

観光

いたばし

ガイドマップ





江戸日本橋から二里半、かつて中山道の宿場として栄えた板橋宿があるエリアです。

板橋駅 ⇄ 板橋本町駅

距離 約4.5km
所要時間 約67分
消費カロリー 約201kcal
歩数 約6,400歩

散策目安時間 90分(見学を含む)

板橋駅発

- ▼ 約0.1km 約2分
- ① 近藤勇の墓
- ▼ 約1.2km 約18分
- ② 加賀公園
- ▼ 約0.7km 約10分
- ③ 東光寺
- ▼ 約0.1km 約2分
- ④ 観明寺
- ▼ 約0.0km 約0分
- ⑤ 平尾宿脇本陣跡
- ▼ 約0.0km 約0分
- ⑥ 板橋三丁目縁宿広場
- ▼ 約0.0km 約0分
- ⑦ いたばし観光センター
- ▼ 約0.3km 約4分
- ⑧ 遍照寺
- ▼ 約0.3km 約4分
- ⑨ 板橋宿本陣跡
- ▼ 約0.2km 約3分
- ⑩ 文殊院
- ▼ 約0.1km 約2分
- ⑪ 中宿脇本陣跡
- ▼ 約0.2km 約3分
- ⑫ 板橋
- ▼ 約0.2km 約3分
- ⑬ 縁切榎
- ▼ 約0.3km 約4分
- ⑭ 智清寺
- ▼ 約0.2km 約3分
- ⑮ 日曜寺
- ▼ 約0.6km 約9分

板橋本町駅着



近藤勇の墓 G-6

北区滝野川7-8-10

慶応4年(1868)、流山で捕えられた新撰組局長の近藤勇は、当時板橋宿に置かれていた新政府軍の本陣に送られ、その後処刑されました。このお墓はその近く、現在の板橋駅東口前に建てられています。



加賀公園 G-5

加賀1-8

江戸時代、このあたり一帯は加賀藩前田家の下屋敷があり、その広さは21万7千坪余りにのびました。この公園は屋敷内庭園にあった築山の跡です。明治から終戦までは、火薬を製造する板橋火薬製造所(東京第二陸軍造兵廠板橋製造所)となりました。国指定史跡。



東光寺 G-5

板橋4-13-8

室町時代の創建と伝わる浄土宗の寺院です。境内にある庚申塔は板橋区最大(190cm)のもので、板橋区有形文化財に指定されています。明治時代になって板橋に移り住んだ子孫が建てた戦国時代の武将宇喜多秀家の供養塔があります。



板橋 F-5

本町28・29

旧中山道の仲宿付近、石神井川にかかる橋です。板橋の地名の由来になったとも言われています。『延慶本平家物語』などの文献にも「板橋」の名は見られ、鎌倉時代にはすでに地名にもなっていたと考えられています。花見の頃になると石神井川の上流から下流まで、桜の花が咲き誇ります。



縁切榎 F-4

本町18

江戸時代から板橋宿の名所として名高かったのがこの縁切榎です。「悪縁は切ってくれるが良縁は結んでくれる」と言われ、庶民の信仰を集めていました。

板五米店 G-5

仲宿40-1

仲宿商店街にひっそりと佇む土蔵作りの建物(大正3年築)。近世町家の雰囲気、レンガ壁で洋風の意匠を加味した建築が、近代の息吹を感じさせます。近年は米穀小売業としての営業は行われておらず、宿場町の雰囲気を後世に伝えるスポットとして活用されています。



ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

生活習慣病予防

血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

(「健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)」を参考に作成)



川越街道の宿場町として栄え、鎮守や道中安寧を目的とした「社」が数多く残るエリアです。

中板橋駅 ⇄ 上板橋駅

距離 約6.0km
所要時間 約90分
消費カロリー 約270kcal
歩数 約8,600歩

散策目安時間 150分(見学を含む)

中板橋駅発

- ▼ 約0.4km 約6分
- 1 専称院
- ▼ 約0.2km 約3分
- 2 響神社
- ▼ 約0.4km 約6分
- 3 大山福地藏
- ▼ 約0.6km 約9分
- 4 豊敬稻荷神社
- ▼ 約0.4km 約6分
- 5 下頭橋と六蔵祠
- ▼ 約0.4km 約6分
- 6 長命寺
- ▼ 約0.6km 約9分
- 7 南常盤台天祖神社
- ▼ 約0.2km 約3分
- 8 平安地藏
- ▼ 約0.6km 約9分
- 9 氷川神社
- ▼ 約0.2km 約3分
- 10 旧上板橋村役場跡地
- ▼ 約0.0km 約0分
- 11 安養院
- ▼ 約0.8km 約12分
- 12 茂呂遺跡
- ▼ 約0.4km 約6分
- 13 御嶽神社
- ▼ 約0.2km 約3分
- 14 桜川緑道
- ▼ 約0.2km 約3分
- 15 五本けやき
- ▼ 約0.2km 約3分
- 16 子育て地藏
- ▼ 約0.2km 約3分

上板橋駅着



響神社

F-5

仲町46-3
江戸時代には響権現と呼ばれていました。名前の由来については、徳川家康が領国をめぐる際にこの地で馬の疲れを休め、後に残された「くつわ」を祀ったからとも、馬蹄を祀ったからとも言われています。子どもの守り神で、特に百日咳などに霊験のある神として信仰を集めています。



茂呂遺跡

D-5

小茂根5-17
昭和26年3月「オセド山」と呼ばれる独立丘陵を通る切り通し道路の断面で、石器などが発見されました。その後の発掘調査で、縄文時代より古い旧石器時代の文化が、日本に普遍的に広がっていることが分かりました。また、この調査で出土したナイフ形石器は、非常に特徴的な形態をしていることから、「茂呂型ナイフ形石器」と名づけられました。遺跡は昭和44年に、遺物は平成11年に東京都の文化財に指定されています。現在は東京都の公園用地となっていますが、樹林保護のため立ち入ることはできません。



下頭橋と六蔵祠

E-5

弥生町52-1・南常盤台1

下頭橋の名前の由来は諸説あります。一つ目は、旅僧が地に突き刺した榎の杖が、大木に成長した「逆さの榎」があったから。二つ目は、川越城主が江戸に出入りする際、江戸屋敷の家臣がここまで来て頭を下げて見送り出迎えたから。三つ目は、橋のたもとで旅人から喜捨を受けていた六蔵という人物のお金をもとに石橋が架け替えられたからというものです。六蔵祠はこの六蔵の遺徳を讃えて建てられたもので、渋沢栄一が贈ったとされる「木簡」が置かれています。



五本けやき

D-4

上板橋1-19
昭和初期の川越街道の拡幅工事の際、旧上板橋村長であった飯島弥十郎が屋敷林の一部のけやきを残すことを条件に土地を提供しました。こうして残された屋敷林が5本残り、「五本けやき」とよばれるようになりました。その後、枯死した2本を植え替え、今では地域のランドマークとなっています。



桜川緑道

D-4

桜川1丁目周辺
桜川(練馬区では田柄川と呼ばれる)を暗渠化し、整備した緑道です。多くの樹木が植えられており、地域の憩いの場となっています。



教育科学館

E-4

常盤台4-14-1

プラネタリウムや科学展示室があり、楽しみながら科学・宇宙への関心や理解を深めることができます。プラネタリウムでは四季折々の星空を楽しめます。

靴の選び方

- 材質 軽くて通気性が良いもの
- つま先 指先が動かせる程度の余裕があるもの
- 土踏まず 中敷きで支える形のもの
- 足の甲 締め付けずひもで調整できるもの
- 靴底 動きに合わせてしなやかに曲るもの
厚みがありクッション性が良いもの
- かかと しっかりとかかとを包み込むもの



靴の履き方

- ① 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。
- ② かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。
- ③ 体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。





崖線沿いに湧水が豊富だったころの遺跡や名所・旧跡が点在し、工業地域の顔を併せ持つエリアです。

本蓮沼駅 ⇄ 志村坂上駅

距離 約7.0km
所要時間 約105分
消費カロリー 約315kcal
歩数 約10,000歩

散策目安時間 150分(見学を含む)

本蓮沼駅発

- ▼ 約0.2km 約3分
- 1 氷川神社
- ▼ 約0.1km 約2分
- 2 南蔵院(しだれ桜)
- ▼ 約0.6km 約9分
- 3 長徳寺
- ▼ 約0.6km 約9分
- 4 熊野神社
- ▼ 約0.4km 約6分
- 5 常楽院
- ▼ 約0.2km 約3分
- 6 見次公園
- ▼ 約0.4km 約6分
- 7 延命寺
- ▼ 約1.0km 約15分
- 8 志村城跡と熊野神社
- ▼ 約0.9km 約14分
- 9 富士大山道道標・庚申塔
- ▼ 約0.3km 約4分
- 10 薬師の泉
- ▼ 約0.5km 約7分
- 11 御手洗不動
- ▼ 約0.2km 約3分
- 12 水上バス小豆沢船着場
- ▼ 約0.6km 約9分
- 13 龍福寺
- ▼ 約0.0km 約0分
- 14 小豆沢神社
- ▼ 約0.8km 約12分
- 15 戸田橋親柱
- ▼ 約0.2km 約3分
- 16 志村一里塚
- ▼ 約0.0km 約0分

志村坂上駅着

南蔵院(しだれ桜)



蓮沼町48-8

江戸時代初期に創建されたと伝わる真言宗寺院で、八代將軍吉宗の鷹狩りの際の休憩所でした。境内には、承応2年(1653)に旧蓮沼村の庚申待講によって造られた丸彫り地蔵の庚申塔があり、ここのしだれ桜は境内の不動堂などを背景として花の季節には見事な眺めとなります。

F-3



戸田橋親柱

F-3

小豆沢3-8

昭和53年に現在の戸田橋に架け替えられる前の東京側の親柱。左の親柱背面には銅版が埋め込まれていて由緒と仕様が書かれています。埼玉県側の親柱は現在戸田競艇場の東側にいる戸田橋親水公園の入口にあります。

見次公園

E-3



前野町4-59-1

昭和28年4月に開園され、面積約14,000平方メートルのうち約45%が手こぎボート池になっています。自然の湧水をたたえた見次公園は、ゆったりした時間を過ごすのに適した公園です。



薬師の泉庭園

E-3

小豆沢3-7-20

八代將軍吉宗が大善寺に立ち寄った際、境内に湧く清水を見て、ここの薬師像を清水薬師と命名。資料をもとに当時の庭園が復元されています。



水上バス小豆沢船着場

F-2

小豆沢4-28

かつてこの場所は「小豆沢河岸」と呼ばれ、様々な物資の積卸しが行われるなど、船運の要所として賑わっていました。現在は小豆沢河岸広場として整備され、隅田川・荒川・臨海部をむすぶ水上バス「東京水辺ライン」の船着場として利用されています。(休止中)



志村一里塚

F-3

志村1-12・小豆沢2-16

江戸日本橋から数えて三番目の一里塚。道の両脇に2基一対で現存しているのは都内では2ヶ所しかなく、国の史跡にも指定されています。



清水坂

E-3

志村2-7付近

旧中山道で最初の難所志村の台地から荒川流域の低地に下る急坂で、途中大きく曲がっています。名前の由来は、坂を下っていくと、街道の右側に大善寺があり、ここで八代將軍吉宗が鷹狩りの折り休憩した際、この崖からの湧き水の見事さに寺の本尊薬師如来を清水薬師と命名したことにより、やがてこの坂も清水坂と呼ばれるようになりました。

ウォーキングの流れ

ウォーキング前のウォームアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。

※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。



正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!

あごを引き、目線は進行方向に
歩くテンポに合わせて自然に呼吸しましょう

着地はかかとから

普段よりかかと一つ分(約5〜7cm)大き目の歩幅で



◆適切な速度の目安
普段より速く、きつuitと感じない速度で。

脚は足に合わせてリズムカルに振る

背筋を伸ばして胸を張る

親指の付け根で地面をける

ウォーキング後のクールダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。



水分補給を忘れずに



赤塚 散策コース

赤塚散策コースの各スポットの詳細については板橋区公式HPから確認できます。



自然と歴史と文化の里・武蔵野の香りが今なお残るエリアです。

成増駅 ⇄ 東武練馬駅

距離 約6.6km
所要時間 約99分
消費カロリー 約297kcal
歩数 約9,500歩

散策目安時間 180分(見学を含む)

成増駅発

▼ 約1.0km 約15分

① 赤塚氷川神社

▼ 約0.4km 約6分

② 赤塚城跡

▼ 約0.2km 約3分

③ 赤塚溜池公園

▼ 約0.6km 約9分

④ 赤塚諏訪神社

▼ 約0.1km 約2分

⑤ 竹の子公園

▼ 約0.3km 約4分

⑥ 不動の滝

▼ 約0.2km 約3分

⑦ 乗蓮寺(東京大仏)

▼ 約0.1km 約1分

⑧ 赤塚植物園

▼ 約0.3km 約4分

⑨ 松月院・大堂

▼ 約0.7km 約10分

⑩ 水車公園・徳水亭

▼ 約0.9km 約14分

⑪ 安楽寺

▼ 約0.1km 約2分

⑫ 旧粕谷家住宅

▼ 約0.3km 約4分

⑬ 徳丸北野神社

▼ 約1.4km 約21分

東武練馬駅着



赤塚溜池公園周辺 B-2

赤塚5-35-27

園内には約150本の梅が植えられており、早春の頃、一斉に花をつけた姿は一見の価値あります。周辺には郷土資料館、美術館、都立赤塚公園があり、ゆったりくつろぐことができます。



竹の子公園 B-2

大門12-2

以前からあった竹林に、新たに鳳凰竹、金明竹など約13種類の竹を植えて、公園として整備しました。竹の葉を揺らす風の音を聴いていると、時の経つのも忘れてしまいそうです。



不動の滝 B-2

赤塚8-11

東京の名湧水57選にも選ばれた名水です。ここは昔、大山詣りや富士詣りの人々が、滝に打たれ心身を清めるみそぎ場としても使われ、どんな早魃の年でも水が枯れない湧水でした。水量こそ減りましたが、今でも枯れることなく流れ落ちています。



乗蓮寺(東京大仏) B-2

赤塚5-28-3

乗蓮寺は応永年間(1394年～1428年)に開創の浄土宗の寺院です。もと中山道板橋宿にあり、歴代徳川将軍「お鷹狩り」の御膳所で、「閻魔さま」の寺として有名でした。高さ13メートルの「東京大仏」(阿弥陀如来)は自然災害や戦火が起きぬようにと願いを込めて昭和52年に建立されました。「がまん」の鬼など、もと藤堂家染井屋敷にあった石像群も見所です。



松月院 B-2

赤塚8-4-9

延徳4年(1492)に千葉自胤が寺領を寄進し、中興したと伝わる曹洞宗の寺院です。高島秋帆が日本初の洋式砲術訓練を行ったときの本陣となったことでも有名で、境内には砲身と砲弾を模した高島秋帆紀功碑があります。

水車公園・徳水亭 C-3



四葉1-17-12

園内には水車が回り、水田では田植えから稲刈りまでの稲の育成状況や農業の風景を観察することができます。また、水車公園の道を隔てた隣には日本庭園があり、茶室の「徳水亭」があります。

※徳水亭の利用は要事前予約。



赤塚城跡 B-2

赤塚5-35

戦国時代に千葉氏の居城となっていたところです。中世の典型的な平山城で、周辺に空壕などの遺構がわずかに残っており、往時をしのべます。

あと10分歩こう！

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、成人の1日の目標歩数は8,000歩^(※1)ですが、20歳から64歳までの郡民で1日8,000歩以上歩いている人は、男性は5割程度、女性は4割程度にとどまっています。^(※2)1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※1「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」(厚生労働省)では、成人は1日8,000歩以上、高齢者は1日6,000歩以上に相当する身体活動を推奨しています。

※2「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)〈平成29年～令和元年郡民分を再集計〉

高島平 散策コース

高島平散策コースの各スポットの詳細については板橋区公式HPから確認できます。



整然と区画された住宅地域と産業拠点の性格を持つエリアです。

自然ルート

西台駅 ⇄ 高島平駅

距離 約6.4km
所要時間 約96分
消費カロリー 約288kcal
歩数 約9,200歩

散策目安時間 120分(見学を含む)

西台駅発

- ▼ 約0.6km 約9分
- 1 舟渡大橋
- ▼ 約1.0km 約15分
- 2 荒川土手
- ▼ 約0.3km 約4分
- 3 リサイクルプラザ
- ▼ 約1.8km 約27分
- 4 熱帯環境植物館
- ▼ 約0.4km 約6分
- 5 こども動物園高島平分園
- ▼ 約0.4km 約6分
- 6 高島平団地とけやき並木
- ▼ 約1.1km 約17分
- 7 前谷津川緑道
- ▼ 約0.8km 約12分

高島平駅着



荒川土手

D-1

板橋区の北側を流れる荒川の河川敷には、様々な運動場(野球・サッカー・陸上競技)や自然に触れることのできる生物生態園などがあります。河川敷沿いに長く続く土手にはカミツレやポピーなどの花もたくさん咲いています。毎年3月にはマラソン大会が、8月には花火大会が開かれます。

リサイクルプラザ



舟渡4-16-6

びん・缶の分別再資源化工場の見学や3R学習ができ、家具・衣類等のリユース販売をしています。だれでもトイレ・自販機・駐車場・運動の汗を流せるシャワー室があります。プラザ屋上では、野鳥観察も楽しめます。(入場無料・土日祝開館)

熱帯環境植物館



高島平8-29-2

東南アジアの自然環境を再現した植物館です。近隣の板橋清掃工場の余熱を利用した温室ではマングローブなどを、冷室ではランなどの植物を展示しています。地下にはミニ水族館もあり、海から山へと続く、一連の熱帯環境を楽しみながら学べる施設になっています。

高島平団地とけやき並木

C-2

高島平周辺は、古くは徳丸ヶ原と呼ばれる低湿地でしたが、昭和40年代に団地の整備が行われ、現在の風景が作られていきました。約600m続くけやき並木は団地とともに成長し、四季折々の美しさを見せてくれています。

こども動物園高島平分園

C-1



高島平8-24-1

徳丸ヶ原公園内
ヤギやヒツジ、モルモットとふれあえる小さな動物園です。かわいいシカやウサギ、セキセイインコもいます。

歴史ルート

西台駅 ⇄ 浮間舟渡駅

距離 約5.6km
所要時間 約84分
消費カロリー 約252kcal
歩数 約8,000歩

散策目安時間 120分(見学を含む)

西台駅発

- ▼ 約0.2km 約3分
- 1 馬頭観音堂
- ▼ 約1.0km 約15分
- 2 氷川神社
- ▼ 約0.3km 約4分
- 3 蓮華寺
- ▼ 約1.1km 約17分
- 4 城北交通公園
- ▼ 約0.4km 約6分
- 5 稻荷神社
- ▼ 約1.5km 約23分
- 6 中山道戸田の渡し
- ▼ 約0.5km 約7分
- 7 舟渡氷川神社(十度の宮)
- ▼ 約0.2km 約3分
- 8 都立浮間公園
- ▼ 約0.4km 約6分

浮間舟渡駅着



城北交通公園

E-2

坂下2-19-1 城北公園内
園内にはD51型蒸気機関車(通称「デゴイチ」)、都営バスの実物を展示しており、自由に見学できます。また、交通資料館を併設しており、鉄道模型の展示を見たり、鉄道の歴史を学ぶことができます。



歩くことで活動量を増やすヒント

- ・歩ける距離はバスや電車を使わずに、歩きましょう。
- ・エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう。
- ・ただ歩くだけでなく、楽しみながら歩きましょう。
例: 街並み散策、観光名所めぐりなど
- ・歩数計やスマートフォンなどで歩数の記録をつけると、達成感や継続する意欲にもつながります。

ちょっと実行、
ずっと健康。

東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン



板橋の おすすめスポット

板橋十景…板橋ならではの心に残る風景や風物として、平成15年に選定されました。



旧養育院長 渋沢栄一銅像

栄町35-2

渋沢栄一は、日本の福祉と医療の分野をリードしてきた養育院にて、長年、院長を務めました。銅像は、大正14年(1925)に建立され、平成25年(2013)に、板橋区有形文化財に登録されています。



十景

石神井川の 桜並木

花見の頃になると川の上流から下流まで900本を超える桜が咲き誇る区を代表する桜の名所になっています。川沿いに歩いていくと、江戸時代から桜の名所と知られる北区の飛鳥山まで桜並木が続いています。



板橋 こども動物園

板橋3-50-1 東板橋公園内
草屋根に登るヤギや、ヒツジとふれあえる広場、モルモットだっこ広場、リスのトンネル、カメラガーデンがあり、馬場ではポニー引馬体験ができます。キッズルームや赤ちゃんの駅も併設しています。



植村冒険館

加賀1-10-5 植村記念加賀スポーツセンター内
板橋区に住んでいた冒険家・植村直己さんの冒険を、大画面のシアターや、3つのテーマに沿った常設展示や、企画展示により、今も「ここ」に植村さんがいるかのような感覚でご覧いただけます。



中央図書館

常盤台4-3-1 板橋区平和公園内
1階から3階の図書フロアでは、最大50万冊余を蔵書し、いたばしポロニー絵本館やカフェを併設した公園一体型図書館です。令和4年10月に「2022年度グッドデザイン賞」、令和5年6月に「日本図書館協会 第39回 図書館建築賞」を受賞しました。



いたばし ポロニー絵本館

常盤台4-3-1

中央図書館の1階に併設し、板橋区と交流のある北イタリアのポロニーから寄贈された絵本を中心に世界約110の国と地域、80言語、3万3千冊の絵本を見ることができます。ヨーロッパ、アメリカ、アジア、アフリカなどの様々な国や地域の絵本を揃えている海外絵本の図書館です。



エコポリス センター

前野町4-6-1

環境教育やエコライフの普及・促進をはかるため、年間を通じて様々な環境講座・イベントを実施しています。つい難しく考えてしまう「環境」について、触れて、感じて、学んで、いつの間にか今より詳しくなれる施設です。



あずさわ スポーツフィールド

小沢沢3-1

中央部に楕円形の通路「あずさわループ」を整備し、ウォーキングやランニングが楽しめます。その他に、テニスコート、バスケットゴールを設置した多目的広場、芝生広場、遊具も整備されています。



都立浮間 公園

舟渡2-1

大きな風車がランドマークの公園です。園内には広場や遊具、サクラソウの園地(ほじょう)、水生植物園も設置されています。スポーツや植物鑑賞、釣りなど、様々な楽しみ方ができる公園です。



旧粕谷家 住宅

徳丸7-11-1

江戸時代中期から残る古民家で、建物主屋は寄棟造りの木造茅葺平屋となっています。平成27年からの改修復元工事によって、享保8年(1723)に建築された都内最古級の古民家であることが判明しました。さらに、当住宅は建築当初の場所に立地しており、東日本の中でも大変貴重な建造物である点も注目されます。平成30年には東京都の有形文化財に指定されています。なお、貴重な文化財を保存していくため、旧粕谷家住宅については防火設備としての放水銃や来場者の方々のために駐輪場・駐車場を整備しました。地域の憩いの場や、郷土芸能の披露の場として活用されています。





田遊び C-2、C-3

(赤塚諏訪神社・徳丸北野神社)



広大な水田地帯が広がっていた徳丸・赤塚地域に伝わる田遊びは、年の始めにあたって、その年の五穀豊穡と子孫繁栄を祈願する予祝(よしゆく)の祭りです。昭和51年には「板橋の田遊び」として国の重要無形民俗文化財に指定されています。現在、徳丸北野神社は2月11日、赤塚諏訪神社は2月13日の夜にそれぞれ神社の境内で行われています。



いたばし花火大会 D-1



板橋が誇る夏の風物詩。荒川対岸の埼玉県戸田市とあわせて約15,000発の花火が打ちあがり、夜空を彩ります。東京最大の大玉「尺五寸玉」の打ち上げなど、毎年趣向を凝らした花火を披露する、見どころ満載の花火大会です。打ち上げ場所が観客席に近いことから、おなかに響く音も醍醐味のひとつとなっています。



都立赤塚公園 C-2

赤塚台地の崖地を利用して造られた公園です。東西に細長く広がる園内には大小多数の木々が植えられており、ちょっとした森のようです。公園内大門地区には、都内最大のニリンソウ自生地があります。



美術館 B-2

赤塚5-34-27
23区内初の区立美術館です。江戸狩野派や池袋モンパルナス、イタリア・ボローニャ国際絵本原画展など、ユニークな展覧会を開催しています。



郷土資料館 B-2

赤塚5-35-25
区内で出土した土器、古文書、民俗資料などを収蔵・展示し、板橋の歴史を学ぶことができる施設です。敷地内には古民家もあり、自然に恵まれた環境のもと、新たな発見と懐かしさを感じられます。



赤塚植物園 B-2

赤塚5-17-14
武蔵野の面影を残す赤塚の丘陵地を活かして造られた植物園です。本園、万葉・薬用園、農業園の3つのエリアから成り、園内にある約600種の樹木や草花は、四季折々に楽しめます。奥へと続く園路を巡り、丘を上り下りしながら、のんびり散策すると、一歩踏み出すごとに新しい発見が訪れます。

板橋区民まつり F-5



区立グリーンホール前道路を中心に開催され、毎年多くの人出で賑わうイベントです。阿波踊りの演舞や各種団体による物産展、PRコーナーなど、二日間にわたって様々な催しが行われます。踊って、食べて、楽しんで、板橋の秋を満喫しましょう。



板橋農業まつり B-3

農業が今も息づく赤塚地区で、秋の収穫を盛大に祝うイベントです。区内産農産物の展示や販売など、様々な催しが行われます。区内産野菜を約1.5トン載せた「野菜宝船」も見どころです。



板橋Cityマラソン E-1

制限時間が長く、フラットで走りやすいコースと充実した給水・給食サービスなどから、マラソン初心者の方でも安心して参加できます。また、経験者の方にとっては、自己記録の更新が期待できる日本陸連公認／世界陸連認証コースの大会です。

観光お役立ち情報リンク集

いたばしの文化財情報

区内の有形・無形文化財に関する情報を紹介します。

板橋区公式HP



板橋区公式HP

板橋のいっぴん

地域に愛され親しまれる板橋自慢の食の土産品「板橋のいっぴん」を紹介します。

板橋の商店街情報

商店街連合会に加盟する商店街へのアクセス、イベント情報などを紹介します。

商店街連合会
公式HP



いたばしバリアフリーマップ

施設の位置やバリアフリー設備の情報を調べることが出来ます。

板橋区公式HP

板橋区観光協会「ぶらり、いたばし」

いたばしのまち歩きが楽しくなるような情報が詰まったサイトです。本マップで掲載できなかった、観光スポットも多数掲載。「まち歩きスポットMAP」機能で位置検索も簡単に行えます。「いたばしスイーツ」などのグルメ特集や、エリア特集も見どころです。随時更新されるイベント情報も要チェック。



ぶらり、
いたばしHP



いたばし観光キャラクターの紹介

板橋区の花“ニリンソウ”の妖精をモチーフにした観光キャラクター。おもてなしの心で、緑豊かな板橋を元気いっぴいにアピールしています。区のイベントや、魅力的な情報をX(旧ツイッター)で発信していきますので、応援よろしくお願いします。

いたばし
観光キャラクター
りんりん
ちゃん



板橋区LINE公式アカウント

「板橋区LINE公式アカウント」では、防災、子育て、ごみ・リサイクルなどのくらしに関する情報や、イベント情報のほか、受け取りたい情報をカテゴリー別を選択することができます。利用方法など、詳しくは区ホームページをご覧ください。



友だち登録はこちら



区ホームページ

歩く・はかる・見る・記録する→たまる！ いたPay健幸ポイント

いたPay健幸ポイントは、板橋区デジタル地域通貨アプリ「いたばしPay」内にある、健康機能です。1日8,000歩の達成や(※)、体重・朝食摂取・健(検)診受診状況入力、健康情報閲覧などでポイントがたまります。たまったポイントは、1ポイント＝1円として、加盟店で利用できます。

※ が表示されている散策コースを歩くとポイントゲット



▼詳しくはこちら
(板橋区公式HP)



▼いたばしPayのダウンロードはこちらから



いたばし観光センター

「いたばし観光センター」は、板橋区の様々な観光情報を集約し、内外に発信する情報拠点です。区内の観光資源に関する情報提供や観光グッズの販売、パネル展示などを行っています。また、いたばし観光ボランティア「もてなしたい」が、みなさまの区内観光に同行し、観光コースを無料でご案内します。ぜひご利用ください。

場 所 東京都板橋区板橋3-14-15
(板橋地域センター1階)

開館時間 午前9時～午後5時まで

T E L 03-3963-5078

F A X 03-3963-5373

休 館 日 毎週火曜日(祝日の場合は、その翌日)、年末年始

ガイドの
申し込み 利用日の14日前まで
(詳しくは観光センターまでお問い合わせください)

板橋区観光マップ

凡 例

●	見	ど	こ	ろ	H	主	な	宿	泊	施	設
●	イ	ベ	ン	ト	U	銭	湯	・	温	泉	
文	学		校		校	信	号	機			
X	警	察	署	・	交	通	ト	イ	レ		
消	防	署	・	出	張	所	S	ス	ー	パ	ー
郵	便	局				コ	ン	ビ	ニ	エ	ス
官	公	署				桜	の	見	ど	こ	ろ
寺		院			七福神	バ	ス	停			
神		社			七福神	七	福	神			
教		会			十景	板	橋	十	景		
図	書	館									
博	物	館	・	美	術	館					
りん	り	ん	G	O		見	学	可	能	企	業

※訪ねる人々を中心に観覧しています。

10/10/2019 1:10:10 PM

散策コース

板橋散策コース

JR埼京線板橋駅 → 都営三田線板橋本町駅

距離	約4.5km
所要時間	約67分
消費カロリー	約201kcal
歩数	約6,400歩

常盤台散策コース ○

東武東上線中板橋駅 → 東武東上線上板橋駅

距離	約6.0km
所要時間	約90分
消費カロリー	約270kcal
歩数	約8,600歩

志村散策コース

都営三田線本通沼駅 → 都営三田線志村坂上駅

距離	約7.0km
所要時間	約105分
消費カロリー	約315kcal
歩数	約10,000歩

赤塚散策コース

東武東上線成増駅 → 東武東上

距離	約6.6km
所要時間	約99分
消費カロリー	約297kcal
歩数	約9,500歩

高島平散策コース

都営三田線西台駅 → 都営三田線高島平駅

距離	約6.4km
所要時間	約96分
消費カロリー	約288kcal
歩数	約9,200歩

歴史ルート

都営三田線西台駅 → JR埼京線浮間舟渡駅

距離	約5.6km
所要時間	約84分
消費カロリー	約252kcal
歩数	約8,000歩

各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、体重60kgの場合で算出しています。

板橋区コミュニティバス
「りんりん GO」 [C-1～B-3]

平成22年3月から「赤塚・四葉・徳丸」周辺で運行開始。観光・文化施設の集積地である、区立美術館周辺を經由し、観光・文化施策の振興も目指しています

運行地域	バスルート「りんりんGO板01」参照
乗車料金 (1回)	○おとな…現金・ICカードともに240円 ○小学生…現金・ICカードともに120円 ※シルバーパスをお持ちの方は無料



板橋区内
バスルート

令和7年11月現在

バス停留所は、同一停留所でもバス会社により、呼称が異なる場合があります。また、停留所の位置が移動したり、同一停留所でもバスの進む方向で停留所の位置が異なったりする場合があります。

和光市

●一休中

※高層ビルが通行されています。運行状況など

加賀前田家下屋敷跡

加賀前田家下屋敷は、江戸時代の延宝7年(1679)2月、五代藩主の前田綱紀が、四代將軍徳川家綱から6万坪を拝領したのが始まります。その後数回の替地拝領を経て、最終的に総面積は21万7千坪余り(地図に示した範囲)となりました。下屋敷は、前田家の別荘として使用され、参勤交代途中の休息、狩猟、散策などにも利用されました。

「赤ちゃんの駅」のご紹介

区内には、赤ちゃんを連れていくときに立ち寄って、おむつ替えや授乳などで気軽に利用できるスペースがあります。実施施設には「赤ちゃんの駅」のフラッグまたはシールが掲示されています。ご利用の際は、一声おかけください。

※この地図の地番はあくまでも目安としてご覧ください。

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の「数値地図（国土基本情報） 電子国土基本図 地図情報」及び数値地図（国土基本情報） 電子国土基本図（地名情報）を使用した。（承認番号：平28智保 第927号）

東京都板橋区育徳3丁目15-22 ☎ 03 (3967) 1781
(株)中央ジオマチック 地図調査部

: 15,000

見学可能企業

企業名	主要製品
① (株) エージー・フルー	ステンドグラス、デザインガラス、積層ガラス、スチールパーティションなど
② (株) 松崎マトリクステクノ ニット小物のショップ“絲音”を 併設	糸結び切替装置 各種サポーター、ファッションニット 小物
③ 手製本工房まるみず組	特注革装アルバム、特装本等
④ めっき 三共鍍金(株)	金型部品等への研磨、めっき加工
⑤ (株) タニタ	家庭用・業務用健康計測機器
⑥ ファースト電子開発(株)	無線・マイコン・電子応用機器の開 発・設計・製作
⑦ (株) アズマ	精密加工
⑧ 小林染芸	定期的に江戸小紋体験会を開催して います。お問い合わせください。
⑨ 第一硝子(株)	ガラスびん
⑩ (株) ダイワハイテックス	コミックシュリンカー
⑪ 高砂鐵工(株)	みがき帯鋼、電磁材料、エンボス ステンレス製品、塗装ステンレス製 品、ステンレス加工品
⑫ 日経印刷(株) グラフィックガーデン	書籍・雑誌・写真集・絵本・カタロ グ・チラシ等の企画、制作から印刷、 製本までグラフィックガーデンで対 応しています。
⑬ (有) HINODE	工業製品、その他の塗装を工場内 で行っています 空気以外は何でも塗装できます
⑭ 三鈴電工販売(株)	電設資材・住宅設備機器卸売業・ ショールームにてLED照明各メー カー比較及びシステムキッチン・ト イレ・バスルーム各コーナーが有り
⑮ 理化学研究所 板橋分室	鏡面加工、微細加工の研究、加工 技術開発
⑯ (有) 川島紙器工芸	Tシャツ・パーカー・トートバッグ・そ の他ウェアへのプリント、ステッカー制作・ ノベルティ制作、レーザー加工など
⑰ 東京都チャレンジプラス TOPPAN(株) 紙すき工房	紙すき製品(紙ファイル、ポストカード、 レターセット、手提げ袋他)

工業集積地として名高い板橋のものづくり
企業を見学する事ができます。見学を希望す
る方は、事前に各企業へ申込みをする必要が
あります。区の公式ホームページで詳細のご
案内をしておりますのでご覧ください。



※掲載内容が変更になっている場合がありますので、最新の情
報は企業にお問い合わせをお願いします。

板橋区内で使える一日乗車券

“観光”も
“普段のお出かけ”も
公共交通機関を
ご利用ください

鉄道・バス事業者から、いろいろな一日乗車券が発売されています。

公共交通機関で、便利にお得に、お出かけしてみませんか？

板橋区内で使える 一日乗車券 (一部)	金額 (大人) (*)	使える路線				
		都営地下鉄	東武東上線	東京メトロ線	国際興業バス	都営バス
都営まるときっぷ (一日乗車券)	700円	○				○
東上東京メトロパス (一日乗車券)	850~ 1,020円 (※)		○	○		
東京メトロ 24時間券	700円			○		
国際興業バス IC一日乗車券	800円				○	
都営バス一日乗車券	500円					○
都営地下鉄・東京メトロ 共通一日乗車券	900円	○		○		

※東上東京メトロパスは、発駅によって発売金額が異なります。

※小児の金額は、上記金額の半額程度です。(令和7年11月現在)

都心副都心へのお出かけの際に便利な一日乗車券も、各種発売されています。詳しくはこちらをご覧ください。



板橋区公式HP

【この欄についてのお問い合わせ先】

板橋区 都市計画課 交通企画都市基盤係 ☎03-3579-2548

七福神 板橋七福神

この七福神は熊野神社前に住み、彫金と呼ばれていた彫刻師、田中金太郎さんが製作し、昭和12年頃各寺に寄進したものとされています。いずれも高さ25cm程度、白木造りの素朴な感じのする福の神です。例年元旦から1月7日まで、各寺で開帳されますので、七福神めぐりをしてみてはいかがでしょうか。

板橋七福神ルート例 所要時間 約3時間40分(見学を含む)





板橋コラム

「絵本のまち板橋」の
取組・楽しみ方

板橋区では、友好交流都市であるイタリア・ボローニャ市との交流や、印刷産業が多く立地する区の特徴を活かし、板橋ならではのブランドとして、絵本文化を発信しています。

1 世界の絵本に触れる

いたばしボローニャ絵本館(中央図書館内1階[E-4])には、世界各国の様々な絵本が並べられており、子どもから大人まで楽しむことができます。絵本を通じて、世界への興味・関心を広げたり、様々な言語の絵本を読み比べたりすることができます。また、毎年夏に開催する「ボローニャ・ブックフェア in いたばし」では、世界で注目されている絵本を楽しむことができます。



2 ボローニャ国際絵本原画展

ボローニャで開催されている絵本原画コンクールの入選作品による展覧会です。板橋区では毎年、区立美術館[B-2]で開催しています。貴重な原画にふれることで、様々な絵本の表現や技法を知ることができます。



3 絵本の読み聞かせ

図書館やCAP'S(児童館)を中心に、絵本の読み聞かせイベントを開催しています。単に楽しむだけでなく、小さな頃から絵本に親しむことで、子どもの想像力の育成も期待できます。

発行 板橋区くらしと観光課

〒173-0004 東京都板橋区板橋二丁目65番6号
(板橋区情報処理センター6階)
TEL:03-3579-2251
E-mail:kb-kankou@city.itabashi.tokyo.jp

R8. 3月発行 ※掲載情報は令和7年12月時点の内容です。