

丰岛园街道漫游指南

东京华纳兄弟哈利波特影城所在的街道

东京 练马



New

重新认识东京练马
全新故事等你开启,
一起到街上走走吧

练马魅力景点
完整指南!

Gakken

Contents

逛个痛快! 练马漫步	丰岛园街道漫步路线	04
开启美食世界之旅吧!	丰岛园街道 & 周边街道步行地图	06
洋溢个性的店铺&店主热情欢迎!	丰岛园街道值得一去的店铺	08
喘口气, 休息一下	练马的放松时光	10
想要带回家!	练马的特产礼物	11

基本信息

General Information

丰岛园街道所处练马区的基本信息

区名由来

1. 练马关东地区壤土层的红色黏土的地方曾被称为“黏场(neriba)”。2. 石神井川流域的低洼地带深处多有沼泽, 也叫根沼(nenuma)。3. 奈良时代, 在武藏国曾有一名“乘瀧(norinuma)”的驿站。4. 在中世纪, 丰岛一族的家臣中有一位以马术而闻名, 而训练马匹的行为被称为“ねる(neru)”。如此, 众说纷纭, 尚无定论。

区徽

练马区徽制定于1953年, 取练马片假名注音“ネリマ”当中的假名“ネ”与马蹄组合成图案, 蕴含着将练马发展为和平、健康、充满活力的城镇的美好愿景。



区花 / 区树

1971年, 通过向区民公开征集作为练马区象征的花和树, 最终选定“杜鹃花”为区花、“辛夷”为区树。位于练马站北口附近的“平成杜鹃花公园”, 共计种植杜鹃花属植物600种, 10000株。而且, 3至4月间盛放大量白色花朵的辛夷, 其名常被用于“练马辛夷半程马拉松”等活动名称, 深受地区居民喜爱。



位置 / 面积 / 地形

练马区地处东京都23区的西北部, 呈东西长约10km, 南北宽约4~7km的长方形, 面积为48.08km²。地形由西侧至东侧呈下降趋势, 海拔约30~50m, 为起伏较少的平台状。

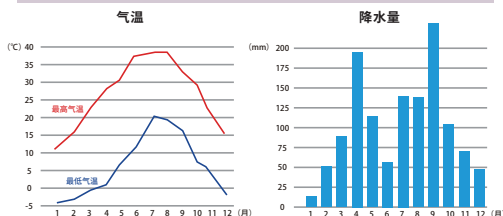
人口

人口数: 739,757人、户数: 387,313户。在东京都23区中, 人口数仅次于世田谷区, 排名第二。户数排名第三。
※截至2023年4月1日

气候

年平均气温在16℃左右, 5月~9月也会有最高气温超过30℃的时候。年平均降水量为108mm, 降水最多月份为9月。

练马区气温 / 降水量



※摘自2022年气象厅气象统计信息

信息栏记号

- 住址
- 电话号码
- 营业时间或开馆时间
- 定期休息日
- 费用
- 网址
- 社交账号

从主要机场出发所需时间

从羽田机场出发

【电车】到“练马”站约需1小时10分钟
(东京单轨电车→都营大江户线)

【巴士】到“练马”站约需1小时
(机场大巴: 光丘 / 练马~羽田机场专线)

📄 <https://webservice.limousinebus.co.jp/web/>



西武铁路“池袋”站1、2号站台已整修为英国风格!

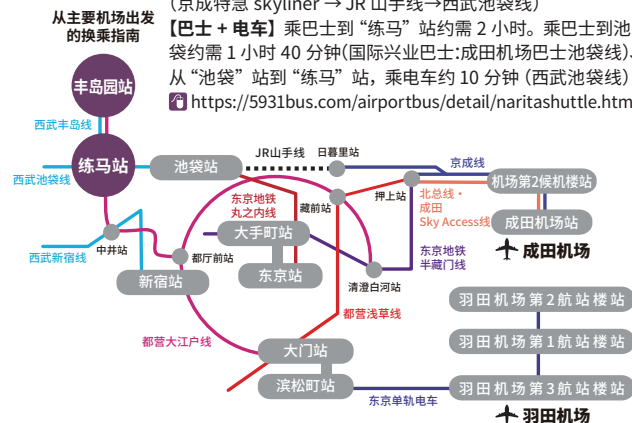
从成田机场出发

【电车】到“练马”站约需1小时30分钟

(京成特急 skyliner → JR 山手线 → 西武池袋线)

【巴士 + 电车】乘巴士到“练马”站约需2小时。乘巴士到池袋约需1小时40分钟(国际兴业巴士: 成田机场巴士池袋线)、从“池袋”站到“练马”站, 乘电车约10分钟(西武池袋线)

📄 <https://5931bus.com/airportbus/detail/naritashuttle.html>



观光咨询处

练马区内共有2个观光咨询处。

练马观光咨询处

📍 东京都练马区练马 1-17-1 Coconeri 3F

📍 路线 “练马”站中央北口附近

石神井观光咨询处

📍 东京都练马区石神井町 3-23-8

📍 路线 “石神井公园”站中央口附近



观光咨询处

练丸

以“练马萝卜”和区名中的“马”为原型的练马区官方动画形象, 其使命是向全球广泛宣传“动画中的城镇练马区”, 说话时会在句末加上“neri”。



© 2011 练马区练丸

官方动画形象

练马区免费公共无线 LAN “Nerima Free Wi-Fi”

练马站周边多个场所可连入公众无线 LAN, “平成杜鹃花公园”也是其中之一。

📄 登录 App 连接 Wi-Fi 吧。

📄 <https://www.ntt-bp.net/jcfw/use/ja.html>



Wi-Fi 热点

丰岛园街道漫步路线

时下、备受关注的练马区主街之一“丰岛园街道”。向北向南，尽情漫步，去发现心仪的风景&美食吧！

START !!

练马站



步行
6分钟

Spot 1 练马白山神社

練馬白山神社

练马白山神社是一座拥有日本国家指定天然纪念物“大样树”的神社。尽管建造年代不详，但据挖掘到的石碑推断其建于平安时代。鉴于平常无人值守，盖章留念请移步至“中野沼袋冰川神社”。

- 📍 东京都练马区练马 4-1-2
- ☎ 03-3991-2888 (受理时间 9:00 ~ 17:00)
- 🕒 24 小时 📺 无休
- 🌐 <https://nerimahakusan.or.jp/>



作为练马白山神社象征而留存下来的大样树，推测其树龄为900年。

步行
8分钟

还留存许多江户时代供奉于神社前的石狮子等石制品。

Spot 2 志村电机咖啡烘焙所

志村电机咖啡烘焙所

这是一家融合了“街道电器店”和“咖啡烘焙所”的新型咖啡厅，只需大约5分钟就能将生咖啡豆烘焙至您喜欢的程度，以100g为单位，称量販售。咖啡菜单品项也很丰富，其中以咖啡师的特选咖啡为代表，蛋糕、烘烤的点心等都可在店内享用。

- 📍 东京都练马区春日町 1-11-1
- ☎ 03-3990-5560
- 🕒 9:00 ~ 19:30 📺 周四
- 🌐 <https://www.simdencoffee.com/>



店内列有约 35 种特制咖啡



是店内首推的一品！



艺术牛奶咖啡
好评如潮。

微微的苦味和奶香味完美结合的“咖啡果冻拿铁冰淇淋”



店内列有约 35 种特制咖啡

Spot 4 THE GIANT STEP

这是一家能品尝汉堡的美食店，有纽约风味、原味(花椰菜)、经典风味，3种风味可供选择。配上跟所有食物都相配，被誉为全球最辣的“布伦海姆姜汁汽水”，一起享用满满粗粒牛肉滋味的肉饼吧！

- 📍 东京都练马区练马 4-12-17 #102
- ☎ 03-6767-1129
- 🕒 周二、三、四为 11:00 ~ 16:00 (最后点餐时间)，周五、六、日、节假日为 11:00 ~ 20:00 (最后点餐时间)
- 📺 周一，每月第5个周二
- 🌐 <https://www.the-giant-step.com/>

步行
3分钟



包括必点的“莫斯科骡子”在内，店里还推出了限时販售的意式冰淇淋。



Toshimarin 店也在同步提供意式冰淇淋！

步行
1分钟



店内随处可见复古装饰，充斥着时尚氛围。

步行
6分钟

饭后再来一个“胡萝卜蛋糕冰淇淋”！



Spot 5 酒味意式冰淇淋专卖店 Gelateria YoiYoi

アルコールジェラート専門店 Gelateria YoiYoi

该店是其姊妹店“DINING & BAR Toshimarin”(→P.9) 的店主兼调酒师所创立的一家成人意式冰淇淋店。如同调制鸡尾酒一般制成的意式冰淇淋，个个都回味无穷。不胜酒力的客人可以试试不含酒精的冰淇淋。

- 📍 东京都练马区练马 4-24-11 Legato 丰岛园 1F
- ☎ 03-4400-5544 🕒 15:00 ~ 深夜 1:00，周六、日 12:00 ~ 深夜 1:00
- 📺 周二，不定期休息
- 🌐 <https://gelateria-yoiyoi.shopinfo.jp/>



GOAL !!

丰岛园站



可以参观灵活利用土地原有高低差优势的日本庭园

Spot 3 练马区立 向山庭园

練馬区立 向山庭園

向山庭园作为练马区唯一的和风文化设施，内设庭园和茶室。建筑物与庭园均由建筑家——内藤广所改建。该庭院是一所发挥了原有山谷地貌，以及树木、池水优势的庭园，能让游人感知四季变换的景点。

- 📍 东京都练马区向山 3-1-21
- ☎ 03-3926-7810
- 🕒 设施使用 9:00 ~ 21:30，庭园散步 9:00 ~ 17:00
- 📺 年末年初 (12/29 ~ 1/3)
- 🆓 免费 ※ 租用房间需付费
- 🌐 <https://www.kouyama-teien.info/>



步行
6分钟

丰岛园街道漫步指南

丰岛园街道漫步路线

开启美食世界之旅吧!

从丰岛园站出发步行10分钟范围内

丰岛园街道



丰岛园街道周边有各式各样的店铺, 快来漫步探索吧!

如何前往丰岛园街道

“丰岛园街道”从南到北纵贯练马区的东部地区。是由“练马”站西部延伸至“丰岛园”站东部的区道。要前往本次介绍的景点, 从“丰岛园”站出发是最佳路线。



西武丰岛线“丰岛园”站以“将创新融入日常的车站”为理念, 于2023年4月翻新, 从车站步行只需1分钟。



大江户线“丰岛园”站出口就在前面。

在东京都·练马区内纵贯南北的“丰岛园街道”, 并非位于丰岛区, 却是在练马区内, 而为何与曾经的老字号游乐园“丰岛园”、西武丰岛线·都营大江户线的站名“丰岛园”站的名字中同有“丰岛”? 这是因为丰岛氏于室町时代(1336年~1573年), 建造了作为石神井城子城的练马城。据说, 是大正时代(1912~1926年)拥有练马城址土地所有权的实业家·藤田好三郎在“丰岛园”开园时, 因与丰岛氏的渊源而命名的。

如今的“丰岛园街道”附近, 除了天然温泉“丰岛园庭之汤”(→P.10), 电影院“United Cinemas”之外, “东京都立练马城址公园”也于2023年部分开放。该区逐渐发展为一个游览景点充足, 足够玩上1天的区域, 在此影响下, 这里的美食也越来越丰富。从“丰岛园街道”转入巷子里, 就是清静的住宅区, 这里距离“新宿”“池袋”不过20分钟路程, 又能领略到生活气息、闲适街景魅力。期望您能充分体验, 本地居民扎根生息的“丰岛园街道”周边的曼妙。

石神井川沿岸的散步道, 是一处颇受欢迎的隐蔽赏花景点! 3月下旬~4月上旬至此, 可见一番繁华~



所有种类的美食应有尽有!

町内中餐	烤鸡肉串	寿司	道地川菜	亚洲的街头美食
1 香港饭店 香港飯店 町内的这家中餐以拉面、炒饭为代表, 菜色丰富。迷你拉面套餐也大受欢迎。	2 丰岛园站前 笑天烤鸡肉串一辉 豊島園駅前 笑天やきとり一輝 洋溢着令人食欲大振香气的烤鸡肉串, 10 种以上的烤鸡肉串, 可同啤酒一同享用!	3 龟寿司 亀寿司 面向大众的寿司店。采购丰州新鲜鱼类、贝类, 价格实惠。	111 111 (イチイチイチ) 独家调味料, 辛辣中蕴含着层次感丰富的滋味, 夜间可品鉴手工面点!	5 亚洲的街头美食 LOTUS アジアの屋台飯 LOTUS 提供以越式法包为代表, 以及用鸡汤煮的鸡肉饭等多种装盘餐食。

此外, 咖喱、药膳、意式餐厅、餐吧、咖啡馆等应有尽有! (→ P.8 ~ 10)

从练马区役所可一眼望尽练马区, 天气晴朗的时候, 能见到富士山美景!

洋溢个性的店铺&店主热情欢迎!

丰岛园街道值得一去的店铺

丰岛园街道诚然是一个美食区，但也是一个洋溢着个性朝气店主们挥洒活力的地方！
享受那些将会成为出行纪念的欢欣邂逅吧！



五彩蔬菜 牛筋咖喱

满满嫩玉米和秋葵、番茄、茄子和玉米的蔬菜咖喱

很多客人都是独自来的，所以请不需顾虑太多，随意来看看吧！



满足身心的药膳

药膳 专卖店 Nanahachi

薬膳めし専門店 ナナハチ

店员中不乏国际药膳师和营养师的药膳专卖店。能选择汤的辣度、主食选择粉丝或者粥，搭配爱吃的食材作为配菜，是Nanahachi的风格。粉丝由口感软糯的日本产无麸质大麦制成，让人欲罢不能。

- 📍 东京都练马区练马 3-17-1 Kyolin 大厦 101
- ☎ 070-8567-4754
- 🕒 11:00 ~ 21:00
- 📅 不定期休息
- 🌐 <https://778yakuzen.com/>



店内除吧台座位之外，还设置了舒适的露天座位。

家庭式咖喱 & 餐吧

TOMMY'S HOUSE

该店的魅力在于舒适感，如同在推心置腹的密友家的休闲时刻一般。招牌菜是煮至软软的“牛筋咖喱”，恰到好处的辣味反衬出牛肉的甘美，深受男女老少欢迎。

- 📍 东京都练马区练马 3-17-2
- ☎ 03-6914-7269
- 🕒 11:30 ~ 14:30 (最后点餐时间 14:00), 17:30 ~ 22:30 (最后点餐时间 22:00)
- 📅 周四
- 🌐 <https://tommyshouse1208.amebaownd.com/>



在住宅区一角突然出现的白墙和黄色招牌就是店铺的标记！



各种威士忌

威士忌品类丰富，网罗了国内外的品种。据说许多客人都在喝完之后点一份咖喱收尾。

药膳汤 (粉丝)

受欢迎的配菜有鸡胸肉、黑木耳、绿叶蔬菜和红薯。



店内还推出了口味调整套餐，可根据个人喜好调配调味料。



小朋友也能吃得尽兴！

能享受食物和酒水的结合

DINING & BAR Toshimarin

DINING & BAR としまりん

由夫妇经营的私厨餐吧，酒水以精酿啤酒为代表，红酒、鸡尾酒等有 300 种以上，能跟酒水搭配的菜品有 50 种以上，适合一切场合。



- 📍 东京都练马区练马 4-22-11
- ☎ 03-3994-3566
- 🕒 18:00 ~ 凌晨 3:00, 周六、日 17:00 ~ 凌晨 3:00
- 📅 周二，不定期休息
- 🌐 <https://twitter.com/toshimarin1>

店铺招牌以店主的爱猫为灵感，店内也不乏猫咪内饰！



跟食物相配的鸡尾酒是必点的！

店主也是调酒师，请他调制适合您口味的餐食和鸡尾酒吧~



半熟蛋的塔可饭 (TACO RICE)

这是自开店以来的热销菜，有一般和小份两种分量可选。

满意度超群的休闲午餐

Urban Oasis Tanaka

休闲意大利餐厅，最受推崇的是含开胃菜拼盘的午餐套餐。随处可见主厨对于细节的关注用心，价格实惠的开胃菜更是吸引了不少回头客。

- 📍 东京都练马区练马 4-12-17 Maison Hanabusa
- ☎ 03-3991-2630
- 🕒 11:30 ~ 15:00, 18:00 ~ (周二仅有午餐)
- 📅 周一

店内氛围别致轻松。午饭时间可享受照进店内的自然光



双重魅力的独特店铺

中町冰菓店 / 左轮手枪 (暂定)

中町氷菓店 / リボルバー (仮)

- 📍 东京都练马区练马 4-18-13 Parkside 66号室
- ☎ 03-6761-6666
- 🕒 刨冰 11:00 ~ 16:00、酒吧 17:00 ~ 24:00
- 📅 周三
- 🌐 中町氷菓店 @nakamachi_ice_toshimaen 左轮手枪 (暂定) @revolver57921

这是一家于 2021 年开店的休闲站立式酒吧。于 2022 年春季开始发售使用山梨县南阿尔卑斯天然冰的“终极绵软刨冰”，白天是冰菓店，晚上则摇身一变，成为酒吧“左轮手枪 (暂定)”。

蜜糖柠檬炼乳味的刨冰，浇上柠檬糖浆后，竟然变成了红色？！



在蓝色啤酒中注入汤力水后，就会变成粉色的金汤力。



写有“天然冰”的挂毯和招牌是这家店的标志

练马的放松时光

接下来介绍一些散步途中，想要喘口气放松时的推荐景点。
随心选择一个地方，沉浸在旅途的回忆中，放松一下吧。

强推

口感清甜酥脆的蛋塔蛋糕



店内空间舒适宽敞，氛围自然。

想要放松身心的时候
titi cafe

提供午餐的咖啡厅&餐吧，获得“供应有机餐厅”认证，店里有各种有益身心的餐食&饮品。

📍 东京都练马区练马 4-19-7
Mece 丰岛园 2 号馆 2F
☎ 03-6914-5742
🕒 11:30 ~ 17:00 ※ 周六 ~ 21:00、周日 ~ 19:00
📅 周四
🌐 <https://www.titi-cafe.net/index.html>



店内饮用需预约。定期举办茶饮课程。

想用精致的饮品填满心房时
自家烘焙咖啡 隐房

自家焙煎咖啡 隐房

除了售卖特制咖啡的自家烘焙咖啡豆之外，还提供精致的手冲咖啡、香醇的“CoolCoffee”（冰咖啡）。

📍 东京都练马区练马 4-20-3 Miyama 大厦 1F
☎ 03-6914-7248
🕒 咖啡豆 / 器具销售 12:00 ~ 19:00，店内饮用 12:00 ~ 18:00（最后点餐时间 17:30）
📅 周二
🌐 <https://www.kakurenbou.jp/index.html>

店内网罗了 1950 年代的古董家具，并设有开放式的露天座位。



强推

整齐排列着适合素食人士的面包



用大豆肉制作的丰盛“素食汉堡”。

想品尝素食面包时
Bakery Old Kitchen Organic

这家面包店尽可能使用有机食材，不使用添加剂、防腐剂、染色剂、化学调味料，低调的调味无限放大了小麦和配料的原汁原味。

📍 东京都练马区春日町 1-2-25 第2喷水庄
☎ 03-3998-2266
🕒 10:00 ~ 18:00
📅 周一、二（每月一次周三不定期店休）



绿意围绕的幽静成人温泉浴场



处于日式庭院绿植之中，开放感满满的室外天然温泉按摩浴池

🌐 <https://www.seibu-leisure.co.jp/niwanoyu/index.html>

丰岛园 庭之汤

豊島園 庭の湯

日本著名景观设计师小形研三所建的温泉浴场，建筑面积3960平方米，能看见日式庭院。这里既有天然温泉，也有养生泳池和桑拿。

想要带回家！

练马的特产礼物



如果想要带特产回家，不如看看练马区特产“练马藏品（Nerikore）”认证的商品吧～以下列举部分外观讨喜、便于携带的商品！

练马酥饼

竹紫堂 ①
竹紫堂



手工豆馅糯米饼
木村家の萝卜

御菓子司 木村家 ②
御菓子司 木村家

练马萝卜豆馅糯米饼

荣泉 ④
荣泉



练马
neri 漫步酥饼
Lorraine 西点店 ⑤
ロレーヌ洋菓子店

le mimi Bonbon's
Oiri & 日式汽水糖果

Vice Versa ③
ヴァイスヴァーサ



东京练马蜂蜜

东京百花蜜蜂园 ⑥
東京百花みつばち園



可在此处购买！



练马观光咨询处

📍 东京都练马区练马 1-17-1 Coconeri 3F
☎ 03-3991-8101
🕒 9:00 ~ 21:00
📅 年末年初（12/29 ~ 1/3）
🌐 https://www.nerimakanko.jp/news/detail.php?notice_id=N000000021

可根据预算
自由组合

① 练马产含萝卜叶的练马区形状酥饼 ② 饼皮中揉有练马萝卜叶的手工豆馅糯米饼 ③ 色调柔和颜色讨喜的Oiri&日式汽水糖果 ④ 以练马萝卜为灵感的独特豆馅糯米饼 ⑤ 使用练马产鸡蛋，调味清淡的足形酥饼 ⑥ 醇厚且果味十足的100%练马产蜂蜜

Nerima's Column

“练马区”——市中心附近的“农业王国”

虽地处大都市东京市中心附近，但“练马区”的农业与生活相融，农用地面积约为182.3公顷，占东京23区农用地面积的40%。都内农作物产量第一的“高丽菜”，以及自江户时代就开始种植，于1989年复苏的练马传统蔬菜“练马萝卜”是练马区的代表作物。除这两者之外，练马区还种植各类应季果蔬、花卉。



NERIMA-111056

定価 : PRICELESS

(本体 0 円 + 税 0%)



STREET-IN-NERIMA-11056



NERIMA-WELCOME-2023



Harvest some vegetables!



Enjoy a guided botanical tour!



Welcome to a Leisurely Tour of Nerima



Nerima City is home to nearly 740,000 residents and an abundance of greenery.

Don't you want to find out why so many people love it here?

Keep your eye out for the little charms this city has to offer.

It's also conveniently accessible from central Tokyo!



Take backyard tours!

A special day in Nerima

**Day trip
tours**

Up to 50% OFF!



[Inquiries] POCKET CULTURE Customer Service Center

9:00 am - 1:00 pm
on weekdays
(closed weekends and holidays)

03-5652-7072

<https://www.nerimakanko.jp/tour-top/> (Japanese only)

Scan the
QR code for
applicable tours!

