

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

1/1
令和8年(2026年)
No.2419

新しい年、
交流自治体へ
行ってみませんか？

あけましておめでとうございます。
区では、国内10自治体・海外5都市と交流を深め、災害時支援のほか、教育・スポーツなど多岐にわたる分野で連携しています。今回は、国内8自治体に聞いた、訪れたらぜひ味わってほしいお土産・グルメを紹介します。



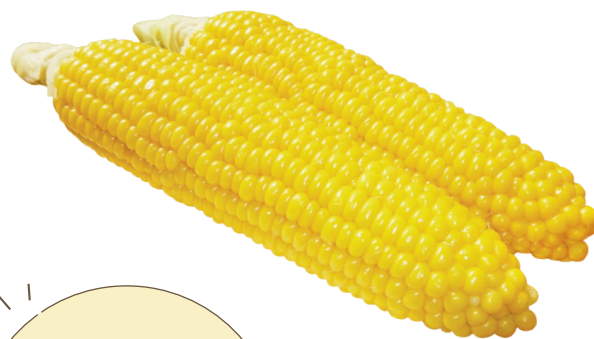
おすすめ
します！



特集

買いたい！食べたい！

交流自治体のお土産&グルメ



お気に入りを
を見つけよう



〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区HP: <https://www.city.suginami.tokyo.jp> | 📖 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課



「広報すぎなみ」は月2回(1・15日)発行。新聞折り込みでの配布のほか、区施設・区内各駅などの広報スタンドに置いています。入手が困難な方には個別配布をしています。ご希望の方は、電話・ファクス・申し込みフォームからお申し込みください。

詳細は、区HP
(右2次元コード)を
ご覧ください。



買いたい！食べたい！

～交流自治体のお土産＆グルメ

おすすめ
します！

区は、国内10自治体・海外5都市と日々交流を深めています。今回は、自治体スクラム支援会議に参加する8自治体に聞いた、自慢のお土産と訪れたら食べてほしいグルメを紹介します。新しい年、交流自治体へ遊びに行ってみませんか？

美しい山と渓谷に抱かれ、東京に暮らす 青梅

東京都青梅市

交流に関する協定 災害時相互援助協定

1年を通じて花・紅葉などが楽しめる緑豊かなまち。市民マラソンの先駆け「青梅マラソン」が有名。



おすすめのお土産

青梅せんべい

青梅の地名にちなみ梅花の形を模した、100年以上の伝統を誇る瓦せんべい。卵・小麦粉・砂糖が主原料の、ほんのり甘く素朴で懐かしい味わいです。店によってさまざまな味・形を楽しめます。

おすすめのグルメ おうめクレープ

小麦アレルギーを持つ方にも安心して食べてほしいという思いから誕生した、グルテンフリーのクレープ。米粉・豆乳をブレンドしたモチモチ生地、青梅産の深美卵を使用した濃厚なカスタードを包んだ、食べ応えのある一品です。



光と水と緑に輝く南伊豆町

静岡県南伊豆町

災害時相互援助協定

伊豆半島の最南端に位置し温暖で過ごしやすいまち。日本の渚百選・弓ヶ浜海岸は白い砂浜と透き通った水が特徴。



おすすめのお土産

パリパリメロン最中

白あんベースの緑色の餡には、温泉熱を利用した温室で栽培した温泉メロンの風味を練り込みました。メロンの網目模様を再現した最中に食べる直前に餡を挟む、サクサク・ふわふわ食感が楽しめる「扇屋製菓」の人気商品です。

おすすめのグルメ 石廊崎ラーメン

日本有数の伊勢海老の漁獲量を誇る南伊豆町ならではの、伊勢海老の半身を乗せたインパクト抜群の豪華なラーメン。伊勢海老のだしが効いたスープに、アオサの香りが加わった風味豊かな一杯です。



壮大な富士山が圧巻の景色

山梨県忍野村

災害時相互援助協定

富士山麓、標高940mに位置し、夏は避暑地として親しまれる。春には残雪の富士と桜の組み合わせが楽しめる。



おすすめのお土産

忍野のそば

標高が高く作物の栽培が難しい地域のため、保存できる食べ物としてソバが栽培されてきました。昼夜の寒暖差が大きく涼爽な気候により質の高いソバが育つほか、富士山の湧き水がおいしいそばを生み出す秘訣。生そばは冷凍することもできます。

おすすめのグルメ とうもろこし

昼夜の寒暖差によりゆっくりと成長し、糖分をたっぷり蓄えた、果物のような甘さが自慢。通常のとうもろこしより遅い、7月下旬～8月に収穫されます。採れたてを生で食べるのもおすすめです。



日本の湖水地方～北塩原村・裏磐梯

福島県北塩原村

まると保養地協定 災害時相互援助協定

面積の8割が国立公園に指定されている、自然豊かな村。冬は氷結した松原湖上でワカサギ釣りが楽しめる。



おすすめのお土産

ハーブティー

標高約800mに位置し、裏磐梯の朝晩の寒暖差と良質な土壌により、香り高いハーブが育ちます。創業39年のハーブ園「Bandia」がブレンドした、気力充実・やすらぎなど、気分に合わせて楽しむことができるハーブティーです。

おすすめのグルメ 会津山塩ラーメン

磐梯山麓の大塩裏磐梯温泉の源泉を煮詰めて製塩する、まろやかな塩味が特徴の「会津山塩」。この塩を使った優しい味わいの透き通ったスープと、モチモチの中太ちぢれ麺が相性抜群のラーメンです。



区の交流自治体と交流事業

災害時支援・教育・スポーツ・文化など多岐にわたる分野で連携して取り組んでいます。

区の交流自治体

国内＝下記8自治体、東京都武蔵野市、東京都小笠原村
海外＝ウィロビー市（オーストラリア）、瑞草区（大韓民国ソウル特別市）、台北市（台湾）、ウズベキスタン、パキスタン



▲交流自治体中学生親善野球大会

自治体スクラム支援会議

東日本大震災の際、区と災害に関する協定を締結していた自治体（名寄市・東吾妻町・小千谷市）が南相馬市を支援するために発足しました。その後、青梅市・北塩原村・南伊豆町・忍野村も加わり、自治体間連携による防災力の向上のために会議を重ねています。

星・雪・きらめき 緑の里なよろ

北海道名寄市

交流自治体協定 防災相互援助協定

氷点下30℃にもなる冬の厳しい寒さは、パウダースノーを超える細かくさらさらな雪質・シルキースノーを生み出す。



おすすめのお土産

なよろプリン

惜しまれつつ閉店した老舗洋菓子店のプリンを、「ふうれん特産館」が機械・原材料・製法を引き継ぎ再現しました。北海道産の素材を使用した、なめらかで優しい甘さのプリンで、プレーン・エスプレッソ・キャラメル の3種類を販売しています。

おすすめのグルメ なよろ煮込みジンギスカン

味付けジンギスカンをタレごと鍋に入れて煮込む、半世紀以上前から親しまれる家庭料理。キャベツ・もやし・タマネギなどの野菜のほかに、油揚げ、うどん・ラーメンなどの麺類を入れるのもおすすめです。



海・山・川に囲まれた、歴史&グルメシティ

福島県南相馬市

災害時相互援助協定

太平洋に面し、夏は涼しく冬は温暖な気候。北泉海岸には国内外から多くのサーファーが集まる。



おすすめのお土産

よつわりパン

十字型に切り込みが入ったパンに、こしあん・ホイップクリーム・シロップ漬けのチェリーを挟んだ菓子パン。抹茶・チョコなど、日替わりでさまざまな味も販売しています。半世紀以上愛される、「原町製パン」の看板商品です。

おすすめのグルメ ざるそば

仙台・東京へ向かう電車が停まる、JR原ノ町駅の目の前にある「立喰いそばまるや」。地元の方のみならず、電車の乗り継ぎ時間に食べる旅行者などにも親しまれ、60年以上愛される南相馬市のソウルフードです。



ひと・技・自然～暮らして実感地域の宝が輝くまちおぢや

新潟県小千谷市

災害時相互援助協定

市内の中心を流れる信濃川や雪解け水の恵みを受け、稲作を中心とした農業が盛ん。錦鯉発祥のまち。



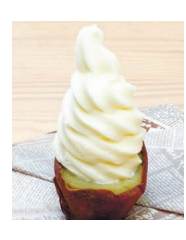
おすすめのお土産

へぎそば

重要無形文化財の織物・小千谷縮の麻糸を紡ぐときに使われる海藻・布海苔をつなぎに使用した、強いコシ・しなやかな食感・つるりとした喉ごしが特徴のそば。店では、一口大に丸めて「へぎ」と呼ばれる四角い木製の器に盛り付けされます。

おすすめのグルメ 焼きいもソフトクリーム

アツアツの焼き芋の上に、希少なガンジー牛のミルクで作ったソフトクリームを乗せました。「さつまいも農カフェきらら」のオーナーこだわりのさつまいもは、ねっとり・ほくほく、好きな食感を選べます。



豊かな自然と歴史ロマンが薫るまち

群馬県東吾妻町

友好自治体協定 防災相互援助協定

1000m級の山々に囲まれ、岩櫃山・吾妻峡・箱島湧水など豊かな自然に恵まれたまち。春にはラッパ水仙が咲き誇る。



おすすめのお土産

政右衛門

職人が一つ一つ仕上げる、アーモンドをふんだんに使用した風味豊かな香ばしさが口の中に広がる、軽い食感のクッキーせんべい。創業70年の和洋菓子店「藤井屋政右衛門」の店名を冠した看板商品です。

おすすめのグルメ デビルズタンバーガー

長く垂れ下がる真っ赤な舌を咲かせるコンニャクは、英語で「Devil's (悪魔の) Tongue (舌)」ともいいます。ペーコンなどで舌を表現した見た目がユニークなご当地バーガーで、店舗ごとに異なる東吾妻町産コンニャクの使用方法にも注目です。

