

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



私たちにうる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。

一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。



JR東京駅

新宿駅

渋谷駅

原宿駅

代々木公園

上野公園

浅草駅

秋葉原駅

豊洲駅

品川駅

大崎駅

西武新宿駅

新宿三丁目駅

新宿四丁目駅

新宿五丁目駅

新宿六丁目駅

新宿七丁目駅

新宿八丁目駅

新宿九丁目駅

新宿十丁目駅

新宿十一丁目駅

新宿十二丁目駅

新宿十三丁目駅

新宿十四丁目駅

新宿十五丁目駅

新宿十六丁目駅

新宿十七丁目駅

新宿十八丁目駅

新宿十九丁目駅

新宿二十丁目駅

新宿二十一丁目駅

新宿二十二丁目駅

新宿二十三丁目駅

新宿二十四丁目駅

新宿二十五丁目駅

新宿二十六丁目駅

新宿二十七丁目駅

新宿二十八丁目駅

新宿二十九丁目駅

新宿三十丁目駅

新宿三十一丁目駅

新宿三十二丁目駅

新宿三十三丁目駅

新宿三十四丁目駅

新宿三十五丁目駅

新宿三十六丁目駅

新宿三十七丁目駅

新宿三十八丁目駅

新宿三十九丁目駅

新宿四十丁目駅

新宿四十一丁目駅

新宿四十二丁目駅

新宿四十三丁目駅

新宿四十四丁目駅

新宿四十五丁目駅

新宿四十六丁目駅

新宿四十七丁目駅

新宿四十八丁目駅

新宿四十九丁目駅

新宿五十丁目駅

新宿五十一丁目駅

新宿五十二丁目駅

新宿五十三丁目駅

新宿五十四丁目駅

新宿五十五丁目駅

新宿五十六丁目駅

新宿五十七丁目駅

新宿五十八丁目駅

新宿五十九丁目駅

新宿六十丁目駅

新宿七十一丁目駅

新宿七十二丁目駅

新宿七十三丁目駅

新宿七十四丁目駅

新宿七十五丁目駅

新宿七十六丁目駅

新宿七十七丁目駅

新宿七十八丁目駅

新宿七十九丁目駅

新宿八十丁目駅

新宿八十一丁目駅

新宿八十二丁目駅

新宿八十三丁目駅

新宿八十四丁目駅

新宿八十五丁目駅

新宿八十六丁目駅

新宿八十七丁目駅

新宿八十八丁目駅

新宿八十九丁目駅

新宿九十丁目駅

新宿一百丁目駅

新宿一百一十丁目駅

新宿一百二十丁目駅

新宿一百三十丁目駅

新宿一百四十丁目駅

新宿一百五十丁目駅

新宿一百六十丁目駅

新宿一百七十丁目駅

新宿一百八十丁目駅

新宿一百九十丁目駅

新宿一百二十丁目駅

新宿一百三十丁目駅

新宿一百四十丁目駅

新宿一百五十丁目駅

新宿一百六十丁目駅

新宿一百七十丁目駅

新宿一百八十丁目駟

新宿一百九十丁目駟

新宿一百二十丁目駟

新宿一百三十丁目駟

新宿一百四十丁目駟

新宿一百五十丁目駟

新宿一百六十丁目駟

新宿一百七十丁目駟

新宿一百八十丁目駟

新宿一百九十丁目駟

新宿一百二十丁目駟

新宿一百三十丁目駟

新宿一百四十丁目駟

新宿一百五十丁目駟

新宿一百六十丁目駟

新宿一百七十丁目駟

新宿一百八十丁目駟

新宿一百九十丁目駟

新宿一百二十丁目駟

新宿一百三十丁目駟

新宿一百四十丁目駟

新宿一百五十丁目駟

新宿一百六十丁目駟

新宿一百七十丁目駟

新宿一百八十丁目駟

新宿一百九十丁目駟

新宿一百二十丁目駟

新宿一百三十丁目駟

新宿一百四十丁目駟

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。



水辺空間

かつて江戸時代、中央区内には多数の水路が縱横に走り、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るとともに、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。



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・土壤への雨水の浸透・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

まとまる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っています。



■ 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。



中央区環境土木部水とみどりの課
〒104-8404 中央区築地1-1-1 TEL. 03-3546-5434
令和7年3月定定期刊物登録番号 5-96 不許複製

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ラ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、多くの観光客が訪れる。「緑陰と憩いの場所づくり」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。
- 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ドンバムの仲間、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。
- 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ニスキが植わっている。岡本太郎作「若い時計台」が目印だ。
- ⑦ 松屋通り
街路樹の英名「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名づけられたことから、花椿通りの改修時に、街路樹として植樹された。
- ⑧ 銀座発祥の地
毎年秋には歩行者天国も実施されており、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。
- ⑨ 江戸歌舞伎発祥の地
毎年秋には歩行者天国も実施されており、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。

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ラーフなどの彩り豊かな花壇がある。
- ② 江戸桜通り
週末や祝日には歩行者天国も実施されており、多くの観光客が訪れる。「緑陰と憩いの場所づくり」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、花椿通りの改修時に、街路樹として植樹された。
- ④ 堀留児童公園
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ニスキが植わっている。岡本太郎作「若い時計台」が目印だ。
- ⑤ 十思公園(時の鐘)
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」の舞台になった。様々な木が植えられており、初夏には桜が、秋にはフウの紅葉が楽しめる。
- 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」の舞台になった。様々な木が植えられており、初夏には桜が、秋にはフウの紅葉が楽しめる。
- 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。
- ⑧ 浜町川縁道
かつて水路で腹いをみせた浜町川を戻して、現在は緑道として整備されている。江戸時代には、幕府から興業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、勧進帳の井戸慶賀が設置されている。
- ⑨ 浜町公園
新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。
- ⑩ 江戸桜通り
毎年秋には歩行者天国も実施されており、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。

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。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
隅田川沿いの公園。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ジが花を咲かせる。
- 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 佃公園
隅田川沿いの公園。園内には暮末に桑が植えら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ランボの木がある。
- ⑤ 南高橋
旧両国橋(明治37年)の中央の部分を使用し、昭和7年に架けられた。ライトアップされており、夜景が美しい。
- ⑥ 佃大橋
平成5年に架けられた斜張橋。橋中央の脚部には隅田川ヒューリックの友好河川を記念として、パリ市から贈られたオランピック・ザッキン作「メッセージジャー」の彫像がある。
- ⑦ 佃渡船跡
隅田川沿いの公園。公園内に「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。
- ⑧ 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。
- ⑨ 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。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できる。
- ⑩ 朝潮運河公園
(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。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できる。

晴海コース

- ① 月島川みどりの散歩道
月島川沿いの緑道。ソメイヨシノやジンジニアケボノなどの桜並木がある川をのぞくやせやエビヒカリが見られるかも。
- ② 旧晴海鉄道橋
隅田川沿いの緑道。ソメイヨシノやジンジニアケボノなどの桜並木がある川をのぞくやせやエビヒカリが見られるかも。
- 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 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。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できる。
- 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 晴海ふ頭公園
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、大人が自由に遊べるわんわん広場も設置している。晴海運河から見る対岸の景色は絶景だ。
- ⑦ 晴海緑道公園
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、大人が自由に遊べるわんわん広場も設置している。晴海運河から見る対岸の景色は絶景だ。

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ごみち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7年6月現在)
積極的に活用してください。

ぶらさがり

履物を脱いで凹凸の板石を歩き、足つばを刺激します。
(設置している主な公園)
築地川公園、あつか公園、黎明橋公園、勝どき見晴らし公園、浜町公園

上体ひねり

手すりで上半身を支え、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)
佃三丁目公園、月島第二児童公園

背伸ばしベンチ

深く腰掛け、上体を反り返さ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

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・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。

便利な交通手段をご利用ください

● 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・小学生に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、どこでも自転車を貸りることができ、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
最初の30分 165円/回
最初の30分 0円/回
延長 165円/30分
詳しくは[こちら](#)

歴史コラム

徳川家康・道幅、椿

銀座中央通りは、車道と歩道を合わせて27mの幅があるが、この道幅は江戸時代からほとんど変わっていない。徳川家康が朝鮮使節団を江戸に招いた際に自らの威信を示すためにこの道を造ったと伝えられる。銀座中央通りの真ん中に立ってみると、その広さに驚くとともに、その行進は様々な色に彩られさぞかし豪華なものだったと想像できる。また、徳川家康は椿や花菖蒲を育んだことでも知られていて、徳川家康が江戸幕府を構えたとき、祝いの品として献上されたのも「白玉椿」という椿の花でした。

歴史コラム

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「石時の鐘」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つたため止め、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。

歴史コラム

佃渡船場跡の話

「佃の渡し」と呼ばれたこの渡船は、佃島(現在の佃一丁目1~10番)が築かれた江戸時代から、昭和期まで約320年間続いた渡船でした。当初は、日常生活に必要な交通手段として始まった手こぎ渡船でしたが、島内にある住吉神社への参詣や夏に行われる祭の見物、さらには、藤の名所として知られていた同社境内の藤の花見などで来島する人々に利用され、江戸時代を通じて、昭和まで、多くの舟運が経由していました。佃島渡船は隅田川に残る最後の渡船として、昭和39年(1964)に架橋されるまで存続しました。江戸から昭和にいたる長い歴史に終止符を打ちましたが、人々の生活を支えてきた舟運の歴史を伝える貴重な史跡です。

歴史コラム

晴海鉄道橋

「日晴海鉄道橋」は、東京港貨物専用鉄道「臨港鉄道東京都専用線『海線』」の一部として、1957年に開通。石炭やコークス、塩、セメント、鋼材など、さまざまな物資を運び晴海線は主に、新聞取扱い、輸入小麦や大豆、雑貨などを輸送。65年頃の高度経済成長期には、専用線全体で年間170万トン以上の貨物を取り扱い、日本の経済成長を物流面で支えていました。70年代に入ると輸送革新が進み、陸上貨物は鉄道から自動車輸送に転換。鉄道で取り扱う貨物量も年々減少し、専用線は85年から段階的に廃止され、89年2月の晴海線廃止により、その役目を終えました。

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・土壤への雨水の浸透・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

まとまる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っています。



■ 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、敷寄橋公園で幹回り約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。



中央区環境土木部水とみどりの課

〒104-8404 中央区築地1-1-1 TEL. 03-3546-5434
令和7年3月定定期刊物登録番号 5-96 不許複製