チベット観光図

中华人民共和国国家旅游局
中華人民共和国国家観光局

概 況

チベットは中国の南西部、青海・チベット高原の西南部に位置し、北は新疆ウイグル自治区と隣接し、東は四川省、東北は青海省、東南は雲南省と接し、南と西はミャンマー、インド、ブータン、ネパールなどの国と連なっている。面積はおよそ120万平方キロ、チベット族を主とする、270万人口を抱える自治区である。

チベットは昔から「世界の屋根」と呼ばれており、その美しい自然風景、多彩な民俗風情、濃厚な宗教の雰囲気で多くの人があこがれる聖地となっている。区内の平均海抜は4000メートルを超え、7000メートル以上の山は50余りあり、そのうち、中国とネパールとの国境地帯にあるチョモランマ峰は海抜8844.43メートルに達し、世界の最高峰である。これらの山は一年中白い雪に覆われ、遠くから見れば、銀色の蛇のように雄壮で美しい。域内には水源が十分で、ガンジス川、インダス川、メコン川、イラワジ川の上流はいずれもここから源を発するものである。雪山と湖は互いに相映しあい、美しいコントラストをなし、駿馬が草原の上を疾走し、白い雲が青い空に漂い、雪域高原の風土人情は人々にうっとりさせ、チベットはかねてから「歌舞の郷」と呼ばれ、人々は美しい民族服装を身につけ、相撲、投擲、綱引き、競馬、アーチェリーなどをして、高原の人々の豪放さがうかがえる。チベットはまた内外に知られる宗教の聖地であり、ポタラ宮、ロブリンカ、チョカン寺、タシルンポ寺は、礼拝者のよく行くところである。

青海・チベット鉄道の開通に従って、世界各国の遊覧客の「世界の屋根」にのぼる夢はもう前途遼遠でなくなり、この聖地に近付いて、この肌で感じていただこう。

主な見所

ラサ

ラサはチベット語で、聖地という意味であり、ヤルツァンポ川の支流であるラサ川の北岸に位置し、海抜 3650 メートル、1300 余年の歴史をもつ有名な古い都市である。日照時間が年間 3000 時間以上に達するため、「日光の町」とも称されている。ラサはチベット自治区の区都と政治、経済、文化、交通の中心であり、市内と郊外に名所古跡がたくさんあり、ポタラ宮、チョカン寺、レプン寺、セラ寺、ガンデン寺は内外に名を馳せている。

チベット自治区ラサ観光ウェブサイト　www.xizanglasa.cn

◎ ポタラ宮

ラサ市北京中路の紅山の上にある世界の海抜最高の宮殿で、7 世紀に建造され、主楼は 13 階建てで、高さは 117 メートル、紅宮と白宮の二つの部分からなり、紅宮が真中にあり、主な建築は歴代ダライ・ラマの霊塔殿と各種の仏堂がある。白宮は歴代のダライ・ラマが起居し、政務にたずさわるところである。

交通 ラサ市の公共バスが少ないが、タクシーは約 1500 台ある。ポタラ宮はラサ市の中心部にあり、ラサ市内でタクシーの料金は 10 元であるが、乗る前、運転手さんと料金について相談してください。

問合わせ電話　0086-891-6822896（ポタラ宮管理処）
0086-891-6826334（切符売場）

◎ ロブリンカ

チベット語で宝の庭園という意味、ダライ・ラマが避暑するところである。1840 年代に建造され、面積は 36 ヘクタール、第 7 代ダライ・ラマからここでは沐浴、療養した。

交通　6、8、13、24 号公共バスで行ける。

◎ パアグォ街

八角街ともいい、ラサ市で最も完全に保存されている大通りで、チョカン寺をめぐって走り、ラサの宗教、経済、文化、民族手工芸およびチベットの風土人情を集めたところである。八角街の夜市は更に人びとを魅了し、夜のとばりが降り、灯がともし、いろいろの店が開業してお客さんを迎えている。人を酔わせる音楽と店頭の呼び売り声を聞きながら、いろいろな風味料理を食べて、人に遊びにふけって帰るのを忘れさせるほどである。

◎ チョカン寺

ラサ市の旧市街区の中心部に位置し、7 世紀にチベット王のソンツェンガンポと王妃のネパールのチゾン妃、唐朝の文成公主が共同で建立したものと言い伝えられている。主殿は 4 階建てで漢族、チベット族、インドとネパールの建築風格が混ざり合ったものであるが、それにもまして仏教のマンダラ式宇宙観を体現しており、真中の大経堂を中心として宇宙の核心を象徴している。

交通　徒歩あるいは中型バスで「チベット病院」で下車。

注意点　チョカン寺は観光客に対し「時間限定」を実行し、午前 8:00 ～ 11:30 は主に信者に公開し、10 人以上の観光団を受け入れず、11：30 ～ 17：30 は一般観光客に公開する。観光団がチョカン寺内を見学時間は 1 時間（そのうち、千仏廊は 20 分、中心殿は 10 分、金頂での写真撮影は 20 分）以内である。

◎ ナムツォ

世界で海抜最高の咸水湖で、湖面は海抜 4718 メートル、面積は約 1940 平方キロ、ダムション県県都の北西約 60 キロの山間地帯に位置し、チベットの三大聖湖の一つである。

交通　ラサから貸切バスで、約 8 時間。

ロブリンカ

パアグォ街

ポタラ宮

チョカン寺

ナムツォ

ラボギェカン峰

シガズェ

シガズェは 500 余年の歴史をもつ有名な文化都市で、歴代のパンチェンオルドニの駐在地、後チベットの政治と宗教活動の中心でもある。世界最高峰のチョモランマ峰はシガズェの南部にある。

◎ チョモランマ峰

ティンリ県の中国・ネパール国境に位置し、海抜は 8844.43 メートルで、世界最高峰であり、周囲の 5000 平方キロ以内に 8000 メートル以上の高峰が 4、7000 メートル以上の高峰が 38 ある。

◎ パンコル・チョエテン寺

ギャンズェ県北西の宗山のふもとにあり、1414 年に建立された。17 あるザツァン（僧院）はそれぞれサキャ、ガタン、ゲルクの三派に属し、いくつもの教派が一つのところに集まっている。主体建築のツォチン大殿は華麗で堂々としている。

◎ サキャ寺

シガズェ市の西 160 キロのところにあり、南北二つの寺に分かれ、寺の中にまれに見る、金箔と朱砂で抄録した「ガンチュル」と「タンチュル」と貝葉経があり、一万巻にのぼる天文、地理、歴史、医薬、文学などのチベット語経典がある。

◎ タシルンポ寺

シガズェ市郊外のニマ山のふもとにあり、1447 年にツォンカパの弟子、第一代ダライ・ラマのゲドゥンドゥバの主宰の下で建立され、その後は歴代パンチェンの駐在地となった。寺の中に高さが世界一の銅製金メッキのチャンバ仏の座像があり、高さは 22.4 メートル、情け深く大様で、造形はきわめて生き生きとしている。

交通　市の中心部から三輪車あるいは徒歩で行ける。

◎ ラボギェカン峰

チベットのニャラム県とティンリ県の県境にあり、東西向きに 7000 メートル以上の峰が三つ並んでおり、最高峰は 7367 メートルで、周りに氷のはった峰、氷雪におおわれた傾斜地、氷塔がいっぱいある。ラボギェカン峰が他の峰と違う点は高山氷河湖がたくさんあることで、そのうち、北麓にあるツォランマ湖がわりに大きい湖である。

ロカ

ロカ地区のヤルツァンポ川中流の南岸に位置し、海抜 3600 メートル、気候が温和である。ヤロン川風景名勝区は国家重点風景名勝区で、サンイェ寺、古刹ユムボラカンなどの文化遺跡がいたるところにある。

◎ ヤロン川風景名勝区

チベットのシャンナム地区に位置し、田園と牧場、河原と谷地、雪山と氷河および古い宗教文化遺跡、奇特な風俗風習などがあり、質朴で美しい画面を構成する。人文景観は、チベットで最も古い宮殿ユムボラコン宮、最も早くできたお寺のサンユエン寺、最も早い仏殿チャムチュ寺およびチベット帝王の墓地群がある。

◎ ユムボラカン

ズェダム鎮の南 8 キロのネドン県にあるチベット歴史上最初の宮殿であり、前 2 世紀に初代チベット王ニェチツェンポが建造したと言い伝えられている。

境内には三世の仏像とニェンチ・ザンポ、ラトトリ・ネンポ、ラバジン、ソンツェンガンポ、チソンデザンなど歴代ザンポの像が供えてある。

◎ サンイェ寺

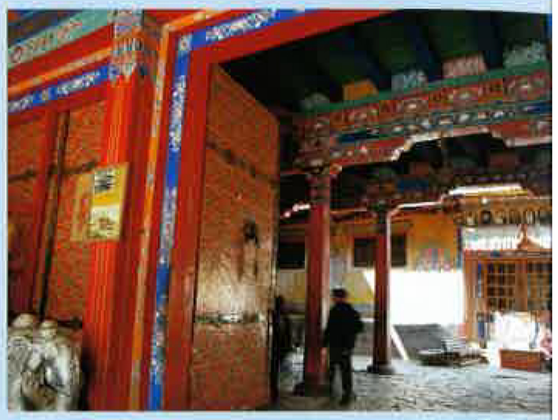
ロカ地区ザナン県を流れるヤルツァンポ川の北岸にあり、西暦 779 年にラマ教大師チソンデツェンの主宰の下で建立された、チベット最初の剃髪して出家した僧侶の寺院である。各殿に塑像や壁画が少なからずあり、興仏盟誓碑なども保存されており、いずれも値段をつけられないほどの価値あるものである。

◎ チベット王の墓

ロカ地区チョンギェ県県都の向かい側のムロ山の上にある吐蕃王朝の第 29 代から第 40 代までのツェンプの墓であり、1300 余年の歴史をもつチベット唯一のチベット王の陵墓群である。

◎ ヤンゾユムツォ湖

ロカ地区ナガルズェ県にあり、チベットの三大聖湖の一つである。海抜は 4400 メートル、面積は 800 平方キロ、深さは 30 ～ 40 メートル。ヤンゾユムツォを見下ろすと、あたかも山々の間にはめた大きな青い宝石のようで、肥えた牛や羊が湖岸で緑の草を食み、各種の水鳥が湖面を飛び交い、とても美しく見える。



サンイェ寺

ユムボラカン

ヤンゾユムツォ湖

ニンチ

チベット南東部のヤルツァンポ川の中下流に位置し、平均海抜は 3000 メートル前後、気候が湿潤で、景色がすばらしい。南キャバワ峰、ヤルツァンポ大峡谷、バソンツォ、ザユィ、ボミなどの独特な自然風光は、多くの内外観光客を引き付けている。

◎ ザユィ自然保護区

チベット高原の南東部に位置し、ヒマラヤ山脈と横断山脈が境を接するところで、ニンチ地区で「チベットの江南」と呼ばれるザユィ県に属する。亜熱帯の常緑広葉林、亜熱帯の稀少動物保護、雲南松などの森林保護を目的とし、チベットの南東部で気候があたたかくて湿潤で、物種が豊富で、森林の生態がわりに完備するところである。野生動物はカワウソ、石貂、金銭貂とジャイアント・パンダなどがある。

◎ ヤルツァンポ大峡谷

「世界の屋根」と言われる青海・チベット高原に位置し、平均海抜は 3000 メートル以上、長さは 496.3 キロ、深さは 5382 メートルに達し、その長さはアメリカのコロラド峡谷、深さはペルーのコルド峡谷を追い越し、高山氷雪地帯から河谷熱帯雨林までの 9 つの垂直自然地帯があり、世界の山地垂直自然地帯が最もそろい、最も完備するところである。

◎ 南キャバワ峰

ヤルツァンポ川はニンチ、ミリン、メド、ボミの 4 県が境を交えるところで大きく弯曲しており、東側に海抜 7782 メートルの南キャバワ峰がある。谷間は熱帯雨林で、雪線以上は氷雪の世界である。

ヤルツァンポ川

ナッチュ

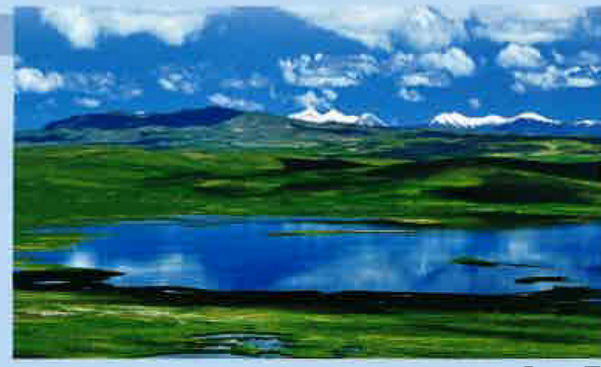
チベット北部に位置し、南のラサから 338 キロ離れており、青海・チベット道路、四川・チベット道路、黒河道路の交わるところで、交通が便利で、風光が独特である。古象雄文化遺跡、ベンゼン寺院、聖湖のナムツォ湖および高原牧畜民の生活などは、ここの独自の観光内容を構成している。

◎ ニャンチェンタングラ山

長さが 600 キロに及ぶ巨大な山脈で、ヤルツァンポ川と怒江の二大水系の分水嶺であり、そのうち 6000 メートル以上の峰が 30 以上あり、その中の四つは 7000 メートルを越えている。

◎ チャンタン草原

コンロン山脈、タングラ山脈、ガンディセーニャンチェンタングラ山脈の間にあり、面積はチベット自治区の約三分の二を占め、平均海抜は 4500 メートル以上、景色は独特な魅力があり、1000 種以上の野生動物が棲息し、国と自治区の重点保護リストに入れられたものだけでも 40 数種ある。



チャンタン草原

ゾマ峡谷

◎ ゾマ峡谷自然風景区

ナッチュ鎮の南 92 キロのグル郷にあり、平均海抜は 4700 メートル、交通が便利で、環境が優美であり、山河が美しく、毎年の 6、7 月は気候が温和で百花が咲きほころび、見る人をうっとりさせ、観光の一番いいシーズンである。

ニャンチェンタングラ山

チョンゾン・シャンシュン王国遺址

◎ チョンゾン・シャンシュン王国遺址

言い伝えによると、苯教を信奉するシャンシュン王国の遺址は二つある。一つはチョンロンインチョンで、いまのアリ地区のザダにある。もう一つはナッチュのウンブ事務所から遠くないチョンゾンであり、この遺址は苯教の神山である達果雪山に背寄り、西は聖湖の当惹雍錯に臨む。シャンシュン王国は青海・チベット高原で一時羽振りを利かしてことがあり、面積が広く、西暦８世紀に、吐蕃王朝に併呑された。古代建築群遺址の敷地面積は１平方キロで、規模が大きく、気勢が厳しい。

アリ

チベットの西部に位置し、平均海抜は 4500 メートル以上で、世界の屋根の屋根と称されている。湖沼が多く、人跡まれで、野生ヤク、チベット羚羊などの野生動物の楽園である。

グゴ王朝遺址

◎ グゴ王朝遺址

グゴ王朝の遺跡は主としてザブヤンにあり、遺跡に残っている土壁と自然にできた土林が完璧に結び合い、400 間の家と 800 の洞穴が山に沿って立ち並び、高さ 300 余メートルの斜面に分布している。昔のグゴ王朝の都として、ここはチベット地区でポタラ宮を除いて最も大きい建築群でである。その主な建物は紅廟、白廟、壇城殿などがある。

◎ 聖湖マパンユムツォ

チベットの三大聖湖の一つであるマパンユムツォは世界最高の淡水湖の一つで、海抜 4586 メートル、面積 412 平方キロ、深さ 77 メートルで、湖畔の山腹にジニャウ寺があり、ここで見下ろした聖湖の景色がいちばん美しい。

聖湖マパニュムツォ

◎ 神山ガンリンポチェ

海抜 6656 メートル、ガンディセ山の主峰で、250 本以上の氷河を形づくり、大量の水源をもたらし、ガンジス川、インダス川、ヤルツァンポ川など大河の発源地である。

神山ガンリンポチェ

◎ ザダ土林

ヒマラヤの造山運動で湖底が上昇した。水面が低下する時および長年の風雨による侵食によって、数十キロに及ぶ土林が形成された。ザダ土林の箱型の峡谷の中をそぞろ歩くと、ぼう大な古い王国の廃墟にいるようで、物寂しさと雄奇さを感じる。

チャムド

横断山、金沙江、怒江、瀾滄江の流域にある広々として景色が美しく、物産豊かな土地である。山河が壮麗で、森林が生い茂り、古い歴史遺跡と素朴な民俗感情は内外の観光客を引き付けている。ここは四川省、雲南省、チベット自治区が共につくり出した「中国シャングリラ生態観光地」であり、古来の「茶馬古道」は更にその名を世界に広げている。

◎ チャンバリン寺

前チベット地区最大の寺院の一つで、ゲルクパ（黄教）に属し、ツォンカパの弟子シラウソンポが 1444 年に建立した。寺の中に仏像、壁画、タンカーがたくさんあり、観賞価値が大いにある。最も見るべきなのはその神舞であり、これは毎年の酥油花祭りの時に行われ、主に動作が大気で、場面が広大で、舞踊者が凶悪で本物そっくりなマスクをつけて出演する「古慶」神舞ならびに服装が華麗で動作が古朴な鉞舞からなっている。

◎ カロ遺址

チベットの三大原始文化遺址の一つで、新石器時

チャンバリン寺

代に属し、約 4000 年の歴史がある。チャムド鎮都の南東約 12 キロのギャカ区カロ村にあり、面積は約１万平方メートル、考証によると、もとは規模のかなり大きい原始的部落であったらしい。

◎ 絵師の里

「絵師の里」とたたえられているガマ郷のタンカー、壁画の歴史は 800 年前までさかのぼることができる。現在チベットにある「ガダムガシ」画派はほかでもなく当地の画家がつくったものである。

◎ ホンラ山生態観光区

チベット自治区クラスの自然保護区で、海抜 2300 ～ 4400 メートル、世界の絶滅に瀕している希少霊長類動物、チベット金糸猿が棲息している。立体生態の状況は壮観で、雪におおわれた山、森林、峡谷、高い山、深い谷などの自然風光がある。

◎ 長毛嶺野生鹿飼育順化観光区

ツァジェマ大殿、カマド塔林、ノユン溝、民俗の山デチェンポズァン神山、赤鹿の楽園長毛嶺鹿飼育園、治療効果の著しいイリ温泉と高山草地などの自然と人文景観がある。

お薦め観光コース

◎ ラサ　ナムツォ　ヤンバジェン地熱6日間の旅

1日目　ラサに到着、午後は休み
2日目　ポタラ宮　チョカン寺　バカク街
3日目　レブン寺　セラ寺　ロブリンカ
4日目　ラサ　ナムツォ
5日目　ナムツォ　ヤンバジェン地熱　ラサ。
6日目　ラサを離れる。

◎ 紅河谷の旅

（ラサ　ヤンゾユムツォ　ギャンズェ　ツォモ）

南コース　ラサあるいはズェダムから出発し、曲水大橋南側の道路を経由し、ガンバラ、ヤンゾユムツォ、ナガルズェ、カプラからギャンズェへ、その後、南部へカンマを経由し、ツォモに到着し、あるいは北部へビェナンを経由しシガツェに到着。

北コース ラサあるいはズェダムから出発し中国＝ネパール道路の幹道に沿って、ヤルツンポ江に沿って西へ、ダッズカを経由してシガツェに行く（途中でリンブン、ギャンズェを経由できる）。

◎ チョモランマの旅

（ラサ　シガツェ　チョモランマ　チャンム開港地

ラサあるいはシガツェから出発して、中国とネール道路に沿ってラズェを経由しティンリに到着あるいは友誼橋から入り、チャンム、ニャラムを経由して到着することができる。一般的に夜にティンリに宿泊し翌日にチョモランマ地区に入り、そして当日に戻る。

民俗の祝祭日

◎ チベット暦新年

時間　チベット暦1月1日(西暦2月あるいは3月)
場所　チベット族の集中居住区

主なイベント　チベット族人民の年に1度の最も重要な祝日である。新年の日に夜が明けると、祭日の盛装をこらした男女たちは、「チマ」チンコー酒を捧げて年賀に行き、「ザシデレ」（吉祥如意という意味）と新年のあいさつを交わす。その後の数日は歌ったり踊ったりして喜び合うか、親戚や友人の家を訪れて、酒を飲交わし、一緒に新年を喜び祝う。

◎ ギャンズェのダマ祭り

時間　チベット暦4月10日－27日
場所　ギャンズェ

主なイベント　1408年に起源し、サジャ王朝のギャンズェ王のバルバサンプを記念する祭日である。祝日の期間に、地元の人びとは競馬、弓術、チベットの地方劇、歌と踊り、物資交換などのイベントが行われる。

◎ サガのダワ祭り

時間　チベット暦4月15日
場所　チベット自治区

主なイベント　俗に放生節と称されってい言い伝えによると、チベット暦は4月15日に

シュエトン

牟尼の生誕、成仏、円寂の日である。毎年のこの日に、人々は立派な服装を着て、竜王潭に集まって舟を漕ぎ、歌を歌い、踊りを踊って、リンカで会食して楽しむ。

◎ ラサのシュエトン祭り

時間　チベット暦7月1日
場所　ラサ

主なイベント　伝統的に僧侶が苦行修練したあと、家族が乳酪（チーズ）を携え、歌ったり踊ったりして迎えに行く。シュエトンは「ヨーグルト宴」という意味である。17世紀初めから、シュエトン祭りでチベット地方劇が上演され、各地の各種のチベット地方劇の芸術家はラサのロブリンカに集まって数日間に出演する。レブン寺でこの期間にまた年に1度の晒仏儀式が行われる。

観光情報

飲食

国番号 (0086)

名　称	アドレス	電　話
雪域旅館レストラン	ラサ市チベット医院路4号	891-633 7323
陽光レストラン	ラサ市徳吉北路	891-681 7191
品味軒酒楼	ラサ市ロブリンカ路	891-683 6988
風華楼ラーメン屋	ラサ市ニンゴ東路	891-671 2865
民族園レストラン	ラサ市はロブリンカ路	891-627 1288
聖康飯店	シガツェ市山東路106号	892-882 2922
シガツェホテル	シガツェ市解放中路12号	892-880 0336
新世紀大酒店	ニンチ八一鎮水景園路	894-588 3266

宿泊

国番号 (0086)

名　称	星クラス	アドレス	電　話
ラサ飯店	★★★★	ラサ市民族路1号	891-683 2221
チベット飯店	★★★★	ラサ市北京西路64号	891-683 4966
ラサ聖瑞斯大酒店	★★★★	ラサ市金珠西路75号	891-680 6111
チベットシャンバラ酒店	★★★	ラサ市ディンジェリン路21号	891-632 3888
チベット郵政酒店	★★★	ラサ市北京中路33号	891-682 1999
ヒマラヤ飯店	★★★	ラサ市ニンゴ東路6号	891-632 1111
チベット金谷飯店	★★	ラサ市宇拓路14号	891-633 0367
チベットシガツェ飯店	★★★★	シガツェ市上海中路12号	892-882 2525
ギャンズェ飯店	★★★	シガツェ市ギャンズェ県ギャンズェ鎮	892-817 2222
ズェダム飯店	★★★	シャンナムズェダム鎮ネドン路2号	893-782 1688
ナッチュ飯店	★★★	ナッチュ鎮色尼東路262号	896-382 0514
チベットチャムド飯店	★★★	チベットチャムド西路22号	895-482 5998
ニンチ賓館	★★★	ニンチ八一鎮双擁路25号	894-582 1300

交通

2006年7月1日、世界の注目を集めた青海・チベット鉄道は全線で開通し、世界で最も広く使われる交通方式をチベットに取り入れて、根本的にチベットの外との交通連絡条件を改善した。青海・チベット鉄道は全長1956キロ、昆侖山、トゥトゥ河、通天河、タングラ山、ヤンバジェン峡谷を経由してラサに通じ、途中はカカオシリー、三江源、チベット北部のチャンタン自然保護区などを経由する。チベットの第3の民間用空港ニンチ空港はすでに2006年9月始めにオープンし、チベットへの観光がさらに便利になるようになった。

青海・チベット鉄道

◎ 国際航空の夏、秋のチベット発着フライト定期ダイヤ（3月26日から10月27日まで）

定期便番号	機種	毎週定期便の飛ぶ日	出発地	出発時間	到着時間	到着地
CA0407	A319	毎日	ラサ	10:40	09:45	カトマンズ
CA0408	A319	毎日	ラサ	15:00	16:50	成都
CA4111	A330	毎日	ラサ	16:05	17:55	成都
CA4402	B757	毎日	ラサ	10:50	12:40	成都
CA4404	A330	毎日	ラサ	10:35	12:15	成都
CA4406	A319	月	ラサ	11:25	13:10	成都
CA4422	A319	月、水、土、日	ラサ	17:15	19:05	成都
CA4448	A319	毎日	ラサ	16:55	18:35	成都
CA4424	A319	火、木、土	ラサ	11:10	12:50	成都
CA4442	A319	毎日	ラサ	16:55	12:50	成都
CA4111	A330	毎日	ラサ	16:05	21:35	北京
CA4410	A319	金	ラサ	10:20	11:20	バムダ
CA4408	A319	火、金、土	バムダ	09:15	10:25	成都
CA4408	A319	金	バムダ	12:05	13:15	成都
CA4409	A319	月	バムダ	09:25	10:40	ラサ
CA4432	B757	毎日	ニンチ	10:00	11:35	成都

◎ 国際航空の冬、春のチベット発着フライト定期ダイヤ（10月28日から3月25日まで）

定期便番号	機種	毎週定期便の飛ぶ日	出発地	出発時間	到着時間	到着地
CA0407	A319	火、土	ラサ	11:40	10:45	カトマンズ
CA0408	A319	火、土	ラサ	16:00	17:50	成都
CA4111	B757	毎日	ラサ	16:05	17:55	成都
CA4402	A330	毎日	ラサ	10:50	12:30	成都
CA4404	A319	毎日	ラサ	11:10	13:00	成都
CA4406	A319	水	ラサ	11:15	13:05	成都
CA4448	A319	月、水、木、金、日	ラサ	16:40	18:30	成都
CA4422	A319	月、水、木、金、日	ラサ	10:35	12:25	成都
CA4111	B757	毎日	ラサ	16:05	21:40	北京
CA4410	A319	土	ラサ	10:20	11:20	バムダ
CA4408	A319	火、金、日	バムダ	09:15	10:25	成都
CA4408	A319	土	バムダ	12:05	13:15	成都
CA4409	A319	水	バムダ	09:15	10:30	ラサ
CA4432	B757	火、水、金、日	ニンチ	10:00	11:35	成都

注　以上はご参考までに、もし変動があれば、その日のフライトダイヤをご覧ください。

定期便問い合わせ電話 0086-891-683 3446 683 2923　西郊航空券売場電話 0086-891-682 6657　空港切符売場電話 0086-891-621 6458

シャンナム航空券売場電話 0086-893-782 2366　ニンチ航空券売場電話 0086-894-588 3682　チャムド航空券売場電話 0086-895-482 1004

いまは、四川航空、東方航空、南方航空、海南航空は皆ラサへのフライト航路を開通し、航空券が割引でき、いつでもご利用いただける。

◎ 各主要都市からラサまでの列車番号

北京（西）	T27 / T28	ラサ	上海	T164/ 165 / T166/ 163	ラサ
広州	T264/ 265 / T266/ 263	ラサ	成都	T22/ 23 / T24/ 21	ラサ
重慶	T223/ 222 / T224/ 221	ラサ	西寧	K9801 / K9802	ラサ
蘭州	K917 / K918	ラサ			

旅行社

国番号（0086）

名　称	アドレス	電　話
チベット観光総公司	ラサ市北京中路75号	891-683 2980
チベット航空国際旅行社	ラサ市ニョウネン路1号	891-681 0448
チベット山水国際旅行社	ラサ市北京東路29号	891-633 3829
チベット紅山国際旅行社	ラサ市ニンゴ路11号	891-682 3664

国番号 (0086)

名　称	アドレス	電　話
茶馬古道国際旅行社	ラサ市ポタラ宮西門	891-696 4420
チベットシャンアム中国国際旅行社	ラサ市民族北路 1 号	891-683 4324
瓊竜旅行社	ラサ市色拉北路 85 号	891-631 6298
チベット中国青年旅行社	ラサ市江蘇路 16 号	891-632 5651
チベットシガツェ国際旅行社	ラサ市北京中路ジャツォ住民委員会 3-070	891-683 5735
チベットチャムド茶馬古道国際旅行社	ラサ市紅山飯店オフィスビル 3 号	891-639 4945
チベット科学技術国際旅行社	ラサ市天海路 6 号天海賓館内	891-683 0767
チベット聖地国際旅行社	ラサ市ニンゴ東路 6 号	891-633 4082

ショッピング

チベットでは、民族工芸品を買うこともできれば、農産物、副業生産物や土産、特産を買うこともできるが、チベットナイフなどの飛行機への持込は禁止する。

工芸品

名 称	アドレス	経営内容
八角街市場	ラサ市パアグォ街	宗教観光製品、民族服装
シャマウガブ骨董店	ラサ市八角北街 25 号	仏像、タンカー、工芸品
高山装備店	ラサ市蔵医院路中段	登山装備、防寒服など
ユィサンタンカー芸術画廊	ラサ市八角北街	タンカー
シガズェ・ガンジェンじゅうたん工場	シガズェ市珠峰路	じゅうたん工芸品など

娯楽

国番号 (0086)

名　称	アドレス	電　話
ミラノ喫茶店	ラサ市北京西路 220 号	891-681 6818
半打ビール屋	ラサ市北京中路 47 号	891-682 9799
岡拉梅朵バー	ラサ市北京東路 127 号	891-633 3657
バビラ・クラブ	ラサ市デジェ中路	891-682 5550
沸点氷バー	ニンチ八一鎮広東花園	894-582 6827
郵政大酒店茶屋	ニンチ八一鎮水香港路と林陰路の交差点	894-588 9881

気　候

チベットは高原にあり、気候の垂直変化が著しく、昼夜の温差が大きく、チベット北部原は乾燥、寒冷で、気温が低く、日照が長く、幅射が強く、降水が少なく、空気の密度がさい。

常用電話、 网址

中国国際エリア番号 0086
電話番号案内 114
警察 110
ラサ市の長距離電話番号 891
天気予報 12121
ラサ市観光クレーム 683 4193
ラサ市人民病院急診部 632 2200
自治区外事弁公室 632 4992
自治区公安庁外事管理処 632 4528
民用航空の切符売場 683 3446
チベット観光情報ネット　http://www.tibettour.org

ナムツ

チベット観光知識

高山病を防ぐ方法

チベットに行く人が最も心配なのは高山病である。海抜のもっと高いところは、空気の中の酸素の含有量が相対的に少なく、飛行機に乗る時上昇速度が速すぎると、一部の人はしばらく適応しなくて、調子が悪くなるケースがよくある。高山病の病状は頭痛、眩み、疲れ、眠れないなどがある。心臓病、高血圧などの患者は特に注意しなければならず、真剣に対応さえすれば、高山病は 3 日以内に治ることができる。

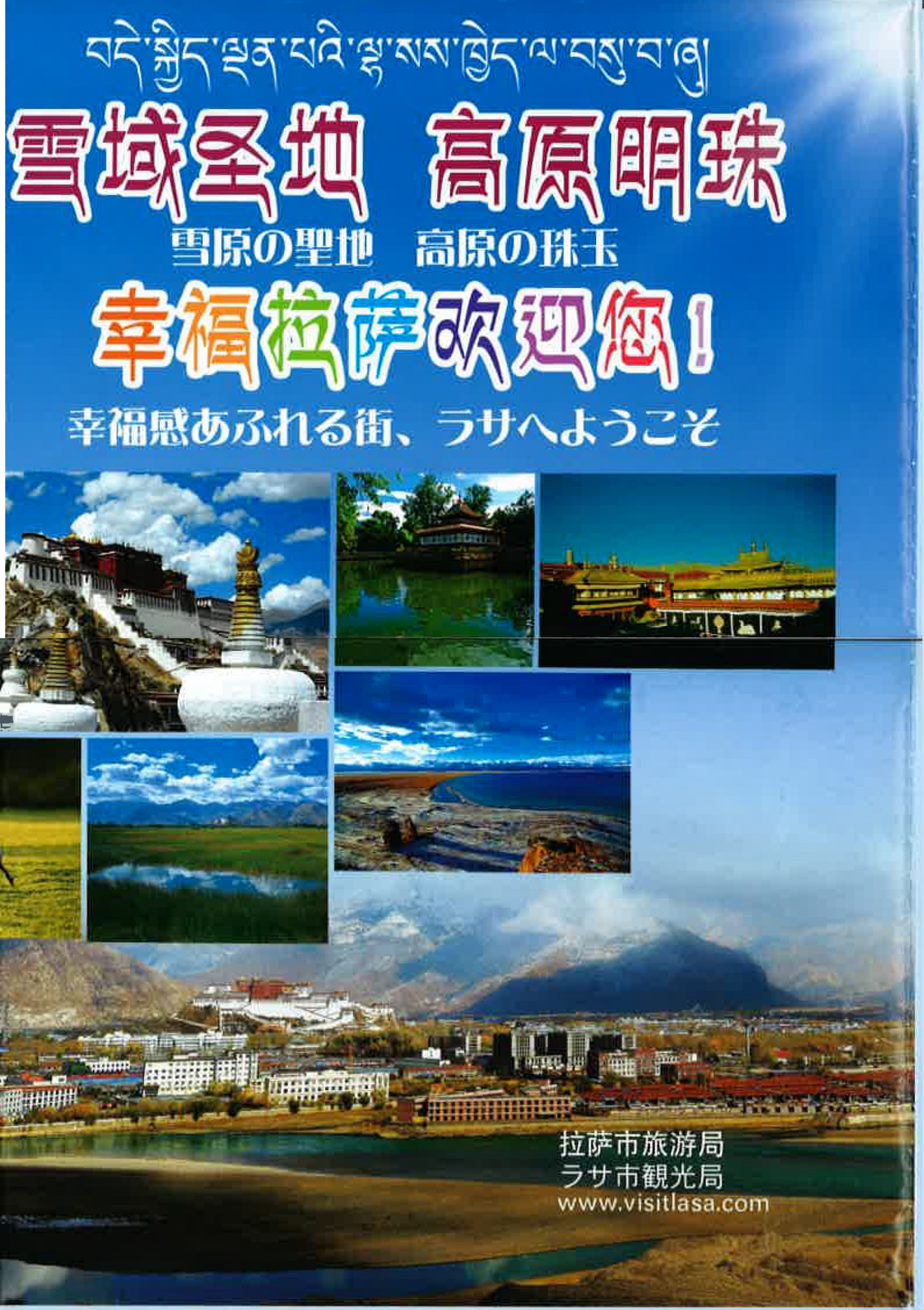
高山病を予防する方法

酸欠が高山病の原因であるため、出発前は缶詰め酸素とマスクを用意する。
高山病予防薬を服用する。
水を多く飲み、タバコと酒を飲まないようにする。
到着後、一日休んで体の具合によって行動する。

チベット観光確認書類の申請手続き

2007 年 7 月 1 日から、チベット自治区観光局は中国内陸部に設けた観光事務所を閉鎖し、チベット観光確認書類の申請手続きは自治区観光局観光業管理処でただで取り扱うようになる。同時に、チベット観光確認書類の表面を更新し、偽物防止マークと「無料発給」の文字を添えた。具体的にチベット観光情報ネット http://www.xzta.gov.cn を調べてください。

編集：北京興旅国際伝媒有限公司　電話：0086-10-58204991　ファクス：0086-10-582049



中華人民共和国国家観光局海外駐在事務所

中国驻东京旅游办事处
China National Tourism Administration Tokyo Office
〒105-0001 Air China Building 8F, 2-5-2 Toranomon, Minato-Ku, Tokyo, Japan
Tel: 0081-3-35918686 Fax: 0081-3-35916886
Web: www.cnta.jp E-mail: tokyo@cnta.jp

中国驻大阪旅游办事处
China National Tourism Administration Osaka Office
〒556-0017 OCAT Building 4F, Minatomachi, Naniwa-Ku, Osaka, Japan
Tel: 0081-6-66353280 Fax: 0081-6-66353281
Web: www.cnta-osaka.jp E-mail: osaka@cnta.gov.cn

中国驻新加坡旅游办事处
China National Tourist Office, Singapore
7 Temasek Boulevard, # 12-02A Suntec Tower One, Singapore 038987
Tel: 0065-63372220 Fax: 0065-63380777
E-mail: singapore@cnta.gov.cn

中国驻加德满都旅游办事处
China National Tourist Office, Kathmandu
424/2 Northern Gate, Royal Palace, Lazimpat, Kathmandu, Nepal
Tel: 00977-1-4001054 Fax: 00977-1-4001053
E-mail: nepal@cnta.gov.cn

中国驻首尔旅游办事处
China National Tourist Office, Seoul
#1501 Daeyongak Bldg., 97, Toegyero, Chung-ku, Seoul 100-706, Korea
Tel: 0082-2-7730393 Fax: 0082-2-7573210
Web: www.visitchina.or.kr E-mail: cntoseoul@hanmail.net

中国驻新德里旅游办事处
China National Tourist Office, New Delhi
D-78, Malcha Marg, Chanakyapuri, New Delhi-110021, India
Tel: 0091-11-41680541/40 Fax: 0091-11-41680541
Web: www.cnto.org.in E-mail: info@cnto.org.in

中国驻悉尼旅游办事处
China National Tourist Office, Sydney
11th Floor, 234 George Street, Sydney, NSW 2000, Australia
Tel: 0061-2-92529838 Fax: 0061-2-92522728
Web: www.cnto.org.au E-mail: sydney@cnta.gov.cn

中国驻纽约旅游办事处
China National Tourist Office, New York
370 Lexington Ave., Suite 912, New York, NY 10017, USA
Tel: 001-212-7608218 Fax: 001-212-7608809
Web: www.cnto.org E-mail: info@cnto.org

中国驻洛杉矶旅游办事处
China National Tourist Office, Los Angeles
550 North Brand Boulevard, Suite 910, Glendale, California 91203, USA
Tel: 001-818-5457507 Fax: 001-818-5457506
Web: www.cntovideo.org E-mail: la@cnto.org

中国驻多伦多旅游办事处
China National Tourist Office, Toronto
480 University Ave., Suite 806, Toronto, Ontario M5G1V2, Canada
Tel: 001-416-5996636 Fax: 001-416-5996382
Web: www.tourismchina.org www.tourismchina-ca.com
E-mail: cnto@tourismchina-ca.com

中国驻伦敦旅游办事处
China National Tourist Office, London
71, Warwick Road, London, SW5 9HB, UK
Tel: 0044-20-73730888 Fax: 0044-20-73709989
Web: www.cnto.org.uk E-mail: london@cnta.gov.cn

中国驻巴黎旅游办事处
Office National du Tourisme de Chine, Paris
15 Rue de Berri, 75008 Paris, France
Tel: 0033-1-56591010 Fax: 0033-1-53753288
Web: www.otchine.com E-mail: paris@cnta.gov.cn

中国驻法兰克福旅游办事处
Fremdenverkehrsamt der VR China, Frankfurt
Ilkenhansstraße 6, D-60433, Frankfurt /M Deutschland
Tel: 0049-69-520135 Fax: 0049-69-528490
Web: www.china-tourism.de
E-mail: info@china-tourism.de

中国驻马德里旅游办事处
Oficina Nacional de Turismo de China en Madrid
C/Gran Via 39, Piso 8 Izquierdo, 28013, Madrid
Tel: 0034-91-5480011 Fax: 0034-91-5480597
Web: www.turismodechina.org www.turismochino.info
E-mail: madrid@cnta.gov.cn

中国驻苏黎世旅游办事处
Fremdenverkehrsamt der VR China in Zürich
Brandschenkestraße 178, CH-8002 Zürich, Schweiz
Tel: 0041-44-2018877 Fax: 0041-44-2018878
Web: www.chinatourism.ch
E-mail: zurich@cnta.gov.cn

中国驻罗马旅游办事处
Ufficio Nazionale del Turismo Cinese, Roma
Via Nazionale 75, 00184, Roma, Italia
Tel: 0039-064828888 Fax: 0039-0648913429
Web: www.turismocinese.it E-mail: info@turismocinese.it

中国驻莫斯科旅游办事处
China National Tourist Office, Moscow
Krzhizhanovskogo Str. 14, 3, Moscow, 117218, Russia
Tel: 007-495-6450269 Fax: 007-495-6428767
Web: www.chinatourism.ru E-mail: moscow@cnta.gov.cn

香港亚洲旅游交流中心
Asia Tourism Exchange Center Limited
B1, 20/F, Far East Finance Center, 16 Harcourt Road, Hong Kong
Tel: 00852-28630000 Fax: 00852-28611371
E-mail: atec@cnta.gov.cn

海峡两岸旅游交流协会台北办事处
Association for Tourism Exchange Across the Taiwan Straits, Taipei Office
13F, 76 Second Section of Dunhua South Road, Da'an District, Taipei, Taiwan
Tel: 00886-2-270-27072188 Fax: 00886-2-270-27072180

中華人民共和国国家観光局
http://www.cnta.gov.cn

チベット自治区観光図

1：2 400 000

中国におけるチベットの位置

新疆ウイグル自治区

ポタラ宮

ロブリンカ

ラサ

青海省

四川省

雲南省

ミャンマー

インド

ネパール

ブータン

カトマンズ

ティンポ

ガンディセ山脈

カシリー山脈

ドンブラ山

タングラ山

ニンチェンタンタングラ山

ヤルツァンポ大峡谷

ヒマラヤ山脈

ナムツォ

ヤムドク湖

ラムツォ

ヤンバジェン

ナムツォーニャンチンタンタングラ山

ポタラ宮歴史区

ラサ市

チベット自治区

ラサ地区

ナッチュ地区

チャムド地区

サンナンシャン地区

アリ地区

ナッチュ

チャムド

シガツェ

チョモランマ

ヤゴン河名勝略図

主な都市間道路道のり略図（単位：キロメートル）

索引

バンゴンツォ	C1	ンツォ景勝地	F12	リンチンズェ寺	G8	パンコル・チョエテン寺	G9	チャンチュ寺	G10	ツァユ	G14
ルドク旧石器時代遺跡	D2	ムムツォ	F12	ナムリン寺	G8	チョカン寺	G9	ピンチュリン寺	G10	チョモランマ	H7
トゲ王朝遺跡	E2	ンツォ	F12	ガドン寺	G8	チュポ寺	G9	ユムボラカン	G10	ユンポ寺	H7
トリン	E2	ンポリン寺	F14	シャル寺	G8	チョマラカン寺	G9	チベット王墓	G10	サガ寺	H7
マバムユムツォ	F3	遺跡	F14	ズオンズェ寺	G8	ヤンゾユムツォ	G9	ヤゴン河	G10	ザモアン温泉	H8
ナムツォ	F9	イ温泉	F14	ギャンズェ抗英遺跡	G9	ポタラ宮	G9	駅	G10	ナニィ寺	H9
ギュロ温泉	F10	ン寺	G5	ユムズオンリン寺	G9	ガンデン寺	G9	トンメイ温泉	G10	ダルン寺	H9
ラチュン寺	F10	ジャジャンシェ噴水区	G6	ヤンバジェン寺	G9	サンユエン寺	G10	ヤルザンボ大峡谷	G12	ギュドイラティン	H10
ジゴン寺	F10	エノン寺	G7	リンポチャンチン寺	G9	チャド寺	G10	メド	G13	タダシェラ	H11

凡例

- ティンポ　外国の首都
- ラサ　省クラス行政センター
- ニンチ　地区クラス行政センター
- ミリン　県クラス行政センター
- ザシ　村鎮
- 国境
- 地区境界線
- 省クラス境界線
- 地区クラス境界線
- 鉄道および景勝地
- 高速道路
- 国道、番号と距離
- 省道と距離
- 県、郷道路
- 駅
- 空港
- 世界自然と文化遺産
- 国家重点景勝地
- 国家自然保護区
- 国家地質公園
- 国家森林公園
- 見所地
- 省、地区、県の政府
- その他
- ホテル、レストラン
- 病院
- 学校
- バス停

星球地図出版社作成、審図号JS(2012)01－276