

观
先

导
游
手
册

板 桥



板桥散步路线

通过板桥区官方网站能够确认板桥散步路线的各个景点的详细。



从江戸日本桥出发两里半，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
消耗热量 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0.0公里 约0分钟

5 平尾宿胁本阵(官用旅馆)遗址

▼ 约0.0公里 约0分钟

6 板桥三丁目缘宿广场

▼ 约0.0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 板桥宿本阵(官用旅馆)遗址

▼ 约0.2公里 约3分钟

10 文殊院

▼ 约0.1公里 约2分钟

11 中宿胁本阵(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 智清寺

▼ 约0.2公里 约3分钟

15 日曜寺

▼ 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

在江戸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。有在明治时期移住到板桥的子孙建立的战国时代的武将喜多秀家的供养塔。



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

从江戸时代开始作为板桥宿的名胜而闻名世间的就是该缘切榎(青檀)。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)。在近世町家的氛围中，通过砖墙添加了西洋风格的外观设计，让人体会到近代的气息。近年已经不进行粮食等的零售业务，作为向后世传承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生商量

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“为了营造健康的身体活动基准2013(厚生劳动省)”编写)



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沿途安宁为目的的“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 簀神社
- ▼ 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 南常盘台天祖神社
- ▼ 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0.0公里 约0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 五本样树
- ▼ 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



簀神社

F-5

仲町46-3

江户时代曾被称为簀权现。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“马簀”、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灵验的神灵，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月在凿开被称为“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。



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朴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。第三个是在桥头接受旅人的喜舍的叫六藏的人，用他的钱改建成了石桥。六藏祠里有歌颂这位六藏的功德的赞词，还有涩泽荣一赠送的“木简”。



五棵样树

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样树为条件，提供了土地。就这样留下来的宅邸林的五棵样树被称为“五棵样树”。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

樱花川一丁目周边

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。



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 轻而通气性好的
- 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轻轻用脚跟踩地面，让脚跟确实被包住，然后拉紧在脚腕部的鞋带。
- ③体重向脚尖移动，在抬起脚跟的姿势下，系紧鞋带固定好。





顺着崖地沿线，分布着涌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 南藏院(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 富士大道路路标/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0.0公里 约0分钟
- 14 小豆泽神社
- ▼ 约0.8公里 约12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

南藏院(垂枝樱花)



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)由旧莲沼村的庚申信仰集会建造的圆形雕刻地藏菩萨的庚申塔，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。

F-3



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户田桥亲水公园的入口处。

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%是能够荡桨划船的池塘。充盈自然涌水的见次公园是适于享受悠闲时间的公园。



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，看到境内潺潺涌出的清泉，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。



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備，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)



志村一里冢

F-3

志村1-12·小豆泽2-16

这是从江戸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。

清水坂

E-3

志村2-7附近

为旧中山道最初的险关，是从志村的台地通往荒川流域低地的陡坡，中途有较大的转弯处，名称的由来是在下坡的街道右侧处有大善寺，据说八代将军吉宗在用鹰狩猎时，曾在此休息。他感叹从这里的悬崖流淌出的泉水的美妙，因此将该寺的主佛药师如来命名为清水药师，后来该陡坡也被称作清水坂。

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！

收颌，使视线朝向行进方向
配合步行速度自然地呼吸

从脚跟落地



适当速度的大致目标比平常快，又不觉得吃力的速度。

手臂配合脚步有节奏地摆动
伸直后背并挺胸

用大脚趾的根部蹬地

用长于平常一个脚跟左右(约5到7cm)的较大的步伐步行

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





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。

成増站 ⇄ 东武练马站

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

散步需要时间大约为180分钟(包括参观)

从成増站出发

▼ 约1.0公里 约15分钟

1 赤冢冰川神社

▼ 约0.4公里 约6分钟

2 赤冢城址

▼ 约0.2公里 约3分钟

3 赤冢溜池公园

▼ 约0.6公里 约9分钟

4 赤冢諏访神社

▼ 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 不动之滝

▼ 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 赤冢植物园

▼ 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 柏谷家旧居

▼ 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



赤冢溜池公园周围 B-2

赤冢5-35-27

赤冢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、赤冢城址公园，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凤凰竹、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。



不动之滝 B-2

赤冢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禊场所使用，进行瀑布修行洗濯去垢净化身心。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淌下来。



乘莲寺(东京大佛) B-2

赤冢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”的御膳所，作为“阎魔王”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”等原来在藤家染井屋敷的石像群也值得一看。



松月院 B-2

赤冢8-4-9

延德4年(1492年)由千叶自胤捐献寺庙领地并复兴的曹洞宗的寺院。后来成为高岛秋帆在日本首次进行洋式火炮训练时的大本营也是出了名的，神社内还有模仿炮身和炮弹的纪念高岛秋帆功绩的石碑。

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插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。



赤冢城址 B-2

赤冢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 “营造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)

高岛平散步路线

通过板桥区官方网站能够确认高岛平散步路线的各个景点的详细。



拥有井然有序的住宅小区及产业中心特征的区域。有自然路线和历史路线的两种路线。

自然路线

西台站 ⇄ 高岛平站

距离	约6.4公里
所需时间	约96分钟
消耗热量	约288kcal
步数	约9200步

散步需要时间大约为120分钟(包括参观)

从西台站出发

- ▼ 约0.6公里 约9分钟
 - 1 舟渡大桥
 - ▼ 约1.0公里 约15分钟
 - 2 荒川河堤
 - ▼ 约0.3公里 约4分钟
 - 3 资源循环利用广场
 - ▼ 约1.8公里 约27分钟
 - 4 热带环境植物馆
 - ▼ 约0.4公里 约6分钟
 - 5 儿童动物园(高岛平分园)
 - ▼ 约0.4公里 约6分钟
 - 6 高岛平住宅小区与榉树林荫道
 - ▼ 约1.1公里 约17分钟
 - 7 前谷津川绿道
 - ▼ 约0.8公里 约12分钟
- 到达高岛平站



荒川河堤

D-1

流淌在板桥区北侧的荒川的河川占用地有各种各样的运动场(棒球/足球/田径竞技)、能够接触到自然的生物生态园等。悠长延伸在河川占用地的堤防上开放着许多春黄菊、罂粟花等野花。每年3月份开马拉松大会, 8月份开焰火晚会。

资源循环利用广场

D-1



舟渡4-16-6

能够参观玻璃瓶/金属罐的分类再资源化工厂、进行3R学习, 还贩卖家具/衣物等的二手货。还有全性别卫生间/自动贩卖机/停车场/冲洗运动后的汗水的淋浴室。广场的屋顶还能够观赏野鸟。(免费入场/星期六星期日国民休假日开馆)

热带环境植物馆

D-1



高岛平8-29-2

热带环境植物馆是再现东南亚热带雨林的植物馆。在利用其近邻的板桥清扫工厂的余热建成的温室里, 展示有红树林等。在冷室里, 展示有兰花等植物。在地下还有小型水族馆, 是一个能够享受从海继续到山的一系列的热带环境并且学习的设施。

高岛平住宅小区与榉树林荫道

C-2

高岛平附近自古被称为德丸原, 该低湿地在昭和40年(1965年)进行了居民新村的整備, 形成了现在的风景。长约600米的行道树的榉树和居民新村同时成长, 向人们展现着春夏秋冬的美景。

儿童动物园高岛平分园

C-1



高岛平8-24-1

德丸原公园
能够与山羊、绵羊和天竺鼠亲密交流的小型动物园。还有可爱的鹿、兔子和虎皮鹦鹉。

历史路线

西台站 ⇄ 浮间舟渡站

距离	约5.6公里
所需时间	约84分钟
消耗热量	约252kcal
步数	约8000步

散步需要时间大约为120分钟(包括参观)

从西台站出发

- ▼ 约0.2公里 约3分钟
 - 1 马头观音堂
 - ▼ 约1.0公里 约15分钟
 - 2 冰川神社
 - ▼ 约0.3公里 约4分钟
 - 3 莲华寺
 - ▼ 约1.1公里 约17分钟
 - 4 城北交通公园
 - ▼ 约0.4公里 约6分钟
 - 5 稻荷神社
 - ▼ 约1.5公里 约23分钟
 - 6 中山道户田之渡
 - ▼ 约0.5公里 约7分钟
 - 7 舟渡冰川神社(十度之宫)
 - ▼ 约0.2公里 约3分钟
 - 8 都立浮间公园
 - ▼ 约0.4公里 约6分钟
- 到达浮间舟渡站



城北交通公园

E-2

坂下2-19-1 城北公园内
公园内展示有D51型蒸汽机车(通称【D51】)、都营公交的实物, 能够自由参观。另外, 还附设有交通资料馆, 展示有铁道模型, 能够学习铁道的历史。



通过步行增加活动量的启发

- 能够步行的距离就不使用公共汽车和电车, 有意识地增加步行。
- 不使用电梯和自动扶梯使用楼梯。
- 不只是步行, 边享受边步行。
比如: 在街道上散步、游览观光名胜
- 使用步数器和智能手机等记录步数, 促进成就感和持续下去的意欲。

随时随地做起,
一生一世健康

东京健康推广吉祥物
身心健康健康侠



板桥的推荐景点

板桥十景…作为板桥让人难以忘怀的风景和民俗风情于平成15年（2003年）选出。



旧养育院长 涩泽荣一铜像

荣町35-2

涩泽荣一在牵引日本的福利/医疗领域的养育院，长年担任院长。铜像建于大正14年（1925年），并于平成25年（2013年）登录为板桥区有形文化财产。



十景

石神井川の 樱花林荫道

每到赏花的季节，从石神井川的上游到下游有超过900棵樱花树争相竞艳，成为代表本区的赏樱胜地。沿着河岸漫步，到从江户时代就作为赏樱胜地而闻名的北区的飞鸟山为止，一直都有樱花作为行道树。



板桥 儿童动物园

板桥3-50-1

东板桥公园

在儿童动物园的园内有能与登上草屋顶的山羊、绵羊亲密交流的广场；能拥抱天竺鼠的广场；松鼠的隧道；乌龟的花园，在牧场能够体验牵引矮种马。园内还同时设置有幼儿专房和婴儿车站。



植村冒险馆

加贺1-10-5 植村纪念加贺体育中心内

通过大屏幕剧场、围绕三个主题的常设展览以及企划展览，介绍曾居住在板桥区的冒险家——植村直己先生的冒险历程，让人仿佛至今仍能感受到植村先生就在“这里”。



中央图书馆

常盘台4-3-1 板桥区和平公园内
从一楼到三楼的图书楼层最大收藏50万余册的图书，是同时设置有板桥博洛尼亚儿童绘本馆和咖啡馆的公园一体型图书馆。平成4年（2022年）10月，获得“2022年度好设计奖”，平成5年（2023年）6月获得“日本图书馆协会第39届图书馆建筑奖”。



板桥 博洛尼亚图画书馆

E-4

常盘台4-3-1

该设施位于中央图书馆一层，馆内以与板桥区有交流关系的北意大利城市博洛尼亚捐赠的绘本为中心，收藏了来自世界约110个国家和地区、80种语言、共计3万3千册的绘本。其是汇集了欧洲、美洲、亚洲、非洲等世界各地的图画书的海外图画书的图书馆。



都市环保 中心

E-3

前野町4-6-1

在此全年不间断地实施各种各样的环境讲座/宣传活动，以普及和促进环境教育及环保生活。对于无意中容易想准了的“环境”，在该设施里能够接触、感受和学习，在不知不觉中能进一步详细了解环境。



小豆泽 体育场

F-3

小豆泽3-1

中央部分配备有椭圆形的通道「小豆泽环路」，能够尽情享受散步和慢跑。另外，还配备有网球场、设置篮筐的多目的广场、草坪广场、游乐设施。



都立浮间 公园

E-1

舟渡2-1

都立浮间公园是以巨大风车作为地标的公园。园内还设置有广场、游乐设施、樱草苗圃、水生植物园。在该公园能够进行体育运动、观赏植物、休闲垂钓等，有着各种各样的游玩方式。



旧粕谷家 住宅

C-3

徳丸7-11-1

为江户时代中期存留下来的古民房，建筑的主屋是四坡屋顶的木造茅草平房。在平成27年（2015年）开始改建修复的复原工程中，发现其为享保8年（1723年）建筑的都内最古老的古民房。而且该住宅一直位于建筑当初的地点，在东日本也是非常珍贵的建筑物，因此倍受世人瞩目。平成30年（2018年）被指定为东京都有形文化遗产。此外，作为旧粕谷家住宅的防火设施配备了高压水枪，为来访者配备了自行车存车处、停车场。该区域用于地区居民的休憩场所，以及乡土传统艺能展示的场地。



十景

田游

C-2、C-3

(赤冢諏访神社/德丸北野神社)

在有着宽广的水田地带的德丸/赤冢地区传承下来的“田游”是在一年初始之际，祈祷该年五谷丰收和子孙繁衍的预祝的祭祀。在昭和51年(1976年)“板桥的田游”被指定为日本重要的无形民俗文化财产。现在，德丸北野神社在2月11日，赤冢諏访神社在2月13日，分别在神社内进行该祭祀。



都立赤冢公园

C-2

都立赤冢公园是利用赤冢台地的崖地营造的公园。东西细长延伸的公园里种植有大大小小的许多树木，仿佛是一个小森林。在公园内的大门地区有东京都最大的双轮草(鹅掌草)自然生长地。



美术馆

B-2

赤冢5-34-27

东京23区里最初的区立美术馆。江戸狩野派、池袋蒙帕尔纳斯、意大利博洛尼亚国际图画书原画展等，在此经常举办独特的展览会。



乡土资料馆

B-2

赤冢5-35-25

乡土资料馆收藏/展示有在区内出土的粘土器皿、古文书、民俗资料等，是能够学习板桥的历史的设施。境内还有古民房，在有自然恩惠的环境中，会有新的发现和归属感。



赤冢植物园

B-2

赤冢5-17-14

巧妙地运用留有武藏野古时痕迹的赤冢丘陵地营造的植物园。由本园、万叶药用园、农业园等3个区域构成。园内种植着600多种花草树木，可以欣赏到四季不同的美景。沿着通往园子深处的路径，悠闲地在山丘上爬上或者爬下，保证让人每走一步都会邂逅新的发现。

十景

板桥烟花大会

D-1



板桥引以为荣的夏季的一道风景线。和荒川对岸的埼玉县户田市一起发射的共计15000支烟花，将夜空装点得五彩斑斓。每年所发射的烟火都力争有特色，例如号称东京最大的烟火“1尺五寸弹”等，可谓看点多多。因为烟花发射地点离观众席很近，所以雷动轰鸣的响声也成为烟花大会的一个妙趣。



板桥区民节

F-5

以区立绿厅前的道路为中心举行，是一个每年都有很多人参加的热闹的活动。阿波舞的舞蹈表演，各个团体举办的土特产展、各种宣传专柜等，分两天开展各种各样的活动。请尽情地跳舞、美食、欢愉，来饱享板桥的金秋。



板桥农业节

B-3

板桥农业节是在农业当今也生机盎然的赤冢地区盛大庆祝秋天的收获的活动。展示贩卖区内农产品等，并开展各种各样的活动。满载区内生产的蔬菜约1.5吨的“蔬菜宝船”也非常值得一览。



板桥City马拉松大赛

E-1

因为关门时间较长，有高低差较小易于奔跑的路线，还有充实的水分/食物提供服务等，所以对于跑资尚浅的人士来说也能安心参加。而且，对于资深跑者而言能够期待自我记录的更新。因此是日本田径联合会/世界田径联合会公认的路线。

有助于观光的信息链接集

板桥文化财信息

介绍区内的有形/无形文化财产的信息。

板桥区
官方网页



板桥区
官方网页

板桥的绝品

介绍深受当地居民喜爱、引以为傲的板桥特色美食伴手礼——「板桥的一品」。

板桥的商店街信息

介绍如何前往加盟了商店街联合会的商店街以及各种活动信息等。

商店街联合会
官方网页



板桥区
官方网页

板桥无障碍地图

能够查询设施的位置，以及无障碍设备的信息。

板桥区观光协会【信步板桥】

汇集了让板桥漫步更为有趣的信息的网页。刊登了很多本地图所未能涵盖的景点。使用【街头漫步景点MAP】功能可轻松进行定位。【板桥甜品】等美食特辑、地区特辑亦为看点之一。亦有很多随时更新的活动信息，请随时关注。



信步板桥网页



板桥区旅游观光吉祥物的介绍

是以板桥区之花“双轮草(鹅掌草)”的精灵为主题的旅游观光吉祥物。其以主人好客的姿态，精神饱满地为绿意盎然的板桥做宣传。板桥区的活动、充满魅力的信息通过X(原Twitter)发布，敬请各位给予支持。

いたばし
観光キャラクター
りんりん
ちゃん
板桥区旅游观光吉祥物
Rin-Rinchan



板桥区LINE官方账号

在板桥区 LINE 官方账号中除了可以获得防灾、育儿、垃圾、回收等与生活密切相关的信息之外，还可以从分门别列的信息列表中选择所需信息。使用方法等详细内容请参照板桥区网页。



好友登录请点击此处



板桥区网页

行走·测量·观看·记录→累积！ 板桥Pay健幸积分

“板桥Pay健幸积分”是板桥区电子地区货币APP板桥Pay中的健康功能。通过每天达成8000步(※)，以及输入体重、早餐摄取情况、健康(体检)检查接受情况，浏览健康信息等方式即可累积积分。1分=1日元，可在加盟店消费时使用。

※在标有P的散步路径行走时可获得积分



▼详情请点击这里
(板桥区官方网页)



▼板桥 Pay 的下载点击这里



板桥观光中心

“板桥观光中心”是集聚了板桥区丰富多彩的旅游信息，对内外发送信息的据点。提供有关区内的观光资源的信息以及贩卖观光商品、进行宣传板展示等。此外，板桥观光陪同志愿者“盛情款待小队”，与大家在本区观光同行，免费进行观光路线向导。敬请利用。

场所 东京都板桥区板桥3-14-15
(板桥地域中心1楼)

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

闭馆日 每周星期二(节假日时，翌日)，年末年初

申请导游 至使用日的14日之前为止
报名 (详情请咨询观光中心)

板桥区観光地図

凡例

- | | | | |
|---|---------|---|--------|
| ● | 看点 | ● | 林林Go |
| ● | 大型活动 | ● | 主要住宿设施 |
| ⊗ | 学校 | ● | 澡堂/温泉 |
| ⊗ | 警察署/派出所 | ● | 信号灯 |
| ⊗ | 消防署/办事处 | ● | 厕所 |
| ⊗ | 邮局 | ● | 超市 |
| ⊗ | 行政机关 | ● | 便利店 |
| ⊗ | 寺院 | ● | 樱花景点 |
| ⊗ | 神社 | ● | 七福神 |
| ⊗ | 教会 | ● | 板桥十景 |
| ⊗ | 图书馆 | ● | |
| ⊗ | 博物馆/美术馆 | ● | |

- | | |
|---|-----------|
| — | JR新干线 |
| — | JR铁路线 |
| — | 私營地铁线 |
| — | 都營地铁 |
| — | 东京Metro地铁 |
| — | 首都高速公路 |
| — | 国道 |

散歩路线

板桥散歩路线
JR埼京线板桥站 → 都営三田线板桥本站
距离……………约4.5公里
所需时间……………约67分钟
消耗热卡……………约201kcal
歩数……………约6,400歩

常盤台散歩路线
东武东上线板桥站 → 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
歩数……………约8,600歩

志村散歩路线
都営三田线志村站 → 都営三田线志村坂上站
距离……………约7.0公里
所需时间……………约105分钟
消耗热卡……………约315kcal
歩数……………约10,000歩

赤家散歩路线
东武东上线成増站 → 东武东上线成増站
距离……………约6.6公里
所需时间……………约99分钟
消耗热卡……………约297kcal
歩数……………约9,500歩

高島平散歩路线
自然路线
都営三田线西台站 → 都営三田线高島平站
距离……………约6.4公里
所需时间……………约96分钟
消耗热卡……………约288kcal
歩数……………约9,200歩

历史路线
都営三田线西台站 → JR埼京线浮間河原站
距离……………约5.6公里
所需时间……………约84分钟
消耗热卡……………约252kcal
歩数……………约8,000歩

各路线の所需時間/消費熱卡/歩数根據時速4km、歩速10分/30kcal、1歩=70cm、体重60kgの状況計算。

加賀前田家別墅遺址

加賀前田家別墅は江戸時代延宝7年(1679)2月、由第五代藩主の前田綱紀、使用第四代將軍徳川家綱親の6万坪の土地開始修築。此後、経て獲得多次土地、使其总面积最终达到21万7千多坪(如地图所示范围)。该别墅用于前田家參勤交代中休息、也是好遊、游玩的地方。

板桥区社区巴士“林林Go”

平成22年3月起在“赤塚/四叶/丸丸”周边开始运行。途经旅游、文化设施的集集地、立区美术馆周边、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 成人…現金、IC卡均240日元(1次)
小学生…現金、IC卡均120日元
※持有银卡(敬老乘车证)人士免费



板桥区内巴士路线



路線	区	公司	路線	区	公司
赤01	赤塚	西武バス	赤83	赤塚	西武バス
赤02	赤塚	西武バス	赤84	赤塚	西武バス
赤03	赤塚	西武バス	赤85	赤塚	西武バス
赤04	赤塚	西武バス	赤86	赤塚	西武バス
赤05	赤塚	西武バス	赤87	赤塚	西武バス
赤06	赤塚	西武バス	赤88	赤塚	西武バス
赤07	赤塚	西武バス	赤89	赤塚	西武バス
赤08	赤塚	西武バス	赤90	赤塚	西武バス
赤09	赤塚	西武バス	赤91	赤塚	西武バス
赤10	赤塚	西武バス	赤92	赤塚	西武バス
赤11	赤塚	西武バス	赤93	赤塚	西武バス
赤12	赤塚	西武バス	赤94	赤塚	西武バス
赤13	赤塚	西武バス	赤95	赤塚	西武バス
赤14	赤塚	西武バス	赤96	赤塚	西武バス
赤15	赤塚	西武バス	赤97	赤塚	西武バス
赤16	赤塚	西武バス	赤98	赤塚	西武バス
赤17	赤塚	西武バス	赤99	赤塚	西武バス
赤18	赤塚	西武バス	赤100	赤塚	西武バス

“婴幼儿的车站”的介绍

区内有在带着婴幼儿时能够顺便停留、轻松随意地给孩子换尿布或喂奶等场所。实施设施提示有“婴幼儿的车站”的标识或者站名。在利用时，大声招呼即可。

免责声明：地图位置标注仅供参考，具体情况以实际道路标识信息为准。地圖測図(1:15,000)の精度は約±10m程度。国土地院院の承認を得て、国土地院院の(国土地院院)電子国土地院院(地名情報)及び数値地図(国土地院院)電子国土地院院(地名情報)を使用。 (株)中央オマックス

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 还同时设有针织小饰品商店的“丝音”	结线切换装置 各种护具、时尚针织小饰品
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 HIGTECHS	漫画收缩机
⑪ TAKASAGO TEKKO (株式会社)	磨带钢、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、信纸信封套装、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地铁线	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

七福神 板桥七福神

这尊七福神据说是由居住于熊野神社旁边、被称为“雕金”的雕塑师田中金太郎先生所制作，于1937年捐献给各个寺庙。每一尊七福神的高度均为25厘米左右，用白木雕塑而成，是一尊具有朴实之感的福气之神。每年的1月1日至1月7日，各个寺庙都会同时开龛，切勿错过观赏七福神的大好时机。

板桥七福神路线举例 所需时间 约3小时40分(包括参观)





板桥专栏

【图画书的板桥】的致力/享受方法

板桥区发挥与友好交流城市的意大利博洛尼亚市之间的交流、印刷产业多数存在区的特征，作为板桥特有的品牌，发布着图画书文化。

1 能够接触到世界的图画书

在板桥博洛尼亚图画图书馆(中央图书馆内1楼[E-4])，陈列着世界各国的各种各样的图画书，无论儿童还是大人都能尽情欣赏。通过图画书能够扩大对世界的兴趣与关注，还可以比较着阅读各种语言的图画书。此外，在每年夏季举办的【板桥博洛尼亚图书节】上，还可以欣赏到备受世界瞩目的图画书。



2 博洛尼亚国际图画书原画展

在博洛尼亚举办的图画书原画竞赛中入选作品展览会。在板桥每年都在区立美术馆[B2]举办。通过接触宝贵的原画，能够了解各种各样的图画书的表现方法及技法。



3 图画书的讲读

以图书馆和CAP'S(儿童馆)为中心，举办图画书的讲读会。不光能够享受图画书，通过从小时候起就接触图画书，还能够期待培养儿童的想象力。

发行 板桥区生活与观光课

〒173-0004 东京都板桥区板桥2丁目65番6号

(板桥区信息处理中心6层)

电话: 03-3579-2251

邮件: kb-kankou@city.itabashi.tokyo.jp

令和8年(2026年)3月发行 ※登载信息是令和7年12月時点的内容。