

[TOP](#) > [グルメ](#) > [カフェ、スイーツ、パン](#) > JR「中野駅」までひと駅歩く！モダンなまちと瀟洒な寺々「落合駅」編[シェア](#)[ツイート](#)

JR「中野駅」までひと駅歩く！モダンなまちと瀟洒な寺々「落合駅」編

2022.02.01 UP 投稿者：区民レポーター 奥山 行

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

昼はお日さまの光、夕方からは優しい街灯の明かりに包まれる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。

中野区にはたくさんの駅がありますが、よく行く駅の周辺以外は未知のエリアも多いはず。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。今回は歩きやすく、運動量や歩数も稼げる東京メトロ東西線「落合駅」からのスタート。早稲田通りの景観を楽しみながら、東西線の線路を辿るコースをご紹介します。

【START】落合駅



スタート地点は1番出口、または2a番出口。コンビニが近いのが嬉しい

東京メトロ東西線「落合駅」からスタート！夕方に出口を抜けると、外はすっかりライトアップされています。早稲田通りを西に向かって進みましょう。

「cafe 傳（でん）」で穏やかなコーヒータイムを

「落合駅」から徒歩3分。泉幸甫氏設計の建築「apartment 傳」敷地内に「cafe 傳（でん）」があります。併設のケーキ屋さん「傳心庵（でんしんあん）」のスイーツと一緒に、ハンドドリップのコーヒーが楽しめる隠れ家カフェ。



夕暮れの路地にほんのり灯るサイン。手書き風の文字があたたかい

入るのをためらうほどに静謐でプライベートな空間……しかしひとたび足を踏み入れると、コーヒーの香りと穏やかな照明が、全身を居心地良く包んでくれます。おすすめのケーキは定番のモンブラン、または季節によって変わるフルーツタルト！ほろほろ崩れる生地が絶品です。身も心もリラックスして、気持ちも新たにウォーキングを続けましょう。

★「cafe 傳」について詳しくは[コチラ](#)

どこかモダンな美しさが遠目にも際立つ「正見寺」

上高田周辺は、多くの寺社が立ち並ぶ寺町となっており、四季折々の美しい佇まいを楽しむことができます。「落合駅」から徒歩5分、進行方向右手に「正見寺」が見えてきました。ここからの道は自然に囲まれた寺が目白押し！空気までどこか清浄に感じられるほどです。



白とブルーのコントラストが木々に映える、美しい本堂

本堂の抜けるような白が、夕暮れの空にスッキリと際立ちます。江戸の三代美人と言われた「笠森お仙」にさらなる美に出会えるようお願いしたら、そのまま西へ進みましょう。

「Legare (レガーレ)」でおいしいイタリアンをカジュアルに

お腹が空いている日は、東中野銀座通りにあるイタリアンバル「Legare（レガーレ）」に寄り道しちゃいます。「落合駅」から徒歩7分、木の質感があたたかい看板が目印。ちょっとオシャレに小腹を満たしたい時にも、ガッツリした一品で元気を出したい時にもおすすめです。



親しみやすい雰囲気の人気秘訣。肉料理のボードに期待も高まります

前菜の盛り合わせにプラス、旬の肉料理（鴨がイチオシです！）を楽しんだ後は、もちもちパスタや焼き立てピザもおすすめです。持ち帰り用にもう一品を頼んだら、早稲田通りへ進路を戻すことにしましょう。

★「Casual Italian & Pasta Legare（レガーレ）」について詳しくは[コチラ](#)

緑に囲まれた優しい空間が広がる「青原寺」

東中野銀座通りから早稲田通りへ戻ると、すぐに「青原寺」が目に入ります。美しく整えられた境内には立派な枝ぶりの木がずらり。秋には柿の木に鈴なりになった柿の実が見られます。



山門をくぐった先、夕日を浴びて輝く本堂。疲れも吹き飛ばす眺めです

樹木葬を行っていることもあり、緑に溢れた穏やかな空気が流れています。ゆっくりと深呼吸して、ひと心地ついたらさらに西へと歩いていきます。

★「青原寺」について詳しくは[コチラ](#)

大劇作家の河竹黙阿弥が眠る「源通寺」

青原寺のすぐ隣は「源通寺」。明治41年（1908年）に今の地へ移ってから、100年以上もの間地域を見守っています。本堂には阿弥陀如来像が安置されているほか、親鸞聖人絵像や聖徳太子の軸が掲げられています。江戸時代後期より活躍した狂言作家、河竹黙阿弥（二代河竹新七）のお墓に参ることができます。



いつ来ても塵ひとつなく、手が行き届いている清らかな境内

聖徳太子にさらなるウォーキング知識を授けてくれるようお祈りしつつ、どんどん西へと歩きます。

★「源通寺」について詳しくは[コチラ](#)

シンプルで落ち着いた佇まいが魅力の「高德寺」

源通寺の先にあるのは「高德寺」です。境内にある徳川六代将軍に仕えた朱子学者、新井白石の墓（東京都指定旧跡）には英語で書かれた解説版もあり、文学ファンにはありがたい心遣い。



この日はちょうど日の入りのタイミング。夕陽が白い敷石に映ります

境内には見事な桜の木があり、春には桜吹雪が舞う景色が見られます。美しい夕陽を拝んで、さらに寺町を散策しましょう。

★「高德寺」について詳しくは[コチラ](#)

猿が人々を見守るお寺「松源寺」

さる寺の名前で親しまれている「松源寺」。かつての住職を猿が海難から守ったという言い伝えがあり、昔は境内にも猿が住んでいたとか。



ちょこんと座る猿の像。親戚のおじさん感漂う顔は親しみやすさMAX

生い茂る木々は、夏には歩道に心地よい日陰を作ってくれます。のんびり寺を巡るうちに、いつの間にか行程の半分を歩いてしまいました。

★「松源寺」について詳しくは[コチラ](#)

見事な本堂に目を奪われる「宗清寺」

「宗清寺」が見えてきたら、そろそろ寺町エリアも終わりに近づいてきます。堂々とした構えの本堂が歩道からもよく見えて、つい広い敷地内を散策したくなります。



躍動感あふれる屋根の彫刻が見どころ！迫力の鬼瓦もあります

意匠を凝らした彫刻や、素朴でかわいらしいお地蔵さんを思いがけないところで見つけることができます。澄んだ涼やかな空気を胸いっぱい吸い込んで、もう少しだけ寺巡りを楽しみましょう。

★「宗清寺」について詳しくは[コチラ](#)

かわいい幼稚園が併設された「保善寺」

怒涛のお寺コース、今回最後を飾るのは「保善寺」。徳川将軍家光公に「獅子に似た犬」を賜ったと伝えられ、入り口にはその犬をかたどった像と「獅子寺」の文字があります。ムキムキの勇ましい像なのでぜひ見てみてください！



カラフルなフィールドアスレチックと絶妙に調和する本堂

境内には様々な顔のお地蔵さんがたくさん。獅子にあやかり強靱な足腰を授けてくれるようお祈りして、寺町を後にします。

★「保善寺」について詳しくは[コチラ](#)

今回は夕方のウォーキングだったので、寺々をのんびり巡るうちに徐々に日が落ちてきました。ここからは少し南に降り、少しずつ中央線の線路沿いに近づいていきます。



ライトアップされる住宅街の夕暮れ。どこからか夕ごはんの匂いも

日没前のマジックアワー、このエリアは幻想的な美しさに包まれます。

セーブポイント① そらまめ公園

保善寺を右手に見て左に曲がり、早稲田通りを離れるとすぐに「そらまめ公園」が見つかります。



清潔なベンチと整えられた草木。ほっと一息つけるかわいい公園

静かで落ち着く雰囲気の中、丸いベンチに腰を落ち着けて一休みしましょう。水分補給や足のストレッチをするにもピッタリ。残りの行程を無事に歩き切れるよう、ここで再度しっかり準備します。

セーブポイント② 天神公園

大木が寄り集まる場所が見えたら、そこが「天神公園」です。住宅街の中にありながら、まるで鎮守の森のような自然に溢れた雰囲気。昔ながらの風情ある社や、放課後に遊び回る子どもたち……なんだか懐かしい、心休まる風景が広がっています。



貫禄ある狛犬。参拝客や公園で遊ぶ子どもたちを優しく見守っています

ここまで来たら、残り3分の1の行程は一気に歩きます。体力が持つよう、気合を入れて休憩しましょう！

一気に線路沿いの道へ出て、行き交う電車を眺めながら中野駅へと向かいます。歩く人の数が増え、駅前の賑やかな音が聞こえてきたら、もうゴールはすぐそこ。



線路沿いのウォールアートを辿って、暮れなずむ中野駅の光と影の中へ…

【GOAL】中野駅

ついにJR中央線「中野駅」北口に到着！「落合駅」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、寄り道しながら歩いても40分前後で歩き切ることができます。歩きやすく整備された歩道とモダンな街並み、そして寺町の歴史ある佇まいを両方堪能できるコースです。



夕方の北口前広場は大賑わい。一休みできるベンチもたくさん

今回歩いた「落合駅」からJR中央線「中野駅」北口までのルートは、最短で約2km、約2,800～3,000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歩以上歩くこともできるので、目標歩数の参考にしてください。地域の今昔を再発見しながら、中野のウォーキングでしっかり体力をつけましょう！



※問い合わせ先の記載がない記事については、まるっと中野編集部までお問い合わせ下さい。

掲載場所近隣の区民の皆様にご直接お問い合わせすることはご遠慮いただきますよう、お願い申し上げます。

※掲載情報は全て記事取材当時のものです。