



# SHINJUKU

The best places & top things to do

## MAP & GUIDE

日本語版



# 新宿区おすすめルート

### 1 新宿駅周辺: 新宿で外せない定番スポット巡り

8時間

START 新宿三丁目駅

- 徒歩1分 末廣亭 Suehirotei
- 徒歩5分 花園神社 Hanazono Shrine
- 徒歩15分 歌舞伎町 Kabukicho
- 徒歩2分 東急歌舞伎町タワー TOKYU KABUKICHO TOWER
- 徒歩20分 新宿中央公園 Shinjuku Chuo Park
- 徒歩5分 東京都庁展望室 Tokyo Metropolitan Government Building Observation Decks
- 徒歩15分 新宿西口 思い出横丁 Shinjuku Nishiguchi Omoide Yokocho

FINISH 新宿三丁目駅

### 2 神楽坂周辺: 歴史の面影を感じるルート

5時間

START 飯田橋駅

- 徒歩1分 神楽坂通り Kagurazaka-dori Ave.
- 徒歩3分 毘沙門天善国寺 Bishamonten Zenkokuyi Temple
- 徒歩3分 かくれんぼ横丁・本多横丁・兵庫横丁 Kakurenbo Yokocho Alley Honda Yokocho Alley Hyogo Yokocho Alley
- 徒歩6分 赤城神社 Akagi Shrine
- 徒歩3分 AKOMEYA TOKYO in la kagu
- 徒歩3分 矢来楽堂 Yari Nohgakudo
- 徒歩6分 牛込神楽坂駅

FINISH 牛込神楽坂駅

## 新宿へのアクセス

新宿はここ!

### 新宿観光案内所

SHINJUKU TOURIST INFORMATION 新宿観光案内所

新宿を訪れる人々に新宿の魅力や、観光スポット、イベントなどの各種情報をご提供する新宿観光案内所です。

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3-27-2  
10:00~19:00  
無休(12月29日~1月3日は除く)

多言語対応のウェブサイトやソーシャルメディアもぜひチェックしてください!

Shinjuku Conversion & Visitors Bureau  
https://www.kanko-shinjuku.jp/  
一般社団法人 新宿観光振興協会

## Best Places to Visit

### 1 東京都庁展望室

Tokyo Metropolitan Government Building Observation Decks

数々の摩天楼が立ち並ぶ新宿の中でも屈指の展望スポット。第一本庁舎の45階にある展望室では、入場無料で地上202mの高さからの景色を楽しめます。

- ☑ 南展望室 9:30~22:00 (最終入室21:30) 北展望室 休業中
- ☑ 第1及び第3火曜日 (南展望室)

※祝日に異なる場合は休業し、その翌日を休業とします。  
※年末年始(12月29日~31日、1月2日及び3日)及び都庁舎点検日は南展望室とも休業。

### 必見フォトスポット!

- 📷 「LOVE」オブジェ "LOVE"
- 📷 大型ビジョン Large screens around Shinjuku Station

新宿アイランドタワー前には世界的に有名なオブジェ。アメリカのアーティスト、ロバート・インディアナの作品で、人気の待ち合わせスポットになっています。

新宿駅周辺には複数の大型ビジョンがあります。3Dの猫が登場するクロスビジョンは東口です。

### 2 東急歌舞伎町タワー

TOKYU KABUKICHO TOWER

2023年4月14日、歌舞伎町にオープンしたエンターテインメント施設。2つのホテルや映画館、劇場、ライブホールのほか、「祭り」をテーマとしたエンターテインメントフードホールも人気。

- ☑ 施設により異なる

### 5 新宿ゴールデン街

Shinjuku Golden Gai

歌舞伎町の一角に約300軒ほどの小さな飲食店が密集しています。個性豊かな店も多く、東京におけるサブカル文化やアンダーグラウンドの発信地のひとつとなっています。

### 3 歌舞伎町

Kabukicho

日本屈指の繁華街で、飲食店やバー、劇場、映画館、ゲームセンターなどが並びます。「歌舞伎町一番街」の奥、新宿東宝ビルの上から顔を出すゴジラヘッドが街のシンボル。

- ☑ 2023年8月現在、ゴジラテラスは立ち入りできません。

### 6 新宿西口 思い出横丁

Shinjuku Nishiguchi Omoide Yokocho (memories Alley)

70年以上続く、レトロな情緒が印象的な飲食店が個性豊かな小規模居酒屋が軒を連ねていて、連日多くのお客さんで賑わっています。

### 4 花園神社

Hanazono Shrine

歌舞伎町のすぐ近くに鎮座し、17世紀中頃から新宿を見守ってきた神社。毎年1月に「大酉祭(新宿西の市)」が行われます。この期間、食べ物の屋台に加え、境内に商売繁盛を祈願する縁起物の「熊手」の屋台が軒を連ね、大いに賑わいます。

### 7 神楽坂

Kagurazaka

ノスタルジックで上品な情緒が漂うエリア。善国寺や赤城神社といった歴史あるスポットに加え、落ち着いた門構えの飲食店などが並び、石畳の細い路地が随所にあり、散策にはもってこいです。

## Gourmet

### 1 新宿中村屋

Shinjuku Nakamuraya

カリヤ中華まん、菓子などが有名な、120年以上続く老舗。「新宿中村屋ビル」内の中村屋直営のレストラン&カフェ「マナ」では、ロングセラーの「純印度式カリヤ」をはじめ様々な料理がいただけます。

- ☑ 11:00~22:00 (LO21:30)
- ☑ 1月1日

### 2 新宿高野本店・タカノフルーツパーラー

Shinjuku Takano/Takano Fruit Parlor

高品質なフルーツが集まる果物専門店のパーラー。旬の果物を使った見た目も魅力的なパフェが味わえる人気店です。ショップでは果物はもちろん、フルーツのケーキやサラダ、チョコレートもあります。

- ☑ 11:00~20:00 (LO19:30)
- ☑ 1月1日、不定休

### 3 新宿追分だんご本舗

Oiwake Dango Honpo

新宿三丁目にある老舗和菓子屋。だんご・大福の商品はその日の朝作っており、滑らかな味わいが絶品!定番のみたらしや抹茶の他、変わり種も豊富。喫茶室ではその場でだんごや甘味をいただけます。

- ☑ 販売11:00~18:00、喫茶 平日12:00~18:00 (LO17:30) 土日祝日は11:30~
- ☑ 1月1日、2日

### 和食の名店が集う街、新宿

新宿には和食の老舗も数多く集まっています。天ぷらなら「つな八」船橋屋、うなぎなら神楽坂の「志満金」が人気です。種類が好きなら、うどんの「三国」や手打そばの「大丸」はいかがでしょうか。本格的な京懐石なら「新宿栞庵」へどうぞ!

## Nature

### 1 新宿御苑

Shinjuku Gyoen National Garden

新宿御苑は、広大な敷地に3種類の庭園が巧みに組み合わさった名園です。1906年に皇室庭園として誕生し、1949年に国民公園として一般公開されるようになりました。季節の花々を楽しむ自然スポットで、春は桜、秋は紅葉の名所です。※酒類持込禁止、喫煙禁止、遊具使用禁止(こども広場除く)

- ☑ 10/1~3/14: 9:00~16:00 (開門時間16:30)
- ☑ 3/15~6/30: 8/21~9/30: 9:00~15:30 (開門時間18:00)
- ☑ 7/1~8/20: 9:00~18:30 (開門時間19:00)
- ☑ 毎週月曜日(月曜日が休日の場合は翌平日)
- ☑ 年末年始(12月29日~1月3日)
- ☑ 特別開園期間(期間中無休) 春3月25日~4月24日/秋11月1日~15日

### 2 新宿中央公園

Shinjuku Chuo Park

東京都庁や高層ビル、ホテルなどが立ち並ぶ西新宿にある公園。都会のオアシスとして人気で、とくに桜の時期は多くの人が訪れます。レストランやコーヒーショップ、だれでも休憩できるテラスなどもあります。

### 3 甘泉園公園

Kansenen Park

甘泉園公園は江戸時代から続く歴史ある庭園です。最初は大名家の拝領地でした。池を中心にした樹木も豊かな回遊式庭園で、四季折々の美しい景観を楽しめます。

- ☑ 3/1~10/31: 7:00~19:00
- ☑ 11/1~2/28: 7:00~17:00

## Shopping

### 1 ルミネ新宿 / ルミネエスト新宿 / ニュウマン新宿

LUMINE SHINJUKU 1-2/LUMINE EST SHINJUKU/NEWMAN SHINJUKU

ファッションやコスメアイテム、雑貨などが豊富なそらラショッピング施設。新宿駅周辺に複数の店舗があるため、面白い物や食事など嬉しいひとときを過ごすのにぴったりです。

- ☑ 店舗により異なる

### 2 伊勢丹新宿店

Isetan Shinjuku Store

アール・デコ様式の建築様式が印象的な老舗の百貨店。ファッション用品の品揃えが豊富で、本館の他にメンズファッションを専門に扱うメンズ館もあります。国内外の美食が集まる地下食品売場も要チェック。

- ☑ 10:00~20:00
- ☑ 7F レストラン街は11:00~22:00
- ☑ 不定休

### 3 タカシマヤ タイムズスクエア

Takashimaya Times Square

JR新宿駅南改札から歩いてすぐの便利な立地にある大型商業施設。高級ファッションブランドからこだわりの日用雑貨を扱う「ハンズ」まで、「衣」「食」「住」を扱う多彩な店舗が集まっています。13階テラスからの眺望もお楽しみいただけます。

- ☑ 店舗により異なる

### 4 ディズニーフラッグシップ東京

Disney FLAGSHIP TOKYO

ディズニーフラッグシップ東京は新宿大通り沿いにあるディズニーストアの旗艦店。ディズニーの世界観に没入できる内装や、ディズニーアートのフォトスポットなど、ショッピングだけではない楽しみが溢れる空間です。

- ☑ 10:30~21:00
- ☑ 不定休

### 5 紀伊國屋書店 新宿本店

Books Kinokuniya Shinjuku Main Store

日本屈指の店舗面積を誇る、紀伊國屋書店の旗艦店。階から8階までの売場に雑誌・書籍・コミック・DVDなどの豊富な商品を取り扱うほか、ビル内には劇場も併設しています。

- ☑ 10:30~21:00
- ☑ 不定休

### 6 ビックカメラ

BicCamera

新宿駅周辺に4店舗ある大型家電量販店。カメラや電化製品はもちろん、スポーツ用品やおもちゃなども取り揃えています。SIMカードも購入できます。

- ☑ 店舗により異なる

### 7 ユニクロ

UNIQLO

新宿駅周辺には4店舗の「ユニクロ」が集まっていて買い物めくりが便利。新宿エリアの店舗限定オリジナルグッズもあります。

- ☑ 店舗により異なる

### 8 世界堂 新宿本店

SEKAIDO SHINJUKU MAIN STORE

文具や画材、額縁などを取り扱う日本最大級の専門店チェーンの本店。日本の高品質で種類豊富な文具が揃います。ユニークな文具や美術制作に関心のある方は必見です。

- ☑ 9:30~20:00
- ☑ 年末年始



便利な交通情報

新宿WEバス
運賃100円 一日乗車券300円
開放感ある天窓付きバスで、新宿駅周辺の有名スポットを快適に巡れます。
https://www.keio-bus.com/ensen-info/webus.html

お役立ち情報

Shinjuku Free Wi-Fi
新宿区内で1回60分を限度に、1日何回でもご利用いただける公衆無線LANサービスの提供を行っています。
新宿ターミナルマップ
新宿駅周辺の出口や下通路が分かりやすく表示された地図。
多様なレストラン情報
新宿区内にはムスリム、ヴィーガン、ベジタリアン旅行者への対応可能な飲食店、宿泊施設も数多くあります。
Japan Visitor Hotline
24時間365日対応可能な訪日外国人向けホットライン。事故や緊急時に英語、中国語、韓国語でサポート可能です。

新宿区全域マップ

新宿区全域マップの図例
都市高速道路、地下鉄、東京さくらトラム、その他の鉄道、役所、郵便局、警察署、病院、博物館・美術館、寺社、大学、校の見どころ

染のまち 落合
Ochiai, a town of the dyeing industry
1950年代まで妙正寺川と神田川沿いには300軒以上の染色関連業が集まり、京都・金沢と並ぶ三大産地でした。現在も落合・中井は染工房が点在。2月下旬に開催されるイベント「染の小道」では妙正寺川に沿って反物を張る「川のギャラリー」という催しも行われています。

新宿区全域マップの中心部分
豊島区、目黒区、中野区、新宿区、渋谷区
風情ある坂のまち
A town with many sloped streets with atmosphere
中井・落合周辺は坂が多い地域。中井駅の北側には東から西へ、一の坂から八の坂まで数字で名付けられた8つの坂もあります。この辺りは台地と低地から成る地形で、それらが坂道でつながっています。歩いてみると道ごとに周囲の雰囲気や見える景色が変わり、風情があって面白いですよ。

神楽坂通り周辺
1:8,500
神楽坂通り、矢来能楽堂、AKOMEYA TOKYO in la kagu

路面電車:東京さくらトラム(都電荒川線)
Tram: Tokyo Sakura Tram (Toden Arakawa Line)
東京にはかつて、都電と呼ばれる路面電車がたくさん走っていました。東京さくらトラム(都電荒川線)は営業キロ12.2km、現存する唯一の都電です。都電でのんびりと移動するのも旅の思い出になるかも!

Experience & Entertainment

1 染の里おちあい(二葉苑)
Some no Sato OCHIAI
新宿に今も複数残る伝統的な染め物の工房。その一つであり創業100年を超える「染の里おちあい」では、オリジナルのテーブルセンターやパントリーなどの染め物体験ができます。
2 矢来能楽堂
Yarai Nohgaku
能は14世紀に成立した日本の古典芸能で、能と装束を用い、専用の舞台上で上演される歌舞劇です。矢来能楽堂は神楽坂にある、新宿区内で唯一の能楽堂。毎月2日曜日には定例公演が開かれています。
3 末廣亭
Suehirotei
1946年に建てられた、落語や漫才などの公演を定期的に行う場所(寄席)。趣のある木造建築で、畳敷の機軸席と椅子席があります。興行は出演者と演目を10日ごとに替えて行われます。
4 手裏剣道場 新宿忍者からくり屋敷
Ninja Trick House in Tokyo
歌舞伎町にある体験型施設で、様々な忍者体験ができる。忍者好きにはたまらないスポット。和の雰囲気たっぷりの屋敷内で、手裏剣投げや剣術体験、からくり探し、忍者との記念撮影などを楽しめます。
5 ハナミチ東京 歌舞伎町
Hanamichi Tokyo Kabukicho
2023年10月開業の、歌舞伎町から日本文化を世界に発信する新施設。大衆演劇の劇場や着物レンタル店、珈琲西武本店、多彩な和食の店などが入る複合施設です。

Gallery & Museum

1 国立競技場
JAPAN NATIONAL STADIUM
東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の会場となった競技場。日本の伝統建築の要素を取り入れ、木材を積極的に使用した温かみのある建物です。場内の見学ができるスタジアムツアーも開催しています。
2 日本オリンピックミュージアム
JAPAN OLYMPIC MUSEUM
国立競技場のすぐ近くにあるミュージアム。展示や映像を通して、オリンピックの歴史や意義を学べます。オリンピアンが挑戦することができるコーナーもあります。
3 SOMPO美術館
Sompo Museum of Art
SOMPO美術館は、新宿駅西口から徒歩5分で行ける新宿のアートランドマークのひとつ。世界に6点しかないゴッホの名画「ひまわり」のうち1点を収蔵し、常設で見ることができます。
4 早稲田大学 国際文学館(村上春樹ライブラリー)
The Waseda International House of Literature (The Haruki Murakami Library)
早稲田大学の中にある、建築家・隈研吾が手掛けた施設。世界的に著名な小説家・村上春樹の文学を基にした、国際的な文学研究の発信拠点です。早大生が運営しているカフェもあります。

新宿区全域マップの下部
渋谷区、港区、千代田区
東京屈指の摩天楼
The tallest skyscrapers in Tokyo
西新宿エリアの超層ビルは東京を代表する風景のひとつ。昼間はビジネスマンが多い街ですが、夜は高層階のレストランやバーで夜景を楽しむ大人のスポットとしても人気があります。
明治神宮外苑
Meiji Jingu Gaien Garden
100年近い歴史を持つ聖徳記念絵画館を中心に、明治神宮野球場をはじめさまざまなスポーツ施設が集まっています。映画やドラマのロケ地にも使われるイチョウ並木の通りが有名で、秋には多くの見物客でにぎわいます。