

女の子の一人旅準備ガイドブック



たびいじょ

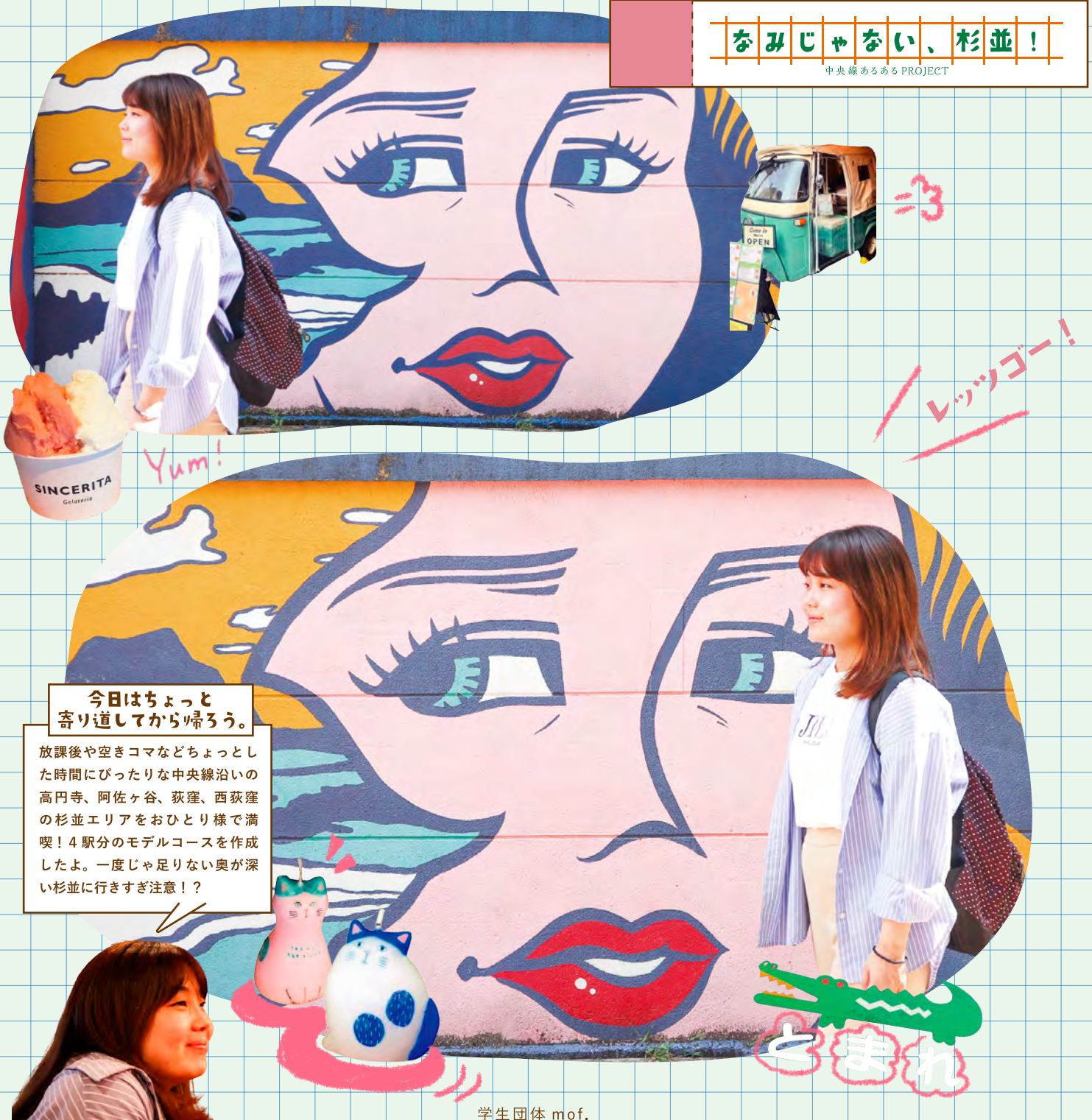
TAKE
FREE

1度じゃ足りない。行きすぎ注意！ 高円寺・阿佐ヶ谷・荻窪・西荻窪

杉並放課後ひとり寄り道！

なみじゃない、杉並！

中央線あるある PROJECT



今日はちょっと
寄り道してから帰ろう。

放課後や空きコマなどちょっとした時間にぴったりの中央線沿いの高円寺、阿佐ヶ谷、荻窪、西荻窪の杉並エリアをおひとり様で満喫！4駅分のモデルコースを作成したよ。一度じゃ足りない奥が深い杉並に行きすぎ注意！？

今日の寄り道 高円寺

こんな日におすすめ

- ☐ 4 限終わり
- ☐ 映えるものを見つけない
- ☐ ちょっと背伸びをしたい

1



matoga から徒歩 4 分 17:00-

No. 2 今日自分にごほうびを！
旅する喫茶

全国の絶景をモチーフにしたクリームソーダ

大学終わりのご褒美に格別クリームソーダ。鎌倉の海からインスピレーションを受けた「青空」や、紫と青で佐渡島の万景敷から見える夕日をイメージした「茜空」。クリームソーダから絶景を思い浮かべることができて旅をした気分になれるよ！

(☉ 高円寺南 4-25-13 2F ☎ 12:00~20:00 ㊟ 不定休)



START

No. 1 高円寺といえば！雑貨巡り

matoga

駅から徒歩 4 分

16:30-

あなたはどの子がお気に入り？手作りねこキャンドル店

高円寺駅の南側の雑貨屋や古着屋が立ち並び商店街を散歩。商店街を少し外れ、横道を進むと出会える手作りキャンドル店「matoga」。丸っこいねこやお上品なねこなどさまざまな種類の猫キャンドルがあったよ。どの子も何を考えているのかわからないねこ特有の表情がたまらない！自分のお気に入りの子を見つけよう。ケーキに挿せるキャンドルもあるのでお祝いのときにもおすすめ！

(☉ 高円寺南 3-59-4-102 ☎ 12:00~17:00)
(㊟ 日・祝)

19:00-

FINISH

旅する喫茶から徒歩 5 分

No. 3 一日の締めにはたまにはひとりで晩酌

コクテル書房

あたたかい人たちの集まるいやしの場

たくさんの本に囲まれて、お店の人と常連さんに混ざって晩酌。店主とそのご家族の漫才のような会話にお客さんが加わり店内はとっても賑やか。頼んだ「大正コロッケ」は檀一雄が書いた檀流クッキングに載っているものらしい。どうやら文学料理でカレーを考案中らしく、そのカレーの名前として「金子みすゞカレー」を提案したよ。文学料理の完成が楽しみ！

(☉ 高円寺北 3-8-13 ☎ 18:00~21:00 ㊟ 月・火)

駅から徒歩 1 分

15:00-

ネオンにときめく、ワクワク喫茶

阿佐ヶ谷散策の始めは喫茶店「gion」。ネオンの看板が特徴的で、さらに店内も想像以上に鮮やかでびっくり。重厚感のあるアンティーク家具や置物があるのに対し、ピンクの壁やカラフルな照明、ブランコの席まで！ミルクピッチャーはカパンの形でとってもかわいい。落ち着きと鮮やかさが混ざったワクワクさせてくれる空間を楽しんでから阿佐ヶ谷散策を始めよう！

(☉ 阿佐谷北 1-3-3 ㊟ 無休)
(☎ 日~木 9:00~0:00 / 金・土 9:00~1:00)

No. 3 明日の朝ごはんにデイクアウト
草鞋ベーカリー



ジェラテリア
シンチェリタから徒歩 1 分 17:40-

野菜が主役の珍しいパン屋さん

最近野菜を摂れていない女子大生におすすめの野菜が主役のパン屋さん「草鞋」。草鞋という店名には草鞋を紡ぐように人や街を繋ぐ店にしたいという願いが込められているそう。旬の野菜を使用した「15 品目野菜のスパイスカレーパン」はごろごろとした食感の良いのものがたくさん入っており、野菜をととても感じるうえに食べ応えもあっておすすめ！

(☉ 阿佐谷北 1-35-5 ヴィラージュ)
(☎ 11:00~19:00 ㊟ 不定休)

START

小さなワクワクに目を向けて

No. 1

gion



No. 2 本日のメインおやつ
ジェラテリアシンチェリタ

gion から徒歩 8 分 17:30-

日常使いのあきないジェラート

地元の人で賑わいを見せている裏路地。その中でも一際、お客さんが訪れるジェラート屋さんは本日のメインおやつ。「民藝のように、手仕事によって生み出された日常使いのジェラート」そんな思いで作られるジェラートは、全く重さを感じずミルク系でもさっぱりした飽きのこない味。十数種類の豊富なフレーバーの中から 2 種類または 3 種類を選べるよ。

(☉ 阿佐谷北 1-43-7 ㊟ 無休 ☎ 11:00~20:00)



今日の寄り道

こんな日におすすめ

- ☐ 3 限終わり
- ☐ たくさん食べたい
- ☐ ひとり飲みデビューしたい

2

阿佐ヶ谷
可なり



草鞋から徒歩 3 分

18:00-

FINISH

No. 4

初バーデビューにぴったり
夜カフェポット

シンプルで絶品なガレットと話しやすい店主

夕暮れ頃の開店。「ひとりと飲み」の対象店舗でもあり、おひとり様も大歓迎。カウンター席のみ。カフェメニューもあるのでもちろんお酒が飲めなくても気軽に楽しめる。ここではぜひ砂糖系のカレーを食べみてほしい。想像していたガレットとは違い、とてもシンプルで驚くはず！とろけるバターにジャリッとした砂糖とふんわりあたたかいガレットがとっても合う！

(☉ 阿佐谷北 1-45-8)
(㊟ 無休 ☎ 18時~2時)

今日の寄り道

こんな日におすすめ

- ☐ 2 眼終わり
☐ リフレッシュしたい
☐ 課題を片付けたい

えだおねから徒歩7分

14:00-

No.
2

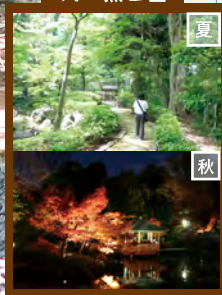
自然の中でリフレッシュ

大田黒公園

100年を超える大きなイチヨウ並木
 住宅街の中に広がる自然豊かな回遊式の庭園。大きな
 イチヨウ並木を見上げてシジュウカラなどの野鳥の鳴
 き声に耳を澄ませてみて、夏は青々とした草木に囲ま
 れて涼み、秋は紅葉やライトアップなどの彩りを楽し
 むことができるよ。緩やかに起伏する地形に沿ってさ
 れいに整えられた芝生やそこに佇む大きな松の木、大
 きな池にいるたくさんの鯉たちも見どころ。

(◎ 荻窪 3-33-12 (○) 9:00~17:00 (※) 水曜日)

大田黒公園



夏

秋

中央図書館 本の広場



ねむくなるほど居心地がいい...!

◎ 荻窪 3-40-23

(休) 毎月第1・3木曜日
 (祝日の場合は直後の平日)
 12月31日から1月4日
 及び特別整理期間
 (カフェも同様)

(○) 杉並区立中央図書館
 月~土 9:00~20:00
 日・祝 9:00~17:00
 ampere 荻窪
 月~土 9:00~19:00
 日・祝 9:00~16:00

START

ひとまず腹ごしらえ

No.
1

パンとcafé えだおね

駅から徒歩2分

13:00-

親しみやすく多くの人に愛される個人店

荻窪散策の前にひとまず腹ごしらえ。おひとり様で
 もとても入りやすい雰囲気ので元の人に愛された
 パン屋さんへ。パンの種類がとにかく豊富なおえ、
 どれもこだわりの感じられる。自分好みのパンを見
 つけよう。迷ったらサンドイッチがおすすめ。店内
 で過ごす人はイトイン限定のサンドイッチを要
 チェック!

(◎ 荻窪 5-23-1 ドウエル荻窪

(○) 11:00~19:00

(休) 火・水



FINISH

ちょっと休憩したら課題を片そう!

No.
3杉並区立中央図書館
ampere 荻窪

大田黒公園から徒歩6分

14:40-

地元の人に混ざりながら有意義な時間を

休憩するのにちょうど良いここはカフェやベンチ、中庭などがある開放的な図書館。
 併設カフェ「ampere」のサンドイッチのパッケージのかわいさと断面のきれいさに
 一目惚れ。フルーツサンドは季節ごとによって変わり、夏はパイナップル、秋はクリ、
 冬と春はイチゴ。館内には人が多いけど、その分席数も多いため空いているところ
 があれば、ここで今日の簡単な課題は終わらせてしまおうのもいいね!

写真映えが最高



START

No.
1

デジタルから少し離れる時間を

紙モノ雑貨店べばむら

駅から徒歩2分

15:00-

(◎) 松庵 3-39-11

(休) 月・木

(○) 11:00~19:00

おもしろい紙雑貨が集結

紙に触れる機会が減っている世の中。
 紙の持つ魅力を引き出した紙雑貨がた
 くさん集まっている、「べばむら」に
 行ってみよう。紙を使う機会が減った
 からこそ誕生日や成人式など特別な日
 にはすてきな手紙を書いてみるのもい
 いよね。お気に入りには手書きポスト
 カードのナポリタン。



べばむらから徒歩5分

15:40-

旅に出たくなる本屋

旅行系の本や雑誌がたくさんそろえられて
 いる本屋さん。店内のどの本も旅やお出かけな
 どにまつわる本ばかりで眺めているだけでウ
 キウキ。そんな中で見つけたのが小幡めいさ
 さんの旅新聞「パベルソルナ」。新聞とはい
 え堅苦しいものではなく、すべてが手書き文章
 だったりクセになるイラストだったり、ゆ
 るくやさしく旅先の事柄を綴っているよ。

No.
2

長期休みの旅先を決めよう

旅の本屋のまど



他にもいろんな図があったよ!

(◎) 西荻北 3-12-10 司ビル
 (○) 13:00~20:00 (休) 水曜日

時計に囲まれたレトロ喫茶

店内にはいろんな形のランプが吊り下げら
 れ、壁には掛け時計が張り巡らされている。
 どの時計も違う方向を指している。いろい
 ろな時間軸を持つ本の世界に浸るのにびっ
 たり空間だね。「旅の本屋のまど」のすぐ
 隣にあるため、買った本を読むのにちょう
 どいいね! まるで絵本に出てきそうなレト
 ロ喫茶でひと休みしよう。

(◎) 西荻北 3-12-10 (○) 11:30~20:00
 (休) 無休

No.
3

本を読むのにピッタリ

物豆奇

のまどから徒歩1分

16:00-



今日の寄り道

こんな日におすすめ

- ☐ 3 眼終わり
☐ 買い物をしたい
☐ リトル非日常を味わいたい

西荻窪
にしおぎくぼ

物豆奇から徒歩5分

17:00-

(休) 木曜日
 (○) 月・土 10時30分~19時
 日 10時30分~17時

花からお祝いのときの花ま
 で全てが揃うから、たまには
 友達の誕生日にお花を贈るの
 もよさそうだね。
 花からお祝いのときの花ま
 で全てが揃うから、たまには
 友達の誕生日にお花を贈るの
 もよさそうだね。
 花からお祝いのときの花ま
 で全てが揃うから、たまには
 友達の誕生日にお花を贈るの
 もよさそうだね。

FINISH

No.4

植物に囲まれた
小さな異空間blue water flower
今日はお花がお土産



アール座読書館 ちょっと寄り道。新しい発見。

完全おひとり様のブックカフェ。店内は静寂に包まれ、いつも以上にひとりで本の世界と対話できる。ここでは大学の課題もバイトも忘れて、のんびり過ごしてみよう。そんな寄り道で思わぬ新しい発見があるかも。
(☉ 高円寺南 3-57-6 2F ☎ 12:00~22:00 ㊟ 月曜日)

氷川神社・気象神社 定期的に変わる季節の花手水

神社の入り口にある手水舎が特徴的なのはここ、氷川神社。神社近くのお花屋「しずく」さんによる花手水。季節を感じられるお花の組み合わせで、定期的に変わるため、「次に訪れる時はどんなお花だろう!？」とワクワク。そんな氷川神社のすぐ隣には日本で唯一の気象神社があるよ。「天気を祈ることは、一日を大切に想うこと。」あなたも天気をお祈りしてみよう! (☉ 高円寺南 4-44-19 ☎ 7:00~17:00)



阿佐ヶ谷



ひとり飲みデビューにおすすめ ひとと飲み

「ひとりで飲もうよ。ひとりじゃないから。」

はじめてのひとり飲みにおすすめの阿佐ヶ谷で開催している「ひとと飲み」。毎月11日に対象の店舗にひとりで訪れることがルール。そこに居合わせた人や店主との会話を楽しむことができるよ。対象店舗は毎回変わるので実際に行く人はHPを要チェック!

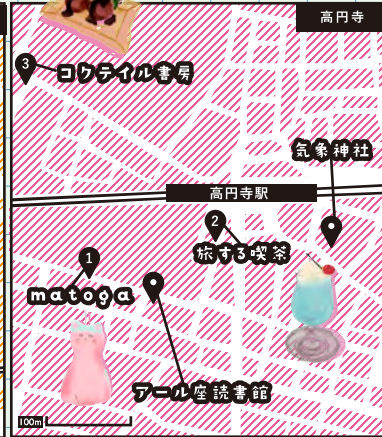
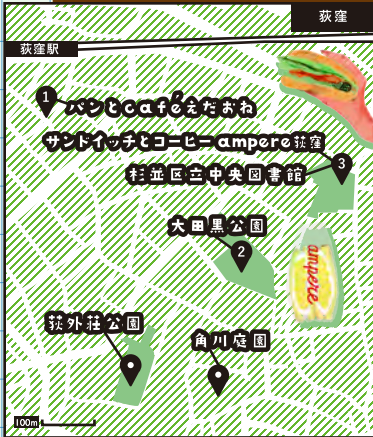
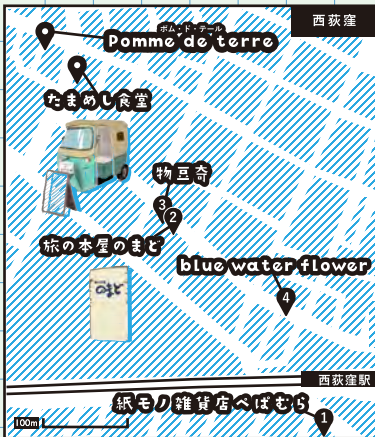
TOM'S BAR 27匹のねこに会えるバー

地下に降りる階段からすでにねこがお出迎え。人懐っこかったりすぐ逃げちゃったり、性格も年齢もバラバラなねこがいる癒し空間。ここにいるねこはみんな保護ねこで総勢 27 匹! まさにねこ好きには天国。おひとり様のお客さんも多く「ひとと飲み」の対象店舗。店主は保護ねこ活動をしており、NPO 特定非営利活動法人「にゃんだふるWORLD」を運営しているよ。

(☉ 阿佐ヶ谷北 2-2-7 喜楽ビル B1 ☎ 19:00~5:00) ㊟ 不定休 ☎ 03-3338-7707



裏面の杉並区 4 駅のそれぞれの地図だよ!



中央線 あるある プロジェクト

なみじゃない、杉並!

中央線あるあるPROJECT

サイトもなみじゃない情報量

中央線沿線のすぎなみエリアの日常と中央線文化を発信しているサイトもなみじゃなかった! 高円寺・阿佐ヶ谷・荻窪・西荻窪のエリアをのんびり・歩く・食べる・買うなどいろいろなカテゴリーごとに紹介。写真好きの人は、特に女子大生向けの「すぎなみカメラさんぽ」の特集サイトがおすすめ。カメラを片手に散歩するのもいいね! またラーメン好きの人は「中央線界隈のラーメン選び」に出てくるラーメンは要チェック!



公式 HP は
コチラ!



なみじゃない、杉並!

中央線あるあるPROJECT



たびいじょ

学生団体 mof.

都内の女子大生が集結 学生団体 mof.

たびいじょ

学生団体 mof. について
女の子のひとり旅を応援するため、年に 2 回フリーペーパー『たびいじょ』を発行しています。2011 年春に創刊し、2024 年 10 月 1 日に最新刊『たびいじょ vol.29』を発行。都内を中心に関東近郊の女子大生が集まり、企画、営業、取材、デザイン、発行のすべての工程を学生のみで行っています。

公式 HP はコチラ!
バックナンバーも
読めるよ!



発行: 杉並区産業振興センター観光係
(中央線あるあるプロジェクト実行委員会事務局)
編集: 学生団体 mof.
問い合わせ先: info@tabiiijo.com
発行日: 2024 年 10 月 1 日
情報確認日: 2024 年 8 月

できがいそう

荻外荘公園

史跡のある公園がオープン!

復原整備によって 2024 年 12 月に公園として公開予定。荻外荘とは建築家の伊東忠太が手掛け、内閣総理大臣を三度務めた近衛文麿の旧宅で、政治会談や重要な会議が行われた場所。2025 年夏には隈研吾の手掛ける展示スペースやカフェ、ショップなども近くにオープン予定だよ。
(☉ 荻窪 2-43)



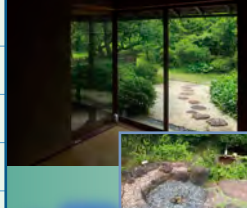
荻外荘完成イメージ 杉並区提供

角川庭園

角川書店創設者の旧邸宅

大田黒公園からさらに住宅街の中を進むと、角川書店創設者の角川源義の住んでいた家が! 草花を楽しめる庭は親戚の家に来た気分できつろげるよ。貸室は茶道のお稽古や文芸活動に使えるよ。庭の端にある水琴窟に水をかけ、琴のような音色を楽しもう。

(☉ 荻窪 3-14-22)
(☎ 9:00~17:00)
(㊟ 水曜日)



まだ時間ある? ここにも足を延ばしてみよう



西荻窪

たまめし食堂

「普段のご飯で自然とカラダに良い物を!」

入り口にあるのは昭和初期のミゼットがモチーフのレトロなオートリキシャのたまちゃん号。無農薬玄米をお店で毎日精米。オーガニック素材の調味料や有機野菜など、ココロとカラダにやさしい食堂。「60 時間タンシチューオムライス」は名前の通り長時間煮込んだ牛タンがほろほろとしていてとてもおいしいよ!

(☉ 西荻北 4-4-5 ☎ 11:30~20:30 ㊟ 月・木)



Pomme de terre

入手困難「パン 100 名店」ベーグル

「パン 100 名店」にも選ばれたベーグル店。皮がパリッとしていてパン生地を巻き込んで焼いているのが特徴。どれも食べ応えがあるよ。金曜日に日曜日にしか空いておらず、予約を推奨しているので行く際は事前に HP をチェックしてね!

(☉ 西荻北 4-8-2-101 ☎ 13:00~19:00 ㊟ 月~木・土)

