

印刷物作成番号

2024-12-3203

◆編集・発行

新宿区健康部健康づくり課

TEL 03-5273-3494

FAX 03-5273-3930

◆協力

NPO 法人新宿区ウォーキング協会

新宿歴史博物館

エコギャラリー新宿

ミマモカフェ

新宿区

令和7(2025)年2月発行

SHINJUKU

Walking Map

新宿区健康づくりウォーキングマップ

「気軽に」「今から」ウォーキング。今日はどんな新宿が見つかる？ しんじゅく健康フレンズ



歩くこと
からはじまる
健康
スタイル

こんな場所があったんだ

新宿
再発見

この印刷物は、業者請負により10,000部印刷しています。その経費として、1部あたり262円(税込)かかっています。ただし、編集時の職員人件費などは含んでいません。

SHINJUKU

Walking Map 全体マップ

目次 Contents

- 表紙 新宿フォトギャラリー
- 1・2 目次・全体マップ
- 3・4 楽しく歩いて健康づくり
- 5・6 ウォーキングをはじめよう!
- 7・8 大切なウォームアップとクールダウン
- 9・10 ウォーキング記録表・ウォーキングコースについて
- 11・12 1. 四谷エリア① (信濃町駅~新宿三丁目駅)
新宿御苑から新宿の発祥内藤新宿をめぐる
- 13・14 2. 四谷エリア② (四ツ谷駅~四ツ谷駅)
見どころ満載の四谷で、歴史探索
- 15・16 3. 笹塚エリア (神楽坂駅~市ヶ谷駅)
粋なまち'神楽坂'を満喫
- 17・18 4. 榎町・若松町エリア (若松河田駅~早稲田駅)
山手線内最高峰と漱石山房記念館をめぐる
- 19・20 5. 大久保・区役所エリア (大久保駅~西武新宿駅)
鉄炮組百人隊ゆかりの地から新たな歌舞伎町へ
- 21・22 6. 戸塚エリア (早稲田駅~高田馬場駅)
アカデミックなまちで昭和レトロと自然を堪能
- 23・24 7. 落合第一エリア (下落合駅~下落合駅)
自然豊かで芸術の香りが漂う落合を訪ねる
- 25・26 8. 落合第二エリア (落合南長崎駅~中井駅)
哲学堂公園から落合文士村をめぐる
- 27・28 9. 柏木・角筈エリア (大久保駅~都庁前駅)
伝説の地から大都会のオアシスへ
- 29・30 10. 角筈エリア (新宿駅南口~新宿駅西口)
西新宿で大人の街あるき
- 31・32 11. 長距離コース① (西新宿駅~早稲田駅)
四季折々に美しい神田川沿いの遊歩道を歩く
- 33・34 12. 長距離コース② (信濃町駅~信濃町駅)
新宿シティハーフマラソンコースをたどりスポーツの杜へ
- 35・36 新宿山ノ手七福神めぐり (新宿御苑前駅~牛込神楽坂駅)
新宿山ノ手七福神をめぐり、年中福集め
- 37・38 しんじゅく健康プロジェクト



🚶 楽しく歩いて健康づくり

ウォーキングは、誰でも、どこでも、いつでも出来る、競わない、頑張らなくていい、楽しいスポーツです。

ウォーキング効果 まとめ知識

* 生活習慣病予防 *

血糖値や、血圧を下げる効果があります。また「がん」「心筋梗塞」「脳卒中」などの発症リスクを下げると言われています。

* ストレス解消 *

気分転換やストレス解消につながります。

* 肥満を防ぐ効果 *

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減ります。

* 心肺機能の向上 *

全身持久力(粘り強さ)や筋力(力強さ)といった体力の維持・向上につながります。

ひとりで気ままに、ご家族やお友達と一緒に、太陽を浴び、五感に刺激を受け、楽しいウォーキングの時間を習慣にしませんか。



しんじゅく健康フレンズ

🐦 健康に歩くためのポイント

① 1日8,000歩を目安にする

② 正しいウォーキングフォームで歩く



● 良い姿勢をつくる

背筋が気持ちよく伸び、胸もお腹も引き締まっている。



● かかとから、かかとから

かかとから着地すると、ほとんど音のしない、しなやかなよい歩き方が得られる。

● 目線はまっすぐ

目線を落とすことなく、景色を楽しむ気持ちになると、目線をよい位置に保てる。



③ 自分のペースで歩く

頑張りすぎると体調を崩してしまうことも。無理をしないことが長続きするポイントです。運動の制限がある方は医師に相談しましょう。



ウォーキングをはじめよう!

靴の上手な選び方

足への負担が少なく快適に歩くことができる靴の選び方をご紹介します。

check!

ひもで締める
タイプ

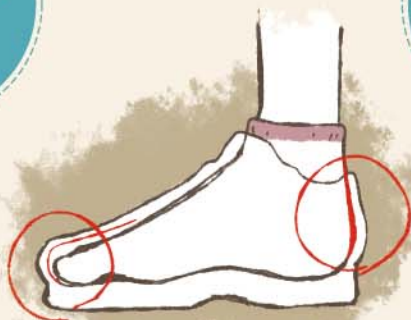


check!

かかとを包み
込む形状

check!

指を、曲げたり
広げたり
動かせる



check!

通気性がいい

check!

靴底の
クッション性
が高い

check!

土踏まずが
中敷きでしっかり
支えられる

服装と持ち物

ウォーキングを楽しむファッションスタイルをご紹介します。



帽子・サングラス

直射日光を避けるための必需品。

紫外線
熱中症対策



上着

季節に合わせ、風よけに軽いウィンドブレーカーなど。



スラックス

ジーンズは、おすすめ出来ません。化繊の動きやすいものを。



肌着・シャツ

吸湿性、速乾性に優れている化繊がおすすめ。
薄手の重ね着を検討しましょう。

明るい色を
楽しもう!



靴下

足指が自由になる五指ソックスもおすすめです。



その他

- ・水分 ベットボトルは、ホルダーに吊り下げるなど、直ぐに飲めるように。
- ・歩数計 記録して「見える化」すると達成感が。
- ・ビニールシート 休憩時には広げて、靴を脱いで足を乾かしましょう。
- ・リュック 両手は空けて歩きましょう。

水分補給は忘れずに!

- のどの渇きを感じる前に、小まめに水分を補給して、熱中症を予防しましょう。
- お茶や水がおすすめですが、大量に汗をかいたときは、スポーツドリンク等で水分、塩分を補給しましょう。



大切なウォームアップとクールダウン

新宿区ウォーキング協会オリジナル

ウォームアップ(準備体操)

血液の循環を促し、体の柔軟性を高め、動きをスムーズにする働きがあります。ケガの予防にも役立ちます。

スタート前に!!



①足踏み

手・膝を少しずつ高くあげ、体をほぐす。



②背伸び

足を開き、手の指を組んで裏返し、頭の上の方に気持ちよく伸ばす。



③体側伸ばし

足を少し横に開き、組んだ手を上に引き上げながら横に倒す。反対側も同じように。



④上体回し

組んだ両手を前に伸ばし、上体を後ろへ回す。反対回しも。



⑤前伸び、後伸び

手を前方に伸ばし、上体を前に倒す。次に、後方へ気持ちよく体の表側を伸ばす。



⑥足首回し

足を後ろに引き、つま先を地面につけて、つま先を中心に大きく円を描くように足首をゆっくり回してください。反対回しも。



⑦アキレス腱伸ばし

後ろ足のかかとをつけたまま、前膝を曲げて体重を前足に乗せ、後ろ足のふくらはぎ、アキレス腱を伸ばす。反対の足も。



⑧股関節伸ばし

アキレス腱伸ばしがすんだら、かかとを上げてさらに深く沈み、股関節を伸ばす。反対の足も。



⑨深呼吸

空気を鼻から胸いっぱい吸い込み、口からゆっくり吐き出し、呼吸を整える。

それぞれの動作は呼吸を止めないように、各15~20秒程行います。ストレッチは、ゆっくり気持ちのよい程度に伸ばしましょう。

クールダウン(整理体操)

運動後の疲労を軽減する効果があります。

ゴールしたら!!



①かかとで足踏み

両手は上に伸ばしてぶらぶら。



②つま先で足踏み

下げた両手でグー・チョキ・パー。



③ひざの屈伸と回し

ひざに手を当てゆっくり屈伸、左右にゆっくり回す。



④足の甲伸ばし

足を後ろに引き、つま先を地面につけ、足の甲から足首にかけてゆっくり伸ばす。



⑤肩回し

肩甲骨を感じながら前後にゆっくり回す。



⑥体ひねり

体の力を抜いて、手を体にまきつけるようにブラブラひねる。



⑦深呼吸

体をリラックス状態に切り替える効果がある。疲れを吐き出すイメージ。

ウォーキング記録表

本マップで紹介する12コースを歩いた記録を書き込めます。12コースの総距離は約60kmで、甲州街道の内藤新宿(東京都新宿区)～吉野宿(神奈川県相模原市)までの距離に相当します。



コース	年月日	天気	時間	カロリー消費量	歩数
① 四谷エリア ①					
② 四谷エリア ②					
③ 笹野町エリア					
④ 榎町・若松町エリア					
⑤ 大久保・区役所エリア					
⑥ 戸塚エリア					
⑦ 落合第一エリア					
⑧ 落合第二エリア					
⑨ 柏木・角筈エリア					
⑩ 角筈エリア					
⑪ 長距離コース①					
⑫ 長距離コース②					
全コース 総距離: 約60km		総歩行時間: 総歩数:		総消費カロリー:	

全コース完歩された方には、完歩証とプレゼントを差し上げます。
記録表にご記入の上、新宿区健康部健康づくり課健康づくり推進係
新宿区役所第二分庁舎分館分室(新宿5-18-14 新宿北西ビル5階)
TEL 03-5273-3494 FAX 03-5273-3930
までお持ちください。

スタンプ欄

ウォーキングコースについて

新宿区の魅力がつまった12コースをご紹介します。距離や時間といった基本的な情報に加えてコースの特徴やみどころなども紹介しています。

コースの特徴



歴史や史跡があるまち



活気があるまち



ファミリーにもおすすめ



文化・芸術のまち



公園・自然が多いまち



高層ビルの街



水辺があるまち



ベビーカーでもOK

凡例

ウォーキングコース

① 立ち寄るみどころ

スタート地点・ゴール地点

名所・みどころ

桜のみどころ

紅葉のみどころ

緑のみどころ

トイレ

授乳スペースとおむつ
替え設備がある公共施設

銭湯

健康遊具のある公園

警察署・交番・駐在所

消防署・消防出張所

救急病院 郵便局

学校 神社

図書館 寺院

博物館 教会



● 各コースには、消費カロリー、歩数、距離、時間を掲載しています。算出の数値については、歩幅70cm、時速4km/h、消費エネルギー:ウォーキング10分=30kcal、体重60kg男性としています。
※時間等はあくまでも目安です。

● マップに表記している施設は、コースに係る施設を中心に掲載しています。

● 本マップは健康づくりを目的としたものです。みどころの開館・開園時間などの詳細については、各施設にご確認ください。

カロリーの目安



おにぎり
1つで約180kcal

1 新宿御苑

約1万本の木々と四季折々の花や庭園が美しい国民公園。(※有料、酒類は持込禁止、喫煙禁止、遊具類は使用禁止(子ども広場除く))



都会のオアシスで植物散策

21分
1.4km

2 玉川上水・内藤新宿分水散歩道

江戸の飲料水を確保するため造られた玉川上水。かつての流路に沿って、人気の散歩道があります。(※新宿御苑の開園時間のみ利用可)



水辺の草木にやすらぎ空間

2分 0.1km

3 太宗寺(布袋尊)

江戸時代に開創され、信州高遠藩内藤家の菩提寺として栄えました。闇魔像や奪衣婆像など多くの文化財があります。



夏目漱石も遊んだ境内

8分 0.5km

4 花園神社

徳川家康の江戸開府以前から、この地を見守り続ける総鎮守。西の市も有名。



新宿の文化・芸能のすり神

5分
0.3km

G
ゴール
東京メトロ丸ノ内線 副都心線
新宿三丁目駅(出口B3)



ないとう
内藤とうがらし
江戸時代から有名。
今も夏の四谷を
赤く彩る。
上品な旨みと
張やかな風味
辛い

特徴は？
公園・自然
が多いまち
歴史や史跡
があるまち
ファミリー
にもおすすめ

2

見どころ満載の
四谷で、歴史探索

四谷エリア②

消費カロリー・・・約234kcal
歩数・・・約7,300歩
距離・・・約5.1km
時間・・・約78分



消防博物館

③

須賀神社

②

④ 新宿歴史博物館

特徴



23分 1.5km

迎賓館と調和をとれるように設計された公園で、幾何学的に並んだユリノキの並木道が、荘厳で静かな情景を作り出しています。

① 若葉東公園

5分 0.3km

② 須賀神社



アニメ映画「君の名は。」の聖地

12分 0.8km

③ 消防博物館

迫力満点の
はしご車を見学

11分 0.7km

④ 新宿歴史博物館

知らなかった
昔の新宿にびっくり

旧石器時代からの新宿の歴史や文化が大集合。江戸時代のジオラマや懐かしい市電車両の模型にわくわく。(※有料)

④ 新宿歴史博物館

スタート JR中央本線・総武線
四ツ谷駅(赤坂口)



江戸六弁天の一つ

1 厳嶋神社・抜弁天 (弁財天)

苦難を切り抜けられる弁天様として信仰されました。江戸時代、「生類憐れみの令」により神社の東帯に犬御用屋敷が作られました。

6分
0.4km



山手線内最高峰!

2 箱根山

江戸時代の大名庭園戸山荘にあった築山の箱根山は、標高44.6m。戸山公園サービスセンターで登頂証明書がもらえます。
(※P.13 ⑤コース参照)

23分
1.5km

漱石の世界を体感



3 漱石山房記念館

新宿区は、夏目漱石が生まれ育ち、その生涯を閉じたまち。晩年の9年間を過ごし、数々の名作を世に送り出した「漱石山房」跡地にできた、漱石にとって初の本格的な記念館。(※有料)

12分
0.8km



2分
0.1km

漱石ゆかりの地

4 夏目漱石誕生地

生誕100年を記念して建てられた記念碑が建っています。喜久井町という町名は、漱石の父直克が夏目家の家紋「井桁に菊」にちなんで名付けたものです。

都営大江戸線
若松河田駅(河田口)

2 箱根山

3 漱石山房記念館

4 夏目漱石誕生地



スタート
 JR中央線 総武線
大久保駅(北口)

1 皆中 稲荷神社



皆中稲荷神社の名称は、皆中(みなあたると)に由来。鉄炮組が奉納した鳥居、灯笼などが残されています。

鉄炮組百人隊 ゆかりの神社
 18分 1.2km

2 戸山公園 (大久保地区)



緑豊かな公園。新宿区立スポーツセンターや、1周1223mのジョギングコースがあります。

楽しく遊べる 充実の施設

3 稲荷鬼王神社 (恵比寿)



節分には「福は内、鬼は内」と唱えます。邪鬼の頭上に水鉢をのせた珍しい水鉢があります。

日本で唯一の 鬼の福授けの神社

27分 1.8km

4 歌舞伎町



戦災復興事業として歌舞伎座の誘致をめざしていたことが名前の由来。ゴジラが目印の新宿東宝ビルができるなど新たな魅力を発信中！

日本最大規模の繁華街

3分 0.2km

ゴール
 西武新宿線
西武新宿駅(正面口)



S スタート
東京メトロ東西線
早稲田駅 (3b)

**1 早稲田大学
大隈記念講堂**

昭和2年に建設。外観が印象的な時計塔は大隈重信の「人生125歳説」に因み125尺(約37.8m)の高さ。学舎が建ち並ぶ構内には博物館などもあり、一般公開されています。



ゴシック風の
建築が美しい

6分
0.4km

**2 東京さくらトラム
(都電荒川線)**

明治44年に開通し、現在、東京でも数少ない路面電車です。区内の停留場は、早稲田と面影橋の2つです。



レトロな
チンチン電車

8分
0.5km

3 甘泉園公園

元は徳川御三卿の清水家の屋敷であった回遊式庭園。池の周りの木々や季節の花が美しい。(※閉園時間あり)



日本庭園の「粋」を堪能

5分
0.3km

4 諏訪神社

旧戸塚村・旧大久保村の総鎮守。平安初期の創建。村境を守る神「塞神三柱」をまつる石塔は区内で唯のもの。明治天皇の行幸があり、聖跡に指定されている。



在原業平伝承の
古木が生い茂る
「諏訪の森」

20分
1.3km

G ゴール
東京メトロ東西線
高田馬場駅 (出口3)

14分
0.9km



S スタート
西武新宿線
下落合駅(北口)

1 薬王院
(東長谷寺)

別名「牡丹寺」

鎌倉時代に開山された寺院です。牡丹の名所として知られ、見頃には美しく雅やかな光景を見させてくれます。

6分
0.4km

2 おとめ山公園

自然の湧き水に癒される

秘境と呼ばれるほど自然林が残し、野鳥や昆虫が観察できます。夏にはホテル観賞の夕べが開かれます。
(※閉園時間あり)

**3 中村轟
アトリエ記念館**

大正の洋画家をしのぶ

重要文化財「エロシエンコ氏の像」など数々の名画を残した中村轟の記念館。館内も外の景色もアートな雰囲気です。

**4 佐伯祐三
アトリエ記念館**

天才画家に想いを馳せる

パリの風景を独特の画風で描き、日本でも指折りの人気がある佐伯祐三。彼のアトリエを整備・公開している記念館です。

G ゴール
西武新宿線
下落合駅(南口)

15分
1.0km



新宿コラム 03
 おちあい
染のまち・落合
 染工房が点在し、伝統工芸である「染め物」の文化を守り続けている。2月には「染の小道」が開かれる。
 清流が育んだ日本の伝統工芸

特徴は？
 歴史や史跡があるまち
 公園・自然が多いまち

太田道灌が、黒猫に招き入れられ命びろいしたという伝承から、招き猫の発祥地とも言われています。

1 自性院

猫寺として有名な寺院



スタート 都営大江戸線 落合南長崎駅(A1)

5分 0.3km

2 哲学堂公園

哲学の思想と世界観を垣間見る



12分 0.8km

3 目白学園遺跡

学園構内の佐藤重遠記念館内に、付近で発掘調査が行われた落合遺跡の出土品を展示。



27分 1.8km

縄文～奈良時代にタイムスリップ

4 林芙美子記念館

『放浪記』で知られる林芙美子が晩年を過ごした、飾らない佇まいの家。四季折々に美しい庭も見。(*有料)



8分 0.5km

稀代の女流作家に想いを馳せる

ゴール 西武新宿線 中井駅(北口)

5分 0.3km

8
 哲学堂公園から
 落合文士村をめぐる

落合第二エリア
 消費カロリー・・・約171kcal
 歩数・・・約5,300歩
 距離・・・約3.7km
 時間・・・約57分



武勇にゆかりある神社

スタート JR中央本線 総武線
大久保駅(北口)

① 大久保神社

伝説では、埋められた鎧の持ち主は日本武尊命とも平将門とも。境内の狛犬型庚申塔は大変珍しいものです。

12分 0.8km



学問の神様伏見られる

② 成子天神社

祭神は菅原道真。村の若者たちが力比べをした「力士」や、区内最大規模の「富士塚」、七休揃つての「七福神」があります。

12分 0.8km



大都会のオアシス

③ 新宿中央公園

約8万㎡の緑豊かな公園。園内の「エコギャラリー新宿」は、快適環境のまちづくりをめざして、区民企業行政が連携しながら運営する活動拠点です。

5分 0.3km



角筈地域の総鎮守

④ 熊野神社

室町時代創建と伝えられる。江戸時代には、「十二社の池」「熊野の瀧」とともに景勝地として知られ、にぎわいました。

5分 0.3km

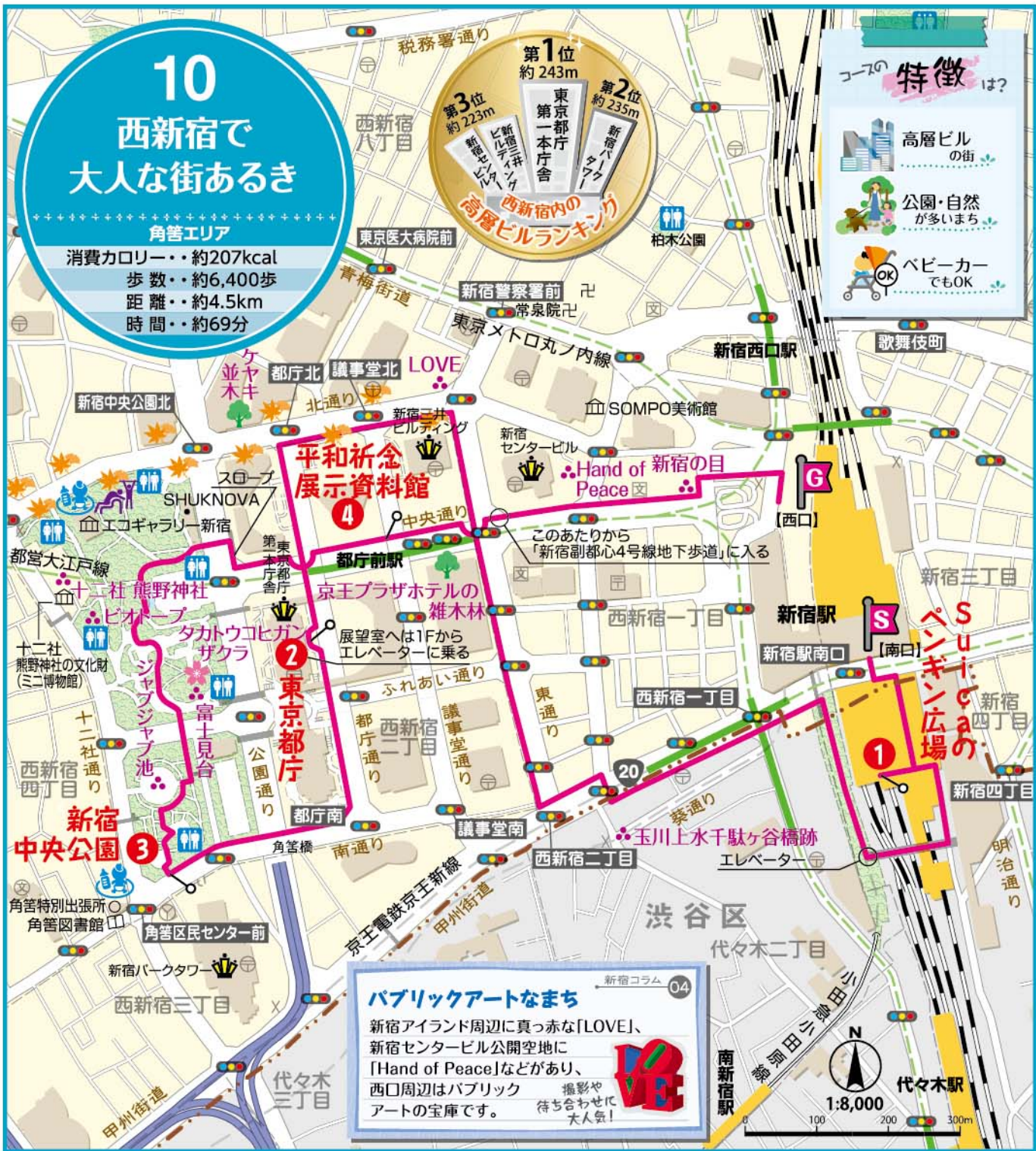
ゴール 都営大江戸線
都庁前駅(A5)

10

西新宿で 大人な街あるき

角筈エリア

消費カロリー・・・約207kcal
歩数・・・約6,400歩
距離・・・約4.5km
時間・・・約69分



コースの 特徴 は？

- 高層ビル
の街
- 公園・自然
が多いまち
- ベビーカー
でもOK

スタート 新宿駅〔南口〕

① Suicaの ペンギン広場



広場から眺める新宿駅に発着する鉄道などは、新宿ならではの光景。

5分
0.3km

② 東京都庁



建築家丹下健三氏が設計し、平成3年に完成。第本庁舎45階の展望室は、地上202mの高さから都内を望めます。

33分
2.2km

③ 新宿中央公園



淀橋浄水場跡地に設けられた緑豊かな公園。SHUKNOVAのPARKERS TOKYOではヨガやボルダリングなどの利用ができます。

8分
0.5km

④ 平和祈念 展示資料館



戦争体験のない世代にも歴史を伝えるためにできた資料館。実物資料、シオラマなどを展示。

平和の尊さを学ぶ

ゴール 新宿駅〔西口〕

パブリックアートなまち

新宿アイランド周辺に真っ赤な「LOVE」、新宿センタービル公開空地に「Hand of Peace」などがあり、西口周辺はパブリックアートの宝庫です。



撮影や待ち合わせに人気！



11

四季折々に美しい 神田川沿いの 遊歩道を歩く

長距離コース①

消費カロリー・・・約393kcal
歩数・・・約12,400歩
距離・・・約8.7km
時間・・・約131分

神田川の今昔

江戸時代、「神田上水」として整備され、江戸市中に生活用水を送る重要なライフラインでした。井の頭恩賜公園内にある井の頭池に源を発し、両国橋脚で荒川に合流します。

特徴

水辺があるまち
公園・自然が多いまち
ファミリーにもおすすめ

6 東京染ものがたり博物館

江戸の伝統技法を染物体験

36分 2.4km
9分 0.6km

7 肥後細川庭園

大名庭園の面影

5 面影橋・山吹の里の石碑

春には橋のたもとに桜並木が美しい。付近一帯は山吹の里の伝承地。落合は江戸時代、山吹の里の石碑が建てられています。

15分 1.0km
3分 0.2km

4 神田川ふれあいコーナー

「戸塚地域センター」内

神田川に生息する魚が泳ぐ大きな水槽や、神田川の歴史や生きものを知ることが出来る展示コーナーがあります。

17分 1.1km

1 神田上水公園

神田川沿いの遊歩道に沿って整備された延長約600mの公園。健康遊具もあり散歩途中のストレッチに最適。

30分 2.0km

2 せせらぎの里公園

せせらぎの周りには「うすうす」を主体とした雄木林が。夏は恰好の水遊びの場となります。（※閉園時間あり）

3分 0.2km
18分 1.2km

東京都健康づくり推進
キャラクター
ケンコウデスカマン

都民の健康を
守っている
愛すべき
ヒーロー
です。

ちょっと実行、
ずっと健康。

12
新宿シティハーフ
マラソンコースを
たどりスポーツの杜へ

長距離コース②

消費カロリー・・・約480kcal
歩数・・・約15,100歩
距離・・・約10.6km
時間・・・約160分

※マラソン大会当日のコースとは異なります。

ゴール JR中央本線・総武線
信濃町駅



18分 1.2km



大正時代の
建築様式が美しい

② 明治神宮外苑
いちよう並木

絵画館を望む約300mのいちよう並木は、四季を通じて多くの人々に愛されています。黄葉の頃にいちようのトンネルを歩けば、気分はドラマの主人公。

18分

2km

① 国立競技場

① 国・立競技場
東京2020オリンピック
パラリンピック競技大会のメ
インスタジアム。

異なります。

1104

スタート
信濃町駅

信濃町駅

心ときめく杜のスタジオム



提供:独立行政法人日本スポーツ振興センター

③ 聖徳記念絵画館

明治天皇と昭憲皇太后の業績を後世に伝える目的で、正15年に建造された。明治の歴史が目でわかる巨大壁画80枚が展示されています。
(※要施設維持協力金)

特徴



ハーフマラソン
コース

しんじゅく
新宿シティハーフマラソン
 全国各地から
 延べ1万人を超す
 ランナーが集結し、
 新宿のまちを駆け抜ける
 マラソン大会です。
 毎年1月に開催。

も
も

1:12,000

新宿山ノ手 七福神めぐり

消費カロリー・・・約273kcal
歩数・・・約8,600歩
距離・・・約6.0km
時間・・・約91分



スタート
新宿御苑前駅
東武東上線丸の内線

2 稲荷鬼王神社
(恵比寿)

1 太宗寺(布袋尊)
大きな袋を抱き太鼓腹をした中国の僧侶で、弥勒菩薩の化身です。太宗寺には間の魔像や奪衣像など多くの文化財があります(ともに区指定文化財)。

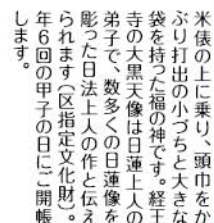
4 蔵嶋神社・抜弁天
(弁財天)

5 法善寺(寿老人)
長頭の老人で、杖とうちわを持ち鹿を連れている中国の長寿の神です。法善寺の七面明神像は日蓮上人の作と伝えられ、江戸で最初に祀られた七面明神と伝えられます(区指定文化財)。

6 経王寺(大黒天)
米俵の上に乗し、頭巾をかぶり持った小づつと大きな袋を持った福の神です。経王寺の大黒天像は日蓮上人の弟子で、数多くの日蓮像を彫った日法上人の作と伝えられます(区指定文化財)。

3 永福寺(福祿寿)
短髪・長頭、ひげをつけている長寿の神で、中国では南極星の化身です。永福寺には銅造地藏菩薩半跏像、銅造大日如来坐像があります(ともに区指定文化財)。

7 善國寺
(毘沙門天)
鈴を持ち甲冑をつけたインドの神で、怒りの相を一つ多聞天とも呼ばれ、神楽坂毘沙門天として信仰を集めています(区指定文化財)。



6 牛込神楽坂駅
丸の内線



文化観光資源

しんじゅく逸品

技の名匠

温故知しん！じゅく散歩

新宿文化観光資源案内サイト

新宿の見どころを
検索できます

じゅく散歩

新宿区内の多彩な文化財や観光資源をデータベース化するとともに、写真や地図上の位置情報を表示し、新宿の歴史・文化やまちの魅力を紹介するサイトです。新宿山ノ手七福神コースを含む13の「おすすめコース」を紹介しています。新宿の見どころを楽しみながら散歩を楽しんでみてはいかがでしょうか。



からだにいいことはじめよう！

しんじゅく健康プロジェクト

新宿区では、だれもが健康に暮らし続けられるまちの実現をめざし、気軽に健康づくりに取り組める環境整備やライフステージに応じた施策を展開しています。自分にあった健康づくりをするためには、働き盛りは生活習慣病予防、シニア世代はフレイル予防を中心に取り組む必要があります。区の様々な事業を日々の健康づくりにご活用ください。



働き盛り
生活習慣病予防



シニア世代
フレイル(虚弱)予防



楽しみながら健康づくりで景品ゲット！

SHINJUKU ♥ しんぽ

日常生活の中で歩いた歩数にポイントが加算され、ポイントを貯めると景品獲得のチャンスがある仕組みです。スマホアプリか区から配布する活動量計でご参加いただけます。

スマホアプリ

歩数や消費カロリー、ランキングなどが一目でわかる！



活動量計



▲ 健康づくり課・保健センターで配布
※在庫限り



二次元コードから
詳しい内容を
ご覧いただけます



いきいきウオーク新宿 (初心者向けウォーキング教室)

ウォーキング初心者を対象に、正しいフォームや水分補給の方法などウォーキングの基礎知識を学んだ後、区内のさまざまなエリアを歩く教室を開催しています。

※詳しくは区ホームページをご覧ください。

しんじゅく健康ウォーキング情報



かんたん野菜料理！

簡単に作れておいしいレシピがいっぱい！

◀ サバと夏野菜のラタトゥイユカレー



皆とだから
楽しく
続けられる♪



ご近所の方と筋トレにチャレンジ！



毎週、ご近所のグループで筋トレに取り組めます。区では、グループで取り組んでいただけるよう、筋トレの指導や重りバンドの貸与などを行っています。詳しくは下記までお問い合わせください。

◀ 区内約80グループが活動中！



【問合せ】新宿区健康づくり課 健康づくり推進係
新宿区役所第二分庁舎分館分室(新宿5-18-14 新宿北ビル5階)
TEL 03-5273-3494 FAX 03-5273-3930