

ひとりだから楽しめる、東京都内のおでかけスポットをご案内。
巻頭インタビューは今注目のおひとりプロデューサー・まろさんが登場！

『おひとり東京ガイド』

2026年1月15日(木)発売

JTBグループで旅行・ライフスタイル情報を提供する株式会社JTBパブリッシング（東京都江東区、代表取締役社長執行役員：盛崎宏行）は、『おひとり東京ガイド』を2026年1月15日（木）に発売いたします。

ひとりで過ごす時間をより楽しく。
取材にもとづく独自のおひとり情報をお届けします。

“誰かと一緒”もいいけど、ひとりの時間も好き。誰かと一緒に過ごす時間と同じくらい、ひとりの時間も大切にしたい。そんな人のために、ひとりで過ごす時間がより楽しくなるような情報を発信するWEBメディア『るぶ&more.』の連載「おとなのソロ部」が本になりました！

取材者が体験したことをもとに、ひとりにとって嬉しいサービスや気づき、こんな過ごし方ができるというリアルな情報をお届け。「ひとりでも」ではなく、「ひとりだから」楽しめることにこだわってセレクトしています。



▼巻頭インタビューは「おひとりプロデューサー」のまろさん

人気漫画『おひとりさまホテル』（漫画：マキヒロチ／新潮社刊）の原案など、「おひとりプロデューサー」として多方面でご活躍中のまろさんに、ひとり時間の魅力を伺います。まろさん流「東京をひとりで楽しむ5つのポイント」も必読です。



▼「今日はどんな気分でどんな時間を過ごしたい？」から選ぶ、ひとり時間

日によって使える時間や予算、気分は違うもの。10のアイデアから、感情のグラデーションや時間軸によってスポットやプランを選べる作りになっています。黙々と手を動かすものづくりや、おしゃべり禁止のブックカフェ、おひとりさま用アフタヌーンティー、完全プライベートなサウナなど、東京都内の全78件を掲載。

【10のアイデア】

- Idea 01／ものづくりに没頭する
- Idea 02／本の世界に浸る
- Idea 03／暮らしに向き合う
- Idea 04／ご褒美スイーツを味わう
- Idea 05／心身を整える
- Idea 06／朝活する
- Idea 07／静かな時間を嗜む
- Idea 08／ナイトライフを謳歌する
- Idea 09／体を動かし気分爽快
- Idea 10／23区外へプチトリップ



▼「おとなのソロ部」とは

「旅」「おでかけ」を軸に幅広い情報を展開するWEBメディア『るるぶ&more.』の連載企画。実際の体験にもとづく取材者目線の情報や、ソロ参加率など、おひとりさまが知りたい情報を丁寧に紹介します。

【るるぶ&more.】 <https://rurubu.jp/andmore>

<書誌概要>

【書名】『おひとり東京ガイド』

【定価】1540円（10%税込）

【仕様】AB版／本誌112P

【発売日】2026年1月15日（木）

【発行】株式会社JTBパブリッシング

【販売】全国の書店、ネット書店

【Amazon】<https://www.amazon.co.jp/dp/4533169791/>

【楽天ブックス】<https://books.rakuten.co.jp/rb/18458772/>

<お問い合わせ先>

JTBパブリッシングブランド戦略室 pr-team@rurubu.ne.jp