

KOENJI

サブカルチャーから
公園まで!

おすすめの
散策スポット
を紹介!



中央線カルチャーも、
都会のみどりも満喫!



高円寺 中野



まち歩きガイド

—CITY WALKING GUIDE—



NAKANO

個性あふれるカルチャーを堪能したら、 ほんと安らぐ場所でひと休み

高円寺

KOENJI

なみすけのマンホール蓋を探してみよう



杉並区内には、区公式アニメキャラクター「なみすけ」をあしらったデザインマンホール蓋が点在。写真に撮ってコレクションする楽しみもあるとか…。

／詳細はこちら／



気象研究所の跡地に作られた
みどり豊かな広場や池がある公園

馬橋公園

馬橋通り

環七通り

なみすけ
マンホール

LIVE MUSIC JIROKICHI
(ライブハウス) (→ P05)

高円寺氷川神社近くの
レトロ喫茶店

←阿佐ヶ谷

JR 高円寺駅

Albatross
(古着屋)
(→ P04)

エトアル通り

ぼえむ
Mano A
Mano Coffee

なみすけ
マンホール

馬橋稲荷神社

座るカップバ像



南中央通り

喫茶あろうむ

高円寺橋跡

桃園川緑道近くにある
昔ながらの喫茶店

5 弁天湯
(→ P05)

2 珈琲亭 七つ森
(→ P04)

3 MALTO (雑貨屋) (→ P05)

独特のカルチャーを生み出し続ける街、高円寺

古着屋がたくさんある街…ではあるけれど、高円寺の魅力はもっともっと奥深い！エスニック感強めの雑貨店やおしゃれなアンティークショップ、年季の入った老舗居酒屋、雰囲気の良いカフェバー。それぞれの個性が共存しながら、お互いの魅力を引き立て合い、歩けば歩くほど多種多様な「高円寺カルチャー」の風を感じられる。音楽好きが集まることでも有名な高円寺。ライブハウスも多く、老舗から個性光るニューフェイスまで、様々な音楽に親しめるのもうれしい。

高円寺も中野も、中央線カルチャーを代表する街。気になる店にふらっと入り、その世界観に浸るのも楽しい。カップやカエルのオブジェなど、プチスポットがある暗渠の桃園川緑道を歩けば、二つの街の新しい魅力を発見できる！

中野 NAKANO

のんびり時間が流れる
暗渠、桃園川緑道



その昔は神田川で流れる小川だった桃園川緑道。手入れの行き届いた植栽を眺め、ちょっと不思議なオブジェと橋の名残を探しながら歩けば、いつの間にか中野に到着！

桃園川緑道

サブカルもみどり豊かな公園も、 新しい中野の魅力

言わずと知れたサブカルチャーの街・中野。その聖地とされる「中野ブロードウェイ」は、「まんだらけ」のようなサブカルど真ん中の店だけでなく、食事処や喫茶店も充実。地下には惣菜や食品、アイスクリーム店などがあり、午前中から活気がみなぎっている。テイクアウトして「中野四季の森公園」の芝生やベンチに座り、のんびりランチやおやつタイムを過ごすのもおすすめ。JR中野駅南口の「中野レング坂商店会」は、隠れ家のようなバルやビストロが並び、夜時間もたっぷり楽しめる。



KOENJI 高円寺



古着ビギナーでも

サマになるアイテムが見つかる！

アルバトロス Albatross 1号店

すっきりと整理された明るい店内には、ストリート、スポーツ、キャラクターなど幅広いジャンルのアイテムが揃う。ビンテージ物だけでなく、コアなファン以外も手に取りやすいロープライスなシャツも豊富。「古着を好きになる入り口でありたい」と笑顔で語るスタッフも魅力。

INFORMATION

住所: 杉並区高円寺南3-45-17 伊藤ビル1F
電話番号: 03-3314-5030
営業時間: 12:30 ~ 19:30 (土・20:00)
定休日: 無休



2 珈琲亭 七つ森

昭和53年から続く老舗喫茶店。アンティーク雑貨が醸し出す落ち着いた雰囲気と、コーヒーのいい香りが漂う。ケーキやプリンなどのスイーツだけでなく、食事もおいしいと評判。カレーはスパイスを調合し、ルーから作るという徹底ぶり。創業当初から材料にこだわり、安心安全を貫く。心もお腹も満足できる店。

INFORMATION

住所: 杉並区高円寺南2-20-20 電話番号: 03-3318-1393
営業時間: 11:30 ~ 24:00 ※L.O.23:30(土日祝11:00~)
定休日: 無休

人気のプリンが
創業当時から変わらぬ味



レトロが詰まった空間で、

ゆっくり今を味わう



“カオス”なカルチャーを味わいつくす

古着屋や雑貨店など、個性際立つお店を覗きながら「高円寺カルチャー」を満喫。
日が暮れたら、ライブハウスや居酒屋でさらにディープな高円寺を感じて。

3 MALTO

英仏から直接買い付けたアンティーク家具・雑貨から国内の工芸品まで、店内には暮らしを彩るアイテムがずらりと並ぶ。幅広い商品を扱うのは、アンティークに親しむ「はじめの一歩」にしてほしいから。店頭のディスプレイに惹かれてふらっと立ち寄る人も多い。どれにしようか……迷う時間さえも楽しい!

INFORMATION

住所: 杉並区高円寺南 2-20-17
電話番号: 03-3318-7711
営業時間: 12:00 ~ 19:30、定休日: 火



アンティークや食器を探しに

毎日がちよつと楽しくなる、

＼ まち歩きにおすすめ! ／

立ち寄りスポット

4 LIVE MUSIC JIROKICHI

コアな音楽好きや若手ミュージシャンが集まる老舗ライブハウス。日替わりでアーティストが演奏するスタイルで、食事とお酒を楽しみながらゆったりと音楽を味わえる。ステージと客席がフラットなので、ミュージシャンとの距離の近さも魅力のひとつ。



INFORMATION

住所: 杉並区高円寺北 2-3-4 高円寺ビル B1
電話番号: 03-3339-2727 営業時間: 18:30 ~ 24:00
定休日: 不定休

5 弁天湯

創業は昭和4年、老舗の銭湯。夕方早めはシニア、夜は仕事を終えた若い人たちと、幅広い世代が通う。銭湯の象徴である富士山の絵は、令和3年のリニューアル時に導入。美しい銭湯富士を眺めて手足を伸ばし、まち歩きのを癒すのも◎。



INFORMATION

住所: 杉並区高円寺南 3-25-1 電話番号: 03-3312-0449
営業時間: 15:30 ~ 25:00 定休日: 月

NAKANANO 中野



まんだらけ中野本店のエントランス

6 まんだらけ中野店

ブロードウェイ内に33店舗を展開。古本の他、カード、フィギュアなど、コンセプトの異なるお店が館内に点在。ピンタージュアニメグッズなど「マニア向け」のイメージが強いが、大衆的な中古マンガの品揃えも抜群。「本店」や「ラの一族」（少女マンガ等専門店）で子ども時代に夢中になった作品を探せば、当時のワクワク感が蘇る。

INFORMATION

住所：中野区中野 5-52-15
電話番号：03-3228-0007
営業時間：12:00～20:00 定休日：無休

7 純喫茶ジンガロ

世界的アーティスト・村上隆プロデュース。徹底再現された昭和レトロな内装、実際にプレイできるテーブルゲームなど、楽しさが詰め込まれた新空間。ブラウン管テレビ風のモニターからはNFT作品が流れ、近未来感も味わえる。コーヒー類は焙煎深度が選べ、自家焙煎の深煎りはおいしいと評判！

INFORMATION

住所：中野区中野 5-52-15
中野ブロードウェイ 2F
電話番号：03-5942-8382
営業時間：12:00～19:00
定休日：火・水、他



Photo by Koza Takayama

「昔なつかしい」と「近未来」の融合で

ワクワクが止まらない



サブカルチャーも自然も楽しめる贅沢さ

サブカル好き以外の人も十分楽しめる中野ブロードウェイに、居心地のいい公園、おしゃれなバル。遊び心もくつろぎも満たしてくれる、新しい中野へようこそ。

8 手作り点心 また明日。

皮から手作りする肉まん・あんまんの他、シューマイ、餃子各3種類を販売。地元の常連さんはもちろん、千葉や埼玉から電車を乗り継いで買いに来るファンも!朝用意した分が売り切れたら営業終了。16時前に閉店する日もあるので早めに訪れたい。イートインスペースで熱々の肉まんを頬張る贅沢さぜひ!

INFORMATION

住所: 中野区中野 5-52-15
中野ブロードウェイ B1F
電話番号: 03-3389-6502
営業時間: 11:00 ~ 19:00 定休日: 日

たっぷりの肉汁と、

ほかほかの湯気に包まれる幸せ



まち歩きにおすすめ! /

立ち寄りスポット

9 中野四季の森公園

全面芝生の大きな多目的広場や噴水などがある、都会の中の癒しスポット。日替わりのフードトラックや、公園を囲む「中野セントラルパーク」内のお店でテイクアウトしてピクニックするのも楽しい。春~秋の週末はテントやシートなどのグッズレンタルもあり。



INFORMATION

住所: 中野区中野 4-12、4-13
電話番号: 03-5343-7921 (公園管理事務所)
利用時間: 常時開放

10 中野青二

わかりやすい均一料金、“ふわっとした”“力強い”などのニュアンスで注文できる「雰囲気オーダー」など、初心者でも安心して日本酒を楽しめるバル。落ち着いた店内で、旬の料理とともに味わう日本酒は格別! 自然とリラックスして会話にも花が咲く。



INFORMATION

住所: 中野区中野 3-35-7 松井ビル 1F
電話番号: 03-5340-1231
営業時間: 17:00 ~ 25:00 (土日祝 16:00 ~) 定休日: 不定休

EVENT イベント情報



高円寺、中野エリアには、規模の大きなお祭りやユニークなイベントが満載。参加者も一体となって盛り上げられるのが魅力。その熱気を是非体験してみてください！

高円寺 KOENJI

東京高円寺阿波おどり

約1万人の踊り手と、見物客約100万人が集う東京最大級のイベント。8カ所の演舞場には特色の異なる「連」が続々と訪れ、熱気と臨場感を間近で体感できる。



© 東京高円寺阿波おどり

開催日時 例年8月下旬

WEB <https://www.koenji-awaodori.com>



高円寺フェス

「高円寺・秋の大文化祭」というキャッチフレーズで、参加店による独自イベントやスタンブラリーなど、多種多様なイベントを同時開催。延べ約20万人が集まる。



開催日時 例年10月下旬

WEB <https://koenjifes.jp>



中野 NAKANO

中野駅前大盆踊り大会

中野セントラルパークにて、全国の盆踊りを生演奏で楽しむことができる。ボン・ジョヴィの曲で踊る「盆ジョヴィ」や、豪華ゲストが集まるステージ演出も話題。



開催日時 例年8月上旬

WEB <https://nakabon.jp>



起創展街 中野にぎわいフェスタ

中野駅周辺を会場に、区内の商店街、企業、大学などが出店する、中野区最大級のお祭り。老若男女が楽しめる企画が目白押しで、2日間多くの人でにぎわう。



開催日時 例年春秋開催（年2回）

WEB <https://nigiwaifesta.com>



※年度により開催時期等が変更になる場合があります。お出かけ前にWEBサイトでご確認ください。

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、杉並区の観光事業の一環として「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。地域のイベントや、喫茶店・居酒屋等の個性的な店舗、昔ながらの商店街などの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。

高円寺・中野へのアクセス



※土曜・休日に阿佐ヶ谷駅・高円寺駅にお越しの際は、JR中央・総武線各駅停車をご利用下さい。

2025年8月発行（第4版）
企画・発行：杉並区産業振興センター観光係
（中央線あるあるプロジェクト実行委員会事務局）
制作：mamimu