

Enjoy!
Shanghai

電カいっぱい
上海TRIP



上海小町

上海旅游局

360度カメラで
上海ガイド!
QRコードから
ダウンロードしてね



歩いて感じる上海の魅力！

● 武康路*淮海中路周辺	プラタナスの美しいおしゃれな小道散歩！【お散歩マップ】 武康路散歩道、丁香花園、宋慶齡故居	2~9
● 陝西南路*巨鹿路周辺	オールド上海を彷彿とさせる風情ある町並み【お散歩マップ】 巨鹿路、襄陽公園、錦江飯店、花園飯店	10~17
● 思南路*復興中路周辺	上海の魅力が沢山詰まったエリア【お散歩マップ】 復興公園、思南公館、孫中山故居	18~23
● 美術館	リノベーションを巡る	24~27
● 外灘	黄浦江の岸辺散策、外灘の夜景は外せない！ 外灘夜景スポット・外灘源	28~35
● 南外灘	遊歩道から風情ある外灘を一望 十六鋪埠頭、老碼頭	36~37
● 東外灘	黄浦江の最北端でぶらぶら歩き 上海自來水科技館・東方漁人碼頭	38~39
● 北外灘	近代上海の息吹を感じる歴史スポット 上海港国際客運中心・建設書局・上海ユダヤ難民記念館	40~43
● 陸家嘴	上海で最も魅力のあるスポット	44~47
● 特集	注目！上海観光スポット 吳昌碩記念館	48~49
● 徐匯濱江	黄浦江の大きさと美しさを体感【お散歩マップ】	50~53
● 新天地	美食とシノフズリー雑貨が集まるショッピングエリア 新天地・中共一大会址	54~55
● 徐家匯	トレンドに敏感な若者に人気！ 徐家匯公園、徐家匯天主堂、衡山路ナイトスポット	56~57
● 田子坊	路地裏でモダンチャイニーズアートを堪能 田子坊・日光中心広場	58~59
● 静安寺	観光客を虜にするハイセンスなエリア 静安公園、自然博物館、愚园路ナイトスポット	60~61
● 豫園	楼閣と奇石が織りなす異空間を散策 豫園・豫園商城	62~63
● 特集	注目！上海女子旅のお勧めスポット	64~65
● 酒店	歴史と現代性を感じるホテルを巡る	66~71
● BAR	上海でジャズを聴こう！	72~75
● 水郷ツアー	ノスタルジックな古鎮の旅	76~77
● SDLの楽しみ方	上海を満喫するなら、やっぱりここは外せない！	78~79

NEW SPOT！

● NEW SPOT①	アジア発！上海でボルシェを体感	80~81
● NEW SPOT②	世界が注目する国際展示場	82~83
● NEW SPOT③	楽しみつぱいの海洋公園	84~85



「上海小町」の360度カメラ

「上海小町」で紹介している一部の観光地は、専用のカメラを使い360度パノラマで撮影しました。まるでその場所に来ているかのよう臨場感を味わうことができます。
「陸家嘴」「武康大楼」「新華書店」などを、360度パノラマでお楽しみください。

東外灘

黄浦江の最北端に癒しの新スポット

新旧が入り混じる庶民が大切にしていた水のスポット。

→ P38~39



外灘

上海といえば外灘

黄浦江の幻想的な夜景に言葉にできないような感動と体験。

→ P28~35



北外灘

多彩な建築物と北外灘のリバービュー

黄浦江沿いにリバービューが楽しめるホテルや新しいレストランが次々にオープン！

→ P40~43



南外灘

遊歩道から風情ある外灘を一望

かつてアジアと呼ばれた十六鋪埠頭、港街・上海の痕跡が残る歴史あるエリア。

→ P36~37



徐匯濱江

夕暮れ時は風情ある川の景色は、旅の疲れを癒してくれる。

南外灘から黄浦江沿いを南下したニューエリアは、徐匯区と緑あふれるエキスポパークに隣接する新しいアート街。

→ P50~53



旧租界地

オススメのお散歩コース
～武康路・思南路・陝西南路～

東西に伸びる上海の目抜き通り淮海中路とクロスする武康路・思南路・陝西南路の周辺エリア。

→ P2~23



上海小町・編集部

発行：上海市観光局
製作：上海ベスト広告

■ 2018年10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かねますので、あらかじめご了承ください。

武康路

周辺エリアにはおしゃれな
レストラン・バーも
多く地元でも人気のエリア。

北は華山路から
×
南は淮海中路まで



360度カメラ



音声ガイド

ひととき存在感を放つ武康大楼 閑静な住宅街は散歩コースにぴったり

フランス租界にある武康路には、かつて著名文化人や政界の大物が
住んでいた長屋・石庫門住宅や大邸宅の老房子が残る。



撮影：1940年代



1. 庭園の中の落ち着いた 風景が癒してくれる

丁香花園

ディンジャンホアユエン / 丁香花園

丁香花園は清の軍人・政治家である李鴻章が
晩年に愛人、丁香のために構えた別荘で、
今では高級上海・広東料理の人気レストラン
申園軒。メインダイニングがある洋館と大小
様々な個室がある別館からなり目の前には
美しい庭園が広がる。

4. 1932年築のスペイン式建築

武康路210号 (羅密欧陽台)

ルオミオウヤンタイ / 羅密欧陽台

武康路210号に立つ邸宅のバルコニー
が美しい。作家陳丹燕氏の本が
きっかけとなり「ロミオのバルコニー」
と呼ばれるようになった。



6. アーチ型の アーケードが観どころ

武康大楼

ウーカンダーロウ / 武康大楼

1924年にハンガリーの建築家・
ヒューデックが設計した歴史的建造物。
淮海中路という大通りを進むと、
ひととき目立つ建築物が「武康大楼」。
1920年代の上海に登場した最初の高級
マンションであり、孫文夫妻など著名な
歴史人がかつて住んでいた。アーチ型を
描くアーケードのデザインは1番の観どころ。



6

7

1. 民国第1任内閣総理の邸宅

唐紹儀故居

タンシャオイーグウシュウ / 唐紹儀故居

1932年築のスペイン式住宅。築当初
は、ベルギーとフランスの合併会社
の持ち物であったが、その後、民国
第1任内閣総理である唐紹儀の邸宅と
なる(1937~1938年)。



3. 中国の有名な作家、巴金 が半世紀過ごした家

巴金故居

バーキングウシュウ / 巴金故居



中国を代表する作家・翻訳家、巴金の故居。
書架には日本やロシアの本が並び、棚には日本
人形も飾られていて、生前の幅広い交友関係が
窺い知れる。また、敷地内では巴金が飼っていた
ものとそっくりの猫が飼われていて、来館者に
愛嬌をふりまいている。見学無料だが、内部は
写真撮影不可。

5. 1931年築の モダンなマンション

密丹公寓

ミーダンゴンイウ / 密丹公寓

設計士はドイツ人。屋根は/ロック
スタイルを取り込み、全体は象を
イメージしている。今でこそ良く
ある鉄筋コンクリートの建築物だが、
当初は斬新なデザインに映った
に違いない。



8. 中国で2番目に大きい図書館

上海図書館

シャンハイタワーシュウグアン / 上海図書館

図書館と科学技術・情報産業の2つの
機能を一体化した中国初の総合研究型
図書館。入り口のパネルには来客数や
貸出冊数が表示され、本を検索すると
自動的に探しマシンが運ぶ。文化人の
手書き資料や昔の漫画など展示された
博物館が併設されていて見学するだけ
でも興味深い。入場無料。



7. 宋慶齡の公園墓地と記念館

宋慶齡故居

ソンチンリングウシュウ / 宋慶齡故居

旧フランス租界エリアのおしゃれな軒屋
は、宋家の次女として生まれ孫文夫人
であった宋慶齡が1981年に亡くなるまで、
30年間過ごした洋館が記念館となり、写真
や遺品を展示。



庭園の中の落ち着いた風景が癒してくれる

申粵軒

シェンユエシユアン/ 申粵軒

食べる

丁香花園は清の軍人・政治家である李鴻章が晩年に愛人、丁香のために構えた別荘で、今では高級上海・広東料理の人気レストラン申粵軒。メインダイニングがある洋館と大小様々な個室がある別館からなり目の前には美しい庭園が広がる。

ランチタイム (11~16時) の広東式
飲茶がリーズナブルでお勧め



- 〒 華山路849号 (丁香花園内)
- ☎ 021-6251-1166
- 🚶 10号線「上海図書館」駅3号口から徒歩約18分
- 🕒 11:00~23:00



華山路散策のティータイムに

夏朵花園

シャドゥオファユエン/ 夏朵花園

食べる

空色の外壁が目印。店内は天井が高く、テーブルとテーブルの間がゆったりとした空間。ピアノが置かれていて、静かにクラシック音楽が流れている。

爽やかな風味のバジルと濃厚な
アボカドのミックスペーストが美味。
お勧めのバジルアボカドパスタ。



- 〒 復興西路268号
- ☎ 021-6252-5603
- 🚶 10号線「上海図書館」駅3号口から徒歩約18分
- 🕒 11:00~23:00



2000年代から安定した人気。
地元上海人に愛される一押しの洋食レストラン。

日本人シェフによる
正統派フレンチが欧米人に好評

MARDI GRAS

マルディグラス

食べる



スペイン風の邸宅を改装、洋館をまるごと利用しているレストラン。1階のフレンチレストランでは本格的な地中海フランス料理が頂ける。おすすめはマルセイユ風フイアベース。2階は静かなバーになっている。ランチセットもオススメ。

- 〒 興国路372弄1号
- ☎ 021-6230-7598
- 🚶 10/11号線「交通大学」駅7号出口から徒歩約7分
- 🕒 12:00~23:30



グルメな人たちが集う
洗練された上海料理

致真会館

ジーゼンファン/ 致真会館

食べる



食材へのこだわりは一流。自社農場で育てた無農薬野菜や豚肉を使うほど徹底している。大人な雰囲気大切にしてくれる落ち着いたインテリア。サービスも料理も洗練されているグルメな人たちが集まるレストラン。

- 〒 淮海中路1726号7号楼
- ☎ 021-6433-2882
- 🚶 10号線「上海図書館」駅3号口から徒歩約6分
- 🕒 11:00~13:00/17:00~20:45



クラシックな
上海料理レストラン

雍福会

ヨンフーファイ/ 雍福会

食べる

旧イギリス駐上海総領事館1930年代に建築されたイングリッシュガーデンの邸宅。現在はクラシックな上海レストランとして有名。中央のガーデンを囲んで反対側には会員制のシガーバーもあり、雰囲気もすばらしい。本格的な上海料理が楽しめるウェスタンレストラン。

上海料理のレストランですが、
西洋料理のシェークエンスも楽しめる



- 〒 永福路200号
- ☎ 021-6471-9181
- 🚶 10号線「上海図書館」駅の3号口から徒歩約5分
- 🕒 11:00~22:00



1937年築のスペイン式洋館を
改装した高級レストラン

名軒

ミンシュアン/ 名軒

食べる



アンティンヴィラホテル内にある高級中華料理レストラン。上海料理は上海人のシェフが調理し、高級中華といわれるフカヒレ、アワビ、ツバメの巣などは香港からきたシェフが調理するので、それぞれの道の匠が作る料理を味わえる。席数はそんなに多くないので予約してからいくのがよい。

- 〒 安寧路46号安寧別墅1号楼 (安寧別墅花園飯店内)
- ☎ 021-6433-3666
- 🚶 1号線「衡山路」駅の1号口から徒歩約5分
- 🕒 11:00~14:00/17:00~21:30





日本から輸入した珈琲豆で
全て自家焙煎

カフェ

Rumors Coffee

ルマーズコーヒー / 魯馬諾

旧フランス租界をお散歩コースに、閑静な住宅街を歩いていると隠れ家的なカフェに出会う。オーナー中山さん自らハンドドリップで淹れてくれる1杯は本格コーヒー。会社員を辞め軽井沢で修行を積んだ中山さんのお話も興味深い。



- 地元で圧倒的人気
ロケーションもグッド！
- ハンドドリップコーヒー
- 〒 湖南路9号甲
 - ☎ 021-6249-7510
 - 🚶 10号線「上海図書館」駅3号出口から徒歩約3分
 - 🕒 11:00~19:30



静かに過ごせる居心地の
良いブックカフェ

1984Bookstore

イージュパース・ブックストア

カフェ



ポップな配色の店内には沢山の本が並び、その上で猫が昼寝している。緑に囲まれた中庭は癒しのスペース。気ままな雰囲気か上海の若者にも人気。

- 〒 湖南路11号 (永福路近く)
- ☎ 021-3428-0911
- 🕒 10:00~20:00
- 🚶 10号線「上海図書館」駅3号出口から徒歩約3分



一戸建てのお家をまるごと
バーにしました

Cozy Wine Bar&Bistro

コースーワインバー&ビストロ

BAR



閑静な住宅地に素敵なたたずまい。ハッピーアワーにワインをもう一杯サービス。お散歩途中で気軽に立ち寄れるお店です。

- 〒 武康路97号 (五原路近く)
- ☎ 021-5497-8969
- 🕒 11:00~23:00
- 🚶 7号線「常熟路」駅8号出口から徒歩約15分



屋外での食事もおすすめ

LOKAL

ローカル

食べる



武康路で朝早くから営業しているレストラン。夏や涼しく、景色を眺めながら庭で食事するのもいい。メニューは見るだけで食欲が出てくる。おすすめはブルベリーケーキ。

- 〒 武康路202號
- ☎ 021-5466-5890
- 🚶 10号線「上海図書館」駅3号出口から徒歩約13分
- 🕒 08:00~21:00 (月~金)
- 🕒 07:00~21:00 (土~日)



サーモンサンドやバスタも
美味しいベーカリー

SunFlour

サンフラワー / 陽光粮品

食べる



地元ではリピーターも多く、週末のランチタイムは行列ができる人気店。ショップ名の通り、太陽をたっぷり浴びた小麦で作られたパンは、飽きのこない美味しさ。ナッツをふんだんに使ったサンフラワーパンや各種ケーキも美味しい。

- 〒 安福路308号104室
- ☎ 021-6473-7757
- 🚶 7号線「常熟路」駅6号出口から徒歩約15分
- 🕒 07:00~22:00



気軽に入れる
クラシックな上海料理店

席家花園

シーシアホアユエン / 席家花園

食べる



戦前に席家という資産家が暮らした一軒家の洋館をそのままレストランにしている。飴色になった柱や木の階段、暖炉など、レトロなインテリアが魅力的。高級感のある造りだが、価格はリーズナブル。味付けは濃すぎず薄すぎないので何度いっても楽しめる。

- 〒 東平路1号 (衡山路近く)
- ☎ 021-6474-7052
- 🚶 7号線「常熟路」駅7号出口から徒歩約10分
- 🕒 10:00~22:00



正宗の西班牙料理餐厅

Azul Tapas & Lounge

アズルタパス&ラウンジ

食べる



武康路のスペイン料理店。テラス席で食事を楽しむこともできる。特に、同店の海鮮バリエーションは上海で最も本格的なスペイン料理とも言われている。店内にはスペインの音楽が流れ、独特な雰囲気がある。

- 〒 武康路378號武康路8樓
- ☎ 021-5405-2252
- 🚶 10号線「上海図書館」駅3号出口から徒歩約13分
- 🕒 11:00~23:00



散歩

武康路周辺 プラタナスの美しいおしゃれな小道散歩！

旧租界エリアに佇む静かな
クラシックホテル

安亭別墅花園酒店

アンティンビエシューフアユエンシウディエン/ 安亭別墅花園酒店



元は1936年に国民党の交通大臣・劉偉潭邸として建てられたスペイン様式の洋館。2001年に敷地内にある1棟を広東料理の高級レストランとしてオープン。緑化率68%という自然に囲まれたホテル。



〒 安亭路46号
☎ 021-6433-1188
交 7/9号線「肇嘉浜路」駅
2号出口から徒歩約10分



優雅な至福の時を過ごすならここ

興國賓館

シングオヒンガン/ 興國賓館



英国人による建築。1880年代、施工主・Butterfield & Swireの注文により、大英帝国古典様式で設計された。明るい吹き抜けの典雅なロビーを持つ上品な新館と魅力あるクラシックウィラ・1号館。総面積105,600平米の敷地に広々とした芝生の庭や巨木の森を供え、興國ホテルは正に都会のオアシス。



〒 興國路78号(華山路近く)
☎ 021-5101-6060
交 2号線「江蘇路」駅6号
出口から徒歩約20分



有名な政治家を輩出

上海交通大学

シャンハイジャオトンダーシュエ/ 上海交通大学



中国の中で最も古い大学であり、有名な政治家やエンジニアを多数輩出。大学でありながら観光地化しているの、気軽に観光客もキャンパス内に入って見学可能。キャンパス内には創立当時の建物がいくつか残っているほか、歴史博物館や水運博物館もある。



〒 華山路1954号(淮海西路近く)
☎ 021-5474-0000
交 10/11号線「交通大学」駅4号出
口から徒歩約4分

1928年築の英国別荘風建物

フランス領事館旧跡地

ファークオリンシーグアンジュウシ/ 法領領事館旧址



2005年に優秀歴史建築に認定されたフランス領事館の旧跡地。1956年に至るまで中国科学院上海分院の所在地だったメイギリスの元首相サッチャー夫人、朝鮮の指導者の金日成なども訪れたことがある。



〒 昌陽路319号中科大廈内
☎ 021-6251-1166
交 7/9号線「肇嘉浜路」駅2号
出口から徒歩約6分

国内最高レベルの音楽学校

上海音楽学院

シャンハイインユエシエユエン/ 上海音楽学院



前身は上海音楽学院附属中学校で世界で活躍する音楽家を輩出している。谷村新司が教鞭をとったことでも知られる国内最高レベルの音楽学校。構内には美しい庭園があり、一般にも開放されお散歩コースに最適。



〒 汾陽路20号
☎ 021-6437-0137
交 1/10号線「陝西南路」駅7号口
から徒歩約10分

中国楽器はもちろん
世界各国の民族楽器も展示

東方楽器博物館

ドンファンユエチーボーウグアン/ 東方楽器博物館



上海の難関校「上海音楽学院」管轄の楽器博物館。貝殻でできた楽器の繊細な音色や欧州の弦楽器まで、中国楽器の他にも、各国のめずらしい楽器が楽しめる。



〒 高安路18弄20号(徐匯区青少年中心内)
☎ 021-5465-1834
交 1号線「衡山路」駅1号出口から徒歩約5分
営 11:00~24:00

中国の伝統工芸品を集めた博物館

上海工芸美術博物館

シャンハイゴンイメイシュフォーウグアン/ 上海工芸美術博物館



1905年、旧フランス租界の公署局長の邸宅として建てられ、現在は博物館として利用されている。天井から床、壁まで全て大理石でできており「リトル・ホワイハウス」とも呼ばれていた。館内は3フロアに分かれており1階には切り絵、ランタン等の工芸品、2階には象牙や翡翠彫刻、3階には刺繍や編み物等が展示されている。



〒 汾陽路79号
☎ 021-6437-3454
交 1/10号線「陝西南路」駅7号口から
徒歩約12分
営 09:00~17:00

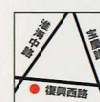
注目度が高まる中国現代アート

徐匯美術館

シウフイイーシュウグアン/ 徐匯美術館



前身は「鴻英図書館」。「鴻英図書館」は上海の実業家「葉鴻英」の寄付によって開館された上海図書館だった。黄炎培や蔡元培など上海の著名人の発起により1932年に開館し「徐匯芸術館」としては2005年から一般公開。



〒 淮海中路1413号
☎ 021-6431-3738
交 7号線「常熟路」駅7号出口から徒歩約7分
営 10:00~15:30

武康路周辺 プラタナスの美しいおしゃれな小道散歩!

陝西南路

お散歩に最適な静かな
小道、巨鹿路をぶらぶら歩き。

北は延安路から
×
南は肇嘉浜路まで

1. 素敵な喫茶茶屋さん

喫茶去茶社
チャーチャーチャーチャーシュー/喫茶主

都会の喧騒から逃れて静かな場所でのんびりと過ごす
には最適な場所。外観はおしゃれな洋館だが、店内は
現代的なカフェ風にアレンジされた独特な雰囲気
の茶館。茶葉の種類が豊富。

- 〒 巨鹿路796号(富民路近く)
- TEL 021-6209-2690
- 交 2/7号線「静安寺」駅8号出口
から徒歩約6分
- 営 11:00～21:30



2. 雰囲気心地良い

Nepali Kitchen
ネパール キッチン

スナールカレーの特徴は、辛すぎず
まろやかなスパイスが効いたルー。
スナールアンティークで装飾された
インテリアになっており、可愛い
雰囲気と、一度食べたら忘れられない
本格的なネパールカレーの味がやみつき
になる。

- 〒 巨鹿路819弄4号
- TEL 021-5404-6281
- 交 2/7号線「静安寺」駅8号出口
から徒歩約5分
- 営 11:00～14:00/18:00～22:30

かわいいお店がいっぱい 上海では珍しく静かな小道

おしゃれな洋館やカフェが点在
するプラタナス並木をぶらぶら
歩き。レトロとモダンが交差する
租界の風情が残るエリア。



音声ガイド



4. 花馬天堂のオーナーが 手がける新たな業態

花馬天堂・絲綢之路
フアーマーティエンタン/花馬天堂 絲綢之路

雲南料理のレストラン。
バーカウンターやソファなど気分
で選べるスタイルや新鮮な食材や
ワインなど自分のテーブルに選ぶ
新感覚が人気。

- 〒 巨鹿路758号(富民路近く)
- TEL 021-6266-9816
- 交 2/7号線「静安寺」駅8号
出口から徒歩約5分
- 営 11:30～14:30/17:30～22:30



3. 秘密の花園カフェ

Eden coffee
エデンカフェ/伊甸園咖啡

隠れた場所にあるカフェ。レトロな緑色の
木製の扉を開けると、アンティークな小物
であふれた店内が広がっている。オーダー
の際はベルを鳴らして店員さんと呼ぶ。
歴史ある洋館、綺麗な花、たくさんの小物
に囲まれた空間。リーズナブルな値段で
おいしいごはんが食べられる。

- 〒 巨鹿路786弄66号
- 交 2/7号線「静安寺」駅8号出口
から徒歩約5分
- 営 11:00～21:00 TEL 136-8180-2766



5. 新感覚のレストラン&バー

More Than Eat
モーゼン イート

LOST HEAVENの姉妹店。スパイシー
なチベット料理がメインの多国籍料理
レストラン。LOST HEAVENが仕掛
ける雲南料理「花馬天堂」に次ぐ新た
な人気店。1階にはバーカウンター。2
階は広々としたレストランにチベット
装飾が綺麗な個室あり。

- 〒 巨鹿路758号 営 10:00～22:00
- TEL 021-6266-9883
- 交 2/7号線「静安寺」駅5号出口
から徒歩約13分



6. 上海一番美味しい ジェラートが食べられる

Mandi
マンティン/満定

12種類のジェラートが有名なこの店はイタリアン
レストランで、パスタやサラダなどの食事でも楽しめる。
看板メニューのジェラートは低脂肪低糖で、その
柔らかな口溶けは一度食べたうやみつきになる
こと間違い無し。

- 〒 富民路173号
- TEL 021-5403-3918
- 交 1/10/12号線「陝西南路」駅9号出口
から徒歩約10分
- 営 11:00～23:30



7. 目印は赤いブルドック

Bulldog
ブルドッグ バービーキュー/異式乡村烤肉



店内は小さいが、特別おいしいことで評判の
ステーキ屋さん。お肉の下味の方法はテキサス州
と同じやり方で、塩漬に12時間、低温で24時間
煮込み、最大限の水分を含ませている。お肉
は3つのサイズから選ぶことができ、大人数でも
少人数でも楽しめる。

- 〒 巨鹿路695弄1号1楼
- TEL 021-5448-8175 営 11:00～22:00
- 交 1/10/12号線「陝西南路」駅9号出口から
徒歩約11分

8. 歴史ある洋館をリノベーションした 高級感漂うレストラン



慧公館

ワイゴンアン/慧公館

建物は政府が保護する優秀歴史建築に認定されていて、
小南国グループが経営を営んでいる。レトロ感たっぷりの
イギリス式洋館が高級感をより一層引き立て
ている。メインは洗練された上質な上海料理・
広東料理など、優雅にいただける。

- 〒 巨鹿路168号
- TEL 021-5382-2757
- 交 13号線「淮海中路」駅
3号出口から徒歩約8分
- 営 11:30～14:00/14:30～16:30/
17:30～21:30

9. 外国人との交流場

Le café des stagiaires
ル・カフェ・デ・スタジエール

大勢の欧米客で昼間から賑わう店内。ヨーロピ
全般のお料理が楽しめる。地元人気レストラン
ランキングでも高得点の人気レストラン。

- 〒 巨鹿路158号大同坊B1
- TEL 158-2147-7495
- 交 13号線「淮海中路」駅3号出口から徒歩約8分
- 営 17:00～翌02:00

10. 実力派ミュージシャンの 演奏が聴けるジャズバー

JZ Club爵士上海
ジャズクラブ ジュエシジャンハイ/爵士上海



上海のジャズ好きで知らない人はいない老舗のジャズ
バー。日によってジャンルやミュージシャンが替わり、
週末はラテンやビッグバンドのライブを開催している。
国内外トップの音楽家たちが集い、多くの客が純粋に
ジャズを楽しめる場所。

- 〒 巨鹿路158号大同坊B1 TEL 021-6431-0269
- 交 13号線「淮海中路」駅3号出口から徒歩約8分

プラタナスの木々に覆われた通り沿いには、個性溢れるブティックからローカルグルメまで

オーナーの趣味趣向で様々なものが売られている。昼間の喧騒が消えると閑静な住宅が顔を出し、小さなネオンを残し落ち着いた街並みへと変わる。
陝西南路は夜の散歩が実は楽しい。

1932年に建てられたアール・デコ
様式のレトロな映画館

国泰電影院

グロタイディエンインユエン/ 国泰電影院



淮海中路にある租界時代に建てられたレトロな映画館。正面から入ると高い塔がお出迎え。館内は3つのホールで国内外の最新作を上映している。

- 〒 淮海中路870号
- ☎ 021-5404-0415
- 交 1/10/12号線「陝西南路」駅4号出口から徒歩約2分
- 営 09:00~22:00

都会の喧噪から離れて

襄陽公園

シャンヤンゴンユエン/ 襄陽公園



1941年開園の歴史ある公園。朝は6時ごろから太極拳、水書道、ダンスなどを楽しむ人が集まってくる。公園のエントランスから並ぶプラタナス並木の下で太極拳を習う外国人の姿も…。昔の租界時代の名残があり格調高い上海人の暮らしが垣間みれる。

- 〒 淮海中路1008号
- ☎ 021-5404-2208
- 交 1/10/12号線「陝西南路」駅7号出口から徒歩約6分
- 営 05:00~24:00

上海で最も歴史の長い劇場

蘭心大戲院

ランシンダーシーユエン/ 蘭心大戲院

元々はイギリス人のアマチュア劇団のための劇場だった。焼失や再建、改名を繰り返して1994年に優秀歴史建築に認定され今に至る。席数は466席。音楽会、歌舞、劇、映画等が上演されている。



- 〒 茂名路57号
- ☎ 021-5217-8530
- 交 1/10/12号線「陝西南路」駅の10号口から徒歩9分
- 営 09:00~19:00

上海の石庫門住宅

歩高里

ブッガオリ/ 歩高里



赤煉瓦がお洒落な上海の古い共済住宅。1930年に建てられた石庫門住宅で、観光地というよりも上海市民の一般庶民の場所。過去には巴金、張辰伯、平海蘭ら有名文化人が多く住んでいた。日本とは違う生活様式に文化の違いを実感できる。入口の大きな鉄扉のデザインが精巧で特徴的。

- 〒 建国西路137号
- 交 9/12号線「嘉善路」駅2号口から徒歩約8分

蔡元培の暮した洋館は
今も庶民の暮らしの中に

蔡元培故居

ツァイユエンペイグーシュウ/ 蔡元培故居



1920年代に活躍した教育家・革命家・政治家でもある蔡元培の住居。生前に使われていた家具や功績を紹介している。

- 〒 華山路303弄16号
- ☎ 021-6248-4996
- 交 2/7号線「静安寺」駅1号出口から徒歩約10分
- 営 09:00~11:30 (11時に停止して)
- 13:00~16:30 (16時に停止して)
- (月曜日に閉館する)

ロシア人の募金によって
建てられた教会

聖母大堂

シヨムムウダアタン/ 聖母大堂



1931年に完成したロシア協会。現在では上海市優秀歴史建築に認定されている。2500人まで収容可能。

- 〒 新嘉路55号
- ☎ 021-6469-0930
- 営 00:00~24:00
- 交 1/10/12号線「陝西南路」駅2号出口から徒歩約9分

中国の漫画家兼
翻訳家が過ごした場所

豊子愷旧居

フオンスカイシュウシュウ/ 丰子愷旧居



1954年から1975年まで豊子愷が住んでいた場所。豊子愷は1921年に日本に留学し、絵画と音楽を学ぶ。叙情的な美人画で知られる日本の画家、竹久夢二の絵に大きな影響を受け、帰国後は、抒情味あふれる漫画を発表。詩的で文学的な画風が人気を博した有名な人物である。

- 〒 陝西南路39弄93号
- 交 1/10/12号線「陝西南路」駅2号出口から徒歩約6分
- 営 10:00~16:30
- (月曜日、水曜日、金曜日休憩閉館)

老洋房の中にある小さな
アートギャラリー

Je Fine Art gallery

ジェ ファイン アート ギャラリー/ 杜君云畫廊



小さなギャラリーだが、味のある名作が多数展示されている。独特でかわいらしさ溢れたギャラリーでは世界各国のアーティストのイベントが定期的に開催されている。解説員の人が一つ一つ丁寧に紹介。過去には日本人アーティストの草間彌生や村上隆の展示会なども行われたことがある。

- 〒 永嘉路498号
- ☎ 021-6415-7709
- 交 9号線「肇嘉浜路」駅2号出口から徒歩約16分
- 営 11:00~18:00
- (月曜日に閉館する)

ホテル全体がまるで博物館

首席公館酒店

シヨウシゴングアンジュウティエン
/ 首席公館酒店

泊まる

1930年代の財政界、裏社会の伝説の名人杜月笙の自宅だった。当時の蓄音器やカメラ、小切手、写真など300件以上のアンティーク品がロビーに飾られている。贅沢な雰囲気にもまれるロビーラウンジでは、毎日アフタヌーンティーやハッピーアワーのサービスがありカフェ&スイーツが楽しめる。

アフタヌーンティー：14:00～16:00

〒 新楽路82号

☎ 021-5403-9888

ⓧ 12号線「陝西南路」駅2号口から徒歩約9分



レトロな洋館
レストランで午後のお茶を

おとぎ話に出てくる
クラシックなホテル

泊まる

衡山馬勒別墅酒店

ハンシャンマールービエスウジュウティエン
/ 衡山馬勒別墅酒店

1919年に一匹の馬で財を成した奇跡のイギリス人マラーが数年かけて建てた北歐風の建物。愛娘が夢の中でアンデルセンのおとぎ話のような家に出会う。目が覚めると絵を描き始め、マラーは驚いた。愛娘のために建てた家には様式の異なる106もの部屋を用意。別名「夢幻公寓」(夢と幻の家)と呼ばれる。今では延安路と陝西南路の交差点にあるこの建物は、クラシックなホテルとして人気。

ロビー奥には庭を眺める
小さなカフェバーあり、
ここで朝食をいただけます



ユダヤ系英国人の大富豪
マラーが愛娘が描いた
絵をモデルに娘のために
建てた私邸だった。

〒 陝西南路30号(巨

鹿路近く)

☎ 021-6247-8881

ⓧ 12号線「南京西路」駅

12号口から徒歩約10分



クラシカルな邸宅で広東料理

蔵樂坊

ツァンルーファン / 蔵樂坊

食べる



中庭の眺めが美しい洋館の一軒家。14時から17時のアフタヌーンティーは、色々な点心が楽しめる。個室から大部屋のワンデューブルまで、ディナーシーンに合わせてアレンジが可能。

緑野菜の湯葉巻きは
さっぱりとした美味しさ



〒 長楽路333号(襄陽北路近く)

☎ 021-5405-0789

ⓧ 12号線「陝西南路」駅2号口から徒歩約9分

ⓧ 11:00～21:00



ハイカラな上海式
洋食レストラン

紅房子西菜館

ホンファンズシーツァイグアン / 紅房子西菜館

食べる



紅房子とは「赤い家」という意味。お店の外壁が名前の通り赤い壁で覆われており何度もメディアに取り上げられた名店。戦前から文化人たちに愛されてきたレトロな味をワインとともに楽しもう。

〒 淮海中路845号

☎ 021-6437-4902

ⓧ 12号線「陝西南路」駅4号口から徒歩約5分

ⓧ 11:00～14:00/17:00～20:30



地元で愛される上海レストラン

保羅酒楼

パオロオジューロウ / 保羅酒楼

食べる



富民路沿いにお店を構え20年近くになる評判の上海料理店。家庭料理を思わせる素朴な味わいが地元民の口コミで外国人にも広がり大人気。

小籠包や湯葉巻き、
ステーキが美味しい



〒 富民路271号

☎ 021-5403-7239

ⓧ 2/7号線「静安寺」駅の8号口

から徒歩約10分

ⓧ 11:00～14:30/17:00～22:00



1937年築のスペイン式
洋館を改装した高級レストラン

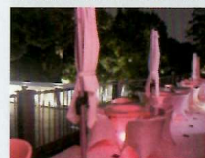
香港龍鳳楼

シャンガンロンホンアンロウ / 香港龍鳳楼

食べる



テラス付きの3階建ての洋館をリノベーションした巨大香港料理店。正統派の香港料理を楽しむにしてお客でディナー時は予約でいっぱい。巨鹿路のグルメスポット「巨鹿路889」の中に位置し、日本語メニューもあって安心。



〒 巨鹿路889号7-8号楼

☎ 021-6445-8082

ⓧ 7号線「常熟路」駅の8号口から徒歩約8分

ⓧ 11:00～15:00/17:00～21:00



散歩

陝西南路周辺
オール上海を彷彿とさせる風情ある町並み

スペイン風のデザインが
施された上品なホテル

汾陽花園酒店

フェンヤンフアユエンジウディエン/汾陽花園酒店



- 客室は全部で70室。全体的に落ち着いた色合いのファブリックをあしらったエレガントスタイルで、一部バルコニー付きの部屋もある。テニスコートやフィットネスセンターがあるほか、ロビーでの無料新聞サービスや24時間ルームサービス対応など施設設備も完備されている。敷地内に設けられた庭には噴水の他、ハンガリーの著名な建築家により建てられたオールドハウスがあり宴会場やイベントルームとして利用できる。



〒汾陽路45号(淮海中路近く)

☎ 021-5456-9888

ⓧ 1/10/12号線「陝西南路」駅10号出口から徒歩約8分

必ずまた行きたくなる
大人カフェ！

Citizen Café

シチズン・カフェ



小さな静かな通りにあるまさに「隠れ家カフェ」。古い洋館を改造した店舗は上海在住の欧米人が遊ぶ人気ナンパワンのカフェ。落ち着いた2階席やテラス席も人気。

- 〒進賢路222号(陝西南路近く)
☎ 021-6258-1620 ☎ 11:00~翌0:30
ⓧ 12号線「陝西南路」駅2号出口から徒歩約10分



秘密の花園カフェ

Makoo Café

マコー カフェ/花匠園



簡単には見つけれないお店。花と緑に囲まれた道をまっすぐ進むとそこには自然であふれたカフェが見えてくる。木でできた小物や植物がたくさん飾られている。木漏れ日が差す店内で優雅にアフタヌーンティはいかが？

- 〒長樂路339弄42号(陝西南路近く)
☎ 173-1785-4150 ☎ 12:00~19:00
ⓧ 12号線「陝西南路」駅2号出口から徒歩約9分



芸能人もお忍びでくる人気店

蘭心餐厅

ランシンツァンティン/ 蘭心餐厅



ディープな雰囲気漂う地元感満載のお店。外観も店内も決してきれいではないが、とにかく美味しい！テレビで紹介されたこともあるお墨付き。メニューは中国語オンリーで写真もないが、ぜひチャレンジしてみてください。

看板料理の「鶏骨湯」がオススメ



- 〒進賢路130号(茂名南路近く)
☎ 021-6253-3554
ⓧ 12号線「南京西路」駅12号出口から徒歩約10分
☎ 11:00~14:00/17:00~22:00

カブサイシンの美容効果

龍門陣茶屋川菜館

ロンメンジンチャーウーチュアンツァイグワン / 龍門陣茶屋川菜館



外国人に人気の四川料理店。辛さ控えめな物もあるので安心。香り付けに使われる唐辛子は避けて食べよう。夜はムーディーなバーに变身！



- 〒東湖路30号(淮海中路近く)
☎ 021-5404-1235
ⓧ 10/12号線「陝西南路」駅7号出口から徒歩約5分
☎ 11:00~21:30

半开式的厨房可以看到
開放的な厨房で作る美食

DODU

ドードゥ



おすすめはフランス風のローストチキンやフランスパンなど。すっきりとした店内では、外の往來を眺めながら、ゆっくりと過ごせる。夏は、氷たっぷりのコーラもおいしい。



- 〒常熟路81號
☎ 021-6431-5175
ⓧ 8号線「常熟路」駅8号出口から徒歩約6分
☎ 11:00~22:00

上海で1、2を争う人気の
湖南料理店はこちら！

古意

グワイ/古意



辛い中華と言えば四川料理で、四大中華の一つとして最も馴染みがある。ただ最近では、辛い湖南料理が上海で大人気。落ち着いた雰囲気店内でゆっくり地方料理を味わってみて。



- 〒富民路87号巨富大厦1階
☎ 021-6249-5628
ⓧ 2/7号線「静安寺」駅8号出口から徒歩約10分
☎ 11:00~23:30

散歩

陝西南路周辺 オールド上海を彷彿とさせる風情ある町並み

思南路

地元でも人気のお散歩コース。
淮海中路から少し入った美しい
プラタナスの並木道。

北は淮海中路から
×
南は泰康路まで



音声ガイド

近代史の著名な名人、孫文や周恩來の旧居などがある閑静な住宅地。

「思南公館」はレストランやカフェのあるリノベスポット。他の観光地と比べて、観光客も少なく疲れを癒せるのでオススメ。



1. 上海のみんなに愛される公園

復興公園

フッシンゴンユエン / 復興公園

復興公園は、孫文の旧居にも近く旧フランス租界にある。バラ園や彫刻や噴水などフランス風情の溢れる公園。その当時はフランス公園と呼ばれ毎年公園内でパリ祭も開催されていた。上海で最も美しい公園のひとつ。当時を偲ぶ懐メロが聞こえてきたり、太極拳や交ダンスの練習にいそむ姿が見られ、ほのぼの光景に癒される。

3.



プラタナスの
小径を入った
ところにある
孫中山の記念館

孫中山故居

スンジョンシャングウジウ / 孫中山故居

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。故居は当時カナダに滞在していた華僑達が出資して孫中山に寄贈したもの。館内には文書、写真、工芸品など約300点が展示されている。

〒 香山路7号（思南路近く）
☎ 021-6437-2954 ☎ 09:00～16:00
☎ 13号線「淮海中路」駅1号出口から徒歩約8分

5. イギリスの伝統的な建築様式が色濃く残る



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

1920年代初頭、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。広大なイングリッシュガーデンの中には、三井物産館だった餐桜楼などの5つの様々な様式の洋館が点在している。

〒 瑞金二路118号（復興中路近く）
☎ 021-6472-5222
☎ 9号線「打浦橋」駅4号出口から徒歩約13分



南昌路

〒 復興中路516号（思南路近く）
☎ 021-5386-1069
☎ 13号線「淮海中路」駅1号出口から徒歩約7分
☎ 05:00～21:00

2. 喧騒から離れた静かなお散歩スポット

思南公館

スーナンゴンゴン / 思南公館

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。旧租界時代の雰囲気の色濃く残りヨーロッパのような街並み。高級な広東料理やスペイン料理、日本料理など、どちらも本場の味をラグジュアリーな気分で楽しめる。

〒 思南路55号（復興中路近く）
☎ 021-3401-9998
☎ 9号線「馬当路」駅5号出口から徒歩約15分



4. かつての中国共産党代表団駐在事務所

周公館

ジウゴンゴン / 周公館

建物の中には周恩来の使っていた家具等貴重な展示物が多数ある。敷地内の庭園がとても綺麗に手入れされており、四季折々の自然に触れられる。

〒 思南路71号（復興中路近く）
☎ 021-6473-0420
☎ 9/13号線「馬当路」駅5号出口から徒歩約13分
☎ 09:00～16:00（月曜日に閉館する）



6. 会員制のハイセンスな人文芸術ホール

上海壹号美術館

シャンハイイーハウメイシュウグワン / 上海壹号美術館

2階は広めの展示会場になっていてイベントごとに展示される作品が定期的に変わる。絵画から版画、書道、彫刻、銅像、まで幅広い分野の芸術イベントが開催される。展覧、研究、交流、討論会、社交場など多機能な役目を持つ文化芸術の土台になっている場所であり、文化産業の発展のために専門家や学者や芸術家が力を入れている。入館無料。

〒 建国中路1号 ☎ 10:00～17:00
☎ 021-5465-7111
☎ 9号線「馬当路」駅5号出口から徒歩約10分



新天地や田子坊からもほど近い 東西の文化が融合した流行の発信基地

思南路と交差する復興路や少し南下した紹興路には、
地元料理の人気店やおしゃれな洋館
レストランが点在しているグルメなエリア。



天窓を突き抜けた広がるテラスで
景色と料理を堪能しよう

LUNETTE BY AMANDA

リュネット バイ アマンド / 弦月窗

西洋料理レストラン。静謐でロマンチックな雰囲気、異国の風情が際立つお店。料理一つ一つにこだわりがあり、味わうごとに魅せられる。二階のオープンテラスからは、昔ながらの町並みと緑が広がる。天候のいい日はぜひ、テラスをお勧めしたい。



- 〒 復興中路532号
- ☎ 021-6333-5609
- 交 9号線「打浦橋」駅1号出口から徒歩約15分
- 営 11:30～23:00



歴史ある洋館で上海料理

老洋房花園飯店

ラオヤンファンホアユエンファンディエン / 老洋房花園飯店

ガーデン付きの歴史ある洋館でいただく上海料理はちょっぴり贅沢。上品でクラシカルな雰囲気のお店で、2・3階には個室も揃っている。メニューに日本語記載あり。一般によく見られる“家常菜(家庭料理)”とは異なり、中流階級の生み出した“公館菜”を味わうことができる。

4センチ四方の肉付き肉。長い時間かけて煮込んでからじっくり蒸すので肉質がきめ細かい。トロトロの脂身も絶品!



- 〒 紹興路27号 (瑞金二路近く)
- ☎ 021-6433-3506
- 交 9/12号線「嘉善路」駅2号出口から徒歩約10分
- 営 11:00～14:00/17:00～21:30



地元民に愛された香港の
庶民派料理レストラン

查餐厅

チャツアンティン / 查餐厅



コンセプトは1950年代のオールド香港。香港人オーナーが経営するレストランで、リーズナブルかつ美味しいため食事時には常に混み合うほどの大人気。コーヒーと紅茶をミックスしたドリンク「港式鸳鸯」がイチオシ。

- 〒 思南路30号 (淮海中路近く)
- ☎ 021-6093-2062
- 交 13号線「淮海中路」駅1号出口から徒歩約5分
- 営 11:30～翌01:30

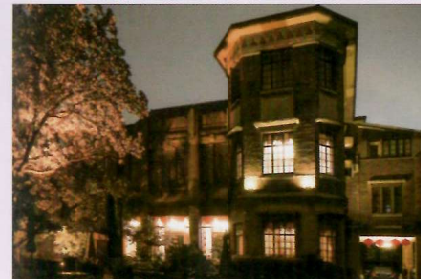
日本ではメロンパンだけど、中国ではなぜかパイナップルパンだから面白い。



戸建ての洋館を丸ごと茶館に

大可堂

ダークータン / 大可堂



フランス人デザイナーが設計した1933年築のお洒落な邸宅。現在プーアル茶博物館として開放されている。年代もののプーアル茶や製法の違うものなどあるので、本場中国の美味しいお茶を試してみよう。

- 〒 襄陽南路388弄25号
- ☎ 021-6467-6577
- 交 9号線「嘉善路」駅5号口から徒歩約10分
- 営 10:00～翌1:00



30種類以上のタパス
&ワインが楽しめる

Las Tapas

ラス タパス

この店に入ればまるでスペインへ来た気分を味わえる。ワインレッドの壁、ワインレッドの照明。それに加えて赤ワインがロマンチックな夜を演出してくれる。本格スペイン料理レストラン。



店内に一步踏み込むと海鮮とお肉の香ばしい香りに包まれる。サービス満点で高評価!

卵とじゃがいも、車海老の
コラボレーションが見事な代表料理。
濃厚なカトリニアのスリッパ
ソースが食材を引き立てる。



- 〒 思南路45号32幢1-2階
- ☎ 021-6426-0650
- 交 13号線「馬当路」駅5号出口から徒歩約15分
- 営 11:30～23:00



1937年築のスペイン式洋館を
改装した高級レストラン

豊裕生煎

フォンユイシェンジェン / 豊裕生煎



肉汁たっぷりの具が上海人の心をつかむ。さっぱりした干えび入りのワンタンなど、軽めの食事にちょうどよい。食事ときは相席を覚悟してね。

- 〒 瑞金二路41号
- ☎ 021-5306-1742
- 交 1号/10号線「陝西南路」駅4号口から徒歩約6分



海外初となるスターバックスの
体験型コーヒーショップ

星巴克臻選烘焙工坊

シンバークウシェンシュエンホンベイゴンファン
/ 星巴克臻選烘焙工坊



カフェ

- 〒 南京西路789号
- ☎ 021-6473-2526
- ㊟ 2/12号線「南京西路」駅2号出口から徒歩約5分
- 🕒 07:00~23:00



おしゃれなカフェが並ぶ紹興路
でもひと際目立つ欧風カフェ

De Mar 場Cafe&Bakery

ド・マ・カフェ&ベーカリー / 洋風



オシャレな看板に外観。1階はベーカリー&カフェの開放的な空間。2階は落ち着いた色調のソファに寛げる空間が広がり、とてもハイセンスなカフェ。

- 〒 紹興路96号甲
- ☎ 021-5465-6297
- ㊟ 9号線「打浦橋」駅4号口から徒歩約12分
- 🕒 10:00~22:30



円形の劇場の様な店内に入ると、まず無数のコーヒー生豆が目に見え込んでくる。これら世界各地から選りすぐったコーヒー豆を、ハンドドリッパーやフレンチプレス、サイフォン、ウォータードリッパー、エスプレッソなど好きな抽出方法で楽しむことができる。多彩なコーヒー文化に触れられる体験型の店舗だ。

おしゃれな骨董カフェ

古董花園

グードンホアンユエン / 古董花園

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す。レトロな雰囲気に溢れた個性的な空間で、ケーキの味も文句なし。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。

- 〒 思南路44号甲（番山路近く）
- ☎ 021-5382-1055
- ㊟ 13号線「淮海中路」駅1号出口から徒歩約8分
- 🕒 11:00~02:00



老房子を改装したキュートなカフェ

白鳥咖啡

バイニャオカーフェイ / 白鳥咖啡

カフェ



小さな入り口からは想像できないくらい、店内は広々としている。天上の高い洋館をまるごとカフェにしており、店内には香ばしい珈琲の香りとレトロな雰囲気漂う。ほっと一息つけるオススメのカフェ。

- 〒 瑞金二路198弄1号
- ☎ 156-0185-2499
- ㊟ 9号線「打浦橋」駅4号口から徒歩約9分
- 🕒 08:00~21:00



上海料理を旨ながら
の一軒家でいただく

点石齋小宴

ディエンシーシャオイエン / 点石齋小宴

食べる



調度品や小ぶりの丸テーブルや、落ち着いた木材の内装が一層上品さを引き立てる。世界各国で出版されるセレブな情報誌TATLERの上海版で、3年連続ベストレストランに選ばれたほど。

- 〒 永嘉路320号（襄陽南路近く）
- ☎ 021-5465-0270
- ㊟ 1/10/12号線「陝西南路」駅7号出口から徒歩約12分
- 🕒 11:00~14:00、17:30~21:30



銀色の門と634の数字が目印

Café on Air

カフェ オン エア

カフェ



外からじゃなかなか見つけられない場所にあるこのカフェは、暖かな木漏れ日と静けさの中にひっそりと佇む優雅なカフェ。

- 〒 淮海中路650弄634号1階
- ☎ 021-6333-2195
- ㊟ 13号線「淮海中路」駅1号出口から徒歩約3分
- 🕒 10:00~18:00（月~金）
10:00~19:00（土~日）



独特な個性を放つ大人カフェ

漢源書店

ハンユンシューディエン / 漢源書店

カフェ



1990年にオープン。一見本屋さんに見えるこの場所はびっくりしたカフェ。図書館のようにたくさんの本に囲まれながら、本を片手に、時間を忘れてゆったりとした時間を過ごす。購入可の書籍もあるので気になる本があったら店員さんに聞いてみよう。

- 〒 紹興路27号（陝西南路近く）
- ☎ 021-6473-2526
- ㊟ 9/12号線「嘉善路」駅2号出口から徒歩約12分
- 🕒 10:00~22:00



中
散歩

思南路周辺 上海の魅力が沢山つまったエリア

安藤忠雄氏の建築 国際都市・上海に映える芸術性

日本を代表する建築家で、世界的にも著名な安藤忠雄氏の作品が、上海にある。
上海という国際都市で、安藤氏の作品とその芸術性に触れてみよう。



上海三大作品の一つ
安藤忠雄建築

保利大劇院

パオリイダジュエン/ 保利大劇院

上海で進行中の3大安藤作品の一つ。2010年上海万博閉幕後ベットタウンとなった嘉定区で、上海建築文化センターと保利大劇院の2つがスタート。安藤氏には珍しい高層建築・上海国際設計センター(2008年末完成)も有名である。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。正方形の外観に高さ30mの円筒に直径18mの円筒状のヴォイド空間を様々な角度から挿入した三次元的な空間要素を建築構成の骨格としている。この円筒はエントランスなどの動線であり、休憩所や広場に景色を取り込む“窓”の役割を果たす。単純な幾何学的な空間に、風・水・光など、様々な要素が姿をあらわす万華鏡のような空間。まさに建築と言うより芸術作品である。

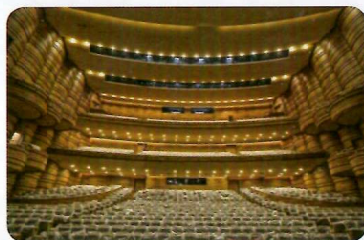
- 〒 白銀路159号
- ☎ 021-5951-3300
- 🚇 11号線「白銀路」駅6号出口から徒歩約30分
- 🕒 10:00~18:00 月曜日休



最新の施設で音楽鑑賞を！



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)



温もりを感じる大ホール

心地良い空間 木製の大ホール

国内外の演奏をリーズナブルに愉しめる場所として人気。チケットは当日会場で購入もできるが事前予約がおススメ。公演内容は公式サイトでチェックしよう。
(公式サイト: <http://www.shpgt.com>)

書店と美術館の融合型施設

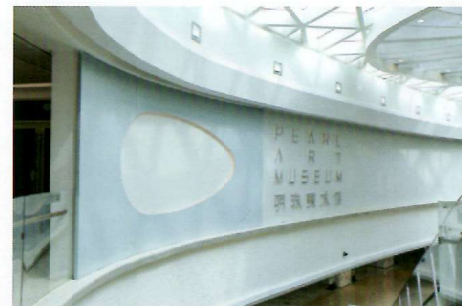
自然光を生かしたモール内ミュージアム。

明珠美術館

ミンジューメイシュグアン/ 明珠美術館

安藤忠雄氏が設計を手がけ2017年末にオープンした美術館。芸術鑑賞後は、展示フロアからつながる新華書店「光的空間」でコーヒーを飲みながらくつろごう。(展覧会、曜日などによって異なる)。

- 📍 興中路1588号愛琴海購物公園8階
- 🚇 10号線「龍柏新村」駅2号出口から徒歩約8分
- 🕒 10:00~19:00 (金土曜日10:00~22:00)



「光的空間」は入場無料、7階からどうぞ。



建築家・安藤忠雄が手掛けた書店「新華書店」

新華書店

シンファシュディエン/ 新华书店

ショッピングモール7階に安藤忠雄氏の建築した書店(別名「光的空間」)がある。新華書店は老舗の大型書籍チェーンで全国に展開しているが、書店の概念を覆すような斬新なデザインを採用。建築家とのコラボレーションで生まれた宇宙空間に是非足を運んでみて。



蘇る古い建築物たち上海のリノベーション

上海にはかつて、様々な工場があった。それらは時間の流れとともに、老朽化したり建て替えられたり、紆余曲折を経てきた。現在、また新たな姿へ生まれ変わった。



隈研吾がリノベーション！
アートと演劇の大型複合スペース。

船廠1862

チュアンチャン1862/ 船廠1862

上海はリノベーションが盛ん。古い民家や工場、格納庫など色々な建物が、新しく生まれ変わっている。建物が古くなくても取り壊すことなく、その良さを生かしながら、新しい施設へと蘇った場所が、いたる所にある。1862年にイギリスの英聯船廠と招商局造船廠という造船会社が建てた造船所をベースにした複合アートセンターです。

- 〒 浦東新区濱江大道1777号
- ☎ 021-5862-1862
- 🚶 4号線「浦東大道」駅3号出口から徒歩約11分
- 🕒 10:00～22:00



館内を探検～♪

館内を見てアート施設部分は基本的に無料（展示により変わる）。大型船の工場だったことがわかるダイナミックな空間が迎えてくれる。



「船廠1862」とは？

戦時中に軍用の造船所になったり、貨物や客船の造船所になったり、と経営者、名前を何度か変え、1972年に一度建て替えられた後、2005年まで貨物船や客船の製造、修理などを行う現役の造船工場として稼働していたそう。

手がけたのは隈研吾氏

リノベーション時のデザインを手がけたのは、「国立競技場」「歌舞伎座」など、日本を代表する建物を数多く手がけている日本人建築家・隈研吾。錆びた鉄骨やコンクリートをそのまま生かし、窓や劇場ホールからは黄浦江の風景を見渡せるように設計したのだそう。



ユニークな作品や企画展が目白押し！発電所をリノベートした大型ミュージアム。

上海当代藝術博物館

シャンハイダンタイーシュボーウーグアン/ 上海当代艺术博物馆

2012年10月にオープンした、中国最大の現代アート美術館。2010年上海万博開催時に城市未来館として人気を集めた建物で、旧南市発電所をリノベーションした複雑な構造の建物の特徴。高い天井を生かした大型作品や、階段、吹き抜けにも展示できるスペースの多様さが魅力。館内にはカフェが2カ所、レストランが1カ所と、アート雑貨を揃えるミュージアムショップがある。



入場料は展示にもよって変わることがあるが、約20元。



- 〒 花園港路200号 ☎ 021-3127-8531
- 🚶 4号線「南浦大橋」駅2号出口から徒歩約15分
- 🕒 9:00～17:00 月曜日休

工場の面影を残すクールなデザインの建築も見どころ。

龍美術館（西岸館）

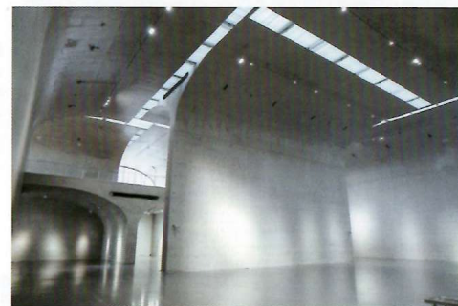
ロンメイシュグアン/ 龍美術館（西岸館）

黄浦江沿いの龍騰大道エリアに位置する私設美術館。オーナーは中国人コレクターの劉益謙、王薇夫妻。現代アートから伝統的な絵画まで、さまざまな展示会を開催しているほか、カフェ、ミュージアムショップ、ホールなどを併設。建物は古い船着き場の工場をリノベーションしたもので、石灰用の漏斗がそのまま残っているなど独特な造り。周辺にはスケートボード場やロッククライミング場があり、週末は家族連れや若者グループでにぎわっている。浦東に本館がある。

- 〒 龍騰大道3398号
- ☎ 021-6422-7636
- 🚶 7/12号線「龍華中路」駅6号出口から徒歩約15分
- 🕒 10:00～18:00 月曜日休



龍美術館の隣「龍CAFE」



アートショップ「龍芸術商店」



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の景色と浦東の超高層ビル群はまさに対照的、ライトアップされた建築群がより美しい夜景をつくりだす。



音声ガイド

友邦大廈AIA

上海海関

上海浦東発展銀行



上海浦東発展銀行 (旧匯豐銀行大樓)

ブードンファーションインバン/ 上海浦東発展銀行
息を呑むような美しい景観

外灘の遊歩道沿いに位置する浦東発展銀行は、その景観が特色である。正面から見ると間口が非常に広く、最上部のドーム部分が描く湾曲は左右対象のバランスがとれた骨格になっており、壮大で圧倒的な存在感を放つ景観。

観光

- ㊦ 中山東一路12号
- ㊧ 2/10号線「南京東路」駅3号出口から徒歩約13分



上海海関

シャンハイハイグアン/上海海関

1927年に竣工、外観はギリシャの新古典主義様式。もともとはバーマー&ターナー事務所の設計。外国船への徴税事務を行う場所だった。のちの1952年に滙豐銀行の設計者ウィルソンによりリニューアルされた。もっとも注目すべきは当時アジア最大の時計台で、外灘の建築物の中でも美しさが際立っていた。正門は、古代ギリシャ神殿様式で四本のクラシカルな柱が、巨大な建物を支えている。1階ホールのモザイクタイルの天井と外壁の花崗岩が美しい。

観光

- ㊦ 中山東一路13号
- ㊧ 2/10号線「南京東路」駅3号出口から徒歩約12分



和平飯店北楼

中国工商银行

外灘18号



外灘の歴史

外灘は、もともと黄浦江周辺の船乗りや労働者たちが泥のついた足で踏み入っていた曳舟道だった。当時は「黄浦灘」と呼ばれた場所、上海の町の域外にあったことから、後に外灘と呼ばれる。

上海港開港後はイギリス租界になり、1920～1937年の間で怡和、匯豐、江海關など8階建以上のビルが11棟建設される。モダンな欧風の建築物はどれも重量感がありきらびやかだった。リバーサイドの1.5km地帯は、依然として世界各国の風格あふれる多様な建物が20数棟並び、これらの歴史的な建物が上海の独特な街の輪郭を形成。のちに「万国建築博覧会」とも呼ばれ著名な建築物を觀賞に国内外の観光客が足を運ぶ。

中国工商银行 (旧迦陵大樓)

ジョングオゴンジャンインバン/ 中国工商银行

日本の金融専門銀行が使用していた
古典主義様式建築

1924年竣工。かつて上海で「不動産王」と呼ばれた英国籍ユダヤ人のサイラス・エアロン・ハルードンとレスター・ジョンソン&モリス事務所の共同設計により1937年に建てたオフィスビルである。竣工後はチェース・マンハッタン銀行が1階にあったが、中華人民共和国成立後にサイラスの妻の名前に因み迦陵大樓へ改称され、以来中国工商银行などとして利用されている。

観光

- ㊦ 南京東路99号
- ㊧ 2/10号線「南京東路」駅3号出口から徒歩約5分



友邦大廈AIA (旧字林西報大樓)

ヨウバンターシャー/ 友邦大廈AIA

英字新聞のデイリーニュース社が
使用していた新古典様式建築

字林西報大樓、またの名を桂林ビル。現在はAIAグループが使っている。1924年の設立当時、字林西報の印刷設備はロンドンの「Times」に匹敵する立派な設備で、海外発行の英語新聞の中で最大規模を誇った。創刊当時の二つ折り4ページしかなかった新聞は最盛期は32ページにもなり貴重な情報源として重宝された。主に通信報道や時事ニュースの法令通告などだが景気が良い時は大量の商業広告が掲載され、船の出航情報や市場の価格情報など全ての情報が網羅されていた。やがて「字林西報」は英国ロイター社の原稿を30年独占できる特権を得て1951年3月に廃刊となるまで多くのファンに愛された。

観光

- ㊦ 中山東一路17号
- ㊧ 2/10号線「南京東路」駅3号出口から徒歩約10分



エリア

外灘 黄浦江の岸辺散策 外灘の夜景は外せない!

バンコク銀行上海分行 (旧大北電報大楼)

観光

バンクーインハン/ 豊谷銀行

代表的なルネッサンス様式の建築



1907年にデンマーク人によって設計されたかつての大北電報会社の営業ビル。一時、駐上海タイ領事館となったが1990年よりバンコク銀行上海支店として使われている。建物はヨーロッパのルネッサンス様式で左右対称的に設計され安定感がある。各階にあるクラシカルな風格の支柱は重厚感があり、装飾にあしらわれた三角形の窓枠がアクセントになっている。窓の両端は太さの異なるバロック式の支柱が使われ黒い天井と白い壁のコントラストが優雅。

- 〒 中山東一路7号
- Ⓕ 2/10号線「南京東路」駅3号出口から徒歩約15分

青年会 (旧八仙橋基督教青年会)

泊まる

チンニエンフイ/ 青年会

ストーリーがあるホテル



1929年築の歴史あるホテル。新古典主義様式で、中洋折衷。ヨーロッパ建築と中国宮廷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。

- 〒 西藏南路123号
- Ⓕ 8号線「大世界」駅1号出口から徒歩約1分
- ☎ 021-3126-8778

錦江都城經典酒店 (旧都城飯店)

泊まる

ジンシャントウチエンジンディエンショウディエン
/ 錦江都城經典酒店

バロック様式の重厚感あふれる建築

旧新城飯店。1930年に建てられたホテル。左右対称的な造りで、動きのある半円の凹んだ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。

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

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。



豪華なアンティーク
家具が落ち着いた雰囲気。



中国銀行上海分行

観光

ジョングォインハン/ 中国銀行

中国風の屋根と重厚な回転式扉

中国銀行は、国民党執政時の四大官制銀行の一つで清朝の財政部が銀行の前身。旧ドイツクラブ跡地に建てられた。当時外灘建築群の中で唯一中国人によって設計された建築物として注目されている。1937年築のこの建物は洋風でモダンな外観だが、多数の中国的エッセンスが散りばめられているところが魅力。当初、34階建にする予定が不動産財閥であるウィク・サッソンの干渉が入り、自身のビルより60メートル低く作らせたという逸話が残っている。鉄筋構造の17階建(地下2階まである)は当時はこの垂直でまっすぐなデザインが大変モダンであった。外壁は花崗岩、緑色の瑠璃瓦、ひさしの下は石で装飾されている。かつては「三五九尊」の意を表した紅銅門と、孔子が列国を周遊している様をデザインした石の彫刻があった。ホールには中国の「中」の字を表現した黒い大理石やカウンターには大理石支柱が8本あり、「八仙過海」と刻された大理石があった。1935年の「大上海計画」により各国のビルが林立する中で中国銀行ビルは中国の誇りとなり、今も歴史を語り続けている。



手すりの模様と窓の連子には
透かし彫りで「寿」の文字。3つ
の入口と5つの窓と9段の階段
の設計は吉祥の意である「三五
九尊」を表現している。

- 〒 中山東一路23号
- Ⓕ 2/10号線「南京東路」駅3号出口から徒歩約10分

外灘美術館(旧上海博物院)

ワイタンメイショウグワン/ 外灘美術館

観光

外灘地区唯一の現代美術館

上海外灘美術館は上海の黄浦江と蘇州河の交わる外灘の来源エリアに位置し、かつて中国で最も早くできた博物館のひとつである。設計は当時のイギリス商工と商社による西洋の建築形式と中国の陰陽五行を取り入れたデザイン。中国伝統の風格ある装飾がアクセントとなり、独創性のあるモダンな設計が特徴的。

この辺りは外灘源と言って
観光スポットとして開発さ
れたエリア。ペニンシュラ
ホテルや旧英国大使館など
がある旧租界時代の雰囲気
が濃厚。散策にオススメ。



- 〒 黄浦区虎丘路20号
- Ⓕ 2/10号線「南京東路」駅5号出口から徒歩約12分
- ☎ 10:00 ~ 18:00(月曜日定休)
- ☎ 021-3310-9985



外灘
黄浦江の岸辺散策
外灘の夜景は外せない!

1920年に竣工、ルースベルト家によってラグジュアリーなビルに生まれ変わった



ライトアップされたザ・ハウス・オブ・ルースベルト

4000を超えるワインをもつワインセラーやシガーバー、プライベートクラブルームがある。

ザ・ハウス・オブ・ルースベルト 羅斯福公館 (旧怡和洋行) 食

ルオスーフーゴンアン/ 羅斯福公館

外灘27号は、ジャーマンセゾン銀行 (怡和洋行) の上海支店だった。英国商人によって上海開港後1843年に開設され翌年正式に怡和洋行となる。海運業や造船業だけに留まらず公共事業、不動産に至るまで手広く事業を展開していた。1898年に滙豐銀行と合同で中英銀行会社を設立し、鉄道の材料調達と各種建築工事を引き受け、各鉄道の監督権と管理権を取得。会社規模が巨大化していく中で「洋行の王」とも呼ばれていた。アメリカ第26期大統領のセオドア・ルースベルトの曾孫で第32期大統領のフランクリン・ルースベルトの甥が現在のオーナーである。



屋上のレストラン・バーは外灘と対岸を望める絶景スポットで有名。優雅な雰囲気のあるテラスは欧風で外灘の華やかさと悠久の歴史を感じる。

㊦ 中山東一路27号732室

㊧ 2/10号線「南京東路」駅3号出口から徒歩約11分

上海郵政博物館 (旧中国郵政大楼) 観光

ジョングオヨウウエンタープウウグアウ/ 中国郵政博物館

中国の歴史ある郵便文化をまろごと展示



1922年築、協進社による設計。当時の上海における十大建築の1つで欧州折衷主義の建築学の代表作でもある。英古典主義の手法を用いた建築で三層を貫くコリンス柱で囲まれたローマ建築様式は、郵政の正義と荘厳さを具現化している。上海は、中国近代郵便の発祥地の一つであり、館内では現在に至るまでの郵政の起源と発展の道のりを紹介、史料も見応えがある。



両面の回転型階段から入り、1200mを超えるホールは広々と開放的。

㊦ 天潼路395号

㊧ 2/10号線「南京東路」駅5号出口から徒歩約15分

㊨ 水木土日は開放 9:00~17:00

㊩ 021-6393-6666

外灘源壹号 (旧英国領事館) 観光

ワイタンユエンイーハオ/ 外灘源壹号

外灘で最も早期に建てられた建物



元イギリス総領事館は外灘で最も早期に建てられた建物。1996年に外灘建築群の「世界重要文化遺産」の仲間入りした。現在建物内は1階には広大な庭園を望むホールとシガーバーがあり、二階にはVIPホールや会議室がある。国家級のレセプションやコンベンションが行われる場所。

㊦ 中山東一路33号

㊧ 2/10号線「南京東路」駅7号出口から徒歩約15分

㊩ 021-5308-9803

和平飯店 (旧サッスーンハウス) 泊まる

フーピンファンディエン/ 和平飯店

上海史上初のモダンな

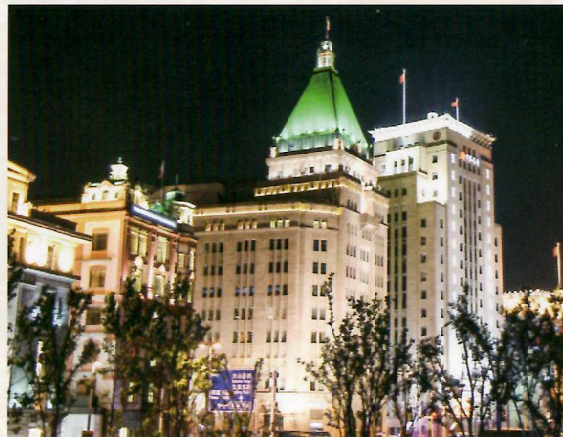
アール・デコ建築

バーマー&ターナー事務所の最高の看板作品として名高い。上海の不動産王、ユダヤ系イギリス人であるウィクタ・サッスーンに住居で10階以下をホテルや事務所として使用していた。1階はキャセイホテルのロビー、最上階にはサッスーンの部屋があり黄浦江の景色が一望できた。ホテルのゲストルームは9タイプに分かれ、各国の国柄を感じさせるインテリアが施されたクラシックなホテル。

㊦ 四川中路345号

㊧ 2/10号線「南京東路」駅3号出口から徒歩約5分

租界時代の面影を残すシックなジャズバー



和平飯店1階にはノスタルジックなジャズ・バー。上海の旧租界時代を彷彿とさせる。今では高齢となったバンドメンバー (平均82歳) のジャズ演奏で1930~40年代の上海全盛期に流行した「Rose, I Love You」「Drunken Tango」などは名曲。

スウォッチ・アート・ピース・ホテル 和平飯店南楼 (旧匯中飯店) 泊まる

フーピンファンディエンナンロウ/ 和平飯店南楼

赤煉瓦の横のラインがアクセントになっている荘厳な石造り

かつてパレスホテル (旧匯中飯店) と呼ばれ、ここで1909年2月1日に中国、米国、英国、フランス、ドイツなど13ヶ国国の代表者が集まり第一回万国禁煙会議が開かれた。当時、上海ではアヘンが吸われており「万国禁煙会」で最終的に禁煙を禁止する9つの条約が決議された。万国禁煙会議で両江總督が中国代表として各国に中国政府が禁煙を実行するように協力を求めた。今も「万国禁煙会会址」と書かれた銅製の記念プレートがかかっている。また1911年には中国同盟会が孫文を迎えて盛大な宴会を行った場所でもある。匯中飯店の前身は中央飯店で、当時一流を誇るパレスホテルが改修工事を行い1908年より匯中飯店に改名した、中国で初めてエレベーターを導入したこと一躍有名になった。1956年、和平飯店南楼へと所属を替え今はスウォッチアート・ピースホテルに变身している。



現在和平飯店南楼を通る人はこの記念碑を目にすることができる。

㊦ 中山東一路19号

㊧ 2/10号線「南京東路」駅7号出口から徒歩約15分

㊩ 021-2329-8500

ヴィクトリア・ルネッサンス様式の混合構造



外灘 黄浦江の岸辺散策 外灘の夜景は外せない!

花馬天堂雲南餐庁

フアマーティエンタンユンナンツァンティン
/ 花馬天堂雲南餐庁

少数民族の料理が楽しめる
ムード満点のレストラン



花馬天堂(ロスト・ヘブン)の2号店。
上海の3店舗のうちの1つで、食後は
夜景も楽しめる。海老カレーやパ
ンジーなどの定番中華や野生キノ
コの料理など、雲南料理の辛味と
酸味の効いたテイストが、癖になり
そう。

ミャンマー風の
焼きビーフン



〒 延安東路17号甲

☎ 2/10号線「南京東路」駅3号出口から徒歩約18分

営業 11:30~13:30 17:30~22:00

TEL 021-6330-0967

成隆行蟹王府

チェンロンハンシェーワンフー / 成隆行蟹王府

清代の水郷がモチーフの蟹専門店

名産地、陽澄湖の直営養蟹場から直送で届くカニカを一年中
食べられる。シンプルに蒸したものを、カニミソを使った
料理までカニ尽くしの蟹王府セットがオススメ! 民族楽器
の生演奏も楽しめるレストラン。

〒 九江路216号

☎ 2/10号線「南京東路」駅3号出口から徒歩約3分

営業 11:00~14:00 17:00~22:00

TEL 021-6321-2010



M on the bund

エム オン ザ バンド

一度は行きたい外灘の高級レストラン



黄浦江沿いの古い建物と浦東新区陸家嘴の摩天楼群を
一望できる。雰囲気もよくワインの種類も多いので、記
念日やデートにもお勧め。ランチはコースのみ、200円
程度(サービスチャージ15%)。窓際席は予約を。



〒 広東路20号7階

☎ 2/10号線「南京東路」駅3号口から徒歩13分

営業 11:30~14:30/18:00~22:30

TEL 021-6350-9988



吹き抜けの天井が開放的なホテルのラウンジカフェ



〒 河南中路88号上海威斯汀大飯店1階

☎ 2/10号線「南京東路」駅3号出口から徒歩約11分

営業 06:00~22:30

TEL 021-6103-5048

瑠RYU

リウ/ 瑠RYU

黄浦江が一望できる高級和食レストラン



窓からは美しい夜景が堪能でき、店内は落ち着いた
雰囲気。設計は香港人だが、照明デザインは日
本人設計士によるもの。
日本料理とフランス料
理のフュージョンで、グルメ
な上海人たちをおもてなしす
る。外灘5号にオープンした
今一番ホットなレストラン。

炎のアイスクリーム



〒 广东路20号外灘5号

☎ 2/10号線「南京東路」駅3号出口から徒歩約15分

営業 11:30~23:00

TEL 021-6333-7633

威斯汀舞台餐庁

ウェイスティンウータイツァンティン / 威斯汀舞台餐庁

外灘にほど近いウェスティンホテルのラウンジカフェ
がオススメ。ビュッフェスタイルで楽しめる各種ケ
ーキはフランス出身のパティシエがこだわった美味
しさがある。異国情緒溢れるラウンジで旅の疲れを癒
そう。



本場ティラミスや濃厚な
チョコレートケーキは絶品



塔金摩洛哥

タジンモールオウー / 塔金摩洛哥

上海在住の外国人にも人気のモロッコ料理店



Tajine Moroccanは、外灘で最もエキゾチックなレストランで
店のジュエリーもすべてモロッコから持ち帰ったもの。タジン
(tajine) はモロッコの祝宴の席に出る料理で、元々は伝統料理
に使われる皿だったが、後に料理の名前になった。



鶏肉料理の
「couscous」が人気



〒 延安東路7号

☎ 2/10号線「南京東路」駅3号出口から徒歩約19分

営業 11:00~00:00

TEL 021-6330-9801



外灘

黄浦江の岸辺散策

外灘の夜景は外せない!

かつてアジアと呼ばれた十六鋪埠頭、 港街・上海の痕跡が残る歴史あるエリア

両岸の景観が楽しめるクルージングの出発点として観光客で賑わい、
おしゃれなレストランが集まるリノベスポット。



1. 外碼頭絲綢博物館

ワイマートウスーチョウボーウーグアン / 外碼頭絲綢博物館
上海のシルク産業の発展を紹介

シルクは世界初の大規模な
経済交流を生んだ商品であり、
東西をつないだ貿易路はそ
の後、シルクロードと呼ばれる
ようになる。この博物館では当
時のシルク造りの工程をリアル
に再現しカイコの飼育から
糸を紡いで織むところまでの
工程が紹介されている。



- ① 中山南路1029号幸福碼頭倉庫1号楼
- ② 9号線「小南門」駅4号出口から徒歩約20分
- ③ 10:30~18:30 ④ 021-3331-0030

2. 碼頭歴史文化館

マートウリーシーウェンファクワン / 碼頭歴史文化館
上海が港町として栄えた歴史を紹介

上海が港町として栄えた理由は十六鋪碼頭（十六鋪埠頭）が
あったからで、文化館は埠頭の歴史を後世へ伝えるべく建
てられた。展示品は当時の砂袋や船のかじ等が飾られている。
1階の画廊では中国アート作品が定期的展示されている。黄
浦江の美しい景色を鑑賞するのにとてもおきの場所。

- ① 外馬路601号老碼頭沃弗3号庫1階
- ② 9号線「小南門」駅4号出口から徒歩約19分
- ③ 10:00~18:00

3. 斑馬酒吧

バンマーシューディエン / 斑馬酒吧
若者が集うアメリカンなZEBRA BAR

店内はビリヤードや卓
球を楽しむ若者で賑わ
う。ボリューム満点の
ピザやポテトが特徴の
アメリカン・スタイル
バー。



- ① 新碼頭街55号(中山南路)
- ② 9号線「小南門」駅4号出口から徒歩約15分
- ③ 18:00~翌02:00 ④ 181-1624-6949

5. Longhouse

ロングハウス
陽光の下で美味しくいただくアジア料理

喧騒から離れた静かなレストラン。
噴水のそばのテラス席や黄浦江の景色
が眺められる2階席がオススメ。人
気メニューはスパイシーなタイカレー
や手羽先など。

- ① 中山南路505弄老碼頭7号楼105室
- ② 9号線「小南門」駅4号出口から
徒歩約18分
- ③ 11:30~14:30 17:30~22:00
- ④ 021-6131-3238

4. 克比印度料理

クービーインドゥリャオリ / 克比印度料理
エキゾチックなデザインが異国情緒たっぷり



店内を包むスパイシーな匂いが食欲を誘う。本格派のチキン
カレーやチーズナンもお勧めだが、たっぷり煮込んだ
カレー風味の羊肉は口の中であとろける柔らかさ。対岸の
景色が望める2階席がオススメ。

- ① 中山南路505弄老碼頭8号楼
- ② 9号線「小南門」駅4号出口から徒歩約18分
- ③ 11:00~22:30
- ④ 021-6152-6567

6. 水舎

シュイシャ / 水舎
おしゃれなデザイナーズホテル



China's Best Design
Hotelsを受賞したホテル。
古い工場をリノベーション
した建物。屋上のバーには
見晴らしのいいウッド
デッキがあり、そこから
見渡せるパノラマの夜景
が美しい。白壁のザラザラ
した粗い質感やむき出し
の天井がカジュアルで
おしゃれ。

- ① 毛家園路1-3号(外馬路の近く)
- ② 9号線「小南門」駅4号出口から徒歩約18分
- ③ 021-6080-2988

7. 新十六鋪碼頭

シンシーリフマーカートウ / 新十六鋪碼頭

150年の歴史をもつ、かつてのアジア最大の埠頭。清朝時代に
太平軍の進軍を防御するために治安維持を司る「舖」を16カ所
に構えた。中でも最も賑わっていた通称「16舖」の周辺には、
食事処や商店が集まる。市場となり、当時は多くの旅人たちが
立ち寄った。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として生まれ変わった。

- ① 中山東二路501号新十六鋪商業区内
- ② 10号線「豫園」駅1号出口から徒歩約20分

上海でもっとも古い港のひとつ



中山南路

中山南路

黄浦江

外馬路

黄浦江

歴史をたどる注目の新スポット 川沿いの景色を楽しめる楊浦濱江のお散歩コース

上海庶民の暮らしを支えてきた最北端の河岸のエリア。
庶民が大切にしてきた水のスポットが、市民の憩いの場として生まれ変わった。



1. 上海自来水科技馆

シャanghaiライシュイクージーグア
/ 上海自来水科技馆

浄水場の一部を科学技術館に！



楊樹浦路と許昌路が交わる南側には「旧楊樹浦水場（浄水場）」がある。旧租界時代、英国資本の会社が建設した、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8月1日に落成した当時は、租界地に住む15万人分の水道水を供給していた。

- ① 楊樹浦路830号
- ② 4号線「楊樹浦路」駅2号出口から徒歩12分
- ③ 火曜日、木曜日：09:30～11:00/13:00～15:00

オリジナルの水通管をゴミ箱に！



浄水場の横には一軒ごとカフェにリノベーションされた美しい邸宅。



下よつと寄り道、老房子でーぬしよう！

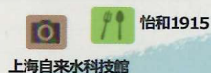


2. 怡和1915

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場所をカフェに。黄浦江に面した庭園には柚子の木が生い茂り、お散歩コースの休憩タイムに最適な場所。キュートなコーヒーマートも癒しのひとつ。

- ① 楊樹浦路1055号
- ② 4号線「楊樹浦路」駅2号出口から徒歩19分
- ③ 09:00～21:00
- ④ 021-5509-1777



上海自来水科技馆

5. 上海国際時尚中心

シャanghaiハイグロシーシャanghaiジョンシン/上海国際時尚中心
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。東外灘の川岸は、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。

- ① 楊樹浦路2866号
- ② 12号線「愛国路」駅3号出口から徒歩20分
- ③ 11:00～21:00（平日）10:00～21:00（土日）
- ④ 021-6070-8200

新たに生まれた新天地



上海国際時尚中心

4. 寧国路渡口

ニングオルドゥーコウ/ 寧国路渡口

楊浦大橋西側に位置する歌亭線のフェリー乗り場。西側（楊浦区）の寧国路乗り場から東側（浦東新区）をつなぐもっとも早い清朝時代に開通した路線でかつては黄浦江の両岸を結ぶ唯一の交通手段であった。80年代には、地球上でもっとも頻繁に往来かつてはするフェリーのひとつとなった。

- ① 寧国南路10号
- ② 4号線「楊樹浦路」駅2号出口から徒歩20分
- ③ 10:00～21:00

寧国路渡口

上海人の人情あふれる
フェリー乗り場



歴史め建物をそのまま残し庶民へ当時の楊浦濱江の姿を伝える。



東方漁人碼頭

3. 東方漁人碼頭

ドンファンユーレンマートウ/ 東方漁人碼頭

埠頭のデザインは空に舞い上がって飛び跳ねた魚をカタチ。ここはかつて「中国一の魚市場」だったことにちなんでいる。船が激しく出入りしていた頃、船の帆柱が林立する潮の香りに満ちた魚市場であった。

- ① 楊樹浦路1088号
- ② 4号線「楊樹浦路」駅2号出口から徒歩20分
駅からバス「楊樹浦路」駅下車徒歩3分
- ③ 10:00～22:00
- ④ 021-5527-1166

モチーフは飛び跳ねる魚



東外灘

黄浦江の最北端でぶらぶら歩き

歴史的建築物が残る北外滩、 ホテルの部屋でリバービューをひとり占め

外白渡橋のすぐ側には、歴史的建築物として有名な浦江飯店や上海大廈があり、足を延ばすと戦前の日本人居住区もあるオススメのお散歩コース。



北外滩濱江緑地

ハイワイタンピンジャンリユエディ / 北外滩濱江緑地
フェリーターミナルの「上海港国際客運中心碼頭」に隣接する公園。この公園からは、浦東エリアの高層ビル群と外灘エリアの租界時代の建物を同時に望むことができる。

- ⑦ 東大名路358号
- ⑧ 12号線「国際客運中心」駅1号出口から徒歩約13分

レトロな雰囲気のレストラン



1. The Kitchen

ザ キッチン
1845年にできた上海で初めての西洋料理店を、The Kitchenが引き継ぎリノベートした。外観は重厚な造りのヨーロッパテイスト、当時のバロック様式の面影が残る。外灘から外白渡橋を北に渡ってすぐ。

- ⑦ 黄浦路1号（浦江飯店の横）
- ⑧ 12号線「国際客運中心」駅3号出口から徒歩約19分
- ⑨ 12:00~22:30
- ⑩ 021-6309-1846

2. 新大陸烤鴨

シンダールカオヤー / 新大陸烤鴨
上品な味付けの中華レストラン



ハイアットホテルにある落ち着いた雰囲気のレストラン。
おすすめ料理は鶏1匹丸ごと蒸した「富貴鶏」とパリパリの皮が香ばしい「北京ダック」。
新大陸という名前は、席の料理と北の料理をミックスした中華に由来。



- ⑦ 黄浦路199号1階（ハイアット・オン・ザ・バンドの1階）
- ⑧ 12号線「国際客運中心」駅4号出口から徒歩約11分
- ⑨ 11:30~14:30 17:30~22:30
- ⑩ 021-6393-1234

4. 尚9・一滴水

シャンジウ・イーディーシユイ / 尚9・一滴水
ミシュランに選ばれた洋食レストラン



北外滩の新しいスポットとして注目されている。3階建てのレストランはフロア毎にそれぞれのコンセプトがあり、ハイブランドのイベントも使われる高級レストラン。

- ⑦ 東大名路500号
- ⑧ 12号線「国際客運中心」駅3号出口から徒歩約9分
- ⑨ 11:30~23:30
- ⑩ 021-5180-3188

3. 遠洋海皇

ユエンヤンハイフアン / 遠洋海皇
リバービューを楽しめる回転レストラン



レストランは28階にあり、ここからは黄浦江の両岸の景色が360度見渡せる。料理の一番人気は上海料理の紅焼肉。美しい夜景を眺めながら、上海料理をいっただこう。



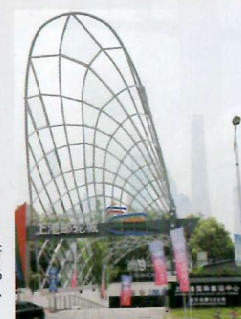
- ⑦ 東大名路378号遠洋大廈28階
- ⑧ 12号線「国際客運中心」駅3号出口から徒歩約7分
- ⑨ 11:00~14:00 / 17:00~21:30
- ⑩ 021-6595-3177

5. 上海港国際客運中心

シャンハイガンゴウジークンユンジョンシン / 上海港国際客運中心

両岸を行き交うフェリー乗り場

上海港国際客運中心埠頭（通称：一滴水）は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。大阪と神戸から出ている「新銘真号」と「蘇州号」が到着する場所で、2012年からは長崎からの豪華客船「オーシャン・ローズ」が就航。



- ⑦ 東大名路500号
- ⑧ 12号線「国際客運中心」駅3号出口から徒歩約12分
- ⑩ 021-6535-8957



北外滩 近代上海の息吹を感じる歴史スポット

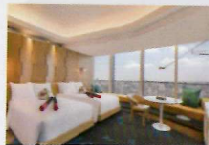


6. 上海外灘W酒店

シャンハイワイルドワンWホテル/上海外灘W酒店

リバービューを独り占めできるラグジュアリーホテル

上海外灘Wホテルは、パレスホテル東京やセントレジデンス大阪などの有名ホテルも手がけたGAデザイン・インターナショナル社が設計。ホテル自慢の屋上プールや黄浦江の絶景が望めるバーも併設。非日常の世界へ誘ってくれる贅沢な時間を過ごしたい。



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

7. 秋萍茶宴館

チウピンチャーイエンクアン/秋萍茶宴

上海初の茶館レストラン



上海で最も老舗のお茶専門店。各地から取り寄せた選りすぐりの茶葉を使用したお茶料理を出してくれる。緑茶、紅茶、白茶など焙煎度合で変わる茶葉の旨味を味わえるお茶好きには最高のレストラン。

- 〒 東大名路687号2階
- 交 12号線「国際客運中心」駅3号出口から徒歩約7分
- 営 11:00～22:00
- ☎ 021-6212-5758

8. 老船長酒吧

ラオチュアンジャンジウバー/老船長酒吧

生演奏が楽しめる人気のバー

1952年某当時、新聞社として使われていたオフィス棟をリノベーションした外灘浦華ホテルの一階にある。ビールジョッキを片手にバンドの生演奏に酔いしれながら、陽気に語る外国人客たち。白、黒、ラガービールに本格派ドイツソーセージ。異国情緒溢れる上海ナイトを楽しもう。



- 〒 高陽路136号
- 交 12号線「国際客運中心」駅1号出口から徒歩約7分
- 営 16:00～翌01:00
- ☎ 021-5558-9999

9. Ermans Kitchen珥瑪厨房

アルマチューフアン/ Ermans Kitchen珥瑪厨房

レストラン1階のセンターには堂々のオープンキッチン。鳥籠の中のテーブル席やゆったりしたソファ席が人気。二階には個室が2つあり、いずれもエレガントなデザイン。お勧めは天然牛の霜降りステーキ、イベリコ豚のハムなど。

- 〒 公平路36号星架匯商業街9-4号
- 交 12号線「提籃橋」駅3号出口から徒歩約12分
- 営 10:00～22:00
- ☎ 021-6591-2500

ヨットクラブ近くのスペインレストラン



10. 建投書局

ジエントウシュージュウ/建投書局

まるでハリー・ポッターに出てくるような書斎



北外灘に新しくオープンした三階建ての今もっともホットなブックストア。英国の図書館風の造りで背の高い本棚には中国の書籍から洋書まで、建築や芸術に関する本がズラリと並び、三階にはカフェが併設されており黄浦江の眺めが気持ちいい。



- 〒 公平路18号8号楼嘉昱大廈1階
- 営 月～金曜日 08:30～21:00 土～日曜日 10:00～21:00
- 交 12号線「提籃橋」駅4号出口から徒歩約9分
- ☎ 021-6512-8619

12. 白馬珈琲館

バイマーカーフェイクアン/白馬珈琲館

ルドルフ夫妻の愛が育む珈琲館

1939年にウィーンから難民として来たRudolf Mosberg夫婦が開いたカフェを復元。上海ユダヤ難民記念館の対面にあり、記念館の入場券と珈琲のセットで45元。



- 〒 長陽路67号(犹太難民記念館対面)
- 交 12号線「提籃橋」駅1号出口から徒歩約3分
- 営 月～日曜日10:00～18:00
- ☎ 021-6567-1191

11. 上海ユダヤ難民記念館

シャンハイユダヤナミンジニエンクアン/上海犹太难民纪念馆

ユダヤ難民のシナゴーク跡地



ユダヤ人難民の旧居留地として残る歴史的場所。第二次大戦中にユダヤ人がここで暮らしていた歴史を次世代に語り継ぐ唯一無二の記念館。

- 〒 長陽路62号
- 交 12号線「提籃橋」駅1号出口から徒歩約3分
- 営 09:00～17:00 (16:30入場停止)
- ☎ 021-6512-6669



上海のランドマークタワー「東方明珠」と 高層ビル群がそびえ立つ金融街—陸家嘴

川岸には、対岸の外灘の景色が望めるレストラン・バーが並び、
ブランド品から日用品まで揃う正大広場やifcモールもある一大
ショッピングスポット。



晶浦会

シンフーフィ/晶浦会
上海・広東料理の高級レストラン



窓側の席からは黄浦江の景色が望め、
脂っこさを感じさせないとても繊細
な味わい。

- 〒 陸家嘴環路479号上海中心大廈4階
- ☎ 2号線「陸家嘴」駅5号
出口から徒歩約11分
- 営業 11:00~14:00/17:00~21:00
- TEL 021-5885-5757

上海中心大廈

シャンハイジョンシンターシャ/上海中心大廈
龍をイメージした螺旋型の超高層ビル

現在中国で最も高いビルでオフィスや飲
食店がある。ビル最上部の118階にある展望台からの
景色は絶景。高さ546mの眺め楽しもう。

- 〒 陸家嘴銀城中路501号
- ☎ 2号線「陸家嘴」駅5号出口から
徒歩約11分
- 営業 09:00~21:00
- TEL 021-3383-1088



愛玲

アイリン/愛玲

魔都・上海を思わせる店内
上海出身の作家の名前・由来する。
上海名物の紅燒肉菜飯、海苔菜
飯糰。杭州料理

- 営業 11:00~22:00
- TEL 021-5757-7717

展望台へはビルとは別の観光ホール
入り口から入る。約1分間で94階
まで到達できる超高速エレベーター
で一気に上がる。展望台の最上階
100階まではさらにエスカレーター
で。(入場料:120~150元)



観光庁

92階
上海柏悦酒店西式酒吧

上海環球金融中心

シャンハイフアンチュウシンロンジョンシン/上海環球金融中心

展望台から見える眺望が素晴らしい

上海ワールドファイナンシャルセンターと呼ばれるこの
超高層ビルは、森ビルが運営・管理するオフィスビル。
商業施設やパーク・ハイアット上海。地上474mの高さ
にはガラス張りの展望台がある。

- 〒 世紀大道100号環球金融中心
- ☎ 2号線「陸家嘴」駅6号出口から徒歩約10分
- 営業 10:00~22:00 TEL 400-110-0555

観光

上海金茂大廈

シャンハイジンマオダーシャ/上海金茂大廈

ライトアップされるとひととき美しい
複雑な形状が魅力のジンマオタワー。オフィスや高級
ホテルが入り、88階の展望台からは360度の景観が
楽しめる。(展望台入場料:120元) 上層階にある
バーClub9は、ナイトスポットとして有名。

- 〒 世紀大道88号金茂大廈
- ☎ 2号線「陸家嘴」駅4号出口から徒歩約14分
- 営業 08:30~21:30
- TEL 021-5047-5101

地上88階からの眺め



体験プロジェクトの
“雲の上散歩”は全
長60m、幅1.2mの
道を歩く。世界で最
高の摩天楼の散歩体
験。(2017年11月)

地上259mからの眺め



老上海8号餐厅

ラオシャンハイバーハオツァンティン/老上海8号餐厅
ローカルグルメの人気店!



上海テレビタワー(東方明珠)の
1階という好立地にある人気の
広々としたレストラン。上海
名物と書けば何と言っても
ザリガニだが、ほかにも蟹や
蟹みそ入りハンバーグ(蟹粉獅子頭)やなど地元の
美味しいメニューが揃う。上海料理の伝統的な甘辛い
醬油味がお店の自慢。

- 〒 世紀大道1号8号門国際新聞中心1楼(上海テレビ塔)
- ☎ 2号線「陸家嘴」駅1号出口から徒歩約9分
- 営業 11:00~14:00/17:00~21:00
- TEL 021-5879-2727

東方明珠

ドンファンミンジュー/東方明珠
上海のランドマークタワー・テレビ塔

タワーの高さは約468m、1991年に建てられて以来、上海
の6つのテレビ無線を配置している。3つの球体が展望台に
なっていてそれぞれ、地上350m、263m、98mの高さから
景観を楽しめる。

- 〒 世紀大道1号
- ☎ 2号線「陸家嘴」駅1号出口から徒歩約9分
- 営業 08:00~21:30
- TEL 021-5047-5101

陸家嘴 上海で最も魅力のあるスポットである

孔乙己尚宴

コンイーチーシャニエン/孔乙己尚宴
紹興酒の美味しい紹興料理店

食べる



お店の名前は魯迅の小説『孔乙己』に因っている。庶民的な中華料理はどれも日本人好みの味付け。小説にも出てくるウイキョウ豆をおつまみに美味しい紹興酒をいただく。年代モノの各種紹興酒を味比べできるセットがオススメ。



- 〒 清江大道2100号
- ② 2号線「陸家嘴」駅1号出口から徒歩約15分
- 営 11:00~14:00/17:30~21:00
- ☎ 021-5882-7117

恒悦軒精致香港粵菜

ハンユエシェンジンジャーシャングユエツァイ
/恒悦軒精致香港粵菜
香港出身のシェフが監修する本格広東料理

食べる



陽光のさす明るく広々とした店内は開放的な雰囲気。黄浦江の夜景が美しく、本場香港の料理が楽しめる。鮑とキノコの炒め物やトリアンの海老餃子小籠包などの飲茶がオススメ。



- 〒 世紀大道201号渣打銀行大厦3-4楼
- ② 2号線「陸家嘴」駅4号出口から徒歩約22分
- 営 11:30~14:30/17:30~22:00
- ☎ 021-6880-9778

張生記

ジャンシェンジー/張生記
杭州料理の老舗レストラン

食べる



アヒルを一羽まるごと煮込んだスープ料理「老鴨鍋」は、お店の看板料理。張家に代々伝わる秘伝の味で、塩と生姜と調味料で作られる特製スープ。杭州本店では毎日アヒルが600羽も出るそう。ほかに海老の龍井茶炒めなど地元の食材を使った特産料理がオススメ。



- 〒 陸家嘴西路168号正大広場6楼
- ② 2号線「陸家嘴」駅1号出口から徒歩約8分
- 営 11:00~14:00 17:00~21:00
- ☎ 021-5047-6828

桂花楼

グイファロウ/桂花楼
シャングリラホテルの極上中華レストラン

食べる



赤いランタンをモダンにデザインしたおしゃれなレストラン。お勧めメニューは揚州の千切り豆腐、揚州チャーハン、蟹みそ入りミートボールや春菊と紅焼肉など、いずれも定番料理は上品な味。



- 〒 富城路33号浦東香格里拉大酒店浦江楼1楼
- ② 2号線「陸家嘴」駅1号出口から徒歩約10分
- 営 ランチ：月~金曜日 11:30~15:00
土~日曜日 11:00~15:00
ディナー：17:30~21:30
- ☎ 021-2828-6888

園苑

ユエユエン/園苑
上海で一番の紅焼（ホンシャオ）料理

食べる



園苑レストランは、金茂ビル3階にあり、窓からは陸家嘴の景色が一望できる。紅焼料理とは、上海料理の伝統的な甘い味付け。おすすめは蓮の花の鶏スープ、エビ炒め、全て上海の味。

- 〒 世紀大道88号金茂時尚生活中心3階
- ② 2号線「陸家嘴」駅6号出口から徒歩約7分
- 営 11:00~21:30
- ☎ 021-6841-6368

正斗粥面專家

ジョンドウジョウミエンジュアンジャー
/正斗粥面專家
香港発の本格派レストラン

食べる



グルメな香港で圧倒的人気の茶餐厅（飲茶などを出す食事処）。絶対外せないのは看板料理のワンタン麺。他にもオススメは海老の蒸餃子やクリーム饅頭など、蒸し立ての状態で蒸籠に入ったまま出される。川辺の景色を眺めながら本格中華を楽しもう。



- 〒 世紀大道8号上海金中心D座L3-9室
- ② 2号線「陸家嘴」駅5号出口から徒歩約3分
- 営 11:00~22:00
- ☎ 021-5012-3998

上海民生濱江文化城

シャンハイミンションビンジャンウンファァーション
/上海民生濱江文化城
民生埠頭にできた新しいアートのスポット

観光



陸家嘴
上海で最も魅力のあるスポットである



民生埠頭そばの重工業月の工場跡地をアートのスポットにリノベーションし、現代都市計画アート展(2018年6月まで)などを開催している。面積13万㎡もある広大な敷地を使い、今後も様々なアート展が開催される模様。

- 〒 民生路3号
- ④ 4号線「浦東大道」駅降り、タクシーで約3分

浦東麗思卡尔頓 aura大堂吧

ブードリーシーカーアールドゥン/浦東麗思卡尔頓aura大堂吧
ビルの上層部から望める絶景が人気

BAR



リッツカールトンの超高層にあるバー。黄浦江のきらびやかな夜景にうっとりしながらジャズが心に響く。種類豊富なワインがオススメ。

- 〒 陸家嘴環路麗思卡尔頓酒店52楼
(ホテルリッツカールトン浦東)
- ② 2号線「陸家嘴」駅5号出口から徒歩約8分
- 営 09:30~23:30
- ☎ 021-2020-1717



上海呉昌碩記念館

別名：穎川小築

高層ビル群の中にある静寂な文化拠点 「上海呉昌碩記念館」

文：村瀬秀竹

上海を代表する高層ビル群が軒を連ねる「陸家嘴」に位置する場所に過去へタイムスリップしたかのようなレンガ作りの中国風建築物がある。陸家嘴で唯一文物保護単位に指定されているこの建物は1917年に完成、嘗て上海の富豪陳桂春の邸宅であった。現在は呉昌碩記念館として呉昌碩の生い立ちや作品の紹介、芸術家たちの作品展覧会場、日中交流の場などとして利用されている。



呉昌碩「蘭香」

記念館の主人 呉昌碩とは

呉昌碩（1844年9月12日 - 1927年11月29日）は清末から民国時代に活躍した書、画、印、詩の4つの分野に精通をした中国近代芸術史上もっとも有名な文人である。日本でも本年（2018年）国立東京博物館はじめ様々な場所で没後90周年記念展が開催されている。呉昌碩が生きた時代、上海は西洋と東洋の文化が集まる地球上最もグローバルな場所であった。日本と中国の交流も今以上に活発に行われていた。当時、九州から東京に行くより近かった上海には多くの日本人がビジネスや観光、留学などで押し寄せた地であった。東京よりも新しいものが上海では手に入る買い物の場所でもあったそうだ。このような時代背景もあり日本人好みの画や書、篆刻を生み出す呉昌碩は日本人との交流も多くなっていく。



呉昌碩「牡丹図」

日本の著名人たちも敬愛

呉昌碩は関東大震災の際に義援金を集めるチャリティー即売会開催や早稲田大学には80点にも及ぶ作品の寄贈、元総理大臣の犬養毅氏、ホテルオークラの創業者大倉喜八郎氏や東洋学者内藤湖南氏などの当時の著名人の印の製作、洋画家児島虎次郎氏、彫刻家の朝倉文夫氏など芸術家との交流など日中文化交流の先駆け者としても活躍していた。生前、長崎や大阪高島屋で何度も個展が開かれていた。呉昌碩作品の収蔵者は日本でも多く、日本人にとっては敬愛する芸術家の一人でもある。



呉昌碩「琵琶図」



呉昌碩「紅梅図」

現在中国には呉昌碩の美術館や記念館が4か所（上海、杭州、余杭、安吉）ある。1913年（大正2年）70歳から没するまで生活をした上海の日居が修繕され間もなく公開されると聞いている。現代でも色あせることなく、新鮮さを感じる呉昌碩の作品を上海呉昌碩記念館で触れてみてはいかがでしょうか。

呉昌碩記念館

- 〒 上海市浦東新区陸家嘴東路15号（近世紀大道）
- 交 2号線「陸家嘴」駅3番出口より、東の方角へ徒歩5分
- ☎ 021-5878-7252
- 営 10：00～16：00（毎週月曜日、火曜日休館）



村瀬 秀竹

ムラセ シュウチク

1973年生まれ、上海在住。

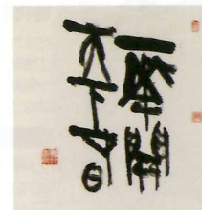
別号：禾一瞭、竹翠、秀風、春来

1989年「篆刻」という芸術分野を知り、所洞谷先生に師事、この時から篆刻をはじめその周辺芸術や文化、中国文学の魅力に取りつかれる。呉昌碩を敬愛し篆書と篆刻を得意とする。作風は日本書道と中国書道を取り入れた「和華折衷」、使用する用具も色彩紙、色彩墨など伝統書道にはこだわらず、新しさを追求している。

上海を中心に展覧会開催経験も豊富で中国のメディアにも何度も取り上げられる現在注目されている書法家である。愛知大学上海交流センターにて所長を務めながら、日中文化交流にも貢献している。



青興金石



一花開天下春



恪勤在朝夕 懷抱觀古今

のんびり気ままに自転車で♪ お散歩感覚で巡ってみよう

南外滩から黄浦江沿いを南下したニューエリアは、徐匯区と緑あふれる
エキスポ・パークに隣接する新しい芸術の街。夕暮れ時は風情ある川の景色が、
旅の疲れを癒してくれる。



音声ガイド

1. 上海2577創意大院

シャanghai 2577 チュアンイーダーユエン
/ 上海2577 創意大院

時代を越えて様々な建築物を鑑賞できる

2577創意大院は、清朝洋務運動時期に李鴻章の創設した
江南銃炮局の跡地に建てられた。現代中国の工業デザインの
発祥地で、最初に西洋の芸術を取り入れた場所。院内には
異なる時代の建築物があり歴史を追って楽しめる。

DATA

龍華路

- ① 龍華路2577号
- ② 11/12号線「龍華」駅の2号口から徒歩約13分
- ③ 021-6438-0516



三国志時代の孫権が母親の
ために建立したお寺



2. 龍華寺

ロンファスー / 龍華寺

龍華寺とその前に建つ龍華塔は、上海でも屈指の名勝。龍華寺は大雄
宝殿などの仏殿と方丈寺、蔵書楼の7つが一直線に並び、回廊付きの
建物がそれらを囲んだ作りになっている。方丈寺と蔵書楼は対外的
には開放されていない。大雄宝殿の内部では見事な装飾天井が見られ、
千手観音と五百羅漢がみどころ。五百羅漢は500体の仏像が黄金色に
輝き、一体一表情の表情と手の位置が異なる。

DATA

龍華路

- ① 龍華路2853号
- ② 11/12号線「龍華」駅の2号口から徒歩約12分
- ③ 07:10~16:30
- ④ 021-6456-6085

3. 余德耀美術館

ユードウヤオメイシューグアン / 余德耀美術館

のんびりできるアートギャラリー

余德耀美術館は、華僑の余德耀氏が創設した個人美術館。
開射しの差し込む明るいガラスのホール。ギャラリー
のほかレストランやカフェがある。観光途中で疲れたら
芸術鑑賞しながらひと休みしよう。



DATA

豊谷路

- ① 豊谷路35号
- ② 11号線「雲錦」駅の7号口から徒歩約14分
- ③ 火曜~日曜: 10:30~17:30 (17:00最終入場)、月曜閉館
- ④ 021-6426-1901

4. 上海撮影芸術中心

シャanghai シャーインイーシュージョンシン / 上海撮影芸術中心

上海のアートシーンを
リードするフォトギャラリー

アメリカ建築士の設計で、写真
家の劉香成氏が設立したフォト
ミュージアム。世界で活躍する
写真家たちに情報と交流の場を提
供することが目的。ドキュメンタ
リータッチな作品から、人や景色、
報道写真まで、各々メッセージ性の
強い写真を展示している。



DATA

龍騰大道

- ① 龍騰大道2555号-1
- ② 11号線「雲錦」駅の6号口から徒歩約10分
- ③ 火~日曜: 10:00~18:00、月曜日休館
- ④ 021-6428-9516

5. 橘欽

シュウフオ / 橘欽

黄浦江にかかる橋がパノラマで楽しめる。しゃぶしゃぶの
バイキングコースでは、メニューから高級料理を選んで
オーダー。オージービーフやロブスターの鉄板焼き、スワ
イカニなど旬の食材を贅沢に味わうカジュアルなレスト
ラン。

DATA

龍騰大道

- ① 龍騰大道2879号百匯園商業楼3階
- ② 11号線「雲錦」駅の7号口から徒歩約21分
- ③ 021-3363-7797 (営) 10:00~22:30



盧浦大橋が見渡せるテラスが自慢



エリア

徐匯濱江

黄浦江の大きさと美しさを体感

6. 徐匯濱江緑地

シューフィングジャンリユディ / 徐匯濱江緑地



黄浦江の景観が気持ちいい！

綺麗に整備されたリバーサイドは、スポーツやお散歩を楽しむのに最適。気候の良い季節は朝顔やペコニア、百日草が咲き、のどかな雰囲気。北東石炭埠頭のベルト・コンベヤーをリノベした橋からの外灘の景色が美しい。

7. 龍美術館

ロンメイシューグァン / 龍美術館

2階のレストランからは黄浦江の景観が楽しめる

芸術収集家の劉益謙と王薇夫妻が創設した龍美術館（浦東館・西岸館の2つ）は、現在、国内で最も収集力のある私立美術館と言われている。西岸館は埠頭の跡地をリノベーションした美術館で開放感のあるホールが特徴。



DATA

龍騰大道

- 〒 龍騰大道3398号
- ☎ 7/12号線「龍華中路」駅の6号口から徒歩約13分
- 営業 月曜閉館、火曜～木曜と日曜：10:00～18:00（チケット販売17:00まで）
金曜と土曜：10:00～21:00（チケット販売20:00まで）
- TEL 021-6422-7636



美術館が経営する“CAFE du DRAGON”
さすがケーキもアイティスティック



お天気の日には風を感じてテラス席が気持ちいい



8. 緑地濱紛城

リユディンファンテン / 緑地濱紛城

グリーンコーディネートがおしゃれな広場と、モダンな設計が特徴のショッピングモール。人気のレストランやカフェが集まる新スポットで、川沿いからも徒歩圏内。

DATA

東安路

- 〒 東安路562号
- ☎ 7/12号線「龍華中路」駅の6号口から徒歩約6分

老山東

ラオシャンドン / 老山東

魯国（山東省）に受け継がれる食文化を伝承した山東料理が楽しめる。定番のナマコ料理やピリ辛の白鳥の卵などは、山東省に伝わる宮廷料理。水餃子の餡も多種多様、セロリや白菜の餃子が美味しい。

DATA

龍華中路

- 〒 龍華中路759号緑地濱紛城中庭5階
- ☎ 7/12号線「龍華中路」駅の6号口から徒歩約7分
- 営業 11:00～22:00
- TEL 021-3363-7718



中国四大料理で有名な山東料理のレストラン



窯焼きの自家製ピザは絶品！



Vigours & BaBBo

ビガース&バビーボー

モダンでおしゃれなイタリアンレストラン。店内のインテリアも店主のこだわりとセンスが光る。オリーブでこんがり炒めたガーリックポテトやシーザーサラダをおつまみに、冷んやり白ワインで乾杯。

DATA

瑞平路

- 〒 瑞平路36号緑地濱紛城1階
- ☎ 7/12号線「龍華中路」駅の6号口から徒歩約3分
- 営業 10:00～24:00 TEL 169-1615-1777

X lobster & chicken

X ロブスター & チキン

シンプルだけどシックで落ち着いた雰囲気。人懐こい店主の心こもった接客に思わずほっこり。ブルーソースがたっぷりかかったたっぷりのロブスターがお勧めの一品。

DATA

東安路

- 〒 東安路緑地濱紛城562号2階
- ☎ 7/12号線「龍華中路」駅の6号口から徒歩約2分
- 営業 11:00～21:00 TEL 170-3108-5448

欧風のデザインが目を引く洋食レストラン



地元の若者に人気のドイツ風レストラン



勞福德德式西餐

ラオフォードドゥーシーツァン / 勞福德德式西餐

西洋料理のレストラン。ドイツ人と韓国人の店主が監修する本場ドイツの黒ビールとソーセージが美味しい。ボリューム満点の豚肉ベジタブルスープもオススメ。

DATA

東安路

- 〒 東安路562号緑地濱紛城中庭1階
- ☎ 7/12号線「龍華中路」駅の6号口から徒歩約2分
- 営業 10:00～22:00 TEL 151-0211-9607



徐匯濱江

黄浦江の大きさと美しさを体感

上海のノスタルジックな町並みを再現した レトロ&モダンが交錯する新天地



屋裏廂石庫門博物館

ワリーヤンシーグモンボーワークアン
/ 屋裏廂石庫門博物館

上海独特の建築様式、
石庫門建築の家屋を再現

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。

中共一大会跡記念館

ジョンゴンイダーファイザー / 中共一大会跡記念館

中国共産党はじまりの地

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。

新天地

現代上海の流行の発信地

1920〜30年代に建てられたモダンな雰囲気
の「石庫門住宅」を修復し、レンガ造りの
外装は昔ながらの景観を
残し、旧フランス租界の
雰囲気を漂わせている。
中洋折衷の伝統的な建
築様式で、外国人のため
の住宅建築であった石庫
門建築は華やかな空間に生まれ変わった。



観光

観光



シノワズリ雑貨を探しに行こう



古き良き上海の街並みに
カフェやショップがぎっしり



オープンカフェでゆっくり
とした時間を過ごそう

本格カリフォルニア・レストラン



1. Wolfgang Puck Bar & Grill

ウルフギヤング バック バー アンド グリル

アカデミー賞公式シェフであるウルフギヤング・バックがプロデュース
したレストラン。多彩なグリルとビストロを兼ね備える人気店。本格的
なカジュアルダイニングで、新天地の雰囲気を楽しめるテラス席
がなかでも人気となっており、ランチタイム・アフタヌーンティー・
ディナーとどの時間も常に満席のことが多い。

DATA 太倉路

- 〒 太倉路181弄16号上海新天地北里F1
- ② 1号線「黄陂南路」駅3号口から徒歩5分
10号線「新天地」駅2号口から徒歩8分
- 営業 10:00〜22:00
- TEL 021-6333-7357



いろいろな料理を頼んで
みんなでシェアするのがオススメ

2. 上海灘餐厅

シャンハイタンツンテン / 上海灘餐厅

創作系上海料理がメインのレストラン。ファッション・
インテリア雑貨の高級ブランド「上海灘」がプロデュース
したお店で、新感覚の伝統料理が魅力。個室とダイニング
の両方を揃えており、高級中華から点心、スイーツまで楽
しめる。また、上海灘ブランドを意識したインテリアや
食器も見どころ。

DATA 黄陂南路

- 〒 黄陂南路373号
- ② 1号線「黄陂南路」駅2号口から徒歩6分
10号線「新天地」駅2号口から徒歩6分
- 営業 021-6377-3333
- TEL 11:00-14:00/17:00-22:00



高級ブランド「上海灘」が
プロデュースするレストラン

3. 夜上海

イエシャンハイ / 夜上海

地元セレブに人気の本場上海料理のお店で、静かで落ち着いた
雰囲気。料理の味は上品な薄味で日本人の舌によく合う。フロア
2階にはピアノがあり、毎週金土日の19時半からジャズの生演奏
が聞けてムード満点の夜を過ごせる。

DATA 太倉路

- 〒 太倉路181弄上海新天地北里F1 TEL 021-6311-2323
- ② 1号線「黄陂南路」駅2号口から徒歩5分
10号線「新天地」駅2号口から徒歩8分
- 営業 11:30〜14:30/ 17:30〜22:30



ジャズの生演奏を聴きながら
本場の上海料理を楽しむ



台湾のクリエイターがつくりあげたカフェ



客の好みに合わせて、
店主が珈琲豆を選んでくれる

4. 質館珈琲

シーガンカーフェイ / 質館珈琲

店内は3フロアに分かれていて素朴で品のある
風格と、随所にあしらわれた植物が、クリエイ
ティブな空間を演出する。他のカフェとはひと
味違うここならではのブランドの味がある。

DATA 馬当路

- 〒 馬当路245号新天地時尚1階
- ② 1号線「黄陂南路」駅3号口から徒歩8分
10号線「新天地」駅1号口から徒歩1分
- 営業 07:30〜22:00 (日〜水)
07:30〜00:00 (木〜土)
TEL 138-1639-3352



新天地周辺

美食とシノワズリー雑貨が集まるショッピングエリア

老舗百貨店が集まる駅周辺の賑わいと 旧フランス租界時代の風情ある町並み



2015年撮影

本場の太極拳が
体験できる！



1. 徐家匯公園

観光

シュージャーフィコンユエン/ 徐家匯公園

かつての工場跡の煙突がシンボルとして残る。今は徐家匯と衡山路の間に位置する緑豊かな公園に。周りにはオシャレなレストランやカフェが点在しているのでお散歩にぴったり。武術やダンス、コーラスなど市民の憩いの場になっている。

DATA

肇嘉浜路

- ① 肇嘉浜路889号 ② 021-6437-4553
- ③ 1/9/11号線「徐家匯」駅14号口から徒歩3分

2. 徐匯中学

観光

シューフィションシュエ/ 徐匯中学

1850年創立の歴史ある学校。賑わう商業エリアの中にある煉瓦造りの校舎が美しい。創建時の名称は徐匯公学、別名College Saint Ignace。この学校はフランスのカトリック教が中国で初めて創設したミッションスクール。見学可。

DATA

虹橋路

- ① 虹橋路68号 ② 021-6438-2894
- ③ 1/9/11号線「徐家匯」駅20号口から徒歩9分

おしゃれスポット、
すぐそこには庶民的な風景



3. 衡山坊

観光

ハンシャンフアン/ 衡山坊

元々は団地があったところをリノベーションしたお洒落な新スポット。徐家匯駅からすぐの匯金百貨や上海六百の裏にあり徐家匯公園の斜め向かいに位置する。書店やスターバックスやテラス席のあるレストランバーがオシャレ。

DATA

衡山路

- ① 衡山路890弄 ② 10:00~22:00
- ③ 1/9/11号線「徐家匯」駅13号口から徒歩3分

天主教堂

徐家匯エリアに最大の歴史建築

上海最大のカトリック教会、1910年竣工

の歴史ある。租界時代の歴史を感じ

取ることができる

とした重厚感あふれる

風格の歴史建築。

ウェディングドレス姿

で結婚写真を撮る

カップルが多い。



公園内の緑に囲まれた
本格広東料理レストラン



4. 上海老駅

食べる

シャンハイラオジャン/ 上海老駅

西太后や宋慶齡ゆかりの鉄道車両が中庭を囲むように2両配置されている。ホールからの客車が見える窓際席が人気。1930年代の上海の雰囲気と醤油味ベースの伝統的な上海料理は日本人にとっても喜ばれている。

DATA

漕溪北路

- ① 漕溪北路201号(虹橋路近く)
- ② 1/9/11号線「徐家匯」駅5号口から徒歩約3分
- ③ 11:00~14:00/17:00~22:00 (21:30L.O.)
- ④ 021-6427-2233

中国国歌が誕生した歴史的場所



5. 小紅樓La Villa Rouge

食べる

シャオホンロウ/ 小紅樓

小紅樓は徐家匯公園内にあり、1921年に作られたフランス風の建物で、周囲はとても静かな落ち着いた雰囲気。よくここで結婚式の写真を撮っている。とてもロマンチック。以前はレコーディングスタジオで、ここで中国の国歌が誕生した。建物は赤いレンガ作りなので「小紅樓」と呼ばれる。スペイン料理のレストランで、メニューも豊富、味がすばらしく、本場の味。カップルにおすすめ、またビジネスの宴席にも良い場所。

DATA

衡山路

- ① 衡山路811号(徐家匯公園内)
- ② 1/9/11号線「徐家匯」駅13号口から徒歩約6分
- ③ 11:00~22:00 ④ 021-6432-8038

6. Sunday brunch

カフェ

サンデイブランデ

ゆったりできる
カントリー風カフェ

Sunday Brunchは徐家匯公園向かいにある三階建の洋風家で、アメリカン・カントリー風のお店。甘さ控えめの各種ケーキはどれも美味しく人気。モンブランやカボチャケーキがオススメ。

DATA

宛平路

- ① 宛平路189弄1号 ② 10:30~19:00
- ③ 1/9/11号線「徐家匯」駅19号口から徒歩約15分
- ④ 021-5459-1069



映像の専門書なら衡山和集書店



7. 恒悦軒

食べる

ハングエシュエン/ 恒悦軒

上海のグルメ賞を毎年多数受賞する実力をもつ。点心からアワビやフカヒレなどを使った高級料理まで幅広いメニューが揃っている。素材本来の味を引き出すあっさりめの味付けが魅力。

DATA

宛平路

- ① 宛平路290号(肇嘉浜路近く)
- ② 1/9/11号線「徐家匯」駅14号口から徒歩5分
- ③ 11:00~22:00 ④ 021-5472-9778

8. 衡山和集書店

書店

ハンシャンフージュシュエディエン/ 衡山和集書店

衡山和集書店は衡山路880号の「衡山坊内」にある。2017年の上海ブックフェアでは、芥川賞を受賞した平野啓一郎との対談イベントが開かれた。ここは中国初の映像専門書店でもあり、取り扱う輸入雑誌の種類は中国でナンバーワン。書店内にある一階のカフェスペースでゆったり読書を楽しもう。

DATA

衡山路

- ① 衡山路880号 ② 021-6437-6576
- ③ 1/9/11号線「徐家匯」駅13号口から徒歩3分



徐家匯周辺

トレンドに敏感な若者に人気！

個性的なお店がぎっしり詰まった小さな街 センスやユーモアたっぷりのお土産をセレクトしよう



音声ガイド

1. ANDALUS 食べる

一目で分かる独特な内装。調度品の形や色、飾られている絵画を見ている、まるでアラブ世界に来ているようだ。

DATA 泰康路
① 泰康路248弄2号
② 9号線「打浦橋」駅1号口から徒歩5分（田子坊内）
③ 11:30～22:30 ④ 021-5450-0701

モロッコ風の趣あるレストラン



日本人オーナーの
こだわりを味わう



2. カフェ丹 カフェ・ダン

コーヒー、ワイン、お料理すべてにこだわった日本人オーナーのカフェレストラン。甘さ控えめの手作りケーキはティータイムには外せない。店内の作りもユニークで落ち着く。

DATA 田子坊
① 泰康路248弄41号 ② 021-6466-1042
③ 9号線「打浦橋」駅1号口から徒歩3分（田子坊内）
④ 10:00～23:00

3. 桃園眷村

タウエンジュエンツン/ 桃園眷村

台湾式の豆乳焼餅と揚げパンのお店。ここに来たら絶対食べて欲しいのは焼餅と豆乳の定番セット。

DATA 泰康路
① 徐家匯路618号日月光中心広場1階
② 9号線「打浦橋」駅4号出口から徒歩2分
③ 金～日曜日07:00～翌01:30
月～木曜日07:00～00:00
④ 021-5456-6073



台湾式朝食で今日を
素晴らしい一日に！

食べる

田子坊

アトリエやギャラリーが集まる魅力的な雑貨の宝庫。町工場と集合住宅が混在する密集地をリノベーションしたクリエイティブスポット。



田子坊で最も人気の
ダイニングバー



4. Kommune カフェ (CAFÉ&BAR)

コミュニケーション

田子坊のセンターに位置する人気カフェ。名物のポテトウェッジは、カリカリポテトにスイートチリソースとサワークリームをつけて頂きます。暖かい日は、テラス席に座って楽しみたい。

DATA 泰康路
① 泰康路210弄7号
② 9号線「打浦橋」駅1号口から徒歩2分（田子坊内）
③ 08:00～24:00
④ 021-6466-2416

5. 老上海

ラオシャンハイ/ 老上海

この一帯には、古き上海の雰囲気がいっぱい。そんな雰囲気の中で味わう料理も本格的で、経験豊富な料理人たちが腕をふるっている。ここだけの創作料理も楽しみの一つ。

DATA 徐家匯路
① 徐家匯路618号日月光中心広場F4
② 9号線「打浦橋」駅1号口から徒歩1分（日光内）
③ 11:00～14:00/17:00～21:00
④ 182-6093-8197

食べる



古き上海の記憶

6. 老大薯条

ラオダーシューティアオ/ 老大薯条

台湾から上陸したフライドポテトの専門店。なんと通常の4倍、30センチもあるロングポテト。チーズトマト味、黒ごま味、蜂蜜わさび味など8種類の味から選べる。長年フライドポテトを研究しこの形にたどりついたそう。脂っこくなく、外はパリパリ中はふっくらホクホク。

DATA 田子坊
① 泰康路248弄6号后門
② 9号線「打浦橋」駅1号出口から徒歩6分
③ 10:00～21:00 ④ 182-2118-8879

食べる



一度食べたらやみつき
になること間違いなし！

7. 喜茶 茶

シーチヤ/ 喜茶

田子坊に隣接する繁華街にあるおしゃれなショップ。メニューはドリンクのみだが、喜茶、チーズス、フルーツティなど個性あふれるラインナップ。ぜひトライしてみよう！

DATA 徐家匯路
① 徐家匯路618号日月光中心広場F1
② 9号線「打浦橋」駅1号出口から徒歩4分
③ 日～木曜日10:00～22:00
金～土曜日10:00～22:30
④ 021-5410-6320

小籠包もある
人気のカフェ風中華レストラン



8. 南小館 食べる

ナンシャオグアン/ 南小館

「日月光中心広場」1階に位置する上海料理店。小籠包、生煎、もち米入りのシュウマイなどの点心をメインに、炒め物、スープなど甘辛風味の上海らしい料理を揃えている。

DATA 泰康路
① 徐家匯路618号日月光中心広場1階
② 9号線「打浦橋」駅1号口徒歩5分
③ 10:00～22:00
④ 021-6403-0098

田子坊周辺 路地裏でモダンチャイニーズアートを堪能

由緒ある寺院を囲むハイブランドなショップやホテル、上海で最も洗練されたエリア



市民の憩いの場所



1. 静安公園

静安公園 / 静安公園

かつては静安寺の境内だった静安公園。現在はデパートやホテルの集まる都会の中のオアシスとして人々に愛されている。

- DATA** **南京西路**
- ① 南京西路1649号 ② 021-6248-3238
 - ③ 2/7号線「静安寺」駅5号口から徒歩約2分
 - ④ 05:00~18:00

伝統的なロシア様式の大規模展示場



2. 上海展覽中心

シャanghai展覧中心 / 上海展覽中心

1955年に中ソ友好大廈として建設された。上海の中心にある重厚な建物として存在感たっぷり。国際規模の展示会も多く開催されており、その期間は見学もできる。

- DATA** **延安中路**
- ① 延安中路1000号
 - ② 2/7号線「静安寺」駅9号口から徒歩約8分
 - ③ 021-2216-2216

3. CALYPSO

カルプソ

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。木を基調としたコテージ風の1戸建ては日本人建築家・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。ロフト式の2階にはDJイベントなども開催されるバーラウンジ。気候のいい時期はぜひテラス席で。

- DATA** **銅仁路**
- ① 銅仁路近安義路（静安嘉里中心南区広場）
 - ② 2/7号線「静安寺」駅6号口から徒歩約8分
 - ③ 11:30~22:30 ④ 021-2203-8889

カジュアルに地中海料理とワインを楽しむ



静安寺

千年の歴史を誇る由緒ある寺院

三国時代、呉の孫権によって建立され、北宋時代に「静安寺」と名付けられた真言宗寺院。13世紀に現在の場所に移築され、戦火や天災の度に再建されている。



4. 齊民市集

シーミンシージー / 齊民市集

直営農場で作られた旬の有機野菜や地鶏など丁寧に育てた安全なものを使用している。季節の前菜からよしみ、伝統的な調理法で作り上げた特製スープの火鍋を堪能しよう。ランチセットがおすすめ。

- DATA** **南京西路**
- ① 南京西路1601号丙欧百貨4階B区
 - ② 2/7号線「静安寺」駅4号口から徒歩約1分
 - ③ 11:00~14:00 / 17:00~22:00
 - ④ 021-6259-3004

窓辺には緑が広がるロジックレストラン



5. 泰廊Thai Gallery

タイラン / 泰廊

池の畔に立つ戸建てのロジックレストラン。夜はおしゃれなバーに姿を変身。1階にはテラス席もあり静安公園

- DATA** **南京西路**
- ① 南京西路1649号（静安公園内）
 - ② 2/7号線「静安寺」駅5号口から徒歩3分
 - ③ 11:30~17:00 / 17:30~24:00
 - ④ 021-6217-9797



上海で一番最初に建てられたダンスホール



6. 百樂門

バイルウメン / 百楽門

1932年にオープンしたダンスホールで、チャーリー・チャップリンや張学良も好んで度々訪れた当時の大人気スポット。ホールの外装、内装は1930年代に最も流行した最先端デザインの古典的アルデコ様式で、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。歴史的な建物で全盛期の雰囲気を楽しめる歴史的な建物が特徴。

- DATA** **愚园路**
- ① 愚园路218号
 - ② 2/7号線「静安寺」駅1号口から徒歩約4分
 - ③ 14:00~00:00 ④ 021-6249-8866

7. 自然博物館

ズーランボーワーグマン / 自然博物館

2015年4月に移転オープンした。子供から大人まで楽しめる新たな観光スポット。吹き抜けを大胆に使い、時空を超えた模型や化石が集合。館内にはミニシアターもあり、恐竜や動物をテーマにした3D・4D映画を上映するハイテクな博物館。

- DATA** **北京西路**
- ① 石門二路128号（静安彫刻公園内）
 - ② 13号線「自然博物館」駅1号口から徒歩約2分
 - ③ 09:00~17:00（月曜日に閉館する）
 - ④ 021-6862-2000*5026

リーズナブルな上海料理レストラン



8. 上海人家精作坊

シャanghai精作坊 / 上海人家精作坊

家の食卓のような「上海家庭料理の味」がモットー。1998年の創業以来、愛され続ける上海の名店。

- DATA** **南京西路**
- ① 南京西路1600号4楼
 - ② 2/7号線「静安寺」駅3号口から徒歩約3分
 - ③ 11:00~14:00 / 17:00~21:00
 - ④ 021-6249-7979

上海といえば豫園の南翔小龍包 美味しさ求めてぶらぶら歩き



一大ショッピング
& グルメスポット



1. 豫園商城

観光

ユーエンシャンテン/ 豫園商城
寺院と旧市街がまるごと一緒になったテーマパークのよう。工芸品や雑貨品、骨董品・お土産物など、大小のショップがひしめき合うようにレトロな通りに軒を連ねる上海ならではの景観。ショッピングや食事も楽しめることとあって、上海有数の人気観光地。

DATA 方浜中路
① 方浜中路269号
② 10号線「豫園」駅3号口から徒歩約7分

2. 老頭面館

食べる

ラオトウメン/ 張橋長老面館
従業員は古くから豫園を知る地元のおじいさん、おばあさん。昔からの味を求めて来店するお客さんも多い。羊肉を長いこと煮込んだ秘伝のスープが特徴。

DATA 侯家路
① 侯家路186号
② 10号線「豫園」駅3号口から徒歩約7分
③ 05:30～19:30 ④ 021-6373-5404



内装を一新して綺麗なお店に

清代から続く上海で
最も古いお茶屋さん



3. 春風得意楼

茶館

チュンフンデイーロウ/ 春風得意楼
この茶館の旧跡は豫園の中にある。清末民初の雰囲気再現するため店内の椅子やテーブルは当時のものを使っている。2階には静かにお茶を飲めるスペースがありショウロンポーなどもいただける。

DATA 方浜中路
① 方浜中路337号
② 10号線「豫園」駅3号口から徒歩約7分
③ 09:30～18:00

豫園

悠久の時を感じさせる、
中国古典庭園
一歩踏み入るとレトロな世界が
広がる。中国式庭園が美しい
豫園と、取り囲む豫園
商城には有名レストラン
や古風な茶館など
お勧めスポットが
いっぱい。お土産
探しはここで決まり！



オールド上海に
浸れるレトロ茶館



4. 孔乙己酒家

食べる

コンイージージュシア/ 孔乙己酒家

鲁迅が書いた小説の中の主人公「孔乙己」からとった店名に親しみを感じる人も。小説に出てくるソラマメ料理や紹興酒を使った料理、蟹好きの日本人客を満足させる蟹料理の数々。リーズナブルなところが魅力的。紹興酒の飲み比べもできる。

DATA 学宮街
① 学宮街36号
② 8/10号線「老西門」駅7号口から徒歩約7分
③ 11:00～14:00/17:00～21:30
④ 021-6376-7979



紹興酒の香りに誘われて



ローカルフード老舗の名店



5. 老街西施豆腐坊

食べる

ラオシェーシードウフファン/ 老街西施豆腐坊

清楚なお店ではないけれど、なんと2005年に上海国際飲食博覧会で金賞を受賞したお店。手作りのぶるん豆腐が美味。小豆入りスウィーツ豆腐や小エビのしょうゆ味など色々、日本では味わえない美味しさにチャレンジ。

DATA 方浜中路
① 方浜中路454号
② 10号線「豫園」駅3号口から徒歩約7分
③ 08:00～18:30
④ 021-5383-1733



6. 南翔饅頭店

食べる

ナンシャンマントウディエン/ 南翔饅頭店

上海の小籠包といえばなんと言っても南翔である！！1階は、テイクアウトコーナーで比較的小籠包、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。小籠包以外にもたくさんメニューがある。たばこの肉汁つま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てください！

DATA 豫園路
① 福佑路豫園老舗87號（在城隍廟内）
② 10号線「豫園」駅3号口から徒歩約7分
③ 08:00～20:00
④ 021-6355-4206



南翔は小籠包の代名詞

7. 老上海茶館

茶館

ラオシャンハイチャーガン/ 老上海茶館

中国の伝統建築が残る外観と、アンティークで飾られた店内のレトロな雰囲気。上海老舗にある茶館としてオーナーこだわりのコレクションが並ぶ。豫園で歩きついたらこちらの茶館で一休みしよう。

DATA 方浜中路
① 方浜中路385号
② 10号線「豫園」駅3号口から徒歩約7分
③ 09:00～21:00 ④ 021-5382-1202

無性に北京ダッグが食
べたくなったらここ！



8. 老北京前門烤鴨

食べる

ラオベイジンチンメンカオヤー
/ 老北京前門烤鴨

北京の伝統的な建築様式、四合院を模した装飾。カリッと焼きあげたダッグは臭みが少なく美味。その他、ジャージャー面など、日本人の口にも合う味付けがオススメ。

DATA 河南南路
① 河南南路1号星騰大厦（延安東路口）
② 10号線「豫園」駅1号口から徒歩約3分
③ 10:30～22:00

上海を満喫！

ANA 吉田百花さんお勧めの 「上海女子旅」スポットをご紹介します！



お休みの日はリバーサイドへ！

私の大好きなスポットは、黄浦江沿いの緑地公園です。板張りの遊歩道と遊覧船乗り場を越えると、可愛いカフェが。夏のテラスで風を感じながら楽しくおしゃべり。緑の木々の下をのんびり散策しながら、上海ライフを満喫しています。日本から友人が来たらご案内したい、お気に入りスポット。



川沿いのカフェ「Bunny Drop」

黄浦江と対岸の外灘を一望 静かできれいな「老白渡濱江緑地」

このあたりは、お休みの日にモバイクで散策中に発見した新スポットです。散策のお勧めコースとしては、濱江公園（正大広場あたり）～東昌濱江緑地～楊復線（張楊路～復興東路）フェリーの浦東側乗り場～老白渡濱江緑地南の端は塘東線（董家渡～塘橋）フェリーの乗り場。ここから更に南は旧万博跡地になっています。



南外灘輕紡面料市場

お洋服はオーダーメイド！

こちらの布市場には、なんども通っています。自分の好みのスタイルで生地から選び、オーダーメイドで自分だけのオリジナルの服を作ってもらえます。仕事柄、スーツは何着あっても困らないので、気がついたら、60着（笑）。もちろん、日本から来た友人や家族も連れて行くことに喜んでくれます。

夏の風物詩・七夕祭り

2018 SUMMER



季節感を大切に、夏は七夕、冬はクリスマス。旅の始まりである出発空港から、少しでもお客様に日本を感じていただけたらと思い、スタッフと色々な企画を考えています。

遊びに来てくれた後輩と。

2016 SPRING



職場の仲間や後輩たちが次々に遊びに来てくれます。気に入ってくれた子は3回も（笑）。とにかく連れて行きたいところをリストアップして、女子が喜びそうな場所へご案内します。道中、中国人の優しさに触れることも多く、リピーターも増えています！

上海で私たちオリジナルの 横断幕を作りました！

2017 AUTUMN



赴任してから、上海の職場で一番感じていることは、現地スタッフの思いやりとプライドです。私自身、教えてもらうことが多いのですが、一番伝えなければいけないことは、日本企業としての自社のポリシーや「日本らしいおもてなし」です。一方的に自分が伝えるだけではなく、必ず中国ではどうなの？と、双方で文化の違いを理解できるよう努力しています。



全日本空輸株式会社
上海空港所旅客運送マネージャー
吉田百花さん（上海在住歴2年10ヶ月）
97年入社、羽田国内線で16年勤務、国際線の管理職を経て、2016年2月より現職。羽田空港の国際線の立ち上げを経験、赴任後の2月1日より羽田行き深夜便が就航。空港のお姉さんに憧れて入社。今ではこの仕事か自分の天職だと。

2016 AUTUMN



外灘からの夜景は必見！

やはり外灘の夜景を見るとみんな感動します。近くのスカイバーから外灘やテレビ塔を一望、テレビ塔側の景色をバックに撮影！川を境に東と西で行き来しレクチャーします（笑）。ちなみに私は東に住んでいるので、東側は横浜のみなどみらいの様な場所と説明すると、みんな納得してくれます！川沿いを夜のお散歩してスカイバーへ行くのが定番コース。静かで思いっきりおしゃべりできるベニンシュラホテルの最上階は特にお気に入りです。

ブルガリホテルが北外滩にオープン！ 海外は上海が6番目。

2018 SUMMER



今、一番のオススメは、今年6月にオープンしたブルガリホテルです！イタリアのブランドと中国の古典的な建物の融合が、とても新しくスタイリッシュでした。ホテルの至る所に歴史を感じる画廊のような感じで、ブルガリジュエリーの展示がされています。ようこそブルガリへという「おもてなしの空間」でした。ホテル側の商工会議所跡地などを見学。とても素敵な場所です。



商工会議所跡地

特集

注目！上海女子旅のお勧めスポット

高級志向の宿泊客にも感動 を与える魅力のホテル

「ブルガリホテル」が上海にオープン、スイートルームは最大570
平方メートル、ホテルタワーと隣接する歴史的な上海総商会旧跡の
2カ所に、6軒のシグネチャー
ダイニングがある。

1 ミシュラン一星の名店

温かみのあるブラウンを基調とした
47階の「イル・パール」では、中華
とイタリアンのフュージョンを愉し
む。夜は、黄浦江を挟む絶景を眺め
ながら過ごすロマンチックなバー。



3 本格中華・香港飲茶を食す！

ホテルに隣接した上海総商会の旧跡には、
高級中華レストランの「宝龍軒」がある。
広東料理を中心に、も提供される。歴史
を感じる建物で食べる料理は、独特な趣
も感じさせてくれる。



2 街の眺望と美食を満喫

48階の「ラ・テラツァ」は、宿泊
客でなくても利用できるレストラン。
イタリアンを中心とした料理を、上層
階の展望とともに楽しめる。夜景も見
事。

まるで邸宅！心地よい調和を
生み出すデザイン

BVLGARI HOTEL SHANGHAI ブルガリ・ホテル上海

ブルガリ・ホテル上海は、ブルガリホスピタリティコレク
ションの6番目の宝石として、2018年6月に開業した。美
しい湖畔に位置し、上海を象徴する外灘（バンド）や中心
街まで、わずか数分という最高の立地も魅力。1916年
に創設された上海総商会の旧跡もホテルに隣接している。
また、緑が生い茂る庭園もあり、伝統的な建築と自然、現
代的なデザインが調和を保ち、共存している。

Debuted in June 2018, The Bvlgari Hotel Shanghai is
the sixth global jewel of Bvlgari's hospitality collection.
Set on a scenic riverbank and just minutes from the
iconic Bund and Shanghai City Centre, The Bvlgari Hotel
Shanghai sets a new standard for luxury accommodation
in China's most cosmopolitan city. As part of the visionary
SUHE CREEK project, the Hotel features sweeping views
of the Bund and of Pucong's dramatic skyline.

〒 河南北路33号
☎ 021-3606-7788
📍 10/12号線「天潼路」駅5号出口から徒歩約3分

蘇州河沿いに佇むラスベガスのベラージオタワ
ーズの姉妹ホテル。北外灘から外白渡橋、
浦東を望む最高の景色を堪能。

Bellagio SHANGHAI ベラージオ 上海

その秀逸なデザインは、全ての宿泊客に感動を与える。客室はアールデコ調を
アクセントとした洗練された内装で、一部の客室にはプライベートテラスも設
置されている。また、多彩なレストラン、リラクゼーションとアンチエイジ
ングエステを備えたSPA、フィットネスセンターも併設されている。自然光が差
し込む大宴会場は、柱のない設計で天井までの高さは7m。その他、多目的ホ
ールなども備わっている。

Bellagio Shanghai is a sibling hotel to the renowned Bellagio Towers in Las
Vegas. Set on the banks of the Suzhou River next to the Waibaidu Bridge,
and offering incomparable views of the Bund and the Lujiazui district, it is
designed to impress and inspire an elite clientele. Guest accommodations
are exceptionally spacious, and some feature expansive private terraces,
while suites are tended by personal butlers. Reflecting the hotel's location,
interiors are sleek and sophisticated, with art deco accents. A variety of
dining options has been conceived to appeal to a range of tastes, while a
well-appointed spa and fitness center offer relaxation and rejuvenation. In
addition, there is extensive function and meeting space, including a pillar-
free Grand Ballroom with natural light and a 7-meter-high ceiling.

📍 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



シェフジュリアン・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。



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

古風な煉瓦造りの住居を有名なイタリアのデザイナーがデザインを手がけリノベーション、随所に中国らしさを感じる新しい空間。



緑の中に隠れた癒しの異空間

AMANYANGYUN 養雲安縵

上海の中心街から近く、クスノキが生い茂る森の中に、高級リゾートホテルのアマン・ヤン・ユンがたたずんでいる。その建物は、古いレンガを積み上げ、明朝や清朝の住居を再現したもの。木材や石、竹を基調に設計された客室には、明るい自然光が差し込み、森の眺めが心を落ち着かせてくれる。ゆったりとした時間の中で、洗練された空間が演出されている。

Just outside downtown Shanghai, a cherished camphor forest sets the scene for Aman's fourth destination in China: Amanyangyun. Meaning 'nourishing cloud', yangyun is a reference to expanding the 'cloud' of the mind with knowledge—a philosophy borne by the story of the trees and dwellings at Amanyangyun's heart. This introspective retreat belies a remarkable tale of a forest transported, and a history preserved. Saved from demolition, these Ming- and Qing-dynasty dwellings have been reassembled, brick by ancient brick, to create peaceful, refined spaces. Light-filled with forest views, interiors are finished in wood, stone and bamboo.

木や石、竹などの自然素材を調和させたオリジナルなデザイン。独特なアジアンテイストに癒される。



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

ダイニング

レストランからカフェ、屋外ダイニングまで、独自のスタイルと雰囲気を持った5つのエリアで食事を楽しめる。



中国で4軒目となるアマンのホテル

広いアマン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。



喧騒を離れてのんびりしたい



落ち着いた自然の色彩でまとめられたミニコートヤードスイート24室とアンティークウィラ13棟には、静かな中庭も備わっている。

現代的なデザインと伝統芸術の調和

The Middle House

ザ・ミドルハウス鎌倉

ザ・ミドルハウス鎌倉の設計は、イタリアの有名デザイナーPiero Lissoni氏が手掛けており、斬新で高い芸術性を備えている。同氏の設計は、簡潔でいながら大胆な曲線の流し方や輪郭の作り方に特徴があり、それらが現代的な空間を形作っている。Swire Hotelsがアジアで展開する6番目のホテルであり、また、「The House Collective」シリーズとしては4番目のホテルとなる。

Designed by renowned Italian architect Piero Lissoni, the hotel and residences offer intimate luxury that radiate urban sophistication, providing an elegant and calm oasis amidst the dynamic backdrop of one of Asia's most sophisticated cities. The Middle House is the sixth hotel in Asia from Swire Hotels and the fourth House under Swire Hotels' award-winning - The House Collective.

〒 石門一路366号
☎ 021-3216-8199
📍 2号線「南京西路」駅7号出口から徒歩約8分



レストランやラウンジ&バーもあり、地元の料理やイタリアンを楽しめる。

現代的要素と伝統的要素が織りなす心地よさ。



良く見ると、白い部分は蝶の形をしている。繊細で美しい作品。



現代的な外観が特徴的！



旧フランス租界エリアにあるモダンなホテル

Twelve at Hengshan A Luxury Collection Hotel Shanghai 上海衡山路十二号豪華精選酒店

賑やかな衡山路に位置し、南京路や人民広場へも車で数分の距離。ホテルのデザインには、中国の刺繍や彫刻、伝統的な家具などがふんだんに取り入れられており、中国の風情を存分に感じることができる。

Located on Hengshan Road in the lively city center, Nanjing Road, People's Square is just a few minutes by car. Hotel is decorated with Chinese special embroidery, sculpture and Ming-style style furniture and it offers full of rich Chinese atmosphere.

〒 衡山路12号
☎ 400-1068-985
📍 1号線「衡山路」駅3号出口から徒歩約1分

極上のホテルでアフタヌーンティー ちょっと贅沢な午後のひと時

街の散策に疲れたら、少し一休み。街の喫茶店もいいけれど、ホテルの喫茶店で過ごす午後、また違った上海の雰囲気味わえる。たまには少しご褒美に。



中国と西洋が融合した伝統的建築「石庫門」

CAPELLA SHANGHAI カペラ上海

Jaya Design Internationalがデザインしたカペラ上海は、中国とフランスの要素を融合させ、わずかに残る上海の伝統的建築群「石庫門」を蘇らせた、上海の魅力に触れられる大切な空間。

Discover an urban sanctuary where you least expect it, nestled in the Xuhui District's last remaining cluster of shikumen townhouses. With only a few of the original shikumen lanes remaining, Capella Shanghai is proud to protect and evolve the city's cultural legacy. The design concept, created by Jaya Design International, embodies the spirit of Jian Ye Li - reflected in the fusion of French and Chinese elements, a nod to its heritage and the golden era during the 1930s.



le Comptoir de Pierre Gagnaire

緑に囲まれたレストランで、ゆったりと優雅な雰囲気でお過ごし。シェフのPierre Gagnaire氏は、伝統的なフランス料理を基調としながらも、地元の要素も取り入れている。



種類豊富な
朝食も魅力的！

カペラ図書館で過ごす午後

中国やヨーロッパの美術や文学作品が保存されているカペラ図書館でも、アフタヌーンティーを楽しむことができる。コーヒーや紅茶、le Comptoir de Pierre Gagnaireのスイーツで贅沢なひと時を過ごす。ボードゲームも設置されている。



〒 建国西路480号
☎ 021-5466-6688
☉ 9号線「肇嘉浜路」駅2号出口から徒歩約8分



レトロモダンなホテル巡り

ホテルの
美味を満喫！



上海観光には最高の立地

The St. Regis Shanghai Jing'an セントレジス上海静安

セントレジス上海静安は、イギリスと中国の伝統的な宮廷風デザインを融合させ、都会の中に静かなオアシスを作り出している。上海の中心である北京西路に位置し、移動も便利。

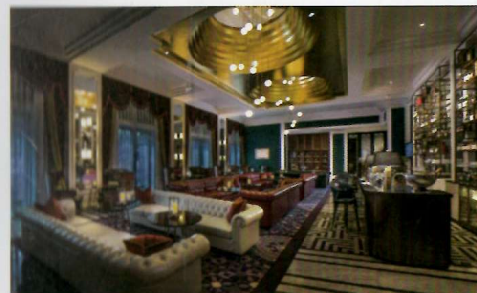
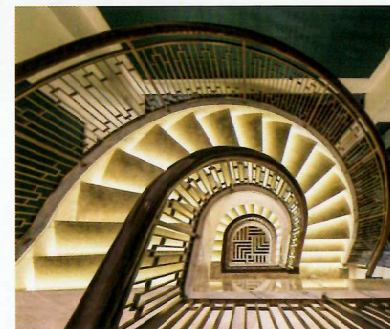
The St. Regis Shanghai Jing'an is located in Jing'an district, the center of Shanghai's cultural and business center combining combining the traditional British style with Chinese courtyard style to create a quiet oasis.

〒 北京西路1008号
☎ 400-1068-985
☉ 2号線「南京西路」駅1号出口から徒歩約9分

閑逸廊

お茶やコーヒーなど、本格的なアフタヌーンティーを楽しむなら、閑逸廊は外せない。伝統と現代が交錯した空間の中で、上海らしい魅力を体験できる。毎週水曜日から日曜日までは、午後にピアノの生演奏も行われている。

営業：8:30~23:00
生演奏：14:00~17:00
電話：021-2287-2877
場所：セントレジス上海静安1階



セントレジス・バー

ウイスキーやシャンパンのほか、50種類以上のカクテルも揃えているのがセントレジス・バー。中でも代表的なカクテル「Bloody Mary」に上海の要素を加えたオリジナルカクテル「Mary Jing」が人気。毎週火曜日から土曜日まで、ジャズの生演奏も行われている。

営業：15:00~翌1:30
生演奏：20:00~23:00
電話：021-2287-2877
場所：セントレジス上海静安1階

上海と言えば、ナイトバー! 幻想的な外灘の夜景も、レトロな洋館で楽しめる生演奏。

和平飯店のオールドジャズバンド
あまりにも有名!!

和平JAZZ&BAR



JAZZ Hour: 18:00入場,
19:30~24:30終了



ゴシック建築で有名な中国・上海の5つ星ホテル「和平飯店」が2010年7月28日リニューアル。ジャズ&バーでは平均年齢82歳というオールドジャズマンたちが深みのあるジャズを聴かせてくれる。

DATA

外灘

- 〒 南京東路20号 和平飯店北楼1階
- ㊗ 2/10号線「南京東路」駅2号口から徒歩7分
- ☎ 021-6321-6888
- 🕒 18:00~翌01:30

上海を訪れた人には見逃せない
87階にあるクラウド9
cloud9



Happy Hour: 17時~19時
buy-one-get-one-free



グランド・ハイアット上海の一番高い場所からの360度のロマンティックそしてドラマチックな夜景も楽しめる。

DATA

浦東

- 〒 上海金茂大廈世紀大道88号グランド・ハイアット
- ㊗ 2号線「陸家嘴」駅6号口から徒歩約6分
- 🕒 月~金曜日 17:00~翌01:00
土~日曜日 14:00~翌02:00
- ☎ 021-5049-1234

最上階テラスから
陸家嘴の高層ビルに面する

外灘17号酒吧



外灘の夜景を眺めるには理想的な夜景スポットである。広いパノラマからは、浦東の風景が一望でき、浦西の外灘周辺のビル群や記念碑を眺めることができる。ビール、ウィスキー、ブランデー、ジン、ウォッカ、他のシングル、シャンパンやカクテルもまた非常に人気である。

DATA

外灘

- 〒 延安東路17号甲
- ㊗ 10号線「豫園」駅4号口から徒歩15分
- ☎ 021-3331-0000 🕒 20:00~翌03:00

ドイツの地ビールと自家製
ソーセージが味わえる!

Paulaner Brauhaus



夜は生演奏で盛り上がる。吹き抜けのホールでは演奏に合わせ踊る陽気な人々。そんな様子を見て楽しむ人々。ビール好きの方にはハッピーアワーがオススメ。休日のランチビュッフェも人気。

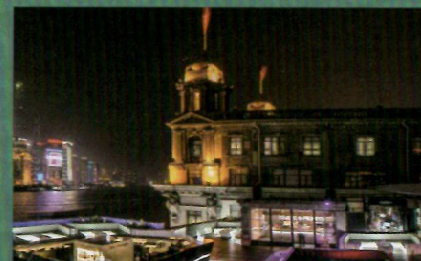
DATA

太倉路

- 〒 太倉路181弄新天地北里19~20号
- ㊗ 1号線「黄陂南路」駅3号口から徒歩5分
- 🕒 月~金曜日 11:00~翌02:00
土~日曜日 10:00~翌02:00
- ☎ 021-6320-3935

世界中のトップDJを
魅了している

外灘18号Bar Rouge



外灘18号は上海外灘南京路口に位置し、以前はスタンダードチャータード銀行中国本部があった。インテリアデザインはエレガントでスタイリッシュなBar Rougeのオリジナル感がある。Bar Rougeの特別な雰囲気は活発な電子音楽やポップミュージックとは切り離せない。

DATA

外灘

- 〒 延安東路18号7階
- ㊗ 2号線「南京東路」駅3号口から徒歩10分
- 🕒 金~日曜日 18:00~翌04:00
月~木曜日 18:00~翌02:30
- ☎ 021-6339-1199

実力派ミュージシャンの
生演奏に酔いしれよう

Jz Club



上海のジャズ好きで知らない人はいない老舗のジャズバー。日によってジャンルやミュージシャンが替わり、週末はラテンやビッグバンドのライブを開催している。国内外トップの音楽家たちが集い、多くの客が純粋にジャズを楽しめる場所。

DATA

巨鹿路

- 〒 巨鹿路158号大同坊B1
- ㊗ 13号線「淮海中路」駅3号口から徒歩約9分
- 🕒 月~金曜日 20:00~翌02:00
土~日曜日 20:00~翌04:00
- ☎ 021-6431-0269



夜景が楽しめるBAR
上海でジャズを聴こう!

レトロな調度品に囲まれ
シックな夜を

SASHA'S



1階はビアホール、2階はコンチネンタル料理のレストラン。
店内にはイギリス式のコンロが元のまま動かさずに残され、
現在も使用されている。



イギリス風洋館を改装
したダイニングバー

宋美齡が暮らしていた文化財指定の
邸宅をリノベーションしたレストラン
&バー。昼間はアフタヌーンティーも
楽しめる。

DATA

東平路

- 〒 東平路11号
- ② 1号線「衡山路」駅4号口から徒歩7分
- ☎ 021-6320-3935
- ③ 火～金曜日 16:00～翌01:30
月曜日 16:00～翌02:30
土曜日 11:00～翌01:30
日曜日 11:00～翌02:30

生演奏が聴ける アジア多国籍料理店 Shake



生演奏が楽しめるバー。美味しいお酒を片手に、生演
奏に耳を傾けながらロマンチックな大人の夜を過ごせ
る。良質な音楽と空間は雰囲気抜群。多彩なドリンク
に、生牡蠣からタイ式の牛刺しまで多種多様な料理
を味わえる。

DATA

茂名南路

- 〒 茂名南路46号3階
- ② 1/10/12号線「陝西南路」駅3号口から徒歩8分
- ③ 火～日曜日 18:00～翌02:00 ☎ 021-6230-7175

国内外で人気のイタリアン レストラン&バー

The TERRACE



安福路はおしゃれなカフェやレストラン&バーが並ぶ。
旧フランス租界でもあって外国人の多く住むエリア。
ここは安福路の中でも特に人気を集めるバーで、味の
わかるお客さんが多い土地だからこそ、パスタやピ
ザも格別に美味しい。

DATA

安福路

- 〒 安福路23号
- ② 1/7号線「常熟路」駅8号口から徒歩4分
- ③ 11:30～24:00 ☎ 021-5404-3109

洋館一軒まるごとバー 一体化したレストラン

Opposite by Jenson&Hu



毎晩20:30から本格ジャズライブの生演奏が
始まる。世界各地のワインやシガーを楽しめる
落ち着いた空間。テラス席もお勧め。

DATA

建国西路

- 〒 建国西路222号1楼101（嘉善路近く）
- ② 9/12号線「嘉善路」駅2号口から徒歩8分
- ③ 月～金曜日 18:00～23:00
土～日曜日 12:00～15:00/18:00～23:00
☎ 021-6427-0127

古い船内をイメージした店内 Bounty Rhumerie



フランス人オーナーの
センスが光る「おしゃれバー」

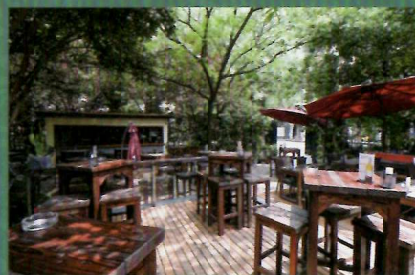
パッションフルーツやマンゴー、コーヒーなど
を使ったオリジナルラムを20種類以上楽しめる。

DATA

永福路

- 〒 永福路47号1階
- ② 10号線「上海図書館」駅3号口から徒歩8分
- ③ 20:00～翌04:00

お酒がメインの 新感覚レストラン Cotton's 棉花酒吧



古い洋館をリノベした人気のバー。暖炉があるレトロ
な内装とオープンテラスに流れるジャズ。ムーディー
な空間が幻想的な上海ナイトを演出してくれる。

DATA

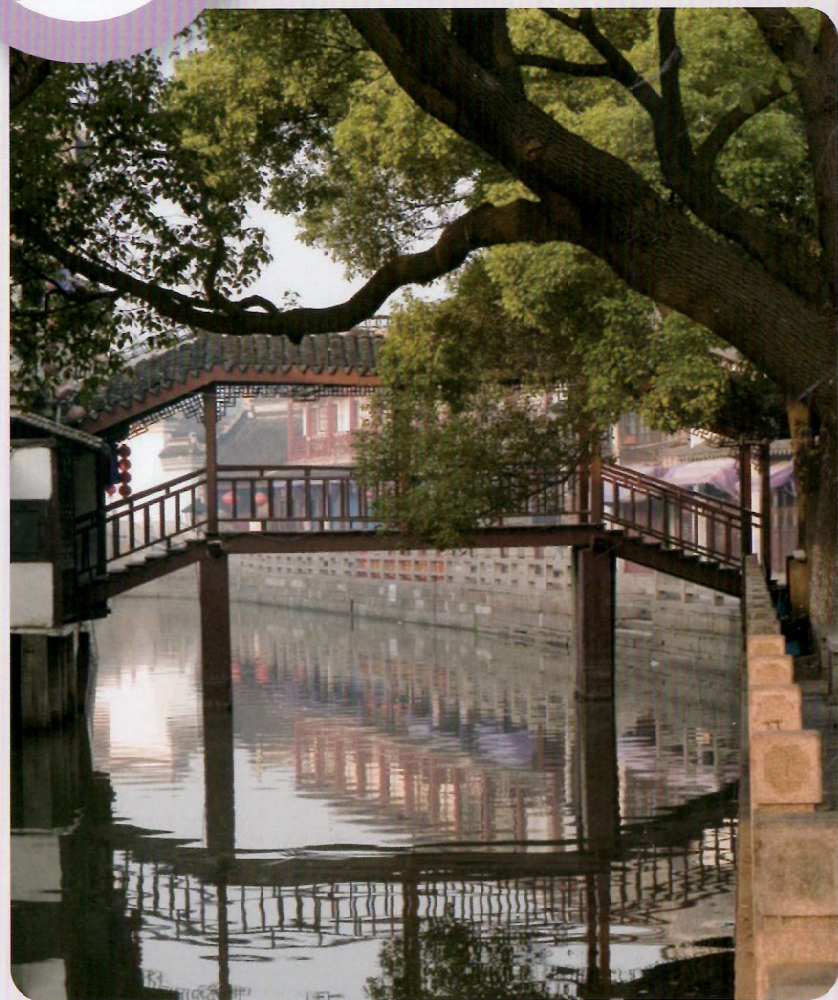
安亭路

- 〒 安亭路132号
- ② 9号線「肇嘉浜路」駅2号口から徒歩8分
- ③ 11:00～翌01:00 ☎ 021-6433-7995



上海市内から1DAY TRIP ♪♪ スローな時間が流れる水郷を巡ろう

都会の上海を満喫したあとは中国の歴史と文化を感じとれる
ロマンチックな水郷の街と素敵な森林公園へ足を
延ばしてみよう。ほっこりゆったりした時間が過ごせます。



「上海のベニス」とも
呼ばれている

朱家角鎮

- ① 青浦区朱家角鎮
- ② 地下鉄9号線「洞涇」駅から「松朱專線」で約55分
- ③ 021-5924-0077
- ④ 8:30~16:30 定休日：無
- ⑤ 古鎮町並み散策無料
- ⑥ 八箇所観光スポット60元
- ⑦ 四箇所観光スポット30元

上海市街から50km、淀山湖のほとりにある水郷、朱家角。歴史は1700年以上、時代を越えた三国時代に始まる。町の中には運河が通り、明代には水上交通によって商業の中継地として栄えた。兩岸を柳など並木が囲み白壁と瓦葺の民家が連なる風景は昔ながらの江南地方の風景を今に伝えている。「上海のベニス」とも呼ばれている静かでゆったりとした街。



佘山国家森林公园

シャーシャングォシャーセンリンゴンユエン
/ 佘山国家森林公园

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。西佘山の山頂には美しいカトリック教会があり地元の人々も熱心なクリスチャンたちが集まる場所。また雲間九峰は静かな広場でピクニックを楽しむ家族連れも多い。東佘山の茶畑は上海唯一の茶産地。園内の天文台「上海天文博物館」地震観測台のある「上海地震科普館」、洞窟を利用した私営博物館「佘山恐竜園」など、週末は観光客で賑わう。

佘山

ステキな景色♪

- ① 松江区外青松公路佘山塔弄口
- ② 地下鉄9号線佘山駅から「沪陳線」で約10分
- ③ 021-5782-7211
- ④ 8:00~16:30
- ⑤ 無料、西佘山園内上海天文博物館12元、上海地震博物館5元、竹海樂園10元（学生半額）



楓涇

フオンジン/楓涇

金山農民画の発祥地。かつての呉の国と越の国の境に位置する為、呉越名鎮と呼ばれた。鮮やかさが特徴の農民画の発祥地として国内外に広く知られている。ゆったり流れる水路には52本もの橋があり、現存する最古の橋は、元の時代の致和橋で700年余りの歴史がある。上海で現存する最大級の水郷古鎮の一つである。

楓涇古鎮

- ① 金山区楓涇鎮亭楓公路8588弄18号
- ② 地下鉄1号線錦江路駅から「楓涇線」で約45分
- ③ 021-5735-5555
- ④ 【東橋景区】
5月~10月の国慶節まで 7:20~18:00
国慶節から4月まで 7:20~17:30
- ⑤ 【西橋景区】
5月~9月まで 9:00~22:30
10月~4月まで 9:00~22:00

呉越国境に
位置する



松江広富林遺跡

ソンジャングワンフーリンイジ/ 松江広富林遺跡

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）が河底に埋没していることがわかった。龍山文化類に属する器や四千年前河南省東部から移り住んだ人々の生活の形跡が残っている。黄河流域と長江流域の文化の交差点で生まれた文化の継承と古鎮を保護することを目的とした「水下博物館」を設立。水の中に広がる神秘的な世界を体験してみよう。

松江

- 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

水の中の水族館！?



七宝

チーバオ/七宝

地下鉄で気軽にいけちゃう古鎮がここ。南宋時代の町並みを復元。飲食店の集まる南大街と、雑貨店や骨董店などが集まる北大街とからなる。老舗の造り酒屋や蔵造りの建物など旧市街の風情を楽しめる。

七宝鎮

- ① 閔行区七宝鎮
- ② 地下鉄9号線「七宝」駅から徒歩15分
- ③ 021-6461-5308
- ④ 休日無し、入場無料、見学施設8箇所の周遊券は30

歴史的、伝統的な
旧市街の情緒!

SDLの最大の魅力は最新技術を駆使したアトラクションやショーの数々。

面積はJDLの2倍、エリアは6つのテーマに分かれている。センターには、すべてのディズニープリンセスがモチーフになった史上最大のキャッスル。今まで未体験の新感覚アトラクションを満喫しよう！

トロン・ライトサイクル・パワーラン



創設速光軌・雪佛蘭呈献
(TRON Light cycle Power Run)
—— トゥモロランド

前傾姿勢でバイク型のローラーコースターに乗り込み、時速100キロの超高速を駆け抜けるスピード体験型ジェットコースター。夜はエリア内が7色にライトアップされ幻想的な雰囲気。まさに未来のライトサイクル。

カリブの海賊バトル・フォー・ザ・サンケン・トレジャー



加勢比海盜一沉落宝蔵之戦
—— トレジャー・コーブ

上海にしかないアトラクション、プロジェクションマッピングなどの最新技術を駆使し、高画質＆高音質で迫力のある戦闘シーンを再現。ライドは旋回も逆走も可能で、洋上から海底まで様々なシーンをリアルに体験できる。映画のヒーロー、ジャックス・パロウ船長と敵に出よう！

ソアリン・オーバー・ザ・ホライズン



翱翔・飞越地平线
(Soarin' Over the Horizon)
—— アドベンチャーワールド

ハングライダーに乗って、空中散歩できる屋内タイプのアトラクション。万里の長城、タージマハレやエッフェル塔など世界の遺跡や風景が、足元まで大型スクリーンに映し出される。視覚や嗅覚を刺激する4D仕様の最新プロジェクマッピングを使用。時空を超えた世界の旅を体験しよう。

「SDL」のAPPをダウンロードしておくと、別に並ばずにFAST PASS がもらえるよ！アトラクション情報を事前にチェック！！



Character Greeting



「グリーティング」とは、キャラクターと触れ合ったり記念撮影をすること。SDLでは、愛嬌たっぷりのキャラクターやキャストたちが積極的に「グリーティング」を実施。入場者を楽しませてくれる。キャラクターの出現スポットや時間はスケジュールが決まっているので、特定の場所に行くと必ず会える！！この機会にぜひキャラクター・グリーティング攻略にチャレンジしてみよう。

ミッキーのリュック



SDL限定シールを集めよう！

パーク内でキャストさんに「シールをください！」と声をかけるとキャラクターシールがもらえる。キャストさんは、異なるエリアやアトラクション毎にオリジナルのシールを持っていて、自分のお気に入りキャラクターのシールに出会えたら気分も上がる！お友達にも教えてあげよう！



给我贴纸
(Give me a sticker)
—— ティエ ジー

荷物預かり所

観光客の荷物は旅行団体センター近くにある駐車場の荷物預かり所、あるいは、SDLの入り口にあるサービスセンター近くの荷物預かり所に置く。一件は一日80元(クレジットカード使用可能)。預かり荷物は当日のレシートで持ってくる。預かり所は毎日閉館後一時間以上開放し続ける。



tips



11号線「迪士尼」駅まで乗り入れ！

上海メトロの乗り方

上海の地下鉄は市内であれば3～9元(50～200円)で移動が可能。路線は数字と色別に分かれていて、とっても便利！ぜひトライしてみよう。

1 切符を買う

自動券売機が券売窓口で切符を購入します。切符は日本のテレホンカードのような磁気カードです。自動券売機は、行き先までのボタンを先に押してからお金を入れます。



2 改札からホーム

改札に行く前に簡単な荷物検査があります。自動改札機は、磁気カード式の切符をタッチしてから、回転レバーを回して通り抜けます。遊園地の入場口のようなレバーです。荷物が多いときは通りにくいので気を付けて。



3 下車のサインと下車

駅名のアナウンスは中国語と英語の両方があります。乗り越すことのないように到着駅をしっかりと確認しましょう。下車の際は日本のように降りる人を優先する習慣がないので、乗車する人に押し込まれないように素早く降りるのがコツ。

SDL

上海市浦东新区川沙新鎮
唐黃路180号

上海浦東国際空港から20kmほどの場所、タクシーを使えば20分ほどで着く好立地。

夢の国で上海を満喫する



アジア初のPORSCH体験センター誕生 上海で輝かしい70年の歴史を目撃

上海保时捷体験中心

シャンハイパオジョーエディエンションイン/上海保时捷体験中心

その他、各種イベントを開催できる多目的会場、PORSCHブランドをより深く知るための実験室なども備わっている。レースを紹介する区域では、レーシングコースのデモンストレーション設備もあり、世界各地のコースを模擬体験できる。

DATA

- 〒 伊宁路2000号
- ☎ 11号線「上海賽車場」駅6号出口から徒歩約20分
- ☎ 021-8031-6911

伊宁路



上海PORSCH体験センターは、上海国際サーキットに近く、面積は約10万㎡。センター内には、試乗用コースだけではなく、来場者を飽きさせない施設が集まっている。



予約 公式ウェブサイトから

百度で「上海保时捷体験中心」を検索。日時などを選択し、支払い。

淘宝から

淘宝で「上海保时捷体験中心」を検索。日時などを選択し、支払い。

条件など

証が必要。年齢は16歳から65歳まで。免許証がない場合は、助手席での乗車のみ。



1つの挑戦の後は、新しい挑戦が待っている！



吳淞口国際郵便船埠頭

ウーソンコウグオジヨウビエンチュアンフットウ
/ 吳淞口国際郵便船埠頭

大規模な増築が行われた吳淞口国際郵便船の港は、埠頭の延長も行われた。上段の埠頭は380メートル、下段の埠頭は446メートルとなった。また、乗客用の待合室も建てられた。この工事により、巨大船舶も停泊できる港へと生まれ変わった。



地中海「輝煌号」

地中海「輝煌号」は2018年から上海に寄港するようになった大型の豪華客船で、また、海のシルクロード、を行く国際郵便船でもある。ドバイから始まり、アブダビなど10か所の国際港を通過している。13.8万トンで1637の客室を有し、最大で4363人まで乗船できる。

「東方の晴」 吳淞口

吳淞口は上海の北部に位置し、黄浦江と長江が合流する場でもある。吳淞江が海へ流れ込む場所であったことから、吳淞口と呼ばれるようになった。現在は、アジアや太平洋を結ぶ重要な国際港の1つとなっている。



DATA

宝楊路

- 〒 宝楊路1号
- ☎ 160番、29番、51番、952番
- ☎ 021-6377-5546



吳淞口国際郵便船埠頭は、長江の砲台湾水域に位置している。長江と黄浦江、蕩浜浜が集まる場所であり、アジア太平洋地域でも重要な港だ。



NEW

①

外せない上海の新しい見所

世界最大規模の総合展示会場！ 「展示会＋販売」で新しい消費体験を！



国家会展中心（上海）

グオジアーフイジャンジョンシン/ 国家会展中心

国家会展中心（上海）は、中国の商務部と上海市政府の共同で建設され、運営は上海博覧会有限責任会社が当たっている。総面積は147万㎡で、建物の建築面積は127万㎡。世界でも2番目に大きい総合展示会場と言われている。その設計とサービスによって、中国はもとより、世界に向けて門戸を開いている。中国の産業構造や経済発展に刺激を与え、中国社会の原動力となることを目指している。

DATA

崑崙大道

① 崑崙大道333号

② 2号線「徐涇東」駅4号出口から徒歩約1分

空から見ると四つ葉のクローバー

国家会展中心（上海）の形状は、四つ葉のクローバー。空から見ると、中央広場を中心として、4枚の大きな葉が集まっているようだ。全体では13の展示場があり、それぞれの面積は約3万㎡。これは、標準的なサッカー場4つ分に相当する。その中の3つの展示場は、柱がなく広々とした空間で、天井までの高さ34m、天井のアーチは108mとなっている。四つ葉のクローバーの中心部分には商業施設が集まっており、飲食店や映画館、劇場、公共サービス施設などが集中している。この四つ葉は、上海を象徴する場所とも言えるだろう。毎年、50以上の展示会が開かれている。



上海世博展覽館

シャンハイシーボーランジョンシン/ 上海世博展覽館

上海万博跡地に位置する 巨大コンベンションセンター

上海万博会場跡地エリアに位置する展示場（コンベンションセンター）。建築面積約15万平米という巨大施設で、会議場、ビジネスセンター、1500台収容の駐車場などを擁している。工業製品などの見本市のほか、アニメやゲーム、ベットの、プライダルなど、一般見学者にも人気の大型イベントを多数開催している。特に元のコスプレヤーやアニメファンが大半で訪れる「CCG EXPO」などのアニメ系イベントは注目度が高い。

DATA

国展路

① 国展路1099号

② 8号線「中華芸術宮」駅3号出口から徒歩約9分



上海新国際博覧中心

シャンハイシンゴージボーランジョンシン/
上海新国際博覧中心

国内外からのビジネスマンでにぎわう 浦東エリアの巨大展示場

広大な三角形の空き地を囲むように、展示館が並んでいました。必要に応じて空き地にも出店するのでしょうか、訪問時は空き地は利用されていなかったで、現在地を把握するには空き地と自分の位置関係を見れば一目瞭然だったので、とてもわかりやすかったです。移動するにもトロッコ型の電気自動車みたいなのが走ってますので、便利でした。

DATA

龍陽路

① 龍陽路2345号

② 7号線「花木路」駅2号出口から徒歩約1分



上海展覽中心

シャンハイジャンランジョンシン/
上海展覽中心

宮殿のような展示場 ビジネス、カルチャー系展示会も多数開催

延安中路と南京西路という二つのメインストリートに挟まれた場所に位置する展示会場。食品や繊維などの企業系展示会、アート、旅行などの一般にも開放される展示会、ゲームやアニメなどのカルチャー系展示会など、様々な分野の展示会が開催されている。建物は1955年竣工。宮殿のようなゴージャスな外観が印象的で、シャンデリア、天井がアーチ型のホールなど、内装も素晴らしい。観光客向けの一般公開はされていないが、興味のある展示会が開催された際は、規定の入場料で見学することができる（展示会によっては関係者のみ場合も）。

DATA

延安中路

① 延安中路1000号

② 2号線「静安寺」駅8号出口から徒歩約11分



NEW

②

世界の経済交流を先導する上海の展示会場

夢と愛に溢れる動物の楽園 上海海昌海洋公園がオープン!



上海海昌海洋公園

シャンハイハイチャンハイヤンゴンユエン/ 上海海昌海洋公園

上海海昌海洋公園は上海の浦東新区臨港新城滴水湖畔に位置している。上海の中心部からは、約80kmの距離にある。面積は、約29.7ヘクタール。建築面積は約20.5万㎡で、地上部分の建築面積が14.7㎡となっている。

DATA

銀飛路

- 〒 上海市浦東新区銀飛路166号
- ☎ 16号線「臨港大道」駅の3号口からtaxi15分
- ☎ 400-601-6699



イルカのジェットコースター

世界的な海洋テーマパークを目指す上海海昌海洋公園には、「人魚の海」「極地の村」「氷と雪の王国」「海底世界」「海洋部落」の5つの区域があり、また、海をテーマとしたホテルも併設されている。園内には、海の生物と触れ合える舞台に加え、展示場や映画館などもあり、数々の施設が来場者を楽しませてくれる。



ジェットコースターで走り抜け、夏は涼しい水の世界へ!



1. 夢の始まり「人魚の海」

上海海昌海洋公園に入ると、1つ目のエリアが「人魚の海」だ。



2. 北欧風情の「極地の村」

ここは北欧を思わせる「極地の村」。ここには、世界で唯一の球体をした映画館があり、360度の映像が迫る。この今までにない映画館で、南極のかわいいペンギンにも出会える。羽毛の1本1本まで鮮明に表現された映像美も魅力だ。



3. 幻想的な「氷と雪の王国」

ここは「氷と雪の王国」。ここには、シャチの保護区も設置されており、シャチの躍動を間近に見ることもできる。また、乗り物で園内の景色を楽しんだり、北極の世界を探検したりもできる。



4. 不思議な「海底世界」

ここは謎に満ちた「海底世界」。ここで人気のアトラクションは「火山漂流」。約10分間にわたり、炎と水が絡み合う冒険を体験できる。また、クジラやサメが優雅に泳ぐ水槽もあり、海底の世界を楽しめる。



5. 神秘的な「海洋部落」

ここは神秘的な雰囲気を持つ「海底部落」。イルカのジェットコースターに乗って、海底部落を回ろう。イルカのように海を泳ぎ回り、ホオジロザメにも大接近。その他、パレードや花火、遊覧船などもあり、陸から海から、来場者を飽きさせない仕掛けがある。

ホテルの部屋も「イルカ」「ペンギン」「クマノミ」「タツノオトシゴ」「人魚」の5つのテーマからなっている。子供用の段ベッドも置かれており、家族連れにも嬉しい。



NEW

③

楽しみいっぱい海洋公園

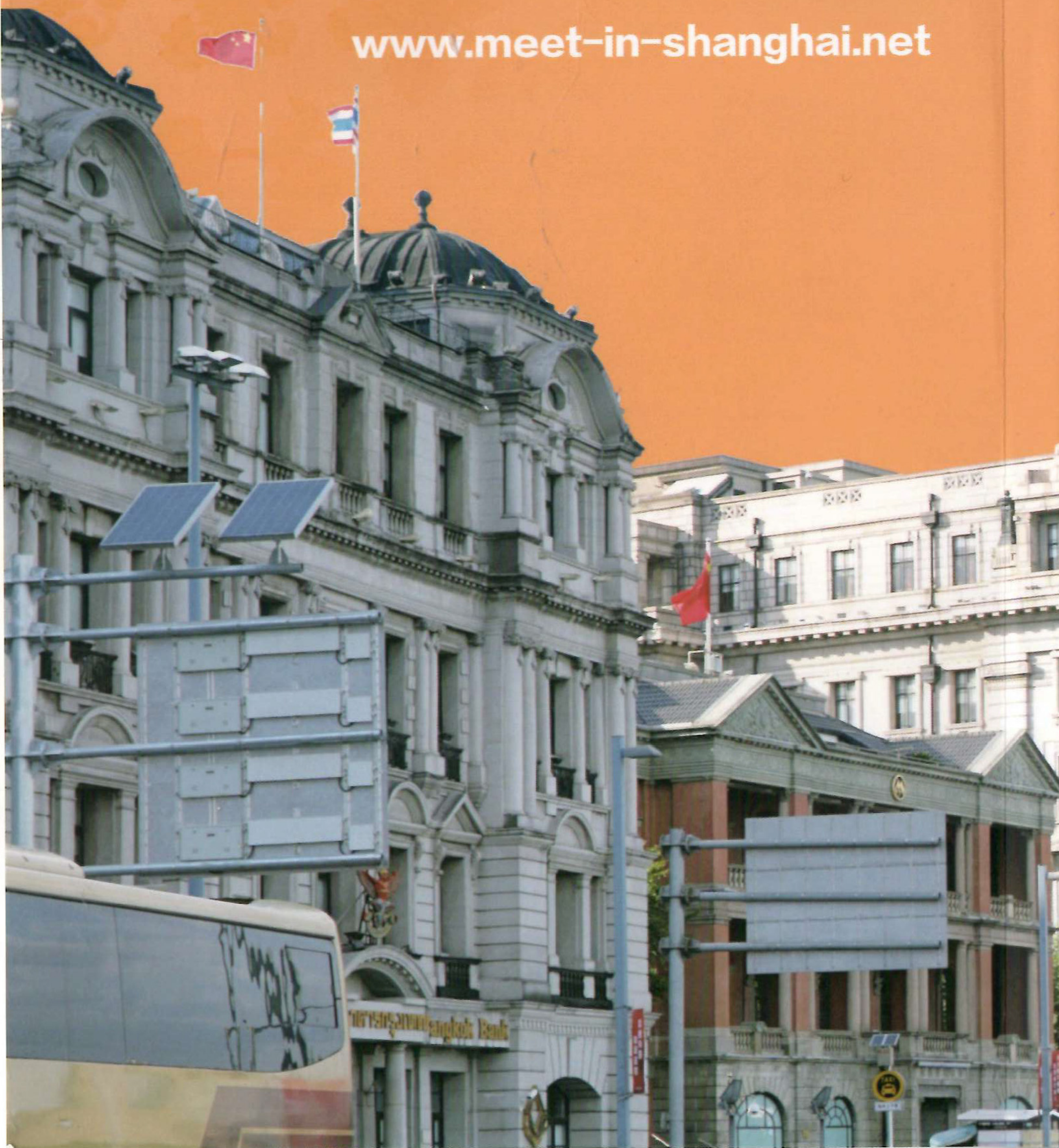




上海観光
電子割引券



www.meet-in-shanghai.net



ご覧いただきありがとうございます！