



阿佐ヶ谷

ひとり飲みは  
ひとと飲み

阿佐ヶ谷の毎月11日は『ひとり飲みの日』



# ひとりで飲むの ひとりでじゃないから。

帰り道。たまには、まっすぐ帰らずに、  
阿佐ヶ谷の飲み屋さんで「ひとり飲み」してみませんか。  
「ひとり飲み」というと、少し寂しく聞こえてしまうかもしれませんが、  
阿佐ヶ谷の「ひとり飲み」は「ひとと飲み」。  
飲み屋さんには店主さんや常連さん、  
その日たまたま居合わせた人が待っている。  
いつのまにか、誰かと乾杯して、誰かと一緒に飲んでいる。  
阿佐ヶ谷って、そんな街。

次の11日に、ひとりで飲みに出かけませんか。



阿佐ヶ谷に住み始めて数年。  
この街には、飲み屋さん  
たくさんあることは知っていたけれど、  
私にとっては帰ってくるだけの街だった。  
駅に着いたら、軽く買い物をすませて、  
家に帰って、ごはんを食べて、明日に備える。  
ただそれだけ。  
とある日の帰り道。  
お酒が強くもないくせに、  
「飲み屋さんでごはんを食べてみよう」と、  
ふと勇気が出た。  
今も思う。あの日の私を褒めたい。

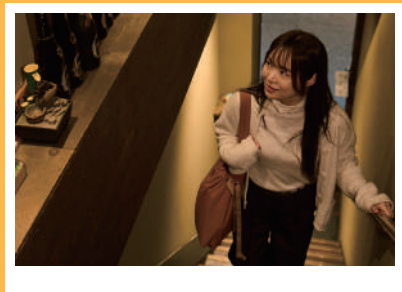
どのお店に入るうか迷いながら、  
しばらく歩いた。  
いつもは足早に通り過ぎるだけだったけれど、  
よく見ると色々なお店があることに気づく。  
入るお店を決めて、いざ、扉を開ける時、  
ドキドキしてるのに、ワクワクした。

少しの勇気を出したあの日から、  
私の帰り道には、  
「ただいま」とぼてつがやきながら入れる  
寄り道できる場所ができたんだ。



飲み屋さんの扉の先には、  
思っていたよりもずっと、あったかい空気が流れていた。

なんだか最初は異世界に迷い込んだような、  
ふわふわした気持ちで  
食事やお酒を楽しんでいたのだけど……。  
いつのまにか、店主さんや店員さん、隣のお客さんたちと、  
気軽に話している自分がいた。



「よく来んですか?」と  
隣に座っていた年上の女性に聞かれた。  
「はじめです」と答えると、  
「私もです」と彼女は笑った。  
私のことを常連さんだと思っていたらしい。  
私もひそかに同じことを思っていた。  
お店に馴染んでいるように見えたのかな、  
と、なんとなく安心したのを覚える。

あの日から数年一。  
ひとり飲みデビューして以来、週に数回は、  
帰り道に飲み屋さんに立ち寄るようになった。  
ひとり飲みなのに、「ひとと飲み」なのが、  
阿佐ヶ谷の魅力。  
大人になってから、  
こんなに知り合いが増えるとは思ってなかった。  
そんな日常を過ごすうちに気づいたこと。



阿佐ヶ谷  
ひとり飲みは  
ひとと飲み

店主さんでも、お客さん同士でも、  
誰かと話してから帰ると、  
次の日、気持ちがラクで、心が安定していること。  
年齢とか職業とか関係なく、  
色々な人と仲良くなれるから、  
人生に深みが出たような気がする。

……はい。かつつけました。  
ほんとは、ただただ、  
おいしくて、楽しい時間が好きだけです。  
ひとりで飲もうよ。ひとりじゃないから。







# ひとと飲みルール

ルールはたったひとつ。  
当日の参加店舗を確認して  
ひとりでお店に入ること。  
あとは自由にお楽しみください。

## 参加方法

参加店舗は毎月変わります。  
参加当日、ホームページで、  
参加店舗をご確認の上、  
お出かけください。

## 参加店舗

HPをチェック!!



チケットの配布などはないため、  
参加店舗のどこからでも  
スタートできます。

## スタート地点



参加店舗では「ひとり飲み」の方を歓迎する  
独自の特典をご用意しています。  
「次回来店時1杯無料券」の配布、  
ちょっとお得な「ひとり飲みセット」のご用意、  
店主さんの「満面の笑顔」など。  
特典は行ってからのお楽しみ。  
あくまでも「ひとり飲み」を楽しむ、  
きっかけをご提供しています。

## 特典

参加店舗にある冊子は、  
ひとり飲み初心者にやさしい  
ガイドブックになっています。  
ぜひ、ゲットしてみてください。

## 初心者は冊子をゲット

毎月11日の開催ですが、  
「阿佐ヶ谷飲み屋さん祭り」  
「ひとり飲み屋さん祭り」の  
開催月はお休みです。

## 注意!

ひとり飲みデビューの方だけでなく、  
ひとり飲みの人なら何回でも、  
何軒まわってもOKです!  
ひとり飲み同士、  
声を掛け合いましょう。

## 何回も何軒も参加OK

# エリア分布 MAP



阿佐ヶ谷には、いくつもの商店街、いくつものエリアがあり、色々な場所に飲み屋さんがあります。飲み屋さんを探しながら散歩するだけでも楽しい気持ちになれますよ。

## 阿佐ヶ谷北エリア

中杉通りと松山通り(旧中杉通り)に飲み屋さんをはじめ、古本屋さんなど多くの店が集まっています。

## スターロード

飲み屋さんが所狭しと並ぶ、呑兵衛さんたちが愛する通り。雰囲気の良い通りを歩くだけでも、気持ちがあがります。

## かわばた通り

一階や二階、脇道などに飲み屋さんがいっぱい。様々なジャンルのお店を楽しめます。

## 阿佐ヶ谷南路地エリア

住宅街や路地裏に、知る人ぞ知る名店が多いエリア。

## 一番街

阿佐ヶ谷を代表する飲み屋さん通りのひとつ。こだわりの店が多く並びます。

## パールセンター脇道エリア

人のお店が点在する、阿佐ヶ谷の隠れ家的通り。

## パールセンター

飲食店だけでなく、酒屋さんと雑貨店、アパレル、スーパーマーケットなど、いつも多くの人で賑わう通り。

## 区役所裏エリア

阿佐ヶ谷の通たちが集う、飲み屋さんエリア。ラーメン屋さんやバーなどもあります。

## すずらん通り

南阿佐ヶ谷駅に近いエリア。いくつかの名店に出会えます。

## 青梅街道沿いエリア

青梅街道沿いはもちろん、路地裏にも名店が多数。南阿佐ヶ谷駅利用者には、身近な場所。

# ひとと飲み の楽しみ方

～ひとり飲みをひとと飲みに変えるマナーと楽しみ方～

お店の人や常連さん、様々な人たちと関われるのが「ひとと飲み」の楽しいところ。

でも、だからこそ、守りたいマナーやルールを覚えておくと、

みんなで楽しい時間を過ごせます。



はじめてのお店に入るのは誰でも勇気がいります。  
「ひとり飲みの日で来ました!」と伝えましょう。



「どこでもどうぞ」と言われたら、ぜひカウンター席へ。  
店主と話しやすい、特等席です。



着席してすぐ、スマホや本とにらめっこしないのもポイント。  
声をかけづらくなっちゃいます。



店主と目を合わせてみるなど、  
話しかけてオーラを覚えるのもオススメです。



飲み物や食べ物に迷ったら、店主さんや店員さんに聞きましょう。  
お店ごとの「ひとり飲み特典」も確認してみましょう。



オススメのキーワードは、「最近、引越してきました」、  
「最近、ひとり飲みははじめました」。いろいろ教えてくれるはず。





はじめてのお店では、むやみに隣の人に話しかけるのではなく、**店主さんや店員さんを介して、自然な流れで。**



とはいえ、常連さんは「ひとと飲み」の味方!  
オススメの料理やお酒を聞いてみると盛り上がる!



お酒の勢いを借りての入店やコミュニケーションもいいですが、**酔っ払すぎには気をつけて!**



お酒はあくまでも自分のペース!!  
勧められても、無理する必要は絶対ありません。



店主に「一杯どうぞ」とお酒を出す人もいます。  
でも、はじめてのお店では必要ありません。



お気に入りのお店で「店主に一杯!」と声をかけると、  
店主は笑顔になります。でも、これはルールではありません。



はじめてのお店は、人が少なそうな時間が狙い目。  
お客さんが2~3組くらいまでの時は、じっくり話せます。



はしご酒したい時は、お店の人に次の店を教えてもらおう。  
どんなガイドブックよりも濃い情報をゲットできます!

# ひとと飲みレポート!

阿佐ヶ谷ではひとりでお店をハシゴしながら楽しんでいる方がいっぱいいます!  
今回は阿佐ヶ谷で「ひとり飲み=ひとと飲み」を実践している、  
Homiちゃんと一緒に、オススメのお店を巡ってみました。



## 1 軒目 ちよいと一献

スターロード

【住所】 杉並区阿佐谷北 2-11-3  
【TEL】 03-5327-8267  
【営業時間】 17:00-26:00 【定休日】 無休



鶏ささみの卵黄ユツト

店主の  
高木さん



つつい「ただいま」と言いたくなるアットホームな古民家酒場です。馬刺し、大山鶏を使ったレバー、低温調理のローストビーフなどヘルシーな料理と豊富な日本酒でお待ちしています!

## Homiちゃん @homi1112

阿佐ヶ谷が大好きな管理栄養士。  
著書の『ずるやせダイエット』では、  
お酒・外食を諦めないで絶対痩せる!  
を提唱し、SNSでも発信している。

## Homiちゃんおすすめポイント

ここのお店の魅力はなんといってもお茶割り。  
“カワラケツメイ茶” など、13種類の珍しいお茶  
があって、その日の体調や食べ物に合わせて選べ  
ます。1種類で2杯分飲めるのもお得◎  
料理もヘルシーでおいしいから女性には特に  
おすすめです!

## HomiちゃんにQuestion

- Q. はじめてひとり飲みしたのはどういうキッカケでしたか?
- A. ひとり飲みという自由な飲み方に憧れて、まずはガラス張りでの様子が見える入りやすそうなところにチャレンジしてみました。
- Q. ひとり飲みするお店はどうやって選びますか?
- A. カウンターがあるお店で、お店の方やお客様がフレンドリーな方が多いところを選びます。
- Q. 阿佐ヶ谷の飲み屋さんのいいところはありますか?
- A. お店同士が仲良くして他のお店も紹介してくれるから行きやすい。あとひとり飲み女子が多かったり、大人な呑兵衛の街という印象です。



## 2 軒目 vivo daily stand 阿佐ヶ谷

スターロード

【住所】 杉並区阿佐ヶ谷北 2-5-11-103 【TEL】 03-5356-7837

【営業時間】 月～金 17:00-25:00 土 12:00-25:00 日 14:00-22:00 【定休日】 不定休

### Homiちゃんおすすめポイント

vivoは他の街にもあるけど、店長さんの雰囲気によって変わる。ここは店主の関さんやお客さんとはとてもフレンドリーで入りやすい。ワインもリーズナブルだし、デリもちょうどいい量だから、ひとりのお客さんが多いです。



店主の関さん

OPENから20時まではお得なレディースセットがあります！



バラの輪挿しにほっこり



タコのマリネ



牛ひき肉とマッシュポテトのオープン焼き

## 3 軒目 創作居酒屋 まめ重

区役所裏エリア

【住所】 杉並区阿佐ヶ谷南 1-14-12-206 【TEL】 080-9822-4374

【営業時間】 19:00-24:00 【定休日】 日



店主のしげさんと乾杯♪



昭和レトロな飲み屋が連なるビルの中にある



最氷レモンサワー



白子丼酢

### Homiちゃんおすすめポイント

THE阿佐ヶ谷のオアシス!店主のしげさんの実家に来たような安心感があります。お酒は最氷レモンサワーが好きです。凍ったレモンが入って、中だけおかわりして何杯でもいけます。笑  
ランチのハンバーグが残ってる時はラッキー★  
おいしい白米と合わせて定食にもできます。



参加店舗は随時更新されるので、事前にWebサイトをご確認ください。

# 名物店主に 会いに行こう!!

参加店舗は  
随時更新されるので、事前に  
Web サイトをご確認ください。



店主さんの情報やコメントをもとに、  
話すきっかけにしてみてください。  
同じ趣味の人が集まってイベントや  
部活をやっていることもあります。



## 夜カフェ ポポット

阿佐谷北エリア



名物  
店主

**アダチさん**

出身地：大分  
趣味：家でダラダラ  
学生時代の部活：卓球

カフェメニューの  
豊富な BAR  
ゆっくりと  
楽しみたい人向けです!

【住所】 杉並区阿佐谷北 1-45-8 【TEL】 090-2293-7092  
【営業時間】 19:00-28:00 【定休日】 木

## TOM'S BAR

スターロード



名物  
店主

**TOMさん**

出身地：スコットランド  
趣味：外猫保護  
学生時代の部活：サッカー

ひとりのお客様が7割、  
これまでに  
TOM'S BARで出逢い  
9組が結婚しています♡

【住所】 杉並区阿佐谷北 2-2-7 喜楽ビルB1 【TEL】 03-3338-7707  
【営業時間】 19:00-29:00 【定休日】 不定休

## 路地裏のmakoya

かわばた通り



名物  
店主

**まーこさん**

出身地：宮崎県  
趣味：旅行、飲み歩き  
学生時代の部活：軽音部

人気メニューは  
高菜餃子と  
宮崎でんです!

【住所】 杉並区阿佐谷南 3-37-5 HK ビル 103 【TEL】 —  
【営業時間】 18:00-24:00 日 17:00-23:00 【定休日】 火(不定休あり)

## Ma⇄Blue→Dome

一番街



名物  
店主

**かんじさん**

出身地：大阪市生野区  
趣味：おえかき  
学生時代の部活：ラグビー

阿佐ヶ谷一せまいです  
なので話しやすいです  
1人で気軽にきてください

【住所】 杉並区阿佐谷南 2-21-12 浅賀店舗 1F 右 【TEL】 —  
【営業時間】 21:00-29:00 【定休日】 不定休

## 前田家

パールセンター  
脇道エリア



名物  
店主

**前田さん**

出身地：三重県  
趣味：麻雀  
学生時代の部活：なし

金髪スカジャンで  
歩いています

【住所】 杉並区阿佐谷南1-47-21 フラザ阿佐ヶ谷104 【TEL】 03-6795-7350  
【営業時間】 月~土 17:00-25:00 日 17:00-23:00 【定休日】 無休



# ひとと飲みアドバイス!

## カラオケBarうたたね [かわばた通り]

女性ひとりでも安心して楽しめる禁煙のカラオケバー

📍 杉並区阿佐谷南 3-44-1 2F 📞 03-5335-9585 🕒 21:00-26:00 🚫 不定休

Q ひとり飲みのお客さんの割合は？

ひとり飲み 7割：2人以上 3割です。

Q お客さんの男女比、年齢層は？

男性 7：女性 3 で 40 代くらいですが 20 代や 60 代もいて幅広いです。

Q どんなお客さんが来ますか？

話をしたくて来る人が多いですね。もちろん歌も歌いたいけど横のお客さんとお話したい。歌わないで歌を聞いたり雰囲気が好きで来る方もいます。



ママのレミサン

Q どの曜日、時間がひとり来やすいですか？

ゆっくりお話したい時は 21:00～23:00、歌いたいなら遅い時間、特に週末が盛り上がります。

Q ひとり飲みの方とよくする話題はありますか？

世代で流行った歌の話になりますが、今の若い人も昭和の歌を知ってたり、年配の方が最近の歌を知っていたりして歌は共通言語です。

Q ひとり飲みを楽しむコツはありますか？

まずは店員と話す自然と溶け込めると思っています。そのためずっとスマホを見たりせず、「ひとと飲み」の冊子を持ってたら話しかけやすいですね。笑

Q ひとり飲みの醍醐味を教えてください。

お話しと一緒に歌ったり、他のお店も紹介してもらえたりすることですね！次のカラオケバーにハシゴしていくこともあり、まさに「ひとと飲み」になります。



## よしみち酒場ニソクノワラジ [阿佐谷北エリア]

昼は草鞋ベーカーリー、夜は立ち飲み屋。  
自家製シロップを使ったサワーが楽しめる。

📍 杉並区阿佐谷北 1-35-5 ヴィラージュ1階 📞 070-2219-5597 🕒 19:00-23:00 🚫 日・月・火・祝

Q ひとり飲みのお客さんの割合は？

ひとり飲み 8割：2人以上 2割です。

Q お客さんの男女比、年齢層は？

男性 7：女性 3 で 40 代、50 代くらいですが 30 代や 70 代と幅広いです。

Q どんなお客さんが来ますか？

近所に住んでる人や、昼にパン屋に来て夜も来てみたくなった人がいます。系列のサンダルキッチン、アンナイジyouのお客さんも来てくれます。



店主のシヤさん

Q どの曜日、時間がひとり来やすいですか？

話したい人は 21:00 頃から 2 軒目で来る方が多いです。人が少ない時間を狙うなら早めがおすすです。

Q おひとりさま用のメニューはありますか？

ポテサラ、おつまみカレー、ピンチョスなどちょっとしたおつまみがあります。

Q ひとり飲みの方とよくする話題はありますか？

阿佐ヶ谷の飲み屋事情。普段どこ行く？どこがおすすめ？と教え合っていますね。

Q ひとり飲みしていた人が、いつのまにか「ひとと飲み」になっていたというようなエピソードはありますか？

決まった曜日に来る人同士は顔見知りになって、趣味や共通の話題で自然とひとと飲みになります。

Q ひとり飲みの醍醐味を教えてください。

自分のペースで飲めて自分の好きな時間で帰れること！





# おすすめ寄り道スポット



阿佐ヶ谷には、神社やカフェなどお昼や夕方にも楽しい場所があります。  
飲みに行く前に街を散策してみてもいかがでしょうか？

## プラン1 JR阿佐ヶ谷駅～北口方面



古書コンコ堂

北口の松山通りには古本屋、カフェなどが立ち並びのんびり散歩するのにおすすめです。



阿佐ヶ谷神明宮前の歩道橋から眺めるケヤキ並木は絶景!写真を撮りたくくなりますよ。



阿佐ヶ谷神明宮

都内最大級の伊勢神宮勧請の神社。能楽殿があり伝統芸能や阿佐ヶ谷ジャストリートなどのイベントが行われることもあります。季節で変わる刺繍を施した御朱印符が人気。

→ **スターロード**へひとと飲み 

## プラン2 丸ノ内線 南阿佐ヶ谷駅周辺



阿佐ヶ谷パールセンター

JR阿佐ヶ谷駅南口から丸ノ内線南阿佐ヶ谷駅の間にあるアーケード型の商店街、パールセンター。「ともえ庵」のたい焼きが人気。



UNU COFFEE

パールセンターのアーケードを抜けた先にある「UNU COFFEE」。"阿佐ヶ谷"の名が付いたコーヒーで一休み。



馬橋稲荷神社

→ **南阿佐ヶ谷**へひとと飲み 

東京の隠れパワースポットとして知られる「馬橋稲荷神社」。夕暮れからライトアップされる雰囲気もGOOD!



# 阿佐ヶ谷飲み屋さん祭り ひとり飲み屋さん祭り



## 毎年5月と11月に開催!

阿佐ヶ谷では年に2回(5月と11月)

「阿佐ヶ谷飲み屋さん祭り」と「ひとり飲み屋さん祭り」を開催!

はしご酒を楽しみながら、行きつけの店を見つけるきっかけをつくるお祭りです。

※開催予定は変更になることがありますので、ご了承ください。



いろいろなお店で、  
いろいろな店主さんたちが、  
あなたの帰りを待っています。



### 中央線あるあるプロジェクトとは

中央線あるあるPROJECTでは、「なみじゃない、杉並!」を合言葉に、杉並区内の中央線沿線(高円寺、阿佐ヶ谷、荻窪、西荻窪)エリアの魅力を発信しています。この地域には、多彩な「食」、文学、音楽、アニメ、ファッション、「東京高円寺阿波おどり」、「阿佐ヶ谷七夕まつり」に代表する大小さまざまなイベントなど、地域の生活の中で培われた「中央線文化」と呼ばれる個性派揃いの魅力が詰まっています。こうした杉並区の魅力をもっと多くの人に知っていただけるように区内外へ情報発信を行っています。詳しくは以下のWEBサイトまたはfacebookページをご覧ください。



公式WEBサイト



facebook



なみじゃない、杉並!

中央線あるあるPROJECT

主催

阿佐ヶ谷飲み屋さん祭り実行委員会

発行

なみじゃない、杉並！

中央線あるあるPROJECT