

# 新宿

新宿区の  
情報誌

SHINJUKU  
+ plus

新宿プラス  
vol.15

2022.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

# #新宿 フォト ジェニック

with  
ミッツ・マングローブ

特集2 Shinjuku Gourmet

コンセプト カフェ & レストラン

SHINJUKU TOURIST INFORMATION TIMES

新宿 観光案内所通信

子どもと  
お出かけ編

クリアソン新宿の選手がご紹介!

国立競技場  
を  
探検しよう!





## #新宿二丁目 #新千鳥街

新宿二丁目のディープスポット「新千鳥街」。昭和の空気を残した路地のような雰囲気。

新宿区新宿2-18

MAP P.10-11 D-3

魅惑の  
フォトスポット  
探すわよ

# #新宿

# フォトジェニック



タレント  
ミッツ・マングローブさん

エリアごとにさまざまな色を見せてくれる新宿。高層ビルをはじめ、ノスタルジックな街並みや、ユニークな建物など、思わず写真に残したくなるスポットがたくさん。新宿に住んで15年のミッツ・マングローブさんとともに、新宿フォトジェニックの世界をご案内します。



## #新宿の夜



#歌舞伎町  
#I♥歌舞伎町

国内最大規模の歓楽街。入口の「歌舞伎町一番街」のアーチや「I♥歌舞伎町」など、夜のフォトスポットが盛りだくさんです。

新宿区歌舞伎町1丁目 歌舞伎町一番街

MAP P.10-11 C-2



#思い出横丁

戦後から続く名店街。ちょうちんが灯る昭和レトロなお店が立ち並びます。

※撮影には事前の申請と許可が必要です。  
<https://shinjuku-omoide.com/shooting>

新宿区西新宿1-2

MAP P.10-11 C-2



#新都心歩道橋  
#新宿大ガード

新宿駅西口付近にある歩道橋。青梅街道の東方向は、新宿の街を照らすネオンが広がります。

新宿区西新宿7

MAP P.10-11 B-2

幻想的  
スポット





## # 定番スポット



**#新宿任友ビル #吹き抜け**  
吹き抜けを見上げると、天井の幾何学模様が太陽の反射で万華鏡のように輝いています。

新宿区西新宿2-6-1

MAP P.10-11 A-3



**#新宿NSビル #吹き抜け**  
気持ちの良い吹き抜け。ギネスブックに登録された世界一大きな振り子時計も必見。

新宿区西新宿2-4-1

MAP P.10-11 B-4



### #新宿の目

高層ビル街に向かう地下通路に作られた巨大な目。近くに寄って見るのもおもしろい。

新宿区西新宿1-7-1

MAP P.10-11 B-3



### #Suicaのペンギン広場

JR新宿ミライナタワー付近側にある広場。Suicaのペンギンのブロンズ像がとってもキュート。

JR新宿駅新南口そば

MAP P.10-11 C-3



### #西新宿高層ビル群

高層ビル街である新宿駅西口エリア。さまざまなデザインの高層ビルが密集して建つ姿は圧巻です。

MAP P.10-11 B-2



### #東京都庁

都会の真ん中にそびえたつ都庁は、建築にもこだわりが。江戸以来の伝統である日本家屋の連絡子のパターンなどをイメージして建てられました。

新宿区西新宿2-8-1 ☎03-5321-1111

MAP P.10-11 A-3



### #新宿三丁目

多種多様なお店が集まる新宿三丁目。伊勢丹新宿店前の通りは、夜になるとまるで外国のような幻想的な雰囲気になります。

MAP P.10-11 D-3



### #新宿ゴジラ #新宿東宝ビル

©TOHO CO., LTD.

新宿駅東口エリアのランドマーク。ビルの屋上から覗くゴジラヘッドは今にも動き出しそうな迫力です。

新宿区歌舞伎町1-19-1

MAP P.10-11 C-2



### #LOVEオブジェ #新宿LOVE

© [LOVE] Robert Indiana

西新宿のランドマークとしておなじみのスポット。ここで撮ると、まるでドラマや映画のワンシーンのよう。

新宿区西新宿6-5-1

MAP P.10-11 B-2

### 新宿 北村写真機店

店内には、カメラやレンズをはじめとしたカメラグッズがずらり。落ち着いた上品な雰囲気の中で、自分にあったカメラをじっくり探せます。

新宿区新宿3-26-14 ☎03-5361-8300

☎10:00~21:00 ㊿無休

MAP P.10-11 C-3



カメラで写真を  
撮りたくなったら



## #レトロな神楽坂

路地裏探索は  
好きです



### #兵庫横丁 #石畳

昔ながらの日本家屋や古民家が多く残る横丁。石畳がより粋な雰囲気を出しています。

新宿区神楽坂4丁目付近 **MAP P.14-15 C-2**

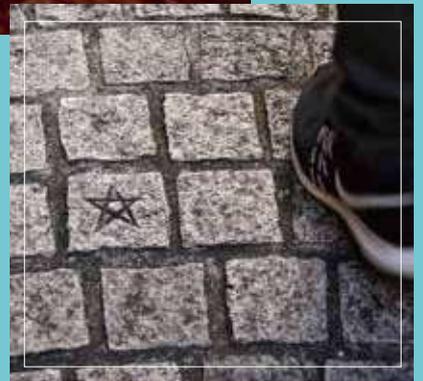


### #かくれんぼ横丁

曲がり角が多い横丁。石畳を注意して歩いていると、☆マークを発見!♡や◇など全部で3つの異なるマークがあるそうなので、ぜひ探してみてください。

新宿区神楽坂3丁目付近

**MAP P.14-15 C-2**



## #のんびり四谷



### #須賀神社

大ヒットアニメ映画にも登場した須賀神社の階段。坂道の多い新宿ならではのロケーションです。

新宿区須賀町5 ☎03-3351-7023 **MAP P.12-13 C-3**



## #のどかな落合

街から少し  
はずれた場所も  
絵になるね



### #中村彝アトリエ記念館

大正期に活躍した洋画家、中村彝<sup>つね</sup>の家。レトロでかわいらしいアトリエは、思わず写真におさめたくくなります。

新宿区下落合3-5-7 ☎03-5906-5671 **MAP P.18-19 D-2**

☎ 10:00~16:30 (入館は16:00まで)

Ⓜ 月 (休日の場合、その翌日) / 年末年始 (12月29日~1月3日)

「しんじゅく観光  
フォトコンテスト2022」を  
開催します!

応募期間は2022年10月1日  
~12月26日。Instagram  
とWebサイトから参加できま  
す。「新宿の魅力」が伝わる1  
枚をぜひご応募ください!





ミニフォト  
スポット 2



#神楽坂 #コボちゃん像

神楽坂6丁目の早稲田通り沿いにある人気4コマ漫画「コボちゃん」のブロンズ像。季節で装いが変わります。

新宿区神楽坂6丁目

MAP P.14-15 B-2



#四谷 #荒木町

夜になるとぶらぶらと歩きたくなる荒木町。ふと見上げた街灯も温かみがあります。

新宿区荒木町

MAP P.12-13 C-2



#下落合 #伊良コ-ラ総本店  
クラフトコ-ラ専門店。お店を背景にコ-ラを撮ると雰囲気アップ!

新宿区高田馬場3-44-2  
☎11:00~17:00 ㊿ 平日

MAP P.18-19 C-3



ミッツさんの  
インタビューは

P.26

PRESENT

サイン色紙とマスクを  
プレゼント。

詳細はP.27をご覧ください



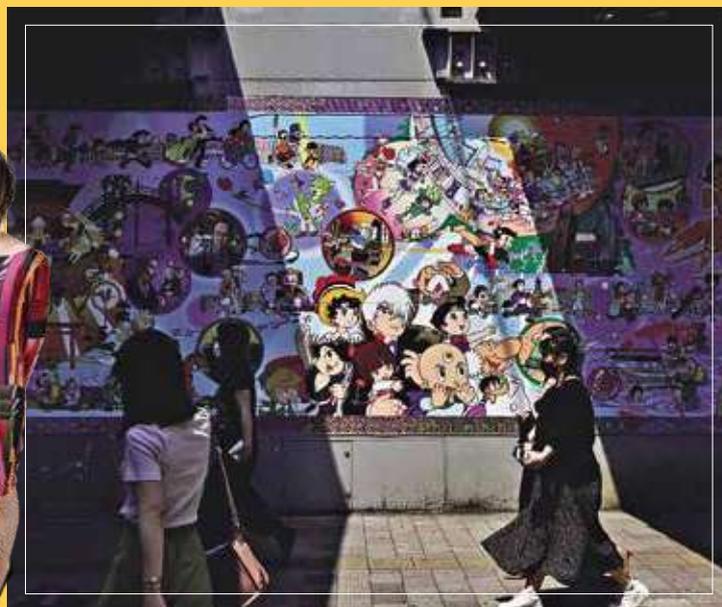
#ドラード和世陀

「日本のガウディ」と呼ばれる建築家・梵寿網の摩訶不思議な建築物。随所にアートな仕掛けが隠れています。

※一般の方が居住される住宅です。訪問の際はご注意ください。

新宿区早稲田鶴巻町517 MAP P.16-17 D-2

文化的で  
アカデミックな街です

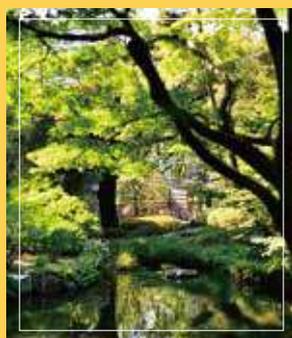


#アトム壁画

高田馬場駅の高架下に描かれた壁画。日が落ちると少しノスタルジ的な雰囲気になります。

新宿区高田馬場2-19

MAP P.16-17 B-1

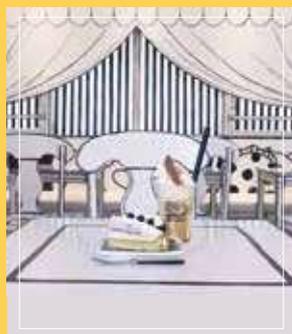


#甘泉園公園

新宿区立では唯一の回遊式庭園。春はツツジ、秋は紅葉など、四季折々で異なる景色が楽しめます。

新宿区西早稲田3-5

MAP P.16-17 C-1



#2D Cafe

2Dの空間が広がるカフェ。まるで絵本の中に入ったかのような写真が撮影できます。

新宿区百人町1-7-5 座ビル 1F

☎03-6457-3032

☎11:00~22:00 ㊿ 無休

MAP P.16-17 A-4



#エンパク  
#早稲田大学演劇博物館

演劇・映像の貴重な資料を揃えている演劇博物館。外観は、16世紀イギリスの劇場「フォーチュン座」を模して建てられました。

新宿区西早稲田1-6-1 ☎03-5286-1829

☎展示室・図書室(博物館1階) 10:00~17:00 (火・金曜日は19:00まで) / 閲覧室(6号館3階) 月~金 10:00~17:00

※展示室は土日開室 ㊿ 不定期

MAP P.16-17 C-2

アリスの世界に迷い込む!?

アイデアいっぱいの本格イタリアン

「不思議の国のアリス」がテーマのコンセプトレストラン。大きな絵本がモチーフとなった入口を抜けると、まるでおとぎ話の世界に迷い込んだかのような、幻想的な空間が広がります。物語をイメージした料理は、見た目はもちろん味も絶品。本格イタリアンが楽しめます。カラフルなドリンクやデザートも魅力的。



絵本の国のアリス

新宿区歌舞伎町1-6-2 B2F

☎03-3207-9055

🕒ランチ 11:30~14:30

ディナー 月~土/17:00~23:00

日/17:00~22:00

📌施設休業日に準ずる

MAP P.10-11 C-2



イタリアン

絵本

Shinjuku  
Gourmet

新宿で出会う

# コンセプト カフェ&レストラン

Shinjuku Concept Cafe & Restaurant

意外な組み合わせを楽しむレストランや、独特な世界に入り込めるカフェなど、個性的でワクワクするようなグルメが集まる新宿。おいしくて楽しいコンセプト×カフェ・レストランの世界へお連れします!

フレンチ

日本茶



チェシャ猫仕立てのラゲースソース 1,450円



和モダンな空間でいただく

日本茶を使ったフレンチコース

神楽坂の小さな古民家にあるレストラン。日本各地の旬の食材と日本茶を使ったフレンチベースのコース料理を堪能できます。店内は、陶芸のギャラリーや本格的な茶室があり、モダンで上質な和の空間。時間を忘れてゆっくりと過ごせます。最後のシメはぜひお抹茶で。

ランチコースA 6,050円



HASABON

新宿区横寺町30 神楽坂茶ノ木テラス ☎03-6427-5448

🕒平日ランチ 水・木のみ/11:30~14:00 平日ディナー/17:00~23:00 土・日/11:30~23:00

📌月・第三火曜日

MAP P.14-15 B-2

カフェ × ゲーム

ゲーム好きにはたまらない!

キャラクターに囲まれながら

楽しめるカフェ

人気ゲーム「ドラゴンクエスト」「ファイナルファンタジー」などを手掛けるスクウェア・エニックスが運営するオフィシャルグッズショップ&カフェ。人気キャラクターのパンケーキやパフェなど、ゲームの世界観を表現したメニューを楽しめます。生地からお店で作っているパンケーキは、甘い生クリームやアイスと一緒に食べると◎。



スライムパンケーキ  
1,030円



ARTNIA  
(アルトニア)

新宿区新宿6-27-30 ☎03-6457-6714

☎11:00~21:00 ⑥火 MAP P.10-11 D-2



カフェ × 実験



無水カレー  
1,000円

まるで研究室!?

計算されつくしたサイエンスなランチ

ビーカーやフラスコなど実験器具で提供される本格サイエンスカフェ。科学的に計算されたこだわりのドリンクやランチが楽しめます。惑星をイメージした無水カレーは、スパイスの香り漂う濃厚な味わいで、やみつきになるおいしさです。



マイカラーオレンジジュース 680円



INCUBATOR n CAFE

新宿区荒木町7 新駒ビル1F ☎03-5925-8832

☎カフェ 火~木/11:00~16:00 ⑥月・金・土・日・祝

MAP P.12-13 C-2



鉄道模型が走る

居心地が良いほんわかカフェ

温かいアットホームな空間に、鉄道模型が走るカフェ。電車が走る音や店主オリジナルの真空管アンプの音に癒されながらゆったり過ごせます。ボリュームたっぷりのミートローフは、ジューシーなお肉と玉ねぎが効いたソースの相性がバツグン。



自家製ミートローフプレート 1,300円



カフェ

鉄道模型



カシワギカフェ

新宿区西新宿8-19-11 ☎03-3371-6545

☎月~金/10:00~20:00 土/11:00~18:00 ⑥日・祝

MAP P.10-11 A-2

# 親子で楽しめる 新宿 おでかけスポット

さまざまな施設・店舗が揃う新宿は、親子でのおでかけにもうってつけの場所。大都会の真ん中で、普段とひと味違った体験をしてみませんか。



新宿には、のびのび遊べるスポットがたくさん！子どもはもちろん、大人も懐かしい気持ちで楽しめますよ。



## 新宿中央公園

新宿区立公園としては最も大きな公園。季節の植物に囲まれながらのびのび過ごせます。リニューアルされる「ちびっこ広場」には、この秋、魅力的な遊具が多数誕生予定！

新宿区西新宿2-11 ☎03-3342-4509  
MAP P.10-11 A-3



## 東京おもちゃ美術館

年齢に合わせた遊び方が提案されていて、0歳から大人まで楽しめる体験型ミュージアム。ベビーカー置き場やおむつ替えコーナーがあるのもうれしいポイント。

新宿区四谷4-20 四谷ひろば内  
☎03-5367-9601  
◎10:00～16:00 (15:30最終入館)  
⑥木 ※木曜日が祝日の場合は翌平日  
※2・9月にメンテナンス休館日、年末年始休館あり  
MAP P.12-13 B-2

## 親子で楽しめるイベント

### 新宿御苑 母と子の森

新宿御苑内の母と子の森では、年間を通してさまざまな自然教室を開催。森の中を探検したり、生き物を探したり、親子で一緒に自然を学べます。

写真提供：環境省 新宿御苑管理事務所

新宿区内藤町11 ☎03-3350-0151 ◎10月1日～3月14日 9:00～16:00 (閉園16:30) / 3月15日～9月30日 9:00～17:30 (閉園18:00) (右記期間を除く 7月1日～8月20日 9:00～18:30 (閉園19:00)) ⑥月、年末年始 (12月29日～1月3日) ※月曜日が祝日の場合は翌平日

MAP P.10-11 D-4 MAP P.12-13 A-3



### 染の里おちあい 二葉苑 染色体験

大正時代から続く歴史ある染工房では、毎週染色体験を開催しています。職人の指導を受けながら日本の伝統文化に触れられます。

新宿区上落合2-3-6 ☎03-3368-8133 ◎11:00～17:00 ⑥月 ※小学校4年生未満は保護者同伴 <https://www.ochiai-san.com/>



MAP P.18-19 B-3

読んで・知って・遊びに来てね

# 新宿 観光 案内所

通信

子どもとお出かけ編

SHINJUKU TOURIST INFORMATION TIMES

2022 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、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ため、お客様からのさまざまなお問い合わせにお答えすることが可能です。  
新宿にお越しの際は、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 観光代

しんじゅく みろよ 新宿観光案内所勤務。  
お客様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 ⑥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





**ガシャポン バンダイオフィシャルショップ  
新宿マルイアネックス店**

バンダイのカプセルトイ新商品を網羅した大型専門店。子供心をつかむとっておきのガシャポンがずらっと並びます。大人も思わず興奮する、圧巻の品揃えです。

新宿区新宿3-1-26 新宿マルイアネックス 6F ☎03-6457-4376  
 営11:00~20:00 休施設休業日に準ずる **MAP P.10-11 D-3**



**だかし屋ボンボンズ**

誰もが一度は食べたことのある定番の駄菓子から、海外のお菓子まで取り扱う、まちの駄菓子屋さん。夕方になると地元の子どもたちでにぎわいます。

新宿区中落合1-1-3 **MAP P.18-19 C-3**  
 営平日 14:00~17:30 / 土・日・祝 12:00~17:30 休月・火



せっかくならショッピングも楽しみたいところ。子ども心がくすぐられるお店で、親子でわいわい楽しめますよ。



喧噪を忘れてひと息つける安らぎのスポットも！お子さま連れにうれしいサービスが満載です。



**伊勢丹新宿店 屋上庭園 アイ・ガーデン**

四季折々の植栽が楽しめる屋上庭園。すべり台などの遊具もあります\*。デバ地下で買ったテイクアウト商品を食べながら、親子でゆったり過ごすのもおすすめ。  
 ※遊具については、晴天時のみご利用可能。

新宿区新宿3-14-1 ☎03-3352-1111 大代表  
 営10:00~20:00 休施設休業日に準ずる **MAP P.10-11 D-3**



**ゆめいろCafe**

日替わりランチや、スイーツが味わえるカフェ。ベビーカーごと入店可能で、子ども用の椅子や食器も用意。お子さま連れにも優しい空間で、安心して過ごせます。



新宿区百人町2-11-23 ☎03-5348-5331  
 営11:00~18:00 休土・日・祝 **MAP P.16-17 A-3**



**消防博物館**

アニメーションやジオラマなどで、消防の歴史を学べる博物館。展示されている消防車をバックに撮影したり、消防車好きな子どもにはたまらない空間です。

新宿区四谷3-10 ☎03-3353-9119  
 営9:30~17:00 (16:30最終入館) 休月(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  
**MAP P.12-13 C-3**



**数学体験館**

算数・数学の理論や定理などを、模型を使って、見たり触ったりしながらハンズオン形式で学ぶことができる施設です。約80点の模型が展示されています。

新宿区神楽坂1-3 東京理科大学神楽坂キャンパス  
 近代科学資料館B1F ☎03-5228-7411  
 営水~金 12:00~16:00 / 土・日 10:00~16:00  
 休月・火・祝 ※年末年始・大学の定めた休日 **MAP P.14-15 C-3**



新宿は、親子で楽しみながら学べるスポットも点在しています。見て遊んで発見してみてください！





# 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

## 新宿三丁目駅出発

## おすすめ 散歩コース

徒歩  
約25分  
食事・休憩等除く

新宿の隠れ家で読書を堪能するコース



1 START

2 紀伊國屋書店で本と出会う



100万冊以上のラインナップを誇る老舗書店。2Fに新設された「BOOK SALON」は文字盤が本で出来た時計などおもしろい仕掛けもたくさん。

4 カオリパーフィンカで自分だけの香りづくり



重ね付けで香りをつくる香水専門店。60種類の香りの中からいくつか選んで、お気に入りの香りがつくれます。

3 らんぶるで読書しながら一服



昔ながらの雰囲気の店内で名曲をバックにケーキセットを味わえば、昭和にタイムスリップ。

5 CHIKYU MASALAでランチ



昼間のみ営業している人気カレー店。旨味たっぷりのスパイシーさがたまりません。

6 GOAL Metro・都営 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  
 ◎定休日なし(12月29日~1月3日は除く)



新宿御苑 (→P.8, 21)



新宿で大人の道草を  
**新宿 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  
 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**

DaiwaHouse 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 TEL.03-5309-2100 www.fujita.co.jp

1

牛たん  
とろろ  
まめし

ねぎし®

2

「ねぎし」は新宿に7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



## 四谷三丁目駅出発

### おすすめ 散歩コース

徒歩  
約25分

食卓・休憩等除く

心地いい時間を過ごしながらかつ読書を楽しむコース

**2** Dining Cafe フルスイングで  
テイクアウト



路地裏の開放感あふれるカフェ。読書のおともにカフェラテとクロワッサンサンドを購入。

新宿区四谷4-13-7

コストコーヒーカフェラテ 480円  
ロー・ストチキンのクロワッサンサンド 380円

**1** START



メトロ  
四谷三丁目駅

**4** SAKANA BOOKSで  
気になる本を発見!



「釣り文化資料館」に隣接する水生生物の本を扱う専門店。魚の魅力に引き込まれるかも。

新宿区愛住町18-7

**3** 愛住公園でひと休み



新宿区愛住町11

公園のベンチで、テイクアウトしたフードをいただきながらゆっくり読書。

**お土産** パティスリーヤマロ

くまさんが  
かわいい!  
クッキーセット



新宿区信濃町10

クッキーセット 850円

**5** RED CHILIでランチ



じっくり手間を掛けて煮込まれた牛すじカレーに舌つづみ。アート作品の展示も行っています。

新宿区信濃町11-4 五十嵐ビルB1F

牛すじカレー 650円

**お土産** パティスリーヤマロ

くまさんが  
かわいい!  
クッキーセット



新宿区信濃町10

クッキーセット 850円

**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。

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

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~19:00)  
 休館日 月曜日、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来館ください。



### 消防博物館

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 (最終入館 16:30)  
 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



**神楽坂駅出発**

**おすすめ 散歩コース**

神楽坂で読書のお供を探すコース

徒歩 約20分  
食卓・休憩等除く

- START**
- 幸せのはしで絶品チャーハン**  
焼豚とレタスのチャーハン 850円  
新宿区天神町22-5
- かもめグッズで読書とコーヒー**  
「新しい本との出会い」の場としてスタッフ厳選の新刊が並ぶ書店。併設のカフェでおいしいコーヒーを楽しむのも◎。  
新宿区矢来町123
- 岩座で、家で楽しめるグッズを購入**  
店内には和雑貨や石のアクセサリーをはじめ、浄化や癒しの香りが楽しめるアイテムの揃います。  
ホワイトセージ 1,540円  
新宿区神楽坂5-8
- のレンで雑貨を見る**  
「心も身体も健康に」をテーマにした生活雑貨・グリーンが人気。隣の甘酒専門店も必見です。  
新宿区神楽坂1-12
- GOAL JR 飯田橋駅**

**3 神楽坂の粋なおもてなし**

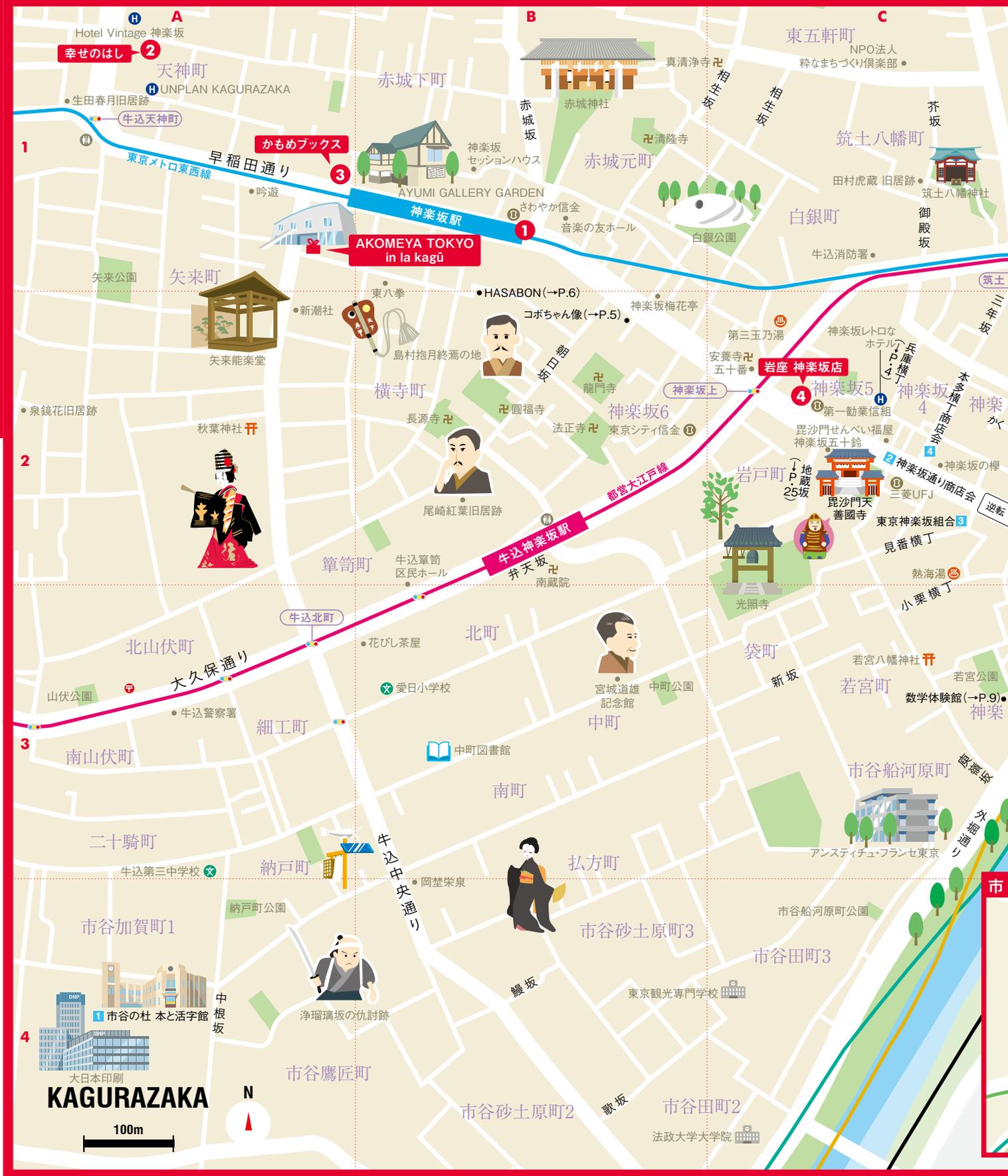
江戸城のお堀で仕切られたまちの坂を上ると、路地や石畳の雰囲気のある花柳界があります。伝統を大切に、おもてなしの文化の灯をたやさない神楽坂の粋な世界を、お楽しみください。

**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

**1**

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



**神楽坂通り商店会**

**2**

**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、伝統的な花柳界と各国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/>



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



## 早稲田駅出発

## おすすめ散歩コース

徒歩  
約25分

食卓・休憩等除く

街の雰囲気にはたりにながら、本屋をめぐるコース

お土産 switch  
ニこだわり雑貨のセレクトショップでタンブラーを購入  
新宿区西早稲田 1-1-4 川崎ビル1F  
タンブラー 2,178円

メトロ 早稲田駅

1 START

3 古書ソオダ水でお宝さがし

2018年に開店した古書店。さまざまなジャンルの本を取りそろえ、学生にも愛されています。  
新宿区西早稲田1-6-3 筑波ビル2A

2 NENOiで本を選ぶ

店主が大切に選んだ約1000冊の本と雑貨のセレクトショップ。カフェで購入した本とともにゆっくり過ごせます。  
新宿区西早稲田2-4-26 西早稲田マンション103

5 Cafe&Bar CARESSのジュースで元気をチャージ

料理、ドリンクメニューが豊富なカフェバー。素材を生かした濃厚バナナジュースで元気をチャージ!  
特製バナナジュース 750円  
新宿区西早稲田3-15-2

4 フランス食堂 モンテで気軽に本格フレンチ

地元で大人気のビストロ。前菜・主菜それぞれ4種類から選べるランチセットは、ボリューム満点でうれしい。  
※要予約  
ランチメニュー 1,265円  
新宿区西早稲田2-4-16

6 GOAL JR・メトロ 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**

夏目漱石が亡くなるまでの9年間を過ごした「漱石山房」の一部を再現。通常展のほか特別展などを開催。無料で利用できる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)  
休館日 月曜日(休日の場合その翌平日)、年末年始、展示替期間



### 韓国コスメ専門店 skin holic (スキンホリック) 1



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商品が豊富に取り揃えられています。そして便利なネットショッピングもOK! 皆様に美容と健康をご提供致します。

<https://skinholic.jp>

本店：新宿区大久保1-12-15 TEL.03-5272-0909  
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



落合南長崎駅出発

## おすすめ 散歩コース

徒歩 約30分  
食卓・休憩等除く

文化人の街を堪能するコース

2

カフェ リバッチオでゆったり食事



ジャズを聴きながらパスタやコーヒーを味わえるカフェ。ゆったりとした落ち着いた時間を過ごせます。新宿区下落合3-25-18 かにのトマトクリームリゾット 1,500円

1 START



3

目白のえほんや にこにこ書店で絵本を買う



子どもも大人も絵本選びが楽しめる絵本専門店。原画展などイベントも開催しています。新宿区下落合4-26-13 目白金井ビル101



佐伯祐三アトリエ記念館

ミュージアムショップで記念館オリジナルのメモ帳、はがき



新宿区下落合2-4-21

オリジナルメモ帳 200円  
はがき 60円

4

アルテリア・ルーカリーでパン選び



さまざまなフレーバーのメロンパンを中心に、アップルパイなども豊富に取りそろえています。

新宿区下落合1-16-7  
プレーン 1個 200円

5

せせらぎの里公園でのんびり休憩



新宿区上落合1-1

季節ごとに変わる風景の中で、心地よいせせらぎの音を聞きながら読書をするのもおすすめです。

6

GOAL 西武新宿線 下落合駅



大学生目線で新宿の魅力を発信!

まるっと新宿ナビ

新宿の案内犬 じゅく丸 と 目白大生 が、新宿区の魅力をまるっとナビゲート! イベント・グルメ・ショップ情報などを、学生目線でお届けします。

Instagramアカウント情報

まるっと新宿ナビ【@shinjuku\_marunavi】

ぜひ! いいね・フォローお願いします!



つまみかんざし博物館 (新宿ミニ博物館)

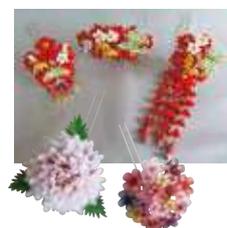
「つまみかんざし」とは、色とりどりの薄い小さな絹の布をピンセットで折りたたんで作られた花や鳥・蝶などを装飾とした髪飾りで、江戸時代に生まれ今日に受け継がれる伝統工芸品です。職人が作り上げた緻密で華やかな作品の数々を見学できます。

<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**

<https://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

ドリップコーヒー 610円  
たまごたっぷりプリン 490円



**2** 自家焙煎コーヒーと  
三角型のプリンで一服

路地を散策しているとカ  
フェを発見。自家焙煎珈琲  
といっしょに、三角形の珍し  
いプリンを注文。卵をたっ  
ぷり使った固めのプリンで  
懐かしい味だなあ。

**TORANOKO**  
Roasted Coffee & Sweets  
新宿区四谷三栄町6-14  
☎03-6670-5532

MAP P.12-13 C-3



**1** パンビMix  
1,100円

まずは、ポリユ  
ムたっぷりのラン  
チで腹ごしらえ。昔  
ながらの洋食店の構えがいいな  
あ。ジューシーなハンバーグに、フラ  
イもサクサクで大満足。



**パンビ 四谷店**  
新宿区四谷1-3  
☎03-3355-4658

MAP P.12-13 D-3



START

四谷を  
新規開拓  
するぞ!

昔ながらの洋食店で  
早めのランチ



約 **5,000円** で

# 四谷・新宿三丁目 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、飲食店や学べる施設が目白押しの  
四谷～新宿三丁目周辺を散歩します。



**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。



シナモンロール  
273円

クグロフオレンジ  
260円

**2** お土産は  
おいしいパンに決定!

住宅街を歩いていると、小さなお  
店を発見! ショーケースにはかわい  
らしいケーキやパンが並  
びます。ふわふわで  
甘いパンをお土  
産に。今度はケー  
キを買いに来よう。



**モチ MOCHI**  
新宿区四谷坂町1-16  
☎03-6709-9509

MAP P.12-13 D-2



**1**

START

のんびり  
散策します

四谷の歴史探索から  
お散歩開始



JR四ツ谷駅に常設している江戸城  
外堀史跡展示広場。駅のまわりには、  
江戸城外堀の跡がたくさん! 四  
ツ谷駅周辺の史跡や江戸城外堀と  
鉄道の歴史が学べるスポットです。

**江戸城外堀史跡展示広場**  
—外堀と鉄道—  
新宿区四谷1-5-25

MAP P.12-13 D-3



ハンドタオル  
770円

入浴剤  
220円

**2** かわいい雑貨店で  
友達へのお土産をゲット

四谷三丁目方面に歩いていると、  
カントリー風の雑貨店が。か  
わいらしい小物がいっぱい  
で、つい長居しちゃった。  
猫好きの友達に、  
猫のハンドタオルと入  
浴剤を買いました。



**HARMAN**  
新宿区四谷2-3-6  
☎03-3357-1557

MAP P.12-13 D-3



**1**

START

お土産に  
いろいろ  
買いたいな

神聖な雰囲気  
素敵なお店を発見



カトリックの修道院製品を販  
売するセレクトショップへ。店  
内には手作りのお菓子やジャ  
ムがたくさん! どれもおいし  
そうで迷うけど、ブルーベリ  
ージャムを買ってみよう。

**修道院製品のお店**  
サンパオリーノ  
新宿区四谷1-11-19  
☎03-3357-6495

MAP P.12-13 D-3



足湯ご利用 60分 790円  
(お茶・フルーツウォーターの  
飲み放題付き)  
レンタルタオル 1枚 300円



手ぶら大歓迎!

盛りだくさんの四谷と、  
新しい新宿を楽しめた  
一日だったな。



歩き疲れた足が  
癒されるな。

この散歩コースで  
使った全額  
**5,018円**

**足湯cafe&bar どん浴**  
新宿区新宿2-7-3  
ヴィラハイソ新宿御苑203  
☎03-6273-2841

MAP P.10-11 **D-3**  
MAP P.12-13 **A-2**



関根の胡麻油  
1,728円

ごま油の専門店が初めて見  
たな。さらっとしていて、い  
ろいろな料理に合いそう。  
お土産に一本買ってみたい。

**5 ごま油の専門店を発見**



四谷から  
新宿方面へ

**胡麻油の関根**  
新宿区新宿2-2-10  
☎03-3356-1558

MAP P.10-11 **D-3**  
MAP P.12-13 **A-3**

入場料:無料  
※見学プログラムは要予約

**4 韓国文化を体験**

オンラインで予約してお  
いた見学ツアーにいざ! 韓国の伝統  
的な文化やエンターテインメントが  
見学できる。文化体験もできて、  
すっかり韓国旅行気分!



**駐日韓国文化院**  
新宿区四谷4-4-10  
☎03-3357-5970

MAP P.12-13 **B-3**



厳かで  
良い雰囲気

**3 お岩さまを祀る  
お寺をお参り**

このお寺にはお  
岩さまが祀られ  
ていて、於岩稲荷  
とも呼ばれているら  
しい。良縁に恵まれる  
ように、お願ひしておこう。



**長照山陽運寺**  
新宿区左門町18  
☎03-3351-4812

MAP P.12-13 **C-3**



真鯛と蛤の塩そば  
1,000円

ミシュラン1ツ星の行列が  
できるラーメン店。化学  
調味料を使わない自  
然の食材にこだ  
わっているそう。  
スープはまさに金  
色。さっぱり上品な味  
ですごくおいしかった!

四谷と新宿の新旧を  
楽しめました



この散歩コースで  
使った全額  
**4,930円**

**SOBA HOUSE 金色不如帰**  
新宿区新宿2-4-1  
☎03-5315-4733

MAP P.10-11 **D-3**  
MAP P.12-13 **A-3**

**6 シメは人気のラーメン店で**



アットホームで  
癒される~



カフェオレポウルで楽しむ  
本格カフェオレ  
800円

**5 カフェオレで  
ほっとひととき**

レトロな雰囲気の喫茶店でひ  
とやすみ。カフェオレポウルで  
飲むカフェオレは一  
味違います。優  
しいBGMが流  
れるこの空間、  
落ち着くなあ。



**小さな喫茶店 homeri**  
新宿区四谷三栄町9-5 2F

MAP P.12-13 **C-3**



フラワーアレンジメント  
1,697円

**4 お花に癒される**

気になっていたアーティフィシヤ  
ルフラワーのお店へ。たくさん  
のお花や花材が並ぶ中、ガラス  
ドームに入ったアレンジメント  
に一目惚れ。ワークショップも  
挑戦してみたいな。

**CFL Store flent**  
新宿区四谷三栄町12-13  
☎03-3359-8787

MAP P.12-13 **C-2**



**3**

**新宿の歴史の深さに感動**

今日のメインはここ。のんびり新  
宿の歴史を見学しましょう。江戸  
時代の宿場のシオラマや市電車  
両の模型があつて、なんだかタイ  
ムスリッパした気分だな。

住宅街を  
ずんずん  
歩きます



**新宿歴史博物館**  
新宿区四谷三栄町12-16  
☎03-3359-2131

MAP P.12-13 **C-2**



ゆずあん 205円

栗あん 399円

**6**

**最後は老舗の  
おだんごを買って終了!**

新宿三丁目の駅前  
まで来たらやっぱり  
りこれ! 自分への  
お土産におだんごを  
買って帰ろう。季節な  
らではの味を楽しめる  
のがうれしい。

おいしいものを  
たくさん買っつけられました!



この散歩コースで  
使った全額  
**5,304円**

**追分だんご本舗**  
新宿区新宿3-1-22  
☎03-3351-0101

MAP P.10-11 **D-3**

料金  
●一般 500円  
●65歳以上・学生  
(高校生以上) 250円  
※身分証明書要提示  
●小人(中学生以下) 無料

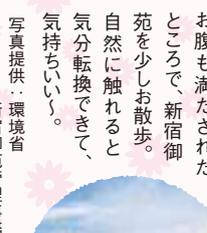
**新宿御苑**  
新宿区内藤町11

MAP P.10-11 **D-4**  
MAP P.12-13 **A-3**

**5 新宿御苑で季節の風を感じる**



ブレンドコーヒー  
500円



お腹も満たされた  
ところで、新宿御  
苑を少しお散歩。  
自然に触れると  
気分転換できて、  
気持ちいい。  
写真提供: 環境省  
新宿御苑管理事務所

**4**

**ケーキと珈琲で休憩**



季節のロールケーキ  
プレート 750円

おいしいコーヒーと  
パティシエが作る  
本格的なケーキ  
が楽しめるカ  
フェ。賢沢にケーキ  
プレートをいただきます!

**四八珈琲**  
新宿区四谷4-15 1F  
☎03-6380-0739

MAP P.12-13 **B-3**



ベーコンエッグ  
チーズバーガー  
1,530円

**3 ランチはグルメバーガーを  
ガブリ**

南国風のグル  
メバーガーの  
お店でランチ  
タイム。カリふわ  
のパンズとジューシー  
なパティに絡む半熟卵が最高!



**Island Burgers**  
新宿区四谷3-1  
☎03-5315-4190

MAP P.12-13 **C-3**



# 技場を よう!



いが繰り広げられている国立競技場。  
力を、新宿を本拠地とする  
の選手がご紹介します。

MF  
ファンソンス  
黄誠秀選手



国産木材を  
使っています



## 開放的なスタジアム内

国立競技場に入ると、最初に感じるのが迫力と開放感。ぐるっと周りを囲む観客席や、目の前に広がるフィールドに胸が高鳴ります。観客席を覆う屋根の木材にはカラマツとスギを使用。すき間から光が差しこみます。



## 満員に見える!? 工夫された観客席

観客席が無観客でも満員に見えるヒミツは、座席の色。5色のアースカラーで構成されていて、森の木漏れ日をイメージして配色されています。観客スタンドはどこからでも見やすく、応援にも思わず力が入りそう!

## トラック&フィールド

世界各国のアスリートが競ったトラック&フィールド。地上から見るスタジアムの光景はまさに圧巻。トラックは水はけが良い合成ゴム、フィールドは天然芝でできています。



## 国立競技場

2019年11月竣工。地上5階、地下2階、全高約47m、約68,000人収容のスタジアム。建築家・隈研吾氏らが設計を手掛けた。

新宿区霞ヶ丘町10-1 ☎03-5843-1300 ※平日9:00~17:00

MAP P.12-13 A-4



## スタジアムツアー開催中!

要予約

トラックに実際に立ったり、普段は入ることができない場所をめぐる選手気分を味わえます。



大人 1,400円 高校生以下 800円  
※未就学児は2名まで同伴可能(無料)

音楽に合わせて  
リリリッ



### スタジアムツアーで楽しめるビクトリーサイン体験

スタジアムツアーに参加すると、メダリストがカメラ画面に向かってサインをするビクトリーサインが体験できます。サイン動画は、QRコードでもらえます。



クリアソン新宿の選手がご紹介!

# 国立競 探検し

新たなスポーツの聖地として、数々の熱い戦  
今回はそんな国立競技場の魅  
サッカークラブ・クリアソン新宿

MF  
すどうたけあき  
須藤岳晟選手



### 舞台裏の緊張感を感じるロッカールーム

選手以外は立ち入ることができないロッカールーム。木材を使った温かみのある空間で、向かい合うように各選手のスペースがとられています。



## CRIACAO SHINJUKU

クリアソン 新宿

2005年、大学サッカーサークルのメンバーを中心に創設。2019年に関東リーグへ参入し、関東リーグ2部を1年目で、1部リーグを2年目で優勝し、2022年にJFL参入。新宿からJリーグ、そして世界のサッカークラブを目指しています。

競技だけではなく、新宿の社会課題解決にも取り組んでいます。



### MESSAGE



新宿にある国立競技場で、新宿のサッカークラブが初めて試合を行う記念すべき日。ぜひ観にきてください!

試合日程は  
こちらから  
チェック!



クリアソン新宿  
須藤岳晟 黄誠秀

@CriacaoShinjuku

10.9日

### 国立競技場で「新宿の日」開催!

クリアソン新宿のJFLの一戦を国立競技場で行います!サッカーの観戦だけでなく、新宿の魅力を味わい尽くす一日です。「見る」「食す」「遊ぶ」の3つをテーマに、スタジアムの内外でイベントが盛りだくさん。どなたでも気軽にお越しください!

# 新宿に語り継がれる 不思議な物語を探してみよう!

今回は新宿区内にある摩訶不思議なスポットを訪ねてみました。そこには遠い昔の江戸時代の人々の日常を土居間見ることが出来ます。中にはパワースポットとして人気の場所もあり、身近な観光や散歩コースとして歩いてみるはいかがでしょうか。

イラスト/ヨシダケン



TOPICS

## 新宿を包む 不思議な伝説を 辿りに

最先端のオフィスビルが立ち並ぶ新宿には、歴史ある寺社仏閣も多く、時代を超えて語り継がれてきた伝説が数多く残されています。そこに登場するのは、動物や妖怪、変化など不思議なものたち。この街を訪れるのは、人間だけではないのかもしれない。

富久町に位置する禿坂は、別名蜘蛛切坂とも呼ばれています。その起源は、平安時代中期までさかのぼります。周辺で女性をさらう化け物が出るのと噂を耳にした武將渡辺綱は、女装をして化け物待ち伏せすることに。すると土蜘蛛が現れたために切りつけると、土蜘蛛がこつ切れた場所から、毒が水のようにこんこんと湧き出て井戸になったと伝えられています。

不思議なものたちは、人間に悪さをするだけではありません。平安後期、源義家が奥州に向かう途中で祠の前で雨宿りしていたところ、突然1匹の白狐が現れ、義家の前で3回頭を下げると瞬く間に雷雨がやんだのだとか。現在も雷電稲荷神社として鳥居と祠が残されています。

そのほか、徳川家光の落馬を引き起こした落馬地蔵や、父親の悪行によって大蛇に姿を変えた娘など、こ



## タレント ミッツ・マングローブさん

Mitz Mangrove

10代後半から新宿二丁目に出入りするようになり、そのまま働くようになったというミッツ・マングローブさん。女装家というジャンルを浸透させたことでも知られるミッツさんにとって、新宿はどんな街なのでしょう。

新宿に住むようになって、もう15年くらいになるでしょうか。私の場合「どちらに住んでいいんですか？」と聞かれて、「新宿です」って答えればみんな納得してくれるし、そこにしか行くところのなかった私を受け入れてくれた、すごく住みやすい場所です。

父親が新宿の百貨店に勤めていたので、子どもの頃の新宿は親の職場という存在でしたが、18〜19歳くらいに新宿二丁目へ出入りするようになって、自ずと身近な場所になりました。それからは、二丁目に行かなければ何も始ま



横浜市出身。10代から約7年間ロンドンで過ごす。帰国後、慶応義塾大学在学中から新宿二丁目に通いはじめ、やがて仕事場に。女装エンターテインメントをはじめ、ミュージシャン、文筆家、アクター、ナレーターなど、常に異なる「顔」を見せ続けている。

私を受け入れてくれた  
落ち着ける街

「知らない」という生活で、そのまま仕事場にもなってしまう、本当にこの街しか知らない感じなんです。

昔にくらべたら、新宿二丁目もずいぶん変わって、外から人が来るようになり、女性のお客さんもとても増えましたね。街の敷居が低くなるのはいいことなのだろうけれど、私なんかは「昔のほうが面白かったなあ」なんて勝手なことを思ったりもします。でも、外からきらびやかに見えるなら、きらびやかに見えるようにしておかなければという、そんな雰囲気があるからこの街にはありましたね。

新宿の雑多で堅苦しくないと  
ころも、自分のセクシヤリティを  
固定したくない人には魅力的で、  
私にとっても落ち着く街です。実  
は、以前少しかだけ新宿を離れて別  
の街に住んだこともありますが、全然ダメですぐに戻ってきま  
した(笑)。

新宿の街並みでは、誰もが知っ  
ている場所よりも、ふと見つけた  
何気ない路地などが好きです。た  
とえば、曙橋の近くにあるセツ・  
モードセミナーの古い建物と石  
段のある風景なんて、絵になる場  
所ですよ。そんなふうに、新宿  
には知らない風景を  
自分で見つける楽し  
さもあると思いま  
す。この冊子をきつ  
かけに、自分の好き  
な新宿を見つけた  
のもいいかもしれ  
ませんね。



新宿二丁目界隈

四谷から曙橋へ向かう路地にある  
セツ・モードセミナー跡地

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 16

## ジュクブラボーズ★ヒサヤ推薦 中華と紹興酒の 絶品マリアーヂュ

中国料理 ファン 飲

新宿生まれ天ぶら育ち、新宿好きはみんな友達のジュクブラボーズ・ヒサヤです。老舗の店に立って40年の僕は、何を隠そう新宿の町中華フリーク！町中華の魅力は円卓を囲んでざっばらんにワイワイやれること。なかでも「中国料理 飲」は、少し格式があるけれど高級すぎず、肩ひじ張らずに過

ごせるお店です。家族や街の仲間を連れて行って「こんなうまい店があるんだぞ」ってちょっと自慢したりしてね。

料理は、素材が香る上品な味わい。

XO醬に内藤とうがらしなどを加えたオリジナルソース「新宿醬」を使った料理なども絶品です。試してほしいのは、甕入紹興酒。そ



エビとアスパラのXO醬 1,650円

甕入紹興酒

の場で甕を割って飲む、熟成された紹興酒が旨いんだ。食事とのマッチングがとても良くて、初めて飲んだ日から虜になったよ。

新宿は、老舗があり、トレンドがあり、みんなの個性がマリアーヂュして発展を続けてきた街。朝から晩までいても飽き足らないので、好きのように楽しんでくださいね。つな八でランチ、飲でディナーなんていかが？



ジュクブラボーズ★ヒサヤ

本名、志村久弥。  
株式会社網八 代表取締役社長。  
新宿東口商店街振興組合 理事長。

新宿区新宿6-7-3 ☎03-3341-8100

◎月～土 11:00～14:00 / 17:00～22:00、祝日 16:00～21:00 ◎日

※店舗情報は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 D-2



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。



ホテルローズガーデン新宿

In the Garden 135

ホテルローズガーデン新宿「In the Garden 135」の「シェフお勧めコース ローズコース(ディナーメニュー)」(4,400円相当)お食事券を2組4名様にプレゼントいたします。



ホテルローズガーデン新宿 In the Garden 135

新宿区西新宿8-1-3

☎03-3360-1533

MAP P.10-11 B-2



天ぶら新宿つな八 総本店

「天ぶら新宿つな八 総本店」の「江戸前膳」(4,620円相当)をお楽しみいただけるお食事券を2組4名様にプレゼントいたします。



天ぶら新宿つな八 総本店

新宿区新宿3-31-8

☎03-3352-1012

MAP P.10-11 C-3

PRESENT

2



ミッツ・マングローブさん  
サイン色紙とマスク

ミッツ・マングローブさんの直筆サイン入り色紙と、ミッツさんが所属する音楽ユニット「星屑スキヤット」のオリジナル布マスクをセットにして、3名様にプレゼントいたします。

PRESENT

3



新宿 北村写真機店  
コラボマグカップ

新宿 北村写真機店とアーティストフィリップ・ワイズベッカーのコラボマグカップを5名様にプレゼントいたします。 ※柄はお任せとなります

PRESENT

4



クリアソン新宿  
ミニタオルハンカチ

クリアソン新宿のミニタオルハンカチを5名様にプレゼントいたします。 ※色はお任せとなります

PRESENT

5



新宿観光振興協会オリジナルグッズ

今号のプレゼントに応募された方から30名様に協会オリジナルグッズをプレゼントいたします。(グッズ内容未定)

※写真はイメージです

締め切りは  
2023年  
2月28日(火)  
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.16は、2023年3月に発行予定です。お楽しみに！

# 新宿山ノ手七福神めぐり

Shinjuku Yamano-te Seven Gods of Good Fortune

新宿山ノ手七福神めぐりは、年間を通して七福神めぐりができます。新宿を散策しながら福を集めてみませんか。

太宗寺(布袋尊) MAP P.10-11 D-3	蔵嶋神社(弁財天) MAP P.16-17 C-4
稲荷鬼王神社(恵比寿神) MAP P.10-11 D-1	法善寺(寿老人) MAP P.16-17 C-4
永福寺(福祿寿) MAP P.16-17 C-4	経王寺(大黒天) MAP P.16-17 D-4
	善國寺(毘沙門天) MAP P.14-15 C-2

お問い合わせ先 一般社団法人 新宿観光振興協会  
Shinjuku Convention & Visitors Bureau  
TEL 03-3344-3160



# 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
- チケット・その他

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



戦争の記憶と未来に  
伝えるための記録があります。

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>

「新宿plus」はデジタルブックでもご覧いただけます。スマートフォンやタブレットでもお楽しみください!

