

# ラーメンから歴史まで 杉並を多角的に学べる「すぎなみ学倶楽部」



情報収集・  
資料活用に

杉並区内の歴史から寺社、まつり、イベント、区民ライターが選んだ飲食店の魅力などをジャンルごとによりわかりやすく紹介しています。掲載している写真や記事の貸し出しについては当サイト内の「本サイトについて」をご覧ください。

調べごと・  
見学先のヒントに

「ゆかりの人々」コーナーでは、杉並区にゆかりのある著名人や地域活動者などを紹介しています。また、「産業・商業」コーナーでは、取材した企業・店舗を紹介し、施設の中には見学を受け付けているところもあります。



まち別に  
情報検索が可能

「高円寺」の「ラーメン店」、「JR中央線」の「お花見ポイント」、「高井戸」の「ゆかりの人々」など、区内のさまざまな情報をエリアとジャンルごとに「まち別検索」サイトで検索できます。駅ごとに歴史や見どころを紹介する「まち別ダイジェスト」も公開中。

すぎなみ学倶楽部  
サイトはこちらから！



すぎなみ学倶楽部 ダイジェストブック2024

令和6年3月発行

発行 杉並区産業振興センター 観光係  
問い合わせ 〒167-0043 上荻1丁目2番1号 Daiwa荻窪タワー2階  
電話 03-5347-9184

編集・レイアウト 特定非営利活動法人 チューニング・フォー・ザ・フューチャー

取材・執筆・撮影 杉並区民ライター

登録印刷物番号  
05-0118

杉並区公式情報サイト

## すぎなみ学倶楽部 まち別ダイジェストブック

2024



© SUGINAMI CITY

杉並区公式情報サイト「すぎなみ学倶楽部」は  
区民ライターが杉並のさまざまな魅力を発掘し、発信しているウェブサイトです。  
本冊子では、ウェブサイトに掲載している記事の一部を紹介しています。

[www.suginamigaku.org](http://www.suginamigaku.org)

# すぐ分かる!杉並区!

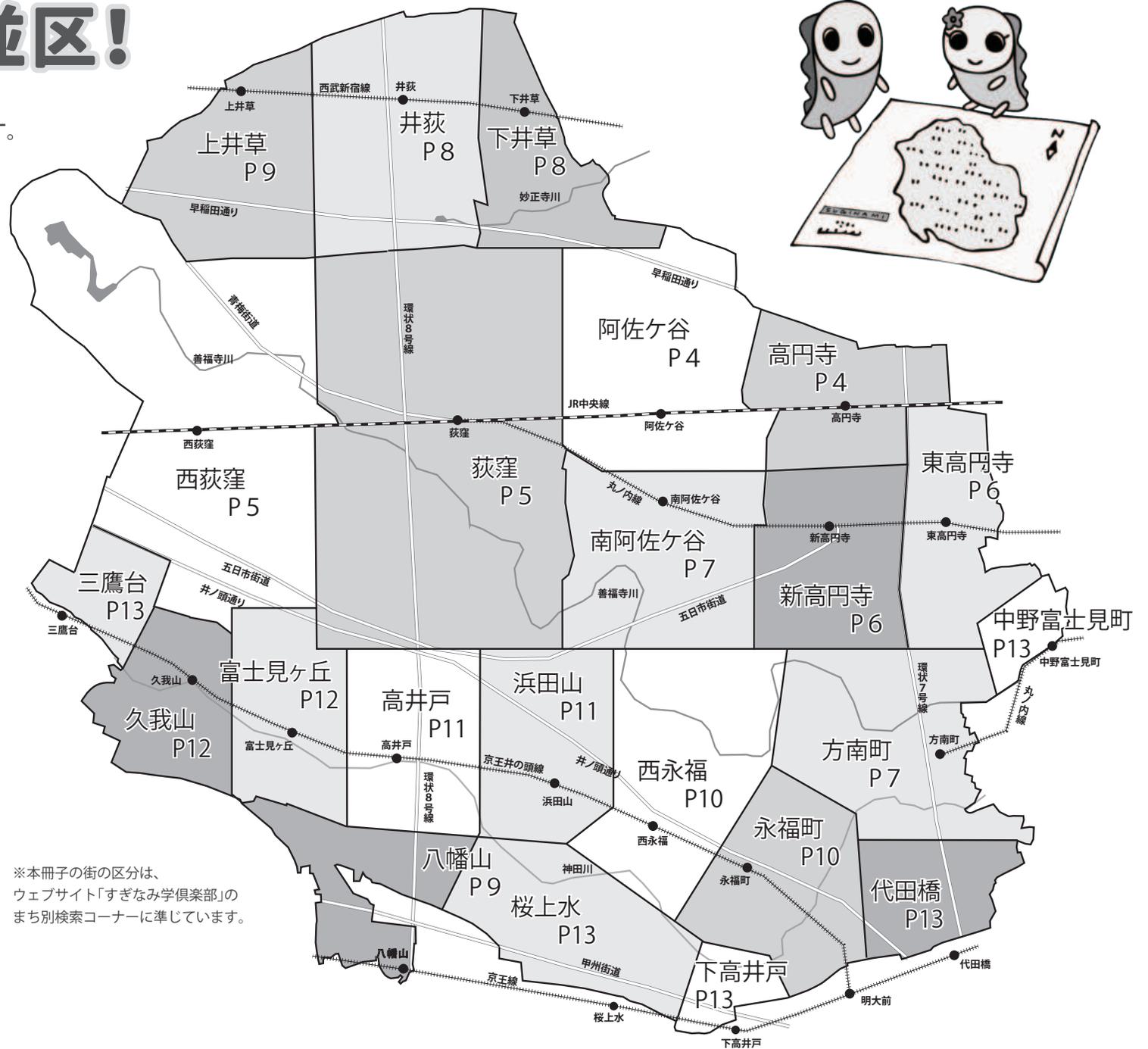
杉並区内の街の魅力を、最寄りの駅ごとに紹介します。  
あなたの住んでいる街や気になる街について  
調べてみませんか？

ウェブサイト

「すぎなみ学倶楽部」で  
さらに詳しい情報をゲット!



この冊子は、杉並区公式サイト「すぎなみ学倶楽部」のまち別検索コーナーの一部を抜粋したダイジェスト版です。ウェブサイトでは「5分で分かる街紹介」をテーマに、駅ごとの歴史・見どころ・イベント・商店街・豆知識を紹介しています。QRコードをスキャンしてアクセスし、ウェブサイトの情報もお役立てください。



※本冊子の街の区分は、  
ウェブサイト「すぎなみ学倶楽部」の  
まち別検索コーナーに準じています。

# 高円寺

個性豊かな  
文化を育んできた街

四大祭り(阿波おどり、びっくり大道芸、高円寺フェス、演芸祭り)をはじめ、一年中さまざまなイベントが開催される高円寺。「サブカルの街」として知られるが、一方で大人の文化ともいえる「高円寺カルチャー」に街のあちこちで触れられる。

その象徴ともいえるのが座・高円寺だ。舞台芸術作品の上演はもちろん、毎月第3土曜日には座の市が行われ、幅広い世代が楽しめる地域の交流の場にもなっている。



▲踊り手1万人、観客100万人を動員する大イベント  
(写真提供：東京高円寺阿波おどり振興協会)



◀個性的な建物が電車の  
窓からも見える座・高円寺



高円寺を  
もっと  
詳しく!

## 豆知識 語り継ぎたい高架下の歴史

東京大空襲で高円寺一帯は焼け野原となり、高円寺駅も駅舎を焼失するが応急復旧し、焼け跡に闇市が立った。その面影は、今も高架下の赤ちょうちんに残っている。

# 荻窪



歴史や文化を楽しめる  
杉並の中心地

近衛文麿、有馬頼寧などの政治家や、与謝野晶子、棟方志功などの作家や芸術家が暮らし、文化の香りが漂う街が形成されていった。音楽評論家・大田黒元雄氏の屋敷跡地につくられた大田黒公園や、角川書店の創設者・角川源義氏の旧宅を整備した角川庭園など、歴史を感じさせる施設も多い。

また、荻窪といえばラーメンの街。老舗の中華そば店をはじめ名店ぞろいで、週末ともなれば行列に遭遇することも珍しくない。



▲無料で楽しみながらアニメの歴史などを学べる区立施設  
東京工芸大学杉並アニメーションミュージアム



◀近衛文麿の私邸であった荻荘  
(出典：『杉並風土記』)



荻窪を  
もっと  
詳しく!

## 豆知識 荻が群生していた土地

荻窪という地名は「慈雲山荻寺光明院の縁起によれば、"荻を集めて堂を創る"とあるように低地に荻が群生していたがために命名されたと考えられる」と伝えられている。



緑に恵まれた  
ちょっと大人の街

# 阿佐ヶ谷

関東大震災以降、阿佐ヶ谷周辺には文化人も多く移り住み、井伏鱒二や太宰治などが参加する「阿佐ヶ谷会」という文士コミュニティが構築された。現在の阿佐ヶ谷の象徴といえば、駅を中心に南北に延びる中杉通りの美しいけやき並木。また、桃園川支流だった暗渠の小径や遊歩道もあり、散歩コースにもってこいだ。

「阿佐ヶ谷七夕まつり」や「阿佐ヶ谷ジャズストリート」など、季節ごとのイベントが豊富な街でもある。



## 豆知識 3種類ある「阿佐ヶ谷」の表記

「阿佐谷」「阿佐ヶ谷」「阿佐ヶ谷」と3種類の表記があるが、地番には「阿佐谷」、駅は「阿佐ヶ谷駅」「南阿佐ヶ谷駅」、そして固有名詞などに「阿佐ヶ谷」が使われている。

阿佐ヶ谷  
をもっと  
詳しく!



「好き」が集まる  
文化の息づく街

# 西荻窪

駅周辺には小さな個人商店が軒を連ね、古いものを大切に、手間をかけることを愛し、こだわりを追求し続けている。骨董店や古書店が多いのも特徴だ。

西荻窪といえば純喫茶のイメージが強いが、パンやスイーツ、カレーの店も増えており、ワークショップやイベントを開催している店もある。

駅の北東にある区立桃井原っぱ公園では、例年11月初旬の2日間、区内最大級のイベントすぎなみフェスタが開催される。

## 豆知識 西荻窪のアイドル、ピンクの象

西荻南口仲通り会の商店街のアーケード天井にぶら下がっている。初代の象の登場は1977年頃で、三代目に交代した今もトレードマークのピンク色は引き継がれている。

西荻窪を  
もっと  
詳しく!



# 東高円寺

東高円寺といえば、春は桜、秋は紅葉が美しい区立蚕糸の森公園。蚕の品種改良や飼育法を研究する農林水産省蚕糸試験場の跡地に開園した。公園と区立杉並第十小学校のグラウンドでは、すぎなみ名物ファミリー駅伝や東京土建まつりなど、子供から大人まで楽しめるイベントも行われる。

また、日本で唯一女子だけを対象とする美術大学、女子美術大学の最寄り駅でもある。新渡戸文化短期大学もあり、街は学生が多い印象だ。

「東」がつけば高円寺より  
落ち着いたムード



▲蚕糸試験場だった当時の正門が残る  
区立蚕糸の森公園  
▼アーティストックススイミング選手・  
岩崎真真さん



東高円寺  
をもっと  
詳しく！

## 豆知識 年中泳げる温水プールで、次世代の選手が誕生する？

区立杉並第十小学校には一般利用も可能な温水プールがある。ジュニアアーティストックススイミングの教室も行われ、日本水泳連盟の強化選手が生まれている。

# 南阿佐ヶ谷

杉並区役所本庁舎の最寄り駅で、駅前には公的な団体の事務所が多い。

都立善福寺川緑地は駅から徒歩10分ほど。広さ約17万8千㎡で、都立和田堀公園と川沿いの遊歩道でつながっている。ジョギングや散歩、野鳥観察などを楽しめる、区内屈指の癒やしのスポットだ。お勧めは約400本の桜が咲き誇る花見シーズン。特に五日市街道と川が交差する尾崎橋からの眺めは圧巻で、美しい風景に足を止める人も少なくない。

住宅地と緑が共存する  
住みやすい街



▲善福寺川沿いに続く桜並木

▶阿佐ヶ谷住宅や杉並の風景が登場する  
コミック『ほくらの夜明け』  
今井哲也著（講談社）



南阿佐ヶ谷  
をもっと  
詳しく！

## 豆知識 モダンだった!?阿佐ヶ谷住宅

阿佐ヶ谷住宅は、1958年に住宅都市整備公団により整備された、赤い三角屋根のテラスハウス棟と中層住宅棟からなる集合住宅の総称。2013年に惜しまれつつ解体された。



閑静な住宅地に  
たくさんの寺がある街

▲堀之内妙法寺の桜。花見の時期にぜひ訪れたい

▶社会教育センターと  
高円寺地域区民センターの  
複合施設、セシオン杉並



# 新高円寺

駅の北東には、西照寺や長善寺などの寺が連なる「寺町」と呼ばれるエリアがある。多くの寺では、手入れの行き届いた境内で四季折々の景色を楽しめる。

江戸時代から、厄を除く「おそっさま」として親しまれてきた堀之内妙法寺は、駅から南に徒歩約13分。緑に囲まれた境内には、ベストセラー作家・有吉佐和子の碑があり、文化財指定の建物も多い。例年、大みそかには除夜の鐘つきの参加を受け付けている。

新高円寺  
をもっと  
詳しく！



## 豆知識 戦前の新高円寺

戦前、青梅街道は今より道幅が狭く、道路に沿って商店街が続いていたという。セシオン杉並付近は「鉄管原」と呼ばれる原っぱで、子供たちの格好の遊び場だった。



北に善福寺川、  
南に神田川を有するエリア

▲HONAN エイサー&ミュージックフェス  
(写真提供：方南銀座商店街振興組合)

▶杉並区立郷土博物館の  
常設展示室



## 豆知識 区内の地下鉄駅乗降人員ランキング2位

東京メトロ公式サイト「各駅の乗降人員ランキング」によると、2022(令和4)年度は93位で、区内の地下鉄駅では荻窪の次に乗降人員の多い駅になっている。

方南町を  
もっと  
詳しく！



# 方南町

商店街が中心となって、HONANエイサー&ミュージックフェスなど、例年多彩なイベントを開催している。ボランティアが交流施設として駄可笑屋敷を運営するなど、地域住民らによる活動も盛んだ。

また、杉並の歴史がたどれる常設展示室や古民家がある杉並区立郷土博物館、本堂の屋根に釜がのった釜寺(東運寺)、巨大なドームが目を引き立正佼成会 大聖堂など、歴史や文化に触れられる施設が多い。

# 下井草

妙正寺川は区立妙正寺公園内の池を水源として下井草の南部を流れている。川のほとりには枝垂れ桜が植えられ、桜の季節には絶景となる。

地域内に点在する公園周辺は子供連れも散歩しやすい。エリアの南側には子ども・子育てプラザ下井草があり、乳幼児や保護者が楽しく過ごせる。

また、トマトやブルーベリーなどの農家もありたわわに実る野菜や花々が季節を感じさせ歩いているとつい足を止めたくなる。

住宅街の中に  
公園や畑の緑が広がる街



▲新鮮な杉並の野菜



◀昭和を代表する作家の一人、開高健さん  
(写真提供：開高健記念会)



下井草をもっと詳しく！

**豆知識** 作家・開高健が東京で最初に住んだ土地

開高健は、寿屋（現サントリー）で宣伝部員として活躍後、『裸の王様』で第38回芥川賞を受賞。東京で最初に住んだ社宅が下井草にあった。

# 上井草



早稲田大学ラグビー蹴球部の練習場である上井草グラウンドを有する駅の近くには、上井草スポーツセンターがあり、ラケットやヨガマットなどを持ち歩く人の姿もみかける。

また「ガンダム誕生の地」として、駅南口ではガンダム・モニュメント「大地から」が出迎えてくれる。駅から少し歩けば緑豊かな住宅街に入る。南へ坂を下ると旧井草川を暗渠化した井草川遊歩道があり、区立妙正寺公園へとつながっている。

スポーツと緑と  
ガンダム誕生の地



▲枝垂れ桜が美しい観音寺



◀上井草スポーツセンターの人工芝グラウンド  
(写真提供：上井草スポーツセンター)



上井草をもっと詳しく！

**豆知識** 歴史上の人物ゆかりの寺社

1193年に源頼朝が植えたといわれる「お手植えの松」のあった井草八幡宮、桶狭間で織田信長と戦った今川義元ゆかりの観音寺といった、歴史ある寺社の最寄り駅だ。

季節の花や樹木に囲まれ、  
「科学と自然の散歩みち」がある街



▲ひまわりの花が咲く夏の井草森公園



◀妙正寺公園にある小柴博士の手形とメッセージが刻まれた「夢のタマゴ」のモニュメント



# 井荻

杉並区名誉区民でノーベル物理学賞受賞者の小柴昌俊博士の提案がきっかけとなり、2005年に全長約12kmの「科学と自然の散歩みち」が整備された。井荻駅周辺や駅から南に延びる環八通りの東側の公園や遊歩道を周遊できるようになっている。

1996年には区立井草森公園が開園した。旧通産省機械技術研究所の跡地で、戦前より機械の基礎研究や新技術の開発、戦時中には飛行機エンジンの試作も行われていたそうだ。

**豆知識** 「井荻」の地名の由来

1889年の町村制施行の時に東多摩郡上井草、下井草、上荻窪、下荻窪の4村が合併して、井草の「井」と荻窪の「荻」とを組み合わせて命名された井荻村が前身である。

井荻をもっと詳しく！



区最南端の駅がある、  
幹線道路の交差する街



▲甲州街道より環状8号線の高井戸陸橋を望む

▶高井戸節成キュウリ



# 八幡山

杉並区の農地の面積は東京都23区内で5番目だ(2023年4月現在)。平坦な土地が多く、江戸時代に農業地として開拓された。明治の中頃から、豊多摩郡高井戸村周辺(現杉並区上高井戸・下高井戸など)では、高井戸節成キュウリの栽培が始まり、昭和の中頃まで名産地であった。

現在も上高井戸には、新鮮な地場野菜の直売所がいくつかあり、杉並産の果物を使ったオリジナルのジャムを製造・販売している農園もみられる。

**豆知識** ファミリーマートの区内初出店は八幡山

ファミリーマートが杉並区内に最初に開店したのは、1979年5月3日。ファミリーマート八幡山店だ。現在は閉店して別店舗になっている。

八幡山をもっと詳しく！



# 永福町

区内最大の梵鐘がある龍光寺、徳川家光が鷹狩りの途中で立ち寄った言い伝えが残る和泉熊野神社、徳川家や薩摩藩ゆかりの大圓寺(大円寺)など、歴史ある寺社が点在する。中でも永福寺や永福稲荷神社には、縁起の良い「永福」の名称にあやかりたいと、遠方からも来訪者があるといふ。

また、駅北側を中心に本格的な中華料理店や行列ができるラーメン店があり、個性豊かなメニューを味わえる。



寺社巡りやグルメを  
楽しめる「福」の街

▲永福稲荷神社の境内で見かけた白い鳩



◀駅の改札で来街者を出迎える  
佐藤忠良さん作「冬の像」



永福町をもっと詳しく！

## 豆知識 文化人に愛された永福町

駅の改札前にある「冬の像」は彫刻家・佐藤忠良さんの作品だ。解説板によると、かつて永福町は芸術家のアトリエがある地として知られ、多くの文化人が住んでいたという。

# 浜田山

浜田山には区立杉並児童交通公園や区立三井の森公園など緑豊かな公園が点在する。中でも2004年に開園した区立柏の宮公園は、4万㎡を超える杉並区内最大の公園だ。広い草地広場、日本庭園 などがあり、浜田山のランドマークともいえる。

また、三井の森公園の北側にある高井戸中学校では、校門から校舎へ続く通路わきにアンネのバラを育てており、春と秋に色とりどりのバラが見る人を喜ばせている。



一步足を延ばすと  
緑豊かな公園に行き合う街

▲桜の時期の区立柏の宮公園

◀高井戸中学校に咲くアンネのバラ



浜田山をもっと詳しく！

## 豆知識 どんな山？浜田山

現在、地名の「浜田山」を想起させるような山はないが、江戸時代、浜田山付近はうっそうと木が生い茂っており、江戸の商人、浜田屋の持ち山があったという。

コンパクトな商店街と  
閑静な住宅地

# 西永福

大宮八幡宮は、源頼義が鎮守府将軍として奥州を平定して凱旋した1063年に京都の石清水八幡宮から分霊して創建されたと伝わる。

大宮八幡宮に隣接する高千穂大学の敷地内には、区内最古の木造学校建築として杉並区指定有形文化財に指定されている高千穂学園武道場がある。

下高井戸浜田山八幡神社は、太田道灌が江戸城築城の際に災難除けを祈願し、鎌倉の鶴岡八幡宮の神霊を勧請して1457年に創建したといわれる。



▲初夏、線路沿いを彩るアジサイ



▶大宮八幡宮の本殿

## 豆知識 両隣の永福町、浜田山も買い物圏

西永福駅は、ほかの多くの井の頭線の駅間距離が1km未満であるのと同様、東隣の永福町駅と約700m、西隣の浜田山駅と約800mの距離にあり、両駅とも買い物圏内にある。

西永福をもっと詳しく！



環状8号線と自然豊かな  
神田川遊歩道が  
クロスする街

# 高井戸

高さ約160メートルの白い煙突が目を引く杉並清掃工場は、高井戸の代表的な施設だ。工場内には、3つの一般開放施設(ウォーキングロード、東京ごみ戦争歴史みらい館、高井戸の里 あし湯)がある。

工場隣地には複合施設、高井戸市民センター(建物名)がある。地域区民センターや温水プールなどが設置されているほか、広々としたロビーや囲碁・将棋コーナーなどのコミュニティスペースも充実している。



▲杉並清掃工場の白い煙突は高井戸地域のシンボルにもなっている(写真提供：杉並清掃工場)

▶高井戸の杉並木と子供(杉並郷土博物館所蔵)

## 豆知識 皇室にも献上した「高井戸丸太」

高井戸は江戸時代から昭和初期にかけて「高井戸丸太」と呼ばれる杉丸太の産地だった。『杉並区史探訪』によると、良くしなる優れた竿材として知られていたという。



高井戸をもっと詳しく！



# 富士見ヶ丘

駅から徒歩約8分のところに社会福祉法人浴風会があり、東京ドームの約1.4倍の敷地に、本館、礼拝堂、高齢者施設、病院などが点在している。中でも1926年に建てられた本館は、東京都選定歴史的建造物の指定を受けており、映画やドラマのロケ地としてもおなじみだ。

駅の南側にある都立高井戸公園、さえぎる物が何もない空と芝生広場が広がり、開放的な気分が味わえる。2025年の全面開園に向けて現在も拡張工事が行われている。

豊かな緑と充実した遊び場が  
自慢の静かな住宅街



▲浴風会本館正面のアプローチ



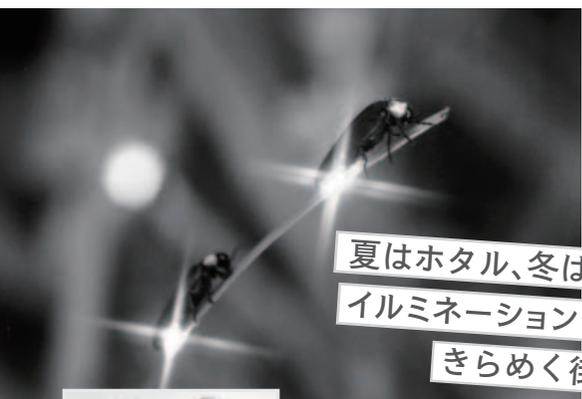
◀富士山をイメージした富士見ヶ丘駅舎

## 豆知識 駅名にちなんだ富士山モチーフの駅舎

2010年の駅舎のバリアフリー化に際し、富士山をモチーフにしたデザインになった。駅西側の神田川沿いには井の頭線の富士見ヶ丘検車区があり、車両を間近に眺められる。



富士見ヶ丘をもっと詳しく！



夏はホタル、冬は  
イルミネーションで  
きらめく街



▲久我山ホタル祭り（撮影：角田侃男、写真提供：（振）久我山商店会他2商店会）

◀希望の家が制作した、なみすけの2WAYナップサック

## 豆知識 なみすけグッズを制作する社会福祉法人 希望の家

心身に障害がある方の就労スペース杉並希望の家。ここでは杉並区公式アニメキャラクター・なみすけのオリジナルTシャツやバッグなどを製作・販売している。



久我山をもっと詳しく！



# 駅が区外にある 杉並の地域

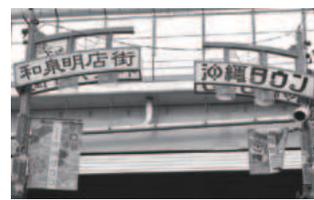
駅は他区にあるが、沿線に杉並区の街が広がる5つの地域。それぞれの特色ある施設などを紹介する。



## 京王線 代田橋

和泉明店街（沖縄タウン）

沖縄料理の飲食店や物販販売店などが立ち並び。2005年に「沖縄」を町おこしのテーマとして商店街を再生しようという試みで誕生した。



代田橋をもっと詳しく！



## 京王線 桜上水

公園内に復元された竪穴住居

区立塚山公園を中心とした敷地一体に下高井戸塚山遺跡が広がる。公園には発掘した住居跡をモデルに復元した竪穴住居が立つ。



桜上水をもっと詳しく！



## 丸ノ内線 中野富士見町

東京で2番目に古い能楽堂

杉並能楽堂舞台は、狂言大蔵流山本東次郎家に伝存されてきた能舞台。2013年に杉並区指定文化財 有形文化財（建造物）に指定された。



中野富士見町をもっと詳しく！



## 京王線 下高井戸

ビーチバレーができる体育館

都内でも珍しい屋外ビーチコート有する永福体育館がある。コートの砂は飛散しにくいオーストラリアから輸入したホワイトサンド。



下高井戸をもっと詳しく！



## 京王線の頭線 三鷹台

木立の中にある学校の礼拝堂

1932年に建立された立教女学院 聖マーガレット礼拝堂。天井の梁や床などに木がふんだんに使われ、温かみのある空間が広がっている。



三鷹台をもっと詳しく！





## 歴史

後世に伝えたい杉並の歴史や資料の紹介コーナー



都電 14 系統  
(都電杉並線)  
(写真提供:  
杉並区立  
郷土博物館)

### おすすめ!

- 記録に残したい歴史  
ラストエンペラーの実弟に嫁いだ侯爵令嬢/  
伝説を残した阿佐ヶ谷住宅/  
明治天皇荻窪御小休所 ほか
- 【証言集】中島飛行機 軌跡と痕跡
- アニメのまちができるまで
- 杉並の地図と地名 ● 歴史資料集

## スポーツ

杉並にあったプロ野球など幅広く情報を掲載



不惑倶楽部

### おすすめ!

- 水泳  
プール情報/水遊びができる杉並の公園 ほか
- 野球  
東京セネタース/杉並区軟式野球連盟 ほか
- ラグビー ● サッカー
- 格闘技 ● ボウリング

## まち別検索

区内のさまざまな情報をエリアとジャンルごとに「まち別検索」サイトで検索できる



## ゆかりの人々

著名人から地域活動者、杉並の偉人、文士まで



角田光代さん

### おすすめ!

- 著名人に聞く 私と杉並  
谷川俊太郎さん/山本東次郎さん/  
金田一秀穂さん/ダンディ坂野さん ほか
- 杉並の偉人  
棟方志功さん/有馬頼寧さん/内田秀五郎さん ほか
- 杉並の文士たち ● 地域をつなぐ

## 産業・商業

アニメ制作会社など地元で活躍する企業や職業



1970 年代の  
和田サイクル

### おすすめ!

- 老舗企業・老舗商店  
岩崎通信機/いづみ工芸店/カナモノワタナベほか
- 杉並の企業  
丸美屋食品/タマス/リイド社/サミット ほか
- 杉並のアニメ  
バンダイナムコピクチャーズ/スタジオ地図 ほか

## 食

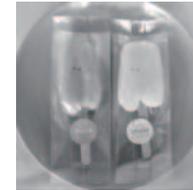
区民ライターがすすめる飲食店をジャンル別に紹介



らーめん  
天の道

### おすすめ!

- ラーメン
- カレー
- スイーツ
- 喫茶店・イートイン
- パーカリー
- レストラン



おもちくらぶクリエイト

## 自然

小学生から大人まで役立つ地域密着の自然情報



ジョウビタキ

### おすすめ!

- 野鳥  
区内で観察できる野鳥を紹介
- 杉並メダカ  
荻窪で発見された絶滅危惧種の発見から保存まで
- セミ  
羽化観察スポット紹介とワークシート

## 文化・雑学

寺社の例大祭情報など役立ち度の高い情報が満載



科学体験施設  
IMAGINUS

### おすすめ!

- 杉並まちあるき  
阿佐ヶ谷姉妹と阿佐谷を歩く/杉並の暗渠散歩/  
太宰治の足跡をたどる荻窪散歩 ほか
- 杉並の寺社 ● 杉並の交流自治体
- 読書のススメ-杉並ゆかりの本
- 杉並のさまざまな施設

## 特集

ジャンル外の特集記事。防災、地域活動も紹介



東京都立  
農芸高等学校

### おすすめ!

- 災害・防災  
入手したい杉並の防災情報/杉並の震災対策/  
自治体スクラム支援 ほか
- 公園に行こう ● お花見ポイント
- 杉並の地域活動
- 杉並の高等学校 ● 杉並の大学・短期大学



なみすけの公式Instagramもお楽しみください!

Instagramでsuginami\_namisukeを探るかQRコードをスキャンしてアクセスしてくださいね! なみすけが杉並の魅力を紹介しています。

