

# 新宿

推薦景點與熱門活動

## 地圖 & 導覽

### 新宿站周邊

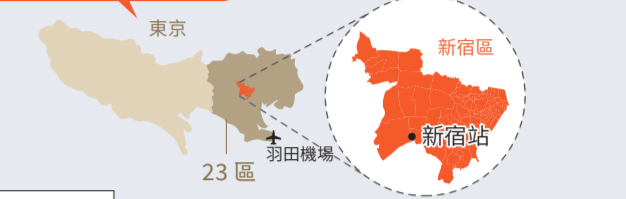


### 新宿區的推薦行程

### 前往新宿的交通方式



新宿在這裡!



### 新宿旅遊問訊處

SHINJUKU TOURIST INFORMATION  
新宿觀光案内所

新宿旅遊問訊處向造訪新宿的旅客提供新宿區的精彩魅力、觀光景點、活動等各種資訊。



也歡迎來看看有對應多種語言的網站和社群平台!

Shinjuku Convention & Visitors Bureau  
https://www.kanko-shinjuku.jp/  
一般社団法人 新宿觀光振興協會

本專頁的內容是依據 2024 年 8 月時的資訊編輯而成

### 1 新宿站周邊 周遊新宿不可不去的招牌景點 (8小時)

- START 新宿三丁目站
- 步行 1 分鐘 末廣亭 末廣亭
- 步行 5 分鐘 花園神社 花園神社
- 步行 15 分鐘 歌舞伎町 歌舞伎町
- 步行 2 分鐘 東急歌舞伎町塔 東急歌舞伎町タワー
- 步行 20 分鐘 新宿中央公園 新宿中央公園
- 步行 5 分鐘 東京都廳展望室 東京都廳展望室
- 步行 15 分鐘 新宿西口 思い出横丁 新宿西口 思い出横丁
- FINISH 新宿三丁目站

### 2 神樂坂周邊 感受歷史風情的行程 (5小時)

- START 飯田橋站
- 步行 1 分鐘 神樂坂路 神樂坂通り
- 步行 3 分鐘 毘沙門天善國寺 毘沙門天善國寺
- 步行 3 分鐘 捉迷藏横丁、本多横丁、兵庫横丁 かくれんぼ横丁、本多横丁、兵庫横丁
- 步行 6 分鐘 赤城神社 赤城神社
- 步行 3 分鐘 AKOMEYA TOKYO in la kagū
- 步行 3 分鐘 矢來能樂堂 矢來能樂堂
- 步行 6 分鐘 牛込神樂坂站
- FINISH 牛込神樂坂站

### Best Places to Visit

- 東京都廳展望室**  
東京都庁展望室  
在無數摩天大樓林立的新宿中首屈一指的展望景點。位於第一本廳舍 45 樓的展望室免費開放，可欣賞離地面 202 公尺高的景色。  
☑ 南展望室 9:30 ~ 22:00 (最後入場時間 21:30)  
☑ 北展望室 9:30 ~ 17:30 (最後入場時間 17:00)  
☑ 南展望室 9:30 ~ 22:00 (最後入場時間 21:30)  
☑ 南展望室: 第 1 及第 3 個週二  
☑ 北展望室: 第 2 及第 4 個週一  
※樓層定期閉館延至次日公休。  
※年底年初 (12 月 29 日 ~ 31 日、1 月 2 日 ~ 3 日) 及都廳大樓維修日，南展望室停公休。
- 東急歌舞伎町塔**  
東急歌舞伎町タワー  
2023 年 4 月 14 日於歌舞伎町開幕的娛樂設施。除了 2 間飯店、電影院、劇場、現場表演空間、俱樂部之外，以「樂典」為主題的娛樂型美食廳也很熱門。  
☑ 因設施而異
- 歌舞伎町**  
歌舞伎町  
日本首屈一指的鬧區，餐飲設施、酒吧、劇場、電影院、電子遊樂場等林立於此。在「歌舞伎町一番街」深處，從新宿東實大樓上方探出頭來的哥吉拉頭是這個街區的形象。  
※哥吉拉頭目前不開放進入 (2024 年 8 月時的資訊)
- 花園神社**  
花園神社  
鎮守在歌舞伎町附近，從 17 世紀中期開始守護新宿的神社。每年 11 月會舉辦「大酉祭 (新宿西之市)」這段期間內，不僅有賣小吃的攤位 (屋台)，神社內還有祈求商業興隆的吉祥物「熊手」的攤販一字排開，熱鬧非凡。

- 必看拍照景點!**
- 「LOVE」雕塑 「LOVE」オブジェ  
新宿 Land Tower 前舉世聞名的雕塑。這是美國藝術家 Robert Indiana 的作品，現在成為了熱門的會合地點。
  - 大型電子看板 駅前大型ビジョン  
新宿站周邊有好幾座大型電子看板。「新宿東口的貓」登壇的 Cross Shinjuku Vision 電子看板位在新宿站東口。
- 新宿黃金街**  
新宿ゴールデン街  
300 家左右的小餐飲店聚集在歌舞伎町一隅。特色獨具的店家繁多，亦成為東京的次文化與地下藝術的發源地之一。
  - 新宿西口 回憶横丁**  
新宿西口 思い出横丁  
維持 70 多年，復古的風貌令人印象深刻的餐飲店街。很有個性的居酒屋和餐飲店鱗次櫛比，每天都吸引了絡繹不絕的客人。
  - 神樂坂**  
神樂坂  
既優雅又洋溢高雅氣氛的地區。擁有善國寺、赤城神社等歷史悠久的景點，再加上四處分布著狹窄的石板路小巷，路上林立著外觀沉穩的餐廳，十分適合散步。

- ### Gourmet
- 新宿中村屋**  
新宿中村屋  
以咖哩、中華饅 (包子)、點心等聞名，超過 120 年的老店。在「新宿中村屋大樓」內由中村屋直營的餐廳和咖啡館「Manna」中，可享用包括長年熱銷的「純印度咖哩」在內等各式各樣的餐點。  
☑ 週一 ~ 週六: 11:00 ~ 22:00 (最後點餐時間 21:30)  
☑ 週日、國定假日: 11:00 ~ 21:00 (最後點餐時間 20:30)  
☑ 1 月 1 日、不定期公休
  - 新宿高野總店・TAKANO FRUIT PARLOUR**  
新宿高野本店・タカノフルーツパーラー  
網羅了高品質水果的水果專賣店的飲茶店。是品嚐當季水果製作，外賣也相當亮麗的聖代的熱門店家。商店內除了有水果之外，也供應水果蛋糕、沙拉、巧克力等。  
☑ 11:00 ~ 20:00 (最後點餐時間 19:30)  
☑ 1 月 1 日、不定期公休
  - 新宿追分糰子本舖**  
新宿追分だんご本舗  
從新宿三丁目馬路上能抵達的老字號糰子店。糰子、大福等商品均在當天早上製作，口感滑潤，堪稱絕品! 口味除了有招牌的日式醬油、抹茶之外，也有許多特別的口味。在日式咖啡廳能享用糰子和點心。  
☑ 商品銷售: 10:30 ~ 19:00  
☑ 日式咖啡廳: 平日 12:00 ~ 18:00 (最後點餐時間 17:30)、週六日、國定假日 11:30 ~  
☑ 1 月 1 日、2 日
- 和食名店群聚之街——新宿**  
新宿匯集了許多老字號和餐廳，天婦羅有「新宿網入」、「船橋屋」，鰻魚則有神樂坂的「志滿金」相當熱門。如果喜歡吃麵，不妨前往高龍麵的「三國一」或手打蕎麥麵的「大庵」。若想品嚐正宗的京都懷石，則可造訪「新宿侍」!

- ### Nature
- 新宿御苑**  
新宿御苑  
新宿御苑是一座知名的庭園，在遼闊的腹地內精巧地組合了 3 種庭園。1906 年本以皇室庭園之姿誕生，於 1949 年作為國民公園開始對外開放。此處為可欣賞季節花卉的自然景點，春季可賞櫻，秋季則為紅葉名勝。  
※禁止攜帶酒精、菸草、禁止攜帶玩具與寵物動植物入內使用 (僅在兒童遊樂場可部分使用)  
☑ 10/1 ~ 3/14 ~ 9:00 ~ 16:00 (16:30 閉門)  
☑ 3/15 ~ 6/30、8/21 ~ 9/30 ~ 9:00 ~ 17:30 (18:00 閉門)  
☑ 7/1 ~ 8/20 ~ 9:00 ~ 18:30 (19:00 閉門)  
☑ 每週週一 (週一逢假日則延至下一個平日公休)  
☑ 年底年初 (12 月 29 日 ~ 1 月 3 日)  
☑ 特別閉園期間 (期間內無休): 春季 3 月 25 日 ~ 4 月 24 日 / 秋季 11 月 1 日 ~ 15 日
  - 新宿中央公園**  
新宿中央公園  
位於東京都廳、摩天大樓、飯店等林立的西新宿的公園。是個熱門的都會綠洲，櫻花季時尤其遊客如織。亦有餐廳、咖啡館，以及人人皆可小憩的露臺等。
  - 甘泉園公園**  
甘泉園公園  
甘泉園公園是從江戶時代 (西元 1603 ~ 1868 年) 延續至今，歷史悠久的庭園。最早為大名家家的封地，是一座以池塘為中心，綠意盎然的迴遊式庭園，可欣賞隨四季變化的優美景觀。  
☑ 3/1 ~ 10/31 ~ 7:00 ~ 19:00  
☑ 11/1 ~ 2/28 ~ 7:00 ~ 17:00

- ### Shopping
- LUMINE 新宿 1・2 / LUMINE EST 新宿 NEWoMan 新宿**  
LUMINE 新宿 1・2 / LUMINE EST 新宿 NEWoMan 新宿  
網羅了時尚、美妆、雜貨等豐富商品的購物設施。新宿站周邊有多間店舖，適合來此購物、用餐等，度過休閒時光。  
☑ 因店舖而異
  - 伊勢丹 新宿店**  
伊勢丹 新宿店  
裝飾藝術形式的建築風格令人印象深刻的老牌百貨公司。時尚用品陣容豐富，除了總店之外，還有專門販售男士時裝的紳士館。集結了日本國內外美食的地下食品賣場也值得一逛。  
☑ 10:00 ~ 20:00  
☑ 7F 餐廳街為 11:00 ~ 22:00  
☑ 不定期公休
  - 高島屋時代廣場**  
タカシマヤ タイムスクエア  
JR 新宿站南南檢票口步行即抵，地點絕佳的大型購物中心。內有可沉湎於迪士尼世界觀的裝潢、迪士尼藝術的拍照景點等，是一處不僅有購物，還充滿多種樂趣的空間。  
☑ 因店舖而異
  - 東京迪士尼旗艦店**  
ディズニーフラッグシップ東京  
東京迪士尼旗艦店是位於新宿路旁的新宿區最大型旗艦店。內有可沉湎於迪士尼世界觀的裝潢、迪士尼藝術的拍照景點等，是一處不僅有購物，還充滿多種樂趣的空間。  
☑ 10:00 ~ 21:00  
☑ 不定期公休

- 紀伊國屋書店 新宿總店**  
紀伊國屋書店 新宿本店  
紀伊國屋書店的旗艦店，擁有日本最數一數二的店鋪面積。1 樓到 8 樓的賣場內，網羅了雜誌、書籍、漫畫、DVD 等豐富的商品，大樓內還附設劇場。  
☑ 10:30 ~ 21:00  
☑ 不定期公休
- BicCamera**  
ビックカメラ  
在新宿站周圍有 3 家分店的大型家電量販店，不僅販售相機、電器用品，還有運動用品和玩具等。亦可購買 SIM 卡。  
☑ 因店舖而異
- UNIQLO**  
ユニクロ  
新宿站周圍集結了 4 家「UNIQLO」，周邊購物非常方便。另外也有新宿地區店舖限定的獨家商品。  
☑ 因店舖而異
- 世界堂 新宿總店**  
世界堂 新宿本店  
銷售文具、畫材、畫框等，日本最大級別連鎖專賣店的總店。蒐羅了日本高品質且種類豐富的文具，對獨特的文具或美術製作感興趣者不容錯過。  
☑ 9:30 ~ 20:00  
☑ 年底年初

**● SHINJUKU WE BUS**  
車資 100 日圓 一日券 300 日圓  
附有具開關感天窗的公車，可舒適周遊新宿站周邊的知名景點。  
[https://www.keio-bus.com/ensen-info/webus\\_chu\\_kan.html](https://www.keio-bus.com/ensen-info/webus_chu_kan.html)

**● SKYHOP BUS**  
當日券 成人 4,500 日圓 兒童 2,200 日圓  
雙層敞篷巴士，可周遊以新宿為首等東京地標，並可在各個車站自由上下車。  
<https://skyhopbus.com/>

**● Tokyo Subway Ticket**  
24 小時券 成人 800 日圓 48 小時券 1,200 日圓  
72 小時券 1,500 日圓  
於有效期間內，可在東京地鐵全線（東京 Metro 與都營地鐵）自由上下車的周遊券。  
<https://www.tokymetro.jp/tst/tcr/index.html>

**實用資訊**

**● Shinjuku Free Wi-Fi**  
於新宿區內，每次以 60 分鐘為限，1 天內可不限次數使用的公共無線 LAN 熱點服務。可在有此標誌處連接熱點。

**● 新宿總站地圖**  
清楚標示新宿站周邊出口與地下通道的地圖。可從右邊的二維碼下載。

**● 多元的餐廳資訊**  
新宿區內亦有可因應穆斯林、維他、素食旅客需求的餐廳與住宿設施。「TOKYO MUSLIM Travelers' Guide」及「TOKYO Vegan & Vegetarian Restaurant Guide」的電子書如下（導覽手冊為日文版與英文版）：

**● 日本遊客熱線**  
365 天 24 小時全年提供服務的訪日外國旅客專用熱線。遇到事故或緊急狀況時，可以英語、中文、韓語提供協助。  
<https://www.japan.travel/tw/plan/hotline/>

**Experience & Entertainment**

- 1 染之里落合 (二葉苑)**  
染の里おちあい(二葉苑)  
新宿至今仍保留有多家傳統的染物工場。在其中一家創業超過百年的「染之里落合」，提供原創的染巾或包包等的染色體驗。  
11:00 ~ 17:00  
週一
- 2 矢來能樂堂**  
矢來能樂堂  
「能」是 14 世紀成立的日本古典藝術，是使用面具和裝扮，並在專用的舞台上演的歌舞劇。矢來能樂堂位於神樂坂，是新宿區內唯一一座能樂堂。每個月第 2 個週日會舉辦例行公演。  
不定期公休
- 3 末廣亭**  
末廣亭  
建於 1946 年，定期舉辦落語或漫才等公演的地方（日文稱「寄席」）。木造建築富意趣，備有榻榻米的樓座席與椅子座位。表演內容每 10 天更換一次表演者與劇碼。  
不定期公休
- 4 手裏劍道場新宿忍者機關屋**  
手裏劍道場 新宿忍者からくり屋敷  
位於歌舞伎町的體驗型設施，可進行各式各樣的忍者體驗，是個忍者迷難以抗拒的景點。在洋溢日式氣氛的宅邸內，可體驗拋擲手裏劍、劍術、尋找機關，以及和忍者拍紀念照等活動。  
10:00 ~ 17:00 (最後入場時間 16:00)  
週二、週三
- 5 HANAMICHI 東京歌舞伎町**  
ハナミチ東京歌舞伎町  
2023 年 10 月開幕，從歌舞伎町向全球傳播日本文化的新設施。是個包含大規模劇場、和服出租店、咖啡西武總店，以及繽紛多樣的和食餐廳等進駐的綜合設施。  
因設施而異

# 新宿區全區地圖

**新宿區全區地圖**

● 都市高速公路  
● JR  
● 地鐵  
● 其他鐵路  
● 公所  
● 旅遊服務中心  
● 警察署  
● 消防署  
● 醫院  
● 寺社  
● 大學  
● 賞景景點

**1 染之里落合**  
染のまち・落合  
至 1950 年代為止，妙正寺川與神田川沿岸聚集了超過 300 家染色相關業者，當時與京都、金澤並列為三大產地。現在落合與中井地區仍分布著染色工場，在 2 月下旬舉辦的「染之小道」活動中，還會沿著妙正寺川攤開和服布匹，舉辦名為「川之餐廳」的活動。

**風情萬種的坡道之街**  
風情ある坂のまち  
中井、落合周邊是坡道眾多的區域。中井站的北邊從東往西，共有 8 條坡道，分別以數字命名為一之坂到八之坂。這一帶的地形由高地與低地構成，並以坡道串聯起來。漫步其間，周圍的氣氛和景色隨著每條道路而異，風情萬種，別有一番趣味囉！

**東京首屈一指的摩天大樓**  
東京屈指の摩天楼  
西新宿區域的摩天大樓街區，是東京具有代表性的景色之一。白天眾多上班族聚集，夜晚則是備受成年人歡迎的景點，可在高樓層的餐廳或酒吧欣賞華美的夜景。

# 神樂坂通周邊

**神樂坂通周邊**

● 都市高速公路  
● JR  
● 地鐵  
● 其他鐵路  
● 公所  
● 旅遊服務中心  
● 警察署・派出所  
● 消防署  
● 醫院  
● 寺社  
● 大學  
● 賞景景點  
● ATM  
● 郵局  
● 警視廳・派出所  
● 消防署  
● 醫院  
● 寺社  
● 大學  
● 賞景景點  
● 外國人駐地處  
● 免費Wi-Fi

**路面電車：Tokyo Sakura Tram (都電荒川線)**  
路面電車：東京さくらトラム(都電荒川線)  
東京過去曾有許多名為「都電」的路面電車在行駛。Tokyo Sakura Tram (都電荒川線) 是現存唯一的都電，營業路線距離長 12.2 公里。搭乘都電悠閒移動，或許會成為旅途中美好的回憶！

**明治神宮外苑**  
明治神宮外苑  
以擁有近百年歷史的聖德紀念繪畫館為中心，集結了包含明治神宮棒球場等各種體育設施。亦曾在電影、連續劇外景中登場的銀杏林道相當有名，每到秋季總能吸引絡繹不絕的遊客造訪。

**Gallery & Museum**

- 1 國立競技場**  
國立競技場  
舉辦 2020 東京奧運、帕運大會的會場。融入了日本傳統建築的要素，並積極使用木材所打造出帶有溫潤感的建築。也會舉辦可參觀場內的體育場館之旅。  
因設施而異
- 2 日本奧林匹克博物館**  
日本オリンピックミュージアム  
鄰近國立競技場的博物館。可透過展示與影像，認識奧運的歷史與意義。另外還有可挑戰與運動員身體能力的區域。  
10:00 ~ 17:00 (最後受理時間 16:30)  
週一 (週一逢例假日則延至下一個平日公休)、年底年初及節慶期間等
- 3 SOMPO 美術館**  
SOMPO 美術館  
SOMPO 美術館是距離新宿站西口步行 5 分鐘可抵的新宿藝術地標之一。收藏著全球僅有 6 幅的梵高名畫《向日葵》的其中一幅，常設展出以供欣賞。  
10:00 ~ 18:00 (最後入館時間 17:30)  
週五 10:00 ~ 20:00 (最後入館時間 19:30)  
週一 (逢國定假日、補假日則閉館)  
節慶期間、年底年初
- 4 早稻田大學國際文學館 (村上春樹圖書館)**  
早稲田大学国際文学館 (村上春樹ライブラリー)  
位於早稻田大學內，由建築家隈研吾經手設計的設施。以全球知名的小說家村上春樹的文學為基礎，是個國際文學研究的傳播據點。另有由早稻田大學學生經營的咖啡廳。  
10:00 ~ 17:00  
※來館時請先確認開館日。

**神樂坂通周邊**

● 都市高速公路  
● JR  
● 地鐵  
● 其他鐵路  
● 公所  
● 旅遊服務中心  
● 警察署  
● 消防署  
● 醫院  
● 寺社  
● 大學  
● 賞景景點  
● ATM  
● 郵局  
● 警視廳・派出所  
● 消防署  
● 醫院  
● 寺社  
● 大學  
● 賞景景點  
● 外國人駐地處  
● 免費Wi-Fi