

## 現地滞在案内

滞在に関連した服装や準備品、日本からの持参品などのご案内です

### (1)中国元への両替

#### ○両替方法

中国内の銀行で日本円(紙幣)から中国元への両替がレートのいいお得です

\* 中国の空港内及びウルムチ市内の銀行(中国銀行など)

#### (特記1) 両替の時期

滞在中にウルムチ市内の銀行に行くことは、時間的にも難しいと思ってください

交流センターへチェックインする前に両替をお勧めします

#### (特記2) 両替金額

ミネラルウォーター(500ml)が1元(約15円)の地域です

1週間の滞在で10,000円(お土産代を除く)もあれば十分です

### (2)服装

緯度が高い地域(日本の北海道以北)ですので、ウインドブレーカーやベストなどで重ね着をして服装調整に心がけてください

#### (特記3) 6~9月の夏でも油断できません

1日に晴れ、曇り、雨、風などがあり、寒暖の差(体感温度差)が大きいのが特徴です

### (3)学術交流センターのチェックイン方法

日本支部発行の参加証と旅券を提示し、宿泊登録書に記入して終了です

### (4)学術交流センターでの朝食

1)「清真料理のバイキング」で、他の宿泊者と一緒にとります

2)主なメニューは次のとおりです

2~3種類のお粥(お米、豆など)、数種類の野菜(お粥と一緒に食べる)、

ナン、ゆで卵、ミルクティ、中国茶、ハチミツ(新疆の名産)

#### (特記4) お勧めです

日本の味(ふりかけ、梅干など)と白粥は美味しく頂けます

### (5)歓迎式典の概要

1)新疆大学(副学長など)及び日本支部(役員)から「歓迎挨拶」

2)参加者全員が簡単な自己紹介(日本語でもOKです)

3)全員で記念写真を撮って終了です

(特記5) 修了式まで日本支部作成の名札を着用してください

## (6)新疆大学内の見学

1)新疆大学本校内を歩いて見学します(約1時間)

紅湖、博物館、スーパーマーケットなど

### (特記6) 大学内のスーパーマーケット

新疆大学本校内にスーパーマーケットがあり、大学内に居住する新疆大学関係者(先生や職員、及びその家族など約3万人以上)の生活用品を販売しています  
日本ではなかなか想像できませんが、「大学タウン(町)」と思ってください

## (7)学術交流センターでの昼・夕食

1)20~30名の個室で取ります

料理は「清真料理(イスラム料理:豚肉を一切使用しない料理)」です  
今までの参加者からは、「大変おいしい」とのご感想を頂いております

### (特記7) 特別な清真料理です

一般の清真料理は、唐辛子や香辛料をかなり使用しています  
日本支部では皆さんの体調管理と健康維持のため、辛さを押えた料理を特別に  
お願いしてご提供します

### (特記8) 新疆は麺(うどん)が有名です

讃岐うどんのルーツとも言われており、代表的な麺は「ラグ麺」です  
なお、スープ麺の場合「日本から持参した醤油」を加えると美味しく頂けます

## (8)特別講義

1)目的

「沙漠化の原因」ですが、地域によりいろいろな事情・原因があり、また「緑化方法」も地域によりいろいろなやり方があります  
この講義で、「新疆ウイグル自治区」の実情をよく理解して頂いた上で、  
緑化活動を行ってもらう事が目的です

2)形式

新疆大学内の教室を利用し、新疆大学の日本語ができる教授又中国語の教授が  
日本語通訳を介して行います

(特記9) 講義には新疆大学の教職員や学生も参加します

## (9)歓迎会

1)新疆大学主催の歓迎会です

新疆大学が誇る芸術学院の学生達(少数民族)が民族舞踊などを披露してくれます

2)歓迎会場は学術交流センター内の大ホールです

円卓(1卓10~14名前後)方式で料理は「清真料理」です

(特記10) 歓迎会にはお酒が出ます

## (10)ウulumチ市内及び郊外(南山牧場、塩湖、トルファン)へ

### 1)バスの運行と休憩

通常 2 時間前後の移動でトイレ休憩をとります

### 2)トイレ休憩所

できる限り水洗トイレのある綺麗なトイレ休憩所を選びます

#### (特記 11) トイレ用ティッシュはいつも持参

ウulumチ市の郊外では、旧式トイレをご利用いただく場合もあります

トイレ用ティッシュ(ポケットティッシュ)は常に持参ください

### 3)移動は、新疆大学の大型バスです

通常定員 45 席、補助席なしのバスで、運転手は新疆大学の職員です

## (11)沙漠緑化作業の概要

### 1)沙漠緑化の主な作業

作業内容は、「毎年、新疆大学の方針」に準じて決定されます

#### <砂止めと植樹作業の例>

#### ○砂止作業(草方格:そうほうかく)

藁(わら)やひまわりの茎などを使った砂止作業(草方格:そうほうかく)で

2mx2mの正方形の区画を全員でたくさん作ります

#### ○草方格に植樹

草方格 1 区画の 4 隅に穴を掘り、1 つの穴に苗木を 2~3 本づつ、

1 区画に合計 8~12 本、約 2000 本以上の苗を植える予定です

#### ○水やり

水やり作業を実施します

### 2)沙漠基地の滞在時間

基地の建物が未完成の為、ウulumチと基地を日帰り往復します

その為、1 日の滞在時間は休憩や昼食の時間を含めて約 5 時間

(12 時頃~17 時頃)、皆さんの体力面や健康面を尊重して運営します

### 3)沙漠緑化作業に出かける時の服装と持参する物の一例

#### ○服装

長ズボン、長袖シャツ、帽子、マスク(砂塵防護用)、スニーカー

#### ○その他

軍手、汗ふきタオル、ティッシュペーパー

#### (特記 12) スポーツ飲料の粉末の持参をお勧めします

水分補給は大事ですが、水の飲み過ぎは体調を崩す原因となります

粉末を入れたミネラルウォーターで水分補給をすることをお勧めします

- 4) 下記の内容は新疆大学で用意します
- 作業用の機材: スコップ、つるはし、水遣り用のバケツなど
  - 砂止め用の材料: 藁又はひまわりの茎など
  - 植樹用の苗: 砂漠植物(砂なつめ、タマリクス、ソウソウなど)の苗
- 5) 沙漠基地での昼食・休憩
- 休憩所: 日よけテントを設置し、ビニールシートを敷いて休憩します
  - 昼食: 現地で作ります、  
インスタントラーメン、ミルクティ、ナン、果物などの食事です
  - その他: ミネラルウォーターと果物は、十分な量が用意されます
- 6) 沙漠基地でのトイレ
- 研究施設がまだ完成していませんので自然トイレとなります

## (12) 修了式

- 1) 新疆大学と日本チームの代表者が挨拶
- 2) 新疆大学より修了書の授与
- 3) 記念写真

===== プログラム終了 =====

## (その他)

<1> ウルムチと東京の平均気温(最低/最高:°C)

都市名/季節	5月	6月	7~8月	9月	10月上旬
ウルムチ	10 / 22	15 / 27	17 / 29	12 / 23	10 / 18
東京	15 / 23	19 / 25	23 / 30	21 / 27	15 / 22

<2> 必要な物は日本から持参してください

日本ではすぐには買える物が買えるとは限りません

<3> 日本から持参する衣類は、洗濯を前提に枚数を揃えましょう

大変乾燥しており、部屋の中でも一晩で乾きます

<4> 航空会社に無料で預けられる荷物の最大重量は一人 20Kg まで

預ける荷物の重量制限が厳しくなっており、超過料金は高額です  
対策として、超過する場合は手荷物に分散させてください

<5> 機内への液体及び液状物の持ち込みルールが大変厳しいです

ルールは、随時変更されますので別途ご案内致します

2009年3月31日

新疆大学沙漠緑化協会日本支部