

C H I N A T O U R I S M

中國
旅游

中國

世界遺產

三江並流



中華人民共和國國家旅遊局
CHINA NATIONAL TOURISM ADMINISTRATION



三江並流 世界自然遺産

三江並流国家公園は雲南省北西部の山々の間に所在し、保護区の8つの地理的分布区からなっており、全体は雲南省の麗江市、迪慶チベット族自治州、怒江リースー族自治州傘下の9の自然保護区と10の風景名勝区をカバーし、総面積は3500km²以上である。「三江並流」とは、怒江、瀾滄江と金沙江といった3本の河川が並んで、同じ方向に流れることであり、地球の進歩変化史の教科書といってよいところである。およそ4000万年前に発生したヒマラヤ造山運動により、オーストラリア大陸から遊離したインド亜大陸プレートは横断山脈と激しく衝突し、それを高くしたり割ったりして、西から東の順に高黎貢山、怒江、

碧羅雪山、瀾滄江、雲嶺、金沙江、沙魯里山など、大きくて高い山と急な河川を形成させた。空から見た怒江、瀾滄江と金沙江の3本の川は、長さ170kmに渡ってほとんど並行するように流れ、高黎貢山、碧羅雪山、雲嶺、沙魯里山とともに「四山並列、三江並流」といった世界でも稀に見ない地理的奇観をつくりあげている。景勝区内は雪山が高く聳え立ち、高さ760mの怒江幹熱河谷から高さ6740mの卡瓦格博峰までの間には、高山峡谷、雪峰氷河、高原湿地、森林高山草地、淡水湖、希少動物、珍しい植物などの奇観を集めている。区内は118の海拔5000m以上で、様々な姿の雪山がある。東アジア、南アジアと青海・チベット高原とが接するところにあり、高山地形とその発展と変化の過程を説明できる地区が残されているため、世界地質・地形博物館と称されており、また第4紀氷河期大陸氷河に覆われたことがなく、加えて山脈のほとんどが南から北に走るため、ここはユーラシア大陸の生物が南北を往来する主要ルートと避難所となり、ユーラシア大陸でも生物の種類が最も集中する「世界生物遺伝子の倉庫」となっている。「三江並流」地域にはまた自然とよく調和した人文と習俗景観がある。区内にはナシー、リースー、ペー、イー、プミー、怒、獨龍をはじめ14の民族が生息しており、このうちの6つはそこへ行かなければ見られない民族である。それぞれ民俗には各自の住居、服飾、祝祭行事、冠婚葬祭、礼儀作法、農耕・放牧の方式、食事、音楽、舞踏、文字、宗教文化があり、いずれも独特なものである。



梅里雪山麓の仏塔

高黎貢山地区

怒江州にある。「三江並流」地域においては最大な自然保護

区と世界的意義がある主要陸棲生物生息地域である。峡谷、岩壁、奇石、溪瀑、湖泊、原始常緑闊葉樹、バラエティに富んだ民族風情は主要観光資源で、雄、奇、靈、秀などの特色がある。主要見所には原始森林、丙中洛民族集落、青納桶峡谷、石門関峡谷、鳳雪丫口、拉馬底吊橋、「怒江初めてのカーブ」と周辺の地質景観がある。石月亮景勝区は怒江流域における高山カルスト鍾乳洞景観を代表するものである。

白茫覽梅里雪山地区

迪慶州の徳欽県とシャングリラ県内にある。地質的跡が豊富で、滇(雲南)金絲サルの生息地である。保護区を貫いて走る雲南―チベット道路沿線と周辺地域には、大量の古代海洋地質遺跡と生物、氷河、凍土、造山運動時期の地質の跡が存在している。最も素晴らしい景観としては、雲南省最高峰の「神山」、低緯度現代氷河、瀾滄江幹熱河谷、金沙江峡谷地形などが挙げられる。区内ではカラフルなチベット宗教文化と民族風情が見られる。飛來寺、卡瓦格博峰、明永治水河、雨崩神瀑(滝)、白茫雪山保護区の落葉松の林、雪山丫口、茨中教会、チベット族集落などは主要見所である。梅里雪山の主峰・卡瓦格博峰は、海拔6740m以上で、麓には氷河が存在しており、このうちの明永治水河は長さ約8kmに達し、現在まで中国で発見された最低緯度の現代海洋氷河である。梅里雪山麓にある明永村はチベット族の人々が住む村で、「三江並流」見学の主要場所である。



雲南怒江の初めてのカーブ



白水台

哈巴雪山地区

迪慶州シャングリラ県にある。広い地域ではないが、亜熱帯幹暖河谷から高山寒帯までの各種植生を揃え、金沙江流域でも最も完全な高山垂直分布といった自然景観を擁している。最低緯度にある現代海洋氷河、ツツジと雲の海、高山湖、氷峰雪嶺、玉帯白雲、鍾乳洞などは主要観光資源である。主要見所には哈巴雪山、白水台、白地村、阿明洞、吉拉瀑布などがある。

千湖山地区

迪慶州シャングリラ県の小中甸郷と上江郷にある。完全に独特な高山生態系が保たれており、金沙江流域では原始植生、高



瀾滄江大峡谷



ツツジ林帯



虎跳峡

山氷蝕湖が集中するところである。大小様ざまな高原森林湖は100以上を数える。高原湖、高山草地、ツツジ林、トヒ林は主要景観である。主要見所としては碧古天池と三碧海を代表とする高山森林湖、高山草地、高山牧場、高山ツツジ林などが挙げられる。

紅山地区

迪慶州のシャングリラ県と徳欽県にある。金沙江流域の高山荒漠、高山カルスト地形、完全な古代氷河遺跡、豊富な植生、高原湖など様ざまな自然景観がある。峡谷、高山荒漠、高山氷蝕湖、高山草地、溪流・瀑布、原始森林は主要みものである。

ある。主要見所としての尼汝—南宝草場だけには、高原氷蝕湖の属都湖、高山草地の基岩と南宝、常緑闊葉樹生態系、河谷人居环境(尼汝河)、高原泉華瀑布(七彩瀑布)、小雪山丫口高原地質景観、紅山黒海、碧護峡谷、尼汝瀑布、納帕海などの見所が集まっている。南宝場の古代氷河地質遺跡は、保護区内では発育が最も完全で、第3紀氷河期の地質遺跡が最も集中するところである。

雲嶺地区

怒江蘭坪県を流れる瀾滄江とその支流の通甸河の間にある。滇(雲南)金絲サルを代表とする野生動物とその生息環境を主として保護する区域である。区内に生息している滇金絲サルは、現存のその総数の10分の1に当たる1500~2000匹を数える。森林被覆率は76%に達し、ほとんどは原始状態ままに保たれている。



老君山地区

金沙江流域下流の麗江県と蘭坪県にある。高原氷蝕湖、高山ツツジ林、氷河融凍地形、高山草地牧場、高山丹霞(赤色砂岩)地貌などを揃えたところである。主要景観としての黎明、黎明丹霞地貌は、「三江並流」保護区内では高山丹霞地貌が最も集中するところで、金沙江流域景勝区管理と計画のモデル区域である。金絲廠と九十九龍潭付近に点在する、海拔3200m以上の高原湖周辺に広がって密生した100種以上のツツジは、高山湖とともに素晴らしい大自然の景観をつくりあげている。ほかにまた太上峰、姐妹湖などの見所がある。

老窩山地区

瀾滄江下流の迪慶州維西県にある。瀾滄江流域においては観光資源の補助区域である。高山湖、高山草地、野生花卉は主要みものである。主要見所には新化湖、老窩山高山氷融湖、瀾滄江支流の拉洛河、挖市扒湖、白鶴公園、窪底山、粟地坪野生花卉などがある。



シャングリラの碧塔海

著名景観

怒江大峡谷：長さ310km、平均深さ約2000m、アメリカのコロラド大峡谷に次ぐ世界2番の峡谷である。両側の山はほとんど3000m以上のもので、山高く谷深く、川の流れて立てた轟音は怒る声に似ていることから怒江と名づけられた。

明永治水河：カ瓦格博峰麓にある。銀の鱗のついた龍のような氷河は、海拔5500mの高所から同じく海拔2700mの森林地帯に流れ落ち、もっと800m前へ進めば川面に到着する。世界でも稀に見なかった低緯度、高海拔の季風海洋性現代氷河である。

カ瓦格博峰：海拔6740mの雲南第一の高い峰と、名が世界に知れ渡っている奇峰である。「カワ格博」はチベット語で、「白い雪山」を意味している。「神の雪山」と俗称されて、チベット地域では8つの神の雪山の1つに数えられている。

碧塔海：中甸県東約5kmのところにある湖である。東西の長さ約3000m、南北の幅平均700m、湖面の海拔3539m、平均深さ20m。周辺の緩やかな丘や低地には、「長苞」トヒと雲杉を主とする原始森林がうっそうと生えている。毎年5月になると、山一面を覆うツツジは花を一斉に咲かせ、湖畔では鳥がさえずり、素晴らしい景色である。

虎跳峡：麗江県都まで60kmの金沙江上流にある峡谷である。長さは18kmで、上虎跳、中虎跳と下虎跳の三段に分かれている。両側を挟むように、東と西はそれぞれ玉龍雪山と迪慶の哈巴雪山が聳え立つ。垂直落差は3790で、世界でも最も深い峡谷の1つである。最も狭いところはわずか30数メートルしかない。川の中ほどに長さ13mに達する巨石一虎跳石がある。そこから雪崩れ込んだ流れが立てた轟音は、天地を驚かせて遠いところまで伝わっていく。

白水台：中甸県東南の三火郷白地村にあり、県都までは101kmで、海拔は2600m。山の頂上部から流れてきた炭酸カルシウムを含んだ泉水によって形成された、面積約3km²の乳白色の炭酸カルシウム結晶地である。ひな壇の形を呈している。その上を伝えて流れ落ちた銀色の流水は壮観そのものである。

観光のイベント

チベット族新年 時間：毎年旧正月の初め

プミー族の大年祭 時間：毎年旧正月

リースー族のカーニバル「澡塘会」

時間：毎年旧正月の1—7日



迪慶チベット族自治州の納帕海



麗江老君山の羊場



雲南の「竹筒飯」



傣族的美食—夾沙乳扇



竹筴烤鱼(魚の焼き物)



「彌渡卷蹄」(蹄料理)

イー族のタイマツ祭 時間：毎年旧暦の6月24日
 ナシー族の伝統的祭日「東巴会」 時間：毎年旧暦3月5日
 ナシー族の「刀杆」祭 時間：毎年旧暦の8日

迪慶の各民族の間には、様ざまな祝祭行事がある。例えばチベット族の鍋莊、弦子、熱巴などの踊り、リーズ一族の阿尺目刮、瓦器器、阿樸比瓦器などの祝日、ナシー族の東巴、亜阿哩、阿里里などの踊りなどはそれである。各民族は、「話せる人なら必ず歌える」といわれるほど、歌も踊りも上手である。

味 覚

民族風味料理：蟬花野鶏(ニワトリ)、滄江魚の白蒸し物、仏掌蹄花(動物の蹄)、蟲草烏鶏、竹菌肺片(山の珍味)、帰須排骨(ブタの骨つき)およびスナックの「糍粑」と飲物の酥油茶、青稞酒などがある。



大理石の工芸品



木質手づくり工芸品

ショッピング

特産品：マッシュルーム、依主ナシ、羊肚菌(コケ類山菜)、蘭坪エンドウ、共興酸菜(野菜の漬物)、漢方生薬の党参、天麻、竹菌、肉幹、雪山蟲草など。

工芸品：絨毯、肩掛け、氍毹、唐卡(チベット風絵)、東巴絵、金銀製品、「糍粑」の入り箱、木碗、貢山大理石など。

交 通

航空：シャングリラ空港は昆明、成都、ラサ、広州、深圳、北京、シーサンパンナーまでのフライト便がある。

道路：道路は迪慶チベット族自治州に通じる主要交通手段である。シャングリラから各景勝区までは観光バスがあるが、碧塔海のような道路が開通されていない見所へ行くには、やはり馬でなければならなくなっている。

タクシー：シャングリラ市街のタクシー料金は5元均一で、空港へ行くには15元がかかる。

主要レストラン

店名	場 所	電 話
迪慶餐厅	迪慶州长征路11号	887-8229666
永生餐厅	迪慶州倉房路28号	887-8222448
麗江玉龍花園餐厅	麗江県玉龍花園	888-5121938
麗江花花神餐厅	麗江県大研鎮福慧路玉路	888-5188888
雪楼餐厅	麗江古城新義街積善巷50号	888-5123200

主要レクリエーション・センター

店名	場 所	電 話
藏民家访	迪慶州環城西路	887-8227765
建塘餐厅	迪慶州環城東路	887-8227493
大研ナシー鼓樂会	旧市街区東大街	888-5127971



希少動物金絲サル



希少動物黑頭鶴



原始森林に咲いた野花



原始森林に咲いた野花



盛大な民族服飾ショー



ペー族乙女



獨龍族乙女



チベット族の男の服飾



リースー族乙女



イー族少女



伝統的なプミー族の舞踏

主要ショッピング・センター

店名	場所	電話
南亜商場	迪慶州シャングリラ県環西路	887-8231188
香格里拉犛牛食品加工場売店	迪慶州シャングリラ県香郷路	887-8230318
地質ショッピング・センター	迪慶州シャングリラ県香郷路	887-8230488
博大ショッピング・センター	迪慶州シャングリラ県	887-8289468
麗江百貨大廈	麗江県新大街	888-5151117
東巴文化旅遊門市	麗江県新華街	888-5125547

一部のホテル

店名	クラス	場所	電話
天界神川大酒店	★★★★★	迪慶州シャングリラ県長征路中段	887-8229899
観光酒店	★★★★	迪慶州中甸県城和平路	887-8230698
龍鳳祥酒店	★★★★	迪慶州シャングリラ県和平路	887-8229788
迪慶賓館	★★★	迪慶州シャングリラ県長征路	887-8227599
麗江官房大酒店	★★★★★	麗江県シャングリラ大道	888-5188888
森龍大酒店	★★★★	麗江県大研鎮民主路	888-5120666
通宝大酒店	★★★	怒江六庫鎮人民路38号	886-3627988
蘭坪県人民政府賓館	★★	怒江州蘭坪県城人民路5号	886-3212631

主要旅行社

社名	場所	電話
雲南海外旅遊公司	昆明市東風路96号	871-3123281
雲南省中国旅行社	昆明市北京路152号	871-3514788
雲南省国際旅行社	昆明市東郊路111号	871-3325288
中国康輝雲南旅行社	昆明市永豊路	871-3527983
雲南中国青年旅行社	昆明市人民東路交三橋	871-3107814
仏教旅行社	香格里拉県歩道街	887-8227058
シャングリラ旅行社	香格里拉県紅旗路	887-8230399
麗江中国国際旅行社	麗江雪山中路麗房商廈3階	888-5120644
麗江虎跳峡国際旅行社	麗江虎跳峡旅行社責任公司	888-5186785

全国統一の特種サービス電話

中国国際電話頭番号:0086	警察通報先:110	交通事故通報先:122
市内電話番号案内:114	国内長距離電話予約:113	国際電話予約:115
火事通報先:119	救急センター:120	天気予報:12121

中国地図における三江並流



中国国家観光局（東京）

東京都港区虎ノ門2-5-2 エアチャイナビル8F
郵便番号：105-0001
電話：03-3591-8686
ファックス：03-3591-6886

中国国家観光局大阪事務所

大阪市浪速区湊町1-4-10CATビル4F
郵便番号：556-0017
電話：06-6635-3280
ファックス：06-6635-3281

中華人民共和国国家観光局

アドレス：北京市建国門内大街甲9号
電話：0086-10-65201114
ファックス：0086-10-65122096
ホームページ：<http://www.cnta.gov.cn>

C H I N A T O U R I S M

中國
旅游

三江並流



中华人民共和国国家旅游局
CHINA NATIONAL TOURISM ADMINISTRATION