

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

# まじ

TAKE  
FREE

2015  
Summer, Autumn  
vol. 25

は  
じ  
け

る!!

Gourmet



Shopping



Beauty



Health



Life



Culture



etc!



# さぎのみや探検

炭火で焼かれた串が絶品の「やきとり にしだ屋」、  
希少な酒も楽しめる「ヒーリングバー シノン」、  
鉄板鍋をはじめとするお酒が進むメニューが豊富な  
「ほるもん 善」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。



備長炭で焼かれる焼き鳥はとても香ばしい。



「串焼きおまかせ盛り合せ 6本」¥780。





テーブル席と奥の座敷。



店頭のお持ち帰り用のケース。



テレビもあるので、仕事帰りの“一人飲み”にも。

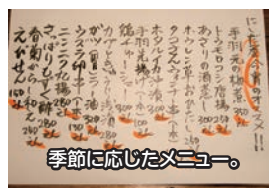
### 香ばしい絶品焼き鳥!!

中杉通り沿いにある「やきとりにしだ屋」は、店頭にあるお持ち帰りも人気の焼き鳥屋。

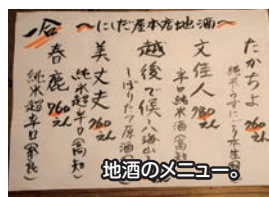
毎日仕入れされる新鮮な鶏肉が炭火で焼かれる。とても香ばしくて冷たい生ビールにピッタリ。その中で人気なのは、「鶏レバー」「ハツ」「皮にんにく」。串焼きおまかせ盛り合せ（6本 ¥780 左ページ下写真）などのお得なメニューも。定番の「もつ煮込み」や「漬けアボカド」も人気があり、おすすめ。その日・その時期だけのメニューも多種ある。ドリンクメニューも豊富なので、毎日通っても飽きないだろう。仕事帰りにテレビを見ながらちょっと一杯なんていかがだろうか。



毎日仕入れの新鮮鶏肉



季節に応じたメニュー。



地酒のメニュー。



**やきとりにしだ屋**

☎03-5356-9383

[営] 16:00~24:00

[休] 無休 (但し12/31、1/1は休み)

(map G-5 本誌広告P.6)



ビールの美味しい季節です。  
当店で是非味わって下さい。

スタッフ 沖田さん



ほるもん善 おすすめの「鉄板鍋」。  
残ったダシにうどん、ご飯を入れて3回楽しめる。



豊富で美味なメニュー。



人気の「冷麺」。暑い時期のシメにピッタリ。

### 豊富で美味なメニュー

中杉通り沿いの地下にある「ほるもん 善」は、アットホームな雰囲気が高評を得ているお店。おすすめ「鉄板鍋」は残ったダシにうどんやご飯を入れて3度楽しめるお得な一品。焼酎や色々なお酒を飲みながら豊富なおつまみを楽しんでは。男女問わず人気のお店だ。



女性に人気の「明太チーズチヂミ」。



掘りごたつの座敷席。



アットホームな雰囲気でご好評をいただいております。  
お気軽にどうぞ!!

店長 千田さん

### ほるもん 善

☎03-3336-8787

【営】17:00 ~ 25:00

【休】火曜日

(map I-5 本誌広告P.7)



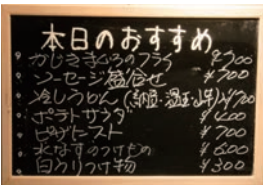
# さぎのみや探検



こだわりの癒し空間は、寄木細工職人の仕事によるカウンター、  
長野の高級家具工房の椅子が並ぶ。

## 癒しの隠れ家的なバー

「ヒーリングバー シノン」は、中杉通りから小道に少し入ってすぐ。“女性が一人でも立ち寄れるお店”というコンセプトのもと、某メーカーデザイナーとの度重なる打合せで作りに上げたこだわりのお店は、まさに癒しの空間。元酒屋という経歴から、各地からの希少なお酒も提供。その価格もとてもリーズナブル。軽い食事也可。



生ビールや焼酎も。



希少なお酒の数々。リーズナブルな価格で提供される。

女性お一人でも  
安心してお越しいただけます。



店主 篠さんご夫妻

## HEALING BAR SHINON

☎03-3330-3357

【営】18:00~24:00(L.O)

【休】日曜日、月曜日

(map H-3 本誌広告P.14)





# MORI屋のカンタンレシピ

WA-BAR (map C-8 本誌広告 P.8)

## 「切干し大根のサラダ」

手軽で美味しい!  
市販のゴマダレに  
チョイ足してさらに美味!!

### 【材料】(3~4人前)

切干し大根(乾燥)・40g  
大根……………150g  
人参……………65g  
キュウリ……………1本

### ドレッシング

市販のゴマダレ…大さじ4  
味ぼん……………10g  
マヨネーズ………6g  
ラー油……………少々  
濃い口醤油………少々



⑥ 切った野菜にドレッシングをかけてお皿に盛る。

できあがり!!

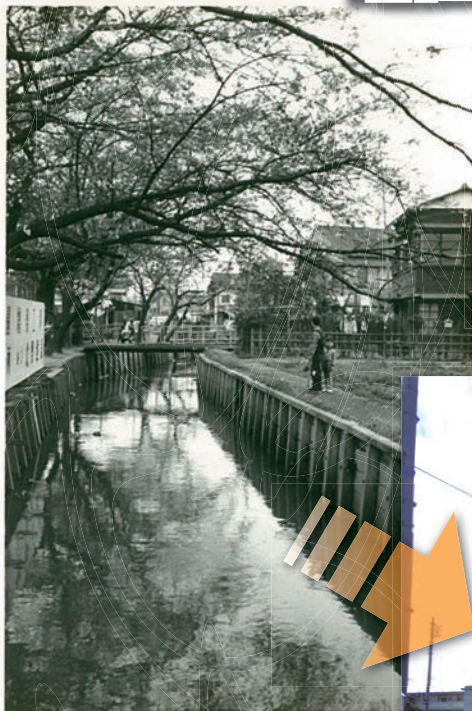




# 鷺宮今昔物語 20

懐かしい鷺宮の風景写真を紹介するコーナーです。

## 昭和40年代



昭和40年代頃の妙正寺川です。  
遠くに見える橋は、  
現在の双鷺橋(そうろばし)に  
変わってます。

## 現在





# 鷺宮の学生ボランティアグループ ECV 活動報告



5/17 日曜日 晴れ 若宮児童館

こんにちは! ECV 代表の荻野です。5月17日に若宮児童館で第24回どうぶつ村が行われ、ECV から3名(荻野、秋山、友田)がボランティアスタッフとして参加させていただきました。

児童館にたくさんの子供達に来て、ウサギやヘビ、ヤギ、ブタなどの様々な動物たちに興味を示していました。中には動物が怖くて泣き出してしまう子もいましたが、身近で動物たちと触れ合える事はなかなか出来ないので、子供達にとって良い経験になったのかなと思いました。



左からどうぶつ村の取り仕切る林さん、ECV 秋山、友田、若宮児童館館長の篠原さん、ECV 荻野

**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う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](mailto:ecvvolunteer@gmail.com)



# 鷺宮小学校かわら版

写真／文●鷺宮小学校 渡島郁弘 校長先生



## 学校水車は回る！

皆様こんにちは、鷺宮小学校です。この度、4月より着任いたしました校長の渡島です。今まで同様、135周年を迎えた鷺宮小学校の子供たちや学校の様子をお伝えして参りますので、どうぞよろしくお願いたします。

学校の正門をくぐると、すぐ左手に「学校水車」が軽やかに回っています。ご存知の方も多いと思いますが、現在の水車は、三代目であり、平成12年の11月に新調されました。初代、2代目の水車は、貴重な学校の宝物として、校内に展示しています。

初代の学校水車は、昭和41年12月に作られた岩石園の場所を活用し、校庭の緑化対策として、築山や花壇、芝生などの整備と共に、昭和49年6月に完成しました。

40年以上にわたって、子供たちの成長を見守ってきた学校水

車。かつての里山の風景には水車小屋がありました。水車は、自然を活用した昔ながらの技術の1つであり、田んぼに水を汲みあげたり、穀物の脱穀をしたり、石臼を回したりできる大切な動力でした。

都会でありながら、心地よく回る学校水車の水の音やその響きは、子供たちの心を和ませ癒してくれます。

週末は、校庭を開放していますので、子供たちの宝物として、また、長く地域の方々に愛され続ける学校水車をぜひ、ご覧ください。



# 写メおちゃお

読者の自由投稿コーナー

**プレ賞**

**タフリンさん**  
(鷹宮6丁目)



なんか不気味な植物が生えてキター！  
実はこれ、コンニャクの花です！咲くのに約5年もかかります。  
花の香りは、生ゴミみたいな匂い(-\_-)。  
なので蜂や蝶でなく、ハエが集まっています(^^;)

**ス！ゴ！イ！！**  
色々な植物があるものですね。



暑いから  
クールビズ  
で～～す！

**ななちゃん**  
(鷹宮1丁目)



理解あるのにな少し時間が経りましたが  
びつオーアウターですね(笑)。  
身軽になって涼しそう。

新宿を散歩していて見つけました！  
「ピコリーノ」という名前だそうです。  
製作者のセンスに脱帽！

**マツヨムさん**  
(若宮3丁目)



深く調べてみたくなりません。  
こういうものに飾りを付けられる余裕って  
良いですね。

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！！

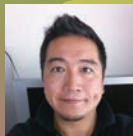
**[応募方法]**は44ページをご覧ください。



# さぎプレ 旅行記

## 鹿児島「山と温泉の旅」

写真／文●新井建喜 武蔵野建設産業(株) (map F-10 本誌広告:P.34)



仕事関係の仲間と鹿児島へ。  
今回は、開聞岳、韓国岳登山と、温泉の旅です。  
1日目、開聞岳を登りました。  
雨雲の中の登山でしたので、山頂からの眺望は拝めずでしたが、  
翌朝、池田湖からの開聞岳の眺めに感動しました。



【開聞岳】  
池田湖からの開聞岳の眺め。



【韓国岳と大浪池】  
指宿温泉で一泊し、2日目は  
韓国岳を登り、大浪池をぐるっと一周。



【高千穂峰】  
韓国岳山頂から眺める高千穂峰。  
坂本竜馬とおりが登った山として有名です。  
登山中、遠くに霞む桜島から、何回か噴煙が上がったのを見たり、  
火山の多い九州らしい山々の眺望を堪能してきました。



【仙巖園】  
霧島温泉に宿泊し、道中に仙巖園を見物。数年前の大河ドラマ『篤姫』を思い出し、幕末の歴史に思いを馳せました。

# にんじんボーイの お悩み相談

Q 新宿駅はどんどん大きくなっていますが、鷺ノ宮駅は大きくならないのでしょうか?(20代 会社員)

「エキゾチック」に「駅増築」してくれるといいよねー。

Q 食パンマンの顔は何枚切りでしょうか?教えてください。(11歳 小学生)

食パンマンは、切れてないですよー。

Q 友達は少ない方ではないと思うのですが、携帯にメールが来る量が他の人より少ない気がします。もっと自分から友達にメールを送った方がいいのでしょうか?

大丈夫! にんじんボーイは電話もメールも来ないのに、携帯の充電はすぐ切れるよ!

テキトーに答えますよー。

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





シロウトの素朴な疑問をプロに聞く!!

# 教えて!! 仕事のこと

よねたに なおと

今回のお相手 **米谷直人** さん

ダスキンフランチャイズチェーン加盟店 ダスキン明星

(map B-10 本誌広告P.38)



**この仕事を始めた切っ掛けは?**

米谷さん(以下略) 元々伯父が昭和45年からこの仕事をやっておりました。僕がアメリカから帰ってきて父親の別の仕事を継いでいておりましたが、12年前に叔父が入院し、その息子達が仕事を継がない事が分かったもので、伯父を手伝っておりました。そうしている内にそのまま僕が継ぐという形で現在に至ります。

クスとは違うのですが、お客様から「モップ掛けしたらワックスのせいで廊下等が滑る」と言われる事があります。それは誤解でして、元々ダスキンのモップにワックスは付いていません。そもそもですがワックスが掛かっていたら滑らないはずなんです。もちろんワックスが乾いた状態での話しですが。そのような誤解をされる方は割と多いですね。何かその他にも疑問がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。ご説明させていただきます。



**何か変わったご依頼とかありましたか?**

名称の似た某大手空調機メーカーさん(〇イキン)と間違っよくご連絡いただけます。夏場に多くて5、6件の問い合わせがありますね。「安いエアコンは売ってないのか?」と。それで「掃除はしますが販売はしていません」とお答えしてます(笑)。



**お掃除のテクニックを教えてください。**

掃除機を掛けたりする際にエアコンを一旦止めて、窓を開けて掃除をされている方が多いとは思いますが、ダスキンのモップでしたらホコリが舞いにくいので、窓を閉めたまま掃除していただいても構いません。暑い時期は、エアコンをつけて涼しいところで掃除が出来るのでおすすめです。ダスキンでは色々な商品がありますのでご検討下さい。お掃除のワンポイントアドバイスとしては、朝起きた時に人の出入りや動きの少ない場所から掃除を始めると、よりホコリが舞いにくくて一番効果的だと思います。是非試してみてください。



**ありそうですね(笑)。他には何か?**

変わったご依頼とは違いますが、(レンタルの)モップには吸着剤が付いていて、それはホコリを取るものでワッ



# ガッツ 川柳

がつつせんにゆうたいとるまっち

## タイトルマツチ

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きます。

今回のお題「アツいもの・こと」



集う人 色んな交流

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」さきブレ」の為に協力いただいている。



シルバー

気温上昇

気分も上昇

金少々

練馬区中村 エコノミーさん

シルバー

甲子園

初めて踏んだ

我が母校

杉並区桃井 辻さん

ゴールド

暑い夏

ビール片手に

腹なでる

鷺宮六丁目 タブリンさん



チャレンジャー  
大募集!!

次号のお題は「楽しいもの・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、44ページをご覧ください。

Culture







セギプレ4コマ漫画 「サギノミヤな日々」でおなじみの…

myoこと サード大沼にふる

『ヴィジュアル系 冷夜』  
★野球部員

毎週木曜 COMICOにて 絶賛連載中!! comico.jp

おにきよ! オレに会いにきてよ!

おにきよ!

©comico/サード大沼

# 編集後記

「さぎプレ」の編集スタッフから一言

米谷直人 ダスキン明星 (map B-10 本誌広告 P.38)



今夏はまちバル、盆踊り等、イベントが盛り沢山ですが、青年部一丸と成って地元鷺ノ宮を盛り上げて行きます。

山崎 亮 山崎花店 (map C-9 本誌広告 P.21)



鷺宮の夏はとてはなやか賑やかになってきます。鷺プレ片手どうぞ!

二宮真之 株式会社まんまるハウス (map E-9)



鷺宮での初のバルイベント! 目一杯食べて! 沢山飲んで! 盛り上げるぞ!

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  
2015年11月発行予定です!!  
発行/10,000部 年3回

J:COMからのお知らせ

中野区杉並区の地域ニュース番組「デイリーニュース」  
平日午後6時40分から生放送でお届けします!

【公式Facebook・Twitter】  
デイリーニュース中野・杉並では、  
放送予定も随時更新します!  
ぜひチェックしてください!

協力：中野区観光協会

第42回 鷺宮

# 盆おどり

主催：鷺宮商明会

中野区立鷺宮小学校校庭で開催!!

鷺宮  
★  
BON

2015年  
8月8日(土)  
8月9日(日)

午後4時00分スタート!!

今年も豪華プレゼント多数

※プレゼント抽選の方法が例年と違います。  
抽選券は入口受付にて一人一枚配布。

【配布時間】 8日：15時45分～19時30分  
9日：16時00分～19時15分

photo: Shen Art

スーパーボールすくい/フランクフルト/きんぎょすくい/ラムネ/ワタあめ  
おもちゃ/輪投げ/かき氷/鶏モモ焼き/ヨーヨーつり/やきそば/ etc...

「まちなかのバル」は中野区観光協会と鷺宮商明会が開催する「飲み歩き・食歩き」のイベントです。

まちなかのバル  
鷺飯夜  
SAGI★NOMIYA★NIGHT

2015 7/8(水)・9(木)  
17:00-23:00

【前売りチケット】 ¥3,500 (当日¥4,000)  
【購入サイト】 <http://nakanobar.jp/>  
前売りチケットは、「ミヤコ洋品店」と「キャロット」でも予約できます。  
開催場所：鷺ノ宮駅周辺のイベント参加店舗  
受付場所：ドコモショップ鷺ノ宮駅前店特設受付  
【ご注意】R中野駅南口バルのチケットは共通ではありません。  
(チケット引換期間：各日16:30～21:00)



チケットは5枚つづり。  
1人で使っても、  
みんなで使ってもOK!!

