

~ 特集1 ~

~ 特集3 ~ 誕生日花の一覧

千代田区の緑地 ~ 秋・冬~

自然のイルミネーションを探しに行こう!



C **MITENTS**

t すすめ

緑地紹介

2

緑地女子とは

3-6 PHOTO GALLERY ~誕生日花 落ち葉図鑑~

7

おすすめ ROU TE



8

東京駅 (丸の内・大手町)

9

日比谷公園

10

北の丸公園

11

OOTEMORI

12

日枝神社

13

東京ガーデンテラス**紀尾井町**

14

清水谷公園

15

皇居東御苑

16

靖国神社

4 9

他

17

編集後記

18







●緑を見ると癒される

- ❷フォトジェニックを楽しみたい
- ●流行の最先端を掴みたい
- ●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このあなた、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がご紹介いたします。



Autumn leaves





清水谷公園

出かけま

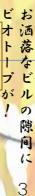




池もあ

ホテルニューオータニ

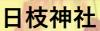
東京<mark>ガーデンテラス</mark> 紀尾井町





野に咲く花の回廊







北の丸公園



誕生花 紹介❖

Jan.



スイセン →(花言葉)神秘

Feb.



マーガレット → 真実の愛

Mar.



チューリップ → 思いやり

Apr.



サクラ →優れた美人

May.



スズラン →幸福の再来

<u>Jun.</u>



バラ →愛、無邪気

Jul.



ユリ →純粋、無垢

Aug.



ヒマワリ →憧れ、愛慕

Sep.



リンドウ → 正義、誠実

<u>Oct.</u>



コスモス →調和、謙虚

Nov.



キク →高貴、高潔

<u>Dec.</u>



シクラメン →清純、はにかみ



②ニセアカシア

道路や公園に植えら れることが多い。街 路樹や防砂林として、 私たちの日常生活に 関わり深い。



夏になると、茶に似 た花と、小さなリン ゴのような実をつけ る。樹皮は染料に使 われる。

②ベニバナトキワマンサク

列植をしやすい樹形から、 目隠し効果を生かした生垣 仕立てに利用されることが 多い。



2イチョウ

意外にも針葉樹の 部類になる。種子 は誰もが知ってい るあの銀杏。



千代田区で見つけた秋の主役

ち葉図鑑

4)カエデ

カエデの種類はお よそ128種。葉が カエルの手に似て いる様子から、カ エルデと呼ばれて いた。



4イロハモミジ

紅葉と言えば、この イロハモミジ!日本 で最もみられるカエ デ属の種。



(1)(3)サクラ

日本文化に馴染みの深 いサクラ。花言葉は 「精神の美」「優雅な 女性!。



(1)(2)(4)ケヤキ

幹は直立し、樹冠 は扇を開いたよう な形で美しいこと から、「欅」とい う字があてられた。





ニシキギかコマ ユミかの判断は、 枝を見なきゃ難 L L

①大手町 ②清水谷公園 ③日枝神社 ④東京ガーデンテラス紀尾井町



Access >

JR東京駅 徒歩5分 JR有楽町駅 徒歩5分 大手町駅 徒歩10分



おすすめ Point &



ます。2017年末に『丸の内駅前広場』のリニューアル 工事が終わり、芝生やケヤキがきれいに整備されま した。また、東京駅からほど近い大手町フィナンシャル シティに『エコミュージアム』があります。ここでは『先進 の環境技術を紹介する情報発信スペース』とし、軽 量な屋上緑化として注目を集める『湿性花園』や、ビ ルの厨房排水を循環利用した水を用いてホタルを生 息させるプロジェクトを誰でも見学することができます。 都会で緑に触れることもできて、ホタルが見られるかも しれないなんて、夢のある話ですね!



秋イチョウ・パープルハート

冬 冬桜·沈丁花

近くのあったかSpot RIGOLETTO WINE AND BAR

新丸ビル7階にあるイタリアン BAR。テラスに食べ物飲み物を持 ていくことができます。500円のお つまみはバリエーション豊富です キレイな景色とお酒を楽しみませ んか?



情月~土11時~26時 報日·祝11時~23時 東京駅から徒歩2分 小海老のアヒー ジョ 90500円

緑地評価

くつろげる 緑地整備度 フォトジェニック アクセス



東京駅丸の内駅前広 場は紅葉スポットとしてお すすめです。きれいにライ トアップされた紅葉の写 真を撮りませんか?





Access D



霞が関駅 日比谷駅すぐ

有楽町駅 徒歩8分

おすすめ Point 🔊 "



日本初の洋風近代式公園。想像以上に壮大 な自然が都心で楽しめます。秋には鶴の噴水池 の周りにカラフルな紅葉が広がり、池に映る鏡モ ミジも雰囲気抜群で、見ごたえがあります。秋の 涼しい風の中で、散歩をするのにピッタリです。紅 葉の見ごろは、11月下旬~12月中旬。12月中 旬~25日までクリスマスマーケットが開催されます。 冬の夜空の下、あったかい気持ちになれます。 園内には図書館もあるので、散歩のついでに読 書の秋を楽しみませんか?

秋冬の植物

秋 コスモス・ススキ・ナデシコ

近くのあったかSpot

松本楼さん

冬 スイセン・ツバキ

明治時代、洋食文化の火付け役 となったレストラン松本楼。ラン チのプレートは、"大人のためのお 子様ランチ"として大人気です!

月~日11時~21時 報不定休 HP参照 日比谷公園園内 10年オムレツライス ハヤシソース 1.180円





秋から冬にかけて、日 比谷公園では多くの木々 に紅葉が訪れます。迫力 を出すために下からのア ングルで撮影することが おすすめですの☆

緑地評価



ナとのが 公園

Access D



九段下駅 徒歩5分 竹橋駅 徒歩5分



おすすめ Point 🔊 "



開園から間もなく50年。モミジ・ケヤキ・コナラ・ クヌギ等約2000本もの落葉樹林が織りなす色とり どりの紅葉が広がります。日本武道館に隣接す る北の丸公園は、澄んだ空気、木から差し込む 日差しで、ビルに囲まれた街の中にあるとは思え ないほど美しくのんびりとした雰囲気であふれてい ます。

日本武道館周辺のイチョウ並木の紅葉の見ご ろは11月下旬ごろです。近隣には東京国立近代 美術館、国立公文書館があり、芸術や読書を 楽しみつつ気持ち秋の空気を味わえます。

秋冬の植物

秋 サザンカ・ヤブツバキ 久 梅・ヒイラギ・寒桜

近くのあったかSpot ザ・フォレスト北の丸 さん

北の丸公園と日本武道館の目の 前にある洋食屋さん。人気のハン バーガーのパティは和牛100%。気 軽に立ち寄りやすい雰囲気です。

情 報

月~日8時半~ 17時 九段下駅から 徒歩5分 ハンバーガー@ 600円





園内の工芸館と大きな 池の近く。視界が開けて いるので素敵な写真が撮 れること間違いなし!運 が良ければかわいいカル ガモの親子が見られます。

緑地評価



Access >



大手町駅 直結 東西線中央改札前





おすすめ Point @



オフィス街に他とは異なるまるで森のような空間が現 れます。まさしく『大手町の森』です。利用者にとって 心地の良い『本物の森』を追求して作られており、プレ フォレストという手法が用いられています。約3年をか けて施工方法や植物の生育、適切な管理方法が 検証されました。その結果、千葉県の君津から大手 町へ土壌や植物を移植してOOTFOMORIが形成されま した。秋にはコナラ、クヌギ、イチョウの紅葉が楽しめま す。周辺には多くのカフェがあり、美しい風景を見な がら一息つくことができます。



秋冬の植物 秋 コナラ・クヌギ 冬 ユリオプステージ

近くのあったかSpot La Pesquera MARISQUERIA



月~木11時~24時 OOTFMORIの地下2階にあるスペイ 金 11時~24時半 ン風魚介料理のお店。沢山の魚介 土・祝 11時~23時が入ったパエリアはうまみが詰 日曜定休 まっています。いろいろな種類の ■今週のパエージャお酒も置いてあります。 1200円

緑地評価

くつろげる 緑地整備度 フォトジェニック アクセス



東京外口東西線大手 町駅を出たすぐの開けた 通り。高くそびえる木々を ファインダー越しに覗いて みませんか?



日枝 神社



Access D

赤坂駅·溜池山王駅 徒歩3分 国会議事堂前駅 徒歩5分



赤坂見附駅 徒歩8分

おすすめ Point 😡 "



学校や住宅街の中に現れる、赤い鳥居が特 徴的な神社。可愛らしい絵馬等フォトジェニックな 場所です。日枝神社は春に藤が見られることが 有名です。秋冬も冬桜等の花が咲いているので 素敵な景色が楽しめます。

11月下旬からは紅葉が楽しめます。常緑樹も あるので、赤や黄の中に緑を見ることができます。 6月には日本三大祭りに含まれる『山王祭』が開 催されます。東京のど真ん中で歴史を感じること のできる日枝神社。散策してみませんか?



秋冬の植物

秋 フタバアオイ・籔蘭

冬 梅·冬桜

近くのあったかSpot 注文焙煎豆虎 さん

注文時に生豆から焙煎するコー ヒーが味わえます。コーヒー豆を 持ったくまのクッキーもコーヒー のお供にいかがですか?

情月~金11時~20時 報 土·日11時~19時 赤坂駅から273m ドリップコーヒ・





山王鳥居側の入り口、 階段下からの写真です。 木々の間から差し込む太 陽光はとても幻想的です。 社務所が階段上に見える のもポイントです。

緑地評価

くつろげる 緑地整備度 フォトジェニック アクセス

☞300円



東京

ガーデンテラス 紀尾井町



Access 2



東京外口 永田町駅 9a出口直結 東京外口 赤坂見附駅 徒歩1分



おすすめ Point 😡 "



東京ガーデンテラス紀尾井町・光の森は建物周 辺に生まれた新たな緑地と皇居などの都心の貴重 な緑地をつなぎ、エコロジカル・ネットワーク(生態回 廊)の形成に貢献する重要な拠点となっています。 ビオトープもあり都心の水辺生物の憩いの場にも なっています。

さらに、『東京インフィオラータ(イタリア語で"花をま く")』や『芝桜イベント』など花に関したイベントも随時 開催されています。

息抜きに適した空間がここにあります。疲れた時、 足を運んでみてください。

秋冬の植物

秋 イロハモミジ

冬 プリムラジュリアン

近くのあったかSpot

DEAN&DELUCA さん

食のセレクトショップならでは のこだわりのドリンクと上質な食 が楽しめるカフェです。テラス席 も完備されているため自然を近く に感じることができます。

情月~金 7時~22時 報 土 ⋅ 日 9時~21時 東京ガーデンテラ ス紀尾井町1F弁慶

濠テラス





東京ガーデンテラス紀 尾井町には、様々なオブ ジェがあり、まるで美術 館にいる感覚に陥ります。 お気に入りのオブジェと 植物を見つけて1枚撮っ てみてください。 13

緑地評価





Access D



赤坂見附駅 徒歩3分 永田町駅 徒歩5分 麹町駅 徒歩8分

おすすめ Point ®"



春は色とりどりの花で埋め尽くされる清水谷公 園ですが、秋も負けないくらいの魅力があります。 清水谷公園の紅葉は、『黄色い絨毯』と言われ るほど、銀杏の紅葉がとてもきれいです。

イチョウ以外にも、11~12月にはモミジ、ケヤキ などもきれいに赤やオレンジに紅葉します。ホテル や学校、オフィス、商業施設といった、建物が多 い都市の中で癒しの空間を味わうことができます。 秋に清水谷公園に寄り道してみると、素敵な癒し の時間を過ごすことができそうですね。

秋冬の植物

秋 イチョウ・モミジ・ケヤキ



冬 パンジー

近くのあったかSpot

La Quiche(ラ・キッシュ) さん

朝食から夕食、お酒のおともな ど、様々なシーンや時間に合わせ て焼きたてのキッシュを味わうこ とができます。

情 月~金7時半~21時 報 土 ⋅ 日8時~20時 東京ガーデンテラ ス紀尾井町 2F キッシュプレート

980円





清水谷公園の並木道で の写真です。モミジの 木々から暖かい木漏れ日 が差し込み、とても神秘 的な空間です。ぜひ一度 赴いてみてください。

緑地評価



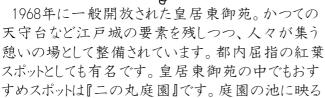
Access 2



大手町駅 徒歩5分 徒歩5分

おすすめ Point @

紅葉は見ごたえ抜群です。



冬には梅林坂に50本もの梅が花を咲かせます。見 ごろは1月下旬から3月上旬まで。ほんのり薄ピンク色 の可愛らしい梅の花は冬の終わりを知らせてくれます。



秋冬の植物

秋シュウメイギク・ツワブキ

冬梅・ヤブツバキ

近くのあったかSpot サントリアン さん

竹橋駅すぐのお店。夜は居酒屋だが、ランチタイムのカレーうどんが大人気。ピリ辛でコクのある『坦々カレーうどん』は体が温まること間違いなしゃ



基本 月~金11時半~14 時半 土日祝定休 夜は居酒屋 竹橋駅徒歩1分 ■坦々カレーうど ん1000円

緑地評価

くつろげる 緑地整備度 フォトジェニック アクセス



二の丸庭園は写真映え間違えなし!!秋になるとモミジが色づくのでおすすめです。池に映る逆さモミジと一緒に写真を撮りませんか?





Access D



飯田橋駅・市ヶ谷駅 徒歩10分 九段下駅 徒歩5分



おすすめ Point 😡 "



明治時代からの歴史を持つ靖國神社。参道 に並ぶイチョウ並木が有名です。敷地内の『遊 就館』では、日本の動乱の歴史を学ぶことができ ます。その為、テレビで多く取り上げられます。日 本人なら一度は訪れてみるべきところです。9月に は『みらいとてらす』というイベントが開催されます。 イチョウの木や境内がきれいにライトアップされたり 秋の夜長ライヴが開催されたりと、普段の雰囲気 とは一味違う靖國神社を味わうことができます。ま た、10月には秋季例大祭が開催されます。沢山 のイベントにも足を運んでみてはいかがでしょう か?

秋冬の植物

秋 イチョウ・モミジ 冬 河津桜・ツバキ

近くのあったかSpot

Cafe&pancake gram さん

ふわふわ分厚いパンケーキが有 名なお店です。限定20食のプレ ミアムパンケーキは絶品!!

月~日11時~20時 報不定休 HP参照 mプレミアムパン ケーキ(数量限定 20食・事前受付ま り) 950円





高さ25メートルの大鳥 居が参拝者を出迎えてく れます。迫力満点の大鳥 居と一緒に写真を撮って! みてはいかがでしょう か?夕方がおすすめで

緑地評価

くつろげる 緑地整備度 フォトジェニック アクセス

2222



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―してみてくださいか



@takada_green





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(㈱)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・・・・



編集後記

最後まで読んでいただき、 誠にありがとうございました。

私たちは千代田区を中心とした 緑地の魅力を知っていただくために、 前回『緑地女子雑誌』を発行し、 今回は秋・冬に焦点を当て、

秋と冬の見どころを紹介させていただきました。

東京で秋 · 冬の緑地を 少しでも楽しんでいただけたら嬉しいです。

> 千代田区には ここでは紹介できていない緑地も まだたくさんあります。

ぜひ千代田区 · 東京の緑地を訪れて 自分に合う緑地を探してみてください。

> 皆様の癒しとなる緑地が 見つかることを願っています☆

> > 法政大学

人間環境学部 人間環境学科 高田A3研究会 緑地自然班

大橋香菜里 福山果奈藤堂巧巳 中山亜利沙篠田未来 成島公留実田邉七海 中奥啓太

冷た<

Have a nice day!

