



美しい中国

冰雪の国

美しい中国
冰雪の国



<http://www.travelchina.org.cn>



<http://en.chinaculture.org/>



美丽中国之旅
冰雪旅游篇



目次

—— 美しい中国 ——
氷雪の国

はじめに	001
北国・冬の豪奢	002
出発の準備	004
空路	004
道路	005
水運	005
鉄道	005
氷雪の旅ヒント	007
モデルコース	008
氷雪の国・夢幻世界に行く	009
東北・内蒙古・新疆歴史散歩	010
民族生活体験の旅	011
氷雪の北京	012
交通	016
航空	017
鉄道	018
公共交通機関	019
地下鉄	019
お勧めコース	020
北京1日プラン	020
スキー&温泉1日プラン(冬季)	021
東城区/西城区	022
故宮博物院	025
天壇公園	027
北海公園	028
恭王府風致地区	029
中山公園	030
北京孔子廟国子監風致地区	032
朝陽区、海淀(かいでん)区	034
北京オリンピック公園	036
朝陽公園	037
頤和園	038
香山公園	039
昌平区、延慶区	040
八達嶺万里の長城	042
龍慶峽	043
石京竜スキー場	044
明の十三陵	046
小湯山温泉休暇村	046
軍都山スキー場	047

観光インフォメーション	048
美食	048
ホテル	052
ショッピング	053
年中行事・祝祭活動	054
北京のカルチャー体験	058
氷雪の旅 河北省	062
交通	066
空路	066
海路	067
鉄道	067
道路	067
お薦めコース	068
太行山脈エコツアー	068
スキー&温泉のんびり旅行	069
海浜リゾートの旅	069
張家口	070
大境門	072
鶏鳴驛	072
万竜スキー場	073
中国黄帝城文化旅遊区	074
清遠楼	075
承德	076
避暑山荘とチベット寺院風致地区	078
磬鍾峰国家森林公園	079
木蘭狩り場	080
金山嶺長城風致地区	081
インフォメーション	082
美食	082
ホテル	088
ショッピング	089
年中行事・祝祭活動	091
北京のカルチャー体験	094
氷雪の旅 遼寧省	098
交通	102
空路	102
鉄道	102
水運	103
道路	103
お薦めコース	104

海浜リゾートの旅	104
山水名勝の旅	105
遼西回廊の旅	106
瀋陽	108
棋盤山冰雪大世界	110
東北亜スキー場	111
白清寨スキー場	112
瀋陽故宮	113
清昭陵	114
瀋陽怪坡風致地区	115
大連	116
老虎灘海洋公園	118
老虎灘南極童話村	119
金石灘国家旅遊休暇村	119
大連金石冰雪樂園	120
大連安浪温泉スキー場	120
大連銘湖国際温泉スキー場	121
星海公園	122
棒極島	123
インフォメーション	124
美食	124
ホテル	130
ショッピング	131
年中行事・祝祭活動	133
遼寧カルチャー体験	136
氷雪の旅 吉林(きつりん)省	138
交通	142
道路	142
空路	142
水運	143
お薦めコース	144
霧氷観賞撮影とスキーの旅	144
思っきりスキーの旅	145
吉林と長白山霧氷の旅	145
長春	146
長春浄月潭スキー場	148
長春蓮花山スキー場	149
偽満皇宮博物館	150
長影世紀城(長春映画村)	151
吉林	152

吉林霧淞	154
朱雀山スキー場	155
松花湖スキー場	155
霧淞島	156
北大壺スキー場	157
延辺	158
長白山国家自然保護区	160
敦化六鼎山文化旅遊区	161
松原	162
查乾湖旅遊休暇村	164
サイハンターラ (賽罕塔拉) モンゴル族集落	165
遼源	166
鶯鷺湖リゾート区	168
福寿宮	169
インフォメーション	170
美食	170
ホテル	176
ショッピング	177
年中行事・慶祝活動	179
カルチャー体験	183
氷雪の旅 黒竜江省	184
交通	188
モデルコース	190
氷雪夢幻の旅	190
ハルビン歴史文化の旅	190
自然観察エコロジーの旅	191
ロシア边境の旅	191
ハルビン (哈爾濱)	192
ハルビン氷雪大世界	194
聖・ソフィア大聖堂	196
太陽島風致地区	197
ヤブリ (亜布力) スキー場	198
玉泉国際狩猟スキー場	198
ハルビン吉華スキー場	199
華天烏吉密スキー場	199
チチハル (齊齊哈爾)	200
紮竜湿地国家自然保護区	202
明月島風致地区	203
牡丹江	204
鏡泊湖風景名勝区	206

海林威虎山映画・テレビ村	207
黒竜江雪の里国家森林公园	208
黒河	210
五大連池風致地区	212
黒河竜珠極東国際スキー場	213
大興安嶺	214
大興安嶺寒温带植物園	215
漠河北極村	215
インフォメーション	216
美食	216
ホテル	222
ショッピング	223
年中行事と慶祝活動	225
カルチャー体験	227
氷雪の旅 内蒙古	228
空路	233
鉄道	234
道路	235
モデルコース	236
エヴェンキ族・トナカイ氷雪文化体験の旅	236
大興安嶺とロシア民俗体験の旅	237
フフホト	238
内モンゴル博物院	240
老牛湾黄河大峡谷風致地区	241
敕勒川草原文化風致地区	242
パオトウ (包頭)	244
五当召	246
南海湿地風致地区	247
包頭博物館	247
フルンボイル (呼倫貝爾)	248
フルンノール風致地区	250
フルン湖風致地区	251
ハイラル国家森林公园	253
巴彦呼碩風致地区	254
金帳汗旅遊の村	256
フルンボイル民族博物館	257
興安盟	258
アルシャン不凍河	260
アルシャン天池	261
赤峰	262

喀喇沁親王府	264
美林谷スキー場	264
阿斯哈図石林	265
インフォメーション	266
美食	266
ホテル	273
ショッピング	274
年中行事・祝祭活動	277
カルチャー体験	280
氷雪の国 新疆	284
交通	288
空路	288
鉄道	288
道路	289
モデルコース	290
南北新疆周遊の旅	290
大峽谷神秘の旅	292
氷雪友情の旅	292
ウルムチ	294
シルクロード国際スキー場	296
天山国際スキー場	297
紅山公園	298
水磨溝公園	299
西山老君廟	300
アルタイ (阿勒泰)	302
カナス湖風致地区	305
アルタイ氷雪大世界	306
シラカバと雪の楽園	307
將軍山スキー場	308
白沙湖風致地区	309
チャンギ (昌吉)	310
天山天池風景名勝区	312
ジャンブラク (江布拉克) 風致地区	313
北庭故城	313
アクス (阿克蘇)	314
天山神秘の大峽谷	316
キジル (克孜爾) 石窟	317
Dolan Tribe Tourist Area, Awat	318
クチャ王府	318
カシュガル (喀什)	320

カシュガル古城風致地区	322
金湖楊国家森林公園	322
ハミ (哈密)	324
ハミ・ヤードン (雅丹) 風致地区 (魔鬼城)	326
ハミの狼煙台廢墟	327
伊吾の胡楊林風致地区	328
インフォメーション	330
美食	330
ホテル	336
ショッピング	337
カルチャー体験	341
お出かけの前に	344
注意事項	346
モンゴル族のタブー	347
朝鮮族のタブー	348
満州族のタブー	348
ウイグル族のタブー	349
知っておきたいこと	350
貨幣と両替	350
出入国	351
郵便	352
電源	352
計量単位	352
海外旅行保険	352
携帯品	353
常用電話とサイト	354
外国 (海外) 駐在中国機関	356

はじめに



北国・冬の豪奢

都会に住み飽いたあなた。高層ビル群、車渋滞、ネオン点滅、、、。冬ごもりなんかしてないで、清浄無垢、純一無雑の大地へいらっしやい。「千里氷とぎし万里雪ひるがえる」——そこは氷雪の国、詩とメルヘンのふるさと、あなたの心の宿りです。宿はお望みのまま日常を遠く離れて、暖炉の揺らぐ炎に目を凝らしながら熱い心を解き放ち、あなたの魂を燃やしてみませんか。冬の豪奢はあなたのもんです。外は雪でも、じっとしてられないあなた。スキーやスノーボード、スケート、カーリング、そして、童心に返って雪合戦。雪上、氷上のスポーツもお気に召すまま選べます。

それに何と言っても、2022年は北京冬季オリンピックの年(2月4～20日)。河北省北西部の張家口市は冬の旅人のために、とっておきの祝祭空間を用意しています。これまで中国北方への行く手を阻んでいたユーラシア大陸の冬将軍が私たちのために道を開き、冬こそ魅力の大地が各所であなたを迎えてくれます。

「千峰玉石の森、万樹霧氷の雲」の大眺望は吉林省長白山の大山塊を思わせ、「連山に銀の蛇が舞い、高原に白い聖象が駆けめぐる」大展望は黒竜江省漠河。いずれもこの景色を愛する人だけに真の姿を見せてくれるでしょう。



河北宣化古城雪景

「雪の白さは梅に勝り、梅の香りは雪に勝る」の風情を味わいたければ、河北省涿州(たくしゅう)。梅の見ごろに行き会えたら、俳句の一つもひねりたくなるでしょう。民族色豊かな生活体験をしたいなら、内モンゴルの大草原へ。遊牧民が一団また一団、雪の大草原を疾駆する気迫にきつと心打たれることでしょう。「白銀(しろがね)

の山に飛鳥(ひちょう)の翼」——北京冬季オリンピックに数々の記録が期待されています。極上のパウダー・スノーは中国ならではの雪質のよさです。あなたも「鳥人、目指してこの冬、中国のスキー場、雪の峰へ繰り出してみませんか。



ハルビンの氷像

出発の準備

「氷雪の旅」目的地まで空路、鉄道、ハイウエー、水路いずれも中国北方の広大な大地に四通八達し、思いのまま、快適な旅路を約束している。列車はリーズナブルな経費で気軽に利用でき、飛行機は快適かつ効率的なコース設定が可能。長距離高速バス、あるいはマイカードライブ旅行は沿線の広大な景観を満喫し、地元の史跡、人情にも触れる機会となり、クルーズ船は中国の大河の風光が旅情をかき立ててくれる。

空路

北京は首都空港と新しくオープンした大興空港を擁し、黒龍省には13の民用空港、遼寧省は8空港、吉林省は6空港、河北省は7空港、内モンゴルは18空港、新疆は21空港が「氷雪の旅」の行路を確保して便数も多く、ゆとりのある旅行プランを組むことができる。

鉄道

鉄道大国・中国の鉄路網は、近年、日本の新幹線と並び称される超高速列車が仲間入りして飛躍的に足の利便性を高めている。雪の東北三省（黒竜江・吉林・遼寧）をはじめ、広大な土地に人口の希薄な西北域（陝西・甘肅・新疆などの省・自治区）、歴史遺産の宝庫・中原地帯（黄河中流を中心とする中国文明の揺籃地）は沿線の景観、史跡をじっくりと見て回りたいもの。こんなときも、夜行列車を利用すれば旅行費と時間を節約し、しかも一日をフルにも活動できる。乗り合わせた人と、一言、二言、習い覚えた中国語で語りあいをするのも鉄路の旅の魅力、あなたの旅の思い出を一層深めてくれる。

道路

「氷雪の旅」のハイウエー網は、はるか地平線の彼方を目指すドライブ族の夢を駆り立ててやまない。整備された国道、省道、すべて「ローマに通じる道」を疾駆する喜びを満たしてくれる。めまぐるしく変わる景観は、そのスピード感と共にハイウエーならではの。長くあなたの記憶の中にとどめてくれる。

水運

黒竜江・吉林・遼寧の東北三省は名だたる大河でも知られているが、三省の沿海地域では水路の旅も味わえる。ウスリー（烏蘇里）川は吉林省とロシア沿海州との国境を流れ、ハバロフスクで黒竜江（アムール河）に注ぐ。松花江（しょうかこう）は北朝鮮との国境・白頭山天池に源を発して吉林市、ハルビン市を過ぎて黒竜江に合流する。何と雄大な中国の大地、何と果てしない川の流れ、河霧にむせぶ出船の汽笛、別れの涙、船に追いつがるカモメの群れ、ひたひたと船端を打つ波の音……船旅ならではの旅情があなたを虜にする。

北京のオリンピックスタジアム（愛称・鳥の巣）雪景



氷雪の旅ヒント

「氷雪の旅」にどんな楽しみが? 勿論、スケート、スキー、雪像・氷像が立ち並ぶ雪祭り、そして、日本人には温泉でしょう!

東北三省と河北省は良質のパウダー・スノーに恵まれ、世界のスキーヤーの注目と期待を集めている。2022年には北京市西北の張家口市で北京冬季オリンピックが開催され、現地関係者、各種競技施設は「おもてなし」の態勢に万全を期している。内蒙古や新疆の茫漠たる大草原とゴビの沙漠は一望千里、白皚々（はくがいがい）の雪原と化し、見る者を陶醉境へと誘う。しかし、この地の魅力は「氷雪」の季節だけではない。木々の生命力は酷寒の中、冬芽をはぐみ、やがて雪曇りと凍てつく霜夜に別れを告げて花の錦、緑樹の陰、収穫の喜びへと新しい季節を開く。『史記』の言葉にもあるように、景色はそれを知り、愛し、喜ぶ者のために装うのです。

クールに遊ぶ スキー & 温泉

一つ目: 北京

シーチャーハイ(什刹海) - 鳥の巣(オリンピックスタジアム) - 水立方(ウォーターキューブ) - 軍都山スキー場 - 万科石京竜スキー場 - キューブ

二つ目: 河北

張家口・崇礼雲頂スキー公園 - 翠雲山銀河スキー場 - 温泉に浸かりながら樹氷見物 - 大鏡門風致地区 - 太舞スキー場

三つ目: 遼寧

棋盤山冰雪大世界 - 東北アジアスキー場 - 大連銘湖国際温泉スキー場

四つ目: 吉林

吉林の霧氷 - 松花湖スキー場 - 長白山景勝地区

五つ目: 黒竜江

ハルビン冰雪大世界 - ヤブリ(亜布力)スキー場

六つ目: 内モン

アルシャン(阿爾山)太偉スキー場



ハルビンヤブリ(亜布力)スキー場



黒竜江(ハルビン)冰雪大世界

冰雪の国・夢幻世界

一つ目: 黒竜江

ハルビン冰雪大世界 - ロシア風情の街散策 - 漠河の氷結

二つ目: 吉林

霧氷 - 霧松島(樹氷見物) - 北大湖スキー場

三つ目: 遼寧

瀋陽棋盤山冰雪大世界 - 大連老虎灘シーサイドパーク南極童話村

四つ目: 北京

八達嶺万里の長城 - 竜慶峡 - 玉渡山

五つ目: 内モン

原始林区阿倫布原始トナカイ部落(トナカイのソリ競技見物)

六つ目: 新疆

樺林雪像アミューズメントパーク



東北・内蒙古・新疆歴史散歩

一つ目: 北京

故宮博物院—八達嶺万里の長城—延慶古崖居遺跡(謎の洞窟住居群)

二つ目: 河北

張家口の城郭都市(鶏鳴駅古城)—大鏡門—宣化古城—清遠楼—中華三祖(黄帝・炎帝・蚩尤(しゅう) 聖地文化風致地区)

三つ目: 遼寧

瀋陽故宮—清昭陵—清福陵

四つ目: 吉林

長春長影世紀城(映画のテーマパーク)—偽滿皇宮博物院—ルルド・マリア洞窟・天主堂

五つ目: 黒竜江

ハルビン・聖ソフィア大聖堂—中央大街—ロシア風情の街散策

六つ目: 内蒙古

王昭君博物院—大召寺(チベット仏教ラマ教寺院召は寺の意)—美岱召(美岱 びだいは弥勒の意)

七つ目: 新疆

高昌故城—北庭故城(シルクロードの要塞)

民族生活体験の旅

一つ目: 吉林

延辺延吉紅旗村(朝鮮族)

二つ目: 吉林

長春偽滿皇宮博物院

三つ目: 遼寧

瀋陽故宮—清昭陵(満州族)

四つ目: 遼寧

大連ワニ園で紅芸人(transsexual 性転換者)の実演

五つ目: 河北

保定野三坡民族園(苗族など)

六つ目: 内モンゴル

フルンボイル(呼倫貝爾)民族博物館

蒙古のパオ(包)家訪問(蒙古族)

七つ目: 新疆

火焰山—葡萄溝(ウイグル族)

八つ目: 新疆

天山天池—クチャ(庫車)清真寺



氷雪の北京



氷雪の北京

北京は中華人民共和国の首都で政治、文化、国際往来、科学と技術革新の中心地。2008年に第29回夏季オリンピックを成功裏に開催。2015年に2022年冬季オリンピック開催の申請を行って正式決定され、夏季・冬季双方のオリンピックを実施するオリンピック史上初の都市となった。2022年の冬季オリンピックは北京と張家口の2都市が共同して開催し、北京は氷上の種目をすべて実施し、北京市延慶区は雪上種目の一部を実施する。

北京の冬は風趣に富んだ情景を見せる。白一色に静まる故宮は、代赭色の壁、緑の屋根瓦が雅致を添え、北京市の東北10キロの景勝地・竜慶峡はライトアップされた氷像の輝きが、ランタン・フェスティバル、さながらの仙境に遊ぶ心地にしてくれる。ユニークなたたずまいを見せるオリンピック・スタジアム「鳥の巣」は毎年氷上スポーツの活動を繰り広げ、これに隣接する遊泳センター「水立方（ウォーター・キューブ）」はその名の通り、水泡で覆われたような外観を見せ、冬には氷のリンクに変身する。「2022年に会いましょう」の合い言葉で期待が高まる「氷雪文化フェスティバル」は冬の寒さを吹き飛ばしてくれるに違いない。





北京大興國際空港

交通

北京の交通は四通八達、ネットの時代にふさわしく「網の目」という言葉が誇張ではない。国際線、国内線、主要都市間の航空網、国内各省を結ぶ鉄道網、公共交通、タクシーなどの交通機関は、あなたの足として、あなたの行動範囲を思うがまま広げてくれる。

航空

首都国際空港は、上海、広州と並んで中国三大国際空港に数えられている。国内線は各省、香港、マカオなどの特別行政区、さらに大連、深圳、アモイ、青島、桂林、連雲港、張家口など 55 の地方都市、国際線は 30 数カ国の 50 の都市を結んでいる。首都空港は北京の中心部から 28 キロ、高速道路で 30 分という至便の位置にある。

北京大興国際空港は北京市大興区と河北省廊坊市が接するところ、4F級の国際空港で、世界最大の航空機 A380 の離着陸が可能。2019 年、10 月 27 日、北京大興国際空港が正式に对外开放された。北京の地下鉄大興空港線は 2019 年 9 月 26 日に開通し、全長 41 キロを草橋、大興新城、大興機場の 3 駅で結んでいる。旅客は始発の草橋駅で搭乗手続きができ、荷物の託送、安全検査の後、駅ビル地下一階で乗車できる。草橋から大興機場までわずか 19 分、国内の都市間を結ぶ営業路線として最速を誇っている。北京の地下鉄 10 号線から乗り換えることができる。

鉄道

北京には長距離列車の4大ターミナルがある。北京駅、北京西駅、北京南駅、北京北駅で、中でも最新の北京南駅はアジア最大、最も現代化された機能、設備を誇っている。北京南駅は2006年5月10日から2008年8月1日にかけて閉鎖して改修を加え、現在の規模は北京駅や西駅を大きく超えて、北京・上海高速鉄道（日本でいう新幹線）やその他の旅客列車、急行列車、特急列車、北京・天津都市間列車（通勤列車や中距離電車よりも長い距離を結ぶ特急、急行列車）の始発駅になっている。北京始発あるいは経由する鉄道網は北京・広州線、北京・九龍紅磡線、北京・上海線、北京・包頭線、大秦線（大同—北京—天津—河北省秦皇島）などがあり、全国31の省都直轄市、自治区に及んでいる。

チケットはすべてインターネット上で購入でき、100カ所を超える切符売り場は北京全市に及んでいる。旅客は当日から10日先までのチケットを購入でき、それぞれの売り場で手軽に入手できるほか、電話やインターネットでも予約できる。

公共交通機関

北京市の公共交通機関はエコーレンタカー、地下鉄、タクシー、そして、どんな小道にもすいすい入っていけるシェアサイクル、人力車もあなたのネットワークをぐんと高めてくれる。

北京のバスも乗りやすい。市内の各生活団地、ショッピングモールや郊外まで運行するバス、夜間バスもある。

地下鉄

現在運営されている地下鉄網は1号線から16号線（8号線はオリンピック支線）に加え、八通線、空港専用線、亦荘線、大興空港線、房山線、昌平線、燕房線、S1線、S2線、西郊線がある。2020年5月16日、北京の公共交通はチケット購入、乗り換え、途中下車などの便宜を図るため鉄道・バスに共通する「北京電子交通カード」サービスを始めた。スマホで北京の公共交通機関（バス、地下鉄、電車など）の電子マネーカードアプリ「北京公交」「億通行」「北京一卡通」のいずれかをダウンロードすれば、日本のスイカやPASUMOのスマホ版と同様に使用できる。

北京 1日プラン

コース1: 天壇公園—故宮博物院—頤和園

コース2: 北海公園—恭王府—円明園



北京 2日プラン

第1日: 八達嶺万里の長城—明十三陵

第2日: 百里山水画廊—竜慶峡(夜はライトアップされた峡谷美と 氷像見物)

スキー&温泉 1日プラン (冬季)

コース1: 雪化粧の鳥の巣(オリンピックスタジアム)—九華山山荘温泉 休暇村

コース2: 昌平雪世界スキー場—小湯山竜脈温泉

雪化粧した八達嶺万里の長城



東城区／西城区

東城区と西城区は北京市の最中心部。3000年を超える古都の歴史がその風格を伝えている。歴代帝王が残した数々の宮殿、庭園、廟、祭壇が宮廷の栄華をしのばせてくれる。600年の歴史を持つ故宮は明、清両王朝の皇宮で歴代24人の皇帝が偉観を競い、古式ゆかしい中国の伝統と東方文明の格調を際立たせている。現存する世界最大の王宮としてその規模を誇り、中華民族の貴重な文化遺産として世界の注目を集めている。天壇は明、清両王朝が天を祀り、豊年を祈願した祭壇で、その独特の建築様式は北京のシンボルとなって悠久の歴史を語りかけてくる。北海公園は北京市の中心にあって、`ロイヤル・ガーデン、皇家の園林（庭園）として最も古く、最も完備された姿が保存され、一千年に及ぶ歴史を目のあたりにすることができる……北京旧市街の中心は至るところ重厚な歴史との出会いが待っている。





北京故宮博物院太和殿の一角

故宮博物院

故宮博物院は中国最大の歴代文化芸術の殿堂。世界三大宮殿博物館の一つに数えられている。故宮博物院は明、清両王朝（1368～1911）の皇城として今に王宮のたたずまいを残している。古代中国の天文学では紫微垣（しびえん）は北極星を中心とする天辺に位置し、そこは天帝の住まうところとされ、「天人相関」の思想から皇宮、朝廷の異称ともなり、故宮が「紫禁城」と呼びならわされるようになった。

北京には南の永定門から正陽門（前門）、天安門、故宮を貫いて北の鐘鼓楼まで7.8キロ、南北を走る「中軸線」があり、故宮はまさにその中心に鎮座している。中軸線とは「天子は中心にあり、北を背にして南面する」という「礼治」の思想、そして「中和を致して万物育す」——民を国の礎に国の安泰を祈念する「中正和合」の文化伝統を現代に受け継ぐものといえる。故宮はこの中心軸に「三大殿」と呼ばれる太和殿、中和殿、保和殿を配し、敷地面積72万平米、建坪15万平米、大小の宮殿、楼閣は70余座、9000室以上に及ぶ。木造の古建築として世界で現存する宮殿の最大規模、最良の保存状態で一般の観覧に供され、国家5A級の観光資源にランクされている。

1925年10月、故宮博物院は正式に開放され、新中国成立の1949年以降、故宮の文物は整理と分類を重ね、通し番号を打たれて、その数は百万点を超える。この膨大な宝物、文化財に加えて保存の優れた古建築によって、故宮博物院は大英博物館やルーブル博物館、メトロポリタン美術館と並ぶ名声を得ている。



円形のフォルムを描く北京天壇の祈年殿

URL

<http://www.tiantanpark.com/>

天壇公園

多くの北京市民にとってその一日は天壇公園から始まる。明、清両王朝の歴代皇帝が天地を祀り、五穀豊穡を祈願した天壇は、早朝の身体トレーニングの場所になっている。苑内は木々が鬱蒼として大都市の森林と呼ぶにふさわしく、その清浄な空気に浸っていると帰るのを忘れてしまうと市民は口を揃える。

しかし、天壇が国家5A級の観光資源にランクされているのは、その優れた自然環境にあるのではなく、その特有の建築様式にある。天壇のシンボル・祈念殿は三層の屋根が円形の美しいフォルムを描き、天壇を囲む壁は北側が半円形、南側が方形になっている。これは「天円地方」——天はまるく、大地は方形という古代中国の宇宙観を表している。天壇を俯瞰すれば「回」の字型になっており、内壇と外壇に別れている。ほとんどの建物が緑豊かな内壇に集中している。祈年殿、皇乾殿、圓丘、皇穹宇、回音壁、三音石、齋宮、無梁殿、長廊、双環万寿亭、七星石……壮大華麗な建築群に世界の旅客が賛辞を惜しまない。

北海公園

北海是北京旧城の中心に位置し、東は故宮と景山に続き、南は中国政府中枢の機関が立地する中南海に接し、西は興聖宮と隆福宮に連なり、北は什刹海（シーチャーハイ）につながる。北海、中海、南海は「内三海」と呼ばれた皇家の御苑。いわば宮殿併設の王立庭園で、歴史は古く千年前の遼代に遡る。以後、金、元、明、清代にわたって造営されて保存は申し分なく、現存するものの中では最古の宮廷庭園といわれている。三海の中で北海は、歴代王朝の粋を集め、贅を尽くした造園美、豪壮な亭台・楼閣によって首座とされ、「園林」と呼ばれる皇室庭園の伝統美を集大成した最高傑作といわれている。九龍壁は見所の一つ。

URL

<http://www.beihai.com.cn/>


北京北海公園瓊華島



北京恭王府

URL

<http://www.pgm.org.cn/>

恭王府

北京の北海と什刹海（シーチャーハイ）の間に、かつてわが世の春を誇り、そして時の流れの中で長く埋もれていた庭園がある。それは清代最大といわれた皇族の邸宅で敷地は6万平米、邸宅と庭園に分かれ、さまざまな意匠と様式を凝らした楼閣群は30座を超える。1988年にまず庭園部分が公開されて世の注目を集め、2008年に邸宅の全域が公開された。この邸宅の最初の住人は乾隆帝の寵臣・ヘシェン（和珅）。ヘシェンの失脚後は1851年に嘉慶帝の義弟・恭親王奕訢（えききん）に与えられて恭王府と呼ばれた。権勢を極めた清王朝貴族の壮麗、豪奢、荘重、絢爛、優美の限りを尽くした王族の館は故宮にも比せられて、北京城中第一の山水美と讃えられた。

中山公園

ここは北京市の中心、天安門の西側に位置する。敷地面積 2.4 万平米、古来、国家安泰と五穀豊穡を祈る社稷壇(しゃしょくだん)の古式を伝える庭園。遼代(907-1125)はここに興国寺が建てられ、元代(1271-1368)には万寿興国寺と改称された。明の永楽帝が1420年、「周礼(しゅらい)の「左祖(左が祖廟) 右社(右が社稷)」の記述にならって、この地に社稷壇が営まれた。社稷とは皇帝が祀った土地の神(社)と

五穀の神(稷)で、皇権と国家護持の象徴。1914年、この社稷が公園として造営されて社会に開放され、中央公園と名づけられた。当時は北京城内で初めて「公園」と称された園林だった。1925年、中山(孫文)の遺体が園内の拝殿に安置されて葬儀が営まれ、この民主革命家の偉業を記念するため、1928年に中山公園と改名された。2011年、国家4A級の観光資源に認定された。



北京中山公園中山堂

北京孔子廟国子監風致地区

北京孔子廟と国子監は国家A4級観光資源にランクされている。北京東城区安定門内の国子監街13号、元、明、清三代の王朝が儒教の始祖である孔子を祀ったところ、孔子廟は「先師廟」ともいう。元大徳6年(1302)に建設が始まり、大徳10年(1306)に完成した。面積は2.2万平方メートル。明永楽9年(1411)に再建された。現在の孔子廟は元の古式建築を保留し、その面積は7400平米。本堂は北側に位置して南面し、主要な堂宇は中軸線上に配列されて左右対称の伝統的な「四合院」の建築様式に則っている。四合院の完成形はいわゆる「三進院落」とされ、三つの門を抜けて中庭の空間を進む構成になっている。まず南側から先師門を通り、大成門から大成殿に至り、崇聖門から崇聖祠に達する。清乾隆帝のとき、皇帝だけに許される黄色の瑠璃瓦に葺き替えられ、孔子の権威が一段と高められた。



北京孔子廟



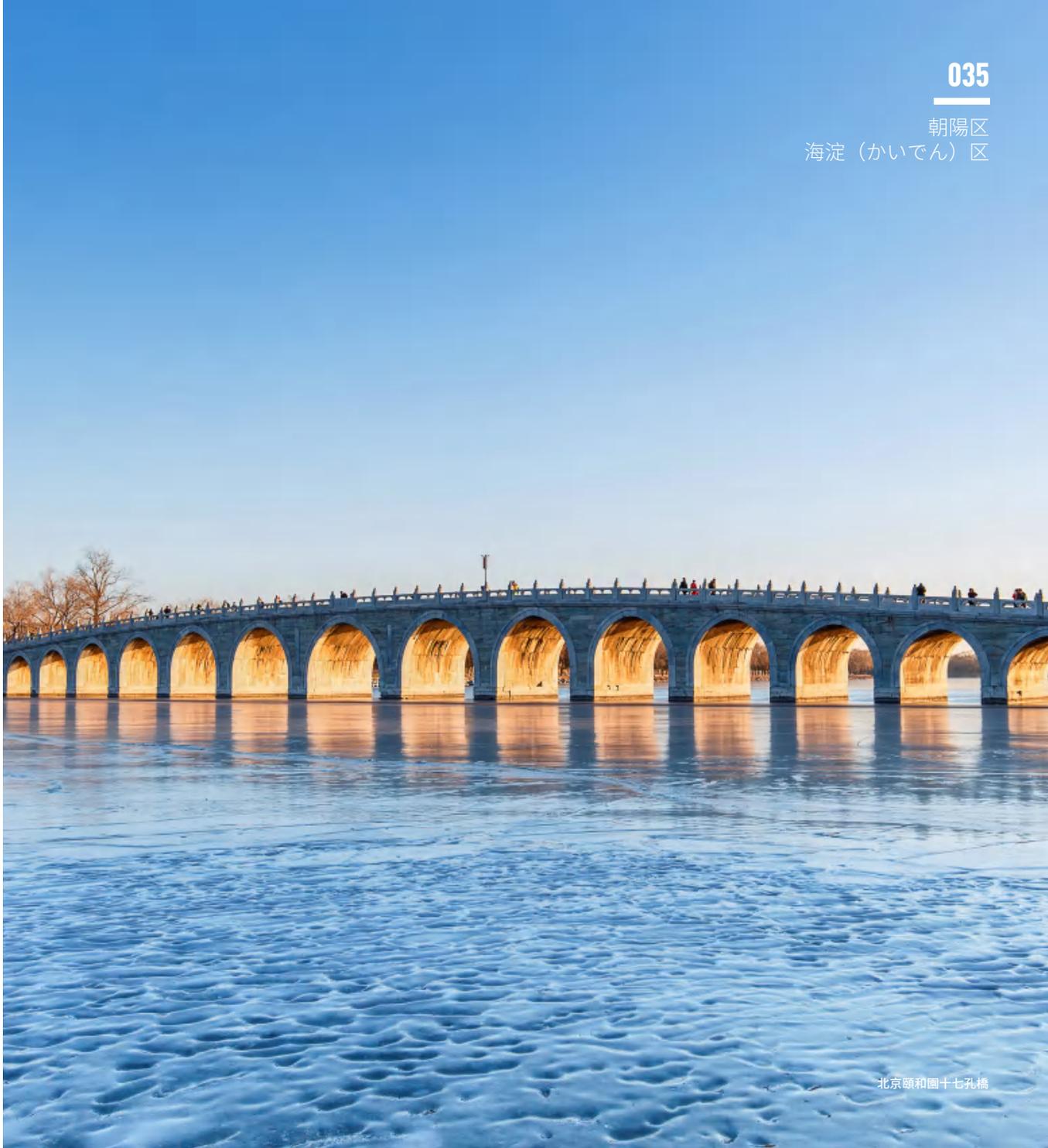
孔子廟の牌楼

国子監が孔子廟と隣り合わせる国子監街15号は明、清代に「成賢街」と呼ばれていた。その名の通り、元、明、清三代に渡り高級官僚養成のための最高学府(太学)として重きをなした。元至元24年(1287)の創建。明代到北京と南京の「双京制(複都制)」が行われ、二都それぞれに国子監が置かれた。北京の国子監は「北監」或いは「北雍」と呼ばれた。中国で唯一、最高学府が旧時のままに整備保存されている。

朝陽区 海淀（かいでん）区

朝陽区は北京市六区の一つ。朝陽門外に位置するところからこの名が与えられた。面積 470.8 平方キロ、北京市中心区部最大の一区。朝陽区には外国の公館、大使館、国際的なメディア、商社、公的国際組織が数多く置かれ、北京市対外外交の重要な窓口となっている。

海淀（かいでん）区は北京市の西北部、千数百年の歴史を持つ。皇帝や宮廷の高官がここに行在所（あんざいしょ）や祭壇、別荘、庭園を構え、香山、玉泉山、万寿山、静宜園、静明園、頤和園、暢春園、円明園など「三山五園」を代表とするロイヤル・ガーデンを形成し、さらに臥仏寺、大覺寺、碧雲寺などの景勝を作り出した。まさに「天下の絶景をこの地に集め、楼閣の絶技京師に集う」と謳われている。



北京オリンピック公園

北京中軸線の北端に位置し、総面積 11.59 平方キロ。北部の 6.8 平方キロをオリンピック森林公園が占めている。公園南部は国家オリンピック体育センターをはじめとする主要な競技場で、「鳥の巣」の愛称を持つ国家体育館、「ウォーターキューブ=水立方」と呼ばれる国家水泳センターが観光客の人気を集めている。毎年ウインター・フェスティバルとして、スキー、スノーボード、フリスビー、アイスホッケー、バイアスロン、カーリング、雪上サッカー、雪上ゴーカート、雪上自転車など特色ある雪上、氷上スポーツが颯爽と登場した。



北京国家体育館（鳥の巣）



北京朝陽公園の一部

朝陽公園

朝陽公園は、北京市中心部からおよそ8キロの外周を通る四環路内側で最大の都市公園。南北約 2.8 キロ、東西約 1.5 キロ、約 300 ヘクタールの広さを持ち、そのうち水面の面積が 6.8 万平米、緑地が 87% を占める。朝陽公園のスキー場は長大なスロープのスキー競技や雪見、雪遊びまで万人が楽しめる。スロープは初・中級向け、フリスビーや氷車（ソリに似た腰掛けスキー）のリンクもある。北部には雪上車、オフロードカー、雪上サーフィンのために百メートルのコースも用意されている。遠出することなく、北京という大都市の中心部で雪に親しみ、ウインタースポーツ、雪遊びやスケートまで楽しめるとあって、市民の人気を博している。

URL

<https://www.sun-park.com/#/>



北京頤和園の雪景

URL

<http://www.summerpalace-china.com/>

頤和園

頤和園は中国に現存する最大規模、最も保存の優れた皇家園林（ロイヤル・ガーデン）として「中国四大名園」に数えられ、全国の文化史跡・風致地区の中で最も高い評価を与えられて5A級にランクされている。

頤和園は昆明湖、万寿山の基盤の上に江南地方の風光を再現しようと杭州の西湖を模して造営され、東京ドーム62個分という広大な山水美を借景として中国伝統の亭台・楼閣が配され、自然と歴史の造形美がみごとにマッチング、皇家の離宮として「皇家園林博物館」の美称を与えられている。宮廷の富貴と豪華に大自然の息吹が満ちて、「人の作りしものなれど、さながら天開くが如し」——天地自然造化の妙と中国伝統の造園術の美意識がここにこめられている。1998年12月、ユネスコの世界遺産に登録された。

香山公園

香山公園は北京の西郊、峻険な山容で知られる。全山の緑は秋になると一面の紅葉に包まれる。山林の景観を生かした帝室庭園。主峰の香炉峰は海拔575メートル、`鬼も裸足で逃げ出す、山道だという。詩人の白居易が「香炉峰に積もった雪は御簾を上げて眺めるのがよい」と詠んだ香炉峰はこ

金大定26年（1186）。元、明、清三代の皇帝が離宮別院を営み、毎年夏と秋に皇帝は狩りと納涼を兼ねてやってきた。香山に関する文物古跡は多く、数寄を凝らした亭台・楼閣が星座のように山林に配置されている。冬、香山を訪れる人は「燕京八景」の一つ「西山晴雪の」碑を見てさらなる感慨を深めることだろう。

URL

<http://www.xiangshanpark.com/cn/>

北京香山碧雲寺



北京銀山塔林

昌平区、延慶区

昌平是北京のニュータウンで、科学教育の新拠点。昌平は6000年前の遺跡が出土し、「繁昌（はんじょう）平安」の地として2000年の歴史を持っている。著名な明十三陵と居庸関（万里の長城の東南）は共に世界遺産に登録され、銀山塔林、白浮泉遺跡などの旧跡と文物は「文化旅遊」風致地区の名にふさわしい。近年はウィンタースポーツの名所としても名を上げ、大型文化活動の花形としてプログラムに趣向を凝らして年々盛んとなっている。万里の長城へ行く途中、その名を思い起こしたい土地だ。

延慶は北京市西北部、平均海拔500メートル以上、冬の寒さもさることながら夏の涼しさで「夏都」の称を持つ。域内の海陀山の主峰は海拔2241メートルで、北京市第2の高峰。延慶はまた2019年に「北京世界園芸博覧会」が行われ、2022年には北京冬季オリンピック・パラリンピックが開かれ、その一部の競技がここで実施される。延慶は全区を上げて「おもてなし」の準備に取り組んでいる。



八達嶺長城の雪景

八達嶺長城

北京の北、急峻な山また山。稜線を駆けめぐり、天に昇る勢いでのとつ巨竜。これが名にし負う万里の長城。要害の地・八達嶺に鉄壁の守りを固めている。各所に観光できる長城エリアがある中で、居庸関の前衛として明代に建造された八達嶺長城が、長城の精華、ともいうべき姿を見せてくれる。東西に二つの関門と要塞があり、東門が「居庸の外鎮」、西門が「北門の鎖鑰（さやく 要害）」と号し、双方とも明代の建設。八達嶺長城は南北の両段があり、南段には7カ所、北段にはやや登りにくいが、12カ所の望楼がある。その中で北の第8楼が八達嶺長城の海拔が高く、「観日台」とも呼ばれて長城を俯瞰する絶好の地点となっている。

竜慶峡

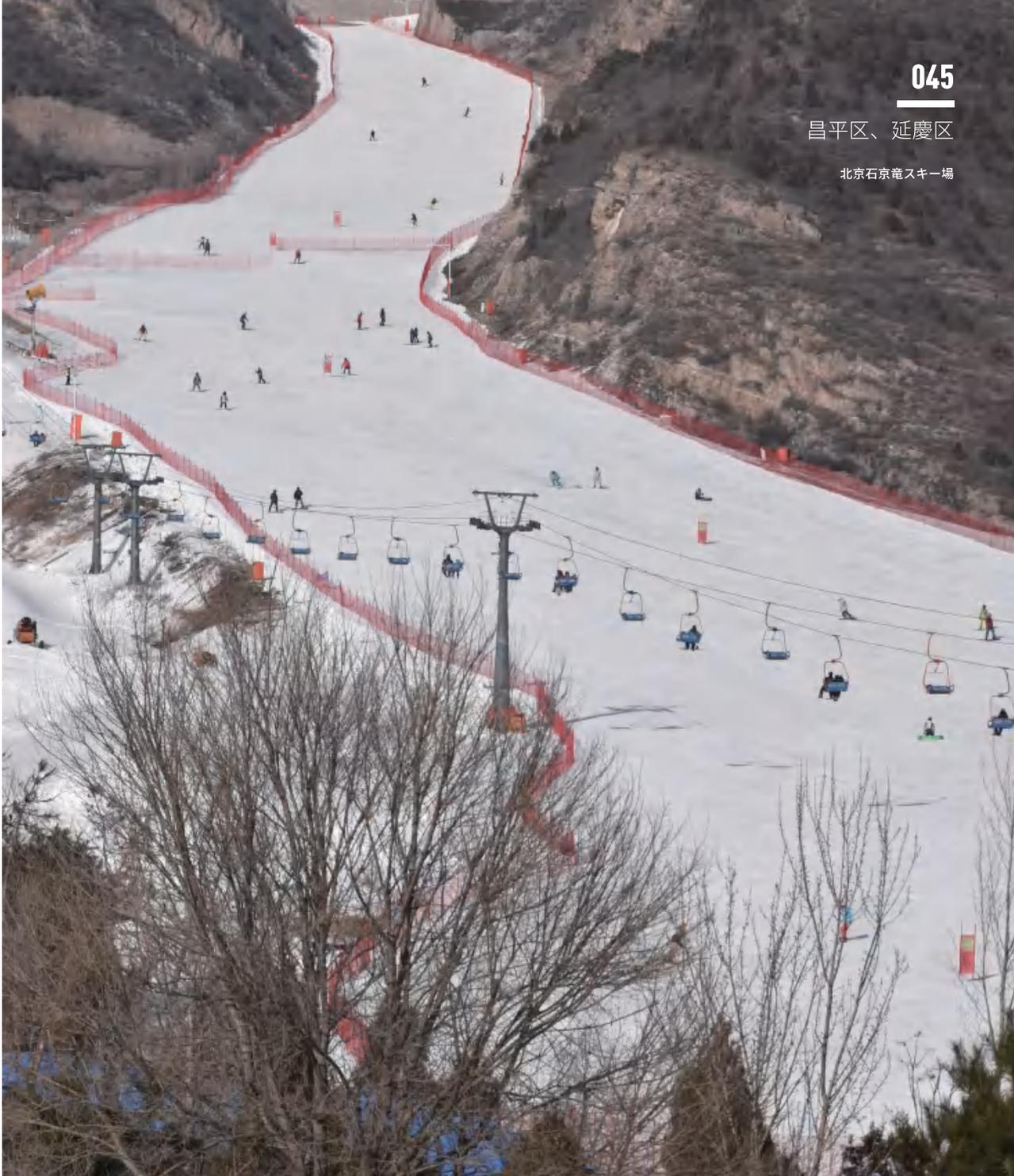
北京市延慶区の東北10キロ、古い町並みの河口から、北京市内から85キロ、竜慶峡が始まる。古くは「古城九曲」と呼ばれ、北京の「小漓江（桂林の景勝を流れる川）」と讃えられ、北京16景に数えられている。清流に連なる奇岩奇峰、7キロにも及ぶ峡谷美は南方の秀麗、北方の雄勁を兼ね備え、時に瀨となり淵となり、深山幽谷に興味を添える神仙院、金剛寺、玉泉閣、神筆峰などのたたずまいは、さながら南画の世界、仙境に遊ぶ心地がする。冬になると、峡谷は氷の彫刻の世界と化し、ライトアップされた氷像は旅人を夢幻の世界に誘う。毎年「氷灯祭」が開催され、多くの観客を集めている。



北京竜慶峡谷

石京竜スキー場

北京市延慶区にあって、北京周辺地区で最大のスキー場が石京竜スキー場。設備は万全の最新鋭、全国に先駆けて人工降雪機を導入した。環境はリゾート地の閑雅な雰囲気、空気は清新、景観にも恵まれている。スロープの両側は緑樹が映え、白雪とセンターハウス、ホテル群の赤い屋根と好対照をなしている。心のびやかなスノーライフを約束してくれるのがゲレンデの設計と世界最先端の設備。広大なゲレンデでスキー、スノーボード、スノーモビル、雪上自転車などお気に召すまま。ノンスキーヤーやキッズにはソリ遊び、アフタースキーには雪の彫刻の景観、雄大な自然環境を背景にパラグライダーも楽しめる。





北京明十三陵神路

明十三陵

明十三陵は明王朝が北京に遷都してから13代の皇帝の陵墓群。昌平区天寿山のふもと、東、西、北の三面を山に囲まれた盆地にある。陵墓を洗うように小さな川がくねりながら流れている。永楽7年(1409)5月に「長陵」の造営に着手し、明王朝最後の皇帝・崇禎帝の「思陵」に至るまで230年、13座の皇帝陵墓に加え、7座の皇后・貴妃、1座の太監(宦官)陵墓が造営され、13人の皇帝、23人の皇后、2人の皇太子、30余名の貴妃、2人の太監が葬られている。

小湯山温泉休暇村

昌平区の小湯山は温泉、ホテル、レストラン、娯楽施設、会議場、総合的なリゾート地として広大な面積を占めているだけでなく、恵まれた風光と環境で多くの人に喜ばれている。豊富な地熱エネルギーが開発されて「淡温泉(飲用もできる温泉)」が湧き、竜脈温泉地区では豪華な温泉ホテルがオープンした。休暇村のリッチな雰囲気、ふさわしく、アジア最大の温水プールも併設されている。アフタースキーの温泉は日ごろの疲れを吹き飛ばし、明日の活力を養ってくれるだろう。



北京軍都山スキー場

軍都山スキー場

北京から北へ30キロ、著名な昌平区小湯山温泉休暇村の中にある。ゲレンデの総面積は15万平米、6000平米のセンターハウス、ホテル群が都市型スキー場として洗練されたサービスを行っている。北京地区では規模最大のスキー場として、1時間に3500人の輸送能力を持つ2人乗りリフトを稼働させている。そして、8本のスロープ、3100組の輸入専用機材が装備されている。さらにナイトスキーを楽しみたい人のために夜間照明設備を導入した。オレンジ色の照明の中でゲレンデを滑走する喜びは、都会っ子のおしゃれな流行になりそうだ。

北京ダック

北京ダックは「天下第一の味」と称され、北京の味覚を代表している。北京ダックは両派に分かれる。一方の雄は「全聚徳」を筆頭とし、土製の炉にぶら下げて直火で烤る(あぶるやり方)丸焼き。もう一派は「便宜坊」を代表とし、天火のようにローストする蒸し焼き。全聚徳の直火焼きを選ぶか、便宜坊の熾火(おきびの蒸し焼き)を選ぶか。丸焼きの燃料は果樹を選び、ナツメの木を最上とする。蒸し焼きの燃料はコーリヤンのキビがら、あるいは柔らかい材質の薪類をよしとする。いずれにも長所があり、どちらを選ぶかはあなたの舌次第だが、焼き方の腕次第ともいえる。なぜなら、北京ダックとは「北京烤鸭(カオヤー)」で、鴨を烤る料理なのだから。



北京ダック

茶湯 (チャータン)

日本の「そば掻き」を甘く具だくさんにしたものか。チャータン(茶湯)は北京の伝統的な「おやつ」で、熱湯を注ぐところが茶を淹れるのと似ているところから「茶湯」と呼ばれ、作り方は北京式と山東式の二種。竜蛇口の大きな銅壺を用い、湯が沸騰すると竜蛇口が笛のように鳴る。作り手は片手に碗、片手に銅壺を持って熱湯を注ぐ。茶湯の主な材料はコーリヤンの粉カウルチキビの粉。調味料は黒砂糖、白砂糖、チンスー(青糸=青梅を糸状に刻んだもの、赤く染めるとホンスー=紅糸)ゴマ、クルミ、各種果物の砂糖漬け、干しぶどう、松の実など。コーリヤンの粉が熱湯で糊状になると、各種調味料を加えて食べる。香ばしく、甘くて喉ごしがさわやか。

茯苓 (フーリン餅 茯苓餅)

茯苓は漢方の薬材。茯苓夾餅(フーリン・ジャーピン)とも呼ばれるこの菓子は一種の栄養食品で滋養強壮にも効果的とされ、北京の伝統食として北京っ子に愛されてきた。表皮は雪白で紙のように薄く、漢方薬の茯苓に似ているところから茯苓餅と呼ばれている。

冰糖葫蘆 (ビントンプル)

糖葫蘆とも。天津では糖墩(タンドン)、安徽省鳳陽県では糖球(タンチュウ)という。中国の伝統食。サンザシやカイドウなどの木の実を竹串に刺し、麦芽糖をさらりとまぶしたもの。麦芽糖は風にさらすとすぐぱりぱりに固くなる。北国の冬には欠かせない風物詩。多くはサンザシの実を用いる。口に含むと、酸っぱくてほんのり甘く、口の中がひやっとする。



北京の冰糖葫蘆

ホテル

北京のホテルの設備、サービスはすでに定評があり、「☆クラス」のホテルは現在、800 を超えている。シャングリラ、インターコンチネンタル、ヒルトンなどの国際的に著名なホテルはすでに北京市場に参入しており、豪華な設備、一流のサービスは多くの満足を得ている。このほか、快適に整い、気軽に入れるビジネスホテル、旅店はいずれも経験豊か、心のこもった対応で喜ばれている。

名称	☆クラス	住所
北京飯店	☆☆☆☆☆	北京市東長安街 33 号
中国大飯店	☆☆☆☆☆	北京市建国門外大街 1 号
貴賓楼飯店	☆☆☆☆☆	北京市東長安街 35 号
ケンピンスキー ホテル	☆☆☆☆☆	北京市朝陽区亮馬橋路 50 号
建国飯店	☆☆☆☆☆	北京市建国門外大街 5 号
北京パンゲーセブ ンスター ホテル	☆☆☆☆☆	北京市朝陽区 北四環中路 27 号

ショッピング

目移りするほどの商品の中で心になかった出会いがあれば、それは素晴らしい選択。瑠璃廠 (ルリチャン) 文化街や潘家園 (パンジャーユアン) 市場を散策すれば、骨董、書画、玉器、文具など收藏に値するものとの出会いがあるかも、、、。瑞蚨祥 (ルイフシアン) のシルク、内聯昇 (ネイリエンション) の布靴、いずれも老舗の名に恥じないもので、恰好の記念になる。流行の先端に触れたければ、東方新天地、三里屯がお薦め。中国や世界の有名ブランドが軒を連ね、時代の好みを目の辺りにすることができる。

竜慶峡氷灯籠祭り

期間 1月中旬から2月末
場所 延慶区竜慶峡

内容：精美を凝らした氷像、雪像、氷の灯籠、内モンゴルの歌舞、中国伝統芸能、武術の競演、闘牛、古式花嫁かご試乗、元宵節のなぞなぞ（元宵節の日に行われる謎あて遊び。なぞなぞは提灯や短冊に書かれる）、花火大会、中国各地の郷土料理試食。

北京竜慶峡の氷灯籠祭り



北京鳥の巣氷雪祭り



オリンピックミュージアム 「鳥の巣」氷雪祭り

期間 12月から翌年2月 場所 鳥の巣

内容：鳥の巣氷雪公園の特設ゲレンデでスキー遊び、ノルディックスキー、雪の広場、雪の城など20以上の雪上スポーツと雪遊びのプログラム。

北京の縁日

期間 1月～2月の春節期間
 場所 陶然亭公園廠甸（しょうでん）、白雲觀、東岳廟ほか

内容：秧歌（ヤンコ 田植え踊り）、高脚（たかあし踊り）、早船（ハンチュアン 若い女性に扮した人物が張り子の船）を操って歌いながら練り歩く、獅子舞など民間芸能の大会、民間手工芸展、屋台料理、北京の民俗・風景画展など。



北京の縁日



北京香山の紅葉

期間 霜の降りた10月下旬前後
 場所 香山公園

香山の紅葉祭り

内容：紅葉観賞のほか、登山競技、文学と演芸のパフォーマンス、詩と作画の会、音楽会、茶会などのほか、生け花展、盆栽展、庭石展など。

北京のカルチャー体験

北京での休暇の過ごし方は文化、芸術、娯楽、スポーツの各方面、多彩な楽しみ方がある。京劇を聴き（京劇は聴くといいます）、お茶を飲み、民族芸能に親しむなど、素晴らしい出会いが待っている。観劇、コンサート、フィットネスクラブ、バー、ゴルフなど、おしゃれな体験もしてみたいもの。一度のぞいてみたいのは北京の三里屯や（後海）ハウハイのバー街。気軽な心で「北京の休日」を。

京劇

北京に来て京劇を聴かないで帰ったら、悔いを千載に残すに違いない。この舞台芸術は今も熱烈なファン中国語では迷人（ミーレン）が昼も夜も名調子、名台詞に酔いしれている。

長安文化娯楽センターは東長安街の北、光華長安大廈内にある。その中心にあるのが格式高く名声鳴り響く「長安大劇院」。ここで中国の精華・京劇をはじめ、さまざまな舞台芸術を鑑賞することができる。湖広会館は北京市西城区虎坊橋にある。長い歴史と充実の上演歴を持ち、譚鑫培、余叙岩、梅蘭芳らの巨匠がこの舞台を踏んでいた。北京戯曲博物館も湖広会館の中にある。



北京京劇の舞台



北京雑技

雑技

雑技は中国最古のパフォーミングアーツ。2000年を超える活動歴の中で現代につながる数々の名演を作り出してきた。綱渡り、椅子頂（いくつも重ねた椅子の上で逆立ちなどを）、幻術（マジック）、皿回し、唐独楽ルビ・こま回し（ひもをつけた2本の竹の棒で竹製のこまを空中で操る）など、はらはらどきどきの曲芸、奇術は日本でも多くの愛好者を持っている。奈良時代に日本に渡ってきた中国の芸能も雑技と呼ばれている。中国雑技団は中国を代表する雑技団で、天地劇場で公演を行う。北京の東三環中路の朝陽劇場には中国や世界各国の雑技団、サーカス団が次々と来演し、超絶技巧の名演を披露している。

茶館

北京の茶館はあまりにも有名。劇作家老舎の名作『茶館』の中で、銘茶を味わいながら京劇を聴く場面がある。八仙卓(正方形のテーブル)には香り高い銘茶、舞台では名調子、名台詞の数々、天橋楽茶園でのひときは家も仕事も忘れさせてくれるに違いない。`オールド北京、のよき風習と人々の生活感が濃厚にたちこめてくる。近來の茶芸館の(茶道と芸術を両方楽しめる茶館の新しい形式)人気もこういったところから来ているのだろう。



北京の胡同

胡同

北京訪問に胡同散策は欠かせない。胡同は北京特有の小路(こうじ 横丁)で、人々の生活空間であり、歴史と文化の舞台でもある。一推しの胡同は後海(ホウハイ)と什刹海(シーチャーハイ)付近。かつて多くの清王朝貴族が邸宅を連ねていたこの一帯は、今三輪の`輪タク、が揃いの衣装で客待ちをしている。観光客を乗せ、懸命にペダル踏む車夫は胡同を駆け抜け、皇族の大邸宅跡を通りかかると、歴史上の有名人の興味深いエピソードを語って聞かせてくれる。

影絵芝居 (前門の影絵芝居館)

影絵芝居は中国無形文化財の典型。前門(正陽門)に影絵芝居の劇場(戲苑)がある。「前門影戲館」と呼ばれ、影絵芝居を上演している。

影絵は獣皮や紙を透かし彫りにした人形をスクリーンの後ろから数本の一棒で操る芝居。子どもを連れて訪れると、舞台裏の作業を身近に見せてくれ、影絵の操作を体験させてくれる。影絵芸術を理解するよい機会になるだろう。

クリップ・ボード

北京の公共バスは中央の入り口から乗車し、降車は前方と後方のドアから。あるいは前ドアから乗り、後部ドアから下車する。

パスポートなどの身分証明書はいつも携帯すること。提示を求められる観光スポットがある。

北京は交通渋滞が起きやすい。ラッシュアワーには地下鉄の利用をお勧め。ゆったりと移動でき、時間と交通費の節約にもなる。

氷雪の旅 河北省



河北省

氷雪の旅 河北省

豊かな観光資源に恵まれている河北省は、内に北京、天津の国家直轄市を囲み、外は渤海湾に面している。省都は石家荘（せつかそん）市。古跡と文化財は多く、はるか5000年前中華民族の三大始祖と呼ばれる黄帝、炎帝、蚩尤（しゆう）に遡る。黄帝は有名な涿鹿（たくろく、現在の河北省張家口市）の戦いの後、中国文明の基礎となるさまざまな文明制度を定めたとされる。春秋戦国の時代、河北の地は燕国と趙国に属していたことから「燕趙」とも呼びならわされた。元、明、清の三王朝は北京を都と定め、河北は都を守る「近畿」の地とされた。悠久の歴史は河北に文化的相貌を与え、加えてそのすぐれた自然環境、風光は美しい海岸線、平原、湖沼、高原と山岳地帯を併せ持った中国唯一の省として存在価値を高めている。省内各所に国家森林公园を有し、2地域がユネスコ世界ジオパーク（大地の公園）に認定されている。一方、広大な土地と長い歴史は多彩な民俗文化、民間芸能を守り育ててきた。呉橋の雑技、永年の太極拳、滄州の武術、唐山の影絵芝居などの伝統芸は海外にも名を馳せ、さらに曲陽の彫石、武運の年画（吉祥祈願の木版画）、蔚県の切り絵、唐山の陶器などの美術工芸品も内外で、もてはやされている。



河北金山嶺長城

交通

河北は華東、華南、西南地区と「三北（東北・西北・華北）」を結ぶ枢要の地区、物流の中継地というにとどまらず、海の出口を持たない「三北」地区にとって海運の基地ともなる重要な通路であり、首都北京と全国各地をつなぐ交通の要路でもある。そのネットワークは年々強化され、鉄道、ハイウエー、水運、空路が四通八達する立体的な交通運輸システムが構築されている。

空路

新設された北京大興国際空港は北京と河北廊坊市が隣接する位置を占めている。河北はこのほか石家荘正定国際空港、秦皇島北戴河空港、邯鄲空港、承德普寧空港、張家口寧遠空港、そして唐山空港を擁している。石家荘正定国際空港の発着は国内で120路線を超え、国際線は10余の国と地域、86の都市に就航している。



河北京張高速鉄道

鉄道

河北は発達した鉄道路線網と重要な駅を擁している。石家荘駅は中国北方の貨客輸送の中核的役割を果たし、13の幹線と支線、地方路線がここで交差している。京滬（北京—瀋陽）高速鉄道は2012年に着工して北京と承德間はわずか50分に短縮され、北京—瀋陽間の連絡を容易にしている。京張高速鉄道は北京と張家口を結ぶ都市と都市間的高速鉄道、京蘭（北京—蘭州）、京昆（北京—昆明）をつなぐ重要な構成部分となり、2022年に開催される北京冬季オリンピックを成功に導く重要な交通手段にもなっている。中国で初めてAI（人工知能）の北斗衛星測位システムが採用された。また、世界で初めて高地・寒冷地、砂漠地帯で世界最高速350キロを実現した高速鉄道として注目されている。

道路

2018年度で河北全省の幹線道路は19.3万キロに達し、その中で高速道路は7200キロを超えている。国家2級以上の幹線道路は88%となり、各市間での高速移動が可能になっている。農村部分でも全省でアスファルト（或いはコンクリート）の舗装が実現し、一般車の通行が容易になった。国と省の幹線に加えて農村部の道路の改善、向上は農業の発展、農民の増収、農村の繁栄にも大きな作用を及ぼしている。

海路

河北省は秦皇島、唐山と黄驊の港湾を擁し、億トン級の貨物を取扱う重要な港となった。中でも唐山港、秦皇島港は全国8大港湾に数えられている。

太行山脈は河北省、山西省、河南省三つの省の境界部分に位置し、東の華北平野と西の山西高原の間を400キロに渡って伸びている。平均標高は1500メートルから2000メートル、最高峰は河北省張家口市の小五台山2882メートル。

太行山脈エコツアー

- 一つ目: 保定清西陵—直隸総督府—満城漢墓
- 二つ目: 野三坡白草畔風致地区—狼牙山—古蓮華池
- 三つ目: 拒馬河—虎山風致地区—十瀑峡
- 四つ目: 邢台九竜峡—天梯山風致地区
- 五つ目: 雲夢山風致地区—崆山白雲洞
- 六つ目: 北武当山—邯鄲広府古城
- 七つ目: 叢台公園—媧皇宮—古武当山
- 八つ目: 太行五指山風致地区—蘭陵王墓

スキー & 温泉のんびり旅行

- 一つ目: 張家口崇礼万竜スキー場
- 二つ目: 氷雪文化博物館—長城嶺風致地区
- 三つ目: 長城嶺スキー場
- 四つ目: 瘋狂原始人楽園 (ジャングル探検)
- 五つ目: 赤城温泉休暇村
- 六つ目: 承德須弥福寿廟—元宝山スキー場

海浜リゾートの旅

- 一つ目: 秦皇島山ビーチ—北戴河
- 二つ目: 金沙湾沙サンドクラフト大世界—新澳海底世界
- 三つ目: 澄海楼—怪楼奇園—黄金海岸
- 四つ目: 祖山風致地区—唐山
- 五つ目: 清東陵—山葉口風致地区
- 六つ目: 開灤国家鉞山公園—白羊峪長城旅遊区
- 七つ目: 滄州呉橋雑技大世界—莫州扁鵲 (へんじゃく 戦国時代の伝説的名医)
廟—滄州旧市街



張家口崇礼冰雪休暇村

張家口

自然の風光と四季を通じて快適な気候に恵まれた張家口は、古跡、名勝の宝庫。温泉スキー場、蒙古高原に続く大草原、ワインの試飲も楽しめるぶどう園、古代からの歴史的遺産、民俗芸能や工芸の数々……五大観光エリアが盛りだくさんの趣向で迎えてくれる。

温泉スキー場エリアは万竜、多樂美地、長城嶺など、パウダー・スノーの雪質に加えてスロープは45本、総延長70キロのスロープなど、全国で最良の設備、最大の規模を誇っている。

張家口は、北のシルクロード、の起点。街の北を万里の長城が走り、「大境門」の先は遊牧地帯の果てしない大草原、かつて張家口とモンゴル国ウランバートルを結ぶキャラバンの道が開かれていた。大草原エリアは盛夏に最適の観光地としてお薦め。ワイン試

飲エリアは北緯40度というブドウの栽培に適した「ワインベルト」に位置し、ブドウの作付面積、品種、品質、醸造の歴史、いずれも中国のトップクラスの評価を得ている。

民俗芸能エリアは色豊かな伝統芸能、手工芸の中で多くの人を感嘆させているのが花火や提灯や灯籠などの絢爛たる夜景。古い町並みを散策し、元宵節の夜には灯籠祭りを楽しみ、「塞外の民」の異国情緒あふれる風俗も満喫させてくれる。

歴史文化エリアは文物、古跡も見どころ豊富。黄帝・炎帝・蚩尤（しゅう）ゆかりの古戦場——涿鹿（たくろく）の三祖堂、中華合符壇は中華文明の源を見せてくれる。万里の長城の堅固な関所「大境門」は張家口千百年の攻防戦と漢族と蒙古族、チベット族との対外交易の場「茶馬互市（ごし）」盛況ぶりをしのばせてくれる。

大境門

大境門は清順治元年(1644)の建造。「万里の長城の第一門」、張家口の標識として設けられた。「麗しき山河に座している」「長城の要害、辺境防衛の要衝」と記され、370年を超える歴史の転変を経て、なお旧時の雄姿を留めている。現在、西境門、二郎廟、八仙洞、水母宮などの観光スポットが一般公開されている。

鶏鳴駅

鶏鳴山は北京の西第一の奇峰。海拔 1140 メートル、570 メートル高度差を持ち、`飛來峰、と呼びならわされている。鶏鳴山風致地区は面積 17.5 平方キロ、仏教、道教、儒教の三教が併存する一大特色を持ち、旅客を喜ばせている。

鶏鳴駅は鶏鳴山のふもとにあり、近畿地区最も重要な「駅伝(公文書の受け渡し場)」の一つで`極冲(速達)、と称している。駅伝制度に基づいて建てられ、現存する遺跡の中で最も保存状態がすぐれ、規模も最大。建設当時の機能が完備し、駅伝建築の特色に富み、歴史的、芸術的、科学的、文化的に高く評価されている。



河北張家口鶏鳴驛

万竜スキー場

万竜スキー場はスキー客を中心に森林公園のトレッキングや四季折々の旅客がやってくる観光リゾート地でもある。スキー場の最高所は海拔 2110.3 メートル。高度差 550 メートル、一般に開放された国内初のスキー場。シーズンは毎年 11 月から翌年 4 月まで。多くのスキー客で賑わう。ゲレンデの施設、設備は申し分なく、ホテルなどを擁している。毎年、数日のスキー学校や指導者養成の研修や訓練が行われている。

張家口万竜スキー場



URL
<https://www.wlski.com>

中国黄帝城文化旅遊区



河北張家口黄帝城

中国の`三大始祖、といわれる黄帝、炎帝、蚩尤(しゅう)が戦った「涿鹿(たくろく)故城」に「黄帝城」、「三祖堂」、「黄帝泉」の観光スポットがある。黄帝城は不規則な長方形をなし、城壁の下は土を突き固める版築の中国古来の工法が用いられている。底部の広さは10メートル、高さは3-5メートル。三祖堂は黄帝城文化旅遊区の中心で、面積は7万平米、堂内に黄帝、炎帝、蚩尤の三祖が祀られている。黄帝泉は黄帝城の東南500メートルで、古くは「阪泉」と呼ばれた。平地に泉が湧き出して池となり、旅客を喜ばせている。



河北張家口清遠楼

清遠楼

清遠楼は又の名を「鐘楼」。創建は明成化18年(1482)。伝統的な入母屋(いりもや)造りの屋根形式で、庇が重層的、多角的にせり出し、建物の重量感と威厳を増している。堂宇は高さ8メートルのアーチ式のトンネルの上に建てられ、南は昌平、北は広靈、東は安定、西は大新四門に通じている。ユニークな造形美を持ち、精緻で厳格な構造は独自の風格を備えている。中国古代からの精美を尽くした建築様式で、その美しさは武漢の黄鶴楼にも比せられ、`第二の黄鶴楼、の異名を奉られている。

承德

承德市は華北平原が尽きて蒙古高原が始まる冀北山地に位置し、燕山中腹の重要な観光拠点。満州族である清朝皇家の離宮が造営された山紫水明の地であるところから「紫塞の真珠」とも呼ばれた。温帯が亜寒帯に向かう地帯で湿潤と大陸性の乾燥気候が相半ばして四季折々、さまざまな顔を見せてくれる。さわやかな日照に恵まれているが、昼夜の温度差は大きく、年平均気温は8.9度。

承德は多民族の豊富な歴史文化を内包し、天恵の観光資源は独特の景観をこの地にもたらして「世界で最も、と謳われる観光スポットがふんだんにある。清朝の離宮「避暑山荘」は最大規模の皇室庭園、山荘の東と北は「外八廟」と呼ばれるチベット仏教の寺院群。北京の北、高速バスでわずか3時間半の距離にある「ゴールデン・ベルト」地帯といえる。



河北承德避暑山荘

避暑山荘と 周辺のチベット寺院群

清朝夏の離宮・避暑山荘は承德市の北部、現存する皇家園林(庭園)で最大の面積を持つ。頤和園の2倍、北海公園の7倍、園林中の園林、と称する円明園よりさらに広大な規模を誇っている。延々と山荘を取り巻く塀の長さは10キロ、塀の外は、その荘厳、その重厚、あたりを払うチベット仏教の寺院群が林立している。金碧燦然と照り輝き、チベット仏教を尊崇する皇家の守護者をもって任じている。ここはポタラ行宮(あんぐう)風致地区で、ラサのポタラ宮を模した普陀宗乘之廟(ふだしゅうじょうしびょう)、同じくチベット様式の須弥福寿之廟(しゅみふくじゅしびょう)に誰しも息を呑むことだろう。普寧寺風致地区(普寧寺と普佑寺)、磬錘(けいすい)峰風致地区(磬錘山、蛙石、普樂寺と安遠廟)、それぞれに漢族、蒙古族、チベット族など多数の民族の建築様式と美意識が反映され、歴史の重みと感動的な物語が秘められている。

河北承德普陀宗乘之廟



河北承德磬錘峰

磬錘峰(けいすいほう) 国家森林公园

磬錘峰国家森林公园は承德市を懐に包み、面積1000平方キロ、市内から2.5キロの地にある。切り立った断崖に奇岩奇峰がそそり立つ特異な景観が広がる。赤い堆積岩が隆起して織りなす地表は「丹霞(たんか)地形」と呼ばれる奇観で、むき出しの地層に美しい縞模様を描き、密生する樹木群と好対照をなしている。

木蘭囲場（いじょう）塞罕壩

囲場とは狩り場の意味で、木蘭囲場は清代皇帝専用の狩り場だった。承德市の囲場満族モンゴル族自治州はサイハンバ（塞罕壩）国家森林公园と御道口草原森林風致地区、紅松窪国家自然保護区の三大風致地区から構成されている。囲場は蒙古高原と華北平野が会うところで地形や植生が複雑に入り組んでいる。山地と高原は相呼応し、丘陵は幾重にも連なり、満天の星を散りばめたような川や池塘はそれぞれに蒼穹と雲を映し出す。これに森林と草原が相和して、得も言われぬ景観を作り出している。『歩歩驚心（邦題：宮廷女官・若曦（ジャクギ）；BS ジャパン、BS テレ東などで放送）、『還珠格格（邦題：『還珠（かんしゅ） 姫〜プリンセスのつくりかた〜』；サンテレビ、新潟テレビ 21、とちぎテレビなどで放送』などの人気テレビドラマもここでロケされた。



河北承德木蘭囲場



河北金山嶺長城

金山嶺長城風致地区

金山嶺長城は承德市灤平県にあり、数ある長城エリアの中で「これぞ長城」、「最も長城らしい長城」の声が寄せられている。関所（検問、徴税所）が5カ所、望楼（物見櫓）が67座、烽火台（のろし台）3座、馬止めの垣、築城時の文字が刻まれた礎石やレンガ、麒麟の浮き彫りが施された壁、さらに長城戦は急峻で曲折のある地形によって側面からの敵兵に身をさらす危険があるため、城壁の内側にドミノ牌のような壁の障牆（しょうしょう）が何枚も並べられており、往時のリアルな戦いをまざまざと思い起こさせる。指揮所の置かれた將軍樓など。金山嶺長城は堅固な古代軍事防衛システムと十全な保存によって世に広く知られている

冀菜（河北料理）

「冀（き）」は河北省の略称。冀菜は、長い歴史と人々の多様な営みがいわゆる「中国八大料理」とは別系統の料理文化を培ってきた。食材の旨味を引き立てる塩味・咸鮮（シエンシエン）入醬（ジアン 発酵調味料）の香味、濃厚さを好み、その料理は次の三つに大別される。まず、清代に帝都直隸となった河北保定地区（北京と石家荘の間）を代表とする`官府料理、`次いで、承德避暑山荘の宮廷料理と`塞外の地、多民族の味覚がミックスされたもの、そして唐山を中心とする冀東沿岸の民間料理。

直隸官府料理、宮廷塞外料理、冀東沿岸料理の名菜の数々は以下に紹介する通りだが、河北は銘酒の産地であることを忘れてはならない。長城白ワインは国内だけでなく、外国の旅客が好んで求める上質のブランド品。このほか、昌黎の赤霞珠広赤ワイン、都山の古貢酒（白酒 バイチュウ）、日本でよく「竹林の七賢」の逸話で知られる酒仙 劉伶の名前で徐水酒造アルコール分 55 度の劉伶酒や 鼈魚酒（スッポン酒）なども名声が高く、ご試飲をお勧めしたい。

河北保定地区の`官府料理、 エビの揚げ物 炸烹蝦段 (ジャーポンシアドウアン)

河北省漢族の伝統的で高品質の名菜。保定市特産のエビの原形を生かし、食欲をそそる色と香りを添えて素揚げに近いかりっとした食感が咸鮮ルビ・シエンシエンを尊ぶ冀菜の真骨頂。エビの産地は保定市と滄州市にまたがる白洋淀（はくようでん）の水域で、河北省最大の湖沼群。河北の`魚米のふるさと、と呼ばれている。冀菜の味の秘密は白洋淀にある。『四庫全書・高宗御製詩集』によると、乾隆 53 年（1788）、保定に御幸した乾隆帝は白洋淀趙北口で炸烹蝦段、魚とエビの豆腐羹（とうふかん）を食し、大いに誉めたたえて詩を賦したという。豆腐羹のとりみは冀菜ならではの絶品。

宮廷塞外料理 乞食鶏（こじきどり） 御土蓮葉鶏（ユイトゥーリエンイエージー）

御土蓮葉鶏は乞食鶏が始まりという。作り方も大同小異。まず鶏の内臓を取り出してよく洗う。毛を抜かずに蓮の葉でくるみ、さらに黄土の泥で包む。これを火であぶり、泥土を叩いて割れば、鶏の毛も同時に抜け落ちる。土は承德特有の「離宮黄土」を用い、熱河の泉水と離宮の湖から採った蓮の葉を使うことから、料理名に「御土」と冠せられた。その味は冀菜が重んじる火加減と素材の香ばしさ。あるかなきかの、ほのかな香りはさらに食欲を刺激する。いつまでも後を引く味だ。



河北の冬のタケノコ

宮廷塞外料理 火鍋・野味八仙 (汽鍋野味八仙 チーグオイエウェイバーシエン)

承徳の野趣豊かな郷土料理。汽鍋（チーグオ）は土鍋の中央が煙突のような筒になって開口しており、土鍋ごと蒸し器にかけるので、煮立ち、火の通りが早い。食材は鹿、雉、冬のタケノコ、キノコ類、山椒など山野の珍味。これを一度に鍋に入れると、室内は野の香りに包まれる。さっぱり目のスープ、肉が口の中ですぐほぐれ、濃厚な味が口を満たす。

冀東沿岸料理 魚醬の煮つけ (醬汁瓦塊魚 ジアンジークワークワイユイ)

醬汁瓦塊魚は河北あたりの郷土料理。魚の切り身が瓦に似ているところからこの名が与えられた。この料理を特徴づけるのは、魚醬（魚を塩漬けにして発酵させた汁）を用いること。これに片栗粉を加えて餡を作り、主に青みの魚と一緒に煮立てる。魚醬の味と香りは鮮烈で衝撃的、このうまみがまさに咸鮮（シエンシエン）だ。滋養強壮に役立つ薬膳料理のメニューの一つ。魚醬の臭いに慣れると、やみつきになる。

ちょっと小腹に 小吃 (シャオチー) ア・ラ・カルト

河北的小吃（シャオチー）は食材が豊かで味つけが多様。調理方法もさまざまだが、冀菜の身上である食感の新鮮さと塩加減（咸鮮 シエンシエン）と醬（ジアン 発酵調味料）の香味が食欲をそそる。包子や点心などにも打ってつけて、その種類もまた多く、安価で日保ちもよく、観光客の土産やプレゼントに求める人も多い。

白運章包子 (バイコンチャンバオズ)

ムスリム(回族)の名調理師・白運章(バイコンチャン)が案出したもので、新鮮な牛肉を挽き、調味料、スパイス、みじん切りの野菜をふんだんに練りこんで餡を作る。蒸し上がった包子は皮が薄く、つやつやとして中身が透けて見える。縁が狭く、餡が大きくて形の美しいことに驚かされる。口に含んだとき、その香りが噴出して口中に広がる。至福の時だ。70年の歴史を持っていることに深くうなずかされる。

承德風そばかき煎碗坨 (ジャンワントウオ)

承德はソバの栽培の盛んなところ。ソバ粉、緑豆粉をこね、サンショウ、八角、茴香(ウイキョウ)、桂皮、丁香(チョウジ)などのスパイスを加え、少量の油で焼く。坨(トウオ)は団子状になったもの。酸味と辛味がほどよく、つるりと喉を通る。日本のソバ好きにも受けそう。値段も経済的で、200年前から作られているという。

南沙餅(ナンシャビン)

又の名を八溝糖餅(バーゴウビン)。白砂糖、青紅絲(チンホンスー) 砂糖漬けの柑橘類などの皮を千切りにしたもの)、ヒマワリの種、クルミなどに小麦粉、ソバ粉をからめて餡を作る。パリパリし、甘くて口に合いやすい。清の康熙帝(1654-1722)が平泉へ狩りに行った折南沙餅を食していただくお気に召され、つい皇室への献上品となった。

ロバ肉のバーガー (駱肉火焼 リュイロウフオシャオ)

河北ロバ肉のバーガー



河北で大受けしている。保定、河間地区から始まり、河北中部平原に広まった。河北人が好きな老湯(ラオトン)は、豚や鶏やアヒルを何度も煮出した濃いスープで、いわば秘伝のたれ。これにじっくりつけて煮込んだロバの肉を、半発酵の蒸し焼きパンに挟む。さくさく、ぱりとした外側を噛むと、肉汁の旨味が口の中に広がり、噛めば噛むほどに、癖になりそうな味で年々外国人のファンも増えている。

ホテル

河北省にはホテルは100軒を超す高級ホテルがあり、その中で五つ星クラスは20軒余り、四つ星は130軒、三星、二つ星、一つ星は各市、各県にあって自由に選択できる。大学の招待所、個人経営の旅館など、旅客の予算に応じた選び分けも可。

名称	☆クラス	住所
張家口崇礼富竜 ホリデイ・インリ ゾート	☆☆☆☆☆	張家口市崇礼区万竜路3 号
張家口雲頂大酒店	☆☆☆☆☆	崇礼区四台嘴郷 太子城村三道溝
張家口華邑酒店	☆☆☆☆☆	張家口市橋東区 勝利北路56号
承德嘉和 国際飯店	☆☆☆☆☆	承德市双橋区迎賓路23号
承德雲山飯店	☆☆☆☆	承德市半壁山路2号

ショッピング

河北の広大な大地と悠久の歴史は民俗色豊かな文化芸術、美術工芸品を生み出した。陶芸では定州、邢台、磁州（磁県）そして唐山の窯場が伝統的な北方陶磁器の典型を伝えるものとして知られている。また、承徳の切り絵細工、曲陽の石刻、衡水の内絵が描かれた鼻煙壺（嗅ぎ煙草の容器＝美術品）、易水の硯、武強の年画、滕氏の布糊画、白羊淀の鞆細工、辛集の皮革、安国の漢方薬材など内外に高名を馳せている。

河北は各地の農産品も豊富で、滄州の金糸小粟（乾燥の小粒ナツメ）、趙州の雪花梨、宣化の牛乳ブドウ（白ブドウの一種）、京東板栗（甘栗）など、贈って喜ばれる特産品、名産品が揃っている。

承徳の切り紙細工

繊細優美な承徳の切り紙細工は題材も幅広く、伝統の花鳥画、縁起物の魚(発音のユイが余裕の余 ユイに通じる)、肥った赤ちゃん人形(将来の幸運)に加え、避暑山荘、外八廟などの風景、神話や民話、古典の名場面などテーマも多彩。切り紙独特の象徴的でデザイン性に富んだ作品が郷土色を生き生きと伝えている。



河北承徳の切り紙細工

滕氏布糊画

民間の著名な工芸家・滕騰氏が編み出した新画法「滕氏布糊画」は、満州女真族のアップリケを基礎に、民間の切り紙、刺繍、彫刻、塑像の技法を加え、人物、花鳥風月、亭台楼閣を主なモチーフとして鮮やかな色彩を駆使して豊かな人物造型、感情表現を描出し、楼閣には明晰で変化に富んだ線描を用い、西洋の油絵的な効果を生み出し、新境地を打ち出している。

年中行事、慶祝活動

広大な地域に歴史的地理的好条件に恵まれた河北は、さまざまな文化的環境を生み出し、多彩な習俗、祝祭の伝統行事が伝えられている。河北梆子や評劇、影絵芝居など地方色に富んだ舞台芸術は人々の娯楽ともなっている。

河北の年中行事、祝祭活動は冬季に行われることが多く、地元民や旅行者など多くの参加者を集めて年々盛大に催されている。

石家荘清涼山 スキー観光文化祭

雪に親しむ冬の旅、盛大なスキー祭り、多彩な文化活動は石家荘に明るい色彩感をもたらした。古代から軍事物資を運び軍令を伝えた古街道(駅道)に沿って新しく造営されたスキー場は、スキー客や旅行者に恰好の活動基地を提供している。

承德国際旅遊文化祭

ここ数年来、ブラスバンドの行進やコスチューム・パレードはこれまでの活動の上に案出された新趣向。承徳の旅に新しい活力を生み出している。

崇礼国際スキー祭

滑走競技、雪上のパフォーマンス、伝統芸能の上演など。



崇礼国際スキー場

懐来ブドウ狩りと ワイン祭り

張家口市の懐来県でブドウ産業振興のためのブドウ狩り、ブドウ産業発展シンポジウム、商談会など。



河北壩上（バーシャン）の大草原

壩上（バーシャン 地名） 大草原文化観光祭

内モンゴルの南端に広がる大草原・壩上と張家口を結ぶ演芸、伝統芸能の集い、交易と商談会など。

河北の伝統演劇体験

河北各地に古くから伝わる舞台劇・戯曲(シーチュイ)は数多く、それぞれの土地の言葉、節回しで演じられて人気を博している。全国的な劇種である京劇、隣接する諸省と流行を共にする劇種も河北で盛んに行われている。筆頭は何と言っても河北梆子(バンズ)。さらに評劇(ひょうげき)、糸弦戯(石家荘一帯)、豫劇(河南省豫州で流行)、晋劇(しんげき 山西省で流行)、呂劇(山東省、河南省などで流行)、墜子劇(ついしげき 山西省などで流行)。河北を代表する河北梆子の代表作は『哪吒 なた海を騒がす』、『宝蓮灯』などがある。

河北影絵芝居と獅子舞、雑技はかなりの高水準にあり、中国伝統文化の精髓を含んでいる。評劇は河北東部で起こり、分かり易い口語の台詞と親しみやすい節回し、河北東部の濃厚な生活意識が反映されて大衆の歓迎を受けた。

河北で最も有名なのが呉橋の雑技、海外公演で盛名を馳せ、すでに百年の歴史を有している。上演形式は多様で、見て楽しく、はらはらどきどきの連続。一見をお勧めしたい。



河北梆子

河北梆子 (バンズ)

河北梆子は漢族の地方劇の一つ。梆子劇は急迫する拍子木のリズムと共に高く突き抜ける声、悽愴感と悲壮美あふれる節回しを特徴とし、河北梆子はその重要な支脈をなしている。その曲調は河南省の「山陝(さんせん) 梆子」が河北に入って形成されたという。河北梆子の伝統演目は 500 を超え、そのテーマは封建統治階級の腐敗をあばき、階級の圧政を反映し、侵略戦争に立ち向かう英雄を誉めたたえ、結婚の自由を求める女性の声を賛美した。また、ある作品は農村の生活感を反映している……。



河北呉橋雑技

呉橋雑技

雑技は漢族の民間芸能から長い歴史を経て育て上げられた。多くの人が「雑技のふるさと」として河北省の滄州市呉橋県の名を挙げる。歴史の文献では呉橋の雑技が最も古く、悠久の歴史を遡るとし、「呉橋は兵法書『孫子』の作者・孫武後代の領地である」という伝説が呉橋雑技を後世に名高いものとした。



河北「打樹花」祭

元宵節打樹花 (ダーシューホア) 溶かした鉄の花火

張家口蔚県暖泉鎮の漢族に伝わる民族文化活動。元宵節の夜、溶かした鉄を木勺で城壁に叩きつける。煮えたぎり、闇に飛び散る無数の火花が巨木に咲いた万朶の花のように見える。「樹花祭」と名づけられた所以だ。その壮観、会場の興奮は打ち上げ花火に劣らない。すでに 500 年の歴史があり、河北省級重要無形文化財に認定されている。

冰雪の旅 遼寧省

遼寧省



氷雪の旅 遼寧省

遼寧省は中国東北地区の南部。南は黄海と渤海に臨み、東南は川一本隔てて朝鮮と向き合う。東北地区の経済の中心で、交通、通信の中枢を占めている。遼寧省「氷雪の旅」は地理的にも文化的にも他地域とは異なる趣きを見せてくれる。海浜のリゾート都市・大連は温泉に浸かるだけでなく、老虎灘南極童話村に遊び、金石冰雪樂園では冬の旅の面白さ、楽しさを存分に味わわせてくれる。歴史と文化の街・瀋陽ではスキーのほか、世界文化遺産の瀋陽故宮と皇家の陵墓（福陵と昭陵）、満族村ではドラマチックな民族絵巻を繰り広げ、西塔街ではコリア・タウンの異国情緒も楽しませてくれる。



遼寧丹東虎山長城の雪景

交通

遼寧は東北地区の交通の要路で陸海空の交通至便の地。港が玄関口なら鉄道が動脈、ハイウエーが骨格となり、民用空港、パイプライン輸送、海上輸送が四通八達、一大システムとなって立体的な交通・運輸網を構成している。

空路

遼寧省は瀋陽桃仙空港、大連周水子空港、鞍山騰鰲（あんざんとうごう）空港、丹東浪頭空港、錦州湾空港 営口蘭旗空港、朝陽空港と長海大長山島空港を擁している。その中で瀋陽桃仙空港、大連周水子空港が国際空港で、日本、ロシア、韓国や中国国内の100以上の都市と定期空路を開設している。

鉄道

遼寧は全国で最も高密度の鉄道網を誇り、瀋陽を中心に東西南北に延伸。東北三省（黒竜江・吉林・瀋陽）と内蒙古、閩内（山海関以西）結ぶ中核となっている。主要幹線は京哈（北京―ハルビン）、瀋大（瀋陽―大連）、瀋吉（瀋陽―吉林）、瀋丹（瀋陽―丹東）さらに京瀋（北京―瀋陽）線があり、支線で省内外とつながっている。

道路

遼寧省は瀋陽を中心に京瀋、瀋大、瀋本（瀋陽―本溪）、瀋哈、瀋撫（瀋陽―撫順）の5幹線と瀋陽を通過するハイウエーを建設。これと併走して101、102、201、202、203、204、205、206号の国道が省内外を結んでいる。国道、高速道路の総延長は12万キロ、各省市で上位にある。

水運

遼寧省は現在、大連、営口、丹東、錦州、葫芦島などの港湾を擁し、五大州70カ国と地区140港と通航を持っている。その中で最大の港湾が不凍港の大連。客船は天津、秦皇島、蓬萊、烟台、威海、上海と韓国の仁川に就航している。鴨緑江口の丹東と遼河口の営口は黄海、渤海に開けた重要な港湾。

京瀋（北京―瀋陽）高速鉄道の瀋陽エリア





大連棒棰島風致地区

海浜リゾートの旅

一つ目: 大連

海之韻広場—老虎灘海洋公園—森林動物園—棒棰島風致地区—金石灘黄金公園—貝殻博物館—星海広場—新聖亜海洋極地公園—大連旅順蛇博物館—東鷄冠山風致地区—發現王国—氷峪休暇村—白石湾

二つ目: 營口

仙人島—りょうごん (楞嚴) 禅寺—双台温泉旅遊区—月亮湖公園—望兒山旅遊区—西炮台—青竜山旅遊区—金牛山古人類遺跡—慈航寺

三つ目: 葫芦島

興城古城—覺華島風致地区—興城海澱風致地区—綏中九門口水上長城

山水名勝の旅

一つ目: 瀋陽

瀋陽故宮—世博園—棋盤山—瀋陽怪坡

二つ目: 撫順

三塊石国家森林公園—ホトアラ (赫図阿拉) 城

三つ目: 本溪

本溪水洞窟—関門山国家森林公園—九頂鉄刹山—桓仁五女山風致地区

四つ目: 丹東

鴨緑江断橋—五竜山—東港大鹿島—天華山旅遊区—天橋溝森林公園

五つ目: 鞍山

千山風致地区—千山玉仏苑—岫岩竜泉湖旅遊休暇村



遼寧營口望兒山



鞍山千山風致地区

遼西回廊の旅

一つ目: 錦州

筆架山風致地区—錦州市博物館（広済寺）—青岩寺—医巫閭山風致地区

二つ目: 盤錦

紅海灘風致地区—葦海鼎翔旅遊休暇村

三つ目: 阜新

黄家溝旅遊休暇村—海棠山風致地区—瑞応寺

四つ目: 朝陽

朝陽区鳳凰山—鳥化石国家ジオパーク—牛河梁紅山文化遺跡—大黒山—竜源旅遊区



朝陽喀左竜源湖

瀋陽

瀋陽、遼寧省の省都。総面積 12980 平方キロ。東北地区の経済、文化、交通、金融、商業、貿易の中核都市。清の太祖ヌルハチが遼陽から瀋陽へ都を移し、清の太宗ホンタイジ（太祖ヌルハチの八子）が瀋陽を盛京と改め清王朝の都としたことから「一朝発祥の地、両代帝王の城」と呼ばれている。「中国歴史文化名城」「中国優秀旅遊都市」の名称が初めて与えられた。現在、歴史文化遺跡は 1100 余、代表的な文化スポットは 260 余。雄大な自然景観、名勝の数々は枚挙にいとまがない。



瀋陽棋盤山冰雪大世界

棋盤山冰雪大世界

瀋陽から東北へ 17 キロ、棋盤山風致地区秀湖の東南岸に冰雪大世界が展開する。瀋陽国際冰雪祭の主会場。幾重にも連なる山並みに鬱蒼とした森林が起伏する棋盤山は、毎年冬になるとアルペン・スキーマのメッカとなり、雪像、氷像の数々が花を添える。ゲレンデを飛び出して野山を駆けめぐるクロスカントリースキーのラリーも行われ、スケートやカーリングの氷上スポーツも年々盛んになっている。雪上のオフロードを走るスノーモデル、射撃などの楽しみも待っている。

東北亜スキー場

瀋陽市から 28 キロ、新城子区馬剛郷の瀋陽国家森林公園内にある。群山に取り囲まれたスキー場は白一色の森にヒマラヤスギがひとときわ高くそびえ、ゲレンデはスキーの国際標準を満たして設計されている。100 メートルの雪ソリ場、400 メートルのレッスン場、1200 メートルのスロープなど、毎年 11 月末から 4 か月間で滑降可能となる。5 月には草スキーも楽しめる。



遼寧東北亜スキー場

白清寨スキー場

瀋陽市蘇家屯区白清寨旅遊区内にあるスキーパーク。宙返りなどフリースタイルの空中演技（エアリアル）を競うジャンプ台やU字型ハーフパイプも設置されている。アルペンスキーは初級者から上級者までのスロープが用意され、スキーパークとして雪遊びやスケートリンクもある。毎年11月24日にオープンされ、公認の指導者が旅客のために手ほどきをするスキー学校が併設され、エアリアルの空中演技も披露される。

瀋陽故宮

瀋陽故宮は瀋河区瀋陽路にあり、かつては清の太祖ヌルハチ（1559-1626）と太宗ホンタイジ（皇太極 1592-1643）が政務を執り、居住した宮殿。世界遺産リストに登録され、今は瀋陽故宮博物館になっている。建築様式は独特で、大政殿は満州族、漢族、モンゴル族、チベット族など各民族の特色が発揮され、館内には豊富な宮廷文化財、明・清の芸術品が収蔵されている。

URL
<http://www.sypm.org.cn>



瀋陽故宮



遼寧瀋陽清昭陵

清昭陵

瀋陽市皇姑区泰山路にあり、創建は1643年。清太宗ホンタイジとその妻・孝端文皇后の陵墓で、世界文化遺産に登録されている。清代の初期、東北地方にある三陵の中で最大、壮大な構想で造営された。陵墓・建築物は現在も良好に保存され、三陵墓の首座を占めている。

瀋陽怪坡 (かいは) 風致地区

瀋陽市新城子区清水台鎮にある。「坡」は「坂」の意味。なぜ「怪坡」かというところへ来ると、登り坂なのに下り坂に見えてしまうから不思議。「お化け坂」「だまし坂」とも呼ばれている。長さ80メートル、幅20メートル。自転車はこがずに登り坂を上れるし、下り坂を下ろうとしても、こがなければ進まない。ここは古代ヨーロッパから伝わった「だまし絵」の現実世界。この風景に「遠近法」は通用しない。`遼寧四大奇観、の一つに数えられている。



遼寧瀋陽怪坡

大連

大連市は遼東半島の最南端、東は黄海に面し、西は渤海に臨み、北は広漠たる東北大平原に続き、南ははるか日本、韓国、朝鮮と向き合っている。面積は13238平方キロ。大連は中国の中でも近代的港湾都市であると同時に海浜リゾート都市として抜きん出た条件を備えている。夏に酷暑はなく、冬に厳寒はなく、山を背にして海に向かい、快適な気候に加えて美しい自然に恵まれ、洗練された都市美、完備された都市機能、歴史的文化的にすぐれた景観を残している。



遼寧大連星海湾大橋

遼寧大連老虎灘海洋公園

中国で初めて5Aクラスの風致地区に認定された。大連市南部の老虎灘「ラオファービーチ」の中央を占める。変化に富んだ海岸線を生かし、海の文化、海の科学、海の遊び、観光、ショッピング、海浜リゾートの魅力をすべて集めた海洋テーマパーク。面積は118万平米、4000メートル余りの海岸線を擁する。澄んだ空、青い海、山水の風景が融け合って、気分はトロピカル。ここには珊瑚礁と海洋生物を展示したアジア最大の水族館である「珊瑚館」、南極や北極の海洋動物を展示し、極地体験、もできる世界最大の「極地館」、巨大な鳥かごに全国最大規模で自然林を再現した「鳥語林」、山をなす花崗岩に彫り上げられた虎の群れ、恐竜が生きたジュラ紀の激流体験、海賊船、バンジージャンプなどスリル満点の施設が次々に展開する。

URL

<http://www.laohutan.com.cn>

遼寧大連老虎灘海洋公園



老虎灘南極童話村

南極童話村は老虎灘海洋公園の中にある。1月下旬から2月末まで最先進の人工降雪機で3000平米の銀世界を出現させる。20メートルの滑り台、きらきら光る氷の城は童話の世界さながら。雪の女王が走らせる馬そり、犬ぞり、達者な芸を見せるペンギン、アシカ、アザラシ……雪と氷のファンタジーの世界が大人も子どもも虜にする。



遼寧大連金石灘の景勝

金石灘国家旅遊休暇村

大連市金州区の東南、黄海に臨む海浜リゾート。総面積112.3平方キロ、全国最大の国家級休暇村で第一期の国家4Aクラスの観光風致地区に認定された。山を背に海に面する自然環境は高級リゾート地の気分満点。瀟洒な雰囲気や優雅さを醸し出す田園風景に魅せられる人は多い。庭園美あふれるリゾート設計は静けさと優雅さを兼ね備え、国際性に富んでいる。金石ゴルフ場、ヨットハーバー、蠟人形館、狩猟場（原始林にキジ、野ウサギなどの小動物が放し飼いされ、狩りをした獲物は持ち帰ることも、その場で料理してもらうこともできる）、鮮花大世界（3万平米の温室と3000平米の花弁展示場があり、中国最大の花卉生産基地となっている）、神秘と驚異の出会いが続出するテーマパーク「発見王国（ディスカバリーランド）」、金石競馬場など多彩な構成は、神の手彫像、大連のバックヤード（裏庭）、ジオパークの博物館、など賞賛の声が寄せられている。

大連金石氷雪樂園

金石灘国家旅遊休暇村の中にある。先進的な人工降雪機を用い、スキー場、喫茶店、レストラン、ショッピングなど冬のレジャーが一体となったアミューズメントセンター。屋内スキー場やゲレンデは高山のコテージ風に設計され、ログハウスや農家風の造りになっており、スケート場は村の氷った池に見立てられている。氷の庭園や氷のバーが興趣を添える。コテージのレストランや喫茶店では世界各地の冬の味覚、ホットワインや焼き栗などが供される。このほか、冬のグッズのショッピングや氷上のショーも楽しめる。

大連安波温泉スキー場

安波温泉の休暇村の中にある。名高い安波温泉から2キロ、遼寧南部で最大、万全の設備を誇るスキー場。中級クラスのスロープが2本、初級者向けが1本、入門者や児童が雪遊びするエリアも用意されている。毎年11月から3月までオープン。入門者には日本や中国の専任コーチが無料で指導する。



遼寧大連安波温泉スキー場

大連銘湖国際温泉スキー場

大連中心部から55キロ、瀋陽—大連高速道路の瓦房店炮台鎮炮台を出て500メートルのところ。人工降雪のゲレンデは8万平米、全長950メートルのスロープが1本と、中級者、初心者向けのスロープが2本が設置されている。オーストリアから輸入された滑走式リフトが採用されている。



大連銘湖温泉

星海公園

大連南部の海浜風致地区の西端にあり、庭園と遠浅の海水浴場のマリンパーク。アミューズメントセンターと休暇村が一体となっている。鷺卵石と呼ばれる大きめの自然石で舗装された園内の小径は棋楽亭、望海亭、海岩亭、迎潮亭、瑾花亭を結び、東山観海、探海幽洞、日石・月石（デザインが独特な怪石）などの景観を楽しめる。



星海公園



遼寧大連棒棰島

棒棰島（ぼうすいとう）

島の形が洗濯用の叩き棒に似ているので、棒棰島と呼ばれる。大連市内から約9キロ、棒棰島は浜海路の東端にある。北は山々に囲まれ、南は広々と開けた海域とビーチ。宮殿式、ボートスタイルの別荘が山腹の緑に見え隠れし、その中の棒棰島国賓館がゴルフ場、テニスコート、プール、ボーリング場などのレジャー施設を持っている。

遼寧料理

遼寧料理は満州族と東北各地の味覚の上に山東料理と北京料理の長所を吸収し、独自の風格を作りあげた。特徴は芳醇と濃厚。品目は百種を超える。その中で「十大名菜」と呼ばれるのが老辺餃子、満漢全席、扒鍋肘子、群竜祝鶴、帥府双螺、双顔双味蝦など。



遼寧老辺餃子

老辺餃子

老辺餃子は160余年、味を磨いてきた。その盛名は今なおすたれていない。決め手は餡と皮。これを求めて客は引きも切らない。まず肉を炒めてから鶏肉あるいは鶏ガラスープでじっくりと煮、味が染み通ってから季節の野菜と取り合わせる。皮を作るときは精製した小麦粉に適量のラードを混ぜ、湯を加えて捏ねる。技の見せどころだ。皮が柔らかく、光りを帯びて透き通り、しっかりとした歯ごたえを持つてくる。

満漢全席

清代の宮廷が宴会を催すとき、満族と漢族の選りすぐりのメニューが一堂に会し宴席に連なる。その数、一般には108種(南方54種、北方54種)、食味の粹を集め、食材は珍奇を求め、贅を尽くして精緻を極め、器にも巧みを凝らして、その澄明なること、己の姿を映すが如し……宴席は古式ゆかしく荘重、妙手の楽の音が絶えることなく、復古の風、ここに極まった感……。

ちょっと小腹に 小吃 (シャオチー) ア・ラ・カルト

遼寧の小吃(シャオチー)は馬家のシューマイ、牛莊のパイ、溝帮子の鶏の燻製、李記のポークリブなどが人気。このほか、大連、營口、錦州などの海浜都市では海産品が豊富で、魚介類が日本人の口に合う。



馬家のシューマイ

馬家のシューマイ

瀋陽で知られているムスリム(回族)の小吃(シャオチー)。1796年、馬春が案出してすでに200年作り続けられている。年季の入ったり方は、つやつやした皮、しゃきっとした歯ごたえ、ほかほかした餡、口を含むとシューマイの香ばしさが口いっぱいにあふれる。外見はボタンのつぼみが今にも開こうとしている可愛らしさ。ごくんと唾を飲みこみそうだ。

溝帮子の鶏の燻製

遼寧省北鎮市溝帮子に伝わる名品。秘伝の製法と味が永年守られてきた。創業は清の光緒年間(1875-1908)、劉世忠は鶏の燻製の味をさらによくしようと、地元の漢方医の助力を得て、漢方の生薬(しょうやく)を香料、調味料に用いて改良を重ね、みごとな成果を得た。現在、この製法を受け継いでいるのは郝(かく家)と尹(いん家)とされている。

瀋陽興順 `立ち食いグルメ、(夜市グルメ)

興順のナイトスポットには気取ったテーブルがない。これも`アイデア、なのか、客を引き寄せる何かがある。そこに芳香が漂い、賑わいがあり、うまいものがある限り、夏も冬も人が来る。誰も文句はいわない。`立ち食いグルメ、が東京と同じように話題になり、ファッションになっている。

大連のロシア街



大連ロシア街

焼きイカ、焼きハマグリ、焼きそばの香ばしい匂い。ここは日本かと思ったら、大連のロシア街。お勧めは牡蛎、イカ、カニ、ハマグリ、そして海鮮の五目焼きそばだ。海の幸は新鮮そのもの、ガラスの水槽の中で泳いでいる。日本風タコ焼きもここで売っている。

ホテル

遼寧省の旅行業の発展は目覚ましく、瀋陽、大連、鞍山、本溪、丹東、撫順、錦州、營口、普蘭店では星（ランク）の数で自由にホテルを選べる。大連、瀋陽、鞍山などの大都市では、設備、サービスとも五つ星クラスの豪華ホテルに不自由することはない。

名称	☆クラス	住所
瀋陽黎明国際酒店	☆☆☆☆	瀋陽市大東区長安路 10 号
瀋陽皇朝万豪酒店	☆☆☆☆	瀋陽市和平区青年大街 388 号
大連新世界酒店	☆☆☆☆	大連市中山区人民路 41 号
大連シャングリラ大酒店	☆☆☆☆	大連市中山区人民路 66 号
大連富麗華大酒店	☆☆☆☆	大連市中山区人民路 60 号

ショッピング

遼寧は特産品の豊かな土地柄。錦州のリンゴ、北鎮の梨、綏中の白梨、丹東の甘栗、盤錦の米が有名。美術工芸品では丹東のシルク、鞍山の玉石の彫刻、喀左（カラチン左翼モンゴル族自治州）の紫砂と陶器、彩石の象嵌画、錦州の瑪瑙彫刻、瀋陽の絹花、紅蝦酥心糖など知名度が高く、観光客に喜ばれている。

丹東のシルク

「南桑北柞（なんそうほくさく）」という言葉がある。遼寧丹東地区の養蚕は桑の葉ではな、柞（ははそ コナラ、クヌギの総称）の葉で蚕を育てる。この方が抗腐性、弾力性、通気性に勝るシルクができるという。百年以上も丹東は中国最大の「柞生糸」産出地で、丹東シルクは内外でもてはやされ、中国の伝統的な輸出品目となった。世界の人の憧れとなり、その夢を紡ぐ丹東のシルクは中国の国賓へ最上の贈り物となり、また丹東にやってくる観光客が最初に手に取るものとなっている。

遼寧丹東産の絹糸世界の憧れを紡ぐ丹東シルク



喀佐の紫砂、陶器

喀左(カラチン左翼モンゴル族自治県)の紫砂と陶器は長い歴史を持ち、紀元前の「紅山文化」の時代に遡る。紅山文化とは河北省北部から内モンゴル自治区東南部、遼寧省西部に紀元前4700年から紀元前2900年に存在したという新石器時代の文化。喀左県東山嘴の祭祀遺跡、牛河梁遺跡から大量の陶器が出土し、円筒型の壺、斜口器、酒器、豆、蓋付きの壺、女神の泥人形など貴重な歴史の証人となっている。

エビもどき菓子紅蝦酥心糖 (ホンシアスーシンタン)

長く食べ続けられてきた人気のお菓子。蝦糖、大蝦糖、紅蝦酥糖とも言える。「蝦エビ」の名がついているが、エビから作られたのではなく、袋の中から出てきたお菓子の形がエビそっくりで、その筋目がエビに似ているところから、この名が与えられた。皮が薄く、中身がたっぷり、口に入れるとさくさくして、甘い香りで口の中が満たされる。大連の老舗が作り続け、一袋わずか十数元(約300円)。

年中行事・祝祭活動

遼寧省は年中行事が多い。一般の祝祭活動のほかに少数民族の祭日もたくさんある。歌も舞踊も巧みな満州族の人口が最も多いから、祝祭日は大いに盛り上がる。満州族は祖先と長上を敬う民族文化を持っているから、結婚、出産、建前、引っ越し、就職、昇進など人生の節目には祖先を祭り、一族の繁栄を祈願する。各都市ではレジャー、エンタメ施設もたくさんある。

瀋陽国際冰雪祭り

瀋陽国際冰雪祭りはウインタースポーツと雪像・氷像の芸術作品が一体となって、毎年1月か2月にかけて瀋陽棋盤冰雪大世界、東北亜スキー場、世界博覧会公園などで開かれる。その中で瀋陽棋盤冰雪大世界がメイン会場となっている。

瀋陽冰雪祭り



氷峪氷灯祭り

氷峪風致地区の雪景色を背景に行われる冬の祭り。1月上旬、地区内で大規模な氷像展を中心にスケート、アイスホッケー、氷上ヨット、こま回し、犬ぞりなど多彩なイベント、競技が催される。

大連花火爆竹迎春会

毎年2月(旧暦正月)2～8日、星海広場で開催。提灯やイルミネーションにライトアップされた雪像・氷像展。打ち上げ花火、仕掛け花火、グルメ試食会、花卉園芸庭石展、趣味の特技・隠し芸展、曲芸、雑技展など。

瀋陽清朝文化国際旅遊祭

清代の宮廷文化を再現し、皇家の祭事・儀式のパレード、皇帝巡察、満族宮廷舞踊、シャーマン(満州族の信仰)の中秋節神事、皇太極(ホンタイジ)時代の盛京(せいけい)の春節風景など大ページェントを展開する。



文化祭

大連国際ビーチ文化祭

海浜リゾート都市大連の最長・最大のイベント。オフロードを走破する国際クロスカントリー・ラリー、砂の彫刻国際選手権大会、ストリートダンスのアジア大会、市民Tシャツ落書き大会、ビーチサッカー、ビーチバレー、星空ビーチコンサートなど。

遼寧カルチャー体験

遼寧省は豊かな経済的基盤、文化的背景のもとで娯楽活動も盛ん。劇場、映画館、オペラハウス、バー、茶館、体育設備など多彩な活動を各地で繰り広げている。地方色豊かな文化・芸能活動も特筆に値する。遼寧の大衆芸能である「曲芸」は長い歴史を持ち、それぞれの土地で生まれた曲芸は40種以上を数える。特に弾き語り・弾き唱いの「東北太鼓」、男女の俳優が絶妙の掛け合いで演じる二人芝居の「二人転 アルレンチュアン」は、土に生まれ土で育った、歌と踊り、機知に富んだ掛け合いで熱烈なファンを持っている。300年の歴史で鍛えられた「道の芸・街の芸」は一見に値する。

遼寧東北秧歌



大秧歌（ダーヤンコー）

東北や河北で愛好される郷土芸能。豊穡祈願の歌と踊り。広場や大通りで男性群がチャルメラや太鼓で朗らかなメロディーを奏し、派手な衣装とメイクの女性が群舞する。竹馬のような用具をつけた「高脚踊り」も登場する。朗らかなメロディー、おどけた動作で観客を喜ばせる。春節を中心に縁日や祝祭日に行われる。

氷雪の旅 吉林省



氷雪の旅 吉林省

吉林省は東北地区の中部、北は黒竜江省、南は遼寧省、西は内蒙古自治区、東はロシア、東南は図們江と鴨緑江を挟んで朝鮮と接している。

吉林の冬は一面の銀世界、吉林市を流れる松花江は霧氷の森が岸辺を覆って、さながら一幅の水墨画、夢幻境あるいはメルヘンの国に遊ぶ心地がするだろう。吉林はまた「霧氷の都」、の名がふさわしく、ウインタースポーツの最先進地でもある。郊外には十数カ所でスキー場の建設が進み、パウダー・スノーに憧れるスキーヤーの天国と呼ばれている。霧氷&樹氷、温泉&サウナ、スキー&スケート、そしてリージュ&スノーモービル氷上ヨット&雪上ゴルフ……男女年齢を問わず、自分の楽しみ、自分の喜び、そして自分の世界を見出すことができるに違いない。

2007年に第6回アジア冬季競技大会が開かれて世界のスキーヤーの注目を集め、以来、吉林市内の北大湖と並んで数十回にわたって国際大会が開かれている。スキー技術のもっと上、あるいはプロを目指す人には腕試しをもってこいのスキー場と言える。



松花江畔の玉樹銀花

交通

吉林省は東北地区の中央に位置し、交通の便に恵まれている。省都は長春。ハブ空港として周辺の国家、地域に航空網が張りめぐらされており、ハイウエー、鉄道路線も省内の各主要都市、全国の大都市を結んで至便のネットワークが構築されている

道路

吉林省内は交通路が四方八方に通じ、国道、省道、県道が縦横に交錯している。総延長は10数万キロを超える。その中で公道は10.2万キロ、ハイウエーは3583.54キロ。長春市には環状のハイウエーが通じ、遼寧、営城子、吉林、黒竜江とつながっている。吉林市は南北に黒大（黒竜江—大連）、東西に琿烏（琿春—ウランバートル）の両線が骨格をなしている。農村の公道を毛細血管とし、幹線・支線相交わり循環する交通網が形成されつつある。

空路

吉林省の航空網は長春を中心として吉林、延吉、白山をサブ空港とし、北京、上海、広州、海口、寧波、大連、昆明、香港、深圳、韓国ソウル、日本仙台間に直行便が就航している。主要な空港は長春竜嘉国際空港、延吉朝陽川国際空港、通化三源浦空港、白山長白山空港、松原チャーガン（査乾）湖空港など。中でも長春竜嘉国際空港は東北四大空港に数えられる中国幹線空港の一つ。高速鉄道の駅と直結しているのも魅力。



吉林長春駅（駅前にあるのが同駅を同縮尺で製作した氷の彫刻）

水運

主要な航行可能な河は松花江、嫩江（どんこ）、図們江と鴨緑江。4月中旬から11月下旬まで航行可能。省内の航路は1789キロ、主な港は大安港、吉林港、扶余港などの内河港。



吉林の霧氷

霧氷観賞撮影とスキーの旅

- 一つ目: 吉林 松花路の霧氷観賞区—豊満区アーシ(阿什)霧氷観賞区
- 二つ目: 吉林 霧氷島霧氷観賞区—北大壺スキー場霧氷観賞区
- 三つ目: 吉林 紅石湖水上霧氷観賞区

思いっきりスキーの旅

- 一つ目: 吉林 北大壺スキー場
- 二つ目: 吉林 北山冰雪大世界
- 三つ目: 吉林 炮台山スキー場
- 四つ目: 吉林 銘山スキー場
- 五つ目: 吉林 松花湖スキー場



北大壺スキー場

吉林と長白山霧氷の旅

- 一つ目: 吉林 〰世界四大自然の奇観、吉林の霧氷
- 二つ目: 吉林 〰世界最大の隕石、吉林の隕石
- 三つ目: 吉林 北大壺スキー場
- 四つ目: 吉林 丹楓白雪山塞
- 五つ目: 吉林 長白山

長春

長春市は吉林省の省都で吉林省の政治、経済、文化、交通の中心にして東北平野の中心、北東アジアの中心に位置し、北東アジア十字路の中核でもある。

長春は「優秀旅遊都市」に認定された先頭グループの一つで、`車タウン`、`映画タウン`、`森林タウン`、`彫刻タウン`、など文化と芸術の香気高い呼び名で親しまれてきた。長春の「中国第一自動車グループ」は中国最大の自動車工業と科学研究の生産基地で、車の生産高は全国の五分之一を占めている。それと同時に、「長春映画撮影所」は中国映画制作事業揺籃の地。長影世紀城（長春映画村）は中国で初めて生まれた世界クラスの映画中心のテーマパークで、`東のハリウッド`と呼ばれている。長春の緑化はアジアの大都市の冠たるもので、市街地の緑化は80%にも達している。浄月潭国家森林公园はアジア最大の人工林で、国家重点風致地区になっている。区内の自然生態系は保全され、遊歩道やサービス施設も整っている。夏は避暑、冬はスキー……特色ある自然環境、名勝の数々が旅客を待っている。



吉林長春浄月潭



長春浄月潭スキー場の雪彫塑

長春浄月潭スキー場

長春市東南 18 キロ、長春浄月潭国家風致地区にある。毎年 11 月から翌 3 月まで快適な滑走を楽しめる。スロープは 5 本、初級、中級とクロスカントリーのコースがある。2003 年からスウェーデンの「バーサーロペット・クロスカントリースキー大会（スウェーデン独立の英雄バーサー王を顕彰する大会、優勝者は世界最高の栄誉とされる）」を誘致、これまでの冰雪祭りを「中国長春冰雪祭り／浄月潭バーサー国際スキー大会」と命名して実施されることになった。期間中はスキーの競技大会、冰雪芸術、冰雪交易会、冰雪エンターテイメントなど、数百点の雪像・氷像の展示会、寒中水泳、スノーモビルラリー、雪上集団結婚式、犬ぞり遊びなどのイベントが盛大に行われる。

長春蓮花山スキー場

長春市から 38 キロ、長春市二道区にある。2005 年 2 月、フリースタイルスキー世界選手権と全国スノーボード第 2 戦が行われた。スロープは初級、中級、上級の 6 本、総延長 6800 メートル、技量に応じて存分に楽しめる。スノーボードパークも増設された。この機会にスノーボードを楽しむのはいかがだろうか。

吉林長春蓮花山スキー場





偽満皇宮博物院

偽満皇宮博物院

長春市光復北路5号にある。中国最後の皇帝。愛新覚羅・溥儀（1906-1967）の皇宮で、国家 5A クラスの観光風致地区にランクされている。偽満皇宮博物院はかつての偽満皇宮跡地に宮廷遺跡を残して建てられた博物館で、文物、文献、写真資料が保存され、日本が中国を侵略した歴史、偽満州国史、偽満宮廷史が展示されている。

URL

<http://www.wmhg.com.cn>


吉林長影世紀城（長春映画村）ランタン祭り

長影世紀城（長春映画村）

長春市淨月潭のほとりにあり、元長春映画撮影所が投資して開発された。ハリウッドのユニバーサル・スタジオ、ディズニーランドなど先行するテーマパークに続き、中国初の映画の楽園が完成した。新テクノロジーの映像、スリルとサスペンス、オープンセット体験、アトラクションなど四つのコンセプトで構成され、4D立体映像（映像と座席が連動して臨場感を体感させる）、レーザー、巨大スクリーン、ウォーター・スクリーンなど特撮映画の集大成にもなっている。参加、体験、ロールプレイング（役割演技）、入場者は夢の世界で一体となり、ワンダーランド、ファンタジーの工房に遊び、時が経つのを忘れる。



吉林霧凇島

吉林

吉林市は吉林省中部のやや東寄り、中・朝国境北東部の長白山から西へ下り、松花江・嫩江（どんこう）と2の都市で、全国唯一の省名と同名の都市。幾重もの群山に囲まれて水清く風光にすぐれ、その魅力は多くの美称で語られてきた。「中国歴史文化名城」、「中国優秀観光都市」、「中国魅力都市」、「中国の十大リゾート都市」に数えられ、「国家庭園都市」にも選定されている。

「一江の秀水 二つの奇観、三湖の美景、四座の神の峰」と謳われているが、「一江」とは白頭山天池に源を発し、吉林、ハルビンを過ぎて黒竜江に注ぐ松花江。長蛇の如く吉林市内を流れ、「吉林の美景は半ばを松花江に負う」といわれている。「二つの奇観」とは吉林の霧氷と天から降ってきた1.7キロもの重さを持つ世界最大の隕石。黄山(安

徽省)の雲海、泰山(山東省)の日の出、钱塘江(浙江省)の大逆流と並んで中国気象の「四大奇観」とされている。「三湖の美景」とは松花江上流で清澄な水を湛える松花湖、紅石湖と白山湖。「四座の神の峰」とは四方を囲んで屏風のようにそそり立つ朱雀(南)、玄武(北)、青龍(東)、白虎(西)の四座。吉林の守護神を任じて天佑と吉祥をもたらしている。

吉林の冬はまさに天佑のように豊かな観光資源をもたらし、訪れる人に吉祥を運んでいる。吉林の霧氷は「冬の春」のように画趣と詩情にあふれて北国の春の予感を告げ、さらに「スキー天国」として躍動の冬を満喫させてくれる。



吉林の樹氷

吉林の霧氷

吉林の霧氷は中国気象の「四大奇観」の一つとされている。松花湖の湖面は鏡のように平らか、氷は鋼鉄のように引き締まる。氷の下はプラス4度の水が流れ、氷点下の地上とは30度もの温度差。水面から白い湯気が濛々と立ちのぼり、低く流れ、霧となってたちこめる。松花湖十里の長堤には松の木が青々と幹を連ねて生い茂り、楊柳

は長い枝を垂れている。木々の枝にびっしりと凝結した霧氷は、まるで純白の外套を羽織ったかのようなあでやかさ。三度姿を変え、「夜は霧、朝は樹氷、真昼は地に散り敷く落花の美」となって、見る人を魅了する。毎年12月下旬から翌2月末まで、樹氷の美を心ゆくまで味わってみたい。

朱雀山スキー場

吉林市から11キロ、豊満区朱雀山旅遊經濟開發区内にある。馬そり、犬そり、そして「羊そり」がスキー客を出迎えてくれる。スキー、スケート、氷上のこま回し、雪だるま作りは子どもたちにも喜ばれそう。大人には狩り場(キジ、野ウサギなど)もある。

松花湖スキー場

吉林市から24キロ、森深い大青山の山上にある。1962年、中国のスキースポーツ振興の基礎がここで打ち固められた。ゲレンデが高山にあるため滑走期間が長く150余日もある。アルペンコース、クロスカントリーコース、ジャンプ台、バイアスロン(二種競技)の射撃場もある。上級者だけでなく、初心者や家族連れにも楽しめるスキー場。



吉林松花湖スキー場



吉林霧淞島

霧淞（むしょう）島

霧淞島はもと臥竜島と呼ばれ、吉林市から西北へ 35 キロ、ウーラ（烏拉）街満族自治鎮（烏拉古城）にあり、松花江の流れに浮かぶ小さな島。冬は樹氷に覆われ、その姿は凜然と冬を凌ぐ姿にも見えて人の心をそそり、「霧淞島」と名づけられた。冬の霧淞島は「白露は霜となり 霧は花となる 流れ寒く雪の柳 白玉の枝は虯竜（みずち）の鬚（ひげ）大地も霞む梨花にさも似たり」と詩に唱われた。霧淞島に渡ると、そこは氷雪きらめき、雲霧たなびく伝説の島、あの西王母の住む島かと思わせる。

北大壺スキー場

吉林市から 56 キロ、吉林市永吉県大壺鎮にある。北大壺スキー場は天与の山容地貌と極上の雪質に恵まれ上、施設もサービスも申し分ない。スキー場の三面は山に囲まれ、海拔 1200 メートルのピークが 9 座あり、降雪期は毎年 10 月下旬から翌 4 月初旬まで。第 6 回アジア冬季スポーツ大会の雪上競技、第 8、9 回中国冬季スポーツ大会の雪上競技がここで行われた。



吉林北大壺スキー場



吉林長白山の滝

延辺

延辺朝鮮族自治州の首府・延吉市は吉林省にある九つの行政地級（ちきゅう）地区（自治州などと共に二級行政単位を構成）の一つ。延辺州は長白山区に属し、海拔 1000メートル以上の峰が 27 座ある。その中の最高峰が長白山白雲峰 2691メートル。長白山は延辺全州を貫いてそびえている。

URL

<http://www.cbs.travel>

長白山国家自然保護区

国家 5A クラスの観光風致地区。長白山はユーラシア大陸北部であらゆる自然環境が総合的に見られる典型的な地域。長い国境線が山稜をうねる中朝国境の山脈でもある。「天池」は火口湖として世界最大、最深、海拔最高地点にある。そこから流れ出す川は「長白の滝」となり、火山湖の瀑布として世界最大の落差は「小天池」、の別世界を作り出し、峡谷森林の奇観を見せてくれる。温泉に浸かり、温泉卵を食べるのもよし、長白山自然博物館にも足を運んでみたい。朝鮮やロシアの異国情緒もこの地域ならではの活気を生み出している。

長白山脈を西へ行くと、大峡谷に高山植物の「お花畑」が色とりどりに咲き乱れ、旅客を迎えてくれる。短い夏を燃え立たせる高山植物の大群落は長白山西景の代表的景観。毎年7月から山旅を飾る「お花畑旅遊祭」が開催されている。降雪期間

が9カ月と長い長白山は冬こそ千姿百態、そのきらめきを發揮する。山も川も森も草原も白一色の装いとなり、氷雪の宮殿のふところ深く旅客を招き入れ、冬の物語を熱く語り始める。毎年12月から5月にかけて「長白山国際雪文化旅遊祭」が行われる。雪が解ける間もなく、春と夏が同時に萌え立ち、百花咲きそろって短い夏を惜しむ「御花畑」の季節がやってくる。



吉林長白山天池



吉林敦化六鼎山

敦化六鼎山文化旅遊区

敦化は牡丹江の上流、延辺朝鮮族自治州の北西部。六鼎山文化旅遊区は敦化から南に5キロ、牡丹江の南岸に位置する。六鼎山は唐代に「海東の盛国」と呼ばれた渤海国建国の地であり、清朝を興した満州族発祥の地でもある。しかも六鼎山頂には世界最大の釈迦牟尼のブロンズ像が牡丹江を背に座しており、歴史と文化と宗教の大景観がオーバーラップして、見る者を時空を超えたロマンの世界へと誘い出す。北東アジア史の重要な結節点、ツーリズム（観光旅行）の目的地として国家5Aクラスの観光風致地区、吉林省初の文化旅遊区に認定されている。六鼎山頂の墳墓群は渤海王室と貴族の墓地として注目され、満州族が祖先を祀る祖廟（清祖祠）は世界最大規模とされている。釈迦牟尼の座像（金鼎大仏）は仏身の高さ38.4メートルとこれもまた世界最大（日本の東大寺大仏は座高14.73メートル、蓮座3.05メートル）、また、尼僧の修行道場・正覚寺は世界的にも知られており、仏教文化芸術館には宗教の一大展示場になっている。

松原

松原（しょうげん）市は吉林省の中西部、吉林市を過ぎて流れる松花江と大興安嶺を發して南下する嫩江（どんこう）が合流する松嫩（しょうどん）平原南端の松花江に臨んでいる。東部と南部は長春市と四平市に隣接し、西は白城市と内モンゴル自治区と境を接し北は松花江を隔てて黒竜江省。嫩江下流は河川が縦横に流れて湖沼を潤し、`三江一河一湖、`と呼びならわされている。域内の河川の総延長は450キロ、流域面積は6700平方キロ、全国でも数少ない豊かな水資源に恵まれた土地柄。

松原は風光にすぐれ、名所古跡、文化的景観に加え、地方色、民俗色あふれる人々の暮らし、冰雪や大草原、湖沼群、大森林などの大景観が季節を問わず人々の旅心を誘っている。



チャーガン（査乾）湖 旅遊休暇村

チャーガン(査乾)湖旅遊休暇村は国家4Aクラスの観光風致地区、国家級自然保護区、国家水利風致地区、休暇村の総面積 600 平方キロ。査乾はモンゴル語で「純白」の意。地区内にはそれぞれ休暇村中心区、大草原の周遊区・モンゴル民俗体験区、湖上遊園区、バーベキュー・キャンプ場、湖沼・池塘群のエコロジー（環境保全）ツアー区、農業観光区、石油産業観光区などのブロックに分かれている。漢・チベット両様式の妙因寺、壮大なチンギス・ハン記念館、王府商店街、釣魚エコ・ツアー、大草原の競馬など、自然と歴史と民俗色あふれる異色の体験ツアーが楽しめる。査乾湖は全国十大淡水湖の一つ。水域面積 420 平方キロという大自然の宝庫。野生の動物は 20 種を超え、鳥類の稀貴種は 80 種以上、野生の植物 200 種、鮮魚は年 6000 トンもの漁獲量がある。

毎年 12 月下旬から 1 月下旬まで査乾湖では冬の網漁が行われる。氷点下 30 度の酷寒の中、「犬皮帽」をかぶった男たちが繰り広げる圧巻の一大ページェント。青海・チベット高原に伝わる漁労文化の「生きた動態保存」で、国家級無形文化財に認定されている。一年に一度の「中国査乾湖モンゴル族民俗旅遊祭」と「中国査乾湖水雪漁獵祭」は民俗文化祭の「極めつけ」と国内外で高い評価を得ている。

サイハンターラ（賽罕塔拉） モンゴル族集落

サイハンターラ（賽罕塔拉）はモンゴル族集落は前ゴルロス（前郭爾羅斯）モンゴル族自治県査乾花鎮政府の西から 5 キロのところにある。モンゴル族の食事、観光、娯楽などがセットになった観光リゾート休暇村。賽罕塔拉は「美しい草原」の意。モンゴル族にとって天との恵みであり資源である大草原とモンゴル族の国民性、気風、生活がモンゴル古来の姿をそのまま今に伝えている。ここには 6.7 平方キロの競馬場があり、800 人を収容するモンゴル族のパオ（包）が 33 座組み立てられ、食事や宿泊に供されている。旅客は競馬に興じ、大草原の気を思うさま吸収し、大地を踏み鳴らす「踏歌」の群舞、放牧の暮らし、騎馬の狩猟などを体験する。

観光客が大草原の小高いところで見かける石の山、これはアオパオ（敖包）と呼ばれ、モンゴル人が神を祭り、祈る場所。この「敖包祭」の儀式にも参加するほか、野外舞踏会、キャンプファイア、花火大会モンゴル族の結婚式などモンゴル族と草原の息吹きに触れる多彩なイベントが行われる。来客をもてなすのに欠かせないのが烤全羊（カオチュアンヤン）、羊の全部を調理して宮廷料理として発展した。羊の骨付き肉の塩ゆでは、骨を手に持ってがぶりとかぶりつくのが正しい食べ方。その美味にやみつきになる人が多い。羊乳に団茶（茶葉を固めたもの）を入れて飲む奶茶（ナイチャ・ミルク茶）、モンゴル風煎り米、モンゴル風パティもお楽しみに。



遼源

遼源は吉林省中南部、長白山が中国最大の平野・松遼平原（東北平原）に裾野を引くところにある。清代には「盛京（せいけい 瀋陽の古名）困場」と呼ばれた皇家の狩り場があった。長い歴史を持ち、文物古跡と景勝に富む。訪れたいところは福寿宮、東遼河源頭碑亭、寿山、亀山、竜首山公園、楊木湖休暇村、八一湖旅遊区、石駅古棧道、東豊皇家鹿苑、東豊亀島休暇村など。



鴛鴦湖（しろこ）リゾート区

鴛鴦湖（しろこ）リゾート区は100平方キロという広大な地域に中心部分だけで30平方キロを占めている。地域の生態系、生物多様性を守りつつ東北地区の文化を広めようとエコロジー（環境保全）ツアーの旅遊休暇村建設が始まった。ここでは民俗文化や田園生活を体験しながらアウトドア・スポーツに汗を流すことができる。

冬季にはスキーパークとなって広大なゲレンデでスノーボード、犬ぞり、馬ぞり、スノーモビル、スノーバイク、滑冰冰車（スケートカー）、雪上フリスビー、雪ぞり、氷下の魚釣り、氷上のかま回しなど、スキーヤーだけでなく家族連れで楽しめる。モンゴルのバオ（包）体験、東北式キッチンでモンゴル料理のパーティーもまた楽しい（サイハンターラ賽罕塔ラの項参照）。烤全羊

（カオチュアンヤン）、羊の骨付き肉の塩ゆで、農家の竈の大鍋に薪の火でことごと煮こむ鶏や魚、日本のあんこ餅に少し似た粘豆包（ニエンドウバオ）、満族風クレープ、朝鮮風おやつも試したい。粘豆包は日本人が餅を好むのと同じように満族も粘った食品が大好きで、キビや、モチ米をこね、好みの餡を入れて蒸かす。おいしくて腹持ちがいいので、狩りに出かけるときなどに欠かせない携行食でもある。

リゾート区の宿舎も特色があって楽しめる。通常のホテルのほかに、建物が中庭を持つ伝統的四合院の作り。オンドルにほかほかとぬくもりながら白酒をちびりやり、伝統芸の「二人転 アルレンチュアン」に腹を抱えて笑う。こんな休日はいかが。

福寿宮

遼源市中心部の竜首山南麓、東遼河のほとりに立つ。創建は清光緒23年（1897）、関東（東北地区）で有名な道教寺院の一つ。主殿は魁星楼。九重の屋根、塔の高さは69メートル、塔の基礎は直径24メートル、白玉の欄干、朱の柱、濃灰色のレンガの浮き彫り、そそり立つ塔身は金碧燦然と陽光に映え、遼代（916-1125）の古塔建築様式をはじめ明代（1368-1644）の装飾、梁には清代（1644-1911）の螺旋花模様など美術の精華、大家の書、絵画を集め、その建築規模は現存する塔楼建築の首座を占める。楼中に座して金箔に照り輝く道教諸仙のブロンズ像は他に類を見ない巨大さ。



吉林遼源福寿宮

吉林料理

吉林料理の味つけのベースは塩味と醤油味で、ボリュームたっぷり。大豆油でネギ、ニンニクをさっと炒めてから素材をじっくりと煮こむところから始まる。ドイツの冬の保存食・ザワークラウトがキャベツの漬け物なら、吉林は何と言っても野菜の浅漬だけ。天然発酵のさわやかな酸味、甘味、パリパリした食感がこたえられない。代表的な料理が豚肉とハルサメの煮込み白肉春雨鍋（白肉＝北国の寒さで自然に凍らせた豚肉と白菜をどっさり入れた鍋）、白肉火鍋、野意火鍋（狩猟の本場ならではの鴨や鹿などジビエの火鍋）、燴拌菜（野菜をさっと熱湯にくぐらせ、特製のタレで食べる）。松花江の魚は吉林の味つけで食べてみたい。吉林の少数民族料理の中で芸術品といたいのは「満族八大碗」。さまざまな調理法による八品が日本の丼のような器に盛って出される。美食続きでさっぱりした味で口直しをしたときはカラシで味を締めた「芥末墩」がお勧め。吉林市解放路には満族正統の味を伝える八珍閣がある。

清蒸白魚

吉林名菜の一つ。この地で魚といえば、松花江の白魚。漁師たちは甘く味つけた白魚の水煮で親友をもてなすのが習わしだった。その後、料理の名人が調理に工夫を凝らして取り合わせに妙手を発揮、醤油を入れない蒸し料理「清蒸松花江白魚」を宴席に出して喝采を博した。清朝の宮廷にも献上され、吉林市内のレストランは郷土の名菜としてメニューに記している。

人参鶏肉

朝鮮人参はここでは「吉林人参」。東北三宝の一つで、人参鶏肉は吉林ブランドとして名高い薬膳料理。卓上に出された料理を見て、客はまず嘆声を発する。人参が雌鶏の腹に抱かれ、雌鶏はスープに浸っている。選び抜かれた人参、鶏は共に姿よく豊満。客は唾を飲みこむ。滋養強壯のサプリメント、アンチエイジングの首座は揺るがない。

満族八大碗

乾隆帝の時代(1736-1796)、満漢全席は宮廷だけでなく市中でも空前の人気となり、`上八珍、`中八珍、`下八珍、と分けられ、満族八大碗は`下八珍とランクされた。これには作り方による「粗細」の別(食材の別)があり、「細八大碗」は、熘魚片、烩蝦仁、全家福(ナマコ、エビ、肉、野菜など煮込む鍋料理)、桂花魚骨、烩滑魚、川肉糸、川大丸子、松肉など。「粗八大碗」は、青蝦仁炒め、烩鶏糸、全炖蛋羹蟹黄、海參丸子、元宝肉、清湯鶏、拆烩鶏、家常焼鯉魚等。

八大碗は主に宴会に供され、一卓ごとに8人、8菜が並べられた。特大の`大海碗、に盛られて見るからに豪快、食べてまた満族、濃厚な郷土色が人を引きつけている。



満族八大碗

ちょっと小腹に 名物小吃(シャオチー)

吉林の特色ある軽食は砂鍋老豆腐、福源館軽食、新興園蒸餃子、黏豆包、焼灯碗、虎皮扣肉、煎粉、老韓頭豆腐串など。

炒めすいとん (煎粉 ジエンフェン)

吉林生まれの小吃(シャオチー)。绿豆粉と一緒にこねた小麦粉の生地を一口大にちぎったり、丸めたりして鉄板で炒め、スープをかけて食べる。吉林で生まれた煎粉は早期に長春に入って「炒粉 チャオフェン」と呼ばれ、遼寧省に広がって「炒爛子 チャオメンズ」となり、街の屋台でも食べられるようになった。吉林の煎粉は形が崩れないように火加減は強からず、焼き色をつけずに灰色のつやを重んじる。長春の「炒粉」は炒めれば炒めるほど、細くなればなるほどよしとされる。鉄板の油がしみ通って黄金色に変わり、香ばしさを増す。ニンニク、醤油、酢、ごま油などを加えた煮汁は吉林と長春では嗜好が異なり、吉林はさっぱりめ、長春は濃い味が好まれる。小麦粉の生地を手で千切る、

砂鍋老豆腐

口中でつるりと滑る絹ごし豆腐がお好み方は多かろう。しかし、ここで勧めたいのは砂鍋老豆腐（木綿豆腐）。口に含むととろりと溶けて得もいえぬ滋味が旅情を慰めてくれる。いつまでも愛される吉林の風味だ。手でちぎった豆腐を蒸すと蜂の巣状になり、これと一緒に鶏肉の細切り、ナマコ、ハム、キノコ、冬タケノコを土鍋にいれ、弱火で煮こむ。濃厚な鶏のスープが香り立つ。口当たりのよいスープに箸が止まらない。「老豆腐」と名前は固そうだが、ほやほやした食感が誰をも幸せにする。

グルメ街散策 慶嶺生魚一条街

ここではあらゆる魚を、あらゆる国の、ありとあらゆる調理法で食べさせてくれる。いろいろ食べてみたい人、味の求道者たちが集まってくる。魚以外にも吉林のご当地グルメが軒を連ねている。燴伴山米子（長白山産の山菜）、攤鷄蛋（卵炒め）、蕨菜炒肉（蕨と肉の炒め）、醬燜林蛙（林蛙の醤油煮込む）、小笨鷄炖榛磨（若鳥とキノコの煮込）、ジャガイモ餅、活魚炖豆腐（魚と豆腐のスープ）、大碴子粥（トウモロコシ粥）などがある。

食間隧道アーケード

長春市重慶路にある軽食街。ちょっと小腹に入れたい楽しい小吃（シャオチー）店が軒を連ね、麻辣燙（ミニ火鍋）、砂鍋（土鍋料理）、焼串、炒飯、盖飯（丼もの）など、あるべきものはすべて揃っている。味にうるさい注文をつける人はなく、食事ときには人がどっと集まり、席を見つけるのが大変なほど。夏は蒸し暑いが、「食い気満々」の人たちを引きつけている。

欧州・アジア 美食ハイパーマーケット

長春市高新区にある。ここは初めて訪れる観光客を驚倒させること請け合い。観光の合間にぶらぶら歩きを楽しみ、うまいものを店を探したり、ショッピングや宿探しをしたいとき、ここに来れば衣食住、娯楽のすべてに答えを出してくれる。特にグルメ志向の方には、麻辣燙（ミニ火鍋）、砂鍋（土鍋料理）、米線（米粉のヌードル）、鴨血粉糸（鴨の血、内臓と春雨のスープ）、世界の美食が勢揃いしてあらゆる期待に応えてくれる。あれも食べたい、これも食べたいで目移りして困る人が続出するだろう。

長春と長白山旅遊区のホテル

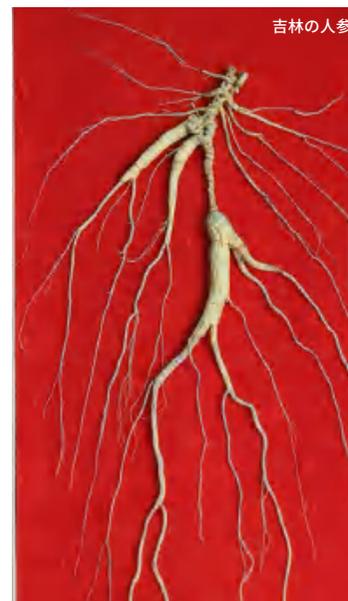
長春市と長白山旅遊区は吉林省で欠かせないターゲット。長春市にはランク別の宿泊施設が揃っており、必要に応じて選ぶことができる。長白山旅遊区も受け入れ態勢は充実しており、エコノミー型から四つ星、五つ星の休暇村まで対応できる。吉林市、延吉市などの都市ホテルも十分の構え。四つ星、五つ星のホテルに不足はないが、ハイクオリティのホテルは都市中心部に集中している。

吉林省内のホテルは全体として高価ではないが、シーズンによって影響を受ける。特に長白山風致地区では最盛期に予約が殺到するのは避けられない状況。

名称	星級	住所
グランド ニュー センチュリー ホテル	☆☆☆☆	長春市緑園区景陽大路 2299 号
吉林省松苑賓館 A 座	☆☆☆☆	長春市寛城区新發路 1169 号
長春シャングリラ 大酒店	☆☆☆☆	長春市朝陽区西安大路 569 号
吉林世貿万錦大酒店		吉林市昌邑区江湾路 2 号
長白山在之禾・漫江 鹿苑度假酒店		長白山保護開發区池南区漫江鎮
長白山金水鶴温泉 國際酒店		長白山池北区長白山大街 36 号

ショッピング

吉林は東北三宝(人參、貂皮、鹿茸(ろくじょう 鹿の角))の主要な産地の一つ。さらに靈芝(れいし)、党参(とうじん)、黄柏(おうばく)、貝母(ばいも)など 70 種もの野生の漢方薬材の宝庫でもある。また、樹皮の絵、満族の切り絵細工、木彫など民間の工芸品はまたとないスーベニアになる。



人參

人參はウコギ科多年生の植物。根が人の形をしているのでこの名がついた。東北三宝、の一つに数えられている。その効用はすてによく知られ、漢方の古典『本草綱目』に「人參の味は甘く、氣を補う」とあり、現代中医学では体力回復・滋養強壮・血流の改善、生活習慣病の予防、免疫力の向上などに効用があるとされている。東北は人參の加工産品を多数有しており、人參茶、人參飴、人參ドリンク、人參酒などが人気を博している。

鹿茸（ろくじょう 鹿の角）

鹿茸は二ホンジカとサンバーの角という2種類。規格としては採取方法により、二杠锯茸、三岔锯茸、二杠砍头茸、三岔砍头茸となっている。鹿の雄は毎年3～4月に角が抜け、5～6月に最も成長する。茸はきのこのような柔軟さと驚異的な成長力から、鹿茸と呼ばれるようになったという。生薬（しょうやく）には生え始めの幼角を用いる。漢方の古典『神農本草経』に「悪血、寒熱を主治し、気を益し、志を強くする」とあり、体力増進・強壮に優れた漢方薬として人參とともに用いられている。



吉林の鹿茸

吉林彩色 瓢箪彫刻

地元特産の瓢箪に彩色の彫刻をほどこしたもの。皮を剥き、絵を刻み、磨き、彩色、精魂をこめてできあがる。花鳥図や鳥や虫のキュートな絵柄や、骨董品のような香炉や酒器、酒杯、そして現代的なテーマでは長い髪の少女など。

長白山雲峰刺 ウコギ茶

鋭いトゲのあるウコギ若葉は食用になる。長白山の雲霧の中で育ったウコギの若葉を火に焼き、手もみしてウコギ茶を作る。ウコギはビタミン、カルシウムの宝庫。動脈硬化など生活習慣病の原因となる「活性酸素」を消去するポリフェノールも多く含まれている。

年中行事・慶祝活動

吉林省は年中行事、祝祭の多い土地柄。映画と自動車の都、長春では国際色豊かな「長春映画祭」や「長春自動車展示会」、霧氷の国、吉林では「吉林市霧氷冰雪祭」、長白山の丘陵地帯にあり、人參・貂皮・鹿茸の「東北三宝」で知られる通化市では「通化人參祭」など季節や地元の特産を反映した多彩なイベントが行われる。映画祭は2年ごとに8月の中下旬に開催され、国内外映画界からスターたちが参加し、注目されている。自動車展示会と人參祭りは地元のビジネス振興のために行われる。霧氷冰雪祭は毎年最も寒い時期で1月に開かれる。

民間の盛り上がりから生まれた祭りで一推しは吉林の「北山廟会（ミャオホイ 縁日）」。毎年旧暦の4月8日、4月18日、4月28日に行われ、北方の数省から十数万人の見物客が押し寄せる。吉林の各都市は楽しみの場所にもこと欠かない。カラオケ、バー、終夜営業の小吃（シャオチー）街へ、気のあった仲間と繰り出してみよう。

吉林国際冰雪祭

毎年の12月下旬から翌年の2月末まで行われ、2009年までは14回目を終えた。公演やスポーツ競技などがありながら、政府前の広場にも満州族、朝鮮族の民族舞踊公演もある。

長春冰雪旅遊祭

長春冰雪旅遊祭は1998年から始まり、冬に入り毎年挙行され、100日間も続く。2003年から導入された浄月潭バーサー国際クロスカントリースキー選手権は、冰雪旅遊祭のメイン・イベントになっている。



長春冰雪旅遊祭

長春国際映画祭

国際的、国家クラスの映画祭。2年ごとに開催され、映画、文化、経済、貿易、科学技術、観光をカバーし、「時代的テーマ、映画文化の普及、経済振興」、「ハイクオリティー、ベネフィット、インパクト」という目的を持つ。創立して以来、年々影響力が増やされ、上海国際映画祭、金鶏百花映画祭、珠海映画祭を合わせ、「中国四大映画祭」と呼ばれる。

長春自動車展示会

毎回のテーマは異なるが、基本テーマは「自動車産業の振興そして世界に打って出る自動車の街・長春」。主な内容は新車の展示、自動車フォーラム、自動車祭りの三大プログラム。



長春自動車展示会

吉林二人転



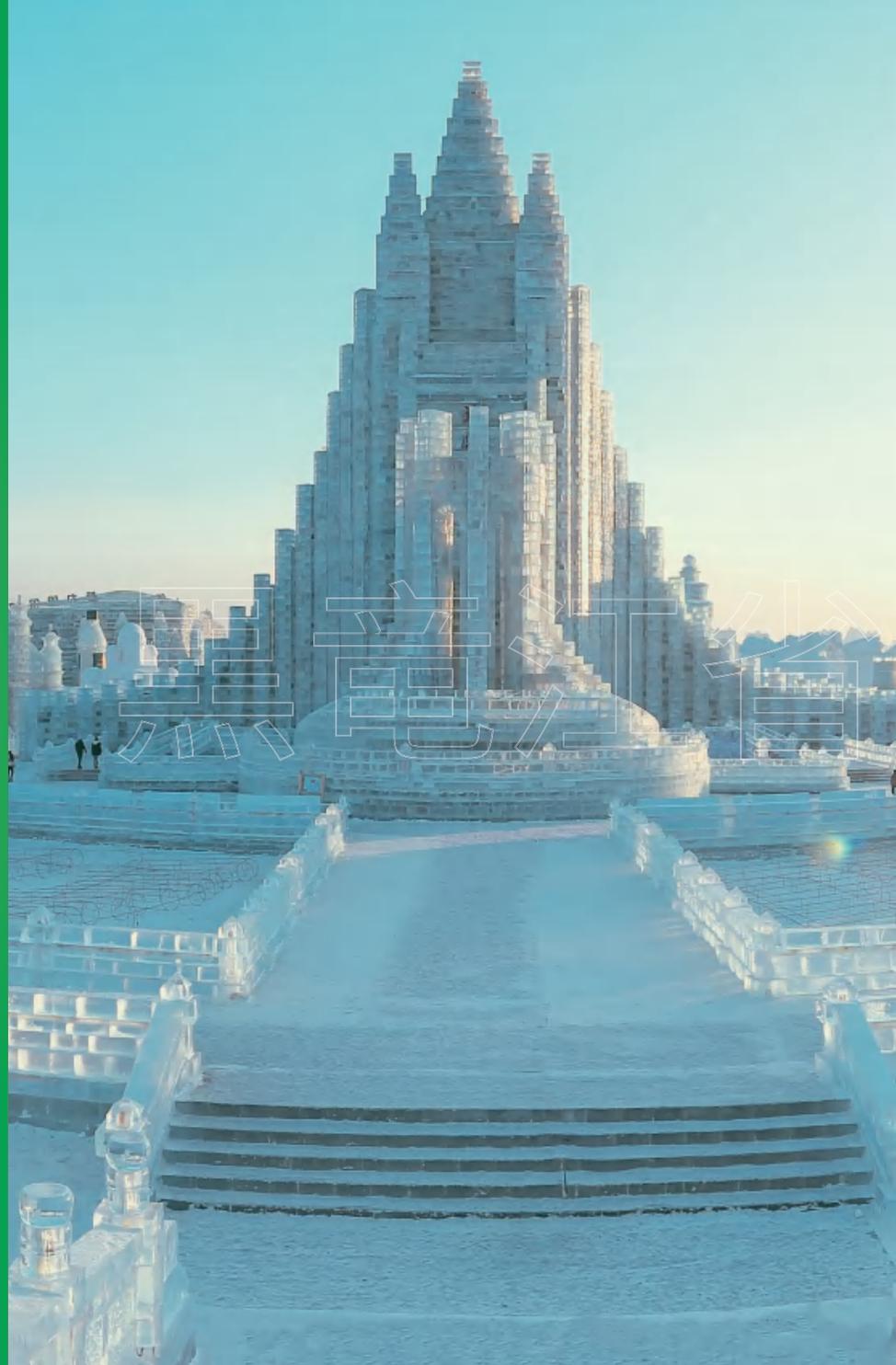
東北地区の伝統劇 「二人転 (アルレンヂュアン)」

中国の伝統劇はそれぞれその土地の言葉、土地の節回しで演じられる。日本でお馴染みの川劇や昆劇、越劇などもそれぞれが地方にルーツを持つ「地方劇」で、中国北方の農村生まれの「二人転」は300年の歴史を持ち、吉林省、遼寧省、黒竜江省、内モンゴル自治区で根強い人気を誇っている。土地によって「小秧歌」、「双玩芸」、「蹦蹦」、「過口」、「風柳」、「春歌」、「半班戲」、「双条辺曲」などの名前がある。大道芸、門付け芸を起源に持つ蓮花落(れんげらく)、各地の地方劇(戯曲 シーチュイ)、東北民謡、雑技などを融合し、男女の役者が当意即妙の掛け合いを繰り広げ、語りと歌と踊りと曲芸で観客を沸かせる。

カルチャー体験

旅の合間に劇場を除くのも一興。まずお勧めしたいのは中国北方で生まれ育った舞台芸術「二人転(アルレンヂュアン)」、朝鮮族の歌舞も楽しめる。バーもあるし、射撃場、ゴルフ場で汗を流すのもよい。

氷雪の旅 黒竜江省



氷雪の旅 黒竜江省

黒竜江省は北はロシア、西は内モンゴル自治区、南は吉林省に隣接し、中国の最北に位置している。

広大な地域、四季折々の風光、文化の厚み、豊かな物産、特色のある観光資源……北の大地は冬の魅力を旅人に語りかける。雪を見にいらっしやい。雪と遊びにいらっしやい。雪の季節は長い。積雪も多い。でも雪質は抜群。スロープはスキーに打ってつけ。海拔1000メートルの大型、中型ゲレンデが100カ所ほどもオープンになる。雪像や氷像が出迎え、冬釣りや泳ぎもお気に召すまま。

黒竜江省の交通システムは完備し、省内の空路、鉄道、ハイウエー、水路は四方八方に通じ、旅行社や国際的な星級ホテルが万全のサービスを提供する。

黒竜江の美しい大地、大河の流れ、醇朴な民心、黒竜江へいらっしやい!



黒竜江省の雪郷

空路

黒竜江省はハルビン、チチハル、牡丹江、黒河、漠河など13の民用空港を擁し、中でもハルビン太平国際空港は全国で八大民間空港の一つに数えられ、東北地区で第2の国際空港となっている。ハルビン太平国際空港の定期便は北京、天津、上海、南京、青島、温州、厦門、広州、深圳、瀋陽、大連、西安など、30以上の都市と結ばれ、ロシア極東のハバロフスク、ウラジオストック、韓国のソウル、日本の新潟などへ国際便が就航している。

鉄道

黒竜江は中国で鉄道建設が最も早く始まった省の一つ、総路線6000キロ以上で、全国の首座にある。全省で60余線。本支線はハルビン、チチハル、牡丹江、ジャムスの四大経済中心から放射状に延び、国際線はロシア、朝鮮に延伸し、国内は吉林、遼寧と内モンゴにつながる。中でも濱綏線（ハルビン—綏芬河）、濱洲線（ハルビン—内モンゴル満

洲里）はロシアのシベリア鉄道に連絡し、牡図線（牡丹江—吉林省図們）は朝鮮に通じ、京哈線（北京—ハルビン）、拉濱線（ハルビン—吉林省蛟河市拉法）、平齊線（チチハル—吉林省四平）、通讓線（内モンゴル通遼—大慶）、牡図線（牡丹江—吉林省図們）の5線は全国の鉄道に接続している。



ハルビン駅

道路

黒竜江省の高速道路網はハルビンを中心に形成されている。ハルビンから北西のチチハルへ、ハルビンから北東、松花江下流のジャムスへ、ハルビンから東南、牡丹江と綏芬河へ、ハルビンから北の伊春と嘉蔭へ、ハルビンから北、小興安嶺を越えてアムール河に臨む北辺の黒河へ放射状を呈している。2017年年末、黒竜江全省の公道は総延長16.6万キロ、その中でハイウエーは4500キロ、国道は15000キロ、省道は13000キロを超える。

水運

黒竜江省の水資源は豊富。航行の便は東北三省一で、省内の河川湖沼の通航里程は5000キロを超える。中でも黒竜江、ウスリー江、中口国境のハンカ（興凱）湖、ソングチャ（松阿部察）河の通航里程は2600キロ、骨幹をなすのは松花、黒竜、ウスリーの三江。松花江沿いのハルビンとジャムス港を中軸とする水運網は全域に通じ、黒河港を含む15の港が対外開放されている。

冰雪夢幻の旅

- 一つ目: ハルビン冰雪大世界—太陽島雪博覧会
- 二つ目: ハルビン氷灯遊園会—東北虎林園
- 三つ目: 亜布カスキー場 (二竜山、吉華、平山)



東北虎林園



ハルビン聖・ソフィア大聖堂

ヨーロッパ大陸

- 一つ目: 太陽島風致地区—中央大街—聖・ソフィア大聖堂
- 二つ目: 東北虎林園—竜塔—ロシア風情タウン

ハルビン歴史文化の旅

- 一つ目: 日本侵略軍 731 部隊遺跡—東北烈士記念館
- 二つ目: 金建国の太祖・ワンヤンアクダ (完顔阿骨打) 陵 (金上京博物館)
- 三つ目: 北宋・徽欽二帝の坐井観天 (井戸に座して天を見る) 遺跡

自然観察エコロジーの旅

- 一つ目: ハルビン冰雪大世界—東北虎林園
- 二つ目: 二竜山スキー場
- 三つ目: 五大連池
- 四つ目: 伊春大森林
- 五つ目: 鏡泊湖

ロシア辺境の旅

- 一つ目: 東北虎林園—ハルビン氷灯遊園会
- 二つ目: 吉華スキー場
- 三つ目: ウラジオストックで潜水艦参観
- 四つ目: ウラジオストック市内観光
- 五つ目: ウラジオストック海岸観光
- 六つ目: シベリア鉄道終着駅参観



ハルビン氷灯遊園会



ハルビン中央大街

ハルビン（哈爾濱）

ハルビンの冬は厳しく長く、そして美しい。街は至るところ氷の垣根や氷の彫刻。道路も氷が張って、文字通り「氷の街」。1998年にスキー祭りが開かれてから、ハルビンは雪と共に生き返り雪の歓楽を尽くすことになった。市内は「冰雪大世界」の氷像、雪像、氷灯、北には小興安嶺、西には大興安嶺、東南には張広才嶺と長白山に連なる完達山脈の大森林と大雪原、そこは牡丹江の支流に臨む双峰林场（雪郷国家森林公园）、鏡泊湖

の霧氷と氷の滝、極北の白夜の幻想……メルヘンの世界があなた一人のものになる。ハルビン市内はロシアムードの異国情緒が楽しめる街。カラフルにライトアップされた中央大街やソフィア大聖堂、荘重なヨーロッパ式建築が雪の白さに照り映えて、一段とゴージャスな雰囲気添える。美しい冰雪の旅の仕上げに格安なロシアの工芸品を求めてみよう。

ハルビン冰雪大世界



ハルビン冰雪大世界

雪と氷のテーマパーク「ハルビン冰雪大世界」は、同市太陽島西区にあり、専有面積 60 万平米。世界中から集めた美のモデルに、スノークリスタルの輝きを与えた。その規模は世界最大、展示品は世界最多、雪の美しさ、雪の神秘、雪のアクティビティ、プログラムの多彩さで観客を飽きさせない。毎年 12 月に始まり、展示期間は 70 日間、北国でなければ見られない美の世界を展開する。全国の同種テーマパーク

を圧してギネス記録を更新し続け、`世界の冰雪ディズニーランド、の名にふさわしい風格を見せている。ここには氷のバー、氷のホテル、スノーモービル、迷宮での宝探し、氷のロッククライミングなどのイベントが目白押し。まるで異次元の世界へと迷い込んだような面白さを味わわせてくれる。

中央大街

中央大街は 1898 年に竣工して最初「中国大街」と呼ばれたが、1925 年に「中央大街」と改称され、ハルビンきっての繁華な商店街の姿を整えた。北は松花江防洪記念塔、南は経緯街に至るまで、アジアで最も長いペーパメント（歩行者天国）の一つとなった。1920 年代、ヨーロッパは二つの世界大戦の狭間、束の間の平和に浮かれ、狂騒と黄金の 20 年代、と呼ばれていた。中央大街は整然と区画され、ヨーロッパと見紛う雰囲気包まれている。ブランド品、高級品を扱う商店が華美を競い、おしゃれで閑雅なひとときを楽しむ人が集まった。ヨーロッパ建築またはこれを模した建物が 71 棟を数え、均整を尊ぶルネサンス様式、動的な表現を重んじたバロック様式、そしてその折衷主義と当時のモダニズム様式は 13 棟、歴史を物語る街としてみごとに保存されている。



ハルビン中央大街

聖・ソフィア大聖堂

タマネギ型の屋根で知られる聖・ソフィア大聖堂は道里区透竜街 95 号にある。1907 年に創建され、荘厳なビザンチン様式を今に伝えている。

青空の下、古色を帯びた赤い外壁が白い雲に映え、緑青をふいた丸屋根などエキゾチックな造型で観光客を引きつけている。1997 年に修復され、現在はハルビン建築芸術館として一般公開されている。



聖・ソフィア大聖堂内部



ハルビン太陽島

太陽島風致地区

国家 5A 級の風致地区。もとはロシア人のリゾート地で、今もヨーロッパ式の建物が残っている。地区は西区、中区と東区に分かれ、往時の豪奢は「その風流は仙境に勝り、凡人の入るを許さず」「紅（くれない）と萌黄の衣装は落梅の曲に舞う」と、『紅樓夢』に登場する永遠の名園「大観園」にも比べられている。雪の結晶をテーマにした「雪の博覧会」が毎年開催され、「ハルビン冰雪大世界」に錦上花を添えている。「太陽島に行かなければハルビンに行ったことにならず、雪の博物館を見なければ、ハルビン冰雪大世界に参加したことにならない」といわれている。



亜布力スキーリゾート地

URL
<http://www.yabuliski.cn>

ヤブ力（亜布力）スキー場

尚志市東南のヤブ力（亜布力）鎮・大鍋盔山（ダークオクイシャン）の北麓にある。そこはハルビンから200キロ、張広才嶺の支脈で、西のハルビン市まで200キロ、東の牡丹江まで120キロに位置している。スキー競技、強化訓練、そして南極観測隊の訓練基地も置かれ、中国最大のスキー場となる。亜布力スキー場はアルペン競技の国際基準を満たすゲレンデと一般のスキー客のためのゲレンデの双方を持っている。

大鍋盔山（ダークオクイシャン 海拔1374メートル）と二鍋盔（グオクイ 海拔1262メートル）、二鍋盔と三鍋盔（海拔1000.8メートル）の間に国際標準のアルペンスキー場が建設され、冬季にはバイアスロン（クロスカントリースキーと射撃の二種競技）の会場と選手村も運営される。三鍋盔には大型スキーパークが建設され、初・中・上級のスロープが11本、総延長30キロの大型ゲレンデ、さらに初心者用の滑降コース3本、ナイタースキーのスロープ1本が建設され、子どもたちがスキーやスキーで遊べる天印湖水上パークも併設されている。

玉泉国際狩猟スキー場

ハルビン市の阿城区内、玉泉鎮の東南6キロの張広才嶺支脈にある。群山波打ち、見渡す限りの樹海は冬一面の銀世界と化す。玉泉狩猟スキー場はハルビン市の日帰りをしても人気があり、施設も充実している。初・中・上級のスロープが5本、それぞれの技量に応じて楽しめる。リフトに乗ると、双乳峰、竜女峰、太陽山、黒石峰、金代石像群、国内最大の漢白玉（アラバスター）観音が見られる。

ハルビン吉華スキー場

ハルビン市まで38キロ、国家森林公園の中にある。もと「中国スキーのふるさと」と呼ばれ、第1回全国大学生アルペンスキー大会が開催され、第6回から9回まで黒竜江国際スキー大会の初滑り開幕式もここで行われている。



大滑降

華天烏吉密スキー場

尚志市の西9キロ、ハルビン市から115キロのハルビン華天烏吉密スキー場のスキーの歴史は古く、「中国スキーのふるさと」と呼ばれ、また「金メダル選手の揺りかご」といわれる通り30名以上の優勝選手を養成し、700人以上の優秀選手送り出している。それぞれの技量に応じた3本のスロープがある。韓国スタイルの万米総合会所（休養所）は、スキー場の運営、食事、宿泊、娯楽施設、ミーティングなど総合的なサービスを行っており、ゲレンデで韓国式スキー術、パフォーマンスを見せてくれる。韓国式オンドルの上で韓国料理を味わうこともできる。

チチハル（齊齊哈爾）

チチハルはハルビンの北西約 270 キロに位置する省第 2 の都市で省直轄市。省西部の政治、経済、文化の中心地でもある。中国優秀観光都市と選ばれ、省レベルの歴史文化名城。西へ進めば大興安嶺を越えて中口国境の町満州里へ。南下して松花江に注ぐ嫩江（どんこう）が郊外を流れ、嫩江の西岸にはダウール（達斡爾）族を主体とするハ-

ラー（哈拉）新村があり、ここにキジの繁殖場として知られる青松狩獵場がある。また、丹頂鶴の生息数が世界で最も多いジャーロン（紮龍）湿地など自然保護とアウトドア活動の新開地として注目されている。

チチハル紮龍自然保護区の丹頂鶴



ジャーロン（紫竜）湿地自然保護区



紫竜湿地自然保護区

国家級自然保護区、国家4A級の風致地区。紫竜湿地自然保護区はチチハル市鉄鋒区紫竜郷にあり、面積2100平方キロ。中国最大の国家自然保護区として鶴など大型水禽、絶滅の危機に瀕している鳥類や湿地の稀少生物などの生態保全に努めている。域内の湖沼・池塘は空の星が基盤の石のように密集し、水路が縦横に通じている。広大な沼沢地の水質は良好、水草、魚介は肥え、静かな環境と相まって捕食・採餌の好条件に恵まれている。生息する丹頂鶴、ナベヅル、マナヅル、白羅鳥などの鳥類は296種、鳥類の天国、丹頂鶴の里、などの美称が与えられている。

紫竜（ジャーロン）湿地では丹頂鶴の求愛表現を会得することができる。中国人にとって鶴は吉祥の象徴。岸辺の一声は天に届くとされている。そのテノールの呼び声は天に嘉（よみ）されて必ず思う相手に届く。やがて原野のあちこちで鶴たちの二重唱が聞こえ、恋の成就を伝えてくる。そして天空高く鳴き交わし、飛び交わす優美なパ・ド・ドウ（双人舞）が見られることだろう。

明月島風致地区

明月島はチチハルの西北七キロ、嫩江（どんこう）の流れに浮かぶ島。もとは「泗水島」と呼ばれていたが、その形が明月が嫩江の水に逆さに映るのに似ているため「明月島」の名を得た。東西約4キロ、南北約3キロ、地形は起伏に富み、草地、湿地が入り交じり、二筋の小川が五つの湖沼の間を縫うように流れている。島をぐるりと一周するのが「子ども列車」。中国で一番長い4.5キロ、全島の遊覧ができる。



チチハル明月島

牡丹江

牡丹江市は黒竜江省の東部、省内で重要な商工業都市。ハルビンからの鉄道は東に延びて綏芬河を経てロシアに通じ、北はジャムスへ向かい、南は朝鮮との国境・国境・国境につながる交通の要所。対ロシア貿易で中国最大の通関地であると同時に黒竜江東部の観光の拠点でもある。牡丹江観光の一番の魅力は鏡泊湖など美しい自然とスキーヤーにとっては上質の雪。国家重点風景名勝区にも選ばれ、`塞外の江南（長江下流の景勝地）、`中国の雪の里、と呼ばれている。



鏡泊湖風景名勝区

鏡泊湖は牡丹江の上流、火山の噴火に堰き止められてできた湖。牡丹江市から110キロ、「山中に湖あり、湖中に島あり」の風光にすぐれ、噴火口の地下に残された原始林、溶岩のトンネルなど地質学者ならずとも興味を引かれる奇観だ。吊水楼瀑布を代表として`鏡泊湖自然八景、に数えられている。鏡泊湖から牡丹江を遡れば、敦化と六鼎山。そこは唐代に「海東の盛国」と呼ばれた渤海国建国の地でもある。鏡泊湖と古渤海国に伝わる「紅羅女」の民話も忘れがたい。紅羅女は鏡泊湖のほとりに住む満州族の漁師の娘。望まれて渤海国の后となる。だが、鏡泊湖に棲む黒い魔の魚が后に化けて宮中を騒がし、鏡泊湖に大波を起こす。紅羅女はこの妖魔と最後まで戦う……。



冬の鏡泊湖風景名勝区



威虎山映画テレビ村

海林威虎山映画・テレビ村

曲波原作の長編小説『林海雪原蕩匪記』が『林海大英雄』となってテレビドラマ化されたとき、海林市横道河子鎮に敷地面積30万平米の大型野外セットが生まれ、映画・テレビ村の基地となり、東北山林文化と氷雪文化のテーマパークとなった。主な撮影地点は林海鎮、威虎庁、夾皮溝、森林鉄道、河神廟など、東北の山間地区の暮らしを背景に解放軍と国民党の残党、匪賊との戦いが描かれた。映画・テレビ村は東北郷村の建物だけでなく、生活に密着した習慣、食物や娯楽などが再現されている。なお、威虎山の名は革命模範劇『智取威虎山』から採られている。威虎山は牡丹江市の西にある海林市、張広才嶺が牡丹江に裾野を引くあたり、もと無名の高地だった。



黒竜江雪の里

黒竜江雪の里国家森林公园

牡丹江市の西、海林市長汀鎮禿頂子山の南側に位置する。もとは海林林業局に所属する営林地で長汀鎮から山地に分け入って 102 キロ、住民は営林地で働く人々だった。毎年秋が深まると山々に風雪がにわかにはき起こり、積雪は 2 メートルにも達して人々は 7 カ月もの間、雪に鎖される。中国でも豪雪地域の一つで、`中国の雪の里、と呼びならわされている。家々は降り積もった雪の中、一戸一戸、身を寄せ合うように連なり、百余戸がまるで一つにつながった `雪の館、のように見える。真っ白な屋根の雪が風の力でさまざまな形を作り、奔馬か、ウサギの昼寝か、霊能を持った海亀か、巨大なキノコか千姿百態。

闇の底に浮かび上がる夜景はもっと素晴らしい。人々はめいめい自分の家に大きな赤い提灯を吊り下げる。家々の屋根や大地に降り積もり、また降り積もった雪がおぼろな赤い光に照らされて、まるで天から舞い降りてきた雲のように見え、お伽の国の幻想に誘われる。人民解放軍「八一（1927 年 8 月 1 日に創設された創設記念日）」スキー場はこの地に開設された。人民解放軍「滑雪隊＝スキー部隊」の模範演技を見て、ログハウスに泊まり、山の恵みのジビエ料理に舌鼓を打つ——この世にまたとない体験になること請け合い。

黒河

黒河市は黒竜江省の北辺の街、黒竜江（ロシア名・アムール河）中流は中国とロシアの国境となり、主航路の中心が境界線となって、対岸にロシアのアムール州を望む。面積 5.4 万平方キロ。中国優秀旅遊都市。国境の都市として早期に開放された。

黒河の南、小興安嶺の西側にある五大連池は火山の噴火に伴うマグマが河道を塞いだことにより形成された5つの堰き止め湖。「天然の火山博物館」と称されている。黒河の中心から南に約 30 キロにある瑗瑋（アーホウイ）は、1858 年にロシア帝国と清朝が結んだ瑗瑋条約で知られ、ここに瑗瑋歴史博物館が設けられた。夏・冬のリゾート地は黒河から 15 キロ、黒竜江を挟んで 500 メートルほどの距離でロシアの都市ブラゴヴェシチェンスクと向き合う卧牛湖風景名勝区。黒竜江支流のチャンホー（沾河）はオロチョン族の居住地域を貫いて、開発禍を免れた大原始林と急湍、湾曲、奇岩怪石の「沾河漂流」と呼ばれる景観が展開する。ダウール族やオロチョン族の民俗に触れることもできる。



五大連池

五大連池風致地区

松花江最大の支流・嫩江（どんこう）が南下を始めるところ、小興安嶺の西に五大連池がある。下流から上流へ頭池、二池、三池、四池、五池と五つの湖が数珠状に連なって面積 720 平方キロ、1719～21 年の爆発による火山の堰止め湖として時代が最も新しく、典型的な火山の噴火跡が最も完全な形で残り、最もすぐれた保存状態を見せているところから「天然の火山博物館」といわれている。五大連池のまわりは 14 の新旧火山に囲まれ、火山鉱物温泉、鉱泉水にも恵まれて、温泉と鉱泉水の一大保養地としても名を上げた。火山の風光に加えて、天然の酸素カプセル、火山療養環境を目当てにここを訪れる人が増え、「五大連池ミネラル・ウォーター」のブランドは今や世界にも知られている。五大連池は第四期火山活動による天の賜物。生態観光、レジャー、保険療養、科学考察などを一体とする総合的な国際的観光休暇地で、ユーロシヤ大陸の真珠と讃えられる。2004 年、世界ジオパーク(地質公園)に選ばれ、人と自然生物圏保護区にも選ばれている。



五大連池風致地区

黒河竜珠極東国際スキー場

黒河竜珠極東国際スキー場は卧牛湖スキー場とも呼ばれている。黒河市から西北へ 15 キロ、卧牛湖風景名勝区にある。スキー客は東北地区だけでなくロシアの極東地区からもやってくる国境の大型国際スキー場。中国の SSS クラスのスキー場に認定され、冬季の多彩なアウトドア活動を展開、グレンデは同時に 2000 人を受け入れる規模を持っている。

スロープは中・上級用 4 本、総延長 6000 メートル、平均斜度 18 度で適切な難易度といえる。児童用のスキーパーク、初心者のためのスキー学校、スケートリンク、スノーバイク専用コースなどを備え、二人掛けのリフト、ロープウエー、輸入の除雪機や大口径のスノーマシン先進的な機材も駆動している。スキー用具のレンタル、中国とロシア語の技術指導、カフェテラスのサービスも行っている。

黒河竜珠極東国際スキー場





黒竜江大興安嶺

大興安嶺

大興安嶺は黒竜江省北部から内モンゴル北東部へ南北に走る全長 1200 キロ、幅 300 キロの広大な大興安嶺山脈から名を得ている。原始の深い森は寒帯と温帯の入り交じる植物相を見せて「重点国有林区」とされ、森林率は 84.89%。数多くの野生動物をはぐくんだ大樹海は生態保全、自然保護の重要な拠点ともなっている。大興安嶺が北に尽きるところに中口国境の黒竜江が逆巻き、その南岸に中国最北限の村「北極村」がある。ここに「神州北極」の碑が立ち、観光客の記念撮影の被写体になっている。聞こえてくるのは「見よ、この烈馬、見よ、この槍、野鹿の声 山に響き野に満ちて」……オロチョン族の民謡から中国北方の大地の壮大な景観と北方民族のロマンが浮かび上がってくる。

漠河北極村



クリップボード

漠河は中国で一番寒いところ。冬の気温は零下30度から40度、ところによっては52.3度を記録したこともある。冬に行くときは防寒具、携帯品を念入りにチェックしたい。酷寒の地ではカメラやレンズ、バッテリーがトラブルを起こしやすく、撮影機材のケア、防寒対策もお忘れなく!

黒竜江に注ぐ漠河は、流れが墨緑色をしているところから「墨河」とも呼ばれている。漠河市は大興安嶺地区の最北端、西は内モンゴル自治区、東は黒竜江を隔ててロシアと長い国境を接する。中国最北端の村「北極村」は漠河最北の漠河郷にある。黒竜江省の地図を見ると大興安嶺地区は鶏の鶏冠（とさか）のように見えることから「金鶏の冠」「神州北限」などとも呼ばれ「中国北の前哨」とされた。白夜とオーロラを観測する中国唯一の地点であるため、「不夜城」とも呼ばれる。白夜の季節は5月～7月、オーロラが見えるのは8月から翌年4月の約9カ月間。オーロラの下、大雪原に馬そりを走らせてみたい。

大興安嶺寒温帯植物園

北から南へ 1200 キロ、大興安嶺は寒温帯の大陸性季節風気候により、原始の森は四季折々の鮮やかな自然の景観に彩られる。

大興安嶺地区の行政所在地のジャガダチ（加格達奇）区から 10 キロ、中国の最北、面積最大の寒温帯植物園があり、4 A クラスの風致地区に認定されている。

黒竜江料理

黒竜江省は中国最北端の寒冷地。塩味と辛味をベースに体を温めるものが好まれる。中国伝統の名菜も現地流に手を加えられ、新しいメニューに衣替えしたりする。黒竜江風味の「中国伝統菜」に加えて現地の食材を用いた日常の家庭料理も専門家の手を経て「創作料理」の域に達したものもある。この中には満漢全席も加えられるが、貴賓のために宮廷料理風にアレンジされたのが全羊席。羊の全部位を丸ごと照り焼きか塩ゆでにしたもので、大草原の風を感じずにはいられない。黒竜江省が大豆の大生産地であることも忘れてはならない。水豆腐（日本の木綿、絹ごし）のほか、乾豆腐（日本の湯葉とはまったく異なる）、乾豆腐粽（豆腐をうどんのように切ったもの）、油豆腐（日本の油揚げに相当）などから繰り出される豆腐料理のバラエティーは「豆腐席」と名づけられている。このほか餃子宴、冰雪宴など、「席」や「宴」の名がつけられているものが多い。このように地元産の身近で多様な食材、多彩な調理が黒竜江料理の特徴。

黒竜江料理の調理方法は強火、とろ火、油の炒めものや水炊きのほか、烤る・煮る・蒸す・煮込むを日常とし、鮭の燻製（北海道の鮭のトバを思い出す方も多からう）、酸菜粉（発酵の旨味を出した白菜の漬物と春雨の炒めもの）、東北四大燉（ダウン 弱火の煮こみ）といわれるナマズとナス、豚肉と春雨、骨付き肉と油豆角（東北特産インゲン豆の一種）、鶏とキノコの取り合わせ。鹿の尾のくずび煮も試してみたいが、大興安嶺の森に棲むという珍鳥で、宮中に献上して「飛竜」の名を下されたという「飛竜のスープ」にもし行き会えたら、是非とも味わってみたい。



黒竜江省の鮭



鮭の肉



東北酸白菜粉



鍋包肉

漬菜粉

又の名を酸菜粉。酸菜は白菜をすっぱく乳酸発酵させた漬物。ドイツのザワークラウトの白菜版。刻んだ白菜とための春雨（ジャガイモあるいはサツマイモ、緑豆などの澱粉）、豚肉の細切りを炒めて煮る。日常的な家庭料理で、見た目もシンプルだが食べてみるとこれがうまい。食べた人がみな異口同音に口にする。

鍋包肉 (グオバオロウ)

「音を食べる料理」普通の料理は色香り味、形にこだわるが、この一皿だけは「音」加わる。かりっ、さくっ、ポップコーンをたべる時のような歯切れのよい音がこの料理の身上。ハルピンで評判になり、100年の歴史を持っているという。日本ではあまり知られていないが、豚肉の甘酢炒めという人もいる。甘酸っぱくて大人も子どもも好きになれそう。

東北四大燉（ドゥン）

東北には弱火でとろとろ煮る料理が非常に多い。東北に来てこの料理を食べ損ねたら、悔いを一生残すことだろう。『台児荘の戦い(日中戦争中の1938年、山東省の台児荘で行われた中国軍と日本軍の戦闘で、中国軍が勝利した)』という映画の中で、中国軍の老分隊長が一桶の豚肉と春雨を担いでやってきた。この煮込み料理で部下の兵士たちをねぎらおうとしたのだが、部下たちは次々と敵弾に倒れていく。老分隊長の悲しみと痛哭、そして豚肉と春雨の煮込み料理は観客の印象に強く残った。

骨付き肉と油豆角（インゲン豆の一種）の煮込みは、インゲンの生育地によって味が異なることが誰しもの認めるところとなり、黒竜江と吉林産が極上とされた。

鶏とキノコの煮込みでは、鶏はやはり九斤黄（上海産の鶏、4.5キロを超える）か大蘆花（山東省産の鶏）に限る。これにナラタケ（シメジの一種）、濃紫シメジを配すれば、鶏の濃厚な旨味にシメジのつるりとした食感が絶妙の取り合わせ。東北で人気の芝居『二人転』の前座で新年を祝う歌『小拜年（年始回り）』にもこの料理が出てくる。東北地区の農村では娘のお婿さんをもてなすのに欠かせないお馴染みの品。

ナマズもナスも自分の畑、裏の川でとれたてのもの。ことごと煮立てて最後の決め手は自家製の味噌。この濃厚な味がわが家の味、ふるさとの味なのだ。

ちょっと小腹に 小吃（シャオチー）ア・ラ・カルト

黒竜江省的小吃（シャオチー）もなかなかオツなもの。ちょっと小腹が空いたときにぴったりの一皿を召し上がれ。ハルビン特産の赤身肉ソーセージ（乾腸 ガンチャン）をロシア風黒パンに挟んで食べる。皮ごとむしゃむしゃ、朝食として、これ、おしゃれ。夜食はニンニク風味の乾腸に枝豆を添えて、ハルビン・ブランドのビールがあれば最高。夏のお昼にハルビンの中央大街（ロシア通り）を歩くときには、馬迭爾氷棍（モダンブランドのアイスキャンデー）はいかが。

馬迭爾氷棍 （モダンブランドアイスキャンデー）

ハルビンの中央大街 夏の風物詩は「モダン」ブランドのアイスキャンディー。清王朝末期の1906年、フランス系ユダヤ人ジョセフ・カスパーが中央大街にホテルを創業し、アイスキャンディー店も出店したというから、100年以上の歴史を持っている。「モダン」の味は濃厚なミルク風味ではなく、さっぱりめ。キャンディーに包装はない。味は2種類だけ、この直営店でしか売っていない。冬でも飛ぶように売れているという。

ハルビンソーセージ

黒竜江の黒土の良質な牧草を食べて育った良質な豚肉と牛肉を用い、黒胡椒、ニンニクを風味に加え、ヨーロッパの伝統的製法に基づいているが、秘伝の味を100年間守り続けている。

氷果

日本のシャーベットとは違い、果物を文字通り氷らせたもの。梨、柿、リンゴ、海棠……いろいろある中、梨に人気がある。氷った梨は皮が黒ずみ、鉄の卵のように固そうだ。噛ると白い果肉が現れる。上手な食べ方はまず水の中に入れること。入れたばかりの梨の表面は薄い氷が張っているが、すぐ溶けて柔らかくなる。その味は人類未体験。宝石が溶け液体になって口の中を満たし、目が星の光を発するようだ。デザートにあるいは酒の後の酔い覚ましにお試しを。梨の消化酵素プロテアーゼが消化を助けてくれる。

ハルビン師範大学前美食街

ハルビン師範大学のすぐ外なりに、学生街らしく、はち切れるような食欲全開の人で賑わっている。ありとあらゆる小吃(シャオチー)の中、烤冷麺とは？ これは鉄板の上でクレープ状にのばした麺にピリ辛な特製ソースを塗り、香菜、玉ねぎ、ソーセージをのせて巻いたもの。臭豆腐とは？ 豆腐を発酵液に漬けて風味を付けたもので、チーズのような濃厚な味わい。沖縄にもこれに似た「豆腐よう」があり、クセのある味だが、一度食べてやみつきになる人も多い。肉夾饅(ロウジャーモー)とは？ スパイシーに煮こんだ羊肉(豚肉)を半発酵の蒸し焼きパンで包んだ「ハルビン・バーガー」。鶏もも、肉団子、フライドポテト……お手頃価格で種類がたくさん。挙げるとキリがない。

ハルビン・ワンダレルム (万達) 嘉華酒店

ハルビンで人気のセルフサービス式レストラン。高級店だが値段以上(コスパがよい)という評判。海鮮料理は生食も加熱も可。哈根達斯(ハーゲンダッツ)のアイスクリームやスイーツは食べ放題。ホテルならではの雰囲気を楽しめる。大人数向き。

ホテル

黒竜江省主要都市の中で、特にハルビンのホテルは宿泊条件がすぐれており、国内の著名な都市と比べて勝るとも劣らない。市内のホテル、旅館は数多く、特に名の通った馬迭爾（モダン）賓館、万達索菲特（ソフィテルワング）大酒店、牡丹江金鼎国際大酒店などがある。チチハルには金之縁ビジネスホテル、君匯国際酒店などは施設、サービスとも高い水準を維持している。

名称	☆ランク	住所
ハルビン・シャングリラ大飯店	☆☆☆☆☆	ハルビン市道里区友誼路 555 号
ハルビン・ソフィテルワング大酒店	☆☆☆☆☆	ハルビン市香坊区隴水路 68 号
チチハル和美國際酒店		チチハル市鉄鋒区軍校街 1 号
チチハルワングレルム酒店		チチハル市建華区新江路 1 号
牡丹江世茂ホリデイイン		牡丹江市愛民区西地明街 1 号

ショッピング

黒竜江省の各都市とも地元特産品の売り場が多く品揃えも充実している。まずは毛皮、革のコート、帽子、靴、そして内外に鳴り響く人参、鹿茸（ろくじょう）、猴頭（長白山野生のヤマブシタケ）などの珍品が比較的安価に入手できる。また、淡水魚の王といわれるチヨウザメ、鮭、三花魚（スズキの一種。桂花魚とも）、その味は各国の食通の折り紙付き。製法に年季の入ったソーセージも見逃せない。

キクラゲ

小興安嶺の東麓、伊春林区に自生するキクラゲを精選したもの。全国でも高級品とされる。伊春林区の製品は乾燥しても肉厚、水に浸すと潤いと弾力があり、光沢に富むと定評がある。植物繊維豊富で精進料理などさまざま料理に珍重されるキクラゲは、アミノ酸やビタミンの栄養に富み、気を補って血行を促し、腫瘍の抑制効果もあるとされている。



東北のキクラゲ料理

猴頭

猴頭はもじゃもじゃの猿の頭のように見えるが、長白山野生のヤマブシタケの名。植物繊維とタンパク質に富み、胃潰瘍や神経衰弱に効能があり、ぼけ、リウマチ、ぜんそく、アトピー性皮膚炎にも効果が期待できるといふ。

鹿茸（ろくじょう 鹿の角）

生え始めのおすの鹿の幼角を用いる。疲労回復、体力増進・強壮に優れた漢方薬として用いられ、弱視、女性の冷えや火照り、こしけなどにも効果があるとされている。`東北三宝、の一つ。

人参

人参はウコギ科多年生の植物。五臓六腑を補う`神草、と讃えられている。精神を安定させ、動悸を静め、滋養強壮、血流の改善、生活習慣病の予防などに用いられている。東北三宝の一つ。

年中行事と慶祝活動

黒竜江省は民俗の宝庫。伝統の行事が数多く伝えられ、至るところで祝祭の活動が繰り上げられる。このような祭りの場に行き会ったら、遠慮なくその中に飛びこんでその熱気に触れ、豊富な多彩な生活文化を体験してみたい。冬の黒竜江省は各地で氷雪のフェスティバル、イベントが行われ、スキー、スケート、寒中水泳、氷上ヨットに興じる。夏のビール祭りと共に内外の関心を呼んでいる。



ハルビン国際冰雪祭

ハルビン国際冰雪祭

中国で第一の雪祭りで、札幌の雪祭り、カナダ・ケベックのウインターカーニバル、ノルウェー・オスロの雪祭りと並んで、`世界四大冰雪祭り、に数えられている。毎年1月5日、厳寒の中、冰雪にクリスタルの輝きを与え、冬の芸術祭として氷灯園遊会、大型花火大会、氷上結婚式、撮影コンクール、ブックフェスティバルなどのイベントに毎回延べ百余万人が訪れる。

ハルビン氷灯園遊会

世界で最も早く開催され、規模最大の氷のランタン園遊会。兆麟公園を会場にすでに35回を重ねている。2カ月にわたって大規模な氷像、雪像が会場を押し、一般の大衆参加のコンクールに加え、海外のアーティストや愛好家の参加も要請、アメリカや日本、雪のないシンガポール、カナダ、ロシアなど十数カ国と地区からの来場者が技を競い、華やかな国際色を強めている。

ハルビン国際ビール祭

中国と世界のビールメーカー、バイヤーがハルビンに集まり、それぞれ自慢のブランドを展示し、味と飲みっぷりと商談を競う。ビールは世界の大衆の飲み物、ビール文化の普及とビールに関わる舞台芸術で毎年大いに盛り上がっている。

カルチャー体験

黒竜江省の主要都市は、華やかで訪れる人を飽きさせることがない。中でもハルビンは`東方のパリ、`東方のブチ・モスクワ、と呼ばれ、市内にはバー、カフェ、カラオケ、ダンスホール、ボウリング場、サウナなど数々の娯楽場を提供し、多彩な`おもてなし、を用意している。

冰雪の旅 内蒙古





内蒙古坤都草原杏花谷

内蒙古坤都草原杏花谷

どこまでも青く澄んだ空、見渡す限りの大草原、吹き募り、吹き荒れる西の風、豪気な男たちだよ、モンゴルの牧人は——ここは中国の北部で遼寧、吉林、黒竜江、河北、山西、陝西、寧夏、甘肅の八省と境を接する内モンゴル自治区。北はモンゴル、ロシアへと大草原が続き、中国最大の天然自然の大牧場になっている。そこに住むのはモンゴル人、漢人、ダウール人、エヴェンキ人、オロチョン人、ムスリム（回族）、満人、朝鮮人の各民族。

冬は寒くて長い、厚い雪と氷に鎖されて雪化粧の草原は美しく、人を惑わせる。牧人たちは雪野原をもものともせず、愛馬を駆り、馬上に万丈の気を吐く。行ってみないか。エヴェンキやオロチョン、牧畜民の家へ。客人として招かれて。骨付き肉を手づかみにしてチーズを食べ、ミルクティーや馬乳酒を飲み、馬にまたがって風を切り、雪原を疾駆しよう。内モンゴルの冬は温かいものだよ。

交通

内モンゴルの主要都市は中国西北部の交通のかなめで陸路の拠点。中国とモンゴル、ロシア、さらに東欧各国を結ぶ橋がかりの役を果たしている。勿論、空路、鉄道、ハイウェイが内モンゴル大小の都市に通じ、旅行者は風致地区、宿泊地、ショッピングセンターへと速やかに移動できる。

内モンゴル草原を飛ぶ雄鷹



空路

内モンゴルの主要な民用空港はフフホト（呼和浩特）白塔空港、バオトウ（包頭）空港、赤峰空港、ウランホト（烏蘭浩特）空港など多数。現在、内モンゴルに空路を設けている中国の都市は数百にのぼり、内モンゴル大中都市への就航便も数百を数える。

フフホトは自治区の政治、文化、経済の中心、中国北部における空路の中枢であり、白塔国際空港発着の航空路線は全国各省の主要都市を網羅している。

東山空港はフルンボイル（呼倫貝爾）市の高台、東山にあって内モンゴル航空網の基幹空港として主力を担っている。北京、フフホト、深圳、杭州、石家荘、ハルビン、広州、成都への便を多数就航させている。

包頭空港からの便は現在、華北、西北、華東、華中、華南各地をカバーし、毎週3-4便、赤峰、フフホト、北京、瀋陽、大連、天津、上海、成都間を往復している。

興安盟にはウランホト（烏蘭浩特）とアルシャン（阿爾山）空港がある。ウランホトからは北京、フフホト、瀋陽などへ向かう便があり、阿爾山空港は主に小型機が発着するサポート的な空港。

鉄道

内モンゴル自治区には現在、国有鉄道本線 20 本近く、十数本の支線、5 本の地方線を持ち、北京、西安、ハイラル（海拉爾）、蘭州、銀川など数十の都市を結ぶ列車が運行している。

フフホト駅には毎日百本近い列車が通過し、始発あり、終着あり、また乗り換えありで、その賑わいは「さすが」の印象を旅客に残している。

華北と西北地区を結ぶ大動脈として、京包（北京—包頭）、包蘭（包頭—蘭州）、包神（包頭—神木）の各線は包頭で交叉し、東進すれば北京、西進すれば蘭州、南進すれば太原、西安、上海、寧波に到達する。

赤峰駅は赤峰市が他省対外交通の要衝で南西へ承德、北京、山海関、北へチチハル、ハイラル、満州里、東へ瀋陽、大連への列車が通じている。

フルンボイル市は中国の重要な資源輸出基地、ハイラルと満州里両駅を擁している。満州里は国内の旅客だけでなく、北京からロシアモスクワへ向かう国際列車の経過駅で、旅客はここで通関検査を受け、ビザの種類（マルチ / 1 回）と行程表のチェックを受けなければならない。

ウランフト駅はウランフト市の西にあり、北京、天津、長春、瀋陽、大連、ハルビン、フフホト行きの始発駅、阿爾山市の駅には白城市（吉林省西北部）までの往復列車がある。



内モンゴル満州里駅

道路

近年、内モンゴルのハイウエーは飛躍的な発展を遂げている。公共道路の総延長は 19.9 万キロ、その中でフフホト市のフフホト—包頭高速道路は使用に供され、北京—チベット高速道路の一部となっている。フフホト都市迂回高速（三環路）は寧夏回族自治区の銀川、甘粛省の蘭州への直通ルートも整備されている。北京からフフホトまでの所要時間は 5 時間ほどに短縮された。旗（内モンゴル内の民族行政単位）や県などへの公共道路も整備され、これまで多くの世代に渡って鎖されていた農地や放牧地、辺境地区への往来が大幅に改善されて、毎日数十本の長距離公共バスが運行されている。モンゴル国やロシアの国境地域へも旅客輸送バスの路線が 6 本開かれた。内モンゴルの省級幹線道路が自治区の全域に渡って開通している。

赤峰地区内は赤通（赤峰—通遼）高速、丹錫（丹東—シリンフト＝錫林浩特）高速、赤大（赤峰—巴林右旗大板）高速、G 45 号線大広（大慶—広州）高速の赤峰区間などがある。赤峰市に乗り入れする長距離バスの便数は非常に多く、市内の公共バス路線は 30 を超える。タクシーは大通りや小路を走り、手を上げれば止まる。

フルンボイル市の国道や省道は延べ数千キロにのぼる。近隣の大中都市に直通し、県郷、国境警備、高速専用道路などと合理的につながり、四方八方に通じる道路網を形成している。

ウランフト市には長距離バスの路線が多数選択に供している。市内に十数本の公共交通の路線を有し、停留所も利用しやすい。タクシーの初乗り料金は驚くほど安い。

エヴェンキ族（鄂温克族） トナカイ氷雪文化体験の旅

- 一つ目: エヴェンキ狩猟文化博物館—オルガヤ（敖魯古雅）の新居
- 二つ目: オルガヤ（敖魯古雅）エヴェンキ狩猟民の家庭訪問、交流と食事
- 三つ目: ゴンホー（根河）ログハウス休暇村—好里堡の北極狐、貂の飼育場を見学
- 四つ目: トナカイの雪ソリレース—トナカイのソリに乗ってサンタクロースと記念撮影
- 五つ目: 民族衣装のエヴェンキ族と交流—巫女（シャーマン）の舞いを見学—孟庫依村でショッピング
- 六つ目: 原始林区の阿倫布へ。野生のトナカイ村で狩猟民と一緒にトナカイ飼育の体験
- 七つ目: 大興安嶺のシラカバの木を素材にした工芸品製作工房見学

内モンゴル・トナカイの雪ソリ



内モンゴル・アルグン（額爾古納）河

大興安嶺とロシア 民俗体験の旅

- 一つ目: 黒竜江の上流アルグン（額爾古納）河で大興安嶺の霧氷、白樺林、沼沢地遊覧
- 二つ目: ロシア人が住民の中の42%を占めるという中国唯一の村でロシア民族博物館見学、ロシア人家庭訪問
- 三つ目: 木刻楞（もっこりょう）と呼ばれる落葉松を建材としたログ・タイプのロシア人住居でサウナ体験
- 四つ目: ロシア人民族郷はロシア人女性と結婚して子孫を残してきた中国人が多い。その愛と感動のドラマを聞く。

フフホト

フフホト(呼和浩特)は内モンゴル自治区の首府。中国の歴史に名を刻む塞外(万里の長城の外)の古都であり、現在は中国の二大乳製品のメーカー(蒙牛、伊利)が本社を置いていることから「中国の乳都」とも呼ばれている。漢、蒙、満、朝鮮、ダウール、ロシア、ペー(チベット系白族)、リー(黎族)、シボ(錫伯)、ウイグル、チワン(壮族)、エヴェンキ、オロチョンなど36の民族がここで暮らしている。日本人には、前漢の時代、匈奴の王に嫁いだ王昭君(世界4大美人の一人)の悲劇で知る人も多いが、王昭君の墓はフフホトにある。

ここは古くからモンゴル民族の居住地で400年の歴史を持つ名城。名勝古跡の多い中、大召寺はモンゴル族のチベット仏教ラマ寺院で、フフホトでは最古にして最大。チベット仏教寺院を「召廟」と呼ぶところから、フフホトは「召城」の呼び名でも知られている。堂々としたたざまいを見せる召廟は市内で50を数える。

フフホトはまた豊かな自然環境、すぐれた風光に恵まれたところ。何と言っても街を出て、すぐに広がる大草原の魅力は、その歴史と共に語り尽くせない。



フフホト南湖湿地の冰雪世界

内モンゴル博物院

内モンゴル博物院はフフホト市新華東街にあり、その前身の内モンゴル博物館は民族と歴史の総合的な展示を目的とした全区で唯一の施設であり、全国でも少数民族地区で最も早く建設された博物館の一つ。内モンゴル博物院は現代的な要素と共に地域性、民族的特色を打ち出し、屋上には天翔（かけ）る奔馬の塑像が掲げられ、内モンゴルの吉祥と飛躍を象徴している。落成以来、自治区首府の表看板として親しまれている。

URL

<http://www.nmgbwy.com/>


内モンゴル博物院

老牛湾黄河大峡谷風致地区

蒙古高原を目指して北上した黄河がUターンして南下を始め、オルドス高原に深さ 100メートル以上の断崖を刻む。そして万里の長城と平行する唯一の奇景が現れる。老牛湾黄河大峡谷風致地区。地名はそのものずばり「河曲」、カメラマンの誰もが「ここしかない」という絶好の撮影ポイントでもある。黄河が深く抉った黄土高原の大絶壁、その上にそびえる万里の長城は壮麗というしかない。黄河に三方を囲まれて屹立する連山が牛の姿のようにも見える。この地形に合わせて建てられた石の建築物もカメラマンや旅客を引きつけている。



内モンゴル老牛湾

クリップボード

大草原で馬に乗ってのびのび遊びたい人は、手綱を持つ手袋、あぶみを踏む運動靴をお忘れなく。

敕勒川草原文化風致地区

「青い湖」の意味を持つハスハイ（哈素海）はフフホトから西へ70キロの土左旗の西部、ここに敕勒川（ちよくろくがわ）草原文化風致地区がある。黄河沿岸のフフホト・包頭・オールドス高原（西・北・東を黄河に、南を万里の長城に囲まれた地方）の「ゴールデン三角地帯」と呼ばれる富裕地帯の中に含まれている。北は陰山山脈の支脈の大青山、南は黄河の大景観、かつて北魏の民謡『敕勒歌』が描き出した風景が連なる。「敕勒の大草原は陰山山脈の麓に横たわり、大空はパオのように四方の平野におおいかぶさっている 空は青く 野は果てしなく 草がたなびき 牛やヒツジが見える……」モンゴル族の歌手・テンゲルが歌って大ヒットした。陰山、草原、湿地、湖、温泉、気候などの観光資源による現在は国家4Aクラスの旅遊風致地区に認定され、天鵝堡温泉、ウォーターパーク、ジンギスカン聖主広場、草原文化区が広がっている。この活況は伝統的なモンゴル風都市が多民族の都市へと変貌し、発展する息吹きのようにも思われる。



内モンゴル敕勒川

パオトウ（包頭）

包頭は内モンゴル高原の南端に位置する。陰山山脈が市の中央部を横断し、北部高原、中部山地、南部平原を形成して、蒙、漢、回、満、ダウール、オロチョンなど 31 の民族が居住している。包頭は内モンゴル自治区最大の工業都市であり、国の基幹工業の根拠地となっている。

包頭の旅情をかきたてるもの、それは蒙古族の気概に満ち、歴史に長い光芒を放つ民族のロマン。吹く風と草の香りがそれを訪れる人にささやきかけてくる。独特の軍工旅遊（軍事関連施設の観光）もある。人と自然と数多の民族が何世代にもわたり、幾重にも織りなす歴史のタピスリー、それが包頭旅行の尽きせぬ魅力かもしれない。

ここに来て初めて「喉歌」を聴き、その不思議な響きに自分の耳を疑う人も多い。喉歌とは何か？ それは「呼麦（フーマイ）」と呼ばれ、「オーバートーン（倍音）」とも訳されて、自分の喉が楽器のように高音と低音のメロディーを同時に発声できる歌唱法。牧民や獵師の魂の歌、愛の歌でもある。そして馬頭琴、^マ馬の楽器、という意味で、^マ草原のチェロ、とも評される。そして「二人台 アルレンタイ」。男女の俳優が語りと歌と踊りの掛け合いを演じる。東北三省の「二人転 アルレンチュアン」に思いを馳せる人も多だろう。





包頭五当召

五当召

国家4Aクラスの風致地区。包頭市から70キロ、石拐区の五当召鎮にある。召は「召廟」を指し、清康熙年間（1662-1723）創建のチベット仏教寺院。壮大な規模と精緻な建築で「小ポタラ宮」と呼ばれている。内モンゴルで唯一無二の存在。チベット仏教研究の最高学府でもあり、大きな影響力を持っている。

南海湿地風致地区

国家4Aクラスの風致地区。包頭市東河区の南にあり、敷地面積 16.7 平方キロ、200 種にもものぼる野生の動植物が生息している。風致地区は生態保存されているエコロジーや科学意識の向上にも務め、「塞外の西湖（杭州の名勝）」とも呼ばれている。バードウォッチングや植物観察、夏は避暑、冬はスキーで賑わっている。



包頭南海湿地風致地区

URL
<http://www.nmgbtbwg.cn/>

包頭博物館

アルディン（阿爾丁）大街友誼広場の東南にあり、包頭を中心に内モンゴル西部も包括した文物、美術品などの展示を行っている総合的な博物館。美術館も併設され、一階が美術館、二、三階が博物館。博物館の外観は「草原上の巨石、巨石上の文化」をテーマにした造形美を見せ、切り立つ山壁、抜きん出た山容を表現している。



フルンボイル雪の大草原

フルンボイル(呼倫貝爾)

フルンボイル(呼倫貝爾)市は東に黒竜江省、西と北にモンゴル国とロシア、三国(中国、ロシア、モンゴル)が境界を接する地帯。中国は貿易窓口の輸入出審査場として8箇所(国家級一、二類)を開設しているが、陸路で最大なのが満州里。フルンボイルの土地管轄面積は総面積253,000平方キロ、世界最大で、山東省、江蘇省の面積の総和より大きい。蒙、漢、回、満、ダウール、エヴェンキ、オロチョン、ロシア、朝鮮など32の民族が居住する。

フルンボイル市の大部分を森林、草原、湖沼群が占め、原始のままの生態を保っている。四季の移り変わりがはっきり分かれ、遅い春は5月に始まり、赤いサツキの花の大群落がまだ消えやらぬ白雪に映えるさまは、この世のものとは思われない。夏のフルンボイルの平均気温は16～21度で、避暑生活を送るには快適のど真ん中。オロチョンの火祭り、

モンゴル族の行事——競馬と相撲と騎射、喉歌と馬頭琴とBiyelgeeの踊りに酔いしれるナーダム祭り、エヴェンキの熊祭り、モンゴル族伝統のオボー(敖包=石積み祭壇)の夏祭りなど、短い夏を惜しむかのように民族のエネルギーが爆発する。秋は松の梢を渡る風の音、黄金色に輝くシラカバ林の黄葉。人々はダーハマル(達爾浜羅)湖へ出かけ、日の出と日の入りの光景に見とれる。冬はきらきらと白銀に輝く切り子ガラスの世界、「青松傲雪(青松は根が強く、重雪をもはねのける意。青松を固い志と節操に喩えた)」の故事にならって、豪気に大雪原で遊んでみたい。

フルンノール(フルン湖) 風致地区

フルンノールは「青い湖」の意。国家4Aクラスの風致地区。フルンボイル草原の奥地、モンゴルの大草原の縮図のような光景を見せてくれる。大自然はここに緑滴る平原だけではなく、その間にブルーサファイアのような湖沼群を点在させ、一幅の絵画のような風景に仕上げた。フルンノールの名もここから来ている。4平方キロの天然の草原に12平方キロの湖は、大興安嶺から流れ出るハイラル河、モリガラ河と並んで、2003年に内モンゴル東部唯一の「全国農(牧)業旅遊模範地区」に指定された。



フルンボイルとフルンノール風致地区

フルン湖風致地区

フルン湖はフルンボイル大草原の中にあり、内モンゴル最大の湖で、中国五大淡水湖の一つに数えられている。周囲447キロ、面積2339平方キロ、平均水深5.7メートル、最大水深10メートル。フルン湖の水域は広く、沼沢地と草原が延々と続いている。渡り鳥にとって中国東部内陸地の重要な中継点になっている。春と秋、南と北の間に往復で向かう途中、羽を休める鳥は初步段階の統計で241種、全国の鳥類の5分の1を占め、世界に数少ない鳥類の宝庫といえる。

魚類もフルン湖の資源の一つ。フルン湖に来たら、天下に名の知れた「魚宴」も楽しんでみたい。「鯉魚龍門に跳ぶ」「二龍珠と戯れる」「鯉魚三献」など芸術品のような名菜をお楽しみあれ。



フルンボイルフルン湖風致地区

ハイラル雪の森林地帯

ハイラル国家森林公園

フルンボイル市のハイラル区西山に、国内で唯一ク
スノキを主体とする国家級森林公園がある。南園、
北園、西園、そして後方の資源区に分けられる。この
森林公園では、9000年前北方草原に現れた細石器
時代(旧石器時代の末期に現れた新たな石器加工工
芸。小さい道具で石を磨き上げ、小型道具を作る)の
出土品、中国侵略日本軍のハイラル要塞跡(地下指
令所)、ハイラル展覧館、植物園、動物園、百鳥園な
どの施設がある。

バヤンホーシヨ (巴彥呼碩 豊饒の丘の意味) 風致地区

フルンボイル市のエヴェンキ族自治旗のバヤンホーシヨ(巴彥呼碩)風致地区は一流ホテル並みの設備を持ったパオで宿泊体験ができる。海伊(ハイラルーエヴェンキ族自治旗伊敏鎮)道路を39キロ行ったところ。東南の方角に伊敏河の清流を隔てて大興安嶺の支脈が裾を引いている。草原の北の小高いところに石積みの祭壇オポー(敖包)が見える。これはモンゴル族にとって神聖な祈りの場だが、恋人たちの逢い引きの場にもなる。中国で大ヒットした映画『大草原の人々』の挿入歌『オポーの出会い(敖包相会)』はここで歌われて全国に広まった。まだ来ぬ恋人を待つ歌——十五夜の月は恋人たちにこうささやきかける。「海棠の花は自分では開かない。恵みの雨を待っている。だから辛抱強く待つのだよ」と。

バヤンホーシヨ(巴彥呼碩)の大草原

ここで都会の一流ホテルの設備を備えたモンゴルのパオ式ホテルが迎えてくれる。バスを降りたあなたに「下馬酒」の献杯、モンゴル料理に舌鼓を打ちながら聴くのは、あの『オポーの出会い(敖包相会)』の歌、そして、モンゴルの勇壮な`伊達男、の歌『套馬杆(長い竿の先に馬を捕まえる縄を仕込んだもの)』に歌われることがすべて目の前で実演される。競馬、相撲、弓の競技、オポー(敖包)祭り、套馬杆での馬追い、パオに泊まって牧人生活の体験、口口(勒勒)車(車輪の大きな伝統的馬車)に乗って大草原の遊覧、列雪が降れば、馬やラクダがひくソリ遊び……モンゴル族の牧人生活がすべてセットされている。



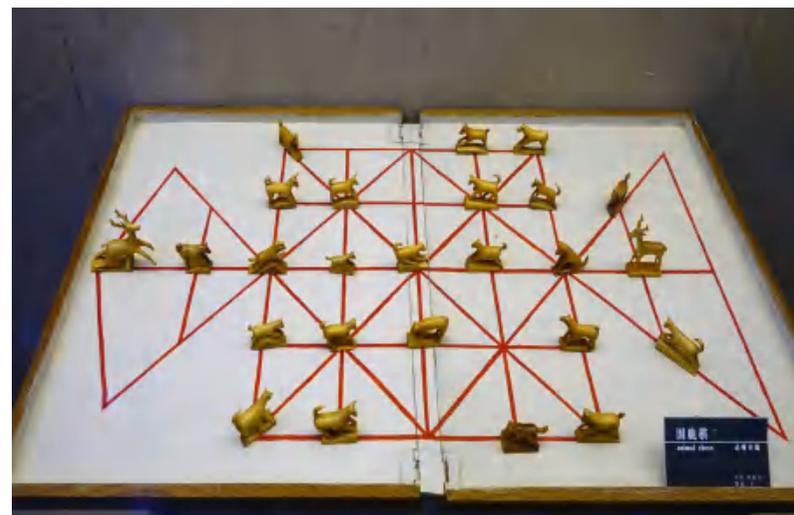
フルンボイル・キプチャク汗国の集落と根河の湿地帯

キプチャク汗(ハン)国 (金帳汗国) 集落

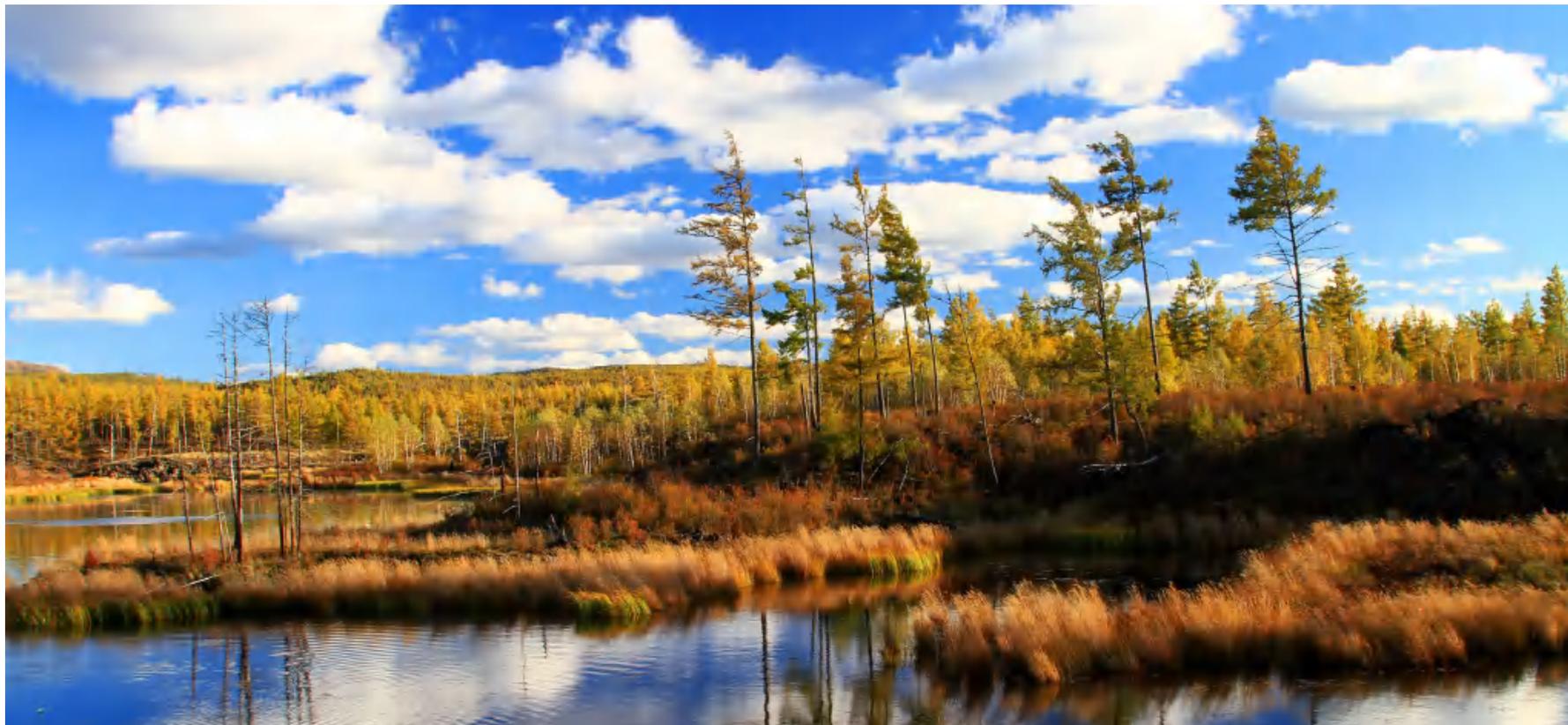
キプチャク汗(ハン)国はモンゴル帝国四汗国の一つ。1243年、チンギスハンの孫バトゥ(抜都)が建国したという。フルンボイル市の陳バルグ(巴爾虎)旗にある。大興安嶺山脈の西麓から流れ出したモリガラ(莫日格勒)河のほとり、モンゴル王族の邸、オロチョン族の円錐型テント、ダウール族のパオの集落をなしている。曲がりくねったモリガラ(莫日格勒)河は空から見ると草原に舞い落ちたリボンのように見えるという。ここで套馬杆での馬追いや荒馬調教の撮影会、蒙古式相撲、民族歌舞あり、口口(勒勒)車、ミールガン(米日杆)に乗り、草原遊覧などモンゴル式牧人生活を満喫できる。

フルンボイル民族博物館

ハイラル区にあるフルンボイルの歴史、文化の全般を見せる博物館。旧石器時代から夏・商の青銅器文明、さらに天の驕児チンギスハンの時代へ、大草原を席卷した風雲を通覧する。大森林の狩猟文化、騎馬民族の遊牧文化を主軸に、北方少数民族の芸術の生成、発展と民族的特性を豊富な展示品で見せてくれる。



フルンボイル民族博物館所蔵の「鹿棋将棋」



内モンゴル・アルシャン杜鵑湖

興安盟

蒙古高原の北東部、大興安嶺南麓の興安盟は、北はフルンボイル大草原、西はシリニコラ（錫林郭勒）草原、西北はモンゴル国と126キロに渡る国境を接している。6万平方キロもの広大な土地の3分の1は草原、4分の1は森林、5分の1は湖沼群、湿地草原を主にし、自然保護区、国家森林公園、国家ジオパーク（地質公園）、国家湿地公園など多彩な景観を呈し、手つかずの生態系を多く残している。フルンボイル草原と境を接するア

ルシャン（阿爾山）はアジア最大の火山溶岩台地で、溶岩地形がそのまま保存されている。リゾート地として将来性は大きいが、半年を雪に鎖される氷雪地帯の魅力が注目されている。ここはまた、北アジアの遊牧民族の中で鮮卑族が活躍したところで、五胡十六国から北魏の建国に至るまで豊富な遺跡が残されている。

アルシャン不凍河

アルシャン市から74キロ、ハルハ（哈拉哈）河の一部、20キロほどの水流が厳寒でも氷らず、住民から不思議がられている。この地域の大河小溪がみな氷に鎖される中、ここだけが水中に青々と水草が茂り、川面から湯気が立ち、岸辺の木々はみな霧氷の装いで壮観を呈している。



アルシャン不凍河



アルシャン天池

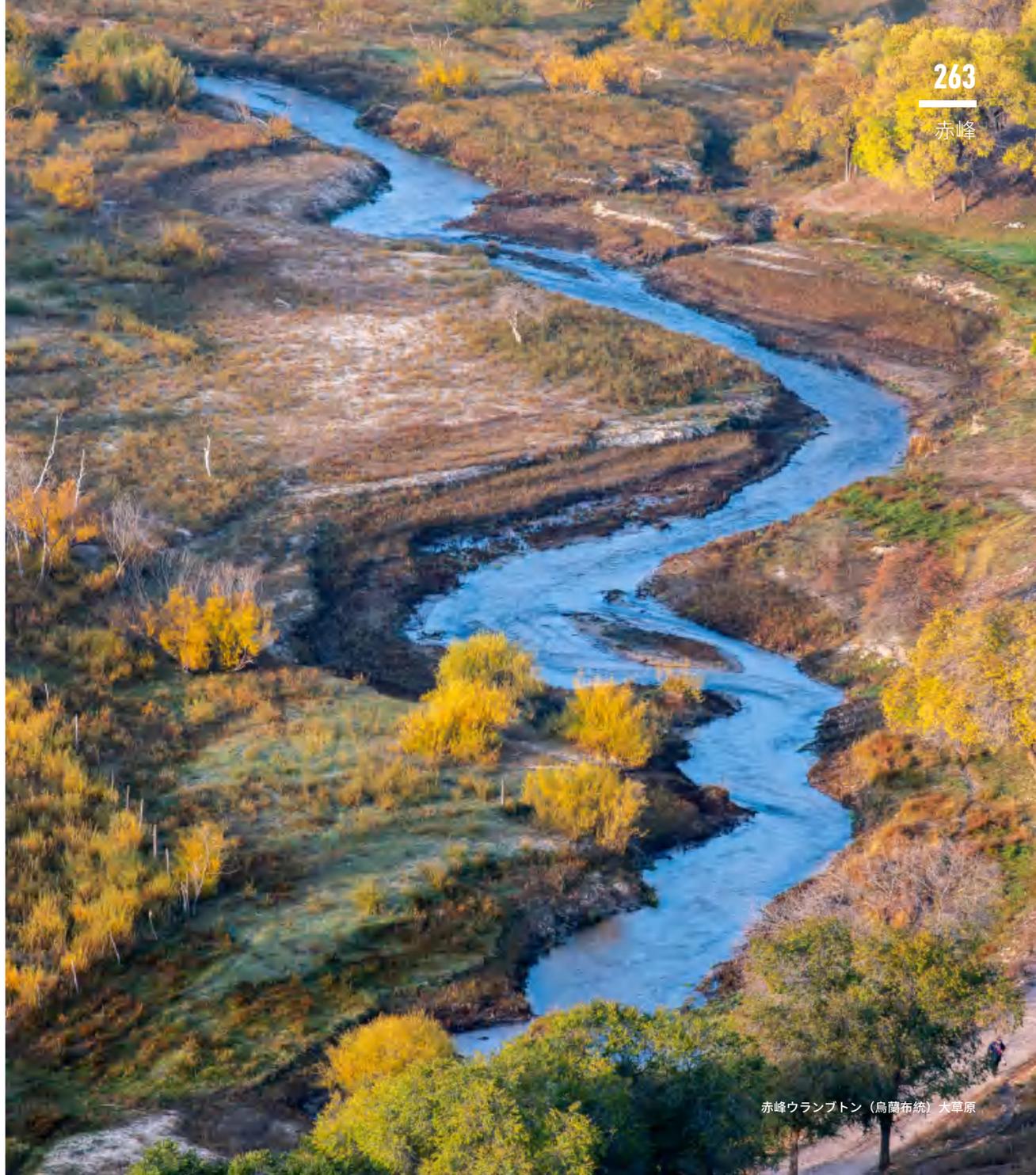
アルシャン（阿爾山）天池

アルシャン市の東北74キロ、天池嶺に抱かれているアルシャン天池。火山の噴火後に水がたまった高地の火口湖（カルデラ湖）だが、不思議な現象を見せている。日照りが続いても涸れることなく、長雨に水があふれることもない。永年にわたって同じ水位を保っている。天池に河川の流入はなく、流れ出る川もない。しかし、湖水は澄んだまま汚れを知らない。しかし、天池から数キロの湖では豊富に魚が捕れるというのに、天池の浅い部分には一匹の魚も見かけない。その深さは計り知れず、天池は地心に通じていると言う人もいる。

赤峰

赤峰は内モンゴル自治区の東南部、モンゴル国、河北、遼寧三省と境を接している。赤峰は中国北方文化揺籃の地とされ、考古学界では「中華文明の曙光がさすところ」といわれている。この地区には考古学的に1万年以上前から人類の活動が認められ、文明史は8000年前に遡るという。興隆洼文化、紅山文化、夏家店文化、さらに遼文化発祥の地であることが明らかにされた。現在、発見された古人類の文化遺跡は6800カ所にもものぼっている。

恵まれた風光は広々としたダリ(達里)湖塞外の小黄山(安徽省の黄山に比して)、と呼ばれる馬鞍山、響水(赤峰北部にある滝。清王朝乾隆帝に「玉滝」と呼ばれた。幅50メートル、落差700メートル、一気に落下する轟音で地元民から「響水」と呼ばれている)、三大温泉(アオハン 熬漢温泉、カシャカタン 克什克騰温泉、寧城温泉)、遼上京中京(赤峰は遼代全盛の都で政治、経済、文化の中心だった)の遺跡は内外の旅客を引きつけている。一望千里、緑の大地に身を置き、蒙古高原の涼気に触れ、透き通った湖水に手を浸し、草原の牧民を道連れに馬頭琴の演奏に耳を傾け、パオにお呼ばれしてミルクティーを味わい、はるか古代に思いを馳せてみませんか。



カラチン(喀喇沁) 親王府

中国 4A クラス風致地区。赤峰市から 70 キロ、カラチン(喀喇沁)旗の親王府(王爺府)は内モンゴルで最も早く、清康熙 18 年(1679 年)に建てられた王府。内モンゴル最大の規模を持ち、最善の保存がなされている。



赤峰阿斯哈圖石林

美林谷スキー場

赤峰カラチン(喀喇沁)美林谷運動休暇村内。スキーを主目的とした観光風致地区で、「東方雪の聖地」と讃えられる。お手本はヨーロッパ式スキーリゾート。フランスの有名チームにデザインを依頼、3期をかけ全長 70 キロのスロープが完成後、アジア最大の国際的スキー場となる。

アスハト(阿斯哈圖)石林

中国 4A クラスの風致地区で、カシャカタン(克什克騰)ジオパーク(地質公園) 8大エリアの一つ、赤峰克什克騰旗の東北に位置。阿斯哈圖石林は珍しい花崗岩によって組成されて第 4 紀氷川遺跡に属し、専門家は地質学的にまれに見る景観と口を揃える。広大な草原、うねり曲がっている小川、草原に点在するモンゴル族牧民のパオと羊と牛の群れ……ここにしかない不思議なランドスケープ(景色)だ。

内モンゴル料理

内モンゴル料理は長い遊牧生活の中から生まれたもの。調理の方法は豪快にしてシンプル。戸外の暮らしに適応し、焼くことと烤(あぶ)ることを主としているが、煮こみ、蒸し、しゃぶしゃぶなどの方法もある。食材は羊、鶏卵、乳汁、野菜、保存に適した麺製品など。食べ物は、たっぷりの量と素材そのものの味を重んじている。

羊の丸焼き (烤全羊)

皿いっぱい、テーブルいっぱい、「たらふく」「がっちり」のご馳走。よく肥えた20キロほどの羊を選んで毛や内臓を除き、腹にネギ、ショウガ、胡椒、塩など薬味、調味料をたっぷり詰めて、まるごと焼き上げる。いわば羊の`姿焼き、で、「全羊」とあるように、羊のすべての部位を食べ尽くす豪華版。黄金色の照りが入り、ぱりとした皮、香ばしい肉汁が口にあふれて至福の時は訪れる。これが真正正銘、モンゴル料理の`大盤振る舞い、で、気の合った仲間あるいは大事な客人を迎えるの`正餐、となる。

内モンゴル「烤全羊」の盛宴



羊の骨つき肉（手扒肉）

まず羊の骨つき肉を弱火で蒸し煮にする。こうすることで引きしまった肉が骨をしっかりとくるむ。フルンボイルの牧民が最も好み、千数百年常食にしてきた。北京など大都市の食堂でもこれが真っ先に品切れになる。食べる時は箸を用いてはならない。手づかみにしてかぶりつくのだ。「手扒肉（シヨウパーロウ）」の「扒」の字は手づかみの意。コラーゲンたっぷり、まろやかでさっぱりした味わいが人気の理由。



羊の骨つき肉（手扒肉）

小吃（シャオチー） ちょっと小腹に ア・ラ・カルト

内モンゴルの東から西へ、土地によってそれぞれの特徴がある。西ではハーダービン（哈達餅）が代表的な小吃（シャオチー）。油でこねた小麦粉をかりかりに焼いた菓子パンのほか、ヨウメン（莜麵）はハダカエンバクの手打ち麺（見た目は日本ソバかパスタに似ている）、シューマイなど。東は肉中心で、ラムステーキ、羊肉松（ラム肉のでんぶ）、各種乳製品、ちょっと試してみたいのが馬乳酒（酒とは行ってもアルコール度数 1%前後の微発泡）で、現地でしか飲めない。

蒙古風キビ団子（蒙古糕）

内モンゴル伝統の小吃（シャオチー）。キビの粉を炒めて小麦粉と湯を加え、こねた生地を寝かせて発酵させ、適度な大きさの団子にして油で揚げる。祭りの日や節句を祝うとき、友人や来客に振る舞う。

フフホト・シューマイ (呼和浩特焼麦)

フフホトはモンゴル語で「塞外の青い城」の意。モンゴル文化と漢文化の交差点となって発展し、中華料理、的味わいも取り入れられている。ここで最も親しまれている小吃（シャオチー）はシューマイしかない。日本人にはショウロンポー（小籠包）で通用する。この隠し味は「モンゴル草原ニラ（沙葱）」と呼ばれる一種のギョウジャニンニク。内モンゴルの高地で自生する草原ニラは今、家畜の飼料として大量に栽培され、これで飼育された内モンゴルの羊の肉は、いわば薬味、香辛料を食べながら育つようなものだから、肉の旨味がさらに引き立って当たり前。これを試さないわけにはいかない。このときは必ず濃い団茶（紅茶または緑茶をレンガ状に蒸し固めたもの）と一緒にご賞味あれ。さっぱりとした口当たり食欲がさらに増進しようというもの。

蒙古羊のモツ煮込み (蒙古雜碎)

モンゴル族人は羊のモツ煮込みが大好き。みんな一言を持っているが、何と言っても一番の権威は、チンギスハンの弟の血筋が住む四子王（ししおう旗）のご裁断。それは「三料」「三湯」「三味」で、三料はさらに「主三料」「副三料」に分けられる。主三料は心臓、肝臓、肺臓で「三紅」ともいう。副三料は胃、腸と頭・羊蹄で「三白」ともいう。三料を鍋に入れるときは細切り、千切りにしなければならない。三湯とは「原湯雜碎」（モツを煮込んだスープ）「清湯雜碎」（モツを煮込んだ最初のスープを捨て、さらに水と調味料を入れて煮込んだスープと）「老湯雜碎」（何年も注ぎ足して使い続ける秘伝のスープ）。「三味」とは香菜的細切り、唐辛子パウダー、塩を指す。

刀切酥（ダオチエソ）

「酥 そ」とは小麦粉、砂糖など作ったぱりぱりとした甘い軽食で、お茶との相性が抜群。その名の通りの作り方をした菓子。フフホト市の古建築に見る雲形模様のように、モンゴル民族衣装に描かれた雲の花のようでもある。

包頭民族東路美食街

包頭では知らない人のいない名店街。1キロ足らずの街の両側に名店、高級店、老舗が軒を連ねているが、カラオケやダンスホールといった店はめったに見当たらない。どの店も構えは大きくないが、昔ながらの茶館も見かける。

フフホト市牛街

「牛街」とは西域出身のムスリム（回族）の多いエリア。豚を禁忌とする「清真料理」を提供する伝統のレストランだけでなく、モンゴル料理店、四川料理店、西洋料理店など民俗色豊かな彩りを見せる名店街。大皿いっぱいの鶏肉や羊の尾、ナン包肉（内モンゴル版ハンバーガー）、牛モツのくずびき煮、羊肉の燻製、冷鍋（ラングオ 冷たく辛いスープの中に、すぐに食べられる串類を入れ食べる）などの美食を堪能できる。

ホテル

近年、内モンゴルの旅行事情は格段の発展を見せ、面目を一新している。ホテルも現代化され、フフホト、包頭、赤峰、フルンポイルなどの都市は、星級の高級ホテル、ホテルチェーン・ホテルグループの進出はめざましく、これらの都市では等級に応じて充実の予約、受け入れ態勢を備えている。宿泊料金も数十元から数百元まで対応できる。

内モンゴルの草原を周遊する場合、モンゴルスタイルのパオに体験宿泊の要請に応じるため域内の予約、手配の態勢に不備はないが、施設面で大都市のホテルと比べることはできない。料金も旅客の要求と合致しない場合もある。あらかじめ自分の希望条件をはっきりさせて予約することが望ましい。もし、ホテル以外の現地モンゴル人家庭のパオに宿泊する場合は少数民族の礼節を守り、現地の生活習慣を尊重するよう心がけていただきたい。

名称	星クラス	住所
内モンゴル飯店	☆☆☆☆☆	フフホト市新城区烏蘭察布西路 31 号
フフホト・シャングリラ大酒店	☆☆☆☆☆	フフホト市回民区錫林郭勒南路 5 号
フフホトシェラトン酒店	☆☆☆☆☆	フフホト市新城区迎賓北路 5 号
内モンゴル新城賓館	☆☆☆☆☆	フフホト市新城区呼倫南路 40 号
満州里シャングリラ大酒店	☆☆☆☆☆	満州里市六道街 99 号
海徳包頭酒店	☆☆☆☆☆	包頭市昆都侖区鋼鉄大街 56 号

ショッピング

内モンゴルの特産品は数多い。包頭の革製品は軽く、美しく、柔らかく手触りがよい。河套のメロン「華来西」は甘さで定評がある。東部のキノコ、キクラゲ、皮革製品、西部のひまわりの種、髪菜（モズクに似た野菜）、ウイキョウ、漢方の薬材では甘草、キバナオウギ（黄芪）、クコ、麻黄、ニクジュウヨウ（肉苁蓉）、黄河の鯉などがよく知られている。

内モンゴル乾燥牛肉

内モンゴルの牛肉は草原の風が干してくれる。内モンゴルの伝統技術に現代の先進技術を加えて草原の特産とした。古来、モンゴルの騎馬軍団が兵糧としたもので、携帯に便利、栄養豊富で、まさにチンギスハンの兵站（ロジスティクス）を支えたパワーを秘めている。

キシメジ（草原白蘑）

フルンボイルの草原に自生するキノコの中で、キシメジは貴重なもので、8、9月がシーズン。汚染を知らないフルンボイル草原のキノコは国の内外で珍重されている。焼いてよし、あんかけによし、ソテーによし、鍋によし、乾燥させればさらに風味を増して長期間保存できる。

ジャラントン（扎蘭屯） 黒キクラゲ

ジャラントンはフルンボイル市管轄の県級市。大興安嶺の原生林を背にして、その風光は「塞外の蘇杭（蘇州・杭州）」といわれている。ここに産する黒キクラゲは透明な光を湛え、口当たり、味、栄養ともキクラゲの絶品とされている。清の康熙年間から貴賓、珍客を迎えるのになくはならないものとされた。

黒キクラゲ



革袋 (モンゴル式酒筒、水筒)

伝統の革袋はモンゴル人が日常、酒やミルクの容器として用いたもの。牧民の日用品とはいえ、酒の容器は良質の牛皮を厳選し、つや出し、起毛など数十回の厳格な工程を経て、精細な文様が刻みこまれる。丈夫で長持ち、馬上の勇姿によく似合う風格はコレクションに、部屋飾りに、旅行やちょっとしたお出かけに最適。

モンゴル人の銀器

銀器を愛するモンゴル人は、食器、刀剣、壺、酒器、簪、馬具の飾りなどに用いてきた。おおらかで質朴を尊ぶ一方、精緻な細工を施して均衡と対称、統一感を求め、民族的風格を鮮明にしている。モンゴル族が銀器を愛用することは元朝以前から知られていた。

年中行事・祝祭活動

内モンゴルの草原文化は折々の祝祭活動と切っても切り離せない。情熱的で豪放な民族的気風が繰り広げる一大ページェントは必見。旅のスケジュールに書き加えたい。

フルンベイル初滑り スキー祭り

ハイラル川の河畔にあるヤクシ（牙克石）市はルンポイル市の県級市。毎年12月下旬、初滑りスキー祭りが4回行われる。スキー客はケーブルカーでゲレンデの雪景色を楽しみ、プロのスキートームのショーに拍手を送り、森林地帯の生活も体験できる。



内モンゴルヤクシ（牙克石）スキー場開き

国際ラリースキー招待試合

バラガルコ(巴拉嘎爾高勒)鎮にあるスキー場で2007年12月から2008年1月に初回のスキー試合を行った。国内外のプロなスキー選手を招待し、スキーショーを行い、アマチュア選手がラリースキー競技を行うほかに、冬季ファッション祭も開催。

中・露・蒙三国国際雪祭り

毎年12月、満州里で開催してすでに10回。期間中、中・露・蒙の3国が雪像、氷像の展示に腕を競い、多彩な文化・芸術活動も併催される。



満州里雪祭り

アルシャン(阿爾山) 内モンゴル雪祭り

毎年12月、内モンゴル興安盟アルシャン(阿爾山)でスキー場開き。同時に雪祭りの開幕式も行われる。旅客は温泉博物館に寄ったり、フリースタイルの空中回転競技を見たり、スキーパークで一般客と初滑りを楽しみながら、アルシャン市観光協会のイベントに参加できる。



アルシャン(阿爾山)メルヘンの雪景色

カルチャー体験

内モンゴル式の相撲、競馬、アーチェリー、狩り、哄歌（エヴェンキ族の歌。牛や羊をこの歌で誘導する時に使われる）、ガラブカン（高楽布堪）のダンス（かがり火を囲む輪舞）、古式相撲……祭りの盛装に身を飾った人々が草原を埋め尽くす。骨付き肉、大碗の酒、「モンゴル式に行こう!」と、踊りの輪はますます盛り上がり、歌、歓声が一日中絶えることがない。



内モンゴルナーダム（那達慕）祭

ナーダム（那達慕）

ナーダム（那達慕）はモンゴル語で「祭り」「遊戯」の意で、毎年旧暦7、8月に行われる国民的行事、いわば「民族の祭典」。ナーダム大会には内モンゴルのモンゴル、エヴェンキ、オロチョン、ダウールの人々が集まり、華やかに盛り上げる。伝統民族楽器の馬頭琴演奏、一人で二声を発する独特の歌唱法・喉歌（ホーミー）、民族舞踊などの披露、ハイライトは「男子の三芸」といわれる競馬、相撲、アーチェリーの競技。近年は女子も相撲やポロ、馬術競技に加わるようになった。会場では各地の民族のマーケットも立って、賑やかな物々交換も行われる。



内モンゴルナーダム（那達慕）祭

モンゴル族 歌謡

モンゴルの歌謡は長調と短調の2種あり、長調は音数が少なく節回しが長く、リズムも比較的自由。歌声は高らかに、のびやかに大草原を吹き渡る風のようにどこまでも響き渡る。馬上で即興の歌、男女の掛け合いにもふさわしい。短調はリズムが規則正しく、拍子も固定しており、歌詞は必ず韻を踏まなければならない。モンゴル歌謡は長い歴史を経て磨き上げられ、高い芸術性の中に民族的な質朴と豪放の気が脈々と流れている。



モンゴル族の踊り

モンゴル族の舞踊

モンゴル人は歌と踊りに長けた民族。「馬刀の舞い」は明快で情熱的なリズムに乗って、女性は軽快、優美に肩を震わし、男性は敏捷な足取りで雄々しさを表現する。「オールドス（鄂爾多ス）の舞い」は、オールドス高原（黄河と万里の長城に囲まれた地域）で生まれた蒙古族の踊り。5人の男性と5人の女性が草原の暮らしを描写し、男女の群舞となる。「箸踊り」は婚礼などの祝宴で男一人が踊る。右手に箸を持ち、肩や腰、太腿を打ちながら身振りたっぷりに踊る。「盃の舞い」は戦いの勝利を祝う踊り。手拍子に合わせて盃に酒を注ぎ、それを頭に乘せて興を添える。

氷雪の国 新疆



氷雪の国 新疆

かつて「西域」と呼ばれた新疆は、中国の西北部、ユーラシア大陸の中央部にある。面積は中国の省・自治区の中で最大、モンゴル国、ロシア、カザフスタン、パキスタン、インドなど8カ国と国境を接し、国境線が最も長く、対外通商の窓口が最も多く設置された地区でもある。

かつて玄奘三蔵法師が旅したシルクロード、『ダバン城の娘（大ヒットしたウイグル族の民謡）』、万年雪を抱く天山山脈、天池、トルファン、火焰山、ブドウの谷、ゴビの沙漠、果てしない大草原……多くの人が胸をときめかせた西域のロマン。今、冬の新疆に新しいスポットが当てられている。ウルムチの北、新疆の最北部、ロシアやモンゴル国と国境を接するアルタイ山脈やウルムチの南、天山山脈の東端にもスキー場が開設され、雪祭りが始まった。ウイグル族やカザフ族が茫茫たる雪原にラクダのキャラバン隊を繰り出し、民族の一大パフォーマンスを展開する。かつて夢見たメルヘンの世界に引きこまれるに違いない。



新疆冬のサリム（賽里木）湖

交通

中国西部の新疆は、アジアの中央、東はアジアの中、東部、西は中東からヨーロッパ諸国に通じている。ユーラシア大陸の東西を結ぶ主要なルートで、シルクロードの時代には、すべての人がこの道に足跡を記した。今は自動車道路、鉄道を中心に空路が整備され、新疆の各都市をつなぐと共に内外の交通システムに組みこまれている。

空路

新疆の航空網はウルムチを中心にウルムチ地窩堡（ちかほ）国際空港、カシュガル国際空港、ホータン（和田）空港、アクスオンス（阿克苏温宿）空港、クチャ・キジ（庫車・亀茲）空港、コルラ（庫爾勒）空港、トルファン（吐魯番）交河空港、ハミ（哈密）空港、石河子花園空港、カラマイ（克拉玛依）空港、伊寧空港、富蘊コクトカイ（可可託海）空港など、21の民間空港が運用され、中国の省・自治区の中で最も多くの空港を擁している。現在国内外空港会社36社で250の便を就航させ、16の国家、25の国と地域、中国国内の79の都市を結んで、ウルムチ国際空港と通航。

鉄道

鉄道網は蘭新（蘭州—新疆ウルムチ）線、北疆（ウルムチ—アラシャン口）線、南疆（トルファン—カシュガル）線、哈羅（ハミ南駅—ロブノール）線があり、その中で北疆線はカザフスタンにつながって江蘇省の連雲港からオランダのロッテルダム港を結び、太平洋からユーラシア大陸をまたいで大西洋へ二つの経済圏をつないでいる。

道路

新疆はすでにシステム化されたハイウエーの交通網を持ち、ウルムチを中心に7本の国道を骨幹として「三横五縦」の道路網を形成している。「三横」とは国道312、314、315号線、「シルクロード」の北路、中路、南路に沿って東西に走っている。「五縦」とは国道216、217、218、219号線とタリム沙漠を走る線で、タリム線は全長522キロ、沙漠を縦貫する世界でも数少ない路線となっている。新疆各地の州、市、県の間はすべてハイウエーで結ばれ、最寄りのターミナルから主要な景勝地へ行くことができる。



新疆独庫（カラマイ市独山子—クチャ）天山山脈縦貫公路



新疆冬の天山天池

南北新疆周遊の旅

- 一つ目: ウルムチ—天池(天山山脈東端のボゴダ山麓)
- 二つ目: 天池周遊—ウルムチ二道橋で各民族の大バザール
- 三つ目: ブルチン県—グルバンテュンギユト砂漠—火焼山—カラマイリ有蹄類
野生動物自然保護区
- 四つ目: カナス湖—アルタイ山草原—原始林—臥竜湾—神仙湾—月亮湾
- 五つ目: 鯢魚亭—カナス湖全景—トガ族の村—ブルチン県
- 六つ目: クイトウン—カラマイ油田—ウルホ魔鬼城—ゴビ油田
- 七つ目: 伊寧市—サリム湖—果子溝—コルガス(カザフスタンとの国境、対外通
商事務所がある)—恵遠鐘鼓楼—イリ河夜景
- 八つ目: バインブルク—ナラティ大草原—バインブルク大草原
- 九つ目: 拜城—白鳥の湖—クチャ(庫車)大峡谷—ギジル千仏洞
- 十番目: カシュガル—ゴビ砂漠の景観
- 十一番: カラクリ湖—世界の屋根・パミール高原の大景観—ムスターグ・アタ(チ

- 十一番: カラクリ湖—世界の屋根・パミール高原の大景観—ムスターグ・アタ(チ
ベット高原の高峰、標高 7546 メートル)の大展望—タジク族、キルギス族の村
- 十二番: 清王朝の乾隆帝に嫁いだカシュガルの香妃墓—エイティガールモスク
(イスラム寺院)—民族工芸品街—少数民族の家庭訪問—民族大バザール
- 十三番: ホータン—少数民族の三大名刀に数えられているインジシャ(英吉沙)
県の小刀工房—ヤルチャン(叶爾羌)汗国王陵
- 十四番: 民豊—ホータン絨毯工場—玉の彫刻工場
- 十五番: クチャ—タクラマカン砂漠—沙漠の兵士像—タリム河畔に広がる沙漠
の胡楊(コトカケヤナギ)の林—タリム河
- 十六番: トルファン—コルラ(晋代の鉄門関)—ボストン湖の金沙灘—トルファ
ンで民族舞踊観賞
- 十七番: ウルムチ—交河故城—高昌故城—アスタナ古墓群—火焰山—ブドウの
谷—蘇公塔(イスラム建築の尖塔)—カレーズ(地下水路)
- 十八番: ウルムチを後に出発

大峡谷神秘の旅

- 一つ目: ウルムチー天山天池
- 二つ目: 天山天池—南山牧場(白楊溝または菊花台)
- 三つ目: トルファンへの途中、ダバン城の風力発電所、交河故城、高昌故城、火焰山、ブドウの谷
- 四つ目: 蘇公塔(イスラム建築の尖塔)—カレーズ(地下水路)—民族舞踊観賞
- 五つ目: ポストン湖の金沙灘
- 六つ目: クチャータクラマカン砂漠—沙漠の兵士像—タリム河畔に広がる沙漠の胡楊(コトカケヤナギ)の林、タリム河大橋
- 七つ目: クチャ(イスラム寺院)—赤沙山大峡谷—キジル石窟
- 八つ目: 晋代の鉄門関

氷雪友情の旅

- 初日: ウルムチへ
- 二つ目: トルファン・ピチャン(鄯善 ぜんぜん)—風力発電所—塩湖—カレーズ(地下水路)—火焰山—トルファンぶどうの谷
- 三つ目: ウイグル族の家庭訪問—高昌故城—万仏宮
- 四つ目: 吐峪溝とよくこう(千仏洞、大峡谷)—クムタグ沙漠
- 五つ目: 南山スキー場
- 六つ目: 天山天池(天池八景)—二道橋市場散策



タクラマカン砂漠タリム河畔の胡楊とラクダ



新疆吐峪溝大峡谷

ウルムチ

ウルムチとはモンゴル語の「美しい牧場」の意。新疆ウイグル自治区の首府。世界で海から最も遠い内陸都市。ウルムチ川が南北に流れ、紅山とヤマリカ山が東西にそびえている。漢代（前 206-220）に屯田を始め、唐代（618—907）に軍隊を駐屯させて城郭を整えてシルクロード要衝の地となった。明代

（1368-1644）末に戦火で消失したが、乾隆 28 年（1763）、新市街が建設された。以後数百年の建設、改造を経て昔日の美しい牧場は高層ビルの林立する都、国際的な商業都市となり、新疆ウイグル自治区の政治、経済、交通、文化の中心地となった。

新疆ウルムチ市



296

ウルムチ



ウルムチシルクロード国際スキー場

シルクロード国際スキー場

ウルムチの南 38 キロ、南山の風致地区にある。中国の西北地区で最大、国際水準を満たし、滑走期間は 5 カ月の長きにわたる。27 万平米の広大なゲレンデは初級、中級、上級 6 本のスロープ、斜度は 7 度から 25 度（中急斜面）まで。技量に応じたスロープを選び分けることができ、スノーボードの体験もできる。

URL

<http://www.silkroadresort.com>

297

ウルムチ

天山国際スキー場

ウルムチから 60 キロ、南山風致地区、新疆最大のスキー場。競技、訓練、スキー観光それぞれに楽しめる。高山のアルペンスキー、フリースタイルのジャンプ台、スノーモビル、クレー射撃のバイアスロン（二種競技）にも対応でき、馬そりや騎馬もトライしてみたい。



新疆ウルムチのスキー場



ウルムチ紅山公園の樹氷

紅山公園

ウルムチ市の中心部に、まるで市の象徴——紅山を主体とし建てられた公園。山の石が赤みを帯びているところからこの名がつけられた。東から西へ幅 1000 メートル、1500 メートルもの奥行きを見せ、海拔 910 メートルの高さがある。頂上には 9 層の青灰色をしたレンガの塔が立っている。園内には「南湖の舟遊び」「夕日の塔」「珍奇の洞窟」「古楼、月をつかむ」「高楼遠望」、そしてアヘン戦争敗戦の責で新疆に左遷された「林則徐の塑像」などのスポットがある。

水磨溝公園

ウルムチ市の東北部。水磨溝は約 1000 メートルもの狭く長い渓谷。せせらぎにあずまやが建ち、小さな橋が架かり、芝生、花の遊歩道、ぶどう園、りんご園、白樺林、新疆ポプラの林が流れを縁取っている。さらに清泉大仏寺、月亮城、空中ケーブルが設置されている。数十カ所から湧き水が流れ出し、一年中さらさらと快い水音を立てている。

URL

<http://www.shuimogoupark.com>


ウルムチ水磨溝公園

西山老君廟

老子つまり太上老君を祭神に、道教の神々が祭られている。西山老君廟はウルムチ市西山西街にある。創建は1767年、すでに250余年の歴史を有し、中国西北地区最大の道教寺院群。中国の4Aクラスの風致地区。清代(1644-1911)の建築様式が色濃く残り、中心軸に沿って牌楼、山門、鐘鼓楼、靈官殿、玉皇殿、老君殿が続き、中心軸の両側に慈航殿、葉王殿、文昌殿、財神殿、そして正面東西に廂房と呼ばれる建物が向き合っている。

クリップ・ボード

ウルムチを出て6キロのところに風の通り道がある。市内の天候は穏やかなのに、ここだけはいつも風が吹き荒れ、雪が降ると一面銀世界に変わる。ウルムチ市郊外は地理的にアジア大陸の中心「亜心」であると中国科学院に認定されたが、旅行者にとってはこの一帯の地形と環境が気にかかる。



アルタイ（阿勒泰）

アルタイは中国の西北の`角地、。東はモンゴル国、西北はロシアとカザフスタンと国境を接している。地勢は起伏が多く変化に富み、森林が広く分布して肥沃な土地に草地もよく育っている。ここはかつて北方の遊牧民が行き交って勢力を競い、匈奴の盛衰やチンギスハンの大軍が西方世界への征途についた歴史が各所に生々しく刻みこまれている。

アルタイはまたシラカバの故郷。目路遙か起伏を続ける山並みに、ひっそりと静まる湖畔に、あるいは街並みに、家々の庭に、至るところシラカバの木が目に見える。盛夏には緑のカーテンが風に揺れ、錦秋には金粉を散らした屏風のように森を彩る。厳冬には白銀、白玉の装いで森の女王然と立っている。



新疆カナス（喀納斯）湖



カナス湖風致地区

カナスとはモンゴル語で「美と豊饒と神秘」の意。カナス湖はブルチン県コムカナスのモンゴル族人居住区内にある。重なり合う山々、深い森、静かな湖、花咲き乱れる草原、手つかずの自然が残され、スイスを思わせる山岳美、湖水美をわがものしている。永久凍土地帯、ツンドラ地帯、高地湿原地帯、亜高山湿原地帯、山地は灰色の針葉樹林帯に覆われ、また、湿潤な灰黒色の土は温帯性の広葉樹林帯を繁茂させ、肥沃な黒色土湿原は空の色を奥に秘めて輝いている。湖水の色も季節により、また一日の日射しの移動により、碧緑から濃紺へ、さらに灰色から乳白色へと色を変え、見る人を驚嘆させる。

URL

<http://www.kns.gov.cn/>

アルタイ冰雪大世界

アルタイ市の南部にあり、雪の迷宮、万里の長城、雪の滑り台、さまざまな雪の彫刻、平原スキー、馬そり、犬そり、牛が引く模造船、伝統の弓競技などのほか、カザフ族の歌舞も楽しめる。

新疆アラタイ冰雪大世界



アルタイ市シラカバ公園の雪像

シラカバ林と雪の楽園

アルタイ市西北部のシラカバ公園の中にあり、新疆最大の雪上公園。冬になると、雪像、氷像は数百を数える。雪のシラカバ林は、林の奥まで白い照明を当てられたみたいに明るみ、今にも動き出しそうな雪の彫刻と相まって、絵画の世界に引きこまれる。

将軍山スキー場

アルタイ市から約2キロ、将軍山スキー場は将軍山の前山の傾斜にある。スキーのブ
ロや上級者、初心者や子どももそれぞれに楽しめるスキー公園。



将軍山スキー場



アルタイ白沙湖風致地区

白沙湖風致地区

アルタイ山脈はシベリアから西へ2000キロ、モンゴル国まで続く大山脈。中国のアル
タイ区間の岩山に2300年前の彩色壁画が残され「アルタイ山千里の岩絵画廊」と呼ば
れている。白沙湖は岩絵画廊の重要な点景の一つ。その名の通り、砂丘に囲まれた小さ
な湖だが、周囲の砂丘、連山を水鏡に映して不思議な調和を見せている。6月には湖中
に蓮の花が開き、10月には周囲の紅葉が彩りを添え、`塞外の小江南、讚えられている。

チャンギ（昌吉）

ウルムチから35キロ、チャンギ回族自治区は天山山脈の北麓、屯河の西岸にある。ここに住むのは漢、モスリム（回族）、カザフ、ウイグルなどの諸民族。その中でモスリムが人口の12.9%を占めている。域内の森林は2.88万ヘクタール、牧草地は54.62万ヘクタール、市域の緑化率は34.6%。石炭などの鉱物資源を産し、建材、化工、機械・電気製品、紡績、製紙、穀物と搾油作物の加工業も盛ん。この地に名勝地の天池と唐代に置かれた北庭都護府の遺跡などがある。



新疆チャンギ五彩湾

天山天池風景名勝区

天山山脈は中央アジアのカザフスタン、キルギスから新疆の中部を東西に貫き、東端はウルムチ東南のボゴダ（博格達）山脈につながる2500キロの大山脈。天池はボゴダ山の北斜面にある氷河湖。国家重点風景名勝区、国際「人間と生物圏」自然保護区に認定されている。湖面は海拔1911メートル、かつては道教の修行道場が置かれていた。周の穆王が黄河の源へ旅し、西王母に会い、この天池で盛大な誕生会＝蟠桃会（ばんとうかい）を催したという伝説が残っている。天池風景区には砂礫沙漠の高地凍土地帯から高地湿原地帯、山岳森林地帯、低山ステップ地帯、山麓の草原から沙漠への過渡地帯へと植生の垂直分布が顕著に見られる。天山山脈のみで生育し「幻の薬草」といわれた天山雪蓮花（国家2級保護植物）や、野罌粟（おうぞくこく）、岩場に自生する石竹（瞿麦散として漢方処方される）、芍薬など貴重な漢方薬材も天池の特産。

URL

<http://www.xjtstc.com>

冬の天山天池

北庭故城

チャンギ（昌吉）回族自治区ジムサル（吉木薩爾）県護堡子村にある。`故城、故城というより`廢墟（破城子）、と呼ばれていた。ジムサルはモンゴル語で砂礫の川原の川の意。漢と匈奴との激しい戦いの中、西域のオアシス都市・車師（しゃし）国は興亡を繰り返し、漢（前206 - 220）はジムサルに進駐して金満城、唐（618 - 907）は北庭都護府を置いたとの記録が残されている。宋代（960 - 1279）は高昌国（少数民族政権）が宮殿を建て、元代（1206 - 1368）は將軍府など駐在機関を置いた。城内は二重の外壁に囲まれ、城中には街路が設けられ、仏塔や役所らしい跡地も発見されているが、識別は困難。外城には物見櫓が設けられ、城壁には馬の姿が刻まれている。

ジャンブラク （江布拉克）風致地区



ジャンブラク（江布拉克）はチャンギ（昌吉）回族自治区東部、ボゴダ山の北麓の奇台県から東南へ58キロの低山帯にある。ジャンブラクはカザフ語で「聖水の源の意。ボゴダ山からの流れは7つの淵で湖の群れとなり、緑の草原に宝石のように象嵌されている。遠くから見るとまるで天空の北斗七星のようにも見える。ここから西は高地草原地帯が広がり、満目の高山植物のお花畑となる。

アクス（阿克蘇）

天山山脈の南麓、タリム（塔里木）盆地北部のアクス市はタリム河の沖積平野にある。秦漢の時代は姑墨国の地だった。清乾隆22年（1757）、アクスと改められた。主に漢、ウイグル、ムスリム（回族）が居住している。自然の景観だけでなく、天山南路の歴史に秘められたロマンを今も語り続けている。スバシム寺（昭怙厘大寺）やクチャ（庫車）清真寺、天山の大峡谷など見どころは多い。



新疆アクス（阿克蘇）・天山神秘の大峡谷

天山神秘の大峡谷

グズリヤ（克孜爾亜）大峡谷とも呼ばれ、クチャの北 60 キロ、タリム河の支流であるクチャ河（塩水）の谷間に位置している。グズリヤとは「紅色の山岸」という意味で、峡谷は赤、緑、黄色、灰色、白色などさまざまに彩られ、不思議な造型美を見せている。三蔵法師や猪八戒、沙悟浄が北の空を見上げ、孫悟空の帰りを待つ姿に見え、「唐僧師弟の峰」と名づけられている。



天山神秘の大峡谷



キジル（克孜爾）石窟

キジル（克孜爾）石窟

クチャ（庫車）の西北、チエルダガ（雀爾達格）山脈の裾野にある。開鑿されたのは 6～8 世紀以降。壁画や記録から唐代（618-907）に亀茲王室（ギジル王室）の寺院跡と推断されている。『キジル千仏洞』とも呼ばれ、新疆では最大の石窟。残存する壁画は釈迦が生まれる前の物語『ジャータカ（本生譚）』に多く材を求めている。

アワティ刀郎村落風致地区

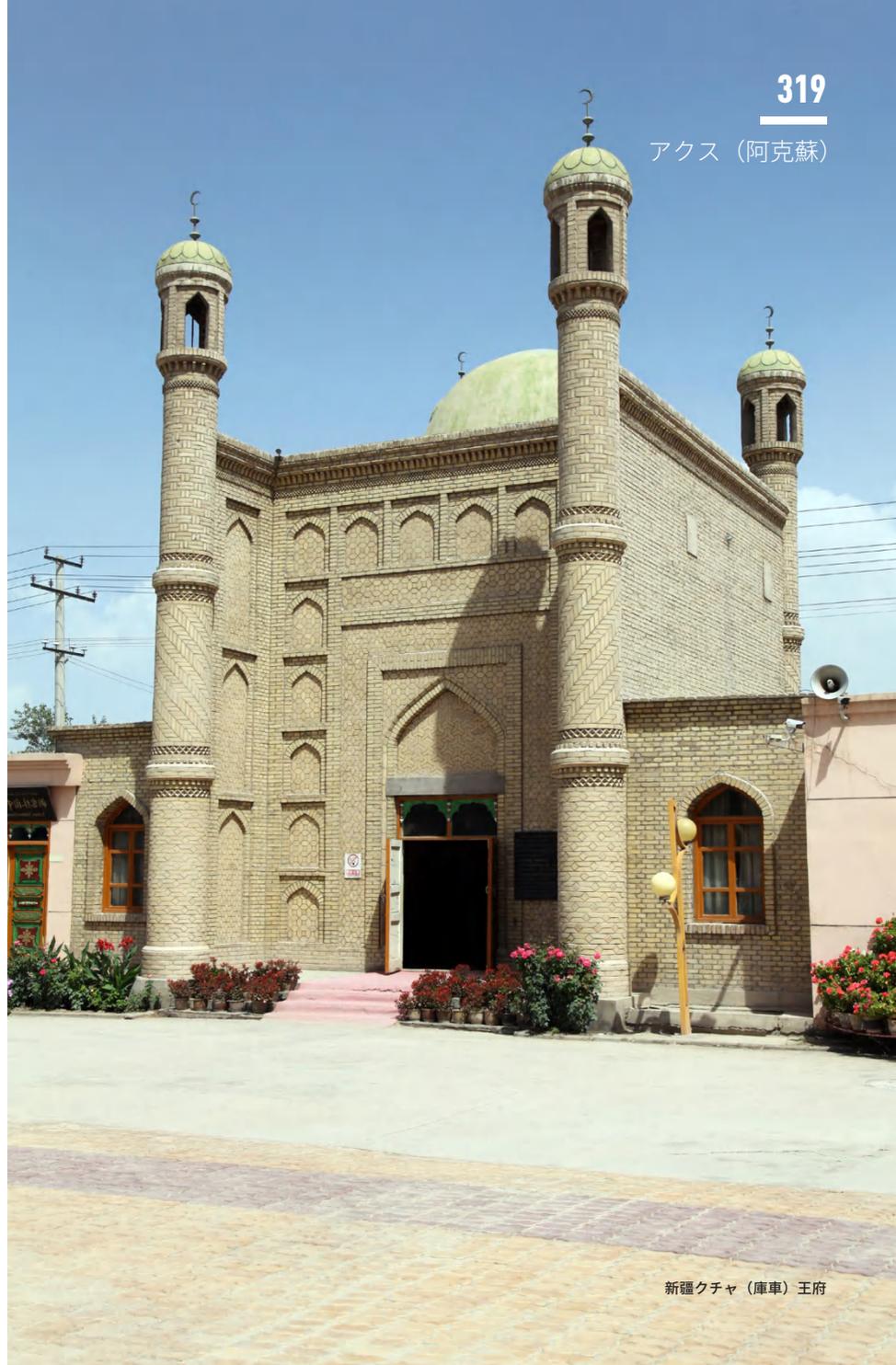
アワティ（阿瓦提）刀郎村落は国家4Aクラスの風致地区。「刀郎文化」として国とウイグル自治区の無形文化財に認定されている。その中のムカーム（木卡姆）は西域に生まれ、イスラム文化の中で育った音楽と舞踊の芸術様式。ルバーブ（熱瓦甫）はウイグル人が狩りや牧畜や祝いごとの晴れの場でムカームを歌い、踊り、演じられる芸能。ワインの生きた化石、といわれるムサラス（慕薩萊思）もアワティ県の特産。これとムカームとルバーブを演じる高年齢者の歌舞団も含めて刀郎村の無形文化財とされている。民俗展館、民俗スポーツ区、千年胡楊区、駝鳥飼育区、浙阿友誼沙彫テーマパーク（浙江省とアクス市友好記念公園）、コヨウ観光塔などの見どころもある。



アワティ（阿瓦提）刀郎村落の原始胡楊林

クチャ王府

ジュンガル王国はタリム盆地を拠点にウイグル人を支配していたが、清乾隆帝は1759年に「大小ホージャ（霍加あるいは和卓）の乱」を平定して「新疆を統一し、歴代王朝最大の版図を形成する。乱の平定に功のあったウイグル人の領侯米爾扎・鄂對を顕彰するため、郡王（親王に次ぐ称号）の位階を与え、クチャに王府（皇族の館）を築かせて都から漢族の工匠を呼び寄せ、中国の中原風とイスラム様式を融合させた。クチャ王府は、今、龜茲博物館、クチャ王府博物館、クチャ民俗展館となり、未代クチャ王官邸、清朝城壁など。クチャ王、12代190年の王侯生活を見ることができる。



新疆クチャ（庫車）王府

カシュガル（喀什）

パミール高原（タジキスタン、アフガニスタン、中国などにまたがる平均標高 5000 メートルに達する高原）の北麓、タリム盆地の西端に位置する。カシュガルは中国最西部の都市で、ウイグル族と東方イスラム文化の古都。ここはまたシルクロードの天山北路と南路が合流する地点で東西交易の要所であり、中国の中原文化、インド、ペルシャ文化の粋が融合する歴史的な文化都市でもある。隋・唐の宮廷でもてはやされた胡楽の十部伎の中に甘肅省涼州の西涼伎、クチャの亀茲楽と共にカシュガルの疏勒（そろく）楽が入っている。この地が「果物の郷」であることも有名。イスラム建築や手工芸品、ウイグル族の民族情緒をかきたててくれる。主な見どころはカシュガル古城風致地区、金湖楊国家森林公园など。



新疆カシュガルの風光

カシュガル古城風致地区

カシュガル古城風致地区は国家5Aクラスの風致地区、面積は20平方キロ。カシュガル旧市街は市の中心部にあり、北は色満路、南はアワガ（亜瓦格）路、西はウムラカシャ（雲木拉克夏）路、東は吐曼河観光エリアに至る。古来、「カシュガルに至らざれば新疆を知らず、古城に遊ばざればカシュガルを知らず」といわれている。

見どころはカシュガル古都風致地区の莫爾仏塔、エイティガール（艾提尕爾）清真寺（イスラム寺院）、香妃故園、ユースフ・ハース・ハージブ（玉素甫・哈斯・哈吉甫）墓、徠寧城（1759年、清王朝が大小ホージャの乱を平定して造営した新城）など。

金湖楊国家森林公園

沢普県の西南40キロのゴビ灘沙漠の奥、ヤルカンド（葉爾羌）河扇状地に位置し、三方を水に囲まれている。見ものは天然の胡楊（新疆ポプラ）林、広さは120平方キロ、夏は濃い影を落として野の花を開かせ、秋は一帯を黄金色に染め上げる。「胡楊、水、緑の洲、ゴビ砂漠」、四位一体の景観は都を遠く離れ、タリムの辺境にたたずむ感傷をそそる。



カシュガル古城



カシュガル金湖楊国家森林公園

ハミ（哈密）

新疆ウイグル自治区の地級市。新疆の東部にあって、中国内地へ向かう要路を占めている。古来、「シルクロードの咽喉を扼す」として、西域の喉元、中華の前衛、新疆の門戸、といわれた。天山山脈がボゴダ山からカルリク山に延び、ハミは山南と山北に分かれ、山北は森林、牧草地、雪山、氷河が渾然一体となり、山南のハミ盆地は沖積平野のオアシスを形成しているが、ハミを俯瞰すれば、砂漠という大海に浮かぶ扁舟に見えるかもしれない。



ハミ・ヤードン（雅丹） 風致地区（魔鬼城）

ハミ・ヤードンの地形は東の煙墩の駱駝峰あたりから始まって延々と自然の風蝕によって作られてきた。見上げると、城塞、殿堂、仏塔、石碑、人物、禽獣などによく似た奇岩がそそり立ち、人の目を驚かせる。夜更けて鬼の叫びか狼の遠吠えが聞こえたと恐怖に震えながら話す人がいて、`魔鬼城、と名づけられた。



ハミの魔鬼城

ハミの狼煙台廢墟

東は甘肅省に接する星星峡、西はトルファン（鄯善）のピチャン（鄯善）、東北はクムル市の沁城、北はカザフ自治県のバルクル（巴里坤）、南は甘肅省敦煌に近い玉門関からタリム盆地北東部への樓蘭道に至るまで、それぞれの時代の烽火台が51座残され、4座は唐代に建てられ、ほかは清代の建造。13座の狼煙台廢墟がバルクル（巴里坤）からサルチョック（薩爾喬克鄉）易県までつながっている。

烽火（のろし）は古代の警報システムで、多くは長城に設営されて`完全な軍事防衛態勢、を組んでいた。ただ、独立の存在して哨戒と防御を兼ねることもあり、新疆の烽火台はこのよい例証となる。新疆の烽火台は天山山脈の南北、シルクロードの中路と北路に沿って配置され、シルク

ロードの東西交易を防衛する重要な役割を果たしていた。カザフ自治県バルクルの烽火台が落日の余映のもと、整然と一線に並んでいるさまは古朴にして厳肅、シルクロードの昔日の輝きを再現しているように思われる。



新疆ハミ瞭墩の烽火台

伊吾の胡楊林 風致地区

胡楊（新疆ポプラ）は生命力が極めて旺盛な原始的な樹種、「砂漠の勇者」と呼ばれる。新疆には多くの胡楊林があるが、伊吾の胡楊林は最も奇特な存在だ。塩水の沼沢地、しかも高地の土壤に成長する胡楊林が多く、艱難辛苦の生存条件を生き延びる「根性胡楊」は千奇百怪の姿態を見せ、その造形美は抽象芸術の殿堂に入る思いがする。



新疆料理

新疆にはウイグル、カザフ、モンゴルなどの諸民族が住んでおり、それぞれに独自の生活習慣、風俗、食習慣を守り、美食家には「あれも食べたい、これも食べたい」の天国となる。中でも垂涎を誘うのが有名な羊の丸焼き（烤全羊）、手づかみの羊肉（手抓羊肉）、バター茶（新疆ミルクティー）、羊の腿肉の焼き焼きだろうか。

ピラフ（手づかみ飯）

ウイグル、カザフ、ウズベクのムスリム民族が好む伝統食の一つはピラフで、炒めた米をさまざまな具とともに汁や香辛料を加えて炊いた料理。大皿に盛ったピラフを手で食べるのがマナー。甘味と塩味の2種があり、甘味は具の入らないさっぱり味で、主な材料は米、卵、ニンジン、干しぶどう、アズの砂糖漬け、ピーナツと植物油。塩味は多くは肉入りで、材料は米、牛肉、ニンジン、タマネギなど。

ダーバンジー（大盤鶏）

一口大の鶏肉を赤トウガラシ、青トウガラシと炒めたジャガイモを大皿に盛り、幅広の Pasta をのせてかき混ぜた後に食べる。ダーバンジー（大盤鶏）と呼ばれる所以だが、香ばしくぴりっとした味わいが口に合う。

ダーバンジー（大盤鶏）



バンミエン（拌面）

別名手延ばしラーメン（拉条子 ラーチャオズ）。麵棒を用いずに手延ばした麵を具だくさんで炒める。日本でいうと一種のジャージャー麵、汁なしラーメンだが、新疆のどの民族も喜んで食べる大衆的な麵料理。作り方のポイントは麵のこね方と手延ばしの仕方の二つ。これが分けて行うのが味の善し悪しの決め手となる。

ちょっと小腹に 小吃（シャオチー）ア・ラ・カルト

新疆風味的小吃（シャオチー）は種類も多く、その味はいずれも勝るとも劣らない。お馴染みのシシカバブー（羊の串焼き料理）がやはりご当地の強みで、味わいも深い。このほか、食べたら病みつきになるのがヨウターズ（油塔子）。小麦の生地に羊の脂と薬味を練りこみ、焼き上がりが塔の形になるのこの名がある。ナン（窯焼きのパン）の包子、フーラーヤンティー（胡辣羊蹄。薬味、調味料を加え羊の蹄と煮込む辛口の肉類軽食）も試してみたい。女性に人気があるものに自然発酵のヨーグルト、バター茶（新疆ミルクティー）がある。

シシカバブー （羊肉串焼き）

羊肉を日本の焼き鳥状に切って串焼き台にのせ、トウガラシ、塩、クミンをまぶしながら両面を焼き上げる、最近ではラムチョップ、羊の胆や腎臓を焼いたものもある。



シシカバブー（羊肉串焼き）

ナン

ナンはタンドール窯（粘土製壺型のオープン）で焼くと平たく丸くなる。小麦粉に少量の塩水と酵母を加えて平たくのばし、しかりとこね、発酵させた後に焼き上げる。生地には油または肉、ゴマを練りこんだものもある。

フーラーヤンティー (胡辣羊蹄)

その名の通り、そして見た目の通り、激辛の羊蹄。新疆風味の中で最も人の胃袋を刺激するものだ。各種スパイス、酒などを加えた煮汁（滷水、ルーシュイ）に鍋が真っ赤になるほど大量のトウガラシ、胡椒などを入れて羊蹄を煮る。これを取り出して各種具材とかき混ぜる。羊蹄には肉らしい肉がないが、骨を覆う皮膜に得も言われぬ味がある。さあ、あなたははどうする？ 注文するときはビールを忘れずに。

五一星光夜市

ウルムチで最も有名なのが「五一星光夜市」で、「黄河路夜市」とも呼ばれている。毎年5月1日に始まり、天気の様子をみながら雪が降るころまで続けられる。道の両側はびっしりと屋台が並び、大賑わいとなる。

幸福路美食街

ウルムチ市の幸福集、幸福路、体育館路その辺一帯は上海、広東、天津、重慶、四川など各地の美食が集まり、現地のビジネスマン、味にうるさい面々が仲間と連れだって集まっている。

ホテル

新疆のホテルはウルムチ市をはじめ各自治州、自治県の主要都市、県のある都市は交通至便、等級に応じて数ある中から簡便かつ自由に選べ、設備、サービスとも不足はない。滞在中、民族色豊かな歌舞を楽しむこともできる。トルファン、トルファン賓館や緑洲賓館などではぶどう園の中、ぶどう棚の下で寝泊まりできる。カシュガル市のホテルも現代化が進む中、豊かな民族的な特色を打ち出している。ただ、新疆はあまりにも広く、沙漠や森林、草原地帯ではホテルを探すどころか、無人の地が多い。キャンピングカーで出かけたり、車で移動してテント泊を予定している方は、こうした地域では単独行動を避け、団体行動をするのが無難。いずれにしても、事前の下調べ、情報収集が必要。

名称	☆クラス	住所
ウルムチ西北石油酒店	☆☆☆☆	ウルムチ市新市区北京中路8号
ウルムチ美麗華酒店	☆☆☆☆	ウルムチ市天山区新華北路305号
ウルムチ天縁酒店	☆☆☆☆	ウルムチ市新市区迎賓路1341号
ウルムチ・グランドメルキュールウルムチホアリング(華凌雅高美爵大飯店)	☆☆☆☆	ウルムチ市水磨溝区西虹東路109号
新疆尊茂銀都酒店	☆☆☆☆	ウルムチ市沙依巴克区西虹西路179号
カシュガル銀瑞林國際大酒店	☆☆☆☆	カシュガル市建設路160号

ショッピング

新疆は豊かな物産と独特の歴史、多彩な文化、すぐれた風光で国内外に知られている。多くの観光客を引きつけるのは特色ある手工芸品——古来、伝統工芸が盛んな土地柄にふさわしい華やかな刺繍入りの帽子、タリム盆地西部にあるイェンギサル(英吉沙)の小刀、刺繍、絨毯、果物王国、新疆の名に恥じぬトルファンのブドウ、ハミのメロンは海外にもその名を轟かせている。アクスやクチャのクルミ、クルラ(庫爾勒)の香梨、イチジク、ハタンキョウ、スイカも味見してみたい。

繡花帽

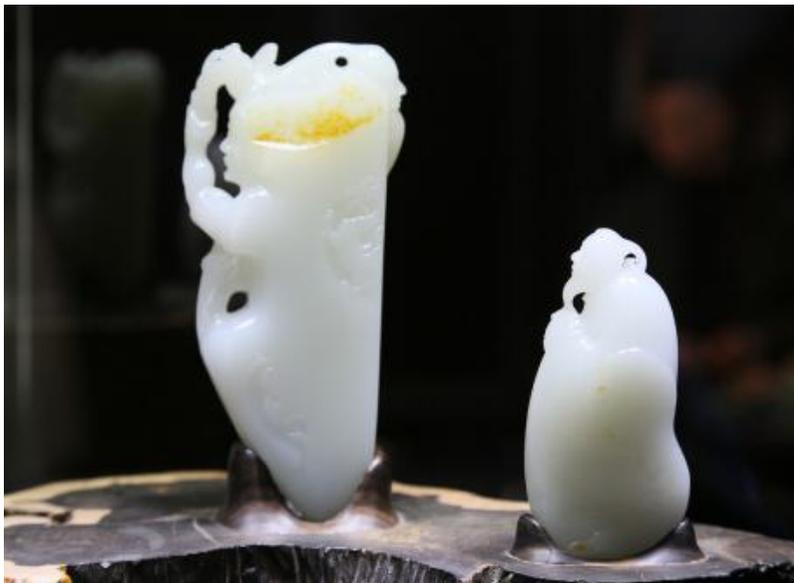
新疆の少数民族は老若男女を問わず装身具を好み、中でもウイグル族の工芸品は彩色、デザインとも抜きん出ている。ウイグル族の刺繍帽はドオバ(朵巴)と呼ばれて四角形をしており、さまざまな図案の刺繍がほどこされ、豪華なものは金銀、宝石が惜しみなく使われている。年齢によってそれぞれの美しさがデザインされている。

ベルト(帯のこと)

ウイグル語ではポーター(波塔)。ウイグル族の長い上着からベルトが生まれ、色は黒、茶色、青などで、麻や木綿、絹などの素材に刺繍や捺染がされている。若者のベルトが派手なのに対し、高齢者はぐっと渋め。

玉器

新疆は玉の産地として知られ、中でもホータン（和田）の玉は最上とされている。ホータンの玉には白玉、青玉、青白玉、羊脂玉などがあり、その色と光沢は均一で、素地も純一で瑕疵がない。彫刻の施された各種玉器、工芸品は鑑賞やコレクションとして愛蔵する価値がある。



ホータンの玉器

手織りシルクのアトラス (艾德莱斯) 染め

アトラスはウイグル語で絞り染めの意。縦糸を括り結んで染色する。ホータン（和田）は紀元前から東西の絹貿易で栄えた土地柄、伝統の手織りシルクの「ウイグル柄」はこの技術から生まれた。鮮やかな色彩が木目のような、水紋のような、流水のような、吹き過ぎる風のような、洒落な模様を描き出し、ウイグル女性を飾っている。

小刀

刀を愛する少数民族が住む新疆には「四大名刀」がある。イェンギサル（英吉莎）の小刀、イリ（伊犁）サムサカ（沙木薩克）の折り畳みナイフ、エンチー（焉耆）チェンジョン（陳正）の折り畳みナイフ、シャチャ（莎車）マイマイティ（買買提）の折り畳みナイフ。いずれも安い、美しい、実用的、便利、精巧、携帯に便利の要件を備えている。人気はイェンギサル（英吉莎）の小刀にあるようだ。肉や果物を切ったりの実用だけでなく、部屋の飾りに欲しくなるかもしれない。

民族楽器

新疆の少数民族は情熱的で開放的、すぐ歌が出て踊りになる。音楽はなくてはならない生活の一部だ。みんな独特の民族音楽を持っているだけでなく、さまざまな形式の民族楽器を大事にしている。それらは同時にみごとな手工芸品でもあり、旅客の人気を集めている。

キルギスの壁掛け絨毯

壁掛けのカーペットはキルギス族だけのインテリアで、幅3メートル、高さ1メートル、黒の綿ピロードで縁取りして赤の綿ピロードで芯を作り、四囲に房を垂らしている。民族的特色あふれる刺繍のデザインは自然の風景が多い。

天山雪蓮花

新疆特産の雪蓮花は天山、アルタイ、崑崙山、パミール高原など標高2600～4000メートルの高地に生える菊花料の植物で、天山に最も広く分布している。国家2級保護植物。発芽してから開花するまで5年を要するといわれ、乾燥させたものが薬草として珍重されている。

カルチャー体験

新疆へ来て見逃してならないのは、目にも綾な民族歌舞と伝統の音楽。ウイグル民衆の中で誕生、シルクロードの宮廷で洗練され、音楽と詩と舞踊の総合芸術は旅行者を魅惑せずにはおかない。このほか新疆は現代的な娯楽施設も各所にあり、映画館、劇場、コンサートホール、バー、アスレチッククラブなど異国情緒を慰めてくる。

ムカーム（木卡姆）十二組曲

ムカームはウイグル人の音楽の総称、ウイグル人が語り、歌い、奏で、踊る魂の「組曲」といわれている。音楽、文学、舞踊、演劇が集大成され、叙情性と叙事性を兼ね備えている。さまざまな地域で長期間にわたり、数多くのウイグル民衆芸術家、歌手、そして楽器奏者によって創作された民衆の音楽、表現世界といえる。特に「十二ムカーム」は代表的なムカームとして、主にカシュガルやホータンなどの地域に伝承されている。

回族のホアル（花儿）

ホアル（花儿）は「少年」とも呼ばれる。新疆、寧夏、甘肅、青海など中国西北部の回族に好まれている歌。高く突き抜ける声が質朴の中に豪気さと悲愴美をたたえ、ウイグル人の胸の思いを高らかに歌い上げる。乾燥と灼熱の大地を踏みならす音が激しいリズムを刻む。男も女も馬上にあり、心の赴くまま愛馬を駆り、歌を友とした民の心の歌は、今、演劇の舞台ですぐれた作品を生み続けている。種類としては氣勢が抜群の「河州令」、甘肅省と青海東部地区にはやっている。甘肅省の農村地域に流行している「白牡丹令」。青海ラサ族の民謡「大眼晴令」。などの20種類。

クチャ（庫車）歌舞

タリム盆地北端のクチャは古代亀茲国の栄えた土地。南北朝から隋唐にかけ、亀茲楽（キジ音楽）を中原に伝えて胡楽・胡旋舞の人気を高め、`西域の楽都、`歌舞の郷、`シルクロードの真珠、の名を馳せた。キジル千仏洞の壁画に描かれている「サマル舞」やウイグル族の「ムカーム 12 組曲」は新疆で最初に無形文化遺産に指定された。近年陝西省の歌舞団が「倣唐楽舞」を舞台化したとき、その一場面を「亀茲舞」で構成している。クチャ(庫車)歌舞の中に最も代表的なのは「庫車賽乃姆」（中国無形文化遺産。伝統的な舞踊。決まった型がなく、音楽に合わせ自由に踊ったり、歌ったりする。感情表現に優れ、少数民族の舞踊の美を表す。

姑娘（クーニャン）追い

カザフ族伝統のスポーツと娯楽の運動会。参加するのは男女のペア。それぞれ馬に乗ってスタートし、ゴールを目指す。もし、男女が未婚なら、レースの途中、男性は女性に愛の言葉をささやいたり、モーションをかけることが許される。女性にその気があれば、ゴールから引き返すとき、男性を軽く打つふりをする。その気がないときは本気で打って男性を懲らしめる。参加者が既婚者の場合はレースを楽しむだけということになる。



カザフ族の羊の争奪戦

羊の争奪戦（叼羊）

カザフ族の伝統行事。大きな祭りに興を添える。二手に分かれた騎手たちは、腕に覚えのある強者揃い、獲物を我が物にしようと意気盛ん。屠殺された羊が地上に投げ出されるのを合図に争奪戦が始まる。最後は獲物を奪い、競争者を引き離せば勝者となる。勝利の獲物は誰かのテントの前に置かれる。その多くは長老のテントの前だが、そのテントの住人は羊の料理を勝者に振る舞わなければならない。

お出かけの前に



注意事項

1. 防寒: 軽くて活動的な防寒着、手袋、靴を用意する。
2. スキンケア: 肌荒れやひび割れを防ぐためクリームを多目に。
3. 雪目対策: サングラス必携。雪原の反射や紫外線から目を守る。
4. 滑り止め: 市街地や雪原のアイスバーンや薄氷に注意。歩くときは膝を少し曲げ、重心を前に傾けて転倒防止を。
5. 東北、内モンゴル、新疆を移動するときは都市間の距離が長いので、エアコン装備のバスに乗ること。

モンゴル族のタブー

1. 火に対する不敬: 汚れたものを火に投げ入れて燃やしたり、火をまたいだり、踏みつけ消火したり、刃物で火をつついて熾したり、衣類をあぶったりはNG (ノーグッド)
2. 水に対する不敬と水の浪費: 川の水で手を洗ったり、水浴びしたり、汚れたものを投げ捨てたりはNG。
3. モンゴル族の女性は出産後、家の軒下に目印を掲げる。男の子の場合は弓と矢、女の子のときは赤い布きれ。これを見たら、入るのは遠慮したい。
4. 牧民の家に重病患者や危篤の人がいるとき、パオの左側に縄を吊し、その先端を東側に埋めて、客をもてなせないことを表示する。
5. 女性が仏像の前を横切ったり、オボ(敖包)の祭りに割りこんだりは遠慮したい。目上の人の名前をじかに呼んだり、信者でもない者がみだりに寺に入ったり、汚れたものを寺域に持ちこんだり、汚水、汚物を撒き散らすこともNG。
6. 馬に乗ったり、あるいは車でモンゴル族のパオに近づくときは、家畜を驚かせたりしないよう、速度を落としたい。牧民の家あるいは農地、放牧地にある家を訪問するときは、入口の敷居を踏むことは許されない。
7. モンゴル族は、他人が子どもの頭に触ったり、撫でたりすることを嫌う。
8. 馬や車で現地の家を訪問するとき、パオの近くで手綱を引いて速度を落とし、その家の主人がパオを出て、飼い犬をおとなしくしつけるのを待って下馬、あるいは下車すること。犬を苛めたり、主人の案内を待たずにパオに入ったりは控えたい。入るときは一応衣服を整え、袖まくりをしたり、上着のすそをベルトに曲げたりは禁物。馬の鞭を手にぶら下げてパオに入ってはならない。鞭は入口の右側に、立った状態で置くのが正解。パオに入ったら、西側のオンドルや寝台に座るのは遠慮したい。
9. 寺院を参観するとき、煙草を吸ったり、痰を吐いたりするのは禁物。仏具、法器、経典、仏像に触ったりせず、静粛を心がけたい。

朝鮮族のタブー

1. 朝鮮族は普段鶏肉を食べ、アヒルや羊、豚の脂身を好まない。知っておきたい。
2. 朝鮮族は老人が敬われる。いつも老人のための食事が別膳として用意される。
3. もし、父と子が同席すると、息子は父親の前で煙草を吸ったり、酒を飲んだりしてはならない。同様に、朝鮮族の家に招かれたとき、目下の者は年長者の前で喫煙、飲酒は控えなければならない。酒を勧められたら、自分の体を横にして、飲むところを見られないよう手で遮る配慮が必要。
4. 他家を訪問するとき、靴下は純綿、洗い立てでなければならない。臭いがするなど論外、その人は体面を失う。脂足や汗かきの人は替えの靴下をポリ袋などに用意して、随時取り換えることを勧めたい。
5. 朝鮮族の家を訪問するときは、門を叩いてはならない。直接主人の名を呼ぶことが望ましい。

満州族のタブー

1. 満族は犬の肉を忌む。犬の虐待、ましてや犬を殺すなどあってはならず、犬革の製品も用いてはならない。
2. 満族にとって西側の壁は祖先を祭る神聖な場所。衣類を掛けたり、絵画や書を飾ったりしてはならない。
3. また、西側のオンドル、寝台は`仏(釈迦)の座、でもあり、客(特に女性)は座ることを遠慮し、犬革の帽子や鞭を置くこともならない。
4. 満族は老人を敬い、両親には三日に一度の顔出し、五日に一度の懇ろなご機嫌伺いを欠かしてはならない。他家に招かれたときも、この心遣いを忘れてたくないもの。あなたはいつも見られている。
5. 竈や火に畏れと敬意を持って対すること。その上を跨いだり、衣類をあぶったり、汚れたものを投じてはならない。

ウイグル族のタブー

1. ウイグル族が家畜の肉を食するのは、経を上げてから屠殺したものに限られる。祭られずに死んだ家畜の肉、血抜きしていない肉を食べず、豚や犬、ロバやラバの肉も決して口にしない。
2. 客として招かれるとき、肌をさらしてはならない。胸や背中が見えたり、ミニや半袖の衣類は避けたい。一般的にいうと、上着は膝下まで、基本は首から下の肌をあらわにしてはならず、ズボンやスカートは足の甲まで覆うものであってほしい。
3. 会って握手した後、男性は両手でヒゲを撫で、お辞儀してから一步退き、右腕を胸に当てる。退去するとき、女性は両手を膝に当ててお辞儀してから別れの挨拶をする。
4. 客となって主人から上座を勧められたとき、その意を汲んで遠慮は無用。主人が勧めてくれた食べ物や飲み物は好き嫌いに拘わらず、ほどよく味わうのがたしなみ。茶や何かの品物を受け取るときは片手では失礼、必ず両手を添えること。
5. 正式な食事の席で、手づかみの食事を出されたとき、遠慮はいらないが、気をつけたいのは、自分が一度手にしたライスや皿に戻してはならないこと。また、皿の中の食べ物を無闇にいじったり、かき回すことも禁物。自分の碗の中に食べ物を残してはならない。ナンを食べるときは裏をひっくり返してはならない。
6. 食事の前に手を洗うこと。ただ、洗った後、手で水を切らずにハンカチで拭くこと。
7. 食事の後、主人は都瓦(ドウワ 祝福の祈り)を客人に捧げるが、客は静かに座って聞か、それを模してつぶやくも可。主人の祈祷が終わったら席を離れる。
8. 客は主人の勧めがない限り、台所を覗いてはならない。

旅立ちの前に
知っておきたいこと

言葉

「氷雪の旅」コースで主に用いられるのは中国語だが、地区によっては地域の方言、民族言語を用いたりしている。観光スポットでは日本語、英語、韓国語を話すガイドを用意している。旅客は自分の必要、状況に応じて選択できる。事前に旅行者を通して手配しておくのも賢明。

貨幣と両替

外貨の両替は国際空港、銀行、☆クラスのホテルのカウンターでできる。自国の現金を当日の為替レートで換算して人民幣（人民元）を入手できる。帰国するときはパスポートと「両替明細書」を提出すれば、余った人民元を必要な通貨に両替できる。現在両替できる外貨は米ドル、ユーロ、日本円、オーストラリアドル、カナダドル、香港ドル、シンガポールドル、マレーシア・リンギット、マカオ・パタカ、新台湾ドル、旅客は中国銀行、中国工商銀行、交通銀行などの銀行で両替できる。

旅立ちの前に
知っておきたいこと



貨幣の両替

出入国

出国、入国は必ず規定に従って出国、入国登録カードに記入し、入国を証明する文書と共に出入国審査カウンター（イミグレーション）に本人の有効なパスポートを提出して検査確認後通過する。

旅立ちの前に
知っておきたいこと

郵便

中国の郵便局、郵便ポストは深緑色。営業時間は一般に9時から17時まで。

中国の速達郵便は発達しており、簡便で信頼性は高い。中国国内でよく利用されているのは中国郵政EMS、順豊速運(SFエクスプレス)、申通エクスプレス、中通エクスプレスなど、ネットで予約すれば、係員が受け取りに来てくれる。

電源

民用は電圧 220 V。

計量単位

民間で用いられているのは「市斤」で、1市斤は500グラム、1キログラムは2市斤ということになる。スーパーマーケットなどでは1キログラム単位で計量している。長さはメートル制。

海外旅行保険

観光客の人身と財産の安全・安心を守るため、各国の旅行保険に加入することをお勧めしたい。

携帯品

携帯品

お金: 現金、クレジットカード、銀行カード。

薬品: 常備薬、風邪薬、消炎薬、胃腸薬、痛み止め、解熱剤、防水絆創膏、乗り物酔い止め、熱中症防止薬(夏)、蚊よけ・虫除け・かゆみ止め(夏)、包帯など。

電子用品: 携帯(電池、充電器、イヤホン、パソコン接続コード)、カメラ(メモリーカード、レンズ、充電器、メモリーカードアダプター)、ACアダプター、ノートパソコン(電源)、懐中電灯、コンセント、変圧器(中国大陸の電圧は220V)、乾電池、携帯式ドライヤー、フラッシュメモリーなど。

証明書類: 身分証明書、パスポート、学生証、健康保険証、旅行保険、敬老優待証など。

個人用品: タオル、洗面道具、ティッシュペーパー(ペーパータオル)、スキンケア用品、化粧品、リップクリーム、日焼け止めクリーム、サンングラス、傘、ひげそり、生理用品。

衣類: 半袖シャツ、短パン(夏)、長袖シャツ、ズボン、レインコート、セーター、ダウンジャケット(秋、冬)、パジャマ、下着、靴下、歩きやすい靴、日除け帽子(夏)

文房具: ノート、スケッチブック、クレヨン、絵の具、ペン、サインペン、蛍光ペン、マーカー、コンパス、磁石、小ナイフなど。

資料: 観光案内、地図、自作のデータなど。

その他: ビニール袋、小型ハンガー、マイカップ、携帯ソーイングセット、目的地によって寝袋、シーツ、マッチ、ライターなど。

常用電話、URL (インターネット上のホームページ)

常用電話、URL (インターネット上のホームページ)

中国国番号 0086
 日本国番号 0081
 警察 110
 消防 119
 医療救急 120
 電話番号問合せ 114
 天気予報 12121
 時報 12117
 中国民航情報 2580
 鉄道情報 2585
 交通事故通報 122
 公安ショットメッセージ呼び出し 12110
 森林防火通報 95119
 赤十字救急センター 999
 水難救急専用電話 12395

文化旅游関連部局サイト

中華人民共和国文化・旅游部 <https://www.mct.gov.cn/>
 北京市文化と観光局 <http://whlyj.beijing.gov.cn/>
 河北省文化と観光庁 <http://www.hebeitour.gov.cn/>
 遼寧省文化と観光庁 whly.ln.gov.cn/
 吉林省文化と観光庁 <http://whhlyt.jl.gov.cn/>
 黒竜江省文化と観光庁 <http://wlt.hl.gov.cn/>
 内モンゴル自治区文化と観光庁 <http://wlt.nmg.gov.cn/>
 新疆ウイグル自治区文化と観光庁 <http://wlt.xinjiang.gov.cn/>

外国（海外）駐在中国機関

シドニー中国文化センター

名称 : China Cultural Centre in Sydney
 住所 : Address: Level 1, 151 Castlereagh St, Sydney, NSW2000
 電話 : 0061-2-82283050
 FAX : 0061-2-80681926
 HP : www.cccsydney.or
 ソーシャル ID
 WeCart : cccsydney
 Facebook : cccsyd
 Instagram : cccsyd
 Twitter : cccsyd2
 YouTube : China Cultural Centre in Sydney

中国駐シドニー観光オフィス

名称 : China National Tourist Office, Sydney
 住所 : 11th Floor, 234 George Street, Sydney, NSW2000, Australia
 電話 : 0061-2-92529838
 FAX : 0061-2-92522728
 HP : <http://www.cnto.org.au/>

ウェリントン中国文化センター

名称 : China Cultural Centre in Wellington (New Zealand, Cook Islands, Niue)
 住所 : 259 Wakefield Street, Wellington 6011, New Zealand
 電話 : 0064-21 184 1698
 HP : www.cccwlg.org
 ソーシャル ID
 Facebook : China Cultural Centre in Wellington
www.facebook.com/cccnz2015
 YouTube : China Cultural Centre in Wellington
https://www.youtube.com/channel/UCbKQ_EM7xtPkRIIN26Svfg

TikTok : cccwlg
<https://www.tiktok.com/@cccwlg>

フィジ中国文化センター

名称 : China Cultural Centre in Fiji
 住所 : Levels 7&8, Ganilau House, Edward Street, Suva, Fiji
 電話 : 679-3300625
 FAX : 679-3300486
 ソーシャル ID
 Facebook : China Cultural Centre in Fiji
 Twitter : @chinacc Fiji

ソウル中国文化センター

名称 : China Culture Center in Seoul
 住所 : 23-1, Sajik-Ro 8gil, Jongno-Gu, Seoul, Republic of Korea
 電話 : 00822-733-8307/08/09
 FAX : 00822-733-8115
 MAIL : cccsel@culturalink.gov.cn
 HP : www.ccseoul.org

中国駐ソウル観光オフィス

名称 : China National Tourist Office, Seoul
 住所 : Room 1501, 15th F1, 97, Toegyero, Jung-gu, Seoul 04535, Republic of Korea
 電話 : 0082-2-7730393
 FAX : 0082-2-7573210
 HP : <http://www.cnto.or.kr>

東京中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Tokyo
 住所 : China Cultural Center 1F, 37 Mori Building 3-5-1 Toranomom, Minato-ku, Tokyo
 電話 : 0081-03-6402-8168
 FAX : 0081-03-6402-8169
 HP : www.ccctok.com

外国（海外）駐在中国機関

中国駐東京観光オフィス

名称 : China National Tourism
Administration Tokyo Office
住所 : 105-0001 Air China Building 8F, 2-5-
2 Toranomom, Minato-Ku, Tokyo, Japan
電話 : 0081-3-35918686
FAX : 0081-3-35916886
HP : <http://www.cnta.or.jp>

中国駐大阪観光オフィス

名称 : China National Tourism
Administration Osaka Office
住所 : 556-0017 OCAT Building
4F, Minatomachi, Naniwa-ku, Osaka, Japan
電話 : 0081-6-66353280
FAX : 0081-6-66353281
HP : <http://www.cnta-osaka.jp>

バンコク中国文化センター

名称 : China Cultural Centre in Bangkok
住所 : 18 Thiam Ruam Mit Road, Huai
Khwang District, Bangkok 10310, Thailand
電話 : 0066-2-2461666
FAX : 0066-2-2460694
ソーシャル ID
Facebook :
การท่องเที่ยวจีน - CNTO Bangkok
Instagram : cntobangkok
Tiktok : cntobangkok

中国駐バンコク観光オフィス

名称 : China National Tourist Office, Bangkok
住所 : 18 Thanon Thiam Ruam Mit
Rd, HuaiKhwang District, Bangkok
10310, Thailand
電話 : 0066-2-5414138
FAX : 0066-2-5414137

シンガポール中国文化センター

名称 : China Cultural Centre in Singapore
住所 : China Cultural Center in Laos,
ASEM Villa, No.52, Hat Don Chan Road,
BeungKhayong Village, Sisattanak
District, Vientiane Capital, Laos P.D.R
電話 : 856 (21) 931510

FAX : (856) (21) 931510
HP : <http://www.cccsingapore.org/>
ソーシャル ID
Facebook : <https://www.facebook.com/cccsingapore/>
Instagram : @cccsingapore
YouTube : China Cultural Centre in Singapore
TikTok : @cccsingapore

中国駐シンガポール観光オフィス

名称 : China National Tourist
Office, Singapore
住所 : シンガポール 奎因街 217 号 (中国
文化センタービル内)
電話 : 0065-63372220
FAX : 0065-63380777
HP : <http://www.cnto.com.sg/>

ネパール中国文化センター

名称 : China Cultural Centre in Nepal
住所 : Narayan Gopal Chowk,
Maharajgan, Kathmandu, Nepal
電話 : +977-1-4379789
FAX : +977-1-4379261
ソーシャル ID
Facebook : ccnepal2015

中国駐カトマンズ観光オフィス

名称 : China National Tourist
Office, Kathmandu
住所 : Narayan Gopal Chowk, Maharajgan
g, Kathmandu, Nepal
電話 : 00977-1-4255936
FAX : 00977-1-4267695

中国駐ニューデリー観光オフィス

名称 : China National Tourist Office, New Delhi
住所 : C-110, Ground Floor, Anand
Niketan, New Delhi, India, 110021
電話 : 0091-11-41680540
FAX : 0091-11-41680541
HP : <http://www.cnto.org.in>

ウランバートル中国文化センター

名称 : China Culture Center in

Ulaanbaatar
住所 : ウランバートル市蘇赫巴託広場
シャングリラビル7階 P.B.88, China
Cultural Center Room 701, Central
Tower, Sukhbaatar Square-2, SBD-8
Ulaanbaatar-14200 Mongolia
電話 : 00976-70120236
FAX : 00976-70128899
HP : <http://ccchinaweb-ub.org/>
ソーシャル ID
Website : <http://ccchinaweb-ub.org/>
Facebook : Улаанбаатар дахь Хятадын
соёлын төв

スリランカ中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Sri Lanka
住所 : 6-2D, The Emperor Residences, 75A
Galle Road, Colombo 00300, Sri Lanka
電話 : 96-011-7633800
96-011-7633806
ソーシャル ID
The number and name of Wechat : ccc-
2015_SriLanka,
Tiktok : @chinacultureinsrilanka;
Youtube : China Cultural Center in Sri Lanka;
Facebook : China Cultural Center in Sri Lanka

ラオス中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Laos
住所 : China Cultural Center in Laos,
ASEM Villa, No.52, Hat Don Chan Road,
BeungKhayong Village, Sisattanak
District, Vientiane Capital, Laos P.D.R
電話 : 856 (21) 931510
FAX : 856 (21) 931510
ソーシャル ID
Facebook/Tiktok: ccclaos
youtube:
China Cultural Center in Laos ccclaos

パキスタン中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Pakistan
住所 : 5th Floor, Pakistan National
Council of the Arts, Sector
F-5/1, Islamabad, Pakistan

外国（海外）駐在中国機関

電話 : 0092-51-8316051
FAX : 0092-51-2610832
ソーシャル ID
Facebook : cccenterinpak

プノンペン中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Phnom Penh
住所 : No. 83, St. 289, Sangkat Boeung Kak
II, Khan Touk Kork, Phnom Penh
電話 : (855) 12435907
(855) 92 340 038
ソーシャル ID
Facebook : China Cultural Center in
Phnom Penh
YouTube : China Cultural Center in Phnom Penh

ハノイ中国文化センター

電話 : 0033-1-53595920
Fax : 0033-1-53595929
Email : cccpar@culturalink.gov.cn
Website : <http://www.cccparis.org/>
ソーシャル ID
<https://www.facebook.com/ChinaCulturalCenterinHanoi>

ヤンゴン中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Yangon
住所 : No.39, Second Floor, Min Ye Kyaw
Swar Road, Ahlone Township, Yangon,
Myanmar.
電話 : (+95) 1-2302631/ (+95) 1-2302633
FAX(+95) 1-2302630

テラアピブ中国文化センター

名称 : China Cultural Center Tel Aviv
住所 : Floor 1, 30 Havarzel Street, Tel Aviv
電話 : +972-3-9581997
FAX : +972-3-9581997
HP : <https://ccctlv.org/>
ソーシャル ID
Facebook :
<https://www.facebook.com/ccctlv/>
Instagram :
<https://www.instagram.com/ccctlv>

外国（海外）駐在中国機関

Youtube :
<https://www.youtube.com/channel/UCmvcGGFZEKbdFOf9q2jz6LA>

クアラルンプール中国文化センター

名称 : China Cultural Centre in Kuala Lumpur
 住所 : Lot 1-2-1, Menara Bangkok Bank, Berjaya Central Park, Jalan Ampang, 50450 Kuala Lumpur.
 電話 : +6003-21812456
 FAX : +6003-21812456
 HP : <https://www.chinaculturalcentre.my/>
 ソーシャル ID
 facebook : chinaculturalcentreKL
 Youtube :
 China Cultural Centre in Kuala Lumpur
 Tiktok : ccckualalumpur

中国駐ヌールスーダン観光オフィス

名称 : China National Tourist Office, Nur-Sultan
 住所 : Nur-Sultan, Syganak Street 27, Beijing Palace 16th Floor, 1613-1614

ベルリン中国文化センター

名称 : Chinesisches Kulturzentrum Berlin
 住所 : Klingelhöferstrasse 21, 10785 Berlin
 電話 : 0049 30 2639079107; 0049 30 26390790
 FAX : 0049 30 2639079108; 0049 30 2639079109;
 HP : www.c-k-b.eu

中国駐フランクフルト観光オフィス

名称 : Fremdenverkehrsamt der VR China in Frankfurt
 住所 : Ilkenhansstrasse 6, D-60433 Frankfurt/M Deutschland
 電話 : 0049-69-520135
 FAX : 0049-69-528490
 HP : <http://www.china-tourism.de>

パリ中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Paris

住所 : 1, boulevard de la Tour-Maubourg, 75007 Paris, France
 電話 : 33153595920
 FAX : 33153595929
 HP : <http://www.cccparis.org/>
 ソーシャル ID
 Facebook : @centrecultureldechine
 Instagram : @centrecultureldechine
 Twitter : @cccparislive
 YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCHe5D8-QfuHT0d1h934omw>
 LinkedIn
<https://www.linkedin.com/company/centre-culturel-de-chine-a-paris>
 Tiktok :
<https://www.tiktok.com/@centrecultureldechine>

中国駐パリ観光オフィス

名称 : Office du Tourisme de Chine, Paris
 住所 : 15 Rue de Berri, 75008 Paris, France
 電話 : 0033-1-56591010
 FAX : 0033-1-53753288
 HP : <http://www.otchine.com>

マドリード中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Madrid
 住所 : General Pardinas Street 73, 28006, Madrid, Spain
 電話 : 0034-917820000
 FAX : 0034-917820082
 MAIL : cccmad@culturalink.gov.cn
 HP : www.ccchinamadrid.org
 ソーシャル ID
 Instagram : @ccchinamadrid
 Facebook : @Centro Cultural de China en Madrid
 Wechat : @ccchinamadrid
 Youtube : @马德里中国文化中心 Centro Cultural de China en Madrid
 Tik Tok : @cccmadrid

中国駐マドリード観光オフィス

名称 : Oficina Nacional de Turismo de China en Madrid

住所 : Calle Gran Via 39, Planta 8 Izq, 28013 Madrid
 電話 : 0034-91-5480011
 FAX : 0034-91-5480597
 HP : <http://www.turismochino.info> <http://www.turismodechina.org>

中国駐ロンドン観光オフィス

名称 : China National Tourist Office, London
 住所 : 71 Warwick Road, SW5 9HB, London, UK
 電話 : 0044-20-73730888
 FAX : 0044-20-73709989
 HP : <http://www.cnto.org.uk/>

中国駐ローマ観光オフィス

名称 : China National Tourism Administration Rome Office
 住所 : Via Nazionale 87, 00184 Roma, Italia
 電話 : 0039-064828888
 FAX : 0039-0648913429
 HP : <http://www.turismocinese.it>

中国駐チューリヒ観光オフィス

名称 : Fremdenverkehrsamt der VR China in Zürich
 住所 : Brandschenkestrasse 178, 8002 Zurich
 電話 : 0041-44 -2018877
 FAX : 0041-44 -2018878
 HP : <http://www.chinatourism.ch/eg/index.php>

マルタ中国文化センター

名称 : China Cultural Centre in Malta
 住所 : 173 Melita Street, Valletta, VLT1127, Malta
 電話 : 00356 21225055
 FAX : 00356 21225058
 HP : Cccmalta.org

コペンハーゲン中国文化センター

名称 : China Culture Center In Copenhagen

住所 : HC Andersens Boulevard 36, 1553 Copenhagen, Denmark
 電話 : 0045-60211568
 FAX : 0045-33140188

ブリュッセル中国文化センター

名称 : China Cultural Centre in Brussels
 住所 : Rue Philippe Le Bon 4, 1000, Brussels, Belgium
 電話 : 0032(0)27044800
 HP : <http://www.cccbussels.be/>
 ソーシャル ID
 Facebook : <https://www.facebook.com/cccbussels>

ルクセンブルク中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Luxembourg
 住所 : 3, Boulevard Joseph II, L-1840 Luxembourg
 電話 : 00352 2866 9968
 FAX : 00352 2866 9968
 HP : www.ccclux.lu
 ソーシャル ID
 Facebook : @CCCLxb
 Twitter : @ccclux
 Youtube : China Cultural Centre in Luxembourg
 Wechat : 卢森堡中国文化中心

ストックホルム中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Stockholm
 住所 : Västra Trädgårdsgatan 2, 111 53 Stockholm
 電話 : 0046 703627858
 HP : <http://www.cccstockholm.org>

アテネ中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Athens
 住所 : 231 Leof. Andrea Siggrou, 171 21 Athens, Greece
 電話 : 6994350999
 ソーシャル ID
 Facebook :
chinaculturalcenterinathens@gmail.com

外国（海外）駐在中国機関

外国（海外）駐在中国機関

Twitter : <https://twitter.com/ChinaAthens>
 Instagram : <https://www.instagram.com/chinacultrualcenterathens/>
 Tiktok : CCCATH

ADO デン・ハーグ中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Haag
 住所 : Spui 186, 2511 BW, The Hague, The Netherlands
 電話 : +31 (0)70 792 0028
 HP : www.ccchague.org
 ソーシャル ID
 Facebook :
 China Cultural Center Den Haag
 Twitter : [ChinaCulturalCenter@ccchague](https://twitter.com/ChinaCulturalCenter@ccchague)
 Instagram : [ChinaCulturalCenterDenHaag](https://www.instagram.com/ChinaCulturalCenterDenHaag)
 Youtube : [China Cultural Center_Den Haag](https://www.youtube.com/channel/UCp4_t1nL40SI46Jzvawh09w)
 LinkedIn :
 The Hague China Cultural Center
 Tiktok : ccchague

モスクワ中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Moscow
 住所 : st. Pravda, 1, p. 1, MOSCOW
 電話 : 007-495-6121197
 FAX : 007-495-6144303
 HP : <https://www.moscowccc.org>
<https://www.moscowccc.ru>
 ソーシャル ID
 Facebook : <https://www.facebook.com/moskvacccc/>
 Instagram : <https://www.instagram.com/wenhuazhongxin>
 VK : <https://vk.com/moskvaccc>

中国駐モスクワ観光オフィス

名称 : China National Tourist Office, Moscow
 住所 : Krzhizhanovskogo Str.14, 3, Moscow, 117218, Russia
 電話 : 007-495-645-02-69
 FAX : 007-495-642-87-67

ミンスク中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Minsk
 住所 : No. 83, St. 289, Sangkat Boeung Kak II, Khan Touk Kork, Phnom Penh
 電話 : +375173160862
 FAX : +375173160862
 ソーシャル ID
 VK : [Китайский Культурный Центр в Минске \(cccminsk\)](https://vk.com/cccminsk) <https://vk.com/cccminsk>
 Instagram : [cccminsk](https://www.instagram.com/cccminsk) www.instagram.com/cccminsk
 Tik Tok : [cccminsk](http://www.tiktok.com/@cccminsk) <http://www.tiktok.com/@cccminsk>
 Facebook : [Китайский Культурный Центр в Минске \(cccminsk\)](https://www.facebook.com/cccminsk)
 HP : <http://www.facebook.com/cccminsk>

ソフィア中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Sofia
 住所 : 77, Georgi Sava Rakovski Street, Sofia, Bulgaria
 Ул . Георги Сава Раковски 77, София , България
 電話 : 359885406654
 HP : www.cccsofia.org
 ソーシャル ID
 Facebook : [@cccsofia2018](https://www.facebook.com/@cccsofia2018)
 tiktok : [@ccc_sofia](https://www.tiktok.com/@ccc_sofia)

リガ中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Riga
 住所 : Latvia, Riga, Brivibas boulevard 21, LV-1050
 電話 : +371 23274981
 ソーシャル ID
 facebook.com/kinaskulturascentrs
 youtube.com/channel/UCp4_t1nL40SI46Jzvawh09w

ブカレスト中国文化センター

名称 : Centre Culturel Chinois au Bucharest
 住所 : BUCHAREST, ROMANIA/

STR.BATISTEI 34, SECTOR 2, BUCURESTI, ROMANIA)
 電話 : (0040) 310699400
 FAX : (0040) 310699400

ベナン中国文化センター

名称 : Centre Culturel Chinois au Bénin
 住所 : 1149, Avenue Jean-Paul II, 01 B.P. 1532 Ganhi, Cotonou, Benin
 電話 : 00229-21313174
 FAX : 00229-21314833
 ソーシャル ID
 Facebook : @CCCbenin
 Twitter : @CulturelAu

モーリシャス中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Mauritius
 住所 : Victor Hugo Road, Bell Village, Port Louis, Mauritius
 電話 : 230-2088547
 FAX : 230-2128727
 HP : [cccmau.com](http://www.cccmau.com)
 ソーシャル ID
 Facebook : [Centre culturel chinois à Maurice](https://www.facebook.com/Centre culturel chinois à Maurice)

ナイジェリア中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Nigeria
 住所 : 524 Delaba Street, Wuse Zone 5. Abuja, Nigeria
 電話 : 00234-9-9044181
 ソーシャル ID
 Wechat : CCCNIG
 Facebook : [China Cultural Center Nigeria Focus](https://www.facebook.com/China Cultural Center Nigeria Focus)
 Twitter : CCC_Nigeria
 Instagram : CCCNIG
 Youtube : CCC in Nigeria

タンザニア中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Tanzania
 住所 : No. 65, Ali Hassan Mwinyi Road, Upanga, Dar es Salaam
 電話 : +255 22 2112261

HP : <https://www.ccctanzania.org/>
 ソーシャル ID
www.facebook.com/ccctz

カイロ中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Cairo
 住所 : 10 Ibn Battuta Street, Al-Haram, Giza
 電話 : 0020-2-37798203 トランス 86019
 あるいは 88888
 FAX : 0020-2-37798247
 HP : <https://www.ccccairo.org/>

中国駐ロサンゼルス観光オフィス

名称 : China National Tourist Office, Los Angeles
 住所 : 550 North Brand Boulevard, Suite 910 Glendale, California 91203 USA
 電話 : 001-818-5457507
 FAX : 001-818-5457506
 HP : <http://www.cntovideo.org>

中国駐ニューヨーク観光オフィス

名称 : China National Tourist Office, New York
 住所 : 370 LEXINGTON Ave, Suite 912 New York, New York 10017 USA
 電話 : 001-212-7608218
 FAX : 001-212-7608809
 HP : <http://www.cnतो.org>

メキシコ中国文化センター

名称 : China Cultural Center in Mexico
 住所 : Monte Stanovoi 205, Col. Lomas de Chapultepec, Alc. Miguel Hidalgo, C.P.11000, Ciudad de México
 電話 : 0052 55 55403341/42
 FAX : 0052 55 55403340
 HP : <http://www.ccchinamexico.org>
 ソーシャル ID
 Facebook : [@CulturaChinaenMexico](https://www.facebook.com/@CulturaChinaenMexico)
 Youtube :
 Centro Cultural de China en México

外国（海外）駐在中国機関