

UEDA



HAIDIAN



IPSWICH



練馬区の友好都市
Friendship Cities





長野県上田市

Ueda City, Nagano Prefecture

昭和55年、当時の武石村に練馬区立武石少年自然の家を開設したのを契機に小・中学生を中心とした交流が始まり、平成6年に武石村と「友好提携に関する合意書」の調印を行いました。その後、上田市、丸子町、真田町、武石村の4市町村が合併し、上田市となったため平成18年に改めて「友好提携に関する合意書」の調印を行い、交流を続けています。

In 1980, Nerima City Takeshi Seminar House (Verde Takeshi) was opened in a village called Takeshi. It was the start of the exchanges mostly by elementary and junior high school students. In 1994, Nerima City and Takeshi Village signed the "Agreement on Friendship and Co-operation between Nerima City and Takeshi Village." In 2006, Takeshi Village, Maruko Town, Sanada Town merged into Ueda City. And then, Nerima City and Ueda City signed the "Agreement on Friendship and Co-operation between Nerima City and Ueda City" again in 2006. The two cities have been exchanging since then.

位置

長野県東部に位置し、練馬区から直線で約190キロ、北陸新幹線を利用すれば、最短で約90分の距離です。

●Location

Located in eastern part of Nagano Prefecture, Ueda City is 190 kilometers away from Nerima, a 90 minute ride in the shortest by Hokuriku bullet train.

面積

552平方キロメートル（練馬区の約12倍）

●Area

552 square km (12 times larger than Nerima)

人口

約15万人（2023年11月現在）

●Population

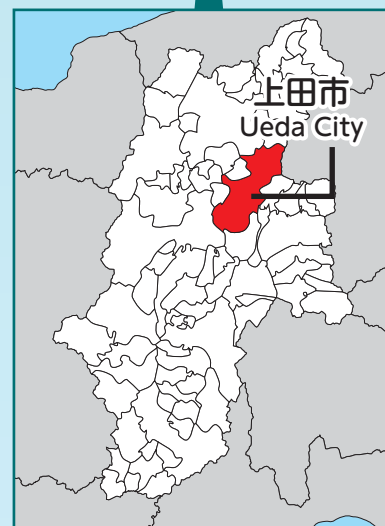
Approximately 150,000 (as of November 2023)

気候

夏冬・昼夜の寒暖の差が大きい内陸性気候で、年間の平均降水量は900mm前後と全国的にも少なく、1年を通じて晴天率が多い地域です。

●Climate

The Ueda region has an inland climate with large temperature variations between summer and winter as well as day and night. The average annual rainfall is about 900mm, which is significantly lower than the national average, with clear skies most of the year.



歴史

上田は戦国時代に全国にその名を馳せた智将・真田氏発祥の地で、菩提寺や館跡などゆかりの史跡も数多く残されています。

●History

Ueda is the birthplace of the Sanada clan which became countrywide famous for a lineage of strong and popular military generals. There are many historical sites related with Sanada such as the family temple and the ruins of the former residences.



●上田城跡公園

Ueda Castle Ruins Park

1583年、真田昌幸により築城。徳川の軍を2度撃退した名城。春の日本桜や秋の紅葉シーズンには多くの人々が賑わう。



●上田真田まつり (11月)

Ueda-Sanada Festival (November)

武者行列や鉄砲隊の演武、獅子舞など、真田一族の生き様を表現した勇壮なパフォーマンスが繰り広げられる。

自然

大自然に恵まれた上田には、今なお懐かしい日本の原風景が広がっています。各所で見られる四季折々の美しい景観が訪れた人々を魅了します。

●Nature

Ueda is rich in nature and has an original landscape of Japan giving a nostalgic feeling. Beautiful seasonal scenery seen at every corner enchants visitors.



●美ヶ原高原

Utsukushigahara Highland

高山植物の名所としても知られ、中央には、霧のときに鐘を鳴らして登山者の安全を守るシンボルタワー「美しの塔」がある。



●稲倉の棚田

Terraced rice fields of Inagura

人里と野生動物の住処を隔てた境界にある美しい稲倉の棚田は、日本の棚田百選にも認定される癒しスポット。

文化

上田は古代から信濃国の政治・文化の中心地でした。江戸時代には北国街道の宿場町として栄え、近代日本の産業に大きく貢献した上田の蚕種（蚕の卵）は、まちの文化をさらに発展させました。

●Culture

Ueda had long been a political and cultural center of Shinano Province. In the Edo period, it became a flourishing post town of Hokkoku Kaido highway. Silkworm production in Ueda, which greatly contributed to the development of the industry in modern Japan, also further enriched the culture of Ueda.



●安楽寺 八角三重塔 (国宝)

Octagonal Three-storied-pagoda in Anraku Temple precinct

信州最古の禅寺。境内の奥にたたずむ塔は日本唯一の木造八角塔で、長野県で最初に国宝に指定された。



●旧北国街道 柳町

Yanagimachi on the Old Hokkoku Road

うだつや格子戸など、旧北国街道の面影ある建物が軒を連ね、信州上田の魅力的な名物・銘品を扱う店舗が並ぶ。映画やドラマのロケ地としても有名。

温泉・味覚

上田には歴史ある出で湯や、環境省指定の国民保養温泉地「丸子温泉郷」があります。「そば」や「おやき」、農産物、地酒など、上田ならではの当地グルメを堪能出来ます。

●Hot Springs and Gourmet Food

Ueda has many historic hot springs, such as "Maruko Hot Spring Area" designated as National Hot Spring Resort by Japanese Ministry of the Environment. You can enjoy eating and drinking a variety of foods and beverages like Soba(buckwheat noodles), Oyaki(Nagano's local dumpling), local cuisine, agricultural products or local Sake.



●温泉

Hot springs

信州最古といわれる「別所温泉」や、鹿教湯(かけゆ)・大塩・霊泉寺の3つの温泉地からなる「丸子温泉郷」など、歴史ある名湯が点在している。



●美味(おい)だれ焼き鳥

Chicken Skewer with Oidare(Tasty Sauce)

すりおろしニンニクが入った醤油ベースのたれを、焼き鳥にかけていただくご当地グルメ。半世紀以上にわたり地元で愛されてきた味わい。



中華人民共和国 北京市海淀区

Haidian District, Beijing People's Republic of China

北京市海淀区は、平成4年（1992年）に練馬区と「友好・協力交流に関する合意書」に調印しました。清王朝の時代に作られた広大な宮廷庭園があり、現在では国のハイテク産業の中心地となっています。

Haidian District, Beijing signed the “Agreement on Friendship and Co-operative Exchange” with Nerima in 1992. In the district, there are vast court gardens created in the Qing Dynasty. It is now the center of the country's high-tech industry.

位置

北京市は16区の行政区画に区分されており、海淀区は市の中心部北西に位置しています。

● Location

Haidian is one of 16 administrative districts of the Municipality of Beijing and is located in the northwest of the center of the city.

面積

430 平方キロメートル（練馬区の約9倍）

● Area

430 square km (9 times larger than Nerima)

人口

約313万人（2020年11月1日現在）

● Population

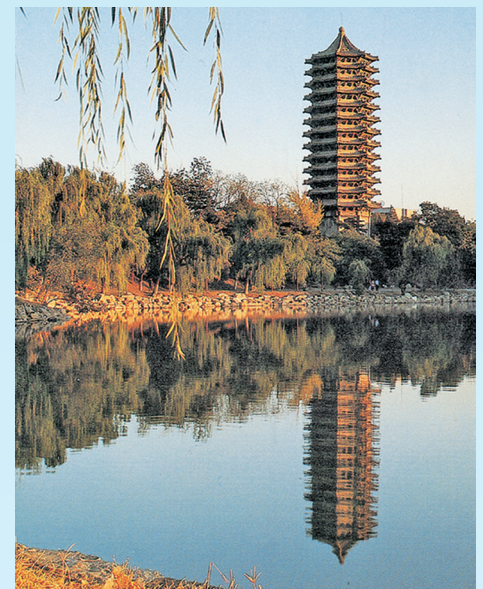
Approximately 3.13 million (as of November 1, 2020)

気候

冬は非常に寒く、北西の風が強く吹き、乾燥します。1月の平均気温は、氷点下までさがります。

● Climate

Very cold and dry with strong northwest winds in winter. The average temperature drops below zero in January.



歴史と文化のまち

世界遺産である頤和園（いわえん）をはじめ、海淀区には多数の歴史的な文化遺産が点在し、中国の壮大な文明、悠久の歴史をかいまみることができます。

●History and Culture

The famed Summer Palace, a UNESCO World Heritage site, is among many rich historical and cultural heritage sites throughout the Haidian district. Visitors can glimpse at the magnificent civilization and eternal history of China.



自然豊かなまち

豊かな水をたたえる北京翠湖湿地公园や鷲峰国家森林公园、北京市民の憩いの場であり紅葉の名所である香山公園など、豊かな自然も残されています。

●Rich in Nature

Rich nature remains in the district. Examples of the district's rich natural resources are found in places like Cuihu Wetland Reserve which has abundant water, Jiufeng National Forest Park and Fragrant Hills where visitors can relax and enjoy the beautiful colorful leaves in autumn.

先端科学技術のまち

海淀区には中関村（ちゅうかんそん）という、中国のIT産業の中心地があります。モダンなデザインの高層ビルが立ち並び、急速な発展を続けている現在の中国を象徴する場所です。

●Advanced Science and Technology

The technology hub of China's IT industry, Zhongguancun, is in Haidian District. High-rise buildings with a modern design surround the area. They symbolize rapidly developing today's China.



学問のまち

北京大学、清華大学など中国を代表する教育機関や研究所があります。中国全土から、あるいは世界中から学問を志す若者が集まる、知的で活気に満ちたまちです。

●Academic

Since China's leading educational and research institutes such as Peking University and Tsinghua University are located in Haidian, young people who seek higher education come from all over China and the world. The area has a vigorous and intellectual atmosphere.





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

Ipswich, Queensland Commonwealth of Australia

イプスウィッチ市は、オーストラリア・クイーンズランド州にあり、平成6年（1994年）に「練馬区とイプスウィッチ市との友好都市提携に関する合意書」に調印しました。クイーンズランドの最も古い地方都市で、1860年3月に自治体となり、1904年12月には市となって今日に至ります。

The city of Ipswich, located in Queensland Australia, signed the “Agreement on Friendship and Bilateral Co-operation between Ipswich and Nerima” in 1994. It is the oldest provincial city in Queensland and was proclaimed a municipality in March 1860 and has become a city in December 1904.

位置

州都ブリスベンの南西40キロ ブリスベンから車で40分
ゴールドコーストから車で1時間

●Location

Located 40 km south-west of Brisbane, the capital of Queensland. It is a 40 minute drive from Brisbane and one hour drive from Gold Coast.

面積

1,090 平方キロメートル（練馬区の約23倍）

●Area

1,090 square km(23 times larger than Nerima)

人口

約21万人（2018年3月現在）

●Population

Approximately 210,000(as of March 2018)

気候

亜熱帯性の気候で冬でも温暖であり、また、年間を通じ晴天率が高いため、とても過ごしやすいです。

●Climate

It has a subtropical climate with warm winters. The high average percentage of sunshine throughout a year makes for a comfortable city.

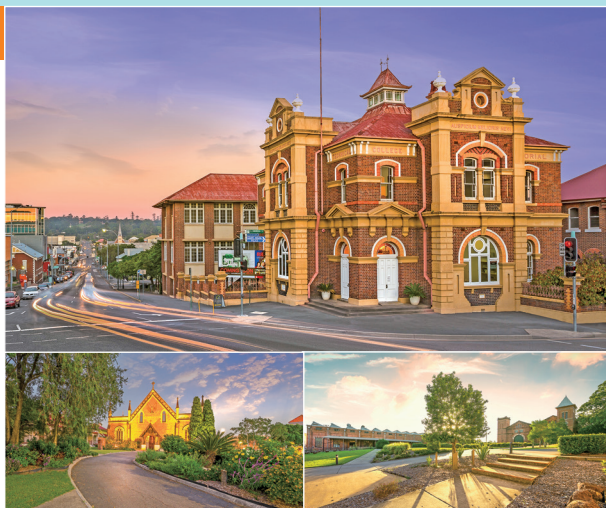


歴史と伝統のまち

イプスウィッチ市はクイーンズランド州の中でも最も歴史のある地方都市で、1860年3月2日に自治体として宣言されました。セントポール英国教会等、築100年を超える美しい建物が今も残されています。

● History and Tradition

Ipswich is Queensland's most historical provincial city. It was proclaimed a municipality on March 2, 1860. The city preserves many of its beautiful architecture built more than 100 years ago, such as St. Paul's Anglican Church.

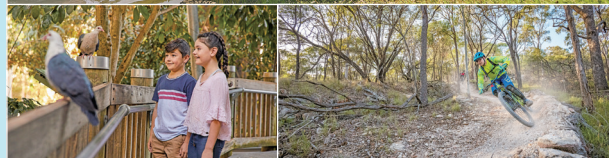


自然豊かなまち

イプスウィッチ市民は、街並みや小径を美しく飾るために各家庭の広々とした敷地に花や木を植えています。市のいたるところに緑豊かな公園、ユーカリの森や牧場などがあり、人々はブッシュウォーキングやカヌーなど、様々なアクティビティを楽しむことができます。

● Rich in Nature

Ipswich residents plant flowers and trees on their spacious properties, improving beautiful streetscapes and pathways. Green parks, eucalypt forests and ranches are throughout Ipswich and people can enjoy bushwalking, canoeing and various activities in nature.



発展するまち

市街には伝統を感じさせる雰囲気のある商店街と、施設や品揃えの充実した近代的なショッピングセンターが調和しながら軒を連ねています。生活都市として人気が高く、オーストラリアの中でも、最も人口の増加が見込まれている都市の一つです。

● Developing City

In the city center, shopping streets with a traditional ambience and modern shopping centers with new facilities and various merchandise coexist harmoniously. Ipswich is especially popular for its urban life and the population is expected to grow considerably. It is one of the leading cities that keep growing in Australia.

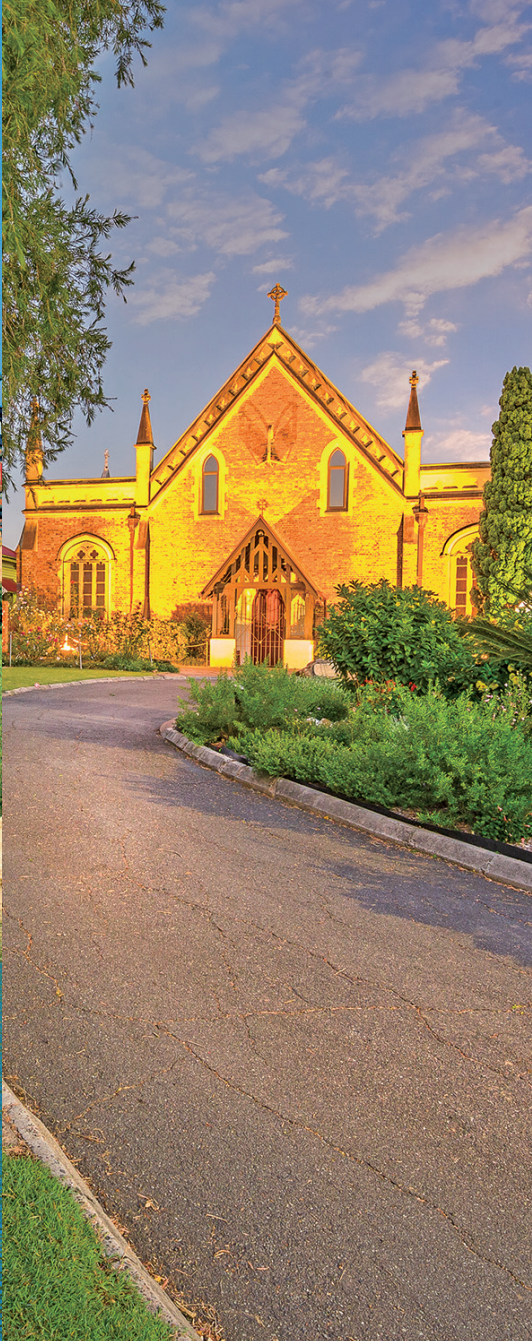


相互交流

平成5年（1993年）から練馬区の中学生在がイプスウィッチ市を訪問し、平成8年（1996年）からはイプスウィッチ市の学生が練馬区を訪れて交流を深めています。また、市内には友好の象徴として日本庭園の「ネリマガーデン」が設けられ市民の憩いの場として親しまれています。

● Exchange Activities

Junior high school students from Nerima started visiting Ipswich in 1993 and students from Ipswich started visiting Nerima in 1996. They continue to deepen the exchanges. A Japanese Garden, "Nerima Garden" constructed as a symbol of friendship, is a popular place of peace and tranquility for citizens in the city.



発行者  練馬区

総務部国際・都市交流課

令和6年(2024年)3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

International and Domestic City

Exchange Section

Published March 2024

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

写真協力：長野県上田市、中華人民共和国北京市海淀区、
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