

大人の 下北沢

Sophisticated Shimokitazawa

上質を知る大人にオススメ MAP

大人の
ための
下北沢

NEW OPEN!

ようこそ、下北沢へ!!

3B



アティコドス

03-5431-5141

3A



5月上旬、西口にオープンしたスペインバルが下北沢の高級住宅街・代田、代沢地域の住人でにぎわう。本場スペインで修行を積んできたオーナーシェフが出す魚介料理とスペイン産で揃えたワインは手頃な値段から。

夜になると美味しいものを知る女性陣が複数で訪れる他、仕事帰りや近所の住民が一人ふらっとカウンター席で食事にワインを楽しむ姿が見受けられる。

北沢 2-22-13 XA ビル 1F | 月曜定休 |
LUNCH 11:30-15:00 DINNER 17:00-23:00

Beetle*

Hair&Beauty

03-6751-1572

beetle-hair-natural.com

北沢 2-17-10 | 無休 | 9:00-21:00



鮮やかな色がリラクセスを誘うシャンプーブース



太陽光が差し込む開放感あふれるカットブース

北口のヘアサロンが新店舗を南口にオープン。

新規顧客が多い美容室激戦区の下北沢でリピーター率が高い理由は技術やお店の雰囲気だけではなく、また来たく理由がそこにあるから。

また会いたくなるスタッフがいるそんなアットホームなヘアサロンが新オープン。



EHIMADE 03-6416-8610

1B



愛媛県のこだわりを集めた高品質の商品が揃うセレクトショップ。

優れたデザインも多く揃うお店では自分用や贈り物にと、新規オープンのお店ながらも地元の奥さまたちでにぎわう。

本当に使い勝手が良いタオルを追求して生まれた EHIMADE オリジナル今治タオル「ちょうどいいタオル」がオススメ。

北沢 2-29-14 乾徳ビル 1F | 10:00 ~ 21:00 | 無休



吉田スーツ

03-6796-3131



北口に上質を知る地元住民が待ち望んだ本格スーツ店がオープン。

スーツやジャケット、シャツ、シューズのオーダーメイドを楽しめる他、スタンダード

商品でひと味違った全身コーディネイトを。

北沢 2-26-13 PACKAGEONE1F | 水・木曜日 |
12:00~20:00 (10:00~12:00, 20:00~22:00 は完全予約制)

10月 October

10日 11日 12日

下北沢大学



北口周辺の街区を使った路上イベント。

物販スペース しもきたキッズハロウィンスや毎回大人気のワークショップも開催。日本最大規模のしもきたキッズハロウィンは必見。

26日



下北沢 10日 ~ 19日

カレーフェスティバル



100店舗がそれぞれのカレーを出すカレーに恋する♡10日間!

18日 19日

気仙フエア



EVENT イベント
ご詳細はHPをご覧ください

Cafe

下北沢で癒されたい、
オチツク場所

うさぎの絵本 **03-3466-5081** **1B**

下北沢北口、一番
街商店街にある
癒しスポット。
扉を開ければ



うさちゃんがお出迎え。
うさぎ小物や雑貨に季節に
合わせたスイーツやうさぎを
イメージしたメニューが豊富。

北沢 3-30-1Kビル 2F | 03-3466-5081 | 月・木 | 13:00-18:00

Sunday Brunch

www.sundaybrunch.co.jp

03-5453-3366



プレーンフレンチトースト
¥750+tax
drink set ¥1150+tax

天気の良い日には太陽が降り注
ぐ開放感のあるカフェ。
オススメはなんとと言っても
常時 8 種類程ある焼きたての
香りが漂うフレンチトースト。
そして、材料に

こだわった
季節のフルーツを

使ったタルトにケー
キも見逃さない。



赤いベリー系のタルト
¥650+tax
drink set ¥1050+tax

北沢 2-29-2 2F | 03-5453-3366 |
11:00~21:00(Lo20:15) | 不定休

シャンドン **1A** Chandon

03-5454-3985

北沢 3-34-5 | 火曜日 | 10:30~19:30



無添加で保存料を使わず、手間ひまかけて作られた
ケーキは本物。1 日限定 20 本の下北沢ロール
ケーキは平日が狙い目。

www.chandon1977.com



自家焙煎 カフェ・ユース 珈琲豆屋

03-3466-5058

一番街にある大人の隠れ
珈琲豆屋。最高級品質のスペシャル
ティ珈琲豆を自家焙煎で提供。店主の
古市さんは見た目はいかついですが、珈琲
豆は丁寧にハンドピックをして焙煎
しています。店内では珈琲や食べ
るだけで幸せになれるチーズ
ケーキがオススメ。

店内外禁煙

1B

北沢 3-31-3 | 月休
(祝日時は翌日休 |
10:00-21:00(LO20))

店主
古市さん



11月 November

池ノ上 **2** 土
ふれあいバザール



池ノ上で開催されるフ
リイベント。掘り出
し物が見つかるかも。

チャリティ **23** 日
餅つき大会



北口、一番街商店街で
開催される昔ながらの
餅つき大会。伝統の三
色餅をどうぞ。

12月 December

6 土 **7** 日

気仙フ
ェア



12 月はいよいよ牡蠣が登場！
品質が高く、生産量が少ない
ことから市場にはなかなか
出回らない広田湾の牡蠣が
下北沢に登場！

シニアでも楽しめる
下北沢散歩コース

おとなの散歩



下北沢病院
院長 山口晃弘先生

「年齢を重ねると老化により基礎代謝が低下します。食事の量を変えなくても、少しずつ体に余分な脂肪が貯まり、健康を阻害する要因になることがあります。

散歩は適度な運動で良い健康増進法ですが、シニアの方は動きやすい服装で、歩きやすい靴を履くこと、良い

姿勢で、呼吸も意識しながら歩くことをお勧めします。

気持ち良く散歩できるコースがあればストレスが解消され、心にも体にも良い効果が期待できます。

下北沢は若者の街のイメージが強いですが、駅前から少し足を伸ばせば緑豊かな落ち着いた雰囲気を楽しめますよ」とアドバイスを頂きました。

距離は約4.5kmで、ゆっくり歩いても1時間30分～2時間程度の散歩コースです。

健康維持のために散歩やランニングを行う人は年々増歩いて、なんとなく飽きてしまうことも多いですね。そ
貢献する「下北沢病院」山口院長 先生に自然や文化を
散歩コース」をご紹介頂き、シニアの散歩と健康につ

散歩ルート



縁結び、安産、子育て、美容、芸事、 出世、良妻賢母のご利益 北澤八幡神社



夏のお祭りで地元住民ならすっかりおなじみの北澤八幡神社さま。
駅から徒歩10分ちょっとのところにあるこの神社には多く女神がいることを知るヒトはそう多くはないのではないのでしょうか。
今からおよそ500年前に建てられた八幡さまには三姉妹神がお祭りされており、そのご神徳は縁結び、安産、子育て、美容、芸事、出世、良妻賢母まで実に様々。
女性が願うひと通りの願いごとは、ここですべて叶うという嬉しいスポット。散歩がてらに訪れてみてください。巫女体験教室も年に2回ほど開催されています。
もちろん9月第1週の北澤八幡神社例大祭は必見です！

毎年9月第1週目週末に開催される下北沢のお祭り、北澤八幡神社例大祭。
日曜日の本宮で20台近くの神輿が町内を練り歩き、北澤八幡神社さまに向かう様はまさに圧巻。夜までお祭りは続き、境内の出店で楽しむことができます。

北澤八幡神社
代沢 3-25-3 | 03-3422-1370
(受付 9:00~17:00 年中無休)

えていますが、都会ではお決まりのコースを
そこで、下北沢周辺地域の方の医療機関として
楽しみながら、ゆったりと楽しめる「大人の
いてお話を伺いました。



下北沢病院 **2D**

東京都世田谷区北沢 2-8-16 **03-3460-0300**



生活習慣病やガンなど、特に日本人に多い病気の早期発見に
努めることを使命とし、食事指導や運動療法、外来診療との
スムーズな連携が強みです。

人間ドック / 生活習慣病健診 / 定期健診 / 婦人科健診 (子宮が
ん・乳がん) / その他

※女性の受診者には女性医師・女性スタッフが対応いたします。

診療日: 月曜～土曜 (日祝祭休診) 受付時間: 8:30-11:30 | 13:30-16:30

内科 (循環器科・糖尿病内科), リウマチ科,
整形外科, リハビリテーション科, 膝専門外来,
訪問看護・リハ, 健診センター

www.shimokitazawa-hp.or.jp

休むヨガ?

朝起きたばかりなのに、何となく疲れて
感じることはありませんか?

Yoga of Life
柏木先生



眠ってもとれない疲れは、心や体からの注意信号かもしれま
せん。体を動かすヨガでは最後に休息のポーズが入り、10分
休むだけで、なんと！1時間熟睡したのと同じくらいの効果
があるそうです。

さらに最近特に注目され始めているのが、ただリラックスして休む
ヨガ『リストラティブヨガ』です。体の動きはほとんどなく、しっかりと
休むことができますと大好評です。

忙しい現代人には、「休む技術」が必要なのかもしれませんね。

Yoga of Life www.kripalu.jp **2B**

北沢 2-26-15 井上ビル 3階 | 03-6407-8446 | 不定休 | 9:00 ~ 20:00

取材協力頂いた Yoga of Life さんは、下北沢には珍しい広々としたヨガスタジオで太陽光が差し込み開放感があるのでステキです。
体験レッスン ((当フリーペーパー持参者に限り ¥1000)) も随時されていて、リストラティブヨガは少人数とのことで事前予約が
オススメです。[ぶらり取材班]



キレイになりたい
リラックスしたい

Beauty

JEAN-CLAUDE
BIGUINE 03-5452-0681



代田 6-3-28 宮崎ビル 1F | 火 | 予約不要 |
10:00~20:30 (平日) 10:00~20:00 (土日 祝祭日)



スタイリッシュな店内に笑顔溢れる明るいサービスが
人気で、幅広い層に支持されているパリのサロン。

店内では自然の恵みをたっぷり使ったモロッコの
オーガニックブランド ROSE DE MARRAKECH を使用。

予約不要で、おでかけ前や時間が
空いた時に気軽に立ち寄れるのも人気
の秘密。



2B
03-6407-9731
HOT COMBINATION

北沢 2-26-25 久保ビル 4 階 |
事前予約制 希望時間を連絡 |
※当日でも予約可

エステ激戦区の下北沢でも珍しい Hawaiian ロミロミ&ホット
ストーンのプライベートサロン。ハワイの古代王朝から続いて
いる伝統的民間療法で、主に肘や腕を用いるロミロミに、滑らか
な玄武岩を 54 度に温めて使用し、凝った筋肉
をほぐすホットロック。

確かな施術に加え、オーナーの気さくで明る
い人柄が OL から地元住民まで実に様々なお客
さまを笑顔にする。



Fashion SPOT!! 定番

古着、雑貨など日本全国から若者が集まる町、下
北沢でぶらり事務局が進める人気のお店を PICK
UP!! 迷ったらこのお店へ GO!!

パロン ランプ
VALON & Lanp



海外から一点一点
厳選して仕入れ、
クオリティの高い
古着を提供。
古着初心者でも、
玄人の方も少し大人なカジュアルを。
ファッション誌にも多く取り上げられ、
芸能人やモデルの方も通う古着屋。



北沢 2-25-8 東洋百貨店内 No23&No7 | 無休 | 12:00~20:30

2B 古着
03-5790-9998

RYU' S ファッション



03-5454-3985

35 歳以上の本物を知るメンズ
セレクトショップ。
オリジナルブランド ryu' s
denims は上質を知る男子に
オススメ。

北沢 3-34-5 | 火 | 10:30~19:30
(日~木)~20:00(金・土)

チチカカ 雑貨
03-5738-3636

オリジナル
衣料を始め、
世界各国の
雑貨やアク
セサリーな
ど心トキメク商品が揃う若者に
人気のお店。目印はお店の前の
アルパカくん。



北沢 2-36-21 | 無休 | 11:00~23:00

OWL 2D

03-3485-2456



夜は路上でも活躍する下北沢の名物占い師。手相に氣功、易占タロット、波動鑑定、パワーストーンの浄化、恋愛相性、仕事などなど多岐に渡る。気になる方はまずは

お試しコース（¥2,160〜）。



北沢 2-6-6 澤田ビル 401 | 無休 | 14:00-24:00 ※21時～南口ダイソー前

特撰

下北沢に来たらココ!!

下北沢 みやげ

ベビーカステラ専門店 菓子工房 『青いレンガ』 2B



下北沢が誇る世田谷みやげのベビーカステラ専門店 は北口から徒歩5秒。元パティシエの店主が こだわりにこだわりぬいた 洋菓子風ベビーカステラは

次の日食べても美味しいので、下北沢みやげに最適。作り置きはしないので、無くなれば終了。早めにごどうぞ。



応募はコチラから！ URL または QR コードから 応募フォームへ

http://bit.ly/present_b

Present



Present

幻の高級 広田湾牡蠣



A

応募締切：2014年10月30日

殻付き牡蠣 5個

5名様

築地市場でも水揚げされた高級料亭やホテルなどにまわり、一般家庭にはなかなか回らない広田湾の最高級牡蠣。牡蠣好きなら一度は食べてみて、次元の違う美味しさを味わってみて下さい。

世界三大漁場三陸 広田湾塩蔵わかめ



100g×2セット

10名様

三陸・広田湾のわかめはシャキシャキした食感が特徴で、わかめの価値観変わる美味しさです。ビタミン、カルシウム、ミネラルなどを豊富に含み、貧血防止や髪美容、血液浄化にも効果のある知る人ぞ知るヘルシー食材。

皆さん、よく眠れていますか？



世の中、段々変化のスピードが速くなり、多忙でストレスが多くて疲れ気味の生活が普通になってしまっています。そんな時代には、「よい睡眠」による心身のリフレッシュを意識することが大切です。

睡眠は脳を健全な状態に機能させるために必要なもので、睡眠が不足すると以下の様な害をもたらすと言われます。

- ・頭がボーッとして記憶力、判断力、思考力が落ちる。
- ・ネガティブな感情を起こしやすくなり、うつ病になりやすくなる。
- ・免疫力が低下して、風邪を引きやすくなったりする。
- ・満腹を感じにくくなり空腹感が強まるため、肥満になりやすい。
- ・糖尿病、高血圧などの生活習慣病になりやすい。

「よい睡眠」は心身の健康のために大事ですね。



下北沢病院 院長 山口晃弘

都市開発で下北沢が生まれ変わる！ SHIMOKITAZAWA'S FUTURE

街中に見えるタワークレーンでは井の頭線の高架下活用に向けて、仮線路への付替と橋の撤去が行われます。今の井の頭線の高架下に新たなスペースができて、お店などができるようです。



黒ワイン

南仏地中海料理と黒ワインおとなのワイン食堂 南仏地中海

3B BistroNanatei 03-5779-8815



熟成！国産銘柄牛の厚切り
炭火焼ステーキ ¥2800~

にぎやかな南口商店街をくぐり、代田の高級住宅街に向かって進むと右手に見えるのが南仏地中海料理をベースにしたフランスの郷土料理で代沢、代田マダムを虜にするワイン食堂。今話題の食材本来の味をひきだす低温スチーミングで調理法で作られたメニューは五感で楽しめる。またポリフェノールたっぷりの黒ワインも下北沢ではココならではの。食べるもよし、飲むもよし。両方すればなお楽しめるお店。

北沢 2-15-6 | 水曜休 | LUNCH 11:30-14:30LO DINNER 17:30-22:00LO

2A

古城

03-5452-4950

和食



舌の肥えた地元住民が足しげく通う数少ない本格和食店。

ジャズが流れる広々とした店内では旬の食材を活かした料理と店主が厳選した日本酒をたしなむ大人の空間がそこにある。

カウンター席に、テーブル席、座敷と目的に応じた使い方ができ、ランチ時には地元のおばさままでにごわう。

確かな味と高級そうに見えるリーズナブルな料金設定が人気を集める地元を代表する和食店。



代田 6-5-26 | 月 | 11:30 ~ 14:00 17:30 ~ 24:00

1B

ビストロ サリーブ 03-3466-1587

ビストロ



ちょっとした一品でも手間ひまかけられたコトがわかるコダワリの味。料理をもっと気軽に楽しんで頂きたい、そんな思いから一番街商店街にできた本格ビストロではバイク好きのオーナーシェフに、気さくなワインソムリエルが出迎えてくれる。

店内はテーブル席にカウンター席と、用途に合わせて使うことができ、本格的な美味しさとちょっとした会話を求めて、地元住民や大人が集まっている。

北沢 3-30-1 Kビル 1F | 月、第1火 | 火~木 17:00 ~ 24:00 金土祝前日 17:00 ~ 翌 2:00



舌の肥えた地元住民、コアな下北沢ファンにオススメ!!

Gourmet

グルメ



スパイシア
SPICIA インド料理

03-3414-5055 2B

インドの一流ホテル・タージ出身のインド人シェフが出す本格インドレストラン。タンドール窯で焼いたナンをはじめとするインド料理に、白を基調としたインテリアの落ち着いた店内は、デートや家族でも利用できる人気を集めている。おトクなランチは是非お試しを。



北沢 2-23-12 下北沢デントビル 1F | 無休 | 平日 11:30-15:00/17:30-22:00 (LO) 土日祝 11:30-22:00 (LO)

1D

ラカーサプリマヴェーラ イタリアン

La casa Prima-e-vera

03-5790-9535

恵比寿の高級イタリアンで修行を積んだシェフが提供するメニューは契約農家から届く和を中心とした旬素材を使って、毎日食べても飽きが来ない優しい味わい。

アットホームな雰囲気食べる美味しい本格イタリアン。取材陣一推しは生クリームを使わないカルボナーラ。その濃厚ながらもあっさりとした味に思わずワインに手が伸びる。



1B

ファヴォリータ ダ ヴェロニカ ワインバー

Favorita da Veronica



03-5738-2092

ワインソムリエが在籍するワイン好きの大人が集う隠れ家ワインバー。珍しいワインがグラスから頂けるところがワイン通にはたまらないサービス。これからワインを勉強したい方も試してみたいお店。

北沢 3-30-3 北沢T・Tビル 201 | 不定休 | 12:00~24:00 (～16:00 カフェ&バータイム)



北沢 2-34-11 ふくろうビル 3F | 水曜休 | 12:00-15:00 / 18:00-24:00 (LO 30分前)

The HISTORY of SHIMOKITAZAWA



下北沢北口駅前に今もその名残を残す戦後の闇市だったと言われる下北沢驛前食品市場。都市計画に伴う開発で少しずつ姿を変え、新しい”しもきた”へ生まれ変わろうとしています。新しい下北沢を思い描きながら町中を歩いてみてはいかが？



Shimokitazawa

ふらり下北沢 駅前周辺MAP

- ...カフェ ●...雑貨 小物 ●...ファッション 古着など
- ...美容室、ビューティー ●...日用品、その他
- ...喫煙スペース

inspired by STARBUCKS
三浦鮮魚店(酒肴みうら)



- 2F 天安
- しもきた茶苑大山
- 2F: バーンキラオ
- 2F: リパティクロス
- FUTABAYA

東洋百貨店



- SMOG
- 発火点 マルトク
- Lamp
- Ocean BLD
- 3匹の子ねこ
- Blue Rose
- MONPLON
- COYOTE
- カミカセスタイル
- VALON
- Like
- 素今歩
- Like IBUQUI

入会年会費無料

ぶらり下北沢 メール配信やっています。

下北沢のイベントやお店情報、そしておトクな限定情報がメールで届くおトクな無料サービス♪QRコードを読取るか、下のURLから空メールを送るだけ☆

<http://bit.ly/burarishimokitazawa>

最高峰の本格派 コーヒースタンド

BALLON D' ESSAI LATTE & ART **1C**

(パロンデッセ ラテ&アート)

まだ見ぬヒト・コト・モノとの出会いのきっかけを・・・、『観測気球』をコンセプトにしたギャラリー併設のラテ専門店。

厳選した最高品質のスペシャルティコーヒーとミルク、こだわりのマシン。職人バリスタによる技術、サービスで作るラテを片手に、アートをおたのしみください。



住所:東京都世田谷区北沢2-30-11北沢ビル1F

電話番号:03-6407-0511

営業時間:10:30~21:00 定休日:不定休

anthrop. Espresso&Biblio **2A**

(アンソロップ、エスプレッソ&ビブリオ)

知識人の集う『街角の図書館』がコンセプトのギャラリー・ライブラリー併設のコーヒースタンド。

店内にある本や職人バリスタが作るドリンクを通じて、先人の知恵や工夫、文化をおたのしみください。



住所:東京都世田谷区北沢2-26-7 テラスマディーナ別棟1F

電話番号:03-6407-0511

営業時間:8:00~19:00(金・土・日は~22:00) 定休日:不定休



かき氷で有名なしもきた茶苑大山と職人バリスタがコラボレーション!

世界最高品質のスペシャルティコーヒー使用の『エスプレッソかき氷』としもきた茶苑大山・茶師十段がセレクトした『抹茶密かき氷』をこだわりの素材と技術とともに、日本と世界の文化・ストーリーが味わえる、想いのこもった一品。

