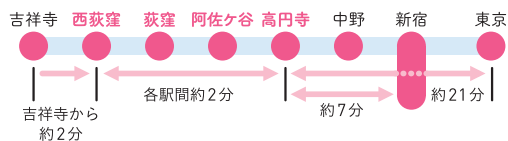




中央線杉並 4 駅へのアクセス



高円寺、阿佐ヶ谷、西荻窪の3駅は
平日ダイヤ時のみ中央線快速が停車します。

※中央・総武線各駅停車を利用した場合、所要時間は異なります。

※高円寺・阿佐ヶ谷・荻窪・西荻窪の各駅には、JR中央線の他、総武線・
一部の東西線も停車します。

杉並区の情報は
こちらをCHECK!



2019年10月発行(第2版)
企画・発行／中央線あるあるプロジェクト実行委員会
編集／株式会社交通新聞社
制作／女子部 JAPAN(・v・) (小林奈巳、磯野咲、
知井萌、糸井千穂) with 株式会社都窓堂
取材・文／河部紀子、福岡桃子、別役ちひろ
撮影／田淵日香里、藤藪悠記
デザイン／岡 睦、更科絵美 (mocha design)
マップイラスト／オガワナホ

SUGINAMI OSANPO

杉並てくてく

おさんぽ帖



KOENJI
ASAGAYA
OGIKUBO
NISHIOGIKUBO

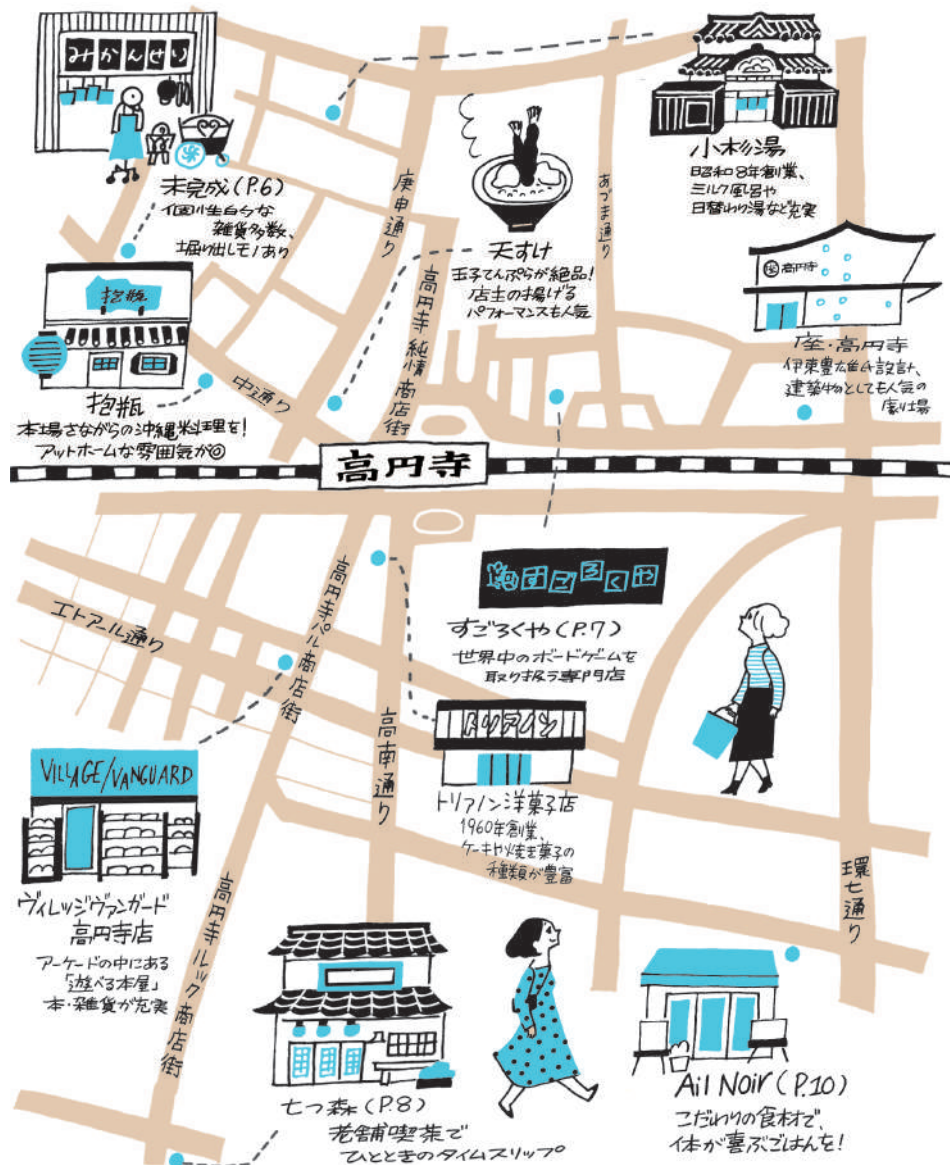


なみじゃない、杉並!

中央線あるある PROJECT

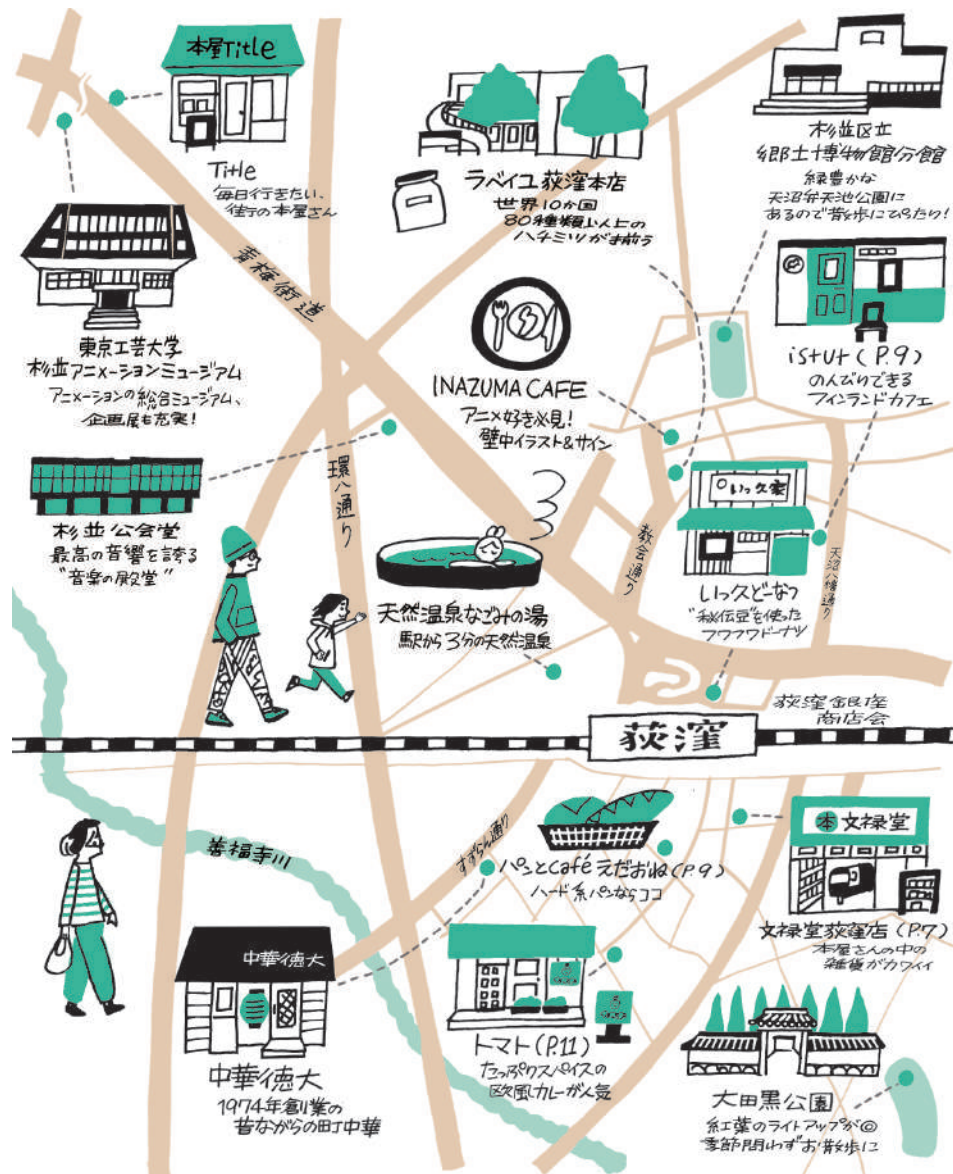
高円寺

かつて多くの詩人や文化人が住んだ「阿佐ヶ谷」。通好みの劇場、
けやき並木や賑わう商店街から広がる街には、楽しい発見がたくさん。



荻窪

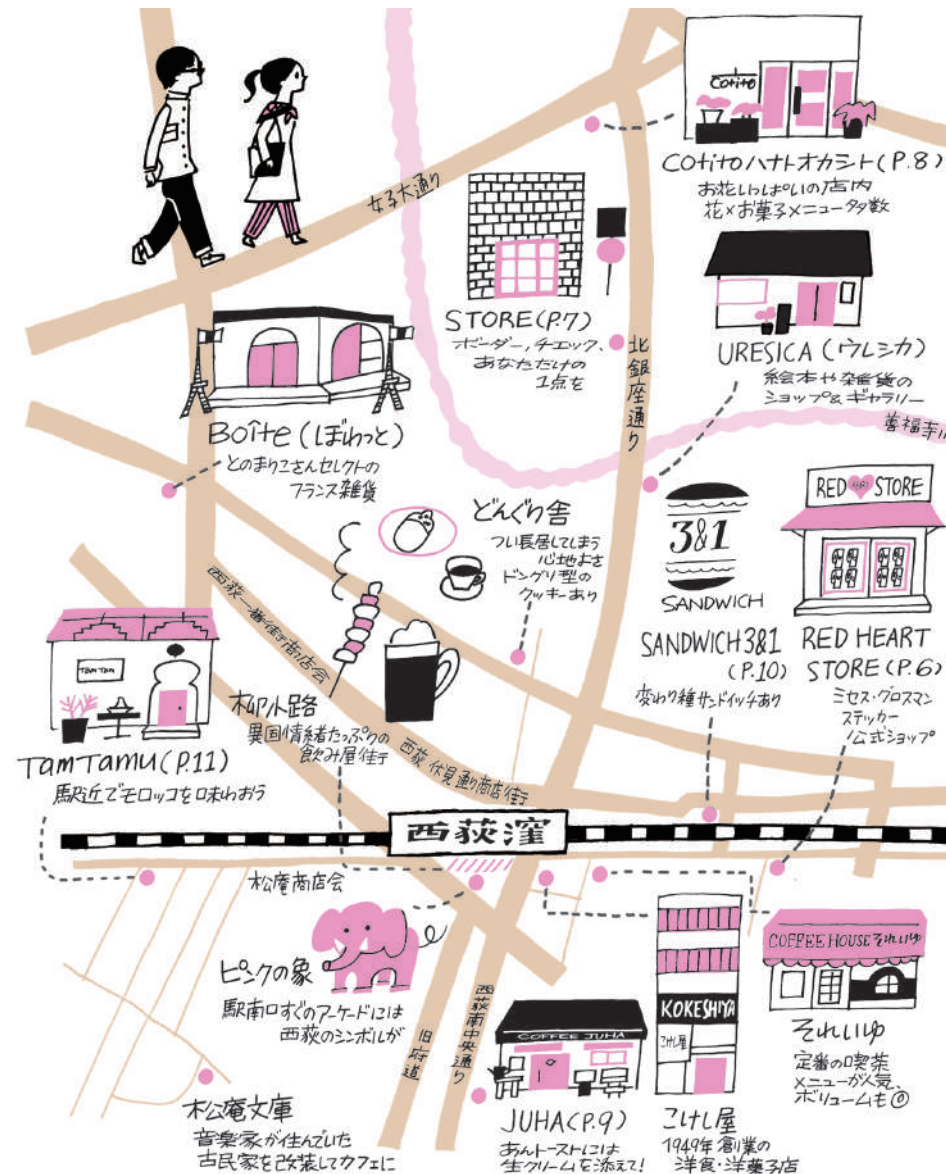
アニメーション施設から緑豊かな公園まで、カルチャーと歴史が共存する「荻窪」。お散歩しながら新旧のトレンドをキャッチ！



手描きのため、簡易的な道の表現や省略している部分があります。

西荻窪

落ち着いた雰囲気が流れる「西荻窪」は、アンティーク雑貨にカフェ、居酒屋など一日中楽しめる街。休日にのんびり過ごしてみよう。



杉並てくてく おさんぽ帖 | 5

胸キュンに出合える！

個性派小物さがし

杉並の街を歩けば、のぞきたくなる個性的な雑貨店がいっぱい！
「どんなお店だろう？」と入り口を前にワクワクが止まらない。一つひとつのアイテムをじっくり眺めるひととき。ああ、もう幸せ！

高円寺



もともと建物の壁に貼られていた「未完成」の文字。書体デザイナー一佐藤修悦さんの作品で、店名はここから採用したそう。

カラフル&ユニーク！
アジア雑貨の世界へようこそ

みかんせい

未完成

光る！ 貝入りスケルトンマウス1650円。

アジア各地より集められたカラフルでユニーク、そして少しゆる〜い雑貨がいっぱい。子どもみたいにワクワクした気持ちで見てほしいからと、小銭で買えるプライスの商品も多数。2歳からシニア世代まで、「奥深き謎の雑貨ワールド」にハマる人、続出中。



中国行政区分の地図
パズル1200円。

- ①高円寺北3-12-2
オンブラージュ高円寺1F
- ②14:00〜21:00
- ③無休
- ④なし
- ⑤高円寺駅北口徒歩5分

マトリョーシカからプーチングッズまで！

ロシアざっかてんパルク

ロシア雑貨店パルク

「ロシアの工場やロシア人の手によって作られたものを選び、仕入れています」と、店主の渡辺裕美さん。入れ子式人形のマトリョーシカは、ロシアで最初に作られたセルギエフ・ボサード産のもの。チェブラーシカやプーチン大統領の小物も並び、店内はロシア一色！



- ①阿佐谷北4-5-8
- ②火〜土11:00〜19:00、日12:00〜17:00
- ③休（不定休）
- ④03-6479-3658
- ⑤阿佐ヶ谷駅北口徒歩8分



白樺細工の小物入れや木製の器といった伝統民芸に加え、文具や琥珀のアクセサリなどの日常のアイテムも揃い、プチ旅行気分。

阿佐ヶ谷

荻窪



年に数回、外部イベントに出張展する「BOKK ROUTE」。文禄堂の店頭で、いつもお客さんをお出迎え。



プレゼントに最適なフレーバーティーやプチアイテムの種類も豊富♡



本のある生活を楽しむブランド「BIBLIOPHILIC」の雑貨も充実。

クルマが目印！ 雑貨いっぱいの書店

ぶんろくどう おぎくぼてん

文禄堂 荻窪店

店頭でデンと置かれた電動三輪自動車「BOKK ROUTE」の荷台には、雑貨や本がいっぱい。書籍が並ぶ店内の一角には「雑貨ハウス」というかわいらしいエリアもあり。ステーションリーだけでなく、マスキングテープや入浴剤、紅茶などがあり、女性にひととき人気です。

- ①荻窪5-30-6 福村産業荻窪ビル1F
- ②月〜土9:00〜25:00、日・祝10:00〜24:00
- ③無休
- ④03-3392-2271
- ⑤JR・地下鉄荻窪駅南口徒歩3分



「雑貨ハウス」は、多肉植物など期間限定で特集フェアも開催。

オンリーワンのボーダーに一目ぼれ

ストアー

STORE

カラフルなボーダー柄の服を作るデザイナー國時誠さんのお店。素材はニットで、色の組み合わせや配置にとってもこだわっているそう。メンズ・レディースはもちろん、子ども用アイテムやバッグなど小物もすべて一点ものです。自分にぴったりのボーダーを見つけよう。

- ①西荻北5-7-19 HATOBA C.M.A
- ②11:00〜18:00
- ③月、火
- ④03-3397-1791
- ⑤西荻窪駅北口徒歩7分



キッズ用ワンピースは目移りするカラフルな色合いが中心。



大容量が入るバッグもグラデーションが美しく、人気の商品。



西荻窪



「単色はどの色も美しいので、組み合わせや配色によって、その色ももっと美しくなるような心がけています」と國時さん。

喫茶
KISSA

トキメキ空間で

のんびり喫茶タイム

多様なお店や文化が集う高円寺、阿佐ヶ谷、荻窪、西荻窪には、魅力満載のカフェが点在。ノスタルジックな老舗喫茶店、映画の世界に迷い込んだようなカフェまで、寄り道しながら訪れよう。

高円寺



食べ応えがある自家製カスタードプリン625円。珈琲or紅茶セット945円。



1978年創業のノスタルジックな老舗喫茶店

ななつり

七つ森

店名は宮沢賢治の詩に由来。時間が止まったかのような飴色の空間は、一歩足を踏み入ると、昭和の時代にタイムスリップしたような感覚に。手作りのカスタードプリンが濃厚な卵の味とカラメルほろ苦さがあって、深煎りコーヒーとの相性抜群。ふわふわオムレツがのった和風のオムごはんも絶品。

お釣りの5円玉は
くご縁があります
ように」とうれし
いサプライズ。



⑤高円寺南2-20-20
⑥10:30~23:30LO
⑦無休
⑧03-3318-1393
⑨高円寺駅南口徒歩8分

夜更かし派も満足！ こだわりクリームソーダ

ギオン

gion

ピンクの壁にお花、アイアンの装飾品など「レトロ」のひと言では語れないメルヘンな世界が広がる喫茶店。創業当初からあるカラフルなソーダ水には濃厚なバニラアイスをご一緒に。モーニングサービスでは、飲み物をオーダーすると+80円でトーストとミニサラダとゆで玉子が。26:00まで営業しているので深夜カフェ利用にも◎。

⑤阿佐谷北1-3-3川染ビル1F
⑥月~土8:30~26:00、日9:00~26:00
⑦無休
⑧03-3338-4381
⑨阿佐ヶ谷駅北口徒歩1分



阿佐ヶ谷



ソーダ水(メロン)アイスクリーム添え600円。お店のオリジナルブレンドで淹れるコーヒーフロートもおすすめ。

憧れのブランコ席！
マスターが20代の頃に通ったジャズ喫茶で見かけ、お店に取り入れた。

荻窪



シナモンとカルダモンの甘いスパイスの香りに包まれる自家製シナモンロールはドリンクとセットで800円。



希少な北欧ヴィンテージ品が揃う店内はさながらギャラリーのよう。



一つひとつ個性的で美しい椅子が並ぶ。フィンランド「NIKARI」の椅子も。

音楽と映画の世界観に浸る贅沢な時間を

ユハ

JUHA

「JUHA」はフィンランドの映画監督アキ・カウリスマキ監督の作品『白い花びら』(原題: JUHA) から名付けたそう。昔の映写室で使われていた扉を開けると内装も映画の世界さながらで不思議と落ち着く。店内の音楽は時間帯やお客さんなどの雰囲気でおオーナーがセレクト。名物のあんこがぼってりのったトーストは、やみつきになる人続出。

⑤西荻南2-25-4
⑥10:00~19:00
⑦月(祝の場合は翌火)
⑧050-3562-0658
⑨西荻窪駅南口徒歩5分
URL: <http://www.juha-coffee.com/>
※最新の営業時間はHPよりご確認ください。

北欧家具に囲まれほっとひと息

イストゥット

istut

旅好きな夫婦がオープンしたカフェ。店内には、アアルトの椅子など味わい深いヴィンテージ家具が並び、北欧好きにはたまらない心地よさ。土・日・祝日には、限定のフィンランド風自家製シナモンロールが登場。店内一角にはオーナー自ら北欧で買い付けたヴィンテージ食器などが置かれ、定期的に訪れたいくなる。

⑤天沼3-30-41ルミエール荻窪1F
⑥月11:30~15:00LO、水・木・日・祝11:30~17:30LO、金・土11:30~19:00LO
⑦火
⑧03-3398-3534
⑨JR・地下鉄荻窪駅北口徒歩5分
URL: <https://istut.shop-pro.jp/>
※最新の営業時間はHPよりご確認ください。



西荻窪



あんトースト450円。天然酵母パンが人気の『ぐーちょきパン屋』さんのパンを使用。モーニングセットはゆで卵とコーヒーが付いて750円(10:00~13:00)。おすすめ！



オーナー夫婦のこだわりが詰まった店内。音楽はジャズ中心だがモーニングの時間にはクラシックがかかる。

味とビジュアルよし！

シェアしたくなる女子ごはん

おいしいものに出合ったとき、きれいな料理を写真に撮ったときは、
つつい誰かに教えたくてしまうもの。そんな女子が気になるお
店がこちら。地元の名店から新顔まで、個性あふれるグルメをご紹介。

高円寺



チキンピラフの鉄板ふわ
ふわオムライス860円。卵
は鉄板で火が通り、見た目
と味の変化も楽しめる。

SNSで話題の
泡のようなオムライス

アイノワール

Ail Noir

ホテルでシェフの経験を積んだご主人。安全でおい
しい素材にこだわり、契約農家の野菜や米のほか、
米を炊く水は米の産地から仕入れるほどの徹底っ
ぷり。素材そのものの味を生かしたメニューは、和洋
中の料理や製菓など、さまざまな手法を取り入れ、
手間を惜しまずひと皿ずつ作られている。



野菜の甘みを感じら
れるにんじん・マン
ゴージュース640円。



野菜くずでとっ
たスープで炊い
たピラフ入り。

①高円寺南2-37-13
②11:30~14:30LO・
18:00~20:30LO
③水、火の夜
④03-5929-7210
⑤高円寺駅南口徒歩9分

カフェのような店内でラーメンを

はしとレンゲ

箸とレンゲ

ラーメンクリエイター・庄野智治さんが手がけるラ
ーメンは、ぶどう山椒や柚子など、日本各地で出合
ったおいしい素材を生かして考案されたもの。味は
もちろん、美しい盛り付けや野菜を多用するメニュ
ー、麺を豆腐に代えられるサービスなどで、女性客
をとりこにしている。

①阿佐谷南2-42 BeansてくてくA-4
②11:00~23:00
③無休（施設の休みに準じる）
④03-5929-7989
⑤阿佐ヶ谷駅東口徒歩1分



料理がきれいに撮れるこだわりの
ライト。写真シェアは必至！



阿佐ヶ谷



ぶどう山椒を使った麻婆麺980円。揚げゴボウやナス
など、野菜がたっぷり。もちもち餃子300円は大根お
ろしでさっぱりと。

荻窪



和牛ビーフジャワカレー季節の野菜入り2850円。濃厚なルーとともにやわらかく煮込まれた牛肉と10種類以上の野菜を楽しんで。



家庭的な雰囲気店内。壁
にはスパイスの効能説明も。



かわいいトマトの看板が
迎えてくれる。

カレー女子が盛り上がる名店の味

おうふうカレーアンドシチューせんもんてん トマト

欧風カレー &
シチュー専門店
トマト

独自に配合した36種のスパイスで
作るカレー。味の決め手はフォン・
ド・ボーなど、3つのスープ。香味
野菜、スパイスと合わせて1週間ほ
ど煮込んで甘みのある深い味わいに。
夏はピリッと鋭く、冬はやわらかい
辛さになるよう、季節によってスパ
イスの割合を調整している。

①荻窪5-20-7
②11:30~売り切れ次第終了・
18:30~売り切れ次第終了
③水、木
④03-3393-3262
⑤JR・地下鉄荻窪駅南口徒歩4分

love

母娘で作るアレンジモロッコ料理

モロッコレストラン タムタム

モロッコレストラン
Tam Tamu

イギリスのモロッコ人コミュニティの中で学
んだ地中海・モロッコ料理を伝統と革新をテ
ーマに提供。スパイスやハーブ、オリーブオイルをふんだんに使うヘルシーなモロッコ料理
は女子会にぴったり。異国情緒あふれる店内
で旅好きの友達と海外気分浸ってみたいは？

①松庵3-18-15
②昼要予約（4名以上）・
17:00~22:00LO
③月、第1・3火（不定休あり）
④03-6320-9937
⑤西荻窪駅南口徒歩7分



自分たちで仕上げたという
エキゾチックなインテリア。

西荻窪



ジューシーなラム肉のハンバーグ1300円は、トマトとマーマレ
ードの甘酸っぱいソースで。自家製パンは4切れで550円。

杉並年間イベントスケジュール

杉並エリアは個性と魅力にあふれるイベントが盛りだくさん。街中に音色があふれるジャズイベント、100万人が熱狂する東京高円寺阿波おどりなど、街の各所でイベントを開催。気になるイベントへ出掛けてみては。

EVENT

4
月

高円寺 国内外の一流パフォーマーが集結！

高円寺びっくり大道芸

2009年から開催。「笑いと感動とサプライズ」をキャッチコピーに掲げ、国内外から48組（2018年度）の一流パフォーマーが参加。来場者数は2日間で延べ20万人。街のあちこちでアクロバット、ジャグリング、中国雑技、空中曲芸など迫力ある大道芸を至近距離で見られる。一般参加型のバルーンづくりやジャグリング体験教室なども無料開催。



撮影：渡辺公美加



撮影：齋藤大樹

日時 例年4月下旬

公式WEB <http://www.koenji-daidogei.com/>

ハラハラドキドキ！

EVENT

5
月

西荻窪 ファミリー向け地域密着型イベント

ハロー西荻

地域の人たちによる太鼓演奏、空手演武などが行われ、初日の夕暮れには、杉並区の交流自治体である福島県南相馬市のお祭り「相馬野馬追」の騎馬武者も登場する。街中に設置されたスタンプを集めると参加できる、空くじなしの抽選会「ウォーキング&スタンプラリー」は、豪華賞品にも注目。



日時 例年5月下旬

公式WEB <http://nishiogi-net.com/>

みんなで出かけ！

EVENT

8
月

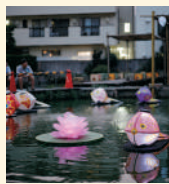
阿佐ヶ谷 商店街のそぞろ歩きが楽しい

阿佐谷セタまつり

1954年から開催。阿佐谷パールセンター商店街を中心とした8つの商店街が共催する一大イベント。見どころはパールセンター商店街のアーケードに吊り下げられる手作りの「はりぼて」で、過去に飾られた中には長さ5メートル近くになる大物も。川端振興会にある釣り堀では、夜になると光る金魚のはりぼてが水面に浮かび幻想的な雰囲気に。



日時 例年8月上旬

公式WEB <http://www.asagaya.or.jp/>ゆらゆら
セタかざり～

EVENT

8
月

高円寺 100万人の歓声が響く夏の風物詩

東京高円寺阿波おどり

1957年に高円寺の賑わいを求めて始まった高円寺阿波おどり。地元を中心に、本場徳島や全国各地から延べ約1万人の踊り手たちが集い、約100万人に迫る観客が訪れる。杉並区のみならず東京を代表する夏の風物詩に。色鮮やかな衣装を身につけ、優雅で艶やかな「女踊り」をする連や、竹や樽などを使ったおはやしがメインの連など、各連の個性も見どころ。



提供：東京高円寺阿波おどり

ヤットサー、
ヤットヤット！

提供：東京高円寺阿波おどり

日時 例年8月下旬

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

EVENT

10
月

西荻窪 「越中八尾おわら風の盆」を西荻窪で

西荻おわら風の舞

全国有数の祭りの一つ「越中八尾おわら風の盆」を西荻窪で堪能できるイベント。唄い手、三味線、太鼓、胡弓などが奏でる音色に合わせて約600メートル踊り流す「町流し」、男女の踊り手が舞う「組踊り」、そして一般の飛び入り参加もできて500人近くが輪に入って踊る「輪踊り」の3つが楽しめる。

日時 例年10月中旬

公式WEB <http://nishiogi-net.com/>しとやかな踊りは
必見

EVENT
10
月

阿佐ヶ谷 街中がジャズの音色に染まる！

阿佐谷ジャズストリート

2019年で25年目を迎えるジャズイベント。多彩な会場の多さに加え、すべて歩いてまわられて阿佐ヶ谷の街を存分に楽しめるのが魅力。プロの演奏が楽しめる「パブリック会場」、ジャズを聴きながら食事やお酒を楽しむ「バラエティ会場」、商店街の買い物途中などに気軽に耳を傾けられる「ストリート会場」があり、気分に合わせてジャズが楽しめる。

日時 例年10月下旬

公式WEB <http://www.asagayajazzst.com/>

うきうきしちゃう

高円寺 ディープな高円寺に触れる秋の大文化祭

高円寺フェス

個性的なお店が集まる高円寺の魅力満載のイベント。ストリートライブや地元人気店のカレーの食べ比べができる「カレーなる戦い」、人気タレントのトークショーなどが繰り広げられる。地域のキャラクターが登場する「ゆるキャラプロレス」が注目を浴びて入場制限する年も。迫力たっぷりの「駅前プロレス」は名物行事。



街中お祭り騒ぎ



日時 例年10月下旬

公式WEB <http://koenjifes.jp/>EVENT
11
月

荻窪 クラシック音楽につつまれる4日間

荻窪音楽祭

芸術の秋に開催されるクラシック音楽のイベント。日本フィルハーモニー交響楽団が拠点を置く杉並公会堂を中心に、公園、銀行、ギャラリー、カフェなど街のあちこちが演奏会場に。ピアノ独奏やアンサンブルなど、クラシックの心地よい音色を30近くある会場で気軽に楽しめる。

日時 例年11月上旬

公式WEB <http://www.ongakusai.com/>

クラシックデビューにも♪



荻窪 紅葉の幻想的な美しさを満喫

大田黒公園
紅葉ライトアップ

樹齢100年を超えるイチョウやケヤキ、モミジを照らす「紅葉ライトアップ」。年によって演出が異なる幻想的な景色が見どころだ。会期中は抹茶と和菓子の販売やコンサートを開催する。回遊式日本庭園を散策しながら、ライトアップや池の水面に映る紅葉の美しさを味わってみては。

日時 例年11月下旬

公式WEB <http://www.hakone-ueki.com/sub/>

キ、キレイ～！

EVENT
2
月

高円寺 街中のあちこちが寄席に变身！

高円寺演芸まつり

「若手芸人を街ぐるみで応援して笑って幸せになろう」というコンセプトで始まった祭り。銭湯や神社、居酒屋などの身近な場所や意外な場所が寄席の会場に。落語に講談、浪曲、漫才、紙切りなど、バラエティに富む内容が気軽に楽しめる。「座・高円寺」や店舗など57ヶ所で開催（2018年度）。

日時 例年2月中旬

公式WEB <http://www.koenji-engei.com/>寄席に
早変わり！