

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

# さぎや

TAKE  
FREE

2014-2015  
Winter, Spring

vol. 23

ごちそう



が いっぱい

Gourmet 

Shopping 

Beauty 

Health 

Life 

Culture 

etc! 

# さぎのみや探検

シンプルでストレートな「イタメシ」を味わえる「イタリアンダイニング ルッソ」と心地よい空間とお酒を堪能できる「ペルル」、自転車の色々な修理に対応する「ウスイサイクル」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。



素材を生かしたシンプルな「イタメシ」が自慢。



2Fのテーブル(4名+2名+2名)スペース。



2Fの個室。基本は6名用だが、小さいテーブルをつなげて8名くらいまでなら利用出来る。お子様連れの利用にも人気。ランチでの利用は予約したほうが良さそうだ。

皆さまのお越しをお待ちしております。



1階入口近くのカウンター。

オーナー 瀧川さん



## 直球の“イタメシ”

鷺ノ宮駅北口を出て中杉通りを北に少し歩き、左手の花屋さんの「鷺宮園」と美容室を越えたところに「イタリアンダイニングルッツ」はある。

オーナーの瀧川さんは、調理師歴20年程で、本場イタリアでの修行を経て、某有名ホテルのフレンチ&イタリアンのレストランで腕を振り、現在のお店オープンへと至る。

“シンプルなイタリアン”を提供しているとの事。詳しく聞いてみると、第一次“イタメシ”ブーム時にあった、素材の味を生かしたシンプル且つストレートな味を都心に比べ、低価格で提供しているとの事。煮る・焼く等の基本的な調理を大切にしておきに自信をお持ちだそう。

色々なお店があって良いと思うが、ちょっと懐かしいような“イタメシ”を提供しているお店が減ってきているように感じる昨今、地元で味わえるのは嬉しい。ドリンクも料理に合うイタリアンワインを低価格なものから多種揃えている。

食事をする際に主に使用する2階には、テーブル席の他に6名程で利用出来る個室も。こちらはお子様連れに人気だそう。個室利用際には是非予約を。

## イタリアンダイニング ルッツ

☎03-5356-6460

【営】11:30~15:30 (L.O.14:30)

17:30~22:00 (L.O.21:00)

【休】不定休 (map E-4)





この日はバーテンダーの山田さんの他に女性スタッフも。ゆったりと和やかな雰囲気、楽しくお酒を楽しめる。



おつまみ各種。  
(撮影時のもの)



故先代マスターの思い出。

下のイラストは、故人が亡くなった日に愛用のベストのポケットから見つかったもの。



ボトルの数々。常連客のキーブボトル等が並ぶ。最近ではシングルモルトもオススメしている。



**パール**

☎03-3338-8484

【営】19:00 ~ 23:30

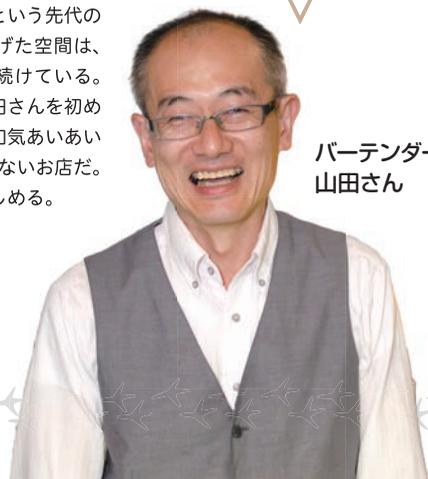
【休】日曜・祭日

(map E-9 本誌広告P.14)

### 客に愛され続ける店

パールは50年になるが、諸事情により現在の場所へ移り4年。先代が亡くなられた後、常連客を中心とした有志が集まり現在の営業へ。“あのアニメ”のモデルとなったという先代のマスターが作り上げた空間は、客に今でも愛され続けている。バーテンダーの山田さんを初めスタッフや客との和気あいあいとした、笑いの絶えないお店だ。女性も安心して楽しめる。

お気軽にお越し下さい。  
スタッフ一同、  
お待ちしております。



バーテンダー  
山田さん

# さぎのみや探検



店内にはお買い得な自転車がスラリ。



ロードバイク等もある。

## 色々な修理に対応

昭和5年(1930年)創業のウスイサイクルは、今年で84年(!!)になる。お話しを伺った2代目の店主、その息子さんも3代目としてお店に。店内には、お買い得なホームサイクル(俗称:ママチャリ)や、ロードバイク等が並んでいる。細かいパーツ類もあり、様々な修理に対応している(ご相談下さい)。店舗はお世辞にも大きくはないが、最近ではお店のホームページを見た客が近県からも来るという。低価格な自転車が多い中、きっちりと修理に対応してくれるお店だ。

自転車の修理は、お任せ下さい。最後までお付き合いさせていただきます。

店長 白井さん



ウスイサイクル

☎03-3338-0793

【営】平日12:00頃~19:00頃(仮)

土休日12:00頃~18:30頃(仮)

【休】木曜日および荒天日他

(map D-5 本誌広告P.17)





# 中華食堂 のカンタン かめのお レシピ

紹興酒にピッタリ!! パクチー好き垂涎の簡単おつまみ。

## 「鶏ほぐし身とパクチーのサラダ」



### 【材料】(1人前)

- 鶏ほぐし身(蒸し鶏) ……40g
- きゅうり … スライス5切れを千切り
- ネギの千切り … きゅうりと同量
- パクチー ………………1 わ
- A. 塩 ……………… 適量
- B. さとう …………… 1 つまみ
- C. さんしょう …… 適量
- D. 酢 ……………… 3 まわし程度
- E. しょう油 … 香りつけ程度
- ネギ油 ……………… 3まわし程度



鶏のほぐし身と千切りしたきゅうり、千切りネギを合わせる。材料(調味料)A~Eを入れ、ネギがしんなりするまで軽くもみ合わせる。

### 【店長の一言】

岸村宏幸さん  
中華食堂 かめのお  
map G5 本誌広告 P.9

紹興酒に合う、当店でも人気のメニューです。「作るのは…」という方はご来店の上、ご注文下さい。



パクチーを食べやすい大きさに切り、ネギ油(あれば山椒油)をかけて軽くなじませる。※しんなりしない程度に。



①と②を合わせて、盛りつけたら完成!!

**できあがり!!**  
お店でも食べられるよ!!



鷺宮の学生ボランティアグループ

# ECV夏の活動報告

鷺宮児童館から今年もお声掛けいただき7月19日のナツサマにECVが参加させていただきました!大目玉の大水合戦ではメンバーも子供たちと1800個の水風船を投げ合い、子供と同じように水浸しになりながら楽しませてもらいました。ECV発足当時から鷺宮児童館でのイベントに関わらせて頂き、毎回メンバーは小学生に戻ったように子供達と一緒に楽しませてもらっています。来年も是非参加したいです!

夏にはほかに御神輿やにぎわいフェスタのお手伝いなど様々な活動をさせていただきました。これからも鷺宮を少しでも盛り上げていけるようがんばってまいります!!



**Egret City Volunteer**  
新メンバー大募集!!!

ECVでは一緒に鷺宮や中野を盛り上げたい!地元で様々な交流を作りたい!というメンバーを募集しています!!主に大学生、専門学校を中心に活動しています。学校、学年などバラバラでどなたでも気軽に参加できます。見学、体験などもお待ちしております!また、ECVと一緒に活動したいなどといったお誘い、ご提案もお待ちしております。ご連絡お待ちしております!

E-mail: [ecvvolunteer@gmail.com](mailto:ecvvolunteer@gmail.com)

12月23日(火・祝)  
午後6時スタート



クリスマス特別番組  
クイズdeゲット J:COM中野大感謝祭

地デジ11ch



★J:COM中野チャンネル(地デジ11ch)が観れれば参加OK★

生放送中に電話がかかってきたらチャンス!



中野に関するクイズに答えて豪華賞品をゲットしよう!



プレゼントは温泉旅行ペアチケット  
食事券・最新家電などなど



参加は無料じゃぞ! 応募するのじゃ~!

Merry+Christmas

応募方法は3通り!

- ①専用応募はがき (J:COMチャンネル ガイド誌12月号)
- ②メール [p@ctn.jp](mailto:p@ctn.jp) (住所・氏名・ニックネーム・電話番号)
- ③J:COM中野ホームページ (11月中旬開設)



問い合わせ:ジェイコム中野企画制作部 5340-5404

締切は12月16日(火)



## 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 店長 <sup>とくだ えいじ</sup>徳田栄次 さん  
ネオスタンダード 鷺ノ宮店 (map E-5 本誌広告P.23)



価格や真贋の見極めは難しそうですね。

徳田さん (以下略) 入社した後にみっちり研修を行うので、そこである程度の知識を身に付けます。その後は上司にフォローしてもらいながら実際に仕事をし、一人立ちとなります。今でも日々勉強です。



記憶力が無いと務まりませんね (笑)。

(笑)いやいや。まあ、ある程度の記憶力は必要ですが、今はパソコンがありますので、買取価格を割と簡単に

探せます。ただ、その情報を取り出せないとダメですが(笑)。とは言え知識・経験は大きな武器となりますね。



他店 (他社) との違いは何ですか？

当店では、ブランド品や貴金属はもちろん、お酒やシートになってない切手も1枚から買取致します。



!? 切手を1枚からでも…

書き損じたハガキも OK です。他所で買取不可だった品物も一度お持ち下されば査定させていただきます。

# 鷺宮今昔物語 ⑱

懐かしい鷺宮の風景写真を紹介するコーナーです。



昭和48年頃

現在

昭和48年の頃の佐々木陶器店さんの店頭の写真です。  
右隣は畳屋さん、左隣はオートバイ屋さんだったのですね!

佐々木さん、貴重なお写真をありがとうございます!  
さぎブレでは、昭和の懐かしい写真を募集しております。



# ガッツ石松 川柳 タイトルマッチ

がつ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、さぎプレ編集部で独断で選考し、「ゴールド」「シルバー」を決めさせていただきます。



一年の感謝と反省

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「やりたいこと」

シルバー

青空を季節と一緒に翔び渡る  
ハクチヨウさん

シルバー

のんびりと波に揺られて船の旅  
桃井 千目 辻さん

ゴールド

さぎプーと一度は飲んで騒ぎたい!?  
鷺宮六丁目 ダ布林さん

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「新しいものこと」

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、42ページをご覧ください。

# 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。まずはスポーツの秋。学校では、10月18日に、東京都教育委員会オリンピック教育推進校大運動会を開催いたしました。雲一つない秋晴れの空のもと、さぎプーも駆け付けてくれて、大変に



ぎやかに楽しくも力強い運動会となりました。スクールカラーエンジのスカーフをまとい、3色の旗をはためかせた伝統の鼓笛隊の行進、オリンピックの五輪をイメージした鷺宮音頭、子供たちは保護者・地域の皆様の温かな応援にも後押しされて力いっぱい演技を披露することができました。

次に読書の秋。今週から図書まつりが始まり、たくさんのお話をいただき、「お話のいす」の皆様による読み聞かせを楽しんだり、図書郵便で好

きな本を紹介したりと楽しみながら本を読みます。鷺宮小学校では図書館を読書のほかに、学習の場としても日常的に活用しています。調べ学習や、辞書の速引きなどにも取り組んでいます。

そして、学びの秋と芸術の秋。10月31日と11月5日には、言語活動を活用した学力向上を目指す研究授業を公開で実施します。11月28、29日には2年に一度の作品展を行います。5、6年生が子供学芸員となって、作品の説明や制作方法などをご来場の皆様にご案内します。

研究授業・作品展への保護者・地域の皆様のご来校を、子供たちと共に全教職員でお待ち申し上げております。

# にんじんボーイのお悩み相談

Q

風邪でとても喉がいたい  
です、耳鼻科に行くべき  
か、内科に行くべきか  
迷っています、どちらが  
いいでしょうか？  
(20代 女性 会社員)

Q  
ごじつでも いいん(医院)  
じゃないかなー。

Q

最近太ってきましたし  
た、運動不足でしょ  
うか、それとも食べ  
過ぎですかね？  
(30代 男性 会社員)

うん、どうでしょう!!?

Q

僕はメールの返信が  
苦手です、考えすぎ  
てどう返したらいい  
か分からなくなりま  
す、どうしたらいい  
でしょうか？  
(10代 男性 学生)

うーん、そんな自  
分をガンバって変  
えよよー。それが  
君に必要な変身  
だよー！

テキストに書きかちやうや。

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

# さぎプレ旅行記 秋の穂高岳登山

写真／文●新井建喜 武蔵野建設産業(株) (map F-10 本誌広告:P.39)



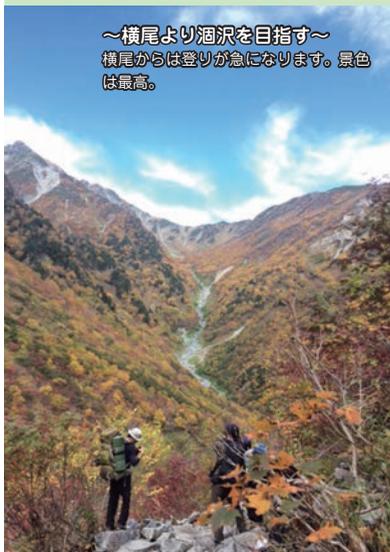
紅葉を楽しむべく、北アルプス奥穂高岳を目指しました。2泊3日、テント泊、ソロでの登山旅行です。1日目は上高地から7時間かけて、標高約2160mの涸沢カールのテント場まで歩きました。この時期は登山者がとても多く、テント場

も早く着かないとテントを張る場所を確保できないよ、と言われていたので、朝食もそこそこ、昼食の時間も惜しんで強行したため、途中で軽いハンガーノック状態になりました。とにかく足が重く、20kgを超える荷物が堪えます。空

腹のはずなのに、食欲がわかず、尋常でない疲労感で、お年寄りにもどどん抜かれる始末。…しかるべき時にきちんと食事をする。…今回一番の教訓でした。

## ～横尾より涸沢を目指す～

横尾からは登りが急になります。景色は最高。



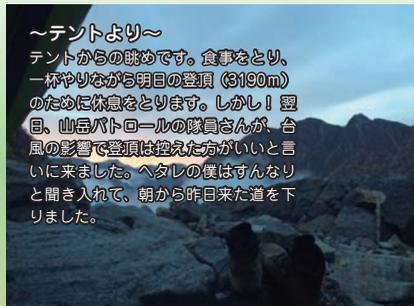
## ～涸沢風景～

涸沢のテント場。すごい数のテントです。一日目はここで一泊します。



## ～テントより～

テントからの眺めです。食事をとり、一杯やりながら明日の登頂(3190m)のために休息をとります。しかし!翌日、山岳パトロールの隊員さんが、台風の影響で登頂は控えた方がいいと言いに来ました。ヘタレの僕はすんなりと聞き入れて、朝から昨日来た道を下りました。



## ～ナナカマド～



## ～穂高神社～

途中、穂高神社に挨拶をして、今回の山旅は終わりました。登頂ならずとも、紅葉を楽しめ、最高の旅となりました。



アルバトロスメざきブレ

# 身代り

今回紹介のDVD

**2015年1月7日発売!!**

みんなが大好きな冒険小説の物語が何者かによって書きかえられてしまった勇敢な子供たちは、小説を守るために物語の世界へと飛び込んでいく。しかし、今度は小説のキャラが現代に現れて…



■原題：Freedom Force ■英語版 / 日本語字幕・日本語吹替  
 ■81分 ■2013年アメリカ ■発売：アルバトロス株式会社  
 ■税抜価格：1,900円 <http://www.albatros-film.com/>

**あんしん価格**  
**¥1,900(税抜)**

**勇気を出せば、誰でもヒーローになれる!**

フランスが誇る冒険小説家ジュール・ヴェルヌ。その功績を称えた祭典を控える中、何者かによって物語の内容が書きかえられてしまう。それぞれの小説の世界では、あらずと違う出来事が起こり大騒動。大統領は、小説を元に戻すため「フリーダムフォース」作戦を実行。集められたのは、ヴェルヌが執筆を始めた年齢と同じで、ヴェルヌと同じく創造力豊かな12歳の子供たち。崖の上に住む変わり者の博士が発明した装置「イマジナジウム」で、小説の世界へと飛び込んでいく。猶予は48時間。果たして、小説の世界を救えるのか?!

# 写メおちゃお

読者の自由投稿コーナー

今年の夏にエミ君がブブッと飛ばした  
スイカの種が、ペランダの鉢植えに…。  
それから3カ月、可愛く実りました。



**江口さん  
(鷹宮1丁目)**

かわいらしい!!  
食べるより、目で味わう感じでよね!

**プレ賞**

わん・タフル  
クリスマス!!



佐藤さん(杉並区)

オシヤシ~~~~~っ!!

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42ページをご覧ください。

## “特別企画”

サギノミヤンの  
仲間がご結婚されました。

サギノミヤンの仲間がご結婚されました。  
さぎプレ、盆踊り大会を等々、いつもご協力を頂いている、  
ガッツ石松さんのご子息です。  
鈴木健太さん、佳子さん、ご結婚おめでとございます!  
末永くお幸せをお祈りいたします!



# いわ 祝おちゃお

**祝!! ご成婚**





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>

ケータイサイトはコチラから!

- 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!!



協力：中野区観光協会

# 編集後記

「さぎプレ」の編集スタッフから一言

**新井建喜** 武蔵野建設産業株式会社  
(map F-10 本誌広告 P.39)



西の市も終え歳末モード。  
Xmas、お正月と今年もあっと  
いう間。鷺宮ウインターワン  
ダーランドを楽しみましょう。

**星野一步** 酒の伊勢勇  
(map L-5 本誌広告 P.21)



いつもさぎプレご覧いただき  
ありがとうございます。自分は  
酒屋なので毎日お酒を飲みま  
す(笑)。そこらじゅうで飲ん  
でますので見かけたら声掛け  
てください!そして一緒に飲み  
ましょう! 鷺宮最高!

**鈴木 太** 寿々喜工房  
(map A-5 本誌広告 P.37)



寒くなって来ましたね。そんな  
日は美味しい食べ物とお酒。  
商店街には色々なお店があり  
ます。是非お立ち寄りを。  
僕はよく「どんと晴れ」に行  
きます!

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](mailto:sp@syomeikai.com)

次号の「さぎプレ」は  
Saginomiyan Press  
2015年4月発行予定です!!  
発行/10,000部 年3回

鷺宮商明会公認

# 恋する Saginomiyan

参加者 大募集

## 心のプラカード

目指せ公式化!

応募者多数の場合、  
抽選をさせていただきます。

「心のプラカード」  
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/sagikoi>  
参加申し込み期限: 2014年11月10日金曜日まで

詳しくは  
コチラまで

参加申込みは下記店舗でできます。  
お電話での申し込みの際は「心のプラカード」のお申込みと最初にお伝えください。  
ミヤコ洋品店(鷺ノ宮北口 docomo ショップ前) 090-3699-6536 村山まで  
キャロット(中杉通り OK ストア前クリーニング店) 03-3339-2075 武井まで

とメッセージを込めて  
AKBの  
「心のプラカード」  
鷺宮オータムバージョン  
つくります!!

おかげさまで  
撮影終了!!  
沢山のご参加  
ありがとうございました。

今冬、動画公開予定。  
左記の URL から  
ご覧下さい!!

鷺宮商明会発行 歳末売出セール

今年も  
やります!!

# サギノミヤン

スクラッチ

【配布・使用期間】  
2014年12月8日から12月18日まで

¥500 ¥100

計600本 と 計3,000本 の商品券が当たる!!

Wチャンスとして 12月18日の午後2時から抽選会を行います!!  
くわしくはポスターを見てね!