



TOP > グルメ > カフェ、スイーツ、パン > JR「中野駅」までひと駅歩く！癒しの緑と銅像の「東中野駅」南側ルート編

シェア

ツイート



## JR「中野駅」までひと駅歩く！癒しの緑と銅像の「東中野駅」南側ルート編

2021.12.14 UP JR中央線沿線エリア 投稿者：区民レポーター 奥山 行

[グルメ] [カフェ、スイーツ、パン] [レストラン、居酒屋] [観光スポット] [まち歩き、公園] [区民レポーター]

個性的なアートと自然の静けさが溶け合う中野からこんにちは！区民レポーターの奥山 行（おくやま ゆき）です。

外より中で過ごしがち、貴重な運動の機会を逃しがちな今日このごろ。通勤・通学や日々の移動距離をちょい足し、「ひと駅歩く」ウォーキングと一緒に始めてみませんか？

私 奥山の最寄駅かつ中野区の顔、JR「中野駅」を目指して、「歩きやすさ」「安全性」「景色の良さ」などを考慮したおすすめルートをご紹介します。今回は坂道や寄り道が多めの、JR中央総武線・都営地下鉄大江戸線「東中野駅」からのスタート。線路の南側を通り、北側と比べると歩く距離が長く、景色も変化に富むルートです。

### 【START】「東中野」駅



スタート地点は西口。夕方の駅周辺は西日に照らされてきれい！

JR中央総武線・都営地下鉄大江戸線「東中野駅」からスタート！駅前広場は朝も夕方も活気があり、さわやかな気分でウォーキングを始められます。

### 「キャラヴァン・サライ」でおいしいお惣菜を

駅前のロータリー向かいにある「キャラヴァン・サライ」は、アフガニスタン料理とその他各国料理を楽しめるお店。外観も店内インテリアもこだわりの美しさ、まるで海外旅行に来たみたい。羊肉をトマト等の野菜と炒めた「カラヒ」、ぜひナンと一緒に食べてみてください。肉の旨みとさわやかなスパイスが、口の中ではじけます！



正面入り口の反対側には大きなアート！深いブルーが魅力的

テイクアウトメニューもあります。心づくしの料理と心地よい非日常の空気を堪能したら、ウォーキングに必要な体力も十分チャージされているはず！

★「キャラヴァン・サライ」について詳しくは[コチラ](#)

## 散歩の楽しみに「澤田珈琲」のパンとコーヒーを

線路南側の道を入るとすぐ「澤田珈琲」があります。さりげない店構えですが、パンと焼き菓子の甘い匂いですぐわかるはず！地元にも多くのファンを持つ、天然酵母を使用したベーカリーです。おすすめは各種クロワッサン！お土産でいただいてからすっかりハマってしまいました。



店内はパンとコーヒーの香りただよう、アットホームな雰囲気

散歩のお供と自宅用のお土産にパンを買ったら、準備OK！気合を入れてウォーキングに臨みましょう。時間があれば、店内でコーヒーも楽しんでくださいね。

★「澤田珈琲」について詳しくは[コチラ](#)



線路沿いには緑のカーテンが。ちょっと昔懐かしいのどかな雰囲気

線路を右手に見ながら西へ歩きます。普段なんとなく見ている電車の行き来も、近くを歩くと新鮮に感じられます。日陰の少ないルートなので、暑い日には帽子を被ったり、水分補給したりするのを忘れずに。

## セーブポイント① 中野区立高根公園

全行程の3分の1くらい歩いたところに、「中野区立高根公園」があります。



広い敷地に時計とブランコ、学校の校庭みたいな雰囲気があります

敷地内には遊具が点在し、子どもたちが元気に遊んでいます。走り回るスペースもたっぷり！ちょっと一休みしつつ、石でできたゾウさんに旅の無事を祈って、ウォーキングを続けます。

## セーブポイント② 中野区立城山公園

行程の半分くらい歩いたところ、線路沿いから少し離れて住宅街に入ったあたりに「中野区立城山公園」があります。暖かい日差しを楽しみながらのんびり歩き、疲れた足を休めるならベンチでゆっくり休む。周辺の人々が集う、憩いの空間が広がります。



遊具もベンチも充実、幅広い年齢層の人々が思い思いに過ごしています

一年を通して様々な草木と花々が楽しめます。自動販売機もあるので、水分補給もぜひここで。あと半分の道のりです、がんばりましょう！

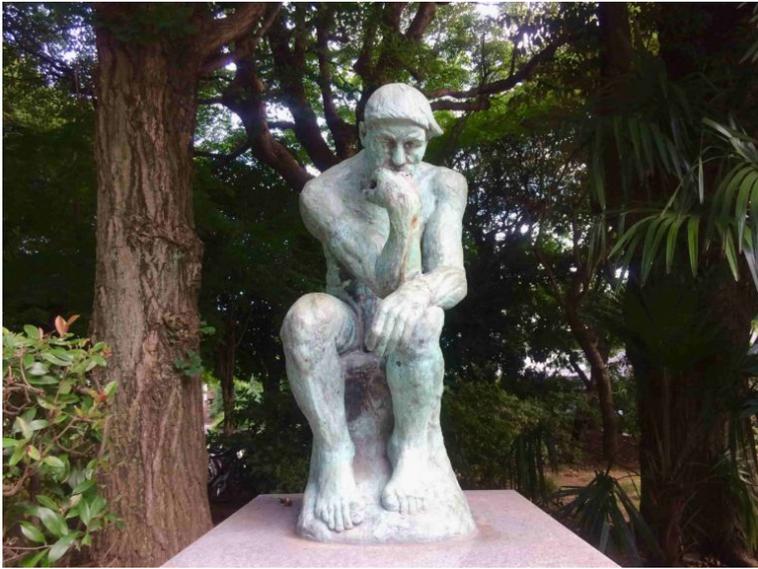
★「中野区立城山公園」について詳しくは[コチラ](#)

## セーブポイント③ 中野区立紅葉山公園

目的地まであと3分の1！「中野区立紅葉山公園」はその名の通り、もみじがたくさん植えられた自然あふれる場所です。高低差を利用した美しい景色は、ここが都会の真ん中とは思えないほど。



車の音や人の話し声もどこか遠くに聞こえる、静謐で安らぐたたずまい



考える人の足元には、由緒が書かれた「紅葉山公園あんない」が



もみじで彩られた雅なフェンス。急な階段や狭い通路をしっかりとカバー

時間と体力の許す限り森林浴を楽しんだら、いよいよラストスパートに入ります。きれいな空気を吸い込んでウォーキングを再開しましょう！

★「中野区立紅葉山公園」について詳しくは[コチラ](#)

## 電車×ワンダーランド！線路沿いの「アートオブジェ」

なかのZEROから「中野駅」へ続く千光前通りには、ギリシャ神話や12星座にまつわる像が並んでいます。なかのZEROにあるプラネタリウムのイメージにぴったりの、ロマンチックかつ力強いアートを楽しみながら歩きましょう。



『プロメテウス』人間に火を与えたギリシャ神話の神。勇ましい！



『ペガサス』こちらもギリシャ神話から。翼の筋肉がすごいです



千光前通りの並木道、もみじのレリーフがこんなところにも

珍しいデザインの街灯は、天使のスカートがふわりとかかったようなイメージで作られているそうです。夜に明かりがつくと、幻想的な美しさに驚かされます。



『風の形 Form of Wind』風に形があればこんな感じに見えそう！



『守護神』ツノの生えた目チカラある鳥！不死鳥がモチーフだそうです

彫刻をじっくり見ながら歩けば、目的地はもう目の前。線路の向こうに「中野駅」のホームが見えてきました。少し急な下り坂があるので、足首に気をつけて進みましょう。

## 【GOAL】「中野駅」

ついに「中野駅」南口に到着！「東中野駅」からここまで、休憩なしで早歩き～普通に歩くと25～30分程度、寄り道すると40～45分程度で歩き切ることができます。平坦で歩きやすい道と、いくつかの坂道がバランスよく含まれるコースです。



南口のサイン。最後まで気を抜かずに、人混みに注意して歩きます

今回歩いた「東中野駅」から「中野駅」南口までのルートは、最短で約1.8km、約2,800歩を歩くことができます。ご紹介したスポットをすべて回ると3,500歩くらいは楽に歩けるので、目標歩数の参考にしてください。歩きながら地域と触れ合える、中野のウォーキングで新しいお気に入りスポットを見つけてください！

