



八王子市长池公园位于多摩川支流大栗川的源头流域，以从江户时代保留到现在的蓄水池为中心，在当地里山的自然环境中开展以“传承和创造里山文化”为主题的保护活动。在这里，人们可以看到从东京四谷见附移建过来的历史建筑物“长池见附桥”和新设计的“姿池”相映成趣，象征着都市里人与自然之间形成的、新的共生关系。

长池公园在哪里？

长池公园位于东京八王子市的东部，多摩新区的西部，距离东京市中心约40公里，与八王子市中心街区的直线距离为6至7公里。



长池公园的历史

1965年，日本正处于战后高度经济成长期，为了解决人口不断增多的东京大都市圈的居住难问题，多摩地区决定建造日本最大规模的新区。然而，多摩新区2884公顷土地的开发造成了大规模的自然破坏，1984年，位于大栗川流域的莲生寺提出了将长池周边地区划为保护区域的建议，根据“里山公园计划”，1994年开工，2000年正式开园。拥有约20公顷面积的长池公园是一家将自然保护和利用有效结合的公园，它尽可能地保留了多摩丘陵的原有地形，并以旧别所川为原型设计了清流绿道，将以照叶林为特征的莲生公园与之连接到一起。

优美的自然环境

长池公园位于多摩川水系大栗川支流旧别所川的源流部分，以两个蓄水池为中心，由生物多样性丰富的水边环境和大片

的杂木林构成了优美的自然环境。

园内自生着近800种植物，在这些多样的植被构成的自然环境中生活着各种各样的动物，如獾和野兔等哺乳动物，山原青蛙和日本土锦蛇等两栖类和爬虫类。在与长池相邻的日本栎木林里保留着山梗菜和玉蝉花等湿地植物，1978年被环境省指定为“特定植物群落”，在这里还发现了更纱沼蜓和绿小灰蝶等稀有的昆虫类。



里山公园计划和资源的有效利用

长池公园“里山公园计划”中的里山，并不是远离人群的自然，而是长久以来多摩人曾经利用和保护过的自然，所以，我们的计划是以新多摩人——新区居民为中心，对以公园的形式得以保留下来的自然及其文化进行传承。因此，长池公园积极地修整杂木林以及草地里长势旺盛的苦竹，以保护多样的草本植物以及昆虫们的生存环境。此外，通过对树林进行合理采伐和更新，令杂木林获得再生，同时，通过与志愿者团队“长池里山俱乐部”合作，有效利用公园里生长的植物，如烧炭、开发树木和竹子在园艺上的利用等。

长池公园自然馆（长池自然中心）

长池公园自然馆是地区公园的管理处，同时也具有访客中心的功能，人们可以在这里学习和体验里山的自然与文化。这里的体验学习设施配备了会议室、工作室、展示馆等设备，供人们使用。



生态环保建筑

自然馆的设计理念是将整个建筑融入到公园的里山景观里。同时，为了实现与自然环境的共生，它还有以下建筑特点：

- 充分利用自然地形，让建筑与里山景观融为一体
- 通过被动式太阳能系统将屋顶上方的暖空气利用于地暖
- 通过屋顶和墙面的绿化加强室温调节功能
- 加大开放部分的面积，积极地利用自然光和风
- 在阳光直射处配置具有蓄热效果的石头以充分利用太阳的热能
- 通过埋设通风管道，将外部冬暖夏凉的空气利用于调节室温
- 屋顶上设置太阳能板进行太阳能发电
- 在外墙上使用隔热材料以及三重窗户构造加强隔热效果



自然馆屋顶绿化



创新的公园管理

长池公园既是人们休憩放松的场所，同时也是重要的开展自然保护和利用的地方。因此，我们既努力保持公园的美观，让来访者在这里愉快地度过美好时光，同时致力于保护里山的景观以及生活在这里的珍稀生物。此外，我们还积极创造各种机会，让各种人群参与到这些活动中，真正做到由大家一起来营造长池公园。

四家机构合作管理长池公园

八王子市内有800个以上的公园和绿地，每个地区分成不同区块，在各自区域由指定管理者作为行政部门的合作伙伴开展管理工作。长池公园从2017年度起作为东由木地区81个公园中的一个，由指定管理者“Hito-Machi-Midori由木”负责管理运营。我们“Hito-Machi-Midori由木”将不断提高包括长池公园在内的东由木地区公园和绿地的魅力，通过营造人们身边的重要空间，为建设繁荣而滋润的社区做贡献。

※“Hito-Machi-Midori由木”是由NPO Fusion长池、株式会社桂造园、株式会社高藤造园、株式会社日本TASKS等四家机构组成的事业共同体。



<http://www.h-yugi.org>

通过合作实现里山的保护和利用

从公园建成的时候起就在这里开展里山活动的市民组织“长池里山俱乐部”是一家公园志愿者团体（Park adopt group），以他们的活动为中心，我们通过各种不同类型人群的参与，推进公园的美化和里山保全活动，其中包括中小学生学习职业体验、大学生实习活动、企业社会贡献活动、与福利机构的合作、退休人员的兼职和志愿者开展的绿地管理，以及公园志愿者团体“长池园艺俱乐部”的活动等。此外，近几年，“里山保全队”坚持每周一下午开展“除草兼健身”的志愿活动，为保护里山的环境做出了极大的贡献。



公园使用须知

为了让公园来访者能够在这里过得舒适又安心，请大家遵守以下规则和行为规范。这些规则和规范在园内各处都作了标识，还希望大家给予理解和配合。



● 公园里没有设置垃圾箱，如有垃圾产生请自行带走。

■ 长池公园即时信息
点击二维码，
了解长池公园内当季动植物信息！



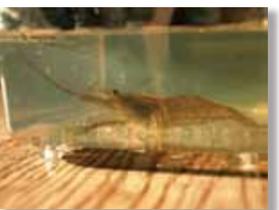
交通指南



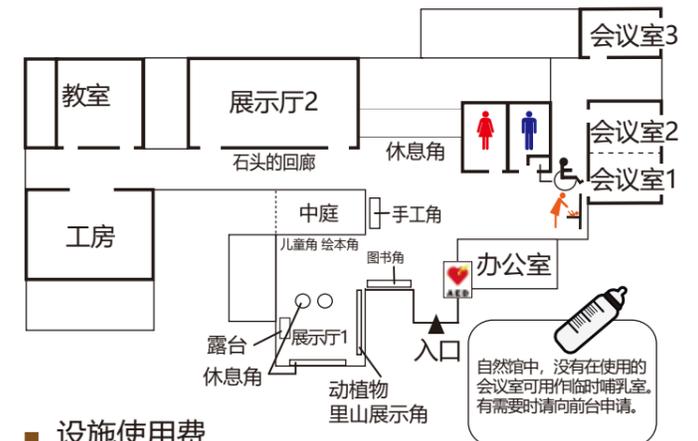
● 公车指南
从南大泽站乘坐京王巴士【堀03】至“长池小学入口”（约7分钟）
下车后步行3分钟即到

长池公园自然馆

■ 开馆时间 9:00 ~ 17:00
■ 休息日 12月29日~1月3日
电话：042-678-4616 传真：042-678-4647
〒192-0363 东京都八王子市别所2-58
八王子市都市公园指定管理者：Hito-Machi-Midori由木



● 免费参观。任何人都可自由入内。



■ 设施使用费

	容纳人数	上午 9时~12时	下午 13时~17时	全天 9时~17时
会议室1	8名	400 日元	500 日元	900 日元
会议室2	8名	400 日元	500 日元	900 日元
会议室3	8名	400 日元	500 日元	900 日元
教室	45名	900 日元	1,200 日元	2,100 日元
工房	36名	1,400 日元	1,900 日元	3,300 日元
展示厅2	—	全天4,400 日元		

※关于具体使用方法请致电或直接向自然馆前台提出询问

※各房间皆不可大量超出可容纳人数的上限

■ 自然馆设施利用申请方法

- ◇ 从前一个月的1号起按先后顺序接受预约。可直接向自然馆前台或电话申请。
(每月1号9:00~10:00之间只接受电话申请)
- ◇ 使用时请填写体验学习设施申请书(申请书可在自然馆领取)
- ◇ 展示会、演讲等任何人都可免费参加的、公益性内容的活动可享受早期预约(提前6个月)。
- ◇ 使用费请在当天至前台支付
- ◇ 馆内不能开展销售、营利行为

■ 停车场·卫生间使用时间

■ 停车场

- 北入口区(自然馆停车场)
(停车数量: 68辆+预备空间2辆)
夏季(3月~9月) 8:30~18:30
冬季(10月~2月) 8:30~17:30
- 南入口区(山里停车场)
(停车数量: 15辆+预备空间2辆)
夏季(3月~9月) 9:00~18:00
冬季(10月~2月) 9:00~17:00

■ 卫生间

- 自然馆内 9:00~17:00
※12月29日~1月3日馆休
- 体验区 10:00~16:00
※自然馆休馆日及天气不良时不开放。
- 南入口区 24小时
※多功能卫生间 夏季(3月~9月) 9:00~18:00
冬季(10月~2月) 9:00~17:00



■ 推荐景点

■ 北入口区

自然馆的多功能核心区域，这里有草坪、草地和水池等多样景观。由曾经是农业蓄水池的筑池和具有现代设计感的姿池构成的优美和谐的风光中，可以看到长满芒草和芦苇的斜坡。这里不仅可以供人们休憩，还为野鸟和小动物们提供了最好的生存空间。姿池上架着新巴洛克式的长池见附桥，原是1913年建成的旧四谷见附桥，因其是东京最古老的“陆桥”（跨线桥），在改建时原桥体得以保留和利用，于1993年移建至长池公园并获得复原。



■ 体验区

再现里山风景的区域。筑池东南部的谷户有着广阔的田地、烧炭小屋等令人怀旧的昔日田园风景，这里是公园志愿者团体“长池里山俱乐部”开展里山活动的舞台。湿地里有受到保护的山梗菜和玉蝉花等美丽的野草、无农药的稻田里生活着泥鳅和多种水生昆虫。



■ 特别保全区

长池及其周边树林约4公顷的受保护区域作为野生动植物的保护地是禁止入内的区域。日本栎木林里涌出的泉水所汇成的长池是过去的水源，从江户时代起被用作蓄水池润泽过下游的水稻田，至今仍保留了原来的风貌。



■ 观察区

由杂木林、林边草地、小河边的湿地等组成了变化丰富的自然环境，各种野草和树木在这里得到了保护，是人们进行散步和自然观察的区域。杂木林中的步道上设置了供人们观察湿地的木栈道，从多摩新区开发地移植过来的猪牙花现已增加到数千株，早春时节，将林边尽染成粉红色。



■ 外围绿地区

这里是原有的斜坡林以及得到植栽复原的缓冲绿地带，其中包括竹林在内的部分区域是狸等野生动物的生息地。在这片缓冲绿地带里，从很久以前保留下来的杂木林得到了保护，为了复原多摩丘陵的杂木林还进行了植树。

■ 南入口区

在公园南端的入口处种植着观花树和低矮树等种类多样的树木，这里有平缓且开放的草坪广场和展望空间。在空气纯净度高的时候，从夕阳展望台可以看到丹泽和奥多摩的群山。

■ 东由木绿色学校

我们以长池公园为中心，利用东由木地区81个公园的特性开展“东由木绿色学校”活动。这个活动重视感受和发现等学习的要素，以自然观察和自然手工为核心，内容包括艺术、休闲、健康、体育等，非常丰富多彩。其中，定期举办的“稍微散步”是轻松愉快的寻访当季自然的观察会，深受大家的喜爱。

■ 长池里山俱乐部

在体验区持续开展种稻、种菜、烧炭等里山活动的当地市民团体。他们几乎在公园开业的同时建立，以培养下一代继承里山的自然与文化为目的，通过会员制进行运作。俱乐部以当地居民为中心，无论男女老少都能参加。全年活动以稻米种植为主，此外还开展其它自主活动和定期活动。

长池里山俱乐部HP: <http://www.nagaike.info>