

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

あじ

TAKE
FREE

2015
Spring, Summer
vol. 24



だいたいある

Gourmet 

Shopping 

Beauty 

Health 

Life 

Culture 

etc! 

さぎのみや探検

国産小麦“春よ恋”の食パンが人気の「アン・ミュール」と目の前で焼いてくれる鉄板焼のお店「鉄板焼 明(あかり)」、イケメンでとても真面目な店長の「鈴(リン)・台湾式マッサージ」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。



国産小麦“春よ恋”を使用した人気の食パン。お手頃な価格も魅力。



惣菜パン各種。



ケースには多種のパン。



こちらも人気のピザ。季節に合わせた材料も使用。



ベーシックな食パンも人気。



あんぱんに使用するあんこも手作りにこだわる。

“春よ恋”の食パン

鷺宮小学校の門を出た斜め向かいに「アン・ミュール」はある。このパン屋の特徴は材料は国産にこだわり、なるべく混ぜ物のない材料を使用しているとの事。特に人気なのは、国産小麦“春よ恋”を100%使用した食パン。価格もとてもお手頃。お昼過ぎには売り切れる事も。食パン類はお店で好みの枚数にカットしてくれる。他にも惣菜パンやピザ等々、多種の品揃え。お昼時にはお客さんがひっきりなしに訪れる。パンの他にも季節に応じて温かいスープ、夏にはスムージーも販売している。

身体の不自由な方やお年寄りの為に配達もしている。(お問い合わせ下さい)

気取らないアットホームで庶民的なお店作りをしている安心で良心的なお店だ。

皆さまのお越しをお待ちしております。

店長 岡さん



ant myur (アン・ミュール)

☎03-5373-5233

【営】10:30~13:00

【休】日・祝日 (map G-8)



カウンター席。目の前に鉄板があるので目でも楽しめる。



奥のテーブル席。16名までの宴会に対応。



20ミリの鉄板で焼く醍醐味。

気軽に立ち寄れる

北口を出た都立家政に向かう線路沿いの道を少し進んで左に折れた路地に「鉄板焼 あかり」はある。こちらのお店は、女性店主が切り盛りしており、清潔感のある店内、そして鉄板焼ながらも繊細さも垣間見える味は女性ならではのもの。肉だけではなく魚介も。お一人様やカップル、大人数での宴会でも気軽に利用出来る。



日替りステーキ



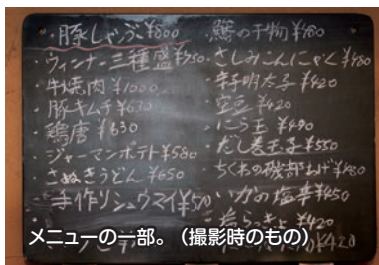
スペシャル焼きそば



あかりのお好み焼き



めんたいオムレツ



鉄板焼 あかり

☎03-5356-8931

【営】17:00~24:00

【休】月曜日

(map E-9 本誌広告P.7)

さぎのみや探検

1階のマッサージの他に
2階には台湾の様々な商品
を取り揃えております。
お気軽にお越し下さい。

店長 呉さん



マッサージスペース。リラックスできる空間。



台湾式コーヒーや
お茶も販売。

色々な台湾を満喫

中杉通りを北に少し歩くと左側に「鈴・台湾式マッサージ」はある。2013年にリニューアルしたこのお店は、イケメンの店長で有名。ルックスの良さだけではなく、とても親切・丁寧でそれに加えてとても真面目。人柄の良さがお店作りや対応に表れている。外国の方のお店は入るのに躊躇しがちだが、安心して遊びに行ってみては。

1階のマッサージスペースの他に、2階には台湾物産品などの高級感のある小売りスペースがある。2階だけでも覗いてみてはいかがだろうか。(詳しい情報は、P.24を参照のこと)



2階の小売りスペース。台湾物産品や高級な美術・工芸品も。



リン
鈴・台湾式マッサージ
☎03-5364-9681
【営】12:00~24:00(23:30ラスト)
【休】木曜日
(map H-4/本誌広告P.24)



台湾からの輸入品の一部。



※このレシピは取材当時のオーナー様ご提供の情報です。

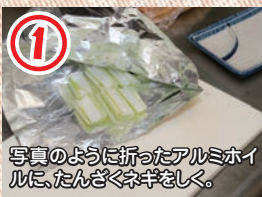
浜焼太郎のカンタンレシピ

イカワタのうまみが駆け巡る!! お酒にもご飯のお供にもサイコーです。

「イカワタホイル焼き」

【材料】(1人前)

- イカゲソ・ワタ…… 1杯分
- 長ネギ(3cm) ……3本
- 刻みネギ ……15g
- 味噌 ……5g
- 酒 ……15cc
- しょう油 ……15cc
- アルミホイル ……1枚



① 写真のように折ったアルミホイルに、たんざくネギをしく。



② イカワタを取り外しておく。(身は使いません)イカゲソを3cm程度に切る。



③ ワタ・ゲソ、刻みネギ、味噌をのせ、しょう油と酒をかける。



アルミホイルを開き、かき混ぜたら完成。



④ アルミをとして10分程度焼く。(焦がさないよう注意)

できあがり!!

写真でひと言

マクラを替えたから、
全然寝られないまま朝。





シロウトの素朴な疑問をプロに聞く!! 教えて!! 仕事のこと

あそう ひろあき
今回のお相手 店長 **麻生祥明** さん
KOTONA COFFE コトナコーヒー
(map E-7 本誌広告P.14)



取り扱いの豆について教えてください。

麻生さん (以下略) 生豆の仕入れは、フランチャイズとは違いますが、全国で100店舗位のグループで共同で行っています。買い付け担当が海外の農園に直接行き、良いものを選んで送ってもらっています。



このお仕事の面白みは何ですか？

やはりお客さんに「美味しい」とか「美味しかったよ」と言われる事が喜びですね。それが無いとやっていけないと



いうか、それだけあればといった感じです(笑)。

お仕事についてアドバイスがあれば…

続けるアイデアが無いと難しいかもしれません。一旦開業してしまうと日々の業務に追われるので、開業前にたくさんアイデアを持っておくの良いかもしれません。



一言メッセージをお願いします。

選りすぐりの豆の販売はもちろん、カフェスペースもありますのでお気軽にお立ち寄り下さい。



鷺宮の学生ボランティアグループ

ECV 活動報告

2/28 に鷺宮児童館で開催された、おちやのこさい祭に ECV から5名参加してきました。今回は「たたいてかぶってジャンケンポン」をして、子供たちと楽しく遊びました!参加をしてみても、子供たちの笑顔や楽しむ姿がたくさん見れ、また次も参加したいと思いました!



1/12 の成人式に ECV から荻野と香西が成人式の実行委員として舞台に立たせていただきました!これからも ECV をよろしくお願いします。



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、専門学生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!

【連絡先】 E-mail: ecvvolunteer@gmail.com

写メのちやお

読者の自由投稿コーナー

大連の市電の切符です。
貴重な戦前のモノです。

プレ賞

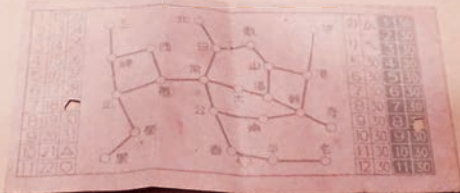
こないだ子供用の服に絵を描きました。
サギブーに対抗して青い鳥(クジャク)です!
サギブーと仲良くなれるかな?



マツヨムさん
(若宮3丁目)

さきブーよりカラフル!!
こんなTシャツが着られる
お子様が幸せですね!

渡邊さん
(鷺宮1丁目)



本当に貴重な感じがします。
デザインもなかなかステキですね!

ママのマッサージは、たまらないワン!



あんずちゃん
(鷺宮3丁目)

喜んでるのが良くわかります!
キシイな毛並み!

近所のコインパーキングで...
パトカーも路駐せずにパーキングに停めてます!
アメリカのパトカー?! だけど(汗)



ダブリソンさん
(鷺宮6丁目)

フロントのガードが"らしい"ですね。
どんな人が乗っているのでしょうか。見てみたい...

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。

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



子供たち、元気です！

皆様こんにちは、鷺宮小学校です。12月にはインフルエンザに悩まされましたが、新しい年、子供たちはとても元気です。学校では年明けと共に、ウインターコンサート、席書会、鏡開き、昔体験、豆まき集会、縄跳びぴょんぴょんタイム、百人一首ビギナー戦・マスター戦、音読発表会と、季節を大切にしたり行事や授業を次々に行っています。一年間のまとめの時期ではありますが、新しい取り組みにもチャレンジしています。

豆まき集会では代表委員会と集会委員会が協力して、「思いやりの心で友情深める鷺宮小学校」のキャッチフレーズで、友達と仲良くできるように豆まきを楽しんだり、縄跳びぴょんぴょんタイムでは、自分の技

を磨いたりクラスで長縄の回数に挑戦したり…。いつも保護者・地域の皆様にご協力やご理解をいただいております。後期音読発表会は学年での発表でした。多くの保護者地域の皆様の温かな応援もあり、子供たちは一年間の成果を精一杯発表することができました。

学年の終わりに向けて、4年生は3年生にアニマル当番を教えてあげ、6年生は5年生に屋上校旗の昇降を引き継ぎます。そのほか様々な場面で日々の活動が次の世代に受け継がれています。

これからも、鷺宮小学校の子供たちをぜひとも応援してください。

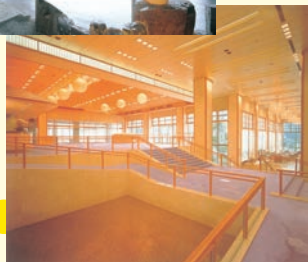


草津温泉 **スペシャル A D !!** インフォメーション!!

Saginomiyan Press

草津温泉 ホテル櫻井

楽天トラベル 5 ツ星★認定の宿
華やかな近代和風旅館で草津最大級の
源泉 100% かけ流し温泉を堪能



ACCESS

【電 車】JR吾妻線 長野原草津口駅よりバスにて 28 分

【自動車】関越道 練馬IC～渋川伊香保IC又は信越道碓井・軽井沢 IC から草津温泉へ

【駐車場】敷地内駐車場 300 台／屋外平面式／駐車料無料

にんじんボーイのお悩み相談



テキストに答えちゃうよ！

ジャムのフタは温めると、
開けやすいんだよ！

Q
先日、ジャムのピンの蓋が開けられなくて筋力が落ちた事にとてもショックを受け、筋トレを始めました。しかし、なかなかトレーニングが続きません、トレーニングを続けるられる良い方法はないでしょうか？
(50代 不動産業)

大丈夫だよーボクもやってるし、5年以上も毎日遊んでるけど、ぜんぜん中毒にならないよー。

Q
はやりのスマホのパズルゲームを始めようかと考えています。でも、はまり過ぎてゲーム中毒になると友達に言われました、大丈夫でしょうか？
(10代 高校生)

スコッチウイスキーを注文して、目の前に置いておくだけでいいよー。「飲んでるか？」って聞かれたら「スコッチをスコッチ飲んでます！」って言えば大丈夫だよー。

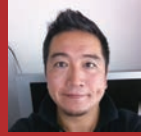
Q
新社会人です、お酒が得意じゃないので飲み会が苦手です。飲み会でお酒を飲まないでいい方法はないでしょうか？それとも頑張っって飲んでいれば、お酒に強くなるのでしょうか？
(20代 会社員)

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

金沢～加賀百万石を訪れる



写真／文●新井建喜 武蔵野建設産業(株) (map F-10 本誌広告:P.38)
写真提供：シエンアート (map A-5 本誌広告:P.38)



ひがし茶屋街

北陸新幹線開通に先立ち、 にぎわい直前の金沢を訪れました。

まずはひがし茶屋街へ。ここは伝統的な茶屋建築の街並みを残す保存地区。昔ながらの町屋は現在ではカフェや、甘味処、和菓子店、バーなどとして生まれ変わり、おしゃれなスポットでした。さっそく地元の銘酒「手取川」で一杯。

近江町市場では、新鮮な魚介物を堪能。

金沢 21 世紀美術館は市民、教育機関、地元産業と連携し、開かれた憩えるアート空間。ユニークな展示物に心が躍りました。

駆け足でしたので、まだまだ見どころをたくさん残して帰ってきましたが、加賀百万石の神社仏閣がコンバクトにまとまり、歴史が育んだ蒔絵、九谷焼、漆器などの工芸品や和菓子など、とても奥が深いこの町。「おもてなしドーム」が併設された金沢駅の整備工事も急ピッチで進められ、街は観光客を迎え入れるムードに包まれ、まさにお祭り前夜といった感じ。

ブームになること間違いなしでしょう！



21世紀美術館



カニ食べ放題



駅前おもてなしドーム

ガッツ 川柳 タイトルマツチ

がっせんりゆうたいとるまつち

投稿作品を「一般応募チャレンジャー」として、編集部
の独断で選考させていただいております。

今回のお題「新しいもの・こと」



咲く花の 変わる見え方

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。鷲宮三丁目在住。地元「鷲宮」さきブレ」の為に協力いただいている。

永久チャンピオン



シルバー

ランニング 道具を揃え 大満足

井草 ヒーヒーさん



シルバー

やる気持ち あればあるほど 宝物

中村南 マスバベさん



ゴールド

パソコンを 毎年買い換え 工夫

鷲宮三丁目 タブリンさん

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「アツいもの・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、44ページをご覧ください。



さぎのみや住民の為にホームページ!!

さぎウェブ
SaginomiyanWeb

「さぎブレ」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 ● 「さぎブレ」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

「さぎブレ」の編集スタッフから一言

原田 享幸 はらだ電機株式会社

(map G-6 本誌広告 P.20)



ぼちぼち陽気もよくなってきました。さぎブレ片手に商店街を巡ってみてください。新しい出会いと発見が転がっているかも? 知れませんが。

古谷 孝 古谷葬祭

(map A-7 本誌広告 P.34)



新しい出会いの季節がやってきました! 是非、さぎブレで行ったことのない新しいお店と出会って下さい!

田中 章生



鷲宮で「心のブラカード」を撮影しました。沢山のお店が参加して楽しく賑やかに出来上がったので是非観て下さい!

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「さぎブレ」は
Saginomiyan Press
2015年7月発行予定です!!
発行/10,000部 年3回

鷺宮商明会 公認 **恋する春** になっちゃいました!

Saginomiyan

心のプラカード

目指せ公式化!

ついに

完成!

YouTubeで公開中!!

鷺宮商明会公認 「心のプラカード」

詳しくは **コチラまで**

プロジェクトの情報は以下で配信中!

「恋する Saginomiyan」

<https://www.facebook.com/sagikoi>

YouTube で 「鷺宮」もしくは 「中野区」 で検索してね!!

