

Nerima City

• Tokyo Japan

練馬区

练马区

みどりの風吹くまちへ

City where a Green Wind Blows

绿色荡漾的城市





未来に向けて成長する 都市 練馬区

Nerima: A City Growing Toward the Future
面向未来蓬勃发展的都市 练马区



練馬区へようこそ

練馬区長 前川 耀男

練馬区は、日本の首都東京を形成する自治体の一つです。都心近くにおいて、農地や樹林・公園などの多彩なみどりに恵まれた、豊かで美しい住宅都市であります。今なお増え続ける人口は74万人に迫り、まちは活気にあふれています。みどり豊かな自然のなかで、質の高い文化・芸術を楽しむことができる、「住んでよし」「訪れてよし」の練馬区に、ぜひ一度お越しください。心からお待ちしています。

Welcome to Nerima

Nerima is one of the municipalities that make up Tokyo, the capital of Japan. It is close to downtown, yet it is blessed with many kinds of greenery, including farmland, forests, and parks, making Nerima a rich and beautiful residential community. Our population is continuing to grow and reaching 740,000, filling the town with vitality. I invite you to visit Nerima, a place that is good to live and good to visit, where you can enjoy high-quality culture and arts in the midst of a verdant natural environment. We are looking forward to seeing you.

Maekawa Akio, Mayor

欢迎来到练马区

练马区长 前川 耀男

练马区是构成日本首都东京的自治体之一。其地理位置靠近东京市中心，拥有农田、森林和公园等丰富多彩的绿色环境，是一个富饶美丽的住宅都市。现在仍然继续增长的人口已快突破74万人，整个城市充满活力。在绿色丰富的自然环境中，可以享受高品质的文化和艺术，练马区是这样一个“适宜居住”、“适宜造访”的地方，请您一定来亲身体验。我们真诚期盼您的到来。



目次

未来に向けて成長する都市 練馬区	1
住み続けたいまち	1
練馬で暮らす	3
練馬の魅力①	5
練馬の魅力②	7
未来のねりまをみんなで育てる	9
練馬区議会・区の紋章・区の花	11
友好都市・区の木・都市宣言	12
主要施設	13

Table of contents

Nerima: A City Growing Toward the Future	1
A Place People Want to Keep Living	1
Living in Nerima	3
Nerima's Charms ①	5
Nerima's Charms ②	7
Creating the Future of Nerima Together	9
Nerima City Assembly / City Crest / City Flower	11
Friendship Cities / City Tree / City Declarations	12
Main Facilities	13

目録

面向未来蓬勃发展的都市 练马区	1
让人想一直居住的城市	1
在练马生活	3
练马的魅力①	5
练马的魅力②	7
大家一起培育未来的练马	9
练马区议会、区徽和区花	11
友好都市、区树和都市宣言	12
主要设施	13

住み続けたいまち

A Place People Want to Keep Living
让人想一直居住的城市

1

都心から電車で約30分の近さ 利便性の高いまち

練馬区は、東京都23区の北西、東京の中心から約15km、電車で約30分の場所に位置しています。地下鉄等、都心からの公共交通機関も充実しており、新宿、六本木へも乗換えなしで行ける利便性がある大都市です。

A convenient place: Just 30 minutes by train from downtown

Nerima is located in the northwest of Tokyo's 23 cities, about 15 km or 30 minutes by train from central Tokyo. With plenty of public transportation from downtown, including subways, it is a convenient metropolis with access straight to Shinjuku and Roppongi without changing trains.

从东京市中心乘电车约30分钟的近距离 非常方便的都市
练马区位于东京都23区的西北方，距离东京市中心约15公里，乘坐电车约30分钟即可到达。从东京市中心前往时，可以利用地铁等各种便捷公共交通工具，前往新宿和六本木不需要换乘即可到达，是一个十分方便的大都市。



【都心から】
約15km

From downtown:
About 15 km
【距離东京市中心】
約15公里

2

人口約74万人の住宅都市 暮らしやすいまち

練馬区の人口は約74万人。東京都23区の中で2番目に人口が多く、日本の中で今なお人口が増え続けている、数少ない自治体の一つです。駅周辺地区では、再開発事業により整備が進み、駅前の機能拡充とにぎわいを創出しています。

A livable place: A residential community with a population of about 740,000
Nerima's population is about 740,000, which is the second largest among Tokyo's 23 cities. It is one of the few municipalities in Japan with a population that is still growing. The area around the station has been redeveloped, enhancing functionality and creating a bustling station-front area.

人口約74万人の住宅都市 宜居都市

练马区的人口约有74万人。是东京都23区中人口第2多的城市，是现今日本为数不多的人口仍保持持续增长的自治体之一。车站周边地区通过重新开发项目不断加以完善，站前功能得到扩充，并营造出繁华的氛围。

【人口】全国1,741区市町村のうち 19 番目
(2018年10月1日現在)

Population:
19th among 1,741 municipalities nationwide (as of Oct. 1, 2018)

【人口】
日本全国1741个市镇中的第19位 (2018年10月1日时)

3

豊かなみどりに恵まれた 都市農業のあるまち

都心から近い住宅都市でありながら、みどりが豊かで、自然を感じて生活することができ、公園など憩いと遊びの場が多くあります。

みどりの中でも、都市農業は練馬区の大魅力のひとつです。住宅地の中に農地が点在し、自宅近くの畑で採れた農作物を購入できるなど、都市生活と融合した生きた農業を身近に感じられます。

A place of urban agriculture: An verdant environment

Although it is a residential community close to downtown, Nerima has a verdant environment, where nature feels present, and has many parks and other spots for relaxation and play. Among its different kinds of verdure, that of urban agriculture is one of Nerima's big charms. Farmland dots residential areas, and being able to buy crops harvested from fields near one's own house makes farming feel close and integrated with urban life.

拥有丰富绿色环境和都市农业的都市

练马是一个靠近东京市中心的住宅都市，而且拥有丰富的绿色环境，可以在日常生活中感受大自然，还设有公园等很多休息和游玩场所。在各种绿色环境中，都市农业堪称练马区的主要魅力之一。住宅区中点缀着农田，可以购买从自家附近的田地里采摘的农作物等，切身体会到与都市生活融为一体的旺盛的农业气息。

Farmland area:
203.00 hectares
(as of Jan. 1, 2018)

【农田面积】
203.00公顷 (2018年1月1日时)

【農地面積】
203.00
ヘクタール
(2018年1月1日現在)



4

区民に愛されるまち

区民向けのアンケートでは、住みよいと感じている区民は9割を超え、8割近くの区民が練馬区への愛着を感じると答えています。

A place loved by residents

According to a survey of Nerima residents, over 90 percent feel it is a good place to live and nearly 80 percent responded that they feel attached to the place.

受区民喜爱的城市

在面向区民的问卷调查中，感到适宜居住的区民占9成以上，有近8成的区民回答说他们热爱练马。

【緑被率】
24.1%

2016年調査

Green coverage: 24.1%
Most among Tokyo's 23 cities
(2016 survey)

東京都
23区内で
1位

【绿化覆盖率】24.1%
東京都23区内第一名
据2016年调查



良好な
住宅都市
A delightful residential community
良好的住宅都市



地域で
学ぶ
Learning in the community
在本地区学习



練馬で暮らす

Living in Nerima
在练马生活

約74万人の区民が暮らす住宅都市 練馬。
区内には、みどり豊かで閑静な戸建て住宅地、計画的に整備された集合住宅など良好な住宅市街地としての環境が広がっています。
さらに、再開発により機能が高められた駅前や商店街のにぎわい、都市農地が点在する地域など、様々な地域の特色があります。
多くの区民が、利便性の高い公共交通機関を利用して、区外に通勤、通学し、昼間活動しています。
また、身近な地域で育ち、学び、生活を楽しむ区民の暮らしもあります。
誰もが住み慣れた地域で、安心して暮らしを楽しむ区民の姿がここに 있습니다。

Nerima is a residential community where about 740,000 people live.
The city has good environments as residential areas, with leafy quiet neighborhoods of detached houses and well-planned apartment complexes.
Moreover, it has neighborhoods with different characteristics, including a bustling shopping area and station-front area, the functionality of which has been enhanced through redevelopment, and areas dotted with urban farmland.
Many residents make use of the convenient public transportation to commute to work, school, and other daytime activities outside of Nerima.
People also enjoy growing, learning, and living in the familiar surroundings they call home.
Here you can see people enjoying their lives with peace of mind in a familiar community.

拥有约74万人区民的住宅都市一练马。
区内设有绿色环境丰富的宁静的独栋住宅区和规划开发的公寓住宅等，作为良好的住宅城区，整体环境十分优越。
此外，通过重新开发，扩充了功能的站前和购物街繁华热闹，还有点缀着都市农田的地区等，各个地区拥有不同特色。
很多区民都利用十分方便的公共交通工具，到区外上班、上学或进行白天的活动。
此外，区民们还能够在本地区内享受成长、学习和生活的各种乐趣。
在这个适合人们长期居住的地区，到处可见安心享受生活的区民们的身影。



地域で充実した
時間を過ごす
Spending fulfilling time in the community
在本地区度过充实的时光



まちの
にぎわい
A bustling community
城市的繁华



練馬

の魅力

Nerima: A Place Full of Charms Woven by Nature and Culture
自然与文化完美交织的饱含魅力的练马

自然と文化が織りなす魅力あふれる練馬

① 風を感じながら巡る みどりのまち

～練馬を楽しむ～

練馬区には、自然、文化、農業などの地域資源や練馬区の2大まつりである「照姫まつり」「練馬まつり」、スポーツイベントをはじめとした様々な活気あふれる催しがあります。

**A verdant community with a refreshing breeze throughout
～Enjoying Nerima～**

Nerima has natural, cultural, agricultural, and other community resources as well as many lively events including its "Big Two" festivals—the Teru-hime Festival and the Nerima Festival—and sports events.

在微风拂下巡游绿色葱郁的城市
～尽情享受练马～

练马区拥有自然、文化和农业等多种地区资源，还举办以练马区两大节庆“照姬祭”、“练马祭”以及体育活动为首的各种活力四射的活动。

四季折々の風景を感じられる区民憩いの場

Spots for relaxation where one can feel the changing seasons 可感受四季不同风景的区民休息场所

みどりがあふれる



A verdant environment
绿色葱郁

春

大泉学園通りの桜並木

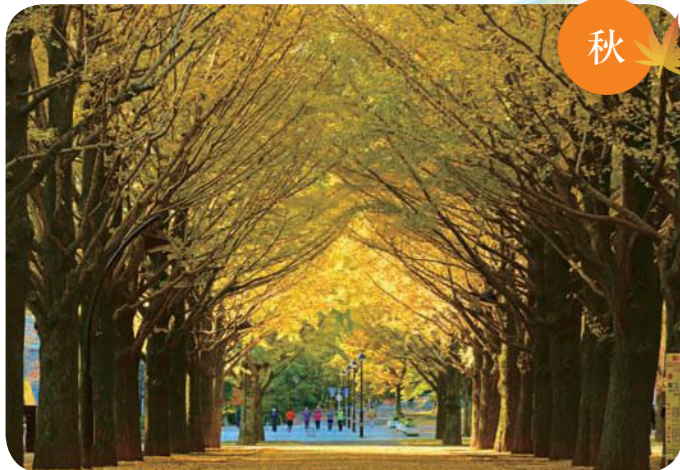
Spring Rows of cherry trees on Oizumigakuen-dori St.
春 大泉学園路の桜花樹



夏

向山庭園 P13 主要施設③

Summer Koyama Garden ③ in Main Facilities on p. 13
夏 向山庭園 P13 主要施設③



秋

都立光が丘公園 P14 主要施設⑩

Fall Tokyo Metropolitan Hikarigaoka Park ⑩ in Main Facilities on p. 14
秋 都立光丘公園 P14 主要施設⑩



冬

都立石神井公園 P14 主要施設⑦

Winter Tokyo Metropolitan Shakuji Park ⑦ in Main Facilities on p. 14
冬 都立石神井公園 P14 主要施設⑦

多彩なイベント

Diverse events
多彩的活动



練馬まつり

毎年秋開催
としまえん・練馬駅周辺にて開催 P13 主要施設④

Nerima Festival

Every fall
Held at Toshimaen and around Nerima Station
④ in Main Facilities on p. 13

練馬祭

毎年秋季举办
在丰岛园和练马站周围举办
P13 主要施設④

照姫まつり

毎年春開催
都立石神井公園周辺にて開催 P14 主要施設⑦

Teru-hime Festival

Every spring
Held in the vicinity of Tokyo Metropolitan Shakuji Park ⑦ in Main Facilities on p. 14

照姫祭

毎年春季举办
在都立石神井公園周围举办 P14 主要施設⑦

きて、みて、触れて



練馬こぶしハーフマラソン

毎年春開催 都立光が丘公園周辺にて開催
P14 主要施設⑩

Nerima Kobushi Half Marathon

Every spring
Held in the vicinity of Tokyo Metropolitan Hikarigaoka Park
⑩ in Main Facilities on p. 14

練馬日本辛夷半程马拉松

毎年春季举办
在都立光丘公園周围举办
P14 主要施設⑩



練馬果樹あるファーム

ブルーベリーやブドウなどの摘み取りや直売を行っている果樹あるファームでは、四季を通じて練馬の果樹を楽しめます。

Nerima Casual Farms

People can enjoy Nerima's fruit trees throughout the seasons at the Casual Farms that sell direct to the public and offer blueberry, grape, and other fruit picking.

练马果树农场

在可以亲自采摘蓝莓和葡萄等并实施水果直销的果树农场，一年四季都能享受练马果树的美味。

練馬大根引っこ抜き競技大会

練馬の伝統野菜「練馬大根」を畑から抜き、本数や長さを競います。毎年多くの参加者でにぎわう、練馬区ならではのイベントです。

毎年冬開催

Nerima Daikon Pulling Out Tournament

Competitors vie to see who can pull the most and longest daikon radishes—Nerima's traditional vegetable—from the ground. This uniquely Nerima-style event draws a crowd of participants each year.

Every winter

练马拔萝卜大赛

将练马的传统蔬菜“练马萝卜”从田地中拔出来，根据根数和长度决一胜负。每年都有很多人参加，场面热闹，是练马区特有的活动。

毎年冬季举办



練馬

の魅力

Nerima's Charms 练马的魅力

Nerima: A Place Full of Charms Woven by Nature and Culture
自然与文化完美交织的饱含魅力的练马

自然と文化が織りなす魅力あふれる練馬

2

練馬ならではの 都市文化を 楽しめるまち

～みどり豊かなまちで質の高い文化・芸術を楽しむ～
区内の美術館や芸術系の大学、居住する著名人による質の高い文化と区民が参加する多彩な文化活動が、ともに楽しめる、練馬ならではの都市文化を体感することができます。

A community to enjoy Nerima's unique urban culture
~Enjoy quality culture and arts in the midst of a verdant environment~

Nerima is a place where you can experience unique urban culture, enjoying both high-quality culture created by the area's museum of art, arts colleges, and prominent figures who live in Nerima as well as diverse cultural activities in which community members participate.

可享受练马特有都市文化的城市
～在绿色环境丰富的城市中，享受高品质的文化和艺术～
可以享受由区内的美术馆、艺术类大学和居住于此的著名人士提供的高品质文化，以及由区民参加的丰富多彩的文化活动。可以体会到练马特有的都市文化。

音楽が
あふれるまち

A place full of music
充满音乐的城市



真夏の音楽会

2018年8月 練馬文化センターにて開催 P14 主要施設⑤

Midsummer Music Recital

August 2018
Held at Nerima Culture Center ⑤ in Main Facilities on p.14

盛夏音乐会

2018年8月在练马文化中心举办 P14 主要设施⑤



Nerima ユニバーサルコンサート

2018年12月 練馬文化センターにて開催

P14 主要施設⑥

Nerima Universal Concert

December 2018
Held at Nerima Culture Center ⑥ in Main Facilities on p.14

Nerima 环球音乐会

2018年12月在练马文化中心举办 P14 主要设施⑥

みどりの風 練馬新能

Midori-no-Kaze
Nerima Takigi-Noh
绿色之风 练马新能

お囃子

Ohayashi (traditional
musical accompaniment)
伴奏



毎年秋開催 石神井松の風文化公園にて開催 P14 主要施設⑥
Every fall Held at Shakujii Matsunokaze Culture Park ⑥ in Main Facilities on p.14
每年秋季举办 在石神井松之风文化公园举办 P14 主要设施⑥

伝統芸能を
楽しめるまち

A place to
enjoy traditional
performing arts
可享受传统表演艺术的
城市

練馬区立美術館

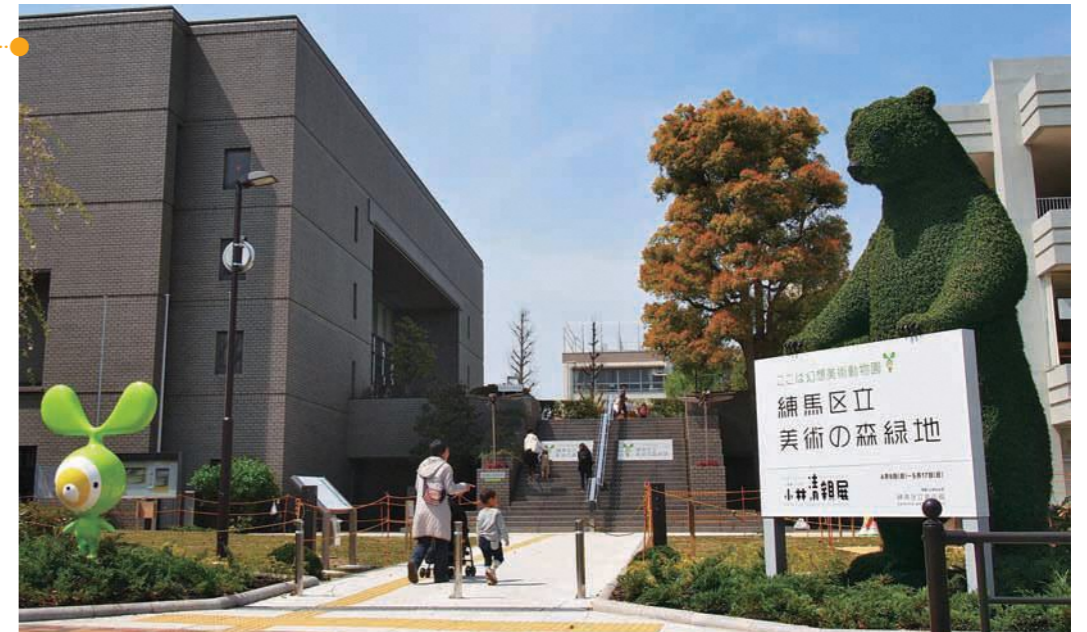
都心からのアクセスも良く、斬新な切り口の企画展を開催する美術館として、美術ファンの評価を高めています。
1985年10月開館 P14 主要施設⑤

Nerima Art Museum

With good access from downtown, the museum is gaining popularity among art fans as a museum of art that holds projects with novel approaches.
Opened October 1985
⑤ in Main Facilities on p.14

練馬区立美術館

该美术馆从东京市中心前往交通便利，并因举办各种创意新颖的专题展览而获得美术爱好者的广泛好评。
1985年10月开馆 P14 主要设施⑤



大泉アニメゲート

ジャパニケーション発祥の地・大泉の玄関口として、練馬区ゆかりのキャラクター達が等身大でお出迎えます。
2015年4月オープン P13 主要施設②

Oizumi Anime Gate

Life-sized statues of characters associated with Nerima greet visitors at the gate to Oizumi, the birthplace of Japanese animation.
Opened April 2015 ② in Main Facilities on p.13

大泉动画门

作为日本动漫发祥地大泉的门户，与练马区息息相关的真人大小的人物欢迎您的到来。
2015年4月开放 P13 主要设施②

文化が
花開くまち

A place where culture
blossoms
文化绽放的城市



石神井公園ふるさと文化館

2010年3月開館 P14 主要施設④

Nerima Shakujiikoen Furusato Museum

Opened March 2010 ④ in Main Facilities on p.14

石神井公園故乡文化馆

2010年3月开馆 P14 主要设施④

東映東京撮影所

区内にある、日本最大級を誇る映画・テレビの量産スタジオです。

P13 主要施設③

Toei Tokyo Studios

This mass production movie and TV studio, located in Nerima, is one of the largest in Japan.

③ in Main Facilities on p.13

东映东京摄影基地

是位于区内的号称日本最大规模的电影和电视的量产摄影基地。
P13 主要设施③



©手塚プロダクション ©松本零士・東映アニメーション ©高森朝雄・ちばてつや/講談社 ©高橋留美子/小学館



自由な発想 × 区民と協働

→ 未来のねりま

Free Ideas × Collaborating with Residents
→ The Future of Nerima
随意构思 × 与区民合作 → 未来的练马

都市基盤・環境・防災

安全・快適、 みどりあふれるまち

安全で快適な、みどりあふれるまちの実現を目指し、区民と手を携えながら積極的に取り組んでいきます。

Urban Infrastructure / Environment / Disaster Prevention
A city full of safety, comfort and greenery

We are actively working with residents to create a town filled with natural greenery and that is safe.

城市基础、环境、防灾 安全舒适、充满绿色的城市

以实现安全舒适、充满绿色的城市为目标，与区民携手积极开展工作。

高齢者

高齢者が住みなれた地域で暮らせるまち

介護保険施設等の整備や医療と介護が連携した在宅療養ネットワークの構築に取り組みます。高齢者一人ひとりに合ったサービスを提供し住み慣れた地域での暮らしを支えます。

Senior Citizens A city where senior citizens can live in a familiar area

Nerima is working on the construction of nursing care insurance facilities and home care network coordinated with medical and home care. Nerima will support senior citizens by providing services that meet their individual needs so they can live in familiar communities.

老年人 老年人能在住惯的地区生活的城市

健全介護保険施設等、架桥医疗和介护协作的居家疗养情报网。提供适合各位老年人的服务，支持老年人在住惯的地区生活。



高齢者が気軽に集い、介護予防について学んだり、様々なイベントに参加できる「街かどケアカフェ」
The Machi-Kado Care Café, where senior citizens get together casually, learn about preventive care and participate in various events
老年人能随意聚会、学习介护预防、参加各种活动的“街かどケアカフェ”

福祉・医療

安心を支える福祉と医療のまち

誰もが安心して暮らせる、未来に希望を持って生活できるまちの実現を目指し、福祉・医療サービスを一層充実させます。

Welfare / Medical Care A city of welfare and medical service to support comfort

Nerima will further enhance welfare and medical care services to realize a town where residents can live with peace of mind and hope in the future.

福祉、医療 支持安心的福祉和医疗的城市

以实现谁都能安心生活、在生活中对未来寄予希望的城市为目标，进一步充实福祉和医疗服务。

第2次みどりの風吹くまちビジョン

2nd Comprehensive Strategy of the City where a Green Wind Blows -To Realize the Grand Design Concept-
第2次绿色荡漾的城市远景~为实现整体构想~



高架された駅と再開発ビル
(石神井公園駅周辺)
Elevated station and redeveloped building
(around Shakujii-koen Station)
高架车站和再开发大楼(石神井公園駅周辺)



子ども

子どもたちの笑顔輝くまち

それぞれの家庭の思いを尊重した、多様化する子育てサービスのニーズに応える施策で、子育てのかたちを選択できる社会を実現します。

Children A city where the smiles of children shine

Nerima will realize a society where residents can select different kinds of child care through measures that address the need for diversified child care services that respect the thoughts of individual families.

孩子 孩子们笑颜开花的城市

以尊重各个家庭的想法、满足多样化育儿服务需求的措施，实现可以选择育儿方法的社会。

練馬区独自の幼保一元化施設「練馬こども園」

Nerima Kodomoens, private kindergartens with extended child care, a kind of facility unique to Nerima
练马区独特的幼儿园托儿所一元化设施“练马儿童园”



「みんなのUDパーク」でのアイメイト体験
Seeing-dog experience at Minna no UD Park
在“Minna no UD Park” 体验导盲犬

~グランドデザイン構想の実現に向けて~

未来のねりまを みんなで作る

Creating the Future of Nerima Together
大家一起培育未来的练马



誰もが参加し楽しめる

「ユニバーサルスポーツフェスティバル」

Universal Sports Festival, where anyone, can participate and enjoy themselves
任何人都能愉快参与的“Universal Sports Festival”

文化・産業

いきいきと心豊かに 暮らせるまち

中小企業支援、商店街振興、都市農業、文化芸術・スポーツ振興など、区民が暮らしに潤いや幸せを感じる魅力あふれるまちを目指します。

Culture / Industry A city where residents can live energetically with enriched minds

Nerima will aim to create a town filled with charms that make residents happy to live here and enjoyable through supporting small and medium sized enterprises, developing shopping streets, and promoting urban agriculture, culture, arts and sports.

文化、産業 能生气勃勃、心灵充实地生活的城市

支援中小企業、振興商业街、城市农业、振兴文化艺术和体育活动等，以区民生活充满能感受兴趣和幸福之魅力的城市为目标。

行政運営

区民とともに 区政を進める

区民の自発的な取り組みを応援し、区政を「参加と協働」から「参加から協働へ」と進めます。

Public Administration Carrying out the city's administration alongside residents

Nerima will support the voluntary initiatives of residents, and advance administration from “participation to collaboration” to “from participation to collaboration”.

行政運営 与区民一起推进区政

支援区民自发开展的活动，将区政从“参与和合作”转变为“从参与变为合作”。



区民との協働から生まれた認知症対応研修プログラム「N-impro (ニンプロ)」を活用し、地域の見守り体制を強化

We will utilize the dementia-response training program created through collaborating with residents called N-impro, protect local communities and strengthen the system.
利用由与区民合作孕育的痴呆症应对研修计划“N-impro”，强化地区的照料体制。



練馬区議会

Nerima City Assembly
练马区议会

区の機関は、議決機関（区議会）と執行機関（区長等）から構成されています。区議会および区長は、それぞれ区民の代表機関としての権限と役割を分担し、相互の抑制、均衡により円滑な自治運営を図っています。

議決機関である区議会は、区民から直接選挙によって選ばれた議員（条例定数 50 人・任期 4 年）で構成される合議制の機関です。区長や議員から提案された議案などを審議し、区の意味を決定することが主な役割です。

区議会と区長は、区政を進めていく車の両輪であり、お互いに独立した立場に立ち、役割を十分尊重し合いながら、区民生活の向上に努めています。

Nerima's organs of city government consist of the legislative organ (City Assembly) and executive organ (mayor, etc.). The City Assembly and mayor divide authority and responsibilities as representative organs of the city's residents, carrying out local administration smoothly through checks and balances.

The City Assembly, which is the legislative organ, is a collegial system with 50 members with four-year terms chosen in direct elections by local residents. Its main role is to make decisions for the city by deliberating bills proposed by the mayor and assembly members.

The City Assembly and mayor are like the wheels on both sides of the vehicle of city administration; they strive to raise residents' standard of living while taking independent positions and fully respecting each other's roles.

区政府机构由决议机构（区议会）和执行机构（区长等）构成。由区议会和区长担任作为各区民代表机构的权限和作用，通过相互制约和均衡，以实现圆满的自治管理。

区议会是一个决议机构，是由区民通过直接选举选出的议员（条例定额 50 人、任期 4 年）构成的协商制机构。其主要作用是审议由区长和议员提议的议案等，决定区的意向。

区议会和区长是推动区政的两个车轮，处于相互独立的立场，在相互尊重彼此作用的同时，为改善区民生活尽职尽责。

区の紋章

City Crest 区徽



区の花 City Flower 区花

区の花・ツツジ

Flower: Azalea
区花・杜鹃



区の木 City Tree 区树

区の木・コブシ

Tree: Kobushi Magnolia
区树・日本辛夷



都市宣言

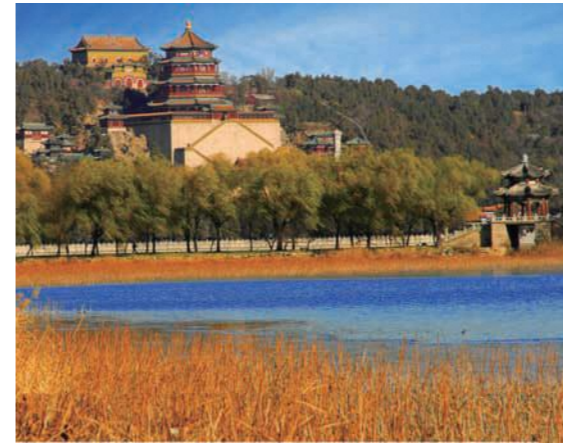
City Declarations 都市宣言

非核都市練馬区宣言
Nerima Nuclear-free City Declaration 无核都市练马区宣言

交通安全都市練馬区宣言
Nerima Traffic Safety City Declaration 交通安全都市练马区宣言

健康都市練馬区宣言
Nerima Healthy City Declaration 健康都市练马区宣言

環境都市練馬区宣言
Nerima Environmental City Declaration 环境都市练马区宣言



中華人民共和国
北京市海淀区
1992年10月友好提携
Haidian District, Beijing,
People's Republic of China
Friendship Link established Oct. 1992
中华人民共和国北京市海淀区
1992年10月締結友好关系



オーストラリア連邦
クイーンズランド州
イプスウィッチ市
1994年10月友好提携
Ipswich, Queensland,
Commonwealth of Australia
Friendship Link established Oct. 1994
澳大利亚联邦昆士兰州伊普斯维奇市
1994年10月締結友好关系



友好都市

Friendship Cities 友好都市



長野県上田市
2006年8月友好提携
Ueda City,
Nagano Prefecture, Japan
Friendship Link established Aug. 2006
长野县上田市
2006年8月締結友好关系



1 練馬総合運動場公園
Nerima Sports Ground Park
练马综合运动场公园



2 都立大泉中央公園
Tokyo Metropolitan Oizumi-Chuo Park
都立大泉中央公園



3 向山庭園
Koyama Garden
向山庭園



4 こどもの森
Kodomo-no Mori (Playground)
儿童森林



5 四季の香
ローズガーデン
Shikinokaori Rose
Garden
四季之香玫瑰園



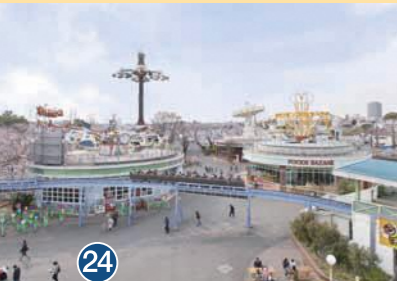
6 石神井松の風文化公園
Shakuji Matsunokaze Culture Park
石神井松之風文化公園



7 都立石神井公園
Tokyo Metropolitan Shakuji Park
都立石神井公園



8 都立城北中央公園
Tokyo Metropolitan Johoku-Chuo Park
都立城北中央公園



24 としまえん
Toshimaen
丰岛園



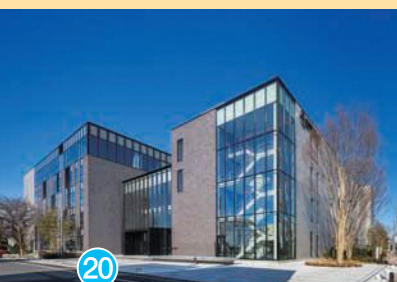
23 東映東京撮影所
Toei Tokyo Studios
东映东京摄影基地



22 大泉アニメゲート
Oizumi Anime Gate
大泉动画门



21 練馬区役所
Nerima City Office
练马区政府



20 武蔵野音楽大学
Musashino Academia Musicae
武蔵野音乐大学

主要施設

Main Facilities
主要设施



9 立野公園
Tateno Park
立野公園



10 都立光が丘公園
Tokyo Metropolitan Hikarigaoka Park
都立光丘公園



11 平成つつじ公園
Heisei Tsutsuji Park
平成杜鹃公園



12 牧野記念庭園
Makino Memorial Garden
牧野記念庭園



19 武蔵大学
Musashi University
武蔵大学



18 日本大学芸術学部
Nihon University College of Art
日本大学艺术学院



17 大泉学園町体育館
Oizumigakuencho Gymnasium
大泉学園町体育馆



16 練馬文化センター
Nerima Culture Center
练马文化中心



15 練馬区立美術館
Nerima Art Museum
练马区立美术馆



14 石神井公園ふるさと文化館
Nerima Shakuji-koen Furusato Museum
石神井公園故乡文化館



13 武蔵関公園
Musashiseki Park
武蔵关公園



練馬区へのアクセス

Getting to Nerima 前往练马区的交通方式

Narita Airport
成田空港
から

電車で 車で

約70分 約90分

From Narita Airport:
About 70 minutes by train
About 90 minutes by car

从成田机场
乘坐电车约70分钟
开车约90分钟

From Ikebukuro:
About 10 minutes by train
About 20 minutes by car

从池袋
乘坐电车约10分钟
开车约20分钟

Ikebukuro
池袋から

電車で 車で

約10分 約20分



秋葉原
Akihabara
秋叶原



浅草
Asakusa 浅草



東京スカイツリー®
TOKYO SKYTREE® 东京晴空塔®

Shinjuku
新宿から

電車で 車で

約20分 約30分

From Shinjuku:
About 20 minutes by train
About 30 minutes by car

从新宿
乘坐电车约20分钟
开车约30分钟

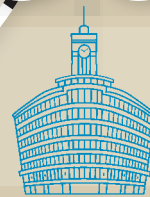
From Tokyo:
About 30 minutes by train
About 40 minutes by car

从东京
乘坐电车约30分钟
开车约40分钟

Tokyo
東京から

電車で 車で

約30分 約40分



銀座
Ginza 銀座

Haneda Airport
羽田空港
から

電車で 車で

約60分 約50分

From Haneda Airport:
About 60 minutes by train
About 50 minutes by car

Shinagawa
品川から

電車で 車で

約50分 約50分

From Shinagawa:
About 50 minutes by train
About 50 minutes by car

从品川
乘坐电车约50分钟
开车约50分钟

所要時間は目安です

Travel times are rough estimates.

所需时间供参考

発行者 練馬区

国際・都市交流課／広聴広報課

令和元年(2019年)10月発行

住所：東京都練馬区豊玉北6丁目12番1号

電話：03-3993-1111(代表)



Publisher Nerima City

发行人 练马区

International and Domestic City Exchange Section/
Public Hearing and Public Relations Section

Published October 2019

Address: 6-12-1 Toyotamakita, Nerima-ku, Tokyo

Tel: +81-3-3993-1111

国際・都市交流課/信访宣传課

2019年10月发行

地址：東京都练马区丰玉北6-12-1

电话：+81-3-3993-1111(总机)

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>

