

新宿

新宿区の
情報誌

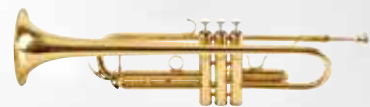
SHINJUKU
+ plus

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

特集2 Shinjuku Gourmet

こだわりの
ひんやりスイーツ



SHINJUKU TOURIST INFORMATION TIMES

新宿 観光案内所通信

能町みね子の
SHINJUKU Night Watch

新宿駅周辺



音楽のまち新宿

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。

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！

新宿 LOFT 

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、いまで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 ④無休 **MAP P.10-11 C-2**



新宿LOFTはバーやサブステージもカッコいい



**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



四谷天窓 

弾き語り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 ④無休 **MAP P.16-17 A-1**



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
☎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 ④不定期
MAP P.10-11 D-3

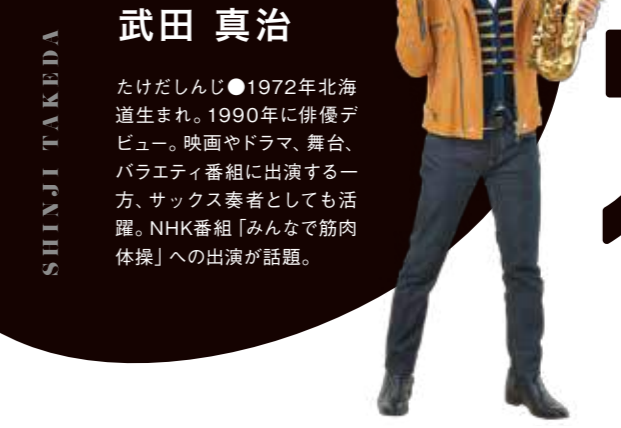
☎昼の部/開場13:30 開演14:00
夜の部/開場19:00 開演19:30



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、サクソ奏者としても活躍。NHK番組「みんなで筋肉体操」への出演が話題。

SHINJI TAKEDA



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
④11:00~21:00 (日祝11:00~20:00) ④無休

MAP P.10-11 C-3

- 専門店がぎっしり並ぶ1丁
- 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

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がそろそろ専門店

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
④木~火 12:00~19:00
④毎週水曜、毎月第一・第三日曜日定休
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 ④11:00~20:00
④水(祝日の場合は営業)
MAP P.16-17 A-3



サクソ工房 ヤナギサワ・クロッシュ

世界中の奏者が称賛するサクソの名店

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クソ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
④10:00~13:00/14:00~18:00 (13:00~14:00は昼休み)
④日・祝祭日(第2日曜日は営業)
MAP P.10-11 D-3



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。



**世界に誇る
職人技！**



和楽器 百人堂

伝統を伝える中古和楽器の専門店

能管、箏、笙、龍笛、小鼓、琵琶などのいにしへ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。

新宿区百人町1-11-29 ☎03-5386-4566
④11:00~20:00 ④水

MAP P.16-17 A-3



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点そろそろ

1865年にスイスで誕生したリュージュオルゴール。約100点がそろそろショールームでは、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。

新宿区早稲田鶴巻町530 ☎03-5155-6143
④10:00~18:00 ④日・祝 完全ご予約制

MAP P.16-17 D-2



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の出会いも楽しい。



本格的なジャズバーはひと味違った体験ができる



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

営業12:00~18:30 (カフェタイム) / 18:30~23:30 (バータイム)
 ⑧年末年始 ※バータイムは550円のチャージ料がかかります

Bar & Live Restaurant

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
 営業18:00~24:00 ⑧土・日・祝

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、店主や常連客と語り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 営業19:00~5:00 ⑧不定休

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・クロツユ。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、忘れられませんが、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ます。ただ、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、「ああ、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、それでいて気取つてもない。そんなイメージのある新宿は、たくさんのお見込みがあり、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、初めての人も心地よ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)
 営業[月・火]17:00~22:00 [水・木・金・土]13:30~15:50 / 16:00~22:00 [日・祝]16:00~21:30
 ⑧年中無休 (元旦は休み)

楽譜なしでハープが弾ける

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 営業10:00~18:00
 ⑧日・月

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
 営業19:00~23:30 ⑧土・日・祝

高品質珈琲と名曲 私の隠れ家

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
 営業11:30~19:00 ⑧木・日

Cafe & Restaurant

カフェ リベッチオ

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
 営業11:00~19:00 ⑧水・日

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



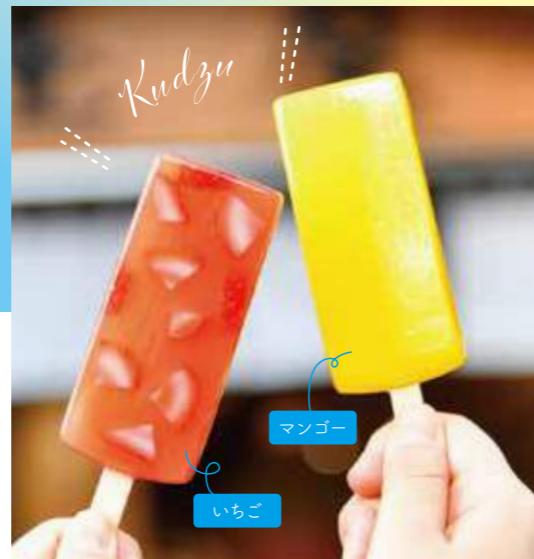
♡ 和スイーツ ♡ 抹茶クリームあんみつ 700円

有機栽培かつ無農薬の日本茶を楽しむカフェで、抹茶づくり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
 営12:00~22:00 休日・祝

早稲田#ひんやりをほろ苦く



♡ 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

見た目はアイスク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
 営月~土 9:00~19:30、日・祝 9:00~18:30 休元日

四谷#アイスじゃないよ

Shinjuku Gourmet

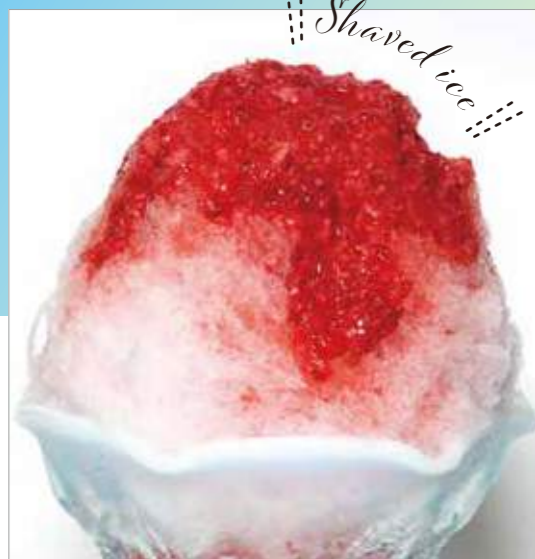
新宿で見つけた
 こだわりの

ひんやり
 冷たい
 スイーツが
 食べたい!

dessert

Refresh

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り楽しんでみましょう。



♡ 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) 休1月1日・2日

新宿駅#いちご丸ごと



♡ 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
 営木・日 12:00~19:00 ※祝日により営業日の変更あり 休月~水・金・土
 [7月末まで休業、8月から営業予定]

落合#罪悪感、ありません



♡ 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
 営土・日・祝11:00~18:00 休月~金

神楽坂#旬の味をぎゅっと凝縮



♡ 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
 営11:00~22:30 休不定休

大久保#台湾式ヘルシースイーツ

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
新宿区上落合2-17-4 ☎070-1358-0729
🕒10:00~18:00 📅不定休

MAP P.18-19 B-3

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
新宿区神楽坂5-34 ☎03-3269-0081
🕒9:00~19:30 📅日・祝

MAP P.14-15 C-2

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

汗を流して
気分爽快!



テルマー湯
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

MAP P.10-11 D-2

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

抹茶の味を
堪能できたよ



Kimono Tea Ceremony MAIKOYA TOKYO
新宿区歌舞伎町2-19-15 9F ☎03-6273-8818
🕒10:00~18:00 📅年中無休 要予約

MAP P.16-17 B-4

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

通信

SHINJUKU TOURIST INFORMATION TIMES

2020 spring-summer



新宿区内の観光に関するのなら
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
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 観光

しんじゅく みろよ 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ふことも...



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



PICKUP SPOT

荷物を預けて身軽に観光へ!



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!

こんなお悩み
届いています!

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
🕒24時間営業 📅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 🕒8:30~19:00 📅設備点検日など

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

徒歩
約40分
食事・休憩等除く

美食と癒しの探求コース

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ひ気分。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
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。
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。
新宿区歌舞伎町1-6-1 シロビル3F

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

PICK UP

御朱印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たいのがおすすめです。

1 SOMPO美術館 (5月28日開館)
常盤野館・京王線 新宿駅 徒歩約10分
「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

2 カフェラヴォワ
新宿区西新宿1-26-1 TEL.03-5777-8600 (ハローダイヤル)

3 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

4 新宿御苑
BISTRO FRENCH KISS (→P.27) ↑
母と子の森 エコハウス レストランゆりのき
上の池 日本庭園 ユリ園
新宿御苑

5 新宿観光案内所 (→P.8)
新宿区内の魅力や、観光スポット、イベントなどの各種情報をお届けします。
⑩10:00~19:00
※休定休日なし(12月29日~1月3日は除く)

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。

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

「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

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/

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

四谷三丁目駅出発

おすすめ 散歩コース

徒歩 約40分
 食事・休憩等除く

歴史と風情を感じるコース

1 START 四谷三丁目駅

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
 特製パ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

5 珈琲専門 猫道舎で 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

6 GOAL 四谷三丁目駅



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

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

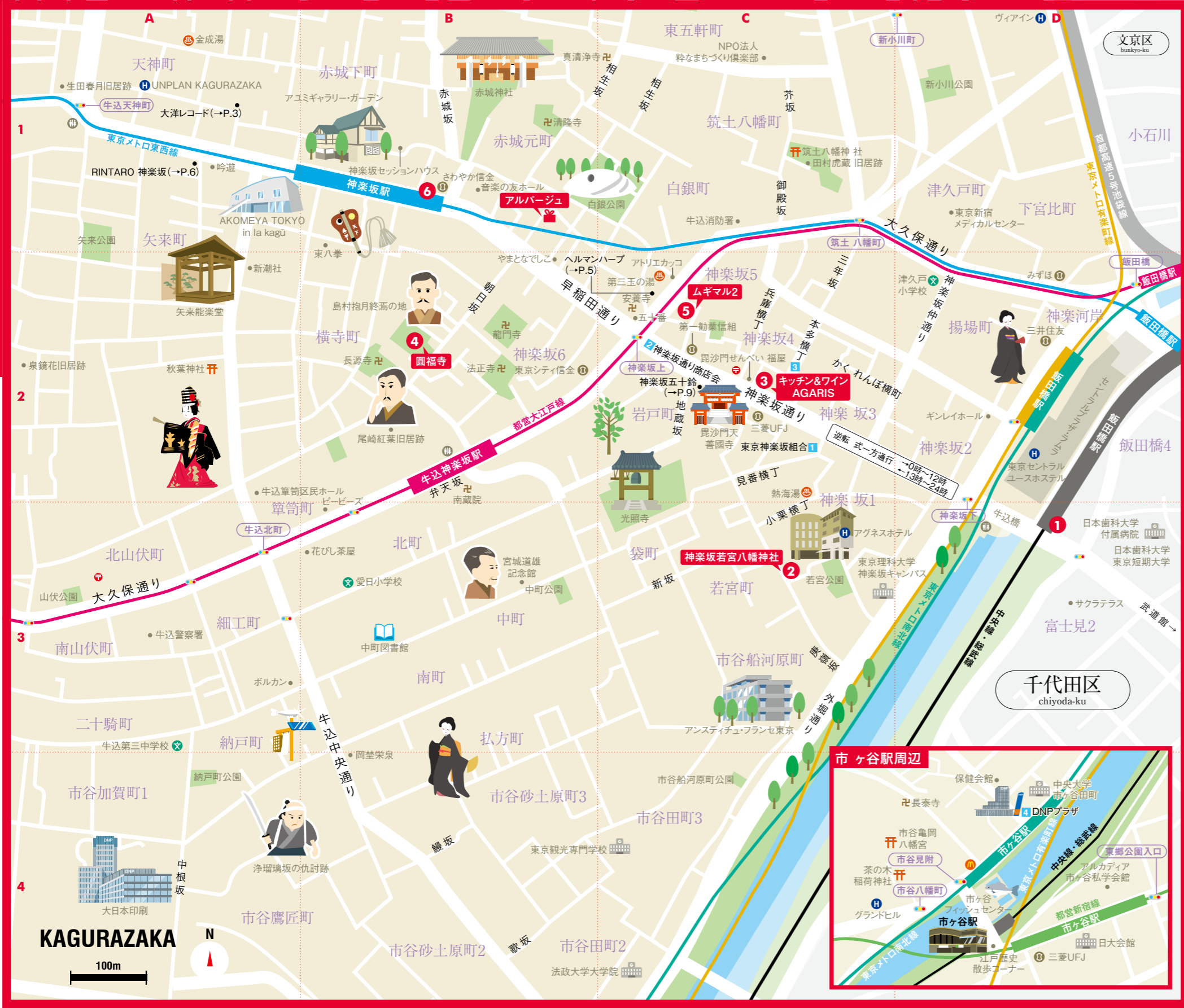
4 新宿歴史博物館
 常設展示では、新宿区の旧石器時代から現在までの移り変わりを、様々なテーマで紹介しています。土日休日を中心にガイドボランティアによるわかりやすい解説を聞くことができます。
 新宿区四谷三丁目12-16 TEL.03-3359-2131
 開館 9:30~17:30 (入館は17:00まで)
 休館日 第2・4月曜日(祝日の場合翌日)、12月16日(月)~令和2年3月13日(金)(臨時休館)
 常設展示観覧料 一般300円、小・中学生100円
 公益財団法人 新宿未来創造財団



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



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

- START** 飯田橋駅
- 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
- キッチン&ワイン AGARIS**
 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ランチ。週替わりのパスタランチが絶品。
 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
- 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
- ムギマル2** ほっと一服
 看板猫のいるカフェ。種類豊富な「もちカリ」のマンチュウはブレンドしたコーヒーと相性ばつぐん。
 マンチュウ各種 270円
 コーヒー 580円
 新宿区神楽坂5-20
- 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
 ポーフール・シャレ・ダルバージュ 100g 1,501円 ※量り売り
 新宿区神楽坂6-22
- GOAL** 市ヶ谷駅

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、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

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

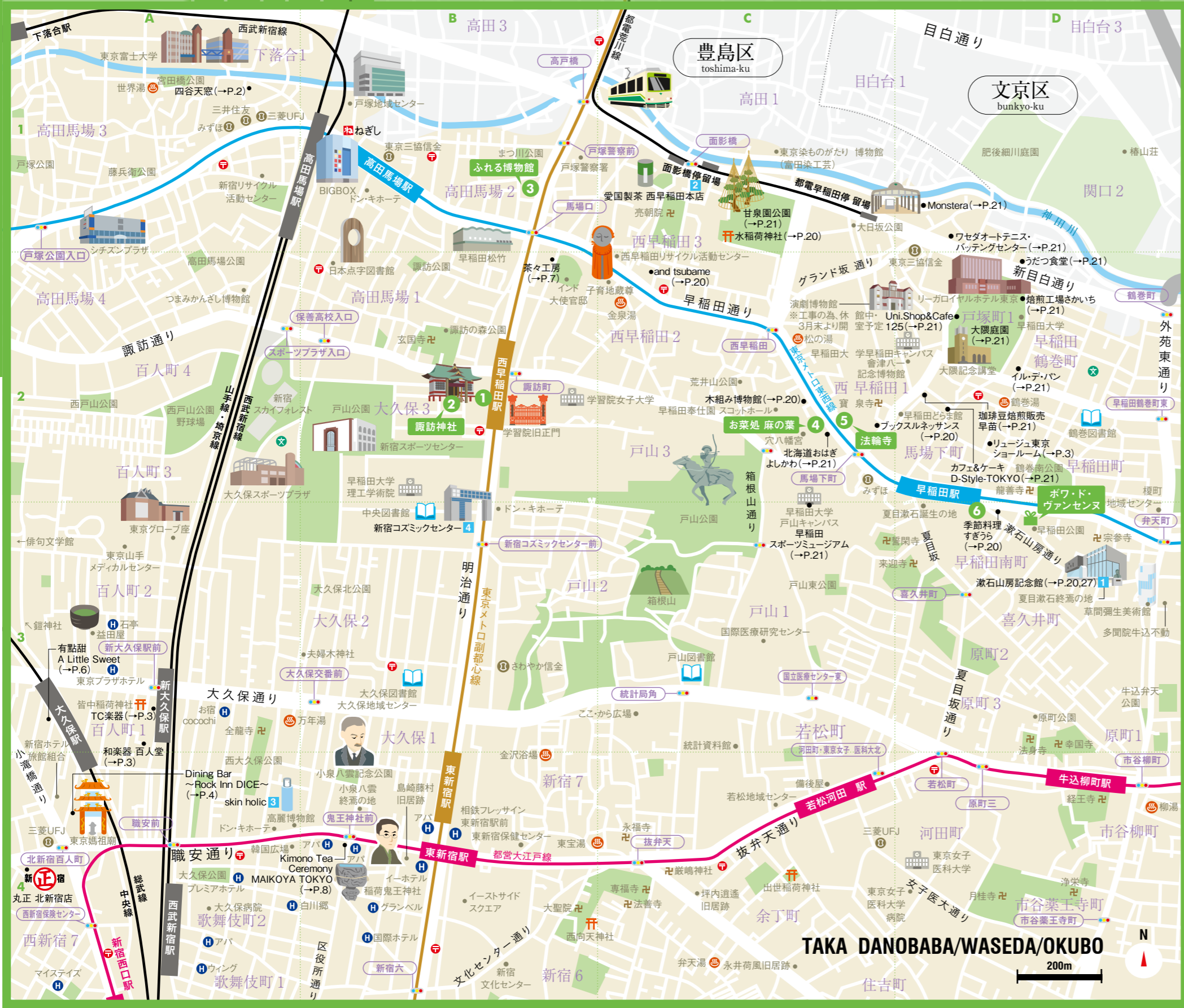
4 DNP PLAZA
 面白い本を見つける。カフェでくつろぐ。写真を楽しむ。ワークショップに参加する。アニメやマンガの世界に浸る。DNPプラザは、いろんな「ワクワク」が体験できる複合施設です。B1Fの東京アニメセンター in DNPプラザでは、日本を代表する人気アニメやマンガの企画展を開催しています。ぜひ一度お越しください。
DNPプラザ/東京アニメセンター in DNPプラザ
 開館時間 11:00 ~ 20:00 [休館日] 火曜日・年末年始
 TEL 050-3170-0903 http://plaza.DNP/



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



西早稲田駅出発 徒歩 約40分 食事・休憩等除く

おすすめ 散歩コース 伝統と個性が交りあうコース

- START** 西早稲田駅
- 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
- 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・ブライツ2F
- 御朱印 スポット** 法輪寺
料亭の味が楽しめる和食屋さん。色あざやかで具た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
- 御朱印 スポット** 法輪寺
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。
御朱印 300円 新宿区西早稲田1-1-15
- お土産** ポワ・ド・ヴァンセンヌ
35年続く地元で大人気のパン屋さんの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
- GOAL** 西早稲田駅

1 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)
 東京メトロ東西線「早稲田駅」(カフェラストオーダーは17:00) 1番出口より徒歩10分 休館日 日曜日 (休日の場合は、直後の休日でない日)、年末年始

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

3 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)」。「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います」
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

4 新宿区立新宿コズミックセンター
 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



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

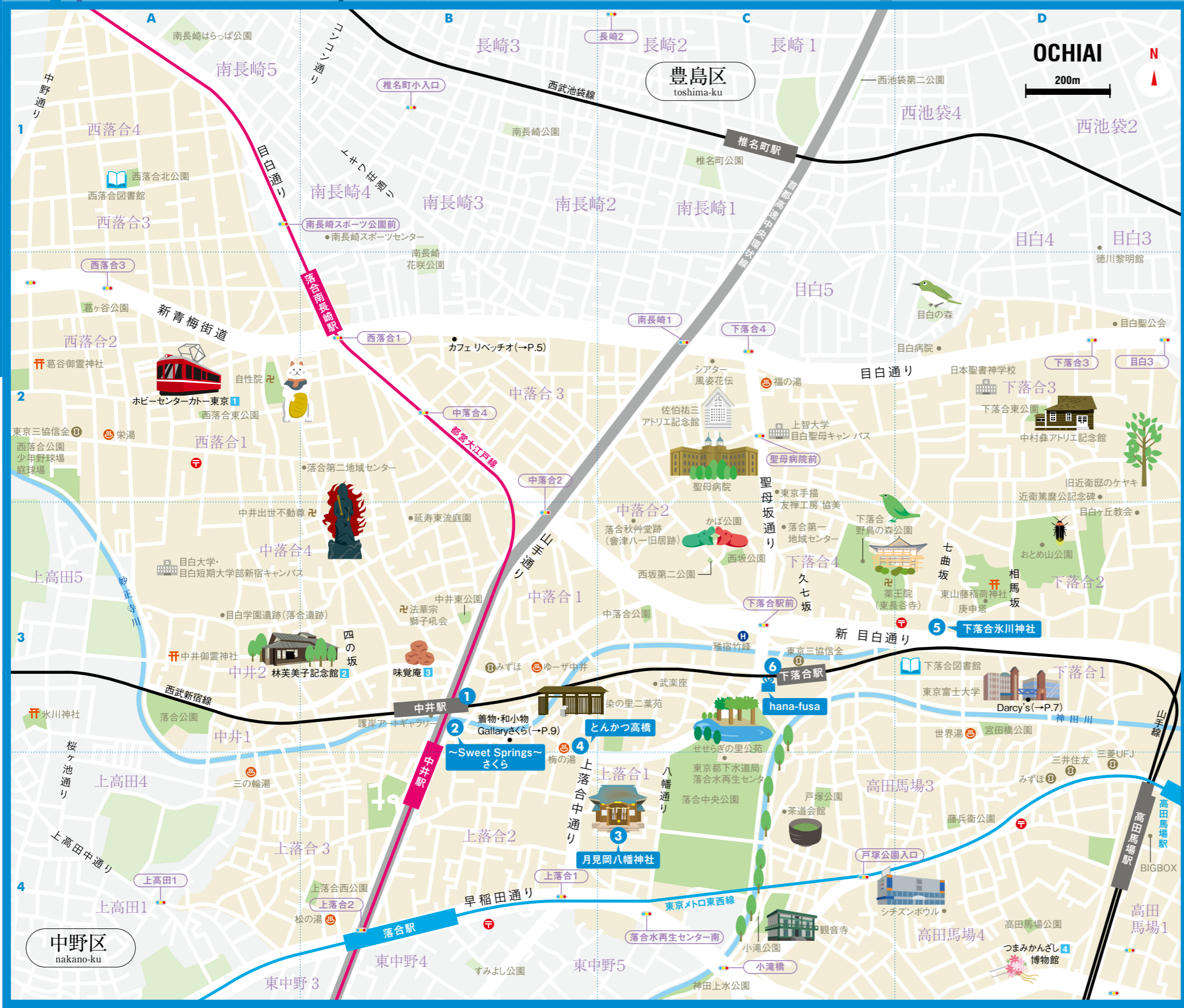
中井駅出発 おすすめ 散歩コース

徒歩 約40分
 食事・休憩等除く

手作りのあたたかさを感じるコース

- START** 中井駅
- 〜Sweet Springs〜さくらで 雑貨をチェック
 テラポーチ 800円
- 御朱印 スポットク 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もいい。
- 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
- 御朱印 スポットク 下落合氷川神社
 「ヤマタノオロチ伝説」で有名なサノオを祀っており、厄除けのご利益があるとされています。
 御朱印 500円
 新宿区下落合2-7-12
- GOAL** 西武新宿 下落合駅

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



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。

ホビーセンターカートー東京
 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

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

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

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)



こんなメニューもオススメ!

6

肉たっぷり肉たつ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。トンカツとしょうゆのスープに、たっぷり肉と生卵のトッピングが特徴。大満足!



この散歩コースで使った全額 **3,300円**

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

さかいちブレンド(100g) 530円

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。



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



買った古本をここで読もう

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。芝生にこ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



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

コンビニで一服しよう

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、今日はそういいうち会が多いな。



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



お気に入りの本 1,000円

2

脱サラして古本屋かあ!

こだわりの古本屋にぶらり立ち寄り。脱サラしてこの店を開いたという店長も興味出てる。



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



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

START

落ち着いた、大人の早稲田を探してみよう



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 都会の自然って、いいよね	 編集デスク 34歳 個性派博物館にハマってます	 編集アシスタント 25歳 この夏はスポーツを満喫したい!
--	--	---

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。

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。

元気いっぱいの人編者。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。



早稲田 MAP



サンテック・ミニボーチ 1,000円



新緑がキレイ

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いるんですよ。

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**



すっきりとした甘さのあんです / だんご焼 220円

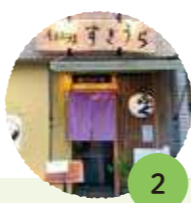
3

北海道産にこだわる和菓子屋さんへ

小豆、もち米、塩など、北海道産の素材をほとんど使用。大なる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



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。

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



本日の炊き込みご飯定食 1,100円 ※写真はイメージです



1

日本初の夏目漱石の記念館へ

再現された書齋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!

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

START

日本ならではの魅力を探そう



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

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!

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



カマハメハロココロ 1,100円

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x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



マグカップ(ワセダペア) 850円

4

いい気分になって雑貨屋へ

すっきりとした気持ちで、テックお散歩。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



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た、燃えてくるよ!

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

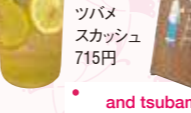


北欧雑貨も買えます

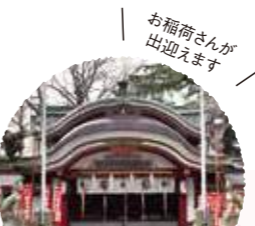
2

北欧カフェでのんびり

「食事hand」を楽しむカフェ。忙しい日常を忘れて、心地よい時間を過ごしましょう。



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



1

お稲荷さんに挨拶

日本稲荷古社の随とうたわれる神社。生活を豊かにする神様がいらっしやいます。

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

START

都電に乗って来ました



我々は新宿オブ新宿の一部となる



ウナギには日本酒! 酒は秋田の角太(初体験)!

取材なのに、ピザがおいすぎて2枚も食べた...

夜遊ひもほどはにゃ〜

- ◆ 今回のNight Watch
- 鳥田むら本店 MAP P.10-11 D-3 (写真5~9)
 - どん底 MAP P.10-11 D-3 (写真10~14)
 - 新宿うな鐵 MAP P.10-11 C-2 (写真27~31)

※上記以外は実際にまちを歩いて見つけよう!

上京前は「柿(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。

織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。



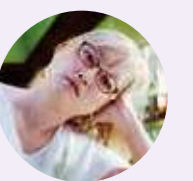
そこからはほとんど歩かずに「どん底」にも行けます。ここも狭い。天井が低く、垂直方向にも狭い。お店の看板によれば、新宿の酒場で最も古い建物とのこと。基本的には洋風居酒屋で、ピザがとてもおいしいけれど、「ナスとシヨウガの味噌炒め」なんてもある。こういう混沌が新宿。

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、お店はつきり言うて狭い。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。日の暮れないうちに入って6時くらいで出るのが理想。

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年分ほど吸い尽くします(合計した意味は特にない)。

新宿で飲むとき、我々も 新宿に飲まれているのだ



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」「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。

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



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

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、お岩にあやかるうと、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



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来るようになり、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、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「紅血の墓」は、太田道灌ゆかりの「山吹の里」伝説の乙女、紅血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「さねかつらの恋」という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から「水槍」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。

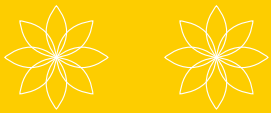
数多くの伝説、伝承は庶民によって語り継がれてきました。そこには当時の生活、風俗、もの見方や考え方が反映されています。何気ない場所にも伝わる物語に思いをはせながら散策を楽しみましょう。

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





新宿季節のカレンダー

Shinjuku Seasonal Calendar

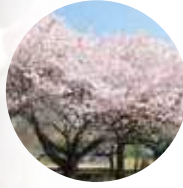


新宿には四季折々を感じられる緑豊かな一面も。春から夏にかけてはさまざまな花が見頃を迎えます。

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



5月 新宿御苑バラの見ごろ

園内の整形形式庭園では、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



初夏に見られる色とりどりの花

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)



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があります。

- 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



緑輝く夏の樹木



FILE 12

ジュークブラボーズ★シンジ推薦 やわらかジューシーな 豚スペアリブ

BISTRO FRENCH KISS

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、思い出だけでよだれ



ジュークブラボーズ★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。

ジュークブラボーズとは 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…



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

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)

新宿区新宿1-31-15 第3寺田ビル201
☎070-3604-9823
🕒11:30~14:00 / 18:00~22:00
📍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ブ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



丸正食品チェーン

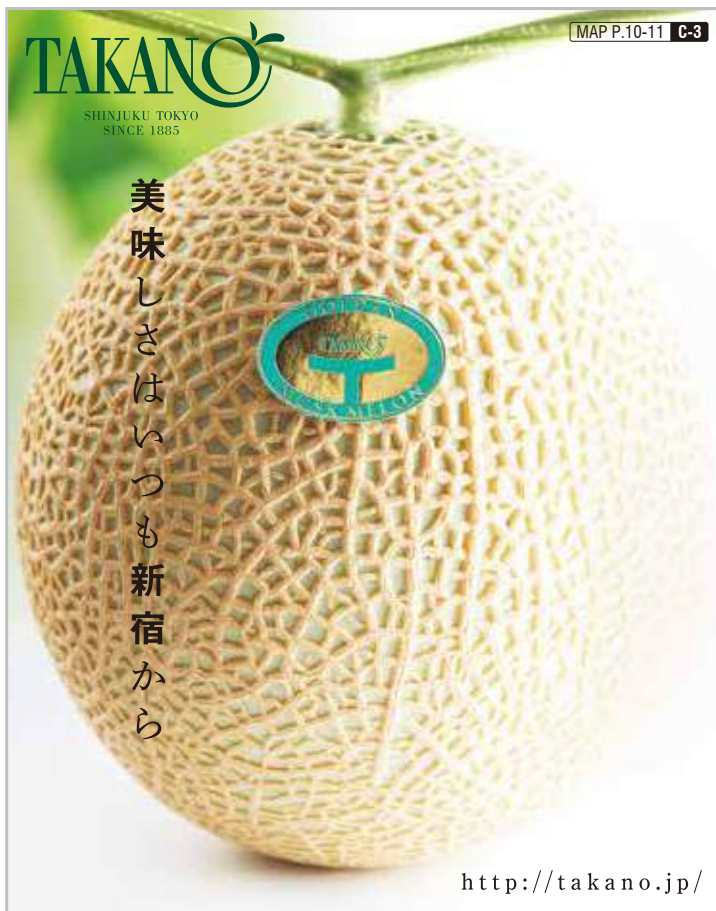
丸正チェーン商事株式会社
TEL.03-3355-2211
<http://www.marusho-chain.jp/>

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



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)