

# 自然、公园

## 都立石神井公园

都立石神井公园内拥有石神井池与三宝寺池两个大型池塘，是练马的代表性公园。春季会有约240株樱花烂漫绽放，是著名的赏樱胜地。三宝寺池有被指定为日本天然纪念物的沼泽植物群落。石神井池可以乘坐小船游览。周末可以和家人一起在这里度过愉快的一日时光。

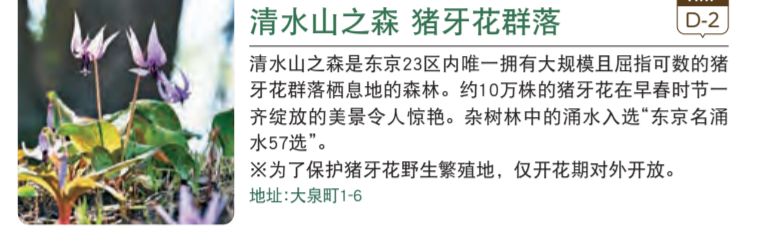
地址：石神井町5-1 电话：03-3996-3950



## 大泉交通公园

大泉交通公园再现了信号灯、铁道口等真实交通设施的公园。可以乘坐交通工具一边游玩一边学习交通规则。

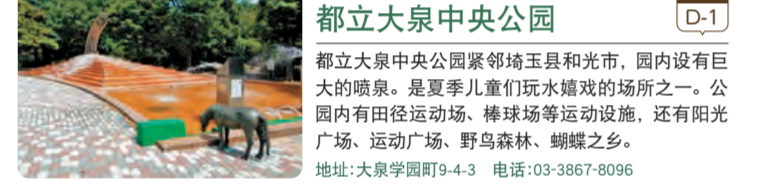
地址：大泉6-16-1 电话：03-3924-0996



## 清水山之森 猪牙花群落

清水山之森是东京23区内唯一拥有大规模且屈指可数的猪牙花群落栖息地的森林。约10万株的猪牙花在早春时节一齐绽放的景象令人惊艳。杂树林中的滴水入选“东京名滴水57选”。

地址：大泉町1-6



## 石神井松之风文化公园

石神井松之风文化公园可以在大自然中亲近运动、体验文化的公园。除了设有网球场等运动设施外，还设有保护了赤松的松林广场(公园名称中也有体现)，以及种有杜鹃花的树林广场。

地址：石神井台1-33-44



## 都立大泉中央公园

都立大泉中央公园紧邻埼玉县和光市，园内有巨大的池塘。是夏季节儿童玩水嬉戏的场所之一。公园内有田径运动场、棒球场比赛设施，还有阳光广场、运动广场、野鸟森林、蝴蝶之乡。

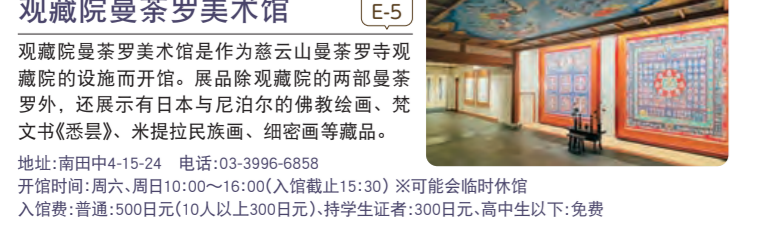
地址：大泉学園町9-4-3 电话：03-3667-8096



## 稻荷山图书馆 昆虫角

稻荷山图书馆的昆虫角收藏了大量昆虫相关书籍。从儿童书籍到专业书籍应有尽有。是日本全国也非常罕见的图书馆。馆内收藏有约6,000册图书，约5,000个标本。

地址：清田町4-15-24 电话：03-3996-6658



## 四季飘香玫瑰花园

四季飘香玫瑰花园在2021年5月扩建后重新开放。在“飘香玫瑰花园”可以闻到芬香气(嗅觉)，在“扩建的”多彩玫瑰花园”与“飘香香草花园”可以尽享缤纷色彩(视觉)与触感(触觉)。除了玫瑰外，还种植有多种绿植，是一年四季均可采撷的花园。

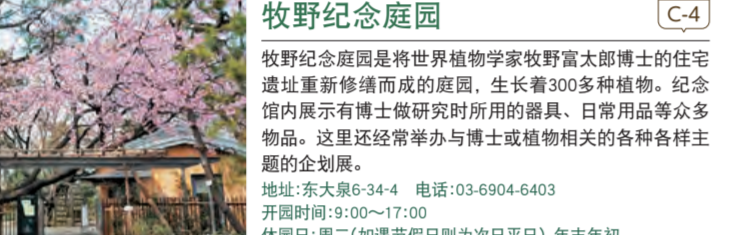
地址：光丘5-2-6 电话：03-6904-0061



## 小泉牧场

小泉牧场1925年开业，是23区唯一的牧场。现在饲养着约25头奶牛。

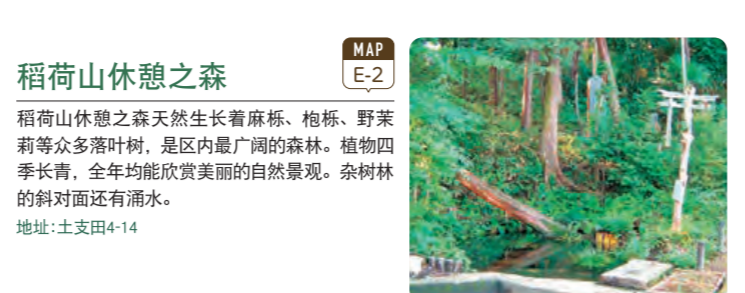
地址：大泉学園町2-7-6



## 武藏关公园

武藏关公园景色宜人，园内有设有声形的池塘。乘坐经常可以看到全家出游的情况。非常热闹。园内还可以看到小啄木鸟、日本山雀等野生鸟类。

地址：关町北3-45-1



## 稻荷山休憩之森

稻荷山休憩之森天然生长着麻栎、栎树、野茉莉等众多落叶树，是区内最广阔的森林。植物四季长青，全年均能欣赏美丽的自然景观。杂树林的斜对面还有滴水。

地址：土支田4-11-4



## 都立城北中央公园

都立城北中央公园是跨练马区和板桥区两个区的公园。设有棒球场、田径运动场、网球场等。每到周末许多当地民众就会来公园游玩。非常热闹。园内种有樱花等多种树木，可以尽享森林浴的乐趣。

地址：北川台1-1 其他电话：03-3931-9550



## 练马白山神社之古树榊树

练马白山神社的古树榊树的树龄据推测约900年。相传在1083年为祈禱源义家战胜而供奉，是国家天然纪念物。

地址：练马4-2



## 儿童森林

儿童森林是以“自然×冒险×交流”为理念的绿地。在绿意盎然的环境中，孩子们可以尽情享受嬉戏玩乐。全年经常举办各种活动。地址：32-7 电话：03-5999-6200

地址：32-7 电话：03-5999-6200



## 石神井城迹

石神井城迹是在1477年丰岛经略(勘合前左卫门尉)为城主时把宝岛城放下的遗迹。石神井川与三宝寺池之间的台地上有城郭遗址。城中心位置的主城郭的土垒与空堀保留至今。

地址：石神井台1



## 旧内田家住宅

旧内田家住宅是将明治初年代(1887~1889年初)建造的旧内宅。作为故乡文化馆的室外展示设施。于2010年移至池渊史迹公园并进行修复。外观以茅草覆盖式屋顶为主。还可以参观客厅、土间、有地护的地板房间等内部结构。

地址：石神井町5-13 电话：03-3577-7041



## 栗原遗迹之竖穴式住宅遗迹

栗原遗迹之竖穴式住宅遗迹是在1955~1956年进行挖掘调查的。并发现了弥生时代3栋、奈良时代竖穴式住宅。了解当时人们的俭朴生活。

地址：北川台1-7(城北中央公园内)



## 中里乡土之森

中里乡土之森是活用100年前以前重臣邸周围的树林打造的绿地。设有可以参观学习练马区自然与生物的“森之学习栋”。每周日都会举行各种各样的自然体验项目。

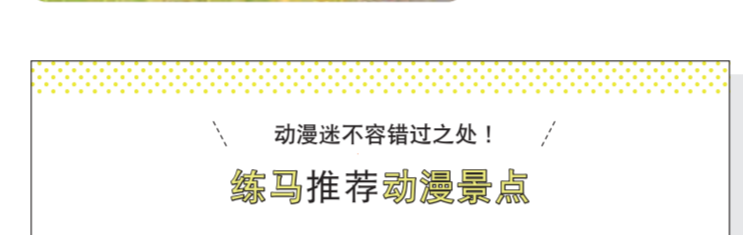
地址：大泉町1-51-2 电话：03-3922-3021



## 都立光丘公园

都立光丘公园占地面积约60万㎡，是区内最大的公园。园内有草坪广场、野鸟保护区(仅周六、周日及节假日开放)等设施。还有网球场、网球场等运动设施。

地址：光丘5-2 其他电话：03-3977-7638



## 大泉动漫门

动漫迷不容错过之处！练马推荐动漫景点。练马区一直以来都是众多电影拍摄厂、动漫公司、影视相关公司的聚集地。制作出日本首部剧场版长篇彩色动画《白蛇传》等多部名作。动漫爱好者，推荐大泉学园周边！



## 冰川神社富士家

冰川神社富士家是建在鸟居旁的富士家。从北侧的根基部约高3.7m。直径约15m。建造时期不明确。组成根基的岩石物推测可能是江户时代建造的。

地址：北町2-11 冰川神社



## 下练马之富士家

下练马之富士家是位于浅间神社的寺院内。高约9m。直径约15m。在登山道上放置有表示合目的石头的寺。让人联想到富士山的构造。相传建造于江户时代。如今依然是7月1日开山。

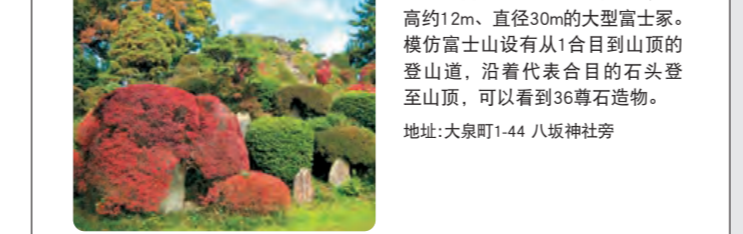
地址：北町2-41 浅间神社



## 江古田之富士家

江古田之富士家位于浅间神社的寺院内。家的一部分被塔所覆盖。高约6m。直径约30m。是东京都内最大规模的富士家。被指定为日本国家重要民俗文化遗产。通常新年1、2、3日的7月1日以及9月祭典之际对外开放。

地址：小畑町1-59 浅间神社



## 中里之富士家

中里之富士家位于八坂神社旁。是高约12m。直径约30m的富士家。模仿富士山设有从合目到山顶的登山道。沿途代表合目的石型至山顶。可以看到36番石造物。

地址：大泉町1-44 八坂神社旁

# 娱乐设施

## 练马区政府展望前厅(本厅舎20层)

练马区政府本厅舎20层的展望前厅是可以眺望富士山、东京晴空塔等美景的区内最高观景点。练马区官方动漫吉祥物NERIMARU是展望前厅的吉祥物(向导)。除了为您介绍各种登上展望台的景色外，还可以一起合影留念。

地址：丰玉5-12-9 电话：03-3983-1111



## 东映动画博物馆

博物馆内设有动画作品的珍贵资料展示。可以观看影像的巨大触摸屏、拍摄原稿、博物馆商店。精心设计的中庭等。无论是大人还是儿童均可在此尽情观赏。

地址：练马4-15-20 电话：0570-783-980



## UNITED CINEMAS 丰岛园

丰岛园联合影城是拥有9块屏幕，大约可容纳1,800人同时观影的大型电影院。这里有阳光射入的明亮大厅以及宽敞的咖啡厅。散发出轻松惬意的氛围。可以尽情享受观影的乐趣。4DX数字影院，为您提供多种观影体验。

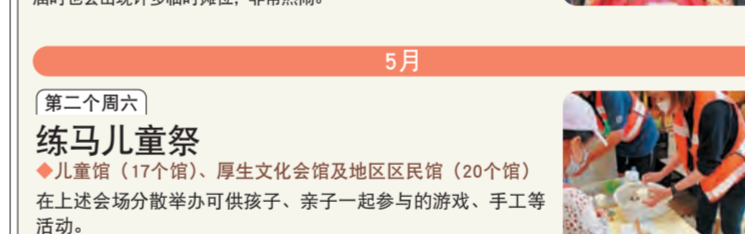
地址：练马4-15-20 电话：0570-783-980



## 东京Cadenza酒店

东京Cadenza酒店内日式、西式、中式餐厅、宴会厅、住宿设施完备。附近有光丘公园。是一家可以度过悠闲时光的豪华酒店。

地址：高松5-8 JCTY 电话：03-5372-4411(总机)



## 东京华纳兄弟哈利波特效影城

东京哈利波特效影城能给您体验到电影史上最成功的作品之一的电影“哈利波特效”和“神奇动物”系列制作的舞台内部。是一种全新的娱乐设施。

地址：春日町1-1-7



## T-Joy SEIBU 大泉

T-Joy SEIBU大泉位于电影与动漫之地大泉。能够享受动画和东映东映影院。是一家从家庭到影迷都能乐在其中的地区型电影院。

地址：东大泉2-34-1 OZ STUDIO CITY 4层 电话：03-5933-0147



## 水疗池与天然温泉 丰岛园庭之汤

在丰岛园庭之汤入浴的同时还可以眺望静谧的日式庭园景观。庭园占地1,200坪(4,000㎡)。除了露天温泉、桑拿、水疗池等设施外，馆内还设有餐厅。

地址：山手町25-1 电话：03-5984-4108



# 练马区是个好地方!

最新区! 目前人口74.59万人!

23区中最新的区。区内必须大面积广阔桥桥区办理手续。考虑到便利性于1947年6月1日独立。与板桥区可以说是兄弟区关系。

23区中人口第二多的区!面积为48,08㎡,相当于1,022个东京巨蛋。是23区第5大区。区内设有698个之多的公园。位居23区首位。

23区规模最大的农业地区! 练马区拥有23区唯一的牧场以及东京都内首个酿酒厂(葡萄酒酿酒厂)。是一个洋溢着自然魅力的区域。种植有多种蔬菜。因此区内餐饮店等大量使用区内农产品。

利用区内观光信息站——“观光问讯处”吧!

练马区设有2个观光问讯处。均位于练马站与石神井公园站附近!这里汇集了练马区官方动漫吉祥物“NERIMARU”的周边商品。以“练马推荐商品”为首的练马特产、传统工艺品等。无论是日常使用还是作为礼品赠送地区外亲友均可。当然，区内四季变换的观光景点及活动指南也很周到详尽!无论有任何疑问请咨询各店店员吧!

练马观光问讯处 从练马站中央北口步行1分钟即到!位于Coconeri 3层。问讯处内还有设有读书角，摆放着练马区渊源深远的漫画家的签名以及观光书籍。

石神井观光问讯处 石神井公园站中央口走出检票口即至。在这里还可购票、展示着石神井公园周边特产。地区特产、传统工艺品。地址：石神井町3-23-8 (石神井公园站中央口出去即至)

练马观光问讯处 地址：练马站1-17-1 Coconeri 3层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

石神井观光问讯处 地址：石神井町3-23-8 (石神井公园站中央口出去即至) 电话：03-5923-9920 营业时间:9:00~19:00 休息日:年末年初

练马观光问讯处 地址：练马站1-17-1 Coconeri 3层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

石神井观光问讯处 地址：石神井町3-23-8 (石神井公园站中央口出去即至) 电话：03-5923-9920 营业时间:9:00~19:00 休息日:年末年初

练马观光问讯处 地址：练马站1-17-1 Coconeri 3层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

石神井观光问讯处 地址：石神井町3-23-8 (石神井公园站中央口出去即至) 电话：03-5923-9920 营业时间:9:00~19:00 休息日:年末年初

练马观光问讯处 地址：练马站1-17-1 Coconeri 3层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光问讯处 地址：练马站1-17-1 Coconeri 3层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

## 主要活动、传统活动

一年四季祭典及活动众多，仔细确认不要错过吧! ※根据情况可能变更或取消活动。

### 4月

第四个周日(有时也会在5月份举办)  
**照姬祭**  
◆都立石神井公园等  
以当地流传的“金马轿与观经”传说为题材的故事性祭典。身着当时服装的表演者，在石神井公园周围巡游。除了举办舞台表演活动外，届时也会出现许多临时摊位。非常热闹。

### 5月

第二个周六  
**练马儿童祭**  
◆练马区(17个区)、厚生文化会馆及地区区民馆(20个馆)  
在上述会场分散举办可供孩子、亲子一起参与的游戏、手工等活动。

### 5月中旬~下旬

**动漫企划in大泉**  
◆西北池袋线大泉学园站北口周围  
在大泉学园站北口周围的多个会场举行研习会、动漫人物秀等。整个大泉町成为了动漫的世界。

### 6月

第二个周六  
**夜来祭in光丘公园**  
◆都立光丘公园  
是名列发迹地高知本地“高知夜来节信息交流馆”展示项目之中的传统活动。虽因疫情暂停，但当当地年轻志愿者们集结。集结日本全国60支队伍，呈现最新舞蹈。

### 7月

【中旬的周六~周一(海之日)】  
**夜来祭in光丘公园**  
◆都立光丘公园  
是名列发迹地高知本地“高知夜来节信息交流馆”展示项目之中的传统活动。虽因疫情暂停，但当当地年轻志愿者们集结。集结日本全国60支队伍，呈现最新舞蹈。

### 7月

【中旬的周六~周一(海之日)】  
**夜来祭in光丘公园**  
◆都立光丘公园  
是名列发迹地高知本地“高知夜来节信息交流馆”展示项目之中的传统活动。虽因疫情暂停，但当当地年轻志愿者们集结。集结日本全国60支队伍，呈现最新舞蹈。

### 7月

【中旬的周六~周一(海之日)】  
**夜来祭in光丘公园**  
◆都立光丘公园  
是名列发迹地高知本地“高知夜来节信息交流馆”展示项目之中的传统活动。虽因疫情暂停，但当当地年轻志愿者们集结。集结日本全国60支队伍，呈现最新舞蹈。

### 7月

【中旬的周六~周一(海之日)】  
**夜来祭in光丘公园**  
◆都立光丘公园  
是名列发迹地高知本地“高知夜来节信息交流馆”展示项目之中的传统活动。虽因疫情暂停，但当当地年轻志愿者们集结。集结日本全国60支队伍，呈现最新舞蹈。

## 主要活动、传统活动

一年四季祭典及活动众多，仔细确认不要错过吧! ※根据情况可能变更或取消活动。

### 8月

第一个周六  
**纳凉放灯笼之夜**  
◆都立石神井公园石神井广场  
将写有愿望的灯笼放入石神井池内漂流。是充满梦幻如梦境的传统活动。始于1950年。

### 9月

第四个周日与前日周六(前夜祭)  
**中村桥阿波舞**  
◆中村桥站前商店街与站前广场  
以当地为中心，都内各处都有连(舞蹈团体)表演阿波舞的身影。与“北町阿波舞”一并被称为两大阿波舞。非常有名。

### 10月

第三个周日  
**练马祭**  
◆练马北口及MARONIE大道周边  
练马祭是练马区最大规模的祭典活动。届时将设立销售练马区的商品、地方特产等众多临时摊位。此外，舞台上将表演演唱、演奏、舞蹈等节目。

### 10月

第三个周六与次日周日  
**JA东京绿叶农业祭**  
◆都立光丘公园榊树广场  
举行练马、板桥地区的农产品品鉴及销售等活动，并展出使用当地产的蔬菜、鲜花制作而成的一艘巨大“宝船”。

### 11月

【酉之日】  
**西之市**  
◆练马大鸟神社(丰玉5-18-14) / 石神井大鸟神社(石神井3-25-26)  
这里有许多售卖召唤好运与福气的竹形吉祥物的路边摊。舞者等。人们跳起欢快的节日舞蹈。可以欣赏到极富动感的舞蹈表演。

### 12月

【上旬】  
**练马拔萝卜大赛**  
◆高松未来农场  
在规定的时间内比赛萝卜(练马萝卜)个数的比赛。可以体验收获萝卜的喜悦心情。

### 12月

【9日、10日】  
**关之跳蚤市场**  
◆本立寺(关町北4-16-3)  
五花八门的特色路边摊林立。这是从江户时代中期开始持续了270多年的传统活动。在9日的夜晚，拿着用花装饰的长伞以及用彩灯装饰的灯笼的人们举行游行仪式“灯笼游行”。

### 3月

【3月举行，日期每年变更】  
**练马木兰半程马拉松**  
◆都立光丘公园 / 区内主干道  
从2015年开始举办，以都立光丘公园作为起点和终点。区内主干道为主线路的“练马木兰马拉松”。同时还举办其他活动。跑者人与加油者均可自由参与互动。

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：03-5991-8101 营业时间:每周9:00~21:00 休息日:年末年初

练马观光中心 地址：练马站1-17-1 Coconeri 4层 电话：0

