

地元情報満載!! 鷺宮商店街のタウンナビ saginomiyan press

まぎろ

TAKE
FREE

2014
Spring, Summer
vol. **21**

RENEWAL!!!

この街を楽しむ



さぎのみや探検

旬の魚介類と美味しいお酒をゆったりと楽しめる「海鮮居酒屋 平目板」、幅広い品揃えで喜ばれている「文具の光成産業」、330種程のタバコを扱う「中村煙草店」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。



特選 平目板盛り(6点盛り) 本マグロの赤身と中トロがのっている。
※撮影時のもので仕入れ状況により変わります。

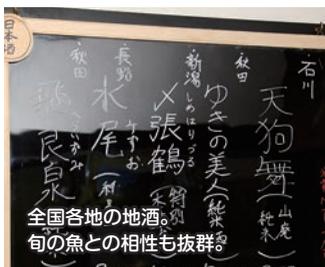
旬の食材に旨い酒。そして本マグロを堪能する。

鷺ノ宮駅北口を出て右へ都立家政方面へ少し歩いて行くと「海鮮居酒屋 平目板」はある。

開店から12年目を迎えるというこのお店は店名にもある通りで、何ととっても海鮮が売리だ。カウンターとテーブル席、座敷もある。カウンターにある

ネタケース(鮮魚等を入れておく冷蔵ガラスケース)には、魚屋さん出身という店主の目利きによって選ばれた、その季節・その日の旬の食材が並ぶ。手書きの「本日のおすすめ」には多種の刺身・焼き物・煮付け、天ぷら等の文字が並ぶ。そして、

取り扱うマグロは、本マグロ(未入荷の日もあり)。濃厚且つ切れのいい味わいの赤身、しつこさが無く芳醇な味わいが楽しめる中トロ、本マグロならではの味わいだ。これに全国各地の地酒や本格焼酎を合わせたらまさに天国。刺身等のおすすめ以外にも居酒屋定番の一品料理、焼き鳥、揚げ物、サラダ、ごはん



旬の魚と美味しいお酒を取り揃えて
皆様のご来店をお待ちしております。

もの等が充実しているので色々な楽しみ方が出来るだろう。使うタレ等も可能な限り手作りしているというこだわり。もちろん生ビールやサワー類もある。

割と年配の常連さんが多いと店主に伺ったが、居心地の良さそうな店内の雰囲気やメニューから見ても若い男女も是非とも足を運んでもらいたい。



店主 ミツ井さん



中村煙草店
 ☎03-3330-6287
 (map D-6)

中野区内で屈指の品揃え。駅前のたばこ屋。

50周年を迎える「中村煙草店」は鷺ノ宮駅北口を降りた正面のドコモショップの右隣り。昨年の7月に改装したというお店は清潔感が溢れる。

タバコは330種類程を取り扱うそうで、中野区内で屈指の品揃えとのこと。看板にも書い

てあるが（右の写真）、紙巻きタバコやパイプ等、様々なタイプの扱いはある。これだけ種類があると珍しいタバコに興味が出てくる。店主の中村さんに色々話を伺うと、店頭はもちろん自動販売機での並べ方にも工夫をされているようだ。



価格に応じてカートン販売時に
 サービスをしております。
 皆様のお越しをお待ちしております。

店主 中村さん



普通の紙巻きタバコ以外にも喫煙具等も取り扱う。

さぎのみや探検



店主 鳥山さん

和紙の便箋や封筒の品揃えもあり、お客様に喜ばれています。
文房具で何か必要になったら是非、当店にお越し下さい。

一通り揃う。ありがたい街の文具店。

中杉通りを少し北に行くと左側に「文具の光成産業」はある。

昭和5年から85年続く、この文具店は元々が紙屋だそう。和紙の便箋や封筒の取り揃えも多い。文具店なので当たり前の事だが、思いっく限りの文具・事務用品がほとんどある。プリンタのインクカートリッジや用紙もあり、急に切らした時に徒歩で買いに行けるのは、とてもありがたい。様々なニーズに応える街に愛されている店だ。



色々な種類の紙。



基本的な文具・事務用品は全て揃う。



小学生に人気のノートも。



プリンタのインクカートリッジや用紙もある。



豊富な種類の便箋。特に和紙のものは手紙を書かれる方に言われている。



文具の光成産業
☎03-3338-3713
【営】9:30～19:30
【休】日曜日のみ
(map D-4)



のし袋類も一通りある。



イタリアンダイニングの「カンタンルッソ」レシピ

万能「トマトソース」

パスタにはもちろん、
肉や魚料理のベースにも
ぴったりの応用の効く
万能ソース!!

【材料】(およそ2人前)

- ホールトマト ……500g
- オリーブオイル ……20ml
- 塩 ………………4g
- ニンニク ……10g (2かけほど)

※写真は全て10人分



① トマトをこしておく。(タイストマトでも可)



オリーブオイルとニンニクのみじん切りを鍋に入れる。



② この程度に色(キツネ色)がつくまで火を入れる。



③ ②の鍋に①のトマトを入れる。



④ 焦がさないように、へらで混ぜながら30分程度煮込む。



【店長の一言】

瀧川 正男さん
イタリアンダイニング ルッソ
map E-4 本誌広告 P.8
お店では本格的なイタリア料理をリーズナブルに提供しています。お気軽どうぞ!!



できあがり!!

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



お久しぶりです。中野区観光大使のヨシムラヒロムです。最近、中野区観光大使として一番と言える仕事をしたので、ここに書きたい。それは、中野区観光大使が一部の人のみ知られている中野のアイコンならば、日本全国に知られている中野のアイコン、真の中野区観光大使と言っても過言ではないタレントのC氏との共演である。某ミュージシャンがBSで行っている散歩番組の行き先が中野で、ゲストにはC氏が呼ばれた。そのゲストのゲスト、その行き先に住んでる地元の顔ということで、一応、僕が呼ばれたのだった。

某日、冬の寒い中で撮影が行われた。中野にあるメイドカフェでミュージシャンとC氏が雑談をしている中で、いきなり「どーも、中野区観光大使のヨシムラですが!」と飛び込む所から撮影はスタート特に問題なく、登場シーンの撮影は終了。そして移動。僕は、C氏に挨拶をしようと思いつくが、マネージャー、メイク、そこで誰か、三人に囲まれているC氏にビビり最初の挨拶チャンスを逃す。「でも、ロケバスでやればいっか」と気軽に考え、中野通りに留められたバスまで移動する。このロケバスって、一回しか乗ったことないけど、意外と楽しくて、タレントの人との距離が物理的に近いので、素人の僕に話しかけてくれたりする。以前、共演させていただいたフジテレビの田中アナがスポーツの話

をしてくれて、すごく嬉しかった。ロケバスに乗車。C氏は、すぐに横になった。相当、お疲れの様子だ。C氏の連載も読んでる僕、その話も聞きたい、けど聞けない。そう、お疲れだから。ミュージシャンの方は「僕、中野区観光大使知ってたよー」と気軽に話しかけてくれた。移動、そこで次の撮影、滞りなく撮影終了。C氏と僕は撮影中も、撮影中ではなくとも、ほぼ話さなかった。ああ、話しかければ良かったと無念さだけが募る。この共演は中野ではたちまち知れ、色々な人が「C氏どーだった?」や「C氏のメアド聞いた?」と僕に尋ねてきた。実は、こんな顛末だったのである。数週間後、僕が出演した番組のオンエア。それを一緒に見ていた親父がこー言った。「お前、全く相手にされてないね」と...



地元サギノミヤンから中野観光大使が生まれました!

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



皆様こんにちは！
鷺宮小学校です。
学校の庭にも春が訪れています。紅白の梅の花が満開になり、木蓮の芽も膨らみました。子どもたちは一年間の節目の季節を迎え、元気いっぱいに過ごしています。

学校では、楽しく体力作りを進められるよう、かけこ教室を実施しました。講師に順天堂大学から林田章紀先生を招き、速く走るコツを楽しく教えてい



いただきました。

また、伝統の音読発表会も実施しました。後期は学年ごとの発表です。会

場には大勢の保護者の皆様と、日頃からお世話になっているしらすぎ音読の会の皆様が、大雪の降る中駆けつけてくださいました。体育館に響いた、全校児童と会場の皆様全員で音読した菊田守先生作「まんぼう」は、会場に集まった一人一人の心に温かくしみわたるようでした。

進級・進学の時。これからも鷺宮小学校の子どもたちをよろしくお願いたします。



学生の力を鷺宮から中野へ



ECVとは

大学に入学し再び出会った地元鷺宮の三人が何か人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。(H24.7.24)
地元間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の若い力でこの現状を打破したいという思いから、東京都の中野区にある鷺宮を中心に、地域活性化を目的として活動しています。

2月2日の中野区初のランニングフェスタ、23日の中野区の子供を対象にしたスポーツフェスタに ECV が STAFF として活動しに行って参りました!

ランニングフェスタでは ECV で交通整理などお手伝いしました。スポーツフェスタでは子供たちの笑顔やスポーツを一生懸命取り組み楽しんでいる姿を身近で見ることができ、学生ながらも親の様な気持ちになり、自分たちも楽しく活動できました。

最近は鷺宮だけの活動だけでなく、中野区の大きなイベントなどにも声をかけて頂けるようになりました。毎回イベントを通して、多くの方々と様々なお話をすることができ、人との繋がりの大切さを考えられさせます。これからも鷺宮で生まれた ECV が鷺宮の学生代表として中野区全体で活躍していきたいです!そしてゆくゆくは中野区の学生代表となるような団体へと成長していきたいです! ECV は学生の力を中野区へ広めていく活動をしております。イベントの企画、お手伝いなどのご依頼などお待ちしております。

E-mail: ecvvolunteer@gmail.com

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

昭和30年代の福蔵院と
鷺宮学園幼稚園を
妙正寺川越しに見た風景です。

現在



当時は運動場の方に園舎があったんですね。
幼稚園は設立が昭和26年。
多くの「鷺の子」が巣立ちました。
ケヤキの大木は健在です

さぎプレ 旅行記

～まだまだ Remember 311

写真／文●新井建喜 武蔵野建設産業(株) (map F-10 本誌広告:P.32)



東北の被災地を旅した時の写真です。
住居は津波に流され、軒並み、
基礎と玄関土間が残されてる状況でした。
ここには僕らと変わらず、
あたりまえの幸せな生活の営みがあったはずです。
毎日家族を見送り迎えた玄関たち。
今もこのままなのでしょう？



昨年の旅でしたが、
まだ復興商店街も
まばらでした。
今はだいぶ元気を取り戻して
いることでしょう！



これらをまた、この目で見に行きたいと思っております。
そしてここでまた報告できたらと思います。

**3月11日が過ぎたからって忘れちゃいけない。
リメンバー311。**



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 局長 **磯尾健司** さん
鷺ノ宮駅前郵便局 (map J-4)

——こちらの郵便局は開局されてどれくらいですか？

磯尾さん(以下敬称略) 昭和11年に開局しまして、5年前に今の場所に移転してきました。

——民営化されて久しいですが、利用側として変わった事を改めて教えて下さい。

磯尾 お客様目線での違いと言われますと一言では難しい部分もありますが、民間企業になった事でお客様対応をサービス業として、より意識させていただくようになりました。そして、提供させていただいておりますサービス・利便性の向上に常に努めております。その点を感じていただけたら幸いです。今後とも、よりシンプルで親しみやすい郵便局を目指しております。

——このような機会(インタビュー)をいただけるのも民営化のおかげかもしれませんね(笑)。

磯尾 そうかもしれません(笑)。

——話しは変わりまして……局長になられてどれくらいになりますか？

磯尾 1年程になります。

——郵便局長というと世襲という話も聞きますが？

磯尾 他の民間企業でもあるように一部では結果的にそのような状況になっている場合もあったかもしれませんが、私も試験を受けて会社員として今のお仕事をさせていただいております。両親も違う仕事をさせていただいております。

アルバトロスメガサイズ
身代り
 今回紹介のDVD
2014年6月4日発売!!
 「宇宙の謎に挑み、病魔と闘った天才物理学者」
 1963年イギリス、スティーヴン・ホーキング21歳
 突如、将来有望な青年を襲った悲劇
 これは、絶望的な病魔と闘い続けながら
 愛を信じ、宇宙を求めた研究者の実話である—
 ■原題：HAWKING ■英語版/日本語字幕
 ■89分 ■2004年イギリス ■発売：アルバトロス株式会社
 ■税抜価格：3,800円・<http://www.albatros-film.com/>

ベネディクト・カンバーバッチ
「ホーキング」



「車椅子の物理学者」ホーキング博士の若き日を見事に演じ切り、最も人気・実力を兼ね備えた俳優ベネディクト・カンバーバッチ（「SHERLOCK/シャーロック」）の出世作!!

1963年イギリス、ケンブリッジ大学院で理論物理学を学んでいるスティーヴン・ホーキングは、で21歳の誕生日を迎えていた。恋心を寄せるジェーンの存在と、好奇心を満ちた宇宙の研究。順風満帆思えた中で突如、脳の命令が筋肉に伝わらないALS（筋萎縮性側索硬化症）を発症。筋肉は次第に衰弱し、余命は2年と宣告される。両親は、彼を支えるのは今まで通りの生活だと、彼を大学院に戻す。しかしその身体は、自由が利がなくなっていく。彼は、その恐怖を打消すかのように、研究に没頭するが…。

※ハッキングシ画像は仮となります。

にんじんボーイのお悩み相談

Q
友達を1000人
作りたいのです
が、どうしたら
いいですか？

まず、お友達3人に新しい
友達を3人紹介してもら
い、次の日にその新しい3
人の友達に3人ずつ友達を
紹介してもらい、また次の
日にも3人ずつ……。4日
後には200人の友達が出
来るよ！。16日後には、な
んと友達1億人を超えちゃ
うよ！。簡単だね！。仕事
に應用しようとするど、や
やこしい感じがもね！。

Q
「アメとムチ」という言葉
がありますが、どうい
う時に使うのですか？

うーん、会社組織で
上司が部下に対して
主に使うテクニック
だね！。アメ5に対
してムチ1の割合つ
て言うよね！。まれ
に、ムチがアメって
言う人もいるけど
ね！。わからなきや
別にいいけどね！。

テキストに書きかちやうねー。

お悩み募集中。
件名「お悩み相談」で spp@scaledesigns.jp まで

写メおちゃお プレ賞

読者の自由投稿コーナー



タマリフさん (鷲6)
不思議な光景ですね。
奥にあるアオイも立派です!!

11月11日。初冬の寒さの中、何故か自宅のツツジが咲きました!?



ミスターさん (下井草)

「お麩の天ぷらです」「美味しかった?」「お麩こすす!」

キレイな色!!! 和食も然り、日本の美意識っていいですね。



アフロオヤジさん (鷲3丁目)

猫に小判

小判を手(足)にしながらも舌のものは興味か? 舌を舐めてですね。



飛行機から見た四国の室戸岬です!

ボニーさん (鷲3丁目)

キレイの一言につきます。この景色を拝めるのは窓際座った特権ですね。



「鷲」の字がとっても難しそう!

ボニーさん (鷲3丁目)

おきアーもいますね! そして電車を待っているのは!? 昔が懐かしいですね(笑)。

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!!

[応募方法]は44ページをご覧ください。

ガッツ 川柳 タイトルマツチ

がっつせんりゆうたいとるまっち

投稿作品を「一般応募チャレンジャー」として、さぎプレ編集部が独断で選考し、「ゴールド」・「シルバー」を決めさせていただきます。



ひっそりとつぼみ顔出す

OK牧場!!



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」さぎプレ」の為に協力いただいている。

今回のお題「ちょっとした喜び」

シルバー

いつの日か親父を超えた息子の背

桃井三目 辻さん

シルバー

道角の車の屋根で眠り猫

鷺ノ宮四丁目 モモンガさん

ゴールド

家族みな出かけて不在の一人の夜

上鷺宮五丁目 白鳥さん

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「盛り上がること」

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!!

【応募方法】は、44ページをご覧ください。

さぎプレ
プレゼント
<応募券>
1404_v21
◀キリトリ▶

さぎプレゼント!!

リニューアル記念
大放送!!

鷺宮商明会オリジナルトートバッグ
&
「さぎプー」マスコットの
セット!!

ドーンと5名様に
プレゼント!!



↓下の応募方法をご確認の上、**ドシドシ**ご応募下さい!

【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・ご感想等をご記入の上、応募券を貼付けて（Eメールの場合不要）下記へ送付下さい。

【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メールの送り先】 spp@scaledesigns.jp

●プレゼントのみ応募のメ切は2014年6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。





目指せ 公式化! サギノミヤン必見!!

鷺宮商明会公認 **恋する Saginomiyan** 注目!!

「恋するフォーチュンクッキー」 鷺宮スプリングバージョン 目指せ公式化プロジェクト

鷺宮商明会公認「恋するフォーチュンクッキー」プロジェクトの情報はコチラで発信中!
「恋する Saginomiyan」
https://www.facebook.com/koisagi/
https://plus.google.com/+Koisaginomiyan
ホームページ http://www.koisagi.com

詳しくは コチラまで

撮影した動画は後日(4月下旬予定) 「さぎウェブ」内(<http://sagiweb.com/>)で大公開!!

協力：中野区観光協会



今回のリニューアルにあたり、読み物などの記事を各ページにちりばめました。新しい「さぎプレ」をお楽しみ下さい。

編集後記

「さぎプレ」の編集スタッフから一言

村山純一 ミヤコ洋品店 (map C-6 本誌広告 P.22)



新入社員、新入学と新たなスタートがある春になりました。さぎプレも、今号からリニューアル! あなたの鷺宮ライフにご活用下さい。

米谷直人 ダスキン明星 (map B-10 本誌広告 P.35)



さぎプレがリニューアルしました。我々サギノミヤンも常に新しい物が提供出来る様、頑張つていきます。

山崎 亮 山崎花店 (map C-9 本誌広告 P.17)



春のお得情報いっぱいさぎプレです。鷺宮散策のおともに是非どうぞ!!

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 Saginomiyan press

2014年8月発行予定です!!

発行/10,000部 年3回

さぎプー活動レポート



今年も中野サンプラザで
中野区成人の集い行ってきました！
新成人のみんなをお祝いしてきたよ！

成人式



中野ランニング・フェスタ



中野四季の森公園にて行われた
「中野ランニング・フェスタ」の
応援に行ってきたよ！



野方消防署で行われた
春の防火キャンペーンに行ってきたよ！

野方消防署
春の防火キャンペーン



写真提供：©中野経済新聞