

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

おた

TAKE
FREE

2017-2018
Winter, Spring
vol. 30

おかげ
さまで

30号

Gourmet



Shopping



Beauty



Health



Life



Culture



etc!



さぎのみや探検

直接仕入「青森シャモロック」の料理、
豊富な種類の「陸奥八仙（日本酒）」を堪能!!

こだわりの酒と料理

駅北口を出た都立家政方面に少し行った右側にある「どんど晴」は、鷲宮の舌の肥えた住民に愛される名店。宮内庁にも納入される特産地鶏「青森シャモロック」を青森出身のオーナーが直接仕入れし、様々な料理で提供（数量限定）。こだわりの魚串等の様々な料理もあるので

食べたいものがきっと見つかるだろう。ビール、サワー等のお酒に加え、日本酒は常時25種ほど。特筆すべきは、これまた青森の銘酒「桃川」と「陸奥八仙」。陸奥八仙のこれほどの品揃えは都内でも珍しい。豊富なメニューでのランチ営業もしている。2階席は25席までで、宴会に重宝。忘・新年会の予約も承り中。是非問い合わせを。



日本酒は25種ほど
青森の銘酒「陸奥八仙」のこれほどの品揃えは都内では珍しい

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

スタッフ 平出さん



宮内庁御用達の高級食材
 「青森シャモロック」を
 この値段で提供しているのはうちだけです。
 是非、ご賞味下さい!!

オーナー 相内さん

食のプロが
教えちゃう!!

カンタンレシピ

30号記念 ベストセクション

とんど晴

(map C-9 本誌広告 P.4)

「ちょっと変わったニラ玉」

HEALING BAR シノン
Salon de Shinon

(map H-3 本誌広告 P.12)

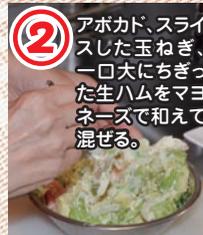
「アボカドの丸ごとチーズ焼」

家庭では
めんつゆで
簡単味付け!

【材料】(約2人前)
ニラ …………… 1わ
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

コクが
あって
とても
美味しい!

【材料】(1人前)
アボカド …………… 1個
生ハム …… 2~3枚
玉ねぎ …… 中1/4個
マヨネーズ …… 適量
塩・コショウ …… 少々
チーズ …… 50g程度
(お好みの分量で)



鷺宮今昔物語 25

懐かしい鷺宮の風景写真を紹介するコーナーです。

アーカイブ版



昭和30年代
ここはどこでしょう？

中杉通り、松島青果さんの角です。
乳母車が時代を感じさせますね。

現在



写真出展：早松正雄 たが著『ふるさと鷺宮』

写メおちゃお

読者の自由投稿コーナー

プレ賞



マービンゲゲさん
(鷺宮3丁目)

さぎブー、槍ヶ岳登山!
これから後方にそびえる山頂に、アタックします!

ボクが行った一番高いところかも!

毎日の癒やし(o´▽`o)
小さいけど、食いしん坊な
カワイコなんです。

くらむほんちゃん
(白鷺3丁目)



一心不乱に食べている様子が
目に浮かびます(笑)

ある神社の御神木。
確かにパワフルで勝ち目がありません。

スイミジクコーチさん
(新宿区)



エッ? エッ!? スゴイ形ですね...

がいがいさん
(野方5丁目)

沼袋の妙正寺川近くのお家に鶯を発見。
思わず写メっちゃいました。

もうしてほらさき! ゆめきしてしまひます。



至福の時

カレーせんさん
(中村南)



**キヤンプですかね?
ランタンの明かりが綺麗ですねー!**

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。

鷺宮小学校かわら版

写真／文●鷺宮小学校 渡島郁弘 校長先生



いつでも、どこでも体力向上!

皆様、こんにちは、鷺宮小学校です。

現代の子供たちを取り巻く環境が様々な理由によって昔とは変化し、子供たちの体力の低下が叫ばれて久しくなります。

これは、子供に大きな影響を及ぼす「3つの間」すなわち「仲間」「時間」「空間」が減少し、日常生活や運動やスポーツにおける体を動かすこと自体も少なくなり、いわゆる運動不足の状態にあることが原因だと言われています。さらに、体力が低下したことで、ますます運動しなくなるという悪循環に陥っていることの指摘もあります。

本校では、こうした実態を踏まえ、運動習慣及び体力の向上という研究に取り組んできました。日常的な運動による体力の向上、ご家庭と連携した生活習慣の改善のための取組を続けています。

今は、ちょうど長縄や短縄に取り組む、ちょうど良いシーズンです。先日は、縄跳びのギネス記録を7つももっている世界チャンピオンから直接、全員が指導してもらう機会もありました。

これらの取組の集大成として、11月2日(木)には、ささやかな研究発表会を行いました。

週末は、校庭を開放していますので、ご家族で体力作りのためにもぜひ、ご来校いただき体を動かしていただければと思います。お待ちしております



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「ほっかほか」



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。

道すがら

知人に会釈

OK牧場!!



永久チャレンジャー



夏休み 宿題たくさん ほっかほか

鷺宮五丁目 クマタさん



たい焼きを ほおぼる笑顔を 見るだけで

白鷺一丁目 韋駄天こたつさん



また来てね 頑固店主が はにかんだ

白鷺一丁目 ぶくぶくさん

一般応募チャレンジャー

次号のお題は「力みなぎる」

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。

チャレンジャー大募集!!

さぎプーの仲間をつくって!!

あなたの作った仲間が鷺宮公認キャラクターになるかも!?

プロ・アマ、老若男女問いません。

コンテスト



「ネギぞう」

Kurochang

さぎプーとは本当は仲がいい
トムとジェリーみたいな
関係のヤツです。
祭りが大好きな男の子。

コーナータイトル

「さぎプーと○○」も引き続き大募集中!!

例えば……「さぎプーと富士山」とか「さぎプーと温泉」とかテーマは自由!!
写真・絵・イラスト、フォトコラージュ等々、何でもかまいません。
自由な発想で送って下さい。

上の2つの募集は、応募してくれた方**“全員”**に
さぎプーグッズをプレゼント(※)します。

※なくなり次第終了とさせていただきます。

【応募方法】は44ページをご覧ください。

「わんぱく相撲中野区大会」



5月14日

中野体育館で行われた「わんぱく相撲中野区大会」応援に行ってきた!

わんぱくな子供力士たちを応援しに行ったよ!来場者は3,000人以上!出場者は小学生410人、幼児368人!白熱のトーナメント。おいらも熱くなっちゃったっブー!



「中野チャンプルーフェスタ」



7月15日

暑い暑い中野の街!中野チャンプルーフェスタに遊びに行ったよ!

熱い熱いエイサー踊ってきた。

久しぶりに友達のつば九郎やめいじろうにあっったっブー。

「あんしんあんぜん かけこみ体験」



10月19日

鷺宮小学校の体育館に行ってきたよ!「あんしんあんぜんかけこみ体験」みんなと街を歩いて、こども110番のうちに避難する訓練さ。子供たちを守るおうちがこんなにいっぱいあるなんて鷺宮いい街だっブー!

さぎプレ 旅行記

千葉フチドライブ



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

例えば急に予定が無くなってしまった休日。仕事をするのもなんだか悔しい。そんな時フラッと近場ドライブ。山手トンネル、アクアラインと道を繋げば千葉はご近所。



1

アクアライン。いつも上ばかり通りますが、下道でくぐってみました。このように全景を眺めるのも乙なものです。



2

そのまま海沿いに南下。シーズンは潮干狩りで賑う「江川海岸」へ。この時間は満潮でした。海中にずらりと立つ電柱、遠景に京浜の工業地帯のシルエットがシュールです。この電柱の先にツリーハウスのようなアサリ密漁を監視する小屋があり、そこに電気を送る電柱だそうです。



3

内房なぎさラインを南下し、城山トンネルの手前の「灯籠坂大師の切り通しトンネル」素掘りのトンネルが、こんな国道127号線からちょっとに入った場所にあるなんて。ディープ千葉!



4

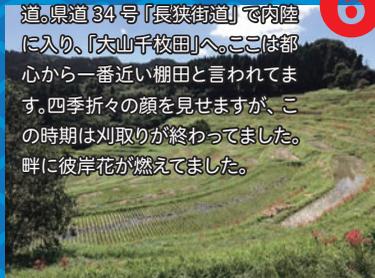
鋸山。ロープウェイで気楽に山頂駅まで。遠くは大島まで見渡せました。



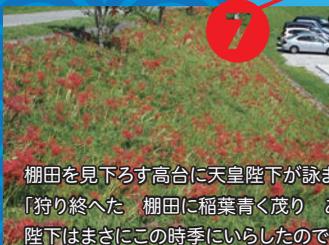
5

眺望を楽しんだ後は、保田まで走りました。保田漁港直営の鮮魚店「ばんや」で新鮮な海の幸でランチです。

帰路につく前にちょっとだけ寄り道。県道34号「長狭街道」で内陸に入り、「大山千枝田」へ。ここは都心から一番近い棚田と言われてます。四季折々の顔を見ますが、この時期は刈取りが終わってました。畔に彼岸花が燃えてました。

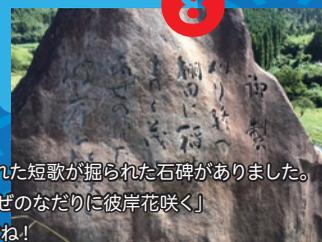


6



7

棚田を見下ろす高台に天皇陛下が詠まれた短歌が掲げられた石碑がありました。「狩り終へた 棚田に稲葉青く茂り あぜのなだりに彼岸花咲く」陛下はまさにこの時季にいらしたのですね! こんな偶然がうれしいプチドライブになりました。



8

クリーニング **お家out** の (map M-4 本誌広告 P.37)

ワンポイント洗濯アドバイス

—おしゃれ着の水洗いでの注意点—

最近はいろんな洗剤が出てきました。
洗濯機もいろんな機能がつきました。
それでも、おしゃれ着の水洗いは難しい
ですね。どうしても洗い終わったらシワ
が多く入ってしまいます。
そんな時は脱水の時間を短くしてみ
て下さい。

脱水のスピードが安定してから 15 秒～
30 秒で止めてください。畳んでネットに
入れてから洗濯槽に入れると、さらにシ
ワが付きにくくなります。

干し方などは物によっても違うので、取り
扱い表示タグにしたがってください。

注意：複数の素材で出来ているもの、生
地を接着しているものなど、ドライ用洗
剤でも水洗い出来ない物も多くありま
す。洗剤の説明をよく読んで使用して下
さい。



にんじんボーイの お悩み相談

Q 忘年会の幹事をまかされてしまいました。どこか盛り上がるようなお店、企画などあったら教えてください。
(20代 会社員)

護国寺駅（ごこくじ）に午後9時集合にすればウケると思うよ！

Q 虫歯の治療が痛すぎます。どうしたら良いですか？
(中学生男子)

さうとう虫歯に、むしばまれてるねー、
痛いのはガマンだね！ちゃんと治してよー！

Q 最近もの忘れがひどいです、何か物忘れ予防として
良い方法はないでしょうか？ (60代 男性)

良い方法ありますよー、思い出せないけどねー

Q ラジオが壊れかけて困っています、修理するべきでしょうか、買い換
えるべきでしょうか？ (30代 自営業)

何も聞こえない、聞かせてくれないなら、買い換えてねー、それがラジオだねー

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 まで



ご意見を お聞かせ下さい!

- ★こんな記事があったらいいな
- ★こんなプレゼントがほしい
- ★情報を載せるにはどうしたらいいの?
……などなど

ご要望やご質問等々、
お気軽にご連絡下さい。

【宛先】 spp@scaledesigns.jp

編集後記

「さぎぷれ」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.16)



さぎぷれは馴染みのお店から、新しいお店まで掲載されています。気になったら遠慮せず、まずは電話してみてください。そのために営業時間の表記があります。

武井 征樹 クリーニングキャロット (map M-4 本誌広告 P.37)



だいが寒くなってきました、忘年会、新年会にピッタリのお店がさぎぷれにはたくさん載っています! 探してみてください!

鈴木 太 寿々喜工房 (map A-5 本誌広告 P.34)



寒くなって来ましたね。師走と一緒に駆け抜けましょう! お身体ご自愛くださいませ。

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

次号の「さぎぷれ」は
aginomiyan res
2018年 春 ころ 発行予定です!!
発行 10,000部 年2回

協力：中野区観光協会

歳末売出セール
鷺宮商明会発行

サギノミヤン スクラップ

その場で使える

¥500 計600本
と
¥100 計3,000本

の商品券が当たる!!

【配布・使用期間】

2017年**12月1日**から**12月15日**まで

引換券を10点集めて

Wチャンス(※)
「New さぎブーツバッグ」プレゼント!!
(先着400名様)

※Wチャンス交換

12月15日(金)～12月22日(金)

「ミヤコ洋品店」・「クリーニング キャロット」で
交換できます。(先着400名様)

詳しくは、ポスター等で



サギノミヤン

vol.30
saginomyan press

2017-2018 Winter, Spring

●2017年11月24日発行(年2回) 通巻30号 (発行部数) 10,000部
●発行・編集/鷺宮商明会 ●制作・デザイン/スケイルデザインズ <http://scaledesigns.jp/>

本誌掲載記事の
無断転載を禁じます。