

中野区と杉並区を“もっと”楽しむフリーマガジン

中野・杉並

中野・杉並
エリアマップ付

¥0
TAKE FREE

ぶらっとマップ



中野



高円寺



都立家政



東中野



荻窪



鷺ノ宮



阿佐ヶ谷



新中野



西荻窪



中野・杉並 9駅を歩く
中野・杉並 名店巡り

中野・杉並 銭湯探訪





中野サンプラザ



中野サンモール商店街



中野四季の森公園

中野区と杉並区を“もっと”楽しむフリーマガジン

中野・杉並 ぶらっとマップ

CONTENTS

- COLUMN**
個性が楽しい!
02 **中央線さんぽ**
絵・文=杉浦さやか
- AREA INTRODUCTION**
04 **中野・杉並
9駅を歩く**
文=増山かおり
- SHOP INFORMATION**
14 **中野・杉並
名店巡り**
文=増山かおり
- SPECIAL FEATURE**
29 **中野・杉並銭湯探訪**
文=ENGELERS
- COLUMN**
32 **銭湯を楽しむための2つの方法**
絵・文=ENGELERS
- AREA MAP**
33 **中野・杉並
エリアマップ**
- PICKUP**
42 **中野・杉並のピックアップイベント**
文=高山洋介



絵と文
木シ浦 さやか

イラストレーター 1971年生まれ。日大芸術学部美術学科卒業。著書に「12カ月のクロゼット」(KKベストセラーズ)、「おしゃれの教科書」(プロンズ新社)、「レンアイ庵修行」(祥伝社)など。



個性が 楽しい!

中央線さんぽ



中央線を受する大きなポイントは、
「のんべい梅」文化。
この駅にも、こんな魅惑の
路地があるのだ。

「うちから、外席で
また明るい楽しさよ……」
木を重んずる

私 が東京にやってきたのは10歳のとき。父の転勤に伴い、兵庫姫路市から、杉並区浜田山に引っ越してきました。そこから高校卒業までは杉並育ち。大学4年間は学校のある沿線の街で暮らし、卒業してひとり立ちするにあたり、選んだ街は——やはり住み慣れた杉並でした。小学生の頃、自転車に乗ってしょっちゅう母と買い物に来ていた荻窪。友達同士で出かけるようになる前、ちよっとおしゃれな服を買う場所といえば「荻窪ルミネ」でした。母と2人、時には「春木屋」でラーメンを食べたり、滅多に食卓に出なかったパンを「サンジェルマン」で買って帰ったり。小学生の私にとって「日常のちよっと特別」を味わえる街でした。

思 出の荻窪で、イラストレーターとして駆け出しの3年間を送ったあとは、憧れの吉祥寺ライフを満喫。アパートは井の頭公園のすぐ裏だったので、毎日のように緑の中を散歩しました。平日や朝の静かな公園は大好きだったけど、だんだん土日の人ごみに耐えられなくなりました。……移り住んだのが隣の西荻窪。んなわけで、結婚をして現在住んでいる文京区に引っ越すまでの17年もの間、中央線の隣り合った3駅をうろろろしていた私。その

西荻窪はアンティークの古道具の街



がはつきりわかります。私の個人的
思い入れや独断も多いのですが、街
ごとの特徴はこんな感じ——。

西

荻窪は、主婦やお年寄りに混
じり、昼間から街をぶらぶら
している自由業風（ライター、イラ
ストレーター多し）の人が多く、独
身自営業だった私には、とにかく居
心地がいい街でした。年齢層が低く
ない分落ち着きと独特の品があっ
て、なによりおいしい店に手欠かな
い。古書にアンティークにギヤラ
リ、個性的なショップが並び、今
も遠くからわざわざ行きたくなるよ
うなお店ばかり。

荻

窪は大きなターミナル駅だけ
ど、吉祥寺と違って家族の「普
通

中野通りの桜がアツクアツク。
歩いててもよし、バスから眺めてもよし。



段つかい」の街。代々暮らししてきた
お年寄りの姿も目立ちます。駅ビ
ル・タウンセブン入り口にはおばあ
ちゃんたちのカートがずらりと置い
てあったりする。青梅街道の周辺に
も昭和の古い文化住宅が残っていて、
街の歴史の深さを感じます。

阿

佐ヶ谷は、荻窪と同じように
ファミリートの街なのに、より
山の手風の香りがする。大きなケ
ヤキが整然と並び、目抜き通りのせ
いから、それでも普通の商店街に
びっくりするようないい品揃えの古
書店や、素敵なバーが突如現れるの
がやはり中央線の街。

高

円寺は、もともと「中央線」
のイメージが色濃い街。雑多

中

野もオタクの殿堂「中野ブロー
ドウェイ」をかまえた独自の
文化を発信する街。ブロードウェイ
に続く元気な商店街サンモール、そ
の脇には魅惑の赤ちようちん街が続
き、高円寺と並んでもっとも下町っ
ぽさを感じます。際立った個性を持
ちつつ、「暮らしの街」としての人氣が
高いのが中野。在住の私の姉の夫は、
生まれも育ちも中野っ子。子どもの
同級生の親が自分の同級生だったこ
とはよくあることで、中野は土着率
がとても高いのだとか。都心にあっ
て下町並みの物価の安さ、その住み
やすさは格別なのでしょう。便利だ
けど緑も豊富で、駅前の中野通りか
ら哲学堂公園にいたるまで、延々と
桜並木が続く桜の名所でもあります。

昔

ながらの商店街が元気、買い
物は楽しめるけどおしゃれす
ぎないほどよさ、雑雑さがありなが
ら下品じゃないところ……私が中央
線を愛する理由はたくさんあるけれ
ど、一番はなんでもありの懐の深さ。
どんな年齢層も職業も受け入れてく
れるような同口の広さ。そんな大好
きな街を、生活が変わるきっかけに

に入り組んだいくつもの商店街、60
70年代の古着、エスニック雑貨店や
レストラン。「日本のインド」と呼ば
れるにふさわしい、混沌とした雰囲気
があります。

夫

の仕事場に近い、谷根千エリ
アでののんびり静かな暮らし
は、とても新鮮なものでした。お寺
が並び、風情ある路地を歩きまわり、
すっかり下町の雰囲気慣れたよう
でも……時折友達に会いに古巣に戻
ると、独特のごった煮の空気が無性
に懐かしくなる。ああ、やっぱり落
ち着くなあ。離れてみて、あらため
て中央線の魅力を再確認することが



「離れてみよう」と決意してもうす
ぐ2年が経ちます。こんな機会でも
なければ、二度とこのエリアから動
くことはないような気がして、一度、
住み慣れた場所を遠くから見てもた
くなくなったのかもしれない。

そ

してこのたび、結局2年を下
町を卒業して、中央線に逆戻
りすることが決定。出産を機に、中
野の姉を頼って今度は阿佐ヶ谷に
引っ越すことになりました。子育て
の手助けが必要なのはもちろん、やっ
ぱり街が恋しくなっていました。こ
こに賑やかな商店街や、混沌とした
文化のある暮らしが。

新

しい人生のステージ、今度は
だるう。ケヤキ並木を子どもと一緒
に歩く日々を、楽しみに待つこのご
ろです。



中野・杉並 9駅を歩く

大都市・新宿の西側に広がる中野区・杉並区は、住みたい場所として人気の街が多く集まるエリアです。その住みやすさから、若者やファミリーに人気があるばかりでなく、いわゆる「中央線文化」に代表されるように、文学、音楽、アニメーションなど、日本のカルチャー発信地として重要な役割を担っています。四季折々のイベントに訪れるもよし、お散歩で街の歴史を辿るもよし、静けさとにぎやかさが同居するこの街の魅力をのぞいてみましょう。



東中野

HIGASHINAKANO

桜並木が見守る文化の香り豊かな街

JR 中央・総武線、都営大江戸線



映画やグルメの名店が揃い 何気ない日常を彩る

JR 東中野駅は、明治22年に営業を始めた甲武鉄道が東中野、国立間2.3、3 Kmを直線で結んだ画期的な路線で、明治39年「柏木駅」として開始、大正6年「東中野駅」と改名されました。

線路際には、有名なアメリカのアートの街を模したたすまいの結婚式場「West 53rd 日本館」があり、同じ線路際にはミニシアター「ボ

レホレ東中野」があって、他の商業映画館では味わえない優れた作品に出会えると、映画ファンからの熱い支持を受けています。

東中野を彩る景色として有名なのが、線路西側に伸びる桜並木です。毎年春になると、多くの人々が桜を愛でに集まります。そのほとりに中野区立第三中学校があり、学内にフランスの文化勲章を受章した世界的に有名な作家・芥沢さんの「芥沢光治良文庫」が併設されています。

南側には氷川神社があり、9月の

祭礼時期には近隣の神輿が集い壮観なまつり絵巻を繰り広げます。さらに大久保通りには劇団「風」の小劇場、美術ギャラリー、そして梅若能楽堂があって、東中野を文化の香り豊かな街に作り上げています。

早稲田通りに向かえば、皇族の方々もよくお見えになるフランス料理とアートフラワーの飯田深雪スタジオがあります。食の逸品グランプリに輝いたイタリヤ料理「ピストログラト」や「かきもち処はやし屋」も軒を連ね、グルメも満足の街と言えます。早稲田通りを突き抜けた先の寺町では「新井白石」や「吉良上野介」「林美美子」「笠森お仙」「河竹黙阿弥」「歌川豊国」「粟崎道有」「長沼園郷」など、なじみ深い歴史上の人物の墓所を訪れることもできます。

東中野のイベント情報

東中野鯉のぼりまつり

4月29日(昭和の日)/東中野小学校跡 施設にて



今年で7回目を迎える鯉のぼりまつり。ご家庭で不要になった鯉のぼり約60匹が大空を泳ぎ、毎年老若男女多くの方が訪れます。

盆踊り大会

8月第1土、日 午後6時～9時/共栄会本通りにて



老若男女入り交じって浴衣姿で踊る光景は年に一度の東中野の風物詩。多くの露店も並び、夏の賑わいに彩りを添えます。

中野氷川神社例大祭

9月中旬



東中野の氷川神社は、長元3年(1030年)創建、旧中野村の総鎮守社です。各町会から御輿や山車が出て、街中を盛大に繰り歩きます。



東口すぐにある、戦後の雰囲気を残した「住古小路」(現・ムーンロード「駅前飲食店会」)。映画やテレビドラマによく使われる飲み屋街で、立ち並ぶネオンサインが多くの人々の郷愁を誘う、風情ある小径です。小さなエリアながら人間味のある界隈となっています。

中野

NAKANO

さまざまな顔を見せるサブカルチャーと歴史の街

JR中央・総武線、東京メトロ東西線

中野



それぞれの街区が 異なる表情を見せる

中野駅は、1889年（明治22年）甲武鉄道（現JR）新宿駅～立川駅間の開通と同時に開設された最初の4駅の一つです。鉄道開設までのこの付近は、一帯の雑木林で、徳川八代将軍吉宗公が好んでこの地を訪れ、鷹狩や桃の花見を楽しんだと言われ、また徳川五代将軍綱吉公時代の犬屋

敷があったことの名残を残す地域で、旧町名の田長や桃園町にもそれを感じることができます。

現在では、駅北側にサンモールやブロードウェイに代表される商店街が、その東側地域には飲食街が広がり、多くの来街者に楽しまれていきます。西側では警察大学の跡地の開発が進み、二つの大きな商業ビルが完成し、来年4月には二つの大学が開校し、いっそうの賑わいが期待さ

れています。

駅の南側、特に高円寺寄りには高級住宅地が広がっており、その中に「ポケットスクエア」等の小さな劇場が散在しにぎわいを見せています。中野通り西側の桃園町地域は、桃園通りを中心に個性的な店が広がる街です。中野通りから西側に登る「レング坂」には数多くの個性豊かな飲食店が並び、中野通り沿いには中野マルイがリニューアル開店し、にぎわいを増しているところです。丸井

といえば、この地が丸井創設の地で、創業社長や奥さんの日常生活の話などが数多く残っています。

中野通りの東側は、歓楽街的な顔と高級住宅地の顔を併せ持っています。比較的広い駅前広場を有し、スポーツクラブ、銀行、証券会社などが軒を連ねています。その合間には飲食店や遊戯店が並び、にぎやかな街ながら後背には良好な住宅地が広がっています。

線路沿いを東に進むと「勤労福祉会館」や「堀江高師者福祉センター」、さらに東行すると「なかのZERO」や「R電庫区、ホームセンター」「島忠」もあり、いつも人通りが絶えません。皆様長くご存じの「ブロードウェイ」を中心とした地域はいわゆるサブカルチャーの聖地とも言われ、日本全国のみならず外国からの観光客も多く訪れます。

中野のイベント情報



思いっきり遊んだ後は、中野区が誇る逸品グルメや全国各地の名物料理に舌鼓。



グルメやサブカルチャーなど、中野の文化を案内する「中野区観光大使」も皆さんをお迎えします！

にぎわいフェスタ 10月開催



毎年10月に開催され、飲食店や物販ブース、ライブやダンスのステージ、スタンプラリーや伝統工芸のワークショップなど、若者男女全員が楽しめる企画が盛りだくさんです。



中野通り西側には、「中野サンプラザ」や大学が築まり、新たな文化の担い手となってさらに中野を盛り上げていく地域として期待されています。

新中野

SHINNAKANO

繁華街へのアクセスにも優れた往時の隆盛が忍ばれる街

東京メトロ丸ノ内線



江戸時代から続く賑わいを今に伝える

昭和36年2月、都電杉並線に代わる新たな都心へのアクセスとして、地下鉄丸ノ内線が新宿より延長され、新中野駅が開業しました。駅名を一見する

と新しい街のような印象を受けますが、青梅街道とともに古くから発展している地域です。

1日の乗降人数は3万1千人、新宿へは6分、荻窪へは10分の所要時間で行くことができ、抜群の利便性を誇っています。また駅の出入り口の先から

は東西に商店街が開け、数多くの個人商店やコンビニエンスストアが並び、買い物には手欠きません。幹線道路に囲まれながらも、道を一本入れれば閑静な住宅街が広がっています。

新中野の中心となる「鍋屋横町」は、堀ノ内の妙法寺に向かう参道として繁栄した地域です。江戸から青梅街道を経由して妙法寺に向かう際分岐点にあったのが「鍋屋」という茶店であったことから鍋屋横町の名が付き、青梅街道屈指の繁華街として大いに栄えました。今でもその頃の名残を伝える道標が残っています。

近年飲食店の数が増え、中野区恒例の「中野の逸品グランプリ」を受賞した「神宮豆腐総本店」など、グルメの面でも充実した街になりました。駅と隣接する鍋屋横町周辺は、直木賞作家・浅田次郎さんの小説『地下鉄に乗って』の舞台ともなっており、駅ができた頃の生き生きとした描写を見ることが出来ます。いつもの地下鉄を降りて駅の階段を上ると、そこはオリンピックに沸く昭和39年の東京。日々の生活に疲れてしまったサラリーマンの主人公が経験する、不思議なタイムスリップの物語です。演劇や映画にもなったファンタジーストーリーで、街の印象をノスタルジックに伝え、多くの人に愛されています。

新中野最大のイベントは、毎年8月

新中野のイベント情報



なべよこ夏祭り 8月第1週の土・日

中野区内で一番進幅の広い区道を歩行者天国にして「なべよこ夏まつり」が行われます。毎年延べ5万人の人数があり、すっかり地域の夏の風物詩として定着しました。午後1時から午後9時までエイサー踊り、和太鼓、キッズダンス、フラダンス、ジャズ演奏、ビンゴ大会などイベントが目白押しです。もう一つ呼び物は500mの歩行者天国の道、両側を埋め尽くす地元民や商店が出す模擬店です。里まち連携による産直の物産展も出ています。どの店も値段が安く、良心的でバリエーションも豊富なので、見ているだけでも楽しめます。年に一度の盛り上がりを見に是非お出掛けください。

青梅街道連合神輿渡御

8月中旬

夏も終わりを告げる頃、東中野・氷川神社の例大祭が行われます。氏子となる各町会は各々個別に神輿渡御を行っていましたが、昭和39年の東京オリンピックで聖火が青梅街道を通ったことを記念して、第1回連合神輿渡御が行われました。

に行われる「なべよこ夏祭り」です。その中でもメインイベントとなる「なべよこ阿波踊り」では、隣町の高円寺から阿波踊りの連がやって来て、まつりを一層盛り上げます。

新中野一帯は巨大ターミナル新宿から程近いベッタタウンとして発展してきました。最近では新中野のオフィスビルやマンションに、IT企業を中心とした事業所が入るようになりました。中野坂上同様、ビジネス街として大きな発展が期待されています。

都立家政

TORITSUKASEI

中野区西北にたたずむ地域密着型の商店の街

西武新宿線



女学校時代の雰囲気を残す
穏やかな住みやすさが魅力

西武新宿線の都立家政駅を中心
に、南北に広がる都立家政商店街

振興組合は、約2000のお店からなる地元密着型の商店街です。昭和13年に東京府立中野家政女学校が中野区桃園から当地に移転するに伴い、昭和12年12月25日に「府

立家政駅」（昭和18年7月1日「都立家政駅」に変名）が開設されたことから商店街の歴史が始まりました。戦後の学制改革により、都立鷲宮高等学校として共学化しても駅名の「都立家政」の名前は残り、当時は数軒だったお店も徐々に増え、現在に至っています。かつては店舗と住居を一緒にしている店主の方も多く、地域密着型の商店街として発展してきました。

都立家政商店街のマスコットキャラクターとして親しまれている「かせいちゃん」は、平成14年に商店街の街路灯と道路舗装が完成したのを記念に漫画家のちばてつや先生に描いていただいたものです。そして平成23年、「かせいちゃん」の誕生10周年を記念して「かせいちゃん像」を作りました。除幕式には作者のちばてつや先生と製作者の遠藤雅峰さんをお招きしています。

都立家政の名物と言えば、なんといっても今や中野区の名物となった「阿波おどり」です。33回を越える歴史を誇り、地元「家政連」を始め東京の本場高円寺や中村橋などから応援が駆けつけ、商店街の通りを所狭しと踊り歩く臨場感が魅力です。毎年、7月の最終末日曜日には本番を迎えています。

都立家政のイベント情報

かせい阿波おどり

7月の第四または第五土曜日

都立家政が一年で一番盛り上がるのがこの阿波おどり。高円寺の人におはやしや踊りを教えてもらい始めたのがきっかけです。各商店街に屋台が建ち並び、盛大な夏の風物詩として、地域に根付いたイベントとなっています。



漫画家・ちばてつや先生の マスコットキャラクター 「かせいちゃん」

平成14年に商店街の新しい街路灯と道路舗装が完成したのを記念して誕生。クリスマスには「かせいちゃんサンタ」、夏には阿波おどりバージョンに変身するなど、地域の顔として街を象徴する存在となっています。



鷺ノ宮

SAGINOMIYA

下町のように穏やかでゆったりとした時間が流れる街

西武新宿線



都心へのアクセスも良好な
歴史の深い住宅街

西武新宿線鷺ノ宮駅は急行停車
駅で西武新宿までは11分、高田馬
場駅で乗り換えれば渋谷、大手町
へも20分以内という便利な場所に
ありながら、緑が多く静かな住宅

街が広がり、まるで下町の様な雰
囲気を持つ地域です。

鷺宮という地名は、水辺に生息
する鳥の「鷺」を由来としていま
すが、その由来となったのは駅の
南側にある鷺宮八幡神社。かつて
はここに多くの鷺が集まったこと
から、鷺明神、鷺宮大明神などと

鷺ノ宮

呼ばれており、それが転じて地名
になったのだと言われています。
古くからの人の住んでいた土地で、
南側の森の中には、かつて庄屋さ
んの宅であったとおぼしき長屋門
のある住宅なども見かけます。地
元には神社ゆかりの歴史あるお囃
子「鷺宮囃子」も伝わっています。
商店街の中心となっているのは駅
北側の中杉通り沿いで、新青梅街
道までの間が特に賑わいを見せて
います。新青梅街道の角にはスー
パーマーケットがあり、飲食店、
生鮮食品店にクリニック、薬局
など一通りの店は駅周辺に揃って
います。中杉通りから横に入った
道沿いにも飲食店を中心に多くの
店が軒を連ね、地元の商店街でも
店舗紹介の冊子を発行しています。
駅近くには図書館や体育館、郵
便局などの公共施設も揃っていま
す。南北に伸びる中杉通りを利用
すれば中央線沿線にも西武池袋線
沿線にも出られますし、早稲田通
り、新青梅街道といった幹線道路
もあり、電車、バス、車のいずれ
にも便利な、交通の便が良い地域
です。しかし、その便利さの一方
のどかな風情も失われていきませ
ん。せわしない毎日を忘れさせてく
れるような、やさしい雰囲気街並
みが広がっています。

鷺ノ宮のイベント情報



大やぐらを取り囲む踊りの囃。そしてその周りには、商店街の青年部が中心となり、地元のボランティアの方々のご協力によって出店されるたくさんの夜店がにぎやかに並びます。プレイメントとして、フラダンスや中野第八中学校ブラスバンド部の演奏、鷺宮小学校のみんなの夏の絵ポスターコンテストなど盛りだくさんのイベントも「鷺宮盆踊り大会」の大きな特徴となっています。

鷺ノ宮盆踊り大会

8月第1土・日/鷺宮小学校校庭にて



2012年誕生した鷺宮のマスコットキャラ「さぎぶー」も登場して、さらに盛り上がっています。



西武新宿線は昔から高田馬場、新宿に通う学生が非常に多い沿線で、卒業後も住み続ける若者が多いアットホームな街です。実際に住んでみることで、しみじみとその良さが伝わる街として知られています。

高円寺

KOENJI

街を舞台に人が躍る寺社とともに歩む街

JR 中央・総武線(東京メトロ東西線直通あり)



イベントと商店街が充実 若者からの熱い支持を集める

駅を中心に多くの商店街が繋がり、個性的なお店が軒を連ねる街、高円寺。大正11年に駅が完成するまでは長閑の農村地帯だったと言いますから、街の歩みはこの90年ほど。駅ができた翌年の関東大震災の後、多くの人が移り住み、商店が建ち始めま

す。昭和20年の空襲で一面焼け野原と化すものの、杵音高く復興し、今では賑わいのある人気の街になりました。ねじめ正一氏の小説『高円寺純情商店街』でその名を知られるように、約20にのぼる商店街を有する街です。飲食店や古着屋のほかライブハウスなども多く、音楽やお笑いの道を志す人が多く集まる街としても有名です。

高円寺

歴史的な建造物や緑豊かな景観があるわけでもなく、ただ人と建物がひしめくこの街の魅力は、暮らす、集う、商う「ひと」の魅力です。こうした人たちが街を舞台に四季の行事を営み、街に彩りを添えています。夏の東京高円寺阿波おどりを筆頭に、春の高円寺びっくり大道芸、秋の高円寺フェス、冬の高円寺演芸まつりと、高円寺の人が作り街が育む行事

が目白押し。区外からも毎年多くの人を集めています。「斯くあらねばならぬ」というハドルが低く、地元とよそ者を区別することなく、思い描いたことを形にできる街、高円寺。苟と茄子が名物だったとは想像すらできないこの街が変わりゆく様を、町名の由来となった高円寺さんや鎧守の氷川様が静かに見守ってくれています。

高円寺のイベント情報

第5回 高円寺びっくり大道芸

2013年4月27日(土)・28日(日) 12:00~18:00



今年のテーマは「凍塵」。高円寺の街を舞台に、約26カ所の演舞場で40組以上のパフォーマー達が様々な演技を繰り広げます。ジャグリング、パントマイム、ストリートミュージック、空中ブランコなど、街角でパフォーマーと出会える驚きと感動はずっとココロに残るはずです。

第7回 高円寺フェス2013

2013年10月26日(土)・27日(日)



高円寺の街中が一堂に同時多発でイベントを開催。100円で楽しめるコンセプトセールや、ワークショップ、お笑いライブパフォーマンスが街に飛び出します。駅前メイン会場のビッグイベントは必見!高円寺の街中がゲーム会場になる無料スタンプラリーでは豪華景品も!

第57回 東京高円寺阿波おどり

2013年8月24日(土)25日(日)



毎年100万人以上が訪れる東京の夏の風物詩。阿波おどりを通じて全国に「元気」「笑顔」そして「情熱」を届けることを目指して開催します。地元と観客、そしておどり手の三位一体で支え合い、高円寺の暑い夏がさらに熱くなる2日間をお楽しみに。

高円寺演芸まつり

2013年2月8日(金)~17日(日)



高円寺を笑い声の絶えない演芸の街に! 街ぐるみで若手の芸人を応援し、みんなで楽しもうと始まった高円寺演芸まつり。寒い冬に、熱い感動と笑いをお届けします。100名もの若手芸人に生で向き合えるのが醍醐味です。

阿佐ヶ谷

ASAGAYA

文士や演劇関係者が集まる文化の香り高い街

JR 中央・総武線（東京メトロ東西線直通あり）



個人商店と大型店が 閑静な住宅街にバランスよく揃っ

1922年、中野―荻窪間をつなぐ駅として阿佐ヶ谷駅ができました。現在の住居表示としての地名は「阿佐谷」ですが、駅名には当時の伝統的な表記が残っています。関東大震災後から昭和にかけて多くの文化人が移り住んだことで「阿佐ヶ谷文士村」とも呼ばれ、漫画やドラマの舞台としても度々登場する街として知られています。かつて

駅の北口にあった「ピノチオ」と呼ばれる中華料理店には井伏鱒二らが集まり、文芸論を交わしていたと言います。

1952年、駅の南北に伸びる中杉通りが開通し、その両脇に立ち並ぶケヤキ並木は阿佐ヶ谷の象徴として、今も街を彩っています。南北に長く連なるアーケード街「阿佐谷パールセンター」のほか、北口から荻窪方面に向かって伸びる商店街「スターロード」のノスタルジックな街並みも、阿佐ヶ谷の風景として長く愛されてきました。

阿佐ヶ谷は、役者が多く住む演劇の街としても有名です。「阿佐ヶ谷ラビュタ」などの小劇場のほか、劇団の本拠地もこの地に集まり、駅周辺の飲食店を訪れば関係者が杯を交わす姿にも出会えるかもしれません。

閑静な住宅街でありながら、駅前にはイトーヨーカドーや24時間オープンなどの西友などの大型スーパーマーケットが並び、商店街が醸し出す個性豊かな雰囲気もあいまって、老若男女が楽しめる街を作り上げています。

阿佐ヶ谷のイベント情報

阿佐谷七夕まつり

8月5日～9日頃開催

1954年に阿佐谷パールセンターで始まった阿佐谷七夕まつり。今年で第60回を迎える、阿佐ヶ谷を代表する一大イベントです。アーケード街に所狭しと並ぶくす玉や吹き流し、各商店が手作りする人気キャラクターのはりぼてを眺めながら、屋台や縁日を楽しめます。夏のひとつときを彩るイベントです。



阿佐谷ジャズストリート

10月最終金・土開催

1995年に始まって以来、今年で18回目を迎える音楽イベントです。「阿佐ヶ谷の町をジャズで明るく楽しいまちに」を台言葉に、住民ボランティアにより運営されています。JR中央線の阿佐ヶ谷駅を中心に、小・中学校の体育館、神社や教会、ライブハウスや飲食店など50にのぼる会場でジャズのコンサートが行われるほか、街ではデクシーランドジャズのバンドが練り歩きます。阿佐ヶ谷がジャズ一色に染まる2日間です。



阿佐ヶ谷飲み屋さん祭り

毎年2回、5月、11月頃開催



「はしご酒チケット」を購入すれば、70店以上にのぼる参加店全てでドリンクが1杯無料に！体力の続くかぎり、お店は何軒回ってもOKです。食事券も2枚セットになっていて、好きなお店でおつまみを注文することができます。第4回は5月10日～12日開催。普段気になりながらもなかなか行けなかったお店を訪れるきっかけになる、嬉しいイベントです。

荻窪

OGIKUBO

住みやすい環境の揃ったファミリーにうれしい街

JR 中央・総武線(東京メトロ東西線直通あり)、東京メトロ丸ノ内線



荻窪のイベント情報

第26回 荻窪音楽祭

2013年11月7日(木)~10日(日)開催予定



「荻窪音楽祭」は、「21世紀の荻窪を考える会」が母体となり、毎年秋に開催する音楽祭です。駅前広場や杉並公会堂、近隣のカフェなどを会場にクラシックのコンサートを行い、音楽を通じて荻窪の街づくり、街の活性化を進めています。小さなお子さんからお年寄りまで、誰にでも楽しんでもらえるクラシック音楽の演奏を通して、文化的遺産を次の世代に伝えていくイベントです。

施設が充実した住みやすい街



駅前には、商店街が中心となって作られている「タウンセブン」のほか、「ルミネ」、「西友」という、三者三様の商業施設が立ち並び、衣食住のすべてが揃う一大ショッピングスポットとなっています。駅北側にある青梅街道を越えれば、教会の鐘が響く商店街「教会通り」もすぐそこです。

杉並区随一の乗降客数を誇る

JR 東日本中央本線と東京メトロ丸ノ内線の2路線が乗り入れ、数多くのバス路線も持つターミナル駅です。昭和初期には「西の鎌倉、東の荻窪」と称される有数の別荘地として知られていただけに、住みやすさは格別。数多くの文豪や芸術家が住んでいたことでも有名で、井伏鱒二、与謝野晶子、太宰治などほんの一部

を挙げただけでも錚々たる面々です。不思議と大企業が集まっているのも特徴で、アメリカンエクスプレスの日本法人本社や新皇堂本社があり、つい最近までヒューレットパッカーの日本本社もありました。駅前にはタウンセブン、ルミネ、西友という3大マーケットがあり、荻窪の商業施設の中核をなしています。個人商店の並ぶ教会通り商店街などの商店街も南北に伸びており、買い物環境も非常に充実した街です。

ディープなお店が建ち並ぶ杉並区の中央線4駅の中では比較のおとなしい雰囲気を持っています。ファミリー層にとっても人気の高い街で、住んでみて良かった街や、住んでみたい街ランキング上位の常連です。2012年の「住んでみて良かった街」では総合6位、さらにファミリー部門では横浜に次ぐ2位となっており、強烈な個性を発するというよりも、住みやすさが際立つ街として根強い人気を誇っています。

昔はこんな街だった!



杉並区初の駅として明治24年に誕生した荻窪駅。昭和2年には歌人の与謝野鉄幹・晶子が居を構え、昭和11年頃には作家の太宰治もこの街に下宿していました。昭和12年には当時の内閣総理大臣・近衛文麿の別荘「荻外荘」が建つなど、高級住宅地として名を馳せました。現在では駅の半径500m以内に13の商店街が並び、放射状に伸びて街を賑わせています。

西荻窪

NISHIOGIKUBO

アンティークや古本の街として知られる数多くの文化人が集う街

JR 中央・総武線（東京メトロ東西線直通あり）



落ち着いた住宅地とともに
個性的な商店が並ぶ

住人らの寄付金により大正11（1922）年に設立された西荻窪駅は、その静かな佇まいから多くの文化人に愛されてきました。俳人「中村草田男」、言語学者「金田一京助」、

人間国宝の人形作家「野口雨生」、劇作家「岸田國士」、作曲家「遠藤実」などがこの地に集い、エスプリの香り高い街として知られています。資材をなげうち大規模な区画整理でまちづくりを推進した内田秀五郎氏の功績により発展した西荻窪は、アンティークの街としてつとに有名です。

西荻窪のイベント情報

手しごと市

第4日曜日 10:00～17:00

昭和7年築、2012年に築80年を迎えた井荻會館（杉並区西荻北4-35-9）にて、手づくりのオリジナル商品販売やワークショップを開催。他にはないオンリーワンの出会いがあります。また、会場内にて「あらかと展」を同時開催。

朝市

第3日曜日 8:00～11:00

神明通り（朝市通り）約400mの区間に車両を通行止めにして行っており、「こけし屋」など西荻窪を代表するお店の商品が多数並びます。大変人気のあるイベントです。

昼市

第3日曜日 11:00～16:00頃

南口すぐの榊小路通りに行われる、多国籍な飲食を中心としたイベント。韓国料理、タイ料理、メキシコ料理などの屋台が集まり賑わいます。

夕市

偶数月の夕方開催

飲食店をリーズナブルな価格で楽しめるほか、フリーマーケットやこの日だけ販売される特別提供品が楽しめます。西荻窪全域に渡るお店60店舗以上が参加し、ジャンルの枠も超えたイベントです。



駅から北西に向かう伏見通り沿いを中心に、約60軒にのぼるアンティークショップが並び、聖地とも言える存在になっています。昭和文化人のたまり場だったフランス料理店「こけし屋」をはじめ、古くからの建築物や多くの個性的なお店が軒を連ねます。文化との繋がりが深く根付いた街・西荻窪。路地裏の小さなお店まで、じっくり散策したいエリアです。

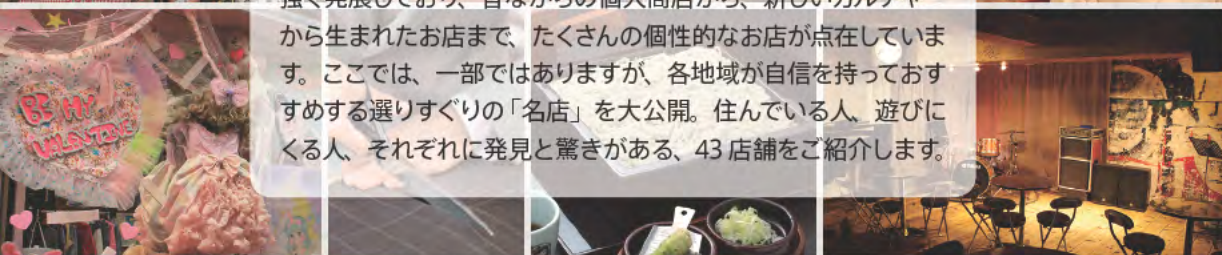


西荻窪の象徴とも言えるアンティーク街。骨董品を扱う店のほか、リーズナブルな民芸品やリサイクル家具を扱う店も多く、誰でも気軽に訪れることができます。駅の南北に点在するレトロな喫茶店も魅力のひとつ。買い物の合間にくつろぐ時間も、ひときわゆっくりと感じられます。



中野・杉並 43店 名店巡り

中野区・杉並区の商店街は、駅前、大通り沿いなどを中心に強く発展しており、昔ながらの個人商店から、新しいカルチャーから生まれたお店まで、たくさんの個性的なお店が点在しています。ここでは、一部ではありますが、各地域が自信を持っておすすめする選りすぐりの「名店」を大公開。住んでいる人、遊びにくる人、それぞれに発見と驚きがある、43店舗をご紹介します。



洋食屋
ステーキハウス おなかいっぱい



リーズナブルな価格でおなかいっぱい

ハンバーグやピラフ、スパゲッティなど100種類以上あるメニューはどれもボリュームたっぷり。柔らかな食感のステーキ(1000円〜)と、粗挽きでしっかり肉の食感を残したハンバーグ(680円〜)が看板メニュー。大きなハンバーグとライス、サラダがセットになり、ごはんもお代わり自由。20種類のソースは、人気のガーリックソースのほか、明太子マヨネーズや梅しそカツオなどの変わりダネも揃う。一番小さなサイズでもおなかいっぱい!



レトロな店の佇まいは、昭和58年にオープンした当時の雰囲気そのまま。テレビの収録に使われることも多い。

④ 中野区東中野4-9-1
元太ビル1F ☎ 03-3371-0747 ☎ 17:00
~24:00(土・日・祝)
18:00~24:00 無休





創作イタリアン ビストログラート

<http://bistro-grato.com/>



若きシェフが腕をふるうイタリアンに舌鼓

居酒屋からスタートした創作イタリアンのお店。中野逸品グランプリの受賞作でもあるつけめんパスタ(1000円)は、濃厚なトマトソースに、松の実とチーズの豊かな香りが加わったソースが人気のメニュー。ソースがよく絡む極細のパスタが一口サイズにまもられているのも嬉しい逸品です。同じく同店自慢の岩塩とチーズのピザ(1100円)は、稀少なブラックソルトの個性的な風味が自家製生地とチーズの味わいを引き立てます。



居酒屋のような感覚で、仕事帰りに寄って行く方も多い、カジュアルに利用できるお店です。

④ 中野区東中野4-9-1 ⑤ 03-3366-5003
⑥ 11:30~14:00 / (日~木) 18:00~25:00
(金・土) 18:00~26:00 (LO 閉店1時間前) ⑦ 第1・3水



煎餅屋 かきもち処 はやし屋

<http://hayashiya.iinaa.net/>



できたての手作りおせんべいを味わえる

「おせんべいも、できたてが一番おいしいんです」とご主人が語るように、おかきやおせんべいは、昭和10年の開業以来お店の奥にある工場で作られています。味付けに頼らず、お米の香りやうまみをしっかり味わえるのが魅力です。中野の逸品グランプリを獲得したロングセラー商品の柿の種(85g260円)は、一般的な柿の種より肉厚で、もち米を使用しているためふわっと柔らかい食感がたまりません。辛口とマイルドなタイプの2種あり。



Facebookで、商品の入荷やお得な情報をお知らせ。運がよければその日のできたてが食べられるかも!

④ 中野区東中野3-1-1 ⑤ 03-3371-8848 ⑥ 10:00~20:00 (土・祝) 10:00~19:00 ⑦ 日・第1土



映画・イベントスペース ポレポレ東中野 / ポレポレ坐

<http://www.mmjp.or.jp/pole2/> <http://za.polepoletimes.jp/>



中野区が誇る映画&文化の発信地

地下1Fの「ポレポレ東中野」は、中野区唯一の映画館。映画は国内外からセレクトし、新人作家やドキュメンタリーなどを幅広く上映。トークイベントも多数開催されています。カフェとイベントスペースが融合した1Fの「ポレポレ坐」では、アコースティックライブや映像上映、トークショーなどが開かれています。もちろん、カフェとしての利用も可能です。中央・総武線の線路から見えるその姿は東中野の顔ともなっています。



ポレポレ坐はイベントスペースとカフェが併設された形になっており、展示なども開催される。

④ 中野区東中野4-4-1 ポレポレ坐ビル1階 ⑤ 03-3227-1405 / 03-3371-0088 ⑥ 11:00の席~最終上映時まで / 11:30~21:00 (日・月祝日) 11:30~18:00 ⑦ 無休 / 月祝日は営業 ※ポレポレ坐店内、デッキ席(一部時間帯を除く)は観覧





ジンギスカン
ジンギスカン ゆきだるま 中野部屋

<http://nakano.kita-yukidaruma.com/>



元幕内力士が惚れ込んだ肉のおいしさ

全国のうまいものを食べ歩いてきた元力士が、あまりの美味しさに引退後に譲り受けたという同店。全国でも希少なアイスランドシーブの肉を使用しており、臭みのない肉でラム肉が苦手な人でも、ここでのジンギスカンだけは好きというファンを持つ。ジンギスカンお一人様セット(1000円)のほか、ペのつけ麺までセットになった飲み放題・食べ放題コース(3980円〜)も人気。今年で7年目を迎える中野部屋のほか、本八幡部屋、両国部屋もぜひ。



ペのつけ麺も外せない人気メニュー。醤油ベースのたれにほうじ茶等を加えて、深みのある味わいが楽しめます。

④ 中野区中野3-33-20-2F ⑤ 03-3380-8321 ⑥ 17:00~24:00 ⑦ 無休



煎餅屋
はとや



「地球瓶」が並ぶ昭和レトロな店内

昭和14年創業の同店では、草加厚焼き(1枚95円〜)に新潟産のお米を使用。開店当時から伝わるブレンドの醤油味のほか、すりおろしたにんにくを醤油につけこんだ「にんにくせんべい」も人気です。お店で炒って砂糖をからめた落花生も人気の一品。5年ほど前誕生したブラックコーヒー(315円・夏期はお休み)は、UCCのコーヒーを使用したピーナッツ菓子。コクのある甘みと苦みが人気の逸品です。



ご主人が店内で手焼きするおせんべいと種類豊富な豆菓子が、昔懐かしい店内に所狭しと並びます。

④ 中野区中野2-29-7 ⑤ 03-3381-2313 ⑥ 10:00~19:30 ⑦ 日



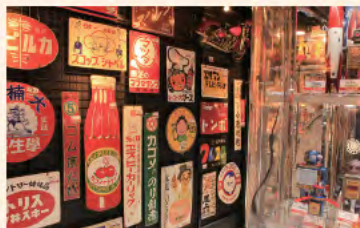
漫画・書籍・雑貨販売
まんだらけ

<http://www.mandarake.co.jp/>



中野に浸食するサブカルチャーの殿堂

1980年、わずか2坪の古書店からスタートしたまんだらけは、30年あまりかけて中野ブロードウェイの各所に進出、今では24店舗を数えるまでになりました。中野の持つサブカルチャーのイメージは、まんだらけによるものと言っても過言ではありません。アニメの原画や、鉄道関連グッズからオカルト商品まで、マニアックなお店が軒を連ねます。1階角のディスプレイでは、まんだらけ各店の旬のアイテムを紹介しています。



2012年11月にリニューアルした「変や」には、昭和の香り漂う企業ノベルティやフィギュアなどが所狭しと並びます。

④ 中野区中野5-52-15 ⑤ 03-3228-0007 ⑥ 12:00~20:00 ⑦ 無休





たばこ販売店
万富



まるで輸入雑貨店のようなたばこのブティック

約1200種類にのぼる商品を取扱うたばこ屋さん。定番の紙巻きたばこだけでなく、自動販売機では販売できないような変形たばこを多数取り扱ひ、その割合は全商品の8割にも及びます。人気の手巻きたばこのほか、しっかり湿度管理を行うプレミアム葉巻も特筆されます。2012年5月にリニューアルした店内で、化粧品を選ぶような感覚でたばこ遊びが楽しめます。ここでしか買えないピック社製の中野ライター(130円)はお土産にもオススメです。



清潔感溢れる店内にはゆったりとジャズが流れて、まるでデパートのような雰囲気はデートにもオススメです。

☎ 中野区中野5-60-6
☎ 03-3387-2927
10:00~22:00 無休



劇場・稽古場
ポケットスクエア
<http://www.pocketsquare.jp/>



若手俳優を支える4つの小劇場

1998年にオープンしたザ・ポケットから2009年に完成した劇場 HOPE まで、いい劇場を安く提供したいという思いのもと、大小さまざまな4つの劇場を有する施設です。2013年現在までに上演された作品は既に1000を超えます。劇場 MOMO は、ザ・ポケットが高くて使えない劇団のために、使用料を抑えた小規模な劇場と稽古場として作られたもの。テアトル BONBON では舞台興行きの上手下手の差を生かして動きのある舞台が繰り広げられています。



4つの劇場の中で最も高い天井を持つ BONBON。中に入ると、外から想像する以上に広々とした空間が広がっています。

☎ 中野区中野3-22-8
☎ 03-3381-8422
11:00~22:00(事務所) 無休 ※館外に喫煙所あり



豆腐屋
神宮豆腐総本店
<http://www.jingutofu.com/>



中野逸品グランプリに輝いた自慢の豆腐をぜひ

昭和33年創業の同店では、二代目ご夫婦二人で豆腐作りを続けています。中野の逸品グランプリを受賞した特選豆腐(260円・1日10日限定)は、通常の豆腐よりも時間をかけてじっくりと固めて作る逸品。弾力がありながらクリーミーでなめらかな食感、カマンベールチーズのようとも称されます。同じく銅賞のうの花(250円・150g)もおすすめ。オリーブオイルをかけたり、冬場はレンジで温めたりと、お豆腐を気軽に楽しめる食べ方も教えてもらえます。



豆腐はご夫婦で毎朝手作り。運がよければ揚げたてが食べられる生揚げ、油揚げ、がんもどきも絶品です。狙い目はお昼前後!

☎ 中野区中央4-1-20
☎ 03-3381-3688
12:00~18:00 日





スーパーマーケット
スーパーコーノ



手作りのお惣菜が人気のスーパーマーケット

新中野エリアでは数少ない生鮮食品を取扱う貴重なお店。新鮮さが命の青果に加え、特に力を入れているのがお惣菜。一日に100品近くのにぼる商品が並び、一度にたくさんの種類を楽しめるようにと少量パックになっているのも嬉しいポイントです。全商品の7割が店内で手作りされており、毎月多くの新商品が登場します。塩分を控え優しい味つけにこだわった昔ながらのお惣菜やお弁当は、日常の食卓にぴったりです。



定番商品から創作メニューまで、月に約20種類の新商品が生まれます。いつも新しい味に出会えると評判です。

④ 中野区中央4-1-2 ⑤
03-3381-0221 ⑥
9:30~24:30 (日)
9:00~23:00 ⑦無休



生活雑貨販売
のだホームショップ



衣食住の様々な生活雑貨が一度に揃う

新中野駅から徒歩2分、リニューアルして5年目を迎える同店では、食器や調理器具、電池など細かいものから、収納ケース、掃除道具、暖房器具など大きなものまで、生活雑貨が幅広く揃います。都心の大きなお店まで足を伸ばさなくても生活に必要なものが揃うとあって、新中野の地域の人々に欠かせない存在となっています。特殊な調理やDIY、園芸用品など、使い方がわからないものも気軽に相談できるお店です。



3000円以上のお買い上げで、周辺地域への無料配達も行っています。買物の量が多い時も安心です。

④ 中野区本町4-21-13 ⑤
03-3381-4131 ⑥
9:30~21:15 ⑦無休



呉服屋
染と織 巴屋



新中野の歴史とともにあゆむ呉服店

まだ都電が新中野の街を走っていた1913年に開店し、かつては冠婚葬祭用の着物が主だったという同店。現在では、普段着として着られる男女の着物も取り揃えています。お茶や踊りをやっていた一通りの着物を持っている人にも喜んでもらえるような通好みの柄や、38枚もの型を使った複雑な模様美しい江戸更紗、人間国宝・喜多川平助氏の帯など、古典柄の他にもひとひねりあるアイテムが揃っています。



下駄やバッグのほか、足袋や半襟など小物が充実。染め替えや寸法直し、お手入れにも力を入れています。

④ 中野区本町4-21-16 ⑤
03-3381-0302 ⑥
9:00~20:00 ⑦日





学習塾

城南コベッツ 新中野駅前教室

http://www.covez.jp/blog/tokyo_sinnakanoekimae/

一人一人のペースに合った個別指導

最大でも生徒2対講師1の個別指導が特徴で、城南予備校のノウハウを生かしつつ、日常の授業対策から受験まで幅広く対応。全国に展開する城南コベッツの中でも、新中野駅前教室は特に小学生の生徒が多いのが特徴です。元学校教員を中心とした講師陣のなかから、自分に合った先生を指名できる制度を取り入れています。学校で使用しているすべての教科書に対応したプログラムを組み、週1回から希望のペースで学習できます。



家庭では十分な学習スペースがとりにくい場合でも、受講日以外でも自由に使える自習室が役立ちます。

① 中野区本町4-30-22-1F ☎ 03-3384-3337 ☎ 14:00～21:30 ㊟ 日

魚屋
魚福

笑顔あふれる明るい魚屋さん

日本近海の天然ものの魚を中心に築地市場から仕入れ、お昼の12時頃にはその日の朝仕入れた魚がズラリと並びます。伊豆のイカなど、スーパーマーケットなどでなかなかお目にかかれないようなものが並び、どれも魚の本当のおいしさを知ることができる新鮮なものばかりです。現在お店で使われているショーケースや床は30年以上前のものだということが信じられないほどピカピカ。お料理や仕出し弁当のほか、近隣には1匹から配達も承っています。



食品卫生自治指導員でもあるというご主人が、とてもこやかに魚のおいしさを伝えてくれます。

① 中野区龜宮3-1-13 ☎ 03-3338-0639 ☎ 10:00～19:30 ㊟ 月

酒屋
升本酒店

お酒のほか個性的な品揃えのおつまみも魅力

お店のメインは、こだわりのワインと日本酒。銘柄にとらわれず、ご主人みずから試飲してその年の美味しいものをおすすめ。毎年2月に行われる「澤乃井立春朝搾り」は、当日搾りたてのお酒を蔵元まで取りに行き販売するとあって、毎年多くのファンが詰めかける同店の風物詩です。定番商品の泡盛や、味噌も量り売りで販売。そのほか、親子電鉄めれ煎餅など各地の美味しい食べ物や調味料を奥さんがセレクトして販売、好評となっています。



食生活全般の情報センターともなっている同店。調味料や保存食、音なつかしのお菓子も揃います。

① 中野区若宮3-6-11 ☎ 03-3338-7345 ☎ 9:30～22:00 ㊟ 水





焼き鳥
くしとも

<http://www.heart-beat-nakano.com/shop/s13/13007.html>



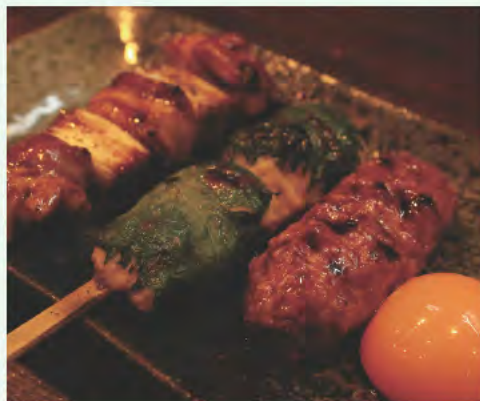
大山鶏のおいしさを家族で味わえるお店

鷺ノ宮駅の南に伸びる中杉通りにひっそりと佇む、創業 25 年の焼き鳥屋さん。ふっくらとしたジューシーな食感が特徴の大山鶏をお店で一本一本手刺しにし、炭火でじっくり焼き上げた焼き鳥 (1本 125 円〜) が看板商品です。タレはあっさりとした味わいで、鶏のうまみが生きています。焼き鳥のお店ながら家族連れが多く、お酒を楽しむ居酒屋としてだけでなく、親子でも楽しめる御食事処のような、アットホームな雰囲気の魅力です。



自家製つくね、とりわさなどのメニューのほか、アツアツのお鍋に入れて供される柳川風肉豆腐 (400 円) も人気。

④ 中野区白鷺2-48-7
☎ 03-3330-0988
17:00~23:00 ⑤ 火



酒屋
伊勢勇

<http://www.5a.biglobe.ne.jp/~iseyu/>



対面販売で自分にぴったりの日本酒選び

照明を抑えて室温も低く保つことで、お酒にとって最適な環境で販売を行っている同店。蔵元直送の「宮乃宝山」のほか、「磯自慢」や「十四代」など、個性派揃いのラインナップが魅力です。おすすめは、例年どんどん美味しさが上がっているという山形の「惣色」。柔らかくフルーティな香りで、日本酒ビギナーの人にも飲みやすいお酒です。通信販売はせず、一人一人の好みにあったお酒を店頭でじっくりセレクトしてもらえます。



伊勢勇のお店自体が、巨大なお酒のセラーとなっています。夏はちょっぴり寒く感じるかも?

④ 中野区鷺宮3-35-3
☎ 03-3330-0434
10:00~20:00 ⑤ 日・祝



婦人服
ミヤコ用品店



季節や気候にあわせたファッションを提案

鷺ノ宮駅の改札を出てすぐ見える同店は、鷺ノ宮駅の北口の風景そのものとなって街を彩っています。婦人衣料専門店として営業を続けており、全商品の9割ほどにのぼるアウターやボトムスのほか、靴下や肌着類、お祭りで着られるダボシャツや足袋も取扱っています。季節を先取りすると同時に、春先の寒い時期にはあたたかく、秋口でも残暑厳しい折には涼しくと、実際の気候に合わせて商品を用意しています。中野・杉並地域商品券も使用可です。



よいもの好みの鷺ノ宮の女性に合わせ、低価格でも品質を重視した品揃えが特徴となっています。

④ 中野区鷺宮3-15-7
☎ 03-3330-1666
8:00~21:30 (土)
10:00~21:00 (日・祝) 11:00~21:00 ⑤ 無休



東中野

中野

白鷺

鷺宮

鷺ノ宮

鷺宮

鷺宮

鷺宮

鷺宮

鷺宮



葬儀屋
古谷葬祭

<http://sagiweb.com/?p=528>



鷺ノ宮
MAP
P37D2

鷺ノ宮を支える「すぐ会える」葬儀屋さん

昭和51年以来、地域に密着して活動続ける葬儀屋さん。お祭りなど地域イベントの立役者でもある代表の古谷さんは、2012年に誕生した鷺ノ宮のマスコットキャラクター・さぎプーの生みの親でもあります。葬儀とは関わりのない日常でも顔を合わせていることで、いざという時に安心して相談できるのが魅力です。24時間電話受付をしており、見積もり等の不安を少しでも軽減し、心のケアを重視したサービスをモットーとしています。



多くの祭壇を自社で所有し低価格での式が可能に。葬儀当日だけでなく、役所での手続きも気軽に相談できます。

📍 中野区白鷺1-31-18
☎ 03-3336-6919 📞
24時間受付 🚫無休



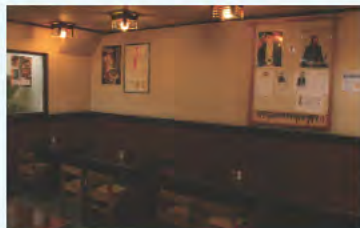
蕎麦屋
信濃



高円寺
MAP
P38E3

お店で挽いた粉から作る手打ち蕎麦

信州ご出身のご主人が毎朝手打ちするそばは、そばの実を仕入れてお店で挽きくるみにしたそば粉を使用したもの。一番人気のもりそば(650円)はこの粉を使い二八そばに仕上げたもので、そばの弾力がしかりと味わえる、なめらかで力強い食感が魅力です。もりつゆとかけつゆにはそれぞれ別の出汁を使い、特にもりつゆはじっくり2日間かけて湯せんし、そばの香りを最大限に活かせるようしかり濃いめの味に仕上げています。



ご主人はお店近くの長仙寺で落語の会を主催。店内には落語家のサインや落語会のポスターが貼ってあります。

📍 杉並区高円寺南3-44-15 🕒 昼11:30~14:30/18:00~21:00
📅 毎月15~19日



ボードゲーム販売
すごろくや

<http://sugorokuya.jp/>



高円寺
MAP
P38F3

子どもから大人まで楽しめるゲームを厳選

子どもだけでも遊べるゲームから、大人がじっくり知恵を絞れるゲームまで、世界中のゲームを厳選して紹介するお店です。一見かわいいおもちゃのようなゲームでも、大人が頭をフル回転させなければクリアできないものも多く、店頭で実際にゲームに触れながら選ぶことができます。「とんでもなく面白いゲームが山のようにあるんです」と語る店主の丸田さん始め、スタッフの皆さんのガイドで未知のゲームに出会えるお店です。



身近な物で遊べるルール系「紙ペンゲーム30選」やゲームなど、大人が楽しめるオリジナル商品も揃っています。

📍 杉並区高円寺南4-45-7-4F ☎ 03-6657-3537 🕒 11:00~20:00 🚫火・水





盆栽屋
スペース ラビアデッソ
<http://rabiadesso.wordpress.com/>



盆栽と和雑貨を気軽に楽しめるお店

昭和レトロを感じさせる木造アパートの一階にある同店。店先には小さな盆栽が並べられ、思わず足を止めて覗きたくなる雰囲気があります。「店名は覚えにくいから、高円寺の盆栽屋でいいんですよ」と語るご主人はとてめさくな方で、盆栽をいつかやってみたいと考えている若者でも、今日からすぐ盆栽を始めたくなってしまいます。全くのビギナーにも気軽に盆栽に触れるきっかけを作ってくれるお店です。



盆栽たちが醸し出す季節感あふれる店内では、コーヒーや紅茶(350円)を楽しむこともできます。

📍 杉並区高円寺南
4-22-1 ☎ 03-3312-2468 🕒 12:00～19:00 📞無休



阿波おどり用品店
豊喜屋
<http://www.toyokiya.jp/>



高円寺阿波おどりのすべてが揃う店

都内随一の阿波おどり用品店。本場・徳島の阿波おどり用品専門店「岡忠」の特約店として、岡忠で取り扱う全ての商品を同価格で販売しています。踊りが実際に使う着物や和装小物はもちろん、楽器の交換パーツまで揃うラインナップに目を見張ります。カラフルな阿波おどり用品は見るだけでもお祭り気分。連長であるご主人から、阿波おどり用品の秘密を聞いて祭りに臨めば、本番が一層楽しくなること間違いなしです。



人気の手ぬぐいや法被ストラップなど、お土産も充実。阿波おどりのCDがあれば一年中祭り気分が味わえます。

📍 杉並区高円寺南
3-58-27 ☎ 03-3311-8061 🕒 10:00～20:00 📞不定休

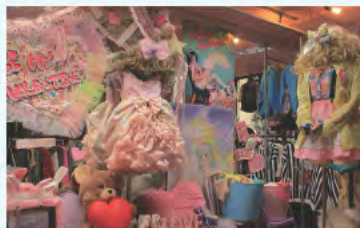


古着屋
Spank!
<http://spankworld.jp/>



80'sポップなディスコがテーマ

ピンクやラベンダーなどのパステルカラーを中心としたアイテムが揃う古着屋さん。アメリカから厳選した古着のほか、オリジナルの洋服やアクセサリも豊富に揃います。1～2か月ごとに変わる店頭ディスプレイも楽しく、アメリカでファッションショーも行う同店には、異国の地からも多くのお客さんが訪れます。開店当初からこだわっているピーチの香りと、バンドのポップな音楽があふれる店内で楽しくお買い物できるスポットです。



フルハウスのミシェルのような、アメリカの女の子の部屋に遊びに行った気分になれるかわいい店内です。

📍 杉並区高円寺南
4-24-7 ☎ 03-3317-5690 🕒 13:00～20:00 📞無休





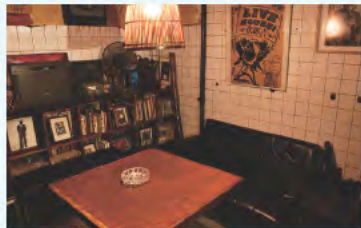
ライブハウス
JIROKICHI
<http://jirokichi.net/>



高円寺
MAP
P38F2

開店40周年も間近の老舗ライブハウス

歴史が長いゆえに老舗なのではなく、日本の音楽の歴史そのものを作り上げてきたライブハウス。開店当時の精神はそのままに、ジャズやブルース、フュージョンなど、洗めの大人の音楽が味わえる空間となっています。不定期で行われる「ブルースジャムセッション」(チャージ500円)では、誰でも憧れのミュージシャンと同じステージに立つことができます。2014年の開店40周年に向けて、さらなる展開が期待されるライブハウスです。



お洒落なミュージシャンのプライベートルームのような楽屋には、店の歴史が色濃く刻まれています。

◎ 杉並区高円寺北2-3-4-B1F ☎ 03-3339-2727 ☎ 18:30~26:00(変更の場合あり) ◎ 月 ※ミュージシャンの要望等で禁煙の場合あり



串焼き・串揚げ居酒屋
アサガヤエベス
<http://www.e-ebesu.com/>



阿佐ヶ谷
MAP
P39C4

上州赤鶏と自家製果実酒が自慢のお店

もともと夜間みの営業だったところから、お客さんの要望でランチ営業もスタート。夜の看板メニューであるSPガーリック(600円)は、腰の幅ほどもある巨大な串に、にんにくたっぷりの鶏肉を刺して焼き上げた豪快な逸品です。冬季限定の鶏もつ鍋(1380円)のほか、季節ごとになるつけ揚げや果実酒など、いつ来ても違う味わいを楽しめるのが魅力です。店内のプロジェクト(無料)で思い出の映像を流しながら宴会を楽しむこともできます。



女性が多いランチタイムは、体にやさしい食材をちょっとずついろいろ楽しめるラインナップになっています。

◎ 杉並区阿佐ヶ谷南1-12-5-1F ☎ 03-3311-6100 ☎ 11:30~14:30/15:30~24:00 ◎ 昼のみ水・土 ※昼のみ分煙有



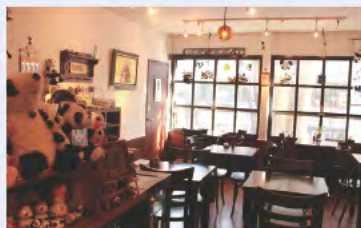
喫茶店
ぱんだ珈琲店
<http://pandacoffeeeten.com/>



阿佐ヶ谷
MAP
P39C3

パンダモチーフのメニューがお出迎え

パンダづくりの喫茶店。ディスプレイから販売グッズまで、店内のパンダの数を数えれば300は超えています。奥さん手作りの照明には、ひとつだけパンダモチーフのものが隠れているので、探してみるのも楽しいかも。パンダの絵が描かれたオムライスセット(1000円〜)や、パンダのイラストがキッシュな親子パンダビール(700円)など、パンダに囲まれながらパンダづくりのメニューが楽しめます。道に迷ったら気軽に電話を!



口をつけるのがもったいないぱんだセット(800円)。砂糖までパンダのパッケージという熱の入れよう。

◎ 杉並区阿佐ヶ谷南3-31-14-2F ☎ 03-3393-5077 ☎ 11:00~21:00(土・日・祝) 11:00~19:00(LO閉店1時間前) ◎ 水





練り物販売店
蒲重かまぼこ店



本来の製法で丁寧に仕上げたおでん種

流通品の多くが略式の作り方になっている中、伝統的な製法のおでん種を買うことができるお店です。一般的にたらが使われることが多いはんべんにも、ヨシネリザメやアオザメを使用。魚の臭みがなく、キメ細かく粘りがあってふわふわの食感がたまりません。大根やおでんの出汁も販売されており、おでんに必要なものすべてが揃います。一年中店頭でアツアツおでんを食べられるのも嬉しいところ。取り置きや地方発送も承っています。



店内で揚げたてのさつま揚げ約30品が次々と店頭へ並び、食べ歩き用に甲にも刺してもらえます。

◎ 杉並区阿佐谷南1-47-10 ☎ 03-3311-3543
🕒 9:00~19:30 🌧️ 水



和菓子屋
とらや椿山



阿佐ヶ谷の歴史とともに歩む大正14年創業の老舗

当主の坂井寅三郎氏の名前と、俳句の雅号「椿山」が店名の由来です。お店は終戦後再建され、阿佐ヶ谷のシンボルである中杉通りのケヤキ並木や七夕まつりも同店からの提案とあって、名実共に阿佐ヶ谷の街とともに歩んできたお店です。金属を使用すると味が落ちるため、今も手作業で作られる大栗まんじゅう(350円)は、[純]東京五つ星の手みやげで岸朝子さんが紹介。繊細な味ながら想像を超えるボリュームが人気の逸品です。



店内では喫茶を楽しむこともできます。テーブルの隅にさりげなくあしらわれた椿の意匠にもぜひ注目を。

◎ 杉並区阿佐谷南1-33-5 ☎ 03-3314-1331 🕒 9:30~19:30
🌧️ 無休



紳士服
メンズショップカワムラ

<http://kawamura.s1.bindsite.jp/>



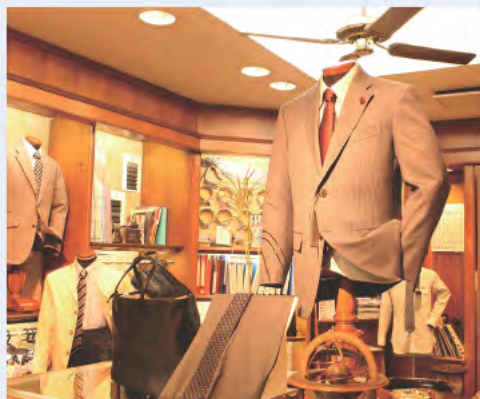
装う喜びを伝えて

お店に一步入れば、都会の喧噪を忘れさせるような大人の空間が広がります。時代とともに移りゆくファッション業界の中で装う喜びを伝え続けて、リピーターは7割にのぼります。オーダーシャツが1万円から、スーツが10万円からパターンオーダーできるとあって、上質なものを価格をおさえて提供する姿勢は、創業40年になる今も変わりません。伝統を踏まえた上でカジュアルに着崩せるアイテムも豊富に取り揃えています。



使わなくなったネクタイをベストにリメイクすることができます(15800円)。退職祝い等プレゼントにおすすめてです。

◎ 杉並区阿佐谷南1-36-6 ☎ 03-3311-6844 🕒 11:00~20:00 🌧️ 水



東中野

中野

大塚

池袋

有楽町線

丸の内線

阿佐ヶ谷

荻窪

西武池袋線



映画館 ラピュタ阿佐ヶ谷

<http://www.laputa-jp.com/>



貴重な日本映画の傑作をフィルムで上映

アニメーション作品の上映からスタートしたラピュタ阿佐ヶ谷。現在は日本映画の黄金期である1950年代～1970年代の日本映画を中心に、1日に6本の作品を上映。デジタルが主流の映画界にあって、いまでもフィルム上映にこだわり傑作を上映し続けています。客席の後ろには、昔懐かしい映写機がこっそり顔をのぞかせているのを見ることができます。ビデオソフト化されず、他では見られない作品が多数集まるミニシアターです。



商店街から一本裏道を入ると現れるユニークな館。切り株をイメージして作られ、鬱蒼と茂る木々も印象的です。

📍 杉並区阿佐ヶ谷北
2-12-21 🕒 初回10:30
～最終回終了まで 📞
03-3336-5440 📅
無休



ラーメン屋 中華そば 春木屋

<http://www.haruki-ya.co.jp/>



荻窪ラーメンの顔とも言える人気店

戦後間もない昭和24年創業、固定型の屋台からスタートした、関東を代表する中華そばの専門店です。ご当地ラーメンで有名な荻窪を代表するお店で、透明感のあるスープと、数種類の小麦を使用した自家製の手もみ麺が自慢。具材も全て自家製です。多くのラーメン屋が立ち並ぶ青梅街道に面し、一層の進化を目指して今もたゆまぬ努力を続けているお店です。おみやげ中華そば(750円・1食入)の通信販売も行っています。



煮干等を主に、ガラや野菜から出汁をとったスープが麺にほどよく絡み、まろやかな風味が広がります。

📍 杉並区上荻1-4-6 📞
03-3391-4868 📅
11:00～21:20(日)
11:00～21:00(LO閉
店20分前) 📅無休



蕎麦屋 本むら庵 荻窪本店

<http://www.honmura-an.com/>



美しい庭園を眺めながら手打ちそばを

創業大正13年の老舗そば屋。そば粉を挽くために最適な石臼の試作を続け、ようやく生み出された独自の石臼で粗く挽いたそば粉を使い、そば本来の豊かな香りを味わうことができます。蕎麦前の品揃えも豊富で、月に2～3回入れ替る和風庭園の盆栽を眺めながらの食事のひとときは格別です。お一人様からご家族連れ・宴会など様々なシーンに対応可。多目的トイレ設置。中央線沿いの大きな看板と広い駐車場が目印です。



人気のせいろそば(735円)には、自社で低温保存したそば粉を使用。その日使うぶんだけを石臼で挽いています。

📍 杉並区上荻2-7-11 📞
03-3390-0325 📅
11:00～21:30(LO
21:00) 📅火(祝日の
場合翌日休)





はちみつ専門店
はちみつ専門店 ラベユ 荻窪本店
<http://www.labeille.jp/>



世界9カ国60種類以上のはちみつを扱うはちみつ専門店

品揃え・品質・サービスとも世界一のはちみつ専門店を目指し、花の咲く時期に直接海外や国内の養蜂家に会い、「これは本当においしい」と心から納得し、皆様に安心してお使いいただけるはちみつを仕入れています。フランス、イタリア、国産など各国のはちみつが揃い、専門スタッフがお気に入りのはちみつを選びをお手伝いします。オリジナルはちみつスイーツ、はちみつマリナードのイベントもお楽しみいただけます。



ナッツをイタリア産くりにのはちみつに漬けたナッツのはちみつマリナード(1680円)も人気です。

📍 杉並区天沼3-27-9
☎ 03-3398-1778
🕒 10:00~19:00 ㊟無休



紳士服
ビスポーク・テーラー中山
<http://www.tailor-nakayama.com/>



特別な自分だけの一着を仕立てられるお店

店名の「ビスポーク」は「対話」という意味で冠せられたもの。「オーダーメイドはお客さまと話し、その会話の中でどれだけお客さまの求める満足を見つけることができるか?だからこそ、会話なしに服作りはできません」と語る会長の中山さんは、テーラー業界の最高峰である高松宮技術奨励賜杯・内閣総理大臣賞を受賞。自分を格好良く見せてくれる勝負服として、オーダーメイドスーツを作り続けています。



「大事な時に中山の服を着ていく、そんな風に選ばれる服でありたい」という思いでスーツを仕立てます。

📍 杉並区天沼3-6-22
☎ 03-3398-6157 (フリーコール) 0120-161-514
🕒 10:00~18:00
㊟火



温泉
なごみの湯
<http://www.nagomino-yu.com/>



都会で楽しめるくつろぎの湯処

荻窪駅西口から徒歩1分の温泉。保温効果に優れた黒褐色の天然「武蔵野温泉」と「炭酸泉」が好評です。ヒスイなど5種類の天然鉱石を敷き詰めた岩盤浴やサウナが楽しめるくつろぎのフロア「ヒーリングスパ」もおすす、お食事処「旬彩庵しおん」では、四季折々の食材を活かした和洋さまざまな料理を楽しむことができます。ゆったりお風呂につかって、一日のんびり過ごせる癒しのスパです。



備え付けのシャンプーはもちろん、館内着とタオルセットも無料で貸出し。手ぶらで温泉を楽しめます。

📍 杉並区上荻1-10-10
☎ 03-3398-4126
🕒 10:00~翌9:00 ㊟無休





レストラン・洋菓子店
こけし屋
<http://www.kokeshiya.com/>



地元で愛されるフランス料理とお菓子の店

文化人の集う店として知られるこけし屋。珈琲店としてスタートののち、お菓子、フランス料理と幅を広げ、西荻窪の誰もが知る名店として地域に根付いています。松本清張氏も愛したというカレーは、現在ではビーフカレー（1260円）も加わり看板メニューとなっています。毎月第2日曜日に開かれる朝市では、カレーやサンドイッチなどをテイクアウトで購入して、無料解放される店内でワイン（300円〜）と一緒に楽しむこともできます。



サバラン（220円）やバタークリームケーキなど、懐かしも豊かな味わいのケーキはリーズナブルな価格も魅力。

◎ 杉並区西荻南3-14-6
☎ 03-3334-5111
● 本館9:00~22:00、レストラン11:00~22:00、別館テラス11:00~22:00
◎火（祝日は営業）

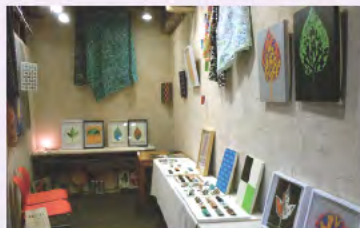


シンガポール料理
海南チキンライス 夢飯
<http://www.mu-hung.net/>



プリプリの鶏肉が主役のチキンライス

シンガポールでは牛丼のような感覚で食べられている日常食のチキンライス（中・780円）。日本でいうチキンライスと違って、鶏のスープで炊いたごはんにチキンを乗せた料理で、プリッとした肉厚のチキンのおいしさが味わえます。自家製のサンバルを使ったサンバルウダン（800円）やお粥（小・580円〜）など、優しい味でサイズも豊富。アジア料理の刺激的なイメージとは裏腹に、お子様からお年寄りまで楽しめるメニューが揃っています。



併設のギャラリー「夢卵（むーらん）」では、1週間ごとに写真や陶芸、小物などの展示販売が行われています。

◎ 杉並区西荻北3-21-2-1F ☎ 03-3394-9191 ● 11:00~22:00 ◎無休



居酒屋
やきとり戎 西荻本店
<http://www.yakitoriebisu.co.jp/>



活気溢れる雰囲気は西荻窪の風景そのもの

40年の歴史を持ち「西荻と言えれば戎」と言われるほど有名な名物店。昭和の雰囲気は今も漂い、この店を求めて遠方から訪れる人も多く、いつもにぎわいが絶えません。焼き鳥、焼きとんは1本90円からと、20年以上変わらない価格で提供。魚や一品料理も豊富で、尻尾付きのイワシをジャガイモで包んで揚げたイワシコロッケ（480円）は、お皿からはみ出さんばかりの迫力！新鮮素材が安く旨いと評判の心行くまで酔いたいお店です。



宝焼酎（220円）や超炭酸トリスハイボール（180円）などお財布に優しい価格のドリンクが並びます。

◎ 杉並区西荻南3-11-5 ☎ 03-3331-9414
● 13:00~24:00 ● 無休





食品・酒類・菓子類
喜久屋商店



輸入食品から日本のお菓子まで幅広く揃う

店舗の面積に対して品揃えが豊富な同店では、国内メーカーのものから海外の調味料類まで幅広い食品を手にとることができます。例えばソースならオタフクスソースとリーベリンのソースというように、定番商品と通好みのアイテムの両方を取り揃えられているのが特徴です。仙台駄菓子などの昔懐かしいお菓子のほか、製菓材料やコーヒー豆、乳製品からお酒やハーブティ、スパイスや製パン材料まで、生鮮食品以外のすべてが揃うお店です。



人気ブランドと通好みのアイテムをともに取り揃えており、駅からすぐのアクセスも魅力です。

① 杉並区西荻北3-20-1 ☎ 03-3397-3479
② 9:00~21:00 水
(月末水曜日は営業)



茶葉・茶器販売
茶舗あすか



日本茶の専門店ならではの稀少品種を販売

山岡高地で有機栽培された「山のお茶」や土地ごとの個性を持つ在来のお茶など、他店にはないお茶を100種ほど販売しています。併設の喫茶コーナーでは、お好みのお茶(500円・お菓子付き)を淹れてもらうことができ、玉露、お抹茶、甘いお茶、渋いお茶、苦いお茶、香り高い緑茶、青茶(ウーロン茶)、黒茶普洱茶(普洱茶) 普茶、紅茶、ハーブティ(スイス製)の中から好きなものを選べます。西荻散歩の折にぜひ立ち寄りたいたいお店です。



希少品種のお茶や茶器の販売のほか、毎月第二日曜日には茶塾も開催されています(要予約)。

① 杉並区西荻北3-21-2-1F ☎ 03-3399-5441 ② 10:00~20:00 ③ 日・祝



紳士服・婦人服
オークランド



個性的な大人の集うジーンズショップ

昭和の時代にはジーンズ専門店として「アメリカ屋」の看板を掲げ、横須賀などからもお客さんが絶えなかったという同店。現在は、ジーンズを中心にカジュアル衣料全般を取扱い、お店の3割ほどはレディース商品もラインナップされています。ユニバーシティ・オックスフォードのトップスの品揃えに特に力を入れており、縫製のしっかりした良い品をセレクト。個性派のお客さんが多く、赤や青など鮮やかな色の小物も揃えています。



普通はあまり仕入れられないような、個性的な色合いのアイテムを毎シーズン取り入れているのも魅力です。

① 杉並区西荻南3-10-10 ☎ 03-3333-6032 ② 11:00~22:00 ③ 無休



中野杉並 銭湯探訪



中 野区と杉並区の銭湯
その数合わせて50以
上!! 数は下町ほどではあ
りませんが、幅広い年代が住
む土地柄もあって、中には開
店前に行列ができる人気銭
湯もあるほど地域に根付い
ています。その姿も、伝統
的な破風造りの佇まいの銭
湯から、オシャレでモダン
な銭湯までバラエティ豊か
もちらんお湯の種類や設備
にも個性があって、何軒も
行き比べてみるのもおもしろ
いかも。ここでは、中
でも選りすぐりの4つの銭湯
を大紹介しちゃいます!!





「銭湯には、家風呂では味わえない足を伸ばしてゆっくりくつろげる魅力があります。また、裸の付き合いでコミュニケーションができる場所でもあり、先代から続くこの銭湯を大切に守っていきたいと思っています。」(浜の湯)

杉並唯一の番台、商店街の中の正統派銭湯。

駅を降り立ってすぐ、スーパーや飲食店の並びに、浜の湯は堂々と構えている。千鳥破風と唐破風の二重破風は美しく、建物は昭和31年開業当時から現在までメンテナンスをしながら大切に維持しているそう。浴場内はいたってシンプル。奥に浴槽、手前にカランの島が並ぶのは東京の伝統的な銭湯スタイル。極めつけに今は二人しか描き手がなくなった、立派な富士のペンキ絵。昔ながらの懐かしい銭湯でゆっくりしたい人にオススメ。

浜の湯

〒 杉並区浜田山3-24-4
☎ 03-3303-6665
🕒 16:00~23:30
🗓 月曜日 (祝日は翌日休)



「お客様に、より便利に、よりくつろいでもらうために様々な角度からのサービスを常に意識しています。また、一の湯では「マナー」に代表される、銭湯の目に見えない大切な部分を守っていきたくと思っています。」(一の湯)



一の湯

〒 中野区沼袋1-39-10
☎ 03-3386-2836
🕒 16:00~25:30
🗓 水曜日
<http://www.ichino-yu.jp/>



途中下車で立ち寄る常連さん多数、
大人気のアイデア銭湯。

沼袋駅すぐのアクセスの良さが目を引く。沿線のサラリーマンが途中下車してお風呂に入りに行くことも多いとか。リニューアルしてから間もなく、内装はピカピカ。お湯は全軟水でジェットバスやパイプらはもちろん、珍しいミストサウナや岩風呂(男湯のみ)もある。手ぶらで気軽にタオルやシャンプーなどにいたるまで無料貸出があり、広い脱衣所ではWi-Fiまでも利用可能だったり、きめ細かいサービスのアイデアが光る。

入ってびっくり、
広々ゆったりりのプチスーパー銭湯。



「広く、シンプルでゆっくりできる銭湯をモットーに平成元年に改装しました。銭湯は、今では数少なくなったマナーを学ぶことができる大切な場所です。みんなが気持ちよく入浴できるお風呂にしていきたいましよう。」(松本湯)

東中野駅から早稲田通りに向かい、通りにぶつかる手前にある松本湯。奥まった場所に入りがあり、いわゆるマンション型銭湯のひとつ。その外観からは想像できないほど中は広く、フロント奥には珍しい畳のロビーが。ここではマッサージのサービスも行われている。ゆったりした脱衣所を抜けると、備長炭を使ったやわらかいお湯の主浴槽を中心に、ジェットバス、サウナ、水風呂など揃っており、毎日でも通いたくなる気軽さも魅力。

松本湯

📍 中野区東中野5-29-12
☎ 03-3371-8392
🕒 15:00~24:00
🗓 木曜日 (祝日は翌日休)
<http://www.matsumoto-yu.com/>



「毎週水・土曜限定で露天コーナーのつぼ風呂に本店の麻布黒美水温泉が入ります。高濃度炭酸泉同様に美肌効果もあり、人気です!また、月に1回ジェルネイルの施術イベントは、女性のお客様に人気です!」(ゆ家とごころ 吉の湯)



ゆ家とごころ 吉の湯

📍 杉並区成田東1-14-7
☎ 03-3315-1766
🕒 13:30~22:00
🗓 月曜日
<http://www.geocities.jp/yuyawagokoro/>

本店を麻布の銭湯に持つ、
区内最大の充実設備。

五日市街道と方南通りの中間ほどの住宅街の中にある。この銭湯の魅力はなんといってもその設備。中でも露天風呂は普通の銭湯では見られない広さで、高濃度炭酸泉、サウナ、水風呂、そして壺風呂まである。湯上りはフロントで生ビールやソフトクリームなども販売しており、ロビーもゆったり広くとられている。また、昼早くから開店しているのも嬉しい。最寄り駅がないので少々アクセスは良くないが足を運んでみるべき銭湯のひとつ。

銭湯を楽しむための 2つの方法



絵と文：ENGELERS
2012年から夫婦で銭湯の同人誌をつくっている、いわゆる同人サークルです。
よく行く銭湯は中野区の上越泉さんです。温浴で風邪をひきにくくなりました。
http://engelpers.jp/

み

みなさんは銭湯に足運んだことがありますが、これが三十年前なら一笑に付されるころでしょうが、昨今では何もあかしな質問ではないかもしれません。とはいえ、最近では、タイムスリップしたローマ人が銭湯に入るマンガが流行しましたし、テレビや雑誌などのメディアでその言葉を見聞きする機会もあるでしょうから、一定の認知は保っているでしょう。では、いま、現代の人々に「銭湯」はどのような印象を持たれているのでしょうか。日本の古き良き昭和時代の名残でしょうか。破風造と平土山のペンキ絵の伝統芸術でしょうか。東京の銭湯は昭和四十年代をピークに、現在はその数を三分の一以下にしています。銭湯は、これから消えてしまうかもしれない「守るべき」ものなのでしょうか。銭湯文化は厳しい冬を迎えていることは否定できません。また、戦後から何十年も続く建築物は貴重ですし、日本文化の象徴としてももちろん大切にすべきです。しかし、銭湯の魅力はそれだけなのでしょうか。私は銭湯を大切に博物館の中にとじまわってしまうのではなく、能動的でアグレッシブに楽しむことこそが、本当に銭湯文化を守ることであると思います。このコラムでは、私なりではありますが、ふたつの銭湯の楽しみ方を紹介したいと思います。

色んな場所の銭湯に行こう

私

は週に多い時で7〜8回銭湯に行っています。近所の銭湯に出かけることももちろんですが、日本国内の銭湯を巡ることを趣味にしていますので、電車に乗って、時には飛行機に乗って銭湯に行くこともあります。銭湯の数は少なくなっただけはいい、日本にはまだまだ銭湯があるので、東京だけでも700以上の銭湯が毎日営業しており、ひ

とつとして同じ顔はありませ

ん。そこで、私が提唱したいのは「色んな場所の銭湯を探して行ってみたい!!!」ということ。家の近所でさえ行かないのにわざわざ遠くの銭湯なんて……!と思ったアナター、逆です。遠いからこそ行きたいのです。だって家にはお風呂があるじゃないですか。外だからこそ多少アクティブに、いつもと違うことしてみたいほうがおもしろい、と考えてください。「よそでお風呂に入る」行為は、いわば非日常。みんな、非日常を味わうために海外旅行したり、お金をかけて新しい趣味を始めたりします。銭湯だと、なんとこれが450円十交通費で実現可能。しかも銭湯は表参道や銀座にもあるんです。わざわざ洗面所にシャンプーや石けんを入れて持っていくことはありません。銭湯ではタオルも石けんも売っていますので、手ぶらで行ってOK。恋人や友達と待ち合わせの前にちよこつと30分、さっぱり気分。家ではなかなか味わえない、思いっきり足が伸ばせる開放感。露天風呂やサウナがある銭湯もありますし、気分によって銭湯を使い分ける、なんて楽しみ方もいいかもしれません。ちなみに「東京都営湯船組合」のホームページでは都内すべての銭湯が検索できます。ぜひご利用あれ



明かすべからずで風呂浴びたい

入

浴は夜と決まっております。昔の銭湯の営業時間は日の出から日の入まででした。みなさんは、温泉旅館へ着て、まずひとっ風呂浴びてからの時間がとても長く贅沢に感じたことはありませんか。我々は、幼少の頃から「お風呂に入って歯を磨いて寝る」という刷り込みによって、どうやら入

浴後を一曰で最も自由でリラックスした(していい)時間と錯覚するようです。現在の銭湯は15〜16時に開店するところが多いので、日のあるうちに入浴を済ませ夕方から始まる長〜い夜を満喫しましょう。夏だと、涼しい風にあたりながら湯上りのビールなんて想像するに容易いでしょう。静かな場所です。読書したり、映画館に行ったり。家でゆっくり音楽を聴くのもいいですね。普段時間追われて手が付けられなかった趣味にも集中できるかもしれません。家風呂と違って、もう既に服を着て外にいます。重要。行動の選択肢が広がります。湯上りでいつもの通勤ルートを歩くという一種の首肯感と新鮮な気持ち、景色を遠くから見せてくれるかもしれません。

至

れり尽くせりのスーパー銭湯も人気が高いですが、銭湯はなんと言っても気楽さがいちよつと行って、さつと出る。お金も時間もかけず、でもしつかりリラックスして、入った後の時間も楽しむ。そういう点では実は現代的であるといえます。銭湯に入ったことのない人は少しくドキドキするかもしれませんが、ひとたびその暖簾をくぐってお湯に入りさえすれば、銭湯はレトロな文化財ではないとさつと気づくはずです。もしアナタが銭湯に慣れ親しんできたら、自分のお気に入りの「ホーム」をつくったり、銭湯お通路スタンプを集めたり、銭湯の人やお客さんと会話を楽しんだりしてみましょ。さつとそのうち、飛行機に乗って銭湯を探ることになると思います。



中野・杉並

エリアマップ

NAKANO & SUGINAMI AREA MAP



⊗ 学校 ⊕ 郵便局 ⊗ 警察署・交番 Y 消防署 ⊕ 病院 ⊠ 神社 ⊠ 寺院

東中野・中野・新中野エリア

東中野

中野

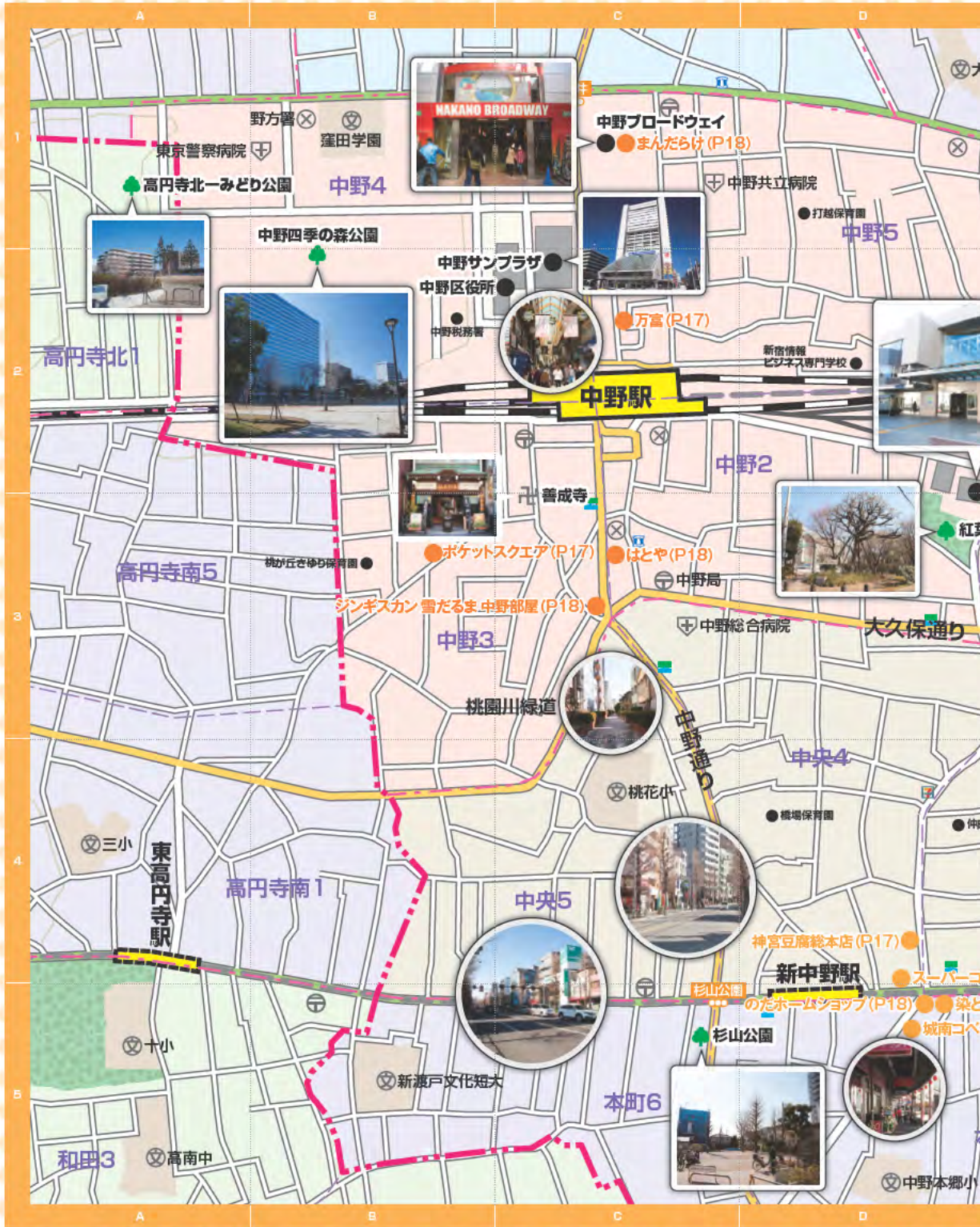
新中野



中野

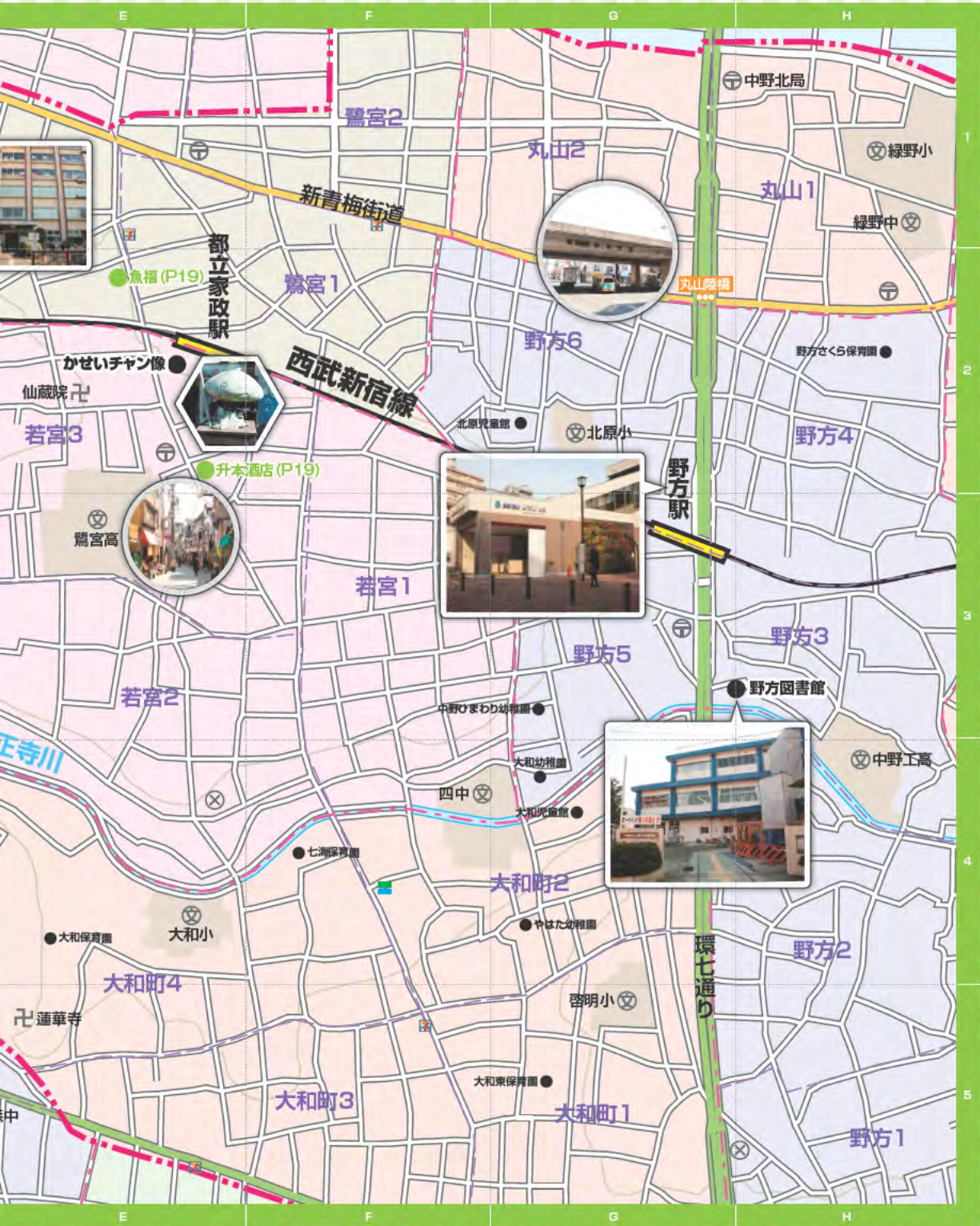
中野

中野

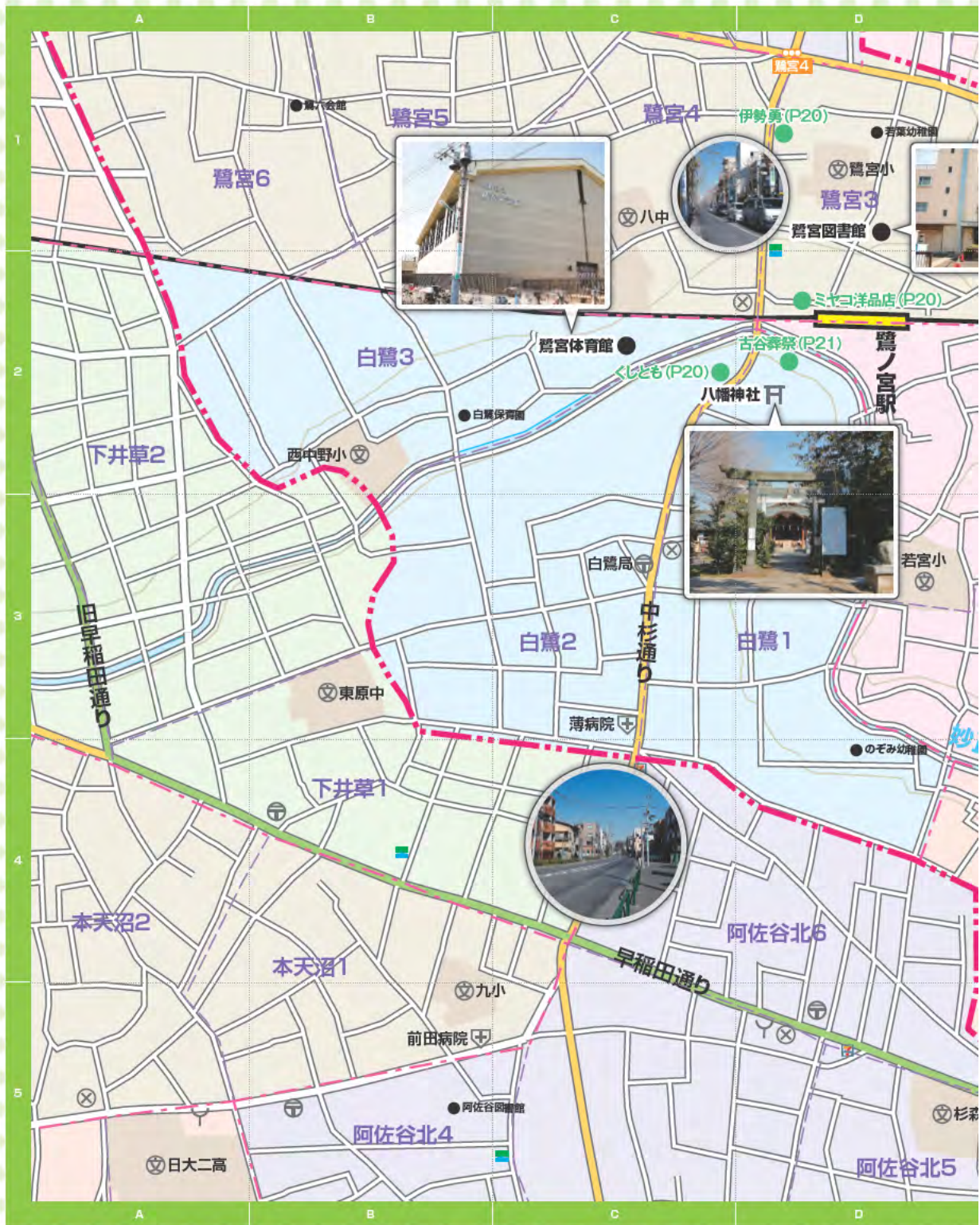


この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を使用した。(承認番号平24情保、第244-30269号)

都立家政・鷺ノ宮エリア



都立家政
鷺ノ宮
野方
大和町

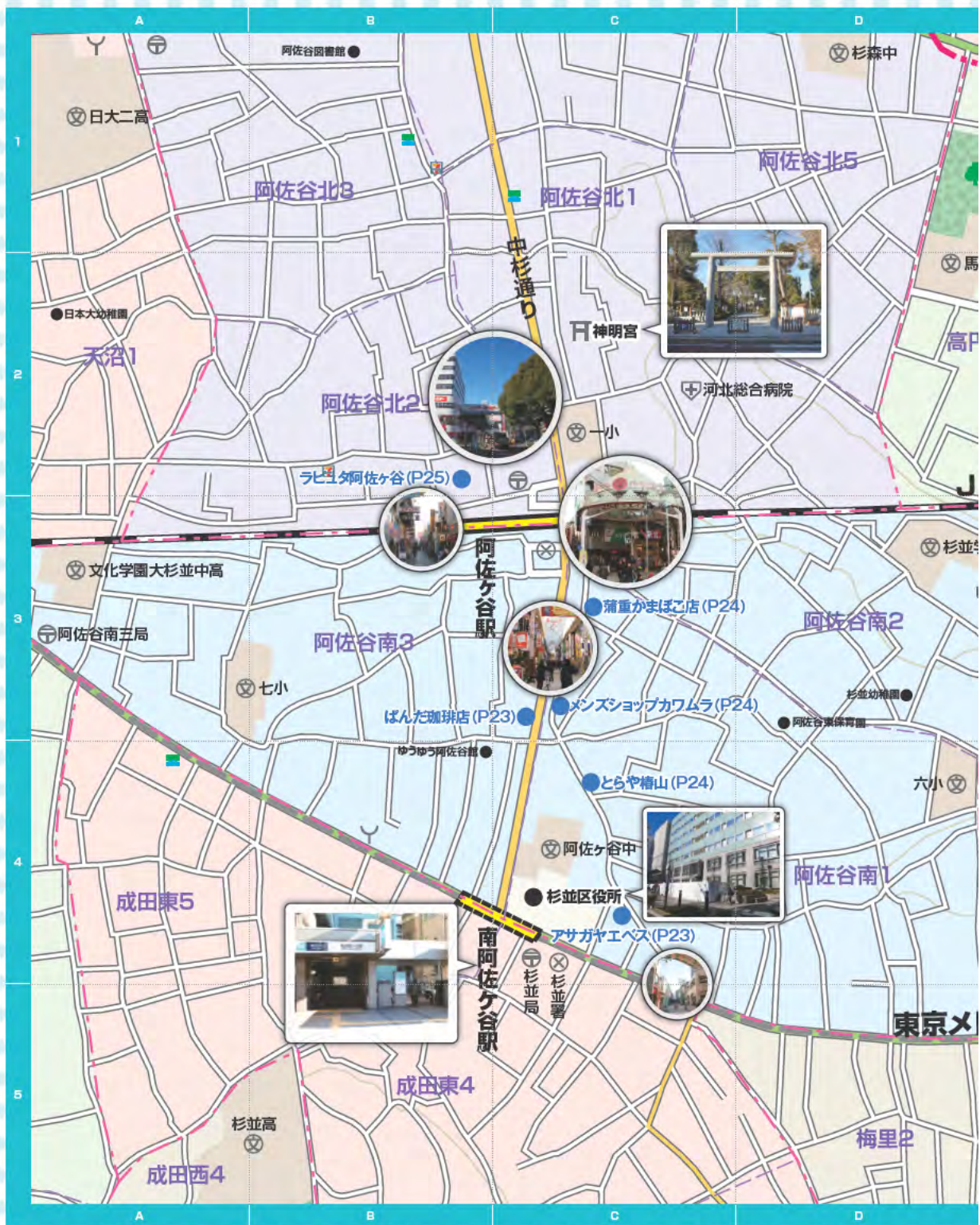


この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を使用した。(承認番号平24情使、第244-30269号)

高円寺・阿佐ヶ谷エリア

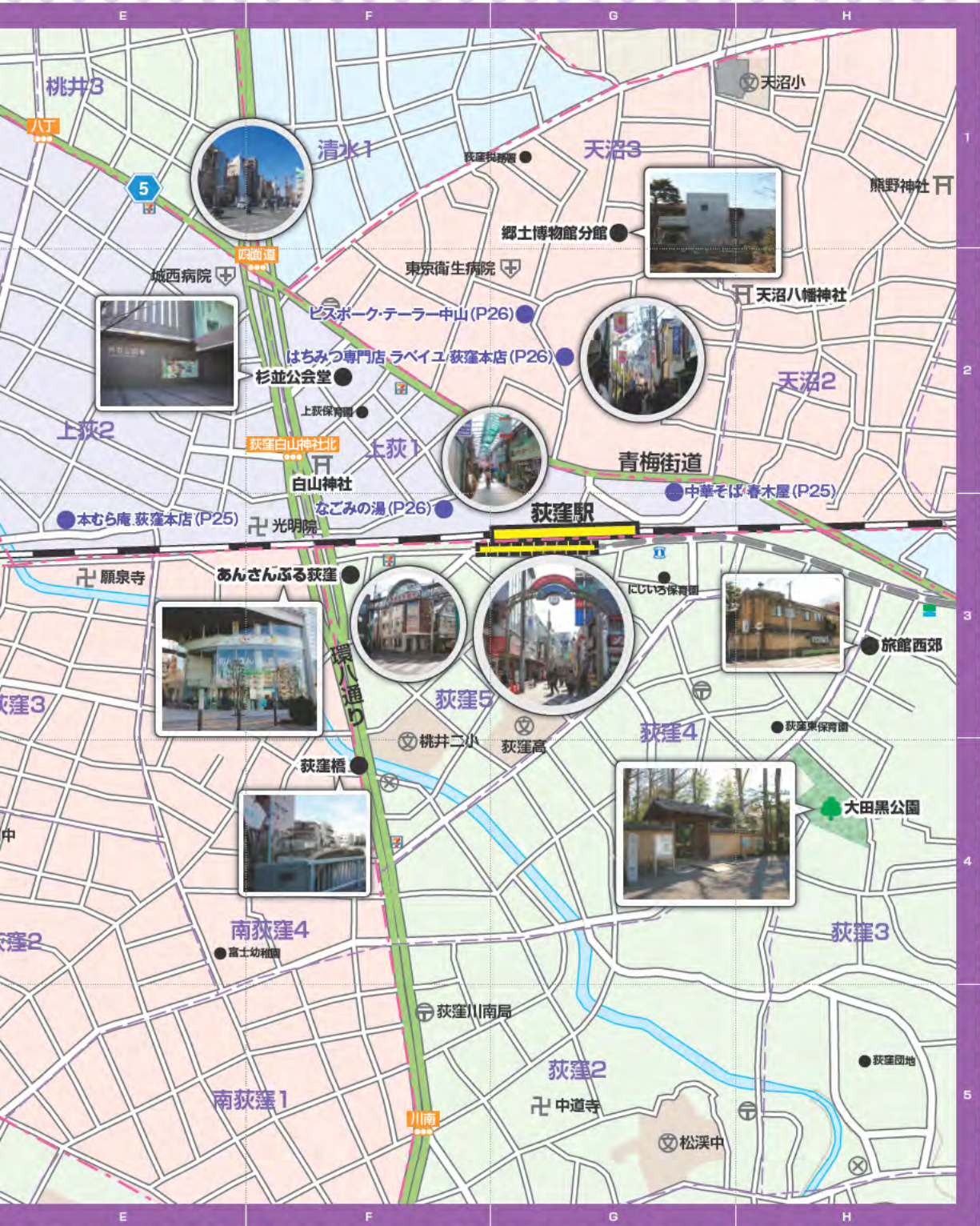


高円寺
阿佐ヶ谷



この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を使用した。(承認番号平24情保、第244-30269号)

荻窪・西荻窪エリア



中野
荻窪
西荻窪

荻窪

西荻窪



この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を使用した。(承認番号平24情保、第244-30269号)

大勝軒

中野田ピッコアッコイロコト

つけ麺
味めぐり

つけ麺味めぐり <http://nakanomen.jp/> 2013年 **3月3日(日)~10日(日)**

いまや全国的なブームとなったつけ麺は、中野が発祥だをご存知ですか？ 1955年に中野大勝軒が従業員のまかないとしてスタートしたのがきっかけ。その中野の地で、北は西武線から南は丸ノ内線まで、中野区選りすぐりのつけ麺店がスタンプラリーやオリジナルサービスで盛り上がります。きっとアナタの一杯が見つかること間違いなし。

東京
阿波おどり
高円寺

東京高円寺阿波おどり

<http://www.koenji-awaodori.com/>

2013年

8月24日(土)・25日(日)

東京の夏の風物詩に定着した東京高円寺阿波おどりは、毎年150を超える連と1万人以上の踊り手、100万人もの見物客でたいへん賑わいます。参加するのは、本場徳島に指導を受けた本格的な連から、子どもだけで構成された連、学生や企業のメンバーの連など、多彩で個性的な阿波おどりは見どころ十分です。

中野区と杉並区を“もっと”楽しむフリーマガジン

中野・杉並 ぶらっとマップ

あとがき

「中野・杉並 ぶらっとマップ」の発行にあたり、
たくさんのお店を取材させて頂き、お店の方々にはお世話になりました。
本当に取材ご協力有難うございます。

取材して改めてこの地域は、
食べたり、観たり、聴いたり、買ったり、呑んだりと
多種多様なカルチャーが凝縮し実に個性的だと感じました。

私自身、生まれも育ちも中野区ですが、
高円寺や阿佐ヶ谷も頻繁に訪れ、今はなき荻窪の映画館にもよく行ったものです。
未だに、この地域を歩くと新たな発見や新しい店などを見つけては、
自分のオリジナルルートを開拓して楽しんでいます。

今回は中野区・杉並区が連携し、
行政区間をまたいでの発行となりましたので、
是非お気に入りの場所から隣の駅まで散策して、
自分なりの新たなまち歩きルートを見つけて下さい。

まだまだ紹介しきれず、足りない部分も沢山ありますが、
ぶらっと歩けばきっとステキな出逢いがあると思います。

編集担当 中野区商店街連合会 副会長 塩澤清俊
中野区商店街連合会・杉並区商店会連合会 役員一同

◎発行＝中野区商店街連合会／杉並区商店会連合会

◎企画＝中野区観光協会

◎制作＝有限会社HOT WIRE GROUP／高円寺タウンマガジンSHOW-OFF

◎協力＝中野区商店街連合会青年部／杉並区商店会連合会青年部／各商店街の皆さま

◎デザイン＝scraping ◎ライター＝増山かおり

お問い合わせはこちらまで FAX 03-3314-0305 MAIL info@showoff.jp



高円寺純情商店街



阿佐谷パールセンター



西荻南口仲通街

中野・杉並ぶらっとマップ

中野区と杉並区を「もっと」楽しむフリーマガジン

中野区と杉並区を「もっと」楽しむフリーマガジン

中野・杉並
ぶらっとマップ

発行
中野区商店街連合会
杉並区商店会連合会