

Nerima Tourism Center

## 自然、公园

Nature & Parks

**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。春季有约240株荷花烂漫绽放，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5-5, 石神井1-1  
电话: 03-3996-3950

**四季飘香玫瑰花园**

四季飘香玫瑰花园于2021年5月扩建改造后重新开放。在原有的“飘香玫瑰花园”可以闻到芬芳香气(嗅觉)，在扩建的“多彩玫瑰花园”与“飘香花园”尽享缤纷色彩(视觉)与触感(触觉)。除了观赏之外，还种植有多种绿植，是一个全年均能欣赏美丽的自然景象。余树木的斜对面还有涌泉。

地址:光丘5-5-6 电话: 03-6904-2061 (国际咨询: 03-3976-8787)  
开园时间: 9:00~17:00 (周一~周五)  
休园日: 周二 (如遇节假日则为次日平日), 年末年初  
入馆费: 免费入园

**稻荷山休憩之森**

稻荷山休憩之森天然生长着麻栎、柏树、野茱萸等众多落叶树，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象。余树木的斜对面还有涌泉。

地址:土田4-14

**平成杜鹃花公园**

每到春季，平成杜鹃花公园便成为了杜鹃花的海洋，整座公园被花杜鹃花装扮得绚丽多姿。园内的杜鹃花品种和数量众多，还可以观赏到“练习之镜”等珍稀品种。

地址:练马1-17-6

**中里乡土之森**

中里乡土之森是灵活利用100年前宝町周围的树林打造的绿地。设有可以参观学习练习马与自然与生物的“森之知识馆”，每周日都举行各种各样的自然体验项目。

地址: 大泉町1-51-1 电话: 03-3922-2021  
开园时间: 9:00~17:00 (3月~9月)  
9:00~16:30 (10月~2月)  
休园日: 周一 (如遇节假日则为次日平日)  
年末年初  
入馆费: 免费入园

**都立光丘公园**

都立光丘公园占地面积约60万m<sup>2</sup>，是区内最大的公园。园内设有草坪广场、野鸟保护区(仅周六、周日及节假日开放)等设施，还设有棒球场、网球场等运动设施。

地址:光丘4-2 电话: 03-3977-7638

**向山庭园**

向山庭园是设有池塘的美丽庭园，独具日本式风情。利用者只需简单登记，便可借用庭园内的和室以及茶室。

地址:向山1-31-2 电话: 03-3926-7810  
开园时间: 9:00~21:30 (庭院敞廊截止至17:00)  
休园日: 年末年初 免费入园

**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会来公园游玩，非常热闹。园内种植樱花等多种树木，可以尽享森林浴的乐趣。

地址:光川台等 电话: 03-3931-3650

**都立立马城址公园**

在以游乐园旧址为中心正在修建的公园内，于2023年5月开放了“入口交流区”、“河畔散步区”、“花卉观赏区”。区内还设有以备防灾为目的的各种防灾设施，包括作避难用的建筑物以及作炉灶的长椅等。

地址: 菅原1-1等 电话: 03-3825-5021

**练马动画博物馆**

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、拍照景点、博物商商店、精心设计的休息区，无论是大人还是儿童均可在此尽情享受。

地址: 丰岛2-1-12 电话: 03-3932-1111  
开园时间: 9:00~21:30 (周二~周日)  
休园日: 第4周(周日)设备维护检查日, 年末年初  
入馆费: 免费入园

**东京华纳兄弟哈利波特影城**

东京华纳兄弟哈利波特影城在9层设有停泊的霍格沃茨特快车。练马区官方动漫吉祥物“NERIMARU”是展望厅的接待员(向导)，除了为您介绍各种看板上登载的景色外，还可以一起合影留念。

地址: 丰岛2-1-12 电话: 03-3932-1111  
开园时间: 9:00~21:30 (周二~周日)  
休园日: 第4周(周日)设备维护检查日, 年末年初  
入馆费: 免费入园

**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、拍照景点、博物商商店、精心设计的休息区，无论是大人还是儿童均可在此尽情享受。

地址: 丰岛2-1-12 电话: 03-3932-1111  
开园时间: 9:00~21:30 (周二~周日)  
休园日: 第4周(周日)设备维护检查日, 年末年初  
入馆费: 免费入园

**都立大泉中央公园**

都立大泉中央公园内有早春时一季绽放的美景令人惊艳。杂树林中的涌水入选“东京名涌37选”。为了保护猪牙花繁殖地，仅开花期对外开放。

地址: 大泉町1-6

**清水山之森 猪牙花群落**

清水山之森内指称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一季绽放的美景令人惊艳。杂树林中的涌水入选“东京名涌37选”。为了保护猪牙花繁殖地，仅开花期对外开放。

地址: 大泉町1-6

**石神井松之风文化公园**

石神井之风文化公园可以在大自然中亲近运动、体验文化的乐园。除了设有网球场运动设施外，还设有养护了20多棵的松林广场(从公园名称也体现出保护赤松的意愿)，以及种有大量杜鹃花的树林广场。

地址: 石神井台1-33-44 电话: 03-5372-2455  
开园时间: 9:00~17:00 (因季节而异)  
休园日: 年末年初

**都立大泉中央公园**

都立大泉中央公园紧邻埼玉县和光市，园内设有巨大的喷泉。是夏季儿童们玩水嬉戏的场所之一。公园内有田径运动场、棒球场等运动设施，还有阳光广场、运动场、野鸟森林、蝴蝶之森。

地址: 大泉学园町9-4-3 电话: 03-3867-8096

**武藏国公园**

武藏国公园景色宜人，园内设有葫芦形的池塘，般舟处经常可以看到全家出游的情形，非常热闹。园内还可以看到小鸣木鸟、日本山雀等野生鸟类。

地址: 天府北3-45-1

**牧野纪念庭园**

牧野纪念庭园是将世界植物学家牧野富太郎博士的住宅遗址重新修缮而成的庭园，生长着300多种植物。纪念馆内展示了博士做研究时所用的器具、日常生活用品等众多物品。这里还经常举办与博士或植物相关的各种各样的企划企展。

地址: 石神井台1-33-4 电话: 03-6904-6403  
开园时间: 9:00~17:00  
休园日: 周二 (如遇节假日则为次日平日), 年末年初  
入馆费: 免费入园

**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，孩子们可以尽情嬉戏玩耍。全年经常举办各种活动。

地址: 羽泽2-32-7 电话: 03-5999-6200  
开园时间:  
9:00~17:00 (3月~9月)  
9:00~16:30 (10月~2月)  
休园日: 年末年初  
入馆费: 免费入园

**练马白山神社之古树榉树**

练马白山神社的古榉树的树龄推测约900年，高约19m。相传在1083年为祈祷源义家战胜而供奉，是国家天然纪念物。

地址: 练马4-2 电话: 03-3825-5021

**大泉动漫门**

练马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漫《白蛇传》等多部名作。动漫爱好者，推荐大泉学园站周边！

地址: 大泉学园町2-18 电话: 03-3922-0087  
开园时间: 11:00~18:00 (参考)

**知弘美术馆·东京**

知弘美术馆展示了绘本作家岩崎弘美的作品，她的作品以孩童为主题，多为水彩画作，给人以富有透明感的印象。岩崎女士在1974年去世之前的22年间一直在石神井生活，留下了众多作品。室内还设有岩崎工作的展示室以及可以与孩子一起尽享阅读乐趣的图书室。

地址: 下石神井4-7-2 电话: 03-3995-0012  
开园时间: 10:00~17:00 (入馆截止15:30)  
休园日: 周一 (如遇节假日则为次日平日), 周末休息 (1月1日起开始)  
入馆费: 1,000日元 (高中生以下免费) ※开馆信息、会期、展会名等或有变更，恕不另行通知。

**江户时代的能量景点**

富士家，是指由于江户时代盛行信仰富士山，所以在当地也可以攀登富士山而模仿富士山打造的祈富士山或富士家。自古以来便有很多人前来参拜，与攀登富士山有同样的祈福功效。

地址: 冰川神社富士家 电话: 03-3992-3311  
开园时间: 9:00~22:00 (休园日: 年末年初)  
入馆费: 因举办活动而异

**下练马之富士家**

下练马之富士家是建于鸟居旁的寺内，高约95m、直径约15m。在登山上放有表示祈富士的石灯，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日登山。

地址: 北町4-21 浅间神社

**江古田之富士家**

江古田之富士家位于浅间神社寺内，家的一部分被削去而露出来。外观以茅草庇顶式屋顶为主，还可以参观客厅、土间、有地炉的地板房间等内部结构。

地址: 石神井町5-13 池袋史迹公园  
休园日: 周一 (如遇节假日则为次日平日), 年末年初  
入馆费: 免费入园

**中里之富士家**

中里之富士家位于八坂神社社旁，是模仿富士山设有从谷口到山顶的登山道，沿着代表谷口的石头登上山顶，可以看到36尊石造物。

地址: 大泉町1-44 八坂神社

**练马区立美术馆**

练马区立美术馆主要收藏了近现代画家的作品约7,500件(包括捐赠、委托保管)。在展览期间还举行鉴赏座谈会以及各种活动。

地址: 赤羽1-36-16 电话: 03-3577-1821  
开园时间: 10:00~18:00 (入馆截止17:30)  
休园日: 周一 (如遇节假日则为次日平日), 展示更换期间、年末年初  
入馆费: 免费/入场券需要

**光丘美术馆**

光丘美术馆伫立于园林围绕的静角落。收藏的美术品以日本画、陶艺、版画为主，同时还设有荞麦面店以及陶艺教室。

地址: 光丘5-27-25 电话: 03-3577-7041  
开园时间: 10:00~17:00 (入馆截止16:30)  
休园日: 周一 (如遇节假日则为次日平日), 展示更换期间、年末年初  
入馆费: 500日元 (高中生以下300日元)

**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于1955~1956年进行挖掘调查的，共发现了弥生时代3室、奈良与平安时代15栋的住宅遗迹。通过复原的奈良时代的竖穴式住宅，了解当时的人们的俭朴生活。

地址: 仁科1-16 电话: 03-3996-6858  
开园时间: 普通: 10:00~16:00 (入馆截止15:30) ※可能会临时休馆  
入馆费: 普通: 500日元 (10人以上300日元), 大学生~65岁以上: 300日元, 高中生以下: 免费

**观藏院曼荼罗美术馆**

观藏院曼荼罗美术馆是作为慈云山曼荼罗寺观藏院的设施而开放。米提拉殿观藏院的两部曼荼罗外，还展示了日本与尼泊尔的佛教绘画、梵文书以及曼荼罗图、细密画等艺术品。

地址: 南田中15-24 电话: 03-3996-6858  
开园时间: 普通: 10:00~16:00 (入馆截止15:30)  
入馆费: 普通: 500日元 (10人以上300日元), 大学生~65岁以上: 300日元, 高中生以下: 免费

**美术之森绿地**

在铺满天然草坪的园内，展示了有32尊以动植物为主题的雕刻群。是可以近距离观赏、亲手触摸、放飞梦想的“幻想美术动植物园”。

地址: 赤羽1-36 电话: 03-3996-6858  
开园时间: 普通: 10:00~16:00 (入馆截止15:30)  
入馆费: 免费

**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，是日本全国也非常常见的图书馆。馆内收藏有众多诗文、电影、戏剧、美术、设计等珍稀文献。

地址: 大泉学园町3-13-18 电话: 03-3921-4621  
开园时间: 9:00~20:00 (入馆截止19:00)  
休园日: 周一 (如遇节假日则为次日平日), 年末年初  
入馆费: 免费/入场券需要

**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。春季有约240株荷花烂漫绽放，是著名的赏樱胜地。三宝寺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5-5, 石神井1-1  
电话: 03-3996-3950

**四季飘香玫瑰花园**

四季飘香玫瑰花园于2021年5月扩建改造后重新开放。在原有的“飘香玫瑰花园”可以闻到芬芳香气(嗅觉)，在扩建的“多彩玫瑰花园”与“飘香花园”尽享缤纷色彩(视觉)与触感(触觉)。除了观赏之外，还种植有多种绿植，是一个全年均能欣赏美丽的自然景象。余树木的斜对面还有涌泉。

地址: 光丘5-5-6 电话: 03-6904-2061 (国际咨询: 03-3976-8787)  
开园时间: 9:00~17:00 (周一~周五)  
休园日: 周二 (如遇节假日则为次日平日), 年末年初  
入馆费: 免费入园

**稻荷山休憩之森**

稻荷山休憩之森天然生长着麻栎、柏树、野茱萸等众多落叶树，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象。余树木的斜对面还有涌泉。

地址: 土田4-14

**平成杜鹃花公园**

每到春季，平成杜鹃花公园便成为了杜鹃花的海洋，整座公园被花杜鹃花装扮得绚丽多姿。园内的杜鹃花品种和数量众多，还可以观赏到“练习之镜”等珍稀品种。

地址: 练马1-17-6

**中里乡土之森**

中里乡土之森是灵活利用100年前宝町周围的树林打造的绿地。设有可以参观学习练习马与自然与生物的“森之知识馆”，每周日都举行各种各样的自然体验项目。

地址: 大泉町1-51-1 电话: 03-3922-2021  
开园时间: 9:00~21:00 (3月~9月)  
9:00~16:30 (10月~2月)  
休园日: 周一 (如遇节假日则为次日平日)  
年末年初  
入馆费: 免费入园

**都立光丘公园**

都立光丘公园占地面积约60万m<sup>2</sup>，是区内最大的公园。园内设有草坪广场、野鸟保护区(仅周六、周日及节假日开放)等设施，还设有棒球场、网球场等运动设施。

地址: 光丘4-2 电话: 03-3977-7638

**向山庭园**

向山庭园是设有池塘的美丽庭园，独具日本式风情。利用者只需简单登记，便可借用庭园内的和室以及茶室。

地址: 向山1-31-2 电话: 03-3926-7810  
开园时间: 9:00~21:30 (庭院敞廊截止至17:00)  
休园日: 年末年初 免费入园

**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会来公园游玩，非常热闹。园内种植樱花等多种树木，可以尽享森林浴的乐趣。

地址: 光川台等 电话: 03-3931-3650

**都立立马城址公园**

在以游乐园旧址为中心正在修建的公园内，于2023年5月开放了“入口交流区”、“河畔散步区”、“花卉观赏区”。区内还设有以备防灾为目的的各种防灾设施，包括作避难用的建筑物以及作炉灶的长椅等。

地址: 菅原1-1等 电话: 03-3825-5021

**练马动画博物馆**

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、拍照景点、博物商商店、精心设计的休息区，无论是大人还是儿童均可在此尽情享受。

地址: 丰岛2-1-12 电话: 03-3932-1111  
开园时间: 9:00~21:30 (周二~周日)  
休园日: 第4周(周日)设备维护检查日, 年末年初  
入馆费: 免费入园

**东京华纳兄弟哈利波特影城**

东京华纳兄弟哈利波特影城在9层设有停泊的霍格沃茨特快车。练马区官方动漫吉祥物“NERIMARU”是展望厅的接待员(向导)，除了为您介绍各种看板上登载的景色外，还可以一起合影留念。

地址: 丰岛2-1-12 电话: 03-3932-1111  
开园时间: 9:00~21:30 (周二~周日)  
休园日: 第4周(周日)设备维护检查日, 年末年初  
入馆费: 免费入园

**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、拍照景点、博物商商店、精心设计的休息区，无论是大人还是儿童均可在此尽情享受。

地址: 丰岛2-1-12 电话: 03-3932-1111  
开园时间: 9:00~21:30 (周二~周日)  
休园日: 第4周(周日)设备维护检查日, 年末年初  
入馆费: 免费入园

**都立大泉中央公园**

都立大泉中央公园内有早春时一季绽放的美景令人惊艳。杂树林中的涌水入选“东京名涌37选”。为了保护猪牙花繁殖地，仅开花期对外开放。

地址: 大泉町1-6

**清水山之森 猪牙花群落**

清水山之森是东京23区内指称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一季绽放的美景令人惊艳。杂树林中的涌水入选“东京名涌37选”。为了保护猪牙花繁殖地，仅开花期对外开放。

地址: 大泉町1-6

**石神井松之风文化公园**

石神井之风文化公园可以在大自然中亲近运动、体验文化的乐园。除了设有网球场运动设施外，还设有养护了20多棵的松林广场(从公园名称也体现出保护赤松的意愿)，以及种有大量杜鹃花的树林广场。

地址: 石神井台1-33-44 电话: 03-5372-2455  
开园时间: 9:00~17:00 (因季节而异)  
休园日: 年末年初

**都立大泉中央公园**

都立大泉中央公园紧邻埼玉县和光市，园内设有巨大的喷泉。是夏季儿童们玩水嬉戏的场所之一。公园内有田径运动场、棒球场等运动设施，还有阳光广场、运动场、野鸟森林、蝴蝶之森。

地址: 大泉学园町9-4-3 电话: 03-3867-8096

**武藏国公园**

武藏国公园景色宜人，园内设有葫芦形的池塘，般舟处经常可以看到全家出游的情形，非常热闹。园内还可以看到小鸣木鸟、日本山雀等野生鸟类。

地址: 天府北3-45-1

**牧野纪念庭园**

牧野纪念庭园是将世界植物学家牧野富太郎博士的住宅遗址重新修缮而成的庭园，生长着300多种植物。纪念馆内展示了博士做研究时所用的器具、日常生活用品等众多物品。这里还经常举办与博士或植物相关的各种各样的企划企展。

地址: 石神井台1-33-4 电话: 03-6904-6403  
开园时间: 9:00~17:00  
休园日: 周二 (如遇节假日则为次日平日), 年末年初  
入馆费: 免费入园

**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，孩子们可以尽情嬉戏玩耍。全年经常举办各种活动。

地址: 羽泽2-32-7 电话: 03-5999-6200  
开园时间:  
9:00~17:00 (3月~9月)  
9:00~16:30 (10月~2月)  
休园日: 年末年初  
入馆费: 免费入园

**练马白山神社之古树榉树**

练马白山神社的古榉树的树龄推测约900年，高约19m。相传在1083年为祈祷源义家战胜而供奉，是国家天然纪念物。

地址: 练马4-2 电话: 03-3825-5021

**大泉动漫门**

练马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漫《白蛇传》等多部名作。动漫爱好者，推荐大泉学园站周边！

地址: 大泉学园町2-18 电话: 03-3922-0087  
开园时间: 11:00~18:00 (参考)

**知弘美术馆·东京**

知弘美术馆展示了绘本作家岩崎弘美的作品，她的作品以孩童为主题，多为水彩画作，给人以富有透明感的印象。岩崎女士在1974年去世之前的22年间一直在石神井生活，留下了众多作品。室内还设有岩崎工作的展示室以及可以与孩子一起尽享阅读乐趣的图书室。

地址: 下石神井4-7-2 电话: 03-3995-0012  
开园时间: 10:00~17:00 (入馆截止15:30)  
休园日: 周一 (如遇节假日则为次日平日), 周末休息 (1月1日起开始)  
入馆费: 1,000日元 (高中生以下免费) ※开馆信息、会期、展会名等或有变更，恕不另行通知。

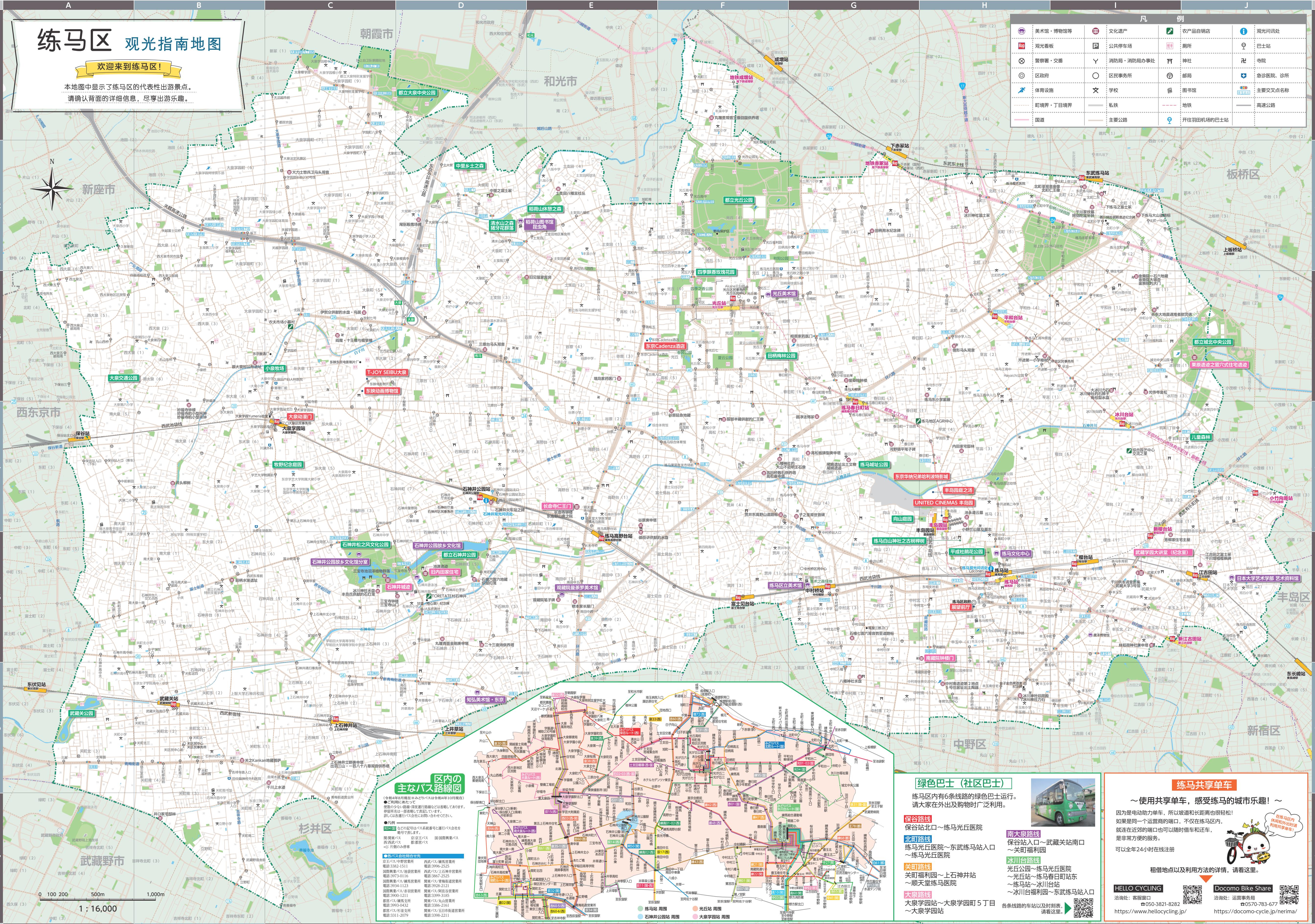
**江户时代的能量景点**

富士家，是指由于江户时代盛行信仰富士山，所以在当地也可以攀登富士山而模仿富士山打造的祈富士山或富士家。自古以来便有很多人

# 练马区 观光指南地图

# 欢迎来到练马区！

本地图中显示了练马区的代表性出游地。  
请确认背面的详细信息，尽享出游乐趣。



この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の基盤地図情報を使用した。(承認番号 令元情使、第807-218号) ©2023 ZENRIN CO., LTD.

至3月現在