

新宿

新宿区の
情報誌

SHINJUKU
+ plus

新宿プラス
vol.13
2021.AUTUMN-WINTER
FREE

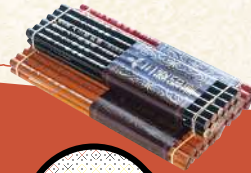


特集

新宿

はじめで 物語

Shinjuku Hajimete Story
with 小島よしお



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 Shinjuku Gourmet

新宿で世界を旅するスイーツ

逸品

クリアソン新宿の選手のみなさんご紹介

新宿区内で

運動しよう!



SHINJUKU TOURIST INFORMATION TIMES

新宿 観光案内所通信

ホテル編

すべてのものにはじまりはある。古今東西の文化が出合い、刺激し合いながら発展してきた新宿では、たくさん「日本初」の出来事があった。大好きな食べものやカルチャー、記憶に残る行事……。えっ、あれも？という、意外なエピソードにも出会えるはず。「はじめ」の物語を探して、街歩きに出発！

営業時間・休業日が記載と異なる場合があります。詳細は店舗にご確認ください。



探しに行こう！

一緒に はじめて

新宿 はじめて

はじめて 物語

Shinjuku Hajimete Story

あのルーツはここにあり！

お笑い芸人
小島 よしおさん

1985
昭和60年



いちご大福

新宿が誇る和菓子の新定番
お餅と餡、甘酸っぱいいちごの
取り合わせが絶品のいちご大
福も、新宿が発祥。大角玉屋
の「元祖いちご豆大福」がブー

1918
大正7年



かつ丼



早稲田大学の学生の
ひとことから生まれた？
今や多くの人に親しまれている
卵とじかつ丼。その第一号は、惜
しまれつつ閉店した早稲田のそ
ば屋、三朝庵といわれています。
大正時代、「余ったトンカツを
卵でとじてみれば」という学生
のひとことをきっかけに丼に
して出したところ、たちまち
評判を呼んだといわれています。

はじめて プチ情報

早稲田大学創設秘話

1882 (明治15) 年に創設され、創立者・大隈重信の別邸の住所にちなみ「早稲田学校」などと呼ばれた「東京専門学校」が前身。1902 (明治35) 年、大学へ昇格し、「早稲田大学」となりました。

早稲田大学 新宿区戸塚町1-104 MAP P.16-17 D-2



僕も
早稲田
出身です

大好きなあの味覚も
食品のルーツは新宿にあり
多くの人が訪れ、賑わう新宿。
食べものは「はじめて」に満ちている。



1872

明治5年



近代農業と園芸

絶滅危惧種の保存・展示を行う温室

写真提供：
環境省新宿御苑管理事務所



ハイカラフルーツは新宿経由、全国行

今の新宿御苑の場所は明治初期の1872(明治5)年以來、近代農業の研究新興拠点でした。温室を用いたラン栽培や、国産いちごのルーツとなる「福羽いちご」などの品種改良をはじめて成功。その苗は全国各地に送られ日本での果実栽培の原点となりました。



1908(明治41)年の温室



よしお先生のひとこと講座
いちごやメロンのほかにも、今僕たちが食べている多くの果物が、この農事試験場で品質改良されました

新宿御苑 **MAP P.10-11 D-4**

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)
 ※酒類持込禁止、遊具類使用禁止 (毎月(月曜祝日の場合、翌平日))



プチ情報

1919 大正8年



マスクメロン

新宿高野 看板のマスクメロンは新宿生まれ

新宿御苑ではじめて栽培されたフルーツのひとつが、マスクメロンのもととなる温室メロン。新宿の果実専門店、新宿高野はマスクメロンを高級フルーツギフトとして、1919(大正8)年に取り扱いを開始。看板商品として、たくさんの人を魅了してきました。



1937(昭和12)年当時の店舗



新宿高野本店 **MAP P.10-11 C-3**

新宿区新宿3-26-11 B1F/B2F
 ☎B1F 03-5368-5149 / B2F 03-5368-5151 ◎10:00～20:00

1904

明治37年



クリームパン



元祖いちご豆大福®
324円



元祖クリームパン
216円



1909(明治42)年当時の店舗



1985(昭和60)年頃当時の店舗

大角玉屋 本店 **MAP P.12-13 C-1**

新宿区住吉町8-25 ☎03-3351-7735
 ◎平日 9:00～19:30 / 日・祝 9:00～18:30

ムを呼び、今では季節の定番となりました。

まだまだあるよ

アイデアのタネはあのお菓子!?

明治の頃、新宿中村屋の創業者夫妻は初めて食べたシュークリームに感動し、新たなパンを着想。あんぱん、ジャムパンと並ぶ菓子パン界のレジェンド、クリームパンが誕生しました。

新宿中村屋

スイーツ&デリカ
Bonna/ボンナ
 新宿区新宿3-26-13
 新宿中村屋ビル B1F
 ☎03-5362-7507
 ◎10:00～20:30

MAP P.10-11 C-3



新宿 **はじめて**

はじめて物語

Shinjuku Hajimete Story

あのルーツはここにあり!

文化の発祥地 新宿にあり!

えっあれも!?

江戸の庶民文化あり、時代時代の最新トレンドあり。いまでは当たり前になったあれもこれも、新宿が「はじめて」だった。



映画

1931

昭和6年



日本語字幕映画

映画『モロッコ』で日本初の字幕版を上映

無声映画時代の1920(大正9)年から、洋画の封切館として知られた武蔵野館は、映像と音声同期するトーキー映画の時代になっても最新の海外作品に触れられる劇場でした。1931(昭和6)年、武蔵野館などで封切られた米国作品『モロッコ』は、日本で初めてのスーパースポーツ版(日本語字幕)として上映。本国版そのままの臨場感で観衆を魅了しました。



「ブーム・タウン」公開時のにぎわい
1947(昭和22)年11~12月
武蔵野興業株式会社所蔵写真

新宿武蔵野館

MAP P.10-11 C-3

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/

1964

昭和39年



ウォーキング運動



2018(平成30)年
小金井公園・ウォーキングフェスタの様子

よしお先生のひとこと講座

明治神宮外苑の絵画館前にある「あるけあるけ」の碑は、運動発足40周年を記念して建てられました



ウォーキング運動発祥記念碑

新宿区霞ヶ丘町2-1 MAP P.12-13 A-4

「歩け歩けの会」から誕生したウォーキング運動
日本初といわれるウォーキング大会は、1964(昭和39)年の東京五輪会期中、神宮外苑絵画館前から世田谷・駒沢公園に向けて歩く大会としてスタートしました。そんな歴史に思いを馳せて、今の新宿を歩いてみるのも楽しいですよ。

運動

1909

明治42年



国産飛行機

新宿で翼に乗せた夢
ライト兄弟から7年後。陸軍軍人の日野熊蔵は1910(明治43)年、エンジンも自作した初の国産飛行機「日野式一号機」を完成させました。製作場所となった林田商会の跡地は新宿区の指定史跡となっています。

国産飛行機発祥の地
新宿区西五軒町12-10

MAP P.14-15 B-1

産業

1887

明治20年



鉛筆

苦心の実った国産鉛筆
後の三菱鉛筆創業者である眞崎仁六は、1887(明治20)年、第3回パリ万博で見た鉛筆の実用性に感銘を受け、「眞崎鉛筆製造所」を創業し試行錯誤の末、新宿の地で国産化。学校から官庁まで、日本の発展を支えました。



1901(明治34)年に「通信省(現:総務省)御用品」として採用された局用鉛筆

鉛筆の碑

新宿区内藤町1 多武峯内藤神社 内藤児童遊園内

MAP P.12-13 B-3

飛行機が作られていたなんてびっくり!



文化

1887

明治20年頃



東京縁日

夜店文化のはじまり

わたあめ、焼きそば、金魚すくい。東京の縁日に夜店が並ぶようになったのは、江戸時代末から賑わった「神楽坂の毘沙門様」こと善國寺が発祥といわれています。人出のために車馬の往来が困難になるほどだったそう。



縁日は、「神楽坂まつり(ほおずき市)」として受け継がれている。写真は2018(平成30)年の様子

1490

延徳2年



招き猫



新宿にある自性院は、秘仏・猫地蔵を安置する「ねこ寺」として有名です。豪商の娘の冥福を祈って奉納されたという「猫面地蔵尊」などねこ関係のエピソードが豊富で、招き猫発祥の地という説も。

秘仏・猫地蔵が待つ「ねこ寺」



善國寺 MAP P.14-15 C-2
新宿区神楽坂5-36 ☎03-3269-0641



自性院 MAP P.18-19 A-2
新宿区西落合1-11-23 ☎03-3951-4927



小島よしおさんのインタビューはP.26

Present

サイン色紙と絵本を3名様プレゼント!
詳細はP.27をご覧ください

よしお先生のひとこと講座

ホビーセンターカトー東京の売り場は、鉄道模型店のなかでも日本最大級。お店の前では「デハ268」が迎えてくれます



ホビーセンターカトー東京 MAP P.18-19 A-2
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

いつでもアトムに出会える



新宿生まれの名作

生まれも育ちも新宿・高田馬場

鉄腕アトム

作中、高田馬場の「科学省」で誕生した鉄腕アトム。新宿区の「新宿未来特使」で、区のシンボリック的存在です。リアルの新宿の街角で、その姿に出会えます。



高田馬場駅の壁画

高田馬場駅早稲田口高架下に、過去・現在・未来で活躍するアトムの姿が。

新宿区高田馬場2-14-26 MAP P.16-17 B-1



アトム通貨

アトム1歳の誕生日に当たる2004年4月7日、地域の人たちの手で誕生した地域通貨。アトムと一緒に街を盛り上げましょう。



非売品

くりまんアトム

手塚治虫も常連だった御菓子司「青柳」で、栗まんじゅうになったアトムと遭遇!

青柳 新宿区高田馬場4-13-12 ☎03-3371-8951
営業 月~土 10:00~18:00 / 祝祭日 10:00~17:00 休日 MAP P.16-17 A-1



人気のE235系山手線のNゲージ



国産初のNゲージ発売開始当時の広告

鉄道模型

1965

昭和40年



国産初の「Nゲージ」模型

日本で現在ポピュラーなNゲージ(レール幅9ミリ)サイズの鉄道模型を国産化したのは、現在の関水金属。落合にある鉄道模型の「シヨールーム」ホビーセンターカトー東京の親会社です。シヨールームのジオラマには子どもから大人まで、今日もたくさんさんの夢を乗せた鉄道模型が走っています。



America

アメリカ

America



ビッグサイズの ニューヨーク発シュークリーム

ニューヨークで15年以上愛されているスイーツの名店が神楽坂に。現地で人気のブルックリンシューは、サクとした食感の生地と上品な甘さのクリームが特徴。ガブッと豪快にほおばりましょう。



チカリシヤスNYアマリージュ

新宿区神楽坂3-2 YSビル1F
☎03-6265-3191 ☎11:00~22:00
Ⓜ無休 MAP P.14-15 C-2

カスタード
ブルックリンシュー
410円



Asia

アジア

Asia

Taiwan



カラフルな台湾風パイ菓子

酥菓子とは、サクサクとした生地の台湾スイーツ。うずまき酥は、餡をパイ風生地で包んだ四ツ谷一餅堂のオリジナルメニューです。りんごやかぼちゃなど、季節によってさまざまな味を楽しめます。



四ツ谷一餅堂

新宿区四谷1-17-8 ☎03-5639-9292
Ⓜ8:00~15:00 Ⓜ日、月、木

MAP P.12-13 D-3



うらがし
酥菓子 各330円

China



ほっとするやさしい味の中華スイーツ

広東式ミルクプリン、桃の木の樹液で作るゼリーみたいな桃膠（タオジャオ）と、白玉と一緒に味わう中国の伝統的なスイーツ。まろやかでやさしい味わいは、本物そのものです。



甘露

新宿区西早稲田3-14-11 ☎03-6823-5484
Ⓜ11:30~18:00 Ⓜ木ほか

MAP P.16-17 C-2



おうちで甘露
桂圆山楂銀耳湯セット(2人前)
702円

※オンラインのみの販売となります



タオジャオワンズシューアンピナイ
桃膠丸子双皮奶
748円

逸品 スイーツ



OK

世界各国のさまざまな味を楽しめます。
世界のスイーツで旅行気分を味わいましょう。

があります。詳細は店舗にご確認ください。



トゥンカロン
各380円~

Korea



写真映え間違いなし! 韓国生まれの「トゥンカロン」

韓国で3年前から人気のスイーツ「トゥンカロン」は、クリームやガナッシュをたっぷり挟んだボリューム満点のマカロン。かわいい見た目と、食べ応えのある濃厚な味わいが若者に大人気です。



いちごマカチーノ
840円

フローズンドリンクに、たっぷりの生クリームとミニマカロンをトッピングしたオリジナルドリンク

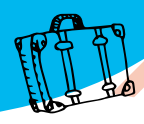
マカプレッソ本店

MAP P.16-17 A-3

新宿区百人町2-3-21 2,3,4F
☎03-6380-3875
Ⓜ9:30~23:30 Ⓜ無休



とろりん



Europe ヨーロッパ Europe



Italy 高級感あふれる
本格イタリアンジェラート

渋谷区富ヶ谷に店を構えるチョコレートの名
店「テオプロマ」のオーナーシェフ、土屋公二
氏が手掛けるジェラート専門店。毎朝作り立
ての本格ジェラートが店頭に並びます。上品
で濃厚な味となめらかな舌触りは格別です。



ジェラテリア テオプロマ [MAP P.14-15] C-2
新宿区神楽坂6-8 Borgo Oojime 1F
☎03-5206-5195 ⑨10:30~19:30 ㊿月



ジェラート ダブル 730円
※お持ち帰りの価格です



France フランス・ボルドーの
手間暇かけたカヌレ

無添加のフランスの焼き菓子が
味わえるカフェ。牧草飼育
牛の牛乳から作る“グラス
フェッドバター”を使用した
カヌレは、甘さ控えめで上品
な味わい。天然バニラビーン
ズがふわっと香ります。



カフェ チェスタ [MAP P.18-19] B-3
新宿区中井1-7-5 ☎03-6875-0947
⑨10:00~15:00 ※売り切れ次第閉店
㊿月~金

カヌレ・ド・ボルドー
250円

新宿で
世界を旅する



多国籍のまち・新宿では、スイーツも
日本でも知られている定番から珍しいものまで、

※営業時間・休業日が記載と異なる場合

Singapore



本場シンガポールの味が
楽しめる老舗店のカヤ・トースト

こんがり焼いた食パンに、ココナッツミルクをベース
とした“カヤジャム”を挟んだシンガ
ポールのソウルフード。ジャムとバ
ターと一緒に挟んだカヤトースト
バターは、朝食にもぴったり。



Middle East 中東 Middle East

じゅわっ



Turkey 甘いシロップが染み込んだ
トルコの代表的スイーツ

ヴァクラバは、薄いパイ生地を何
層にも重ねてナッツを挟むトル
コの伝統菓子。仕上げにか
けるたっぷりのシロップが
じゅわっと広がり、甘い!気
づけば、やみつきになるおい
しさです。



チャンカヤ [MAP P.10-11] B-3
新宿区西新宿1-15-7 西口ライフビル3F
☎03-3345-0244
㊿月~金・日・祝 11:30~15:00 / 17:00~23:30
土 17:00~23:30
㊿無休

ヴァクラバ (4個)
580円



カヤトーストバター (ドリンクセット) 730円

ヤクンカヤ トースト
Ya Kun Kaya Toast 新宿住友ビル店
新宿区西新宿2-6-1 新宿住友ビル B1F
☎03-6258-1358
⑨7:00~20:00 ㊿ビルに準ずる [MAP P.10-11] A-3

※9月中休業。10月より再開予定。営業再開については店舗にご確認ください

近場で
ぜいたく!?

自分らしく過ごせる 新宿のホテル

新宿区には個性的なホテルがそろっています。宿泊や食事はもちろん、ワーケーションでの利用ができたり、とびっきりの眺望を楽しめたりと、さまざまな楽しみ方ができる新宿のホテルをご紹介します。



Q.1

温泉

露天風呂にゆっくりつかりたい

ONSEN RYOKAN

由縁 新宿なら、
新宿にいながら露天風呂を
楽しめますよ!



箱根の源泉から直送されたお湯が楽しめる
露天風呂が自慢の宿。ゆったりと温泉につ
かりながら、新宿のまちを一望できます。



Nacasa & Partners



ONSEN RYOKAN 由縁 新宿 MAP P.12-13 A-2

新宿区新宿5-3-18 ☎03-5361-8355
温泉の利用時間 6:00~10:00 / 15:00~26:00
※宿泊客のみ利用できます

Q.2

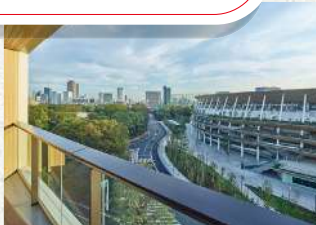
眺望

ここにしかない景色を堪能したい

三井ガーデンホテル
神宮外苑の杜プレミアなら、
国立競技場が目の前です!



L字型バルコニーを併設したデラックスツイ
ンの客室からは、目の前の国立競技場と、
都心の風景の両方が楽しめます。



三井ガーデンホテル神宮外苑の杜プレミア MAP P.12-13 A-3

新宿区霞ヶ丘町11-3 ☎03-5786-1531
[写真の客室] デラックスツイン 総面積: 38.0㎡ 定員: 2名

読んで・知って・遊びに来てね

新宿 観光 案内所



通信

ホテル編

SHINJUKU TOURIST INFORMATION TIMES

2021 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!

新宿観光案内所では、新宿の観光スポットやイベ
ント情報などを発信しています。案内所内にはス
タッフが常駐しているので、お客様からのさまざま
なお問い合わせに際しては、お客様からのごまごま
なお、新宿にお越しの際は、マスクの着用、手洗
いの徹底、3密の回避などの感染予防対策にご協力
をお願いします。



新宿 観代

しんじゅく みろよ 新宿観光案内所勤務。
お客さま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 (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
カテゴリー3
東京観光案内窓口
MAP P.10-11 C-3



Q.4

読書

誰にも邪魔されずに、一日中本を読みたい

BOOK AND BED TOKYO SHINJUKUなら、時間を気にせずゆっくり読書ができますよ！



「泊まれる本屋®」がコンセプトの簡易型ホテル兼カフェ。落ち着いた照明とくつろぎの空間で、時間を忘れて読書に没頭できます。



BOOK AND BED TOKYO SHINJUKU

新宿区歌舞伎町1-27-5 歌舞伎町APMビル8F
☎03-6233-9511 ☺ カフェ 12:00~24:00/
ブックラウンジ利用 13:00~21:00
ブックラウンジ利用のみ 1時間 700円+1オーダー
※シャワールームはご利用できません

MAP P.10-11 C-2

Q.3

ワーケーション

自宅以外の場所で集中して仕事に取り組みたい

ホテルグレイスリー新宿のテレワーク応援プランはいかがですか？



新宿駅東口から徒歩5分。客室は、全室にデスクライトを常設し、コンセントも充実。テレワークのほかにも、ゆっくり一人の時間を過ごしたい時にもおすすめです。



ホテルグレイスリー新宿

MAP P.10-11 C-2

新宿区歌舞伎町1-19-1 ☎03-6833-1111
☺ テレワーク応援プラン 9時~18時まで最大9時間滞在
※最終チェックアウト18:00



PICKUP

SPOT

ホテルといえば！ グルメ&アートも別格

ART

懐かしさが新しい！
神楽坂にたたずむ昭和レトロな日本家屋のホテル

昭和の日本家屋を改築したホテル。客室には、浮世絵や和文様が描かれた手ぬぐいアートなど古き良き昭和のインテリアが随所に散りばめられています。



おすすめPOINT

四季折々の草花が楽しめる庭園は必見

神楽坂レトロなホテル

MAP P.14-15 C-2

新宿区神楽坂4-1-3 <https://www.retro-na-hotel.com/>
[写真の客室] Room1 (ファミリータイプ) 定員: 9名



遊び心のある
モダンなデザインの客室

モダンなデザインとくつろぎの空間が融合した大人の隠れ家ホテル。ハンモックやソファベッドなど、くつろげる家具を揃えた客室で、ゆったりとした時間を楽しめます。



おすすめPOINT

広々使える50㎡超えの客室

Hotel Vintage 神楽坂

MAP P.14-15 A-1

新宿区中里町30 ☎03-6265-3554
[写真の客室] Executive Room 総面積: 56.0㎡ 定員: 6名



GOURMET

開放的な空間で
贅沢なティータイム

窓一面に美しい緑が広がるガーデンラウンジ。季節のアフタヌーンティーを味わいながら、優雅なひと時を過ごせます。



おすすめPOINT

吹き抜けの天井がエレガント！

リーガロイヤルホテル東京

MAP P.16-17 D-2

新宿区戸塚町1-104-19 ☎03-5285-1121
☺ ガーデンラウンジ 11:00~20:00



健康的でおいしい朝食を
オープンテラスで

産地直送の素材にこだわった朝食メニューを3種類から選べるカフェ。朝の光が差し込むオープンテラスで、一日のはじまりを過ごしませんか。



おすすめPOINT

数量限定のフレンチトーストも絶品！

かどやホテル

MAP P.10-11 B-3

新宿区西新宿1-23-1 ☎03-3346-2561
☺ カフェ・ラ・ヴォワ 7:00~23:00





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。
 ◎10:00~19:00
 ⑥定休日なし(12月29日~1月3日は除く)



新宿御苑前駅出発

おすすめ 散歩コース
 新宿駅周辺で自然をまったり楽しむコース
 徒歩 約40分
 食卓・休憩等除く

- START** 新宿御苑前駅
- 新宿御苑で四季の移ろいを感じる**
 新宿区内藤町11
 まずは大都会のオアシスで、色とりどりの紅葉を楽しみます。
 ※酒類持込禁止、遊具類使用禁止(こども広場除く)
- ねぎしで贅沢牛たんランチ**
 新宿発祥の牛たん専門店「ねぎし」。香ばしく焼き上げた牛たんは食べ応え抜群。
 お弁当 しろたんセット 2,250円
 新宿区西新宿1-16-5 菊水ビル2F
- ザ・ジョーンズ カフェバーでひととき**
 ニューヨークテイストのおしゃれなカフェで、濃厚なケーキをいただきます。
 チーズケーキ ブラウンニー 1,100円(税込、サービス料別)
 新宿区西新宿3-4-7 キンプトン新宿東京
- 新宿中央公園で散歩**
 区立公園では最大面積を誇ります。植物の香りに包まれる園内を一周しましょう。
 新宿区西新宿2-11
- GOAL** 都営都庁前駅



新宿で大人の道草を

新宿 東横石 **柿傳**

東京都新宿区新宿3-37-11 安与ビル6~9階 ホームページ
 TEL: 03-3352-5121 FAX: 03-3350-5111
 営業時間 11時~L.O.14時(土日祝15時) 17時~22時(L.O.20時)
 ※新型コロナの影響により、営業内容が異なる場合がございます。



T&T III
 BUILDING

www.tandt-bldg.co.jp

T&Tビル株式会社
 東京都新宿区新宿3-17-5 T&T IIIビル7F (地下B6出入口直結)

Shinjuku Free Wi-Fi
利用できます!



このステッカーが目印!



FUJITA
フジタと描く、未来のカたち。
DaiwaHouse Group®

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

「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



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



四ツ谷駅出発

おすすめ 散歩コース

徒歩
約45分

食卓・休憩等除く

四谷でおしゃれな和洋探索コース

2

アンポルテで焼き菓子をゲット



2

フィナンシェやフルーツケーキなどが入ったギフトボックスはプレゼント
ギフトセット1,830円 にびったり。
新宿区四谷2-14-9 森田屋ビル2F

1

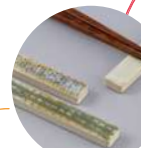
JR 四ツ谷駅



1 START

お土産

器とアンティークのお店



美大卒の店主がセレクトした美濃焼の箸置き
新宿区若葉1-4



箸置き 各700円

3

須賀神社を参拝

江戸時代初期から四谷のまちを見守ってきた神社。社殿の華やかな天井画は必見です。
新宿区須賀町5



4

パールニタラでランチ



ネパールの家庭の味が楽しめるお店でガバオライスを堪能。スパイスの香りが口いっぱいに広がります。
新宿区信濃町34 トーシン信濃町駅前ビル B1F
ランチセット ガバオ 900円

5

明治神宮外苑をぐるっと散歩



イチョウ並木を抜けた先には、スポーツや文化にまつわるさまざまな施設が並びます。

6

GOAL JR 信濃町駅



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

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。宿場の模型や、江戸の商家、市電車両などの再現展示を楽しむことができます。

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)

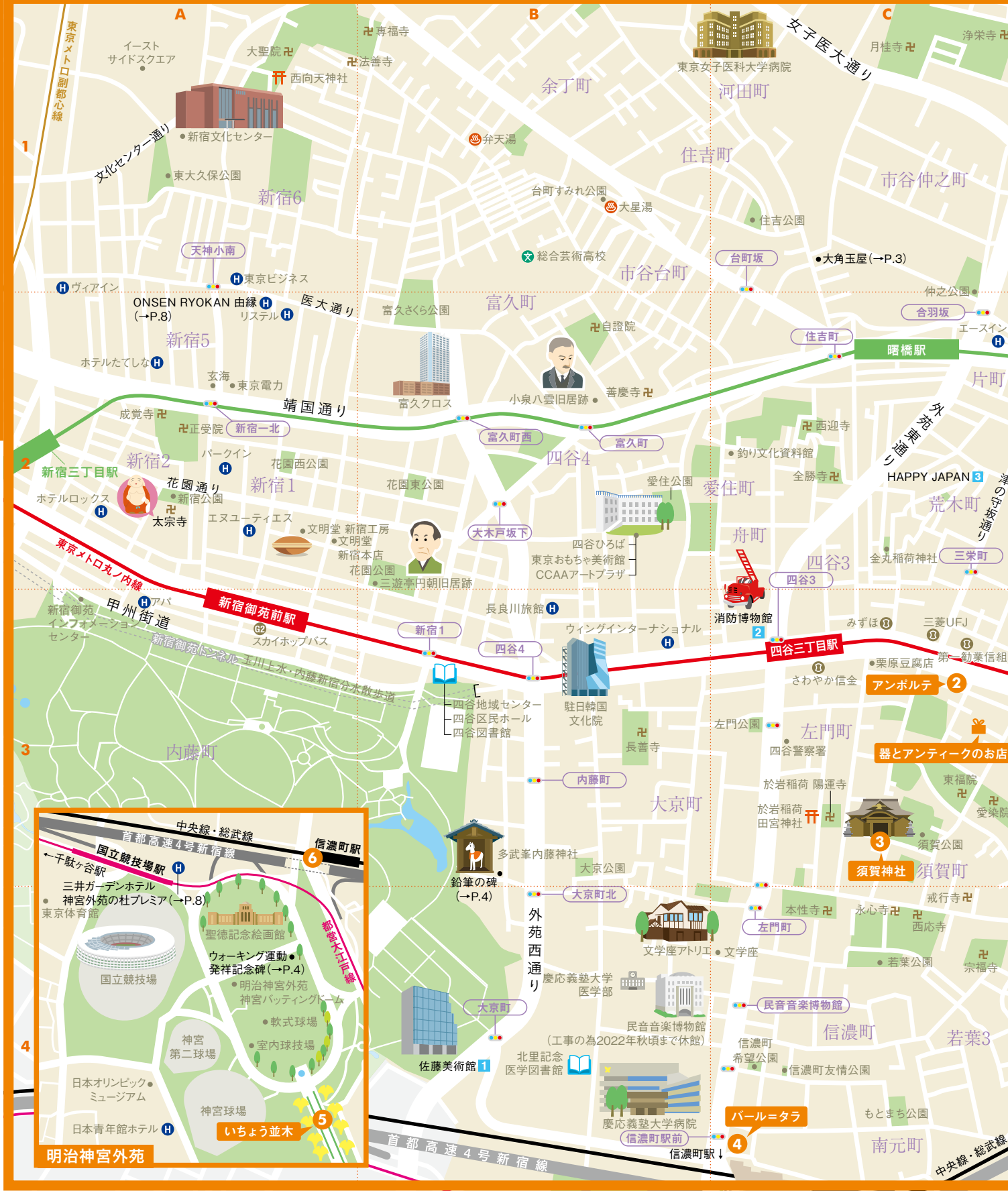
休館日 第2・4月曜日 (祝日の場合翌平日)

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

※当館ホームページをご確認のうえご来館ください。

4



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 休館日 日曜日、年末年始、展示替え期間
 ※当館ホームページをご確認いただきご来館ください。

消防博物館 2



消防の歩みを一堂に今なお進化し続ける消防がわかる! 江戸時代に描かれた絵巻、錦絵から大正時代の消防クラシックカー、さらには、最新の消防隊の装備まで消防に関するものがずらりと展示されています。

新宿区四谷3-10 TEL.03-3353-9119 入館無料
 開館時間 9:30~17:00 (新型コロナ感染症拡大防止のため当面16:00まで)
 休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌平日)
 年末年始(12月29日~1月3日)・館内整備日

東京メトロ丸ノ内線
 「四谷三丁目駅」2番出口より直ぐ <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/ts/museum.html>



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



飯田橋駅出発

おすすめ 散歩コース

徒歩 約20分
食事・休憩等除く

神楽坂の新たな魅力発見コース

- START**
JR 飯田橋駅
- キッチン&ワイン アガリス神楽坂で腹ごしらえ**
日本ワインに合わせたビストロイタリアン。前菜付きのお手頃ランチコースが嬉しい!
新宿区神楽坂4-3 楽山ビル B1F
ランチコース料理 1,100円
- 神楽坂ウオレティア YAMATOUで買い物**
職人が手掛ける革小物店。どれも素敵で目移りしちゃう!
新宿区神楽坂5-32
コースター 1,320円
- まぐねっとPointで雑貨をチェック**
ディスプレイコーディネーターの店主が営む雑貨店。どこかほっこりするアイテムばかり。
新宿区神楽坂6-58-2
ハンドタオル 660円
- 白銀公園でゆっくり休憩**
1943年開園の歴史ある公園。イチョウやケヤキの大きな木を眺めて、リラックス。
新宿区白銀町3
- GOAL** メトロ 神楽坂駅

3 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
千月 牧 幸本



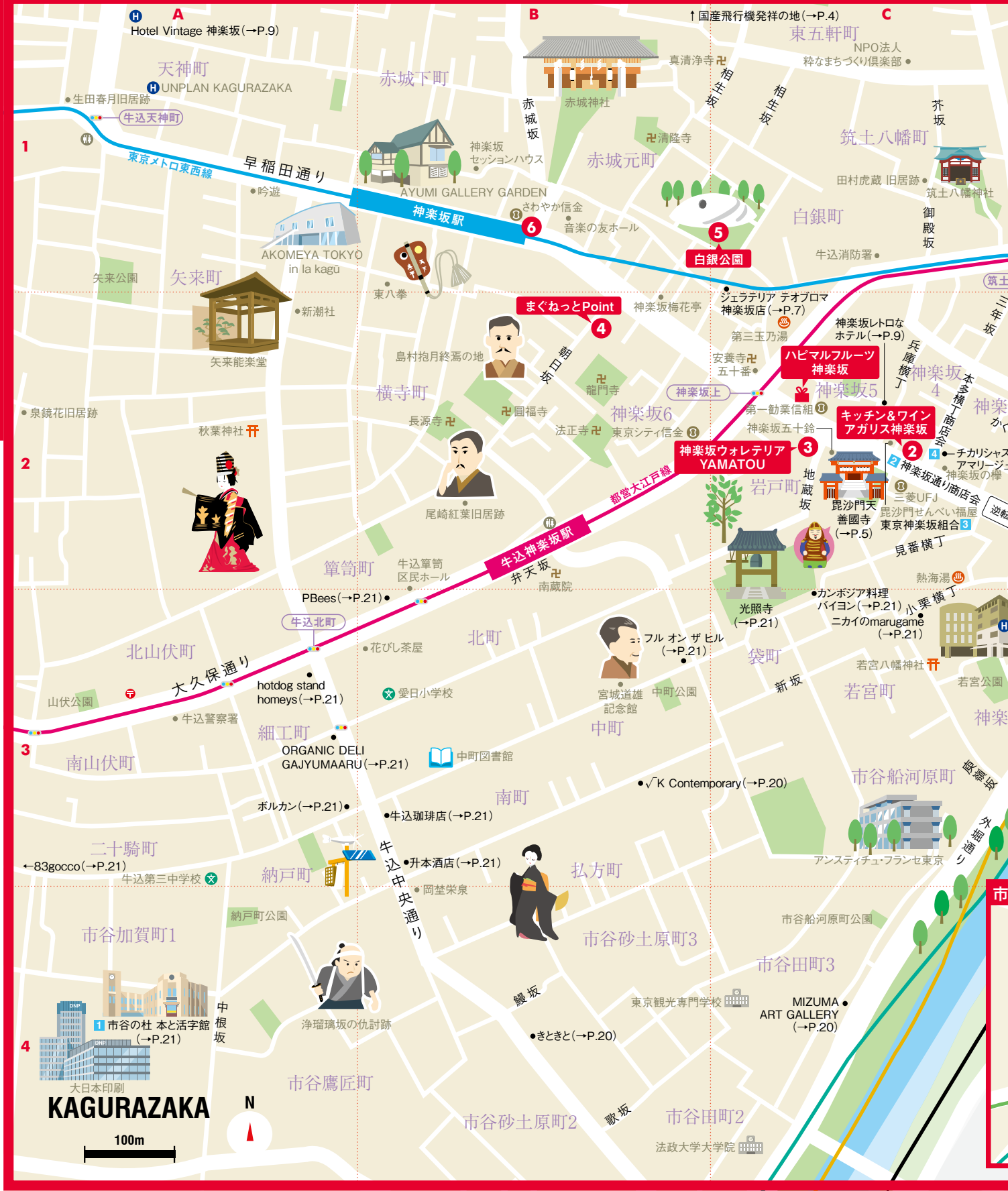
4 歴史のある、神楽坂最大の横丁

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





市谷の杜 本と活字館
Ichigaya Letterpress Factory

大正期の建築を復元した、活字と本づくりの文化施設。文字のデザイン、鋳造から印刷、製本までのプロセスを展示しています。古い活版印刷機が稼働する様子も公開しています。

入館無料 ※予約制 <https://ichigaya-letterpress.jp/>
新宿区市谷加賀町1-1-1 大日本印刷
TEL.03-6386-0555
開館時間 平日11:30~20:00/土日祝10:00~18:00
休館日 月・火曜日(祝日の場合は開館)、年末年始

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 ベスト神楽坂ビル6階
TEL.&FAX.03-3268-2802
<http://www.kagurazaka.in/>

神楽坂通り商店会



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



新大久保駅出発

おすすめ 散歩コース

新宿で旅行気分を味わうコース

徒歩 約40分
 食事・休憩等除く

1 START JR 新大久保駅

2 Café ONでスイーツを堪能
 眠っているくまがのったかき水。目でも舌でも楽しめます。
 新宿区百人町2-1-1 K-PLAZA 2F
 お眠りくまんピンス パッピンス 1,320円

3 大久保通りで韓国旅行気分♪
 韓国のグルメや雑貨店の並ぶまちは、歩くだけでも楽しい!
 新宿区百人町1~2丁目界隈

4 戸山公園でいざ箱根山登山
 山手線内で最高峰の箱根山を登頂してみよう。
 新宿区戸山3

5 阿香米线でライスヌードルに挑戦
 中国のソウルフード・ライスヌードルの専門店。土鍋で煮込んだモチモチの麺は独特の食感。
 新宿区高田馬場2-14-9 アティレビル2F
 碗米线 特製揚げ豚 869円

6 GOAL JR 高田馬場駅

3 爱国製茶 西早稲田本店

お茶の心を伝える 爱国製茶

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

4 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)
 (カフェラストオーダーは17:00)
 休館日 月曜日(休日の場合その翌平日)、年末年始、臨時休館日
 カフェは、休館日および当面の間火水休業(祝日は営業)



韓国コスメ専門店 skin holic (スキンホリック) 1



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が営業中です。
<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

新宿区立新宿コズミックセンター 2



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
 利用時間 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



中井駅出発

おすすめ 散歩コース

定番から新スポットまで落合散歩コース

徒歩 約30分
食卓・休憩等除く

1 START

都営・西武新宿 中井駅

2 落合公園でのんびり

園内から西武新宿線を眺めながら体力をチャージ。遊具も充実しています。
新宿区中井1-14

3 林芙美子記念館で歴史に触れる

「放浪記」などの作家・林芙美子が晩年を過ごした家です。
入館料：一般150円、小中学生50円

4 オリーブモンドで具沢山のパスタを味わう

ランチはモチモチの生パスタをいただきます。
ほうれん草ベーコンきのこパスタ / 800円
新宿区上落合2-20-2

5 CAFE NAKAIでひと休み

白を基調とした明るい店内で、食後のデザート。コーヒーとの相性も抜群。
※ドリンクはテイクアウト可
新宿区中落合1-20-15

6 GOAL 西武新宿 下落合駅

お土産 伊良コーラ 総本店下落合

カルダモンやナツメグなどスパイスが効いたクラフトコーラ
THE DREAMY FLAVOR 500円
新宿区高田馬場 3-44-2

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。

<https://kanzashi.org>
 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)



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-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



美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

編集部おすすめ
散歩コース
市ヶ谷
ICHIGAYA



約 **4,000円** で

市ヶ谷

周辺を歩こう!

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、歴史と文化が交差する
市ヶ谷周辺を散歩します。

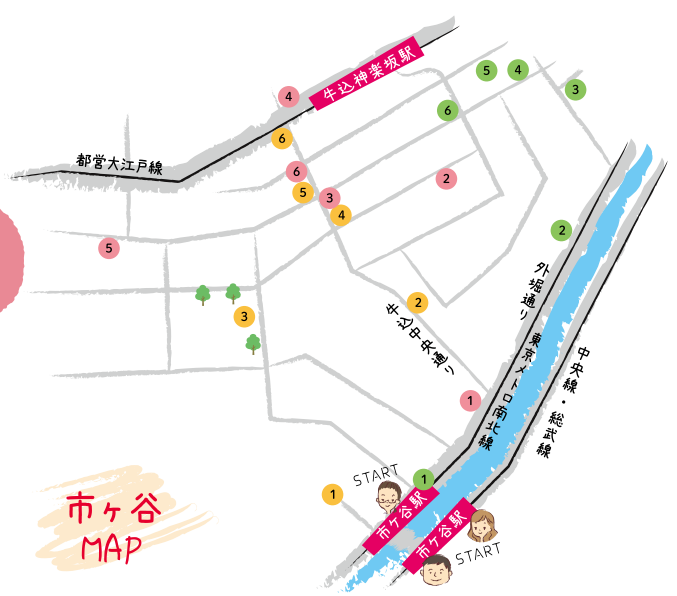


制作部長 45歳
編集デスク 34歳
編集アシスタント 25歳

雑誌の編集を通じて、いろいろ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。

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。

元気いっぱいの人な編集者。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。



市ヶ谷
MAP

※営業時間・休業日が記載と異なる場合があります。詳細は店舗にご確認ください。



特選海鮮
てんこ盛り丼
930円

富山の海鮮料理が
味わえるお店。
海鮮丼は、どん
ぶりからはみ出
すほど豪快!



きときと
新宿区市谷砂土原町3-4-2
☎03-3260-4251
MAP P.14-15 B-4



撮影:宮島径、Courtesy
Mizuma Art Gallery

先進的な
アートを楽しむ
コンテンポラリーアートの
画廊へ。日本やアジア
を中心に活躍するア
ーティストの作品を鑑賞
できます。

MIZUMA ART GALLERY
新宿区市谷田町3-13 神楽ビル2F
☎03-3268-2500
MAP P.14-15 C-4

浜田浄 図録 2020年個展
「記憶の地層—光と影—」
図録 1,000円



坂を登ったところにあ
る、現代アートのギャ
ラリーへ。エネルギーに
溢れた大迫力の
アート作品に感動し
て、図録を購入。



✓ K Contemporary
新宿区南町6
☎03-6280-8808
MAP P.14-15 B-3



本日のパスタランチ
1,200円

さっそくランチを食べて腹ごしら
え。産地直送の食材にこだわった
本格イタリアンが味わえるお店
へ。ボリュームたっぷりで大満足!

スオーロ・ダル・スオーロ
新宿区市谷田町2-3
有楽市谷ビル 2F
☎03-3268-3020
MAP P.14-15 D-4

1 START

由緒ある
神社を参拝
まずは靖国通り沿
いにある神社へ。新
宿区内に唯一現存す
る銅製鳥居は、区
指定文化財に登録され
ています。



市谷亀岡八幡宮
新宿区市谷八幡町15
☎03-3260-1868
MAP P.14-15 D-4



文化と粋のまちを
いざ探索!

1 START

駅の展示スペースで
江戸時代を学ぶ
東京メトロ市ヶ谷駅構内に
ある歴史展示コーナー。江戸
城周辺の地図が描かれてい
たり、南北線建設中に発掘
された石材で、江戸城の石
垣が再現されていたりと、
ちよとした博物館みたい!



江戸歴史散歩コーナー
新宿区市谷田町1
東京メトロ南北線改札内コンコース
MAP P.14-15 D-4



アートと歴史に
ふれたいな



本日のパスタランチ
1,200円

さっそくランチを食べて腹ごしら
え。産地直送の食材にこだわった
本格イタリアンが味わえるお店
へ。ボリュームたっぷりで大満足!

スオーロ・ダル・スオーロ
新宿区市谷田町2-3
有楽市谷ビル 2F
☎03-3268-3020
MAP P.14-15 D-4

1 START

おいしいもの
たくさん
食べるぞ!





チーズがとろり

チーズドッグ 黒いライムギ 1,030円



好きなお店に出会えました

この散歩コースで使った全額 **4,126円**

3種のパンズから選べるホットドッグ専門店。黒いのは、ライ麦パンのこと。カリッとしたパンズとジューシーなソーセージがやみつきになるな。



hotdog stand homeys
新宿区細工町3-18
☎03-6265-3851
MAP P.14-15 A-3



日替わりコーヒー Mサイズ 200円



すっきりしていてうまいな

最後にチーズドッグで小腹を満たす

プチサイズの肉まんとおまんを土産に

お土産はバナナブレッド

5 コスタリカ産の珈琲豆を購入

香りに誘われて、自家焙煎の珈琲豆専門店へ。一番人気は、ボルカン・アスールというコスタリカの農園から直輸入しているもの。苦味と酸味のバランスがよくとれていて、たしかに飲みやすい。



ボルカン・アスール【中煎り】950円



ボルカン
新宿区細工町1-2
☎03-3260-4588
MAP P.14-15 A-3



神楽坂ビール 576円

創業124年の酒屋

老舗酒屋で、神楽坂ビールを発見！種類ごとに神楽坂にいる野良猫にちなんだ名前がついているらしい。帰ったらこのビールで乾杯するとしてしよう。

升本酒店
新宿区納戸町9
☎03-3260-1631
MAP P.14-15 B-3

4 自分へのお土産は神楽坂のご当地ビールだ



一筆箋 440円

のんびり歩いてみよう



印刷のノウハウを学べる施設。昭和初期の工場がリアルに再現されていてワクワクするな。記念に一筆箋を買ってこよう。



市谷の杜 本と活字館
新宿区市谷加賀町1-1-1
☎03-6386-0555
MAP P.14-15 A-4

3 活版印刷の歴史を知る



プチあんまん 248円

プチ肉まん 248円

6 プチサイズの肉まんとおまんを土産に

最後は、小さな肉まん専門店へ。店主手作りのこだわりがぎゅっしりなんですって。お土産にプチサイズを買って帰ろう。



フル オンザヒル
新宿区中町37
☎03-3260-6996
MAP P.14-15 B-3



光蔵寺
新宿区袋町15
☎03-3260-1025
MAP P.14-15 C-3

5 お寺を参拝してひと休み

見晴らしの良い高台にあるお寺を参拝。鐘楼堂の隣にあるベンチでひと休みさせてもらいます。



ランチセット(カンボジアカレー) ライス・サラダ・スープ・デザート付き 1,000円



4 カンボジア料理で旅行気分

珍しいカンボジア料理のお店でランチ。マイルドで食べやすい本場の味が楽しめます。カンボジアの雰囲気味わいながら、旅行気分を堪能しちゃいます。

カンボジア料理 バイオン
新宿区袋町26 森田マンション1F
☎03-5261-3534
MAP P.14-15 C-3



お茶碗 各1,200円



3 かわいい食器、見つけた！

路地裏で、アンティークの食器のお店を発見。店内には、和柄の皿や茶碗が並んでいます。どの食器も可愛らしくて、見るだけでも癒される。

ニカイのmarugame
新宿区若宮町16 2F
☎03-6280-7790
MAP P.14-15 C-3



珍しいお店発見！



バナナブレッド 340円



たまにはゆっくりお散歩するの、もいいね

この散歩コースで使った全額 **4,224円**

無農薬・無肥料の自然栽培のお米や野菜など、オーガニックな食材にこだわった弁当店。素材本来の味が楽しめます。バナナブレッドをお土産にしようかな。

ORGANIC DELI GAJYUMARU
新宿区細工町1-15
☎03-6868-5346
MAP P.14-15 A-3



テイクアウトコーヒー 330円

5 テイクアウトコーヒーで一服

アパートの1階になにやら可愛らしいカフェが。絵本とお惣菜のお店なんだった。店内をのぞくと、本棚には絵本がずらり。コーヒー以外にもいろいろ楽しめそう！

83gocco
新宿区市谷加賀町2-6-1
MAP P.14-15 A-3



個包装の生はちみつ

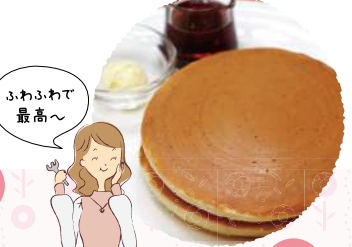
携帯用マヌカハニー 864円

4 携帯用のはちみつをゲット

ニージーランド産の生はちみつ専門店。ギフトにぴったりの雑貨やお菓子なども販売しています。



PBees
新宿区笹笥町18-3-119
☎03-3235-7858
MAP P.14-15 B-3



オリジナルホットケーキ 2枚 490円

3 ホットケーキを食べて休憩

ちよっとここで休憩がてら、甘いものをいただきます。銅板で焼いたホットケーキは、ふっくらおいしい！



牛込珈琲店
新宿区納戸町12
☎03-3267-4350
MAP P.14-15 B-3

クリアソン新宿の選手おすすめのルートをご紹介します



Start!

新宿区内で運動しよう!

新宿区内にもジョギングできる場所があることをご存じですか？
 緑豊かな落合・高田馬場エリアはジョギングやウォーキングに最適です。
 新宿を本拠地とするサッカークラブ・クリアソン新宿の選手のみなさんが実際にジョギングしているコースをご紹介します。

落合⇄高田馬場 ジョギング・ウォーキングコース

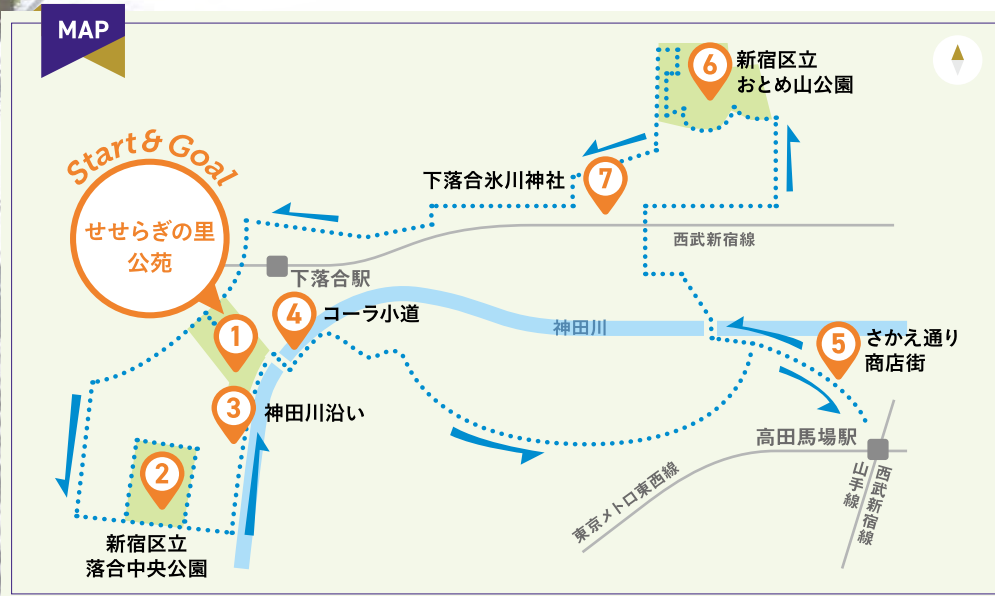
難易度 ★★★★★

コース距離 4.5km

所要時間 ●ジョギング 1時間
 ●ウォーキング 1時間30分



キャプテン 井筒 陸也選手



今回のコースの詳細なルートはこちらから!



さかえ通り商店街

にぎやかな商店街を通り抜けます
 飲食店を中心にさまざまなお店が軒を連ねます。
 新宿区高田馬場3丁目界隈
 [MAP P.16-17 A-1]



6 おとめ山公園

緑豊かな公園の中でひと休み

自然あふれる広大な公園。坂道や階段が多いので、ゆっくりでも充分トレーニングになります。
 新宿区下落合2-10
 ④4月～9月/7:00～19:00 10月～3月/7:00～17:00
 [MAP P.18-19 D-3]



7 下落合氷川神社

お参りをして、ラストスパートへ!

神田川の守り神として信仰されてきた下落合氷川神社。厄除、除災招福、商売繁盛など、さまざまなご利益があります。
 新宿区下落合2-7-12 ☎03-3951-3646
 [MAP P.18-19 D-3]

Goal!
 せせらぎの里公園

自分のペースで楽しみながら走りましょう



新宿区が連携するスポーツ団体

クリアソン新宿

@CriacaoShinjuku



CRIACAO SHINJUKU

Criacao Shinjuku(クリアソン新宿)は、新宿区を拠点とするサッカークラブです。“世界No.1のクラブ”を目指して日々活動しています。2012年株式会社Criacao(クリアソン)を設立。2020年には、スポーツ団体として初めて新宿区と包括連携協定を締結しました。スポーツの振興だけでなく、新宿のまちに密着した活動やイベントにも力を入れています。サッカーを通じて感動を創造し、人々の結び目になることを、ホームタウンである新宿から実現するとともに、「Enrich the world.」を掲げ、誰もが豊かな体の現者となれる社会を目指してまいります。



©Criacao 2021

FIFA CWC
ACL

CATEGORY

J1

クリアソン新宿は、J1から数えて

J2

5番目。関東サッカーリーグ1部

J3

に在籍しています。JFLへの

JFL

昇格を目指し、日々練習に

関東1部
Criacao Shinjuku

取り組んでいます。お互い

関東2部

コミュニケーションを取り

東京1部

合いながら、モチベー

東京2部

ションを高めて試合

東京3部

に臨んでいます。

東京4部



©Criacao 2021

MESSAGE



多様なあふれる新宿で、多くの人に愛されるクラブを目指しています。ぜひ応援してください！

クリアソン新宿 キャプテン
井筒 陸也選手

試合日程は
こちらからチェック！



走る前には
しっかり
準備運動を！

DF
米原 祐選手

MF
池谷 友喜選手

2

落合中央公園

ジョギングスポットとして
人気の公園。

だから、走りやすい！

落合水再生センターの屋上にあるので、見晴らしばつぐん。野球場(サッカーも可)やテニスコートなど、さまざまなスポーツ施設が併設されています。ここは、クリアソン新宿の練習場所でもあります。

新宿区上落合1-2
MAP P.18-19 C-4



運が良ければ、
クリアソン新宿の練習が
見られるかも!?

※現在は新型コロナウイルス感染症対策のため、見学不可

3

神田川沿い

木々の隙間から
さしこむ光がきれい

川面を渡る爽やかな風を感じながら、並木道を気持ちよく走ります。

新宿区上落合1丁目界隈
MAP P.18-19 C-4



4

コーラ小道

コーラの香りが漂う
小道を歩く

クラフトコーラの専門店「伊良コーラ」がある小道。ここにも緑がたくさん！

新宿区高田馬場3丁目界隈
MAP P.18-19 C-3



ジョギングやウォーキングのポイントは？



下りの時はスピード注意
下り坂は膝などの筋肉に負担がかかりやすいので、スピードを出しすぎないように注意です。

米原選手



5本指ソックスを履く
5本指ソックスを履くと指が開いて地面がつかめるので、歩きやすいですよ！

井筒選手



腕をしっかりふる
腕をふって歩くことで、足も動くと思います。フォームを崩さないように注意！

池谷選手

人通りが多いので
ここはスローダウン

5



探して

見つけて

芸術に触れよう!

魅力的なパブリックアートスポット

ショッピングにグルメ、エンタメ、レトロな街角とさまざまな顔を持つ新宿。実はアートの街でもあるって、ご存じですか?美術館やギャラリーがあるのももちろん、いくつものアートイベントも開催され、芸術・文化を気軽に楽しめます。

新宿をぶらぶらするなら、ぜひ街角のパブリックアートにご注目。若手作家から世界的な一流アーティストまで、趣向を凝らした作品が点在しています。巨大作品やランドマーク、ブロンズ像と、ジャンルレスのバリエーション豊かな展覧会に気付くことが出来るでしょう。



1 花尾 / Hanao-san



新宿駅東口に2020年完成した巨大パブリックアートのテーマは、都会や自然、当惑を意味する言葉を掛け合わせた造語「Metro-Bewilder」。カラフルな床面には植物模様が広がり、広場中央には7mの巨大彫刻が設置されている。

アート制作/監修: 松山 智一
設計デザイン: sinato
写真: 太田 拓実
新宿区新宿3-38 新宿東口駅前広場

MAP P.10-11 C-3

2 Pleiades

水辺に配された大理石の彫刻で、池や新宿の景観と見事に調和している。7つの星が集まったプレアデス星団(すばる)のように、鉱物のシャープな彫刻が絶妙に調和して輝きを放つ。静謐なたたずまいが街の喧騒を一時忘れさせる。

アート制作/監修: 長澤英俊
所有者: 新宿アイランド管理組合管理者
株式会社新宿アイランド
新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランド

MAP P.10-11 B-2



3 Astronomical clock



イタリアのジュリオ・パオリニが制作した天文時計。天文時計はヨーロッパの人々に古くから天体の運行を伝えたもので、ストラズブールやプラハの時計が有名。エレガントな赤と青の色がビル街の中でひときわ目を引く。

アート制作: ジュリオ・パオリニ
所有者: 新宿アイランド管理組合管理者
株式会社新宿アイランド
新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランド

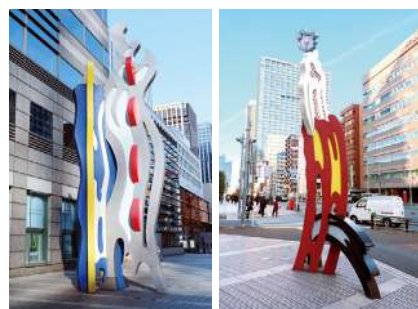
MAP P.10-11 B-2

4 Tokyo Brushstroke I, II

ポップアートの先駆者として知られるアーティスト、ロイ・リキテンスタインが手掛けたモニュメント。彼らしいカラフルではっきりとした色使いと独特なドット模様が特徴。Brushstrokeは筆の勢いを意味している。

アート制作: ロイ・リキテンスタイン
所有者: 新宿アイランド管理組合管理者
株式会社新宿アイランド
新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランド

MAP P.10-11 B-2



5 LOVE

世界中にさまざまなモニュメントを残したポップアーティスト、ロバート・インディアナの作品が新宿にも。作家本人がこの地のために、過去のシリーズを踏まえて新たに制作したもので、鮮烈な色の「LOVE」の文字は存在感抜群。

アート制作: ロバート・インディアナ
所有者: 新宿アイランド管理組合管理者
株式会社新宿アイランド
新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランド

MAP P.10-11 B-2



新宿のいろいろなパブリックアートを探してみよう!



11 平和の鐘

平和を願うこのシンボルは、高さ10メートルのカリヨン（組鐘）から、10時、12時、15時、17時に清らかな音色が響く。2本の支柱は地球を模した球体を支え、前後の角柱には発展していく人々の意思と力への希望が込められている。

新宿区西新宿2-11 新宿区立新宿中央公園
MAP P.10-11 A-3

10 髪 (かみ)

凜とした佇まいで髪をかき上げる女性のブロンズ像。やわらかくふっくらとした肌感が見事に表現されている。「東洋のロダン」と呼ばれた朝倉文夫に師事し、日展や帝展などで数々の入賞歴を持つ彫刻家・渡辺弘行によって1956年に制作された。

アート制作：渡辺弘行
新宿区西新宿2-11 新宿区立新宿中央公園

MAP P.10-11 A-3



9 瞭 (りょう)

東京西北ロータリークラブの20周年記念で制作されたブロンズ像。1977年、新宿中央公園に寄贈・設置された。膝をかかえ座る男性像は、凜とした佇まい。写実的な中にテーマを表現する作風で、日本芸術院賞を受賞した一作だ。

アート制作：分部順治
新宿区西新宿2-11 新宿区立新宿中央公園

MAP P.10-11 A-3



8 變 (やわらぎ)

變と書いてやわらぎと読む。太陽に向かって手を伸ばす親子の姿が表現されたブロンズ像の銘文には「やわらぎ。ゆっくりと溶けあう。母と子の間の温い火のように、めぐりあう心と心をあえかに暖めあおう。」と刻まれている。

アート制作：佐藤健次郎
新宿区西新宿2-11 新宿区立新宿中央公園

MAP P.10-11 A-3



有名な作家のほか、市民や若手作家の公募作品も！



東京都庁のアートワーク

都庁舎では都民広場を中心に、彫刻やレリーフなど38点のアート作品がみられます。イサム・ノグチや向井良吉をはじめ、著名な芸術家や海外で活躍するアーティストなどの逸品が勢ぞろい。都庁見学と一緒に、アートも体験してみましょう！

アートワークの詳細はこちらをチェック！！

<https://www.yokosometro.tokyo.lg.jp/artwork/index.html>



デートや観光のついでに立ち寄れて、肩肘張らずにアートに触れることができるのも、新宿ならではの。入場料や時間を気にせず、自分のタイミングで楽しむことができますよ。好みの作品を見つけたらぜひ、写真を撮ってアップするもよし、ぜひ自分らしいアート時間をお楽しみください。

6 TO THE SKY

空に向かってしなやかに伸びるモニュメントは、東京スカイツリーのデザインにも参画した彫刻家・澄川喜一の作品だ。特徴的な「そり」の美しさにぜひ注目を。ランドマークの一つとして、テレビドラマや映画にも多数登場している。

アート制作：澄川喜一
新宿区西新宿2-3-1 新宿モリスビル

MAP P.10-11 B-3



7 Hand of Peace

アートイベント「新宿クリエイターズ・フェスタ」の取り組みとして誕生。世界共通の「ピースサイン」が、平和を象徴する白と、空を表す青で彩られている。手をモチーフに、多様な人に親しまれるアートを目指す彫刻家・鎌田恵務による力作だ。

アート制作：鎌田恵務
新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル

MAP P.10-11 B-3



新宿文化観光資源案内サイト

『温故知しん!じゅく散歩』

で探してみよう



新宿には、文化財や博物館・美術館など魅力がいっぱい。「温故知しん!じゅく散歩」は、それらをデータベース化し、写真や位置情報などと一緒に紹介しています。新宿の逸品も紹介。調べ物やまち歩きのお供にご活用ください！

パブリックアートの詳細は『温故知しん!じゅく散歩』をチェック！！
<https://bunkakanko-annai.city.shinjuku.lg.jp/>



お笑い芸人 小島よしおさん

kojima yoshio

早稲田大学を卒業後、瞬く間にブレイクし、幅広く活躍しているお笑い芸人・小島よしおさん。

小島さんが芸人の道へ進むきっかけとなった場所は、落合でした。

今でもよく新宿を訪れるという小島さんの新宿にまつわる思い出やまちの印象をお話いただきました。

新宿は何度訪れても

はじめてがみつかるまち



沖縄県出身。2006年、早稲田大学教育学部を卒業。2007年、海パン一枚でのギャグ「そんなの関係ねえ！」が大ブレイク。同年の「流行語大賞」にノミネートされる。テレビでは、ネタ番組やバラエティ番組だけでなく、経歴を活かしてクイズ番組でも活躍する。現在は、YouTubeチャンネル「小島よしおのおっぱぴー小学校」で、小学生向けの勉強動画を投稿するなど、幅広いジャンルで活躍中。

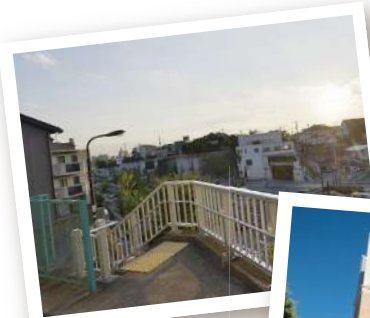
初めて一人暮らしをしたのは、神楽坂にあった風呂なしアパート。早稲田大学に通っていたので、大学近くのラーメン屋やカレー屋、居酒屋など、安くてうまいお店によく行っていました。僕が昔所属していたお笑いコンビ「グループWAG」は、落合に住んでいるメンバーの家で結成されました。メンバー全員で夜通し話し合い、その日に初めて芸人として歩んでいくことを真剣に考えました。落合は、僕にとってお笑いの夜明けの場所なんです。

卒業してデビュー後は、新宿でよく飲み歩いていました。ライブハウスでライブをした後に、居酒屋やカラオケ店で飲み明かしたりもしましたね。そんなこともあって、新宿は若者のまちなイメージがありました。今となっては、さまざまな世代や多様な方が集まるまちだなと

思います。

現在は、仕事で新宿へ行くことが多いですが、プライベートでもよく出かけています。結婚記念日には、神楽坂の行きつけのお店で食事をしたり、大晦日には、西早稲田にある穴八幡宮へ行き、「一陽来復」のお守りをいただいたり……。節目のタイミングを自然と新宿で過ごしています。

新宿にはさまざまな発祥地があったり、よく訪れる場所にも長い歴史があったりと、新宿について知らないことがまだまだたくさんありました。この奥深さこそが新宿の魅力だと思えます。まちを歩いてはじめて見つけてみるのも楽しいですね。



落合の坂道からの風景

早稲田大学
大隈記念講堂



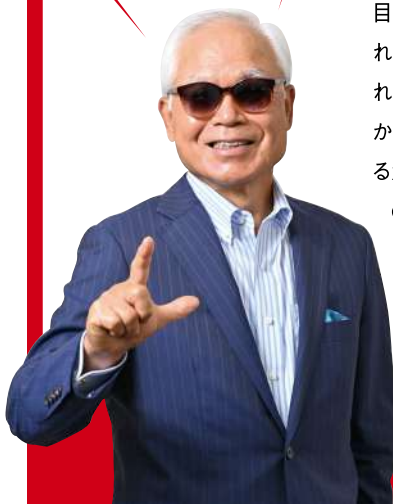
FILE 14

ジュークブラボーズ★ヨッシー推薦 風味抜群! 魅惑の天せいろ

手打そば だいあん 大庵

新宿駅周辺のことなら俺に任せな！常に時代の最先端を追い求める、ジュークブラボーズのヨッシーです。今回みんなに紹介したいのは、新宿三丁目にある「手打そば 大庵」。節目のタイミングで、以前はうちの社員をよく連れて行っていたよ。その時は、この指止まれ！で参加者を募って、大勢で行くことが多かったな。殻つきの玄そばを石臼で挽いているだけに、ほかでは味わえないようなそば本来の風味が楽しめるんだ。そしてサクッと軽い天ぷらはもちろん、魚の刺身や煮つけなどの一品料理も絶品だから、お酒と一緒に味わうのもいい。店員さんもテ

食材も味も
本格派だけ★



ジュークブラボーズ★ヨッシー
本名、新井良亮。
株式会社ルミネ 相談役。

ジュークブラボーズとは、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…



天せいろ 1,980円

キバキと働いていて、元気をもらえるよ。新宿は国際都市であり、文化のまちでもあるよね。多種多様で多くの人が集まるからこそ、新宿のポテンシャルを活かして、今まで以上に盛り上げていきたい。奥深いまちだから何回も訪ねてみて。その際には、ルミネとNEWoManにもぜひお立ち寄りください！

新宿区新宿3-36-6 大安ビル2F
☎03-3352-5113 ☺11:00~18:00 ㊟年中無休
※新型コロナウイルスの影響により、店舗情報が変更になる場合がございます。来店時は事前にご確認ください。
MAP P.10-11 C-3



SHINJUKU
+ plus

読者プレゼント

PRESENT

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



リーガロイヤルホテル東京
「中国料理 皇家龍鳳」
伝統の味を極めた本格中国料理を提供する「中国料理 皇家龍鳳」のふかひれをお楽しみいただけるランチコース「桃華」(6,700円相当)お食事券を2組4名様にプレゼントいたします。



リーガロイヤルホテル東京「中国料理 皇家龍鳳」
新宿区戸塚町1-104-19 (1F)
☎03-5285-1121 (代表)
MAP P.16-17 D-2



手打そば 大庵
新宿駅徒歩1分の店舗で美味、美酒と石臼粗挽き自家製粉の手打そばを提供する「手打そば 大庵」のランチコース(3,520円相当)お食事券を2組4名様にプレゼントいたします。



手打そば 大庵
新宿区新宿3-36-6 大安ビル2F
☎03-3352-5113
MAP P.10-11 C-3

PRESENT 2 小島よしおさん サイン色紙と絵本



小島よしおさんの直筆サイン入り色紙と最新著作となる絵本「べろべろぶりぶり」をセットで3名様にプレゼントいたします。

PRESENT 3 クリアソン新宿 応援グッズセット



「クリアソン新宿」のメンバーズクラブ会員限定で販売しているタオルマフラー(紫)、ミニトートバッグ、缶バッジ3種類をセットにして3名様にプレゼントいたします。

PRESENT 4 新宿歴史博物館 「れきはく付箋」



新宿歴史博物館のミュージアムショップのオリジナルグッズ「れきはく付箋」のしあわせを招く「ねこ」とかわいい「ぶたさん」をセットで5名様にプレゼントいたします。

PRESENT 5 オリジナルウェットティッシュ



新宿観光振興協会オリジナルウェットティッシュを2個セットで30名様にプレゼントいたします。

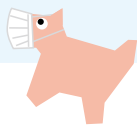
締め切りは
2022年
2月28日(月)
です。



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.14は、2022年3月に発行予定です。お楽しみに！



「新宿plus」読者のみなさまへ 大切なお知らせ

新宿区では、
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
感染予防対策の徹底を呼びかけています。
新宿にお出かけの際は、
発熱等の症状がある方は来訪をお控えいただき、
症状がない方もマスクの着用、手洗いの徹底、
3密の回避などの対策にご協力をお願いします。

新宿区
新宿観光振興協会



TAKANO

SHINJUKU TOKYO
SINCE 1885

美味しさはいつも新宿から



MAP P.10-11 C-3

<https://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



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.10-11 C-3**



記録があり、
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
- お問合せ Tel.03-5323-8709

入館無料

MAP P.10-11 A-3

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



SHINJUKU
+ plus

新宿plus vol.13

2021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2021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
・価格はすべて税込み表記です(ただし一部その限りではありません)