

高円寺・阿佐ヶ谷・荻窪・西荻窪

中央線 ④ 駅まち歩き ✂️ guide book !!



これから知りたい中央線4駅。



一度住んだら離れられない。

中央線あるあるプロジェクト実行委員会

東京商工会議所杉並支部／杉並区商店会連合会／杉並産業協会／公益社団法人荻窪法人会／NPO 法人 TFF／一般社団法人日本動画協会／高円寺フェス実行委員会／東京新聞／公益社団法人東京青年会議所杉並区委員会／NPO 法人杉並中小企業診断士会／杉並区

掲載されている情報は2019年10月現在の情報です。(第2版)

杉並区ってこんなところ！

都心からのアクセスに恵まれ、今も緑が多く残る住宅街として人気の杉並区。

かつては多くの文化人や学者から愛された地であり、今もなおアニメや音楽を生み出す会社がひしめくカルチャーの発信地でもある。区内外を問わず、老若男女から愛される杉並区は、一年を通してお祭りをはじめとしたイベントが開催される一方で、歴史ある建造物や神社仏閣、国指定の史跡などが多く残る趣深い街でもある。

今回紹介するのは、区内 JR 中央線 4 駅の高円寺・阿佐ヶ谷・荻窪・西荻窪。

独自の文化が根付いており、その街ならではのイベントはもちろん、各駅を象徴するような個性豊かな専門店や飲食店が軒を連ねる商店街を歩くのも面白い。

まずは最初に気になった駅から、一駅ずつ巡ってみよう！



杉並の〇〇が、なみじゃない！



イベントが、なみじゃない！

100 万人が来場する「東京高円寺阿波おどり」や手作りのハリボテが楽しい「阿佐谷七夕まつり」など人気イベントが通年開催される



純喫茶&カフェが、なみじゃない！

昭和レトロな純喫茶やテイクアウトも楽しめるおしゃれなカフェが各駅にたくさん！



桜&紅葉が、なみじゃない！

善福寺川緑地の桜並木、大田黒公園の紅葉ライトアップなど写真映えるスポットに出かけてみては？



こだわりの店が、なみじゃない！

数多く骨董店が集まる西荻窪や、全国有数の古着の街、高円寺にはここでしか手に入らないものがいっぱい！

PICK UP 杉並グッズ&ご当地カレー



A



B



C



D



E



F

A. すぎなみふるしき／ B. すぎなみバンダナ
杉並の街をイメージして地元クリエイターがデザイン。／ C. なみすけぬいぐるみ...杉並区の公式アニメキャラクター「なみすけ」のグッズはとってもキュート！／ D. 高円寺グレービービーフカレー／ E. 阿佐谷文士珈琲咖喱／ F. THE 井ノ頭カレー...ユニークなパッケージのレトルトカレーは味も本格的！！

<取扱店舗>
音楽のある生活 by 新皇堂 阿佐ヶ谷店 (A、B)
杉並区阿佐谷南 3-58-1 ビーンズ阿佐ヶ谷 2 階
営：10:00～21:00 休：無休
杉並区役所内コミュかるショップ (C～F)
杉並区阿佐谷南 1-15-1 営：9:00-16:30 休：土日祝

一駅ごとに個性が異なる街、杉並。

高円寺



阿波おどりを見てみよう！▶



古着屋やライブハウス、雑貨店、居酒屋など、若者に人気の様々なお店が軒を連ね、思わず写真を撮りたくなるスポットも多く、活気に満ち溢れた街。毎年約100万人が集まる「東京高円寺阿波おどり」をはじめ、街全体を楽しみ尽くせる「高円寺フェス」など、年間を通してイベントが充実している。ユニークな建築の劇場「座・高円寺」や壁画などアートを感じられるスポットも。个性的なお店も多く、コアなファンを増やし続けている高円寺。どこまでも街の魅力にはまってっちゃう人が続出中！

- ☐ 古着が大好き
- ☐ ファッションにこだわりがある
- ☐ ライブハウスに行ってみたい
- ☐ 純喫茶ってどんな所？
- ☐ わいわい楽しく飲みたい
- ☐ 人と同じはつまらない
- ☐ かわいい和雑貨がほしい

2個以上チェックが付いた人は p.4 へ



阿佐ヶ谷



駅南口には全長約 700m のアーケード商店街があり、そこで行われる夏の風物詩「阿佐谷七夕まつり」は例年 50 万人以上が来客するとか。他にも「阿佐谷ジャズストリート」や「飲み屋さん祭り」など、イベントが目白押し。JAZZ が流れる粋なカフェから、深夜まで楽しめる大衆酒場まで、お店のバラエティも豊か。阿佐ヶ谷神明宮をはじめ神社仏閣も多いので、散歩をしながら一つ一つ巡ってみてはいかが？

- ☐ 日本映画に興味がある
- ☐ お酒が大好き
- ☐ 朝まで飲み明かしたい
- ☐ 民芸品に触れたい
- ☐ JAZZ に興味がある
- ☐ 神社にお参りしてみたい
- ☐ 喫茶店でゆっくりしたい

2個以上チェックが付いた人は p.6 へ



荻窪



起伏に富んだ地形と豊かな自然から、かつては別荘地としても有名だった荻窪。現在も公園や歴史的建造物が多く存在し、子どもからお年寄りまで、幅広い年齢層に住みやすい街として人気が高い。また毎年秋に開催される「荻窪音楽祭」では街の各所が会場となり、クラシックの街としての一面も。さらにラーメン激戦区として名高い荻窪だが、実は有名シェフの隠れ家的なお店も多数あって、特別な日を過ごすのにもぴったりな街！

- ☐ ラーメンが好物
- ☐ 美味しいお蕎麦も食べたい
- ☐ 立ち飲みデビューしたい
- ☐ 自然が好き
- ☐ 日本庭園に興味がある
- ☐ アニメや漫画が好き
- ☐ お土産をたくさん見つけたい

2個以上チェックが付いた人は p.8 へ



西荻窪



近年、再注目されているアンティークショップや雑貨屋、小さなギャラリーの他、食事処やカフェなどのお店がたくさん存在する。素直に「好きなもの」を追求できる街でもあり、他の駅とは異なった雰囲気を感じられるかも。駅から少し離れた裏通りにも、西荻窪ならではのお店が点在しているので、地図を片手に散歩するだけでも楽しいはず。ここにしかないあなたの「好き」を探しに出かけてみよう！

- ☐ 散歩が好き
- ☐ カフェ・雑貨屋めぐりが好き
- ☐ アンティークなものが好き
- ☐ こだわりの一品を手に入れたい
- ☐ 見た目もかわいいスイーツが好き
- ☐ 手作りのモノや食事が大好き
- ☐ アートに触れたい

2個以上チェックが付いた人は p.10 へ



高円寺

～音楽とお酒、古着が集まる若者に人気の街～



1 はやとちり

作家やデザイナーによる新作から、古着のリメイク商品などが並ぶ服屋。個性豊かな商品と内装が、訪れる人を魅了してやまない。海外のファッション通からも注目されている、高円寺を象徴するお店の一つでもある。

● 杉並区高円寺北3-4-11
☎ 03-5327-5330
🕒 平日 PM3:00-PM9:00
土日祝 PM1:00-PM9:00
🚪 木



2 daidai

店内に入るとポップでキュートな古着や雑貨がお出迎え。お店のテイストに合わせて、アメリカまで買い付けに行くというこだわり。ここでしか手に入らないアイテムが見つかるはず。女性に大人気の必ず立ち寄りたい注目店！

● 杉並区高円寺南4-22-1
☎ 03-3315-7191
🕒 平日 PM1:00-PM8:00
土日祝 PM12:00-PM8:00
🚪 無休



3 Live Music JIROKICHI

1975 年オープンという伝説の老舗ライブハウス。バンドマンの多い高円寺では、不動の人気スポットとしても名高い。数多くの有名アーティストが、お客さんと一体になって作り出す音楽空間からは今日も名プレイが生まれ続けている。

● 杉並区高円寺北2-3-4
高円寺ビルB1
☎ 03-3339-2727
🕒 PM6:30-AM1:00
(L.O. AM0:30)
🚪 不定休



4 天すけ



天ぶら 7 種にとろける揚げ玉子がのった「玉子ランチ」が人気の老舗天ぷら屋。店主のユニークなパフォーマンスにも注目！

● 杉並区高円寺北3-22-7, プラザ高円寺 1F
☎ 03-3223-8505
🕒 PM12:00-PM2:00/PM6:00-PM10:00
🚪 月(祝日の場合は翌日の火)

5 沖縄居酒屋 抱瓶



一歩お店に入れば、そこはもう南国「沖縄」。明るく賑やかな雰囲気は若者に大人気。美味しい本格沖縄料理が楽しめる。

● 杉並区高円寺北3-2-13
☎ 03-3337-1352
🕒 PM5:00-AM5:00
🚪 無休

6 七つ森



多くの文化人から愛されてきたレトロな雰囲気の老舗喫茶店。食材にこだわった手作り料理やデザートもオススメ！

● 杉並区高円寺南2-20-20
☎ 03-3318-1393
🕒 AM10:30-AM0:00
🚪 無休

おみやげ

7 日本のモノと踊り nakaya



● 杉並区高円寺南4-25-12
☎ 03-5307-7333
🕒 AM11:00-PM7:00
🚪 火



「日本の生活道具や踊り」をテーマに、日本全国からセレクトした着物や手ぬぐい、かわいい雑貨が数多く揃う。



世界中のカード・ボードゲームを販売する専門店。見て触ってから購入できる。自分用にもプレゼント用にも最適！

8 すごろくや



● 杉並区高円寺北2-3-8
日光ビル2F
☎ 03-5327-4568
🕒 AM11:00-PM8:00
🚪 水

高円寺 MAP

サブカルチャー系の喫茶店や雑貨屋も要チェック！



お店の種類 ☆ オススメスポット 🍴 食事、居酒屋 ☕ カフェ 🍷 立ち呑み、Bar 🛍️ ショップ 🎁 お土産

街の一言メモ 北口や高架下は飲食店が多く、昼と夜で雰囲気ががらりと変化。南口は日本有数の古着屋の街！

阿佐ヶ谷

～繁華街に負けない飲み屋さんと演劇・文化が共存する街～



1 ラピュタ阿佐ヶ谷★

どこか不思議で心惹かれる外観のこの建物、実はなんと映画館！日本映画の黄金時代と呼ばれる50年代から60年代の、古き良き日本のフィルム映画を鑑賞できる。ギャラリーや小劇場、レストランまで兼ね備える4階建ての複合施設なので、一日中過ごすことができる。阿佐ヶ谷を代表する人気スポットだ。

📍 杉並区阿佐谷北2-12-21
☎ 03-3336-5440
🕒 AM10:30-上映終了時刻まで
🏢 年末年始

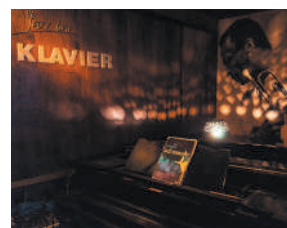


2 jazz bar KLAVER

1982年創業のジャズ・バー。阿佐谷ジャズストリートの立ち上げから見守ってきた同店では毎週金・土曜日にライブを開催。シングルモルトウイスキー3種セットや手作りピザが人気だ。窓際の席からは阿佐ヶ谷駅ホームや駅前広場の眺めを楽しめる。



📍 杉並区阿佐谷南3-37-13 3F ☎ PM7:00-AM2:00
☎ 03-3393-0418 🏢 日祝



3 gion



昼夜問わず幅広い年代のお客さんと賑わう喫茶店。内装にこだわりがあって、ブランコの席もある。一番人気はクリームソーダ！

📍 杉並区阿佐谷北1-3-3 川染ビル1F
☎ 03-3338-4381
🕒 AM8:30(日 AM9:00)-AM2:00
🏢 無休

4 酒菜や まつ



こだわりの日本酒と鮮魚を楽しめる居酒屋。元寿司職人の店主が作る料理は、どれもお手頃価格で抜群の美味しさ！

📍 杉並区阿佐谷南2-21-14
☎ 03-6315-1611
🕒 PM5:00-AM1:00(金 AM2:00)
🏢 日祝

5 立呑焼鳥 阿佐立ち



焼鳥が評判の気軽に寄れる立ち飲み屋さん。軽く寄ったつもりが、気づくともうこんな時間！今夜も一杯、寄ってみよう！

📍 杉並区阿佐谷北2-11-1
☎ 03-6325-8796
🕒 PM5:00-AM1:00
🏢 無休

おみやげ

6 阿佐ヶ谷神明宮



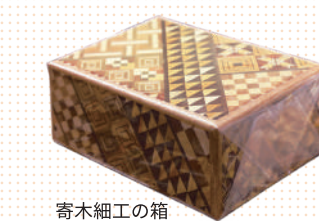
📍 杉並区阿佐谷北1-25-5
☎ 03-3330-4824

阿佐ヶ谷神明宮ではこんな御朱印がもらえます。



神むすび

歴史ある由緒正しき神社の一つ。運氣上昇のご利益があるという「神むすび」が大人気。



寄木細工の箱



だるま

日本の伝統工芸品や日常使いできる和雑貨が揃っている民芸店。自分好みの和風な一品がきっと見つかるはず！

7 ねじめ民芸店

※2019年8月開店



📍 杉並区阿佐谷南1-35-19
☎ 03-3312-9408
🕒 AM11:00-PM8:00
🏢 不定休

阿佐ヶ谷 MAP !!

裏路地に隠れた名店があるかも！



地図の凡例

- 交番
- コンビニ
- 銀行
- 学校
- 寺院
- 神社
- 教会
- 病院
- 郵便局
- 宿泊施設
- 銭湯

お店の種類 ★ オススメスポット 🍴 食事、居酒屋 ☕ カフェ 🍷 立ち呑み、Bar 🛍 ショップ 🎁 お土産

街の一言メモ

個性的なバーや居酒屋が集まるエリアとケヤキ並木や純喫茶など憩いのスペースの両立が魅力！

荻窪

～ゆったりと上質な時間が流れるグルメな街～



1 ルミネ荻窪

お土産から日用品、女性に人気のブランド商品まで、なんでも揃う人気のショッピングセンター。駅改札に直接繋がっていることもあり、会社帰りに立ち寄る人々や家族連れなど、幅広い年齢層のお客さんで賑わっている。



📍 杉並区上荻1-7-1
☎ 03-3393-3751
🕒 AM10:00-PM9:00
(レストラン
平日・土/11:00-22:00
日・祝/11:00-21:30)

2 タウンセブン

荻窪のランドマークとして地域から愛されている 8 階建てのショッピングセンター。食品から服飾、生活雑貨など、多くの専門店が軒を連ねる。8 階にある「あおぞらぱーく」は憩いの場として、子ども連れに大人気のスポットでもある。



📍 杉並区上荻1-9-1
☎ 03-3391-2201
🕒 AM10:00-PM9:00
(7階-PM10:00)
※一部店舗は含まず

3 荻窪中華そば 春木屋

昭和 24 年創業の老舗ラーメン店。荻窪ラーメンの名を全国に知らしめた人気店であり、今なおグルメファンを魅了し続けている。創業当時から変わらない名店の味を求め、日本全国からお客さんが訪れるという。お土産用に開発された中華そばを購入することもできる。



📍 杉並区上荻1-4-6
☎ 03-3391-4868
🕒 AM11:00-PM9:00
🔥 火



check it out!

4 本むら庵 荻窪



石臼挽きの自家製粉で作る本格手打ちそばを堪能できる。四季折々の盆栽が置かれた日本庭園を眺めながら食べるそばは格別！

📍 杉並区上荻2-7-11
☎ 03-3390-0325
🕒 AM11:00-PM9:30 (L.O. PM9:00)
🔥 火 (祝日の場合は翌日の水)

5 よるべ



手作りのタパスと季節のフルーツを使用したお酒が楽しめる若者に人気の立ち呑み屋。内装も手作りというから驚き！

📍 杉並区上荻1-6-11
☎ PM6:30-AM0:00
🕒 日、第1水、第3水

6 INAZUMA cafe



有名漫画家のサイン入りイラストが壁全体にびっしり！漫画好きにはたまらないカフェレストラン。見て食べて楽しもう！

📍 杉並区天沼3-27-10
☎ 03-3220-1720
🕒 AM10:00-PM10:00
🔥 無休

おみやげ

7 御菓子司 亀屋



📍 杉並区上荻1-24-23
☎ 03-3391-2747
🕒 AM10:00-PM7:00
🔥 火

開店時は
できたてを
お届け！



カフェオレ大福



栗最中

荻窪で有名な老舗和菓子店。コーヒーエキスを練り込んだこし餡にクリームが入った「カフェオレ大福」が人気。

パティスリー ドゥ 8 ラベイク

※2019年3月より休業中



ローストナッツ
“Salé”



アップルパイ
“Chaussons aux pommes”

はちみつを使用したはちみつ菓子専門店。砂糖・人工甘味料は不使用！厳選された食材で作られた至極の逸品。

📍 杉並区天沼3-6-25
☎ 03-3392-8022
🕒 AM10:00-PM7:00
🕒 年末年始



荻窪 MAP!!

カレーの有名店も多いから探してみよう！



地図の凡例

交番 学校 病院
コンビニ 寺院 郵便局
銀行 神社 宿泊施設
教会 銭湯

美しく手入れされた
回遊式日本庭園は
紅葉ライトアップでも
有名！

お店の種類

☆ オススメスポット

🍴 食事、居酒屋

☕ カフェ

🍷 立ち呑み、Bar

🛍 ショップ

🎁 お土産

街の一言メモ

多くの文化人に愛された街は散歩コースに事欠かない。春には善福寺川緑地の桜並木を楽しもう！

西荻窪

～喫茶店や雑貨屋巡りも楽しめる乙女心に響く街～



1 FALL

作家さんの作った雑貨や文房具、CD やアンティークなど、幅広いこだわりの商品が取り揃えられている。ここでしか購入できないお気に入りの一品に出会えるかも。自主企画の展示が楽しめるギャラリーもあり、西荻窪にきたら外せない雑貨店の一つ。

📍 杉並区西荻北 3-13-15 1F
☎ 03-5856-0522
🕒 PM12:00-PM8:00
🗓 月、火



2 道具屋 慈光

良い物との出会いがある道具屋さん。買い物が楽しめるようにと様々なジャンルの商品が並んでいる。アンティークの街と言われる、「西荻窪らしさ」を感じられる。新たな出会いを求めて、今日ものぞいてみよう！



📍 杉並区西荻北4-8-8 ☎ AM10:00-PM6:00
☎ 03-5382-5171 🗓 水



check it out!

3 海南チキンライス 夢飯



広々とした店内では、本格シンガポール料理が楽しめる。まずは大人気の「海南チキンライス」から食べてみては？

📍 杉並区西荻北 3-21-2 徳田ビル1F
☎ 03-3394-9191
🕒 AM11:00-PM10:00 (L.O. PM9:30)
🗓 火

4 やきとり 戎 西荻南口店



美味しい料理とお酒を求めて、昼から人が集う老舗大衆酒場。旬の野菜で作ったお惣菜や名物のイワシコロケは必食！

📍 杉並区西荻南3-11-5
☎ 03-3332-2955
🕒 平日 PM1:00-PM10:30
金、土、祝前日 -PM11:30
日、祝 -PM9:30

5 Re:gendō



自家製発酵食品や土鍋で炊いた島根産の出雲神結米など、季節の恵みとこだわりの食材を活かした古民家風カフェ。

📍 杉並区松庵3-38-20
☎ 03-5941-8664
🕒 AM11:00-PM6:00 (L.O. PM5:00) / (ランチ L.O. PM2:30)
🗓 火

おみやげ

6 Macaron et Chocolat



マカロン



マカロンボーロ

📍 杉並区西荻南2-6-4
アイビス西荻1F
☎ 03-5941-6648
🕒 AM11:00-PM7:00
🗓 月

パリの裏路地にあるパティスリーのようなお洒落なお店。カラフルなマカロンは甘みを抑えた繊細な味わいでおみやげにぴったり！

紙モノ雑貨店

7 ペぱむら



バースデーカード



折紙

紙製品のみを扱う雑貨店。目を引く珍しいものから面白いものまで、お土産に最適な紙雑貨がたくさん！

📍 杉並区松庵 3-39-11 1F
☎ 03-5941-8346
🕒 AM11:00-PM8:00
🗓 月、木



西荻窪 MAP!!

探せば探すほど、お気に入りのお店が見つかる！



地図の凡例

交番

コンビニ

銀行

学校

寺院

教会

病院

郵便局

宿泊施設

銭湯

お店の種類	☆ オススメスポット	🍴 食事、居酒屋	☕ カフェ	🍷 立ち呑み、Bar	🛍 ショップ	🎁 お土産
-------	------------	----------	-------	------------	--------	-------

街の一言メモ

お洒落な飲食店や雑貨店の出店が相次ぐ注目の街。週末には区外からのファンで行列ができるお店も！

イベントスケジュール

杉並区では一年を通して、大小様々なイベントが行われています。ここでしか体験できない主要なイベントの一部を紹介します。

阿佐ヶ谷 **5月**

阿佐ヶ谷 飲み屋さん祭り

隣の人と乾杯!150軒以上参加する飲み屋さんではしご酒!
例年5月中旬



西荻窪 **6月**

西荻茶散歩 (ニシオギチャサンポー)

「やかんマーク」の店を巡ってのんびりと西荻散歩!
例年6月上旬



高円寺 **8月**

東京高円寺 阿波おどり

100万人が訪れる東京の夏の風物詩
例年8月下旬



阿佐ヶ谷 **10月**

阿佐ヶ谷 ジャズストリート

秋空の下、街のあちこちでジャズのリズムに陶酔する2日間
例年10月下旬



荻窪 **11月**

すぎなみ フェスタ

出かければみんな笑顔になれる区内最大級のイベント
例年11月上旬



荻窪 **11月**

荻窪音楽祭

クラシック音楽でちょっとリッチな時間を!
例年11月上旬



高円寺 **4月**

高円寺 びっくり大道芸

街中あちこちで驚きのパフォーマンス!
例年4月下旬



西荻窪 **5月**

ハロー西荻

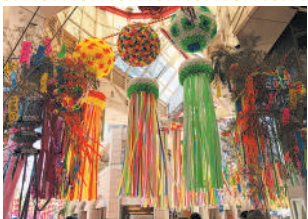
ファミリーで参加したい地域密着型イベント
例年5月下旬



阿佐ヶ谷 **8月**

阿佐ヶ谷 七夕まつり

そぞろ歩きが楽しい60年以上受け継がれてきた祭り
例年8月上旬



西荻窪 **10月**

西荻 おわら風の舞

風情ある「越中八尾おわら風の盆」の踊りを西荻窪で!
例年10月中旬



高円寺 **10月**

高円寺フェス

カオスタウン高円寺を「秋の大文化祭」でもっと身近に!
例年10月下旬



西荻窪 **11月**

トロールの森

深まる秋とアートのコラボレーション
例年11月上旬～中旬



高円寺 **2月**

高円寺 演芸まつり

いつもの店にも、意外な場所にも、寄席が出現!
例年2月中旬



あのアニメってどうやって作られているの?

日本の「ANIME」は世界中で多くの人達に観られ、有名人やスポーツ選手にも影響を与えています。荻窪駅からバスで約5分、西荻窪駅からバスで約7分の「東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム」は、日本のアニメーション全体を体系づけて学び、体験することができる日本では初めての施設。アニメの歴史や原理を知ることができるだけでなく、アフレコ体験などの参加型展示でより深く日本のアニメーションの魅力に触れることができます。

館内の展示を多言語（日本語、英語、中国語[簡体字・繁体字]、韓国語、フランス語）で案内する多言語音声ガイドもあります。
※団体の場合、2週間前に予約する必要があります。
<http://sam.or.jp/>

東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム
TOKYO POLYTECHNIC UNIVERSITY SUGINAMI ANIMATION MUSEUM

③ AM10:00-PM6:00(PM5:30までに入场してください)
④ 毎週月、年末年始(12月28日～1月4日)※月曜が祝日の場合は開館し、翌日が休館。
※不定休もありますので、事前にご確認ください。
⑤ 無料




※出典:一般社団法人日本動画協会「アニメ産業レポート2016」

中央線あるある PROJECT について

なみじゃない、杉並!

中央線あるある PROJECT

中央線あるある PROJECT は「なみじゃない、杉並!」を合言葉に、官民連携で杉並区内の中央線沿線(高円寺・阿佐ヶ谷・荻窪・西荻窪エリア)の魅力を発信しています。このエリアには、100万人を動員する「東京高円寺阿波おどり」を始めとした街中のイベントや、「中央線カルチャー」とも言われる古着や喫茶店、居酒屋などの个性的な店舗・商店街などがあります。こうした杉並区の魅力をもっと多くの人に知っていただけるように活動を進めています。詳しくは以下のWEBサイトまたはfacebookページをご覧ください。

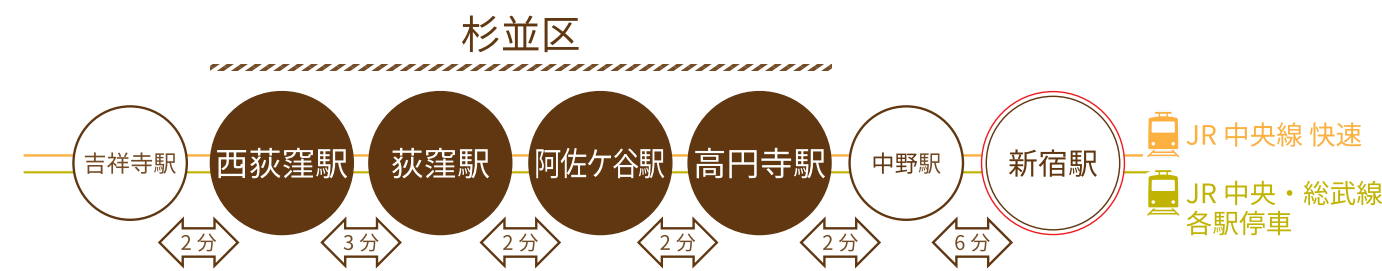
WEB サイト
<https://www.chuosen-rr.com/>



facebook ページ
<https://www.facebook.com/chuosenrr/>



杉並区への公共交通機関



※JR中央線快速は休日運転のため、土日・祝日は高円寺駅、阿佐ヶ谷駅、西荻窪駅を通過しますので各駅停車をご利用ください。