

板橋

観光导游手册

いたばし
観光キャラクター

りんりん
ちゃん

板桥区旅游观光吉祥物
Rin-Rinchan



板桥 观光导游手册 / 健康导游手册



凡例

	板桥路线		赤家路线
	常盘台路线		志村路线
	高岛平历史路线		高岛平自然路线
	看点		主要住宿设施
	大型活动		温泉/温泉
	学校		信号灯
	警察署/派出所		厕所
	消防署/办事处		超市
	邮局		便利店
	行政机关		樱花景点
	寺院		七福神
	神社		板桥十景
	教会		
	图书馆		
	博物馆/美术馆		

板桥区社区巴士“林林Go” [B-1~B-3]

平成22年3月起在“赤塚/四叶/德丸”周边开始运行。途经旅游、文化设施的聚集地的区立美术馆周边，以振兴旅游、文化事业为目标。



加贺前田家别墅遗址

加贺前田家别墅是于江户时代延宝7年(1679)2月，由第五代藩主前田纲纪，使用第四代将军德川家纲赏赐的6万坪的土地开始修建的。此后，经过获得多次土地赏赐，使其总面积最终达到21万7千多坪(如地图所示范围)。该别墅用于前田家参勤交代中途休息，也是狩猎、游玩等的地方。

推荐的散步路线

地区	路线名称	距离	所需时间	消耗卡路里	步数
高岛平地区	自然路线	约6.4公里	约16分钟	约288kcal	约9143步
	历史路线	约5.6公里	约14分钟	约252kcal	约8000步
	赤家地区	约6.4公里	约16分钟	约288kcal	约9143步
	常盘台地区	约6.0公里	约15分钟	约270kcal	约8571步
	志村地区	约7.0公里	约18分钟	约315kcal	约10000步
	板桥地区	约4.5公里	约11分钟	约201kcal	约6429步
	高岛平地区	约6.4公里	约16分钟	约288kcal	约9143步
	赤家地区	约6.4公里	约16分钟	约288kcal	约9143步

板桥七福神路线举例

福神	所需时间
观音	12分钟
文殊	35分钟
长寿	12分钟
安养	25分钟
西光	30分钟
西光	40分钟
能满	19分钟

“各区域的街道散步地图(日文版)”从这里
 使用二维码查询“板桥街道散步地图(日文版)”
 利用二维码，可以浏览到各条线路魅力的“板桥街道散步地图”的PDF文件。

※在计算各条散步路线的所需时间、消耗卡路里、步数时，以步行70cm、时速4km/h、步行10分钟/30kcal、体重60kg男性为基准。

1 : 15,000
 0 100 200 500 1000m
 免责声明: 地图位置标注仅供参考。具体情况以实际道路标识信息为准。 地图测绘: 株式会社中央シオマックス (株) 中央シオマックス

介绍一部分推荐景点

板桥十景…作为板桥让人难以忘怀的风景和民俗风情于2003年选出。

板桥 [F-5]
架设在旧中山道横跨石神井川的地点，板桥的地名由来据说就是一座桥。“延庆本平家物语”等文献中发现了该名称，可以推测在镰仓时代就已经成为地名。江户时代的板桥是鼓状的木制拱桥，长为9间(16.2m)，宽为3间(5.4m)。现在的桥梁是1972年的石神井川的改建修复施工时重新架设的。

加贺公园(加贺前田家下屋敷遗址) [G-5]
江户时代在这地区一带是加贺前田家的下屋敷，该面积有21万7千坪。在其宽广的占地面积中建有庭园，其中一部分的假山成为加贺公园留存了下来。

缘切榎 [F-4]
从江户时代开始作为板桥宿的名胜而闻名世间的就是缘切榎(青榎)。据传其能够“根除恶缘喜结良缘”，因此日本各地前来参拜的人一直络绎不绝。

近藤勇之墓 [G-6]
庆应4年(1868)在流山被抓到的新选组局长的近藤勇被押到当时设置在板桥宿的新政府军大本营，后被处刑。其墓地就建在现在的板桥车站东口前。

石神井川的樱花林阴道 [G-4]
每到赏花的季节，从石神井川的上游到下游有超过1000棵樱花树争相竞艳，成为代表本区的赏樱胜地。沿着河岸漫步，到从江户时代就作为赏樱胜地而闻名的北区的飞鸟山为止，一直都有樱花作为行道树。

旧养育院长涩泽荣一铜像 [F-5]
养育院是涩泽荣一作为发起人之一设立的，他于明治12年(1879年)就任养育院长后到92岁去世为止，做了该院50年的院长。该铜像于1924年建立，是为了证明作为养育院日本的福利/医疗领域的养育院，以及院长涩泽荣一对于社会福利事业的贡献的历史资料。

板桥观光中心 [G-5]
板桥观光中心是集中了区内的观光信息的设施。在馆内分发观光小册子、贩卖观光商品，还进行宣传板展示。板桥观光陪同志愿者“盛情款待小队”的观光向导需要事先预约。

板桥儿童动物园 [G-5]
在儿童动物园的园内有能和登上草屋山顶的山羊、绵羊亲密交流的广场；能拥抱天竺鼠的广场；松鼠的隧道；鸟龟的花园。在马路能够体验牵引接马。园内还同时设有幼儿专用和婴儿车车站。

中央图书馆 [D-4]
中央图书馆于令和3年(2021年)3月28日在板桥区和平公园内开馆。从一楼到三楼的图书楼层最大收藏50万册的图书，是同时设有板桥博洛尼亚儿童绘本馆和咖啡馆的公园一体型图书馆。

教育科学馆 [D-4]
教育科学馆的馆内有天文馆和科学展示室，能够边欣赏边加深对科学和宇宙的兴趣和理解。在天文馆不仅能够欣赏到春夏秋冬的四季星空，还举办音乐会等。

志村一里冢 [E-3]
志村一里冢是从江户日本桥数过来第三个一里冢，是国家指定的历史遗迹。一里冢是德川家康时代作为里程的一种标准而建造的，以当时的形态留存下来的在东京都内只有两处(志村和北区西之原)，因此非常珍贵。

南藏院(垂枝樱花) [F-3]
南藏院据传是江户时代初期创建的真言宗的寺院。曾是第八代将军吉宗放鹰狩猎时的休息场所。以该寺为中心的不动堂为背景，长尾樱枝美丽绽放，成为区内屈指可数的赏樱胜地。

药师之泉庭园 [E-3]
药师之泉庭园在中山道旁，是具有江户文化韵味的庭院。曾在此地的清水药师作为江户的名胜为人所知。静逸的园内清泉潺潺涌出，花草树木演出着春夏秋冬的动人表情。

见次公园 [E-3]
面积约有14000平方米的见次公园中，约有45%是充盈着四坡屋顶的池塘，在此能够享受乘划船的快乐。划船的营业时间为4月到10月的星期六、星期天和国民节假日。

都市环保中心 [E-3]
环保城那中心具有用于普及和促进环境教育及环保生活的各种各样的专柜和资料。无意中容易想难了的“环境”，在这里能够接触、感受和学习，在不知不觉中能进一步详细了解环境。

都立赤家公园 [C-2]
都立赤家公园是利用赤家台地的崖地建造的公园。东西细长延伸的公园内种植有大大小小的许多树木，仿佛是一个小森林。带上便当来此享受郊游野餐会很不错。

都立浮间公园 [E-1]
都立浮间公园是以巨大风车作为地标的公园。园内还设有广场、游乐设施、樱草苗圃、水生植物园。在该公园能够进行体育运动、观赏植物、休闲垂钓等，有着各种各样的游玩方式。

高岛平住宅区与榉树林阴道 [C-2]
高岛平附近自古被称为德丸，该低洼地在1965年进行了居民科学的整备，形成了现在的风景。行迹树的榉树和居民新村同时成长，向人们展现着春夏秋冬的美景。

植村冒险馆 [D-2]
植村探险馆是为了传承曾经居住在板桥的世界探险家植村直也的探险精神的设施。※因需搬迁，于2021年8月末闭馆。预定于2021年12月在东板桥体育馆内改装重新开馆。

热带环境植物园 [C-1]
热带环境植物园是立体再现东南亚热带雨林的植物园。在利用近邻的板桥清扫工厂的余热建造的温室里，展示有红树林。在再现了热带的高山部的冷室里，展示有兰花等植物。在地下还有小型水族馆，是一个能够享受一系列的热带环境并且有趣的设施。

旧柏谷家住宅 [C-3]
旧柏谷家住宅是江户时代中期留存下来的古民房，建筑层是四坡屋顶的木造茅草平房。在2015年开始改建修复的复原工程中，发现其为享保8年(1723年)建筑的都内最古老的古民房。而且该住宅一直就在建筑当初的地点，这在东日本也是非常珍贵的建筑物，因此倍受世人瞩目。在2018年被东京都指定为有形文化财产。

乘莲寺(东京大佛) [B-2]
乘莲寺据称是在庆应年间(1394年到1428年)创建的净土宗的寺院。在其大殿的右侧的大佛被称为“东京大佛”，是高达13米的青铜制的阿弥陀佛的露天坐姿大佛。完成当时据称是日本第三大位的大佛。在寺境内各种各样的石像据称是藤室高从从朝鲜带回来的，“忍辱的鬼”的表情非常幽默。

田游(赤家访神社/德丸北野神社) [B-2][C-3]
在有着宽广的水田地带的德丸/赤家地区传承下来的“田游”是在一年之初之际，祈祷该年五谷丰收和子孙繁衍的预祝的祭祀。在1976年“板桥的田游”被指定为日本重要的无形民俗文化财产。现在，德丸北野神社在2月11日，赤家访神社在2月13日，分别在神社内进行该祭祀。

松月院 [B-2]
松月院据传是延德4年(1492年)由千叶自胤复原的曹洞宗的寺院。后来成为高岛秋帆在日本首次进行洋式火炮训练时的大本营也是出了名的，神社内还有模仿炮身和炮弹的纪念高岛秋帆战绩的石碑。

都立赤家公园(鹅掌草自生地) [B-2]
都立赤家公园的大门地区有都内最大的自生地。每年4月上旬，能够欣赏到沿着崖地的斜面野生约200米纵深约10到20米的野生的鹅掌草。

赤家溜池公园周围 [B-2]
赤家溜池公园的园内种植着约200棵梅花。早春时节梅花一起盛开的美景值得一览。周围还有区立乡土资料馆、美术馆、赤家遗址公园，能够让人放心放松。

水车公园/德水亭 [B-3]
水车公园的园内有转动的水车，在水田里能够观察到从插秧到收割的培育稻子的状况和农业的风景。另外，水车公园的旁边还有日本庭园，并有茶房的“德水亭”。※德水亭需要事先预约。

美术馆 [B-2]
东京23区里最初的区立美术馆。江户狩野派、池袋豪伯尔纳斯、意大利博洛尼亚国际图画画展展等，在此经常举办独特的展览会。

赤家植物园 [B-2]
赤家植物园是巧用留存了武藏野的古时痕迹的赤家丘陵地而建造的植物园。园内的树木和花草超过600余种。在与赤家植物园相邻处还设有主要面向儿童提供能够体验农业的场所的“农业园”。

板桥烟花大会 [D-1]
板桥烟花大会是板桥引以为荣的夏天的风景诗。与荒川对岸的埼玉县户田市一起，共发射约12000支烟花，勾画出多彩的夜空。东京最大的烟火“尺五寸玉”的发射、关东最顶级的总长700米的“尼亚加拉瀑布”等，每年都会被露露心机地设计出的烟花，是非常具有观赏价值的烟花大会。因为烟花发射地点离观众席靠近，所以雷动轰鸣的响声也成为烟花大会的一个妙趣。

板桥区民节 [F-5]
板桥区民节以区立绿厅前的道路为中心举行，是一个每年都有很多人参加的热闹的活动。阿波舞的舞蹈表演，摆摊开店的各个团体举办的土特产展、各种宣传专等，分两天开展各种各样的活动。请尽情地跳舞、美食、欢愉，来饱享板桥的金秋。

板桥农业节 [B-3]
板桥农业节是在农业当今年也生机勃勃的赤家地区盛大庆祝秋收的丰收的活动。展示贩卖区内农产品等，并开展各种各样的活动。满圈内生产的蔬菜约1.5吨的“蔬菜飞船”也非常值得一览。

板桥City马拉松赛 [D-1]
板桥City马拉松是在自然丰润的荒川河岸地区举办的马拉松大会。全路程高低差较小，关门时间也是7个小时，所以完跑率很高。对于跑姿尚浅的人来说容易完成。对于资深跑者而言能够期待自我记录的更新。

miura-ori
板桥区生活与观光课
11-2-2004 东京都板桥区板桥2丁目6番6号
电话: 03-3649-6458 传真: 03-3649-6473 ©Koryu Miura 1978
井上製本印刷 028-661-4723 ©Koryu Miura 1978
e-mail: kb-kankou@city.tabashi.tokyo.jp

ITA-Mania
能够进一步享受板桥观光的智能手机应用软件。不仅能简单检索到本地图上登载的观光景点，还能简单检索到饮食店和公共设施! 敬请利用。

板桥观光中心
“板桥观光中心”是集了板桥区丰富多彩的旅游信息，对内外发送信息的据点。提供有关区内的观光资源的信息以及贩卖观光商品、进行宣传板展示等。此外，板桥观光陪同志愿者“盛情款待小队”，与大家在区内观光同行，免费进行观光路线向导。敬请利用。

有助于观光的信息链接集
板桥文化财信息
介绍区内的有形/无形文化财产的信息。
板桥的绝品
介绍在本地区深受欢迎、备受瞩目的、板桥引以为自豪的食材【逸品】。
板桥的商店街信息
介绍如何前往加盟了商店街联合会的商店街以及各种活动信息。
板桥地区能够参观的企业
介绍能够参观手工业现场的区内企业。(参观需要事先预约)

步行的效果
※有慢性疾病的人在开始之前请和主治医商量
生活习惯病的预防
具有降低血糖、降低血压的效果。另外据称能够降低“癌症”、“糖尿病”等生活习惯病的发病率。
增进心肺能力
将运动作为一种习惯而坚持，能够促进维持并提高全身的持久力和肌肉力量等体力。
防止肥胖
增加能量消耗，容易减少腹围和体重。
解除心理压力
促进改变心情和解除心理压力，有助于提高身心健康。

如何挑选鞋
材料性质 轻而透气性好的
脚尖 脚尖能活动，有一些宽裕较好
脚心 靠鞋垫支撑的形状的
脚面 不系紧鞋带，能够调整的
鞋底 配合动作柔软弯曲的有一定厚度缓冲型较好的
脚跟 确实包住脚跟的

穿鞋的方法
①在鞋中形成使脚能够活动的宽裕程度。
②轻轻用脚跟踩地，让脚跟确实包色住，然后拉紧在脚腕部的鞋带。
③体重向脚尖移动，在抬起脚跟的姿势下，系紧鞋带固定好。

步行的流程
步行前的准备活动
进行伸展等，渐渐热身促进血液的循环，以防止受伤、膝盖疼痛，并避免积劳成疾。
步行时的姿势
收颌，使视线朝向行进方向
手肘配合脚步有节奏地摆动
配合步行速度自然地呼吸
从脚跟落地
用长于平常一个脚跟左右(约5到7cm)的较大的步伐步行
用大脚趾的根部落地
※脚跟不足或者身体状况不好时不要勉强也非常重要。

学会正确的姿势，有效地坚持步行!
适当速度的大致目标
比平常快，又不觉得吃力的速度。
不要忘记补充水分
出汗可以防止体温的上升。变成汗水后，体内的水分会发生不足，导致中暑等的危险。需要用水、运动饮料等随时补充水分。但是，含有咖啡因的饮料(咖啡、红茶等)具有利尿作用，不适于水分的补充。
步行后的降温
突然停止运动会增加心脏的负担，所以慢慢停下来很重要。早日恢复疲劳，防止发生肌肉酸痛。

再走10分钟!
“步行”是简单易行的运动。根据国家的标准，一天的目标步数应为8000步^{(*)1}，但是20岁以上的都民一天步行超过8000步的人，无论男女都占到四成左右^{(*)2}。一天的步数增加1000步，时间上约多10分钟的步行，不仅能够解除运动不足，而且还能促进生活习惯病的预防和心理压力的解除。
※1 根据“为了营造健康的身体活动基准(厚生劳动省)”，对于18岁到64岁的男女推荐进行相当于一天的8000步的身体活动。
※2 “国民健康/营养调查”(厚生劳动省)根据2012年到2014年的都民数据重新统计。

通过步行增加活动量的启发
能够步行的距离就不使用公共汽车和电车，有意识地增加步行。
不使用电梯和自动扶梯使用楼梯。
不只是步行，边享受边步行。
比如：在街道上散步、游览观光名胜、使用步数器和智能手机等记录步数，促进成就感和持续下去的意欲。

板桥区旅游观光吉祥物的介绍
是板桥区之花“双轮草(鸢草)”的精灵为主题的旅游观光吉祥物。吉祥物戴着喜爱的树叶帽子，以主人好客的姿态，精神饱满地为绿意盎然的板桥做贡献。
各种活动都积极参与。
名字的由来
源于成双成对的“双轮草”的“轮”字的日语发音“rin”、“板”与“桥”两字偏旁部首的“木”字旁“拼凑起来让人联想到绿色的“林”字的日语发音“rin”，两个“rin”组成“rinrin”。
喜爱的东西 板桥的绝品 ●特技 光合作用和制作绿色窗帘

板桥 健康导游手册



随时随地做起，
一生一世健康

东京健康推广吉祥物
身心健康侠

