

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②

特集記事

銭湯ファンに聞く“銭湯さんぽの楽しみ方”  
銭湯は一番身近な非日常

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！

TAKE  
FREE





## 銭湯の ススメ

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？



▲「杉並湯」は創業昭和53年ながら、レトロな意匠が随所に見られ、大きな銭湯絵も圧巻。



🕒 15:45～23:30 休 月曜日

📍 丸ノ内線新高円寺駅 徒歩3分

📞 梅里1-13-7 ☎ 03-3312-1221

**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。



昭和レトロなデザインも愛らしい  
THE 銭湯



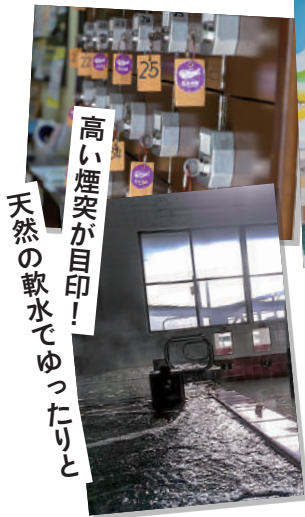
SUGINAMI SENTO

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。臨時の営業時間変更などもこちらをチェック!



<https://suginami1010.com/>



高円寺

## なみのゆ

MAP 18

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

📍 中央線高円寺駅 徒歩7分

📍 高円寺北3-29-2 ☎ 03-3337-1861

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。



高円寺

## こすぎゆ 小杉湯



MAP 19

🕒 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

📍 高円寺北3-32-2 ☎ 03-3337-6198

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。松をあしらった折上格天井や漆喰の壁、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年に国の登録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。



明るく革新的なお風呂は



### 高円寺の銭湯と行きたい! 新感覚の立ち飲み屋



## ニホレモスタンド

MAP 22

2020年12月オープンの小さな立ち飲み屋。店舗仕込みのおつまみは30種以上。「日本のインド」と呼ばれる高円寺をイメージした「高円寺おでん」(600円)は鯛出汁とスパイスを合わせた進化系おでん。店独自のコイン会計も楽しいNEO酒場。

📍 杉並区高円寺南4-7-1

☎ 070-3337-5996

🕒 15:00~23:00

📞 無休

高円寺

# べんてんゆ 弁天湯



MAP  
21

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

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パッチ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。



仲良し母娘が守る  
家庭的な温かみある銭湯



徹底して磨き上げた銭湯は

サウナも人気



高円寺

# こうとうゆ 香藤湯

MAP  
23

🕒 16:00～24:00 休 金曜日  
📍 丸ノ内線東高円寺駅 徒歩7分  
📍 高円寺南5-1-7 ☎ 03-3316-4514

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リフレッシュしよう。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。



## 高円寺の銭湯と行きたい! 創作料理居酒屋



# 高円寺舌笑

MAP  
20

高円寺で16年続く隠れ家的飲み屋。店主野口さんが作る日替わりの創作おつまみや晚ごはんメニュー(300円～)は旬の食材を取り入れた"和洋亜中"。こだわりの日本酒や焼酎、スパイス入りフルーツ酒なども楽しめる。

📍 杉並区高円寺北2-7-13 高円寺銀座ビル3階右  
☎ 03-3338-7077  
🕒 18:00-24:00  
📅 日曜日・不定休

種類豊富な浴槽に大満足



和田  
さくらゆ  
桜湯



MAP 25

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

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。

和田

やまとゆ  
大和湯



MAP 26

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  
☎ 和田1-71-18 ☎ 03-3381-3452

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も嬉しいポイントだ。パイラバス、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させてクールな雰囲気。「大きな浴槽は水圧が高く、歩いて帰っても湯冷めしにくい」という大和湯の入浴を楽しもう。



大きな浴槽で  
足を伸ばしてリラックス

和田の銭湯と行きたい! 家庭的な雰囲気居酒屋



飲み食い処五六八

MAP 27

揚げたてが美味しい唐揚げは地鶏を使用してもジュシー。エビマヨは、かりっとした衣の中にぷりぷりのエビが特徴。(ともに600円・税込) お風呂帰りや一人客も多く、テイクアウトも利用可。日替わりの料理はFacebookをチェック。

16 杉並区和田2-43-10  
☎ 03-3381-0908  
17 11:30~13:30/17:30~23:30 ※日・祝ランチ休み  
18 水曜日

和泉

# だいこくゆ 大黒湯



MAP 28

🕒 16:00~24:00 休 水曜日

📍 京王線代田橋駅 徒歩10分

📞 和泉1-34-2 ☎ 03-3328-2137

**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。



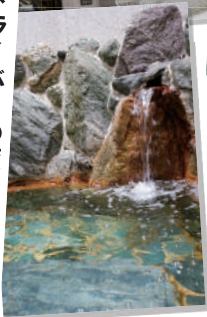
懐かしい昭和の面影、

地元密着のお風呂



ドライバーの疲れを癒やす

都会のオアシス



和泉

# ゆらく 湯の楽 だいたばし 代田橋



MAP 30

🕒 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

📞 和泉1-1-4 ☎ 03-3321-4938

**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「沖縄タウン 杉並 和泉明店街」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。

## 和泉の銭湯と行きたい! 超個性派ラーメン店



## 世界の龍ちゃん よしき坊

MAP 29

沖縄タウンの一角にある個性の強いラーメン店。一見入りにくい外観だが気さくな店主が迎えてくれる。黄金に輝く器で提供される「秀吉担々麺」(1,000円)はピリ辛でゴマのコクが濃厚。クリーミーなスープが麺に良く絡む人気一品。

📍 杉並区和泉1-3-15

☎ 03-6304-3197

🕒 11:30~16:00/18:00~22:00

📅 水曜日・不定休





▲「天徳泉」のお湯はミネラル成分を豊富に含む硬水「波動水」を使用。身体の芯からポカポカになると評判。

阿佐ヶ谷

てんとくせん  
天徳泉



MAP 13

🕒 15:00～26:00 休 土曜日  
📍 中央線阿佐ヶ谷駅 徒歩4分  
☎ 阿佐谷北2-22-1 ☎ 03-3338-6018

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る。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ればしほし時の流れを忘れてしまいそう。



スチームサウナが人気

超硬水のお風呂と



## 阿佐ヶ谷の銭湯と行きたい! 富山×フレンチビストロ



ビストロ・サントロワ  
Bistrot33 Santrois

MAP 16

富山県出身のシェフが腕を振るう、カウンターメインの小ぢんまりとしたビストロ。メニューには富山の食材を使った本格的なビストロ料理やガッツリめの肉料理が並び、富山のお酒も豊富なラインナップで取り揃える。

📍 杉並区阿佐谷南3-3-3 YSKビル1階B号  
☎ 03-6279-9774  
🕒 12:00～15:00/18:00～24:00 ※ランチは金・土のみ  
📅 水曜日

# やわ ゆ家 和ごころ よし ゆ 吉の湯

阿佐ヶ谷

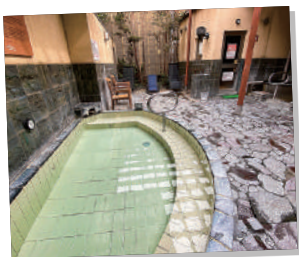
MAP  
17

🕒 13:30～22:00 土・日曜日は  
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

📍 成田東1-14-7 📞 03-3315-1766

**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。さらに露天のつば湯や高濃度炭酸泉などで幅広い入浴が体験できる。広いサウナでじっとり汗を流し、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。



サウナ、水風呂、外気浴が  
最高の組み合わせ



古時計に折上格天井、

目でも楽しめる銭湯



阿佐ヶ谷

# たま ゆ 玉の湯

MAP  
14

🕒 15:00～25:00 休 月・火曜日

📍 中央線阿佐ヶ谷駅 徒歩5分

📍 阿佐ヶ谷北1-13-7 📞 03-3338-7860

**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。



## 阿佐ヶ谷の銭湯と行きたい! 国産こだわり居酒屋



## 酒好房 かえでの杜

MAP  
15

国産食材を使った料理をリーズナブルに提供。酒類も国産にこだわり、日本酒はもちろん、ジンやラム、ウィスキーなどの洋酒も国産が揃う。夫婦で切り盛りし、お一人様はカウンター席・家族連れはテーブル席とどちらでもくつろげる。

📍 杉並区阿佐ヶ谷北1-3-15 C-HOUSE

📞 03-5356-9898

🕒 17:00～24:00

休 火曜日



▲「第二宝湯」にはロビーにも富士山が。常時数種類を取り揃えているクラフトビールで、湯上がりの至福のひとつ。

荻窪



## だいにたからゆ 第二宝湯

MAP  
11

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

本天沼2-7-13 TEL 03-3390-8623

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。

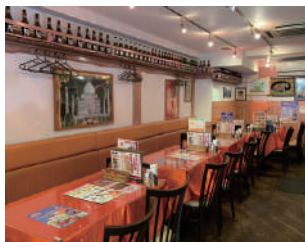


心地よさを日々追求し

クラフトビールも常備



## 荻窪の銭湯と行きたい! カレーが人気のインド料理店



### アジアンキッチン クマル 荻窪店

MAP  
09

ネパール人店主が手掛けるインド料理店。カレーは日本人の好みに合うようマイルドに仕上げているが、辛さは甘口~超激辛と7段階の調節ができる。ゆで卵がまるごと入ったキーマやバターチキンが人気。もちもちのナンがおかわり自由なのもうれしい。

TEL 杉並区上荻1-24-3

TEL 03-3391-9315

TEL 11:00~23:00

休 無休

荻窪

# こくらくや GOKURAKUYA

MAP 08

🕒 16:00~24:00 休 火曜日

📍 中央線荻窪駅 徒歩10分

📞 上荻2-40-14 ☎ 03-3390-6764

**荻** 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に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50m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。



ミネラル豊富な湯質、

日常的に通いたいお風呂



薪で炊くお風呂で

夕陽に包まれたような入浴を



荻窪

# ふじのゆ 藤乃湯

MAP 12

🕒 16:00~23:30 休 土曜日

📍 中央線荻窪駅 徒歩5分

📞 天沼2-17-20 ☎ 03-3391-0504

**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、風呂友ができること。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。



## 荻窪の銭湯と行きたい! 50種以上の日本酒が揃う店



## 原価酒場かたりば

MAP 10

ヤクルトファンの店主が選りすぐったおいしい日本酒は約50種。1時間1,000円の入場料を払うとお手頃価格で楽しめる。大型画面で野球観戦ができ、スポーツバーの様な一面も。豊富なラインナップから好みのお酒に出会えるはず。

📍 杉並区上荻1-4-7 流動ビル6階

☎ 03-5335-7185

🕒 18:00~24:00 金・土は~翌2:00

📅 不定休



▲「井草湯」のコンセプトは「子どもと一緒にいける銭湯」。浴場や休憩室も親子で楽しめるように設計されている。

井草  
いぐさゆ  
**井草湯**



MAP  
02

🕒 14:30~22:30 休 月曜日

📍 西武新宿線井草駅 徒歩6分

📞 下井草5-3-15 ☎ 03-6913-7226

2018年4月に大きくリニューアルした井草湯。『子どもと一緒にいける銭湯』をコンセプトに、浴場や休憩室も親子で楽しめる工夫がたくさん。床面には滑りにくいタイルを敷き、シャワーも温度調節がしやすいものを採用。子どもが立てる深さの「こどもぶる」やキッズルームを設けるほか、大人もリラックスできるよう、晴れた日にはテラス席で生ビールを楽しめるようにした。誰にとっても居心地がよい最新型銭湯だ。



親子一緒に毎日でも楽しめる



最新型銭湯

井草の銭湯と行きたい！ 行列が絶えない人気中華そば



中華そば 麵壁九年 MAP 01

井草出身の店主が営む2020年オープンの人気ラーメン店。「特製中華そば」(1050円)は大山鶏や野菜、節類からとった醤油味のスープが上品な味わい。低温調理のしっとりチャーシューと全粒粉入りの食べごたえある麺でお腹を満たそう。

- 📍 杉並区上井草1-24-22
- 🕒 11:30~14:30/18:00~21:00  
日は11:00~14:30
- 📅 不定休



▲「秀の湯」は露天風呂、サウナ、水風呂、電気風呂など、多様な設備が自慢。遠方から訪れる人も多い人気の銭湯。



西荻窪

## ひでゆ 秀の湯

MAP 03

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

〒桃井4-2-9 TEL 03-3399-6112

**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。サウナマットや足拭き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けたい。



まるでテーマパークのような

豊富な入浴設備



## 西荻窪の銭湯と行きたい! インテリアも素敵な居酒屋



## mood plus MAP 05

「とりあえずビール!」のお供には名物の手羽揚げ「コショウ鶏」(7ピース480円〜)がおすすめ。他にも羊や鹿などのジビエ料理をはじめとした肉料理から定番の居酒屋メニューまで、お酒にぴったりの料理が揃う。

〒杉並区西荻北4-3-4 美光式番館104

TEL 03-3394-6379

営業 18:00~24:00

休 水曜日

西荻窪

ぶんかゆ  
文化湯

MAP  
04

🕒 16:00~24:00 休 月曜日  
📍 中央線西荻窪駅 徒歩5分  
📞 西荻北4-3-10 ☎ 03-3390-1051

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が一つ。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。



地下とは思えない開放感の明るいお風呂



看板猫がお出迎え、

大正ロマン的なレトロ銭湯



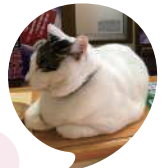
西荻窪

てんぐゆ  
天狗湯

MAP  
07

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

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。



西荻窪の銭湯と行きたい! レトロゲームのあるカフェ&バー



Hi-SCORE BurgArcade

MAP  
06

2020年3月にオープンした「Arcade Cafe & Bar Hi-SCORE」が2021年10月にリニューアルオープン。牛肉100%・全粒粉パンズの本格的なハンバーガーやクラフトビールと共に往年のアーケードゲームをプレイできる。可愛いクリームソーダでカフェ利用も可能。

- 📍 杉並区西荻南2-25-10
- ☎ 03-5941-6585
- 🕒 11:30~15:00 (L.O.14:30) / 18:00~23:00 (L.O.22:00)
- 水・木はランチのみ ※売切次第終了
- 🕒 月・火曜日

銭湯ファンに聞く"銭湯さんぽの楽しみ方"

# 銭湯は一番身近な**非**日常

杉並区の銭湯は全軒シャンプーとボディークリーム、タオルの販売やレンタルがあり、手ぶら入浴ができます！

**暗渠**・銭湯好きの大山秀雄さんに聞く銭湯さんぽの楽しさを参考に、今度の休みや仕事帰りには銭湯に寄ってみませんか？



大山秀雄さん

杉並歴約20年。暗渠、地形など多彩な趣味をSNSなどで発信する。舞台監督や制作の仕事場がある世田谷・杉並の銭湯は全て通う銭湯好き。

## 銭湯巡りのきっかけは？

20年ほど前に清水湯（世田谷区・2013年廃業）という銭湯に通うようになったのがきっかけです。サインボードもなく情報何もない、本当に銭湯なのかと思うような外観だったのですが、勇気を出して一歩中に入ると**神社やお寺**のようで、ひかひかできれいで驚きました。浴室が明るくて、お湯は熱くて気持ちがいい。

清水湯に通ううちに、常連の高齢者や番台のご主人からも話をたくさん聞くようになりました。おじさんと話すと昔の景色の話、おばあさんからは昔の人の話を聞くことができて、**当時の情景が目**に浮かぶような気がします。

銭湯に興味を持つようになると、東京にはたくさん銭湯があることに気がついてあちこち巡るようになりました。



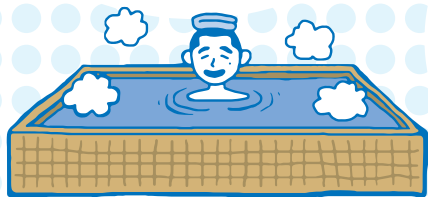
## 銭湯+αの まち歩き楽しみ方

なんて暗渠の脇や川の近くに銭湯があるんだろうとか考えますね。もともと地形や地図が好きだったので、それが銭湯と結びついて面白くなりました。荻窪の藤乃湯も川の近く、新高円寺の杉並湯も小沢川という暗渠の近くで和田の桜湯や大和湯まで続いていますね。



## 銭湯と飲食店

銭湯巡りがきっかけで偶然に知るお店があります。弁天湯（高円寺）の近くに喫茶店の有名店「七つ森」があったり、玉の湯（阿佐ヶ谷）に行く途中に喫茶店「gion」があったり、あとはラーメンとビールなどでさくっと、ということが多いです。



## 銭湯初心者へのメッセージ

銭湯へ行くははじめの一步を踏み出すのは大変です。でも、浴室の床があたかくて気持ちよいか、一回体験すると**印象が変わります**。第二宝湯はいつも知らないクラフトビールがあって楽しいです。若い人とロビーでビールを飲んでいるのを見て店主が感動していたこともありました（笑）。こんなに年齢の幅が広い人が集まるパブリックな場所はないと思います。

銭湯巡りをすると、全然知らないところに行けるのがすごく楽しくて、**東京で結構旅ができるんです**。銭湯は近くにある非日常。470円を払って一歩敷居をまたぐと、こんなに気持ちが良いものが待っている。普段と違う体験ができて、体もあたたまる場所がせっかく街なかにあるので、ぜひ一度行ってみてください！



## お気に入りの銭湯は？

どこの銭湯が一番好きというより「**今日こんな風呂に入りたいな**」と思ってどこに行くか選んでいます。

他の人におすすめを聞かれたときは、その人がどんなお風呂を求めているかで答えが変わってきます。例えば熱いお風呂といえば杉並湯（高円寺）の深風呂や桜湯（和田）。天徳泉（阿佐ヶ谷）は熱いけれど優しいお湯、第二宝湯（荻窪）は抱きついてくるような帰りづらいお湯（笑）。銭湯によって湯質の個性も違いますね。



# ゆ 銭湯の入り方

## 1 持ち物を準備する



手ぶきでも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"っほいかも?! もちろん入浴料も忘れずに。

## 2 のれんをくぐる



鍵はくなくさないように!!

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れます。服は脱いだらロッカーにしまっけて、鍵はくなくさないように手足につけてみましょう。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!

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



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。

<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。

# 杉並区 銭湯&飲食店 MAP





- |                                       |                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 01 ラーメン<br>中華そば 麵壁九年                  | 16 フレンチビストロ<br>Bistrot33 Santrois |
| 02 銭湯<br>井草湯                          | 17 銭湯<br>ゆ家 和ごころ<br>吉の湯           |
| 03 銭湯<br>秀の湯                          | 18 銭湯<br>なみのゆ                     |
| 04 銭湯<br>文化湯                          | 19 銭湯<br>小杉湯                      |
| 05 居酒屋<br>mood plus                   | 20 居酒屋<br>高円寺舌笑                   |
| 06 カフェ & バー<br>Hi-SCORE<br>BurgArcade | 21 銭湯<br>弁天湯                      |
| 07 銭湯<br>天狗湯                          | 22 居酒屋<br>ニホレモスタンド                |
| 08 銭湯<br>GOKURAKUYA                   | 23 銭湯<br>香藤湯                      |
| 09 インド料理<br>アジアンキッチン<br>クマル 荻窪店       | 24 銭湯<br>杉並湯                      |
| 10 居酒屋<br>原価酒場かたりば                    | 25 銭湯<br>桜湯                       |
| 11 銭湯<br>第二宝湯                         | 26 銭湯<br>大和湯                      |
| 12 銭湯<br>藤乃湯                          | 27 居酒屋<br>飲み食い処五六八                |
| 13 銭湯<br>天徳泉                          | 28 銭湯<br>大黒湯                      |
| 14 銭湯<br>玉の湯                          | 29 ラーメン<br>世界の龍ちゃん<br>よしき坊        |
| 15 居酒屋<br>酒好房 かえでの杜                   | 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

# すぎなみ銭湯さんぽ

# スタンプラリー



東京都浴場組合公式キャラクター  
ゆっつくん

## 杉並区内19軒の銭湯さんぽを楽しもう！

杉並区内の異なる銭湯3軒でスタンプを集めよう。

※スタンプラリーを楽しむ際や銭湯へ来店の際は新型コロナウイルス感染拡大防止のためマスク着用や手指消毒などをお願いします

©杉並区 ©東京都浴場組合

### 対象の銭湯



杉並浴場組合公式キャラクター  
ふろっつくん

スタンプはここに押してね！

