

子連れ
TOKYOを
タスケル！MAP
#01
新宿エリア

もう迷わない！ 赤ちゃん＆幼児と過ごす「新宿駅周辺」攻略MAP



※地理院タイルを加工して作成

攻略MAP

タウンロード

攻略MAP&おすすめスポット情報

タウンロード

子連れTOKYOをタスケル！MAPとは？

大人だけならいつでも気軽に楽しめたあの街が、子連れになった途端遊びに行くハードルがグッと上がる…なんてこと、ありますよね。「エレベーターはどこ？」「おむつを替えなくちゃ！」「ベビーカーで入れるかな？」etc. そんな保護者の方をお助けすべく、TR-mag.が独自でベビー＆キッズフレンドリーなスポットをご紹介します！

今回のエリアは…新宿駅周辺

子連れダンジョンとして有名(?)な、新宿駅周辺。エレベーターがマストなベビーカー移動の際は、ひとまず南口or新南口の地上を目指すのが便利！オフィス街、歓楽街なイメージの強い新宿ですが、安心の百貨店が数多くあり、子連れに優しいお店もたくさん。少し歩けば子供が走り回れるような広場もあるので、実は家族のお出かけにも適したエリアなんです♪

1 京王百貨店 新宿店「7Fベビー休憩室」

2 新宿高島屋「9F赤ちゃん休憩室」

3 ルミネエスト新宿「4Fベビースタンド」

4 SKY PLAZA IBASHO

5 バリラックス ザ ガーデン 新宿

6 「とんかつ新宿さぼてん」新宿京王店

7 新宿子連れランチ・ディナー「ベビータイ」

8 タカノフルーツティアラ

9 「新宿中村屋オリーブハウスダイニング」

10 「めん、色いろ。いつでも、おやつ。新宿」

11 東京都庁45F「展望室」

12 都民広場

13 新宿中央公園

14 新宿高速バスターミナル(バスタ新宿)

15 Suicaのペンギン広場

16 新宿御苑

快適！ オススメおむつ交換・授乳スペース



おむつ
交換台あり



授乳室あり



調乳用
給湯器あり



電子レンジあり



キッズメニュー
あり



ベビーカー
入店可

1 京王百貨店 新宿店「7Fベビー休憩室」



7階にあるベビー休憩室にはお着替え台やクッション素材でできたプレイスペースも完備。授乳室の空き状況がネットから確認可能なのも嬉しいポイント！ 大人が休憩できるソファの横にはキッズチェアもあります。

📍 東京都新宿区西新宿1-1-4

🕒 10:00～20:30 ※日・祝は20:00まで

☎ 0570-022-810

📅 不定休

●公式HP

<https://www.keionet.com/info/shinjuku/>

●授乳室空き確認

<https://www.shibutani-view.jp/users/keio-shinjuku/>

2 新宿高島屋「9F赤ちゃん休憩室」



ベビー衣料・用品がそろう9階「ハローベビーサロン」のすぐ奥に「赤ちゃん休憩室」があります。広々としたフードスペースにキッズチェア、自動販売機もあり、その名の通り赤ちゃんと一緒にゆっくり休憩できる空間に。

📍 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-24-2

🕒 10:30～19:30

☎ 03-5361-1111

📅 不定休

●公式HP

<https://www.takashimaya.co.jp/shinjuku/>

3 ルミネエスト新宿「4Fベビーラウンジ」



4階にある「ベビーラウンジ」は、ポップなカラーがファッションビルならでは！おしゃれなお買いもの気分のまま赤ちゃんのお世話ができちゃいます。親子で休憩できるソファがあるのも高ポイント！

📍 東京都新宿区新宿3丁目38-1

🕒 11:00～21:00 ※土日祝は10:30～21:00まで
(ショッピングの営業時間です。飲食店は異なる場合があるので公式HPをご確認ください)

☎ 03-5334-0550(受付時間10:00～21:00/年末年始除く)

📅 不定休

●公式HP

<https://www.lumine.ne.jp/est/>

子連れフレンドリー♡カフェ&レストラン



おむつ
交換台あり



授乳室あり



調乳用
給湯器あり



電子レンジあり



キッズメニュー
あり



ベビーカー
入店可

4 SKY PLAZA IBASHO



5 バリラックス ザ ガーデン 新宿





ホテルの最上階から新宿を一望できる都会のオアシス的スペース。「ホールゾーン」には子ども向けの遊具も設置されています。キッズメニューとして離乳食2種類も販売。おむつ交換台は女性用化粧室と多目的化粧室にあります。ビジターはサイトより事前予約が必須です！

📍 東京都新宿区西新宿2丁目2-1 京王プラザホテル 47F

🕒 デイタイム 8:00～16:30
ナイトタイム 17:00～22:00(L.O. 21:30)

☎ 03-3344-9447
※ビジター料金／デイタイム(平日)2,000円、(土日祝)2,500円
ナイトタイム(全日)5,000円

🛋 不定休

●公式HP

https://www.keioplaza.co.jp/stay/sky_plaza_ibasho.html



海外リゾートのような雰囲気のレストランには、テーブル席の他、半個室のお座敷タイプの席があるので、ねんね期やハイハイ期の赤ちゃんにも◎。テーブル席はベビーカー入店が可能です。

📍 東京都新宿区西新宿1-26-2 新宿野村ビル B1F

🕒 ランチ 11:30～15:00 (L.O. 14:00)
※土日祝は15:30(L.O. 14:30)
ディナー 17:00～22:30(L.O. 21:30)

☎ 03-5321-6688

🛋 毎月第1月曜日、12月31日、1月1日、1月2日
※毎月第1月曜日が、祝日および貸切営業の場合は、第2月曜日に振替となります
※その他、新宿野村ビルの休館日に準じます。

●公式HP

<https://pefa.jp/bali-s/>

6 「とんかつ新宿さぼてん」新宿京王店



京王百貨店の8階にあるとんかつ専門店。ベビーカーで入店することができ、キッズチェアの貸し出しも。キッズメニューにヒレかつが入っていたりと、大人と一緒に本格的なとんかつを楽しめるのが嬉しい！

📍 東京都新宿区西新宿1-1-4京王百貨店新宿店8F

🕒 11:00～22:00 (L.O. 21:30)

☎ 03-5321-5961

🛋 京王百貨店新宿店に準ずる

●公式HP

<https://shinjuku-saboten.com/shop/list/shop-114/>

8 タカノフルーツティアラ



フルーツ食べ放題やアフタヌーンティーセットを堪能できる超人気店なので、予約して行くのが吉。お子様ジュースの提供も♪ 同フロアにある女性トイレにおむつ交換台があり、カーテンで仕切ることが可能。おむつを捨てられるゴミ箱があるのもありがたい！

📍 東京都新宿区新宿3-26-11 5F

🕒 11:00～20:00(ご入店最終時間 18:00)

☎ 03-5368-5147

🛋 不定休

●公式HP

<https://takano.jp/parlour/shop/fruitstiara/>

10 「めん、色いろ。いつでも、おやつ。新宿」

7 新宿子連れランチ・ディナー「ベビータイ」



店内にはキッズスペースを完備。離乳食やお菓子だけでなく、0歳から6歳まではお子様ランチ無料という驚きのサービスも。さらに自由に使える各サイズおむつまで！(完全予約制)。入店まで階段があるためベビーカーの方は店舗にお電話ください。

📍 東京都新宿区新宿3-12-4 熊三ビル 3F

🕒 9:00～20:00(L.O. 19:30)

☎ 090-2521-4328

🛋 不定休

●公式HP

<https://www.hotpepper.jp/strJ000806346/>

9 「新宿中村屋オリーブハウスダイニング」



オムライス、ナポリタン、カレーと、子どもが喜ぶお子様メニューのラインナップはさすが老舗の洋食屋さん。ベビーカー入店はもちろんのこと、キッズチェアがあるので安心！

📍 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-24-2 新宿タカシマヤ 13F

🕒 11:00～22:00(L.O. 21:00)

☎ 03-5361-1861

🛋 新宿高島屋の休館日に準ずる

●公式HP

<https://www.nakamuraya.co.jp/location/restaurant/001.html>



ルミネエストの7階にあるので、おむつ台や授乳室の心配はなし。キッズメニューには「カルボナーラうどん」と「きつねうどん」があり、どちらもドリンクビュッフェが付いています。キッズチェアあり。

📍 東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿店7F

🕒 11:00～22:00

☎ 03-5368-3032

🛋 ルミネエストに準ずる

●公式HP

<https://www.dd-holdings.jp/shops/meniro/shinjuku>

子供が退屈したら寄りたい！ 広場情報

👶 おむつ交換台あり

👶 授乳室あり

🍼 調乳用給湯器あり

👶 電子レンジあり

👶 キッズメニューあり

👶 ベビーカー入店可

11 東京都庁45F「展望室」



南と北の2つの展望室があり、エレベーターで上がるのでベビーカーOK。新宿の街を見下ろす体験をぜひ親子で楽しんで！どちらも広々としたカフェスペースやお土産ショップがあり、ひと息つくのにピッタリです。

※おむつ交換台は、多目的トイレ内の簡易ベッドとなります。

📍 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

🕒 南展望室 9:30～22:00(入室は～21:30)
北展望室 9:30～17:30(入室は～17:00)

☎ 03-5320-7890

¥ 無料

🛋 第1及び第3火曜日(南展望室)
第2及び第4月曜日(北展望室)
祝日に重なる場合は開室し、その翌日を休室とします。
年末年始(12月29日～31日、1月2日及び3日)及び都庁舎点検日は両展望室とも休室となります。

●公式HP

<https://www.zaimu.metro.tokyo.lg.jp/tochousha/goannai/tenbou>

12 都民広場



都庁の麓に位置し、清潔な芝生でくつろぐことができる穴場スポット。広場の地下1階には「赤ちゃん・ふらっと」という授乳室用個室とおむつ交換台が完備されたスペースもあり、調乳用に給湯器も利用可能。

📍 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

🕒 9:00～21:00

☎ 03-5321-1111(都庁代表電話)

¥ 無料

🛋 無休

●公式HP

<https://www.zaimu.metro.tokyo.lg.jp/tochousha/goannai/tominhiroba>

※「赤ちゃん・ふらっと」の開室時間・休室日等は以下HPのとおりです。

<https://www.zaimu.metro.tokyo.lg.jp/tochousha/goannai/kengakubasho/junyu>

13 新宿中央公園



公園には大きな遊具の他に、3歳までが利用できる遊び場もあるため小さい子のいる家族も安心！「赤ちゃん休憩室」にはおむつ台と授乳室が、広めの「ちびっこ休憩室」にはプラスで調乳用浄水温水器や更衣室も完備されています。赤ちゃん休憩室は、ベビーカー入場不可となります。

14 新宿高速バスターミナル(バスタ新宿)



📍 東京都新宿区西新宿2-11

🕒 ちびっこ休憩室は9:00～17:00(冬期は16:00まで)
赤ちゃん休憩室 10:30～16:00
公園は常時開園

☎ 03-3342-4509

¥ 無料

休 無休

●公式HP
<https://shiniukuchuo-park.jp/>

バス好きキッズにはたまらないバスタ新宿では、4階待合室内に授乳室を完備。おむつ交換台の他に調乳用給湯器もあり、個室空間のため安心して利用することが可能です。施錠されているので、ご利用の際はバスタ新宿にいるスタッフの方にお声がけを。

📍 東京都渋谷区千駄ヶ谷5丁目24-55

🕒 5:00～24:00(授乳室利用可能時間)

☎ なし

休 無休

●公式HP
<https://shiniuku-busterminal.co.jp/>

15 Suicaのペンギン広場



「Suicaのペンギン」ブロンズ像がお出迎えしてくれる駅直結の広場。近くのカフェでテイクアウトしたコーヒ一片手に、遊ぶ子どもを見守る時間もいいもの。走る電車がすぐそばで見られるので、電車好きキッズは大盛り上がり間違いなし！

📍 新宿駅新南改札前

🕒 終日開放

☎ なし

¥ 無料

休 無休

16 新宿御苑



広大な敷地で、週末でも混雑を気にせず過ごせるのが新宿御苑のすごいところ。授乳室、おむつ台共に複数設置され、公園内どこにいてもスムーズに子どものトイレ対応ができます。各所清潔感があり、空調が効いている箇所も！

📍 東京都新宿区内藤町11

🕒 9:00～18:00 (季節により開園時間が異なる)

☎ 03-3350-0151

¥ 一般 500円 (30人以上団体割引:400円 ※事前申込不要)
65歳以上 250円
学生(高校生以上) 250円
小人(中学生以下) 無料

休 毎週月曜日(月曜日が休日の場合は翌平日)
年末年始(12月29日～1月3日)
3月25日から4月24日までと11月1日から15日までについては、月曜日も休まず開園。

●公式HP
<https://www.env.go.jp/garden/shinjukugyoen/index.html>

意外と子連れに優しいスポットが多い新宿エリア。現在新宿駅西口は大工事中ですが、ゆくゆくは西口と東口を行き来できる歩行者デッキ&広場ができるのだそう。2035年度に一部完成、2046年度に事業完了予定とのこと…その頃今の子どもたちはどんな大人になってるだろう？もしかすると自分も孫を乗せたベビーカーを押しているかも!?なんて思いを馳せながら、今の新宿をおさんぽするのも楽しいですね。

イラスト／池谷夏菜子 構成／高橋琴美



【表紙・背表紙】撮影／前 康輔

【背表紙】Licensed by TOKYO TOWER

TR-mag. No.83 2026 SPRING

目次

PRESENT ! from TR-mag. [プレゼントキャンペーン応募ページ](#)

TR-mag. レコメンド! [「夢のみち」2026 道路愛護ポスターコンクール](#)

私の好きな東京みち案内。 [五百城茉央](#) (乃木坂46) [WEB限定アザーカット公開！](#)

ROAD and the CITY [vol.01 明治通り × 池袋](#)

みちの仕事人 [高橋佑太さん](#) (道路部多摩みちづくり推進課)

TR-mag. NEWS!

[道路見学ツアーを開催！西武鉄道新宿線（中井駅～野方駅間）](#)

[今号のInformation&トリビア](#)

[TOKYO今昔物語](#)

What is...? [公益財団法人 東京都道路整備保全公社](#) ってどんな会社？

WEB限定コンテンツ

[子連れTOKYOをタスケル！MAP #01](#)

[もう迷わない！赤ちゃん＆幼児と過ごす「新宿駅周辺」攻略MAP](#)

What's TR-mag.？

「TR」は会社が取り組む事業の総称であり、「T」は「Tokyo(東京都)」・「Town(タウン)」を、「R」は「Road(ロード)」を象徴しています。そんな会社の使命や存在意義を、幅広い世代のみなさんに理解していただくため、都内の道をキーワードに様々な情報を盛り込み、平成17年から発行している公社発行の機関誌です。

バックナンバーを選択 ▼

ページトップにもどる

公益財団法人
東京都道路整備保全公社

〒163-0720 東京都新宿区西新宿2丁目7番1号 新宿第一生命ビルディング20階
電話:03-5381-3390

コーポレートサイト



次号は
令和8年 8月3日(月)発行予定です