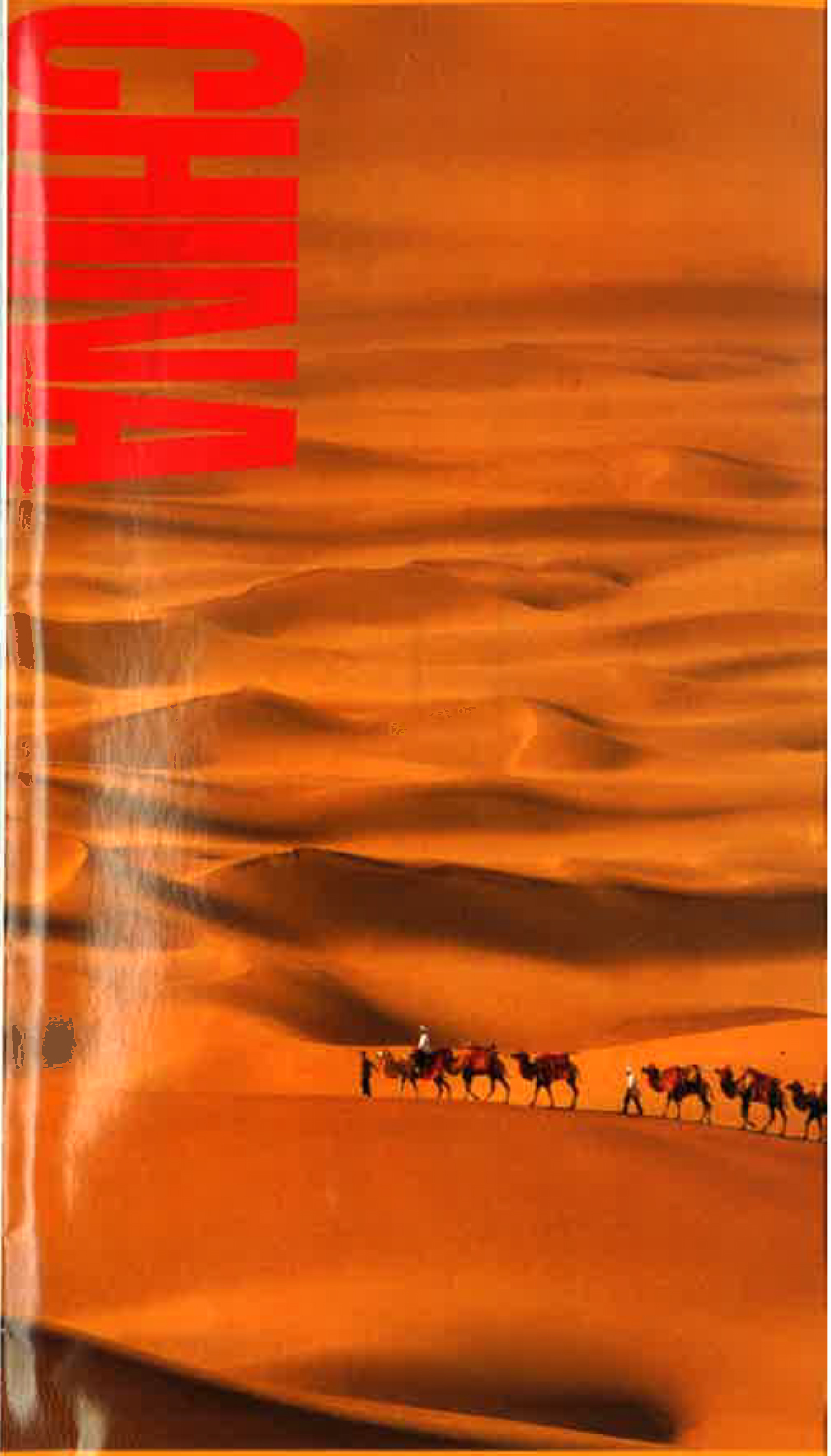
中国 宁夏 旅游

寧夏回族自
治区観光地

CHINA



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

寧夏回族自治区概況

寧夏回族自治区の略称は「寧」で、中国に5つある少数民族自治区のひとつ。人口561万5500人で、回族が3分の1以上を占め、漢、満、モンゴル、朝鮮、トンシャンなど20余りの民族が住む。中国北西地区の東部に位置し、東は陝西省、南は甘粛省、北は内モンゴル自治区と境を接する。面積5.18万平方km。地勢と地形が多様で、北西部は賀蘭山脈、西は騰格里大砂漠、南は六盤山脈、東は有名な鄂爾多斯盆地がある。標高約1100m。

寧夏は石炭、水利を中心としたエネルギー資源が豊富。「天下の黄河で潤う寧夏」といわれる。黄河流域は397kmにおよび、主な農作物は小麦と水稲。テンサイ、コク、アカゴマ、ウリ科の野菜などが出荷されている。牧畜業も盛んで、灘羊皮は国内外に広く知られる。

悠久の歴史をもち、3万年前の旧石器時代末期に人類が生活していた。秦朝が北方の遊牧民族の襲撃を防ぐため、長城を築いて水を引き、黄河引水による灌漑の歴史がスタートした。宋代に党項（タングート）族が勢力を拡大し、宋朝と対等にふるまった。1038年に李元昊が初代皇帝になり、興慶府（現在の銀川市）を都に定めて統治し、西夏国を建立した。1227年にジンギスハンに滅ぼされた。元朝時代に寧夏路ができたのが寧夏の名前の始まり。寧夏回族自治区は1958年10月25日に成立した。

寧夏は中国の回族の郷。勤勉、聡明、清潔で知られる回族は山河の近くに住んでいる。イスラム教を信仰し、特に山間区の農村で厳格な宗教的習慣が受け継がれている。標準語を公用語とし、少数がアラビア語を学んでいる。日常会話の中でアラビア語やペルシャ語が聞かれることもある。

回族が多く住む地域には大小のモスクがあり、礼拝堂、経堂、沐浴場所がなければならない。

回族の男性は白や黒のターバンを頭に巻き、熱い日には白い服をまとい、外套は黒色を着て、白と黒が鮮明なこぎれいな身なりをしている。女性はスカーフをかぶり、頭髪、耳、首筋の露出が禁止されている。年齢と既婚者か未婚者かによってスカーフが色分けされ、高齢の女性は白、中年は黒、若者や未婚者は縁起が良い色とされる緑のスカーフをまとっている。

名所観光

銀川市

銀川市は寧夏回族自治区の区都で、1300年余りの歴史をもつ中国の有名な歴史文化都市のひとつ。銀川はかつて西夏国の都で、最大の西夏文化遺跡、西夏陵があり、地上と地下に豊富な文化財が埋もれている。イスラム建築が多く、約100カ所にモスクがある。

承天寺塔　（寧夏博物館）

銀川市興慶区南西の端にあり、930年余りの歴史がある。塔刹は、緑色のうわ薬が塗られ、先が立体三角形で、素朴な造り。承天寺院内の殿堂は塔の前後に配列され、2つの建物からなり、西夏の仏教の聖地として知られる。博物館には寧夏革命史、西夏歴史、賀蘭山岩画展などが展示されている。

海宝塔

銀川市から北西へ1.5kmの地点にあり、赫連勃勃（大夏国王）のために修復されたと記載されている。寺院には山門、天王殿、鐘、鼓楼、大雄宝殿などがある。海宝塔は大雄宝殿と韋陀殿の間にある。殿内の仏像は生き生きとしており、早朝の鐘と夕方の太鼓が鳴り響き、僧侶が経を詠む。臥仏殿内の釈迦像は端正な姿形をしている。

南門楼

西夏国の都、興慶府とゆかりのある「南
明、清代に何度か修復され、壮観な造りで秋
が美しい。反り返った軒先が特徴で、素朴で
く雄大。楼閣は四方の窓が開くと、ひさしの
やかな色彩に魅了される。

鼓楼

銀川市の中心にあり、清代道光年間（紀元
年～1850年）に建てられた。十字歇山頂の
ての楼閣で、四方の隅にアーチ状の目覆いが
主楼の軒の赤い柱の間に人物、山水、花鳥など
製の透かし彫りがある。

銀川玉皇閣

銀川市の中心にあり、明代（紀元1368
1644年）に着工された。玉帝の銅像があり、
閣と名づけられた。庭園「寧園」、人工の山と
曲がりくねった小道、碑林、壁画が優雅で美
配置となっている。

鎮河塔

霊武市から南東へ約2.5kmの地点にあり、
寺と同時に建てられたため、別名は東塔とい
州の古城とともに風雨、天災、洪水を幾度も
が、現在も天に向かって高くそびえたってい

南関清真寺

銀川市の南東の隅にあり、明朝の末年（
1628～1644年）に着工された。イスラム建
式で民族色が鮮明。寺院の中央に大きな緑色
天井、四角に小さい丸天井がある。丸天井の端
月に似た形の電灯があり、イスラム教の絵画
うである。

納家戸清真寺

永寧県納家戸村にあり、明代嘉靖3年（152
に着工された。寧夏回族自治区で最も古いモ
のひとつ。礼拝大殿、邦克楼、望月楼、廂房、
堂がある。大殿は規模が大きく、雄大で、反り
た軒先が重なり合っている。

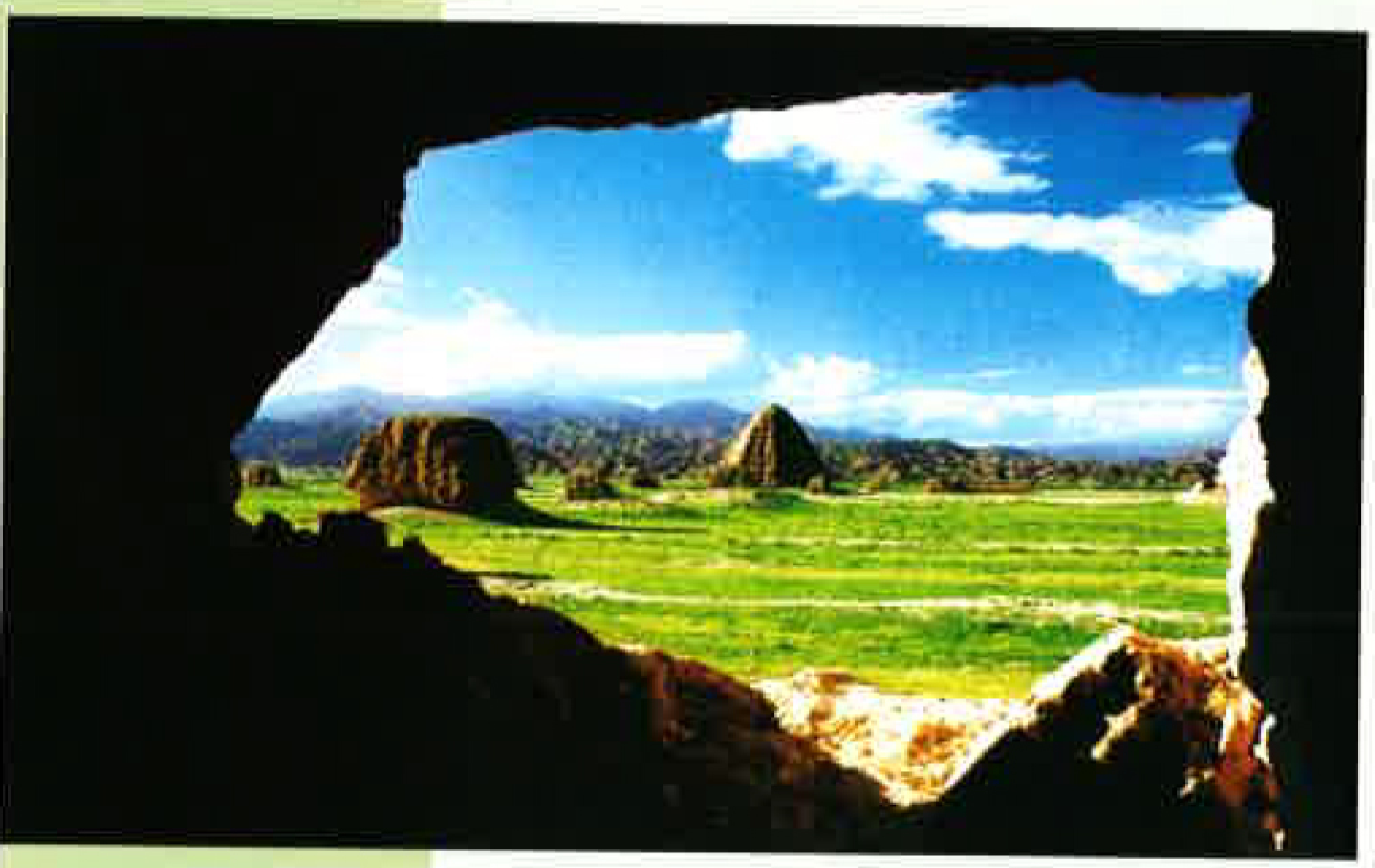
西夏陵観光区

銀川市から西へ3.5㌔離れた賀蘭山の東の麓にあり、面積50平方㌔。主に西夏の歴代帝王陵と其哦陪葬墓からなる陵園。北端に大規模な建築遺跡、東側に祠窟遺跡がある。各陵墓に地下の陵園、墓室があり、地下と庭園の総面積は約10万平方米。

西夏王陵

銀川市西郊外にある賀蘭山の東の麓に位置し、規模では北京の明十三陵に相当する。

西夏国の帝王陵が9カ所、功臣、貴族の陪葬墓が207カ所ある。各陵園がひとつの建築物で、闕台、角楼、神墻、碑亭、外城、内城などで構成される。



賀蘭山

寧夏回族自治区と内モンゴル自治区の阿拉善盟の間にあり、地勢が雄大で、連峰が起伏する。駿馬が走っているように見えるため、「賀蘭」はモンゴル語で駿馬。動物の天然の楽園で、珍しい動物が生息している。植物は約670種類で、賀蘭山特有の植物もある。

賀蘭山岩画

銀川市から50kmの賀蘭山麓の周辺に、古代の遊牧民族が岩石に彫った数万枚の岩画がある。岩画には人面、手形、狩猟、祭りの絵のほか、鹿、羊、虎、豹、馬などが描かれている。専門家によると、これらの岩画の起源は6千年前に遡る。

平羅鐘鼓楼

平羅県に中心にあり、明代の永楽初年（紀元1403年）に着工され、幅13mの正方形の台上に建てられた。外からは3階建てに見えるが2階建てで、下は洞兵殿、木造の階段の上は財神閣で、屋根に独特の風格がある。各階の四隅に暗所が各2カ所あるため、「四明八暗」と称される。

平羅玉皇閣

北大街と福民街の十字路にある。明代の永楽年間（紀元1403～1424年）に着工され、拡張工事を経て、寧夏最大の楼閣となった。独特の形で精緻な造りの優れた古代建築群。その風格は中華民族の伝統文化と民族精神を十分に示している。

田州古塔

平羅県南姚伏鎮から東へ1kmの地点にあり、平面
六角形で八層の楼閣式レンガ造り。西夏時代に着
され、俗称は姚伏塔。第一層の軒下に木造を真似た
根瓦の端、たるき、横額、ハスの花、草花と仏像が
る。寧夏でも数少ない彫刻、工芸が精緻な古塔。

北武当廟

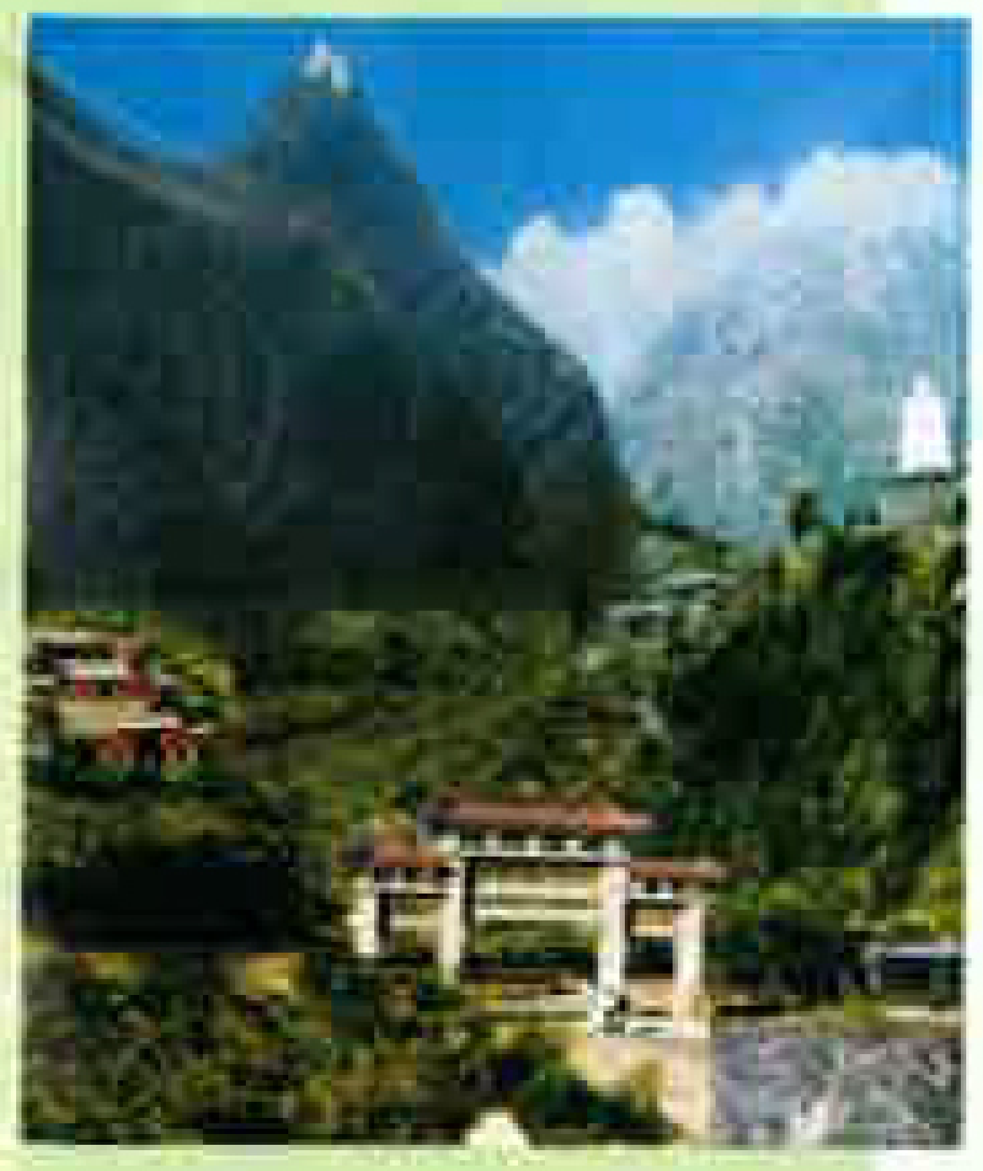
賀蘭山の韮菜溝の南西にあり、1701年に建てられた。武当廟と一体化した亀頭溝岩画、桑樹窪、天然磁場、長城、斧人窟、山峰天橋などの観光名所が北武当山観光風景区を形成している。北西地方の特色ある観光風景区。

蘇峪口国家森林公園

銀川市から北西へ25kmの地点にある蘇峪口は林の海が連綿とし、樹木の種類が多い。春には雄大な「丁香谷」に咲く花が香りを放ち、夏には「九道湾」、「森林迷宮」などの曲がりくねった小道や松林を探索できる。秋と冬には別の景色が楽しめる。

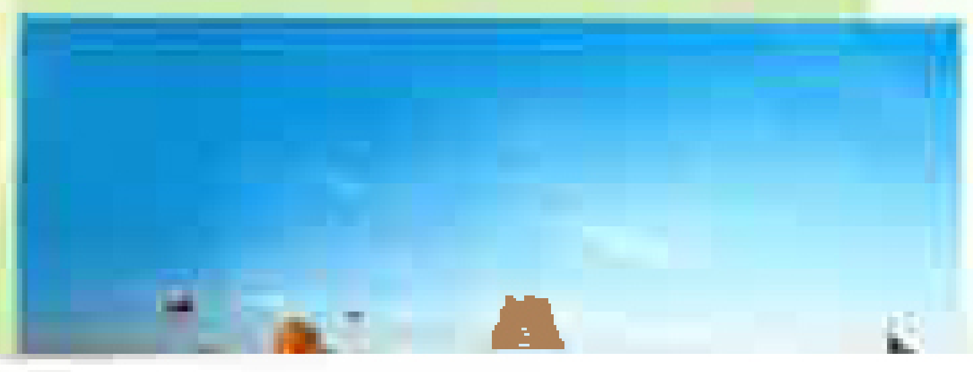
拝寺口双塔

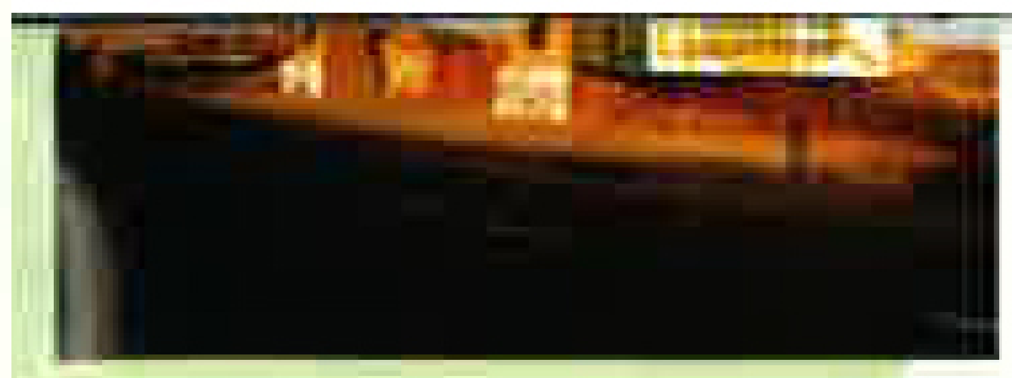
銀川市北西の賀蘭山の麓にあり、西夏国の初代皇帝李元昊が避暑地の行宮を建てたが損壊した。レンガ造りの2本の塔だけが現存し、東西に100m離れて対峙している。東塔は基部が八角形で13層、高さ約39m。西塔は11層、高さ約41m。全国重点文化財保護地域に指定されている。



小滾鐘口

銀川市から北西へ35km。巨大な鐘を横にしたような地形で三方を山に囲まれ、東に入り口がある。小さな峰が鐘を打つ小槌に似ていることから名をとった。老君堂、闘母宮、大悲閣、小洞天、賀蘭廟、観音廟、興隆寺、晩翠閣などの明、清代の寺院、遺跡がある。





華夏西部影視城

銀川の北西の鎮北堡にある。鎮北堡は、もとは明、清代の砦だった。1980年代以降、「赤いコー

された。砦跡は中国の映画スターを国際舞台へと飛躍させた。

華夏珍奇芸術城

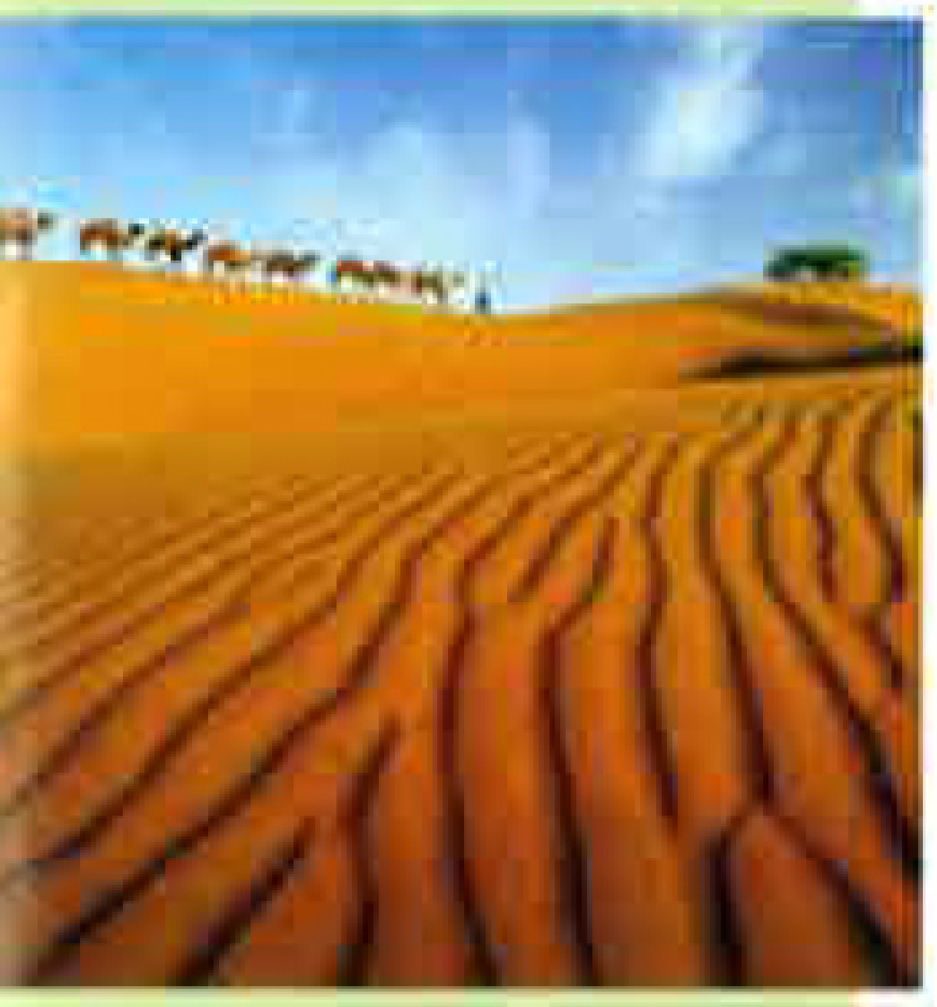
銀川の鎮北堡にある。世界でも有名なモスクのミニチュアがあり、西夏鑑賞石、旧貨幣などほのか、観光、レジャー、グルメ、ショッピングが一体となった総合芸術城。西夏文化、黄河文化、イスラム文化が溶け合い、独特の展示システムが形成されている。

沙湖観光区

銀川市から北へ42kmの江南地方の水郷と大砂漠が一体化した有名な風景区。沙湖は「鳥の天国、魚の世界、旅人の楽園」といわれ、ツル、ナベコウ、ハクチョウなど数十種類、数万匹の鳥類と魚が生息している。観光客は観鳥塔の上から鳥の群れを眺めることができる。南は3万haの砂漠が湖水とともに広がっている。

沙坡頭観光区

沙坡頭観光区は、砂漠、黄河、高山、オアシスがある国家級自然保護区。中国三大鳴沙山のひとつの沙坡鳴鐘には世界初の砂漠鉄道がある。ここでラクダに乗って騰格里を越え、羊皮のいかだで黄河を下ると、大砂漠の中にいると実感でき、黄河に夕日が沈む景色を鑑賞できる。沙坡頭は、黄河流域のシルクロードの要所であった。



沙坡頭

中衛県を西へ22kmの地点にあり、北は騰格里大砂漠、南は雄大な黄河に面し、中央は一面がオアシス。中国四大鳴沙山の金沙鳴鐘は沙坡頭の坂の上にある。砂の上を滑ると、まるで天から落ちるようで、滑り落ちる音が四方に響き渡る。砂丘の北は騰格里砂漠で、ラクダに乗って砂漠の海の奥深くまで進むことができる。

黄河下り

寧夏を流れる黄河は397km。特殊な地形によって川の流れは緩やかである。両岸は詩や絵画のような水郷の風景。長城、神秘的な西夏王陵、歴史的遺跡は黄河文化の代表的な景観。羊皮のいかだでの黄河下りはスリルがあって面白い。

中衛高廟

中衛県にあり、明代の永楽年間（紀元14～1424年）に着工された。高廟はわずか1千mの高台にあり、中には約260室ある。2つの
から構成され、前抵後高で段々と高くなり、
翼を広げたような形をしている。

金水観光区

銀川市から13kmで寧夏八大観光区のひとつ。雄大な黄河大橋と明代
年（1507年）に建てられた横城古堡が南北に対峙し、時代の隔たりを対
[illegible]古代人遺跡、馬鞍山甘露寺がある。

水洞溝古代人遺跡

霊武市から約30km。世界的に有名な水洞溝古代人遺跡は、長城の下にあり、旧石器時代末期に人類が生活していた場所の遺跡。国内で古くから系統的な発掘と研究が行われている旧石器時代の遺跡のひとつ。

青銅峡観光区

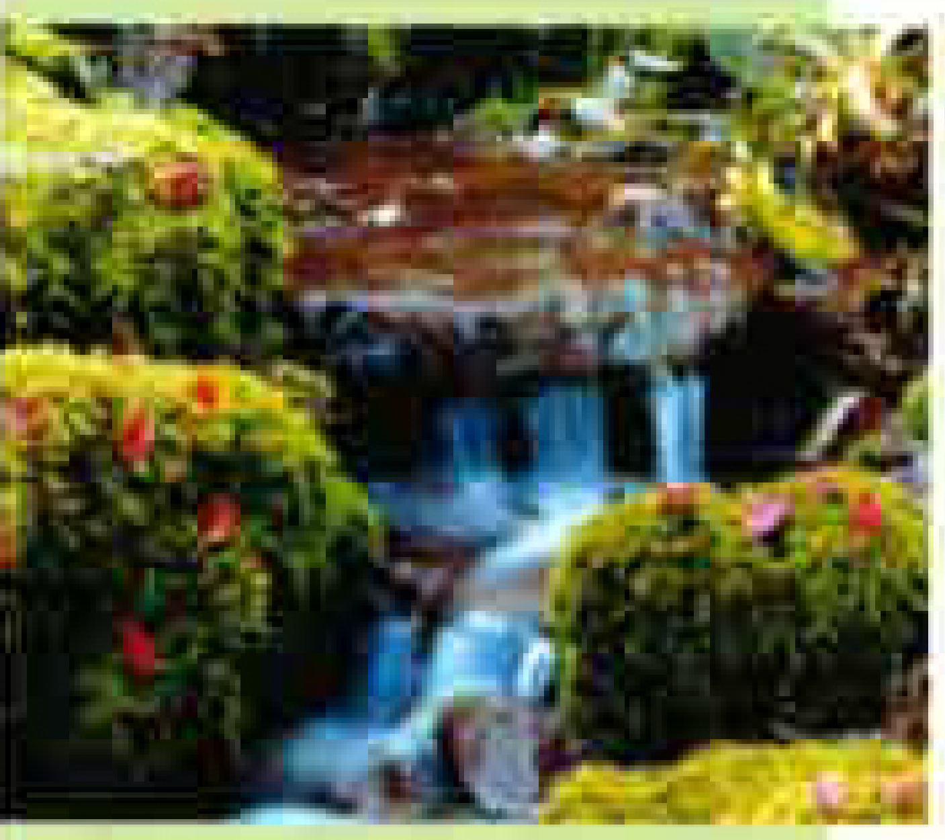
寧夏河套平原中部に位置し、秦水路、漢水路、大清水路などの寧夏の九大黄河引水灌漑水路があり、数千年の灌漑の歴史をもつ。数々の民謡、神話、故事が生まれた。水路が縦横を貫き、沃野が広がり、素朴な住民が生活する田園風景が代表的な地方。長城、清代の宮保府、西夏岩画、低温泉水、黄河鳥島などの観光名所がある。

一百零八塔

青銅峡ダム区西山の坂の上にあり、1カ所に108本の塔がある。塔群は年代不詳で、すべて東を向き、背後の山に沿って段になっている。仏教で人間には108の煩悩があるといわれ、仏教徒は108個の数珠をつけている。一百零八塔もこの思想の産物である。

六盤山観光区

寧夏南部に位置し、シルクロードとして古代から多くの民族が群居している。南部は六盤山国家級自然保護区、中部は固原古城、戦国、秦の長城、安西王府遺跡などがある文化観光区。北部は須弥山石窟を中心に西吉火石寨、雲台山、海原南華山牧場、紅軍が長征で合流した将台堡、単家集などを含む観光区。



六盤山

寧夏、甘粛省、陝西省の境に位地する。ジンギスハンが西夏を制服した時に休憩し、軍隊の士気を高め、この地で死去した。1935年に毛沢東が中国労農紅軍を率いてこの地に長征し、詩篇「清平楽・六盤山」を書いた。

固原須弥石窟

銀川の南東から320km離れた須弥山の東の麓にある。唐代にすでに大規模な仏教寺院があった。8つの山に約100カ所の石窟があり、「景雲寺」と称された。「大仏楼」、「子孫宮」、「円光寺」、「相国寺」、「桃花洞」の20カ所の石窟は当時の状態に近い。

固原博物館

固原県にある古代建築風の建物。文化財1万点余りが収蔵され、西周墓、北魏漆棺画墓、北周李賢墓、隋、唐代の姓が史の人物の墓葬から出土した文化財のほか、新石器時代の石器、玉器と仰韶文化、馬家?文化、斉家文化などの彩色陶器がある。

丹霞地貌風景

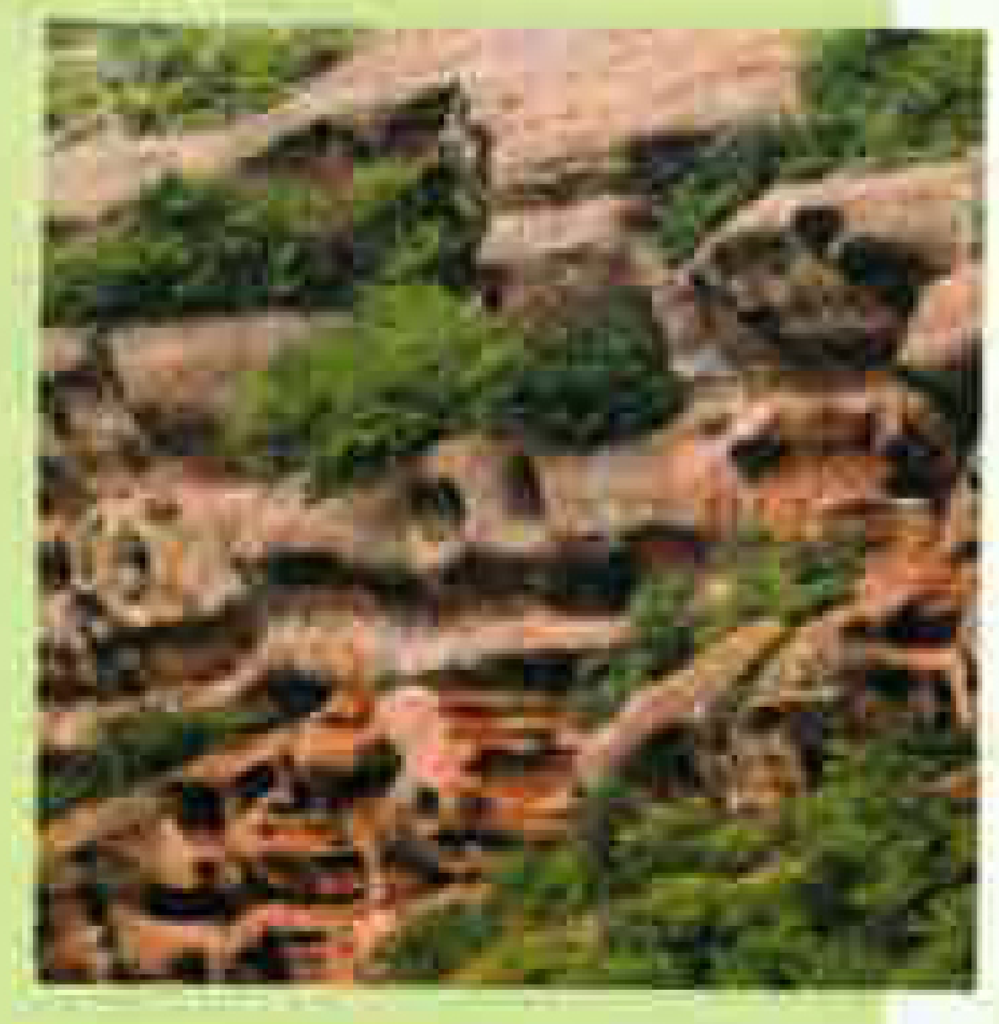
西吉県北部の火石寨郷にあり、赤や赤紫色の崖、峰、奇石が黄土高原の上に突起して美しい景観を作り出している。地質学者はこの地形をあかがすみという。赤色の砂と岩肌が露出しているため、地元の人々は火石寨と呼んでいる。

涇河源風景区

寧夏南部の山間区、涇源県に位置する。緑色の峰が連なり、滝と泉が流れ、黄土高原の「緑の島」と称される。ハス苑、老竜潭、小南山、二竜河、鬼門関、涼殿峡などのほか、秋千架、延齢寺石窟、堡子山公園、城関清真寺などがある。

将合堡会師記念碑

西吉県を南東へ30kmの地点にあり、最も古いものは秦代の昭襄王の即位中に建てられた。1936年に紅軍長征の三大主力軍が将台堡で勝利したのを記念し、1996年に建てられた。正面に江沢民が題字した「中国工農紅軍長征将台堡会師記念碑」の金色の16文字がある。

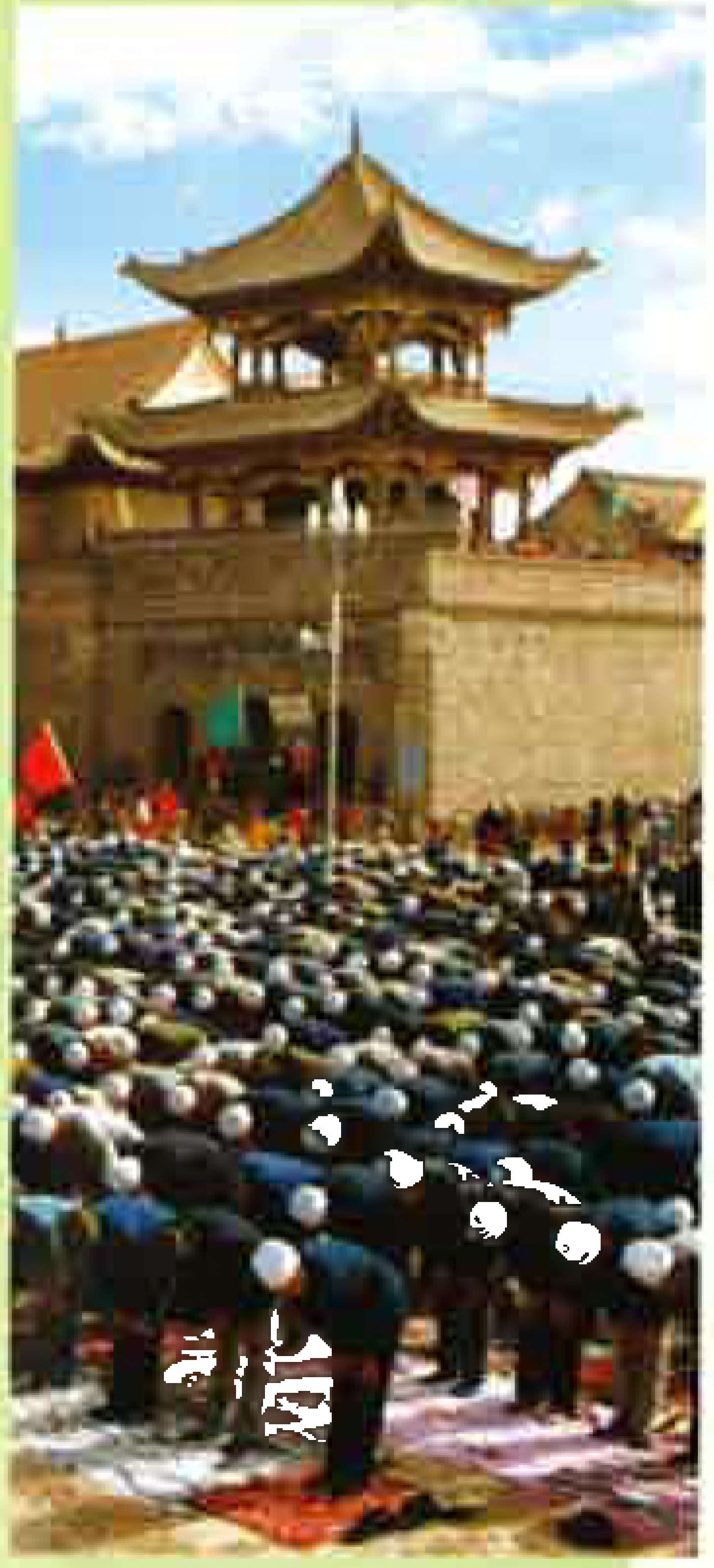


雲合山石窟

寧夏西吉県から北へ15kmの地点にあり、自然の景色が美しく、史跡が多い。玉皇谷、大仏殿、万聖宮などの石窟30カ所に石像四尊、銅像三尊がある。雲台山石窟と固原須弥山石窟は同時期に建造されたシルクロード上の貴重な遺跡である。

兵溝漢墓群

銀川市から40kmの距離。兵溝北岸と黄河東岸の間にマントウの形をした土の塊が100カ所余りある。西漢末年と東漢初年の墓葬群で、単墓葬と合葬墓がある。内部はレンガ墓室、木墓室、石墓室、土墓室の構造。寧夏で発見された中でも最も大規模な漢代墓群。



歴代長城

秦代から明代までの歴代長城で、寧夏の至る所に遺跡がある。寧夏はかつて「中国長城博物館」と称された。明代は周囲の塀を長城と呼んでいた。主に西長城、北長城、東長城、固原内の塀があり、長さは計100km。固原城北の秦代の長城は造型がはっきりしている。

同心清真大寺

同心県の旧城内にあり、寧夏に現存する最古かつ最大規模のモスクのひとつ。明代初めに着工され、寺門付近に明代万暦、秦代乾隆年間に作られた石彫りの横額がある。寺院は、中国の伝統的木造建築とイスラム教の木彫り、レンガ彫刻芸術が調和し、雄大で精巧な造り。

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 Turismo 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

ロサンジェルス事務所

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

り、ファーツァイ、キュウリをのせ、わさび、酢、ゴマ油などの調
混ぜ合わせる。酸味、しびれ、甘酢あんかけ黄河鯉
河鯉はうま味があり、身が柔かく、たんぱく質が豊富。甘酢あんかけ
色つやがあり、外側が焼けて内側が柔かく、酸味と甘味があっておい

羊肉
夏の大自然の恵みを受けた羊肉は臭みがない。２～３カ月の子羊は肉質
で柔かく、食べ飽きない。肉をサイコロ状に切り、炒める、蒸す、
とおいしい。寧夏特産のコク酒を加えると独特の風味がする。
つかみ羊肉
理した羊肉は色つやがあって赤く透き通り、食べ飽きないし、臭みもな
冷やして食べるときは塩と三花油を加え、熱くして食べるときは油を熱
をまぶし、サンショウなどの調味料を加える。
やし面皮
麦粉で作った皮は紙のように薄く、細長く切り、肉の干ピリ辛さ、清
ある。

名称	住所	電話
回郷食府	銀川市新華東街１３号	0951-6035888
徳隆楼清真餐庁	銀川市解放東街４９号	0951-6022073
雪花大酒楼	銀川市中山北街１２号	0951-6029888
順風魚翅海鮮楼	銀川市鳳凰南街１号	0951-4119958
小酌軒	銀川市開発区科技街３号	0951-5055188
老毛手抓羊肉	銀川市玉皇閣南街８１号	0951-4112817
迎賓楼清真飯庄	銀川市解放西街１０号	0951-6025498
富華海鮮大酒楼	銀川市公園街３号	0951-5053388

ショッピング

コク　皮が薄く、肉厚で、種が少ない上質な果物として国内外に知られる。かつては皇室の貢物であった。コクは一種の高級な漢方薬で、肺と肝臓をきれいにし、唾液を増やし、目をすっきりさせ、腎臓、筋骨の機能を高めるのに効く。

甘草（かんぞう）　寧夏の甘草は口あたりが良く、手の込んだ加工が特徴。解毒、去痰、鎮痛、抗癌などの作用があり、生殖器と肺の機能を向上させる。

賀蘭石　標高約2600mの賀蘭山の崖で採掘された石で作った賀蘭硯。歴史上、端硯、歙硯とともに三大硯と称される。

灘羊皮　寧夏の灘羊は尾に脂肪が多く、毛がちじれている。皮は綿、羊毛製品に用いられ、世界の毛皮の中でも独特な風合いがある。灘羊の毛の繊維は細くて均一、柔かくて弾性がある。絨毯、肩にかけるケープ、マフラーなどの装飾品の高級素材。

ショッピングセンター

名称	住所	電話
珠玉城	銀川市解放西街76号	0951-82850877
寧夏文物総店	銀川市文化東街60号	0951-6027357
新華百貨商場	銀川市新華東街29号	0951-6026981
華聯商厦	銀川市歩行街	0951-6034748
新華百貨購物中心	銀川市新華東街12号	0951-6012942
銀川興隆商厦	銀川市歩行街	0951-4011568
西塔文化市場	銀川市利群街	0951-5028237

主要星クラス・ホテル

名称	星クラス	住所	電話
虹橋大酒店	★★★★	銀川市解放西街16号	0951-6918888
凱達大酒店	★★★★	銀川市南薫東街2号	0951-6021698
西部花園假日酒店	★★★★	銀川市文化東街36号	0951-3068999
国際飯店	★★★	銀川市上海東路25号	0951-6728688
長相憶賓館	★★★	銀川市玉皇閣北街88号	0951-6710668
中銀賓館	★★★	銀川市富寧街53号	0951-5011918
沙湖賓館	★★★	銀川市文化西街18号	0951-5012128
工会大厦	★★★	銀川市解放東街1号	0951-6016898
世紀大厦	★★★	銀川市玉皇閣北街12号	0951-6080688
昊都大酒店	★★★	銀川市鳳凰北街9号	0951-5046918
中衛逸興大酒店	★★★	中衛県北街2号	0953-7017666
固原郵電賓館	★★★	固原県政府街	0954-2022388
寧夏賓館	★★	銀川市市公園街3号	0951-5045131
寧豊賓館	★★	銀川市解放東街6号	0951-6028898
銀川電力賓館	★★	銀川市民族南街22号	0951-4101788
鉄道賓館	★★	銀川市火車站西側	0951-3069112
大自然賓館	★★	銀川市東環南路88号	0951-6016666
隆湖賓館	★★	銀川市民族北街60号	0951-6718888
青山賓館	★★	石嘴山市朝陽西街81号	0952-2015898
中衛賓館	★★	中衛県西大街33号	0953-7012609
銀川賓館	★★	銀川市玉皇閣南街52号	0951-6022531

主要旅行社

名称	住所	電話
寧夏中国国際旅行社	銀川市解放西街150号	0951-5048006
寧夏中国旅行社	銀川市解放西路150号	0951-5044025
寧夏海外旅游総公司	銀川市鼓楼南街45号	0951-6714998
寧夏招商国際旅游総公司	銀川市解放西街119号	0951-5032407
寧夏鉄道国際旅行社	銀川市新城区火車站	0951-3925675
寧夏康輝国際旅行社	銀川市進寧南街1号	0951-50425678
寧夏文化国際旅行社	銀川市文化東街60号	0951-6033044
寧夏沙湖旅行社	銀川市文化西街22号	0951-5031760
寧夏光大旅行社	銀川市銀新南路東段興俊大厦	0951-5054973
寧夏大自然旅行社	銀川市東環北路5－7号	0951-6027347
寧夏職工旅行社	銀川市解放東街1号	0951-6024717
寧夏新華旅行社	銀川市解放西街20号	0951-5053269
石嘴市九州旅行社	大武口区人民路外貿大厦	0952-2037529
寧夏六盤山旅行社	固原県政府街94－12号	0954-2020507
寧夏春秋旅行社	銀川市新華西街25号	0951-6034998
寧夏婦女旅行社	銀川市前進街68号	0951-5012391
寧夏凱達旅行社	銀川市南薫東街2号	0951-6021698 261
寧夏賓館春之旅旅行社	銀川市公園街3号	0951-5027229
寧夏涇河旅行社	銀川市民族北街15号民航賓館	0951-6034078
寧夏新世紀旅行社	銀川市玉皇閣北街37号504室	09519-6010706
寧夏和平旅游有限公司	銀川市新華西街3号	0951-5035108

レクリエーション場所

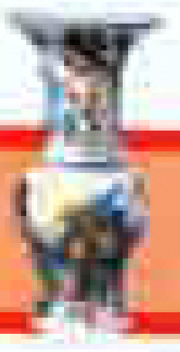
名称	住所	電話
寧夏国際娯楽集団有限公司	銀川市北環西路9号	0951-6736996
寧夏金鳳凰電影文化中心	銀川市新華東街76号	0951-6025118
天威保齢球（ボーリング）館	銀川市西二環路	0951-5043472
夜上海歌舞庁	銀川市玉皇閣54-7号	0951-6014131
銀川游楽園	銀川市水産巷12号	0951-6716296
中山公園	銀川市解放東街112号	0951-6032373
西夏公園	銀川市西夏公園	0951-2031077
聖保羅保齢球（ボーリング）館	銀川市解放西街53号	0951-5064094
寧夏体育館	銀川市公園街10号	0951-5019392
銀川市体育館	銀川市湖浜西街	0951-6733224
寧夏網球（テニス）運動中心	銀川市公園街8号	0951-5026034
千禧娯楽城	銀川市新華西街	0951-6030588
西部花園度假村	銀川市銀新北路西湖西側	0951-3068999
寧夏金色歌舞劇院	銀川新華東街76号	0951-6025118
緑世界歌舞庁	銀川市新城西街50号	0951-3066361
寧夏皇宮娯楽有限公司	銀川市新華東街73号	0951-6011719
香格里拉歌舞庁	銀川市意志巷11-12号	0951-6018161

回族の飲食習慣

回族は豚、馬、ロバ、犬などの肉を食べることが禁じられ、食べることが許されている動物の肉でもイスラム教の阿 が祈りを捧げて処置した後に調理しなければならない。回族はお茶を好んで飲み、蓋つきの茶器で客をもてなす。お茶の中には氷糖、アカナツメ、クコ、ゴマ、干した果肉などが入っている。

銀川長距離バス（東駅）運行表

目的地	始発時間	目的地	始発時間
北京（寝台車）	9:30	同心（普通客車）	14:00
鄭州（寝台車）	15:30	中寧（普通客車）	7:25
西安（寝台車）	7:00	中衛（普通客車）	7:55
西寧（寝台車）	17:00	海原（普通客車）	9:40
蘭州（寝台車）	18:30	呉忠（普通客車）	7:00
太原（寝台車）	14:30	霊武（普通客車）	7:30
宝鶏（普通客車）	20:00	小（普通客車）	8:30
天水（普通客車）	6:00	青銅峡鎮	7:30
張掖（リクライニング）	16:00	石嘴山（普通客車）	7:40
武威（普通客車）	7:00	平羅（中型バス）	7:00
平涼（普通客車）	10:00	恵農（普通客車）	10:30
包頭（中型バス）	6:20	石鍋（普通客車）	14:30
固原（普通客車）	7:50	大武口（中型バス）	7:00



博物館

名称	住所	電話
寧夏回族自治区博物館	銀川市進寧街2号	0951-5042945
須弥山石窟	固原県須弥山	0954-2616587
寧夏回族自治区科技館	銀川市西門西環北路	0951-5044301

空港のフライト便

出発	曜日	到着	出発	曜日	到着
銀川	月火水木金土日	北京	銀川	月水金日	杭州
	月水金日	広州		月水金日	長沙
	月水金日	上海		火木土日	南京
	月水金日	鄭州		火木土	重慶
	月火水木金土日	成都		火木土	石家荘
	月水木金土日	烏魯木斉		月火水木金土日	杭州
	火木土	大連		火水金土	西安
	火水金土	太原		月水土	済南
	月水金日	敦煌		月金	瀋陽

主要観光都市月平均気温表（℃

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
平均気温	-8.8	-4.3	2.0	11.0	17.4	21.5	23.4	21.0	16.0	9.6	1.1
最高気温	-3.7	10.5	14.6	25.0	30.5	32.4	33.3	30.9	29.3	23.3	1.7
最低気温	-22.3	-19.4	-11.6	-1.3	5.4	9.5	13.4	10.3	5.9	-1.6	-7.6

列車のタイム・テーブル

始発駅	列車番号	終着駅	始発駅	列車番号	終着駅
銀川	K178	北京西	銀川	K43B	嘉峪関
	1396	上海		8781	平涼
	2587	西安		8758	汝　溝
	K43	蘭州		8774	武威
	K423	西寧		1014	成都
	2004	呼和浩特		K44	北京

常用電話番号

番号調べ	114
警察	110
消防	119
救急車	120
民航チケット販売	0951-6913456
駅案内所	0951-3922222
列車切符販売	0951-3923212
長距離バス案内所	0951-6738245
長距離バス切符販売	0951-6032157
空港案内	0951-6912218

観光客苦情電話

寧夏回族自治区:	0951-5064975	銀川市:	0951-6031138
石　山:	0952-2017940	固原市:	0954-2032971
呉忠市:	0953-2122697		

寧夏回族自治区観光地図

比例尺 1:660 000

北
内
モ
ン
ゴ
ル
自
治
区
陝
西
省
甘
粛
省
石嘴山市
（石嘴山区）
石嘴山市
（大武口区）
恵農
平羅
陶楽
賀蘭
銀川市
永寧
霊武市
呉忠市
利通区
青銅峡市
中寧
中衛
同心
海原
西吉
固原市
（原州区）
彭陽
隆徳
涇源
塩池
黄河
黒石茆岩画
武当廟
小滾鐘口
沙湖観光地
田州タワー
平羅玉皇閣
省嵬城
暖泉漢墓
蘇峪口国家森林公園
賀蘭山自然保護区域
拝寺口双タワー
華夏珍奇芸術城
鎮北堡西部映画城
海宝タワー
承天寺タワー
宏仏寺タワー
漢王朝陵墓群
沙泉寨
西夏王陵墓
西湖遊園地
南関清真寺
金水観光地
横城古渡
西夏映画城
霊武水洞溝原人活動遺跡
納家戸清真寺
馬鞍山甘露寺
白芨灘自然保護区域
鎮河タワー
霊武高廟
秦漢古渠
西夏磁窯遺跡
張家場古城
董府
閲馬湖漢王朝陵墓
青銅峡108タワー
牛首山廟
広武岩画
青銅峡観光地
鳴沙洲タワー
黄河遊覧
石空寺石窟
照壁山岩画
沙坡頭自然保護区
沙坡頭観光地
古老水車
明代長城
寺口子風景区
香山寺
韋州古城
康済タワー
明慶王陵墓
同心清真大寺
青龍寺石窟
胡湾漢王朝陵墓群
七営北嘴古城
黄鐸堡古城
須弥山石窟
雲霧山
火石寨石窟
扫竹林石窟
固原博物館
秦長城
安西王府
無量山石窟
古城新石器遺跡
将台堡紅軍長征記念碑
櫻珞宝タワー
寧夏戦国秦長城遺跡
六盤山自然保護区域
六盤山紅軍長征記念亭
周家嘴頭新石器遺跡
秋千架
老龍潭
鬼門関
石窟寺石窟
六盤山国家森林公園
銀川市街図
西夏王陵墓見取図
青銅峡市街図
呉忠市街図
中国地図における寧夏回族自治区
北京
寧夏回族自治区
中華人民共和国

索　　引

小滾鐘口	A3	横城古渡	B4	康済塔	D3
武当廟	A3	馬鞍山甘露寺	B4	明慶王陵墓	D4
黒石茆岩画	A3	明長城	B4	韋州古城	D4
平羅玉皇閣	A4	河浜公園	B4	同心清真大寺	D4
省嵬城	A4	金水観光地	B4	七営北嘴古城	E3
賀蘭山石刻塔	A4	照壁山岩画	B4	須弥山石窟	E3
海宝塔、承天寺塔	B3	青銅峡観光地	C2	六盤山自然保護区域	F3
海関清真寺	B3	広武岩画	C3	固原博物館	F3
納家戸清真寺	B3	閲馬湖漢王朝陵墓	C3	秦長城	F3
賀蘭山自然保護区域	B3	青銅峡108塔	C3	安西王府	F3
西夏王陵墓	B3	董府	C3	黄鋒堡古城	F3
賀蘭山壁画	B3	秦漢古渠	C3	火石寨石窟	F3
蘇峪口国家森林公園	B3	白芨灘自然保護区域	C4	雲霧山	F3
拝寺口双塔	B3	鎮河塔	C4	櫻珞宝塔	F3
鎮北堡西映画城	B3	霊武高廟	C4	無量山石窟	F4
華夏珍奇芸術城	B3	西夏磁窯遺跡	C4	古城新石器遺跡	F4
暖泉漢王朝陵墓	B3	張家場古城	C4	戦国秦長城遺跡	F4
滾鐘口	B3	石空寺石窟	C5	六盤山紅軍長征記念亭	G3
沙湖観光地	B3	石空寺石窟頭観光地	D2	六盤山国家森林公園	G3
沙湖遊園地	B3	香山寺	D2	周家嘴頭新石器遺跡	G3
鶴泉湖	B3	中衛高廟	D2	頁和子新石器遺跡	G3
田州塔	B4	寺子口景区	D2	涼殿峡	G3
霊武推洞溝原人活動遺跡	B4	古老水車	D2	野荷谷	G3
高仁鎮新石器遺跡	B4	沙坂頭自然保護区域	D2	龍河	G4
沙泉寨	B4	明代長城	D2	秋千架	G4
漢王朝陵墓群	B4	鳴沙洲塔	D2	老龍淵	G4
宏仏寺塔	B4	黄河遊覧	D3	延齢寺石窟	G4

図　　例

◎	省級行政中心	━ ━	鉄道	★	省、市政府機関	Ω	鉄道と駅
◎	地区行政中心	━━	高速道路	●	企業、事業体	🚌	バス・ターミナル
⊙	県級行政中心	━━	建設中の高速道路	H	ホテル	▲	国家重点風景名勝区
□	郷、鎮、村	━225━	国道とその番号		マーケット		自然保護区域
━ ・ ━	省、自治区、直轄市界	┅┅	省級道路	✚	病院		国家森林公園
━ ・ ━	地区級市	──	県、郷道路		学校	✿	観光スポット
─ ・ ─	県境界			✈	空港		