



ちよくる まつ ぷ 2017



CONTENTS

1 目次・はじめに
Contents/Preface

2 「ちよくる」とは
How to use the Chiyokuru

3・4 サイクリングコース① 飯田橋・麴町エリア
Cycling Course 1

5・6 サイクリングコース② 大手町・丸の内・有楽町エリア
Cycling Course 2

7・8 サイクリングコース③ 御茶ノ水・神田エリア
Cycling Course 3

9・10 その他のおすすめスポット・私たちより…
Other recommended spots/Message by us…

PROFILE

はじめまして!!

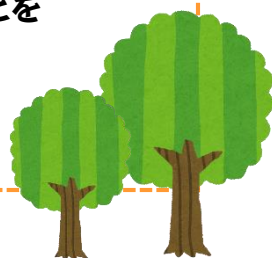
法政大学人間環境学部高田A4ゼミの緑地自然班です!

私たちは緑地の魅力を多くの方に発信するべく、
日々調査を行っています。

ところで…

自然を感じられる緑地が千代田区に沢山あることを
ご存知でしょうか?

千代田区には魅力的な緑地が多くあります。
是非、足を運んでみて下さい!!



What is “ちよくる”??

千代田区のコミュニティサイクル。
通称『ちよくる』。

電車では行きづらい緑地にも
「ちよくる」なら気軽にお出掛けも◎。
緑地巡りにぴったりです。

HAVE A GREAT DAY !!

GUIDE

Registration

ちよくるのHPにアクセス、または、無人登録機で
会員登録！※1日パスも購入可能

Ride

登録したICカードまたは登録時に設定した
パスワードを入力するだけでらくらくレンタル！

Return

近くのサイクルポートに返却！
千代田区内に60ヵ所もあるのですぐ返却可能！



休日に！都心のオアシス満喫コース

都心に。身近に。

自然を感じることができるスポットが実は沢山。

歴史も多く残る飯田橋・麹町エリアで日々の疲れをリフレッシュしてみませんか？

→Start!!

1 靖国神社

近代の歴史を感じる創立150年の神社。
観光客をはじめ、多くの参拝者で賑わいを見せています。まずは旅のスタートに参拝！



イチオシPoint!!

●春は桜、秋は紅葉の絶景スポット

●東京の桜開花予想の基準となる標本木

主な植物

ソメイヨシノ・イチョウ
珊瑚樹 etc...

千代田区九段北3-1-1 / 時：6時～18時
Tel:03-3261-8326

2 靖国神社 (石の大鳥居前)



ここで旅のお供の

「ちよくる」を
レンタル!!

この鳥居は、石造りとなっており、狛犬は、高村光太郎が作ったものと言われています。凛々しい顔立ちの狛犬なのでぜひ見てみてくださいね。

千代田区九段北2-1 / 時：24時間

Cycling Map



3



FACTORY

よりみちspot



千代田区九段南3-7-10
アーバンキューブ九段南1F
時：8時～22時（平日）9時～18時（土）
Tel:03-5212-8375

20種類以上の焼き立てパンが堪能できるオシャレパン屋さん。
ランチには、ピザやキッシュのセットもあります。
食ペログ100名店にも選出された味をぜひ。

3 東郷元帥記念公園



3階層の高低差ある公園
楽しい遊具から
ストレッチに最適な健康器具まで。
ベンチも豊富なのでちょっと休憩にもぴったりです。
3階層それぞれの景色を楽しんでみては？

千代田区三番町18 Tel：03-5211-4243
(千代田区道路公園課)

よりみちspot

No4



ホテルニューオータニの 日本庭園

ホテルニューオータニの日本庭園は、加藤清正公（1562～1611）の下屋敷、後に井伊家中屋敷の庭園として、400年の歴史があります。壮大な庭園が広がっており、宿泊者だけでなく、一般の方も見学可能です。四季折々の花々も見どころです。夜にはライトアップされ、昼と違った景観を楽しめます。



千代田区紀尾井町4-1
時：6時～22時
Tel：03-3265-1111

主な植物

桜・山茶花・サルスベリ・ツツジ
紫陽花・紅葉・寒椿 etc...

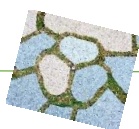


5

東京ガーデンテラス 紀尾井町

千代田区紀尾井町1-2 / 時：9時～21時
Tel：03-3288-5500

白いトナカイのモニュメントの先には、生物が暮らしやすい自然が広がっており、2016年に「都市のオアシス」に認定されました。ゆったり散策しながら、隠れたロゴマークも探してみてください！



よりみちspot

Benkei Fishing Club

千代田区紀尾井町4-26 定休日：水曜
時：9時～18時 Tel：03-3238-0012

大都会のフィッシングスポット！！
弁慶濠でボートや釣りを楽しむことができます！

6

千鳥ヶ淵緑道

千代田区九段南2丁目～三番町先 / 時：24時間
Tel：03-3556-0391

お堀に沿って700m続く緑道は、千代田区最大の桜の名所。3月下旬～4月上旬には満開の桜が出迎えてくれます。

主な植物

ソメイヨシノ・オオシマザクラ
ヤブツバキ・紫陽花・ケヤキ

etc...



サイクリングコースMap No.2 大手町・丸の内・有楽町エリア 仕事の合間に、仕事終わりに 都心でリフレッシュコース

お仕事お疲れ様です☺ いつも頑張っているあなたにひとときのやすらぎを。
自然に囲まれた空間で一息つけば、きっと仕事もうまくいくはず◎

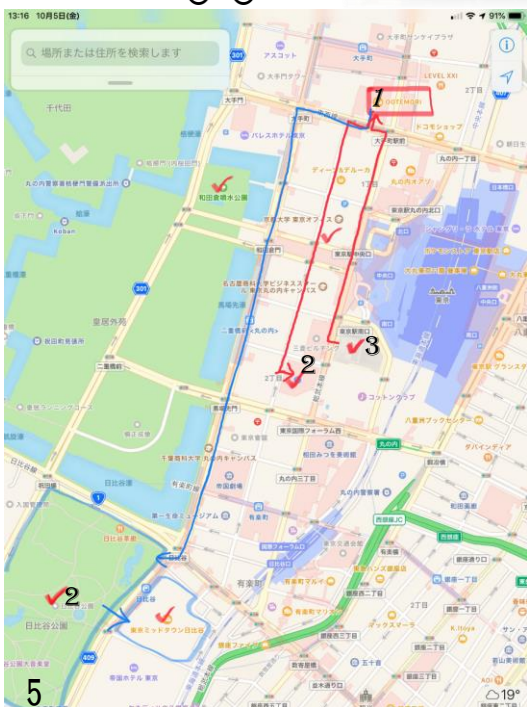
Start → 1 OOTEMORI

駅直結のショッピングモール。
自然の森「大手町の森」のベンチで風に吹かれながら一休みも出来ます。ちよくるを借りるならたくさん置いてあるココがオススメ！→

千代田区大手町1-5-5
東京メトロ「大手町駅」直結



Cycling Map



仕事がある日は...

ちよくる
Get!



2 丸の内 ブリックスクエア

LUNCH



煉瓦造りの三菱一号館美術館と緑の木々に囲まれて木漏れ日の差す空間でオシャレなランチができるspot→



←CACAO SAMPACA 丸の内店
濃厚なチョコレートソフトが食べられます。シーズンによってはちょっとお得に食べられるかも？

千代田区丸の内2-6-1
時：11:00～21:00 (日曜～20:00)
Tel. 03-5218-5100

仕事がない日は...

2 ✓ 日比谷公園



→公園の一部が国有地で東京都が管理する都立公園。
施設やイベントも充実しており、オクトーバーフェストなど開催されることがあります！



千代田区日比谷公園1-6
時：常時開園
*入場無料（一部有料施設あり）
Tel. 03-3501-6428

✓ 東京ミッドタウン日比谷

2018年3月OPENの複合施設。
ショップ&レストランや映画館、オフィス、その他3Fに広場・6Fにパークビューガーデン(ビオトープ)があります。



↑→完成予想図

千代田区有楽町1-1-2
時：11:00～21:00（レストラン～23:00）
Tel. 03-5157-1251

丸の内ハウス(新丸ビル7F)→

新丸ビルの7階にあるコの字型のテラスで、どこから見るかによって違った景色を見ることができます。

千代田区丸の内1-5-1 新丸の内ビルディング7F

時：11:00～翌4:00(日祝～23:00)

Tel. 03-5218-5100



←和田倉噴水公園

噴水や滝、橋、休憩所などすべての施設にテーマがあり、水と緑の空間をつくりだしています。

千代田区皇居外苑3-1

時：常時開放(ライトアップは日没～20:00.夏季は～21:00まで)

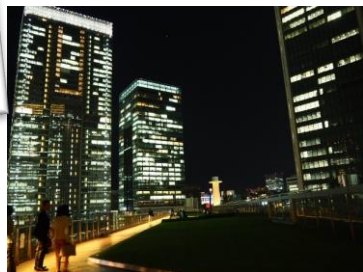
Tel. 03-3213-0095



3 ✓ KITTEガーデン (KITTE 6F屋上庭園)

←↓JR東京駅を一望できるspot
へ。

昼間でも綺麗ですがココは夜の方がオススメ！



千代田区丸の内2-7-2

時：11:00～23:00（日・祝 11:00～22:00）

*入場無料

Tel. 03-3216-2811

仕事が終わったら...

オススメspot

→ベンチもたくさんあるので仕事終わりに働く街の夜風にふかれてから帰宅するのも、たまにはどうですか？
東京駅のライトアップを見ながら大人なデートも良いかも。



東京新発見旅！！

～疲れた心を癒そう～

あなたが知らない東京の
魅力がいっぱいあるかも！

1 小石川後楽園

水戸黄門にゆかりのある名園

特別史跡および特別名勝に指定されており、とても歴史があるところです。
池を中心に様々な動植物を観察することができます🦆

美しい景観を持っているので、結婚式の前撮りに使われることもあります！

春には桜・梅、夏には園内にある田んぼでの稲刈り、秋には紅葉、冬には梅など、
1年の内に何回行っても楽しめることができます☆

隣にある東京ドームシティで思う存分遊んでから、後楽園で休憩してみては？😊



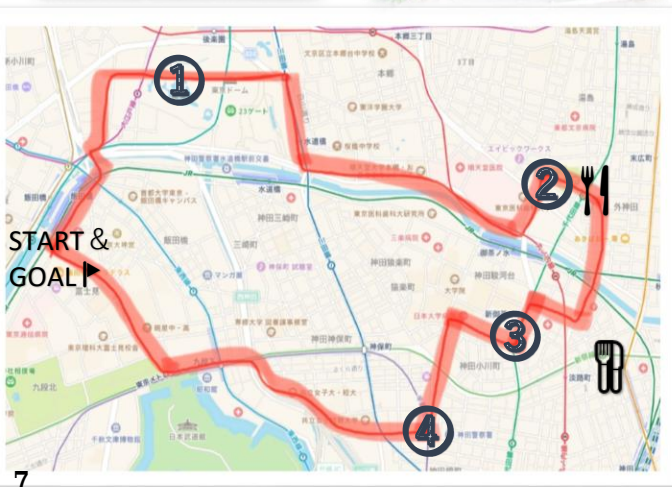
東京都文京区後楽一丁目
午前9時～午後5時
入館料・300円



ここでレンタル！！

☆飯田橋サクラテラス☆

飯田橋駅から徒歩1分の所に
あります！！



2 神田明神

1300年近くの歴史をもつ神社

敷地内には、境内を見渡すことのできる屋上緑地があります。神社にお参りした後はゆっくりとお散歩することができます◎



東京都千代田区外神田2-16-2

4 神保町三井ビルディング

季節ごとに違った装飾を見ることができます☆

近くにカフェやレストラン、コーヒースョップがあるのでひとやすみしてみても？☺

ハロウィンに季節は
かぼちゃがいっぱい🎃



千代田区猿楽町1-1-2

おすすめスポット♪

①乙コーヒー

神田明神の参道沿いにひっそりと佇んでいるコーヒー屋さん。とても落ち着いた雰囲気です。



外神田
2
18
13

②神田餃子居酒屋WARASHIBE GYOZA

20種類以上の餃子を楽しむことができ、中でも一番有名な餃子フォンデュは絶品です☺



神田
須田町
1
14



3 三井住友海上 駿河台ビル ～屋上庭園～

緑化で地域と共生し、憩いの場になるのを目標に◎

落葉樹や果樹を導入し、野鳥の水浴び場となるバードバスを設置されています。また小さな田んぼがあり、水辺に生息する昆虫類も集まってきます🐞自由に見学することができるので、ちょっと気分転換に行ってみてはいかがでしょうか？☺



東京都千代田区神田駿河台3-11-1
4月～10月 平日 10:00～17:00
11月～3月 平日 10:00～16:00



おすすめスポット

コース近場のおすすめ緑地

清水谷公園 ～飯田橋・麴町エリア～

東京ガーデンテラス紀尾井町に直結している公園。公園内には千代田区の文化財にもなった「贈右大臣大久保公哀悼碑」があります。明治時代に大久保利通が暗殺されたことからこの石碑が建てられました。池には亀や鯉もいてやすらぎを感じられる空間です。

千代田区紀尾井町2
公園利用自由



北の丸公園 ～飯田橋・麴町エリア～

皇居に隣接する森林公園で、千鳥ヶ淵を含む皇居外苑を囲むお濠や東京国立近代美術館などの文化施設も巡ることができる“歴史と自然の森”。

春には桜や紫陽花、秋には紅葉が色づき、野鳥や昆虫など多種多様な生物が生息している自然豊かな環境です。



千代田区北の丸公園1-1

常時開放

Tel. 03-3211-7878

丸の内仲通り

～大手町・丸の内・有楽町エリア～

丸の内のメインストリート。有名ブランド店やオフィスビル、アートなオブジェなどが建ち並び、ランチタイムには路地がテラス席へと変わります。季節のイベントも催されるのでシーズンごとに訪れてみては？

千代田区丸の内1～3・有楽町1

Tel. 03-5218-5100



法政大学人間環境学部 高田A4ゼミ

緑地自然班



千代田区の緑地を調査してきて、千代田区は子どもからお年寄りまでの幅広い世代で、外国の方・学生・会社員など、多くの人々がいるこの街に**緑地がたくさんあること**、それから、その緑地が知らず知らずのうちに**「人と自然」を「人と人」をつないでいること**を学びました。

そんな**千代田区の緑地**をもっと多くの人に知ってもらえるように、自然を大切にしてもらえるように願っています。きっと**“ちよくる”**がその架け橋になってくれるはずです。

2017年度 緑地自然班 堀川/中島/森岡/芳賀/水沼



千代田区緑地サイクリングコースはいかがでしたか？千代田区の緑地調査を始めて2年。ビルが建ち並ぶ大都会という千代田区のイメージが変わりました。子供が楽しく遊べる公園から長閑かな自然が溢れる公園、都会ならではの屋上緑地まで。東京のど真ん中にこんなにも素敵な自然があることに驚きました。

皆様にもこの冊子を通して千代田区の自然の魅力を感じて頂けたら幸いです！

4年 堀川 真愛

千代田区という大都会の中にこんなにも緑地があることと、緑地が大切にされていることに感動しました。

そしていつだって自然は人々に安らぎと快適をもたらしていると感じました。

自然を大切にすることとともに、千代田区の緑地もちよくるも、もっと知って利用してほしいなと思いました！

3年 中島 涼夏



サブゼミで活動をするまでなかなか千代田区の緑地に行く機会はありませんでした。実際に行ってみたら、それぞれの場所に魅力があり、癒される空間であることを感じる事ができました！

また、東京を自転車であわるといことはなかなかできない経験なのですごい楽しいです！

3年 森岡 奈緒子



**法政大学人間環境学部 高田A4ゼミ
緑地自然班**

緑地調査 [堀川・中島・森岡・芳賀・水沼]
冊子作成 [堀川・中島・森岡]