

# 新宿

新宿区の  
情報誌

SHINJUKU  
+ plus

# 新宿を 知る 見る 歩く 大特集

新宿プラス  
2021特別号  
2021.WINTER-SUMMER  
**FREE**



新宿区5エリア  
**MAP**付き

- 新宿駅周辺 ●四谷
- 神楽坂 ●落合
- 高田馬場・早稲田・大久保



Special  
Interview  
北大路欣也



# S H I N J U U K U



個性豊かな新宿区5つのエリアへ繰り出そう

## 新宿 早わかりマップ

### 落合エリア

文化人が愛した花と緑と坂のまち  
静かな環境や魅力ある風景を求め、多くの芸術家や文化人が移り住み愛されてきたまち。当時の雰囲気を感じさせる家並みも。また、坂のまちでもあるこの地域は、多くの坂道があり、坂の名称の由来を楽しみながらのんびり散歩することができます。



新宿区へようこそ



ショッピング、文化、娯楽...  
多彩な魅力を持つ新宿は、いつもたくさんの人々で賑わうまちです。  
新宿駅周辺は、  
繁華街や高層ビルなどが立ち並び一大ショッピングエリア。  
さらに少し足を延ばせば、  
博物館や美術館、寺社など、  
文化や歴史を感じることもできる  
スポットや緑豊かな公園なども  
数多くあります。  
見どころ満載の新宿で、  
とっておきの体験が  
あなたを待っています。

### 神楽坂エリア

和と洋とモダンを感じるまち  
かつて、山の手銀座とも言われ、多くの文化人ゆかりの地でもあります。現在は、神楽坂通りの両側には、老舗から新しい店まで多くの店舗が並び、賑わいを見せる一方で、一歩細い路地に入ると石畳など情緒ある情景と共に、隠れ家的なレストランやカフェも。また、フランスとのゆかりも深く、洋の香りも感じることができます。



### 高田馬場・早稲田・大久保エリア

学生文化と国際色で  
活気あふれるまち  
学生がまちに活気を与える早稲田、国際色豊かな商店が軒を連ねる大久保など、エネルギッシュなエリアです。江戸時代は馬術の練習の場があったことから、現在でも流鏝馬が行われ、新しい文化と歴史の探索が共に楽しめます。



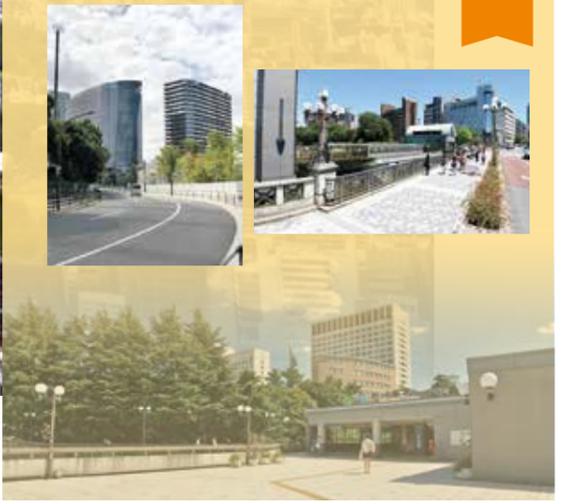
### 新宿駅周辺エリア

最先端と伝統が共存するまち  
世界一の乗降客数を誇る新宿駅の周辺は、ビジネス街や、飲食店がひしめく歌舞伎町、デパート群が立ち並ぶショッピングゾーン、静寂な新宿御苑など、さまざまな魅力がある賑わいのまち。また、伝統ある建築物や寺社などもあり、時代や文化の面影をたどる道しるべとなっています。



### 四谷エリア

江戸の歴史と文化が息づくまち  
江戸時代から宿場町として栄えてきた四谷。現在は、近代的なビルも立ち並びますが、歴史ある寺社や史跡も多く、美術館や博物館なども点在しているので、散歩にも最適です。



北大路欣也さんのインタビューは P.30





このステッカーが目印!



AROUND  
SHINJUKU STATION

# 新宿駅周辺

## 駅情報

JR 新宿駅/JR 代々木駅/JR 新大久保駅/JR 大久保駅/  
京王線 新宿駅/京王線 新宿駅/小田急線 新宿駅/西武新宿線 西武新宿駅  
新宿線 新宿駅/新宿線 新宿三丁目駅/大江戸線 新宿駅/大江戸線 都庁前駅/  
大江戸線 新宿西口駅/大江戸線 東新宿駅  
丸ノ内線 新宿駅/丸ノ内線 西新宿駅/丸ノ内線 新宿三丁目駅/  
丸ノ内線 新宿御苑前駅/副都心線 東新宿駅/副都心線 新宿三丁目駅



## 西新宿駅出発

### おすすめ 散歩コース

徒歩  
約40分  
食事・休憩等除く

新宿のパワースポットをめぐるコース

**1 START** 都庁前駅

**2** 成子天神社でめぐって学んで、感じよう  
本殿へお参りしたら、お好きな神様へ。境内では様々な神様をめぐることができます。

**3** まちかどアートを見つけてみよう!  
西新宿はモニュメントや建築物などフォトジェニックでアートな素材が実は豊富。探してみるのもおもしろい。  
新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル  
平和を伝える「Hand of Peace」

**4** タカノフルーツパーラーでひとやすみ  
鮮度抜群のフレッシュなフルーツをふんだんに使った、店イチオシのパフェに舌つづみ。  
新宿区新宿3-26-11 5F  
静岡県産 マスクメロンパフェ 2,530円

**5** 花園神社でパワーチャージ  
400年以上も新宿を見守り続ける花園神社は、まちの象徴として親しまれています。  
新宿区新宿5-17-3

**6 GOAL** 都庁・メトロ 新宿三丁目駅

**新宿観光案内所** (→P.16)  
新宿区内の魅力や、観光スポット、イベントなどの各種情報をお届けします。  
◎10:00~19:00  
◎休定休日なし(12月29日~1月3日は除く)

**新宿御苑** (→P.22)  
母と子の森  
エコマウス  
レストランゆりのき  
上の池  
日本庭園  
ユリノキ  
旧御涼亭  
風景式庭園

**1**

**SETAN**

伊勢丹新宿店  
〒160-0022 東京都新宿区新宿3-14-1  
TEL.03-3352-1111 (大代表)  
https://www.mistore.jp/shopping/

**2**

「ねぎし」は新宿に8店舗  
お近くの「ねぎし」を  
どうぞご利用ください  
ねぎしのホームページはこちら

牛たん  
とろろ  
まめし

**ねぎし**

おいしい味づくりで楽しい街づくり  
株式会社ねぎしフードサービス

**3**

**FUJITA**

Daiwa House Group

フジタと描く、未来のカたち。

株式会社フジタ 東京支店  
160-8378 東京都新宿区西新宿4-32-22 TEL.03-5309-2100 www.fujita.co.jp

**4**

**新宿三丁目貸会議室**

www.shinjuku-kaigi.com/  
tel.03-3354-2614

〒160-0022 東京都新宿区新宿3-32-10 T&Tビル5F  
都営新宿線 新宿三丁目駅(A1・E9)徒歩1分  
JR新宿駅 東南口・中央東口徒歩3分

1時間5000円~  
最大78名様対応



# 四谷

**駅情報** JR 四ツ谷駅/JR 信濃町駅  
 新宿線 新宿三丁目駅/新宿線 曙橋駅/大江戸線 国立競技場駅  
 丸ノ内線 四ツ谷駅/丸ノ内線 四谷三丁目駅/丸ノ内線 新宿御苑前駅/南北線 四ツ谷駅



**新宿御苑前駅出発**

## おすすめ 散歩コース

徒歩 約50分  
 食事・休憩等除く

歴史や文化を堪能するコース

- START** 新宿御苑前駅
- 1** 文明堂 新宿工房  
 1日200個限定の焼き立てどら焼をゲット。フワフワ食感に感動!  
 焼きたてどら焼 130円
- 2** 駐日韓国文化院で 韓国の魅力を満喫  
 入場料:無料  
 伝統的な生活様式やエンターテインメントについて見学。韓国の魅力を体感。  
 新宿区四谷4-4-10
- 3** キッチンたかで ポリウム満点ランチ  
 肉汁たっぷりのハンバーグ。リピーター続出なのも納得です。  
 ハンバーグ(ライス・味噌汁・サラダ付き) 1,100円  
 ※テイクアウトは950円
- 4** 江戸時代からまちを見守る四谷須賀神社  
 厄除けや開運のご利益がある神社。周辺は寺町の雰囲気を感じることができます。  
 新宿区須賀町5
- 5** 国の重要文化財の 聖徳記念絵画館を見学  
 明治天皇のご生誕から崩御までを描いた歴史的にも貴重で壮大な80枚の壁画は、一見の価値あり。  
 施設維持協力金:500円 新宿区霞ヶ丘1-1
- GOAL** 国立競技場駅

**1 佐藤美術館**  
 美大の学生に奨学金を支給したり、若いアーティストたちへさまざまなサポートをおこなっている美術館です。展覧会も、若いアーティストたちの個展、グループ展や大学等の卒業制作展、研究発表展などを主に開催します。また、ワークショップや美術講座などのイベントも逐次開催しています。  
 新宿区大塚町31-10 TEL.03-3358-6021  
 開館時間 10:00~17:00 (金曜~19:00)  
 休館日 日曜日、年末年始、展示替え期間

**2 文明堂 新宿工房**  
 その日の朝作った「焼き立てどら焼」を店頭にて販売。ふわふわ食感の皮と、とろりとしたあんこが特徴の小ぶりのどら焼です。季節限定のお味もご用意しております。  
 〒160-0022 東京都新宿区新宿1-18-2  
 TEL.03-3352-2222 (文明堂新宿本店と共通)  
 営業時間 平日10:30~13:30 (売切れ次第終了)  
 定休日 土曜・日曜・祝日 最寄り駅 新宿御苑前駅

**3 HAPPY JAPAN CREATIVE OFFICE**  
 https://www.happyjapan.co.jp 新宿区荒木町13番地301  
 TEL.03-3291-5055 FAX.03-3291-5051

**4 新宿歴史博物館**  
 常設展示では、新宿区の旧石器時代から現在までの移り変わりを、様々なテーマで紹介しています。宿場の模型や、江戸の商家、市電車などの再現展示を楽しむことができます。  
 新宿区四谷三丁目12-16 TEL.03-3359-2131  
 開館 9:30~17:30 (入館は17:00まで)  
 休館日 第2・4月曜日(祝日の場合翌日)  
 常設展示観覧料 一般300円、小・中学生100円  
 公益財団法人 新宿未来創造財団



KAGURAZAKA

# 神楽坂

**駅情報**

- JR 飯田橋駅 / JR 市ヶ谷駅
- 大江戸線 牛込神楽坂駅 / 大江戸線 飯田橋駅 / 新宿線 市ヶ谷駅
- 東西線 神楽坂駅 / 東西線 飯田橋駅 / 有楽町線 飯田橋駅 / 有楽町線 市ヶ谷駅 / 南北線 飯田橋駅 / 南北線 市ヶ谷駅

### 牛込神楽坂駅出発 おすすめ 散歩コース

徒歩 約30分  
食事・休憩等除く

癒しを追求するリラックスコース

- START** 牛込神楽坂駅
- The Tee TOKYO** でホットと息  
日本人の味覚に合わせてブレンドした最高品質のスリランカ産紅茶を、好きだけ楽しめます。  
究極のホットケーキ&ティーセット 2,420円  
新宿区笹筒町30
- 兵庫横丁をぶらり散策**  
風情のある石畳や細い路地などをそぞろ歩き。心も歩調もゆったりとした気分。  
新宿区神楽坂4-2界隈
- 料な伝統と新しさを感しながらぶらり**  
安全かつ肌の悩みにこたえてくれる和コスメを自分のごほうびに。  
絶妙レシピのハンドクリーム 1,980円  
新宿区神楽坂3-1
- 熱海湯でリフレッシュ**  
薪で沸かした熱めのお湯で、疲れを癒してリフレッシュ。  
大人470円  
新宿区神楽坂3-6
- GOAL** JR 飯田橋駅

**1 神楽坂の粋なおもてなし**  
江戸城のお堀で仕切られたまちの坂を上ると、路地や石畳の雰囲気のある花柳界があります。伝統を大切に、おもてなしの文化の灯をたやさない神楽坂の粋な世界を、お楽しみください。

**東京神楽坂組合**  
新宿区神楽坂3-6 TEL.03-3260-3291  
うを徳 千月 牧 幸本

**2 粋なお江戸の坂のまち**  
毘沙門天善國寺と坂道のケヤキ並木がランドマークの神楽坂通り商店会は、伝統的な花柳界とフランス料理店などモダンなお店に彩られた歴史ある商店街です。百年の歴史をもつ老舗から最新の人気店まで変化に富み、通常7月には、ほおずき市と阿波踊りを行う「神楽坂まつり」を開催しています。  
新宿区神楽坂3-2 ベスト神楽ビル6階  
TEL.&FAX.03-3268-2802  
<http://www.kagurazaka.in/>

**3 歴史のある、神楽坂最大の横丁**  
神楽坂のほぼ真ん中に位置し「神楽坂最大の横丁」といわれる本多横丁は、飲食店を中心に約70店が加盟する活気あふれる商店街です。江戸中期から明治初期までは、武家の本多屋敷があったことから「本多修理屋敷脇横丁通り」と呼ばれ、歴史ある通りとして栄えてきました。

**本多横丁商店会**  
新宿区神楽坂3-2 TEL.03-3260-3660

面白い本を見つける。カフェでくつろぐ。写真を撮る。DNPワークショップに参加する。DNPプラザは、いろんな「ワクワク」が体験できる複合施設です。ぜひ一度お越しください。

**DNPプラザ**  
【開館時間】11:00～20:00 【休館日】火曜日・年末年始  
TEL 050-3170-0903 <http://plaza.DNP/>



TAKADANOBABA/  
WASEDA/OKUBO

# 高田馬場・早稲田・大久保

**駅情報**  
 JR 高田馬場駅 / JR 新大久保駅 / JR 大久保駅 / 西武新宿線 高田馬場駅 / 西武新宿線 西武新宿駅 / 西武新宿線 下落合駅  
 大江戸線 新宿西口駅 / 大江戸線 東新宿駅 / 大江戸線 若松河田駅 / 大江戸線 牛込柳町駅  
 東西線 高田馬場駅 / 東西線 早稲田駅 / 副都心線 西早稲田駅 / 副都心線 東新宿駅  
 都電荒川線 早稲田停留場 / 都電荒川線 面影橋停留場

**高田馬場駅出発**  
**おすすめ 散歩コース**  
 古きと新しさをめぐるコース  
 徒歩 約40分  
 食事・休憩等除く

**START**

1 **馬場FLAT HANAREでランチ**  
 新宿区大久保 3-10-1 オレンジコート内  
 おかわり自由の自家製パンが付くランチプレートで、お腹も心も大満足。おまかせ盛りプレート (サラダ・スープ・ドリンク・自家製パン付き) 1,000円

2 **水稲荷神社で 厳かな雰囲気を満喫**  
 四層構造 洗えるマスク 1,320円

3 **早稲田大学演劇博物館で 演劇の歴史に触れる**  
 演劇と映像を専門とするアジア唯一の博物館。建物自体がひとつの劇場資料となっています。新宿区西早稲田1-6-1 早稲田キャンパス5号館 入館料：無料

4 **古書店街を歩く**  
 多くの学生が青春を過ごしたまちで古書店に立ち寄れば、ノスタルジックな気分。新宿区西早稲田1丁目界隈

**GOAL** 早稲田駅



**1 新宿区立漱石山房記念館**  
 夏目漱石が晩年を過ごした「漱石山房」の一部を再現。通常展のほか特別展などを開催。無料エリアに図書室やブックカフェも備え、漱石作品や関連本を読みながらゆったりと過ごせます。  
<https://soseki-museum.jp/> 新宿区早稲田南町7  
 TEL.03-3205-0209 FAX.03-3205-0211  
 開館 10:00~18:00 (入館は17:30まで)  
 東京メトロ東西線「早稲田駅」(カフェラストオーダーは17:00) 1番出口より徒歩10分  
 休館日 日曜日 (休日の場合は、直後の休日でない日)、年末年始

**2 愛国製茶 西早稲田本店**  
 西早稲田本社ビル1階に、日本全国の産地より銘茶を集め、創作抹茶洋菓子をはじめ、抹茶のケーキ、お茶とお菓子のアソートギフトから、ウェッジウッドの紅茶ギフトまで、「お茶の心を伝える」沢山のアイテムを取り揃えています。  
<http://www.aikoku-seicha.co.jp/> 新宿区西早稲田3-7-9  
 TEL.03-3207-1611 FAX.03-3207-1610  
 営業時間 10:00~17:30 定休日 土曜日、日曜日、祝日

**3 韓国コスメ専門店 skin holic (スキンホリック)**  
 話題の人気コスメを豊富に取り揃えた店内。ごゆっくりお買い物を楽しめます。地域最大級の広さを誇る本店と、アクセスの良さが魅力の職安通店で営業中です。  
<https://skinholic.jp>  
 本店：新宿区大久保1-12-15 TEL.03-5272-0909  
 職安通店：新宿区大久保1-17-7 TEL.03-3208-0815  
 営業時間 平日・日・祝 10:00~20:00  
 土曜日 10:00~21:00

**4 新宿区立新宿コズミックセンター**  
 スポーツやダンスだけでなく、会議や学習の場としても多目的にお使いいただけます。体育館、プール、弓道場、武道場、会議室、プラネタリウムなど充実した設備。個人、団体、お子様連れなど、どなたでも安心してご利用いただけます。また、1回500円のスポーツプログラムなども開催しています。(要事前申込)  
<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/> 新宿区大久保3-1-2  
 TEL.03-3232-7701 休館日 第2月曜日、年末年始ほか  
 開館 9:00~22:00 公益財団法人 新宿未来創造財団



OCHIAI

# 落合

**駅情報** JR 高田馬場駅 / 西武新宿線 高田馬場駅 / 西武新宿線 下落合駅 / 西武新宿線 中井駅 / 西武池袋線 椎名町駅  
 大江戸線 落合南長崎駅 / 大江戸線 中井駅  
 東西線 落合駅 / 東西線 高田馬場駅

## 下落合駅出発 おすすめ 散歩コース

爽やかにアートを感じるコース

徒歩 約40分  
食事・休憩等除く

**START** 西武新宿 下落合駅

**1** 山ゆりで特製カレーライスを味わう  
 ビーフと野菜の旨味とさわやかな辛みに定評があるカレーライスが堪能。  
 山ゆり特製カレーライス 930円  
 新宿区下落合1-16-7

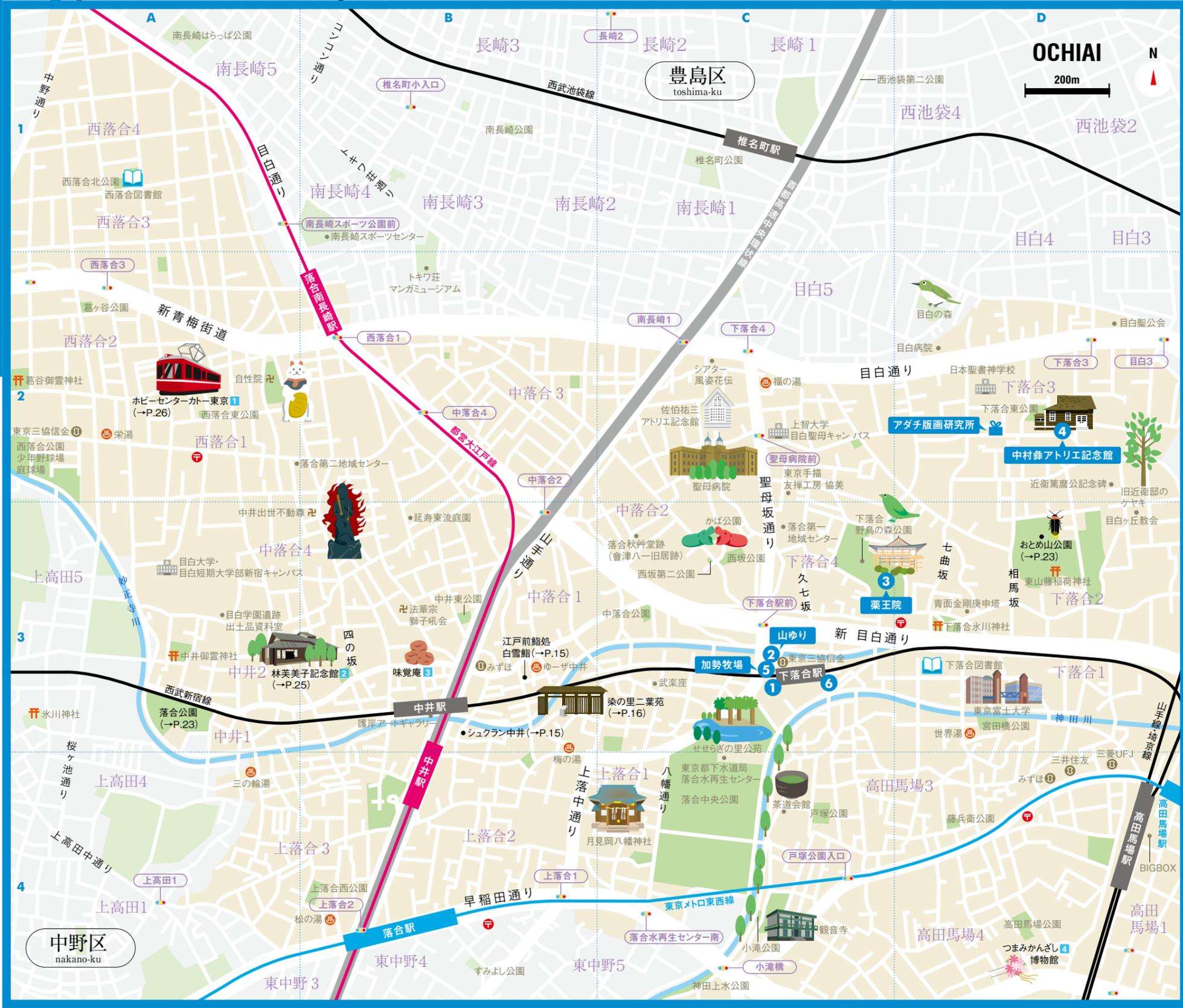
**2** 中村葵アトリエ記念館で身も心もアート気分  
 大正時代に活躍した洋画家・中村葵のアトリエを復元した記念館。建物もお庭も絵画の世界のよう。  
 新宿区下落合3-5-7

**3** 薬王院の散策で心安らぐ  
 牡丹の名所で知られ、別名牡丹寺。桜やツツジ、ケヤキなど豊かな緑に癒される。

**4** 加勢牧場の甘味でひと息  
 日本に約200頭しかいないガンジー牛。希少な牛乳を使用したソフトクリームに舌鼓。  
 ガンジーソフトクリーム 400円  
 新宿区下落合1-16-7

**5** アダチ版画研究所  
 浮世絵の技術を継承する木版画の工房で、作品を鑑賞。  
 版画 5,000円～  
 新宿区下落合3-13-17

**GOAL** 西武新宿 下落合駅



**1** 夢のNゲージワールドがあなたをお待ちしています。

Made in Japanの鉄道模型メーカー「KATO」直営のショールームです。落合南長崎駅より徒歩5分、本物の赤い電車が目印です。

**ホビーセンターカートー東京**  
<http://www.katomodels.com/hobbycenter/>  
 新宿区西落合1-24-10 TEL.03-3954-2171  
 営業時間 平日11:00~20:00/土日祝10:00~19:00  
 定休日 年末年始を除く年中無休 入場無料

**2** 美美子の生活が垣間見える場所

「放浪記」「浮雲」などの代表作で知られる作家・林美美子が、昭和16年からその生涯を閉じるまで住んでいた家です。展示室では関連資料も公開しています。

**新宿区立林美美子記念館**  
 新宿区中井2-20-1 TEL.03-5996-9207  
 開館時間 10:00~16:30 (ただし入館は16:00まで)  
 休館日 月曜日 (月曜日が休日にあたるときはその翌日)・年末年始 (12月29日~1月3日) 入館料 一般150円、小中学生50円

**3** 本場紀州南高梅の梅干を! 都内でも希な梅干専門店

昭和32年創業。和歌山の工場より毎日入荷! 全国の百貨店や有名ホテル、料亭でご利用いただいている本場の紀州・南高梅を試食しながらお買い求めいただけます。

**紀州梅干専門店 味覚庵**  
<http://www.mikakuan.com/> 新宿区中井1-1-10  
 TEL.0120-60-2340 FAX.0120-70-3450  
 営業時間 9:00~19:00 定休日 日曜・祝日

**4** つまみかんざし博物館 (新宿ミニ博物館)

「つまみかんざし」とは、色とりどりの薄小さな網の布をピンセットで折りたたんで作られた花や鳥・蝶などを装飾とした髪飾りで、江戸時代に生まれ今日に受け継がれる伝統工芸品です。職人が作り上げた緻密で華やかな作品の数々を見学できます。

<http://www.ask.ne.jp/~kanzasi/>  
 新宿区高田馬場4-23-28 ヒルズISHIDA 401号  
 TEL.03-3361-3083  
 開館時間 10:00~17:00 (水曜日・土曜日のみ開館)

Shinjuku Gourmet

Shinjuku Gourmet

# TAKEOUT

Gourmet

## 新宿のテイクアウトグルメ

お店の味をそのままに。とって おきの新宿グルメを楽しもう！

※テイクアウト用メニューの価格を表示

### 元大使館シェフの アラビア料理

十数種類ものハーブやスパイスを使った本格東地中海・中東料理が楽しめるお店。アラビアンスイーツの名手でもあるシェフ特製のケーキやアイスもぜひご賞味を。



新宿区上落合2-18-10 ☎03-6339-6474  
 ☎11:00~15:00/17:00~23:00 水  
 MAP P.12-13 B-3



クスクス 1,000円

### 江戸前鮎処 白雪鮎

#### 鮮度抜群の名店寿司

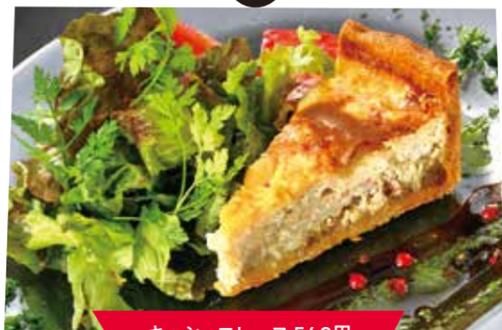
漫画家の赤塚不二夫先生も通ったという老舗の寿司屋。江戸前ならではの握り寿司からエビマヨなどのアレンジの効いたものまで、種類豊富な寿司ネタがお待ち帰り可能です。



ランチタイムにぎり 1.5人前 1,100円

新宿区中落合1-13-4-101 ☎03-3951-5680  
 ☎11:30~14:00/17:30~23:00  
 木 ランチ営業なし18:00~ 水  
 MAP P.12-13 B-3

### Les Gourmands disent



キッシュロレーヌ 540円

#### フランスの味を楽しもう

本格的なフランス料理を気軽に楽しめるテイクアウト専門店。キッシュやラザニアなどのお惣菜から、バゲットやクロワッサン、スイーツなどまで、美食の国フランスを満喫できる品揃えです。



新宿区揚場町1-12 ☎03-5228-6728  
 ☎平日11:00~21:30/土・祝11:00~20:30 日  
 MAP P.8-9 D-2

### タイ国屋台食堂 ソイナナ

#### 日本人好みの本場タイ料理

タイ人シェフが手がける日本人の舌に合うタイ料理を楽しめる店。カオマンガイやトムヤムクンなどの定番メニューのほか、青パパイヤのサラダなど異国情緒あふれるメニューが勢揃い。



新宿区西新宿7-19-18  
 ☎03-3363-0890  
 ☎11:30~15:00/17:00~23:00  
 無休  
 MAP P.4-5 B-2



ガバオ 550円

### & sandwich.



やさいのサンドイッチ 1,350円

#### フォトジェニックな断面に心躍る

15種類以上の野菜と手づくりドレッシングで人気のサンドイッチ専門店。焼きたて、はさみたて、切りたての三拍子揃っています。テイクアウトして、公園でピクニックしてみてください。



新宿区新宿1-5-7 ☎03-6709-9455  
 ☎8:00~17:00 月  
 MAP P.6-7 A-3

### 志満金

#### 老舗の逸品も持ち帰りOK

老舗のうなぎ割烹の味をご自宅でも楽しめます。代々つぎ足してきた秘伝のタレをたっぷりかけて焼き上げたうなぎは、余分な脂が落ち、あっさりとした上品な味わいです。



うな重 3,456円~

新宿区神楽坂2-1 ☎03-3269-3151 ☎11:00~22:00 水 盆、年末年始  
 MAP P.8-9 D-2

### パン家のどん助

#### たくさんのパンに思わず目移り



ネコの手ゴマあんぱん1個 129円

新宿区新宿7-13-3 ☎03-3203-6671  
 ☎火~金 7:30~18:30/土 7:30~18:00  
 月・日  
 MAP P.10-11 B-4



### BANDARA LANKA

#### ひと皿で大満足の プレート料理

スリランカ料理とセイロンティーが楽しめる店。季節の野菜たっぷりのカレーとお惣菜など、ワンプレートで複数の料理を味わえるのが嬉しい。



スリランカプレート 1,000円

新宿区大京町12-9 ☎03-6883-9607  
 ☎11:00~14:00/17:00~21:30 月  
 MAP P.6-7 B-4



### バインミー★サンドイッチ

#### 食べ応え抜群な具だくさんサンド



ベトナムハム&レバーペースト 650円

10年以上地域で愛され続けているベトナムのサンドイッチ専門店。皮はパリッと、中はもっちりの特製パンに、はみ出るほどの具材がたまりません。ぜひ出来立てをどうぞ。



新宿区高田馬場4-9-18 ☎03-5937-4547 ☎11:00~19:00 水・日  
 MAP P.10-11 A-1

### アカシア

#### 昭和香る懐かしの味にファン多数

レトロな外観が目玉の洋食屋。人気メニューのロールキャベツシチューはもちろんのこと、極辛カレーなどの個性的なメニューもテイクアウト可能。



ロールキャベツシチュー2貫とご飯 950円



新宿区新宿3-22-10 ☎03-3354-7511  
 ☎11:30~21:00 無休  
 MAP P.4-5 C-2

6

### ゴジラの世界観を大満喫 Tokyo限定 ゴジラ・ストアTシャツ

3,056円

東宝が公式で運営するゴジラグッズ専門ショップ。ここでしか買えない限定グッズが多数そろい、ファンにはたまりません。ゴジラの最新情報も発信します。



新宿限定アイテムが  
たくさん

自分だけの  
オリジナルな一品をいこう



3

### 自分好みにカスタムできる MY UNIQLO限定 刺繍・プリントサービス

刺繍 ユニクロ商品代+刺繍代 550円～  
プリント プリント専用商品代込み 1,650円～

ビックロユニクロ新宿東口店のMY UNIQLOサービスでは、ユニクロの商品に刺繍をしたり手描きイラストや写真などをプリントして、自分だけの一品をつくることができます。

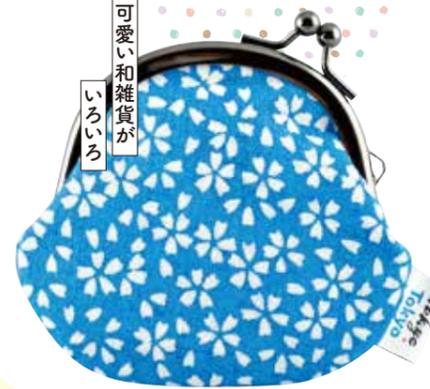
贈って  
嬉しい

もらって  
嬉しい



たくさんの店舗が集まる新宿は、手土産の宝庫。知っているとは“新宿ツウ”な、新宿ならではの手土産をご紹介します。

可愛い和雑貨が  
いろいろ



1

### 反物の生地でできた がまぐち(小)

1,650円

### おしゃれ&便利 マスク ネックレス ストラップ

550円

生地使用  
手染めの



染め物のまち落合で、江戸染色の技法を受け継ぐ染色工房。着物や帯はもちろん、江戸小紋や江戸更紗など反物の生地を使った可愛い和雑貨が揃います。

7

### ピリリとした辛さがイイ! 内藤とうがらしのラスク

600円

江戸東京野菜に認定されている内藤とうがらしを使ったラスクを、リーガロイヤルホテル東京が発売。バター豊かな風味とピリリとマイルドな辛みがあとをひき、手が止まりません。



ホテルがつくった  
大人のラスク

5

### おいしさで福を招く 神楽坂福来猫もなか

1個 270円

白あん入りのピンク色もなか「ふく」と、こしあん入りの白色もなか「くる」は、セットで“福来る”に。お祝いにもぴったりの手土産です。

神楽坂は  
猫のまち



8

### おいしさも笑顔も届ける ぺこちゃん焼

160円～200円

ぺこちゃん焼が買えるのは、神楽坂にある不二家だけ。定番のあずきやカスタードのほか、季節や月ごとのメニューもあり選ぶのが楽しい!



ぺこちゃん焼は  
店先で  
焼いています。

神楽坂で  
アツアツをどうぞ



ポコちゃんが出たら  
ラッキー!

8

不二家 飯田橋神楽坂店  
新宿区神楽坂1-12  
☎03-3269-1526  
☎月～土 10:00～20:00  
日 10:00～19:00  
☎不定休 [MAP P.8-9 D-2]

7

リーガロイヤルホテル東京  
テイクアウトショップ「メリッサ」  
新宿区戸塚町1-104-19 ☎03-5285-1121  
☎11:00～19:00 ☎無休  
※営業時間、店休日などは状況により変更となる場合がございます。  
[MAP P.10-11 D-2]

6

ゴジラ・ストアTokyo  
新宿区新宿3-1-26  
新宿マルイ アネックス 1F  
☎03-6709-9652  
☎11:00～20:30  
☎元日 [MAP P.4-5 D-3]

5

神楽坂梅花亭  
新宿区神楽坂6-15  
☎03-5228-0727  
☎10:00～19:30  
☎不定休  
[MAP P.8-9 B-2]

4

新宿観光案内所  
新宿区新宿3-37-2  
☎10:00～19:00  
☎無休(12月29日～1月3日は除く)  
[MAP P.4-5 C-3]

3

ビックロユニクロ  
新宿東口店  
新宿区新宿3-29-1  
☎03-5363-5741  
☎10:00～22:00  
☎無休 [MAP P.4-5 C-3]

2

公益財団法人  
新宿区勤労者・仕事支援センター  
福祉部コミュニティ事業課  
新宿区新宿7-3-29 新宿ここから広場内  
☎03-5273-3852  
☎8:30～17:15 ☎土・日・祝  
[MAP P.10-11 C-3]

1

染の里 二葉苑  
新宿区上落合2-3-6  
☎03-3368-8133  
☎11:00～17:00  
☎月 [MAP P.12-13 B-3]

4

### デザインに注目してね! 「コカ・コーラ」スリムボトル 新宿オリジナルBOX

1箱 500円

新宿のランドマークやモニュメントを描いたオリジナルBOX入りコカ・コーラを、新宿観光案内所で発売中。BOXは2種類あり、並べると新宿の街並みが完成します。



海外のお客さん  
にも大人気

2

### 自然の甘みがごちそう! 新宿しQハニー

800円

四谷地域センターと新宿区立障害者福祉センターで採取した天然はちみつは、時期によって味わいが異なります。四谷では、ミツバチの巣箱の見学が可能です。

販売店 [http://www.sksc.or.jp/shinjuQuality/hatimitu\\_shop.html](http://www.sksc.or.jp/shinjuQuality/hatimitu_shop.html)

新宿区産  
天然はちみつ



Photo SPOT 



### 神楽坂エリア

路地裏探索が断然楽しい!



ぐるっと区内を  
巡ってみよう!

# サイクリング・ウォーキングで大満足!



見どころの多い新宿だからこそ、サイクリングやウォーキングで巡れば、  
気付かなかったさまざまな新宿の顔を見ることができるかも。



### 四谷エリア

風が感じられる広々とした景観



Photo SPOT

### 高田馬場・早稲田・大久保エリア

坂道がつくる独特の風情



Photo SPOT 

### 落合エリア

脇道に入ると雰囲気が一変



Photo SPOT 



歴史を感じられる大木発見



ふと足を止めると壮大な景色

### 新宿エリア

高層ビルと緑のコントラストが新宿らしい



## 新宿を探検しよう

自転車を安全に利用しよう!!

#### 自転車安全利用五則

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行 (車道の右側通行禁止)
- ③ 歩道は歩行者優先で、自転車は車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
  - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
  - 夜間はライトを点灯
  - 信号遵守と交差点での一時停止・安全確認
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用

### お気に入りの場所を見つけよう

大通りから一本入ると人情味あふれる街並みが残る新宿や四谷、神楽坂。みどりや水辺が感じられる落合や高田馬場。自転車でのんびり巡るのも気持ちいいまちです。  
風を切る爽快感を楽しみながら、素敵な景色を発見した

り、初めての小道にワクワクしたり、サイクリングで新宿の新たな魅力が見つけれられるかも。

もちろん、ウォーキングで巡るのも楽しいまち。公園やカフェなどひと休みできる場所も多いので、気軽に出かけることが出来ます。  
天気がいい日に気ままに散歩するのもいいですし、小道を中心に歩く、自然を楽しむなど、テーマを決めて歩くのもきっと楽しいはずですよ。



便利! 簡単!



#### 電気自転車シェア

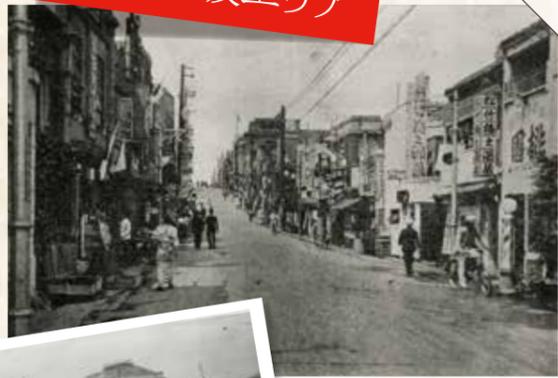
新宿区内のポートなら、どこでも簡単に借りられて返却ができる電動自転車のシェアリングサービス。1回150円(最初の30分以内)。



お問い合わせ  
新宿区自転車シェアリングサービス  
運営事務局 0120-116-819

新宿サイクリングスポットは <https://www.kanko-shinjuku.jp>

## 神楽坂エリア



1937年頃 神楽坂途中から坂上方向



明治末期 赤城神社祭礼山車、矢来町交番付近

かつて内藤新宿の名で宿場があった四谷は、歴史的資源や自然環境を残したまま再開発が続けられてきました。平成、令和に入ってから開発が行われ、日々進化しています。今も昔も学生街としてにぎわう高田馬場・早稲田・大久保は現在、国際色豊かなエリアとして、新たな魅力が人々をひきつけています。また、かつての文化や風情を残すのは、神楽坂と落合です。神楽坂には花柳界の落ち着いた華やきが、落合には地場産業の染物文化や文化人に愛されたまちの風情が残りのつつ、より便利で住み心地のよいまちへと発展を遂げてきました。

## 四谷エリア



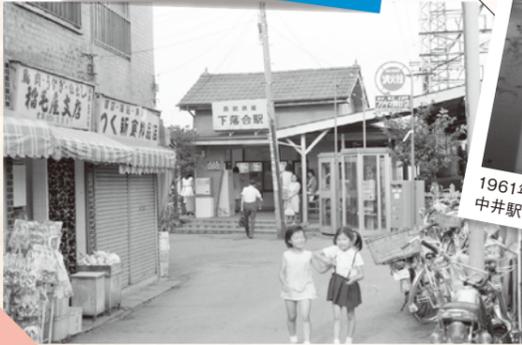
1959年頃 聖徳記念絵画館正面角池(子供用プール)



1950年頃 四谷見附橋、新宿方向

東京オリンピックの開催を控えた昭和30年代は、百貨店やオフィス、商業施設などが新宿駅周辺に次々と開業。新宿駅は、東西ともに大きな変化を遂げました。1956(昭和31)年のコマ劇場開館以降は、娯楽のまちとしても一層加速してきます。昭和40年代からは、新宿は東京都の商業的かつ経済的中心地になっていきます。

## 落合エリア



1974年 西武新宿線 下落合駅



1961年 中井駅前(妙正寺川横)



1960年代 高田馬場駅前 早稲田通り

## 高田馬場・早稲田・大久保エリア



1952年 早稲田通り 早稲田松竹手前付近の商店街

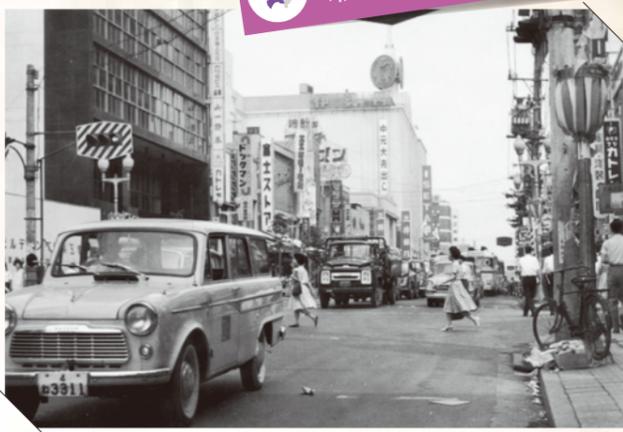
## 新宿エリア



1923年 青梅街道を行く荷馬車と西武鉄道軌道線の電車



1955年頃 新宿駅西口



1962年頃後半 カワセビル、伊勢丹など



1970年 靖国通り 都電新宿駅前



1952年 新宿御苑遊園地



1959年頃 歌舞伎町(コマ劇場、新宿劇場前)



1964年 工学院大学屋上から・ガスタンク 淀橋浄水場 全景



1964年 小田急デパート前、オリンピックモニュメント

# 新宿の歩み



江戸時代、甲州街道の新しい宿場としてにぎわいをみせた内藤新宿。時代が進み、1947(昭和22)年には四谷・牛込・淀橋の三区が統合され、新宿区が誕生しました。成立70年を超える新宿区の歩みを、貴重な写真とともに振り返ります。

## 新宿は今も進化中!

新宿駅の東西をつなぐ東西自由通路が、2020年7月に開通しました。これまで移動しづかった東西間がわかりやすくなり、新宿駅の利用がより便利になりました。さらに、駅周辺のビルの建て替えなども随時行われ、今後ますます新宿のまちを発展させるべく開発が進んでいます。



- 2017 新宿区成立70周年を迎える
- 2016 新宿駅南口に交通ターミナル「バスタ新宿」がオープン。新宿駅南口の高架下に「新宿観光案内所」がオープン
- 2015 新宿東宝ビルがオープン
- 2008 新宿3劇場が閉館
- 1991 東京都庁舎が完成する。都庁が移転し新宿新都心となる
- 1989 新宿歴史博物館がオープン
- 1985 新宿駅開業100周年を迎える
- 1975 新宿駅周辺の3つの地下連絡通路が開通し、国鉄と私鉄4社の新宿駅が地下でつながる
- 1971 新宿高速バスターミナル開設
- 1970 新宿駅周辺の都電が完全撤去される。歩行者天国が実施される
- 1966 新宿駅の乗降客数が日本一となる
- 1958 首都圏整備計画で新宿が副都心として位置づけられる
- 1956 新宿コマ劇場が閉館
- 1950 新宿区役所を歌舞伎町に置く
- 1949 新宿御苑が一般公開される
- 1947 四谷牛込淀橋三区が統合され、新宿区が誕生

## 新宿の歴史を振り返る



コマ劇場前でイベントに見入る人びと



靖国通り 都電新宿駅前



二幸屋上から工事中的コマ劇場が見える歌舞伎町街方向



新宿区役所庁舎



江戸時代は徳川家の狩猟地

### おとめ山公園

落合崖線に位置する緑地公園には、武蔵野のかつての雑木林の姿が残っています。中央部には湧き水でできた池があり、天気の良い日は、亀の甲羅干しやカモが見られることも。  
新宿区下落合2-10 ☎03-5273-3914  
◎4月～9月/7:00～19:00  
10月～3月/7:00～17:00 [MAP P.12-13] D-3



妙正寺川沿いのお散歩におすすめ

### 落合公園

ドッグランや、区内でも大きめの遊具などがある広々とした公園。園内には池があり、生き物を見ることができるかも。間近で電車が通るのも見られるので、電車好きにもおすすめです。  
新宿区中井1-14 ☎03-5273-3914  
[MAP P.12-13] A-3



川面を染める桜は圧巻

### 神田川沿いの桜

神田川沿いは、桜並木とともに整備された自転車・歩行者道が続きます。  
新宿区西早稲田3丁目近辺 [MAP P.10-11] C-1



2020年リニューアル

リニューアルしてさらに癒し度アップ

## 新宿中央公園

新宿の高層ビル群のなかにある緑のオアシスが、昨年リニューアル。新施設「SHUKNOVA」前の芝生広場は、広々として開放感抜群です。芝生の上で、しばしのんびりしては。  
新宿区西新宿2-11 ☎03-3342-4509  
[MAP P.4-5] A-3



2020年、新宿中央公園内に交流拠点施設「SHUKNOVA」がオープン。誰でも自由に利用できるみはらしテラスは居心地抜群。  
新宿区西新宿2-11-5 新宿中央公園内 みはらしテラス  
◎平日 7:00～21:00  
土・日・祝 8:00～18:00  
休2月:第3火

### むさしの森Diner

SHUKNOVA1階にあるレストラン。朝昼晩どの時間帯でも、食事、デザート、ドリンクを楽しめます。絶品メニューは「ふわっとうろパンケーキ」。  
新宿区西新宿2-11-5 新宿中央公園内 ☎03-5909-0588  
◎7:00～22:00  
休2月:第3火



写真提供: (株)すかいらくホールディングス



Photo ©2020 Nacása & Partners Inc



### 早稲田大学構内の癒しスポット

## 大隈庭園

大正11年から、癒しの場所として早稲田大学学生や近隣の人々に親しまれてきた庭園。きれいに整備された芝生は、ごろんと寝転んで休むのに最適です。

新宿区戸塚町1-104 [MAP P.10-11] D-2  
◎月～土の授業実施日(天候不順日は閉園)  
4～9月/9:00～17:00  
10～3月/9:00～16:30  
休授業を実施しない日、天候不順日

### 一流ホテルで大隈庭園を眺めよう



隣接するホテルからも大隈庭園の眺望と静けさを楽しむことができます。大きな窓越しに庭園を眺めながらのティータイムは格別です。  
リーガロイヤルホテル東京 ガーデンラウンジ  
新宿区戸塚町1-104-19 ☎03-5285-1121 営11:00～20:00 休無休  
※営業時間、店休日などは状況により変更となる場合がございます。 [MAP P.10-11] D-2



標高44.6mの箱根山に登ろう!

### 戸山公園

大きく2つに分かれた公園。箱根山地区の箱根山は、山手線内で一番高い山で、美しい桜やツツジが楽しめます。  
新宿区戸山1～3丁目、大久保3丁目 ☎03-3200-1702 [MAP P.10-11] C-3



賑わいの絶えない桜並木

### 神楽坂の櫛

櫛並木の坂道には、個性的な老舗やモダンな飲食店、和雑貨店が建ち並びます。  
新宿区神楽坂3丁目近辺 [MAP P.8-9] C-2



新宿で癒され  
Refresh Relax

# 自然 & カフェ



写真提供: 環境省新宿御苑管理事務所

### 特色ある庭園様式を見てもわろう

## 新宿御苑

約58ha、周囲3.5kmの広々とした園内は、ヨーロッパ式の風景式庭園や日本庭園などがたくみに組み合わせられていて、見どころが豊富。ゆったりと広がる芝生で、静かなひとときを過ごすのもおすすめ。  
※酒類持込禁止、遊具類使用禁止(こども広場除く)

新宿区内藤町11 ☎03-3350-0151  
◎10月1日～3月14日/9:00～16:00(閉園は16:30)  
3月15日～6月30日、8月21日～9月30日/9:00～17:30(閉園は18:00)  
7月1日～8月20日/9:00～18:30(閉園は19:00)  
休月(月曜祝日の場合、翌平日) [MAP P.4-5] D-4

### カフェはなのき

新宿御苑新宿門の隣にあるカフェ。新宿御苑ゆかりの野菜や福島産野菜などを使ったベグルサンド、カレー、デザートなどが味わえ、ひと休みにぴったりです。  
新宿区内藤町11 新宿御苑インフォメーションセンター内 ☎9:00～16:15(L.O.16:00)  
休新宿御苑休園日



NEW OPEN

### National Parks Discovery Center



新宿御苑や各地の国立公園の情報を発信する施設が2020年オープン。各地の公園の情報や、日本の調度品、アート作品を見ることができます。  
新宿区内藤町11 新宿御苑インフォメーションセンター内 ☎03-3350-0151  
◎9:00～16:30(季節により変動有り)  
休新宿御苑休園日



NEW OPEN

### カーポドッチ迎賓館

休憩所内には、カフェ&ショップがオープン。ガラス張りの明るい店内ではもちろん、テイクアウトOKなので迎賓館を眺めながらランチでもできます。  
新宿区四谷1-12-11 ☎03-6455-4380  
[MAP P.6-7] D-4



### 新しくできた観光&憩いの場

### 迎賓館赤坂離宮前休憩所

2020年6月、迎賓館の正面に位置する公園内に休憩施設がオープン。ゆったりとしたスペースには、限定グッズが買えるショップや、各地の観光情報が入手できる休憩エリアがあります。  
新宿区四谷1-12-11 ☎9:00～17:00 休水 [MAP P.6-7] D-4



散策やスポーツが楽しめる

### 明治神宮外苑

約300mのいちょう並木は、四季を通じてさまざまな表情を楽しめます。絵画館のほか、神宮球場やゴルフ練習場などスポーツ施設が充実。  
新宿区霞ヶ丘町1-1 [MAP P.6-7] A-4



林芙美子の息づかいが残る邸宅で四季を感じる

### 林芙美子記念館

「放浪記」「浮雲」などで知られる作家・林芙美子が、昭和16年から約10年間、亡くなるまで住んだ数寄屋風に造られた邸宅。茶の間や書斎、台所などから、芙美子の暮らしぶりを垣間見ることができます。



新宿区中井2-20-1  
☎03-5996-9207 ⑨10:00~16:30 ⑩月  
MAP P.12-13 B-3

美術館や記念館、屋外展示のオブジェまで、様々な芸術・文化に触れられるまち新宿。日本を代表する芸術家や世界的アーティスト、さらには新宿ゆかりの作品の数々、どれも必見です。

新宿でミュージアム・アートを楽しむ

# SHINJUKU ART MUSEUM

日本の近代芸術の発展を担った歴史あるサロン

### 中村屋サロン美術館

2014年、ビルの建て替えに伴い美術館を開設。明治時代末期から昭和初期まで、数多くの芸術家や文化人たちが集った中村屋だからこそ所有できた貴重な芸術作品を展示しています。



新宿区新宿3-26-13 新宿中村屋ビル3F  
☎03-5362-7508  
⑨10:30~18:00 ⑩火 MAP P.4-5 C-3



アジアで唯一ゴッホの「ひまわり」が鑑賞できる

### SOMPO美術館

洋画家・東郷青児の油彩など約240点のほか、ゴッカン、セザンヌなど国内外作家の作品約640点を収蔵。年5回ほど企画展を開催、ゴッホ《ひまわり》は常設展示です。



ゴッホ《ひまわり》1888年

新宿区西新宿1-26-1 ☎050-5541-8600  
⑨10:00~18:00 ⑩月、展示替期間  
MAP P.4-5 B-2



2020年7月リニューアル

世界の現代アートの巨匠 草間彌生の真髄を知る

### 草間彌生美術館

新宿区名譽区民である前衛芸術家・草間彌生氏の作品や、貴重な関連資料を展示。この美術館から、草間氏が繰り返し訴えてきた世界平和や人間愛を広く世界に発信します。



©YAYOI KUSAMA  
《天空にささげたわたしの心のすべてをかたる花たち》  
草間彌生 2018

新宿区弁天町107  
展覧会情報はHPよりご確認ください。  
<https://yayoikusamuseum.jp/>  
※日時指定の事前予約制  
MAP P.10-11 D-3



Photo by Kawasumi-Kobayashi Kenji  
Photograph Office

様々な展示を通して オリンピックの精神を学ぶ

### 日本オリンピックミュージアム

オリンピックの歴史や意義について学ぶことができます。歴代オリンピックに関する展示や映像、聖火台のモニュメントなど見どころ盛りだくさん。アスリートの身体能力に挑戦できる体験コーナーも。

新宿区霞ヶ丘町4-2  
☎03-6910-5561 ⑨10:00~17:00 ⑩月  
※日時指定の事前予約制  
MAP P.6-7 A-4

夏目漱石が亡くなるまでの9年間を過ごした漱石山房を再現

### 漱石山房記念館

夏目漱石が晩年を過ごした旧居「漱石山房」の再現は本邦初。展示室の見学の他に、図書室やカフェで著書や関連本などを気軽に閲覧することができます。



新宿区早稲田南町7 ☎03-3205-0209 ⑨10:00~18:00 ⑩月  
MAP P.10-11 D-3



書斎内の家具・調度品・文具は、資料を所蔵する県立神奈川近代文学館の協力により再現。書棚の洋書は東北大学附属図書館の協力により、同館が所蔵する「漱石文庫」の蔵書の背表紙を撮影し、製作された。

### 平和祈念展示資料館

戦争体験のない世代にもわかりやすく展示  
戦争が終わってからも労苦体験をされた兵士、シベリア抑留者、海外からの引揚者について、資料の他、映像やジオラマなどで紹介。

新宿区西新宿2-6-1 新宿住友ビル33F ☎03-5323-8709  
⑨9:30~17:30 ⑩月 MAP P.4-5 A-3

子どもにもおすすめの施設

### 木組み博物館

木の香りに包まれて伝統建築を学ぶ  
日本の木造建築の象徴ともいえる、木組みに触れられる博物館。左官などの伝統技術や漆などの素材も紹介しています。

新宿区西早稲田2-3-26 ☎03-3209-0430 MAP P.10-11 C-2  
⑨火~木10:00~16:00 ⑩金~月 ※月1回土曜日開館

### 消防博物館

消防ヘリの操縦席に乗ってみよう  
約8,000点の資料から消防の歴史を学ぶことができる博物館。間近で見られるはしご車や消防ヘリは迫力満点。

新宿区四谷3-10 ☎03-3353-9119 ⑨9:30~16:00 ⑩月  
MAP P.6-7 C-3

### 東京おもちゃ美術館

おもちゃを創る・遊ぶ・学ぶ 体験型美術館  
世界各国のおもちゃで遊んだり、制作したりすることができます。廃校を利用した建物もどこか懐かしい。小さいお子さまから大人まで楽しめます。

新宿区四谷4-20 四谷ひろば内 ☎03-5367-9601  
⑨10:00~12:00/13:30~15:30 ⑩木  
※2時間入れ替え制・事前予約制で開館(2021年1月現在) MAP P.6-7 B-2



### 安与ビル

街角に佇む和モダンなビル

建築家・明石信道が手掛けた、縦格子の八角形ブロックを積み上げた形の特徴的なビル。地下2階では、茶陶を中心に全国の陶磁器などを展示・販売しています。

新宿区新宿3-37-11 安与ビル地下2F 柿傳ギャラリー  
☎03-3352-5118 ⑨11:00~19:00 ⑩会期外  
MAP P.4-5 C-3

### 見どころのあるオブジェや建築物も

### LOVEオブジェ

アート巡りの待ち合わせはここで

豊かなまちづくりを目指すアートプログラムの一環として、芸術家・ロバート・インディアナが制作した真っ赤な色が目を引くオブジェ。



©[LOVE] Robert Indiana

新宿区西新宿6-5-1 MAP P.4-5 B-2

### モード学園コクーンタワー

目を引くユニークなビジュアル

“学生がプロとして羽ばたいていく”を表現する、「繭(COCOON)」をモチーフにつくられた校舎です。昼と夜で異なる表情を見ることができます。



新宿区西新宿1-7-3  
⑨10:00~20:00  
関係者以外立ち入り禁止  
MAP P.4-5 B-3



# 新宿で体験しよう

見たり聞いたり、つくってみたり、新宿にはさまざまな体験スポットがたくさん。初めての体験に挑戦しよう！

## 大久保のまち

異国情緒あふれるまちで海外気分を味わおう

韓国やベトナム、中国、中東の国々など、各国のさまざまな文化が混ざり合う活気あふれるエリア。食事や買い物に出かければ、海外旅行気分を満喫できるはず！

新宿区大久保1丁目近辺



## 東京を一望する

### 東京都庁展望室

新宿のランドマークから首都を一望  
地上202mの高さから東京のまちを眺望でき、天気の良い日には富士山が見えることも。東京土産の買い物や景色を見ながらの食事を楽しめます。



新宿区西新宿2-8-1  
東京都庁45F  
☎03-5320-7890  
●北展望室 10:00~17:30  
●南展望室 10:00~20:00  
※現在短縮営業しております。  
●北展望室 第2及び第4日曜日  
●南展望室 第1及び第3火曜日  
MAP P.4-5 A-3



## 寄席が笑う

### 新宿末廣亭

江戸の風情に包まれながら芸の数々を堪能する

都内唯一の木造建築の定席で、江戸時代に人々が熱中した寄席の風情を現在に伝えます。落語を中心に、漫才、曲芸といった各種演芸が終始観客を沸かせます。



新宿区新宿3-6-12 ☎03-3351-2974 ●12:00~16:30/17:00~21:00 ●12月30日・31日 MAP P.4-5 D-3

## 和の心を嗜む

### 新宿 京懐石 柿傳

雅な茶室で懐石マナー教室に参加

茶の湯文化を満喫できる京懐石料理の老舗。建築家・谷口吉郎氏が手掛けた茶室で、お茶事や懐石料理のマナーを習得できます。



新宿区新宿 3-37-11 安与ビル6~9F  
☎03-3352-5121  
●月1回/土または日  
開催日はHPよりご確認ください。  
<https://www.kakiden.com/manner.html>  
●無休 MAP P.4-5 C-3

## フランスを満喫

### アンスティチュ・フランセ東京

メディアテーク(図書室)ではフランスの蔵書・CD・DVDなど、さまざまな資料を無料で閲覧できます(貸し出しは有料)。

※現在営業しながら増改修中。  
2021年12月リニューアルオープン予定。



新宿区市谷船原町15 ☎03-5206-2500  
メディアテーク ●火~木・土 11:00~18:00/日 11:00~13:30・14:30~18:00  
●月・金・祝 MAP P.8-9 C-3

## ホームラン王目指して飛ばそう

### 明治神宮外苑 神宮バッティングドーム

バーチャル映像の人気プロ野球選手と対戦できるバッティングセンター。運動不足解消にうってつけです。

新宿区霞ヶ丘町2-1 ☎03-3478-6800  
●平日 12:00~21:00/土・日・祝 10:00~21:00 ●無休  
※現在、短縮営業をしております。営業状況につきましては、HPまたはお電話でご確認ください。  
※混雑時は入場制限をかける場合があります。 MAP P.6-7 A-4



## お香のいろはを学びながら調香体験も

### Juttoku. (ジュットク)

天然香料のみを使用したお香の店。お香の歴史や使い方を学び、自分に合った調香ができます。

新宿区弁天町23 ☎03-6205-5211  
●平日 12:00~17:00/土・日・祝 11:00~18:00 ●水・木  
MAP P.10-11 D-3



## 心に震える

### 矢来能楽堂

荘厳な雰囲気のある能楽堂で舞台芸術を体験

新宿区内で唯一の能楽堂。1952(昭和27)年に再建された建物は、国の登録有形文化財になっています。毎月第2日曜日に行われる定例公演では、能・狂言を鑑賞できます。



新宿区矢来町60 ☎03-3268-7311  
公演情報はHPをご確認ください。  
<https://yarai-nohgakudo.com/>  
※小学生以上入場可能  
MAP P.8-9 A-2

### 東京染ものがたり博物館

伝統的な技法と江戸っ子の粋を学ぶ

1914(大正3)年の創業より、東京染小紋と江戸更紗を制作する富田染工芸が運営する博物館。工房見学や染物体験ができるほか、オリジナル雑貨の購入も可能。新宿の地場産業である染色について学べます。

体験で染めた作品は後日小裂が袱紗に仕上げられます。



新宿区西早稲田3-6-14  
☎03-3987-0701  
●9:00~12:00/13:00~16:00  
●土・日・祝  
MAP P.10-11 C-1

## 吉本興業の東日本最大の劇場で大笑い

### ルミネ the よしもと

人気芸人や若手注目株が多数出演。ネタ・スペシャルコメディ・トーク・企画ライブなどのお笑いを観ることができます！

新宿区新宿3-38-2 ルミネ2 7F ☎03-5339-1112  
※営業時間は公演によって変動します。 ●無休  
MAP P.4-5 C-3



## 緻細で迫力満点の鉄道模型と記念撮影

### ホビーセンターカトー東京

大手鉄道模型メーカーKATOのショップ。鉄道ジオラマでは、運転体験もできます。本物の真っ赤な電車が目印。

※体験はお店で500円以上お買い物した方に限ります。  
新宿区西落合1-24-10 ☎03-3954-2171  
●平日 11:00~20:00/土・日・祝 10:00~19:00  
●無休 MAP P.12-13 A-2



## 新宿のレトロなシアター

### 新宿 武蔵野館

1920(大正9)年から続く老舗の映画館。邦画や洋画からミニシアター系の作品まで幅広くラインナップ。

新宿区新宿3-27-10 3F ☎03-3354-5670  
上映スケジュールはHPよりご確認ください。  
<http://shinjuku.musashino-k.jp/> MAP P.4-5 C-3

### 早稲田 松竹

スタッフ厳選のロードショー終了作品や、過去の名作を2本立てで上映しています。

新宿区高田馬場1-5-16 ☎03-3200-8968  
上映スケジュールはHPよりご確認ください。  
<http://wasedashochiku.co.jp/> MAP P.10-11 B-1

### ギンレイホール

主にロードショー終了して間もない新作を2本立てで上映している名画座。年間フリーパスの会員制が特徴。

新宿区神楽坂2-19 ☎03-3269-3852  
上映スケジュールはHPよりご確認ください。  
<https://www.ginreihall.com/> MAP P.8-9 D-2

## じゅく散歩おすすめ活用法 Q & A

新宿区内に点在する文化観光資源が検索できる「じゅく散歩」は、さまざまなシーンに役立ちます。ぜひご利用ください。

Q

今度、神楽坂に遊びに行くけど、近くに何かあったら行ってみようかな？



A

**フィールドマップ**で  
行きたいエリアをチェック！



新宿区内に点在する文化財や社寺、博物館などの施設をGoogle MAPにマッピングしているので、どこに何があるのかが一目わかります。

Q

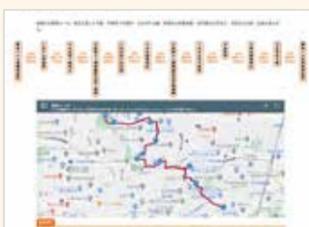
新宿のまちを散策したいけど  
どういうルートで  
回ればいいかな？



A

**おすすめコース** をチェック！

「じゅく散歩」では11のおすすめコースをご紹介します。いずれも半日程度で効率よく回れるコースです。新宿山ノ手七福神をめぐるコースもあります。



Q

新宿にはどんな文化財や史跡があるの？  
パブリックアートや博物館・美術館は？



A

**文化観光資源** **博物館・美術館等** ページをチェック！

### 文化観光資源

文化財(国、東京都、新宿区の指定・登録文化財など)やパブリックアート、坂道などの情報をデータベース化しています。分野や時代を選んで検索することができます。



### 博物館・美術館等

新宿区内の博物館・美術館・記念館などの概要や利用案内、見どころなどをご紹介します。



## 新宿の見どころをご紹介します！

# 温故知しん！じゅく散歩

## 新宿文化観光資源案内サイト

新宿には歴史や文化に触れられるスポットがたくさん！

案内サイト「温故知しん！じゅく散歩」では、新宿区の魅力的な文化財や施設、おすすめの散策コースをパソコンやスマホで簡単に検索できます。



## じゅく散歩とは

新宿区内の文化財や見どころをデータベース化し、ご紹介する文化観光資源案内サイトです。文化財や博物館・美術館などの施設の検索コンテンツのほか、文化観光資源を見て回れるおすすめ散策コースを活用して、新宿区をもっと探索してみよう！

主なコンテンツ >>

文化観光資源

フィールドマップ

おすすめコース

博物館・美術館等



詳しくはホームページをご覧ください

<https://bunkakanko-annai.city.shinjuku.lg.jp>

FILE 13  
**ジューブラボーズ★ツトム推薦**  
**新宿も地方も**  
**元気にする**  
**産地直送グルメ**

バスあいのり 3丁目テラス

バスで産直新鮮だけ★

新宿駅東口エリアのことなら、この俺ジューブラボーズのツトムに聞いてくれよな。今、皆にぜひ行ってもらいたいのが、2020年9月新宿三丁目にオープンしたレストラン「バスあいのり3丁目テラス」。バスタ新宿にやって来る高速バスの空きトランクに入れて届けられた、各地の特産品を味わえるんだ。産地直送だから、野菜や果物、魚介類は新鮮そのもの。ひとつのメニューで、複数の産直品を味わえるものもあるぞ。皆に食事を楽しんでもらえれば、産地も高速バ

ジューブラボーズ★ツトム  
 本名、竹之内勉。  
 川瀬不動産株式会社 代表取締役社長。  
 新宿大通商店街振興組合 理事長。

尾道しましタコライス 970円

スモ新宿のまちなも嬉しいから、トリプル・ワインだな！ 300都市とつながる巨大バスターミナルがある新宿だからこそできる店だけ。新宿は、東は商業、西はビジネス、北は歓楽街、南はバスタ新宿と、エリアによって違う顔を持っているところがおもしろい。これからも、新宿を盛り上げていこうぜ！

新宿区新宿3-16-16 ☎03-5315-0741  
 ⑤11:30~23:00 ⑥年中無休  
 [MAP P.4-5 C-3]

ジューブラボーズとは 新宿区にとっておきの名店を世に広める使命を持ったナゾの集団。表の顔は、企業の重鎮を務める者もいるとか…



尾道しましタコライス 970円

スモ新宿のまちなも嬉しいから、トリプル・ワインだな！ 300都市とつながる巨大バスターミナルがある新宿だからこそできる店だけ。新宿は、東は商業、西はビジネス、北は歓楽街、南はバスタ新宿と、エリアによって違う顔を持っているところがおもしろい。これからも、新宿を盛り上げていこうぜ！



SHINJUKU + plus  
 読者プレゼント  
**PRESENT**

1 新宿区にある2つのレストランのお食事券をプレゼントします  
 ※写真はイメージです。

新宿 京懐石 柿傳  
 新宿 京懐石 柿傳の「お楽しみランチ」(4,840円相当)お食事券を2組4名様にプレゼントいたします。

新宿 京懐石 柿傳  
 新宿区新宿3-37-11 安与ビル6~9F  
 ☎03-3352-5121  
 [MAP P.4-5 C-3]

車屋 別館  
 車屋 別館の「小会席 車屋御膳」(3,800円相当)お食事券を2組4名様にプレゼントいたします。

車屋別館  
 新宿区新宿3-21-1  
 ☎03-3352-5566  
 [MAP P.4-5 C-2]

PRESENT 2 北大路欣也さん サイン入り色紙  
 北大路欣也さんの直筆サイン入り色紙を3名様にプレゼントいたします。

PRESENT 3 「ゴジラ・ストアTokyo限定 バスタオル」  
 新宿でしか手に入らない「ゴジラ・ストアTokyo限定 バスタオル」を2名様にプレゼントいたします。TM&©TOHO CO.,LTD. ※柄はお選びいただけません。

PRESENT 4 染の里 おちあい「がまぐち 小 小桜」  
 手染めの絹を使用した桜の柄が美しい「がまぐち 小 小桜」を3名様にプレゼントいたします。※色はお選びいただけません。

PRESENT 5 富国紙業 「ブックカバー Book Wrapper S」  
 5枚入りでそれぞれ異なった質感が楽しめる紙素材の「ブックカバー Book Wrapper S」を4名様にプレゼントいたします。※色はお選びいただけません。

PRESENT 6 オリジナルマスクケース 2種セット  
 新宿観光振興協会オリジナルマスクケース2種セットを30名様にプレゼントいたします。

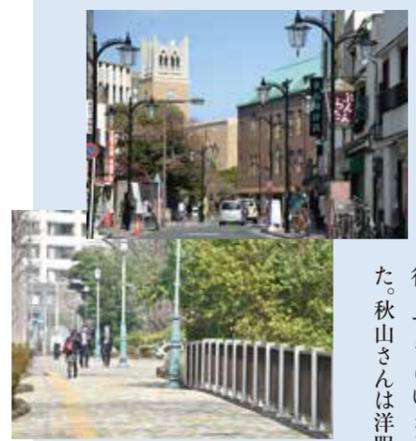
締め切りは2021年8月31日(火)です。

SPECIAL INTERVIEW

俳優 北大路欣也さん

kitaoji kinya

俳優・北大路欣也さんが、14歳で上京して活動の拠点としたのは新宿。日本の演劇界を代表する北大路さんに、当時のことや新宿への想いをお聞きしました。



大学時代を過ごした早稲田の地

四谷の外濠周辺はお気に入りジョギングコース

まちは生き物

これからも新宿とともに

いつの時代も、新宿は賑わいのまちなちです。いろいろな方が自由に、ときに奔放に、思い思いに楽しめる場所です。

14歳のとき、俳優業のために上京した僕をお世話してくれたご夫婦から、「東京のことを教えてもらいなさい」とある男性を紹介してもらいました。その方は、秋山幸輝さんという方なのですが、彼は当時20歳ぐらいで新宿生まれの新宿育ち。彼との出会いによって、僕の青春時代の中心地が

新宿になりました。日活や東映の映画を見に、たびたび新宿へ。劇場も多かったの、見たい作品があると新宿へ連れて行ってもらいました。秋山さんは洋服

店の若旦那だったので、西新宿のお店で服を仕立ててもらったこと、またたびがありました。

高校卒業後は早稲田大学への通学に利用していたので、明治通りは馴染み深いですね。当時は、トロリーバスが行き交っていました。授業のあとは、友達と大学近くのうどん屋でお腹を満たしたり、ときには「今日は新宿へ練り出そう」「高田馬場へ行こうよ」と誘い合って出かけた。今でも大学近くを通ると、当時のことを思い出して懐かしくなります。

東京オリンピックが開催されたのは、大学在学中です。開会式で航空自衛隊が空に描いた五輪の雲を、間近で見ました。オリンピックに向けて、東京のま

ちはどんどん変わりました。新宿は、初めて訪れたときにはまだ淀橋浄水場があった、あちこちに森が点在していたのですが、次々と開発が進みビルが建ち並んでいきました。

以前出演していた作品で、好きな台詞があります。「まちは生き物」。昔ながらの良さももちろん魅力ですが、まちは変わって当たり前。人や物が活発に動き、活性化している証拠です。

14歳のときからご縁のある新宿には、ひとときわ愛着があります。現在では、ドラマのロケ撮影などで区内のいろいろな場所にお邪魔していますし、これからはこのまちなちともに歩んでいければと願っています。



京都府出身。1956年、13歳のとき映画「父子鷹」でデビュー。俳優業のため、14歳で東京・千代田区の暁星中学校に転校。1961年、早稲田大学第二文学部演劇学科入学。1968年、大河ドラマ「龍馬がゆく」に主演。その後も「独眼竜正宗」など数々の大河ドラマ、時代劇、現代劇に出演。2021年1月より放送の「神様のカルテ」(テレビ東京)に出演。2020年は、「半沢直樹」(TBSテレビ)、「記憶捜査2〜新宿東署事件ファイル〜」(テレビ東京)などに出演。2007年に紫綬褒章、15年に旭日章を受章。



1975年放送のドラマ「新宿警察」のロケ地歌舞伎町

プレゼント応募のお申し込みは、新宿観光振興協会Webサイトから。 [www.kanko-shinjuku.jp](http://www.kanko-shinjuku.jp)

「新宿plus」vol.13は、2021年9月に発行予定です。お楽しみに！

新宿山ノ手七福神めぐり

Shinjuku Yamamoto Seven Gods of Good Fortune

新宿山ノ手七福神めぐりは、年間を通して七福神めぐりができます。  
新宿を散策しながら福を集めてみませんか。

太宗寺 (布袋尊) [MAP P.4-5] <b>D-3</b>	巖嶋神社 (弁財天) [MAP P.10-11] <b>C-4</b>
稲荷鬼王神社 (恵比寿神) [MAP P.4-5] <b>D-1</b>	法善寺 (寿老人) [MAP P.10-11] <b>C-4</b>
永福寺 (福祿寿) [MAP P.10-11] <b>C-4</b>	経王寺 (大黒天) [MAP P.10-11] <b>D-4</b>
	善國寺 (毘沙門天) [MAP P.8-9] <b>C-2</b>

お問い合わせ先 一般社団法人 新宿観光振興協会  
Shinjuku Convention & Visitors Bureau  
TEL 03-3344-3160



<https://takanojp/>

果実(フルーツ)で想いを繋ぐ新宿高野

TAKANO  
SHINJUKU TOKYO  
SINCE 1885

[MAP P.4-5] **C-3**

## 新宿観光案内所

**SHINJUKU TOURIST INFORMATION**  
新宿観光案内所

新宿の観光をもっと便利に、楽しく。  
新宿を訪れる人々に新宿区の魅力や、観光スポット、イベントなどの各種情報をご提供する観光案内所です。観光客の皆さまのますます高まるニーズにお応えしています。

サービスのご案内 Our Service

- 各種観光案内
- マップ・パンフレット配布
- 観光情報の検索
- Shinjuku Free Wi-Fi
- ATM・外貨両替
- コインロッカー
- And others チケット・お土産

案内図 Access



JR新宿駅東南口徒歩1分、または新宿東南口地下歩道「E10」出口すぐ

東京都新宿区新宿3-37-2  
営業時間：10:00～19:00  
休館日：定休日なし(12月29日～1月3日は除く)  
JNTO認定外国人観光案内所 カテゴリー3  
東京観光案内窓口 [MAP P.4-5] **C-3**



記録が  
戦争の記憶と  
伝えたい、  
未来に

兵士、シベリア抑留者、引揚者の労苦を、見て、聞いて、知ってください。

## 平和祈念展示資料館(総務省委託)

- 開館時間 9:30～17:30 (入館は17:00まで)
- 所在地 東京都新宿区西新宿2-6-1 新宿住友ビル33階
- お問い合わせ Tel.03-5323-8709

**入館無料** [MAP P.4-5] **A-3**

<https://www.heiwakinen.go.jp>