

なみじゃない、杉並！

中央線あるあるPROJECT

# すぎなみ銭湯さんぽ

マップ  
付き

高円寺・阿佐ヶ谷・荻窪・西荻窪の  
駅チカ銭湯と飲食店を掲載！

TAKE  
FREE



# 銭湯の入り方

## 1 持ち物を準備する



手ぶらでもOK!

貸しタオルや無料のボディソープ、リンスインシャンプーがあるとこが多く、必要なものは購入できませんが、お気に入りがあれば持っていくようにしましょう。近所の方は洗面器に入れていくと、ちょっと“通”っぽいかも?! もちろん入浴料も忘れずに。

## 2 のれんをくぐろう



鍵は  
なくさないように!

靴は下足箱に入れます。区内は全てフロント式。こちらで入浴料を先払いしてから男女の脱衣所に分かれまます。服は脱いだらロッカーにしまってください。鍵はなくさないように手足につけましょう。貴重品はなるべく持ってこないようにしましょう。

## 3 いざお風呂へ!



スグナミ

お風呂の前に必ずかけ湯を!

湯船につかる前に、かけ湯をし、体を洗ってから入りましょう。タオルは浴槽につけないように。あとは思う存分お風呂を楽しむだけ! 混んでいる時は譲り合ひましょう。水風呂があれば温かいお風呂と交互に入ると湯冷めしにくく、オススメです。

## 4 お風呂を出るときは……



ほっと一息  
リラックスタイム!

体の水気は浴室内でしっかり拭いてから出ましょう。これは重要です!! また、湯上がりの水分補給も忘れずに。着替え終わったらロビーでくつろいだり、知らない人と話してみたりするのも面白いかも? 帰り際は忘れ物にも気をつけて。

## 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」を始めとした街中でのイベントや、「中央線カルチャー」とも言われる古着や喫茶店、居酒屋などの個性的な店舗・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/>

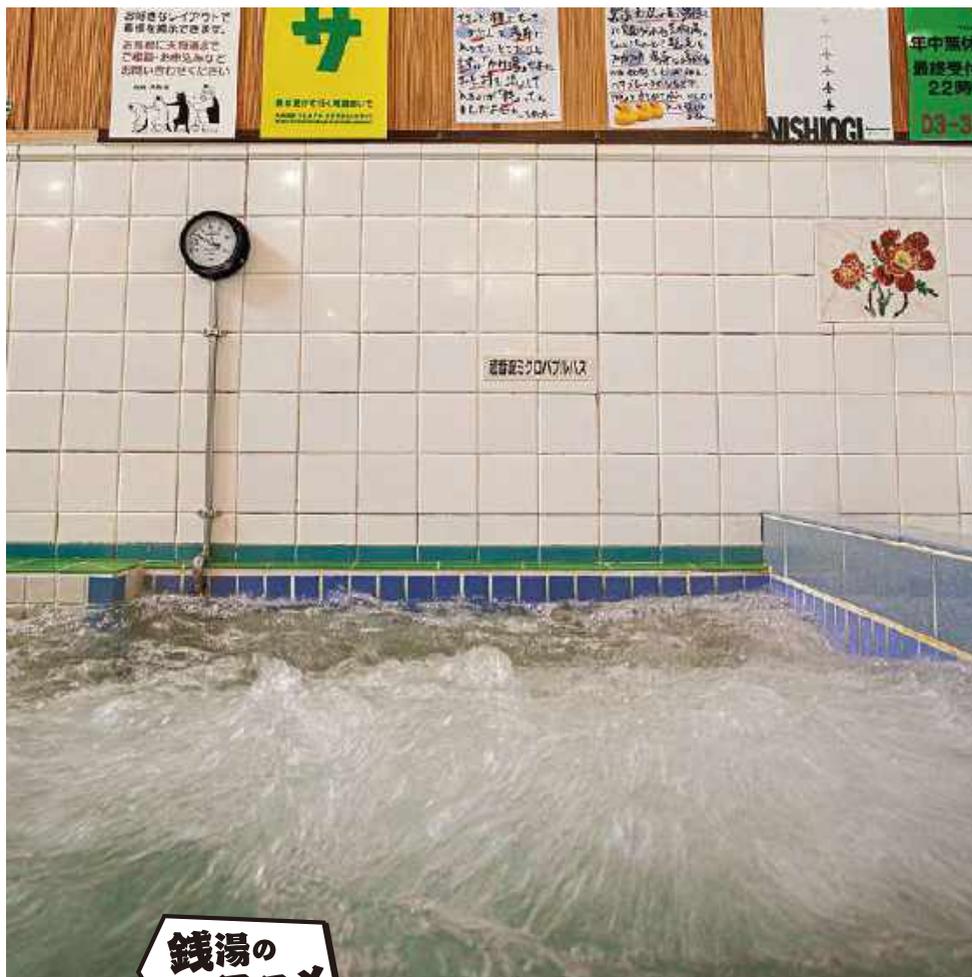


### ◎杉並区への公共交通機関

### 杉並区



※土日・祝日の中央線(快速)は上り・下りとも高円寺・阿佐ヶ谷・西荻窪の3駅には停車しません。各駅停車をご利用下さい。



## 銭湯の ススメ

最近、銭湯に行ってますか？ いやいや、もしかしたら一度も行ったことがない！ という人も少なくないかもしれません。全国的に年々減少が続いている銭湯ではありますが、東京にはまだ500軒以上の銭湯があり、その数は日本一です。杉並区の中だけでも19軒。そこまで多くはありませんが、毎日元気にあたたかいお湯を沸かしてくれています。一步入ってしまえば、そこはまさにパラダイス。家にはない大きなお風呂でゆっくりリラックスするもよし、サウナで温冷浴するもよし、富士山の絵を眺めるもよし。一人で行くのも、友達や恋人と行くのも、家族で行くのもそれぞれ違った楽しみがあります。ひとたび銭湯に入ると、次はいつ行くかな？ 次はどこに行くかな？ と悩みつきになってしまうこと間違いなし！ 今回はそんな杉並区の銭湯の中から、高円寺駅・阿佐ヶ谷駅・荻窪駅・西荻窪駅の駅チカ銭湯をご紹介します。ぜひ、近くの飲食店とあわせて「すぎなみ銭湯さんぽ」をお楽しみください！！

# 高円寺の銭湯



イベントとサブカルチャーの街・高円寺には、内外から人が集まってくる。付近の銭湯の数は3軒。北側、駅から徒歩7分の「なみのゆ」にお話を伺った。なみのゆといえば、煙突に架かる鯉のぼりを連想する人も多いだろう。6~7メートルの巨大なサイズで、中央線の車窓からもよく見える"高円寺の初夏の風物詩"である。「こんなにグッズを置いている銭湯はそんなないよね」と、店主の大小島さん。タオルやポストカード、Tシャツなどオリジナルグッズを他店に先駆けて展開。「最近はLINEスタンプも売り始めたんだよ、スタッフの子が描いてくれて」。高円寺らしい(?)ユルくて親しみやすいイラストで、浴場内のサインやリーフレットのデザインにも用いられている。他にもアイデアは盛りだくさん。ロビーでは駄菓子を販売したり、日曜日は手作りおにぎりの販売、朝湯の時間にはコーヒーのサービスがあるほか、浴室にも湯につかりながら読めるパウチされた新聞記事があったり、男女日替わりでプールを開放していた

## 高円寺をさんぽするならオススメ!!



焼き鳥

おんどりや  
音鶏家

人気の大山鶏を使った焼き鳥や鶏刺しが楽しめる居酒屋です。お通しに煮込みを提供しています。メニューは1本250グラムの「特製つくね」(250円)、その他、豊富な種類の焼き鳥は1本80円から。

- ① 杉並区高円寺北3-21-5
- ② 03-5356-7666
- ③ 12:00~翌5:00
- ④ 無休



居酒屋

ぐし  
でんでん串  
高円寺駅前階段急店

セルフスタイルで、1分10円で飲み放題とお菓子食べ放題。スマートフォンでQRコードを読み取り注文するシステムです。フードは180~300円、お店のお薦めメニューは「ヤングコーンの串揚げ」「浅漬けキムチ」など。

- ① 杉並区高円寺北3-22-12 第六東和ビル3F
- ② 03-5356-9423
- ③ 18:00~翌0:00(L.O.23:00)
- ④ 月



りなど数え切れない。「家にお風呂がある前提だから、銭湯に来る理由をつくらないとね」の言葉が全ての理由だ。さらに最近では、1リットル中に50グラム含まれていると温泉と認定される「メタケイ酸」が49.8グラム含まれていると判明したらしい。「温泉一歩手前の銭湯なんだよ(笑)」。遠くの温泉より、近くの"ほぼ"温泉だ。お湯は少し熱めの44度。「温度は下げない。熱いお湯で、さっぱりしてもらいたいから」。そのほかの銭湯も紹介しよう。純情商店街から庚申通りに入り、そこから路地を入っていった先。ちょう



オリジナル  
LINEスタンプ  
@masshukuns

ど「なみのゆ」に向かう道すがらに「小杉湯」はある。ロビーのギャラリースペースや営業時間外のイベントをはじめ、自然回帰水を用いた湯水やミルク風呂などで、若年層を中心に爆発的な人気を銭湯である。さらに南口、ルック商店街の中腹を西に進んだ

ところには「弁天湯」。こちらロビーにはアート作品を展示中。井戸水を沸かしたお湯は、ちょうど良い湯加減で入りやすい。一槽をジェットバスと気泡風呂、電気風呂に分割したお風呂で、シンプルながらアットホームでゆったりとくつろげる銭湯である。



## 1 なみのゆ

- ① 杉並区高円寺北3-29-2
- ② 03-3337-1861
- ③ 15:00~24:00 水曜は18:00~ 日曜は8:00~12:00も営業 ④ 土



## 2 こすぎゆ 小杉湯

- ① 杉並区高円寺北3-32-2
- ② 03-3337-6198
- ③ 15:30~翌1:45 土日は8:00~
- ④ 木



## 3 べんてんゆ 弁天湯

- ① 杉並区高円寺南3-25-1
- ② 03-3312-0449
- ③ 15:30~翌1:00
- ④ 月



- ① 杉並区高円寺南4-7-1
- ② 03-6454-6939
- ③ 11:30~翌4:00(日曜は~翌0:00)
- (スープが無くなり次第終了) ④ 無休

## ラーメン

### ろくめん 六九麵

地鶏を煮込んだ鶏ベースのラーメンを提供しています。長野県と鳥根県の醤油蔵から直送する醤油を合わせた「鶏薫る 醤油(しょうゆ)六九麵」(980円)は三元豚、鶏のチャーシュー、煮玉子が乗るボリューム一杯。



- ① 杉並区高円寺南3-44-13
- ② 03-4296-2167
- ③ 12:00~18:00
- ④ 水不定休

## カフェ

### いちさんご 壹参伍

都内のロースターから仕入れるコーヒーや日本各地の珍しいお酒、定食なども楽しめるカフェバー。日本ではまだ知る人が少ないコーヒークテルが飲めるのも特徴。





# 阿佐ヶ谷の銭湯

駅の南北を中心に多くの商店街で賑わう一方、閑静な住宅街の一面も持ち合わせ、ファミリーにも住みやすい街・阿佐ヶ谷。今では銭湯は北側の2軒だけになってしまったが、どちらも元氣にお湯を沸かし続けている。「玉の湯」は駅から向かって河北総合病院の裏手、歩いて7分ほどの距離にある銭湯だ。「この仕事はまだ半年なんですよ」とにこやかに出迎えてくれたのは、店主の末岩さん。先代だった義父の亡き後を引き継いだ。玉の湯自体は、阿佐ヶ谷の地で昭和28年。老舗銭湯は改装を経て、番台銭湯からフロント型の銭湯になった。折上格天井と西伊豆をモチーフにした富士山のペンキ絵は迫力満点。ロビーで時を刻むのは黒光りした大きな柱時計と、随所に面影を残しながらも古さを感じさせないのは、毎日の行き届いた清掃の賜物だ。「サウナの若いお客さんは増えましたね。特に、水風呂は広くて気持ちいいと評判です」。近年のサウナブームもあって、新しいお客も目立つようになったらしい。サウナと水風呂の

## 阿佐ヶ谷をさんぽするならオススメ!!



3 杉並区阿佐谷北2-1-8  
 03-3336-0606  
 17:00~23:30 (土12:00~22:30、日祝12:00~21:30) ④ 無休(年末年始除く)

クラフトビール

### 20taps

クラフトビールとフレンチ出身シェフ特製の肉料理が楽しめるビール工房です。常時20種類の生ビールを提供。「阿佐ヶ谷 BLONDIE」(ハーフサイズ680円)など、複数の醸造所で製造するビールの飲み比べができます。



4 杉並区阿佐谷北1-43-7  
 03-5364-9430  
 11:00~20:00  
 ④ 無休

ジェラテリア

### シンチェリータ

ジェラートの甘味には和三盆と蜂蜜をメインに使用。優しく後に残らない甘さで、素材の味がしっかり感じられます。旬の果物を丁寧に無駄なく(時には皮なども)使い、より特徴を感じられるよう工夫されています。



たまゆ  
**玉の湯**

- ① 杉並区阿佐谷北1-13-7
- ② 03-3338-7860
- ③ 15:00~翌1:00
- ④ 月・火

間には腰掛けスペースもあるので、思う存分"ととのう"こともできる。また、気泡風呂やジェットバス、薬風呂など湯の種類も少なくなく、どれも熱すぎない温度で、週末には子連れのお客さんも多いそう。今はまだ毎日の営業で手一杯だが、今後は自分なりに変化を模索していきたいとも語

る。「今の若い人には、銭湯に来る文化が根付いていないので、その垣根を取り払うのが我々の役目だと思っています。気軽に立ち寄ってください。もうひとつの阿佐ヶ谷銭湯、「天徳泉」は「玉の湯」と中杉通りを挟んでちょうど対称の場所に位置している。駅前のスターロードを抜け切っ

て、徒歩4分ほど。コンクリートのがっしりとした外観にオレンジの庇の「ゆ」のマークが目印だ。「波動水」と呼ばれる水を用いているのが特徴で、ジェットバスをはじめ、お湯は温度が高め。サウナと水風呂も併設しているので、温冷浴でさっぱりと疲れを癒やしたい。



てんとくせん  
**天徳泉**

- ① 杉並区阿佐谷北2-22-1
- ② 03-3338-6018
- ③ 15:00~翌2:00
- ④ 土



- ① 杉並区阿佐谷南3-26-13
- ② 03-6336-4889
- ③ 14:00~21:00
- ④ 不定休

居酒屋

あま  
**酒女 うろこ**

女性2人で切り盛りする居酒屋です。新鮮な魚介を活かした独創的な料理は見た目も綺麗。日替わりポテトサラダが人気で、日によってパクチーや春菊、クリームチーズといふりがっことなど、色々なポテトサラダが味わえます。



- ① 杉並区阿佐谷南1-35-20
- ② 03-6383-2144
- ③ 11:00~20:00
- ④ 月

たいやき

あん  
**ともえ庵**

たいやきとかき氷が味わえるお店。定番のたいやきは、一匹ずつの型を使って強火で焼き上げる「一丁焼き」と呼ばれる製法で作られ、薄くパリッとした皮にたっぷりの餡(あん)が入っています。



# 荻窪の銭湯



杉並4駅の中でも、ターミナルとして一際賑わいを見せる荻窪駅。徒歩圏内には3軒の銭湯があり、そのどれもが北側に集中している。その中で今回お話を伺ったのは、徒歩5分、天沼の住宅街の中の「藤乃湯」だ。創業は大正15年、荻窪では約70年にわたり地域のコミュニティであり続けている歴史ある銭湯である。「改装する前はタイムスリップしたかのような外観だったから、雑誌の撮影にも使われたんだよ」と、店主の藤田さん。当時の写真を見せていただいたところ、なるほど寺社仏閣のような風格さえ感じる。昭和62年に改装され、面影は屋根の一部などにしか残らないが、店内は明るいフロント式に生まれ変わった。また、区内では貴重な"薪で沸かした"銭湯。建屋の裏側には大量の廃材が積まれており、真っ赤に燃える釜の中に薪をくべる姿が印象的だった。「この方が燃料代も安く済むしね。それに、珍しいし、"絵"になるだろ(笑)」と語るも、重労働であることは間違いない。"薪のお湯"は、肌触りが

## 荻窪をさんぽするならオススメ!!



### ラーメン ねいろ屋

一人でも気軽に入ることができるラーメン店。地鶏と煮干しのスープは調味料もすべて天然醸造仕込みや無添加のものしか使わないこだわりの一品。一年中かき氷が食べられ、季節のフルーツを使ったメニューなどを提供しています。

- ① 杉並区天沼3-6-24
- ② 03-6915-1314
- ③ 11:30~22:00
- ④ 不定休



### クラフトビアスタンド ターコイズ

国産クラフトビールを手頃な値段で楽しめます。樽生クラフトビールは常時7種類を用意。鶏肉を特製ソースとスパイスに24時間漬付け込み、炭火で香ばしく仕上げた「ジャークチキンプレート」(1200円)もおすすです。

- ① 杉並区上荻1-4-9
- ② 03-5930-1888
- ③ 17:00~翌0:00頃
- ④ 火



一段柔らかいという説もあり、  
こだわりが強いからこそ続  
ておられるのだろう。自慢の  
強力なジェットバスや気泡風  
呂を飾るのは、夕日に染まる海  
と船のシルエットを描いたタ  
イル絵。「富士山じゃない抽象  
画にこだわったんだよ。タイル  
も岐阜まで見に行ってきた」。そ  
してこの絵に合わせるように、  
LEDの赤外線ライトが湯船を

照らす。赤い夕日のお風呂は、  
一日の終わりに視覚からもリ  
ラックスさせてくれる。フロ  
ントで切り盛りしていたのは笑  
顔の素敵な女将さん。今日も  
開店と同時に常連さんがな  
だれ込んでくる。また、藤乃湯  
がさらに北上、日大二高通り  
を越えた先には「第二宝湯」  
がある。清掃の行き届いた浴  
室と大きめの男性サウナ。ロ

ビーには銭湯絵師丸山清人  
氏により巨大富士山絵が描か  
れ、風呂上がりにはクラフト  
瓶ビールが楽しめる。さらに  
四面道交差点近くに構えるの  
は「GOKURAKUYA」。ライブ  
ハウスのようなロゴの看板が  
目印で、超ミクロの泡を用い  
たシルクバスはデトックスや  
保温効果も高く、この銭湯の  
看板湯船になっている。



## 1 ふじのゆ 藤乃湯

- ① 杉並区天沼2-17-20
- ② 03-3391-0504
- ③ 16:00~24:00
- ④ 土



## 2 だいたからゆ 第二宝湯

- ① 杉並区本天沼2-7-13
- ② 03-3390-8623
- ③ 15:30~24:00
- ④ 金



## 3 GOKURAKUYA

- ① 杉並区上荻2-40-14
- ② 03-3390-6764
- ③ 16:00~24:00
- ④ 火



- ① 杉並区荻窪5-16-13 グランツ荻窪102
- ② 080-9689-0189
- ③ 18:00~翌3:00 (日~翌0:00)
- ④ 月

## 6 ビアバー アジール Beer Bar Asyle

工場直送、飲食店限定プレミアム  
クラフトビール「ガーゼリー」が  
全5種類いつでも飲める全国唯  
一のお店。その他海外ビールが常  
備30種類以上。自慢の手作り料  
理も充実。女性1人でも気軽に入  
れるアットホームなビアバーです。



- ① 杉並区荻窪5-30-5 大国ビル1F
- ② 03-3391-3203
- ③ 11:30~翌0:00 土日11:30~22:00
- ④ 無休

## 大衆居酒屋

## かんださけてん 神田酒店

昭和レトロな店内では、「本日の  
刺身3点盛り」(750円)、「とろ  
ける牛煮込み豆腐」(380円)、  
などお酒に合うメニューを提供。  
ランチには「サーモンハラス焼と  
牛煮込み豆腐定食」(800円/  
税込)など定食も用意しています。



# 西荻窪の銭湯



杉並と吉祥寺の文化が入り交じる西荻窪は、幅広い層に人気が高い街だ。徒歩圏内には銭湯が3軒。北に2軒と南に1軒で、湯を沸かしている。お話を聞かせてくれたのは、南側、高井戸第四小学校の斜向いにある「天狗湯」だ。「うちは数年ごとに少しずつ改装をしているんですよ。最近の水風呂をつけて、外壁も黒くしてみたらお客さんからの評判も上々で」と、店主の澤さんは語る。久しぶりに訪れると、どこか必ず変化のある面白い銭湯だ。以前は外壁に富士山のペンキ絵があったが、今は黒の板張り。シックなデザイナー風になっている。赤いのれんには、天狗が猫の背中を流すかわいらしいロゴマーク。店内外には手書きのポップや、オリジナルグッズなども並べられ、より親しみやすい銭湯に進化した。「この数年で若いお客さんは本当に増えましたね。お風呂屋さんが入りやすくなったんでしょうね、女性のお客さんも目立ちます」と、数々の工夫が実を結んでいる。湯は、高温・中温・低温（ミルク風呂）と、温度にバ

## 西荻窪をさんぽするならオススメ!!



ビアバブ

### The Old Arrow

西荻窪駅北口より左へ3分、半地下の英国 PUB。ノーチャージで一杯だけでもOK。フィッシュ&チップスやステーキパイ、コーニッシュパスティなどの英国料理や本場英国スタイルのビール「リアルール」(568ml,1,100円〜)も提供します。

④ 杉並区西荻北3-14-2  
④ 03-5303-9310  
④ 18:00~翌0:00 (土15:00~、日・月祝15:00~23:00) ④ 火



ハンバーガー

### STARDUST

ハンバーガーをメインにしたダイナーです。数種類の部位を独自に配合したつなぎ無しの牛肉100%のパティと特別注文したパンズを使用。ステーキのようなボリュームのあるハンバーガーをぜひご賞味ください。

④ 杉並区西荻北2-26-8 KENビル1F  
④ 03-6913-7360  
④ 11:00~15:30(L.O.15:00)/18:00~21:30(L.O.21:00) ④ 月



リエーションをつけることで、  
 個々人の好みに合わせて誰も  
 がくつろぎやすい湯船になっ  
 た。カランも敢えて数を減ら  
 し、各々のスペースが広くとら  
 れている。正面に飾られている  
 のは、現在最高齢の銭湯ペ  
 ンキ絵師である丸山清人氏に  
 よる富士山だ。額装されてい  
 て、4年前に描かれたものと

は思えないほど状態が良い。  
 取材の帰り際、「意外な方」に  
 フロントの上で見送られた。  
 「店に猫がいて、それを目当  
 てに来るお客さんもいますよ  
 (笑)」。西荻窪駅の北側、  
 神明通りの2本北の通り沿い  
 には「文化湯」。特徴的な地  
 下の銭湯だが、大きな窓で採  
 光は良い。高い天井と強力な

ジェット、さらに立地の良さも  
 あって多くの人で賑わう。駅  
 からは徒歩10分、青梅街道を  
 越えた先と少し距離はあるが  
 「秀の湯」も見逃せない。炭  
 酸泉の露天風呂をはじめ、日  
 替わりの薬風呂、各種ジェ  
 ットバス、さらにサウナ付きの  
 多彩な銭湯で、楽しみ方は千  
 差万別だ。



## てんぐゆ 天狗湯

- ① 杉並区西荻南1-21-4
- ② 03-3333-9461
- ③ 15:45~23:45
- ④ 火・金



## ぶんかゆ 文化湯

- ① 杉並区西荻北4-3-10
- ② 03-3390-1051
- ③ 16:00~24:00
- ④ 月



## ひでゆ 秀の湯

- ① 杉並区桃井4-2-9
- ② 03-3399-6112
- ③ 15:30~翌1:30
- ④ 木



- ① 杉並区西荻南1-23-11
- ② 090-6718-0785
- ③ 18:00~翌0:00
- ④ 水

## 稲庭うどん／居酒屋

### あきた ななお 秋田ばる七尾

2019年11月に新装開店。喉越し  
 のよい秋田名物・稲庭うどんや  
 秋田直送の食材を使ったおつま  
 み、純米酒など秋田の伝統料理  
 やお酒を楽しめます。どなたでも  
 気軽に立ち寄れるお店です。



- ① 杉並区西荻北4-26-10 山愛コーポラス101
- ② 03-6913-8475
- ③ 11:30~21:00
- ④ 不定休

## そうめん専門店

### MAHOROBA

そうめん、にゅうめんの他に、週  
 末限定で「そうめんバーガー」を  
 販売。オープンで焼き上げたそ  
 うめんをパンズ代わりに、フライ  
 ドチキンやフライドフィッシュ(各  
 600円)を挟み、特製のかつお  
 節ソースで食べます。



# 高円寺マップ



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

# 阿佐ヶ谷マップ



# 荻窪 マップ



# 西荻窪マップ





# なみじゃない、杉並！

中央線あるある PROJECT

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2020年11月現在の情報です。(第2版)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、各店舗の営業時間が流動的になっている場合があります。最新の店舗情報は各店舗にご確認ください。