

島しょエリア

全身で大自然を感じる東京の島々へ

太平洋に浮かぶ、東京都の島々。都心から離れた緑豊かな土地で、そこでしか得られない自然体験が待っています。



大島ふるさと体験館



写真提供 / 伊豆大島ナビ

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精油を手作りできる「精油しぼり」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」で下車 徒歩1分

三原山トレッキング

迫力ある火口とたくましい森林の姿に感動



写真提供 / 伊豆大島ジオパーク推進委員会

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」で下車

東京都立大島公園 動物園



豊かな自然を生かした動物園

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」で下車 徒歩2分



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



八丈島空港から徒歩約20分

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。



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。

八丈島空港から車で15分(入口まで)



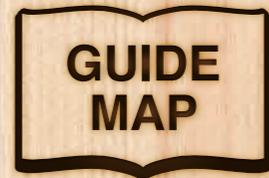
ポットホールと周辺散策

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(罎穴)」といいます。

写真提供 / 一般社団法人 八丈島観光協会

Tokyo GREEN BIZ

みどりと生きるまちづくり



さあ、東京の緑、見つけに行こう。

皇居く有楽町 日比谷く竹芝 武蔵野・多摩 島しょ
自然とふれあえるスポットを集めた
お出かけガイド

東京の緑溢れるスポットや、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

⑥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性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県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「半田神楽坂駅」より徒歩10分



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東京ガーデンテラス紀尾井町

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や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



皇居～有楽町エリア

東京の玄関口から広がる緑のスポット

ビジネスの拠点として栄え、オフィスビルが建ち並ぶこのエリア。先進的なイメージの一方で、ほっと一息つける緑のスポットが随所にあります。

③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㎡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、生きもの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、都営三田線「大手町駅」より徒歩2分

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作られました。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、都営三田線「大手町駅」直結



⑤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



おすすめお散歩コース



①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、都営三田線「日比谷駅」より徒歩2分



②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



③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。地区全体の緑被率を約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、「DB」グリーンビルディング認証を取得しています。

都営三田線「御成門駅」直結



日比谷～竹芝エリア

都心で 緑にふれる癒やしのひとときを

緑に囲まれ文化や芸術の発信地となっている日比谷と、豊かな水辺が美しい景観をつくり出している竹芝エリア。歴史ある公園や緑化に配慮した施設が多く存在します。



④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、都営三田線「日比谷駅」直結



⑤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」と二つの鴨場をもつ、徳川将軍家が所有した江戸時代の代表的な大名庭園。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



⑥東京ポートシティ竹芝

ビルに出現する里山の風景

「雨・水・島・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



おすすめコース

スタート

東京メトロ「神谷町駅」
→「日比谷駅」※3駅



①日比谷公園

徒歩

豊かな周辺環境と
融合した
緑化空間へ

④東京ミッドタウン
日比谷

徒歩

JR「有楽町駅」
→「浜松町駅」
※2駅



⑥東京
ポートシティ竹芝

徒歩

ウォーターフロントの
風を感じながら、
季節の花咲く庭園へ

⑤浜離宮恩賜庭園

ゴール

武蔵野・多摩エリア

自然とふれあってリフレッシュ

東京西部に位置する武蔵野・多摩エリアには、緑あふれる自然環境が充実。ハイキングや自然に親しむ体験など、リフレッシュにぴったり。

グリーン スプリングス 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



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つつまします。また、途中の小金井市や三鷹市あたりでは、サクラやケヤキが多くみられます。



野山北・六道山公園

貴重な里山文化を体験

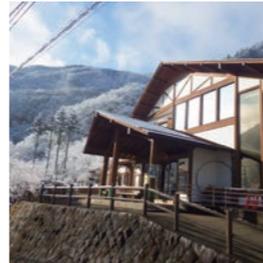


豊かな自然が残された、最大の都立公園。里山民家や岸たんぼといった、貴重な里山の風景が広がり、里山の生活や文化を体験できるほか、ハイキングや野鳥観察、森遊びなど様々な楽しみ方ができます。

JR中央線「立川駅」から立川バス「峰」で下車 徒歩15分

東京都奥多摩都民の森

体を動かして自然に親しむ



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。季節に応じたさまざまな体験を通じて、森を育てることの大切さを楽しみながら学べます。

JR青梅線「奥多摩駅」から西東京バス「境橋」で下車 徒歩45分

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。園内にはばら園、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」で下車



井の頭恩賜公園

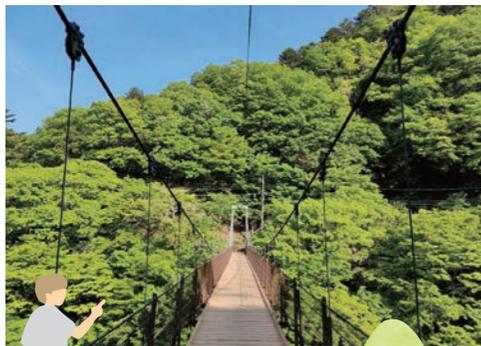
四季折々の風景に出会う

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



奥多摩むかし道



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やすいポイントです。

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ときわ目を引く存在になります。

④ しだら吊橋

惣岳深谷に架かっている吊橋。「総岳の荒」といわれており、多くの巨岩が深谷美を見せます。

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。

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」よりバスで75分



わくわく都民農園小金井

地元の野菜を味わう



JR中央線「武蔵小金井駅」より徒歩5分

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ご自分で利用できます。）

下保谷四丁目特別緑地保全地区(旧高橋家屋敷林)

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いました。現在は屋敷林の魅力を広めるため、遊びや学びを切り口としたイベントを実施しています。

西武池袋線「保谷駅」より徒歩5分



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。

