



TOP > グルメ > カフェ、スイーツ、パン > JR「中野駅」までひと駅歩く！歩きやすさと安らぎ満点の「沼袋駅」編

シェア

ツイート



JR「中野駅」までひと駅歩く！歩きやすさと安らぎ満点の「沼袋駅」編

2022.03.01 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] [まち歩き、公園] [区民レポーター]

普段使わない道を通ると、必ず新たな穴場が見つかる、そんな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。

寒さに暑さ、何かと理由をつけては家の中でゴロゴロしがち……そんな毎日を過ごしてはいませんか？通勤・通学や日々の移動距離をちょい足し、「ひと駅歩く」ウォーキングを一緒に始めましょう！

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、西武鉄道新宿線「沼袋駅」からのスタート。歩きやすく美しいブロック舗装の歩道が広がり、ほぼすべての行程が自然に溢れた、至れり尽くせりのルートです。

★【中野駅～沼袋駅】別ルートは[コチラ](#)

【START】沼袋駅



線路に隣接した南口。空が広く見えて清々しい！

西武鉄道新宿線「沼袋駅」南口からスタート！駅周辺は川あり、踏切あり、交番と商店街あり。素敵な駅にあったら嬉しいものは全部揃っています。南口を出て左、南へ向かって平和公園通りを進みましょう。

交番のすぐ向こうには妙正寺川が流れ、新道橋がかかっています。



欄干には「しんみちばし」の文字。車道も歩道も広々としています



親柱にカエルが！歩道と高欄にもカエルが集結しています

歩道を歩けばかわいいカエルのイラストが、川に目を向ければ橋の高欄にカエルのレリーフが……とカエルづくしの橋でもあります。江戸時代、この辺りは赤蛙が獲れることで有名だったとか。カエルの脚力にあやかって、ウォーキングの成功をお祈りしましょう。

★「新道橋」について詳しくは[コチラ](#)

セーブポイント① 平和の森公園

新道橋を渡るとすぐ、右手に見えてくるのが「平和の森公園」。中野区を代表する大きな公園の1つで、多目的運動広場にドッグラン（大型犬用と小型犬用に分かれています）など、「体を動かしたい！」という気持ちに全力で応えてくれる場所です。せっかくウォーキングするのなら、素通りはもったいない！



木々が生き茂る様は遠くからでも一目で分かり、まさに都会の森！



この日はどこからかユーフォニウムの音が聞こえていました

公園北西にある「滝の広場」では、水辺をぐるりと散歩して回ることができます。ベンチもあちこちにあり、歩道も歩きやすく整備されているので、足の調子に気を配りやすいですね。思い思いにくつろぐ人々に倣って、体も気分も丁寧にリフレッシュしましょう。

★「平和の森公園」について詳しくは[コチラ](#)

どんどん歩いて平和の森公園南側に見えるのは、2020年にオープンした中野区立総合体育館、その名も「キリンレモンスポーツセンター」。ナチュラルな木の質感をベースにした館内で、多様なアクティビティを格安で楽しめます。



紺にビビッドな黄色。シュワッと爽やかな色合いが綺麗

トレーニングルームはモダンで各種マシン完備、そしてリラックスできる居心地の良さも兼ね備えています。3階にある野外テラスを吹き抜ける風は最高！ウォーキングの息抜きに寄っても、もちろん軽くトレーニングしていくのもいいですね。

★「キリンレモンスポーツセンター」について詳しくは[コチラ](#)

「キャピックショップなかの」でわくわくの寄り道を！

キャピック（CAPIC、Correctional Association Prison Industry Cooperationの略）とは、元々刑務所作業製品と呼ばれていたもの。かつての中野刑務所跡地に、アンテナショップ「キャピックショップなかの」があります。



「営業中」の旗が元気にはためき、道行く人を誘います

家具などの大物から伝統工芸品まで、質が良くお手頃な製品が大量に販売されていて、生活用品は一通りまかなえてしまいそうなほど。明るく清潔感のある店内には、次々にお客さんがやってきます。どこの刑務所製で作られたかわかるようになっており、思いがけず中野から遠い地名を目にすることも。楽しすぎて無限に寄り道できてしまうので、ご用心ご用心。

★「キャピックショップなかの」について詳しくは[コチラ](#)

平和公園通りは、花壇や季節の草木に溢れた美しい道。遠くからでも目を惹くレンガ塀は、下水の汚泥焼却灰を原料としてリサイクルされた「メトロレンガ」で作られています。



レンガ1つ1つにイラストが！センスを感じる色使いがいいですね

セーブポイント② 新井南公園

通りを右手にちょっと入ると、住宅街の中にある隠れ家的公園が見つかります。私のイチオシ遊具は、定番のお馬さん（動物型）に紛れ込んでいる、新幹線型のお馬さん（重量オーバーが予想されるので見て楽しむ派）。探してみてくださいね！



ピカピカの遊具がまぶしい！見晴らしがよく開放感もバッチリ

広い公園も、小ぢんまりとした公園も、それぞれ違った魅力がありますね。軽く水分補給を済ませて、さらに南へと進んでいきましょう。

「BIANCOROSSO（ビアンコロッソ）」で大人の寄り道を！

新井南公園のすぐ近くの平和公園通りを抜けた、けやき通りの左手に、ワインバー兼ワインショップ「BIANCOROSSO（ビアンコロッソ）」があります。大きなガラス張りの入り口から、何やらおいしそうなの姿が見えますね。



白壁が美しい外観。ここだけヨーロッパの街角のようです

店内のバーカウンターではグラスワインを楽しめます。壁一面に飾られた豊富なワインのラインナップに加え、ワインに合うおつまみや調味料も揃うとあって、本格的に家飲みしたい時には絶対寄りたいお店！ちょっと冒険したい日に、ヘレス（スペインのアンダルシア地方で作られるシェリー酒）のボトルもぜひ試してみてください。

★「BIANCOROSSO（ビアンコロッソ）」について詳しくは[コチラ](#)

セーブポイント③ 中野四季の森公園

BIANCOROSSO（ビアンコロッソ）から交差点を隔ててすぐ、何やら広大なスペースが見えます！再開発を経て、平成24年に「中野四季の森公園」が誕生して以来、地元民や近隣の建物で働き学ぶ人々が集う、一大やすらぎスポットとして愛されています。



駅近でもあちこちで広い青空が臨める。中野駅のいいところです

全体をぐるりと一望できるサイズでありながら、選ぶルート次第でさまざまに変化する景色を楽しむことができます。どのエリアもくつろぎ度MAXですが、私のお気に入りには公園西側の噴水周辺です。水音に癒される……。

★「中野四季の森公園」について詳しくは[コチラ](#)

「グッドモーニングカフェ」でゆったり寄り道を！

公園中央の芝生エリア近く、レストラン街の一角に「グッドモーニングカフェ」があります。休日に食べる優雅な朝食やランチ感満載のメニューを、ランチでもディナーでも一日中味わえる！つまり、いつ訪れても全力でリラックスできるということなんです。



ゆったりと広い店内でも、たっぷりオープンなテラス席でも

テラス席でさんさんと太陽を浴びながら、ヘルシーとガッツリが共存する食事を心ゆくまで楽しんでいる時は、まるで自分が光合成しているような心地よさに浸れます。ウォーキングで適度な疲労を感じる体にもピッタリ！

★「グッドモーニングカフェ」について詳しくは[コチラ](#)

公園を堪能したら、南東の方角へ向かいましょう。駅前にある中野区役所に差し掛かると、中野の犬屋敷跡に設置された犬の像を見ることができます。「犬屋敷」とは、生類憐れみの令に際して江戸幕府が作った、かつての犬の保護施設のこと。昔は高円寺駅のあたりまで一面犬のテリトリーだったなんて、不思議な感じがしますね。



どの顔も愛嬌たっぷりフレンドリー。遊んであげてくださいね

通りすがりの家族連れ、会社帰りの社会人、犬好きの人々、お散歩中の犬……みんなが足を止めて挨拶する、心温まる光景が見られます。目的地まであと少し、ウォーキングを見守ってくれるようお願いしましょう。

★「中野の犬屋敷」について詳しくは[コチラ](#)

左手に中野サンプラザが現れたら、いよいよ中野駅まではあと一息！見通しのいい道を吹き抜ける風に背中を押されて、残り僅かなウォーキングタイムを楽しみましょう。



中野のランドマークであり聖地。どんな空にも映える佇まい

★「中野サンプラザ」について詳しくは[コチラ](#)

【GOAL】中野駅

ついにJR「中野駅」北口に到着！「沼袋駅」からここまで、休憩なしで早歩き～普通に歩くと20～25分程度、寄り道すると30～40分程度で歩き切ることができます。道なりにのんびり歩くもよし、選りすぐりの公園をガッツリ踏破するもよし。適度なウォーキングの清々しさを味わえるコースです。



中野っぽさ満載のローカルイベントは駅前広告をチェック！

今回歩いた「沼袋駅」から「中野駅」北口までのルートでは、最短で約1.6km、約2,300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3,000歩を超えるので、目標歩数の参考にしてください。新鮮な空気をたくさん吸って、全力で寄り道を楽しみ、中野のウォーキングで豊かに筋肉を育てましょう！



※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迷惑をおかけすることを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。