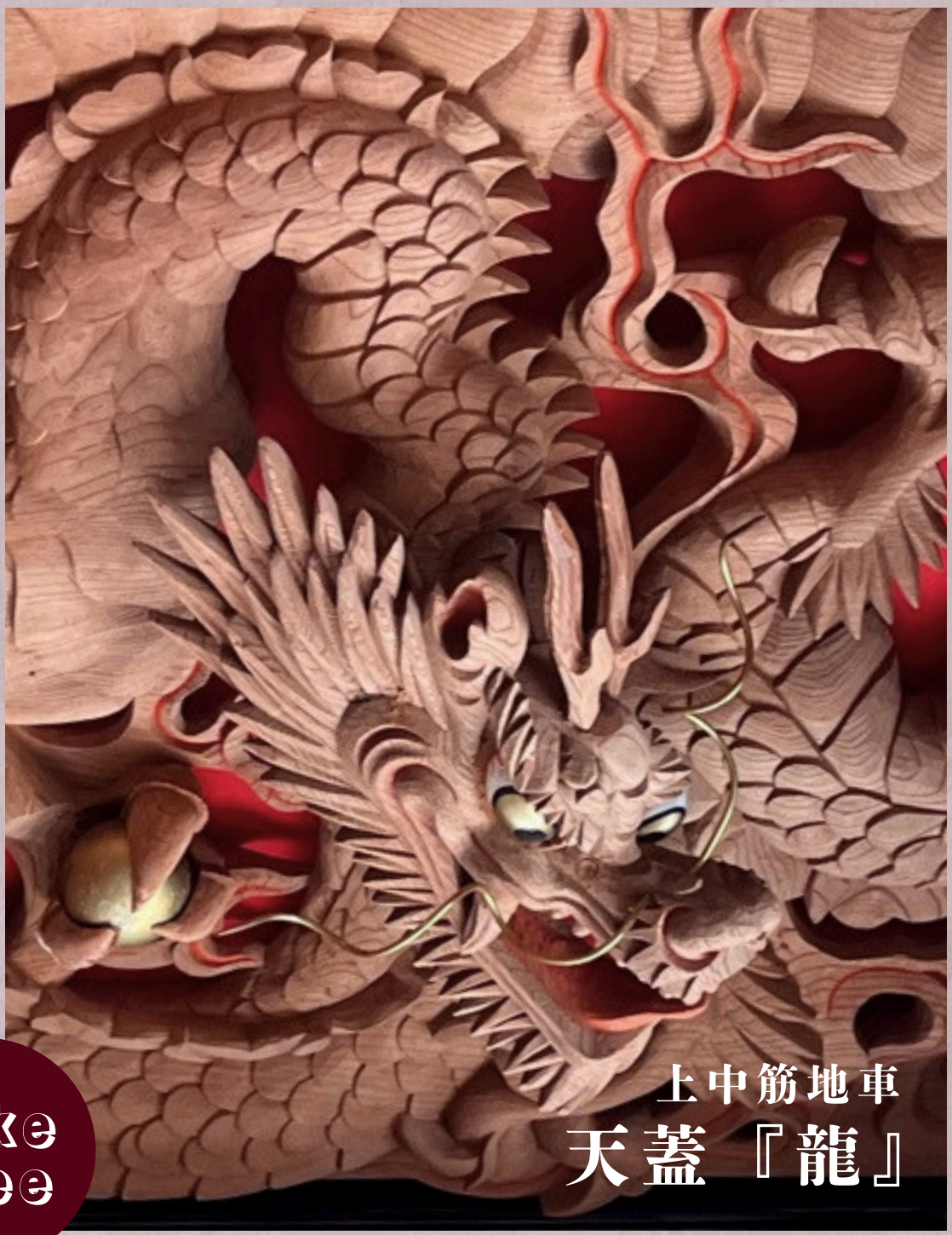
NAKATAN

宝塚東高校

中山地域再発見ナビゲーション-中山探訪-

2026



上中筋地車
天蓋『龍』

惚れ直す NAKAYAMA

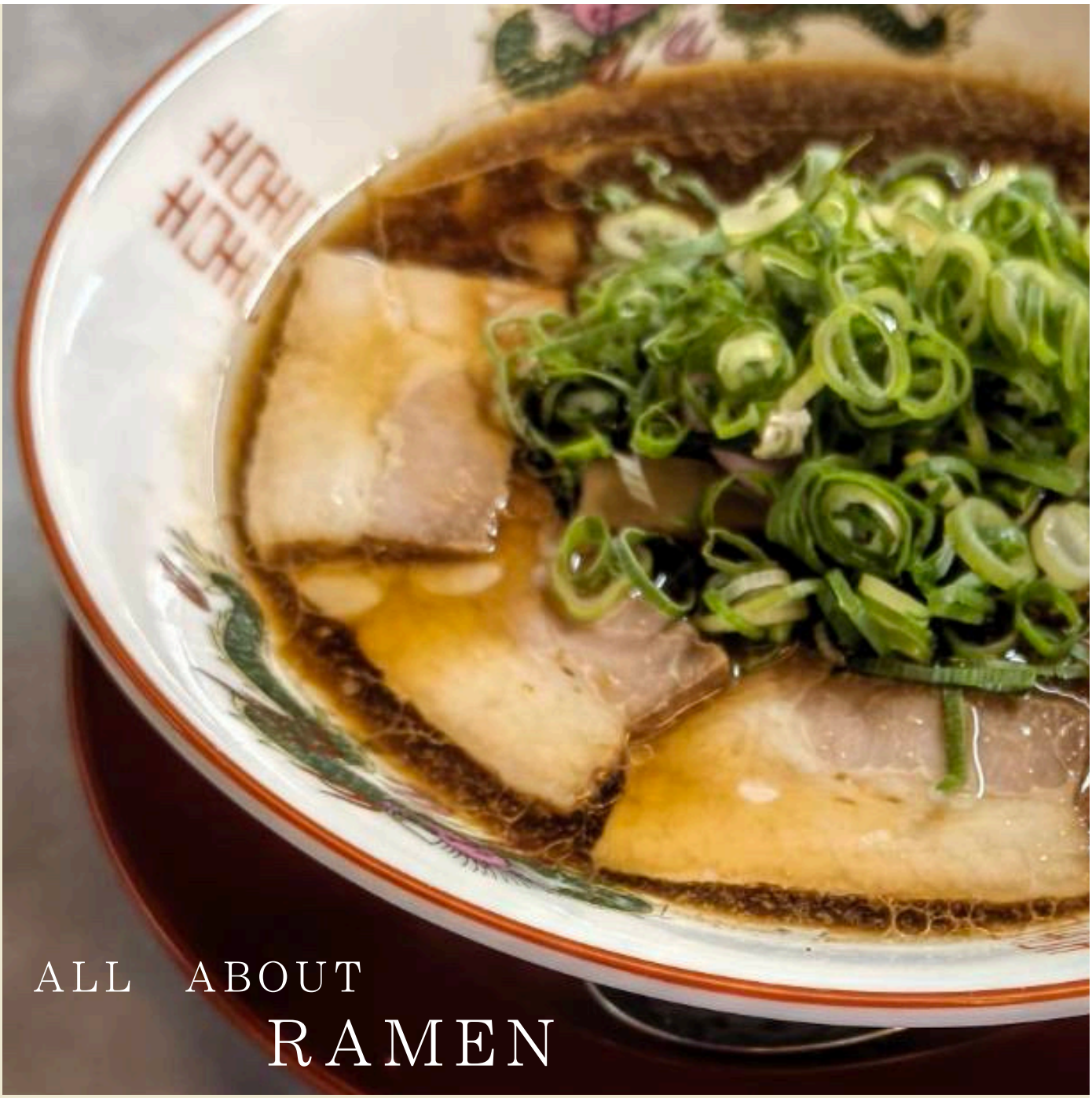
Take Free

Interview
中山グルメ特集

Recommended
中山の景観と公園特集

Discover
中山の寺社と歴史

さぁ、僕らの大好きなラーメンについて語ろう。



ALL ABOUT
RAMEN

THE CHARM OF
RAMEN

My Favorite Things 2026

-マイ・フェイバリット・シングス2026-

中山地域　わたしのお気に入り
ラーメン＆ランチ特集

©宝塚東高等学校

佰來軒 -HYAKURAIKEN-

営業時間：AM 10:30 - 14:00
PM 17:00 - 20:30
定 休 日：月曜日



胡麻味噌ラーメン

店主イチオシは間違いなくコレ！胡麻味噌ラーメン！
濃厚な胡麻の香りと、味噌の甘み・旨味が口いっぱいにじんわり
広がる特製スープがたまらない…！
気づけば夢中で食べ進めちゃう、お腹も心も満たされる
最高の一杯です。何を食べようか迷ったら、まずはコレで決まり！

ゼロカラ ¥800（税込）
ウマカラ ¥850（税込）
イタカラ ¥1,000（税込）
ピリカラ ¥900（税込）



まぜ麺

つるっと軽い細麺×もちっと力強い自家製手打ち麺の
コンビが最高すぎる！ 2つの食感が同時に味わえるので、
最後まで食べ飽きずにペロリ。一度食べたらやみつきに
なること間違いなしな特製まぜ麺です！
※10月9日からしばらくの間、手打ち麺は休止中です。
　手打ち麺の代わりに細麺での提供をしています。

小 ¥600　中 ¥700　大 ¥800（どれも税込）



チャーシュー麺

チャーシューはまず熱々のスープに沈めるのが鉄則！脂が
じわじわ溶け出してスープがどんどん美味しくなるよ。
旨味が染みたお肉で麺とネギを包んで豪快にすすると…
口いっぱいに幸せが広がる！小麦の香りと肉の旨味の
バランスが最高で、お箸が止まらなくなります！

¥950（税込）



地域に愛される至高の一杯！

濃厚なスープとこだわりの麺が自慢の地元で大人気のお店！
お腹も心も大満足間違いなし！
アットホームな接客でファンが急増中！

〒665-0877
兵庫県宝塚市中山桜台２丁目２－１

©宝塚東高等学校

らぁ麺　北川商店

営業時間：AM 11:30 - 14:00
PM 17:00 - 21:00
定 休 日：不定休

塩　鶏白湯らぁ麺

ふわっと香る塩と、じんわり染みる鶏の旨味がたまらない！あっさり後味でペロリといけちゃうし、レモンをキュッと絞れば酸味がきいてガラッと味が変わるのも最高！

¥ 980 （税込）





醤油　鶏白湯らぁ麺

じっくり引き出した鶏の深いコクと、ふんわり香るまろやか醤油がベストマッチ！一口飲んだ瞬間、濃厚なのにやさしい味が広がって、心もお腹もほっこり満たされちゃうよ！

¥ 980 （税込）



ダイブ飯:残った濃厚スープに、梅干しが乗ったご飯をダイブ！
鶏の旨味と梅のさっぱりとした酸味が絶妙にマッチして、
最後までスルスルといけちゃう極上のシメです！

鶏と魚介ミックス鶏白湯ラーメン

濃厚な鶏白湯のコクと、魚介の旨味がベストマッチした贅沢な一杯！全然こってりしすぎなくて奥深いスープは、マジで最後の一滴まで飽きずにペロリといけちゃいます！

¥ 1,030 （税込）





昼と夜でふたつの顔を持つお店

昼は鶏の旨味がギュッと詰まった本格ラーメンの『らぁ麺 鶏白湯 北川商店』。
夜になると絶品焼き鳥や小料理が味わえる『ののや』に変身！
昼と夜で二つの顔を持つ、ワクワクなお店です！

〒665-0877
兵庫県宝塚市中山桜台５丁目２２－１

©宝塚東高等学校

中山台のあま～いさんぽ

～甘い香りに誘われて～
カフェ　コクシネル

阪急中山観音駅から徒歩約5分・JR中山駅から約徒歩10分の場所にある「cafe coccinelle(カフェコクシネル)」さん。「コクシネル」とはフランス語で「てんとう虫」を意味し、訪れる人を幸せな気分に包み込む、魅力あふれるカフェ。

オーナーが世の中のアサイーボウルを食べ歩き、研究の末、他の店舗よりも甘く酸味を抑えたアサイボールが完成しました。アサイーボウルの他にも洋食や和食など様々なメニューが置いてあり年齢問わず、たくさんの人に食べてほしいです。

～カフェコクシネル～
〒665-0861 兵庫県宝塚市中山寺１丁目6-6 中山寺ビル 2F
営業時間｜月～金：9：30～20：30　土：11：00～18：00
定休日　｜日曜日



ベリーチョコアサイーボウル（税込1045円）
ほかにもイエローアサイーボウル（税込1045円）や
フルーツがより贅沢なスペシャルアサイーボウル（税込1485円）がある。

一瞬の甘さ、ずっと続く余韻



中山寺付近の坂の上にある、三日月のクッキーがシンボルの洋菓子店。オーナーは製菓専門学校卒業の後、パティスリーやベーカリーで勤務する傍らオンラインショップからスタートし、現在は地元である中山五月台に店舗を構えました。

原材料のバターや小麦粉にこだわり、贈り物や手土産に喜ばれる焼き菓子作りを大切にしています。

おすすめ商品は、ラム酒香るゲランドの塩がアクセントの厚焼きクッキー「クレールデュンヌ」や、島根県産米粉を使用した白いホロホロ食感の「リュンヌドネージュ（雪の月）」アレルギーのある方にも安心です。

「少し遠い場所にありますが、ご家族への宝塚のお土産にぜひ利用してほしい」というオーナーの想いが詰まっています。



〒665 0871 宝塚市中山五月台3-7-1
TEL 050-3717-3211　kashiyamitsuki.studio.site
営業時間｜10:00–18:00　定休日｜月曜日・火曜日・水曜日

COLUMN コラム
ふんわり、やさしい甘さ
世代を超えて愛される定番の三日月クッキー



私が小学生のとき、学校が終わると両親が買ってくれているおやつこそ私の一番の関心事でした。それが気になっては寄り道もせず一目散に帰ったものでした。家に着いて、私のお気に入りのおやつを目にすると、幸せに包まれたような気持ちになったことを覚えています。

mitsukiさんの「クレール　デュンヌ」はラム酒がふわっと香る、ゲランドの塩がアクセントの厚焼きクッキー。“三日月”をイメージした見た目もかわいらしい一品です。三日月の形には「満ちていく途中」という希望の意味が込められており、見た目のかわいらさだけでなく、素敵な想いも詰まっています。自分へのご褒美にはもちろん、大切な人への贈り物にもぴったりなお菓子です。大切に想う気持ちがきっと伝わる、そんなお菓子です。

あなたはだれと一緒にこの特別なお菓子を食べたいですか？

©宝塚東高等学校

ロッジ

COFFEE RESTAURANT ロッジ

営業時間：8:00-18:00
定　休　日：水曜日
〒665-0871
宝塚市中山五月台１丁目７－３
TEL　0797-89-5836
バス停(センター前)下車。ファミリーセンター向かい



アップルパイセット：
手作りのモンブランクリーム、プリン、飲み物のセットで
この価格なのも嬉しいところ！￥1500（税込）

地元の美食家　推しのアップルパイ

素材の良し悪しは、一番の味の決め手。食にうるさい人ならば、このことは基本です。こちらのアップルパイは、オーナーさんが時期により、リンゴの種類や甘み、煮る時間を調整することで作られるこだわりの逸品。この日のリンゴは「サンふじ」。サンふじの爽やかで濃厚な味わいはシナモンとの相性も抜群！
歯ごたえも小気味よく、地元民が通う名店です。



モーニングセット
￥1200（税込）



手作りアップルパイと香り豊かな珈琲を
緑に包まれる特等席で





・サマーセット（写真奥）
サンドウィッチと
ブルーベリージュースとアイス
￥1000（税込）

・ランチ(写真手前)
野菜の副菜とお肉料理、お魚料理
スープ、飲み物とデザート
￥1700（税込）

サマーセットとランチ

（写真左）

ロッジさんの魅力はなんといっても異国情緒あふれる店内の癒しの空間！まるで海外の山小屋にお邪魔したような気分。ロッジさんのファンから贈られた各国の素敵な小物があちこちに飾られています。一つ一つのエピソードを伺うのも楽しい時間です。

そして宝塚市の「ガーデンマスター」に認定されたオーナーが日々手入れされているイングリッシュ風ガーデンも素敵です。都会の喧騒を離れ、忙しい日々から解き放たれる、そんなひと時を提供してくれます。

朝の木漏れ日とおいしいモーニングをいただけば、その日を頑張る活力もみなぎってきます。こちらの丁寧に作られた料理や空間に浸りに来てください。自分を労わるということを思い出す事ができるはず。

家族や友人、時には恩師や大切な人を誘って訪れるのもいいと思います。

©宝塚東高等学校

中山・ゆるり寺社めぐり

映える青い五重塔と、隠れた名社
高校生が恋した中山の神社仏閣

大本山 中山寺







阪急電車の車窓からもパッと目を引く、宝塚の最強パワースポット「中山寺」。実は聖徳太子が建てたと伝わる、日本最初の観音霊場という素晴らしい歴史を持つお寺です。1400年余りもの間、人々の祈りを繋いできました。
境内に入ってまず目を奪われるのが、2017年に再建された五重塔「青龍塔」です。東方を守る聖獣・青龍から名付けられた、国内でも珍しい深いブルーがとにかく鮮やか。お隣にある朱塗りの「大願塔」とのコントラスト、そして後ろに広がる山の緑との調和は、どこから見ても絵になる美しさです。

そんな中山寺の代名詞といえば、やっぱり「安産祈願」。本尊の十一面観世音菩薩は古くから厚く信仰されており、あの豊臣秀吉が祈願して息子の秀頼が生まれたというエピソードや、明治天皇の生母が無事に出産を迎えたという歴史が残っています。そのため、今でも全国からたくさんの参拝客が訪れています。

また、地元の子どもたちにおなじみなのが、8月9日の「星下り大会式」です。なんと、この日にお参りするだけで「西国三十三所の観音霊場をすべて巡ったのと同じご利益」があるといわれています。当日は出店で賑わうので、ぜひみなさんも足を運んでみてください！

妙玄寺

妙玄寺（みょうげんじ）は、江戸時代初期に村を救った「お米の奇跡」から生まれたお寺です。慶長7年（1602年）の大不作の折、厳しい年貢に苦しむ中筋村の住民たちは、姫路藩主・池田輝政公の夭折された息女の供養米を融通してもらうよう、京都の法華宗本山・本禅寺に嘆願。この願いが受け入れられ、住民は飢餓から救われました。この縁で村は一丸となって法華宗に改宗し、後に村の古寺を建て直して、息女の法名から「妙玄寺」と名付けました。石垣とお堀に囲まれた、お城のような珍しい景観も特徴です。今回、地元の方に境内を案内してもらいながら民話を伺ったことで、外から見るだけでは分からなかった歴史や、長年地域で大切にされてきた絆を知ることができました。



©宝塚東高等学校

八幡神社

勝利を運ぶ後押し、武神を祀る神社

「弓矢八幡にかけて誓う」という言葉を知っていますか？昔の武士にとって、嘘をつくことは命取り。そこで「もし嘘をついたら、弓矢の神様である八幡様に罰せられても文句はありません」と命がけで誓ったのがこの言葉です。今でいう「指切りげんまん」の超ハードモード版！大事なテストや試合の前には、八幡神社で武士のように「必勝」を誓ってみてはどうでしょう？八幡神が勝負運や成功を後押しする味方となって、最強の武運を授けてくれるかも！



-八幡神社-
〒665-0874 兵庫県宝塚市中筋2丁目6-1

室町時代に建てられた本殿は国の重要文化財となっている。
地名から、中筋八幡神社（なかすじはちまんじんじゃ）とも称される。



上中筋の誇り

令和の改修・新調を終え次世代へ

八幡神社の秋祭りは、宝塚市中筋地区で毎年10月に行われる伝統的なお祭りです。地域の人々が「だんじり（地車）」を力を合わせて引き、太鼓や鉦（かね）を鳴らしながら熱気たっぷりに町を練り歩きます！

実はこのだんじり、阪神間に多い「宝塚型地車」という超貴重な種類。作られたのはなんと江戸時代の安政7年（1860年）3月です！地元の大工・中筋上邑の源助さんや、伊丹の天才彫刻師・前田熊蔵義重さんらが関わっていたことが「地車棟札（むなふだ）」に今もハッキリ残されています。

だんじりの特徴

そんな歴史あるだんじりの天井を見上げると、そこには今にも飛び出してきそうな巨大な龍が！3本の爪で玉をガシッとつかみ、鮮やかに彩られた口を開ける姿は迫力満点！目が合った瞬間、思わずゾクッとするほどの臨場感です。ほかにも「獅子噛」や「鳳凰」など、前田熊蔵が魂を込めた超絶技巧の彫刻がズラリと並びます。

さらに大注目なのが、新調されたばかりの「刺繍見送り幕」！元の幕からデザインを起こした幕は、まさに豪華絢爛の一言です。一針一針に込められた立体的な刺繍ときらびやかさは、どこから見ても見応えバツグン！





「上中筋地車保存会」のみなさんにお話を伺うと、このお祭りはただ楽しいだけでなく、昔から続く歴史や文化を子どもたちに伝える大切な機会なのだそう。160年以上もの間、地域の人々によって大切に受け継がれてきただんじり。みんなで伝統を守り、未来へ繋いでいくことこそが、このお祭りの本当のカッコよさなんだと感じました。

お祭りの凄まじい熱気とともに、前後の見どころが詰まった最高峰の職人技、そして地域の熱い想いをぜひ肌で感じてみてください！

=アクセス=
中 山 寺　最寄駅：中山観音　徒歩２分
八幡神社　最寄駅：中山寺　徒歩５分
妙 玄 寺　最寄駅：中山寺　徒歩４分

©宝塚東高等学校

ママさんたち必見！

中山台公園だより

中山台にある公園の魅力を伝えます！



①中山桜台公園

広い芝生が広がる開放的な公園で思い切り体を動かしたい人にぴったりの場所です。ブランコやすべり台、ジャングルジムなどの遊具が充実しており小さな子どもから小学生まで楽しく遊べます。





この公園は滑り台や鉄棒などの遊具があり、ただ走り回るだけでなく、登る、ぶら下がる、ぱらんすをとるなど様々な動きを体験できます。

特に小学生になると簡単な遊びだけでなく、鉄棒の技に挑戦したり遊具を使って、少し難しい運動をしてみることもできます。　年齢や成長に合わせて遊び方を変えられるため、子どもが楽しみながら運動能力を高められる公園です。

②中山中央公園

「豊かな緑に囲まれた開放的な空間と、個性豊かな遊具が魅力のこの公園。子どもたちはもちろん、家族や友人同士でも気軽に訪れることができ、思い思いの時間を過ごせます。自然の心地よさを感じながら、遊び・交流・休憩など、それぞれのスタイルで楽しめる、地域に根差した憩いの場です。」

遊具エリアにはてんとう虫をモチーフにした大型遊具ブランコ、すべり台があり、小さな子どもから大人まで楽しめます。四季折々の景色を感じながら、家族や友人と気軽に訪れ、心も体もリフレッシュできる憩いのスポットです。







コラム～公園の思い出～

幼い頃、休日になると親と一緒に公園へ遊びに行きました。滑り台や鉄棒で遊んだり、広い芝生を走り回ったりすることがとても楽しみでした。最初はできなかった鉄棒も、親に支えてもらいながら何度も挑戦するうちに、少しずつできるようになりました。できたときに親が喜んでくれたことが、今でも思い出に残っています。振り返ると、公園での遊びを通して、

体力だけでなく、「やってみよう」と挑戦する気持ちも身についたと感じます。

親と過ごした何気ない時間は、私の成長を支えてくれた大切な思い出です。



©宝塚東高等学校

写真で巡る おすすめスポット

SAKURADAIPARK PHOSPOT STREET NEWSLETTER **中山桜台の魅力を、次の世代へ**

まちに魅力を残す公園

変わらない風景

中山桜台公園から一望を見ることができる絶景スポットの紹介。ここからは大阪平野方面や伊丹空港、伊丹の街、宝塚の街を見れます。空港から飛行機が離陸したり、着陸するのも見ることができます。



中山桜台公園
兵庫県宝塚市中山桜台４丁目１２

四季を楽しむ彩りの公園は、春には桜、夏には自然、秋には紅葉を見ることができる

紫陽花の、綺麗な道並

紫陽花は雨に濡れるたび静かに色を深める花。晴れの日よりも曇り空や雨の日によく似合い、季節の移ろいをそっと教えてくれます。青や紫、桃色へと表情を変えながら咲くその姿は、人の心のように繊細で、美しい。梅雨の静けさの中でひっそりと咲き続ける紫陽花は、初夏の風景に優しい彩を添える存在です。その花びらのように見える部分は、実はがくであり、一つ一つが集まって丸い形をつくっています。その姿は控えめでありながらも、見る人の目を惹きつけ、しばらく立ちどまって眺めたくなるような不思議な魅了を持っています。また、咲き初めから終わりまで少しずつ色を変えていくため、同じ株であっても日ごとに違う表情を見せます。

紫陽花はただ美しいだけでなく、移ろいゆく時間も映し出す花として昔から多くの人に親しまれてきた花です。



紫陽花ロード
宝塚市中筋山手5丁目1-1
↪ローソンから徒歩15分

周辺地図





山手台中央公園
兵庫県宝塚市山手台西3丁目

山手台中央公園は、豊かな自然と広々とした空間が調和した、地域の憩いの場です。四季折々の草花や木々が訪れる人の心を和ませ、子どもたちの元気な笑い声が公園全体に響き渡ります。木陰でゆっくりと景色を眺めたりと、それぞれの思い思いの時間を過ごすことができます。人と自然を繋ぎ、魅力溢れる公園です。

山手台中央公園からの道も絶景

©宝塚東高等学校

宝塚市の魅力紹介

おすすめスポット

-追加版-
まだまだあるよ！

RECOMMEND 01

宝塚東高等学校



📍宝塚市中山五月台 1-12-1

いいね！

学校から見える伊丹空港がとても綺麗で自慢です。
自然溢れる落ち着いた環境で、晴れている日は大阪・梅田方面のビル群が見えます。夜になると街の明かりも綺麗です。



RECOMMEND 02

山手台北公園

📍宝塚市山手台東4丁目

いいね！

とても近くで見れる夜景は圧巻の景色です。屋根と机と椅子があり、休憩もできます。屋根と机と椅子のそばには公園灯があり、安心安全で写真映えもできます。

ひがたんぐらむ

RECOMMEND 03

桜台公園



📍宝塚市中山桜台 4-12

いいね！

少し離れたところから見る景色も、綺麗で空とマッチしてとてもいいです。季節に合わせて咲く花や、木、葉、などが変わっていくのもおすすめポイントです。

ひがたんぐらむ



RECOMMEND 04

桜台2丁目

📍宝塚市桜台2丁目

いいね！

桜の並木が広く長く見れるのがおすすめであり、自然豊かで落ち着いた雰囲気があります。四季によって、咲く花が変わるのもおすすめです。

©宝塚東高等学校

制作

兵庫県立

宝塚東高等学校

忍耐 創造 自主













ヒトとミライをみつめる学校

[住所]　宝塚市中山五月台1丁目12-1

[TELL]　0797-89-3751



公式キャラクター
ひがたん

公式HP