

2016 年度版 旅のしおり

青海チベット 鉄道とラサ



ラサの気温・降水量

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温(°C)	15.7	19.7	22.5	21.7	20.7	19.6	16.4	11.6	7.7
最低気温(°C)	0.9	5.1	9.2	9.9	9.4	7.6	1.4	-5.0	-9.0
平均降水量(mm)	5.4	25.4	77.1	129.5	138.7	56.3	7.9	1.6	0.5

※ 中国各都市の気温データ及び降水量については中国国家気象センターの公布情報に拠ります

チベットの気候について

標高 3,000m を超えるチベットの気候は、年間を通じて 1 日の中の寒暖差が大きく、乾燥している事と日差しの強さが特徴です。

夏の 7~8 月では、日中は 20°C 以上になり、薄手の長袖で快適に過ごす事ができますが、朝夕は 10°C 台前半まで冷え込むため、ウインドブレーカーなどの暖かい上着をご持参ください。春、秋~冬にかけては、ダウンジャケットや手袋・マフラーなど、しっかりとした防寒対策が必要です。また、ホテルやレストラン、観光地では、空気の循環を促すためといった高地ならではの事情により、秋~冬でも暖房が効かない場合があります。

チベットは一般的に 10 月~5 月は乾季、6 月~9 月が雨季と言われています。夏は携帯用の傘を持ち歩くようにしましょう。観光シーズンの夏が雨季なんて・・・とがっかりしてしまうかもしれませんが、雨季といっても日本の雨のように 1 日中降り続くことはあまりなく、2~3 時間程度で止み、その後すぐに雨とは一転して青空が広がるのがしばしばです。

乾燥・脱水症状対策には、ミネラルウォーターや温かい飲み物を積極的に飲むようにしましょう。

ラサと言えば空気の澄んだ美しい青空を想像しますが、忘れてはいけないのは、空気が澄んでいる分、紫外線がとても強い事です。太陽の光が直接肌に当たるため、長袖・長ズボンを着用し、さらにサングラス、帽子、ストールなどがあると便利です。日焼け止め用品やリップも忘れずに使いましょう。

時差について

日本と中国の時差は-1 時間（日本が朝 8 時の時 北京は朝 7 時）です。

日本の 25 倍の国土を持つにもかかわらず、中国では全土で同一の時間（北京時間）を採用しています。そのため西に位置するチベット自治区のラサでは朝 7 時でもまだ薄暗く、夜の 8 時は夕方のように明るいのが実情です。

中国国内線の飛行機について

中国の国内線は機内に 100ml を超える液体物の持ち込みはできません。またライターやナイフは機内持ち込みだけでなく、託送荷物に入れることも禁止されています。

フライト時間の目安

- 北京-西寧：約 2 時間 30 分
- 北京-ラサ：約 5 時間
- ラサ-成都：約 2 時間

高山病と高度順応について

ラサ、青海湖は標高 3,000m を超える高地のため人によっては高度障害（高山病）を起こすことがあります。その症状は頭痛や吐き気、めまい、息苦しさといったものです。西寧からラサへ列車で移動する場合は、徐々に高度を上げていくため酷い症状になるケースは比較的少ないといわれていますが、個人差や当日の体調に大きく影響されます。普段から健康のすぐれない方や、循環器・呼吸器系の疾患がある方は事前に医師とご相談の上ご参加ください。

また、海外旅行保険（疾病治療、疾病死亡、救援者費用を含むもの）への加入を特に強くおすすめします。クレジットカードに付帯の保険を利用される場合は、補償範囲や保険金額などが十分でない場合もありますので補償内容をきちんと確認、万一の場合の保険会社の連絡先などをお持ちいただくようお願いします。

ルック JTB の 高山病対策

- ① ラサでは酸素スプレーをお1人様1本ご用意します。
- ② 現地ガイドがパルスオキシメーター（血中酸素濃度測定器）を携行します。
※パルスオキシメーターとは・・・血中の酸素濃度を測りお客様の体調を管理するためのものであり、高度障害を治す機器ではありません。
※②は、添乗員同行のコースに限ります。

現地での 予防には・・・

- ① 暴飲暴食・喫煙・飲酒を避けること
- ② 水分を十分に取ること
- ③ 適度な睡眠を取ること
- ④ 入浴時はバスタブには入らず、軽めのシャワーで済ませること
- ⑤ ホテルのお部屋では換気をすること
- ⑥ ゆっくりと行動すること

などが有効です。また、出発前に疲れを溜めずにゆっくり過ごすことも大切です。睡眠不足や、疲れが溜まった状態では高山病リスクが高まると言われています。万全な状態で出発できるように心がけましょう。

旅行中に症状を感じた場合は、決して我慢や無理をせず、添乗員またはガイドにお申し出ください。

青海チベット鉄道



青海チベット鉄道は2006年に開通しました。青海省の省都・西寧から天空の都と謳われるラサまでを、距離にして1,956km、時間にして約22時間で結び、標高6000m級の山々が連なる崑崙山脈や、チベットカモシカが生息するココシリ自然保護区、そして標高5,072m 鉄道世界最高地点のタンラ峠を走り抜けます。車窓に広がる「世界の屋根」と称されるチベット高原の感動的な絶景をお楽しみいただけます。

鉄道は軟臥（4人1室のコンパートメントなど）、硬臥（仕切りのない3段ベッド）、食堂車が付いています。

●コンパートメント内について（軟臥席）

コンパートメントとは言っても男女同室、ツアー以外のお客様とご一緒になる場合があります、日本の寝台列車のように仕切りのカーテンが無く個室になれるスペースはありません。

列車ではお湯のサービスがあり、紙コップやインスタントコーヒー、お茶などをご自身で携行すれば車内でお召し上がりいただけます。

スーツケースなどの荷物はベッド下のスペースに収納します。スーツケースを広げるスペースはありませんので、1泊用の洗面道具などを入れられるバッグやリュックがあると便利です。冷暖房はコンパートメントごとの調整が出来ないため、ご自身で温度調節ができるよう、重ね着しやすい服装や暖かい上着、靴下などをご用意することをおすすめします。



●車両内の設備について



車両には給湯器、洗面台、トイレが備えられています。

トイレは各駅の停車中、及び前後は利用ができませんのでご注意ください。

●列車内の食事について



朝はお粥など、昼・夕食は中国料理、または列車内で販売しているお弁当をご用意します。レストランでの食事と比較すると期待できる内容ではありませんが、車窓から見えるチベット高原の景色を見ながらの食事も旅の楽しみのひとつです。心配な方は、カップラーメンなどのインスタント食品を持参することをおすすめします。

●チベット鉄道内の高山病対策について

標高 4,000m 地帯を走行するため、列車には高山病の緩和措置が講じられています。列車そのものが 2 重ガラスなどで与圧され標高 2,000m 程度の気圧に調整されており、各席に酸素供給装置が備えられています。高度障害を感じた場合は、酸素吸入用の専用チューブを利用して吸入することも可能です。



●停車駅について



駅は多数設置されていますが、ほとんどは通過し、ゴルムド以降ラサまでホームに降りることはできません。当日の列車スケジュールにより、停車駅のホームに降りることができる場合がありますが、気圧の急な変化によって気分が悪くなる可能性があるため、降車はなるべくお控えください。

※西寧出発時、及びラサ到着時、駅ではポーターはいないため、お客様ご自身でスーツケースを運んでいただきます。

チベット観光のご注意事項

西寧・ラサの寺院では観光の際、一般的に内部の写真撮影は禁止、または有料の場合があります。（※カメラの持込自体は可能です）。有料の場所では莫大な料金を請求される場合がありますので、必ず撮影の前に現地で確認をしてください。人物撮影の際にはチップを要求される場合があります。また、写真を撮られるのを嫌う方もいますので、必ず本人に了承をとってから撮影してください。

また、入場時に安全検査が実施されており、ライター、液体物の持込が出来ない事があります。ラサのポタラ宮では、リュックなどの大きな荷物は持ち込みが出来ないため、貴重品やカメラが入る程度の小型バックのご持参をおすすめします。

チベット自治区入境許可証について

2016年11月2日現在、外国人がチベット自治区へ入るには「入境許可証」の事前取得が必要です。ご旅行お申込み時、または、お申込み時にご案内する期限までに、①パスポートの顔写真掲載ページのコピー、②お客様の職業情報（例：自営業、会社員、主婦等）をお申込み販売店へご提出ください。

主な観光地

※（ ）内は観光所要時間の目安です。

西寧

青海省の省都・西寧は標高約 2,300m に位置しています。2006 年に青海チベット鉄道が開通して以降は、ラサへの玄関口として注目されるようになりました。見どころは、ゲルク派六大寺院のひとつに数えられるタール寺などが有名です。イスラム教を信仰する回族が住む事でも知られ、街中ではイスラム風の料理が多く見られます。

●タール寺（約 2 時間半～3 時間）



西寧市内から車で約 1 時間のところにある湟中は、チベット仏教最大の宗派であるゲルク派の開祖・ツォンカバが生まれた地として有名です。タール寺は、ラサのデブン寺、セラ寺、ガンデン寺、シガツェのタシルンポ寺、夏河のラブラン寺と合わせて、ゲルク派の六大寺院に数えられています。

仏の八大功德を表す如来八塔や、ツォンカバを記念して建てられた大銀塔がある大金瓦殿の見どころの他、色付けされたバターで作られた仏像彫刻やチベット刺繍などをご覧いただけます。

タール寺の大法会

タール寺では年に 4 回、ラマ僧が法を説き仏を供養する大法会が行われます。大法会ではタンカの開帳や仮面踊りなど、通常は見ることができない特別な催物が行われ、より深くチベット仏教の文化に触れることができます。一部コースでは、大法会にご案内する設定日をご用意しています。※大法会当日は混雑が予想されるため、貴重品の管理には十分ご注意ください。※寺院や天候などの都合により、祭りの日時が変更や中止となりご覧いただけない場合があります。



●青海湖（約 2 時間）



西寧市内からは車で約 2 時間半。途中、標高 3,500m の日月山峠を越えて向かいます。中国最大の面積を誇る青海湖は、海拔 3000m を超える高原が広がる青海省の中でも、特に風光明媚な見どころとして知られています。

例年 7 月～8 月上旬には、一面に広がる菜の花畑をご覧いただけます。

※菜の花はその年の気象条件により開花時期がずれてご覧いただけない場合があります。

ラサ

標高 3,650m に位置するチベット自治区の首府・ラサは、チベット仏教の聖地として各地から信者が巡礼に訪れます。太陽の都ともいわれる通り年間の日照時間が長く、晴れた日の澄み切った青い空と見渡す限り山々に囲まれた景色が訪れた人々を魅了しています。

●<世界遺産>ポタラ宮（約 2 時間～2 時間半）

ポタラ宮は 1959 年にダライ・ラマ 14 世がインドに亡命するまで、約 300 年にわたって歴代のダライ・ラマの宮殿として使用され、1994 年にはユネスコ世界遺産に登録されました。ダライ・ラマ 5 世が建てた白宮と、後に増築された紅宮から成り、部屋の総数は 1000 室を超えと言われていますが、現在見学できる部分は一部分に限られていて、決められた順路で見学します。歴代ダライ・ラマが活動した部屋の数々や寝室、宝石が散りばめられたダライ・ラマ 5 世の霊塔などをご覧ください。



夜にはライトアップされた幻想的な姿もご覧いただけます。

※夜のライトアップは現地事情により中止となる場合があります。

<<ポタラ宮観光時のご注意事項>>

※ポタラ宮見学は完全予約制のため、入場時に本人確認のためパスポート原本の提示が必要です。

※液体物、ライター、リュックなどの大きな荷物は持ち込みできません。貴重品やカメラが入る程度の小型バックのご持参をおすすめします。

※ポタラ宮の建物内部は撮影禁止です（有料で撮影可能なエリアもありません）。

※保護の目的から、内部の見学時間は 1 時間に制限されています。

●<世界遺産>大昭寺（約 1 時間）

大昭寺はラサ市内の中心に位置し、7 世紀に造られた歴史のある寺院です。チベット仏教の総本山の聖殿として知られ、寺院や周辺には五体投地をする信者が多く見られます。いくつもの堂から成る 1 階部分と、屋上を見学へご案内します。屋上からはパルコルの様子と、ポタラ宮を望むことができます。



●<世界遺産>ノル布林カ（約1時間半）

歴代のダライ・ラマの夏の離宮。始まりは1740年代にダライ・ラマ7世が造営を開始し、その後も歴代のダライ・ラマたちによっていくつもの離宮が造られ、夏の間で使用されました。現在も夏には季節の花々が咲き、緑豊かで長閑な雰囲気が漂います。



●セラ寺（約1時間半）



ゲルク派六大寺院の一つに数えられ、日本人で初めてチベットに入境した河口慧海が修行をしていた寺院。セラ寺で有名なのは、平日の午後に行われるチベット僧侶たちの問答修行。当日の観光スケジュールによっては、問答の様子を間近で見学することができます。2~3人が組になって行われる問答は活気に満ちていて、修行の様子から僧侶たちの日常を垣間見ることができます。

●デブン寺（約2時間）



ゲルク派最大の規模を誇る寺院。かつてダライ・ラマ5世の寝殿であったガンデンポタン、僧侶たちの修行が行われる大集会堂などを見学します。

※建物内部は基本的には撮影禁止ですが、一部有料で撮影可能です。現地にてご確認ください。

●バルコル（約1時間~1時間半）



大昭寺を八角形に囲み、チベット族が愛飲するバター茶を提供するカフェやお土産物屋、レストラン、地元の人々の日用品店などが並んでいます。地元で暮らすチベット族や観光客で賑わい、散策が楽しいスポットです。

チベットでの食事

チベットではヤクや羊の肉を使った料理が一般的です。ヤクの肉や野菜を使ったチベット風寄せ鍋の「ギャコック」や、チベット風の餃子「モモ」などが有名です。また、インドやネパールに近い事から本格的なカレーやナンなどの食事も多く見られます。飲み物は、バター茶と呼ばれる、バターと塩を混ぜた独特のお茶が好まれています。青海省の西寧では、イスラム教を信仰する回族が多い事から、イスラム料理が有名です。



高地である事や慣れない食事で体調を崩しやすいこともありますので、ご心配な方は梅干など嗜好品をお持ち頂くことをお勧めいたします。

ホテルについて

チベットは中国の中でも辺境エリアにあたるため、一部のホテルでは部屋に冷蔵庫やセーフティーボックスが無かったり、高層ホテルではないためポーターがいないなど、北京や上海の都市部に比べるとサービス面で見劣りする場合がありますが、チベットらしい体験としてお考えください。

また、西寧・ラサのホテルでは両替が出来ない場合や、受付時間や両替額に制限がある場合があります。出発前の日本での両替、または、中国国内の乗継地で時間に余裕がある場合は現地空港内での両替をおすすめします。

便利な持ち物

- ポケットティッシュ&ウエットティッシュ（中国のトイレでは必需品！）
- 紫外線対策グッズ・・・サングラス、帽子、ストール、日焼け止め用品、リップクリーム
- 紙コップ、インスタントのお茶や食品、嗜好品など
（チベット鉄道内ではお湯のサービスがあります。コップや茶葉の用意や販売はありませんが、持参をすればその場でお召し上がりいただけます。また、カップラーメンなどのインスタント食品を持参しても良いでしょう。）
- 一泊分の荷物が入る小型のポストンバックやリュック
（コンパートメント内でスーツケースを広げるスペースが無いいため、予め車中泊用の荷物をまとめておくと便利です。）
- 列車内用のサンダル
（洗面所やトイレでも利用できるよう、布製のスリッパよりもビーチサンダルがおすすめです。）
- 女性の方はシートタイプのメイク落とし、ボディシートなど
- 耳栓やイヤホン（列車の音が気になる方に）
- エコバック（お土産などを購入される際に）
- 履きなれた運動靴
- 常備薬
- 携帯用の傘

※列車を利用するため、荷物はできるだけコンパクトにすることをおすすめします。