

Take
Free



나카노구

즐겁게 맛있게
나카노의 매력을 만끽



- 개성이 풍부한 거리 산책 명소
- 나카노구의 역사를 접하다
- 나카노의 맛집을 찾아보자



나카노구



나카노를 걷자
즐겁게 걸으면서 건강해지자



나카노구 음식 교육 마스코트 캐릭터
"우사고한"

다함께 걷자!

추천 워킹

12
개 코스

나카노구



조금씩 실천,
언제나 건강.



도쿄도 건강증진 추천 캐릭터
겐코데스카맨

나카노구 워킹 맵

목 차

- 워킹의 효과 4
- 워킹 전후 4
- 이상적인 워킹 자세 5
- +10(플러스 텐)으로 건강 증진! 6-7
- 워킹으로 활동량을 늘리는 힌트 6
- 밸런스가 잘 잡힌 식사로 몸도 마음도 건강하게 8-9
- 건강체크 9
- 나카노 구민의 건강증진을 추진하는 모임 10
- 나카노구 스포츠 시설 11
- 나카노 지역 스포츠 클럽이란? 11
- 다함께 걷자! 나카노구 워킹12개 코스
 - ① 나카노역~철학당 공원 둘러보기 코스 12-13
 - ② 철학당 공원 둘러보기 코스 13
 - ③ 나카노 시키노모리 공원~중부 스포츠 커뮤니티 플라자 코스 14-15
 - ④ 나카노 시키노모리 공원 둘러보기 코스 15
 - ⑤ 모모조노 강 녹도~간다 강 코스 16-17
 - ⑥ 아사히가오카 공원~남부 스포츠 커뮤니티 플라자 코스 18-19
 - ⑦ 오메카이도 가도~나카노신바시 코스 20-21
 - ⑧ 히가시나카노~가미타카다 코스 22-23
 - ⑨ 헤이와노모리 공원~에고타노모리 공원 코스 24-25
 - ⑩ 묘소지 강 코스 26-27
 - ⑪ 사기노미야역~노가타역 코스 28-29
 - ⑫ 소로 공원~시라사기 세세라기 공원 코스 30-31
- 나카노의 맛집을 찾아보자
 - 인기 만점의 스위트 32-33
 - 테이크아웃 가능한 인기 음식 34-35
 - 맛있고 즐거운 현지 맛집 36-37
- 나카노구의 역사를 접하다
 - 철학당 공원에 가 보자 38-39
 - 에도막부와 나카노 40
 - 오메 가도 연변의 고찰과 전설을 더듬어 보다 41
 - 나카노구 운수대통 산책 42-43
- 개성이 풍부한 거리산책 명소
 - 걸으면서 즐기는 나카노구 경관 워킹 44-47
 - 서브컬처에서 노가우까지, 나카노의 문화명소 탐방 48-51
- 나카노구로 오시는 길 52
- Nakano Free Wi-Fi 53
- 나카노구를 걷자 54-55

나카노구 워킹 코스 전체 지도



워킹의 효과

*만성질환이 있는 분은 주치의와 상담해 주십시오.

1 생활습관병 예방

혈당치와 혈압을 낮추는 효과가 있습니다. 또한 생활습관병의 리스크를 줄인다고 합니다.

3 비만 예방

에너지 소비량이 증가하여 복부둘레나 체중을 줄이기가 쉽습니다.

2 심폐기능 향상

습관적으로 운동을 계속하면 체력의 유지·향상으로 이어집니다.

4 스트레스 해소

기분전환과 스트레스 해소로 이어져 건강 향상에 도움이 됩니다.

워킹 전후

● 워밍업 ●

스트레칭 등을 실시하여 서서히 몸을 따뜻하게 하고 혈액순환을 촉진시킵니다. 부상을 막고 피로를 축적시키지 않기 위해 실시합니다.



● 쿨다운 ●

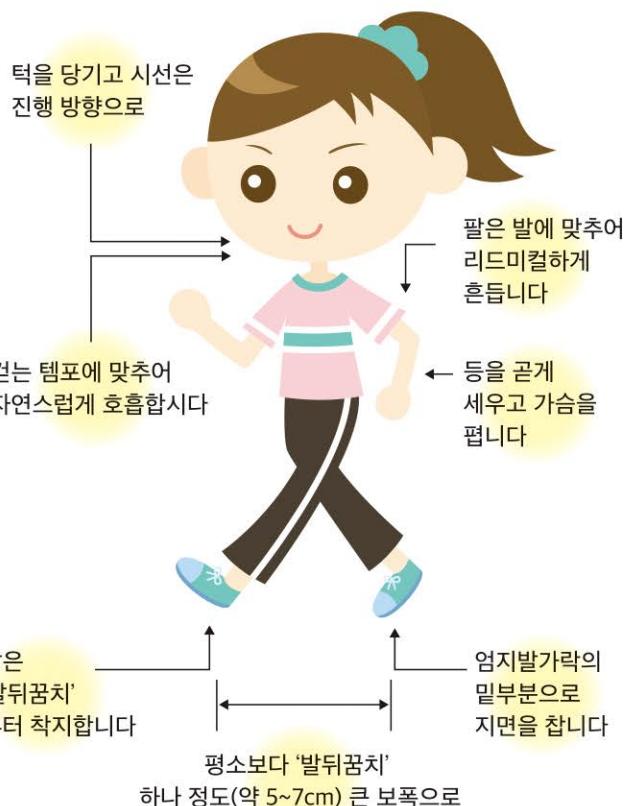
갑자기 운동을 멈추면 심장에 부담을 주기 때문에 서서히 끝내는 것이 중요합니다. 피로회복을 앞당기고 근육통을 막습니다.



*수면이 부족하거나 몸 컨디션이 나쁠 때는 무리하지 않는 것도 중요합니다.

이상적인 워킹 자세

바른 자세를 몸에 익혀서 효과적인 워킹!



걸을 때의 적절한 속도

밤길에는 반사재를 착용합시다!

밤길을 걸을 때 눈에 잘 띠지 않는 복장 (검은색 복장 등)을 하면 자동차 등이 멀리서 보행자를 인식하기 어렵습니다. 반사재를 사용한 모자나 운동화, 열쇠고리 등을 착용하고 걸읍시다.

신발 고르기

- 재질:** 가볍고 통기성이 좋은 것
- 발끝:** 발가락 끝을 움직일 수 있을 정도의 여유가 있는 것
- 발바닥 장신:** 안창으로 받쳐주는 형태의 것
- 발등:** 옥죄지 않고 끈으로 조절할 수 있는 것
- 신발창:** 움직임에 맞추어 유연하게 휘어지는 것, 두껍고 쿠션감이 좋은 것
- 신발굽:** 확실하게 발뒤꿈치를 감싸주는 것

신발 신는 방법



신발 속에서 발가락이 움직일 수 있을 정도의 여유를 만듭니다.



굽으로 가볍게 땅을 차서 발뒤꿈치가 확실히 자리를 잡으면 신발끈을 맍니다.



체중을 발끝으로 이동시켜 발뒤꿈치를 든 자세에서 신발끈으로 단단히 고정합니다.

+10 (플러스 텐) 으로 건강 증진!

지금보다 10분 더 몸을 움직이기만 하면 건강수명을 늘릴 수 있습니다.
여러분도 +10으로 건강을 잡으세요.

평소에 활발하게 몸을 움직이면 당뇨병, 심장병, 뇌졸중, 암, 로코모※, 우울증, 치매 등에 걸리는 리스크를 낮출 수 있습니다.

예를 들어 지금보다 10분 더 매일 몸을 움직여 보시지 않겠습니까?

※로코모(=로코모티브 신드롬)에 대하여

뼈나 관절의 질환, 근력의 저하, 균형능력의 저하로 인해 잘 넘어지거나 쉽게 골절 부상을 입어 요양보호가 필요한 상태가 될 위험성이 높은 상태를 말합니다.

● 건강증진을 위한 신체활동 기준

(혈당, 혈압, 지질에 관해 건강진단 결과가
기준범위 안으로 나온 사람의 기준)

연령	신체활동(=생활활동 + 운동)	운동
65세이상	강도를 불문하고 신체활동을 매일 40분	—
18~64세	보행과 동등한 강도 이상의 신체활동을 매일 60분	숨이 차면서 땀을 흘릴 정도의 운동을 매주 60분
18세미만	[참고] 유아기 운동 지침 매일 60분 이상 즐겁게 몸을 움직이는 것이 바람직하다	—

출처: 건강증진을 위한 신체활동 기준 2013 개요(후생노동성)를 일부 개변

워킹으로 활동량을 늘리는 힌트

- 걸을 수 있는 거리는 버스나 전철을 이용하지 말고 의식적으로 걸읍시다.
- 엘리베이터나 에스컬레이터를 이용하지 말고 계단을 이용합시다.
- 그냥 걷기만 할 것이 아니라 즐기면서 걸읍시다.
예를 들어, 쇼핑이나 거리산책, 관광명소 돌아보기 등
- 보수계나 스마트폰 등으로 걸음수를 기록하면 달성감이나 계속하려는 의욕으로 도 이어집니다.

※ 걸으면서 이용하면 위험합니다. 안전한 곳에 멈춰선 후에 이용해 주십시오.

● 건강을 위한 첫발을 내딛자!

1 알아챈다!

몸을 움직일 기회는 주변에 많습니다. 그것이 '언제인가?' 또는 '어디인가?'를 알기 위해 자신의 생활을 되돌아 봅시다.

언제?
어디서?

2 시작한다!

지금보다 약간이라도 더 오래 건강하게 몸을 움직이는 것이 건강을 향한 첫걸음입니다. +10부터 시작합시다.

보폭을 넓게
잡고,
빨리 걸는다

걷거나 자전거로
이동

동시에 스트레칭

3 달성한다!

목표는 하루에 총 60분, 건강하게 몸을 움직이는 것입니다. 연세가 많으신 분은 하루에 총 40분이 목표입니다.

18~64세	65세이상
하루에 8000보가 기준	가만히 있는 시간을 줄이고
운동으로 체력 향상	하루에 총 40분은 움직임입니다

4 이어진다!

한 사람이라도 더 많이 가족이나 동료들과 +10을 공유합시다. 함께 실천하면 즐거움도 기쁨도 더 커집니다.

함께 즐겁게!

밸런스가 잘 잡힌 식사로 몸도 마음도 건강하게

○ 주식, 메인 반찬, 보조 반찬을 기본으로 균형있게

주식, 메인 반찬, 보조 반찬을 조합해 필요한 영양소를 균형있게 섭취할 수 있습니다.



밥, 빵, 면 등으로, 탄수화물을 많이 함유해 에너지원이 됩니다.



생선, 고기, 계란, 콩 등을 사용한 반찬의 중심이 되는 음식으로 단백질이나 지질이 많이 함유되어 있습니다.



야채 등을 사용한 음식으로 비타민이나 미네랄, 식이섬유 등이 많이 함유되어 있습니다.

○ 야채를 많이 먹자



야채에는 비타민이나 미네랄, 식이섬유가 많이 함유되어 있어, 비만이나 당뇨병 예방에 도움이 됩니다.

하루 섭취 목표량은 350g이지만 대부분의 사람들이 작은 접시 1개 분량 정도가 부족합니다.

양이 많아 섭취하기가 어려울 경우는 열을 가하면 섭취하기 쉬워집니다. 야채를 의식하면서 적극적으로 섭취하도록 합시다.

○ 염분은 약간 적게

신선한 식재료를 골라 소재의 맛을 살려서 간을 합시다. 향미야채나 향신료, 감귤류 등으로 풍미를 곁들이면 맛이 더 살아납니다.



○ 과일을 먹읍시다



과일 섭취량이 부족하면 암에 걸릴 위험성이 높아진다고 알려져 있지만, 과일은 야채와는 달리 당질이 많이 함유되어 있으므로 과다 섭취에 주의하면서 매일 조금씩 섭취하도록 유의합시다.



나카노구 음식교육 마스코트 캐릭터
'우사고한'

○ 다함께 식사를 즐깁시다



가족이나 동료들과 먹는 식사는 몸도 마음도 건강하게 만들어 줍니다.

누군가와 함께 식사할 때는 텔레비전이나 스마트폰을 멀리하고, 천천히 식사와 대화를 즐겨 보시지 않겠습니까?

○ 영양상담을 활용해 보세요

주변의 스코야카 복지센터에서 관리영양사의 영양상담을 받으실 수 있습니다. 사전에 전화로 문의해 주십시오.

중 부	나카노구 주오 3-19-1	☎ 03-3367-7788	P15 C-3, P16 B-3, P20 B-2
북 부	나카노구 에고타 4-31-10	☎ 03-3389-4321	P12 A-1, P24 A-2, P27C-1
남 부	나카노구 야요이초 5-11-26	☎ 03-3382-1750	P18 A-3, P21 A-3
사기노미야	나카노구 와카미야 3-58-10	☎ 03-3336-7111	P26 A-2, P28 B-2, P30 B-2

건강체크



건강의 유지·증진에는 적당한 운동 및 건전한 식생활과 함께 건강상태를 체크하는 것이 중요합니다. 다양한 질병의 조기발견·조기치료는 물론 질병 자체를 예방하기 위해 건강검진을 활용해 보시면 어떠세요?

지금 당장 통증이나 자각증상이 없다고 해서 반드시 건강하다고는 할 수 없습니다. 개개인이 본인의 건강상태를 알고 건강관리를 계속하기 위해 정기적으로 건강체크를 실시합시다.



나카노 구민의 건강증진을 추진하는 모임

건강증진 추진에 종사하는 의료기관 등의 단체, 지역단체, 스포츠단체, 어린이 육성단체 등에서 선출된 추진원 15명으로 구성되며, 각 단체의 지식, 경험, 동원력을 등을 활용하여 구와 힘을 모아 건강증진 사업을 기획·운영하는 역할을 맡고 있습니다. 본 지도에 게재되어 있는 워킹 코스 중 P.14 나카노 시키노모리 공원~중부 스포츠 커뮤니티 플라자 코스, P.18 아사히가오카 공원~남부 스포츠 커뮤니티 플라자 코스, P.24 헤이와노모리 공원~에고타노모리 공원 코스, P.30 소로 공원~시라사기 세세라기 공원 코스는 ‘나카노 구민의 건강증진을 추진하는 모임’과 구가 힘을 모아 작성했습니다. 이것은 추진원이 여러 번에 걸쳐 현지답사를 실시하여 건강증진의 관점에서 작성한 것입니다.



나카노구 스포츠 시설

스포츠 커뮤니티 플라자

구민 여러분이 스포츠를 통해 건강증진과 상호교류를 할 수 있는 시설입니다. 현재 중부와 남부의 2개 권역에 설치되어 있으며, 체육관이나 다목적 룸을 비롯해 중부에는 야외운동광장, 남부에는 온수 수영장이 완비되어 있어 다양한 운동·스포츠를 즐길 수 있습니다. 또한 지역 스포츠 클럽이 주체가 되어 폭넓은 연령층을 대상으로 한 각종 교실·강좌를 실시하고 있으며, 그 외에도 매주 실시하는 클럽활동 등 지역에서 스포츠 지도를 하고 싶은 분을 위한 지도자 양성강좌 등도 실시하고 있습니다.

중부 스포츠 커뮤니티 플라자
나카노구 주오 3-19-1
☎ 03-3363-0608



남부 스포츠 커뮤니티 플라자
나카노구 애요이초 5-11-26
☎ 03-5340-7881



나카노 체육관

각종 실내 경기에 대응할 수 있는 스포츠 시설로서, 많은 스포츠 대회가 개최되고 있습니다. 테니스, 농구, 배구는 경기장을 2개 준비할 수 있으며, 유도장과 검도장 등도 갖추고 있는 등 알찬 설비를 자랑하고 있습니다.

나카노구 나카노 4-11-14
☎ 03-3389-3151

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



나카노 지역 스포츠 클럽이란?

구민 등을 구성원으로 하여 구민의 스포츠에 관한 수요 파악이나 스포츠 커뮤니티 플라자 관련 사업의 강사 발굴 등 지역 스포츠 추진을 담당하는 단체입니다. 지역 스포츠 클럽의 회원으로 등록하면 각종 “지역 스포츠 클럽 사업”에 참가할 수 있으며, 그와 동시에 스포츠 커뮤니티 플라자의 사용료가 감면됩니다.

등록 장소

중부 스포츠 커뮤니티 플라자
남부 스포츠 커뮤니티 플라자

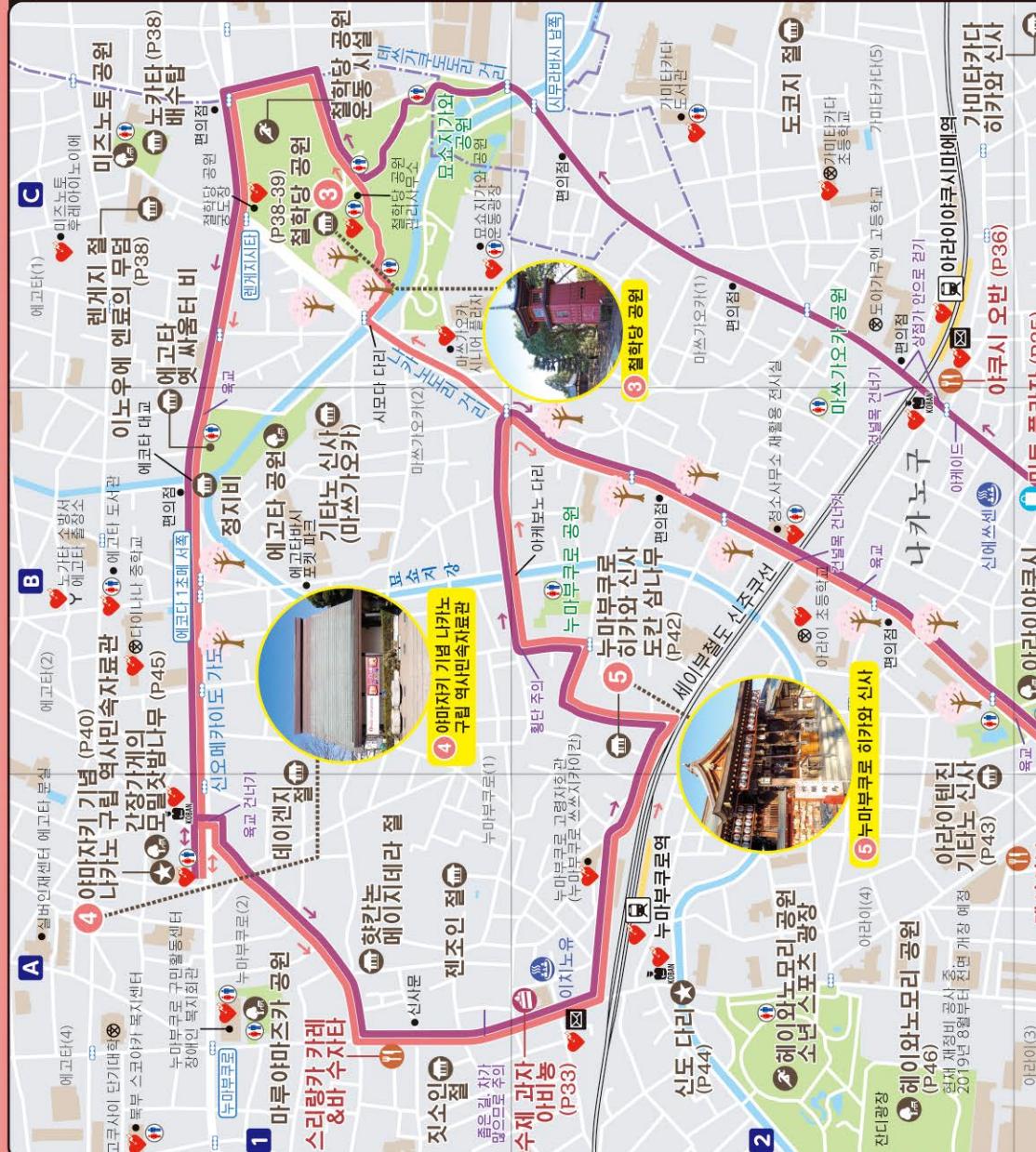
등록 회비

2018년 3월 현재
단체회원 1,000엔
개인회원 500엔

1

나카노역~철학당 공원 둘러보기 코스

- 거리 / 7.0km ●시간 / 1시간45분 ●소비 칼로리 / 315kcal ●걸음수 / 10000보 (나카노리 거리 경우)
- 거리 / 7.0km ●시간 / 1시간45분 ●소비 칼로리 / 315kcal ●걸음수 / 10000보 (야쿠시아이 로드 경우)



2 철학당 공원 둘러보기 코스

초급



*이 지도는 세로로 잡고 이용해 주십시오

역사·고적

자연·경관 ★ 예술·문화시설, 상업시설 등

운동시설

본고장 음식

테이크아웃 일품

일품 스위트

AED

화장실

대중목욕탕

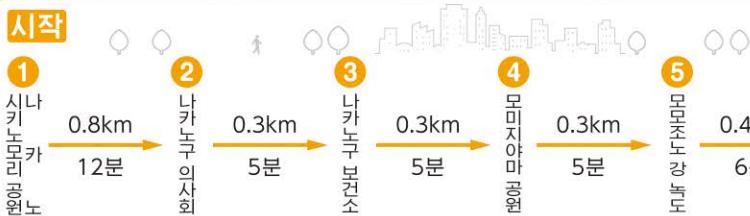
12

13

3 낙하 시키노모리 공원~ 중부 스포츠 커뮤니티 플라자 코스

● 거리 / 2.1km ● 시간 / 32분 ● 소비 칼로리 / 96kcal ● 걸음수 / 3000보

서브 루트의 경우 ▶ 거리 / 4.4km ▶ 시간 / 1시간6분 ▶ 소비 칼로리 / 198kcal ▶ 걸음수 / 6290보
(메인 루트에 서브 루트를 추가해서 걸은 경우)



5 모모조노 강 녹도~간다 강 코스

● 거리 / 4.8km ● 시간 / 1시간12분 ● 소비 칼로리 / 216kcal ● 걸음수 / 6860보



6 아사히가오카 공원~ 남부 스포츠 커뮤니티 플라자 코스

● 거리 / 2.6km ● 시간 / 39분 ● 소비 칼로리 / 117kcal ● 걸음수 / 3710보

서브 루트의 경우 ▶ 거리 / 3.8km ▶ 시간 / 57분 ▶ 소비 칼로리 / 171kcal ▶ 걸음수 / 5430보
(메인 루트에 서브 루트를 추가해서 걸은 경우)



7

오메카이도 가도~나카노신바시 코스

● 거리 / 7.2km

● 시간 / 1시간48분

● 소비 칼로리 / 324kcal

● 걸음수 / 10290보



※ 이 지도는 세로로 잡고 이용해 주십시오

역사·고적 자연·경관 예술·문화시설, 상업시설 등

운동시설 본고장 음식 테이크아웃 일품 소스트 AED 화장실 대중목욕탕

8 히가시나카노~가미타카다 코스

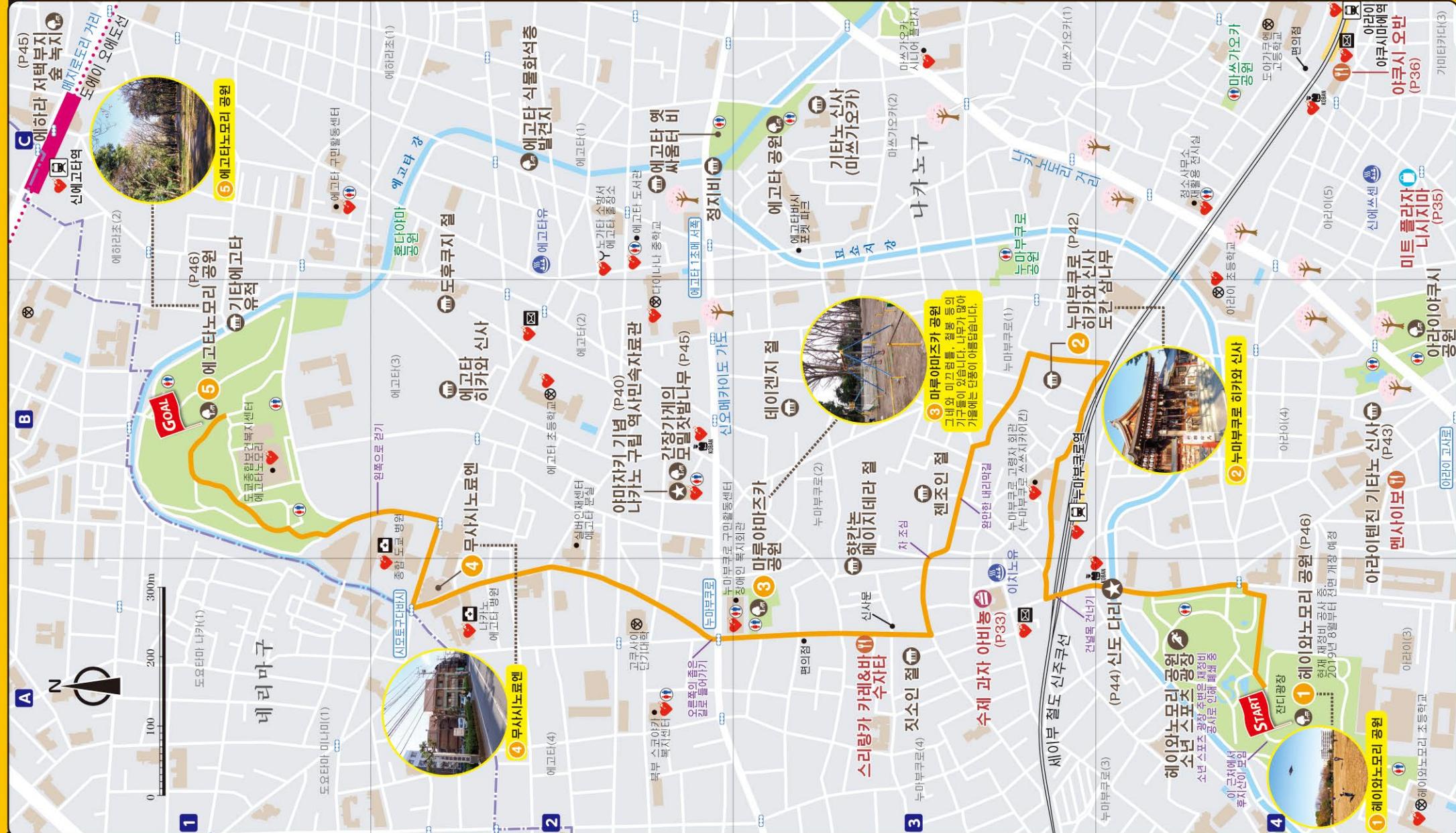
● 거리 / 3.1km ● 시간 / 47분 ● 소비 칼로리 / 141kcal ● 걸음수 / 4430보



9

헤이와노모리 공원~에고타노모리 공원 코스

● 거리 / 2.8km ● 시간 / 42분 ● 소비 칼로리 / 126kcal ● 걸음수 / 4000보



10 묘소지 강 코스

● 거리 / 6.2km ● 시간 / 1시간33분 ● 소비 칼로리 / 279kcal ● 걸음수 / 8860보



11 사기노미야역~노가타역 코스

● 거리 / 3.0km ● 시간 / 45분 ● 소비 칼로리 / 135kcal ● 걸음수 / 4290보



12 소로 공원~ 시라사기 세세라기 공원 코스

● 거리 / 2.4km ● 시간 / 36분 ● 소비 칼로리 / 108kcal ● 걸음수 / 3430보

서브 루트의 경우 ▶ 거리 / 5.8km ▶ 시간 / 1시간27분 ▶ 소비 칼로리 / 261kcal ▶ 걸음수 / 8290보
(메인 루트에서 서브 루트를 추가해 사기노미야역에서 노가타역까지 걸어간 경우)

시작

1 소로 공원

0.2km
3분

2 후쿠조인 절

0.4km
6분

3 올리브 다리

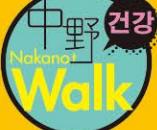
1.3km
20분

4 니시야마토 공원

0.5km
8분

골

5 세시 세라기 사원기 공원기



건강





Kyle's Good Finds

캐럿 케이크

계피 등의 향신료를 넣은 반죽과 레몬 풍미 프로스팅의 절묘한 조화를 자랑하는 '캐럿 케이크' 등 본고장 미국 케이크의 맛을 즐겨 보세요.

☎ 03-3385-8993

나카노구 아라이 2-7-10

센 패스트 나카노 아라이 1층

⑤ 10시~18시 (공휴일은 12시~16시)

⑥ 일요일, 비정기 휴무



Sweets

디저트는 어떠세요? 인기 만점의 스위트。



수제 과자 아비뇽

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

누마 초코/오사마 포테이토

각국에서 구입한 엄선 초콜릿을 사용해 아몬드 크림이 층을 이룬 '누마 초코', 고구마의 풍부한 향기를 자랑하는 '오사마 포테이토'를 드셔 보세요.

☎ 03-3385-4336
나카노구 누마부쿠로 1-37-11
⑤ 9시~19시 30분
⑥ 수요일



프루트 팔러 썬 플뢰르

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

보존료 등을 사용하지 않고 가장 맛있는 시기의 제철 과일로 자연스러운 맛의 젤리를 만듭니다. 점포에서는 프루트 커팅 교실도 개최.

☎ 03-3377-0351

나카노구 사기노미야 3-1-16

⑤ 10시~18시

⑥ 비정기 휴무



PIN (빵) 가게

애플파이/
생강바나나빵

사각사각 씹히는 사과의 식감이 남아 있고 너무 달지 않은 애플파이, 생강 맛을 포인트로 넣은 바나나빵은 이 가게에서만 경험할 수 있는 어른 취향의 맛. 현지 주민들의 사랑을 독차지하고 있는 인기 상품.

☎ 03-3381-0201
나카노구 주오 5-1-2
⑤ 10시~20시
⑥ 무휴



무사시노 타마야

P18 B-1,P20 B-2

나베요코 모나카

나베야요코초와 관련해 나베(냄비) 모양의 모나카를 고안, 거피팔소, 채로 거른 팔소, 참깨팔소의 3종류 팔소는 숙련된 장인의 기술로 만들어지는 고상한 맛.

☎ 03-3381-7012

나카노구 혼초 4-30-14

⑤ 9시~19시

⑥ 비정기 휴무



건강 메모

워킹으로 몸을 움직이면 식사나 간식이 더 맛있어져요.



프랑스과자 후지노키

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

나카노 미야게하나시/가세이짱de슈

나카노의 일화에서 따온 시리즈 과자「나카노 미야게하나시」라고 현지 캐릭터와 연계한 일품 커스터드「가세이짱de슈」를 꼭 드셔 보세요.



워킹 도중에 가볍게 들러서

테이크아웃 가능한 인기 음식

Take out

나카지마 정육점

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

자가제 핸드메이드 민스커틀릿

주변의 학교나 음식점에도 납품하고 있을 만큼 안심·안전한 고기를 사용한 「자가제 핸드메이드 민스커틀릿」이 인기 만점. 육즙이 축축해 소스가 없어도 맛있습니다.

☎ 03-3330-0402
나카노구 와카미야 1-27-9
④ 10시~19시 30분
⑥ 일요일



찰떡과자 하야시야

가키노타네 P17 C-1, P20 C-1
P23 C-4

70년의 역사를 자랑하는 전문점입니다. 식감과 끝맛이 특징적인 인기 상품 「가키노타네」가 유명합니다. 은근하게 매운 맛이 어우러져 한 번 먹으면 잊혀지지 않는 일품입니다.

☎ 03-3371-8848
나카노구 히가시나카노 3-1-1
④ 10시~20시
(토요일과 공휴일은 10~19시)
⑥ 일요일



Sakurayama 과자공방

P13 B-3, P27 D-3

일본산 과일 수제 콤피튀르/
콤포트

엄선한 일본산 과일을 사용하여 콤피튀르와 콤포트를 만들습니다. 전부 손으로 직접 만드는 상품은 연간 약 100종류나 됩니다.

☎ 03-5942-5013
나카노구 아라이 1-30-6
④ 11시 30분~19시
⑥ 월요일



수제 딤섬 마타아시타

고기만두 P13 A-4, P16 A-1
P20 A-1

속재료에 일본돼지고기 모지부타를 사용해 맛과 불륨이 뛰어나면서도 가격이 저렴한 고기만두는 300개가 오후 일찍 매진될 정도로 인기 만점.



☎ 03-3389-6502
나카노구 나카노 5-52-15 나카노 브로드웨이 B1층
④ 11시~19시(소진되는 대로 종료) ⑥ 일요일

미트 플라자 니시지마
이루마 포크 차사오

P13 B-3, P25 C-4, P27 D-3

돼지 한 마리를 통째로 구매해 어깨등심을 사용한 「이루마 포크 차사오」에 비전의 특제 소스가 부드럽고 달콤한 맛을 강조해 줍니다.



☎ 03-3386-2980
나카노구 아라이 5-16-2
④ 10시~19시
⑥ 금요일



OHASHI

일본차

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

360여년의 역사를 지닌 일본차 전문점. 차와 초콜릿이 세트가 된 「BUTTON BOX SET」로 일본차를 즐길 수 있습니다.

☎ 03-3381-5320
나카노구 나카노 3-34-31
④ 10시 30분~19시
⑥ 일요일



papabubble 나카노점

아트 캔디 P13 B-3, P27 D-3

디자인의 재미와 아름다움, 그리고 바삭바삭한 총파는 별도로 공기를 포함시켜 사르릉 녹는 식감도 즐거운 캔디를 체험.

☎ 03-5343-1286
나카노구 아라이 1-15-13
④ 10시 30분~21시
(월·일요일 및 공휴일은 19시까지)
⑥ 화요일



주식회사 아부마타 된장

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

1885년에 창업한 된장 제조소에서 지금도 변함없이 「에도 단된장」을 만들고 있습니다. 걸쭉한 느낌의 단맛으로 완성시킨 된장과 버터 토스트를 즐기는 사람도 있어요.



☎ 03-3372-5211
나카노구 혼초 3-32-19
④ 9시~18시
⑥ 토·일요일

신궁두부 총본점

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

나베야오코초의 두부 가게. 하루에 10개만 판매하는 「특선 신궁두부」는 카망베르 치즈 같은 식감. 올리브오일과 소금도 잘 어울립니다. ※비정기적으로 판매





비스트로 그라토

쓰케멘 스파게티

토마토 스프에 카펠리니의 '특제 쓰케멘 스파게티'가 명물인 이탈리안 레스토랑. 세프가 특별히 만든 돼지고기 조림과 함께 농후한 맛을 즐겨 보세요.

☎ 03-3366-5003

나카노구 히가시나카노 4-9-1

⑤ 11시 30분~14시,
17시 30분~23시 30분
⑥ 수요일, 둘째 화요일



P17 D-1

Gourmet
• Take out
• Sweets

나카노의

맛집을 찾아보자

나카노구에는 오랫동안 사랑받고 있는 지역의 명물 가게, 엄선 식재료와 조리법으로 탁월한 맛을 제공하는 가게 등 꼭 한번은 가보고 싶은 가게가 많습니다. 산책으로 걷는 김에 가게에도 들러서 나카노의 음식을 즐겨 보세요.

잠깐만 휴식! 맛있고 즐거운 현지 맛집



야쿠시 오반

라면 고테마루

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

아라이야쿠시역 앞에서 33년의 역사를 자랑하는 맛집. 인기 넘버 원 메뉴는 라면 '고테마루'. 농후한 등기름이 들어가지만 뒷맛은 깔끔해요! 중간 굽기의 면으로 즐기는 맛있는 라면.

☎ 03-3385-1193
나카노구 가미타카다 3-41-3
⑤ 11시 30분~21시
(요일에 따라 다름)
⑥ 일요일



나카노 다이쇼肯
원조 쓰케소바

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

1951년에 창업한 원조 쓰케소바 가게. 줄깃줄깃한 굵은 면을 진한 감칠맛의 스프에 찍어먹는 쓰케소바는 누구나 좋아하는 메뉴입니다.

☎ 03-3384-9234
나카노구 나카노 3-33-13
⑤ 10시 30분~20시 30분
⑥ 수요일



대괴수 살롱

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



아이돌 괴수 '무초'가 여러분을 맞이합니다. 항수를 자극하는 장난감이 가득 장식된 점내에는 별도코스 멜론소다와 대괴수 카레 등 즐거운 메뉴가 많습니다.

☎ 03-5942-7382
나카노구 아리이 1-14-16
라이온즈 맨션 나카노 5
⑤ 15시~23시(토·일요일
및 공휴일은 13시부터)
⑥ 무휴



Café 모모가르텐

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

옛날 상가건물을 리뉴얼한 카페. 수제 인도식 매운맛 카레와 수제 케이크가 인기 메뉴. 향수어린 공간에서 편안한 시간을 즐겨 주십시오.



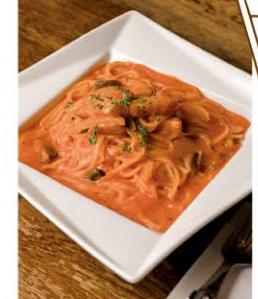
☎ 03-5386-6838
나카노구 주오 2-57-7
⑤ 11시~18시
⑥ 월~수요일

Bar ILLUSIONS

일루전의 나폴리탄

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

양파와 양송이버섯을 정성껏 봄아서 만든 농후한 소스의 '일루전의 나폴리탄'은 줄깃줄깃한 생파스타를 사용해 솔과도 질 어울립니다!



BAR&RESTAURANT 덴

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

명물 '맵고 깊은 맛의 치킨 카레'는 기름을 전혀 사용하지 않고, 10 종류 이상의 향신료와 야채, 과일의 맛이 응축된 일품입니다.

☎ 03-3387-7357
나카노구 나카노 5-36-1
⑤ 18시~다음날 2시(일요일, 공휴일은 23시까지)
⑥ 월요일, 목요일 11시 50분~13시
⑦ 월요일, 첫째 일요일



☎ 03-3384-7598
나카노구 나카노 2-12-11
이오빌딩 B1층
⑤ 18시~다음날 3시(일요일, 연휴
중의 월요일은 다음날 2시까지)
⑥ 무휴





철학당 공원은 매화나 벚꽃, 철쭉, 단풍 등 사계절에 걸쳐 아름다운 꽃과 초목을 감상하며 산책할 수 있는 곳입니다. 또한 적당한 기복도 있어 건강에도 좋습니다.
코스 지도는 P13 참조

철학당 공원 주변의 볼거리

렌게지 절

P12 C-1, P27 D-1

나카노구 에고타 1-6-4

철학당을 창설한 이노우에 엔료의 독특한 형태의 무덤이 있습니다. 우물 정(井) 자 모양의 돌 위에(上) 둑근(円) 돌을 올려 이노우에 엔료(井上円了)의 이름을 나타내고 있습니다.



노가타 배수탑

P12 C-1

나카노구 에고타 1-3

미즈노토 공원 안에 있는 아라타마 수도급수장에 세워진 탑으로 돔형 지붕이 특징입니다. 1929년에 완성되어 1966년까지 사용되었습니다. 현재는 국가의 등록유형문화재로 소중히 보존되고 있습니다.



철학당 공원의 옛 건축물

절대성



옛날에는 도서관이었으며, 전리의 길을 걷는 사람들이 겪는 고난의 기록을 모아두고 있습니다. 만물의 서적을 전부 읽으면 절대의 경지, 즉 대립할 것이 없는 상태에 이른다는 의미에서 절대성이란 명명되었습니다.

우주관

철학은 우주의 진리를 탐구하는 학문이라는 관점에서 철학 강습을 위한 강의실로 사용하기 위해 건립되었습니다.



철리문

오른쪽 기둥에는 물질세계의 불가사의를 나타내는 덴구상, 왼쪽 기둥에는 정신세계의 불가사의를 나타내는 유령상이 배치되어 있습니다. 수막새 기와에 새겨진 “哲마크”도 꼭 확인해 보세요.



도쿄 돔의 약 1.2배 부지를 지닌 철학당 공원은 나카노구 북부의 묘소지 강 부근에 위치해 있습니다. 사계절의 꽃과 수목으로 둘러싸여 산책하기에도 좋은 곳입니다. 세계에서 유례없는 ‘철학 테마 파크’를 꼭 한번 방문해 보세요.

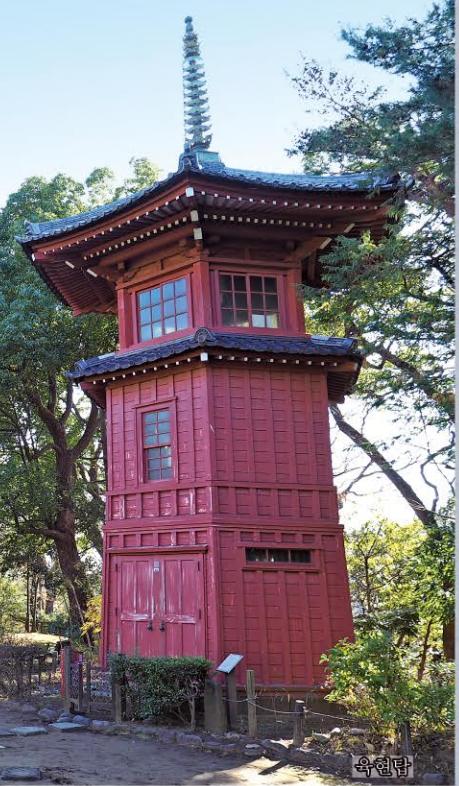
철학당 공원에 가 보자

철학당 공원

P12 C-1, P27 D-1

나카노구 마쓰가오카 1-34-28 ☎ 03-3951-2515

1904년에 도요대학 창립자인 이노우에 엔료 박사가 세계의 철학을 배울 수 있는 공원으로 건립했습니다. 원내에는 ‘철학당 정원 내부 77곳’이라는 이름으로 철학에서 유래한 명칭을 가진 독특한 건축물이나 석상, 연못 등이 77곳이나 있으며, 세계의 철학이 시각적으로 표현되어 있습니다. 이 장소들을 하나씩 전부 둘러보면 철학과 관련된 지식, 사고방식 및 세계관 등을 배울 수 있도록 설계되어 있습니다. 메이지시대와 다이쇼시대의 분위기를 간직하고 있는 정원에서 77가지의 철학과 관련된 사색과 산책을 체험해 보세요.



사성당

철학당의 중심적인 건물. 사면이 모두 정면이며, 공자, 석가, 소크라테스, 칸트를 모시고 있습니다.



육현탑

철학당을 대표하는 건물 중의 하나. 동양의 현인으로 쇼토쿠 태자, 스가와라노 미치자네, 장자, 주자, 나가르주나, 카필라의 6명을 모시고 있습니다.

철학당 공원 개장 시간

3월 ~ 6월 · 9월	8 : 00 ~ 18 : 00
7월 ~ 8월	7 : 00 ~ 18 : 00
10월 ~ 11월	8 : 00 ~ 17 : 00
12월 ~ 2월	9 : 00 ~ 17 : 00

연말(12/29 ~ 12/31)

에도막부와 나카노

에도막부와 나카노의 관계를 나타내는 것으로서 이누야시키와 조고야가 있습니다.
지금도 그 자취를 볼 수 있습니다.

조고야 터

P19 C-2,P21 C-3

나카노구 혼초 2-32 아사히가오카 공원



에도시대 중기에는 있었던 조고야(코끼리 오두막)의 터로, 1728년에 안남(지금의 베트남 지역)에서 데려온 것으로 도쿠가와 제8대 쇼군 요시무네가 본 후에 이 코끼리를 하사받은 옛 나카노무라의 겐스케는 코끼리 오두막을 짓고 계속 사육했습니다.



“무사시 명승지 그림책”에
그려진 나카노의 코끼리

나카노의 이누야시키

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

나카노구 나카노 4-8-1 나카노구청

도쿠가와 제5대 쇼군 쓰나요시가 설치하여 막부가 관할했던 개 보호시설로 개를 우리에 넣어 사육했다하여 ‘오카코이 고요야 시키’라고도 불렸습니다. 부지는 현재의 구청을 중심으로 약 30만 평, 5개의 개 우리에는 각종 건물이 있었고, 10만 마리의 개가 모여 있었다고 합니다. 이 이누야시키가 있었다는 것을 나타내는 동상이 나카노구청 앞에 설치되어 있습니다.



나카노의 역사를 알려면

야마자키 기념 나카노 구립 역사민속자료관

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

나카노구 에고타 4-3-4 ☎ 03-3319-9221

향토의 문화유산을 보존 및 전시하면서 활용해 나가는 것을 목적으로 명예도민이었던 고 야마자키 기사쿠 씨로부터 기증받은 토지에 세워졌습니다. 상설, 특별, 기획의 3개 전시실이 있으며, 원시부터 현대까지 나카노의 역사를 알 수 있고, 또 주차장에는 실제로 사용되었던 메밀가루 제분용 맷돌이 있습니다.

● 9:00~17:00(입장은 16:30까지)

휴 월요일, 셧째 일요일, 연말연시

¥ 입장 무료



오메 가도 연변의 고찰과 전설을 더듬어 보다

오메 가도 주변은 옛날에 나카노주쿠 역참마을로 번창했으며, 그 역사가 형성된 지역입니다. 지금까지 전해지는 고찰과 전설의 장소를 찾아 옛 기억을 더듬어 봅니다.

나카노 백만장자 전설이란?

지금으로부터 약 600년 전, 스즈키 구로가 이 지역을 개간해 큰 성공을 거두고 나카노 백만장자라 불리게 되었습니다. 그런데 그 후 재산을 둘러싼 악업으로 인해 애지중지하던 외동딸이 죽고 말았습니다. 구로는 지금까지의 죄를 뉘우치고 출가했으며, 공양을 위해 자신의 집을 절(조간지 절)로 만들어 평생 동안 딸을 공양했다고 합니다.(역사적 사실과는 다릅니다)

지금도 남아 있는 나카노 백만장자의 연고지

조간지 절

P19 C-2,P21 C-3

나카노구 혼초 2-26-6 ☎ 03-3372-2711

중국풍의 산문이 상징물이며, 나카노 백만장자로 불렸던 스즈키 구로가 세웠다고 합니다. 에도시대에 현재 위치로 이전되었으며, 다이묘(지방영주) 하스키에 나베시마 가문의 묘소가 있습니다.



호센지 절

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

나카노구 주오 2-33-3 ☎ 03-3371-7101



나카노구에서도 손꼽히는 광대한 사원입니다. 역사도 오래되어 헤이안시대 후기의 간지 연간(1087~1094년)에 미나모토노 요시이에가 창건했습니다. 사원 안에는

불처련화를 내는 아형과 흥형의 금강역사가 서 있는 산문, 옛 나카노무라의 지방 관리 호리에 가문의 묘소 등 많은 문화재가 있습니다.



맷돌무덤

옛날에 나카노는 제분업의 큰 거점이었지만, 그 후 기계화로 인해 사용하지 않게 된 맷돌은 방치되어 있었습니다. 당시의 주지스님이 맷돌을 소중히 공양하는 마음으로 쌓은 무덤입니다.



나카노구의 역사를 접하다

사기노미야 하치만 신사 P26 A-2,P28 A-2,P30 B-2
나카노구 시라사기 1-31-10 ☎ 03-3338-8536

1064년에 창건되었으며, 옛날에 경내에는 많은 해오라기(일본어로는 ‘사기’)가 살고 있었기 때문에 마을 사람들이 ‘사기노미야 다이묘진’이라고 부른 것이 ‘사기노미야’라는 지명의 유래가 되었다고 합니다. 매년 8월에 열리는 향례대제 때 봉납되는 사기노미야 축제음악은 나카노구의 무형민속문화재로 지정되어 있습니다.



나카노 히카와 신사 P17 D-2,P20 C-2,P23 C-4
나카노구 히가시나카노 1-11-1 ☎ 03-3361-2465

옛 나카노무라의 수호신으로 1030년에 창건되었고, 무사시이치노미야 신사인 오미야 히카와 신사에서 분령을 모신 것이 기원이라 합니다. 경내에는 700년~800년 전의 작품으로 여겨지는 고마이누(사자나 개를 닮은 상상의 동물) 등의 구지정문화재가 많으며, 매년 9월에 열리는 향례대제는 나카노구 최대급 규모를 자랑합니다.



다다 신사 P21 A-4
나카노구 미나미다이 3-43-1 ☎ 03-3381-4376

간지 6년(1092년)에 미나모토노 요시이에가 오미야 하치만구 신사(스기나미구)에 참배했을 때, 선조 다다노 미쓰나카를 사당에 모신 것이 이 신사의 기원이라 합니다. 현재의 미나미다이 지역은 과거에 조시키라고 불렸으며, 다다 신사는 조시키 마을의 수호신으로 숭배받고 있습니다.



누마부쿠로 히카와 신사 P12 B-2,P25 B-3,P27 D-2
나카노구 누마부쿠로 1-31-4 ☎ 03-3386-5566

쇼헤이 연간(1346~1370년) 무렵 무사시이치노미야 신사인 오미야 히카와 신사로부터 스사노오노미코토의 분령을 모신 것이 신사의 기원입니다. 에도성을 축성한 오타도칸과 인연이 깊은 오래된 신사로도 알려져 있으며, 경내에는 ‘도칸 삼나무’ 터와 신목으로 섬김을 받고 있는 ‘소원을 비는 세 그루의 소나무’ 등이 있습니다.



건강 메모
옛날 에도시대 (1603~1867년) 때는 무병식재 등의 건강을 기원하는 신사불각 순례가 서민들 사이에서 큰 인기를 누렸으며, 가는 곳마다 성황을 이루었습니다. 에도의 역사를 느끼면서 산책하면 건강에 효험이 있을지도 모릅니다.

서브컬처의 성지로 유명해진 나카노구이지만, 오랜 역사가 있습니다. 시내 곳곳에 남아 있는 사적을 둘러보면서 마음이 풍요로워지는 워킹을 즐깁시다.

천천히 걸으면서 절과 신사 순례

나카노구 운수대통 산책

아라이야쿠시 바이쇼인 절 P13 B-3,P27 D-3
나카노구 아라이 5-3-5 ☎ 03-3386-1355

텐쇼 연간(1573~1592년)에 승려 교순에 의해 창건된 진언종 풍산파 사원으로 본존은 약사여래와 여의륜관음의 2불1체 존상입니다. 약사여래는 예로부터 ‘눈을 낫게 하는 의사’로 널리 숭배받아 왔습니다. 매달 8일 불는 날의 젯날에는 옛날부터 식목시장이 있고, 많은 사람들로 성황을 이룹니다.



아라이텐진 기타노 신사 P12 A-2,P25 B-4,P27 D-3
나카노구 아라이 4-14-3 ☎ 03-3388-0135



아라이야쿠시 바이쇼인 절을 창건한 승려 교순이 세웠다고 알려져 있으며, 텐쇼 연간(1573~1592년)에는 이미 아라이 지역의 수호신으로 숭배받고 있었습니다. 경내에는 십 수 개에 달하는 구지정문화재 ‘지카라이시’가 봉납되어 있습니다. 11월의 도리노이치 축제 때는 행운을 부르는 구마데(갈퀴 모양 장식물) 등이 판매되고, 많은 사람들이 방문합니다.



가세이짱 기념물

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

가세이짱은 도리쓰 가세이 상점가 진흥조합이 만화가 지바 데쓰야 씨에게 의뢰해 2002년에 탄생했습니다. 탄생 10주년 기념으로 제작되었고, 도리쓰 가세이역 남쪽 출구에 설치되어 있습니다. 다양한 행사에 등장해 지역주민들의 사랑을 독차지하는 캐릭터입니다.



나카노구 와카미야 3-16

신도 다리

P12 A-2,P25 A-4,P27 C-2

에도시대에 이 근처에서 잡힌 일본갈색개구리는 식재료로 막부에 상납되어 한 약의 재료로 사용되었다고 합니다. 그러한 연유로 다리 난간에는 개구리 그림이 그려져 있습니다.

나카노구 아라이 3-38, 4-32



올리브 다리

P26 A-2,P28 B-3,P30 B-2

묘소지 강에 걸쳐져 있는 밝은 초록색 다리로 소설 “스물 네 개의 눈동자”의 작가 쓰보이 사카에가 근처에 살았기 때문에 소설의 무대인 쇼도시마 섬의 명산품 올리브와 관련시켜 명명되었습니다 (2018년 7월까지 공사 예정). 근처에는 각종 수목이 서 있는 와카미야 올리브 공원이 있습니다.

나카노구 와카미야 3-57~시라사기 1-14



올리브 다리 근처에 있는 와카미야 올리브 공원

모모조노 강 녹도

P14~15,P16~17,P20

스기나미구에서 시작된 옛 모모조노 강은 전 구간이 지하로 들어가 약 2.3km의 산책길이 만들어졌습니다. 많은 수목과 풀꽃이 심어져 있어 연중 식물을 즐길 수 있는 아름다운 녹음길입니다.

나카노구 주오 1-50~나카노 3-13
☎03-3228-8032
(나카노구 공원유지관리 담당)



P24 C-1

간장가게의 모밀잣밤나무

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



에하라 저택부지 숲 녹지

P24 C-1

에도시대부터 이어져 오는 유서깊은 가문의 저택 일부를 정비한 공원입니다. 100년보다 더 전의 저택부지 숲이 남아 있으며, 녹음이 풍요로운 도시의 오아시스로 사랑받고 있습니다.



나카노구 에하라초 3-32
☎03-3228-8032
(나카노구 공원유지관리 담당)

나카노 구립 역사민속자료관으로 이어지는 부지에 수령 약 500년의 모밀잣밤나무가 있습니다. 역사민속자료관의 토지를 나카노구에 기증한 야마자키 씨가 옛날에 간장을 제조했었다는 점에서 ‘간장가게의 모밀잣밤나무’라 불리며 사랑받아 왔습니다. 구의 나무 ‘모밀잣밤나무’는 이 나무에서 유래했습니다.

나카노구 애고다 4-3-4(나카노 구립 역사민속자료관)
☎03-3319-9221



에고타노모리 공원 P24 B-1

에도시대에는 쇼군이 매사냥을 하던 장소였으며, 현재도 나카노구 내에서는 최대 규모의 나무숲이 남아 있어 무사시노 지역의 옛 모습을 느낄 수 있습니다. 1912년에 일본이 미국에 선물한 벚나무(워싱턴 포토맥 강변)에 대한 답례로 도착한 미국산 딸나무가 당시 이 주변에 있었던 '노가타 모밭'에 심어졌습니다. 지금은 그 원목의 후손에 해당하는 묘목이 공원 내부의 하나미즈키 언덕에 심어져 있습니다.

| 나카노구 에고타 3-14



스기야마 공원 P16 B-3,P18 A-1,P20 A-2

옛날의 훗카이도 개척에 종사한 메이지시대의 실업가 스기야마 사이키치로부터 기부받은 저택으로 만든 공원이며, 유아용 놀이기구들과 벤치도 있습니다.

| 나카노구 혼초 6-15



헤이와노모리 공원 P12 A-2,P25 A-4 P27 C-2·3

나카노구 안에서도 유수의 넓이를 자랑하는 공원입니다. 원내에는 초지광장을 둘러싼 워킹/조깅의 인기 코스가 있으며, 어른들도 즐기면서 간편하게 사용할 수 있는 트림 놀이기구 (건강 놀이기구)도 설치되어 있습니다.

"스포츠와 녹음으로 건강·교류를 증진하는 나카노의 중심에 걸맞는 공원 조성"을 테마로 재정비를 추진하고



있습니다 (2019년 8월부터 전면 개장 예정).

| 나카노구 아라이 3-37 ☎ 03-3228-5553 (나카노구 공원정비 담당)

모미지야마 공원 P14 B-2,P16 B-2 P20 B-1,P23 A-4

도쿄 100년 기념사업의 일환으로 나카노구가 조성한 공원으로 나카노 ZERO에 인접해 있습니다. 과거에 이 일대는 단풍나무가 많았다고 해서 '모미지야마(단풍나무산)'으로 불리고 있으며, 그대로 공원 이름이 되었습니다. 원내에는 다양한 수목과 놀이기구가 있으며, 증기기관차도 전시하고 있습니다.



| 나카노구 나카노 2-5



걸으면서 즐기는 나카노구 경관 워칭

나카노에는 걸으면서 만나는 매력적인 관광명소가 많다. 가벼운 발걸음으로 특별한 풍경 속을 산책해 보자.

나카노 시키노모리 공원

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

나카노 시키노마치 중앙부에 위치한 방재공원으로 휴일에는 가족 단위의 방문객이나 조깅 등의 스포츠를 즐기는 분들이 많습니다. 매년 가을에 개최하고 있는 '도호쿠 부흥 대축전 나카노'와 '나카노 니기와이 페스타' 등의 대형 이벤트 장소로도 사용되고 있습니다.

| 나카노구 나카노 4-13



물놀이를 즐길 수 있는 분수광장

나카노 니기와이 페스타



건강
페스티벌

넓찍한 보행자 도로가 있어 워킹이나 조깅에 최적. 넓은 잔디광장도 있습니다.
코스 지도는 P15를 참조



간다가와 노래비

P17 D-2

모모조노가와 녹음길과 간다가와 강이 만나는 스에히로 다리 옆에 1973년에 미나미 고세쓰와 가구야히메가 불러 대히트를 기록한 “간다가와”의 노래비가 설치되어 있으며, 1절 가사가 새겨져 있습니다.

■ **나카노구 주오 1-13-9**

간다가와 강을 따라 ‘간다가와 시키노미치’라는 이름으로 산책길이 정비되어 있습니다. 벚나무 가로수가 줄지어 서 있어 특히 벚꽃 시즌의 위장을 강력히 추천해 드립니다.

동요 “모닥불”의 발상지 P22 A-2,P27 D-3



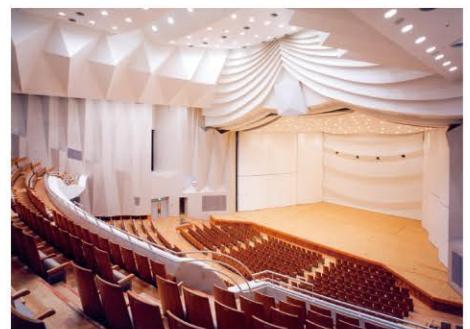
세이부 철도 신주쿠선 아라이야쿠시마에역의 남쪽, 가미타카다 3초메에 유난히 눈에 띄는 대나무 울타리로 둘러싸인 저택이 있습니다. 이곳이 동요 “모닥불”的 발상지로 “울타리 울타리 담 모퉁이”라는 가사 그대로의 세계가 남아 있습니다. 작사한 다크미 세이카가 이 근처를 산책하면서 작사한 것으로 여겨지고 있습니다.

■ **나카노구 가미타카다 3-26-17**

나카노 ZERO

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

나카노구 평생학습의 거점으로 콘서트나 강연회가 열리는 대홀을 비롯해 소홀, 미술 갤러리, 평생학습 활동·지원 코너, 댄스 연습용 리허설실, 플라네타리움 등을 갖추고 있습니다. 또한 도서관도 함께 설치되어 있으며, 바로 옆에는 사계절의 표정을 보여 주는 모미지야마 공원이 있습니다.

■ **나카노구 나카노 2-9-7 ☎ 03-5340-5000 (대표)**

우메와카 노가쿠학원회관 P15 D-2,P17 C-2 P20 C-2

초심자라도 노(일본의 전통적인 가면악극)의 우타이(노래)와 시마이(춤)를 배울 수 있는 각종학교. 수시로 견학과 입학 신청을 접수하고 있습니다. 2월과 8월을 제외하고 셋째 일요일에는 노 공연이 개최되며, 누구라도 부담없이 감상할 수 있습니다.

■ **나카노구 히가시나카노 2-6-14 ☎ 03-3363-7748**

소극장의 즐거움

나카노에는 스타를 지망하는 연예인이나 무대에서 정열을 불태우는 극단원도 많이 모입니다. 다양한 공연이 열리는 소극장에서 꿈을 이루기 위해 질주하는 에너지를 느껴보는 건 어떠세요?

나카노 예능소극장 P13 A-4,P16 A-1 P20 A-1

일본음악과 일본무용을 비롯해 만담이나 코미디 공연, 낭독회, 연극공연 등 다목적으로 활용되고 있는 시설입니다. 좌석수는 110석. 많은 연예인들이 여기서 라이브 공연을 한 경험이 있으며, 차세대 스타를 발굴하는 무대이기도 합니다.

■ **나카노구 나카노 5-68-7
스마일 나카노 2층 ☎ 03-5380-0931**

포켓 스퀘어

P14 A-2
P16 A-2■ **나카노구 나카노 3-22-8
☎ 03-3381-8422 (사무소)**

더 포켓

포켓 스퀘어의 중심이 되는 극장으로 포켓 스퀘어에서 가장 큰 약 180석 규모.



티아트르 BONBON

포켓 스퀘어에서 가장 천장이 높아 실제보다 더 응대하게 느끼지는 공간입니다.



극장 MOMO

약 90석이면서도 천장이 높고, 로비를 편하게 사용할 수 있는 소극장.

극장 HOPE

포켓 스퀘어에서 유일한 지하극장. 객석수는 약 70석이지만, 설비는 알차게 갖추고 있습니다.

나카노 썬 플라자 P13 A-4,P14 A-1 P16 A-1,P20 A-1

1973년에 개업한 복합시설. 하얀 삼각형 외관이 특징적이며, 개관 아래 많은 아티스트가 콘서트를 열고 있는 홀을 비롯해 호텔·레스토랑과 카페, 결혼식장, 연구실 등 다양한 시설이 있습니다. 정면 광장은 만남의 장소로 널리 사랑받고 있습니다.

| 나카노구 나카노 4-1-1 ☎03-3388-1151 (대표)

1층 로비 안쪽에서 나카노 명품을 판매(비정기)



조명으로 연출되는 카리용 시계
(거울절 한정)

썬 플라자 홀



볼링장 등 스포츠 시설도
있습니다. 어린이부터
고령자까지 함께 즐기면서
땀을 흘리고 있습니다.

나카노 썬 몰 상점가 P13 A-4,P14 A-1 P16 A-1,P20 A-1

| 나카노구 나카노 5-67-1
☎03-3387-3586 (상점가 진흥조합 사무소)

JR 나카노역 북쪽 출구 광장에서 똑바로 뻗어 있는 상점가이며, 나카노 브로드웨이로 연결되어 있습니다. 아케이드 속에 100개 이상의 점포가 집결해 있으며, 아케이드 내부는 시간마다 서로 다른 사운드 뮤직, 증기기관차가 달려가는 소리의 현재시각 안내 등 다양한 분위기를 연출하고 있습니다.



계절별 장식이 즐거운 아케이드



개성이 풍부한 거리산책 명소

나카노의 거리에는 알면 알수록 재미있는 곳이 많습니다. 서브컬처뿐만 아니라 자연이 풍요로운 공원이나 옛날의 정겨운 풍경 등 다양한 명소를 걸어 봅시다.

서브컬처에서 노가쿠까지, 나카노의 문화명소 탐방

문화·
예술

매니아가 찾는 점포가 즐비한 카오스 공간

나카노 브로드웨이 상점가 P13 A-4,P16 A-1 P20 A-1

1966년에 문을 연 상업시설로 당시는 선구적인 상업주택복합건물 중 하나였습니다. 약 300채에 이르는 점포가 영업하고 있으며, 특히 애니메이션과 코스프레 등 서브컬처 관련 숍을 중심으로 매니어를 위한 점포가 집결해 있습니다. 또한 신선식품과 의료기관 등 지역 밀착형 점포도 많아 언제나 많은 사람들로 붐비고 있습니다.

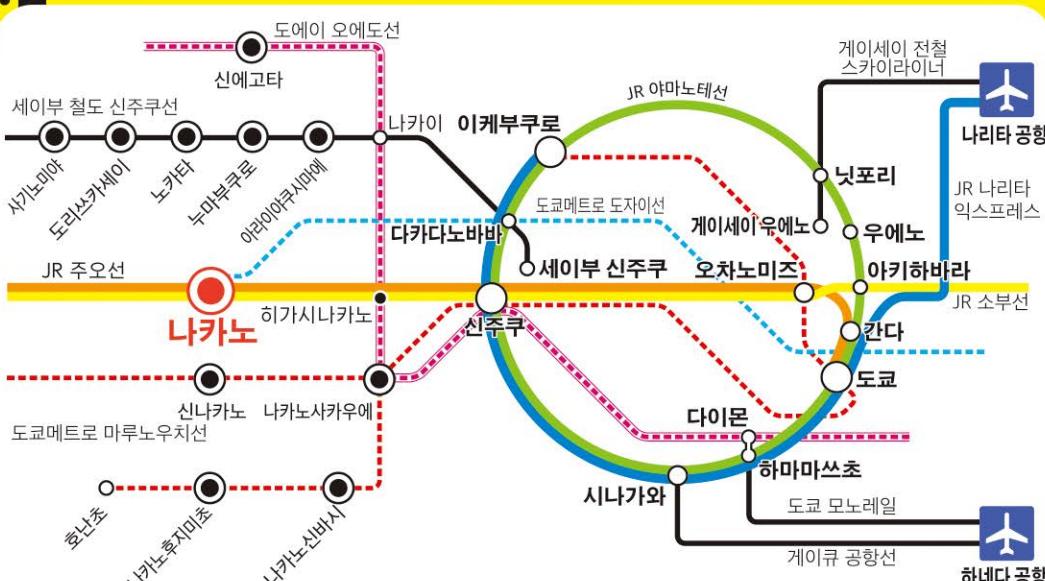
| 나카노구 나카노 5-52-15 ☎03-3388-7004
(상점가 진흥조합 사무소)



개업 50주년 기념 나카노 브로드웨이성

51

나카노구로 오시는 길



철도로의 액세스



공항에서 액세스



Nakano Free Wi-Fi

나카노구 내의 주요 역 주변을 중심으로 누구나 무료로 이용할 수 있는 공중무선 LAN 서비스(Free Wi-Fi)를 제공해 드리고 있습니다.
<https://www.visit.city-tokyo-nakano.jp/wifi>



이용 방법

- [1] 접속 포인트 근처에서 Wi-Fi를 on으로 한 후 네트워크 일람에서 'Tokyo_Nakano_Free_Wi-Fi'를 선택
- [2] 브라우저를 띄워 Wi-Fi 포털 사이트가 표시되면 인터넷 접속 버튼을 탭합니다
- [3] 메일주소를 입력하고 인증 등록 절차를 마치면 인터넷 접속 완료!

외화환전소

유초 은행 나카노점	나카노구 나카노 2-27-1 ☎ 03-3383-7541
나카노 기타 우체국	나카노구 마루야마 1-28-10 ☎ 03-5380-3021
미쓰비시 UFJ 은행 나카노역 남쪽 출구 지점	나카노구 나카노 2-30-9 ☎ 03-5340-0761
미쓰비시 UFJ 은행 나카노역 앞 지점	나카노구 나카노 2-30-9 ☎ 03-3383-0171

나카노구를 걷자

나카노구는 서브컬처를 비롯해 오랜 역사와 풍부한 예술·문화, 그리고 본고장 음식 등 매력이 넘치는 지역입니다. JR 주오선, 세이부 철도 신주쿠선, 도쿄메트로 마루노우치선 각각의 구역마다 서로 다른 개성이 있어 거리를 산책하다보면 새로운 발견이 가능합니다. 거리를 걷다가 다양한 명소도 방문해 보시면서 나카노구의 매력을 만끽해 주세요.

목 차

- 나카노구를 걷자 54-55
- Nakano Free Wi-Fi 53
- 나카노구로 오시는 길 52
- 개성이 풍부한 거리산책 명소
 - 서브컬처에서 노가쿠까지, 나카노의 문화명소 탐방 48-51
 - 걸으면서 즐기는 나카노구 경관 워킹 44-47
- 나카노구의 역사를 접하다
 - 나카노구 운수대통 산책 42-43
 - 오메 가도 연변의 고찰과 전설을 더듬어 보다 41
 - 에도막부와 나카노 40
 - 철학당 공원에 가 보자 38-39
- 나카노의 맛집을 찾아보자
 - 맛있고 즐거운 현지 맛집 36-37
 - 테이크아웃 가능한 인기 음식 34-35
 - 인기 만점의 스위트 32-33
- 다함께 걷자! 나카노구 워킹12개 코스 12-31
- 나카노구 스포츠 시설 11
- 나카노 지역 스포츠 클럽이란? 11
- 나카노 구민의 건강증진을 추진하는 모임 10
- 건강체크 9
- 밸런스가 잘 잡힌 식사로 몸도 마음도 건강하게 8-9
- +10(플러스 텐)으로 건강 증진! 6-7
- 워킹으로 활동량을 늘리는 힌트 6
- 이상적인 워킹 자세 5
- 워킹의 효과 4
- 워킹 전후 4

