海丝古港 微笑宁波

NINGBO
Ancient Port
Peaceful City

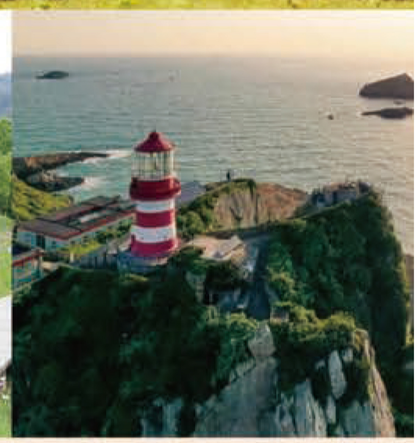
寧波
Ningbo

山と海のガイドブック









寧波市文化広電観光局



寧波ってこんなところ / 02~04

寧波のおしゃれカフェ特集
- □Coffee & Camp、カフェでキャンプ体験 / 05~08
- □江南の古民家カフェでほっこり / 09~10
- □旅先で見つけた素敵なカフェ / 11~14

週末のリラクゼーションは東銭湖でプチ贅沢！
- ■鄞州区 / 15~20
- □東銭湖レイクビューホテル / 21~26

寧波の見どころ盛りだくさんの中心エリア。
- ■海曙区　寧波に行くなら必ず訪れたいスポット / 27~28
  - 各時代の建築様式を楽しむ歴史散歩 / 29~30
  - 古都の新しいスポットを巡る南塘老街 / 31~32
- ■江北区　賑やかさと静けさを併せ持つノスタルジックな街 / 33~36

歴史と伝統が息づくスポット
□名跡巡り / 37~38　□歴史探訪 / 39~40　□古寺巡礼 / 41~42

食べて！遊んで！買い物して！
□食べる / 43~46　□遊ぶ / 47~50　□買い物する / 51~52

周辺エリアへ少し足を伸ばそう！
- ■北侖区　北侖港を眺め尽くす / 53~56
- ■鎮海区　鄭氏の邸宅でセレブ気分に浸る / 57~60
- ■奉化区　蒋介石の故郷を訪ねるぶらり旅 / 61~64
  - キャンプリゾート in 奉化 / 65~66

古来から霊山として名高い四明山
- □森林浴にもってこいのおすすめリゾート　67~68
- □キャンプリゾート in 四明山　69~70

自然を求めて郊外へ
- ■余姚市　文化遺跡から観る寧波 / 71~74
- ■慈溪市　越洲窯を訪ねて、いにしえの香り漂う鳴鶴古鎮　75~80
  - 杭州湾新区　高台から寧波の海を見渡す　81~82
- ■寧海県　大渓谷に誘われて、前古鎮で江南文化に出合う　83~86
  - キャンプリゾート in 寧海　87~88
- ■象山県　寧波南部の静寂な沿岸地　89~92
  - キャンプリゾート in 象山　93~94

厳選ホテル特集　95~98



絶景を見ながら
浅瀬で大自然の森の中で
Coffee & Glamping！



寧波ガイドブック『寧波小町』
発行：寧波市文化広電観光局（宁波市文化广电旅游局）
制作：上海ベスト広告（上海贝丝特广告有限公司）

● 2022年9月の取材・調査によるものです。発行後に各種データが変更となる場合があります。また、本書で掲載された内容により生じたトラブルや損害等については当局では保証しかねますので、予めご了承ください。

Ningbo Map
寧波市









絶景を見ながら
浅瀬で水遊び！
浙東大渓谷



絶景を楽しみながら山頂
キャンプ！/ 雪賓山



海を見ながら
デーキャンプ！
/ 風門口

寧波の概要をチェック！

商工業が発達した港湾都市寧波市は中国浙江省の東部に位置し、杭州湾をはさんで上海の南方にある。寧波は浙江省の八大水系の一つで、河川には余姚江、奉化江、甬江がある。余姚江、奉化江は市街地の「三江口」で甬江に合流し、東北に流れ、招宝山を経て東海に入る。面積 9,816km、人口 954.4 万人。沿海部の港湾都市として商工業が発達しているが、同時に古い歴史を誇る歴史文化名城に指定されている。

発展の歴史

遣唐使が中国大陸への上陸港として目指した寧波港は、長い歴史をもつ中国の港のひとつ。史料によると、7000 年前には、河姆渡先住民は舟を漕ぎ、すでに港の雛形を形成していた。紀元前 4 世紀、古越国は水軍要塞、句章港を建設。738 年、寧波港が正式に開港。



唐・宋代から海外貿易で栄える

752 年、日本の孝謙朝 3 隻の遣唐使船が寧波港に到着。港の 1200 年余りの対外開放の歴史を開くことになる。新中国の成立は、衰退した寧波港を再生させ港の発展を向上させた。

日本の仏教は1300年前に寧波から伝来

日中の仏教交流も盛んで、寧波の名所として臨済宗開祖の栄西や曹洞宗開祖の道元禅師が修業した天童禅寺をはじめ、お釈迦様の骨が分納されている阿育王寺などの歴史ある寺が多くある。

寧波市の産業構成と輸出入総額

寧波市は製造業・建設業・工業などの第二次産業が 48％を占め、商業・金融業・医療・福祉・教育などのサービス産業、外食産業・情報通信産業などの第三次産業が、49.6% を占める。2021 年のデータによると、寧波市の一人当たりの GDP（地域総生産）は、153,922 元 で、自営業者の輸出入総額は 11,926.1 億元で、対外貿易の輸出額は全国の 3.51% を占めている。

越境 EC の輸出入額と外商投資プロジェクト

2021 年に、寧波市の越境 EC の輸出入額は 1,786 億 1,000 万元に達し、ネット小売額は前年比 12.0% 増の 2,814 億 2,000 万元となった。貿易の輸出入額は1,401 億 9,000 万元で、アウトソーシングの年間受注額は 526.0 億元、2021 年の外商投資プロジェクトは 564 件、契約総額は 86.4 億ドル、実際の外資利用額は 32.7 億ドル。新規海外投資企業・機関は 186 社、中国側の届出投資額は 24 億 3,000 万ドルであった。







寧波舟山港の概況

寧波舟山港は、鎮海、北侖、穿山、梅山、大榭などを含む 19 の港区から構成されており、世界で 3 番目に取扱量の多いコンテナ港。高速道路、鉄道、航空との連絡輸送や水中回転可能な立体型輸送システムとコンテナ航路 287 本をもち、鉄鉱石や石炭、原油・製品油タンク、液体化学工業製品、その他貨物コンテナの荷役、貯蔵などの中継業務を遂行している。2022 年 4 月以降、上海港の封鎖管理による影響で同じ長江デルタにある寧波舟山港が、上海港の対外輸出を分担。代替輸出入の迂回により、寧波舟山港の取扱量を増加させた。

寧波市へのアクセス







大阪・名古屋・静岡・成田からは寧波様社国際空港まで直行便も運航

大阪ー一寧波（約 3 時間）
名古屋ー寧波（約 3.5 時間）
静岡ー一寧波（約 3.5 時間）
成田ー一寧波（約 4 時間）

※現在、寧波行きの飛行機は運休中です。運行状況はご自身でご確認をお願いします。（2022 年 11 月現在）

北京ー上海ー寧波を結ぶ高速鉄道

京滬高速鉄路は北京と上海を結ぶ中国の重要な鉄道網。滬杭高速鉄路は上海から杭州経由で寧波へ向かう路線である。高速鉄道を利用しての移動はとても便利。上海から寧波まで所要時間は約 2 時間。

上海ー寧波を結ぶルートは２つ

杭州湾跨海大橋は、浙江省嘉興市から杭州湾を縦断し、寧波市へ入る道のり。バスやタクシー等、車での移動はこの縦断ルートが便利で早い。

寧波市内のアクセスは地下鉄かタクシーが便利！

地下鉄は 1 ～ 5 号線の 5 本。中心部の交通量は比較的多く時間帯によっては渋滞する。急いでいる時は特に地下鉄がお勧め。寧波市内のタクシー料金寧波は市内のタクシーは初乗り 11 元（3km まで）と格安







詳しくは
寧波市文化広電観光局の
公式サイトへ

中国旅行・滞在で役立つアプリをご紹介！

普段国内で使用しているグーグルマップやグーグル翻訳など、世界では使えるけど中国では使えないアプリが多い。その代わりとなるアプリが中国にも存在する。目的地までの行き方が分からない、現地で言葉が通じない…不安を感じる中国の旅を現地でサポートしてくれるはず。出発前に中国アプリをダウンロードしておこう！

WeChat（微信）
LINE みたいな
メッセンジャーアプリ

Alipay Tour Pass
外国人も使える電子決済
サービス

高德地图
GoogleMap みたいな
地図アプリ

百度翻译
翻訳アプリ

滴滴出行
タクシー配車
アプリ

百度
検索エンジン

携程（C trip）
旅行アプリ

Coffee & Camp



カフェでキャンプ体験！
テントの中でおしゃれ時間を楽しもう。

寧波は上海からも日帰りで訪れることができ、海も山もある自然豊かな街。そんな寧波には自然を満喫できるカフェが沢山ある。ハイキングには行けないけど自然を楽しみたい、そんな人におすすめな寧波の森カフェ・自然満喫カフェをご紹介します！

時間を作って立ち寄りたいニュースポット！

山野珈琲館 COFFEE & BAR

山野咖啡馆 / Shānyě kāfēiguǎn

杭州に旗艦店のあるキャンピング・カフェが2020年に寧波上陸！開業してすぐに行列の並ぶ人気店に。DEMOHOOD（創意園区）は一日遊べる寧波のホットスポットで、日本人による設計というから興味深い。敷地内の4棟の建物に、個性あふれるショップやカフェが並ぶ。

〒 鎮公路街道寧江中路1002号M-1号
🕐 10:00～02:00
☎ 180-5822-9348





野外のカフェスペースには、丸太やキャンピングチェアに座ってアウトドアな気分を味わえる。2階のオープンテラスにはテントスペースも。



昼はカフェレストランで夜はバー。特に週末の昼間は人でいっぱい。夕暮れ時から楽しむディナータイムはキャンドルの灯りで雰囲気も抜群。



\看板商品/

濃厚な味わいのニューヨークチーズケーキとカフェラテのほろ苦さがベストマッチ





昼はカフェ、
夜はバーに変身

カクテルやウィスキー片手におしゃべり。人と人をつなぐ地域の交流拠点としてカフェのファンが集う。

“自然をそのままに感じながら自給自足で楽しむ”

キャンプの原点ともいわれるブッシュクラフトは、自然をそのままに感じながら自給自足で楽しむキャンプスタイル。必要最低限のアイテムを使ってキャンプをするので、初心者の人には少しハードルが高い。カフェは自然をより近くに感じるキャンプ体験ができる。



To as “Open” as much as possible
～できるだけ“オープン”にする～

山野カフェのオーナー王飛氏はもともと親友の一人がブッシュクラフター。これまでも、彼と一緒に旅をしながら自然の中で生きる技能を身につけてきた。山間部の多い寧波の風土を生かし、自然の力を借りるキャンプスタイルを提唱していきたいと考えている。



\斧もアリ？！

取手は斧！？斧は、ブッシュクラフトでは道を切り開き、薪を切ったり木を削ったりするための不可欠な道具。いっそのことドアの取っ手にしちゃおう、というセンスが素敵。

Coffee in Nature

海の見える公園、大自然の森の中。
緑がいっぱいのコミュニティースペースにオープン！



キャンプがテーマの粋なカフェ。

荒野珈琲

荒野咖啡／Huāngyě kāfēi

カフェオーナーは大のキャンプ好き。キャンパー仲間のアイディアで、アウトドアやキャンプをコンセプトにしたカフェにリニューアル。カフェ主催のアウトドアイベントも人気。タイミングが合えば、四明山キャンプやウォーキングイベントにぜひ参加してみて！

〒 徐戎路龍 39 号 3 幢 104 室
営 8:30 ～ 24:00 火曜日定休
電 152-5789-0506





併設している「山野道具店・悦野戸外」のポップアップコーナーには、各ブランドのキャンプグッズやスタイリッシュな雑貨、日本のメンズファッションが並ぶ。



カフェにはブックストアを併設。文藝春秋はもしやキャンパーの愛読書（笑）。

新鮮な食材は、海・山・里・川から。
四季折々の多彩な旬の食材を使用！







野外で食べる料理の味は格別！

午後のカフェテラスも気持ちが良いけど、混雑を避けるなら夕食どきがオススメ。ワイルドなキャンプ飯がうまい！



荒野珈琲はキッチンカーで コーヒーの移動販売も行う。

鄞州公園、明州里、印象城など若者が集う広場で芝生の上にテントを張ってキャンピング・カフェ！
休日は、キャンプ体験ができるテントのカフェが若者に人気。非日常空間で、リラックスした時間を過ごしてみませんか?





荒野珈琲 + グランピング

グランピングは「グラマラス（魅惑的）」×「キャンピング」を組み合わせた今人気のキャンプスタイル。手ぶらで贅沢に楽しむことができる「グランピングカフェ」を不定期開催。キャンプ好きのお友達と交流しよう。





1台のキッチンカーから始まるキャンプカフェ。

董賢達さんは荒野のコーヒーマネージャーの一人。「どこにでもハンドドリップと芳醇なコーヒー豆を持参すれば、アウトドア体験を高めることができる。」桜の木の下でも海でも山林でも、生活圏から2時間も走れば非日常の世界へ。「僕たちは、安価に気軽に楽しむ方法を多くの人に教えてあげられたらいいな。」

Old Folk Cafe in NingBo

江南の古民家カフェで自然に癒されながら、
ノスタルジックなひとときを。



今の喫茶店にはない雰囲気で寛げるおしゃれな
インテリア空間。
唐朝時代を思わせる和風の古民家カフェ

曦禾時年茶館珈琲

曦禾封年茶馆咖啡／BRILLIANT TIMES

モダンな茶館カフェ。中国式の格調高い二階建ては、中庭を囲む古風な瓦屋根の二階建て建造物。茶室は個室になって分かれ、落ち着きある趣き。

〒 毛衙街 15 号（天封塔から 340m）
🕒 10:00 ～ 22:00
☎ 159-6897-9478

まあ座ってお茶でもおあがりなさいと相手の緊張をほぐしてくれるような場所。







フルーツやお茶菓子からティラミス、山岳型の烏龍ケーキ、落ち葉ラテなど、個性的なデザートも楽しめる。

時空を超えてどこまでも深い癒しの世界に
誘ってくれる。四合院風の建物が茶館に

雅山野室

雅山野室／Yǎshān yěshì

鼓楼から歩いて行ける湖畔の古民家カフェ。古き良き江南の風土を優雅に醸す建造物。中庭に面したウッドデッキに明るい日差しが差し込むと、瞬く間に時を超え、古代の暮らしとのつながりを感じる。

〒 金匯小鎮崇教巷 14 号
🕒 10:00 ～ 22:00
☎ 188-0584-9905







ペンダントライトが素敵な螺旋階段を上がると、眺望の違う茶室が数部屋。原木丸太を使った木の温もりや青煉瓦、格子窓など、江南建築を体感できる。

CAFE DE L'AMBRE は、銀座の有名な喫茶店が生み出した「琥珀の女王」。二層のコントラストが美しく表面はキラキラと琥珀色のコーヒーをシャンパングラスで頂く。珈琲特有の苦さと甘いエヴァミルクが濃厚でまったりとした口当たりで、濃厚な味が癖になる。



一階はオープンテラスと茶室が 3 ～ 4 部屋、二階にも茶室が 2 部屋ある。プライベートな空間でお茶するのが寧波の商談スタイル。

Enjoy Coffee & More

おしゃれなだけじゃない！
味にもこだわった知る人ぞ知る隠れ家的な穴場カフェ。



2114cafe

2114 咖啡／2114cafe

住宅地の一角にある秘密カフェ。

浦発銀行の向かいにある住宅地の一角を改装した隠れ家的なカフェレストラン。レトロなインテリアに囲まれた小さな空間で癒される。お店からメニューまで手作り感たっぷり。事前予約をおすすめ。二店舗目が姚江路にオープン。（姚江美術館裏）週末のみ営業で、こちらも要予約。

〒 華楼街 14 号世紀広場 B 座 21 楼 2114 室
◯ 11:30 ～ 20:30
☎ 132-0805-5005



カフェの女性オーナーは空間デザイナー。家族で切り盛りするお店。子供の送り迎えなどで不在の時はお母さんが助っ人に。アットホームな雰囲気が気に入って、ついつい通いたくなる。





メニューは多くないが、手作り感があって美味しい。フランス式クレープが一押し。ミートスパゲティや濃厚なカルボナーラ、クリスピーなピザが人気！

MIX COFFEE

MIX 咖啡／MIX COFFEE

オススメは、生クリームたっぷりの海塩マキアート。

寧波で 4 店舗展開する韓国系カフェ。ツナマヨサンド、ベーコンチーズサンドや海老玉子サンドなど、ボリューミーでクリーミー。手を汚さずに食べられてお腹いっぱいに。

〒 天智巷 63 号
◯ 8:00 ～ 20:00、土日のみ 09:00 ～
☎ 178-0574-2111





真っ白で清潔感のある内装と、大きな木枠の窓ガラスが印象的。

トレンドを取り入れた
2 人前のミニ弁当が新
発売！



Ms color

Ms color

月湖の辺りにオープンした庭カフェ。

店内と同じくらいの可愛いお庭が特徴。月湖や鼓楼からほど近く、落ち着いた静かな雰囲気でほっこりしよう。

〒 鎮明路 608 弄 2 号 1-16
◯ 9:30 ～ 20:30
☎ 183-6847-2113





狭い路地の入口から扉を開けると素敵なカフェが・・。石油ビルに隠れて見つけにくいので注意。人気の 2114cafe のすぐ近く。

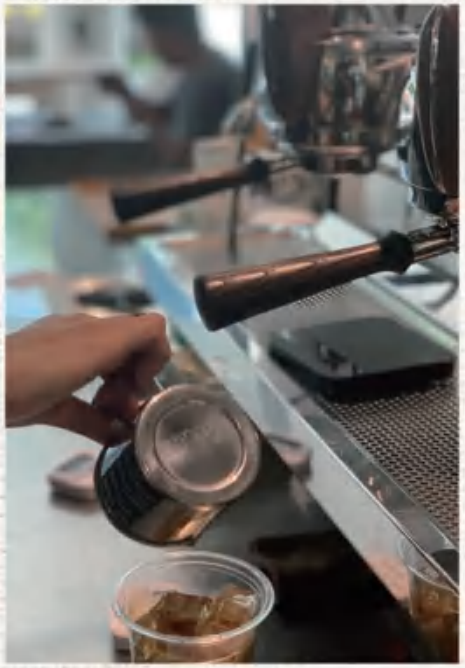
太陽の光に店内が包まれる、
穏やかなカフェタイム。
ぜひ、お店の美味しい
ケーキをお試しあれ。





Traveling & Cafe

旅先でいいカフェを見つけると嬉しくなる！カフェは各地の魅力を発見できる玄関口。寧波の素敵なカフェで旅気分を味わおう。



DOUBREW.CO CAFÉ

DB 咖啡

寧波発のおしゃれカフェ。

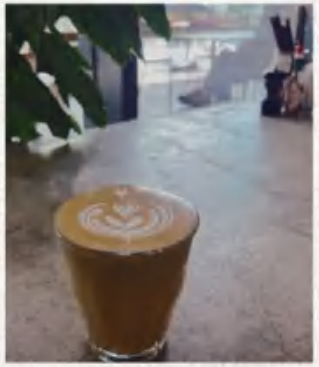
大きな一面の窓ガラスから店内に陽光が差し込み、静かに音楽が流れている広い空間。スケルトン天井でシンプルな内装に、木の温もりを感じる木製家具のインテリアがマッチ。日本のカフェレストランの洋食メニューに近い。鶏もも肉の北海道カレーは冬の定番。

〒 寧穿路文化広場三区２幢１楼 106
◯ 8:00～20:00　土日：9:00～20:00
℡ 177-5704-9590



サクサクふわふわのデニッシュは贅沢な朝食にピッタリ。いちごのショートケーキやミルクレープなど各種ケーキが美味しそう。





家具やインテリアも見た目に優しい空間設計。

Around 90°C

Around 90° C

軒先にちょこっと座れる素敵なカフェ・バー。

街歩きの途中に立ち寄りたくなるスタンドカフェ。小さなタイルの窓ガラス越しに店内を覗くと、店主のセンスを伺えるアート作品や小物が並ぶ。

〒 国医号街 60
◯ 7:30～18:30
℡ 189-6781-8965





寧波名物の白玉団子（湯圓）のコーヒーデザート。金木犀のほのかな香りはリラックス効果も。



カフェオリジナルの秋暮幽月餃子や木蓮凍咖啡など中国の情緒あふれるメニューも魅力的。



AYAO CAFE

阿嗲咖啡小卖部／ā yǎo kāfēi xiǎomàibù

レトロでとってもキュートな列車カフェ。

一両列車をリノベーションしたユニークなカフェ。文化公園内のローカル感あふれるに住宅エリアにオープン。ボックス席は、子供がオフィスや図書館替わりに使ったり、古くて新しいコンセプト。

〒 黄鶴新村 143 幢（南側にある西通路、グリーンの電車）
◯ 8:30～17:30
℡ 153-1450-5525



線路やホームもリアルに再現。

どこか穏やかな時間が流れるレトロな空間。







子連れやデートで楽しめる特別な空間。のとかな住宅地にオープン！

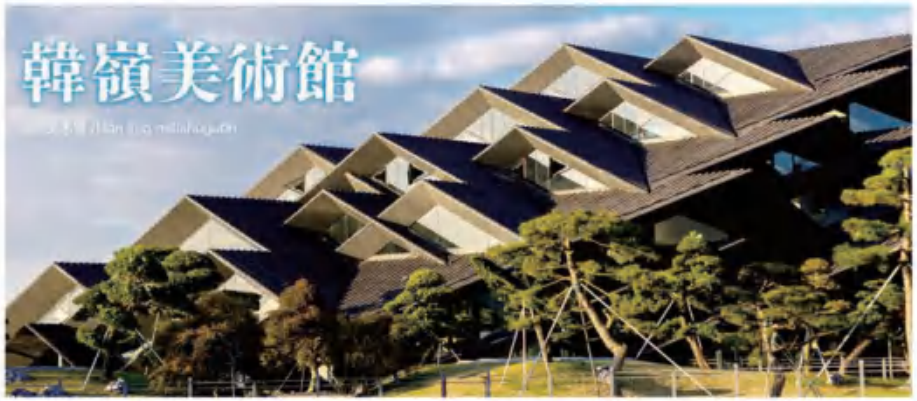


鄞州で
大自然を満喫！
キャンプリゾート

Yin Zhou

鄞州区

浙江省東部沿海に位置する鄞州区は、長江デルタの南翼と言える。寧波主要区の一つで、政治と経済の中心となっている。観光としては、博物館や動物園、大自然も満喫しよう！※長江デルタとは、長江下流一帯に広がる地域のうち、上海、江蘇省および浙江省を指す。



隈研吾氏による設計、中国村落の美術館では初。

世界的に著名な建築家・隈研吾氏が設計した美術館。韓嶺の瓦や山脈からインスピレーションを得たそう。小さな三角屋根を幾重にも重ねたような形状で、建築全体も山形をしている。周囲の景色に溶け込み、山と一体になっているように見える。何層にも重なる層の間にはガラスが張り巡らされ、来館者はどこからでも山水を眺めることができる。心ゆくまで鑑賞しよう。

〒 環湖東路 1518 号韓嶺水街　◎ 月曜休館　09:00 ～ 16:00









韓嶺老街

韩岭老街 /Hán lǐng lǎojiē

韓嶺村は東銭湖観光エリアの一部

典型的な浙江省東部の水郷で、非常に良い状態で保存されている。その昔、韓姓の人々が住んでいたことから名付けられたという。三方を山に囲まれ、一方は湖に面し、２本の古い街道が韓嶺村を貫く。山水が互いに寄り添うような、夏の雨上がりの夕方が特に美しい。

〒 東銭湖南岸

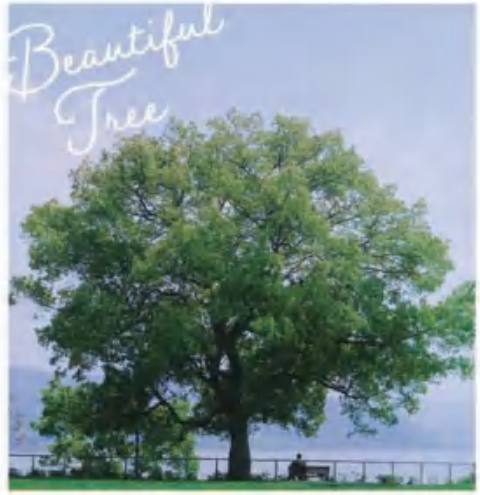
東銭湖 211 創意園区

东钱湖 211 创意园区 /Dōngqiánhú 211 chuàngyì yuánqū

東銭湖 211 創意園区は、様々なスタイルの建物が目を引く。現代的な工場やオフィスビルだけでなく、清代の建築や中華民国時代の小さな洋館も混在している。

〒 鄞県大道 211 号





寧波院士中心

宁波院士中心 /Níngbō yuànshì zhōngxīn

寧波で最も美しいと言われる樹があり、その両脇には素敵なベンチが設置されている。ベンチに腰掛けて穏やかな時の流れを感じながら、向こうに東銭湖畔の古い村を眺めよう。

〒 東銭湖綉陶公路東銭湖



構想幾何 CHAIR COFFEE & BOOKS

天然の酸素バーとも言えそうなカフェでアフタヌーンティーを楽しもう！

〒 鄞県大道 211 号 東銭湖 211 創園区内　◎ 8:30 ～ 17:30
℡ 189-6941-3977



東銭湖馬山湿地公園

东钱湖马山湿地公园
/Dōngqiánhú mǎshān shīdìgōngyuán

南東の湖岸には、東銭湖南部では唯一の湿地も見られる

南東の湖岸にある馬山湿地は、東銭湖南部では唯一の生態系が保護された自然の風景地。湿地に沿って環湖東路が走っている。湿地の北側には二霊山温泉、西南側には韓嶺老街がある。なお、東銭湖は浙江省最大の淡水湖。

〒 東銭湖旅遊度假区西南湖岸 ◷ 終日 ¥ 無料





01 三渓浦水庫

三溪浦水库 /Sān xī pū shuǐkù

週末キャンプに行こう！

ダム周辺の公園はアウトドア派におすすめ。園内でBBQ 可、あずま屋や山の斜面に立つ樹々も美しい。公園全体と湖が見渡せる場所もあるので、樹の下で「映える」撮影も。ここで夕日を眺めるのも良さそう。

〒 東呉鎮天童村 ◷ 終日 ¥ 無料



02 画龍村

画龙村 /Huà lóng cūn

絵のような太白湖とメタセコイアの林

言い伝えによると、画龍渓には２本の橋が架かっていたそう。１本は廟前橋、もう１本は現在橋梁となっている廟後橋。橋の間に画龍廟があったことから、先人たちは村の名前を「画龍」としたという。画龍村は山間の小さな村だが、太白湖とメタセコイアの林でその名を知られている。

〒 東呉鎮横村 ◷ 終日 ¥ 無料



03 九龍山公園

九头山公园 /Jiǔ tóu shān gōngyuán

山の上から三渓浦ダムを一望できる

九龍山から三渓浦ダムを眺めると、眼下に見える海糸公園が景色の「画竜点睛」となっている。また、山小屋からは美しい蜂々を見渡せる。キウイ、ヤマモモ、スイカなどのフルーツ狩りも。鄞州区市街地から車で 30 分前後。

〒 東呉鎮天童村 ◷ 終日 ¥ 無料



04 福泉山

福泉山 /Fú quán shān

水平線から日の出が見える！

東銭湖の南東に位置する福泉山は、山嶺の茶畑、気象変化、山と海が見える風景が特徴的。山頂の青く澄んだ池は「龍潭」と呼ばれ、傍らには古井戸。井戸の水は長年尽きることなく「福の泉」となっている。麓には六朝時代の古刹・大慈寺と南宋時代の宰相・史弥遠の墓がある。

〒 東銭湖鎮福泉山 ◷ 08:30 ～ 16:00 ¥ 45 元 / 人

05 甬江水韻公園

甬江水韵公园 /Yǒng jiāng shuǐ yùn gōngyuán

地元の人々の憩いの場所。甬江を眺めながら、レジャーやスポーツも楽しめる

園内の建物はデザイン性豊かで、甬江の景色が一望できる。ジョギングや散歩にもってこい。建物付近のガラス製の外壁は撮影スポットとしてもおすすめ。また、週末の気分転換には、甬江のほとりも「お宝スポット」。堤防に座ってアシの茂みを眺めながら風に吹かれるのも心地よい。ほど近い場所には子供の遊び場も。ルーツ狩りも。鄞州区市街地から車で 30 分前後。

〒 凌波路 × 甬江大道交差点から北西に 50 m ◷ 終日 ¥ 無料



東銭湖

东钱湖 /dongquanhu



浙江省一大きい天然の淡水湖

1200年前からある湖で、動物園、ホテル、キャンプ場なども備えた巨大テーマパーク。旧暦9月（実際は10月）の立秋には龍船祭りがあり一年でもっとも賑やかな時期。

〒 東銭湖旅游度假区安石路777号 🕐 8:00～17:00
℡ 0574-8837-3737

アクティビティ情報

(1) 東銭湖サイクリング：65元／人
(2) 東銭湖遊覧船：
　湖畔埠頭ー水上観音埠頭（往復）30分：50元／人
　手漕ぎボート 100元／隻
　カヌー 35元／時間、無制限115元／人
※キャンプ場（お問い合わせ）：0574-2880-3595

中国で最も原始的な生態系、寧波のサファリパーク！

寧波野生動物園

宁波野生动物园／Níngbō yěshēng dòngwùyuán

ホワイトライオン、カンガルー、マダラキツネザル、アジアの白いベンガルトラなど200種、1万頭以上の動物が飼育されていて、その中には中国の希少動物であるジャイアントパンダも含まれる。パフォーマンスエリアでは、象、虎、ライオンのショーが行われている。中国で最も原始的な生態系を維持する動物園にぜひ行ってみて。

¥ 当日チケット：130元／大人、1.2メートル以下の子供は無料。
🕐 9:00～16:30（15:30発券終了）
℡ 0574-8837-8378









パンダやアライグマは人気のスポット。スタッフお勧めのベストショットは、カバの歯磨き、カモシカの岩登り、ペリカンが飛び立つ瞬間！



小普陀を観光！

小普陀は遠く山々から霧深い中に浮かぶ島として霞島と呼ばれている。東銭湖観光の目玉のひとつが霞島禅寺への散歩道。

カヌーやボート等、体験アクティビティがいっぱい！

寧波初の湖畔キャンプ♪

上水キャンプ場

上水帳篷营地 /Shàng shuǐ zhàngpeng yíngdì

コーディスホテルのすぐそばにある、まるでホテルのプライベートキャンプ場。誰でも入れるキャンプベースは、芝生、湖畔、キャンプ場に分かれている。キャンプ場は最大500サイトを収容でき、テントの貸し出しも行っている。場内にはキャンプハウス、カフェ、レストラン『鳳山閣中』、コンビニがあり、初心者でも楽しめる。

〒 寧波東銭湖観光リゾート環湖東路と沙山路の交差点
℡ 0574-2880-3595 ¥ 無料 🕐 24時間
キャンプ場内の飲食店
🕐 平日8:30～19:30、週末8:30～20:00



¥ キャンプ場利用料
昼（8:30～16:30）50元／個
夜（8:30～翌日8:30）100元／個



キャンプを始めたいけどグッズがない、方法が分からないという方にはコテージがおすすめ。企業や団体利用も大歓迎。リフレッシュするには最適！



キャンプカフェ

🕐 11月～3月（8:30～20:00）
4月～10月（9:30～22:00）



01 ラディソン東銭湖リゾート寧波

宁波东钱湖万金雪迪森度假酒店 /Landison Dongqian Lake Resort Ningbo

寧波市内の中心部からタクシーで40分。東銭湖小普陀観光地区の向かいにあり、山に囲まれた穏やかな湖水はまるで絵の中の景色。敷地内を一周すると10分ほどの距離だが、ヴィラまでカートで送迎してくれる。神の意に富む"山湖風光"に吹かれながら、長江デルタ地区だからこその"水の恵み"を体感。

〒東銭湖旅游度假区連心路９号　℡0574-8921-0228





一階の客室からテラスへ。早朝には、霧にかすむ美しい景色を堪能しよう。



モダン中華の趣を持った格調高い建物は、白壁と青黒色の瓦が自然に解け合い美しい。3階建ての独立した客室が特徴。

02 寧波東銭湖恒元酒店

宁波东钱湖恒元酒店
／Hengyuan Dongqian Lake Ningbo

屋内外合わせて50もの温泉プールや岩盤浴を有する。泉質は、弱アルカリ性、ナトリウム炭酸水素塩泉など日本や台湾の美人湯と同じ泉質で皮膚の老化を妨げ角質を和らげてくれる。

〒東銭湖風景区環湖東路　℡0574-8925-0805





03 寧波花間堂・韓嶺ホテル

寧波花間堂・韩岭酒店/Blossom Hill Hanling

寧波の中心部からホテルまで車で約 1 時間。東銭湖のほとりにあり、向かいにはハンリン美術館。近くには二霊山恒元温泉がある。ハンリンオールドストリート（韓嶺老街）を散策したり、 東銭湖をボートで巡り自然を満喫しながら、静かに過ごすには最高のホテル。

〒東銭湖旅游度假区韓岭村環湖東路 1518 号　℡0574-5611-2666



青瓦屋根は江南水郷建築の特徴。朝食は野菜たっぷりのビュッフェスタイル。



早朝の東銭湖の静けさ、山々の間の日の出と日の入りの美しさを、花間堂のテラスから堪能しよう。

お部屋はシンプルだけど、快適でスタイリッシュ。





クラッシックな江南庭園でお茶をいただきながら、ゆっくりと瞑想するなど、禅の世界に触れられる。



04 寧波コーディスホテル

宁波东钱湖康得思酒店／ Cordis Dongqian Lake Ningbo

ロビーのある本館からヴィラへは10分程度、カートに乗って移動する。14万㎡もの広大な公園を有す広い敷地内をカートに乗って散策!ホテル近くには、二霊山恒元温泉や東銭湖上水キャンプ場、梵樓幻境などの観光名所のほか、おしゃれなカフェやレストランも。ハンリン（韓岭）老街まではホテルからのシャトルバスを利用しよう。一日の締めくくりは、夜の街を散策したり、静かな館内でゆっくりくつろいだり、楽しみ方も色々!

〒東銭湖旅游度假区沙山路28号　℡0574-5666-8888



湖とは道路で隔てられているため、湖に面した部屋やヴィラではないが、お部屋は独立した快適なテラス付き。



ロビーのある本館には、屋外ダイニング用の小さなデッキ。



レストランビュッフェでは、生牡蠣、蟹などの海鮮を堪能。

05 ヒルトン 寧波東銭湖リゾート

东钱湖华茂希尔顿酒店／ Hilton Ningbo Dongqian Lake

東銭湖周辺のホテルの中でも、子供にとても優しいと評判の良いヒルトン。ジム、スパ、子供の遊び場、バスケットコート、テニスコートなどを完備。ホテル内で十分に楽しめる。近くには、寧波東銭湖陶公島景区や甬天真人 CS（東銭湖基地）、Double Rainbow-shaped Bridges など、観光名所へもアクセスが便利。

〒東銭湖旅游度假区連心路99号　℡0574-2799-9999





ホテルで美味しい朝食ビュッフェ。



景色の中に溶け込む四角いバスタブ。ベッドに横になって湖や山の景色を観ながら過ごしたい。



窓を開ければ、鳥のさえずりと花の香り。





湖面に映る姿も美しい宿

東銭湖官驛湖居

06 柿子紅了·官驛湖居

柿子红了·官驛湖居／shìzi hónglè guān yì hú jū

東銭湖畔にある小規模ホテル。敷地内には、白壁に黒瓦の江南民家風の宿泊施設が３棟配置されている。全 12 室の客室にはそれぞれ宋代の漢詩から取った名前がつけられており、室内は宋代の江南民家の温かい雰囲気が随所に感じられる。
カフェでは、宿泊客向けの朝食、洋食、軽食のほか、コーヒーに手作りの茶菓子やデザートが付いたアフタヌーンティーを提供する。また、オーダーメイドの郷土料理コースも対応可能（海鮮ならぬ湖鮮料理。要予約）。

〒 東銭湖旅遊度假区内下水村　◯ 8:00～17:00
☎ 177-5742-6602





宿 Hotel



宿は江南建築の民家に竹と木でデザインしたお庭がなんとも心地よい雰囲気。小船に乗って揺られながら、都会の喧騒から離れた時間を過ごしたい。湖畔のそばの湿地公園は、福泉山景区から僅か 1km ほどのところで、遮るものがなく 80㎡もの広大な平地が永遠につづいている。空が映る湖面は、小さな波が揺れキラキラ輝いている。







驛 CAFE

湖畔に建つ藁葺き屋根の一軒家。併設されている驛 CAFE で宿泊客は美味しい朝食をいただける。



庭に使われている木材や竹は江南文化の雰囲気が漂う。

珈琲 Cafe



美味しい地元の料理が食べられると評判。代表的な青魚料理や地鶏料理がオススメ。

食 Food



寧波に行くなら必ず訪れたい！

HaiShu
海曙区

市街地から歩いて行ける自然と古建築を巡る。
江南らしさ溢れる歴史と文化の融合の街。



月湖公園 月湖公园 /Yuè hú gōngyuán

寧波の歴史の半分は月湖にあり

月湖全体では細長い長方形のような形をしているが、「広い部分は満月のよう、狭い部分は三日月のよう」と言われたことから月湖と命名された。1,400年もの歴史があり、かつては唐の詩人・賀知章や北宋の名臣・王安石などの文人たちがここに集った。

〒 偃月街共青路 🕐 全天 ☎ 0574-8758-2626







金蕊堂南貨舗 金蕊堂南货铺 /Jīn ruǐtáng nánhuòpù

寧波の茶文化を体験してみよう！

月湖観光エリア内にある老舗茶館。店内には、寧波ブランド「三関六碼頭」を中心に各種軽食や茶菓子が置かれている。お茶を味わいながら、顔を上げれば月湖、そして湖畔に並ぶ竹製の椅子とテーブル……ぜひ寧波の茶文化を体験してみて。



〒 鎮明路月湖景区内 🕐 8:00～22:00 ☎ 139-5823-2018



寧波の鼓楼は中山公園の南側に位置し、中山西路に面している。寧波の中心区である海曙区は、この鼓楼の旧称・海曙楼から命名された。寧波に残る唯一の古都楼跡（城門を含む）で、最古は宋の時代から栄えた明州の出城の南城門。城壁は消失しているが、鼓楼から十分に時代の移り変わりを見て取れる。鼓楼は３階から成り、屋根は伝統的な「歇山頂」（日本の入母屋造）、軒は上に反り返り、威風堂々としている。後には西洋建築の要素を取り入れて３階より上の部分に塔を築いた。塔の最上部は４面すべてに大時計がはめ込まれている。

〒 中山西路×公園路

スターバックス・リザーブ
星巴克臻选 /Xīng bākè zhēnxuǎn

2018年に全面改装しアップグレード！

ショッピングモールがひしめく寧波の中心街！少し高級な国際購物センター、寧波で一番人気の銀泰百貨店、開放的な建物でマイナーなブランドも扱う酷購商城。それから、第二百貨商店、新華聯商厦、億彩購物センターなどなど。音と光、プロジェクトマッピングも駆使した噴水イルミネーションも見られる。スターバックス・リザーブの建物はガラス張りの二階建てで、大きな円柱が前に張り出しているような外観。建物の直線・曲線がスタイリッシュ。外には噴水池があり、夜はライトアップされてきれい。

〒 中山東路188号 天一広場VB区 🕐 8:00～23:00



龍観禅那・寧波アートホテル
龙观禅那・宁波艺术民宿／ Lóngguān chánnà Níngbō yìshù mínsù

自然美と重厚感漂う石造りの家。

石材独特の存在感を生かした魅力的な家屋を、民宿にリノベーション。ホテルのオーナーは前劇芸術舞台を20年つとめたベテラン俳優。コテージのオープンまで改装に３年を費やした。禅をコンセプトに中国の素材を生かした設計が特徴。

〒 龍観郷龍渓村老南坑 ☎ 0574-8806-2777



天一閣

天一阁 /Tiān yī gé



現存する中国最古の書庫＂天一閣＂

地方史 6730 冊をはじめ、30 万冊以上の古書を収蔵する。蔵書区、園林区、展列区に分かれ、西大門を入ると蔵書区で範氏故居を通りメインの宝書楼・明州碑林などが建つ。池や築山で区切られるているのは防火のためである。1982 年、天一閣は国務院に国家重点文化財に指定され寧波に来たらぜひ立ち寄ってもらいたいスポット。書籍にとって火は厳禁、それに相克する水にちなむ線起をかついだ命名も興味深い。天一閣のウィチャットにアクセスすると地図や翻訳ガイドサービスもあって便利。

〒 天一街10号（寧波駅から車で8分） ☎ 0574-8729-3856
🕒 8:30-16:30





東明草堂



寧波は麻雀発祥の地なんだって！





麻雀起源陳列館

天一閣の別館である「マージャン博物館」の中庭には、麻雀をする人の銅像があり、麻雀卓のひとつだけ席が空いている。天一閣に供設されている「麻博物館」には各国の麻雀パイが並ぶ。

秦氏支祠

近年になって建築されれたもので、寧波の商人秦家一族秦蕗藩が、父の秦君安とその歴代祖先を祀った祠堂がある。南北に正殿・後殿など5つの部屋がある建物で、木彫りや石刻、金箔貼りなどの工芸技術を駆使した建築が見事。





蓮橋第 蓮桥第 /Lián qiáo dì

寧波を語るなら月湖と日湖

「日湖遺跡」の石碑の脇を東西に走る通りが通橋街。かつて日湖中央の遠心島と日湖の岸辺を東西につなぐ採進橋という橋の名前に由来している。蓮橋街は明代に 14 名の武官を出すなどその歴史は 600 年続く。名家である毛家一族は蓮橋第に住を構えて 260 年。その邸宅跡地「毛家大院」や、2015 年にノーベル賞を受賞した医学者、屠呦呦（テゥヨウヨウ）氏の邸宅などを見学できる。

〒 蓮橋街×郵亭巷（天封塔の南側）



天一広場天主堂

天一广场天主堂／ Tiānyī guǎngchǎng tiānzhǔ táng

天一広場の近くにある教会。

明末、清初にフランスの神父によって建てられた。外観はローマ式、ゴシック式の造形で、鐘楼の高さは 66m（現在の中国で最も高い）あり、1000 人が座れる広さ。人目を惹く美しさ。同広場のシンボル的な建物。

〒 薬行街128号 ☎ 0574-6551-7883

天封塔 天封塔 /Tiān fēng tǎ

中国現存の一番規模の大きな城隍廟の一つ。寧波市内の中心にある城隍廟はかつては寧波郡廟とも呼ばれそのすぐ近くにある七重の塔が天封塔。1371 年に明太祖朱元璋の詔により、国の安全を祈願して建立された。

〒 大泥沙街258号 ¥ 5元／人

城隍廟歩行街 城隍庙步行街 /Chénghuángmiào bùxíngjiē

今の廟殿は 1884 年、明清時代に建て直されたもの。寧波市の重点文化財と認定され、30 余りの石碑は歴史が刻まれている。石門をくぐり中庭に入ると獅子など中国古来の吉祥動物の彫刻や絵画など観光客を楽しませてくれる。雑貨屋、軽食屋などがところ狭しと並び、雑貨などお土産も販売。週末は地元の若い子たちで賑わう。寧波府城隍廟に隣接する「甬安里」は、県学街と薬行街の間に位置し、海曙区が最近建設した寧波市中医薬特色街区の第 1 期プロジェクト。同仁堂、広誉堂、童涵春堂など老舗漢方薬局が入る。 〒 開明街 128 号



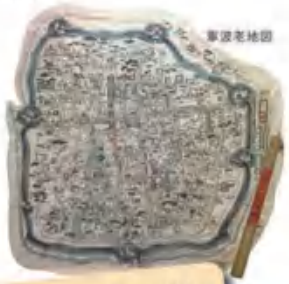
南塘老街

南塘老街 /Nán táng lǎo jiē

古都の新しいスポットを巡る

かつてここは、寧波古城外郭の南門で、寧波の商業と文化の中心地であった「南門三城」で、寧波市内にある 8 つの歴史的区域のうちの 1 つ。 南塘老街は、長江デルタの南部地域の伝統的な風格を持つ建造物を残す歴史的文化財として保存されている。道の両側には地元の特産品店、茶館、レストラン、スターバックス、宿泊施設などが並ぶ 500m 強のショッピングストリート。1 世紀に渡る寧波人の商いと日常が垣間見れるユニークな場所。寧波駅からタクシーで 5 分。

〒 南郊路 236 号 ☎ 0574-8730-6555



100 年前の街並を再現

2012 年にオープンしたショッピング・グルメゾーンで小さな雑貨店や飲食食店が立ち並ぶ江南建築の美しい建物をリノベーションし、趣のある民芸品やレトロな小物は地元の若者にも人気。寧波駅から徒歩 20 分とアクセスも便利。



曲毫茶の産地は四明山最高峰の雪窦山（海抜 800m）。唐の時代に建立された瑞の禅寺で多くの高僧を輩出。北宋時代から曲毫茶が生産されていたことが書物に記されている。



掘り出し物探しに出かけよう！

古風な街並には生活雑貨に食品、アンティークな雑貨などアイテムがいっぱい。自分好みのお宝が眠っているかも。

奉化毫毛茶書院（南塘店）

寧波の奉化地区のお茶、奉化曲毫茶専門店。店内は広々とし、ガラス張りの天井から優しい光が差し込む明るい空間。茶室が数室あり、大きめの茶室は商談や会議に使用されることも。奉化曲毫茶以外にも、プーアル茶、正山小種や金駿眉などの高級紅茶、白茶・黄唇、烏龍茶、花茶などから選べる。お茶代 40 元〜 / 一人。

〒 鄞奉路 308 号（南塘老街 275 号）

09:00-22:30



印象寧波

印象宁波 /Yìnxiàng Níngbō

南塘の老街にあるギフトショップ。アンティークの工芸品や寧波の景色や文化にちなんだデザインは全てお店のオリジナル。地元のアーティストとコラボした木版画など、お土産にいかが。

〒 南塘老街南塘河街 145 号

09:00~21:00 ☎ 13957817166





猫の天空之城

猫的天空之城 /Māode tiānkōng zhīchéng

若者に人気の可愛らしい雑貨書店で、はがきや手描き地図、専門書や雑誌、雑貨を中心に販売。寧波、上海、杭州など全国に展開している。お店のお宝は「Send to the Future」というコンセプトの未来へのポスト。購入したハガキを日付指定のポックスに入れておくと、時間になったら発送してくれるというサービス。個性的でユニークなお店。

〒 南塘老街南塘河街 C-7-1 号 09:00~21:30

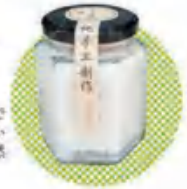


寧波菜種油・香油

寧波の菜種から採ったフレッシュな油。



長江デルタの特産品 酒醸にチャレンジ！



甘酒に似たような濃厚でこってりした味わい。米から作った発酵食品で自然な甘さ。

絶大な人気を誇る伝統菓子。揚げたての熱々さくさくがおすすめ！人気のお店はいつも人がいっぱい。100 年以上受け継がれる、伝統の味と製法。味は、ほんのり甘いプレーンとのり味。

南塘・閲居酒店

南塘閲居酒店／ Nántáng yuèjū jiǔdiàn

水辺にある静かな邸宅

読書をテーマにしたラグジュアリーホテルで、南塘河歴史街区である南塘老街にある。寧波駅から車で 5 分、高速道路寧波 IC から車で 15 分の距離でアクセスも便利。ホテルは広々とした客室が 45 部屋、エレガントで落ち着いた雰囲気の中庭が特徴。館内にはカスタマイズされた中国家具、刺繍が美しいシルクがインテリアを際立たせる。

〒 海曙区鄞奉路 470 号 ☎ 0574-8751-6999



賑やかなバーと
静かな川岸は
まるで二つの別世界！

Jiang Bei

江北区

洋館が立ち並び、
三河が静かに流れている。



老外灘

老外滩 /Lǎo wàitān

豊かな歴史と発展への想いが見事に融合

寧波港は1844年に開港した。揚子江の３つの川の合流点で、唐と宋の時代以来、最も繁栄した港の１つ。旧外灘は1992年以降に開発され、揚子江デルタの主要な景観として人気の観光スポットである。

〒 浙江省慈溪市三江口村











夜には綺麗にライトアップされる天主教堂

江北カトリック教会

江北天主教堂／ Jiāngběi tiānzhǔ jiàotáng

東洋と西洋の融合建築

市の中心部に聳え立つ一際目立つゴシック様式の建築物は、江北カトリック教会。建物は1872年築、当時の清朝時代の文化を多く取り入れている。時計台はその27年後に付けられた。建築の在り方が、寧波港の開港を背景に建てられてから今に至るまで、寧波市の歴史を物語っている。

〒 江北区中馬路40号 🕐 8:00～18:30 ☎ 0574-8735-5903



慈城

慈城 /Cí chéng

江南の特徴と長い歴史を持つ古都

数千年の歴史は、慈城に深遠な歴史と文化の遺産をもたらした。慈城は、江南で数少ない保存状態の良い伝統的な建物が多数建ち並ぶだけでなく、儒教寺院、ギルド ホール、アーチ道、古代の井戸、その他の公共の建造物がある。

〒 慈城鎮解放路与太陽殿路交叉路口



Event 開催行事

1 慈城餅まつり

工芸品である慈城水車餅を積極的に保護し、促進するためにお正月の餅つきを大規模に行う様子。寧波の餅文化を北へ伝える。

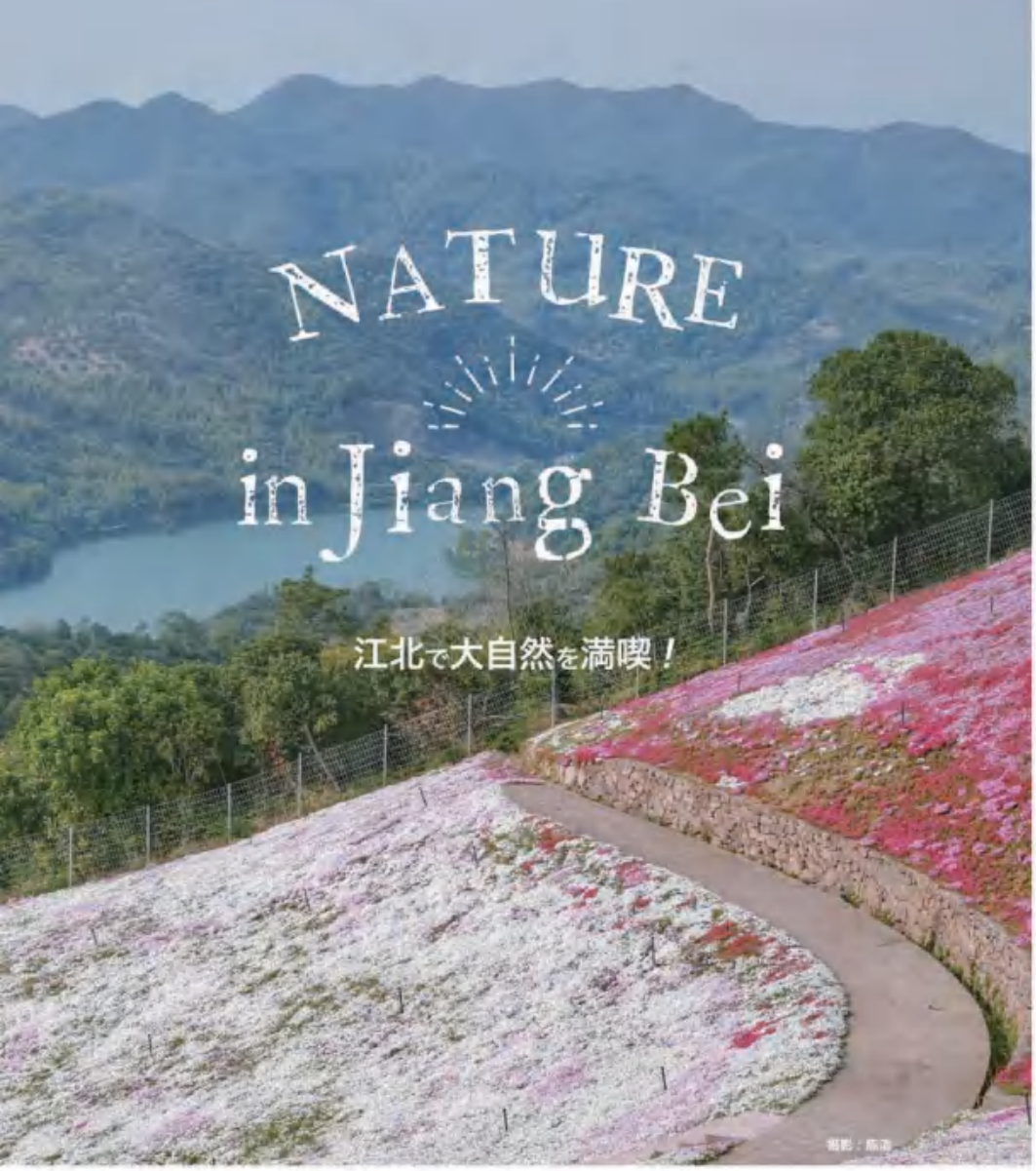
2 孔子廟学

慈城の古鎮で開催された中国学のクラスは、漢文化から始まり、漢服を着て、漢の儀式を行う。「論語」と他の中国の古典の先生の分析を通して古典の説明と朗読、子供たちに読み聞かせる良い機会となっている。









達人谷度假楽園

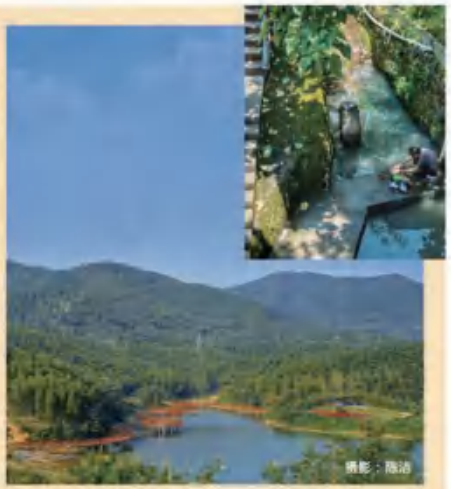
达人谷度假乐园 /Dá rén gǔ dùjià lèyuán

ファミリー向けレジャー施設
花盛りの春がおすすめ！

広大なフラワーテーマパーク。子供が大好きなゴーカートやグラスウォー タースライド、スカイレールなど家族でレジャーを満喫できる。3 月下旬～ 4 月中旬は芝桜、藤、紫陽花などが一面を彩る。お花見スポットまで歩くと 40 分。園内の送迎バス（20 元）をうまく活用しよう！

〒 慈城鎮五星村 🕒 8:00～17:00 ¥ 入場料 80 元 / 人





南聯村

南联村 /Nán lián cūn

南聯村を目指し、バス旅行！
三つの村に囲まれたその名もヒーローダム！

慈城鎮北端の山間部にあり、南聯村、公民村、武連村の 3 つの村に囲まれたダム。美しい景観を見ながらサイクリングを楽しめる。タクシーなら 30 分で行けるが、バス旅にチャレンジするのも悪くない。慈城駅から 836 番バスで金陽村、または 336-2 番バスで南連村へ。

〒 慈城鎮南聯村 🕒 終日 ¥ 無料



莽湖花海

莽湖花海 /Sǔnhú huāhǎi

市街地にあるピクニックスポット
広大なお花畑でのんびり過ごそう

街の中心部から車で 15 分とアクセスもよく、気軽に楽しめるキ ャンプ場。食べたいものはデリバリーで手配可能なお手軽さ。唯一残念なことは、川辺ではないことかも。

〒 洪塘街道莽湖路東側 🕒 終日 ¥ 無料



毛嵩村

毛岙村 /Máoào cūn

蓮の花に囲まれた秘境
400 年前に生まれた草原の村を訪ねよう

その昔、まだ誰も住んでいなかったこの村に毛（マオ）という名の老人が訪れ、この地を「毛夾嵩」と命名したのが始まり。風光明媚な小さな村。近くの慈城茂漠村まで来たら、ぜひ足を伸ばしてみよう。

〒 慈城鎮毛嵩村 🕒 終日 ¥ 無料

勿舍書吧

勿舍书吧 /Wùshě shūbā

外観もインテリアも魅力な
一軒家のブックカフェ

樹齢 160 年余りの古樹のそばに建つ小さな洋館。赤瓦に白壁、古いくぐり門という外観が目を引く。1 階ホールはヨーロッパの田園風で、窓から美しい借景を取り込んでいる。

〒 慈城鎮毛嵩村 大楽之野民宿から南に 50m
🕒 9:00～16:00 ☎ 180-6756-3660





古い廃屋を
リノベーションしたヴィラ

大楽之野民宿（寧波勿舍店）は、自然環境に配慮された美しい村・毛嵩村にある。慈城駅から車で 10 分ほど。村に面して山麓に建つこのヴィラは、全十数室。

〒 慈城鎮毛嵩村 🕒 9:00～16:00
☎ 180-6756-3660



名跡巡り

慶安会館

庆安会馆 /Qìng ān huìguǎn

航海に出る貿易商が平安を祈り集った場所

寧波市内中心部の３つの入り江が交差する場所に位置し、清朝時代の 1850 年から３年かけて建てられた。5000㎡の敷地内には舞台、本殿、後殿など当時のままの姿が残されている。当時の貿易商が渡航に使用した貿易船の模型などが展示されており、中国・海のシルクードの歴史を紹介している。

〒 江東北路 156 号 ◯ 8:30～16:30 ¥ 10 元





煉瓦彫刻は寧波の独特な装飾芸術





七塔禅寺

七塔禅寺 /Qī tǎ chán sì

参拝するなら市街地にある七塔禅寺がおすすめ

唐代 858 年築、1150 年もの歴史をもつ禅寺。当時は東津禅院と名付けられたが 1682 年に寺前に七重塔を建てた事から七塔寺と呼ばれるようになった。1980 年より 10 年かけて修復工事を行い、当時の姿を美しく復元させた。寺内には、唐代舎利塔や宋代大鐘、明代木彫、清代印「蔵経」及び石刻五百羅漢が保存されている。浙東教四大寺（天童寺、阿育王寺、七塔寺、観宗寺）のひとつであり、今も多くの人が参拝に訪れる。

〒 百丈路 183 号 ☎ 0574-8775-6555 ◯ 8:00～17:00





南宋時代の石像公園

南宋石刻公园／ Nán sòng shíkè gōngyuán

南宋時代に生きた高官の墓石を守る

南宋時代を中心に、明清時代の作品が 200 体並ぶ。表情が生き生きとした文官像や武将像や「忠、勇、節、義、孝」など儒家思想を表現した虎、馬、羊の像など見応えがある。

〒 東岸上水下庄黄梅山山麓 ☎ 0574-8840-1022
◯ 8:30～16:30 ¥ 55 元 / 人





歴史探訪



知って楽しむ芸術の宝庫

寧波博物館　宁波博物馆 /Níngbō bówùguǎn

現地の特色を生かした博物館

寧波市内中心部（鄞州新城区）にあり、人文、歴史、芸術など幅広い分野で楽しませてくれる博物館であり、古い港町の歴史を刻む近代アートとして古き良き時代を象徴する建物。1階には特別展示室、2階は歴史館、3階は民族館と竹刻館がある。屋上に併設のカフェもおしゃれ。

〒 鎮公期街道首南中路1000号　℡ 0574-8281-5588
◷ 火～日曜日/9:00～17:00(16:00チケット販売停止)



寧波の史跡　東方神舟



まだ完全に掘り出されていない遺跡がたくさんある。



にぎやかな当時の街角を再現



阿拉寧波の歴史文化

阿拉（アーラー）は寧波の方言"私たち"の意味。博物館には寧波民族文化をテーマとするエリアがあり、寧波の歴史や文化を知ることができる。





寧波教育博物館

宁波教育博物馆／ Níngbō jiàoyù bówùguǎn

全国ではじめての教育博物館

旧甬江女子中学（"甬"は寧波を意味する）を改装した三階建ての建物で、建築面積は2385㎡。館内には現代までの教育書が紹介されている。入場料は無料。

〒 和義路106号　◷ 9:00～16:30（入場は16:00まで。月曜日は休館）

寧波茶文化博物館

宁波茶文化博物馆／ Níngbō cháwénhuà bówùguǎn

月湖の風光明細な景色に溶け込んでいる

江南建築様式を活かし、邸宅をリノベーション。現在は茶文化博物館として使われている。地元寧波市の越え河間窯で焼いた茶壷（中国の急須）など茶道具が展示されているだけでなく、台湾凍頂烏龍茶や白茶、プーアル茶など中国各地のお茶を試飲できる。入場料は無料。

〒 月湖景清代官邸袁宅内、寧波駅より車で15分、タクシーで15元
◷ 9:00～16:00　℡ 0574-8732-9525







古寺巡礼



雪窦寺 雪窦寺 /Xuě dòu sì

千年の古刹、雪窦禅寺

1700 年余の歴史があり仏教史においても重要な建物。秋になると門前にある二本の銀杏の気が色づき一層美しくなる。寺の裏山には、56.74m の巨大な弥勒大菩薩がある。民国の蒋介石も何度か訪れており、山門には蒋氏が書いた「四明第一」の文字が飾られる。九峰山に囲まれ滝の音が鳴り響く。市内から車で約 65 分、タクシー約 130 元。

〒 溪口鎮西北 🕒 8:00 ～ 17:00 ¥ 10元

保国寺

保国寺 /Bǎo guó sì

中国で最も早く国家認定された文化遺跡

寧波保国寺は長江以南にある古い建築物の一つで、貴重な絶世の文物である。大雄宝殿は江南地方で最も保存状態の良い北宋の木造建築物であり中国の建築研究界でもその名が知られる。境内の建築物はほとんどが明・清・民国時代に建て直されたもの（本殿のみ宋代に建立）。寧波市江北区の霊山の麓に位置し市内から 13 キロ。

〒 鞍山村 ☎ 0574-5512-1558
🕒 8:00 ～ 16:30 ¥ 20元





複雑な斗拱構造を採用し、斗拱と昂部はほぞ卯構造で巧みに接続し、釘を 1 本も使わず、本堂全体が安定して巧緻で、優れた防風耐震能力を持っている。







天童寺

天童寺 /Tiāntóng sì

日本の曹洞宗の開祖、道元も学んだお寺

天童寺は、太白山の麓にある禅宗の名刹で、浙江省にある禅宗五山のひとつ。近くにある阿育王寺もそのひとつである。晋代に創建後、唐代に現在の場所に移り、宋代には中国屈指の禅寺となった。天童寺と日本の仏教の関係は深く、日本の洞宗は天童寺を祖庭としている。大雄宝殿は 1635 年（明の崇禎 8 年）に建てられ、天童寺の中でも最古の建物である。高さ 20.5m・幅 36m・奥行 27.16m あり、殿内には高さ 13.5m の三世物坐像が三体安置され、佛身の高さだけでも 6.38m ある。市内から車で 50 分、タクシーで約 90 元。

〒 天童鎮 ☎ 0574-8848-0624
🕒 6:00 ～ 17:00 ¥ 無料



阿育王寺

阿育王寺 /Ayū wángsì

鑑真和尚が訪れた阿育王寺

寧波市鄞州区に位置し太白山の麓にある禅宗寺院。2006 年には、全国重点文物保護単位に指定された。阿育王寺の舎利殿には「釋迦牟尼眞身の舎利」が納められている。釈迦の遺骨を納めた舎利宝塔が有名。282 年に建立された中国国内で唯一インドの「アショーカ王」の名前が残っている古寺。

〒 五鄞鎮宝幢明倫村 ☎ 0574-8848-8998
🕒 6:30 ～ 16:00 ¥ 無料









1920 年代の阿育王寺天王殿（常盤大定・関野貞「支那文化史蹟 第 4 輯」〈法蔵館、1939 年 10 月〉108 頁より転載。同書はパブリック・ドメインとなっている）



Ningbo Gourmet

寧波料理を極める！
寧波で本場の甬菜料理や新鮮シーフード
をを堪能しよう

美食探店・寧波グルメの旅！

01 小城故事

小城故事／ Xiǎo chéng gùshi

寧波料理が食べられるおしゃれ人気店

メニューの代わりにホンモノの食材から調理方などを自分で選べるオーダー方式。新鮮・安全な食事ができることで地元っ子にも人気がある。風味豊かでしっかりとした味付けが特徴。

〒 盛園巷 32 号（月湖盛）
◷ 10:30-13:30　16:30-20:30
☎ 0574-8765-0888





炸豆腐皮
揚げた湯葉とパイナップルをマヨネーズで和えたもの



醉蟹
白酒と紹興酒で酔っぱらわせた新鮮な蟹



寧波海鮮湯
アゲマキ貝，海老とカリフラワーの寧波名物料理



寧波老三鮮
海老とアゲマキ貝、ホタテの 3 種のニンニク炒め



麻球
寧波名物の湯圓をサクサクに揚げもの。中の胡麻餡が美味



雪菜黄魚
黄魚と雪菜の寧波名物料理。塩味が効いて美味しい。

02 貼閣碧

貼阁碧／ Tiē gé bi

南塘老街で一番人気のレストラン

"貼閣碧" は寧波の方言で "お隣さん" のことです。ローカルフードをメインしたレストランで、温かい雰囲気のお店。

〒 南塘老街南郊路 236 号
◷ 月曜～日曜 11:00～13:30/17:00～20:30
☎ 0574-5571-7179

おすすめメニュー



牛蛙
食用カエルと唐辛子の炒め物



白蟹炒年糕
カニとお餅の炒め物



腐皮包黄魚
外はサクサク、中はアツアツ
特製のお酢に漬けて召し上がれ！



寧波燒菜
濃いめの味で炒めた青菜



醉蝦
アルコール度数、平均 50～65 度の白酒に生きたエビを放り込む地元の定番料理



小籠包
中にはたっぷり
中熱々スープ



鮮蝦餛飩
野菜とお肉のワンタン。
ここまで来たら絶対に
食べるべし。



清涼木蓮凍
日本でもおなじみの
亀ゼリー。
さっぱりと喉を潤す。

＼モチモチの手作りわんたん／



03 十六格餛飩

十六铺馄饨／ Shíliùpù húntun

早い！安い！うまい！元祖ファストフード ローカルな餛飩専門店

ワンタンをメインとする店。店の蝦ワンタンは大好評！中国では朝食にワンタンを食べる。朝から南塘老街に食べにくる。熱々の小籠包や亀ゼリーも美味。

〒 南塘老街南郊路 274 号　◷ 8:00～22:00　☎ 186-5745-5999

＼人気のお店！予約がおすすめ／







白斬鶏
鶏肉を白酒につけて味付けしたもの地元冷菜の逸品

04 寧波状元楼大酒店

宁波状元楼大酒店／ Níngbō zhuàngyuánlóu dàjiǔdiàn

科挙制度の最高位「状元」をコンセプトにしたレストラン

巨大な三階建てビル一棟がレストランとなっている。店内の壁は寧波市から輩出した科挙 13 名状元の人物画がディスプレイされている。素材の味を生かしたシンプルで豪快な海鮮料理がこのお店の特徴。

〒 和義大道国際ショッピングセンター
◷ 10:30-13:30 16:30-20:30
☎ 10574-8823-1888　0574-8821-6777



05 東福園飯店

东福园饭店／ Dōng fú yuán fàndiàn

鼓楼に隣接した本場の老舗レストラン

清光緒三十四年（西暦 1908 年）に建てられた老舗レストランで、現在の東福園は繁華街の鼓楼に店を構える。古き時代の中国酒場の雰囲気醸し出す明清時代の建築物。雪菜大湯黄魚、青魚振水、腐皮包黄魚など、このレストランから数々の寧波名物料理が生まれた。

〒 海曙区公園路 5 号
◷ 11:00～21:00　☎ 0574-8717-5777

06 甬上名灶（環城西路店）

甬上名灶（环城西路店）／Yǒng shàng míng zào

間違いなしの大満足！
行列の並ぶ寧波料理専門店

遠方から車を飛ばして食べに来るほど人気の料理店。料理の道一筋25年のオーナーシェフ張氏は、寧波の伝統料理に革新をもたらした。特級醤青青蟹や鮑汁氷山味皇が人気メニュー。

〒 環城西路南段353-359号
🕐 11:00～13:00/17:00～20:00
☎ 0574-8739-7779






07 阿毛飯店

阿毛饭店／A máo fàndiàn

8年目になる人気の
庶民派寧波レストラン

明るい店内と見易いメニュー。赤白のギンガムチェックの可愛いテーブルクロスのボックス席と円卓席は、地元客でいっぱい。海鮮を中心に肉料理から野菜炒めまで、思いつく寧波料理は大抵揃うので誰でも気軽に入れるお店。椒塩皮皮虾、芹菜海鮮羹などは日本人の口にも合うオススメメニュー。

〒 中山東路1999号文化広場4幢B-4号
🕐 11:00～21:00
☎ 0574-8715-0227





08 漢通東林海鮮大酒店

汉通东林海鲜大酒店／Hàn tōng dōng lín hǎixiān dàjiǔdiàn

サービスに高評価
新鮮な海鮮をその場で量り売り！

人気メニューは、醤青蟹、老三鮮、甬味熏魚などの海鮮料理。寧波人が遠方からの来客を接待するのに利用するレストランで、何をオーダーしても失敗なしの信頼の味。

〒 孝闻街135号
🕐 10:00-13:30、16:30-20:30
☎ 0574-8727-5788










09 老寧波弄堂菜館

老宁波弄堂菜馆／Lǎo níngbō lòngtáng càiguǎn

食材を見て指差しオーダー
小ぶりな海鮮レストラン

清潔でモダンなレストラン。大型人気店に比べると知名度は低いが、並ばずに入れてリーズナブル。味も有名店に大差なく美味しい。寧波名物の年糕（お餅）料理である茄子年糕や紅焼雑魚がオススメ。場所は寧波博物館近く。

〒 天源巷37-41号 🕐 11:00～14:00、17:00～01:00翌日
☎ 0574-2889-6582





10 玉祥泰

玉祥泰牛肉干面／Yù xiáng tài niúròu gānmiàn

地元で愛される牛肉ラーメン

地元で絶大な人気を誇る牛肉ラーメン。店内は溪口の民国文化と桃花文化が色濃く残り、二つがミックスされて独特の雰囲気を醸し出す。

〒 溪口奉化 百丈路武岭広場2幢8号
🕐 08:00-20:00 ☎ 0574-8886-6039



Photogenic Spot

思わず写真を撮りたくなる インスタ映えスポット！



01 寧波文創港

宁波文创港 /Níngbō wén chuàng gǎng

新しいランドマーク！

かつて寧波の海運・工業の中心地であった「オールド寧波を知る場所」が寧波文創港として生まれ変わった。イベント・ショッピング・歴史・ロケーション、様々な魅力をもつ寧波文創港。寧波の文化を発信する新しいプラットホーム。

〒 江北区大慶北路 545 号　☎ 0574-8719-1016







02 寧波鐘書閣

宁波钟书阁 /Níngbō zhōngshūgé

中国で最も美しいと言われる鐘書閣書店

鐘書閣は上海に本店を置く書店。創始者の金浩氏は娘にも「鐘書」と名付けたほど本好き。「鐘書書店」「鐘書閣」を全国に十数店展開。鐘書閣は店舗ごとにデザインが異なり、鏡面を用いて本棚が無限に続くような空間を作り出すなど、それぞれに趣向が凝らしてある。
店舗入口には古体字で「鐘書閣」と書かれた大きな額が掛かっており、外観も特徴的。ガラス張りの外壁に白字で古詩や図案が書かれている。

〒 桃渡路 1-3 号　緑地縉紛城（ショッピングモール）1 階・2 階
☎ 0574-8712-3052　◷ 10:00 ～ 22:00

Photogenic



03 漁輪廠弄堂

リール工場の路地がレトロな商店街に変身

寧波の発展を見守ってきたリール工場（「漁輪」は、釣りや漁に使うリール）は、寧波っ子たちの懐かしい記憶の中にあり続けている。漁輪廠弄堂はオールド寧を再現した商店街で、まるで1980年代に迷い込んだよう。慈城年糕（細長い餅）、倉橋面結（肉餡の湯葉巻き）、酒醸圓子（甘酒に入った白玉団子）などの軽食に食指が動く。お店のネオンサインを目にするだけでワクワクする。

〒 江東北路 313 号　◷ 16:00 ～ 22:00







04 帯夢胡同青年創意社区

帯梦胡同青年创意社区 /DEMOHOOD

新しい感性が集まるクリエイティブプレイス

カフェ、インテリア雑貨店、古着屋、アロマショップ、など、クリエイティブな店舗が集まっている。各店舗のインテリアも若者たちの文化的、芸術的なセンスに溢れており、創意社区全体の建物が真っ白で開放的なデザインであることも効果的。夜はジャズバンドのライブが行われることも。錦嵩路駅（軌道交通3号線）から800mなので、駅からシェアサイクルを利用すればすぐ。

〒 鄞州区嵩江中路 1002 号　◷ 16:00 ～ 22:00

amusement Theme Park

大人から子供まで楽しめる人気テーマパーク・レジャースポット！

世界をテーマにしたアミューズメントパーク



スリル満点のアトラクション



旧ローマ闘牛場



サントリーニの海岸を模したプール



エジプトの古代遺跡の数々



達蓬山テーマパーク

达蓬山主题乐园 /Dá péng shān zhǔtí lèyuán

世界遺産の建造物がたくさん

世界の有名な建築物・遺跡を小さく再現したテーマパーク。世界遺産や有名な建築物など、1日で世界一周を体験できる屋内型のテーマパーク。周辺には家族連れでもゆっくりできる温泉宿もあり、泊まりがけでのお出かけにもおすすめ。

〒 三北鎮達蓬山　℡ 0574-5899-6666
¥ 100元（入場料のみ）140元（グリーンチケット）　◷ 8:45～16:30（15:00入場停止）





寧波海洋世界

宁波海洋世界 /Níngbō hǎiyáng shìjiè

海洋の世界を科学的に学ぶ水族館

180度見渡せる全景海底観光トンネルとファンタジーの世界が広がる海底トンネル。さらに数層にも重なったスプリットトンネルなど、中国最長のトンネルが特徴。アンコールワット・古代エジプト・北京の円明園など各国の名跡と歴史をコンセプトにした寧波水族館ならではの面白さを堪能しよう。

〒 桑田路936号　◷ 8:30～17:00　℡ 0574-5615-5555
¥ 子供：150元／人　大人：200元／人



人魚のパフォーマンスにうっとり





Romon U-park



羅蒙環球楽園

罗蒙环球乐园 /Luó méng huánqiú lèyuán

20万平米もの巨大な屋内テーマパーク

レーザーショー、民族ダンス、国際アート、サンバなどのパフォーマンスが多く、3D美術館なども楽しめる。
寧波駅から車で25分と市内からもほど近い。たくさんのアトラクションが親子で楽しめる親子チケットが人気。周辺ホテルと遊園地のセットチケットもあるので、要チェック。

〒 鄞州大道1099号　◷ 10:00～20:00
℡ 0574-8855-8888　¥ 230元／人



買物 Shopping

地元のショッピングモールに行ってみよう！

ブランド店が立ち並ぶ大型ショッピングモールは、スタイリッシュなカフェやレストランが揃っている。食事も買い物も同時に楽しめるスポット。



寧波阪急百貨店

宁波阪急百货／Bōn jí Bǎihuò

大阪の阪急本店（阪急うめだ本店、阪急メンズ大阪）を上回る売り場面積11万600㎡巨大店舗。寧波阪急は寧波市中心部から車で約20分。開発地域で、多くの銀行などが集まる金融街、大きな会議や展示会が開催されるコンベンションセンター、富裕層が居住する高層マンションに囲まれている。More than luxuryをコンセプトに、40以上もの高級ブランドが集まり、そのうち30社近くは寧波に初上陸。7フロア（地上6階・地下1階）からなる寧波阪急は百貨店とSC（ショッピングセンター）を融合させた"体験型デパートメンモール"を体現。店内で開催される様々なイベントや企画展がお客さんを楽しませてくれる。

〒 東部新城海曼北路 189 号　℡ 0574-8737-8888　◯ 10:00 ~ 22:00

万象城　Mixc Mall

万象城／Wàn xiàng Chéng





ツリーハウスの中庭がある
スターバックス万象店

「ワンストップ&体験型ショッピング」を提唱していて、HOPSCA（H/ホテル、O/オフィス、P/公園、S/ショッピング、C/コンベンション、A/アパート・マンション）が揃う一体化した施設。ショッピングモールにある観覧車は高さ70メートルまで上がる。寧波の景色が一望できる遊べるスポット。運営会社である華潤集団はインフラ、エネルギー、不動産、日用品などの会社を傘下に持つとても大きなホールディングカンパニー。有名な雪花ビールは、華潤傘下の製品で、小売業態として大型スーパーの華潤万家（Vanguard）や高級スーパーのOle'もある。上海では2017年、地下鉄10号線紫藤駅直結の呉中路沿いに万象城が開業。スケートリンクが綺麗で楽しめる。

〒 清河路 265 号　◯ 10:00 ~ 20:00　℡ 0574-8738-8566



天一広場

天一广场 /Tiān yī guǎngchǎng

寧波で最初にできたショッピングプラザ
中央の噴水広場は市民の憩いの場所

市の中心部にある天一広場は市内最大級の商業施設。夜になると天主堂（教会）もライトアップされロマンチック。人気の高い寧波名物のあんこ入り団子は15元前後から味わえる。敷地内の大きなスターバックスもおすすめのスポット。

〒 中山東路 188 号天一広場 VB 区 寧波駅から車で 13 分



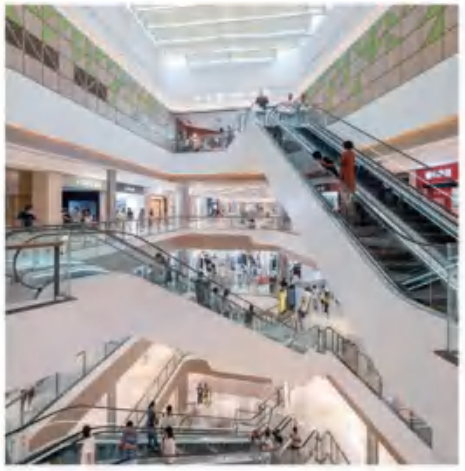
和義大道 Heyi Avenue

和义大道 /Hé yì dàdào

リバーサイドの巨大ショッピングモール

遠くから見える和義大道のロゴが象徴的なスタイリッシュなショッピングモール。高級ブランドや一流レストランが揃っている。

〒 和義路 66 号　℡ 0574-8389-9255
◯ 10:00 ~ 22:00



万象匯

万象汇／Wànxiàng huì

とにかくロケーション抜群！

万象匯は寧波市の中心部にあるランドマークのような存在で、寧波ブランドの大型ショッピングモール。盒馬鮮生というアリババ系スーパーやスターバックス、レストランなど。イベントステージ、オープンハンド、キッズコレクション、女性向けセレクトショップなど、ファミリー層向けに人気。

〒 銭湖北路267号　℡ 0574-8802-1199



万達広場

万达广场 /Wàndá guǎngchǎng

広場を囲んでレストランや
ファッション関連のお店が並ぶ

ショッピングセンター、ビジネスホテル、高級アパートメントなどを含めた大型複合施設。万達ブランドは中国国内でも有名。地下にはウォルマートも入っている。

〒 四明中路 999 号　◯ 10:00 ~ 20:00
℡ 0574-8305-7828

寧波に行くなら必ず訪れたい！

Bei Lun

北侖区

「海のシルクロード」の起点であった北侖区は、国際的な港湾施設を有する。港によって発展してきたこの街を訪れるなら、やっぱり「港」をテーマにした観光プランがおすすめ！北侖区の発展ぶりは、たとえ港町出身の観光客であっても見ごたえがあるはず。

北侖総台山

北仑总台山 /Běilún zǒngtáishān

Zong Fo Mountain

山頂から北侖の美景を眺めよう

市街地から車で約 45 分。風車公路沿いに風車が並び、眼下にコンテナ埠頭が見える景色は壮観。涼しい爽やかな日は、総台山をドライブするのが最高！

〒 総台山
🕐 終日 ¥ 無料





万年卡美麗亜帆船基地

万年卡美丽亚帆船基地 /Wànniánkǎ měilìyà fānchuán jīdì

Camellia Yacht Harbor

寧波最大のヨットクラブとして知られる

輝く太陽、青い海、豪華クルーザー、ヨットレース、傍らにホテル。安全性もスタッフの専門性も心配無用で水上アクティビティを体験できる。ここは中国最高レベルのヨットクラブで、「万博魚遊艇会」という大型レジャー施設がある。

〒 春暁大道 999 号
🕐 09:00 ～ 18:00







撮影：洪文斌

梅山紅橋

梅山红桥 /Méishān hóngqiáo

梅山島と大陸を繋ぐ２本目のベイブリッジ

梅山紅橋から眺める海は格別！橋は二層になっており、上は車道、下は歩道。たびたびモーターボートが橋の下をくぐっていく。遠くに、賑わう梅山湾ビーチと水上スポーツを楽しむ人々が見える。

〒 梅山紅橋



梅山湾ビーチパーク

梅山湾沙滩公园／ Méishānwān shātān gōngyuán

梅山湾砂浜公園は洋砂山と春暁明月湖に隣接し、弓の字に弧を描く海岸線は全長は約 1.88km、ビーチの面積は約 32 万㎡。現在、華東地区で最大規模の人工砂浜である。
毎年７～８月は海水浴客で賑わう。

〒 春暁街道紫陽路 ☎ 0574-8609-6619
🕐 8:30 ～ 18:00（17:30 発券終了）

北仑港

北仑港 /Běilún gǎng

世界水準の技術を誇る貿易港

寧波港は古くから海のシルクロードと呼ばれ、1200年もの歴史がある。改革開放以来30年、寧波港の発展の勢いは加速し、一都市の小さな河川港からグローバルレベルの大港に発展。総輸送量などから2015年には世界の港トップ4に入った。

〒 北仑港





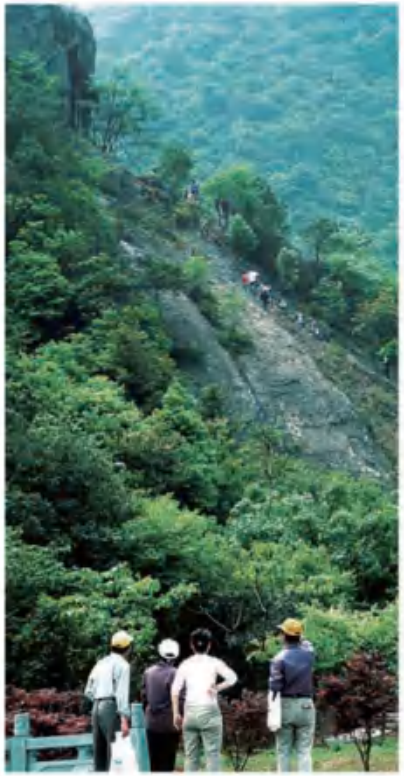
寧波中国港口博物館

中国港口博物馆 /Zhōngguó gǎngkǒu bówùguǎn

港の魅力が伝わる博物館

港博物館としては中国唯一の国家級博物館。中国の貿易を伝えたり、港に関する知識や科学的な分析をやさしく解説。“数字海洋”体験館では北仑港の歴史や考古学的な見地から港を紹介。学術研究と展示を兼ね備えた博物館。

〒 春晓滨海新城洋沙山風景区 ☎ 0574-2691-5555
◯ 火曜～日曜 09:00～17:00（最終入場 16:00）
¥ 無料　要予約：WECHAT 公式アカウント：中国国港口博物馆公众号



九峰山 九峰山 /Jiǔ fēngshān

山を登って、風光明媚な景色でリフレッシュ

九峰山は山水がきれいな森林公園。山登りや花見などアウトドア派に人気。また、素晴らしいハイキングコースがあり、イベントも多数開催している。日の出や天体観測などは必見です。毎年2月には梅まつり、4月に桜まつりが開催される。

〒 大契鎮 ☎ 0574-8614-3095 ◯ 8:00～16:00
¥ 大人：30元/人（WEB予約　27元/人）シニア・子供・学生：15元/人



北倫麗盛バラ園

北仑丽盛玫瑰庄园／ Běilún lìshèng méiguī zhuāngyuán

廣山山麓の北倫現代農業園区の中にある。三方を山に囲まれた優美な景色と自然環境に恵まれた広大な公園で、100ムー余りの敷地内に数十万本のバラが咲いている。見頃は4～6月、9～11月。ぜひ訪れてみて。

〒 沿山公路68号 ☎ 0574-8682-1111 ¥ 50元/人



北仑森林植物園

北仑森林植物园 /Běilún sēnlín zhíwùyuán

無料で楽しめる！テントを張って渓流で水遊び！

浙江省に生育する郷土植物を中心に、華東地区の亜熱帯植物も観賞できる。植物園では重点的に植物を収集・保全しており、コストを抑える一方で、安全な薬剤を使用しながら、絶滅危惧種や地域固有種の保全に力を入れている。

〒 新楊段から西に50m



北仑富邦世紀広場

北仑富邦世纪广场 /Běilún fù bāng shìjì guǎngchǎng

夜は屋上観覧車の音と光のショー！

北仑区の市街地にある大型ショッピングモール。各種小売店、レストラン、娯楽、ファッションが一体となっている。地下鉄1号線・長江路駅から直結。公園を挟んで北側には区役所がある。

〒 黄山路857号 ◯ 09:30～21:30
☎ 0574-8686-3060



博地影秀城 博地影秀城／ INSHOWCITY

40億元を投じた巨大エンタメモール。

中国初の航海をテーマにした大小異なる映画館とエンターテイメントを有する45万平米の巨大ショッピングモール。シドニームービーシアター建築設計事務所（オーストラリアGSAグループ）によって設計された。中には、5Dの国際ステージショー（港通天下）、ナイトショー（水沐年華）、米国ブロードウェイのクラッシックショーの3つの劇場がある。地下鉄1号線の松松花江路駅（博地影秀城）で降りよう。

〒 黄山路202号 ☎ 0574-2692-8888

野森領土戸外生活灵感店

野森领土户外生活灵感店
/Yě sēn lǐngtǔ hùwài shēnghuó língǎn diàn

全国最大規模の体験型キャンプ用品店

営業面積14,000㎡！一般的なキャンプ用品、高品質用品、ベースキャンプ用品、水上スポーツ用品までなんでも揃う！実用的なだけでなくデザイン性も高い。扱うブランド数は50以上、アイテム数は3,000以上にも上り、一度に装備一式を揃えることができる。アウトドア愛好家にとって、まさに天国と言えそう。

〒 寧波市北仑区小港街道創富路55号
◯ 10:00～18:00 ☎ 0574-8619-1605



江南住宅の邸宅群
白壁に黒い屋根が
連なる

Zhen Hai

鎮海区

国の沿岸を守ってきた海防文化と
悠久の歴史ある仏教文化が見どころ！



鄭氏十七房

郑氏十七房／Zhèng shì shíqī fáng

鄭氏一族 335 戸、1024 人が暮らしていた明清時代の邸宅群。鄭氏は清の時代から続く有名な一族で、数多くの商人や役人を輩出し、この地域の発展に大きく貢献した。自然と歴史の融合した広い敷地内には、ホテルのほかモダンな喫茶店、雑貨屋やレストラン、バーが揃う。

〒 溟鴻鎮 ☎ 0574-5533-6921
🕐 夏季 08:00～16:30 冬季 08:00～16:00
¥ 大人 20 元 / 人　シニア・子供 10 元 / 人

Hotel 鄭氏十七房・開元酒店

郑氏十七房・开元酒店 ／ Zhèng shì shíqī fáng kāiyuán jiǔdiàn

寧波貿易商・鄭氏の邸宅がリゾートホテルに







寧波商人の先駆け、鄭氏の邸宅をリノベーションしたリゾートホテル。一部はそのまま博物館となっている。敷地内にはレストランやバーもある。

〒 十七房村開源路 777 号
☎ 0574-8653-9999





招宝山

招宝山 /Zhāo bǎoshān

招宝山は海のシルクロードの出発点

招宝山はもとは砲台跡地で清仏戦争の際、フランス軍との戦地となっていた。頂上には七重の塔があり国内外からの観光客が訪れる。

〒 招宝山路 10 号 ☎ 0574-8625-6931
🕐 08:30～16:00
¥ 60 元 / 人（事前予約 48 元 / 人）





寧波帮博物館

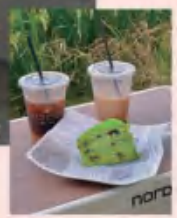
宁波帮博物馆 /Níngbō bāng bówùguǎn

寧波商人発展の歴史

"寧波帮"とは寧波商人のこと。博物館では明の時代の末期から奮闘した歴史を紹介。世界で活躍した寧波人や活躍した時代背景を展示。

〒 思源路 255 号 ☎ 0574-5680-0600　0574-5680-0611
🕐 9:00～17:00 月曜閉館 ¥ 無料（要事前予約）





遇見永旺

遇见永旺 /Yùjiàn yǒng wàng

田園の中にぽつんと建つカフェ

小径に沿って永旺村を行けば、見渡す限りの田園風景。カフェ店内には、美しい夕日を眺められる特等席あり！メニューは、たっぷりのホイップクリームがコーヒーカップから溢れる「ダーティーコーヒー」がおすすめ。

〒 鎮海区庄市街道永旺四季花海
🕐 09:00～19:00





花園 Fleur Cube

花園 FLEUR CUBE/Huā hé

植物園内のガラス張りカフェ

店内は花と緑でいっぱい。2 階の展示ホールは 180 度全面ガラス張りになっており、撮影スポットに最適！植物園を訪れたら、ここでちょっとひと休み。アフタヌーンティーはいかが。
（植物園内にあるため要入園。入園料 18 元 / 人）

〒 興海北路 99 号 寧波植物園 1 番ゲート 四季百花園
☎ 150-8844-8202 🕐 10:00～17:00



九龍湖風景区

九龙湖风景区 /Jiǔ lónghú fēngjǐng qū

寧波郊外、山と湖に囲まれた風景区

全長5.8kmの九龍風景区は、湖畔にリゾートホテル。キッズパークやスカッシュコート、プールもありアクティビティも充実。サイクリングやハイキングなども癒される。

〒 九龍湖鎮環湖路168号　◎ 8:00～16:00（最終入場14:00）
℡ 0574-8653-7705　¥ 80元/人（WEB予約　大人60元/人 シニア・子供40元/人）



遊覧船や猿島などもある

九龍源

九龙源 /Jiǔ lóng yuán

九龍湖源泉の一つ

九龍源は九龍湖の北西、達蓬山南側の香山にある。釈迦の足跡とされる跡や、奇岩奇石、滝、竹林などが見られ、「寧波の桃源郷」などとも称される。鎮の長寿村も有名。横渓村は素朴で静かな村で、長生きな人が多いため「長寿村」と呼ばれる。近年は、長生きの秘訣としてヘルシーな地元料理も人気。

〒 九龍湖鎮環湖路168号
℡ 0574-8653-7705





香山教寺

香山教寺 /Xiāng shān jiàosì

九龍湖観光エリアに佇む古刹

香山教寺は、寧波市街地から18kmの九龍湖鎮にある。1,500年余りの歴史ある古刹で、時代によって香山智度寺、大中香山寺、慶元香山寺と名称を改めてきた。かつては多くの僧侶を抱え、高僧を輩出するなど皇帝から褒美を授かることもあった。日中の仏教交流の名勝地の一つでもある。

〒 九龍湖鎮横渓村雅戈爾達蓬山旅遊度假区内
◎ 05:00～17:00　℡ 0574-8653-1861　¥ 無料



ニュー センチュリー リゾートジューロン レイク 寧波

New Century Resort Jiulong Lake Ningbo

宁波九龙湖开元度假酒店 /Níngbō jiǔ lónghú kāiyuán dùjià jiǔdiàn



湖畔で遊んだりプールサイドでのんびりしたり、
リゾート気分を満喫。

リラックス最高潮！インフィニティプールや本格中華が味わえるレストラン。部屋からの眺めは最高の癒し。

℡ 0574-8833-9111　0574-8653-8888





蒋介石の故郷を旅する

Feng Hua

奉化区

奉化区は寧波南部、象山港のほとりに位置し、地形は「六山一水三分田」と言われる（6割が山地、1割が川など、3割が田畑）。四季がはっきりしており、気候は温和で湿潤。有名な雪竇山、絶景と評される滕頭村や渓口景勝エリアなどの観光地がある。蒋介石の旧居がある渓口鎮には多くの観光客が訪れる。



蒋氏故居

蒋氏故居 /Jiǎng shì gùjū

蒋介石の足跡をたどる

蒋氏故居は蒋介石の故郷。中国でも人気の観光名所で、蒋介石の一族が住んでいた痕跡が残る。

〒 武岭西路 26 号 ☎ 0574-8885-7997
◷ 夏季 8:00～17:30　冬季 8:30～17:00
¥ 入場料　大人 :120 元 / 人　シニア・子供・学生 :60 元 / 人



武嶺門

1930 年に建造された 2 階建ての城門。中央の正門は車や馬車が通れる高さに設計されている。



文昌閣

蒋介石と宋美齢が寧波を訪れた時利用した別荘。宋美齢が初めて渓口に来た時、地元の水に慣れないことから愛妻家の蒋介石は浄水器を取り付けた。



武嶺学校

蒋介石の母の遺言により、残った財産で設立された私立学校。蒋介石が自ら教鞭をとっていた。



蒋氏宗祠

蒋介石までの蒋氏一族の位牌が安置される霊廟。冠婚葬祭が全てここで執り行われた。



豊鎬房

蒋介石の私邸。広大な敷地には来客の宿泊用の屋敷も数軒あった。台所だけでも学校の教室ほどの広さがある。



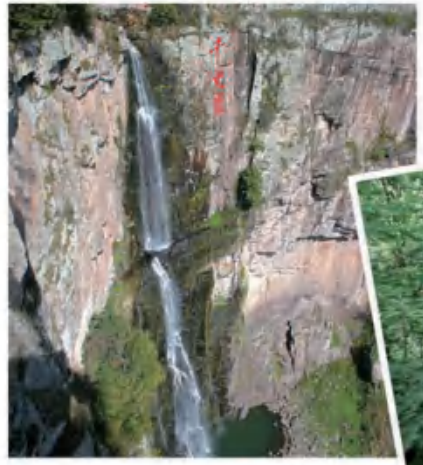
溪口博物館

蒋介石と宋美齢の蝋人形や民国時代の資料が見られる博物館。



古くは「瀑布山」と呼ばれ、古刹、瀑布、山水風景で有名な国家 5A 級の観光地。漢代から「海上の蓬莱山」（蓬莱山は、不老不死の仙人が住むという伝説上の山）と称えられた。主な見どころは雪竇山、禅宗十刹の一つに数えられる雪竇寺（屋外に安置される銅製弥勒大仏が有名）と千丈岩の滝。滝の展望台に立てば、眼前は樹々がうっそうと生い茂る。まるで天然の酸素バー。

〒 奉化区溪口鎮武嶺西路 ☎ 0574-8885-5555 ◷ 08:00～17:00
¥ 大人 150 元 / 人、シニア 90 元 / 人、小人および学生 75 元 / 人
ロープウェー＋ミニ鉄道 50 元 / 人



千丈岩瀑布

千丈岩瀑布 /Qiān zhàng yán pùbù

千丈岩の滝は、中国南東部における名瀑の一つで、唐・宋の時代から変わらぬ浙江省東部の主要な景勝地。雪洞寺左右の 2 本の谷川を源流とし、滝の落差は 186m。北宋の名臣・王安石や明代の儒学者・王陽明などの古人が滝を訪れ、詩を詠んだ。



三隠潭

三隐潭 /Sān yǐn tán

雪竇寺から西に 5km のところにある滝。全長 5km、落差は 558 m に達し、その間に 3 カ所の滝壺があり、浙江省では珍しい階段状の滝となっている。平均約 100 m /km の険しい落差により、滝が四方に飛び散るような景観を作り出している。



妙高台

妙高台 /Miào gāo tái

妙高台は雪竇山の主要な景観の一つ。標高はたった 396m だが、雪竇山を背にして、中央が突起、三方が絶壁となっている姿はなかなか険しい。避暑地として有名。

栖霞坑村



栖霞坑村は、奉化区溪口鎮四明山にある古い村。山道をぐるぐる上って行くと、「馬頭壁」(屋根の傾斜に沿って階段の形をした切妻壁)と呼ばれる高い壁がそびえ立ち、歴史の情緒を感じる。

〒 奉化区溪口鎮栖霞坑村 ◯ 09:00～16:30



栖霞古道

栖霞古道 /Qīxiá gǔdào

三栖霞坑村は栖霞古道で有名になり、ここ数年ですっかり人気のハイキングスポットとなった。奉化区の最も美しい古道の一つ！

おすすめの散策ルート（所要時間 4 時間）
栖霞坑村▷唐田村▷壺潭村
董村▷四明大橋▷油竹坪▷栖霞坑村



長安橋

长安桥 /Cháng ān qiáo

もとは清の乾隆帝の時代に造られ、これまで 270 年間に何度か建て替えられた。幸福橋とも呼ばれる。橋のたもとにはクスノキの老木が立ち、美しい風景を作り出している。



潤庄

润庄 /Rùn zhuāng

村は渓水に沿って細長く続いている。村の入り口にある潤荘は村で最古の清代末期～中華民国初期の建築で、典型的な江南四合院スタイル。高くそびえる門楼、中庭を囲んで連なる 2 階建てが特徴的。煉瓦彫刻は精巧で、木彫りは生き生きと表現されている。

中華民国風の街並みを再現した
アミューズメント施設

応夢里観光エリア

应梦里景区 /Yīng mèng lǐ jǐngqū



昼はレトロに、
夜は近未来的なテクノミュージック

応夢里観光エリアは蒋氏旧居の北にある総合アミューズメント施設。奉化区溪口鎮の歴史・文化をもとに、斬新な視覚的手法で近未来的な街を演出する。他の観光スポットにはない「夜遊び」が楽しめる。

〒 奉化区中興西路 110 号 ☎ 400-181-7718
◯ 16:00～22:00 ¥ 大人：120 元／人







大型野外ショー
「未来は来た」

視覚的に SF のように「時空の扉」を開き、過去と未来をつなぐ。



大型花火ショー

きらびやかな花火と近未来的なテクノミュージックが上空で共演する。

奉化城市文化センター

奉化城市文化中心 /Fènghuà chéngshì wénhuà zhōngxīn

奉化熱発電所をリノベーションした建物は人気の撮影スポット

大きな煙突がシンボルの城市文化センターは、奉化区の市街地に建つ。センター内には図書館と博物館が併設されている。かつて石炭運搬コンベアーがあった場所は階段に変わり、石炭置き場は博物館となった。撮影スポットとしてもおすすめ。特に夕方は建物の陰影がきれい。







〒 奉化区橋西岸路城市文化中心
◯ 8:30～17:30





01 華橋城歓楽濱海文旅小鎮

华侨城・欢乐滨海文旅小镇
/Huáqiáochéng huānlè bīnhǎi wénlǚxiǎozhèn

海辺でコーヒー片手に夕日を眺めよう！

寧波湾のこの辺りの海は水が澄んできれい。南側には小島が連なる。象山港のすぐそばで、東シナ海につながっている。景色がきれいで人が少ない場所は魅力的。緑地でアウトドアを楽しもう。暖かい日中には砂浜で日光浴もいい。夕日が水平線に沈む頃には水面が紅く染まり、素敵な時間を過ごせそう。

〒 奉化区沿海中線南側　◯ 終日　¥ 無料側









02 柏坑

柏坑 /Bǎi kēng

「小山峡」と称される峡谷

（長江本流にある３つの峡谷「三峡」に模して称される）

柏坑村は、柏溪両岸の２つの山に挟まれた場所にあり、その特殊な環境条件が柏坑村の風景を形作っている。柏坑村を流れる柏溪上流には有名な柏坑ダムがある。

〒 奉化区二柏段×柏丁段交差点から北東に 150m　◯ 終日　¥ 無料

03 前葛村

前葛村 /Qián gé cūn

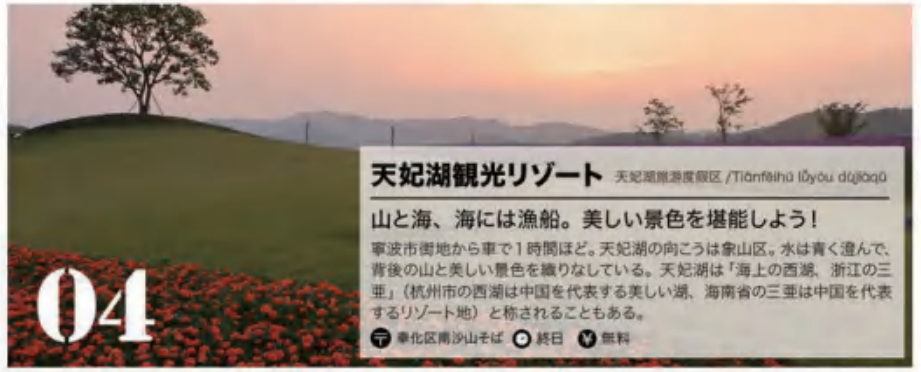
一面の花畑でアウトドアを楽しもう！

一面の花畑。悠々と流れる川。ここはキャンプやペット連れの散歩にも最適！ベストスポットは、川岸に１本だけそびえ立つ大木の下。大きく広がる枝葉が木陰を作ってくれる。川辺に座って青い空と白い雲を見上げれば、宮崎駿監督の作品に入り込んだよう。キャンプ用品は要持参。対岸の村に公衆トイレあり。

〒 奉化区前葛村　◯ 終日　¥ 無料







04 天妃湖観光リゾート

天妃湖旅游度假区 /Tiānfēihú lǚyóu dùjiàqū

山と海、海には漁船。美しい景色を堪能しよう！

寧波市街地から車で１時間ほど。天妃湖の向こうは象山区。水は青く澄んで、背後の山と美しい景色を織りなしている。天妃湖は「海上の西湖、浙江の三亜」（杭州市の西湖は中国を代表する美しい湖、海南省の三亜は中国を代表するリゾート地）と称されることもある。

〒 奉化区南沙山そば　◯ 終日　¥ 無料





05 雪竇山・徐凫岩

雪窦山・徐凫岩 /Xuědòushān xúfúyán

雪竇山山頂のキャンプ場

徐凫岩は雪竇寺から西に 10km余り、徐凫岩村から 200 mのところにある。標高 476 m、入口には巨石がある。また、落差 242 mの滝もあり、滝のそばに観瀑布亭と会仙亭が建つ。なんと崖の上でキャンプもできる！食材や用具はレンタル可なので持参不要。ヴィア・フェラータ（ロッククライミングの一種）の体験もお見逃しなく。100m の高所を移動するスリルが味わえる。なお、夜間は屋外にライトが灯り、ひと味違ったキャンプになりそう。

〒 奉化区溪口鎮雪竇山　◯ 終日　¥ 無料



SiMingShan
四明山

余姚市、海曙区、奉化区に跨る標高 700 mの山で、「第二の廬山」（廬山は江西省九江市にある名山）とも称される。生い茂る樹々、澄みきった水、野生の鳥や動物など自然環境に優れ、森林浴にもってこいの天然の“酸素バー”。おすすめのリゾート・避暑地。

流れ星を観に行こう★彡



道教の三十六洞天のうちの第九天洞がある

四明山風景区 四明山风景区／ SiMingShan fēngjǐngqū

四明山を囲む天台宗の聖地

四明山の名は中国の“四望皆明”に由来する。総面積 6665 ヘクタール、最高峰は海抜 1044m の見晴らしの良い高台から満点の星空観測。風景区内には草木が生い茂り自然豊か。





四明山国家森林公園

四明山国家森林公园 /SiMingShanGuoJiaSēnlínGōngyuán

四明山国家森林公園は広大な四明山の中心にあり、植物の生態観測ができる。また夏は、避暑地としても人気。日の出や日の入りはとても美しく一件の価値あり。

〒四明山鎮甘竹岭 ☎0574-6234-0889
🕐8:30～17:00 ¥50 元 / 人



白鹿獅峰観景台

白鹿狮峰观景台 /Bái lù shīfēng guānjǐngtái

四明山で最も美しい展望台

鹿亭郷白鹿村にひっそり佇む獅峰岩展望台。3 階建てで、1 階には外に突き出したガラス製の見晴らし台があり、撮影にも最適。雲の上で空に触れているような写真が撮れそう。2 階の展望室には望遠鏡が設置してあるので、遠くの山々まで眺望できる。3 階はガラス製の高台になっており、連綿と続く山の中で、雲の上に立つような体験ができる。

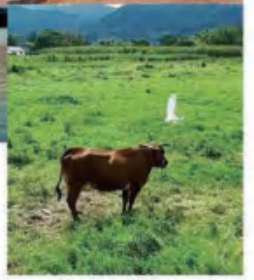
〒鹿亭郷白鹿村陳岩 212 号 🕐終日 ¥無料



四明湖

四明湖 /Sì míng hú





湖畔のイチイモドキ（スギ科セコイア属の常緑高木）が美しい

余姚市街地から 10kmほどの梁路鎮にある。湖の中心に浮かぶ月兎島は、島の形が玉兎（月に住むと言われる白兎）に似ていると言われる。月明かりの下で湖畔から眺めれば、まるで玉兎が月を見上げているよう。

〒梁弄鎮 🕐終日 ¥無料

姚江源頭

姚江源头 /Yáojiāng yuántóu

余姚の人々にとって、三大水系を産んだ母なる源流

余姚の人々にとっての母なる河・姚江の源流は、大嵐鎮大嵐村の左眠丘東側にある。市街地から 45kmほど。源流は前後 2 つの泉からなり、日照りの日も凍てつく日も流れ続けている。

〒大嵐鎮大嵐村左眠岗 🕐終日 ¥無料





寧波でオススメの川遊びができるキャンプ場！

杏林湾沿いのキャンプ場。自然と共存する素朴さが自慢！澄んだ空気、山あいの豊かな緑とおだやかな川、夜には満天の星空を仰ぐ…まさに自然の中のキャンプ場。

下厳村杏林湾 01

下严村杏林湾 /Xià yán cūn xìnglínwān



寧波の「森」は避暑にもってこい

周公宅ダムの下流に位置する下厳村は、人里離れた美しい村。村はずれの渓流沿いに杏林湾キャンプ場がある。山も川もある場所で自然と触れ合い、アウトドアスポーツを体験することもできる。

〒 下厳村 ◯ 終日 ¥ 無料



晴江岸 02

晴江岸 /Qíng jiāng àn

週末は、いつもと違う時間をキャンプで過ごそう！

澄んだ河が村を流れ、美しく静かな土地を育む。清の光緒帝の時代、晴江村では洪水対策として「椿樹」と呼ばれるクルミ科の植物を沿岸に植えた。今は老木となった樹々は、逞しい幹と曲がりくねった枝で木陰を作り、現地の人々を静かに見守っている。晴江村の峰々、清流、鳥たちが山水画のような風景を作り出している。

〒 鄞江鎮晴江村 ◯ 終日 ¥ 無料

茅鑊古樹林 03

茅镬 (huò) 古树林 /Máohuò gǔshùlín

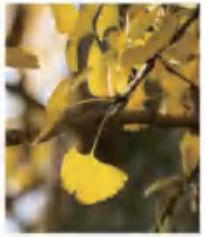


400 年余りの歴史ある村を活かした古樹公園

四明山にある山村、茅鑊村に造園された古樹群森林公園。見どころは、獅子岩、展望台、釣魚亭、科普長廊、金銭松の老木、キャンプ場、水上の桟道など。茅鑊村には樹齢の長い大木が多いため、「浙江省東部随一の古樹村」とも言われる。毎年 11 月になると、村中が黄金色に染まる。

〒 細北線茅鑊村 ◯ 終日 ¥ 無料





巨樹を訪ねて

イチョウは日本人にとって最もなじみ深い樹木の一つ。ここのイチョウの木は胴回り 132cm、52m もの高さの巨樹は中国最古とも呼ばれている。11 月中下旬、秋を彩る "茅鑊村" を訪ねよう。

龍観杜嶴 04

龙观杜岙 /Lóng guān dù ào



穴場のキャンプ場を探そう！

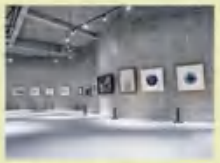
杜嶴村を流れる渓流の筋が膨んだ曲線を描いており、それがお腹の膨らみに見えることから、この土地は「お腹盆地」と呼ばれていた。かつては杜嶴村を通らなければ四明山に入ることができなかったが、周公宅ダム建設に伴って別ルートが利用されるようになり、ひっそりとした村落となった。

〒 章水鎮杜嶴村 ◯ 年中無休 ¥ 無料

Art Museum

杜嶴美術館

杜岙美术馆 /Dù ào měishùguǎn





寧波初の農村美術館

杜嶴美術館は章水鎮の山に囲まれた小さな村・杜嶴村にあり、「山間に佇む孤独な美術館」と呼ばれることも。建築面積2,700㎡、設計はイタリアの建築設計事務所。村にアートを持ち込み、以前は軍の食糧供給センターがあった場所にシンプルでモダンな美術館を建設した。

〒 章水鎮杜嶴村 ◯ 9:00～17:00

余姚の美しい風景を見に行こう！

Yu Yao
余姚市

余姚市は河姆渡（かぼと）文化遺跡で世界的に有名。浙江省の歴史文化を誇るこの地は、漢の時代以来多くの名士を輩出してきたため、「姚江人物甲天下」（姚江流域の人物は天下一）と評されることも。市内の主な観光地には、河姆渡文化遺跡、明代の思想家・王陽明の旧居、明代～清代初期の儒学者・黄宗羲の墓、龍泉古刹、四明湖などがある。



冬の四明山は銀世界

河姆渡遺跡

河姆渡遗址／Hé mǔ dù yízhǐ

2021年「今世紀の考古学発見100選」に選ばれた、最も古い新石器時代の遺跡。

発掘された遺跡の近くに高床式の住居が復元されている。総面積は4万㎡、深さ4m、4層の文化層からなる。1973年に水田の排水ポンプ小屋の工事の際発見された。博物館も併設されている。寧波中心部と余姚の中間にあり、高速鉄道の余姚駅からタクシーが便利。

〒 河姆渡鎮浪墅橋村　℡ 0574-6296-3731
◯ 火曜～日曜日 8:30～16:30（16:00最終入場）
¥ 無料　別途ガイド（中国語50元、日本語・英語80元）



河姆渡遺迹 /B.C.5005～B.C.3380



7000年前に使われていた食器

河姆渡書店

河姆渡书店 /Hé mǔ dù shūdiàn

河姆渡文化がぎっしり詰まった書店

店舗は、干欄式建築（高床式住居）や、竹、米、黒陶など、河姆渡文化の要素を取り入れたデザイン。店内の一角にやや独立した小さな空間があり、このスペースの書棚や展示には、原木、煉瓦など加工されていない素朴な材料が使われ、7千年前の河姆渡時代の生活を表している。

〒 站南路369号　℡ 130-5678-1138
◯ 10:00～19:00





陽明古鎮

阳明古镇 /Yángmíng gǔzhèn

明代の思想家・王陽明の旧居

陽明古鎮は余姚市の旧市街にあり、大きく分けて府前路エリア、武勝門エリア、龍泉山エリアからなる。市の方針により、古建築、老舗の店舗、伝統工芸などが残されている。文化的にも豊かな、王陽明が生まれ育った地として、余姚市は王陽明の研究や活動の普及にも力を入れてきた。
武勝門エリアには、陽明記念館、姚江書院、書院に併設されたホテル、そして王陽明の旧居があり、余姚市の文化的なランドマークとなっている。周辺には、何記麺館（麺専門店）、梁弄阿波大糕（地元の蒸かし饅頭を売る店。四角形で、色も模様も美しい）、受益者館託（ワンタン店）、陽明国医館（中国医学の医院）などもある。

〒 鳳山街道北濱江路2号









Hotel

余姚紫溪原舎墨憩リゾートホテル

余姚紫溪原舍墨憩度假酒店／Mochi Boutique Hotel







江南の水郷の町にシックな趣の建物が残る。四明山の麓に隠れた秘密の庭園で、美しい景色に癒される。ホテルへ向かう道中は、山間にかかる霧雲と湖や山岳道の両脇に咲き誇る花々に温かく迎えられる。素朴な古村では、家々から登る炊事場の煙に寧波の昔ながらの暮らしを垣間見れる。

〒 梁弄鎮横坎頭村益景園　℡ 0574-62366999

中村

中村 /Zhōngcūn



山、水、橋、樹。美しく清らかな自然の風景

中村は、周辺４つの区と３つの村からほぼ等距離にあることから、真ん中にある村「中村」と名づけられた。村民の多くが「雷」姓と「鄭」姓という古い村で、白雲橋を渡って渓流の両岸を行き来する。村には、仙聖廟（南宋時代末期に建立開始）、古戯台（南宋時代末期に建造開始）、白雲橋（唐の貞観年間に建造開始）のほか、多くの明代・清代の建築物があり、四明山の伝統的な様式が見られる。

〒 鹿亭郷 ◎ 年中無休 ¥ 無料

暁鹿渓

澄んだ渓流が中村を横切っている。渓流には大きな岩でできた釘歩橋、白雲橋、風雨廊橋などがある。両岸には白壁に黒瓦の民家と老木の林。水墨画に入り込んだような景色が見られる。







白雲橋・廊下橋

暁鹿渓に架かる急こう配のアーチ橋。1890 年竣工。橋の欄干には雌雄 2 対の獅子が設置されていたが、現在は 3 頭だけが残っている。また、水害を防ぐため、橋の両端にはそれぞれ 2 頭の神獣が彫られている。「長渕臥虹」廊下橋は、暁鹿渓にまたがり、両岸の集落を結ぶ。

樹蛙部落民宿

宿泊必須のツリーハウス型宿泊施設！全部で 14 棟あるツリーハウスはそれぞれに特色があり、例えば、三角形のツリーハウスは２階建てのLOFT 付き。敷地内にはレジャーエリアもあり、芝地のキャンプエリアも新設された。



丹山赤水

丹山赤水 /Dānshān Chìshuǐ



丹山赤水の入口は山頂にあり水が湧き出る美しい場所。道教と山岳の融合した民族文化が村の随所に見られ、古村や遺跡、渓流や滝など見どころ満載。村民の姓が全員 " 沈 "。村に唯一の井戸でみんな生活している。

〒 大雁鎮柿林村丹水赤水風景区
℡ 0574-8778-6171
◎ 8:00~17:00 (4/1-11/30)
8:30~16:30 (12/1-3/31)
¥ 75元/大人 40元/子供

丹湫谷民宿

丹山赤水景勝エリア内にあるロッジ。余姚駅からタクシーで 1 時間半ほど。ローカルな建物をリノベーションした別荘や宿泊ロッジ、キャンプ場などがある。宿泊エリアからカフェ・レストランエリアへは吊り橋で移動する。施設は渓流沿いに建てられており、山に囲まれた小さな村のよう。











如意玻璃天橋

如意玻璃天桥 /Rúyì bōlí tiānqiáo

足がガクガクしそうなガラスの歩道橋は、雲の上を歩いていくよう。全長 289m、川面から 109m の高さ。足元からも景色を一望できる。

柿林村

柿林村 /Shìlín cūn

柿の産地として知られる村

柿林村という名の通り、山一面に柿の木。「吊紅」という品種の柿の産地として知られる。この村の吊紅柿には 400 年余りの歴史があり、果実は色鮮やかで柔らかい。特に 10 月～ 11 月は、村の民家と山いっぱいに実る柿が調和し、美しい里の風景が見られる。



〒 望渓路 33 号

史跡と自然の美観が融合する町

CiXi 慈溪市



後漢時代の昔ばなし《母慈子孝》にちなんで名付けられた小さな町ー慈溪。越窯青磁の発祥地としても有名。越窯は中国を代表する青磁窯の一つで、浙江省を中心に発達した。その起源は春秋戦国時代にまで遡る。







唐代龍窯遺跡
窯床に整然と並んだ窯具は、ほぼ当時のまま。

上林湖越窯遺跡

上林湖越窯遺址 /Shànglínhú yuèyáo yízhǐ

まさに天然の博物館

上林湖越窯遺跡は「全国重点文物保護単位」（国家級の文化遺産）に指定されており、名実ともに天然の青磁博物館と言えるだろう。ここは中国青磁文化の発祥地であり、後漢から南宋まで千年の歳月を経てきた。「陶磁の道」の起点でもある。現在も伝統工芸士たちが上林湖畔で陶磁器の歴史を紡いでいる。

〒 橫頭鎮 ⏲ 08:00～16:30 ☎ 0574-6303-3609

「秘色磁器」ブランドの特徴は青翠色の釉薬。上林湖の湖面のように、青々と澄みきっている。

越窯秘色磁器
花口杯





越窯秘色磁器
八稜浄瓶

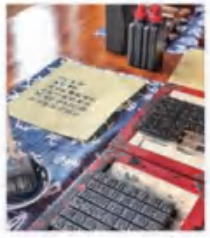
上林湖青瓷文化伝承園

上林湖青瓷文化传承园
/Shànglínhú qīngcí wénhuà chuánchéngyuán

地元の人々が誇る青磁文化について、越窯青磁の起り、発展、繁栄、衰退に至るまでの歴史を知ることができる。制作体験もあり。園内の見晴らしの良い場所からは、澄みきった湖水、赤壁に黒瓦のコントラストが美しい本館建物、付近の山々が見渡せる。

〒 匡堰鎮越窯路 999 号 ⏲ 9:00～16:30 ¥ 無料







越窯青磁は長年に渡りその伝統工芸の技術を次世代へと継承されて来たからこそ、今でも陶芸家として芸で身を立てることができ、良い状態で文化を保存できている。







越窯青瓷研究所

越窑青瓷研究所／ Yuèyáo qīngcí yánjiūsuǒ

孫邁華氏が中国伝統文化の継承と開発を目的として2001 年に設立した研究所。孫氏親子は、神秘的な越青磁の修復技術を修得し、古き中国の伝統技術に各国からインスパイアされたコンセプトを融合させ、繊細で美しい越窯青磁器の開発に成功。

〒 慈溪市匡堰鎮提唱隆村金鳳西 2 号
⏲ 08:00～17:00 ☎ 134-8420-6001



親子 2 人の創意と熱意は、日本、韓国、イタリアにも伝わり、幅広く芸術交流を行なっている。



達蓬山観光リゾート

达蓬山旅游度假区／Dá péng shān lǚyóu dùjiàqū

達蓬山は2200年前に秦の始皇帝派の方士、徐福が航海に出る際、この地で不老不死の薬を求めたことで有名。徐福は日本に渡来したという伝説があるが虚構として知られている。ただ、この伝説が日本に伝わり"徐福の渡来"という多くの創作が作られた。達蓬山は歴史的遺産価値の高いことから、遊園地や仙仏谷、ホテルや温泉が集まる一大リゾート地として開発された。自然豊かな達蓬山大酒店や中国古典園林式温泉が有名。

〒 慈溪市鎮山鎮



達蓬山温泉

达蓬山温泉／Dá péng shān wēnquán

中国の美しい古典庭園を持つ天然温泉。

タイプの違う温泉風呂は自然の美しさを凝縮させた精巧で上品なデザイン空間。ゆっくりとリラックスできるリゾートホテル。

〒 達蓬山観光リゾート329国道付近
¥ 大人：228元／人 子供：108元／人

Hotel

達蓬山大酒店

达蓬山大酒店 /Dá péng shān dàjiǔdiàn





部屋から見える湖の景色にうっとり

杭州湾大橋の南端にあり新鮮な空気と静かな庭園。北側にホテル棟、南側には別荘がある。達蓬山と湖の大自然に囲まれたリゾートホテルでゆっくりとした時間を過ごそう。

〒 達蓬山旅游度假区
℡ 0574-5858-6666





不死の妙薬を求めて航海に出る徐福（歌川国芳画）

『史記』巻百十八「淮南衡山列伝」によると、秦の始皇帝に「東方の三神山に長生不老の霊薬がある」と具申し、始皇帝の命を受け、3,000人の童男童女（若い男女）と百工（多くの技術者）を従え、財宝と財産、五穀の種を持って東方に船出したものの三神山には到らず、「平原広沢（広い平野と湿地）」を得て王となり、秦には戻らなかったとの記述がある。



東方の三神山

渤海の先にある神仙が住むとされた島で、蓬莱・方丈・瀛州（東瀛とも）のことであり、蓬壺・方壺（ほうこ）・瀛壺とも称し、あわせて「三壺」という。のち日本でも広く知られ、『竹取物語』でも「東の海に蓬莱という山あるなり」と記されている。蓬莱や瀛州はのちに日本の呼称となった。



五磊山

五磊山／Wǔlěi shān

五磊山は、仏教文化と自然景観が見どころの観光地。内五峰と外五峰からなる。観光エリア内には五磊講寺が建ち、天然の老木が茂り、奥深い渓谷が続く。「小さな桃源郷」とも称される。

〒 観海衛鎮湖濱路14号
℡ 0574-6367-1996　◎ 8:30 ~ 16:30

石畳の街並みが美しい古鎮をめぐる

水辺のクラシカルな街へタイムスリップ

鳴鶴古鎮

鳴鶴古镇 /Míng hè gǔzhèn

明朝時代の古い街並みがそのまま残る水郷

南宋時代の思想家"黄辰"がかつて暮らしていた水郷の街。ここに住む人々は、漁業や農業などで素朴な生活をしている。かつては杭州湾へと続く水運の要所であった。寧波市内から車で1時間、慈溪中心部からは30分。

〒 鳴鶴古鎮 ¥ 無料



国医館

国医館は、鳴鶴古鎮風景区にある200年前の建造物、崇敬堂の中に建てられた。約百年前に西洋医学の改革に対抗するため、国医の整理と保存を目的に中国各地に設立された。当時の東洋医学の全貌が分かり面白い。ここは観光地だが、実際に内科や婦人科など中医の先生が常駐し診察を行い、薬剤師が漢方薬を処方してくれる。ここで一服、養生茶をいただき喉を潤わそう。館内では、春夏秋冬に分け節気草本と養生花茶の二種類から期待する効能にあった漢方飲料を販売。食事もできる。

〒 鳴鶴古鎮崇敬弄1号
℡ 0574-6363-9595 ◎ 9:00～21:30



銀号客栈

银号客栈 /Cí Xí Yín Hào Guesthouse

慈溪銀号は清代に建てられた旧沈氏邸宅をリノベーションしたゲストハウス。景観保護の観点から「銀号客栈」を歴史的文化財として保護している。

〒 鳴鶴古鎮銀号弄1号



金仙禅寺

金仙禅寺 /Jīnxiān Temple

鳴鶴古鎮内にある古寺。南朝梁代に創建され、その歴史は千年遡る。山門は白洋湖に面し、神社境内入口の一対の狛犬は湖に向かって、像高が高く首をグッとのばして、台座に立っている。

〒 慈溪市観海衛鎮金仙寺路8号寺院
℡ 0574-6367-2140



GO HIKING

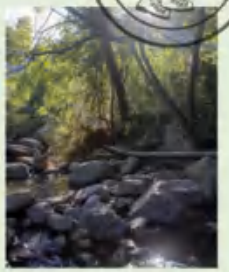
栲栳山

栲栳山 /Kǎolǎo shān

大自然を味わいながらトレッキング！

上林湖の南端は標高が高く、珍しい景観の山も見られる。栲栳山には樹々が鬱蒼と茂り、谷間からは滝の音、別名を仙居山とも言う。全長数十kmにもなるトレッキングコースが整備されており、滝や渓流を見ながら大自然を満喫できる。体力に自信あるアウトドア派の方におすすめ。

〒 上林湖南首 ◎ 9:00～16:00 ¥ 無料



栲栳山は慈溪上林湖の南側にあり、国家水源保護区に指定されている。



海抜424mと比較的高く、山頂まで一路10km、2.5時間。夏になると、ヤマモモの花でいっぱいになり山登りしながら、ヤマモモ摘みも楽しめる。



杭州湾新区

2013年にオープンした杭州湾新区は上海、杭州、寧波の三大都市圏の中心に位置している。車で移動可能な1.5時間圏内には上海浦東、上海虹橋、杭州蕭山、寧波の4大国際空港と上海、寧波の2大国際港をカバーしている。多くのハイテク企業の進出に伴い開発区の発展を促進させた。

方特東方神画園

方特东方神画园
／Fāngtè dōngfāng shénhuàyuán

中国の伝統文化の魅力をモダンに再現したアジア最大のハイテクテーマパーク

寧波を含む中国13都市に展開。ジェットコースター等のアトラクションがあり1日中楽しめる！園内は民間伝説、伝説の登情物語、戯曲など、8つのテーマに分かれている。

〒 杭州湾新区天宝路188号
☎ 400-1660-006
🕒 平日09:30～17:30
夏季・土日09:30～20:30
¥ 280元／人





神州塔
塔内の高速エスカレーターは急速に降下したり停止したり。激しいアップダウンで刺激的な恐怖体験。





神様と女神の中国の神話をテーマにしたアトラクション体感型4D上映システム



火焔山
西遊記の孫悟空の神秘的な洞窟や火山をテーマにした世界

展望台「海天一洲」

海天一洲 /Hǎitiān yī zhōu

杭州湾跨海大橋の真ん中にある展望台が「海天一洲」標高24mの6階回廊と標高145.6mの16階（塔の高さ：157m）の二つの展望場所が設けられている。展望台のチケットは100元でちょっと高めだけど、一見の価値ありです。

🕒 8:00～18:30 ☎ 0574-5858-5858



オフショア プラットフォーム ホテル

宁波海天一洲观景酒店／Offshore Platform Hotel

寧波の海沿いにある上質なホテル。浙江省嘉興市と寧波市の境にある杭州湾跨海大橋海中プラットフォームにあり、4本の道橋を通って大橋本線につながっている。国内外で比較的珍しい海上展望ホテルで、360度のオーシャンビューが楽しめる。客室には畳部屋もあり寝そべれば見渡す限り空と海で、雲の上に浮かんでるような感覚に。静かに過ごしたい方におすすめ。南岸には寧波方特東方神画、杭州湾湿地、海皮島など観光地、北岸にはゴルフ場がある。

〒 杭州湾新区杭州湾跨海大橋海中平台

杭州湾跨海大橋

杭州湾跨海大桥
／Hángzhōuwān kuàhǎi dàqiáo

長さ世界一の海上大橋

世界一の長さを記録する海上大橋の「杭州湾大橋」は、上海から寧波への距離を120km短縮した。2008年に開通、全長36km。



杭州湾国家湿地公園

杭州湾国家湿地公园
/Hángzhōu wān guójiā shīdì gōngyuán

大自然を満喫！

杭州湾海上大橋の西側にあり、長江デルタから沿海地区を結ぶ重要なエリア。世界レベルのバードウォッチングの地にすることを目指しており研究、鑑賞、普及教育が一体となった国家級湿地公園。

〒 杭州湾新区西北部 ☎ 0574-6307-8282 🕒 8:00～17:00

二階は渡り鳥の博物館
渡り鳥に適した生存環境を提供しており、施設の中には展示場も多くある





寧波南部の閑静な沿岸地

Ning Hai

寧海県

象山港と三門湾の間にある寧海県は、浙東大峡谷、南渓温泉、前童古鎮など、深く静かな緑の山河と峰々と岩石が作り出す珍しい景観や渓流と滝、原始林が美しい。前童村は江南随一の儒教村、明清時代の建築が数多く残る。
※麗江は雲南省にある村で、美しい村として世界的にも有名



浙東大峡谷

浙东大峡谷 /Zhè dōng dà xiágu

寧海は、中国で定められた 5.19 中国観光デーの発祥地。2001年5月19日に寧海県の旅行組織は寧海徐霞客観光クラブの名義で、社会に「中国旅行日」の制定を提案し、『徐霞客旅行記』の中の「遊天台山日記」の冒頭の日（5月19日）を中国旅行日と命名した。





許家山石頭村

许家山石头村 /Xǔ jiāshān shítou cūn

石積みの屋根は浙江省東沿海地方の特徴で、昔から許（きょ）さんの一族が暮らしている。村の家は全てが石造り。石の持つ生命力がこの村を支えている。

〒 寧海県茶院郷許家山村
℡ 0574-6512-3956

細い山道を抜けると、眼下に広がる雄大な景色



梁皇山

梁皇山／ Liáng huáng shān

『徐霞客紀行』の冒頭に紹介されている最初の景観で、古くは「桐柏山」と呼ばれる。南北朝時代に梁宣帝が「侯景の乱」を避けてここに隠居したことから名付けられた。梁皇山は海抜768m。谷間が深く険しい山間が幻想的な景色を生む。多くの文人墨家が訪れ詩を謳った。宋代から江南の名山の一つとなった。『徐霞客旅行記』は明代の地理学者徐霞客が執筆した明代末期の散文旅行記。旅に 34 年を費やした。

〒 寧海県前童鎮梁皇村 ℡ 0574-65371618

梁皇山の南麓にある梁皇寺（崇福寺）は、唐武徳年間（618-626 年）に建てられ、1872 年に旗台書院と改名された。





Hot Spring

寧海森林温泉

宁海森林温泉 /Nínghǎi sēnlín wēnquán

人里離れた静寂の温泉

美しい自然に囲まれた寧海森林温泉はラドン、リチウム、フッ素などの有益な元素を 20 種類含み、湯温も快適。国内屈指の温泉。

〒 深甽鎮 ℡ 0574-6526-8885
◷ 月～日：13:00～21:00





前童古鎮

Qiántóng gǔzhèn



ぜひ訪ねたいとっておきの古鎮

古くから続く街並みは、そこに住む人々と共に歴史文化保護区とされている。現在も暮らしの様子を見ることができる。

〒 寧海県前童鎮前童村 ☎ 0574-6537-0300
🕐 8:00～17:00（夏期）8:00～16:30（冬期）
¥ 入場料：大人 60 元 / 人　子供 30 元 / 人
ガイド 100 元 / 人　観光車 5 元 / 人





西暦 1509 年童氏の祖先は「太極八卦」の原理によって、白溪水を各住宅の周辺へ引き入れた。



民国の初期に建てられ、邸宅の主人である童宏書は自費でアヘン中毒の住民を治療した。後に副県長より義侠肌の人と称され顕彰され、以来邸宅に童の名がついた。







古鎮には四号院造りの古民家があり、民家の間には山の渓谷から引いた水路が通っている。



工芸品作りが盛んで、街のあちこちに工房があり、匠の技を観ることができる。



十里紅粧文化園

十里红妆文化园 /Shílǐ hóngzhuāng wénhuà yuán

昔の女性たちの婚姻に関する博物館！

昔の婚礼風習を女性の視点から見る専門博物館。９つの展示室と 1,200 点以上の所蔵品を有し、昔の女性たちの婚礼風景などを余すところなく展示している。「十里紅粧」とは、浙江省の伝統的な嫁入り道具のこと。古き時代においては、女性の嫁入り道具は女性側の経済状況を示し、嫁いだ先の家庭内での地位に直接影響した。浙江省の中でも、寧波、舟山、紹興、台州などは特に「十里紅粧」が盛んだった。

〒 躍龍街道外環西路 315 号
☎ 0574-6551-9888
🕐 9:30～11:30 13:00～17:00 ¥ 無料



Local Food 歩き疲れたら、ローカルフードにトライ！

前童三宝

豆腐料理が有名。老豆腐、空心豆腐、香干など３種類の豆腐料理を前童三宝という。


老豆腐


空心豆腐


香干


千豆腐
木綿豆腐より食べこたえのある食感。タレが絡んでさっぱり。


豆花
ほんのり温かい優しい味に癒される味わい


豆腐
クセもなく食べやすい冷奴とはどこか違う？！


炸豆腐
油揚げのような食感。噛むと出汁がじゅわ～

鮮面縁海鮮面

鲜面缘海鲜面 /Xiān miàn yuán hǎixiān miàn

〒 寧波市寧海県桃源街興工二路 156 号
☎ 150-5827-2232　153-5516-1617
🕐 10:30～23:00



海川海鮮麺館

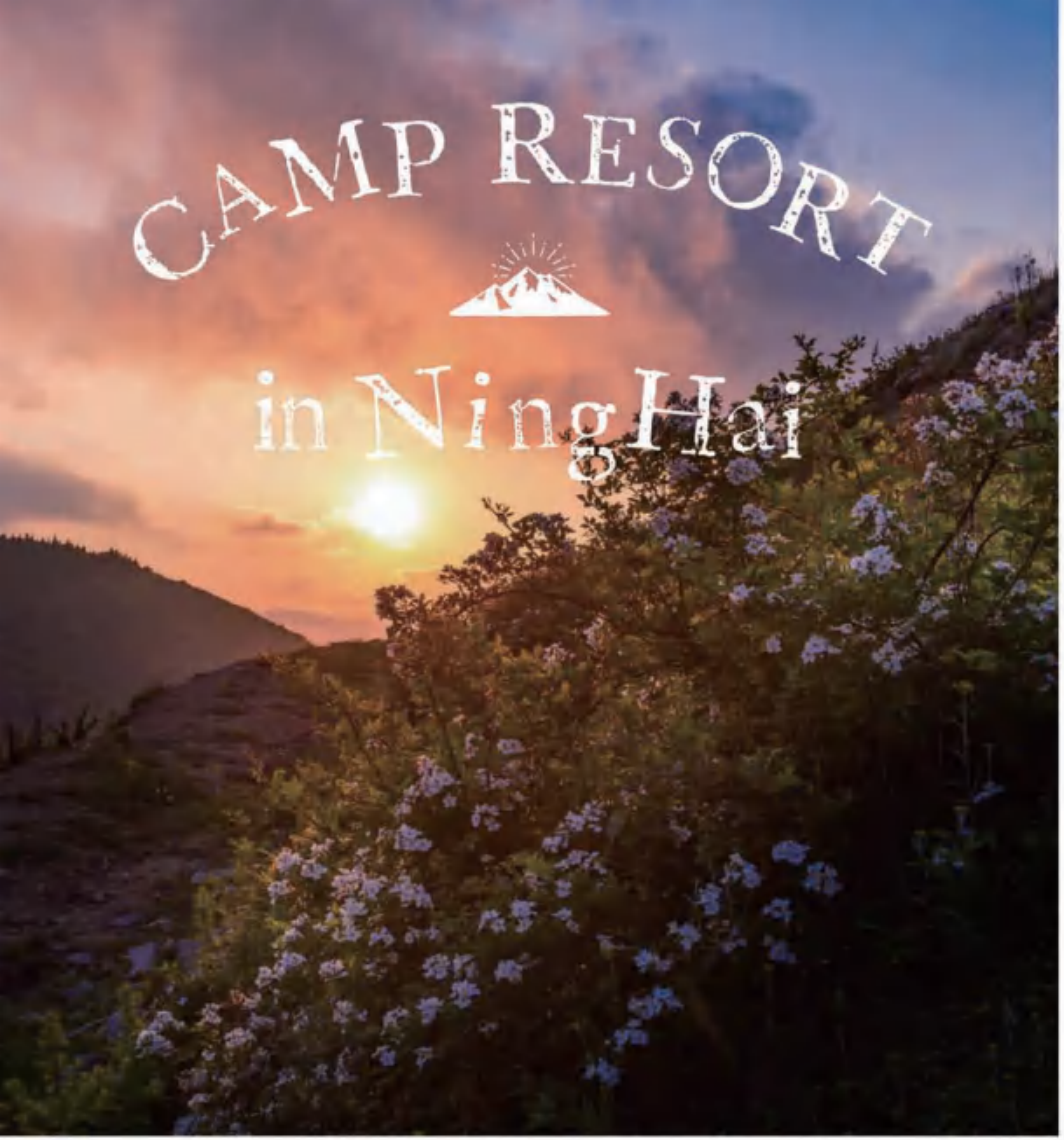
海川海鲜面馆 /Hǎichuān hǎixiān miànguǎn

橋頭胡市場内にある有名な麺屋。市場で購入した魚介類をお店で調理してもらうことができる。寧海ならではの米麺がおすすめ。

〒 橋頭胡街道万商路 42 号
☎ 135-6786-2929
🕐 毎日 7:00～14:00



白蟹海鮮 麺 49 元
特大の生カマス蟹、マテ貝、アサリ、細切り豚肉、雪花菜が入っている。



東海雲頂

东海云顶 /Dōnghǎi yún dǐng

年間平均気温 13.5℃のリゾート地

東海雲頂は茶山と呼ばれることもある。寧海県の東北部、天台山の中腹に位置し、摩柱峰、南山仙洞（洞窟）、内外天池、千畝茶園（茶畑）など、数多くの景観が見られる。なお、一番の見どころは、渓谷、滝、岩山、洞窟、森林などがある桃花渓観光エリア。

〒 力洋鎮茶山林場
☎ 0574-6510-7519
🕐 8:00～16:30 ¥ 50元/人







村在慢生活

村在慢生活 /Cūn zài mànshēnghuó

コンテナ型の個性的な建物、悠々と回る風車、仙人でも住んでいそうな雲海……寧海県市街地から13km、海抜300mのこの村には各地から観光客が訪れるが、特に近隣の大都市の人々に人気。山頂には雲と霧が立ち込め、日の出を見たり、雲の海を見たり、星の海を見たり。週末のキャンプやBBQにも最適。

〒 寧波市一市鎮露天坪村 🕐 終日 ¥ 無料





周淘生活旅行桑洲キャンプ場

周淘生活旅行桑洲露营基地
/Zhōu tāo shēnghuó lǚxíng sāngzhōu lùyíng jīdì

菜の花で有名な桑洲鎮のキャンプ場

周淘生活旅行桑洲キャンプ場は、桑洲鎮南部の官山にある。官山には茶畑が広がり、山頂には茶園展望台も。桑洲鎮は、近年、棚田式の菜の花畑で有名になった町。キャンプ場へは、南嶺村を通り山道を上がっていこう。ここはもともと山頂の音楽広場だが、普段は利用者が少ないためキャンプ場になっている。オーナーの周氏は、寧波の観光業界で名の知れたベテランキャンパー。

〒 桑洲鎮音楽広場 ☎ 137-8000-2002 🕐 終日（要予約）





寧海安嵐酒店

宁海安嵐酒店 /The Chedi Ninghai

江南エリアに新しくできた、ちょっとリッチなリゾートホテル



風光明媚な土地に2019年にオープンした、ちょっとリッチなリゾートホテル。山肌に点在するように建つヴィラは、アートと自然、現代と伝統、物質と精神とが融合したような上質な空間。

〒 深甽鎮温泉路1888号
☎ 0574-5998-6666

寧波南部の閑静な沿岸地

Xiang Shan

象山県

かつて漁村だった象山は喧騒から離れた静かな街。
そこには素朴で温かい暮らしがある。



石浦漁港古城

石浦漁港古城 /Shípǔ yúgǎng gǔchéng

石浦古城の悠久の歴史は、漁師たちに支えられている。東南海岸の有名な港であり、商業の港として栄えた。中国最古の海洋漁業の発祥地とも言われ、漁業文化の息吹が今も残る。毎年９月初旬ごろ開催される漁業節は、象山の風物詩。

〒 新橋鎮 ☎ 0574-6597-1999
🕐 8:00～16:00（国慶節は 20:00 まで）
¥ 大人:50元/人　子供・シニア:30元/人





埠頭近くの古い街並みの中には、建造から数百年を経た明代・清代の建築もあり、今も漁村文化が色濃く息づいている。毎年９月中旬の「開捕節」（漁の解禁祭）を前に、数千隻の漁船が湾内に停泊する様は壮観！

松蘭山の美しい山々を対岸に臨む長い海岸線

松蘭山海浜リゾート

松兰山海滨度假区 /Sōng lán shān hǎibīn dùjià qū

ファミリーで楽しめるビーチリゾート



子供遊園地、バンジージャンプやオートキャンプ場などの施設が充実。寧波人の温和な人柄もこの街の魅力。事前予約がおすすめです。

〒 象山県 599 郷道
☎ 0574-6570-9097　0574-6570-9298
🕐 8:30～17:00（冬季）8:00～20:30（夏季）
¥ 施設利用は 10 元 / 人



見海見述精品民宿

见海见述精品民宿 /Jiàn hǎi jiàn shù jīngpǐn mínsù

漁村に建つオシャレな宿

北欧風のシンプルで真っ白な外観、原木を使ったレトロでクールなインテリア。全 11 室の４階建て。１階にはキッズプール、レストラン、カフェなどがある。腕のいいシェフが作るシーフードヌードルは大人気。

〒 象山県石浦鎮金山 45 号





映画村「象山映画城」

象山影視城 /Xiàngshān yǐngshì chéng

民国時代へタイムスリップ

73ヘクタールの面積を誇る象山の映画村。敷地内はテーマ別に"武侠天地"、"民国市街地"、"江湖小鎮"、"夢の世界"、"星工場"の5つのエリアに分かれている。毎日、中国雑技などの演出があり楽しめる。

〒 新橋鎮大塘生態旅行区
℡ 155-5821-3907　400-711-355
⏰ 8:00～16:00(冬季)
　8:00～16:30(夏季)

西坡象山リゾートホテル

Hotel

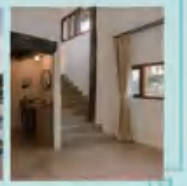
西坡象山度假酒店 /Cipo xiangshan-guesthouse

漁村の住居にインスピレーションを得たホテル

西坡象山リゾートホテルに宿泊して、200年の歴史ある古建築を肌で感じてみよう。土と石で組み上げられたまだらな塀、墨色の瓦、歳月の跡が刻まれた柱……四合院の原型が残る建物にどこか懐かしさを感じる。また、海の息吹に満ちたインテリアは心地好くほっとする。

〒 賀岸鎮青菓村蓮菓路28号　℡ 187-6851-3933







地元の新鮮な魚介や野菜を使った郷土料理に舌鼓

中国漁村

中国渔村 /Zhōngguó yúcūn

マリン×漁業の観光スポット

〒 象山県594郷道　℡ 0574-6595-9999
⏰ 8:00～17:00（4/19～12/31）
¥ 60元/人　アプリ利用で55元/人





漁山列島

漁山列岛 /Yú shān lièdǎo

自然豊かな離島

漁山列島は、海釣り愛好家にぴったりの「アジアNo.1の釣り場」。日の出を見るにも最適。日の出時刻に島から東方を眺めれば、空と海がひと続きのよう。刻々と変化する空と海の様子は大自然の芸術。

〒 漁山列島　¥ 乗船料（片道）：高速船は所要時間1.5時間、料金220元普通船は所要時間2.5時間、料金160元



漁山国際海釣り観光リゾート

漁山国际海钓旅游度假基地／ Yúshān guójì hǎidiào lǚyóu dùjiàjīdì

一度は行ってみたい海釣りスポット！

象山県石浦銅瓦門の南東47.5kmの海上にある漁山列島と周囲の海域エリア。海と空が一体になり、果てしなく青い景色が広がる。海水の透明度は10m以上、礁岩に立って魚たちが泳ぐ姿を観察。外洋流と近岸流の交差点にあるため、国家級海洋自然生態・特別保護区内で、漁業資源がとても豊富。720種もの海洋動植物があり、特に島・礁間水域に生息する真鯛・石鯛・黒鯛（フナ）・石斑魚（イシモチ）など、磯釣りのほか、浅海釣り、深海釣りを楽しめる。象山・石浦から船でアクセス。

〒 漁山列島



石浦潮煙裡民宿

石浦潮烟里民宿／ Shípǔ cháoyānlǐ mínsù

海辺の静かな隠れ家リゾート。沙塘湾の漁村でのんびりしよう！

全室オーシャンビュー。日の出、日の入りの眺望が素晴らしい。朝食はカモメの卵や、地元の海鮮麺など、ローカルフードのおもてなし。セルフで海鮮BBQも楽しめる！

〒 象山県石浦沙塘湾漁村14-18号
℡ 138-5825-7655



CAMP RESORT in XiangShan

漁村の多彩な文化風習を肌で感じる

北西部の山が地面に伏しているゾウのように見えることから「象山」と呼ばれた。象山県は象山半島東部と沿海部の 656 の島しょからなる。石浦漁港の古い村には独特の美しさがあり、県内で最も有名な観光地の一つ。ここは代々海を生業としてきた村で、漁村の豊かな文化と風情を育んできた。



01

半辺山伴野星辰

半边山伴野星辰 /Bànbiān shān bànyě xīngchén

多彩なアウトドア体験ができる

石浦鎮半辺山は東シナ海沿岸にあり、象山海岸線のちょうど中ほどに位置する。中国華東地方においては最大の総合海浜リゾート。このキャンプ場では、半辺山の恵まれた環境条件のもと、空と海と大地を眺め、アウトドア・アクティビティやキャンプを通じて大自然を堪能することができる。

〒 東海半辺山旅遊度假区内 ◷ 終日



02

倉嵩水庫

仓岙水库 /Cāng áo shuǐkù

メタセコイアの観賞に最適

倉嵩ダムの東西両脇にはメタセコイアの林があり、初冬の行楽に最適。特に西側の林は規模が大きく、見ごたえあり。倉嵩ダムは西翼と東翼からなるが、西側にあった複数の集落はダム建設に際してすべて立ち退きとなった。ダムの水位が低いため、立ち退き前の村や田畑の跡が露わになっている。

〒 塔頭鎮周家路村 ◷ 終日 ¥ 無料



03

飯桶山

饭桶山 /Fàn tǒng shān

海が見える山のキャンプ場

山を背後に海に面する飯桶山は、青い空と緑の山、そして潮風が吹くところ。海岸線の堤防、緑道の脇には羊の群れ、海の水面には夕日が映って……ここは穴場のキャンプ場。広大な土地、周囲はぐるっと山の斜面と高地、まるで詩歌のような景色が広がる。

〒 塗茨鎮

風門口

风门口 /Fēng mén kǒu

山頂でアウトドアを楽しもう

頂上にはテントを張って BBQ もできる大きな緑地がある。頂上に立つと視界が広がり、空と雲を近くに感じる。写真撮影にももってこい。山ではあるが、山頂付近には岩礁があったり、窪地に砂州があったり、同時に海遊びの要素も満たしてくれる。週末に家族と潮風に吹かれに来るのもいい。

〒 廟下坑風門口区 ◷ 終日 ¥ 無料



04



Forest Lake & Beach Resorts

広大な自然の中にある、寧波らしさに浸れる宿。
自然に囲まれてリラックス。
ひととき日常を離れられる森と湖と海のホテル。



中林南苑雲上清渓

中林南苑云上清溪
／CHINA FOREST NANYUAN CLOUDS STREAM

四明山にある森の別荘

四明山の山腹、上韶風景区（奉化市境の最初の峰）の玉山という森の中にある。360度自然に囲まれた森の中では、野生動物を保護している。自然に溶け込むデザイン設計が魅力的。徒歩圏内には、蒋介石故居があり、奉化渓口雪洞山、奉化渓口、露天弥勒は、車で15分圏内。地元名物の素牌千層餅のほか、蒋貴妃土菜館やレイモンドホテルで奉化の地元料理を楽しめる。

〒 奉化区渓口風景区　℡ 0574-8888-8788



余姚陽明リゾート & スパ

余姚阳明温泉山庄 /Yuyao Yang Ming Resort &Spa

華安山の中腹にある自然豊かな温泉リゾート

本館、別荘のほか、健診センターを備える温泉ホテルでゆっくり体を休めよう。明朝の儒学者にして陽明学の始祖である"王陽明"の思想が反映されている（陽明は余姚出身）。陽明温泉山荘の温泉は地下2,500mからくみ上げれている。24時間入れる天然温泉プールがついた部屋もあり、部屋を出ることなく温泉を堪能できることができる。周囲の自然に馴染む、明時代の風格を纏った優雅でゴージャスな建築設計が特徴。

〒 余姚市陸埠鎮温泉路８号　℡ 0574-6239-5555



東銭湖心宿福泉リゾートホテル

东钱湖心宿福泉度假客舍／Xinsu Fuquan Holiday Hotel

茶寮が現代のリゾートホテルに





福泉山の麓にある1960～70年代から長い歳月を経て、お茶造りの工房が茶寮となり、現在のホテルになった。周囲は一面に広がる茶畑と山深い竹林。部屋はエアコンや床暖房が完備され、シャワールームには資生堂ブランドの入浴セットが用意されている。朝食はシンプルだけど伝統的なメニューで健康的な食事。ホテルの側の福泉山には大慈寺という古い仏教寺院がある。茶の段々畑の景色を横目に、お寺を目指して山頂まで登ろう。

〒 鄞州区東銭湖旅游度假区環湖東路韓天銭福山大慈寺そば　℡ 0574-8830-5511

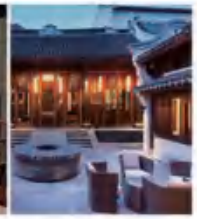


パークハイアット寧波リゾートアンドスパ

宁波柏悦酒店／ Park Hyatt Ningbo Resort and Spa

スタイリッシュで高級感漂うラグジュアリーな休日





市内中心から少し離れた東銭湖の静かな湖畔にある。東銭湖は浙江省最大の淡水湖で、この地域最高の景観を誇る観光地であり福泉山の茶畑を背景に数多くの仏教寺院や洞窟があるほか、南宋朝時代から続く漁師の町も観光スポットのひとつ。滞在中は「月湖（ユエフウ）スパ（Yue Hu Spa)」でリラックス！多目的ルームは全7室。屋外プールからは美しい景色が望める。

〒 鄞州区東銭湖大堰路 188 号　℡ 0574-2888-1234

クラウンプラザ 寧波象山シービュー

宁波象山海景皇冠假日酒店
／ Crowne Plaza Ningbo Xiangshan Seaview

目の前にはプライベートビーチ、味覚を刺激する旅へ。

山と海に囲まれた象山初の国際ブランドホテルは、全室がオーシャンビュー。バルコニーのソファーベッドに寝転んで、潮の満ち引きを眺める。枕元に波の音を聞きながら、眠りに落ちる贅沢なホテルステイ。ビーチでは貝や貝を拾って遊び、起きたら室内外にあるスイミングプールへ。ホテル内にはコンセプトの違うレストランやバーが5つあり、ビュッフェのメニューが充実。せっかくだから、寧波の魚介類を美味しくいただこう。付近には、半辺山や石浦キャンプ場、象山ゴールドビーチなど、アウトドアを楽しめる場所もいっぱいある。

〒 象山県半辺山観光リゾート　℡ 0574-6593-8888





シャングリラ・ホテル寧波

宁波香格里拉酒店／ Shangri-La Hotel Ningbo



贅沢な空間ときめ細やかなおもてなし。563室の広々とした贅沢なゲストルームとスイートなど、市内で最大の客室広さを誇る。3本の川が合流する上層階からの眺望が滞在を楽しくしてくれる。

〒 鄞州区豫源街 88 号　℡ 0574-8799-8888



南苑ユニバースホテル

宁波南苑环球酒店／ Nanyuan Universe Hotel

寧波国際空港から車で15分、ショッピングや観光にもアクセスが便利。外資系ホテルではないが、各種設備が整っており機能的。プールやジャグジー、スパもあるので、リラックスしたステイが楽しめる。ビジネスでも使用でき、リピート率も高い。

〒 鄞州区鄞県大道 1288 号　℡ 0574-8280-9999



寧波マリオットホテル

宁波万豪酒店／ Ningbo Marriott Hotel

寧波マリオットホテル(寧波万豪酒店)は、海曙区地区の川岸の遊歩道沿いにあり、ショッピングセンターに直結した場所に位置している。観光スポットが充実したロケーションで旅行者に好評。

〒 海曙区和義路 188 号　℡ 0574-8710-8888



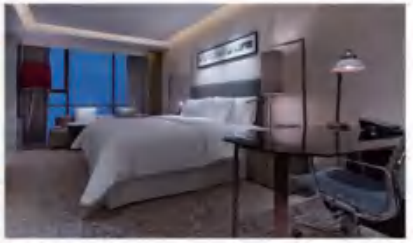


ザウェスティンホテル寧波

宁波威斯汀酒店／ The Westin Ningbo

室内の大きな窓からは三つの河を見下ろす美しい眺望。市内の中心部にあるショッピングプラザ、天一広場に面しているため買い出しが便利。滞在中の食事や観光などアクセスも良く、外国人の滞在者も多い人気のホテル。

〒 海曙区日新街 75 号（天一広場近く）
℡ 0574-8910-8888







パンパシフィック寧波

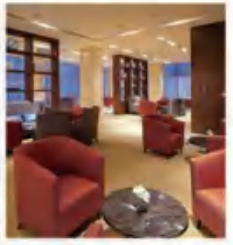
宁波泛太平洋大酒店／ Pan Pacific Ningbo

2012年にオープンした比較的新しいホテ玩多目的ホールや会議室など設備も充実。寧波国際会議場からも近く観光地へのアクセスも便利。

〒 鄞州区民安東路 99 号
℡ 0574-8911-8888







四季青藤酒店

四季青藤酒店 /Sìjì qīng téng jiǔdiàn

ホテルの隅々まで民国スタイル

ホテルの隅々まで民国スタイルを再現しているコニークなホテル。観光地にもアクセス便利。

〒 奉化区武恰広場 2 棟　℡ 0574-6360-1222

順着运河来看海　伴着书香游宁波

Follow the Grand Canal, meet a seaside smile.
A Literary Tour of Ningbo.

寧波～山と海のガイドブック

2022 年 11 月 30 日初版発行
発行人　寧波市文化広電観光局
編　集　上海貝絲特広告有限公司（上海ベスト広告）

■2022 年 9 月～11 月の取材・調査によるものです。発行後に各種データが変更となる可能性がございます。また本書で掲載された内容により生じたトラブルや損害等について、当社では補償しかねますので、あらかじめご了承のうえ、ご利用ください。

NIB 寧波 NINGBO
Ancient Port, Peaceful City





ご覧いただきありがとうございます！