

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

あじ

TAKE
FREE

2016
Spring, Summer
vol. 27

ここからはじまる


Gourmet 

Shopping 

Beauty 

Health 

Life 

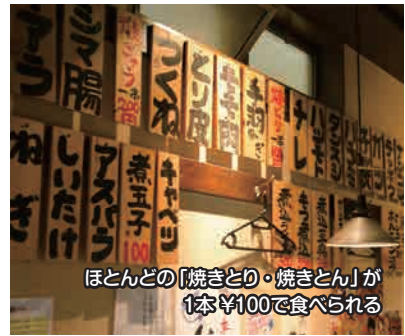
Culture 

etc! 

さぎのみや探検

新鮮な焼鳥と豚モツ「焼きとり・焼きとん 四文屋」、
契約農家仕入の新鮮野菜を楽しめる鷺ノ宮新店の
イタリアン「ジュリエーゼ」、個室ヘッドスパ・本格ネ
イルもある「美容室 グレタガルボ」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。





カウンター席、
2人掛けのテーブル席



店内の奥には
4人掛けのテーブル席も

朝仕込みの新鮮串焼!!

駅北口を出て右に都立家政方面へ少し行くと右側に「四文屋」はある。その日の朝に仕込んだ新鮮な焼きとり・焼きとんを食べられる東京都を中心に34店舗（取材時）ある人気店だ。クセの無い焼酎「金宮」をベースにした「梅割り焼酎 ¥350（お一人様3杯まで）」も人気。多種多様な料理とドリンクは全てお値打ちな価格。店内はカウンター、テーブル席（2人掛け・4人掛け）とある。15時からやっているの、仕事が早く終わった時や休日も明るい内にちょっと“引っ掛ける”事も出来るありがたいお店だ。



焼きとり・焼きとん **四文屋**

☎03-6223-4455
【営】15:00~24:00
(map C-7 本誌広告P.11)



「もも肉」
「つくね」
各¥100

皆様のお越しを
お待ちしております!!

(左から)
菅谷さん
伊東さん(店長)
凜さん





練馬と群馬の新鮮お野菜
冷たいパーニャカウダソース ¥880

契約農家の美味野菜

中杉通り沿い「ジュリエーゼ」は、2015年11月にオープンした、契約農家の新鮮で美味しい野菜が食べられるイタリアンのお店。パン・デザート・生パスタ・ソース等全て手作り。アブルッツォ州のワインも提供されている。昨年の8月にイタリアから帰って来たというシェフの作る料理の数々は見た目でも楽しませてくれる。カウンター席もあり、お一人様でも大歓迎。各種パーティー等の貸切りにも対応（～20名様程度、予算等要相談）している。



本日のテリーヌ ¥900～

トラットリア ジュリエーゼ ダ エンメ

☎03-6383-0855

【営】11:30～14:00 (L.O)

17:30～22:00 (L.O)

【休】水曜日 (map J-5 本誌広告P.6)



色々お野菜の「カボナーダ」 Giuliese風 ¥900

鷺宮の皆さまに
美味しい野菜を
食べていただきたいと
思っております。



お一人様も大歓迎



貸切りも可
(～20名様程度)
予算等、要相談

シェフ 国分さん



さぎのみや探検



木の温もりと白を基調とした明るい店内



ネイルブース
ネイルだけでも美容メニューとセットでも



シャンプーブース



フットネイル(ペディキュア)も可



個室のヘッドスパ
年数回の割引もある
(<http://garbo.heartland-tokyo.com>)

ネイルもヘッドスパも

駅から徒歩1分の中杉通り沿いの「美容室 グレタガルボ」は、白と木を基調とした明るい店内。ネイルサロンも併設されており美容メニューとセットでも。個室のヘッドスパもあり、年数回の割引も。(http://garbo.heartland-tokyo.com)

ネイルだけでも、
メニューと一緒にでも施術できます。
ヘッドスパもオススメです。



美容室 **GRETA GARBO**
☎0120-39-8658
【営】(月~土)9:30~20:00
(日・祝)9:30~19:00
【休】火曜日 (map E-4)

スタッフ(ネイリスト)
安納さん



食のプロが
教えちゃう!!

どんど晴 のカンタンレシピ



【お店の方の一言】

「魚串 どんど晴」平出さん
map C-9 本誌広告 P.8

美味しい料理を作って、お待ち
しております!! このメニューもブ
ロの味付けでお出しています。

「ちょっと変わったニラ玉」

家庭では、めんつゆで簡単味付け!

【材料】(約2人前)

ニラ …………… 1 束
卵黄 …………… 1 個分
塩 …… 大さじ 1 程度
めんつゆ …… 適量
ごま …………… 少々
糸唐辛子 …… 少々



できあがり!!



「中野ランニングフェスタ」に 遊びに行ってきたよ。



3月13日、中野四季の森公園で行われた「中野ランニングフェスタ」に遊びに行ってきたっブー！

今回で3回目の開催のマラソンイベント。今年のランニング参加者は約3,800人！すごい熱気だったっブー。

ランは2km、4km、10kmとレース駅伝、エンジョイ駅伝の5つのカテゴリーで。

エンジョイ駅伝ではみんな仮装したりして爆笑だったよ！おいらも走って言われたけど失礼しちゃうね、おいら仮装じゃないから！公園内の散歩もしたよ。たくさんの露店が出て賑わってた！で、おいらはメインステージで暴れてきたー。

中野区観光大使のメロポリちゃんとかブテンミライさんのライブで、『ナカノナノカナ』に合わせてノリノリダンスさ！

スペシャルゲストはあの『翼の折れたエンジェル』の中村あゆみさんとお笑いの大久保佳代子さん。そして、元男子バレーボール日本代表の朝日健太郎さん、元西武ライオンズの石井貴さん。

オークションでは「高橋由伸選手のサイン入りのジャイアンツユニフォーム」なんてのが落札されてたよ！すごいよねー おいらも欲しかったっブー。

すばらしいイベントだね！ また来年も楽しみだっブー！

今度は3月22日、中野ZEROホールで、J:COMの公開生放送に乱入しちゃうんだ！ワクワク！

ガッツ 川柳 タイトルマッチ

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、編集部
の独断で選考させていただきます。

今回のお題「晴れやか」



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『さぎブレ』の為に協力いただいている。

まっすぐに

歩く我が道

OK牧場!!



まぶしさの 新入生 さくら咲く

杉並区桃井 辻さん



イベントも 無事終了し 美酒に酔う

上鷺宮 白鳥さん



声かけて つながりあおう 笑店街

上鷺宮 ぐでたまちゃんさん



次号のお題は「よろこび」

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。

チャレンジャー
大募集!!

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



校章と共に

皆様こんにちは、鷺宮小学校です。

今年度135周年を迎えた鷺宮小学校です。学校が誕生してから135歳をお祝いする気持ちを子供たち、保護者や地域の方々と共に、多くの行事を通して学校を愛する気持ちを大切にしてきました。

明治5年に、日本の学校教育の開始を告げる「学制」が公布され、わずか8年後に鷺宮小学校の前身である雙鷺(そうろう)学校が開校しました。

明治維新の間もないころから、現在に至る鷺宮の町のすばらしい発展と共に、歩んできた長い歴史を改めて感じさせます。

学校を象徴すると言われるものに、校章があります。現在の校章は、3代目であり、開校52年目にあたる昭和6年に校歌と同時に生まれたものです。当時の教員が新しい校歌の制定に合わせ、可憐な撫子(なでしこ)の花を図案化したと言伝えられています。校歌の一節にも、「ここにつどいて

なでしこの若きいのちは のびていく」とあり、当時、この武蔵野の地に咲き匂った小さな花のゆかしさを表しています。校舎の中央階段3階には、「開校百周年を祝う会」より贈られた銅板の校章が威厳を感じさせながら子供たちを見守っています。中央玄関脇には、このことが記されたブ

レートがついており、設置された当時は、金色ピカピカに輝いていたそうです。

今年度は、平成26年度、27年度の卒業生の保護者の皆様より、校章の刺繍が施してある、見事な演台カバーを贈呈して頂きました。入学式や卒業式など、学校行事等で大切に使用させていただきます。我が母校である学校への愛校心の象徴となる校章をこれからもますます大切にしていきたいです。

今後とも、子供たちへの地域の皆様からの温かなご支援のほど、どうぞ、よろしくお願いいたします。



写メおちゃお

読者の自由投稿コーナー

プレ賞

リニューアルされた鷺ノ宮駅の
跨線橋から夕陽をパチリ！

コロちゃん
(鷺宮2丁目)



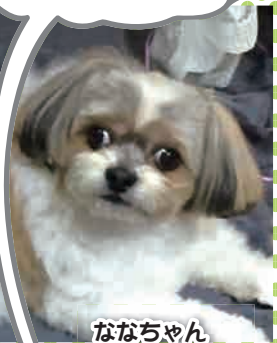
夕日がとってもキレイですね。
何だか感動的になります。

開業当時の西武電車の切符です。

渡邊さん
(鷺宮1丁目)

切符ハサミのリズミカいなきが思い出されます。
(若い方には通じない話でしょうか……)

飼い主の前では、こ〜んな顔



ななちゃん
(鷺宮1丁目)

だ〜れも居なくなると……
へっへっへ

こちらが本当の
顔なんでしょうか？
何か企んでいるようですね(笑)。



オリジナルキャラの
かわいそくんです。



スタワさん
(鷺宮4丁目)

どこかで販売されているのでしょうか？
バランスといい、フワフワ感がいいですね！

クロネコヤマトの
お手伝いするワン！

運転もあるのか？
運ばれるのか!? (笑)
カワイイですね！

もっちゃん
(鷺宮3丁目)



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!!

【応募方法】は44ページをご覧ください。

鷺宮今昔物語 22

懐かしい鷺宮の風景写真を紹介するコーナーです。

写真出展：早船正雄 たか著『ふるさと鷺宮』

昭和8年ごろ



旧道時代の新青梅街道。昭和8年ごろ。
街道の左側は練馬区、右側が現在の鷺宮三丁目付近。
この道の向こうは目白方面です。

現在



にんじんボーイの お悩み相談

Q よく宝くじを買うのですが、大きな当たりを当てた事がありません。宝くじを当てる方法なんてないですよね？
(30代 会社員)

もちろんあるよねー、知らないだけだねー！

Q 彼女と喧嘩して、しばらく連絡をとっていません。なんとか仲直りしたいのですが、メールでどう謝るか思い浮かびません、やはりメールではなくて、電話した方がいいでしょうか？
(20代 学生)

メールや電話じゃなくて、会って土下座だろうねー、経験談！

Q 学校の宿題や教科書をいつも忘れてしまいます。忘れ物をするクセになってしまったようです、どうすればいいですか？
(10代 高校生)

そうだねー、まず何でもかんでもメモを取るようにしましょう！
それともう一つ、これが大事なんだけど・・・
もう一つは・・・うーん思い出せない！

Q いつも迷ってしまいますが電車の網棚にある新聞は、勝手に読んでもいいものなのでしょうか？
(20代 会社員)

大丈夫！きっとホウチ新聞だからー！

テキストに答えちゃうよー！

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

いしかわ ゆういち

今回のお相手 **石川裕一**さん

日昇ホーム株式会社 鷲ノ宮店

(map B-4 本誌広告P.36)



客側のお部屋探しのコツはありますか？

石川さん(以下略) お部屋の条件を細かく言っていたらとこちらとしましても絞り込みがしやすくなります。それに加えてご希望の条件の優先順位をある程度決めた状態でご相談いただけるとご紹介しやすくなります。弊社のホームページ(<http://nissho.co.jp>)をご覧ください。物件をご指定いただいても構いませんし、全くゼロの状態からでも色々とお話の上、お部屋をご紹介しますのでございます。



物件が多く出ている時期はありますか？

年が明けた1月～3月頃は引越が多い時期なので物件の動きが多いです。空き物件も出やすいですがその反

面、決まるのも早いです。先程お話しした通り、早めに条件や優先順位を決めていただいた状態でご相談いただけるとご希望に沿える確率が上がると思います。



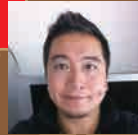
アピールポイント等を教えて下さい。

管理会社でもあるので、物件の知識は豊富です。大家さんとのコミュニケーションも取れているので、お客様にとっての安心材料を色々お話し出来る部分は多いのではないのでしょうか。地域密着で会社として64年の実績があります。スタッフ同士で仲が悪いとかはないので(笑)、お店もアットホームな感じで明るい雰囲気だと思います。お客様にお気軽にご来店・ご相談いただける雰囲気作りを心掛けております。「地域で一番親切なお店」としての看板に恥じぬよう、そしてこれからも愛され続けるよう努力してまいります。



さぎプレ 旅行記

松江・出雲の旅



写真／文●新井建喜 武蔵野建設産業(株) (map F-10 本誌広告:P.38)

島根県を旅行しました。神社めぐりの旅になりました。出雲大社・日御崎神社・八重垣神社・玉造湯神社・須賀神社・須佐神社。

ここらへんの神社はスサノオミコトやおオクニヌシノミコトを祀った神社が多いですね。おオクニヌシさんは、スサノオさ

んの娘さんからの熱烈ラブコールを受けて彼女を正室に迎えながらも、そのあと、あっちこちの国を治めるたびに、そこんちのお姫様なんかと懇ろになっちゃったり・・・まあ、因幡の白兔を助けてやったりと何かと優しい男だから、やっぱどこにいてもモテモテなんでしょう。

そいでね、国を広げて

いくっていうのもやっぱ持つてる「縁」のなせる技なんじゃないかなと思うわけですよ。いいねえおオクニヌシさん。なるほど、来年のヒントを得た。

国を広げてゆくというのもやはり持っている「縁」のなせる業なんじゃないかなと思いました。人の縁、仕事の縁、すべての良縁に恵まれますよう祈願しました。

そして松江城と城下町を散策。宍道湖の脇を走って、玉造温泉で宿をとりました。

ここは古代から勾玉作りの土地で、平安時代から三名泉とされていたとのこと。

足立美術館で名画と庭園のすばらしさに感動し、お土産は境港の市場で松葉ガニです。



出雲大社



日御崎神社



松江城



八重垣神社



宍道湖



足立美術館



松葉ガニ

「見つけよう未来への扉 アートの力 + 夢見る力」に 遊びに行ってきたよ。

東京商工会議所中野支部の若手経営者の会「中野 21 の会」主催の『見つけよう未来への扉 アートの力 + 夢見る力』に遊びに行ってきたよ！

これは区内の小中学生対象の
アートイベント。来場者は子供た
ち役 250 人。

プロのアーティストの先生たちが
ついて、メイキャップ、モデル体験、
声優体験、マジシャン体験などが
できちゃうんだ。参加したみんな
すごく楽しそうだった
よ。



ワークショップでは、
体育館の壁いっぱいに
絵が描けたり、大きな
バルーンツリーを完成
させたり、中野の地図
作りをしているみんな
を応援したよ。



スペシャルゲストのト
ークショーではなんと!ワンピ
ースのルフィとナミの声優、田中真
弓さんと岡村明美さんが登場!

とても楽しいイベントだった——!





志望し4コマ漫画「サギノミヤな日々」でおなじみの...

myoことサード大沼による

『ウィジュアル系 冷夜』

★野球部員

毎週木曜 COMICO にて 絶賛連載中!! comico.jp

©comico/サード大沼

編集後記

「さぎフレ」の編集スタッフから一言

田中章生



今年度より、2年間青年部長を務めさせていただきます。鷺宮にさらなる賑わいをもたらせる様にメンバー全員で頑張りますので宜しくお願いします。

アフロ1号



日々鷺宮を盛り上げておりますアフロ1号です。昨年大盛況だった街パルイベント、「鷺飲夜」を今年も開催しますので楽しみにしてください!

千田英太



ほるもん善 (map I-5 本誌広告 P.7)

鷺ノ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。この機会には是非とも食べ歩きしてみてくださいいかがでしょうか?

皆様からのご意見・ご感想等をお待ちしております。[宛先] spp@scaledesigns.jp

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!!

【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♪

次号の「さぎフレ」は

Saginomiyan Press

2016年7月発行予定です!!

発行/10,000部 年3回

協力：中野区観光協会

野方消防署の「春の火災予防キャンペーン」 のお手伝いをしたよ。



「まだまだ火の用心！」

「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・食べ歩き」のイベントです。

まちなかのバル 鷺飲夜

SAGI★NOMIYA★NIGHT

2016 6/ 22 水 wed., 23 木 thu.

詳細はコチラ
17:00-23:00

<http://nakanobar.jp>