

# 豊島園街道漫遊指南

東京華納兄弟哈利波特影城所在的街道

東京 練馬



New

重新認識東京練馬

全新故事等你開啟，  
一起到街上走走吧

練馬魅力景點  
完整指南！

## Contents

- 逛個痛快！練馬漫步 **豐島園街道漫步路線** ..... 04
- 開啟美食世界之旅吧！ **豐島園街道 & 周邊街道步行地圖** ..... 06
- 洋溢個性的店鋪 & 店主熱情歡迎！ **豐島園街道值得一去的店鋪** ..... 08
- 喘口氣，休息一下 **練馬的放鬆時光** ..... 10
- 想要帶回家！ **練馬特色伴手禮** ..... 11

## 基本資訊

## General Information

### 豐島園街道所處練馬區的基本資訊

#### 區名由來

1. 練製關東地區壤土層的紅色黏土的地方曾被稱為「黏場 (neriba)」。

2. 石神井川流域的低窪地帶深處多有沼澤，也叫根沼 (nenuma)。

3. 奈良時代，在武藏國曾有一名為「乘瀧 (norinuma)」的驛站。

4. 在中世紀，豐島一族的家臣中有一位以馬術而聞名，而訓練馬匹的行為被稱為「ねる (neru)」。

如此，眾說紛紜，尚無定論。

#### 區徽

練馬區徽制定於1953年，取練馬片假名注音「ネリマ」當中的假名「ネ」與馬蹄組成圖案，蘊含著將練馬發展為和平、健康、充滿活力的城鎮的美好願景。



#### 區花 / 區樹

1971年，透過向區民公開徵集作為練馬區象徵的花和樹，最終選定「杜鵑花」為區花、「辛夷」為區樹。位於練馬站北口附近的「平成杜鵑花公園」，共計種植杜鵑花屬植物600種，10000株。而且，3至4月間盛大綻放白色花朵的辛夷，其名常被用於「練馬辛夷半程馬拉松」等活動名稱，深受地區居民喜愛。



#### 位置 / 面積 / 地形

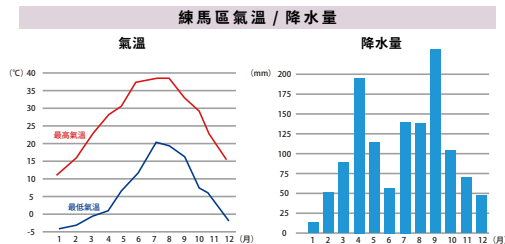
練馬區地處東京都23區的西北部，呈東西長約10km，南北寬約4~7km的長方形狀，面積為48.08km<sup>2</sup>。地形由西側至東側呈下降趨勢，海拔約30~50m，為起伏較少的平台狀。

#### 人口

人口數：739,757人、戶數：387,313戶。在東京都23區中，人口數僅次於世田谷區，排名第二。戶數排名第三。 ※截止至2023年4月1日

#### 氣候

年平均氣溫在16°C左右，5月~9月也會有最高氣溫超過30°C的時候。年平均降水量為108mm，降水最多月份為9月。



※ 摘自 2022 年氣象廳氣象統計資訊

#### 資訊欄記號

- 住址
- 電話號碼
- 營業時間或開館時間
- 定期休息日
- 費用
- 網址
- 社交賬號

※刊載內容資訊截止至2023年5月 發行：練馬觀光中心（一般社團法人練馬區產業振興公社） 製作：地球歩方  
製作協助：豐島園商店會、春日町大道商店會 照片/插圖：練馬區、地球歩方、PIXTA、Adobe Stock

### 從主要機場出發所需時間

#### 從羽田機場出發

【電車】到「練馬」站約需1小時10分鐘  
(東京單軌電車→都營大江戶線)  
【巴士】到「練馬」站約需1小時  
(機場大巴:光丘 / 練馬~羽田機場專線)



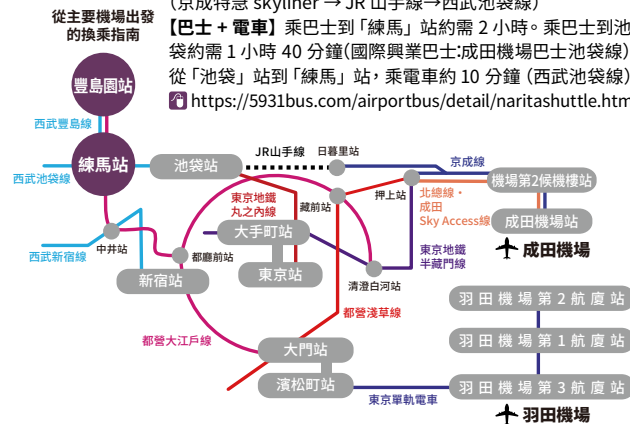
📍 <https://webservice.limousinebus.co.jp/web/>

西武鐵路「池袋」站1、2號站台已整修為英國風格!

#### 從成田機場出發

【電車】到「練馬」站約需1小時30分鐘  
(京成特急 skyliner → JR 山手線→西武池袋線)  
【巴士 + 電車】乘巴士到「練馬」站約需2小時。乘巴士到池袋約需1小時40分鐘(國際興業巴士:成田機場巴士池袋線)、從「池袋」站到「練馬」站，乘電車約10分鐘(西武池袋線)

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



### 觀光諮詢處

練馬區內共有2個觀光諮詢處。

#### 練馬觀光諮詢處

📍 東京都練馬區練馬1-17-1 Coconeri 3F

📍 路線「練馬」站中央北口附近

#### 石神井觀光諮詢處

📍 東京都練馬區石神井町3-23-8

📍 路線「石神井公園」站中央口附近



### 觀光諮詢處

### 練丸

以「練馬蘿蔔」和區名中的「馬」為原型的練馬區官方動畫形象，其使命是向全球廣泛宣傳「動畫中的城鎮練馬區」，說話時會在句末加上「neri」。



### 官方動畫形象

### 練馬區免費公共無線 LAN 「Nerima Free Wi-Fi」

練馬站周邊多個場所可連入公眾無線 LAN，「平成杜鵑花公園」也是其中之一。登入App連接Wi-Fi吧。  
📍 <https://www.ntt-bp.net/jcfw/use/ja.html>



### Wi-Fi 熱點

逛個痛快! 練馬漫步  
Nerima City  
**豐島園街道**  
**漫步路線**

時下、備受關注的練馬區主街之一「豐島園街道」。向北向南，盡情漫步，去發現心儀的風景&美食吧!



可以參觀靈活利用土地原有高低差優勢的日本庭園

Spot 3 **練馬區立 向山庭園**  
練馬區立 向山庭園

向山庭園作為練馬區唯一的和風文化設施，內設庭園和茶室。建築物與庭園均由建築家——內藤廣所改建。該庭院是一所發揮了原有山谷地貌，以及樹木、池水優勢的庭園，能讓遊人感知四季變換的景點。

- 📍 東京都練馬區向山3-1-21
- ☎ 03-3926-7810
- 🕒 設施使用9:00~21:30，庭園散步9:00~17:00
- 📅 年末年初(12/29~1/3)
- 🆓 免費 ※租用房間需付費
- 🌐 <https://www.kouyama-teien.info/>

豐島園街道漫遊指南

**START !!**  
**練馬站**



步行  
6分鐘

Spot 1 **練馬白山神社**  
練馬白山神社

練馬白山神社是一座擁有日本國家指定天然紀念物「大樺樹」的神社。儘管建造年代不詳，但據挖掘到的石碑推斷其建於平安時代。鑒於平常無人值守，蓋章留念請移步至「中野沼袋冰川神社」。

- 📍 東京都練馬區練馬4-1-2
- ☎ 03-3991-2888 (受理時間9:00~17:00)
- 🕒 24小時 📅 無休
- 🌐 <https://nerimahakusan.or.jp/>



作為練馬白山神社象徵而留存下來的大樺樹，推測其樹齡為900年。

步行  
8分鐘

Spot 2 **志村電機咖啡烘焙所**  
志村電機咖啡焙煎所

這是一家融合了「街道電器店」和「咖啡烘焙所」的新型咖啡廳，只需大約5分鐘就能將生咖啡豆烘焙至您喜歡的程度，以100g為單位，稱量販售。咖啡菜單品項也很豐富，其中以咖啡師的特選咖啡為代表，蛋糕、烘烤的點心等都在店內享用。

- 📍 東京都練馬區春日町1-11-1
- ☎ 03-3990-5560
- 🕒 9:00~19:30 📅 星期四
- 🌐 <https://www.simdencoffee.com/>



店內列有約35種特製咖啡



是店內首推的一品!

微微的苦味和奶香味完美結合的「咖啡果凍拿鐵霜淇淋」

拉花討喜的咖啡拿鐵好評如潮。

Spot 4 **THE GIANT STEP**

這是一家能品嚐漢堡的美食店，有紐約風味、原味(花椰菜)、經典風味，3種風味可供選擇。配上跟所有食物都相配，被譽為全球最辣的「布倫海姆薑汁汽水」，一起享用滿滿粗粒牛肉滋味的肉餅吧!

- 📍 東京都練馬區練馬4-12-17 #102
- ☎ 03-6767-1129
- 🕒 星期二、三、四為11:00~16:00(最後點餐時間)，星期五、六、日、節假日為11:00~20:00(最後點餐時間)
- 📅 星期一，每月第5個星期二
- 🌐 <https://www.the-giant-step.com/>



店內隨處可見復古裝飾，充斥著時尚氛圍。

步行  
6分鐘



飯後再來一個「胡蘿蔔蛋糕霜淇淋」!

我們推薦原味「蘑菇芝士漢堡」!

Spot 5 **酒味義式霜淇淋專賣店 Gelateria YoiYoi**  
アルコールジェラート専門店 Gelateria YoiYoi

該店是其姊妹店「DINING & BAR Toshimarin」(→P.9)的店主兼調酒師所創立的一家成人義式霜淇淋店。如同調製雞尾酒一般製成的義式霜淇淋，個個都回味無窮。不勝酒力的客人可以試試不含酒精的霜淇淋。

- 📍 東京都練馬區練馬4-24-11 Legato豐島園1F
- ☎ 03-4400-5544 🕒 15:00~深夜1:00，星期六、日12:00~深夜1:00
- 📅 星期二，不定期休息
- 🌐 <https://gelateria-yoiyoi.shopinfo.jp/>



包括必點的「莫斯科騾子」在內，店裡還推出了限時販售的義式霜淇淋。



Toshimarin店也在同步提供義式霜淇淋!

步行  
1分鐘



**GOAL !!**  
**豐島園站**

開啟美食世界之旅吧!

從豐島園站出發步行10分鐘的範圍內

# 豐島園街道



豐島園街道周邊有各式各樣的店舖，快來漫步探索吧!

## 如何前往豐島園街道

「豐島園街道」從南到北縱貫練馬區的東部地區。是由「練馬」站西部延伸至「豐島園」站東部的區道。要前往本次介紹的景點，從「豐島園」站出發是最佳路線。



西武豐島線「豐島園」站以「將創新融入日常的車站」為理念，於2023年4月翻新，從車站步行只需1分鐘。



大江戶線「豐島園」站出口就在前面。

在東京都・練馬區內縱貫南北的「豐島園街道」，並非位於豐島區，卻是在練馬區內，而為何與曾經的老字號遊樂園「豐島園」、西武豐島線、都營大江戶線的站名「豐島園」站的名字中同有「豐島」？這是因為豐島氏於室町時代(1336年~1573年)，建造了作為石神井城子城的練馬城。據說，是大正時代(1912~1926年)擁有練馬城址土地所有權的實業家・藤田好三郎在「豐島園」開園時，因與豐島氏的淵源而命名的。

如今的「豐島園街道」附近，除了天然溫泉「豐島園庭之湯」(→P.10)，電影院「United Cinemas」之外，「東京都立練馬城址公園」也於2023年部分開放。該區逐漸發展為一個遊覽景點充足，足夠玩上1天的區域，在此影響下，這裡的美食也越來越豐富。從「豐島園街道」轉入巷子裡，就是清靜的住宅區，這裡距離「新宿」「池袋」不過20分鐘路程，又能領略到生活氣息、閒適街景魅力。期望您能充分體驗，本地居民紮根生息的「豐島園街道」周邊的曼妙。

石神井川沿岸的散步道，是一處頗受歡迎的隱蔽賞花景點! 3月下旬~4月上旬至此，可見一番繁華~



## 豐島園街道 周邊街道步行MAP

手繪巨幅英文報紙! 細節滿點、富有張力的一處拍照打卡點

日本大學藝術學院作

Bakery Old Kitchen Organic ▶ P.10

豐島園庭之湯 ▶ P.10

自家烘焙咖啡 隱房 ▶ P.10

titi cafe ▶ P.10

DINING & BAR Toshimarin ▶ P.9

一幅以「檸檬樹和飛車」為主題，展現幻想世界的壁畫

日本大學藝術學院作

中町冰菓店/左輪手槍(暫定) ▶ P.9

1 香港飯店

酒味義式霜淇淋專賣店 Gelateria YoiYoi ▶ P.5

3 龜壽司

2 豐島園站前 笑天烤雞肉串一輝

THE GIANT STEP ▶ P.5

4 111

練馬白山神社 ▶ P.4

Urban Oasis Tanaka ▶ P.9

藥膳專賣店 Nanahachi ▶ P.8

杜鵑花盛開的平成杜鵑花園

平成 杜鵑花園

練馬觀光諮詢處 ▶ P.11

5 亞洲的街頭美食 LOTUS

## 所有種類的美食 應有盡有!

### 町內中餐



1 香港飯店 香港飯店

町內的這家中餐以拉麵、炒飯為代表，菜色豐富。迷你拉麵套餐也大受歡迎。

### 烤雞肉串



2 豐島園站前 笑天烤雞肉串一輝

洋溢著令人食欲大振香氣的烤雞肉串店，10種以上的烤雞肉串，可同啤酒一同享用!

### 壽司



3 龜壽司 龜壽司

面向大眾的壽司店。採購豐洲新鮮魚類、貝類，價格實惠。

### 道地川菜



4 111 (イチイチイチ)

獨家調味料，辛辣中蘊含著層次豐富的滋味，夜間可品嚐手工麵點!

### 亞洲的街頭美食



5 亞洲的街頭美食 LOTUS

提供以越式法包為代表，以及用雞湯煮的雞肉飯等多種裝盤餐食。

此外，咖喱、藥膳、義式餐廳、餐吧、咖啡館等應有盡有! (→P.8~10)

洋溢個性的店鋪&店主熱情歡迎!

# 豐島園街道值得一去的店鋪

豐島園街道誠然是一個美食區，但也是一個洋溢著個性朝氣店主們揮灑活力的地方！  
享受那些將會成為出行紀念的歡欣邂逅吧！



### 五彩蔬菜 牛筋咖喱

滿滿嫩玉米和秋葵、番茄、茄子和玉米的蔬菜咖喱

家庭式咖喱 & 餐吧

## TOMMY'S HOUSE

該店的魅力在於舒適感，如同在推心置腹的密友家的休閒時刻一般。招牌菜是煮至軟軟的「牛筋咖喱」，恰到好處的辣味反襯出牛肉的甘美，深受男女老少歡迎。

- 東京都練馬區練馬3-17-2
- 03-6914-7269
- 11:30~14:30 (最後點餐時間 14:00) · 17:30~22:30 (最後點餐時間 22:00)
- 星期四
- <https://tommyshouse1208.amebaownd.com/>



在住宅區一角突然出現的白牆和黃色招牌就是店鋪的標誌！

### 各種威士忌

威士忌品類豐富，網羅了國內外的品種。據說許多客人都在喝完之後點一份咖喱收尾。



店內還推出了口味調整套餐，可根據個人喜好調配調味料。



小朋友也能吃得盡興！

滿足身心的藥膳

## 藥膳 專賣店 Nanahachi

薬膳めし専門店 ナナハチ

店員中不乏國際藥膳師和營養師的藥膳專賣店。能選擇湯的辣度、主食選擇粉絲或者粥，搭配愛吃的食材作為配菜，是Nanahachi的風格。粉絲由口感軟糯的日本產無麩質大麥製成，讓人欲罷不能。

- 東京都練馬區練馬 3-17-1  
Kyolin 大廈 101
- 070-8567-4754
- 11:00 ~ 21:00
- 不定期休息
- <https://778yakuzen.com/>

### 藥膳湯 (粉絲)

受歡迎的配菜有雞胸肉、黑木耳、綠葉蔬菜和紅薯。



店內除吧台座位之外，還設置了舒適的露天座位。

能享受食物和酒水的結合

## DINING & BAR Toshimarin

DINING & BAR としまりん

由夫婦經營的私廚餐吧，酒水以精釀啤酒為代表，紅酒、雞尾酒等有300種以上，能跟酒水搭配的菜色有50種以上，適合一切場合。

- 東京都練馬區練馬4-22-11
- 03-3994-3566
- 18:00~凌晨3:00，  
星期六、日17:00~凌晨3:00
- 星期二、不定期休息
- <https://twitter.com/toshimarin1>

以店主的愛貓為靈感所作的店鋪招牌，店內也不乏貓咪內飾！



跟食物相配的雞尾酒是必點的！

店主也是調酒師，請他調製適合您口味的餐食和雞尾酒吧~



### 半熟蛋的塔可飯 (TACO RICE)

這是自開店以來的熱銷菜，可選擇一般分量或小分量。

滿意度超群的休閒午餐

## Urban Oasis Tanaka

休閒義大利餐廳，最受推崇的是合開胃菜拼盤的午餐套餐。隨處可見主廚對於細節的關注用心，價格實惠的開胃菜更是吸引了不少回頭客。

- 東京都練馬區練馬4-12-17 Maison Hanabusa
- 03-3991-2630
- 11:30~15:00, 18:00~ (星期二僅有午餐)
- 星期一

店內氛圍別致輕鬆。午飯時間可享受照進店內的自然光



### 開胃菜拼盤 + 午餐套餐

5種開胃菜 + 可從義大利麵、披薩中選擇的主食 + 自製麵包 + 飲料套餐

廚師對待每一樣開胃菜都沒有絲毫懈怠，成品色彩豐富

## 雙重魅力的獨特店鋪

### 中町冰菓店 / 左輪手槍 (暫定)

中町冰菓店 / リボルバー (仮)

這是一家於2021年開店的休閒站立式酒吧。於2022年春季開始發售使用山梨縣南阿爾卑斯天然冰的「終極綿軟刨冰」，白天是冰菓店，晚上則搖身一變，成為酒吧「左輪手槍 (暫定)」。

- 東京都練馬區練馬4-18-13 Parkside 66號室
- 03-6761-6666
- 刨冰11:00~16:00、酒吧17:00~24:00
- 星期三
- 中町冰菓店@nakamachi\_iketoshimaen 左輪手槍 (暫定) @revolver57921



寫有「天然冰」的掛毯和紅白招牌是這家店的標誌

蜜糖檸檬煉乳味的刨冰，澆上檸檬糖漿後，竟然變成了紅色？！



在藍色琴酒中注入湯力水後，就會變成粉色的金湯力。



# 練馬的放鬆時光

接下來介紹一些散步途中，想要喘口氣放鬆時的推薦景點。  
隨心選擇一個地方，沉浸在旅途的回憶中，放鬆一下吧。

強推

口感清甜酥脆的蛋塔蛋糕



店內空間舒適寬敞·氛圍自然。

想要放鬆身心的時候  
**titi cafe**

提供餐食的咖啡廳&餐吧，獲得「供應有機餐食餐廳」認證，店裡有各種有益身心的餐食&飲品。

- 📍 東京都練馬區練馬4-19-7 Mece豐島園2號館2F
- ☎ 03-6914-5742
- 🕒 11:30~17:00 ※星期六~21:00·星期日~19:00
- 📅 星期四
- 🌐 <https://www.titi-cafe.net/index.html>



店內飲用需預約。定期舉辦茶飲課程。

想用精緻的飲品填滿心房時  
**自家烘焙咖啡 隱房**

自家焙煎咖啡 隱房  
除了售賣特製咖啡的自家烘焙咖啡豆之外，還提供精緻的手沖咖啡、香醇的「CoolCoffee®」(冰咖啡)。

- 📍 東京都練馬區練馬4-20-3 Miyama大廈1F
- ☎ 03-6914-7248
- 🕒 咖啡豆/器具銷售12:00~19:00，店內飲用12:00~18:00 (最後點餐時間17:30)
- 📅 星期二
- 🌐 <https://www.kakurenbou.jp/index.html>

店內網羅了1950年代的古董傢俱，並設有開放式的露天座位。



強推



用大豆肉製作的  
豐盛「素食漢堡」。

想品嚐素食麵包時  
**Bakery  
Old Kitchen  
Organic**

這家麵包店盡可能使用有機食材，不使用添加劑、防腐劑、染色劑、化學調味料，低調的調味無限放大了小麥和配料的原汁原味。

- 📍 東京都練馬區春日町1-2-25 第2噴水莊
- ☎ 03-3998-2266
- 🕒 10:00~18:00
- 📅 星期一~二 (每月一次星期三不定期店休)



整齊排列著適合素食人士的麵包

綠意圍繞的幽靜成人溫泉浴場



處於日式庭院綠植之中，開放感滿滿的室外天然溫泉按摩浴池

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

豐島園 庭之湯  
豊島園 庭の湯

日本著名景觀設計師小形研三所建的溫泉浴場，建築面積3960平方公尺，能看見日式庭院。這裡既有天然溫泉，也有養生泳池和三溫暖。

想要帶回家!

# 練馬特色伴手禮



豐島園街道漫遊指南

如果想要帶特產回家，不如看看練馬區特產「練馬藏品 (Nerikore)」認證的商品吧~以下列舉部分外觀討喜、便於攜帶的商品!

練馬酥餅

竹紫堂 ①  
竹紫堂



手工豆餡糯米餅  
木村家の蘿蔔

御菓子司 木村家 ②  
御菓子司 木村家

練馬蘿蔔豆餡糯米餅

榮泉 ④  
榮泉



練馬  
neri 漫步酥餅

Lorraine 西點店 ⑤  
ロレーヌ洋菓子店

le mimi Bonbon's  
Oiri & 日式汽水糖果

Vice Versa ⑥  
ヴァイスヴァーサ



東京練馬蜂蜜

東京百花蜜蜂園 ⑦  
東京百花みつばち園



可在此處購買!



練馬觀光諮詢處

- 📍 東京都練馬區練馬 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](https://www.nerimakanko.jp/news/detail.php?notice_id=N000000021)

可根據預算自由組合

- ① 含練馬產蘿蔔葉的練馬區形狀酥餅
- ② 餅皮中揉有練馬蘿蔔葉的手工豆餡糯米餅
- ③ 色調柔和顏色討喜的Oiri&日式汽水糖果
- ④ 以練馬蘿蔔為靈感製作的獨特豆餡糯米餅
- ⑤ 使用練馬產雞蛋、調味清淡的足形酥餅
- ⑥ 醇厚且果味十足的100%練馬產蜂蜜

## Nerima's Column

「練馬區」——市中心附近的「農業王國」

雖地處大都市東京市中心附近，但「練馬區」的農業與生活相融，農用地面積約為182.3公頃，占東京23區農用地面積的40%。都內農作物產量第一的「高麗菜」，以及自江戶時代就開始種植，於1989年復甦的練馬傳統蔬菜「練馬蘿蔔」是練馬區的代表作物。除這兩者之外，練馬區還種植各類應季果蔬、花木。



NERIMA-111056



STREET-IN-NERIMA-11056

定価 : PRICELESS

(本体 0 円 + 税 0%)



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!

