

観光いたばし

Itabashi Sightseeing Guide Map

ガイドマップ

いたばし
観光キャラクター
りんりん
ちゃん



おすすめスポットを一部紹介

景 板橋十景…板橋ならではの心に残る風景や風物として、平成15年に選定されました。

景 板橋 旧中山道が石神井川を渡る地点に架けられ、板橋の地名の由来になったと言われる橋です。「延慶本平家物語」などの文献にもその名は見られ、鎌倉時代には地名もなっていたと考えられています。江戸時代の板橋は、太鼓状の木製の橋で、長さ9間(16.2m)、幅3間(5.4m)ありました。現在の橋は、昭和47年に石神井川の改修工事の際、新しく架けかえられたものです。

景 加賀公園(加賀前田家下屋敷跡) 江戸時代、このあたり一帯には加賀前田家の下屋敷があり、その広さは21万7千坪余りにも及びました。広大な敷地の中には庭園がつけられ、その一部である楽山が加賀公園となっており残っています。

景 緑切榎 江戸時代から板橋の名所として名高かったのが、この緑切榎です。「悪縁は切ってくれるが良縁は絶えず」という信仰が広がり、全国からの参拝者が後を絶ちません。

景 近藤勇の墓 慶応4年(1868)、流山で捕らえられた新撰組局長の近藤勇は、当時板橋に置かれていた新政府軍の本陣に送られ、その後処刑されました。このお墓はその近く、現在の板橋駅東口前に建てられています。

景 石神井川の桜並木 花見の頃になると川の上流から下流まで、1,000本を超える桜が咲き誇る区を代表する桜の名所になっています。川沿いに歩いていくと、江戸時代から桜の名所と知られる北区の飛鳥山まで桜並木が続いています。

景 旧養育院長 渋沢栄一銅像 養育院は、渋沢栄一が発起人の一人として設立したもので、明治12年に初代院長に就任。92歳でなくなるまでの50年間にわたって、当院は、日本の福祉・医療の分野をリードしてきた養育院と、院長渋沢栄一による社会福祉事業への関与を明らかにする歴史資料が1924年に建てられたのです。

景 いたばし観光センター 区内の観光情報を集めた施設です。館内では観光パンフレットの配布やグッズの販売、パネル展示を行っています。いたばし観光ボランティア(もてなしたい)による観光ガイドは、要事前予約です。

景 板橋こども動物園 [G-5] 草屋根に登るヤギや、ヒツジがふれあえる広場。モルモットだっこ広場、リスのトンネル、カメラゲーンがあり、馬場ではポニー引馬体験ができます。キッズルームや赤ちゃんの駅も併設しています。

景 中央図書館 [D-4] 令和3年3月28日に、板橋区平和公園内にオープンしました。1階から3階の図書フロアでは、最大50冊余を蔵書し、いたばしポニー絵本館やカフェを併設した公園一体型図書館です。

景 教育科学館 [D-4] 館内にはプラステリウムや科学展示室があり、楽しみながら科学・宇宙への関心や理解を深めることができます。プラステリウムでは四季折々の星空を楽しめるほか、コンサートなども開催されています。

景 志村一里塚 [E-3] 江戸日本橋から数えて3番目の一里塚で、国の史跡に指定されています。一里塚は徳川家康の時代に里程の目安として築造されましたが、当時の姿を残しているのは区内でも2箇所(志村と北区西ヶ原)しかない貴重なものです。

景 南蔵院(しだれ桜) [F-3] 南蔵院は江戸時代初期に創建されたと伝わる真言宗の寺院で、八代将軍吉宗の鷹狩の際の休憩所でした。境内の不動堂などを背景として美しく咲くしだれ桜は、区内有数の桜の名所になっています。

景 薬師の泉庭園 [E-3] 中山道のそばにある、江戸文化の薫る庭園です。かつてこの地にあった清水薬師は、江戸の名所として知られていました。静かな園内には泉が湧き、木々が四季折々の表情を見せています。

景 見次公園 [E-3] 公園の面積約14,000平方メートルのうち、約45%が自然の湧き水をたたえた池になっており、手漕ぎボートを楽しむことができます。 ※ボートは4～10月の土・日・祝のみ利用できます

景 エコポリスセンター [E-3] 環境教育やエコライフの普及・促進をはかるための様々なコーナーや資料が充実しています。つい難しく考えてしまう「環境」について、触れて、感じて、学んで、いつの間にか今より詳しくなる施設です。

景 都立赤塚公園 [C-2] 赤塚台地の崖地を利用して造られた公園です。東西に細長く広がる園内には大小多数の木々が植えられており、ちょっとした森のようになっています。お弁当を持って、ピクニックを楽しむのもいいかもしれません。

景 都立浮間公園 [E-1] 大きな風車がランドマークの公園です。園内には広場や遊具、サクラの園場(はじょう)、水生植物も設置されています。スポーツや植物鑑賞、釣りなど、様々な楽しみ方ができる公園です。

景 高島平団地とけやき並木 [C-2] 高島平団地は、古くは徳丸原と呼ばれる低地帯に広がる田舎では、年の始めにあたって、その年の五穀豊穡と子孫繁栄を祈願する予祝(よしゅく)の祭りで、昭和51年には「板橋の田舎」として国の重要無形民俗文化財に指定されています。現在、徳丸北野神社では2月11日、赤塚諏訪神社では2月13日の夜にそれぞれ神社の境内で行われています。

景 こども動物園 高島平分園 [C-2] ヤギやヒツジ、モルモットとふれあえる小さな動物園です。かわいいうさぎやウサギ、セキセイインコもいます。

景 植村冒険館 [D-2] 板橋に住んでいた、世界的冒険家、植村直己さんの冒険精神を伝える施設です。 ※移転のため2021年8月末閉館になります。東板橋体育館内に2021年12月リニューアルオープン予定です。

景 熱帯環境植物館 [C-1] 東南アジアの熱帯雨林を立体的に再現した植物館です。近隣の板橋清掃工場の余熱を利用した温室ではマンゴープラントなどを、熱帯の高山帯を再現した冷室ではランなどの植物を展示しています。地階にはミニ水族館もあり、海から山へと続く、一連の熱帯環境を楽しみながら学べる施設になっています。

景 旧柏谷家住宅 [C-3] 江戸時代中期が残る古民家で、建物主屋は奇棟造りの木造茅葺平屋となっています。平成27年からの改修復元工事によって、享保8年(1723)に建築された都内最古級の古民家であることが判明しました。さらに当住宅は建築当初の場所に立地しており、東日本の中でも大変貴重な建造物である点も注目されます。平成30年には東京都指定有形文化財に指定されています。

景 乗蓮寺(東京大仏) [B-2] 乗蓮寺は応永年間(1394年～1428年)に創建されたと伝わる浄土宗の寺院です。本堂の右手にある大仏は「東京大仏」とも呼ばれ、高さ13メートルの青銅製の阿弥陀如来坐大仏。完成当時は日本第3位の大きさの大仏と言われました。境内にある様々な石像は、藤堂高虎が朝鮮から持ち帰ったと言われるもので、「がまん丸」の表情はユーモラスです。

景 田遊び(赤塚諏訪神社・徳丸北野神社) [B-2][C-3] 広大な水田地帯が広がっていた徳丸・赤塚地域に伝わる田遊びは、年の始めにあたって、その年の五穀豊穡と子孫繁栄を祈願する予祝(よしゅく)の祭りで、昭和51年には「板橋の田舎」として国の重要無形民俗文化財に指定されています。現在、徳丸北野神社では2月11日、赤塚諏訪神社では2月13日の夜にそれぞれ神社の境内で行われています。

景 松月院 [B-2] 延徳4年(1492)に千葉胤胤が中興したと伝わる真言宗の寺院です。高島秋帆が日本初洋式砲術訓練を行ったときの本陣となったことでも有名で、境内には砲身と砲弾を模した高島秋帆記念砲があります。

景 都立赤塚公園(ニリンソウ自生地) [B-2] 都立赤塚公園の大門地区には、都内最大級のニリンソウ自生地があります。毎年4月上旬には、崖地の斜面に沿って延長約200メートル・奥行き約10～20メートルにわたる自生するニリンソウを楽しめます。

景 赤塚池公園周辺 [B-2] 園内には約200本の梅が植えられており、早春の頃、一斉に花をつけた姿は一見の価値があります。周辺には郷土資料館、美術館、赤塚城跡公園があり、ゆつたりくつろぐことができます。

景 竹の子公園 [B-2] 以前からあった竹林に、新たに風風竹、金明竹など約13種類の竹を植え、公園として整備しました。竹の葉を揺らす風の音を聴いていると、時の経つのも忘れてしまうそうです。

景 水車公園・徳水亭 [B-3] 園内には水車が回り、水田では田植えから稲刈りまでの稲の育成状況や農業の風景を観察できます。また、水車公園の隣には日本庭園があり、茶室の「徳水亭」があります。 ※徳水亭の利用は要事前予約です

景 美術館 [B-2] 23区内初の区立美術館です。江戸狩野派や池袋モリリス、イタリア・ポロニャ国際絵画展など、ユニークな展覧会を開催しています。

景 郷土資料館 [B-2] 区内で出土した土器、古文書、民俗資料などを収蔵・展示し、板橋の歴史を学ぶことができる施設です。敷地内には民家もあり、自然に恵まれた環境のもと、新たな発見と懐かしさを感じられます。

景 赤塚植物園 [B-2] 武蔵野の面影を残す赤塚の丘陵地を活かして造られた植物園です。園内の樹木や草花は、600種を超えます。赤塚植物園隣接地には、主に子どもたちを対象に農業体験の場を提供する「農業園」を増設しました。

景 いたばし花火大会 [D-1] 板橋が誇る夏の風物詩。荒川対岸の埼玉県戸田市とあわせて約12,000発の花火が打ちあがり、夜空を彩ります。東京最大の大玉(尺五寸玉)の打ち上げや、関東最長級の総延長700メートルの「大ナイアガラ」の滝など、毎年趣向を凝らした花火を披露する。見どころ満載の花火大会です。打ち上げ場所が観客席に近いことから、おなかに響く音も醍醐味のひとつとなっています。

景 板橋区民まつり [F-5] 区立グリーンホール前道路を中心に開催され、毎年多くの人が出で賑わうイベントです。阿波踊りの演奏、出店団体による物産展、各種PRコーナーなど、二日間わたって様々な催しが行われます。踊って、食べて、楽しんで、板橋の秋を満喫しましょう。

景 板橋農業まつり [B-3] 農業が今も息づく赤塚地区で、秋の収穫を盛大に祝うイベントです。区内産農産物の展示や販売など、様々な催しが行われています。区内産野菜を約1.5トン載せた「野菜宝船」も見どころです。

景 板橋Cityマラソン [D-1] 自然豊かな荒川河川敷で開催されるマラソン大会です。高低差の少ないコースで、制限時間も7時間あることから完走率が高く、初心者も走りやすく、経験者は自己記録の更新が期待できる大会となっています。

miura-ori 板橋区くらしと観光課 〒173-0004 東京都板橋区板橋二丁目5番6号 (板橋区情報センター4階) TEL:03-3579-2251 E-mail: kb-kankou@city.tyabashi.tokyo.jp

ITA-マニア 板橋観光をもっと楽しめるスマートフォンアプリです。本マップに掲載している観光スポットはもちろん、飲食店や公共施設もラクラク検索!ぜひご利用ください。

いたばし観光センター 「いたばし観光センター」は、板橋区の様々な観光情報を集約し、内外に発信する情報拠点です。区内の観光資源に関する情報提供や観光グッズの販売、パネル展示などを行っています。また、いたばし観光ボランティア「もてなしたい」が、みなさまの区内観光に同行し、観光コースを無料でご案内します。ぜひご利用ください。

観光お役立ち情報リンク集 **いたばし文化財情報** 区内の有形・無形文化財に関する情報を紹介します。 **板橋のいっぴん** 地域に愛され親しまれる、板橋自慢の食品「板橋のいっぴん」を紹介しています。 **板橋の商店街情報** 商店街連合会に加盟する商店街へのアクセス、イベント情報などを紹介します。 **板橋の見学可能企業** ものづくりの現場を見学できる区内企業を紹介し、見学は要事前予約。

ウォーキングの効果 慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に相談ください。 **生活習慣病予防** 血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。 **心肺機能の向上** 習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。 **肥満を防ぐ** エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。 **ストレス解消** 気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

靴の選び方 材質 軽くて通気性が良いもの **つま先** 指先が動かせる程度の余裕があるもの **土踏まず** 中敷きで支える形のもの **足の甲** 締め付けずひもで調整できるもの **靴底** 動きに合わせてしなやかに曲るもの **かかと** 厚みがありクッション性が良いもの **かかと** しっかりとかかとを包み込むもの

靴の履き方 ①靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつけます。 ②かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと取ら、足首のひもを締めます。 ③体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかりと固定します。

ウォーキングの流れ **ウォーキング前のウォームアップ** ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。 **正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!** **適切な速度の目安** 普段より速く、きつと感じない速度で。 **腕は足に合わせてリズムカールに振る** **肩筋を伸ばして胸を張る** **歩くテンポに合わせて自然に呼吸しましょう** **着地はかかとから** **普段よりかかと一つ(約5~7cm) 大きい歩幅で** **親指の付け根で地面をける**

水分補給を忘れずに 汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。

ウォーキング後のクールダウン 急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

あと10分歩こう! 「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は、8,000歩(※1)ですが、20歳以上の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも4割程度にとどまっています。(※2) 1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。 ※1「健康づくりのための身体活動指針(アクトイブガイド)」(厚生労働省)では、18歳から64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。 ※2「国民健康・栄養調査」(厚生労働省) (平成24～26年都民分を再集計)

歩くことで活動量を増やすヒント ・歩ける距離はバスや電車を使わずに、意識的に歩きましょう。 ・エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう。 ・ただ歩くだけでなく、楽しみながら歩きましょう。例・街並み散策、観光名所めぐりなど ・歩数計やスマートフォンなどで歩数の記録をつけると、達成感や継続する意欲にもつながります。

様々なイベントに積極的に参加していきましょう! **ケンコウデスカマン**

いたばし観光キャラクターの紹介 板橋区の花「ニリンソウ」の妖精をモチーフにした観光キャラクター、お気に入りの葉っぱの帽子をかぶり、おもてなしの心で緑豊かな板橋を元氣いっぱいアピールしています。

● 名前の由来 葉と花の2つの花を咲かせる「ニリンソウ」の「リン」と「花」の部首の「ん(木)」2つで、緑を思わせる「リン(林)」、合わせて「リンリン」です。 ● 好物 板橋のいっぴん ● 特技 光合成と緑のカーテンづくり

健康いたばし

Itabashi Walking Guide Map

ガイドマップ



ちょっと実行、
ずっと健康。

東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

