



江戸時代は徳川家の狩猟地

### おとめ山公園

落合崖線に位置する緑地公園には、武蔵野のかつての雑木林の姿が残っています。中央部には湧き水でできた池があり、天気の良い日は、亀の甲羅干しやカモが見られることも。  
新宿区下落合2-10 ☎03-5273-3914  
◎4月～9月/7:00～19:00  
10月～3月/7:00～17:00 [MAP P.12-13] D-3



妙正寺川沿いのお散歩におすすめ

### 落合公園

ドッグランや、区内でも大きめの遊具などがある広々とした公園。園内には池があり、生き物を見ることができるかも。間近で電車が通るのも見られるので、電車好きにもおすすめです。  
新宿区中井1-14 ☎03-5273-3914  
[MAP P.12-13] A-3



川面を染める桜は圧巻

### 神田川沿いの桜

神田川沿いは、桜並木とともに整備された自転車・歩行者道が続きます。  
新宿区西早稲田3丁目近辺 [MAP P.10-11] C-1



2020年リニューアル

リニューアルしてさらに癒し度アップ

## 新宿中央公園

新宿の高層ビル群のなかにある緑のオアシスが、昨年リニューアル。新施設「SHUKNOVA」前の芝生広場は、広々として開放感抜群です。芝生の上で、しばしのんびりしてみても。  
新宿区西新宿2-11 ☎03-3342-4509  
[MAP P.4-5] A-3



2020年、新宿中央公園内に交流拠点施設「SHUKNOVA」がオープン。誰でも自由に利用できるみはらしテラスは居心地抜群。  
新宿区西新宿2-11-5 新宿中央公園内みはらしテラス  
◎平日 7:00～21:00  
土・日・祝 8:00～18:00  
休2月:第3火

### むさしの森Diner

SHUKNOVA1階にあるレストラン。朝昼晩どの時間帯でも、食事、デザート、ドリンクを楽しめます。絶品メニューは「ふわっとうろパンケーキ」。



写真提供: (株)すかいらくホールディングス

新宿区西新宿2-11-5 新宿中央公園内  
☎03-5909-0588  
◎7:00～22:00  
休2月:第3火



Photo ©2020 Nacása & Partners Inc



### 早稲田大学構内の癒しスポット

## 大隈庭園

大正11年から、癒しの場所として早稲田大学学生や近隣の人々に親しまれてきた庭園。きれいに整備された芝生は、ごろんと寝転んで休むのに最適です。

新宿区戸塚町1-104 [MAP P.10-11] D-2  
◎月～土の授業実施日(天候不順日は閉園)  
4～9月/9:00～17:00  
10～3月/9:00～16:30  
休授業を実施しない日、天候不順日

### 一流ホテルで大隈庭園を眺めよう



隣接するホテルからも大隈庭園の眺望と静けさを楽しむことができます。大きな窓越しに庭園を眺めながらのティータイムは格別です。  
リーガロイヤルホテル東京 ガーデンラウンジ  
新宿区戸塚町1-104-19  
☎03-5285-1121 営11:00～20:00 休無休  
※営業時間、店休日などは状況により変更となる場合がございます。 [MAP P.10-11] D-2



箱根山の登頂証明がもらえる!



標高44.6mの箱根山に登ろう!

### 戸山公園

大きく2つに分かれた公園。箱根山地区の箱根山は、山手線内で一番高い山で、美しい桜やツツジが楽しめます。  
新宿区戸山1～3丁目、大久保3丁目  
☎03-3200-1702 [MAP P.10-11] C-3



小道の緑と石畳もコントラストが美しい!

賑わいの絶えない桜並木

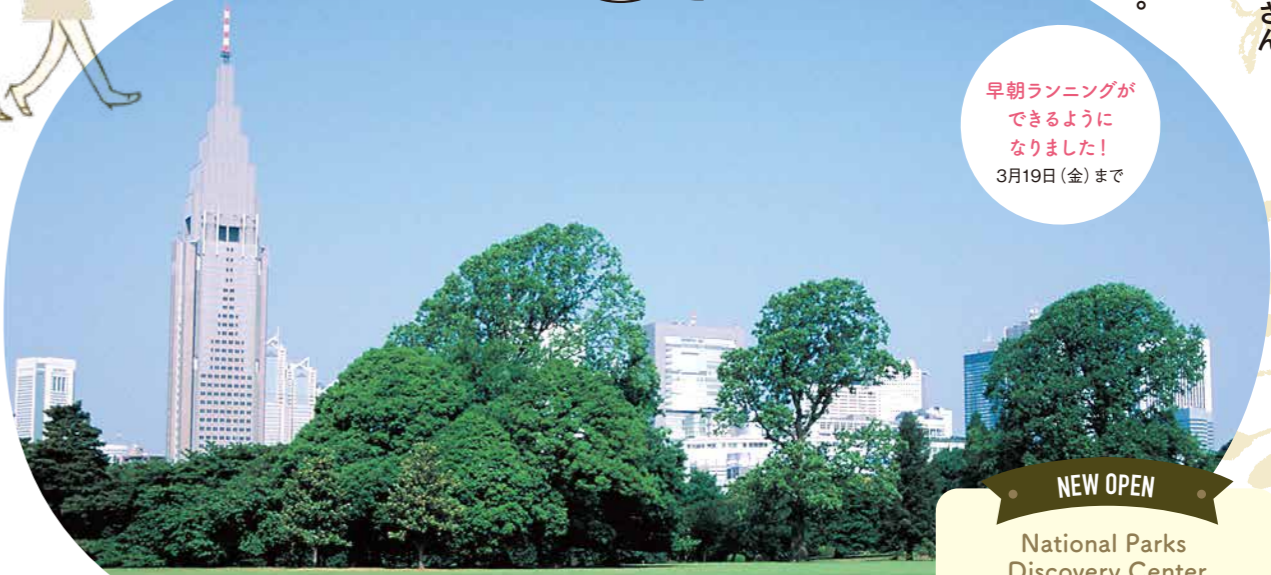
### 神楽坂の櫻

櫻並木の坂道には、個性的な老舗やモダンな飲食店、和雑貨店が建ち並びます。  
新宿区神楽坂3丁目近辺 [MAP P.8-9] C-2



新宿で癒される  
Refresh Relax

# 自然 & カフェ



写真提供: 環境省新宿御苑管理事務所

### 特色ある庭園様式を見てもわろう

## 新宿御苑

約58ha、周囲3.5kmの広々とした園内は、ヨーロッパ式の風景式庭園や日本庭園などがたくみに組み合わせられていて、見どころが豊富。ゆったりと広がる芝生で、静かなひとときを過ごすのもおすすめ。  
※酒類持込禁止、遊具類使用禁止(こども広場除く)

新宿区内藤町11 ☎03-3350-0151  
◎10月1日～3月14日/9:00～16:00(閉園は16:30)  
3月15日～6月30日、8月21日～9月30日/9:00～17:30(閉園は18:00)  
7月1日～8月20日/9:00～18:30(閉園は19:00)  
休月(月曜祝日の場合、翌平日) [MAP P.4-5] D-4

### カフェはなのき

新宿御苑新宿門の隣にあるカフェ。新宿御苑ゆかりの野菜や福島産野菜などを使ったベーグルサンド、カレー、デザートなどが味わえ、ひと休みにぴったりです。  
新宿区内藤町11 新宿御苑インフォメーションセンター内  
◎9:00～16:15(L.O.16:00)  
休新宿御苑休園日



### NEW OPEN National Parks Discovery Center



新宿御苑や各地の国立公園の情報を発信する施設が2020年オープン。各地の公園の情報や、日本の調度品、アート作品を見ることができます。  
新宿区内藤町11 新宿御苑インフォメーションセンター内  
☎03-3350-0151  
◎9:00～16:30(季節により変動有り)  
休新宿御苑休園日



散策やスポーツが楽しめる

### 明治神宮外苑

約300mのいちよう並木は、四季を通じてさまざまな表情を楽しめます。絵画館のほか、神宮球場やゴルフ練習場などスポーツ施設が充実。  
新宿区霞ヶ丘町1-1 [MAP P.6-7] A-4

### 新しくできた観光&憩いの場

### 迎賓館赤坂離宮前休憩所

2020年6月、迎賓館の正面に位置する公園内に休憩施設がオープン。ゆったりとしたスペースには、限定グッズが買えるショップや、各地の観光情報が入手できる休憩エリアがあります。  
新宿区四谷1-12-11  
◎9:00～17:00 休水 [MAP P.6-7] D-4

### NEW OPEN

### カーブドッチ迎賓館

休憩所内には、カフェ&ショップがオープン。ガラス張りの明るい店内ではもちろん、テイクアウトOKなので迎賓館を眺めながらランチでもできます。  
新宿区四谷1-12-11  
☎03-6455-4380  
[MAP P.6-7] D-4

