中国

内蒙古

旅游图

内蒙古自治区観光地図

中華人民共和国国家観光局
China National Tourism Administration

内蒙古自治区概況

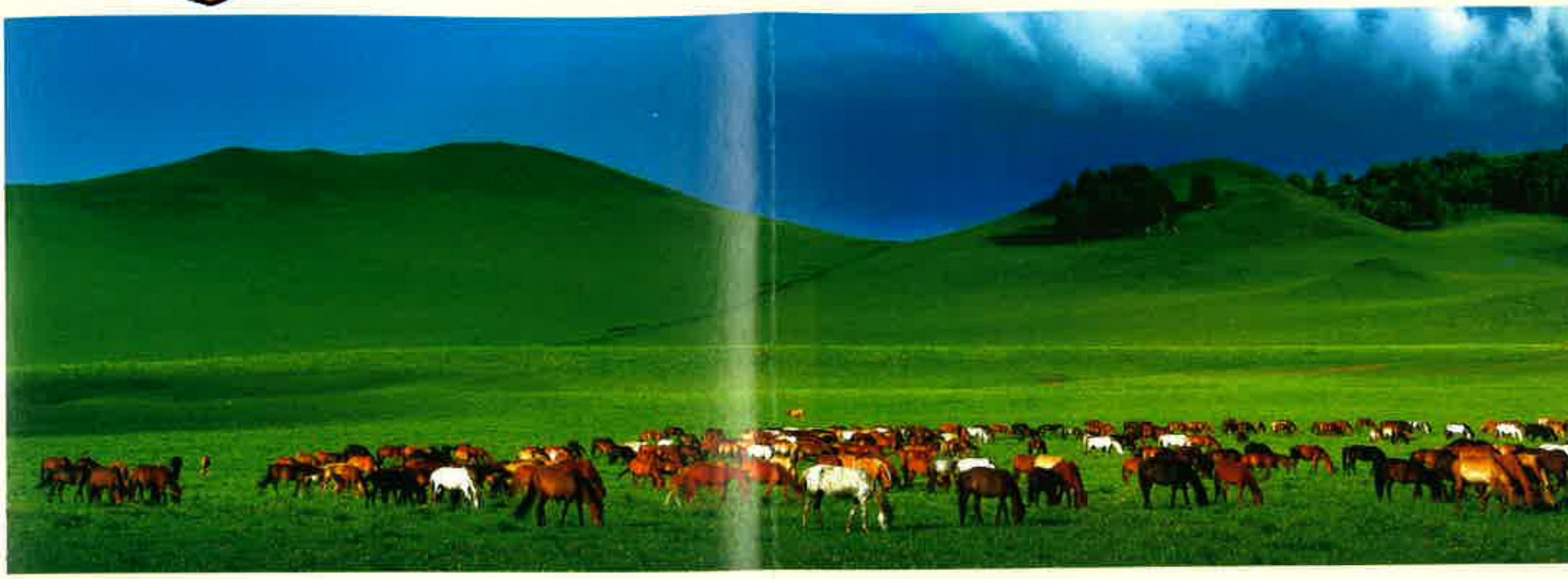
内蒙古自治区は中国の北部国境地帯に広がり、総面積は118.3km²で、「三北（東北、華北と西北）」に跨り、東は黒竜江、吉林、遼寧と境を接し、南は河北、山西、陝西と隣り合わせをし、西は寧夏、甘粛につながり、北は蒙古国、ロシアと境を接する。国境線の長さは4221kmである。境内は高原を主とし、東北から西南に伸びる高原は延々と3000kmに及び、ほとんどの海抜は1000mに及んでいる。草原面積は88万km²で、中国草原総面積の21.7%を占め、中国の5大草原ではトップである。東から西の順に草地草原、草原、荒漠草原、草原化砂漠と荒漠、および各山地に散在する草地草原、低湿地草地、湖沼草地などが分布している。東部は浩瀚たる大興安嶺原始森林があり、西部はオルドス高原を主とし、砂漠地帯の面積が大きい。高原の突き当たるところに黄河流域と遼河流域を主とする河套平原と遼嫩平原がある。区内は高原も高山も平原もあり、1000余りの河川はその間を縫うように走って、広い大地を潤っている。

内蒙古は古代中国北方の少数民族が生息してきた所で、かつてここに生息した少数民族は10幾つを数える。12世紀ころ、蒙古族が勢いよく現れた。ジンギスカンが蒙古高原の各部を統一した後、遊牧民の貴族政権を打ち建てた。元代に省の区分が導入された時、内蒙古地区はそれぞれ中書省と幾つかの行政省の管轄下に置かれた。15世紀後半、ジンギスカンの子孫・達延汗は再び大漠の南北を統一した。土黙特の首領でその子孫の阿勒坦汗は内蒙古西部全体のコントロールを実現すると、明王朝と密着な政治・経済関係を結んだ。清王朝に入ってから、内蒙古地区と内地との関係はいっそう密着するようになった。ここ100年来、内蒙古各民族人民は積極的に革命運動に身を投じ、中国共産党の指導の下で、民族区域自治の道を歩んだ。1947年5月1日、内蒙古自治区の成立につれ、数100年間続いてきた分断と紛争の歴史に終止符が打たれた。

内蒙古は現在、2344.88万の人口を擁し、漢、蒙古、回、満州、ダウォール、オウンク、オロンチョンをはじめ49の民族が住んでいる。主体となる蒙古族とそのほかの民族は独特な生産、生活の様式を有し、文化娯楽の伝統習俗も奇特である。その独特な民族風情は美しい自然風光と相映し合って、魅力のある観光資源となっている。

内蒙古は歴史上、牧畜業を主導としてきた土地で、「馬の背中に生まれ、馬の背中に育つ」各民族が留めてきた文化は光り輝いている。

観光スポット



呼倫貝爾観光区

中国の大興安嶺北端とその西の広大な地域を指し、呼倫貝爾盟を含む。東は黒竜江、吉林両省に接し、西はロシア、蒙古国と隣り合わせをする。蒙古、オウンク、オロンチョンなどの少数民族が住んでいるためで、民族風情はバラエティーに富んでいる。大興安嶺森林地帯と呼倫貝爾草原は観光の目玉である。

呼倫湖

またの名を達賚湖と称する。中国の５大淡水湖の１つで、満州里東45kmの処にある。総面積は2339km²。快適な気候と素晴らしい景色に恵まれた避暑の勝地である。「烏蘭滄バードウォーチング」と「烏蘭鯉魚跳竜門」は人気の高い観光の見所である。ほかに日光浴、湖辺の砂浴、フィッシング、舟遊びなどにも人を魅了する処がある。捕りたての魚でつくった「全魚宴」の賞味もできる。冬の時に、氷を破り開けて魚を捕ることには格別の面白味がある。

呼和諾爾草原観光スポット

呼倫貝爾盟陳巴爾虎草原中心地帯の呼和諾爾湖畔にある。面積は約20km²。区内は敷かれた緑の絨毯のような草地があり、その間に鏡のような湖沼が点在する。水も草も豊富で、景色は素晴らしい。冬なら草原は銀色一色に覆われ、長城以北地区の風光を満喫することができる。呼倫貝爾盟を代表する観光の名所である。

巴音呼碩草原観光スポット

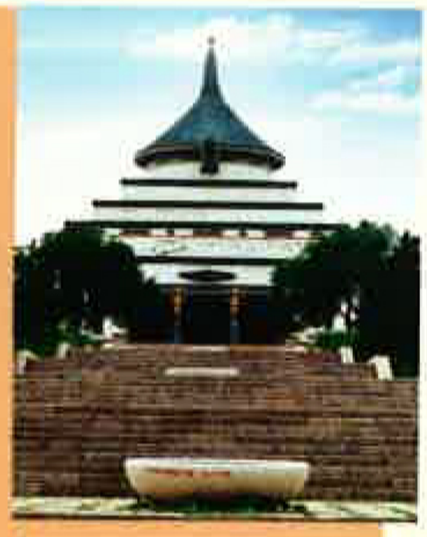
呼倫貝爾盟鄂温克旗西南部にあり、ハイラル市までは39km離れる。面積は5km²。果てしなく広がる草原上は野花が咲き乱れ、曲がりくねって蛇行する伊敏川は、巴呼碩敖包山麓をゆっくりと流れ、緑の草地の上には蒙古族の住屋、テントがあちこちに点在する。ここでは民族スポーツ活動や敖包祭に参加したり、草原の日の出を楽しんだり、牧畜民の農家を体験したりすることができる。

鳳凰山荘

呼倫貝爾盟牙克石市東南部にあり、市街までは8km、ハイラル市までは87km離れる。敷地面積は99haで、「山、水、林、野原」を揃え、典雅なヨーロッパ風の別荘はあちこちに点在する。景色観賞、避暑、森林浴、氷雪観光をするのに最適な場所である。各施設も整えられ、かなり規模の観光団を接待したり、会議観光を開催したりすることができる。

科爾沁観光区

内蒙古東南部にあり、興安盟と通遼市を含む。区内は広い西遼河平原もあれば、延々と起伏する大興安嶺中段の山地もある。阿爾山温泉群、科爾沁草原、砂地、森林と湖泊景観はここの著名な観光の名所である。蒙古族の人々が住んでいるところとして、蒙古族の民族風情が豊かである。温泉療養、草原民俗、砂漠・湖泊、遼代文化考古、山地森林風光など特別な内容の観光を発展させる条件に恵まれている。



ジンギスカン廟

烏蘭浩特市の北山上にある、特別な風格をもつ廟である。真ん中の高い建物は本殿で、その両側は本殿よりやや小さい配殿である。正面から見れば「山」の字形になっている。高さ2mのジンギスカンの石膏彫像は本殿の中央に奉納されており、東西両配殿に奉納されているのは、それぞれフビリェ・ハンとティエムル・ハンの彫像である。本殿外のドームの中央上方に懸かった、四方形で青地の額に「ジンギスカン廟」と、蒙古文と漢文で黄色く書いている。

察爾森草原リゾート村

察爾森ダム東北岸にある。長春、瀋陽、大連、チチハル、扎蘭屯などの大中都市までは近い。緑の草原に花が咲き乱れる春と夏は、草原見物のグッドシーズンである。現代化された観光施設が設けられてあり、草原民族特色の乗馬や、駱駝乗り、アーチェリーなどの観光活動が常時に催さている。

阿爾山温泉

興安盟阿爾山市の東山裾にある、南北に走る長さ800mの断裂構造の上に分布している48の温泉。世界でも希に見た温泉群である。全部は水温によって4区に分かれる。一番南は水温3.4-4.5℃の冷水区で、その北は温度10.5-29℃の温泉区になり、さらに北の所は温度が31-47.4℃に達する熱水区で、最北端は温度20℃くらいしかない温泉区である。

大青溝自然保護区

通遼市南西部にある国家級自然保護区である。面積は8100ha。わずかに残った森林植物群体の残存種があり、科爾沁草原の原始地貌の縮図である。溝外は乾燥酷熱で雨が少ないが、溝内は100種に近い植物と400種以上の草本植物が四季とも生い茂る。奇観とも言うべき天然の植物園である。

珠日河草原観光区

通遼市科爾沁左翼中旗の北西部にあり、科爾沁区までは86km離れる。珠日河とは蒙古語で、心臓の意味である。天然草原の面積は12.3万haに及び、内蒙古でも最も早く設立した大型牧畜業基地の1つである。地勢は平坦で、水も草も豊富で、いい環境と快適な気候に恵まれ、交通もとても便利である。蒙古族の住居でテント式の建物には特色がある。いまは観光客を引き寄せる観光の勝地になっている。

赤峰観光区

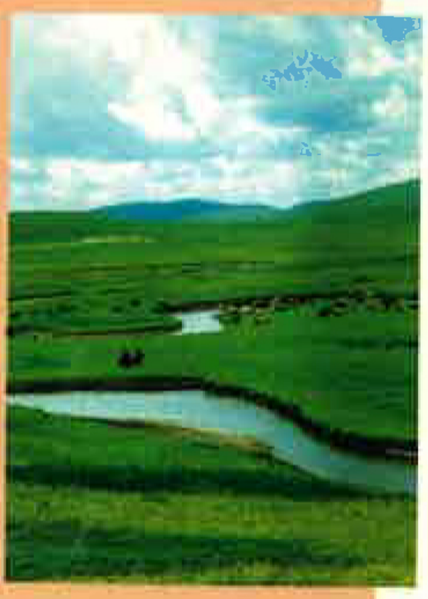
内蒙古自治区の東部にある。首都北京までは近く、河北省とは境を接している。古代中国北方の少数民族の重要な発祥地の1つで、名高い「紅山文化」と「遼文化」はいずれもここに源を発したものである。独特な歴史文化、民俗風情などの人文観光資源のほか、草原、湖泊、森林、山峰、砂漠、氷河遺跡、温泉などもある。遼の大明塔、遼の上京と中京、熱水温泉の神水湯、黄崗梁の原始森林、玉竜の砂湖、貢格爾草原、巴彦塔拉草原と紅山文化などは主要見所である。

大明塔

遼の中京遺跡外れに位し、1035年に築かれた。高さ約6mの土台の上に立つ八角13層づくりの、中が詰まったレンガ塔である。高さ74m、基礎部の直径34m、1辺の長さ14m。中国に現存する一番大きい遼代の塔として、中国の全国重要文化財に指定されている。

達里諾爾自然保護区

赤峰市克什克騰旗政府所在地・経棚鎮西50kmの処にある。湖泊、湿地、草原、砂地、残丘など多種地貌形態を一体に集めた自然保護区である。区内に生息している134種の鳥類のうち、中国の第一級の保護動物のタンチョウヅル、シラツル、ハクチョウをはじめ23種を数える。22湖のうち、一番大きい達里湖はカバの形を呈し、緑の草原に綴られた1粒の真珠のようである。



克什克騰熱水黄崗梁観光区

赤峰市克什克騰旗東北部にある。療養、休暇、観光を一体に集めた観光の勝地である。熱水塘温泉と黄河崗梁森林公園は主な見所である。熱水塘温泉の開発と利用は、すでに1000年の歴史がある。早く遼代に太宗と後継皇帝はかつてここにきて沐浴した。清の康熙25年、聖祖の玄燁が熱水に巡幸したときに残した「康熙沐井」の遺跡は今も留まっている。黄崗梁森林公園は森林、草原、草地、砂地、丘陵景観を一体に集めた公園である。園内の十三道湾風景区は、1湾に1景があり、すべては大自然の傑作で、避暑に好ましい所である

錫林郭勒観光区

内蒙古自治区中部、世界的に有名な錫林郭勒大草原にある。北は蒙古国と境を接し、南は河北省につながる。果てしない天然草原もあれば、砂地や湖沼、火山遺跡などの自然景観もある、内蒙古草原でも最も典型的な観光区である。ここはまた蒙古族の人々が集中的に住むところで、歴史旧跡も多い。

白音錫勒エコ観光区

錫林浩特市東南55kmの処にある。総面積は3730km²。区内は水も草も、植生も

ある。代表的な見所には扎格斯太湖天然湖、砂地、ポプラ・樺混交林、砂地トヒ林区、哈布其天然峡谷、溶岩地貌、草原競馬場、野生動物園、植物園などがある。当区は1987年、国連ユネスコによって世界生物ゾーン保護区に指定されている。

錫日塔拉草原リゾート

錫林郭勒盟錫林浩特市東南15kmの処にあり、敷地は9km²。平坦で閑静な大地に牧草が生い茂げ、内蒙古錫林郭勒大草原の独特な味わいが濃いところである。区内には各種施設が完備した50余りのテントがある。規模が大きい草原リゾートである。

内蒙古中西部観光区

内蒙古自治区の中西部にあたり、フホホト市、包頭市、オルドス市からなるゴールデン三角地帯を含む。砂漠景観、草原風光、山地風景などの自然景観を主要観光資源とする観光地帯である。人文観光資源のうち、蒙古族風情や召廟を主とする名所旧跡はとくに優れている。区内の著名な希拉穆仁、格根塔拉、灰騰錫勒草原観光地や、五当召、ジンギスカン陵、響砂湾、昭君墓などは、内蒙古自治区の中核観光区である。

フホホト市と包頭市

フホホト市は内蒙古自治区の区都で、自治区全体の政治、経済、文化の中心地である。1572年に町づくりが始まって以来、すでに400年以上の歴史を有する。数多い名所旧跡のうち、昭君墓、遼代の白塔、大窯文化遺跡、五塔寺、大召などは最も有名である。

内蒙古自治区の西部にある包頭市は、「西北における通衢(交通が発達した所)」と称えられた所で、塞外(長城以北の地)における「水陸の埠頭」と毛皮、穀物の集散地である。著名な見所としては五当召、美岱召、寒汗塔拉観光リゾート、希拉穆仁草原観光区などが挙げられる。

白塔

フホホト市東郊17kmの白塔村にある。遼代に築かれた高さ55.5mの八角七層の楼閣式レンガ・木造塔である。正面には「万部華厳経塔」の額が嵌め込まれてある。塔身は仏、菩薩、金剛と力士などの美しいレリーフで飾られる。塔内は漢、契丹、女真、巴思八、蒙古、チベットなど多種文字で書かれた各代の書や題記、碑刻を収蔵している。遼代の塔の中でも最も美しい1つである。

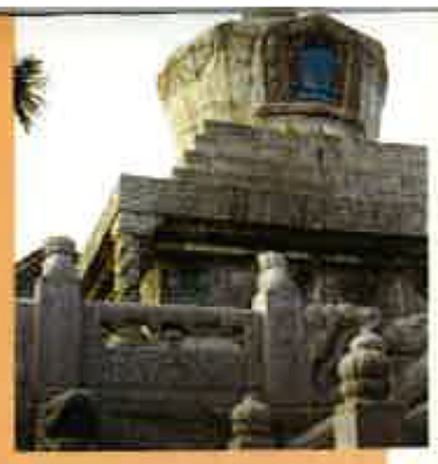
昭君墓

漢代の明妃、王昭君の陵墓で、またの名を青塚と称する。フホホト市南郊9km所を流れる大黒川辺にある。墓体は土を固めてできた大きな土丘で、高さは33m。紀元前33年の漢の元帝の時、女官の王昭君は漢と匈奴の和親のため、自ら進んで匈奴の首領、呼韓邪単于に嫁いだ。以来、漢と匈奴は60年間友好関係に結ばれたという。言い伝えでは、毎年の深い秋に、すべての草木が枯れてしまうが、昭君墓の草だけは青々として茂る。墓が青塚と呼ばれる由来となった。

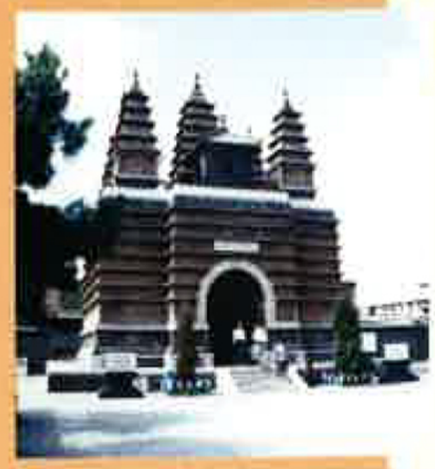
大召

明・清時代に内蒙古地区で最も早く建立されたラマ教寺廟である。フホホト市玉泉区大召前街にある。蒙古族の土黙特部落の首領、阿勒坦汗の主宰で1579年に築かれた。高さ2.5mの純銀の仏像が奉納されているため、銀仏寺とも称される。チベットの3世ダライラマはかつて自ら寺にきて、仏像の開眼式を主宰した。所蔵の数多い宗教文物のうち、銀仏、竜彫刻と壁画は「大召の3種絶品」として絶賛されている。

席力図召

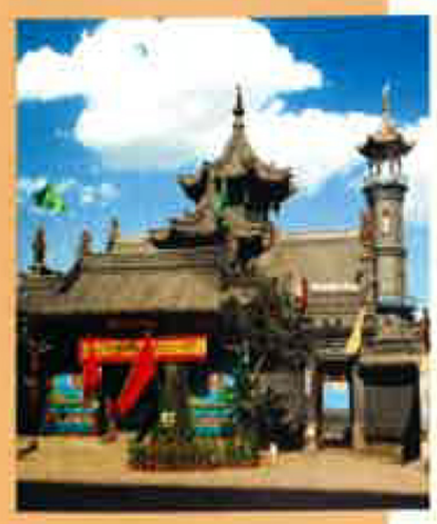


んだことに由来する。変わった造型の大経堂はひときわ美しい。赤く塗られた門や極色彩を施した絵は、堂の頂の金めっきした大きな相輪や鹿、宝幢、竜などと相映し合う。堂前広場の両側には碑亭のほかに、たま4種文字で書かれた2通の「康熙葛爾丹紀功碑」が立てられてある。広場東側の塔院に、高さ15mの漢白玉石づくりの仏塔がある。内蒙古地区でも最大な伏鉢形のラマ塔である。毎年に「恰木」をはじめ色々な法事が催される。



五塔寺

蒙古語では「塔本·斯普日嘎」と称し、俗は「五塔寺」と呼ばれる。フホホト市玉泉区五塔寺後街にあり、清の雍正五年(1727)に建てられた。高さは16.5m。金剛宝座式の塔で、基礎、金剛座、塔頂の3部分からなる。金剛座の上にはまた5つのこじんまりした塔がある。端正で美しい。塔身全体に1560余りの仏像のレリーフがあることから、またの名を「千仏塔」と呼んでいる。



清真大寺

フホホト市回民区通道南街にある。イスラム教信者が礼拝を行なう場所で、フホホト市でも最大のモスクである。清の康熙年間につくられたもので、後の雍正と乾隆年間の増·改築をへて今日の規模になった。寺内には聖殿、講堂と信者沐浴室がある。高さ36mの望月楼は民国年間に増築したものである。所蔵の7通の歴代石碑と33冊のアラビア語の『コーラン』は極めて貴重な回族史料である。

内蒙古競馬場

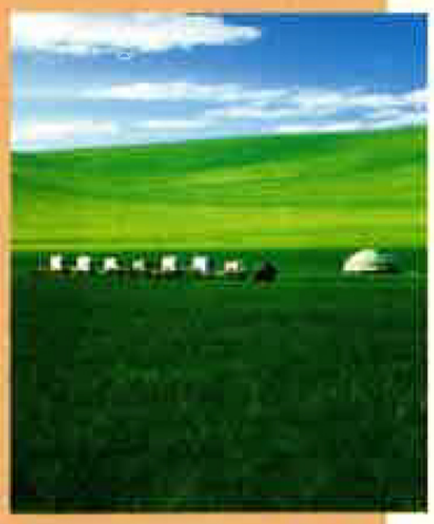
フホホト市新市街区呼倫北路にある。内蒙古でも最大のスポーツ建造物で、現在アジア最大の競馬場の1つでもある。標準環状競馬コースは勿論、馬球競技場、各種テクニック披露場と10万人の観客を収容できるスタンドもある。競馬場東側の草地には、蒙古族の住屋となるテントの大群がある。ここでは、来客はスポーツ競技だけでなく、民族料理を味わい、味族歌舞の公演を楽しむこともできる。

希拉穆仁草原観光区

フホホト市北80kmの処にある。呼び名は、希拉穆仁川辺に清代のラマ廟・「普会寺」があることに由来する。普会寺は、もとはフホホトの6世活仏、席力図召の避暑行宮であって、1769年に築造されたものである。寺の3重殿閣は極色彩の絵や彫刻が施されて、とても壮観である。普会寺をめぐらす希拉穆仁河に架かった橋を渡って阿勒賓敖包山上に登れば、果てしない草原風光を楽しめる。区内には規模が大きい蒙古族の住屋、パオ式の建築群があり、観光のイベントや各種民俗民間行事も催される。内蒙古でも最大規模の草原観光区である。

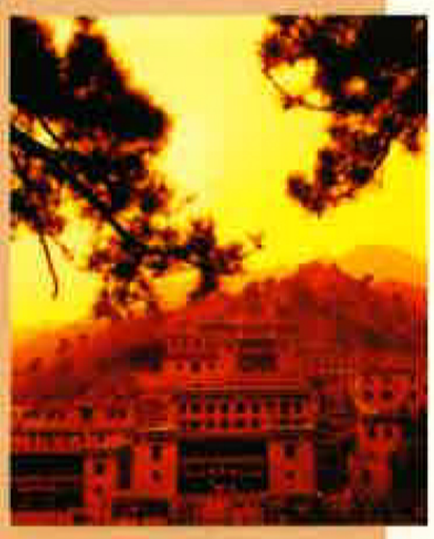
格根塔拉草原観光センター

フホホトまで138km離れる中国の4Aクラスの景勝区である。ここで性美しい草原風光と大自然の美しさを楽しめるほか、牧畜民の家庭訪問をしたり、長城以北の地の民族風情を楽しんだり、馬やラクダ、蒙古族のロロ車に乗ってのんびりと漫遊したり、競馬やアーチェリー、蒙古族のすもうを楽しんだりすることもできる。夜にはまた蒙古族の歌舞の夕べや草原のかがり火などの活動に加わることもできる。



輝騰錫勒草原観光区

烏蘭察布盟察右中旗中南部の輝騰錫勒草原にある。フホホト市までは135km。毎年の5-9月は、草地が緑の絨毯のように広がり、花が咲き乱れる。高くしたり低くしたりする火山溶岩の台地に溜まった水たまりは、草原に綴られた真珠のようで美しい。民族特色豊かな歌舞、乗馬、射的、食事を提供できるテント式のリゾートが数ヵ所ある。

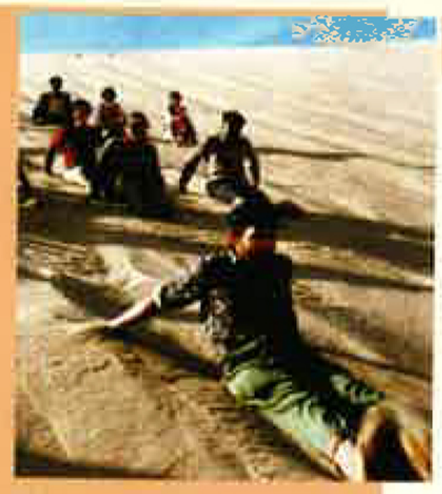


五当召

包頭市の西北、陰山奥深い処の五当溝にある。清の康熙年間に、チベットのタシロンポ寺をモデルとし、山の斜面に沿って建てられた。規模が大きくて、2538の殿・堂・倉庫・館舎がある。主に6殿3府1堂と94棟のラマ僧の寮からなる。寺内には1500体の、金、銀、銅、木、泥と各種材料でつくった仏像がある。残った壁画も多い。歴史人物、風俗、神話、山水花鳥をテーマとするこれらの壁画は、少数民族の歴史文化を研究するための貴重な資料である。

美岱召

包頭市土黙特右旗にある。明代のジンギスカンの第17代孫・アラタンハンによって築造された。アラタンハンの土黙特平原における活動の中心拠点であって、文字と実物で考証できる大明帝国の唯一の城跡地である。主要建物には大雄宝殿、瑠璃殿、乃瓊廟、達頼廟、太后殿などがある。美岱召は民族団結のシンボルとして、中国の重要文化財に指定されている。



響砂湾

オルドス庫布斉砂漠の北縁、達拉特旗境内にあり、包頭市までは45km離れる。砂丘の高さは90mに達し、勾配は約45度。高所から滑り落ちたら、ゴーゴーと汽車や自動車のような音が聞こえる。砂響き現象は今も謎のままで解明されていない。ここでは、砂滑りのほか、ラクダ乗りや民族歌舞なども楽しめる。

ジンギスカン陵

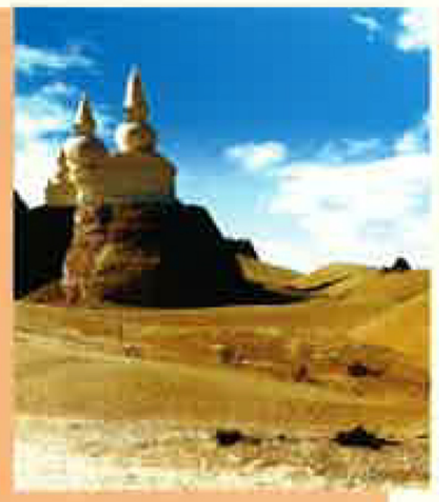
オルドス市にある。3つのテント式の殿・堂からなる。元代の城楼にのっとって築かれた門楼と3つの相通じるテント式の大殿は墓の主体建築で、全体は本殿、東西配殿、東西回廊と裏殿の6つの部分に分かれる。本殿の真正面には高さ5mのジンギスカンの彫像が奉納されており、ジンギスカン夫妻の棺は裏殿に安置されている。東殿はジンギスカン4子夫妻の棺を安置するところである。毎年に、ジンギスカンの子孫・ダルフト蒙古人はここで盛大な祭祀活動を行なう。観光のイベントとしては、不定期に催される、元代宮廷の宴を復活した「詐馬宴」とオルドス結婚披露などがある。2000年に中国の4Aクラスの観光地に選ばれた。

哈素海観光リゾート村

フホホト市土黙特左旗素海湖畔にある。フホホト市までは73km。哈素海は天然湖で、大青山の麓、土黙特平原に位し、「長城以北の地にある西湖」の称がある。リゾート村は湖に従って建てられている。観光客は草原湖沼の美しい景色だけでなく、特色料理を味わったり、水上スポーツ活動に参加したりすることもできる。内蒙古西部地区の重要観光区である。

阿拉善観光区

内蒙古自治区の最西部にあり、烏海市と阿拉善盟含む。砂漠景観を主とする、神秘に包まれたところである。ほかにまた黄河、賀蘭[illegible]砂漠の中に埋もれるようになったが、砂丘の間に露出した黒城遺跡だけは、いまや最も神秘に満ちた観光資源となっている。



黒城遺跡

阿拉善盟を流れる額済納川下流東岸、巴丹吉林砂漠の縁にある。古代シルクロードに残った最も完全な古城である。北方の党項族が建てた西夏国の古都で、党項語では黒水城と呼んだ所である。平面は長方形を呈し、東西の両面に城壁があり、東西両城壁の真ん中に城門があると同時に、守護強化のための甕城もあった。今日にも地面より高さ10m近いの城壁が残っている。城南西の荒野には1つのドーム式の完全な礼拝堂が寂しく佇んでいる。黒城外れに、南北の長さ40kmそこそこ、東西の幅25km、土地の人々が「神秘に包まれた砂丘」と呼ぶ黒い砂丘がある。

中華人民共和国国家観光局の海外駐在事務所

東京事務所
China National Tourism Administration Tokyo Office
〒105-0001 Air China Building 8F, 2-5-2 Toranomon, Minato-Ku, Tokyo, Japan
Tel: 0081-3-35918686 Fax: 0081-3-35916886

大阪事務所
China National Tourism Administration Osaka Office
〒556-0017 OCAT Building 4F, Minatomachi, Naniwa-Ku, Osaka, Japan
Tel: 0081-6-66353280 Fax: 0081-6-66353281

シンガポール事務所
China National Tourist Office , Singapore
7 Temasek Boulevard, # 12-02A Suntee Tower One, Singapore 038987
Tel: 0065-3372220 Fax: 0065-3380777

カトマンズ事務所
China National Tourist Office, Kathmandu
P.O. Box 3639, Heritage Plaza II , Kamaladi, Kathmandu, The Kingdom of Nepal
Tel：00977-1-255936 Fax：00977-1-267695

ソウル事務所
China National Tourist Office, Seoul
(100-706) 15F Daeyongak Bldg., 25-5, 1-Ka, Chungmu-ro, Chung-ku, Seoul, Korea
Tel: 82-2-7730393 Fax: 82-2-7573210

ロンドン事務所
China National Tourist Office, London
71,Warwick Road, SW5 9HB, London, UK
Tel: 0044-20-73730888 Fax: 0044-20-73709989

パリ事務所
Office du Tourisme de Chine, Paris
15 Rue de Berri, 75008 Paris, France
Tel: 0033-1-56591010 Fax: 0033-1-53753288

フランクフルト事務所
Fremdenverkehrsamt der VR China in Frankfurt
Ilkenhansstrasse 6, D-60433 Frankfurt/M Deutschland
Tel：0049-69-520135 Fax：0049-69-528490

チューリヒ事務所
Fremdenverkehrsamt der VR China in Zürich
Genfer-Strasse 21, CH-8002 Zürich, Schweiz
Tel：0041-1-2018877 Fax：0041-1-2018878

マドリード事務所
Oficina Nacional de Tourismo de China en Madrid
Gran Via 88, Grupo 2, Planta 16, 28013 Madrid, España
Tel：0034-91-5480011 Fax：0034-91-5480597

ニューヨーク事務所
China National Tourist Office, New York
350 Fifth Avenue, Suite 6413, Empire State Building, New York, NY 10118, USA
Tel：001-212-7608218 Fax：001-212-7608809

ロサンゼルス事務所
China National Tourist Office, Los Angeles
600 West Broadway, Suite 320, Glendale, CA 91204, USA
Tel：001-818-5457507 Fax：001-818-5457506

トロント事務所
China National Tourist Office, Toronto
480 University Ave., Suite 806, Toronto, Ontario M5GIV2, Canada
Tel: 001-416-5996636 Fax: 001-416-5996382

シドニー事務所
China National Tourist Office, Sydney
11th Floor, 234 George Street, Sydney, NSW 2000, Australia
Tel：0061-2-92529838 Fax：0061-2-92522728

アジア観光交流センター
Asia Tourism Exchange Centre Limited
B1, 20/F, Far East Finance Centre, 16 Harcourt Road, Hong Kong
Tel：00852-28630000 Fax：00852-28611371

味覚

店名	アドレス	電話
麦香村	フホホト市旧市街大北街	0471-6315068
徳興源	フホホト市旧市街大南街	0471-6933241
義和楼(イスラム料理)	包頭市東河区解放路	0472-4141102
大福林飯荘	包頭市青山区文化路	0472-3322688
鹿鳴春飯荘	赤峰市昭烏達路	0476-8332237
聚賓楼飯荘(イスラム料理)	赤峰市哈達街東段	0476-8222931
燚洲碳火城	満州里市北区一道経貿大厦1階	0470-6231177
東方明珠蒙古城	満州里経済合作友誼路	0470-6233376

羊:内蒙古の伝統料理。20kgくらいの肥えた綿羊を殺して、皮をそのままに残して毛だけ去り、ネギ、山椒、ショウガ、塩などの調味料を腹の中に入れて丸焼きしてつくる。できた完全な形を保つように、跪くように木皿に盛る。皮が脆くて肉が柔らかい料理である。
肉 同じく内蒙古の伝統料理である。羊の各関節部位を骨付きままに切り落として鍋に入れ、味料も入れないように、火加減に注意しながら強火で煮てつくる。肉の色が変わったら出来、この料理は肉が柔らかくて臭みがなく、やや脂っこいだが消化し易い。
掌:駱駝の前爪を主材料とし、草原マッシュルームを入れてつくった料理。色が白くて脂っく、柔らかくて栄養価が高い。
面:蕎麦を粉にしたものである。豊富な蛋白質、カルシウム、鉄、リンなどの微量元素を含、うどん、熱湯入れなど食べ方は様々である。
酒 蒙古語では「艾日戈」と呼ばれる。馬乳を革製の袋に入れて日があたる処に掛け、毎日にでミックして醗酵させてつくった飲み物である。馬乳が透明で酸っぱくなる時はできあがる。
蒙古族の伝統的なホット・ドリンクである。新鮮な牛羊乳を茶に加えて煮てつくる。飲むを少々入れる。バッターや炒め米、各種乳製品をつまみものとして飲んでもいい。胃腸を温を解き、飢えをしのぎ、消化を促進することができる

ショッピング

ショッピング・センター

店名	アドレス	電話
内蒙古民族商場	フホホト市中山西路	0471-6968822
天元商厦	フホホト市中山西路	0471-6953355
長楽宮ショッピングセンター	フホホト市新城東街	0471-4969652
新世紀広場	フホホト市新城西街	0471-6280011
内蒙古通達商場	フホホト市車站東街	0471-6962841
百盛ショッピングセンター	フホホト市中山西路	0471-6968822
包頭百貨大楼	包頭市昆都倫区鋼鉄大街	0472-2123732
包頭青山百貨大楼	包頭市青山区呼得木林大街	0472-3233781
赤峰百貨大楼	赤峰市新華路	0476-8224327
赤峰昭烏達商場	赤峰市昭烏達西二段12号	0476-8330952

博物館

館名	アドレス	電話
内蒙古自治区博物館	フホホト市新華大街2号	0471-6918764
内蒙古ジンギスカン陵園	伊克昭盟伊金霍洛旗霍蘇木	0477-8961017
二連浩特市恐竜博物館	二連浩特市新華街	0479-7521324
オロンチョン民族博物館	フホホト市旧市街北11号	0470-5623547

主要星クラス・ホテル

店名	クラス	アドレス	電話
新城賓館	★★★★★	フホホト市呼倫南路40号	0471-6292288
伊泰大酒店	★★★★	フホホト市東影南路69号	0471-4933388
内蒙古飯店	★★★	フホホト市烏蘭察布西路	0471-6964233
昭君大酒店	★★★	フホホト市新華大街11号	0471-6962211
草原明珠大酒店	★★★	フホホト市新城北街2号	0471-6280088
金歳大酒店	★★★	フホホト市新城区大台什路中路	0471-4306688
金輝大厦	★★★	フホホト市錫林北路105号	0471-6940099
青山賓館	★★★	包頭市青山区迎賓路1号	0471-3331199
天外天大酒店	★★★	包頭市青山呼得木林大街50号	0472-3137766
麗晶酒店	★★★	包頭市青山区富民路7号	0472-3326666
包頭賓館貴賓楼	★★★	包頭市鋼鉄大街33号	0472-5156655
包頭賓館	★★★	包頭市鋼鉄大街33号	0472-5156655
通遼賓館	★★★	通遼市科爾沁区西拉木倫大街	0475-8310692
赤峰賓館	★★★	赤峰市紅山区昭烏達路11号	0476-8334472
赤峰黄金大厦	★★★	赤峰市紅山区園林路北路	0476-8355547
呼倫貝爾賓館	★★★	呼倫貝爾盟ハイラル市勝利大街	0470-8222212
満州里国際飯店	★★★	呼倫貝爾盟満州里市二道街121号	0470-6222225
満州里友誼賓館	★★★	呼倫貝爾盟満州里市道北一道街	0470-6223056
天驕大酒店	★★★	東勝市達拉特南路102号	0477-8333888
錫林郭勒賓館	★★★	錫林郭勒盟錫林浩特市中央街西段	0479-8240000

主要旅行社

社名	アドレス	電話
内蒙古中国旅行社	フホホト市新城区芸術庁南路95号	0471-6926774
内蒙古中国国際旅行社	フホホト市新城区芸術庁南路96号	0471-6929302
内蒙古中国青年旅行社	フホホト市中山東路9号	0471-6965107
内蒙古康輝国際旅行社	フホホト市錫林南路市政府元ビル向側	0471-6967066
内蒙古民族旅行社	フホホト市市城東街41号八駿酒店	0471-6910508
内蒙古中信国際旅行社	フホホト市新華大街戦備路南口金沙大厦	0471-6262099
内蒙古五洲国際旅行社	フホホト市北恒東街28号	0471-6910508
呼倫貝爾盟海外旅遊総公司	呼倫貝爾盟ハイラル市勝利大街11号	0470-8221883
満州里中国国際旅行社	呼倫貝爾盟満州里二道街121号	0470-6223045
呼倫貝爾中国旅行社	呼倫貝爾盟ハイラル市勝利街2号	0470-8221436
満州里中国旅行社	呼倫貝爾盟満州里市市政街7号	0470-6221743
満州里外運国際旅行社	呼倫貝爾盟満州里市北区二道街	0470-6221901
満州里口岸国際旅行社	呼倫貝爾盟満州里市一道街28号	0470-6223045
呼倫貝爾中国国際旅行社	呼倫貝爾盟ハイラル市勝利大街2号	0470-8221436
包頭中国国際旅行社	包頭市昆区鋼鉄大街19号包賓附楼	0472-5148142
包頭青年旅行社	包頭市鋼鉄大街33号	0472-5110920
赤峰国際旅行社	赤峰市紅山区昭烏達路東段11号	0476-8337622
赤峰黄金旅行社	赤峰市黄金大厦	0476-8355548
錫林郭勒旅行社	錫林郭勒盟錫林浩特市白馬飯店内	0479-8224448
二連浩特中国国際旅行社	錫林郭勒盟二連浩特新華大街2号	0479-7521169

内蒙古自治区の主要国道

109国道：北京とラサを連結する国家幹線道路。フホホトの清水河県、七零黄河大橋、オルドス市の泊江海子、烏珠爾とオルドス高原を横断して走る。

110国道：北京と銀川を連結する国家幹線道路。区内の興和、旗下営、フホホト、包頭、臨河と海勃湾を経て区外へ。

111国道：自治区のカガダチと首都北京を連結する国家幹線道路。赤峰、通遼、白音呼碩、烏蘭浩特、扎蘭屯、大楊樹各地を貫き、自治区東部を走る大切な幹線道路。

207国道：錫林浩特と海安を連結する国家幹線道路。錫林浩特からスタートし、灰騰河、桑根達来、宝昌各地を経て河北省へ。渾善達克砂漠と錫林浩特を貫通する大切な幹線道路。

210国道：包頭と南寧を連結する国家幹線道路。包頭市からスタートし、包頭の黄河大橋、オルドス市街、ジンギスカン墓をへて、蘇家川辺から陝西省へ。

301国道：綏汾河と満州里を連結する国家幹線道路。黒竜江省の甘南県から区内の阿栄旗、解放屯、博克図、牙克石、ハイラル、扎賚諾爾を経て満州里に至る。呼倫貝爾全境を貫通する、重大な意義を持つ幹線道路である。

303国道：集安と錫林浩特を連結する国家幹線道路。科爾沁左翼中旗の巴西から区内の大林、通遼、林東、大板、林西、熱水鎮、達賚諾爾を経てシリンホートに至る。内蒙古中部の奥地を貫通するための、区の道路網における重要な骨組と言ってよい幹線道路である。

内蒙古空港のフライト便

始発都市	就航の日	目的都市
フホホト	毎日	北京
	火木土	上海
	水日	広州
	火水金日	武漢
	火金	深圳
	水金日	赤峰
	毎日	ハイラル
	毎日	通遼

始発都市	月水金日	錫林浩特
フホホト	月火水木金土	北京
包頭	水日	上海
	月木	広州
	月木	武漢
ハイラル	水金	錫林浩特
	水金	フホホト
	水金	太原

汽車のタイム・テーブル

始発駅	車号	終着駅
フホホト	k90	北京
	2003	蘭州
	2142	天津
	1674	西安
	4607	烏海西
	7404	二連浩特
	4602	ウランバートル
	k438	嘉峪関
	1484	漢口

始発駅	車号	終着駅
包頭	k264	北京
	1484	漢口
	1674	西安
	1712	瀋陽北
	k258	寧波
	k218	石家荘
	k274	ハイラル
	7405	烏海西
	6056	大同

レクリエーション場所

名　称	アドレス	電　話
内蒙古競馬場	フホホト市呼倫北路	0471-6967733
民族商場ボーリングセンター	フホホト新城東街	0471-4932877
民族商場康体中心	フホホト新城東街	0471-4932875
民族商場黒森林デスコ庁	フホホト新城東街	0471-4923810
内蒙古群衆芸術館	フホホト市錫林北路	0471-6968768
フホホト市青城公園	フホホト市中山西路	0471-6942466

内蒙古自治区の観光の豆知識

蒙古族の日常生活には、例えば火や水、家庭訪問などに対して禁忌がある。蒙古族の人たちが火の神、竈の神を崇めるため、ハオに入って足や湿った靴を火に当てて温めることは禁物である。それだけでなく火鉢を跨ったり、足で火鉢を蹴ったり、ナイフで灯りをかきたてたりすることも禁物である。水が蒙古族の人たちの心における神聖な神である。だから、川の中で手や汚いものを洗ったり、沐浴したりすることをしないて下さい。袖が巻き上がったまま、襟が腰帯に差し込んでいるままハオに入ることは絶対にしないようにご注意ください。鞭を手にしてハオに入ることも失礼である。まずはそれを入口の右側に立つように置いてから入ること。ハオに入って仏龕の前に坐ったり、子供の頭を撫でたり、犬を叱責したりすることも失礼になる。

蒙古包(ハオ)

古は「穹廬」または「氈帳」と呼ばれ、尖った頂をもつ円いテントで、一般的には柳の枝で編んだまがきを「ハナ」(壁)とし、多くの木の枝を組み合わせてつくった傘状の骨組を「屋根」として、上にじゅうたんを覆ってつくる。天井の真ん中に天窓を開き、木門は南または東南に向けて開く。

一部観光都市の年平均気温表(℃)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
フホホト市	-9.9	-5.1	0.7	10.4	18.2	23.2	25	22.2	16.1	9.3	-0.7	-10.6
包頭市	-9.1	-4.8	1.7	10.5	18.4	23.9	25.6	22.2	16.2	9.8	0.1	-10.1
ハイラル市	-28.5	-23	-10.1	3.5	11.8	20.6	22.3	20.7	12.3	2.5	-8.3	-22.8
烏蘭浩特市	-21.1	-13.9	-3.5	8.8	16.8	23.3	25.5	22.8	16.6	7.7	-2	-12.4
赤峰市	-13.2	-8.5	-0.5	11.2	18.9	22.6	25	22.1	16.8	9.4	-0.7	-10.8
巴彦浩特市	-5.8	-2.6	2.3	9.7	17.7	22.8	24.5	22.7	15.6	10.4	1.2	-7.9
錫林浩特市	-19.9	-14.7	-5.4	6.9	14.8	21.6	24	21.7	16	5.8	-5.4	-16

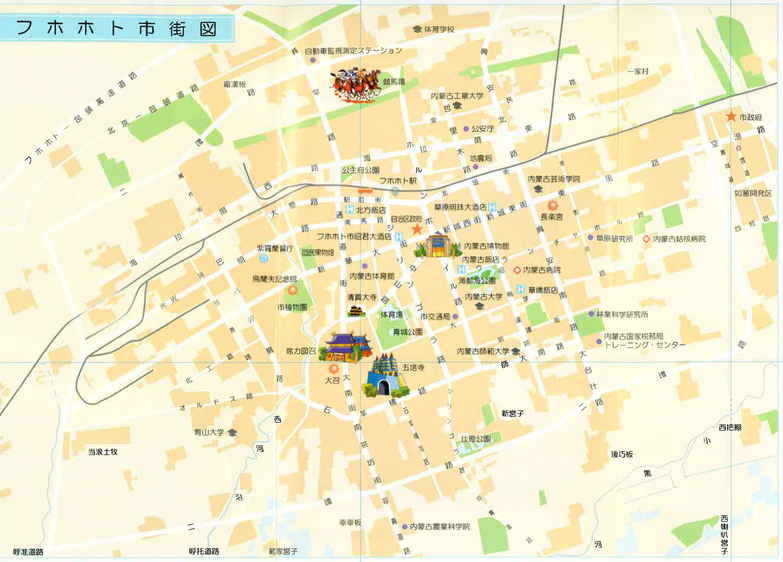
常用電話番号

電話番号案内	114
警察通報先	110
火事通報先	119
救急	120
空港お問い合わせ	0471-4941122
航空券売場	0471-6283637
駅お問い合わせ	0471-6243222
汽車切符売場	0471-6243162
駅お問い合わせ	0471-6965969

中国地図における内蒙古自治区

比例尺　1 : 3 300 000

北



凡　例

- 省級行政中心
- 地区級行政中心
- 自治州、地区政府所在地
- 県級行政中心
- 郷、鎮、村
- 国界
- 省、自治区、直轄市界
- 地区級市界
- 鉄道
- 高速道路
- 建設中の高速道路
- 国道とその番号
- 省級道路
- 県、郷道路
- 自治区、市政府機関
- 企業・事業体
- ホテル
- レストラン
- 病院
- 学校
- 空港
- 駅
- バス・ターミナル
- 国連「人と生物」ゾーン自然保護区
- 自然保護区
- 国家森林公園
- 観光スポット

索　引

席力図召	A1	清公主府	B2	巴音呼碩草原観光区	B6	恐竜化石遺跡	D4	錫林郭勒草原生物保護区	D5	遼太祖陵	D6	塞外西湖	E4
内蒙古博物館	A2	希拉穆仁草原観光区	B2	扎蘭屯避暑観光区	B7	清真大寺	D4	克什克騰熱水療養区	D5	后召廟、遼石窟寺	D6	哈素海	E4
鼈馬場	A2	呼倫湖	B5	大興安嶺	B7	五当召、席力図召	D4	遼上京城遺跡	D6	賀蘭山自然保護区	E2	美岱召	E4
長楽宮	A2	フホホト観光リゾート区	B6	ジンギスカン廟	C6	大窯文化遺跡	D4	洞山石窟寺	D6	北寺森林観光区	E2	万部華厳経塔	E4
莫爾道嘎森林公園	A6	ホルンボイル草原観光区	B6	察爾森国家森林公園	C6	灰騰錫勒草原観光区	D4	紅山国家森林公園	D6	ジンギスカン陵	E3	遵中京城遺跡	E6
大召	B1	達賚湖小河口観光区	B6	天池	C6	希拉穆仁草原観光区	D4	布日敬砂漠観光区	D6	響砂湾	E3	大明塔	E6
烏梁素海	B1	黒石頭古城	B6	阿爾山温泉観光区	C6	黄崗梁国家森林公園	D5	大青溝自然保護区	D6	準格爾召	E3		
烏素図国家森林公園	B2	鳳凰山荘	B6	西夏黒城遺跡	D1	元上都遺跡	D5	珠日河草原観光区	D6	昭君墳	E3		