新宿

新宿区の
情報誌

SHINJUKU
plus

新宿プラス
vol.12
2020.SPRING-SUMMER
FREE

特集

音楽のまち新宿

with 武田真治

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

SHINJUKU TOURIST INFORMATION TIMES
新宿 観光案内所通信

特集2 Shinjuku Gourmet

こだわりのひんやりスイーツ

能町みね子の
SHINJUKU Night Watch

新宿駅周辺

特集

音楽のまち新宿

LIVE SHOP BAR Cafe & Restaurant

ライブを生で観たり、世界トップクラスの精度を誇る楽器や、お宝物のCDを手に入れたり、バーやカフェで音楽を聴いたり。新宿で、多種多様な音楽を思いっきり楽しもう！

観る

新宿には、規模も音楽ジャンルもさまざまなライブハウスがたくさん。有名アーティストがライブを行った伝説のステージもあります。

新宿 LOFT

Rock etc.

数々の伝説を生んだロックのステージ

ロックを中心としたライブが観られるライブハウス。数々の著名なバンドがライブを行った場所として、いまもロックキッズたち憧れのステージです。

新宿区歌舞伎町1-12-9 タテハナビルB2F
☎03-5272-0382 ㊡ 無休 MAP P.10-11 C-2

四谷天窓

Acoustic

弾き語りがメインのライブハウス

アコースティックライブを基本に、落語や芝居など音楽以外のイベントなども実施。ギターやピアノ、そしてアーティストの歌声の一音一音に、じっくりと耳を傾けてみて。

新宿区高田馬場3-4-11 BaBa hatch 3F
☎03-5338-6241 ㊡ 無休 MAP P.16-17 A-1

SHINJI TAKEDA

武田 真治

たけだしんじ●1972年北海道生まれ。1990年に俳優デビュー。映画やドラマ、舞台、バラエティ番組に出演する一方、サックス奏者としても活躍。NHK番組「みんなで筋肉体操」への出演が話題。

新宿と音楽

戦後、新宿駅周辺にダンスホールやキャバレーなどが登場し、音楽産業が発達。現在も高田馬場や大久保、新宿駅周辺には老舗楽器店やスタジオ、CD・レコード店などが数多くあり、海外アーティストなども立ち寄ることで知られています。

ディスクユニオン

掘り出し物のレコードが続々と

店舗によって取り扱う音楽ジャンルが異なるショップ。好きなジャンルの店でお気に入りの1枚を探し出すのもよし、店をはしごしてさまざまなジャンルを楽しむもよし。

ディスクユニオン新宿ロックレコードストア
新宿区新宿3-34-12 下菊ビル4F／5F　☎03-6380-0235
営11:00～21:00（日祝11:00～20:00）　休無休

MAP P.10-11 C-3

専門店があちこちに

- 新宿ジャズ館
- 新宿クラシック館
- 新宿ヘヴィメタル館
- 新宿パンクマーケット
- 新宿ラテン・ブラジル館
- 昭和歌謡館
- 新宿ソウル・ダンスミュージックショップ

新宿LOFTはバーやサブステージもかっこいい

買う

楽器職人が多いのも、新宿の特徴。さらに、新宿のCDショップには、来日アーティストがお忍びで貴重な音源を求めて来ることも！

大洋レコード

南米音楽のCDがそろう専門店

ブラジルやアルゼンチンなど南米のポピュラー音楽を取り扱う専門店。直輸入販売や国内盤の制作を手掛け、大手CDショップへの卸しも行っています。

新宿区矢来町139
☎03-3235-8825
営木～火 12:00～19:00
休毎週水曜、毎月第一・第三日曜定休

MAP P.14-15 A-1

TC楽器

中古ギターの圧倒的な在庫数を誇る

国産および外国産のエレキギターやベースを、専門知識を持ったスタッフが調整やクリーニングを施して販売。安心して中古楽器を購入できます。

新宿区百人町1-11-23
☎03-5386-4560 営11:00～20:00
休水（祝日の場合は営業）

MAP P.16-17 A-3

ライブハウスを楽しもう！

好きなアーティストを目当てに、あるいは友達に誘われて行く初めてのライブハウスってドキドキするもの。場所によりさまざまですが、チケット代とは別にドリンク代（500円の場合が多い）が必要なことがあるので、現金を用意していくとベター。また、たくさんのフライヤーが置いてあるので、気になるアーティストや他のライブハウスの情報をチェックしましょう。

観客との距離が近いのが魅力だよね

サックス工房 ヤナギサワ・クロッシュ

世界に誇る職人技！

世界中の奏者が称賛するサックスの名店

1893年、管楽器修理工房として創業。1951年からは、独自の技術とメカニズムでサックスの製作やメンテナンスを行っています。

新宿区新宿2-12-4 アコード新宿201
☎03-5269-3417
営10:00～13:00／14:00～18:00（13:00～14:00は昼休み）
休日・祝祭日（第2日曜日は営業）

MAP P.10-11 D-3

新宿ピットイン

上質なジャズライブを観るならここ

ほぼ毎日上質な演奏を観ることができる、日本のジャズライブハウスの老舗。日本のアーティストはもちろん、来日アーティストの公演を観ることもできます。

新宿区新宿2-12-4 アコード新宿B1F
☎03-3354-2024
~~営昼の部／開場 14:00　開演 14:30～17:00~~
~~夜の部／開場 19:30　開演 20:00~~
~~一部 開場19:00 開演19:30の公演も有~~　休不定期

MAP P.10-11 D-3

営昼の部／開場 13:30　開演 14:00
夜の部／開場 19:00　開演 19:30

和楽器 百人堂

伝統を伝える中古和楽器の専門店

能管、篳篥、笙、龍笛、小鼓、琵琶などのいにしえの和楽器を専門職人の高度な技術で入念に手入れをほどこし、販売しています。

MAP P.16-17 A-3

新宿区百人町1-11-29　☎03-5386-4566
営11:00～20:00　休水

リュージュ 東京ショールーム

多彩なリュージュのオルゴールが100点そろう

1865年にスイスで誕生したリュージュオルゴール。約100点がそろうショールームでは、美しい音色で奏でられるさまざまな曲の聴き比べができます。

MAP P.16-17 D-2

新宿区早稲田鶴巻町530　☎03-5155-6143
営10:00～18:00　休日・祝　※完全ご予約制

本格的なジャズバーはひと味違った体験ができる

聴く

音楽をじっくり聴けるバーやカフェ、レストランが多いのも新宿ならでは。音楽通の店員や常連客との出会いも楽しい。

Jazz Café & Bar DUG

日本を代表するジャズバーのひとつ

ジャズを心から愛する店主が、ジャズファンがお酒と会話を楽しむためのバーとして1967年に開店。数多くの著名人が足繁く通いました。

新宿区新宿3-15-12　☎03-3354-7776　MAP P.10-11 C-2
㊫12:00～18:30（カフェタイム）／18:30～23:30（バータイム）
㊡年末年始　※バータイムは550円のチャージ料がかかります

お酒とともに音楽を楽しもう！

Bar & Live Restaurant

Dining Bar ～Rock Inn DICE～

肩ひじ張らずに楽しめるロックバー

コの字型のカウンターを囲んで、店主や常連客と語らいながらロックとお酒を楽しめます。アコースティックライブやDJイベントも開催しています。

新宿区百人町1-23-3 亀井ビル2F
☎03-5937-2043 ㊫19:00～5:00 ㊡不定休
MAP P.16-17 A-4

休業中 サッシペレレ

ブラジルを心ゆくまで味わい尽くす

ボサノバ歌手・小野リサの父が1972年に開店した、ブラジルの音楽と料理、お酒が楽しめるレストラン。ボサノバやサンバの生演奏を聞けば、体を動かさずにはいられません。

新宿区四谷本塩町4-40 光丘四谷ビルB1F
☎03-3353-7521
㊫18:00～24:00 ㊡土・日・祝
MAP P.12-13 D-3

新宿エリアに住み続けて、25年になります。映画を見るのも買い物をするのも、すべて新宿区内で完結しています。

僕の音楽活動においても、新宿区にはなくてはならない場所がたくさんあります。その最たるものが、新宿2丁目にあるヤナギサワ・クロッシュ。細部に至るまで丁寧にケアしてくださる、僕のサックスのメンテナンス工房です。

新宿LOFTには、アーティストとして出演したことがあります。また2000年ごろには、新宿LOFTの近くにあった内装が素敵な老舗キャバレーに、忌野清志郎さんのバンドメンバーとして出演。そのときのライブは、忘れられません。いつか、そのステージに僕自身のライブで立ちたいと思っていたのですが、2015年に閉店してしまい叶わぬ夢となりました。

新宿は、音楽のニーズを満たす包容力がある

CDを買うのは決まって、新宿にある大型CDショップです。そういえば、大洋レコードでCDを買ったこともあります。音楽を見る、買う、聴くという、すべてのニーズを満たす、新宿にはその包容力があります。

新宿区内の癒しの場所は、新宿御苑です。遠方から東京に戻り新宿御苑が見えてくると、「あぁ、帰ってきたな」とほっとします。

新宿御苑の大木戸門から新宿門のあたりには、近年素敵なレストランが増えています。まるでフランスの街角のような雰囲気があり、これからますますグルメロードとして発展するのではと期待しています。

若者もたくさんいるけれど、少し背伸びできる大人の街であり、それでいて気取ってもいない。そんなイメージのある新宿は、たくさんの発見があり、まだまだ探索しがいがあります。

PickUp

みんなで歌えば楽しい！

ともしび

さまざまなジャンルの歌をお客様と一緒に生の伴奏で歌います。司会者がリードするので、初めての人でも心地良い一体感が楽しめます。

新宿区新宿3-20-6 FSビル6F
☎03-6907-2731（日・祭除く）／
03-3341-0915（17時以降）
営[月・火]17:00～22:00
[水・木・金・土]13:30～15:50／16:00～22:00
[日・祝]16:00～21:30
休年中無休（元旦は休み） MAP P.10-11 C-2

楽譜なしでハープが弾ける

閉店 ヘルマンハープ

ドイツ発祥のヘルマンハープは、独自のシステムにより楽譜が読めなくても演奏できます。ショールームの見学のほか、体験レッスンへの参加が可能です。

新宿区白銀町1-17 東邦神楽坂ビル2F
☎03-6265-3547 営10:00～18:00
休日・月 MAP P.14-15 C-2

名物流しに会える

流し歌う漫画家 荒木ちえ

五弦三味線『五色線』を弾き語りしながら似顔絵も描く、流しの歌手。「荒木町のバーや居酒屋を回っています。連絡をいただければ、予算に応じたお店をご紹介します」。

☎090-7266-4441
sing.draw.chie@docomo.ne.jp
営19:00～23:30 休土・日・祝

高品質珈琲と名曲 私の隠れ家

Tango etc.

レトロな蓄音機

蓄音機の音色に癒される

タンゴやクラシック、シャンソンが流れる店内で、彩り豊かなランチプレートや、受賞歴のあるコーヒーを楽しめます。依頼があれば、蓄音機でレコードを流します。

新宿区荒木町6
ルミエール四谷2F A号室
☎090-5783-4680
営11:30～19:00 休木・日
MAP P.12-13 C-2

カフェでゆったりとしたひとときを…

Cafe & Restaurant

カフェ リベッチオ

JAZZ etc.

ピアノを聴きながらカフェタイム

パスタや一杯ずつ丁寧に淹れるコーヒーなどを、自動演奏のピアノを聴きながら味わえます。ジャズライブなども開催され、地域の憩いの場としてにぎわっています。

新宿区中落合3-25-18
☎03-6908-3213
営11:00～19:00 休水・日
MAP P.18-19 B-2

Present 武田真治さんのサイン色紙をプレゼント！
詳細はP.27をご覧ください

3名様

Shinjuku Gourmet

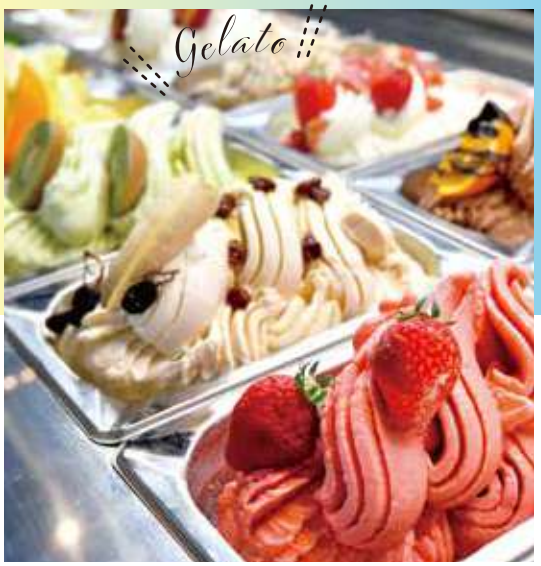
新宿で見つけた

こだわりの

ひんやり冷たいスイーツが食べたい！

Cold dessert Refreshing

のどの乾きを潤しつつ、ちょっと涼んでいきませんか？ジェラートやアイスクリーム、かき氷から、抹茶たっぷりな和のスイーツ、台湾のデザートまで、新宿の冷たいスイーツはこだわり派がたくさん。おいしいひんやりでひと息入れつつ、2020年の熱い夏を思いっきり楽しみましょう。



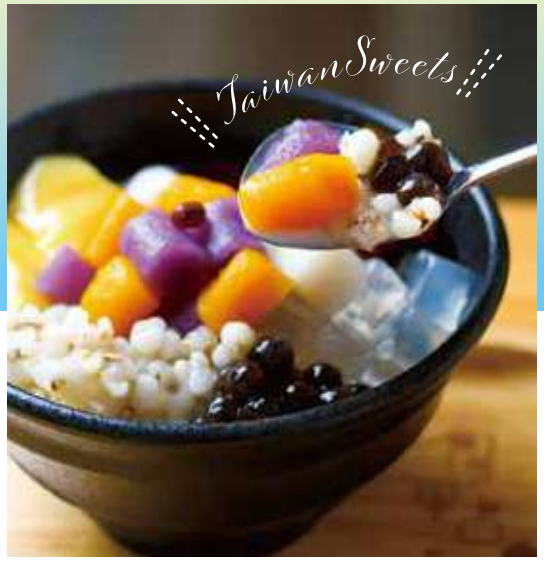
神楽坂#旬の味をぎゅっと凝縮

♡ ジェラート　♡ ジェラート 2 種類 500 円

旬の食材を味わえるジェラートがずらり。砂糖を使っていないので、素材の甘みをそのまま楽しめます。注文を受けてから焼き上げるワッフルコーンも格別なおいしさです。

RINTARO 神楽坂 休業中　MAP P.14-15 A-1

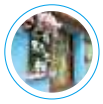
新宿区矢来町111-1　☎080-9538-8286
㊡土・日・祝11:00～18:00　㊡月～金



大久保#台湾式ヘルシースイーツ

♡ 台湾スイーツ　♡ 特製芋園 2 号 850 円

タロイモ、かぼちゃ、紫芋でできた3種類の餅に、あずき、ハトムギ、タピオカなどをトッピングした、無添加の手づくり台湾スイーツ。モチモチ＆ひんやりがたまりません。



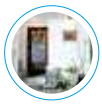
有點甜 A Little Sweet　MAP P.16-17 A-3

新宿区百人町1-21-17　☎090-9969-9779
㊡11:00～22:30　㊡不定休

早稲田#ひんやりをほろ苦く

♡ 和スイーツ　♡ 抹茶クリームあんみつ 700 円

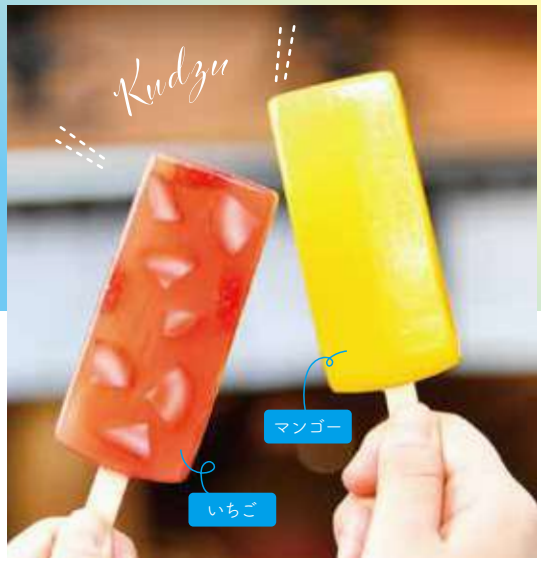
有機栽培かつ無農薬の日本茶を楽しめるカフェで、抹茶づくしのひんやりスイーツ。抹茶の寒天や抹茶のアイスクリームに、自家製の抹茶シロップをたっぷりとかけて。



茶々工房　MAP P.16-17 B-2

新宿区西早稲田2-21-19　☎03-3203-2033
㊫12:00～22:00　㊡日・祝

四谷#アイスじゃないよ



♡ 葛アイス　♡ フルーツ葛バー 1 本 270 円
※昨年販売価格により変動あり　※販売期間：夏季限定

見た目はアイスキャンディーのようですが、凍らせた葛がシャリシャリとおいしい、和のひんやりスイーツです。マンゴーや生のいちごが甘酸っぱく、さっぱりとした後味です。

和菓子処 大角玉屋 本店　MAP P.12-13 C-1

新宿区住吉町8-25　☎03-3351-7735
㊫月～土 9:00～19：30、日・祝 9:00～18：30　㊡元日

新宿駅#いちご丸ごと

♡ かき氷　♡ 氷いちご 1,026 円
※昨年販売価格により変動あり　※販売期間：夏季限定

名店自慢のかき氷は、完熟いちごの果肉がそのまま入った濃厚ソースが絶品。自然な甘さと氷の冷たさが溶け合うおいしさを、夏の新宿でぜひ体験してください。

追分だんご本舗 新宿本店　MAP P.10-11 D-3

新宿区新宿3-1-22　☎03-3351-0101　㊫販売 10:00～20:00
喫茶 11:00～19:00（LO 18:30）　㊡1月1日・2日

落合#罪悪感、ありません

♡ アイスクリーム　♡ ハーフ&ハーフ with 2 トッピング 600 円

有機JAS認定のオーガニック豆乳とこだわりの卵で作ったアイスに、てんさい糖のキャラメリゼを添えて。気になる材料をカットしたギルト（罪悪感）フリーの傑作スイーツです。

Darcy's（ダシーズ）　MAP P.18-19 D-3

新宿区下落合1-7-18 東京富士大学五号館　☎03-6304-0147
㊫木・日12:00～19:00※祝日により営業日の変更あり　㊡月～水・金・土
7月末まで休業、8月から営業予定

新宿観光Q&A

Q.1 温泉

日本のお風呂が大好き！
新宿駅の近くに、気軽に入れる
温泉はないかな？

歌舞伎町にあるテルマー湯でゆっくりしてみては。肌をしっとり包み込む“美人の湯”で知られる天然温泉を、中伊豆から毎日運搬しています。

清潔な施設で、内風呂6種、露天2種、サウナ2種そして、岩盤浴が楽しめます。大浴場は広々としているので、ゆったりくつろげます。

露天風呂

岩盤浴

テルマー湯　MAP P.10-11 D-2
新宿区歌舞伎町1-1-2　☎03-5285-1726
㊡24時間営業　㊡点検・整備時など

Q.2 茶道

茶道を知りたい！
茶道を気軽に体験できる所は
ありますか？

歌舞伎町にあるKimono Tea Ceremony MAIKOYA TOKYOへぜひ行ってみてください。着物を着て、抹茶や和菓子を味わうお茶会を体験できますよ！

日本の伝統文化を英語や中国語などでも体験できる施設。
茶道体験のほかに、着物を着ての撮影もできます。

立派な茶室で、本格的な体験が可能です

Kimono Tea Ceremony MAIKOYA TOKYO
新宿区歌舞伎町2-19-15 9F　☎03-6273-8818　MAP P.16-17 B-4
㊡10:00～18:00　㊡年中無休　要予約

読んで・知って・遊びに来てね

新宿観光案内所 通信

SHINJUKU TOURIST INFORMATION TIMES

2020 spring-summer

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分の場所にあります。多言語に対応しているタブレット通訳サービスや、Shinjuku Free Wi-Fi、外貨両替ATMなど、外国人の方にも気軽にご利用いただける設備が整っています。

新宿観光案内所は、国内外問わず多くの方に来ていただいています。問い合わせの内容は実にさまざま。一つひとつにスタッフが丁寧にお答えし、ご案内しています。新宿にお越しいただいた際には、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　観代
しんじゅく　みるよ　新宿観光案内所勤務。人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　㊡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 着物

せっかく日本に来たから、
着物を着てまち歩きをしてみたい！
レンタルできるお店はある？

落合のGalleryさくらがおすすめです。
レンタルした着物を着て落合のまちを
散歩することができます。

着物、浴衣からフォーマルな礼服まで気軽にレンタルできるお店。
着付けレッスンも行っています。

シチュエーションに合った着物を選んでくれます

伝統的な着物に感動！

Gallery さくら　MAP P.18-19 B-3
新宿区上落合2-17-4　☎070-1358-0729
営10:00～18:00　休不定休

Q.3 和菓子

日本の和菓子を食べてみたい！
おすすめのお店はある？

神楽坂五十鈴を訪れてみてください。
老舗のお店で、季節を感じられる繊細で
美しい和菓子が楽しめます。

こだわりの素材で作られた和菓子は
外国の方にも評判です。

伝統的な和菓子がたくさん

神楽坂饅頭（小倉）270円

華車 324円

上品で優しい味がGood！

神楽坂五十鈴　MAP P.14-15 C-2
新宿区神楽坂5-34　☎03-3269-0081
営9:00～19:30　休日・祝

PICKUP SPOT

荷物を預けて身軽に観光へ！

こんなお悩み届いています！

荷物がたくさんあると階段を上るのが大変…

たくさん買い物をするから荷物を少なくしたいな。

レストランやお店で荷物が邪魔で迷惑をかけたくない！

大きな荷物やたくさんのお土産を持って観光するのは大変。そんな時に、知っていると便利なアクセスの良い場所にある荷物預かりサービスをご紹介します。

豪華カプセル 安心お宿 プレミア
新宿駅前店【男性専用】

館内を利用しなくても有料で荷物の一時預かりが可能です。宿泊は男性専用ですが、荷物の預かりは男女ともに利用でき、かさばる手荷物から大きなトランクまで安心して預けられます。

手ぶらでまち歩きへGo！

新宿区新宿4-2-10　☎03-6856-3224
営24時間営業　休年中無休
MAP P.10-11 C-3

京王ねこのてカウンター

京王線新宿駅近くにある手荷物カウンター。一時預かりから、ホテルや空港への配送もしてくれます。英語、中国語にも対応しています。

駅にあるからすごく便利！

新宿区西新宿1丁目 南口地下街1号
中部地方インフォメーションプラザ in 京王新宿内
☎03-5990-5115　営8:30～19:00　休設備点検日など
MAP P.10-11 C-3

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

新宿駅出発 おすすめ 散歩コース

美食と癒しの探求コース

徒歩 約40分 食事・休憩等除く

1 START

JR・メトロ 新宿駅

2 カフェ ラ ヴォワでまったり

プレミアムフレンチトースト(リッチメープル) 800円

高層ビルが立ち並ぶ一角にあるカフェ。"カリふわ"食感のフレンチトーストでぜいたく気分。
新宿区西新宿1-23-1

3 御朱印スポット 常圓寺

オフィス街にひっそりと佇む、600年の歴史を持つお寺で、ほっと一息。

御朱印
お気持ち(300円目安)
新宿区西新宿7-12-5

4 トラットリア クイントで食事

QUINTOコース 乾杯1ドリンク付き 2,000円
※メニューは曜日や仕入れにより変わります。

産地直送の食材を使ったボリューム満点のランチコース。

新宿区歌舞伎町1-6-1 シロービル3F

お土産 韓国広場

人気のキムチをゲット。一口サイズにカットされていてとっても便利!
新宿区歌舞伎町2-31-11

自家製
切り白菜キムチ 1kg
1,080円

5 御朱印スポット 稲荷鬼王神社

病を癒すご利益でも知られる神社。豆腐を供え、撫で守りをいただくとあらゆる病に特効があるとされています。
御朱印 300円からお気持ち　新宿区歌舞伎町2-17-5

6 GOAL メトロ 東新宿駅

3

FUJITA
Daiwa House Group

フジタと描く、未来のカタチ。

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 TEL03-5309-2100 https://www.fujita.co.jp/

4

1時間５０００円～
最大７８名様対応

新宿三丁目貸会議室
www.shinjuku-kaigi.com/
tel:03-3354-2614

〒160-0022 東京都新宿区新宿3-32-10 T&Tビル5F
都営新宿線 新宿三丁目駅(A1・E9)徒歩1分
JR新宿駅 東南口・中央東口徒歩3分

Shinjuku Free Wi-Fi
利用できます!

このステッカーが目印!

PICK UP

御朱印帳を持って新宿を巡ってみよう!

参拝した寺や神社でいただく御朱印は、印の図柄や添えられる墨書きが各所によって異なり、御朱印帳に集めて回るのが人気となっています。新宿plus vol.12の「おすすめ散歩コース」では、御朱印をいただける寺や神社をご紹介しています。なかには、月ごとで添えられる絵が変わったり、見事な墨絵が添えられたりなど個性的な御朱印もあるので、この機会にぜひ巡ってみてはいかがでしょうか。

ゴッホ《ひまわり》1888年

この街には《ひまわり》がある。

2020年5月28日、
SOMPO美術館が誕生します。

1 新美術館外観イメージ
提供:大成建設株式会社一級建築士事務所

新宿区西新宿1-26-1 TEL.03-5777-8600(ハローダイヤル)

牛たん とろろ 麦めし ねぎし®

2 「ねぎし」は新宿に9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

歴史と風情を感じるコース

徒歩 約40分 食事・休憩等除く

1 START

2 御朱印スポット　西念寺

忍者だったと言われる服部半蔵が創設したお寺。境内にはお墓などがあります。

御朱印 500円
新宿区若葉2-9

3 御朱印スポット　四谷須賀神社

スサノオの故事が社名の由来の神社。映画に登場した階段でも有名。

御朱印 500円
新宿区須賀町5

4 欧風カレー グレースでランチ

特製ブイヨンによる奥深い味わいのカレー。トッピングは種類豊富。

新宿区左門町21-3

ベーコンカレー 1,000円

5 珈琲専門 猫酒舎(ねこのや)で散歩の疲れを癒す

ネルドリップで1杯ずつ丁寧に淹れたコーヒーには、フルーツケーキがピッタリ。
新宿区荒木町8

ブレンドコーヒー 700円、
フルーツケーキ 450円

お土産　錦松梅

山海の食材をふりかけにした人気の一品

錦松梅 袋入85g
540円

新宿区四谷3-7

6 GOAL　メトロ 四谷三丁目駅

3

HAPPY JAPAN
CREATIVE OFFICE

http://www.happyjapan.co.jp　新宿区荒木町13番地301
TEL.03-3291-5055　FAX.03-3291-5051

4

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

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。土日休日を中心にガイドボランティアによるわかりやすい解説を聞くことができます。

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（祝日の場合翌日）、
12月16日（月）～令和2年3月13日（金）（臨時休館）
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

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（金曜～19:00）
休館日 月曜日、年末年始、展示替え期間

民音音楽博物館 2

貴重な古典ピアノやオルゴールの実演は「こんな素晴らしい所があったなんて！」と好評です。企画展も充実しています。

無料　https://museum.min-on.or.jp/
新宿区信濃町8　TEL.03-5362-3555
開館時間 11:00～16:00（日・祝 10:00～17:00）
休館日 月曜日（祝日の場合は翌日）、他展示替え等
JR中央・総武線 信濃町駅より徒歩5分

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

和の情緒と洋の味覚を堪能するコース

徒歩 約30分 食事・休憩等除く

1 START

JR 飯田橋駅

2 御朱印スポット 神楽坂若宮八幡神社

源頼朝が建立した神社。出世開運、子孫繁栄などのご利益があるとか。

御朱印 300円
新宿区若宮町18

3 キッチン&ワインAGARISで産直の食材を堪能

国産の食材を味わえるカジュアルフレンチ。週替わりのパスタランチが絶品。

※写真はイメージです。

週替わりパスタランチ 1,100円
（ドリンクと前菜3種、サラダ、キッシュ付き）
新宿区神楽坂4-3 楽山ビルB1F

4 御朱印スポット 圓福寺

厄除け・開運のご利益の他、懺悔ができるお寺として有名。毎月第1水曜日は20時までお参り可。

御朱印 300円
（御朱印帳に貼るタイプです）

新宿区
横寺町15

5 ムギマルCでほっと一服

新宿区神楽坂5-20

看板猫のいるカフェ。種類豊富な“もちカリッ”のマンヂウはブレンドしたコーヒーと相性ばつぐん。

マンヂウ各種 270円
コーヒー 580円

お土産 アルパージュ

芳香な甘みと、しっとりとした食感のチーズを購入

新宿区神楽坂6-22

ボーフォール・シャレ・ダルパージュ
100g 1,501円 ※量り売り

6 GOAL メトロ 神楽坂駅

歴史のある、神楽坂最大の横丁

3

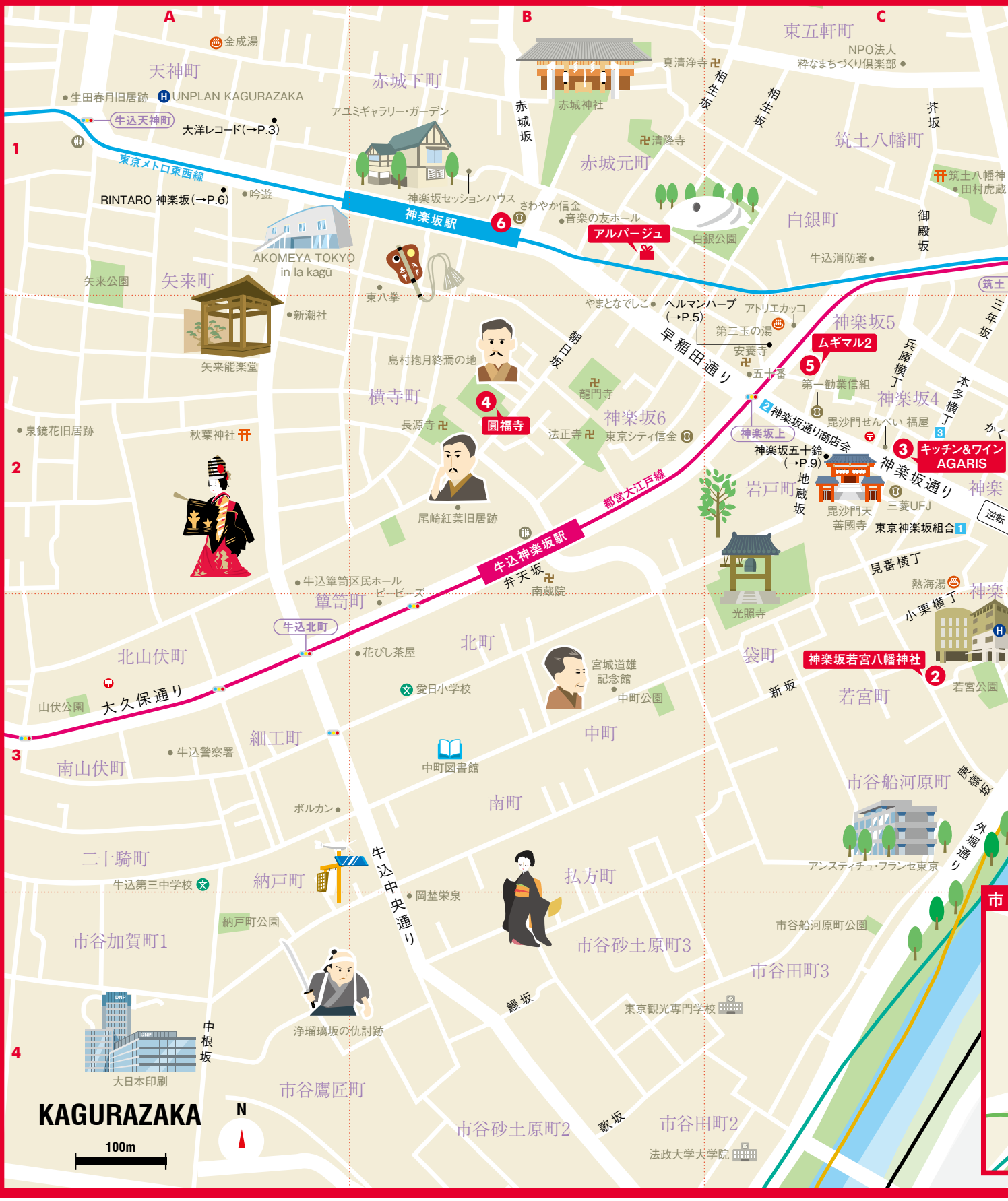
神楽坂のほぼ真ん中に位置し「神楽坂最大の横丁」といわれる本多横丁は、飲食店を中心に約70店が加盟する活気あふれる商店街です。江戸中期から明治初期までは、武家の本多屋敷があったことから「本多修理屋敷脇横丁通り」と呼ばれ、歴史ある通りとして栄えてきました。

本多横丁商店会
新宿区神楽坂3-1　TEL.03-3260-6389

DNP PLAZA　Tokyo Anime Center 東京アニメセンター IN DNP PLAZA

面白い本を見つける。カフェでくつろぐ。写真を楽しむ。ワークショップに参加する。アニメやマンガの世界に浸る。DNPプラザは、いろんな“ワクワク”が体験できる複合施設です。B1Fの東京アニメセンター in DNPプラザでは、日本を代表する人気アニメやマンガの企画展を開催しています。ぜひ一度お越しください。

DNPプラザ／東京アニメセンター in DNPプラザ
[開館時間] 11:00～20:00　[休館日] 火曜日・年末年始
TEL 050-3170-0903　http://plaza.DNP/　4



神楽坂の粋なおもてなし

1

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。伝統を大切にし、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
うを徳　千月　牧　幸本

粋なお江戸の坂のまち

2

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、毎年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。

● 2020年「神楽坂まつり」は、中止となりました ●

神楽坂通り商店会

新宿区神楽坂3-2 ベスト神楽坂ビル6階
TEL.&FAX.03-3268-2802

TAKADANOBABA/
WASEDA/ŌKUBO

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

西早稲田駅出発 おすすめ 散歩コース

伝統と個性が交ざりあうコース

徒歩 約40分 食事・休憩等除く

1 START

メトロ 西早稲田駅

2 御朱印スポット 諏訪神社

徳川家とのゆかりが深く、有名な武神を祀る神社。この他、毎月変わる御朱印も楽しみ。

御朱印 500円
新宿区高田馬場1-12-6

3 ふれる博物館で芸術に"触れる"

入館料：無料

ダ・ヴィンチの『最後の晩餐』の石膏レリーフなど、展示品にさわれる博物館です。
新宿区高田馬場2-3-14 アイ・ブライト2F

4 お菜処 麻の葉のお弁当に舌鼓

麻の葉弁当 970円

料亭の味が楽しめる和食屋さん。色あざやかで具だくさんなので目にも舌にも大満足です。
新宿区西早稲田2-1-4

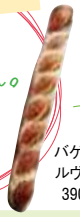
5 御朱印スポット 法輪寺

御朱印 300円

日蓮さまの像、鶴の寺紋、立派な梅の木など、見どころ満載のお寺です。
新宿区西早稲田1-1-15

お土産 ボワ・ド・ヴァンセンヌ

35年続く地元で大人気のパン屋さん。パリ仕込みのバゲットが人気
新宿区早稲田町5



バゲット・ルヴァン 390円

6 GOAL メトロ 早稲田駅

韓国の美と健康をお届け

3

韓流タウンのほぼ真ん中に位置する韓国コスメ専門店「skin holic（スキンホリック）」。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を豊富に取り揃えております。

skin holic（スキンホリック）

http://www.ehiroba.jp/skinholic
新宿区大久保1-12-15　TEL.03-5272-0909
営業時間 10:00～20:00

新宿区立新宿コズミックセンター

4

東京メトロ副都心線「西早稲田駅」3番出口より徒歩3分

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。事前申し込み不要のスポーツプログラムなども開催しています。

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
開館 9:00～22:00　公益財団法人 新宿未来創造財団

新宿区立漱石山房記念館

1

東京メトロ東西線「早稲田駅」1番出口より徒歩10分

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（休日の場合は、直後の休日でない日）、年末年始

愛国製茶 西早稲田本店

2

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、シュークリームから、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 日曜日、祝日

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

手作りのあたたかさを感じるコース

徒歩 約40分（食事・休憩等除く）

1 START

西武新宿 中井駅

2 ～Sweet Springs～さくらで雑貨をチェック

テトラポーチ 800円

作家さんの手作り雑貨を扱うセレクトショップ。お気に入りの一点が見つかるはず。
新宿区上落合2-20-2

3 御朱印スポット 月見岡八幡神社

源義家が戦勝祈願のために参詣したと伝わる神社。ここ一番の勝負の前にお参りしてみては。

御朱印 300円
新宿区上落合1-26-19

4 とんかつ高橋で大満足

言わずと知れたとんかつの名店。一枚一枚丁寧に揚げられたジューシーなカツに甘めのカレーがたっぷり。至極の一品です。

カツカレー 950円
新宿区上落合2-6-3

5 御朱印スポット 下落合氷川神社

「ヤマタノオロチ伝説」で有名なスサノオを祀っており、厄除けのご利益があるといわれています。
新宿区下落合2-7-12

御朱印 500円

お土産 hana-fusa

あざやかでかわいいブーケを購入

新宿区上落合1-1-15
落合パークファミリア店舗2

ブーケ（おまかせ）2,000円

6 GOAL 西武新宿 下落合駅

本場紀州南高梅の梅干を！ 都内でも希な梅干専門店 3

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

つまみかんざし博物館（新宿ミニ博物館） 4

「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。

http://www.ask.ne.jp/~kanzasi/
新宿区高田馬場4-23-28 ヒルズISHIDA 401号
TEL.03-3361-3083
会館時間 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ー東京

Japan. Tax-free Shop

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

KATO PRECISION RAILROAD MODELS

芙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・林芙美子が、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。

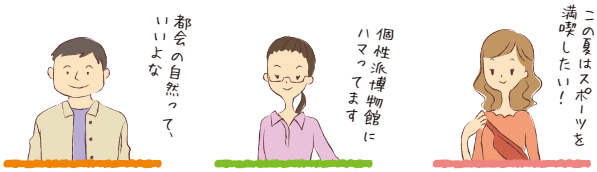
新宿区立林芙美子記念館

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
早稲田
WASEDA

約3,000円で早稲田を歩こう！

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、魅力ある博物館と公園が
点在する早稲田を散歩します。



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
元気いっぱいの新人編集者。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。

START

1 見ごたえある木組みの博物館へ

日本の木造建築の象徴ともいえる木組みに触れられる博物館。高度なパズルみたいで、ワクワクするな～。

木組み博物館
新宿区西早稲田2-3-26
ホールエイト3F
☎03-3209-0430
MAP P.16-17 C-2

2 脱サラして古本屋かぁ！

こだわりいっぱいの古本屋にぶらり立ち寄る。脱サラしてこの店を開いたという店長も、いい味出てる。

お気に入りの本
1,000円

ブックスルネッサンス
新宿区西早稲田1-1-9
☎03-5272-0544
MAP P.16-17 C-2

START

1 日本初の夏目漱石の記念館へ

再現された書斎で漱石の姿を思い浮かべる。作品にちなんだミュージアムグッズもあり、ファンにはたまりません！

観覧料（通常展）
300円

メモ帳
300円

新宿区立漱石山房記念館
新宿区早稲田南町7
☎03-3205-0209
MAP P.16-17 D-3

2 本格的な和食をお得に楽しむ

気軽に和食を味わうなら、ランチタイムに行くのが正解。旬の食材をじっくり堪能します。

本日の炊き込みご飯定食
1,100円
※写真はイメージです

季節料理すぎうら
新宿区早稲田町12
☎03-3203-0893
MAP P.16-17 D-3

START

1 お稲荷さんにご挨拶

日本稲荷古社の随一とうたわれる神社。生活を豊かにする神様がいらっしゃいます。

水稲荷神社
新宿区西早稲田3-5-43
☎03-3200-4621
MAP P.16-17 C-1

2 北欧カフェでのんびり

〝食事＋and…〟を楽しめるカフェ。忙しい日常を忘れて、心地よい時間を過ごしましょう。

ツバメ
スカッシュ
715円

and tsubame
新宿区西早稲田3-15-1
☎03-5292-3515
MAP P.16-17 C-2

こんなメニューもオススメ

買った古本をここで読もう

早苗
スペシャルティコーヒー
あんこバターホットサンド セット
770円

3 ここらで一服しよう

小腹が空いたところで、アツアツのホットサンドで休憩。マスターは元広告代理店勤務だそうで、今日はそういう出会いが多いな。

珈琲豆焙煎販売 早苗
新宿区戸塚町1-102
☎03-6265-9454
MAP P.16-17 D-2

4 歴史に思いを馳せながら散歩

早稲田大学構内にある大隈庭園の歴史は古く、大正11年からここは癒しの場所だったという。芝生にごろりと寝転んでみよう。

大隈庭園
新宿区戸塚町1-104
☎03-3202-4141
MAP P.16-17 D-2

5 焙煎コーヒーをお土産に

香ばしさに誘われて、直火式焙煎のコーヒー豆専門店を発見。グアテマラ産が中心のオリジナルブレンドを購入。

さかいちブレンド(100g)
530円

焙煎工場 さかいち
新宿区戸塚町1-104
☎03-6278-9065
MAP P.16-17 D-2

6 肉たっぷりの徳島中華そばでシメる

徳島中華そばの専門店とは珍しい。トンコツとしょうゆのスープに、たっぷりの豚バラ肉と生卵のトッピングが特徴。大満足！

肉玉中華そば
(並・大盛り) 1,000円
※写真は大盛り

じっくり滞在したい場所が多かったな〜

うだつ食堂
新宿区西早稲田1-11-1
☎03-5292-9711
MAP P.16-17 D-2

この散歩コースで使った全額
3,300円

サンテクニック・ミニポーチ
1,000円

新緑がキレイ〜

すっきりとした甘さのあんです

どら焼き
220円

3 北海道産にこだわる和菓子屋さんへ

小豆、もち米、塩など、北海道産の素材をとことん使用。大自然の恵みでできた和菓子を、お土産にしましょう。

北海道おはぎ よしかわ
新宿区西早稲田2-1-7
☎03-6380-3703
MAP P.16-17 C-2

早稲田通りを進みましょう

4 さすがスポーツの強豪ね

早稲田大学のスポーツに関する資料をまとめた博物館へ。たくさんの部があるけれど、どこもすっごく強いのね！

早稲田スポーツミュージアム
新宿区戸山1-24-1
早稲田大学戸山キャンパス
早稲田アリーナ3F
☎03-5286-9079
MAP P.16-17 C-3

5 静けさを味わいます

ここは区立唯一の回遊式日本庭園。池をたどるような散策路をゆっくり歩くと、心が落ち着きます。

甘泉園公園
新宿区西早稲田3-5
MAP P.16-17 C-1

6 神田川からアロハ〜

神田川沿いにあるハワイアン雑貨のお店では、ハワイの染め物などのワークショップも開催してるんですって。

最後はハワイで散歩終〜！

Monstera
新宿区西早稲田1-14-14
☎03-5272-8708
MAP P.16-17 D-1

この散歩コースで使った全額
2,920円

1日20食限定！

大とろ牛乳
ゴロゴロいちごトッピング
830円

カメハメハ・ロコモコ
1,100円

マグカップ(ワセダベア)
850円

1ゲーム 300円
※貸ラケット 200円

3 スマッシュの特訓よ！

自動で球出しをするオートテニス台で、汗を流そう。だんだん上手くなってきて、燃えてくる〜！

あー楽しかった！

ワセダオートテニス・バッティングプラザ
新宿区西早稲田1-13-4
☎03-3203-3944
MAP P.16-17 D-1

4 いい気分になって雑貨屋へ

すっきりした気持ちで、テクテクお散歩。早稲田大学のオフィシャルショップに立ち寄りました。

Uni.Shop&Café125
新宿区戸塚町1-104
早稲田大学大隈講堂脇
☎03-5291-7491
MAP P.16-17 D-2

5 ハワイグルメでお腹を満たそう

イタリアとハワイ、両方のグルメを楽しめる店でひと休み。運動のあとだから、格別においしい！

イタリアン×ハワイアン イル・デ・パン
新宿区早稲田鶴巻町537
☎03-3203-8191
MAP P.16-17 D-2

6 最後はスイーツを食べなくちゃ

群馬県発祥の「大とろ牛乳」というスイーツをいただきます。シャリシャリ食感がいいね！

たまには運動しなくっちゃ

カフェ&ケーキ D-Style-TOKYO
新宿区戸塚町1-102
☎03-5858-6610
MAP P.16-17 D-2

この散歩コースで使った全額
3,995円

能町 みね子の Night watch SHINJUKU 最終回

VOL.8 新宿

我々は新宿オブ新宿の一部となる

新宿で飲むとき、我々も新宿に飲まれているのだ

新宿は、濃密で雑然としていて時には汚く、あらゆる要素がごちゃごちゃに絡み合っていて洗練されていない。そこがいい。私は、新宿の中心となるのは三丁目あたりだと思っています。末廣亭のある一角、小さな歴史あるお店が古い建物のままでごちゃっとまとまっているあのあたり。東に新宿二丁目ゲイタウン、北西にゴールデン街&歌舞伎町と、個性の強いまちに囲まれて、こここそが新宿オブ新宿、純新宿。

そんな純新宿には、歴史によって純度がさらに高められたような店がある。「鳥田むら本店」は開店から46年、「どん底」は68年。ついでに今回は歌舞伎町にも足を伸ばして、開店60余年という「うな鐵」にもお邪魔し、新宿に脈々と流れる血を合計180年分ほど吸い尽くします（合計した意味は特にない）。

田むら、お店ははっきり言って狭い。狭いからこそよい。新宿とはこういう、人の息をすぐそばで感じるような距離感のまちです。日の暮れないうち

能町 みね子

漫画家兼エッセイスト、イラストレーター。新宿区神楽坂在住。最新刊「能サポ」「私以外みんな不潔」「結婚の奴」発売中。ラジオ・テレビ番組への出演多数。

19

18

17

15

21

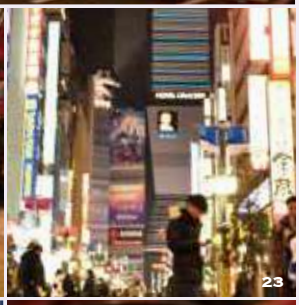
20

16

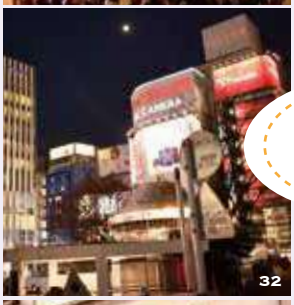
26

25

24


23

22


32

31

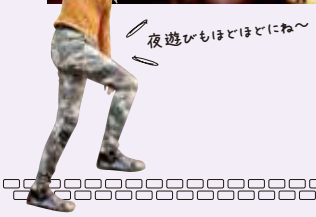
28

27

33

30

29



に入って6時くらいで出るのが理想。

そこからほとんど歩かずに「どん底」にも行けます。ここも狭い。天井が低く、垂直方向にも狭い。お店の看板によれば、新宿の酒場で最も古い建物とのこと。基本的には洋風居酒屋でピザがとてもおいしいけれど、「ナスとミョウガの味噌炒め」なんてのもある。こういう混沌が新宿。

うな鐵はまず、蛍光色やネオンでペッカペカに彩られた歌舞伎町の妖しい路地の真ん中で、半世紀以上も平然とおいしいウナギを焼いている根性が新宿そのものです。このカオスの中でウナギのみならず、山うど、うるいなど、渋くて繊細な季節野菜にまで舌鼓が打てるなんてどうかしている。店内(特に二階)はやっぱり酔客で雑然としていて、これもまた新宿。

上京前は「怖い東京」の代名詞的存在だったこの一角に飲みに来て、みんな酒とともに新宿に飲み込まれていく。何もかも飲み込んで成長するまち、新宿。大好き。

今回のNight Watch

鳥田むら本店 MAP P.10-11 D-3
新宿区新宿3-11-2 〈写真5〜9〉

どん底 MAP P.10-11 D-3
新宿区新宿3-10-2 〈写真10〜14〉

新宿うな鐵 MAP P.10-11 C-2
新宿区歌舞伎町1-11-2 〈写真27〜31〉

※上記以外は実際にまちを歩いて見つけよう!

新宿区の伝説・伝承を探そう！

イラスト／ヨシダケン

新宿物語マップ

ここ新宿区には数多くの神社仏閣や石造品がある。そこに目をやるとかつて流れていた人情やじゃやさしい人々の息遣いを感じることができる。歴史や由来を訪ね歩けば希薄になりつつある人間関係にも変化があるかもしれない。

昔、この近くによこしまな心を持った豆腐屋がいた。姫脱、豆腐を買いにくる坊さんがまけた代金が翌朝シキミのたばになっていたことに驚き立てた豆腐屋はキッネの仕業と思い込み、左手を切りつけた。血痕を辿ると東福院の地蔵に辿り着いた。これを機に豆腐屋は心を入れ替えて商売に励むようになった。「豆腐地蔵」として今も境内にある。

昔、小野業佐吾という人物が武蔵守となりこの地で娘と再婚になる。業佐吾は都に戻り没すが、娘の夢に出てこの坂で再会したという伝説がある。

江戸時代後期の歌舞伎脚本作者、四代目鶴屋南北が書いた「東海道四谷怪談」で有名なお岩さまをまつった「於岩稲荷田宮神社」。代々家に伝わる稲荷を信仰したお岩さまのおかげ。なんとお岩稲荷の信仰が盛んになった。当日も夫婦や親子づれの姿が見られた。

渡辺綱が妖怪の土蜘蛛を退治した。この土蜘蛛の住居から水が湧き「くも井」と呼ばれ、その湧き水を飲むと呪われて死亡者もあった。「くも井」の側に坂があって「蜘蛛切り坂」と呼ばれた。

徳川時代の慶安の変の首謀者、由井正雪は浄松寺境内に道場を開く。近くに井戸があり正雪が棒で突くとさらに水が湧き「棒突き井戸」と呼ばれていた

閻魔堂に忍び込んだ盗賊が大王の目をくり抜こうとした時、大王の目から光が放たれ盗賊は気を失い捕えられたという。

承平年間、平将門の乱を平定した藤原秀郷の草創。江戸で最初に富くじを行った寺院。境内と周辺から大数の小判が出てきたと伝えられている。「勝守り」、「富くじ」は勝負運、金運にご利益があると言われてる

寛永十八年、丘の南側を削ったところ小さな穴が現われた。掘り進めると10センチほどの像と数体の人骨がみつかった。穴から像が出た八幡さまが江戸中に広く知られ「穴八幡」と呼ぶようになった。

元禄十五年、吉良邸に討ち入った赤穂浪士を称えられ明治四十三年に忠臣義士の石碑が建立された。現在は水稲荷神社に移されている。

実母姉妹の姉は美人で容姿良し。継母に辛く当たられていたが太田道灌の側室となり、道灌没後、尼になる。美人で和歌を好むこの姉を人々は紅皿と呼び墓が大聖院にある。

松平摂津下屋敷内にあった名井として知られ徳川家康が鷹狩りの帰りに汚れた「笠」（傘）を洗ったと伝えられている

平将門が藤原秀郷に討たれ、将門の鎧は埋蔵され厚く弔われた。社前には兜松と称する古松があり兜を埋めた印と云われている。パワースポットとして知られている。

天慶3年に藤原秀郷が平将門を討伐するため兵を挙げたがこの地で病に伏した。薬師如来に祈ると回復し、将門討伐成りここに堂塔を建立した。

久遠の像

太田道灌が狩りをした時、雨に降られ紅皿と出会う場面

新宿区内で音楽・美術・演劇・伝統芸能・まち歩き・歴史探訪などがまとめて楽しめる新宿フィールドミュージアムは2020年7月1日から11月30日まで開催！詳しくは公式ホームページ（https://www.sfm-shinjuku.jp/）をご覧ください。

将門と鎧神社

「鎧神社」の社名は、平安時代、平貞盛・藤原秀郷連合軍が平将門を討ちとり、その鎧を埋蔵して将門を厚く弔ったと伝えられています。この地は「天慶の乱」の際に将門の弟将頼が陣地にしたとも伝えられています。また、病に苦しむ秀郷が境内に将門の鎧を埋めてその霊を弔ったところ病が全快したという伝承も伝えられています。

鎧神社　新宿区北新宿3-16-18　MAP P.10-11 B-1

東海道四谷怪談

江戸時代後期の歌舞伎脚本作者、四代目鶴屋南北が書いた有名な怪談話『東海道四谷怪談』に基づきます。四谷左門町の浪人・伊右衛門が不義をしたうえにお岩を毒殺し、その亡霊に復讐されるという物語です。しかし実際のお岩夫婦は円満で、養子伊右衛門とともに家勢を再興したことから、お岩にあやかろうと、お岩稲荷の信仰が盛んになったといわれています。明治5年頃、『於岩稲荷田宮神社』と改められ、現在は子孫の11代目がお岩稲荷の旧地を守っています。

於岩稲荷田宮神社　新宿区左門町17　MAP P.12-13 C-3

策の井

「策の井」は、松平摂津守の下屋敷内にあり、徳川家康が鷹狩りから江戸城に戻る途中に汚れた「策」を洗ったという伝承に由来します（『江戸砂子』より）。晩年は駿府へと隠退して大御所と称された家康は、年に数回は江戸城に滞在し、度々鷹狩りに出ていたといわれています。元々「策の井」は新宿西口の「新宿エルタワービル」付近にありましたが、現在は蓋をされ、同ビル西南隅の植栽にモニュメントが建てられています。

策の井　新宿区西新宿1-6-1　MAP P.10-11 B-3

豆腐屋を改心させた地蔵

東福院の境内にある「豆腐地蔵」の伝承です。昔、東福院横丁に一軒の豆腐屋があり、陰で悪い商売をしていました。この豆腐屋に毎晩お坊さんが豆腐を買いにくるようになり、それを狐のいたずらだと思い込んだ豆腐屋は、お坊さんを切りつけました。落ちていた血の跡を辿っていくと、そこは東福院の地蔵尊だったのです。そこで豆腐屋は心を入れ替え、以後真面目に働くようになったということです。

東福院　新宿区若葉2-2　MAP P.12-13 C-3

TOPICS

大都会・新宿にあふれる伝説と伝承

古くから要衝として栄えた新宿には、数多くの伝説・伝承が残っており、その数は130にも上ります。中には江戸時代の鶴屋南北による「東海道四谷怪談」のように、脚色され物語として広く知られようになったものもあります。

今回ご紹介した4話以外にも様々な話が伝えられています。

新宿二丁目の**太宗寺**には閻魔大王像が、泣き止まない子どもを食べたという**「つけひも閻魔」**の伝説が残っています。

また、**大聖院**の**「紅皿の墓」**は、太田道灌ゆかりの**「山吹の里」**伝説の乙女、紅皿の墓と伝えられています。

富久町の**蜘蛛切り坂**（別名：禿坂）には、千年ほど前、渡辺綱という武士が、大蜘蛛を退治した**「クモの井戸」**伝説があり、歌舞伎の有名な演目**「土蜘蛛」**はこのお話がもとになったとされています。

市ヶ谷の**逢坂**は**「さねかづらの恋」**という悲恋物語の舞台になっています。奈良時代、武蔵守を命じられた小野美佐吾が美しい娘と恋仲になりましたが、都への帰任が決まります。娘が忘れられない美佐吾は病に伏せ、ついに亡くなってしまいますが、娘の夢でこの坂で再会しました。この伝説にちなんで「逢坂」と呼ばれるようになったといわれています。

済松寺には、江戸時代の慶安の変の首謀者である由比正雪がこのお寺の境内に道場を開き、近くの井戸を槍で突いたところ、さらに水が湧き出たという**「槍突き井戸」**の伝説があります。

西早稲田の**宝泉寺**は平将門の乱を平定した藤原秀郷が草創し、毘沙門堂を建てたと伝えられ、**高田馬場跡**には赤穂浪士として名高い堀部安兵衛が叔父の菅野六郎左衛門の果し合いの助太刀のため、高田馬場に駆けつけて相手方三人を切り倒したという話が残っており、**水稲荷神社**には後の吉良邸討ち入りの功績を讃えた石碑があります。

数多くの伝説、伝承は庶民によって語り継がれてきました。そこには当時の生活、風俗、ものの見方や考え方が反映されています。何気ない場所に伝わる物語に思いをはせながら散策を楽しみましょう。

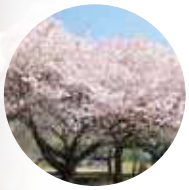
新宿 季節のカレンダー

Shinjuku Seasonal Calendar

新宿には四季折々が感じられる緑豊かな一面も。春から夏にかけてはさまざまな花が見頃を迎えます。

春を彩る桜と牡丹

4月 新宿御苑の八重桜



新宿御苑の桜の種類で、ソメイヨシノに次いで2番目の本数を誇る八重桜のイチヨウ。4月中旬頃まで楽しめます。

- 所在地／新宿区内藤町11
- 時　間／9:00～17:30（18:00閉園）※季節により変動あり
- 定休日／毎週月曜日
- お問い合わせ／新宿御苑サービスセンター ☎03-3350-0151

※酒類持込禁止、遊具類使用禁止（こども広場除く）

薬王院の牡丹

4月は牡丹が見頃を迎えます。薬王院は牡丹の名所として知られ、別名、牡丹寺と親しまれています。

- 所在地／新宿区下落合4-8-2
- お問い合わせ／薬王院（東長谷寺）
  ☎03-3951-4324

初夏に見られる色とりどりの花

5月 新宿御苑 バラの見ごろ

園内の整形式庭園では、5月頃に110種約500株の色とりどりのバラが咲き誇ります。

- 所在地／新宿区内藤町11
- 時　間／9:00～17:30（18:00閉園）※季節により変動あり
- 定休日／毎週月曜日
- お問い合わせ／新宿御苑サービスセンター ☎03-3350-0151

※酒類持込禁止、遊具類使用禁止（こども広場除く）

戸山公園 ツツジの見ごろ

大久保地域は古くよりツツジで知られ、中でも戸山公園の箱根山では、4月中旬から5月中旬にかけて13種約600株のツツジが見られます。

- 所在地／新宿区戸山1～3丁目、大久保3丁目
- お問い合わせ／
  戸山公園サービスセンター ☎03-3200-1702

梅雨の時期に楽しめる花

6月 新宿中央公園のあじさい

6月は、新宿区の各公園であじさいが見頃を迎えます。梅雨の晴れ間には園内の「新宿白糸の滝」で亀の甲羅干しが見られるかも。

- 所在地／新宿区西新宿2-11
- お問い合わせ／新宿中央公園管理事務所 ☎03-3342-4509

新宿御苑温室

1年中熱帯を中心とした約2,700種の植物を楽しめます。雨の日でもゆっくり見られます。

- 所在地／新宿区内藤町11
- 時　間／9:30～17:00（17:30閉館）※季節により変動あり
- 定休日／毎週月曜日
- お問い合わせ／新宿御苑サービスセンター ☎03-3350-0151

※酒類持込禁止、遊具類使用禁止（こども広場除く）

緑輝く夏の樹木

7月 新宿遊歩道「四季の路」

「みどりの新宿30選」にも選ばれている遊歩道。イヌシデ、コナラ、クスノキ、ケヤキ等が目に鮮やかに映ります。

- 所在地／新宿区歌舞伎町1-1
- お問い合わせ／新宿区みどり土木部みどり公園課　☎03-5273-3914

8月 中村彝アトリエ記念館の庭

大正期に活躍した洋画家、中村彝のアトリエ記念館は、緑が美しく、外国の絵本のような風景は一見の価値ありです。

- 所在地／新宿区下落合3-5-7
- お問い合わせ／新宿区立中村彝アトリエ記念館
  ☎03-5906-5671

神楽坂通りのケヤキ並木

神楽坂通りでは、新宿区の木であるケヤキが車道の上に枝を伸ばし、緑のトンネルを作っています。

- 所在地／神楽坂通り

新宿 ジュクブラボーズが行く! JUKUBRAVOS

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 12

ジュクブラボーズ★シンジ推薦

やわらかジューシーな豚スペアリブ

BISTRO FRENCH KISS

ランチセット 豚スペアリブのコンフィ
（ポタージュ・サラダ・ご飯付き） 1,320円

旨くてヘルシーな野菜も絶品★

カステラ1番、電話は2番〜。おやつに贈答品にとカステラで皆さまの絆をつないできた、文明堂東京のシンジです。ランチタイムは新宿界隈をぶらぶら歩き、おいしいお店を発掘。ヘルシー系からパワー系まで、体調や気分で選べるのもこの界隈のオイシイところだね。おすすめはどこかって? BISTRO FRENCH KISSは、料理もBGMもセンス抜群で、ヘルシー系メニューがわが社のみんなにも大好評。豚スペアリブのコンフィは、箸で崩れるジューシーなお肉と、抜群に旨い野菜がワンプレートに乗っていて、思い出すだけでよだれが出るほど。旬の絶品野菜を農家直送で仕入れるなど、素材に対する店主のこだわりもポイント。新宿は、文化と歴史と最先端が入り交じった、奥深いまち。歩けば歩くほど発見があるから、ぜひくまなく巡ってほしいな。そしてたくさん歩いた後は、甘いカステラが最高ですよ(笑)

ジュクブラボーズ★シンジ
本名、大野進司。
株式会社文明堂東京代表取締役社長。

新宿区新宿1-31-15 第3寺田ビル201
☎070-3604-9823
営11:30〜14:00／18:00〜22:00
休不定休
MAP P.12-13 A-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。

ハイアット リージェンシー 東京「鉄板焼グリル」

ハイアット リージェンシー 東京「鉄板焼グリル」のランチコース「楓」（6,050円相当）のお食事券を2組4名様にプレゼントいたします。

ハイアット リージェンシー 東京「鉄板焼グリル」
新宿区西新宿2-7-2（3F）
☎03-3348-1234（代表）
MAP P.10-11 A-3

天ぷら船橋屋

天ぷら船橋屋のお食事券（4,000円相当）を2組4名様にプレゼントいたします。

天ぷら船橋屋
新宿区新宿3-28-14
☎03-3354-2751
MAP P.10-11 C-3

PRESENT 2

武田真治さん サイン入り色紙

武田真治さんの直筆サイン入り色紙を3名様にプレゼントいたします。

PRESENT 3　漱石山房記念館オリジナルミニトートバッグ

『吾輩ハ猫デアル』の初版本上編表紙（橋口五葉装丁）からデザインしたミニトートバッグを6名様にプレゼントいたします。

※色はお選びいただけません

PRESENT 4　DNPenguinのペンギンマグカップ

DNPプラザで限定販売されているDNPenguinのペンギンマグカップを6名様にプレゼントいたします。

※デザインはお選びいただけません

PRESENT 5

オリジナル付箋

新宿観光振興協会オリジナル付箋を30名様にプレゼントいたします。

締め切りは2020年12月31日（木）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.13は、2020年秋に発行予定です。お楽しみに!

新宿四谷の地に創業し、おかげさまで101年。

丸正総本店

丸正チェーンの創業は1919年新宿四谷で開業した青果業から始まります。おかげ様で今年101年を迎えることができました。これもひとえに地域の皆様からのご愛顧の賜物と心より感謝申し上げます。

新宿地区の店舗

総本店	新宿区四谷3-12	TEL.03-3357-4381	MAP P.12-13 C-3
若葉店	新宿区若葉2-12	TEL.03-3358-1231	MAP P.12-13 C-4
北新宿店	新宿区西新宿7-7-19	TEL.03-3367-1331	MAP P.10-11 B-1
			MAP P.16-17 A-4

新正宿

丸正食品チェーン

丸正チェーン商事株式会社
TEL.03-3355-2211
http://www.marusho-chain.jp/

MAP P.10-11 C-3

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

あなたの知らない歴史がここにあります。

さきの大戦における、兵士、戦後強制抑留者、海外からの引揚者の労苦について、見て、聞いて、知ることができます。

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
■お問い合わせ　TEL：03-5323-8709
※毎月第3日曜日には、体験者による語り部お話し会を行っています。

入館無料

MAP P.10-11 A-3

https://www.heiwakinen.go.jp

SHINJUKU plus
新宿plus vol.12
2020年3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2020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）