

クーポン満載!! 鷺宮商店街のタウンナビ

2013
Spring, Summer
vol.18

無料

どうぞ自由に
お持ち帰り下さい。

さぎプレ

SaginomiyanPress



この街、
日本を
元気に!!

プレゼントもあるよ!!
カラーインデックス

さぎのみや探検
「備長 鷺宮店」「コバヤシ薬局」「バーラー新世界」
ガッツ川柳タイトルマッチ / 見たりか
教えて仕事のこと / さぎプレ旅行記 / 4コマまんが
写メっちゃお / さぎプレ旅行記 / カンタンレシピ
鷺宮今昔物語 / 鷺宮小学校かわら版
ECV活動報告 / 中野区観光大使 / etc...

- 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

鶏のフォアグラとも言われる白レバーが食べられる“備長 鷺宮店”、ゆったりと楽しめる“パーラー新世界”、地元で33年の気軽
に相談できる“コバヤシ薬局”の3店を探検!!

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



左から、「かわ」¥100、「ねぎま」
¥140、軟骨入りの「つくね」¥210、
「ささみわさび焼」¥210、鶏の
フォアグラともいわれる「白レバー」
¥140。毎週火曜日には、なんと焼
鳥が半額(1串 ¥50~)に!!



ゆったりと座れるカウンター席。



お店の奥にあるテーブル席(4席×4卓、
6席×2卓)。仕切りを移動して28名
程の宴会も可能。



駅から近いので、ちょっと寄るには
もってこいのお店。

絶品!! 濃厚な白レバー

鷺宮で8年目を迎えるという“備長 鷺宮店”は、北口からすぐの中杉通り沿いにある。お店の入口からは店内が想像しにくい、入ってみると長いカウンター、奥には28名ほどの宴会も可能なテーブル席もあり広い印象。おすすめの鶏の白レバー(¥140)をいただく。フォアグラのような濃厚な味わいで絶品。お酒は居酒屋定番のものから色々な種類の焼酎もある。香ばしい焼鳥と一緒に楽しむには最高だ。焼鳥は毎日、生の鶏をさばいて串に刺して焼いているので旨味の違いが断然。毎週火曜日には焼鳥を半額(1串¥50~)で提供しているそうなので、初めての方はこの日を狙っても。営業は午前2時までなので、終電後にちょっと一杯というのもいいだろう。女性のお一人様でも気軽に楽しめるお店だ。

香ばしい焼鳥とお酒を
是非、当店で召し上って下さい!!
お一人様も大歓迎です。
どうぞお気軽にお越し下さい。

店長 川村さん



備長 鷺宮店 (map K-4)

☎ 03-3336-7435 本誌広告P.6



駅の北口を出てすぐの中杉通り沿い。

アットホームな雰囲気のお店

こちら駅からすぐの中杉通り沿いにある。営業開始から40年を越えるというお店は、とてもアットホームな雰囲気で、ご近所の常連さん達がゆったりとパチンコ・スロットを楽しんでいる。ご近所の社交場としての役割も。副主任の山本さんをはじめ、スタッフの方々の対応も気持ちが良い、長年愛されて来た理由の一端を垣間見る。最近、分煙ボードを設置したとことで評判も上々。気軽に立ち寄ってみては。



アットホームな雰囲気です。



スタッフの方々の対応も気持ちがいい。

楽しく遊んでいただけるよう、
明るく丁寧な接客を
心掛けております。
お気軽にお立ち寄り下さい。

副主任 山本さん



パーラー新世界 (map K-4)
☎ 03-3330-0051 本誌広告P.25



患者さんの親身になって相談に乗ってくれる。

「人の為に役立ちたい」

小林さんにお仕事を始められた切っ掛けを伺うと、開口一番上の言葉が出た。この地で33年になるというこの薬局は、地元の方々に愛されている。たまたま取材中に来た患者さんも小林さんに気軽に相談し、小林さんもそれに誠心誠意応える。当たり前とも言えそうだが、実践するとなると中々難しいもの。小林さんは、鷺宮商明会(鷺宮の商店会)の役員をされていて、地域の行事等にも参加しており、お仕事以外でも人とのふれあいを大事にしている。お薬で困った時は是非「コバヤシ薬局」小林さんに相談してみたい。



線路に沿って続く商店街にある。

かかりつけ薬局として
是非ご利用下さい。
お薬のご相談も
お気軽にどうぞ!!

店主 小林さん



コバヤシ薬局 (map L-7)
☎ 03-3336- 5056 本誌広告P.17

中野区観光大使

文章・イラスト ヨシムラヒロム
連絡先 hiromu75@softbank.ne.jp



はじめまして!今回から、さぎブレにて連載をさせていただきます!中野区観光大使のヨシムラヒロムです。ときおり自己紹介をはじめましたが、皆さん『中野区観光大使』ってご存知ですか?説明を致しますと『中野区観光大使』とは、中野区を盛り上げるために選ばれた8人によって形成されたグループです。我々は2012年10月8日の「中野にぎわいフェスタ」で行われた審査で選ばれました。

そんな中野区観光大使を代表して、僕がさぎブレに連載させていただくことになりました。なのでこの枠では『中野区観光大使』として観光大使の活動報告を中心に書いていこうと考えています。

今回は1回目ですので中野区観光大使のメンバーを紹介していきます。

「キャプテンミライ」この人は初音ミクなどを扱うボーカロイドの音楽プロデューサーです。

「折井理子」ミュージカルなどに出演している女優です。チャキチャキの中野っ子で生まれも育ちもずーっと中野。

「木村エリーナ」ライブの司会やモデル、パティンなども出来るチャウマルチな女性。

「杏野はるな」中野ブロードウェイに詳しいゲームアイドル。ゲーム以外にも格闘マンガ、映画にも明るい。

「津村京子」中野のグルメに詳しい司会業を生業とされている方。食レポがすごく上手です。

「メトロポリちゃんV」現役ナースの色物アイドル。普段は寡黙であるがステージに上がると豹変するタイプ。「明明」明治大学在学中の中国からの留学生。170センチとモデル体型。現在は、アメリカの大学に留学中。「ヨシムラヒロム」僕です。イラストや文章などを書いて生活をしています。観光大使の中で最も一般的な人だと自負しています。

とこんな8人でワイワイと活動しています。今後、今後とも中野も盛り上げていきたいので、よろしくお願ひ致します。我々8人をもっと知りたいという奇特な方は『中野区観光大使』で検索!!!



地元サギノミヤンから中野観光大使が生まれました!

昭和30年代

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年代の商店街です。

写真左端の岡本酒店は現在のパラー新世界さん(map K-4)です。街並みがずいぶん違いますね。



現在

アルバトロスxさぎブレ 『マキシマム・ブロー』

今紹介のDVD

2013年5月3日発売!!

「エクスペンダブルズ」のステュー・オースティンとドルフ・ラングレンが本気バトル! 新旧アクション・スター競演、ド迫力のアクション満載の激闘アクション・ムービー!!

■原題: The Package ■英語版/日本語字幕・日本語吹替
■96分 ■2012年アメリカ ■発売: アルバトロス株式会社
■価格: 3,990円(税込) <http://www.albatros-film.com/>

元戦闘部隊員トミーは、ある荷物を届ける為過去に因縁を持つジャーマンの元へと向かう襲い掛かる屈強の刺客たち、乱れ飛ぶ銃弾の嵐果たして“荷物”の中身とは一体何なのか?!そして最強の男の前に、最凶の男が立ちはたかろ!

元米軍の戦闘部隊所属のトミー(ステュー・オースティン)。強靱な肉体と戦闘能力を買われ、シアトルの街を牛耳る組織で用心棒として働いていた。新たな仕事の依頼が舞い込む。それは、トミーのかつての仲間ジャーマン(ドルフ・ラングレン)の元にある“荷物”を届けること。中身は、何があっても絶対に見てはならない。翌朝ジャーマンの待つバンクーバーへと向かうが、ジャーマンと敵対する組織の刺客が、行く先々でトミーに襲い掛かる。ジャーマンの元にも刺客が現れるが、冷酷かつ非道な方法で刺客たちを抹殺していく。次第に距離を縮めていく二人。荷物の中身とは一体何なのか?!そして、運命の引き合わせか、つい二人が対峙する時がやってくるか...

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 **高野清太さん**

株式会社中央フラワー 鷺ノ宮店
(map L-6 本誌広告 P.13)



—このお仕事を選んだきっかけは？

高野 学生の頃に今の会社にアルバイトで入りました。その時に社長と出会い、この会社で働かせてもらいたいと思い、入社して今に至ります。職種で選んだというより人との出会いが大きな切っ掛けでした。アルバイトから数えて20年程になります。

—楽しい事・つらい事は？

高野 楽しい事はお客さんに近いところで仕事ができるという点です。つらい事……つらいという程ではないですが、体力が必要ですね。特にうちは路面店なので暑い・寒い等にも強くないと(笑)。まあこれにしても慣れですが。

—お花屋さんという手荒れの話をよく聴きますが…。

高野 ああ確かに。でも、長年やっていると不思議と手が強くなってきます。コンビニのレジでおつりをもらう時には自分の手をちょっと意識しますね(笑)。(聞き手注釈: お見受けしたところ荒れている感じはなかったです)

—仕入れ等で朝は早いですか？

高野 うちは本部仕入れなので、同業他店からしてみるとゆっくりできる方だと思います。だいたい僕の仕事は6時頃からになります。

—最後に皆様にメッセージをお願いします。

高野 新鮮なお花をお安く提供しております。スタッフ一同元気に、皆様のお越しをお待ちしております!! お気軽に立ち寄り下さい。

さぎプレ 旅行記

「ミャンマー行ってきました!!」

写真/文●新井建喜 武蔵野建設産業(株) (map I-10 本誌広告:P.22)



軍事政権のため、それまで簡単に観光旅行などできなかった国ミャンマー。民主化の波で、これから開発ラッシュが続くでしょう。インフラや工業団地の整備などが進めばタイやベトナムのように、多くの日本企業が進出するでしょう。僕は首都ヤンゴンに滞在しましたが治安も良く、人々も穏やかで親しみやすい「ほほえみの国」。すっかりファンになりました。

また行ってみたい国ミャンマー……多分3年も経ったら様変わりしているでしょう。開発前のミャンマーを旅できて良かったです。

今回は誌面がないので写真だけのご紹介になってしまいます。

Thanks Myanmar! Thanks for your smile! See You!!



日本から送られたバス。見覚えのあるペイントそのままです。(写真提供:アウンサン・チービー氏)



アウンサン・スーチー邸を撮影。軍事政権下でしたら外国人といえども即逮捕だそうです。



国民が一番崇められている寺院シュエダゴン・パゴタ。日本でいえばお伊勢さまみたいに人々に愛されているようです。

鷺宮小学校かわら版

写真/文●鷺宮小学校 鈴木栄子校長先生

こんにちは、鷺宮小学校です。

鷺宮小学校では、平成23年度から2年間中野区教育委員会研究指定校として、家庭・地域と連携した研究「広げよう、学びの輪」を進めてまいりました。去る2月14日、この2年間の研究成果を発表いたしました。発表会当日は3年生の授業に、商明会から会長原田進様、副会長田中章生様がゲストティーチャートとして来校し、「鷺宮の町の少し前(歴史)」についてお話してくださいました。この研究発表会には、中野区を中心に日本全国から150名を

超える参会者があり、地域・保護者との細やかで温かな連携について、多くの皆様から高い評価をいただきました。3月には、6年生を送る会が行われました。お世話になった6年生に1年生から5年生までの子どもたちが精一杯の感謝とお



祝いの気持ちを伝えました。歌あり、マジックあり、呼びかけあり、ゲームあり……どの学年も心ごもった演技で、会場は子どもたちの温かな気持ちでいっぱいになりました。その後、6年生から5年生へ校旗、鼓笛の指揮棒、応援団旗等の引き継ぎが行われました。5年生はいよいよ自分たちの番、緊張して鷺宮小学校の伝統を受け継いでいました。



今年も一年間、地域の皆様に見守られて、子どもたちはそれぞれ進級・進学をいたします。皆様のご支援に心から感謝申し上げます。



HEALING BAR シノン Salon de Shinon

【店長の一言】
篠さんご夫妻
シノン map G-3
本誌広告 P.5



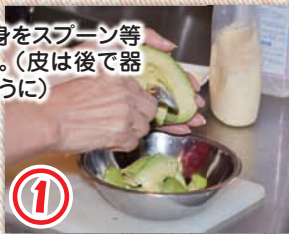
お店で美味しいお酒
と共に癒しの時をお
過ごし下さい。

のカンタンレシピ 「アボカドの丸ごとチーズ焼」

アボカドを2つに割り、中身をスプーン等
でくりぬき、角切りにする。(皮は後で器
として使うので破かないように)

【材料】(1人前)

- アボカド……………1個
- 生ハム……………2~3枚
- 玉ねぎ……………中1/4個
- マヨネーズ……………適量
- 塩・コショウ……………少々
- チーズ……………50g程度
(お好みの分量で)



①



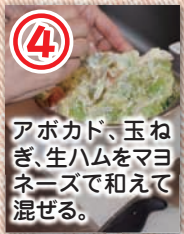
②

玉ねぎをスライス
する。



③

生ハムを一口大
にちぎる。



④

アボカド、玉ね
ぎ、生ハムをマヨ
ネーズで和えて
混ぜる。



⑤

残しておいたアボカドの皮
に④を詰める。



⑥

お好みの量のチーズをのせ、オーブン
でチーズが溶けるまで焼く。

できあがり!!



コクがありとても美味しいです。
ぜひお試しを!!

写メおちゃお

読者の自由投稿コーナー

カウテ~カウテさん
(鷺宮3丁目)
飛行機からの富士山初めて見ました。



ナイスショット!!
えくれた所が気に入ってます。

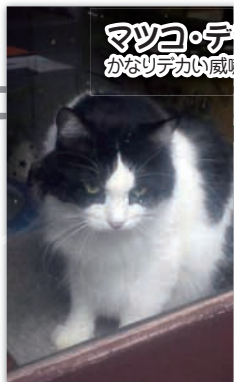
マツヨムさん(若宮3丁目)
ここからが暗黒地獄。
たしかに!!(笑)



ミスターさん(下井草2丁目)
ボクも今年は7才、今年こそ、小学校へ行
てみたいワ~!
くりっとした目がかわい
いぞね。



マツヨ・デラックスーさん(鷺宮3丁目)
かなりデカい威嚇してます。



プレ賞

ダブリツ大野さん(鷺宮6丁目)
「サギが飛来!!」自宅の松の木のでっぺんにサギ(オオサギ)
が!ちょっと休憩して妙正寺川方面に大きな翼広げて飛んで
いきました~。しかしデカイなあ(^^)(h25.3.25昼に撮影)
立ち姿がいいですねー! 文句無くつし営です。

かわいくもあり、勇ましくもあり。
目線の先には獲物でもいるのでしょうか?

可能な限りのせちゃいます!

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。

ガッツ川柳 夕刊マツ

ガッツせん ゆう
タイトルマッチ



ガッツ石松II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。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「さぎアレ」の為に協力いただいている。

OK牧場!!

変わりゆく
景色を受け入れ



永久チャンピオン



シルバー

いい街に いい人に会い 心晴れ

鷺宮? フラワーさん



シルバー

新しく 生まれ変わって 生き活きと

桃井二丁目 辻さん



ゴールド

いらっしやい 春から君も サギノミヤン!

鷺宮三丁目 鷺宮レンジャー・レッドさん

チャレンジャーへのお題「新生活」

読者の皆様を「一般応募チャレンジャー」としてさぎアレ編集部が独断で選考し、「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「楽しいこと」

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。

メンバー募集!!

学生生活の間に何かをやり遂げたい! イベントなどを作りたい! 大学にかけがえない仲間を作りたい! など理由は様々でかまいません!
大学、学年などは様々です。ECVに入ってから私たちが一緒に活動しませんか?
毎月定例会をやっています。見学などお待ちしております。

Email: ecvvolunteer@gmail.com
ご連絡お待ちしております。



私たちのユニフォームとなるTシャツができました!!
これを着て活動できます。
これからの応援宜しくお願いします。

遂に完成!!
ECV Tシャツ

【ECV概要】
大学に入学し再び出会った地元鷺宮の3人が何人かの為に役立つことがしたいと思い立ち創設したのがECVです。平成二十四年七月二十四日
地元圏でのコミュニティ力が失われつつあると言われてこの時代を若い力で打破したいという思いから、鷺宮という町を中心に活動しています。
ECV(Breid)＝鷺宮 City Volunteers)は鷺宮中心に活動しており、「鷺宮への恩返し・鷺宮を広める・鷺宮を盛り上げる」の3つをコンセプトに活動しています。
メンバーは17人で、地域の清掃活動から中野区のイベントに参加しています。



美味いっぴりラリー投稿がつかぬ

ECV TGV デビュー?

ECVのホームページができました。活動内容や活動の報告が載っています。QRコードを読み取って見て下さい。

今鷺宮で話題の学生団体ECVが満を持してJCNに生出演しました。第4回美味いっぴりラリー投稿がつかぬ中野・食・物語に中野の逸品ラリー参加者として番組に出演しました。メンバーは揃いのECVのTシャツを着てこの日の出演ゲストの中でも一際目立っていました。地元鷺宮のイタリアンレストランクチーナジオジオのタラコのカクソンスを紹介しました。
初のテレビ出演だった為メンバーの顔には緊張が伺え、副代表の本橋君に今回のテレビ出演について話を聞いたところ「料理だけでなく、僕たちがECVの紹介も設けていただきました。今回のテレビ出演は、ECVを多くの人に知ってもらえる良い機会になるだろうし、僕たちメンバー自身にとってもよい経験となりました」と出演を終えた達成感から満足を語っていました。



さぎのみや住民の為のホームページ!!

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
こちらから↓



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
ドーンと3名様にプレゼント!!

【使えるお店】 豊年屋、寿々荘、クチーナジオジオ、
どんと晴、ティモルフォセカ
※予告なく変更される場合があります。詳しくは商品券に記載されております

【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2013年5月31日着まで。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】
啓吾さん、奈那さん、美樹さん

撮影を終えてのご感想：いつも見ている「さぎプレ」の表紙にのせてもらえて感激です。「さぎプレ」内(本誌P.29)に僕たちの活動記事も掲載させてもらっているので、是非読んで下さい。

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



新井 建喜 武蔵野建設産業 (map I-10 本誌広告P.22)
そろそろ楽しい夏がやってきますね。盆踊り、お祭り、その他楽しい企画を打っていきますよ!



米谷 直人 ダスキン明星 (map M-10 本誌広告P.18)
毎週末、シノンさん(本誌広告P.5)で他のお店では見掛けた事の無い焼酎で身体を癒して(?)います。



千田 英太 ほるもん善 (map F-5 本誌広告P.9)
鷺宮には美味しい飲食店が沢山ありますよ!まさに食べ物の宝庫です。この機会に是非とも食べ歩きしてみたいかがでしょうか?

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
2013年8月発行予定です!!

さぎプー爆進中!!

写真●新井建喜
 武蔵野建設産業(株)
 (map I-10 本誌広告 P.22)
 文●さぎプー



What's up! おいらさぎプー! みんな元気~?
 神出鬼没のおいらだけどさ、
 大好きな鷺宮の街のために活躍してるんだ。

知ってた?

鷺宮商明会青年部のみんなと
 駅前でさぎプレを配ったよ。

鷺宮小学校での盆踊り! ガッツ石松さんとパチリ!
 さぎプー夏は苦手だけどさ、がんばったんだ!

JCN中野ケーブルTVの
 『デイリー中野』でTVデビューさ!
 山口まゆキャスター
 もう一度会いたいっちゃ~!

『にぎわいフェスタ』じゃ、
 ステージの上でも大暴れ!
 ファンキーなおいらのダンス
 見てくれた~?

大雪の日だったね。
 なんと由緒正しい
 中野サンプラザの
 成人式「成人のつどい」に
 呼ばれて行っちゃった~。
 成人のみんなに大人気さ!

秋には中野セントラルパークの
 『中野にぎわいフェスタ』に遊びにいったよ。
 チョー盛り上がったちゃ!

みんな、ステキな大人に
 なってくれよ~!

成人のつどい、
 ステージでまた踊っちゃったよ!
 中野サンプラザで踊れるなんて
 さぎプー感激!!

鷺宮出身の学生ボランティアECVのみんなとTV出演!
 『中野逸品コンテスト』で鷺宮の美味しいお店を
 がっつり紹介してきたぜ~!

オリンピックを
 日本に!!

野方消防署と消防団の人たちと
 春の火災予防運動参加!
 鷺宮駅でティッシュ配ったちゃ!
 世のため人のため!

