

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

# まぎ

TAKE  
FREE

2016-2017  
Winter, Spring

vol. 28

なかまをつくらう

誌面リニューアル!  
新コーナーもスタート!!



Gourmet 

Shopping 

Beauty 

Health 

Life 

Culture 

etc! 

# さぎのみや探検

リニューアルで内装も一新した、  
毎日でも楽しい「くつろぎの里 庄や 鷺宮店」を探検!!

※「さぎウェブ」(<http://sagiweb.com/>)内でムービーを公開中です。







日本酒好きにもたまらない品揃え



カウンター席は  
一人飲みに最適



テーブル席でゆったりと



24名まで座れる掘りごたつ式の座敷席

### 新鮮刺身がオススメ!!

駅北口を出て中杉通りを少し北に行った左側、階段を上った2階に「くつろぎの里 庄や 鷺宮店」はある。オープンから30年以上も経つこのお店は、リニューアルされたばかりで内装も一新され、過ごしやすい雰囲気となっている。

新鮮な刺身が特におすすめとの事で、その仕入れは築地や契約漁港からのもので安心・安全、そして美味。他にも串焼きも人気でお勧めで毎日でも楽しい。

50名程度で貸切りも可。宴会シーズンは早めの予約を。

皆様のお越しを  
お待ちしております!!

スタッフ 佐々木さん



くつろぎの里 庄や 鷺宮店

☎03-3336-8531

[営] 火~日 17:00~27:00

L.O. 26:00

[休] 月曜日

(map E-4 本誌広告P.11)

# hajimemashite Saginomiyan

## はじめまして サギノミヤン

鷺宮の新しい仲間をご紹介します!!



**坂口さん**  
鷺宮中杉通り整骨院  
(本誌広告P.30)

はじめまして、今年の4月に開業しました、鷺宮中杉通り整骨院の坂口と申します。当院では、皆さまがリラックスして通院できるように、明るく楽しい整骨院を目指しております！お体の事で何かお困りのことやご質問等ございましたら何なりとご連絡ください。誠心誠意ご対応させていただきます。

地域に貢献できる訪問看護(リハビリ)を目指しています。宜しくお願いします。

**岡田さん**  
あすなる訪問看護ステーション鷺宮  
(本誌広告P.26)



この度、鷺宮で手打ちそば店を開店致しました。三たて(挽きたて、打ちたて、ゆでたて)にこだわってお客様に喜んでいただける様、がんばっていきます。



**中野さん**  
手打そば 三咲  
(本誌広告P.4)





# ウチの看板娘



お店 / MORI 屋

ニックネーム / ふくちゃん

好きな芸能人 / 嵐の櫻井しょう

お店のオススメ / チキン南蛮、鶏わさ

出身地 / 京都

ひとこと / 日本酒が好きなので珍しい

日本酒を教えてください♥

「ふくちゃん」は、**MORI屋** (本誌広告P.7 map C-8) で合えます!!

Gourmet



【材料】(1人前)

①

- イカ(エビでも可)・150g
- タマネギ……………10g
- セロリ…………… //
- 赤・緑ピーマン… //
- 万能ネギ…………… //
- 砂糖……………少々
- カレー粉……………10g
- スープ…………… //

② シーズンオイル④ …… 5g

③

- 卵……………1コ
- 牛乳……………40g
- オイスターソース…10g
- シーユーカーオ③ ……10g
- シーズンオイル④ ……5g
- 片栗粉……………少々



食のプロが  
教えちゃっ!!

# タイ料理のカンタンレシピ カノックワン

## 「イカのカレー卵炒め」



【お店の方の一言】

「タイ料理 カノックワン」  
小俣カノックワンさん  
map H-8 本誌広告 P.10

このメニューはお店で出  
していますのでどうぞ食べ  
に来て下さい。

① 一口大に切った材料Aと  
砂糖とBを合わせる



② 熱した鍋に油をひき炒め、  
スープを加え具に火が通す。



③ カレー粉を加える。



④ Cをあらかじめ混ぜておき  
鍋に加える。



⑤ 片栗粉で  
とろみをつける。



### できあがり!!



ご飯にとても合います!!

Gourmet



# ガッツ 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、編集部  
の独断で選考させていただきます。

今回のお題「よろこび」



あいさつを

交わすこの街

OK牧場!!



永久チャンピオン

シルバー

いつの日も

胸がふくらむ

食べ歩き

杉並区桃井 辻さん

シルバー

七夕の 商店街で 再会す

上鷺宮一丁目 クッキーさん

ゴールド

また会える 同窓会で あの方に

練馬区中村 T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「はじめる」

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。

Shopping

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。



# 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



## 樹木に囲まれて

皆様こんにちは、鷺宮小学校です。

今年度も、子供たちは、6月に、第6学年が丸沼高原移動教室へ、そして第5学年が軽井沢移動教室に出かけました。そこでは、歴史のある建造物に直接触れたり、ハイキングや山歩きに挑戦したりしました。自然が豊かな環境の中でこそ得られる、それぞれ3日間の集団生活を通して、子供たちは一回りも二回りも大きくなつたり、鷺宮小学校での高学年として、様々な場面で学校を引っ張ってくれています。

学校にふと目をやると、大自然に負けないうぐらい樹木が植えられています。平成14年8月1日に作成された「鷺宮小学校樹木概要」には、木々の種類と位置が正確な敷地図に記載されており、なんと382本が枯れることなく、子供たちの成長を見守ってくれています。子供たちの健やかな成長を願ってのことだと思われませんが、「ウメ」「アンズ」「ピワ」「クルミ」「ユズ」「ナツミカン」など生りものの木が多いことも特徴と言えます。

子供たちには、日々生活している校庭にも、これだけ多くの樹木があり、今も生き続けている豊かな自然に興味や関心をもってほしいと願っています。季節の変化に応じて、今年もたくさんの鳥たちや昆虫

たちなど、多くの生き物がやってきています。

最近、木材が建築の材料に多く用いられるようになり、木のもつやわらかさや匂いが癒しの効用をもたらしていると言われます。子供たちが、毎日、生活を送っている、この学校の素晴らしさを様々な活動に取り入れ、環境を考える学習も充実させたいと考えています。

地域にお住いの皆様にも開放時などにぜひ、学校にお越しいただき、多くの恵みを与えてくれる木々を散策して頂ければと思います。

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、よろしくお願い申し上げます。





## 鷺宮小学校で 「アスリートと学ぶ環境教室」 が開催されました！



10月21日（金）「環境アスリート協会」より派遣された講師、定岡正二さん（元巨人軍投手）、篠塚和典さん（元巨人軍野手）、三田翔平さん（中長距離陸上選手/スポーツマジックインストラクター）、井原直樹さん（ハードル・400mリレー陸上選手/スポーツマジックインストラクター）により行われました。

秋晴れの清々しい空の下、児童達は、普段ふれ合うことのない、一流のアスリートのアドバイスを、楽しく受けることができました。

運動の後は、体育館に移動し「環境教室」です。タイトルにあるように、運動以外の大きな目的は「環境」について、児童達に考えて貰うことです。普段、楽しく体を動かせることは、美味しい水を飲めることや、胸一杯の空気を吸えるなど、「良い環境があつてこそ」だと言うことをお話頂きました。

先ほど、真剣かつ楽しく、スポーツでふれ合った講師の方々から受けるお話は、ただ講義だけを受ける時よりも、より深く児童達の心に残ることだと感じました。



鷺宮小学校、第八中学校出身 **加藤拓也** 投手  
広島東洋カープドラフト1位指名おめでとう!!

# 写メおちゃお

読者の自由投稿コーナー

**プレ賞**

**かわいそくん**  
(嵐宮4丁目)

ぶく見たら部屋も  
ミニチョコなんですよ!! すごい!!

**クリンさん**  
(下井草)

見事な顔!!  
スマイルなのが、ぶい良いですね!

ぼくのへやだよ。  
あそびに来てくれたら、  
うれしいよ。

**ムツクのママさん**  
(上鷺宮1丁目)

さきづしの夏の装行がお休みだったので、  
掲載が遅くなりましたがキレイなのは  
いつ見てもキレイですね!

きれいな紫陽花が咲きました。  
“あー、実際に見るときれい!”



ブルーベリーの実  
今年も収穫が  
楽しみです!

**ヨロちゃん**  
(若宮2丁目)

時期的にはもう収穫されたのでしょうか。  
熟した実も見てみたいです。



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。

Health

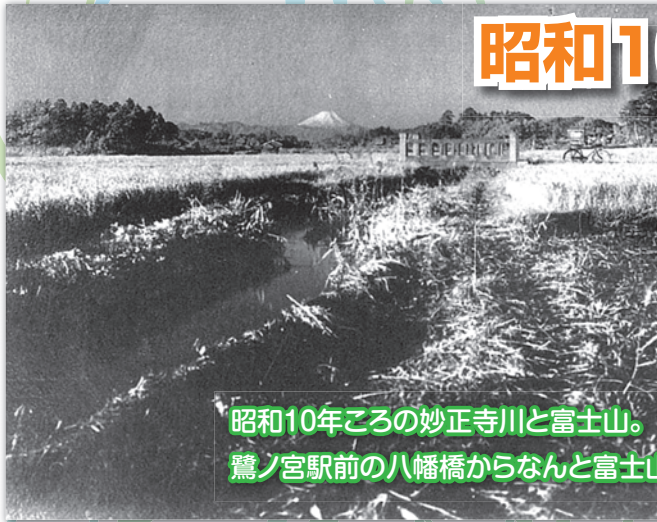




# 鷺宮今昔物語 23

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10年ごろ

昭和10年ごろの妙正寺川と富士山。  
鷺ノ宮駅前の八幡橋からなんと富士山が見えたのですね!

現在



# にんじんボーイのお悩み相談

**Q** 先日、図書室で「静かにして」と言ったら、友達が「地図」を持ってました。「地図貸して」に聞こえたらしいです、滑舌良くするにはどうしたらいいでしょうか？（中学生男子）

大丈夫、大丈夫！よくあるよ！ニンジンボーイも居酒屋で、「焼きサバ」を注文したら、「やきそば」が出てきたよー、おいしかったー

**Q** 学校の遠足で東京タワーに行ってきました。とても大きかったです、ですが東京タワーはいつ完成するのですか？（小学生女子）

ん、ん？ 東京タワーは完成してるよー、赤い鉄骨だけどコンクリートを塗ったりはしないんだよー、たぶんねー

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](mailto:spp@scaledesigns.jp) まで



# さぎプレ 旅行記

# 信州上田の旅



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

NHK 大河ドラマ『真田丸』、親子3人が東軍、西軍と涙を飲みながらも決別する「犬伏の別れ」の段も過ぎ、いよいよ佳境になっていきますが、そんな真田の郷を訪れました。

さて、見どころはやはり真田城。天守閣もなく、姫路城や松本城のような派手さは全くありませんが、千曲川をうまく利用した難攻不落の要塞でした。



上田城

上杉景勝に対抗するため真田正幸が徳川家康に費用を負担してもらって築いたのだけれども、その後、家康を裏切ったため、2度にわたって攻められるも落城しなかったというから皮肉ですね。テレビでの草刈正雄のしたたかなり顔が思い出されます。写真は東虎口櫓門。



上田城 東虎口櫓門



真田石

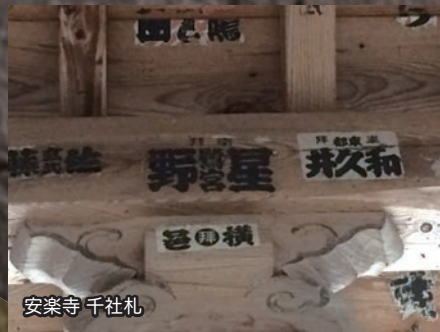
その石垣にあるのが、3メートルもある巨大な「真田石」。信之が松代に移るときに父の形見として持っていこうとしたが、頑として動かなかったといひます。ノ



上田城

同じ敷地内にある真田神社にお参り。

その後、別所温泉の「安楽寺」へ。御門をくぐるときに千住札を発見。この旅でも仲間のお父上にお会いできました(笑)かなり時間が



安楽寺 千住札

経ってますね。和紙は溶け、墨が抜けてます。

坂道を登ってゆくと現れるのが「木造八角三重塔」我が国最古の禅宗様建築。長野県では一番目に国宝に登録されたとの事。



安楽寺

温泉・お蕎麦・お酒・地産物買い物のお決まりのコースを堪能して帰路につきました。





# 編集後記

「さぎブレ」の編集スタッフから一言

古谷 孝 古谷葬祭 (map A-7 本誌広告 P.36)



新しくなったさぎブレ。どこが新しくなったかわかりますか? これからもさぎブレをよろしくお願いします!

星野一步 酒の伊勢勇 (map L-5 本誌広告 P.15)



情報満載のさぎブレを見て充実した鶯宮ライフをお過ごし下さい! クーポンもたくさんあってお得ですよ~! もちろん誰でも使えます!

相内賢一 どんと晴 (map C-9 本誌広告 P.8)



鶯宮を背負って、これからも皆さんの為に頑張って活動して行きます。

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

さぎブレ4コマ漫画「サギノミヤな日々」でおなじみの... myO こと サード大沼による

『**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

おレ 会いにきて

©comico/サード大沼

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30分から生放送!!

地域の話はデイリーニュースでみよう!

【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「**さぎブレ**」は  
2017年 3月末ごろ発行予定です!!  
発行/10,000部 年2回

協力：中野区観光協会

みんな元気——？ さぎプーは相変わらず、  
楽しそうなイベント見つけて遊びに行ってるよー！

10月8日、9日

中野四季の森公園で開催された  
「にぎわいフェスタ2016」では、  
観光大使の皆さんとステージで大  
暴れしてきたよ！

ここでは鷺宮商店会のお兄さんた  
ちも名物鳥もも焼きのお店を出し  
てて、スッゲーにぎわってた！



10月16日

鷺小の運動会だったんで、思わず子供  
達に会いに行っちゃったよ——。

いつも通りみんな大喜びしてくれてさ！  
うれしいっぽ——！

嬉しくてPTA 競技の玉入れに乱入し  
ちゃったよ。

鷺小の子供たちはみんな勝利をかけ  
て一生懸命。  
見てたらおいら感動しちゃったよ——。

