

新宿 plus

新宿区の
情報誌

vol. 22
2026
SPRING-SUMMER
FREE

SPECIAL FEATURE

ムーディ & トレンディ

新宿ナイトカルチャー

Shinjuku Gourmet

新宿は世界の旨辛パラダイス

新宿 DE NIGHT

夜の神楽坂

with 林家つる子



カルチャー

人が集い、灯りがともり、街の空気がゆっくりと変わる時間。
今を感じる 트렌ディな楽しみ方も、
雰囲気味わうムーディな過ごし方もこの街で。
新宿のナイトカルチャーをご紹介します。

光りと音楽を

트렌디

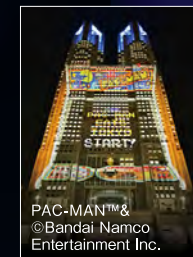
TOKYO Night & Light

新宿駅周辺

東京都庁第一本庁舎の壁一面を巨大なスクリーンにして、夜の景色を一変させるプロジェクションマッピング。音楽とシンクロしながら映像がテンポよく展開し、目が離せないほどのスケール感です。国内外クリエイターの作品に加え、映画やアニメなど多彩なコラボレーションも見どころのひとつ。日没後、毎日上映されるショーは1回約15分。1〜6作品が次々と投影され、時間帯や時期によって内容も変わります。世界最大級の常設ショーとしてギネス世界記録™にも認定。芝生に寝ころびながら見上げるのも、この場所ならではの楽しみ方です。

- 新宿区西新宿2-8-1 東京都庁都民広場
- ☎ 0570-200-701 ([TOKYO Night & Light] 事務局)
- 上映時間 日没後〜21:45まで 観覧無料
- ✔ ※荒天時等を除き、毎日上映 ※新作情報、上映中止等の情報は、公式SNSをご確認ください。 ※月によって上映時間が変わります。 詳細はホームページをご覧ください

MAP P.20-21 B-2



PAC-MAN™ & ©Bandai Namco Entertainment Inc.



新宿の夜に光と音で描くアートショー

트렌디

東京都庁 南展望室

新宿駅周辺

都心のパノラマビュー

地上約202mの高さにある東京都庁南展望室。分速240mのエレベーターで一気に45階まで上がり、広々とした空間に立つと、新宿の高層ビル群やドコモタワー、遠くには東京スカイツリーなどランドマークがパノラマで広がります。日没前から夜にかけては、空の色がゆっくりと変わり、街の表情もよりドラマチックに。夜が深まるにつれ、にぎわう街の灯りから、眠らない街の鼓動が感じられます。



併設のカフェやショップも覗いてみよう

- 新宿区西新宿2-8-1 東京都庁第一本庁舎 45F
- ☎ 03-5320-7890 (展望室専用案内電話)
- 9:30〜22:00 (21:30まで入室可)
- 毎月第1及び第3火曜 (祝日の場合は翌平日)
- ✔ 入場無料

MAP P.20-21 B-2



ムーディ & トレンディ 新宿ナイト



ムーディー

ジャズ喫茶 いーぐる

四谷

店主こだわりの選曲によるジャズをじっくり味わえる、老舗ジャズ喫茶「いーぐる」。約4,000枚のレコードと約7,000枚のCDを揃え、2時間ごとにセットリストが入れ替わります。午後6時までは会話を控え、音楽に集中するのがこの店のスタイル。落ち着いたウッディな空間で、重低音がくっきりと響く本格スピーカーから流れる音に身をゆだねます。夜はバーとしてお酒や軽食も楽しみ、ジャズ好きが自然と集う場所に。店内にはジャズ関連書籍も並び、週末にはトークイベントが開かれることも。東京のジャズ文化を静かに支えてきた一軒で、思い思いに音を楽しんで。



グラスワイン(赤) 850円
ほうれん草とベーコンのキッシュ 750円

本格的な音響でジャズに浸る

- 📍 新宿区四谷1-8-6 ホリナカビル B1F
- ☎ 03-3357-9857
- 🕒 月~金 11:30~23:20 / 土 12:00~23:20
- 🗓 日・祝
- 🚫 全席禁煙
- MAP P.24 C-2



楽
し
む
夜

ムーディー

カオリ座

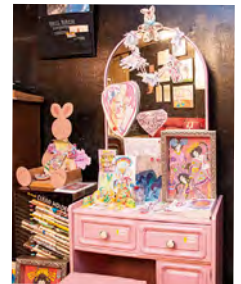
大久保

ディープでレトロな名曲喫茶



昭和の喫茶文化を思わせる名曲喫茶。かつて新宿にあったスカラ座で働いていた店主が、好きな絵や雑貨、写真集に囲まれて音楽を聴ける場所をつくりたいと始めたお店です。レコードから流れるのは、親しみやすいクラシックの名曲から現代音楽まで。店主が時間帯ごとに選曲しています。古い家具や小物が並ぶ店内では、作家による絵や写真が展示されていて、小さなギャラリーのよう。棚に並ぶ個性的な本や写真集を手に取りながらゆったりと過ごせます。薔薇の風味がする薔薇ミルクなど珍しいドリンクやお通し*のフルーツ、お菓子も楽しみのひとつ。懐かしくて、ちょっと不思議な音楽の世界に浸ってみては。

*18:00以降500円



- 📍 新宿区百人町1-23-19 南口共同ビルB1F
- ☎ 03-3368-6548
- 🕒 12:00~23:00 (L.O. 22:30)
- 🚫 全席禁煙
- MAP P.22-23 A-3

トレンドイ

怪談ライブ Bar スリラーナイト 歌舞伎町店

新宿駅周辺

薄暗い照明が灯る店内で楽しめるのは、プロの怪談師による怪談ライブ。骸骨や幽霊の不気味な装飾が目に入り、どこか日常とは切り離された空気が漂っています。語りが始まると、声の強弱や沈黙の間が想像力を掻き立て、場の空気が静かに張りつめていきます。披露されるのは日本の怪談を中心に、100以上のレパトリーから。演目は日替わりで、その日にしか聞けない話ばかりです。歌舞伎町でゾクゾクする夜をお過ごしあれ。

◇ 新宿区歌舞伎町2-24-6 PLAND2246ビル 3F ☎ 03-6380-2744 ① 19:00~翌5:00
② 日 ③ 全席喫煙可 ④ 飲み放題60分+怪談ライブ1本(15分) 4,480円 ※20歳未満は入店不可
MAP P.20-21 D-1



背筋も凍る怪談バー



トレンドイ

Magic Concept Bar 魔法使いの指輪

大久保

アンティーク調の装飾が施された店内で楽しめるのは、目の前で繰り広げられるマジックショー。約40分間のショータイムでは、コインやカードなどの王道な道具から、観客の指輪などを借りて行うものまで。さまざまなマジックを見るだけでなく、間近で体験できます。数百種類を超えるレパトリーの中から、マジシャンがその日にぴったりのマジックをチョイス。色味が変わる「魔法のおさけ」や「誕生石カクテル」と共に、現実を忘れるひとときを。

◇ 新宿区百人町1-24-8 新宿タウンプラザビル BF-G (B1F)
☎ 080-2049-5148
① 19:00~翌5:00 ※ランチタイムも予約営業受付可能
② 無休 ③ 分煙(加熱式たばこ限定)
④ 通常プラン テーブルチャージ 1,000円/マジックチャージ 3,000円
※ドリンク代 サービス料 10%
MAP P.22-23 A-3



マジックを目の前で
臨場感たっぷりの



誕生石カクテル(特製魔法付き) 1,500円

トレンドイ

REEAST ROOM 西新宿店

新宿駅周辺

思いきり振り下ろし、投げつけ、壊す。日常ではできない行為を、思いきり解放できるアクティビティ。バットやハンマーで皿や瓶、小型家電などを豪快に壊せば気分爽快!もうひとつの楽しみが、木的的に斧を投げて得点を競う、アメリカ発祥の斧投げ。狙いが定まって刺さった瞬間、思わず声上がる場面も。練習会や大会が開かれる日もあり、グループで訪れると一段と盛り上がります。

◇ 新宿区西新宿1-15-9 VINTAGE1 B1F ☎ 03-6258-0534
① 月~木 13:30~22:45/金 13:30~3:00/
土・日・祝 10:00~23:00 ② 無休
④ 物壊し スタンダードコース 4,280円~/斧投げ 30分 2,480円
MAP P.20-21 C-3



壊して投げて、気分爽快

ネオンが輝く
老舗ボウリング場

ムーディー

新宿コパボウル

新宿駅周辺

夜の歌舞伎町で、気軽に体を動かせる老舗ボウリング場。通常レーンに加え、ブラックライトレーンでは音楽とともにミラーボールが回り、80年代のアメリカンディスコのような空気に包まれます。より特別感を味わうなら、VIP仕様のロイヤルルームへ。ソファ席で飲食ができ、カラオケ付きの個室も備えたプライベート空間は、誕生日会や仲間内のパーティにもぴったり。レトロなネオンと新宿らしいにぎわいが同居する、夜の遊び場です。

① 新宿区歌舞伎町1-20-1 HUMAXパビリオン
新宿歌舞伎町 3F・4F ☎ 03-3200-6947
② 11:00～翌6:30 ③ 無休 [MAP P.20-21] D-1



ロイヤルルーム (KINGルーム)
④ 90分 月～木 19,500円 (以降30分毎に6,500円)
金・祝前日 24,000円 (以降30分毎に8,000円)
土・日・祝 25,500円 (以降30分毎に8,500円)



全力でゲームを楽しむ
大人の遊び場

ムーディー

8bit cafe

新宿駅周辺

つい寄り道したくなるゲームバー。ファミコンやスーパーファミコン、テーブル型のアーケードゲームなど数十種類が並び、ドリンクを頼めば自由に遊べます。1980～90年代のカルチャーが漂う店内は、まさにゲーム好きの秘密基地。子どもの頃に夢中になったタイトルを、大人になった今あらためて楽しめます。オリジナルカクテルを片手に対戦や協力プレイで盛り上がるのも楽しい。お店の貸切利用もできるほか、DJイベントも開催されています。大人が時間を忘れて遊べる夜を。

① 新宿区新宿3-8-9 新宿Qビル 5F
☎ 03-3358-0407 ② 19:00～24:00
③ 火 ④ 全席禁煙 ⑤ エントランス 500円

[MAP P.20-21] E-2



名勝負を刻んできた
ビリヤードの聖地

ムーディー

山水ビリヤード

高田馬場

1955年創業のビリヤードの名店。5番テーブルは、常連プレイヤーが生み出したゲーム「FUJIYAMA」が、世界で初めてプレイされた聖地として知られています。フリータイム料金で通う人が多く、空いている時には初心者が混じって撞きこむ姿も。夕方から夜にかけては仕事帰りの人も加わり、にぎわいが増していきます。第1日曜と最終日曜はハウストーンメントの日。プロから学生までが集い、店内の空気が一気に引き締まります。夜にふらっと立ち寄ったつもりが、気づけば長居してしまうかも。

① 新宿区高田馬場2-18-11 稲門ビル 2F ☎ 03-3209-6047
② 10:00～23:00 ③ 1月1日 ④ ビリヤード 1時間 540円～

[MAP P.22-23] B-1



トレンディ

109シネマズプレミアム新宿

新宿駅周辺

とっておきの映画の世界へ没入したい特別な夜に。全席プレミアムシートで、CLASS Aはリクライニング機能、CLASS Sは電動リクライニングを備え、ゆったりとスクリーンに向き合えます。音響は坂本龍一監修「SAION -SR EDITION-」。台詞の輪郭や音楽の余韻まで立ち上がり、作品の空気に包まれる感覚に。上映開始の1時間前から利用できるメインラウンジでは、ポップコーンやソフトドリンクを追加料金なしで好きなだけ楽しめます。さらにCLASS Sなら、上映前後のどちらかでプレミアムラウンジ「OVERTURE」も利用可能。映画の前後の時間もゆっくりと過ごしてみては。



映画をとっておきの空間で楽しむ



個室のように囲われた空間で没入できるCLASS S



- ◎ 新宿区歌舞伎町1-29-1 東急歌舞伎町タワー 9F・10F
- ☎ ナビダイヤル 0570-060-109
- ◎ 上映スケジュールはホームページをご覧ください ㊄ 無休
- ◎ CLASS S：6,500円 CLASS A：4,500円
- ♣ 70～142席 ※シアターごとに異なります [MAP P.20-21] D-1



新しい！新宿の夜

ブックバー ひらびみ

四谷

夜な夜な本好きが集まるブックバー。店内には約1,000冊が並び、さまざまなジャンルの本を片手にお酒を楽しめます。作家志望や出版関係者も訪れ、曜日ごとに変わるスタッフや隣り合わせた客との会話から、新しい一冊に出会えることも。イベントも開かれ、本をきっかけに夜が深まります。



- ◎ 新宿区四谷3-6 畠山ビル B1F ☎ 03-6457-8251
- 19:00～24:00 ㊄ 日 ㊄ 全席禁煙
- MAP P.24 B-2



ルシックバー

神楽坂

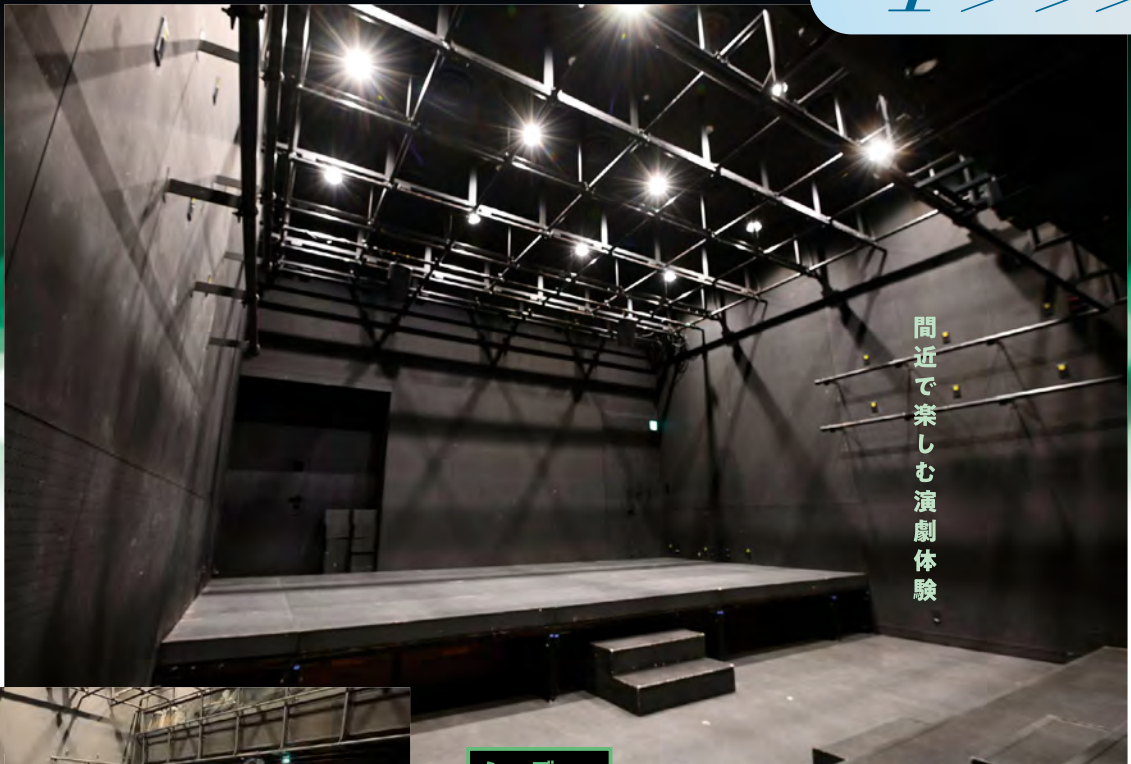
神楽坂の裏路地に佇むオーセンティックな隠れ家バー。メニューは置かず、マスターが好みを聞きながら一杯ずつ提案してくれます。季節のフルーツカクテルは、旬の果実の香りと味わいを生かした人気の一杯。1人でじっくり過ごしたい夜やデートの締めにもぴったり。



季節のフルーツカクテル 2,000円

- ◎ 新宿区神楽坂3-2 田辺ビル 2F ☎ 03-6228-1973
- 月～土・祝 18:00～27:00 ㊄ 日
- MAP P.22-23 F-2

帰る前にもう1軒



間近で楽しむ演劇体験



ムーディー

早稲田小劇場どらま館



早稲田

演者との距離が近く、役者の声や息づかいがダイレクトに感じられるのが小劇場の魅力。1960~70年代の小劇場運動を源流に、大劇場ではできない自由な表現を小空間で実験してきた流れを受け継ぐ劇場として、2015年に新設されました。早稲田大学の学生公演を中心に若い表現者の舞台が上演されています。観客が参加できるワークショップも行われ、観たことがないような新しい演劇に出会えるかも。学生公演はお手頃な価格の回も多く、演劇が初めてでも足を運びやすいのもうれしいところ。みんなで同じ熱量を共有できる、学生街ならではの小劇場です。



📍 新宿区戸塚町1-101-3
 ✉ waseda.doramakan.group@gmail.com
 📅 スケジュールはホームページをご覧ください

🕒 不定休
 🪑 62席

MAP P.22-23 C-2



まだまだ終わら

朝まで楽しむ

珈琲貴族エジンバラ



新宿駅周辺

1975年から、24時間こだわりのコーヒーを淹れ続けてきた喫茶店。サイフォンで丁寧に淹れるコーヒーの香りに包まれながら、本のページをめくり、静かに過ごすのもこの店らしい時間。甘いものや軽食を食べて、夜のデザートタイムもおすすめ。



プレミアムブレンド 1,400円

📍 新宿区新宿3-2-4 新宿M&Eスクエアビル 2F
 ☎ 03-5379-2822 🕒 24時間営業
 📅 無休 🚬 喫煙席あり

MAP P.20-21 E-2

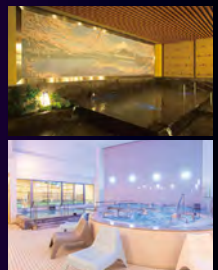


テルマー湯



新宿駅周辺

歌舞伎町にある24時間営業のスパ。天然温泉の露天風呂をはじめ、湯船やサウナ、岩盤浴がそろう、広々とした館内でくつろげます。タオルや館内着も用意され、手ぶらでOK。仕事帰りにひとりで、仲間と、始発までの時間調整にも。食事処もあり、時間帯を問わずゆっくりと過ごせます。



📍 新宿区歌舞伎町1-1-2 ☎ 03-5285-1726
 🕒 24時間営業 📅 無休
 🎫 入館料 月~木 2,900円 / 金 3,000円 / 土・日・祝 3,900円

MAP P.20-21 D-2



新宿は

世界の旨辛

パラダイス

新宿は、世界各国の旨辛料理の宝庫。

ルーツとなる国や使われる香辛料もさまざまなのは、この街ならではの。

ヒリヒリと刺さる辛さから、スパイスが香る刺激まで、

新宿で味わえる、世界の旨くて辛いメニューを存分にご賞味あれ!

ヒリヒリ超激辛

小ぶりなのに破壊力抜群

四谷



Mexico

エル・アルボル

ハバネロの肉詰め

1,540円

辛さレベル 🔥🔥🔥🔥

Danger

創業35年、四谷で長く愛されるメキシコ料理店。店内にはメキシコ音楽が流れ、異国の雰囲気漂う。激辛好きにチャレンジしてほしいのが名物「ハバネロの肉詰め」。唐辛子の王様・ハバネロに牛ひき肉をたっぷり詰めて焼き上げた一品。小ぶりながら、ひと口で舌がヒリつき涙が出るほど、辛さの破壊力は抜群。皿の中央にある甘辛いトマトソースを絡めると、強烈な辛さの中に味の広がり加わって、ただ辛いだけで終わらない。まずは一個、覚悟して食べてみて。



- ◆ 新宿区四谷1-7
- ☎ 03-3357-6868
- 🕒 平日 11:00~15:00 / 17:00~23:00
土 15:00~23:00
- 🌞 日・祝
- 🚭 全席禁煙

MAP P.24 C-2



辛さと味のバランスがとれたハバネロを使っています。辛さは強いけれど、ハバネロそのものの味もしっかり感じてほしいですね。

店主 手代木さん



大久保



Korea

サウイ食堂 新大久保本店

ナッコプセ

2,398円 (1人前)

※ご注文は2人前から

辛さレベル   



鍋が煮立つ音とともに、テーブルに立ちのぼる湯気が食欲をそそる。韓国・ソウルを中心に展開しているサウイ食堂は、海鮮やホルモンの旨辛鍋が味わえる鍋専門店。「ナッコプセ」は、タコ・エビ・ホルモンの3種が入った鍋で、釜山の郷土料理として広く親しまれている。味噌や唐辛子など17種の厳選した材料を使い、72時間低温熟成させる秘伝のタレが辛さの決め手だ。真っ赤なスープのジワジワと広がる辛さに汗がにじむ。タコはこりこり、エビはぷりぷり。大きめのホルモンはやわらかく、食感の違いも楽しい。丼の目玉焼きのせご飯に、残ったスープをかけて。最後まで旨みと辛さの往復を堪能しよう。



- 新宿区百人町1-8-11
オリエンタルビル B1F
- ☎ 03-6380-3535
- 10:30~23:00 ※90分制
- ☎ 無休
- 全席禁煙  P.22-23 



釜山名物！海鮮の旨みが染み出した鍋

ジワジワ辛さー！

ナッコプセは釜山の郷土料理。スープが絡んだ大きなホルモンの味わいをぜひ堪能してください。

店主 中平さん



刺激たっぷり
の香り

旅の記憶をヒントにした本格スパイスカレー



新宿駅周辺



India

チキユウ

マサラ

CHIKYU MASALA

3種カレーコンボ



2,500円

辛さレベル  

世界を旅した料理人の味の記憶から生まれたカレーが並ぶ、CHIKYU MASALA。インドや中東、地中海など各地のエッセンスをアレンジし、定番や季節のカレー、期間限定カレーを提供している。インドのスパイスだけでなく各国のスパイスやハーブを使い仕上げるのもこだわりだ。おすすめは「3種カレーコンボ」。和風だしを使ったキーマカレーや酸っぱ辛いポークピンドルーなど辛さのタイプが違うカレーを組み合わせ。副菜のブリザーブドレモンやマンゴーチャツネなどと混ぜながら食べるのがこの店流。自分好みのパランスで楽しんで。



- 新宿区新宿3-11-12
永谷テイクアウト207
- 11:30~15:30 (L.O. 15:00) /
17:30~21:00
(L.O. 20:30)
- ☎ 月 ☎ 全席禁煙

 P.20-21 



食べ進めるうちに、スパイスの香りの印象が変わっていきます。ぜひ香りの変化も楽しんでください。

フードディレクター エドワードさん

新宿駅周辺

Indonesia

モンゴ MORO

アヒルの
サンバル和え

プレート 1,800円

辛さレベル 

サンバルは、唐辛子に発酵海老のコクと旨みが重なる、インドネシアの万能辛味調味料。MONGGO MOROでは、自家製サンバルを味わえる。異国の食堂を思わせる店内には、日替わりのジャワ系家庭料理がカウンターに並び、好みのメイン料理を選ぶスタイル。中でもおすすめは、ジャワ料理で親しまれているアヒル肉。カリッと揚げたアヒル肉は噛むほどに旨味が広がり、甘辛いサンバルをかければ一口で異国の旅気分を満喫できる。



📍 新宿区新宿2-7-2
☎ 03-6380-2911
🕒 11:00~20:00
🌿 月
🚭 全席禁煙
MAP P.20-21 E-2



手作りサンバルで濃厚なアヒル肉を堪能

アヒル肉とサンバル



辛さがたつことで、アヒル肉のうま味がより感じられます。サンバルを作るのはインドネシア出身の私。ぜひ本場の味を食べてください。
ママレトノさん

早稲田

Japan

元祖わさびめし つず久
わさびめし

500円

※価格は時期により変動します

辛さレベル 



神楽坂で長く愛される居酒屋・つず久の名物は、ズに頼む人が多い元祖「わさびめし」。注文をすると、辛味が強く、爽やかな香りが特徴の白く細長い山わさびを目の前ですりおろしてくれる。食べ方は簡単で、おろしたてのわさびをごはんにたっぷりとのせ、醤油をさっと回しかけるだけ。ご飯の湯気によって刺激と香りが立ち上がり、お酒で火照った体をシャキッと目覚めさせてくれる。ダジャレと神輿好きの大将の軽快なトークとともに、ワイワイとした雰囲気の中でわさびの刺激も香りも存分に楽しもう。

ごはんと山わさびを混ぜて風味を味わう

ツーンと辛さ



📍 新宿区市谷柳町8
☎ 03-3268-6467
🕒 17:00~23:00
🌿 月・日
🚭 全席喫煙可
MAP P.22-23 D-3



鼻で吸わず口で息をして、ツーン直撃をかわしながら味わうのがコツ。まずはお酒とともに刺身の盛り合わせを楽しんだあとに、ぜひ食べてみて！



大将 樋口さん

新たな感性と出会う

Day Time



11:30

プロフセット
1,600円



高田馬場駅

SAMARKAND TERRACEでランチ

エスニック料理店が並ぶさかえ通りで、ランチに選んだのはウズベキスタンのレストラン。色鮮やかな装飾や雑貨が並び、本場の雰囲気満点!炊き込みごはん「プロフ」は、クミンの香りとほんのり甘い醤油ベースの味付けが食欲をそそる、ウズベキスタンの代表料理のひとつ。現地から取り寄せた大鍋で一気に70人分を炊きあげるとあって、ほろほろとほめてうま味たっぷりのマトンがおいしい!優しい店員さんの笑顔にも癒される～。

- ◎ 新宿区高田馬場3-5-5
高田馬場ビル 3F
☎03-6908-9922
- ◎ 月・水・木・土・日
11:00～16:00 / 17:00～21:00
金 14:00～21:00
- ◎ 火
- ◎ 全席禁煙
- MAP P.25 C-2



16:00

西洋菓子おだふじ 南長崎店で お土産を購入

お土産を探しに立ち寄ったのは、ケーキや焼き菓子、パンがずらりと並ぶ洋菓子店。私はお店のおすすめの熟成バターカステラをチョイス!国産の発酵バターをたっぷり使ったしっとり食感が人気で、売り切れてしまうこともあるのだとか。明日の友人との集まりに持っていこう!



熟成バターカステラ
2,100円

- ◎ 豊島区南長崎4-5-20
アイテラス落合南長崎 1F
☎03-5906-5291
- ◎ 10:00～19:00
- ◎ 月(祝日の場合は翌日)
- MAP P.25 A-1



17:30

Heaven's kitchen 玲音で夕食

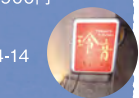


たまごカレー
ごはん 900円

名物のたまごカレーごはんを食べに目当てのお店へ。おしゃれな雰囲気の中でゆっくり過ごせます。たまごカレーごはんは、中華スープがベースのカレーと白飯を炒め合わせた上に生卵が乗っていて、インパクト抜群。しっとりとした独特の食感とガツンとくるカレーのスパイスな辛さが味わえます。ほかにもぎょうざやラーメンなど中華の定番メニューも豊富なので、一品料理を味わいにまた来よう!

- ◎ 新宿区高田馬場4-34-14
☎03-3227-2080
- ◎ 11:30～14:30 / 17:00～23:00
- ◎ 日・祝 ◎ 全席禁煙
- MAP P.25 C-2

高田馬場駅



ひろさんぽとよるさんぽ

高田馬場 ・落合を 歩けば。



学生でにぎわう高田馬場と、落ち着いた空気が流れる落合エリア。エスニックなお店やアーティストックで個性豊かな専門店が並び、隠れ家みたいなお店に出会えるのもこの街ならではの。歩くほどに「こんな場所があったんだ!」という出会いが待っている。いろんなルートを気ままに歩いて、自分だけのお気に入りを見つけてみよう。



Googleマップでおさんぽコースをチェック!



13:30

早咲きの河津桜で
お花見も!

3 新宿下落合 氷川神社で お参り

鳥居をくぐると、緑に囲まれた拝殿が現れ、自然と気持ちも落ち着いていきます。その昔、境内にあった泉から神様の姿をした砂が噴き出たという不思議な言い伝えも残っているそう。素戔嗚命を祀り、厄除けのほか家内安全や良縁祈願にもご利益があるとのこと。深呼吸して、願いごとをひとつしてみよう。



◎新宿区下落合2-7-12
☎03-3951-3646
MAP P.25 C-2



御朱印も!



初穂料
500円



13:00

2 オルト Alt_Mediumで アートを楽しむ

大きな窓からのぞくかわいらしい絵画に惹かれて店内へ。ここは、若手の写真家や画家、美術家の展覧会を中心に開催するギャラリーだそう。店長さんによると、落ちの落ちついた雰囲気を感じ、「誰でも気軽に入れるギャラリーを」との想いでオープンしたのだとか。作家さんとの出会いを楽しみに訪れる地域の方もいるみたい。穏やかな雰囲気の中、ゆっくりとアートを楽しめました♪



◎新宿区下落合2-6-3
☎03-5996-8350
◎12:00~19:00

※展覧会最終日は17:00まで
◎休廊日は展覧会に準ずる
MAP P.25 C-2



c-brain
「ハンドメイド
ウォッチ 青い猫」
17,050円



4 アトリエ atelier FELICIDADで アートグッズをゲット

ゆるやかな坂をのぼっていると、なにやら気になるお店が!ここはウィンテージアークセサリーやオリジナルアートグッズを扱う雑貨店。店内に並ぶのは、作家さんの手作りによる一点ものばかり。店長さんが猫好きなので、猫グッズが増えていってしまうんだって。どれもかわいくて、思わず目移りしちゃっ!



ブサ猫ビーム
ポーチ
2,310円



◎新宿区下落合4-15-3
☎03-6685-9881
◎13:00~18:00
※詳細はSNSをご確認ください
◎水・木・日
MAP P.25 B-1



ケーキプレートセット
1,650円

5 カフェリベッチオで ティータイム

かわいい看板のカフェでちょっと一息。小腹が空いたのでケーキプレートセットを注文。ボリュームたっぷりのフルーツとケーキ、コーヒーを味わいながら、静かに流れるジャズに耳を傾げる。店内にはgrand pianoがあり、不定期で演奏会やイベントも開催しているのだとか。今度は演奏会にあわせて来てみようっ!



◎新宿区中落合3-25-18
☎03-6908-3213
◎11:00~19:30
◎日・月
◎全席禁煙
MAP P.25 A-1



21:00

3 ハニービール醸造所 ハニカム&ホップワークスで乾杯!

最後は、珠玉の一杯を。ここは、ハチミツと麦芽でつくるクラフトビールを提供するバー。製造タンクが店内にあり、タップからできたてを注いでくれます。常に6~7種類をそろえているそうで、今回はハニカムバレットをチョイス。ライチの花から採取したハチミツと麦芽を使った、上品で香り高い一杯。不思議と甘くなく、すっきりとした飲み口で、思わずもう一杯頼みたくなる。小さなグラスで飲み比べできるメニューもあるみたい。今日はおつまみとともに、じっくり楽しめます!

◎新宿区上落合2-10-19
☎03-6279-3946
◎月・木・金 18:00~23:00
土・日 14:00~22:00
◎火・水 ◎全席禁煙
MAP P.25 B-2



ハニカムバレット
1,210円

19:00

2 将棋カフェCOBINで一局

お腹が満たされたところで、将棋カフェでひと勝負!レベルに合わせてお客さん同士のマッチングもしてくれるので、一人で訪れる人も多いみたい。月曜日は初心者割引があって、駒の動かし方から教えてくれるから、初めてでも安心。トーナメントが開かれる金曜の夜には、白熱した戦いが見られるそう。老若男女関係なく将棋好きが集まる空間で、ドリンクを片手に一局楽しもう。

◎新宿区高田馬場3-35-14
☎03-5937-0613
◎13:00~23:00
◎年中無休 ◎全席禁煙
MAP P.25 B-2



利用料
平日 1,500円
(1ドリンク付き)
土・日・祝 2,000円
(1ドリンク付き)



落合駅・中井駅

林家つる子

落語家。林家正蔵一門。真打。古典落語を大切にしながら、現代的な感覚も取り入れた高座に定評がある。落語界に新しい風を吹き込む存在として注目され、寄席や全国各地の落語会、メディア出演など、幅広く活躍中。



最初に立ち寄ったのは、路地を少し入ったところにある神楽坂カド。ここは学生の頃にも来たことがある思い出のお店です。お座敷と立呑の2つに分かれていて、今回は立呑で楽しみます。黒板いっぱいメニューから、福井に縁があるという店主こだわりのへしこ(鯖のぬか漬け)、串カツ、そして季節おすすめの日本酒を選びました。日本酒のすつき

趣のある居酒屋の立呑で 最初の一杯

余韻を楽しむ 神楽坂の夜

前編

with 林家つる子さん

神楽坂カド

戦後もなく建てられた日本家屋の趣をそのまま活かし、温かみのある空間でお酒と和食を楽しめる。店内はゆったり座れるお座敷席と、サクッと利用できる立ち飲みスペースの土間に分かれている。立ち飲みエリアでは、へしこなどの酒肴をオール400円で楽しめる。

- ◇ 新宿区赤城元町1-32
- ☎ 03-3268-2410
- ◎ 平日 立呑 16:00~23:00
お座敷 17:00~23:00
- 土 立呑 14:00~23:00
お座敷 17:00~23:00
- 日・祝 立呑 14:00~21:30
お座敷 16:00~21:30
- ※急遽変更になる場合があるため、最新の営業日は、SNSをご覧ください
- ◎ 無休 ◎ 全席禁煙
※年末年始を除く
- MAP P.22-23 E-2



新宿は、私にとって大切な場所。前座の頃、末廣亭の高座に初めて上がったときのことは、今でもよく覚えています。客席からしか見たことなかった高座を楽屋から目にしたとき、噺家の先輩方と同じ景色を自分も見ることができたのだと思い、胸がいっぱいになりました。厳しい休業時代も、末廣亭に入るのが楽しみで。こっそり新大久保で途中下車して買い物してから寄席へ、なんていうのも思い出です(笑)。

夜の新宿ももちろん大好き。“眠らない街”とはまさにその通りで、寂しさを感じさせない街だなと思います。遅い時間に仕事が終わっても、新宿に行けば何かあるって思えます。

今夜めぐる神楽坂は、学生の頃から友人と食事をしによく来ていて、大好きなお店がたくさんあります。神楽坂の夜を気楽に楽しめるお店で、お酒と音楽の世界に浸ろうと思います。



日本酒 500円~(立呑)
へしこ 400円
串カツ 400円



MASH RECORDS

ライブハウス兼音楽スペース。ジャズやポップスなど多彩なジャンルのライブが行われている。店内の防音や音響設備は、店主がDIYで整えたもの。ドリンクはお客さん自ら冷蔵庫から好きなものを選ぶスタイルだ。オープンマイクではギターやキーボードの貸し出しがあるので、初めての人でも挑戦しやすい。演奏する人と聴く人が同じ空間を共有しながら、アットホームな雰囲気音楽を楽しめる。

◎新宿区天神町15 京ビル B1F

☎03-3269-5120

◎17:00~22:00

ライブスケジュールはホームページをご覧ください



MAP P.22-23 E-2



オープンマイク チャージ (1ドリンク) 1,500円

りとした香りが、へしこの濃い旨みと揚げたての串カツによく合うんです。私はたくさん飲むというより、料理と一緒にちびちび楽しみたいタイプなので、一人分のメニューがいろいろ頼めるのが嬉しいです。店内には店主が集めた料理に関係する本が置かれていて、飲みながら読んでもOKなんだとか。仕事終わりに一人で来てほしいし、待ち合わせにもぴったりですね。

ステージで歌って演奏できる！
飛び入り参加OKの
ライブハウス

2軒目は、音楽好きが集まるライブハウスへ。私も音楽が好きなので、ライブやフェスによくいきます。ライブハウスで行われる落語会に出演したり、Taku Bang (タクバン) という落語家3人で組んだユニットで、ライブに出演することも。今回は毎週木曜日に行われているオープンマイクに参加しました。歌いたい人、演奏したい人は誰でも飛び入り参加OKだそう！聴くだけ、観るだけでもステージとの距離が近くて、その場を一緒につくっている感覚になります。私も思わずリズムに乗りながら、声を出して楽しみました。今度は、十八番の

椎名林檎さんの「丸の内サディスティック」をステージで弾いてみたいです！

ジャンルを問わず

音楽が楽しめるレコードバー

最後に訪れたのは、レコードバー。ずつと興味があったのですが、今日がレコードバーデビューです。地下への細い階段を降り、秘密基地のようなドアを開けると、笑顔が素敵なマスターが迎えてくれました。店内には、天井まで届くレコード棚が。マスターが集めた1万枚以上のレコードは、ロック、ブルース、ソウル、ラテン、J-POPまでさまざま！その日の

客層や雰囲気に合わせて選曲されるんだそう。私はこの日、アメリカの歌姫・ビヨンセがプロデュースしたウィスキー「サディヴィス」をオーダー。お酒を楽しんでいると、ビヨンセのレコードをみてください。ちょっとくすくすとしてしまいました。常連さんが置きレコードを置いているのも、この店のおもしろさ。お気に入りの一枚を店に預けて、ふとした日に楽しむんだとか。神楽坂って、こういう、通い方の文化が似合う街だなと思います。

ウィスキー・サディヴィス
(ビヨンセプロデュース)
1,800円



K.WEST

神楽坂・矢来町の地下に構えるレコードバー。ノージャンルでさまざまな音楽と出会う。店内に飾られている大きな絵画は、マスターが旅行先の路上で一目惚れをしたものだそう。DJブースもあり、月1回ペースでDJイベントが行われている。店主が集めたレコードとCDコレクションの中から、気軽にリクエストもOK。マスターと音楽談議に花を咲かせながら、その日の気分音楽を楽しんで。

◎新宿区矢来町122

矢来第二ビル B1F

☎03-6265-0309

◎月・水・木・土 17:00~23:30/

金 17:00~26:00/

日 17:00~23:00

◎火 ◎全席禁煙

MAP P.22-23 E-2



今夜訪れたのは…
神楽坂

かつて花街として栄えた歴史があり、落ち着いた街並みが印象的な神楽坂。和の飲食店のイメージが強い一方で、ジャンルを問わず楽しめるエリアでもあります。店ごとに個性が際立っているのも魅力。気軽に行けるスポットで、肩ひじを張らずに神楽坂の街を楽しんでみては。

外壁の焼きムラのあるレンガは、東京駅で使われなかったレンガを使ったのでは、という説も。
1999(平成11)年には東京都選定歴史的建造物にも指定されました



100年の時を刻む赤レンガ建築

早稲田奉仕園 スコットホール

にぎやかな早稲田の街を抜け、坂を登りきった先に広がる早稲田奉仕園。その敷地内に建つ赤レンガの建物が、「早稲田奉仕園 スコットホール」です。早稲田大学の創始者・大隈重信とアメリカの宣教師ベニンホフとの交流から生まれた、早稲田の街を代表する建造物のひとつで、100年以上にわたり、学生や地域の人々を迎えてきました。

都内に現存する珍しいレンガ建築で、壁のレンガには焼きムラや積み方の違いが見られ、手仕事の痕跡が感じられます。重厚な外観とは対照的に、内観は大きな窓から入る自然光が床や壁にやわらかな陰影を落とし、落ち着きとあたたかさが感じられます。



早稲田奉仕園 スコットホール

◎新宿区西早稲田2-3-1

☎03-3205-5411(9:00~18:00)

※一般の見学はガイドツアー時のみ可能です

MAP P.22-23 C-2



スコットホールは、学生寮から始まった早稲田奉仕園の学生講堂として、1921(大正10)年に建てられました。ヴォーリス建築事務所の原案をもとに設計され、のちに東京タワーを設計し、「耐震構造の父」と呼ばれた内藤多仲や、建築家の今井兼次などの名だたる人物が関わりました。1923(大正12)年の関東大震災では塔屋上部の一部が落ちたものの、倒壊は免れ、1945(昭和20)年の東京大空襲でも戦災を受けませんでした。その後大きな損壊もなく、大規模な改修工事を行うことなく、残り続けています。

100年もの月日のなかで大切にしてきたのは、使いながら残していくという考え方でした。床に残る傷も、積み重ねられた時間の証しです。現在も礼拝をはじめ、地域のピアノ発表会からプロの演奏会、フォトウェディングやミュージックビデオ撮影などさまざまな用途で利用されています。一般公開日は限られていますが、年2回(5月・10月)のガイドツアーや、併設されたギャラリーの展示期間に訪れることができます。時の流れに思いを馳せながら、静かで温かな空気を肌で感じてみてはいかがでしょうか。



パイプオルガンはスイスから運搬し、ホールの中で約1か月かけて組み立てられました(2019年設置)



スコットホールの頭文字“S”をかたどったエンブレムは、戦時中に削り取られていましたが、早稲田奉仕園創立100周年となる2008年に復活しました

手土産や贈り物にもおすすめ♪

新宿逸品

新宿の中で、地元にも愛される商品やこの地で受け継がれてきた商品、新たな価値・魅力を創造する商品などを登録したのが「新宿逸品」です。43の商品ひとつひとつに作り手のこだわりや想いが込められています。



認定商品一覧

食品



厚焼玉子
玉栄



インド風
ポークカレー
早稲田メーヤウ



韓国広場
自家製切り白菜キムチ
韓国広場



紀州梅干
「瑞宝」12粒
紀州梅干 味覚庵



錦松梅
(佃煮ふりかけ)
錦松梅



黒紅辣油
内藤とうがらし
プロジェクト



玄米米粉麺
まるフェ



こだわり商店の
えびラー油
こだわり商店



こはだ
美乃家



小籠包
絶品小籠包 満月庵



新宿しQHानी
(公財)新宿区勤労者・仕事支援センター



専門店の水たき
とりスープ 10杯セット
水たき玄海



葛の家・京華漬
詰合せ「葵」
葛の家



肉まん
神楽坂五〇番

飲み物



神楽坂ブレンド
コーヒー
Donish Coffee
Company



KOJI DRINK A
720ml
麹専門店
MURO 神楽坂



コーヒー
ドリップバッグ
焙煎工場さかいち



極熟★オオトリ
バナナの素
OOTORI BANANA



静岡煎茶
あいこく 100g
愛国製茶



新宿ブレンド
但馬屋珈琲店



早稲田ビール
早稲田大学周辺
商店連合会

スイーツ・和菓子



神楽坂煎餅
神楽坂地蔵屋



神楽坂たぬき堂
お座敷あられ
神楽坂プリユス



神楽坂
テリーヌドゥ ショコラ
神楽坂 ル コキヤージュ



神グルト
神楽坂乳業(株)



恋と革命のスパイス
クッキー缶
新宿中村屋 Bonna



コペンハーゲン
(株)京王プラザホテル



ハートの石だたみ
ショコラ
RICO KAGURAZAKA



シーブラックチョコレート
手作りチョコレートのお店
チェリーボンボン



低糖質チーズケーキ
こだわりスイーツ&
ギフトの店 エニシダ



東京の味煎
内藤とうがらし
米菓子 山文



特撰五三カステラ
18号(10切入)桐箱入
(株)文明堂東京



濃厚かつなめらか BAR
のテリーヌショコラ
BAR×SWEETS



フルーツチョコレート
SPリボン
(株)新宿高野



干し羊羹
和菓子nanarica
～七里香～



ラヴィ・バニラサンド
パティスリー
ラ・ヴィドゥース



早稲田
みょうがゼラート
ワセダ食堂



早稲田歴史銘菓
夏目そーせケーキ
aba's café

雑貨



Azalée手拭い
新宿区染色協議会/新宿区
印刷・製本関連団体協議会



いみとりかた
(株)ジービー



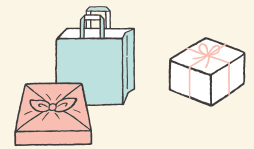
消臭繊維製品シリーズ
ブロンズ新フェイスタオル
(株)ライフリング



にゃん筆箋
KOINYANショップ



ロップイヤーうさぎ
(株)スターチャイルド



とえいる市ヶ谷店で販売中!

「新宿逸品」に認定されている商品を、月替わりで販売しています。現在は、市ヶ谷駅直結の「とえいる市ヶ谷店」にて好評販売中!お近くにお越しの際は、ぜひ気軽に立ち寄ってみてください♪

- ◎都営新宿線市ヶ谷駅 A1・A2出口方面改札外
- ◎平日 8:00~20:00 / 土曜 10:00~19:00
- ◎日・祝

MAP.P.22 F-3



お問い合わせはこちら



新宿区 文化観光産業部
産業振興課 産業振興係
☎03-3344-0701
FAX:03-3344-0221

新宿区・伊那市友好提携20周年記念 江戸時代から続く、 新宿区と伊那市の友好の歴史を辿ろう!

旧校舎をミ活用した体験型ミュージアム。
伊那市の木を使ったおもちゃも置いてある



日暮橋駅

新宿歴史
十博物館

新宿の歴史と文化を現在に伝える
博物館。江戸時代の宿場町
「内藤新宿」の模型や
江戸時代の商家の復元など見所満載



境内の右手には
内藤清成が家康の命で四谷、代々木あたりを
一気に駆け抜け抜けた後、息を引き取った
白馬を祀る塚と白馬像がある

東京おもちゃ
美術館

四谷四丁目
センター

大木戸町

多武峯内藤神社
駿馬塚

桜

桜

桜

佐藤
美術館

新宿に伝わる高遠藩内藤家の伝説

のちの信州高遠藩主である内藤家が、現在の新宿御苑周辺に屋敷地を得た背景には、「駿馬伝説」と呼ばれる逸話があります。内藤家初代の清成は、徳川家康の江戸入府後、鷹狩りに同行した際、馬に乗り一息に回れるだけの土地を与えると命じられました。清成は四谷、代々木、千駄ヶ谷一帯を走り抜き、その結果、約二十万坪に及ぶ広大な屋敷地を手にし

ます。走り終えた馬はその場で息絶えたとされ、新宿御苑の東に位置する多武峯内藤神社には、馬を祀った塚と白馬像が遺っています。

のちに屋敷地の一部が幕府に返上され、元禄11(1698)年には四谷大木戸からの新宿追分の間に甲州街道に新たな宿場町「内藤新宿」が誕生。これが、現在の「新宿」という地名の原点となっています。

両地域のつながり 深まる交流事業

長野県南部、日本アルプスのふもとに広がる伊那市。かつて高遠と呼ばれたこの地は、新宿区が友好提携を結ぶ都市の一つで、今年提携開始から20年の節目を迎えます。

両地域のつながりは、江戸幕府が開かれた慶長8(1603)年までさかのぼります。徳川家康が、全国統治を進める中で整備した五街道の一つ甲州街道は、日本橋から最初の宿場町・高井戸までの距離が長く、旅人には不便でした。そこで新たな宿場町として白羽の矢が立ったのが、高遠藩主・内藤家の屋敷地だった現在の新宿御苑一帯です。これが、現在に続く交流の出発点となりました。

これまでに、両地域ではさまざまな交流事業を実施してきました。その一つが、新宿区立小学校に通う6年生を対象とする農林移動教室です。伊那市での田植えや稲刈りなどの体験を通じて、自然環境を守る大切さを学ぶ機会となっています。

このほか新宿区では区内で誕生した子どもへの祝い品として、



JR新宿駅東南口の甲州街道南架下にある「新宿観光案内所」。春にはタカトコヒガンザクラが咲き誇り、その姿を間近で見られる。

江戸時代、内藤家は甲州街道を挟んで南側の新宿御苑一帯に四谷屋敷を拝領。本宗寺は寛永6年内藤正勝の葬儀以来、江戸の菩提寺となっていた。



新宿区役所



※ タカトコヒガンザクラ紹介 ※

伊那市内にある高遠城址公園は、赤みのある小ぶりの花を咲かせるタカトコヒガンザクラの名所。その可憐な姿から、「天下第一の桜」とも称されています。新宿区内にも植樹されているため、春の散策の途中に、足を止めて眺めてみてはいかがでしょうか。

鑑賞スポット

新宿駅東南口広場(さくらスクエア)、新宿中央公園、新宿御苑、新宿スポーツセンター前、新宿文化センター、新宿歴史博物館、中落合公園、四谷区民センター前 など

見頃は？

新宿区内 3月下旬

伊那市高遠城址公園 4月上旬～中旬

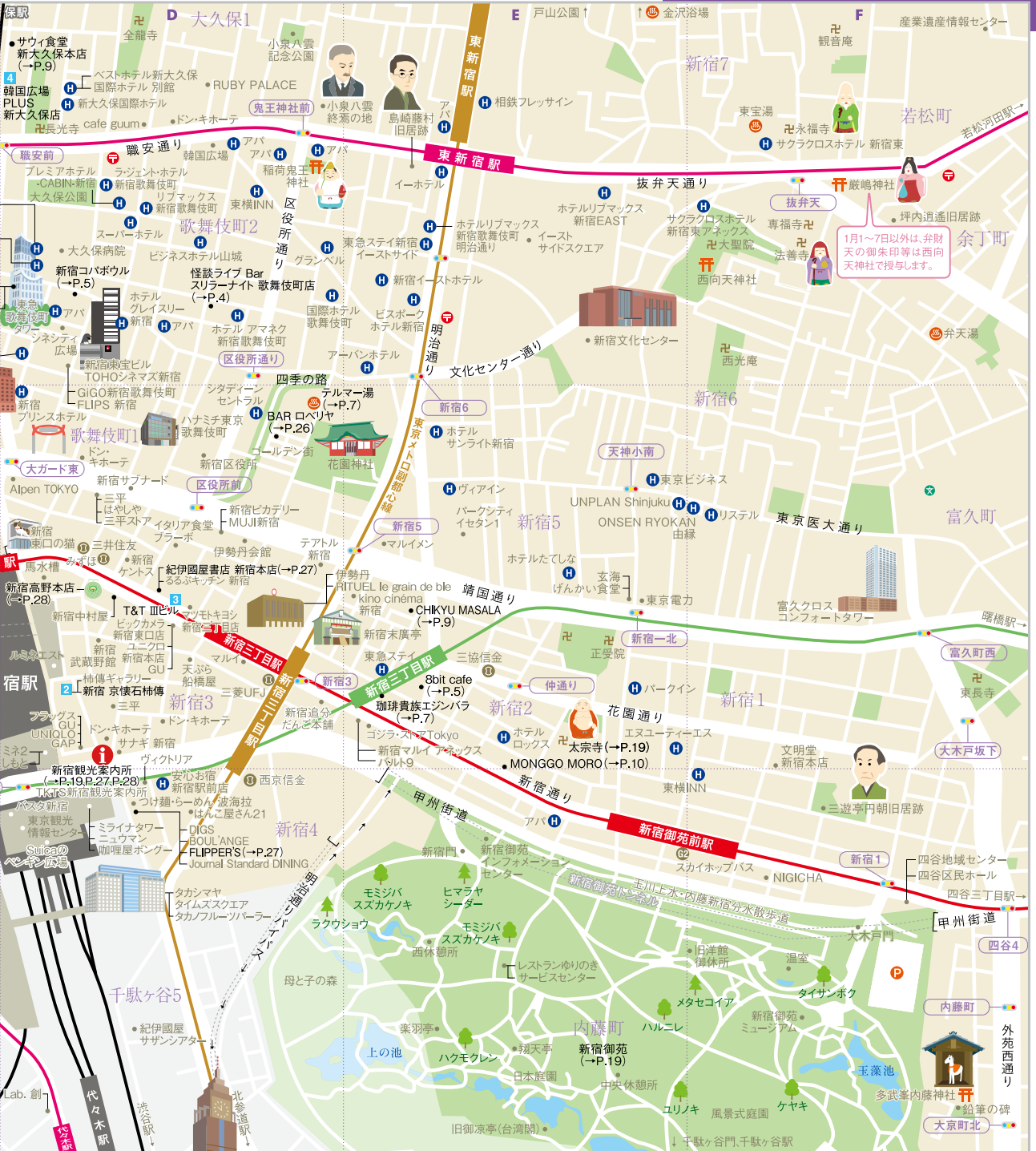


歴史が息づく自然豊かな伊那市

長野県伊那市は、南アルプスと中央アルプスに挟まれた谷間に位置する、雄大な自然に囲まれた街。交通の要所であったことから、14世紀ごろには城が築かれ、戦国大名武田信玄の拠点にもなったとされています。江戸時代に全国各地で活躍した高遠石工による石仏は現在も見ることができ、そのほか辛味のあるつゆでいただく香り高いそばなど、この地ならではの魅力が旅情を誘います。

伊那市の木工職人と東京おもちや美術館が協働して手がけた木のおもちを送るほか、祭りなどの行事では互いの市民が参加し交流を深めています。
江戸時代にさかのぼる両地域のつながりは、今も続いています。区内では展示イベントなども開催し、その歴史を身近に伝えています。







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)

www.tandt-bldg.co.jp





MAP.P.22-23 A-3

“私の韓国と出会う” 韓国広場PLUS 新大久保店

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

フジタと描く、
未来のカたち。

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 7-5-25
TEL 03-5309-2100




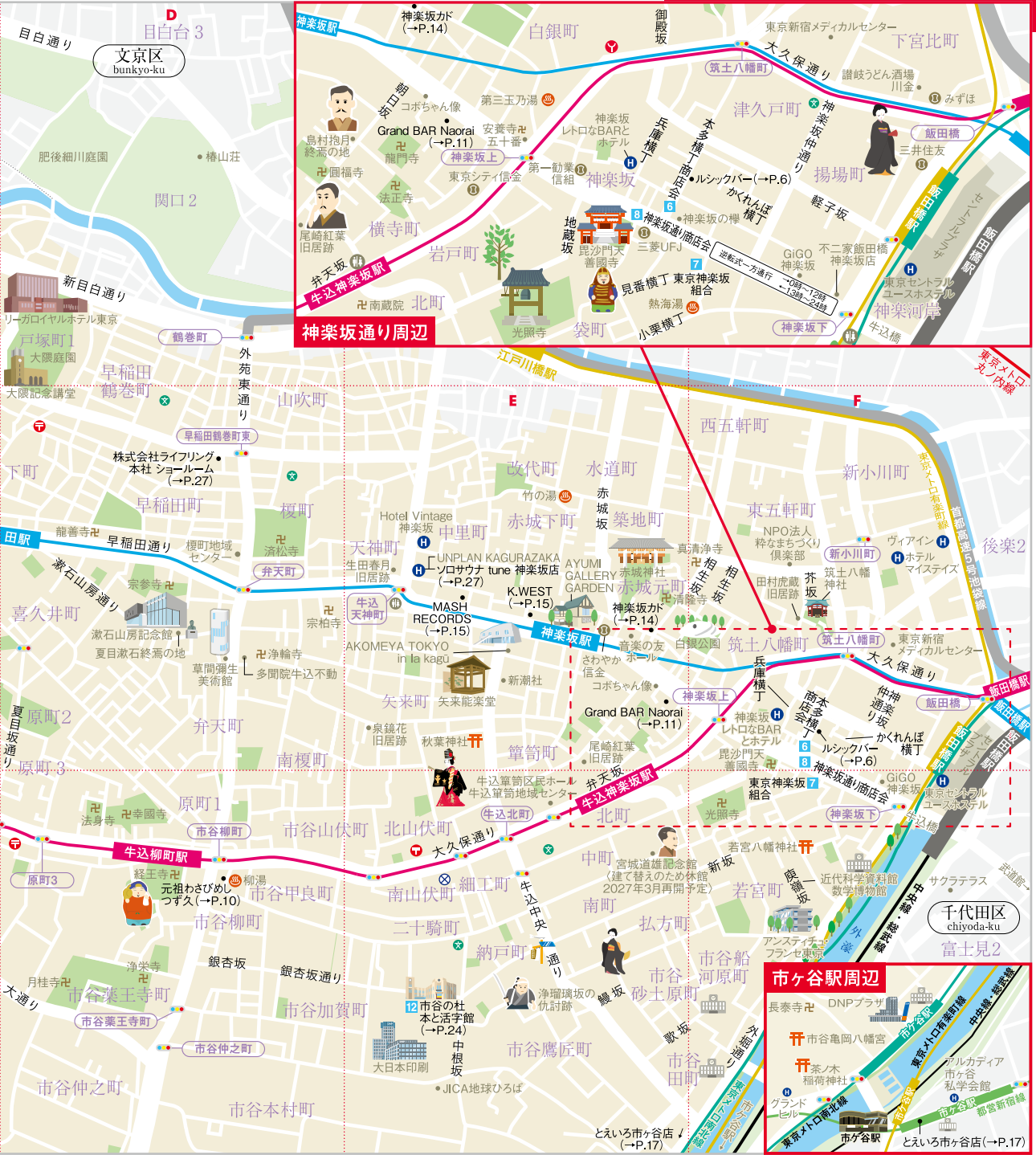
新宿で大人の道草を

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)

※日曜夜は個室の事前予約のみ営業
(正月明けが祝日の場合、日曜は通常営業、夜日は個室予約のみ)





神楽坂の粋なおもてなし 7

江戸城のお堀で仕切られたまちの坂を上ると、路地や石畳の雲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 八仙



伝統と現代がふれあう粋なまち - 神楽坂 - 8

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
●毘沙門せんべい福井ビル 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



5

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



6

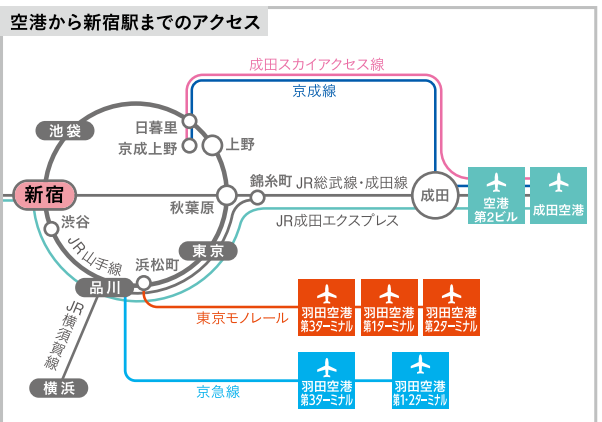
歴史のある、神楽坂最大の横丁

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3-1 ● TEL: 03-3260-6389





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

10

民音音楽博物館

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

BAR ロベリヤ オーナー
はらしま れいこ
原島 玲子

新宿ゴールデン街出身。BAR ロベリヤの2代目オーナーで、2013（平成25）年に母の店を引き継ぐ。現在は、毎週金曜日のみお店に立ち、常連客から一見さんまで自然に会話が生まれる場を大切にしている。

BAR ロベリヤ

- ①新宿区歌舞伎町1-1-7 花園5番街
- ②月～木・土 曜日により異なります
金 18:00～0:00 ③日
- ④チャージ:1,000円/ドリンク:500円
- MAP P.20-21 D-2
- ※原島玲子さんに会えるのは金曜日のみ



幼少期には、当時すでに廃線となっていた都電の線路で遊んでいたのだそう

守り続けたい 新宿ゴールデン街の 灯り

私は、ゴールデン街で生まれ育ちました。母が営んでいた「BAR ロベリヤ」が1階にあり、2・3階で暮らしてたんです。今となつては夜の印象が強い街ですが、昔は、昼間に子どもが走り回り、魚屋やクリーニング店、書店教室など商店が集まる街でした。1階で店を営み、上の階で生活をする長屋が軒を連ねていて、子どもの頃は窓を伝って隣のいとこの家へ出入りすることもあったんですよ。

私の母は4人姉妹で、昭和30年代にお店を持ちました。当時のロベリヤには文化人やマスコミ関係者、役者さんや漫画家さんが多くいらしていました。店の奥には、出世の椅子と呼ばれる席があり、座った漫画家さんが有名になった、なんて話もあります。

2013（平成25）年、母の死をきっかけに、住居だった2・3階を店として改装。母が大切にしていたロベリヤを、この場所で続けていくことにしました。今は1階を別のオーナーさんに貸しています。スタッフは曜日交代制で、私が立つのは金曜

日だけ。常連さんも、一見さんも職業も関係なく、自然に会話が生まれていて、店内はいつも和やか。お客さんはみんな肩ひじはらずに過ごしてくれています。昨年末には「今年はお客さんのお客さんになって良い年だった」と言ってくださった方がいて、胸がいっぱいになりました。

ゴールデン街に今ある店舗は約280店。間貸しの店や日替わりでママが変わる店も多くなりまして、バーや飲み屋ばかりだったのが、本格的なグルメが楽しめるお店も増えてきています。それに若い人や外国の方も、沢山来てくれるようになりました。私が子どもの頃とは街並みが大きく変わりましたが、これまでの歴史を見ても、ゴールデン街は何度も形を変えながら残ってきた場所。大好きなこの街がこれから先も続くよう、守りたいですね。



吹き抜けの店内。玲子さんが自ら描いた新宿の街の絵や、お客さんが作られたリニューアル10周年記念の手ぬぐいが飾られています

新宿観光案内所通信



ランニング後のストレッチにも最適!

新宿中央公園

朝の運動にぴったりの都会のオアシス。園内約900m、外周約1.1kmのランニングコースは信号がなく、自分のペースで走れます。芝生広場脇にはツイストボードなど健康遊具も7種そろっています。

📍新宿区西新宿2-11 🕒 24H
 ⑥なし MAP P.20-21 A-2



ソロサウナ tune 神楽坂店

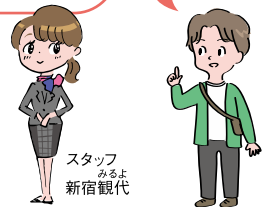
完全個室で過ごせる本格フィンランド式サウナ。複数人で利用できる2~4名用の部屋も完備。セルフウリュで自分のペースで楽しめます。

📍新宿区天神町23-1 UNPLAN Kagurazaka 1F
 🕒 8:50~23:00 (最終受付 21:20)
 ⑥定休日なし MAP P.22-23 E-2



新宿で朝活におすすめの過ごし方はありますか？

朝はサウナや公園で心身を整えるのがおすすめです。本格サウナで汗を流したり、緑豊かな公園で運動をすれば、1日を元気に過ごすことができるかも！



スタッフ みるよ 新宿観代

新宿観光案内所 MAP P.20-21 D-2

📍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
 🕒 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-3 東京観光案内窓口



読者 Present

Present 1 ホテルローズガーデン新宿

In the Garden 135 「ディナーパーティープラン」ペアお食事券
 ピザや生パスタなどコースメニュー6品が味わえるパーティープラン ガーデン135プラン (2時間制フリードリンク付)のペアお食事券 (5,280円×2名様分)をプレゼント。
 📍新宿区西新宿8-1-3 ☎03-3362-0279
 🕒ディナータイム:日~木 17:30~21:30
 金・土 17:30~22:30 MAP P.20-21 B-2



※写真はイメージです。 2組 4名様

Present 4 【新宿逸品】株式会社ライフリング 消臭繊維製品 ブリーズブロンズ 新フェイスタオル

📍新宿区早稲田 鶴巻町555
 ☎03-5272-8888
 🕒10:00~18:00
 ⑥土・日・祝
 MAP P.22-23 D-2



10名様

Present 2 FLIPPER'S ペアお食事券

とろけるような食感のスフレパンケーキが味わえるFLIPPER'Sのお食事券 (2,500円×2名様)をプレゼント。
 📍新宿区新宿4-1-7 DIGS 2F
 ☎03-6629-6622 🕒9:00~20:00
 ⑥不定休 MAP P.20-21 D-3



※写真はイメージです。 2組 4名様

Present 5 紀伊屋書店 新宿本店 エコバッグ (Japan)

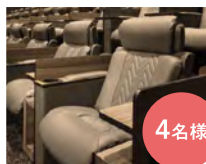
📍新宿区新宿3-17-7
 ☎03-3354-0131
 🕒10:00~20:00
 MAP P.20-21 D-2



5名様

Present 3 109シネマズプレミアム新宿 CLASS A専用シネマチケット

座り心地の良さを追求したプレミアムシートのCLASS A専用シネマチケットをプレゼント。
 施設情報はP.6へ MAP P.20-21 D-1



4名様

Present 6 日本オリンピックミュージアム 観覧チケット

企画協力:公益財団法人日本オリンピック委員会
 📍新宿区霞ヶ丘町4-2
 ☎03-6910-5561
 🕒10:00~17:00
 ⑥月(祝日の場合は翌平日)、年末年始及び展示替期間等
 MAP P.24 C-3



12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 2026年8月31日(月)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.22
2026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2026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)