

新宿

推薦景點與熱門活動

地圖 & 導覽

新宿站周邊

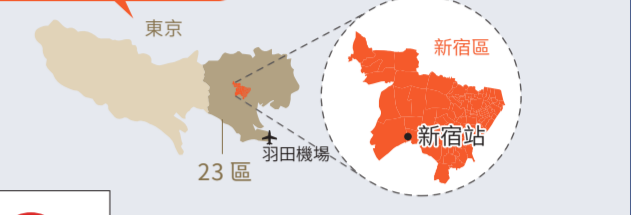


新宿區的推薦行程

前往新宿的交通方式



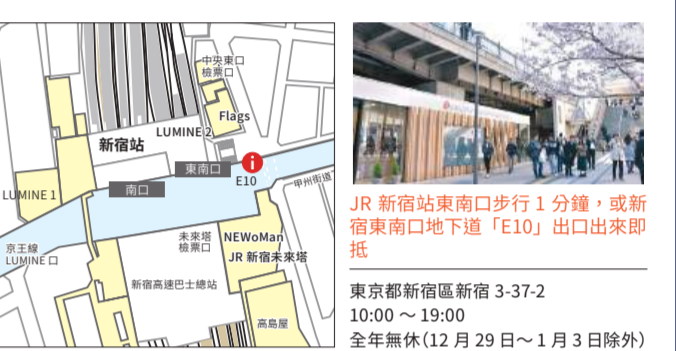
新宿在這裡!



新宿旅遊問訊處

SHINJUKU TOURIST INFORMATION
新宿觀光案内所

新宿旅遊問訊處向造訪新宿的旅客提供新宿區的精彩魅力、觀光景點、活動等各種資訊。



也歡迎來看看有對應多種語言的網站和社群平台!

Shinjuku Convention & Visitors Bureau
https://www.kanko-shinjuku.jp/
一般社団法人 新宿觀光振興協會

本專頁的內容是依據 2026 年 1 月的資訊編輯而成

1 新宿站周邊 周遊新宿不可不去的招牌景點

8小時

START 新宿三丁目站

- 步行 1 分鐘: 末廣亭 末廣亭
- 步行 5 分鐘: 花園神社 花園神社
- 步行 15 分鐘: 歌舞伎町 歌舞伎町
- 步行 2 分鐘: 東急歌舞伎町塔 東急歌舞伎町タワー
- 步行 20 分鐘: 新宿中央公園 新宿中央公園
- 步行 5 分鐘: 東京都廳展望室 東京都廳展望室
- 步行 15 分鐘: 新宿西口 思い出横丁 新宿西口 思い出横丁

FINISH 新宿三丁目站

2 神樂坂周邊 感受歷史風情的行程

5小時

START 飯田橋站

- 步行 1 分鐘: 神樂坂路 神樂坂通り
- 步行 3 分鐘: 毘沙門天善國寺 毘沙門天善國寺
- 步行 3 分鐘: 捉迷藏横丁、本多横丁、兵庫横丁 かくれんぼ横丁・本多横丁・兵庫横丁
- 步行 6 分鐘: 赤城神社 赤城神社
- 步行 3 分鐘: AKOMEYA TOKYO in la kagū
- 步行 3 分鐘: 矢來能樂堂 矢來能樂堂
- 步行 6 分鐘: 牛込神樂坂站

FINISH 牛込神樂坂站

Best Places to Visit

1 東京都廳展望室

東京都庁展望室

在無數摩天大樓林立的新宿中首屈一指的展望景點。位於第一本廳舍 45 樓的展望室免費開放，可欣賞離地面 202 公尺高的景色。

- ☑ 南展望室 9:30 ~ 22:00 (最後入場時間 21:30)
- ☑ 北展望室 9:30 ~ 17:30 (最後入場時間 17:00)
- ☑ 南展望室 9:30 ~ 22:00 (最後入場時間 21:30)
- ☑ 南展望室 9:30 ~ 22:00 (最後入場時間 21:30)
- ☑ 南展望室: 第 1 及第 3 個週二
- ☑ 北展望室: 第 2 及第 4 個週一
- ※ 逢國定假日則延至次日公休。
- ※ 年底年初 (12 月 29 日 ~ 31 日、1 月 2 日 ~ 3 日) 及都廳大樓修繕日，南展望室亦公休。

必看拍照景點!

- ☑ 「LOVE」雕塑 「LOVE」オブジェ
- ☑ 大型電子看板 駅前大型ビジョン

新宿「Land Tower」前舉世聞名的雕塑。這是美國藝術家 Robert Indiana 的作品，現在成為了熱門的會合地點。

新宿站周邊有好幾座大型電子看板。「新宿東口」的「Blossom」登台的 Cross Shinjuku Vision 電子看板位在新宿站東口。

2 東急歌舞伎町塔

東急歌舞伎町タワー

2023 年於歌舞伎町開幕的娛樂設施。除了有 2 間戲院、電影院、劇場、現場表演空間、俱樂部之外，以「祭典」為主題的娛樂型美食廳也很熱門。

- ☑ 因設施而異

5 新宿黃金街

新宿ゴールデン街

300 家左右的小餐館聚集在歌舞伎町一隅。特色獨具的店家繁多，亦成為東京的次文化與地下藝術的發源地之一。

3 歌舞伎町

歌舞伎町

日本首屈一指的鬧區，餐飲設施、酒吧、劇場、電影院、電子遊樂場等林立於此。在「歌舞伎町一番街」深處，從新宿東口大樓上方探出頭來的哥吉拉頭是這個街區象徵。

- ☑ 哥吉拉頭目前不開放進入 (2024 年 8 月時的資訊)

6 新宿西口 回憶横丁

新宿西口 思い出横丁

維持 70 多年，復古的風貌令人印象深刻的餐飲店街。很有個性的居酒屋和餐飲店鱗次櫛比，每天都吸引了絡繹不絕的客人。

4 花園神社

花園神社

鎮守在歌舞伎町附近，從 17 世紀中期開始守護新宿的神社。每年 11 月會舉辦「大酉祭 (新宿西之市)」這段期間內，不僅有賣小吃的攤販 (屋台)，神社內還有祈求商業興隆的吉祥物「熊手」的攤販一字排開，熱鬧非凡。

7 神樂坂

神樂坂

既懷舊又洋溢高雅氣氛的地區。擁有善國寺、赤城神社等歷史悠久的景點，再加上四處分布著狹窄的石板路小巷，路上林立著外觀沉穩的餐廳，十分適合散步。

Gourmet

1 新宿中村屋

新宿中村屋

以咖哩、中華饅 (包子)、點心等聞名，超過 120 年的老店。在「新宿中村屋大樓」內由中村屋直營的餐廳和咖啡館「Manna」中，可享用包括長年熱銷的「純印度咖哩」在內等各式各樣的餐點。

- ☑ 週一 ~ 週六: 11:00 ~ 22:00 (最後點餐時間 21:30)
- ☑ 週日、國定假日: 11:00 ~ 21:00 (最後點餐時間 20:30)
- ☑ 1 月 1 日、不定期公休

2 新宿高野總店・TAKANO FRUIT PARLOUR

新宿高野本店・タカノフルーツパーラー

網羅了高品質水果的水果專賣店的飲茶室。是可品嚐使用當季水果製作，外賣也相當亮麗的聖代的熱門店家。商店內除了有水果聖代之外，也供應水果蛋糕、沙拉、巧克力等。

- ☑ 11:00 ~ 20:00 (最後點餐時間 19:30)
- ☑ 1 月 1 日、不定期公休

3 新宿追分糰子本舖

新宿追分だんご本舗

從新宿三丁目馬路上能抵達的老字號糰子店。糰子、大福等商品均在當天早上製作，口感滑潤，堪稱絕品! 口味除了有招牌的日式醬油、抹茶之外，也有許多特別的口味。在日式咖啡廳能享用糰子和點心。

- ☑ 商品銷售: 10:30 ~ 19:00
- ☑ 日式咖啡廳: 平日 12:00 ~ 18:00 (最後點餐時間 17:30)、週六日、國定假日 11:30 ~
- ☑ 1 月 1 日、2 日

和食名店群聚之街——新宿

新宿匯集了許多老字號和餐廳，天婦羅有「新宿網入」、「船橋屋」，鰻魚則有神樂坂的「志滿金」相當熱門。如果喜歡吃麵，不妨前往高龍麵的「三國一」或手打蕎麥麵的「大庵」。若想品嚐正宗的京都懷石，則可造訪「新宿特博」!

- ☑ 天婦羅「新宿網入」
- ☑ 天婦羅「船橋屋」
- ☑ 鰻魚神樂坂「志滿金」
- ☑ 京都懷石「新宿特博」

Nature

1 新宿御苑

新宿御苑

新宿御苑是一座知名的庭園，在遼闊的腹地內精巧地組合了 3 種庭園。1906 年本以皇室庭園之姿誕生，於 1949 年作為國民公園開始對外開放。此處為可欣賞季節花卉的自然景點，春季可賞櫻，秋季則為紅葉名勝。

- ☑ 10/1 ~ 3/14: 9:00 ~ 16:00 (16:30 閉門)
- ☑ 3/15 ~ 6/30: 8/21 ~ 9/30: 9:00 ~ 17:30 (18:00 閉門)
- ☑ 7/1 ~ 8/20: 9:00 ~ 18:30 (19:00 閉門)
- ☑ 每週週一 (週一逢假日則延至下一個平日公休)
- ☑ 特別開園期間 (期間內無休): 春季 3 月 25 日 ~ 4 月 24 日 / 秋季 11 月 1 日 ~ 15 日

2 新宿中央公園

新宿中央公園

位於東京都廳、摩天大樓、飯店等林立的西新宿的公園。是個熱門的都會綠洲，櫻花季時尤其遊客如織。亦有餐廳、咖啡館，以及人人皆可小憩的露臺等。

3 甘泉園公園

甘泉園公園

甘泉園公園是從江戶時代 (西元 1603 ~ 1868 年) 延續至今，歷史悠久的庭園。最早為大名家家的封地，是一座以池塘為中心，綠意盎然的迴遊式庭園。可欣賞隨四季變化的優美景觀。

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

Shopping

1 LUMINE 新宿 1・2 / LUMINE EST 新宿 NEWoMan

ルミネ新宿 / ルミネエスト新宿 / ニュウマン新宿

網羅了時尚、美妆、雜貨等豐富商品的購物設施。新宿站周邊有多間店舖，適合來此購物、用餐等，度過休閒時光。

- ☑ 因店舖而異

2 伊勢丹 新宿店

伊勢丹 新宿店

裝飾藝術形式的建築風格令人印象深刻的大型百貨公司。時尚用品陣容豐富，除名牌之外，還有專門販售男士時裝的紳士館。集結了日本國內外美食的地下食品賣場也值得一逛。

- ☑ 10:00 ~ 20:00
- ☑ 7F 餐廳街為 11:00 ~ 22:00
- ☑ 不定期公休

3 高島屋時代廣場

タカシマヤ タイムスクエア

JR 新宿站南南檢票口步行即抵，地點絕佳的大型商業設施。從高級時裝品牌，到銷售嚴選日用雜貨的「HANDS 合隆手創館」，網羅「食」、「衣」、「住」的多元店家匯集於此。還能從 13 樓的露臺欣賞風景。

- ☑ 因店舖而異

4 東京迪士尼旗艦店

ディズニーフラッグシップ東京

東京迪士尼旗艦店是位於新宿路旁的迪士尼商店旗艦店。內有可沉湎於迪士尼世界觀的裝潢、迪士尼藝術的拍照景點等，是一處不僅有購物，還充滿多種樂趣的空間。

- ☑ 10:00 ~ 21:00
- ☑ 不定期公休

5 紀伊國屋書店 新宿總店

紀伊國屋書店 新宿本店

紀伊國屋書店的旗艦店，擁有日本最數一數二的店舖面積。1 樓到 8 樓的賣場內，網羅了雜誌、書籍、漫畫、DVD 等豐富的產品，大樓內還附設劇場。

- ☑ 10:30 ~ 21:00
- ☑ 不定期公休

6 BicCamera

ビックカメラ

在新宿站周圍有 3 家分店的大型家電量販店，不僅販售相機、電器用品，還有運動用品和玩具等。亦可購買 SIM 卡。

- ☑ 因店舖而異

7 UNIQLO

ユニクロ

新宿站周圍集結了 4 家「UNIQLO」，周邊購物非常方便。另外也有新宿地區店舖限定的獨家商品。

- ☑ 因店舖而異

8 世界堂 新宿總店

世界堂 新宿本店

銷售文具、畫材、畫框等，日本最大級別連鎖專賣店的總店。蒐羅了日本高品質且種類豐富的文具，對獨特的文具或美術製作感興趣者不容錯過。

- ☑ 9:30 ~ 20:00
- ☑ 年底年初

● SKYHOP BUS

當日券 成人 4,800 日圓 兒童 2,400 日圓
雙層階梯巴士，可週遊以新宿為首等東京地標，並可在各個車站自由上下車。



英文版

● Tokyo Subway Ticket

24 小時券 成人 800 日圓
48 小時券 1,200 日圓
72 小時券 1,500 日圓
於有效期間內，可在東京地鐵全線（東京 Metro 與都營地鐵）自由上下車的周遊券。



實用資訊

● Shinjuku Free Wi-Fi

於新宿區內，每次以 60 分鐘為限，1 天內可不限次數使用的公共無線 LAN 熱點服務。可在有此標誌處連接熱點。



● 新宿總站地圖

清楚標示新宿站周邊出口與地下通道的地圖。
可從右邊的二維碼下載。



● 多元的餐廳資訊

新宿區內亦有可因應穆斯林、維他、素食旅客需求的餐廳與住宿設施。「TOKYO MUSLIM Travelers' Guide」及「TOKYO Vegan & Vegetarian Restaurant Guide」的電子書如下（導覽手冊為日文版與英文版）：



● 日本遊客熱線

365 天 24 小時全年提供服務的訪日外國旅客專用熱線。遇到事故或緊急狀況時，可以英語、中文、韓語提供協助。



新宿區全區地圖



風情萬種的坡道之街
風情ある坂のまち
中井、落合周邊是坡道最多的區域。中井站的北邊從東往西，共有 8 條坡道...

染色之街—落合
染のまち・落合
至 1950 年代為止，妙正寺川與神田川沿岸聚集了超過 300 家染色相關業者...

路面電車：Tokyo Sakura Tram (都電荒川線)
東京過去曾有許多名為「都電」的路面電車在行駛。Tokyo Sakura Tram (都電荒川線) 是現存唯一的都電...

東京首屈一指的摩天大樓
東京屈指的摩天大樓
西新宿區域的摩天大樓街區，是東京具有代表性的景色之一。

明治神宮外苑
明治神宮外苑
以擁有近百年歷史的聖德紀念繪畫館為中心，集結了包含明治神宮棒球場等各種體育設施...

Experience & Entertainment

- 1 染之里落合 (二葉苑)
2 矢來能樂堂
3 末廣亭
4 手裏劍道場新宿忍者機關屋
5 HANAMICHI 東京歌舞伎町

Gallery & Museum

- 1 國立競技場
2 日本奧林匹克博物館
3 SOMPO 美術館
4 早稻田大學國際文學館 (村上春樹圖書館)