

# 練馬區擁有約690處綠意盎然的都會綠洲

## 自然、公園

Nature & Parks

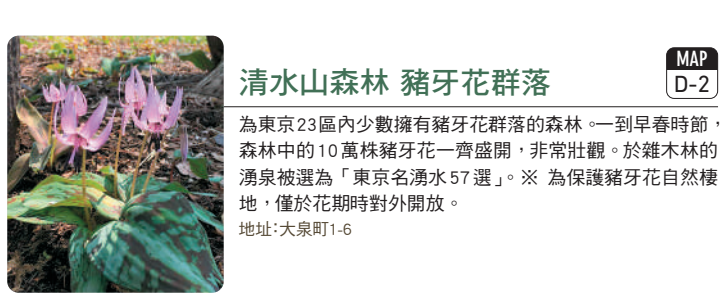
### 都立石神井公園

為代表練馬區的公園，公園內有石神井池與三寶池兩座大池。春天時，公園內240種櫻花一一綻開，為賞花勝地。三寶池內有被指定為日本國家天然記念物的沼澤植物群落。石神井池則可乘船遊池。週末時有許多家庭遊客前來，非常熱鬧。



### 大泉交通公園

重新植綠後，平交道等正式交通設備的公園，可在公園內搭乘交通工具、學習交通規則。



### 清水山森林 豬牙花群落

為東京23區內少數擁有豬牙花群落的森林。一到早春時期，森林中的豬牙花齊放一齊盛開，非常壯觀。豬牙花的湧泉地帶為「東京名水第57選」。※為保護豬牙花自然棲地，僅於花腳對外開放。



### 都立大泉中央公園

鄰近埼玉縣和光市，擁有巨大噴水池的公園。為帶给孩子們的最佳去處。有田徑場、網球場等運動設施，以及兒童廣場、體育廣場、野鳥森林、網球、網球等設施。



### 石神井公園故鄉文化館

可在這裡體驗愉快地學習練馬區的歷史、傳統文化與自然生態等的設施。還會發佈觀光資訊。



### 日本大學藝術學部 藝術資料館

資料館。日本大學為眾多人的母校，收藏許多珍貴資料，如照片、電影、活動、美術、設計稿等。



### 觀藏院曼荼羅美術館

為慈雲山曼荼羅寺觀藏院的設施之一。以觀藏院兩部院體為中心，展示日本佛畫、泥繪佛畫、梵畫的《曼荼羅》米拉拉民族畫、秘密畫等。



### 四季馨香玫瑰花園

四季馨香玫瑰花園於2021年5月擴建並重新開放。可在既有「馨香玫瑰花園」中享受香氣(嗅覺)，在擴建後的「多彩玫瑰花園」和「馨香草花園」中享受色彩(視覺)和觸感(觸覺)。除玫瑰之外，還種植了各式綠植，是一年四季皆可遊覽的庭園。



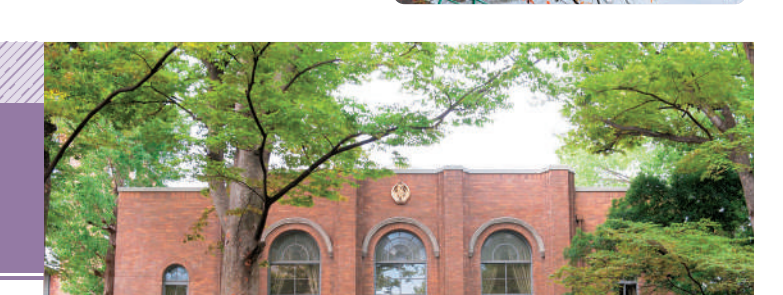
### 小泉牧場

於1935年開幕，為東京23區內唯一的牧場。目前飼養約25頭乳牛。



### 武藏岡公園

有一池形狀池地的公園，可欣賞美麗景緻。乘船或散步遊客絡繹不絕，非常熱鬧。常有野鳥造訪。如小翠鳥啄木鳥、日本山雀等。



### 武藏學園大講堂

建於1928年，是舊制武藏高等學校的設施。由日本代表性的建築家，佐藤清一所操刀設計。佐藤大師另設計有大隈紀念講堂、日比谷公會堂等。此講堂建築風格也反映出興建當時的流行樣式。



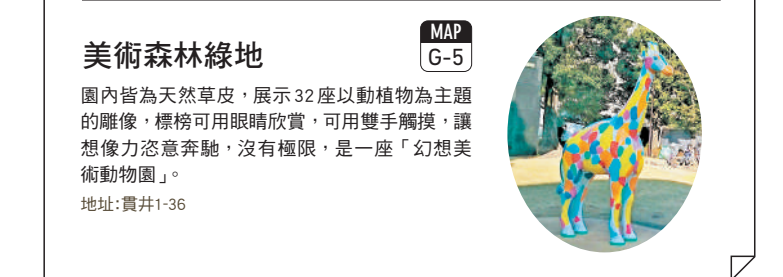
### 長命寺山門

鋪上銅板屋頂的山門式屋頂建築物。於該區內現存建築物中算相當古老的，呈現17世紀後半葉的建築樣式。



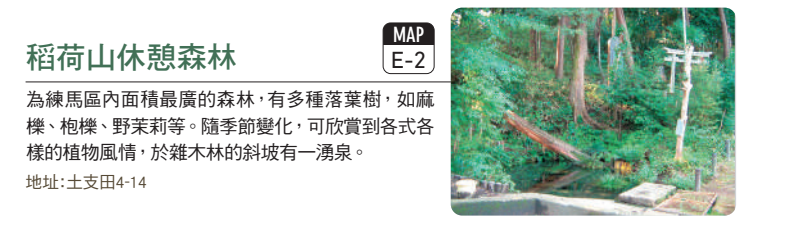
### 練馬區立美術館

收藏7,500多件近代畫家的作品(含掛軸、繪卷)。展覽期間中也會舉辦展覽分享會或相關活動。



### 平谷杜鵑公園

每到春日便會開滿區區杜鵑花的公園。擁有各種杜鵑花，花色也非常多，還可見到「練馬之鏡」等稀有品種的杜鵑花。



### 稻荷山休憩森林

為練馬區面積最廣的森林，有多種落葉樹，如麻櫟、狗樟、野茉莉等。隨季節變化，可欣賞到各式各樣的樹葉風情。於櫟木林的斜坡有一湧泉。



### 向山庭園

和風設施，庭園內有池地。登記為使用者後，便可租借庭園內的和室或茶室。



### 都立城北中央公園

橫跨練馬區與板橋區的公園。有棒球場、自行車道、網球場等設施。週末假日時，會有許多家庭前來，非常熱鬧。另有櫻樹園等各種樹木，可享受森林浴。



### 練馬白山神社的櫻樹公

此處的櫻樹公高達約19公尺，推測樹齡約900歲。相傳為1083年，源義家(日本平安時代知名武將)為祈求戰勝所供養之樹。為日本的自然紀念物。



### 兒童森林

以「自然×冒險×交流」為設計理念的綠地設施。被大自然所包圍，可盡興遊玩，每個季節會舉辦許多有趣活動。



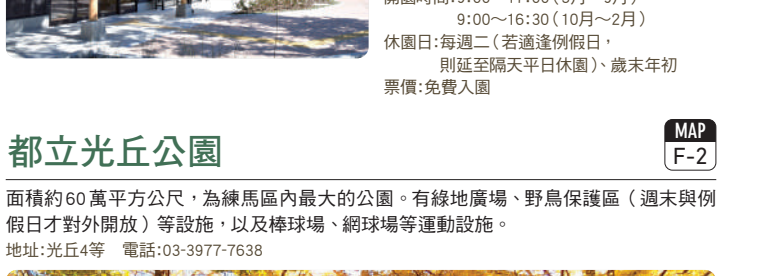
### 石神井城址

石神井城址於1477年，由豐島泰經(曾位為勘解由左衛門尉)擔任城主時，遭大田道灌率軍攻陷，而成為廢城。位於石神井川與三寶池之間的台地上，留有城堡遺址，城堡中心部分之本城的土製防禦與無水壕溝仍保存至今。



### 中里鄉土森林

運用100年前種植在宅邸外圍的樹林所打造的綠地。內有可學習練馬區自然生態的「森林學習樓」，每週日都會有各式各樣的自然生態體驗課程。



### 都立光丘公園

面積約60萬平方公里，為練馬區內最大的公園。有綠地廣場、野鳥保護區(週末與例假日不對外開放)等設施，以及棒球場、網球場等運動設施。



### 江戶時代的正能量景點 練馬區值得推薦的動畫景點

練馬區長期以來一直是許多電影製片廠、動畫公司及影像相關公司的所在地。誕生了日本第一部劇場用彩色長篇動畫《白蛇傳》等眾多作品。為喜歡動畫的朋友推薦大泉學園站周邊。

- 大泉動畫之門
- 兒童森林
- 練馬區立美術館
- 光丘美術館

### 設有各式各樣的娛樂設施!

## 遊樂設施

Amusement

### 練馬區政府展望前廳(本廳舍20樓)

位於區政府本廳舍20樓的展望廳可遠眺富士山與東京塔。為練馬區內最佳的觀景地點。練馬區官方動畫書吉祥物「NERIMARU」為展望前廳的導覽接待員，除出現於各種觀光導覽板介紹景色外，也出現於同一拍攝紀念照片的地點。



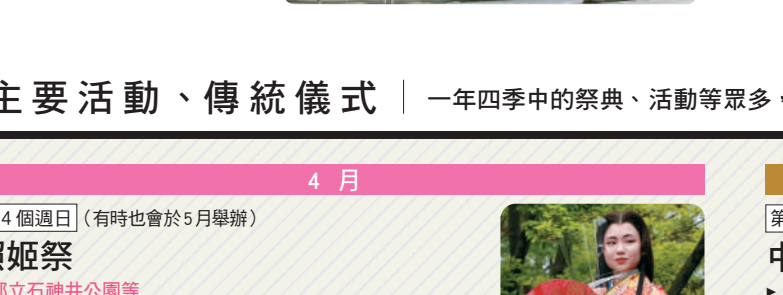
### 東映動畫博物館

這裡有與動畫作品相關的珍貴資料的展示。可以觀看影片的巨型觸控螢幕、拍照景點、博物館商店和精緻中庭等，大人和孩子都可以盡情享受。



### 東京Cadenza飯店

日式、西式、中式餐廳、宴會廳、住宿設施一應俱全。附近有光之丘公園，是可以度過悠閒時光的高級飯店。



### 主要活動、傳統儀式 | 一年四季中的祭典、活動等眾多，仔細確認不要錯過囉!

<b>4月</b> 第4個週日(有時也會於5月舉辦) <b>照姬祭</b> ● 都立石神井公園 ● 中村橋站商店街與車站前廣場 由東多連(隊伍)表演阿波舞的祭典，以當地隊伍為中心，另有來自東京都內各地的隊伍。與「北町阿波舞」同為練馬區內的兩大阿波舞活動，相當有名。	<b>9月</b> 第1個週日與前一晚(前夜祭) <b>中村橋阿波舞</b> ● 都立光丘公園 ● 練馬區立美術館 ● 練馬區立圖書館 ● 練馬區立博物館 ● 練馬區立體育館 ● 練馬區立市民會館 ● 練馬區立圖書館 ● 練馬區立博物館 ● 練馬區立體育館 ● 練馬區立市民會館
<b>5月</b> 第2個週六 <b>練馬兒童節</b> ● 兒童園(17個園)、厚生文化會館、地區區民館(21館) 將在上述場地分散舉辦遊戲手作等孩子和爸爸媽媽都可以享受樂趣的活動。	<b>10月</b> 第3個週日 <b>練馬祭</b> ● 練馬北口 ● 練馬區立圖書館 ● 練馬區立博物館 ● 練馬區立體育館 ● 練馬區立市民會館
<b>6月</b> 第1個週六(海濱祭) <b>夜來祭in光丘公園</b> ● 都立光丘公園 來自鄰近地區的多隻隊伍齊聚一堂，互相點舞，華麗且充滿活力的夜來祭為此祭典的頭頭。除舉辦表演活動外，還有許多臨時賣店設置營業。	<b>11月</b> 第3個週六與日 <b>JA東京青葉農業節</b> ● 都立光丘公園 舉辦練馬區農產品博覽會。展示由當地生產的蔬菜與鮮果等農產品的「賣場」。
<b>7月</b> 週末(海濱祭) <b>夜來祭in光丘公園</b> ● 都立光丘公園 來自鄰近地區的多隻隊伍齊聚一堂，互相點舞，華麗且充滿活力的夜來祭為此祭典的頭頭。除舉辦表演活動外，還有許多臨時賣店設置營業。	<b>12月</b> 第1個週六 <b>納涼水燈之夜</b> ● 都立石神井公園 將寫著願望的水燈放到石神井池中的傳統活動，充滿夢幻氣息。始於1950年。
<b>8月</b> 第1個週六 <b>納涼水燈之夜</b> ● 都立石神井公園 將寫著願望的水燈放到石神井池中的傳統活動，充滿夢幻氣息。始於1950年。	<b>3月</b> 第3日舉辦，每年日期不同 <b>練馬木蘭半程馬拉松大賞</b> ● 都立石神井公園 ● 練馬區立圖書館 ● 練馬區立博物館 ● 練馬區立體育館 ● 練馬區立市民會館



### 東京華納兄弟哈利波特影城

哈利波特影城能給您體驗到電影史上最成功的作品之一的電影「哈利波特」和「怪獸系列電影」製作的舞台內部，又能讓您走過全部的景點。是一種全新的娛樂場所。



### SEIBU 大泉

位於電影與動畫之街，大泉，與東映東京電影院隔鄰。9層樓全部配備數位雷射放映機，具備最新數位電影系統。

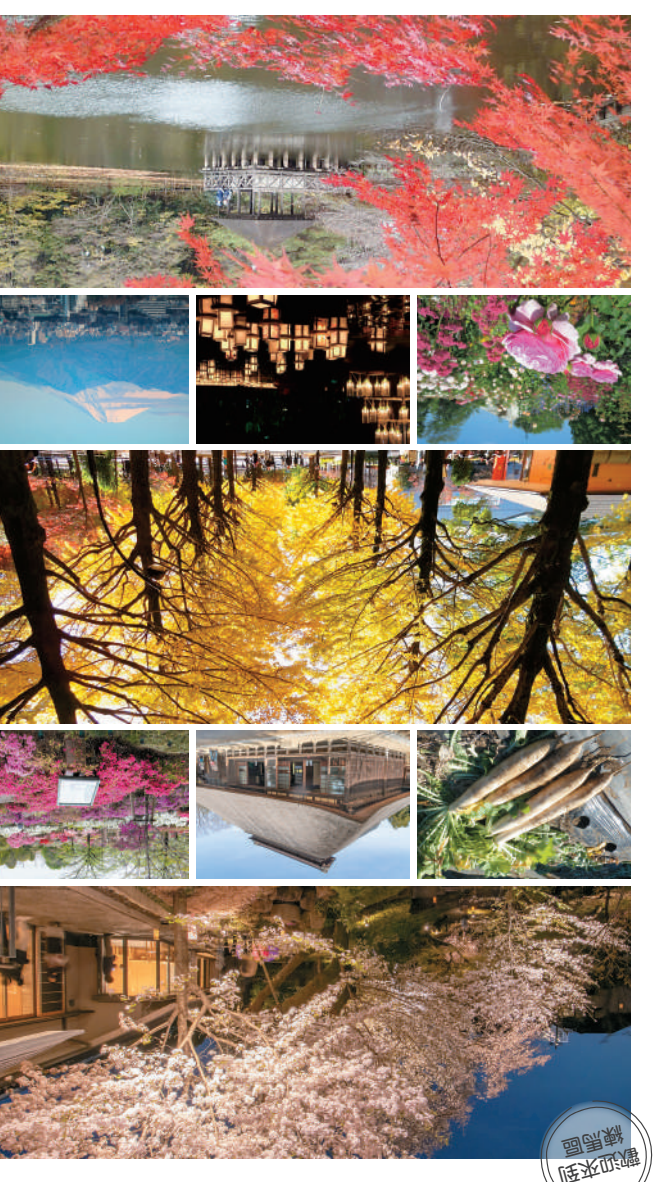


### 療養聖地與天然溫泉 豐島園庭園之湯

可邊泡湯邊眺望1,200坪(4,000平方公尺)的靜謐日式庭園，除露天湯、三連噴、溫泉療養池外，另設有美髮等設施。



# Nerima Tourism Center



# 練馬

(新選) 不中

### 練馬區是個好所在!

- 最新區!**  
是23個區中最新的區。1947年6月1日，考慮到必須在廣闊的板橋區辦理手續的區民的便利性而獨立設區。與板橋區可說是兄弟關係。
- 現今人口73.91萬人!**  
是23個區中人口第二多的區!面積48.08平方公里，相當於1,022個東京巨蛋，在23區中排第一。公園多達691處，為23區之最。  
※人口數據截至2022年8月1日。東京巨蛋的面積以0.047平方公尺計算。
- 23區中規模最大的農業地帶!**  
練馬區充滿無窮自然魅力。擁有23個區中唯一的牧場及東京都內產產酒廠(葡萄酒造園)。另有種及多種蔬菜。因此區內的餐廳大量使用這些蔬菜。

### 活用區內觀光資訊站的「觀光資訊中心」!

練馬區內有兩間觀光資訊中心，鄰近練馬站與石神井公園站。中心內有練馬區官方動畫書吉祥物「NERIMARU」的周邊商品、以「練馬推播商品」為首的練馬有名產與傳統手工藝品等。不論是日常使用還是送給國外親友當作禮物皆非常合適。當然還有許多練馬區內的四季不同觀光資訊及活動介紹。不管有什麼問題，都可洽詢工作人員囉!

- 練馬觀光資訊中心**  
● 練馬站中央北口步行1分鐘 | 位於Coconeri大樓的3樓，設有與練馬區相關的漫畫家書籍、觀光資訊的閱覽區。  
地址:練馬站1-17-1 Coconeri 3樓  
(練馬站中央北口)  
電話:03-3991-8101 營業時間:9:00~21:00  
休業日:週末年初
- 石神井觀光資訊中心**  
● 從石神井公園站中央口步行即出即到，並展示與販賣石神井公園明信片及地區伴手禮、傳統手工藝品。  
地址:石神井町2-38 (石神井公園站中央口)  
電話:03-3993-9200 營業時間:9:00~19:00  
休業日:週末年初



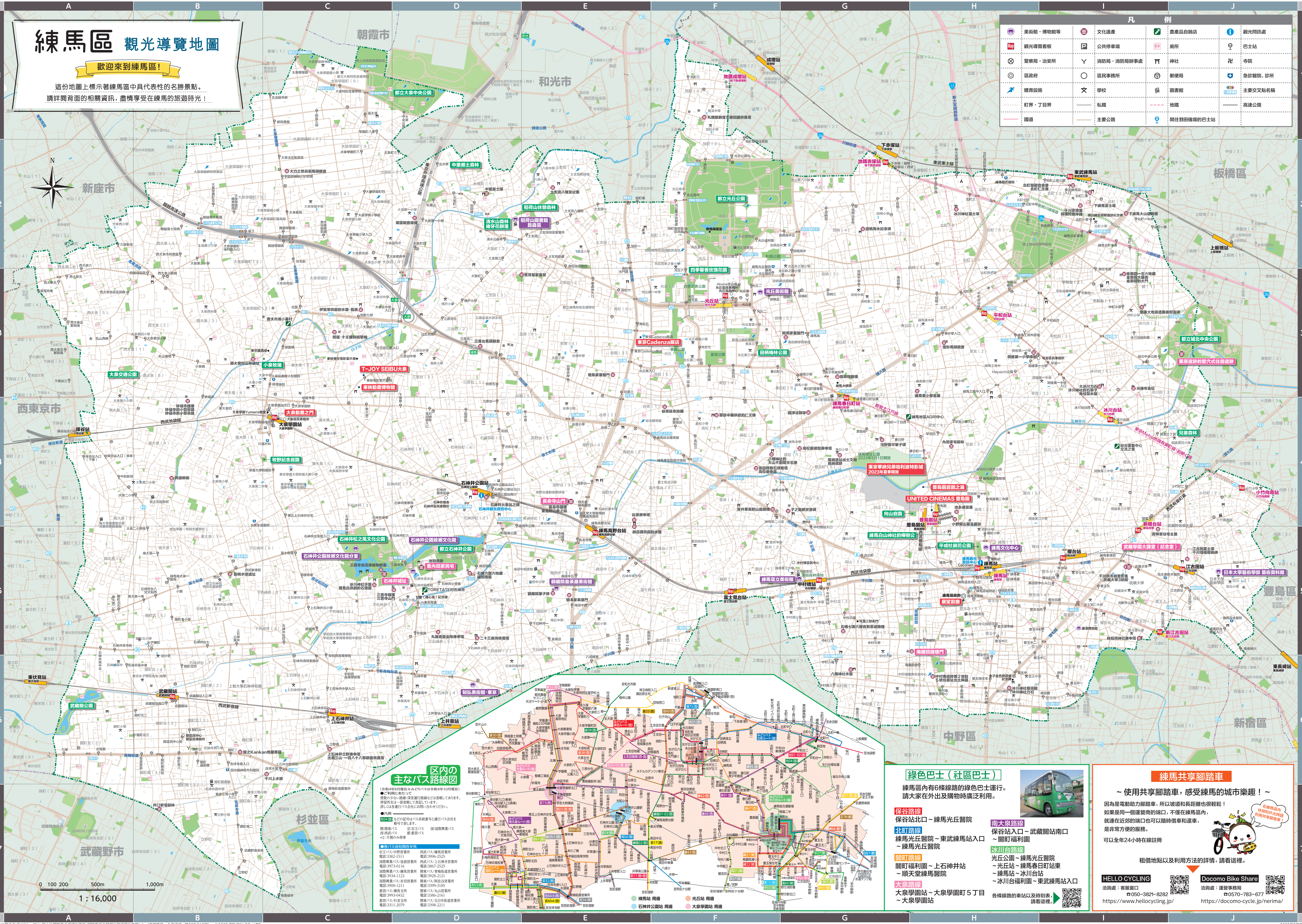


# 練馬區 觀光導覽地圖

歡迎來到練馬區！

這份地圖上標示著練馬區中具代表性的名勝景點。  
請詳閱背面的相關資訊，盡情享受在練馬區的旅遊時光！

凡例			
美術館・博物館等	文化遺產	農產品自銷店	觀光資訊處
觀光學習看板	公共停車場	廁所	巴士站
警察署・治安所	消防局・消防局辦事處	神社	寺院
區政府	區民事務所	郵便局	急診醫院・診所
體育設施	學校	圖書館	主要交叉點名稱
境界・丁目界	私鐵	地鐵	高速公路
國道	主要公路	開往羽田機場的巴士站	



### 区内の主なバス路線図

(令和5年5月現在 ※平日バスは毎週4日10月現在)  
● 利用可能なバス  
● 乗車料金は一律100円です。  
● 乗車料金は一律100円です。  
● 乗車料金は一律100円です。

バス名	経路	乗車料	備考
有明バス	有明バス	100円	
有明バス	有明バス	100円	
有明バス	有明バス	100円	

### 緑色バス(社區巴士)

練馬区内有6條線路的綠色巴士運行。  
請大家在外出及購物時廣泛利用。

路線	起點	終點
保谷路線	保谷站北口	練馬光丘醫院
北訂路線	練馬光丘醫院	東武練馬站入口
關訂路線	關訂站	上石神井站
大泉路線	大泉學園站	大泉學園站5丁目

### 練馬共享腳踏車

～ 使用共享腳踏車，感受練馬的城市樂趣！～

因為是電動助力腳踏車，所以爬坡和長距離也很輕鬆！  
如果是同一個運營商的出口，不僅在練馬區內，  
就連在近郊的出口也可以隨時借車和還車，  
是非常方便的服務。  
可以全年24小時在線註冊

租借地點以及利用方法的詳情，請看這裡。

品牌	洽詢處	電話	網址
HELLO CYCLING	洽詢處：客報部	050-3821-8282	https://www.hellocycling.jp/
Docomo Bike Share	洽詢處：運營事務局	0570-783-677	https://docomo-cycle.jp/nerima/