

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3

TAKE  
FREE

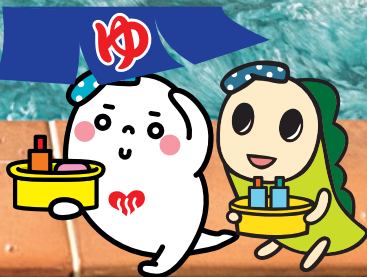
特集 祝・すぎなみ銭湯 100周年！

荻窪にあった銭湯「寿湯」とその時代

マップ付き

杉並区の銭湯全19軒と

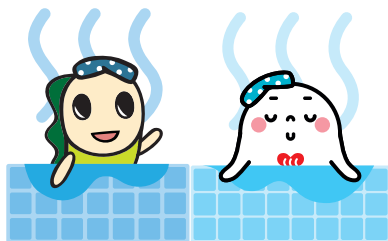
周辺のおすすめ飲食店掲載！







杉並区内の銭湯は全 19 軒！ この冊子を手にしたあなたは、何軒の銭湯に行ったことがありますか？ 中の様子が外からはわかりづらい銭湯ですが、実はお店というよりも家のようにそれぞれ異なる個性や魅力を持っています。はじめての銭湯にも、ちょっと勇気を出して一步踏み入れれば大満足間違いなし！ 昭和レトロを感じさせる銭湯建築や内装を楽しむこともでき、家庭風呂にはない大きな浴槽や銭湯ならではのジェットバスに身を委ねれば身も心もぼかぼかに。サウナや露天風呂など入浴設備が充実した銭湯や、毎日通いたくなるような落ち着きを感じられる銭湯など、自分にあったお気に入りが見つかるはず。さらには、銭湯の近くのお店で軽く一杯やったりするのも楽しいもの。ぜひこの冊子を案内に、銭湯のある暮らしを始めてみませんか？







▲令和3年10月の浴室リニューアルで、壁面はアールデコを思わせるレンガ調白色/ライトグレーを基調とした明るく開放的な雰囲気。



## 弁天湯

高円寺 | MAP21



### 仲良し母娘が守る 家庭的な温かみのある銭湯

ルック商店街や馬橋神社からほど近い住宅街にある弁天湯は昭和4年創業。ロビーは家庭的な雰囲気、脱衣所の壁を飾る女将さん作のPATCHワーク作品もプロ並みの腕前。大理石調で広々とした浴槽は深いブルーの水面にジェットバスの白い泡のコントラストが美しい。家族で和気あいあいと掃除や接客を楽しむ弁天湯。利用者から電気風呂の評判が良く、「腰痛や膝痛で悩んでいる人に少しでも助けになれば」と銭湯経営を続ける。

DATA

- 🕒 15:30~24:00 休 月曜日
- 📍 丸ノ内線新高円寺駅 徒歩6分
- 📍 杉並区高円寺南3-25-1 ☎ 03-3312-0449



SUGINAMI SENTO



杉並浴場組合の公式サイトがリニューアル!  
スマートフォンでも見やすく、豊富な写真で個性的な各銭湯の魅力を伝えます。随時の営業時間変更などもこちらをチェック!

<https://suginami1010.com/>





## なみのゆ

高円寺 | MAP18



### 高い煙突が目印! 天然の軟水でゆったりと

高円寺北の「なみのゆ」は、住宅街の夜でも光る高い煙突が目印。4月から5月のこいのぼり、12月から1月のイルミネーションなどが近隣住民を楽しませている。ロビーの物販も駄菓子やTシャツなど、銭湯とは思えないほど豊富でユニークな品揃え。天然のミネラルウォーターのような軟水をお風呂、シャワー、プールなどに使用する「なみのゆ」。家風呂では味わえない、ちょっとしたぜいたくを堪能しよう。

#### DATA

🕒 15:00~24:00 日曜日は8:00~12:00も営業、水曜日は18:00~

📅 休 土曜日 📍 中央線高円寺駅 徒歩7分  
📍 杉並区高円寺北3-29-2 ☎ 03-3337-1861

## 小杉湯

高円寺 | MAP19



### 明るく革新的なお風呂は 老若男女に人気

美しいリノベーションやコラボイベントなどの斬新な試みが話題の小杉湯は昭和8年創業。松をあしらった格天井や漆喰の壁、存在感のある破風屋根作りの入り口は創業当時の姿を残し、令和2年には有形文化財に選ばれた。ギャラリーのあるロビーも居心地がよく、レトロな銭湯の魅力は残しつつ明るい浴室は清潔感にあふれている。充実したアメニティーなど細やかなサービスで女性客にも人気が高い銭湯だ。

#### DATA

🕒 15:30~25:45 土・日曜日は8:00-25:45 休 木曜日

📍 中央線高円寺駅 徒歩3分  
📍 杉並区高円寺北3-32-2 ☎ 03-3337-6198



## 高円寺のお風呂と一緒に巡りたいお店



## INCredible COFFEE MAP20

### 小杉湯とコラボの コーヒー風呂や出張販売も

お風呂上がりに飲んでほしいのはエスプレッソトニック。レモンも浮かべて爽やかなストラス系の香りとエスプレッソの味わいが絶妙にマッチする。ホットのカフェラテはシルクのようになめらかなミルクフォームを楽しんで。

📍 杉並区高円寺北2-22-3 第2美美マンション1F  
🕒 8:30~10:30/11:30~18:00  
📅 休 火曜日

# 香藤湯

高円寺 | MAP23



## 徹底して磨き上げた銭湯は サウナも人気

香藤湯の創業は大正12年。平成3年に現在の形にリニューアルした。清掃が行き届き磨き上げられたような浴室やロビーには、ゆったりとした時間が流れる。サウナと水風呂が利用でき、特に男性客に人気だという。浴槽はあえて区切りをつけず大きめに設計。足を伸ばして、たっぷりのお湯とジェットバスでフレッシュしよう。家風呂よりも少し熱めのお湯は、入った後のさっぱり感を味わえるのが特徴だ。

### DATA

🕒 16:00~24:00 休 金曜日

📍 丸ノ内線東高円寺駅 徒歩7分

📍 杉並区高円寺南5-1-7 ☎ 03-3316-4514



# 杉並湯

高円寺 | MAP22



## 昭和レトロなデザインも愛らしい THE 銭湯

新高円寺駅から少し南側の住宅街にある杉並湯。以前はこの辺りも商店街で「杉並映画館」という映画館もあり、とてもにぎやかだったとか。浴室に入れば大きな銭湯絵が圧巻で、大理石調の浴槽やタイル、カラフルなガラスブロックなど随所に観られる昭和レトロなデザインがたまらない。「様々な年代のお客様が来店するため、それぞれが居心地の良い空間づくりに気を遣う」という杉並湯で身も心も温めたい。

### DATA

🕒 15:45~23:30 休 月曜日

📍 丸ノ内線新高円寺駅 徒歩3分

📍 杉並区梅里1-13-7 ☎ 03-3312-1221

## 高円寺のお風呂と一緒に巡りたいお店



## 高田食堂

MAP24

### 見ても食べてもおいしい 東高円寺のイタリアン

夫婦で営む7席の小さなイタリアン。素材のおいしさを生かした料理や厳選イタリアワインが楽しめる。じっくり焼き上げる肉料理やテイクアウトの惣菜、パウンドケーキなどの焼き菓子も評判。(店内要予約)

📍 杉並区高円寺南1-6-15

☎ 03-6768-2427

🕒 17:30~22:00

🕒 月・火曜日(ほか臨時休業あり)





## サクラマユ 桜湯

和田 | MAP25



### 熱めのお風呂で 種類豊富な浴槽に大満足

和田商店街の中にある桜湯には地域で子ども達を見守り育てるようなアットホームさが漂う。ロビーや脱衣所は広く、入浴前後にもリラックスできる。大きめのロッカーは荷物の多いランナーにも人気。浴室の銭湯絵は横に細長く描かれた富士山。タイル絵のモチーフは、男湯は石川県能登金剛の景色、女湯はオランダの風車と牧場だ。熱めの温度で種類豊富な浴槽を一つ一つ楽しみながら疲れを癒したい。

#### DATA

🕒 15:30~23:30 休 木曜日  
📍 丸ノ内線東高円寺駅 徒歩10分  
☎ 杉並区和田3-11-9 ☎ 03-3381-8461



6月現在  
休業中

## サマトヨ 大和湯

和田 | MAP27



### 大きな浴槽で 足を伸ばしてリラックス

丸ノ内線東高円寺駅より蚕糸の森公園の脇を抜けて徒歩6分ほどの住宅街にある大和湯。フロントとロビーは整理整頓が行き届き、豊富な品揃えのアイスマも嬉しいポイントだ。パイプバス、ジェットバス、電気風呂、サウナ、水風呂が一通り揃う浴室は大理石調のタイルと白やブルーのタイルを組み合わせてクールな雰囲気。「大きな浴槽は水压が高く、歩いて帰っても湯冷めにくい」という大和湯の入浴を楽しもう。

#### DATA

🕒 16:00~23:00 日曜日は15:00~  
休 月曜日 📍 丸ノ内線東高円寺駅 徒歩6分  
☎ 杉並区和田1-71-18 ☎ 03-3381-3452



## 🏠 和のお風呂と一緒に巡りたいお店



### cafe Birdbath MAP26

エイジングコーヒーも楽しめる  
スローなカフェ

2013年開店、明るく風通しのよいカフェ。地元の方が大和湯や桜湯の入浴前に通うことも多いという。野菜がしっかりとれる4種類のランチメニューではドライカレーが一番人気。ドリンクメニュー豊富で何度も通いたいお店だ。

📍 杉並区和田3-6-7  
☎ 03-3312-7888  
🕒 11:30~16:00、土曜日~19:00 (短縮営業中)  
休 日・月・第1木曜日

# 大黒湯

和泉 | MAP28



## 懐かしい昭和の面影、 地元密着のお風呂

昭和27年創業の大黒湯はレトロな風情を楽しめる銭湯だ。今でも新で湯を沸かし、最近では珍しく大きな煙突も健在。ロッカーや縁側に出るすりガラスの扉など、往年のレトロモダンを感じさせるインテリアが嬉しい。かつてはその時々で映画のポスターが掲出されていた掲示板など、ある程度の年代の方には懐かしいと感じる要素も多く残る。昔ながらの銭湯に行きたい、という方はぜひ大黒湯へ。

### DATA

🕒 16:00~23:00 休 水曜日

📍 京王線代田橋駅 徒歩10分

📍 杉並区和泉1-34-2 ☎️ 03-3328-2137



## 湯の楽 代田橋



和泉 | MAP30

### ドライバーの疲れを癒やす 都会のおアシス

環七と甲州街道の交差点近くと都会的な立地にある「湯の楽代田橋」。近くにはユニークな商店街「沖繩タウン杉並と泉明店街」も。露天風呂や高温サウナのある「いずみの湯」と、塩サウナや日替わり風呂のある「かぐらの湯」があり、男湯・女湯は毎日入れ替えとなる。大きな浴槽でミネラル豊富な地下水を贅沢に使用。種類の異なるジェットバスや露天風呂、サウナ、水風呂、薬湯などを心ゆくまで楽しみたい。

### DATA

🕒 15:00~24:15 日曜日は14:00~

休 木曜日 📍 京王線代田橋駅 徒歩4分

📍 杉並区和泉1-1-4 ☎️ 03-3321-4938

## 和泉のお風呂と一緒に巡りたいお店



### Onwell MAP29

#### 湯の楽 代田橋からすぐ 風呂上がりにスパークリングワイン

夫婦で営む、オープンキッチンスタイルのカジュアルなイタリアンダイニング。パスタやピザ、自家製のパンやケーキとメニューが豊富。銭湯帰りにスパークリングワインでちょっと一杯も温かく迎えてくれる。

📍 杉並区和泉1-2-2

☎️ 03-6265-8595

🕒 11:30~21:00 (ランチ提供15時まで)

休 日曜日





▲外のデジタルサインでサウナの混雑状況をわかるようにするなど、代々続く銭湯とはまた違ったアイデアを実践し、常連客にも喜ばれている。

## ゆ家 和ごころ 吉の湯

阿佐ヶ谷 | MAP16

サウナ、水風呂、外気浴が  
最高の組み合わせ

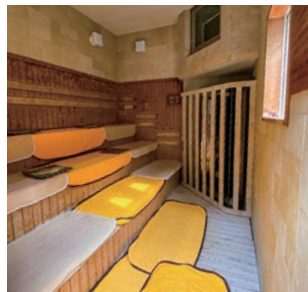
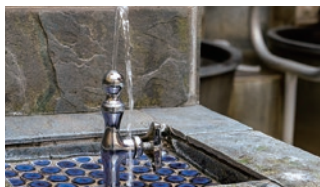
成田東の住宅街にある「ゆ家 和ごころ 吉の湯」。決してわかりやすい立地ではないが、遠方からもサウナファンが訪れる。広々とした浴室で、ジェットバスや電気風呂などがひとつの大きな浴槽にまとまっている。さらに露天のつぼ湯や高濃度炭酸泉などで幅広い入浴が体験できる。広いサウナでじっくり汗を流し、水風呂で一気にクールダウン。最後は外気浴でリラックス。このトライアングルが最高の癒しだとか。

### DATA

🕒 13:30~22:00 土・日曜日  
8:00~11:00も営業 休 月曜日

📍 丸ノ内線新高円寺駅より  
バス「松ノ木住宅」徒歩4分

📍 杉並区成田東1-14-7 📞 03-3315-1766



## 阿佐ヶ谷のお風呂と一緒に巡りたいお店



### 有馬屋おやつ店 MAP17

松ノ木の古民家カフェで  
のんびり、まったり

玄関をあがると畳やフローリングとどこか懐かしい空間が心地良い古民家カフェ。5月頃から夏季は“有馬屋氷店”として自家製フルーツソースのかき氷や、縁側では線香花火も楽しめる。時を忘れてゆったりとしたひとときを過ごしてみては。

📍 杉並区松ノ木1-10-14 マツノキのキチ

📞 090-7173-0255

🕒 12:00~20:00、土曜日は~21:00、日曜日は  
10:00~19:00 休 火・水曜日(7・8月は無休)

## 玉の湯

阿佐ヶ谷 | MAP14



### 古時計に折上格天井、目でも楽しめる銭湯

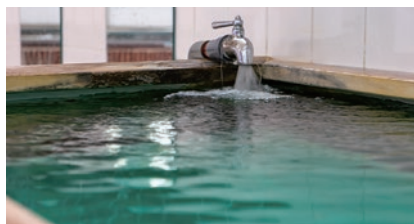
阿佐ヶ谷駅北口から徒歩5分、河北総合病院正門のはす向かい五差路の手前にある玉の湯。昭和28年に建てられた建物は、格天井やイルカをモチーフにしたタイルなど随所にレトロ建築の魅力が詰め込まれている。浴室の壁一面に広がる大きな銭湯絵は迫力そのもの。人気の薬湯は日替わりでブレンドした薬草を使用。ライトアップやタイルの色味が波打つ水面に映える浴槽のパリエーションは目にも楽しい。

#### DATA

🕒 15:00~25:00 休月・火曜日

📍 中央線阿佐ヶ谷駅 徒歩5分

📍 杉並区阿佐ヶ谷北1-13-7 ☎ 03-3338-7860



## 天徳泉

阿佐ヶ谷 | MAP13



### 超硬水のお風呂とスチームサウナが人気

阿佐ヶ谷駅北口、飲食店の並ぶスターロード商店街を抜けて住宅街の中にある天徳泉。夜遅くまでの営業時間で、仕事帰りでも安心して立ち寄ることができ。ミネラル成分を豊富に含む自家製の超硬水「波動水」を使用した熱めのお湯は、身体の芯からポカポカになると評判。ハーブの香り漂うスチームサウナも人気だ。浴室には雄大なタイル絵が施され、広々とした浴槽に浸かればしばしの流れを忘れてしまいそう。

#### DATA

🕒 15:00~25:00 休土曜日

📍 中央線阿佐ヶ谷駅 徒歩4分

📍 杉並区阿佐ヶ谷北2-22-1 ☎ 03-3338-6018

## 阿佐ヶ谷のお風呂と一緒に巡りたいお店



## 沖縄倉庫 MAP15

### 阿佐ヶ谷で旅気分 沖縄家庭料理と泡盛

沖縄音楽のBGMが現地の食堂を思わせる、心地良い空間。シンプルな味付けが評判の家庭料理を中心に、食材はできるだけ沖縄県産を使うこだわりも。琉球ガラスで飲む泡盛を片手に、沖縄好きや県出身者の常連客と旅気分を過ごすことができる。

📍 杉並区阿佐ヶ谷南2-20-8

☎ 03-5306-0776

🕒 17:30~24:00

📅 木曜日





▲銭湯絵や広いロビーはないが、コンパクトな浴室はシンプルに入浴を楽しむにはちょうどよい。いぶし銀の魅力ある湯だ。

# ゴクウ RAKUYA

荻窪 | MAP08



ミネラル豊富な湯質、  
日常的に通いたいお風呂

荻窪駅北口、四面道交差点からほど近く青梅街道から路地を入ったところにあるGOKURAKUYA。フロントではビールなどのアルコール類や定番の牛乳なども販売。深さ100mの井戸水を汲みあげて沸かす風呂はケイ素やカルシウムが多い湯質だ。浴室もどことなく地方温泉の共同浴場を思わせ、ゆっくりとした時間が流れる。超微細な泡がお湯を白く見せるシルキーバスは毛穴をきれいにする効果があるのだとか。

## DATA

🕒 16:00～24:00 休 火曜日

📍 中央線荻窪駅 徒歩10分

📞 杉並区上荻2-40-14 ☎ 03-3390-6764



## 荻窪のお風呂と一緒に巡りたいお店



### 焼肉さく MAP12

ファミリーもお一人様も！  
荻窪の絶品焼肉

2021年3月オープン。コンパクトながら、量席やテーブル席、一人焼肉歓迎のカウンター席も。部位に合わせて味付けを変える絶品な肉ばかりで、上質な肉はどれも新鮮。名物は店名「さく」にちなみ、片面3.9秒ずつ焼くと旨みが際立つ「炙りロース」。

📍 杉並区上荻1-5-11

☎ 03-6915-1129

🕒 12:00～14:30/17:00～23:00、土日祝は12:00～14:30/16:00～23:00 📅 不定休(月1)

7月3日  
開店しました

# 藤乃湯

荻窪 | MAP11



## 薪で炊くお風呂で 夕陽に包まれたような入浴を

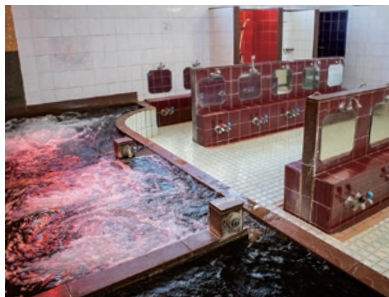
荻窪の藤乃湯は昭和元年開業。夕陽の差す大海原に浮かぶ帆船のシルエットがロマンティックなタイル絵を始め、赤がテーマカラー。赤外線ライトで照らされた湯は赤く輝き、ジェットマッサージは通常3馬力のモーターを5馬力に替えて勢いよく泡を吹き出している。銭湯の良さは「裸のつきあいができる、風呂友ができる」ところ。そういうところを残したい」という藤乃湯で銭湯の温かさに触れよう。

### DATA

🕒 16:00～23:30 休水・土曜日

📍 中央線荻窪駅 徒歩5分

📍 杉並区天沼2-17-20 ☎ 03-3391-0504



# 第二宝湯

荻窪 | MAP09



## 心地よさを日々追求し クラフトビールも常備

「女性も楽しいキレイで気持ちいい銭湯」をテーマに居心地の良さを追求し、現在一部改修中の第二宝湯。ロビーでは巨大富士山絵を眺めながら常時数種類揃えるクラフトビールを楽しめる。風呂ははや熱めのお湯でさっぱりとした入浴ができるよう温度調節。男性サウナは90℃で広め、水風呂は地下深度93mから汲み上げる地下水のかけ流しだ。日曜の薬湯は、乾燥ラベンダーなど出来るだけ天然のハーブを使用する。

### DATA

🕒 15:30～24:00 休金曜日

📍 荻窪駅よりバス「稲荷横丁」徒歩0分  
中央線荻窪駅 徒歩10分

📍 杉並区本天沼2-7-13 ☎ 03-3390-8623



## 荻窪のお風呂と一緒に巡りたいお店



## 西島畜産 MAP10

### 第二宝湯もおすすめ 肉屋の熟々コロッケは青春の味

日大二高からほど近い住宅街にある精肉店で、その歴史は50年以上。部活帰りの学生が立ち寄り、自家製コロッケやメンチカツで小腹を満たす姿も。揚げたてを1個から用意してくれるので、青春時代を思い出して頬張るのも良い。

📍 杉並区本天沼2-3-7

☎ 03-5382-2235

🕒 10:00～20:00 (揚げ物は11:00～19:00)

📞 水曜日





▲「井草湯」のコンセプトは「子供と一緒にに行ける銭湯」。壁面の「ししおどし」の仕掛けが楽しい。



## 井草湯

井草 MAP02

親子一緒に楽しめる銭湯、  
銭湯デビューにピッタリ！  
男湯にはサウナも！

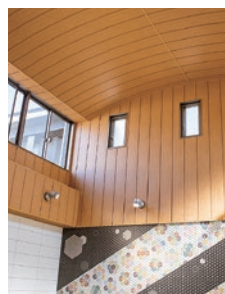
2018年4月にリニューアルした井草湯。コンセプトは『子供と一緒にに行ける銭湯』。温度調節ができるシャワーや、子供が立てる深さの「こどもぶろ」の壁面には「ししおどし」の仕掛けもあり、子供も楽しんで入浴できる。また、お風呂上がりにはテラス席で生ビール、シルクアイスなども楽しめる上、キッズルームやオムツ替えシートも完備された家族で楽しめる銭湯だ。

### DATA

🕒 14:30～22:30 休月曜日

📍 西武新宿線井草駅 徒歩6分

📍 杉並区下井草5-3-15 ☎ 03-6913-7226



## 井草のお風呂と一緒に巡りたいお店



## Couronne de roses MAP01

井草湯もおすすめ  
隠れ家風西洋レストラン

クラシカルなビルの2階に佇む隠れ家風の西洋料理店。肉料理をメインに、ランチはカジュアル、ディナーはコースで“ちょっと良い日常”を提供。テラスでは切り立ての生ハムと樽生ワイン、クラフトビールが楽しめるビアガーデンイベントも。

📍 杉並区下井草5-18-17 サニーハイツ204

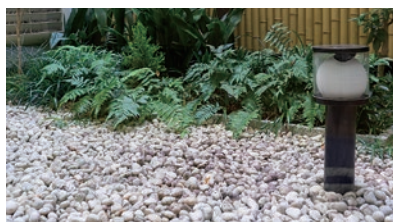
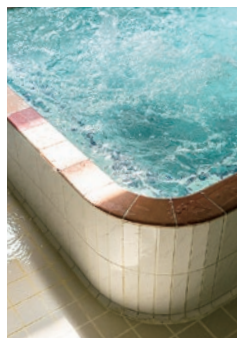
☎ 03-6913-7767

🕒 11:30～14:30/17:30～22:00

📅 日曜日（イベント時は営業）



▲内面を淡い水色のタイルで装飾した浴槽に並々と張られた湯が波打つ様子は美しく、視覚でも癒やし効果を得られそうだ。



## 文化湯

西荻窪 | MAP06



### 地下とは思えない 開放感の明るなお風呂

西荻窪北口の商店街からほど近い住宅街にある文化湯。一見するとスポーツセンターのようなモダンな雰囲気の外観だ。浴室は地下にあり、男湯・女湯共に、箱庭に面した大きな浴槽一つ。内面を淡い水色のタイルで装飾した浴槽に並々と張られた湯が波打つ様子は美しく、視覚でも癒やし効果を得られそうだ。「家風呂があっても、大きな浴槽でゆっくりしたいという理由で毎日利用してくれる人も多い」とか。

#### DATA

🕒 16:00～24:00 休 月曜日

📍 中央線西荻窪駅 徒歩5分

🏠 杉並区西荻北4-3-10 ☎ 03-3390-1051

## 西荻窪のお風呂と一緒に巡りたいお店



### cotito ハナトオカシト MAP05

#### 西荻みやげにも最適な、 花とお菓子の癒し空間

切り花に多肉植物、ドライフラワーと幅広く扱う花屋と、花を散りばめた焼き菓子を販売する洋菓子店が一つの空間に。ギフトにぴったりの「ハナサブレ」、営業再開予定のカフェスペースでは花に囲まれた癒しの時間が過ごせる。

📍 杉並区西荻北5-26-18

☎ 03-6753-2395

🕒 11:00～18:00 土日祝は～19:00

🏠 不定休





# 天狗湯

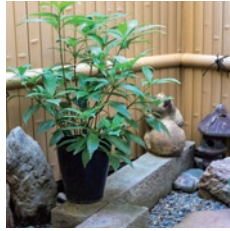
西荻窪 | MAP07



## 看板猫がお出迎え、大正ロマン的なレトロ銭湯

天狗湯のモットーは「文化が生まれ育つ銭湯」。子どもからお年寄りまでがゆっくり足を伸ばして温まれる場所を提供する。待合室では猫をモチーフにしたオリジナルグッズなども販売。浴槽は4種類温度が違い、好みにあった湯を選ぶことができる。地下水を浴槽、カラン、シャワーに使用し、女湯にはスチームバスも。粋な富士山絵やタイル絵を眺めながらタイムスリップしたようなひとときを味わおう。

**DATA**  
🕒 15:45～23:45 休 火・金曜日  
📍 中央線西荻窪駅 徒歩7分  
📞 杉並区西荻南1-21-4 ☎ 03-3333-9461



# 秀の湯

西荻窪 | MAP03



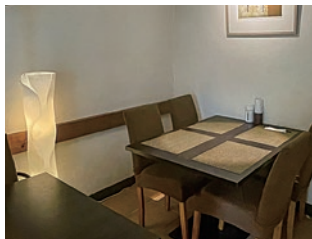
## まるでテーマパークのような豊富な入浴設備

女子大通りと青梅街道が交差した少し北側にある「秀の湯」は昭和6年創業。遠方からの来店も多く、駐車場は13台分を用意する。サウナマットや足踏みマットなどは女将の手作り。充実した入浴設備が自慢で、ジェットバスや電気風呂、近年人気のサウナと水風呂、さらには日替わりの薬湯などが一通り揃っている。露天風呂では月見をしながら入浴できることも。それぞれ温度も違うので、自分好みのお風呂も見つきたい。

**DATA**  
🕒 15:30～25:30 休 木曜日  
📍 荻窪駅または西荻窪駅よりバス「桃井4丁目」徒歩1分  
📞 杉並区桃井4-2-9 ☎ 03-3399-6112



## 西荻窪のお風呂と一緒に巡りたいお店



## 裕庵 MAP04

### 秀の湯もおすすめ ひと手間加えた和の肴で一杯

魚料理を中心に和食の肴が楽しめる。旬の食材にひと手間加えた料理は、日本酒との相性も Good。“和食の料理人が作るラーメン”と話題の「支那そば」もファンが多い。

📍 杉並区上荻4-30-8  
☎ 03-6761-9077  
🕒 11:30～14:30/18:00～24:00  
📅 火曜日



祝すぎなみ銭湯100周年! /

荻窪  
にあった銭湯

寿湯

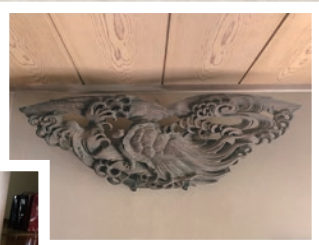
とその時代



1922(大正11)年、月島で銭湯「寿湯」を営業していた山形家が荻窪駅北口の青梅街道沿いに現杉並区で最初の銭湯「寿湯」を開業しました(1972年廃業)。荻窪「寿湯」二代目に当たる山形亀吉さんの奥様・千恵さん、次女の眞知子さんのもとを、かつて寿湯を4年間ほど運営していた第二宝湯の伊藤さん一家と訪れました。

### 寿湯のできた時代

寿湯は唐破風(からはふ)屋根の大変立派な銭湯。開業当時の写真に写る、亀を模した懸魚(げぎょ)や「寿」の文字が彫られた葦股(かえるまた)は今も山形家に残っています。銭湯絵には亀に乗った浦島太郎も描かれ、浴室の中央には円形にカラんが設置されていました。寿湯を中心に商店が賑わったことから、「ことぶき通り商店会」の名前がついたようです。



### 寿湯2号店と鶯の湯

北口出店の6年後、まだそれほど賑わっていなかった南口駅前にも寿湯を開業。亀吉さんは銭湯経営者有志で協同組合を立ち上げ、南口の寿湯で会議等を定期的に行っていました。ときには荻窪駅南北の寿湯を歩き来して、こっそり南口のお寿司屋さんに立ち寄るのが好きだったとか。その後、北口の教会通りに「鶯の湯」を開業しました。



### ハードだった銭湯の仕事

保谷の地主のお家から嫁いだ千恵さんが寿湯の亀吉さんとお見合い結婚したのは昭和23年のこと。農家には家風呂があり、結婚するまでお風呂屋(銭湯)に行ったことはありませんでした。嫁いでからは昼夜逆転したお風呂屋の生活に一苦勞。当時は店じまいが朝4時頃にもなり、戸を開けて掃除をしていると、お客さんが「開けろ～開けろ～」と戸を叩くこともあったとか。

家庭風呂が普及するまで、杉並区には最大で120軒ほどの銭湯がありました。当時も今も変わらない、すぎなみ銭湯の「あたたかさ」に触れに出かけませんか？



▲第二宝湯の伊藤賢一さん(左)・節子さん(右)、寿湯の山形千恵さん(中央)。故・山形亀吉さんの遺影を囲んで



# ゆ 銭湯の入り方

## 1 持ち物を準備する



手ぶでも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ろが多く、必要なものは購入できませんが、お気に入りのあれば持っていきましょう。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 のれんをくぐる



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す。服は脱いだらロッカーにしまっす。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!



スパナミ

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しましょう。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……



ほっと一度リラックスタイム

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。

## 新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力ください



※マスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保などにご協力ください。  
※感染拡大の状況により店舗情報変更となる可能性があります。

## 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。

<https://www.chuosen-rr.com/> <https://www.facebook.com/chuosenrr/>



WEBサイト



Facebook



▶ 杉並区への公共交通機関

### 杉並区

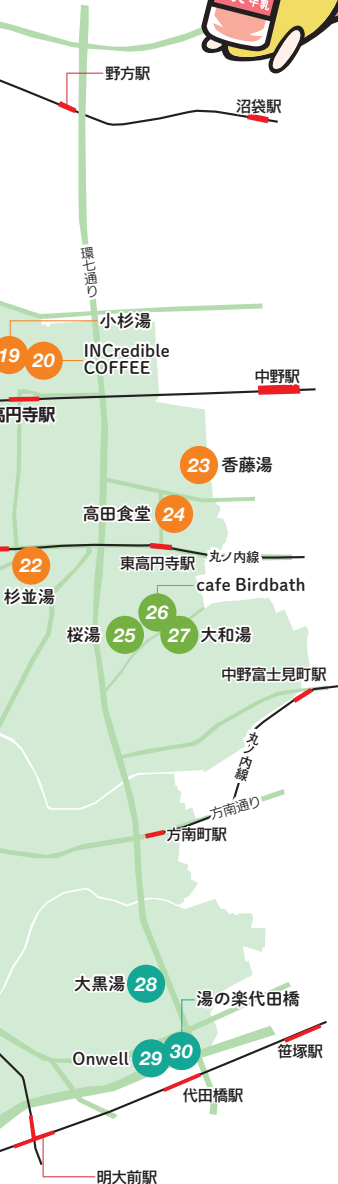


※土日・祝日の中央線(快速)は上り・下りとも高円寺・阿佐ヶ谷・西荻窪の3駅には停車しません。各駅停車をご利用下さい。

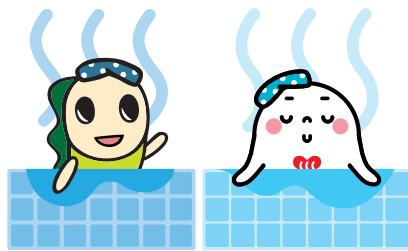
# SUGINAMI SENTO&SHOP MAP







- |                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| 01 フレンチ<br>Couronne de roses | 16 銭湯<br>ゆ家 和ごころ<br>吉の湯        |
| 02 銭湯<br>井草湯                 | 17 カフェ<br>有馬屋おやつ店              |
| 03 銭湯<br>秀の湯                 | 18 銭湯<br>なみのゆ                  |
| 04 和食<br>裕庵                  | 19 銭湯<br>小杉湯                   |
| 05 花・カフェ<br>cotito<br>ハナトオカト | 20 カフェ<br>INCredible<br>COFFEE |
| 06 銭湯<br>文化湯                 | 21 銭湯<br>弁天湯                   |
| 07 銭湯<br>天狗湯                 | 22 銭湯<br>杉並湯                   |
| 08 銭湯<br>GOKURAKUYA          | 23 銭湯<br>香藤湯                   |
| 09 銭湯<br>第二宝湯                | 24 イタリアン<br>高田食堂               |
| 10 惣菜<br>西島畜産                | 25 銭湯<br>桜湯                    |
| 11 銭湯<br>藤乃湯                 | 26 カフェ<br>cafe Birdbath        |
| 12 焼肉<br>焼肉さく                | 27 銭湯<br>大和湯                   |
| 13 銭湯<br>天徳泉                 | 28 銭湯<br>大黒湯                   |
| 14 銭湯<br>玉の湯                 | 29 イタリアン<br>Onwell             |
| 15 沖縄料理<br>沖縄倉庫              | 30 銭湯<br>湯の楽代田橋                |



杉並区公式アニメキャラクター  
なみすけ

東京都浴場組合公式キャラクター  
ゆっぽくん

なみじゃない、杉並！

中央線あるあるPROJECT

企画・発行／中央線あるあるプロジェクト実行委員会 ©杉並区 ©東京都浴場組合

※掲載されている情報は2022年6月現在の情報です。