 教えちゃう!!

ラマ Asian Dining Lama

のカンタンレシピ

「カバブロール」

お好きな具材を
入れて巻くだけの
簡単で美味しい、
ラマの人気メニュー!!

【材料】(1人前)

- 薄いナン …… 1枚
- タンドリーチキン肉… 3本
(甘辛く味付けしたササミでも可)
- トマト …… 1/2個
- きゅうり …… 1/4本
- お好きなサラダ … 適量
- マヨネーズ …… 50g
- ごまドレッシング… 50g
- ケチャップ …… 少々
- ブラックペッパー … 少々

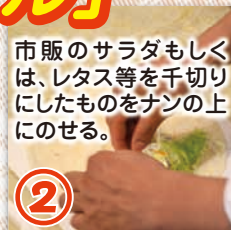
【店長の一言】

ガンドル・カンチャさん
(ラマ map J-4 本誌広告 P.6)

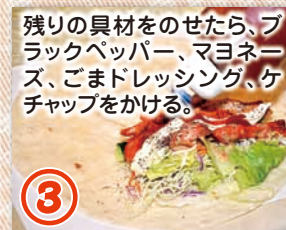
薄いナンさえあれば、お好きな具を入れて簡単に作れます。タンドリーチキンの代わりに甘辛く味付けしたササミでも美味しいです。



① トマト・きゅうりを切り、タンドリーチキンを細長く切る。



② 市販のサラダもしくは、レタス等を千切りにしたものをナンの上のせる。



③ 残りの具材のをせたら、ブラックペッパー、マヨネーズ、ごまドレッシング、ケチャップをかける。



④ 両サイドを先に内側に折り、両手で具がこぼれないように押さえながら巻く。



⑤ 完成!!

斜めに切り、盛りつけて完成!!

鷺宮今昔物語 ⑬

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

「高野食品工業」さんは現在のグレタガルボさんです。
サギノミヤン古株のみなさまには「ルノール」としての
思い出が強いでしょうね。



現在

ガッツ川柳夕刊

ガッツせんりゆう
タイトルマッチ



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。監督・主演として
製作された映画「罪と罰」では現代社会の問
題点を描いている。鷺宮三丁目在住。地元鷺
宮「さぎブレ」の為に協力いただいている。

青空に
気持ちを向ければ
OK牧場!!



永久チャンピオン



シルバー

空にサギ 自然が残るよ さぎのみや

鷺宮六丁目 ダブリンさん



シルバー

レア情報 さぎブレで出会う 昼休み

上鷺宮二丁目 尾身さん



ゴールド

ふるさとに 思ひ伝えて 空の系

杉並区桃井 辻さん

チャレンジャーへのお題 「空」

読者の皆様を「一般応募チャレンジャー」として、さぎブレ編集部の特選で
運考し「ゴールド」「シルバー」を選ばせていただいております。

一般応募 チャレンジャー

チャレンジャー 大募集!!

次号のお題は「あたたかいもの」
採用された方は、ゴールドで5,000円分、
シルバーで1,000円分の商品券を進呈!!
応募は、巻末(P.30)の【応募方法】をご覧ください。

ちょっといい話?



文●武井征樹
クリーニングキャロット
(map B-4 本誌広告P.23)

ノミは自分の大きさの60倍もジャンプ出来るらしいんです。そこで、ノミの実験の話です、30cmジャンプ出来るノミを15cmのビンに入れフタをします。当然ノミはジャンプするたびに、頭をぶつけますよね。で、そのまま10分間おいておくと、ビンのフタを開けても中のノミは15cm以上飛ばなくなるそうです。

たった10分間の失敗で、もう高く飛ぶのをあきらめてしまう、もう1度高く飛べばビンから出れるのに、もったいない。おいしい。

はい!ここから教訓!人間も1回、2回の失敗で諦めちゃう。10回、20回の失敗で諦めちゃう。もう1回、もう10回、もう100回やれば出来るかも知れないのに (>_<)

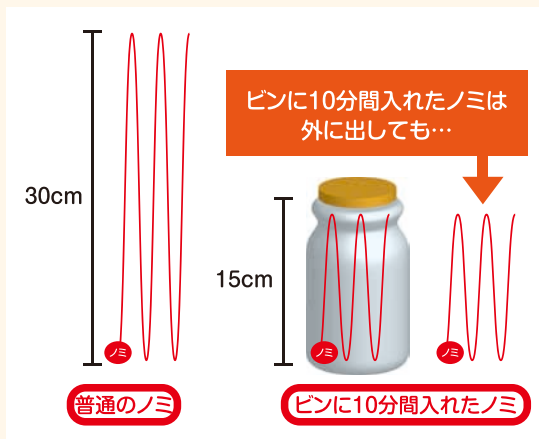
失敗、失敗って、最初から自分で何回出来なかつたら諦めようって無意識に決めちゃてるそうですよ。無意識に自分の限界を。そもそも、なにかにチャレンジした結果に失敗なんてないんですネ!

チャレンジの先には成功か、次のチャレンジへの学習か、

そのどちらかしかない!もし失敗があるとすれば、それはチャレンジする前に諦めてしまう事!!

…ね、ちょっといい話ですよ。

何かに挑戦している人にこの話をしてみてください、ちょっとカッコイイって思われますよ!



鷺宮小学校かわら版

皆様こんにちは! 鷺宮小学校です。校庭の木々の芽がふくらみ、厳しかった冬が去って暖かな春がやってきました。学校では一年の終わりを間近に控えて、卒業に向けての様々な行事が実施されています。そのうちのひとつが3月9日に行った「6年生を送る会」です。

1年から5年までの子どもたちが6年生への感謝とお祝い、中学生になる励ましの気持ちを込めて演技や歌をプレゼントし、6年生からは在校生へお別れの合奏のプ

レゼントがありました。中でも、大切なことは、後半に行われた6年生から5年生へ、鷺宮小学校の伝統を引き継ぐ事です。鼓笛隊、校章旗、応援団旗、「がんばれ鷺宮小学校」の応援幕などがしっかりと引き継がれました。卒業していく6年生も、それぞれ進級し鷺宮小学校で学び続ける子どもたちも、元気に一年間を締めくくります。

これからも地域の皆様の温かな応援をどうぞよろしくお願いいたします。



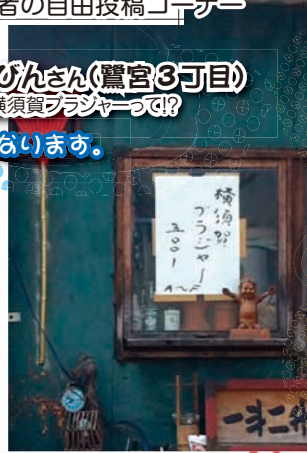
写メおちゃお

読者の自由投稿コーナー



コエモンさん(鷺宮6丁目)
はい、コエモンです!今年も庭の桜で花見です!
顔だけ出しているところが可愛らしい!!

まーびんさん(鷺宮3丁目)
なに?横須賀フランチーで?
気に入ります。



プレ賞



虎之介さん(鷺宮3丁目)
ノスタルジーを感じさせる
不思議な写真ですね。

マツコムさん(若宮3丁目)

お父さんの誕生日に奮発して都立家政のケーキ屋さんに素敵なケーキを作って貰いました☆とっても可愛不思議なケーキぞちぞちさまでした!

癒しさが伝わってくる写真ですね。かうツル!!



可能な限りのせちやいます!

ジャンジャン送ってね!!

採用された方は、プレ賞で**5,000円分**、
その他は**1,000円分**の商品券を進呈!!
応募は巻末(P.30)の【応募方法】をご覧ください。

アルバトロス×さぎプレ **『最高の人生をあなたと』**

今回紹介のDVD

時代はアンチエイジングから
ウイズエイジングへ
現代女性、必見!これが花も実もある、
女の生き方

■原題: Late Bloomers ■英語(Stereo)/日本語字幕
■89分 ■2011年フランス・ベルギー・イギリス
■発売/販売: アルバトロス株式会社 ■価格: 3,990円(税込)
<http://www.albatros-film.com/>

30年もの結婚生活を重ね、夫婦ふたりきりの第二の人生が始まるという時、妻は、世間から「古い」と呼ばれる自らの年齢に直面する。人ほどのように年齢を重ねていけばいいのか? 愛する人との誓いは、永遠ではないのか? 美しく年齢を重ねたい全ての女性に贈る、ピタースワイトな応援歌

ロンドンに暮らす熟年夫婦のアダムとメアリー。結婚30年を迎える2人は、3人の子供にも恵まれ幸せな時を過ごしていた。だが建築家である夫アダムのこれまでの業績を讃える授賞式の夜、メアリーの記憶に空白の時間が発生、突如彼女の胸中に将来への言い知れぬ不安が芽生える。これは単なる物忘れなのか、認知症の兆候なのか?メアリーは主治医の勧めで、アクアピクスのレッスンに思い始めるが、彼女よりも一世代年下の女性に囲まれた環境に全く馴染めず、男性達の視線も自分には全く向けられない事に落胆。一方、アダムも建築家として名声を博しながらも、著しい時代の流れに乗り遅れ、事務所は資金難に陥っていた。そんな互いの環境や心境の変化が、これまで円満だった夫婦仲に亀裂を芽生えさせてしまうのだが…。

鷺宮八幡神社祭礼 おみこし 御神輿担ぎ手募集中!!

子供神輿: 8月25日(土) 11:30 不動堂集合

若衆神輿: 8月26日(日) 15:30 鷺宮駅前

初めての方も大歓迎です。

鷺宮商明会メンバーも多数参加してます。

貸し半纏
あります!!

【連絡先】酒の伊勢勇 星野 (map C-5 本誌広告P.10)



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 長澤良尚さん

ブレッドファクトリー ベルク
(map L-8 本誌広告P.14)



—このお仕事をするに至った経緯は?

長澤 もともと父がパンの会社を経営しておりまして、幼少期に手伝いをしたりしていたこともあって自然とこの道へ進みました。元々外に働きにでていたのですが、この店を閉めるかどうかとなったので、それなら私が引き継ぎたいと決心しました。

—このお店はどれくらいやられていますか?

長澤 この場所で33年で、私が継いで13年目です。

—時代の流れというか、最近の傾向とか何かありますか?

長澤 若いお客様もいらっしゃるのですが、ずっと来ていただいている常連さんが歳を重ねてきて割と小振りなパンを好まれるようになりました。それに合わせてあんぱんや調理パン等は小振りに仕上げるようになりました。お客様あつての商売ですから、少しずつでもご要望に応えるよう努力しております。

—おすすめのパンを教えてください。

長澤 人気があるのはイギリスパン(上部が盛り上がった食パンのようなもの)です。ル・プラン(本誌広告P.14参照)も是非一度召し上がっていただきたいです。あたりまえですが、全てに愛情を注いでおりますので、お店に足を運んでいただき、ご自分の好みのパンを見つけて欲しいですね。

—最後にやりがいを感じるのとはどんな時ですか?

長澤 食べ物扱うお店は皆さんそうだと思いますが、やはり「おいしい」と言われた時ですね。これからも愛されるお店づくりを続けてまいります。

ついに さぎプー登場!!



よろしくね!!

「さぎプー」の配布や
盆踊りなど、
色々なイベントで
会えるよ!!

第39回 鷺宮

盆おどり

たのしい夜店が
いっぱいだよ!!

8月4日(土)・8月5日(日)

《鷺宮小学校 校庭にて》午後4時30分頃より

プレ・イベント開催!!→

おどって、おどってプレゼント!
特賞: 自転車 …他景品多数
2日間とも夜8時より

↑おどってくださった方にプレゼント抽選券を
差し上げます!! 両日夜8時に会場で抽選し
ます。ふるってご参加下さい!!

- 【4日】 16:30頃 フラダンス (マクローア・ヒサ・フラ・スタジオ)
17:00頃 八中吹奏楽部演奏
17:30頃 鷺小みんなの夏の絵ポスター
入選発表会
- 【5日】 16:30頃 鷺宮小学校ダンスクラブ
17:00頃 フラダンス (マクローア・ヒサ・フラ・スタジオ)
17:30頃 星乃泉水ものまねステージ

※進行状況により時間は変わる可能性があります。

★かき氷 ★フランクフルト ★きんぎょすくい ★ラムネ ★輪投げ ★ワタあめ ★おもちゃ ★ヨーヨーつり ★富士宮やきそば



さぎのみや住民の為のホームページ!!

さぎウェブ SaginomiyanWeb

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
...などなど情報が一杯!!

「さぎプレ」記事のバックナンバーも見られるよ!!

<http://sagiweb.com>

ケータイサイト↓

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” 生活密着 限定☆ 情報サイト

<http://www.saginomiya.net>

情報掲載の問い合わせ先 info@saginomiya.net 斉藤まで

ドシドシご応募下さい!

さぎプレ プレゼント!!

今回はコレ

商品券 **¥3,000**

鷺宮商明会商品券 ¥3,000分プレゼント!!

¥1,000券を3枚、それを ドーナツと3名様にプレゼント!!

使用出来るお店・使用期限は商品券に記載されております。

さぎプレ プレゼント <応募券> 1207_v16 <キリトリ>

【応募方法】

●「ガッツ川柳」、「写メっちゃお」の場合
Eメールで、件名(ガッツ川柳、写メっちゃお)と住所・氏名(HNでも可)をご入力の上、右のQRコードで送信するか、下記送り先からお送り下さい。

●「さぎプレプレゼント」の場合
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さぎプレを見て行ってみたいと思ったお店・⑦面白かった記事・⑧面白くなかった記事・⑨その他ご意見やご感想などをご記入の上、応募券を貼付けて(Eメールの場合不要)下記送り先へお送り下さい。

【ハガキの送り先】〒175-0094東京都板橋区成増1-28-13 塩住ビル802 スケイルデザインズ 宛
【Eメール送り先】spp@scaledesigns.jp

●プレゼントのみ応募のべ切は2012年9月30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。※個人情報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】

さきこさん

——鷺宮でよく行くお店はどこですか?
お酒が好きなので伊勢勇さん(map C-5 本誌広告P.10)にはよく行きます。新しいお店も色々増えて楽しみです。あと、さぎプーが可愛かったです。

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→ spp@scaledesigns.jp

編集後記 「さぎプレ」の編集スタッフから一言

星野 一步 酒の伊勢勇 (map C-5 本誌広告P.10)
進化を続けるさぎプレを活用してもっともっと楽しいサギノミヤライフを送って下さい。商店街が応援します(笑)

相内賢一 どんと晴 (map L-9 本誌広告 P.6)
ついにさぎプーも登場して、ますます鷺宮が盛り上がってきました。皆さんのお力も借りつつ、楽しい街作りに頑張っていきます!!

山崎 亮 山崎花店 (map L-9 本誌広告 P.13)
さぎプレはお得な情報がたくさんあります。鷺宮散策のお供にどうぞ!!

皆様からのご意見・ご感想等をお待ちしております。
【あて先】 sp@syomeikai.com

次号の「さぎプレ」は 発行/10,000部 年3回

2012年12月発行予定です!!