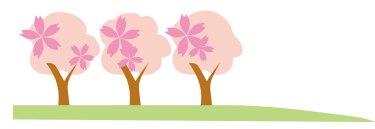


ルート・紹介項目を現在検討中



水とみどりの ふれあい マップ

私たちにうおいを与えてくれる緑や水辺。
四季ごとのおすすめモデルコースを作成しました。
区内の緑や水辺を巡ってみましょう。
1度足を運んだ場所でも、
また異なる季節に訪れてみたら
違った姿をみせてくれるかもしれません。



おすすめ散策コース

- 日本橋コース
約4km
- 銀座コース
約2km
- 八丁堀～月島コース
約3km
- 晴海コース
約4km

春に咲く花



夏に咲く花



秋に咲く花



冬に咲く花



区内で見られる生き物



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こんでいる。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。



- 凡例
- 鉄道
 - 公衆便所
 - 公衆便所 (バリアフリートイレあり)
 - 健康こまち
 - 緑地、樹木
 - 公園
 - 児童遊園
 - 街路樹
 - 中央区船着場



0 100 500 1000m

水とみどりの
ふれあい
マップ



中央区

こちらのマップは
中央区HPにも
掲載しています。



水辺空間

かつて江戸時代、中央区内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区で最も高く、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招いています。舟運は安らぎや潤いを与え、とともに、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

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 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。



3 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。



4 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。



9 江戸歌舞伎発祥の地

江戸歌舞伎発祥の地。江戸時代には多くの歌舞伎座があった。現在も江戸歌舞伎の発祥の地として大切にされている。



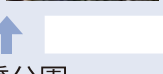
8 銀座発祥の地

銀座発祥の地。銀座は「芝罌」の意で、酒を造る場所。江戸時代には多くの酒造りがあった。現在も銀座の発祥の地として大切にされている。



7 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からついたと言われている。春には白や赤の花を咲かせる。



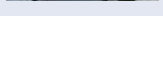
6 数寄屋橋公園

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。



5 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。



日本橋コース

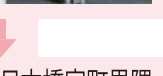
1 日本橋

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 江戸松通り

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。



3 日本橋本町・日本橋室町界隈

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。



4 堀留児童公園

堀留児童公園。園内には多くの遊具があり、子どもたちが遊ぶのに最適な場所。また、自然環境教育の活用にも適している。



5 十思公園(時の鐘)

十思公園にある大きな鐘楼の文化財に指定されている「石町の鐘」です。この時の鐘は江戸時代、徳川秀忠の頃、最初に設置された鐘といわれています。初めは江戸城西の丸に置かれていましたが、鐘楼堂が御座所に近く差し障りがあったため、その後本石町三丁目(今の日本橋本町四丁目)に移し、城内の時報には太鼓を使うことになったそうです。



9 浜町公園

関東大震災の震災復興三大公園(浜町、隅田、錦糸)の一つ。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、テニスコートなどがある。明治座前のイチョウ並木は秋に黄金色に色づく。



8 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、勅進帳の弁慶像が設置されている。



7 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。



6 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、秋にはフウの紅葉が楽しめる。



八丁堀〜月島コース

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「つどいの森」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

新大橋通りに面した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。



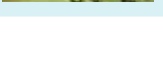
3 桜川屋上公園

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あり、コナラやモミジの紅葉も楽しめる。



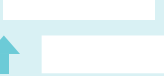
4 南高橋

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。



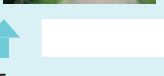
9 わたし児童遊園

わたし児童遊園。園内には多くの遊具があり、子どもたちが遊ぶのに最適な場所。また、自然環境教育の活用にも適している。



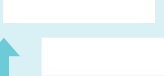
8 隅田川月島緑道

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。



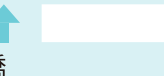
7 佃渡船跡

佃渡船跡。かつて佃島と月島を結んでいた渡船の跡。現在は公園として整備されている。



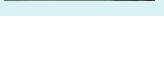
6 佃公園

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の木がある。



5 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ヌ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。



晴海コース

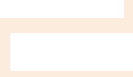
1 月島川みどりの散歩道

月島川沿いの緑道。ソメイヨシノやシラカバなどの桜並木がある。川をのぞくとハゼやエビ、カニが見られるかも。



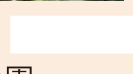
2 旧晴海鉄道橋

旧晴海鉄道橋。かつて晴海と月島を結んでいた鉄道の橋。現在は公園として整備されている。



3 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。



4 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。



5 晴海臨海公園

晴海運河と大きなビル群に囲まれた公園。グラウンドではたくさんの子供たちが遊び、犬が自由に遊べるわんわん広場も設置している。晴海運河沿いから見る対岸の景色は絶景だ。



10 十返舎一九の墓

十返舎一九の墓。江戸時代末期の著名な浮城物語作家の墓。周囲には緑豊かな環境が広がっている。



9 豊海運動公園

豊海運動公園。園内には多くの遊具があり、子どもたちが遊ぶのに最適な場所。また、自然環境教育の活用にも適している。



8 朝潮運河親水公園(黎明橋〜黎明橋間)

朝潮運河沿いの公園。夏場でも風が通り、涼しい。対岸に船着場があり、朝潮運河を行き交う屋形船を見ることが出来る。



7 晴海ふ頭公園

晴海ふ頭公園。園内には多くの遊具があり、子どもたちが遊ぶのに最適な場所。また、自然環境教育の活用にも適している。



6 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。フ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。



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、ふ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7年6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板を歩き、足つばを刺激します。
(設置している主な公園)
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、浜町公園

ふらさがり

ふらさがったり、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)
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。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。

便利な交通手段もご利用ください

● 中央区コミュニティバス「江戸バス」

中央区内を巡る循環バス。中央区役所を起点として、「北循環」及び「南循環」の2ルートがあり、20分間隔で運行している。PASMO/Suica等の交通系ICカードも利用可能。
問 日立自動車交通㈱ TEL. 03-5682-1122
運賃: 大人・小人共に100円
時間: 7:00~19:50 (日曜、祝日は8:00~) 詳しくはこちら

● 中央区コミュニティサイクル

コミュニティサイクルは、地域内に複数のサイクルポートを設置し、どこでも自転車を借りることができ、返却することができるシステム。利用は事前には会員登録が必要。
問 中央区コミュニティサイクル運営事業者 TEL.0570-783-677
https://docomo-cycle.jp/tokyo/
1回会員: 月額会員: 基本料 0円/月 基本料 3,300円/月
最初の30分 165円/回 最初の30分 0円/回
延長 165円/30分 延長 165円/30分 詳しくはこちら