

新宿宿

新宿区の
情報誌

SHINJUKU
+ plus

新宿プラス
vol.11
2019.AUTUMN- WINTER
FREE



新宿区5エリア
MAP 付き

- 新宿駅周辺 ●四谷
- 神楽坂 ●落合
- 高田馬場●早稲田●大久保

特集

新宿ナイトタイム

夜も魅力

いっっぱい



with 松重豊



特集2 Shinjukuku Gourmet

新宿で焼き色こんがり
絶品ハンバーグが食べたい♡

HAMBURG

SHINJUKU

SHINJUKU TOURIST INFORMATION TIMES

新宿 観光案内所通信

能町みね子の
SHINJUKU Night Watch

市谷



スポーツ アトラクション

目指せ今夜の
ホームラン王



明治神宮外苑 バッティングドーム

仕事帰りにも通えるバッティングセンター。ストレス&運動不足解消に

新宿区霞ヶ丘町2-1 ☎03-3478-6800
 ◎ 4月~10月 平日 12:00~21:00
 土・日・祝日 10:00~21:00
 11月~3月 平日 12:00~21:00
 土・日・祝日 10:00~21:00
 ㊟ 無休 MAP P.12-13 A-4

近くにはゴルフ練習場もあるよ



皆と一緒に
体を動かして
夜を楽しもう!



新宿なら
夜もスポーティーに
盛り上げられる

仲間や家族とわいわい過ごし
ながら、夜も盛り上げられるの
が新宿。思いっきり体を動かせる
アトラクションや最新ゲーム
を皆で楽しめば、きっと忘れら
れない思い出になるはずで
す。汗を流したあとの乾杯は
最高!

時間を忘れて熱中できる
脱出ゲーム



インスパイヤ

頭と体の両方を使う新感覚脱出ゲーム。親子でも楽しめます

新宿区歌舞伎町1-20-1
 HUMAX Pavilion新宿6F
 ☎03-5155-1481
 ◎ 11:00~翌5:00 ㊟ 無休
 MAP P.10-11 C-2

華麗なフォームで
夜の光浴びはあり



新宿コパボウル

ブラックライト照明のファンタジックレーンがおすすめ

新宿区歌舞伎町1-20-1
 HUMAX Pavilion新宿3F・4F
 ☎03-3200-6947
 ◎ 月~木 11:00~翌6:30
 金・土・祝前日 11:00~翌8:00
 日・祝 10:00~翌7:00
 ㊟ 無休
 MAP P.10-11 C-2

ローカル感いっぱいこの
お酒めいり飲み
飲み場が賑わう
飲み場が賑わう



角打ち 鈴傳

全国の名酒が集まる立ち飲み居酒屋の草分け的存在

新宿区四谷1-10 ☎03-3351-1777
 ◎ 酒販部 平日 9:00~20:30 / 土 9:00~17:45
 立飲み(角打) 平日 17:00~21:00
 ◎ 第3土曜日(11月、12月を除く)・日・祝
 MAP P.12-13 D-3

自分に合うお店に出会えるのは店舗数が多い新宿だからこそ



酒場

新宿の夜の代名詞
 東洋一とされた繁華街をはじ
 め、個性的な酒場がひしめき合
 う通りに、情緒あふれる路地
 裏、昭和の香りを残すエリ
 アなど、一生かかっても回り
 切れないほどたくさん酒
 場がひしめき合う新宿のま
 ち。そこで出会うあたたかな人
 情もまた魅力です。

たまにはこんな夜もいい!
 世界クラスの手品でお酒もすすむ



マジックバー 手品家

入賞歴のある実力派マジシャンが多数そろった日本最大級のマジックバー

新宿区歌舞伎町1-14-4 川新ビル7F
 ☎03-5291-7567
 ◎ 18:00~25:30 ㊟ 不定休
 MAP P.10-11 C-2

夜の新宿は魅力がいっぱい。



人通りの絶えないネオン街もあれば、知る人ぞ知る名店がひっそりとたたずむ通り、さらには懐かしい雰囲気映画館が残るまちもある。老若男女、国籍問わずさまざまな人との出会いがあるのも夜の新宿ならではの、おいしいお酒と料理はもちろん、最新アクトビティや昔ながらの遊び、さらには銭湯、猫カフェなど、楽しみの尽きない夜の新宿を、俳優の松重豊さんとめぐります。



歩いて飲んで遊んで
癒されてほっとして

新宿の夜の魅力
を見つけよう

shinjuku Nighttime

特集 新宿ナイトタイム

新宿の夜が好きだ



東京都庁 展望室

2019年4月にリニューアルされた南展望室からは、キラキラまばゆい夜景が見渡せます。北展望室は、2020年1月中旬頃まで休業

新宿区西新宿2-8-1 ☎03-5321-1111 (代表)
 ◎ 9:30~23:00 (入室締切は、閉室時間の30分前)
 入室料金: 無料
 ◎ 北展望室: 第2及び第4月曜日(祝日の場合は翌日) 他
 南展望室: 第1及び第3火曜日(祝日の場合は翌日) 他
 MAP P.10-11 A-3



僕の初舞台は1983年、新宿のゴールデン街にあった劇場でした。あの頃の新宿は、多くの演劇人や文化人がたむろして、そのサブカルチャー感、アンクラ感、若い演劇青年だった僕にはたまりませんでした。

花園神社の特設舞台に出演したこと。仮設テントを出て新宿のまちを見たときに、「自分は東京にいるんだ」と実感しました。

演出家 蛭川幸雄さんの劇団に入団後は、蛭川さんや先輩の俳優さんたちを真

若かりし頃語り明かした新宿の夜



趣のある建物は夜の姿も魅力あちこちに。

似して、夜な夜な新宿界隈で飲んでいました。新宿五丁目の交差点を前方回転受け身をしながら横断して、酔客に喝采を受けたこともあり。そういう若気の至りをよしとするような時代でしたね。

新宿は、音楽好きにとっても憧れのまちでした。西新宿にあったライブハウス、新宿ロフトは、僕らにとっては聖地。バンドで出演したとき、「自分はいま、憧れの地に立っているんだ」と感動したのを鮮明に覚えています。

当時、「既成の価値観を壊せるのは音

楽しかない」と思い込んでいた僕が、演劇にも物事を許容する力があると知ったのは新宿でした。今の僕があるのは、新宿のまちと出会ったからです。

学生時代は、いまは女房である彼女とよく神楽坂でデートをしていました。時間があれば、高田馬場の早稲田松竹で映画を見たのもいい思い出です。

現在では、映画やドラマのロケ撮影や、百貨店での買い物のために新宿を訪れています。僕にとって新宿は、なくてはならないまちです。

松重豊

1963年福岡県生まれ。1983年新宿で初舞台を踏んだ。主演ドラマ「孤独のグルメ」で人気を博し、現在ドラマ・舞台・映画・ラジオ・CMなど幅広いジャンルで活躍中。

映画情報

「ヒキタさん!ご懐妊ですよ」

松重豊さん初主演映画。原作は、男の妊娠について綴った同タイトルの人気エッセイ。10月4日(金)新宿ピカデリー他全国ロードショー。



文学座アトリエ

俳優・江守徹氏が代表を務める文学座の劇場。夜公演が行われる作品もあります

新宿区信濃町10 ☎03-3351-7265
 ④ HPをご確認ください。
<http://www.bungakuza.com>
 MAP P.12-13 C-4



芸術のまち新宿は夜も眠らない

休日に家族や恋人と映画や舞台に行くのもいいけれど、1日の終わりに名作を見たくなることもある。新宿には、遅い時間に上演・上映する映画館や劇場などがあちこちに。

映画・舞台

ギンレイホール

レトロな雰囲気で作名作を楽しめる映画館。夜7時以降の上映あり

新宿区神楽坂2-19 ☎03-3269-3852
 ④ HPをご確認ください。
<https://www.ginreihall.com>
 MAP P.14-15 D-2



早稲田松竹

高田馬場の古き良き映画館。夜9時以降のレイトショーもあります

新宿区高田馬場1-5-16 ☎03-3200-8968
 ④ HPをご確認ください。
<http://wasedashochiku.co.jp>
 MAP P.16-17 B-1



Brooklyn Parlor SHINJUKU

ブルーノート・ジャパン運営のブックカフェ兼ダイニングバー。音楽イベントを多数開催しています

新宿区新宿3-1-26
 新宿マルイ アネックス B1F
 ☎03-6457-7763
 ④ 11:30~23:30 (日・祝は23:00まで)
 ⑤ 不定休 MAP P.10-11 D-3



猫カフェ モカラウンジ新宿店

のんびり過ごせる、日本最大級の広さの猫カフェ

新宿区新宿3-31-5 新宿ヘガサ館6F
 ☎03-6709-8825
 ④ 10:00~22:00 ⑤ 無休
 ※夜のご飯タイム19:30
 ※中学生以上から入場可能
 MAP P.10-11 C-3



猫の夜ごはんタイムは癒し度満点

松の湯

ドライハーブや漢方の湯が肌を優しく包みます

新宿区上落合3-9-10
 ☎03-3368-2352
 ④ 15:30~24:00 ⑤ 土
 MAP P.18-19 B-4



癒されたい夜も新宿へ行くこ

癒し



落合で銭湯めぐりはいかが？

三の輪湯

ヨーロッパ調のタイルアートで非日常気分を味わえます

新宿区上落合3-31-2
 ☎03-3368-2661
 ④ 15:30~25:00 ⑤ 月
 MAP P.18-19 A-4



一日の終わりにアートを観ながらのんびり

ゲーセン ミカド

世代によって懐かしくも新しくもある、昔ながらのゲームセンター

新宿区高田馬場4-5-10
 オアシスプラザビル1F・2F
 ☎03-5386-0127
 ④ 10:00~24:00 ⑤ 無休
 MAP P.16-17 A-1



懐かしゲーム

レトロゲームにわくわく熱中できる夜

今やゲームはスマートフォンやパソコンで遊ぶのが主流になっていますが、昔ながらのゲームセンターや気の合う人との将棋は格別に楽しいもの。子どもの頃のわくわくした気持ちを、遅い時間からでも楽しめます。

ゲームがより楽しくなる時間って夜だよな〜

8bit cafe

お酒を楽しみながら、1980~90年代のゲームで遊べるバー

新宿区新宿3-8-9 新宿Qビル 5F
 ☎03-3358-0407
 ④ 18:00~24:00
 ⑤ 火
 MAP P.10-11 D-3



小 道 歩 き



神楽坂 石畳

石畳を照らすやわらかな明かり…。夜の神楽坂をゆっくり歩いてみて



中井 妙正寺川

夕暮れのそぞろ歩きにおすすめ



HAMBURG

S H I N J U K U

あふれる肉汁に
目玉焼きがトロ〜リ

濃厚チーズがとろける
至福の一品

新宿で焼き色こんがり絶品 **ハンバーグ**が食べたい♡

大人も子供も、みんなが大好きなハンバーグ。
肉の種類、ソース、焼き方……どこのお店もオリジナリティがあり、
一つとして同じ味がないのもハンバーグの魅力のひとつ。
新宿には、王道から変わり種まで、さまざまなハンバーグがそろっています。



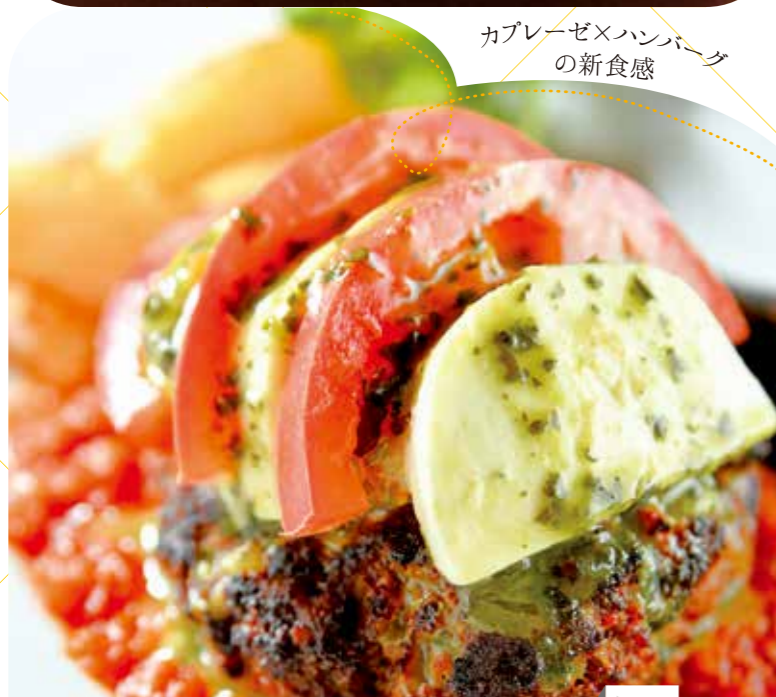
5 キッチン たか

ハンバーグ (ライス・味噌汁付き)

1,000円 (税込) ※増税後、価格変更はございません。



肉汁があふれ出すふっくらとしたハンバーグを、半熟の目玉焼きと一緒に。たっぷりかかったデミグラスソースが挽肉のうま味を引き立てます。



カプレーゼ×ハンバーグ
の新食感

6 はんぱーぐ ますお

カプレーゼハンバーグ

(ライスおかわり自由・味噌汁付き)

1,380円 (税込) ※増税後、価格変更はございません。



A5黒毛和牛100%のハンバーグ専門店。いち押しは、あっさりとした味わいが女性に人気のカプレーゼを乗せた一品。酸味の効いたトマトソースがお肉の味わいを引き立てます。

老舗洋食店の
さっぱり和風ソース



4 べいざん

ハンバーグステーキ 和風ソース

788円



赤塚不二夫など著名人も愛した老舗洋食店のハンバーグは、つなぎが少なく、肉のうま味を最大限に味わえるのが特徴。大根おろしと和風ソースでさっぱりといただきます。

A5ランク肉の
うま味たっぷり包み焼き



3 ア・ポワン

国産黒毛和牛A5
包み焼きハンバーグ 130g

1,500円 (税込) ※増税後、価格変更はございません。



A5ランクの松坂牛と黒豚をブロック肉で仕入れ、丁寧にミンチ状にした手づくりハンバーグ。オープンでじっくりと焼き上げることで、ホロリとほどけるような食感に。



1 キッチン 谷沢

チーズハンバーグ

(ライス・味噌汁付き) 880円



鉄板ごとオープンで焼き上げたハンバーグに、とろとろのチェダーチーズとデミグラスソースをオン。濃厚な味わいは、洋食の名店ならではの。

マスタードソースで引き立つ
ジューシーなブランド豚



2 ハンバーグ ウィル

プレーンハンバーグ 170g

(スープ・ライスorパン付き) ※クリームマスタードソース 1,480円



ジューシーでさっぱりとした後味が特徴の岩手県産『岩中豚』を100%使用。3種のソースの中でも、酸味が効いたクリームマスタードソースがおすすめ。



6

はんぱーぐ ますお

新宿区高田馬場1-29-6

☎03-6278-9061

☎11:30~23:00

☎無休

MAP P.16-17 B-2



5

キッチン たか

新宿区荒木町3-1

☎03-3356-2646

☎平日 11:00~20:00

☎土 11:00~15:00

☎日・祝

MAP P.12-13 C-3



4

べいざん

新宿区中落合1-13-3

☎03-3950-6008

☎11:30~14:15

☎17:30~21:30

☎水

MAP P.18-19 B-3



3

ア・ポワン

新宿区神楽坂6-66

宝生堂ビル 2F

☎03-5579-8930

☎平日 11:30~14:00 /

18:00~21:00

☎土 12:00~21:00

☎日・祝 12:00~20:00

☎無休 MAP P.14-15 B-2



2

ハンバーグ ウィル

新宿区新宿1-3-8

☎03-3358-4161

☎11:30~15:00 /

17:30~22:00

☎無休

MAP P.10-11 D-4



1

キッチン 谷沢

新宿区高田馬場2-2-15

☎03-3208-7610

☎11:30~14:30 /

17:30~21:30

☎日

MAP P.16-17 B-1

Q.4 カメラ

荷物になるのでお気に入りのカメラは持ってこなかったけれど、やっぱり良いカメラで景色や思い出を残したい！どこかでレンタルできるお店はある？



新宿駅南口近くのマップレンタルなら、高性能カメラがレンタルできます！メモリーカードやレンズもあるので、忘れてしまった場合にも便利です。



カメラ、レンズ、ビデオカメラなど、さまざまな撮影機器のレンタル専門店。旅行中でも気軽にレンタルできます。



国内最大級の品ぞろえです

たくさん
の思い出が
撮れたよ！



マップレンタル MAP P.10-11 B-4

渋谷区代々木2-5-5 新宿農協会館ビル2F ☎03-5334-5771
☎10:00~19:00 ㊟年末年始

Q.3 染物

染物体験に挑戦したの。すごくおもしろかった！気軽に体験できるグッズはありますか？



染物のまち・落合のSEIWA corporation はいかがでしょうか。染物に必要な道具が一式そろいます。体験キットなら気軽にできますよ。



染物のほかレザークラフトのための道具も豊富。さまざまなワークショップも開催しています。



おすすめ

紺屋藍 KONYA-I
1,800円
藍染が簡単に楽しめる体験キット



おみやげにち
ょうどいいね！



SEIWA corporation MAP P.18-19 D-3

新宿区下落合1-1-1 ☎03-3364-2113
☎10:00~18:00 ㊟日・祝

Q.1 和装小物

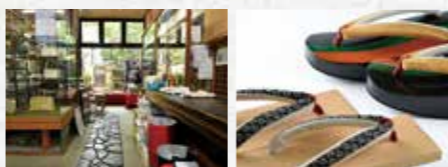
日本の下駄ってとってもクール！おみやげに僕もほしいな。



神楽坂にある助六は、履物や傘、袋物などの和装小物の専門店。デザイン、サイズも豊富です。お気に入りの一足をみつけてください。



明治43年創業、文豪も訪れた老舗。神楽坂の粋を今に伝えています。



伝統的かつ粋な柄が魅力

素敵な一足が
みつかったよ！



神楽坂助六 MAP P.14-15 C-2

新宿区神楽坂3-6 ☎03-3260-0015
☎平日 10:30~20:00 / 土・日・祝 11:00~18:00 ㊟第2・第3日曜日

Q.2 書道

筆で文字を書くってカッコいい！僕も体験してみたいです。



神楽坂にあるアトリエ カッコでは、書道を中心に、さまざまな和文化のワークショップが体験できますよ。



本格的な書道のほか、日本最古の漫画といわれている『鳥獣戯画』のワークショップも楽しめます。



本格的な書道が学べる！

書道って
おもしろい！
先生が優しく
Good!



アトリエ カッコ MAP P.14-15 C-2

新宿区白銀町1-15 SEKビル5F ☎070-3246-2018
☎HPをご確認ください。http://atelierkikko.jp/
※体験の際はホームページからご予約ください。

PICKUP SPOT

SAMURAI体験が大人気



サムライの技と美を体感！
居合などの古武術と、武士がたしなみとした能などの伝統芸能を組み合わせたサムライアート「武楽」(ぶがく)の道場。居合や木刀、薙刀などの武道具と扇舞を基礎から本格的に学べるほか、甲冑体験や武楽の演武鑑賞もできます。



武楽座(ぶがくざ)
新宿区上落合1-20-3 ☎03-6279-1855
☎10:00~20:00 ㊟不定休
※体験の際はホームページからご予約ください。
MAP P.18-19 C-3

本格的な甲冑を着てリアルな写真が撮れる撮影スタジオ。織田信長、豊臣秀吉など人気武将の甲冑は外国人にも大人気です。日本刀や槍などの武器を持ち、本物の侍さながらのポーズで撮影すれば、あなたも戦国武将の仲間入りです。



戦国フォトスタジオ SAMURAI
渋谷区代々木3-35-10 代々木オーシャンビル3F
☎03-6847-2653
☎10:00~20:00(最終受付18:00) ㊟火
※体験の際はホームページからご予約ください。
MAP P.10-11 B-4

武士道と剣術が学べる！
侍の精神と映画や時代劇に出てくる侍の立ち廻りシーン(殺陣)を本格的に体験できるスポット。侍の衣装と日本刀を使って楽しく学べます。もちろん、新たなプログラム「Real Samurai Show」では、侍の緊迫した戦いの様子を目の前で観戦できます。



SAMURAI THEATER TOKYO
新宿区横寺町40 ☎03-6457-5755
☎11:30~19:30 ㊟なし
※体験の際はホームページからご予約ください。
MAP P.14-15 B-2

新宿観光 Q & A

読んで・知って・遊びに来てね

新宿観光案内所

SHINJUKU TOURIST INFORMATION TIMES

2019 autumn-winter

新宿区内の観光に関することならなんでも聞いてください！

新宿観光案内所は、JR新宿駅東南口徒歩1分の場所にあり、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。新宿にお越しの際は、新宿区の観光情報を探しにぜひお立ち寄りください。

新宿 観光 代
しんじゅく みるよ 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で、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



このステッカーが目印!



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
 丸の内線 新宿駅 / 丸の内線 西新宿駅 / 丸の内線 新宿三丁目駅 / 丸の内線 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

徒歩
約40分
食事・休憩等除く

モダンを感じるコース

1 START JR・メトロ 新宿駅

2 串天ぷら 段々屋でランチ
創作串天ぷら専門店へ。揚げたての天井で腹ごしらえ。
新宿区西新宿1-14-2 ※増税後、価格変更はございません

3 安与ビル
新宿区新宿3-37-11
縦格子の八角形ブロックを積み上げた形の建物は存在感抜群。夜はライトアップも。

4 伊勢丹新宿店
新宿区新宿3-14-1
1933年建設。新宿を代表する建物のひとつ。正面玄関は建設当初の形状に復元されています。

5 ろまん亭で甘味を味わう
新宿御苑を眺めながら食べる、粒あんのお団子フォンデュが絶品。お団子フォンデュ 粒あん(ドリンク付き) 1,300円(税込) ※増税後、価格変更の可能性があります

6 GOAL 新宿御苑駅

PICK UP

建築MAP「新宿建築100景」

(公社)日本建築家協会(JIA)新宿地域会が新宿区の歴史、景観・街並み、建築などを調査し、建築家目線で100景を選定し、発行する新宿区の建築MAPです。このMAPでは、建物がつくれた背景、デザインの特徴や見所、設計した建築家のこと等が解説されています。優れた建築によってつくられる景観を実際に見て、感じていただくことが新宿を美しい魅力ある町にしていけることにつながる、という思いが込められています。MAPは区内の図書館で入手できます。新宿plus vol.11の「おすすめ散歩コース」では、「新宿建築100景」を参考にしております。内部公開していない建物や閑静な住宅街もありますので、見学の際は、充分マナーにご配慮下さい。

1 新宿駅
2 新宿西口駅
3 新宿三丁目駅
4 新宿御苑

1

美術館移転準備のため休館

2019年9月30日(月) ▶ 2020年2月14日(金)

東郷青児記念 損保ジャパン日本興亜美術館
新宿区西新宿1-26-1 損保ジャパン日本興亜本社ビル42階
TEL.03-5777-8600(ハローダイヤル)

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

牛たん
とろろ
麦めし

ねぎし

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

3

FUJITA
Daiwa House Group

フジタと描く、未来のカたち。

株式会社フジタ 東京支店
160-8378 東京都新宿区西新宿 4-32-22 TEL.03-5309-2100 https://www.fujita.co.jp/

4

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

1時間5000円~
最大78名様対応



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

信濃町駅出発

おすすめ 散歩コース

徒歩 約50分
 食事・休憩等除く

ノスタルジックコース

1 START 信濃町駅

2 信濃町煉瓦館
 巨大な丸い窓が印象的な迫力ある建物。煉瓦素材の風合いがレトロな雰囲気です。新宿区信濃町35-5

3 トラノコで一息
 新宿区四谷三栄町6-11
 店主が厳選した自家焙煎のコーヒーと、濃厚なたまごプリンを味わう。
 たまごプリン 450円(税込)
 アイスコーヒー 600円(税込)
 ※増税後、価格変更はございません

4 かつれつ四谷ただけで舌づみ
 コースター 各278円
 サクサクに揚ったポークカツレツに、特製のデミグラスソースとチーズが相性抜群。
 ポークカツレツ定食 1,370円(税込)
 新宿区四谷1-4-2 ※増税後、価格変更の可能性があります

5 四谷見附橋
 四谷のシンボルともいえる橋。1991年に架け替えられたが、部分的にかつれの装飾が継承されています。

6 GOAL JR 四ツ谷駅



1 佐藤美術館
 美大の学生に奨学金を支給したり、若いアーティストたちへさまざまなサポートをおこなっている美術館です。展覧会も、若いアーティストたちの個展、グループ展や大学等の卒業制作展、研究発表展などを主に開催します。また、ワークショップや美術講座などのイベントも逐次開催しています。
 新宿区大京町31-10 TEL.03-3358-6021
 開館時間 10:00~17:00(金曜~19:00)
 休館日 月曜日、年末年始、展示替え期間

2 民音音楽博物館
 貴重な古典ピアノ・オルゴールの音色が楽しめます。音楽に関する企画展示や、世界の民族楽器も展示。世界の音楽に触れるひととき。
 無料 <http://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(祝日の場合は翌日休館)、10/7~11
 JR中央・総武線 信濃町駅より徒歩5分

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 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



KAGURAZAKA

神楽坂

駅情報 JR 飯田橋駅 / JR 市ヶ谷駅
 ● 大江戸線 牛込神楽坂駅 / 大江戸線 飯田橋駅 / 新宿線 市ヶ谷駅
 ● 東西線 神楽坂駅 / 東西線 飯田橋駅 / 有楽町線 飯田橋駅 / 有楽町線 市ヶ谷駅 / 南北線 飯田橋駅 / 南北線 市ヶ谷駅

神楽坂駅出発

おすすめ 散歩コース

徒歩 約30分
食事・休憩等除く

伝統と技を感じるコース

START 1 徒歩 約30分

2 **緑の豆でひと休み**
約30種類以上のコーヒー生豆が揃う生豆焙煎珈琲店。店内は喫茶としても利用できます。
神楽坂ブレンド 528円 ※喫茶は平日のみ
新宿区神楽坂6-57

3 **オステリア アキ**
熟練シェフの旬の食材を使った料理はどれも絶品。香ばしい焼きたてのピザでランチ。
日替わりピザ 1,000円
新宿区矢来町82

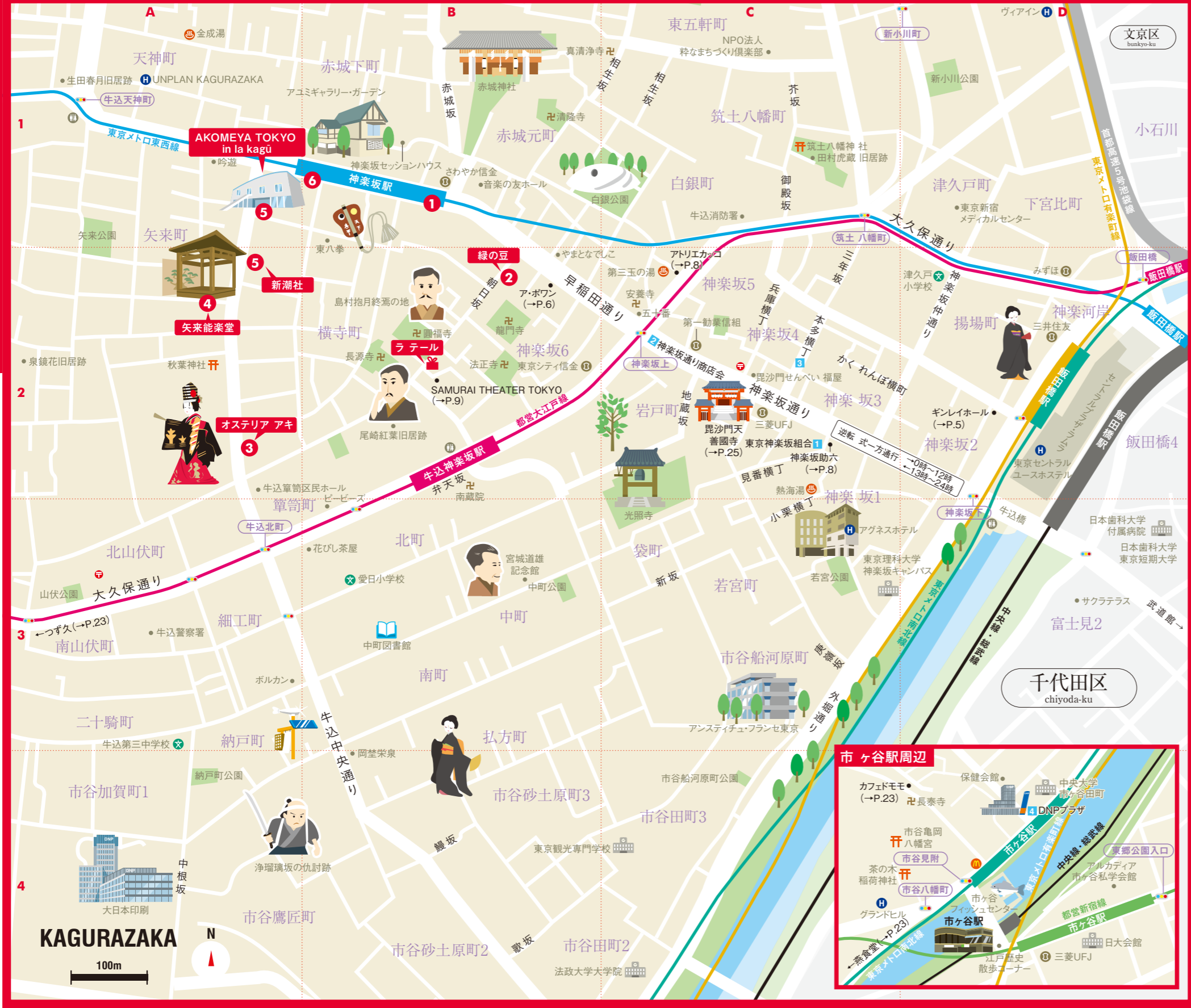
4 **矢来能楽堂**
昭和27年に再建。建物に能楽の舞台が屋根ごと入っている。国の登録有形文化財としても指定されている名建築。
新宿区矢来町60

5 **新潮社・AKOMEYA TOKYO in la kagu**
端正な外観の新潮社屋、同社倉庫の面影を残しリノベーションされたAKOMEYA TOKYO in la kagu。街並みに溶け込んだ2つの近代建築がみどころ。
新宿区矢来町71

6 **GOAL** 徒歩 約30分

メトロ 神楽坂駅

土産 ラテール
大正から続く窯元で作られた、花をモチーフにした和食器なども販売
新宿区横寺町38
リンカ白練 マグ 1,500円



1 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
うを徳 千月 牧 幸本

2 粋なお江戸の坂のまち
毘沙門天善國寺と坂道のケヤキ並木がランドマークの神楽坂通り商店会は、伝統的な花柳界と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、阿波踊りとほおずき市を開催しています。
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

3 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」といわれた本多横丁は、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

4
面白い本を見つける。カフェでくつろぐ。写真を撮る。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/



TAKADANOBABA/WASEDA/OKUBO

高田馬場・早稲田・大久保

駅情報
 JR 高田馬場駅 / JR 新大久保駅 / JR 大久保駅 / 西武新宿線 高田馬場駅 / 西武新宿線 西武新宿駅 / 西武新宿線 下落合駅
 大江戸線 新宿西口駅 / 大江戸線 東新宿駅 / 大江戸線 若松河田駅 / 大江戸線 牛込柳町駅
 東西線 高田馬場駅 / 東西線 早稲田駅 / 副都心線 西早稲田駅 / 副都心線 東新宿駅
 都電荒川線 早稲田停留場 / 都電荒川線 面影橋停留場



高田馬場駅出発 おすすめ 散歩コース

徒歩 約50分
食事・休憩等除く

懐かしさと斬新さを感じるコース

1 START 高田馬場駅

2 にっこん屋で香港スイーツを堪能
 コクと深みのあるミルクティー風味のプリンとタピオカの食感が絶品。
 鴛鴦茶 380円
 タピオカ入りミルクティープリン 350円
 新宿区高田馬場1-20-1

3 日本館
 懐かしいモルタル塗りの建築。化粧枠付きの窓が昭和を感じさせます。
 新宿区高田馬場1-9-1

4 ヤミツキカレー 早稲田店で食事
 新鮮な野菜をふんだんに使ったタイ風カレー。パクチーとの相性も抜群。
 大地の恵みの野菜カレー 723円
 新宿区西早稲田3-15-7

5 観音寺
 通常の寺社建築とは一風変わったお寺。鮮やかな色彩や先進的なデザインが目を引きまします。
 新宿区西早稲田1-7-1

6 GOAL 早稲田駅

1 **リーガロイヤルホテル東京**
 ~25th Anniversary~
 映画・ドラマの舞台となったガーデンラウンジ窓一面に広がる庭園の緑を眺めながら、光溢れる空間で、日常の時を忘れ、優雅なティータイムを。
 新宿区戸塚町1-104-19
 TEL.03-5285-1121 (代表)
 www.rihga.co.jp/tokyo

2 **愛国製茶 西早稲田本店**
 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、ウェッジウツの紅茶ギフトまで、「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

3 **skin holic (スキンホリック)**
 韓国の美と健康をお届け
 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)」が、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。
<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

4 **新宿区立漱石山房記念館**
 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
 東京メトロ東西線「早稲田駅」1番出口より徒歩10分



OCHIAI

落合

駅情報
 JR 高田馬場駅 / 西武新宿線 高田馬場駅 / 西武新宿線 下落合駅 / 西武新宿線 中井駅 / 西武池袋線 椎名町駅
 大江戸線 落合南長崎駅 / 大江戸線 中井駅
 東西線 落合駅 / 東西線 高田馬場駅

下落合駅出発 おすすめ 散歩コース

文化を感じるコース

1 **START** 下落合駅

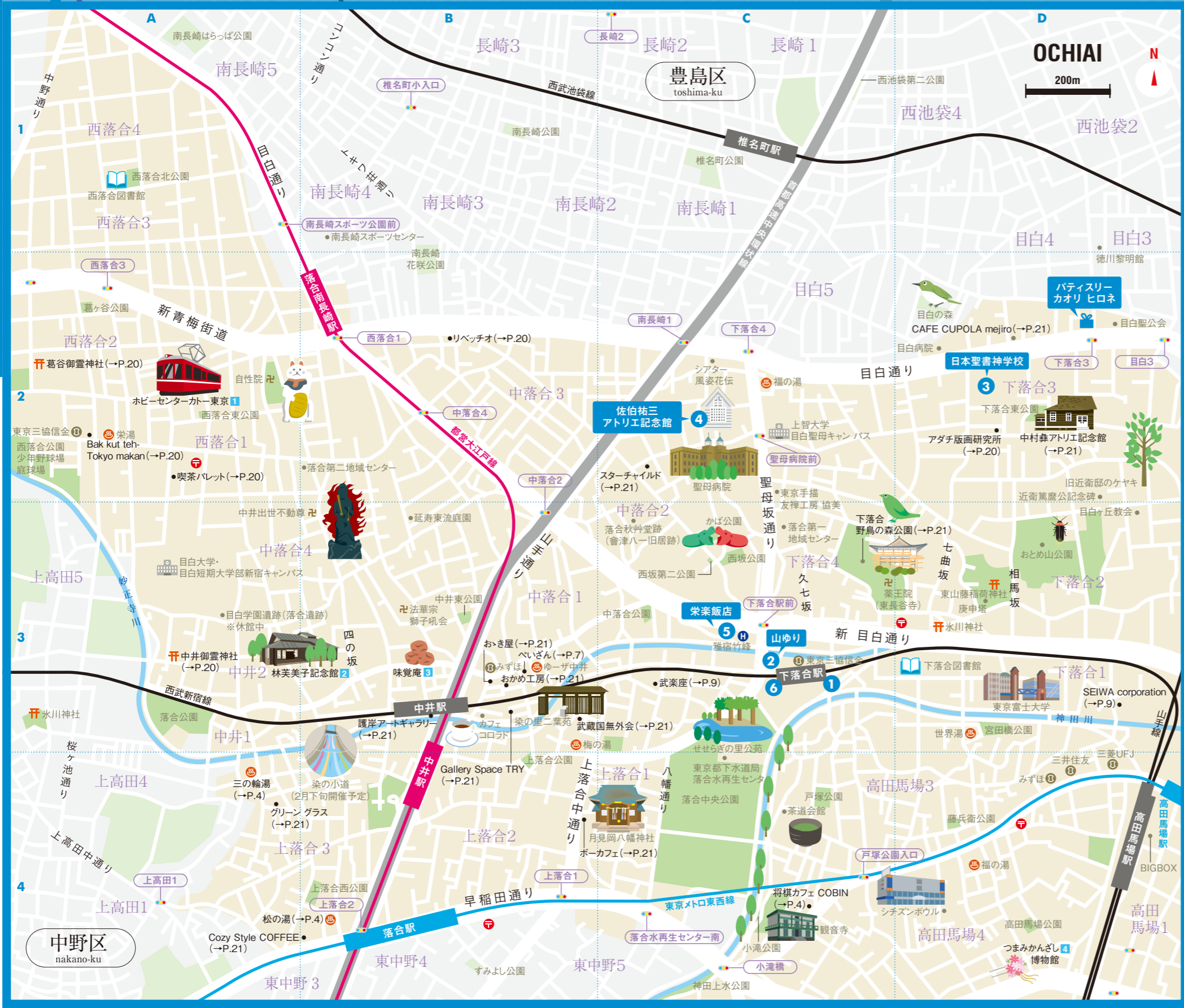
2 **山ゆり**でまったり
厳選されたコーヒーとココのある味わいのチーズケーキでリラックス。
新宿区下落合1-16-7

3 **日本聖書神学校**
下落合にあるプロテスタントの神学校。ステンドグラスや窓など光による演出を意識した設計。
新宿区下落合3-14-16

4 **佐伯祐三アトリエ記念館**
佐伯祐三がアトリエを構え、創作活動拠点とした日本で唯一の場所。当時のままの敷地に大正期のアトリエ建築を今に伝えている。
新宿区中落合2-4-21

5 **栄楽飯店**で中華を満喫
地元で愛される中華料理店。うま味と辛味のバランスが絶妙なマラータンメンは人気の一品。
新宿区中落合1-1-20

6 **GOAL** 西武新宿 下落合駅



1 **夢のNゲージワールドがあなたをお待ちしています。**
 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
<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

2 **美美子の生活が垣間見える場所**
 「放浪記」「浮雲」などの代表作で知られる作家・林美美子が、昭和16年からその生涯を閉じるまで住んでいた家です。展示室では関連資料も公開しています。
新宿区立林美美子記念館
 新宿区中井2-20-1 TEL.03-5996-9207
 開館時間 10:00~16:30 (ただし入館は16:00まで)
 休館日 月曜日(月曜日が休日にあたるときはその翌日)、年末年始(12月29日~1月3日) 入館料 一般150円、小中学生50円

3 **本場紀州南高梅の梅干を! 都内でも希な梅干専門店**
 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

4 **つまみかんざし博物館 (新宿ミニ博物館)**
 「つまみかんざし」とは、色とりどりの薄い小さな網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)

編集部おすすめ
散歩コース

落合
OCHIAI



約 **3,000円** で

落合を歩こう!

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、落合南長崎駅から出発して
周辺を散歩します。

落合散歩で、
運動不足を解消よ

そばのいい店、
あるかな?

名店を見つけたら、
コツを研究中

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。

制作部長 45歳

編集デスク 34歳

編集アシスタント 25歳

雑誌の編集を通じて、いろいろ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。

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。



落合MAP

落合~中井で
芸術散策だ



ミックスサンド 450円(税込)
ブレンド 350円(税込)
※増税後、価格変更は
ございません

1 アートとコーヒーを満喫

まずはギャラリーを
兼ねた喫茶店へ。
じっくりと芸術
を鑑賞してから、
サンドイッチで腹
ごしらえ。



喫茶バレット
新宿区西落合1-21-11
メソンドール藤崎 B1F
☎03-3951-5470
MAP P.18-19 A-2

2 中井の鎮守にご挨拶

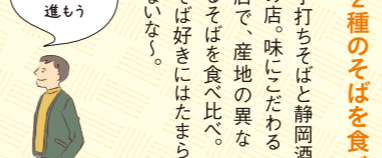
古くからの辺りの
鎮守である神
社へ。社殿や祈
願行事、絵馬
は、新宿区の文
化財に指定され
ている。



中井御霊神社
新宿区中井2-29-16
☎03-3950-4138
MAP P.18-19 A-3

3 2種のそばを食べ比べ

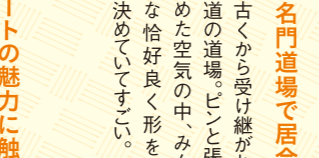
手打ちそばと静岡酒
の店。味にこだわる
店で、産地の異なる
そばを食べ比べ。
そば好きにはたまら
ないな。



グリーングラス
新宿区上落合3-28-9
☎03-6908-9259
MAP P.18-19 A-4

4 名門道場で居合を見学

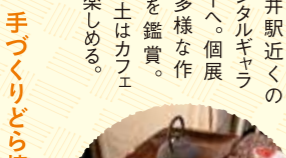
古くから受け継がれる無外流居合
道の道場。ピンと張りつ
めた空気の中、みん
な恰好良く形を
決めていきます。



武蔵国無外会
新宿区上落合2-4-6
☎090-8115-8193
MAP P.18-19 B-3

5 アートの魅力に触れる

中井駅近くの
レンタルギャラリー
リハ。個展
で多様な作
品を鑑賞。
金土はカフェ
も楽しめる。



Gallery Space TRY
新宿区中落合1-20-16
☎03-3360-3155
MAP P.18-19 B-3

6 手づくりどら焼きを買って

最後に地域密着の和菓子屋へ。
おすすめの手づくりどら焼きを
買って、今日の散歩は終了。



おき屋
新宿区中落合1-17-5
☎03-3951-1776
MAP P.18-19 B-3

ジェノベーゼ
1,100円



1 カフェランチからスタート

大きな窓が心地よいカフェでラ
ンチ。店内で聴くことができ
る優しいピアノ
の音色
に癒され
る。



リベッチオ
新宿区中落合3-25-18
☎03-6908-3213
MAP P.18-19 B-2

2 現代の浮世絵を鑑賞

浮世絵を見に、工房に併設された
シヨールームへ。約120
0点の名作の複製版
だけでなく、現代画
家の新しい浮世絵も
鑑賞できるんです。



アダチ版画研究所
新宿区下落合3-13-17
☎03-3951-2681
MAP P.18-19 D-2

3 川沿いの護岸がアートに!

妙正寺川の護岸には、江戸の文様が
描かれているんです。さす
が染色のまち。今後、柄が
増える予定。楽しみ。



護岸アートギャラリー
新宿区中落合1-20
妙正寺川寺崎橋周辺
http://www.somenokomichi.com/
MAP P.18-19 B-3

4 紅型染を知る

沖縄県の伝統工芸である紅型染
の工房へ。モダンな型染も行って
いて、独自のスタイルを追
及しています。



おかめ工房
新宿区中落合1-17-12
☎090-8043-2758
MAP P.18-19 B-3

5 可愛いグッズに大興奮

日本最大級のフレンチ
ブルドッググッズの専門
店。ポチに靴下、カンパ
とフレブルだらけの雑貨
が100種も並びます。看
板犬はもちろんフレブル!



ポーカフェ
新宿区上落合1-27-12
☎050-3575-1717
MAP P.18-19 B-4

6 無農薬コーヒーでひと休み

無農薬かつ無化学肥料のコーヒー豆
を自家焙煎する店。好みの焙煎
度合いで淹れてもらった一杯で
のどを潤します。豆は購入す
ることも可能。アルコー
ルやディーナーも用意し
ています。

Cozy Style COFFEE
新宿区上落合3-10-3
☎03-6304-0451
MAP P.18-19 B-4

可愛いを
テーマにGO!



1 緑豊かな神社を参拝

豊凶を占う珍しい神事を
正月に行う神社へ。大黒天
をまつ境内社のさい銭箱
は、両隣にウサギの石像が
あります。

葛谷御霊神社
新宿区西落合2-17-17
☎03-3951-8512
MAP P.18-19 A-2

2 ランチにマレーシア料理を堪能

住宅街にたまたまマレーシアのペナン
の生業を使ったバクテー(肉骨茶)を
出すお店を発見。生業
が入ったバクテーは、
美容と健康に良い
んだそう。おいし
くてスープまで飲
み干しちゃった!

Bak kut teh-Tokyo makan
新宿区西落合2-10-20
☎03-6908-2087
MAP P.18-19 A-2

3 ぬいぐるみショップへ

店内には、フワフワのぬい
ぐるみがたくさん。いくつに
なっても、可愛いものを見ると笑
顔になっちゃうね!お土産にウサギ
ちゃんをゲット。ぬいぐるみ製作に
必要な材料もそろっています。

スターチャイルド
新宿区中落合2-19-13
☎03-3950-2371
MAP P.18-19 C-2

4 イタリアンなカフェで休憩

イタリアで修業したバリスタが営
むカフェ。コーヒーはもちろんス
イーツや軽食もこだわりのいっ
ぱい。おいしいパフェに大満足。

CAFE CUPOLA mejiro
新宿区下落合3-21-7
☎03-6884-0860
MAP P.18-19 D-2

5 アトリエの中でひとときを

大正時代に活躍した
洋画家・中村彝のア
トリエへ。芝生庭園
とアトリエが絵画
のよつな世界観で
とても素敵。

中村彝アトリエ記念館
新宿区下落合3-5-7
☎03-5906-5671
MAP P.18-19 D-2

6 公園で深呼吸

たくさん自然が残っているのも
落合の魅力。木々が茂る公園を
ぐるっと歩いてみたよ。秋には穴
場の紅葉スポット
なんです。

下落合野鳥の森公園
新宿区下落合4-8
☎03-5273-3914
MAP P.18-19 C-3

この散歩コースで
使った金額
3,838円

この散歩コースで
使った金額
3,690円

この散歩コースで
使った金額
3,002円



台地が下町、谷間が山の手、
ねじれのまち・市谷



某作家の大書庫を改造。
古民家風、かつ、アーバン。

將軍葱、えくぼ…
謎のメニュー全部うまい
絶対的名店。

カレーのメニュー
一つ一つの個性が強い、
こも名店。

夜遊はもほどほどぞ〜

◆ 今週のNight Watch

つず久 MAP P.14-15 A-3
新宿区市谷柳町8 (写真5~9)

カフェドモモ MAP P.14-15 D-4
新宿区市谷左内町27-1 (写真11, 13, 14)

燕食堂 MAP P.14-15 C-4
新宿区市谷本村町2-33 (写真17, 20, 21, 24~26)

ア、イチガウヤ……。

謎が深まる。台地に下町があり、谷に山の手がある。ねじれのまち、不思議な市谷。どこかにあるユートピア、イチガウヤ……。

これは山の手とも下町ともつかない。

坂を下りて谷間に潜り、市谷本村町の住宅密集地を歩いていると突然現れる「燕食堂」。ここはお店も食事も美しく、お客まで美しく、都会的。谷間なのに山の手の。

「カフェドモモ」に入ると、そこはおしゃれな創作カレーのお店。スタイリッシュな店内で、奥の席のサラリーマン風4人組は一言も喋らずスマホのゲームをやっている。

しかし、左内坂の通りに戻り、台地と谷の境にある「カフェドモモ」に入ると、そこはおしゃれな創作カレーのお店。スタイリッシュな店内で、奥の席のサラリーマン風4人組は一言も喋らずスマホのゲームをやっている。



「わさびめし」が有名な柳町の名店「つず久」のメニューはダジャレまみれです。「ひろしま」って何かと思ったら、ひろしま→カーブ→カブということらしい。大将はいくら入りの卵焼き(めっちゃおいしい)を出すときに「幾らも入ってませんよ!」と言ってくる。台地の上で「山の手」かと思いきや、市谷は下町なのか!

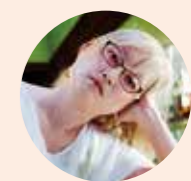


「市谷で飲む」って言われたら、正直、どのへんだか想像がつかない。「神楽坂で飲む」「四谷で」「歌舞伎町で」これらはイメージできる。しかし、「市谷」はとらえどころがありません。

JR市ヶ谷駅近くの外濠通り沿いと左内坂あたりにはちよつとお店があるけど、飲み屋街と呼べるほどのものはない。地図を見れば、坂を上って台地の先、はるか遠く牛込柳町駅あたりまで「市谷○○町」が並んでいる。一体どこまで市谷なのか。

ああ、新宿区の中でも、市谷ってよく分からない。雲をつかむような市谷。位置がヤヤコシイ、略して位置がヤ(嘘)。どうしたら行けるのだろう、教えて欲しい……そのまちな名はイチガウヤ……私たちは市谷を求めて旅に出た。とりあえず、市谷の果ての柳町までやってきた。

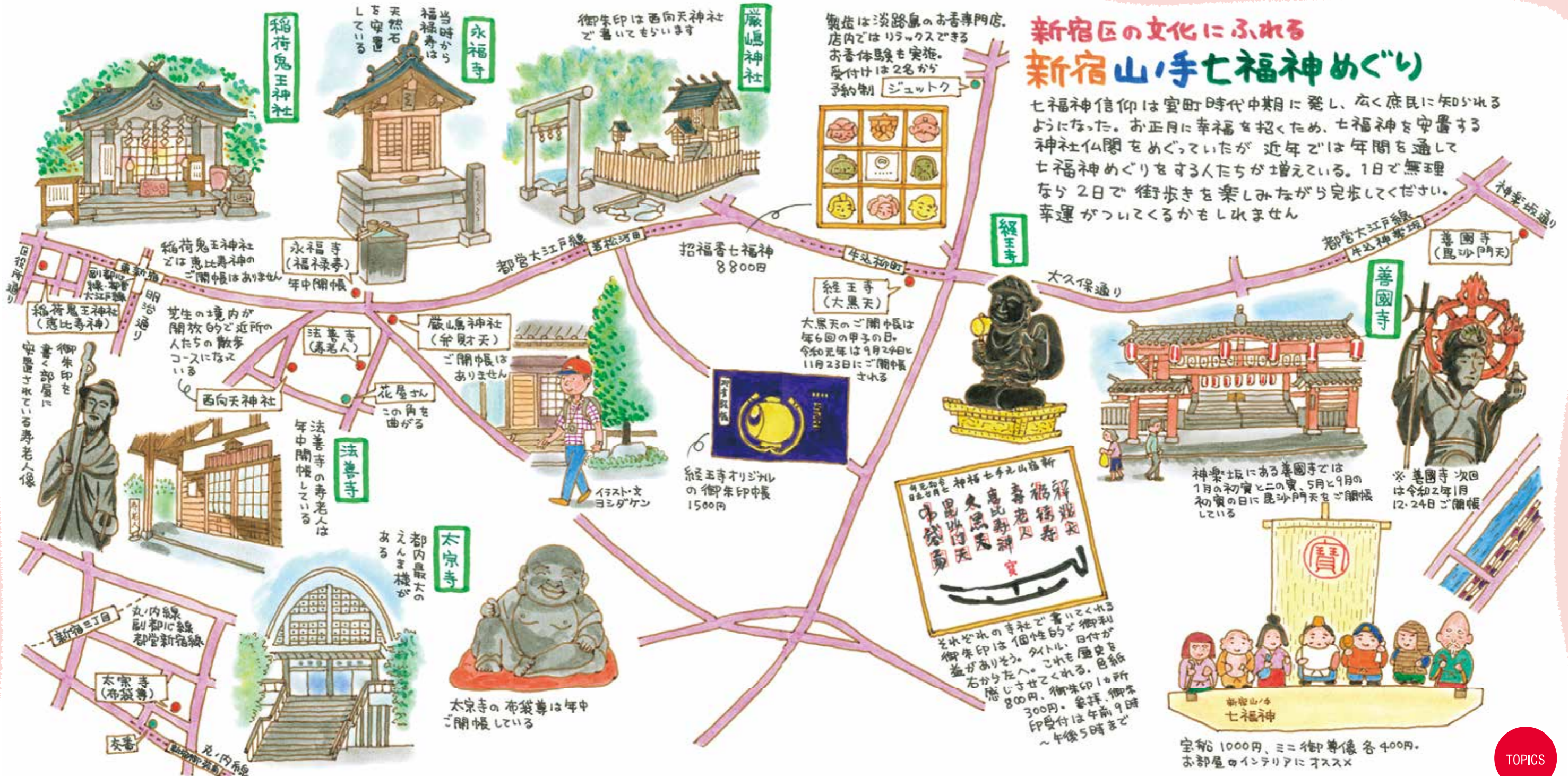
すばらしいユートピア、
幻なイチガウヤ……



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「能サボ」「能スポ」「きまぐれミルクセーキ」発売中。ラジオ・テレビ番組への出演多数。

新宿区の文化にふれる 新宿山ノ手七福神めぐり

七福神信仰は室町時代中期に発し、広く庶民に知られるようになった。お正月に幸福を招くため、七福神を安置する神社仏閣をめぐっていたが近年では年間を通して七福神めぐりをする人たちが増えている。1日で無理なら2日で街歩きを楽しみながら完歩してください。幸運がついてくるかもしれません



TOPICS

新宿山ノ手七福神めぐり

福をもたらす神様として、室町時代から信仰されてきた「七福神」。「七福神めぐり」は、七福神を祀っている神社を巡拝して開運を祈る行事です。七福神めぐりをする時、七つの福運を受けられると言われています。

新宿では、「新宿山ノ手七福神」と称された七福神めぐりが楽しめます。専用の台紙にご朱印をもらい、宝船と各寺社にあるミニ尊像を集めて飾るのもおすすめです。

さっそく新宿方面の稲荷鬼王神社からスタートしてみましょ。この神社は、漁業の守護と商売繁盛の神様、恵比寿神を祀っています。邪鬼の頭上に手水鉢をのせた珍しい水鉢(区指定文化財)も見られます。

続いて訪れたいのは、豊かな暮らしと円満な家庭の守護神、布袋和尚を祀る太宗寺。江戸庶民の信仰を集め、内藤新宿を代表する寺院として発展しました。江戸六地藏(都指定文化財)の一つや、高さ5mを超える閻魔大王像(区指定文化財)があります。

少し歩いて、3つ目のお寺へ。不老不死の霊薬を持つという長寿の神、寿老人を祀る法善寺は、日蓮宗の寺院で、本堂には極彩色の七面明神像(区指定文化財)が安置されています。

続いて4つ目は、金運、繁栄、出世の神様、福祿寿を祀る永福寺です。曹洞宗の寺院で、慶安元年(1648)創建といわれている歴史あるお寺です。永福寺のはす向かいにあるのが、七福神唯一の女性で金運、縁結び、芸事上達の神、弁財天を祀る蔵嶋神社。苦難を切り抜けられる抜弁天としても有名で、江戸六弁天のひとつにも数えられています。

しばらく歩くと、6つ目のお寺、大願成就

で有名な大黒天(区指定文化財)を祀る経王寺があります。度重なる火災から消失を免れた大黒天は、「火伏の大黒天」とも呼ばれています。

最後7つ目は、江戸末期より「神楽坂の毘沙門様」として親しまれる善國寺です。東京の縁日夜店発祥の地とされ、四天王として知られる商売、勝運、厄除の神・毘沙門天(区指定文化財)が祀られています。

新宿には、古くから人々の信仰をあつめてきた数々の開運スポットがあります。歴史ある神社仏閣をめぐって、幸運をつかんでみては。

- 善國寺(毘沙門天)
新宿区神楽坂5-36
御開帳: 1月・5月・9月の黄の日
MAP P.14-15 C-2
- 蔵嶋神社(弁財天)
新宿区余丁町8-5
御開帳: 無し
MAP P.16-17 C-4
- 法善寺(寿老人)
新宿区新宿6-20-16
御開帳: 年中開帳
MAP P.16-17 C-4
- 稲荷鬼王神社(恵比寿神)
新宿区歌舞伎町2-17-5
御開帳: 無し
MAP P.10-11 D-1
- 経王寺(大黒天)
新宿区原町1-14
御開帳: 年6回の甲子の日
MAP P.16-17 D-4
- 永福寺(福祿寿)
新宿区新宿7-11-2
御開帳: 年中開帳
MAP P.16-17 C-4
- 太宗寺(布袋尊)
新宿区新宿2-9-2
御開帳: 年中開帳
MAP P.10-11 D-3

※参拝の順序は特にありません。



FILE 11
ジューブラボーズ★カオル推薦
新鮮でヘルシーな旬菜料理

あえん 伊勢丹会館店

令和の始まりということで、女性ジューブラボーズの初登場よ。歌舞伎町歴35年のカオルが紹介するのは、新宿三丁目にある「あえん」。女友達とのランチでもよく来ているの。新鮮な野菜を使った創作料理のお店で、ヘルシーな食事が楽しめるわ。サラダのボリュームがたっぷりだから心ゆくまで野菜を楽しめるの。お惣菜も、野菜のうま味が最大限活かされていてとてもおいしいの。お肉料理ならさらっとした脂身の桜山豚を使ったトンカツがおすす。さらに、玄米が白米が選べたりと、とにかくヘルシー！ 私のみずみずしさの秘訣



野菜の彩りがステキ★

ジューブラボーズ★カオル
 本名、藤沢薫。株式会社チェックメイト代表取締役社長。特定非営利活動法人新宿歌舞伎町区役所通り3A会 理事長。

ジューブラボーズとは、新宿区に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...



桜山豚の薄切りカツランチ 1,190円

は、ここのランチのおかげかもしれないわ♡歌舞伎町は昔から、まるでおもちゃ箱をひっくり返したようなまちだと思うの。新宿区役所通りのイルミネーションも盛り上げているからその時はぜひ見に来てね。もちろん、このまちにはいろいろな楽しみ方があるから、いつ来ても大歓迎よ。

新宿区新宿3-15-17 伊勢丹会館4F
 ☎03-5368-3378
 平日・土 11:00~16:00 / 17:30~22:30
 日・祝 11:00~16:00 / 17:30~21:30
 不定休

SHINJUKU + plus
読者プレゼント PRESENT

PRESENT 新宿区にある2つのレストランのご招待券をプレゼントします ※写真はイメージです。

1 **ピフテキ家あづま**
 ピフテキ家あづまのディナーコース(3,500円相当)乾杯ドリンク付きのお食事券を2組4名様様にプレゼントいたします。

ピフテキ家あづま
 新宿区新宿3-6-12 藤堂ビルB1F
 ☎03-3351-0188
 MAP P.10-11 D-3

ライヴハウス 新宿ケントス
 懐かしのディスコソングの生演奏を聴きながら食事を楽しめる、新宿ケントスの1ドリンク2フード(5,500円相当)のお食事券を2組4名様様にプレゼントいたします。

新宿ケントス
 新宿区新宿3-18-4 セノビル6F
 ☎03-3355-6477
 MAP P.10-11 C-3

2 **PRESENT 蒔絵御朱印帳**
 日本の伝統工芸の「蒔絵」を施した蒔絵御朱印帳を4名様様にプレゼントいたします。
 ※色はお選びいただけません

3 **PRESENT 書籍「いまこそ行きたい! 荒木町 令和最新版」**
 荒木町の飲食店232店舗を紹介したガイドブック「いまこそ行きたい! 荒木町 令和最新版」を3名様様にプレゼントいたします。

4 **PRESENT オリジナル付箋**
 新宿観光振興協会オリジナル付箋を30名様様にプレゼントいたします。

締め切りは2020年2月29日(土)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.12は、2020年春に発行予定です。お楽しみに!

2019

9
 September

9月24日(火) ~ 9月28日(土)
新宿パークシネマフェスティバル2019
 都会のオアシス、新宿中央公園の「水の広場」で野外上映会を5日間開催。会場にはクラフトビールや軽食販売のフードカーのほか、テーブル席や鑑賞用の席も用意され、自由なスタイルで映画を楽しめます。
 ●会場/新宿中央公園 水の広場(新宿区西新宿2-11)
 ●お問い合わせ/一般社団法人新宿観光振興協会 ☎03-3344-3160



11
 November

11月1日(金) ~ 11月15日(金)
新宿御苑 菊花壇展
 皇室ゆかりの伝統を受け継ぐ菊を観る会。新宿御苑内の趣きある日本庭園で、菊の花々があでやかに咲き誇ります。
 ※酒類持込禁止、遊具類使用禁止(こども広場除く)
 ●新宿御苑(新宿区内藤町11)
 ●お問い合わせ/新宿御苑サービスセンター ☎03-3350-0151
 写真提供:環境省新宿御苑管理事務所



10
 October

10月4日(金) ~ 11月4日(月)
新宿まちフェス2019
 「多文化」「映画」「ナイトライフ」の3つのテーマを軸に新宿の魅力を発信。ダンス・映画の企画上映・街バルイベントなどのコンテンツを新宿各所で楽しめます。
 ●会場/新宿駅周辺各所
 ●お問い合わせ/新宿まちフェス実行委員会 ☎03-3344-3160

10月5日(土)~9日(水)
内藤とうがらし パル辛フェスタ
 高田馬場エリアでアウトクに食べ歩き、飲み歩きができる街バルイベント。新宿「内藤とうがらし」を使った食べ物や飲み物が楽しめます。
 パル辛フェスタ実行委員会
<https://www.facebook.com/barkarafesta/>

10月12日(土)~11月3日(日・祝)
神楽坂まち飛びフェスタ
 たくさんの人で賑わう神楽坂の「文化祭」。神楽坂通りをキャンパスにする「坂にお絵描き」など楽しい催しが盛りだくさんです。
 神楽坂界隈
 神楽坂まち飛びフェスタ実行委員会
<http://machitobi.org/>



この秋、冬、春のイベントだよ!
新宿区 イベントカレンダー
 2019年9月 ~ 2020年3月

10月24日(木)
第33回新宿御苑森の薪能
 新宿御苑で開催する能楽公演。通常は入ることができない夜の苑内で、かがり火のもと幽玄の世界をお楽しみください(全席有料)。
 ●会場/新宿御苑風景式庭園(新宿区内藤町11)
 ●お問い合わせ/新宿御苑森の薪能実行委員会(一般社団法人新宿観光振興協会内) ☎03-3344-3160



12
 December

イルミネーション
 多彩なイルミネーションが冬の新宿のまちを華やかに彩ります。幻想的な新宿の夜をお楽しみください。
 ●新宿各所(主に駅周辺)

大祓(大祓式、大祓祭)
 十二月の大祓は年越の祓とも呼ばれ、新たな年を迎えるために心身を清める祓いです。新年を迎える前の心身の清めを、新宿の歴史ある神社で行ってみたいはいかがでしょうか?
 ●各神社

3
 March

桜の見どころ Pick up!!

◆ **新宿中央公園**(新宿区西新宿2-11)
 西新宿の中央に位置する公園内では、高層ビルを背景にソメイヨシノやタカトコヒガンザクラが咲き誇ります。

◆ **神田川遊歩道**(高田馬場~西早稲田周辺)
 神田川遊歩道の両岸を覆うように、見事な桜並木が続きます。ゆっくり散歩しながら、美しい景観をお楽しみください。ライトアップも必見です。

◆ **甘泉園公園**(新宿区西早稲田3-5)
 区立唯一の回遊式庭園である甘泉園公園では、しだれ桜と手入れの行き届いた美しい庭園の融合が見られます。
 ●お問い合わせ
 公園について 新宿区みどり土木部みどり公園課 公園管理係 ☎03-5273-3914
 さくらライトアップについて 新宿区みどり土木部みどり公園課 みどりの係 ☎03-5273-3924



2020

1
 January

1月26日(日)
第18回 新宿シティハーフマラソン
 全国から集結した約1万人のランナーが、大都会新宿を駆け抜けます。コース沿道から声援を送って、ランナーを応援しよう。
 ●会場/明治神宮外苑(新宿区霞ヶ丘町2)ほか
 ●お問い合わせ/新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン実行委員会事務局新宿未来創造財団 ☎03-3232-7701
<https://www.shinjukucity-halfmarathon.jp/>



2
 February

2月21日(金) ~ 2月23日(日)
染の小道
 「染めのまち」落合・中井を色鮮やかな染物が彩ります。毎年新しいのれんが店先を飾り、地元の小学校では染色体験が可能です。
 ●会場/西武新宿線 都営地下鉄大江戸線「中井駅」周辺
 ●お問い合わせ/染の小道実行委員会 info@somenokomichi.com



3月29日(日) (仮称)新宿2020パレード
 新宿区内のみこしが一堂に会し、新宿通りを賑やかに練り歩きます。東京2020大会に向けて、新宿から東京を盛り上げます。
 ●会場/新宿通り
 ●お問い合わせ/新宿2020パレード実行委員会事務局(新宿区東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課) ☎03-5273-4220

3月中旬予定
伊那市フェアin新宿
 新宿区と友好提携を結ぶ長野県伊那市の物産や観光情報が集結します。伊那市のB級グルメ、ローメンを味わえるチャンス! (予定)
 サナギ新宿前イベントスペース
 一般社団法人伊那市観光協会 ☎0265-78-4111(代)

新宿四谷の地に創業し、おかげさまで100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100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



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/>

TAKANO
SHINJUKU TOKYO
SINCE 1885

MAP P.10-11 C-3

美味しさはいつも新宿から

<http://takano.jp/>

新宿観光案内所



SHINJUKU
TOURIST
INFORMATION
新宿観光案内所

新宿の観光をもっと便利に、楽しく。

新宿を訪れる人々に新宿区の魅力や、観光スポット、イベントなどの各種情報をご提供する観光案内所です。観光客の皆さまのますます高まるニーズにお応えしています。

サービスのご案内 Our Service

- 各種観光案内
- マップ・パンフレット配布
- 観光情報の検索
- Shinjuku Free Wi-Fi
- ATM・外貨両替
- コインロッカー

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.11

2019年9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2019年9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
・価格はすべて税抜き表記です(ただし一部その限りではありません)