

女の子の一人旅準備ガイドブック



たびいじょ

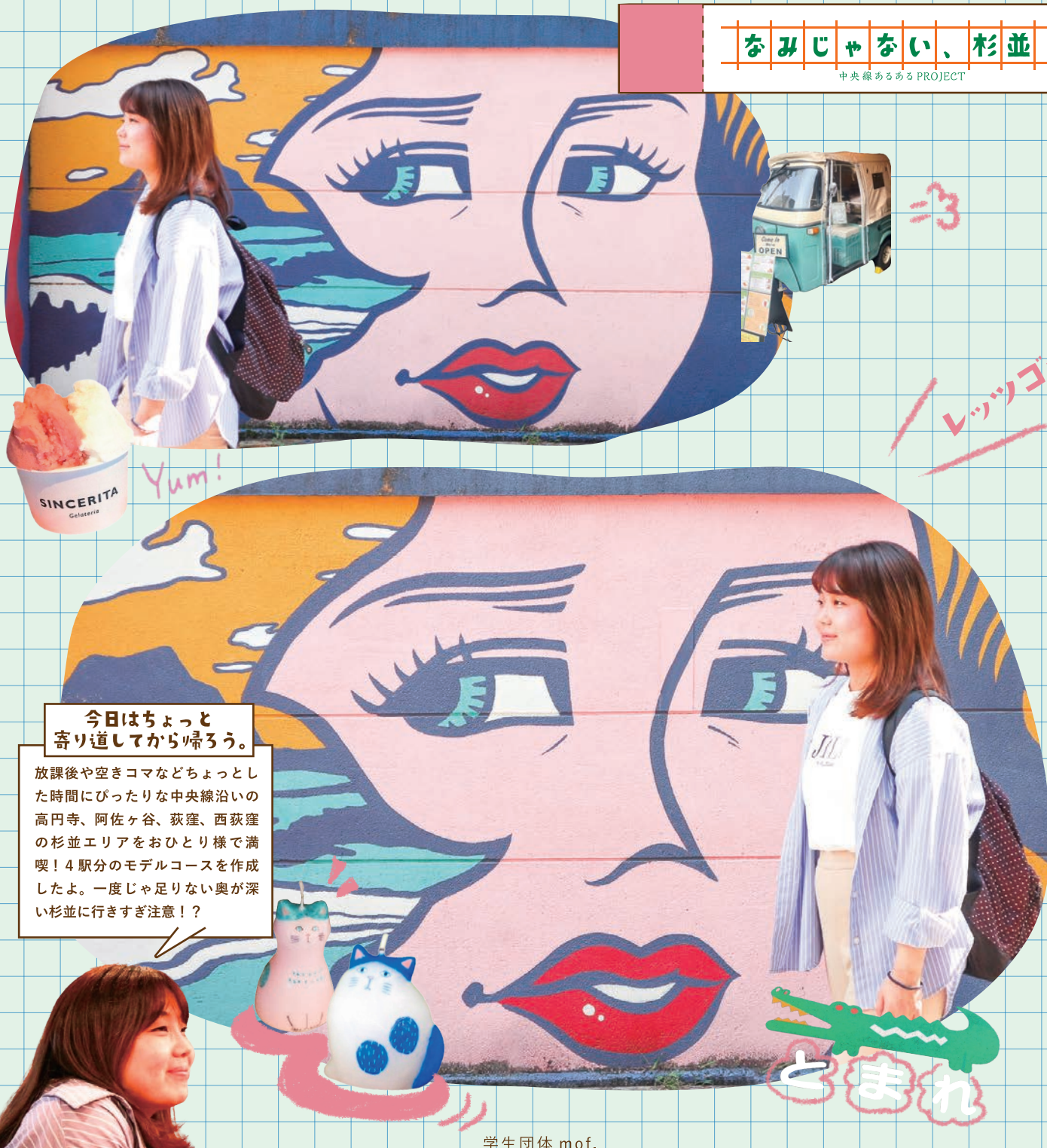
TAKE
FREE

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 今日自分にこほうびを！
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ぶ商店街を散歩。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- 旅する喫茶から徒歩 5 分

FINISH

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 明日の朝ごはんにテイクアウト
草鞋ベーカリー



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1F ☎ 11:00~19:00 (※無くなり次第終了) ㊟ 不定休)

START

No. 1 小さなワクワクに目を向けて

gion



No. 2 本日のメインおやつ
ジェラテリアシンチェリータ

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 ㊟ 不定休 ☎ 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



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
夜カフェホット

シブシブな絶品ガレットと話しやすい店主

夕暮れ頃の開店。「ひとと飲み」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。カフェメニエ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よ。ここではぜひ砂糖系にガレットを食べてみてほしい。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ても合う！

(☉ 阿佐谷北 1-45-8 ☎ 18時~2時 ㊟ 無休)

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

おぎくほ
萩窪

えだおねから徒歩7分

14:00-

No.
2

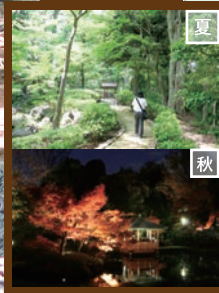
自然の中でリフレッシュ

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きれいに整えられた芝生やそこに生む大きな松の木、大きな池にいるたくさんの鯉たちも見どころ。

(◎ 萩窪 3-33-12 ☎ 9:00~17:00 ㊟ 水・年末年始)

大田黒公園



中央図書館 本の広場

◎ 萩窪 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 萩窪
 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

萩窪散歩の前にひとまず腹ごしらえ。おひとり様でもっとも入りやすい雰囲気の地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ので、どれもこだわりを感じられる。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!

◎ 萩窪 5-23-1 ドウエル萩窪1F

☎ 11:00~19:00

(休) 火・水

ampere



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 萩窪

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うのもいいね!

写真映えがGOOD



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での事柄を綴っているよ。

No.
3

本を読むのにピッタリ

物語奇

のまから徒歩1分

16:00-

No.
2

長期休みの旅先を決めよう

旅の本屋のまど



他にもいろんな国があったよ!

◎ 西荻北 3-12-10 司ビル1F

☎ 月~土 13:00~20:00、日 13:00~19:00

(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ぴったりな空間だね。「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) 不定休

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

おぎくほ
西萩窪
しんしおぎくほ

物豆奇から徒歩5分

17:00-

(休) 木曜日

☎ 西萩北 3-16-2

☎ 月~土 10時30分~19時

☎ 日 10時30分~17時

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ます。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。

(📍 阿佐谷北 2-2-7 喜楽ビル B1 🕒 19:00~5:00) (📅 不定休 ☎ 03-3338-7707)

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

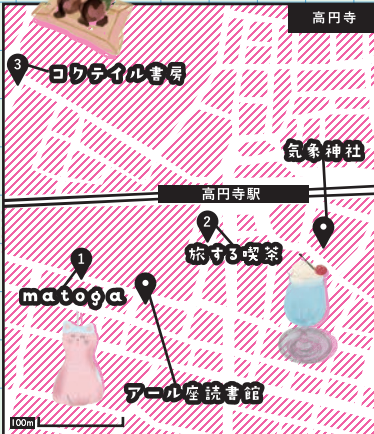
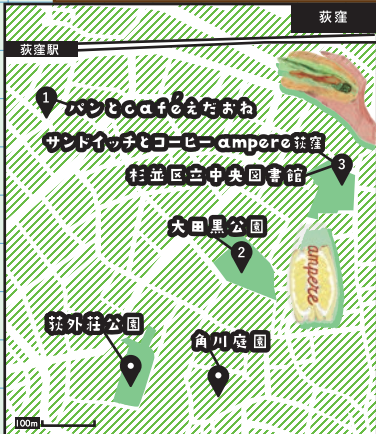
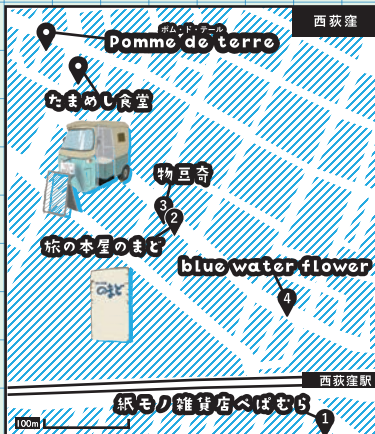
にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

にゃんこ

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・西荻窪のエリアを観る・歩く・食べる・買うなどいろんなカテゴリーごとに紹介。写真好きの人は、特に女子大生向けな「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」に出でくるラーメンは要チェック!

公式HPはコチラ!



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「たびいじょ」を発行しています。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。このリーフレットは、2024年10月1日発行の『たびいじょ vol.29』の抜粋版となります。

公式HPはコチラ! バックナンバーも読めるよ!



フリーペーパー

「たびいじょ vol.29」



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@tabiijyo.com
発行日: 2025 年 8 月 1 日
情報確認日: 2025 年 7 月

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.