

緑

地女子

千代田区の緑地を9ヶ所紹介

久しぶりに
草花見つけに
行きませんか

あ、なんか都会の緑も

いいかも！

お散歩MAP付き
周辺CAFÉや
まつわる歴史も掲載

CONTENTS

- 02 緑地女子とは
- 03 Photo
- 04 Gallery
- 05 緑地MAP
- 06 おすすめルート

緑地紹介

- 07 法政大学
 - 08 外濠公園
 - 09 靖国神社
 - 10 北の丸公園
 - 11 ホテルニューオータニ
 - 12 野に咲く花の回廊
 - 13 日比谷公園
 - 14 丸の内ブリックスクエア
 - 15 OOTEMORI
-
- 16 緑地にまつわる歴史
 - 17 SNS紹介
 - 18 編集後記

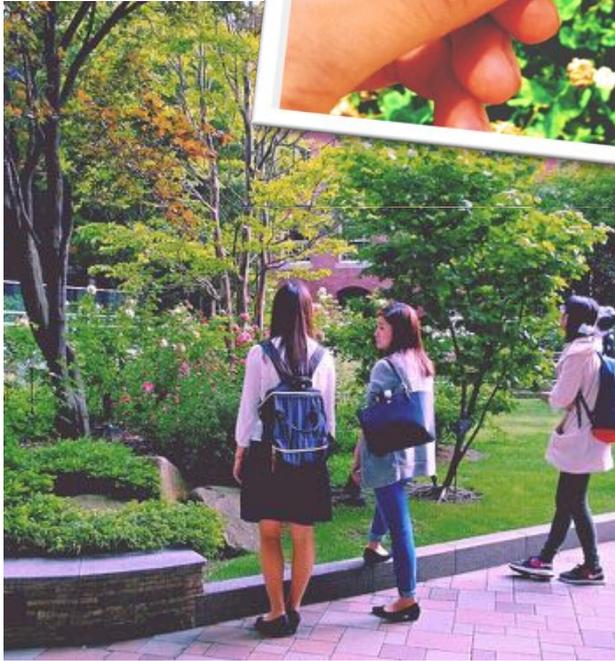
緑地 女子





- ✓ 天気の良い日は屋外でランチを
- ✓ おしゃれな写真を撮りたい
- ✓ ちょっとした暇つぶしに

そんな時に緑地はもってこいなのです。



緑地女子 とは?

- ① 緑を見ると癒される
- ② フォトジェニックを楽しみたい
- ③ 流行の最先端を掴みたい
- ④ カフェでのんびり過ごすのが好きだ

このいずれかに当てはまればあなたはもう
緑地女子の一員かもしれません。

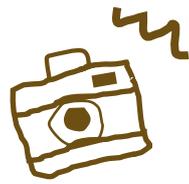
緑地には、
癒しや心を落ち着かせる効果があることにとどまらず
収入アップや学力向上にも繋がる研究も発表されています。
最近では写真を撮るときに
緑地や植物と一緒に写すとおしゃれ度がアップする
フォトジェニックの必需品とも言えるでしょう。

都内だからと緑地とは縁がないと思っているそのあなた、ダメウーマン。
見つけてごらん、あなたのすぐそばにステキな居場所があるから。

そんな新たな居場所となる魅力のつまった緑地を
私たち法政大学人間環境学部人間環境学科
高田ゼミ緑地自然班をご紹介します。



Photo



Gallery



野に咲く花の回廊
赤坂



都会の
日本庭園を
散歩してみませんか？

四季によって
様々な姿を
見せます。



ホテルニューオータニ
赤坂



色鮮やかな
素敵空間です。

アクセス
良好です



OOTEMORI
大手町





ランニングではなく
ゆっくり散歩するのも
おすすめです。

皇居外苑
大手町・二重橋前



◀◀ 楠木正成 像



古き良き
たたずまい

春は
桜が見所です



御朱印めぐりに
出かけて
みませんか？

靖国神社
九段下

法政大学から
見ることができる景色



外濠沿いのベンチでのんびり

大学周辺は
おしゃれなお店
が沢山。
大学内には多くの
庭園がありま
す。

法政大学内・周辺
市ヶ谷



子代区 -CHIYODAKU-

緑地MAP



緑地女子の癒しの旅



ROUTE

ゼミ生による
緑地女子な1日を満喫できるおすすめルート

START

赤坂見附駅

NO.1

P10
東急プラザ

徒歩 7分

P9
ホテル
ニューオータニ

麴町駅

1 駅

P7
靖国神社

P6
外濠公園

市ヶ谷駅

徒歩 8分

徒歩 8分

P8
北の丸公園

GOAL

NO.2

START

大手町駅

P13
OOTEMORI

徒歩 12分

P12
丸の内
ブリックスクエア

徒歩 12分

P11
日比谷公園

GOAL

日比谷駅

有楽町駅

徒歩 5分



法政大学屋上緑地シリーズ

HOSEI はオレンジとアオだけではないんです



法政大学には現在4つの屋上庭園があるのをご存知でしょうか。都会というイメージが強い市ヶ谷キャンパスですが、学生たちがくつろげる緑の空間があるのです。ポアソナードタワー4階の「グリーンテラス」、外濠校舎7階の「外濠の里」(現在立ち入ることはできません)、58年館屋上、そして2016年に完成した新校舎富士見ゲートにも「富士見屋上庭園」が完成いたしました。一般の方も法政のGREENを楽しむことができます。ぜひ一度いらしてみたいはいかが？

よりみち Spot



Information

- 🚉 JR 総武線、東京メトロ有楽町線、南北線の市ヶ谷駅または飯田橋駅から徒歩10分。都営新宿線市ヶ谷駅から徒歩10分
- 📍 東京都千代田区富士見2-17-1
- 🕒 8:00-23:00(平日大学入構時間、変更あり)

Orange Cafe

富士見ゲート校舎完成に伴い新しくキャンパス内にカフェができました。こちらでコーヒーや軽食、菓子をテイクアウトして6階の屋上庭園で太陽を浴びてまったりするのもいいですね。(写真はエコぴよんパンケーキ)



ゼミ生's Opinion

わくわく度 ★★★★★

緑地整備度 ★★★★★

周りの環境 ★★★★★

おすすめの季節 春



外濠公園

～今と昔の融合～

外濠沿いに JR 飯田橋駅から市ヶ谷、四ツ谷駅まで約2 kmにも及ぶ、直線型の遊歩道公園です。都心の桜の名所でもあり、約240本の桜が咲き誇り、春はお花見客で溢れかえるほどの大人気スポットです。市ヶ谷駅前には遊具もあり、昼間は親子の遊び場としての顔も持っています。公園だけでなくグラウンドやテニスコートなどの施設もあり、千代田区を利用する人々にとって、なくてはならない存在の公園です。



よりみち Spot



Information

- 🚶 各路線 飯田橋、市ヶ谷、四ツ谷駅より各徒歩 2～5 分
- 📍 東京都千代田区外濠沿い
- 🕒 常時開放

CANAL CAFE

飯田橋駅脇にあるカフェレストラン。天気が良ければ水上ウッドデッキ席でのお食事がオススメ。30分 600円でボートにも乗れるので、都会とは思えない広い空を感じてみてください。お食事終わりに隣の CANAL CAFE boutique(カナルカフェ ブティック)でケーキやデザートも併せてお楽しみいただけます♪



ゼミ生's Opinion

フोट度 ★★★★★

緑地整備度 ★★★★★

周りの環境 ★★★★★

おすすめの季節 **春**



靖国神社

都会に佇む歴史ある神社



市ヶ谷駅から徒歩10分、私たちの学び舎法政大学からほど近くの靖国神社。何かと話題になることの多い場所ではありますが、意外と緑の多く、気軽に訪れることのできる場所があります。

観光として訪れても、立派な社殿はもちろん、桜の木々やコイのいる池(エサをあげることもできます!)など、なかなかみどころもたくさんあります。

近くにお越しの際は、ぜひ立ち寄ってみては。

よりみち Spot 🐾



Information

🚉 JR・地下鉄市ヶ谷駅・飯田橋駅 徒歩10分
地下鉄九段下駅 徒歩5分

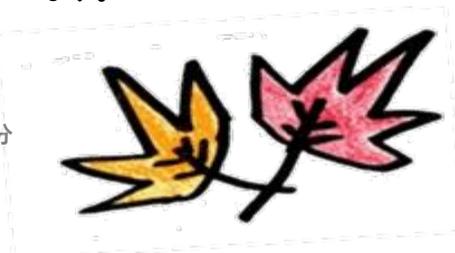
📍 東京都千代田区九段北 3-1-1

🕒 AM6:00-PM5:00(11~2月)
-PM6:00(3~10月)

靖国神社のさくら

靖国神社の境内には約500本の桜が植えられています。

気象庁が行う桜の開花宣言は、ここ靖国神社のソメイヨシノを基準にしています。



ゼミ生's Opinion

パワースポット度 ★★★★★

緑地整備度 ★★☆☆☆

周りの環境 ★★☆☆☆

おすすめの季節 **春**



北の丸公園



武道館に立ち寄る際はぜひ！ 広い芝生で仲良くピクニックも♪



様々なイベントが行われる武道館に隣接する北の丸公園！名前の通り江戸城の北の丸であった場所で、現在は環境省が管轄する国民公園のひとつです。ジョギングやウォーキングはもちろん、一面に広がる芝生でピクニックを試みてはいかがでしょうか。なんと園内には道路があり、自動車での乗り入れもできます。広大な敷地をもち、ビルが立ち並ぶ都心部にいることを忘れることのできる北の丸公園。石垣のすき間に自生している”ヒカリゴケ”は、都心ではとても珍しく、国の天然記念物に指定されています。

よりみち Spot 🚶



Information

- 🚇 都営地下鉄都営新宿線九段下駅
東京メトロ東西線・半蔵門線九段下駅
東京メトロ東西線竹橋駅
- 📍 東京都千代田区北の丸公園 1-1
- 🕒 常時開放（夜間消灯）

皇居もすぐ近くに…

皇居とも隣接しているため、よりみちを試みてはいかがでしょうか。一周 5km の皇居周りはランニングコースとしても人気があります。申し込みをすれば、皇居参観もできます。



ゼミ生's Opinion

快適度 ★★★★★

緑地整備度 ★★★★★

周りの環境 ★★★★★

おすすめの季節 夏・秋



ホテルニューオータニ

今も都心に残る江戸時代の情景



400年以上の歴史があり、江戸時代～幕末まで大名の庭園として実際に使用されていました。

1964年に東京オリンピックのためにホテルを建設し日本庭園が現在のホテルニューオータニの一部となり庭園は今の姿となりました。以前、外国人の手に渡りそうになり、創業者大谷米太郎(故)が買い取ったことで、半世紀形を変えながらも江戸時代から残る風情を伝えています。赤坂から徒歩5分、立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

よりみち Spot 🚶



Information

- 🚶 赤坂見附駅紀尾井町口から徒歩3分
永田町7番口から徒歩3分
- 📍 東京都千代田区紀尾井町4-1
- 📅 年中無休(ホテルニューオータニ)

日本庭園にある枯山水

ホテルニューオータニの日本庭園にある枯山水。大小の石と松樹で山の雰囲気をもだしています。
四季に合わせたライトアップもあり夜も楽しめるようになっています。



ゼミ生's Opinion

落ち着き度 ★★★★★

緑地整備度 ★★★★★

周りの環境 ★★★★★

おすすめの季節 春



野に咲く花の回廊



緑と人と生きものをつなぐ回廊

東急プラザ赤坂の二階の回廊に広がる緑の空間。ベンチは立体型緑地プランターになっていて、約 60 種類の草花は季節を通して色々な表情が見られます。緑のカーテンで暑い夏も過ごしやすい日陰を生み出しています。

ビルが立ち並ぶ都会の中で、自然を間近に感じられる人と生きものの憩いの場です。

近隣の緑地との中継地点としても機能していて、生物多様性の貢献にもつながっています。



よりみち Spot



Information

- 🚶 赤坂見附駅外堀通り口から徒歩 1 分
- 📍 東京都千代田区永田町 2-14-3
- 🕒 常時開放

タリーズコーヒー赤坂東急プラザ店

サンドイッチやデニッシュなどコーヒーに良く合うメニューも豊富です。コーヒー片手に回廊をめぐり、ベンチで一息ついてみてはいかがでしょうか。



ゼミ生's Opinion

- アクセス度 ★★★★★
- 緑地整備度 ★★★★★
- 周りの環境 ★★★★★
- おすすめの季節 春



日比谷公園

都会に在ることを思わず忘れてしまう…！ 広大で歴史ある公園



平成 25 年で創立110周年を迎えた歴史ある洋風の公園。駅近なので立ち寄りやすく、都会で大自然を感じることが出来ます。草地広場でのピクニックや遊具で遊べるほか、日比谷公会堂、野外音楽堂、テニスコート、ガーデンウェディングなど多くの施設がそろっており、それを取り囲む自然が季節によって違う姿を見せてくれます。また、日比谷松本楼という老舗の美味しい料理のお店や HIBIYASAROH というビールも一緒に楽しめる場所もあります。

よりみち Spot



日比谷文化図書館

日比谷公園にきた時にぜひ足を運んでほしいのがここ！ 図書フロアに約 18 万冊の蔵書と約 300 の閲覧席がある(利用自由)ほか、カフェやダイニングもあり、食事をとりながらゆったりとくつろぐこともできます。

ゼミ生's Opinion

満足度 ★★★★★

緑地整備度 ★★★★★☆

周りの環境 ★★★★★☆

おすすめの季節 秋

Information

- 🚉 東京メトロ丸の内線・千代田線「日比谷」、都営地下鉄三田線「日比谷」下車 出口すぐ
- 📍 東京都千代田区日比谷公園
- 🕒 常時開園(※施設によっては制限有)





丸の内ブリックスクエア

丸の内のビル群に青々と広がる 芸術×自然×グルメ の大人空間

TVドラマで
お馴染み!



東京駅から徒歩5分。商業ビル群に囲まれた中に突然現れる都会のオアシスがあります。石畳と落葉樹で整備された丸の内仲通りに面しており、まさに都市と自然の融合を見て感じる事ができるでしょう。青々とした様々な木々に加え、バラなど季節ごとの植物も楽しめます。ベンチがたくさんあるので緑の中でくつろぐこともできます。美術館とレストラン・ショッピング施設に囲まれていることから、美術館で芸術を鑑賞したあとに美味しいものが自然の中で食べられます。

よりみち Spot 🚶



Information

- 🚶 JR 東京駅丸の内南口より徒歩5分
JR 有楽町駅国際フォーラム口より徒歩5分
丸の内線東京駅地下道直結
- 📍 東京都千代田区丸の内2-6-1
- 🕒 11:00-23:00(レストラン)

三菱一号館美術館

ブリックスクエアにレンガ造りで、その存在感を出しているのがこの美術館です。日本美術から海外の服飾展示など幅広い展示を催しています。広すぎず、適度な時間で展示を回れるので、お茶の時間も十分にとれ、ゆっくりできます。この素敵な建物の中で食事ができる Cafe1984 がおすすめです。



ゼミ生's Opinion

- 快適度 ★★★★★
- 緑地整備度 ★★★★★
- 周りの環境 ★★★★★
- おすすめの季節 初夏



OOTEMORI

安らぎと憩いの空間

OOTEMORI のショッピングモールを出るとすぐ、広がっている空間、東京とは思えない別世界の場所です。広さ 3000 平方メートル「本物を持ってきた」と称されるほどの緑地です。豊富な樹種で 100 種ほどあり、点在する木々と建物とが訪れる人々にほっこりとした癒しを与えてくれます。

ヒートアイランド現象の緩和や、生物の移動拠点、水の循環利用など、地域環境へ貢献している「大手町の森」です。ちよくるも利用可能です。



よりみち Spot



ザ・カフェbyアマン

落ち着いた雰囲気を楽しめる、ちょっとリッチなレストランカフェ。OOTEMORI の緑に囲まれながら、優雅なひと時を楽しめそうです。

ゼミ生's Opinion

快適度 ★★★★★

緑地整備 ★★★★★

周りの環境 ★★★★★

おすすめの季節 **全季節**

Information

📍 東京メトロ東西線・丸の内線・千代田線・半蔵門線、都営三田線「大手町駅」直結
東西線中央改札前

📍 東京都千代田区大手町 1 丁目 5 番 5 号

🕒 11:00-21:00(ショッピングモール)





OTEMACHI

大手町

p.13

大手町の森の起源

2014年に完成した大手町タワーに3,600㎡と広がる緑地。ヒートアイランドの緩和を目的に、「都市を再生しながら自然を再生する」シンボルとして、高さや樹齢、種類の異なる植物を植え自然の森に近い状態を保ちます。



街にもたらす好影響

2014年、東京建物㈱の調査では皇居から蝶やトンボ、渡り鳥の飛来が確認され、彼らが運んできた種が芽吹き、300種類にも増えているそう。ベンチの設置も多く、とても快適な環境を利用者に提供しています。



おもしろエピソード

「プレフォレスト」といい、竣工の3年前から千葉県「君津グリーンセンター」に森の一部を設け、検証を行い、再現したOOTEMORI。生存競争に負け細く育った樹木もあり、自然の森に近い多様性を再現しています。



KO-KYO

皇居

p.8

外苑のお手入れは…

なんと365日整備しています。「一般財団法人国民公園協会 皇居外苑」が環境省からの委託を受けて、害虫駆除、ベンチの整備、巡視など様々。そのおかげでランニングもいつでも安心して利用できます。



吹上御苑について

かつての武蔵野の自然環境の姿を留める貴重な緑です。草刈り、水生植物の除去、枯損木の処理を行うだけで、農薬も使用していません。里山的環境も残され、「人工の原生林」とも言われています。



皇居の自然を楽しむ

皇居内の生物を正確に記録し、変化を把握することを願われた天皇陛下の気持ちを受け、国立科学博物館が調査を行い、成果を国民と分かち合うため、毎年4～5月に吹上御苑で自然観察会が実施されます(要予約)。

緑



地

にまつわる

歴



史

す て き な 緑 地 み ～ つ け た



HIBIYA PARK

日比谷公園

p.11

日比谷公園の始まり

明治36年、ドイツ留学から帰国した本多静六が公園の設計案をまとめ、完成しました。平成25年で創立110周年を迎えています。本多がドイツで見た西洋の庭園に、日本の要素も加えた、日本初の西洋式公園です。



今と昔を比較する

昔は戦争祝賀会や民衆による社会運動の拠点でした(例:日比谷焼き討ち事件)。今ではボランティア活動、イベントやフェスが開催され、遠方からも人を引き寄せ楽しむ場としても親しまれています。



街にもたらす好影響

◎ヒートアイランド現象対策
都市内の緑地公園では、周辺の市街地と比べて気温が低く、夜間には緑地内で生成された冷気が市街地へと流出する“にじみ出し現象”の発生により、クールアイランドに繋がっています。



YASUKUNI SHRINE

靖国神社

p.7

靖国神社の起源

明治維新が起こった頃、鎖国派と開国派の対立が激化した戊辰戦争で失った多くの命を、明治天皇が御霊を慰めるために明治2年に東京招魂社を創設し、後に靖国神社と改められました。



靖国神社がもたらすもの

3月3日には、桃の節句を祝い、各地から子連れの家族がやって来きます。7月13日～16日にはみたままつりが行われ、都内有数の行事として毎年30万人もの人々が参拝に訪れます。



神社の起源

神々が宿ると考える自然崇拜と、祖先の霊を崇拝する2つの起源があります。祀られている神々は、百数十年前の幕末、ペリー来航以来、近代日本の独立を守り抜くために、一命を捧げた人々です。

ここでは、千代田区にある4つの緑地の歴史について紹介します。緑地の歴史から魅力を感じることができれば、あなたも #緑地女子 の一員です。



緑地女子を広めるべく

女の子が大好きな *Instagram* を活用しています！見どころやカフェなど都内の緑地の楽しみ方を私たちゼミ生目線でお届けしています！ぜひフォローしてみてください♪



@takada_green



Please follow us



”よりみちアプリ YORIP” とは？

“よりみちアプリ YORIP” とは、DNP（大日本印刷株）がスマホ向けに提供しているアプリのことです。『知らない街で、“よりみち”しよう。』というコンセプトのもと作られたこのアプリは、地域の名所や絶景スポット、名産品などの情報をきめ細かく発信するもので、設定したお散歩ルートの所定スポットに近づくと、寄り道情報を提供してくれます。これを使うことで、いつものお散歩コースで新たな発見ができるかもしれませんね。また、**私たち高田ゼミはDNPとコラボして、このアプリのコンテンツづくりに参加させていただいています。**大学を中心とした飯田橋・市ヶ谷地区の学生プレゼンツの寄り道コースを、今年度末に発信しようと現在ワークショップを行っています。今後ぜひ注目し、チェックしてみてください。詳しくは…

DNP YORIP



編集後記

最後まで読んで頂き、
誠にありがとうございました

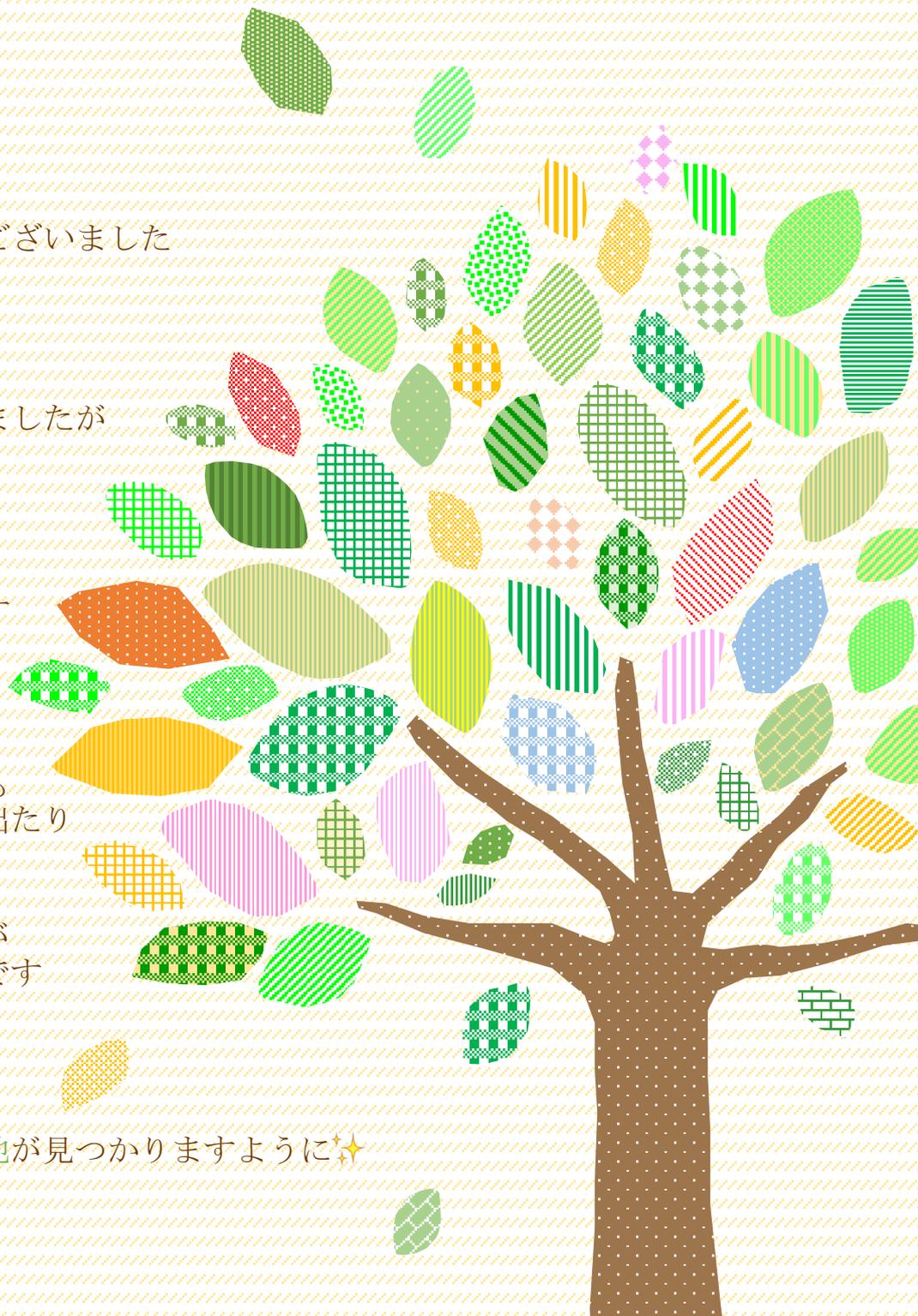
千代田区の緑地を中心に
紹介してきましたが

東京都内には
まだたくさんの緑が
あふれています

この雑誌を~~読~~んで少しでも
緑地への興味が出たり

実際に訪れたりする機会が
増えたらうれしいです

皆さんのお気に入りの緑地が見つかりますように✧



法政大学

人間環境学部 人間環境学科

高田A3研究会 緑地班

池野真由 白井陽介 中川友紀

大橋香菜里 清水綾乃 福山果奈 町田康平

伊藤佑華 藤堂巧巳 中山亜利沙 宮原朋花

篠田未来 成島公瑠美

冊子片手にあらたな発見
今日はどこの緑地行く？

Have a nice day!

発行者：法政大学人間環境学部 高田A3研究会 緑地班

訪問地：東京都千代田区内

表紙：法政大学市ヶ谷キャンパス 富士見ゲート屋上

裏表紙：丸の内ブリックスクエア

