

Enjoy!
Shanghai

魅力いっぱい
上海TRIP



上海小町



パオパオくんはおかげさまで生誕15周年

上海のウォータフロント

WEST BUND 西岸 3-6

絶対外せない!上海の観光スポット 7-30

南京路・外灘・豫園・陸家嘴

上海は路地裏がおもしろい!小町を散策しよう 31-62

徐家匯・武康路・静安寺・新天地

リノベーションで再生する上海 63-72

上海の街角で世界のコーヒーと出会う 73-82

上海郊外の水郷を巡る 83-96

朱家角古鎮・金澤古鎮・四涇古鎮・南翔古鎮・川沙古鎮

知と創意の融合 虹橋区・楊浦区 97-108

多倫路・魯迅故居・五角場・大学路

レジャー特集 109-116

世博文化公園・上海ディズニー・レゴランド



上海のオフィシャル観光キャラクター
パオパオくん
上海名物と言えば、みんなが大好きな小籠包(ジャコパンパオ)、特徴は餡が小籠包など。



Meet in Shanghai



日本～上海 航空路線

上海と日本は、中国東方航空や吉祥航空、ANAやJALなど複数の航空会社により毎日多くの直行便が運航、非常にアクセスしやすい路線です。上海には浦東(PVG)と虹橋(SHA)の2つの国際空港があり、浦東空港は国際線のハブ空港として日本各地からの便のほとんどがこちらに到着。虹橋空港は羽田や伊丹などからの便もあり、都心に非常に近いのが最大の利点です。LCC(格安航空会社)を利用すれば、より予算に合わせた旅が計画できます。



本書『上海小町』2025年版の見どころ

世界で一番幸せな朝を。

夜明けの黄浦江や朝の公園は、上海の景色や人々の暮らしを肌で感じられる特別な場所。夜明けと共に街が動き出す前の静かな時間にゆっくりと散策してみよう。

上海の朝活特集ページ→9, 37, 47, 61

古鎮で朝ごはん!

ソルフードにチャレンジしよう!昔ながらの上海を感じられる古鎮で、伝統的な上海の朝食を楽しもう。

古鎮朝ごはん特集ページ→85, 87, 89, 91

上海市地下鉄マップをダウンロード → 96



ぼく、パオパオ!
今年、おかげさまで誕生して15年目を迎えます。

別冊『上海小町 ART』

上海は歩くだけでアートを楽しめる都市。過去に上海の産業を支えた工場や発電所などを利用したアーツスペースに、最先端技術を使用した新しい芸術の形を、環境保全などの観点も取り入れながら世界に発信しています。ぜひたくさんの方に上海を訪れ、まだ知らない上海を見つけて帰ってほしい!そんな手助けとして、アートガイドブックがお役に立つことを願っております。

上海小町編集部



Art by the River



SHANGHAI ART
GUIDE BOOK

上海アートガイド
マップ付きパオ!





WEST BUND 西岸濱江

ここはかつての飛行場の跡地をリノベーションし新たにアートスポットとして開発された地域。西岸美術館、上海油桶芸術中心ドームミュージアム新しく作られた西岸大劇院などモダンアートの集結地。周辺には黄浦江を一望できるレストランカフェ、ボルタリングやスケートボードなどを楽しめる施設が次々にオープンし、工業地帯がアートで換った上海の最新スポット。

西岸芸術中心 WEST BUND ART CENTER



美術館の建物は、もとは上海航空機のプレス工場。過去にエルメス展やグッチ展などを開催。

穹頂芸術中心

西岸芸術中心/シャングハイ・シー・センター・アート・センター

西岸エリアのアートスポット情報は
上海小町アート誌 2025に
掲載しています。

海風を浴びながら
オープンテラスで
コーヒータム。

81BAKERY (西岸夢中心店)

📍 Gate M 西岸夢中心 4号棟
🕒 10:00~22:00



西岸エリアの新たなランドマーク
として2024年にオープン！

西岸大劇院

西岸大劇院/シー・センター・ジャズ・コロン

音楽パフォーマンスのほか、
展望台から景色も楽しめる。

📍 龍騰大道2290号
🕒 11号線「云錦路」駅6号出口
から徒歩約8分



西岸夢中心夢船場(シー・センター・ジャズ・コロン)の展望台(展望台)



西岸夢中心夢船場(シー・センター・ジャズ・コロン)の展望台(展望台)

西岸夢中心夢船場

西岸夢中心夢船場/シー・センター・ジャズ・コロン

2024年、上海セメント工場の跡地に西岸夢センターがオープン。それに伴いこのセメント工場がかつて使用していた江岸運送埠頭の船場(夢船場)もリノベーションされステージとして使われている。



果肉がゴロゴロ入った タピオカミルクティ

青マンゴーと黄マンゴーをミックス
した「青芒黄芒」がおいしい!

阿嬷手作

阿嬷手作/アーマー・ショウズ

📍 Gate M 西岸夢中心 6号棟
🕒 10:00~22:00



WEST BUND 西岸濱江



黄浦江の西側に再開発されたニューエリア。美術館やショッピングモール、外資系企業や大手中国IT企業が集まる。





ショッピングだけにとどまらない
遊び心いっぱいの空間！

Patagonia

アメリカ発の有名アウトドアブランドの旗艦店が上海・西岸夢中心にオープン！2階建ての広々とした店内には、豊富なラインナップと西岸エリアの雰囲気と調和させた空間デザインがアウトドア愛好家を魅了する。

- 龍陽大道 2266 号 Gate M 西岸夢中心 12 号棟 1 階
- 10:00~22:00
- 11号線「龍陽路」駅 2号出口から徒歩約10分
- 199-2169-5848



インパクト抜群のボルダリング施設



岩時攀岩 ROCKHOUR (イエンシーパンイエンガン)

6つの巨大なサイロを改造した空間で、高さ16mの岩壁をパワークライミング11回券(クライミンググループレッスン+入場料)180元/人、靴や裝備もレンタルでさるのでぜひトライしてみてください。

- 龍陽大道 2266 号 Gate M 西岸夢中心 12 号棟 2 階
- 月~金 10:00~22:00 (週末・祝日~21:00)
- 11号線「龍陽路」駅 2号出口から徒歩約10分
- 130-4411-7103



西岸エリアにはドローンと大きい 規模のスケボーパークが3つも！

滑板広場



この西岸夢中心に新しくできたスケボーパーク。同じ黄浦江沿いのドック跡に作られた大規模なスケボーパーク「黄浦江滑板极限公园(ドック1スケートパーク)」は、2020年東京オリンピックのスケートボード競技会場デザイナーが設計した施設。



レゴランドのポップアップ！ 今年オープンしたLEGOLANDが話題。

宝業納餐厅 Paulaner

宝業納餐厅/パウライナーレストラン

上海のリバーサイドに展開する上海老舗のドイツ料理店。ひと汗かいたら黄浦江の景色を眺めながら、ドイツビールとバイエルン風料理をまじもう！新しくオープンした西岸夢中心店は上海で3店舗目。

- Gate M 西岸夢中心10号棟1階
- 10:00~23:00
- 11号線「龍陽路」駅2号出口から徒歩約6分



カフェを併設しているサイクリングショップ



RE 而意 RE 內のRE フールイー

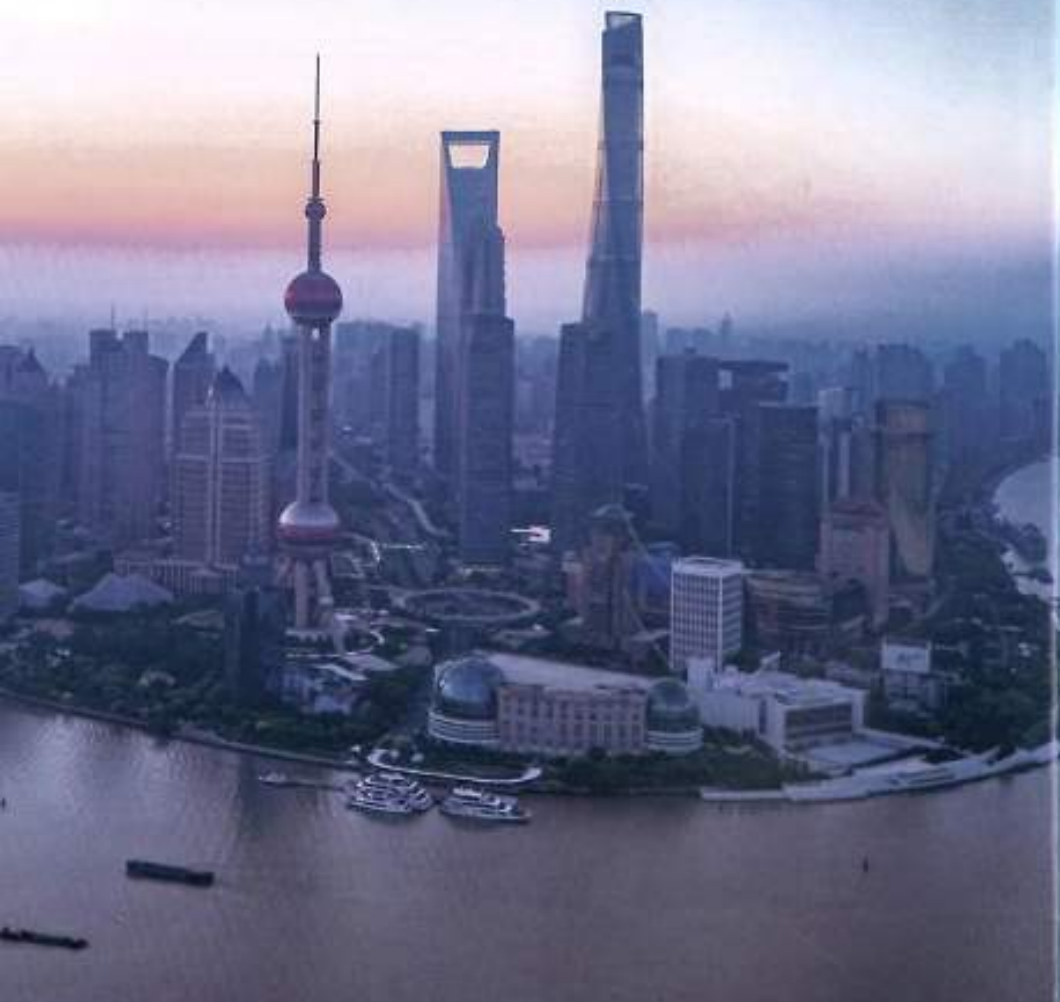
まずはレトロな自転車を鑑賞しながら店内さんぽ。REで借りた自転車で西岸浜江エリアをサイクリングし、戻る頃には夕日が景観。カフェテラスで景色に染まる空と道整脚を眺めながら1日を振り返る。こんな上海の旅を可能にしてくれる「RE 而意」は日本の建築家・菅根史郎が設立したライフスタイルブランドで、「Riding is Living」がテーマになっている。現在上海で7店舗展開。

- 瑞寧路298号 ● 10:00~22:00
- 12号線「大木橋路」駅 6号出口から徒歩約12分
- 130-4417-0476





*Morden
& History*



バンド
外灘
ナンジントンルー
南京東路
ユイユエン
豫園
ルージャーズイ
陸家嘴



上海は中国きっての港町！
魅力がたくさんでどこに行く
か迷っちゃうバオ



絶対外せない！上海の観光ルート



Good Morning

上海で朝活



上海の夜明け（高橋さん提供）

バンド 外灘の朝

地元の人や上海通の観光客が朝日に輝く美しい景色を見るために外灘を訪れる。日が上ると一気に観光客で賑わうエリア。夜明けの外灘は静かに景色を独り占めできる。



夜明けの白渡外橋



朝日を持ち構える撮影者

ぶりゅう 舞龍パフォーマンス



「伝統と現代が融合した上海」を間近で見られる朝の舞龍は、ディープな上海好きにおすすめ。浦東の高層ビル群を背景に地元の人たちがエネルギッシュに伝統芸を披露する姿は、朝が苦手な方も早起きしてみる価値あり！

早朝ランニング



朝日に照らされた陸家嘴、黄金色に輝く黄浦江。大都会・上海が目覚める前のリバーサイドランニングはよく見られる光景。スポーツウェアとシューズを持参して、早朝の上海を駆け抜けてみては？



毎朝5時に自転車を外灘までツーリングを楽しむ高橋さん。日本に渡った上海の親友（老朋友／ラオボンヨウ）にもらった日本製カメラで、毎朝撮り溜めた写真を見せてくれた。



邱富潔さん(左)上海市虹口区在住、リタイアしてから友人と毎朝5時に起きて虹口区から外灘までのサイクリングを楽しんでいるのだとか。



高橋さんが撮り溜めた上海の朝



外灘さんぽ

長い歴史とともに上海の名所となった外灘。
南京路でお買い物したら外灘エリアを楽しもう。

自分へのご褒美

外灘(バンド)エリアにはおしゃれなお店がいっぱい。
ご褒美にミシュラン一つ星レストランや夜景の見渡せる高級レストランで
お食事した後は、歴史ある和平飯店(ピースホテル)を見学。



ミシュラン5年連続1つ星を獲得
した浙江料理店！

南麓・浙里 西館・遊園/ナンルージャーリー



伝統的伝統料理
東坡肉

伝統的な杭州料理と外灘の古い街並み、ノスタルジックな
老上海の建物。レストランの内装もクラシックで、杭州の伝
統料理を引き立たせる。店のイチオシは浙江省名物の東坡
肉(ドンボウロウ)。これは薄くスライスされミルフィーユのよ
うに何層にも重なった豚肉料理(328元)。や豆腐炒め(120
元)。外灘の景色を眺めながら優雅な気分であらう。

● 四川中路216-220号 ● 11:00-14:00、17:00-21:00
● 021-6323-1797 ● 2/10号線「南京東路」駅3号口から徒歩約11分

ロマンチックな外灘の夜景が
見渡せる、高級イタリアン

Mercato by Jean-Georges



Mercato by Jean-Georgesはミシュランの有名シェフ Jean-Georges Vongerichten氏が、
2004年にオープンしたフランス料理店に続く2店
目として、2012年に上海に開いたイタリアンレ
ストラン。ピザやパスタ、あらゆる料理がハイレベル。
香りのハーブにフルーティなカクテルで、すっ
かりほろ酔い気分♪大人気なので予約は必須。

● 中山東一路3号外灘三号6楼 ● 021-6330-9801
● 月～金 17:30-23:00
土～日 11:30-15:00、17:30-23:00
● 10/14号線「南園」駅7号口から徒歩約11分

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された泥の
ついた足で踏み入っていた良舟道だった。当時は「黄浦灘」と呼ば
れた場所。上海の域外にあったことから、後に外灘と呼ばれる。
上海開港時にはイギリスの影響を受け、1920-1937年の間に
怡和、匯豐、江海関など8階建て以上のビルが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数棟並ぶ。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
名な建築物を見るために国内外から多くの観光客が訪れる。

● 中山東一路と延安路の交差点
● 14号線「南園」駅7号口から徒歩5分



お立ち寄りスポット

和平飯店(ピースホテル)・平和資料館



南京路にあるランドマーク。和平飯店内にある現れ歌的
な資料博物館。歴史あるホテルならではの資料や宿泊し
た著名人の写真のほか、著名な中国人画家の作品など
も展示されている。

● 南京東路20号 ● 2号線「南京東路」駅から徒歩5分





Morden & History

南京東路

南京東路歩行街は人民広場から外灘まで
全長5kmの歩行者天国



世界最大のフラッグシップショップ
HUAWEI 旗艦店
南京路1277番地「アークアーク」ビルディング

流行りのおもちゃ愛好家の天国！

バブルマート POPMART
グローバル旗艦店
南京路1277番地「アークアーク」ビルディング

18カ国にあるPOP MARTの海外店舗を合計571店舗の中で最も売上の高い店舗で、23:00まで開店しているのとたっぷり楽しめる。カラフルな店内は写真映えるスポットがいっぱい！大人気のLabubuも登場。30種類ものLabubuと隠れバージョンも！
● 南京路288号 宏伊国際ビル
● 130-4411-0523 ● 10:00～23:00
● 2/10号線「南京東路」駅出口から徒歩約1分

1935年竣工、文化財にも指定されているビルを改修し、2019年にオープン。1階は展示・体験スペースで、2階はスマートホーム、モバイル、エクササイズ&ヘルス、スマートラベル、オーディオビジュアルなどがあり、近未来の生活を体験できる。

- 南京路233号 興隆ビル 1～3階
- 10:00～22:00
- 400-608-4456
- 2/10号線「南京東路」駅出口から徒歩約2分



4フロアをつらぬいた巨大パネル

NIKE House of Innovation 上海001
南京路1187番地「アークアーク」ビルディング

アジア初のオーダーメイドができるデジタルとフィジカルを融合させたショップ。地下では専用のシューズを履いて、パネルに押し出されるライトを動かして行くゲームが行われて、NIKEがアスリートと共にイノベーションを行ってきた軌跡がわかる。

- 南京路829号
- 021-6333-2898 ● 10:00～22:00
- 1/2/8号線「人民広場」駅19号出口から徒歩約5分



南京東路の新たな
トレンドスポット！

MINISO LAND グローバル1号店

3階建ての店舗には驚きがいっぱい！1階はパローキティやストロベリーベアなどのぬいぐるみ天国。2階はアニメがテーマで、グッズ、フィギュアやコラボ商品が揃う。3階はぬいぐるみグッズがずらり、パリーポッターからいかわまで人気の商品をラインナップ！

- 南京路479号
- 131-6712-4523 ● 9:00～23:30
- 2/10号線「南京東路」駅4号出口から徒歩約5分



南京東路の歩行者天国で食べ歩き！
上海の美味しいB級グルメがいっぱい

上海小吃！



カニみそ麺の老舗！
蘇州式の担担麵にたっぷりのカニみそを混ぜ合わせた「蟹黃麵」。カニ酢を使わずして味変(あじへん)するのをおすすめ。
裕興記・蟹黃麵館
南京路・静安路
1/2/10号線「南京東路」駅7号出口から徒歩約7分

あれもこれも、カニ三昧！
「蟹粉小籠」はカニの殻くし身が入った小籠包。具材が見えるほど小籠包の皮は薄く、千切り生地の入った湯につけて食べる。「蟹粉春卷」や「蟹粉餛飩」(ワンタン)も試してみよう。
菜菜小吃湯包館
南京路・静安路
1/2/10号線「南京東路」駅7号出口から徒歩約7分



地元客で賑わう伝統菓子老舗

東北地方の名物「牛肉餡餅」は、牛肉と長ネギをパイ生地で包み込んで揚げたもの。ほかに、中華風クレープや伝統的な煎菓子「金包」も人気。
沈大成 南京路・静安路
● 南京路636号
● 07:00～22:00 (1階店内飲食は07:30開始)
● 1/2/8号線「人民広場」駅14号出口から徒歩約8分

太っ腹！替え玉無料！

看板メニューは「焼餅餅餅餅」！甘いよばい醬油だれに焼んだ新鮮な豚しゃぶと餅を合わせて食べる。餅は替え玉で替え玉無料。

滬西老弄堂麵館
南京路・静安路
南京路500号
● 10:00～20:30
● 2/10号線「南京東路」駅4号出口から徒歩約8分



上海のお土産ならここ！

上海の特産品をお土産にしよう

第一食品
第一食品「ディアー」シリーズ
巨大な食品品専門のデパート。1階には焼き菓子の餅屋や中国茶、紹興酒など中国の特産品が揃っているのをお土産にしよう。
● 南京路720号 ● 09:00～22:00
● 1/2/8号線「人民広場」駅15号出口から徒歩約7分



こちらは、中国の名産品「上海」入りのおやつ「ココロ」。白湯は四川産で作られている高級品。



煌びやかな灯籠
豫園の灯会
春節ランタンフェスティバル



四百年の夢、灯り紡ぐ豫園

昼間とは全く異なる、夜だからこそ出会えるもう一つの豫園がある。
迷宮を探索するような神秘的な世界が広がる。

撮影：森田



豫園の夜市

春節期間は、屋台がずらりと並び、兩階建て店の小籠包のほか、大壺巻の焼き小籠包、沈大成の伝統菓子、光明のミルクキャンディ「大白兔」など、上海人なら誰もが知っている老舗もこぞって出店する。

明代に建造された伝統的な江南式庭園
地下鉄豫園駅から徒歩すぐ！



15 上海小町

地下鉄10号線「豫園駅」の場内は ライトの色が変わって未来感たっぷり！



豫園近くのおすすめレストラン

上海料理レストラン **孔乙己**

江南地域の伝統的な建築物をリノベーションしたレストラン。正方形の中央テーブルや丸く付た菜の花など、昔ながらの酒場の雰囲気。店内には和風酒の甘い香りが漂う。上海市内に3店舗展開していて、日本人駐在員にも人気のお店！このレストランは、急速の小籠包も実家で登場！その中でも紹介されている「ワイキョウ豆腐（そら豆を切りよく煮たもの）」は、甘さ・塩気・もちもち感が絶妙な和食メニュー。とろとろになるまで煮込まれた豚の角煮や、上海ガニが旬を迎える秋に登場するカニ料理も見逃せない逸品！！

- 学宮街36号
- 11:00~14:00 17:00~21:00
- 10号線「老西门」駅7号出口から徒歩約7分
- 021-6376-7979

古代へといざなう幻想的な美食体験 **叙宴**



即座しながら食事ができるショーレストラン。伝統舞踊やプロジェクションマッピングを見ながら、中国の皇帝たちが好んだ宴をイメージした内装やお茶席でおもてなし。すてきな衣装を着用して高に昇れば、あなたも宴のゲストに早変わり！お祝いは豫園内にはないのでご注意ください。気分を味わいたい方には豫園内の空想レストランをおすすめ。

- 汝水路40号 ● 10:00-14:00, 17:00-21:00
- 1号線「汝水路」駅1号口から徒歩8分
- 完全予約制（ご予約はWechatのミニプログラムから）



Morden & History



中国情緒漂々九曲橋

萬物にまっすぐにはかからないので、シグザクの橋を渡れば飽きないといえる。景も変わるので、おすすめは早朝。



シグザク道は、迷路のような楽しさ!



上海最古の茶室「湖心亭」

清の時代に建てられた茶室で、日本の町も使われていない完全木造建築。お茶を味わいながら九曲橋を眺められる。あじろく写真の柱間は現在工事中。旧跡(豫園)南側(南園)の2階で休憩できる。

- 湖心亭茶楼** 豫園茶室/フーシンティンチャーロウ
- 豫園老街257号
 - ☎️(021)63736950, 13585931070
 - 月曜日から日曜日 08:30-22:00
 - 平均単価約120元/人
 - 10/14号線「豫園」駅7号出口から徒歩約7分



レトロなパッケージがかわいい!

卓文後文創

上海名物の化粧品は雪花膏(スノークリーム)。肌を保湿に優れており、上海の女性の間で長年愛されているスキンケア製品。

- 豫園老街50号
- 10/14号線「豫園」駅7号出口から徒歩約6分



営まれた66年の上海ブランドキャンディ

大白兔 大白兔/ダビタウ

白兔(ホワイトラビット)ミルクキャンディは、1969年に誕生した上海の老舗乳業「光明」の代表ブランド。日本でいう不二家のミルクキャンディのような存在。色々な味を展開している。ぜひ試してみよう! 価格もリーズナブルでお土産に最適。

- 豫園老街26-28号(豫園1号門付近)
- 09:30~22:00
- 10/14号線「豫園」駅7号出口から徒歩約7分

豫園のもう一つの魅力は、なんと言っても「食」!

お土産探しを楽しんだら、ローカルフードにもチャレンジ!



上海老風漢方薬局の漢方ヨリリテイ



中国最大規模の漢方薬局。明や清の時代の建築様式を取り入れた重厚な建物で、店内には生薬などがずらーっと並び、見ているだけでも面白い。
高麗人参やクコ、何味、羅漢果、葛根などの漢方薬が入っていて、若い子にも人気の生薬ティー(8925元)。

童涵春堂漢方薬博物館 豫園老風漢方薬局/トクハンチュンタンダンジュンヤクローウクワン

- 旧校場路33号 ☎️18016423891 10:00~16:00 月曜日と金曜日は閉館
- 平均単価約300元/人
- 10/14号線「豫園」駅7号出口から徒歩約11分

1910年創業、南翔料理の老舗!



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



北荠松葉蟹粉拌飯(36元)

春風松月楼

- 春風松月楼/チュンフォンソンユエロウ
- 百得路19-27号(豫園5番入口近辺)
- ☎️021-63553630, 021-63553631
- 08:00-21:00 平均単価約40元/人
- 10/14号線「豫園」駅3A号出口から徒歩約8分

上海料理の老舗で伝統の味を堪能!



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

緑波廊酒樓

- 緑波廊酒樓/レーボーランジュロウロウ
- 豫園路115号 ☎️021-6328-0602
- 11:00~20:30
- 10/14号線「豫園」駅7号出口から徒歩約7分



上海の小籠包といえばなんと言っても南翔饅頭店! 1階はテイクアウトコーナーで比較的リーズナブル。2~3階はレストランになっていて、ゆったり座って味わえる。肉汁たぶたぶの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!

南翔饅頭店

- 南翔饅頭店/ナンシャンマントウディエン
- 豫園路87号
- ☎️18901728374
- 07:30~20:30 平均単価約98元/人
- 10/14号線「豫園」駅7号出口から徒歩約7分



1878年創業 ミシュランガイド掲載!

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

德興館

- 徳興館/トクテイカン
- 豫園老街59号(1号入口近く) ☎️189-0172-8374
- 09:30~22:00 平均単価約40元/人
- 10/14号線「豫園」駅7号出口から徒歩約6分

ルーフトップから外灘の夜景！



豪華の夜活の代名詞



クラシカルな建物は国の文化財に指定されています。上海の歴史と近代化を見ながら、その時々々の著名人を多く歓迎し入れてきたこのホテルは、今も上海の「名所」であり、そして上海を代表するホテルとして大人気。

上海和平飯店

上海和平飯店/シヤンハイフービンファンディエシ
● 南京東路20号
● 2号線「南京東路」駅から徒歩5分



外灘の金証ビル7階でから夜景を見下ろせるこの場所は、まさに豪華な夜活の代名詞！一人当たり174円で、200元以上の消費で高級ルーフトラスを体験でき、「ジントニック」と「サンセットカクテル」は見た回数も味も贅沢。

Whisky Bar

● 中山東二路8号外灘金証ビル7階 ● 130-4410-0935
● 20:00～翌02:30
● 10/14号線「豫園」駅7号出口から徒歩約8分

外灘中央広場



マリオットの最高級グレードホテル
The Shanghai EDITION

上海又高級酒店/シヤンハイフービンファンディエシ

英法区酒店(エディションホテル)はマリオット・インターナショナルの高級ライン、南京東路の歩行者天国沿いというロケーションもうれしい。歴史ある2棟の建物を改修したこのホテルは、オールド上海と現代を其事に融合。5階のプールからは南京東路が、屋上のバーからは黄浦江の両岸の地景が楽しめる。

● 南京東路199号 ● 10:00～22:00
● 021-5368-9888
● 2号線「南京東路」駅3号口から徒歩約8分

138年前の火が灯る上海初の街灯

南京路歩行帯には、和平飯店など有名な歴史の建築物のほか、上海初の街灯も残されている。この街灯は1882年に南京東路(江西中路近く)に設置されたもので、現在の支柱は当時とは異なるが、このスラリと美しい支柱の中には通信システム、5G、防犯システムや放送設備など数多くのテクノロジーが詰め込まれている。



1882年上海「第一盞街灯」





Beautiful
Sunset
サンセット
お散歩コース

東方明珠から対岸まで
往復40分の遊覧船

東方明珠游船碼頭

東方明珠游船碼頭
ドンファンミンジューヨウチュアンマートウ

浦東美術館などを観光して食事を楽しんだあとは、川沿いを歩いて埠頭まで行ってみよう！遊覧船で夜景を楽しんだら完璧な一日。もちろん片道で対岸の浦西へ渡るのもいい。137元/人

- 濱江大道2852号
- ◎ 下線2号線「陸家嘴」駅1号口から徒歩5分



21 上海小町

本を買うだけではない、歴史も景色も
堪能できる選りすぐり書店

朵雲書院旗艦店

朵雲書院旗艦店/トウユンシューエンチョウエン

いま一番話題の書店といえば、2019年にオープンしたこちら。店舗面積2,200平方メートル、海外書籍約1,100点を含む1万6,000点の書籍がずらりと並び、地上239メートルに位置することから「上海「最高」の書店」「空中書店」とも呼ばれる。1階から直通エレベーターに乗ろう。

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

全面ガラス張り！
フランスの巨匠、ジャン・ヌー
ヴェルが設計した大型美術館！

浦東美術館

浦東美術館/プードンメイシュエグアグ

2021年7月オープン。ジャン・ヌーヴェルが設計した。総延床面積4万平方メートルの館内は地上4階と地下2階の開放的な展示空間を持ち、外遊に面した2つの「鏡のホール」のほか、地上4階をすべて貫く高さ30メートルもある「Xショールーム」もその特色の一つ。

- 濱江大道2777号 ☎10:00~21:00
- 400-8208-771 ☎2/14号線「陸家嘴」駅4号口から徒歩約20分



1階のミュージアムショップ「Seesaw Cafe」と最上階のレストラン「ROOF P.M.」もおすすめ。入場者限定。



サンセット回廊（落日長廊）※無料

浦東美術館の西側にある「サンセット回廊」は、インスタ映える絶景スポットとして人気。白い壁と長い窓が「額縁」のように外遊の景色を切り取り、夕焼けと共に幻想的な光景が広がる。



上海小町 22

十六舖ふ頭～黄浦江ナイトクルーズ

かつてアジアと呼ばれた十六舖ふ頭、港街・上海の痕跡が残る歴史あるエリア。美しい夜景に加わったBFC上海外灘金融センターは南外灘の一大スポット。SOHOが入る復星芸術センターは上海アートの新たな発信基地だ。

十六ふ頭近く！夜景を楽しめるお勧めレストラン

浦江春晓

浦东春晓/プージャンチュンシャオ

高評価の蘇浙料理の高級中華レストラン



外灘の夜景と共に最高のおもてなし。江蘇省出身のオーナーの熱意で開いた黄浦江沿いのレストラン。長江や甬川で採れた新鮮な食材は、シェフの腕によって香り高い料理に。川海産や蟹など本場の川の幸を味わうことができる。

- ① 外灘路601号老碼頭沃弄3号車庫3樓
- ② 021-6323-7999 ● 11:00～14:00 17:00～21:30
- ③ 9号線小南門駅1号口から徒歩約14分

菁禧薈

菁禧薈/ジンシーワイ

ミシュラン1つ星の潮州料理レストラン！

最高級の食材を使用。相応のお値段がどの料理も上品なお味。テラス席からは対岸の浦東金融街の夜景が一望できる最高のロケーション。創業者の杜建奇が作り上げる中華の世界とモダンな雰囲気が上海のハイエンドな美食愛好家を唸らせる。

- ① 中山東二路600号BFC外灘金融中心南区商場4樓S401
- ② 021-6267-7177
- ③ 11:00～14:00 17:00～22:00
- ④ 10/14号線豫園駅7号口から徒歩約15分



外灘BFC

BFC 外灘(楓涇)ナイトマーケット

全長360mのストリートに、野外映画館、DJバー、オリジナルの手工芸品、フローラルアロマセラピーなど、各国のライフスタイルを楽しむ催し物だけでなく、世界各地の美味しい料理など、110以上のブランドが集まる。バーエリアでは夜風に吹かれながら外灘の夜景を眺められて最高。



※東方明珠塔は19:00～22:00までライトアップされます。点灯の瞬間を見られる19時頃のクルーズがおすすめ！

Night Cruise 黄浦江ナイト・クルーズ

日が落ちたら黄浦江のナイトクルーズへ！

爽やかな川風を受けながら兩岸の夜景を間近で楽しむのは、忘れられない思い出になるはず！

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



上海でもっとも古い港のひとつ

新十六舖碼頭から出航して秦皇岛埠頭に到着。折り返して戻ってくるコース。外灘の景色を楽しめる。東方明珠塔は22時に消灯するので、夜景を見るなら21時までの便がおすすめ。

新十六舖碼頭

新十六舖碼頭/シンシーワフーマーケット

- ① 中山東二路501号新十六舖南東区內
- ② 10号線「豫園」駅1号出口から徒歩約20分





高層ビル群がそびえ立つ金融街

陸家嘴～濱江大道

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。



レバノン料理・地中海料理 ELI FALAFEL Lebanese&Mediterranean (富城路店)

本格的な中東料理を楽しむことができるレストラン。黄浦江の夜風が吹き抜け、最高の雰囲気!週末には、中東ダンスパフォーマンスを鑑賞できるかも!

● 富城路24号 ● 11:00~22:30
● 021-5677-5376
● 2/14号線「陸家嘴」駅9B出口から徒歩約8分

外灘の景色を眺めながら

Chili's 各料理/ファミレス

雰囲気あるアメリカンダイナー。濱江大道にあり、向こう岸は黄浦江の景色と外灘建築。

● 濱江大道3072号 ● 11:00~24:00 ● 021-5835-8035
● 2/14号線「陸家嘴」駅10号出口から徒歩約10分



ライトアップされるとひととき美しい 上海金茂大廈

上海金茂大廈/ジャンハイジンマオタワー

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Club88は、ナイトスポットとして有名。

展望台から見える風景が素晴らしい 上海環球金融中心

上海環球金融中心
ジャンハイフアンチュウジンロンジンセン

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、乗ビルが運営・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。

龍をイメージした 螺旋型の超高層ビル 上海中心大廈

上海中心大廈/
ジャンハイジュンシンダグーシャー

現在中国で最も高いで、ビルでオフィスや飲食店が入っている。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からの眺めを楽しもう。

上海のランドマーク タワー・テレビ塔 東方明珠

東方明珠/ドンファンミンジュー

タワーの高さは約468m。1991年に建てられて以来、上海の6つのテレビ放送を伝えている。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。

地元でも人気の夜景スポット

濱江大道

濱江大道/ペンジャンダグー

長さ2.5kmの歩行者天国に、レストランや喫茶店などが点在する。東方明珠塔をはじめとする高層建築群が目に入る。外灘の歩行者天国に比べて人が少ないので、外灘と陸家嘴、川の両岸の景色を満喫できる。レストランやカフェにはテラス席あり。

● 濱江大道2967号 ● 021-5001-7356
● 2/14号線「陸家嘴」駅2号出口から徒歩約7分



ヤムチャを食べるならここ!

楽忻皇朝 各料理/ラーゼンのアンチャオ



シンガポールの大手外食企業による蘇浙料理店。看板メニューの「特色皇朝小籠包」のほか各種飲茶から炒飯まで日本人好みの味付け。リーズナブルだけどしっかりした料理の数々に満足できる。

● 錦城路501号上海中心大廈B2 ● 021-5059-1762
● 11:00-21:30 ● 2号線「陸家嘴」駅6号出口から徒歩約7分

ミシュラン1つ星レストラン

雍頤庭 各料理/コンチー・ファン



ゼビオードブルからデザートまで本格的な江南料理を最高のサービスで堪能してほしい。上海蟹は10月後半以降、ファインリストも充実。お茶ならぜひ上海料理と相性のよい龍井茶を。

● 南京路139号上海海幢ワンワン・オリエンタルホテルLG階
● 11:30-14:30/17:30-22:30 ● 021-2082-9978
● 2号線「陸家嘴」駅3号出口から徒歩17分

黄浦江から蘇州河へ

歴史と未来が交差する水辺のゲートエリア



蘇州河

蘇州河(スーショウフー) 上海市中心部の普陀区、長寧区、静安区、虹口区、黄浦区を流れ、外白渡橋で黄浦江に合流。川沿いを散歩すると、百年の歴史に刻まれた文化の軌跡に触れられる。

日本の「%Arabica」は上海でも大人気！
17店舗を展開！



%Arabica 焙培工場

%Arabica コンベインコンファクション/%Arabica 焙培工場
ロケーション抜群！店内から東方明珠塔が見え、視を愉しく観光客、地元のプロフェッショナルやおしゃれな若者たちを魅了しているだけでなく、店内でコーヒー豆を焙煎しているので、コーヒーの香りに包まれながら休憩できる。毎週火曜と木曜に「ラテアート体験」が開催されるので、参加してみたい？
午前 10:00 ~ 11:45 午後 18:00 ~ 19:45

● 南京路169号錦泰大樓1層 ☎ 07:30~20:00 ☎ 133-2181-8715
● 10号線/12号線「大渡橋」駅3号出口から徒歩約12分

夜明けや夕日タイムに、ロケットを持った人たちが溢れる観覧スポット



陸家嘴の建築が見える 絶好のポジション

外白渡橋

ファイバードックヤム/外白渡橋
黄浦区と虹口区を結ぶ歴史ある橋で、蘇州河と黄浦江が合流する場所にある。中国初の全鋼材のトラス橋で、落文いが段々に交差する構造は美しく丈夫。大がかりな修繕・補修工事を経て、現在も現役で使われている。

● 外白渡橋
● 10号線「一大會は蘇州路」駅の1号口から徒歩約5分

「Fotografisha映像空間」館内 にある雑貨&カフェ

MONA

美しい景色と絶品料理が創り出す感動的な空間。歴史的建築物の一階にあり、芸術的な雰囲気が漂う。

● Fotografisha映像空間センター1階
● 1号線「南京路」駅6号出口から徒歩約8分
● 11:30~14:30 / 17:30~21:30



南蘇州路

南京路/ナンソーショウルー

工場跡地にカフェやバーが並び

170年以上の歴史を持つこのエリアは、上海の過去と現在が交差する特別な場所。蘇州河の美景を楽しみながら上海の歴史散策を満喫できるお洒落なスポット。



北蘇州路

北蘇州路/ペイスーショウルー

虹口エリアのメソカルジックな雰囲気にマッチした新しいアートなエリアに登場。

上海蘇州河湾万象天地

上海蘇州河湾万象天地
ファッションハイストーフランツァンティエンディ

蘇州川のほとりに建つ複合施設。地下の商業スペースへと続く、緑地に設けられた「峡谷の開口部」が地上と地下をつなぐ。1930年代の石砌門建築群を修復・復元した商業区。1884年に建てられた天後宮(旧南式建築)、再開発で整備された公園からなるスポット。

● 福建路100号
● 12号線「天渡路」駅5号出口から徒歩約5分
● 132-4036-0858



港に隣接する プチ散策スポット

夜の蘇州河沿い、
煌めく建物たちを眺めながらお散歩を

蘇州河を越えると日本人にもゆかりのある虹橋区へ。どことなく懐かしさを感じる街並みが広がっているよ。

兩岸を行き交うフェリーの乗り場 上海国際客運センター

上海国際客運中心/シランハイグウェイカーエグゼンション

上海港国際客運中心埠頭（通称：一滴水）は黄浦江の西側に位置し、対岸の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。大原と神戸から出ている「新鄭真号」と「蘇州号」が到着する場所。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。

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



鉄板焼きの新ブランド、
待望のウルフギャング・ステーキハウス！



Wolfgang's Steakhouse

2004年にニューヨークに登場したこのステーキハウスはこだわりの美味しさと狭く間に繁盛店となり、国内外に店舗を展開している。2018年に上海にも上陸！美食家の舌を唸らせている。店内は広くゆったりくつろげる雰囲気、お肉はアンガス牛の最高級を厳選、約98°Cの高温で焼き上げる。

● 東大名路501号自駕菜場1楼L1-04、05
● 11:30~22:30 ☎ 021-5582-9715
● 12号線国際客運中心駅から徒歩約1分

様々なコンサートが開催される教会！ 原新天天堂

原新天天堂/ユニオンシティエンアンクン

1866年に建てられた、英国ゴシック様式の教会。建物の平面図は十字の形、屋根の尖塔は八角形になっていて、当初は蘇州河の南側で一番美しい建物だった。現在は音楽ホールとして新たに開放され、キャンドルライトコンサート、クラシックコンサート、ナイトクラブのイベントなど、様々な音楽活動が開催されている。

● 南蘇州路103号 159-0089-5186
10号線/12号線「天潼路」駅3号口から徒歩約12分



公園内の「水晶球」は SNS で話題のスポット！ 北外滩濱江緑地

北外滩濱江緑地水晶球
/ハイワイタンビンジャンリョウチョージョーシンショウジンチウ

公園内にある鏡面仕上げの大きな球形オブジェは、SNS にたくさん投稿される人気スポット。「巨型水晶球」や「巨型水筒」などの愛称で呼ばれる。このオブジェ越しに浦東の高層ビル群と東方明珠塔を撮影すると、近未来的な写真や動画になって面白い。この濱江緑地は、緑あふれる散歩道、貨物船や遊覧船が行き交う黄浦江、対岸の高層ビル群といった様々な景色が楽しめる場所。



水上バスでたっぷり蘇州河クルーズ！ 外灘源碼頭

外灘源碼頭/ワイタンユエンマートフ

おすすめは外灘源埠頭発着の「ぐるっと一周」ルート。船は「上海印象」号と「時空之棧」号のどちらかを選べる。「上海印象」号はやや小さめで、レトロな屋根なスタイル。「時空之棧」号はやや大きめで、現代的な屋根ありタイプ。

● 南蘇州路76号
10号線/12号線「天潼路」駅3号口から徒歩約12分

「ぐるっと一周」ルート

□所要時間：約60分 □料金：100元/人
□購入方法：現地購入または WeChat ミニプログラム「悠遊蘇州河」から事前購入
外灘源埠頭—外灘源—上海大原（上海タワー）—四川路/上海郵政博物館—御園里—上海銀行倉庫抗戰紀念館—銀行倉庫埠頭（陸ゆ）—福州園藝—原田社—恒置隆橋/胡蝶湾花園—昌平路橋—上海郵政博物館—MSO 創想園區—昌化路埠頭（折り返し）—西藏路桥—河南路桥—乍浦路桥—外灘源埠頭





ジョージャーフイ
徐家匯周辺

ラーカンルー
武康路周辺

シンディエンディ
新天地周辺

ジンアンスー
静安寺周辺



歩く場所によって街並
みがコロコロ変わって
いくんだバオ!



一緒に歩こう！
小町散歩

小町散歩 マップ



徐家匯周辺

異国情緒漂う音楽と芸術の街(一周3.8km)

古い建物「老房子(ラオファンズ)」
が立ち並び、どこにも懐かしさを感じる、
いちばん上海らしいとも言えるエリア!



上海交通大学 ● 老吉士酒家

有名な政治家を多数輩出 上海交通大学

上海交通大学
/Shanghai Jiao Tong University

1896年に創立された中国最古の大学で、著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も、観光客もキャンパス内を見学できる。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。

- 東山路1954号 (東海邸近く)
- 10/11号館「交通大学」第4号出口から徒歩約4分



岳陽路 岳陽路ユエヤンルー
東平路と汾陽路の交差点付近にも
おしゃれなカフェやレストランが
集まっている。PamChaudで
コーヒーブレイク。

小団圓糖水舖

小団圓糖水舖
/シャオトワンシュエ
タンジュイフー
iapmの向かいにある小さな
お店。本格的な広東スイ
ーツが食べられる。



衡山路

● 石代小橋
社區公園

● 洋洋麵點

● 黎嘉浜路

● 黎嘉浜路

カペラ上海建築里

● 太原別野

● 一畝路

● 建国328

見過ごしてしまいうる小さな
実力派上海料理店!

建国328小館

東路328-14号
/ジエングオ328シャオグワン



家庭料理のよう
な温かみのある
メニュー!

晚平飯店

晚平飯店/シャオピンフ
アンディエン



春は紫の花が特
徴な太原路



東平路

東平路(ドンゼンルー)
以前はレストランや
バーが立ち並び人気の
エリアだったが、すべて
立ち退きとなり再開発
された。



● 太原路のカフェ

● 上海音楽学院

● 上海音楽歌劇院

● 上海交響楽団音楽学庁

● 黒石公寓

● 白公館

● 普善堂記念碑

● 上海工藝美術博物館

● 永康路

● 雷米咖啡

● 音楽・芸術ストリート

● 800m

● 汾陽花園酒店

● 上海大劇院

● 復興中路

● iapm

● 陝西南路駅

● 上海文化広場

● 人和館



復興中路

上海音楽学院、上海音楽博物館（コンサートホール）
上海交響楽団の練習場や音楽ホールがあり、
カフェや雑貨の専門店、音楽をテーマにしたカフェもある。



百年前に「中国一のマンション」と称された

音楽の街 復興西路を散策しよう

上海交響楽団

3世紀もの間音を紡ぎ続けてきたオーケストラ

世界のトップオーケストラとして重要な一歩を踏み出した上海交響楽団ホール。音楽にとどまらず、あらゆる垣根を超えて多様な芸術を融合し、隣接する上海音楽学院とともに、ニューヨークのリンカーン・センターに匹敵する音楽センターとなった。楽団中庭エリアは、上海シンフォニー・ホール（上海交響楽団音楽庁）の隣接を皮切りに音楽カルチャーが色濃く染み渡る前に変装を遂げている。

- 復興中路1380号(復興路沿い) ☎ 4008210522
- 1/7号線「常熟路」駅4号口から徒歩約6分

国内最高レベルの音楽学校

上海音楽学院

上海音楽学院(Shanghai Conservatory of Music and Drama)

1927年創立の中国初の国立音楽大学で著名な音楽家を輩出している同名門校。歴史的建造物と広大な庭園は道でも入れるため、市民の憩いのキャンパスとして知られる。2022年の上海音楽学院が主催した国際デジタルミュージックフェスティバルではゲームの音楽作品を募集。受賞作品は上海フィルムハーモニー音楽祭のコンサートで演奏されるという企画が日本でも話題になった。

- 汾陽路20号 ☎ 021-6457-0137
- 1/10号線「陝西路」駅7号口から徒歩約10分



長い歴史をもつ交響楽団

上海交響楽団は1879年の「上海公共楽隊」に遡る。楽団は、中田と海外のオーケストラ間の国際共演の先頭に立ち、中国本土で世界クラスの指揮者、ソリスト、歌手が集団した最初の交響楽団でもあり、共演したコンサートの数も最大。



1924年に建設された鉄筋コンクリート連の6階建てマンション。アメリカ人宣教師・J.H.Blackstoneが建てたことから黒(black)石(stone)と呼ばれる。通りの向かいに上海交響楽団、徒歩数分のところに上海音楽学院という好立地。現在は「黒石M+酒店」(ホテル)、「幸福集書」(書店)、「天光・黒石」(バー)などが入るおしゃれな商業施設になっている。

黒石公寓

- 復興中路1331号 ☎ 10:00-22:00
- 1/10/12号線「陝西路」駅7号口から徒歩約12分

リノベーションが完了したばかりの フォトジェニックなスポット

2022年にオープンしたリノベーションスポット。敷地内には、橋水橋、2棟の建物と「近代上海唯一の歌謡」とも言われた盛衰の歴史があり、オールド上海の面影を色濃く残している。活気ある飲食店が18店舗入っているほか、ファッションブランドやサイクルショップ、食器店が入店している。子どもやペットを連れて散歩できる広場。

衡山路8号

- 衡山路8号 ☎ 1号線「陝西路」駅3号口から徒歩約3分



中国の伝統工芸品を集めた博物館

1905年に公園局の長官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きでおり「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階には漆器や陶磁器等が展示されている。

上海工芸美術博物館

- 上海工芸美術博物館(Shanghai Craft Museum) ☎ 021-6431-4074
- 汾陽路79号 ☎ 09:00-16:00 ☎ 入場料8元
- 1/10号線陝西路駅、駅7号口から徒歩約12分



Good Morning
上海で朝活

上海の爽快な朝を感じながら、
都会のオアシス「徐家匯公園」を
散歩しよう。



街路樹が美しい徐匯公園

春夏秋冬、様々な装いで上海の街を彩り、そして街の様子を
一変させる徐家匯公園。上海でもプラタナスが多い地域で春
から秋にかけての新緑と深緑、紅葉と落ち葉が素晴らしい。



徐匯公園の紅葉（10月）

公園の見どころ



百代小楼 百代小楼がデザイン事務所

1921年築の邸宅は赤レンガ造りで「百代小
楼」と呼ばれる。1930年代、フランス東方
レコード社（EMI）がフランス商人より買
取。中国国歌『義勇軍行進曲』の作曲家・冼
星海氏は、1934年同社音楽部主任に、国歌の
第一回レコーディングはここで行われた。上
海市優秀歴史建築。

公園内で朝のコーシーを一杯
毎週水曜日は紅帽子（レンガ造りの邸
宅）前で安齋楽団の屋外リハーサルが
見られる。



寝起きの散歩でお腹はベコベコ、朝食屋さんをはしごしよう。



生地が自慢!肉まんが有名な
20年続く朝食店

ご両親のお手伝いする息子さんが接客。閑静
な住宅地にポツンと存在し、エリアに馴染んだ
レトロな雰囲気。

伊麗包子 静安区リバーサイド

● 高安路3号 ● 05:30-19:30
◎ 10号線「上海図書館」駅3号口から徒歩210m



地元で人気の餃子屋さん

朝6時開店時から近隣の住民が買いに来る街角の鍋貼
（焼き餃子）屋さん。（鉄鍋に貼り付けて焼くことから中
西の焼き餃子はこう呼ばれている）ご夫婦2人で切り盛
りする手作りの餃子は、皮はパリッ、中はジューシー！

洋芋鍋貼 洋芋鍋貼ヤンヤンゴエディ

● 高安路102号

焼き餃子4個
で7元!



そろそろお腹がすく時間。中国式朝食をテイ
クアウトして公園のベンチでのんびりと朝食
を!上海観光の新しい1日を徐家匯公園から
始めよう。

徐匯濱江 徐匯濱江（ショーフィロビンジャン）

徐家匯駅は徐匯公園から徒歩5分。駅周辺には上海
でも有数の大型商業施設やオフィスビルが建つ一
方、歴史的な教会が残っている。朝活にオススメのエ
リア、黄浦江沿いの徐匯濱江パーク（徐匯公園からタ
クシーで10分）にもぜひ足を運んでみて。



朝の光景に癒される（高安路）

武康路から安福路

武康大樓から武康路を通って安福路の東端(常熟路)まで約2km。このエリアには「網紅」(ネットで大人気の)カフェやショップが沢山並んでいるので、時間が経つのを忘れてしまう。



武康大樓

武康大樓/ワーカンダービル

上海最古のベランダ式集合住宅

武康路エリアのランドマーク的存在「武康大樓」は歴史的建築物。1924年竣工。ハンガリー人のラズロ・ヒューデック氏の設計による歴史的建築物。当時としては珍しい高層マンションで、かつて映画人が多く住んだことでも知られる。高級カフェやレストランが集まる武康路を散策するなら、欠かせないスポット。

〒 200040 上海 電話 021-64382725 交 10/11号線「交通大学」駅7号出口から徒歩約5分

武康庭

ワーカンティン/武康庭

ハイセンスなお店が集まるストリート

武康路を散策するなら外せない人気の立ち寄りスポット。京都発祥のカフェ「Arabica」1号店もある。小さなストリートを入ると、アートギャラリーやワインショップ、日系のメガネ屋さん、お花屋さんなど、素敵なショップがぎゅっと詰まっていて、上海の歴史を感じながら最新のトレンドに触れられる。

● 武康路374-376号 ☎021-6279-2767

● 09:00~16:30

● 10/11号線「交通大学」駅3号出口から徒歩約7分



木の温もりを感じる 落ち着いた雰囲気のカフェ

店の奥には小さな中庭があり、隣に坐る雑居屋では中国の若手作家が作るアート作品を販売している。

集雅 GATHERING カフェ

● 武康路137号 ☎09:00~19:00 ☎136-1887-4372

● 10/11号線「交通大学」駅7号出口から徒歩約10分



モダンでスタイリッシュな雰囲気の 四川料理屋さん

上海で14年以上の歴史がある四川料理レストラン。小皿で出てくるので少人数でも色々な料理が選べて、会食にもデートにもオッケー。しかもメニューはすべて写真付き。で四川の本格的な味が気軽に楽しめる。



龍門陳茶屋川菜館

北門路成都路交点/ロンメンチエンチャーウーチュフツツグアイグワン

● 武康路378号2階 ☎021-5404-1235

● 17:00~22:00

● 10号線「上海図書館」駅3号出口から徒歩約10分

静かに過ごせる居心地の 良いブックカフェ

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。心地いい雰囲気が上海の石客にも人気。

物邸 Bookstores

イーリッパースーブックストア

● 湖南路11号(永福路近く) ☎021-3428-0911

● 10:00~22:00

● 10号線「上海図書館」駅3号出口から徒歩約3分

緑に囲まれた温室レストラン

レンガの建物の2階へ上がると、武康路の街並みに溶け込むような緑溢れる癒しの空間。おしゃべりに盛り付けられた料理ののど々と取れないVIP椅子が妙にマッチしている。オーナーシェフのセンスが光るお店。

SOMETHING DINING BAR

● 武康路58号2階 ☎10:00~22:00 ☎021-6404-2228

● 10号線「上海図書館」駅1号出口から徒歩約12分



東湖路の隠れ家的レストラン「BLAZ」

2020年にオープン!フレンチクレープとナチュラルワインがコンセプトのフレンチレストラン。厳選されたワインとモダンなフレンチをクラシックな洋館で楽しめる穴場スポット



●東湖路20号 ●180-1944-7400 ●18:00~
●1/10/12号線「陝西南路」駅7号出口から徒歩約6分



Alimentari Grande

上海市内の3店舗はどれも行列。外国人に人気のレストランバー!

厳選されたワインは、イタリアをはじめ各地の銘柄を常時100種類以上。自分好みのワインをレストラン奥のワインセラーから選び、レジの横で前菜をオーダー。にぎやかな店内では、一口サイズのお料理からお腹を満たす一品まで、お食事メニューも充実している。

●東湖路20号101-201室 ●021-3356-5118 ●08:30~24:00
●1/10/12号線「陝西南路」駅7号出口から徒歩約6分



Bella Napoli

長年愛される秘訣はお店の明るい雰囲気と安定した美味しさ

メニューが豊富で、どれを頼んでもハズレがない。気取らず入れる本格イタリアンレストラン。南京西路店も、天井の吹き抜けが開放的で素敵な雰囲気。

●長江路946弄4号1層 ●021-6248-8885
●11:30~14:00/17:30~23:00
●1/7号線「常熟路」駅8号出口から徒歩約8分



BOTTEGAイタリアンレストラン

行列ができるピザ屋さん
ドリンクメニューも充実!

iapmから徒歩圏内、ショッピングの帰りに気軽に立ち寄れるイタリアンレストラン。ガラス張りの外観からは想像ができないほど、本格ピザが食べられる人気レストラン。

●襄陽北路108号喜喜センター1階 ●021-6262-1223 ●11:00~24:00
●1/10/12号線「陝西南路」駅10号出口から徒歩約12分

都会の喧噪から離れて

1941年開園の歴史ある公園。朝は6時頃から太極拳、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・・・昔の街の名残りと上海人の暮らしが垣間みれる。

襄陽公園

襄阳公園/シャナンサンゴシヨエン

●淮海中路1008号 ●021-5404-22080
●05:00~24:00
●1/10/12号線「陝西南路」駅7号出口から徒歩約6分



ポイント
長江路
昔ながらの地味な景観と流行りのショップや飲食店が共存しているストリート。



繁華街・淮海中路でも

ひときわにぎやかな人気デパート

1階のまんなかには巨大な吹き抜け空間。各フロアには有名ブランドのショップが勢揃い。日本人にうれしいのは地下のCitySuperと4階のMUJI、日系ラーメン店「虎堂」、地下のフランス系パン屋「fachino」なども日本人好み。なかなか夜10時まで営業しているお店はないので、いざという時に便利!

iapm

●淮海中路999号環貿広場 ●021-3326-6700 ●10:00~23:00
●1/10/12号線「陝西南路」駅環貿iapm廣場方面出口から直結

シノワズリーモダンな

上海発のファッションブランド

80年代のレトロで可愛い「龍」(双喜:シュアンシー)“ダブルビジネス”をコンセプトにした上海発のファッションブランド。吉祥の意味が込められたアクセサリーなど、細部にもハッピーの要素が入っている。

龍方

●長江路720号 ●135-0196-7955 ●10:00~21:00
●1/7号線「常熟路」駅2号出口から徒歩約10分



上海で最も歴史のある劇場

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、歌劇、舞劇、映画などが上演されている。

蘭心大戲院

●茂名南路57号 ●021-6217-8530 ●09:00~19:00
●1/10/12号線「陝西南路」駅10号出口から徒歩9分





上海で朝活

朝7時

おしゃれな街並みで食を満喫

ウルムチ路は上海で最もおしゃれなストリート。各国の領事館も多く、夜は多くの外国人、若者達でbarやレストランが賑わう住宅地でもあるので地元の人々御用達のローカル店も沢山ある。ヨーロッパとローカルの雰囲気絶妙なバランスで混在するエリア。朝は犬の散歩やジョギングをする日常の光景が見られる

7:00

おすすめ朝市スポット!!

昔ながらの庶民的な市場でありながらモダンな造りが人気のスポット。英語も通じると外国人からも評判の市場で、新鮮かつリーズナブルな野菜目当てに毎日通う人も。1階、2階のカフェは10時にオープン。ウルムチ路の朝活には欠かせない観光スポットだ。

烏中市集

龍心園/ホーションユエン

● 馬魯木齊中路318号 ● 07:00~18:30



外国人もよく利用する旬別食品



5:00

朝5時開店の手作り豆乳店

店内に広がる香ばしい大豆の香りに食欲がそそられる。餅(中国式クレープ)や油条(中国式揚げパン)、鹹蛋(塩漬け卵)は上海朝食の定番。

張おじさんの朝食店

福州路早飯店/フジソンシーフーサウツァンディエン

● 石門二路487号 ● 05:00~12:00
● 13号線「自然博物館」駅3号出口から徒歩約6分



8:00

地元のカフェでほっこりひと時

オーナーはメディア業界出身。カフェを開業したきっかけは「違う人生を楽しんでみたかったから」。自然豊かな公園を眺めたり、行き交う人々を観察しながら、日夜コーヒーを研究する日々を楽しんでいる。

無限咖啡店

无限咖啡/クワンシェンカーフェイディエン

● 衡山路331号 ● 08:30~17:30
● 1号線「衡山路」駅1号出口から徒歩約6分



7:00

看板メニュー「陽光全麦」

全粒粉を使用している「陽光全麦」は外はクリスピーで中はしっとり、柑橘の香りとクルミの食感が豊か。ちぎって食べると止まらなくなる。お散歩の滞りに、一杯のコーヒーと共に朝食を。19:30以降は8割引になるのも嬉しい。

Sunflour

● 安福路 308号 103室 ● 07:00~22:00
● 10号線「上海図書館」駅1号出口から徒歩約16分



8:00

さくさくフレンチガレットのお店

おすすめは窓辺の席に座り、ゆらめくプラタナスの葉を眺めながらの朝食タイム。さのことベーコン、羊乳卵がのったガレットは、一口食べるとまるで1日の街角にいるような気分に。

RAC BAR(安福路店)

● 安福路 322号6楼1階 ● 08:00~22:30
● 1/7号線「常熟路」駅8号出口から徒歩約16分



小町散歩 マップ



新天地周辺

押しも押されぬナンバー1
のファッション・ストリート(1周2.5km)

新天地の石庫門の路地に入ると、青煉瓦と黒煉瓦造りの統一感のある建物が軒を連ねる。

新天地広場

新天地「新天地」のシンボルデザイン

新天地を進むと中央にはオールド上海を思わせる石庫門の建築物に囲まれた噴水広場がある。夕暮れ時のハッピーアワーを楽しみながら、夜の思い出に乾杯。



思南路周辺を散策しよう。

田子坊

昔ながらの住宅群を改造した新しい物スポットで、歩いてみると迷宮のようで面白い。



懐きの店内は日本のポップカルチャー満載!

濾水焙煎室

伊水焙煎室/ルーシェイペイジェンシー

日本好きのオーナーが立ち上げた特選のコーヒー専門店。昼間は新天地周辺に勤務するハイソなビジネスマンやOLさんがやってくる。夜は一変してクールなバーに。

- 10000108号
- 09:00-19:00/19:00-02:00
- 1号線「一大会」黄浦区南京路1110号から徒歩約5分



南昌路

復興公園

復興公園/ファッションコルコエ

街の中心地に位置する創建100年以上の秋風公園

園内では眺めからお散歩などがダントツ。横断に並んだ芝生広場など見どころがいっぱい。淮海中路付道を通れる際はぜひ立ち寄ってみて。



● 古董花園

● 孫中山故居

復興公園

● スターバックス
リザーブ

● 思南路

● 思南路

● 思南路

● 思南路

● 思南路

● 思南路

● 思南路

● 思南路

● 思南路

● 思南路

● 思南路

● 思南路書局

● 局公館

● 思南公館

● 思南公館

● 思南公館

● 思南公館

● 思南公館

● 思南公館

● 思南公館

● 思南公館

● 思南公館

● 思南公館

● 思南公館

● 思南公館

思南公館

思南公館/スナークコレクション

カジュアルなレストランが集まるおしゃれなブティック教養エリア

1930年前後に建てられた古い洋館(老房子)のリノベーションスポットで人気観光地「新天地」や「田子坊」から徒歩圏内。



中国共産党はじまりの地

中共一大会跡記念館

中共一大会跡記念館/ジョンソンイーターグループ

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建物の立ち並ぶような一種独特な空気に包まれる。入場料の切りは16時までなので注意。



POP MART

淮海中路

一大会址-黄浦区南京路



GREEN&SAFE

Venchi

● 嵐山早餐公司

● 新天地南里食集
Foodie Social

● NewYork
Bagelous
Museum

● 一大会址-新天地

● 基督教諸聖堂

新天地
一周2.5km



中国共産党第一次全国代表大会址



上海独特の建築様式、石庫門建築の家屋を再現

屋裏廟石庫門博物館

屋裏廟石庫門博物館/ワーソーシャクセンボーウグアン

敷瓦を積み重ねた門や長屋の外観、出窓、窓辺など、1900年代初期の人々の生活を再現している。石庫門住宅が築く「弄堂(ロンタン)」も探検してみよう。





新天地

レンガ造りの建物は昔ながらの景観

1920~30年代に建てられた石造り住宅が並び、重厚な建物が並ぶ新天地。当時の雰囲気を漂わせる。



噴水広場を囲むようにカフェ・レストランが軒を連ねている。

ニューヨーク発の本格派ベーグル！ 行列の人気店

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

NewYork Bagelous Museum

- 馬路路245号新天地時尚中心2期1層
- 11:00~19:00 ☎172-7469-6984
- 10号線「一大会社・新天地」駅の1号口から徒歩約1分



上海で爆発的に人気！

韓国発のハイエンド・アイウェアブランド

大胆で個性的なデザインが人気の韓国発アイウェアブランド。K-POPアイドルや海外セレブにも愛用者がいることで知られる。日本では東京・銀座と青山の2店舗のみ(25年9月現在)。おしゃれさんはぜひチェック！

GENTLE MONSTER

- 興業路123弄5号「新天地南里」1層
- 021-6330-7680 ☎10:00~22:00
- 10/13号線「一大会社・新天地」駅1号口から徒歩約8分



gaga は、ヘルシーで見た目も
美しいメニュー
上海で人気を集める



Shake Shack

NYマディソンスクエア発の人気ハンバーガーショップ。2019年にオープンした中国1号店がこちら。ホルモン剤フリーのビーフ100%パテと、ポテトが作り込まれたほんのり甘いインズが個性抜群。23時まで営業しているので、ビールとバーガーで夜の新天地を味わうのもおすすめ。



中国の大人女子が虜に！ お気に入りのMolly (モリー)を探してね

アーティストとコラボしたキャラクターを販売する人気ショップ。特に、香港のデザイナーによる「MOLLY」(モリー)は中国で爆発的にヒット！大きなブルーグリーンの壁に、ちよっと不服そうに口を尖らせている表情がなんとも言えず魅力的。「PUCKY」(プッキー)や「DIMOO」(ディムム)も人気。



POP MART

- 淮海中路300号 B2 层 [上海K11ショッピングアートセンター]
- 10:00~22:00 ☎130-4411-3779
- 1号線「一大会社・黄陂南路」駅出口から徒歩約5分



おしゃれに美味しくヘルシー！ 大人気のレストラン

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



GREEN & SAFE (新天地店)

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





思南路

近代史の著名な名人、孫文や周恩来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、観光客も少なく静けさを味わえるのでオススメ。

思南路のおすすめカフェ

おしゃれな骨董カフェ

古董花園

古董花園/クワンタンユエン

新築しと並ぶアンティークに囲まれながら、落ち着いた時を過ごせる。レトロな雰囲気と溢れた個性的な空間で、ケーキの味も文句なし。思南公館から徒歩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（香山館近く）
- 11:00～02:00
- 021-5382-1055
- 13号路「淮海中路」駅1号出口徒歩約8分



1 上海のみんなに愛される公園
復興公園
蘇州公園/フワンゴンユエン

新大洲旧館にも近く旧フランス人居住区にある。バラ園や彫刻や噴水などフランス風の特徴ある公園。当時はフランス公園と呼ばれ毎月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。地元の子供連れの家族が週末に集まっていたり、太極拳や社交ダンスの練習にいましむ姿が見られ、ほのぼのとした光景に癒される。

- 南京中街16号（淮海路近く）
- 13号路「淮海中路」駅1号出口から徒歩約7分
- 05:00～21:00
- 021-5395-1889



2 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
孫中山故居/サンジョンシャングウジウ

孫文が1918年から晩年を過ごした静寂と貴重な資料を展示する記念館。政邸は当時カナダに滞在していた孫逸仙たちが出版して孫中山に寄贈したもの。館内には文書、写真、工芸品などの約300点が展示されている。

- 香山路7号（思南館近く）
- 13号路「淮海中路」駅1号出口から徒歩約8分
- 09:00～16:00 ● 021-6437-2954

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
上海瑞金洲際酒店/シャンハイイェンジンゾウジウダイエン

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、三井物産館だった豪邸様式のうちの5つの様々な様式の洋館が点在している。

- 新蜀二樓118号（復興公園近く）
- 9号路「淮海路」駅6号出口から徒歩約13分
- 021-6472-5222

3 庭園から離れた静かなお散歩スポット
思南公館
思南公館/スーナンゴングワン

石畳にテラス席のあるカフェテリアや、九つと一軒リノベーションした洋館がある。1920-30年代の洋館が色濃く残り、ロココ調の優雅な佇まい。高級な高層料理やスペイン料理、日本料理など、本場の味をラグジュアリーな気分で見られる。

- 思南路523号
- 10/13号路「一大会社」新天地、駅5号出口から徒歩約12分
- 021-3461-0998



4 かつての中国共産党代表団駐在事務所
周公館
周公館/ヂョウゴングワン

建物の中には周恩来の使っていた家具等貴重な歴史資料が多数ある。敷地内の庭園がとても綺麗に手入れされており、四季折々の自然に癒される。

- 思南路73号 ● 021-6473-0420
- 09:00～16:00（月曜日が休館する）
- 10/13号路「一大会社」新天地、駅5号出口から徒歩約12分



6 石造門様式の洋館をリノベーションした書店
思南書局
思南書局/スーナンシュージョウ

1920～30年代の石造門様式の洋館をリノベーションした思南公館内にある書店。2017年オープン。石造門様式の建物をそのまま利用しており、どこか懐かしい雰囲気を醸し出している。店内は開放的でとてもおしゃれ。ソファや椅子などもあり、読んで本を読みながらゆっくりお気に入りの本を探すことができる。

- 思南路517号（思南館）25号館
- 10/13号路「一大会社」新天地、駅5号出口から徒歩約7分
- 月～木 11:00～18:00 ● 土～日 11:00～19:00
- 129-1749-7850



7 2階のテラス席から思南公館の庭園を眺めることができる
スターバックスリザーブ（思南公館店）
星巴客咖啡/サンバーカーズシューエン

1920年に建てられた古い洋館をリノベーション。レンガ作りの外壁やアーチ型の入口や木製の床などオールド上海の様子が残っている。夜はライトアップされてさらにロマンチックな雰囲気に。

- 思南路50号 ● 09:20～22:00
- 021-5410-6730
- 10/13号路「一大会社」新天地、駅5号出口から徒歩約12分



小町散歩 マップ



静安寺周辺

静安寺から中山公園までと
南京西路までを東西に結ぶ(6.4km)

著名人の旧居や重要文化財に指定された建物があちこち
にあるので、ぶらぶら散歩するだけでも楽しい。

創邑 SPACE 愚園

創邑SPACE愚園/デュアンイーダブACEコイユエン

1,2号棟は上海市の認定文化財で、20世紀初頭の中国の有名な銀行家孫家鼐の旧居で、「孫家花園」と呼ばれていた。



武定路駅



江蘇路駅

BA&BAN 百樂門

約4.4 km (60分)

中山公園
Both By Bo
南京大牌檔
又喜商店
Hugo & jiro 和菓
堂屋糖水店
旧豊田紡織廠社宅
Commune Reserve
SENPICE 上森派系

中山公園

英国人の私有庭園だった土地を上海市が買い取り、1914年から公園に。園内の広い緑地では、ピクニックを楽しんでいる親子やカップル、花見げや大団円の練習をする中高生など、市民の集まりを垣見見られて面白い。



静安寺

静安寺/ジアンアンサー

繁華街のど真ん中に残るお寺!

三國時代の初期に建てられた歴史ある寺院。高級ビルとショッピングモールがひしめくラグジュアリーなエリアにあって、悠々たる佇まいで異彩を放っている。その昔に静安寺が関与していた跡地が現在の繁華街につながったと言われている。拝観料は50元、大明日などの祝日は特別料金。

📍 南京西路1688号 ☎ 021-3011-1700

🕒 2/7/14号線「静安寺」駅1号口から徒歩約3分



ゆっくり時間が流れる
路地裏の街並み。

★ ライトアップされた国際展覧中心 ★



上海展覧中心

上海展覧中心/シャanghaiハイジャンファンクショナル

まるで宮殿、ロシア建築の豪華さを堪能
1955年に中ソ友好大禮として建設された。上海の中心にある重要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には見学もできる。

📍 南京西路1000号 ☎ 021-2216-2216

🕒 2/7号線「静安寺」駅1号口から徒歩約8分



上海博物館

上海博物館/シャanghaiハイボーウガクワン

中国4大博物館の一つに古代の至宝を見に行こう!

中国といえば、悠々の歴史、古代文明、文化遺産を誇って思い浮かべる人が多いのでは。上海博物館には102万点(1)もの文物が所蔵されていて、そのうち14万点が重要文化財に指定されているそう。歴史好きな人にとっては、1日でも足りないくらい。入場無料なので、心ゆくまで何度も足を運んでみて、日本語の音声ガイドあり。

📍 人民広場201号 ☎ 0900-1700 ☎ 021-6373-3000

🕒 1/2号線「人民広場」駅1号口から徒歩約5分



上海歴史博物館
ROOF325

上海博物館



南京西路

南京西路にぶつかる交差点にある重要な建物は上海歴史博物館。5階まで上がると、テラスからは人民広場を見下ろせる。2階建バスの観光バスのバス停があるので、観光バスを利用するのも便利。

博物館最上階のガーデン



5階上のテラスから人民広場周辺を一望しよう。眼下に広がる公園の緑や周辺の建築物、新世界デパート、花びらのように広がった外灘中心大廈や、その先に見える上海環球金融中心(上海ワールド・フィナンシャル・センター)など陸家嘴のこれぞ上海という景色が楽しめる。

- 黄浦区南京西路325号
- 9:00~17:00 月曜日閉館(以外の法定休日を除く)
事前予約不要(入場無料)
- ☎ 021-2329-9999 021-5323-2504
- 1/2/8号線「人民広場」駅11番出口から徒歩約150m

Roof 325 Restaurant & Bar

黒と白を基調としたモダンでシックなデザイン。1930年代当初のアーチ型の入口と高い天井が品格を醸し出している。歴史博物館の最上階にあるレストラン。濃厚で美味しいチョコレートケーキ(58元)でアフタヌーンティーはいかが? コースメニュー(2人)もある。389元~

● 11:30-22:00



静安彫塑公園に隣接する人気の自然博物館

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

上海自然博物館

上海自然博物館/シャンハイヌーランローワーガーデン

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



上海1号ダンスホール

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

百楽門 百楽門バイロウメン

- 愚园路218号
- 14:00~22:00 ☎ 021-6249-8866
- 2/7号線「静安寺」駅1号口から徒歩約4分

中華に迷うならここ!



店内は清東から民国初期の酒樓や茶館を模したレトロな雰囲気。さらに「評弹(ひょうだん)」の名手が江南地方の伝統曲を歌い盛り上げる。名物は「思水餃」や「金陵北京ダック」だが、何を遊んでも美味しい安心のお店。

南京大牌档

南京大牌档/ナンジンダーバイタン

- 長寧路1018号 龍之夢8階8077号
- 11:00~14:00/17:00~21:30
- 021-6262-5777
- 2/3/4号線「中山公園」駅5号出口から徒歩約4分

静安寺駅周辺の南京西路



南京西路のランドマーク ポートマンリッツカールトン 上海

1932年にオープンしたダンスホールで、ジョン・ポートマン設計事務所が設計、鹿島建設株式会社などによって建設され、1990年4月に開業。3棟のタワービルと低層部から構成され、館内には米蘭総領事館広報文化部、アイルランド総領事館、フィリピン総領事館、オーストラリア総領事館、英国総領事館など多数の外国領事館関連機関が入居。サービスアパートメント、オフィス、スーパーマーケット、ショッピングモール、上海商城劇院、貿易展示センターなどを備える複合施設。

上海商城

(シャンハイ・トレード・センター)



愚園路

生活感溢れるローカルエリアに若いカルチャーが刺激的な芸術感溢れる850mのストリート。

Commune Reserve

工場をリノベーションしたSOHOの一階

コンクリート打ち放しのおしゃれな内装とお店の広さに圧倒される。上海長征製菓工場の古い工場をリノベーションしたレストラン。緑地の奥に入口があり、重厚な木製の扉を開けるとシンプルモダンな空間が広がっている。古い工場をリノベーションした空間。「牛肉意面」(ミートスパゲティ)や「南加州超級沙拉」(南カリフォルニアスーパーサラダ)は定番の人気メニュー。

- 愚園路1107号名基創造園際園1号棟1階
- 11:30~01:00 ☎ 021-6226-2510
- ◎ 2/11号線「江蘇路」駅7号口から徒歩約9分



湧泉坊 湧泉坊/弄申チェンファン

宮殿のような造形の隠れ建築スポット。とりわけ、湧泉坊24号の陳家花園の赤い圓瓦や円柱などがオールド上海の感を残す。

- 愚園路395弄4-24号



旧豊田紡織廠社宅

本町の工場建築設計
/ファンティエンシーヤンティエゴンバー・ジウワケー

愚園路と安西路の交差点にある洋風の建物は、かつて旧豊田紡織廠幹部職員の社宅だったもの。長寧路には一般職員住宅があり、いずれも1920年頃に竣工したもので、現在も住宅として利用されている。戦前上海近郊でも錦花の栽培が盛んだったため、豊田佐吉(トヨタグループの創始者)は豊田紡織廠を設立して上海へ進出した。他にも東洋紡、ナイガイなど日本の紡績会社が多く進出。

- 愚園路1249弄



Hugo&jiro 羽集

Hugo&jiro 059/Hugo&jiro ユーザー

布製品がメインの
かわいい雑貨店!

世界各国から集めた個性的なテキスタイルを使って、バッグやポーチ、アクセサリ、文具、ステッカー、扇子など沢山のアイテムを制作・販売している。

- 愚園路1264-1号
- 11:00~20:00
- ☎ 130-0418-1028
- ◎ 2/11号線「江蘇路」駅7号口から徒歩約10分



SENPICE 上森派系

SENPICE 上森派系/SENPICE シャンセンパイシー

ポップでかわいい靴下専門店!

鮮やかな緑色の入口とポップなデザインが目を引く靴下専門店。「靴下3枚セット」(3足ではなく、片足分が3枚!)というアイテムがあって、自由に組み合わせる履くというコンセプトが面白い。

- 愚園路1034号 ☎ 189-1844-3368
- 月曜日~全曜日: 10:30~21:30
- 土曜日~日曜日: 10:00~22:00
- ◎ 2/11号線「江蘇路」駅7号口から徒歩約5分



bo th by bo

定期的に自社ブランドの
ファッションショーを開催!

「都会の女性たちに美しいファッションとライフスタイルを提供したい」と願うオーナーのBoboさんが誇りを持って自分のブランドを立ち上げた。高級ブランドで実績を積んだ経験を生かし、良質な素材とデザインを追求。シンプルで着心地が良い。

- 愚園路1088弄48号109号 ☎ 12:00~21:00
- ◎ 2/11号線「江蘇路」駅7号口から徒歩約6分



又喜商店

又喜商店/ヨウキシーヤンファン

レトロで個性的な雑貨店!

レトロでキッシュな雑貨やアクセサリが所狭しと陳列されている個性的なお店。商品の価格帯は100~300元と比較的手ごろで買いやすい。ショーウィンドーに並ぶ可愛い人形たちはオーナーの私物で非売品。



- 愚園路1368号 ☎ 11:00~21:00 ☎ 181-5322-0958
- ◎ 2/3/4号線「中山公園」駅8号口から徒歩約10分



上海で朝活

静安寺

7:30

静安寺についたらまず参拝。静安寺の金色の屋根に朝日が差し込むと1700年の歴史を持つ古寺では早朝の読経が始まる。大都會の中心で響く読経は上海ならではの。大晦日22時から元旦の午前2時30分までの参拝は「福慧百寺」のミニプログラムで予約が必要。

旧暦の1日と16日は朝4:30に開門、事前予約がお勧め。



8:00

お寺に隣接する精進料理での朝食。人気ナンパーワンの雑燗上乗麺は28元。野菜だけで作ったラーメンとは思えないほど旨みが伝わる。

静安美素館

静安美素館/静安寺メッセ・ブランチ

- 愚園路153号1階
- 08:00~21:00 ☎ 173-1792-3173
- 2/7/14号線「静安寺」駅1号出口から徒歩約5分



静安寺の向かい側にある少し賑やかな公園。デパートやホテルに隣接した都会のオアシスとして人々に愛されている。



池の周りで地元の人々が太極拳を練習。思い切って隣で真似してみよう!みんな優しく教えてくれるはず。

8:00

2年連続ミシュラン獲得の小籠包店

「蟹粉鮮肉小籠8個」(蟹みそ入り小籠包8個)も美味しい。28元の鮮肉小籠包でも十分に満足できる。静安寺のすぐそば。

萊萊小籠・喬文

南京小籠・蟹及/サイサイ・シヨウロン・チーナパイ

- 方橋路50号(900食品城1階) ● 08:00~20:00
- 2/7号線「静安寺」駅1号出口から徒歩約3分
- 021-6233-8806



ボリュームたっぷり! お好みのトッピングもできちゃる



5:00

店主のおばちゃんは、煎餅(ジェンピン)発祥の地、山東省出身。秘伝ソースとバリバリ食感の油揚げをクレープで包んだゴスバ煎餅の朝食。約10円でこのボリューム!

煎餅黄

煎餅黄/ジェンピンファン

- 鎮仁路329号 ● 05:00~20:00
- 2/7号線「静安寺」駅8号出口から徒歩約8分
- 199-2186-8517



泰廊Thai Gallery

静安公園の池の畔にあるタイ料理レストラン。ロジック風の建物で、夜はおしゃれなバーに变身。1階にはテラス席もあり。すぐ高層になってしまうので予約がおすすめ。

- 南京西路1649号(静安公園内)
- 11:30~17:00/17:30~24:00
- 2/7号線「静安寺」駅2号口から徒歩3分
- 021-8217-9797



進化し続ける街



上海では、古い建物を
新しく利用し直す、
リノベーションが盛んに行われているんだバオ!





アーバンシティと森のリゾート
シンガポールのシンセス
上生新所

上海の代官山
今年2期がオープン!



「都市森林」
心の中に秘められた
森の中の街

一期プロジェクトは文芸的なDNAの創造。二期プロジェクトは一期プロジェクトに加え、自然と共生するリラクゼーション空間を進化させた。建物の緑化は都市商業施設の世界トレンドになっている。シンガポールの公園型商業や、日本の屋根のないモールにも例を見える緑豊かな環境こそが現代商業施設の新たな価値基盤。真の「生き生きとした森」づくりとして、植物は単なる舞台装置ではなく「人が自然に思う仕掛け」としての生命を吹き込む。緑化単体ではなく、人と木陰の偶発的な出会いを設計することで、都市の森に「呼吸」をもたらしている。

● 延安西路1262号 ● 11号線「交通大学」駅 6号出口から徒歩約17分

100年の歴史をもつ「歴史建築再生型」の複合文化施設

上生新所 Columbia Circle

1920年代、駐在米国人の社交場として使われていた洋館「Columbia Country Club」(コロンビアカントリークラブ)を、1924年エリオットハザードが再設計、改築した。スペイン様式の建築群が建設され、プールやテニスコートを備えた高級リゾートとなった。1951～2016年に上海生物製品研究所(通称・上生所)として使用され、ワクチン研究の重要拠点となり、一般人の立ち入りは禁止された。2018年以降、万科集團による再生プロジェクトを経て「上生新所」としてオープン。歴史建築と現代商業が融合する文化発祥地に変貌、非公開な研究所から開放的な文化拠点へと生まれ変わった代表例となった。



赤レンガのスペイン様式建築で、現在は葛屋書店として再生

96年の歴史を刻むコロント式円柱や大理石の紙灯が当時の雰囲気を伝え、書籍とアートの融合空間に。海軍俱樂部のプールは、1924年築のイギリス製モザイクタイルプール(上海唯一)がシンボル。水泳不可だが、周囲のアーチ型回廊にカフェやレストランが並び、モロッコ風の写真スポットに。

発展著しい上海において約100年の歴史をもつ上生新所(コロンビアサークル)の書店

葛屋書店 高級中庭/コートナー・ショー・ディエン

杭州に続く中国2号店として2020年にオープン。1階は「知」、2階は「美」がテーマになっていて、書籍だけでなく工芸品やデザイン性の高い雑貨なども販売している。各階にテラス席があり、カフェやバーとして利用できる。葛屋は現在、葛屋書店4店舗とTSUTAYA BOOKSTORE 8店舗を中国で展開。



● 延安西路 1262号 上生新所 7棟
● 10:00～22:00

当時駐在米国人の社交場として使われていた洋館「Columbia Country Club」(コロンビアカントリークラブ)1924年エリオットハザードによって設計されたこの建物は上海市の優秀歴史建築



触れることができる美術館のような服飾店

山也 都 山也都 / シヤンイェハオ

植物に囲まれた和風木造建築は、日本の「侘び寂び」の美学に基づく高級感を湛えている。店内にはノグチイサオの紙ランプや、日本の陶芸家・安斎賢太の陶陶作品があり、一つ一つのアイテムがまるでお互いに呼応し合っているよう。

- 延安西路 1262 号上生新所 15 号楼 102B
- 10:00~22:00
- 11号線「交通大学」駅 6号出口から徒歩約18分



工場の無機質さと花の可憐さのコラボレーション

trifle 揣福 揣福 / チュイアフー

おすすめは「チーズ豆腐ケーキ」。豆の芳醇な甘さがクリーミーで、「ブラックトリュフクリームベーコンキノコ」の料理と合わせると、塩辛さと濃厚な風味が口の中に広がる。夜8時以降はデザート全品 8割引!

- 延安西路 1262 号上生新所16号楼 102B
- 10:00~22:00
- 11号線「交通大学」駅 6号出口から徒歩約18分



「オズの魔法使い」を彷彿させる茶館

开吉茶館 开吉茶館 / カイジーチャープラン

青の高い木々が天然の日陰を作り、竹の椅子と茶卓が緑の覆いの下に並ぶ。ビール缶に入った「氷壺茶」(ユニークな容器で提供!)を注ぐ瞬間、まるで山間の秘境へとトリップした感覚に! 伝統的な茶館とはまったく異なる新しい体験ができる。

- 延安西路 1262 号上生新所15号楼 101B
- 10:00~22:00
- 11号線「交通大学」駅 6号出口から徒歩約18分



フランスで生まれた上海ブランド 戸建ての邸宅をリノベした ファッションスポット ジュー・カー・ファッション・ガーデン 之禾卡粉花園 ICCF GARDEN

芸術の香りが漂う
優雅な昼下がり



2024年にオープンしたばかりのファッションスポット! 敷地内に佇む欧風の邸宅は、1920年代の歴史的建築を90年代に増改築したもので、GMG社の設計により洗練された複合施設として生まれ変わった。文化財としての価値も高い建物は、見応え充分。南フランスの田園風景をイメージしたガーデンには、フランス原産の植物や木々が植えられ、散策しながら園内の書店やギャラリーを巡れる。ガーデン内にはカフェもあり、ショッピングの合間のひと休みにぴったり。ほど近くには上海音楽学院があり芸術画廊のエリアの一角を彩っている。この施設で目を引くのは、シノワズリー(中国趣味)をモダンに解釈したデザイン。

- 衡山路2号 ● 7号線「常熟路」駅7号出口から徒歩約8分

SILEX GOURMET

● 10:00~20:00



歴史工場から生まれた
クリエイティブ・エコシステム
WYSH 翡悦里

歴史を踏襲し、未来に遊ぶクリエイターの聖地。
上海にクリエイティブ・エコロジーを开花させた
一大プロジェクト！

ライトアップの魔法

建築家柳亦春氏が監修の旧飛樂音響工場が変身した多機能文化空間。地下2階～地上5階でレンガの歴史建築と現代デザインを光で融合させた。4000Kの冷光で未来感、3000Kの暖光で歴史を照らす「時間の階層」が削り出され、夜は立体彫造が浮遊する幻想的空間に。

産業遺産を再生

中国初の株式会社「飛樂」の誕生秘話を展示するホール「前世今生」を設置、保護した2棟の洋館が企業精神を継承。

ネーミングの深意

WYSH = 「武夷(Wuyi) + 上海(Shanghai)」の頭文字「Wish」と掛け、街と都市への希望を象徴。

- ① 武夷路 168号
- ② 2/11号線「江蘇路」駅 7号出口から徒歩約15分



北側の洋館と立体庭園を光で連結し、静寂（静かて優雅）な公共プラットフォームを形成。昼はレトロなレンガと白い螺旋階段がインスタ映えを誘い、夜は照明が新旧の対話を演出。

奥まったところにある静かなカフェ

GLORY BUTTER

夜はフィン片手に生ハムやチーズをおつまみ、ライトアップされた洋館を眺めながらくつろげるレストラン。

- ① 1階108室
- ② 10:00～21:00



CHECK!!

虹橋市場



業界の垣根を越えた地域の活性化に
チャレンジ

上海のかわいい雑貨屋さん「ちくわ雑貨」のフェスをご紹介。アジアの70名以上のクリエイターが参加。中国、日本、韓国、マレーシア、タイ、シンガポールから手作り雑貨が大集合！定期的にクリエイターによるイベントが開催されるので、興味ある方はチェックしてみてください。



百年の時の流れに
身を任せて

1世紀の時を超えて
上海史の記憶が息づく
フーダンジュウジイ
何東旧居

このヨーロッパアンダーガーデンハウスは、かつて、香港富豪の何東氏の自宅として使われていた。1928年、ハンガリー出身の建築家エヴァン・ウダック(20世紀前半、上海を代表する建築家で、代表作に国際飯店や武康大樓などがある)による設計。レンガの壁面とローマ式の柱が組み合わせが特徴。落ち着いた邸宅の佇まいと目の前に広がる緑の美しさに囲まれながらゆっくりと散歩。敷地内には広大な遊園地があり、豊かな緑に癒される。香港の著名な慈善家、実業家で、一族が1928年、上海の陝西北路457番地にこの住宅を建てた。この建物は現在、上海辞書出版社の所在地となっているが、歴史的記録では何東家の私邸として使用されていた。

- ① 陝西北路457号
- ② 2号線「南京西路」駅1号出口から徒歩約12分

上海で新たに誕生・進化した芸術文化の殿堂

Spot Table

太い樹幹が壁から突き抜ける圧巻の空間デザイン！ガラス張りの大窓から差し込む柔らかな日光が、コンクリートと鉄骨のインダストリアル風な店内を優しく照らし、心地よい憩いの場を作り出している。

- ① 10号線104室
- ② 10:00～18:00



階ごとに表情を変える、アートが息づくコンセプトストア

四川生まれのデザイナーが生んだニューブランド

jajainthemoment

「ミニマリズムの美学」を追求。余分な柄や装飾を排した洗練されたシンプルシティが特徴で、肌なじむ柔らかな素材が醸し出す優しい佇まいが女性客から熱い支持を集めている。

- ① 11号線201室
- ② 10:00～20:00



Tamburins

清涼感のあるアクアブルーのカーペットが店内を統一感を生み、中央に佇む巨大な青さのこイブシェがアート空間を演出。新作フレグランスは香りのハーモニーが織姫で、持続時間も長い。

- ① 11:00～21:00

百年の歴史を誇る石庫門建築群や
上海独特の縦割り長屋の集合住宅、里弄

リノベーション 張園



張園

上海/リノベーション

イギリス人が造った庭園を無錫出身の商人・張氏が買い取って拡張した。やがて張園と呼ばれるようになる。集合住宅の住人たちは郊外に移ってしまい、現在ここには誰も住んでいない。当時は上海で一番高い建物「アルカディアホール」があったり、上海で最初に伝統が好まれた場所で、上海人にとっては憧れの時代の最先端を行くエリアだった。

● 威海路588弄 ● 12号線「南京西路」駅12号出口から徒歩約3分



アルカディアホール

上海で最も有名な庭園の1つ

上海風園林

海派園林のハイパイクエーション

当時の私有庭園は、上海の近代化とともに、西洋の庭園文化に中国の庭園文化が融合し、一般に開放されることで、私的な場所から公的な娯楽の要素を持った庭園(遊園地)となった。上海地区の庭園の歴史は宋代にまで遡る。海派園林で最も長い歴史があるのは徐園で、愚園、秋園と続く。愚園は最後に名が知られるようになったが、他の二つに比べ最も栄えた。愚園はアルカディアホールが造られる前から愚園に代わってこれが栄えた。一般開放されてからは、当時の上海におけるさまざまな宴会や講演会、ダンスパーティー、音楽の宴などの多くがこの場所で行われた。



徐園は江南出身の実業家・徐家山氏によって造られ、蘇州川近くの天運路にその跡地がある。新華街から離れた静かな場所にあり、思想も行動も俗気のない極めて豊かで美しい伝統的な江南園林には徐氏の思想が託されている。徐氏は伝統文化を模倣だけでなく、1885年にフランスのバンドで録音が発見されると、上流階級を象徴したルイス・エル兄弟に上流階級を1台発注。翌年には、国内の茶室で数本のフランス地産映画を上映し、多くの観客を魅了した。



中洋折衷の伝統的建築様式、石庫門

張園は1882年に建設が始まり、上海に現存する最も大規模で保存状態が良い石庫門の石庫門建築群。狭い土地に多くの住民を収め入れるために考え出された長屋住宅で、扉の面のように数多くの住宅棟が並ぶ。140年前の街並みは、40棟中りの洋風長屋と20種類に及ぶ建築物を有する、3年掛けて完成した。



壊すのではなく、残す

2000年代後半、上海万博に向けて再開発が進められ、多くの住宅が解体撤去された。一方で、古き良き上海を想ってリノベーションしてショッピングゾーンにしたのが、有名な観光地となった新天地や田子坊。移築した新天地や住人が住んだままの田子坊と違い、2019年に立ち退き契約率97%に達し、住民の移転完了後に建物保護のための補修・改装工事が行われた。



遊びを見せる
改名北路
土日は少行者天国!



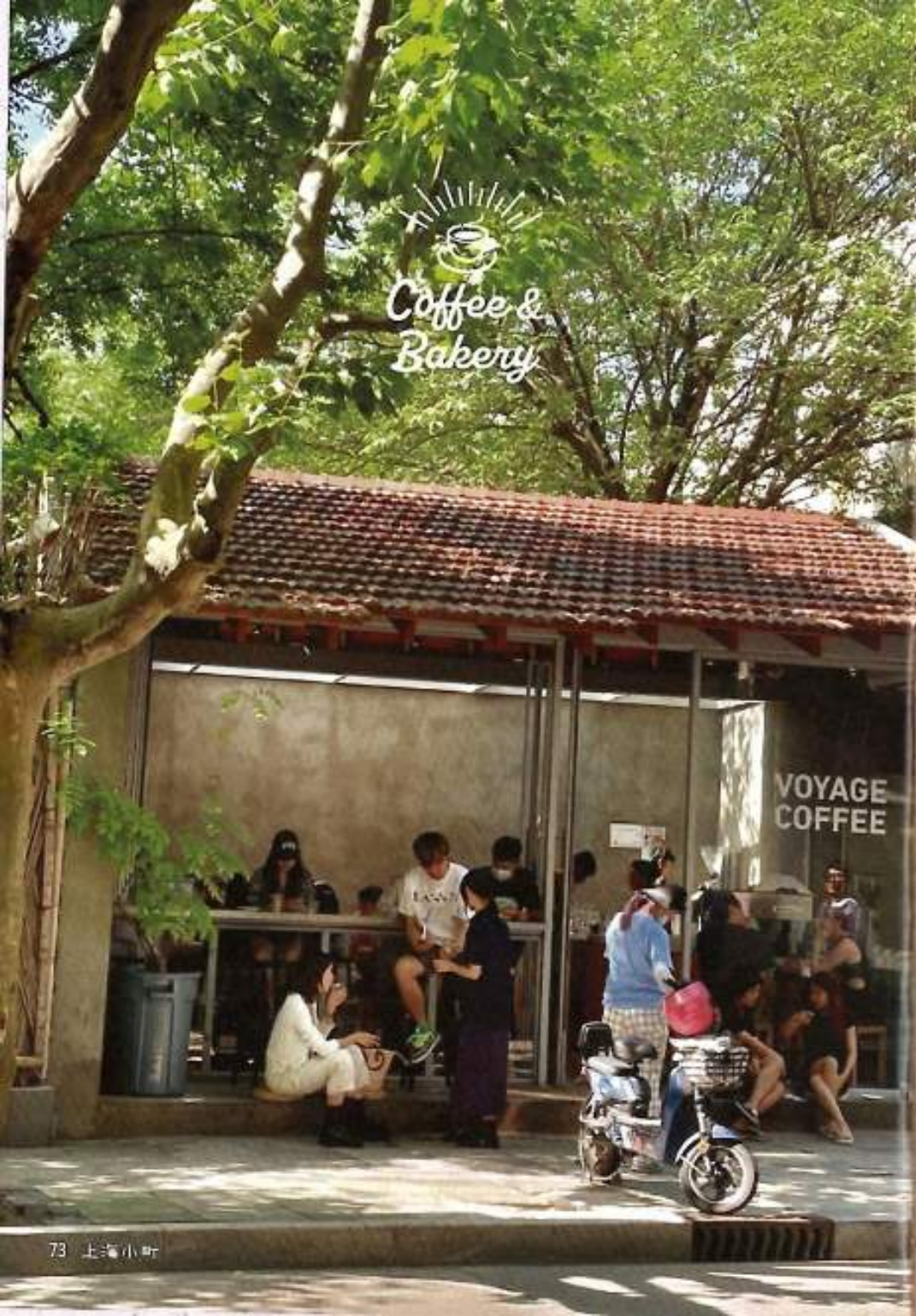
カリフォルニア生まれの ブルーボトルコーヒー

Blue Bottle Coffee

上海/カフェ/リノベーション

なぜ、ブルーボトルコーヒーはこんなに人気なの? 世界中に愛されるその理由はここらにあるようだ。上質なコーヒー豆を栽培する農園と契約し、自ら焙煎した豆だけを選別。注文を受けてから豆を焙煎。バリスタの手で一杯ずつドリップして提供するのが特徴。創業者は元クラリネット奏者。美味しいコーヒーが飲みたくて自宅のガレージで作ったことがきっかけ。日本には2015年に上海、"日本の喫茶文化が好きな"でそのコーヒー文化に多大な影響を受けた"そうだ(創業者)。2022年2月に上海に上陸し、高世中心店を皮切りにここが3店舗目となる。





Coffee &
Bakery

VOYAGE
COFFEE

上海カフェ巡り



今では世界中のコーヒーが集まる街、上海!リノベから生まれ変わったカフェも多くて、建物からもかわいい雰囲気を楽しめるんだバオ!





至福のカフェタイム

歩き疲れたて小腹も減った...
心も体も満たされるベーカリーカフェでエネルギーチャージ
してみよう？

朝食はニューヨークの本格ベーグル！ 食後の散策も楽しもう

24時間低温発酵でじっくり熟成させたニューヨークスタイルのザクザクベーグルベーグルが看板メニューのベーグル専門店。厳選された食材のみを使用し、伝統的なレシピを厳格に守り続けるそのこだわりで、ヘルシーを意識した上海っ子の人気を集めている。



HOLY BAGEL

- 幸福路幸福里E座107号
- 07:00~20:00 ☎ 189-3041-2206
- 10/11号線「交通大学」駅5号出口から徒歩約10分

お散歩におすすめの「幸福里」
番禺路和幸福路を結ぶ全長100mほどの
カフェやバーが集まる人気スポット。



上海で洋館カフェを巡りながら、
焼き立てパンと美味しいコーヒーで
ほっこりしよう



人気のクレープ専門店

PAPITO (幸福里店)

上海に4店舗ある人気のフランス系クレープ屋さん。シンプルなデザインの小さなお店。おすすめは、フレッシュサラダを挟んだハムサンドクレープ。晴れの日にはぜひテラス席で。

● 09:00~22:00 ☎ 177-0183-0521



知り尽くせない! 「法華鎮路」

交通大学周辺エリア～法華鎮路・新華路・番禺路～

法華鎮路の歴史は、北宋時代にまで遡る。当時、この地には法華禅寺が建立され、その周辺には次第に市が立ち、賑わいを見せるようになった。法華鎮路の前身である李渡浜は、かつて呉淞江と黄浦江を結ぶ重要な水路であり、水路の両岸には多くの橋が架けられ、地域の経済文化交感を促進。上海が漁村から開港的な大都市へと変遷する過程を目の当たりにしてきた。路のある古い建物が並び、上海の懐かしい物語を静かに語りかけている。





路地裏散歩で一休み ほっこりカフェタイム

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



人もカフェも、「一期一会」 一期一会 Better Together Coffee

泰安路沿いから小径に入ると、その奥には可愛らしい
ホテルが現れる。同じ敷地内に併設されている一棟の
老洋房が、まるごとカフェ。可愛らしいオブジェが置い
てある扉を開けると、店主の代わりにお出迎えしてくれ
たのはフレンチブルドッグ。クラシックな家具が時間を
忘れさせてくれる居心地の良いカフェ。

☎ 泰安路115弄9号 ☎ 09:30~21:00
☎ 135-0163-1000
📍 10/11 号線「交通大学」駅7号出口から徒歩約6分



泰安路のお花屋さんから入り真っ直ぐ
50mほど多くと入り口があるよ。



花園別荘酒店

花園別荘酒店(アパルトメント)の1フロアに

カフェの奥にあるホテル

泰安路の老洋房の隠れた家的カ
フェ。クラシックなテーブルやソファに
居心地が良く感じられる。

☎ 泰安路115弄9号 ☎ 09:30~21:00
☎ 135-0163-1000
📍 10/11 号線「交通大学」駅7号出口から
徒歩約6分



60-70年代のイギリス喫茶文化を再現 Captain George 風味博物館

歴史のあるカフェで、文豪や芸術家の集まるサロンのよう。クラシッ
クなインテリアとともに、芸術的な雰囲気を楽しむ。オーナーおす
すめの「一豆三喝」は、一種類の豆を、ハンドドリップ、ラテ、スペシャル
ブレンド、三種類の淹れ方で楽しむ飲み方。静かなコーヒータイムを
満喫したい方には、ピーク時を避けた2時くらいにどうぞ。



☎ 太原路236号
☎ 10:00~19:00 ☎ 137-6491-1333
📍 9号線「高雷路」駅5号出口から徒歩約10分





コーヒー缶を使ったアート作品がならぶビビッドなカフェ

アルファベットを組み合わせた26文字のコーヒー缶がおしゃれに並ぶ。どの商品も浅煎りから深煎りまで楽しめて自由にブレンドでき、空缶を持ってくると可愛いグッズと交換してくれる。



三頓半空間 三軒半空間/サンダンパン スペース

● 愚园路1107号 (愚园路交差点) ● 10:00~20:00
● 11号線「江苏路」駅7号出口から徒歩約8分

スペイン人オーナーが手がける炭火焼きレストラン

上海映画撮影所に隣接する洋館の中にあり、まるで映画のワンシーンのような雰囲気。ユニークな外観で、弧を描くガラス窓からは緑豊かなガーデンが眺められる。おすすめはピーカンナッツとシナモンがたっぷりだったシナモンロール。ぜひ試してみてください。

大西・The Merchants

大西・The Merchants/デューク

● 永福路52号
● 09:00~深夜0時 (夜はDJライブも。また違った雰囲気を楽しめる)
● 10号線「上海図書館」駅1号出口から徒歩約10分



ぬくもりを感じるある木造建築の古民家洋館カフェ

奥の中庭が雰囲気のある木のインテリアの古民家洋館カフェが2017年にオープン。地元の家具ショールームに併設され、2階にはオフィススペースも。東洋の家具をモダンにデザインする人気ブランド。

PUYEE

● 復興西路59号 ● 09:00~18:00 ● 10号線「上海図書館」駅1号出口から徒歩約10分





このエリアに来たら 絶対おすすめしたいカフェ3選

交通大学周辺エリア～法華鎮路・新華路・番馬路～



無機質な落ち着いた雰囲気の韓国系パンカフェ

次々に焼き上がったパンが並び、あれもこれもと思わず手が伸びてしまうベーカリー。おすすめは「苹果肉桂卷」。甘すぎないリンゴジャムが練りこまれた生地は柔らかく、しっとりとした口当たりとシナモンの香りに顔もほころぶ。



Bake No Title

● 番馬路232号 ● 09:00～19:00 ● 186-0211-5120
● 10/11 号線「交通大学」駅8号出口から徒歩約15分

朝7時半にオープン! 焼き立ての美味しさ!

Pain Chaud

上海で最も美味しいパン屋さんの一つ。人気の商品は、クロワッサンや8時半には必ず焼き上がるパリバゲット、ビスタチオクリームが生シューなど。徐家匯駅すぐ、イートインできる人気店パッケージがおしゃれで、差し入れにぴったり。

● 番馬路482号1階
● 189-3985-5132 ● 07:30～21:30
● 10/11 号線「交通大学」駅5号出口から徒歩約6分



パンのクオリティはピカイチ! 噴水と中庭の見える2階席からの眺めも最高

ジャムと生クリームをサンドした「意大利奶油面包」は甘味と酸味のハーモニーが絶妙! ドーナツよりの軽めの生地に、自家製ストロベリージャムがたっぷり入った「波波子」やハムとキノコのピザパン「火腿蘑菇披萨」なども人気。2階建てのベーカリーカフェ。



Madre

● 番馬路504号2楼 ● 08:00～20:00
● 151-2102-1755
● 10号線「交通大学」駅5号出口から徒歩約8分

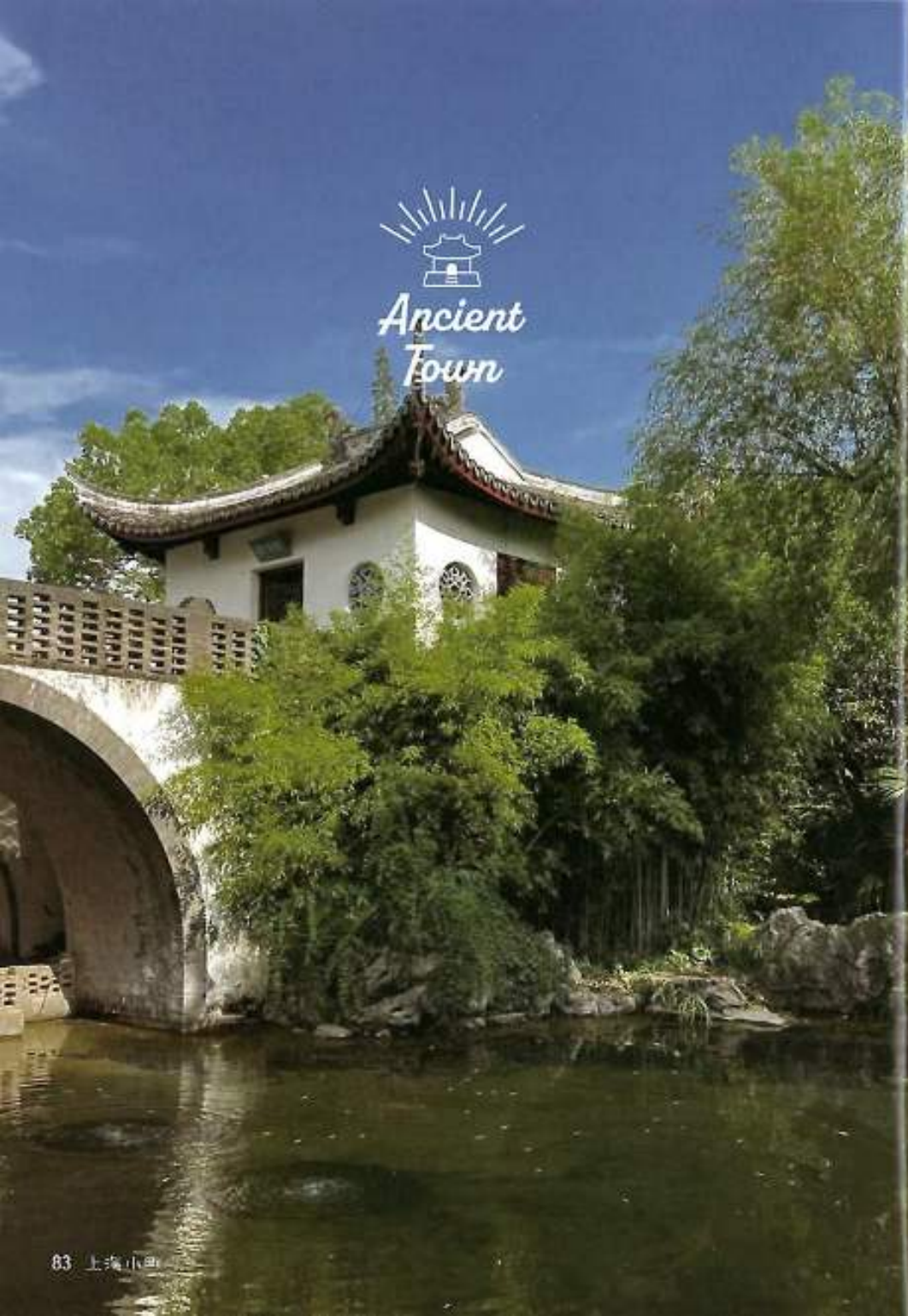


お洒落なりノベーションカフェ

おしゃれな洋館と広いお庭。ゆったりとした店内では静かにゆっくりと時間が流れている。落ち着いた友人たちと語らえるカフェ。映画館の併りに立ち寄るカフェレストランとして地元の人たちも愛用している。

一尺花園(新華路店) 一尺花園(イーチーファニョン)

● 新華路179弄 ● 135-6495-9729
● 10:00～22:00
● 10/11号線「交通大学」駅5号出口から徒歩約8分



Ancient
Town



古き良き街、 古鎮を楽しむ



史の長い古鎮には、
朝から晩まで楽しめるスポット
がいっぱいバオ!
キャンプで一泊も楽しそう!



明代庭園「古猗園」や再建された「檀園」と国家級無形文化遺産に指定された「南翔小籠包」が、この古鎮の文化的シンボル。

ナンシャングージェン 南翔古鎮

古猗園 古猗園/グーイーユエン

南朝梁の天監4年(505年)に創建された「白鶴南翔寺」に由来する。五代から北宋初期にかけて建立された南翔双塔は、幾度も火災を乗り越えて現存する上海最古のレンガ塔として知られる。古猗園は明代に造られた私家庭園で、もとは「詩經」(中国最古の詩集)に収められた「操竹翁贊」の句から「猗園」といった。清代に「古猗園」と改名。かつて文人が「あずまやはすべて水に面し、屋舎多くとも山を妨げず」と褒めたたえたように、建物と自然の調和が素晴らしい。入場料:12元/人

- 嘉定区尹宜公路218号 ● 07:00~18:30(入場は18:00まで)
- 11号線「南翔」駅2号出口から徒歩約24分

南翔小籠包発祥の地!

唯一無二の伝統味が今も継承されている。
ここに来たら絶対外せない!

南翔小籠館

南翔小籠館/ナンシャンシャオロングァン

百年の名店!皮は薄く、餡はたっぷり、肉汁が溢れ出る鮮肉小籠は無形文化遺産にも認定された。南翔古鎮の東門近くにあるのでぜひ立ち寄ってみて。1せいろ(16個入り)25元。

- 生産街135号 ● 07:30~20:00
- 021-5912-2273



手作り中華風なつめホットサンド

朝から行列が並ぶ有名店。
ホットサンド1セット38元。

沈氏崇明糕 沈心明/フーシンユエン

- 西井街79号 ● 021-59240077
- 8:30-17:00 ● 入場料:20元



中国庭園風カフェ

南翔老街に隠れた四合院の中に、古風な中国庭園とコーヒーの香りが調和するカフェを発見。「沁壺奶咖(しんさんミルクコーヒー)」蒸籠(中国茶用の茶碗)をコーヒーカップに。ラテアートデザインも古風で可愛いらしい。



人民カフェ 人民路/レンミンカフエイグァン

- 南翔鎮共和街28号 ● 021-3952-6030
- 10:00~19:00



科学制度に見る中国史、
1300年の歴史が今を支える。

嘉定孔廟

嘉定孔廟/ジャーディンゴンキョウ

1219年に設立された嘉定孔廟は、1962年には上海市級文物保護単位に指定され、2013年には全国重点文物保護単位に。現存する建築物は、当時の6~7割程度だが、全国にある孔廟と比較するとかなりきれいな状態で残されている。

- 嘉定区南大街183号 ● 朱家角駅からタクシー20分
- 08:00~18:30(月曜日休館) ● 021-5992-8800
- 11号線「嘉定北」駅の2号出口から徒歩約40分



泮水 泮水/パンシェイ

泮水は孔子廟(孔子を祀っている聖廟で、全国各地にある)の門前に設けられる池。ここには三つの単孔石アーチ橋がかかり、建築規制の厳しかった時代には珍しい。



ニューアークセンター 川沙古鎮

八百屋から肉屋、日用品店から床屋まで所狭しと並んでいて、地元民の生活感が溢れている。レトロな雰囲気の中市街、浦東文化の発祥地として知られ、その歴史は明の嘉靖年間(1557年)にまで遡る。明代の城壁、堀、そして清末から民国初期にかけての江南風の街並みが残され、保存状態の良い古鎮の一つ。また、塩業、紡織業、建築業で栄えたことから「浦東のルーツ」と称され、2014年には「国家歴史文化名鎮」に選定された。

- 川沙新鎮東城環路8弄1号
- 2号線/川沙、駅1号出口から徒歩約23分

中市街 中市場/ジャンクショップ

路地を入ると昔ながらの商店が並ぶ。ドア板の裏にチョークで書いたメニューが流し中華料理店、骨董屋には昔の墨や筆、懐かしい日用雑貨が並ぶ。映画で見た昭和30年代のようで面白い。

朝から賑わう市場。果物も上海とは思えないほど低価格！



賑わう朝市！
食べ歩きが楽しい中市街！



中国釜飯のお店

老街菜飯 老街区/ラオジエツァイファン

ここではいろいろなおかずを指差して注文ができる！中でもモチモチした餡子の南瓜餅は絶品！カリッとあげた熱々のお餅の中には甘さ控えめな餡がたっぷり。店内で召し上がれ。



手作りの
匂い袋を
お土産に！



江南建築の 心地よい空間

川沙古鎮から車で10分のカフェ「一尺花園」

築300年の邸宅を改装。中庭のある江南スタイル建築が自然に溶け込み、心地よい空間に。小川沿いに広がるテラスも気持ちいい。

- 王橋路999号 閘北駅1号
- 10:00~22:00 ☎ 189-0165-9591



古鎮を歩くと



伝統的な建物
でいただくと
美味しさ倍増

お豆腐だから
とっても
ヘルシー

ジンズーダージェン
金澤古鎮

江蘇省・浙江省と境を接する古鎮。その歴史は北宋初期(960年)に遡り、名前は農夫が「金石」を掘り当てた伝説に由来する。また、水路が網の目のように広がり魚米の豊かな土地であることから「金沢」と名付けられた。古鎮は「橋と寺の文化」で有名で、かつては「42の虹橋」があったと伝えられ、現在も宋・元・明・清の各時代に建てられた7つの古い橋が残されている。

- 青浦区 金中路
- 17号線「西岑」駅から降り、タクシーで約16分



朝4時開店の人気シュウマイ専門店

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



珠金点心店

珠金の心店/ジンズーダージェンメンディエン

- 金沢鎮金澤路203号(永盛スーパー近く)
- 150-0009-4361
- 朝4:00-昼14:00 ● シュウマイ1個1.5元〜

あまりのおいしさにびっくり!
豆腐のデザート専門店

杏仁豆腐好きにはおすすめるお豆腐カフェ。オーナーは中華老舗「趙家」の四代目。ロンドン留学を経て帰国後、実家の豆腐工場で豆腐デザートを開発した。豆腐プリン22元、コーヒー30元。超絶美味!ぜひ立ち寄ってほしいお店。

Beans Cafe 豆腐甜品専門店

豆腐甜品専門店/ドウクワシューアンメンディエン

- 青浦区上塘街120号 ● 137-8186-9977
- 9:00-18:00 ● 平均費用:38元/人

スーシンダージェン
泗涇古鎮



かつて松江の穀物集散地として栄えた泗涇古鎮は、千年の歴史があり、明・清時代から民国時代までに建てられた安方塔や泗涇三宅などの歴史的建造物が残る。上海視覚芸術学院張教授が推進する芸術保存活動の拠点「南村映雪書店」で無形文化遺産となった「泗涇十錦細太鼓」に親しもう。

- 龍江中路と龍江路交差点東から650m
- 9号線「西涇」駅からタクシーで約10分

内装はモダンでおしゃれ!

「宝倫堂」はかつて四代続いた清代商人汪氏の邸宅。緑豊かな庭園を囲んだ東西に並ぶ二層建ての建物とキラキラと陽光が差し込む長い回廊。300年の時が流れるようにゆったりと落ち着いた雰囲気。中華に飽きたら洋食はいかが。

一尺花園(宝倫堂店)

一尺花園/イーヂーファアユエン

- 龍江中路368号 ● 10:00~21:00
- 9号線「西涇」駅からタクシーで約3km(料金約16元)



古鎮を楽しむ

千年の水郷古鎮

水のある美しい景色と
運河沿いに広がる村々の暮らし

青浦区

市中心部

金澤古鎮

岑卜村

章堰村

蔡濱村



金沢古鎮の湖畔で
カヌーやSUPを体験しよう



オーナーの毛上虎さん

心地よい湖風と波に揺られながら

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



コーチがついてくれる 体験ツアー

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



TIGER CRAFT浮艇

浮艇/フーモン

- ① 金沢古鎮G 318号地村老舗160号
- ② 体験料金: 時間無制限 1人198元/1日
- ③ 133-8178-3608



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



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



書巻と壁とシャワー・ルームは民家の中。



古鎮を楽しむ



事前に予約をすれば自宅の薪に新鮮な食材を用意してもらえます。



キャンプ
岑ト村

草木が茂る湖水のほとり

7000年前、上海市域の中で最初に農地化した地域で6000年前には古代人類も生息を始めていたという(馬家浜文化)。夏間は村でカヌーやパドルボードで遊んだり、夜は川辺でホテルを觀賞したり、「上海版アマゾン」を体験できる。ここは上海一のホテル觀賞地と言われている。

ホテルの觀賞期間: 6月下旬~7月下旬

撮影時間: 深夜1.00~3.00

- 青浦区岑ト村
- 17号線「東方緑舟」駅3号口を出て、青商線に乗り換え、「滄青平公路西橋」駅から徒歩約30分



小野半島 wild park

小野半島 wild park/シャオワイエン/グランド wild park

景色の美しいキャンプ場!

パドルボードとヨットを体験できるほか、広大な芝地でフリスビーやラグビーなども楽しめる。上海中心部から1時間半ほど、キャンプ道具は持ち込みもレンタルも可。当日飛び込みOK。トイレ10ヶ所、シャワールーム4つ。都会の忙しい日常とスマホから離れて小野半島へ行こう!

予約: WeChatミニプログラム「Wildpark」

- 青浦区商周公路988号

キャンプ
自然豊かな水の都・青浦区

上海市内から一番近いレトロモダンな運河の町。17号線と路線バスを駆使して出かけてみよう!

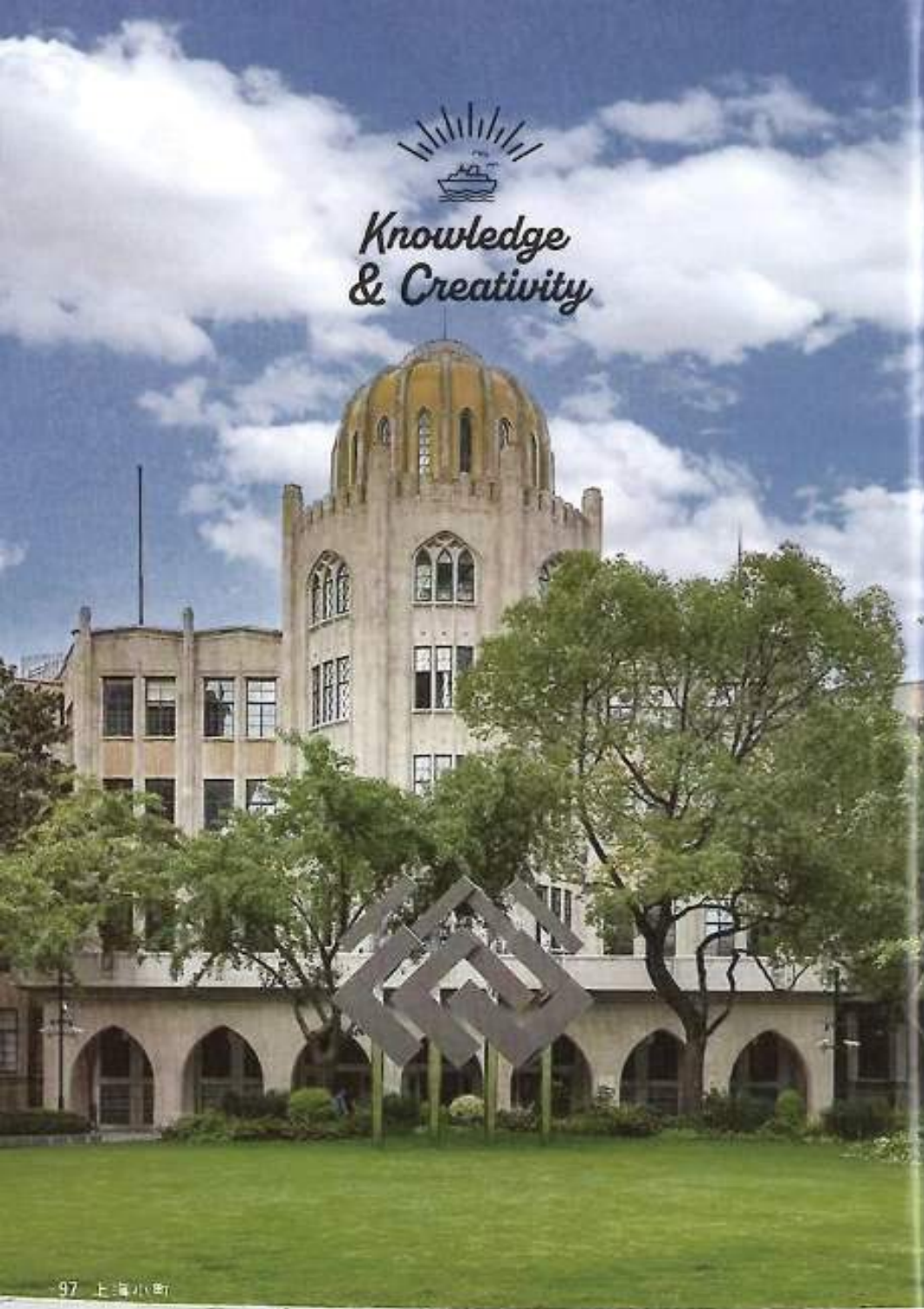


上海地下鉄マップはここからダウンロード!
「上海ガイドブック手帳」で、上海の地下鉄をマスターしよう!

2017年末に開通した17号線が青浦区へ沿線には、ガイドブックに載っていないような秘境的な村がたくさん! 上海の郊外エリアは日本の感覚よりもずっと広大で、最寄り駅からスポットまでが遠いので要注意。各駅から路線バスが充実しているので、バスやシェアサイクルを利用してスポット巡りをしよう。



17号線の始発駅は、地下鉄2、10号線「虹橋火車站」駅。終点の「東方緑舟」駅まで全13駅、約50分、運賃は6元。終電は22時台と早め。東方緑舟駅から路線バス「川島高速專線」に乗ると、さらなる秘境水郷「金澤古鎮」へも行ける! ただ運行が約2時間に1本、最終便は夕方5時なので要注意。



Knowledge
& Creativity

知と創意の融合



Knowledge
Meets
Innovation

Knowledge
& Creativity

歴史的建築物を巡る旅、文化の香り漂う多倫路を散策

1900年代初期、何万人もの日本人が暮らしていた日本人居住区は、中国の文人たちと交流を深めた場所でもあった。

多倫路

多倫路/Dorchester

通りに沿って魯迅、丁玲、茅盾、郭沫若、内山完造ら、虹口地区にゆかりのある30年代文化人の像が設置されている。



1927魯迅・内山記念書店

1927・魯迅内山記念書局/ライシャンシュエディエンジュウワ

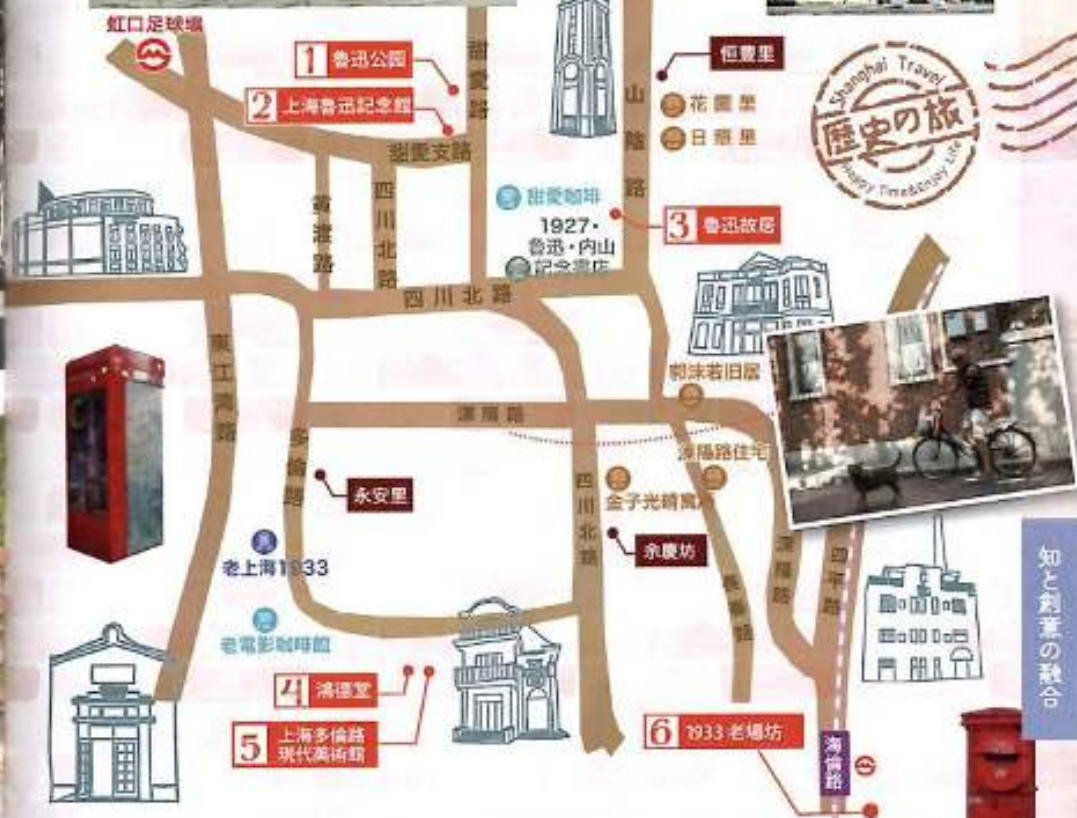
戦前の上海には、10万人とも言われる数の日本人が暮らしていた。当時は長崎からパスポートなしで上海に入国でき、詩人の金子光瑛、上海に書店を開いた内山完造など、文化人も多く住んでいた。芥川龍之介や谷崎潤一郎は当時の上海の様子を紹介している。

① 四川北路2066号 ② 10:00~21:00
③ 3号線「東宝路」駅1号出口から徒歩約18分



太極拳を通して地元の人々と交流

太極拳愛好者が集う魯迅公園。趣味や健康のために練習する人や先生について本格的に学ぶ人々など様々。思い切って飛び入り参加したら、きっとみんな教えてくれるはず!



多倫文化名人街

多倫路文化名人街
Dorchester Cultural Famous Person Street

1999年に整備された長さ550mの遊歩道。四川北路からゲートをくぐって入ると、香薰、古書、工芸品を扱う店や個人の収蔵館、著名人の旧宅などが連なる。





4 鴻徳堂

鴻徳堂/ホンドクタン



鴻徳堂は多倫路文化名人街のシンボリック建築物であり上海唯一の中國宮殿式教会として国内外に広く知られている。その外観の美しさだけでなく室内の厳かな雰囲気からも、この教会のすばらしさを感じることができる。

- 多倫路59号
- 3号線「東宝興路」駅1号出口から徒歩約18分
- 10:00~18:00定休日月曜日
- 021-5696-1195

5 上海多倫路現代美術館

上海多倫路現代美術館/ドゥォルンシェンダイメイシュエグワン

上海多倫路現代美術館では、主に中国の現代アートを展示している。芸術交流の促進や芸術学の研究など諸外国との交流も盛んである。定期的に各種展覧会を開催。無料で參觀できることも魅力。

- 多倫路27号
- 3/8号線「虹口足球场」駅1号口から徒歩17分
- 10:00~18:00月曜日は休館
- 021-6597-2530

1 魯迅公園

魯迅公園/ルーシェンゴンケン



観光客にはあまり知られていないが、人気のある公園といえれば必ず名前が挙がる魯迅公園。虹口エリアを目指して散策するなら必ず立ち寄りたいたい癒しスポット。

3 魯迅故居

魯迅故居/ルーシェングジャ

旧日本人居住区の中心的ストリート-山陰路の長屋の一角に位置する魯迅の旧居。1933年から54歳で死去するまでの晩年を過ごした家で、実際に魯迅が息を引き取ったベッドや布団、使っていた食器、バスタブまで、当時の様子を生々しく残している。

- 山陰路132弄9号
- 3/8号線「虹口足球场」駅1号口より徒歩約3分
- 09:00~16:00
- 021-5666-2608

2 上海魯迅記念館

上海魯迅記念館
ルーシェンゴンケンニエンギンファン



中国建国後に設立された初の人物記念館。魯迅公園、魯迅故居とセットでゆっくり見学したいスポット。

- 望平路200号(魯迅公園内)
- 3/8号線「虹口足球场」駅1号口から徒歩8分
- 09:00~16:00 ● 021-6540-2288

6 1933老場坊

1933老場坊/ラオチャンファン

昔の建造物と現代アートを融合させたクリエイティブな空間。デザイナーやアーティストによる展示会やパーティ会場として注目されている。おしゃれなカフェやレストランもあり撮影スポットとしても人気。

- 沙滬路10号 ● 4/10号線「海陰路」駅3号口から徒歩11分
- 09:00~20:00 ● 021-6501-6559



恒豊里

恒豊里/ヘンフエンリ

土地を無駄なく使うため、より多くの住戸を配置し、また中国人に受け入れやすいように、長屋式の建築方式を採用された。この住宅の入口には石で造られた門があったことから石厝門住宅と呼ばれた。恒豊里は虹口区山陰路の魯迅故居の向かい側にある。虹口は夜霧のブルースで「夢の四馬路(スマロ)か虹口(ホンキョ)の街か」と歌われるように日本人が10万人住んでいたと言われている。

- 山阴路85弄1-31号
- 3/8号線「虹口足球场」駅1号口から徒歩13分



永安里

永安里/ヨウアンリ

1920年代に建造された。オーストラリアから帰って来た郭氏の兄弟(郭英、郭泉、郭順)は、1918年に家業を継ぐと商才を発揮して南京路の南側に永安公司の建物(現存している上海優秀歴史建築-四大百貨店)を建てた後、職員住宅として四川北路に永安里を建てた。保存状態は良く、2005年10月に上海優秀歴史建築に認定された。

- 四川北路1953弄の1-155号
- 3/8号線「虹口足球场」駅1号口から徒歩16分



余慶坊

余慶坊/ヨウキンファン

大正時代、上海からヨーロッパまで旅した詩人金子光暁が妻で作家の森三子代とともに2年居住した場所。3階建ての長屋のようなアパートが迷路のように入り組んでいる。当時の様子は彼の著書『どくろ杯』に詳しく書かれているので、ぜひ一読してから出かけたい。ここから内山書店、魯迅故居、横浜橋などへ歩いて出向くのが金子光暁の日常だったようだ。現在も普通の良家として人が暮らしているので、見学の際は無断で立ち入りたりカメラを向けたりするのは控えよう。

- 四川北路1906弄1-172号
- 3/8号線「虹口足球场」駅1号口から徒歩17分





10:00 海派文化中心

海派文化中心ハイパイクエンファッション

上海で最も古い欧風建築の旅館。1927年築、Royal Hotel(皇家旅館)。中国映画の発祥の地として発展した虹口エリアの歴史を紹介。当時のシーンを再現している。

- 四川北路1468号(四川北路公園内)
- ◎ 10号線「四川北路」駅1号出口よりすぐ

写真:中国語で「海派」とは生粋の上海文化のことを指す



映画史展示

開幕展「映画を見に川を渡る」—北四川路と中国映画の始まり—では、初期の映画広告や貴重な資料を公開



二階のテラスから今潮8弄を見下ろせ、夕暮れ時のライトアップが超おしゃれ。

10:20 今潮8弄

今潮8弄/シンチヤイバーン

上海初期の「公益坊」の所在地で百年超の豪邸「兩川寄廬」等、歴史的建造物アート、演劇、飲食店が軒を連ねる新たなクリエイティブマーケットとして生まれ変わった。歴史と現代が融合した新たなエンターテインメント街区を散策しよう。

- 四川北路989弄35号
- ◎ 10号線「四川北路」駅3号出口から徒歩約1分



10:45 巴金図書館

巴金作家館/バーゾントラッシュガーデン

庭園の美しい洋館にできたアートギャラリー。清期末期に建てられた「原虹園」は趙家花園(ガーデン)とも言われている。中国文化と西洋の文化が融合した趙家の邸宅が上海文学館に。著名作家の巴金氏の夢を叶えた図書館であり、彼の文学の世界を知ることができる。

- 武进路455号 ● 10:00~17:00(月曜日休館)
- ◎ 10号線「四川北路」駅3号出口から徒歩約1分



11:00 一尺花園

一尺花園/イーチーフアスエン

今潮8弄の中にあるレトロで落ち着いた雰囲気のカフェ「一尺花園」。彫刻の欄干、寄木張りの床、光と影が映りこむ店内で、歴史を感じながら穏やかなランチタイムを。

- 四川北路989弄8号棟 ● 10:00~22:00
- ◎ 10号線「四川北路」駅3号出口から徒歩約1分



12:15 武进路から乍浦路に曲がると、まるで30年代の上海にタイムスリップしたよう



梅方円

30年以上続く老上海本格酒屋。店内はノスタルジックな風情に満ちている。

- 四川北路989弄8号棟 ● 10:00~22:00
- ◎ 10号線「四川北路」駅3号出口から徒歩約1分

勝利電影院

勝利電影院/ションリーディエンシエン

街角の勝利電影院は1929年に営業開始した歴史ある映画館。風情ある建物が古き良き上海を想起させる。

- 四川北路989弄8号棟 ● 10:00~22:00
- ◎ 10号線「四川北路」駅3号出口から徒歩約1分



勝利珈琲

勝利珈琲/ションリーコーヒー

映画「囍園弄」で使われたレトロな路面電車を改装したカフェ。

- 10:00~17:00



乍浦路ってどんなところ?



外灘や南京路のような華やかさはないが、古き良き上海の生活を感じられる通り。虹橋区は昔ながらの上海人の暮らしが窺い、趣のあるエリア。

本格中華メシ!

イチオシの朝ごはん!



外灘の地元住民には馴染みの朝食店

乍浦路にある隠れた朝食の名店。看板メニューの油条は外はカリッと、中はもっちり!上海人のソウルfoodは必食!

李氏無錫油条

李氏無錫油条/リーシーウーイェイ

- 乍浦路254弄27号
- 4:00~12:00
- 136-6155-9954
- ◎ 10号線「四川北路」駅2号出口から徒歩約9分

大学路

学生と起業家の共存ストリート

楊浦区の多面的な発展を様々な角度から捉え、大学発の技術革新や若い起業家文化にフォーカス。



かな通り。ここへは復旦大学、上海外国語大学、同濟大学、財経大学な大学路は区間は閉鎖な商店街。夜はレストランやバーに学生が集まる賑わい。一流大学からも徒歩圏内。大学路は若者たちのファッションの発信基地でもある。地下鉄10号線「新江湾城駅」からすぐ。一つ手前の五角場駅から散策しても楽しい。徒歩20分程度。

未来の Art City

大学路

大学路駅/ダーシュエルーチャンファイ
傳徳路にある壁画は大学路エリアのビュースポットの一つ。高さ46mの巨大な壁画が現れた。上海には、このような壁画アートが周囲の風景と溶け込んでいる街の風景がなんと素敵。

帕藍・暹羅料理

帕藍暹羅料理/バー-ランシェンルオリヤリ

スーパー人気のタイレストラン！上海でカレーが最も美味しいレストランの一つ。イエローカレー、ビーフはココナッツの煮り味がいい。ゴロゴロしたビーフが食べ応えある！

大学路市集

大学路市集/ダーシュエルーシーズン

Daxue Road Market

2列に並べられた数十のテント。フィギュアのおもちゃやアクセサリー、季節の花々など品揃えがユニーク。平日午後10時まで元気に営業！地下鉄10号線「新江湾城駅」M9出口よりすぐ。

Hi Fi ACOUSTIC 唱片&香薰

時代を感じる中国ポップ、懐かしの音楽に出会える街角のレコード店

小さなレコード店だが、CDレコードは本当に多い！中国国内から海外まで、50年代のビンテージ物から現代のポップまで。思い出したいけど思い出せないあの曲は誰の歌？ジャケット写真で探せるところがレコード店の醍醐味。



週末は歩行者天国になる大学路



LECOLOR 彩色宝石

彩色宝石/ツァイス-バオシ

エレガントでキュートなジュエリーショップ。オリジナルのデザインにカスタマイズしてくれる。



ALPHA SEEDS COFFEE

デザイン性の高さが客を惹き込むおしゃれカフェ。シンプルでスッキリした内装は落ち着いて過ごせる心地の良い空間。大学路の喧騒から離れてゆっくりひと休みしよう。



『人生一串』体験ショップ

bilibili記録映画「人生一串」(シーズン2の視聴回数1億3000万回、弹幕は228万回)の大ヒットとなり、オフライン一号店が2019年8月に大学路にオープン。ビール片手に串焼肉で盛り上がる！夜中2時まで営業。



81 BAKERY

気軽に立ち寄れるパンとコーヒーの専門店。打ちっ放しのシンプルな内装がおしゃれ。



Hi Fi ACOUSTIC 唱片&香薰

大学路の壁画アート



Kanes Coffee

ALPHA SEEDS COFFEE

LECOLOR

81 BAKERY

大学路市集

人生一串

10号線「新江湾城」

何でもできちゃう通りバカね!



ニューアングラーズタウン 川沙古鎮

八百屋から肉屋、日用品店から床屋まで所狭しと並んでいて、地元民の生活感が溢れている。レトロな雰囲気の中市街、浦東文化の発祥地として知られ、その歴史は明の嘉靖年間(1557年)にまで遡る。明代の城壁、堀、そして清末から民国初期にかけての江南風の街並みが残され、保存状態の良い古鎮の一つ。また、塩業、紡織業、建築業で栄えたことから「浦東のルーツ」と称され、2014年には「国家歴史文化名鎮」に選定された。

- 川沙新鎮東城環路8弄1号
- 2号線/川沙、駅1号出口から徒歩約23分

中市街 中市場/ジャンクショップ

路地を入ると昔ながらの商店が並ぶ。ドア板の裏にチョークで書いたメニューが流し中華料理店、骨董屋には昔の墨や筆、懐かしい日用雑貨が並ぶ。映画で見た昭和30年代のようで面白い。

朝から賑わう市場。果物も上海とは思えないほど低価格！



賑わう朝市！
食べ歩きが楽しい中市街！



中国釜飯のお店

老街菜飯 老上海菜/ラオシェンツァイファン

ここではいろいろなおかずを指差して注文ができる！中でもモチモチした餡子の南瓜餅は絶品！カリッとあげた熱々のお餅の中には甘さ控えめな餡がたっぷり。店内で召し上がれ。



手作りの
匂い袋を
お土産に！



江南建築の 心地よい空間

川沙古鎮から車で10分のカフェ「一尺花園」

築300年の邸宅を改装。中庭のある江南スタイル建築が自然に溶け込み、心地よい空間に。小川沿いに広がるテラスも気持ちいい。

- 王橋路999号 閘北1号
- 10:00~22:00 ☎ 189-0165-9591



古鎮を歩くと

一日遊べる上海新スポット！ 世博文化公園



アジア最大級の
最新型
屋内植物園！

熱帯地域の湿度や気温が再現されていて、様々な珍しい植物が育てられている。館内に色々な工夫が施され、ジャングル探検や砂漠の冒険気分が散策できる。ジャングルに迷い込んでしまったような幻想的な夜のライトアップも必見！

上海温室花園 上海世博文化公園 / シャンハイウェンシェーフアユエン
 ① 券別100号（上海世博文化公園内）② 7号線「豫園」駅4号出口より徒歩約15分
 ③ 平日98元/人、週末・休日128元/人 ④ 09:00～17:30（最終入場16:30）
 ※7月26日よりナイトタイム営業開始（19:00～21:00、ライトアップは19:00から）

1号館 海市沙洲

熱帯砂漠に迷い込んだような感覚を体験できる。巨大なサボテンやそびえ立つババブの木が目玉のこのエリアでは、乾燥帯の植物が主役。「生きた化石」と呼ばれるワルウィッチャは古代から続く生命の歌を感じさせる。



2号館 雲上森林



熱帯雨林の世界が広がるこのエリアは、ウツボカズラやサラセニアなどの食虫植物が育成され、ジャングル探検のようなワクワク感を味わえる。



館内には迫力満点の滝！通路沿いに滝の内側まで散策できるよ！

館内に縦横に走る螺旋スロープ。バナナの木や巨大なクビビトノ木、花で覆われた柱や滝。亜熱帯植物の華やかさ、力強さに圧倒される。

3号館 雲霧峡谷



最大の展示館。巨大なボダイジュに沿ったスロープ、迷路のような小道、その地下にはミニ海洋水族館。大人も子供も大満足な空間。

上海中心部で最大の公園！

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



双子山

高さ48mと57mの2つの山の山。内部は自然の美観を模した景観が造られている。遊歩道や展望台が設置されているほか、湖の南岸に長さ670mの石橋からは園内をぐるりと一望できる。

緑に囲まれて心も体もリラックス！

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

世博文化公園

世博文化公園 / シーボーウェンシェーフアユエン
 ① 浦东新区滨江路100号 ② 17:00閉園 ③ 021-58839818
 ④ 入場料:30元、入場バス:139元/人 ⑤ 13号線「世博大会」駅4号出口から徒歩10分



世界最大級のプラネタリウム!

建築面積3万9000平方メートルを誇る世界最大級のプラネタリウム。建物の外観も天体やUFOを連想させるようなデザインで、入館する前からワクワク。最新技術を使用した展示エリアも備わっているので、プラネタリウムで星空を体験したら、宇宙について学ぼう。



「征服」- 宇宙探査の冒険 -

人類が長い長い時間をかけて積み重ねてきた研究の成果をパノラマで紹介。両面投影機、スペースラブ(宇宙実験室)、宇宙探査機、ハッシュル式望遠鏡などが見られる。



「家園」- 地球 -

来館前に子どもと宇宙について話してみよう! 太陽の近くには何があるのか? 月はどこから来たのか? 「高知の地球博物館」を巡って学んだ知識が、楽しみながら答えが見つかる!



「宇宙」

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



上海天文館 Planetarium Shanghai

南匯新城・滴水湖 まるごと満喫!



体験型の展示が好奇心をくすぐる!

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

中国航海博物館

中国航海博物館/ジュンガオハンハイボーウーグアン

- 南匯新城中華大道197号
- 09:30~16:00 (入館は15:30まで、月曜閉館)
- 16号線「滴水湖」駅2号出口から徒歩約24分



上海で人気のオーシャンパーク!

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

上海海昌海洋公園

上海海昌海洋公園/シャンハイハイチャンハイザンコウエン

- 川沙新區海昌路166号 ☎ 400-601-6669
- 11号線「白龍潭」駅5号出口から徒歩約30分



滴水湖畔でキャンプ

上海市の北東部にある人口湖。中心部からは遠いが、景色がとても美しく、周辺には天文館、航海博物館、広大な公園などがある。湖畔でライクリング(1日30分)やテニス、釣り、ヨガなども楽しめる。



上海天文館

上海天文館/シャンハイハイエンクワン

- 南匯新城中華大道380号 ☎ 021-5090-8563
- 09:30~16:00 (入館は15:00まで、月曜閉館)
- 平均費用: 28元/人 入場料: 12元/人
- 16号線「滴水湖」駅1号出口から徒歩約10分

チケット予約

Wechatのミニプログラム「上海科技馆自然博物館天文館門票」

上海ディズニーリゾートに行こう!



2016年6月に開業した『上海ディズニーリゾート』は世界で最も新しいディズニーテーマパークで、その広さはアジア最大規模。パーク内の7つのテーマランドと「エンチャントドストーリーブック・キャッスル」がシンボルで、ディズニーの魅力と中国独特の風情が調和しているのも見どころ! 浜東国際空港からシャトルバスで約30分の場所に位置しているため、空港から直行してそのまま半日遊ぶことができるのも嬉しい!

● 上海市松江区西岑鎮申港中路752号
● 09:30~21:30



GOURMET & SWEETS

パーク内で販売しているグルメやスイーツの中からおすすめメニューをピックアップ! ディズニーキャラクターの形をしたものや可愛い皿に入ったものなど、食べるのがもったいないくらい可愛い皿た器で、中国の食文化も感じられる! 定番の他、季節限定メニューあり。☆()内は販売店名



人気アトラクション



ズートピア 2023年にオープンした「ズートピア」は世界唯一のテーマランドということで観光客にも大人気!



ミッキーのストーリーブック・アドベンチャー
幻想的で不思議な国書館にあった本の中からオラフが飛び出した! ?びっくりしたミッキーですが、オラフを手助けしてあげることにより、ミッキーはオラフが驚ける前に、本の中に閉じ込められることができるのでしょうか?

夜のキャッスルプロジェクションは見逃せない!



上海レゴランド® リゾート

上海レゴランド®リゾートは、2~12歳の家族連れをメインターゲットにしたテーマパーク! 園内には8500万個以上のレゴブロックで作られた数千体ものレゴモデルがあり、中国の伝統文化や江南水郷の要素がふんだんに取り入れられている。



運転やレスキューに挑戦しよう!

「レスキューアカデミー」で海火活動体験したり、「ドライブビングスクール」でレゴランド運転免許証を取得したり、没入感あふれるアクティビティを楽しめる。

水上アクティビティと比較的暑い夏を吹き飛ばせ!

「水上バーティ」がコンセプトの明るく活気のあるエリアです。モーターボートなど水上アクティビティのほか、ショップやカフェもあり、ファミリーで盛り上がりそう。

モンキーキッドと一緒に冒険しよう

「冒険記」(『探偵空の物語』は日本人にも馴染みがありますね!)をヒントに誕生したキャラクター「モンキーキッド」を演、新登場(あんどらん)、花栗山をモチーフにしたアトラクション。

数々のレゴモデルは 任巻の出来栄!

「往年天地」では、上海の外灘(バンド)や、東方明珠タワー、北京の故宫、万里の長城など中国を代表する建物や風景が細部まで再現されていて、2千万個のレゴブロックを16.8万時間かけて組み立てたという立役のシオラマは見逃せない。自分でレゴブロックを組み立てて遊べるスポットもたくさん。

忍者を題材にした 人気キャラクターエリア!

アニメや映画にもなったニンジャゴー。エリア入口が鳥居になっていたり、あちこちに松の木があったりと、和風要素が盛り込まれている。レストランには「日式家庭料理包飯」(和風かつカレーオムライス)などのメニューも。

モンキーキッドのショー「花果山降魔」を観よう!

レゴ・モンキーキッドを上演(上演時間)は「上海乐高乐园度假区」のWeChatとアプリでチェック。子どもが楽しめるレゴランドや汽車のアトラクションなどもある。

ファミリーでスリリングなアトラクションが楽しめる!

子どもも楽しめるローラーコースター(身長90cm以上)やジェットコースター(4歳以上、身長100cm以上)、タワークワイム(3歳以上、身長95cm以上)があるので、ファミリーでスリリングなアトラクションが楽しめます。

入場料 月曜日~木曜日: 319元/人 金曜日: 379元/人 土曜日・日曜日: 439元/人
営業時間: 10:00~18:00 ※観覧時間変動中。料金や営業時間など変更される可能性がありますので、最新情報は公式サイトでご確認ください。

ついに2つの空港が高速鉄道で結ばれた!

浦東国際空港駅 ⇄ 虹橋空港駅 (T2)

市域鉄路で直通40分!



この距離を40分で駆け抜ける!

今まで上海浦東国際空港と虹橋空港の往来は地下鉄2号線や2号線とリニアの併用、又はバスの利用が主流だった。例えば浦東国際空港着の飛行機で、他の都市に高速(新幹線)移動を考えた時、高鉄の出発駅が虹橋駅で「あー遠いな、タクシーだとまだけど費用がなぁ…」と迷う人も多かったはず。そんな人に朗報!ついに空陸間連絡鉄道が!購入方法を掲載するので是非TRYしてみて!

HOW TO

はじめての上海旅行 Q&A

Q 上海での決済方法は?現金はたくさん持っておいたら安心?

A 中国ではスマートフォンを使ったキャッシュレス決済が浸透しており、現金に対応していないお店もあるので、主要な決済方法である「アリペイ」や「WeChatPay」のコード決済を利用するのがおすすめ!日本国内でアプリのダウンロードや登録作業ができるので、事前に準備しよう。

Q ネット環境 (スマホ・PC) はどうしたら良い?

A 中国では政府によるネット規制や制限があるので、LINEやInstagramといった日本では馴染みのアプリが利用できなくなる。そのため、VPN(Virtual Private Network)機能付きのポケットWi-Fiや中国専用のeSIM・SIMカード、日本キャリアの海外ローミングを使用しなければならない。

Q 上海での移動には何を使ったらいいの?

A 上海の主な交通機関は地下鉄・バス・タクシーがあり、価格も安いので利用しやすい!「アリペイ」を使えば、各交通機関で利用できるコードが表示でき、チケットを購入せずに乗車できる。タクシーはアプリ内の「DIDI Travel」を利用すれば、現在地から目的地を設定して配車予約ができ、決済もできる!

おすすめしたい中国アプリ!

中国旅行に出発する前にダウンロードしておく便利なアプリをご紹介します。

1



大眾点評

2



支付宝 アリペイ

3



美团外卖

4



滴滴出行

滴滴出行

ディディチュンチン

■配車手配サービス

どこでもいつでもタクシーを呼べる便利なアプリ。使い方はアプリケーションを起動し、現在位置を正確に設定してから目的地を入力すると、車種と向かい側までの相場が表示される。車種を選び、指定した場所で乗車を行う。目的地到着後は、ALIPAYで自動的に料金が引き落とされるので、とても便利!

大眾点評

ダージョンディエンピン

「食事」「よみかみ」<くどんを> <とこの?>調べてみよう!

■検索サービス

探したいものでも見つからないお店のアプリ。近くのレストランやホテルなど、さまざまな情報とユーザーの評價や口コミが見られる。



支付宝 ALIPAY

ジーフイオ

この出行から地下鉄やバスに乗れるコードが表示される。

■コード決済サービス

買い物・公共交通機関まで、全てこれひとつでキャッシュレスに!

クレジットカードと紐づけておくことで、食事から交通費まで、日常生活の支払いは2次元コードをスキャンするだけでOK。
※事前登録が必要なので要注意

公共交通…バス 地铁…地下鉄 打車…タクシー



地下鉄の改札にかざすだけ



支付宝ALIPAYのミニプログラム、デリバリーサービスの限り度(ウーラマ)がある。美团外売と併せてこちらも便利!

美团外売

メイトゥアンワイマイ

■配達サービス

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

レストランの料理をお取り寄せしてみよう!



1. アプリでレストランを探す

店舗情報や口コミ評価を参考に店舗を選びオーダー。お支払い住所と携帯番号を入力(もしくはマップに表示)し、発注。



2. 美团スタッフがお店に行く

レストランに取りに行き指定住所に向ける。



3. 注文の品が到着

建物の入り口の商品前に預ける。発注後、最短約30分で届く。



4. 登録の電話に到着のお知らせ

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

「春秋バス」を検索して
ぐるっと観光してみよう!



都市観光バス:1日乗車券約1,200円(60元)
乗車券はWeChatで購入、途中で下車自由で、24時間
以内であれば何度でも利用可能。

★ 大衆点评で「春秋バス」を検索

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



**2階建て観光バスで
観光スポット巡り**

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



豫園に行ってみよう

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

支 バスの支払いもALIPAYでタッチ!



公共交通からコードを表示させて
決済完了。

71号バスが便利! 終点の延安東路駅(外灘)から徒歩10分

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

Hello Cyclingで自転車も
レンタルしてみよう!

ALIPAYのミニアプリ**HELLO CYCLING**

では、各所に設置されたステーションで自転車の
貸し出しと返却ができる。

アリペイのミニアプリ「HELLO CYCLING」を開く

地図上に表示されているステーションから自転車
を選択する

自転車にあるQRコードをスキャンして利用する



上海小町編集部

可愛い上海がテーマの町歩きガイド。

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



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

『上海小町』

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

電子版
ダウンロード
はこちら!



上海小町編集部
Instagram
はこちら!



@SHANGHAIKOMACH

発行: 上海市文化 and 旅游局
編集: 上海ベスト広告
(上海貝絲特广告有限公司)

2020年最新の資料。掲載によるものです。発行後に各種データが変更
となる可能性があります。また本書で掲載された内容により生じ
た一切の法的責任は、一切は発行元で負担いたしますので、あらかじめご了承ください。



『上海小町』は上海市文化和旅游局のオフィ
シャルガイドブックです。部数に限りがありま
すので、ご希望の方は電子版をダウンロード
しご利用ください。

問い合わせ: 上海小町編集部(新井田)
akiconiida@sha-best.com

Instagramも
チェックしてね!



上海市文化和旅游局



ご覧いただきありがとうございます!