

# 水とみどりのふれあいマップ



## 川の中の生き物

中央区の川は海に近く、潮が満ちる(満潮)と海から川に海水が流れ込む。海水と川の水(淡水)がまじり合う場所を汽水域といい、このような場所を好む生き物が見られる。

- タカノケサイノガニ**  
甲の幅が3cm位になる。内湾にすみ、雑食性である。
- ボラ**  
体長は60cm位になり、全国の沿岸域や河口域でよく見られる。
- マハゼ**  
体長は20cm位になり、汽水域や内湾にすむ。
- アベハゼ**  
体長は5cm位になり、汽水域や内湾の砂やドロがある場所などにすむ。
- シモフリシマハゼ**  
体長は6cm位になり、石やカサギなどのすきまに隠れてすむ。

## 区内で見られる生き物

公園などを探せばこんな生き物たちが見られるかも。

- アゲハチョウ**  
黒と黄色の縞模様の羽。ツツジの木やミカンの木を好む。
- カタツムリ**  
灰色つぼく見え、ほろが白く、のどから混った場所を好む。
- モンシロチョウ**  
ふわふわと飛ぶ白い蝶。色々な花の蜜を吸う。
- メジロ**  
あざやかな黄緑色で、目の周りに白い縞取りがある。
- ミツバチ**  
黄色く丸い体に黒く大きい口。黒木が少なく、日当たりの良い地面に巣を作る。
- クロオオアリ**  
黒くて大きいアリ。黒木が少なく、日当たりの良い地面に巣を作る。
- シジュウカラ**  
灰色つぼく見え、ほろが白く、のどから混った場所を好む。
- オナガ**  
黒い帽子をかぶった鳥。黒木が少なく、日当たりの良い地面に巣を作る。

発行・編集 ◆ 中央区環境土木部水とみどりの課  
〒104-8404 東京都中央区築地1-1-1  
TEL 03-3546-5434  
◆ 平成29年3月発行

## 春コース 約5.6km

中央区の桜の名所を巡ろう  
浜離宮恩賜庭園から始まる中央区の花の名所を巡るコース。サクランボをはじめ、様々な花や生き物たちが春の訪れを知らせる。寒さが和らぎ暖かい日差しが差し込むこの時期の街歩きは爽やかな気分になれる。

**START 浜離宮恩賜庭園**  
江戸時代の代表的な大名庭園のひとつ。庭園には都内唯一の海水の池「瀧入の池」がある。6代将軍家宣が植えたといわれる「三百年の松」の他、春にはソメイヨシノ、フジ、ナノハナが咲き誇る。

**2 築地場外市場**  
築地場外市場には、鮮魚店、飲食店など多くの店舗が並び、買物客で賑わっている。

**3 築地川公園**  
春のサクランボから秋のハナノキ、メタセコイアの紅葉まで、四季の変化が感じられる公園。園内にはテイクヤンプラザがあり、バーベキューが楽しめる(予約制)。

**4 あかつき公園**  
メタセコイアの木と噴水広場が特徴の公園。メタセコイアは当初化石として発見され絶滅したと思われていたが、その後中国四川省で現存種が見つかり、「生きた化石」とも呼ばれている。

**5 明石町河岸公園**  
隅田川に面したソメイヨシノがきれいな公園。園内には姉妹都市オーストラリアサザランド市との友好5周年を記念して植樹されたコーナーがある。

**6 湊公園**  
平成28年11月に新設した公園。春はソメイヨシノやツツジ、オオデマリなどさまざまな花が咲く。

**7 鉄砲洲児童公園**  
江戸時代のこの地域は鉄砲の形をしていたことから鉄砲洲という名前がついたといわれている。公園にはソメイヨシノやモミジ、ケヤキなどが植えられている。隣には鉄砲洲稲荷神社がある。

**8 桜川屋上公園**  
桜川第二ポンプ場の屋上にある公園。公園内には池があり、メダカやキンギョが元気に泳ぎ、野鳥も集まる。

**9 桜川公園**  
新大橋通りに面した大きな木のモニュメントが目印。春にはソメイヨシノ(約50本)が花を咲かせる。

**10 越前堀児童公園**  
平成29年3月にリニューアル工事をした公園。公園内のニオイバンマツリは紫から白へ花色が変化し、さわやかな芳香がある。

**桜の見ごろ** 桜の種類によって花の見ごろが異なる。

早春	晩春
<ul style="list-style-type: none"> <li>大塚桜(永代橋)</li> <li>オカメ(日本橋本町)</li> <li>オオシマサクラ(箱崎河岸緑道)</li> <li>ソメイヨシノ(桜川公園)</li> <li>陽光(築地川千代橋公園)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>関山(銀座桜通り)</li> <li>一葉(明石町緑道)</li> <li>御衣黄(東日本橋緑地帯)</li> <li>天の川(日本橋本石町)</li> </ul>

## 夏コース 約6.5km

「水の都」中央区で水辺の自然を満喫しよう  
八丁堀から始まり、佃や月島、晴海などの水辺を巡るコース。周囲よりも涼しい風が通り、暑い夏ものりきそう。水の中をのぞけば魚やカニも見られるかも。

**START 八丁堀駅**

**1 亀島川緑道**  
高橋〜南高橋間の緑道。平成28年に完成した。夏にはカワラナデコやリコリスなどの花が見ごろを迎える。水際にはミノハギなどの水生植物が楽しめる。

**2 南高橋**  
旧両国橋(明治37年)の中央の部材を使用し、昭和7年に架けられた。ライトアップされた橋は幻想的。中央区有形文化財に指定されている。

**3 中央大橋**  
平成5年に架けられた斜張橋。橋中央の脚部には隅田川とセー川の友好河川を記念して、バリの市から贈られたオシップ・ザッキン作「メッセンジャー」の彫像がある。

**4 石川島公園**  
大川岸リバーパークとして作られたウォーターフロント公園。平成11年「日本におけるフランス年」を記念して贈られたバリエ広場がある。

**5 佃公園**  
隅田川沿いの公園。園内には幕末に築かれた灯台を復元した石川島灯台や友好都市山形県東根市からのサクラノ木がある。

**6 隅田川月島緑道**  
隅田川沿いの緑道。マンサクやツツジなどさまざまな樹種が見られる。夏にはナツバキやギボウシの花が咲かせる。

**7 西仲通り**  
もんじゃ店などが軒を連ねる。路地に入ると軒先に緑も見られ、下町情緒あふれる商店街だ。

**8 月島川緑の散歩道**  
月島川沿いの散歩道。川をのぞくとハゼやエビ、カニが見られるかも。

**9 晴海第一公園 晴海第二公園**  
歩道橋をつなげた人工地盤上の空中公園。ソメイヨシノやエゴノキが生い茂り心地よい木陰になっている。

**10 晴海アイランド トリトンスクエア**  
オープンスペースには、高木約70種700本、低木地被類600種10万株が植えられ、四季を通じて花や緑を楽しめる。

**11 晴海第三公園**  
公園内の「晴海田んぼ」では米を栽培している。田んぼの周辺には水生植物を観察できるビオトープがある。

**12 黎明橋公園**  
豊かな緑と芝生広場がある公園で、人々の憩いの場となっている。園内にはキャッチボール場がある。

**13 朝潮運河親水公園**  
朝潮運河沿いの公園。水場でも風が通り、涼しい。朝潮運河船着場は公園に接している。

**GOAL 勝どき駅**

## 冬コース 約4.3km

冬の樹木を巡る散策で、寒さを乗り切ろう  
築地から始まり、銀座を巡るコース。厳しい寒さに対する植物たちを観察すると、他の季節にはない楽しみ方があります。またこの時期は夜のイルミネーションが銀座の街並みを美しく彩ります。

**START 築地駅**

**1 築地魚河岸**  
食のプロに支持され、一般客にも親しまれる施設を目指し、施設内は水産物、青果物など、多品種・高品質な品物が揃う。屋上では、観に囲まれながら休憩することもできる。

**2 築地川銀座公園**  
晴海通り沿いにある公園。園内にはセージやローズマリーなどのハーブや四季折々の花壇がある。

**3 晴海通り**  
街路樹としてケヤキが植えられている。昭和通りより銀座側の街路樹は銀座オリジナルのデザインとなっている。

**4 中央通り**  
週末や平日には歩行者天国も実施されている。夜には年末年始の風物詩「イルミネーション」が街並みを彩る。

**5 花椿通り**  
昭和初期までこのあたりは「出雲町」と呼ばれていたことから、花椿通りの改修にあたり、ゆかりの花根県出雲市から出雲のヤブツバキ8本の寄贈をうけ、街路樹として植樹された。

**6 御門通り**  
街路樹としてシダレヤナギが植わっている。銀座の柳は西条八十作詞「東京行進曲」でも有名である。

**7 並木通り**  
ヨーロッパでは街路樹や公園樹として多く植えられているリンデンパウム(仲間、シナノキ)が植わっている。葉がハートの形をしており、初夏には淡黄色で香りの良い花が咲く。

**8 みゆき通り**  
街路樹のヒトツバタゴは5月頃まで雪が積もったように白い花をつける。別名「なんじゃもんじゃ」はこの木を珍しがって呼んだことが由来といわれている。

**9 数寄屋橋公園**  
平成28年にリニューアルオープンした。アメリカ大使館から寄贈されたハナミズキが植わっている。岡本太郎作「若い時計台」が目印だ。

**10 松屋通り**  
街路樹のハナミズキの英名「トックウッド」は樹皮の果汁で犬の「シミ退治を行ったこと」からついたと語られている。春には白や赤の花を咲かせる。

**11 マロニエ通り**  
パリの並木として有名なマロニエが植えられている。大きな手のひら状の葉が特徴で、春には白や赤の花を咲かせる。

**12 東京スクエアガーデン**  
京橋駅直結の緑あふれるオフィスビル。6階には中央区立環境情報センターがあり、様々な環境に関する情報を集約し、発信している。

**GOAL 京橋駅**

**冬の風物詩イルミネーション**  
銀座界隈では、中央通りをはじめ、各通りが中心となり個性あふれるイルミネーションの装飾を行っている。夜に行けば、昼間と違う街並みを見せてくれるかもしれない。

**植物の冬支度**  
一般的に落葉樹は越冬のための冬支度を夏の間に形成する。冬支度の中には、春以降開花する葉や花などが小さくまとまっている。その形や構造は樹種によって多様で、毛や粘着で覆われているなど、冬の寒さや乾燥などから自身を守るための工夫がある。

**植物はなぜ赤や黄色に紅葉するのか?**

- 木の葉はふたふたの葉が老朽化しはじめ、緑色という緑色の色素を含んでいるので緑色。
- 秋になり気温が下がると、葉が老朽化しはじめ、緑色が失われる。もともと葉にあったカロチノイドという黄色の色素が全面に出てくると、葉が黄色くなる。
- 葉が赤くなるのは、葉の中にたまった糖からアントシアニンという赤の色素が新たに合成されるため。

## 水辺の魅力

晴海第三公園で見られる水生植物

- カキツバタ
- エビモ
- マツモ
- デンジソウ
- クロメダカ
- ショクジョウトシ

**水辺の緑道・テラスの整備**  
水辺をより身近に感じることができるよう、水辺の緑道やテラスの整備を進めています。

**船着場**  
水上交通による観光や災害時の活用に向け、区では4箇所の船着場を管理しています。

**緑の魅力**  
「緑」の役割は多様で、日差し・温度・風の調整・空気の浄化・土壌への雨水の浸透・保水など、私たちの生活に欠かせないものとなっています。中央区では緑を増やし、充実させることにより、快適な暮らしのまちづくりを目指しています。

**公共施設の緑化**  
区役所や学校などの施設の屋上や壁面などの緑化を進めています。

**緑のパートナーシップを築く**  
花と緑あふれるまちづくりの実現に向け、「緑のアダプト制度」により公園や花壇の管理や清掃、街路樹の水やりなど、区民や企業の方々に協力いただいています。

## 健康器具の使い方

健康器具は定期的に健康づくりに取り組めるよう設置しています。区内には足裏を刺激する健康こみち16カ所の他、ぶら下がり器具や腕筋ベンチなどの健康器具を設置しています。(平成29年3月現在)積極的に活用し、健康維持の手助けにご利用ください。

**健康こみち**  
このマークが健康こみちの目印です。  
足つぼを刺激します。  
■設置している主な公園  
浜町公園、築地川公園、あかつき公園、黎明橋公園

**ぶらさがり**  
ぶらさがったり、足を曲げたりすることで、握力や腕力、腹筋などを鍛えます。  
■設置している主な公園  
浜町公園、築地川公園、黎明橋公園、月島第二児童公園

**背伸ばしベンチ**  
深く腰掛け、上体を反り返らせて背筋を伸ばします。  
■設置している主な公園  
佃三丁目公園、月島第二児童公園

**上体ひねり**  
手すりや上半身を支え、左右にゆっくりとひねることでウエストを引き締めます。  
■設置している主な公園  
浜町公園、佃三丁目公園、晴海臨海公園、黎明橋公園

**腹筋ベンチ**  
バーに足をかけてベンチに仰向けになり、ひざを曲げて腹筋運動をします。  
■設置している主な公園  
月島第一児童公園、月島第二児童公園

**使用時の注意**

- 体調、体力に合わせて無理のないペースでご利用ください。
- 運動しやすい服装でご利用下さい。
- 準備・整理運動をしましょう。
- 水分補給を行い、熱中症に注意しましょう。

写真提供 春①春②夏③一般社団法人中央区観光協会