

みどりと生きるまちづくり

TOKYO GREEN BIZ

GUIDE BOOK

さあ、東京の緑、
見つけに行こう。

自然とふれあえる
スポット

121

お出かけガイド

みどりと生きるまちづくり
TOKYO GREEN BIZ GUIDE BOOK
令和6年(2024)10月発行

印刷物規格表 第1類
印刷番号 (6) 19

発行・編集 東京都政策企画局計画調整部計画調整課
印刷 シーアンドゼットコミュニケーション株式会社

掲載マップについて

- ・写真・イラストは全てイメージです。実際とは異なる場合がございます。
- ・掲載されている地図の縮尺や所要時間などはおおよその目安となるものです。
- ・情報については調査・確認のうえ掲載していますが、変更になっている場合があります。
- ・掲載の情報は2024年10月現在のものです。

あなたも参加できる緑の取組は? 詳しくはHPをご覧ください。

東京グリーンビズ



※本紙掲載内容(画像、文章等)を無断で複製・転載・転用を禁じます。

歩けば、はじまる “みどりと生きるまちづくり”

誰もが憩える都立公園

都市に潤いを与える緑地空間

大自然と親しめる森林

海と山の恵みがあふれる島々…

そんな多様な魅力を持つ「東京の緑」を一冊にまとめました。

ガイドブックを片手に出かければ、

それが、“みどりと生きるまちづくり”への第一歩。

さあ、東京の緑、見つけに行こう。

CONTENTS

はじめに	2
【インタビュー】建築家・隈研吾氏が語る 一人ひとりの参画が、未来を駆動する 緑と生きる都市、東京へ	5
【マップ①】23区	6
千代田・中央・港 緑に囲まれた都心で安らぎのひとときを	8
新宿・文京・渋谷・豊島 流行の発信地で見つける緑のスポット	14
台東・墨田・江東・荒川・足立・葛飾・江戸川 観光地や海とともに自然にふれる	18
品川・目黒・大田・世田谷・中野・杉並・北・板橋・練馬 緑豊かな街並みをゆったりと散策	22
【マップ②】多摩・島しょ	26
立川・武蔵野・三鷹・府中・昭島・調布・小金井・小平・東村山 国分寺・国立・狛江・東大和・清瀬・東久留米・武蔵村山・西東京・瑞穂 自然にふれて、遊んで、リラックス	28
八王子・町田・日野・多摩・稲城 街と共に緑が広がる	32
青梅・福生・羽村・あきる野・日の出・檜原・奥多摩 東京にしながら全身で自然を感じる	34
島しょ(大島・利島・新島・神津島・三宅・御蔵島・八丈・青ヶ島・小笠原) 海も山も楽しめる東京の島々へ	36

「東京グリーンビズ」とは…

「東京グリーンビズ」は、「自然と調和した持続可能な都市」を目指し、都民や企業の皆様など様々な方々とともに、東京の緑を「まもる」「育てる」「活かす」取組を進める、100年先を見据えたプロジェクトです。

東京の緑あふれるスポットに出かけ、緑の持つ多様な機能を実感してみませんか。

緑の持つ主な機能

潤いのある生活環境の形成

緑は、季節ごとに様々な景色を彩り、私たちに潤いや安らぎを与え、ストレスの軽減や快適性の向上に寄与します。



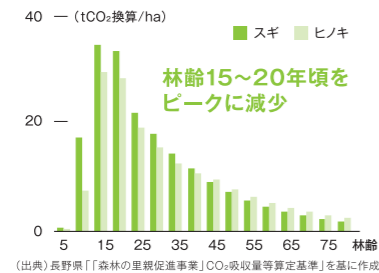
ふれあいの場の形成

緑が生み出す心地よい空間は、地域の様々な活動や運動・レクリエーションなど、ふれあいの場となり、私たちの心と体の健康を育んでくれます。



地球温暖化等の防止

緑は二酸化炭素吸収源であり、地球温暖化防止に寄与します。木材活用や二酸化炭素吸収量の多い若い木を植えることも効果的です。



野生生物の生息・生育環境の確保

緑は、野生生物の生息・生育環境、生態系の基盤を形成し、生物多様性を確保する上で重要な役割を果たしています。



カタクリ

オガサワラカワラヒワ

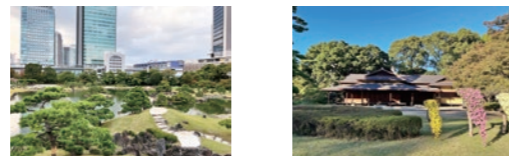
都市・地域の防災力向上

緑のある場所は、火災時の延焼を防止し、災害時の避難場所になります。また、森林は豊富な水源を育み、土砂の流出を抑えて災害から守る重要な役割を果たしています。



風景・景観、歴史、芸術・文化の形成

緑は、風景・景観の基盤となります。文化遺産等と一体になって、地域の賑わいや活力、観光振興にも寄与しています。



東京には他にも緑あふれるスポットがいっぱい。デジタル版「東京グリーンビズマップ」もぜひご利用ください。



東京の緑あふれるスポットや、緑に関するイベント情報がわかるデジタルマップ、「東京グリーンビズマップ」はこちら



この冊子をダウンロードしてお出かけしよう！
電子版はこちら

【インタビュー】 建築家・隈研吾氏が語る

一人ひとりの参画が、未来を駆動する 緑と生きる都市、東京へ



屋外空間に可能性 未来はより 「ウォーカブル」

東京都が「東京グリーンビズ」をはじめとする取り組みを推進し、未来の都市像を描いていくうえで、どこにウエイトを置くべきなのだろうか。

これからは、公共空間づくりに一層意識を向けるべきというのが隈氏の意見だ。例えば広場、道路、歩道などに植物やウッドデッキといった木材を取り入れるだけで、空間自体がよりやわらいだ印象を帯びる。「公共空間がやわらかくなるほど、屋外に人が戻ってくる。屋外に人が多く戻れば、地球環境全体の負荷が減る。自然環境と都市機能の調和を目指す東京グリーンビズの取り組みの奥には、そうした哲学が秘められていると感じます」

将来、自然と調和した都市は、どんな姿をしているのだろうか。隈氏はそのヒントとして、ウォーカブル（歩きやすい、歩いて楽しい）という言葉挙げた。

「歩く行為そのものが、心身両面の健康を改善します。特に緑のなかで日

光を浴び、風に吹かれ、土を足下に感じながら歩くのは、リラックスできてどこかワクワクする体験です。緑が増えるほどにそんな機会が数多く生まれるでしょう」

隈氏は「地形、緑、人間の生活がシンクロしたアーバンデザインは、東京が持っている世界でも希少な財産」と評価し、「東京グリーンビズでは、地形の変化に富んだ東京の特性を生かし、歩いていてワクワクする都市にしていくことも、大きな柱にしてほしいですね」と力強く話す。

世界でも希少な 東京の緑 守るのは一人ひとり

隈氏自身、今の東京の緑をどう見ているのか。「東京を歩いていると、路地に面した家や寺社などの緑が、いきいきと目に飛び込んできます。『私』の空間で維持される緑と、街路樹や公園といった『公』の緑が混在し、境界線が溶け合っているのが面白いですね。小さなスケールの緑がたくさん

あるのは世界中の大都市でも珍しい東京の特徴です」

一方で東京のこれからの緑に関して危機感もあるという。

「江戸の町人は、緑は自分で育てて自慢するものだという、緑に対するある種の責任感をみんなが持っていました。それがいつしか、緑は誰かから与えられるものだというふうにならなくなってしまったように感じます。これでは都市の緑は、育っていきません」と、一人ひとりが“自分ごと”として、緑に向き合う必要性を隈氏は訴える。

こうした緑のメンテナンスに自分が参加するという事は、まさに、未来の東京づくりに参加することを意味する。東京が培ってきた地形や自然と調和するまちの力を見直し、公私の緑を大切にす文化を取り戻すことが、緑と都市機能が調和した生活環境につながっていく。

「この先の百年、東京が緑との関係をつなぎ直せば、世界のどこにも負けないまちになる」と隈氏。その目には、緑に包まれ、緑と生きるまちとして発展した百年後の東京が映っているようだった。

※読売新聞オンラインのタイアップページを再構成しています。

マップ①

23区

スポット紹介内アイコン説明

屋上緑化
屋上緑化に関する受賞歴等のあるスポット

壁面緑化
壁面緑化に関する受賞歴等のあるスポット

グリーンインフラ
グリーンインフラ事例集*1・グリーンインフラ実践ガイド*2掲載スポット
※1 グリーンインフラ官民連携プラットフォーム発行
※2 国土交通省発行

江戸のみどり
江戸のみどり登録緑地

新宿区・文京区・渋谷区・豊島区

- 31 WITH HARAJUKU
32 MIYASHITA PARK
33 東急プラザ表参道「オモカド」
34 東急プラザ原宿「ハラカド」
35 市谷の杜
36 明治神宮内苑
37 Forestgate Daikanyama
38 新宿御苑
39 小石川後楽園
40 六義園
41 としまみどりの防災公園 (IKE・SUNPARK)

品川区・目黒区・大田区・世田谷区・中野区・杉並区・北区・板橋区・練馬区

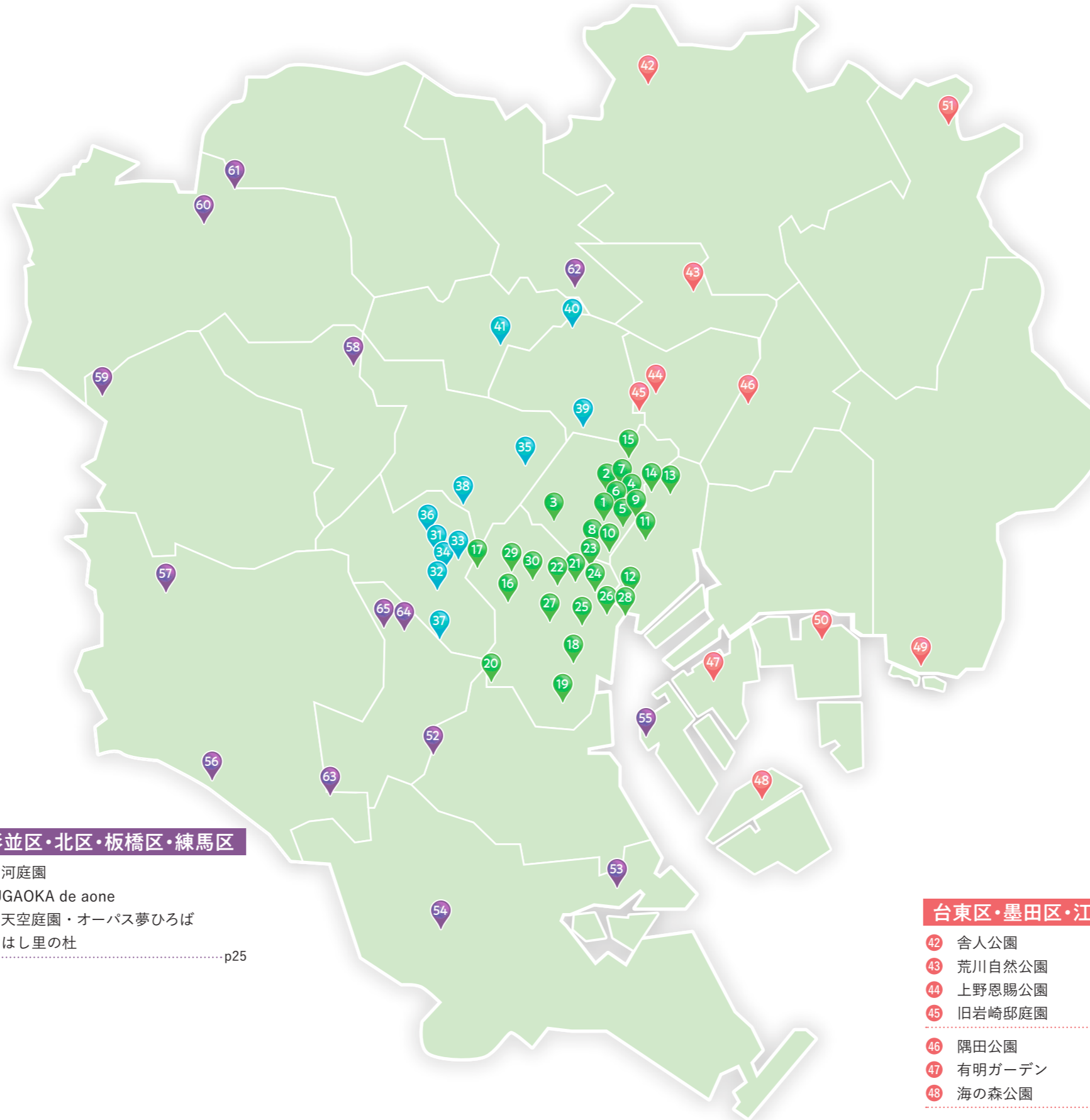
- 52 林試の森公園
53 東京港野鳥公園
54 池上駅・エトモ池上
55 潮風公園
56 二子玉川ライズ
57 蘆花恒春園
58 哲学堂公園
59 善福寺公園
60 四季の香ローズガーデン
61 光が丘公園
62 旧古河庭園
63 JIYUGAOKA de aone
64 目黒天空庭園・オーパス夢ひろば
65 おおはし里の杜

千代田区・中央区・港区

- 1 皇居外苑
2 ホトリア広場
3 東京ガーデンテラス紀尾井町 光の森
4 大手町の森
5 丸の内パークビルディング・三菱一号館 一号館広場
6 行幸通り
7 Otemachi One
8 日比谷公園
9 常盤橋タワー (TOKYO TORCH)
10 東京ミッドタウン日比谷
11 東京スクエアガーデン (京橋の丘)
12 浜離宮恩賜庭園
13 福德神社・福德の森
14 日本橋室町三井タワー
15 駿河台緑地
16 六本木ヒルズ
17 ののあおやま
18 グランパーク
19 品川シーズンテラス
20 東京都庭園美術館
21 東京ワールドゲート
22 城山ガーデン
23 虎ノ門ヒルズ
24 住友不動産御成門タワー
25 芝公園
26 旧芝離宮恩賜庭園
27 麻布台ヒルズ
28 東京ポートシティ竹芝
29 東京ミッドタウン
30 アークヒルズ

台東区・墨田区・江東区・荒川区・足立区・葛飾区・江戸川区

- 42 舎人公園
43 荒川自然公園
44 上野恩賜公園
45 旧岩崎邸庭園
46 隅田公園
47 有明ガーデン
48 海の森公園
49 葛西臨海公園
50 夢の島公園
51 水元公園



千代田区

中央区

港区

緑に囲まれた都心で安らぎのひとときを

東京の玄関口であり、経済の中心となっているエリア。オフィスビルが建ち並ぶ中、自然に囲まれたスポットを訪れば、喧騒を忘れるひとときを過ごすことができます。

マップ中の並木について

都内23区の都道の並木のうち都や区の観光ガイド等に掲載されているものを色分けして表記しています。

- サクラ並木
- イチョウ並木
- ヤナギ並木



1 皇居外苑

四季折々の景色と歴史文化が共存

大芝生広場と歴史的建造物が共存する皇居外苑。皇居前広場のシンボルである「二重橋」や、国指定重要文化財に登録されている「桜田門」など、四季折々の自然の中を散策しながら史跡巡りを楽しむことができます。

東京メトロ千代田線「二重橋前駅」/都営地下鉄三田線「日比谷駅」より徒歩2分



写真提供 / 一般社団法人千代田区観光協会

2 ホトリア広場

交流の森を創出する緑地広場

皇居外苑に隣接する、約3,000㎡もの緑地広場。皇居の二の丸雑木林を意識した在来種等を主体に構成され、緩やかな傾斜と広場を縦断する水景施設は、人、環境、生き物をつなぐ場を創出しており、環境省の「自然共生サイト」にも認定されています。



東京メトロ東西線・千代田線・半蔵門線・丸ノ内線、都営地下鉄三田線「大手町駅」より徒歩2分



3 東京ガーデンテラス紀尾井町 光の森

アートと自然が調和した広場

弁慶濠沿いに建つ施設群に、四季が移ろう自然豊かな庭園とアートが調和した空間が広がる複合市街地。敷地の緑化率は45%を超え、周辺の自然環境には野鳥をはじめとする様々な野生生物が確認されています。

東京メトロ半蔵門線・有楽町線・南北線「永田町駅」直結



4 大手町の森

都市の生態系に貢献

大手町タワーの敷地内にある約3,600㎡におよぶ緑地。この地に本来あるべき自然の本物の森の創造を目指してつくられました。皇居からほど近い距離にあることで様々な生き物が行き交う移動拠点にもなり、都市の生態系を充実させています。

東京メトロ東西線・千代田線・半蔵門線・丸ノ内線、都営地下鉄三田線「大手町駅」直結



5 丸の内パークビルディング・三菱一号館 一号館広場



人工地盤の上にある 憩いのランドスケープ

丸の内パークビルディングと三菱一号館に囲まれた、水と緑が豊かな中庭型広場。40種類を超えるバラをはじめ、四季を通じて楽しめる花々、木陰をもたらす樹木が数多く植えられ、水景施設も完備した憩いの空間として、ヒートアイランド対策にも貢献しています。

JR、東京メトロ丸ノ内線「東京駅」直結



6 行幸通り

東京駅と皇居を結ぶ並木道

秋になると銀杏の木々が黄色く色づく行幸通り。銀杏並木の復元や保水性舗装、散水設備の設置など、整備工事が行われ、2018年に行幸通り全体の景観がグッドデザイン賞のランドスケープ、土木・構造物部門で金賞に輝きました。

JR、東京メトロ丸ノ内線「東京駅」より徒歩5分



写真提供 / 一般社団法人千代田区観光協会

11 東京スクエアガーデン(京橋の丘)

都市のオアシスにも認定

緑あふれる植樹スペース「京橋の丘」。地下1階から5階まで、重層的に連続する高さ約31m、約3,000㎡におよぶ大規模な緑化空間が、広範囲の日陰や緑陰空間をつくり出し、3階の屋外デッキでは四季折々様々な花・植物を楽しむことができます。

東京メトロ銀座線「京橋駅」直結



12 浜離宮恩賜庭園

季節の花々が美しく咲く庭園

海水を引き入れ、潮の干満によって趣を変える「潮入の池」と2つの鴨場をもつ、徳川将軍家が所有した江戸時代の代表的な池泉回遊式庭園。お花畑では、春はナノハナ、夏から秋にかけてはキバナコスモスやコスモスが美しく咲き誇ります。

都営地下鉄大江戸線「築地市場駅」「汐留駅」/ゆりかもめ「汐留駅」より徒歩7分



7 Otemachi One

皇居の緑と連続した豊かな緑地空間

大手町エリアでは希少な約6,000㎡の緑地空間Otemachi One Garden。常緑芝の敷かれたオープンスペースをはじめとした7つのゾーンでは、都会の中でも季節の移り変わりや、広がる空を身近に感じながら、思い思いの過ごし方ができます。

東京メトロ千代田線・丸ノ内線・半蔵門線・東西線、都営地下鉄三田線「大手町駅」直結



8 日比谷公園

日本初の洋風公園

西洋文化を大胆に取り入れつつも、和の要素を巧みに織りこんだ、日本初の近代的洋風公園として誕生した日比谷公園。当時、「第一花壇」には西洋花壇の形式でチューリップやパンジーなどの日本人が初めて見る洋花が数多く植えられ、人気を博しました。

東京メトロ日比谷線・千代田線、都営地下鉄三田線「日比谷駅」よりすぐ



13 福德神社・福德の森

地域に愛され続けるパワースポット

貞観年間より続く日本橋のお稲荷様として行き交う多くの人々の崇敬を集めている福德神社。隣接する福德の森には、イベント等の多目的な利用ができる広場があり、広場を囲むように豊富な木々が植えられ、都心の森を演出します。

東京メトロ銀座線・半蔵門線「三越前駅」より徒歩1分



14 日本橋室町三井タワー

潤いと賑わいがあふれる空間

オフィスやホール&カンファレンス、商業施設を備えた大規模複合ビル。地上1階には、豊かな緑あふれるランドスケープと大屋根を配した広場を備え、潤いと賑わいの大規模な大屋根空間を創出しています。

東京メトロ銀座線・半蔵門線「三越前駅」直結



9 常盤橋タワー(TOKYO TORCH)

高層ビル群に囲まれたオープンスペース

東京駅周辺の高層ビル群がひしめき合う中、突然姿を現す・TOKYO TORCH Park。東京駅前の開放的な広場空間では、新潟県小千谷市の「錦鯉が泳ぐ池」や茨城県つくば市の「つくばの天然芝」、新潟県の「佐渡島の金鉱石」など、全国各地の自治体と協業した、他の広場にはない自然空間を味わうことができます。

東京メトロ千代田線・丸ノ内線・半蔵門線・東西線、都営地下鉄三田線「大手町駅」直結



写真提供 / 三菱地所株

10 東京ミッドタウン日比谷

豊かな周辺環境と都市機能の融合

オフィス・商業などから構成される大規模複合開発。皇居のお濠を上空から一望できる「パークビューガーデン」などの緑化を図り、合計約2,000㎡の緑化空間(緑化率40%)を整備しています。

東京メトロ千代田線・日比谷線、都営地下鉄三田線「日比谷駅」直結



15 駿河台緑地

ネイチャーポジティブの先駆け

緑化面積7,000㎡を超える都心のオフィス緑地。低層棟に設置した屋上庭園は低中高木の繁る階層構造で、野鳥や昆虫も多く見られます。緑地部分は幹線道路や周辺のビルの屋上よりも表面温度が低く、ヒートアイランド現象の緩和にも一役買っています。

東京メトロ千代田線「新御茶ノ水駅」B3b出口より徒歩3分
JR中央線・総武線「御茶ノ水駅」より徒歩5分



16 六本木ヒルズ

緑に包まれる文化都市

最先端の文化や情報を発信・創出する文化都市。施設全体で積極的な緑化に取り組んでいます。敷地内には広大な日本庭園があり、池や溪流のせせらぎを感じながら散策を楽しむことができます。

東京メトロ日比谷線「六本木駅」直結





17 ののあおやま

地形や水流を活かした緑地づくり

住宅や保育園、商業店舗が入った複合施設。かつて大名屋敷のあった高台の地形や水脈を活かし、周辺の潜在植生や生態系に基づいて計画された大規模な緑地空間が広がります。ピオトープや芝生広場が設けられ、訪れた人へ自然や緑、潤いを感じさせるだけでなく、地域の方々と森を育む活動も実施しています。

東京メトロ千代田線・銀座線・半蔵門線「表参道駅」より徒歩5分

18 グランパーク

緑とアートに囲まれたハイグレード空間

オフィスとショッピングゾーン、住宅が融合したトリプル・コンプレックスの複合ビル・グランパーク。建物の前面の広場は四季折々の美しい草花・木々などの緑に溢れ、目を引きつけるアート作品とともに、オフィスで働く人や近隣の人たちの憩いの場になっています。

JR山手線・京浜東北線「田町駅」より徒歩5分



写真提供 / 細田健太郎写真事務所

20 東京都庭園美術館

約1万坪の豊かな緑地空間

1933年に建設されたアール・デコ様式の旧朝香宮邸とその空間を活かした様々な展覧会、緑豊かな庭園を楽しめる美術館。宮邸時代の面影を残した芝庭、日本庭園、西洋庭園の3つのエリアがあり、春夏秋冬それぞれ異なった表情で迎えてくれます。

東京メトロ南北線「白金台駅」より徒歩6分



写真提供 / 東京都庭園美術館

19 品川シーズンテラス



周辺との一体感を大切にされた広大な緑地

オフィスビルが建ち並ぶ中、エリア周辺との一体感を大切に生み出された3.5haの広大な緑地。多種多様な樹木や水辺を感じられる湿生花園など、人だけでなく野鳥などの憩いの場となる自然豊かな空間は、コミュニティを育む場として地域社会に貢献しています。

JR「品川駅」港南口より徒歩6分



写真提供 / 品川シーズンテラス



写真提供 / 細田健太郎写真事務所

21 東京ワールドゲート

歴史をつなぎ自然を活かした空間

自然と人工、歴史と文化、日本と世界が交わる舞台の環境づくりを目指して開発された、東京ワールドゲート。約5,500㎡の「葺城の森」には、古くから敷地内に位置していた大クスノキを移植保全し、水辺テラスやピオトープを設置した憩いの緑化空間です。

東京メトロ日比谷線「神谷町駅」直結



22 城山ガーデン

緑豊かなランドスケープとの共存

超高層オフィスビルや賃貸住宅棟などで形成された複合都市・城山ガーデンが目指したのは、高度な都市機能と緑豊かなランドスケープの共存。敷地内を緑が包み込み、中心には光と緑と水に囲まれた広場が配られています。

東京メトロ日比谷線「神谷町駅」より徒歩3分



23 虎ノ門ヒルズ



東京と世界をつなぐ地で感じる豊かな自然

多様な都市機能を備えた「国際新都心・グローバルビジネスセンター」虎ノ門ヒルズ。オーバル広場を中心に、緑・広場などの憩いの空間では、様々なイベントが開催されたり、パブリックアートが展開されたり、生活の中で文化に触れる豊かな時間がそこにはあります。

東京メトロ日比谷線「虎ノ門ヒルズ駅」直結



24 住友不動産御成門タワー

公園と連続する緑化空間

東京タワーと芝公園の眺望が魅力のオフィスビル。地区全体の緑化率を約35%確保することで、芝公園と一体的な緑化空間を形成しています。環境と社会へ配慮した設計で、「DBJ」グリーンビルディング認証を取得しています。

都営地下鉄三田線「御成門駅」直結



26 旧芝離宮恩賜庭園

藤棚が美しい大名庭園

池を中心とした地割りと石組が秀逸な、江戸初期の大名庭園。庭園の入口付近には大きな藤棚があり、4月下旬頃になると紫色の大きな花房がさがり、芳香を放ちます。

JR山手線・京浜東北線「浜松町駅」より徒歩1分



写真提供 / (公財)東京都公園協会



28 東京ポートシティ竹芝



ビルに出現する里山的な風景

「雨・水・鳥・水田・香・菜園・蜂・空」の8つの景から成る「竹芝新八景」を展開。もち米の自然栽培や養蜂などを行い、生物とのふれあい・農体験を通して、環境教育や環境負荷低減に取り組んでいます。

ゆりかもめ「竹芝駅」より徒歩2分

JR山手線・京浜東北線「浜松町駅」より徒歩4分



29 東京ミッドタウン

木々がつくる自然のアートギャラリー

文化施設・商業店舗などが集約された複合都市。広大な緑地である「ミッドタウン・ガーデン」ではサクラやクスノキなどの木々が美しさを競い、自然のアートギャラリーをつくり出しています。

都営地下鉄大江戸線、東京メトロ日比谷線「六本木駅」直結



写真提供 / 東京ミッドタウン

25 芝公園

歴史ある公園で思いを馳せる

明治6年に指定された、日本で最も古い公園のひとつ。園内にはクスノキ、ケヤキ、イチヨウなどの大木が点在しています。渋谷一帯にモミジが植えられた「もみじ谷」では、秋になると風情ある景観を楽しむことができます。

都営地下鉄三田線「芝公園駅」より徒歩2分



写真提供 / (公財)東京都公園協会

27 麻布台ヒルズ

緑に包まれる新しい複合施設

住宅、オフィス、ホテル、商業施設、ミュージアム、インターナショナルスクールなどが集結した複合型施設。「グリーン & ウェルネス」をテーマに掲げており、施設内にある中央広場は約6,000㎡の緑地面積を誇ります。

東京メトロ日比谷線「神谷町駅」直結



30 アークヒルズ



四季折々の自然を楽しむ複合都市

ビジネス・生活・文化・情報・レジャーの融合した複合施設。複数のガーデンが織りなす、四季折々の木々や花々をじっくり味わえます。敷地内にある「仙石山森タワー」の低層部には生物多様性に配慮した緑あふれる空間が広がり、潤いある都市空間を実現しています。

東京メトロ南北線「六本木一丁目駅」より徒歩1分



新宿区

文京区

渋谷区

豊島区

流行の発信地で見つける緑のスポット

流行の最先端が集まるエリアにも、環境に配慮した商業施設や、屋上緑化を取り入れた施設が増えてきています。爽やかな緑を感じながら最新スポットを楽しんでみては。



31 WITH HARAJUKU



原宿駅前と竹下通りをつなぐパッサージュ

ケヤキ並木の街路で落ち着いた雰囲気味わうことができる表参道。まるで緑日のような賑わいを備える竹下通り。WITH HARAJUKUは、この性格の異なる駅前通りから竹下通りまでを、多摩産の杉材を使用して、並木道を表現したパッサージュでつなげています。

JR山手線「原宿駅」より徒歩1分



32 MIYASHITA PARK



渋谷の真ん中に開かれた「4階建ての屋上に位置した公園」

全長約330mの多様な価値観やカルチャー性の高い店舗が揃う複合施設と、心地よい自然とエキサイティングなアクティビティを持つ多機能な公共空間の融合。渋谷ストリーートの象徴として親しまれてきたスケート場などに加え、多目的運動施設を完備しています。

JR山手線・埼京線・湘南新宿ライン、東京メトロ半蔵門線・銀座線・副都心線、東急東横線・田園都市線、京王井の頭線「渋谷駅」より徒歩3分



33 東急プラザ表参道「オモカド」



地上30mで四季折々の自然風景を再現

日本のファッション・カルチャーの中心地であり、原宿を代表するエリアにある東急プラザ表参道「オモカド」。屋上にある緑化スペース「おもはらの森」は、明治神宮から表参道に続く緑の景観をつなぐ「エコロジカル・ネットワーク」の中継点となっています。

東京メトロ千代田線・副都心線「明治神宮前駅」より徒歩1分

© 東急不動産



34 東急プラザ原宿「ハラカド」



まるで空中公園のような開放的な場

特徴的なガラス張りの外装から覗く、緑と光に包まれた空間。多様な草木が植えられた屋上テラスからは、原宿の中心を見下ろすことができます。また4階では、フロア全体を「ハラッパ」と題し、「自然・チルアウト」×「原宿で体験」をテーマにした企画が登場しています。

東京メトロ千代田線・副都心線「明治神宮前駅」より徒歩1分

© 東急不動産



© 東急不動産

35 市谷の杜

自然に近い姿を目指した森づくりビルを囲むように広がる「市谷の杜」。かつてこの地にあった武蔵野の雑木林をイメージした多様なあふれる自然の森を目指し、落葉広葉樹を中心に常緑樹を織り交ぜた関東近郊の地域性由来種で構成されています。

東京メトロ南北線・有楽町線「市ヶ谷駅」／都営大江戸線「牛込神楽坂駅」より徒歩10分

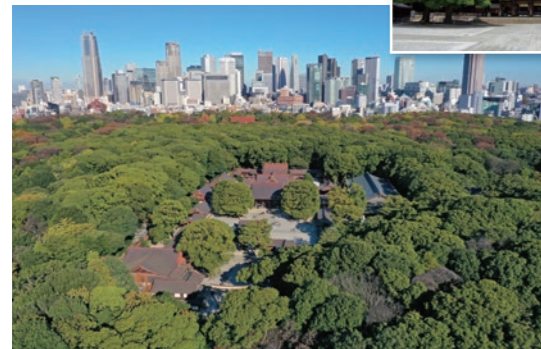


36 明治神宮内苑

鬱蒼と茂る永遠の杜がここに

第122代天皇の明治天皇と皇后の昭憲皇太后を御祭神とする明治神宮には、およそ70万㎡の広大な森があります。創建にあたって全国から献木された約10万本を植栽し、今では希少な動植物も多数確認。「永遠の杜」を目指し造成された人工林として親しまれています。

JR山手線、東京メトロ千代田線・副都心線「明治神宮前駅」より徒歩1分



37 Forestgate Daikanyama

出合いをもたらす森の入り口

異なる2つの棟からなるForestgate Daikanyamaをつなぐ、緑のランドスケープ。中庭に向けて配された、様々な植栽が緑のグラデーションを描いています。建物を風が走り木々を揺らす、そんな穏やかな空間がここにあります。

東急東横線「代官山駅」より徒歩1分



39 小石川後楽園

水戸徳川家ゆかりの名園

大泉水の海の景を中心に、これをめぐる周囲に山や川、田園(村里)などの景が連続して配置されており、変化に富んだ風景が展開する回遊式築山泉水庭園。江戸の大名庭園として現存する最古の庭園で、第二代水戸藩主光圀の趣向で造られた日本や中国の名所になぞらえた添景物も見所です。

JR総武線「飯田橋駅」より徒歩8分(西門)、JR総武線「水道橋駅」より徒歩5分(東門)



写真提供 / (公財)東京都公園協会

41 としまどりの防災公園 (IKE・SUNPARK)



豊島区内最大規模の防災公園

平常時には園内の広大な天然芝でファミリー層をはじめ、憩いの場として多くの人たちが集い、飲食施設やコミュニティガーデンなどの施設も充実。一方非常時には、一時避難場所やヘリポートとして利用され、かまどベンチや防災井戸なども完備しています。

東京メトロ有楽町線「東池袋駅」より徒歩5分



40 六義園

小高い築山と広い池を持つ庭園

造園当時から小石川後楽園とともに江戸の二大庭園に数えられてきた六義園。平坦な武蔵野の一隅に池を掘り、山を築き、7年の歳月をかけてつくり上げられました。中の島を有する大泉水を樹林が取り囲み、紀州(現在の和歌山県)和歌の浦の景勝や和歌に詠まれた名勝の景観が八十八境として映し出されています。例年ソメイヨシノより一足早く咲く、春のシダレザクラは圧巻です。

JR山手線、東京メトロ南北線「駒込駅」より徒歩7分



写真提供 / (公財)東京都公園協会

38 新宿御苑

優雅な庭園と多彩な熱帯植物に出会う

新宿御苑は風景式庭園、整形式庭園、日本庭園が美しく調和する明治を代表とする近代西洋庭園。明治期から数多くの果物、洋ランを生み出した温室では、現在約2,700種の熱帯植物が栽培・展示されています。また、絶滅危惧植物の種子保存(約600種)と栽培にも取り組み、毎年6月に絶滅危惧種特別展が開催されています。

東京メトロ丸の内線「新宿御苑前駅」より徒歩5分



写真提供 / 新宿御苑管理事務所

都内で広がる緑の施設

「屋上緑化」と「壁面緑化」で緑豊かな建物に。

近年、地球温暖化やヒートアイランド現象等の環境問題を背景に、屋上緑化や壁面緑化に取り組む建物が増えています。

屋上緑化・壁面緑化の効果

- ヒートアイランド現象の緩和
- 建物保護効果
- 大気浄化
- 建物の省エネルギー効果

緑・自然を活用して社会問題を解決する「グリーンインフラ」

自然が有する機能を豪雨対策や猛暑対策などの社会課題の解決に活用するため、都有施設や民間施設等でのグリーンインフラの導入が進められています。

グリーンインフラの取組例



レインガーデン (雨庭)

公園・広場・道路等に設置されている「レインガーデン」。雨水を一時的に貯留し時間をかけて浸透させる機能や、緑によって景観を向上させる機能など、都市環境の改善を図っています。

出典：環境局 HP「屋上緑化の推進」、東京都「壁面緑化ガイドライン【概要版】」、東京都「東京都の緑の取組 ver2」

台東区 墨田区

江東区 荒川区

足立区 葛飾区 江戸川区

観光地や海とともに自然にふれる

下町の情緒や東京湾の景色と共に自然を楽しむことができる23区東部エリア。緑あふれる公園が多く、散歩やピクニックにぴったりです。



42 舎人公園

緑と水、スポーツとくつろぎの空間

東京にありながら広がる空と多様な自然が楽しめる、くつろぎの空間です。緑と水に恵まれた敷地は約65ha。園内には噴水やバーベキュー広場、キャンプ広場、野球場、陸上競技場、テニスコート等があり、目的に応じて楽しむことができます。

都営交通日暮里・舎人ライナー「舎人公園駅」下車



写真提供 / (公財)東京都公園協会

43 荒川自然公園

荒川区内でも最大級の広さの人気スポット

運動施設が集まっているエリア、ハクチョウの飼育など自然豊かなエリア、自転車などの乗り物を貸出する交通園エリアの大きく3つに分かれている荒川自然公園。春は桜、夏はわいわいプールや昆虫園、秋は紅葉、冬は雪吊りなど季節ごとに楽しめるのも魅力です。

都電荒川線「荒川二丁目駅」より徒歩3分



44 上野恩賜公園

約150年前に日本で初めての公園に指定

日本で一番古い公園のひとつで、春は桜、夏は蓮、秋は紅葉と、四季折々の表情を楽しむことができます。園内には博物館や美術館、動物園など多くの文化施設があり、質の高い芸術文化にも親しめると人気です。

JR山手線・京浜東北線・高崎線・宇都宮線、東京メトロ銀座線・日比谷線「上野駅」より徒歩2分



45 旧岩崎邸庭園

三菱財閥創業家の岩崎家本邸を整備した都立庭園

明治29年に三菱財閥3代目社長の岩崎久彌が本邸として建てた建物とその庭園を現在は公園として公開。当時は約1万5,000坪の敷地に20棟以上の建物がありました。洋館・和館・撞球室のみが現存しており、これらを含め敷地全体が国の重要文化財に指定されています。

東京メトロ千代田線「湯島駅」より徒歩3分



写真提供 / (公財)東京都公園協会



46 隅田公園

東京スカイツリー®を望むリバーサイド公園

春には屈指の桜の名所となり、夏には隅田川花火大会。隅田川に沿って南北に長く、両岸を挟んで台東区側と墨田区側に広がる隅田公園は、河川テラスや鉄道高架下の商業施設(東京ミズマチ)と一体となり、水と緑を楽しめる賑わいのある空間となっています。

東京メトロ銀座線、東武伊勢崎線「浅草駅」より徒歩5分



49 葛西臨海公園

緑と水と人が触れ合うウォーターフロント

緑と水と人のふれあいをテーマに誕生した公園。広大な敷地の中には日本最大級の観覧車をはじめ、鳥類園や展望レストハウスなどもあり、ニホンスイセンの大規模花壇など、季節の花で彩られます。

JR京葉線・武蔵野線「葛西臨海公園駅」より徒歩1分
東京メトロ東西線「西葛西」「葛西」から都営バス「葛西臨海公園」下車



写真提供 / (公財)東京都公園協会



47 有明ガーデン



四季の移ろいを感じる

商業施設や劇場、ホテルなどが集結した複合型施設。広大な敷地の中にある「有明ガーデンパーク」は、ピクニックに最適な開放感あふれる「芝ゾーン」と、花々や果樹に囲まれて散歩を楽しめる「森ゾーン」が設けられ、四季の移ろいを感じることができます。

ゆりかもめ「有明駅」より徒歩4分



50 夢の島公園

運河や植物に囲まれたオアシス

ユーカリやマルバデイゴ、カナリヤシなど熱帯を彷彿させる一風変わった緑豊かな景観。熱帯植物館や各種スポーツ施設、マリーナに面したバーベキュー広場などもあり、ゆったりとした芝地と四季折々に花が咲き乱れる都会のオアシスです。

東京メトロ有楽町線、JR京葉線、りんかい線
「新木場駅」より徒歩5分



51 水元公園

都内で唯一水郷の景観をもつ公園

江戸時代に川を締め切られてつくられた溜池・小合溜から引いた大小の水路が園内を走り、水郷景観をつくりだしています。園内にはボブラ並木やメタセコイアの森、ハンノキなど水辺に強い樹木が生育。ハナショウブなどの水生植物を多く見ることもできます。

京成バス「水元公園」より徒歩7分



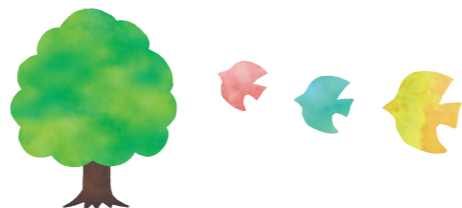
写真提供 / (公財)東京都公園協会



48 海の森公園 (整備中) 「2025年開園予定」

市民とつくる資源循環型の森

都や都民、企業が協働しながら、ごみと建設発生土で埋められた「ごみの山」に苗木を植えることで、美しい森へと生まれ変わらせるプロジェクトを行っています。



- 品川区 目黒区 大田区
- 世田谷区 中野区 杉並区
- 北区 板橋区 練馬区

緑豊かな街並みを ゆったりと散策

落ち着いた雰囲気のある街並みの中で、独自のサブカルチャーが集まる文化的なエリア。街の穏やかな雰囲気とともに、四季折々の自然の姿を楽しむことができます。



- マップ中の並木について
- 都内23区の都道の並木のうち都や区の観光ガイド等に掲載されているものを色分けで表記しています。
- サクラ並木
 - ハナミズキ並木
 - イチョウ並木
 - ケヤキ並木
 - アオギリ並木
 - サルスベリ並木
 - プラタナス並木

52 林試の森公園

都心に広がるかつての林業試験場
 1989年、林業に関する研究を行う機関「林業試験場」跡地に開園。東西に700m、南北に250mと細長く、約45分で外周の園路を一周できます。試験場時代から育まれたケヤキ、クスノキの大木や外国産の樹木が見られます。
 東急目黒線、都営地下鉄三田線、東京メトロ南北線「武蔵小山駅」より徒歩10分



写真提供 / (公財)東京都公園協会

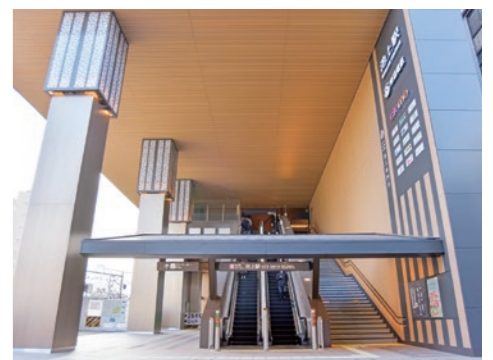
53 東京港野鳥公園

埋立地から自然あふれる公園へ
 海とつながった潮入りの池やヨシ原、淡水池、森林などの多様な環境。シギ・チドリ類、カモ類といった水鳥や小鳥類、オオタカなど年間120種類前後の野鳥が訪れ、水辺の生物、カニをはじめとする干潟の生物、草地や林に住む昆虫などの観察もできます。
 京急バス「野鳥公園」 「東京港野鳥公園」より徒歩5分



54 池上駅・エトモ池上

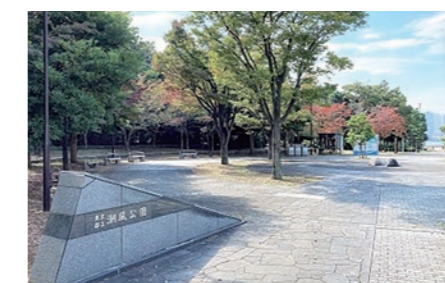
旧駅舎の古材を活用し未来へつなぐ
 池上駅直結の商業施設。館内には木の温かみと“和”を感じさせるモチーフを散りばめています。コンコースや共用部には旧池上駅舎で利用されていた古材が再活用されており、歴史ある木造駅の記憶を未来へ継承しています。
 東急池上線「池上駅」直結



提供：東急

55 潮風公園

人と自然を結ぶプロムナード
 園内には、並木の遊歩道や広大な芝生広場、噴水などの施設があります。海越しの高層ビル群をはじめ、レインボーブリッジ、コンテナ埠頭、さらに伊豆・小笠原諸島航路を航行する貨客船などが望め、海辺ならではの景観を楽しむことができます。
 ゆりかもめ「台場駅」 「東京国際クルーズターミナル駅」より徒歩5分



56 二子玉川ライズ

自然と調和した都市生活の理想を追求
 「水と緑と光」の豊かな自然環境が調和した大規模複合用途施設です。コンセプトは、地域の生態系や歴史、文化を活かし、地球環境の価値を創出する「エコミュージアム」。菜園広場では、野菜の育成イベントを定期的開催しています。
 東急田園都市線・大井町線「二子玉川駅」直結



©FUTAKO TAMAGAWA RISE



©FUTAKO TAMAGAWA RISE

57 蘆花恒春園

竹林や桜が美しい文豪の住まいと庭
 明治・大正期の文豪・徳富蘆花と愛子夫人が逝去するまでの約20年間を過ごした地で、夫人の意向で武蔵野の風景を保存し、公園に蘆花の名を冠しています。花の丘区域では、友の会や小学生が協働で育てた季節の花、蘆花が好んで育てた花々も園内に彩りを添えています。
 京王線「芦花公園駅」 「八幡山駅」より徒歩15分



写真提供 / (公財)東京都公園協会

58 哲学堂公園

全国に例を見ない個性的な公園
明治37年に哲学者で東洋大学の創立者・井上円了が精神修養の場として創設。哲学に由来する形や言葉に形にした建築物や石造物、池や道などがあります。哲学や社会教育の場として整備された個性あふれるこの公園は、国の指定名勝に登録されています。

西武新宿線「新井薬師前駅」より徒歩12分



59 善福寺公園

緑に包まれた2つの池を堪能

上の池と下の池と続く善福寺池は、両方あわせて約37,000㎡もあり、公園全体の約半分を占めています。上の池周辺にはアジサイやフヨウ、外周にはサクラやコブシなどを植栽。下の池は半分近くがヨシなどの水生植物で覆われ、違った表情が楽しめます。

JR「荻窪駅」から関東バス「善福寺公園」下車



写真提供 / (公財)東京都公園協会

60 四季の香ローズガーデン

バラの香りをテーマにした庭

6種類のバラの香りの違いが楽しめる「香りのローズガーデン」、花色ごとに配置した「色彩のローズガーデン」、香りや触感などを楽しめる「香りのハーブガーデン」の3つのエリア。オリジナルのシンボルローズ「四季の香」など、秋のバラたちが出迎えてくれます。

都営地下鉄大江戸線「光が丘駅」より徒歩6分



61 光が丘公園

広大な敷地にある豊かな自然

小・中・高校が10校、公園、公社、都営住宅12,000戸からなる都内有数の大団地の核となる光が丘公園。サクラやケヤキの木が点在するゆったりとした芝生広場、樹齢130年を超える40本のイチョウ並木などの自然をはじめ、野球場やテニスコートなどのスポーツ施設も充実しています。

都営地下鉄大江戸線「光が丘駅」より徒歩8分



写真提供 / (公財)東京都公園協会

62 旧古河庭園

洋風庭園と日本庭園のハーモニー

斜面と低地という地形を活かし、小高い丘には洋館、斜面には洋風庭園、そして低地には日本庭園を配しています。数少ない大正初期の庭園の原型を留める貴重な存在で、和洋の見事な調和を実現。洋風庭園に植えられたバラは、春と秋に大輪の花を咲かせます。

JR京浜東北線「上中里駅」より徒歩7分



写真提供 / (公財)東京都公園協会

64 目黒天空庭園・オーパス夢ひろば

ジャンクションの上にある円形公園

高低差約24m、首都高速道路大橋ジャンクションの屋上部分を利用した回遊式庭園。楕円のドーナツ形の園内に囲まれた場所には、多目的広場・オーパス夢ひろばがあります。ジャンクションの上にあるとは思えないほど緑と花に囲まれ、まるで天空にいるかのような感覚が味わえます。

東急田園都市線「池尻大橋駅」より徒歩5分



写真提供 / 目黒区

63 JIYUGAOKA de aone



豊かな緑に包まれた「文化都市」

個性豊かな専門店が揃う商業施設。3Fには緑豊かなテラスが広がり、空気の澄んだ冬時期になると最上階から富士山が望めることも。鳥が羽を休めるバードバスや巣箱など多様な生物が生息できる環境がつけられています。

東急東横線・大井町線
「自由が丘駅」より徒歩3分



65 おおはし里の杜



都心にある生き物中心の緑地

生態系維持のため年に数回だけオープンする大橋ジャンクション内の大橋換気所屋上につくられた自然再生緑地。換気のための勾配を昭和初期の目黒川の河岸段丘に見立て、斜面林や草地、湧水、池、水田を多様な生き物の生息・生育空間として再生しています。

東急田園都市線「池尻大橋駅」より徒歩5分



写真提供 / 首都高速道路㈱



多摩・島しょ

スポット紹介内アイコン説明

-  **屋上緑化**
屋上緑化に関する受賞歴等のあるスポット
-  **壁面緑化**
壁面緑化に関する受賞歴等のあるスポット
-  **グリーンインフラ**
グリーンインフラ事例集^{※1}・グリーンインフラ実践ガイド^{※2}掲載スポット
※1 グリーンインフラ官民連携プラットフォーム発行
※2 国土交通省発行
-  **江戸のみどり**
江戸のみどり登録緑地

青梅市・福生市・羽村市・あきる野市・日の出町 檜原村・奥多摩町

- 98 青梅の森
- 99 多摩川中央公園
- 100 ヒノトントン ZOO (羽村市動物公園)
- 101 横沢入里山保全地域 p34
- 102 勝沼城跡歴史環境保全地域
- 103 ひので野鳥の森自然公園
- 104 秋留台公園
- 105 東京都檜原都民の森
- 106 奥多摩むかし道 (5 か所)
- 107 山のふるさと村
- 108 東京都奥多摩都民の森
- 109 雲取山 p35

島しょ(大島町・利島村・新島村 神津島村・三宅村・御蔵島村・八丈町 青ヶ島村・小笠原村)

- 110 三原山
- 111 大島公園
- 112 大島公園 動物園
- 113 大島ふるさと体験館
- 114 南ヶ山園地
- 115 新島村ふれあい農園 p37
- 116 三宅島自然ふれあいセンター・アカコッコ館
- 117 天上山
- 118 大神山公園
- 119 尾山展望公園 p38
- 120 ヘゴの森遊歩道
- 121 八丈植物公園・八丈ビジターセンター p39



立川市・武蔵野市・三鷹市・府中市・昭島市・調布市・小金井市・小平市・東村山市 国分寺市・国立市・狛江市・東大和市・清瀬市・東久留米市・武蔵村山市・西東京市・瑞穂町

- 66 武蔵野中央公園
- 67 井の頭恩賜公園 p28
- 68 小金井公園
- 69 わくわく都民農園小金井
- 70 神代植物公園
- 71 野川公園
- 72 玉川上水緑道
- 73 武蔵野の森公園
- 74 前原公園 (とんぼ池公園) p29
- 75 清瀬金山緑地公園
- 76 小平市立中央公園
- 77 西東京いこいの森公園
- 78 保谷北町緑地保全地域
- 79 旧高橋家屋敷林
- 80 六仙公園
- 81 狭山自然公園
- 82 狭山公園 p30
- 83 東大和公園
- 84 南沢緑地保全地域
- 85 GREEN SPRINGS
- 86 矢川緑地保全地域
- 87 国営昭和記念公園
- 88 多摩川緑地くじら運動公園
- 89 国立市立城山公園
- 90 殿ヶ谷戸庭園
- 91 野山北・六道山公園 p31

八王子市・町田市・日野市 多摩市・稲城市

- 92 明治の森高尾国立公園
- 93 南町田グランベリーパーク p32
- 94 イオンモール多摩平の森
- 95 多摩動物公園
- 96 稲城中央公園
- 97 桜ヶ丘公園 p33

- 立川市 武蔵野市 三鷹市 府中市 昭島市 調布市
- 小金井市 小平市 東村山市 国分寺市 国立市 狛江市
- 東大和市 清瀬市 東久留米市 武蔵村山市 西東京市 瑞穂町

自然にふれて、遊んで、リラックス

緑に囲まれた施設や広大な公園が多く存在するエリアです。全身で自然を感じることで、心身ともにリフレッシュ。



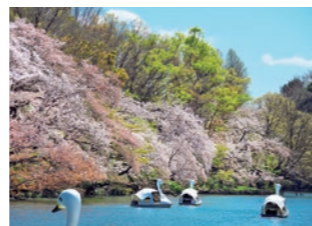
66 武蔵野中央公園

戦後の米軍住宅から大きな原っぱへ
井の頭公園と小金井公園のほぼ中央に位置する武蔵野中央公園は、戦前には米軍工場があり、戦後は米軍の住宅用地として利用され、その後住民の要望が実り、都立公園として開園しました。それまでの原っぱを活かした造園技術が各所に駆使され大きな原っぱ広場とスポーツ広場を中心とした公園として親しまれています。
JR中央線「三鷹駅」から西武バス「武蔵野中央公園」より徒歩1分



67 井の頭恩賜公園

四季折々の風景に出会う
日本初の郊外公園として開園し、都市化が進む中で住宅地に隣接する貴重な水と緑が利用者に親しまれている「井の頭恩賜公園」。井の頭池畔の約200本のサクラ、武蔵野の面影が残る御殿山の雑木林など四季折々の風景を眺めることができます。
京王井の頭線「井の頭公園駅」より徒歩1分



68 小金井公園

種類豊富なサクラの名所
広々とした草地、それを取り巻く雑木林、桜の園、わんぱく山、弓道場、SL展示、16面のテニスコートと内容豊か。桜の園には、ヤマザクラ、サトザクラ、オオシマザクラなど約50種類、約1,400本のサクラが春を彩ります。
JR中央線「武蔵小金井駅」から西武バス「小金井公園西口」下車



69 わくわく都民農園小金井

地元の野菜を味わう
東京都が、都市農地の保全と「農」を通じた多世代・地域交流の活性化を併せて進めることができるモデルとして整備した農園。「こども農園」や「シニア農園」など5つの農園を展開しているほか、併設施設では農園で収穫した野菜等を使用したランチの提供や、地元野菜等の販売コーナーを設置しています。
(※農園の利用には一定の条件がございます。詳細は農園HPをご覧ください。併設施設についてはどなたでも利用できます。)
JR中央線「武蔵小金井駅」より徒歩5分



70 神代植物公園

咲き誇る花々に癒やされる
約4,800種類、10万本・株の植物が植えられている植物公園。園内はばら園、つつじ園、うめ園など、植物の種類ごとに30ブロックに分けられており、景色を眺めながら植物の知識を得ることができます。植物園芸に関する催しや展示会も開催。
京王線「調布駅」から小田急バス「神代植物公園前」下車



71 野川公園

野趣あふれる自然の宝庫
豊かな自然と水に恵まれた公園で、国分寺崖線に接し自然が残されている野川の北側、野川と都道にはさまれた起伏のある芝生広場、そしてテニスコートやアスレチックのある南側の3つの地区に分かれています。園内にはただで緑にひたり、のびのびした気分が味わえます。
西武多摩川線「新小金井」より徒歩15分



72 玉川上水緑道

雑木林を楽しみながら緑道散策
玉川上水に沿ってつくられた緑道。現在開園されているのは、福生市の平和橋から杉並区の浅間橋までの約24kmです。上流にはクヌギ、コナラ、マツ、そして下流にはシデ、エゴノキなどの林がみつきます。また、途中の小金井市や三鷹市のあたりでは、サクラやケヤキが多くみられます。



JR中央線「吉祥寺駅」から京王井の頭線「三鷹台駅」より徒歩6分(宮下橋まで)

73 武蔵野の森公園

飛行場を囲む美しい景観
調布飛行場に隣接し、広々とした芝生広場をはじめ、遊具広場、サッカー場や野球場、テニスコートなどが充実。入り口広場の左側のコニファー園には、数多くの針葉樹(コニファー)が植栽されています。公園の周囲には武蔵野の森が広がり、森の緑を背景として美しい景観も楽しめます。
西武多摩川線「多磨駅」より徒歩5分



写真提供/(公財)東京都公園協会

74 前原公園(とんぼ池公園)

とんぼ池でヤゴを保護
公園の愛称でもある「とんぼ池」では、毎年夏から秋にかけて様々な種類のたくさんのトンボを見ることができます。広い芝生のスペースにはシンボルツリーとなる大きなクスノキの木が木陰をつくり、多くの親子連れで賑わっています。
京王線「柴崎駅」より徒歩15分



75 清瀬金山緑地公園

清瀬市内最大の憩いと潤いの場

園内全体に多くの樹木や野草で雑木林が再現され、その間をぬうように滝から落ちる水で小川を形成。武蔵野の風と光をテーマに、豊かな自然の再現を図っています。池にはカルガモなどの野鳥、冬にはニホンスイセンも観賞できます。

西武池袋線「清瀬駅」から西武バス「下田」より徒歩5分



76 小平市立中央公園

小平市内で最も大きい市立公園

築山やジャブジャブ池、噴水施設等の修景施設、木製遊具や健康遊具のある広場があり、子どもから年配の方まで楽しむことができます。遊歩道では春はサクラ、秋はイチョウが見頃を迎え、季節の訪れを堪能できます。

西武国分寺線「鷹の台駅」より徒歩2分



83 東大和公園

狭山丘陵の美しい雑木林が残る

昭和40年代後半に団地開発が計画された際、多くの市民がこの里山の自然を守りたいと働きかけ、都立最初の丘陵地公園として開園。以来、多くの人の里山への思いに守られ、魅力のある雑木林の姿に今に残っています。

西武多摩湖線「武蔵大和駅」より徒歩15分



85 GREEN SPRINGS



自然と人がつながる街のような施設

“ウェルビーイング”がテーマの複合施設。水と緑豊かな約1万㎡の中央広場を中心に、最上階にインフィニティプールを有するホテルや多摩地区最大規模の多機能ホール、ショップ・レストラン、オフィスなどで構成されています。

JR中央線「立川駅」より徒歩8分



77 西東京いこいの森公園

散策や四季折々の自然観察に

約4.4haの広さを誇る、西東京市内最大規模の市立公園。東京大学演習林が隣接し、緑豊かな場所として親しまれています。多目的に利用できるエリアは大きく4つに分かれ、春にはそれぞれ特徴の違う24種類150本以上のサクラを楽しむこともできます。

西武池袋線「ひばりヶ丘駅」から西武バス「谷戸小学校」下車



78 保谷北町緑地保全地域*

西東京市の最北の景観を保全

コナラやクヌギ、エゴノキなどの雑木林と、それと一体となった農地に樹木を植えて樹林地として育成されています。緑の景観は、周辺の畑やあぜ道、雑木林とともに、懐かしい風景を思い起こさせてくれます。

西武池袋線「保谷駅」からはバス「北荒屋敷」より徒歩4分



84 南沢緑地保全地域*

緩斜面地からなる多様な自然環境

東西に流れる水路をはさんで約7mの高低差のある緩斜面地という起伏に富んだ地形が生み出した、小規模ながら多様な自然環境。湧水地の池にはオオミクリ等の水生植物が見られ、これまで20種以上の野鳥も確認されています。

西武池袋線「東久留米駅」より徒歩15分



79 旧高橋家屋敷林

屋敷林の魅力を広める保全地域

武蔵野地域に見られる典型的な散居型屋敷林(平野に住居が点在する形式の屋敷林)の面影を現代に伝えている、下保谷四丁目特別緑地保全地区の屋敷林。母屋を囲むように植えられたシラカシやスギは、寒風や土埃を防いだり、用材を供給したりする役目を担っています。

西武池袋線「保谷駅」より徒歩5分



80 六仙公園

北多摩地域の緑の拠点

雑木林等の武蔵野の原風景を再現しながら、東京の名湧水にも選ばれている南沢緑地。その涵養地となるよう整備されている公園です。わき水広場には地下水を利用した水盤が設置され、かたらい広場のベンチの一部には防災機能もあります。

西武池袋線「東久留米駅」から西武バス「中央図書館」より徒歩15分



86 矢川緑地保全地域*

貴重な自然の残る約2.1haの緑地

立川段丘を水源とし、谷保用水に合流する延長約1.3kmの矢川が中心。隣接した上流部南には湿地帯、下流部北に樹林地が広がっています。周辺には随所に湧水があり、矢川では水生植物、湿地帯では草本類を見ることができます。

JR南武線「西国立駅」より徒歩10分



87 国営昭和記念公園

2つの市をまたぐ広大な公園

昭和天皇御在位50年記念事業の一環として誕生した、総面積180haの国営公園。5つのゾーンに分けられた園内は、「緑の回復と人間性の向上」をテーマに、豊かな自然環境の中で多彩なレクリエーション活動が楽しめる場となっています。

JR中央線「立川駅」より約10分



81 狭山自然公園

豊かな自然が色濃く残る景勝地

多摩湖の周辺は水源林となっていて、サクラの名所として知られる狭山自然公園。園内の一部は狭山公園、東大和公園など、都立公園として整備。四季の木々とともに美しい湖などの景色を眺められ、景勝地として親しまれています。



88 多摩川緑地くじら運動公園

駐車場完備の豊富な運動場

河川敷にあり、野球場やソフトボール場、テニスコート、雑草広場など、様々な競技が楽しめる運動公園。豊かな自然に囲まれ、アジサイの時期には遊歩道の散策は特におすすめ。近隣には、アキシマクジラの化石出土地もあります。

JR八高線「小宮駅」より徒歩20分



89 国立市立城山公園

自然がそのまま残る癒しのスポット

14世紀以降の居館跡として知られ、周囲の緑地は都の歴史環境保全地域に指定されています。コナラやクヌギなどが小さな森をつくり、春夏には白い可憐なフタリシズカやユリ科のキツネノカミソリなどが見られる癒しスポットです。

JR南武線「谷保駅」より徒歩15分



82 狭山公園

今も色濃く残る里山の風景

狭山自然公園の区域内にあり、武蔵野の里山の風景や自然が色濃く残っています。春はソメイヨシノ、ヤマザクラ、サトザクラ等の趣の異なる品種のサクラが楽しめ、雑木林の新緑や宅部池周りの紅葉も見どころです。

西武多摩湖線「多摩湖駅」より徒歩3分



90 殿ヶ谷戸庭園

コントラストが美しい別荘庭園

大正2年に江口家の別荘として整備され、昭和4年に三菱財閥の岩崎家別邸へ。そして昭和54年、多摩地域で唯一の都立庭園として開園。武蔵野の自然の地形、段丘の崖にできた谷を利用した回遊式林泉庭園で、崖上の明るい芝生地と崖下の湧水池、樹林で雰囲気が一変する造園手法も見どころのひとつです。

JR中央線・西武線「国分寺駅」より徒歩2分



写真提供 / (公財)東京都公園協会

91 野山北・六道山公園

貴重な里山文化を体験

豊かな自然が残された、最大の都立公園。里山民家や岸たんぼといった、貴重な里山の風景が広がり、里山の生活や文化を体験できるほか、ハイキングや野鳥観察、森遊びなど様々な楽しみ方ができます。

JR中央線「立川駅」から立川バス「峰」より徒歩15分



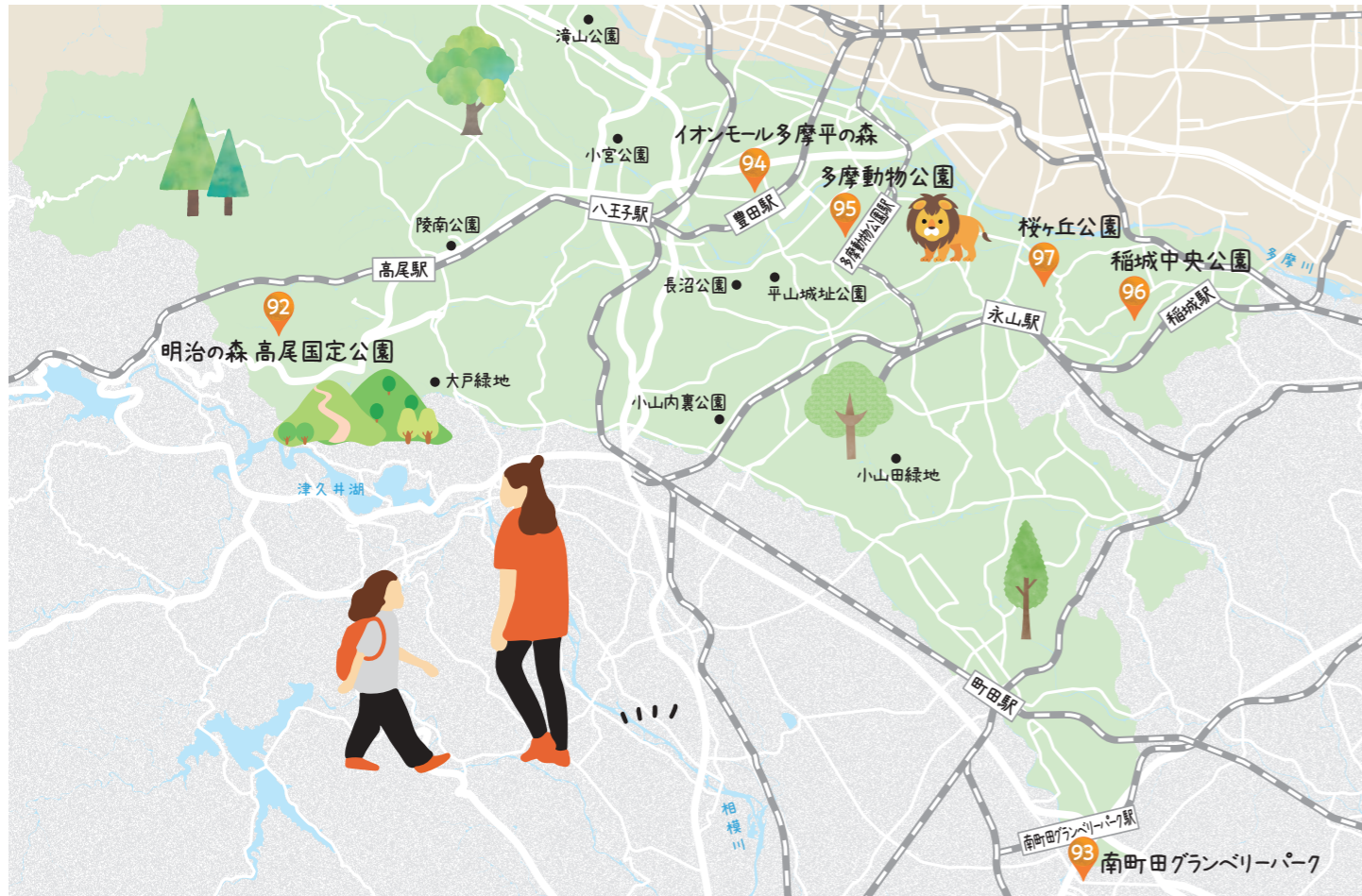
*保全地域内には私有地も含まれている場所があることから、園路以外の散策はお控えください。

八王子市 町田市

日野市 多摩市 稲城市

街と共に緑が広がる

都心から離れた南多摩エリアを訪れると、広がっているのは緑と共存する街の姿。緑豊かな公園や、ショッピングをしながら自然を感じられる商業施設が充実しています。



92 明治の森高尾国定公園

豊かな自然が残る
最も小さな国定公園

標高599.15mの高尾山は、古くから山岳信仰の場とされ、周辺の森林は社寺林、明治に入ると皇室御料林として保護されてきました。現在も豊かな自然が保たれ、冷温帯と暖温帯の境界にあることから、様々な動植物が生息していることでも知られています。

京王線「高尾山口駅」より登山鉄道「清滝駅」まで徒歩5分



93 南町田グランベリーパーク

自然と共生した
新しいまちづくり

駅や商業施設、公園などがひとつにつながった新しいまち。240店舗を超えるアウトレット複合商業施設やスノーピーミュージアムなどがあるパークライフ・サイト、多様なアクティビティが楽しめる鶴間公園など、様々な施設が融合しています。

東急田園都市線
「南町田グランベリーパーク駅」直結



提供：東急

94 イオンモール多摩平の森

緑あふれるコミュニティの庭

建物の約25%を緑や木々に包まれ、自然の光が降り注ぐイオンモール多摩平の森。3Fの屋外には子どもが遊べる滑り台などの遊具がある「四季の森ガーデン」、4Fの「丘の原っぱ」には屋上ビオトープがあり、メダカ、ヤゴなどに出会うことができます。

JR中央線「豊田駅」より徒歩3分



95 多摩動物公園

自然の中で生き物本来の姿を堪能

豊かな自然が多く残る総面積約52.4haの広大な敷地に、約300種の動物を飼育。園内はアジア園、オーストラリア園、アフリカ園、昆虫園の4つのエリアに分かれ、できるだけ自然を活かした広い放飼場で、生き物たちの自由な姿をみることが出来ます。

京王線、多摩モノレール「多摩動物公園駅」より徒歩1分



写真提供 / (公財)東京動物園協会

96 稲城中央公園

ユニークなくじら橋が目印

グラウンドや体育館、野球場、多目的広場、そして目印となるくじら橋からなる稲城中央公園。武蔵野の自然林が多く残された散策路は散歩や健康づくりに利用され、春にはソメイヨシノが敷地内をピンク色に染めます。

京王相模原線「稲城駅」から小田急バス・京王バス「総合体育館」下車



97 桜ヶ丘公園

四季を豊かに彩る雑木林

多摩丘陵自然公園内にある、丘陵とその谷間から形成された公園。丘陵公園だけに、地形が高差数十mと起伏に富んでいます。園内には雑木林を主とした自然林があり、春はサクラ、秋はモミジなどが丘陵を鮮やかに彩り、自然散策にぴったりです。

小田急多摩線、京王相模原線「永山駅」/京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」から京王バス「桜ヶ丘公園西口」より徒歩1分



写真提供 / (公財)東京都公園協会

里山へGO!

保全地域での森の手入れや、田植えや稲刈りといった田んぼの活動など、未経験者でも参加しやすい体験プログラムを実施し、里山環境への理解を深めることができます。東京に残る貴重な自然を残すため、自然と親しみ・楽しむことから始めてみませんか?詳しくは、『里山へGO!』HPをご覧ください。



青梅市 福生市
羽村市 あきる野市
日の出町 檜原村
奥多摩町

東京にいながら全身で自然を感じる

東京の最西部に位置し、緑あふれる自然環境が充実。ハイキングや自然体験など、都心から日帰りで自然とふれあえます。



98 青梅の森

都内最大級の特別緑地保全地区
市街地に隣接しながら91.7haもの区域を持つ、注目種を含めた様々な動植物が生息・生育する貴重な環境が残っています。大規模な散策路があり、気軽に豊かな自然にふれあえるほか、夏場には都内では数少ないホテルが見られる場所としても知られています。

JR中央線「東青梅駅」から都バス「根ヶ布」より徒歩5分



99 多摩川中央公園

多摩川沿いの広々空間を満喫
子どもから年配の方まで楽しめる広場や遊具はもちろん、サクラやツツジ、スイセン、ハナショウブなどの花々が四季を彩ります。自然を感じることでできる小川での水遊び、散策を通して自然と語る喜びが満喫できます。

JR青梅線「牛浜駅」より徒歩10分



100 ヒノトントンZOO (羽村市動物公園)

アットホームな雰囲気動物公園
平坦で歩きやすい園内は、動物との距離が近く、小さな子どもでも飽きずに見てまわることができる家族連れに人気。豊かな自然に囲まれた園内には、サクラ並木や季節を感じられる草花もあり、動物とふれあいながら楽しむことができます。

JR青梅線「羽村駅」より徒歩20分



101 横沢入里山保全地域*

武蔵野段丘の最奥部
五日市丘陵とそれに囲まれた盆地からなる地域。里山は七つの谷戸から構成され、谷戸頭から湧き出した水が中央で一つの流れとなり秋川へ。丘陵部は馬蹄形の配置をなす特異な形状で、古くから植林が行われてきた地域です。

JR五日市線「武蔵増戸駅」より徒歩15分



102 勝沼城跡 歴史環境保全地域*

歴史的遺産と一体の自然地

加治丘陵の南端に位置し周辺が市街地化する中で、歴史的遺産と一体となった自然地を形成している勝沼城跡歴史環境保全地域。スギ、ヒノキの植林とコナラ、クヌギの雑木林とが分布する、多様な自然空間となっています。

JR青梅線「東青梅駅」より徒歩10分



103 ひので野鳥の森 自然公園

保全と活用を目指す豊かな里山

広大な敷地ながら交通の便も自然公園。園内には、比較的緩やかな散策路が続き、子どもから高齢の方まで楽しむことができます。四季折々の植物も多く、野鳥や特別天然記念物のニホンカモシカも生息。天気が良い日には富士山を望むこともできます。

JR五日市線「武蔵引田駅」より徒歩30分



104 秋留台公園

豊かな自然環境に恵まれた公園

秋留台地のほぼ中央に位置し、田園風景に囲まれた秋留台公園。園内には約110種類450株の色とりどりのバラが咲き誇るバラ園や、レクリエーションが楽しめる広大な芝生広場があり、家族で満喫できます。

JR五日市線「東秋留駅」より徒歩15分



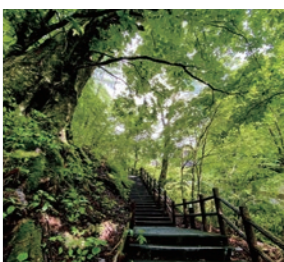
写真提供 / (公財)東京都公園協会

105 東京都檜原都民の森

自然に触れ合い自然を学ぶ

奥多摩三山のひとつである三頭山の麓にあり、森の中ならではの自然体験やハイキングが楽しめる山岳公園。敷地内の施設「森林館」では、都民の森で出会える様々な動植物が、映像や写真パネルを用いて紹介されています。

JR五日市線「武蔵五日市駅」よりバス75分



106 奥多摩むかし道(5か所)

歴史を感じるハイキング

「奥多摩むかし道」は奥多摩駅から小河内ダムまでの片道約10kmのハイキングコースです。旧青海街道と呼ばれていた道で、道中には奥多摩の歴史と文化を感じる見どころスポットが充実しています。

JR「奥多摩駅」で下車



①境の清泉

古くは旧青海街道を往来する人々の憩いの水となっていた湧水。ハイキング中の水分補給に立ち寄りしたいポイントです。

②白髭神社

東京都指定天然記念物に認定されている「白髭の大岩」の側面に社殿を構える神社。祭神は塩土翁神。

③いろは楓の巨樹

道中の崖に立つ「いろは楓」。樹齢約200年といわれ、秋の紅葉の頃になるとひととき目を引く存在になります。

④しだら吊橋

惣岳渓谷に架かっている吊橋。「総岳の荒」といわれ、多くの巨岩が渓谷美を見せます。

⑤馬の水飲み場

ここで馬を休ませ、馬方衆は「たてば」と呼称されている茶店で一服していました。現存しませんが、過去には3軒の茶店があったそうです。

107 山のふるさと村

「山ふる」の愛称の自然公園施設

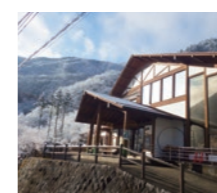


JR青梅線「奥多摩駅」から西東京バス「小河内神社」より徒歩40分

奥多摩の豊かな自然への関心を深めていただくことを目的に奥多摩湖にそそぎ込むサイチ沢に沿ってつくられた施設。広い園内には、テントやログケビン泊のできるキャンプ宿泊施設を併設。周辺の自然を楽しむ散策ルートもあり、木工や石細工、陶芸などの体験も充実しています。

108 東京都奥多摩都民の森

体を動かして自然に親しむ

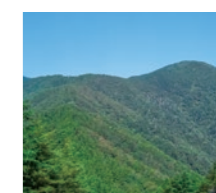


JR青梅線「奥多摩駅」から西東京バス「境橋」より徒歩45分

自然に親しむレクリエーション活動を行い、森林や林業に対する理解を深めることができる、宿泊も可能な施設。季節に応じた様々な体験を通じて、森を育てることの大切さを楽しみながら学べます。

109 雲取山

都で最も高い標高2,017m



JR青梅線「奥多摩駅」から西東京バス「鴨沢」降りてすぐ

夏を中心に様々な花が咲き、北面には原生林も多く、貴重な自然環境が残されている雲取山。山頂からは富士山をはじめ、八ヶ岳・奥秩父の山々を一望でき、奥多摩までの石尾根は展望も開け、山歩きが楽しめます。

*保全地域内には私有地も含まれている場所があることから、園路以外の散策はお控えください。

島しょ

- 大島町 利島村 新島村
- 神津島村 三宅村 御蔵島村
- 八丈町 青ヶ島村 小笠原村

海も山も楽しめる東京の島々へ

豊かな自然が広がる、東京の島々。都心から離れた場所で、そこでしか得られない自然体験が待っています。



110 三原山

迫力ある火口とたくましい森林の姿に感動

島全体が活火山である伊豆大島。その中央にある三原山は、伊豆大島火山の山頂部にあるカルデラの中にできた中央火口丘です。トレッキングでは、火山噴火の影響で破壊された植生が入れ替わりながら森林を形成していく様子を観察することができます。

元町港から大島バス「三原山頂口」下車



写真提供 / 伊豆大島ジオパーク推進委員会

111 大島公園

世界最大規模の約7haの椿園

園芸品種約1,000種3,200本、自生種のヤブツバキ約5,000本が花咲く椿園をはじめ、植物園、動物園、海岸遊歩道、キャンプ場と自然を丸ごと満喫できます。海側には、房総半島が望める広々とした芝生広場も設置されています。

元町港から大島バス「大島公園」下車



112 大島公園 動物園

豊かな自然を活かした動物園

約60種、400点の動物が飼育されている、入園料無料の動物園。噴出した溶岩の地形をそのまま利用したサル島など、豊かな自然に囲まれた環境にあり、海を臨む雄大な景観の中で、のびのびと過ごす動物たちを見ることができます。

元町港から大島バス「大島公園」より徒歩2分



113 大島ふるさと体験館

体験を通じて自然や文化を学ぶ

大島の代表的な特産品である椿油を手づくりできる「椿油しぼり」や、椿の花を煮込んだ液で好きな生地を染め上げる「草木染め」など、大島の自然体験、文化体験ができる施設。ここでしか得られない体験を楽しみながら、ゆっくり過ごすことができます。

元町港から大島バス「ふるさと体験館入口」より徒歩1分



114 南ヶ山園地

利島で一番の絶景スポット

新東京百景にも選ばれた南ヶ山展望台は、新島、式根島、神津島、三宅島、御蔵島を一望できる絶景スポット。登山道沿いにあり、宮塚山への登山時におすすめです。他にも、のんびりと散歩が楽しめる遊歩道も完備してあります。

利島港から徒歩90分



115 新島村ふれあい農園

白砂・潮風・島人が育てた農業

先人たちが育てた新島村の農業の姿を見つめ、これからのあり方を創造し試みを重ねていく、新島村ふれあい農園。農産物の収量アップや品質の向上、農業教室開催による人材の育成などを行いながら、新島村農産物のブランド化を支援しています。

新島港より車5分



写真提供 / 伊豆大島ナビ



116 三宅島自然ふれあいセンター・アカコッコ館

三宅島の自然をより多くの人へ

野鳥や火山、海などの三宅島の自然を幅広く取り扱っているビジターセンター。日本野鳥の会のレンジャーが常駐し、来館者へ三宅島の自然を解説。日本固有種で国の天然記念物に指定されているアカコッコの個体数調査なども行っています。

各港から村営バス「大路池」より徒歩2分



117 天上山

深山幽谷の趣ある島の山

島の山・天上山の山頂部には、1年を通して伊豆諸島の固有種をはじめとする花々が咲き誇り、「花の百名山」にも選ばれています。目を奪われるほどの山頂からの眺望は、黒潮の大展望台として「新東京百景」に選定されています。

神津島港より徒歩40分(天上山黒島登山口まで)



118 大神山公園

絶景が広がる4つの展望台

小笠原諸島父島にある唯一の都立公園。魅惑的なブルーの海に臨むこの公園は、丘陵地の大神山地区と、二見港に面した平坦地である大村中央地区に分かれ、場所ごとに様々な自然と触れ合うことができます。

二見港より徒歩3分



写真提供/(公財)東京都公園協会

119 尾山展望公園

視界360度の絶景パノラマ

集落から約1km、地球を形取った青いタイル張りの円形モニュメントが目印。外輪山の北西部にあり、眼下には青ヶ島の特徴でもある大自然が作り出した造形美、世界的にも珍しい小型二重式カルデラも一望できます。

青ヶ島ヘリポートより徒歩30分、青ヶ島港より徒歩120分



120 ヘゴの森遊歩道

恐竜時代を彷彿とさせるヘゴが生い茂る森を散策

八丈島の温暖多湿な海洋性気候によって誕生した太古の植物が生い茂る「ヘゴの森」。自然体験の場として生まれた「ヘゴの森遊歩道」では、ガイドの案内を元に森を巡りながら、ヘゴの群生や季節の草木、野鳥たちとの出会いを楽しむことができます。

八丈島空港から車15分(入口まで)



121 八丈植物公園・八丈ビジターセンター

独特の動植物が棲む八丈島の魅力を発信

熱帯・亜熱帯性植物を中心にハイビスカス、ブーゲンビリアなどの花や多くの野鳥が存在する、南国ムード豊かな「八丈植物公園」。公園内には「八丈ビジターセンター」があり、八丈島を訪れる人に島内の自然や見どころを紹介しています。

八丈島空港から徒歩20分



ポットホールと周辺散策



ポットホール？
硬い岩の表面にできる
大きな円形の深い穴を
「ポットホール(罅穴)」
といいます。

写真提供/一般社団法人 八丈島観光協会