

# 海南島

## ガイドBOOK



食べて! 遊んで! チャージして!  
トロピカル食遊楽園



## 海南省旅遊發展委員會 主任 ご挨拶

海南省は中国で2番目の広さを誇る唯一の熱帯の島です。

2010年海南省は「国際観光島」として、観光産業の大規模な推進に乗り出しました。34,000平方キロメートルの島内に広がる大自然と豊富な観光スポットが皆さまをお待ちしております。海南島の観光スポット、レクリエーション・スポーツ施設、長期滞在もできる宿泊施設など、目的に応じた多彩な環境に皆さまはきっと満足されることでしょう。

青い空と南国の眩しい太陽、碧く広がる海と白いビーチの輝き、変化に富んだ海岸線、海南島らしい椰子の林、島を中心から海岸に向けて縦横に走る河川、湖沼、熱帯雨林の山々。大自然に抱かれた風景は皆さまを癒し、心から楽しんでいただけることでしょう。

また、島内の観光地を結ぶ交通網は、高速鉄道、鉄道、バス網はもちろんのこと、安全で安心なタクシーが皆様をご案内します。レジャー・リゾート施設、ホテル、ゴルフ場、温泉施設も格調高く、そして親しみやすい施設を整備し、心身ともに癒やされる観光リゾート地としてご来訪の皆様のご期待に沿えることと確信いたします。特産品の海鮮料理や肉料理、野菜料理と果物もたいへん美味しく、ご満足いただけることと存じます。

このたび、新しい海南島ガイドブックの発行にあたりまして、重ねて親愛なる日本の友人の皆様方のご来遊を心よりお待ちしております。

海南省旅遊發展委員會 主任 孫 穎

## CONTENTS

### 海南島について

- 海南省旅遊發展委员会主任ご挨拶 P1
- 海南島の概要 P2  
概略／気候／日本からのアクセス・時間
- 海南島地図 P3-4  
海南島地図(高速鉄道、高速道路、空港・港湾)／  
海口地図／三亜地図

### 海南島で何ができる？

- 海南島でやりたいこと ベスト10 P5-6  
マリナクティビティ／ヤノダ熱帯雨林／ゴルフ三昧／  
觀瀾湖華誼馮小剛電影公社／文昌鷄／海鮮料理／  
本場中華料理／海口騎楼老街／黎族苗族／温泉・スパ

### 旅の計画を立てよう

- 海南島はイベントアイランド P7  
海南島イベントカレンダー
- はじめての海南島モデルコース P8  
三亜4日間／海口～三亜5日間

### 海で遊ぶ

- ダイビング／サーフィン P9
- マリナクティビティ P9  
蜈支洲島／西島

### 温泉&スパ

- 温泉 P10  
ミッションヒルズリゾート海口／七仙嶺温泉／  
三亜南田温泉／興隆温泉
- ホテルのスパできれいになろう！ P10

### 自然と遊ぶ

- 海口～東海岸 P11  
火山公園／文昌八門湾マングローブ湿地公園／文昌東郊椰林／  
興隆熱帯植物園／吊羅山／南麗湖／五指山／ラフティング
- 三亜～西海岸 P12  
亜龍湾熱帯天堂森林公園／ヤノダ雨林文化旅遊区／石花水洞地質公園／  
大田坡鹿保護区／松清水庫／白沙嶼石坑／棋子湾／サイクリング

### ゴルフ三昧

- 海南島ゴルフ場リスト&データ P13-16

### 食べる

- 海南四大名物料理／その他のグルメ P17-18
- おすすめお土産 P18

### 歴史と文化

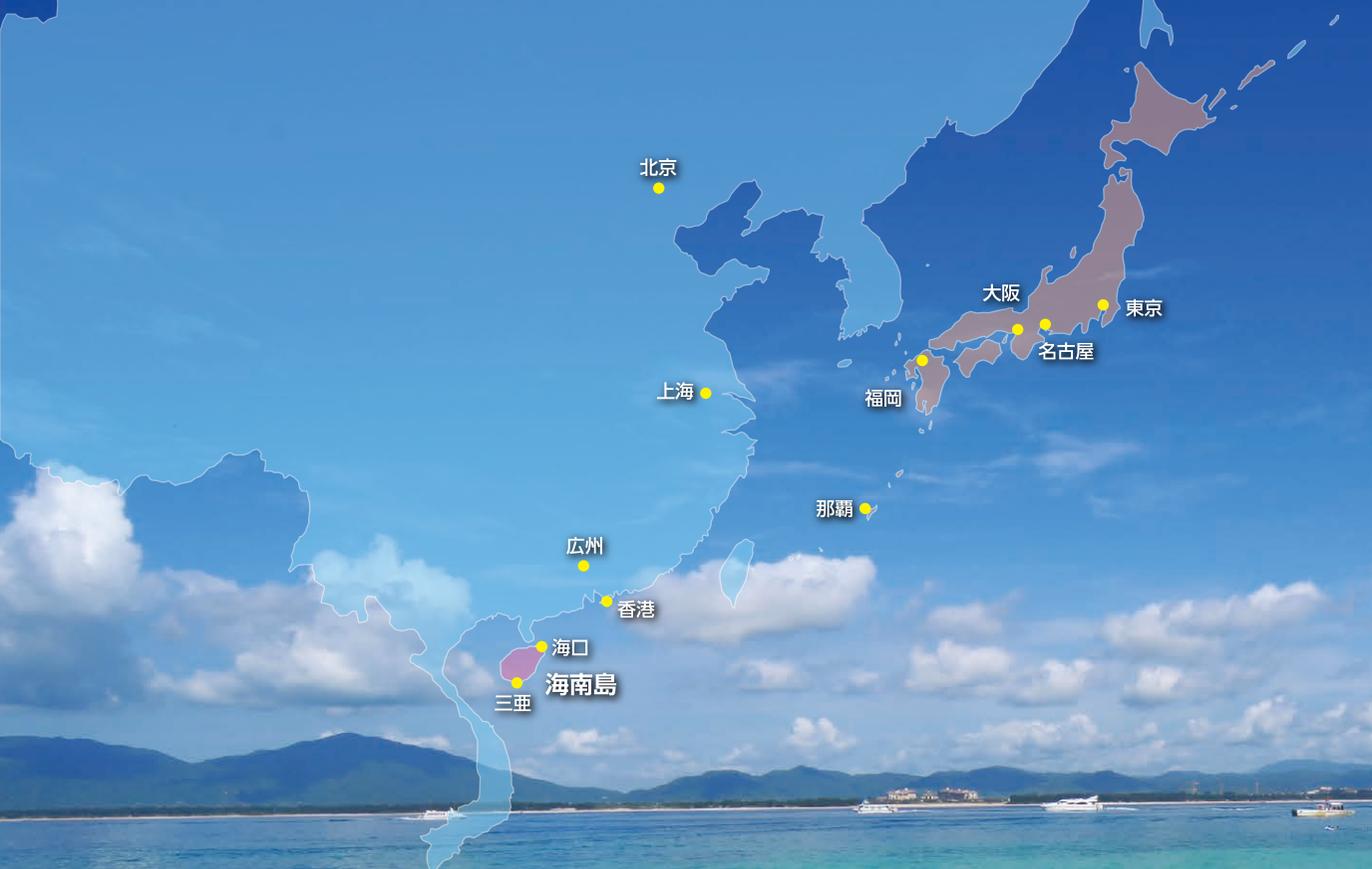
- 海口市周辺 P19  
騎楼老街／五公祠／海南省博物館／海瑞墓園／  
瓊台書院／觀瀾湖華誼馮小剛電影公社
- 三亜市周辺 P20  
三亜宋城旅遊区／鹿回頭公園／大小洞天／天涯海角／  
南山文化旅遊区／崖城古城
- その他の地域 P21  
文昌文南老街／宋氏祖居／文筆峰道教文化苑／瓊海南強村／  
陵水南湾猴島／東坡書院／儋州千年古塩田／檳榔谷

### 泊まる

- 海南島ホテルリスト&データ P22-24

### 海南島を楽しむ旅の情報

- 旅の基本情報／よくある質問 P25-26



## 概略

### ■海南島は意外に大きい島

海南島の面積は3,4万平方キロメートル。日本の九州とほぼ同じ大きさです。そのため、北部の海口から南部の三亚への移動は、高速鉄道でも1時間40分以上、高速道路で約250kmもあります。

人口は約917万人(2016年末現在)で、4地級市・5県級市・4県・6自治県・洋浦経済開発区(地級区)を管轄しています。

### ■海南島の自然

海南島の周囲は珊瑚礁が広がり、エメラルドグリーン的大海と白砂のビーチが楽しめます。一方、内陸には熱帯雨林の原生林が広がっています。海南島の最高峰は五指山で標高1,867mです。

また、海南島は火山島でもあり、島のいたるところに温泉が湧き出していて、保養地やスパも楽しめる温泉リゾートが数多くあります。

### ■海南島の少数民族

人口約917万人(2016年末現在)のうち、80%以上を占める漢民族のほか、海南島の先住民族である黎(リー)族が約149万人、広西省辺りから渡来した苗(ミャオ)族が約8万人、イスラム教徒の回族が約1万人など、少数民族がお互いの伝統と生活と文化を尊重し合いながら暮らしています。

### ■30年前まで広東省の一部

海南省は1988年に広東省から分離して省に昇格を果たしました。その名残から、海南島の料理は広東料理ベースのあっさりした味付けで、日本人好みと言われます。また、近年は温暖な気候ときれいな空気を求めて、内陸からの移住者も増えており、特に四川料理と東北料理のレストランが多くなっています。

### ■高級ホテルが目白押し

南部の三亚市に始まり、省都の海口市やアジアフォーラムが開催されるボアオ地区には、大型リゾートホテルが数多く進出しています。

## 気候

海南島は北緯18~20度、東経109~111度にあり、これはハワイの緯度とほぼ同じ。

熱帯海洋性気候に属し、年間平均気温は北部で22℃、南部で25℃。年間を通して温暖で、ほぼ一年中海に入れます。

4月中旬から10月上旬までは雨季で、気温も高く雨量は多いのですが、日本の梅雨と違って何日も降り続くようなこともなく、東南アジアのスコールのような激しさもありません。10月中旬から4月上旬までは乾期で、晴天の日が続き過ごしやすい気候となります。

## 日本からのアクセス・時間

残念ながら、今のところ日本からの直行便はありません。往復ともに、広州空港で乗り継ぐ方法が費用的にもルート的にも一般的です。

東京-広州は約5時間、大阪-広州は約4時間、広州-海南島は約1時間30分かかります(乗り継ぎ時間含まず)。広州-海口、広州-三亚は1時間に1~2便のフライトがあります。

広州の他に、上海・香港・台北での乗り継ぎも可能です。

# 海南島 Hainandao

## 環島高鐵路線図

海口駅



海口東駅



### 海南環島高鉄「和譜号」

- ◆距離・時間 東環：308km(約1時間40分)  
西環：345km(約2時間30分)
- ◆最大時速 東環：250km / 西環：200km
- ◆便数 東環：毎日往復29便 / 西環：毎日往復4便  
三亜発着環島：10便(右回り5便・左回り5便)  
海口発着環島：8便(右回り4便・左回り4便)
- ※時期により、臨時増便や瓊海・東方発着の臨時列車が出る場合があります。
- ◆料金 東環：1等席160元 / 2等席100元  
西環：1等席204.5元 / 2等席128元  
(2017年11月現在)

### 高速道路

- ◆G98 環島高速道 <東環>海口～三亜：246km  
<西環>三亜～海口：321km
- ◆G98-11 中線高速道 海口～保亭：173km
- ◆G98-12 海文高速道 海口～文昌：52km

### 空港・港湾

- ◆空港 海口美蘭国際空港、三亜鳳凰国際空港、瓊海ボアオ国際空港
- ◆港湾 海口港、三亜鳳凰国際埠頭





# 海南島で やりたいこと ベスト10



1

## 中国にこんなきれいな海! 体験ダイビングで海中散歩

海がきれいで一年中マリンスポーツが楽しめる海南島の中でも、最南端の三亜は絶好のスノーケル&ダイビングスポット。トロピカルフィッシュから沈船まで、ダイビング初体験の人からベテランまで経験に応じて楽しめます。



2

## ヤノダ熱帯雨林で ジャングル探検気分!

ヤノダ雨林文化旅遊区は大自然をとことん楽しむテーマパーク。雨林谷・夢幻谷・三道谷の3つのエリアから成り、電気自動車、ロープウェイ、棧道などで散策しながら熱帯雨林の奇観を楽しめます。さらに冒険気分を味わうなら、距離1.2km、高低差200mの沢歩きツアーもどうぞ!

3

## 芝生7カ7カのゴルフ場が40以上! 毎日日替わりゴルフ三昧!

海南島は1年中ゴルフシーズン。熱帯の火山島の自然景観を生かした国際基準のゴルフ場が数多くあります。好みに合わせて、さまざまなコースを攻略してください。



4

## 映画村「観瀾湖華誼馮小剛電影公社」で 1940年頃の中国にタイムスリップ!

観瀾湖ミッションヒルズ海口に、映画監督・馮小剛(フォン・シャオガン)の作品の世界を再現した映画村。3つのエリアから成り、まるで1940年頃の中国の都市に迷い込んだような気分が味わえます。3つのエリアから成り、1942街と南洋街がすでにオープン、老北京街が現在建設中。





## ハイナンチキンライス発祥の地で 元祖「文昌鶏」を食す!

シンガポール・マレーシア・タイなどで人気の「ハイナンチキンライス」。海南島から東南アジアに渡った華僑が広めました。小ぶりな鶏がふくよかなこの鶏は、臭みが少なくとてもジューシー。



## まるで水族館!? 水槽で泳ぐ新鮮海の幸を その場で料理してもらう!

海に囲まれた海南島は海産物の宝庫。特に三亚市内には、水槽で泳ぐ魚介をその場で様々な調理法で料理してくれる海鮮レストランがいくつもあるので、ぜひトライしたいもの。中でも益龍海景漁村は、三亚湾と鳳凰島を望む風景を堪能しながら食事が楽しめます。



## 食在海南! 中国全土から集まった 本場中華料理を食べ比べ!

海南島の四大名物料理は「文昌鶏」「東山羊」「和楽蟹」「加積鴨」。1988年まで広東省の一部だったことから、広東料理や飲茶もポピュラーです。さらに、海南島は大陸から移住してレストランを開く人も多く、山海の幸と様々な料理法が集うグルメ天国なのです。



## 海口騎楼老街を 散策してノスタルジーに浸る!

1920~30年代、東南アジアとの貿易で栄えた海口には、華僑や商人によってアジアとヨーロッパが混ざり合った文化が持ち込まれました。海口騎楼老街は、華僑や商人によって建てられた南洋植民地風の街並が広がります。



## この人たちがネイティブ海南人! 黎族のおばあとお話する!

海南島には、黎族・苗族・回族などの少数民族が暮らしています。檳榔谷では、近代化で失われつつある黎族・苗族の家屋・伝統工芸・民族芸能などを実演展示。公園内で働いている人のほとんどが黎族の人々なので、直接会話して彼らの文化を学ぶチャンス!

びんろう



## 火山の島でデトックス 温泉とスパで癒やされる!

火山島である海南島は温泉の宝庫。中でも官塘、九曲江、興隆、南田、七仙嶺、藍洋は温泉を楽しめるリゾート地となっています。また、温泉地以外でもスパのあるホテルやサロンがたくさん。たっぷり食べて遊んだあとは、体も磨きましょう。

# 海南島はイベントアイランド♪

海南島は1年を通してイベント盛りだくさん。せっかく行くなら時期を合わせれば思い出倍増です。

## 海南島イベントカレンダー

	開催期日	開催地	イベント・行事名
2月	旧暦1月1日※1	島内各地	<b>春節</b> 旧正月の元旦。1週間ほどの大型連休となる。
	旧暦2月2日※2	三亜 大小洞天	<b>龍神祭</b> (龍抬頭節) 中国の伝統的な祭り「龍が頭をもたげる日」。龍にまつまる行事や海南グルメの屋台など
	2月23日～28日	万寧市 和楽鎮	<b>万寧中華ドラゴンボートレース</b> (中華龍舟大賽) 中国国内で唯一海上で行われる海南省最大のドラゴンボートレース
3月	3月17日～25日	三亜 半山半島	<b>海南国際ヨットレース</b> (海南環島国際帆船大賽) 海南島を一周する国際ヨットレース
	旧暦3月3日※3	瓊中 五指山市	<b>三月三</b> (海南黎苗族三月三) 黎族の「恋愛の日」。民族イベントなど開催
	3月下旬	瓊海市 博鳌鎮	<b>ボアオ・アジア・フォーラム</b> (博鳌亞洲論壇) ダボス会議のアジア版。26カ国が参加
5月	旧暦5月5日※4	三亜河	<b>端午節ドラゴンボートレース</b> (端午節龍舟大賽) レースの他、地元の人々は海辺で「龍水洗い」も行う
	5月30日	定安県	<b>端午節グルメフェア</b> (定安端午美食文化節) 小吃(軽食)が集まるご当地グルメフェア
	5月27日～30日	儋州市	<b>海南鄉村旅遊文化節</b> カントリーツーリズムを体験する祭典
8月	8月12日～14日	七仙嶺	<b>七夕水掛け祭り</b> (七仙温泉嬉水節) 旧暦7月7日に行われる水掛け祭り
	8月7日～10日	瓊海市 潭門鎮	<b>潭門海祭り</b> (潭門趕海節) 漁民伝統の海祭り・潮干狩り行事
9月	旧暦8月15日※5	三亜	<b>中秋節</b> 海辺で月見をするのが三亜の習慣
10月	旧暦9月9日※6	三亜南山 文化旅遊区	<b>九九重陽祭り</b> 中国敬老の日。健康と長寿を願うイベント
	10月21日～29日	島内 18市県通過	<b>ツアー・オブ・ハイナン</b> (環島国際公路自行車賽) 海南島を一周する国際自転車ロードレース
11月	11月最初の週末から 最後の週末まで	海口	<b>海南国際旅遊島歡樂節</b> 海南島の魅力を世界に伝える観光イベント
12月	12月	三亜	<b>天崖海角国際婚礼堂</b> ブライダル観光イベント。国内外からカップルが集結
	12月	陵水	<b>ドラゴンボートレース決勝戦</b> (中華龍舟大賽決賽) 中国各地のチャンピオンチームが集まるドラゴンボートレース
	12月	海口 国際会展中心	<b>国際熱帯農産品冬季交易会</b> 海南省の代表的農産物展示会



▲万寧中華ドラゴンボートレース



▲海南国際ヨットレース



▲三月三



▲七夕水掛け祭り



▲ツアー・オブ・ハイナン



▲海南国際旅遊島歡樂節

※1 春節(旧暦1月1日)…2018年は2月16日、2019年は2月5日、2020年は1月25日  
 ※2 龍抬頭節(旧暦2月2日)…2018年は3月18日、2019年は3月8日、2020年は2月24日  
 ※3 三月三(旧暦3月3日)…2018年は4月18日、2019年は4月7日、2020年は3月26日  
 ※4 端午節(旧暦5月5日)…2018年は6月18日、2019年は6月7日、2020年は6月25日  
 ※5 中秋節(旧暦8月15日)…2018年は9月24日、2019年は9月13日、2020年は10月1日  
 ※6 九九重陽(旧暦9月9日)…2018年は10月17日、2019年は10月7日、2020年は10月25日



# 4日間・5日間で海南島の自然と文化を体感するなら! はじめての海南島モデルコース



## 三亜と海南島南部 4日間

	スケジュール	食事	宿泊地
1	日本各地 ⇒ 広州空港乗り継ぎ ⇒ 三亜鳳凰空港 ＝ ホテルへ <b>広東料理</b> の夕食	朝:× 昼:機内 夕:○	三亜
2	朝食後ホテル発 ＝ <b>檳榔谷</b> で少数民族の文化に触れる ＝ <b>郷土料理</b> の昼食 ＝ <b>ヤノダ雨林文化旅游区</b> を散策 ＝ ホテル着 <b>山野料理</b> の夕食 ※温泉をお楽しみください。	朝:○ 昼:○ 夕:○	七仙嶺
3	朝食後ホテル発 ＝ <b>亜龍湾海底世界</b> できれいな海やマリンスポーツをお楽しみください ＝ <b>地元料理</b> の昼食 ＝ <b>三亜千古情</b> で歴史スペクタクルショーを觀賞 ＝ <b>海鮮料理</b> の夕食 ＝ ホテル着	朝:○ 昼:○ 夕:○	三亜
4	朝食後ホテル発 ＝ 三亜鳳凰空港 ⇒ 広州空港乗り継ぎ ⇒ 日本各地	朝:○ 昼:× 夕:×	

## 海口～三亜 海南島東海岸周遊 5日間

	スケジュール	食事	宿泊地
1	日本各地 ⇒ 広州空港乗り継ぎ ⇒ 海口美蘭空港 ＝ ホテルへ <b>飲茶料理</b> の夕食	朝:× 昼:機内 夕:○	海口
2	朝食後ホテル発 ＝ <b>海口騎楼老街</b> を散策 ＝ <b>五公祠</b> の古建築と庭園見学 ＝ <b>文昌鶏</b> を中心とした <b>海南料理</b> の昼食 ＝ 1940年頃の中国を再現した <b>觀瀾湖華誼馮小剛電影公社</b> ＝ ホテル着 <b>海鮮料理</b> の夕食	朝:○ 昼:○ 夕:○	ボアオ
3	朝食後ホテル発 ＝ <b>興隆熱帯植物園</b> を散策 (興隆名物のコーヒー、バニラ茶、苦丁茶など試飲) ＝ 昼食 ＝ <b>陵水南湾猴島</b> のロープウェイで水上集落を一望 ＝ ホテル着 <b>山野料理</b> の夕食 ※温泉をお楽しみください。	朝:○ 昼:○ 夕:○	七仙嶺
4	朝食後ホテル発 ＝ <b>檳榔谷</b> で少数民族の文化に触れる ＝ 昼食後 <b>亜龍湾海岸、三亜市街地</b> の <b>解放路歩行街</b> を散策 ＝ <b>鹿回頭公園</b> から三亜を一望 ＝ ホテル着 <b>山東料理</b> の夕食	朝:○ 昼:○ 夕:○	三亜
5	朝食後ホテル発 ＝ 三亜鳳凰空港 ⇒ 広州空港乗り継ぎ ⇒ 日本各地	朝:○ 昼:× 夕:×	



# 海で遊ぶ

海南島の年間平均気温は25.5℃、冬でも20℃を下回りません。平均海水温も26℃で、冬でも泳げるマリニリゾートです。美しい珊瑚礁に囲まれ、海を楽しむあらゆる遊びが目白押しです。

## 海南島 ダイビングポイント サーフポイント マップ

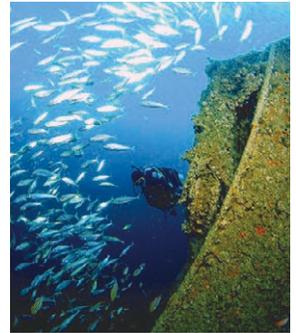


## ダイビング

### 南部の海域で珊瑚の海を堪能

海を汚す排水が少なく豊かな熱帯雨林を擁する海南島周辺の海域は、1年を通して高い透明度を維持し、海岸線に沿って珊瑚礁が分布しています。

中でも三亜海域の約4,000ヘクタールの珊瑚礁は、中国唯一の珊瑚礁自然保護区となっています。三亜には日本人がオーナーのダイビングショップもあるので、Cカードのある人はファンダイビング、ない人も体験ダイビングで、安心して海中散歩を楽しめます。



## サーフィン

### パフォーマンス向きの良質な波に乗ろう

海南島の波の特徴は、高さよりも波長が長く力強いことです。特に10月から翌年4月にかけて、海口・万寧・陵水などの海は大きな波が立ち、サーフィンのベストシーズンを迎えます。中でも万寧の日月湾は世界的にも良質な波が立つことで知られ、毎年数回国際的なサーフィン大会も開催されています。



## マリニアクティビティ

### さまざまなアクティビティで海を遊び尽くす

島のいたるところに広々とした白砂のビーチが広がる海南島。中でも万寧・陵水の日月湾や分界州島、三亜市周辺の大型ホテル前ビーチや蜈支洲島・西島などはマリニアクティビティのメッカとなっています。



### ◆蜈支洲島(うずしゅうとう)

三亜海棠湾の海岸から2.7km。珊瑚と熱帯魚が豊富で、ダイビング・シュノーケル・釣り・水上スキー・バナナボート・カヌー・四輪バギー・ビーチバレーなど30種類以上のアクティビティが用意されています。別荘・ホテル・海鮮レストランなどの施設も備わっています。

MAP : P4 三亜 (29)



### ◆西島

三亜湾に浮かぶ西島は、別名「西タイマイ島」とも呼ばれ、砂浜・ヤシ林・漁村・洞穴・断崖絶壁が多彩な風貌を見せる島で、3,800名の島民が生活しています。ダイビング・釣り・水上スキー・パラセーリング・ヨット・バナナボート・グラスボートの他、海辺の散策もおすすめ。

MAP : P4 三亜 (30)



島のいたるところに温泉が湧く海南島では、この温泉を様々な形で楽しめる温泉リゾートがいくつも開発されています。また、スパを取り入れたホテルやサロンも多くあります。

# 温泉&スパ

## ミッションヒルズリゾート海口

世界旅行気分で遊べる温泉テーマパーク

広大なゴルフ場に隣接する温泉リゾートです。敷地内地下800メートルから汲み上げた天然鉱泉・温泉は15～43℃で、さまざまな効能のある鉱物を含んでいます。「オリエンタル寺院」「アジアのジャングル」「ワイルド・ウエスト」「アマゾン流域」「古代ローマ」「地中海」など世界各地をテーマにしたエリアを巡りながら温泉プールを楽しむことができます。遊び心満点。



MAP : P3 海南島 (41)



## 七仙嶺温泉

熱帯の森林に抱かれた静かな温泉郷

七仙嶺の山麓にあり、島内では避暑地・別荘地としても人気の温泉郷。珪酸・炭素・ナトリウムを含む泉質で、一日3,800トン、95℃の湯量・湯温を誇ります。フィッシュセラピーや水治療を取り入れたスパなど、多くの方が美容や健康を目的に訪れます。深い緑に包まれたこの地域は、黎族・苗族の自治県となっており、山菜を豊富に使った地元料理も注目です。



MAP : P3 海南島 (49)



## 三亜南田温泉

果樹農場に囲まれ遠く蜈蚣洲島を望む楽園

三亜南東部にある広大な農場に囲まれた温泉です。湯温57℃。フッ素、ナトリウム、亜鉛、ラドン、カリウム、珪酸を含む泉質。60種類以上の温泉プールがある複合リゾートとなっており、三亜市街からも近く、日帰りでも楽しめます。



MAP : P4 三亜 (28)

## 興隆温泉

植物園と合わせて楽しむ温泉リゾート

万寧市郊外の興隆華僑農場内に湧く温泉。十数カ所ある源泉からは湯温80℃の温泉が湧き出しており、ミネラル分豊富で、皮膚病・関節炎・自律神経などに効能があります。近くには興隆熱帯植物園や亜州風情園などがあり、これらの観光地と宿泊を組み合わせると温泉を楽しむ人が多いようです。



MAP : P3 海南島 (45)

## ホテルのスパできれいになろう!

「スパ」とは、温泉・鉱泉などの水を利用して治療や疾病予防を行う施設のこと。海南島では多くのホテルがスパを取り入れています。海や山でたくさん遊んだ疲れを、スパで癒やすのもよいですね。



# 自然と遊ぶ

海南島には自然保護区に指定されている面積が270万ヘクタール以上もあり、重点保護野生動植物も多く生息しています。そんな大自然を垣間見ることができるスポットがたくさんあります。

## 海口～東海岸

## 火山口公園

火山口や溶岩流の痕跡を間近に散策

海口から南西15kmに位置する108平方キロの火山群。広大な敷地内にはいくつもの火山口や溶岩トンネルが点在しており、遊歩道を散策することができます。併設のレストランでは名物「東山羊」料理が楽しめます。

MAP: P3

海南島 ④2



## 文昌八門湾マングローブ湿地公園

30種類以上のマングローブを遊歩道から観察

文昌河・文教河・横山河等の大小8本の川が清瀾港に流れ込む合流点に位置しています。世界のマングローブ23科81種のうち、ここには18科30種以上があるとされており、海口の東楽港と並ぶ景観です。

MAP: P3

海南島 ④3



## 文昌東郊椰林

海岸沿いにどこまでも続く椰子林

2,000万平方メートル余りのエリアに50万本以上の椰子が群生する景勝地。文昌の椰子植栽面積と生産量は海南島全体の50%以上を占めているそうです。

MAP: P3

海南島 ④4



## 興隆熱帯植物園

コーヒー、カカオ、コショウ等熱帯植物1200種類

香料飲料研究所も併設された興隆熱帯植物園には、観賞園芸植物だけでなく、香辛料・飲料用作物・薬用植物も栽培され、さまざまな体験プログラムも用意されています。コーヒー・ココア・胡椒などはお土産にも最適。

MAP: P3

海南島 ④5



## 吊羅山

貴重な絶滅危惧植物のゆりかご

国家森林公園にも指定されている吊羅山には250種の蘭を含む3500種の植物、112種の鳥類、375種の蝶が生息しています。板根や石を抱える木の根、空中花かごなどの奇観や、大小様々な滝も壮観です。

MAP: P3

海南島 ④6



## 南麗湖

小島や半島が風光明媚なリゾート地

定安県中部に広がる淡水湖。湖に浮かぶ13の小島と5つの半島が風光明媚な景観を作り出しています。湖畔にはレストラン・リゾート地が点在しています。

MAP: P3

海南島 ④7



## 五指山

海南島の最高峰ふもとの棧道を散策しよう

のこぎりの歯状の連峰が5本の指に似ていることから名付けられた山。海南島最大の万泉河はここから流れ出しています。ふもとは全長約2kmの棧道があり天然の熱帯雨林を散策できます。

MAP: P3

海南島 ④8



## ラフティング

五指山から流れ出る渓谷で水しぶきを浴びて急流下り!

五指山から流れ出る万泉河と毛陽河の中上流はラフティングの名所。スリル満点の急流下りの途中には、熱帯渓谷、滝、苗族の村などの景観も待っています。



## 亜龍湾熱帯天堂森林公園

水平線を眼下に望んで  
密林ウォーキング

観光と保養施設を兼ねた森林公園。海に近い密林低山特有の雲海や、亜龍湾の水平線を望む景観、熱帯植物が織りなす大自然が楽しめます。中国で大ヒットした馮小剛(フォン・シャオガン)監督の映画「非誠勿擾2」のロケ地としても人気の観光地です。



MAP : P4 三亜 27

# 自然と遊ぶ

三亜～  
西海岸

大陸から離れた海南島には、動植物の固有種やクレーターのような珍しい大自然がたくさんあります。環島高鉄の全線開通で、西側の生態にも気軽にアクセスできるようになりました。

## ヤノダ雨林文化旅遊区

熱帯雨林の大自然を楽しく体感

ちょうど北緯18度にあるヤノダ雨林文化旅遊区は、雨林谷・夢幻谷・三道谷の3つのエリアから成り、電気自動車・ロープウェイ・栈道などで繋がった1周18kmをジャングル探検気分て散歩できます。三亜市街地から直通バスも出ています。

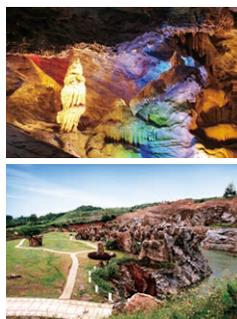


MAP : P3 海南島 50

## 石花水洞地質公園

地上には石林、  
地下には鍾乳洞の絶景

石花水洞は、140万年前から徐々に形成された鍾乳洞。水のない約2kmの旱洞は約550mが、水のある約3kmの水洞は約350mが開示されています。鍾乳洞の外にも、奇岩のそびえる石林景区が広がります。



MAP : P3 海南島 52

## 大田坡鹿保護区

海南島固有のターミンジカ生息地

海南島にのみ生息するターミンジカ(坡鹿)は、1976年に26頭にまで減ってしまいましたが、現在は2,000頭以上まで回復しました。展望塔から観察することができ、群れで行動する日の出と夕暮れ時が最適です。



MAP : P3 海南島 51

## 松涛水庫

海南島でいちばん  
大きなダム湖

面積1440平方キロメートルの海南島最大のダム湖。複雑に入り組んだ半島と湖面に浮かぶいくつもの小島が美しい光景を作り出し、遊歩道や遊覧船で巡ることができます。淡水魚料理も有名です。



MAP : P3 海南島 53

## 白沙隕石坑

クレーターの中で栽培されたお茶が有名

中国で最初に発見された直径3.7kmのクレーター。世界に十数カ所しかないという隕石の破片を伴うクレーターの一つです。クレーターの中で生産された茶葉は「白沙緑茶」と呼ばれ、色鮮やかで香り高いことで有名です。



MAP : P3  
海南島 54



## 棋子湾

仙人が残した色とりどりの小石の浜

その昔、いつも浜辺で碁を打っていた対局好きな二人の老人が碁の仙人となり、色とりどりの美しい碁石がこの浜辺に残されたという伝説があります。東西約5kmにわたり、白砂とカラフルな小石の海岸が続きます。



MAP : P3  
海南島 55



## サイクリング

レンタサイクルを借りて  
田園風景の中を走ろう!

海南島にはいくつもウォーキングやサイクリングに適した緑道が整備されており、レンタサイクルも用意されています。道に沿って休憩所や飲食店もあるので、車では見られない自然や田園風景を気軽に楽しむことができます。



# ゴルフ三昧

## 海南島ゴルフ場 リスト&データ

海南島は年中ゴルフシーズンです。バラエティに富んだ国際基準のゴルフ場が目白押し。次はどのコースを攻略しますか？

海口エリア

### ミッションヒルズ海口



海南北部の火山群遺跡に18ホール10コースのゴルフ場群は見渡す限り雄大な景観に圧倒されます。著名ゴルフプロたちによって設計され、国際的なツアーも開催されるチャンピオンコースです。

■設計者: ジャック・ニコラス等 ■タイプ: 火山岩 ■18ホール  
■パー 73(1コース) ■7808ヤード(1コース) ■海口市中心から車で25分

海口エリア

### 海南西海岸ゴルフクラブ



西海岸沿いに戦略的にウォーターハザードとバンカーがレイアウトされ、メンテナンスが素晴らしいコースです。距離が比較的小さいので、シニアや女性ゴルファーにも人気があります。

■設計者: DYEファミリー ■タイプ: 海浜 ■18ホール  
■パー 72 ■7267ヤード ■海口市中心から車で15分

海口エリア

### 海口美視(メイフラワー)ゴルフクラブ



海口市の西海岸に広がる美しいゴルフコースです。比較的フラットで、フェアウェイの左右には背の高い南国の樹木が配置され、クラブハウスと相まって欧風な雰囲気のコースです。

■設計者: コリン・モンゴメリー ■タイプ: 海浜 ■27ホール  
■パー 108 ■10531ヤード ■海口市中心から車で15分

海口エリア

### 海南IBLゴルフクラブ

2005年にリニューアルオープンしました。クラブハウスやレストランも充実していて使い勝手がよく、宿泊施設もあるのでゆっくりとプレイができます。

■設計者: 陳清泉 ■タイプ: 平原 ■18ホール  
■パー 72 ■7130ヤード ■海口市中心から車で45分

海口エリア

### 海南美蘭(メイラン)ゴルフクラブ

2009年オープン。美蘭空港にほど近く、帰国に合わせてプレイも可能です。コース設計は、日本でも有名なグラハム・マーシュが担当しています。

■設計者: グラハム・マーシュ ■タイプ: 湖ビュー ■27ホール  
■パー 108 ■11235ヤード ■海口市中心から車で25分

海口エリア

### 海口三公里国際ゴルフクラブ

24の天然ウォーターハザードと84のバンカーが配されたアップダウンの多いコースが特徴です。

■設計者: ジャック・ニコラス ■タイプ: ■18ホール  
■パー 72 ■7166ヤード ■海口市中心から車で25分

海口エリア

### 海南月亮湾(ムーンベイ)ゴルフクラブ

海南島のゴルフ場の中では比較的イージーでシンプルなレイアウトです。初心者でも気軽にプレイできるアットホームなゴルフコースです。

■設計者: アルバート・チュア ■タイプ: 丘陵 ■27ホール  
■パー 108 ■10269ヤード ■海口市中心から車で25分

海口エリア

### 海南台達(タイダ)ゴルフクラブ

美蘭空港から5kmにある海南島で最も歴史あるゴルフ場です。椰子の木が茂り南国ムードたっぷり。ラフに入れるとなかなか苦戦するでしょう。

■設計者: 陳清泉 ■タイプ: 平原 ■18ホール  
■パー 72 ■7220ヤード ■海口市中心から車で40分

海口エリア

### 海南南洋河ゴルフクラブ

ジャングルの自然の地形を生かし、原生林の雰囲気を残したコースです。大自然の緑に抱かれてプレイできます。

■設計者: CJ Tan ■タイプ: 森林 ■18ホール  
■パー 72 ■7002ヤード ■海口市中心から車で40分



澄邁エリア

海南美浪湾ゴルフクラブ

海口周辺では唯一の山地タイプのコース。コースに沿って18種類ものトピカルフルーツの木が植えられています。

- 設計者:CJ Tan ■タイプ:山地 ■18ホール
- パー 72 ■7250ヤード ■海口市中心から車で25分

澄邁エリア

海南富力 マングローブ湾ゴルフクラブ

147ヘクタールもの広さを誇る富力紅樹湾のマングローブ林に隣接して作られたゴルフ場です。

- 設計者:梁国坤 ■タイプ:海浜 ■18ホール
- パー 72 ■7107ヤード ■海口市中心から車で25分

瓊海エリア

白石嶺ゴルフクラブ

白石嶺の美嶺湖温泉リゾート内、山と湖に囲まれたゴルフ場。

- 設計者:ブライアン・コーリー ■タイプ:ガーデン ■18ホール
- パー 72 ■7008ヤード ■海口市中心から車で90分

ボアオエリア

ボアオ山欽湾ゴルフクラブ

アメリカ『GOLF』誌が選ぶ「2017年世界のゴルフ場トップ100」の39位にランクイン。雄大な景観と起伏が楽しいアジア唯一の断崖シービューのゴルフ場です。

- 設計者:ビル・クワ ■タイプ:断崖シービュー ■18ホール
- パー 72 ■6900ヤード ■海口市中心から車で90分

文昌エリア

海南文昌ゴルフクラブ



海口市から車で約1時間の文昌市にあるゴルフ場です。コースは比較的フラットですが、自然をそのまま生かした変化に富んだコースになっています。

- 設計者:ルバート・チュア ■タイプ:平原 ■18ホール
- パー 72 ■7209ヤード ■海口市中心から車で50分

ボアオエリア

BFA国際ゴルフクラブ



ボアオ・アジアフォーラム国際会議場に隣接したゴルフクラブ。川と湖に囲まれ、白砂のバンカーとの調和が美しいフラットなコースです。

- 設計者:グラハム・マーシュ ■タイプ:海浜 ■18ホール
- パー 72 ■7129ヤード ■海口市中心から車で90分

ボアオエリア

ボアオゴルフ&カントリークラブ



イギリスのリンクスタイプのゴルフ場を参考にしてレイアウトされたゴルフクラブで、海南島の中ではおそらく最も難コースといえるでしょう。

- 設計者:Bill (カナダ)&Yuji (日本) ■タイプ:リンクス ■18ホール
- パー 72 ■7146ヤード ■海口市中心から車で90分

興隆エリア

康樂園ゴルフクラブ



温泉で有名な興隆にある54ホールが一体になったゴルフ場です。チャイナオープンが開催された本格的チャンピオンコースです。

- 設計者:ロバート・マクファーランド ■タイプ: ■54ホール
- パー 216 ■21607ヤード ■三亜市中心から車で90分



興隆エリア

神州ゴルフクラブ



トム・ワイスコフが3つのコースのデザインを手がけたゴルフ場。海を望む半島の入り組んだ地形と南国植物が織りなす美しい景観が特徴です。

■設計者:トム・ワイスコフ ■タイプ:リンクス ■36ホール  
 ■パー 144 ■東7258・西7484ヤード ■三亜市中心から車で90分

陵水エリア

清水湾ゴルフクラブ



清水湾の美しい海を望むゴルフ場。中でも15番ホールは海が近く「海南島で最も美しいホール」と称されています。シュミット・カーレイ設計事務所によるデザイン。

■設計者:シュミット・カーレイ設計事務所 ■タイプ:山地・海浜 ■36ホール  
 ■パー 144 ■A7333・B7032ヤード ■三亜市中心から車で50分

陵水エリア

鑑湖藍湾(ジャンレイク・ブルーベイ)ゴルフクラブ



清水湾に面した砂丘のダイナミックな地形を活かし、火山岩や熱帯植物を配してワイルドな演出を施した設計。このコースを征服するには、想像力と実行力が必要です。

■設計者:JMP & マーク・ホルンガー ■タイプ:ガーデン ■18ホール  
 ■パー 72 ■7555ヤード ■海口市中心から車で50分

三亜エリア

三亜鹿回頭ゴルフクラブ



2008年オープンで、中国国内ベストクオリティゴルフコースにも選ばれた実績もあるゴルフクラブ。大東海エリアに位置しているため、プレイ後に市内での食事や買い物、散策に大変便利なロケーションです。

■設計者:ネルソン & ハワース ■タイプ:海浜 ■18ホール  
 ■パー 72 ■7248ヤード ■三亜市中心から車で10分

三亜エリア

亜龍湾ゴルフクラブ



世界的に有名なゴルフ場デザイナー、ロバート・トレント・ジョーンズによって設計されました。12万m<sup>2</sup>の池と95個のバンカーによって、ヨーロッパのリンクスゴルフ場を彷彿とさせます。

■設計者:ロバート・トレント・ジョーンズ ■タイプ:海浜 ■18ホール  
 ■パー 72 ■7189ヤード ■三亜市中心から車で30分

三亜エリア

サンバレーゴルフクラブ



山に囲まれた美しい景観を持つゴルフ場です。面積は132万m<sup>2</sup>、池やバンカーを巧みに配置した難易度の高いホールが続きます。海岸からの風の影響も難敵です。

■設計者:JPM ■タイプ:山地 ■27ホール  
 ■パー 108 ■11306ヤード ■三亜市中心から車で30分



### 三亜エリア

#### 三亜レッドベター(利百特)国際ゴルフクラブ



元・三亜龍泉谷(ドラゴンバレー)ゴルフクラブ。シュミット・カーレイ設計事務所がデザインを手がけた。市街地や空港からも近い便利なロケーション。2017年にレッドベターゴルフアカデミーが買収した。  
 ■設計者:シュミット・カーレイ ■タイプ:山地 ■18ホール  
 ■パー 72 ■7276ヤード ■三亜市中心から車で30分

### 三亜エリア

#### 紅棠湾国際ゴルフクラブ

南山寺や小洞天など観光スポットが集まるエリアのゴルフ場。フラットで見通しも良い難易度の低いコース設計で、リラックスしたプレイが楽しめます。  
 ■設計者:クリーブ・パーマー&ロバート・ジョンズ ■タイプ:海浜 ■18ホール  
 ■パー 72 ■7196ヤード ■三亜市中心から車で40分

### 三亜エリア

#### 三亜甘什嶺(フォレストバレー)ゴルフクラブ

甘什嶺熱帯雨林地域に位置し、山地の地形を利用して設計されたゴルフ場。大自然に囲まれた起伏の大きいコースが特徴です。  
 ■設計者:ATDL ■タイプ:森林・山地 ■18ホール  
 ■パー 72 ■6903ヤード ■三亜市中心から車で30分

### 三亜エリア

#### 三亜神泉ゴルフクラブ

南田温泉にあり、ゴルフ・温泉・5つ星ホテルが一体となったリゾートです。  
 ■設計者:ネルソン・ハワース ■タイプ:山地 ■36ホール  
 ■パー 144 ■7175・7442ヤード ■三亜市中心から車で40分

### 保亭エリア

#### 七仙嶺温泉ゴルフクラブ



温泉で有名な七仙嶺リゾートエリアにあり、熱帯雨林の大自然に囲まれたゴルフ場です。天然の地形を利用した落差の大きいコースはかなりチャレンジング。  
 ■設計者:マーク・ミラー ■タイプ:山地 ■18ホール  
 ■パー 72 ■7151ヤード ■三亜市中心から車で80分

### 儋州エリア

#### 海南藍洋温泉ゴルフクラブ

藍洋温泉リゾート内のゴルフ場。うっそうとしたゴム林を縫うコースなど、挑戦的な要素もありながら、だれでも楽しくプレイできるコースとなっています。  
 ■設計者:JFO ■タイプ:森林・丘陵 ■18ホール  
 ■パー 72 ■7099ヤード ■海口市中心から車で120分

### 保亭エリア

#### 海墾七仙嶺国際ゴルフクラブ

山地と丘陵の混在する地形を生かし、バラエティに富んだコース設計です。特に視界が開ける13番ホールや、大きな池と狭いフェアウェイの18番ホールは印象的です。  
 ■設計者:JFO ■タイプ:山地 ■18ホール  
 ■パー 72 ■7061ヤード ■三亜市中心から車で80分

### 儋州エリア

#### 海南古塩田ゴルフクラブ

何億年も前の火山噴火でできた自然の地形を生かしたコース。ゴルフ場の周囲は5kmの海岸線に囲まれており、海を見下ろす景観は迫力があります。  
 ■設計者:グラハム・マーシュ ■タイプ:リンクス ■18ホール  
 ■パー 72 ■7461ヤード ■海口市中心から車で100分

### 保亭エリア

#### 保亭寧遠ゴルフクラブ

山間部の丘陵地形を生かしたゴルフ場で、大きな高低差のあるチャレンジングなフェアウェイが特徴。開けた視界と美しい景色の中でプレーできます。  
 ■設計者:ローリー (IMG所屬) ■タイプ:山地 ■18ホール  
 ■パー 72 ■7200ヤード ■三亜市中心から車で80分

### 東方エリア

#### 海航東方牧歌ゴルフクラブ

東方市唯一のゴルフ場。クラブハウスは独特の有機建築デザインを採用。自然の田園風景を生かしたコースは娯楽性と挑戦性を併せ持った設計となっています。  
 ■設計者:リック・ロビンズ ■タイプ:リンクス ■18ホール  
 ■パー 72 ■7289ヤード ■海口市中心から車で150分

# 食べる

海南島には、新鮮な山海の幸とトロピカルフルーツ、地元の伝統料理に加え、中国各地からあらゆるグルメが大集結。食欲全開のグルメアイランドです。



## 文昌鶏

ハイナンチキンライスの原型

華僑が東南アジアに広めた文昌の郷土料理です。小振りでおよやかな文昌鶏は臭みが少なくジューシー。タレにつけて茹で汁で炊いたご飯とともに食します。茹でて提供された鶏の一部をさらに焼いてもらうこともできます。



## 加積鴨

古くから滋養で人気

300年以上前に華僑によって海南島に持ち込まれ、瓊海市の加積鎮で養殖されるようになりました。「番鴨」とも呼ばれ、皮が薄く肉厚、高タンパク低脂肪なのが特徴です。薬膳料理にもよく使われます。

## 和楽蟹

濃厚な蟹ミンがたまらない

上海蟹に似ていますが、万寧の太陽河・龍首河・龍尾河が流入する栄養豊富な海で獲れるため、硬い殻と身が厚くミンが濃厚なのが特徴です。特に清明節(四月)頃が最もおいしくなります。



## 東山羊

野山を駆けまわって育つ羊肉

標高300メートルの万寧東山嶺で、鷓鴣(シャコ)茶と呼ばれる野草などを食べて、尾根を駆け回って育った東山羊。臭みやしつこさがないため、角煮・スープ・ココナツ煮込み・ローストなど様々な調理法で楽しめます。

# 海南四大名物料理

## きれいな海に囲まれた島だから 海鮮料理

海に囲まれた海南島は、新鮮な海の幸が豊富です。中でも三亜市では、水槽で泳いでいる魚介を選んで、その場で料理してもらえるレストランが人気となっています。



## 食在海南! 大陸のあらゆる料理が 海南島に大集合

1987年まで広東省に属していた海南島の料理は、広東料理の味付けがベースになっています。また、市内には多くの飲茶レストランがあります。さらに、気候や空気の良い海南島には大陸から移住してレストランを開く人も多く、特に四川料理と東北料理が一二を争っています。



## 餅米が主役の 海南伝統B級グルメ

竹筒に山菜や地鶏とともに餅米を詰めて蒸し焼きにした「竹筒飯」や、ココナッツの実に餅米を入れて炊きあげる「椰子船」、餅米の中に塩卵やチャーシューなどを詰め、粽葉の葉で三角錐に包んで蒸した「海南粽」、甘い餅のまわりにココナッツをまぶした「椰絲糯米」、椰子やバナナの葉のカップに溶いた餅米粉と餡を入れて蒸した「燕糰」などが名物です。ピーフンを使った小吃も人気です。



## トロピカルな島ならではの サッパリおやつ

甘くしたココナッツミルクの中に、色とりどりの小豆・緑豆・トウモロコシ・ハトムギ・スイカ・ナッツ等が入った「海南清補涼」、蔓植物の汁を混ぜて作った餅にシロップやココナッツミルクをたっぷりかけた「鶏屎藤粿仔」、冷たい鉄板の上でフルーツをつぶして炒めるように急速冷却して作る「炒冰」など、暑さに弱った体にうれしいスイーツいろいろ。トロピカルフルーツも、1年を通して季節ごとに様々な種類が楽しめます。



## おすすめ お土産

### お茶

世界一と言われる苦みがクセになる「苦丁茶」、隕石のクレーターで栽培された「白沙緑茶」、爽やかな香りと苦みが特徴の「東山鷓鴣(シャコ)茶」が知られています。最近では、緑茶に玉蘭(ハクモクレン)の香りをつけたフレーバーティーも人気です。



### ココナッツ製品

文昌をはじめ、海南島はココナッツの一大産地。キャンディやクッキーのようなお菓子、ココナッツパウダーやココナッツミルクのような料理材料をはじめ、ココナッツオイルを使った化粧品や、殻で作った雑貨など気軽なお土産にぴったり。



### コーヒー

福山や興隆など海南島はコーヒーの産地としても知られ、農園でコーヒー豆やコーヒー製品を買うことができます。また、街中にはスタバ風のカフェも多く、クオリティの高いコーヒーが飲めるだけでなく、コーヒー豆も販売しています。



### トロピカルフルーツ

海南島はフルーツ天国。ドライフルーツやフルーツフレーバーで南の島の香りをお持ち帰り。



### 黎錦

二千年以上の歴史を持ち、中国の無形文化財にも指定されている黎族伝統の織物です。高価な手織りの布からお手頃な機械織りの小物まであり、旅の記念にぴったり。



### 貝殻製品・真珠製品

大きな貝殻に緻密な彫りをほどこした製品や、象嵌細工、貝ビーズのアクセサリー、貝細工の置物など、種類もお値段も様々な貝殻製品を各地で見かけます。また、海南島は中国有数の海水真珠の産地。アクセサリーの他、真珠粉を使ったバックやクリームも人気です。



# 歴史と文化

海南島最大の川である南渡江が海に流れ込むことから「海口」の名がつけられました。紀元前からの歴史があり、唐代にはすでに大陸と海南島との往来の交通要所となっていました。

## 海口市 周辺



## 騎楼老街

アジアとヨーロッパが交錯するレトロな街並

1920~30年代に活躍した華僑や貿易商人によって建てられた南洋植民地風の街並。バロック様式やロココ様式にアラビアやインドの装飾が融合したおしゃれな建物が並んでいます。電線地中化や余計な看板撤去で、趣ある街路に整備されました。



MAP : P4 海口 ①



## フォン・シャオガン 観瀾湖華誼馮小剛 電影公社

1940年頃の中国にタイムスリップ

観瀾湖ミッションヒルズ海口にオープンした映画監督・馮小剛(フォン・シャオガン)の作品の世界、1940年頃の華やかかりし中国の街並を再現した映画村。「1942街」「南洋街」「老北京街(建設中)」の3つのエリアから成ります。



MAP : P3 海南島 ④

## 五公祠

道教建築と緑が織りなす庭園

唐代と宋代に島流しになった5人の高官を祀ったことから名付けられた五公祠を中心に、道教文化の影響を受けた古建築群。明代に造営された敷地内には、四季折々の植物や池などもあり、景勝地となっています。



MAP : P4 海口 ③

## 海南省博物館

海南島を知るならまずここへ

これまで省内各地の資料館に集められていた資料を統合し保存・展示しています。中国本土からの企画展なども積極的に行っており、海南島はもちろん中国についても知ることができます。



MAP : P4  
海口 ④



## 海瑞墓園

明代の政治家・海瑞の墓

海南島四大才子の一人で清廉潔白で知られた明代の政治家・海瑞の墓。人望が厚かった海瑞の葬儀に参列した人民の列が100里に達したという言い伝えもあります。「揚廉軒」「清風閣」には海瑞にまつわる文物が展示されています。



MAP : P4 海口 ⑤

## 瓊台書院

古代も現代も海南島の最高学府

古代に瓊州の最高学府があったこの地に、「瓊台先生」と呼ばれた邱浚を記念して18世紀に創建された学校。現在は、瓊台師範高等専門学校になっています。楼門は明代の宮殿建築様式です。



MAP : P4 海口 ⑥

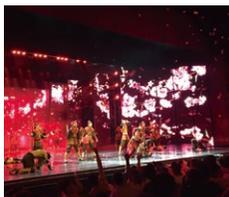
## 三亜宋城旅遊区

壮大な演出の  
歴史ミュージカルが見もの

4つのアトラクションからなるテーマパーク。中でも「三亜千古城」は、大掛かりな舞台仕掛けとふんだんに水を使った演出で圧倒される、海南島の歴史を表現したスペクタクルショーです。

MAP : P4

三亜 ㉑



## 大小洞天

鑑真が漂着した  
美しい浜辺

海・山・岩が織りなす海浜公園。遊歩道が整備され、道教の影響を受けた磨崖石刻や大小の奇岩が点在します。また、鑑真和尚が漂着した海岸にはその功績を称える石像が立っています。

MAP : P4

三亜 ㉒



## 南山文化旅遊区

仏教文化をテーマとする  
庭園観光地

鑑真和尚にも縁の深い南山寺を中心とした広大な敷地に展開する、いわば寺院テーマパーク。鑑真の像を安置した「南山別院」、唐代建築の「大雄宝殿」、海上にそびえる高さ108mの観音像は見どころです。

MAP : P4

三亜 ㉓



# 歴史と文化

三亜市  
周辺

古くは流刑地として、その後も保養地や避寒地として多くの要人が訪れた三亜には、大陸の文化がもたらされました。鑑真和尚が漂着した地でもあり、日本人にも縁の深い地です。

## 鹿回頭公園

三亜海岸線の  
大パノラマを見下ろす

「鹿回頭」とは「鹿が振り返る」という意味で、鹿と獵師の伝説から三亜は「鹿城」と呼ばれています。この伝説にちなんだ像がある半島山頂の公園からは三亜市街を一望、特に夜景が人気です。

MAP : P4

三亜 ㉔



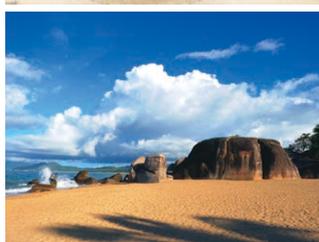
## 天涯海角

「天と海の果て」と  
呼ばれる景勝地

流刑地であった海南島にたどり着いた政治家たちが、故郷への帰還を断念した思いから、この地を「天と海の果て」と呼んだことから名付けられました。砂浜に大小の奇岩が屹立する景勝地です。

MAP : P4

三亜 ㉕



## 崖州古城

海南島2大文化古城  
(城跡都市)の一つ

三亜中心部から約40kmの寧遠河畔にある崖州村は、宋代以降、歴代の州・郡・県の役所が置かれた城壁都市です。そのため、古城門や孔廟などの歴史的な建築物が多く残っています。

MAP : P4

三亜 ㉖



# 歴史と文化

新石器時代に上陸したと言われる黎族などの少数民族、大陸中国の戦乱を逃れた人々、流刑にされた官吏、商人など、他民族地域である海南島。多彩な文化・産業が根付いています。

## その他の地域

### 文昌文南老街

ノスタルジックで  
かわいい建物がいっぱい

「華僑の里」と呼ばれる文昌は東南アジア華僑の主要な出身地です。河畔数百メートルに渡り、こうした華僑が建てた騎楼建築が並ぶ石畳の道が整備され、海口に続く騎楼老街となっています。文昌鶏や抱羅粉(海南スタイルのビーフン)も名物。

MAP: P3

海南島 ⑤6



### 宋氏祖居

宋氏三姉妹と、  
その父で実業家の宋耀如の家

大財閥と結婚した宋霽齡、孫文と結婚した宋慶齡、蒋介石と結婚した宋美齡の三姉妹と、その父で実業家の宋耀如、およびその先祖代々がこの地で生まれ育ちました。敷地には彼らが住んだ家や、宋慶齡の陳列館などがあります。



MAP: P3 海南島 ⑤7

### 文筆峰道教文化苑

風水的にも縁起が良い  
道教の聖地

文筆峰は古くから「龍首龜背」の「風水宝地(風水的に良い土地)」とされてきました。100mほどの山の斜面に沿って道教建築群が点在する文化アミューズメントパークです。

MAP: P3 海南島 ⑤8



### 瓊海南強村

数百年前の面影を残す  
古い集落

瓊海市の万泉河ほとりに位置する小さな村。村民による景観保存活動により、20世紀初頭に東南アジアから戻った華僑によって建てられた青レンガと黒瓦屋根でできた古い家並みが保存されています。



MAP: P3 海南島 ⑤9

### 陵水南湾猴島

ロープウェイから  
海上集落を一望

陵水の南湾にある猴島は、アカゲザル自然保護区になっています。南湾半島から猴島山頂へはロープウェイで渡ることができ、眼下に広がる海上集落は圧巻。海上集落の海鮮料理レストランもおすすめです。

MAP: P3 海南島 ⑥0



### 東坡書院

海南島に左遷された蘇東坡の書院

北宋の詩人・書家である蘇東坡は左遷されて海南島に3年半暮らし、人々に文化や学問を教えました。書院には蘇東坡の講義所を始めとする歴史ある建築物が記され、ゆかりの文物が数多く展示されています。



MAP: P3

海南島 ⑥1



### 儋州千年古塩田

独特な風景が広がる伝統的な塩作り

儋州に千年以上残る伝統的な塩作りは、海辺に転がっている天然の火山岩をくり抜いて磨き、そこに海水を満たして作る製法です。様々な形の塩槽が並び独特の光景を見ることができます。

MAP: P3

海南島 ⑥2



### びんろう 檳榔谷

黎族・苗族文化のテーマパーク

黎族・苗族の伝統的な建物・伝統工芸・民族芸能などを実演展示している民族文化村。伝統の歌と踊りで綴るミュージカルショーは必見です。雰囲気たっぷりのコテージに泊まれる宿泊施設も併設されています。

MAP: P3

海南島 ⑥3



# 泊まる

## 海南島ホテル リスト&データ

中国一のリゾート地として人気の海南島には、大規模な国際級のホテルが多数進出しています。デラックスながらカジュアルな雰囲気と充実した朝食メニューが魅力です。

海口エリア 海口喜來登酒店  
SHERATON HAIKOU HOTEL ★★★★★  
**シェラトン海口ホテル**  
  
西海岸のオーシャンフロントに建つデラックスリゾート

海口エリア 海口鴻洲埃德瑞皇家園林酒店  
HAIKOU EADRY ROYAL GARDEN HOTEL ★★★★★  
**海口イードリー・ロイヤルガーデン**  
  
空港にほど近く中国伝統庭園風のデラックスホテル

海口エリア 海口觀瀾湖度假酒店  
MISSION HILLS RESORT HAIKOU ★★★★★  
**ミッションヒルズ・リゾート海口**  
  
海南島最大のゴルフ場オフィシャルデラックスホテル

海口エリア 宝華海景大酒店  
BAOHUA HARBOUR VIEW HOTEL ★★★★★  
**宝華海景大酒店**  
  
濱海大道に面し緑園が眼下に広がる最高の立地

海口エリア 海口希爾頓酒店  
HILTON HAIKOU ★★★★★  
**ヒルトン海口**  
  
市内でも高い157階建て。海口のパノラマを一望。万緑園へも徒歩。

海口エリア 海口香格里拉酒店  
SHANGRI-LA HOTEL HAIKOU ★★★★★  
**シャングリラホテル海口**  
  
楽しめるデラックスリゾート。豊富な朝食も魅力

海口エリア 海口華彩華邑酒店  
HUALUXE HAIKOU SEAVIEW HOTEL & RESORT ★★★★★  
**海口華彩華邑酒店**  
海南島に位置し目の前に海口湾を望む

海口エリア 海口万龍酒店  
RENAISSANCE HAIKOU ★★★★★  
**ルネッサンス海口**  
海口ミッションヒルズ新城に建てられたホテル

海口エリア 海口麗思卡爾頓酒店  
THE RITZ-CARLTON HAIKOU ★★★★★  
**ザ・リッツ・カールトン海口**  
海口ミッションヒルズ新城に位置し、ゴルフクラブも近い

海口エリア 海南君華海逸酒店  
HAINAN JUNHUA HAIYI HOTEL ★★★★★  
**海南君華海逸酒店 (旧マンダリンホテル)**  
市の中心濱海大道にある落ち着いたシティホテル

海口エリア 海口星海灣豪生大酒店  
HOWARDJOHNSON NEW PORT RESORT HAIKOU ★★★★★  
**ハワード・ジョンソン・ニューポート・リゾート海口**  
市内北東部、南渡江近くの川沿いにたたずむホテル

海口エリア 海南迎賓館  
HAINAN GUEST HOUSE ★★★★★  
**海南迎賓館**  
ビジネスでの滞在にも最適なシティホテル

海口エリア 海口島能希爾頓酒店  
HILTON HAIKOU MEILAN ★★★★★  
**ヒルトン海口メイラン**  
海口市北東部の美蘭区のビーチフロントに位置する

海口エリア 海口万豪酒店  
HAIKOU MARRIOTT HOTEL ★★★★★  
**海口マリオットホテル**  
西海岸のビーチに位置し、西海岸ゴルフクラブも近い

海口エリア 海口明光國際大酒店  
MINGGUANG INTERNATIONAL HOTEL HAIKOU ★★★★★  
**海口明光國際大酒店**  
48階建てのタワーホテル

三亜亜龍湾エリア 金茂三亜亜龍湾麗思卡爾頓酒店  
THE RITZ-CARLTON SANYA YALONG BAY ★★★★★  
**ザ・リッツ・カールトン三亜亜龍湾**  
  
名実ともに亜龍湾最高級ホテル。サービスも最高峰

三亜亜龍湾エリア 金茂三亜亜龍湾希爾頓大酒店  
HILTON SANYA YALONG BAY RESORT & SPA ★★★★★  
**ヒルトン三亜亜龍湾リゾート&スパ**  
  
オーシャンフロントのお部屋から亜龍湾を望める

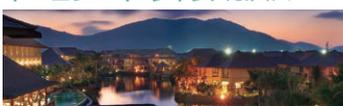
三亜亜龍湾エリア 三亜亜龍湾万豪度假酒店  
SANYA YALONG BAY MARRIOTT RESORT & SPA ★★★★★  
**三亜亜龍湾マリオット・リゾート&スパ**  
  
吹き抜けのロビーが開放感いっぱいのデラックスホテル

三亜亜龍湾エリア 亜龍湾華宇度假酒店  
HUAYU RESORT & SPA YALONG BAY SANYA ★★★★★  
**亜龍湾華宇リゾート&スパ**  
  
部屋の広さは50㎡以上。ショッピングモールも隣接

三亜亜龍湾エリア 亜龍湾紅樹林度假酒店  
YALONG-BAY MANGROVE TREE RESORT ★★★★★  
**亜龍湾マングローブツリーリゾート**  
  
老舗のホテル。南国ムードいっぱいの雰囲気

三亜亜龍湾エリア 三亜天域度假酒店  
HORIZON RESORT & SPA ★★★★★  
**ホライゾン・リゾート&スパ**  
  
ビーチからアクセスが良く、ファミリー向けのホテル

三亜亜龍湾エリア 三亜美高梅度假酒店  
MGM GRAND SANYA ★★★★★  
**MGMグランド三亜**  
  
洒落た演出で有名なMGM、中国進出一番目のホテル

三亜亜龍湾エリア 亜龍湾五号度假別荘酒店  
YALONG-BAY VILLAS & SPA ★★★★★  
**ヤーロンベイ・ヴィラズ&スパ**  
  
トロピカルムード満点のコテージタイプ。亜龍湾ゴルフクラブは隣

三亜亜龍湾エリア 三亜喜來登度假酒店  
SHERATON SANYA RESORT ★★★★★  
**シェラトン三亜リゾート**  
亜龍湾地区に最初にできたデラックスブランドホテル

三亜亜龍湾エリア 三亜亜龍湾瑞吉度假酒店  
THE ST. REGIS SANYA YALONG BAY RESORT ★★★★★  
**セント・レジス三亜亜龍湾リゾート**  
プライベートビーチが自慢のオリエンタルリゾート

三亜龍湾エリア 三亜龍湾鉅爾曼度假酒店  
 PULLMAN SANYA YALONG-BAY VILLAS & RESORT ★★★★★  
**プルマン三亜龍湾ヴィラズ&リゾート**  
 ヴィラと本館がある。ヴィラはプライベートプール付

三亜海棠湾エリア 三亜香格里拉度假酒店  
 SHANGRI-LA'S SANYA RESORT & SPA HAINAN ★★★★★  
**シャングリラ三亜リゾート&スパ**  
  
 家族で楽しめるデラックスリゾート。豊富な朝食も魅力

三亜海棠湾エリア 三亜海棠湾民生威斯汀度假酒店  
 THE WESTIN SANYA HAITANG BAY RESORT ★★★★★  
**ウェスティン三亜海棠湾リゾート**  
  
 鳥の巣のような外観が印象的な本館とヴィラ

三亜海棠湾エリア 三亜海天歌楽頌別荘酒店  
 JOY VILLA HAITANG BAY SANYA ★★★★★  
**ジョイ・ヴィラ三亜海棠湾**  
  
 プライベートガーデンに囲まれた家族やグループにも最適なヴィラ

三亜三亜湾エリア 地中海倶楽部三亜度假村  
 CLUB MED SANYA ★★★★★  
**クラブメッド三亜 (旧ナラダリゾート三亜)**  
  
 ホテルからビーチ直結のロケーション

三亜三亜湾エリア 三亜湾紅樹林度假世界  
 MANROVE TREE RESORT WORLD SANYA BAY ★★★★★  
**マングローブツリー・リゾートワールド三亜湾**  
  
 5つのホテルタワーからなる大型リゾート

三亜三亜湾エリア 三亜陽光大酒店  
 GRAND SOLUXE HOTEL & RESORT SANYA ★★★★★  
**グランドソリュクスホテル&リゾート三亜**  
 三亜鳳凰国際空港から車で5分。白砂のビーチが目の前

三亜三亜湾エリア 三亜鳳凰島度假酒店  
 PHOENIX ISLAND RESORT SANYA ★★★★★  
**フェニックス・アイランド・リゾート三亜**  
 鳳凰島のホテル。特徴的な形状の建物と照明演出は見もの

三亜大東海エリア 三亜山海天万豪酒店  
 SANYA MARRIOTT HOTEL DADONGHAI BAY ★★★★★  
**三亜マリオットホテル大東海**  
 大東海の老舗ホテルを全面建て替えたデラックスホテル

三亜龍湾エリア 三亜維景国際度假酒店  
 GRAND METRO PARK RESORT SANYA ★★★★★  
**グランドメトロパークリゾート三亜**  
 龍湾ゴルフクラブ敷地内にあるデラックスホテル

三亜海棠湾エリア 三亜海棠湾喜來登度假酒店  
 SHERATON SANYA HAITANG BAY RESORT ★★★★★  
**シェラトン三亜海棠湾リゾート**  
  
 ナチュラルテイストでゆったりとしたビーチリゾート

三亜海棠湾エリア 三亜海棠湾紅樹林度假酒店  
 THE MANGROVE SANYA ★★★★★  
**三亜海棠湾マングロブホテル**  
  
 ドバイのブルジュ・アル・アラブ (通称「海上の7つ星ホテル」) と同じ設計者

三亜海棠湾エリア 三亜海棠湾康莱德酒店  
 CONRAD SANYA HAITANG BAY ★★★★★  
**コンラッド三亜海棠湾**  
 エントランスからビーチまで続く庭園が見事

三亜海棠湾エリア 三亜海棠湾開維万達文華度假酒店  
 WANDA VISTA RESORT SANYA ★★★★★  
**万達ヴィスタリゾート三亜 (旧ケンピンスキーホテル)**  
 円錐の屋根が目を引くエキゾチックなホテル

三亜三亜湾エリア 三亜万嘉戴斯度假酒店  
 DAYS HOTEL & SUITES SANYA RESORT ★★★★★  
**デイズホテル&スイーツ三亜リゾート**  
  
 三亜湾と西島を望む景観のリゾートホテル

三亜三亜湾エリア 三亜湾海居鉅爾曼度假酒店  
 PULLMAN OCEANVIEW SANYA BAY RESORT & SPA ★★★★★  
**プルマンオーシャンビュー三亜湾リゾート&スパ**  
  
 ビーチロード沿いの大型リゾート

三亜三亜湾エリア 三亜湾皇冠假日度假酒店  
 CROWNNE PLAZA RESORT SANYA BAY ★★★★★  
**クラウンプラザリゾート三亜湾 (旧三亜財富湾大酒店)**  
 中世ヨーロッパ風の建物が印象的。天涯海角にも近い

三亜大東海エリア 三亜銀泰陽光度假酒店  
 SUNSHINE RESORT INTIME SANYA ★★★★★  
**サンシャインリゾートインタイム三亜**  
  
 繁華街も近く、ロシアからの観光客に人気のホテル

三亜龍湾エリア 三亜太陽湾柏悦酒店  
 PARK HYATT SANYA SUNNY BAY RESORT ★★★★★  
**パークハイアット三亜サニーベイリゾート**  
 龍湾の静かな入り江にあり、自然豊かな敷地

三亜海棠湾エリア 三亜海棠湾天洲際度假酒店  
 INTERCONTINENTAL SANYA HAITANG BAY RESORT ★★★★★  
**インターコンチネンタル三亜海棠湾リゾート**  
  
 曲線が特徴的な建物。ビジネスセンターも充実

三亜海棠湾エリア 三亜艾迪遜酒店  
 THE SANYA EDITION ★★★★★  
**ザ三亜エディション**  
  
 敷地面積20万平方メートル。全ての客室がオーシャンビュー

三亜海棠湾エリア 三亜海棠湾希爾頓逸林度假酒店  
 DOUBLETREE RESORT BY HILTON SANYA HAITANG BAY ★★★★★  
**ダブルツリーリゾート・バイ・ヒルトン三亜海棠湾**  
 万達文化センターに隣接。最上級のサービスが自慢

三亜海棠湾エリア 三亜御海棠豪華精選度假酒店  
 THE ROYAL BEGONIA SANYA ★★★★★  
**ザ・ロイヤル・ベゴニア三亜**  
 南欧風のエレガントな建物。家族やグループに最適

三亜海棠湾エリア 三亜海棠湾9号度假酒店  
 HAITANG BAY GLORIA RESORT SANYA ★★★★★  
**海棠湾グロリアリゾート三亜**  
 蜈支洲島を望むビーチと多彩なマリナクティビティ

三亜海棠湾エリア 三亜蜈支洲島珊瑚酒店  
 WUZHIZHOU CORAL HOTEL ★★★★★  
**蜈支洲島コーラルホテル**  
 蜈支洲島の美しいビーチに建ち、家族でマリナクティビティを楽しむ

三亜三亜湾エリア 三亜国光豪華度假酒店  
 HOWARD JOHNSON RESORT SANYA BAY ★★★★★  
**ハワードジョンソンリゾート三亜ベイ**  
 三亜鳳凰国際空港から車で5分。大型リゾートホテル

三亜三亜湾エリア 三亜湾喜來登度假酒店  
 SHERATON SANYA BAY RESORT ★★★★★  
**シェラトン三亜湾リゾート (旧三亜唐拉雅秀酒店)**  
 三亜湾が目の前のトロピカルラグーンでのんびり

三亜三亜湾エリア 三亜鳳凰水城凱萊度假酒店  
 PHOENIX WATERSIDE GLORIA RESORT SANYA ★★★★★  
**フェニックスウォーターサイド・グロリアリゾート三亜**  
 広い庭園とプールのあるシティホテル。ビジネスにも

三亜大東海エリア 三亜文華東方酒店  
 MANDARIN ORIENTAL SANYA ★★★★★  
**マンダリンオリエンタル三亜**  
  
 南国風のゆったりした造り。ビーチの長さは1km

三亜大東海エリア 三亜鴨洲埃德瑞酒店  
EADRY RESORT HOTEL SANYA ★★★★★  
**イードリーリゾート三亜**  
  
鹿回頭山のみもと、榆亜大道沿いに位置するホテル

三亜大東海エリア 三亜珠江花園酒店  
SANYA PEARL RIVER GARDEN HOTEL ★★★★★  
**三亜珠江花園ホテル**  
  
市の中心地。ホテルの飲茶レストランが人気

三亜小東海エリア 三亜半山半島国際度假酒店  
INTERCONTINENTAL SANYA RESORT ★★★★★  
**インターコンチネンタル三亜リゾート**  
  
全ての部屋から海が見える。レストラン9軒、屋外プール6つ

ボアオエリア 博黎金海岸温泉大酒店  
BOAO GOLDEN COAST HOT SPRING HOTEL ★★★★★  
**ボアオ・ゴールドコースト・ホットスプリングホテル**  
  
温泉ジャグジーを備えたウォーターフロントのホテル

ボアオエリア 博黎亞洲論壇大酒店  
BFA HOTEL (SOFITEL BOAO) ★★★★★  
**ボアオ・アジアフォーラムホテル**  
ボアオ・アジアフォーラム会場に隣接するオフィシャルホテル

ボアオエリア 博黎亞洲湾度假酒店  
BOAO ASIA BAY HOTEL & RESORT ★★★★★  
**ボアオ・アジアベイ・ホテル&リゾート**  
ボアオエリア最大の水上楽園があり、ファミリーにも最適

三亜小東海エリア 三亜半山半島安納塔拉度假酒店  
ANANTARA SANYA RESORT ★★★★★  
**アナタラ三亜リゾート**  
オリエンタルムード漂う落ち着いたリゾート

ボアオエリア 博黎国賓館  
BOAO STATE GUEST HOUSE ★★★★★  
**ボアオ・ステート・ゲストハウス**  
ボアオゴルフ&カントリークラブからも近い

保亭エリア 七仙嶺君瀾度假酒店  
NARADA RESORT & SPA QIXIAN MOUNT ★★★★★  
**七仙嶺ナラダリゾート**  
  
本館とコテージタイプ。コテージタイプは露天風呂付

保亭エリア 海南七仙嶺希爾頓逸林温泉度假酒店  
DOUBLE TREE RESORT BY HILTON HAINAN QIXIANLING HOT SPRING ★★★★★  
**ダブルツリー・ヒルトン海南七仙嶺温泉**  
大部分の客室バルコニーにプライベート露天風呂がある

保亭エリア 七仙瑤池温泉度假酒店  
QIXIAN YAOCHI SPRING RESORT ★★★★★  
**七仙瑤池温泉リゾート**  
全室が緑に囲まれたコテージタイプ

ボアオエリア 博黎和悦君瀾海景度假酒店  
NARADA RESORT & SPA BOAO ★★★★★  
**ナラダリゾート&スパ・ボアオ** (旧博黎和悦海景度假酒店)  
山と海に囲まれた18階建ての全室オーシャンビューホテル

万寧・陵水エリア 海南康楽園海航度假酒店  
KANGLE GARDEN HNA RESORT ★★★★★  
**康楽園海航ホテル**  
広大な敷地とゴルフ場が一体。総合温泉リゾートホテル

万寧・陵水エリア 神州半島喜來登度假酒店  
SHERATON SHENZHOU PENINSULA RESORT HOTEL ★★★★★  
**シェラトン神州半島リゾート**  
  
中国モダンなデザインを取り入れたビーチリゾート

万寧・陵水エリア 石梅湾艾美度假酒店  
LE MERIDIEN SHIMEI BAY BEACH RESORT & SPA ★★★★★  
**ル・メリディアン石梅湾ビーチリゾート&スパ**  
  
静かな環境のビーチリゾート。南燕湾ゴルフ場も近い

万寧・陵水エリア 万寧神州半島福朋度假酒店  
FOUR POINTS BY SHERATON SHENZHOU PENINSULA RESORT ★★★★★  
**フォーポイント・バイ・シェラトン神州半島**  
シェラトングループのカジュアルなビーチフロントリゾート

万寧・陵水エリア 海南金陵博物館酒店  
JINLING MUSEUM HOTEL ★★★★★  
**海南金陵博物館酒店**  
興隆熱帯花園から車で5分、興隆熱帯植物園から車で15分

万寧・陵水エリア 海南雅居樂萊佛士酒店  
RAFFLES HAINAN ★★★★★  
**ラッフルズ海南**  
  
目の前にビーチを臨み、清水湾ゴルフクラブも近い

万寧・陵水エリア 陵水香水湾君瀾度假酒店  
NARADA RESORT & SPA PERFUME BAY ★★★★★  
**ナラダリゾート&スパ香水湾**  
700mのビーチを持つ全室コテージタイプのホテル

万寧・陵水エリア 藍湾緑城威斯汀度假酒店  
WESTIN BLUE BAY RESORT & SPA ★★★★★  
**ウェスティン・ブルーベイ・リゾート**  
ビーチに面して建つ円柱系を曲面で繋げたような建物

万寧・陵水エリア 万寧中興戴斯温泉度假酒店  
DAYS HOTEL & SUITES SHIMEI BAY ★★★★★  
**デイズホテル&スイーツ石梅湾**  
タイ風の建物が印象的。高铁万寧駅からの無料送迎バス有

万寧・陵水エリア 分界洲島海釣会所  
BOUNDARY ISLAND FISHING CLUB ★★★★★  
**分界洲島フィッシングクラブ**  
山の斜面に沿って建てられたコテージは全室オーシャンビュー

西環高铁(五指山)エリア 五指山亜泰雨林酒店  
WUZHISHAN YATAI RAINFOREST RESORT ★★★★★  
**五指山亜泰レインフォレスト・リゾート**  
  
五指山自然保護区内にあり、原生林に抱かれたリゾート

文昌エリア 文昌鲁能希爾頓酒店  
HILTON WENCHANG ★★★★★  
**ヒルトン文昌**  
淇水湾に面し、広い庭園と一年中泳げるプールがある

西環高铁(澄邁)エリア 海南澄邁富力希爾頓逸林度假酒店  
DOUBLE TREE RESORT BY HILTON HAINAN CHENGMAI ★★★★★  
**ダブルツリー・ヒルトン海南澄邁**  
海口美蘭国際空港まで車で35分。紅樹湾湿地公園もすぐ

文昌エリア 文昌南国威尼斯大酒店  
DAYS HOTEL & SUITES NANGUO VENICE WENCHANG ★★★★★  
**デイズホテル&スイーツ南国ベニス文昌**  
高隆湾に面し、1kmのビーチがある

文昌エリア 文昌維嘉國際大酒店  
WAIKA INTERNATIONAL HOTEL ★★★★★  
**文昌維嘉國際大酒店**  
観光の拠点に、ビジネスに便利なシティホテル

西環高铁(澄邁)エリア 九龍温泉度假酒店  
JULONG HOT SPRING HOLIDAY HOTEL ★★★★★  
**九龍温泉リゾートホテル**  
長寿の郷として知られる澄邁県の温泉リゾート

西環高铁(儋州)エリア 儋州海航新天地酒店  
HNA NEW WORLD HOTEL DANZHOU ★★★★★  
**HNAニューワールドホテル儋州**  
海南航空グループの南歐風リゾートホテル

西環高铁(儋州)エリア 九龍温泉度假酒店  
FOUR POINTS BY SHERATON DANZHOU ★★★★★  
**フォーポイント・バイ・シェラトン儋州** (旧儋州迎賓館)  
海南航空グループのモダン中国建築の風格あるホテル

西環高铁(儋州)エリア 洋浦迎賓館  
YANGPU GUEST HOUSE ★★★★★  
**洋浦迎賓館**  
洋浦経済開発区に建つビジネスにも最適なホテル

西環高铁(臨高)エリア 臨高碧桂園金沙灘温泉酒店  
COUNTRY GARDEN GOLDEN BEACH SPRING HOTEL ★★★★★  
**臨高碧桂園金沙灘温泉ホテル**  
美しい三日月型のビーチに建つ温泉ホテル

西環高铁(三亜郊外)エリア 三亜龍沐湾温德姆至尊嘉廷酒店  
WYNDHAM GRAND PLAZA ROYALE HAINAN LONGMU BAY ★★★★★  
**ウィンダム・グランドプラザロイヤル龍沐湾**  
ビーチまで5分。三亜の観光地にも車で30~40分ほど

# 旅の基本情報

さあ、海南島に出発しよう!



## 地理

海南省は中国最南端に位置し、海南島・西沙諸島および南中国海(南シナ海)に浮かぶ多数の環礁から形成されています。北緯18~20度、東経109~111度で、これはハワイの緯度とほぼ同じ。海岸線総延長は1,823km、陸地面積は3.5万平方キロメートルで、日本の九州とほぼ同じ大きさの島です。島の中南部は五指山を中心とした山岳地帯となっています。また、海南島は火山島でもあり、島のいたるところに温泉・鉱泉が湧いています。

## 時差

北京標準時間(協定世界時+8時間)。日本と海南島との時差は1時間(日本よりも1時間遅い)です。

## 気候

海南島は、熱帯海洋性気候に属し、年間平均気温は22℃~26℃と年間を通して温暖です。4月中旬から10月上旬までは雨季で、雨量は多いのですが、日本の梅雨とは違って一日中降り続くようなことはあまりなく、東南アジアのスコールほどの激しさもありません。10月中旬から4月上旬までは乾季で、過ごしやすい気候となり晴天の日が続きます。

## 人口・民族・宗教

人口約917万人(2016年末現在)のうち、80%以上を占める漢民族のほか、海南島の先住民族である黎(リー)族が約149万人、広西省辺りから渡来した苗(ミャオ)族が約8万人、イスラム教徒の回族が約1万人など、少数民族がお互いの伝統と生活と文化を尊重し合いながら暮らしています。

中国政府は、信仰の自由政策をとり、すべての正常な宗教活動について憲法により保護されています。宗教の種類も多く、道教・仏教・イスラム教・キリスト教などがあります。

## 言語

共通言語は北京語ですが、海南島の人々の80%は、日常会話に海南語を使っています。また、少数民族(黎族・苗族・回族)の人々は、それぞれの特有の言語を話しています。

英語は一流ホテルでは通じますが、それ以外ではほとんど理解されません。一般的に日本語はほとんど通じません。

現在、主要な病院・ホテル・観光施設などに、日本人を含む外国人スタッフを配置するよう指導しています。

## 飲料水

中国本土に比べて水道水は上質ですが、飲用にはミネラルウォーターか煮沸した水をご利用ください。

ミネラルウォーターは、コンビニ・スーパー・土産物店などいろいろなところで売られています。500ミリリットルボトルが2~10元(中国産・外国産)程度です。また、ミネラルウォーター、湯沸かし器、湯冷ましのサービスがあるホテルも多くあります。

入浴、洗顔、歯磨きなどには水道水で問題ありません。

## 電圧・電源

220V50Hzです。日本の電気製品を使用する場合、海外用の電圧切り替え機能のついた製品か、入力(INPUT)AC100-240Vの表示のある製品以外は、変圧器が必要です。

コンセントは三穴のBfタイプが主流ですが、さまざまなタイプが混在しています。なるべくマルチタイプの変換アダプターのご用意をお勧めします。ホテルによっては、無料でアダプターを貸し出してくれるところや、マルチタイプのコンセントを備えているところもあります。

## 通貨・両替

通貨は人民元(人民幣:RMB)。2017年9月現在、1人民元=約18日本円です。1元(塊)=10角(毛)=100分ですが、物価が上がったため、今は「分」は一般市場では使われていません。

近頃は日本の空港でも人民元に両替できるようになりましたが、換算レートは現地のほうが有利です。中国国内での両替は、空港・中国銀行をはじめとする市内の銀行・ホテルでできます。どこでも両替してもレートはほぼ同率です。

両替の際にはパスポートが必要です。また、両替したときに発行される「両替証明書」は日本円に再両替する際に提示を求められるので、紛失しないように注意してください。

中国国内での再両替は、帰国時に国際空港内の中国銀行でのみ可能です。再両替の限度額は、「両替証明書」に記載された金額の50%以内となっています。そのため、到着地の空港で必要最低限の人民元に両替し、あとは必要に応じて宿泊地のホテルで両替すれば無駄がありません。

### 【ご注意】

街頭のヤミ両替商の間では、高額紙幣の偽札が出回っている場合もありますので、絶対に利用しないでください。

## 治安

中国の他の都市と比べると、海南島は比較的安全な地域ですが、スリや置き引きには十分にご注意ください。

夜間の一人歩きや深夜の外出は控える、ひと気のない所には近づかない、一見親切そうにむやみに日本語で話しかけてくる知らない人には気をつける、ホテルの室内に貴重品・現金を放置せず必ずセイフティボックスを利用するなど、基本的な対策は必要です。

念のため、担当ガイドの携帯電話番号や、手配旅行会社の夜間連絡先などを必ず控えておき、困ったときにはお早めに連絡をお取りください。

### 【緊急連絡先】

■警察:110 ■救急:120 ■消防:119 ■交通事故:122  
■在広州日本国総領事館:+86-20-8334-3009

# よくある質問

安心して海南島を満喫!



## Q. 旅行シーズンはいつがベスト?

A. 4月中旬から10月上旬までは雨季で、雨量は多いのですが、一日中降り続くようなことは希で、にわか雨が降っては上がります。この時期は最高気温が30℃を超えますので、少々蒸し暑い気候です。

10月中旬から4月上旬までは乾季で、最も過ごしやすい時期です。ただし、この時期は、中国国内の寒い地域からの観光客も多く、とりわけ年末年始や春節の時期はかなりの混雑となります。

## Q. チップは渡したほうがいい?

A. 基本的には不要です。ただし、ゴルフのキャディーには1プレー 100元と相場が決まっており、必ず渡す必要があります。ベルボーイやベッドメイクには10~20元程度、その他、お礼の気持ちを表すために渡すなら10~20元程度が適当でしょう。

## Q. タクシーはいくらくらい?

A. 海口市内の基本料金は10元で、1kmごとに2元が加算されます。三亚市内の基本料金も10元で、1kmごとに2元が加算されます。

タクシーは日本と同様に手を上げれば停まりますが、反対車線の車はほとんど停まりません。ドアは自動ドアではないので、自分で開けます。なお、車道側のドアを開けてはいけません。

雨が降るとなかなかタクシーが拾えなくなるので、時間には余裕をもって行動しましょう。

## Q. 海南島の料理は美味しいの?

A. 海南島は1987年まで広東省に属していたこともあり、日本人にもなじみ深い広東料理や飲茶もポピュラーです。さらに、海と山の自然が豊かなため、海の幸も山の幸も堪能できます。さらに、近年は大陸から移住してレストランを開く人も多く、中国でも有数の美食エリアと言えます。

## Q. 日本からはどうやって行くの?

A. 残念ながら、今のところ日本からの直行便はありません。往復ともに、広州空港で乗り継ぐ方法が費用的にもルートのにも一般的です。東京-広州は約5時間、大阪-広州は約4時間、広州-海南島は約1時間30分かかります(乗り継ぎ時間含まず)。広州-海口、広州-三亚は1時間に1~2便のフライトがあります。

広州の他に、上海・香港・台北での乗り継ぎも可能です。

## Q. ビザ(査証)は要るの?

A. 日本国籍をお持ちの方は、15日以内の観光・商用目的の滞在は、ビザ(査証)不要です。さらに、2018年5月より、海南省指定旅行会社を通して旅行を申し込んだ場合に限り(日本の旅行会社→海南省指定旅行会社も可)、15日を超えて30日以内の滞在もビザ(査証)不要になりました。ただし、30日を超える滞在、特殊な旅行(登山、バイク・自転車による旅行、公演等を行う場合など)、15日を超える中国の海南島以外の地域への旅行する方はビザが必要です。

なお、パスポートは滞在日数+6カ月の残存期間が必要ですよ。

## Q. 中国国内線の航空機は変更が多いと聞くけど?

A. 日本の国内線と異なり、閑散期に乗客が少ないとフライトキャンセルになることがときおりあり、日本からの観光客を慌てさせます。そんな時は、すぐに担当ガイドや旅行会社と連絡をとって情報を収集し、早めに次の便の座席確保することが大切です。

海南島の情報をさらに詳しく! ▶ 海南省政府観光局公式サイト <http://www.kainanto.jp>

### 入国書類

日本国籍の方の場合。

【入国時に必要なもの】

15日間以内の滞在ならビザ不要

●有効なパスポート

(滞在日数+6カ月以上の残存期間のあるパスポート)

●往復または海南島から第三国への航空券または乗船券

【出入国書類】

入国には右記の出入国カードへの記入が必要です。黒または青のボールペンを使用し、ローマ字で記入してください。出国カードはなくさずお持ちください。

【出国】

【入国】

外国人出境卡 DEPARTURE CARD		外国人入境卡 ARRIVAL CARD	
请出境前填写此表 Fill in immigration clearance		请入境时填写此表 Fill in immigration clearance	
姓 Family name KAINAN	①	姓 Family name KAINAN	①
名 Given names TARO	②	名 Given names TARO	②
护照号码 Passport No. MG1234567	③	护照号码 Passport No. MG1234567	③
出生日期 Date of birth 19650101	④	出生日期 Date of birth 19650101	④
国籍 Nationality JAPAN	⑤	国籍 Nationality JAPAN	⑤
签证号码 Visa No. CA111	⑥	签证号码 Visa No. CA111	⑥
以上申明属实。 I hereby declare that the statement given above is true and accurate.	⑧	以上申明属实。 I hereby declare that the statement given above is true and accurate.	⑧
署名 Signature Kainan Tarō	⑧	署名 Signature Kainan Tarō	⑧

- ①姓 ②名 ③旅券番号 ④生年月日(西暦年-月-日) ⑤性別(男 Male 女 Female)  
⑥出国時の搭乗便名 / 船名 ⑦国籍 ⑧自筆で旅券と同一の署名  
⑨中国での滞在先(またはホテル名) ⑩査証をお持ちの方は査証番号  
⑪査証をお持ちの方は査証番号 ⑫入国時の搭乗便名 / 船名 ⑬渡航目的



## 海南島政府観光局 東京事務所

〒113-0022 東京都文京区千駄木3丁目33番4号

TEL:03-5814-8551 FAX:03-5814-8552 E-mail:info@kainanto.jp

営業時間:月～金 9:30～12:00/13:00～17:00 土・日・祝祭日は休業

<http://www.kainanto.jp>