# 板桥

观光

导游手册

## 板桥站 散步路线

通过板桥区官方网页能够确认板桥散步路线的各个景点的详细。

从江户日本桥出发两里半，拥有曾经作为中山道的驿站的板桥宿和加贺藩前田家的下榻别墅的区域。

**板桥站 ⇔ 板桥本町站**

| | |
|---|---|
| 距离 | 约4.5公里 |
| 所需时间 | 约67分钟 |
| 消耗热卡 | 约201kcal |
| 步数 | 约6400步 |

散步需要时间大约为90分钟（包括参观）

从板桥站出发
- ▼约0.1公里 约2分钟
- ① 近藤勇之墓
- ▼约1.2公里 约18分钟
- ② 加贺公园
- ▼约0.7公里 约10分钟
- ③ 东光寺
- ▼约0.1公里 约2分钟
- ④ 观明寺
- ▼约0.2公里 约2分钟
- ⑤ 平尾衙脇本陣(官用旅馆)遗址
- ▼约0.2公里 约0分钟
- ⑥ 板桥三丁目旅宿广场
- ▼约0.2公里 约0分钟
- ⑦ 板桥观光中心
- ▼约0.3公里 约4分钟
- ⑧ 遍照寺
- ▼约0.3公里 约4分钟
- ⑨ 板桥宿本陣(官用旅馆)遗址
- ▼约0.2公里 约3分钟
- ⑩ 又兵衛
- ▼约0.1公里 约2分钟
- ⑪ 中宿脇本陣(官用旅馆)遗址
- ▼约0.2公里 约3分钟
- ⑫ 板桥
- ▼约0.2公里 约3分钟
- ⑬ 缘切榎
- ▼约0.3公里 约4分钟
- ⑭ 誓渊寺
- ▼约0.2公里 约3分钟
- ⑮ 日暮寺
- ▼约0.6公里 约9分钟

到达板桥本町站

### 近藤勇之墓 [G-6]

北区滝野川7-8-10

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。

### 加贺公园 [G-5]

加贺1-8

在江户时代这一带曾经是加贺藩前田家的附属庄园，面积达91万5700多平方米。本公园为该庄园内庭园中的假山遗址。从明治时期到第二次世界大战停战为止，该区域曾经是用于制造火药的板桥火药制造所(东京第二陆军造兵厂板桥制造所)。现被指定为国家级史迹。

### 东光寺 [G-5]

板桥4-13-8

是传说创建于室町时代的净土宗的寺院。寺院中的庚申塔是板桥区最大的(190cm)，被指定为板桥区有形文化财产。有句俗谚时期移居到板桥的子孙停战为止，该区域曾经是用于制造火药的板桥火药制造所(东京第二陆军造兵厂板桥制造所)。现被指定为国家级史迹。

### 板桥 [F-5]

本町28-29

架设在旧中山道的仲宿附近并横跨石神井川的桥梁。据说板桥的地名的由来就是这座桥。“延庆本平家物语”等文献中发现有“板桥”的名称，可以考虑在镰仓时代就已经成为地名。到了观赏樱花的季节，从石神井川的上流到下流，都有樱花争相竞艳。

### 缘切榎 [F-4]

本町18

从江户时代开始作为板桥宿的名胜而闻名世间的就是该缘切榎(里程)。据传其能够“根除恶缘喜结良缘”，因此得到了众多老百姓的信奉。

### 板五米店 [G-5]

仲宿40-1

静寂地伫立在仲宿商店街的仓库式的建筑物(大正3年(1914年)建)。在近世时期的氛围中，通过砖墙添加了西洋格式的外观设计，让人体会到近代的气息。近年已经进行修食等的零售业务，作为向后世承传宿场町的氛围的景点活用。

**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**

具有降低血糖值、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，容易减少腰围和体重。

**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。

(参考“为了普选健康的身体活动基准2013(厚生劳动省)”编写)







## 常盘台 散步路线

通过板桥区官方网页能够确认常盘台散步路线的各个景点的详细。

作为川越街道的驿站曾经繁荣昌盛，是遗留了众多的以防守和维护治途安宁为目的的“社”的区域。

**中板桥站 ⇔ 上板桥站**

| | |
|---|---|
| 距离 | 约6.0公里 |
| 所需时间 | 约90分钟 |
| 消耗热卡 | 约270kcal |
| 步数 | 约8600步 |

散步需要时间大约为150分钟（包括参观）

从中板桥站出发
- ▼约0.4公里 约6分钟
- ① 专称院
- ▼约0.2公里 约3分钟
- ② 僧神社
- ▼约0.4公里 约6分钟
- ③ 大山福地藏
- ▼约0.6公里 约9分钟
- ④ 丰敬稻荷神社
- ▼约0.4公里 约6分钟
- ⑤ 下头桥与六藏祠
- ▼约0.4公里 约6分钟
- ⑥ 长命寺
- ▼约0.6公里 约9分钟
- ⑦ 南蛮盘台天祖神社
- ▼约0.2公里 约3分钟
- ⑧ 平安地藏
- ▼约0.6公里 约9分钟
- ⑨ 冰川神社
- ▼约0.2公里 约3分钟
- ⑩ 旧上板桥村公所遗址
- ▼约0.6公里 约9分钟
- ⑪ 安养院
- ▼约0.8公里 约12分钟
- ⑫ 茂吕遗迹
- ▼约0.4公里 约6分钟
- ⑬ 御狱神社
- ▼约0.2公里 约3分钟
- ⑭ 樱花川绿道
- ▼约0.2公里 约3分钟
- ⑮ 五本桧树
- ▼约0.2公里 约3分钟
- ⑯ 育子地藏
- ▼约0.2公里 约3分钟

到达上板桥站

### 僧神社 [F-5]

仲町46-3

江户时代曾被称为僧权现。名称的由来是德川家康在视察领国时曾在此地让马休息，据说后来祭祀遗留下来的“马督”、马蹄等以此为名。是保护儿童的神灵，据说特别是对百日咳等哭验的神灵，受到很多人的信仰。

### 茂吕遗迹 [D-5]

小茂根5-17

昭和26年(1951年)3月在面开被称为“osedoyama”的独立丘陵修建道路时，在山体断面发现了石器等。经过其后的发掘调查得知，比绳文时代更早的旧石器时代的文化在日本普遍扩展。另外，该调查出土的匕首型的石器非常具有特征性的形态，被称为“茂吕型匕首型石器”。遗址在昭和44年(1969年)、遗物在平成11年(1999年)被指定为东京都的文化财产。现在成为东京都的公园用地，因需对树林保护所以不能进入。

### 五本桧树 [D-4]

上板桥1-19

昭和初期的川越街道的扩宽施工的时候，旧上板桥村村长的饭岛弥十郎以保留宅邸林的一部分的桧树为条件，提供了土地。就这样留下来的宅邸林的五棵桧树被称为“五棵桧树”。其后有两棵树枯死了，已经补种上了新树，现在已经成为该地区的地标。

### 樱花川绿道 [D-4]

樱川一丁目周边

将樱花川(在练马区称为田柄川)变成暗渠而整备的绿道。种植着许多树木，成为地区人士休憩的场所。

**下头桥与六藏祠** [E-5]

弥生町52-1·南常盘台1

下头桥的名称的由来有多个说法。第一个是旅僧插入地面的木树后来成长为大树的“逆转的朴树”。第二个是川越城主出入江户的时候，江户宅邸的家臣到这里低着头目送迎接。第三个是在修头接受旅人的喜舍的叫六藏的人，用他的钱改建了石仏。六藏祠里有敬颂这位六藏的功德的赞词，还有涩泽荣一撰造的“木筒”。

### 教育科学馆 [E-4]

常盘台4-14-1

有天文馆和科学展示室，能够边参观欣赏边加深对科学和宇宙的兴趣和理解。在天文馆能够欣赏春夏秋冬的四季星空。

**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在鞋中形成使脚趾能够活动的宽裕程度。

②轻轻用脚跟跺地面，让脚跟确实被包住。然后拉紧在脚跟部的鞋带。

③体重向脚尖移动，在拾起脚跟的姿势下，系紧鞋带固定好。

## 志村 散步路线

通过板桥区官方网页能够确认志村散步路线的各个景点的详细。

顺着崖地沿线，分布着清泉丰富时期的名胜古迹及景点，同时也是享有工业盛名的区域。

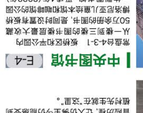
**本莲沼站 ⇔ 志村坂上站**

| | |
|---|---|
| 距离 | 约7.0公里 |
| 所需时间 | 约105分钟 |
| 消耗热卡 | 约315kcal |
| 步数 | 约10000步 |

散步需要时间大约为150分钟（包括参观）

从本莲沼站出发
- ▼约0.2公里 约3分钟
- ① 冰川神社
- ▼约0.1公里 约2分钟
- ② 南蛮院(垂枝樱花)
- ▼约0.6公里 约9分钟
- ③ 长德寺
- ▼约0.6公里 约9分钟
- ④ 熊野神社
- ▼约0.4公里 约6分钟
- ⑤ 常乐院
- ▼约0.2公里 约3分钟
- ⑥ 见次公园
- ▼约0.4公里 约6分钟
- ⑦ 延命寺
- ▼约1.0公里 约15分钟
- ⑧ 志村城址与熊野神社
- ▼约0.9公里 约14分钟
- ⑨ 富士大山道路标／庚申塔
- ▼约0.3公里 约4分钟
- ⑩ 药师之泉
- ▼约0.5公里 约7分钟
- ⑪ 御手洗不动
- ▼约0.2公里 约3分钟
- ⑫ 水上巴士小豆泽停靠点
- ▼约0.6公里 约9分钟
- ⑬ 龙福寺
- ▼约0.8公里 约12分钟
- ⑭ 小豆泽神社
- ▼约0.2公里 约3分钟
- ⑮ 户田桥亲柱
- ▼约0.2公里 约3分钟
- ⑯ 志村一里冢
- ▼约0公里 约0分钟

到达志村坂上站

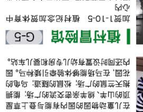


### 南蛮院（垂枝樱花） [F-3]

十景

莲沼町48-8

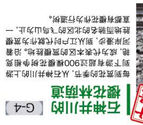
据传是江户时代初期创建的真言宗的寺院，曾是第八代将军吉宗放鹰狩猎时的休息场所。在该寺院内有在承应2年(1653年)由日莲沼村的庚申信仰集会建造的圆形搬到地藏菩萨的庚申塔，这里的长尾樱桃以该寺院内的不动堂等为背景，在花团锦簇的季节能够观赏到精美的景观。



### 见次公园 [E-3]

前野町4-59-1

于昭和28年(1953年)4月开园，在面积约有14000平方米的园中，约有45%是能够落菜船的池塘。充盈自然清水的见次公园是适于享受悠闲时间的公园。



### 水上巴士小豆泽停靠点 [F-2]

小豆泽4-28

该场所曾被称为“小豆泽河岸”，进行各种各样的物资的装卸等，作为船运的要地繁荣兴旺。现在作为小豆泽河岸广场整备，作为连接隅田川·荒川·临海部的水上巴士“东京水边线”的码头被利用。(目前停用)

### 户田桥亲柱 [F-3]

小豆泽3-8

这是昭和53年(1978年)现在的户田桥换下来的东京一侧的亲柱(主柱)，在左侧的亲柱背面镶有铜版，上面写着渊源和规格。埼玉县一侧的亲柱在当前户田赛艇场东侧的的户田桥亲水公园的入口处。

### 药师之泉庭园 [E-3]

小豆泽3-7-20

八代将军吉宗顺便访问大善寺时，看到喝内溪源清出的清水，就将这里的药师像命名为清水药师。基于史料复原了当时的庭园。

### 志村一里冢 [F-3]

志村1-12·小豆泽2-16

这是从江户日本桥起算的第三个里程碑。存在于道路两侧并成对保留至今的里程碑在东京都内仅有两处，并被指定为国家级史迹。

**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。

※睡眠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！**

- 坚持正确的步幅：过于宽大、过于窄短，又不坚持步行的速度。
- 手臂要自然的平行摆动即可
- 收缩、变粗线部向行进方向
- 配合步行速度自然地呼吸
- 从脚跟落地
- 用大脚趾的根部蹬地
- 用长于平常一个脚趾左右(约5厘米)的蹬大的步伐步行

**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。

**不要忘记补充水分**

## 豕泰 散步路线

通过板桥区官方网页能够确认豕泰散步路线的各个景点的详细。

是集聚自然景观及历史文化的故里，至今仍保留着武藏野的魅力的区域。

**成增站 ⇔ 东武练马站**

| | |
|---|---|
| 距离 | 约6.6公里 |
| 所需时间 | 约99分钟 |
| 消耗热卡 | 约297kcal |
| 步数 | 约9500步 |

散步需要时间大约为180分钟（包括参观）

从成增站出发
- ▼约1.0公里 约15分钟
- ① 东豕冰川神社
- ▼约0.4公里 约6分钟
- ② 东豕城址
- ▼约0.2公里 约3分钟
- ③ 赤豕溜池公园
- ▼约0.6公里 约9分钟
- ④ 赤豕敬访神社
- ▼约0.1公里 约2分钟
- ⑤ 竹之子公园
- ▼约0.3公里 约4分钟
- ⑥ 不动之滩
- ▼约0.2公里 约3分钟
- ⑦ 乘莲寺(东京大佛)
- ▼约0.1公里 约1分钟
- ⑧ 赤豕植物园
- ▼约0.3公里 约4分钟
- ⑨ 松月院／大堂
- ▼约0.7公里 约10分钟
- ⑩ 水车公园／德水亭
- ▼约0.9公里 约14分钟
- ⑪ 安乐寺
- ▼约0.1公里 约2分钟
- ⑫ 粕谷家旧居
- ▼约0.3公里 约4分钟
- ⑬ 德丸北野神社
- ▼约1.4公里 约21分钟

到达东武练马站

### 赤豕溜池公园周围 [B-2]

十景

赤豕5-35-27

赤豕溜池公园的园内种植着约150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、赤豕城址公园，能够让人放心放松。

### 竹之子公园 [B-2]

大门12-2

竹笋公园在以前就有的竹林里又新种植了风凰竹、金明竹等约13种竹子，作为公园进行了布置。聆听着风拂竹叶的声音会让人忘记时间的流逝。

### 不动之滩 [B-2]

赤豕8-11

被选为东京名泉57选的名水。这里以前作为参拜大山、参拜富士的信者的被视场所使用，进行瀑布修行洗灌去垢净化身心。是在无论多干旱的年里水都不枯竭的泉水。现在虽然水量有所减少，但是仍然不枯竭的流落下来。

### 乘莲寺（东京大佛） [B-2]

十景

赤豕5-28-3

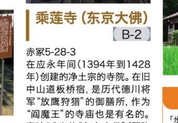
在应永年间(1394年到1428年)创建的净土宗的寺院。在旧中山道板桥宿，是历代德川将军“放鹰狩猎”的御鹰所，作为“迎鹰王”的寺庙也是有名的。高达13米的“东京大佛”(阿弥陀佛)是用来祈愿自然灾害和战火永不发生而在昭和52年(1977年)建立的。“忍耐神鬼”等原来在藤堂家染井屋敷的石像群也值得一看。

### 水车公园／德水亭 [C-3]

四叶1-17-12

园内有转动的水车，在水田里能够观察到从田秧到收割的培育稻子的状况和农业的风景。另外，隔着水车公园的道路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。



### 赤豕城址 [B-2]

赤豕5-35

曾是战国时代千叶氏的居城。是中世纪的典型的平山城，在其周围留有防空壕等的遗构，让旧时光保留在空间里。

**再走10分钟！**

「步行」是简单易行的运动。根据国家的标准，成年人一天的理想步行数应为8000步[※1]。但是从20岁至64岁的东京市民中一天步行超过8000步的人，男性只有50%左右，女性只有40%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　“普通健康的身体活动及运动指针2023”(厚生劳动省)推荐成年人每天进行相当于8000步，老年人相当于6000步的身体活动。

※2　“国民健康／营养调查”(厚生劳动省)(根据2017年到2019年的都民数据重新统计)

## 板桥的推荐景点

板桥十景…许发野村住人康久忘记的仿凤凰花公园，现在已成为一处名胜古迹。

### 板桥博物馆 [E-4]

森泉4-3

这座源于中国古代宫殿，“凤凰楼”的建筑物是板桥区的象征。这座建筑是由日本著名建筑家丹下健三设计的，1976年完成。其后经过了两次扩建，现在共计5000余件的收藏品。博物馆的庭园是以江户时代的风格来再现的日本庭园。80株古木，被指定为东京都的名胜。在明治时期，曾经是作为板桥宿的代官所的“陣屋”。

### 僧神社 [F-5]

仲町46-3

江户时代曾被称为僧权现。名称的由来是德川家康在视察领国时曾在此地让马休息，据说后来祭祀遗留下来的“马督”、马蹄等以此为名。是保护儿童的神灵，据说特别是对百日咳等哭验的神灵，受到很多人的信仰。

### 茂吕遗迹 [D-5]

小茂根5-17

昭和26年(1951年)3月在面开被称为“osedoyama”的独立丘陵修建道路时，在山体断面发现了石器等。经过其后的发掘调查得知，比绳文时代更早的旧石器时代的文化在日本普遍扩展。另外，该调查出土的匕首型的石器非常具有特征性的形态，被称为“茂吕型匕首型石器”。遗址在昭和44年(1969年)、遗物在平成11年(1999年)被指定为东京都的文化财产。现在成为东京都的公园用地，因需对树林保护所以不能进入。

### 五本桧树 [D-4]

上板桥1-19

昭和初期的川越街道的扩宽施工的时候，旧上板桥村村长的饭岛弥十郎以保留宅邸林的一部分的桧树为条件，提供了土地。就这样留下来的宅邸林的五棵桧树被称为“五棵桧树”。其后有两棵树枯死了，已经补种上了新树，现在已经成为该地区的地标。

### 樱花川绿道 [D-4]

樱川一丁目周边

将樱花川(在练马区称为田柄川)变成暗渠而整备的绿道。种植着许多树木，成为地区人士休憩的场所。

### 育子地藏 [C-2]

十景

上板桥1-11

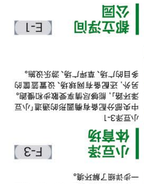
这是在旧中山道的仲宿附近并横跨石神井川的桥梁。据说板桥的地名的由来就是这座桥。“延庆本平家物语”等文献中发现有“板桥”的名称，可以考虑在镰仓时代就已经成为地名。到了观赏樱花的季节，从石神井川的上流到下流，都有樱花争相竞艳。

### 御狱神社 [B-2]

十景

上板桥1-19

昭和初期，在旧中山道的扩宽施工的时候，旧上板桥村村长的饭岛弥十郎以保留宅邸林的一部分的桧树为条件，提供了土地。现在已经成为该地区的地标。



### 安养院 [B-2]

十景

上板桥1-11

这是在旧中山道的仲宿附近并横跨石神井川的桥梁。据说板桥的地名的由来就是这座桥。“延庆本平家物语”等文献中发现有“板桥”的名称，可以考虑在镰仓时代就已经成为地名。到了观赏樱花的季节，从石神井川的上流到下流，都有樱花争相竞艳。

### 冰川神社 [B-2]

十景

上板桥1-11

这是在旧中山道的仲宿附近并横跨石神井川的桥梁。据说板桥的地名的由来就是这座桥。“延庆本平家物语”等文献中发现有“板桥”的名称，可以考虑在镰仓时代就已经成为地名。到了观赏樱花的季节，从石神井川的上流到下流，都有樱花争相竞艳。

### 大山福地藏 [B-2]

十景

上板桥1-11

这是在旧中山道的仲宿附近并横跨石神井川的桥梁。据说板桥的地名的由来就是这座桥。“延庆本平家物语”等文献中发现有“板桥”的名称，可以考虑在镰仓时代就已经成为地名。到了观赏樱花的季节，从石神井川的上流到下流，都有樱花争相竞艳。

### 专称院 [B-2]

十景

上板桥1-11

这是在旧中山道的仲宿附近并横跨石神井川的桥梁。据说板桥的地名的由来就是这座桥。“延庆本平家物语”等文献中发现有“板桥”的名称，可以考虑在镰仓时代就已经成为地名。到了观赏樱花的季节，从石神井川的上流到下流，都有樱花争相竞艳。

### 有助于观光的信息链接

**板桥观光协会**

板桥区观光协会是以推进观光事业的发展为目的，作为观光协会的组织，为了能够为来板桥区观光的人们提供有关观光信息的咨询，为了能够为来板桥区观光的人们提供有关观光信息的咨询，为了能够为来板桥区观光的人们提供有关观光信息的咨询，为了能够为来板桥区观光的人们提供有关观光信息的咨询，为了能够为来板桥区观光的人们提供有关观光信息的咨询，为了能够为来板桥区观光的人们提供有关观光信息的咨询，为了能

**板桥观光中心**

“板桥观光中心”是集聚了板桥区主要多彩的旅游信息，为了外来观光的旅客提供有关观光的信息以及观光商品，进行进传播板桥区魅力等。此外，板桥观光馆志愿者，“蓝精灵板桥小队”，与大家在本区观光巡行，免费进行观光路线向导，歌舞利用。

**场　所**　京浜急行线板桥站步1-4-15

**开馆时间**　上午9点至下午5点

**T E L**　03-3963-5078

**F A X**　03-3963-5373

**申请日**　每周星期二(节假日，翌日)，有来书初

**限　额**　名

**(板桥观光中心)**

**(板桥观光协会)**

**(板桥区观光协会)**

**(板桥区观光协会)**

**(板桥区

# 板桥区观光地图

## 凡例

| | | | |
|---|---|---|---|
| ● | 看点 | 新高島平駅 | 林林Go |
| ● | 大型活动 | H | 主要住宿设施 |
| 校 学 女 | 学校 | | 澡堂/温泉 |
| X | 警察署/派出所 | | 信号灯 |
| 消 | 消防署/办事处 | WC | 厕所 |
| 郵 | 邮局 | S | 超市 |
| | 行政机关 | C | 便利店 |
| 卍 | 寺院 | | 樱花景点 |
| 神 | 神社 | 七福神 | 七福神 |
| ✝ | 教会 | 十景 | 板桥十景 |
| | 图书馆 | 1 | 能够参观的企业 |
| | 博物馆/美术馆 | | |

※重点记载了散步路线

JR新干线
JR铁路线
私营地铁线
地上区间 地下区间 都营地铁
地上区间 地下区间 东京Metro地铁
板桥本町 出入口 首都高速公路
17 国道

## 散步路线

### 板桥散步路线

JR埼京线板桥站 → 都营三田线板桥本町站

| | |
|---|---|
| 距离 | 约4.5公里 |
| 所需时间 | 约67分钟 |
| 消耗热卡 | 约201kcal |
| 步数 | 约6,400步 |

### 常盘台散步路线

东武东上线中板桥站 → 东武东上线上板桥站

| | |
|---|---|
| 距离 | 约6.0公里 |
| 所需时间 | 约90分钟 |
| 消耗热卡 | 约270kcal |
| 步数 | 约8,600步 |

### 志村散步路线

都营三田线本蓮沼站 → 都营三田线志村坂上站

| | |
|---|---|
| 距离 | 约7.0公里 |
| 所需时间 | 约105分钟 |
| 消耗热卡 | 约315kcal |
| 步数 | 约10,000步 |

### 赤家散步路线

东武东上线成增站 → 东武东上线东武练马站

| | |
|---|---|
| 距离 | 约6.6公里 |
| 所需时间 | 约99分钟 |
| 消耗热卡 | 约297kcal |
| 步数 | 约9,500步 |

### 高岛平散步路线

#### 自然路线

都营三田线西台站 → 都营三田线高岛平站

| | |
|---|---|
| 距离 | 约6.4公里 |
| 所需时间 | 约96分钟 |
| 消耗热卡 | 约288kcal |
| 步数 | 约9,200步 |

#### 历史路线

都营三田线西台站 → JR埼京线浮间舟渡站

| | |
|---|---|
| 距离 | 约5.6公里 |
| 所需时间 | 约84分钟 |
| 消耗热卡 | 约252kcal |
| 步数 | 约8,000步 |

各个路线的所需时间/消费热卡/步数根据时速4公里、散步10分钟=30kcal、1步=70cm、体重60kg的情况计算。

## 能够参观的企业

| | 企业名称 | 企业说明 |
|---|---|---|
| 1 | (株式会社) AZCREW | 彩色玻璃、设计玻璃、夹层玻璃、钢制隔断等 |
| 2 | (株式会社) Matsuzaki Matrixtechno | 结线切换装置 各种护具、时尚针织小饰品 还同时设有针织小饰品商店的“丝音” |
| 3 | 手工装订工作室 MARUMIZU-GUMI | 特别订做皮装相册、特别装订书等 |
| 4 | SANKYO PLATING (株式会社) | 金属磨具等的研磨、镀金加工 |
| 5 | (株式会社) TANITA | 家庭用/业务用健康测量器具 |
| 6 | First Electronics Development (株式会社) | 无线/微型计算机/电子应用机器的开发、设计、制作 |
| 7 | (株式会社) AZUMA | 精密加工 |
| 8 | 小林染艺 | 定期举办江户小纹体验活动，详情请咨询。 |
| 9 | Daiichi Glass (株式会社) | 玻璃瓶 |
| 10 | (株式会社) DAIWA HIGHTECHS | 漫画收缩机 |
| 11 | TAKASAGO TEKKO (株式会社) | 磨削钢、电磁材料、压纹不锈钢制品、涂装不锈钢制品、不锈钢加工品 |
| 12 | NIKKEI PRINTING (株式会社) Graphic Garden | 从书籍、杂志、写真集、绘本、目录、传单等的策划、制作到印刷、装订，均由 Graphic Garden 一站式承接。 |
| 13 | 有限会社HINODE | 工业制品等涂装均在工厂内完成。除空气之外任何物品均可涂装。 |
| 14 | 三铃电工贩卖 (株式会社) | 电气设备资材/住宅设备机械批发 /在陈列室比较LED照明各个制造商以及有系统厨房/厕所/浴室的各个专柜 |
| 15 | 理化学研究所 板桥分室 | 镜面加工、微细加工的研究、加工技术开发 |
| 16 | 有限会社 kawashimashiki | 可进行T恤、连帽衫、手提袋及其他服装的印刷制作，以及贴纸制作、纪念品制作、激光加工等服务。 |
| 17 | 东京都挑战加 TOPPAN (株式会社) 造纸工作室 | 造纸产品（纸质文件夹、明信片、结纳信封套装、手提礼品袋等） |

能够参观作为工业聚集地有名的板桥的制造企业。希望参观的人士，需要事先向各个企业申请。板桥区的官方网页有详细介绍，敬请阅览。

※刊载内容有可能发生变更。最新信息请向企业查询。

## 在板桥区能够使用的一日游乘车券

无论是“观光”还是“平时的出门”都请利用公共交通机关。

铁道/巴士相关事业单位贩卖各种各样的一日游乘车券。利用公共交通机关，既方便又便宜，请您也不妨出门逛逛。

| 在板桥区能够使用的一日游乘车券（一部分） | 票价（大人）（※） | 能够使用的路线 都营地铁 | 东武东上线 | 东京Metro地铁 | 国际兴业巴士 | 都营巴士 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 都营一日乘车券（都营通票） | 700日元 | ○ | | | | ○ |
| 东武东京Metro地铁通票 | 850、1,020日元（※） | | ○ | ○ | | |
| 东京Metro地铁24小时车票 | 700日元 | | | ○ | | |
| 国际兴业巴士一日游IC卡车票 | 800日元 | | | | ○ | |
| 都营巴士一日券 | 500日元 | | | | | ○ |
| 都营地铁、东京地铁共同一日乘车券 | 900日元 | ○ | | ○ | | |

※东武东京Metro地铁通票因发车站不同贩卖金额也各异。
※儿童费用约为上述金额的一半左右。（令和7年（2025年）11月现在）

前往都心副都心的一天乘车券各种。详细请阅览这里。

板桥区的官方网页

【关于该栏目的咨询】
板桥区 都市计划课交通企画都市基础系 ☎03-3579-2548

## 板桥区社区巴士 “林林Go” [C-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。



| | |
|---|---|
| 运行地区 | 参照巴士路线“林林Go板01” |
| 乘车费用（1次） | 成人…现金、IC卡均240日元<br>小学生…现金、IC卡均120日元<br>※持有银卡（敬老乘车证）人士免费 |

令和7年(2025年)11月现在即使是同一个巴士站，因巴士公司不同，称呼也有不同的情况。另外，有巴士站的位置发生移动，同一巴士站因巴士的行进方向不同车站的位置也不同的情况。




| 系统号 | 起点 | 经由 | 终点 | 公司 |
|---|---|---|---|---|
| 赤01 | 赤羽站西口 | 练马站 | 练马站北口 | 国际 |
| 赤02 | 成蹊站北口 | 赤羽站西口 | 练马站北口 | 国际 |
| 赤03 | 志村三丁目站 | 成蹊站北口 | 赤羽站西口 | 国际 |
| 赤03 | 赤羽站东口 | 高岛平站北口 | 新一桥 | 国际 |
| 赤05 | 高岛平站北口 | 赤羽车站 | 高岛平站 | 国际 |
| 赤05 | 赤羽站西口 | 志村三丁目站 | 高岛平站北口 | 国际 |
| 赤06 | 本蓮沼站 | 赤羽站西口 | 高岛平站北口 | 国际 |
| 赤07 | 高倉台站 | 赤羽站西口 | 高岛平站北口 | 国际 |
| 赤5-2 | 赤羽站西口 | 板桥区役所 | 志村三丁目站 | 国际 |
| 赤5-2 | 赤羽站西口 | 高岛平站北口 | 志村三丁目站 | 国际 |
| 赤5-2 | 赤羽站西口 | 板桥区役所 | 高岛平站北口 | 国际 |
| 赤5-2 | 赤羽站西口 | 志村三丁目站 | 高岛平站北口 | 国际 |
| 赤5-2 | 赤羽站西口 | 体育馆（赤塚） | 高岛平站北口 | 国际 |
| 赤5-2 | 高岛平站北口 | 南三条小路口 | 赤羽站西口 | 国际 |
| 赤5-2 | 赤羽站西口 | 板桥区役所 | 高岛平站北口 | 国际 |
| 赤5-2 | 赤羽站西口 | 体育馆（赤塚） | 高岛平站北口 | 国际 |
| 赤5-2 | 赤羽站西口 | 志村三丁目站 