



自然と歴史が融けあう 都心のサンクチュアリ 大手町駅 皇居外苑・東御苑

大都会・東京の中核にありながら、そこだけが異次元の世界。
歴史の面影を残す広々とした空間に、野鳥が集う生い繁る樹木。
いと過去の間を彷徨ううちに、時も穏やかに流れていく…。
ここを訪れる人をやさしく包み、心癒やしてくれる聖域なのです。

都営地下鉄 三田線
東京メトロ
丸ノ内線・東西線・
千代田線・半蔵門線



大手門

江戸時代には「本丸大手門」と呼ばれ、江戸城の正門として多くの大名や武士たちが出入りしていました。門内に入るとすぐのところに、渡櫓の屋根を飾っていた鯨(シャチ)があり、門壁には鉄砲窓も残されています。



写真提供 宮内庁

1 東御苑 梅林坂

城の傍らで咲き続ける菅公の梅

平川門を入り平川濠と天守濠の間を抜けて、宮内庁書陵部の前に出る坂です。太田道灌が江戸平河城を築城したとき、領地である川越の三芳野神社から祭神・菅原道真の分霊を勧請して天満社を創建。その際に100本の梅の木を植えたのが始まりとか。今でも50本程の紅白の梅が、石垣を背に咲き誇ります。見頃は2月上旬～中旬。梅の香に包まれ、ひとときの時空散歩を楽しみませんか。※現在の梅の木は多くは昭和42年に植えられました。

東御苑公開時間
① 11月1日～2月末日 9:00～16:00 (入園は15:30まで)
② 月・金(月曜が休日の場合は公開し翌日火曜休園)
※天皇誕生日以外の「国民の祝日等の休日」は公開



写真提供 宮内庁

天守台 (江戸城天守閣跡)

慶長12年(1607)、二代将軍秀忠の時代に完成。さらに寛永15年(1638)、三代将軍家光の時代に、基礎石積み44m四方、高さ地上58m、屋根には金色の鯨を頂く外観五層、内部六階の国内最大の天守閣が誕生しました。しかし明暦の大火(振袖火事)で消失し、その後再建されませんでした。※現在の石垣の高さは約11mです。



二重橋

二重橋とは、二つある橋の奥にある「皇居正門鉄橋」のことをいいます。元の橋は、慶長19年(1614)、木造の二重構造で造られたため、この名で呼ばれました。現在の橋は、昭和の新宮殿造営に先立って架け替えられたものです。



写真提供 宮内庁

百人番所

大手三の門横の左手にある、長さ50m程もある江戸城最大の検問所跡。根来組、伊賀組、甲賀組、廿五騎組の4組が交代で詰め、警護にあたっていました。つねに同心が100人いたことから、百人番所と呼ばれるようになりました。



豊かな自然に触れ、歴史の足跡をたどる。日本の食文化も再発見できるよ

誌面で紹介したお店やスポットに
ターリーターキーの2人がおじゃまします!
あらぶんちよ散歩 [大手町駅 皇居外苑・東御苑]

- 2月7日(月)～13日(日)
- 地デジ10ch 15:00～
- 地デジ102ch 23:00～
- 地デジ11ch 11:00～、14:00～、17:00～
- YouTube

「あらぶんちよ」チャンネル!でも公開中!



※価格はすべて税込です。※データは取材時のものです。内容が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。※掲載店舗は通常マスク着用で営業していますが、撮影のため特別に外していただいています。

2 楠公レストハウス

皇居外苑の憩いの場で
味わう日本の伝統食文化

楠公像を臨む一角に建つ和風モダンな佇まい。人と自然にやさしいをコンセプトに、施設もサービスも細やかな心配りが。特に料理はエコだった江戸時代の伝統和食を、国産の厳選食材で全て手造りで再現したメニューが好評です。喫茶もあり、お昼に休憩にぜひ訪れたい名所です。

① 千代田区皇居外苑1-1 ② 03-3211-1056
③ 喫茶 8:30～11:00、14:00～16:00 (L.O.15:30)
ランチ 11:00～14:00 (L.O.14:00)
④ 無休 ⑤ <https://fng.or.jp/koukyo/place/rest/hanko-rest/>
※「江戸エコ行楽重」は要予約。電話にてお尋ねください



① 当時の料理本を基に江戸時代のハレの日のお重料理を再現。江戸エコ行楽重・参の重1,980円。② 総支配人・総料理長 安部 憲昭さん。③ 国産小豆を独自のレシピで作った「どら焼き」が美味。甘味セット500円。④ 自然栽培の山田錦で醸造した純米金箔入り 皇美880円(180ml)。皇のお土産も、ここでしか買えない国産の逸品揃いです。⑤ 外観。

3 ザ・フォレスト北の丸

まるで森の止まり木のように。
自然散策にいっぶくの彩りを

都心の森林「北の丸公園」の緑に包まれたカフェ&休憩所。自然と調和した佇まいに、設備も環境への細やかな配慮が。人気のハンバーガーは注文ごとに焼くため、出来たてを味わえます。ドリンクやデザートも多彩。テイクアウトすれば、お手軽・気軽なピクニック気分です。

① 千代田区北の丸公園1-1 ② 03-3214-3730
③ 10:00～16:00 (ランチ11:00～15:00)
※日本武道館イベント開催時は開演時間まで延長
④ 無休



① 吟味した和牛100%を使い肉の挽き方やパンズにもこだわった、フォレストバーガー700円。ドリンクセット+280円。② 責任者代理 矢島庸子さん。③ 外観。④ 広々とした窓から公園の緑を眺めながらくつろげる店内。⑤ 野鳥をモチーフにしたアクセサリーや、お花見などシーズンごとのお土産もあります。

4 スターバックス コーヒー 皇居外苑 和田倉噴水公園店

皇居外苑の緑に溶けこむ
サステナブルなカフェ

世界自然保護基金と共同策定した国際認証「Greener Stores Framework」を取得した日本1号店。環境負荷低減のため使い捨て資材の極力不使用、サービスから施設自体も環境への配慮が徹底されています。皇居外苑の自然と融合した雰囲気の中、やすらぎのひとときを。

① 千代田区皇居外苑3-1 ② 03-6273-4844
③ 7:00～21:00 ④ 不定休
⑤ <https://store.starbucks.co.jp/detail-4088/>



① 外観 ② 同店オリジナルメニュー。(左・中央)和三盆 ムース フォーム アーモンドミルク ラテ ホット/アイス どちらも540円/550円。(右)和三盆 アーモンドミルク フラベチーノ®648円/660円。※価格はTall テイクアウト/店内利用。※いずれもアーモンドミルクと乳を使用。③ ④ ⑤ キャンバスや漁網のアート、国産材100%の家具や間伐材を使った什器など、店内デザインもサステナブルに配慮しています。

一般財団法人
国民公園協会
皇居外苑 広報主任
石井 麻菜さん



“国民”が愛し守った外苑を伝えたい

昭和20年、戦禍で荒れ果てた皇居の清掃奉仕をしたいと願った東北の方々がいました。まだ占領下で、身の危険があるにも関わらずです。そんな皇居を愛する庶民の皆さんの想いから、国民公園協会は生まれたのです。今は環境省から委託を受け、皇居外苑と新宿御苑、京都御苑の維持管理・運営を行っています。その根底にあるのは、当時の人の想い。だからこそ訪れる皆さんに愛され、喜ばれる場になりたいと志を高くして励んでいます。そのため大切にしているのは、皇居外苑がもつ歴史と豊かな自然に親しんでいただくこと。皇居の森を守りながら、例えば

樹木や野鳥観察をするガイドツアーを行ったり、楠公レストハウスではエコ的に優れた江戸時代の食や生活文化を紹介したりと、“環境”をテーマにさまざまな試みを行っています。それらをお知らせするのも私の仕事、広報です。じつは私が最初の担当で、大学で国立公園ゼミを学んだことからの縁でこの仕事に。試行錯誤で大変な時もありますが、ここの風景を眺め歴史と自然に想いを馳せるとモヤモヤも吹き飛ばされます。これからもイベントやSNSなどで情報発信していきます。若い方にも仕事で疲れた時やデートでも、ここを訪れ何かを感じて貰えたら嬉しいです。

一般財団法人
国民公園協会 皇居外苑

① 千代田区皇居外苑1-1 ② 03-3231-5509 (平日8:30～17:00)
③ <https://fng.or.jp/koukyo/>
Twitter @KG_info_kyokai

ホームページでは自然・歴史についての見所、お食事やお土産からお散歩マップなど皇居外苑の最新情報をお届け。Twitterでは、石井さんが四季折々の自然の風景やイベントなどタイムリーな情報を更新しています。ぜひご覧ください。

