HAINAN

海南島北西部：
歴史と歓楽が交差する旅

海南西北部：
历史人文与主题乐园之旅



海南へ行こう

千年の歴史を辿り、山と海の歓歌に出会う

海南島北西部――ここには、千年の時を刻む塩田、雄大な火山海岸、そして家族みんなで楽しめるテーマパークが共存しています。澄邁には南洋の風情とともにコーヒーの香りが漂い、儋州には千年塩田と東坡文化が静かに時を物語り、臨高には紅い記憶と海辺の絶景が心に刻まれます。南国のカフェでひと息つき、歴史ある土地をゆったり散策し、午後は波音をBGMにアトラクションや海の景色を満喫。心おどる楽しさと、ゆったりと流れる癒しの時間――その両方が叶う海南島北西部で、あなただけの「お気に入り」を見つけてみませんか。

散策地域

澄邁、儋州、臨高

所经地区

澄迈、儋州、临高

地図承認番号：瓊政（2026）072





● 儋州・火山海岸

海南



● 儋州・五彩湾

コースのキーワード

東坡文化をたどる旅 # 千年古塩田・神秘の景観
火山海岸の不思議な景観 # 海花島・リゾートを満喫
海辺で過ごす休日 # 無形文化遺産・天日製塩体験



旅程のハイライト

東坡文化を深くたどる旅

中国を代表する文豪・蘇東坡が海南で重要な時を過ごした儋州。東坡文化観光区には、千年を超える文化の息吹が今も静かに息づいています。旅の途中では、東坡が改良したと伝わる「東坡肉」をはじめ、儋州米爛や儋州ちまきなどのご当地グルメも味わえます。味覚と文化が響き合う時間の中で、この島が誇る歴史の深みを読み解きましょう。

火山が育む、海岸の美

海南島北西部に広がる火山海岸は、大自然が生んだ芸術。黒い火山岩が波に削られて、海食崖や海食洞、奇岩の絶景を描き出しています。手つかずの海岸線で波と遊び、漁を楽しみ、夕日を眺める——火山と海が織りなす世界に浸ってみませんか。



まとめて楽しめる、歓楽リゾート体験

儋州・海花島は、超大型の文化・観光複合リゾート。旅の喜びが、この島にぎゅっと詰まっています。家族連れも、カップルも、友人同士も、思い描いた「全部ここで叶う」バカンスを心ゆくまでお楽しみください。



千年古塩田が伝える無形文化遺産

洋浦千年古塩田は、中国に現存する天日塩田の中でも最古級で、当時の姿を良好に残す貴重な場所です。千年にわたり受け継がれた製塩の技が今も息づき、「生きた無形文化遺産の博物館」と称されます。訪れた方は、古来の天日製塩の営みを間近で体感できるほか、天然の海塩や塩を使った特産品も購入できます。

旅程プラン

海南島北西部・4日間の歴史と歓楽の旅
海南西北部 4 日人文欢乐之旅

1日目: 澄邁 澄迈 | コーヒーの香りと南洋の趣

09:30 福山コーヒー文化風情鎮観光区 福山咖啡文化风情镇旅游区「コーヒーのまち歩き」

百年続くコーヒー文化に触れ、博物館で歴史を学び、老舗工房で焙煎や粉挽きを見学。ハンドドリップ体験では、南洋の風情と地元の個性が溶け合う一杯を味わえます。

15:00 包岸港 包岸港 「絶景ドライブと漁港の風情」

海南一周観光道路を走れば、緑の田園から青い海へと景色が一変。その移ろいゆく風景が、ゆったりとしたドライブの心に残る一頁となるでしょう。包岸港は観光化されていない素朴な漁港。観光道路が村と海を縫うように走り、商業化とは無縁の漁師町の暮らしと景色に触れられます。



2日目: 澄邁 - 儋州 澄迈 - 儋州 | 千年塩田の知恵とテーマパーク体験

10:30 洋浦千年古塩田 洋浦千年古盐田「無形文化遺産の製塩技を探る」



中国最古で保存状態の良い天日塩田では、千年前と変わらぬ製塩法が今も息づいています。火山石の塩槽を巡り、塩水を注ぐ体験をしたり、天然海塩の購入を楽しんだりできます。

★ ※千年塩槽保護のため、上に乗らないでください。



14:30 儋州・海花島 儋州海花岛「すべてが揃う歓楽空間」

すべてが揃う巨大リゾートでは、ウォーターパークでスリルを味わい、マリンパークでシロイルカやイルカと触れ合えます。さらに、蘇東坡歴史文化芸術館を訪れれば、千年にわたる東坡の文化の流れと宋代の雅な趣を没入感たっぷりに体感できます。商店街では各地のグルメを楽しみ、夕暮れには大規模イルミネーションが非日常の夢のような時間を彩ります。

★ ※各施設の営業時間やショーのスケジュールは、事前に確認してください。

3 日目: 儋州 | 火山が育んだ海岸で、蘇東坡の文脈に触れる

09:30 儋州東坡文化観光区 儋州东坡文化旅游区「文人の足跡を訪ねて」



東坡書院は、蘇東坡が海南に残した重要な遺構の一つ。1098 年に創建され、1996 年には国家重要文化財に指定され、海南十大名所にも数えられています。園内には東坡文化展示館や春工湖など、多彩な文化体験施設が設けられています。

14:00 儋州・峨蔓火山海岸 儋州峨蔓火山海岸「地質の神秘を探検」

約 100 万年前に形成された火山海岸では、黒い火山岩が波に削られて生まれた海食崖や海食洞など、独特の地形が広がっています。どこを切り取っても迫力の景観。海と火山が織りなす奇跡の共栄を全身で感じられます。



★ ※強風時は特に注意。防護柵のない崖縁には近づかないでください。

16:30 神冲海浜 神冲滨海 「海辺でのんびり」

海岸沿いのこのリゾートは、くつろぎに最適。展望デッキで夕陽を眺め、海辺の遊歩道で静寂を味わえます。カフェやレストランに加え、火山石屋民宿や「儋耳追光宿場」もあり、自然と調和した海辺の休日をここで満喫できます。



★ ※「儋耳追光宿場」は無料。夕陽鑑賞にぴったりのスポットです。

4 日目: 儋州 - 臨高 儋州 - 临高 | 自然の絵巻と歴史の記憶

10:00 臨高・美夏湾 临高美夏湾「海辺でのんびり」

手つかずの海岸が広がる美夏湾では、白砂のビーチで波と遊んだり、漁船に乗って漁を体験したりと、素朴な暮らしに触れられます。ヤシの木陰でココナッツジュースを味わえば、誰にも邪魔されない海辺のゆったりとした時間が流れていきます。

14:00 臨高古銀瀑布 临高古银瀑布「自然の癒やし」



深い森に抱かれた隠れ滝では、水しぶきと熱帯植物、せせらぎと鳥の声が調和し、自然の癒やしに包まれます。この静謐な場所で、旅の最後に心を整えましょう。

15:30 やすらぎの帰路

おすすめのグルメ



海南島北西部の味わいは、火山が育んだ恵みであり、千年の文化が紡いだ物語であり、漁村の暮らしが息づく風景でもあります。澄邁は長寿食材の素朴な味、儋州は東坡ゆかりの古味と漁師伝統の海塩の深み、臨高は子豚の香ばしさ。火山海岸の恵みと千年の文化が、料理に息づいています。

澄邁：白蓮鵞、瑞渓牛肉ジャーキー、福山コーヒー
儋州：光村沙虫、儋州米爛、海塩を用いた蒸し海鮮、黄皮鶏
臨高：焼乳猪、多文空芯菜、ニラ餅

おすすめのホテル&民宿

海南島北西部の宿泊施設は、火山海岸や文化探訪、海辺リゾートなど、地域の特色に合わせてバランスよく整っています。澄邁は長寿の里と海辺の恵みを生かし、康養滞在と近海レジャーが魅力。儋州は東坡文化と火山景観、海花島リゾートがそろい、文化旅から一体型リゾートまで楽しめます。臨高は素朴な海辺と漁村情緒で、静かな自然派の滞在に最適です。

澄邁：ウィンゲイトホテル 澄邁海南
儋州：海南海花島歐堡ホテル、海花島ヒルトンホテル、洋浦佰麗ホテル、儋耳追光宿場、火山石屋民宿、松濤書院民宿
臨高：碧桂園金沙灘温泉ホテル、耕読山房民宿

★ ※上記の内容は、実際の状況により変更となる場合があります。

◉旅程に関するご案内

交通：広域に点在する北西部の観光地巡りには、チャーター車やレンタカーが便利です。
服装：服装は半袖に薄手の長ズボンが基本。動きやすいスニーカー、UV 対策の上着と帽子を用意しましょう。海岸部は風が強くなることがあるため、防風性のある上着があると安心です。

◉おすすめスポット

澄邁：澄邁マングローブ生態公園、永慶寺、羅驛古村、美榔双塔
儋州：中和古鎮、蘭洋温泉、海南省儋州市石花水洞地質公園、海南熱帯植物園
臨高：頭洋海堂漁耕文化観光区、海南解放公園

HAINAN

海南島中部：
熱帯雨林探検と
民族文化が織りなす旅

海南中部：
雨林探秘与民族风情之旅



海南へ行こう

秘境の森、麗しき民族の暮らし

海南熱帯雨林国立公園の朝は、霧に包まれた山々とかすかな炊煙に目覚め、リー族・ミャオ族の集落の気配が静かに広がります。さあ、神秘に満ちた森の奥へ踏み出しましょう。中国で唯一の島嶼型熱帯雨林が広がるこの地は、五指山・白沙・瓊中・保亭の四県を結ぶ「海南の心臓部」。国立公園の原生林が都会の喧騒を洗い流し、保亭の温泉が心身をほぐします。五指山のリー族の村で温かな暮らしに触れ、白沙の隕石坑が大地の神秘を伝え、瓊中に響く滝やせせらぎの音が、この地の自然と人々の営みを美しく調和させています。商業化とは無縁のこの地には、自然の純粋さと歴史と文化が息づいています。深山に潜む驚きと出会い、熱帯雨林と民族文化が織りなす独特の鼓動を感じられるでしょう。

地図承認番号：瓊政（2026）072

散策地域

保亭、五指山、白沙、瓊中

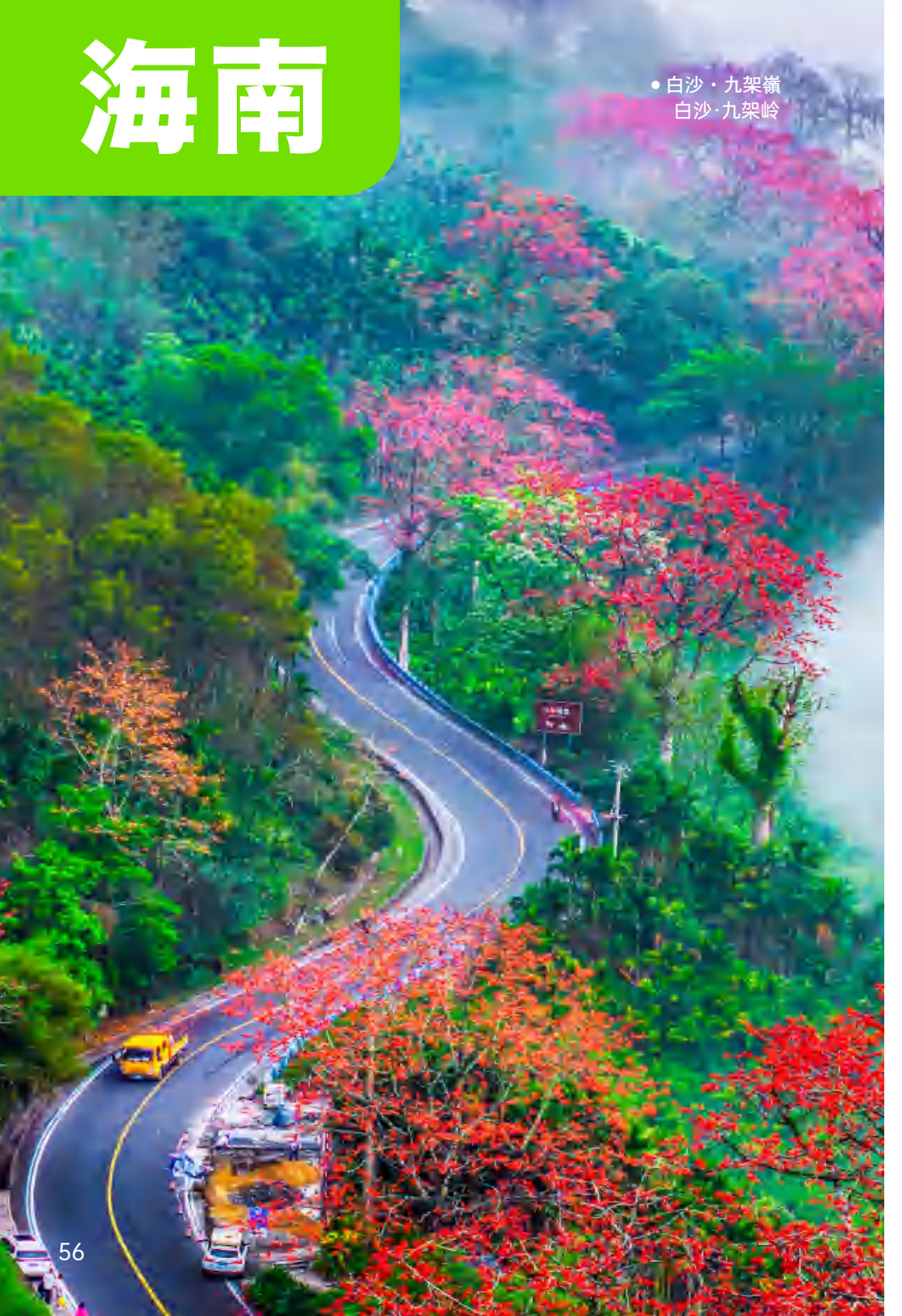
所经地区

保亭、五指山、白沙、琼中



● 五指山

海南



• 白沙・九架嶺
白沙·九架岭

コースのキーワード

雨林を探る旅 # リー族・ミャオ族文化との触れ合い
古村に息づく暮らし # クレーターが育む茶の香り
瀑布と雨林の癒し # 民俗交流体験



旅程のハイライト

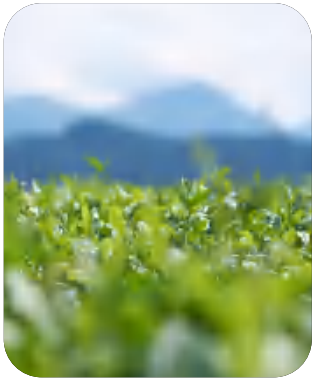
✦ 原始の雨林を、五感で探る旅

駆け足の観光はここで終わり、海南中部の中核をなす熱帯雨林へ分け入り、自然の秘密を解き明かしに行きましょう。ガイドとともにヘゴやウパスノキなど珍しい植物を観察し、森の生き物との出会いも楽しめます。マイナスイオンを浴びながら、自然の野性と静けさを感じてください。



✦ リー族・ミャオ族の生きる文化に触れる

見て終わるだけの旅ではありません。その民俗の暮らしに、深く入り込みましょう！リー錦を織り、竹竿踊りを覚え、銀細工にも挑戦。船形屋の前で先人たちの物語を聞きながら、実演ショー『ビンラン・古韻』も楽しめます。リー族・ミャオ族の熱き心と知恵に触れながら、無形文化遺産をここで感じてみましょう。



✦ 古村でゆったり、暮らしのひとときを

ありのままの暮らしへと立ち返り、過度に商業化されていないリー族の古村へ。村人たちと日々の営みを語らい、できたての竹筒飯や山蘭米酒を味わいます。ブーゲンビリアが彩る村の景色を眺めながら、ゆっくりと流れる田舎の時間に浸ってみませんか。

✦ 地質とお茶の香りが織りなす風景

特別な地質が育んだ茶園で、茶摘みと製茶を体験。ミネラル感のある香り高い緑茶を味わい、落差 100m 超の滝の絶景へ——自然と人文が織りなす調和を感じましょう。



海南中部・4 日間の熱帯雨林と民族紀行

旅程プラン

海南中部 4 日雨林黎苗之旅

1 日目: 保亭 | 禅の森で、温泉に癒される一日

09:30 海南神玉島文化観光区 海南神玉岛文化旅游区 「山水と禅を巡る」

山と湖が調和する秘境。朝もやの湖畔を歩けば仙境のような静けさに包まれ、禅趣あふれる茶室や無形文化遺産の展示館で匠の技にも出会えます。自然の静寂の中で、山水と文化が共生する風景を心ゆくまで味わえます。

14:30 七仙嶺温泉国家森林公園 七仙岭温泉国家森林公园「熱帯雨林ハイキングと温泉癒やし」



深い緑の熱帯雨林を歩けば、天を衝く巨木や絡み合う蔦の神秘を間近に感じられ、ふもとからは七つの峰が連なる七仙嶺の雄大な景色も望めます。疲れたら天然温泉へ。豊富なミネラルが身体を癒やし、見上げれば星空の下に山々のシルエットが浮かぶ——まさに、癒やしの時間が凝縮されたひとときです。

★ ※登山時には滑りにくい運動靴を履き、薄手の上着や虫除けスプレーを用意しておくと安心です。

2 日目: 保亭 | 熱帯雨林探検と民族文化へ深く浸る一日

09:30 海南省ヤノダ熱帯雨林文化観光区 海南呀诺达雨林文化旅游区 「熱帯雨林満喫探検ツアー」

熱帯雨林の深部を体験しましょう！透き通る空中ガラスステージを踏みしめて清流を遡り、濡れた苔や冷たい水の感触を楽しめます。高空滑空ロープからは森林の海を一望でき、断崖にせり出すビューイングスイングではスリルも満喫。スピードと興奮の中で、熱帯雨林の生命力と活力を全身で感じられる体験が待っています。

★ ※沢登りには速乾性の衣類と、滑りにくいウォーターシューズをご用意ください。



14:30 海南省ビンラングー・リー族とミャオ文化観光区 海南槟榔谷黎苗文化旅游区「民俗文化体験」

海南のリー族とミャオ族の文化が息づく「生きた博物館」。船形の伝統家屋が並ぶ集落では、リー族の青年たちが情熱的な竹竿踊りを披露し、工房では匠が受け継ぐ無形文化遺産の技と物語に触れられます。夕方には野外実景演芸『ビンラン・古韻』を鑑賞。火舞い、鼻笛の音色、リー族・ミャオ族の婚礼儀礼が繰り広げられ、濃やかな民族風情にたっぷり浸れます。

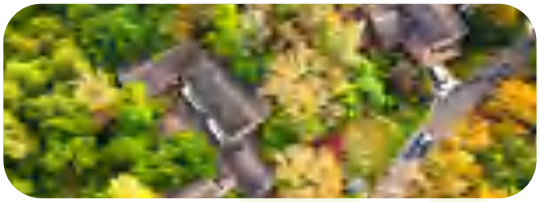
★ ※『ビンラン・古韻』の公演は決まった時間帯があります。事前にスケジュールをご確認ください。



3 日目: 保亭 - 五指山 | 古き村の営みと、森の野生を求めて

09:00 五指山へ 驱车前往五指山「車窓からの風景を楽しむ」

保亭を出発し、山間の道路を進みます。窓の外には移り変わる緑の風景、吸い込む空気は新鮮で、中部山岳地帯の静寂に包まれるひとときです。



11:00 毛納村リー族古村落 毛纳村黎族古村落「古き村でのんびりと」

手つかずのリー族村落・毛納村。家々は果樹やブーゲンビリアに囲まれ、伝統的な農法に触れながら、採れたての南国フルーツや自家醸造の山蘭酒を味わえます。商業化とは無縁の、素朴な暮らしの温もりがそっと残る場所です。

★ ※村では現地の習慣に配慮を。一部の家庭では竹筒飯作りの体験（事前にご相談ください）。



12:00 毛納村の農家レストラン 毛纳村农家餐馆 「リー族の家庭料理」

本場のリー族料理が味わえます。五脚豚、五指山の山菜、山蘭米など、土地の素朴な味わいが楽しめます。



14:30 方諾寨熱帯雨林風景区 方诺寨热带雨林风景区 「野生の森を探検」

五指山の熱帯雨林の中核エリアです。渓流を歩けば、滝や泉が現れ、茂る植物の間を縫うように進みます。着生植物の不思議な形を観察しながら、原始の森が持つ壮大さと野生の趣を体感してください。

★ ※歩道の一部は滑りやすいため、滑り止めのある靴を履き、飲料水や軽食を持参しましょう。

4 日目: 五指山 - 白沙 - 瓊中 五指山 - 白沙 - 瓊中 | 隕石が育んだ茶の香りを味わう

10:30 白沙クレーター生態茶文化観光区 白沙陨石坑生态茶园旅游区 「隕石茶を巡る旅」



数億年前の隕石衝突が生んだ地質景観を巡り、段々に広がる茶畑を散策。製茶工程（殺青・揉捻・烘焙）を見学し、茶摘みや茶淹れも体験できます。茶香漂う喫茶スペースで富セレン緑茶を味わえば、地球の歴史と人の営みが響き合う瞬間に出会えるでしょう。

★ ※茶摘み体験は農家の方の指導に従い、茶葉を無駄にしないようにしましょう。

14:00 海南百花嶺熱帯雨林文化観光区 海南百花岭热带雨林文化旅游区 「滝と森の癒やし」

滝と原生林が織りなす秘境。遊歩道を進めば、落差約 100 メートルの百花嶺瀑布が轟音とともに迫り、道中では百年を超える巨木や珍しい花々を観察できます。樹冠を渡るガラス歩道などのアクティビティも楽しめ、自然の懐に抱かれた静かな時間で旅を締めくくれます。



17:30 やすらぎの帰路

おすすめのグルメ

海南島中部は雨林とリー族・ミャオ族の文化が深く息づく地。ここでは、山間の秘境ならではの素朴でどこか懐かしい味を楽しめます。山野の清らかさ、民族の温かな心、熱帯の果実の甘さ、そしてクレーター由来の土壌と豊かな山地が育んだお茶の香り。どの料理にも、海南島中部の純粋な魅力とリー族・ミャオ族の職人の心が感じられます。

保亭：什玲鶏、ランブータン、山蘭飯
五指山：五脚豚、五指山の山菜、アリ鶏、ミャオ族の酸っぱい魚スープ
白沙：白沙隕石茶、リー族の白茶、山蘭米酒
瓊中：母山珈琲、瓊中子黄牛、瓊中ライム、リー族の竹筒飯

おすすめのホテル&民宿

海南島中部の宿泊施設は、山地の雨林とリー族・ミャオ族の文化に根ざし、地域ならではの特色を活かしています。保亭は七仙嶺の温泉と熱帯の秘境が魅力。温泉・雨林リゾートを軸に、高級感と民俗体験の両方を楽しめます。五指山は熱帯雨林とリー族・ミャオ族の村々が舞台で、アウトドアと文化学習に最適。白沙は環雨林ロードと広大な茶園が特色。自然の中で茶摘み・製茶を体験し、のんびり過ごせます。瓊中はファミリー向けの滞在にぴったりで、里山の息づかいに触れながら、穏やかな休日を過ごせるのが魅力です。

保亭：ナラダリゾート & スパ 七仙嶺（保亭）、保亭神玉島リゾートホテル、海南マウント・チーシエン・タン・ホテル、檳榔谷蘭花民宿、保亭雅布倫山荘
五指山：五指山亜泰レインフォレスト・リゾート、方諾寨雨林生態荘園、五指山茗蘭舎茶荘
白沙：白沙大院リゾートホテル、学而山房邦溪水院民宿
瓊中：瓊中フォーポイント・バイ・シェラトンホテル、新偉・山有民宿

★ ※上記の内容は、実際の状況により変更となる場合があります。

◉旅程に関するご案内

交通：山間に点在する中部エリアは、チャーター車やレンタカーでの移動が便利です。
服装：基本は半袖や速乾性シャツ、薄手の長ズボン。滑りにくい運動靴に加え、UV カット素材の衣類・帽子・サングラスを用意しましょう。山間部は朝夕の冷え込みがあるため、薄手の上着があると安心です。
熱帯雨林での注意事項：ガイドの定めるルートに従い、遊歩道からそれないようにしましょう。蚊・昆虫対策を万全にし、ゴミは必ずお持ち帰りください。生態系保護にご協力をお願いします。少量の飲料水と常備薬を持参することをおすすめします。

◉おすすめスポット

保亭：ブロンサイ郷村文化観光区
五指山：五指山国家級自然保護区、牙胡棚田、五指山紅峡谷文化観光区ラフティング
瓊中：什寒村、黎母山国家森林公園、鸚哥嶺自然保護区



「双環」観光道路・ロマンチックな旅を

海沿いの「外環」：海南環島観光道路

紺碧の海原を巡る、パノラマの絵巻

こんな方におすすめ：

深く旅したい方、アウトドアを楽しみたい方、文化を探求したい方、心身を癒やしたい方

・全長 988km。海南島の海岸線をぐるりと一周。
・海口、文昌、瓊海、万寧、陵水、三亜、楽東、東方、昌江、儋州、臨高、澄邁の 12 都市を結ぶ。
・30 以上の国家 A 級観光スポットと 20 のリゾートエリアを結び、海をさまざまな角度から眺め、その魅力を存分に感じられる自然景観道路。
・開設された 4 つの観光ステーション：儋耳追光、火山海岸、鶯歌踏浪、日月逐浪。

海岸を巡る、どこまでも自由な波と歌

海南環島観光道路は、島の海岸線に寄り添う、「青いリボン」。全長 988km にわたり、12 の海辺の都市を結びながら、海南の美しい海岸風景と多彩な海の楽しみ方を余すところなく伝えています。
中国の国家生態景観道路にも指定されたこの道は、断崖、湿地、ヤシ林、風車、火山、漁港――さまざまな自然の表情と、人々の営みをひとつに結び合わせています。まさに、海南の海洋観光資源を凝縮した「百科事典」です。
窓を開ければ、そこはもう、流れる海景色の絵巻。潮風が頬をなで、目に飛び込むのは、きらめく海面と揺れるヤシの木々、ヤシの木に漂う南国の風情、文昌宇宙ロケット発射場が放つ未来への鼓動、万年の時を刻む火山海岸の壮大さ、漁港に生きる人々の賑わい。そして、海を渡り、海と共に生きる人々が紡いできた物語――自然を探求したい方も、文化に触れたい方も、のんびりと過ごす休日を望む方も、この海岸線を巡れば、きっとあなただけの自由な波と歌に出会えるでしょう。



HAINAN

TIPS：環島観光道路を巡る様々な楽しみ方

ドライブ旅行：レンタカーで島を一周してみませんか？風車海岸や火山海岸、ひときわ目を引く灯台との出会いも、旅の楽しみのひとつです。夕暮れ時には近くの漁港に寄り、水揚げされたばかりの海鮮をその場で調理してもらえば、格別の味わいが楽しめます。

バイク・自転車旅行：自由と冒険を愛する方にぴったり。全長 988km の海岸道路を駆け抜け、潮風が耳元を抜ける爽快感を満喫しましょう。

マリンスポーツ：透き通る海南の海では、サーフィン、ダイビング、ヨット、ウィンドサーフィンなど多彩なアクティビティが楽しめます。亜龍湾、日月湾、後海、蜈支洲島、分界洲島……波はあなたを迎えるために遠くからやってきます。

体験型学びの旅：この道路は、海と文化への入り口。子どもたちに、海のシルクロードの伝説や、海洋生態系の多様性に触れさせることができます。また、漁村を訪ねれば、漁網編みや釣りなどの伝統的な技を、実際に体験できます。

地元体験：海岸線の奥へ分け入り、海南島ならではの文化を体感。漁師と一緒に潮干狩りを楽しみ、地元ならではの海鮮料理を味わいましょう。漁村で行われる「海を祀る」祭りに参加すれば、潮風とともに、島の暮らしの奥深さを感じられます。

キャンピングカー旅行：環島観光道路は、キャンピングカーでの旅にぴったり。昼はヤシ林やビーチ、漁村の景色を楽しみながら走り、夜はキャンプ場で星空の下、波の音を聞きながらゆったりと過ごしましょう。

家族旅行：海南には、家族連れにぴったりのリゾートやビーチが豊富です。海棠湾、亜龍湾、石梅湾、清水湾……子どもは砂遊びや貝拾い、大人は潮風の中でリフレッシュ。涼やかで温かな家族時間がここにあります。



山沿いの「内環」：
海南環熱帯雨林国家公園観光道路

島の緑の心臓を貫く、エコロード

こんな方におすすめ：

深く旅したい方、アウトドアを楽しみたい方、文化を探求したい方、心身を癒やしたい方

・全長 466 km。熱帯雨林国家公園をぐるりと一周。
・三亜、保亭、陵水、瓊中、儋州、白沙、昌江、東方、楽東の 9 都市を結び、海南島中南部の内陸部を網羅。
・黎母山、霸王嶺、鸚哥嶺、五指山、吊羅山、尖峰嶺、毛瑞——7 つの原始雨林エリアを結ぶ。
・中国唯一の大陸性島嶼型熱帯雨林を貫く。

山風そよぐ——年間を通して心地よい、雨林の道

海南環熱帯雨林国家公園観光道路は、島の中心部を縫うように走る「緑のリボン」。全長 466km で 9 つの都市を結び、海南熱帯雨林国家公園の雄大な景観を満喫できます。
この道は、国家公園と自然保護区を結ぶエコロード。雨林、渓谷、滝、雲海、田園、リー族の集落——手つかずの自然と人々の営みが、ここではひとつに溶け合っています。
窓を開ければ、草木の香りを運ぶ風が頬をなでます。目に飛び込むのは、幾重にも重なる、限りない緑。この道そのものが、大自然が創り上げた至高の芸術品です。この地の生物多様性は、アマゾンにも匹敵すると言われています。海南島の三大河川、万泉河、南渡江、昌化江は、いずれもここを源としています。三本の大河が、まるで龍のように島を貫いているのです。この果てしない緑は、海南島の生態系を支える、まさに「緑の心臓」とも言える場所。億万年の時を超えた自然の物語が、ここで静かに息づいています。そんな道をゆけば、四季折々のそよ風と、どこまでも澄んだ詩情に出会えるでしょう。



HAINAN

TIPS：環熱帯雨林国家公園観光道路を巡る様々な楽しみ方

ドライブ旅行：この道を探検する最も自由な方法。沿線は絵のように美しく、雨林の深い緑と山々の雄大な景色が広がります。気になる場所があれば車を止め、森の奥深くへ。大自然の静けさと神秘に、ゆっくりと浸かりましょう。

バイク・自転車旅行：自由と冒険を愛する方にぴったり。全長 466km の曲がりくねった道を、風が耳元を駆け抜ける爽快感とともに進めます。

体験型学びの旅：この道路は、自然と文化への入り口。子どもたちは、熱帯植物の多様性や、雨林という生態系の不思議に触れることができます。また、リー族やミャオ族の村を訪ねれば、彼らの暮らしや伝統的な技――リー錦織りや竹細工などを、実際に体験できます。

星空観賞の旅：雨林の夜は、星空を眺めるのに絶好の場所。都市の灯りを離れ、俄賢嶺や尖峰嶺のキャンプ場でテントを張り、星空を見上げれば、宇宙の広がりと神秘が静かに胸に満ちてきます。

文化体験：雨林の奥地へ足を伸ばし、リー族やミャオ族の無形文化遺産に触れてみましょう。伝統工芸づくりを体験し、郷土料理を味わい、リー族の「三月三」などの伝統行事で民族風情を体感できます。

写真撮影：早朝の淡い霧も、夕暮れの残照も、どちらも美しい風景です。五指山の雲海、九架嶺の朝靄、吊羅山の滝、尖峰嶺の日の出――どこを切り取っても、一枚の作品が生まれます。

TIPS：ミニプログラム「海汽行」で、海汽観光バス「双環」観光道路コースを予約できます。



素敵な海南風景、美味しいグルメ

海南、見逃せない十の味

海南のグルメは、山海と人々の暮らしと共にある、かけがえのない贈り物です。ここは熱帯に位置し、四方を海に囲まれ、深い雨林が広がる、まさに天が与えたる大地。その風土が育んだ味覚は、食材そのものを大切にし、「旨み」と「あっさり」を重視しています。宴の華やかな料理から、路地裏の気ままで素朴な食べ物まで、一皿ごとに、この地の表情が凝縮されています。それは、この島の旅を解き明かす、味覚の鍵でもあるのです。海南の味を知れば、きっと、この島の優しさと豊かさに、心から触れることができるでしょう。



文昌鶏 文昌鸡（海南四大名物料理の一つ）

海南四大名物料理の筆頭。「鶏なくして宴は語れない」と言われるほど、文昌鶏は海南の味の象徴であり、海外華僑の故郷への想いを託す味でもあります。素材の旨みを引き出したシンプルな味わい。ライムと生姜のタレで脂の旨みが引き立ち、後味はさっぱり。皮はパリッと、身はやわらかく、旨みと甘みがじゅわっと広がる――それが海南の真髄です。この鶏を、脂とスープで炊き上げた海南鶏飯もまた絶品。ご飯に染みわたる豊かな香りは、一口で心を掴みます。



嘉積鴨 嘉积鸭（海南四大名物料理の一つ）

百年前、華僑によってこの地にもたらされた嘉積鴨。瓊海の嘉積鎮で長きにわたり育てられ、独自の風味を確立してきました。パリッとした皮と柔らかな身、脂の旨みがありながらくどくないのが特徴。特製ダレとともに、華僑の故郷に息づく食文化の融合を感じられ、宴席から日常の食卓まで広く親しまれています。

和楽蟹 和乐蟹（海南四大名物料理の一つ）

万寧・和楽鎮の港で育つ「和楽蟹」は、肉厚の身とたっぷり詰まった濃厚な蟹味噌が自慢です。青みを帯びた黒い甲羅はつややかに輝き、腹側は白く、身はふっくらとしていながら繊細。黄金色に輝く蟹味噌の豊かなコクは格別で、海南を代表する海の幸としてぜひ味わいたい一品です。

東山羊 东山羊（海南四大名物料理の一つ）

東山嶺の清らかな水と草木が育む東山羊は、引き締まった肉質で噛むほど旨みが広がります。臭みはなく、ほのかな草木の香りと水の甘さが特徴。スープ煮は澄んだやさしい味わい、醤油煮は香り高く程よい塩加減で楽しめます。





鮮度そのままの海の恵み 生猛海鮮

四方を海に囲まれた海南。長い海岸線が育む海の幸は、「獲れたてを、そのまま」が何よりの特徴です。早朝の漁港には、ロブスター、ハタ、ウニ、牡蠣など、活き活きとした海の恵みが、潮の香りとともに並びます。調理はシンプルに。素材の甘みを引き出すには、それだけで十分。余計なものはいりません。そこにあるのは、海そのものの味わいです。



椰子鶏スープ 椰子鸡汤

海南が誇る名産、ココナッツと文昌鶏が出会って生まれた、清らかでまろやかな一品。透き通るスープに椰子の芳醇な香りが立ち、鶏の旨みと調和して、島ならではの爽やかな味わいが広がります。

糟粕醋鍋 糟粕醋火锅



文昌・鋪前鎮で生まれた糟粕醋は、今や海南を代表する鍋料理。地元の人々に「食欲のスイッチ」とも呼ばれています。独特の発酵香と酢の酸味が食欲をそそり、程よい辛みが後味を引き締めます。海鮮、牛もつ、野菜、どの食材とも相性は抜群。さっぱりとした味わいは、島の湿気を払い、暑さで鈍くなった味覚も蘇ります。海南の街角に息づく、何より温かい暮らしの味わいがこの料理にあります。

海南粉

海南の人々の心に刻まれた、ふるさとの味。百年の時を超え、今もなお愛され続けています。細く柔らかなビーフンは、透き通るほどに白く、米本来の香りがほのかに漂います。秘伝のタレと具材が絶妙に絡み、ほどよい塩加減が心に沁みます。海南粉を一杯食べて、元気な一日を始めましょう。

マンゴー腸粉 芒果肠粉

海南の見た目も楽しい人気スイーツ。なめらかな皮に包まれた、トロリと甘いマンゴー。口の中でほどける食感と、爽やかな後味。熱帯の優しさを味わうかのような、海南巡りには欠かせない至福の定番スイーツ。

清補涼 清补凉



海南を代表するこのスイーツには、地元の人々の幼い日の思い出が詰まっています。暑さを和らげ、体を冷ます効能も、親しまれる理由のひとつです。もちもちとした穀物、果物の自然な甘み、濃厚なココナッツミルク、さまざまな素材が織りなす、さっぱりした奥深い味わい。海南を訪れた際は、ぜひ味わいたい、街角の逸品です。

海南のグルメには、地元の味を守り抜く誇りと、多様な文化を取り入れる寛容さがあります。ここで味わえるのは、海南ならではの十の味だけではありません。中国各地の料理、東南アジアの辛くて酸っぱい味、日韓のさっぱりとした味わい、欧米の濃厚な料理、世界中のグルメが、この島に集まっています。さあ、あなたもグルメの旅に出かけましょう。きっと、海南の優しさと豊かさを、心ゆくまで味わえるでしょう。



● 三亜・鴻洲ヨットハーバー
三亚·鸿洲游艇码头

海南について、知っておきたいこと：海南ミニ知識

陸地総面積：3.54 万 km²
人口：1,048.31 万人
先住民族：漢族、リー族、ミャオ族、回族
気候：熱帯モンスーン海洋性気候
地形：周辺は低く、中央部が高くなっている
言語：共通語は標準中国語。方言は海南弁など
時間帯：北京時間（東八区、UTC+8）
省都：海口市（海南の政治、経済、文化の中心地）

● 気候：海と雨林が織りなす、四季の心地よさ

海南は、中国で唯一全域が熱帯に位置する省。熱帯モンスーン海洋性気候のもと、年平均気温は 24.9℃。最も寒いのは 1 月で、最も暑いのは 7 月頃。雨期は 5 月から 10 月頃まで。四方を海に囲まれ、深い雨林が広がるこの島は、まさに年間を通じて快適なリゾート地。冬でも日差しが十分な日には、三亜などの南部の海辺で、水遊びを楽しむことができます。

● 入国：重なる優遇措置で、スムーズな入国を

海南自由貿易港の開放により、中国の相互・一方的ビザ免除に加えて、59 カ国対象の海南入国ビザ免除や 240 時間トランジットビザ免除が導入され、海外から海南をより気軽に訪れられるようになりました。さらに外国人観光団は、香港・マカオ発の観光団向け 144 時間ビザ免除、クルーズ船での入国に適用される 15 日間ビザ免除といった制度も利用でき、訪問の選択肢がさらに広がっています。

● 交通：島内をくまなく巡る交通網

→海南高速道路

海南では、環島高速道路（G98）を主軸に、海三高速（G9811、中線高速）、文臨高速、万洋高速、海文高速、文瓊高速、山海高速、儋白高速など、複数の高速道路が整備されています。これにより、全省すべての都市に高速道路が通じています。

→環島高速鉄道

全長 653km の海南環島高速鉄道は、海口や三亜など 12 の沿海都市を結んでいます。海口空港と三亜空港では、高鉄との乗り換えもシームレスです。アプリ「鉄道 12306」で切符を予約できます。

→海南省内バス交通

各都市間を結ぶバス（小型バス・大型バス）が運行しています。特に、まだ高速鉄道が通っていない中部の都市では、主要な移動手段となっています。予約はミニプログラム「海汽行」から。

→配車アプリ・タクシー

配車アプリ・タクシーの利用は海南でもとても便利です。DiDi、高徳地図、美団などのアプリで配車を予約できます。また、主要な道路沿いでは、直接手を挙げてタクシーを呼ぶこともできます。

→バス
バスでの移動は安くておすすめです。高徳地図や BAIDU 地図のアプリを使えば、路線検索やバスのリアルタイム位置を確認できます。運賃は現金または QR コードで決済できます。

→ レンタカー
海外の運転免許証をお持ちの方は、臨時運転免許証を申請すれば、神州租車、eHi 租車、海旅租車などのサービスを利用し、気軽にドライブを楽しめます。海南の車はすべて左ハンドルで、走行は右側通行ですのでご注意ください。
神州租車公式サイト：https://www.zuche.com/
eHi 租車公式サイト：https://www.1hai.cn/
海旅租車：WeChat ミニプログラムで「海旅租賃车」を検索

● 決済と外貨両替

モバイル決済：Alipay、WeChat Pay が普及しており、ホテル、観光地、レストランの大多数の場所で利用できます。
カード決済：銀聯（UnionPay）、Visa、MasterCard などに対応。
現金両替：入国前に人民元を両替可能。海口・三亜の空港や市内銀行の窓口でも、外貨両替サービスを受けられます。

● 通信とインターネット

SIM カード：入国後、パスポート提示で中国移動、中国電信、中国聯通の SIM カード及びデータ通信プランの購入が可能です（物理 SIM カードスロットに対応している端末が必要）。
無料 Wi-Fi：空港、ホテル、商業施設、レストランなどの公共エリアで広く利用可能です。

● 便利なアプリのご紹介

メッセンジャー：WeChat
海南行政サービス：海易弁
決済：WeChat Pay、Alipay
タクシー配車：DiDi、高徳打車
デリバリー：美団、淘宝閃購
ショッピング：Taobao、JD.com
ナビゲーション：高徳地図、BAIDU 地図
列車予約：鉄道 12306


● 海南環島観光道路
海南环岛旅游公路

● 海南 緊急時の連絡先

出入国関連相談：+86 12367
消費トラブル・クレームホットライン：+86 898-12315
警察通報：+86 898-110
救急医療：+86 898-120
火災通報：+86 898-119
海南省政府総合サービスホットライン：+86 898-12345

陽光あふれる海南、楽園リゾート

海南、海だけじゃない

多言語海南観光情報

ミニプログラム
「酷游海南」

より多くの
海南島観光情報は、
こちらの QR コードから

海南国際ソーシャルメディアネットワーク

facebook　INS　kakaotalk　VK　X　YouTube

海南省旅游文化広電体育庁