

新宿

新宿区の
情報誌

plus

vol. 20
2025
SPRING-SUMMER
FREE

SPECIAL FEATURE

新宿境界線めぐり

くざかい

新宿は区界までおもしろい!

Shinjuku Gourmet

多国籍な新宿で味わう

世界グルメ旅

SHINJUKU de NIGHT

夜の新宿三丁目・歌舞伎町

with マーティ・フリードマン



新宿境界線めぐ



新宿は 区界くまかいまで おもしろい！

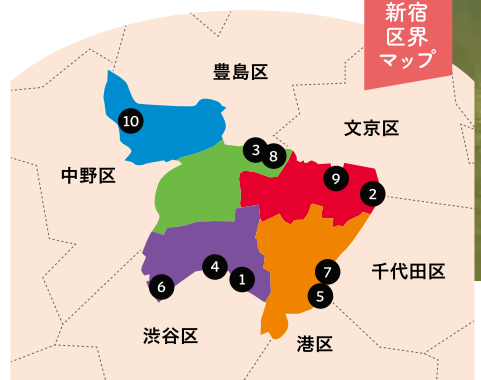
1 区界で建築を愛でる

6つの区とつながる新宿。
区の境界「区界」をめぐれば、
歴史的建築物、個性的なスポット、
のんびり楽しめる名所まで、
新宿の奥深い魅力にふれられます。
新宿のわくわくする区界を
ぐるっとご案内します！

区界を歩こう！

東京23区のほぼ中心に位置する新宿区は、豊島区、文京区、千代田区、港区、渋谷区、中野区の6つの区と接しています。神田川など自然の境界線のほか、明治通りや青梅街道といった道路が区界となっている場所も。すみずみまで訪ねながら、新宿の区界の魅力を発見しよう！

新宿区界マップ





遠くまで見渡せる開放的な空間



柱には台湾杉が使われています

新宿区 渋谷区

新宿御苑 旧御涼亭 (台湾閣)

異国情緒漂う台湾建築で、日本庭園を一望

新宿区と渋谷区にまたがる新宿御苑。苑内にある「旧御涼亭」は、1927(昭和2)年、新宿御苑が皇室庭園だった頃、台湾在住の邦人有志により、昭和天皇の御成婚を記念して献上された建物です。皇室が庭園散策の途中に、涼を取るための休憩所として利用されていました。設計を手がけたのは、台湾在住の建築家・森山松之助。中国の建築様式(閩南式)を取り入れた木造平屋建てで、赤い瓦屋根や湾曲した軒先、内部装飾からも異国情緒が感じられます。柱には台湾杉、天井の鏡板には台湾ひのきなど、台湾から取り寄せた一級品の建築材が使われています。2001(平成13)年頃から内部が一般公開。自由に見学できるようになり、2004(平成16)年には、東京都選定歴史的建造物に指定されています。建築美と日本庭園の美しい景色を眺めながら静かな時間を過ごしてみてもいいですね。

- 新宿区内藤町11 新宿御苑内 ☎ 03-3350-0151
- 10月1日～3月14日 9:00～16:00
- 3月15日～9月30日 9:00～17:30 ※下記期間を除く
- 7月1日～8月20日 9:00～18:30
- 酒類持込禁止、喫煙禁止、遊具類使用禁止(こども広場除く)
- 月(月曜日が休日の場合は翌平日)、年末年始(12月29日～1月3日)
- ※3月25日から4月24日までと11月1日から15日までは、月曜日も休まず開園致します。

MAP P.20-21 E-3



新宿御苑入園料

一般 500円 / 65歳以上 250円※1 / 学生(高校生以上) 250円※2 / 小人(中学生以下) 無料

※1 窓口で年齢の確認できる証明書の提示が必要です。

※2 窓口で学生証の提示が必要です。

ちょっと
寄り道

ぎょ えん ろ あん
御苑 炉庵

新宿御苑の近くにある会席料理が楽しめる和食店。大きな囲炉裏で備長炭を使い、旬の魚介類や肉を焼きあげる炉端焼きを、目の前で楽しめます。ランチの焼き魚定食のほか、カマ焼きや西京焼きなど、メニューも豊富。

● 新宿区新宿2-9-20 ☎ 03-6273-2135

● 月～金 11:30～14:30 / 17:30～22:45

土 17:30～22:45 ● 日・祝

MAP P.20-21 E-2



まるで水上に浮かぶ御殿のような旧御涼亭

新宿区 千代田区

ラムラ くさかい

飯田橋RAMLA 区境ホール

万華鏡のようなステンドグラスに囲まれる

飯田橋駅ビル内のショッピングセンター「飯田橋RAMLA」にあるホールは、新宿区と千代田区の境に位置していることから「区境ホール」と名付けられました。開放的な吹き抜けの空間に、ステンドグラスが彩りを添えています。夜には天井のライトが灯り、昼間とは異なるあたたかな表情を見せます。多目的ホールとしても利用されていて、基本的には誰でも自由に入出入り可能。買い物や散策の合間に立ち寄ってみては。

● 新宿区神楽河岸1-1

☎ 03-3235-0181

(受付時間10:00～18:00)

● 10:00～21:00 MAP P.22-23 F-3



足元にある
区界のマークを
探してみよう！

ちょっと
寄り道

神楽坂かつのとうふ

創業80年余りの老舗豆腐店。お豆腐や厚揚げはもちろん、大豆の甘みを感じる豆乳ドリンクや、ヘルシーな豆腐スイーツが人気。ほのかな甘みと弾力のあるおかからボールは、散歩にもぴったり。



● 新宿区神楽坂3-10

☎ 03-3269-3512

090-1662-0141

◎ 9:00～19:00 ㊤ 日・祝

MAP P.22-23 F-3



学習院下～
面影橋は
桜が咲き誇る



新宿区 豊島区

東京さくらトラム(都電荒川線)

花が咲き誇る沿線 車窓を楽しむ

停留場を発車する度、車内に響く「チンチン」の音——。都電荒川線は、東京の下町情緒を残す唯一の都電です。1911(明治44)年に誕生してから100年以上の歴史があり、今も変わらず新宿区の早稲田停留場～荒川区の三ノ輪橋停留場を走ります。春には装飾が施された「都電さくら号」、5月には「都電バラ号」が運行し、車窓からは、沿線に咲く季節の花が目を楽しませてくれます。電車にのんびり揺られながら、「区界の旅」を楽しんで。

● 早稲田停留場 新宿区西早稲田1-23

● 面影橋停留場 新宿区西早稲田3-6

☎ 03-3816-5700 (都営交通お客様センター)

MAP P.22-23 C-1



レトロな都電9000形。2両しかない貴重な車両

ちょっと
寄り道

オカハチマルハチ

OKA808

神田川沿いにあるハワイアンカフェ。もともとハワイアン雑貨店として親しまれていた店が、2024年春、カフェにリニューアル。人気は、ハワイ直輸入のコナコーヒーやワッフル、マラサダ。春には、窓辺から満開の桜を眺めながらのんびり過ごせます。

● 新宿区西早稲田1-14-14 ◎ 月～金 9:00～18:00 / 土 8:00～18:00 / 日 8:00～17:00 ㊤ 不定休

MAP P.22-23 C-1

3
区界で
乗る



5
区界で
ひと休み

新宿区 港区

迎賓館赤坂離宮前休憩所

迎賓館の優雅な雰囲気を感じる

2020年にオープンした休憩所は、迎賓館赤坂離宮を望む若葉東公園の地下にあり、大きな窓越しに噴水を眺めながら、ゆったりと過ごせます。誰でも利用できる憩いの場として、カフェ、ショップ、インフォメーションを併設。散歩の合間のひと休みにぴったりの空間です。



出典：内閣府迎賓館ウェブサイト

◎ 新宿区四谷1-12-11 若葉東公園内
◎ 9:00～17:00 ㊤水

MAP P.24 C-2



4
区界で
トレイン
ビュー

新宿区 渋谷区

Suicaのペンギン広場

区界を行き交う電車を眺める

1日に約2,150本もの電車が発着するJR新宿駅は、新宿区と渋谷区の区界に位置しています。南口にある「Suicaのペンギン広場」は、新宿駅を往来する電車が一望できる絶好のトレインビュースポット。夜には、「Suicaのペンギン広場」や駅、周辺のビルに明かりが灯り、幻想的な雰囲気に。広場にあるペンギンのブロンズ像も、ライトアップされます。



◎ 渋谷区千駄ヶ谷5-24-55 ◎ 終日開放 MAP P.20-21 D-3



7
区界で
歴史を
感じる

新宿区 千代田区

四谷見附橋・江戸城外堀史跡展示広場

江戸時代から続く歴史に思いを馳せる

かつて江戸城外堀防衛の要所であった四谷見附。その名を受け継ぐ「四谷見附橋」は、1913（大正2）年に架橋。赤坂離宮のネオバロック様式に調和するよう、華やかな意匠が施されました。橋燈は当時のものが残っています。すぐそばの「江戸城外堀史跡展示広場」では、往時の城郭の姿や堀の役割を知ることができ、橋周辺の外堀跡とともに、江戸の名残を今に伝えています。



2022年撮影

◎ 四谷見附橋（西側） 新宿区四谷1丁目
◎ 江戸城外堀史跡展示広場

MAP P.24 C-2

新宿区四谷1-5-25 JR四ツ谷駅 四ツ谷・麴町口改札外コンコース



6
区界で
聴く

新宿区 渋谷区

東京オペラシティ コンサートホール

境界線で音の響きに酔いしれる

日本屈指の音楽ホールとして知られているコンサートホール。音が均一に反射するシューボックス型の音響設計により、楽器や声の美しい響きを存分に味わえます。奥にはスイス製のパイプオルガンが据えられ、その音色を無料で楽しめるコンサートも開催。オーケストラからソロリサイタルまで、多彩なクラシック音楽の公演が年間を通して行われています。



◎ 新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー3F
☎ 03-5353-0788 📠 1632席

※スケジュールはホームページをご覧ください MAP P.20-21 A-3



地形をたどり、川沿いを彩る桜並木を鑑賞

神田川は、新宿区と中野区・豊島区・文京区などとの区界を縫うように流れ、いつの時代も人々の暮らしを支えています。明治時代～昭和中期にかけて川沿いには染物工場が立ち並び、染め上げた布を川でさらす光景が広がっていたといいます。周辺の人々にとって、仕事場であり、時には子どもたちの遊び場でもありました。時代とともに役割を変えながらも、穏やかに流れる神田川の姿は今も変わりません。春になると、川沿いは桜色に染まり、曙橋や小滝橋など、夜には桜のライトアップをしている場所も。毎年、新宿区が発行する「新宿さくらMAP」には、神田川沿いの桜の名所が紹介されています。川沿いを歩きながら区界散歩を楽しんでみては。

新宿
さくらMAPは
こちら



MAP P.22-23 C-1

ちょっと
寄り道

神田川 水への染め体験
開催日：2025年7月19日（土）

染物の水洗いの工程「水元（みずもと）」を再現するイベント。夏休み中は開放される神田川親水テラスで、毎年7月下旬に行われます。隣接する戸塚地域センターでは、染物の展示や染色体験も実施されます。



◇ 新宿区高田馬場2-18-1
神田川親水テラス・戸塚地域センター

MAP P.22-23 B-1

春の早稲田付近の神田川沿い



明治の終わり頃と現在の早稲田駅周辺の神田川の様子。明治の川の流れが現在の区界となっています
出典：東京時層地図、(一財)日本地図センター

練馬区

豊島区

中野区

落合南長崎駅

新宿区

4区境界ポイント



境界協会 小林 政能さん

境界協会主宰。一般財団法人日本地図センター 月刊「地図中心」編集長。



「境界」の達人に聞く

くざい 匠界の魅力って？

ずばり、区界めぐりのおもしろさは見えない境界が見えてくること

まるでパスルのように入り組む、新宿区の境界線。実際に歩いてみると、その線が街の歴史や文化を映し出していることに気づきます。たとえば、神田川は江戸時代の流路が現在の区界になっていて、川の跡に注目すると昔の地形を知ることができます。

新宿区の境界線には、古い川跡や旧町名の名残があり、時代とともに変化してきた街の表情を感じられます。特にお気に入りの区界は、落合南長崎駅付近の4区境界ポイント。100メートル以内で新宿区・中野区・練馬区・豊島区を行き来できる、まさに「境界密集地」です。

私が区界めぐりを始めたきっかけは、地図にしか存在しない「境界線」を現実世界で追いかけるおもしろさでした。普通は見えない区界が、注意深く観察すると浮かび上がってきます。区界の痕跡は、道路標識やマンホールのデザイン、歩道の舗装の違いなど、些細な変化に隠れています。境界協会のフィールドワークでは「境界キスマーク」と呼ばれる、異なる区のプレートが接するポイントを探すのが恒例。見つ



区界を示す「境界キスマーク」

区界には銭湯がいっぱい!?

かつて新宿区の区界に流れる河川には、染物工場が集中し、多くの職人が働いていました。その職人たちが仕事終わりに体を洗うため、付近に銭湯がいくつも開業したと言われています。今も新宿区に銭湯が多いのは、その名残りなのだとか。散歩がてら、汗を流してリフレッシュしませんか?



ゆげじい
新宿浴場組合 公式キャラクター

新宿浴場組合
公式サイト



新宿区

文京区

9

竹の湯

薬湯の香りに癒される

創業73年の老舗銭湯。店主の祖父から三代にわたり、神楽坂で憩いの場を提供し続けています。浴場からふわりと漂う香りは、名物の日替わり薬湯。ヨモギをはじめ7種類が日替わりで楽しめます。昨年7月には男風呂にあるドライサウナ(有料)を改修。ヒノキの香りがほんのり香る中、じっくりと汗を流せます。

手ぶらOK スチームサウナあり ドライサウナ(有料)あり

◎ 新宿区改代町2 ☎ 03-3268-8544

◎ 15:00~22:30 ⑥ 金・土 MAP P.22-23 E-2



区界でリフレッシュ

新宿区

中野区

10

さかえゆ
栄湯

湯を浴び 汗をかき 悩めをらう

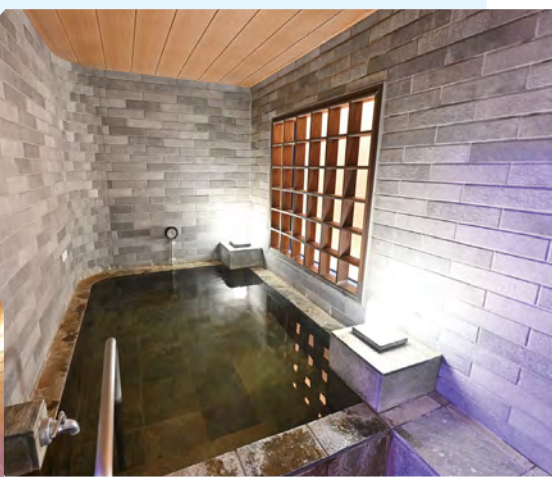
その名も“ニューヨーク(入浴)マンション”の1階にある銭湯。哲学堂公園の近くにあることにちなみ、大きな釈迦の絵が出迎える「釈迦サウナ」や、窓に格子が施された半露天風呂「孔子の湯」など、ユニークな浴槽が並びます。肌に優しい軟水の湯がじんわりと体を温め、日常の疲れを癒します。

手ぶらOK ドライサウナあり

◎ 新宿区西落合2-6-2 ☎ 03-3953-6562

◎ 15:00~24:00 ⑥ 月・金

MAP P.25 A-1



男女で雰囲気異なる浴室。毎週土曜日に入れ替わるので要チェック

ここも区界銭湯!

「三の輪湯」のご紹介はP.26 SHINJUKU LOCALへ

区界でカンバイ!

新宿区

港区

森のビアガーデン

1984(昭和59)年から毎年春夏に開催されているビアガーデン。広々とした野外で、手ぶらバーベキューが楽しめます。プレハブ型巨大生ビールサーバーからの飲み放題と、BBQ食べ放題のほかアラカルトも用意。夜風を感じながら区界で楽しいひとときを。

◎ 新宿区霞ヶ丘町14-13 神宮外苑にここパーク内 ☎ 03-5411-3715

◎ 4月15日(火)~9月23日(火・祝)

月~金 16:30~22:00/土・日・祝 12:00~22:00

※下記期間については営業時間が異なります。

7月19日(土)~8月31日(日)

平日 14:00~22:30/土・日・祝 12:00~22:30

MAP P.24 B-3



けるのは至難の業ですが、区界が道路と交差する場所なら発見の可能性が高いかもしれません。境界線は単なる区分ではなく、新宿区の成り立ちや発展を物語るもの。地図を片手に、区界を意識しながらまち歩きを楽しんでください。

Google Mapで
区界スポットを
みてみよう!



さまざまな国の人々が集う、国際色豊かな街・新宿。
街を歩けば異国の香りど活気あふれるお店の数々。
扉を開くと、そこには笑顔とともに、本場の味が待っ
ている。さあ、新宿発のおいしい世界グルメ旅へ出発
しよう！



ミャンマー

シャンカウスエ

ရှမ်းခေါက်ဆွဲ



スタッフ
スティップさん



〒新宿区高田馬場2-19-7 1F

☎ 03-5273-5774

🕒 11:30～23:30

🚫 不定休 🚫 全席禁煙

MAP P.22-23 A-1



発酵高菜や調味料を加えて、味の変化も楽しめる「シャンカウスエ」
990円／苦みのある味わいが特徴の「ミャンマー茶」660円

高田馬場 ノング インレイ

シャン州の味わいと異国の香り

高田馬場駅から徒歩1分の雑居ビルにある、老舗のミャンマー料理店。ミャンマー北部を中心に暮らすシャン民族の食文化にふれられる、日本でも数少ない場所だ。1997（平成9）年の開業以来、シャン州出身者も多く訪れる。店内は、ミャンマー語が飛び交い、現地さながらの雰囲気。名物の「シャンカウスエ」は、もちもちとした米麺に、丸鶏のあっさりとしたスープが絡み、ナッツやパクチーがアクセントとなっている。スタッフのスティップさんは「シャンカウスエは、家族団らんや親しい人と囲む食卓に欠かせない料理」と話す。また、同店では昆虫食も提供しており、珍しい食体験もできる。同ビル4階には、系列店のミャンマー食材が買えるお店やカフェも。

リトル・ヤンゴン ～高田馬場～

リトル・ヤンゴンと呼ばれる高田馬場。経済自由化をきっかけに1990年代に多くのミャンマー人が中井エリアに移住し、その後高田馬場で飲食店や食材店を開業。現在は駅周辺に10軒以上のミャンマー関連の店が並ぶ。



高田馬場から始まった「ベトナム」の味

多国籍な高田馬場には、ベトナム料理店も多く立ち並び。1990年代以降、高田馬場にベトナムの若者が多く暮らすようになった。ともに持ち込まれたベトナム料理が街に根付き、日本初のバインミー専門店の誕生を機に全国へ広がった。

昼・夜のコース料理のメイン料理(肉/魚)として選ぶことができる「リヨン風クネル モリセットウおばあさんスタイルナンチュアソース」/グラスワイン(白) 1,210円～



フランス

リヨン風クネル

Quenelle Lyonnaise



神楽坂

ルグドゥノム プション リヨネ

洗練された空間でリヨンの郷土料理を堪能

フランス南東部に位置するリヨンの郷土料理と、ワインを楽しむレストラン。リヨン出身のオーナーシェフ、ボコ・クリストフさんが2007(平成19)年、「日本で初めてリヨンの人によるプション※を開きたい」と神楽坂に店を構えた。リヨンの家庭で古くから親しまれているクネルは、川魚のすり身で作られた、ふわふわで軽い食感が特徴の一



品。同店の名物「リヨン風クネル」は、カワカマスを使っている。伝統的にはザリガニを使ったソースをかけて味わうが、同店ではバターライスを敷いた上にクネルを乗せ、オマールエビをベースにした濃厚なソースで仕上げる。100日舞茸とサクラエビのクリスプが楽しい食感だ。神楽坂で長年愛されるリヨン料理を、ぜひ味わってみては。



オーナーシェフ
ボコさん



◎新宿区神楽坂4-3-7
☎03-6426-1201
◎ランチ 12:00～15:00
ディナー 18:00～22:30
◎月・火 ◎全席禁煙



MAP P.22-23 F-2

※プションとは、リヨンの郷土料理を提供するビストロや大衆食堂のこと

プチ・フランス ～神楽坂～

1952(昭和27)年、フランス政府公式のフランス語学校が神楽坂に開校されて以降、多くのフレンチレストランやカフェでにぎわう街に。情緒あふれる路地の石畳も、どこかバリの街並みと重なり、プチ・フランスと呼ばれている。

新大久保 シディーナ ナショナルマート

スパイス香る、イスラム食材でできたてグルメ

店頭でイトインスペースがある、イスラム横丁でも珍しい食料品店。店内には本場の食材やスパイスをはじめ、スイーツや惣菜が豊富にそろい、故郷の味を求める客で賑わう。イトインスペースでは、ケバブカレーからサンドイッチ、チャイまで幅広いメニューが選べ、できたてを味わえるのも嬉しい。「パニプリ」は、インドの小ぶりな揚げ菓子で、「パニ」は水、「プリ」は揚げて丸く膨らんだ生地のこと。スパイスの効いた冷たいソースを生地の穴に注ぎ、一口で頬



シェフ
ラビクルさん



ショーケースには、パキスタンの定番スイーツなどが並び

張る食べ方も新鮮だ。スタッフのフォルハド・アルムさんは、新宿に出店した理由について「いろいろな文化が集まる新宿なら、私たちの料理も受け入れられると思った」と語る。さまざまな国籍の人々が集まる街で、現地の味を楽しんで。



◎新宿区百人町2-9-15
☎03-5937-4037
◎11:00～22:30 ◎不定休
◎全席禁煙
MAP P.22-23 A-2



インド・パキスタン

パニプリ

पानीपुरी



スパイシーな味わいで、サクッとした軽い触感の「パニプリ」500円/ふわりと香るバラシロップで作られた爽やかなドリンク「ジャメシリン」300円

イスラム横丁 ～新大久保～

新大久保駅から徒歩約1分。大久保通りから道を一本入ると、「イスラム横丁」と呼ばれる一角が広がる。ハラルフードの専門店が立ち並び、パキスタン、バングラデシュ、インド、ネパールなど、南アジアや中東を中心とした国々の食材がそろい、異国情緒あふれる空気が漂う。



多国籍な新宿で味わう 世界グルメ旅

Shinjuku
Gourmet

新宿駅周辺 スンガリー 新宿東口本店

ロシア文化香る老舗で異国情緒に浸る

ロシア文化が色濃く根付いていた満州。創業者・加藤幸四郎氏は、戦時中に満州のハルビンで暮らし、帰国後、ハルビンで出会ったロシア、ウクライナ、ジョージアの料理を

日本に広めたいとの思いから、1957（昭和32）年、最初の店をオープンした。

「シュクメルリ」は、ジョージアを代表する伝統料理。ニンニクとスパイスが香るクリームソー

スで骨付き鶏モモ肉をじっくり煮込み、コク深くまろやかな味わいに仕上げる。「料理を楽しみながら、歴史や文化も感じてほしい」と語るの、マダムの加藤暁子さん。その土地の風を感じながら味わうひときは、きっと心に残るだろう。



マダム
加藤暁子さん



◇新宿区歌舞伎町2-45-6 B1F
☎050-5872-6300
◎月～木・日 17:00～22:00 /
金・土・祝前 17:00～22:30
◎年末年始 ◎全席禁煙



MAP P.20-21 D-1



ジョージア・
ウクライナ・ロシア

シュクメルリ

შუკმერლი

メニュー名はジョージアのシュクメルリ村に由来する「シュクメルリ」2,270円 / ストレートティーにジャムをあわせて味わう「ロシアンティー（バラの花びらのジャム、グリオットジャムを添えて）」748円



ナイジェリア

アカラ

Akara



オーナー
ラッキーさん

新宿駅周辺 エソギエ

隠れ家バーで楽しむナイジェリアの味

バーカウンターや壁面に、ナイジェリアの絵画や装飾品が並び、エキゾチックな雰囲気を感じるアフリカンバー。オーナーのラッキーさんはナイジェリア出身で、独自のコンセプトを持つ店が集まる新宿三丁目の魅力に惹かれ、21年前にお店をオープンした。おすすめのおつまみは、ナイジェリアの屋台料理「アカラ（すりつぶした豆を団子状にして揚げた料理）」と「スヤ（焼いた羊肉をピーナッツ由来のピリ辛パウダーや生玉ねぎと食べる料理）」。現地では、軽食として日常的に親しまれている。ジンベースの酒に木の皮を漬け込んだナイジェリアの地酒「オゴゴロ」は、爽やかな味わいと木の香りが楽しめる人気だ。ラッキーさんは「食を通じて、ナイジェリアの文化を感じてもらえたら嬉しいです」と笑顔で語る。



◇新宿区新宿3-11-2 村木ビル 3F
☎03-3353-3334
◎17:30～23:30
◎月（祝日の場合は営業、翌日休み）
◎全席禁煙



MAP P.20-21 E-2

香ばしい風味の「アカラ」1,100円 / 青唐辛子でピリ辛な味わいの「スヤ」880円 / ラッキーさんが漬けたエソギエオリジナルの「オゴゴロ」990円



ブラジル

フェイジョアーダ

Feijoada

+



豆の甘みと肉のうまみが絶妙な「フェイジョアーダ」は週末限定の「マリアランチ (1,430円)」で味わえる／さっぱりとした清涼感が残る「カイビリーニャ」990円



スタッフ
パトリシアさん



◇ 新宿区四谷本町4-40
☎ 03-3353-7521
◇ 月～金 18:00～23:00
土・日 11:30～16:00 / 18:00～23:00
※平日はライブ開催または貸し切りのみ営業
Ⓜ 不定休 Ⓜ 全席禁煙 MAP P.24 C-1



本場ブラジル料理と音楽を間近で体験

1972 (昭和47) 年創業の、日本初といわれるブラジル料理と音楽が楽しめる店。ボサノバ歌手・小野里笑さんが店主を務めている。名物は、黒インゲン豆や肉、ニンニクをじっくり煮込んだ「フェイジョアーダ」。現地では、午後は休みになる水曜日と土曜日のランチに食べる習慣があるという。おすすめのカクテル「カイビリーニャ」は、ブラジルの代表的な蒸留酒「カシャッサ」を使ったカクテルでライムの爽やかな酸味。カシャッサの深い風味が調和する一杯だ。平日夜と週末にはサンバやボサノバの生演奏が行われ、まるで異国にいるかのよう。舌と耳で本場の味と文化を堪能してみては。

大久保

モリンホール屋

ゲルの下で味わう、モンゴルの伝統料理

移動式住居「ゲル」を模したドーム状の天井が印象的なモンゴル料理店。モンゴル出身の2代目店主、デゲシ・シャルガルさんが営む。靴を脱いで座るモンゴルの伝統的なスタイルが採用されており、まるで家庭に招かれたような感覚を味わえる。名物の「ホルホグ」は、遊牧民が自然の恵みを大切にしていた時代から受け継がれる料理。羊肉と野菜を熱した石で蒸し焼きにし、味付けは塩のみ。「食材に無駄がなく、その土地でとれるものを使うというモンゴル人の文化が反映されています」とデゲシさんは語る。不定期だが、馬頭琴 (モリンホール) の生演奏イベントが開かれることも。モンゴルの空気を感じられる店内で、旅気分を味わってみてはいかがだろうか。



スタッフ
ウラナーさん

モンゴルの民族衣装「デール」の試着ができる



◇ 新宿区歌舞伎町2-41-3 2F
☎ 03-6302-1865
◇ 17:00～23:00 Ⓜ 第1月曜日
Ⓜ 全席禁煙
MAP P.20-21 D-1



モンゴル

ホルホグ

XOPXOP

+

羊肉が驚くほど柔らかくホロホロの「ホルホグ」4,158円 / 羊や牛の肉を生地で包み、油で揚げた「ホーシュル」363円 / モンゴルの伝統的な塩入りミルクティー「ステーツァイ」220円

世界に思いを馳せながら現地の味を体験

JICA地球ひろばの館内にあるカフェ「J's cafe」では、世界の郷土料理が日替わりで食べられる「大使館お墨付きメニュー」や、代金の一部が発展途上国で飲食代として寄付される「TFT (Table for Two) セット」など、世界各国の料理が味わえる。世界が直面する課題について学べる体験施設「JICA地球ひろば」で、世界の今にふれながら、食と学びを楽しんで。

※月により、「大使館お墨付きメニュー」または「TFTセット」のいずれかを提供



JICA地球ひろば J's Cafe

◇ 新宿区市谷本村町10-5 JICA市ヶ谷ビル 2F
☎ 03-3269-2911 ◇ 11:30～14:00
Ⓜ 土・日・祝、その他 (年末年始 12月29日から1月3日まで、貸し切り営業等) Ⓜ 全席禁煙



サバーニハ・ワルウルズ (シリア料理) MAP P.22-23 E-3

刺激的なアートに浸る

Day Time



牛込柳町駅

◎新宿区弁天町107
◎11:00~17:30
◎月・火・水
(いずれも祝日の場合は開館)

MAP P.22-23 D-2

一般 1,100円 / 小中高生 600円
※チケットは美術館ウェブサイトで販売。
入場は日時指定の完全予約・定員制
(各回90分)



11:00

1 草間彌生美術館で 世界の草間ワールドに浸る

まずは、新宿にアトリエを構える前衛芸術家・草間彌生さんの美術館へ。カラフルな水玉模様や幻想的なインスタレーションを見つめるうち、非日常の世界に引き込まれていきます。屋上にある草間さんの代表作、南瓜の大型立体作品*は迫力満点!

※展示内容は展覧会により異なります

味は
ナッツベアか
チョコベアか
選べる!



リトルベアプレート
700円
アールグレイティーアイス
350円



神楽坂駅



◎新宿区横町76-7
◎12:00~18:00
◎月・火 ◎全席禁煙

MAP P.22-23 D-2



さんぽの最後にかわいいクマ型のドーナツがあるカフェで一息。店内に入ると全長180cmのティディベアがお出迎えてくれます。ドーナツは、オーナーがアンティークのティディベアが好きで、この形になったのだそう。おなかのクッキーはサクッと、生地はふわふわで優しい甘さのアーモンド風味のドーナツに、疲れた体が癒される〜



Night Time

おしゃれな神楽坂の夜を歩こう

18:00

1 ノーヴェ、で窯焼きピッツアと ワインでディナー

住宅が建ち並ぶ静かな路地でみつけたイタリアンバーでディナー。店内は打ち放しコンクリートと木のインテリアが素敵で、カジュアルな雰囲気がか心地良い。窯で焼き上げた本格ナポリピッツアは、表面はパリッと軽く、耳はもっちりとしていて格別! もちもちのヒミツは生地を一晚寝かしているからなんだそう。マルゲリータは、トマトの甘味がしっかりと感じられて、イタリアやフランスの厳選ワインと相性バツグン。デザートはティラミスもおいしそう! 次回はぜひ頼もうと。

◎新宿区代々町27-4
☎03-6280-7519
◎月・水・木・金 17:00~23:00
土・日・祝 11:30~15:00 / 17:00~23:00

◎火
◎全席禁煙

MAP P.22-23 E-2

江戸川橋駅



ひろさんぽとよるさんぽ

早稲田 ・神楽坂を 歩けば。



歴史と文化が息づく早稲田・神楽坂エリアは、
多くの文豪やアーティストに愛された、**文学的な**
香りが漂うエリア。

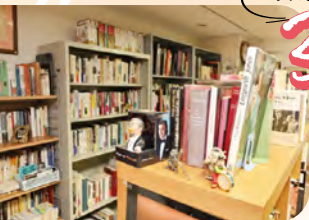
街を歩けば、個性豊かなギャラリーや、隠れ家
のような**グルメの名店**があちこちに。

古本屋をのぞいたり、立ち寄ったお店で一息ついたり、
とっておきの出会いをみつけに、のんびり散歩
しませんか。



Googleマップで
おさんぽコースを
チェック!





14:00

3 Opera Buffで オペラの魅力と出会う

かわいらしい看板のお店をのぞいてみると、世界中のオペラや演劇関連の古書やCDがずらり。オペラ好きの店主が開いたお店で、店名は、「オペラ狂」という意味なんだった。店主の情熱が詰まった空間で、貴重な資料や本を眺めていると、時間を忘れてしまいそう。

◎新宿区西早稲田1-2-3
☎03-5155-7172
✉operabuff1119@gmail.com
◎13:00～19:00

◎火
※不定休
オペラの稽古で臨時休業の場合もあり

MAP P.22-23 C-2

好きな具を
トッピングできる!

13:00

2 おにぎり屋 かわしまで 握りたてほかほかをバクッ!

ランチは、名店で修行した店主が握るおにぎり店で。ふわっと握られたおにぎりは、1つ160gと大きくて具がたっぷり。おにぎりに重要なお米、塩は、福島県出身の店主が厳選した福島や東北のものを使用。具は、すじこや肉そぼろなど常時30種以上そろっているそう。おすすめのねぎとろ+バターは、バターのコクがねぎとろに合う!

◎新宿区西早稲田1-4-19
☎090-5357-7716
◎10:00～20:30
※早稲田大学の開校状況により変動
※ご飯が無くなり次第終了
◎不定休 ◎全席禁煙

MAP P.22-23 C-1



肉そぼろ+卵黄醤油漬け
420円
さけ+すじこ 470円
ねぎとろ+バター
420円
あおさ汁 220円



天気の良い日は
300円均一の本が
店頭に並ぶ



15:00

4 ドラードギャラリーで 新進気鋭作家の作品を堪能

ユニークな建物「ドラード和世陀」を発見! 日本のガウディとよばれる建築家、寛寿綱が設計したデザイナーズマンションだそう。外壁から内装まで、たくさんの美術が施されています。1階には、アーティスト作品が飾られている個性派ギャラリーが。現代アートから立体作品、写真まで多彩なジャンルが楽しめます。併設のショップでは、アンティークの時計や、作品を販売して楽しい!

◎新宿区早稲田鶴巻町517
ドラード和世陀103
☎03-6809-3808
◎12:00～19:00
◎水・木

MAP P.22-23 D-2



16:00

5 お土産に Abatsのパテを

今日のお土産は、パテのテイクアウト専門店。ショーケースには、パテやテリーヌなどのシャルキュトリがずらり。無添加、自家製にこだわりの、店主が1つずつ丁寧に作っているんだとか。パテは、しっとり濃厚な味わいで、パンやワインに合わせてもおもしろそう。



◎新宿区山吹町332
☎080-6627-2335
◎火～土 11:00～18:30
◎月 12:00～16:00

MAP P.22-23 E-2



宮崎県産
まるみ豚の
パテカンパニー
1,050円 (約100g)

アイスティー
650円

24:30



季節のパフェ
2,900円
※月ごとに
メニューが
変わります

3 コヨイノパフェ神楽坂で 夜パフェを堪能

散策の後は、ご褒美デザートで1日を締めくくろう。夜限定でオープンしているパフェ専門店で、月替わりの「季節のパフェ」を注文。見た目の美しさはもちろん、濃厚で甘いクリームがフルーツの酸味と相まって、甘すぎず大人な味わい。落ち着いた雰囲気、心が満たされる贅沢なひとときを楽しみました。

◎新宿区天神町23-1 ☎080-3410-8504
◎18:30～23:00 ◎水 ◎全席禁煙
※キャッシュレス決済のみ
※予約はSNSから

MAP P.22-23 E-2



20:00

2 SAKEbar 古風路で 日本酒カクテルを1杯

少し裏道を歩いていると、モダンで落ち着いた雰囲気のパーク。ここは、広島県出身の店主が営む日本酒バー。広島県の地酒を中心にさまざまなお酒が楽しめます。好みに合わせて店主が作ってくれた日本酒ベースのカクテル「瀬戸の夕風」で、軽く乾杯。鼻に抜ける日本酒の香りとパッションフルーツの風味が、喉を潤す飲みやすい一杯。広島県産の食材を使ったおでんなど、おつまみの種類も豊富。カウンターのみ店内は、穏やかな空間でつつい長居をしてみよう。

瀬戸の夕風 1,430円



◎新宿区山吹町360-21
☎050-1568-3603
◎19:00～23:30
◎日・月・祝 ◎全席禁煙

MAP P.22-23 E-2



神楽坂駅

SHINJUKU de NIGHT

新宿のノスタルジーを探す 夜の新宿三丁目・歌舞伎町

新宿のエンターテインメントや隠れた名店を求めて、夜の街にくりだすSHINJUKU de NIGHT。今回は、新宿在住20年のギタリスト、マーティ・フリードマンさんと、ノスタルジックな空間を求めて新宿三丁目・歌舞伎町を歩きます。



今夜訪れたのは… 新宿三丁目と歌舞伎町

新宿三丁目は、老舗の飲食店や映画館が点在し、大人がゆっくり楽しめるエリア。一方、歌舞伎町はネオン輝く眠らない街。ゲームセンターや24時間営業の銭湯、個性豊かな店が集まるゴールデン街など、多彩な楽しみ方が詰まったエンタメの宝庫です。

僕は歩くのが大好きなので、新宿区内ならどこでも歩いて行きます！

マーティ・フリードマン

ギタリスト、作曲家、音楽評論家、音楽プロデューサー。1990年にアメリカのヘヴィメタル・バンド「メガデス」に加入し、ギタリストとして活躍。同バンド脱退後、2004年に日本に移住。世界各地でのライブ活動を中心に、日本ではタレントとしても活動の幅を広げている。

僕が新宿を好きな理由

僕が日本に来たのは20年前。それからずっと新宿に住んでいて、新宿区内ならいろんな場所に行ったことがあります。新宿はライブハウス

やスタジオが多くて、音楽をやる環境が整ってますよね。僕がよく使っているスタジオは四谷三丁目にあります。街を歩けば日本の音楽が自然と耳に入ってくるし、音楽好きにはたまらない街ですよ。新宿の好き

なところは、楽しみ方が無限にあること。緑がいっぱいの公園もあるし、超便利な繁華街もあるから、どこに行きか選べ放題。マニアックな趣味でも、必ずその道のプロがいる店があつて、何度でも行きたくなるんですよ。

日本に移住した理由は、J-POPを本気でやりたくて。当時所属していたメガデスというバンドの日本ツアーの時にBzの曲を聴いて、それ以来J-POPが大好きになりました。新宿を選んだのは、誰でも知ってる街だし、「新宿に住んでる」って言っただけで「おカニイイ！」ってなるから。

あと、新宿の夜景も大好き。初めて見た時、ビルにネオン看板が積み上がってる光景に「これ何だ!」って感動しました。夜の街をこまめ自由に楽しめる場所って、新宿くらいですよ。隠れ家みたいなお店を覗いたり、行ったことのないお店を開拓したり、自分にとっての新宿を一緒に見つけましょう！



どん底カクテル 700円
チャージ 600円

どん底

戦後間もない1951(昭和26)年創業の歴史ある名店。店名は、当時役者を目指していた創業者が、俳優として最後に出演したマクシム・ゴリキーの戯曲『どん底』に由来。三島由紀夫や黒澤明など、多くの文化人や芸術家たちに愛されてきた。名物の元祖耐ハイ「どん底カクテル(ドンカク)」は、戦後の粗雑な焼酎を美味しく飲むために工夫された一品。

◎新宿区新宿3-10-2 ☎03-3354-7749

◎月～金 17:00～0:00 /

土・日 11:30～0:00

◎無休(年末年始は休み)

MAP P.20-21 E-2



ミックスビザ 1,500円
厚切りチャーシュー 1,500円
生ビール 600円

マネージャーが普通だった「どん底」(今日初めて来ましたよ。外観がレンガ造りでツタが絡まって、もう見た瞬間「シブい!」って感じ。店内は、洞窟みたいに天井が低くて、まるで秘密基地。急な階段や使い込まれたツヤツヤの机と椅子が、いい味出てますね。地下から3階までのフロアも個性的で、なんか探検してるみたいで楽しい。メニューもいろいろあって迷ったんだけど、まずは「ドンカク」を頼んでみました。柑橘系の香りが爽やかで、めちゃくちゃイケる。おつまみには「ミックスビザ」。濃厚なチーズがドーン!と来て、もう完全に僕好みでした。肉の塊みたいに分厚いけど、ホロホロ柔らかくてジューシーで最高。店員さんもフレンドリーで、とにかく、居心地良かったです。また絶対来ますね!

まるで秘密基地な老舗居酒屋

深夜に歌舞伎町でホームラン!

次に行ったのは、前から気になっていた「新宿バッティングセンター」。アメリカにいた頃、チャリテ野球イベントに出ることになって、毎日バッティングセンターに通って必死に練習したんですよ。でも試合本番で、ストライクアウト。日本では久しぶりですね。しか

もここは、歌舞伎町のと真ん中。場所柄なのか、観光客、仕事帰りっぽい人、地元の方連つぽい人、もつろんな人が出入りしてる。これぞ歌舞伎町って感じですね。ロビーにはレトロなアーケードゲーム。僕、オールドスクールなゲーム大好きなんです。見つけちゃったらもう、一戦やるしかないですよ。

新宿って、歩くだけでも新しい発見がある街。もう20年住んでるけど、まだまだ知らない場所がいっぱいありますよ。ほかのエリアもいろいろ巡って、知らない夜の街を開拓に行きたいですね。

ホームラン狙います!

ネオンの看板がちょーカッコイイ!!

新宿バッティングセンター

歌舞伎町にある1978(昭和53)年創業の老舗バッティングセンター。年中無休で深夜まで営業しており、子どもからビジネスパーソン、観光客まで爽快な一撃を狙って汗を流す。球速は70km/hから130km/hまで。全打席軟球で、変化球がないため、初心者から上級者まで幅広く楽しめる。ホームランの記念品やそのほかイベントも充実している。

◎新宿区歌舞伎町2-21-13 ☎03-3200-2478

◎10:00～4:00 ◎年中無休

◎400円(玉数:20球)

MAP P.20-21 D-1





閻魔大王像の逸話

1847(弘化4)年には、閻魔大王像の水晶の目が盗まれる事件がありました。泥酔者が閻魔像の目玉を繰り抜いたところ、突然体がすくみ転倒する不思議な出来事が起こり、閻魔様の罰が当たったと言われ、錦絵にもなるほど評判となりました。

奪衣婆像(左)、閻魔大王像(右)

たいそうじ
太宗寺に
鎮座する

江戸三大閻魔の一つ 閻魔大王像



布袋尊像

高さ5m50cmの堂々たる姿が放つ圧倒的な存在感と、心を見透かすような鋭い目つき。

銅像地藏菩薩坐像や新宿山ノ手七福神・布袋尊像など、数々の歴史的文化財を保有する太宗寺には、威厳に満ちた閻魔像が鎮座しています。かつての太宗寺周辺は、江戸と郊外の境界。疫病や悪霊などから江戸を守るために、1814(文化11)年に閻魔像が祀られました。今でも「江戸三大閻魔」のひとつとして、そして地域の方にとっては「内藤新宿のお閻魔さん」として、健康や安全を祈願しに訪れる人が後を絶ちません。隣には舌を抜くための大きな鉄の金ばさみが置かれ、威厳ある赤い装い、真っ赤な顔に吊り上がった太い眉。

大きく開いた口に対面すれば、おのずと背筋が伸び、明日への活力が湧いてきます。

隣に控えているのは、奪衣婆像。閻魔像にあわせて造られたため、高さ約2m40cmとこちらも迫力満点。三途の川を渡る亡者の衣をはぎ取り、生前の罪の重さをはかる奪衣婆。深いしわが刻まれた顔に目が鋭く光り、思わずぞくっとします。この二つの像がそろって祀られているのは極めて珍しいといわれています。

二つの像は普段、閻魔堂の中に祀られており、金網越しにしか見ることはできませんが、年に二度ご開帳されます。1月と7月の15日、16日の「地獄の窯開き」と呼ばれるこの機会、その迫力を間近で体験してみてもいいでしょう。



塩かけ地藏

いばりどりのご利益があるといわれているお地藏さん。患部に塩をかけて治癒を願い、かなうとお礼参りとして再び塩をかけるという風習が、江戸時代から現在まで続いています。

太宗寺と信州高遠藩内藤家

江戸時代の譜代大名である内藤家の下屋敷が、現在の新宿御苑にあったことから、その隣接地に菩提寺として太宗寺が建立されたといわれています。

太宗寺

〒新宿区新宿2-9-2

☎03-3356-7731

MAP P.20-21 E-2



新宿の文化、芸術、歴史がわかるウェブサイト

新宿の魅力にアクセス!!



リンクする、新宿アート&カルチャー 新宿フィールドミュージアム

新宿のまちでは、音楽・美術・演劇・芸能・パフォーマンス・まち歩き・歴史探訪など多彩なイベントが日々開催され、多くの方々を楽しませています。観て、聴いて、体験して、感じて、新宿のまちの新しい魅力を見つけませんか。
たくさんのイベントをそろえて、お待ちしております。



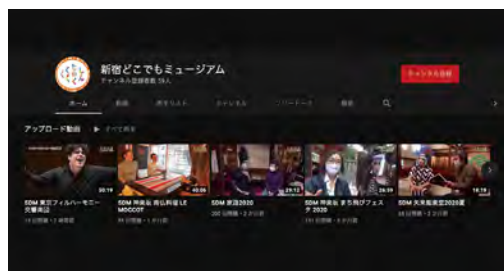
WEBサイト



X (旧 Twitter)

リアルな新宿の魅力を動画で発信!!!

新宿どこでもミュージアム



区内のライブハウス、劇場などの動画を配信!!!

Re:Shinjuku



新宿には歴史や文化に触れられるスポットがたくさん!

温故知しん!じゅく散歩



本サイトでは、新宿区の魅力的な文化財や施設、
おすすめコースを簡単に検索できるほか、一部コース内の各スポットに
「新宿クイズ」を掲載しています。クイズを解いて、
文化財等の理解を深めながら、区内の見どころを巡ってみませんか。



新宿のまちの文化・歴史をたずねて



落合の街に息づく文化と歴史

落合エリアでは、文学や芸術、地場産業である染物が一体となって、文化を育んできました。落合といえは染物のイメージですが、もともとは神田にあった染屋が、関東大震災を機にこの落合の地へ移り住んできたことから始まりました。川が合流する土地のため、水が豊かで染物には最適な場所だったことから、多くの染色工房が軒を連ね、染の街として発展していきま

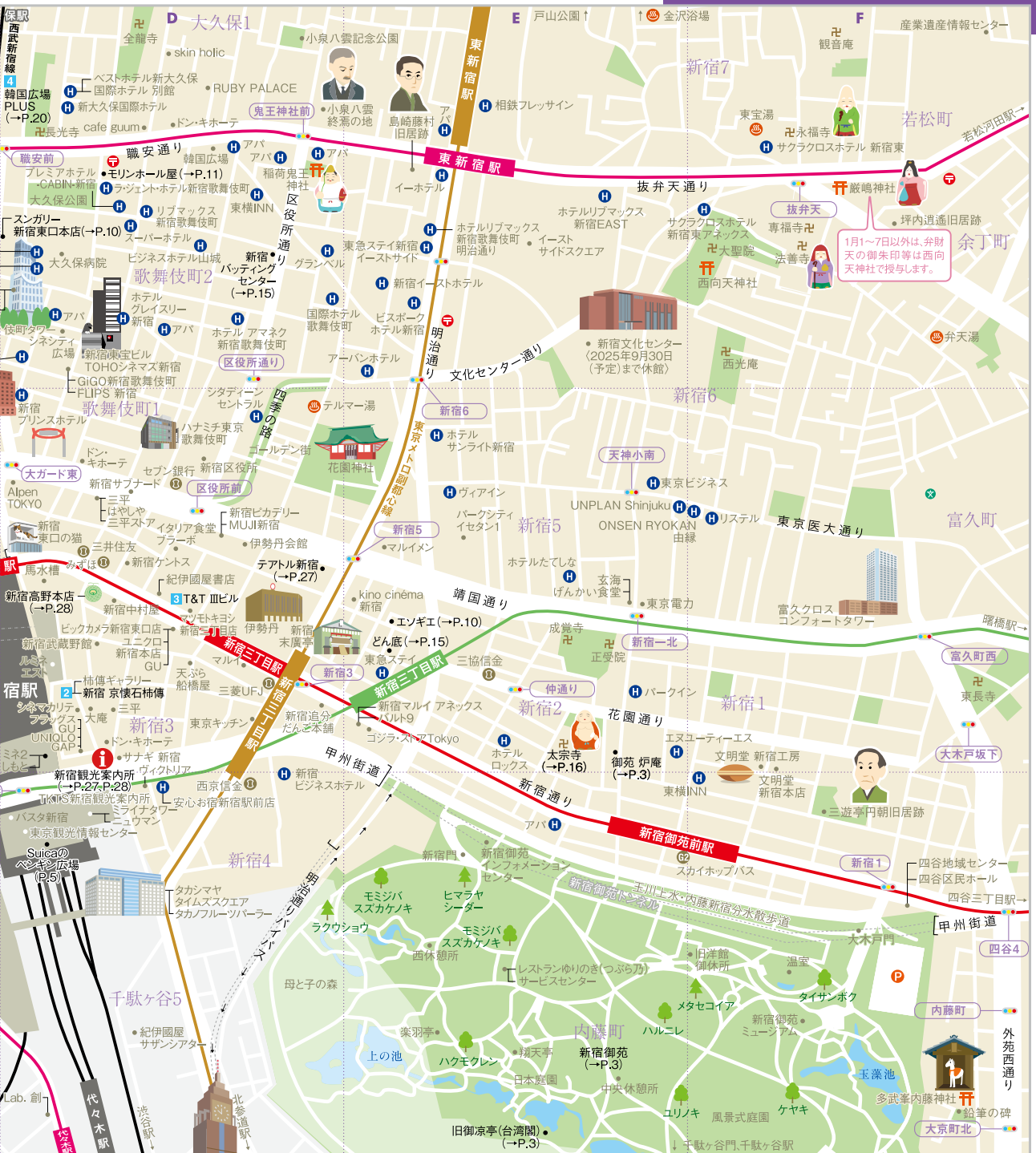
した。「染の里あちあい」では、江戸更紗や江戸小紋などの伝統的な染色技術を継承し、訪れる人々にその精巧さや技術を伝えています。

また落合は多くの文化人が暮らした場所でもあります。

落合3館と呼ばれる「佐伯祐三アトリエ記念館」「中村錦アトリエ記念館」「林芙美子記念館」では、それぞれの芸術や文学を育んだ場を感じることができます。さらに、古代の人々の暮らしの痕跡を展示する新宿ミッドタウン「目白学園遺跡」や、伝統的な浮世絵の制作技術を継承する「アダチ版画研究所」など、歴史や文化を感じられる施設が多くあります。

文化と芸術が息づく街・落合。その魅力は今も多くの人々に愛され、次世代へと受け継がれています。







T&T III

BUILDING

T & Tビル株式会社 www.tandt-bldg.co.jp

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)





MAP P.22-23 A-3 4

“私の韓国と出会う” 韓国広場PLUS

韓国の楽しさを新たに発見し、身近に体験ができるスーパーマーケットです。多くの商品が取り揃えられた店内でお買い物をお楽しみ下さい。

- 新宿区百人町1-8-10
- TEL: 03-6233-9630
- 営業時間: 10:00~23:00 (年中無休)



P.25 P.22-23
P.20-21 P.24

掲載物件を
Googleマップ
でチェック!





FUJITA

Daiwa House 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

フジタと描く、
未来のカたち。

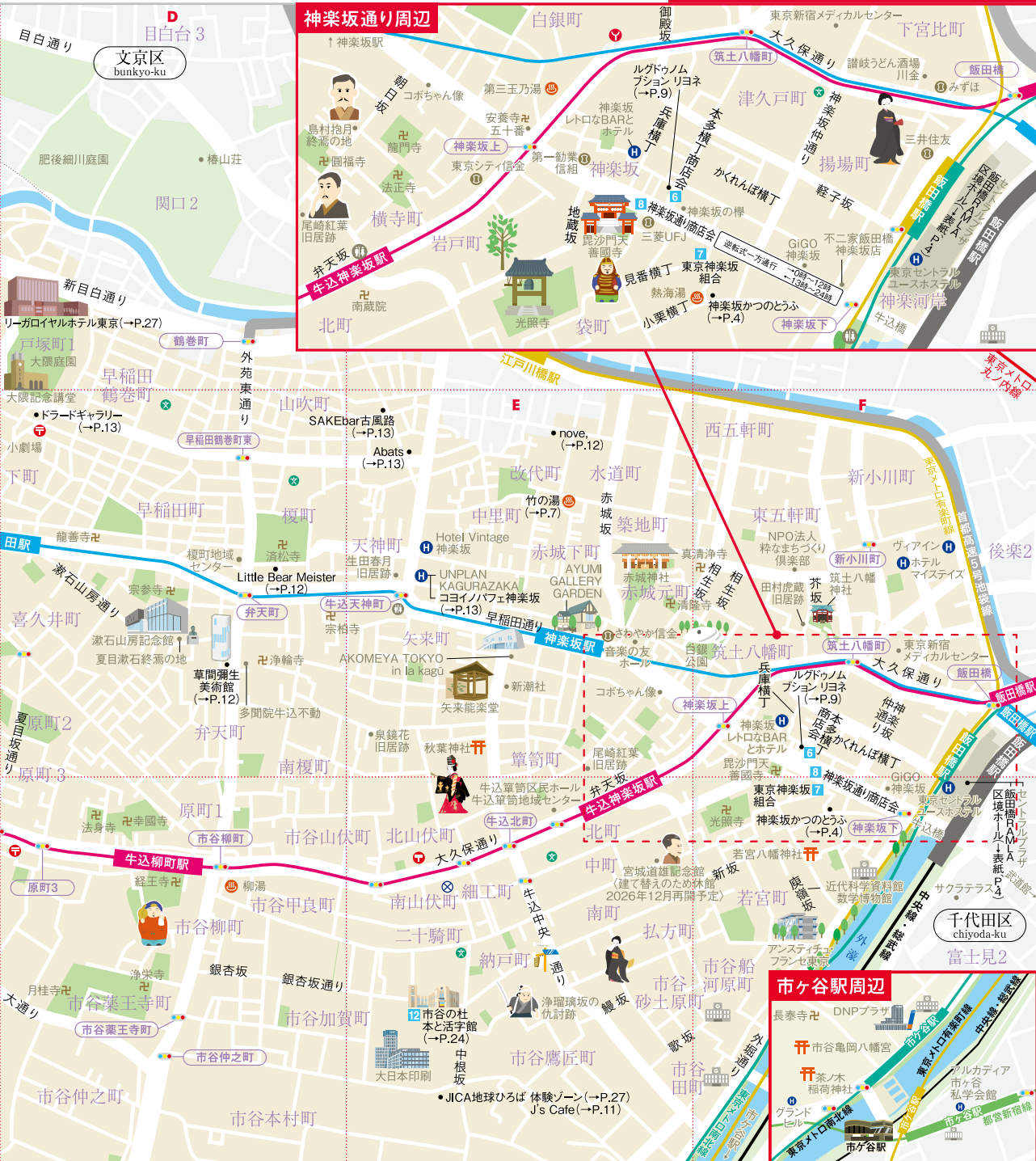


新宿で大人の道草を

新宿 京懐石 **柿傳**

東京都新宿区新宿3-37-11 安与ビル6~9階
TEL: 03-3352-5121 FAX: 03-3350-5111 ホームページ
営業時間 11時~16時 (L.O.14時、土日祝14:30)
17時~22時 (最終入店19:30、L.O.20時)
※個室は4日前までの事前予約にて承ります。





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
牧 千月 幸本 八仙



伝統と現代がふれあう粋なまち - 神楽坂 -

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。夏には「神楽坂まつり」を開催しています。

神楽坂通り商店会

●新宿区神楽坂4-2
●毘沙門せんべい福ビル 301号室
●TEL&FAX: 03-3268-2802





高田馬場・早稲田・大久保

TAKADANOBABA/WASEDA/OKUBO

学生文化と国際色あふれる街



お茶の心を伝える 愛国製茶



愛国製茶 高田馬場本店

高田馬場本社に、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、お茶とお菓子のアソートギフトなど「お茶の心を伝える」沢山のアイテムを取り揃えています。

- 新宿区高田馬場4-10-8 ●TEL: 03-6304-0813
- FAX: 03-6304-0617
- 営業時間: 10:00～17:30
- 定休日: 土曜日、日曜日



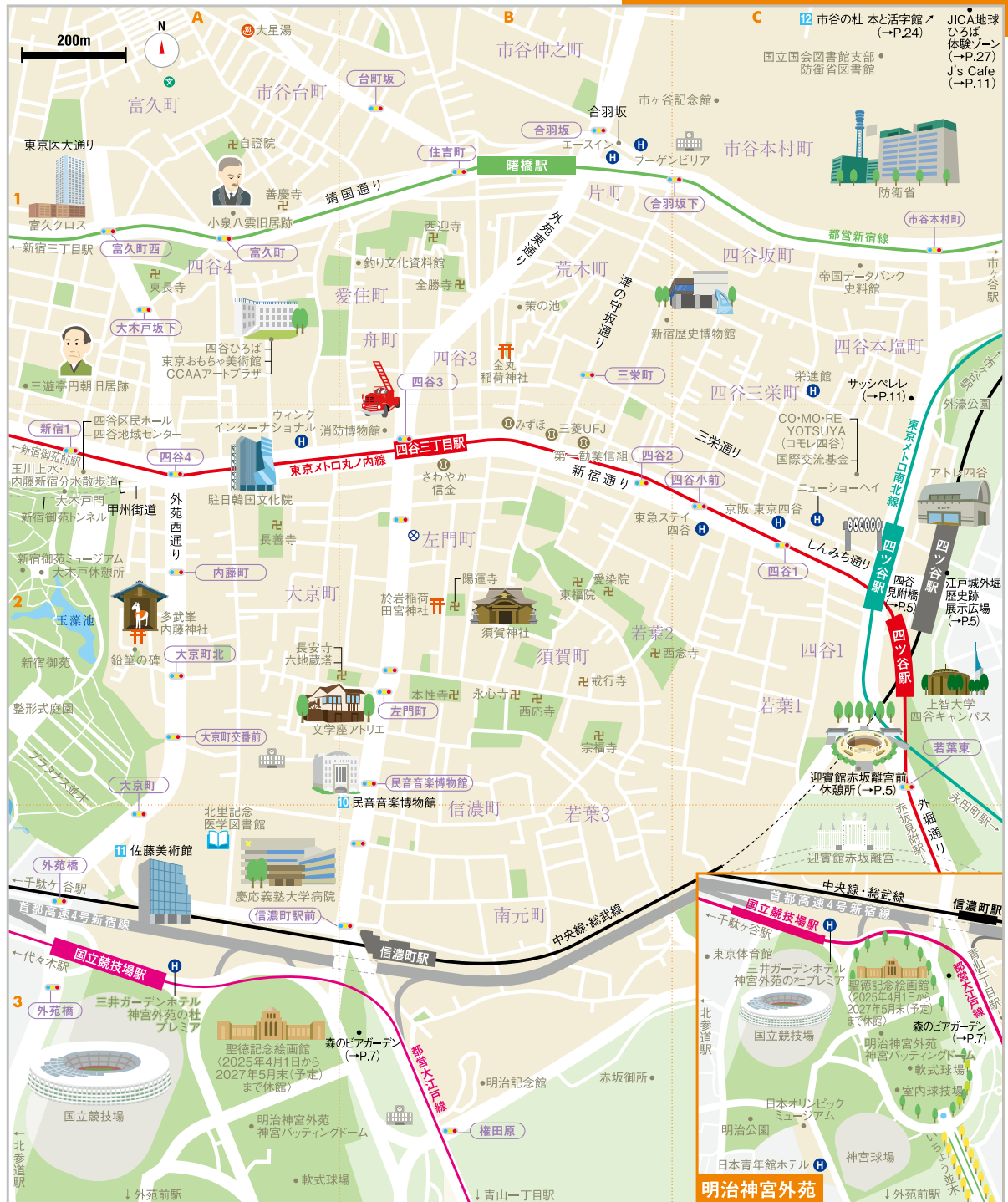
歴史のある、神楽坂最大の横丁

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「本多修理屋敷数横丁通り」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





佐藤美術館

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。大学等の卒業制作展、研究発表会、また、ワークショップや美術講座などのイベントも開催しています。

- 新宿区大塚31-10 ●TEL: 03-3358-6021
- 開館時間: 10:00~17:00
- 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ご来館ください。

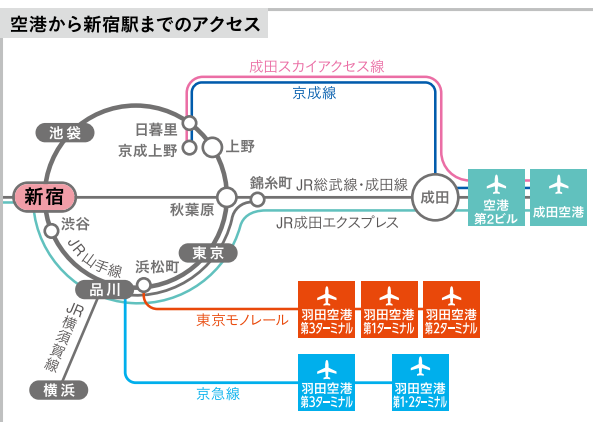
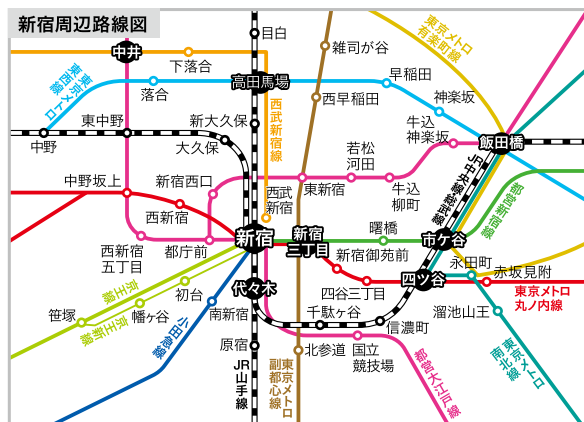


市谷の杜 本と活字館 Ichigaya Letterpress Factory

大正期の建築を修復した、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動く状態で展示しています。

- 新宿区市谷加賀町1-1-1 大日本印刷 ●TEL: 03-6386-0555
- 開館時間: 10:00~18:00 ●休館日: 月・火曜日 (祝日の場合は開館)、年末年始 ●入館無料





夢のNゲージワールドがあなたをお待ちしています。 9

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

●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 ●休休日: 年末年始を除く年中無休 ●入場無料

Japan. Tax-free Shop

民音音楽博物館 10

貴重なピアノやオルゴールの実演を楽しむことができる博物館です。

●新宿区信濃町8 ●TEL: 03-5362-3555

●11:00～16:00 (日・祝10:00～17:00)

●休館日: 月曜日 (祝日の場合は翌平日)、他 ●入場無料

三の輪湯

◎新宿区上落合3-31-2

☎03-3368-2661

🕒15:30~25:00

🌙月

MAP P.25 A-2

薬湯 ドライサウナ

ミスト風呂 手ぶらOK



三の輪湯 三代目店主

わた なべ しん いち ろう

渡 邊 俊 一 郎

新宿区上落合生まれ。1932(昭和7)年創業、三の輪湯を継いで14年。母のみよ子さんと落合の街で銭湯を守る。お手製の掃除用具を作るなど、掃除を徹底されていて、常に清潔を保っている。

香りと音楽に
包まれる
老舗銭湯

森林浴では特別に調合したリラックス効果のあるフィトンチッド(森林の香り)のアロマを使用。

WATANABE SHINICHIRO

MINO WAYU

今から93年前、今の場所に銭湯を開業したのは、新潟から移り住んだ祖父です。当時、三の輪湯周辺は商店が立ち並びにぎやかな街で、銭湯は近所に住む方々の日常に欠かせない場所でした。着物を着ることが一般的だった時代には、お風呂上がりの着付けサービスがあったとも聞いています。

かつて浴場の壁には富士山のペンキ絵が描かれていましたが、33年前に内装を一新して、母が選んだデザインのタイルアートがお客様を迎えています。女湯は古代ローマの宮殿風、男湯はヨーロッパ庭園風のデザインです。ここまで大きなタイルアートがある銭湯は珍しいですよ。浴槽で一番人気のミスト風呂「森林浴」では、1980、2000年代の歌謡曲を流しており、常連さんの中には、曲数で入る時間を調整している方もいます。

お客様は3世代でいらっしゃる方や常連さんはもちろん、SNSを見て訪れる若い方や、近くに宿泊される外国人旅行者も増えて



レトロな外観に馴染む外看板。お客様に勧められて看板のキーホルダーを作ると大人気に。外壁をイメージしたオリジナルのサウナハットも販売しています。

新宿観光案内所通信



こども DIY 部

工具類を自由に使って好きなものを作る子ども向けシェア工房。自分で作りたいのを決めて、楽しく創造します。工具の中には3Dプリンターのほか、レーザーカッターも!

対象年齢

4歳~中学生

- ① 新宿区西落合2-9-7
西落合シェア工房
- ② くわしくはHPをご覧ください。

MAP P.25 A-1



JICA地球ひろば 体験ゾーン

世界の暮らしや文化を学べる体験型施設。民族衣装を着たり、クイズやゲームに挑戦して、遊びながら世界の課題を学べます。

対象年齢

0歳~小学生

- ① 新宿区市谷本村町10-5
- ② 体験ゾーン 10:00~18:00
- ③ 毎月第1・3日曜日

MAP P.22-23 E-3



『ものづくり』や『体験』を子どもが楽しめる場所は新宿にありますか?

新宿には、お子さま向けの体験型施設があります。世界の今を学べる施設や、DIYを体験できるものづくりの施設など、遊びながら学べる体験をご紹介します。



スタッフ
みるよ
新宿観光



新宿観光案内所 MAP P.20-21 D-2

- ① 新宿区新宿3-37-2 JR新宿駅 東南口徒歩1分、またはE10出口からすぐ
- ② 10:00~19:00 ③ 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



20号 読者 Present

いつもより
多くの方に
当選の
チャンスが!

Present ヒルトン東京 マーブルラウンジ

1 「ランチビュッフェ」
ベアお食事券

季節に合わせた料理が楽しめるランチビュッフェ(6,500円×2名様分)のベアお食事券をプレゼント。

- ① 新宿区西新宿6-6-2 ☎ 03-3344-5111 ※写真はイメージです
- ② 朝食 6:00~10:30 / ランチ 11:30~13:30 /
- スイーツビュッフェ 14:30~17:00 /
- ディナー 18:00~21:00

MAP P.20-21 B-2

4組
8名様

Present リーガロイヤルホテル東京 ガーデンラウンジ

2 「フレンチトースト~2種の味わい~
(コーヒーまたは紅茶付き)」ベアお食事券

ガーデンラウンジの人気メニュー、フレンチトースト~2種の味わい~(コーヒーまたは紅茶付き)(3,100円×2名様分)のベアお食事券をプレゼント。

※事前予約制

- ① 新宿区戸塚町1-104-19 ☎ 03-5285-1121
- ② 月~金 11:00~17:30 / 土・日・祝 11:00~18:30

MAP P.22-23 D-1



※写真はイメージです

4組
8名様Present テアトル新宿
映画鑑賞チケット

映画ファンに愛される邦画専門の映画館。

- ① 新宿区新宿 3-14-20
新宿テアトルビル B1F
- ☎ 03-3352-1846

MAP P.20-21 D-2



10名様

Present 内藤とうがらし
アトムshichimi缶

風味豊かな新宿のご当地七味。



10名様

Present 染の里 おちあい
型彫ハガキ(ねこ)

施設情報はP.19へ

MAP P.25 B-2



6名様

Present 新宿観光振興協会
オリジナル
新宿ステッカー&
不織布バッグ

20名様

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



締め切りは
2025年8月31日(日)です。

MAP P.20-21 D-2

TAKANO
SHINJUKU TOKYO
SINCE 1885

美味しさはいつも新宿から

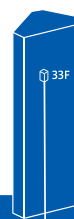
<https://takano.jp/>

いま、あなたに伝えたい。



帰還者たちの記憶ミュージアム

MEMORIAL MUSEUM FOR SOLDIERS, DETAINEES IN SIBERIA,
AND POSTWAR REPATRIATES 平和祈念展示資料館 [総務省委託]



新宿住友ビル



入館無料

東京都新宿区西新宿2-6-1 新宿住友ビル33階
【開館時間】9:30～17:30 (入館は17:00まで)
【TEL】03-5323-8709

新宿駅西口から徒歩10分
都庁前駅A6出口から徒歩1分

MAP P.20-21 B-2

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。



SHINJUKU
TOURIST
INFORMATION
新宿観光案内所



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
① 新宿区新宿3-37-2
② 10:00～19:00
③ 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.20-21 D-2]



新宿 plus vol.20
2025年3月発行



デジタルブック・
バックナンバーは
こちらから



掲載物件を
Googleマップで
ご覧いただけます

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 E-mail: info@kanko-shinjuku.jp

・本誌の内容は2025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)