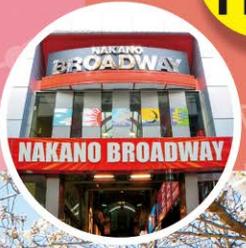


中野觀光

Nakano Walk

Take Free



中野區徒步地圖

好玩又好吃
飽享中野區的魅力



- 充滿個性的徒步景點
- 瞭解中野區的歷史
- 尋找中野的美味佳肴



中野區

中野健康

Nakano Walk



漫步中野
走向快樂 走向健康



中野區食育吉祥物「兔寶飯」



請大家一起走吧！
推薦徒步 12 路線

中野區

邁出一小步
健康一大步



東京都強身健體卡通人物
健康達人

中野區 徒步地圖

目 錄

○ 步行的功效	4
○ 步行前後	4
○ 理想的步行姿勢	5
○ +10(多鍛煉10分鐘)保持健康體魄!	6-7
○ 通過步行增加活動量小貼士	6
○ 通過營養均衡的膳食保持身心健康	8-9
○ 健康檢查	9
○ 中野區民健康強身推進會	10
○ 中野區運動設施	11
○ 何謂中野地區運動俱樂部?	11
○ 大家一起走吧! 中野區徒步12條路線	
① 中野站~哲學堂公園周遊路線	12-13
② 哲學堂公園周遊路線	13
③ 中野四季之森公園~中部運動・社區廣場路線	14-15
④ 中野四季之森公園周遊路線	15
⑤ 桃園川綠道~神田川路線	16-17
⑥ 朝日丘公園~南部運動・社區廣場路線	18-19
⑦ 青梅街道~中野新橋路線	20-21
⑧ 東中野~上高田路線	22-23
⑨ 平和之森公園~江古田之森公園路線	24-25
⑩ 妙正寺川路線	26-27
⑪ 鷺之宮站~野方站路線	28-29
⑫ 雙鷺公園~白鷺小溪公園路線	30-31
○ 尋找中野的美食佳肴	
非常受歡迎的精品甜點	32-33
備受好評、值得帶回家的精品	34-35
愉快的享受當地美食	36-37
○ 瞭解中野區的歷史	
到哲學堂公園去看看吧	38-39
江戶幕府和中野	40
探訪青梅街道沿途的古寺和傳說	41
中野區祈福徒步	42-43
○ 充滿個性的徒步景點	
看看中野區快樂徒步遊的景觀	44-47
從亞文化到能樂, 探訪中野的文化景點	48-51
○ 前往中野區的交通	52
○ Nakano Free Wi-Fi (中野免費無線局域網)	53
○ 漫步中野區	54-55

中野區徒步路線示意圖



步行的功效

※慢性疾病患者
請在醫生指導下進行。

1 預防生活習慣病

步行在降血糖、降血壓方面有較好效果，此外據說還能降低罹患癌癥、糖尿病等因不良生活方式引起的各類疾病的風險。

3 預防肥胖

可以增加熱量消耗，有助於縮減腰圍、減輕體重。

2 增強心肺功能

養成持續運動的習慣，有助於保持並增強肌體耐力和肌肉力量。

4 緩解壓力

有利於轉換心情、緩解壓力，增進身心健康。

摘引自“為保持健康體魄的身體活動基準 2013”（厚生勞動省）

步行前後

● 熱身 ●

步行前適度的伸展運動可以達到熱身、促進血液循環的效果，以防止受傷、膝關節疼痛等情況，並能有效消除疲勞。



● 放鬆運動 ●

立即停止運動容易增加心臟負擔，運動後的緩慢放鬆尤為重要。

放鬆運動有助於緩解疲勞，防止肌肉疼痛。

※如睡眠不足或身體不適，請不要強行運動。

及時補充水分

汗液的流失可以帶走身體熱量，防止體溫上升，但如因出汗過多導致體內水分不足，則極有可能引發中暑等情況。

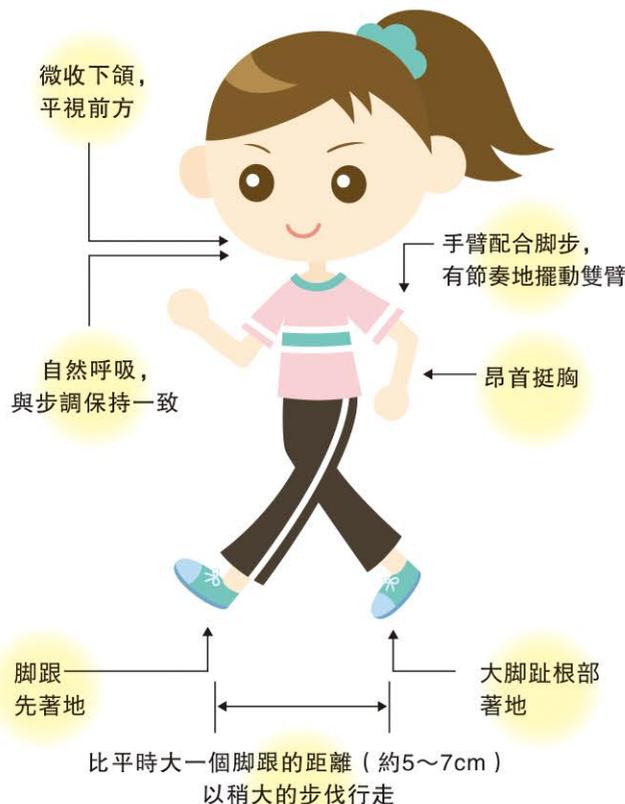
運動中要及時喝水和運動飲料等用來補充水分。

但含咖啡因等有利尿作用的飲料（如咖啡、紅茶等）並不適合用來補充水分。



理想的步行姿勢

正確的姿勢，高效的步行！



步行速度的要點

忌過快或過慢
以適宜的速度為準
較平時快，以不感覺吃力為佳。

夜晚步行請穿戴具有反光效果的裝備

夜晚步行時，不醒目的服裝（如全黑服裝等）不易被車輛駕駛者遠距離發現，因此有必要穿戴具有反光效果的裝備以使司機及早發現。請在步行時穿戴使用反光材質制成的帽子、運動鞋、鑰匙鏈等。

選鞋方法

- 材質
輕便、透氣性好
- 脚尖
預留空間，確保脚尖可以活動
- 脚心
足弓處有支撐性鞋墊
- 脚背
鞋面忌緊貼脚背，選擇可用鞋帶調節的鞋子
- 鞋底
鞋底可隨脚部活動柔軟彎曲，具一定厚度，緩衝性良好
- 脚跟
完美包裹脚跟

穿鞋方式



1 確保脚趾可以在鞋內上下活動。



2 脚跟微點地面，鞋子完全包裹住脚跟後，系上鞋帶



3 重心前移至脚尖，微抬脚跟，調節鞋帶直至完全固定。

+10 (多鍛煉10分鐘) 保持健康體魄!

延年益壽，祇需從現在起多鍛煉10分鐘。
保持健康體魄，您也開始+10運動吧!

日常鍛煉可以降低罹患糖尿病、心臟病、腦卒中、癌癥、運動器官綜合癥※、抑鬱癥、痴呆癥等疾病的風險。

從現在起，每天多鍛煉10分鐘吧!

※何謂運動器官綜合癥

由於骨骼或關節疾病、肌肉力量萎縮、平衡能力低下等引起的一種疾病。表現為易跌倒、骨折。患者往往需要他人照顧，難以獨自生活。是一種危險性較高的疾病。

● 為保持健康體魄的身體活動基準 (血糖、血壓、血脂等體檢指標均在正常範圍內的健康人士的活動標準)

年齡	身體活動 (=生活活動+運動)	運動
65歲以上	每天運動40分鐘，可不考慮運動強度	——
18~64歲	每天運動60分鐘，至少保證與步行相當強度的運動	每週60分鐘加強運動，以呼吸急促，出汗增多為準。
18歲未滿	【參考】幼兒期運動指南 最好每天運動60分鐘以上，並能夠感受到運動的樂趣。	——

摘自“為保持健康體魄的身體活動基準2013概要”(厚生勞動省)(部分修改)

通過步行增加活動量小貼士

- 能夠步行的距離最好不要乘坐公交車或電車，有意識的多走路。
- 不要乘坐電梯和電扶梯，盡量走樓梯。
- 不僅是單純的步行，而是要享受步行帶來的樂趣。
如在雜誌等介紹的商家購物，街邊漫步，遊覽觀光勝地等。
- 可以用計步器或手機記錄步數，這容易使人產生成就感和堅持的決心。
※請勿邊走邊使用電子設備。請在安全的地方停住後使用。



邁出一步，走向健康!

1 發現!

在我們身邊有很多適合運動的機會和環境，具體什麼時候運動，在哪裡運動，這就因人而異了。請重新審視一下自己的生活和環境吧。

何時?
在哪裡?



2 開始!

從此刻起，祇要稍作延長運動時間，並打起精神投入到運動中，都是邁向健康的第一步。讓我們從+10運動開始吧。



3 達成!

運動目標是一天共積極鍛煉60分鐘，老年人一天共鍛煉40分鐘。通過運動增強體力。



4 共享!

請與家人和更多朋友共享+10運動的時光吧。一起動起來，快樂和喜悅也會加倍到來。



通過營養均衡的膳食保持身心·健康

以主食·主菜·副菜為基礎均衡搭配

合理搭配主食、主菜、副菜，從多種多樣的食品中均衡獲取人體所需的營養元素。

主食 米飯、面包、面條等含有大量碳水化合物，是身體能量的源動力。

主菜 使用魚、肉、蛋、大豆等食材烹制的主菜含有豐富的蛋白質和脂類。

副菜 使用蔬菜等制作的料理，含有豐富的維生素、礦物質以及食物纖維等。



充分攝取蔬菜



蔬菜熱量低，含有豐富的維生素、礦物質以及食物纖維，能有效預防肥胖和糖尿病。

蔬菜日均攝入目標量應達到350克，但多數人未能達到此標準，還缺少一小碟(約70克)左右的量。

如果感覺量大難以吃完的話，可以加熱使其變少，這樣較容易入口。我們應當有意識的積極攝取蔬菜。



控制鹽分

選用新鮮食材，烹制時盡量利用其本身的味道。佐以香味蔬菜、香辛料、柑橘類等調味，則不用加太多鹽和醬油吃起來也一樣美味可口。



適量攝取水果



我們都知道，如果水果攝入不足容易增加患癌風險，但也並非多多益善。與蔬菜不同，水果含有大量糖分，應注意避免過量攝取的同時，堅持每天都適量吃一些。



中野區食育吉祥物
“兔膏飯”

大家一起愉快的進餐吧



與家人或朋友一邊愉快的交談，一邊慢慢進餐，有益於促進身心健康。與人共同進餐時，何不將目光遠離電視以及智能手機，充分享受美食以及交談的樂趣呢？

活用營養諮詢服務

在您家附近的健康福利中心，配有營養師提供營養諮詢服務。請事先電話聯絡。

中 部	中野區中央3-19-1	☎03-3367-7788	P15 C-3, P16 B-3, P20 B-2
北 部	中野區江古田4-31-10	☎03-3389-4321	P12 A-1, P24 A-2, P27C-1
南 部	中野區彌生町5-11-26	☎03-3382-1750	P18 A-3, P21 A-3
鷺 宮	中野區若宮3-58-10	☎03-3336-7111	P26 A-2, P28 B-2, P30 B-2

健康檢查



對於健康的保持和增進，在堅持適度運動以及健全的飲食的同時，定期檢查健康狀況也非常重要。通過有效的利用體檢除了能早期發現、治療以生活習慣病為主的各類疾病外，更能起到預防疾病的作用。

即使現在沒有感覺不適、疼痛以及其他主觀癥狀，但這不一定就表示健康無恙。為了讓每個人都了解自己的健康狀態，並堅持健康管理，請定期接受健康檢查吧。



中野區民健康強身推進會

健康強身推進會由15名推進專員組成，他們分別來自相關醫療機構團體、街道居委會、商店會、體育團體、兒童培育團體、教育機構等。協會充分利用各團體的知識、經驗、組織能力等，與中野區協同推進各項健康活動的策劃、運營工作；實施推進區民健康活動的“中野健康強身節”(每年1月舉辦)及培訓會議等。

本地圖上登載的徒步路線中：P.14中野四季之森公園～中部運動・社區廣場路線、P.18朝日丘公園～南部運動・社區廣場路線、P.24平和之森公園～江古田之森公園路線、P.30雙鷺公園～白鷺小溪公園路線，均是由“中野區民健康強身推進會”和中野區共同制作的。這些都是推進專員經過多次實地考察，從促進健康的角度編制而成。



中野區運動設施

● 運動・社區廣場

為便於區民運動健身、交友而設置的公共設施，目前在中部和南部的2個區域均設有該設施。除了體育館、多功能活動室、健身房等常規設施，中部地區還設有室外運動廣場，南部地區配有溫水游泳池，可供區民開展各項體育活動。

此外，以地區體育俱樂部為主體，針對從兒童到老年人的廣大人群實施各種培訓班、講座，還有每週舉行的俱樂部活動、運動會，並面向那些想要在地區當中成為運動指導教練的人，舉辦培訓班。

中部運動・社區廣場
中野區中央3-19-1
☎03-3363-0608

P15 C-3
P16 B-3
P20 B-2



關於其它區立運動設施請瀏覽中野區官網

南部運動・社區廣場
中野區彌生町5-11-26
☎03-5340-7881

P18 A-3
P21 A-3



● 中野體育館

可開展各種室內競技活動，很多體育賽事在此舉行。館內設有網球、籃球、排球場地各2塊，羽毛球、板網球場地各8塊，此外還設有柔道場、劍道場、乒乓球場等，設施十分完備。

中野區中野4-11-14
☎03-3389-3151

P13 A-4
P16 A-1
P20 A-1



何謂中野地區運動俱樂部？

是由區民等組成的，致力於把握區民有關運動的需求以及發掘運動社區廣場活動的講師等，以運動社區廣場為基地，推進當地體育運動的團體。在運動社區廣場，由地區運動俱樂部實施各種“地區運動俱樂部事業”活動。如註冊成為地區運動俱樂部的會員，則不僅可以參加以上各種活動，同時運動社區廣場的使用費也將得到減免。

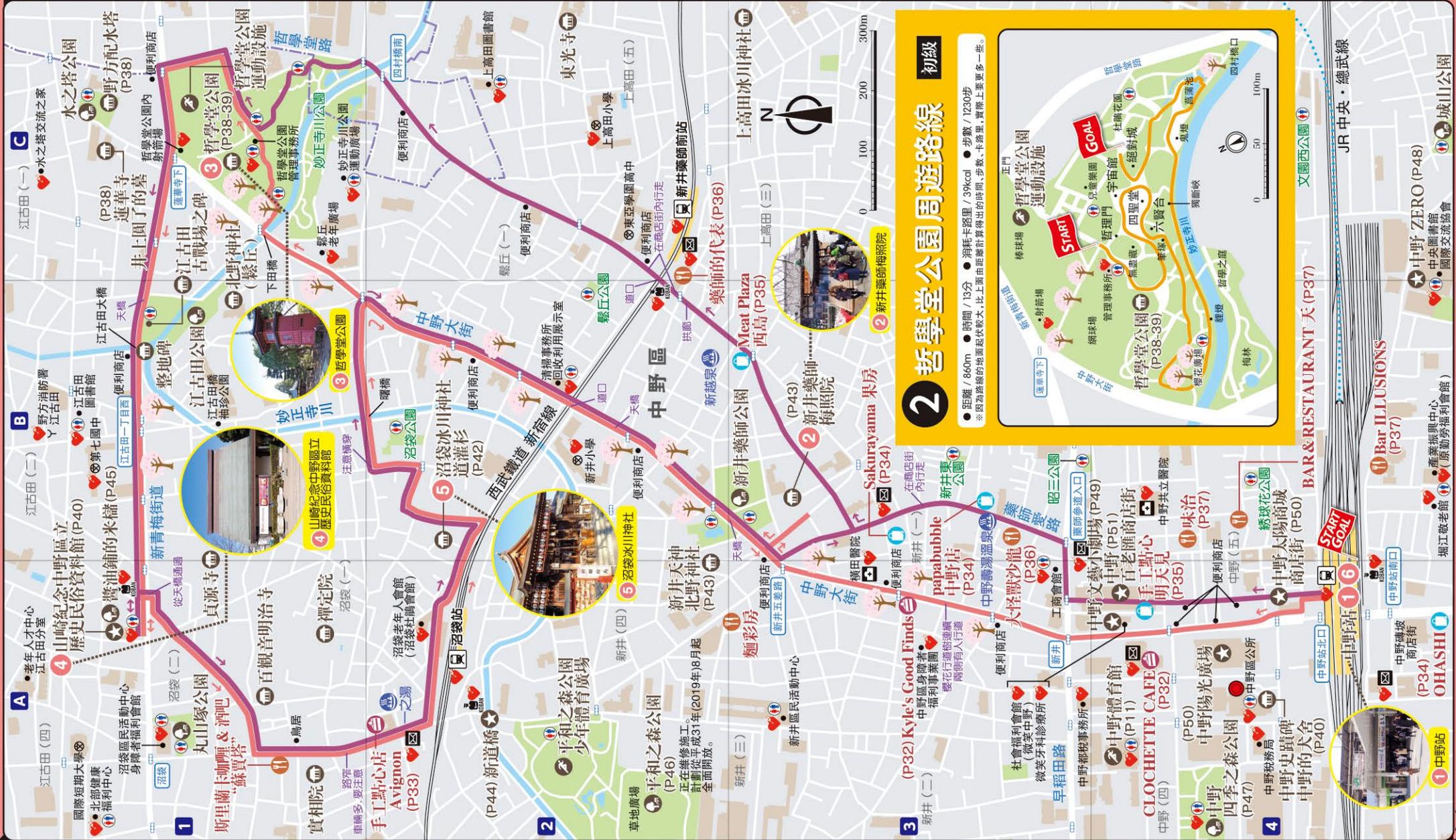
註冊地點 中部運動・社區廣場
南部運動・社區廣場

註冊費用 團體會員 1,000日圓
2018年3月 個人會員 500日圓



1 中野站~哲學堂公園周遊路線

- 距離 / 7.0km ● 時間 / 1小時45分 ● 消耗卡路里 / 315kcal ● 步數 / 10000步 (經由中野大街)
- 距離 / 7.0km ● 時間 / 1小時45分 ● 消耗卡路里 / 315kcal ● 步數 / 10000步 (經由藥師愛路)



2 哲學堂公園周遊路線

初級

- 距離 / 860m ● 時間 / 13分 ● 消耗卡路里 / 39kcal ● 步數 / 1230步
- 因為路線的地面起伏較大，比上面由距離計算得出的時間、步數、卡路里，實際上要多一些。

START

GOAL

START GOAL

3 中野四季之森公園~ 中部運動·社區廣場路線

● 距離 / 2.1km ● 時間 / 32分 ● 消耗卡路里 / 96kcal ● 步數 / 3000步

輔助路線的情況 ▶ 距離 / 4.4km ▶ 時間 / 1小時6分 ▶ 消耗卡路里 / 198kcal ▶ 步數 / 6290步
(主要路線增加輔助路線的步行情況)



4 中野四季之森公園周遊路線

● 距離 / 1.3km ● 時間 / 20分 ● 消耗卡路里 / 60kcal ● 步數 / 1860步





5 桃園川綠道~神田川路線

● 距離 / 4.8km ● 時間 / 1小時12分 ● 消耗卡路里 / 216kcal ● 步數 / 6860步

出發	1	2	3	4	5	6	到達
中野站	1.3km	0.7km	0.5km	1.1km	1.2km		東中野站
	20分	11分	8分	17分	18分		



2 桃園橋
依然遺留著石造支柱，能依稀感受到以前有過河流的現象。

此橋架設在為參拜新井藥師的道路上，據說能經常聽到日本三弦的聲音而得名。

6 朝日丘公園~ 南部運動·社區廣場路線

● 距離 / 2.6km ● 時間 / 39分 ● 消耗卡路里 / 117kcal ● 步數 / 3710步

輔助路線的情況 ▶ 距離 / 3.8km ▶ 時間 / 57分 ▶ 消耗卡路里 / 171kcal ▶ 步數 / 5430步
(主要路線增加輔助路線的步行情況)



The map shows a route starting at 朝日丘公園 (Asahioka Park) and ending at 南部運動·社區廣場 (Minami Sports Community Plaza). The route is marked with a red line and numbered stops 1 through 6. Key landmarks include 成願寺 (Sogenji Temple), 本郷冰川神社 (Honjoh Kaminari Shrine), 第二國中 (Daini Junior High School), 本五交流公園 (Honjoh Five-way Exchange Park), and 朝日丘公園 (Asahioka Park). The map also shows various streets, parks, and other points of interest in the Nakano area.



是曾經被稱為本鄉村地區的守護神。一對狛犬中，張著嘴的那一頭呈現正在哺乳的姿勢。



是一個有多功能運動場以及草地廣場的廣闊公園。防災設施也非常完善。



後面能看到新宿的高樓大廈



公園內有家舍遺址



8 東中野～上高田路線

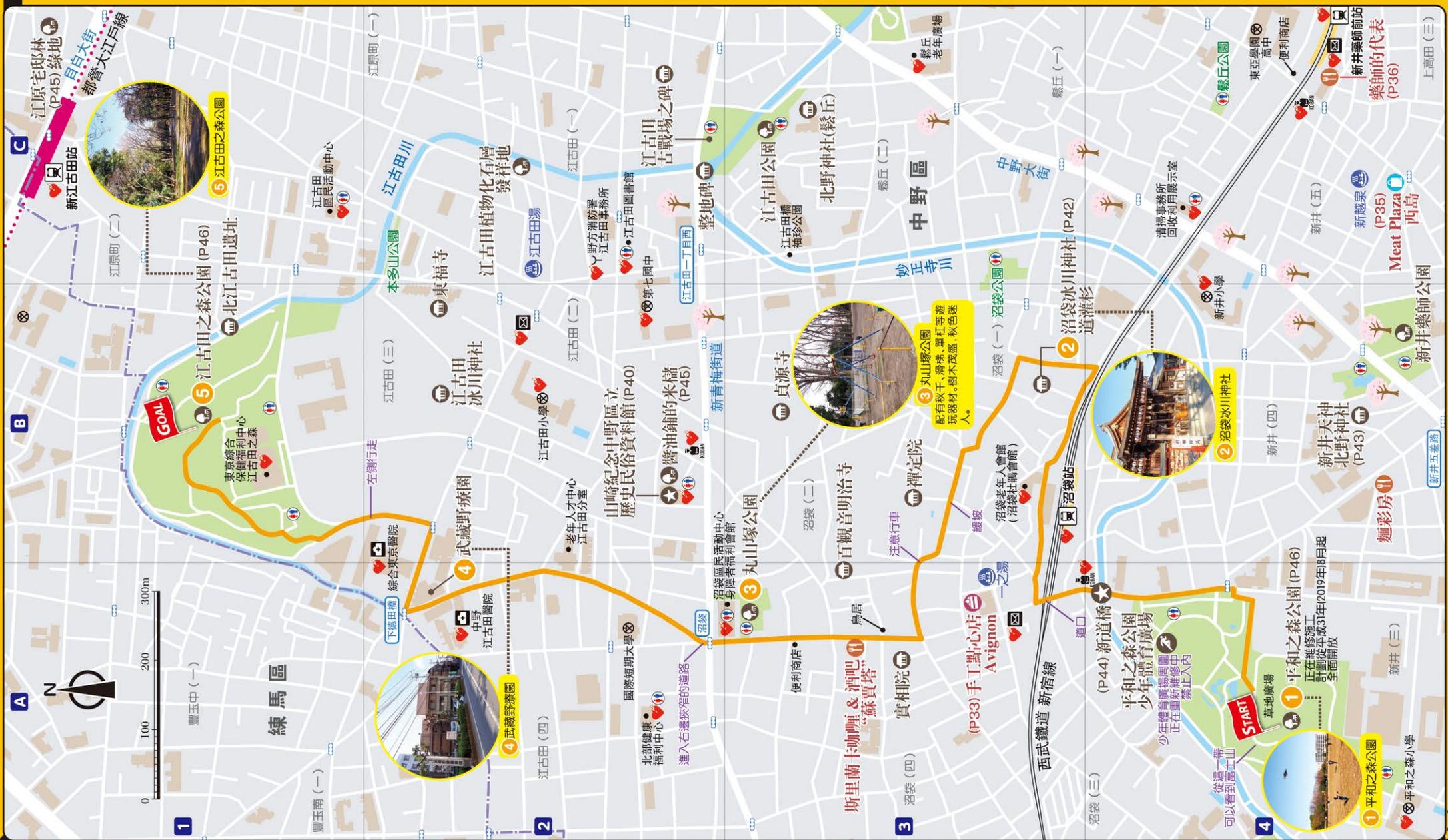
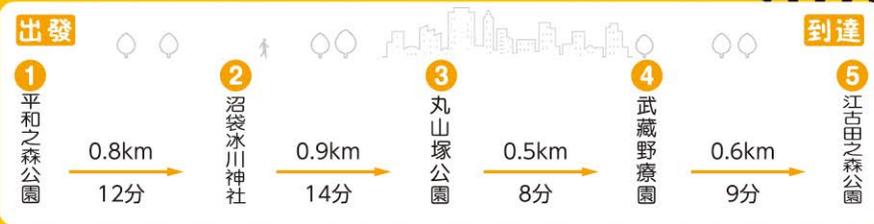
● 距離 / 3.1km ● 時間 / 47分 ● 消耗卡路里 / 141kcal ● 步數 / 4430步





9 平和之森公園～江古田之森公園路線

● 距離 / 2.8km ● 時間 / 42分 ● 消耗卡路里 / 126kcal ● 步數 / 4000步



10 妙正寺川路線

● 距離 / 6.2km ● 時間 / 1小時33分 ● 消耗卡路里 / 279kcal ● 步數 / 8860步

出發

1 鶯之宮站
0.4km
6分

2 橄欖橋
0.6km
9分

3 白鷺小溪公園
1.3km
20分

4 大和公園
2.1km
32分

5 新道橋
1.8km
27分

6 哲學堂公園
到達



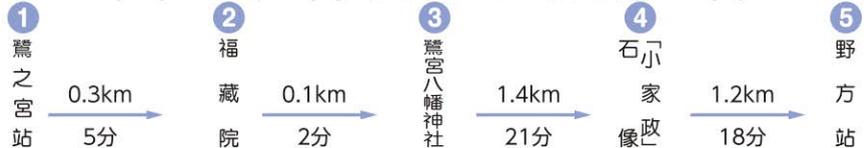


11 鷺之宮站～野方站路線

● 距離 / 3.0km ● 時間 / 45分 ● 消耗卡路里 / 135kcal ● 步數 / 4290步

出發

到達



2 福藏院
穿過山門，右側是石造的十三佛，安置在這裡是希望能救濟在冥界裡接受生前審判的死者。

★橄欖橋 (P44)
可以通行，但施工到2018年7月為止。

12 雙鷺公園~白鷺小溪公園路線

● 距離 / 2.4km ● 時間 / 36分 ● 消耗卡路里 / 108kcal ● 步數 / 3430步

輔助路線的情況 ▶ 距離 / 5.8km ▶ 時間 / 1小時27分 ▶ 消耗卡路里 / 261kcal ▶ 步數 / 8290步
(主要路線增加輔助路線, 從鷺之宮站到野方站的步行情況。)

出发

1 雙鷺公園
0.2km
3分

2 福藏院
0.4km
6分

3 橄欖橋
1.3km
20分

4 西大和公園
0.5km
8分

到达

5 白鷺小溪公園



1 雙鷺公園
因為是上鷺宮和下鷺宮的分界地, 公園的名稱由此而來。



3 橄欖橋 (P44)
可以通行
但施工到2018年7月為止
美鳩小學



2 福藏院
真言宗豐山寺派的寺院。院落內有高大的楓樹, 紅葉非常美麗。



5 白鷺小溪公園
在休憩廣場, 有綜合性遊樂器材和健身器材等, 無論小孩還是大人都能盡興遊玩。



4 西大和公園
除了適合兒童的遊玩器材之外, 健身器材也是非常充實。

※如果利用去野方站的輔助路的話, 可以走過下鷺橋, 將4和5的順序反過來, 經由5白鷺小溪公園前往4西大和公園。

※輔助路線是從4西大和公園開始沿著妙正寺川到達野方站的線路。



Kyle's Good Finds

P13 A-3, P27 D-3

胡蘿蔔蛋糕

調入了肉桂等香料的糕體與檸檬味翻糖完美融合、口味絕佳的胡蘿蔔蛋糕等，請一定來品嚐一下正宗的美式蛋糕哦。

☎03-3385-8993

中野區新井2-7-10
Sunfast中野新井1樓

⌚10:00~18:00(國定假日12:00~16:00)

📅星期日、不定期休息



CLOCHETTE CAFE

華夫餅

P13 A-4, P16 A-1
P20 A-1

下單後現烤的華夫餅，外面酥脆裡面鬆軟，極受歡迎。本店為您準備了草莓和藍莓等口味。

☎03-5343-5088

中野區中野4-3-1
中野SunCuore 1樓

⌚10:00~19:00

📅星期六



Sweets

作為餐後甜點如何? 非常受歡迎的精品甜點。



手工點心店 Avignon

P12 A-2, P25 A-3, P27 C-2

沼巧克力 / 國王紅薯蛋糕

使用從各國訂購的考究的巧克力搭配層層杏仁奶油制成的“沼巧克力蛋糕”，以及散發著濃郁的紅薯香氣的“國王紅薯蛋糕”，期待您的品嚐。

☎03-3385-4336

中野區沼袋1-37-11

⌚9:00~19:30

📅星期三



水果西點茶室 sun fleur

新鮮水果凍

P26 A-1, P28 B-2, P31 C-1

用時令水果制成不含防腐劑等的天然味道的果凍。店內還開辦水果花式切法工藝教室。

☎03-3337-0351

中野區鷺宮3-1-16

⌚10:00~18:00

📅不定期休息



Musashino 玉屋

P18 B-1, P20 B-2

鍋橫夾心點心

夾心點心以鍋屋路(日文“鍋屋横丁”)命名，設計為鍋的形狀，分紅豆餡、豆沙餡、芝麻餡三種。點心餡均由手藝嫺熟的師傅制作，味道上乘。

☎03-3381-7012

中野區本町4-30-14

⌚9:00~19:00

📅不定期休息



PIN店

蘋果派 / 生姜味香蕉餡餅

P14 B-3, P16 B-3
P18 A-1, P20 A-2

無論是既保留了蘋果清脆的口感，又很好地控制了糖分的蘋果派，還是完美融合了生姜味道的香蕉餡餅，都是本店獨一無二的適合成年人的美味，也是當地人贊不絕口的人氣商品。

☎03-3381-0201 中野區中央5-1-2

⌚10:00~20:00 📅全年無休



健康小貼士

只要通過步行，活動一下身體，吃飯、吃點心就會感覺更香。



法國糕點 藤乃木

P26 A-2, P28 B-2, P31 C-2

中野特產故事 / 小家政 de 奶油泡芙

結合當地的吉祥物而打造的卡仕達醬味道的“小家政de奶油泡芙”，和以中野故事命名的系列糕點“中野特產故事”，不容錯過哦。



☎03-3330-4261 中野區若宮3-17-6
⌚11:00~20:00 ㊟不定期休息



米果店 林屋

柿種

P17 C-1, P20 C-1, P23 C-4

創建70年的老店。人氣商品“柿種”以口感和餘味見長，與恰到好處的辣味相輔相成，讓您吃過就絕不會忘記。

☎03-3371-8848
中野區東中野3-1-1
⌚10:00~20:00
(星期六、國定假日10:00~19:00)
㊟星期日



Sakurayama 果房

P13 B-3, P27 D-3

選用日本國產水果手工制成的果醬/蜜餞

精選日本國產水果制成的果醬和蜜餞。全部手工製作，全年約有100多種商品。



☎03-5942-5013
中野區新井1-30-6
⌚11:30~19:00
㊟星期一



Take out + 徒步途中順便買點

備受好評、值得帶回家的精品



中島屋精肉店

純手工自制炸肉餅

“純手工自制炸肉餅”肉質安全可靠，極受歡迎，甚至面向附近學校和餐廳都有批量銷售。肉餅鮮嫩多汁，即便不沾醬料也同樣美味。

☎03-3330-0402
中野區若宮1-27-9
⌚10:00~19:30
㊟星期日



P26 B-2, P29 C-3, P31 D-2

OHASHI

日本茶

P13 A-4, P14 A-2, P16 A-2, P20 A-1

創建360餘年的日本茶專賣店。茶和巧克力的組合套裝“BUTTON BOX SET”教您如何品味日本茶。

☎03-3381-5320
中野區中野3-34-31
⌚10:30~19:00
㊟星期日



papabubble 中野店

藝術・糖果

P13 B-3, P27 D-3

外形設計有趣而美觀，酥脆的糖衣和空氣融合，慢慢融化，口感怡人的糖果期待您來體驗。

☎03-5343-1286
中野區新井1-15-13
⌚10:30~21:00
(星期一、星期日、國定假日營業至19:00)
㊟星期二



株式會社 Abumata 味噌

江戶甜味噌

P15 C-3, P17 C-3, P18 B-1, P20 B-2

在創建於明治18年(1885年)的味噌廠裡，一直延續著“江戶甜味噌”的生產。因其味道綿甜適口，還有人將味噌搭配奶油土司食用。

☎03-3372-5211
中野區本町3-32-19
⌚9:00~18:00 ㊟星期六、日



神宮豆腐總店

特選神宮豆腐

P14 B-3, P16 B-3, P18 B-1, P20 B-2

鍋屋路上的豆腐店。“特選神宮豆腐”一天僅限賣10塊，口感如卡蒙貝爾奶酪一般，堪稱精品。據說搭配橄欖油和鹽也味道絕佳。※不定期出售



☎03-3381-3688
中野區中央4-1-20
⌚12:00~18:00
㊟星期日





BISTRO GRATO

P17 D-1

義大利麵

番茄湯加細麵“Capellini”的“特制麵義大利麵”廣受好評的義大利餐廳。搭配廚師長特制的紅燒肉，味道非常濃厚。

☎03-3366-5003
中野區東中野4-9-1
🕒11:30~14:00、
17:30~23:30

📅星期三、第2週星期二



Gourmet

Take out

Sweets

中野
美食

尋找中野的美食佳肴

中野區有很多長期以來一直受到人們喜愛的當地名店，以及提供材料和烹調方式都十分考究的精品料理的餐廳。想去的店非常多。何不在徒步時順便去品嚐一下中野的美味呢。

Gourmet

小憩片刻！愉快的享受當地美食。

藥師的代表

拉麵 KOTE 丸

P12 C-2, P22 A-2
P25 C-4, P27 D-3

在新井藥師站前開業已有33年。最有人氣的拉麵是「KOTE丸」。豬背油雖很濃但余味卻很清爽。提供美味的中細麵。

☎03-3385-1193
中野區上高田3-41-3
🕒11:30~21:00
(依星期不同會有變更)
📅星期日



中野大勝軒

鼻祖蕎麥麵

P14 A-2, P16 A-2
P20 A-1

昭和26年(1951年)創業的最早的蕎麥麵店。粘糯的粗麵，蘸上美味、濃厚的湯汁，無論男女老少都非常喜愛。

☎03-3384-9234
中野區中野3-33-13
🕒10:30~20:30
📅星期三



味治

味治熏制鰻魚

P13 B-4, P16 B-1, P20 A-1

中野最具代表性的鰻魚專門店。特色菜是“熏制鰻魚”，皮的口感和鰻魚的美味在口中蔓延。晚上僅限6碟，先到先得。

☎03-6677-1990
中野區中野5-57-10
🕒12:00~14:00(未單) 17:00~21:00(未單)
📅星期日



桌遊 & 餐廳酒吧 kurumari

牛蒡濃湯蛋包飯

P14 A-2, P16 A-2, P20 A-1

以最受歡迎的牛蒡濃湯蛋包飯為首，不僅有各種蛋包飯，還可以玩桌遊。

☎03-6382-7450
中野區中野2-28-1 中野JM大樓2樓
🕒11:30~14:30(未單)
18:00~22:30(未單)
📅星期一



Café momo Garten

將老舊的大雜院改建而成的咖啡店。自制的印度風味辣咖喱以及手工制的蛋糕最為拿手。請在這懷舊的昭和的空間裡，度過悠閒的時光。

P15 C-2, P17 C-2
P20 B-2

☎03-5386-6838
中野區中央2-57-7
🕒11:00~18:00
📅星期一~星期三



大怪獸沙龍

P13 B-3, P16 B-1, P27 D-3



明星怪獸「MUCHO」在門口迎接客人。擺滿了讓人懷念的玩具的店裡，還有很多有趣的餐飲，比如“怪獸貝克斯哈密瓜蘇打水”以及“大怪獸咖喱”等。

☎03-5942-7382
中野區新井1-14-16
LIONS公寓中野第5
🕒15:00~23:00
(星期六、日、國定假日從13:00起)
📅全年無休



BAR&RESTAURANT 天

醇辣雞肉咖喱

P13 B-4, P14 B-1
P16 B-1, P20 A-1

特色菜“醇辣雞肉咖喱”考慮到和酒的搭配，沒有使用任何油，而是將10種以上的香料和蔬菜以及水果的美味濃縮在一起的珍品。

☎03-3387-7357
中野區中野5-36-1
🕒18:00~翌日2:00(星期日、國定假日營業至23:00)
午餐：星期一至星期四11:50~13:00
📅星期一、第1週星期日



Bar ILLUSIONS

奇幻的拿坡裡義大利麵

P13 B-4, P14 B-1
P16 B-2, P20 A-1

將洋蔥和蘑菇慢慢翻炒制成的醬汁香濃的“奇幻拿坡裡義大利麵”，使用粘糯的新鮮麵條，和酒也非常搭配。



☎03-3384-7598
中野區中野2-12-11
飯尾大樓地下一層
🕒18:00~翌日3:00
(星期日、連休的星期一營業至翌日2:00)
📅全年無休



健康
小貼士

哲學堂公園裡有梅花、櫻花、杜鵑、紅葉等，可以一邊散步，一邊觀賞各個季節姹紫嫣紅的鮮花和形態各異的草木。而且途中還有一定程度的起伏，對增進健康也十分有益。路線地圖請參照 P13。

哲學堂公園周邊 的看點

蓮華寺

P12 C-1, P27 D-1

中野區江古田 1-6-4

裡面有哲學堂創建者井上圓了造型獨特的墓地。井字形狀的石頭上，放置著圓形的石頭，代表了井上圓了的名字。



野方配水塔

P12 C-1

中野區江古田 1-3

建在水塔公園內荒玉水道供水場的塔，圓形的屋頂非常有特色。昭和4年（1929年）年建成，一直使用到昭和41年（1966年）。現在作為國家的註冊有形文化遺產而受到妥善保護。



哲學公園的古建築物

絕對城



曾是圖書館，收集了人們在追尋真理的途中艱苦奮鬥的記錄。有一種哲學思維是“只要讀破萬卷書，就可以達到絕對的境界，即沒有對立物的狀態”，“絕對城”的名字便由此而來。

宇宙館

從“哲學是探求宇宙真理的學問”這一觀點出發，作為哲學講習的講義室而設置的。



哲理門

右側門柱裡是表現物質世界之不可思議的天狗雕像，左側門柱裡則是表現精神世界之不可思議的幽靈雕像。軒瓦瓦的“哲學紋”也是一大看點。



哲學堂公園

P12 C-1, P27 D-1

中野區松丘 1-34-28 ☎03-3951-2515

是明治37年(1904年)由東洋大學的創始者井上圓了博士所建的、能夠學到世界哲學的公園。

公園內，根據哲學而命名的獨特的建築物、石像、池塘等景物分散在77處，被稱為“哲學堂園內七十七場”，世界的哲學通過視覺得以體現。設計者旨在讓人們通過逐一參觀這些景點，學到哲學的知識、思維方式以及世界觀等。讓我們在殘留著明治、大正時期韻味的園內，體驗一下探訪77哲學，一邊思索一邊漫步的旅程吧。



四聖堂

哲學堂的核心建築物。四個面的任何一面都是正面，供奉著孔子、釋迦、蘇格拉底以及康德。



六賢台

哲學堂的代表性建築物之一。供奉著 6 位東洋聖賢：聖德太子、菅原道真、莊子、朱子、龍樹以及迦毗羅。

哲學堂公園的開園時間

時 3月~6月・9月 8:00~18:00
7月~8月 7:00~18:00
10月~11月 8:00~17:00
12月~2月 9:00~17:00

休 年末 (12/29 ~ 12/31)

江戶幕府和中野

江戶幕府與中野是有關聯的，犬舍和象舍等就是見證。現在依然能找到當初的痕跡。

探訪青梅街道沿途的古寺和傳說

青梅街道周邊曾作為中野驛站繁榮一時，孕育著悠久的歷史。讓我們在留存至今的古寺和傳說中放飛思緒，尋訪歷史的足跡。

象舍遺址

P19 C-2, P21 C-3

中野區本町 2-32 朝日丘公園



江戶時代中期的象舍遺址。享保13年(1728年)，德川幕府從安南(今越南附近)引進一頭象，第八代將軍吉宗禦覽後，將此象賜與了中野村的源助。源助在成願寺附近建造了這間象舍，一直飼養這頭大象。



“武藏名勝圖會”
中描畫的中野的象

中野的犬舍

P13 A-4, P14 A-1
P16 A-1, P20 A-1

中野區中野 4-8-1 中野區公所

德川幕府第五代將軍綱吉設置的一種對狗進行保護的設施。因為狗是被圈養的，所以這裡也稱為“圈養禦用舍”。當時的犬舍以現在的區公所為中心，大約占地30萬坪(1坪約3.3平方米)。犬舍共有5個區域，分狗窩、餵食場等，有多種建築物。根據幕府的記錄，這裡曾飼養著10萬只狗。中野區公所前立有雕像，證明狗舍曾經存在過。



中野富翁的傳說

在距今約600年前的應永時期(1394~1428年)，鈴木九郎開墾這片土地獲得成功，被人們稱為“中野富翁”。然而，由於他後來沉迷財寶造下惡業，因果報應導致他唯一的女兒長辭於世。九郎痛悔之前的罪孽而出家修行，並將自己的宅邸改建成寺院(即“成願寺”)，終生供養死去的女兒。(與史實有所出入)

留存至今的中野富翁因緣之地

成願寺

P19 C-2, P21 C-3

中野區本町 2-26-6 ☎03-3372-2711

由有“中野富翁”之稱的鈴木九郎始建，其標誌是中國式的山門。江戶時代遷至目前所在地。正殿正面左側設有九郎的寶篋印塔，另外還有大名蓮池鍋島家的墓地。



鍋島家墓地

寶仙寺

P15 D-3, P17 C-3, P19 C-1, P20 C-2

中野區中央 2-33-3 ☎03-3371-7101



在中野區內也是屈指可數、規模宏大的寺院。其歷史悠久，是於平安後期的寬治年間(1087~1094年)由源義家創建的。寺院內文化遺產眾多，如寺院山門，門兩側立有怒目圓睜的哼哈二將；另有中野村的名主堀家墓地和



和中野町公所遺址等。

石臼塚

中野曾經是麵粉製造業基地，大量使用石磨。但隨著機械化的普及，石磨漸漸退出歷史舞臺，人們將不用的石磨堆放在路邊。當時的寶仙寺住持認為應好生供奉石磨，便在寺院內建造了這個石臼塚。



如何瞭解中野的歷史

山崎紀念中野區立 歷史民俗資料館

P12 A-1, P24 B-2
P27 C-1

中野區江古田 4-3-4 ☎03-3319-9221

資料館建於已故名譽都民山崎喜作先生捐贈的土地上，創建的目的是為了保存、展示並有效利用地方文化遺產。館內分常設、特別、企劃三個展廳，在這裡可以瞭解到中野從原始社會到現代的歷史。另外停車場還展放有磨制蕎麥粉的石磨，該石磨以前被實際使用過。此外，在這裡還可以閱覽、購買與中野歷史相關的各類刊物。

- 9:00 ~ 17:00 (入館截止 16:30)
- 休 星期一、第3週星期日、年末年初
- 入館免費



瞭解中野區的歷史

作為亞文化的聖地而聞名的中野區，其實還有著悠久的歷史。讓我們漫步街頭，探訪歷史遺留下來的文化遺產和古蹟，盡享這精彩紛呈的歷史之旅吧。

鷺宮八幡神社 P26 A-2, P28 A-2, P30 B-2

中野區白鷺 1-31-10 ☎03-3338-8536

創建於康平7年(1064年)。因以前神社內棲息著很多鷺鷥，所以當地人稱其為“鷺宮大明神”，據說這就是“鷺宮”這一地名的由來。在每年8月的例行祭祀活動中，會進行“鷺宮演奏”以祭祀神靈，這一藝術形式源自江戶末期，現已被指定為中野區非物質民俗文化遺產。



多田神社 P21 A-4

中野區南臺 3-43-1 ☎03-3381-4376

寬治6年(1092年)，源義家參拜大宮八幡宮(杉並區)之際，在此供奉祖先多田滿仲，據說這便是多田神社的起源。現在的南臺地區以前被稱為“雜色”，多田神社被敬奉為雜色村的守護神社，延續至今。



健康小貼士

在古老的江戶時代(1603-1867年)，百姓熱衷於巡遊參拜神社佛閣，祈禱健康平安，這裡總是熱鬧非凡。您不妨也一邊感受江戶的歷史，一邊散步，說不定會受神佛保佑變得更加健康哦。

中野冰川神社 P17 D-2, P20 C-2, P23 C-4

中野區東中野 1-11-1 ☎03-3361-2465

古時中野村的守護神社，創建於長元3年(1030年)。關於神社的起源，據說神靈是從武藏第一神社—大宮冰川神社請來的。神社內有很多區公所指定的文化遺產，如試力石以及據說造於七八百年前的石獅子等。每年9月舉辦的例行祭祀活動是中野區內最大規模的祭祀活動。



沼袋冰川神社 P12 B-2, P25 B-3, P27 D-2

中野區沼袋 1-31-4 ☎03-3386-5566

正平年間(1346~1370年)，稱為“須佐之男命”的神靈被從武藏第一神社的大宮冰川神社請至中野分祀，這便是沼袋冰川神社的起源。武將太田道灌出征前在這裡祈願並旗開得勝的佳話廣為流傳。神社內有與道灌相關的“道灌杉”遺址以及被供奉為神樹的“三本願松”等。



新井藥師 梅照院 P13 B-3, P27 D-3

中野區新井 5-3-5 ☎03-3386-1355

這是天正年間(1573~1592年)由僧人行春法師開創的真言宗豐山派的寺院，正尊是藥師如來和如意輪觀音二佛一體的尊像。德川幕府第二代將軍秀忠之女和子(後入宮為皇妃獲封“東福門院”)因眼患重疾，向藥師如來祈願後完全康復，由此，藥師如來被尊為“睜眼藥師”，深得信眾虔誠。這裡自古以來每月逢8吉日，就會開辦盆栽市場，人群熙攘，十分熱鬧。



神社寺院信步遊 中野區祈福徒步



新井天神 北野神社 P12 A-2, P25 B-4, P27 D-3

中野區新井 4-14-3 ☎03-3388-0135



據傳，神社的開山鼻祖是創建新井藥師梅照院的行春法師。早在天正年間(1573~1592年)，新井天神就是新井裡的守護神。神社內有十幾個進奉而來的試力石，石上刻有名字和重量，現已是中野區指定文化遺產。

在11月酉日的廟會，還有售賣竹靶形吉祥物等，許多人前來拜訪。



“小家政”石像 P26 A-2, P28 B-2, P31 C-2

吉祥物“小家政”誕生於平成 14 年（2002 年），是都立家政商店街振興協會委託漫畫家千葉徹彌創作而成的。在“小家政”誕生 10 周年之際，中野區制作了紀念石像，並設置在都立家政站南口處。“小家政”經常出現在各類活動上，已然是當地人見人愛的小偶像了。



■ 中野區若宮3-16

新道橋 P12 A-2, P25 A-4, P27 C-2

江戶時代，附近捕到的赤蛙曾作為食材上繳給幕府，據傳是用來做中藥的材料。橋欄桿上的青蛙圖案，也是由此而來。

■ 中野區新井3-38、4-32



橄欖橋 P26 A-2, P28 B-3, P30 B-2

是一座架設於妙正寺川上的鮮艷的綠色橋梁（預計平成30年(2018年)7月竣工）。因小說《二十四隻眼睛》的作者壺井榮曾在附近居住，所以這座橋就以小說的主要舞臺小豆島的特產橄欖命名。在附近的若宮橄欖公園內，植有橄欖樹、櫻花樹等多種樹木。

■ 中野區若宮3-57～白鷺1-14



橄欖橋附近的若宮橄欖公園

桃園川綠道 P14~15, P16~17, P20

發源自杉並區的舊桃園川已實現全河段的地下化，從杉並區的源頭到中野區與神田川交匯處，形成了約 2.3km 長的徒步道。步道兩旁植有多種樹木和植物，是一年四季都可以欣賞到美景的林蔭道。

■ 中野區中央1-50～中野3-13
☎03-3228-8032
（中野區公園維持管理負責部門）



健康
小貼士

徒步道別出心裁，充滿樂趣。水邊的動植物、畫有傳說故事的瓷磚畫、紀念雕像、兒童公園等讓您目不暇接，可以一邊觀賞一邊漫步。林蔭路旁的 Café momo Garten（參見第36頁）是您稍事休息的好去處。

醬油鋪的米榦 P12 A-1, P24 B-2, P27 D-1



江原宅邸林綠地 P24 C-1

從江戶時代開始代代相傳的望族宅邸的一部分，由中野區整備成公園。100 多年前的宅邸林留存至今，已然成為城市中的一片綠洲。

■ 中野區江原町3-32
☎03-3228-8032
（中野區公園維持管理負責部門）



在與中野區立歷史民俗資料館相連的地塊上，有一棵樹齡約 500 年的米榦。歷史民俗資料館的土地是山崎先生捐贈與中野區的，山崎先生曾從事醬油製造銷售業，因此這棵樹就被人們親切地稱為“醬油鋪的米榦”。中野區以米榦為區樹，也是由此而來。

■ 中野區江古田4-3-4（中野區立歷史民俗資料館）
☎03-3319-9221

看看中野區快樂徒步遊的景觀

在中野街巷徒步，隨時邂逅充滿魅力的美景。
讓我們隨意逛逛，去看看那些美麗的風景吧。

中野四季之森公園

P13 A-4, P14 A-1, P16 A-1

位於中野四季都市中心地帶的防災公園。每逢節假日就有很多人，既有帶著家人來遊玩的，也有跑步、做運動的，十分熱鬧。寬廣開闊的空間，常用作大型活動的會場，如每年秋季舉辦的“東北復興盛典・中野”、“中野興旺節”等。

■ 中野區中野4-13



可以戲水的噴泉廣場

中野興旺節



健康小貼士

公園內步道寬闊，最適合徒步或慢跑。
還有開闊的草坪廣場。
路線圖請參照P15

■ 有關 P46-47 中各公園的諮詢窗口 (平和之森公園除外) ☎03-3228-8032 (中野區公園維持管理負責部門)

江古田之森公園 P24 B-1

北江古田公園將國立療養所的舊址合並過來，於平成19年(2007年)開園。曾是江戶時代將軍的獵鷹場，現在依然保留著區內規模最大的樹林，讓人依稀感受到武藏野的風貌。大正元年(1912年)，因收到日本贈送的櫻花樹(植於華盛頓波托馬克河畔)，美國將茱萸樹迴贈給日本作為答謝。茱萸樹就栽植在此地曾經有過的“野方苗圃”。時至現代，那些原木的後代樹苗由都立園藝高中捐贈給公園，植在園內的茱萸之丘上。

■ 中野區江古田3-14



杉山公園 P16 B-3, P18 A-1, P20 A-2

建於曾參與北海道開發的明治時期的實業家杉山裁吉捐贈的自家宅地上，園內有兒童遊樂器材和長椅等。

■ 中野區本町6-15



平和之森公園 P12 A-2, P25 A-4, P27 C-2-3

開設於中野監獄舊址，面積之大在中野區內屈指可數。園內圍繞草地廣場設有廣受好評的徒步和慢跑路線，還配有平衡器材(健身器材)等，大人也可以輕鬆愉快地進行鍛煉。

“通過運動和綠化促進健康與交流，建設與中野的中心地區相符的公園”，目前正在以此為主題進行再度整修(計劃平成31年(2019年)8月全面開放)。



平衡器材

■ 中野區新井3-37
☎03-3228-5553
(中野區公園整修負責部門)

紅葉山公園 P14 B-2, P16 B-2, P20 B-1, P23 A-4

作為中野區東京百年紀念事業的一環而建造的公園，與中野 ZERO (紅葉山文化中心) 毗連。大正時代這一帶植有很多楓樹，“紅葉山”便因此得名，並沿用為公園名稱。園內有各種各樣的樹木、遊樂器材，還有蒸汽機車的展出等。

■ 中野區中野2-5





神田川歌碑

P17 D-2

桃園川線道和神田川交匯的末廣橋橋頭，佇立著昭和 48 年（1973 年）經南高節和輝夜姬演唱而一舉成名的“神田川”的歌碑，上面鑿刻著詞作者喜多條忠、曲作者南高節的名字以及第一段歌詞。

中野區中央1-13-9



末廣橋附近已經成為一個廣場，神田川沿岸也整備了稱作“神田川四季之路”適於徒步的道路，路兩旁栽滿了櫻花樹，特別是櫻花盛開的季節，是非常推薦的徒步路線。

歌謠“篝火”的發祥地

P22 A-2, P27 D-3



位於西武鐵道新宿線新井藥師前站的南面，在上高田3丁目有一棟非常引人注目的竹圍牆的大宅邸，這就是“篝火”歌謠的發祥地。至今仍保存著歌詞（籬笆呀籬笆，就在拐角處）裡原有世界的情景。可以想象當時住在附近的作曲家巽聖歌一邊散步一邊作詞的景象。

中野區上高田3-26-17

中野 ZERO

P13 C-4, P14 B-1, P16 B-2
P20 B-1, P23 A-4

作為中野區生涯學習的基地，除了可以舉辦音樂會、演講會的大禮堂之外，也有小禮堂、視聽館、美術畫廊、終身學習活動・支援角、樂隊可以練習的音樂練習室、適合練習舞蹈的彩排室、天象館等，設施非常齊全。同時設有圖書館，還能欣賞毗連的紅葉山公園一年四季的景色。

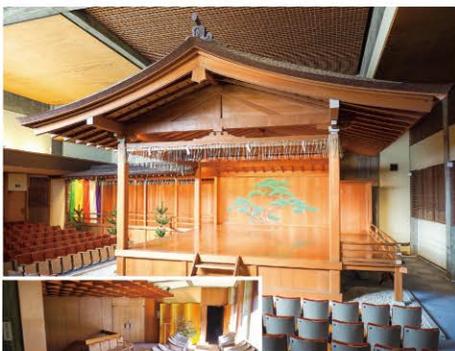
中野區中野2-9-7 ☎03-5340-5000(總機)



梅若能樂學院會館

P15 D-2, P17 C-2
P20 C-2

這裡有初學者也能學習能樂的劇詞以及舞蹈表演的各種學校，隨時受理參觀、入學。除了2月、8月，每月第3個週日都舉辦能樂的公演，任何人都能自由觀看。



中野區東中野2-6-14
☎03-3363-7748

小劇場的樂趣

在中野聚集著很多夢想成為明星的藝人，以及在舞臺上燃燒激情的劇團演員。到舉辦各種公演的小劇場裡感受一下追逐夢想的能量如何？

中野文藝小劇場

P13 A-4, P16 A-1
P20 A-1

在社會福利會館“微笑中野”的2樓，是一座多用途的設施，擁有110個座位數。除了舉辦日本傳統音樂、日本舞蹈演出之外，還有單口相聲、戲劇表演、朗讀會、戲劇公演、演講會等。很多藝人都曾在此演出過，所以這裡也是發掘下一代明星之地。

中野區中野5-68-7
“微笑中野”2樓
☎03-5380-0931



袖珍廣場(Pocket Square)

P14 A-2
P16 A-2

中野區中野3-22-8
☎03-3381-8422(事務所)

是分布在中野站周邊的4個小規模劇場的總稱。劇場雖小，但非常注重“易看、易用”功能，因所有的劇場都裝有高質量的設備，為此受到很多劇團的支持。

The Pocket

處於袖珍廣場(Pocket Square)中心地位的劇場，座位數在袖珍廣場裡也是最多的，約有180個。



BONBON劇場

袖珍廣場(Pocket Square)裡天棚最高，感覺空間比實際更宏偉。



MOMO劇場

雖然只有約90個座位，但天棚非常高，前廳實用性很強的小劇場。

HOPE劇場

袖珍廣場(Pocket Square)裡唯一的一個地下劇場。座位數約有70個，規模略小，但設備非常齊全。

中野陽光廣場 P13 A-4, P14 A-1 P16 A-1, P20 A-1

昭和48年(1973年)開業的綜合性商業設施。具有白色三角形的特獨外觀，開業以來，以指引音樂界著稱的許多藝術家舉辦音樂會的禮堂為主，還有飯店、餐廳以及咖啡廳、結婚典禮場地、研修室等各種設施。正面廣場也舉辦大量活動，並作為約會集合地點而頗有人氣。



中野區中野4-1-1 ☎03-3388-1151(總機)

1樓大廳裡頭不定期銷售中野的精品



裝飾彩燈的組鐘 (只限冬季)



陽光廣場大廳

健康小貼士

還有保齡球館等運動設施。無論兒童還是老年人都能盡情享受揮汗的樂趣。

中野太陽商城商店街 P13 A-4, P14 A-1 P16 A-1, P20 A-1

中野區中野5-67-1 ☎03-3387-3586(商店街振興協會事務所)

商店街從JR中野站北口廣場直線延伸224米，與中野百老匯相連。擁有鮮明個性建築的拱廊街裡，多達100家以上的店鋪鱗次櫛比。拱廊街裡凝聚著各種各樣的演繹：每時播放不同的音樂，採用蒸汽機車穿越的報時音，以及隨季節變換色彩的LED照明裝飾等。



一年四季裝飾各異的拱廊街



充滿個性的 徒步景點

越深入瞭解中野的大街小巷，越覺得有很多風趣妙生的景點。不僅有亞文化，還有自然景色怡人的公園以及令人懷舊的風景等，讓我們邊走邊領略一下吧。

從亞文化到能樂，探訪中野的文化景點

文化藝術

中野百老匯商店街 P13 A-4, P16 A-1 P20 A-1

昭和41年(1966年)開業的商業設施，是當時比較前衛的商業住宅複合型大樓之一。從地下1層到地上4層，有約300家店鋪在營業，特別是以動漫、角色扮演(cosplay)等亞文化相關的店為中心，偶像、電影、模型等，以及另類狂熱愛好的店鋪齊聚一堂。還有很多新鮮食品、服裝、醫療機構等緊貼所在社區的店鋪，人山人海，熱鬧非凡。

中野區中野5-52-15 ☎03-3388-7004 (商店街振興協會事務所)



異次元空間的入口



深奧的店鋪成排，雜亂無序的空間



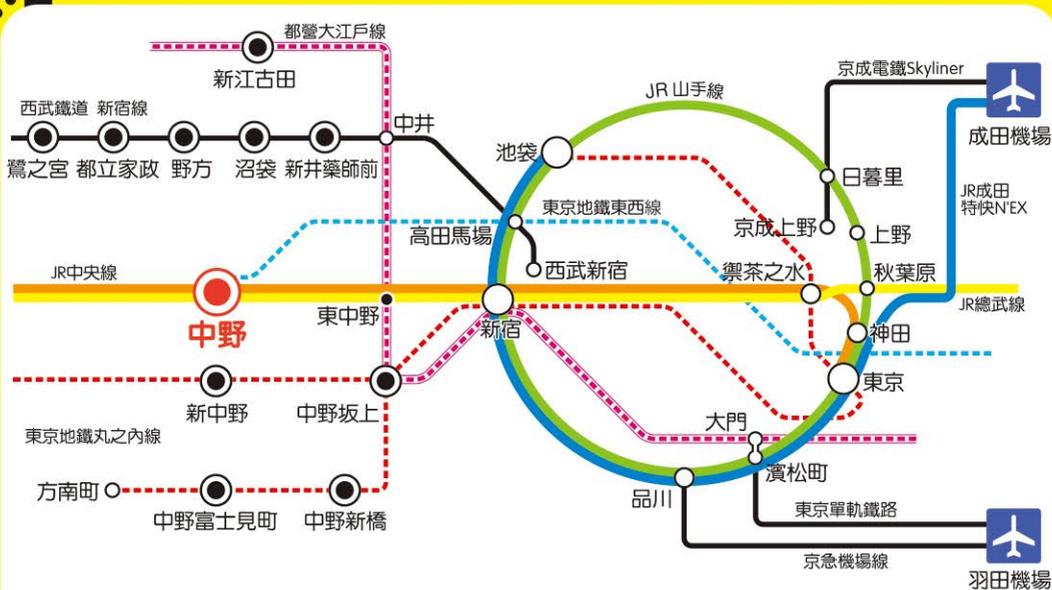
自動販賣機也與眾不同



紀念開業50周年的中野百老匯



前往中野區的交通



搭乘電車的交通路線



從機場到中野的交通路線



Nakano Free Wi-Fi (中野免費無線局域網)

以中野區內的主要車站周邊為中心，提供任何人都可以免費使用的公共無線網絡服務（免費 Wi-Fi）。

<https://www.visit.city-tokyo-nakano.jp/wifi>



使用方法

- 在 Wi-Fi 熱點附近把 Wi-Fi 設為 ON，從網路列表中選擇 "Tokyo_Nakano_Free_Wi-Fi"
- 啟動瀏覽器，當顯示 Wi-Fi 門戶網站後，點擊互聯網連接按鈕
- 輸入郵箱地址，進行認證註冊手續，完成網路連接！

外匯兌換所

- 郵儲銀行 中野店
中野区中野2-27-1 ☎03-3383-7541
- 中野北郵局
中野区丸山1-28-10 ☎03-5380-3021
- 三菱UFJ銀行 中野站南口支店
中野区中野2-30-9 ☎03-5340-0761
- 三菱UFJ銀行 中野站前支店
中野区中野2-30-9 ☎03-3383-0171

漫步中野區

中野區是魅力十足的街區，擁有以亞文化為主、悠久的歷史、豐富多彩的文化藝術以及特色美食等。JR中央線、西武鐵道新宿線和東京地鐵丸之內線沿線的各個區域都充滿個性，不妨在街區漫步，期待會有新的發現。請隨意逛逛，順便看看各種各樣的景點，飽享中野區的無窮魅力吧。



目錄

- 漫步中野區 54-55
- Nakano Free Wi-Fi (中野免費無線局域網) 53
- 前往中野區的交通 52
- 充滿個性的徒步景點
 - 從亞文化到能樂，探訪中野的文化景點 48-51
 - 看看中野區快樂徒步遊的景觀 44-47
- 瞭解中野區的歷史
 - 中野區祈福徒步 42-43
 - 探訪青梅街道沿途的古寺和傳說 41
 - 江戶幕府和中野 40
 - 到哲學堂公園去看看吧 38-39
- 尋找中野的美味佳肴
 - 愉快的享受當地美食 36-37
 - 備受好評、值得帶回家的精品 34-35
 - 非常受歡迎的精品甜點 32-33
- 大家一起走吧！
 - 中野區徒步12條路線 12-31
- 中野區運動設施 11
- 何謂中野地區運動俱樂部？ 11
- 中野區民健康強身推進會 10
- 健康檢查 9
- 通過營養均衡的膳食保持身心健康 8-9
- +10(多鍛煉10分鐘)保持健康體魄！ 6-7
- 通過步行增加活動量小貼士 6
- 理想的步行姿勢 5
- 步行的功效 4
- 步行前後 4