

案内図



上海の他のタウン一覧

- 【青浦区】青浦古鎮、金澤古鎮、練塘古鎮、重固古鎮、徐涇蟠龍古鎮、白鶴古鎮
- 【嘉定區】嘉定古城、婁塘古鎮
- 【奉賢區】奉城古鎮、青村古鎮、莊行古鎮
- 【崧江區】崧江古城倉城、崧江古城府城
- 【浦東新區】川沙古鎮、高橋古鎮、大閘古鎮、航頭下沙老街、康橋橫河、六竈古鎮
- 【崇明縣】三星草棚村、堡鎮古鎮



朱家角

蒼々とそびえ立つ九峰の北麓、茫々たる淀山湖のほとり、この山紫水明の地に縁取られた地こそ朱家角——水とともに暮らす町として知られ、「上海のベニス」と謳われる江南地方特有の小さな町だ。水路が縦横に走り、9本の長い通りが河にそって延び、千棟もの明清期の建築物が水路に沿って立ち並んでいる。36本の石橋はなお古い趣をとどめ、名所旧跡が至るところにある。

見どころ

【北大街】上海市郊外で最も完全に保存されている明清建築の町並み。

【放生橋】上海地区で最も長く最も幅が広い五孔の石造アーチ橋、「滬上第一橋」と讃えられる。

☑ 青浦区朱家角鎮漕港河

【課植園】朱家角鎮最大の莊園式の庭園建築で、その名は園内に書院、さらに水田が設けられていることに由来する。

☑ 青浦区朱家角鎮西井街119号

【尚都里】江南古鎮近くのおしゃれなレジャースポット。放生橋のそば、北大街とともに「三湾（三陽湾、轎子湾、弥陀湾）」の景観に溶け込んでいる尚都里は、ユニークな「上庭下市」、つまり屋上に庭園、中庭に各種施設が整備され、グルメ、アート、バー、会議展示、ホテルなどの機能が一体となったレジャースポット。

辺吃边玩

【漕溪人家】本格的な上海料理が楽しめる古色蒼然たるレストラン。朱家角を代表する河鮮料理の名店。

☑ 青浦区朱家角鎮北大街242号

☎ 021-59230108

情報メモ

🚗 延安路高架道路—G50線—朱家角出口

🚗 人民広場から滬高高速快線バスに乗車

🕒 8:30～17:00

🎫 60元セット券(セット内容：童天和菓号、大清郵局、延芸堂体験館、城隍廟、円津禅院、上海手工芸展示館、上海全華芸術館、課植園) + 80元セット券(セット内容：60元セット券 + 遊覧船)

☎ 021-59240077

🌐 www.zhujiajiao.com



尚都里



漕溪人家

楓涇古鎮

楓涇古鎮は南朝・宋の時代に市場が形成され、元代に鎮となった、1500年以上の歴史を持つ上海初の全国歴史文化名鎮であり、全国4A級景区だ。楓涇は文化的な雰囲気が高く、名所旧跡、名家名画が数多く、「三步両座の橋、十条の港を一望す」(三步歩けば二本の橋が見え、遠くを眺めれば十もの船着場が見える)と称される。現存最古の橋は元代の致和橋で、現在までに700年近くの歴史を有する。

見どころ

【丁聡漫画陳列館】一代の巨匠がユーモアにより描き出した人生。

☑ 古鎮北大街421号

【程十發旧居】寝室よりも立派な書斎は中国画家の巨匠の旧居の文化性をよく現している。

☑ 和平街151号

【金山農民画芸術】金山農民画は江南の水郷の風土と人情を主題とし、刺繍、切り紙、青い印花布、かまどの壁画、雕塑、漆絵など民芸の表現手法を融合した美術的な誇張と鮮やかな色彩のコントラストを大胆に用い、技巧を越えた素朴さがある。



中国農民画村

【中国農民画村】庶民の暮らしを題材に、生き生きと描き出す。そこに生きる人々の人生が絵の中に表現されている。

【倒置屋】中国初の本当の意味での「逆の家」。建物が逆だけでなく、屋内の家具や置物も逆さになっている。中に入ると、まるで時空間が反転したかのような錯覚を覚える。

🕒 8:00～17:00

☑ 朱楓公路8258弄169号

☎ 021-67355555



丁聡漫画陳列館



中国農民画村



金山農民画



金山農民画



倒置屋

古鎮文化 上海のルーツを訪ねて



ANCIENT TOWNS IN SHANGHAI

上海市旅游局



【楓涇丁蹄】上海市郊外の金山県で作られる楓涇丁蹄(豚のもも肉の醤油煮)は百年以上もの歴史がある。これは黒い肌を持つ純血種の「楓涇豚」の足を使用して丹念に作られる。この黒豚は骨が細く皮が薄く、肉付きがちょうどよい。じっくり煮込んだ丁蹄は、外形は完全に保たれ、赤々とした色合いで、柔らかく細やかな肉質だ。熱々で食べると柔らかいながらもしっかりした歯ごたえで、肉汁はコクがあるがしつこくはない。冷めた状態で食べても香り豊かで心地良い味わいが楽しめ、ひと味違った風味がある。



楓涇丁蹄

【上海黄酒の伝統醸造製法】中国の黄酒は、米酒とも呼ばれる醸造酒の一種であり、世界三大醸造酒(黄酒、ワイン、ビール)の一つに数えられる。独自の醸造技術を持ち、東洋酒における醸造法の代表格として、模範的な役割も果たしている。中国南部では、一般に米(特にもち米が最良の原料)を原料として黄酒を醸造する。

金楓酒事館

☑ 金山区楓涇鎮环城路18号

☎ 021-57355555

🎫 免费(需通过楓涇古鎮游客服务中心预约)

食べ歩き

【竜頭屋里】新鮮な食材の農家料理、すばらしい味が静かな人気。

🕒 10:00～20:00

☑ 朱楓公路1599号(中国農民画村内)

☎ 021-57359107



竜頭屋里

【唔啾喱哩酒家】小さな橋の下に水が流れ、ムードあふれる中で農家料理を味わう。ひと味ちがう風味。名物料理: 吳越豆腐、椒鹽魷魚、鹹菜高眼、豆腐衣包肉など。

☑ 生産街65号(古鎮景区内の廊棚一条街そば)

☎ 021-67353270

【楓涇特産】楓涇丁蹄の口いっぱい広がる香り、天香豆腐干はおやつとおつまみに、状元糕の飽きのこない味わい、金楓黄酒のあたり一面に漂う香り。

情報メモ

🚗 滬杭高速のG60区間を走行し、楓涇出口料金所を出て指示標識に従って進めば2分で到着。古鎮入口に駐車場あり。

🚗 市内地下鉄1号線錦江楽園下車、西南バスターミナルで「楓海線」に乗車(全行程高速道路で45分、料金11元)すれば楓涇に直通。

🎫 楓涇古鎮入場券42元/人、中国農民画村入場券25元、セット券60元

🕒 9:00～16:30

☎ 電話: 021-57355555

🌐 www.shfj.cn



上海黄酒の伝統醸造製法

泗涇古鎮



古鎮涇は洞涇、張涇、通波涇、外婆涇の四本の川がここに集まることからその名で呼ばれる。白いレンガ、青黒色の瓦、小橋、流れる水……。松江区の泗涇古鎮に歩み入ると、素朴な江南の古鎮の風雅が残り、路地の奥深くに隠れた馬相伯旧居、史量才旧居は修復により装いを新たにし、訪れる旅行者を迎えている。

📍 見どころ

【福連橋（俗称：中市橋）】明代の万暦年間に建造、鎮が特色。
☑️泗涇古鎮中部、涇涇塘に架かる。



福連橋

【安方塔】七層八角形、軒先には風鈴があり、頂部には塔利がある。釈迦牟尼仏を祀り、この地方の平安を守っている。

🕒 8:30～16:30 ☑️ 松江区涇涇鎮開江中路

【馬相伯旧居】近代の教育家、復旦大学創設者・馬相伯の旧居であり、簡素な平屋には「教育により民族の振興を推進する」という理念が刻まれている。

☑️ 松江区涇涇鎮開江中路 358 号 (安方塔付近)

【福田浄寺】乾隆 43 年 (1778) 建立の古刹。地元信徒の熱心な信仰の場所となっている。

☑️ 松江区涇涇鎮文化路 25 号 ☎️ 021-57612779

【史量才故居】愛国のジャーナリスト・史量才の旧居

☑️ 松江区涇涇鎮江達北路 85 号



安方塔

🍽️ 食べ歩き

【涇涇古鎮老街張涇商業街】明清建築の古い通り、特色あるグルメが集結。
☑️開江路と張涇河の交点 (張涇河南岸)

【阿六湯圓】厳選し選り抜かれた材料、程良いこね、ねじり、包み、そしてちょうどよい火加減により、一個一個がもちっと透き通るよう、それでいて破れないように作られた皮は、掛け値なしの美味。



阿六湯圓

【天雅村酒店】心地良い味わいの上海料理

🕒 10:45～21:00

☑️ 松江区涇涇鎮文化路 227 号 (鼓浪路との交差点)

☎️ 021-57614568 / 57614018

📍 情報メモ

🚗 延安路高架 -G15 沈海高速 -滬松公路 - 涇陳公路

🚗 軌道交通 9 号線涇涇駅 ☎️ 021-57827211 (松江旅游諮詢服務中心)

🍽️ 安方塔 3 元、福田浄寺 3 元

🌐 www.sjtravel.org

☑️ 松江区涇涇鎮

七宝古鎮



七宝は上海市閔行区の中央にあり、千年もの歴史を持つ古鎮だ。七宝古鎮には南北に貫かれた一本の明清期の古い町並みがあり、両側は古い商家特有の朱色の軒が連なっている、ここを旅する者は、その風景に魅せられるだけでなく、通りや路地にひしめく美味しい店にも殺到する。老舗から立ち上る美味しそうな香りがあたり一面に漂うこの町で、食べ歩きをしてみるのもまた一興だ。

📍 見どころ

【張充仁記念館】清代江南の馬頭牆 (防火壁)、走馬樓様式の建築で、貴重な彫刻作品の数々が、この七宝出身の巨匠の風格を示している。

🕒 9:00～16:00 (年中無休) ☎️ 021-54866011

☑️ 七宝古鎮浦浜広場75号 (宝南路宝盛路)



張充仁記念館

【老行当】伝統の手工芸を再現、あの過ぎ去った時代に戻ったかのよう。

☑️ 閔行区七宝古鎮東街9号

【當舖】伝統的な質屋の様子を再現し、昔の質屋の商いをシミュレーション、商業文化の雰囲気味わう。

☑️ 閔行区七宝古鎮富強街64号

【七宝周氏微雕館】石刻や微彫を得意とする周家の父娘の作品を展示。高度な技能が詰め込まれた芸術品を創作。

☑️ 閔行区富強街64号 ☎️ 021-34100340



皮影館

🕒 9:00～16:00 ☑️ 閔行区七宝古鎮北西街95号

【皮影館】皮影劇 (伝統的な影絵劇) の実演とともに、皮影の貴重な歴史資料や実物を展示。

🕒 9:00～16:00 ☑️ 閔行区七宝古鎮北西街95号

🍽️ 食べ歩き

【七宝老街湯圓】香り豊かで甘くてジューツとした団子、お腹いっぱい食べられて値段も安い。

🕒 8:30～21:00 ☑️ 南大街26号 ☎️ 021-64592917

【七宝老街白切羊肉】超人気の羊肉料理店。臭みが全くない、絶品のグルメ！

☑️ 七宝老街湯圓店付近



七宝老街白切羊肉

【七宝臭豆腐】ユニークな黒臭豆腐、皮はパリパリ、中は旨味たっぷり！

☑️ 七宝老街内橋頭

📍 情報メモ

🚗 延安西路高架-虹許路を左折-呉中路を右折-新鎮路を左折

🚗 軌道交通 9 号線七宝駅

🍽️ 老行当 5 元、蟋蟀草堂 5 元、當舖 5 元、綿織坊 5 元、鐘樓 5 元、皮影館 5 元、七宝周氏微雕館 10 元、セト券 30 元。

🕒 月曜日から日曜日：8:30～17:00

🌐 www.gqjibao.com

☎️ 古鎮旅游接待中心電話：021-64615308

召稼楼



上海市中心部から最も近い水郷の古鎮——召稼楼は召楼とも呼ばれ、閔行区浦江鎮に位置し、元末明初に農作業を呼びかけるための小さな鐘楼だった。鎮の古楼は小さく精巧な作りで、軒先をしながらに反り返らせて独りそびえ立っており、味わいに満ちている。荷花壁、騎馬壁、青いレンガと暗青色の瓦がずらりと並び、大規模な歴史遺産が今なお残り、しかも多くの明清時代の古建築は非常に觀賞価値が高い。保存状態がよい建築物としては札耕堂、梅園等が見どころ。

📍 見どころ

【札耕堂】12 座の門が一つ一つ重なり合い、騎馬壁、荷花壁、白壁に黒瓦と、昔日の上海郊外の主な家屋の形態がここで余すところなく一覽できる。

☑️ 召稼楼召稼楼平西街

【梅園】3000 平方メートル以上を占め、部屋は 99 部屋ある。全体的な建築配置が完全に保存され、人の気配が少なく、静かで、味わい深い。

☑️ 召稼楼梅園路

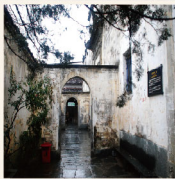
🍽️ 食べ歩き

【召楼羊肉】新鮮であっさりした味わい、生臭くなくしつこくない。

☑️ 召稼楼美食一条街平西街 16 号

【召稼楼小吃街】各種の伝統的で特色ある飲食店、軽食店、老舗が林立。

☑️ 興東街、平西街



札耕堂



召楼羊肉

📍 情報メモ

🚗 マイカー：S20 浦星公路ランプを下り、浦星公路を道なりに南へ走行し、联航路との交差点で左折し、三魯公路との交差点で右折、沈杜公路との交差点で左折してすぐ。

🚗 地下鉄 8 号線で航天博物館駅下車、浦江 8 路バスに乗り換え召稼楼で下車

🍽️ 遊覧船一人 10 元

🕒 8:30～16:00

☑️ 閔行区浦江鎮沈杜公路革新村内

☎️ 021- 67282828



召稼楼小吃街



【文化の特徴】

何百年、ひいては千年にもわたる歴史の蓄積は、水郷の街のおおらかな氣質を育んできた。人々は常に水に寄り添いながら街を形成し、水路とともに暮らしてきた。吳方言の素朴で柔らかな響きからは、そのゆったりとした心持が感じ取れる。

【橋の特徴】

軽やかに流れる水路の上に架かる石造りのアーチ橋は堅牢かつ精巧。水路に隔てられた街の各所を隈なくつないでいる。

【水の特徴】

古鎮には、一幅の狭い小川のような水路が多々みられる。縦横に張り巡らされた水路は網の目のごとく交差し、綿々と絶えることのない流れをたえている。

【建築の特徴】

水路沿いに軒を連ねる白壁と灰色の瓦、一兩端がせり上がった軒が、すっきりと端正な徹式建築の美しさを引き立て、その味わいをより奥深いものになっている。

南翔古鎮



中国歴史文化名鎮——国家 4A 級旅游景区に指定されている南翔には、悠久の歴史を持つ文化財が集まり、中国でも数少ない五代十国時代の碑塔があり、風光明媚な名勝・古猗園など多くの文化的史跡がある。南翔をそぞろ歩くと、清末民国初期の歴史の姿が鮮やかによみえる。石畳の道、反り返る軒先、漆喰の壁と青黒色の瓦、高い門に小さな窓、小さな橋、流れる水、花園、回廊……。時が逆流し、まるでタイムスリップしたかのような錯覚にとらわれる。

📍 見どころ

【檀園】明代の著名な文人、「嘉定四先生」の一人、李流芳の私家庭園。園内を歩きまわるとまるで絵の中にいるよう。

☑️ 嘉定区混堂弄 5 号



檀園

【南翔歴史文化陳列館】南翔の悠久の歴史を見わたり、豊富な文化、特色ある民間風俗を列挙。

☑️ 嘉定区人民街 260 号

【雲翔寺】清の康熙 39 年 (1700 年) に御筆の「雲翔寺」の額を下賜。一対の双塔がある。

☑️ 嘉定区南翔鎮開放街 263 号



古猗園

【古猗園】国家 4A 級觀光地。明代の嘉靖年間に建造された、上海五大古典園林の一つ。

🕒 7:00～18:00 (4/1～6/30) 7:00～18:30 (7/1～9/30) 7:00～18:00 (10/1～3/31)

☑️ 嘉定区涇宜公路 218 号

☎️ 021-59122225

🍽️ 食べ歩き

【南翔猗園小籠館】南翔小籠包はその名も高く、毎日の長蛇の列がその美味しさの絶対的な実力を証明。

🕒 07:00～19:30 ☑️ 南翔鎮古猗園路 288 号

☎️ 021-59176404



南翔猗園小籠館

【草頭餅】もち米の粘り、ウマゴヤシの香りの取り合わせがとても良い。

☑️ 嘉定区南翔古鎮老街人民街 (南翔労働街尹家弄)

【老街土菜館】南翔の特色を備えた農家料理、味は素晴らしい！

🕒 9:00～20:30 ☑️ 嘉定区南翔古鎮人民街 25 号 ☎️ 13501620606

📍 情報メモ

🚗 中環線-滬嘉高速 S5 南翔出口 🚗 軌道交通 11 号線南翔駅

🍽️ 嘉定孔廟：20 元、法華塔：10 元、雲翔寺 8 元

☎️ 021-59918114 (嘉定旅游諮詢服務中心)

🌐 ウェブサイト：www.jiadingtour.com.cn

新場古鎮



江南特有の水郷の古鎮・新場は千年の歴史を持ち、明清から中華民国時代にかけての建築物の保存率が 55% 以上と、浦東地区で保存状態のよい唯一の歴史的古鎮だ。石造アーチ橋は新場随一の見どころであり、「十三牌楼九環楼」と称される。河道上の各種の橋や埠頭は 70 ヶ所以上で、その内保存されている馬鞍水橋 (各家庭専用の小型の橋) は 15 本ある。水郷の河道は鎮を貫流し、石造アーチ橋の彫刻は精緻で、民家は水路に沿って建てられ、水郷の姿が目の前にありあと浮かび上がる。

📍 見どころ

【十三牌楼九環楼】大小の河道上に 9 本の古い石造アーチ橋を建造。新場人の橋への愛着を余すことなく表現している。

【千秋橋】旧名は伏羲橋。善行を好んだ新場鎮の貧しい書生、銭紀章の呼びかけにより建造されたと伝えられる。



十三牌楼九環楼

🍽️ 食べ歩き

【新場古鎮特産品】テレビのグルメ番組も取材した簡素で小さな店、本場の特色。

特色：草頭塌餅

☑️ 浦東新区新場大街 369 弄 1 号 (東后老街新場大街)

☎️ 021-58175661 58179867



草頭塌餅

【王記海棠糕】甘くてあっさりした人気の大判焼きのような餡入り菓子「海棠糕」、長蛇の列が途絶えることはない……

☑️ 浦東新区新場古鎮洪福橋边

中国無形文化遺産

【鑼鼓書】後漢末から晋代初期に発祥した上海の民間芸能「鑼鼓書」の演芸様式は明清時代に広まり、民国初期に隆盛を迎えた。その形式は多様で、主に古い、講談、民間演芸の 3ジャンルに分けられる。「鑼鼓書」は上海民俗文化の生み出したユニークな変種であり、上海の民間演芸全体を代表する至宝でもある。

【浦東派琵琶】南匯は中国の浦東派琵琶のゆりかごである。清の乾隆、嘉慶年間の惠南鎮の人、鞠士林が南匯の海洋的で民族的なスタイルを独創して以来、ここが中国の浦東派琵琶のゆりかごとなっている。鞠士林の後には六代の伝承者があり、愛好家からそれぞれ「鞠琵琶」「江南第一手」「天下第一琵琶」「琵琶聖手」「琵琶泰斗」として讃えられている。



浦東派琵琶

📍 情報メモ

🚗 南北高架-外環線 S20-S2 滬南公路出口を下りる-新場大街で左折

🚗 地下鉄 2 号線龍陽路駅で龍平蘆橋に乗り換え新場鎮政府で下車

🌐 www.sh-xinchang.gov.cn

☎️ 021-58170652

羅店古鎮

羅店は元代に成立し、七百年以上もの歴史を持つ。水陸の交通は発達し、経済が繁栄し、「金羅店」と称された。鎮内の大通橋、豊徳橋と来龍橋はともに 300～500 年の歴史を持つ石造アーチ橋で、明清期に整備された梵王宮と布長街は、今日に至るまで完全に保存されている。

📍 見どころ

【宝山寺】10 数棟の単体建築からなり、複雑な技法による全木造建築。

☑️ 宝山区羅店镇羅溪路 518 号

☎️ 021-56862411



宝山寺

🍽️ 食べ歩き

【聞道園】聞道園は主に古民家文化、奇石文化、古石刻文化、有名人の書画文化、茶香文化、沈香文化、八卦荷花池に分かれ、聞道園を訪れた旅行客は全て大自然へと、歴史の中へと回帰する奥深い体験をするだろう。そして一杯の茶に込められた意義を味わいなおしたとき、身も心も楽になり、心が洗われた境地に至り、生活を味わい、人生の悟りを得ることができるだろう。

☑️ 021-66866777

☑️ 宝山区潘涇路 2888 号

【聚園酒家】お得な価格の上海料理、店長の人柄もよい。

☑️ 宝山区羅店古鎮



聞道園

中国無形文化遺産

【羅店龍船】羅店の端午の節句の龍船の習俗は、明清以来羅店鎮で盛んに行われてきた。羅店の端午の節句のドラゴンボートレースは江南の古い原始宗教などの民俗を留めている。同時に文化的環境は全く同じではないため、羅店地域の特徴も鮮明に刻まれており、それは主に祭祀儀礼、船体装飾、水上実演の三つの基本的要素に見て取れる。



羅店龍船

📍 情報メモ

🚗 S20 滬太路ランプを下り、滬太路を道なりに北へ。月羅公路との交差点で右折し、羅溪路との交差点で左折。市一路との交差点で左折してすぐ。

🚗 軌道交通 7 号線蘭蘭湖駅で彭羅線などに乗り換え

☑️ 羅店鎮

☎️ 021-56591267