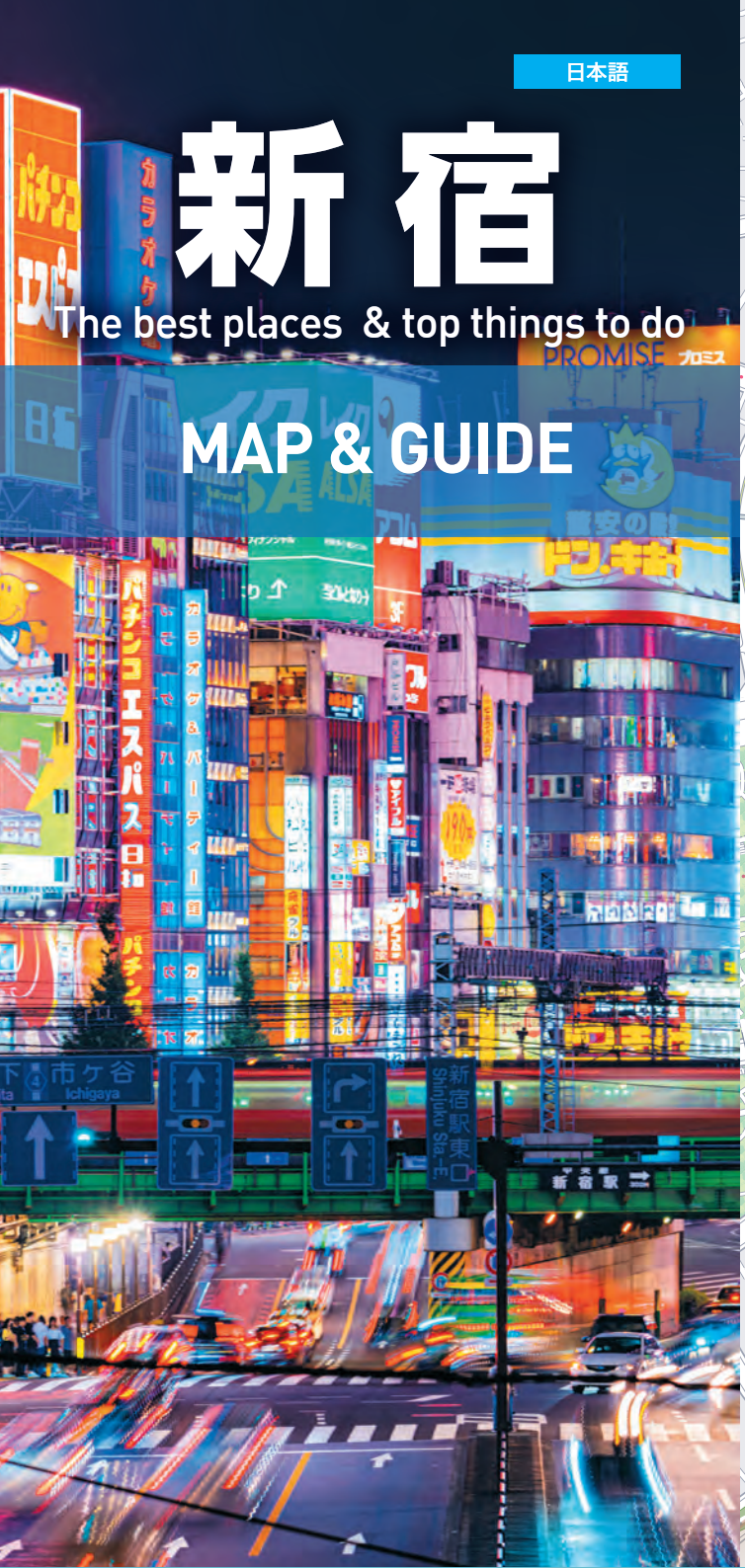




新宿

The best places & top things to do

MAP & GUIDE



新宿区おすすめルート

1

新宿駅周辺:
新宿で外せない定番スポット巡り

8時間

START

新宿三丁目駅

徒歩1分

末廣亭
Suehitei

3

徒歩5分

花園神社
Hanazono Shrine

4

徒歩15分

歌舞伎町
Kabukicho

3

徒歩2分

東急歌舞伎町タワー
TOKYU KABUKICHO TOWER

2

徒歩20分

新宿中央公園
Shinjuku Chuo Park

2

徒歩5分

東京都庁展望室
Tokyo Metropolitan
Government Building
Observation Decks

1

徒歩15分

新宿西口 思い出横丁
Shinjuku Nishiguchi
Omoide Yokocho

6

FINISH

2

神楽坂周辺:
歴史の面影を感じるルート

5時間

START

飯田橋駅

徒歩1分

神楽坂通り
Kagurazaka-dori Ave.

7

徒歩3分

毘沙門天善国寺
Bishamonten
Zenkokuji Temple

徒歩3分

かくれんぼ横丁・
本多横丁・兵庫横丁
Kakurenbo Yokocho Alley
Honda Yokocho Alley
Hyogo Yokocho Alley

徒歩6分

赤城神社
Akagi Shrine

徒歩3分

AKOMEYA TOKYO
in la kagu

徒歩3分

矢来能楽堂
Yari Nohgaku-do

2

徒歩6分

牛込神楽坂駅

FINISH

新宿へのアクセス

新宿はここ!

新宿観光案内所

SHINJUKU
TOURIST
INFORMATION
新宿観光案内所

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新宿観光案内所です。

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
10:00～19:00
無休(12月29日～1月3日は除く)

多言語対応のウェブサイトやソーシャルメディアも
ぜひチェックしてください!

ウェブサイト

Facebook

Instagram

一般社団法人
新宿観光振興協会
Shinjuku
Convention & Visitors Bureau
https://www.kanko-shinjuku.jp/
本紙の情報は2024年8月時点のものです。

Best Places to Visit

1 東京都庁展望室
Tokyo Metropolitan Government Building Observation Decks
数々の高層ビルが立ち並ぶ新宿の中でも屈指の展望
スポット。第一本庁舎の45階にある展望室では、入場
無料で地上202mの高さからの景色を楽しめます。
■南展望室9:30～22:00 (最終入室21:30)
■北展望室9:30～17:30 (最終入室17:00)
※南展望室が休室の時は9:30～22:00(最終入室は21:30)
■第1及び第3火曜日(南展望室)
第2及び第4火曜日(北展望室)
※祝日に重なる場合は休室し、その翌日を休室とします。
※年末年始(12月29日～31日、1月2日及び3日)及び都庁会
館休日は南展望室と休室。

2 東急歌舞伎町タワー
TOKYU KABUKICHO TOWER
2023年4月、歌舞伎町にオープンした
エンターテインメント施設。2つのホテ
ルや映画館、劇場、ライブホール、ナイ
トクラブのほか、「祭り」をテーマにし
たエンターテインメントフードホールも
人気。
■施設により異なる

3 歌舞伎町
Kabukicho
日本屈指の繁華街で、飲食店やバー、
劇場、映画館、ゲームセンターなどが
並びます。「歌舞伎町一番街」アーチの
奥、新宿東宝ビルの上から顔を出す
ゴジラヘッドが街のシンボル。
※2024年8月現在、ゴジラテラスは立ち入りできま
せん。

4 花園神社
Hanazono Shrine
歌舞伎町のすぐ近くに鎮座し、17世紀
中頃から新宿を見守ってきた神社。
毎年11月に「大酉祭(新宿西の市)」
が行われます。この期間、食べ物の屋
台に加え、境内に商売繁盛を祈願する
縁起物の「熊手」の屋台が軒を連ね、
大いに賑わいます。

5 新宿ゴールデン街
Shinjuku Golden Gai
歌舞伎町の一角に約300軒ほどの
小さな飲食店が密集しています。
個性豊かな店も多く、東京における
サブカルチャーやアンガラ芸術の
発信地のひとつともなっています。

6 新宿西口 思い出横丁
Shinjuku Nishiguchi Omoide Yokocho (memories Alley)
70年以上続く、レトロな情景が印象
的な飲食店が密集しています。個性
的な居酒屋や飲食店が軒を連ねて、連日多く
のお客さんと賑わっています。

7 神楽坂
Kagurazaka
ノスタルジックで上品な情緒が漂う
エリア。善国寺や赤城神社といった
歴史あるスポットに加え、落ち着いた
門構えの飲食店などが立ち並び
石畳の細い路地が随所にあり、散策
にはもってこいです。

Gourmet

1 新宿中村屋
Shinjuku Nakamura-ya
カリヤや中華まん、菓子などが有名な、
120年以上続く老舗。「新宿中村屋ビル」
内の中村屋直営のレストラン&カフェ「マ
ンナ」では、ログセラーの「純印度式カ
リヤ」をはじめ様々な料理がいただけます。
■月～土 11:00～22:00 (L.O21:30)
日・祝 11:00～21:00 (L.O20:30)
■1月1日、不定休

2 新宿高野本店・タカノフルーツパーラー
Shinjuku Takano/Takano Fruit Parlor
フルーツが集まる果物専門店のパー
ラー。旬の果物を使った見た目も魅力
的なパフェが味わえる人気店です。ショ
ップでは果物はもちろん、フルーツの
ケーキやサマダ、チョコレートもあり
ます。
■11:00～20:00 (L.O19:30)
■1月1日、不定休

3 新宿追分だんご本舗
Oiwake Dango Honpo
新宿三丁目からすぐにある老舗だんご屋。
だんご・大福などの商品はその日の朝
作っており、滑らかな味わいが絶品!定番
のみたらしや抹茶の他、変わり種も豊富。
喫茶室ではだんごや甘味をいただけます。
■販売10:30～19:00、喫茶 平日12:00～18:00 (L.O17:30)
土日祝日は11:30～
■1月1日、2日

和食の店が集う街、新宿
新宿には和食の老舗も数多く集まっ
ています。天ぷらなら「新宿つな八」、船
橋屋、うなぎなら神楽坂の「志満金」
が人気です。種類が好きなら、うどんの
「三国一」や手打そばの「大庵」はか
がでしょうか。本格的な京懐石なら
「新宿 柿傳」へどうぞ!
天ぷら「新宿つな八」 天ぷら「船橋屋」
手打そば「大庵」 うどん「三国一」
うなぎ「志満金」 京懐石「新宿柿傳」

Nature

1 新宿御苑
Shinjuku Gyoen National Garden
写真提供「環境省新宿御苑管理事務所」
新宿御苑は、広大な敷地に3種類の庭園が巧みに組み合わさった名園です。1906
年に皇室庭園として誕生し、1949年に国民公園として一般公開されるようになり
ました。季節の花々を楽しむ自然スポットで、春は桜、秋は紅葉の名所です。
※酒類持込禁止、喫煙禁止、遊具類使用禁止(こども広場のみ一部使用可)

2 新宿中央公園
Shinjuku Chuo Park
東京都庁や高層ビル、ホテル
などが建ち並ぶ西新宿にある
公園。都会のオアシスとして人
気で、とくに桜の時期は多くの
人が訪れます。レストランや
コーヒーショップ、だれでも休
憩できるテラスなどもあります。

3 甘泉園公園
Kansen-en Park
甘泉園公園は江戸時代から
続く歴史ある庭園です。最初
は大名の拝領地でした。池を
中心とした樹木も豊かな回遊
式庭園で、四季折々の美しい
景観を楽しめます。
■3/1～10/31...7:00～19:00
11/1～2/28...7:00～17:00

Shopping

1 ルミネ新宿1・2 / ルミネエスト新宿 / ニュウマン新宿
LUMINE SHINJUKU 1・2/LUMINE EST SHINJUKU/NEWMAN SHINJUKU
ファッションやコスメアイテム、雑貨
などが豊富なそうらうショッピング施設。
新宿駅周辺に複数の店舗があるため、
買物や食事など憩いのひとときを過
すのにぴったりです。
■店舗により異なる

2 伊勢丹 新宿店
Isetan Shinjuku Store
アール・デコ様式の建築様式が印象的な老
舗の百貨店。ファッション用品の品揃えが
豊富で、本館の他にメンズファッションを専
門に扱うメンズ館もあります。国内外の美食
が集まる地下食品売場も要チェック。
■10:00～20:00
7F レストラン街は11:00～22:00
■不定休

3 タカシマヤ タイムズスクエア
Takashimaya Times Square
JR新宿駅新南改札から歩いてすぐの
便利な立地にある大型商業施設。高
級ファッションブランドからこだわりの
日用雑貨を扱う「ハンズ」まで、「衣」
「食」「住」を扱う多彩な店舗が集ま
ります。13階テラスからの眺望もお楽しみ
いただけます。
■店舗により異なる

4 ディズニーフラッグシップ東京
Disney FLAGSHIP TOKYO
ディズニーフラッグシップ東京は旗
船「沿い」にあるディズニーストアの旗
艦店。ディズニーの世界観に没入でき
る内装や、ディズニーアートのフォト
スポットなど、ショッピングだけではない
楽しみが溢れる空間です。
■10:00～21:00
■不定休

5 紀伊屋書店 新宿本店
Books Kinokuniya Shinjuku Main Store
日本屈指の店舗面積を誇る、紀伊
屋書店の旗艦店。1階から8階までの
売場に雑誌・書籍・コミック・DVDなど
の豊富な商品を取り扱うほか、ビル内
には劇場も併設しています。
■10:30～21:00
■不定休

6 ビックカメラ
BicCamera
新宿駅周辺に3店舗ある大型家電
販売。カメラや電化製品はもちろん、
スポーツ用品やおもちゃなども取り
揃えています。SIMカードも購入でき
ます。
■店舗により異なる

7 ユニクロ
UNIQLO
新宿駅周辺には4店舗の「ユニク
ロ」が集まっている買い物めぐり
に便利。新宿エリアの店舗限定
オリジナルグッズもあります。
■店舗により異なる

8 世界堂 新宿本店
SEKAIDO SHINJUKU MAIN STORE
文具や画材、額縁などを取り扱う日本最大級の
専門店チェーンの本店。日本の高品質で種類豊富
な文具が揃います。ユニークな文具や美術制作に
関心のある方は必見です。
■9:30～20:00
■年末年始

便利な交通情報

●新宿WEバス

運賃100円 一日乗車券300円

開放感ある天窓付きバスで、新宿駅周辺の有名スポットを快適に巡れます。

<https://www.kelio-bus.com/ensen-info/webus.html>

●スカイホップバス

当日券 大人4,500円 こども2,200円

2階建てのオープントップ型バスで、新宿をはじめとする東京のランドマークを、どのバス停でも乗り降り自由に巡れます。

<https://skyhopbus.tokyo/>

●Tokyo Subway Ticket

24時間券 大人800円 48時間券1,200円 72時間券1,500円

東京の地下鉄全線(東京メトロ及び都営地下鉄)に、有効期限内であれば乗り降り自由なフリーパスです。

<https://www.tokyo-metro.jp/tst/jp/index.html>

お役立ち情報

●Shinjuku Free Wi-Fi

新宿区内で1回60分を限度に、1日何回でもご利用いただける公衆無線LANサービスの提供を行っています。こちらのマークがあるところで接続可能。

●新宿ターミナルマップ

新宿駅周辺の出口や地下通路が分かりやすく表示された地図。右の二次元コードからダウンロードできます。

●多様なレストラン情報

新宿区内にはイスラム、ヴィーガン、ベジタリアン旅行者への対応が可能な飲食店、宿泊施設もあります。「東京イスラム旅行者ガイド」「東京ヴィーガン&ベジタリアン レストランガイド」のデジタルブックはこちら

●Japan Visitor Hotline (訪日観光客向け)

24時間365日対応可能な訪日外国人向けホットライン。事故や緊急時・英語、中国語、韓国語でサポート可能です。

<https://www.japan.travel/en/plan/hotline/>

Experience & Entertainment

1 染の里おちあい(二葉苑)
Some no Sato OCHIAI

新宿に今も複数残る伝統的な染め物の工房。その一つであり創業100年を超える「染の里おちあい」では、オリジナルのテーブルセンターやバッグなどの染め物体験ができます。

🕒 11:00～17:00
🗓 月曜日

2 矢来能楽堂
Yarai Nohgaku-do

能は14世紀に成立した日本の古典芸能で、面と装束を用い、専用の舞台上演される歌舞劇です。矢来能楽堂は神楽坂にある、新宿区内で唯一の能楽堂。毎月第2日曜日には定例公演が開かれています。

🕒 不定休

3 末廣亭
Suehirotei

1946年に建てられた、落語や漫才などの公演を定期的に行う場所(寄席)。趣のある木造建築で、豊敷の桟敷席と椅子席があります。興行は出演者と演目を10日ごとに替えて行われます。

🕒 不定休

4 手裏剣道場 新宿忍者からくり屋敷
Ninja Trick House in Tokyo

歌舞伎町にある体験型施設で、様々な忍者体験ができます。忍者好きにはたまらないスポット。和の雰囲気たっぷりの屋敷内で、手裏剣投げや剣術体験、からくり探し、忍者との記念撮影などを楽しめます。

🕒 10:00～17:00 (最終入場16:00)
🗓 火曜日、水曜日

5 ハナミチ東京 歌舞伎町
Hanamichi Tokyo Kabukicho

2023年10月開業の、歌舞伎町から日本文化を世界に発信する新施設。大衆演劇の劇場や着物レンタル店、珈琲西武本店、多彩な和食の店などが入る複合施設です。

🕒 施設により異なる

新宿区全域マップ

● 4 ● 都市高速道路
● 地下鉄
● JR
● 東京メトロ
● その他鉄道
● 役所
● 郵便局
● 警察署
● 病院
● 博物館・美術館
● 神社
● 大学の見どころ

1 染の里おちあい 下落合

1950年代まで妙正寺川と神田川沿いには300軒以上の染色関連業が集まり、京都・金沢と並ぶ三大産地でした。現在も落合・中井は染工房が点在。2月下旬に開催されるイベント「染の小道」では妙正寺川に沿って反物を張る「川のギャラリー」という催しも行われています。

染のまち 落合
Ochiai, a town of the dyeing industry

1950年代まで妙正寺川と神田川沿いには300軒以上の染色関連業が集まり、京都・金沢と並ぶ三大産地でした。現在も落合・中井は染工房が点在。2月下旬に開催されるイベント「染の小道」では妙正寺川に沿って反物を張る「川のギャラリー」という催しも行われています。

風情ある坂のまち
A town with many sloped streets with atmosphere

中井・落合周辺は坂が多い地域。中井駅の北側には東から西へ、一の坂から八の坂まで数字で名付けられた8つの坂もあります。この辺りは台地と低地から成る地形で、それらが坂道でつながっています。歩いてみると道ごとに周囲の雰囲気や見える景色が変わり、風情があって面白いですよ

東京屈指の高層ビル街
The tallest skyscrapers in Tokyo

西新宿エリアの超高層ビル街は東京を代表する風景のひとつ。昼間はビジネスマンが多い街ですが、夜は高層階のレストランやバーで夜景を楽しむ大人のスポットとしても人気があります。

神楽坂通り周辺

● 4 ● 都市高速道路
● JR
● 地下鉄
● その他鉄道
● 役所
● 観光案内所
● 宿泊施設
● 外資事務所
● 病院
● 博物館・美術館
● ATM
● 郵便局
● 警察署・文庫
● メディカルセンター
● 大学
● 寺院
● 神社
● 公園
● フリーWi-Fi

路面電車:東京さくらトラム(都電荒川線)
Tram: Tokyo Sakura Tram (Toden Arakawa Line)

東京にはかつて、都電と呼ばれる路面電車がたくさん走っていました。東京さくらトラム(都電荒川線)は営業キロ12.2kmの、現存する唯一の都電です。都電でのんびりと移動するのも旅の思い出になるかも!

明治神宮外苑
Meiji Jingu Gaien Garden

100年近い歴史を持つ聖徳記念絵画館を中心に、明治神宮野球場をはじめさまざまなスポーツ施設が集まっています。映画やドラマのロケ地にも使われるイチョウ並木の通りが有名で、秋には多くの見物客でにぎわいます。

日本オリンピックミュージアム

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の会場となった競技場。日本の伝統建築の要素を取り入れ、木材を積極的に使用した温かみのある建物です。場内の見学ができるスタジアムツアーも開催しています。

🕒 施設により異なる

Gallery & Museum

1 国立競技場
JAPAN NATIONAL STADIUM

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の会場となった競技場。日本の伝統建築の要素を取り入れ、木材を積極的に使用した温かみのある建物です。場内の見学ができるスタジアムツアーも開催しています。

🕒 施設により異なる

2 日本オリンピックミュージアム
JAPAN OLYMPIC MUSEUM

国立競技場のすぐ近くにあるミュージアム。展示や映像を通して、オリンピックの歴史や意義を学べます。オリンピアンの身体能力に挑戦することができるコーナーもあります。

🕒 10:00～17:00 (最終受付16:30)
🗓 月曜日(月曜が祝日または休日の場合、翌平日休館)、年末年始及び展示替期間等

3 SOMPO美術館
Sompo Museum of Art

SOMPO美術館は、新宿駅西口から徒歩5分で行ける新宿のアートランドマークのひとつ。世界に6点しかないゴッホの名画『ひまわり』のうち1点を収蔵し、常設で見ることができます。

🕒 10:00～18:00 (入館は17:30まで)
金曜日10:00～20:00 (入館は19:30まで)
🗓 月曜日(祝日・振替休日の場合は開館)/展示替期間/年末年始

4 早稲田大学 国際文学館 (村上春樹ライブラリー)
The Waseda International House of Literature (The Haruki Murakami Library)

早稲田大学の中にある、建築家・隈研吉が手掛けた施設。世界的に著名な小説家・村上春樹の文学を基にした、国際的な文学研究の発信拠点です。早大生が運営しているカフェもあります。

🕒 10:00～17:00
※ご来館の際にはあらかじめ開館日をご確認ください。