

水とみどりのふれあいマップ



こちらのマップは中央区HPにも掲載しています。

日本橋コース

約4 km

1 坂本町公園

明治22年に東京における最初の市街地小公園として開設された由緒ある公園で、令和3年にリニューアル。芝生の中に小川が流れ、平成通り側には季節折々に咲くさまざまな野草が散りばめられた七草の庭がある。



2 江戸もみじ通り

街路樹にイロハモミジが植えられている。美しい紅葉がみられる条件は「最低気温8℃以下の日が続く」「葉が日光を十分に受けている」「昼夜の寒暖の差が激しい」といわれている。



3 昭和通り

イチヨウの並木道。イチヨウは大気汚染や病害虫、剪定に強い木であるため、街路樹として日本一多く植えられている。



4 日本橋

日本橋は、江戸時代以来、五街道の起点として多くの人々が行き交い、日本橋川沿いの魚河岸等へと荷物を運ぶ往來が盛んであった。



1 本の森ちゅうおう

令和4年12月にオープンした京橋図書館と郷土資料館が併設された施設。2階には緑あふれる環境でイベントが開催される「ついでに森」がある。また、屋上庭園では緑に囲まれながら読書を楽しむことができる。



2 桜川公園

新大橋通りに面し大きな石のモニュメントが目印。春にはソメイヨシノが花を咲かせる。



3 桜川屋上公園

下水道局桜橋第二ポンプ場の屋上にある公園。公園内に池と流れが見ごろを迎える。水際ではミソハギなどの水生植物が楽しめる。



4 亀島川緑道

高橋～南高橋間の緑道。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。水際ではミソハギなどの水生植物が楽しめる。



5 江戸桜通り

日本銀行本店、三井本館、日本橋三越等の歴史的な石造りの建物が多く並ぶ。春には満開の桜が見られる。



6 日本橋本町・日本橋室町界隈

3月上旬頃に咲くオカメザクラの桜並木があり、一早く春の訪れを知らせる。



7 人形町通り

下町情緒が漂う通り。甘酒横丁とともに東野圭吾の小説「新参者」や「麒麟の翼」の舞台にもなった。様々な木が植えられており、春には桜が、秋にはアウの紅葉が楽しめる。



8 甘酒横丁

明治初期、横丁の入口に甘酒屋があったことからこの名がついた。通りの両側に商店が立ち並び、食べ歩きも楽しめる。街路樹のトウカエデは秋の紅葉がきれいな木だ。



5 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。中央区の有形文化財に指定されている。



6 新川公園

隅田川のスーパー堤防上部にある公園。堤防下部の隅田川テラスと隣接している。春にはソメイヨシノとレンギョウが同時に咲き、ピンクと黄色のコントラストが楽しめる。



7 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ヌキ川の友好河川を記念して、パリ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。



8 石川島公園

大川端リバーパークとして整備さ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」を記念してつくられたパリの広場がある。



9 浜町川緑道

かつて水運で賑わいをみせた浜町川を戦後に埋め立て、現在は緑道になっている。江戸時代には、幕府から興行特権を認められていた歌舞伎江戸三座のうち、中村座と市村座が周辺にあったことにちなみ、勳進帳の弁慶像が設置されている。



10 浜町公園

関東大震災の震災復興三大公園(浜町、隅田、錦糸)の1つ。区立公園では一番広く(約4.7ha)、運動場や総合スポーツセンター、テイクキャンプ場などがある。明治座前のイチヨウ並木は秋に黄金色に色づく。



コラム1 桜の見どころ

区内ではたくさんの場所で桜を見ることができます。



9 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寄贈されたサクラノ木の木がある。



10 佃小橋

佃小橋は正保元(1644)年佃島が築造された頃に架けられたとされ、現在のものは昭和59年に完成した。橋の側面はアーチ状の石張りが見られ、朱塗りの高欄と擬宝珠により古風な雰囲気を感じられる。



11 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。夏にはナツツバキやギボウシが花を咲かせる。



12 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。



水辺空間

約3 km

かつて江戸時代、中央区には多数の水路が縦横に走り、舟運が文化や商業の発展に大きな役割を果たし、水辺は人々の生活と深い関わりを持っていました。多くの水路が埋め立てられた現在でも区の面積に占める水面の割合は東京23区でも高く、豊かな水辺を有しています。誰もが快適に水辺の散策を楽しめる環境を整備するため、自然環境や周辺景観との調和にも配慮した水辺空間の創出を目指しています。

■ 水上交通の活性化

陸上交通への依存は、深刻な交通渋滞や環境への負荷、エネルギー消費増大などの問題を抱えています。舟運は安らぎや潤いを与え、同時に、自然環境教育の活用、災害時の輸送路確保手段としても注目されています。



■ 水辺の緑道・テラスの整備

人々がより水辺を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、地域の人々の憩いの場を創出しています。



緑空間

「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、快適でうるおいのあるまちづくりを目指しています。

■ 公共施設の緑化

まとまった緑地の確保が難しい都心の中央区では、区役所や出張所、学校や図書館などの全ての公共施設の屋上や壁面を緑化し、環境にも配慮した区民にとって親しみのある施設になるよう進めています。



■ 緑のパートナーシップを築く

中央区では花の都中央区を実現するため、区民や企業の方々が公園や街路の花壇の水やりや管理、清掃などを行うアダプト制度を創設しています。多くの区民や企業の協力により、花や緑豊かなまちづくりが支えられています。



■ 公園で見られる大きな木

箱崎公園では幹回り約280cmのクスノキ、数寄屋橋公園で幹回り約170cmのヤナギなど区立公園で大きな木が見られます。これらの木は風格ある景観を形成しています。



銀座コース

約2 km

1 築地川銀座公園

晴海通り沿いにある公園。園内には多肉植物やカラーリーフなどの彩り豊かな花壇がある。



2 三原橋街角広場

日本の伝統的な庭園をイメージした四季折々の植栽が植えられている街角広場。夏の期間はミストを噴霧しており、街行く人々に涼を提供している。



3 中央通り(銀座通り)

週末や祝日には歩行者天国も実施されておりたくさんの観光客が訪れる。「緑陰と憩いの場所づくり、美しい景観づくり」をコンセプトとして、新緑と黄葉の美しいカツラの並木が広がっている。



4 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(改修にあたり、ゆかりの島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。



5 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。



6 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バウムの仲間、シナノキが植えられている。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。



7 数寄屋橋公園

平成28年にリニューアルオープンした際にアメリカ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。



8 松屋通り

街路樹のハナミズキの英名「ドッグウッド」は樹皮の煮汁で犬のノミ退治を行ったことに基づいたと言われている。春には白や赤の花を咲かせる。



9 マロニエ通り

パリの並木として有名なマロニエの近縁種のトチノキ類を植栽しています。大きな手のひら状の葉が特徴で春には、円錐状の花を咲かせる。



10 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。



コラム3 銀座の柳

明治半ば頃、銀座の街路樹として柳が植えられて以来、「銀座の柳」は街のシンボルとして愛されてきた。道路拡幅工事や関東大震災、東京大空襲などにより焼失の危機に見舞われたが、変遷を経て現在は銀座柳通りや御門通り、外堀通りに柳が植えられ柳並木がよみがえっている。



晴海コース

約4 km

1 月島川みどりの散歩道

月島川沿いの緑道。ソメイヨシノやジンダイアケボノなどの桜並木がある川をのそくとハゼやエビ、カニが見られるかも。



2 朝潮運河親水公園(朝潮大橋～朝潮橋間)

朝潮運河沿いの公園で、晴海一丁目東側の区間は令和4年11月にオープンした。ヤエザクラやガクアジサイなど四季の花を創出するさまざまな植物が植えられている。



3 晴海第一公園・晴海第二公園

歩道橋でつながっ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陰になっている。



4 桜の散歩道

朝潮運河沿いの桜並木。春には約60本のソメイヨシノなどの桜が花を咲かせる。



5 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が観察できるビオトープがある。



6 晴海臨海公園

晴海運河と大きなビル群に囲まれた海上公園。ワシントンヤシなどのヤシ科の植物が植えられた散策路や展望広場があり、晴海運河と対岸の景色も楽しめる。



7 晴海緑道公園

令和4年10月に開園した東京都の海上公園。ワシントンヤシなどのヤシ科の植物が植えられた散策路や展望広場があり、晴海運河と対岸の景色も楽しめる。



8 朝潮運河親水公園(黎明大橋～黎明橋間)

朝潮運河沿いの公園。夏場でも風が通り、涼しい。朝潮運河船着場が公園に隣接しており屋形船が多く見られる。



9 黎明橋公園

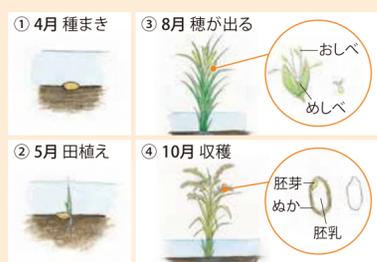
豊かな緑と芝生広場がある公園で、人々の憩いの場となっている。園内にはキャッチボール場がある。



コラム4 晴海第三公園で見られる水生植物



コラム5 イネの生長とお米について



健康器具の使い方

健康器具は日常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か所の他、ぶらさがり器具や腹筋ベンチなどの健康器具を設置しています。(令和5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

履物を脱いで凹凸の石版を歩き、足つばを刺激します。(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、勝どき見晴らし公園



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、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

手すりでも上半身を支え、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ください。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。