臺南 TAINAN
臺南市政府
觀光旅遊局







わたしの好きな旅









今日したこと、明日すること
歩いているこの街の景色も
全てがいつか
私の旅の美しい思い出となる





特別企画

台南が女子に

人気の6つの理由！





1. 気軽でリーズナブルな海外

毎週関西国際空港から台南市への直行便があります。ゆったりと時間が流れる街で、心も身体もリラックス！物価が安いのでお財布にやさしいのも魅力です。

2. 魅惑のフルーツで肌美人！

おいしくてビタミンいっぱいの南国フルーツ。甘みも香りも芳醇なマンゴーは美肌の味方！パイナップル、柚子、竜眼、パパイヤ食べずには帰れない？！

3. 縁結びのパワースポット！

台南の廟には、縁結びの神様『月老（ユェラオ）』がいます。恋愛相談に応えてもらうために月老に会いに台湾中から女子がお参りに来ます。良縁祈願は台南で！

4. 癒しのエステ

台湾式シャンプー、足裏マッサージ、美肌料理、漢方やハーブのコスメで自分にご褒美。台湾式の美容法で、身体の中から美しくなりましょう！



5. 豊富なファストファッションで自分だけのコーデ！

ショッピングストリートや夜市はファッションアイテム、アクセサリー、コスメグッズの宝庫。工場見学でも掘出し物をゲット！

6. 心優しい人々の町

世界中から訪れる人たちが今日も、台南人の心の温かさに癒されています。旅行中にトラブルがあっても安心！周りの人が親身になって助けてくれます。台南は安心して快適に旅行できます。

交通情報



・航空・

台南空港：
2015 年 10 月に「大阪 - 台南」間の直行便が運航開始（所要時間 3 時間、週 2 便）。早くて便利な直行便がおすすめです。
フライトスケジュールのお問い合わせ：

台南空港　関西空港　チャイナエアライン

・高速鉄道（新幹線）・

白いボディーにオレンジラインの日本製新幹線。台北まで約 1 時間 50 分（NTD. 1350 元）、台中まで約 50 分（NTD. 650 元）、高雄まで約 13 分（NTD. 140 元）。

サービスセンター：4066-3000 / 受付時間：06:00-24:00

・鉄道・

鉄道を利用して台湾を一周することができます。速さが異なり、自強号（特急）、莒光号（急行）、復興号（快速）、区間車（各駅停車）に分かれます。車種、距離によって料金が異なります（自強号で台北から台南までの場合は約 4 時間 20 分、NTD. 738 元）。

サービスセンター：06-226-1314 / 受付時間：06:00-24:00

・大台南バス・

台南には、緑 (綠)、青 (藍)、ブラウン (棕)、オレンジ (橘)、黄 (黃)、赤 (紅) の 6 つの幹線バスと市内中心部を走る市バスがあります。現金、一卡通、悠遊卡、遠通 ETC 卡などの IC カード使用できます。2 時間以内での乗換えなら割引があります。2016 年 7 月から 1 日と 2 日乗車券「Tainan Pass カード」が発行されます。1 つは、台南中心部の観光が楽しめる「府城市區券」。1 日券は 199 元、2 日券は 329 元です（2016 年末までの特別価格）。もう 1 つは、台南の全エリアで使える「大台南券」。1 日券は 269 元、2 日券は 399 元です（2016 年末までの特別価格）。対象エリア内の路線バスであれば、有効期間中、何回でもご乗車いただけます。さらに、台南の四大観光名所の入場優待特典をはじめ、各種優待特典が付いています。観光には、便利でお得な Tainan Pass カードをぜひご利用ください。

インターネットから路線検索

土日の場合、市内観光バス 88 号は、30 分ごとに発車で台南市中心部の古跡、名所を巡り、終点は安平観夕平台。



音声ガイド (中国語)：06-299-8484
受付時間：06:00-20:00

路線図ダウンロード可

古都台南を
ぷらっと歩く

癒しの旅で心に潤いを

台南は台湾文化発祥の地。台湾の歴史文化を伝える貴重な古跡や名所に、街のあらゆるところで見ることができます。古都台南をぶらりと歩いて、豊かな歴史と文化に触れれば、乾いた心が潤うこと間違いなし。



近くにある新美街は、歴史的な街なみとアートが融合したローカルなお散歩コース。



赤崁楼

オランダの文化に触れよう！ 17 世紀の台南にはオランダの街がありました。当時の要塞を日本統治時代に台南市長・羽鳥又男が修復した、地元でも非常に有名な古跡です。

台南市中西區民族路二段 212 號
06-220-5647
営 08:30-21:30
入場料 NTD. 50
MAP2B



廟の向かいの府中街区は手作りグッズとグルメの市場で有名。

台南孔子廟

学問の神様に参拝！ 1665 年に建てられた台南孔子廟は、台湾最古の孔子廟です。以前は学習の場でもあり日本統治時代は「台南公学校」が設置されていました。近くに武術の殿堂、武徳殿（現忠義小学校ホール）もあります。

台南市中西區南門路 2 號
06-221-4647
営 08:30-17:30
参拝料 NTD. 25
MAP2C





ショッピングとグルメの充実した歴史のある老街（安平老街）は要チェック！



安平古堡

台湾八景の１つ。オランダ時代の政治重要地中心として 1624 年に建てられた跡です。オランダ時代の赤煉瓦と漆喰の白壁を照らす夕陽「安平夕照」は台南で最もポピュラーなスポット。

台南市安平區國勝路 82 號
06-226-7348
営 08:30-17:30
入場料 NTD. 50
MAP1A



奇美博物館 ＊画像は奇美博物館より提供



アジア最大の私立博物館で、収蔵点数世界一を誇るバイオリンコレクションは必見！絵画、彫刻や武具、博物標本など様々な芸術品が展示されています。

台南市仁德區
文華路二段 66 號
06-266-0808
営 09:30-17:30
（月曜日休館）
常設展 NTD. 200
（入館時要予約 http://www.chimeimuseum.org/reservationIndex）MAP3C

国立台湾歴史博物館 ＊画像は台湾歴史博物館より提供



展示品は近代のものが多め。台湾の歴史、日本との繋がりを楽しく知りたい人はこちらがおすすめ！

台南市安南區長和路一段
250 號
06-356-8889
営 09:00-17:00（入館は 16:30 まで、月曜日休館）
入館料 NTD. 100　MAP1C



台湾文学館

歴史のある建築と充実した展示品の、台南を代表する観光スポット！日本統治時代の旧台南州庁舎（1916 年築）を修復した台湾初の国立文学博物館です。

台南市中西區中正路 1 號
06-221-7201
営 09:00-18:00
（金、土曜日は 21:00 まで開館，月曜日休館）
入館無料　MAP2C

千畦種籽博物館（タネの博物館）



オーナー夫婦が 30 年かけて路地裏につくった博物館は、ジブリの世界に出てくる森の小屋のよう。1000 種類に及ぶタネが展示されており、まるで緑の宝庫にいるような気分に。

台南市北區東豐路
451 巷 29-1 號
06-236-0035
営 09:30-12:00 /
13:30-17:30
入館料 NTD. 100
（要予約）MAP1C

古都台南を
ぷらっと歩く

路地で出会う
台南のスローライフ



台南は台湾最古の町です。町家とレンガ塀の歴史的町並みを見物しながら、小さな路地を歩けば、ゆったりと流れる時間に誰もが魅了されます。おいしいグルメやかわいいお店を探検しよう！

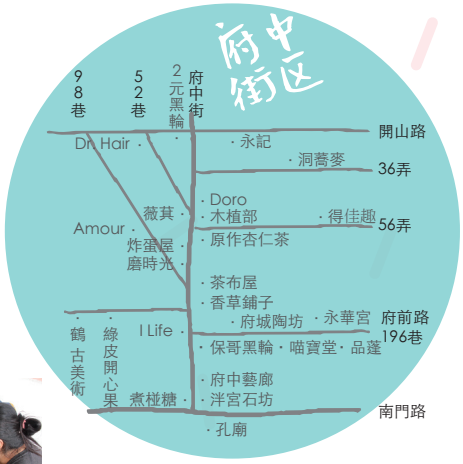
府中街区

☆おすすめ☆

1 / 文化と芸術を満喫コース：
台湾文学館＞孔子廟＞府中街区＞延平郡王祠

2 / 人情あふれる下町散策コース：
銀同社区＞府中街区＞孔子廟＞林百貨店

台湾最古の孔子廟の向かいにある「府中街区」は、学問や文化の発展を担ってきた深い歴史のある文教地区です。府中街区の周りには歩いて行ける観光名所がたくさんあります。特に日本統治時代のデパートをリニューアルオープンした林百貨店や銀同社区は、日本人なら一度は見ておく価値あり。







安平老街

☆おすすめ☆

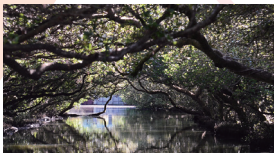
1 / 歴史とモダンの共存コース：
安平老街＞安平古堡＞東興洋行＞安平樹屋

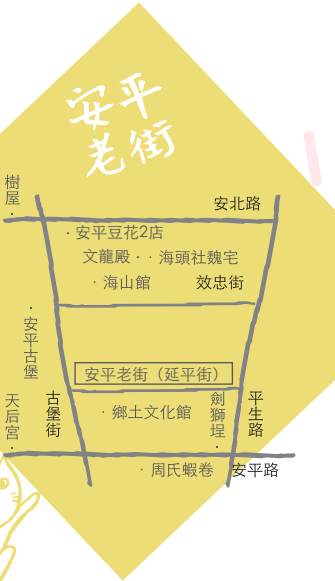
2 / 大自然を満喫コース：
四草緑色隧道 (緑のトンネル) ＞夕遊出張所＞
安平老街＞観夕平台

「開台第一街 (台湾で最初の街)」と呼ばれる安平老街は、300年前にオランダ人が造った台湾最古の街道です。日干レンガの民家、レンガ造の平屋や洋館が目立つ、多様な文化が凝縮された台湾を代表する歴史的な街です。









正興街区

☆おすすめ☆

1/風情ある市場のグルメ巡りコース:
保安路＞沙卡里巴 (盛り場) ＞
正興街区＞西市場

2/レトロとアートの融合コース：
正興街区＞海安路芸術街道＞神農街区



正興街区はレトロな風情のあるカフェ、おしゃれな雑貨屋さん、おいしくて見た目も楽しめるグルメが集まっており、特に女性から支持される観光スポット！近くの海安路と神農街ではアーティストたちの芸術品を至るところで鑑賞できます。西市場はＢ級グルメの宝庫であり、手芸好きにたまらない地元で有名な布市場もあります。少し足をのばせば、グルメの老舗が集まる日本統治時代からの繁華街「さかりば（沙卡里巴）」があり、午後にゆっくりと散歩するのに最適なエリアです。







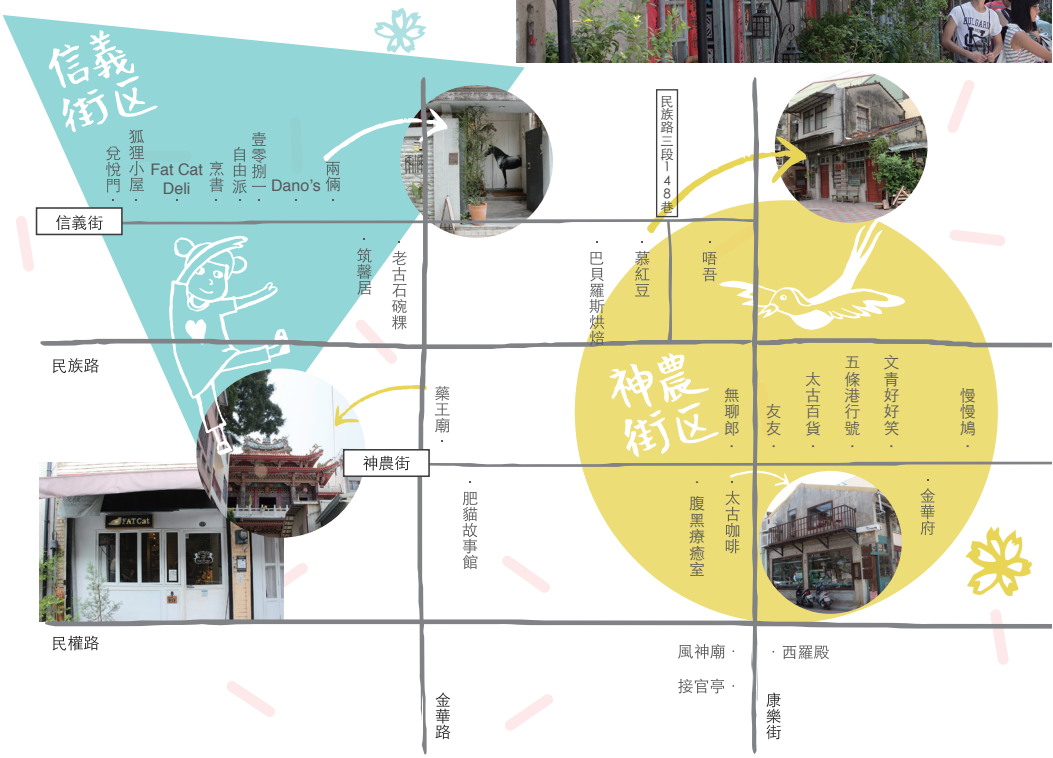
新美、神農、信義街区— 路地に入って、台南人の生活を体験してみよう

☆おすすめ☆

1 / 過去と現在の面影を感じるコース：
神農街区＞海安路芸術街道＞
水仙宮市場＞永楽市場

2 / 歴史的な街なみをお散歩コース：
信義街区＞神農街区＞新美街区







信義街



信義街 - 烹書 (本屋・レストラン)



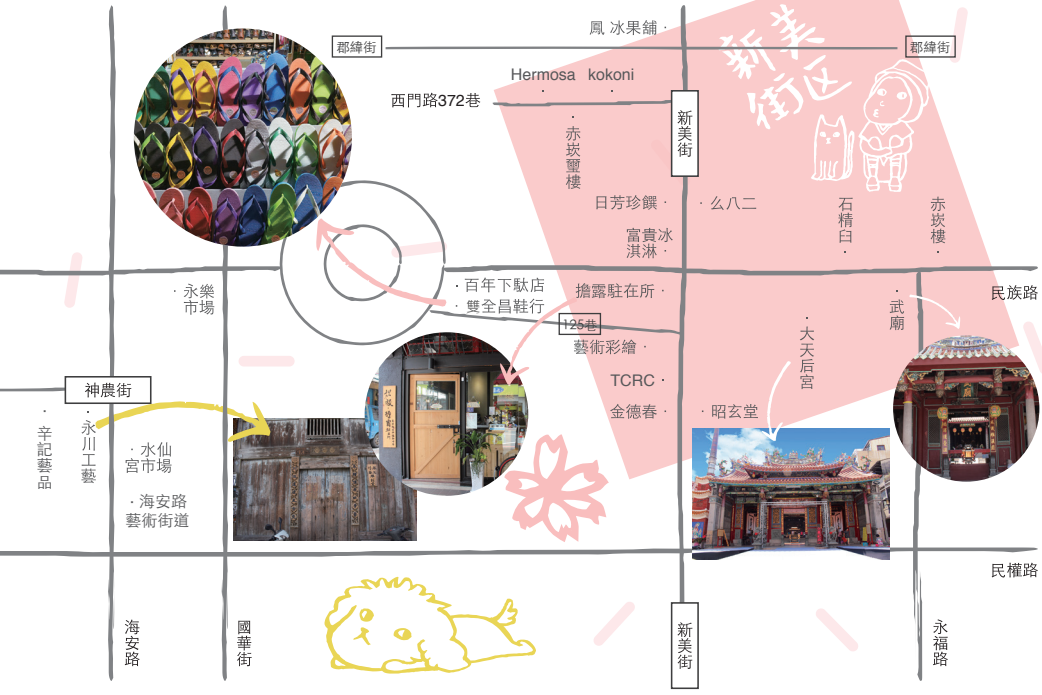
神農街 - 慢慢鳩 (カフェ・アトリエ)



「五條港」は、100 年前の市街にあった 5 本の商用運河からその名がつけられました。現在、運河は暗渠となり、見ることができませんが、下水システムの主要な水路となって、今でも利用されています。

信義街、神農街、新美街の三大街区は、100 年前には市街の物流の要でした。西から東へ延びる全長 2km 程の街区をぷらっと散歩すれば、五條港の 100 年の歴史が感じられます。「兌悦門」という門をくぐれば信義街です。門は、たくさんの荷車が往来した五條港の港「新港墘港」の目印でもあります。信義街は荷車の往来のために路面が石で舗装されたことから、「咾咕石巷」と呼ばれています。

神農街は昔の「南勢港」という運河沿いの商店街でした。時代を経た道の両側の建物に、当時の繁盛の面影が感じられます。五條港区の一番東に位置する新美街はかつて「米街」と呼ばれていました。米街にはその名のとおり、お米屋さんがたくさん並び、他にも茶屋、紙屋、文房具屋、線香屋の集まる繁華街でした。





新美街 - 藝術彩繪 (ストリートアート)



新美街 - kokoni (ブランチ)



新美街 - 百年下駄店

グルメガイド

気軽に楽しめる台南屋台グルメ
ー女子にうれしい組みあわせ！



台南の食べ物のおいしさは、台湾中で知られています。中でも有名なのは、「小吃」と呼ばれる伝統的な屋台グルメです。小吃は一品一品の量が控えめなので、女性でも何軒もお店をまわって、いろいろな味を楽しむことができます。小吃は、食べすぎを気にせずに料理をめいっぱい楽しみたい、という女性の強い味方です！中でも、最強コンビとして知られる小吃の組みあわせは、あわせていただくことで幸福感倍増です。ぜひ試してみてね！



牛肉湯（ニョウロウタン）　牛肉燥飯（ニョウロウザオファン）

牛肉湯は、台湾有数の牛肉の産地である台南ならではの牛肉スープです。産地直送の薄切り牛肉に、野菜と果物でとった熱々のダシをかけるすっきりとした味わいのスープです。牛肉はスープで湯引きされてピンク色のほのかに残るレアな状態になり、お肉本来の味が楽しめます。グルメな人は、牛肉燥飯（牛肉そぼろご飯）をあわせて頼み、調理法の違う牛肉の２つの風味を楽しみます！

阿億牛肉城　台南市中西區民權路一段 1-3 號
06-224-4884　17:00-03:30（月曜日定休）　MAP3C



虱目魚肚粥（スームーユィドゥゾウ）　油條（ヨウティャオ）

虱目魚 (サバヒー) は、牛奶魚（ミルクフィッシュ）とも呼ばれる台南人に広く親しまれている魚です。日本語、台湾語共にサバヒーとよばれます。蛋白質が豊富で、EPA と DHA の含有量はウナギより高いことが知られています。魚肚粥は、虱目魚のダシの効いた香り豊かな塩味のお粥です。具には、柔らかくて脂ののった腹肉だけを使います。油條と呼ばれる、パリパリした香ばしい揚げパンを一緒に頼み、お粥につけながら食べるのが台南式のヘルシーな朝食です。

阿堂鹹粥　台南市中西區西門路一段 728 號
06-213-2572　05:00-12:00（火曜日定休）　MAP2B



刈包（グァバオ）　大骨湯（ダーグゥタン）

刈包は、豚の角煮を中華パンで挟んだ、ハンバーガーに似た食べ物で「台湾バーガー」とも呼ばれています。豚バラを使った濃厚な味付けが一般的ですが、台南では豚のタンを使ったさっぱりした味わいが特徴です。酸味のある白菜漬、大根の浅漬と香ばしいピーナッツペースト、それを挟むフワフワの中華パンの組みあわせは、やみつきになる味わいです。テイクアウトも人気ですが、店内で食べる人には、刈包と相性抜群の濃厚な豚骨スープ（大骨湯）の無料サービスがあります。

阿松割包　台南市中西區國華街三段 181 號
06-211-0453　08:00-18:00（木曜日定休）　MAP2B



小籠包（シャオロンパオ）　酸辣湯（スゥンラータン）

世界中でもっとも親しまれる中華点心といえば、小籠包。蒸したてをレンゲにのせて薄皮を割れば、アツアツの豚ひき肉とスープがあふれ出します。お好みできざみショウガと黒酢を添えると、幸せが口いっぱいに広がります！小籠包は、酢の酸味と唐辛子と胡椒が効いた野菜スープ（酸辣湯）を一緒にオーダーするのが定番なのはご存知でしょうか？さわやかな酸味の酸辣湯と交互にいただくことで、小籠包を味わう感動が何度でも楽しめます。

味香小吃店　台南市中西區民權路一段 273 號
06-224-1587　09:00-20:00（月曜日定休）　MAP2C



蝦仁飯（シャーレンファン）　鴨蛋湯（ヤーダンタン）

台湾南部の沿海地方といえば豊かな海の幸宝庫。炎のように身体が赤いことから火焼蝦（フォシャオシァー）と呼ばれる小エビは、味の濃厚さが有名です。これをラード、ねぎ、醤油、砂糖でじっくり炒めてご飯にのせれば、シンプルで旨みあふれる蝦仁飯のできあがり！鰹だしが隠し味に効いているので、どこか懐かしい味わいです。蝦仁飯のお供にはアヒルの卵のスープ（鴨蛋湯）をどうぞ。濃厚な味の蝦仁飯とほんのり甘い透き取ったスープの絶妙なバランスに、思わず舌鼓を打っているかも？

矮仔成蝦仁飯　台南市中西區海安路一段 66 號
06-220-1897　7:00-19:30（不定休）MAP3B



米糕（ミーガオ）　綜合湯（ツォンホータン）

米糕は、台湾風のおこわです。おこわの上に新鮮な豚バラのそぼろ煮（滷肉）とその出汁をかけて、カジキのでんぶ、ホクホクの茹でピーナッツ、甘酸っぱいキュウリの漬物をのせれば、台南のソウルフード米糕の出来上がり。モチモチのおこわとコラーゲンたっぷりの香ばしい滷肉が食欲をそそります。魚、豚、野菜の団子がかわいらしい五目スープ（綜合湯）もお忘れなく。お腹も心も満足すること間違いなし。

小南米糕　台南市東區大同路一段 189 號
06-213-7718　10:00-21:00（不定休）MAP3C



蝦仁肉圓（シァーレンバーワン）　四神湯（スーシェンタン）

蝦仁肉圓は、エビ、豚肉、筍を米粉の生地で包んで蒸した台湾特有の点心です。台湾中部と北部の肉圓は揚げますが、台南の蒸した肉圓はつるんとした滑らかな喉ごしが魅力です。四神湯は、ヤマイモ、ハスの実など 4 種類の漢方を入れて、豚のモツをお酒と煮たスープです。新陳代謝を高め、美肌効果があり、むくみと冷え症にも効く、女性にうれしいスープです。台南人にとって、蝦仁肉圓と四神湯は永遠のパートナーです。

茂雄蝦仁肉圓　台南市中西區保安路 46 號
06-228-3458　09:00- 完売まで（不定休）MAP2B



碗粿（ワングィ）　魚羹（ユィゲン）

碗粿は、台南人がもっともよく食べる小吃のひとつで、豚肉、アヒルの卵の黄身、エビなどを入れ、米粉のペーストでつくる、もっちりした食感が楽しい茶碗蒸しです。碗粿の上にかける、秘伝の醤油ダレとおろしニンニクの抜群の相性にハマる人続出です。魚羹は、虱目魚（サバヒー）とカジキで作った魚団子のあんかけスープです。新鮮な魚の旨みたっぷりなスープと醤油味の碗粿とは、代々愛されてきた組みあわせです。

富盛號碗粿　台南市中西區西門路二段 333 巷 8 號
06-227-4101　07:00-17:30（月曜日定休）MAP2B



蚵仔煎（オゥアーゼン）　魚丸湯（ユィワンタン）

カキの入ったオムレツ「蚵仔煎」は、カキの産地台南を代表する小吃です。たくさん入った大粒でプリプリの牡蠣と卵の組みあわせがたまりません！魚団子のスープ「魚丸湯」を一緒にいただけば海の幸が満喫できます！

石精臼蚵仔煎　台南市中西區國華街三段 182 號
06-223-5679　07:00-18:30（不定休）MAP2B



擔仔麵（タンツーミェン）　滷蛋滷丸（ルーダンルーユァン）

港町台南の食文化を代表する小吃といえば、百年以上の歴史をもつ擔仔麵です。漁師さんが漁閑期に天秤棒（擔仔）を担いで麺を売ったことからこの名がつきました。小鉢に入れた茹でたての麺とモヤシに、エビがらをふんだんに使ったコクのあるスープを注ぎ、肉そぼろ（肉燥）とエビをのせればできあがり。常連客は、肉燥の汁で煮込んだ玉子と魚団子を一緒にたのみます。絶対外せない台南小吃です！

度小月擔仔麵　台南市中西區中正路 16 號
06-223-1744　11:00-21:30（不定休）MAP2B

グルメガイド

スイーツで美肌効果



台南はマンゴーの故郷

台湾はフルーツ大国！とりわけ有名なのはマンゴーで、台湾全体のフルーツ産量の過半数を占めます。日本へも毎年多くのアップルマンゴーが輸出されています。甘くてジューシー、極上の香り、美肌効果と三拍子揃ったマンゴーをかき氷でご堪能ください！

有間冰舖　台南市東區崇明路 500 號　06-290-5198
営 11:00-23:00（不定休） MAP3C
麗都大冰果　台南市中西區西門路一段 680　06-214-0875
営 13:00-23:00（不定休） MAP3B

夏はマンゴー好きには堪らない季節。フルーツ専門店、スイーツショップではマンゴーかき氷やマンゴープリン、マンゴーの盛りあわせなど、いろいろなマンゴースイーツが選び放題！



依蕾特
台南市安平區安平路 422 號
06-226-0919
営 10:30-21:30
（マンゴープリン）MAP1A



玉井之門
台南市中西區民族路二段 341 號
06-225-4660
営 10:00-21:00
（ドライマンゴー）MAP2B



莉莉水果店
台南市中西區府前路一段 199 號
06-213-7522
営 11:00-23:00
（不定休） MAP3C

裕成水果店
台南市中西區民生路一段 122 號
06-229-6196
営 12:00-02:30（毎月二回月曜日定休） MAP2B

龍興冰品店
台南市中西區金華路四段 39 號
06-228-3884
営 12:00-01:00
（水曜日定休）MAP2B

泰成水果店
台南市中西區正興街 80 號
06-228-1794
営 14:30-23:00
（不定休） MAP2B

果子餅乾 2 號店
台南市中西區府前路二段 28 號
06-221-5457
営 12:00-20:00
（月、火曜日定休）MAP2B

大豆と杏仁の不思議

「豆花（トウファ）」は滑らかなお豆腐に甘い蜜をかけた台湾伝統のスイーツ。つるっとして何杯でも食べられます。大豆イソフラボンは女性ホルモンに似た作用と抗酸化作用があり、美肌にも効果抜群！豆漿（豆乳）もおいしい！

みんな知ってる杏仁豆腐はおいしくてきれいになれる夢のスイーツ！漢方食材の杏仁の粉は、たんぱく質、ビタミンA、E、ミネラルの豊富な美肌食材で、シミの予防・修復に効果的です！



懐舊小棧
台南市中西區五妃街206號
06-215-8157
10:30-22:00（年中無休）
MAP3C

修安扁擔豆花
台南市中西區國華街三段157號
06-226-1069
08:00-22:00（年中無休）
MAP2B

江水號
台南市中西區國華街三段16巷13號
06-225-8494
12:00-21:00（火曜日定休）MAP2B

カフェでなごむ午後のひと時



銀同社区にある「聚珍台湾」は、カフェが併設された、おしゃれなデザイングッズを扱うショップです。カフェでは、名物のさつまいもケーキと伝統的な作法で淹れるお茶を楽しめます。

聚珍・台湾
台南市中西區開山路3巷1號
06-221-3326
13:00-20:00（火曜日定休）
MAP2C





1929年、台南公会堂の隣に日本人柳下勇三が食堂をつくりました。その建物をリノベーションしたのが、茶芸館カフェ「十八卯茶屋」です。「十八卯」は「柳」の字を分解したもの。くつろいだ店内の雰囲気は多くの人を魅了します。

十八卯茶屋
台南市中西區民權路二段30號
06-221-1218
10:00-20:00（月曜日定休）
MAP2C



古跡臨水夫人廟の隣にある六合境茶弥では、日本の茶道にみられる禅の美学を感じられる店内で、世界各地から取り寄せた高級な紅茶を味わえます。シンプルな見た目のスイーツは、素材の特徴が生きていてお茶とよく合います。

六合境 茶弥
台南市中西區建業街18號2樓
06-214-0550
13:00-21:00（火、水曜日定休）
MAP3C





コンパクトなカフェ小雨咖啡は、オリジナルスイーツ「椪咖啡」発祥のお店。台南伝統のスイーツ「椪餅」にアイスクリームとエスプレッソをあわせた甘みと苦みが絶妙！

小雨咖啡
台南市中西區海安路一段133號
06-222-6813
10:00-22:00（火曜日定休）
MAP2B

良縁祈願

恋愛相談なら月老におまかせ！

えっ？恋愛成就なら
キューピッドより
白髪のおじいさん?!

ゆったりとした町の雰囲気が手をつないで散歩する恋人達にお似合い！台南は縁結びの町としても有名です。

台南の廟の中には、「月老（ユェラオ）」と呼ばれて親しまれる縁結びの神様「月下老人」がいます。月老は右手に杖、左手に縁起帖を持ってやさしく微笑む白髭のおじいさんです。

台湾の昔話では、旧暦の七月七日に七娘媽（織姫）から送られる未婚の男女についての報告を天界の月老が聞き、結婚すべき者同士を運命の赤い糸で結ぶといわれます。そこから、月老に縁結びのお参りをして、姻縁線（赤い糸）を授かる習慣が生まれました。

台南に来たら、月老に良縁を祈ってみては？


重慶寺 - 月老公

月老はどこにいる？



台南大天后宮

成功率No.1！

意中の相手がいる人にピッタリ！毎年月老にお参りした人から 300 組以上のカップルが生まれています。

台南市中西區永福路二段 227 巷 18 號　MAP2B

祀典武廟

新たな出会い 悪縁切り

新たな出会いを求める人はここの月老廟で良縁を結ぶことができます。悪縁を切ることも。

台南市中西區永福路二段 229 號　MAP2B

大觀音亭

台南一願いが叶う

台南最古の観音廟の月老は、台南一願いが叶うといわれています。

台南市北區成功路 86 號　MAP1C

重慶寺

酢の壷で仲直り

ラブラブカップルでも時にはトラブルやケンカもします。月老廟の大きな壷に入った酢を混ぜると仲直りできるといわれます。

台南市中西區中正路 5 巷 2 號　MAP2C

用意する物















魯麺（ルーミェン）を食べる



具だくさんなあんかけ麺の魯麺は「報喜菜」とも呼ばれ、結婚式の日に親戚をもてなす特別なお祝い料理です。月老を参拝してから縁起のいい魯麺を食べれば、さらに幸運に！良縁に一段と近づくと信じられています。

阿浚師魯麺



台南市中西區民族路二段 369 號
06-224-0344
10:00-20:00 （不定休） MAP2B

☆参拝時の注意☆

1. 廟に入ったら、傘はたたんでください。
2. 参拝中は同行者を待たずに進んでください。立ち止まるのは、恋の道が妨げられることにつながるので NG。
3. 参拝を終えたら縁結びのお茶を貰います。飲むときに息を吹くのは NG ！縁を逃してしまうかも。
4. 参拝用のセットは廟の入口受付、金紙線香店、婚礼用品店などで購入します。赤い糸と縁粉は月老から貰いますが、普段使っているパウダーファンデーションを持参し、縁粉として月老から貰っても OK。

良縁祈願

月老の参拝の仕方





1 金紙、線香とお供え物を用意します

金紙、線香、お供え物は廟の入口受付でまとめて購入できます。



2 線香に火をつける

金紙とお供え物を廟の本尊の祭壇に供えます。その後、すべての線香に火をつけて参拝をはじめます。



7 月老にご挨拶

月老に名前、生年月日、住所、願い事を伝えます。声に出さなくても大丈夫。



8 筊投げる

両手で筊を持ちながら、願い事を叶えてもらえるかどうか心をこめて月老に伺い、筊を投げます。表と裏（聖筊）がでれば、願いが同意されたサインです。両方裏（凸面）は反対、両方表（平面）はもう一度投げ直し。

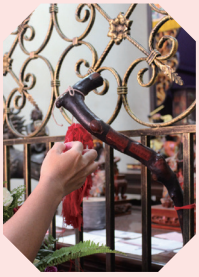




もう一回

9 赤い糸をゲット

聖筊が出たら、祭壇まわりにある赤い糸を一本いただきます。香炉の煙を浴びて、いつも持ち歩く財布にしまいましょう。









参拝は天公（ティエンコン）から

天公は、神様の中で一番地位の高い神様です。最初は、天公の香炉に線香を一本立てて参拝してください。

3

4



廟内の神様全員に参拝

続いて廟内の月老以外の神様全員に線香を一本ずつ立てて参拝します。天公の次は正殿の本尊を参拝します。その後の参拝の順序は、左から右、前から後、上から下が原則です。



最後に月老を参拝

神様の参拝をすべて終え、いよいよ月老のもとへ。月老は一番奥の部屋にいることが多いです。



5



祈願疏文





「筊」（ボエ）をとってお願い！

筊（ボエ）とは、神様に伺いを立てる道具で、三日月型をした1組の木片です。線香をすべて立てて参拝した後、祭壇にある筊（ボエ）をとります。

6

10

手紙に願いを託そう

祈願カードを置いている廟もあります。月老への願い事をカードに書くのもいいですよ。月老が早く願いを叶えてくれるかも。



金紙を燃やし、お茶と飴をいただく

最後に、祭壇に置いた金紙を回収して外の炉へ持って行き、天界の神様が使えるように燃やします。結縁茶（縁結びのお茶）と飴をいただいて、月老参拝の完了！

11



美容とリフレッシュ

頭のてっぺんからつま先まできれいになろう

とってもカワイイ！台湾式シャンプーを体験

町散策でちょっぴり疲れた女子に、台南のヘアサロンがお薦め！ここには見逃せない３つの理由があります。ヘアサロンで疲れを癒してリフレッシュしよう！



1 歴史的な町の多元性のある文化

台南のヘアサロン多くのは歴史的な建造物をリフォームしています。レトロとモダン、台湾、日本、ヨーロッパの文化が混ざった、最先端のインテリアはとっても魅力的！





2 リピーター続出のサービス

台湾のヘアサロンはシャンプーだけでも OK。日本のヘアサロンでは髪は横になって洗いますが、台湾式シャンプーは座って髪を洗い、肩、首、頭のマッサージでリフレッシュ！たくさんの泡を頭にのせた姿がソフトクリームみたいでカワイイ！

3 手頃でファッショナブル

シャンプーの値段はお店によって違いますが、300 元〜 800 元とリーズナブル！メイドイン台湾のファッションブランドも注目している台南では、どこよりもリーズナブル且つファッショナブルなシャンプーを体験できます。



台湾式ヘアサロンについて

★台湾式シャンプーは、事前に電話予約が必要です★







米蘭時尚髮型 (新天地店)

台南市中西區西門路一段 564 號　MAP3B
06-215-5069



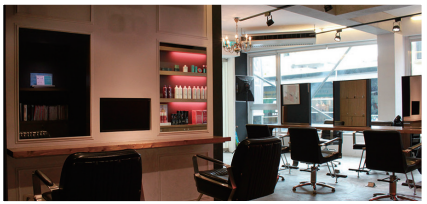






蛻變 Hair Design

台南市中西區民權路二段 261 號　MAP2B
06-221-7346







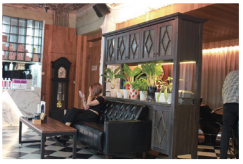


KJ Hair

台南市中西區興華街 25 號 2F　MAP2C
06-222-8452









About 關於藝術概念沙龍

台南市中西區青年路 1 號　MAP2C
06-221-3611

台湾式のヘアサロンについて

★ (台湾式シャンプーは、事前に電話予約が必要です) ★





中西區

三越髮型美容 台南市中西區青年路 81 號 0980-888244
薇佛髮顏房 台南市中西區樹林街二段 161 號 06-214-7143

北區

伊登美髮造型設計 台南市北區北成路 52 號 06-282-8308
楊秀玲御髮 台南市北區成德里和緯路二段 225 號 1 樓 06-252-6119
髮兒館專業髮型設計 台南市北區公園路 786 號 06-282-7786
儷京髮型沙龍 台南市北區和緯路五段 246 號 06-358-2128

東區

極淨髮廊 台南市東區中華東路三段 452 巷 8 弄 50 號 06-290-5527
品尚髮型屋 台南市東區東平路 249 號 1 樓 0985-028845
紫羿髮屋 台南市東區崇善里崇善五街 10 號 1 樓 0938-292715
經緯度 台南市東區莊敬路 101 號 06-238-3310
崇誨 (銀座) 台南市東區衛國街 112 巷 35 號 06-200-8930 / 06-238-1217

安平區

奧斯卡美髮會館 台南市安平區健康三街 200 號 06-297-5377

安南區

髮之藝髮型設計名店 台南市安南區溪北里文安街 111 號 06-252-3115





美容とリフレッシュ

効果抜群の美肌マッサージ



足つぼマッサージは、筋肉をほぐして旅の疲れを癒すほか、ストレス解消、新陳代謝の促進、ボディーラインや肌ツヤの回復など、心身を整えるさまざまな効果があります。

リラックス空間で充実したサービスを提供する台湾マッサージを体験してみましょう。中国式の「推拿」と日本式の「指圧」の利点を組みあわせ、頭のてっぺんからつま先まで体質を改善するのが台湾式マッサージです。値段はなんと日本の半額以下！台湾式マッサージでデトックス＆全身リフレッシュしよう！





御手国医
台南市北區公園南路 368 號
06-511-6688　営 09:00-04:00　MAP1B
☆ 日本語メニューあり

5 星集足體養生会館
台南市中西區金華路三段 143 號
06-226-1838　営 24H　MAP2B
☆ 日本語メニューあり

泡腳抓腳
台南市南區夏林路 110 號
06-222-5678　営 13:00-04:00　MAP3B
☆ 日本語メニューあり、簡単な日本語 OK



湯村麗緻
台南市安平區永華路二段 495 號
06-299-8666　営 24H　MAP2A
☆ 日本語メニューあり

依芙琳紓活館
台南市中西區中華西路二段 250 號
06-297-0932　営 24H　MAP2A
☆ 日本語メニューあり

伊荳養生会館
台南市中西區永華路一段 296 號
06-293-2120　営 24H　MAP3B
☆ 日本語メニューあり、簡単な日本語 OK

格安でおしゃれ

市場は魅力がいっぱい

ー激安市場は流行の最先端！

昼



台南には長い歴史を持つ市場がたくさんあります。伝統的な市場は老若男女を問わず人気があり、ファッションの隠れた発信地となっています。

人気アイテム

市場にズラッと並ぶ服屋さんは、オリジナルからアウトレットまで豊富な品揃えでお値段もリーズナブル！古着好きな方にとっても掘り出しものの宝庫です！



生活雑貨

市場は雑貨探しにも最適な場所。「百貨行」は安くて便利なコスメグッズ、「五金行」は文房具や日用品のお店、たくさんの雑貨たちがあなたに見つけられるのを待っています！





西市場

明治 38 年（1905 年）に建てられた、台湾最大級の布市場です。屋台グルメ（小吃）も有名です。ハンドメイド好きさん必見。



台南市中西區西門路二段 177 號
06-220-1040
営 午前中は朝市、織物市場は朝 10 時半から　MAP2B



東菜市

日本統治時代の創業以来、100 年以上もの歴史があります。品質重視のお店が集まっていて、お客さんもあまり値切りをしないため「セレブの市場」と呼ばれています。



台南市中西區青年路 164 巷 26 號
06-222-0899　営 午前中は朝市　MAP2C





かわいい布と手芸用品

伝統的な市場の内外には布と手芸用品のショップがたくさんあります。カラフルな糸やビーズ、良質な布など、手芸好き女子には見逃せないスポットです！





庶民的なおいしい料理

市場には地元で人気の庶民的なグルメのお店がたくさん集まっています。焼きとうもろこし、台湾風おこわ、台湾式ミルクティー、手頃においしく現地のグルメを味わえるのも1つの楽しみ。

市場で出会うスイーツの隠れた名店



秘氏咖啡

多元的な文化を有する台南で、60年代の香港にタイムスリップ！時空を超えて当時の味をじっくり味わえます。

台南市中西區國華街三段123之160號（永楽市場の二階）
0935-393-853
13:00-22:00 （水曜日定休）MAP2B



杏本善

杏仁茶はやさしい味で心休まる台南の伝統的スイーツ。紅茶や新鮮な卵を加えれば、芳醇でコク深い味わいが口の中に広がります。美容効果もバッチリ！

台南市中西區國華街三段20巷8號（西市場）
06-223-9591
12:00-19:00 （水曜日定休）MAP2B



chun 純薏仁

伝統的なあずきとハトムギのスイーツに、日本の白玉団子と抹茶がコラボした美肌スイーツ！

台南市中西區國華街三段16巷5號（西市場）
06-227-0101
12:00-19:00 （月曜日定休）MAP2B

格安でおしゃれ

夜

台南といえば夜市！伝統的な市場を楽しんだ後は、夜市を満喫しましょう！豊富な商品と人情味が夜市の魅力です。



台湾製コットン100％の安心品質！安くて種類が多いので買いすぎにご注意を。



どんなスタイルでも好みの一着が見つかります。良質でお手頃価額！



夜市にはインナー専門店もあります。ブラントショップを圧倒する豊富なデザインとサイズが人気の秘訣！

シルバーのアクセサリーがいっぱい！台南でキレイになった後のあなたにピッタリ！



汪 采潔さん

仕事は物流業。台南生まれの台南育ち。結婚を機に来日し、日本定住３年目。夜市がとても懐かしいです。

屋台といえば日本では年に数回の特別なお祭りの日のみ。毎日夜市が開かれる台南は毎晩がお祭り？！夜市は屋台の数が多く、最新の流行グッズから食べ物、飲み物、ゲームまで種類豊富です。中でも充実のラインナップのアクセサリーはおススメ。価格がリーズナブルだから、もし使わなくなっても安心ですね。食べ物なら「小上海香酥雞」がおススメです！日本では味わえない台湾風の唐揚げの味をぜひお試しあれ。搾りたてのフレッシュジュースショップも見逃せません。新鮮な果物をたっぷり使ったジュースは食べ歩きには持ってこいの一品で、台南の熱い夜にピッタリ！



花園夜市

約 400 店の屋台と台湾最多の来場者数を誇る、台南最大級の観光夜市！

台南市北区海安路三段と和緯路三段の交差点

営 毎週木、土、日 18:00-24:00　MAP1B



台湾はパソコンや携帯電話の世界有数の生産地。夜市では周辺機械とアクセサリーが充実の品揃え！スマホやタブレットの衣替えはいかが？





指先まで可愛くコーディネート！カラーバリエーションも豊富でお手ごろなので、自分用のお土産にも最適。







アロママッサージやアロマバスを自宅でどうぞ。お気に入りの香りでリラックス！



岩田 優子さん

仕事は旅行雑誌の特約記者。台南定住 10 年目。苦手だった臭豆腐が大好きになった、台南グルメ上級者。

台南は最も「台湾」な町。毎日夜市で賑わっています。日本のお祭り屋台は扱う品がだいたい決まっていますが、台南の夜市は何でも売っていて、何より衣類の安さは驚き！食に対するこだわりの強い台南の夜市は、屋台グルメの激戦区。生き残っているお店はどれも味の確かなお店です。専用の釜で焼いたアツアツの胡椒餅とカキオムレツがおすすめです！屋台は少し狭くて席が少ないので、食べたいものをテイクアウトして席があるお店で食べるのが、夜市を楽しむコツ。

武聖夜市

32 年の歴史を持つ、台南一歴史ある夜市です。いろいろな屋台が並ぶ夜市として有名！

台南市中西区武聖路 69 巷

毎週水、土 18:00-01:30　MAP1B

大東夜市

2000 年以降に誕生した、台南第二の規模を誇る新しい夜市です！

台南市東区林森路一段 316 號

毎週月、火、金 18:00-01:30　MAP3C

小北成功夜市

台南のアラサー・アラフォー世代の思い出深い夜市です。生まれ変わった小北成功夜市も、ナイトライフの新名所として人気です。

台南市北区西門路四段 171 巷 2 號

毎週火、金 16:00-02:00　MAP1C

工場できれいに

お得でうれしい工場見学

—世界に 1 つだけのオリジナルグッズづくり！

工場見学では、オリジナルグッズづくりが体験できます。仕入れ価格で高品質のアイテムを入手できるのも工場ならではの魅力です。工場見学で上手に買い物しよう！



女子旅限定姻縁簿化粧品セット

台鉅美妝観光工場

30 年にわたり海外有名ブラントの受託生産をしてきたコスメ会社。世界品質のスキンケア、化粧品を驚きの価格でゲットしよう。

台鉅工場はコスメの楽園！ハーブの庭園、キュートな化粧品販売コーナー、ゆったりとした化粧スペース、優雅なカフェにうっとり。世界で 1 つだけのコスメ作りにチャレンジしよう！

台南市仁德區中正路三段 589 號　06-205-2013　MAP2C

営 09:00-17:00（火曜日定休）/ 見学無料 / コスメ作りは要予約

本冊子持参で「女子旅限定姻縁簿化粧品セット」を一つご購入された場合、アロマオイル QQ ソープ一つプレゼント（250 元相当）2 セットを購入される場合、ソープ 2 つも贈呈。
期間：2016/8 ～ 2017/2/28





Sonispa 漾魅力音波観光工場

Sonispa は超音波スキンケア機器、マッサージ機器の国際ブラントです。

工場内の「美容体験区」では、最新美容家電を自由に試用することができます。「物理音波区」では楽しい実験で超音波スキンケアの原理を学べます。

台南市安南區科技一路 8 號　06-384-2889#284　MAP1A

営 09:00-17:30 / 見学無料 / 要予約

本冊子持参で「音躍館美顔器セット」一個ご購入された場合、高級保湿マスク、或いはマッサージ軟膏を一つプレゼント。
期間：2016/8 ～ 2017/2/28





新百祿燕窩観光工場

「燕窩」は、高級漢方食材のツバメの巣のこと。ツルンとした食感と、美容、健康効果で古くから愛用されてきました。

新百祿では、ツバメの巣を仕入れ価格で購入できるほか、燕窩手作り体験もあります。

台南市南區新和路 38 號　06-265-0924　MAP3A

09:00-17:00 / 燕窩手作り体験は要予約

本冊子持参で全製品 5% 割引。800 元以上購入の場合、「美顔お試しセット」一つプレゼント。（1. 冊子一部にひき一つ贈呈。コピーは無効 2. このイベントは他の割引との併用はできません。3. 期間：2016/8 ～ 2016/12/31）

厳選良品

工場見学

蘭都観光工場 –
歯磨き粉
NTD250 / 150g
台南市六甲區和平街 185-7 號





麗豊微酵館 -
シャンプー (ヒノキ / バラ)
NTD. 220 / 300ml
台南市官田區二鎮里工業路 48 號



虹泰水凝膠世界 -
GIA シートマスク /
NTD. 460 / 盒
台南市仁德區中正路三段 523 巷 116 號



港香蘭緑色健康知識館 -
女性向け漢方ドリンク /
NTD. 520 / 組
台南市新市區南科一路 1 號



天一中薬生活化園区 -
生理痛を和らげる漢方 /
NTD. 720 / 盒
台南市官田區二鎮里工業路 31 號

メイドイン台南



古宝無患子 -
ムクロジ石鹸 /
NTD. 150 / 100g
薬局やスーパーで買える！

古宝無患子 -
クレンジングオイル /
NTD. 349 / 500ml
薬局やスーパーで買える！





麻豆農会 - シャンプー (ゆず) /
NTD. 250 / 400ml
台南市東區林森路一段 341 號



子侯国際 -
旅行用のコスメ /
NTD. 1200 / 組
台南市中西區前鋒路 210 號大遠百 B2

デザイン
グッズ

旅の最後の思い出に

藍晒圖文創園区

台南市南區西門路一段 689 巷　06-222-7195
14:00-21:00（週二定休）　MAP3B

日本式の木造建築が数多く残る旧司法宿舎が、リノベーションで最先端の文化ゾーンに大変身！遊び心あふれるアートグッズがいっぱい！





ZAZAZOO

パスポートカバー /
NTD. 680

学生服ブランド「中美牌」の生地を使ったパスポートカバー。青春時代がよみがえる？

目目 ViVo

ポストカード /
NTD.85

台南の景色が描かれたサウンド付きポストカード。台南旅行の思い出にお気に入りの 1 枚を！





溫度手創

2WAY バッグ
NTD. 2580

ＱＲコードで台南音楽を流れるバック、これで台南の街とずっと一緒！

拍拍文創

コースター /
NTD. 380

楓とクルミの木でできた犬や猫の肉球形のコースター。自分用にもお土産にもグット！



原印台南

デザインノート / NTD. 390

台南の風景を伝統技術で印刷されたモダンなデザインの紙製品、布製品、タイルの模様がかわいい！オーダーにも対応。



蘭舍

蘭のポストカードセット /
NTD. 150

Gorgeous Garden アプリを使って、蘭を鑑賞することが出来る楽しいポストカードです。

微一森林

木工細工 / NTD. 1280

カバの木製ミニチュアです。動物と共存出来る世界を目指して。



來喲 la yoo

バッグ / NTD. 3680

孔子廟の屋根をイメージした、本革の持ち手が可愛らしいバッグです。



イチオシ！



321 芸術聚落（アートビレッジ）

公園路 321 巷内にある芸術集落には、日本統治時代の庭つき住宅がたくさん残されています。アーティスト

林百貨

台南市中西區忠義路二段 63 號　06-221-3000
11:00-22:00　MAP2B

林百貨店（林デパート）は 1930 年に台湾南部初のデパートとして創業を開始。2010 年のリニューアルオープンによって、メイドイン台南の発信基地へと生まれ変わりました！



林珈琲

林百貨和紙膠帶（マスキングテープ）/ NTD. 320

林百貨店の床や壁のタイルの柄をモチーフにしたカラフルなマスキングテープです。





明林蕾絲

鳳凰花手帕（レースハンカチ）/ NTD. 480

鮮やかな赤が美しい鳳凰花は台南代表的な花です。鳳凰花ときれいなレースをあしらったハンカチは上品な女子にぴったり！

小芬姐的魔皂甜屋

花の石鹸 / NTD. 1080

手作りのアロマ石鹸に台南の鳳凰花を取り入れました。





風潮音樂

聴見台湾 4CD / NTD. 1800

台湾を表現した BGM の CD セット。聴いていると台湾の風景ある景色が頭の中に！



ink

お茶碗セット / NTD. 480

甘めの味付けが特徴の台南を表現したお茶碗。中に描かれたアリがチャーミング。

FEITY

パスポートカバー / NTD. 1480

台南の伝統的な古民家の形をしたパスポートカバー。本革でなじみやすく個性的！



振發茶行

手包東方美人茶（75g）/ NTD. 560

百年の歴史を誇るお茶の老舗です。量り売りで、紙にお茶を包んで売っています。







たちによってリノベーションされた住宅は、ギャラリーに変身！毎週金土日は中を見学することができます。

台南市北區公園路 321 巷
12:00-18:00（金土日）
MAP1C



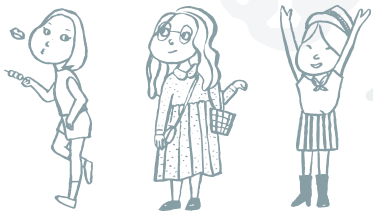
合成帆布行

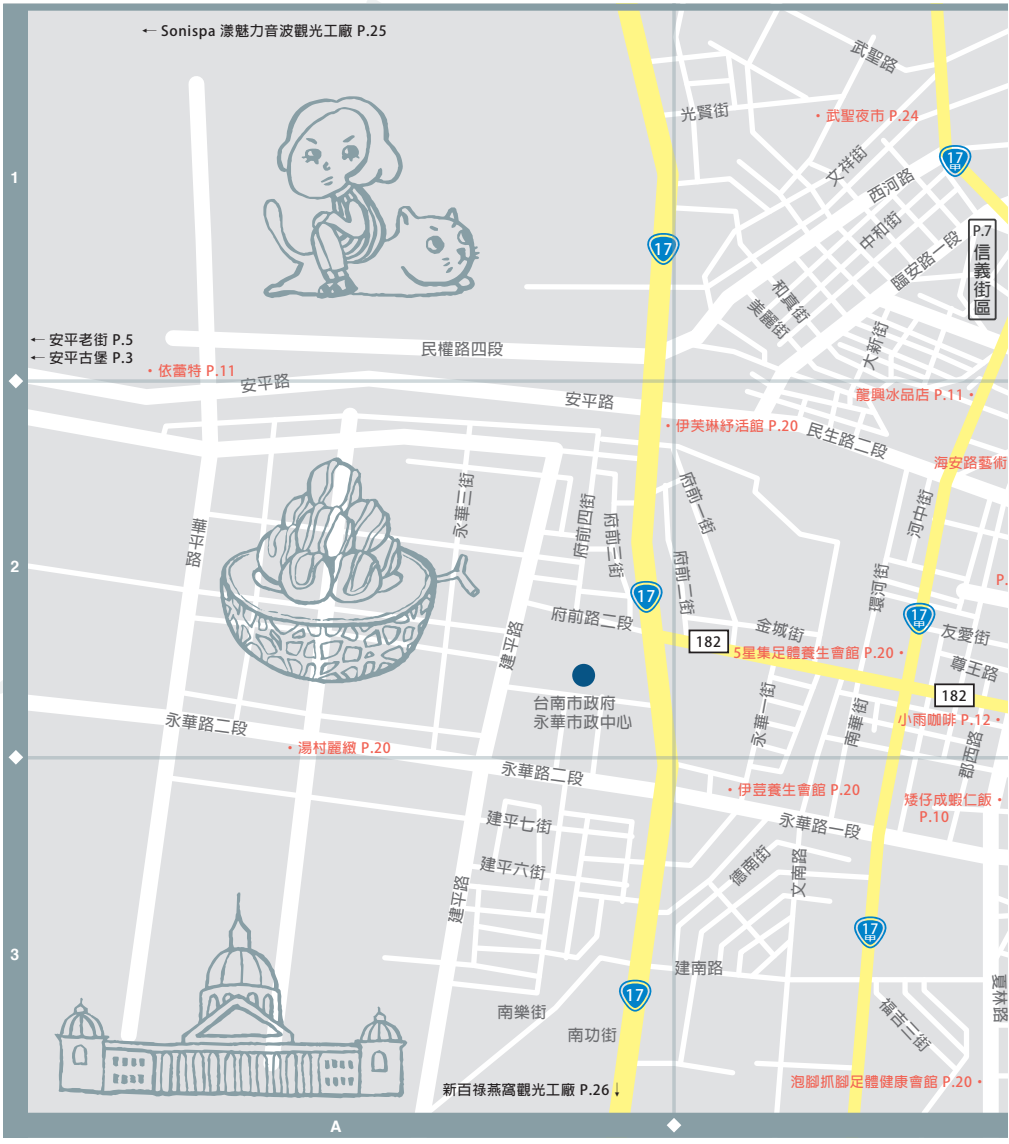
シンプルで個性的な台湾帆布カバン / NTD.1680

台南の帆布製品の老舗が作る定番の学生カバン。台南人の思い出の一品です！

MAP





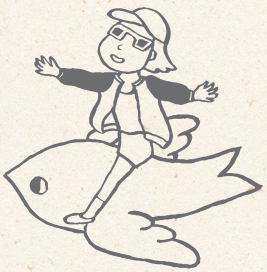

← Sonispa 濛魅力音波觀光工廠 P.25
武聖路
光賢街
・武聖夜市 P.24
文祥街
西河路
中和街
臨安路一段
P.7 信義街區
和真街
美麗街
大新街
← 安平老街 P.5
← 安平古堡 P.3
・依蕾特 P.11
民權路四段
安平路
安平路
・伊美琳紓活館 P.20
民生路二段
龍興冰品店 P.11・
海安路藝術
永華三街
府前四街
府前三街
府前一街
府前二街
河中街
華平路
永華路二段
府前路二段
金城街
182
5星集足體養生會館 P.20・
友愛街
曾王路
182
台南市政府
永華市政中心
永華一街
南華街
小雨咖啡 P.12・
新田路
・湯村麗緻 P.20
永華路二段
・伊萱養生會館 P.20
矮仔成蝦仁飯・P.10
永華路一段
建平七街
建平六街
建平路
德南街
文南路
建南路
南樂街
南功街
福吉二街
臺南路
新百祿燕窩觀光工廠 P.26 ↓
泡腳抓腳足體健康會館 P.20・
1
2
3
A




↑ 花園夜市 P.23
↑ 小北成功夜市 P.24
↑ 國立臺灣歷史博物館 P.4
民德路
長德街
321巷藝術聚落 P.27
公園北路
千畦種籽博物館 P.4→
御手國醫 P.20
長北街
台南公園
臨安路一段
康樂街
海安路三段
西門路二段
成功路
P.8 新美街區
北華街
180
公園南路
忠義路三段
公園路
成功大學
P.7 神農街區
海安路二段
國華街
新美街
北忠街
大觀音亭 P.13
台南火車站 P.2
P.9阿松割包・・富盛號碗粿 P.10・赤崁樓 P.3
P.22秘氏咖啡・・石精臼蚵仔煎 P.10
P.12修安扁擔豆花・P.14阿浚師魯麵・・祀典武廟 P.13
造街 P.6・P.13大天后宮・・玉井之門 P.11
中成路
慶忠街
大學路西段
育樂街
P.6 正興街區
國華街
永福路二段
・蛻變 P.18
中西區
・泰成水果店 P.11
・裕成水果店 P.11
公園路
・十八卯茶屋 P.12
22 chun純意仁・・杏本善 P.22
P12 江水號・・西市場 P.21
民生路一段
衛民街
北門路一段
前峰路
育樂街
P.9 味香小吃店・
・About關於藝術概念沙龍 P.18
・KJ Hair P.18
中正路
台南度小月 P.10・
・聚珍・臺灣 P.12
東寧路西段
國華街
台南度小月P.10・
台灣文學館 P.4・
南門路
開山路
青年路
・東菜市 P.21
林百貨 P.28・
銀同社區
民權路一段
重慶寺 P.13・
台鉅美妝觀光工廠 P.25 →
・果子餅乾2號 P.11
P.5 府中街區
P.10・茂雄蝦仁肉圓
・阿堂鹹粥 P.9
孔廟 P.3・
新樓街
・麗都大冰果 P.11
182
莉莉水果店 P11・
六合境 茶弥 P.12・
P.9阿億牛肉城・
和意路
建業街
延平郡王祠 P.5・
永福路一段
忠義路一段
大埔街
府東街
慶東街
P.27・藍晒圖文創園區
田門路一段
・米蘭時尚髮型 P.18
大同路一段
樹林街二段
國華街一段
府連路
南門路
府緯街
・小南米糕 P.10
↓高鐵台南站 P.2
↓奇美博物館 P.4
↓台南航空站 P.2
五妃街
五妃街
・懷舊小棧 P.12
五妃街
大東夜市P.24 →
有間冰鋪 P.11 →
B
C



わたしの好きな旅



日本語旅行サービスセンター

- 台南鉄道駅旅行サービスセンター
  台南市東区北門路2段4号
  06-229-0082
  07:30-19:00
- 台南空港旅行サービスセンター
  台南市南区機場路775号
  06-335-9209
  09:30-18:00

台南旅行サイト（中国語）

台南旅行サイト（日本語）







