

新宿

新宿区の
情報誌

SHINJUKU
+ plus

新宿プラス

vol.10

2019.SPRING-SUMMER

FREE

特集

進化し続ける
新宿

©TOHO CO.,LTD

SHINJUKU

新しい時代へ

with
田丸麻紀

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

Sweets
Shinjukuku

特集2 Shinjukuku Gourmet

知って美味しいこだわりスイーツ



能町みね子の
SHINJUKU Night Watch
四谷じんみち通り



SHINJUKU TOURIST INFORMATION TIMES

新宿 観光案内所通信

特集

進化し続ける 新宿

新しい時代へ

平成最後の「新宿plus」では、この30年間にできた
新宿区内の名所をモデルの田丸麻紀さんと振り返ります。
さらに、もうすぐ開業する新施設の情報もお届け。
次の時代に向かって、新宿区は進化し続けます。

あめのホンタメ施設から
一大ショッピングエリアへ
今年完成予定のスポーツ施設まで！

田丸麻紀

1978年大阪府生まれ。1995年より
CMや多数のファッション誌などでトップ
モデルとして活動。2003年に「女優宣
言」をし、映画、ドラマ、舞台などに出演。



ニット 16,200円 ウィム ガゼット
(ウィム ガゼット ルミネ新宿店)
スカート 34,560円 ゲミニー
(ウィム ガゼット ルミネ新宿店)
ピアス 34,560円 アビステ

問い合わせ先：
ウィム ガゼット ルミネ新宿店
新宿区西新宿1-1-5 ルミネ1 3F
☎03-5909-7050
アビステ
港区南青山3-18-17 エイジビル
☎03-3401-7124

一大ショッピングゾーン 新宿駅南口 エリア

新宿サザンテラス、タカシマヤタイムズスクエアなどの
開業により、一大ショッピングエリアに変身。さらに、バ
スタ新宿ができたことで、日本人だけでなく多くの外国
人の方が往来する、にぎやかなエリアになりました。

移動&買い物に便利な遊歩道



新宿サザンテラス

新宿駅南口から代々木方面に伸びる遊
歩道。新宿ミロードやタカシマヤタイムズ
スクエアがデッキでつながりました。遊歩
道沿いには飲食や雑貨の店が並びます。

●平成10（1998）年開業

進化 新宿駅西口から南口までの
回遊が便利になりました
渋谷区代々木2-2-1

MAP P.10-11 C-4

ショッピング施設

新宿駅南口のエリアは平成に入ってから、
タカシマヤタイムズスクエアをはじめ、ス
ポーツショップのヴィクトリアやアパレル
ショップなどが建ち並び、多くの人が買い物
をしに足を運ぶ場所になりました。

進化 東口、西口と並び、
にぎわいのあるエリアに



ルミネ新宿、フラッグス



タカシマヤ
タイムズスクエア



ヴィクトリア新宿店



アクセス抜群！巨大ショッピングエリア

進化する歌舞伎町の遊び場

SEGA VR AREA SHINJUKU

平成29(2017)年開業

アミューズメント施設「セガ新宿歌舞伎町」内にオープン。広い視野と高い解像度を誇る、ハイエンドVRヘッドマウントで、今までにない没入感を体験できます。



新宿区歌舞伎町1-21-1 第二東亜会館2F
☎03-3208-0571
🕒 平日 15:00~23:00
土・日・祝 10:00~23:00
MAP P.10-11 C-2

VREX 新宿店

平成30(2018)年開業

仲間と会話しながら、ワイワイ楽しくVR体験ができる施設。ゲームの種類はなんと15種類! 食事、飲み物も充実しているのでVR体験後もゆっくり遊べます。



新宿区歌舞伎町1-27-5 APMビル5F
☎03-6205-6170
🕒 10:00~23:30 ㊟無休
MAP P.10-11 C-2

VRとは?

コンピューターでつくられた仮想空間の中にいるかのような体験ができます。

モア4番街

新宿通りと靖国通りをつなぐ道路は、7年間の社会実験を経て平成24(2012)年に、全国初の公道上の常設オープンカフェ1号店を開店。翌年には2号店も営業を開始し、賑わいある空間となっています。

●平成24(2012)年本格実施

進化 ・きれいで安心して楽しめる通りになりました
・各種イベントの開催により訪れる人が増えました

新宿区新宿3-20付近
新宿区みどり土木部 交通対策課
☎03-5273-4265 MAP P.10-11 C-2



オープンカフェが楽しめるきれいな道に

オープンカフェ

夏季(4~9月)
平日 15:00~21:30
日・休日 12:00~18:00
冬季(10~3月)
平日 15:00~19:30
日・休日 12:00~17:00

新宿東宝ビル

都内最大級の映画館と、970室を有するホテルが入った複合ビル。歌舞伎町との協業により、新宿東宝ビルを集客の“起爆剤”とし、誰もが安心して楽しめる歌舞伎町への再生をまねぐみで行っています。

●平成27(2015)年開業

進化 歌舞伎町の新たなランドマークとして誕生

新宿区歌舞伎町1-19-1 MAP P.10-11 C-2

エンターテインメントシティ 歌舞伎町 エリア

かつて東洋一の繁華街とうたわれた歌舞伎町。世界有数のエンターテインメントシティへと生まれ変わるとともに、だれもが安心して楽しめるまちへと変化しました。

歌舞伎町の新シンボルが集客の“起爆剤”に



1日9回、目が光り、煙を吐き、吠えるゴジラヘッド。迫力ある姿は必見!

サナギ 新宿

アジア・日本の屋台村をテーマとしたフードショップのほか、アートや音楽、イベントなどを通じたインスピレーションの発信をコンセプトとしたスペースなど、若々しくフレッシュな刺激にあふれています。

●平成28(2016)年開業

進化 高架下の雰囲気が明るくなりました

新宿区新宿3-35-6 国道20号線 高架下
☎03-5357-7074
🕒 11:00~23:30
㊟不定休 NEWoManに準ずる
MAP P.10-11 C-3



食とインスピレーションの発信基地

バスタ新宿

新宿と、全国39都府県300都市を結ぶ高速バスのターミナル。分かりやすい案内図や有人発券窓口、バスの旅について何でも相談できるカウンターがあり、誰でもスムーズな旅ができるよう配慮されています。

●平成28(2016)年開業

進化 ・高速路線バスの発着便数が最大1,720便と日本一※1
・バスから電車への乗り換えが最大13分短縮※2

渋谷区千駄ヶ谷5-24-55 MAP P.10-11 C-3

※1 東京国道事務所調べ
※2 新宿中央公園にあった高速バス発着場所からJR新宿駅までの乗り換えの場合

新宿と地方都市を結ぶ日本最大のバスターミナル



バスタ新宿に潜入



3Fデッキは見晴らし抜群

四谷 エリア

新国立競技場

全ての人が安心して利用できる、新時代のスポーツと文化を発信するスタジアムとして、国立競技場が生まれ変わります。国産木材を用い、全ての観客席から木のぬくもりが感じられる、日本らしいスタジアムです。

●2019年11月完成予定

今 建設中だからこそ外から
見ることができる姿は必見!

新宿区霞ヶ丘町10-1 ほか

MAP P.12-13 A-4



〈画像提供〉大成建設・特設計・
隈研吾建築都市設計事務所
JV作成 JSC提供

注) パース等は完成予想イメージであり、
実際のものとは異なる場合があります。
掲載は完成後、約10年の姿を想定しております。

数々の歴史的なスポーツの祭典
を見つめてきた国立競技場が、
今年リニューアル予定。平成元
年に新宿歴史博物館が開館し
た四谷は、歴史を残し伝える
役目を持ちながら未来に向け
て進化中。



「四谷は、
東京の中心地が
ここにあり、
新しい時代が
ここから始まる!」

Interview

新しい時代に
より良い未来を期待

新宿区は、お仕事でもプライ
ベートでもたびたび来ていま
す。新宿駅周辺は、観光客や学
生、新宿で働く人たちなど、い
ろんなタイプの方が混在してい
るまち。だからこそ、唯一無二の
エネルギーを感じます。また平
成の間に新しい施設ができたり
して、まちがどんどん変わ
っていくのを見えてきまし
た。まさに、進化し続けるま
ちですね。

神楽坂、四谷には、予約のと
れない人気店や、気軽に入れ
る名店など、ここにしかないお
いしい飲食店が多い印象です。早稲
田には、上京したての頃から通っ
ているタイ料理店があります。東京に
おける、私の青春の味です。

新宿で実感「ここで頑張りたい」

「モデルの仕事を頑張りたい」と強

エコな取り組みでにぎわい復活

神田川 エリア

高田馬場や落合は、自然と触
れ合えるエリア。特に神田川周
辺では環境保全活動や緑
化活動が行われていて、
人にも生き物にもやさ
しい場所が増えています。

おとめ山公園

拡張整備を機に、かつての崖線や
谷戸地形をよみがえらせた、おとめ
山公園。敷地全体が緑豊かな森に
おおわれ、谷あいには湧き水が流
れています。園内では、メダカ、サワ
ガニ、カルガモといったさまざまな
生き物を見ることができます。

●平成26(2014)年拡張整備

進化

・貴重な自然と触れ合えるようになりました
・子どもたちがのびのび遊べるようになりました

新宿区下落合2-10 MAP P.18-19 D-3



旧石器時代から現代までの新宿の歴史を伝える



新宿歴史博物館

旧石器時代からの新宿の歴史を知ることができる博物館。路面電車や文化住宅など、中に入って楽しめるものも。新宿のまちの変遷を感じることができます。

●平成元（1989）年開館

進化 新宿の長い歴史を楽しく学べます

新宿区四谷三栄町12-16 ☎03-3359-2131

営 9:30～17:30（入館は17:00まで）

休 第2・4月曜日（祝日の場合は翌日）

MAP P.12-13 C-2

もうすぐ
OPEN

四谷がさらに魅力あふれる街に

2007年に四谷小学校に統合された四谷第三小学校の跡地を含む一帯が、現在整備の真っただ中です。



四谷のランドマークを建設

大型オフィスを中心に、商業施設や住宅、教育施設、公益施設で構成されるランドマーク的ビル。



約5,000㎡に及ぶ 緑豊かな空間

駅の近くに広大な広場が設けられます。広場は多種多様な植物で緑化を行い、外濠周辺の緑とつながる、華やかな緑化空間に。



（画像提供）UR都市機構
注）今後、行政協議等により変更となる可能性があります。

新宿区四谷1-50 MAP P.12-13 D-3

く思ったのは、25年ほど前。上京してすぐの頃、新宿駅西口に今もある、ホテルの高層階からの夜景を見たときです。どこまでも広がるまばゆい光に、「東京ってすごい！新宿ってすごい！」と感動。将来に対して先の見えない不安はありましたが、モデルの仕事をここで頑張るんだと胸に誓いました。

それからモデルを頑張ってきた、私の平成をトータルするとその8割は仕事をしていたような気がします。とても充実した、「学びの平成」になりました。

新国立競技場で開催される世界的スポーツイベントの開会式や試合を家族と一緒に観戦できたらいいですね。新しい年号のスタートなど、またとない機会に遭遇できる時代にいることにとても幸運を感じています。新しい年号も素晴らしい時代になることを願っています。



夏は川に入って生き物観察



子どもたちと遊びに来たい！



神田川親水テラス

神田川の河川を整備し、夏季限定でテラスを開放。川の水に足を浸して涼を得たり、水中の生き物を観察したりできます。水質を改善したことで、アユなどが戻ってきました。

●平成22（2010）年から実施

進化

- ・神田川を体感できる場ができた
- ・水中の生き物を間近で観察できる

新宿区高田馬場2-18-1 MAP P.16-17 B-1

問い合わせ先／
新宿区みどり公園課 みどりの係 ☎03-5273-3924
実施日は区の広報・HPでご確認ください

染色工程の「水元」も再現



PRESENT

田丸麻紀さんの
サイン色紙をプレゼント！

3名様



詳細はP.27をご覧ください

だわりスイーツ

グルメな街、新宿はスイーツも絶品ぞろい。
洋菓子から和菓子、アジア系まで
さまざまなスイーツを楽しめます。

神楽坂

パティスリー カーヴァンソン
PATISSERIE K. VINCENT

チョコレートを練り込んだ生地
に、2層のチョコレートソースを流
し込んだタルト。濃厚なのに、後
味はすっきり。チョコレート好きも
うなる、上品で奥深い逸品です。



新宿区筑土八幡町1-2
☎03-5228-3931
営業日はホームページをご確認ください。

MAP P.14-15 C-1

奥深いチョコの魅力にうっとり
タルトショコラ

600円



Point-1

使用するチョコレート
ソースはすべて手作り

Point-2

フランス製の
チョコレート
7種をブレンド



Point-3

生地には、フランス産によく似た
北海道産の発酵バターと
小麦粉を使用



ココが
こだわり
その日販売する分
だけつくる

T
A
R
T
É



旬の果物を堪能できる
フルーツパフェ

1,404円



Point-1

旬の果物にアイスクリーム、
底にはコアントローゼリーを
盛り付け



Point-2

果物が最もおいしく
見えるカットングで



Point-3

フルーツを盛るのに
ふさわしい角度と深さの
オリジナルグラスを使用

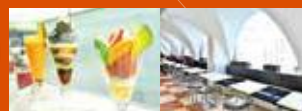


ココが
こだわり
味も見た目も
楽しめるパフェに

タカノフルーツパーラー

TAKANO FRUIT PARLOR

その時期に一番おいしい果物をふ
んだんに盛り付けたパフェ。なか
でも、マスクメロンのおいしさは格
別。ジューシーな甘さをお楽しみく
ださい。



新宿区新宿3-26-11
新宿高野本店ビル 5F
☎03-5368-5147
営業11:00~21:00 ㊿不定休

MAP P.10-11 C-3

新宿

P
A
R
F
A
I
T



現地の味を楽しむ
芋圓豆花

780円

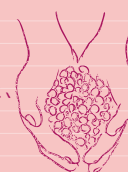


Point-1

毎朝、8kgの大豆から
豆乳を作っています

Point-2

大豆を絞る機械は、
台湾から輸入



ココが
こだわり
本場の味を
とことん追求



Point-3

パティシエが現地で
数カ月修業して学んだ
味、製法です

騒豆花

SAO DOU HUA

豆乳で作る台湾のスイーツ、豆花。
素材、製法も現地のまま。ピーナツ
入り、季節の果物入りの豆花も楽し
めます。日本人はもちろん中華圏の
方のリピーターも多数!



新宿区西新宿1-1-3 新宿ミロード7F
☎03-3349-5828 営業11:00~23:00
㊿無休

MAP P.10-11 C-3



D
O
U
H
U
A





ふんわり感を追求
アニバウム

1,620円

Point-1
素材は、卵、小麦粉、砂糖、バターのみ、契約農家から調達したものを使用

Point-2
納得がいくまで、研究した焼き加減

Point-3
チョコやナッツをかけた“デコバウム”もあります

ココが
こだわり
余計な素材は
使わない

アニバウム
ANNIBAUM

卵白と卵黄を混ぜてかくはんするなど、手間ひまをかけて焼き上げたバウムクーヘン。ふんわりとした食感と素材を生かした味わいで、唯一無二のおいしさに。

その他のスイーツは隣のアニバーサリー (Anniversary) 早稲田店へ

新宿区早稲田鶴巻町519
☎03-6233-8950
営業10:00~19:00 休月
MAP P.16-17 D-2



1種ずつ丁寧に作る
クリーム白玉あんみつ

648円

Point-1
寒天は、伊豆の天草を使用し、圧力製法で作ります

Point-2
あんこは北海道十勝産の小豆を、豆は富良野産のえんどう豆を使用

Point-3
求肥もち、もち粉のみで作るからモチモチ

ココが
こだわり
手間ひまかけて
丁寧に

寒天工房 讃岐屋
KANTEN KOBO SANUKIYA

しっかりとした弾力と金色っぽい色が特徴の寒天に、もち粉だけで作る求肥もちなど、一つひとつの素材が丁寧に仕上げられています。季節限定のあんみつも人気。

新宿区高田馬場3-46-11
☎03-5489-5489
営業テイクアウト 11:00~17:00
イートイン 12:00~16:30 休水
MAP P.18-19 C-4



イチゴを引き立てる味わいの
ショートケーキ

490円

Point-1
手に入るときはなるべく東京都産のイチゴを使用

Point-2
生クリームも、イチゴのおいさを邪魔しない味になるよう調整

Point-3
軽いくちどけのスポンジで、イチゴの酸味を活かします

ココが
こだわり
東京都産の果物を
おいしく提供する

カフェミクニズ
CAFE MIKUNIS

人気レストランが手掛けるカフェ。可能な限り東京都産の素材を使って作るケーキは、通年いただけるショートケーキのほか、季節限定のものまで多彩にそろっています。

新宿区若葉1-18-6 ☎03-3351-3921
営業火~土 11:30~18:00 日 11:30~16:00 休月
MAP P.12-13 D-4



新宿観光Q&A

新宿区内の観光に関することなら
なんでも聞いてください！

新宿観光案内所は、JR新宿駅南口徒歩1分の場所にあります。多言語に対応しているタブレット通訳サービスや、Shinjuku Free Wi-Fi、外貨両替ATMなど、外国人の方も気軽にご利用いただける設備が整っています。

新宿観光案内所は、国内外問わず多くの方に来ていただいています。質問の内容は美にまぎれます。その質問一つひとつにスタッフが丁寧にお答えし、ご案内しています。新宿にお越しいただいた際には、新宿区内の観光情報を探しぜひお立ち寄りください。

新宿 観代

しんじゅく みろよ 新宿観光案内所勤務。人に新宿のことを教えるのが大好きすぎて、おせっかいになってしまうことも…。



Q.1

豆腐

お豆腐って、とってもヘルシーなんですってね。ぜひ日本の手づくり豆腐を食べてみたいわ。



老舗豆腐店の土佐屋が落合にあります。豆腐はもちろんのこと、初めて豆腐を食べる方には土曜日限定の豆乳ドーナツもおすすめです。



土佐屋は、昭和35年創業の豆腐店。国産の大豆と、伊豆大島産の天然にがりを使用しています。こだわりのおいしさを、ぜひ味わってみてください。



おすすめ

絹豆腐 240円

昔ながらの味わいで滑らかな舌触り



※写真はミニサイズ (140円) です

ふわふわで
おいしい！
毎日でも食べたい



土佐屋

新宿区西落合2-6-4 ☎03-3953-8225
営業11:00～19:30 休日・年末年始

MAP P.18-19 A-2

読んで・知って・遊びに来てね

新宿観光案内所 通信



SHINJUKU TOURIST INFORMATION TIMES

2019 spring-summer



新宿観光案内所

新宿区新宿3-37-2
営業10:00～19:00 休 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-3
東京観光案内窓口
MAP P.10-11 C-3

観光案内所だより



ご存知ですか？
観光案内所の隣に咲く桜

新宿観光案内所のすぐ目の前にある「タカトコヒガンザクラ」。ひと足早く桜を楽しめます。



新宿のおみやげに！

「コカ・コーラ」スリムボトル250ml缶3本入りの新宿オリジナルBOXが登場！2種類のBOXを揃えると「新宿のまち」が完成します。

Q.3

畳

この旅で初めて畳の部屋に泊まったんだ。畳って、気持ち良いね！
どうにか畳をおみやげにしたいんだけど…。



落合の小沼畳店は、さまざまな畳が販売されていて、見るだけでも楽しいですよ。畳グッズもたくさん取り揃えているので、お土産におすすめです。



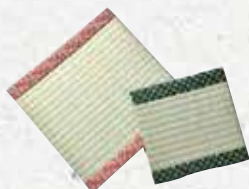
小沼畳店では、フローリングなどに敷くことができる置き畳や、さまざまな模様の刺繍を施した刺繍畳など、種類豊富に取り揃えています。



おすすめ

花瓶敷
大1,000円/小800円

見て触れても
楽しい畳グッズ



畳の触り心地と
香りが最高！



小沼畳店

新宿区下落合3-18-3 ☎03-3951-2947
営業 8:00~20:00 休 日・祝

MAP P.18-19 D-2

Q.2

アニメ

僕の国でもアニメは大人気。特に日本のアニメは、熱狂的なファンがいっぱいさ。せっかく日本に来たから、もっともっと日本のアニメに詳しくなりたいです。



市ヶ谷にある東京アニメセンター in DNPプラザへぜひ行ってみてください。日本を代表するアニメやマンガの企画展を開催していて、見ごたえがあります。グッズ販売コーナーもあります。



面白い本をみつける。カフェでくつろぐ。写真を楽しむ。アニメやマンガの世界に浸る。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。



おすすめ



日本の生産者こだわりの食品や面白い本と出会うショップ

より深く知れて、
アニメLOVEが
倍増したよ



DNPプラザ／東京アニメセンター in DNPプラザ

新宿区市谷田町1-14-1 DNP市谷田町ビル ☎050-3170-0903
営業 11:00~20:00 休 火・年末年始・施設点検日

MAP P.14-15 D-4

Q.5

印鑑

日本の印鑑かっこいいです！
僕も自分の印鑑を作りたいなあ。



大久保の幸栄堂がおすすめです。カタカナやアルファベットでも作ることができます。丁寧に手彫りされた、あなただけの印鑑が作れますよ。



幸栄堂は、手彫り印鑑を手軽に作れる老舗の印鑑店。外国人名でも印が作れます。



おすすめ

手彫り印鑑 700円～
一点一点手彫りされた
印鑑です



僕の名前で
彫ってもらえましたの
宝物にします！



幸栄堂

新宿区大久保1-12-3 カーサ第2新宿1F
☎03-3209-4640 営業 9:00~21:30

MAP P.16-17 A-4

Q.4

紙

日本の文房具って高品質でとても
ユニークなものが多いですね。おみ
やげに何か買いたいのですが…。



早稲田にある紙製品の会社、ペーパーリー
で販売している3D立体メモ「クルル」の
シリーズはいかがでしょう。豊富な絵柄
で浮世絵や力士など日本的なデザイン
も。おみやげにもぴったりですよ！



書きやすいメモパッドやユニークなデザイン
のふせんなど、あらゆる用途にぴったりの紙
製品を販売しているお店です。



おすすめ

クルル ukiyo-e
864円

メッセージを書いた
あと、インテリアと
してもたのしめる



目移りするほど
素敵な紙アイテムが
たくさん！



ペーパーリー株式会社 カミテリア事業部

新宿区早稲田鶴巻町520 ☎03-5272-3006 営業 9:00~17:00 休 土・日・祝

MAP P.16-17 D-2



新宿駅周辺

AROUND SHINJUKU STATION



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/京王新線 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30分
食卓・休憩等除く

都心でパワーチャージしようコース



成子天神社の
富士塚で一枚

新宿区内で最大の
富士塚は緑豊
か。写真に収めて
運氣アップ。登る
こともできます。
新宿区西新宿8-14-10

メトロ
西新宿駅

1 START



3 カシワザカフェで軽食



新宿区西新宿
8-19-11

店内を走る鉄道模型を見ながら、日替
わりのベーグルサンドで腹ごしらえ。
気まぐれサンド「エッグベーグル」490円
いちごミルク 500円



塩パン
120円

ムフタル ドゥ パリ

外はカリカリ、
中はモチリ食感の
塩パン

新宿区西新宿6-4-1
新宿アイランドアトリウム B1F

5 ル・クープ・シュで
本格フレンチを堪能



日替り定食
1,836円

創業40年のレスト
ランでランチ。上品な味
わいにうっとり。
新宿区西新宿1-15-7

4 新宿センタービルで
パブリックアートを
撮影

西新宿の新しいシンボ
ル、真っ白なHand of P
eace。近くにある真っ赤
なLOVEのオブジェの写
真も撮って並べてみよう！
新宿区西新宿1-25



6 GOAL JR 新宿駅



新宿観光案内所 (→P.8, 25)

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。
⑤10:00~19:00
⑥定休日なし (12月29日~1月3日は除く)



新宿御苑



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 TEL03-5309-2100 http://www.fujita.co.jp/



新宿
進和だんご本舗

新宿区新宿 3-1-22
TEL.03-3351-0101



ゴッホ《ひまわり》1888年

ひまわりのある美術館

ゴッホの《ひまわり》を見ることができる
日本で唯一の美術館です

東郷青児記念 損保ジャパン日本興亜美術館
新宿区西新宿1-26-1 損保ジャパン日本興亜本社ビル42階
TEL.03-5777-8600(ハローダイヤル)

牛たん
とろろ
まめし

ねぎし

「ねぎし」は新宿に9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



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



四谷

YOTSUYA



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

信濃町駅出発

おすすめ 散歩コース

緑多い街並みでリラックスコース

徒歩
約30分
食卓・休憩等除く



2



聖徳記念絵画館で
近代史を学ぶ

国の重要文化財に
指定されている絵
画館。美しく重厚
な建物をバチリ。
新宿区霞ヶ丘町1-1

1

START



3

カフェ シェーキーズでランチ



緑に囲まれた開放感
あるテラスでゆったり
とピザを味わう。
トマトとモッツァレラチーズ
のピッツァ 1,300円
ジンジャーレ 550円
新宿区霞ヶ丘町14-1 明治神宮外苑信濃町休憩所1F



静茶園

日本茶スペシャリストの
店長がいるお店で
オリジナルブレンドの
お茶を買う



煎茶 しの町 1袋648円
2袋1,080円

5

ホームで休憩



スペシャルティ珈琲の
homeriブレンド 500円
シフォンケーキ 650円

自家製シフォン
ケーキとコーヒー
で一息。
新宿区三栄町9-5
坊ビル2F

4

PHOTO SPOT

須賀神社で
名シーンを再現

映画『君の名は。』の
ワンシーンのモチーフ
になった階段。絶好
の写真映えスポット!
新宿区須賀町5



6

GOAL メトロ
四谷三丁目駅

HAPPY JAPAN
CREATIVE OFFICE

http://www.happyjapan.co.jp 新宿区荒木町13番地301
TEL.03-3291-5055 FAX.03-3291-5051

3



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。土日休日を中心にガイドボランティアによるわかりやすい解説を聞くことができます。

新宿区四谷三栄町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)、年末年始ほか
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

4



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。

新宿区大京町 31-10 TEL.03-3358-6021
 開館時間 10:00~17:00 (金曜~19:00)
 休館日 月曜日、年末年始、展示替え期間



民音音楽博物館

貴重な古典ピアノ・オルゴールの音色が楽しめます。音楽に関する企画展示や、世界の民族楽器も展示。世界の音楽に触れるひととき。

無料 <http://museum.min-on.or.jp/top.html>
 新宿区信濃町8 TEL.03-5362-3555
 開館時間 11:00~16:00 (日・祝 10:00~17:00)
 休館日 月曜日 (月曜が祝日の場合は翌日休館)
 JR中央・総武線 信濃町駅より徒歩5分



神楽坂

KAGURAZAKA



駅情報

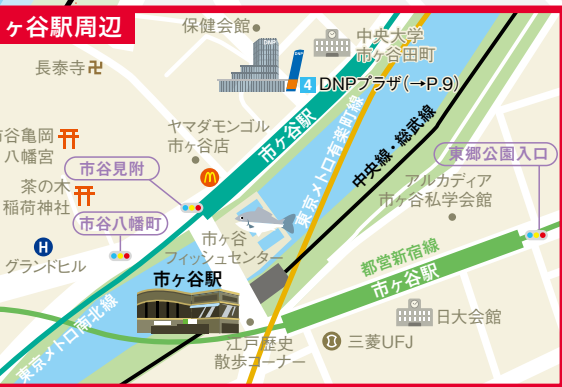
JR 飯田橋駅 / JR 市ヶ谷駅



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



飯田橋駅出発

おすすめ 散歩コース

角度を変えて新発見コース

徒歩
約20分
食卓・休憩等除く

2 文楽で鴨料理を堪能



鴨肉入りのつゆと、
コシのある手打ち
蕎麦が相性抜群。
京葱 鴨せいろ
1,280円



新宿区神楽坂3-1



3 かくれんぼ横丁で発見

石畳にひとつだけ
隠れているハート
型の石畳を探そう!
文楽の近くかも...
新宿区神楽坂3-1



4 シマダカフェでひと休み



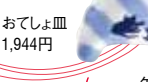
名物のフレンチトースト
でスイーツタイム。2
日間仕込んだパンは
中がふわとろ食感。
新宿区神楽坂3-6
神楽坂3丁目テラス 3F



神楽坂フレンチトースト
(苺コンポート) 1,050円

お土産 カップス神楽坂

有田焼のおてしよ皿。
かわいい猫柄が
人気の



おてしよ皿
1,944円

猫グッズがたっくん!

猫が好きなら寄ってみよう
ねこの郵便局
という
なまえのお店
新宿区矢来町162



5

赤城神社で発見

今では珍しい「加賀白山犬」
をパチリ。角度
をつければカッコいい
一枚が撮れます。
新宿区赤城町1-10



6

GOAL メトロ 神楽坂駅

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3-1 TEL.03-3260-6389



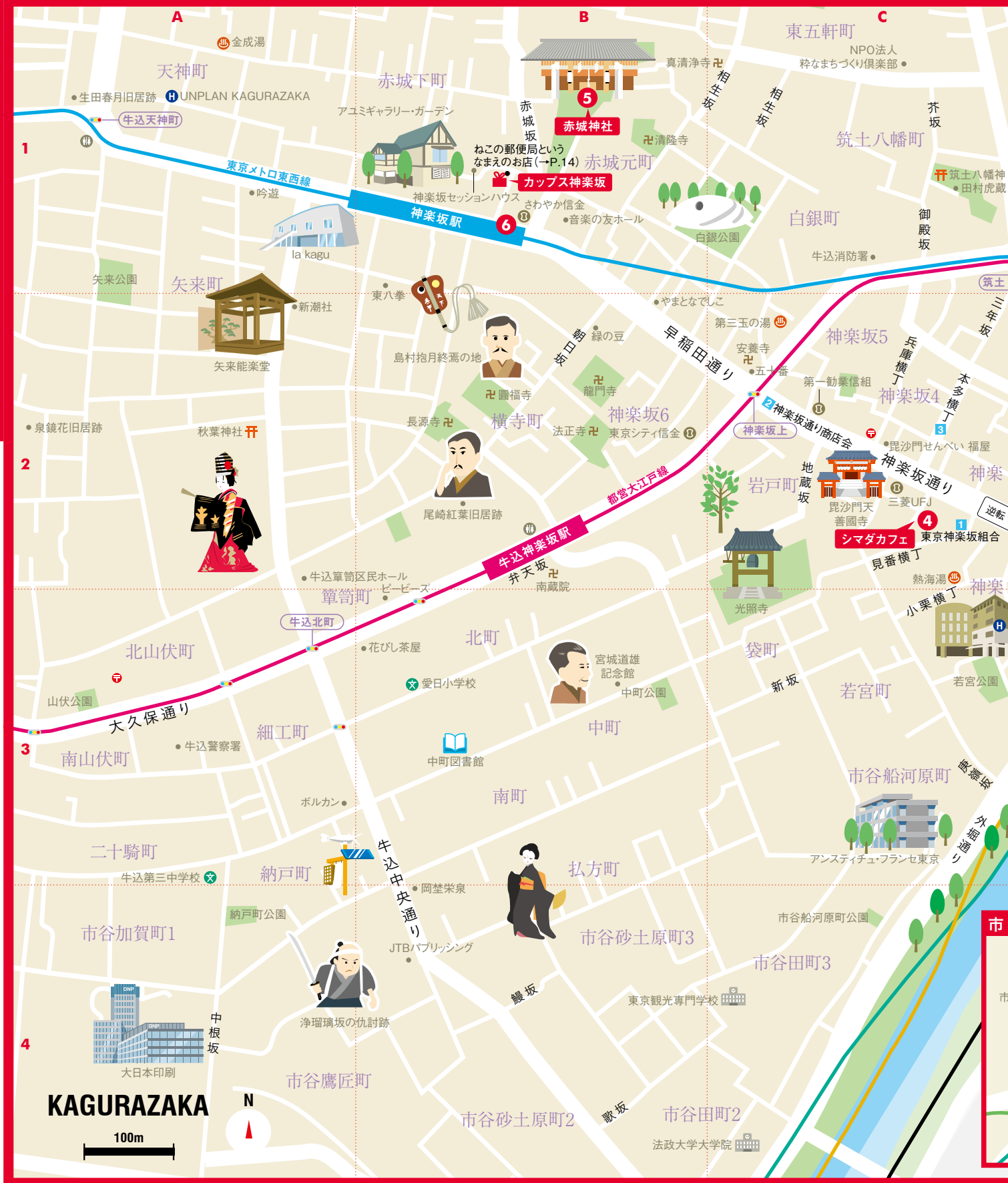
DNP PLAZA



面白い本を見つける。カフェでくつろぐ。写真を楽しむ。ワークショップに参加する。アニメやマンガの世界に浸る。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。B1Fの東京アニメセンター in DNPプラザでは、日本を代表する人気アニメやマンガの企画展を開催しています。ぜひ一度お越しください。

DNPプラザ / 東京アニメセンター in 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/>



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。伝統を大切にし、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



神楽坂通り商店会

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、毎年7月には、阿波踊りとほおずき市を開催しています。

新宿区神楽坂3-2 ベスト神楽坂ビル6階
TEL.&FAX.03-3268-2802



高田馬場・早稲田・大久保

TAKADANOBABA/WASEDA/OKUBO

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

早稲田駅出発

おすすめ 散歩コース

徒歩
約30分
食事・休憩等除く

学生街でアート気分になるコース

2

PHOTO SPOT

早稲田の
ドラードギャラリー
を撮影

早稲田大学のすぐ
近くに一度見たら忘
れられないインパク
トのある建物は写
真映えバッチリ。

新宿区早稲田鶴巻町517
ドラード和世院103



1

START



3

カフェルジで食事



VGタコライス 800円

野菜料理が楽しめるカフェ。彩り鮮やかな
タコライスでヘルシーランチ。
新宿区西早稲田1-1-8

4

ホミビンで休憩



生マンゴーホミビン
1,300円

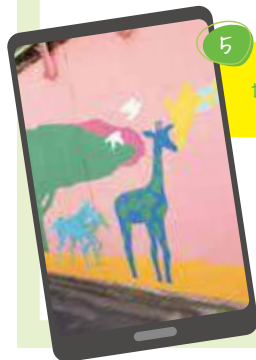
日本初上陸の台
湾デザートカフェ。
かわいい見た目に
思わずバッチリ。
新宿区百人町2-3-20

5

PHOTO SPOT

世界を感じる
百人町壁画

地元の人々の協力
のもと、文化学園大
学の学生が描いた巨
大壁画。ビビットな
色合いがオシャレ。
新宿区百人町1-9



6

GOAL JR 新大久保駅

韓国の美と健康をお届け



韓流タウンのほぼ真ん中に位置する韓国コスメ専門店「skin holic (スキンホリック)」。地域最大級の広さを誇る店内には話題の人気韓国コスメを豊富に取り揃えております。

skin holic (スキンホリック)

http://www.ehiroba.jp/skinholic
新宿区大久保1-12-15 TEL.03-5272-0909
営業時間 10:00~20:00

3

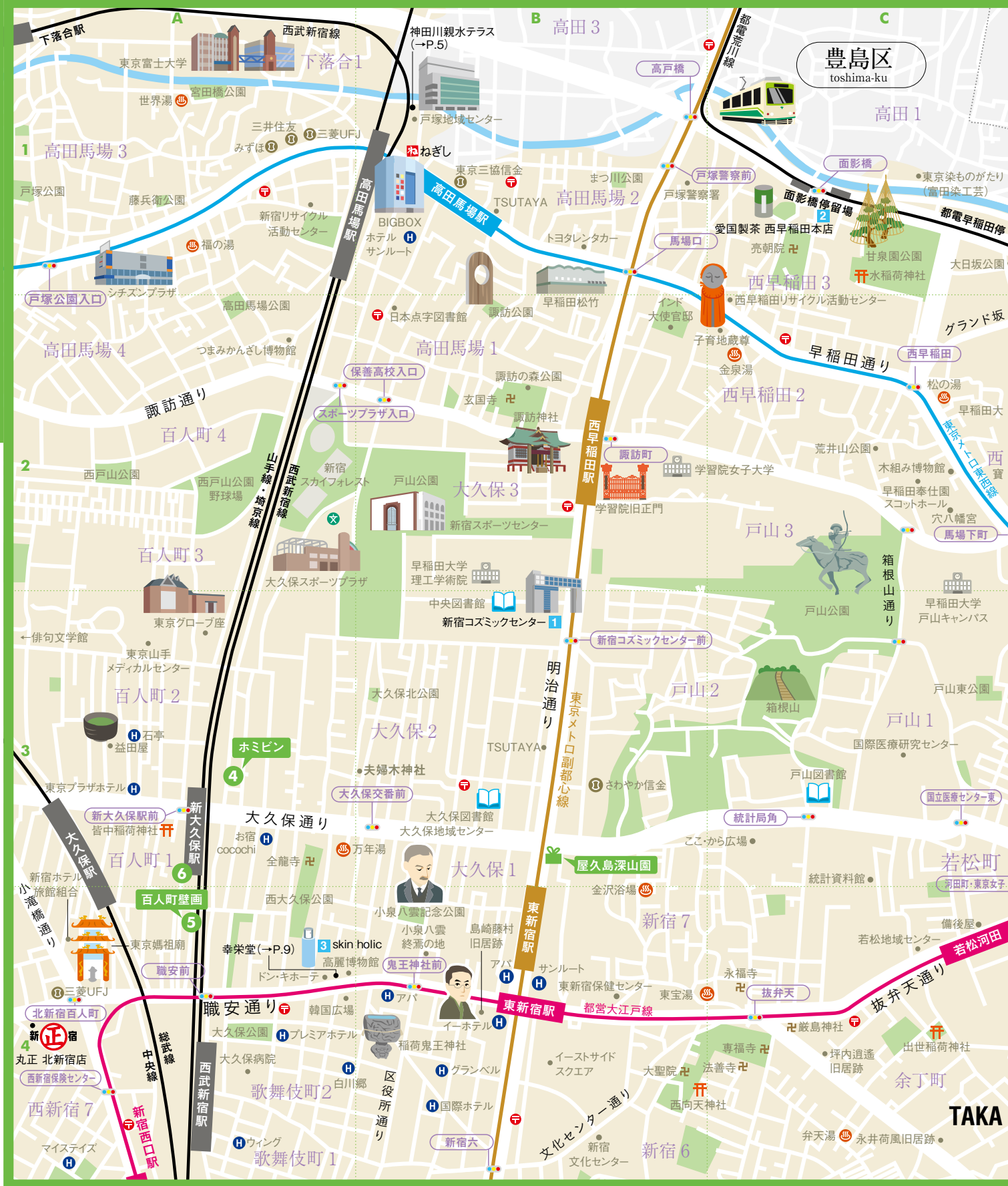
新宿区立漱石山房記念館



東京メトロ東西線「早稲田駅」
1番出口より徒歩10分

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。
http://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
(カフェラストオーダーは17:00/入館は17:30まで)
休館日 月曜日(休日の場合は、直後の休日でない日)、年末年始

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。1回400円のスポーツプログラムなど開催しています。

<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



東京メトロ副都心線「西早稲田駅」3番出口より徒歩3分

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、シュークリームから、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 日曜日、祝日



お茶の心を伝える
愛国製茶



落合

OCHIAI



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 下落合南長崎駅／大江戸線 中井駅

東西線 下落合駅／東西線 高田馬場駅

下落合南長崎駅出発

おすすめ 散歩コース

下落合ぶらぶらでリラックスコース

徒歩 約30分
食事・休憩等除く

2 **PHOTO SPOT**

ホビーセンター
カートー東京で
記念写真

実際に京浜急行で
走っていた旧型京急
車両は迫力満点！リ
アルに再現されたジ
オラマでは運転を体
験も。
新宿区西落合1-24-10

1 **START**

下落合南長崎駅

4 **PHOTO SPOT**

延寿東流庭園で
日本文化を感じる

目白文化村の面影
を残す日本庭園は
四季折々の風情が
楽しめます。素敵
な一枚を写そう。
新宿区中落合4-6

3 **煙屋でうな丼に舌つづみ**

うな丼 1,280円

閑静な住宅街にひっ
そりとあるうなぎ料
理の名店。炭火の香
りが食欲をそそるう
な丼を、豪快にいた
だきます。

5 **KURI KURI COFFEEでまったり**

島根県の本店で焙煎された新鮮で
美味しいコーヒーとケーキで癒しのひ
ととき。豆の購入もできます。

アイスコーヒー 410円
キャラメルシフォンケーキ 378円

お土産 味覚庵

最高級の梅「南高梅」
の梅干し専門店の
贅沢な一粒をおみやげに。

新宿区中井1-1-10
南高梅「至宝」
南高梅「紀の和み」
各270円

6 **GOAL** 都営・西武新宿
中井駅

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

3

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、色とりどりの薄い小さな絹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

会館時間 10:00~17:00 (水曜日・土曜日のみ開館)

4



夢のNゲージワールドがあなたをお待ちしています。

1



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



Japan.
Tax-free
Shop

芙美子の生活が垣間見える場所

2



『放浪記』『浮雲』などの代表作で知られる作家・林芙美子が、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。

新宿区立林芙美子記念館

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



佐記麺線 600円

2

台湾の麺料理でランチ

台湾のソウルフード「麺線」でランチタイム。細い麺にとろみのあるスープが絡んでうまい！

夜はこんなメニューも



大根餅 みんな大好き 大根仕込み8割2分 魯肉飯

台湾佐記麺線&台湾食堂888

新宿区西新宿7-12-12

☎03-3365-3050

MAP P.10-11 B-2



START

1

まずはぶらりと横丁へ

新宿駅の西口といえば、思い出横丁だ。昭和の面影が、今も色濃く残る場所だ。

懐かしさを求めていざ散歩！



編集部おすすめ
散歩コース
西新宿
NISHI-SHINJUKU



約

4,000円

で

西新宿を歩こう！

個性の違う編集部3人が、
予算を決めて気になる街を歩きます。
今回は、オフィスビルの
建ち並ぶ西新宿を散歩します。



制作部長
45歳

雑誌の編集を通じて、いろんな街について詳しいベテラン編集者。仕事終わりの晩酌が楽しみ。



編集デスク
34歳

テキパキ働くまじめさん。趣味は読書。最近、着物や華道など、日本の伝統や和のものが気になっている。



編集アシスタント
25歳

元気いっぱいの人。新しいもの、楽しいことが大好き。休日は都内の猫カフェめぐりへ。

こんな柄もおすすめ！



マスキングテープ ひまわり 600円

2

ゴッホの名画に感動

たくさんのお名画が見られる美術館へ。お目当てはやっぱりゴッホの「ひまわり」。こんなに身近で、しかも新宿で見られるなんて感動。お土産も買った。



東郷青児記念損保ジャパン 日本興亜美術館
新宿区西新宿1-26-1
損保ジャパン日本興亜本社ビル42F
☎03-5777-8600
MAP P.10-11 B-2



START

1

熟成肉で腹ごしらえ

国産の黒毛和牛が食べられる肉料理店。じっくり煮込んだビーフシチューは肉の旨みがたっぷりて絶品。

美しいものを見て癒されたい



Juntan
新宿区西新宿7-14-6
新宿第二高橋ビル 3F
☎03-6908-8629
MAP P.10-11 B-2



2

日本ならではの
雑貨をチェック

日本らしいお土産や雑貨のお店へ。形もデザインもかわいい！



モチーフジャガード
2.5角マチがま口(サクラクリーム)
1,296円

ミルクフォーム グリーンティー Mサイズ 453円

自分だけのカスタマイズドリンクを楽しむお店へ。人気メニューを飲みながら、今日の散歩の作戦会議。お土産にパイナップルケーキも購入。



台湾ティーカフェ ゴンチャ
新宿西口ハルク店
新宿区西新宿1-5-1 新宿西口ハルク1F
☎03-6258-0966
MAP P.10-11 C-2



パイナップルケーキ 162円

1

種類豊富な台湾ティーで
のどを潤す

世界と日本の文化を探ろう



西新宿
MAP



しょうゆだんご
+ のりつき
110円



しょうゆの香りか
こうはいい

2個
購入

6

シンプルでおいしい
焼きだんご

最後は、昔懐かし
いだんご屋へ。
焼き立ては格
別のおしき。



だんごのやよい
新宿区西新宿5-24-9
☎03-3375-3568
MAP P.10-11 A-3

東京都庁の展望室が人気
と聞いて、久しぶりにやっ
てきた。眺望はもちろん、
食事や東京土産など
ショッピングも楽しめる
とあって、なるほどおすすめで
きるスポットだな。



東京都庁 展望室
新宿区西新宿2-8-1
☎03-5320-7890
MAP P.10-11 A-3

5

都庁から東京の街を一望



ケーキセット 850円

4

世界チャンピオンの
カフェでひと休み

オフィスビルの地下にある、世界バ
リスタチャンピオンのカフェ。普段
のコーヒーとは一線を画すおいしさ。
来たかがあるな。



ポール バセット
シグネチャーブレンド
780円

2個
購入

ポール バセット 新宿
新宿区西新宿1-26-2
新宿野村ビルB1F
☎03-5324-5090
MAP P.10-11 B-2



2個
購入
コレス 4色
マルチカラー付箋
410円

3

おしゃれな文房具をお土産に

路地裏を歩いていた
ら、おしゃれな文房具
屋を発見。編集部の
2人に、外国製の付
箋を買って帰ろう。



エイトポール
新宿区西新宿7-23-18
☎03-5937-3387
MAP P.10-11 B-2



この散歩コースで
使った全額
4,050円



おまかせ
1,080円

6

素敵な花束を
お持ち帰り

西新宿五丁目駅付近で、
かわいい花屋さんにふら
りと立ち寄る。おまかせ
で素敵な花束をつくって
もらいました。

ハナミドリ
新宿区西新宿5-25-1
☎03-6276-6769
MAP P.10-11 A-3



5

手づくりプリンで
休憩

公園のすぐ近く
にある喫茶店で
休憩。お店手づ
くりのプリンをい
ただきます。



手作り
プリンセット
680円

ブラジル館 四丁目店
新宿区西新宿4丁目1-10
☎03-3374-6690
MAP P.10-11 A-3



4

公園横の
神社を参拝

サッカー日本女子代表が参
拝し、FIFAワールドカッ
プで優勝したという神社へ。



どんどん
進みましょう



3

都庁には
アートがいっぱい

実は、都庁には38点も
の美術作品があるって
知ってた？ぐるっ
と周って探し
てみよう。

東京都庁 オブジェ
TENTO MUSHI
新宿区西新宿2-8-1
MAP P.10-11 A-3



やたがらす守
700円



この散歩コースで
使った全額
3,850円



緑茶(知覧茶)
280円

6

アイスもなかでひと息

ほっとひと息つくのにぴっ
たりな甘味処。もなかと緑
茶が、歩き疲れたときに
ぴったりです。

甘味処茶舗かおり
新宿区西新宿4-34-26
☎03-5351-6488
MAP P.10-11 A-4

ナイアガラの滝
新宿区西新宿2-11
MAP P.10-11 A-3



5

滝で癒される

新宿中央公園にある「ナイ
アガラの滝。滝の裏にはか
わいい亀も。都会のオアシ
ス的存在ね。



一休み
しましょう

アメリカ人作家
が手掛けたLO
VEオブジェ。ビ
ビットなカラー
に心も弾む。



LOVEオブジェ
新宿区西新宿6-5-1
MAP P.10-11 B-2

4

ひときわ目立つLOVEのオブジェ



穀物パンの
ヘルシーサンドプレート
900円

3

タヒチアンで体をいたわる

西新宿の交差点にあるカフェ
で、ランチタイム。体にやさしい
メニューが嬉しい。



デザートにも
ぴったりね

タヒチアンカフェ
新宿区西新宿3-2-2
モリタビルディング1F
☎03-4330-8639
MAP P.10-11 B-4





NIGHT WATCH IN YOTSUYA

能町 みね子の

Night
watch
SHINJUKU

VOL.6

四谷



四谷はしんみち通りに

わざわざ行きましょう



能町 みね子

漫画家兼エッセイスト、イラストレーター。新宿区神楽坂在住。最新刊「能サボ」「能スポ」「きまぐれミルクセーキ」発売中。ラジオ・テレビ番組への出演多数。

わずか150メートルあまりの

道にみんなでひしめけ！

四ツ谷駅を降りると、街の一角は一見ボヤージュしています。

駅の外に出たらどの方向にもやたらと幅の広い道がベターツと広がって、眼下には中央線や総武線という鉄道がけつこうな幅を取っています。街というよりはもう「道」です。まちがいなく都会なのに空が妙に広くて、初心者にはとらえどころがありません。でも、そんな四谷の中で、新宿通りの一本裏、「しんみち通り」(四谷新道)だけはぎゅぎゅうにお店が密集している。このへんに勤める人が行きつくるお店がごちゃごちゃに生え散らかし、一軒一軒のお店が狭くて密度が濃い。ここを近場の人だけに独占させるのはもったいない。四ツ谷駅近辺の飲み屋街といえは荒木町が先に挙がりがちだけど、四谷新道もわざわざ来る価値のある横丁です！



まず、ここには正しいルートで入りましょう。駅側にある「しんみち通り」と書かれたゲートを、神社の鳥居

当然の比内地鶏、そしていぶりかっこ+チーズ。





タコスも
包みきれないくらい
中身入れちゃってね。

生春巻きは
手で持って食べるのが
ママさん流です。

夜遊びもほどほどに〜♪

今回のNight Watch

太平山酒蔵 総本店
新宿区四谷1-20
MAP P.12-13 D-3
(写真10~14)

サルサカバナ バル 四谷
新宿区四谷1-20-9
MAP P.12-13 D-3
(写真15~21)

稲草園
新宿区四谷1-7
MAP P.12-13 D-3
(写真27~30, 32)

※上記以外は実際に街を歩いて見つけよう!

そして、いつでも
しつとりと足を踏み入れた
のは稲草園です。四谷新道の守り
神、最近のエスニック系のお店とは一
線を画す、親戚のおばあちゃんのお
家のような東南アジア料理屋さん。
ラオス出身のママさんの温かさに触れ
て明日もがんばりましょう☆

のようにうやうやしくぐります。
このゲートの「通」の字が、よく見る
とまったく「通」とは読めないところ
がまさに通好みです。このゲートの文
字、絶対変えないでね!

飲んべえはまず店名で勝利を確信
できる「太平山酒蔵」へ。木の香りの
する田舎風の建物の、囲炉裏のそば
でいただく秋田料理と秋田の酒、比
内地鶏に太平山。王道の酒場飲み。
あるいはもつとバリビのみなさま
は、サルサカバナであるが、のいいで
すよね。好きなようにタコスを作っ
て、コロナなんか呷りながらむさぼり
しましょう。取材で行った時はまだ早い
時間だったけど、夜が深まると狭い店
内がクラブ並みにモッシュモッシュす
るみたいですよ。

そして、いつでも
しつとりと足を踏み入れた
のは稲草園です。四谷新道の守り
神、最近のエスニック系のお店とは一
線を画す、親戚のおばあちゃんのお
家のような東南アジア料理屋さん。
ラオス出身のママさんの温かさに触れ
て明日もがんばりましょう☆

新宿名スポット

新宿区が舞台の漫画『真夜中のオカルト公務員』が
今年4月からアニメ化／それを記念して
新宿plus先行の描き下ろしイラストとともに
新宿の名スポットを、紹介してもらいました！

MAP P.10-11 C-2

SPOT DATA 1 新宿区役所



新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎03-3209-1111 営 8:30～17:00 休 土・日・祝

TVアニメ化
決定！

TOKYO MXほかにて
4月7日(日)24:30～放送開始！
ひかりTVにて独占先行配信決定！

※放送開始日・放送日時は
編成の都合などにより変
更となる場合がございます。
※その他、PC&携帯サイ
ト他にて随時配信予定。



新宿区役所は俺たち
の職場。夜中の勤務だ
から、いつもは夜間出
入から出入りしてい
るんだ。初出勤の時
は、まじのにぎやかさ
に驚いたな……。人な
らざる者「アナザー」に
会った後に現場からこ
こに戻ってくるとほっ
とするんだ。



SPOT DATA 2

新宿区立漱石山房記念館

MAP P.16-17 D-3



新宿区早稲田南町7 ☎03-3205-0209 営 10:00～18:00 休 月

ここは早稲田にある文
豪・夏目漱石の記念館
だ。数々の名作を世に送
り出した「漱石山房」の
書斎や客間の再現など
が楽しめるぞ。カフェも
あるから読書しながら
コーヒーでひと息つける。
ここでのオカルト現象の
依頼はまだ来ていない
が、何か「アナザー」がいそ
うな予感がするな。



MAP P.10-11 C-3

SPOT DATA 3 名曲喫茶 らんぷる



新宿区新宿3-31-3 1F・B1F ☎03-3352-3361 営 9:30～23:00 休 無休

オレたちがよく休憩に
使う昭和25年創業の老
舗喫茶店だ。椅子と
テーブルは、当時と同じ
ものを使用していて地
域文化財にも認定され
ているんだ。オカルトの
話をしたり、オカルトに
まつわる書物を読んだ
りするのにぴったりなん
だ。オレと一緒にコー
ヒーを飲んでるのは、
仙田課長。らんぷるの
苦味の効いたコーヒーが
お気に入りなんだって。



中 の

公務員

vil servants



宮古 新

MIYAKO
ARATA

主人公

特殊能力・砂の耳の持ち主

CV 福山 潤

新宿区役所「夜間地域交流課」の新人職員。22歳。
人ならざる者の存在を信じていなかったが、採用試験
の「細工」に引かれて、配属される。自分でも気づか
ぬうちに「砂の耳」という特殊能力をもっていた。

個性豊かな
新宿区役所
「夜間地域交流課」
職員たち

キャスト

宮古 新：福山 潤／榊 京一：前野智昭／
姫塚セオ：入野自由／仙田礼二：遊佐浩
二／狩野一悟：櫻井孝宏／ウェヴェコト
ル：土岐隼一／ユキ：山本和臣

スタッフ

原作：たもつ葉子 (KADOKAWA「コミックNewtype」連載)／
監督：渡邊哲哉／シリーズ構成：樋口達人／助監督：大石
康之／オカルト考証：三輪清宗／キャラクターデザイン：伊
藤依織子／アナザーデザイン：伊藤依織子、鈴木勘太／ブ
ロップデザイン：伊藤依織子、江上夏樹／美術設定：青木智
由紀、イノセユキエ、泉 寛／美術監督：三原伸明／色彩設
計：小野寺笑子／撮影監督：田村仁、姫野めぐみ／編集：吉
武将人／音響監督：鶴岡陽太／音響効果：山谷尚人／音
楽：Evan Call／アニメーション制作：ライデンフィルム



@occultkoumuin
#オカルト公務員



occultkoumuin.com

SPOT DATA 4 新宿観光案内所

MAP P.10-11 C-3



新宿区新宿3-37-2 営 10:00~19:00 休 無休

新宿区内のことを知りたいのなら、まずここへ来ることをおすすめする。ガイドブックやマップがもらえるから便利だ。ここは親切なスタッフばかりだから、気兼ねなく質問するとい。春にはすぐ隣にある桜が満開になるんだ。デートの待ち合わせにもぴったりだな。



SPOT DATA 5 花園神社

MAP P.10-11 D-2



新宿区新宿5-17-3 ☎03-3209-5265

花園神社は俺たちが働く新宿区役所の近くにある神社。境内には「威徳稲荷神社」や芸能関係の奉納が多い「芸能浅間神社」がある。威徳稲荷神社は、参道に並ぶ赤い鳥居が、異界へのトンネルに足を踏み入れたような不思議な感覚になるんだ。神社だけあって、「アナザー」がたくさ



SPOT DATA 6 東京都庁

MAP P.10-11 A-3



新宿区西新宿2-8-1 ☎03-5321-1111

東京都庁にある展望室に行くと、新宿が一望できるぞ！夜景もすごく綺麗ですよ。ここには展望室にまつわるオカルトの噂もあるんだけど……それはアニメを見てからのお楽しみで……このスツの男性は東京都庁「夜間文化環境局」で働いている狩野一ツ姫。



主人公・新たちが紹介する



原画：伊藤依織子
仕上：小野寺笑子
背景：三原伸明 (スタジオ・ユニ)
特効・撮影：グラフィニカ

描き下ろし
イラスト
先行公開！

新宿plus独占！

真

夜

オカルト

Midnight
occult city

姫塚
セオ

HIMEDUKA
THEO

元イギリス人の錬金術師

新宿区役所「夜間地域交流課」職員。38歳。一見女性と見まがう中性的な容姿を持つ元イギリス人。古い魔術書の収集。アナザーのサンプル収集及びデータ作成をライフワークにしている。対アナザーアイテム開発にも余念がない。

CV 入野自由

榊
京一

SAKAKI
KYOICHI

元ホストの業務リーダー

新宿区役所「夜間地域交流課」業務リーダー。28歳。酒と女が大好きな元ホストだが、仕事は真面目にとり組んでいる。10年以上ある事件を追いつづけていて、心に大きな「喪失感」を抱えているようだ……。

CV 前野智昭

オカルト公務員 STORY

フツの公務員になったはずの新宿区役所職員・宮古新が配属されたのは、東京23区すべての区役所に人知れず存在する「夜間地域交流課」だった。そのお仕事は、人ならざる者が関与するオカルト的事象の解決。先輩で課のリーダー榊京一、オカルトマニア姫塚セオに連れられて人の世の理を超越した存在と対峙し、夜な夜な出勤する。

4

April

3月

中旬

4月

中旬

さくらのライトアップ

水辺を彩るソメイヨシノのさくら並木をライトアップします。

- 外堀の市ヶ谷駅周辺、西落合公園周辺、神田川遊歩道（小滝橋周辺、面影橋周辺）
- 時間／午後6時～午後9時
- お問い合わせ／新宿区みどり土木部
みどり公園課みどりの係 ☎03-5273-3924

※桜の開花状況によって会期を変更する可能性があります。



5

May

5月

上旬

5月

下旬

新宿御苑 バラの見ごろ

新宿御苑内にある整形式庭園では、春になると約110種500株の色とりどりのバラが咲き誇ります。芳ばしいバラの香りに包まれながら、散策してみませんか。

※酒類持込禁止、遊具類使用禁止（こども広場除く）

- 新宿御苑（新宿区内藤町11）
- お問い合わせ／新宿御苑サービスセンター ☎03-3350-0151



4月

20日

(土)

4月

21日

(日)

四川フェス2019

辛いものにぴったりのグルメフェス。担々麺やだれ鶏など、しびれる辛さや香辛料の効いた四川料理の有名店が、新宿中央公園に集結します。

- 新宿中央公園（新宿区西新宿2-11）
- お問い合わせ／四川フェス実行委員会
<https://masamichi-design.com/contact>



5月

11日

(土)

5月

12日

(日)

神楽坂まち舞台・大江戸めぐり2019

講談や浪曲、神楽坂路上界限で行われる新内流しなど、神楽坂ゆかりの伝統芸能演者の芸が楽しめる2日間。神楽坂のまち全体が伝統芸能の舞台となります。粋なまち・神楽坂で、日本文化の華やかな魅力をお楽しみください。

- 神楽坂エリア
- お問い合わせ／神楽坂まち舞台・大江戸めぐり2019事務局（古典空間内）
☎03-5478-8265（平日10:00～18:00）



6

June

6月

中旬

7月

中旬

夏越の祓

毎年6月と12月の晦日に行われる大祓。身に着いた罪や穢れを祓い、清める除災行事です。6月の大祓は「夏越の祓」「六月祓」などと呼ばれ、茅の輪くぐりなどをして、穢れを落としします。

- 各神社（茅の輪くぐりをできる神社もあります。）



新宿区

イベント
カレンダー

2019年4月～8月

この春、夏のイベントだよ！

4月

27日

(土)

5月

26日

(日)

春の新宿
内藤とうがらしフェア

400年の時を越えて蘇り、地域団体商標に登録されている「内藤とうがらし」の苗や関連商品の販売などのイベントを開催します。簡単に育てることができる内藤とうがらしを苗から育ててみませんか。

- 新宿御苑・新宿各地域
- お問い合わせ／内藤とうがらしプロジェクト
<http://naito-togarashi.tokyo/contact/>



7

July

7月

中旬

8月

中旬

神田川親水テラス

美しく蘇った神田川を身近に感じることができる「神田川親水テラス」。足を水に浸して涼んだり、水辺の生き物を観察したり、貴重な体験ができます。

- 神田川親水テラス（新宿区高田馬場2-18-1、戸塚地域センターそば）
- お問い合わせ／新宿区みどり土木部みどり公園課みどりの係
☎03-5273-3924



7月

24日

(水)

7月

27日

(土)

第48回神楽坂まつり・神楽坂夏まつり

4日間に渡って開催される夏の一大イベントは、情緒あふれる神楽坂の夕暮れを盛り上げます。ほおずき市や阿波踊りほか、たくさんの屋台やイベントが盛りだくさん。

- 神楽坂通り、早稲田通り、赤城坂

7月

27日

(土)

第18回新宿エイサーまつり

毎年恒例の「新宿エイサーまつり」が今年も新宿のまちを熱くする！エネルギー太鼓と踊り。「沖縄の盆踊り」をぜひ体感してみては。

- 新宿駅周辺
- お問い合わせ／新宿エイサーまつり運営事務局 ☎03-6681-4858



8

August

7月

中旬

9月

上旬

ジャブジャブ池

新宿中央公園のジャブジャブ池を、夏季限定で無料開放します。小さなお子様を対象。水遊びデビューにもぴったりです。

- 新宿中央公園（新宿区西新宿2-11）
- お問い合わせ／新宿中央公園管理事務所
☎03-3342-4509



7月

中旬

8月

下旬

新宿中央公園水と緑の
Evening Bar!!!

今年で7回目を迎えるイベント。緑豊かな中央公園で、新宿の夜景を見ながら、友人や家族とお食事しませんか？日替わりのキッチンカーでさまざまな料理が楽しめます。

- 新宿中央公園（新宿区西新宿2-11）
- お問い合わせ／新宿中央公園管理事務所
☎03-3342-4509

※期間中の水、木、金に開催予定





FILE 10

ジュークブラボーズ★トシヒコ推薦 感動のおいしさ！ 純印度式カレー

レストラン&カフェ マンナ新宿中村屋

新宿のカレー
といえばこれ★



これまでに、新宿にあるレストランを500軒も
食べ歩いたジュークブラボーズのトシヒコです。
星の数ほどある新宿グルメ。カレー屋だけ
でもインドカレー、欧風カレー、タイカレーとた
くさん種類があるなかで絶対に外せないのが、
新宿中村屋の純印度式カレー。初めて食べ
たのは小学生のとき。「カレーってこんなにお
いしいのか!」って感動したなあ。今でも、食
べるたびにそのときの気持ちがよみがえる。
ただ単に辛いだけじゃない、独特のスパイ
シーさがくせになる。付け合わせの薬味がい
いアクセントなんだよ。ご飯とらっきょうによく



ジュークブラボーズ★トシヒコ

本名、杉江俊彦。株式会社三越伊勢丹ホールディングス
代表取締役社長執行役員(CEO)兼 CDO。
一般社団法人新宿観光振興協会 理事長。



中村屋純印度式カレー 1,620円

合う、これこそ日本ならではのインドカレーじゃ
ないかな。カレーライスの最高峰! 新宿中村
屋から新宿通りをまっすぐ行くと、伊勢丹。お
買い物に、ぜひ足を運んでいただけると嬉し
いです。

新宿区新宿3-26-13 新宿中村屋ビルB2F

☎03-5362-7501

🕒11:00~22:00

(金・土・祝前日は22:30まで)

🗓1月1日

MAP P.10-11 C-3



SHINJUKU
+ plus

読者プレゼント

PRESENT

PRESENT

新宿区にある **2つのレストランのご招待券** をプレゼントします ※写真はイメージです。

1



炭遊酒菜
はたご

炭遊酒菜 はたごのコース
にも使える(5,000円相
当)お食事券を2組4名様
にプレゼントいたします。



炭遊酒菜 はたご
新宿区西新宿1-23-1かじやホテル地下1F

☎03-3344-3144

MAP P.10-11 B-3



MORETHAN GRILL

MORETHAN GRILLのディナー
コース(5,000円相当)乾杯ス
パークリングワイン付きのお食事
券を2組4名様にプレゼントいた
します。



MORETHAN GRILL

新宿区西新宿4-31-1 2F HOTEL THE KNOT TOKYO Shinjuku

☎03-6276-7654

MAP P.10-11 A-3

PRESENT

田丸麻紀さんの
サイン入り色紙

田丸麻紀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

しんじゅQuality
「刺繍がま口ポーチと
ボールペンのセット」



しんじゅQuality「刺
繍がま口ポーチ」と
「ボールペン」の
セットを4名様にプ
レゼントいたします。

※柄は一例です。
お選びいただけません

PRESENT

オリジナルタオルハンカチ



新宿観光振興協会オリジ
ナルタオルハンカチを30名
様にプレゼントいたします。

締め切りは
2019年
8月31日(土)
です。



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

「新宿plus」vol.11は、2019年秋に発行予定です。お楽しみに!

新宿四谷の地に創業し、おかげさまで100年。



丸正総本店

丸正チェーンの創業は1919年新宿四谷で開業した青果業から始まります。おかげ様で今年100年を迎えることができました。これもひとえに地域の皆様からのご愛顧の賜物と心より感謝申し上げます。

新宿地区の店舗			
総本店	新宿区四谷3-12	TEL.03-3357-4381	MAP P.12-13 C-3
若葉店	新宿区若葉2-12	TEL.03-3358-1231	MAP P.12-13 C-4
北新宿店	新宿区西新宿7-7-19	TEL.03-3367-1331	MAP P.10-11 B-1
			MAP P.16-17 A-4



丸正食品チェーン

丸正チェーン商事株式会社

TEL.03-3355-2211

<http://www.marusho-chain.jp/>

TAKANO

SHINJUKU TOKYO
SINCE 1885

MAP P.10-11 C-3

美味しさはいつも新宿から

<http://takano.jp/>

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

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.10-11 C-3

あなたは知っていますか？

戦争が終わってからも、

苦しくつらい体験をした人たちがいることを



平和祈念展示資料館(総務省委託)

兵士、戦後強制抑留者および海外からの引揚者について、広く知っていただくための施設。
戦争が終わってからも苦しくつらい体験をした方々の労苦を物語る実物資料を展示しています。

■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

※毎月第3日曜日には、体験者による語り部お話し会を行っています。

入館無料

MAP P.10-11 A-3

<http://www.heiwakinen.jp>

SHINJUKU
+ plus

新宿plus vol.10
2019年3月発行

発行 一般社団法人 新宿観光振興協会

〒160-0023 新宿区西新宿6-8-2 BIZ新宿3F
TEL: 03-3344-3160 FAX: 03-3344-3190
MAIL: info@kanko-shinjuku.jp

・本誌の内容は2019年3月現在のものであり、情報については調査・確認のうえ掲載していますが、変更になっている場合があります
・本誌の情報（テキスト・写真・イラストを含む）を無断で使用、複製または転載することを禁じます
・価格は税（8%）込みです（ただし一部その限りではありません）