

Enjoy!
Shanghai

魅力いっぱい
上海TRIP

上海小町





メインストリート「北大街」

昔から「街三里、店舗千個」と言われ、今でも尚、沢山の店が軒を連ねている。いくつか店先に掲げられた黄色い旗がたなびく中、心地よい風を感じながら、ぶらぶら歩いてみよう。

江南地域の風土が味わえる郷土料理のレストラン

朱家角で江南料理！

放生橋の近くにある江南料理のレストラン。日本にはない珍しい旬の野菜が食べられる。お勧めは、朱家角の特産でもある河鮮（河魚や海老）を使った銀魚炒蛋や農家の地鶏を使った白斬鶏など、どれをとっても油っこくなく美味しい。

渭水園 渭水園/ウェイシュイユエン

- ㊦ 北大街182号(放生橋近く)
- ☎ 13671875848
- 🕒 8:30-20:30
- ¥ 平均単価: 113元



上品な雰囲気漂うオシャレな茶房

本格派のお茶好きにお勧めの茶房

江南第一茶楼

江南第一茶楼 / ジャンナンディーイーチャーロウ

- ㊦ 朱家角古镇新風路258弄1号1-3(04)室
- ☎ 18917071615
- 🕒 10:00-21:00(金土日のみ22:00)
- ¥ 平均単価: 49元



郷土料理のお店

二階で朱家角の景色を見渡すことができ、本場の農家のオリジナル料理を味わえる。アヒル肉の味噌漬はとて柔らかく、味噌も味がしみ込んでいる。量がたっぷりしかも超オイシイ！

弘徳楼・自家菜園

弘徳楼・自家菜園 / ホンデューロー

- ㊦ 青浦区西井街35号
- ☎ 17269381125
- 🕒 10:00-20:00
- ¥ 平均単価: 80元



江南の風情を体験

慧月庭

慧月庭/ホエーユエーティン

1892年に建てられた私邸。所有者は「評弾（蘇州ゆかりの大衆演芸）」が好きで、たまに評弾の名家を招いて演技をするなどにより、知り合いの評弾愛好家達は、次第にここを集まりの場所として利用するようになった。



- ㊦ 漕河街93弄2号
- 🕒 13:00-19:00
- ¥ 平均単価: 38元



朱家角に来たら粽をたべなきゃ！

CCTV(中国中央電視台)おすすめの老舗

看板メニューは咸蛋黄入り肉粽。豚ロースがギッシリ詰まり、大きな卵黄とのコンビも絶妙、もち米は噛めば噛むほど美味しさが広がる！

小林阿婆粽

小林阿婆粽 / シャウリンアボゾン

- ㊦ 朱家角鎮北大街264号
- ☎ 13918381448
- 18721940886
- 🕒 7:00-20:00
- ¥ 平均単価: 10元



全然臭くない臭豆腐

遠くまで臭いが届くお店だけど、食べてみると全く臭くなく、外はカリカリで中は柔らかい！と言うのは地元の人。日本人にとってはやっぱり臭い！豆花のように、みずみずしくジューシー！この店の秘訣は紹興産の臭豆腐を使うことで、表面の皮はカリカリ、中は柔らかさを保っている。

吳字坊臭豆腐

吳字坊臭豆腐 / ウーズファアンチュウドウフ

- ㊦ 朱家角鎮西井街16号
- 🕒 9:00-21:00
- ¥ 平均単価: 15元



茶壺がのった可愛いカップで大人気

一芽一葉は、中国の茶摘みの専門用語で、若芽と若葉を摘み取ってお茶の鮮度と食感を保つことを指す。看板メニューの「把把壺(牛乳茶)」は、シックなデザインで人気を博した美味しいミルクティー。カップの蓋に付いた小さな茶壺が可愛くて大人気！

一芽一葉 一芽一葉 / イーヤーイーイェ

- ㊦ 朱家角鎮新風路258弄1号1-3(04)室
- ☎ 18917071615
- 🕒 10:00-21:00(金土日のみ22:00)
- ¥ 平均単価: 49元



海棠糕は見逃せない一品

もちもちした海棠糕(今川焼きに似た食べ物)の表面はカリカリとしたキャラメルでコーティング。中はあずきが入っていて、甘くて美味しい味は老若男女問わず皆から好かれている。店内で新鮮な肉と筍入りの焼売も注文でき、肉汁たっぷりの焼売は美味しさ抜群。

角里朱阿婆小吃館

角里朱阿婆小吃館 / ジャウリジュアボシャウチウグアン

- ㊦ 朱家角鎮朱家角東井街127号
- ☎ 13621821537
- 🕒 7:00-19:30
- ¥ 平均単価: 20元



町をぶらつくだけで楽しい、
おすすめの雑貨&カフェ



雑貨&カフェ 古い街の秘蔵コーヒーショップ

最初に惹かれたのは大きなガラス窓に貼られている葉書の数々、どれも未来への素晴らしい願いが込められている。2階のカフェコーナーで石畳の街並みを眺めながらリラックスしてみてもいい。

是我珈琲 IT'S ME

是我咖啡 IT'S ME/スーウォーカーカフェ

☎ 朱家角古镇漕河街159 ☎ 1517000033
☎ 9:00-20:30 ☎ 平均単価:35元



女子のこころをくすぐる ユニークなカフェ



カフェ、茶室、民宿、手工芸品、服飾店がオールインワン♪ 入り口では犬1匹と猫2匹が常に見守り、店の主人は彼らの行為を出勤と呼んでいる。お客さんが来ると、コーギーは親切に席まで案内してくれる。11匹の猫が交代で入り口を見回り、お客様を店内へ招いている。

游民珈琲 游民咖啡 / ユウミンカーフェイ

☎ 朱家角漕河街44号 ☎ 17821176998 ☎ 8:30-22:00
☎ 平均単価:60元



店頭でお出迎えしてくれるのは2匹の猫。センスの良いアクセや雑貨が飾られた心地よい空間でほっこりしよう。



朱家角にしかない唯一無二の シワズリなアクセのお店

2003年に生まれたハンドメイドのアクセサリーのお店。翡翠や新疆和田玉などを使った個性的なデザインが光る。

風和水手作

風和水手作 / フォンフォーシェイショウズオ

☎ 古鎮西井街32号 ☎ 18016423891
☎ 12:30-20:30 ☎ 平均単価:300元



時空を超えて上海からラサに辿り着く

チベット族の伝統的な衣装に着替え、チベット版ロックを聞きながら、本場の牛肉、バター茶とカクテルを楽しみ、千キロ以上の距離を越えたチベット文化を上海で体験できる。寛容的であらゆる文化を受容する上海の一面を垣間見ることができるチベット料理店。

多杰拉姆藏餐吧 多杰拉姆藏餐吧 / ドウジョラムザンツァンバ

☎ 朱家角西湖街41号 ☎ 15618859228 ☎ 11:00-23:30
☎ 平均単価:120元





上海旅行の思い出に
チャイナ服で写真撮影をしよう。

今では、中国伝統のファッションとして定着しているチャイナ服、旗袍(チーパオ)。清王朝の時代、貴族が着ていたもので、騎馬民族である満州人の風習から騎乗しやすいようにスリットが入っている。



好みのチャイナ服を選んで
撮影を楽しみました。



どんな時代の服も揃っているよ



時代背景の違う衣装が選べる。

唐や宋時代の伝統的な漢服から、清朝や民国時代のモダンなチャイナ服まで揃っている。古町で見かける中国人女性の美しさに魅了され旅の思い出に。事前予約は不要。

十里浔妝漢服撮影

十里浔妝漢服撮影/シーリーシェンズウァンハンフーシェーイン

〒 朱家角景区西井街120号

☎ 08:00-21:00

☎ 8:30-17:00

● 平均単価: 300元/138元: チャイナドレスレンタル、メイク、髪飾りのセット料金 299元: レンタルセット+1日撮影代込み(閉店前にレンタル品を返却)

シノワズリなアクセも
セットでレンタルでき
ます。

清楚な姿が古い街並みに
溶け込むね。



江南地域のクラシックな庭園

元の所有者は馬文卿という人で、通称「馬家花園」と呼ばれている。一説によると、理想的な庭園を作るため、馬氏は江南各地を訪れ、各地の精華をかき集めて庭園を作り上げたという。そのため、園内には上海豫園(よえん)風の蓮花池と九曲橋、蘇州獅子林風の築山と獅子亭などがあり、江南庭園の集大成のような存在と言える。

課植園 課植園 / クォージーユエン

〒 西井街119号 ☎ 021-59240199

☎ 8:30-17:00 ● 入場料: 20元



プライベートガーデンはまるで博物館

江南式庭園を有した貴族の邸宅を開放している。明清時代の磁器や玉器など貴重な文化財も見られる。

和心園

和心園 / ホーシンユエン

〒 西井街79号

☎ 021-59240077

☎ 8:30-17:00

● 入場料: 20元

清の時代に日本へ輸出されたという花瓶。和服を着た女性が描かれているもの。





趣のあるホテルで ノスタルジックに過ごす



リゾート感たっぷりの 屋外プール付のホテル！

内装がモロッコスタイルで、10種類以上のルームタイプから選べる。朱家角古鎮まで徒歩2分の好立地。

上海貝魯貝魯酒店

上海貝魯貝魯酒店/シャンハイベイルーベイルージュウディエン

☎ 祥凝浜路808号 ☎ 021-31599319

📍 17号線「朱家角」駅から徒歩10分



歴史を感じる重厚な建物！ 朱家角でイチオシのゲストハウス

安徽省出身のオーナーが徽州(安徽省)から煉瓦、石材、木材などを持ち込み、徽州風の古民家にリノベーション。

上海朱家角雅韵居

上海朱家角雅韵居/シャンハイジュージャージャオヤーンジ

☎ 西湖街258弄28号 ☎ 158-2137-8508

📍 17号線「朱家角」駅から徒歩10分

リノベホテルにステイしながら古鎮を 満喫！

高級な素材の質感が水郷の古風な雰囲気 matches ニューチャイニースクラシック! 石畳の街並みを歩きながら城隍廟、円津禅寺、放生橋まで歩いてすぐ。室内の畳や茶室が旅の疲れを癒してくれる。

上海漕溪別苑

上海漕溪別苑/シャンハイツァオシービーユエン

☎ 漕河街149号 ☎ 139-1877-3419

📍 17号線「朱家角」駅から徒歩20分



広大な米倉庫跡地をリノベーション したカフェ

青浦区で2番目の規模を誇る700㎡の建築面積を持つ1954年築の米倉庫を、大胆にリノベーションしたカフェ。円筒部分は屋上へつながる螺旋階段で、テラスから朱家角を眺望できる。新しいライフスタイルを満喫する人々のオアシス。

一尺花園 一尺花園/イーチーフアールユン

☎ 課植園路339弄9 ☎ 193-7065-0512

📍 10:00—21:00 📍 17号線「朱家角」駅から徒歩5分





水辺の美しい景色と運河のある
古い街並み

千年以上の歴史を持つ 水郷の町

上海、江蘇省、浙江省の境目に位置し、1000年以上の歴史を持つ。宋・元・明・清の時代に建てられた7つの古い橋があり、なかでも普濟橋は上海地区で最古のアーチ型石橋。金沢古鎮は江南エリアの典型的な「魚米之郷」(海産物と農産物に恵まれた土地)といえる。

金沢古鎮 ジンザーグージェン/金沢古鎮

① 青浦区金沢鎮

② 17号線「東方緑洲」駅4号口を出て、青金線に乗り換え、「金沢汽車」駅から徒歩約8分

夕焼け空にうっとり
黄昏時の湖でぶかぶかしよう

金沢古鎮の湖畔で カヌー・サップを体験しよう

心地よい湖風と波の音に揺られながら

「TIGER CRAFT浮艇 アクアティッククラブ」はオーナーの毛上虎さんが立ち上げたクラブ。小さな村の湖畔にあるご自宅の古民家をベースにキャンプ場やバーなどを併設。色々な楽しみ方ができます。オススメは、SUP(スタンドアップパドルボード)で村の風景を楽しみながら、ゆったり楽しめる水上散歩。

コーチがついてくれる
体験ツアー

10:00-12:00 湖畔でカヌー・サップ
14:00-16:00 湖畔でカヌー・サップ
16:00-18:00 元瀾湖の夕日ツアー
18:00-20:00 ミステリーナイトクルーズ



着替え室とシャワールームは
民家の中。あまり気にせず楽しもう。

1.5~2時間の体験コースが
終わったら、キャンプ場で
バーベキューも楽しめます。

事前に予約をすれば当日の朝に新鮮な食材を買い用意してくれる。

TIGER CRAFT浮艇

浮艇营地・皮划艇桨板・水上運動倶楽部

① 金沢古鎮G 318金姚村老姚廟160号
② 体験料金:時間無制限 1人198元/一日
③ 133-8178-3698



コーチは、SUP国家資格や小型船舶免許、ヨット運転免許もあり、パドルの使い方なども丁寧に教えてくれる親切丁寧なコーチに教えてくれる。



ワンちゃんも
サップでご機嫌!

Shanghai Komachi

16



古くて新しい豆腐スイーツ!



あまりにおいしくてびっくり! 豆腐のデザート専門店

杏仁豆腐好きにはおすすめのお豆腐カフェ。"中華老舗"趙家の豆腐屋オーナーは現在四代目。ロンドン留学を経て帰国後、実家の豆腐工場で豆腐デザートを開発した。豆腐プリン22元、コーヒー30元。超絶美味しいので、ぜひ立ち寄って欲しいお店。

Beans Cafe 豆腐甜品専門店

豆腐甜品専門店/ドウフジュアンメンディエン

☎ 青浦区上塘街129号 ☎ 137-6186-9977

☎ 9:00-19:00 ☎ 平均費用:38元/人



先代の豆腐店

水のある美しい景色と運河 金澤古鎮

地下鉄沿線の旅



朝4時開店の人気シュウマイ専門店

早朝4時の開店と同時に、地元客でいっぱい。売り切れごめん!の人気店。高齢の店主が手際よくオーダーを裁く。ワンタン、揚げ饅頭、焼売などすべて昔ながらの手作り。

珠金点心店

珠金点心店/ジュージンディエンシンディエン

☎ 金沢鎮金溪路203号(永盛スーパー近く) ☎ 150-0009-4361

☎ 朝4:00-昼12:30 ☎ シュウマイ1個1.5元~



「海老おいしい♡」



昔ながらのローカル料理が楽しめる

街の目抜き通りに佇むローカルレストラン。新鮮な川魚料理や塩漬した海老料理はご飯が進む。昔ながらの味に地元の人もほっこり。平均単価94元と、とてもリーズナブル。

状元楼

状元楼/ジュアンユエンロウ

☎ 金溪路346号 ☎ 021-59261679、189-3033-3882

☎ 10:30-16:00、16:30-20:00 ☎ 平均費用:94元/人



淀山湖の湖畔の村々を尋ねる。

章堰村 ジャンイエンツン/章堰村

青浦区の重固鎮にあり、千年以上の歴史を持つ村。北宋の時代に創建され、乾隆年間を経て、多くの歴史上の文人たちが章堰村を詩に詠んだ。観光エリアは、代表的な文物と建築を考慮して整備されており、歴史の厚みが現代の町並みに溶け込んでいる。

📍 青浦区章堰村
🚗 17号線「嘉松中路」駅1号口からタクシー約25分30円



蔡濱村 ツァイビンツン/蔡浜村

淀山湖そばのキャンプ場！

上海最大の自然湖・淀山湖に隣接する村。キャンプ道具を持ち込んで、好きな場所にテントを張ってOK。村内に無料トイレ、無料駐車場あり。

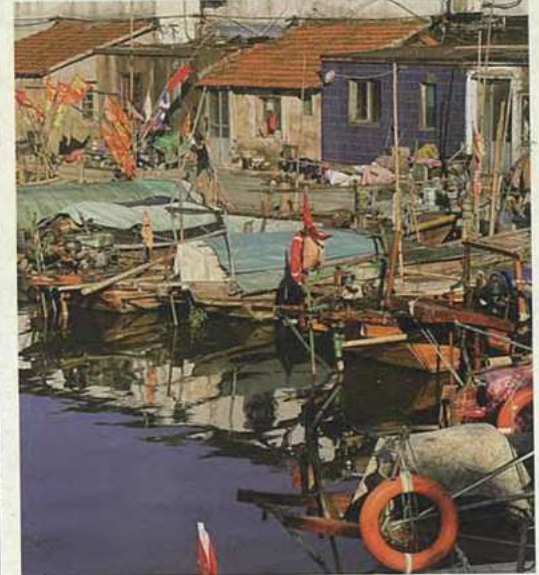


淀峰村 デンフォンツウン/淀峰村

上海現存の数少ない漁村の1つ

「古き良き時代」の名残と風情が満ち溢れる村。大自然と向き合う漁師の生活に会い、爽やかな風に吹かれながら湖で獲れた新鮮な魚を味わう。そんな一味違う体験をしてみよう。

📍 淀山湖畔淀峰村452号



淀山湖そばのキャンプ場！

バドミントンとヨットを体験できるほか、約4000平方メートルの広場でレクリエーションを楽しめる。上海中心部から1時間半ほど。キャンプ道具は持ち込みもレンタルも可。当日飛び込みOK。トイレ10ヶ所、シャワールーム4つ。都会の忙しい日常とスマホから離れて小野半島へ行こう！予約：小野半島 wild park (WeChatミニプログラム)

小野半島 wild park

シャオイエバンダオ wild park/小野半島 wild park

📍 青浦区商周公路988号





公園の中に生まれた村蓮湖村
都市の騒がしさから脱出して、
静かな世界を探しに行こう



蓮湖村

蓮湖村/リエンフーツン

大蓮湖の湖畔にある蓮湖村は、東京ドーム約90個分の広さで、上海市の新しい取り組みである農村振興モデルの一つ。毎年夏になると、蓮の花が咲き乱れる美しい村をレンタサイクルで散策してみよう。



村内にはレンタルサイクルが多く、郊野公園を楽しむための自転車の回り道がとて便利。



上海青西郊野公園

上海青西郊野公園/チンシージャオイエゴンユエン

約320km²(東京ドーム約7個分)ほどの湖に5000本以上のイトスギが広がり、驚くべき水上の景観を形成している。

〒紫蓮路500号 ☎021-69835188
●08:30-16:30

水の森

広大な水面に立ち並ぶヒマラヤ杉は、水の上で静かに立ち尽くし、四季折々の色を変化させながら静かに見守っている。このウォーターヒマラヤ杉に視線を向け、鳥たちが飛び立って、木々に隠れ、まるで世界とは隔絶したかのように見える。最高のヒーリング空間。



ノンジャンルー

村に入っすぐにある田舎料理を楽しめるレストラン「農家楽」。
地鶏や地魚などのローカル料理を満喫しよう！



店長の自家栽培!新鮮な野菜が味わえる

郊外公園の中にあるレストランで、野菜は店長の自社で栽培されており、とても新鮮です。鶏肉や魚介類も美味しく、老板娘の手作りの料理もとても美味しい!値段も手頃。



リンリン農家楽

玲玲农家乐/リンリンノンジャンルー

〒蓮湖村謝庄蓮謝路1-1号

☎13301750610

●09:00-20:00

¥平均費用:80元/人



芸術青年の愛する場所

陽光の射す午後、この小さな美しいカフェに入り、蓮池の側に座る。都会の喧騒を離れ、美しい田園の景色を眺めながら、鳥のさえずりと花の香りに包まれる。店主手作りの野菜餃子も絶品。

77 coffee

〒蓮湖村2号 ☎13761175990

●10:00-17:00 ¥平均費用:35元/人

City Walk Map



Huángpǔ jiāng

黄浦江沿いの歴史散歩

虹口濱江と楊浦濱江の散策コース(8km)

蘇州河の北側を散策。
上海のランドマークが一望できる
穴場の撮影ポイントをご紹介します!



撮影スポット① 外白渡橋

外白渡橋 / ワイバイドゥチャオ
外灘散歩を終えたら、外白渡橋を渡って上海大丸、浦江飯店、ロシア領事館を見に行こう!



撮影スポット② 乍浦路

乍浦路 / ジャーブル
蘇州河の向こう、郵政博物館などの建物が見られる絶景スポット



撮影スポット③ 乍浦路

乍浦路 / ジャーブル
日本にゆかりのある歴史的建築が点在する。昔ながらのグルメストリートでもあるので、食べ歩きにもおすすめ!

愛国路駅

上海国際ファッションセンター
ジグザグ屋根が特徴的。旧上海第17綿紡績工場で、全盛期には従業員数万人を擁する大規模紡織工場だった。



上海国際ファッションセンター

寧国路駅



上海自来水科技馆
中国最古の水処理場で、2006年末に博物館として開放。今でも現役で水を供給している。この辺りは19世紀末から20世紀中期まで工場が集中していたエリアで、1937年には300余りもあった。

平涼路駅



楊樹浦電廠遺跡公園

楊樹浦電廠遺跡公園
/ ヤンシュープーディエンチャンイーシーゴンユン
築100年の紡織工場や発電所が公園となって生まれ変わった。新旧のコントラストが面白いスポット。

撮影スポット⑥

白七珈琲
WHITE SEVEN COFFEE

緑之丘駅

丹陽路駅

上海自来水科技馆



撮影スポット④ 北外滩濱江緑地

北外滩濱江緑地 / ベイワイタンピンジャンリユードー
行き交う船や季節の花を楽しみながらプチ散策! 隣接するフェリーターミナルからは、大阪・神戸へ向かう船も発着している。



撮影スポット⑤ 看得見風景的人民咖啡館

看得見風景的人民咖啡館 / カンダシエンファンジンレンミンカーフェイグワン
白玉蘭プラザの57階から見える絶景。事前に予約しよう!





楊浦濱江

100年以上前の造船場をリノベーションした、黄浦江沿いの散策スポット

北外滩エリアのリノベーションスポット。1900年にドイツ企業が建設した造船場の建物と、その敷地を利用した複合施設。造船工場として使われていた建物内では、定期的にアートイベントなどが開催される（開館時間、入場料はイベントによって異なる）。周辺は公園として無料開放されており、黄浦江沿いは散策やランニングコースとしても人気。100年以上前に建てられたレンガ造りの古い建物や煙突など、建築に興味のある方はぜひ！

上海国際ファッションセンター

シャンハイグロブリーゼーション・センター/上海国际时尚中心

上綿十七工場の跡地に新しく建設されたショッピングモール。ジグザグ型の建物を生かしたデザインが特徴で、映画やテレビのロケ地に使われることも。東外滩の川岸は、古くから残る工場のリノベーションスポットとして注目されている。

〒 楊樹浦路2866号 ☎ 021-6070-8200
営業 11:00～21:00（平日）10:00～21:00（土日）
交 12号線「愛国路」駅3号出口から徒歩20分



浄水場の一部を科学技術館に！

1920年代に英国資本の企業が英国の城壁を模して建設した。英国の城壁を模した建物。今でも上海市の上水道として活躍中。1883年に落成した当時は、15万人分の水道水を供給していた。

上海自来水科技馆

シャンハイズーライシュイクーヅーグアン/上海自来水科技馆

〒 楊樹浦路2866号 ☎ 11:00～21:00（平日）10:00～21:00（土日）
交 12号線「愛国路」駅3号出口から徒歩20分



タバコ倉庫だった建物を緑化した斬新な商業施設！

屋上、壁面、内部を緑化した公園のような商業施設。建物自体はそれほど大きくないが、デザイン性がある目を引く。内部も外観も、いろいろな角度から撮影して楽しめそう。建物中央の大きな螺旋階段とガラスウォールがおしゃれ。

緑之丘站

リョウジーチュウジャン/緑之丘站

〒 楊樹浦路1500号 ☎ 年中無休
交 19号線「丹陽路」駅2号口から徒歩約16分

イチオシの「工場萌え」スポット！

1913年に建設された楊樹浦発電所は、当時アジア最大の火力発電所で、上海の工業発展に大きく貢献した。2010年、環境保護の観点から閉鎖されたが、一部の建物と施設を保存したまま公園へと姿を変えた。古い工場の建物や大型クレーンなどが残され、夜にはライトアップされる。

楊樹浦電廠遺跡公園

ヤンシュープーディエンチャンイージー/楊樹浦電廠遺跡公園

〒 騰越路×平定路交差点の東側 ☎ 11:00～21:30
交 10号線「一大會址-新天地」駅の1号口から徒歩約5分



かつての紡績工場が展示場に！

この辺りの発展の歴史は、1898年頃にドイツの商人が興した「瑞記紡績工場」に始まる。閉鎖されていた工場敷地の建物が改修工事を経て、展示場となった。陽浦濱江エリアの主要スポットの一つ。

上海船廠毛麻倉庫

シャンハイチュアンチャンマオマーツァンクー/上海船廠毛麻倉庫

〒 楊樹浦路468号 ☎ メイン展示館の開館時間：14:00～20:00（月曜閉館）
交 4号線「楊樹浦路」駅2号口徒歩約5分



石礮工場だった場所でコーヒータイム！

北外滩から南浦大橋に向かって歩くと、ちょうど歩き疲れた頃にこのカフェが見えてくる。昔の石礮工場をリノベーションしたカフェで、工場の構造を活かした個性的な空間。カフェスペースと展示スペースが繋がっていて、内部は石礮に関連する要素が散りばめられている。

白七珈琲 WHITE SEVEN COFFEE

バイチーカーフェイWHITE SEVEN COFFEE/白七珈琲 WHITE SEVEN COFFEE

〒 黄陂南路328号-2 ☎ 11:00～14:00/17:30～22:00 ☎ 021-6333-7009
交 1号線「一大會址-黄陂南路」駅の2号口から徒歩約5分



怡和1915

イーフー1915/怡和1915

かつては工場の社員寮として使われていた。黄浦江に面した庭園には柚子の木が生い茂り、お散歩中の休憩タイムに最適な場所。キュートなコーヒーアートも癒しのひとつ。

〒 楊樹浦路1056号 ☎ 021-5509-1777
営業 09:00～21:00
交 4号線「楊樹浦路」駅2号出口から徒歩19分



公園内の「水晶球」はSNSで話題のスポット！

北外滩濱江緑地

ベイワイタンピンジャンリニューディージュンシユイジンチウ
/北外滩濱江緑地巨型水晶球

公園内にある個性的なオブジェ(鏡面仕上げの大きな球形)はSNSにたくさん投稿される人気スポット。「巨型水晶球」や「巨型水滴」などの愛称で呼ばれる。このオブジェ越しに浦東の高層ビル群と東方明珠塔を撮影すると、近未来的な写真や動画になって面白い。



港に隣接するプチ散策スポット

北外滩濱江緑地

外灘の北側から、陸家嘴の夜景を眺めながらお散歩

緑あふれる遊歩道、貨物船や遊覧船が行きかう黄浦江、対岸の高層ビル群といった様々な景色が楽しめるエリア。観光客は少なく、地元の人たちが散歩をしたり、ベンチに腰掛けて雑談するなど憩いの場にもなっている。

兩岸を行き交うフェリー乗り場

黄浦江西側に位置し、対岸には東方明珠などを望めるビュースポット。併設されている商業施設には、レストランやスーパーのほかイベントスペースもあり週末は地元の買い物客で賑わう。上海—大阪・神戸間を「新銘真号」と「蘇州号」が運航し、2012年からは上海—長崎を結ぶ豪華客船「オーシャン・ローズ」が就航。

上海国際客運センター

シャンハイグオジーカーユンジョンシン/上海国際客運中心

- 〒 東大名路500号
- ☎ 021-6535-8957
- 🚶 12号線「国際客運中心」駅 3号出口から徒歩約12分



水上バスでゆったり 蘇州河クルーズ！

おすすめは外灘源埠頭発着の「ぐるっと一周」ルート。「上海印象号」はやや小さめで、レトロな屋根なしタイプの船。「時空之梭号」はやや大きめで、現代的な屋根ありタイプ。

外灘源埠頭

ワイタンユエンマートウ/外灘源碼頭

- 〒 南蘇州河路76号
- 🚶 10号線/12号線「天潼路」駅3号口から徒歩約12分

「ぐるっと一周」ルート

□所要時間:約60分 □料金:100元/人
□購入方法:現地購入またはWeChatミニプログラム「悠遊蘇州河」から事前購入
外灘源埠頭→外白渡橋→上海大廈(上海タワー)→四川路/上海郵政博物館→衍慶里→上海四行倉庫抗戰紀念館→四行倉庫埠頭(經由)→福新面粉一廠旧址→恒豐路橋/胡蝶灣花園→昌平路橋→上海紡織博物館→M50創意園區→昌化路埠頭(折り返し)→西藏路橋→河南路橋→乍浦路橋→外灘源埠頭

陸家嘴が見える絶好のロケーション

黄浦区と虹口区を結ぶ歴史ある橋で、蘇州河と黄浦江が合流する河口にある。中国初の全面鋼材のトラス橋で、筋交いが縦横に交差する構造は美しく丈夫。大がかりな修繕・補強工事を経て、現在も現役で使われている。

外白渡橋 ワイバイドゥッチャオ/外白渡橋

- 🚶 外白渡橋
- 🚶 10号線「一大會址・新天地」駅の1号口から徒歩約5分

様々なコンサートが 開催される教会！

1886年に建てられた英国ヴィクトリア様式の教会。建物の平面図は十字の形、屋根の尖塔は八角形になっていて、当時は蘇州河の南側で一番高い建物だった。現在は音楽ホールとして新たに開放され、キャンドルライトコンサート、クラシックコンサート、ナイトクラブのイベントなどが開催されている。

原新天安堂

ユエンシンティエンアンタン/原新天安堂

- 〒 南蘇州路103号
- ☎ 159-0089-6186
- 🚶 10号線/12号線「天潼路」駅3号口から徒歩約12分



ドラマや映画の撮影にも使われるマンション！

淮海中路にある「武康大楼」にそっくり!? 当時は上海初の川沿いの住宅で、「アジア随一のマンション」とも称された。1935年竣工したマンションは8階建てだったが、1978年に3階分増築された。上海らしい風景なので、ドラマや映画の撮影にもよく使われる。

河濱大楼 ハービンダーロウ/河濱大樓

- 🚶 北蘇州路370号
- 🚶 12号線「天潼路」駅3号口から徒歩約3分



一度は行ってみたい展望カフェ!

対岸に見える陸家嘴の高層ビル群と足元に見える黄浦江第一湾。「風景の見える人民カフェ」というユニークな店名でも知られる。床の一部が透明のガラスになっていて、一面に黄浦江兩岸の風景が広がる。

看得見風景的人民咖啡馆

カンダジエンフォンジンダレンミンカーフェイグアン
看得見風景的人民咖啡馆

〒 東大名路501号白玉蘭商務樓空中大堂L層
☎ 021-55660-9277 ☎ 09:00~23:00
🚶 12号線「國際客運中心」駅から徒歩約5分



上海外灘美術館のすぐ近く! 異国情緒あふれるカフェ!

長い歴史を持つ西洋式建築・女青年会大樓の1階にある。1933年に建てられた中洋折衷の建物で、中国の伝統的なデザインなどが取り入れられている。アイスクリームとクレープが人気。

Luneurs

〒 圓明園路133号1層 ☎ 09:00~22:00 ☎ 150-2157-4803
🚶 10号線/12号線「天潼路」駅3号口から徒歩約12分

日本の「堀口珈琲」2017年に海外初出店!

1杯100円という価格設定はこだわりと自信の表れ。「アメリカン」「ラテ」「モカ」などのメニューはなく、「1」から「9」までの数字で異なる味のコーヒーをオーダーする。「コーヒー通」も満足すること間違いなし!注文に迷ってしまう場合は気軽に店員さんに相談してみて。選んだコーヒーに合うデザートも教えてもらえる。

HORIGUCHI COFFEE 堀口珈琲

ジュエコウカーフェイ/堀口珈琲

〒 圓明園路133号女青年会大樓1層 ☎ 09:00~19:00 ☎ 021-6333-3100
🚶 10号線/12号線「天潼路」駅3号口から徒歩約12分



友だちと賑やかにジュラスコを 食べよう!

白玉蘭広場(ショッピングモール)の中にあるジュラスコレストラン。駅直結で便利。店内のインテリアはエキゾチックな雰囲気、外に目をやれば上海のランドマークが見える。「串焼きとカクテルセット」(二人用、265元)がおすすめ。お肉はとってもジューシー!



BARBARIAN

〒 東大名路白玉蘭広場3楼12号 ☎ 139-1898-9004
☎ 11:00~22:00 🚶 12号線「國際客運中心」駅2号口すぐ



蘇州河畔で景色が一番良い喫茶店

外灘の人混みを避けて蘇州河の河辺でコーヒーを一杯。浦東の現代的高層ビル群と外灘の西洋式建築群を眺めたり、写真を撮ったり、気ままに過ごそう。

J'S LINK BAR&CAFÉ

〒 北蘇州路224号 ☎ 12:00~23:00 ☎ 178-9192-7879
🚶 10号線/12号線「天潼路」駅3号口から徒歩約8分

日本の「%Arabica」は上海でも大 人気!17店舗を展開!

ロケーション抜群!店内から東方明珠塔が見え、街を歩く観光客やおしゃれな若者たちを眺めているだけでも楽しい。店内でコーヒー豆を焙煎しているの、コーヒーの香りに包まれながら休憩できる。毎週火曜と木曜に「ラテアート体験」を開催
午前10:00~11:45 午後18:00~19:45

%Arabica 焙培工場

%Arabica ホンベイゴンファン/%Arabica 烘培工場
〒 圓明園路169号協進大樓1楼 ☎ 07:30~19:00
☎ 133-2181-8715
🚶 10号線/12号線「天潼路」駅3号口から徒歩約12分



人混みを避けて夜景を楽しめるレストラン!

立地も抜群。ドイツ料理とドイツビールを味わいながら黄浦江と陸家嘴のランドマークを眺められる。夜景は最高!

宝萊納餐厅

バオライナーツァンティン/宝萊納餐厅
〒 東大名路500号 ☎ 11:00~23:00 ☎ 021-6523-5757
🚶 12号線「國際客運中心」駅2号口から徒歩約10分



City Walk Map



西から東へフェリーの旅

南京東路から外灘までの街ぶらコース2km

ローカルフードを買い食いしながら歩行者天国をぶらぶら。
外灘まで歩いたらフェリーで対岸に渡ってみよう。

上海といえば外灘、言葉にできないような感動と体験

古い洋館が並ぶ浦西と超高層ビルがひしめく浦東。
夜間はライトアップされ、煌びやかな夜景に目を奪われる。

BISTRO BY URSIDE

対岸に沈む夕日

南浦大橋

ナンバーダークチャオ / 南浦大橋

浦東空港から浦西へ向かう際に利用
する南浦大橋。橋の上から陸家嘴の
金融街が見渡せる。



こんなに沢山
フェリーが行き
来しているんだね

黄浦江の東西を渡るフェリーコース(片道2元)

●ルート1

復興東路渡口(浦西)→東昌路渡口(浦東)
運航時間: 07:00 ~ 22:00

●ルート2

金陵東路渡口(浦西)→東昌路渡口(浦東)
運航時間: 07:15 ~ 18:30



十六埠頭エリアのシンボル 復星芸術中心

フーシンイーシュエーション / 復星

安藤忠雄氏による設計で、屋根が
下がる金色の竹筒がひととき目
屋上テラスからの景色は壮観。



外灘輪渡
乗り場⑥

人民広場から外灘まで全長1300m!

南京東路步行街

ナンジンドンルーブーシンジエ / 南京東路步行街
2020年に300m延長され、外灘まで開通。
南京東路沿いにあった老舗の飲食店が続々と
リニューアルオープンし賑わっている。



南京東路から外灘 までの街ぶらコース

人民広場駅→南京東路歩行者天国→
和平飯店→中山東一路(外灘)

豫園

豫園駅

河南中路

観光スポットをぐるっと周れる 2階建て観光バス

人民広場→南京東路→外灘→豫園
→新天地
上海のゴールデンルートを循環
しているよ。



金陵東路渡口

外灘輪渡
乗り場①

クルージング 黄浦江遊船

黄浦江クルージング
乗り場
新十六浦碼頭

東昌路渡口

上海発展の歴史を存分に感じられる クルージングコース

(乗り場: 十六浦碼頭)

中山東一路(外灘)→外白渡橋→東方明珠塔(東方テレビタ
ワー)→上海環球金融中心(上海ワールド・フィナンシャル・
センター)→上海中心大廈(上海タワー)など高層ビル群。

西から東へフェリーの旅

第一食品

沈大成

第一医薬商店

蔡同徳堂

朵雲軒

上海艾迪遜酒店

裕興記

和平飯店

萬國建築博覧群

南京東路

北京東路

豫園

豫園駅

河南中路

金陵東路渡口

外灘輪渡
乗り場①

クルージング
黄浦江遊船

黄浦江クルージング
乗り場

新十六浦碼頭

東昌路渡口

陸家嘴駅

陸家嘴環路

東方明珠の
左隣に
浦東美術館

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

陸家嘴環路

外灘の楽しみ方3つのプラン!



およそ1.5キロにわたって建ち並ぶ名建築群は「建築の万国博覧館」と称されるほど多種多様。ライトアップされる時間帯は(22時ライトアップ終了)昼間とはまた違う幻想的な美しさ。

フェリーで対岸へ

たった2円でクルーズ体験!?



ルート1

人混みを避けられる
穴場のフェリールート!

観光エリアから離れるので(金陵東路渡口より1.5km南)少し不便だが、観光客が少ない穴場! 地元の人たちに混じって乗ってみよう!

復興東路渡口

フーシンドンロードコウ/復興東路渡口

中山南路119号 ☎07:00-22:00 ☎021-6332-1327

9号線「小南門」駅1号口から徒歩約15分

夜22時まで
運航しているよ!



ルート2

外灘の観光エリアにある埠頭!

外灘の建築と対岸の高層ビル群を水上から眺められる。最終便の時間が18:30と少し早く、季節によっては夜景が見られないのでご注意ください。

金陵東路渡口

ジンリンドンロードコウ/金陵東路渡口

中山東二路75号 ☎06:00-18:30

☎021-5878-1820

10/14号線「豫園」駅7号口から徒歩約10分

ルート3

南浦大橋を間近で眺められる!

復興東路渡口からさらに2kmほど南にある埠頭(黄浦江東岸)で、陸家浜路渡口(西岸)を往來する。南浦大橋の夜景もきれい!

南碼頭渡口 ワイタンロード/南碼頭渡口



マリオットの最高グレードホテルがオープン!

南京東路の歩行者天国沿いにできたエディソンホテル(エディソンホテル)。歴史ある2棟の建物を改修しオールド上海とモダンなデザインが調和している。ルーフトップのバーからは南京東路から続く外灘までの街並みと対岸の金融街のコントラストが楽しめる。

上海エディソンホテルルーフトップバー

ルシャンバイアイディエンスジウディエン/上海エディソンホテル

南京東路199号 ☎021-5368-9999

2/10号線「南京東路」駅3号口から徒歩約8分



ルーフトップで
夜景も最高!

外灘の建築群と 浦東の金融街を一望できるテラスバー

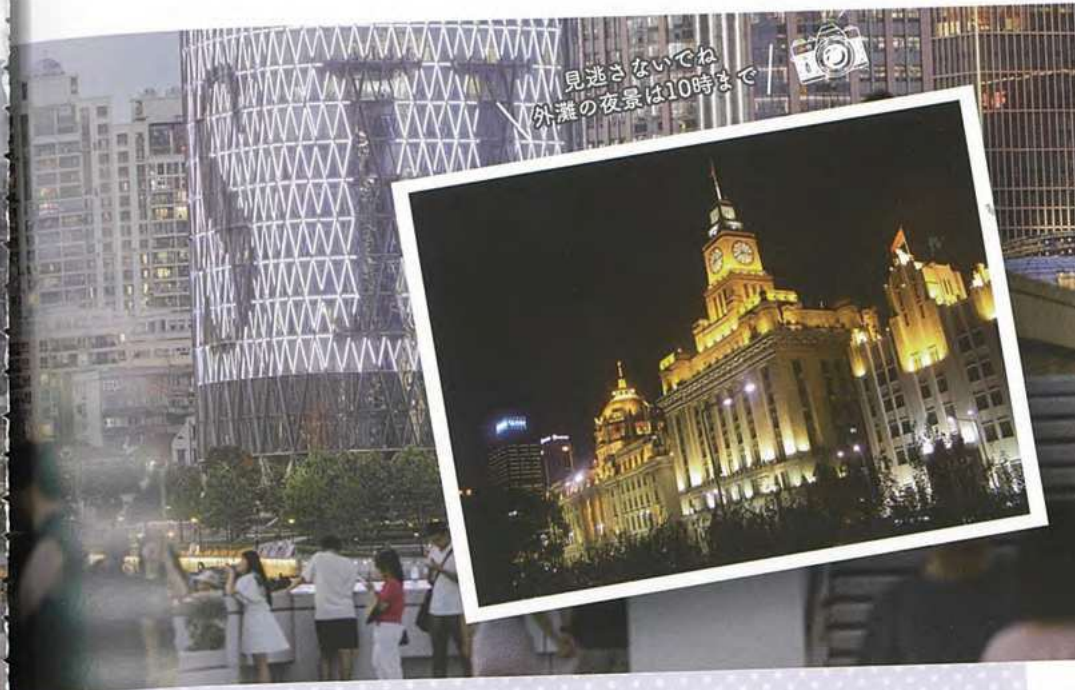
古いホテルの最上階にあるリーズナブルなレストランバー。外灘沿いの高価なレストランバーよりも少し奥に入った所にあるだけで景色に大差ない。夕食の時間はすぐに席が埋まってしまうので早めに行こう。

TEH CAPTAIN ROOF TOP

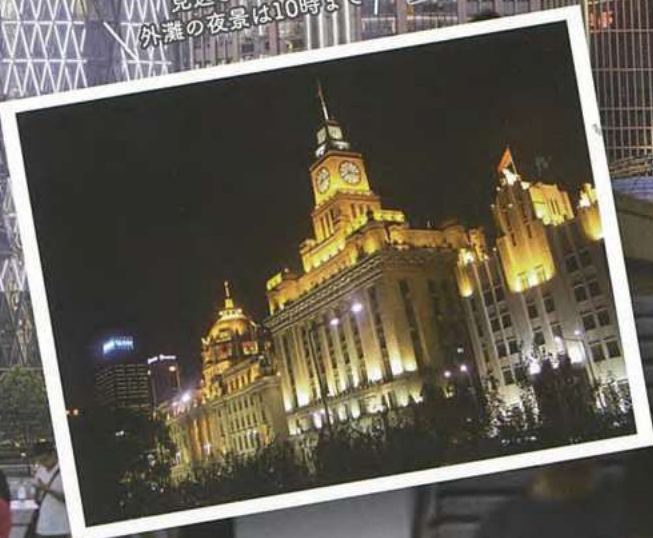
チュアンチャンジウディエン ルータイジウバー/船長酒店露台酒吧

福州路37号(船長ホテル6階) ☎130-4410-0935

14:00~01:00 2/10号線「南京東路」駅7号口から徒歩約16分



見逃さないでね
外灘の夜景は10時まで



ホテル最上階バー
から見える
対岸の景色



煌めく上海

Shanghai

豫園の夜景と十六埠頭



豫園の夜市

春節期間は、屋台がずらりと並ぶ。南翔饅頭店の小籠包のほか、大壺春の焼き小籠包、沈大成の伝統菓子、光明のミルクキャンディ「大白兔」など、上海人なら誰もが知っている老舗もこぞって出店する。

明代に建造された伝統的な江南式庭園
地下鉄豫園駅から徒歩すぐ！



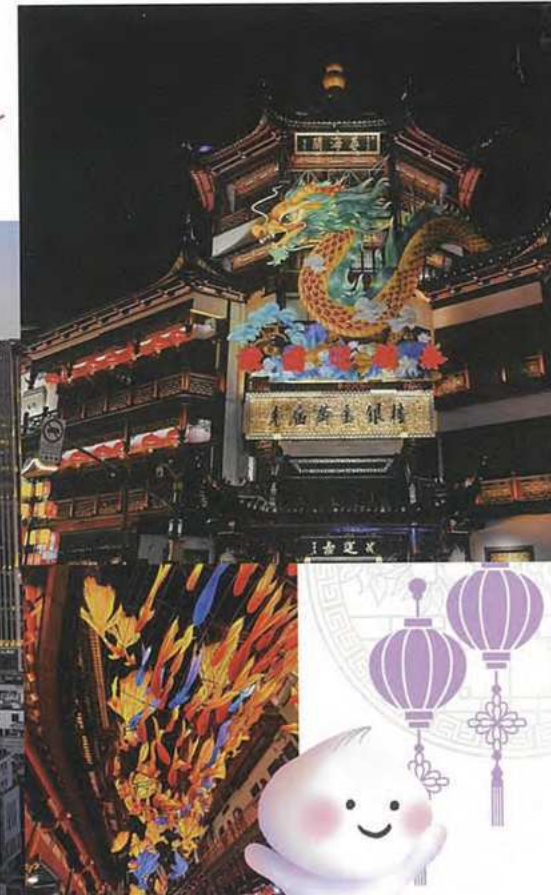
煌びやかな灯籠

豫園の灯会

～春節ランタンフェスティバル～



撮影：隋鑫



毎年春節の頃(1月下旬～2月上旬頃)には豫園灯会(ランタンフェスティバル)が開催される。



ノスタルジックな夜の豫園

ライトアップは19時～21時頃、古い街並みが異国情緒溢れる雰囲気にも包まれる。21時頃になると豫園商城内の店舗も閉まり始めるので、それまでに食事を済ませておこう！遊び足りなければ、食後に外灘エリアへ向かうのも良いかも。外灘のライトアップは夜10時まで。

上海といえば豫園の南翔小籠包 美味しさ求めてぶらぶら歩き



中国情緒漂う九曲橋

魔物はまっすぐにしか進めないで、ジグザグの橋を渡れば厄払いができるという。昼も夜も混雑するので、おすすめは早朝。



上海最古の茶室「湖心亭」

清の時代に建てられた茶室で、1本の釘も使われていない完全木造建築。お茶を味わいながら九曲橋を眺められる。あいにく写真の楼閣は現在工事中。臨時店舗(南翔饅頭店近く)の二階で休憩できる。

湖心亭茶楼

フーシンティンチャーロウ/湖心亭茶楼
 〒 豫園老街257号
 ☎ (021)63736950、13585931070
 ☉ 月曜日から日曜日 08:30-22:00
 ¥ 平均単価:約120元/人



1910年頃の湖心亭

明の時代の庭園、豫園を散策

460年前に建造された豫園は露香園、日涉園と共に「明代の上海三大名園」と言われ、上海市内で唯一完全保存されている江南蘇州式庭園の一つ。園内は、池・岩・樹木・橋・亭が巧みに配置されており、明清時代の南方庭園を体験できる絶好の場所。

☉ 地下鉄10号線(豫園駅1番出口より徒歩700m)
 ☉ 09:00-16:30 (16:00最終入園、16:30退園喚起)
 ☉ ハイシーズン40元/人、ローシーズン30元/人
 オンラインのほか現地でも購入可 (パスポート要持参)



童涵春堂 トンハンチュンタン/童涵春堂

〒 豫園新路20号3階(豫園商城内) ☎ 18016423891
 ☉ 12:00-18:30 月曜日と金曜日は閉館 ¥ 平均単価:約300元/人



上海老舗漢方薬局の 漢方ミルクティー

中国最大規模の漢方薬局。明や清の時代の建築様式を取り入れた重厚な建物で、店内には生薬などがずらりと並び、見ているだけでも面白い。

高麗人参やクコ、阿膠、羅漢果、葛根などの漢方薬が入っていて、若い子にも人気の漢方ティー(約25元)。

1910年創業、精進料理の老舗!



春風松月楼

チュンフォンソンユエロウ/春風松月楼

〒 百翎路19-27号(豫園5番入口近辺)
 ☎ 021-63553630、021-63553631
 ☉ 08:00-21:00 ¥ 平均単価:約40元/人

まるで本物のような「蟹みそ」入り小籠包や「蟹みそ」つけ麺は日本人にも人気。自家製中華まんはどれも3.5元/個とリーズナブル。毎日行列ができる人気店。



松月楼蟹粉拌面 (36元)

南翔は小籠包の代名詞!

上海の小籠包といえばなんと言っても南翔饅頭店! 1階はデイクアウトコーナーで比較的回りやすい。2〜3階はレストランになっていて、ゆったり座って味わえる。肉汁たぎった小籠包にストローをさして食べるスタイルもトライしてみよう!



南翔饅頭店

ナンシャンマントウディエン/南翔饅頭店

〒 豫園老路59号(豫園1番入り口すぐ)
 ☎ 18901729374
 ☉ 09:30-22:00 ¥ 平均単価:約60元/人

上海料理の老舗で伝統の味を堪能

民国時代に茶楼として建てられた建物をリノベして1970年代にオープン。エリザベス女王、クリントン元大統領など世界各国の要人も利用した高級レストランだが、おひとり様でも大丈夫。上海蟹料理、フカヒレ料理などの高級料理から小籠包、春巻などの点心までメニューも幅広い。



緑波廊酒楼

リユーボーランジュロウ/緑波廊酒楼

〒 豫園路115号 ☎ 021-6328-0602
 ☉ 11:00~20:30
 ☉ 8/10号線「老西門」駅7号口から徒歩約7分

ミシュランガイド推奨! 1878年創業「徳興館」

蘇州麺や無錫の小籠包など、江蘇省の点心専門店。一番人気の鮮肉月餅は、皮はサクサク、肉餡はジューシー。ほかにも、ゆり根と海鮮の炒め、カニ味噌入り焼そば、三種の具冷麺、小籠包など、ローカルグルメを堪能しよう。



徳興館

ドッキングァン/徳興館

〒 百翎路19-27号(豫園5番入り口すぐ)
 ☎ 021-63553630、021-63553631
 ☉ 08:00-21:00
 ¥ 平均単価:約40元/人

かつてアジアと呼ばれた十六鋪埠頭、
港街・上海の痕跡が残るエリア

美しい夜景に加わったBFC上海外灘金融センターは南外灘の一大スポット。
SOHOが入る復星芸術センターは上海アートの新たな発信基地。



Recommended Cruise

ナイトクルージング

両岸を眺めながら周遊する。チケットは南外灘にある十六鋪碼頭(埠頭)で購入。

クルージングは東と西の景色両方が楽しめる！観光客の多い外灘よりも、水上でゆったり景色を楽しめるのでオススメです！
(今枝さん)

濱江エリアの東外灘は初めて来たのですが、陸家嘴のテレビ塔までの散策コースは、対岸の外灘の眺めが綺麗で気に入りました！
(青木さん)

コンサートで行ったことがあるメルセデスベンツホールは外観を遠目で見たことがなく、宇宙船のように綺麗で感動しました！
(並木さん)

コンサートで行ったことがあるメルセデスベンツホールは外観を遠目で見たことがなく、宇宙船のように綺麗で感動しました！
(並木さん)

上海でもっとも古い港のひとつ

かつてアジア最大規模を誇った埠頭。清朝時代に太平軍の進軍を防衛するため、治安維持を司る“舖”を16カ所に構えた。なかでも当時最も賑わった通称“16舖”の周辺には、食事処や商店が集っていた。再開発された新十六鋪は、おしゃれなレストランやバーの集まるナイトスポット。



新十六鋪埠頭から出航して秦皇島埠頭に到着、折り返して戻ってくるコース。外灘の景色を楽しめる。東方明珠塔は22時に消灯するので、夜景を見るなら21時までの便がいい。

運航時間
11:00~17:00/18:00~21:30
所要時間 45分
チケット代 150円/人
268円/人(ビュッフェ付)

新十六鋪碼頭

シンシーリウブーアートウ/新十六鋪碼頭

- 中山東二路501号新十六鋪商業区内
- 10号線「豫園」駅1号出口から徒歩約20分



南浦大橋のライトアップは何色にも変わって綺麗



BFC外灘(楓涇)

ナイトマーケット

全長360mのストリートに、野外映画館、DJバー、オまた、ハンドメイドの各種商品や、アロマグッズなどの露店が並ぶ。バーエリアは夜風に吹かれながら外灘の夜景を眺められて最高！



十六鋪頭のライトアップ

十六鋪頭の近くで夜景を楽しめるレストラン

人気の高級江南料理レストラン



外灘の夜景とともに最高のおもてなし。新鮮な食材がシェフの腕によって香り高い料理に。川海老や蟹など本場の「江鮮」(川で獲れた新鮮な海鮮)を味わうことができる。

浦江春曉

ブージャンチュンシャオ/浦江春曉

- 外馬路601号老碼頭沃弗3号庫3楼
- 021-6323-7999
- 11:00~14:00 17:00~21:30
- 9号線小南門駅1号口より徒歩約14分



香り高い魚料理

ミシュラン1つ星の潮州料理レストラン



食材も調味料も最高級なものを使用。値段は張るが、どの料理も繊細な味で上海の美食家たちを唸らせる。テラス席からは浦東の夜景が一望できる。創業者の杜建青が作り上げる中華の世界とモダンな雰囲気が上海のハイエンドな美食愛好家を唸らせる。

菁禧荟

ジンシーフイ/菁禧荟

- 中山東二路600号BFC外灘金融中心南区商場4楼S401
- 021-6267-7177
- 11:00~14:00 17:00~22:00
- 10/14号線豫園駅7号口から徒歩約15分

煌めく上海

Shanghai

高層ビル群がそびえ立つ金融街 陸家嘴



世界最大級の水族館の1つ

9つの展示エリアに分かれ、長江流域の水生生物や生態をテーマとする展示エリアもある。世界最長のトンネル水槽(全長155m)は見応えあり! トンネルの中から水槽を見上げると、巨大なウミガメ、サメ、マンタなど様々な海洋生物が悠々と泳ぐ姿を観察できる。フラッシュなしで撮影もOK!

上海海洋水族館

シャンハイハイランシュイズーグランド/上海海洋水族館

- 浦東新区陸家嘴環路1388号
- 9:00-18:00、夏休み期間中は21:00まで延長
- 2号線「陸家嘴」駅2番出口より徒歩1分



ディズニーファンのお気に入り

定番グッズも限定グッズも豊富に取り揃えている。残念ながらランドで遊ぶ時間がない……という方はぜひ立ち寄ってみて。上海限定グッズはお土産にも喜ばれそう。入口の時計台は、1時間毎に台座から人形が出てきて動き出す。

ディズニーランド旗艦店

ディズニー・ユニバーサル・エンターテイメント
/迪士尼乐园旗舰店

- 銀城中路501号上海中心大廈52階
- 157-2155-6283 10:00-21:00
- 2号線「陸家嘴」駅6号出口から徒歩約10分



上海のシンボル

高さ468mのテレビ塔で、複数の球体を串挿したような形状は、唐代の詩の一句からインスピレーションを得たとされている。高速エレベーターで展望フロアに上がれば、眼下に陸家嘴が一望できる。夜になると、東方明珠塔の煌びやかなライトアップが上海の美しい街並みをいっそう際立たせる。

東方明珠塔

ドンファンミンジュター/東方明珠塔

- 世紀大道1号
- 月曜日～日曜日 08:30-21:30
- (021)58792888、(021)58791888
- 2号線陸家嘴駅2番出口より徒歩1分



①上海環球金融中心(上海ワールド・フィナンシャル・センター)、②金茂大廈(ジンマオタワー)、③上海中心(上海タワー)は、浦東のシンボルとして「上海Big3」と呼ばれている。ジンマオタワーは、中国で縁起のいい数字「8」ををこれでもかと言わんばかりに取り入れていて、住所は世紀大道88号、地上88階建て、外観は八角形、そして「金」も「茂」も画数は8画!

【上海Big3】

絶好の撮影スポット

撮影スポット: 東泰路×花園石橋路交差点
アクセス: 地下鉄2号線陸家嘴駅6番出口より徒歩5分





南京東路の歩行者天国で食べ歩き！
上海の美味しいB級グルメがいっぱい。



ジャンハイシャオチー

上海小吃!

あれもこれも、カニ三昧!

「蟹粉小籠」はカニのほぐし身が入った小籠包。具材が見えるほど小籠包の皮は薄い。千切り生姜の入った黒酢につけて食べる。「蟹粉春巻」や「蟹粉餛飩」(ワンタン)も試してみよう。

菜菜小吃湯包館

ライシャオチータンバオ館
/ 菜菜小吃湯包館

〒南京東路636号 ☎ 08:30~17:00

カニみそ麺の老舗!

蘇州式の細麺にたっぷりのカニみそを混ぜ合わせた「蟹黄麵」。カニ酢を垂らして味変(あじへん)するのもおすすめ。

裕興記・蟹黄麵館

ユーシンジー・シェホアンメン館
/ 裕興記・蟹黄麵館

〒湖北路151号1楼 ☎ 09:00~22:00

地元客で賑わう
伝統菓子の老舗

東北地方の名物「牛肉餡餅」は、牛肉と長ネギをパイ生地で包み込んで揚げたもの。ほかに、中華風クレープや伝統的な餅菓子「金団」も人気。

沈大成 シェンダーチェン / 沈大成

〒天津路506号
☎ 08:00~14:00
/ 15:00~20:00

太っ腹! 替え玉は無料です!

看板メニューは「蛤蜊猪肝麵」! 甘じょっぱい醤油だれに絡んだ新鮮な豚レバーと麺を合わせて食べる。麺は葱油麵で替え玉無料。

沪西老弄堂麵館

フーシーラオロンタンメン
館 / 沪西老弄堂麵館

〒広東路500号
☎ 10:00~20:30



蟹専門の高級レストラン

上海蟹の名産地・陽澄湖の直営養殖場から届くカニを一年中食べられる。シンプルに蒸したもののから、手の込んだ一品までカニ尽くしのコース料理がオススメ! 二胡や琵琶など伝統楽器の生演奏もあり。

成隆行蟹王府

チェオロンハンシェンフー / 成隆行蟹王府

〒九江路216号 ☎ 021-6321-2010

☎ 11:00~14:00 17:00~22:00

☎ 10号線「豫園」駅1号出口から徒歩約20分



和平方飯店前で記念撮影!

和平方飯店の前で記念撮影したくても、これまでは歩道から撮影するのは難しかった。2020年に歩行者天国が延長されたことで、ようやく気軽に撮影できるように。正面入口に掲げられた「和平方飯店」の重厚な文字も綺麗にフレームイン!

和平方飯店

ハービンファンディエン / 和平方飯店

〒南京東路20号 ☎ 021-6138-6888

☎ 2/10号線「南京東路」駅7号口から徒歩約15分

上海のお土産ならここ!

上海の特産品をお土産にしよう

第一食品

ディーイーシーピン / 第一食品

巨大な食料品専門のデパート。1階には練り菓子の酥糖や中国茶、紹興酒など中国の特産品が揃っているのでお土産探しに便利。

〒南京東路720号 ☎ 09:00~22:00



City Walk Map

Xúhùi bīnjiāng

徐匯濱江

川沿いのリノベスポット!4つの美術館と
龍華寺を巡る“プチ旅”!(約4km)

川辺の美術館を巡りながら黄浦江沿いの公園をのんびり
散策しよう。対岸の後灘公園は上海万博会場の跡地。

西岸美術館

シーアンメイシュエグアン / 西岸美术馆

2029年まで延長決定!
ボンビドー・センター別館
を初ポップアップ

パリを代表する美術館の一つ「ボンビ
ドー・センター」のアジア初ポップアップ。
オープン時にはフランスのマクロン大統領
(当時)も訪れた。2024年まで限定で、パ
リまで行かずに最先端のアートを楽しめ
る。ロンドン出身の建築家・デイヴィッド・
チッパーフィールド(2023年プリツカー賞
受賞)が設計した建物もお見逃しなく。



龍騰大道2600号 10:00-17:00 (月曜休館)
11号線「雲錦路」駅2号口から徒歩約8分



【出発・終点】

★西岸美術館 → ★龍美術館
地下鉄11号線雲錦路駅近く

徐匯濱江バスで
美術館巡り



★油罐芸術公園 ← ★星美術館

星美術館

シンメイシュエグアン / 星美术馆

鉄道ホームの跡地に建つ
斬新な建物がユニーク

かつて海上輸送と陸上輸送の中継地点として
使用されていた鉄道のホームがアートス
ペースに生まれ変わった。フランスの建築家
ジャン・ヌーベル氏が設計。2022 年末に
オープン以来、アートブックフェアなどを主
催し、若いクリエイターが注目する新スポッ
トに。お散歩の休憩に、館内のカフェや
ショップでのんびりしてみるのもいいかも。

龍騰大道3398号 10:00-17:30 (月曜休館)
4/12号線「大木橋路」駅6号口から徒歩約3分



西岸美術館

Loam Cafe & Bar

上海油罐藝術中心

西岸鳳巢
AI Plaza

龍耀路駅

マクドナルド

上海油罐藝術中心

シャンハイヨウグアンイーシュエジョンシン / 上海油罐艺术中心

燃油タンクがアートスペースに!

旧龍華空港内で使われていた航空機用の燃油タンクをリノ
ベーションした画期的な施設。1号基から5号基まであり、
それぞれアート展、音楽イベントなど多彩なエキシビジョン
が開催されている。6万㎡の広大な敷地の黄浦江側は公園
(油罐芸術公園)で、朝はジョギングする人たちの多い。入場
料はイベントによって異なるので事前にご確認ください。

龍騰大道2350号 021-6950-0005
11号線「雲錦路」駅2号口から徒歩約10分

龍美術館(西岸館)

ロンメイシュエグアン / 龍美术馆(西岸館)

2階は眺望のいいレストラン

埠頭の跡地をリノベーションした美術館。芸術収集家として有名な
劉益謙、王薇夫妻が創設した。国内で最も収集力のある私立美術
館と言われるほど。龍美術館は浦東館と西岸館がある。

龍騰大道3398号 021-6422-7636
月曜閉館、火曜~木曜10:00~18:00 金曜・土曜のみ21:00
(チケット販売は閉館1時間前に終了)
7/12号線「龍華中路」駅6号口から徒歩約13分



朝日スポット 徐匯濱江緑地

外灘側から浦東に架かる盧浦大橋。その先に見
えるのが南浦大橋。



徐匯濱江 City Walk





徐匯濱江緑地

黄浦江沿いを散歩やジョギング
する人々が行き交う

龍華寺をはじめ工場や飛行場などのある歴史的なエリア、アートとスポーツの街に。

水辺から陸地に向かって、階段状に徐々に高くなる構造は、南フランス・モナコ近郊のコーニッシュと言う湾岸道路をイメージしたという。



1

実は夜景の穴場スポット!?

かつて工業地帯だった名残を残しつつ、新しいレジャースポットに生まれ変わっている。路面電車の廃線跡、サイクリングロードや水遊び場、川沿いには遊歩道も整備され、新旧が入り混じった市民の憩いの場と言える。ここから眺める夜景もきれい。

徐匯濱江緑地

シュウホイピンジャンリュエディー/徐匯濱江緑地

⑦ 東安路×龍騰大道交差点から50メートル東

⑨ 7/12号線「龍華中路」駅5号口から徒歩約12分



2

スケボー天国!

もとは貨物鉄道の拠点だった場所。園内のところどころに線路や橋形クレーン、機関車の先頭部分、列車の車両などが残されていて面白い。「滑板」はスケートボードのこと、スケボーOKのエリアは若者たちで賑わっている。

濱江滑板公園

ピンジャンホアバンゴンユエン/濱江滑板公園

⑦ 瑞寧路243号

⑨ 7/12号線「龍華中路」駅2号口から徒歩約16分



3

気持ちいい風を いっぱい浴びよう!

濱江滑板公園内の川沿いに建つカフェ。3階それぞれにテラス席があり、景色抜群、風が吹き抜けて気持ちいい。龍美術館から徒歩5分ほどなので、帰りに足休めがてら夕日を眺めてみては? フレーバーカフェラテが人気。

Manner Coffee

⑦ 瑞寧路243号(濱江滑板公園内)

⑨ 11/12号線「龍華路」駅6号口から徒歩約21分



4

夕日を見ながら コーヒータイム!

% ARABICA

夕暮れ時、コーヒーを片手に過ごす時間が愛おしい。



☆

☆

5

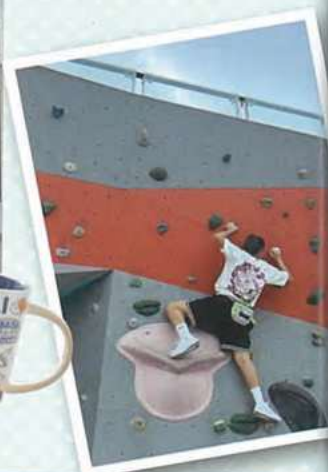
お花に囲まれて ロマンチックにフレンチ

川沿いのフレンチレストラン。真っ白な外壁にツタの緑が映え、店内は白とバステルグリーンの壁に木のテーブルと椅子。誰かのお家にお邪魔したような家庭的な雰囲気がある。料理はどれも美味しく、なかでもロブスターのグラタンはイチ押し! デザートはキャラメルプリンと梨のコンポートがおすすめ。

小小花園 シャオシャオホアユアン/小小花園

⑦ 龍騰大道3268号 ⑨ 11/12号線「龍華路」駅5号口から徒歩約10分





6 STARBUCKS COFFEE

週末はロードバイクやジョギングを楽しむアクティブ派や、ペット連れのファミリーなどで賑わう。開放感あふれるテラス席が人気。ペットフレンドリーで、ペット用の小さなカプチーノを無料で作ってもらえる。

〒 龍騰大道3222号

☎ 021-5411-0270 ☎ 07:00~22:00



ウェストバンドのスタートポイント!

西岸(ウェストバンド)は、徐家匯エリアの若者たちが集まる新スポット。川辺のベンチに座ってのんびり過ごそう。シンボルタワーの横から龍華港橋を渡ると海事塔広場があり、KFCやイタリアンカフェLAVAZZAでひと休みできる。

海事塔広場

ハイシーグアンチャン/海事塔广场

〒 龍騰大道3036号

☎ 11/12号線「龍華路」駅6号口から徒歩約20分



8階建てのブックカフェ マクドナルド

龍騰大道にある店舗は、なんと8階建て! 座席数が多いのはもちろん(200席)、店内に書店が入っていて、特に絵本や児童書が充実している。自由に本を読めるスペースもあるので、子ども連れにもぴったり。黄色が基調のインテリアは、おしゃれで明るい雰囲気。ビジネスパーソンの利用も多い。



ポップで
可愛い
KFC!



LAVAZZA

〒 雲錦路701号西岸智塔
AI Tower 1層T 1-101号
☎ 021-5462-1866
☎ 07:30~20:00



9 美術館と芸術センターの間に建つおしゃれカフェ!

円形の建物は360度ガラス張りで、大きな五角形のタイルがガラスを覆うように並んでいる。周囲に高層ビルがないため、陽当たり良好! 店内は開放的な空間で、自転車の持ち込みOK。ペットフレンドリー。

LOAM café&bar

〒 龍騰大道2596号 ☎ 11号線「雲錦路」駅2号口から徒歩約10分

☎ 龍騰大道2596号 ☎ 11号線「雲錦路」駅2号口から徒歩約10分

10 少し贅沢したい夜にオススメ!

上海料理でおなじみ「蘭心」の高級ライン「蘭心・玥笙簫」。上海料理をベースに、広東料理や四川料理などの要素も取り入れている。センスのいいモダンな空間で、個室からは眺望も楽しめる。家族連れにも接待・会食にもおすすめ。プラザで買い物したあと、贅沢な美食を堪能しよう! 交通も便利。

西岸鳳巢 AIPLAZA

シーアンフォンチャオAI PLAZA/西岸鳳巢AI PLAZA

〒 雲錦路683号

☎ 11号線「雲錦路」駅4号口から徒歩約5分



2022年にオープンしたハイブランド・ホテル!

数々のハイブランド・ホテルのデザインを手がけるHBA(ハーシュ・ベドナー・アソシエイツ)が設計。伝統的な陶磁器の要素がホテル全体に散りばめられ、優雅で洗練された空間に思わずため息。57階の「空中ロビー」はぐるっとガラス窓に囲まれ、眼下には上海の眺望が広がる。

上海西岸美高梅酒店 シャンハイシーアンメイガオメイジウディエン/上海西岸美高梅酒店

〒 雲錦路688号

☎ 11号線「龍華路」駅4号口から徒歩約6分



柏翠廊

柏翠廊のアフタヌーンティーは、濱江の景色にインスパイアされたという透明なケーキスタンドを使い、色とりどりのスイーツが深緑色のテーブルに浮かぶように映える。インテリア、食器、スイーツのコラボレーションにうっとり。

City Walk Map



Xintiandi

新天地周辺

上海でナンバーワンの
ファッション・ストリート(約2.5km)
石庫門の路地に入ると、青煉瓦と黒煉瓦造りの
統一感のある建物が軒を連ねる。



新天地広場

シンディエンディグアンチヤン / 新天地广场

新天地を進むと石庫門
(上海の伝統的な住宅建築)
に囲まれた噴水の広場。
おしゃれなバーが建ち並
んでいるので、夜は旅の記
念に乾杯!



思南公館

スーナンコングアン / 思南公馆

カジュアルなレストランが集まる
おしゃれなプチ散策エリア

1930年前後に建てられた古い洋館をリノベーション
したスポット。新天地や田子坊からも徒歩圏内。



M 淮海中路

天手古舞

南昌路

復興公園

フーシンゴンユエン / 复兴公园

街の中心部にある
ヨーロッパ式公園

園内では朝からお年寄りたちがダンス。
綺麗に整備された庭園など見どころが
いっぱい。淮海中路付近を訪れる際はぜ
ひ立ち寄ってみて。



古董花園

香山

孫中山故居

復興中路

復興公園

周公館

思南書局

思南公館

思南公館酒店



重慶大廈

天地
周2.5km

淮海中路

味香閣

南京路

興業路

自忠路

馬路

復興中路

周2.5km

復興中路

復興中路



個性的な小さな飲食店や
カフェ・バーが集まる淡水路。

中国共産党はじまりの地

中共一大会跡記念館

ジョンゴンイーダーフイジー / 中共一大会址纪念馆

中国共産党は1921年7月、ここ上海で産
声をあげた。中に入ると歴史的な場面に立
ち会うような一種厳粛な空気に包まれる。
入場締め切りは午後4時なので注意。



中国共産党第一次全国
代表大会會址



一大會址・黄陂南路

興安路

太倉路

DJI大疆

泡泡瑪特

EP Estado Puro

bt David Guzman

Venchi

上海灘

吉士・星座

嵐山早餐公司

新天地南里食集

Foodie Social

紐約貝果

博物館

一大會址・新天地

復興中路

復興中路

復興中路

復興中路

復興中路

復興中路

復興中路

復興中路

復興中路

復興中路

復興中路

復興中路

復興中路

復興中路

復興中路

石庫門(上海の伝統的な住宅建築)
の家屋を再現

屋里廂石庫門博物館

リノベーション・モンボーウ・グアン / 屋里廂石庫門博物館

煉瓦を組み合わせた門や長屋風の外観。出窓、応接室な
ど、1900年代初頭の人々の生活を再現している。石庫
門住宅が「続く路地」弄堂(ロンタン)」も探検してみよう。



レンガ造りの建物は昔ながらの景観。

1920～30年代に建てられた石庫門住宅を修復し、重厚な建物が並ぶ新天地。当時の雰囲気を感じさせている。



ニューヨーク発の本格派ベーグル！ 行列の人気店。

輸入食材にこだわった本格派ベーグル。クリームチーズと蜂蜜のサンドやサーモンサンドなど、ボリュームでリーズナブル。



NewYork Bagelous Museum

〒馬当路245号新天地時尚中心2期1階
営業 11:00～19:00 ☎ 172-7469-6984
☉ 10号線「一大会址・新天地」駅1号口から徒歩約1分



イタリア老舗の チョコレート&ジェラート専門店！

日本にも12店舗あるが、まだ食べたことのない方は上海でぜひ。おすすめはフルーツ系ジェラートとコーンの組み合わせ。コーンにはチョコレートとヘーゼルナッツのトッピングをお忘れなく！

Venchi

〒太倉路181弄25号1階01C ☎ 11:00～23:00
☎ 150-0191-7056
☉ 1号線「一大会址・黄陂南路」駅2号口から徒歩約10分



古い洋館をリノベした デザイン性豊かなレストラン

1階はダイニングバー兼カクテルバーで、シーシャ(水タバコ)を楽しむこともできる。2階は広々とした個室になっている。料理は広東料理をメインとしたフュージョンスタイルで、パーティ、ビジネス、ファミリー、どんなシチュエーションにも合いそう。友人とのパーティ、ビジネス接待、家族での気軽な飲み会に最適な場所です。

T-LIFE 鼎院

〒復興中路470号
営業 10:30-24:00 ☎ 021-52998655
☉ 13号線「一大会址・新天地」駅5号口から徒歩約3分



英国風のカフェブックショップ

本に囲まれたとても雰囲気のある空間。壁や窓ガラスに貼られたハガキには、メッセージだけでなく詩がしたためられたものもあり、見応えがある。オリジナルのドリンクメニューも豊富で、客やメニューに合わせてそれぞれ違ったカップで提供されるのも楽しい。

ENSIE IN WONDERLAND (豊裕里店)

〒淡水路222号
☎ 15717731924
営業 11:00-18:30 火曜定休
☉ 10号線または13号線一大会址・新天地地下鉄駅5号出口から徒歩3分



おしゃれに美味しくヘルシー！ 大人気のレストラン

天井が高く広々とした店内にワインボトルや新鮮な食材がたくさん並べられていて、まるで海外のファームハウスのような雰囲気。「グリーン&ヘルシー」がテーマの人気レストランで、特に週末や祝日は数日前から予約しておくのがおすすめ。ランチとディナーのほか、ランチメニューも好評！

GREEN & SAFE (新天地店)

〒太倉路181弄、新天地北里1階22号
営業 月曜～木曜：11:00～22:00、
金曜：11:00～22:30、土曜：10:00～22:30、日曜：10:00～22:00
¥ 平均消費：180元/人
☎ 021-63860140
☉ 10/13号線の「一大会址・新天地」駅6番出口から徒歩5分





上品なワインに合う 郷土料理のお店といえばここ!

おしゃれに上海料理を食べたい時にはイチオシのお店。上海料理の定番、豚バラ肉を醤油と紹興酒で甘辛く煮込んだ「紅焼肉」はハズせない! ホクホクの白米と一緒にどうぞ。

吉士・星座

ジーシーシンズオ / 吉士・星座

- 〒 黄陂南路328号-2
- ☎ 11:00~14:00/17:30~22:00
- ☎ 021-6333-7009
- 🚶 1号線「一大会址・黄陂南路」駅2号口から徒歩約5分



外国人客も多い。本場の上海料理は国境を超えて愛されている。



蟹粉石鍋飯

15杯分の蟹肉と蟹みそをご飯の上にのせていただく! 贅沢~!



かわいくておいしいパン屋さん

まるで童話の世界から飛び出てきたかのような、小さな可愛いパン屋さん! 色とりどりのパンやスコーンが所狭しと並んでいて、見ただけで食欲をそそられる。パッケージもとってもキュート! 甘さや食感の層が絶妙で、口に入れた瞬間、ふっくらと柔らかい感触が広がる。

Gluglu

- 〒 淮海中路街道、興業路123弄6号ビル3階
- ☎ 10:00~22:00
- ☎ 13262681725
- 🚶 10/13号線「一大会址・新天地」駅6番出口から徒歩4分
- 🍽 平均消費: 45元/人



色々なグルメが味わえる!

様々な飲食店が集まったフードコート。鉄板焼き、韓国料理、中華麺、ハンバーガー、ベトナム料理、貴州料理、湖南料理など、好みに合わせて選べる。

南里食集

ナンリーシージー / 南里食集

- 〒 淡水路222番地
- ☎ 11:00~18:30 (火曜定休)
- ☎ 15717731924
- 🚶 10/13号線「一大会址・新天地」駅5番出口から徒歩3分
- 🍽 平均消費: 65元/人



一度は行ってみたい上海ブランド の代表格高級レストラン『上海灘』

路地にひっそりと佇みながら、競争の激しい新天地で10年以上も続く不動の人気店。クリエイティブな料理とおしゃれな雰囲気は、おもてなしにも最適。

上海灘

シャンハイタン/上海灘餐厅

- 〒 黄陂南路358号
- ☎ 11:00~14:00/17:30~21:30
- ☎ 021-630-37777
- 🚶 1号線「一大会址・黄陂南路」駅の2号口から徒歩約6分

大人の色気が漂う空間、 新天地の本格スペイン料理店!

スペインらしい情熱的な赤色を基調にスタイリッシュなインテリアでまとめられた店内は、大人の雰囲気。香ばしい香りが食欲をそそるイベリコ豚や新鮮な魚介を使用したバエリアなど、豪快な本格スペイン料理が味わえる。ほかにシントニックと日本酒のカクテル「JAPAN」やマグロ料理なども。毎晩9時から始まる生演奏も楽しんで。

EP Estado Puro by David Guzman

- 〒 太倉路181弄新天地北里23号1階
- ☎ 11:00~01:00
- ☎ 021-6385-8001
- 🚶 1号線「一大会址・黄陂南路」駅の2号口から徒歩約5分



伝統的な郷土料理 スペインポーク

50分ほどかけてじっくり焼き上げた豚肉は、皮はパリパリ、中はしっとり柔らかくジューシー。炭火のほのかな香りが食欲をそそる。



思南路と復興中路の交差点付近は レストランが集まるエリア。

おしゃれなスターバックスや孫文や周恩來の旧居を巡りながらのんびり観光しよう。



喧騒から離れた 静かなお散歩スポット

石畳にテラス席のあるカフェテリアや、丸ごと一件リノベーションした洋館が並ぶ。1920～30年代の雰囲気が色濃く残り、ヨーロッパのような街並み。高級広東料理やスペイン料理、日本料理など、どれも本場の味をラグジュアリーな気分で楽しめる。

思南公館

スーナンゴンガアン／思南公館

〒 思南路55号 ☎ 021-3401-9998

Ⓐ 1/10/12号線「陝西南路」駅7号口から徒歩約12分



かつての中国共産党 代表団駐在事務所

建物の中には周恩來の使っていた家具など貴重な展示物が多数ある。敷地内の庭園は管理が行き届いており、四季折々の景観が楽しめる。

周公館

ジョウゴンガアン／周公館

〒 思南路71号 ☎ 09:00～16:00(月曜日に閉館する)
☎ 021-6473-0420

Ⓐ 9/13号線「馬当路」駅5号出口から徒歩約13分



ブラタナスの小径を入ったと ころにある孫文の記念館

孫文が1918年から晩年を過ごした邸宅と貴重な資料を展示する記念館。邸宅は当時カナダに滞在していた華僑の有志たちが出資して孫文に寄贈したもの。館内には文書、写真、工芸品など約300点が展示されている。

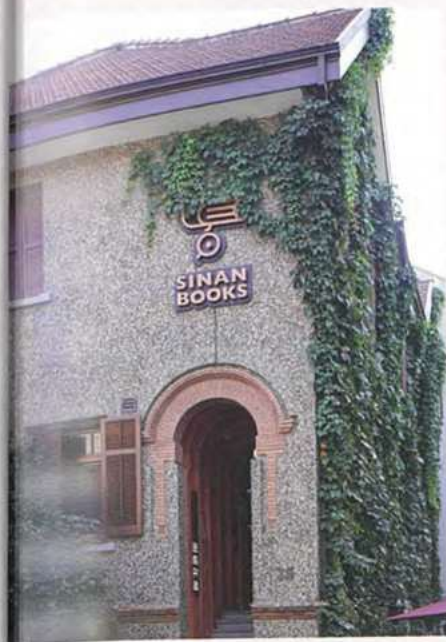
孫中山故居

スンジョンシャングージェー／孫中山故居

〒 香山路7号 ☎ 09:00～16:00

☎ 021-6437-2954

Ⓐ 13号線「淮海中路」駅1号出口から徒歩約8分



おしゃれな 骨董カフェ

所狭しと並ぶアンティークに囲まれながら、落ち着いたひと時を過ごせる。思南公館からほど近い並木道のそばに、ひっそりと佇む穴場スポット。ケーキも美味しい。

古董花園 グードンホアンユエン/古董花園

〒 思南路44号甲(香山路近く) ☎ 11:00～02:00 ☎ 021-5382-1055

Ⓐ 13号線「淮海中路」駅1号出口徒歩約8分



石庫門をリノベーションした書店

1920～30年代の石庫門をリノベーションした書店で、どこか懐かしい雰囲気を醸し出している。店内は開放的でとてもおしゃれ。ソファや椅子などもあり、ゆっくり座って本を読むこともできる。

思南書局 スーナンシュージュー/思南書局

〒 復興中路517号思南公館25号楼

☎ 月～木 11:00～18:00 金～日 11:00～19:00 ☎ 139-1749-7850

Ⓐ 10/13号線「新天地」駅5号口から徒歩約7分



国内外の要人が好んで利用したクラシカルでゴージャスなホテル！



喧騒から離れ 静寂に包まれた 思南路を散策 しよう！

アオギリの木が生い茂る庭園、グレーの煉瓦と赤瓦で造られた洋館など、まさにヨーロッパの街並みのような非日常を感じさせてくれる場所。51棟の洋館がなる思南公館エリアは一部リノベーションされ、ホテルや飲食店に。かつて梅蘭芳なども住んでいた。

思南公館酒店

スーナンゴンガアンジウディエン/思南公館酒店

〒 思南路53号 ☎ 021-3401-9998

Ⓐ 13号線「一大會址・新天地」駅の5号口から徒歩約10分



1920年代にイギリス人の富豪ヘンリー・モリスの私邸として建てられたもので、1970年代に對外開放されインターコンチネンタルホテルとしてオープン。ロココ調のインテリアが重厚でクラシカルな雰囲気を醸し出すオールド上海スタイル。田中角栄も宿泊したことがある。美しく手入れされた庭園には趣ある建物が点在し、なかでも1号棟は蒋介石・宋美齡夫妻が暮らしたこともあるという歴史的な建物。湖、小橋、噴水、東屋がある庭園で静かなひと時を楽しめる。

上海瑞金洲際酒店

シャンハイリジンジウジウディエン/上海瑞金洲際酒店

〒 瑞金二路118号 ☎ 021-6472-5222

Ⓐ 1/10/12号線「陝西南路」駅の4号口から徒歩約8分

異国情緒たっぷりの衡山路

賑やかなダウンタウンのすぐそばに100年前の建物が立ち並ぶ。各国料理店、雑貨店、オーガニックカフェなど、それほど広くないエリアに上海の魅力がいっぱい詰まっている。

リノベが完了したばかりの フォトジェニックなスポット

2022年にオープンしたリノベーションスポット。敷地内には、給水塔、2棟の建物と「近代上海随一の豪族」とも言われた盛家の庭園があり、オールド上海の面影を色濃く残している。話題の飲食店が18店舗入っているほか、ファッションブランドやサイクルショップ、食器店が入店している。子どもやペットを連れて散歩できる広場。

衡山路8号

ヘンシャンルーバーハオ/衡山路8号

① 衡山路8号 ② 1号線「衡山路」駅3号口から徒歩約3分

喧騒から離れた静かなカフェ

通りから奥まった落ち着いた場所にあるので、小さなお子さん連れの方も利用しやすい。キンモクセイやミントなどを使ったフレーバーラテがお店の人気メニュー。

Seesaw Coffee

① 衡山路8号6号楼1層107b单元 ② 07:30~21:00 ③ 193-7282-0205

④ 1号線「衡山路」駅3号口から徒歩約3分



書店、カフェ、セレクトショップが 集まるリノベスポット！

おしゃれなリノベーションスポットが続々と誕生する上海。こちらは、2015年に100年前の街並みにオープンしたスポット。緑に生い茂る木々に囲まれて、カフェ、セレクトショップ、アートギャラリー、書店などが集まっている。歴史・文化・美食・娯楽がぎゅっと詰まっています。

衡山坊 ヘンシャンファン/衡山坊

① 天平路320弄8号

② 1/9/11号線「徐家匯」駅13号口から徒歩約8分



フランス人オーナーが営む、これぞ本場のガレット！

上海のガレット店の元祖ともいえるお店。競争の激しいエリアでフランス人オーナーが長年営んでいる。ガレットのトッピングに迷ったら、まずはハム、きのこ、ベーコンの組み合わせがおすす。りんごを使って作られるフランスの発泡酒「シードル」もぜひ一緒に試してみてください。

La Creperie

① 桃江路1号101室



② 11:00~21:00 ③ 021-5465-9055

④ 1/7号線「常熟路」駅4号口から徒歩約15分



駐在員さんにinterview！

上海は人を引きつけるとても魅力的な都市

上海は別名「魔都」とも呼ばれるように、東西の文化や今昔が融合した、人を引きつけるとても魅力的な都市ですね。オールド上海の雰囲気を感じることができる和洋飯店のジャズバーから、自動運転タクシーまで、新旧多彩なジャンルを楽しむことができます。黄浦江を挟んだ陸家嘴と外滩は、新旧の上海を表わした象徴的なスポットだと思います。外滩に近い黄河路は、人気ドラマ「繁花」効果で、多くの観光客で賑わっています。



黄河路の風景（提供：の場さん）

休日の過ごし方は？

休日、時間があるときは、上海の街をぶらぶらしていますが、いつも新しい発見があります。最近では、偶然通りがかった羅店古鎮が印象深く、昔懐かしい風景を見ることができました。羅店では魚圓が有名らしく、あっさりとした魚の団子や麺を味わえます。

Enjoy Shanghai Life 上海ライフ

の場正信さん（上海在住 通算5年目）
大阪市上海事務所長



上海ハーフマラソン完走のの場さん



雪菜魚圓



白い壁に木の扉。小さな可愛いカフェ!

木の温もりを感じる小さなカフェ。可愛いインテリアで、日本の雑貨や、アイドルの推しメングッズまで並んでいる。「日式厚吐司」(分厚いフルーツデニッシュ)は少し待ち時間があるけれど、あつあつで香ばしく、軽食兼デザートになる一品。

面包咖啡好天氣パンカフェ 日和

〒永嘉路331号 ☎ 08:00~18:00 ☎ 131-6630-2130
 1/10/12号線「陝西南路」駅7号口から徒歩約12分

お腹も満たされるゆったりカフェ

3階建ての洋館。1階でオーダーと支払いを済ませたら、番号札をもらって上の階の好きな席を選ぼう。カントリー調の内装に、レースのカーテン越しに光が差し込む。窓の外からは上海の井戸端会議の音が聞こえてくる。のどかな空間。ランチセットやサンドイッチメニューも充実。

Hugo Husky House

ヒューゴハスキーハウス
 〒永嘉路227号 ☎ 08:30~20:00 ☎ 137-6461-6126
 1/10/12号線「陝西南路」駅8号出口から徒歩約15分

ケーキが無料でついてくる!?

襄陽南路と永康路の交差点にあるカフェ。店名は、永康路の旧名称・雷米路(レイミールー)から。店の外観は古い映画館のようなレトロな雰囲気、店内はヨーロッパ様式のトラディショナルな家具が並び、高級感が漂う。コーヒーを注文するとケーキを無料でいただけちゃう! ブルマウンテンとマロンケーキの組み合わせは、昔懐かしく、クリームもしつこくなくて食べやすい。

雷米珈琲

レイミーカーフェー/雷米珈琲
 〒永康路88号 ☎ 10:30~18:30 ☎ 021-5456-0218
 1/10/12号線「陝西南路」駅7号口から徒歩約8分



燕麦澳白:40元

オーツミルクを使用したラテは、健康志向の高まる上海の女性にも人気。ラテアートの見た目も美しい。



古いアパートの中にある隠れ家カフェ!

住宅のような入口なので、通りすがりではまず気づかない。木製の螺旋階段を上がって、3階席で寛ぐのがおすすめ! 読書しながら、勉強しながら、エチオピアのナチュラルコーヒーをどうぞ。コーヒーの知識や淹れ方を学べる講座も開催している。



月球珈琲 Roof

ユエチウカーフェー Roof/月球珈琲 Roof
 〒汾陽路64弄1号2樓 ☎ 10:00~20:00 ☎ 199-0160-8482
 1/10/12号線「陝西南路」駅7号口から徒歩約10分



春と秋に武夷山の茶畑から届く厳選された茶葉をお土産に!

姉妹で営むアットホームな小さなお店。故郷の福建省武夷山で採れた美味しいお茶をいただきながら、お茶の淹れ方や産地のお話などを聞ける至福の時間。岩茶のほかにも黄丹毛茶や百端高香など、自分好みのお茶に出会えそう! 武夷山に帰郷していることもあるため事前予約がおすすめ。

一畝 イーオーワ

〒太原路218弄1号1樓 ☎ 毎週土曜日12:30-19:30 ☎ 185-2183-3009

可愛い「ポーチドエッグ・ラテ」がおすすめ!

ブラウン系でまとめられたシンプルレトロなインテリアがオシャレで落ち着いた雰囲気。カフェの外観は、どこか田舎の小さな駅舎を連想させる。人気メニュー「焦糖肉桂荷包蛋掌鉄」(キャラメル・シナモン・ポーチドエッグ・ラテ)は、風変わりな名前の通り、コーヒーに小さい目玉焼きが乗っているようなビジュアル!



鉄手珈琲製造局 Metal Hands

ディエショウカーフェー/鉄手珈琲製造局
 〒永嘉路37号 ☎ 08:30~18:30 ☎ 132-6991-8959
 1/10/12号線「陝西南路」駅6号口から徒歩約12分

環境問題にとことん配慮したカフェ!

店名の「3R」は、Reduce(リデュース)、Reuse(リユース)、Recycle(リサイクル)の総称で、循環型社会を実現するためのキーワード。カフェの内装も環境に配慮した素材を使っていて、店内では、コーヒーがすから抽出したアロマオイルや、3Dプリンターで作ったプラスチック花瓶も販売している。

3R LABS

〒宝康路21号 ☎ 09:00~21:00 ☎ 133-7023-3791
 1/7号線「常熟路」駅4号口から徒歩約10分



見ているだけで楽しいショッピングスポット!

雑貨・日用品、コスメ、フレグランス、ペット用品、アパレルなどが集まるショッピングスポット。期間限定のポップアップストアを目標て来る人も。中庭や、短編映画などが見られる小さなスクリーンもある。ペットフレンドリー。

hAo mArket 好市

ハオシー/好市
 〒桃江路8号 ☎ 11:00~20:00 ☎ 021-5425-0806
 1/7号線「常熟路」駅4号口から徒歩約10分

地元で人気の行列店！

徐匯公園から程よい距離にローカルフードのレストランがいっぱい。徐匯区エリアの散策コースから、上海グルメが楽しめるレストランとスイーツ店を厳選してご紹介。



葱烤小黄魚
グリルしたキグチを蒸揚げし
小葱にとっさり。外はサクッ、
中はふっくら。



Recommended dishes
おすすめメニュー

「糯米紅豆」
(餅とナツメのシロップ煮)
大きなナツメにモチモチのお餅を挟んで甘く煮た上海料理。シロップとナツメのやさしい甘味が美味しい。キンモクセイの花びらが散らしてあって、香りもいい！



醬爆猪肝
豚レバーと獅子唐の炒め物。こってりしたソースが絡んで美味しい！舌にざらっとくる感覚が癖になるうまさ。



家庭料理のような温かみのあるメニュー！

都心には珍しく、古い住宅を改装した個人経営のレストラン。上海料理のほか、広東料理や新鮮な海鮮も提供している。生姜の効いたタレで食べる茹で鶏、カリッとしたタチウオの揚げ物、青菜と肉団子のスープなど、どのメニューも美味しい。

曉平飯店 シャオピンファンディエン/曉平飯店
① 嘉善路202号 ② 11:00~14:00/ 17:00~21:00
③ 021-6431-9399
④ 1/10/12号線「陝西南路」駅6号口から徒歩約15分



小団圓糖水舖
シャオトゥアンユンタンシュイブー
/小団圓糖水舖
iapmの向かいにある小さくて静かなお店。一杯のお椀に新鮮なシロップがたっぷり入った本格広東スイーツが食べられる。おススメは楊枝甘露、陳皮紅豆沙、芒果白雪黑糯米。
① 襄陽南路92-2号 ② 11:00~01:00
③ 137-6158-3160
④ 1/10/12号線「陝西南路」駅7号口から徒歩約6分



ミシュラン一星の上海料理レストラン！
200年以上続く上海料理の老舗レストラン。店内に色褪せたポスターなど年代物のアイテムが飾ってあるだけでなく、每晚、チャイナドレス姿の歌手が「夜来香」など往年の歌を披露するステージも！上海料理を味わいながら、オールド上海の雰囲気にとっぷり浸れちゃう。

人和館 レンハーグアン/人和館
① 肇嘉浜路407号 ② 11:00~14:00/ 17:00~21:30
③ 021-6403-0731 ④ 9/12号線「嘉善路」駅5号口から徒歩約4分

予約が取れたらラッキー！
上海料理の老舗レストラン

今では多くの支店を持つ「老吉士酒家」の本店。上海外食産業の黎明期、ここ天平路の一角にあった目立たない平屋の料理店は、民家風の親しみやすさもウケて大人気に。伝統的な上海料理を歴史とともに味わいたい方は、ぜひ本店まで足を運ぼう！早めの予約がおすすめ。

老吉士酒家
ラオジシージウジャー/老吉士酒家
① 天平路41号 ② 11:00~14:30/ 17:00~21:30
③ 021-6282-9260
④ 11号線「交通大学」駅1号口から徒歩約7分



1930年代のオールド上海を感じられるホテル！

上海にゆかりのある建築家で、国際飯店や武康大楼も手がけたスロヴァキア出身の建築家・H.ラースローが設計したホテル。スペイン様式の建築は文化財にも指定された。淮海路周辺の一等地に2000㎡ものガーデンを所有。贅沢にアフタヌーンティーなど楽しもう。

上海汾陽花園酒店
シャンハイフェンヤンホアユエンジウディエン/
上海汾陽花園酒店
① 汾陽路45号 ② 021-3126-8778
③ 1/10/12号線「陝西南路」駅7号口から徒歩約8分



石庫門建築を活用したラグジュアリーホテル！

建国西路沿い、建築遺産保護地区の一角に建つラグジュアリーホテル。客室はすべて3階建てのヴィラタイプ！入口にあるバリの有名ベーカリー (laboulangerie) はイートインもできるので、散策の途中に立ち寄ってみて。

カペラ上海建業里
シャンハイジエンイェリヤーベイラージウディエン/上海建業里嘉佩乐酒店
① 建国西路480号 ② 021-5466-6688 ③ 9号線「肇嘉浜路」駅2号口から徒歩約10分



見過ごしてしまいそうな小さな実力派上海料理店！

小さな店舗ながら、キャメロン元英国首相も訪れたという実力派。1階は7卓のみ、2階の大きな円卓は混雑時は基本的に相席になる。「紅焼肉」(豚の角煮)と「炸猪排」(豚カツ)は注文マスト！豚レバーが苦手でなければ「醬爆猪肝」もぜひ試してみてください。

建国328小館
ジエングオサンアルバーシャオグアン/建国328小館
① 建国西路328号 ② 11:00~14:00/ 17:00~21:00
③ 021-6471-3819 ④ 9/12号線「嘉善路」駅5号口から徒歩約10分

バオズ(包子)が1.9円で食べられる町食堂

上海では各地区にコミュニティ食堂がある。赤レンガと窓枠が可愛いらしい天こしらもその一つ。朝食なら10円、ランチなら20円でお腹いっぱい食べられる。熱々の包子を持ち帰っておやつにしてもいい。



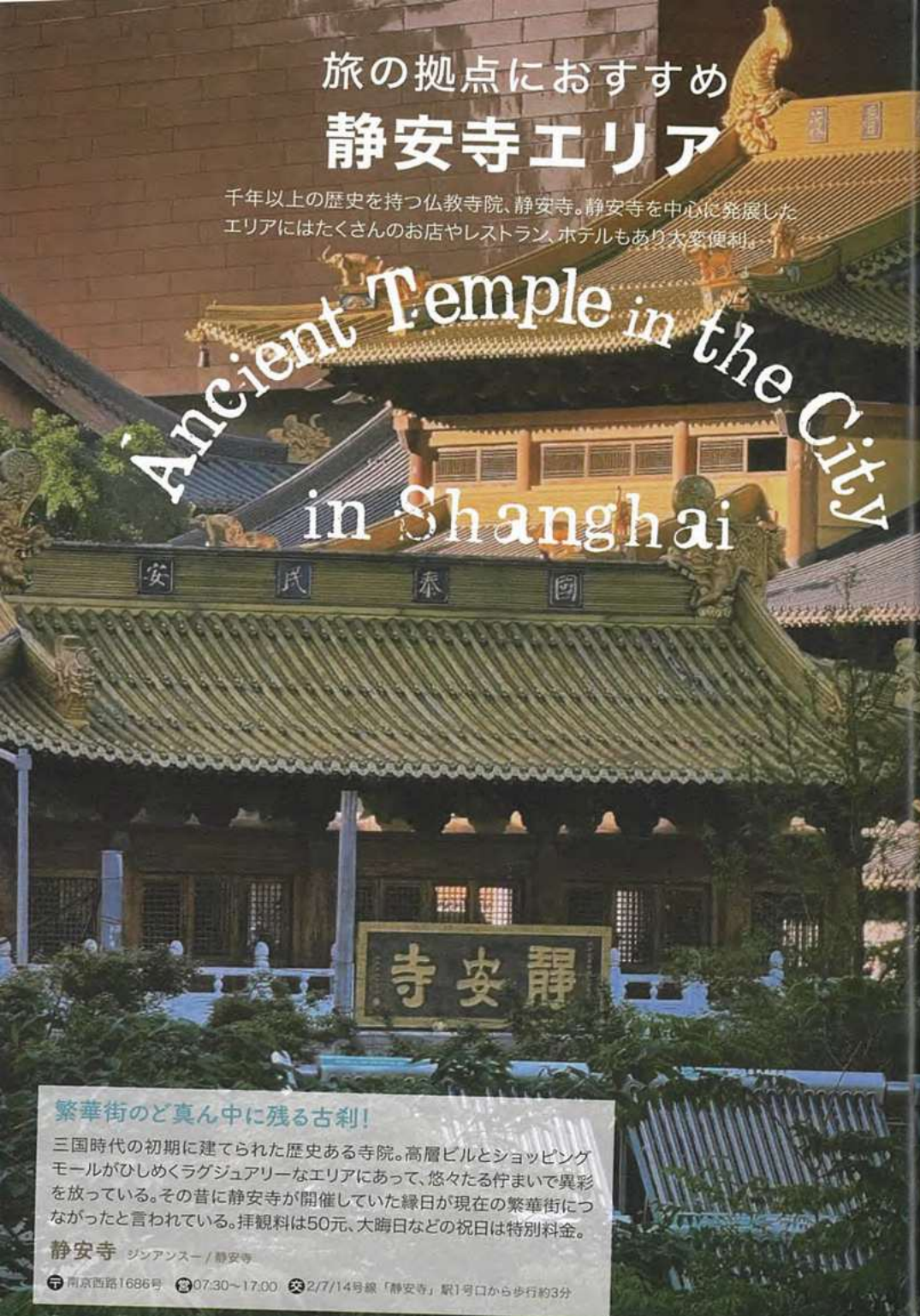
天平街道隣里餐廳
エイピンジエダオリンリーツァンティン/天平街道鄰里餐廳
① 烏魯木齊南路65号 ② 06:30-09:00 10:30-13:00 16:30-19:30
③ 189-3753-2288 ④ 1号線「衡山路」駅4号口から徒歩約5分



旅の拠点におすすめ 静安寺エリア

千年以上の歴史を持つ仏教寺院、静安寺。静安寺を中心に発展したエリアにはたくさんのお店やレストラン、ホテルもあり大変便利。

Ancient Temple in the City in Shanghai



繁華街のど真ん中にある古刹！

三国時代の初期に建てられた歴史ある寺院。高層ビルとショッピングモールがひしめくラグジュアリーなエリアにあって、悠々たる佇まいで異彩を放っている。その昔に静安寺が開催していた緑日が現在の繁華街につながったと言われている。拝観料は50元、大晦日などの祝日は特別料金。

静安寺 ジンアンシー / 静安寺

〒南京西路1686号 ☎07:30~17:00 2/7/14号線「静安寺」駅1号口から徒歩約3分

上海のダンスホール第一号！

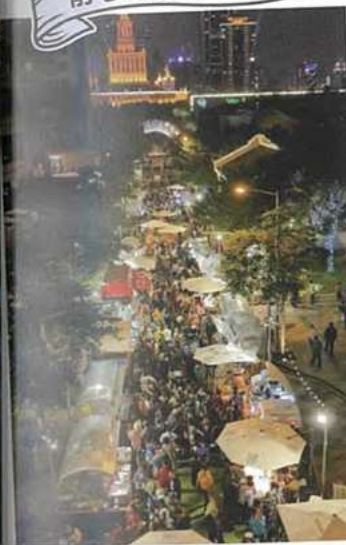
1932年にオープンしたダンスホールで、チャーリー・チャップリンも好んで訪れた当時の大人気スポット。外装も内装も当時最も流行した最先端デザインの古典的アールデコ様式で、魅惑的な場所だった。今では2階と3階はディスコホールとなり、4階がかつての百楽門を再現したクラブとなっている。全盛期の雰囲気を楽しめる歴史的な建物。

百楽門 バイラーメン/百乐門

〒愚园路218号 ☎14:00~00:00 021-6249-8866
2/7号線「静安寺」駅1号口から徒歩約4分

業再開で煌めき再び。 ナイトマーケット！

静安嘉里中心



ミシュラン2つ星の中華の名店、 上品な洋館で台州料理のおもてなし

静安公園内にある池のほとりに建つロジック風タイ料理レストラン。夜はおしゃれなバーに変身。1階にはテラス席もあり、行列のできる人気レストラン。

泰廊Thai Gallery

タイラン/泰廊

〒南京西路1649号（静安公園内）
☎11:30~17:00/17:30~24:00 021-6217-9797
2/7号線「静安寺」駅5号口から徒歩3分



静安彫塑公園に隣接する人気の自然博物館！

上海で一番人気の博物館！1階「展示ホール」は、動物たちのくまや模型がまるで生きているように展示されており、動く恐竜は迫力満点で子どもが泣き出してしまふほど。ほかにも巨大スクリーンのある展示室など見どころ満載なので、子ども連れには特におすすめ。ベビーカーや車椅子の貸し出しサービスもあり。



上海自然博物館

シャンハイズーランボーウグアン / 上海自然博物館

〒北京西路510号 021-6862-2000
☎09:00~17:00（月曜休館）
2/13号線「自然博物館」駅1号口から徒歩約3分



ライトアップされた 国際展覧中心

安義夜巷



ケリーセンター北区と南区の間を走る安義路では、週末になると道の両脇に露店が並んで大賑わい。子どもが楽しめるアニメキャラクターグッズ、フライドチキン、カレーなどのご飯ものや、クリエイターのオリジナルティが光る雑貨など若者に大人気。

〒静安嘉里中心安義路
☎土曜日、日曜日及び祝日 12:00~23:00



一度は行きたいワンランク上の高級名店

「新栄記」は、上海で人気の浙江省料理で、「榮府宴」はワンランク上の高級料理店。お1人様1500元程度の予算でシェフにお任せ！



古い洋館で非日常が味わえるレストラン！

中国系アメリカ人建築家・I.M.ペイ（ルーヴル美術館のガラスピラミッドが有名）の旧居を改修したレストラン。高級感あふれる重厚な雰囲気、ちょっと特別な日に行ってみたい。丁寧に作られた浙江料理を味わえる。看板メニューの「黄金脆帶魚」（タチウオの揚げ物）は、外はカリカリで香ばしく、身はやわらかい。

榮府宴

ロンフーイェン/榮府宴

〒 南陽路170号貝軒大館内

☎ 11:30~14:00/ 17:30~21:00 ☎ 021-6289-1717

☎ 2/7/14号線「静安寺」駅1号口から徒歩約18分



思南公館や静安寺（南陽）店のほか、南京西路店、虹橋店、BFC外灘店、浦東店（濱江）など、どこも好立地の人気店

ミシュラン2つ星の中華の名店、上品な洋館で台州料理のおもてなし

1934年築、初めてエレベーターが設置された建物がある。洋風の館内には明代の家具やクリスタルのシデリアなど最高級の調度品。1階も2階も落ち着いた個室で食事でき、1階なら庭園を近くで鑑賞できる。

新栄記

シンロンジー/新栄記

〒 南陽路170号貝軒大館内

☎ 11:30~14:00/ 17:30~21:00 ☎ 021-6289-1717

☎ 2/7号線「静安寺」駅3号口より徒歩約15分



CALYPSO

カリプソ

カジュアルに地中海料理とワインを楽しむ

静安シャングリラホテルの真横にあるホテル直営レストラン。木を基調とした二階建ての建物は日本人建築家・坂茂氏による設計。メニューは地中海料理がメインだが、自家製パスタやピザもオススメ。2階にはDJイベントなども開催されるバーラウンジもある。気候のいい時期はぜひテラス席で。



ケリーセンターに隣接。ホテル、ショッピング、オフィス、住宅の多機能を融合させた複合施設で、地下鉄や71路バスも利用しやすいロケーション。

静安香格里拉大酒店

ジンアンシャングリラグランドジェーデン/静安香格里拉酒店

〒 延安中路1218号 ☎ 021-2203-8888

☎ 2/7号線静安寺駅8号口から徒歩約11分



酸奶南瓜布丁：38元

小さなカボチャをくりぬいて、その中にヨーグルトプリンが入っている可愛いデザート。

氷鎮黄酒鶏：78元

紹興酒漬の蒸し鶏は、上海料理でメジャーな冷菜の一つ。氷がのって見た目にも涼しく、夏のスターターにおすすめ。

名店でオールド上海を味わう

外には看板が出ていない隠れ家的なレストラン。ストリートの番号が店名になっているので、住所を頼りにお店を探そう。1930年代の洋館をリノベーションしたお店で、当時の優雅な雰囲気が残っている。中華料理の西洋風アレンジは、まさに昔から上海のシェフが得意とするところ。紹興酒もいいがワインも合わせたくなる料理だ。静かでレトロな個室は、時間を忘れて食事を楽しめる。

福1039 福1039/フー1039

〒 愚園路1039号 ☎ 11:30~22:00 ☎ 021-5237-1878

☎ 2/11号線「江蘇路」駅7号出口から徒歩約8分



オーナーがコレクションした家具や銀食器などでクラシックに統一されている

茂名北路は週末、歩行者天国に。
張園と豊盛里を行ったり来たり、
ゆっくり楽しめる。



豊盛里

フォンシェンリ / 丰盛里

戦前に作られた石庫門様式の住宅地をリノベしたスポット。「豊盛里」は当時の地名。9棟の住宅跡地にレストランやカフェが入る。地下鉄12号線南京西路駅から直結、2/13号線の南京西路駅にも近い。東側の「張園」(ショッピングモール)や呉江路歩行者天国とあわせて賑わっている。



FASCINO BAKERY

行列ができるパン屋さん。シーソルトバターロールやチーズたっぷりのハムチーズパン、ペーグル、食パン、ケーキまでとにかく種類が豊富。フランスの伝統菓子ガレット・デ・ロワは、パイ生地にも風味豊かなアーモンドクリームをサンド。新年のお祝いに食べる人が増えている。



BUTTERFUL & CREAMOROUS

B&C黄油与面包・法式面包市集

人気のあるフランス系パン屋さんが呉江路にオープン！クロワッサンにピスタチオのクリームがたっぷり乗ったサンドや、牛肉ステーキをパイ生地に包んで焼き上げたウエリントンシリーズなど、人気ブレッドがたくさん。オススメは2階のテラス席。

石窯面包 Briant

シーヤオミエンバオ / 石窑面包



京都発のパン屋さん。30年培った低温発酵製法の技術で小麦粉本来の風味を損わず丁寧に焼き上げる。北海道産小豆を練り込んだ食パンや石窯トリプルチーズトーストなど、ぜひ試してみ。ほかに新世界大丸百貨店内など上海に4店舗展開。



上海では
珍しいMint
chocolate!



Alimentari Mulino

豊盛里で人気のイタリアンレストラン。蟹肉のラザニアは絶品。ペニーニやピザなど、いずれも良心的なお値段で美味しい。お天気の良い週末にランチはいかが？
地下鉄12号線南京西路駅13番出口すぐ。

世界で2番目の
スターバックス・リザーブ・ロースタリー！

Starbucks Reserve Roastery

星巴克臻选烘焙工坊

円形劇場のような店内では、コーヒーを知って、味わって、五感で楽しむ工夫がされている。世界各地から選りすぐられたコーヒー豆を、ハンドドリップ、フレンチプレス、サイフォン、ウォータードリッ、エスプレッソなど好きな抽出方法で味わえるほか、2階ではカクテルも飲める！

- 📍 南京西路789号 インダストリアル・タイクー・スクエア N110-N201
- 🕒 月曜日～木曜日、日曜日 08:00～23:00、
金曜日・土曜日 08:00～24:00
- 💰 平均消費：93元/人
- ☎ 4008206998
- 🚶 2/12/13号線の「南京西路」駅から徒歩2分



Café in Shanghai

レトロでビンテージ感のあふれるカフェ

店内のインテリアは工具店とアメリカンゴルドラッシュのデザインコンセプトで作られたレトロでインダストリアルなムード溢れる空間。カリッとした食感の蜂の巣状のマルトシュガーがトッピングされた新しい感覚のラテがおすすめ。コーヒーに生姜スライスのユニークだけど見事なマリアージュ。



Hard Ware Coffee

- 〒 常熟路 17 号 ☎ 15021693029
- 月曜日から金曜日 09:00-21:00
- 土曜日、日曜日 09:00-22:00
- 平均費用: 34元/人
- 2/14号線「静安寺」駅1号口から徒歩約4分

まるで南国リゾートの中にいるかのようなコーヒー店

公園の中に位置する全面ガラス張りのおしゃれなカフェ。最先端の軟化熟成方式を使った口あたりなめらかな香ばしくてクリアな味わいのコーヒーが楽しめる。



Mouthfeel

- 〒 乳山路184号 梅園公園北門の隣
- ☎ 13764383800
- 10:00-18:00 ● 平均費用: 47元/人
- 6号線源深体育中心から徒歩6分



都市キャンプ風のカフェ

四方が豊かな緑に囲まれた歴史深い煉瓦造りの建物とモスグリーンを基調とした落ち着いた内装のコントラストが相性の良いカフェ。大きな窓から差し込む陽光の中で、ゆったりとくつろげる。アップルパイやブラウニーは酸味と甘さが絶妙。豆腐デザートを使った豆花ラテも絶品。



KUDDO 上海

- 〒 長寧路1193号 長寧来福士広場東区T2棟1階E01-50D号店 (梅果の隣、8号門近く)
- ☎ 17316553197 ● 08:30~22:00 ● 平均費用: 31元/人
- 2/11号線「中山公園」駅11号口から歩行約4分



伝統的な和式ドリップが特徴なカフェ

2010年に日本人と中国人の夫婦でオープンした和風のレトロなカフェ。店主が世界各地から買い付け、焙煎した選りすぐりのコーヒー豆から選べる。パナマ・ゲイシャは、口触りが柔らかに甘味のある爽やかな味わいが特徴。手作りのチョコレートチーズケーキも絶品。



Rumous

- ルーマーズカフェ / 魯馬滋咖啡
- 〒 長寧区興國路372弄1号
- ☎ 021-62497510
- 金曜日 11:00~22:00
- 土曜日 9:30~22:00
- 日曜日 9:30~19:30
- 平均費用: 94元/人
- 10号線交通大学駅7号出口から徒歩4分

路地裏散歩で一休みほっこりカフェタイム

上海の裏路地にはオリジナリティあふれるカフェが建ち並び、
プラタナス並木の下をお散歩してみませんか。



ホームメイドケーキの甘い香り

こじんまりとした入り口だが、2階に上がると落ち着いた空間が広がっている。毎日お店でケーキやクッキーを焼いていて、甘い香りが漂うアットホームな雰囲気に癒される。ご機嫌がよければ看板猫がお出迎えしてくれる。ホットチョコやホットワインなど、コーヒー以外にも体が温まるドリンクメニューが充実。ケーキの焼き上がりに合わせて、抹茶溶岩ケーキ(48元)も一緒にぜひ。



肉桂拉茶 (35元)
シナモンパウダーたっぷりの
ミルクティー、香り豊か。



Cafe Chez W 一木家
カフェ チェズ ダブリュ イームージャ
⑦ 香山路32号 ☎ 139-1386-9403
⑧ 11:00~19:00 ⑨ 平均費用:47元/人
⑩ 13号線「淮海中路」駅1号出口から徒歩約10分

生粋の上海人が住むエリア、 襄陽南路のお立ち寄りスポット!

白壁に赤いロゴが目印のシンプルでモダンな
デザインの北欧風カフェ。通りを行き交う人々
を眺めながら、なんとも上海らしい景色にほっ
こり。地元の常連客にも人気のお店。



COFFEE SURROUND
コーヒーサラウンド / COFFEE SURROUND
⑦ 襄陽南路 164 号 ☎ 158-9888-8521
⑧ 月~金 08:00~18:00 土~日 10:00~19:00
⑨ 平均費用:38元/人
⑩ 1号線「陝西南路」駅7号口から徒歩約3分



小夜珈琲店
シャオイエ カフェイディエン / 小夜珈琲店
⑦ 威寧路287号 ☎ 021-6227-7593
⑧ 10:00~19:30/20:00~01:30
⑨ 平均費用:38元/人
⑩ 2号線「威寧路」駅3号出口から徒歩約7分



小夜精選:38元

4カ所の産地の異なる
豆をオリジナルブレ
ンド。酸味の中にほ
のか甘味とコクのある
苦味が特徴的。

京都にありそうな静かな 古民家風カフェ。

ラテも美味しいけど、五穀米を
使った牛丼も絶品。お勧めは「冷
萃花魁」48元。お散歩の休憩に
ぜひ立ち寄ってみて。



WABI COFE
ワビコーヒー
⑦ 愚園路1327号 ☎ 021-6218-8323
⑧ 11:30~01:00
⑨ 平均費用:46元/人
⑩ 2/3/4号線「中山公園」駅5号口から歩行約5分



ゆったり静かに過ごせるカフェ!

入店時に目に入る「お静かに」「お話は小声でお願い
します」という注意書き。静かでゆったりした時
間を過ごせるカフェ。この店の「濃白」(フラットホワ
イト:エスプレッソにミルクを合わせたドリンク)は
美味しいと評判!お店で作っている「檸檬
鼠尾草司康」(レモンとセージのスコ
ン)と一緒にどうぞ。



T12 Lab
⑦ 烏魯木齊南路218号統戰大樓1楼
☎ 021-6422-5537
⑧ 09:30~17:30(日曜休業)
⑨ 平均費用:32元/人
⑩ 11/10/12号線「陝西南路」駅7号口から徒歩約8分



Bakery in Shanghai



個性豊かなパンたちが
お出迎え!



クロワッサンやブリオッシュなどの柔らかなパンから、パン・オ・ショコラ、バグッドなどのハード系まで豊富な品揃え。

シナモンの香りがお出迎え!
行列のできるパン屋さん



看板メニューのシナモンロール

売切れ御免! なかなか買えない人気ベーカリー!



一番人気のチャバタ!
ハード系のパンで、
中はしっとりモチモチ。

至福のカフェタイム

歩き疲れたて小腹も減った。。。
心も体も満たされるベーカリーカフェでチャージしてみては?



アイスクリーム店だけど
アップルパイもおすすめ



アップルパイも絶品!

お洒落なリノベーションスポット
内のベーカリー!



看板商品の「乳酪貝果」
(チーズベグル)を買って
おけば間違いなし!

ニューヨークスタイルの本格的な
ベグルが味わえる!



もっちりした本格派のベグル

PAIN CHAUD 百丘

ペインチャウドバイテウ/PAIN CHAUD 百丘

伝統的な美味しさのフランスベーカリー。店名は温かいパンの意味で、その名の通り「暮らしに温度を与えてくれる」のだ。オススメは、高台のリノベ建築がおしゃれな1号店。建国西路と永嘉路の交差点に付む桐の木々に囲まれた店内には木漏れ日が射すカフェスペースとテラス席は、いずれも人気店。



- ☎ 建国西路256号
- ☎ 021-3356-0520
- ☎ 07:30~21:00
- ☎ 平均費用:28元/人
- ☎ 9/12号線「嘉善路」駅2号口から徒歩約7分

TonTon (永康路店)

ナッツがたっぷり載ったボリューム満点の焼き立てパンが1時間おきに店頭に出る。洗練された店内はシナモンの香りがいっぱい。2階でイートインもできるよ!



- ☎ 永康路176-178号
- ☎ 178-2113-0718
- ☎ 10:00~18:30
- ☎ 平均費用:55元/人
- ☎ 1/10/12号線「陝西南路」駅7号口から徒歩約7分

Mbd

店名は「Magnificent Bread Destination」の略。焼き上がるとすぐに売切ってしまうので、SNSでは店名をもじって「買不到」(発音はMai Bu Dao、「買えない」の意)なんて言う人も。



- ☎ 華山路785-3号
- ☎ 021-6229-9289
- ☎ 08:00~17:30
- ☎ 平均費用:35元/人
- ☎ 2/11号線「江蘇路」駅3号口から徒歩約20分

Luneurs

上海には人気アイスクリーム店が沢山あるけれど、やっぱりここは外せない! なかでも塩キャラメル味がおすすめ。ジェラートのほかにパンやキッシュなどの軽食メニューもある。フレンドリーで英語が得意なスタッフが多数。



- ☎ 華山路888号
- ☎ 182-2154-1460
- ☎ 08:00~22:00
- ☎ 平均費用:32元/人
- ☎ 2/11号線「江蘇路」駅3号口から徒歩約20分

FASCINO BAKERY

材料はすべて輸入品というこだわりのベーカリー。常時100種類以上のパンが並び、店内は焼き立てパンの香りでいっぱい。どれを買おうか迷い始めたら、もうお店から出られない!?



- ☎ 番禺路381号幸福里F座101室
- ☎ 153-1657-0687 ☎ 07:30~22:30
- ☎ 平均費用:20元/人
- ☎ 10/11号線「交通大学」駅5号口から徒歩約12分

Bagels&Schmeers

スタンフォード大卒のオーナーが、古い民家の一角(田子坊内)で始めた人気のベグル屋さん。品質管理を徹底するなど学んだ知識をフルに活かし、見た目もこだわっている。各種ベグルサンドがお勧め。



- ☎ 建国中路155弄3号
- ☎ 13482403180
- ☎ 06:00~21:00
- ☎ 平均費用:37元/人
- ☎ 7号線「打浦橋」駅の4番出口から徒歩6分



TRIFLE チュアイフク/橋福

〒 泰安路27弄5号 ☎ 181-2107-2705
 ☎ 08:00~21:00(月曜定休) ☎ 平均費用:47元/人
 ☎ 10/11号線「交通大学」駅7号口から徒歩約7分

ベーカリー×ギャラリーがコンセプトのカフェ

コンクリート打ちっぱなしの壁とチャイニーズクラシカルな内装がオシャレ。壁には伝統的な中国絵画が飾られモダンな美しさを演出。様々なテーマに合わせた展示を今後も展開し、収益の一部は社会貢献活用予定。様々な種類のヨーロッパスタイルのパンが楽しめる。



BAGGAGE BY BREMPLETE

〒 平武路38号102室 ☎ 19121840257
 ☎ 08:00~21:00(月曜定休) ☎ 平均費用:53元/人
 ☎ 10/11号線「交通大学」駅6号口から徒歩約10分

開放的で内装が魅力的なパン屋さん

ウォークインショッピングがスムーズにできるレイアウト。しっとりサクサクしたアーモンドペーストの食感がグッド!一番人気のシナモンロールもおすすめ。



ボリュームたっぷり! キャラメル&くるみ、チョコクロックムッシュ

近頃の上海パン事情って、どんどんアップデートされてるのね。。。



閑静な住宅街にひっそり佇むベーカリーカフェ

スイーツとコーヒーを楽しむだけでなく、ブランチやビストロ料理も味わえる。昼間はカフェ、夜はバーに様変わり。カルダモンの香りと甘さが広がる料理が看板メニュー。ふっくらカリカリの焼き立てペリー入りトーストもオススメ!



Bake No Title

〒 番禺路232号 ☎ 18602115120 15156063312
 ☎ 月曜 09:00~19:00 火曜日から日曜 09:00~22:00
 ☎ 平均費用:79元/人
 ☎ 10/11号線「交通大学」駅5号口から徒歩約10分



店名の「BASdBAN」は四川地方の方言で、心地よいショッピングと食事を楽しめる場所という意味。



BASdBAN

〒 愚園路546号 ☎ 13167260607
 ☎ 金・土・日 09:00~19:00 月曜~木曜 08:30~18:00
 ☎ 平均費用:69元/人 ☎ 2/11号線「江蘇路」駅2号口から徒歩約6分

ここのお店はなんといっても、アーモンドクロワッサンがおすすめ。芳醇なバターの香りが心地良い空間に広がる。口の中に広がる濃厚ミルクの香りがたまらない薄焼きキャラメルでコーティングされたサクサクタルトも最高! AM11時までのコーヒー & クロワッサンセットがおすすめ!



嘉定区！湖畔スポットを巡ろう！

街の中心にある遠香湖公園から広がる市民の輪

CITY OF LAKE PARK in Shanghai

嘉定区

上海市中心部

景色も綺麗。観光しながら食べ歩きするのオススメ

嘉定区は上海市西北部に位置し、南は吳淞江（蘇州河）を隔てて閔行区・長寧区・青浦区に、東は宝山区・普陀区に、北と西は江蘇省に接する。

湖越しに保利大劇院を眺め放題！

オランダの設計事務所（上海万博のランドスケープデザインを担当）が手がけた公園。遠香湖は人口湖で、上空からは「海」の字に見えるそう。

遠香湖公園

ユエンシャンフーゴンユエン/遠香湖公園

〒嘉定区白銀路×尹宜公路 ☎ 021-5735-5555



嘉定ハイアットホテル

シャンハイジャーディンカイユエジウディエン/上海嘉定凱悦酒店

嘉定図書館と保利劇場に隣接し、遠香湖公園に面している。春は桜、夏は蓮の花が美しい。宝龍広場や明発広場など商業施設にも近く便利な立地。保利劇場と同じく安藤忠雄氏による設計。

〒裕民南路 1366 号 ☎ 021-5910-1234

湖畔でキャンプ！

気持ちがいいので、タープの下でくみ。知る人ぞ知る夕日スポット！



庭園を鑑賞した後は、南翔小籠包も忘れずに！

明代に造られた私有庭園で、もとは『詩経』（中国最古の詩集）に収められた「緑竹猗猗」の句から「猗園」といった。清代に「古猗園」と改名。園内には、逸野堂・戲鰲池・松鶴園・青清園・鶴鶴湖・南翔壁の6つの観光エリアがある。かつて文人が「あずまやはすべて水に面し、屋舎多くとも山を妨げず」と褒めたたえたように、建物と自然の調和が素晴らしい。入場料：12元/人

古猗園

ユエンシャンフーゴンユエン/遠香湖公園

〒嘉定区尹宜公路218号 ☎ 07:00～17:00（入場は16:30まで）
☎ 11号線「陸港路」駅1号口から徒歩約16分



名物の小籠包を味わいながら、古い路地を散策！

清末民初は「銀南翔」と呼ばれ栄えた中国歴史上の名鎮。江南の四大庭園に数えられる古猗園、清朝時代に建設された天恩橋、千年の歴史を持つ雲翔寺のレンガ塔などの史跡がある。「南翔小籠包」は中国で非物質文化遺産に認定されるほど有名で、上海名物のひとつ。豫園商城店は連日行列。

南翔古鎮

ナンシャングーゼン/南翔古鎮

〒嘉定区南翔鎮解放路206号
☎ 11号線「南翔」駅の2号出口より徒歩約23分



旅の疲れを優雅に癒そう！

どこか懐かしさを感じる風景に、旅の疲れも癒される。庭園はエリアごとに造園様式が異なり、いつまでも見飽きない。茶館の喫茶メニューは、お茶3種類にお茶請けがついて1人200円程度。庭園ではクジャク、黒鳥、アルパカが飼育されているので、子ども連れでも楽しめそう。週末の喫茶は要予約。

松茗園

ソンミンユエン/松茗園

〒嘉定区昌徐路600号園区内
☎ 11号線「嘉定北」駅2号口からタクシーで約10分

アウトドアを満喫できる郊外の自然公園！

春にはタケノコ掘りや田植えのイベントが開催される。また、上海唯一のマウンテンバイクコースが整備されているので、腕に覚えのある方は園内の林道や砂利道を駆け巡ってみては！？ レンタサイクルあり。

注意事項：園内はテント設置可、宿泊不可。バーベキューなどの火を使う行為禁止、禁煙。風揚げ、ベットの入園不可です。

嘉北郊野公園

ジャーベイジャオイエゴンユエン/嘉北郊野公園

〒嘉定区尹宜公路5051号 ☎ 08:00～18:00（入場は17:00まで）
☎ 11号線「嘉定西」駅3号口からタクシーで約10分



国際都市を目指す嘉定区

上海に映える芸術性。暮らしの中でアートを感じる優しい町。



湖畔の図書館で芸術性に触れてみよう。

嘉定区のシンボルでもある遠香湖と紫氣東来公園、嘉定文化館に隣接している。世界最高の公共図書館にも選ばれた。江南建築をベースに屋根は本を開いたようなユニークなデザイン。館内蔵書60万冊。席数981個。地域で愛されている図書館を目指して、読書普及活動や新しい読書体験を提供している。

嘉定区図書館

ジャーディンチュートゥッシュュエアン / 嘉定区图书馆

📍 裕民南路1288号 🕒 月曜 13時～20時 火曜～日曜 8:30～20:00
🚶 11号線「白銀路」駅6号出口から徒歩約30分

上海三大作品の一つ 安藤忠雄建築

中国でも人気の高い安藤忠雄氏による設計。同じく嘉定区にある建築文化センターも安藤氏が手がけた。保利大劇院はオペラハウスのほかホテルや商業施設を備える複合施設。湖に面したコンクリートとガラスの八個からくり抜かれたチューブ状の空間が、人々の活発な文化活動をシンボライズしている。

夜公演のある日は地下鉄とつなぐ無料シャトルバスが出ます
(当日の運行状況をサイトでご確認ください)

保利大劇院

パオリグジュエーション/保利大劇院

📍 白銀路159号 ☎ 021-5951-3300 🕒 10:00～18:00 月曜日休
🚶 11号線「白銀路」駅6号出口から徒歩約30分



南匯新城・滴水湖 まるごと満喫！



体験型の展示が好奇心をくすぐる！

巨大な「明福船」(明代に福建地方で造られた大型船)は迫力満点！実際に乗船して見学できる。主な展示エリアは1階と2階で、模擬コックピット、潜水艦コックピット、電気溶接の体験型展示など、触って感じて学べる工夫がたくさん。館内を見て回るには2時間は必要。

中国航海博物館

ジョングオハンハイボーウグアン / 中国航海博物館

📍 臨港新城申港大道197号
🕒 09:30～16:00 (入場は15:30まで。月曜閉館)
🚶 16号線「滴水湖」駅2号出口から徒歩約24分



上海で人気のオーシャンパーク！

テーマパークのオープンラッシュが続いている上海。地元ではディズニーランドに次ぐ注目のレジャースポットになっている。遊園地と水族館が融合したテーマパークで、シロクマやシロイルカ水族館がおすすめ。

上海海昌海洋公園

シャンハイハイチャンハイヤンゴンシュエ / 上海海昌海洋公園

📍 浦东新区南匯銀路166号 ☎ 400-601-6699
🚶 11号線「白銀路」駅6号出口から徒歩約30分

水湖畔でキャンプ

市の北東部にある人工湖。中心部からは遠いが、景色がとても美しく、周りに天文館、航海博物館、広大な公園などがある。湖畔でサイクリング(一部有料)、テニス、釣り、ヨットなども楽しめる。



世界最大級のプラネタリウム！

建築面積3万8000平方メートルを誇る世界最大級のプラネタリウム。建物の外観も天体やUFOを連想させるようなデザインで、入館する前からワクワク。最新技術を駆使した展示エリアも備わっているので、プラネタリウムで星空を体験したら、宇宙について学ぼう。



来館前に子どもと宇宙について話してみよう。「太陽の近くには何がある？」「月はどこまで来たの？」「隕石が地球に生命を運んできたの？」ここで楽しみながら答えを見よう！



「家園」一瞥

上海天文館

シャンハイティエンウェンガン/上海天文館

📍 臨港新城臨港大道308号

🕒 09:30～16:00 (入場は15:00まで。月曜閉館)

🚶 16号線「滴水湖」駅1号出口から徒歩約10分

チケット予約

Wechatのミニプログラム「上海科技馆自然博物館 天文館門票」 入場料:12元/人



「征程」-長い冒険の道

人類が長い長い時間をかけて積み重ねた研究成果をパノラマで紹介。月面探査機スラプ(宇宙実験室)、宇宙探査機、ハッブル望遠鏡などが見られる。



「宇宙」

天文学・宇宙物理学の巨匠たちが解き明かしてきた「宇宙の謎」を、5つの視点(時空・引力・光・元素・生命)から分かりやすく解説している。

上海汽車博物館

Shanghai Auto Museum

自動車博物館。人気ブランドのクラシックカーが、20種100台以上展示されている。クラシックカーだけではなくアンティークなカー用品も展示し、車の歴史や発展を紹介している。

📍 嘉定区安亭鎮博園路7565号

☎ 021-6955-0055

🚶 11号線「安亭」駅1号口から徒歩約25分

www.shaautomuseum.com



上海保时捷体験中心

Porsche Experience Center Shanghai

アジア初のポルシェ体験センター。独ライブツィ、英シルバーストーン、米アトラント、仏ル・マン、米ロサンゼルスに次いで世界で6番目。上海国際賽車場(上海国際サーキット)の一角にあり、市内中心部からもアクセスが便利。

📍 嘉定区安亭鎮伊寧路2000号上海国際レース場内

☎ 021-0831-6911

🚶 11号線「上海賽車場」駅6号出口から徒歩約25分

www.porsche.cn/experience

世界中から注目が集まる中国 EV 体験できる施設を一挙公開！

イノベーション・ワールド

上海嘉定区

上海市は、中国「第10次五か年計画」(2001年～2005年)に基づいて、嘉定区に「上海国際自動車都市」を建設した。そこから徐々に規模を拡大し、今や嘉定区は国内外に名を轟かせる自動車産業の集積地となった。革新的技術の発信地となるべく、さらなる取り組みを始めている。



上海国際賽車場

Shanghai International Circuit

F1中国グランプリの会場として有名な国際サーキット。2024年4月、コロナ禍を挟んで5年ぶりにF1グランプリが開催された。レースやイベントのない日は無料開放されているので、レースファンは必見！

📍 嘉定区安亭鎮伊寧路2000号

☎ 021-6256-8800 www.icsh.cn



EV-AI智行港

Future Mobility Park

「EV(電気自動車)とAI(人工知能)」の未来型自動運転車を体験できる。場内には、モデル運営センター、試乗センター、未来交通センター、スマートエネルギーセンター、サービスセンターの5つの施設がある。上海汽車博物館から徒歩数分。

📍 嘉定区安亭鎮博園路7575号 ☎ 021-6955-0036

🚶 11号線「安亭」駅1号口から徒歩約20分

EF Park

Electric Formula Park/動力方程式新能賽車公園

中国初のレーシングパーク。新車モデルの展示、試乗のほか、アート、テクノロジー、エコ、ヘルスの4大要素を取り入れたライフスタイルを体験できる。

📍 嘉定区安亭鎮進明道路1001号 ☎ 021-5916-0998

🚶 11号線「安亭」駅1号口から徒歩約15分

www.electricformula.cn



松江区！のんびりハイキング！！

上海唯一の茶山地を望める遺跡の街

MOUNTAIN PARK in Shanghai

歴史ある教会と天文台を目指してハイキング！
佘山エリアで気軽に森林浴を楽しもう。

週末はピクニック客で賑わう森林パーク

西佘山、東佘山の二つの山を擁する森林公園。どちらも標高100mに満たない低い山で楽しいハイキングスポットとして人気。カトリック教会や雲間九峰、上海唯一の茶産地、東佘山の茶畑など、見どころも沢山。上海天文博物館、上海地震科普館、佘山恐竜園など、週末は観光客で賑わう。

佘山国家森林公园

シャーシャングォジャセーシンリンゴンユエン/佘山国家森林公园

- 〒 松江区外青松公路佘山塔弄口
- ☎ 08:00~16:30 ☎ 021-5765-7231
- 🚗 地下鉄9号線佘山駅から「尹陸線」で約10分

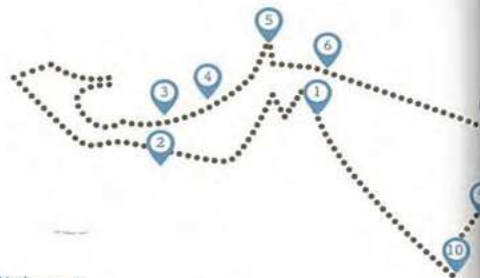


天文台

1900年設立。フランスから購入した口径40センチの屈折式望遠鏡は、当時アジア最大の望遠鏡だった。その後、独自に1.5メートル望遠鏡を製造。

佘山聖母大殿

1871年に起立したロマネスク様式のカトリック大聖堂。構造は、釘なし木材なし鋼材なし梁なしの「四無」と呼ばれている。佘山の山頂までどのように石材を運搬したのかと、当時の苦労が偲ばれる。



徒歩ルート

- 1.北門⇒2.雲軒亭⇒3.天主教堂⇒4.天文博物館⇒5.西大門⇒6.西大門⇒7.観光平台⇒8.竹林栈道⇒9.368栈道⇒10.

BBQやキャンプもできる自然公園！

「田、水、道、林、村」をテーマにして造られた自然公園。農園、果樹園、湿地、キャンプ場の4エリアに分かれ、大人も子どもも自然の中でのびのび過ごせる。季節ごとに咲く花も様々で、特に人気の「バラのトンネル」は5月が見頃。

広富林郊野公園

- 〒 松江区辰塔路3488号 ☎ 08:00~18:00 ☎ 021-6789-0000
- 🚗 9号線「洞泾」駅3号口からタクシー約15分



園内に彫刻作品が点在する、 野外美術館のような公園

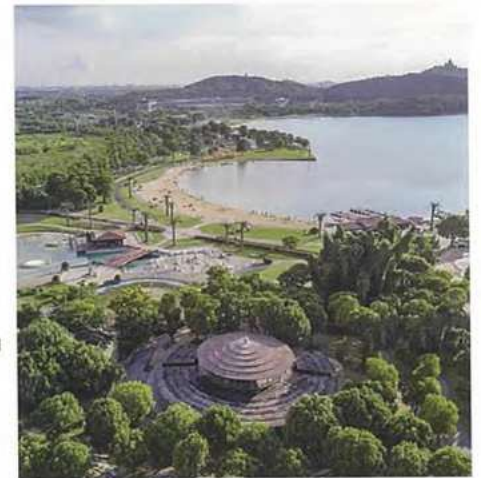
園内の景観や施設は四季をテーマにデザインされ、春、夏、秋、冬の4エリアがそれぞれのイメージで造られている。子ども用の遊具や水遊び場、BBQエリア、レストラン、カフェなどもあり、週末には多くの人で賑わう。野外彫刻の中で「巨石林」や「ストーンヘンジ」の愛称で人気の作品は、日本人彫刻家・郡田政之氏によるもので、巨大な花崗岩が26個配置されている。



月湖雕塑公園

ユエフーディアオスーゴンユエン / 月湖雕塑公園

- 〒 松江区佘山町森林路1158号
- ☎ 09:00~17:00 ☎ 021-57798090
- 🚗 地下鉄9号線佘山駅から「松青線」で約10分
- 🎫 平均費用：93元/人



上海辰山植物園・鉦坑花園にはアジア最大級の温室があり、約9,000種の植物が栽培されている。坑道を生かした「鉦坑花園」は、かつての鉦山を再開発して造られた。

上海辰山植物園鉦坑花園

- シャンハイチェンシャンジーウーユエンクワンハンファユエン/上海辰山植物園鉦坑花園
- 〒 松江区辰花公路3688号 ☎ 8:00~17:00 ☎ 021-3779-2288



一度は行ってみたい松江広富林遺跡。

新石器時代から明代までの遺跡が眠っていた、松江区の大型史跡公園を散策しよう。



松江広富林遺跡

ソンジャングアンフーリンイーシ/松江広富林遺址

松江区は上海市内で最も長い歴史を持つエリア。市街地で見つかる史跡は1800年代前後のものでも、郊外の松江区では何千年もの史跡が点在。そんな歴史を誇る松江区で広富林文化遺跡は1958年に村民によって発見された。1958年、河を掘り起こした際に遺跡を発見。ここに上海の最古の街(古鎮)が海底に埋没していることがわかった。保護指定されて1977年に発掘がスタート、2018年に博物館がオープン。歴史好き、考古学ファンは必見のスポット！

① 松江区方松街道広富林村北

② 地下鉄9号線「松江大学城」駅から「松江15路」で約15分

文化展示館

ウェンファジャンシーグワン/文化展示館

水面に浮かぶピラミッド型の建物は、一見すると水没しているかのような建築で、屋根から下が水中にある構造はとても神秘的。館内に入ると、遺跡発掘現場の様子や当時の人々の暮らしを再現した展示があり、順路に従って上海の歴史の流れを見ることができる。



知也禅寺

ジーイエシャンスー/知也禅寺

広富林の仏教寺院と道教宮観が再建され、両側には志江寺と三元宮殿があり、敷地の西側の民俗文化展示エリアにはかつての皇居と成光寺がある。



2011年発掘、高さ24cm、直径22.8cmの出土品。



活版印刷体験(20元)
は事前予約不要。古典の一冊を
どが並べられた活版にインクを
塗りつけ、紙に転写する。持ち帰
って飾れば、ちょっとした記念
になりそう。

趣のあるカフェでひと休み

中心市街地から公共交通機関で1時間半、タクシーで1時間ほどかかるが、広富林遺跡公園の観光と併せて一日楽しめる。園内には朵雲書院のほか、文化展示館、古陶芸術館などがあり、新石器時代の遺物を中心に展示されている。書籍は中国画や書道など芸術文化関連のものが多く、民芸品や書道用品なども置いてある。2階にはギャラリーもあるので、カフェで休憩しながらゆっくり楽しんで。

朵雲書院(広富林店)

ドゥオユンシューユエン/朵雲書院

① 広富林路3088弄7号楼22楼 ② 09:00~17:00

③ 136-7151-7574

④ 9号線「華東政法大学」駅下車徒歩約8分



数千年の歴史を受け継ぐ広富林文化パーク内にあるヒルトンホテル。青い屋根瓦と白壁を基調としたモダン建築が、地域の自然や地形、歴史や文化など、広富林の景観に溶け込む。周辺には陰瀬門、余山、松江ユニバーシティタウン、富林湖など見どころもたくさん。

ヒルトン上海松江広富林

シャンハイソンジャングワンフーリンシーアルドゥンジウディエン/上海松江広富林希尔顿酒店

① 广軒路1099号 ② 021-6789-8888

③ 9号線「松江大学城」駅から路線バスを乗り継ぐと便利



面アートも有名。作品のクオリティはピンキリだが、
街の新しいエネルギーが感じられる。



年貢の貯蔵地として栄えた街！

「倉」の字がある通り、昔は年貢用の穀物が倉城に集められ、ここから水路で運ばれていった。当時の賑わいを示すように、今でもあちこちに明代・清代の古い邸宅があり、「大倉橋」と呼ばれる立派な石橋は街のシンボルになっている。まだそれほど観光化していないので、素朴な雰囲気を味わえる。

倉城老街

ツァンチェンラオジエ/倉城老街



松江区松厓西路1373号

9号線「醉白池」駅3号口から徒歩約20分



古い建物をリノベしたスタイリッシュなカフェ！

店内は広々として、洗練されたおしゃれな空間。シンプルモダンなインテリアが間接照明に照らされて、居心地がいい。カフェラテが人気。

Ennook 存在珈琲

Ennook ツンザイカーフェイ/Ennook 存在咖啡



松江区中山西路167号

09:00~19:00

199-2119-7137

9号線「醉白池」駅3号口からタクシー約5分



個性的な古民家ブックカフェ！

古民家を改装したブックカフェ。オーナーが趣味で集めたフィギュアや玩具も並び、個性的で面白い。読書会やハンドメイドのワークショップなども開かれるので、色々な楽しみ方ができそう。

未覚書屋

ウェイジュエッシューウー/未覚書屋



松江区中山西路138号

10:00~17:30

181-2124-4549

9号線「醉白池」駅
3号口からタクシー約5分



950年代の穀物倉庫をリノベーション。

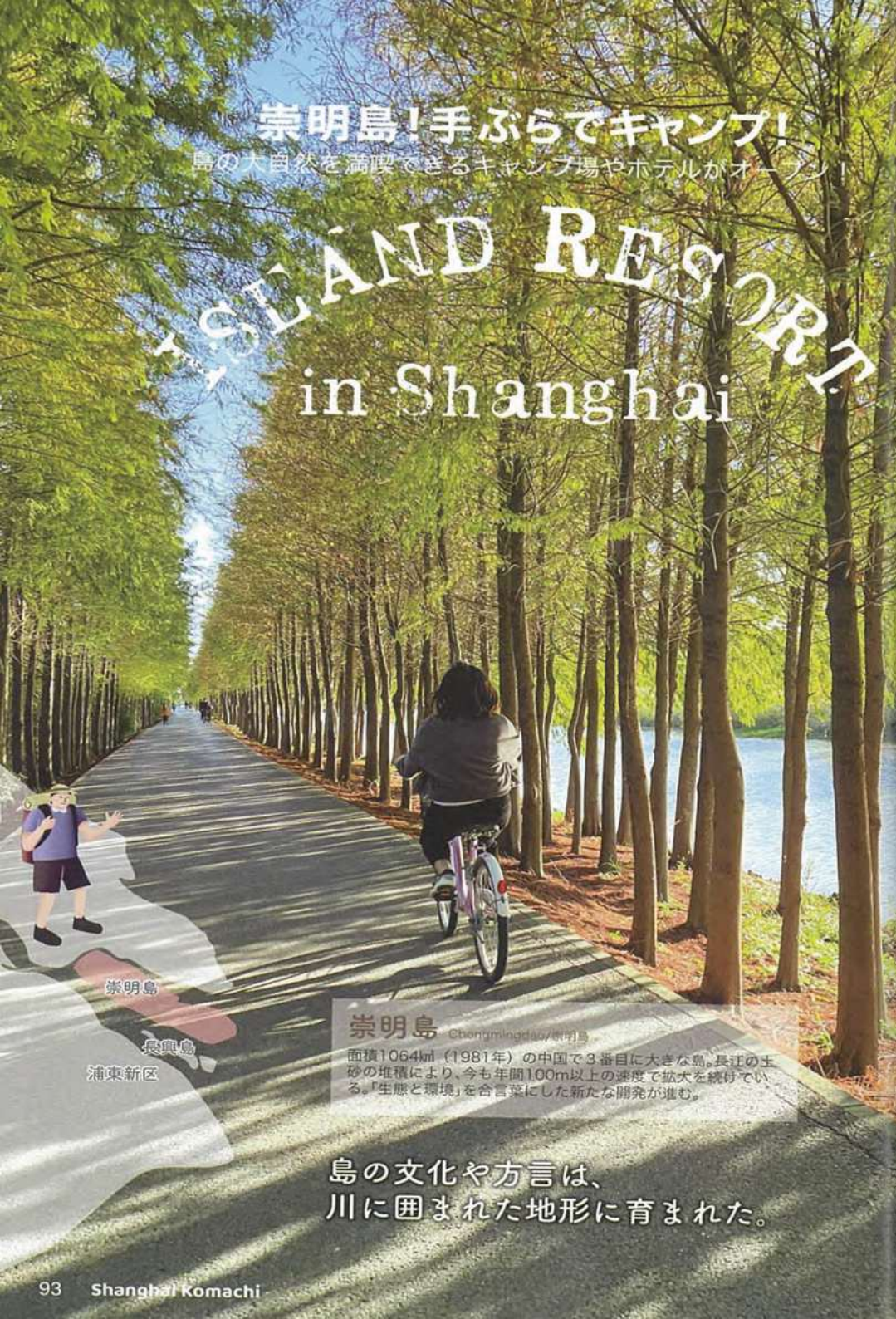
950~1990年代まで使われていた穀物倉庫をリノベーションした施設。敷地内に数10棟建つ古い倉庫は、それぞれギャラリー、レストラン、ビアバー、イベントスペースなどに利用されている。バスケットやボウリング場のほか、倉庫を利用した市民プール、隣接する運河を利用したカヌー体験施設などもあり、週末は若者や親子連れもやってくる。



崇明島！手ぶらでキャンプ！

島の大自然を満喫できるキャンプ場やホテルがオープン！

ISLAND RESORT in Shanghai



崇明島

長興島

浦東新区

崇明島 Chongmingdao/崇明島

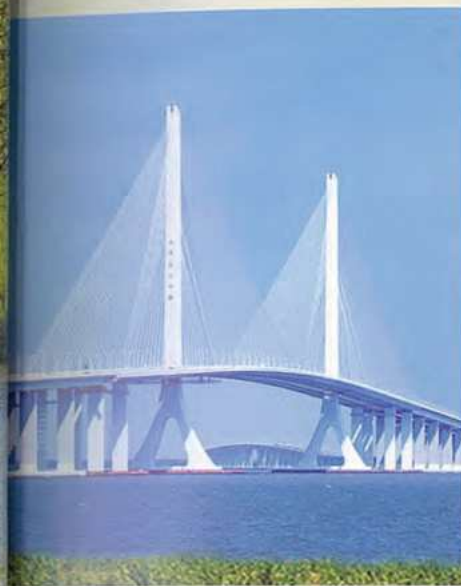
面積1064km²（1981年）の中国で3番目に大きな島。長江の土砂の堆積により、今も年間100m以上の速度で拡大が続いている。「生態と環境」を合言葉にした新たな開発が進む。

島の文化や方言は、
川に囲まれた地形に育まれた。

崇明島国家地質公園

崇明島国家地質公園/崇明島国家地質公園
「チオシの夕日スポット」湖の満ち引きを見られる自然の湿地。
風の中のアシと一面に広がる平原が見どころ。

崇明区堡壘路588号 ☎ 021-3963-3635
08:30～16:00（祝日のほか、大潮の際は閉園）



上海長江大橋

シャanghaiチャンジャンダーチオシ/上海长江大桥

上海から長興島を通り抜けて崇明島まで、橋とトンネルで全長25.5km。週末や休暇には上海から多くの人が崇明島を訪れる。

島の広大な農園

広さ東京ドーム約15個分の農園で、チンゲンサイ、ほうれん草などを栽培。崇明島の特産品は、アスパラガス、キンシウリ、フジマメ、サトイモ等、6～7月にはヤマモモ、ブルーベリー狩りも楽しめる。



遊びにおいでよ！



東平国家森林公园

ドンピングオジャセンリンゴンユエン/東平国家森林公园
華東地区最大級の森林公園。自然の中でレクリエーションやスポーツを楽しもう。乗馬もできる！

崇明区北沿公路2188号 ☎ 021-5933-8028
08:30～16:00



東灘湿地公園

ドンタンシーディゴンユエン/東灘湿地公園

サイクリングしながら、広大な景色を堪能しよう。

崇明島は、長江の河口にある中国で一番大きな島で、東灘湿地と西沙湿地の二つの湿地がある。西沙湿地は比較的小さいが、東灘湿地は、敷地面積は約1万ヘクタールのかなり大きな湿地。見れるのは西端の一部で、その半分は湿地公園となっている。公園内は7kmもあるの、貸自転車（自転車2時間20元）や電動車（30分に1本）で回るか遊覧船で回る。休憩施設が整っていて、食事でも1日中ゆっくり遊べる。

崇明区東灘東旺中路 ☎ 021-3936-7000 08:30～17:00





ドリンクも
おしゃれ！



センスのいい「映える」カフェ！

仙橋村は「アートの村」として知られ、自然とアートを感じるセンスのいいカフェがいくつもある。このカフェもその一つで、食事メニューも美味しいと評判。鶏手羽先のグリルや、ドイツソーセージとザワークラフトが人気。

Joyln cafe&bar

崇明島蟹新鎮仙橋村636号



川沿いに建つ倉庫カフェ！

川沿いの倉庫をリノベーションしたカフェ。川側はガラス張りで、特に2階の窓際席は眺めがいい。フライドポテト、オムレツ、唐揚げの「おつまみ3品セット」で小腹も満たさ

515珈琲芸術センター

515カーフェイージュンシヨン/515咖啡艺术中心

崇明島宏海公路515号



徽州から移築した古民家カフェ！

カフェは3棟あって、1棟は貸し切り専用、1棟は植物いっぱいのグリーンハウス、もう1棟は安徽省・徽州から移築したという築200年の古民家。敷地内には錦鯉、犬、猫、ウサギ、白鳥などがいて、ちょっとした動物園感覚。秋はキンモクセイがきれい。

一尺花園 イーチーホアユエン/一尺花园

崇明島港西鎮富民村港東公路界西905号



崇明島キャンプ

イーダオールインジューディ/壹島露營基地

川辺のキャンプ場。ペットを遊ばせたり、ボート漕ぎ、釣り、焚き火ができれば自由度高い。芝生に車を停めてグランピングも。

崇明島海路799号金茂悦公館付近

195427212263



施設：キャンプ場内に無料駐車スペース有り。24時間対応。洗い場7つ、トイレ6つ、浴室4つを完備。テント、ストーブ、モバイル電源、テーブルチェア、照明器具、調理器具、簡易ベッドなどレンタル可。ガス、薪、飲料水は購入可。

玉海棠湖畔星空キャンプ場

コーハイタンフー/パンシンコンインディー/玉海棠湖畔星空营地

22年7月にオープンしたキャンプ場。玉海棠湖畔でバーベキューなどのアウトドアを楽しめる。提灯(ちょうちん)づくりやなぞなぞ遊びなどのイベントも開催されるので、グループや家族で盛り上がる！

崇明島北星公路泰園から50メートル西

木・金・日 14:30~21:30

Let's Camping



椿庭朴門農場

Chun Ting Pu Men Nong Chang / 椿庭朴門農場



手ぶらで農場体験！

日かをしたりお散歩したり、敷地内で自由に遊ぶ。農園内を散策した後は、コーヒーやお茶を飲み、農場ステイを自由にカスタマイズ！



SDGsに取り組む農場で食と自然を体験しよう

夫婦で経営する農場。「朴門」はパーマカルチャーのことで、パーマネント（永続性）+アグリカルチャー（農業）を組み合わせた概念の中国語訳。農場内でセルフハンドドリップコーヒーを味わったり、遊歩道をゆっくり散策したり、来場者は思い思いの時間を過ごすことができる。

📍 崇明島中興鎮勝利村四隊

🎫 入場料：145元/日 平日半日料金：75元/人
8:30~11:30、13:30~17:00
食事：朝食30元、昼食・夕食75元（野菜中心）
農家の食事体験は別料金
カヌー遊び100元/人 ※事前予約が必要



こじんまりとした素朴でモダンな旅館！

村長の邸宅だった建物が、素朴でモダンな旅館に生まれ変わった。中国に「風入松慢」または「風入松」という名称の伝統色があるそうで、木の葉や土の色を連想するようなくすんだ緑色。そのイメージ通り、建材に土や藁などが使われている。客室は9室のみ。

SOMLAND

Chong Ming Jin Ma O Ka I U E Jiu Di En / 崇明金茂凱悦酒店

📍 崇明島建設鎮海東村520号



ハイアットリージェンシー崇明

Chong Ming Jin Ma O Ka I U E Jiu Di En / 崇明金茂凱悦酒店

敷地内の広大な緑地で優雅にアフタヌーンティーをのめる。夜は星空を眺めながら焚き火やバーベキューも。ファミリー向けの客室やキッズルームもあるので、小さな子ども連れにもぴったり。ペットフレンドリーの客室もあり。

📍 崇明島陳家鎮海路799弄

お布団も
可愛いらしい！



崇明島



立ち寄りしたい夕日スポット

堡鎮バス停付近から海岸に向かう。日没1時間前くらいに到着すると、ゆっくりサンセットを眺められる。秋の日没は17:30頃。



申崇三線バス

公共バスの所要時間は約2.5時間。乗車料金は8~20元程度。バスを利用して気軽に快適に島へ渡れる！



長江を眺める

南門埠頭景観大堤防の近くにある人気の撮影スポット。



SNSで人気の堡鎮埠頭

長江に沿って緑の葦の茂みを通り抜けると、世界の果てに来たようで壮観！

バス

汶水路から乗車する場合

※公共バスなので事前予約不要。バス停から直接乗車。

- ・申崇一線バスで「陳家鎮」駅下車
- ・申崇三線バスで「南門」駅（城橋鎮）下車
- ・申崇三線区間バスで「堡鎮汽車」駅下車

五洲大道から乗車する場合：

- ・申崇二線バスで「陳家鎮」駅下車
- ・申崇六線バスで「南門」駅（城橋鎮）下車
- ・申崇六線区間バスで「堡鎮汽車」駅下車

フェリー

フェリー代：1人12元（車両1台43元）

吳淞埠頭、宝楊埠頭または石洞口埠頭からフェリーに乗船。島側には、南門埠頭、新河埠頭、堡鎮埠頭があり、南門と堡鎮が比較的便利。特に南門埠頭は島の中心部に近い。



堡鎮港の防波堤

バオジェンガンディンバー/堡鎮港丁頭

防波堤から眺めるサンセットは格別！

海に突き出た防波堤は、「堡鎮汽車」駅から歩いてすぐの景観スポット。南沙島路に出て、海に向かって小道を50メートルほど進む。満潮時は海面が足元まで上がってくるので、安全には十分気をつけて。

📍 崇明島堡鎮南路21号



眠らない街・上海のナイトシーン

ディズニーリゾートに行こう!

アジア最大規模のディズニーリゾート

2016年6月16日、上海ディズニーリゾートがオープン。初年度だけで1100万人を動員、わずか1年で黒字化となるするという快挙を成し遂げた。



ディズニーの魅力と中国独特の風情が見事に調和した 上海ディズニーリゾート

パーク内の7つのテーマランドと「エンチャンテッド・ストーリーブック・キャッスル」がシンボル。上海ディズニーの魅力は、ユニークなライドシステム、最先端の映像技術を駆使したアトラクション、プロジェクトマッピングと花火のショーなどなど数え切れない。

※上海地下鉄11号線終点「迪士尼(ディズニーリゾート)駅」で下車後、徒歩5〜10分でエントランスに到着。数分に1本のペースで電車が走っているのでアクセスも便利。

上海迪士尼度假区(ディズニーリゾート)、中国上海市浦东新区川沙新鎮申迪北路753号

08:30~21:30

上海ディズニーならではの衣装も可愛い

園内の建物やインテリアにも中国テイストが散りばめられている。
ミッキーマウスも中国風衣装を着て登場する

クリスマス衣装を着た
リーナ・ベルと
一緒に記念撮影



※上海ディズニーリゾート(上海迪士尼度假区)
リーナ・ベル(ピンク色のキツネ)は、2021年上海ディズニーに初登場!最初に発売された関連グッズはあっという間に品切れ!その後は抽選となり、真夜中に行列ができたほどの人気ぶり。

上海ディズニーでは「ダフィー&フレンズ」の中に登場するキャラクターたちに毎日会える!これはここだけの特典。



チケットを買って
お決まりのショット!



ミッキーは中国では老板(ラオバン)、ミニは老板娘(ラオバンニャン)と親しみ込めて呼ばれています。老板はご主人様、老板娘は奥様の意味。



オールド上海の雰囲気と
ディズニーの世界が融合した街並み。

ディズニータウン 迪士尼小鎮

パークの外なので入場チケットは不要。

大型ギフトショップ「WORLD DISNEY」で買いたい物が楽しめる。フロリダ、パリなどにもあるお店で、アジアは上海が初進出。

申迪北路753号(迪士尼度假区内)

021-60640075

上海限定の
チャイニーズニューイヤー(春節)
がめっちゃ可愛い!



チャイニーズ服を纏った
ミッキーマウス
にも会えるよ!



レゴ旗艦店、ラーメン「一風堂」のほか、各種レストラン、カフェ、民宿なども。ディズニーミュージカルを上演する「ウォルトディズニーシアター」もここ!



コスメのアウトレットショ

ディズニーリゾートに内にあるヴィスト上海ショッピングビレッジ(ビスト上海購物村)は、ミラノやベニス、ニューヨークやパリの街並みをミックスしたような異国情緒溢れるおしゃれな空間。海外ブランドが集まるアウトレットで掘り出し物を見つけよう!

上海奕欧来奥特莱斯

申迪東88号 最寄り駅は11号線ディズニー駅4番口

月~金:10:00~21:00 土日・祝日:9:30~21:30

400-920-0088

中国女子の間では、
韓国アイドルグループが
つけているような真っ赤な
リップが大人気。

ゲイカウ
奕驊雲さん

年齢:21
学校:上海師範大学
身長:175 cm



THE COSMETICS
COMPANY STORE



S-BEAUTY METHOD

※上海市文化観光局公式ウェブサイト



歴史的建造物に泊まれるホテル

Jinjiang Metropolo Hotel Classic



バロック様式の重厚感あふれる建築

1930年に建てられたホテル。左右対称で正面が半円形に凹んでいる建物外観は、典型的なバロック様式。ヨーロッパの芸術性を体現した上海の歴史的建築として親しまれている。



ホテルのレストランでは 中洋折衷の創作料理をコースで楽しめる。

錦江都城經典酒店（旧都城飯店）

ジンジャンドゥチェンジンディエンジュウディエン / 錦江都城經典酒店

- 黄浦区江西中路180号
- 021-6321-3030
- 2/10号線「南京東路」駅3号出口から徒歩約8分

Capella Shanghai Jian Ye Li

石庫門をリノベしたラグジュアリーホテル

上海の伝統的建築・石庫門をリノベーションしたラグジュアリーホテル。全室3階建て、中庭と屋上テラス付きのヴィラタイプで、ハイソな住宅街に住むように上海滞在を楽しめる。客室専属スタッフが滞在をサポート。

上海建業里嘉佩樂酒

シャンハイジェンイェリジャペイラジュウディエン / 上海建業里嘉佩樂酒

- 建国西路480号 ☎ 021-5466-6688
- 7号線「肇嘉浜路」駅2号口から徒歩約10分



YMCA Marvel Hotel Shanghai

ストーリーがあるホテル

1929年築の歴史あるホテル。新古典様式で中洋折衷。ヨーロッパ建築の風格がフュージョンされた傑作。著名作家の魯迅もここでよく講演した。文化芸術の場として親しまれた中国の芸術史が色濃く刻まれている場所。

青年会（旧八仙橋基督教青年会）

テンシエンフイ / 青年会

- 西藏南路123号 ☎ 021-3305-9999
- 8号線「大世界」駅1号出口から徒歩約1分



The Peninsula Shanghai

外灘、黄浦江、対岸の浦東を一望できる絶景スポット

抜群のロケーションに建つペニンシュラホテル。上海の代名詞でもある外灘（バンド）に面し、北側は旧英国領事館に隣接している。ホテル内はアールデコのインテリアと現代的なスタイルリッシュさが融合するラグジュアリーな空間。

上海半島酒店

シャンハイバンダオジウディエン / 上海半島酒店

- 中山東一路32号 ☎ 021-2327-2888
- 2/10号線「南京東路」駅6号出口から徒歩10分



Bellagio SHANGHAI

ラスベガスのベラージオタワーズの姉妹ホテル。北外滩から外白渡橋、浦東を望む最高の景色を堪能。

客室はアールデコ調をのインテリアをアクセントにした洗練された空間で、一部の客室はプライベートテラス付き。また、多彩なレストラン、SPA、フィットネスセンターも併設されている。自然光が差し込むエントランスホールは、高さ7メートルの吹き抜け。その他、多目的ホールなども備わっている。



シェフのジュリアン・セラノ氏が手掛けるラスベガスのイタリアレストラン「ラーゴ」も上海に登場。数々の賞に輝いている同氏の料理を堪能できる。

ベラージオ上海

シャンハイヌーニンバオリジャー・ジウディエン / 上海苏宁宝丽酒店

☎ 北蘇州路188号 ☎ 021-3680-6708
 🚉 10/12号線「天潼路」駅3号出口から徒歩約8分

Bulgari Hotel Shanghai



中国近代初の商工会議所

上海総商会は、中国が商業の国際化・近代化を推進するうえで重要な役割を果たしていた。商業の興亡を見守り、煉瓦の一つ一つに歴史が刻まれた建物は、私たちに過去の出来事を語りかけているよう。上海総商会は中国商業史上の重要なマイルストーンであり、中国における商業の国際化、近代化を推進するうえで重要な役割を果たしていた。

旧上海総商会

シャンハイゾン・シャンハイ・ジウ・ジウ / 上海総商会旧址

🚉 静安区北蘇州路470号 🚉 12号線「天潼」駅から徒歩約10分

ラグジュアリーな気分に浸っちゃおう！

極上のホテルステイを味わえる。ロケーションも抜群で、外滩や上海市街地までたった数分、ホテルの部屋から外滩の景色も浦東の摩天楼も見たい放題！ホテルは2棟から成っていて、1棟は1916年に建てられた旧上海総商会、もう1棟は現代的でファッショナブルな48階建てのブルガリビル。ホテル内にあるブルガリのチョコレート専門店は中国初出店。

ブルガリホテル上海

バオガリー・ジウディエン / 宝格丽酒店

☎ 山西北路108弄 ☎ 021-3606-7788

W Shanghai THE BUND

リバービューを独り占めできるラグジュアリーホテル

世界で数多くのラグジュアリーホテルを手がけるGAデザイン・インターナショナル(イギリス)による設計。日本のパレスホテルやセントレジデンス大阪でも起用された。ホテル自慢の屋外プールや黄浦江の絶景が望めるバーも併設。非日常の贅沢な時間を過ごしたい。

上海外滩 W 酒店

シャンハイワイタン W ジウディエン / 上海外滩 W 酒店

☎ 旅順路66号 ☎ 021-2286-9999
 🚉 12号線「国際客運中心」駅3号出口から徒歩約5分



AMANYANGYUN



木や石、竹などの自然素材が調和した独特なアジアンテイストに癒される。



森の中に佇む静かなホテル 伝統モダンな北外滩の新スポット

古い邸宅をイタリアのデザイナーがリノベーション。木材や石、竹が使われた客室に明るい自然光が差し込み、窓からの眺めも心を落ち着かせてくれる。随所に中国らしさを感じる洗練された空間に、ゆったりとした時間が流れている。

中国で4軒目となるアマンホテル

広いSPAには、トリートメントルーム8室とダブルSPAスイート2室、リラクゼーションエリア、サウナ、プール、ジャグジーなどが設置されている。

養雲安縵酒店

ヤンユンアンマン・ジウディエン / 養雲安縵酒店

☎ 元江路6161号 ☎ 021-8011-9999 🚉 5号線「東川路」駅

前灘

新しいビジネス街「前灘」の魅力に迫る！
東方体育館駅に隣接する商業施設と
黄浦江を望むニュースポットをご紹介します！



前灘太古里

ショッピング、エンターテインメント、アウトドアやウォーキングなど色々な楽しみ方ができる商業施設。地下鉄6/8/11号線の東方体育中心から直結。

🚶 泳耀300号 🕒 09:00～22:00 ☎ 021-2023-6877
🚇 6/8/11号線「東方体育中心」駅6号口から徒歩約4分



TSUTAYA BOOK (前灘太古里店)

上生新所店に続いて上海で
2番目の蔦屋書店。天気の良い日は、カフェのテラス席
で本を読む。

The Cheesecake Factory 芝楽坊

シーラーファン/The Cheesecake Factory 芝乐坊

米国の本格派チーズケーキが食べられるカフェ。
イチオシはストロベリーチーズケーキ。他にも
モンテズケーキやティラミスが人気。濃厚なミ
ルクの風味と口溶けの良いホイップクリームが口
の中でふんわり広がる。

🚶 前灘太古里4楼S-L4-01号
🕒 10:00～22:00
☎ 021-5886-9938



Crystal Plaza晶耀前灘

ジンヤオチエンタン/晶耀前滩

オフィス、ショッピングセンター、住宅
を併設する複合。地下鉄東方体育
中心駅に直結。徐家匯、人民広場、淮
海など市の中心部からのアクセスも
便利。

🚶 耀体路308号 🕒 10:00～22:00
☎ 021-5888-2777
🚇 6/8/11号線「東方体育中心」駅4号口から徒歩約6分



前灘休閒公園

チェンタンシュセングンイエン/前滩休闲公园

浦東新区にある公園。園内には多種多様な
植物が植えられており、子供の遊び場もた
くさんあり。週末に家族で過ごす場所として
最適！

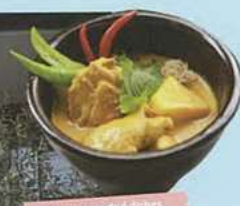


SHAN山

シャン/SHAN山

店名は、雲南、ミャンマー、タイの国
境付近に暮らす少数民族「掸族」
(Shan People)に由来している。
山脈のように蛇行する白壁に植物
の緑が映える落ち着いた空間。

🚶 前灘太古里水区2楼W-L2-10
🕒 11:00～21:00 ☎ 180-1975-9735



Recommended dishes
おすすめメニュー

タイ風ローストチキン
のイエローカレー



Shanghai Komachi



Starbucks (浦東前灘友城公園内)

スターバックス臻選店は対岸の徐匯浜江
スターバックスと向かい合って建っている。
ガラス張りで気持ちの良い空間。週末は、
ロードバイクやジョギングを楽しむ人たちの
オアシスとなっている。

🚶 前灘路139号 🕒 07:00～22:00
🚇 6/8/11号線「東方体育中心」駅4号口から徒歩約21分



川岸の静かなカフェでリラックス

工場跡地をリノベした落ち着いた雰囲気のカフェ。
サイクリングの立ち寄りポイントに最適。

Sound café 声音珈琲館

シェンインカーフェイグアン / 声音珈琲館

🚶 濱江大道4598号 🕒 09:30～22:00
☎ 178-8794-1209
🚇 4号線「漣橋」駅4号口から徒歩約20分



対岸の景色が美しいおしゃれカフェ！

黄昏時にはガラス越しに黄浦江に沈む夕日が見える。
芸倉美術館の近く。

BLATAGE COFFEE

🚶 濱江大道4594号 🕒 08:00～19:00
☎ 152-2101-0738
🚇 4号線「漣橋」駅4号口から徒歩約20分



上海市の一大文化観光プロジェクト

2024年全エリア開園！ 万博文化公園



双子山

高さ48mと37mの2つの山の山。内部は自然の洞窟を模した景観が造られている。遊歩道や展望台が設置されているほか、湖の両岸に架かる70mの石橋からは園内をぐるりと一望できる。

緑に囲まれて心も体もリラックス！

2010年に開催された上海万博会場の跡地が、2km²(東京ドーム40個分以上！)にもおよぶ緑地公園に。各国のパビリオンに緑化を取り入れ、公園施設として活用している。

世博文化公園

シーボーウエンホアゴンユエン/世博文化公園

浦東新区濱坤路 100 号 ☎ 17:00 閉園 ☎ 021-58839818

入園料: 30元、入園バス: 139元/人 🚗 13号線「世博大街」駅4番出口から徒歩10分

上海中心部で最大！

旧万博展覧館(ルクセンブルク館、イタリア館、フランス館、ロシア館)の跡地。施設は取り壊されず活用されている。双子山(人工の山)が完成し、上海中心部最大の公園に。2023年末に完成、2024年に全エリア開放された。



申園

都会の喧騒を忘れられる憩いの場。



🍴 おすすめレストラン！



旧ルクセンブルク館

近くでご飯を食べるなら「江南晚宴」

ルクセンブルクの中文名称「盧森堡」から「森と砦」をテーマに建てられた。

レストラン「江南晚宴」

ジャンナンシャオイェン / 江南晚宴

📍 万博大街2095号2-A(公園内)

☎ 021-50900600

🕒 月曜日から日曜日 11:00-14:00 17:00-21:00



旧イタリア館

不規則に組まれた20のキューブはイタリアの20の州を表し、また、様々な文化が融合する意味も重ね合わせている。



旧フランス館

光と影のコントラストが美しい



旧ロシア館

太陽とゴムの木をデザインした



広大な敷地でピクニック

広大な芝生の広場 音楽の森



公園内には山も湖もあり、小さな大自然が造り出されているよ！

黄浦江に沿ってサイクリングコースやジョギングコース、車道が整備されているよ！





美しい室内ガーデン「上海温室花園」

全面ガラス張りの温室は、砂漠館、天然雨林館、雲の庭園、垂直庭園の4つの展示館に分かれていて、垂直庭園では空中回廊と崖の斜面に植栽された花々を鑑賞できる。



他にもこんなところがあったよ!



建物上部の「O」はまるで馬蹄を形どったデザインみたい。

収容人数5,000人の観客席

万博文化公園の新たなランドマーク 「上海外事国際馬術中心」

世界トップクラスの馬術競技大会も誘致可能な国内初の馬術専用競技場。建築総面積は約85,000㎡、メイン競技場や室内訓練場、120頭収容可能な厩舎を完備。



四季折々の景色を楽しもう

上海万博園にある湿地公園で、ランニングやサイクリングが楽しめる。もとは埠頭があった場所で、旧埠頭の基本構造を残し、歴史遺産として保存している。

世博後灘湿地公園

シーボットウタンシーディーゴンユエン/世博后滩湿地公園

⑤ 世博大道2200号

② 13号線「世博大道」駅4号口から徒歩約13分



近くにどんなカフェがある?



ガラスの小部屋がおしゃれ

MANNER COFFEE

⑤ 万博大通り万博文化公園後灘濱江 犬GO楽園旁(西門入り口)

⑤ 13041613586

⑤ 月曜日～金曜日 08:00-18:00 土曜日・日曜日 08:00-17:30

犬好きにはたまらない! 可愛いわんこがいっぱい!



犬のパラダイス 「狗GO楽園」

WeChatのミニプログラム「世博文化公園」から事前予約が必要。「養犬登記証」を持参する。



2010年上海万博の東浦テーマパビリオン

現在国内でも最大級の規模を誇る展示場と。かつては羽生弓彦選手も参加したフィギュアスケート大会も行われた。



上海ワールドエキスポ展覧館

ドンハオランシェンシヤンハイシーボージュールラングアン/東浩蘭生上海世博展覧館

⑤ 国展路1099号

⑤ 021-68812372 021-20893600

⑤ 入場料: 無料

⑤ 月曜日から日曜日 09:00-17:00

⑤ 8号線 中華藝術宮駅出口から徒歩8分



18,000人を収容できる大型ホール!



UFOのような外観は、角度と時間によって少しずつ違って見える。夜間ライトアップされると、ますます近未来的。世界的なアーティストのコンサート会場にもなるので、音楽好きさんは要チェック!

Mercedes-Benz Arena

梅賽德斯奔馳中心

⑤ 世博大道1200号 ⑤ 10:00～22:00

⑤ 8号線「中華藝術宮」駅4号口から徒歩約6分

川沿いに約1km続く緑地

もとは石炭の積卸埠頭と国営紡績工場があった場所。緑地化され、川沿いにサイクリングロードと歩道が整備された。朝夕に、陸家嘴の景色を望みながらジョギングすると気分爽快!



老白渡濱江緑地

ラオバイドゥピンジャンリユードイー/老白渡濱江緑地

おすすめしたい中国アプリ！

中国旅行に出発する前にダウンロードしておく便利なアプリをご紹介します。



大众点评

ダージョンディエンピン

■検索サービス

探しものは何でも見つかる無敵のアプリ。近くのレストランやホテルなど、さまざまな情報とユーザーの評価やクチコミが見られる。

豫園（よえん）ってどんなところ？調べてみよう！

アプリで「豫園（よえん）」を検索。豫園に関するユーザーの投稿を見ることができ、住所や行き方、周辺のレストランや周辺の観光スポットなどの情報が得られる。



支付宝 ALIPAY

ジーフーバオ

■コード決済サービス

買い物・公共交通機関まで、全てこれひとつでキャッシュレスに！

クレジットカードと紐づけておくことで、食事から交通費まで、日常生活の支払いは2次元コードをスキャンするだけでOK。

※事前登録が必要なので要注意

この出行から地下鉄やバスに乗れるコードが表示される。

公交…バス 地铁…地下鉄 打车…タクシー



地下鉄の改札にかざすだけ



支付宝ALIPAYのミニプログラム、デリバリーサービスの餓了麼（ウーラマ）がある。美团外卖と並んでこちらも便利！



美团外卖

メイトゥアンワイマイ

■配達サービス

デリバリーアプリといえば、美团外卖（メイトゥアンワイマイ）と餓了麼（ウーラマ）。レストランから食事をデリバリーしてもらえるだけでなく、コンビニやスーパーの食材や文房具など、とにかく思いっつくものがなんでも購入できる。あらゆるお店が加入しているのでとても便利。「美团外卖」の専用アプリをダウンロードしておこう。

レストランの料理をお取り寄せしてみよう！



1. アプリでレストランを探す

店舗情報や口コミ評価を参考に、お店選びやオーダー。お届け住所と携帯番号を入力（もしくはマップに表示）し、発注。



2. 美团スタッフがお店に行く

レストランに取りに行き指定住所に届ける。



3. 注文の品が到着

建物の入り口の商品棚に預ける。発注後、最短約30分で届く。



4. 登録の電話に到着のお知らせ

指定の場所に取りに行く。商品に貼られたシートにある発注者名と電話番号を確認し、商品をピックアップ！



滴滴出行

ディディチュウシン

■配車手配サービス

どこでもいつでもタクシーを呼べる便利なアプリ。

使い方：アプリケーションを起動し、現在位置を正確に設定してから目的地を入力すると、車種と目的地までの価格が表示される。車種を選び、指定した場所で車を待つ。タクシーを選びたければ、その中のタクシー（出租车：チューツーチャー）をチョイス。目的地到着後は、ALIPAYで自動的に料金が引き落とされるので、とても便利。



Hello Cyclingで自転車をレンタルしてみよう！



ALIPAYのミニアプリHELLO CYCLING

では、各所に設置されたステーションで自転車の貸し出しと返却ができる。

アリペイのミニアプリ「HELLO CYCLING」を開く

地図上に表示されているステーションから自転車を選択する

自転車にあるQRコードをスキャンして利用する



「春秋バス」を検索して
ぐるっと観光してみよう！



大衆点評で「春秋バス」を検索

2階建てバスに関するユーザーの投稿を見ることができ、バス停情報や観光スポットなどの情報が得られる。

2階建て観光バスで 観光スポット巡り

街中を走る2階建ての赤いバス(春秋旅行バスや都市観光バスが運営)のバス停が豫園商城にもある。上海市内を20箇所ほど巡るコースで、乗り降り自由。



豫園に行ってみよう

浦西エリアの東西を結ぶ延安路の高架下を走る71号線公共バスが便利！(距離に関わらず1回2元)



71号バスが便利！ 終点の延安東路駅(外灘)から徒歩10分

71号線バスは延安路高架下のバス専用道路を走るため、渋滞に巻き込まれない。人民路や静安寺、オークラガーデンホテルに近い茂名北路などにバス停があり、観光で使いこなせばとっても便利。

疲れちゃった....でも大丈夫！

タクシーもすぐ見つかる



支 払の支払いもALIPAYでタッチ！



公交からコードを表示させて
決済完了。



上海小町編集部

可愛い上海がテーマの町歩きガイド。

一般の街ガイドでは、こぼれ落ちてしまうような路地裏に隠れている「上海の魅力」をいっぱい詰め込みました。日々の暮らしの中で感じる街の変化や小さな発見が「上海の魅力」です。



カメラ、ガイドブック、デザインのラフなどを
持ち歩き、情報をキャッチしたらすぐにメモ！

ineter
view!



日本人観光客や出張者のみなさんが、安心して観光できるエリアやぜひ行ってみたいと思う個性が光るレストランなど。上海ならではの散策しながら立ち寄れるスポットをご紹介します。

上海で活躍されているみなさんも、上海の街の魅力の一つですね！



『上海小町』

上海小町は、上海の町歩きをテーマにした“ちょっぴりディープな上海”を体験したい方のためのガイドブックです。

電子版ダウンロード
はこちら！



WeChat 一絲文脈

上海小町編集部
X(旧ツイッター)はこちら！



@sh-komachi

発行：上海市文化和社会旅游局

編集：上海ベスト広告（上海貝絲特广告有限公司）

2024年8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あります。また本書に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補償し兼ねますので、あらかじめご了承の上、ご利用ください。





上海市文化和旅游局

www.meet-in-shanghai.net



ご覧いただきありがとうございます！