新宿

新宿区の情報誌
SHINJUKU plus





特集

新宿ナイトタイム
夜も魅力いっぱい



with 松重豊

新宿プラス
vol.11
2019.AUTUMN- WINTER
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







特集2 Shinjukuku Gourmet

新宿で焼き色こんがり
絶品ハンバーグが食べたい♡

HAMBURG
SHINJUKU



SHINJUKU TOURIST INFORMATION TIMES
新宿観光案内所通信

能町みね子の
SHINJUKU Night Watch
市谷







夜の新宿は魅力がいっぱい。

人通りの絶えないネオン街もあれば、知る人ぞ知る名店がひっそりとたたずむ通り、さらには懐かしい雰囲気の映画館が残るまちもある…老若男女、国籍問わずさまざまな人との出会いがあるのも夜の新宿ならでは。おいしいお酒と料理はもちろん、最新アクティビティや昔ながらの遊び、さらには銭湯、猫カフェなど、楽しみの尽きない夜の新宿を、俳優の松重豊さんとめぐります。







歩いて飲んで遊んで
癒されてほっとして



新宿の夜の魅力
みつけよう

Shinjuku Nighttime

特集 新宿ナイトタイム

新宿の夜が好きだ



歌舞伎町一番街

ネオンがまぶしい歌舞伎町
周辺は、まさに眠らないまち！

新宿区歌舞伎町1-17 MAP P.10-11 C-2





東京都庁 展望室

2019年4月にリニューアルされた南展望室からは、キラキラまばゆい夜景が見渡せます。北展望室は、2020年1月中旬頃まで休室

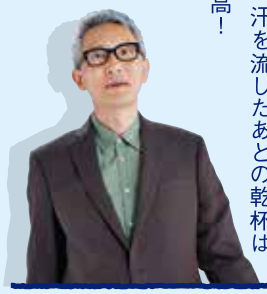
新宿区西新宿2-8-1 ☎03-5321-1111（代表）
㊡ 9:30～23:00（入室締切は、閉室時間の30分前）
入室料金：無料
㊡ 北展望室：第2及び第4月曜日（祝日の場合は翌日）他
南展望室：第1及び第3火曜日（祝日の場合は翌日）他

MAP P.10-11 A-3

スポーツ・アトラクション

新宿なら夜もスポーティーに盛り上がれる

仲間や家族とわいわい過ごしながら、夜も盛り上がれるのが新宿。思いっきり体を動かせるアトラクションや最新ゲームを皆で楽しめば、きっと忘れられない思い出になるはずです。汗を流したあとの乾杯は最高！



皆で一緒に体を動かして夜を楽しもう！



目指せ今夜のホームラン王

明治神宮外苑 バッティングドーム

仕事帰りにも通えるバッティングセンター。ストレス＆運動不足解消に

新宿区霞ヶ丘町2-1　☎03-3478-6800
㊡ 4月～10月 平日 12:00～21:00
土・日・祝日 10:00～21:00
11月～3月 平日 12:00～21:00
土・日・祝日 10:00～21:00
㊡ 無休

MAP P.12-13 A-4

近くにはゴルフ練習場もあるよ





時間を忘れて熱中できる脱出ゲーム

インスパイヤ

頭と体の両方を使う新感覚脱出ゲーム。親子でも楽しめます

新宿区歌舞伎町1-20-1
HUMAX Pavilion新宿6F
☎03-5155-1481
㊡11:00～翌5:00　㊡ 無休

MAP P.10-11 C-2



華麗なフォームで夜の主役になろう

新宿コパボウル

ブラックライト照明のファンタジックレーンがおすすめ

新宿区歌舞伎町1-20-1
HUMAX Pavilion新宿3F・4F
☎03-3200-6947
㊡月～木 11:00～翌6:30
金・土・祝前日 11:00～翌8:00
日・祝 10:00～翌7:00
㊡無休

MAP P.10-11 C-2

酒場

新宿の夜の代名詞

東洋一とうたわれた繁華街をはじめ、個性的な酒場がひしめき合う通りに、情緒あふれる路地裏、昭和の香りを残すエリアなど、一生かかっても回り切れないほどたくさんの酒場がひしめき合う新宿のまち。そこで出合うあたたかな人情もまた魅力です。





ローカル感いっぱいの夜を楽しむなら お酒も立ち飲みの雰囲気も味わおう

角打ち 鈴傳

全国の名酒が集まる立ち飲み居酒屋の草分け的存在

新宿区四谷1-10　☎03-3351-1777
㊡ 酒販部　平日 9:00～20:30／土 9:00～17:45
立飲み（角打）平日 17:00～21:00
㊡ 第3土曜日（11月、12月を除く）・日・祝

MAP P.12-13 D-3



たまにはこんな夜もいい！ 世界クラスの手品でお酒もすすむ

マジックバー 手品家

入賞歴のある実力派マジシャンが多数そろう日本最大級のマジックバー

新宿区歌舞伎町1-14-4 川新ビル7F
☎03-5291-7567
㊡18:00～25:30　㊡不定休

MAP P.10-11 C-2



自分に合うお店に出合えるのは店舗数が多い新宿だからこそ

新宿の夜が好きだ

懐かしゲーム

レトロゲームにわくわく熱中できる夜

今やゲームはスマートフォンやパソコンで遊ぶのが主流になっていますが、昔ながらのゲームセンターや気の合う人との将棋は格別に楽しいもの。子どもの頃のわくわくした気持ちを遅い時間からでも楽しめます。



ゲーセン ミカド

世代によって懐かしくも新しくもある、昔ながらのゲームセンター

新宿区高田馬場4-5-10
オアシスプラザビル1F・2F
☎03-5386-0127
営10:00～24:00 休無休
MAP P.16-17 A-1



将棋カフェCOBIN

将棋初心者、親子、カップル、お一人様も歓迎です

新宿区高田馬場3-35-14 ☎03-5937-0613
営13:00～23:00 休不定休
MAP P.18-19 C-4



8bit cafe

お酒を楽しみながら、1980～90年代のゲームで遊べるバー

新宿区新宿3-8-9 新宿Qビル 5F
☎03-3358-0407
営18:00～24:00
休火
MAP P.10-11 D-3





癒し

癒されたい夜も新宿へ行こう



新宿では、ホっとひと息つける夜もある

新宿のにぎわいを楽しむのも良いけれど、ゆったりしたい時もある。そんな夜に癒してくれるのも新宿です。地元密着の銭湯で汗と一緒に、今日の疲れを流してみては？あるいは、可愛い猫ちゃんやとっておきの本と一緒にカフェでゆっくり過ごすのもいいものです。思い思いのリラックス方法で、明日へのパワーをチャージしましょう。



松の湯

ドライハーブや漢方の湯が肌を優しく包みます

新宿区上落合3-9-10
☎03-3368-2352
営15:30～24:00 休土
MAP P.18-19 B-4

落合で銭湯めぐりはいかが？



三の輪湯

ヨーロッパ調のタイルアートで非日常気分を味わえます

新宿区上落合3-31-2
☎03-3368-2661
営15:30～25:00 休月
MAP P.18-19 A-4

©Stephanie Crohin



神楽坂 石畳

石畳を照らすやわらかな明かり…。夜の神楽坂をゆっくり歩いてみて



中井 妙正寺川

夕暮れのそぞろ歩きにおすすめ

Matsushige Yutaka　Interview

若かりし頃語り明かした新宿の夜

僕の初舞台は1983年、新宿のゴールデン街にあった劇場でした。あの頃の新宿は、多くの演劇人や文化人がたむろしていて、そのサブカルチャー感、アングラ感は、若い演劇青年だった僕にはたまりませんでした。

花園神社の特設舞台に出演したことも。仮設テントを出て新宿のまちを見たときに、「自分は東京にいるんだ」と実感しました。

演出家・蜷川幸雄さんの劇団に入団後は、蜷川さんや先輩の俳優さんたちを真似して、夜な夜な新宿界隈で飲んでいました。新宿五丁目の交差点を前方回転受け身をしながら横断して、酔客に喝采を受けたこともあります。そういう若気の至りをよしとするような時代でしたね。

新宿は、音楽好きにとっても憧れのまちでした。西新宿にあったライブハウス・新宿ロフトは、僕らにとっては聖地。バンドで出演したとき、「自分はいま、憧れの地に立っているんだ」と感動したのを鮮明に覚えています。

当時、「既成の価値観を壊せるのは音楽しかない」と思い込んでいた僕が、演劇にも物事を許容する力があると知ったのは新宿でした。今の僕があるのは、新宿のまちと出合えたからです。

学生時代は、いまは女房である彼女とよく神楽坂でデートをしていました。時間があれば、高田馬場の早稲田松竹で映画を見たのもいい思い出です。

現在では、映画やドラマのロケ撮影や、百貨店での買い物のために新宿を訪れています。僕にとって新宿は、なくてはならないまちです。



松重豊

1963年福岡県生まれ。1983年新宿で初舞台を踏んだ。主演ドラマ「孤独のグルメ」で人気を博し、現在ドラマ・舞台・映画・ラジオ・CMなど幅広いジャンルで活躍中。

映画情報

「ヒキタさん！ご懐妊ですよ」

松重豊さん初主演映画。原作は、男の妊活について綴った同タイトルの人気エッセイ。10月4日（金）新宿ピカデリー他全国ロードショー。







趣きある建物は夜の姿も魅力

映画・舞台

芸術のまち新宿は夜も眠らない

休日に家族や恋人と映画や舞台に行くのもいいけれど、1日の終わりに名作を見たくなることもある。新宿には、遅い時間に上演・上映する映画館や劇場などがあちこちに。

文学座アトリエ



俳優・江守徹氏が代表を務める文学座の劇場。夜公演が行われる作品もあります

新宿区信濃町10　☎03-3351-7265
営 HPをご確認ください。
http://www.bungakuza.com
MAP P.12-13 C-4

ギンレイホール



レトロな雰囲気で名作を楽しめる映画館。夜7時以降の上映あり

新宿区神楽坂2-19　☎03-3269-3852
営 HPをご確認ください。
https://www.ginreihall.com
MAP P.14-15 D-2



早稲田松竹

高田馬場の古き良き映画館。夜9時以降のレイトショーもあります

新宿区高田馬場1-5-16　☎03-3200-8968
営 HPをご確認ください。
http://wasedashochiku.co.jp
MAP P.16-17 B-1

Brooklyn Parlor SHINJUKU



ブルーノート・ジャパン運営のブックカフェ兼ダイニングバー。音楽イベントを多数開催しています

新宿区新宿3-1-26
新宿マルイ アネックス B1F
☎03-6457-7763
営 11:30～23:30（日・祝は23:00まで）
休 不定休
MAP P.10-11 D-3

猫カフェ モカラウンジ新宿店



のんびり過ごせる、
日本最大級の広さの猫カフェ

新宿区新宿3-31-5 新宿ベガサス館6F
☎03-6709-8825
営 10:00～22:00 休 無休
※夜のご飯タイム19:30
※中学生以上から入場可能
MAP P.10-11 C-3

BURG JUKU

ハンバーグが食べたい♡

が大好きなハンバーグ。
このお店もオリジナリティがあり、
ハンバーグの魅力のひとつ。
まざまなハンバーグがそろっています。

濃厚チーズがとろける
至福の一品



1 キッチン 谷沢

チーズハンバーグ
（ライス・味噌汁付き） 880円

高田馬場
早稲田
大久保
エリア

鉄板ごとオーブンで焼き上げたハンバーグに、とろとろのチェダーチーズとデミグラスソースをオン。濃厚な味わいは、洋食の名店ならではです。

A5ランク肉の
うま味たっぷり包み焼き



3 ア・ポワン

**国産黒毛和牛A5
包み焼きハンバーグ 130g**
1,500円（税込） ※増税後、価格変更はございません。

神楽坂
エリア

A5ランクの松坂牛と黒豚をブロック肉で仕入れ、丁寧にミンチ状にした手づくりハンバーグ。オーブンでじっくりと焼き上げることで、ホロリとほどけるような食感に。

マスタードソースで引き立つ
ジューシーなブランド豚



2 ハンバーグ ウィル

プレーンハンバーグ 170g
（スープ・ライスorパン付き）※クリームマスタードソース 1,480円

新宿駅
周辺
エリア

ジューシーでさっぱりとした後味が特徴の岩手県産『岩中豚』を100％使用。3種のソースの中でも、酸味が効いたクリームマスタードソースがおすすめ。



3

ア・ポワン

新宿区神楽坂6-66
宝生堂ビル 2F
☎03-5579-8930
㊡平日 11:30～14:00／18:00～21:00
土 12:00～21:00
日・祝 12:00～20:00
㊡無休
MAP P.14-15 B-2



2

ハンバーグ ウィル

新宿区新宿1-3-8
☎03-3358-4161
㊡11:30～15:00／17:30～22:00
㊡無休
MAP P.10-11 D-4



1

キッチン 谷沢

新宿区高田馬場2-2-15
☎03-3208-7610
㊡11:30～14:30／17:30～21:30
㊡日
MAP P.16-17 B-1

Shinjukuku Gourmet

HAMI SHIN

新宿で焼き色こんがり絶品

大人も子供も、みんな
肉の種類、ソース、焼き方……ど
一つとして同じ味がないのも
新宿には、王道から変わり種まで、さ

あふれる肉汁に
目玉焼きがトロ〜リ



5 キッチン たか

ハンバーグ（ライス・味噌汁付き）

1,000円（税込）　※増税後、価格変更はございません。

四谷エリア

肉汁があふれ出すふっくらとしたハンバーグを、半熟の目玉焼きと一緒に。たっぷりかかったデミグラスソースが挽肉のうま味を引き立てます。

老舗洋食店の
さっぱり和風ソース



4 ぺいざん

ハンバーグステーキ 和風ソース

788円

落合エリア

赤塚不二夫など著名人も愛した老舗洋食店のハンバーグは、つなぎが少なく、肉のうま味を最大限に味わえるのが特徴。大根おろしと和風ソースでさっぱりといただきます。

カプレーゼ×ハンバーグ
の新食感



6 はんばーぐ ますお

カプレーゼハンバーグ

（ライスおかわり自由・味噌汁付き）

1,380円（税込）　※増税後、価格変更はございません。

高田馬場
早稲田
大久保
エリア

A5黒毛和牛100%のハンバーグ専門店。いち押しは、あっさりとした味わいが女性に人気のカプレーゼを乗せた一品。酸味の効いたトマトソースがお肉の味わいを引き立てます。



6

はんばーぐ ますお

新宿区高田馬場1-29-6
☎03-6278-9061
営11:30〜23:00
休無休

MAP P.16-17 B-2



5

キッチン たか

新宿区荒木町3-1
☎03-3356-2646
営平日 11:00〜20:00
土 11:00〜15:00
休日・祝

MAP P.12-13 C-3



4

ぺいざん

新宿区中落合1-13-3
☎03-3950-6008
営11:30〜14:15
17:30〜21:30
休水

MAP P.18-19 B-3

新宿観光Q&A

Q.1 和装小物

日本の下駄ってとってもクール！
おみやげに僕もほしいな。



神楽坂にある助六は、履物や傘、袋物などの和装小物の専門店。デザイン、サイズも豊富です。お気に入りの一足をみつけてください。



明治43年創業、文豪も訪れた老舗。神楽坂の粋を今に伝えています。





伝統的かつ粋な柄が魅力



神楽坂助六 MAP P.14-15 C-2

新宿区神楽坂3-6 ☎03-3260-0015
㊡ 平日 10:30～20:00／土・日・祝 11:00～18:00 ㊡ 第2・第3日曜日

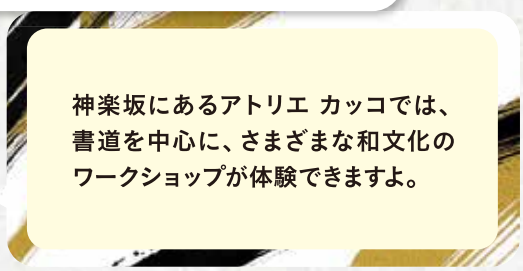
Q.2 書道

筆で文字を書くってかっこいい！
僕も体験してみたいです。



神楽坂にあるアトリエ カッコでは、書道を中心に、さまざまな和文化のワークショップが体験できますよ。





本格的な書道のほか、日本最古の漫画といわれている『鳥獣戯画』のワークショップも楽しめます。





本格的な書道が学べる！



アトリエ カッコ MAP P.14-15 C-2

新宿区白銀町1-15 SEKビル5F ☎070-3246-2018
㊡㊡ HPをご確認ください。 http://atelierkakko.jp/
※体験の際はホームページからご予約ください。

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 autumn-winter



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新宿駅東南口徒歩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、外国人の方に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。問い合わせの内容は実にさまざま。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、新宿区の観光情報を探しにぜひお立ち寄りください。



新宿　観代

しんじゅく　みるよ　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…。



新宿観光案内所

新宿区新宿3-37-2
㊡10:00～19:00 ㊡ 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

Q.4 カメラ

荷物になるのでお気に入りのカメラは持ってこなかったけれど、やっぱり良いカメラで景色や思い出を残したい！どこかでレンタルできるお店はある？





新宿駅南口近くのマップレンタルなら、高性能カメラがレンタルできます！メモリーカードやレンズもあるので、忘れてしまった場合にも便利です。

カメラ、レンズ、ビデオカメラなど、さまざまな撮影機器のレンタル専門店。旅行中でも気軽にレンタルできます。





国内最大級の品ぞろえです



マップレンタル　MAP P.10-11 B-4

渋谷区代々木2-5-5 新宿農協会館ビル2F　☎03-5334-5771
営10:00～19:00　休 年末年始

Q.3 染物

染物体験に挑戦したの。すごくおもしろかった！ 気軽に体験できるグッズはありますか？





染物のまち・落合のSEIWA corporationはいかがでしょうか。
染物に必要な道具が一式そろいます。
体験キットなら気軽にできますよ。

染物のほかレザークラフトのための道具も豊富。さまざまなワークショップも開催しています。



おすすめ

紺屋藍 KONYA-I
1,800円
藍染が簡単に楽しめる体験キット







SEIWA corporation　MAP P.18-19 D-3

新宿区下落合1-1-1　☎03-3364-2113
営10:00～18:00　休 日・祝

PICKUP SPOT

SAMURAI体験が大人気



本格的な甲冑姿になって写真撮影をしたり、剣術を学んだり、日本の伝統文化が体験できる施設は外国人の方にも大人気。新宿で楽しめる侍体験スポットをご紹介！

武士道と剣術が学べる！

侍の精神と映画や時代劇に出てくる侍の立ち廻りシーン（殺陣）を本格的に体験できるスポット。侍の衣装と日本刀を使って楽しく学べます。さらに、新たなプログラム「Real Samurai Show」では、侍の緊迫した戦いの様子を目の前で観戦できます。



SAMURAI THEATER TOKYO

新宿区横寺町40　☎03-6457-5755
営11:30～19:30　休なし
※体験の際はホームページからご予約ください。
MAP P.14-15 B-2

サムライになりきって写真が撮れる！

本格的な甲冑を着てリアルな写真が撮れる撮影スタジオ。織田信長、豊臣秀吉など人気武将の甲冑は外国人にも大人気です。日本刀や槍などの武具を持ち、本物の侍さながらのポーズで撮影すれば、あなたも戦国武将の仲間入りです。



戦国フォトスタジオ SAMURAI

渋谷区代々木3-35-10 代々木オーシャンビル3F
☎03-6847-2653
営10:00～20:00（最終受付18:00）　休 火
※体験の際はホームページからご予約ください。
MAP P.10-11 B-4

サムライの技と美を体感！

居合などの古武術と、武士がたしなみとした能などの伝統芸能を組み合わせたサムライアート「武楽」（ぶがく）の道場。居合や木刀、薙刀などの武道と扇舞を基礎から本格的に学べるほか、甲冑体験や武楽の演武鑑賞もできます。



武楽座（ぶがくざ）

新宿区上落合1-20-3　☎03-6279-1855
営10:00～20:00　休 不定休
※体験の際はホームページからご予約ください。
MAP P.18-19 C-3



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



新宿観光案内所(→P.8)

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。

営10:00～19:00
休定休日なし(12月29日～1月3日は除く)

新宿駅出発 おすすめ 散歩コース

モダンを感じるコース

徒歩 約40分 食事・休憩等除く

1 START



JR・メトロ 新宿駅

2 串天ぷら 段々屋でランチ

創作串天ぷら専門店へ。揚げたての天丼で腹ごしらえ。



天丼 780円(税込)

新宿区西新宿1-14-2 ※増税後、価格変更はございません

3 安与ビル



新宿区新宿3-37-11

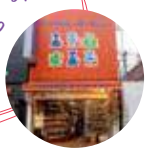
縦格子の八角形ブロックを積み上げた形の建物は存在感抜群。夜はライトアップも。

お土産 ヤマモトコーヒー店

さわやかな味わいのコーヒーを購入。カフェ小物の取扱いも豊富



トラジャ 100g 630円
ジャーマンロースト 100g 445円



新宿区新宿3-17-11

4 伊勢丹新宿店



新宿区新宿3-14-1

1933年建設。新宿を代表する建物のひとつ。正面玄関は建設当初の形状に復元されています。

5 ろまん亭で甘味を味わう



新宿区新宿1-1-1

新宿御苑を眺めながら食べる、粒あんのお団子フォンデュが絶品。



お団子フォンデュ 粒あん (ドリンク付き) 1,300円(税込)
※増税後、価格変更の可能性があります

6 GOAL メトロ 新宿御苑駅



3

FUJITA
Daiwa House Group

フジタと描く、未来のカタチ。

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 https://www.fujita.co.jp/

4



1時間5000円～
最大78名様対応

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

Shinjuku Free Wi-Fi
利用できます!

FREE Wi-Fi

このステッカーが目印!

PICK UP

建築MAP「新宿建築100景」

(公社)日本建築家協会(JIA)新宿地域会が新宿区の歴史、景観・街並み、建築などを調査し、建築家目線で100景を選定し、発行する新宿区の建築MAPです。このMAPでは、建物がつくられた背景、デザインの特徴や見所、設計した建築家のこと等が解説されています。優れた建築によってつくられる景観を実際に見て、感じていただくことが新宿を美しい魅力ある町にしていくことにつながる、という思いが込められています。MAPは区内の図書館で入手できます。新宿plus vol.11の「おすすめ散歩コース」では、「新宿建築100景」を参考にしております。内部公開していない建物や閑静な住宅街もありますので、見学の際は、充分マナーにご配慮下さい。





提供:大成建設株式会社一級建築士事務所

1

美術館移転準備のため休館

2019年9月30日(月)▶2020年2月14日(金)

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)

2

牛たん とろろ 麦めし 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



YOTSUYA

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



信濃町駅出発　おすすめ 散歩コース

ノスタルジックコース

徒歩 約50分 食事・休憩等除く

1 START



JR 信濃町駅

2 信濃町煉瓦館



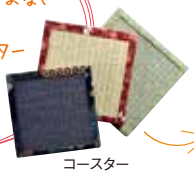
巨大な丸い窓が印象的な迫力ある建物。煉瓦素材の風合いがレトロな雰囲気です。
新宿区信濃町35-5

3 トラノコで一息



新宿区四谷三栄町6-14
店主が厳選した自家焙煎のコーヒーと、濃厚なたまごプリンを味わう。
たまごたっプリン 450円(税込)
アイスコーヒー 600円(税込)
※増税後、価格変更はございません

お土産 水野畳店
柄もサイズもさまざまな、唯一無二の手作り畳コースター
新宿区四谷本塩町1-5



コースター 各278円

4 かつれつ四谷たけだで舌つづみ

サクサクに揚ったポークカツレツに、特製のデミグラスソースとチーズが相性抜群。



ポークカツレツ定食 1,370円(税込)
新宿区四谷1-4-2 ※増税後、価格変更の可能性があります

5 四谷見附橋



新宿区四谷1
四谷のシンボルともいえる橋。1991年に架け替えられたが、部分的にかつての装飾が継承されています。

6 GOAL JR 四ツ谷駅



3

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

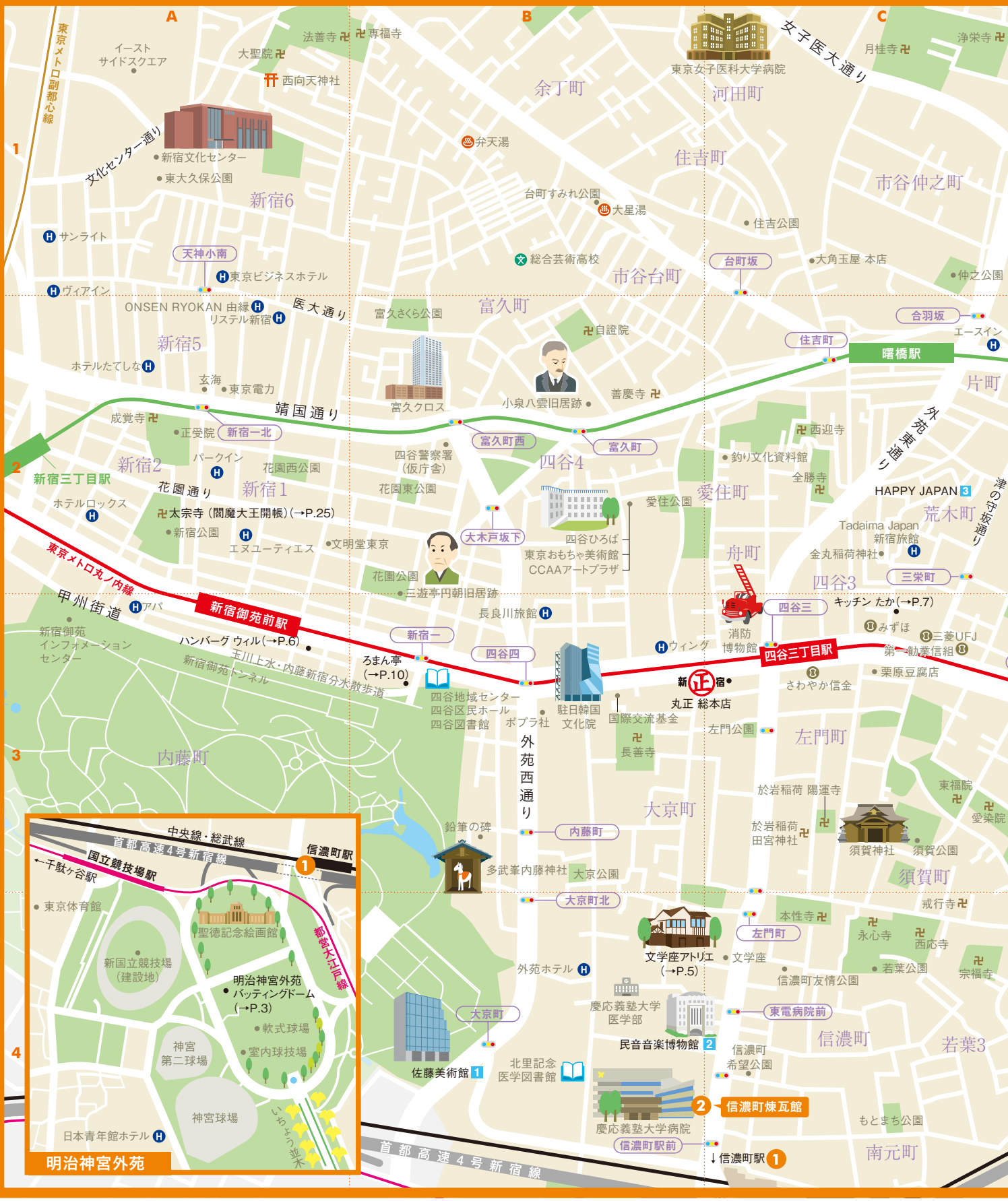
4



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。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)、
12月16日 (月) ～令和2年3月13日 (金) (臨時休館)
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

丸ノ内線「四谷三丁目駅」徒歩8分、都営新宿線「曙橋駅」徒歩8分、JR・丸ノ内線・南北線「四ツ谷駅」徒歩10分



佐藤美術館 1



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 2



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
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（祝日の場合は翌日休館）、10/7~11
JR中央・総武線 信濃町駅より徒歩5分



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



神楽坂駅出発 おすすめ 散歩コース

伝統と技を感じるコース

徒歩 約30分 食事・休憩等除く

1 START



メトロ 神楽坂駅

2 緑の豆でひと休み

約30種類以上のコーヒー生豆が揃う生豆焙煎珈琲店。店内は喫茶としても利用できます。


神楽坂ブレンド 528円
※喫茶は平日のみ

新宿区神楽坂6-57

お土産 ラ テール

大正から続く窯元で作られた、花をモチーフにした和食器なども販売


新宿区横寺町38
リンカ 白練 マグ 1,500円

3 オステリア アキで本格イタリアンを楽しむ

熟練シェフの旬の食材を使った料理はどれも絶品。香ばしい焼きたてのピザでランチ。


日替わりピザ 1,000円


新宿区矢来町82

4 矢来能楽堂


新宿区矢来町60

昭和27年に再建。建物に能楽の舞台が屋根ごと入っている。国の登録有形文化財としても指定されている名建築。
※公演情報はホームページをご覧ください
※見学をご希望の場合はお問い合わせください

5 新潮社・AKOMEYA TOKYO in la kagū


新宿区矢来町71


新宿区矢来町67

端正な外観の新潮社社屋、同社倉庫の面影を残しリノベーションされたAKOMEYA TOKYO in la kagū。街並みに溶け込んだ2つの近代建築がみどころ。

6 GOAL メトロ 神楽坂駅



歴史のある、神楽坂最大の横丁 3

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。

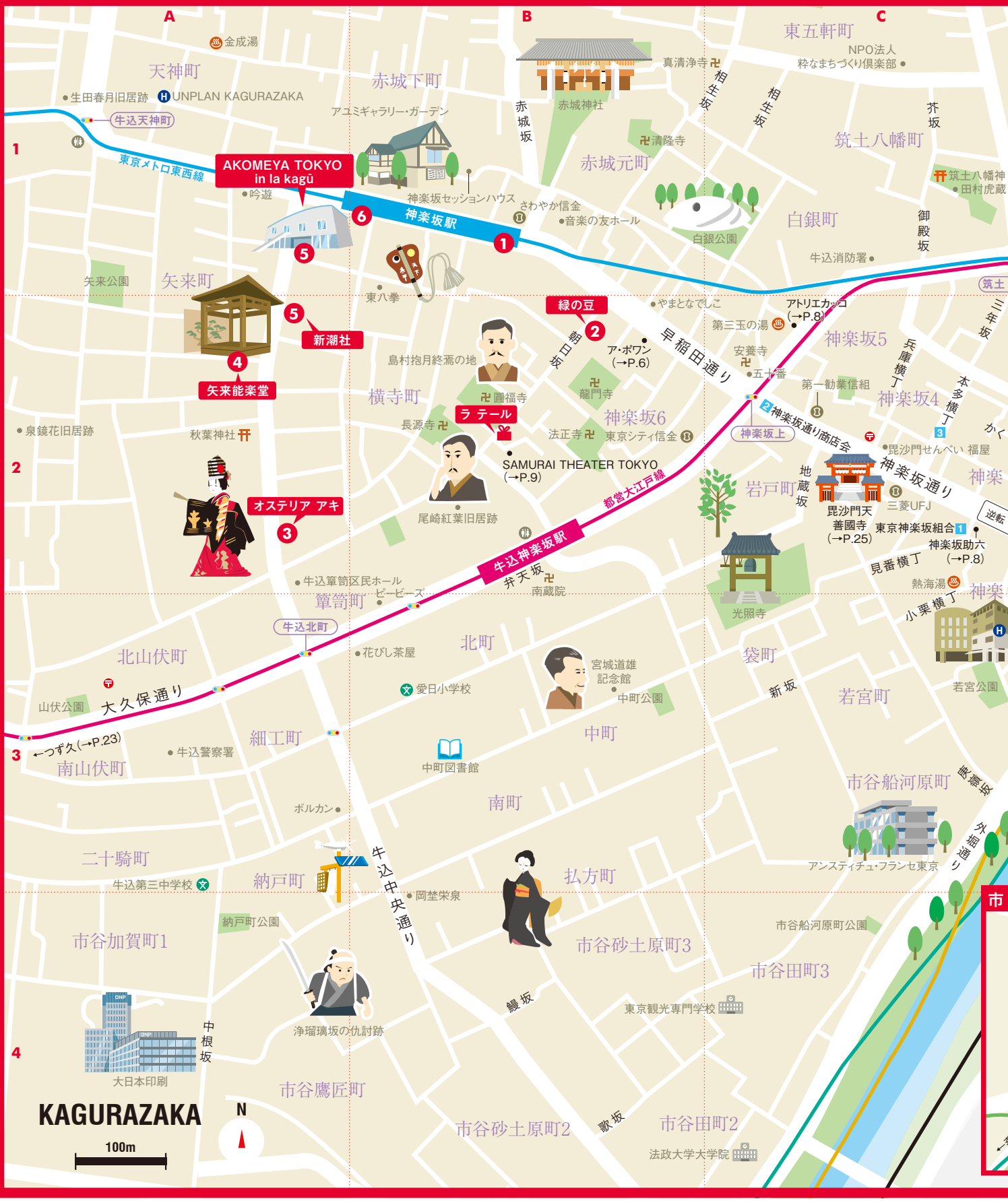
本多横丁商店会
新宿区神楽坂3-1　TEL.03-3260-6389

DNP PLAZA　Tokyo Anime Center 東京アニメセンター IN 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 4
[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

1

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



粋なお江戸の坂のまち

2

昆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。

神楽坂通り商店会

新宿区神楽坂3-2 ベスト神楽坂ビル6階

TEL.&FAX.03-3268-2802



TAKADANOBABA/
WASEDA/ŌKUBO

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

懐かしさと斬新さを感じるコース

徒歩 約50分 食事・休憩等除く

1 START



JR 高田馬場駅

2 にっこん屋で香港スイーツを堪能



コクと深みのあるミルクティー風味のプリンとタピオカの食感が絶品。

鴛鴦茶 380円
タピオカ入りミルクティープリン 350円
新宿区高田馬場1-20-1

お土産 茶のつたや



抹茶クリームのお菓子とティーバッグがてぬぐいに包まれたギフトセット

新宿区高田馬場1-17-17



ほんの気持ちギフト 990円～1,140円
※ティーバッグの種類によって金額の変更あり

3 日本館



新宿区高田馬場1-9-1

懐かしいモルタル塗りの建築。化粧枠付きの窓が昭和を感じさせます。

4 ヤミツキカリー 早稲田店で食事



大地の恵みの野菜カリー 723円
新宿区西早稲田3-15-7

新鮮な野菜をふんだんに使ったタイ風カレー。パクチーとの相性も抜群。



5 観音寺



新宿区西早稲田1-7-1

通常の寺社建築とは一風変わったお寺。鮮やかな色彩や先進的なデザインが目を引きます。

6 GOAL メトロ 早稲田駅



韓国の美と健康をお届け

3



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

新宿区立漱石山房記念館

4



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。

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）
（カフェラストオーダーは17：00）
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





リーガロイヤルホテル東京 1
~25th Anniversary~

映画・ドラマの舞台となったガーデンラウンジ

窓一面に広がる庭園の緑を眺めながら、光溢れる空間で、日常の時を忘れ、優雅なティータイムを。

新宿区戸塚町1-104-19
TEL.03-5285-1121 (代表)
www.rihga.co.jp/tokyo



愛国製茶 西早稲田本店 2

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





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

文化を感じるコース

徒歩 約50分 食事・休憩等除く

1 START



西武新宿 下落合駅

2 山ゆりでまったり

厳選されたコーヒーとコクのある味わいのチーズケーキでリラックス。



チーズケーキセット 695円



新宿区下落合1-16-7

3 日本聖書神学校



新宿区下落合3-14-16

下落合にあるプロテスタントの神学校。ステンドグラスや窓など光による演出を意識した設計。

お土産 パティスリー カオリ ヒロネ

素材にこだわった自家製ドライフルーツの焼き菓子



新宿区下落合3-20-1



焼菓子 3,600円(税込)
※増税後、価格変更はございません

4 佐伯祐三アトリエ記念館



新宿区中落合2-4-21

佐伯祐三がアトリエを構え、創作活動拠点とした日本で唯一の場所。当時のままの敷地に大正期のアトリエ建築を今に伝えている。

5 栄楽飯店で中華を満喫

地元で愛される中華料理店。うま味と辛味のバランスが絶妙なマーラータンメンは人気の一品。



マーラータンメン 880円



新宿区中落合1-1-20

6 GOAL 西武新宿 下落合駅

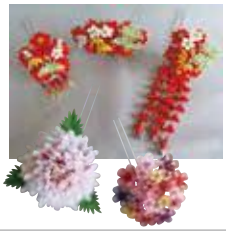
本場紀州南高梅の梅干を！ 都内でも希な梅干専門店　3



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

つまみかんざし博物館（新宿ミニ博物館）　4



「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）



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

Japan. Tax-free Shop

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

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

編集部おすすめ
散歩コース

落合
OCHIAI



約3,000円で落合を歩こう！

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、落合南長崎駅から出発して
周辺を散歩します。



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
元気いっぱいの新人編集者。かわいいもの、楽しいことが大好き。休日は都内の猫カフェめぐりへ。





START

落合〜中井で芸術散策だ



1 アートとコーヒーを満喫

まずはギャラリーを兼ねた喫茶店へ。じっくりと芸術を鑑賞してから、サンドイッチで腹ごしらえ。



喫茶パレット
新宿区西落合1-21-11
メゾンドール藤崎 B1F
☎03-3951-5470
MAP P.18-19 A-2

2 中井の鎮守にご挨拶

古くからこの辺りの鎮守である神社へ。社殿や祈願行事、絵馬は、新宿区の文化財に指定されている。



中井御霊神社
新宿区中井2-29-16
☎03-3950-4138
MAP P.18-19 A-3

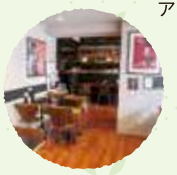
START

住宅街にある名店を探すわよ



1 カフェランチからスタート

大きな窓が心地よいカフェでランチ。店内で聴くことができる優しいピアノの音色に癒される〜。





リベッチオ
新宿区中落合3-25-18
☎03-6908-3213
MAP P.18-19 B-2

2 現代の浮世絵を鑑賞

浮世絵を見に、工房に併設されたショールームへ。約120点の名作の復刻版だけでなく、現代画家の新しい浮世絵も鑑賞できるんです。





アダチ版画研究所
新宿区下落合3-13-17
☎03-3951-2681
MAP P.18-19 D-2

START

可愛いをテーマにGO!



1 緑豊かな神社を参拝

豊凶を占う珍しい神事を正月に行う神社へ。大黒天をまつる境内社のさい銭箱は、両隣にウサギの石像があります。





葛谷御霊神社
新宿区西落合2-17-17
☎03-3951-8512
MAP P.18-19 A-2

2 ランチにマレーシア料理を堪能

住宅街にたたずむマレーシアのペナンの生薬を使ったバクテー（肉骨茶）を出すお店を発見。生薬が入ったバクテーは、美容と健康に良いんだそう。おいしくてスープまで飲み干しちゃった！





Bak kut teh-Tokyo makan
新宿区西落合2-10-20
☎03-6908-2087
MAP P.18-19 A-2





手作りどら焼
160円



小物入れ 800円





もり(二産地食べ比べ)
1,020円

3 2種のそばを食べ比べ

手打ちそばと静岡酒の店。味にこだわる店で、産地の異なるそばを食べ比べ。そば好きにはたまらないな〜。





グリーン グラス
新宿区上落合3-28-9
☎03-6908-9259
MAP P.18-19 A-4



お浸し 430円　日本酒 480円

4 名門道場で居合を見学

古くから受け継がれる無外流居合道の道場。ピンと張りつめた空気の中、みんな恰好良く形を決めていてすごい。



武蔵国無外会
新宿区上落合2-4-6
☎090-8115-8193
MAP P.18-19 B-3

5 アートの魅力に触れる

中井駅近くのレンタルギャラリーへ。個展で多様な作品を鑑賞。金・土はカフェも楽しめる。



Gallery Space TRY
新宿区中落合1-20-16
☎03-3360-3155
MAP P.18-19 B-3

※個展の開催情報は
店舗にお問い合わせください

6 手づくりどら焼きを買って

最後に地域密着の和菓子屋へ。おすすめの手づくりどら焼きを買って、今日の散歩は終了。

おゝき屋
新宿区中落合1-17-5
☎03-3951-1776
MAP P.18-19 B-3



この散歩コースで
使った全額
3,690円



アイスカフェオレ
602円



5 可愛いグッズに大興奮

日本最大級のフレンチブルドッググッズの専門店。ポーチに靴下、カップと〝フレブル〟だらけの雑貨が100種も並びます。看板犬はもちろんフレブル！



ボーカフェ
新宿区上落合1-27-12
☎050-3575-1717
MAP P.18-19 B-4

6 無農薬コーヒーでひと休み

無農薬かつ無化学肥料のコーヒー豆を自家焙煎する店。好みの焙煎度合いで淹れてもらった一杯でのどを潤します。豆は購入することも可能。アルコールやディナーもご用意しています。



Cozy Style COFFEE
新宿区上落合3-10-3
☎03-6304-0451
MAP P.18-19 B-4

この散歩コースで
使った全額
3,002円



紅型はがき
300円

4 紅型染を知る

沖縄県の伝統工芸である紅型染の工房へ。モダンな型染も行っていて、独自のスタイルを追及しています。

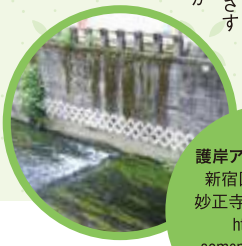


おかめ工房
新宿区中落合1-17-12
☎090-8043-2758
MAP P.18-19 B-3



3 川沿いの護岸がアートに！

妙正寺川の護岸には、江戸の文様が描かれているんですって。さすが染色のまち。今後、柄が増える予定。楽しみ〜。



護岸アートギャラリー
新宿区中落合1-20
妙正寺川寺斉橋周辺
http://www.somenokomichi.com/
MAP P.18-19 B-3





5 アトリエの中でひとときを

大正時代に活躍した洋画家・中村彝のアトリエへ。芝生庭園とアトリエが絵画のような世界観でとっても素敵。



中村彝アトリエ記念館
新宿区下落合3-5-7
☎03-5906-5671
MAP P.18-19 D-2

6 公園で深呼吸

たくさんの自然が残っているのも落合の魅力。木々が茂る公園をぐるっと歩いてみたよ。秋には穴場の紅葉スポットなんですって。





下落合野鳥の森公園
新宿区下落合4-8
☎03-5273-3914
MAP P.18-19 C-3

この散歩コースで
使った全額
3,838円

チョコレートパフェ
1,112円

4 イタリアンなカフェで休憩

イタリアで修業したバリスタが営むカフェ。コーヒーはもちろん、スイーツや軽食もこだわりがいっぱい。おいしいパフェに大満足。

CAFE CUPOLA mejiro
新宿区下落合3-21-7
☎03-6884-0860
MAP P.18-19 D-2

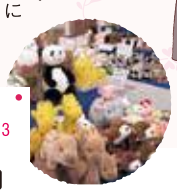


ロップイヤー・アイイロ(藍色)
各1,800円

3 ぬいぐるみショップへ

店内には、フワフワのぬいぐるみがたくさん。いくつになっても、可愛いものを見ると笑顔になっちゃうね！お土産にウサギちゃんをゲット。ぬいぐるみ製作に必要な材料もそろっています。





スターチャイルド
新宿区中落合2-19-13
☎03-3950-2371
MAP P.18-19 C-2

VOL.7
市谷

台地が下町、谷間が山の手、ねじれのまち・市谷


1

2

3


4



5


6



7


8



9



10



11


12


13



14

すばらしいユートピア、幻なのかイチガ〜ヤ……

「市谷で飲もう」って言われたら、正直、どのへんだか想像がつかない。「神楽坂で飲もう」「四谷で〜」「歌舞伎町で〜」これらはイメージできる。しかし、「市谷」はとらえどころがありません。

JR市ヶ谷駅近くの外濠通り沿いと左内坂あたりにはちょっとお店があるけど、飲み屋街と呼べるほどのものはない。地図を見れば、坂を上って台地の先、はるか遠く牛込柳町駅のあたりまで「市谷○○町」が並んでいる。一体どこまで市谷なのか。



ああ、新宿区の中でも、市谷ってよく分からない。雲をつかむような市谷。位置がヤヤコシイ、略して位置がヤ（嘘）。どうしたら行けるのだろう、教えて欲しい……そのまちの名はイチガ〜ヤ……私たちは市谷を求めて旅に出た。とりあえず、市谷の果ての柳町までやってきた。

「わさびめし」が有名な柳町の名店「つず久」のメニューはダジャレまみ



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「能サポ」「能スポ」「きまぐれミルクセ〜キ」発売中。ラジオ・テレビ番組への出演多数。























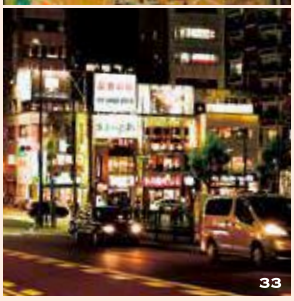
















れです。「ひろしま」って何かと思ったら、ひろしま→カープ→カブということらしい。大将はいくら入りの卵焼き（めっちゃおいしい）を出すときに「幾らも入ってませんよ！」と言ってくる。台地の上で「山の手」かと思いきや、市谷はド下町なのか！

しかし、左内坂の通りに戻り、台地と谷の境にある「カフェドモモ」に入ると、そこはおしゃれな創作カレーのお店。スタイリッシュな店内で、奥の席のサラリーマン風４人組は一言も喋らずスマホのゲームをやっている。これは山の手とも下町ともつかない。

坂を下りて谷間に潜り、市谷本村町の住宅密集地を歩いていると突然現れる「燕食堂」。ここはお店も食事も美しければ店員さんも美しく、なんならお客まで美しく、都会的。谷間なのに山の手的。

謎が深まる。台地に下町があり、谷に山の手がある。ねじれのまち、不思議な市谷。どこかにあるユートピア、イチガ〜ヤ……。



今回のNight Watch

つず久 MAP P.14-15 A-3
新宿区市谷柳町8 〈写真5〜9〉

カフェドモモ MAP P.14-15 D-4
新宿区市谷左内町27-1 〈写真11、13、14〉

燕食堂 MAP P.14-15 C-4
新宿区市谷本村町2-33 〈写真17、20、21、24〜26〉

※上記以外は実際に街を歩いて見つけよう！

新宿区内で音楽・美術・演劇・伝統芸能・まち歩き・歴史探訪などがまとめて楽しめる新宿フィールドミュージアムは2019年7月1日から11月30日まで開催！詳しくは公式ホームページ（https://www.sfm-shinjuku.jp/）をご覧ください。



TOPICS

新宿山ノ手七福神めぐり

福をもたらす神様として、室町時代から信仰されてきた「七福神」。「七福神めぐり」は、七福神を祀っている寺社を巡拝して開運を祈る行事です。七福神めぐりをすると、七つの福運を受けられると言われています。

新宿では、「新宿山ノ手七福神」と称された七福神めぐりが楽しめます。専用の台紙にご朱印をもらい、宝船と各寺社にあるミニ尊像を集めて飾るのもおすすめです。

さっそく新宿方面の**稲荷鬼王神社**からスタートしてみましょう。この神社は、漁業の守護と商売繁盛の神様、**恵比寿神**を祀っています。邪鬼の頭上に手水鉢をのせた珍しい水鉢（区指定文化財）も見られます。

続いて訪れたいのは、豊かな暮らしと円満な家庭の守護神、布袋和尚を祀る**太宗寺**。江戸庶民の信仰を集め、内藤新宿を代表する寺院として発展しました。**江戸六地蔵**（都指定文化財）の一つや、高さ5mを超える閻魔大王像（区指定文化財）があります。

少し歩いて、3つ目のお寺へ。不老不死の霊薬を持つという長寿の神、**寿老人**を祀る**法善寺**は、日蓮宗の寺院で、本堂には極彩色の**七面明神像**（区指定文化財）が安置されています。

続いて4つ目は、金運、繁栄、出世の神様、**福禄寿**を祀る**永福寺**です。曹洞宗の寺院で、慶安元年（1648）創建といわれている歴史あるお寺です。永福寺のはす向かいにあるのが、七福神唯一の女性で金運、縁結び、芸事上達の神、**弁財天**を祀る**厳嶋神社**。苦難を切り抜けられる抜弁天としても有名で、江戸六弁天のひとつにも数えられています。

しばらく歩くと、6つ目のお寺、大願成就



で有名な**大黒天**（区指定文化財）を祀る**経王寺**があります。度重なる火災から消失を免れた大黒天は、「火伏の大黒天」とも呼ばれています。

最後7つ目は、江戸末期より「神楽坂の毘沙門様」として親しまれる**善國寺**です。東京の縁日夜店発祥の地とされており、四天王として知られる商売、勝運、厄除の神・**毘沙門天**（区指定文化財）が祀られています。

新宿には、古くから人々の信仰をあつめてきた数々の開運スポットがあります。歴史ある神社仏閣をめぐって、幸運をつかんでみては。



●**善國寺（毘沙門天）**
新宿区神楽坂5-36
御開帳：1月・5月・9月の寅の日
MAP P.14-15 C-2



●**厳嶋神社（弁財天）**
新宿区余丁町8-5
御開帳：無し
MAP P.16-17 C-4



●**法善寺（寿老人）**
新宿区新宿6-20-16
御開帳：年中開帳
MAP P.16-17 C-4



●**稲荷鬼王神社（恵比寿神）**
新宿区歌舞伎町2-17-5
御開帳：無し
MAP P.10-11 D-1

お買い物スポット



●**ジュットク**
新宿区弁天町23
MAP P.16-17 D-3



●**経王寺（大黒天）**
新宿区原町1-14
御開帳：年6回の甲子（きのえね）の日
MAP P.16-17 D-4



●**永福寺（福禄寿）**
新宿区新宿7-11-2
御開帳：年中開帳
MAP P.16-17 C-4



●**太宗寺（布袋尊）**
新宿区新宿2-9-2
御開帳：年中開帳
MAP P.10-11 D-3

※参拝の順序は特にありません。

新宿区 イベントカレンダー

この秋、冬、春のイベントだよ！

2019年9月〜2020年3月

2019

9 September

9月24日（火）〜9月28日（土）

新宿パークシネマフェスティバル2019

都会のオアシス、新宿中央公園の「水の広場」で野外上映会を5日間開催。会場にはクラフトビールや軽食販売のフードカーのほか、テーブル席や鑑賞用の席も用意され、自由なスタイルで映画を楽しめます。



- 会場／新宿中央公園 水の広場（新宿区西新宿2-11）
- お問い合わせ／一般社団法人新宿観光振興協会 ☎03-3344-3160

10 October

10月4日（金）〜11月4日（月）

新宿まちフェス2019

「多文化」「映画」「ナイトライフ」の3つのテーマを軸に新宿の魅力を発信。ダンス・映画の企画上映・街バルイベントなどのコンテンツを新宿各所で楽しめます。

- 会場／新宿駅周辺各所
- お問い合わせ／新宿まちフェス実行委員会 ☎03-3344-3160



10月5日（土）〜9日（水）

内藤とうがらし バル辛フェスタ

高田馬場エリアでオトクに食べ歩き、飲み歩きができる街バルイベント。新宿“内藤とうがらし”を使った食べ物や飲み物が楽しめます。

バル辛フェスタ実行委員会
https://www.facebook.com/barkarafesta/

10月12日（土）〜11月3日（日・祝）

神楽坂まち飛びフェスタ



たくさんの人で賑わう神楽坂の“文化祭”。神楽坂通りをキャンパスにする「坂にお絵描き」など楽しい催しが盛りだくさんです。

神楽坂界隈
神楽坂まち飛びフェスタ実行委員会
http://machitobi.org/

10月24日（木）

第33回新宿御苑森の薪能



新宿御苑で開催する能楽公演。通常は入ることができない夜の苑内で、かがり火のもと幽玄の世界をお楽しみください（全席有料）。

- 会場／新宿御苑風景式庭園（新宿区内藤町11）
- お問い合わせ／新宿御苑森の薪能実行委員会（一般社団法人新宿観光振興協会内） ☎03-3344-3160

11 November

11月1日（金）〜11月15日（金）

新宿御苑 菊花壇展

皇室ゆかりの伝統を受け継ぐ菊を観る会。新宿御苑内の趣きある日本庭園で、菊の花々があでやかに咲き誇ります。

※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

写真提供：環境省新宿御苑管理事務所

11月29日（金）　30日（土）

しんじゅく逸品マルシェ

新宿区の逸品の販売や新宿ものづくりマイスターの実演のほか、染色、印刷・製本の地場産業の体験も行います。新宿の魅力ある観光情報も発信します。

- 会場／新宿駅西口広場イベントコーナー（新宿区西新宿1丁目西口地下街1号）
- お問い合わせ／新宿区文化観光産業部産業振興課 ☎03-3344-0701

12 December

イルミネーション

多彩なイルミネーションが冬の新宿のまちを華やかに彩ります。幻想的な新宿の夜をお楽しみください。

- 新宿各所（主に駅周辺）

大祓（大祓式、大祓祭）

十二月の大祓は年越の祓とも呼ばれ、新たな年を迎えるために心身を清める祓いです。新年を迎える前の心身の清めを、新宿の歴史ある神社で行ってみてはいかがでしょうか？

- 各神社

2020

1 January

1月26日（日）

第18回 新宿シティハーフマラソン



全国から集結した約1万人のランナーが、大都会新宿を駆け抜けます。コース沿道から声援を送って、ランナーを応援しよう。

- 会場／明治神宮外苑（新宿区霞ヶ丘町2）ほか
- お問い合わせ／新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン実行委員会事務局新宿未来創造財団 ☎03-3232-7701 https://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/

2 February

2月21日（金）〜2月23日（日）

染の小道



“染めのまち”落合・中井を色鮮やかな染物が彩ります。毎年新しいのれんが店先を飾り、地元の小学校では染色体験が可能です。

- 会場／西武新宿線 都営地下鉄大江戸線「中井駅」周辺
- お問い合わせ／染の小道実行委員会 info@somenokomichi.com

3 March

桜の見どころ Pick up!!



新宿中央公園（新宿区西新宿2-11）
西新宿の中央に位置する公園内では、高層ビルを背景にソメイヨシノやタカトオコヒガンザクラが咲き誇ります。

神田川遊歩道（高田馬場〜西早稲田周辺）
神田川遊歩道の両岸を覆うように、見事な桜並木が続きます。ゆっくり散歩しながら、美しい景観をお楽しみください。ライトアップも必見です。

甘泉園公園（新宿区西早稲田3-5）
区立唯一の回遊式庭園である甘泉園公園では、しだれ桜と手入れの行き届いた美しい庭園の融合が見られます。

- お問い合わせ
  - 公園について：新宿区みどり土木部みどり公園課 公園管理係 ☎03-5273-3914
  - さくらライトアップについて：新宿区みどり土木部みどり公園課 みどりの係 ☎03-5273-3924

3月29日（日）

（仮称）新宿2020パレード

新宿区内のみこしが一堂に会し、新宿通りを賑やかに練り歩きます。東京2020大会に向けて、新宿から東京を盛り上げます。

- 会場／新宿通り
- お問い合わせ／新宿2020パレード実行委員会事務局（新宿区東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課） ☎03-5273-4220



3月中旬予定

伊那市フェアin新宿

新宿区と友好提携を結ぶ長野県伊那市の物産や観光情報が集結します。伊那市のB級グルメ、ローメンを味わえるチャンス！（予定）

サナギ新宿前イベントスペース
一般社団法人伊那市観光協会
☎0265-78-4111（代）

新宿 ジュクブラボーズが行く! JUKUBRAVOS

ジュクブラボーズとは　新宿区の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…

FILE 11

ジュクブラボーズ★カオル推薦
新鮮でヘルシーな旬菜料理

あえん 伊勢丹会館店



桜山豚の薄切りカツランチ 1,190円

野菜の彩りがステキ★



令和の始まりということで、女性ジュクブラボーズの初登場よ。歌舞伎町歴35年のカオルが紹介するのは、新宿三丁目にある「あえん」。女友達とのランチでもよく来ているの。新鮮な野菜を使った創作料理のお店で、ヘルシーな食事が楽しめるわ。サラダのボリュームがたっぷりだから心ゆくまで野菜を楽しめるの。お惣菜も、野菜のうま味が最大限活かされていてとてもおいしいの。お肉料理ならさらっとした脂身の桜山豚を使ったトンカツがおすすめ。さらに、玄米か白米が選べたりと、とにかくヘルシー！ 私のみずみずしさの秘訣は、ここのランチのおかげかもしれないわ♡歌舞伎町は昔から、まるでおもちゃ箱をひっくり返したようなまちだと思うの。新宿区役所通りのイルミネーションも盛り上げているからその時はぜひ見に来てね。もちろん、このまちにはいろいろな楽しみ方があるから、いつ来ても大歓迎よ。

新宿区新宿3-15-17 伊勢丹会館4F
☎03-5368-3378
営 平日・土 11:00～16:00／17:30～22:30
日・祝 11:00～16:00／17:30～21:30
休 不定休
MAP P.10-11 D-2





ジュクブラボーズ★カオル
本名、藤沢薫。株式会社チェックメイト代表取締役社長。特定非営利活動法人新宿歌舞伎町区役所通り3A会 理事長。

SHINJUKU plus 読者プレゼント

PRESENT

PRESENT 1　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。



ビフテキ家あづま

ビフテキ家あづまのディナーコース（3,500円相当）乾杯ドリンク付きのお食事券を2組4名様にプレゼントいたします。



ビフテキ家あづま
新宿区新宿3-6-12
藤堂ビルB1F
☎03-3351-0188
MAP P.10-11 D-3



ライヴハウス 新宿ケントス

懐かしのディスコソングの生演奏を聴きながら食事が楽しめる、新宿ケントスの1ドリンク2フード（5,500円相当）のお食事券を2組4名様にプレゼントいたします。



新宿ケントス
新宿区新宿3-18-4
セノビル6F
☎03-3355-6477
MAP P.10-11 C-3

PRESENT 2　蒔絵御朱印帳



日本の伝統工芸の「蒔絵」を施した蒔絵御朱印帳を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 3　書籍「いまこそ行きたい！荒木町 令和最新版」



荒木町の飲食店232店舗を紹介したガイドブック「いまこそ行きたい!荒木町 令和最新版」を3名様にプレゼントいたします。

PRESENT 4　オリジナル付箋



新宿観光振興協会オリジナル付箋を30名様にプレゼントいたします。

締め切りは2020年2月29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.12は、2020年春に発行予定です。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

新正宿

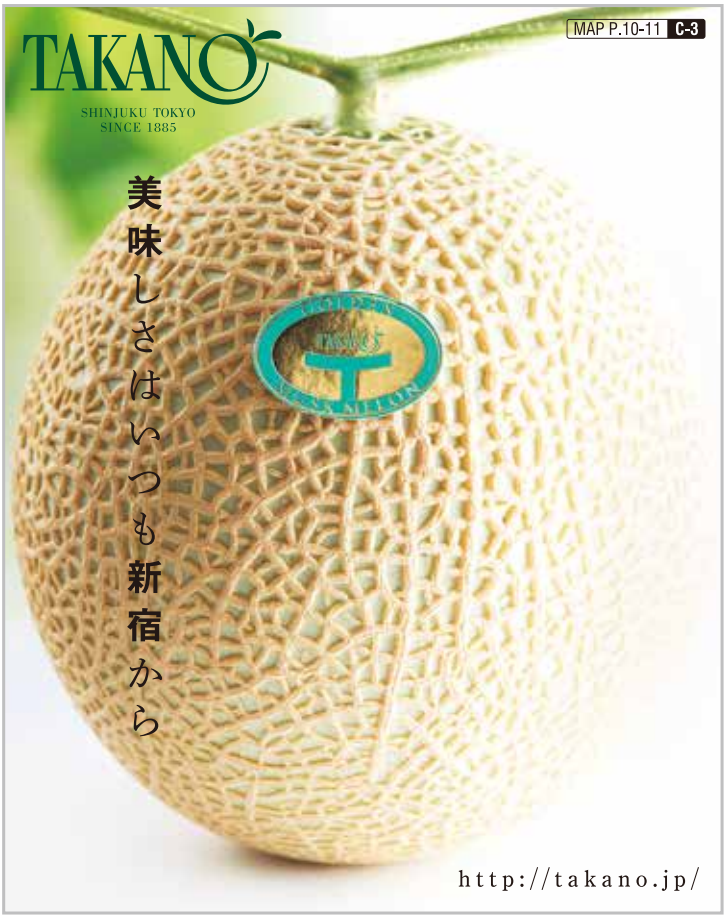
丸正食品チェーン

丸正チェーン商事株式会社
TEL.03-3355-2211
http://www.marusho-chain.jp/

MAP P.10-11 C-3

TAKANO
SHINJUKU TOKYO
SINCE 1885

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

あなたの知らない歴史がここにあります。

さきの大戦における、兵士、戦後強制抑留者、海外からの引揚者の労苦について、見て、聞いて、知ることができます。



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
※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

https://www.heiwakinen.go.jp

SHINJUKU plus
新宿plus vol.11
2019年9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9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
・価格はすべて税抜き表記です（ただし一部その限りではありません）