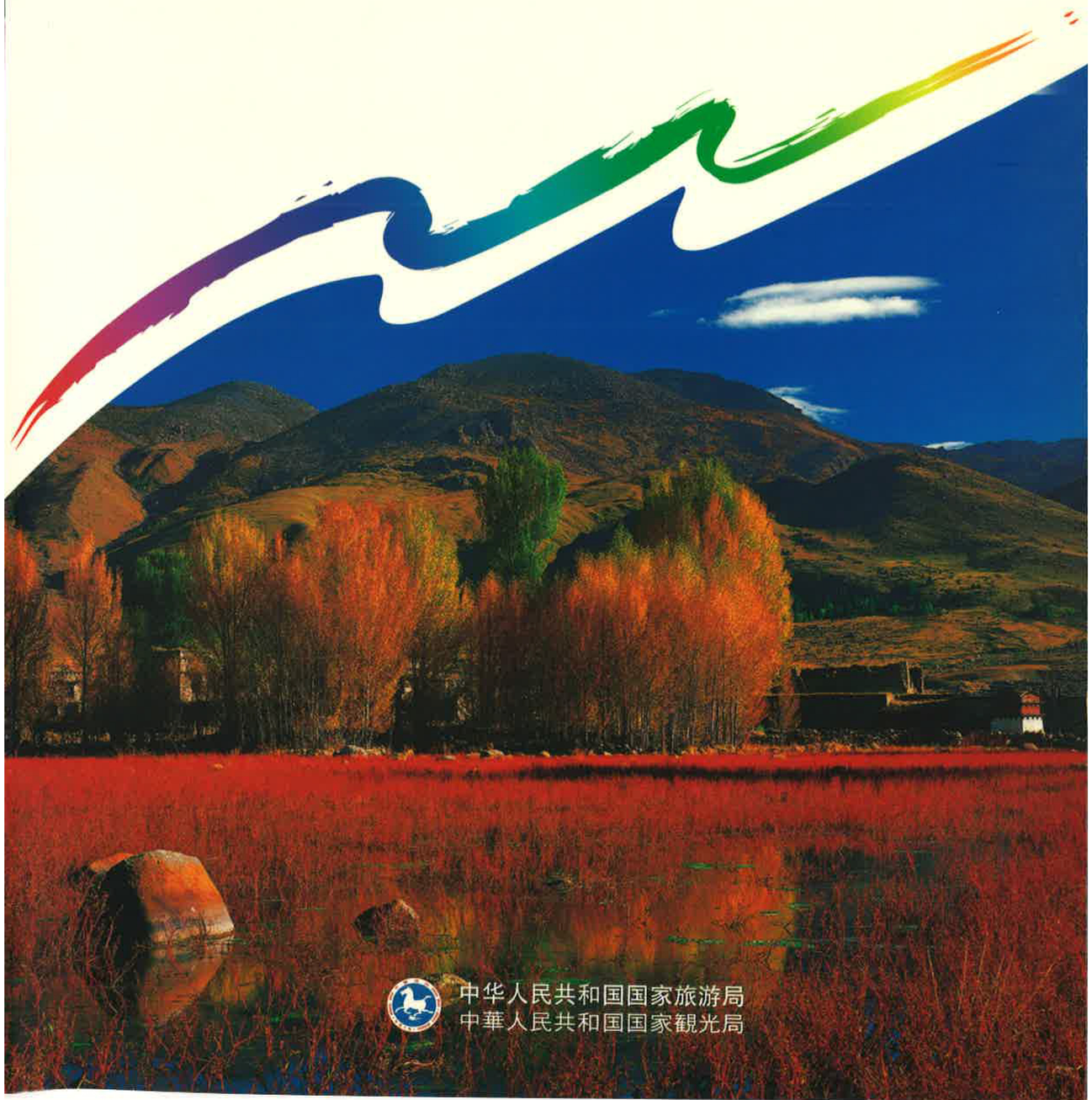
シャングリラ



中华人民共和国国家旅游局
中華人民共和国国家観光局

‖ シャングリラ観光案内図 ‖

中国におけるシャングリラの位置図

□名誉編集主幹　邵琪偉
□編集主幹　劉克智
□編集委員　劉　萌　陳鉄軍　趙淑娟　劉暁恵　賀栄仙
□カメラ　　黄林武　呂玲瓏　王建軍ら

アレンジ　北京興旅広告有限公司
電　　話　86-10-65201306
ファクス　86-10-65256624

目 次

あいさつ　2
前書き　4

シャングリラの四川部分 >>>
ガンズ 6（康定 7　稲城 8　理塘、巴塘 9　濾定 11　九竜 12）
涼山 13　攀枝花 16

シャングリラの雲南部分 >>>
ディチン 18　麗江 24
大理　29　怒江 34

シャングリラのチベット部分 >>>
ニンチ 38（ボミ 41）　チャムド 43

推薦する観光コース >>>

中華人民共和国国家観光局局長

邵琪伟

あいさつ

シャングリラは中国南西部の雲南・貴州高原と青海・チベット高原に位置し、四川、雲南、チベットの3省・自治区にまたがり、面積は延べ50万平方キロ、「地球上の最後の浄土」と言われ、その自然風光、民俗風情、自然生態がここで完璧に融合しています。

高い雪山、古い氷河、美しい湖沼、牛羊が群れる牧草地帯……シャングリラはまるで世の中の仙境のようであります。千百年以来、同地で暮らしているチベット族、イ族、ヌー族、ペー族、ナーシー族、リースー族、トールン族、プミ族など少数民族の人々は、共に絢爛たる文明を展示し、多民族が仲良く付き合う人文光景を現し、そのユニークな気候、よい生態環境に恵まれ、シャングリラでは「一日に四季があり、10里歩けば景色が違う」というようなユニークな景観が現れ、国に保護される珍しい動植物が多数見られ、この「ユートピア」の土地で、人と自然は調和的に付き合い、人類の生存バラエティに富む土地となっています。

現在、シャングリラという神奇な土地では、交通などのインフラ施設が日ましに整い、宿泊と観光施設が日ましにグレードアップし、観光サービス施設が日ましに完備し、観光サービスが絶えずアップし、多くの観光コースがきわめて吸引力のあるテーマコースとなりつつあり、シャングリラに来て、観光、レジャー、聖地巡礼をすることができれば、狩猟、探検、科学考察をすることもできます。シャングリラへの旅は、美しい景色見学の旅、民族風情体験の旅、宗教文化体得の旅であり、心のほこりと垢を洗い流す旅でもあります。

中国観光業発展の「第11回五カ年計画綱要」に基づき、シャングリラはそのユニークな天然資源、民族文化および地理的優位をもって中国観光業発展の重点的地域となっています。四川の南西部、雲南の北西部、チベットの南東部はそれぞれの特徴を生かし、環境生態整備と観光資源の総合的開発に力を入れ、「中国シャングリラ生態観光区」は国際一流のエコ観光目的地となるにちがいないと思います。

皆様が中国のシャングリラを訪れるのをお待ちしております。

前書き

半世紀余り前に、イギリス作家のジェームス・ヒルトンはその小説『失われた地平線』の中で、世人のために美しい言葉で、詩情と夢幻にあふれ、野原で牧歌が聞こえる理想的な楽園―シャングリラを描いている。この美しい桃源郷はまるで大きな懸念のように、人々の心に縹渺とした想像と尽きないはるかな思いを残し、人々の追憶を待っている。

今日、四川、チベット、雲南にまたがるこの殊勝な仙境は再び世人の前にその姿を現わし、自らの神秘的なベールをはぎとって、言葉では言い表せないその神奇さを世人にはっきり示している。それはチベット仏教の経典の中で描かれている神秘的な王国シャンバラ、人類文明の金色に輝く成果、現実の中の清浄無垢の土地―神秘的な色彩におおわれるシャングリラである。

同地には神聖、清浄な雪山、険峻な氷河、純潔な湖沼、深い峡谷、生い茂った森林、はるかな青い空、きれいな空気、豊かな草原、肥沃な土地があるだけでなく、独特な民俗、神聖な宗教、飾り気がなくまじめな精神もある……これらのすべては明朗、安穏、悠然、久遠、安静、博大の風采と精魂にあふれている。同地は大自然の奇妙な造化であり、万物の精華が集まるところであり、天と人類が達した最も調和した黙契であり、人類の理想のすばらしい帰結である。

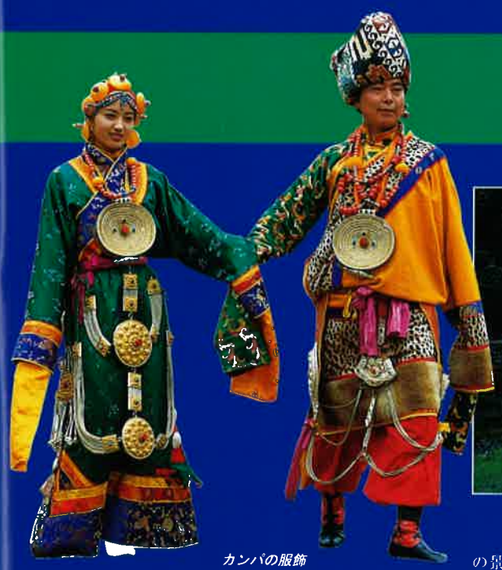
「殊勝な桃源はいつまでも酔い痴れ、仙郷の秘境はとこしえに美名を後世に残す」。すばらしいものを鑑賞し、仙境を体験し、神秘さを感受し、自然に回帰したい人は、どうぞこの世の楽土にお出で下さい。そこでは、あなたの心の中にある最も原始的な希望と夢想を実現することができるだろう。

シャングリラの四川部分 >>>

ガンズ

四川省ガンズ·チベット族自治州は青海·チベット高原の南東の端、四川省の西部に位置し、俗にカンパ地区または康区と称されている。自治州は康定、ダンバ、瀘定、理塘、稲城、郷城、得栄、巴塘などの18県を管轄し、面積は15万2629平方キロ、総人口は93万人、チベット族を主とする多くの民族が集まり住むところである。州都は康定で、全自治州の政治、経済、文化の中心である。

ガンズ·チベット族自治州は青海·チベット高原と四川盆地の接続地帯に位置し、各種の気候帯があり、地形と地貌が複雑で、独特な山地景観、湖沼景観、気候景観が形成されている。自治州には世に知られる国と省が重点的に保護する文化財および500余カ所のチベット仏教の寺院がある。純朴で豊富多彩なチベット村落の風情とさん然たる民族文化·芸術は、きわめて豊富な人文景観をはぐくみ育てた。そのため、同地は旅行と観光、レジャーと休暇、宗教巡礼、文芸創作、研究と視察の理想的なところであるだけでなく、登山、漂流、猟奇、探険のいいところでもある。



カンパの服飾

薬池沸泉

康定 >>

康定は昔は「打箭炉」と称され、ガンズ東部の四川盆地の端の山地が青海·チベット高原に接続する地帯に位置し、地勢は西から東に傾斜している。同地は昔からカンパ地区の政治と文化の中心であり、茶馬古道（駄馬からなるキャラバンが茶や塩や食糧を運んだ古い道で、1000年近くの歴史がある）の重要な通路でもある。同地の雪山、氷河、湖沼、温泉と独特なカンパ文化は絢爛多彩であり、自然と人文を一つに融け合わせた観光名勝である。内外に知られる「康定の恋歌」によって同地は「恋歌の生まれ故郷」となった。有名な7馬山、広々としたターゴン草原、雄偉なゴンガ山（海抜7556メートル）、原始的で荒々しいムゴツオ、美しい玉竜渓草原と多彩な泉華池……どれもこれも大自然の神技の傑作である。

景勝説明

ムゴツォ風景区

ムゴツォ風景区は康定県都から26キロ離れた北のヤラ郷に位置し、面積は500平方キロで、七色海、杜鵑峡、ムゴツォ、紅海、無名峰など一連の見所からなっている。多くの高原湖、原始林、温泉、雪峰、一風変わった形をした山や岩および何段も流れ落ちる滝が独特かつ秀麗な観光区を構成している。

ムゴツォ

野人海ともいい、四川省北部最大の高山湖で、湖面の面積は4平方キロ、いちばん深いところは70メートルに達し、「小九寨」と称されている。湖は高山ハコヤナギ、カラマツ、ツツジの林および広い草原に囲まれている。風景区に入れば「臥虎観月」、「石仏鎮海」などの山の景色と「双霧堕海」、「ムゴ掀潮」などの奇観を鑑賞することができる。これらの奇観は不思議で秀麗な景観を構成している。

七色海

湖水と温泉が入り混ざって形成された高原の湖で、周りは森林と草地に囲まれ、優雅、静寂である。湖水は澄んで透き通り、日光や天気の変化でいろいろの色を呈している。湖に船を浮かべて周りの景勝を眺めると、気分が広々として爽やかになり、「蓮花夕照」、「蓮花霧縷」、「駝峰倒映」など湖と山の風景を観賞することができる。

杜鵑溝

ムゴツォ風景区の回廊で、溝の下端からムゴツォまで長さ8キロの何段も流れ落ちる滝を形成し、とても壮観である。滝の両岸では原始林とツツジ林が入り乱れ、夏になるとツツジの花の海と化し、両岸の一風変わった形の峰や岩、勢いよく流れる泉水とともに絶妙な山水画を構成する。

薬池沸泉

泉が百近く カ所もあり、水温はセ氏90度に達し、人体に有益な多種の元素を含んでいる。これらの泉は眼疾、胃病、リューマチなどに対しそれぞれ独特な治療効果がある。杜鵑坪温泉は流量が大きく、浴室とプールがあり、療養とリハビリの理想的なところである。

観光情報

交通

康定へ行くには、成都新南門バスターミナルでバスに乗る。同ターミナルでは午前6時30分と午後1時に康定行きのバスが出る。所要時間は片道約8時間である。

康定地区では、成都から雅安、瀘定、康定、八美、ダンバ、小金、四姑娘山を回って最後に成都に戻る「カンパ環状コース」が完成している。このほか、成都から国道318号線に沿って西へ行き、成雅高速道路を2、3時間走って「雨城」の雅安に着き、二郎山トンネルを通り、瀘定橋を渡れば康定に着く。

宿泊

康定では、宿泊がわりに便利である。康定に泊まる場合、一般には長城賓館を利用する。この賓館はバスターミナルを出て山の上へおよそ10分間歩いた道の右側にあり、二人部屋は一人40元である。県都に交通大酒店（0836-2821688）、康定賓館（0836－2833048）、ゴサル大酒店（0836－2825777）など各種クラスの賓館や招待所があり、自由に選ぶことができる。

観光案内

☆ ムゴツォ風景区は毎年10月下旬から雪が降り始め、3月に解凍する。4月以前の気温がわりに低く、夏と秋の平均気温はセ氏8ないし14度で、朝晩と昼夜の温度差が大きく、観光客は季節と気候の特徴に合わせて必要な衣類を十分に用意する必要がある。

☆ 康定を観光する場合、観光団に参加してもよく、また成都観光バスターミナル（新南門）でバスに乗ってもよく、料金はバスの種類によって異なる。

☆ 康定を観光する時、風景区へ行く車に乗る必要があれば、康定県観光局と連絡して下さい（0836－2822928）。また直接タクシーをチャーターしてもよい。

☆ 康定県の観光相談とクレーム電話　0836－2822914

稲城ヤディン風景区

理塘の白い塔

稲城 >>

稲城は四川省の南西の端、青海・チベット高原の南東部に位置し、地形は北と西が高く、南と東が低く、山々が起伏している。全県の総面積は7323平方キロ、人口は3万人近く、そのうちチベット族が96%以上である。

稲城の美しさは1928年から知られている。アメリカ国籍のオーストリア探険家ジョセフ・ロックがそれを発見し、白黒フィルムでセンナイリ（観世音菩薩という意味）、ヤンマイヨン（文殊菩薩という意味）雪山の美しい風景を撮ったが、それは小説の『失われた地平線』に出てくるシャングリラの原型である。雪峰、氷河、滝、森林、草地、湖は有機的に組み合わさって、穏やかで静かな浄土―シャングリラを形成している。

景勝説明

ヤディン風景区

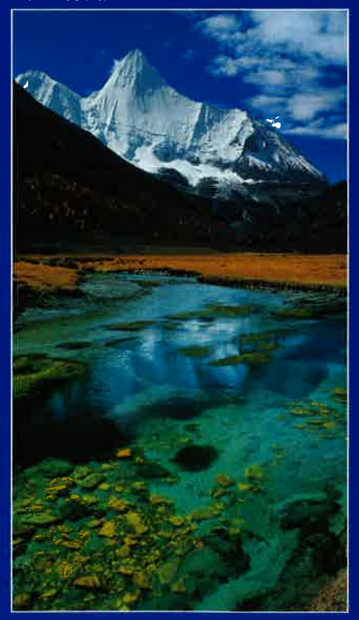
ヤディン風景区はニェンチンゴンガリソンゴンボとも称し、ガンズ・チベット族自治州南部の稲城県リワ郷にあり、海抜は2900メートル（ゴンガ川河口）ないし6032メートル（センナイリ峰）、面積は560平方キロ。風景区はセンナイリ、ジャンピェンヤン、シャナドジの三つの雪峰を中心として南北向きに分布し、品という字の形で並んでいる。この三つの山の間にある広い草地では谷水が曲がりくねりながら流れ、雪峰、氷河、森林、渓流、滝、草地、湖沼が有機的に組み合わさっており、野生動物がその間に出没し、大自然の動と静の美しさの完全無欠の結合を展示している。

「リソンゴンボ」（三つの神仙という意味）は、チベット地区では名を馳せている。神々しい山と聖なる湖が一体になって、雄偉、壮観な自然風光のほか、神秘的な宗教文化もあり、チベット地区の神聖な土地であり、参詣する人が引きも切らない。

「きらめく山」にたとえられるオーツー山風景区には、エゾマツ、カラマツ、高山クヌギを主としはてしなく続く原始林、高山草地、渓流、峡谷などが交錯して、風景は人々をうっとりさせるほど美しい。ルォロン草地は「リソンゴンボ」の三つの神山に囲まれ、ゴンガ川は草地を横切って流れ、林の中では谷水がちょろちょろ流れ、牧場の木造小屋と照り映えて、人々をうっとりさせる原始的な絵巻きを構成し、見る人をもとの自然な状態に戻らせる。カス峡谷は狭く、長く、深く、峡谷の台地は海抜3800メートル、谷底は海抜2900メートル、峡谷に森林が密布し、怪石が高くそびえ、泉や滝が音を立てて流れ、その音はあたりにこだましている。峡谷を閉ざす霧や靄がめまぐるしく変わり、いろいろの形をした岩峰が姿を見せたり隠したりして、これこそ一大奇観ということができる。

風景区内のチベット族の村落にある住宅や寺院の建築風格は独特である。同地の人たちは自然を崇拝し、大自然を生存の根基とし、大自然と頼り合っている。

ルォロン養牛場の小さな流れ



観光情報

交通

康定から理塘までの距離は285キロ、理塘から稲城までは148キロ、稲城からヤディン風景区までは110キロ、いずれも国道と幹線道路が通じている。康定と稲城の間および稲城とヤディン風景区の間にバスが往復している。

稲城を観光する場合は、観光団に参加してもよく、成都観光バスターミナル（新南門）からバスで直接稲城へ行くかまたは康定へ行ってから稲城へ行くこともでき、また空路で雲南のシャングリラ県に飛び、そこからバスに乗り換え、郷城経由で稲城へ行くこともできる。

宿泊

稲城県都に条件の異なる賓館がある。風景区のヤディン村、ゴンガツォング、ルォロン養牛場にはいずれも飲食、ショッピング、ガイドなどの観光サービス所がある。

稲城県の主な賓館は、政府招待所（0836－5728274）、藍月山谷（0836－5728260）、シボレズァン家荘（0836－5728668）、陽光酒店（0836－5728484）があり、それからチベットの風情をもつ民宿も少なくない。

観光案内

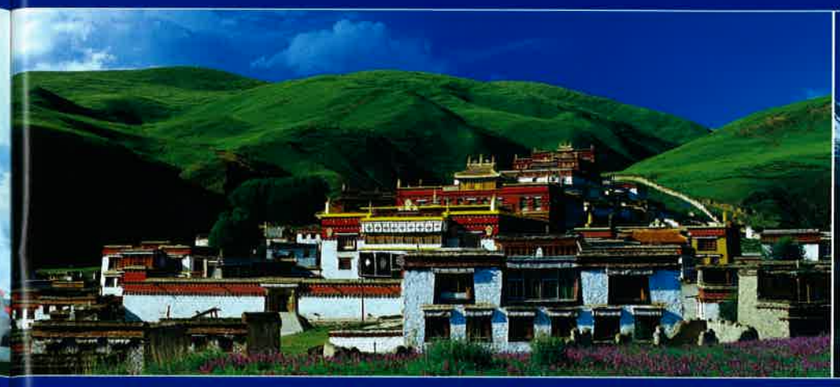
☆ 康定、稲城間の沿道と風景区は高原気候に属し、朝晩と昼夜の温度差が大きく、防寒服を持っていった方がよい。

☆ 風景区を保護するため、風景区内の環状観光コースに道路がなく、歩いてまたは馬に乗って遊覧しなければならない。そのため、スニーカーをはいていった方がよい。

☆ 高原の紫外線が強いため、サングラスをかけ、日除けの帽子をかぶって、目と肌を保護するようにしてほしい。

☆ 高原に適応しない現象や酸素欠乏の現象を防ぎ、取り除く薬品、例えば肌苷片（口服液）、複合ビタミン類、紅景天口服液などを用意した方がよい。

☆ 稲城の観光相談とクレーム電話
0836－5728888



ツァンチンチュンコル寺

ツォプ湖

理塘、巴塘 >>

中国西部の不思議な道―四川・チベット道路の沿線に位置する理塘と巴塘はシャングリラ環状コースにある重要なところとチベットに出入りする重要な出入口で、同時に豊富な観光資源を擁していることから、カンパ観光の主な目的地ともなっている。理塘は高原の聖地であり、ゴーニェ神山（海抜6204メートル）、郭岡頂などの自然景観とツァンチンチュンコル寺、カンニン寺など人文景観があり、年に一度の「八一」競馬会はなおさらチベット地区最大の盛会である。巴塘は高原の江南（長江以南地区）であり、「チベット東部のいちばん神聖な湖」であるツォプ湖、ツォプ風景区、奇特な地熱景観がある。

景勝説明

ゴーニェ風景区

ゴーニェ風景区は理塘県のレコ郷に位置し、面積は500平方キロ近くもある。風景区は海抜6204メートルのゴーニェ山を中心とし、周りは山峰、原始林、草地、湖沼、温泉、寺院の風情に囲まれ、景色は人々をうっとりさせるものがある。

風景区は神聖、奇特、雄偉、秀麗の特色があり、ゴーニェ山の主峰は年じゅう白い雪におおわれ、チベット地区の有名な神山と聖地である。山腹にはエゾマツ、モミ、高山クヌギを主とする原始林があり、その中で泉や滝が流れ落ちている。ふもとに広々とした草原と森林があり、水が澄んで真青な湖と照り映えている。周りの山々は形が秀麗で、地貌が奇特であり、自然生態が完全に保存されている。丘の上では野生の羊が群れをなし、麝香鹿、熊などの動物と蔵馬鶏などの珍禽が林の間、湖の周りと路傍を出没し、人はいつもそれを目にすることができる。風景区に温泉がたくさんあり、「地熱温泉の里」ということができる。

ゴーニェ神山

チベット族があがめる神山で、理塘高原のディンチュ川とレチュ川の間、サルリ山の中部、海子山の南端に位置するサルリ山の主峰で、海抜6204メートルである。ゴーニェ神山の周りに5000メートル以上の高峰が数十ある。ゴーニェ峰の頂上は年じゅう雪におおわれ、尾根は急傾斜の形を呈し、山腹の地形は複雑である。主峰を中心として群山が放射状に分布している。山の上では高原の森林が空をおおいかくすほど密生し、森林の中は草地と潅木叢があり、谷底では多くの沼沢草地と曲がりくねった流れが豊かな高原牧場を形づくっている。

ツァンチンチュンコル寺

「康南黄教聖地」と称されるツァンチンチュンコル寺は、漢語では獅物法輪寺という意味で、カンパ南部最大のゲルクパの寺院である。山に沿って建てられた建築群は高いものと低いものが入り混ざって趣をなし、階段を登っていくと、青空が果てしなく広がり、はるかかなたを遠望すると、気分が広々として爽やかになる。

白塔公園

白塔公園の主塔―白宝塔は高さ33メートル、周りに高さ2.5メートルの小さな塔が119もあり、なかなか壮観な塔林を形成している。白宝塔の中に貴重な宗教文物や夜光の真珠など世にもまれな宝物が祭られている。翼を広げていまにも飛び立とうとする仙鶴の塑像は第6世ダライラマ、ツァンヤン・ギャムツォの恋歌から化したものだと言われている。白塔公園の環境は静かで、いろいろな仏塔がそびえ、これらの仏塔は伝統的と近代的な技術を用いて建てられ、民族と宗教の文化が融け合っており、理想的な観光地である。

ツォプ風景区

ツォプ風景区は理塘県都から120キロ、巴塘県都から105キロ離れた巴塘県ツォラ溝ツァルォ郷に位置している。風景区には高原湖、原始林、温泉の群れとチベット仏教の寺院がたくさんある。ツァルォ溝には温泉がたくさんあり、水温がセ氏60度以上のものもある。同温泉では間隙的に噴射する現象が見られるが、これこそ世にまれに見る景観である。

ザジンジャボ神山

同神山は高くそびえ、岩肌が露出し、形がこの上なく奇特である。山の上にいろいろの形の石が林立し、その独特な風貌は山の多い高原でことのほか際立っている。

ツォプ湖

湖の水は真青に澄んでおり、景色はこの上なく美しい。湖の南側に海抜5833メートルのニテガンリ峰があり、その周りは生い茂った原始林と草の生えた傾斜地に囲まれている。湖岸の森林の中に珍しい鳥獣が棲息し、湖の中で魚が群れをなして泳ぎ回り、地元の人がリズミカルな呼び声を出すと、速やかに集まって餌を奪い合うこともある。この情景は他のところではあまり見られないものである。ツォプ湖とザジンジャボ峰は横断山脈とサルリ山脈の間に位置する同区域の最も壮美な湖と山であり、チベット族の人たちがあがめる神山、聖湖であり、人々が休日や祭日に集まる理想的なところでもある。

熱坑温泉

地熱と温泉は巴塘のいま一つの特色で、バチュ川とモチュ川の両岸にくまなく分布している。ツォプ溝の熱坑温泉群は四川省最大の地熱群であり、またチベット地区の最も大きく、最も奇特な地熱景観でもある。熱坑温泉の水温は年じゅうセ氏90度前後である。ツォプ湖から流れ出る小川に橋がかけられており、橋の向かい側の崖の下に十いくつかの間歇噴泉があり、その中に十数分おきに一回噴出するものもあれば、一日に数回しか噴出しないものもあり、また年じゅう噴出するものもあり、噴出する高さは数十センチないし2メートルである。泉の水は山の勢いに沿って流れ落ち、そのため山腹全体の地温が上昇し、緑の苔がいっぱい生えている。同地の泉水は沐浴してもよく、飲んでもよく、ある程度の保健作用がある。

民族風情

競馬会

現地のチベット人の盛大なイベントで、毎年8月1日マウヤ大草原で行われる。競馬の前

競馬会

に、数百人がチベット語で「ズォッ」という輪になって踊る踊りを上演する。上演する時は、まず男女が歌のやりとりをし、つづいて踊り手全員が合唱し、踊りはリズミカルで足の動きが力強く、歌声は高らかによく響き、とても優美である。そのあと、競馬が行われる。競技は速度と技巧の二つに分けて行われる。競馬会は若い青年男女が互いに愛情を傾け合うすばらしい時である。イベントはほぼ5日間行われ、この期間に物資交流会も催される。競馬会はカンパのチベット服飾を展示するすばらしいチャンスであり、チベット族の男女はいちばん珍しく、華やかな服飾を身につけて美しさを比べ合い、服飾、芸術、財産を展示する。

理塘のチベット劇

チベット暦の鉄竜年(1940年)5月、理塘のシャンゲンラマ、ルオロンディンズァンツナイギャムツォが自ら理塘寺（ツァンチンチュンコル寺）付近のドンシャパ（第7世ダライ、ケルサン・ギャムツォの生誕地）へ行って、理塘チベット劇団創立のために祝賀式典を執り行った。その時から、伝統的な祝日となり、毎年旧暦5月11日の「日岔節」から6日間にわたってチベット劇を上演する。

チベット劇

転山祭り

競馬会のあとに行われるいま一つの盛大なイベントである。イベントはたいてい高僧や活仏が主宰し、出発する前に活仏は手を信者の額に触れる。これは幸せを祈り、災いをなくし、縁起のわるいことを縁起のよいことに変えることを示すもので、「加持」と呼ばれている。そのあと、活仏は皆の衆を率いてゆっくりと呼ガ神山を回る。この時、読経の声や法螺の音が草原に響きわたり、経文を書いたのぼりが翻り、ロンダ（チベット語や符号が刷ってある紙切れでチベット人が願をかける時それを撒く）が撒かれ、コノテガシワの枝や香りのある草を燃やす煙が立ちのぼり、神山の周りは敬虔な雰囲気に包まれる。これは理塘が妖怪や災難から遠ざかり、永遠に陽光に照らされ、幸福吉祥であることを意味する。

巴塘の民家

巴塘の民家は多くのチベット地区と同じように、たいてい山と水のそばに建てられている。これらの民家はダウフの木造の民家と違い、アバ地区の石を積み上げてつくった民家となおさら違い、たいてい粘泥を突き固めて壁をつくり、床板とドア、段梯子は木でつくられている。1階は家畜を飼い、生産工具を置くところであり、2、3階は居間と寝室で、屋上は農作物の干し場である。居間と経堂に色彩の華麗な彫塑や絵がたくさんあり、形が美しく、色が多彩で、チベット族の民間芸術の手本である。

1階と2階の間にたいてい1本の木でつくった、移動できる段梯子がある。これはチベット地区でよく見かける段梯子で、狭く、急で、しかも手すりがなく、観光客は安全に気をつけなければならない。

巴塘のレバ

レバはチベット族の総合的な民間文芸で、芝居、歌舞、語り物、曲芸を一つにまとめたようなもので、技巧を重視している。いちばん典型的なのは鈴鼓舞である。踊り手は奔放的で、通常は男性の踊り手が銅の鈴をもち、女性の踊り手が手鼓をもってぐるぐる回り、リズミカルで力強く、踊る姿は瀟洒として豪放である。

観光情報

交通

理塘、巴塘を観光する場合、成都の観光バスターミナルでバスに乗るかまたは康定で乗り換えてもよく、また成都観光バスの康定停留所で車をチャーターしてもよい。
電話　028－85146979

宿泊

主な賓館は
理塘無量河大酒店（0836－5321630）、
理塘高城賓館（0836－5322706）、
巴塘金穂賓館（0836－5622008）がある。

観光案内
☆　観光相談とクレーム電話
巴塘 0836－5623868
理塘 0836－5321066

瀘定 >>

瀘定県はガンズ・チベット族自治州の東部に位置し、同自治州の東の表玄関である。歴史的には清の康熙帝が四川とチベットの間の交通を改善するため、1706年に「瀘定つり橋」をかけたことで有名であり、赤軍が瀘定橋を奪い取ったことは史書に記載されている。いまでは、海抜の低い現代氷河、水温の高い温泉、原始林などの風景を特色とする海螺溝氷河森林公園は大自然を愛する人たちに自然生態を味わい知らせることができる。

景勝説明

海螺溝氷河森林公園

同公園は瀘定県都から53キロ離れた瀘定県磨西鎮のゴンガ山の東側の山腹に位置している。海螺溝は海抜の低い大型現代氷河で聞こえ、氷河は長さ14.7キロ、森林の中に6キロも延び、原始林、珍しい動植物、温泉、滝などがあって、壮麗、奇特な景観を構成し、知識性、趣味性、スリル性、娯楽性などの特色で、中国や世界各国の他の有名な風景区と異なっている。

海螺溝氷河の最低点は海抜2850メートル、氷河運動で氷のキノコ、氷の階段、氷の人や獣など各種の本物そっくりの景観を形成している。海螺溝の大きな氷の滝は高さ1080メートル、幅1100メートルで、中国最大の氷の滝であり、有名な黄果樹滝より十数倍も大きく、世界の奇観と言われている。海螺溝には亜熱帯から高山寒冷砂漠地帯に至る完全な植物帯があり、第四紀の生きた化石が多く保存されており、植物が4880余種、爬虫類、飛禽類、昆虫類などの動物が400余種あり、世界でもまれな動植物大観園である。溝の中に奇特な形をした木がいたるところにあり、大きな石の上に生えたもの、根が石にからんでいるもの、1本の木の上に数十種の植物が共生しているものもある。花卉の品種が多く、ツツジ、ハクモクレン、サクラソウ、シュンラン、リンドウなどがいちばん有名である。

海螺溝は「温泉どころ」でもある。溝の中に水温セ氏10ないし60度のプールがあり、観光客は温泉風呂に入り、温泉プールで泳ぐことができる。そのうち、第二キャンプ地の温泉の流量は一日8900余トン、水温はセ氏80度に達し、水の流れ出るところではたまごジャガイモを茹でることができ、世界でもあまり見ない温泉滝である。

観光情報

交通

1、成都から出発し、雅安市の二郎山トンネルを通って、甘谷地から海螺溝に直行する。

2、成都から列車に乗って成昆鉄道を走り、烏斯河駅で下車し、バス（瀘定県では毎日数回発車する）に乗り換え、大渡河大橋を渡って海螺溝へ行く。

3、風景区の道路交通　大渡河大橋から磨西鎮まで13キロ、磨西鎮から第一キャンプ地まで14キロ、第一キャンプ地から第二キャンプ地まで7キロ、第二キャンプ地から第三キャンプ地まで7キロ、第三キャンプ地から氷河先端の乾河壩まで2.5キロ。

宿泊

海螺溝観光の主な賓館は氷川飯店（0836－3266418）、金山飯店（0836－3266433）、長征大酒店（0836－3266168）、磨西飯店（0836－3266188）、海螺酒家（0836－3266297）がある。また海螺溝管理委員会と連絡してもよい。

電話は0836－3266203、3266205

磨西鎮に氷川飯店、磨西花園別荘、国際観光休暇センターがある。上述の星クラスのホテルは中高級の客室と各種の飲食を提供し、会議のサービスを引き受ける。ほかに総合サービスセンター、ショッピングセンター、氷河博物館、民族歌舞ホール、テニスコートなど各種の文化・娯楽・スポーツ施設と場所もある。

太陽に照らされて金色に輝く海螺溝の雪山

旅行社

瀘定県観光公司、海螺溝旅行社、康定跑馬山旅行社、氷川観光公司などはいずれも観光団やばら客を受け入れ、各種の海螺溝観光を経営している。

特産と風味料理

海螺溝一帯では冬虫夏草、天麻、福寿草など貴重な漢方薬材料およびサクランボ、クリ、クルミ、キウィーフルーツ、カキなどの果物が盛んに産出され、溝の中では野生のワラビや食用キノコが産出されている。

風味料理　虫草炖鶏、虫草鴨子、天麻焼肘、雪豆焼肘および各種の野生の山菜を材料としてつくった特色料理がある。

観光案内
☆　海螺溝（瀘定）を観光する場合は、観光団に参加してもよく、成都観光バスターミナル（新南門）からバスに乗って磨西（瀘定）へ行ってもよい。乗車料金はバスの種類によって違う。
☆　瀘定の観光相談とクレーム電話
0836－3266203
0836-3266205(観光区弁公室)

五須海

九竜 >>

「四川西部環状コース」沿線の主な観光地として、九竜はそれ自体の自然と人文観光資源がガンズ・チベット族自治州でしかるべき地位を占めているだけでなく、重要な地理的位置も占めていることから、「四川西部環状コース」が涼山イ族自治州、雲南省、カンパ北部文化観光区（ダウフ）の中枢となっている。同地の主な観光資源は国家クラス風景区五須海、瓦灰山、鶏冠山、雅弥江峡谷、恵遠寺、ヤラ雪山風景区、ダウフの民家、毛科草原（ダウフ）などがある。

景勝説明

五須海風景区

五須海風景区はゴンガ山の西、九竜県都の北25キロのところに位置し、総面積は150平方キロ、平均海抜は3500メートル、五須溝、五須海、十二仙女峰および リルクなどからなっている。五須海の湖面の面積は1.2平方キロで、いちばん深いところは30メートル以上あり、地元では「仙女が化粧する鏡」にたとえられている。湖は原始林と広い草地に囲まれ、湖水は青く透き通り、環境は幽静である。夏から秋にかけて、湖の周りで百花が咲きほこり、互いに奇をてらい艶を競っている。古木の根や木の幹が入り組み、フジのつるがそれをぐるぐる巻き付き、ツツジの木が湖面に伸びている。そこへ行くとあたかも仙境に入ったような感じがする。

十二仙女峰は美しく、仙女のように立って、五須海と照り映えている。朝日がさし始める時、薄い霧がたなびき、湖面に水蒸気が立ち昇る。この情景は「仙女の朝風呂」と称されている。夕日が沈み、十二仙女峰が湖面に逆さに映って仙境に入ったようで、「仙女が宮殿に帰る」と称されている。湖の周りに天生橋、牛鼻洞、滝、古代氷河の漂礫など大自然の奇観がたくさんある。同地は古朴な民風、民俗、古いチベット族部落の建物が保存され、伝説と神話、故事もたくさんある。

観光情報

康定から九竜県まで236キロ、県都から五須海まで25キロ、県都と五須海に泊まることができる。主な宿館は九竜文教賓館（0836－3323160）、シャンバラ賓館（0836－7122222）、ダウフ賓館（0836－7122486）がある。

観光案内

☆ ダウフ、九竜は地理的位置が独特なことから、成都、アバ・チベット族チャン族自治州、涼山イ族自治州、康定から直接行くことができ、自分で車を運転して観光する理想的なところである。

☆ 観光相談とクレーム電話　ダウフ（0836－7123149）
九竜（0836－3323577）

チャランドジ雪山

涼山

涼山イ族自治州は四川省南西部、青海・チベット高原東端の横断山脈の北段から四川盆地に接続する中間地帯に位置し、面積は6万100平方キロで、1市、16県を管轄し、イ族を主とする多くの民族が集まり住むところである。州都は西昌市で、同地は昔から祖国の南西辺境と東南アジア、南アジア地域に通じる要路であり、古代の「南方シルクロード」が同地を通り、今日では成昆鉄道、国道108号線、雅攀高速道路（建設中）が同自治州を貫通している。

涼山イ族自治州は観光資源に恵まれ、「四川南部の景勝」とたたえられるレ 海、瀘山、螺髻山などの有名な見所を含めて、数十カ所の風景名勝区と63カ所の見所がある。同地の民族風情もことのほか見る人を佳境に引き入れ、イ族の坨々肉、転々酒およびナーシー族支系の納人（つまりモーソー人）の「アシャ」走訪婚などがある。

涼山イ族自治州は中国ないし世界でもまれに見る資源が豊富で、その組み合わせも理想的な宝物のたまる鉢といわれる攀西地区の重要な一構成部分で、その鉱物資源は品種が多く、埋蔵量が大きく、分布が集中し、「中国のウラル」と称されている。光熱資源が充足し、気候条件が独特な安寧河流域は、中国南西部の農業発展の予備基地である。同地は地域が広く、地勢の高度差が大きく、気候が複雑で、自然生態環境の類型が多様であり、動植物資源がきわめて豊富である。

景勝説明

チャランドジ雪山

ムリ県の西、県都から約210キロ離れたところに位置している。この山は年じゅう厳寒に包まれ、白い雪におおわれ、美しい白氷河、神奇な神仙水、ひっそりしているツァミ水、はかり知れないほど深い鍾乳洞があり、これらのものは原始的、古めかしく、独自の特色があり、科学考察、探険の理想的なところである。かつてアメリカ、ニュージーランド、イタリアなど諸国の登山が登攀したことがあるが、頂上をきわめた人は一人もいなかった。

螺髻山

螺髻山はプゲ、徳昌、西昌の2県1市にまたがり、主峰の形がアオガイに似て高くそびえ、また美人の髷にも似ていることから螺髻山という美名をつけられた。1986年11月、螺髻山―邛海を主体とする風景区は四川省人民政府から省クラス風景名勝区に指定され、2002年に国家クラス風景名勝区に選ばれた。螺髻山は南北の長さ61キロ、東西の幅35キロ、平面はヒョウタンの形をし、総面積は2210平方キロ、そのうち風景観光区は1086平方キロ。ここ20年来、内外の専門家と学者は螺髻山へ行って考察し、螺髻山に五つの比類なき点があることを認めた。この五つの比類なき点の一番目は氷河湖（螺髻山に大小の氷河湖が33ある）であり、二番目は世界最大の古代氷河の刻んだ溝であり、三番目は氷河のとがった峰がとても多いことであり、四番目は種類が多く、一面に咲き誇る色とりどりのツツジの花であり、五番目は四川の有名な泉―螺髻山温泉滝である。螺髻山の主峰は海抜4359メートル、峰々が重なり合い、プゲ県内にそびえ、気勢が雄偉である。螺髻山主峰の付近に大螺髻寺という古刹の遺址があり、観光客の探究と考古に供することができる。

塩源の公母山

塩源県都の南西5キロのところに位置し、面積は3平方キロ、海抜は2530メートル、周りで古木が高くそびえ、鳥がさえずり、花が香を漂わせ、景色が美しい。公山と母山はともに赤褐色を呈し、丹霞地貌に属する。この二つの山は数百メートル離れて、互いに相対し、趣をなしている。公山は高さ約40メートル、春山の上に生え出たタケノコのように大空を刺すようにそびえている。母山は高さ100余メートル、底部が大きく、中間が太く、頂上はいくらか円形をなし、中に底部までとどく天然の裂け目があり、一人が通れるぐらいの狭い洞穴を形成している。公母山は当地の儒教、道教、仏教の聖地でもあれば、昔から生殖崇拝の霊地でもある。山の中に大きな廟宇があり、その梁や棟木に彫刻が施され、絵が描かれ、金色に輝いている。明代に建った報恩寺、玉皇殿、雷祖殿、送子殿、文昌宮は林の中に隠れ、とても幽寂である。

イ海

イ海は魚海とも称され、当地のイ族の人はそれをスービンと呼んでいる。冕寧県都の北40キロのイ海子郷羊坪子山の上に位置し、湖面は海抜2280メートル、気候は温和で涼しく、一年四季に晴れた日が多い。イ海は1万5000年前に、地下水を豊富に補給してできたものである。湖の形は錠状の貨幣の形を呈し、南の方が大きく、北の方が小さく、南の端に水の流れ出る口があり、周りに水が流れ込む様子がなく、面積は15万5000平方メートル、水深は平均9.8メートル、高山深水湖に属する。湖面は年じゅう青い波が立ち、鏡のように澄み、周りに青いマツの木が生え、緑の草が地面をおおい、湖面ではカモが群れをなし、景観は全体として生気にあふれている。

螺髻山海子

螺髻山の上に大小の氷河湖が33あり、その多くは海抜3500ないし4000メートルのところに分布し、面積最大のものは33万平方メート

螺髻山の畳翠湖

瀘沽湖の草海

ルに達し、最小のものは600余平方メートルで、形がそれぞれ異なり、とくに真珠湖の群れが有名である。

瀘沽湖

瀘沽湖風景区は塩源県都の北西118キロのところに位置し、四川省と雲南省が共同で管轄している。湖面の面積は50.8平方キロ、草海の面積は7.07平方キロ、平均水深は40.3メートル、いちばん深いところは93メートル、湖面は海抜2688メートル、「高原の真珠」とたたえられている。湖に島が7つあり、島の上では樹木が生い茂っている。湖の北西の方に雄偉、壮麗なゴム山がそびえている。これは納人（モーソー人）が崇拝して人格化したゴム女神である。湖岸が曲がりくねって迂回し、湖の周りは山々に囲まれ、湖水は真青に澄み、透明度は6ないし11.5メートルで、最大は12メートルに達し、「瑤池の仙境」と称されている。湖の周りに住むナーシー族支系の納人（モーソー人）は依然として古い母系制文化を保っており、彼らの最も特色のある婚姻習俗は「男子は嫁をもらわず、女子は嫁に行かない」「暮れに一緒になり、朝に別れて帰る」「走訪婚」で、男子は夜に恋人の家へ行って泊まり、翌日の明け方に自分の母親の家に帰る。女性が家庭の一切を切り回す。美しい風景、古朴で神秘的な民族風情により、同地は国内観光のホットスポットとなっている。（注　ここでいう瀘沽湖は雲南麗江の瀘沽湖とは別個のものである。）

気象

気候環境条件が独特なため、特殊な気象と天象景観が形成され、雲海、日の出、日光、夜の月、仏光（高い山の霧の中で太陽の光が屈折する現象で、めったには見られず、その出現は仏祖の霊験があらたかであることを示すといわれている）、氷雪、霧などの動く景色、変わる景色、朦朧とした景色は、いずれも吸引力のある観光資源である。安寧河の谷間の日光、西昌の「邛海の夜の月」、「臥雲の煙雨」、瀘山の「松、風、水、月」の四大景色、螺髻山の「螺髻峰の積雪」、日の出、仏光、雲海、大風頂と竜肘山の日の出、雲海、チャランドジ雪山の氷峰などの景勝は、遠近に聞こえている。

民族風情

涼山イ族自治州は中国最大のイ族が集まり住む地区であり、涼山イ族の人たちは古い歴史と文化、神話と伝説、秀麗な景色のある土地で生息、繁栄し、自らの独特な民風と民俗を形成している。

たいまつ祭り

イ族人民の年に一度の最も盛大で最も楽しい祭日である（旧暦6月24日）。涼山イ族のたいまつ祭りの内容は豊富多彩で、濃い民族的特色と地方的特色を現している。祭日では、人々は数十ないし100里（1里は約0.5キロ）離れたところから草地にやって来て、闘牛、競馬、闘鶏、闘羊、歌比べ、中国風の相撲、踊りの競技などの祝賀イベントを行う。夜になると、人々はたいまつを持って山村を練り歩き、篝火を囲んで歌い、踊る。

闘牛は祭日に行われる一大競技である。方法は勝者と勝者が闘い、敗けた者が淘汰される。競技場に入りたがらない雄牛もあるが、その時人々は発情期にある雌牛を引き入れて誘い、二匹の雄牛はやきもちをやいて格闘する。たいまつ祭りの闘牛は多い時は数百頭も参加し、数日間も闘って、人々を楽しませる。

競馬の方法は独自の特色がある。まず草地の上に大きな丸いレースをつくり、競技に出場する騎手は馬に乗ってスタートラインに並び、呼び子が鳴ると馬を走らせて追いかけ、最後に相手を追い越した者が勝ちである。

中国風の相撲は男性の参加するイベントである。イ族部落の異なる方言区の相撲の仕方も違っている。あるところでは相手によって地上に倒された者が負けとし、あるところでは背中が先に地面に触れた者が負けである。相手を倒すのは簡単だと思われるが、実際にはそう簡単には行かない。この目的を達するには、少なからず技巧が必要である。

今日の涼山イ族のたいまつ祭りは、涼山経済の発展と進歩につれて、祭日の伝統的な形式を保留するほか、涼山の対外開放、横向きの連絡、物資交流、資金導入とかたく結びつけられ、西昌、ブゲ、ブトォなど各地では大型の祭日祝賀イベントが行われ、毎年1万人を越える観光客がイベントに参加し、たいまつ祭りという伝統的な祭日に時代の特徴に富む新しい意義を添えている。

観光情報

交通

民航　西昌空港は中国南西部にある大型空港の一つで、ボーイング747を含む大型旅客機が離着陸することができ、成都と西安の間に毎日定期便が往復し、西昌、昆明間の航空路がすでに開通した。

鉄道　成昆鉄道は全線の電化が実現され、全自治州の5県1市を通り、旅客列車は北京、成都、昆明、重慶、西安に直通する。

道路　全自治州の道路交通は便利で、四通八達し、総距離は1万8000キロに達している。雅安＝攀枝花高速道路の涼山区間は建設中であり、完工後、涼山の交通は更に改善される。

たいまつ祭り

飲食

イ族のソバを食べる習俗

ソバは苦いソバと甘いソバの二種に分け、涼山地区の主食の一つである。ソバの主な食べ方は蕎粑、烙餅、焼饃、煎餅などがある。飲食の愛好に基づいて、それぞれインゲンマメ、ジャガイモ、コムギ、コメなどと混ぜて作ってもよい。イ族の人たちは祭日、結婚、葬式および来客をもてなす時、一般にはソバを主食として出し、また先祖を祭る時の供物とすることもある。

ショッピングお土産

有名品、優良品、特産品　同地のリンゴ、ザクロ、ネーブルなど温帯と亜熱帯の果物は前から盛名を馳せている。このほか、当地の少数民族の手作業で作った工芸品、例えば漆器なども観光客に喜ばれている。

観光コース

1、螺髻山登山探険の旅のコース

西昌―螺髻山鎮―清水溝―大海子―真珠湖―姉妹湖―主峰―五彩湖―金厳場―干海子―擺擺頂―西昌

2、ロク路線の観光コース

ゴンガの古い部落―三兄弟神峰―白水河の神仙洞―衝天河―稲城の辺境―クル大寺―カンウ牧場―宣瓦公母温泉―クバディェン小寺―ムリ大寺―西林山のボディェンラム神仙洞―屋脚郷―コジャズイ―仁江寺―前後寺―ザメン寺―永寧―瀘沽湖―寧蒗―麗江

3、西昌、瀘沽湖の民族風情5日の旅

D1西昌で出迎え、朝食後は瀘山を遊覧し、イ族奴隷社会博物館を参観し、午後は邛海を遊覧する。

D2朝食後はバスで塩源県へ行き、公母山を遊覧する。昼食後は瀘沽湖へ行き、夜はジャツォティ踊りを習い、モーソー園に泊まる。

D3船に乗って湖とリウビ島を遊覧し、家庭訪問を行い、草海を遊覧し、夜は篝火のタベに参加する。

D4瀘沽湖から西昌へ行く沿道の風光を鑑賞する。

D5衛星基地と西昌市内を参観し、ショッピングする。夜に見送る。

イ族の漆器

宿泊

長距離電話のエリア番号　0834

名称	星	アドレス	電話
凱麗来酒店	★★★★	西昌市勝利南路88号	3200888
涼山電信大酒店	★★★	西昌市長安西路	2680046
教建大酒店	★★★	西昌市航天大道	2503666
順華大酒店	★★★	西昌市長安路	2507686
酔太平大酒店	★★	西昌市海浜路	3952488
泉茗酒店	★★	西昌市勝利東路13号	3236888
シャングリラ大酒店	★★	西昌市健康南路州民族体育場の向かい側	8888833
人和賓館	★★	西昌市文匯路	3204345

旅行社

長距離電話のエリア番号　0834

名称	アドレス	電話	ファックス
西昌国際旅行社	西昌市西眼井北街2号	3223061	
西昌市鑫竜国際旅行社	西昌市長安東路	3243666	3236688
西安市航天旅行社	西昌市三岔口南路107号	3227887	
西昌交通旅行社	西昌市長安東路84号	3235295	
涼山陽光旅行社	西昌市勝利東路16号	3226733	3224861
西昌金英旅行社	西昌市長安中路131号	3228857	3228157
大涼山旅行社	西昌市大成不動産1F	3229399	3833771
西昌教育旅行社	西昌市人和路中段	2505579	2505579
西昌大自然旅行社	西昌市興業賓館3F	3221001	3221001
西昌鉄道旅行社	西昌市勝利路28号	8632995	

攀枝花市の夜景

攀枝花

攀枝花は中国の花で命名した唯一の都市で、四川省南西部の長江上流の金沙江と雅　江が合流するところに位置し、四川省から華南、東南アジアの辺境と沿海の開港場へ行く最も近いところであり、「南方シルクロード」の重要な交通中枢および商業貿易物資集散地である。いまは四川省南西部、雲南省北西部の重要な観光中心都市と「大シャングリラ・エコ観光圏」の主な観光地となっている。

攀枝花の観光資源は非常に豊富で、山、森林、峡谷、鍾乳洞、カルスト地形や地殻運動で形成された「天坑」、「地漏」の地質景観などがあり、木々は高くそびえ、峰々は雲霧におおわれ、日の出や仏光および美しい山水が見られる。同地は金沙江の乾熱河谷にあり、中国の優れた避寒地である。北部が厳寒にさいなまれる時、攀枝花では風穏やか、日うららかで、生気にあふれている。同地の人文観光資源も非常に特色がある。市内を流れる金沙江、雅　江、安寧河に風格がそれぞれ異なり、造型が独特な大小70余基の橋がかけられており、「橋梁博物館」と称されている。

攀枝花は漢族を主とする多くの民族が集まり住むところで、各種の文化と風俗が同地に集中し、浸透し合っている。全市にイ族、ペー族、回族、ミャオ族など34の少数民族があり、民族風情が濃やかで、古くて、独特な民風と民俗を保っている少数民族がたくさんある。

攀枝花の観光業は十数年の発展を経て、一応の規模をもち、食事、宿泊、交通、遊覧、ショッピング、娯楽などの総合的機能を形成している。「大シャングリラ―攀枝花」はその美しい自然風光、奇特な人文景観、濃やかな民族風情で各地の観光客の来訪を歓迎している。

景勝説明

二灘国立森林公園

同公園は四川省攀枝花市の北部にある二灘水力発電所のダムサイトに位置し、中国南西部の独自の特色をもつ広大な風景観光区である。風景区は二灘ダム―63.4平方キロの高山湖と雅礱江下流の広い原始林、風景地貌からなり、菩薩岩、高壩平湖、湖島風光、菁河仙人洞などの九大風景区があり、総面積は732平方キロ、動植物の種類が多く、森林被覆率は67%である。風景区では、湖面が広く、森林が生い茂り、湖水が澄んでおり、空気が清新である。ここは冬に厳寒がなく、夏に酷暑がなく、四季に陽光がさし、冬に避寒し、夏に避暑する理想的な休暇地である。

米易の竜潭鍾乳洞

同風景区は四川、雲南、チベットにまたがる大シャングリラ・エコ観光圏に位置し、交通が便利で、携帯電話などの通信がスムーズに通じ、風景区に賓館、山荘などの施設が完備し、受け入れ条件が整っている。

竜潭鍾乳洞は「三つの卓絶した点」があることで「中国の珍しい洞穴」とたたえられている。その卓絶した点の一つは、色彩が艶麗で、大変美しいことである。その色彩は一般の乳白色の鍾乳、石柱などと全く違って、色どりが多彩、華麗である。いま一つの卓絶した点は、一つの鍾乳洞に宮殿が二つあり、それぞれ趣を異にしていることである。洞穴の前の部分では地下水が曲がりくねってとうとうと流れ、滝が大きな音を立てて流れ落ちている。あとの部分は、月や仙山の美しいりっぱな宮殿がむなしい幻のようなもので、まるで天宮である。あと一つの卓絶した点は洞穴の中に滝や泉がたくさんあり、気勢が壮観なことである。これはなおさらまれに見るものである。1800メートルもある遊覧コースでは、階段が波浪状を呈し、曲がりくねりながら延び、7庁、9潭、4滝、21景観は見るのに忙しく、帰ることさえ忘れるほどである。

岩洼エコ観光区

四川省攀枝花市の市内から136キロ離れた同市の南西部に位置し、省道216号線が通じている。総面積は339平方キロで、南亜熱帯暖湿性気候に属し、年平均気温はセ氏20度。

岩洼エコ観光区

観光区内は海抜が違うため、「一つの山に四季があり、十里も離れると気候が変わる」立体気候と独特な景観を形成している。

同観光区は攀枝花市最大のイ族居住区である。同地のイ族同胞は伝統的な生活習俗を保ち、黄板房に住み、圧々肉を食べ、転々酒を飲み、その風俗習慣、服飾、建築、飲食文化などは独特かつ豊富である。同観光区には数百人からなる納人（モーソー人）の支系があり、彼らは同地で生活、繁栄し、その言語、生活習慣、服飾などは瀘沽湖の納人（モーソー人）のとまったく同じである。

海塔風景区

竜洞河の源に位置する面積約30平方キロの山間盆地である。海塔の地勢は船体に似ている。言い伝えによると、先人はこの船を流されないようにつないでおくため、山の上に六角形の白い塔を建てて、それを船をつなぎとめる杭とした。海と塔が照り映えることから「海塔」と呼ばれるようになった。海塔の周りに山々が起伏して重なり合い、谷が静かで、清らかな水が流れている。白い塔の土台から150メートル離れたところに「仙人洞」という鍾乳洞がある。洞穴の前の絶壁に古木が生えている。洞穴の中に入ってあまり歩かないうちに、洞穴が急に高く広くなり、100人が坐れるほどである。洞穴の中では石筍が密生し、天井に鍾乳がぶらドがり、四方の壁は色彩が入り乱れて、敦煌壁画の模糊とした陰影に似ている。洞穴の中に渓流があり、深いところもあれば浅いところもあり、水がざあざあと流れ、まるで海からみずちが出たようで、その気勢はたいしたものである。

祭りイベント

攀枝花国際長江漂流祭り
開催場所　攀枝花市長江漂流基地
開催時間　毎年5月

中国攀西ザクロ祭り
開催場所　仁和区大田鎮
開催時間　毎年9月

攀西エコ観光祭り
開催場所　塩辺県岩口郷
開催時間　毎年8月

たいまつ祭り
開催場所　平地鎮を主とするイ族集中居住区
開催時間　毎年7月

桃の花祭り
開催場所　霧本郷
開催時間　毎年3月

竜舟祭り
開催場所　仁和区白娜姑風情リゾート
開催時間　毎年6月

ソマ花祭り
開催場所　塩辺県岩口郷
開催時間　毎年5月

観光情報

交通

現在、攀枝花空港から成都、重慶、北京、広州、深圳へ飛ぶ航路が開通され、成昆（成都＝昆明）鉄道は全区域を貫き、道路交通は便利で、四方八方に通じている。

飲食

風味軽食は菁河渾漿豆花、雅江魚、鶏粽巻粉、爬沙虫がある。

観光コース

市内観光コース
長湖観光―二灘森林公園1日の旅
温泉観光―紅格温泉1日の旅
万里長江第一漂―金沙江漂流1日の旅
大工業の旅―攀枝花製鋼所、二灘1日の旅
水かけ祭りの旅―白娜姑水かけ祭り1日の旅
奇洞の旅―竜潭鍾乳洞、竜吟峡2日の旅

宿泊

長距離電話のエリア番号　0812

名称	星	アドレス	電話
攀枝花賓館	★★★★	攀枝花市炳草崗	3336631
南山賓館	★★★	攀枝花市南山	2222900
陽光酒店	★★	攀枝花市東区	2232355
攀枝花交通賓館	★	攀枝花市東区新華街一村48号	3332771
青竜康楽園賓館	★	攀枝花市魚塘郷青竜山	6601018

旅行社

長距離電話のエリア番号　0812

名称	アドレス	電話
攀鋼国際旅行社	攀枝花市朝陽下街28号	3397975
攀枝花市西蜀旅行社有限責任公司	攀枝花市人民街13号4楼	3339780
攀枝花藍天旅行社有限公司	攀枝花自動車運輸公司	2223430
攀枝花陽光假日旅行社	攀枝花市教旅街	3339842
攀枝花市教育旅行社	攀枝花市新華街96号	3353579
攀枝花市森林観光有限公司	攀枝花市竹湖園湖光劇場	3339243
攀枝花市三維金沙旅行社有限公司	攀枝花市西区光明村8号	5500498

シャングリラの雲南部分 >>>

ディチン

ディチンはチベット語で「縁起のいい宝の地」という意味であり、雲南省北西部の雲南、四川、チベットの3省・自治区が境を接するところに位置する雲南省唯一のチベット族自治州である。自治州の面積は2万3870平方キロ、シャングリラ県（中甸県）、徳欽県、維西リースー族自治県の3県を管轄し、民族はチベット、リースー、ナーシー、ペーなど25の少数民族と漢族があり、1998年末現在の自治州の総人口は約36万人である。

ディチンの地理は大きな山、大きな川、大きな峡谷、草地があり、地勢が大きく起伏していると概括するができる。同自治州は金沙江、瀾滄江、怒江が並流する風景名勝区の中心地帯に位置し、特殊な地理的位置と気候条件により、複雑な地貌構造と動植物が棲息、繁殖する多段階の自然景観が形成され、きわめて豊富な天然資源がはぐくまれている。海抜の大きな差と緯度がかなり低いことから、ディチンの気候環境は多様で、気候の差異により植物の種類はきわめて豊富多彩である。大きな山、深い谷に原始林が生い茂り、森林被覆率は36.4%で、亜熱帯から寒温帯に至る植被がほとんど含まれている。

ディチンは昔からチベット族とその他の民族が往来し、打ち解ける回廊と通路であり、また軍隊がかならず争ったところでもある。ディチンの旅は自然の美しい景色を心ゆくまで観賞する旅であり、民族文化の旅であり、宗教文化を感受する旅であり、古い民風民俗の旅でもあるということができる。

白茫雪山

景勝説明

白茫雪山自然保護区

白茫雪山自然保護区は徳欽県の南東部に位置し、総面積は1880平方キロ、現段階では雲南の面積最大、海抜最高の自然保護区である。保護区の地勢は西から南東に向かって傾斜している。海抜5000メートル以上の雪山は20以上あり、垂直差異は明らかで、立体気候を呈している。保護区にはいろいろなツツジが成長しており、そのうち、有名なのは世界で葉身の最も大きい凸尖ツツジ、国家三級保護植物の褐背ツツジと假乳黄色いツツジがある。毎年の4月から6月まで、山の上はツツジが満開し、とても美しい。中国の十大生態動物群落の中で、同保護区は高地森林草原の草甸草原寒温動物群に属し、国家1級保護動物の雲南キンシコウ（約6000匹、判明済みの約半分ぐらいを占めている）、雲豹、胡兀鷲、ユキヒョウ、蔵馬鶏、金彫などが分布し、国家2級保護動物が百種以上ある。

白水台

白水台はシャングリラ県南東の三壩郷白地村にあり、県都から10キロ離れ、海抜2380メートル、面積は6平方キロ。その華景地貌はいままで発見された規模最大の華景台地の一つであり、20万ないし30万年の歴史がある。

白水台は「仙人遺田」という美称がある。白地村から東へ行くと、高さ60余メートルの白地滝が目に入る。そこでは霧が立ち込めている。白水台は風景が秀麗であるだけでなく、ナーシー族のドンパ教とドンパ象形文字の発源地でもあり、ドンパ教徒の神聖な地である。毎年の2月8日、ナーシー族の人たちは四方八方から同地に集まって、年に一度の「白水節で」を楽しく過ごす。

飛来寺

チベット名は「ナンカザシ」といい、徳欽県都の南約8キロのところ、梅里雪山の真正面に位置している。大殿は約100平方メートル、その中に釈迦牟尼仏像、マドマサンババの像、太子雪山の山神カゴボの塑像がある。飛来寺の壁画はディチンのチベット仏教の古い壁画の中でいちばんよく保存されているものである。壁画にはチベット仏教ゲルクパ（黄教）創始者ツォンカパ大師、カルギュパ大師ミラリパ、十一面観音などの宗教人物が描かれている。飛来寺から100余メートル離れたところはカゴボ峰と梅里雪山の全貌を遠望するのにきわめてよいところであり、そこに第10世パンチェン大師の徳欽観察を記念するために建てた仏塔がある。観光客の便利をはかるため、同地に望山亭が建ってあり、倍率の高い望遠鏡を取り付けて、興味をもつ観光客の遠望に供している。

ハバ雪山自然保護区

「ハバ」はナーシー語で、金の花という意味である。ハバ雪山はつまり金花雪山で、ディチン・チベット族自治州州都の建塘鎮から120キロ離れた中甸県の南東部に位置する雲南省の省クラス自然保護区であり、面積は219.8平方キロ、保護区内の高い山に森林が垂直に分布する自然景観は見る人を驚嘆させるもので、シャングリラの各種珍しい動物が生存するいま一つの楽園である。

ハバ雪山の主峰は高くそびえ、年じゅう氷雪に閉ざされ、周りに四つの小さな峰がそびえており、雄荒の中に上品さが秘められている。ハバ雪山の北側の海抜3500メートル以上のところに氷碛湖がいたるところにあり、そのうち黒海、円海、黄海、双海の風景がいちばんいい。

カンプの寿国寺

寿国寺はチベット仏教カルギュパが雲南省の北西部に建立した13カ所の大きな寺院の一つで、清の雍正7年（1729年）に建立され、山門、正殿、側殿が四合院を構成し、敷地面積は2600平方メートル。大殿の造型は漢式仏殿で、チベット式の伝統的な技芸が取り入れられている。殿内に釈迦三世仏、大宝法王、二宝法王、マドマサンババ祖師の影像が祭られ、虚山門の目隠しの壁および大殿の左右両側の壁に細密に描いた絵が28幅あり、内容は菩陀の故事、ミラリパと寿国寺の本尊山神などについてである。寺の主な建築と壁画はいまでも完全な形で保存されている。

梅里雪山

ミンヨン氷河

梅里雪山

雲南省ディチン・チベット族自治州徳欽県とチベット自治区ザユイ県が境を接する、世界的に有名な金沙江、瀾滄江、怒江の「三江並流」地区に位置し、横断山脈に属し、昆明から849キロ離れている。チベット仏教の神壇において、梅里雪山はチベット八大神山の一つである。梅里雪山の主峰のカワゴボ峰は、海抜6740メートル、雲南第一峰である。カワゴボはチベット語で雪山の神という意味である。梅里雪山は近代氷河地貌を呈し、そのうち、明永氷河とスーチャー氷河は最も壮観であり、氷河は海抜5500メートルのところから下がって海抜2700メートルの森林地帯に延び、瀾滄江の河面までは800メートルしかなく、世界でまれにある低緯度、高海抜のモンスーン海洋性氷河である。梅里雪山は文化の面で尊重される雪山でもあり、国家重点名勝である。2005年に「中国で最も美しい十大名山の一つ」と指定されている。

ミンヨン氷河

梅里雪山の雪峰のふもとに位置し、その下にある村落の名前で命名された、世界でもまれに見る低緯度、低海抜の氷河である。氷河の風景は奇異な様相を呈し、氷の橋、氷の洞穴、細長い氷の芽、氷筍など氷の世界の風景はいろいろさまざまである。氷河のそばで氷が崩れるのを目にする時もある。氷が崩れると、まるで天女が花をまくように、氷のくずがあたりに飛び散り、雷のような音を出す。このような奇観が見られるのはよほど福運に恵まれた人だと地元の人が言っている。

千湖山

千湖山はチベット語ではラムドンツといい、神女千湖という意味である。海抜は3900メートル、湖面の面積は0.08平方キロ。湖は大きくないが、周りに面積6600平方メートル以上の湖が100余り分布しており、小さな湖は数え切れないほどある。これは大面積の高山湖沼群である。これらの湖は水源が安定し、周りの植被が良好で、湖水が澄んで透き通り、湖の中で水生動植物がすくすくと生長している。湖の状況はいろいろさまざまで、湖面に煙波が立ち込め、湖水は汚染されず澄んでおり、湖の周りは原始林におおわれ、景色は原始的な美しさを呈している。

プダツォ国家公園

雲南省西北部の「三江並流」世界自然遺産の中心地帯に位置し、世界の重要な湿地の碧塔海自然保護区と「三江並流」世界自然遺産のベニスギ区の二つの部分からなり、シャングリラ県から22キロ離れ、総面積は約300平方キロである。公園は雲南省西北の高山寒温性針葉林植生地帯にあり、中国大陸で初めての国家公園として、環境保全、生態文化、環境教育、住民受益の機能をもち、七つの機能区に分かれ、公園の北側は属都湖、南側は碧塔海で、湖の間に洛茸民族生態文化リゾートと弥里塘高山牧場があり、「二つの湖、一つのリゾート、一つの壩」は公園の四つのホットスポットである。

プダツォ国家公園は視覚的満足だけでなく、汚染一つもない童話世界であり、水質と空気の質は国家一級に達し、澄み切った湖水、清らかな空、林風の音と水の音、鳥のさえずりと花の香りに恵まれ、人々が身を修め、情操を薫育する最もよいところである。

チュデンゲジャン

徳欽県升平鎮宗頂村に位置し、チベット族の人たちが太子雪山を参拝する時かならず通るところである。言い伝えによると、他所からチベット地区に行って行脚、布教する僧侶は携えてきた水晶でつくった仏教の宝物を当地に残した。当地の人は水晶を入れる白い塔を建て、またこの宝物を祭る廟宇を建立した。この廟宇では、太子雪山の神、つまりカゴボ彫像とその他のチベット仏教の大師像が祭られている。山を参拝する人はここで転経する（念仏しながらぐるぐる回る）場合100回以上回らなければならないため、この廟は「百転経廟」とも称されている。

サマゴ自然保護区

総面積は2700平方キロ、自然環境が独特なため、保護区全体はエゾマツ、モミを主とする茫々たる原始林であり、地面ではいたるところに上三七、三分三など漢方薬の材料になる植物が生えている。雲南金糸猿、レッサーパンダ、大霊猫などの国家保護動物が樹林の中に棲息している。サマゴ自然保護区は塔城郷のコーゴン川とラープ川の重要な水源地である。

茨中の教会

茨中村の南約15キロの茨姑村にあり、清の同治6年（1867年）に煉瓦と木で建った、中西合璧の建築である。1987年12月、雲南省人民政府は同教会を省クラスの文化財に指定した。

フランス式建築の特徴を持つ同教会は教会堂を中心として、主要なものと副次的なものが適切に配置され、中国と西洋の特徴を兼ね備えている。建築は東向きで、正門、前庭、教会堂、裏庭および穴ぐら、花園、野菜畑、果樹園などを含めて、全体として十字型を呈している。教会堂は奥行き22メートル、幅12.7メートル、2列に並んだ6本の正方形の石柱によって支えられ、屋根に瑠璃瓦が葺いてある。構造が綿密で、技術が独自の境地に至っている。もとの正門の外側に塀が築かれ、庭に花壇がつくられ、果樹が植えられて、風雅かつユニークである。

ディチン高原の風光

藍月山谷景勝地

藍月山谷景勝地は雲南省西北部の雲南、四川、チベットの交差すつところおよび怒江、瀾滄江、金沙江の「三江並流」国家級風景名勝区の奥地、世界で有名な観光地――「シャングリラ」の核心区に位置している。景勝地の面積は65平方キロ、シャングリラ県の南側にあり、景勝地の人口はシャングリラ県から7.34キロ、シャングリラ空港から4.5キロ離れ、全自治州で空港に一番近い観光地である。観光地には豊富な観光資源があり、白い雪山、雄壮で立派な峡谷、鏡のように明るい湖、じゅうたんのような緑草地、美しいツツジ、勁勉で素朴な茶馬古道の各民族人民と民俗文化は互いに照り映えて、「消えていった地平線」という本の中で述べられた多くの珍しい景観を現している。現在、観光地では観光用ロープ・ウエー（4157メートル）が運営し始め、迪州で唯一のロープ・ウエーがある観光景勝地である。

瀾滄江梅里峡谷

青海、チベット、雲南を経てミャンマーに流れていく瀾滄江は、迪慶徳欽県を流れる距離は150キロで、この区間の川面は海抜2006メートル、カゴボ峰までの直線海抜が6740メートル、谷地海抜の高さの差は4734メートル以上に達する。瀾滄江グランドキャニオンは谷が深くて長いことで知られるばかりでなく、流れが急なことで世に知られている。冬になると、水が澄みきって流れが急であるのに対し、夏は川水が濁って激しくぶつかり合い、狭い川面で波が岸を打って、水の音が雷のように響き、非常に壮観である。険しい高山峡谷地形、奇異で絶妙な地理構造は、世界でまれに見るものである。

建塘鎮

建塘鎮はシャングリラ県政府所在地で、海抜3300メートル、周りは群山に囲まれ、中心部は平坦で、茶馬古道と雲南＝チベット道路の必ず通る要衝である。古城の独克宗と新城の二つの部分に分かれている。独克宗古城は大亀山に建てられ、中国でよく保存されている、一番大きなチベット族の住居群であり、茶馬古道の中枢でもある。古城の中の紅軍長征記念館は漢族、ペー族、ナシ族の建築様式を集めるもので、国家の重点文化保護財である。古風な亀山公園は山を背にし、公園の古廟の上に上がって、日月城は一望に収めることができる。

1950年代から、北側のキラ山と古城の間で、香徳道路の両側に沿って新城を建設し、市街区を北の方に移し、90年代になると、相当の規模に達した。今、シャングリラ県に行って、濃厚なチベット族の文化特色を持つ高原新城があなたの目に映るであろう。

民族風情

ディチンの人たちは工芸と美術に大きな興味をもち、チベット仏教の寺院とチベット族の民家では、さまざまな壁画が目に入る。これら壁画の内容はたいてい仏教と関係があり、宗教色彩が濃厚である。このほか、さまざまな彫塑、タンカ絵、酥油花、ドンパ絵、じゅうたん、陶器などがある。豊富な民間工芸美術品は、ディチンの各民族が生活を熱愛し、美しいものを追求することを十分に現している。

ディチンのチベット人はほとんどチベット仏教を信仰し、チベット仏教はチベット族の人たちの心の中できわめて重要な地位を占めている。チベット地区のあちこちに金色に輝く寺院がある。チベット族の家庭のしつらい、身なりおよび毎日の仕事、毎年の祭日、結婚と葬式、育児などからも、

ソンツェンリン寺

チベット仏教がチベット族の人に大きな影響を及ぼしていることがわかる。ディチンにチベット仏教の寺院がたくさんあり、いちばん有名なのは「小ポタラ宮」と称されるガダンソンツェンリン寺、徳欽のガダンドンズリン寺などであり、小さな寺院はディチンにくまなく分布している。

ディチン・チベット族自治州のナーシー族はシャングリラ県（中甸県）三壩などの金沙江沿岸と維西、徳欽二県の瀾滄江沿岸に居住している。歴史上、ナーシー族は一般にはドンパ教を信仰している。ドンパ教の祭師がドンパと称されるため、同教はドンパ教と称されている。シャングリラ県三壩郷自地はドンパ教の聖地であり、ドンパ教の経師は「自地に行ったことのないドンパは、真のドンパとは言えない」と言っている。そのため、ドンパ教は、周辺各地のドンパ教徒が自地へ行って、「シュロ霊洞」を参拝し、経と芸を習うという伝統がある。言い伝えによると、ドンパ教の祖師ディンバシュロがかつて自地の「シュロ霊洞」の中で修行し、自地でドンパ教を広めたという。

観光情報

交通

ディチンの交通は航空と道路が主であり、いまはシャングリラからラサ、昆明、上海、深圳までの9本のルートが開通されている。

昆明とディチンの間の道路交通は次の通り。

1、昆明からシャングリラ県までの道路は700キロで、楚雄、大理などを通る。観光客は昆明からバスに乗ってディチンに行くことができる。毎日寝台バスが4台出ており、乗車料金は134元、発車時間は午後1時から6時までで、潘家湾ターミナルから3台、南窯ターミナルから1台出る。また飛行機で大理または麗江へ行き、バスに乗り換えてシャングリラ県に行ってもよい。急ぐ観光客は昆明から直接シャングリラ県に飛ぶこともできる。

2、麗江からシャングリラ県までは200キロ。毎日午前7時から午後3時までの間に3ないし5台のバスが出る。料金は25元。また夜昆明から寝台バスに乗って大理に行くこともできる。料金は40ないし60元。昆明の大型バスターミナルでは毎日の午後6時から10時までに30余台のバスが出る。

3、大理からシャングリラ県までは300キロある。中型バスに乗っていく場合、乗車料金は35元である。

四川とディチンの間に鉄道が通じており、攀枝花では毎日北京西駅行きと重慶行きの特急が発着し、昆明、西安間と昆明、成都間を走る4本の特急が停車する。

四川・ディチン道路　攀枝花からシャングリラ県までは470キロ。料金は寝台90元、座席60元、攀枝花（金江）駅で毎日数台のバスが出る。

飲食

特色ある軽食

奶渣、琵琶肉、牦牛肉、酋粑々、酥油茶、糌粑、青稞酒、坨々肉、包谷稀飯、油炸果、扒擦、維西豆腐、卤肝辣子、キノコ類、山菜、菜腊料理。

観光コース

観光シーズンの紹介

4月--7月、寒冷高原の特有な赤、黄、白、紫160種類のツツジが満開し、シャングリラの生物多様性と奇妙な景観を体験することができる。

5月—9月、シャングリラの七色彩草原を見る最もよい季節で、シャングリラの山花満開の世中仙境を見ることができる。

9月—10月、シャングリラの秋景色、高原紅の狼毒花、青い空、白い雲と光り輝く星空を観賞し、寒冷高原の水彩中国画のような秋景色を体験することができる。

11月—翌年4月　シャングリラの冬はさまざまな景色が見られ、明永氷河が延々と起伏し、カワゴポ山は朝日の中で金色の光芒を放ち、原始林が雪に覆われ、草原は銀白色の世界になり、この時のシャングリラは冬季の童話世界である。

ディチン1日間の旅

コース1　シャングリラ——小中甸の灌木ツツジ観賞（あるいは七彩草原、高原紅景観を観賞）——千湖山の黄杯ツツジ観賞（あるいは山林の秋景色を観賞）、バーベキュー——建塘鎮の独克宗古城見学あるいは朗尼阿彬芸術センターの民族歌舞——夢幻シャングリラを観覧、あるいは「シャンバラ印象」を観覧。

コース2　シャングリラ——雪山高山ツツジ林——シャングリラ。

夜は建塘鎮の独克宗古城見学あるいはロンニアビン芸術センターの民族歌舞——夢幻シャングリラを観覧、あるいは「シャンバラ印象」を観覧。

コース3　シャングリラ——藍月谷景勝地のツツジ観賞（あるいは高山花卉、山林の秋景色を観賞）——シャングリラ。夜は建塘鎮の独克宗古城見学あるいはロンニアビン芸術センターの民族歌舞——夢幻シャングリラを観覧、あるいは「シャンバラ印象」を観覧。

コース4　シャングリラ——プダツォ国家公園——シャングリラ。夜は建塘鎮の独克宗古城見学あるいはロンニアビン芸術センターの民族歌舞——夢幻シャングリラを観覧、あるいは「シャンバラ印象」を観覧。

ディチン2日間の旅

コース1

一日目　シャングリラ——建塘鎮噶丹松賛林寺見学——昼食後徳欽へ雪山高山ツツジ林観賞（あるいは山林の秋景色を観賞）——徳欽泊

二日目　飛来寺で「梅里雪山」、「日照金山」を観賞（天気情況によって変わることがある）——「中国で最も美しい十大峡谷の一つである瀾滄江梅里峡谷見学」——シャングリラ。夜は建塘鎮の独克宗古城見学あるいはロンニアビン芸術センターの民族歌舞——夢幻シャングリラを観覧、あるいは「シャンバラ印象」を観覧。

コース2

一日目　シャングリラ——プダツォ国家公園——白水台泊

二日目　白水台——ハバ村——竜王辺——「中国で最も美しい十大峡谷の一つである虎跳峡見学」。

ディチン3日間の旅

一日目　シャングリラ——小中甸の灌木ツツジ観賞（あるいは七彩草原、高原紅景観を観賞）——千湖山の黄杯ツツジ観賞（あるいは山林の秋景色を観賞）、バーベキュー——建塘鎮の独克宗古城見学あるいは朗尼阿彬芸術センターの民族歌舞——夢幻シャングリラを観覧、あるいは「シャンバラ印象」を観覧。

二日目　シャングリラ——雪山高山ツツジ林観賞——シャングリラ。

三日目　シャングリラ——藍月谷景勝地の雪山ツツジ観賞——シャングリラ。

コース2

一日目　シャングリラ——噶丹松賛林寺見学——昼食後徳欽へ雪山高山ツツジ林観賞（あるいは山林の秋景色を観賞）——徳欽泊

二日目　飛来寺で「梅里雪山」、「日照金山」を観賞（天気情況によって変わることがある）——「瀾滄江梅里峡谷」見学——「梅里雪山明永氷河」見学——徳欽泊

三日目　徳欽——「瀾滄江梅里峡谷」に沿って維西へ。

コース3

一日目　虎跳峡——小中甸の灌木ツツジ観賞（あるいは七彩草原、高原紅景観を観賞）——千湖山の黄杯ツツジ観賞（あるいは山林の秋景色を観賞）、バーベキュー——建塘鎮の独克宗古城見学あるいは朗尼阿彬芸術センターの民族歌舞——夢幻シャングリラを観覧、あるいは「シャンバラ印象」を観覧。

二日目　シャングリラ——雪山高山ツツジ林観賞（あるいは山林の秋景色を観賞）——梅里雪山見学——徳欽——梅里雪山の明永氷河泊

三日目　梅里雪山の明永氷河——瀾滄江梅里峡谷——徳欽——シャングリラ。

ディチンのチベット族の経文を書いたのぼり

宿泊

長距離電話のエリア番号　0887

名称	星	電話
観光酒店	★★★★	8230698
竜鳳祥大酒店	★★★★	8229788
ディチン国投賓館	★★★	8227599
環太酒店	★★★	8229999
藏竜酒店	★★★	8227858
新華飯店	★★★	8288111
雪域酒店	★★	8231588
康巴酒店	★★	8228000
運通酒店	★★	8228815
松賛緑谷酒店	★★	8288889
宏達花園	★★	8288599
香巴拉大酒店	★★	8224510
建塘飯店	★★	8223646
跨世紀大酒店	★★	8222681

旅行社

長距離電話のエリア番号　0887

名称	電話
カワゴポ国際旅行社有限責任公司	8288520
ディチン聖地旅行社有限責任公司	8227866
ディチン康珠旅行社	8228698
ディチン慶南航空旅行社	8222218
シャングリラ旅行社有限責任公司	8223321
招商旅行社	8223113
プダツォ旅行社	8230949
梅里雪山旅行社	8289253
茶馬古道旅行社	8227771
ディチン碧野旅行社有限責任公司	8227098
高原探険旅行社	8228459
ディチン旅行社	8224648

ショッピング

長距離電話のエリア番号　0887

名称	電話
南亜商場	8231188
碧融ショッピングセンター	8229347
地質ショッピングセンター	8230488
博大ショッピングセンター	8289468
シャングリラチベット薬有限責任公司チベット薬販売店	8229068
シャングリラ畜産品開発公司	8230318
歌洽熱旺ショッピングセンター	8289299
塩瑪楚卡文化城	8223599
藏竜ショッピングセンター	8232519

観光案内

☆　急性高原反応の応急措置

(1) 高原地区へ行って仕事をする必要のある人は、仔細な体格検査を受けて、高原で仕事をするのに適しない疾患を排除する。

(2) 海抜の低いところから高いところへはいくつかの段階に分けて上がって行き、逐次適応するようにする。

(3) どうしてもすぐ3000メートル以上の地区へ行く必要がある場合は、酸素および利尿剤、鎮静剤、腎上腺皮質ホルモン、ビタミンなどの薬品を携帯していくべきである。

(4) 高原地区についてから、体力活動は順を追って漸進するように行い、寒さの刺激と上部呼吸器感染をできるだけ減らすようにする。

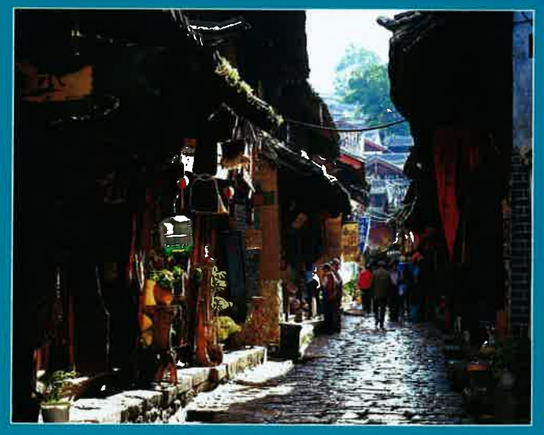
古い町―麗江

麗江

麗江は美しい金沙江を指し、雲南省の北西高原、金沙江中流、雲南、四川、チベットの3省・自治区が境を接する地帯に位置し、古代の「茶馬古道」がかならず通るところである。同地の山の高度差が大きく、立体気候が際立ち、四季の変化が大きくなく、乾季と雨季のけじめがはっきりしている。面積は2万1219平方キロ、総人口は113万人、ナーシー族、イ族、ペー族、リースー族など22の少数民族がある。

同地の山河が美しく、景観がたくさんあり、民風が純朴で、歴史と文化が古く、豊富な天然資源と人文資源は古朴、神秘的な美しさを展示している。麗江へいったことのある人がきっとその豊富な天然資源に強く引き付けられたものと信ずる。この世にまたとない三江並流（三本の川が並行して流れる）の奇観、麗江の小さな橋と流れる水、鳥のさえずりと花の香り、玉竜雪山の雄偉、壮大な景観、万里の長江の最初の湾曲部の雄大な気勢、ドンバ文化、ナーシー古楽の豊富な内包、美しい瀘沽湖と神秘的なモーソー人、それから熱情的で客好きなナーシー族および雲南にたくさんある山海の珍味、これらのものは人々をうっとりさせるのに十分である。

古い町



景勝説明

古い町―麗江

麗江のまたの名は大研鎮といい、雲南省北西部の麗江壩の中部に位置し、800ないし1000余年の歴史があり、面積は3.8平方キロ、地勢は北が高く、南が低く、冬は北西の寒波を遮り、夏は南東の暖かい風を送り込む天気状況をもたらし、古い町は冬暖かく、夏涼しく、快適である。古い町の配置は水を脈絡として自然の勢いに従い、通りや家屋は水や山の勢いにそって自然に延び、「天人合一」の庭園の美しさを体現している。四方街は古い町の中心広場で、道が四通八達し、有名な人と物資の集散地であり、また「茶馬古道」の重鎮麗江の貿易中心でもある。古い町の中で清らかな水が流れ、枝垂れ柳が立ち並び、瓦葺きの家が軒を連ね、「小さな橋、流れる水、人の住む家」の景色を構成し、麗江は中国の有名な歴史文化都市の１カ所で、1997年、麗江はユネスコの「世界文化遺産」に登録された。

長江第一湾

玉竜雪山

麗江県都から約17キロ離れたところに位置し、山の勢いは北が高く、南が低く、高山雪域景観は海抜4000メートル以上のところにある。この雪山は険しく、異常なほど雄偉で、高くそびえ、年じゅう雪におおわれている。13の峰は一列横隊に並び、峰と峰が相連なり、頂上は万年雪で、山腹はしょっちゅう雲霧に閉ざされ、遠くから眺めると、玉竜が飛び立つように見え、そのため玉竜雪山と名付けられた。南端にある険しい扇子峰は海抜5596メートル、13の峰の中でいちばん高く、今でも征服されていない処女峰である。玉竜雪山は美しく、神秘的な色彩に富む神山で、ナーシー族の保護神「サンド」の化身と見なされている。この雪山は動植物の宝庫でもあり、種子植物が3200種、漢方薬草が300余種ある。同地ではいろいろの動物が棲息、繁殖し、そのうち雲南金糸猿、雪豹、レッサーパンダなどは珍しい動物の部類に属する。

雪山の南麓にツバキの木が1株あり、雪山の霊気を受けて、毎年2、3万輪の花を咲かせている。そのため、「万朶山茶」と名付けられた。高さは1丈余り（1丈は3.33メートル）しかないが、2本の木が抱き合っているため、主茎の太さは桶ほどある。職人は風に吹かれないようにするため、丹念に保護、管理している。言い伝えによると、このツバキの木は明代の永楽年間（1403年ー1424年）に植えられたものという。立春から立夏までの七つの節気の100余日間はツバキの花が咲く季節である。ツバキは前後して20回以上花を咲かせ、1回は1000余輪で、いちばん大きい花は直径7寸ほどあり、しべが9、花びらが18あることから九心十八瓣と称され、盛開した時はなかなか壮観である。

玉水寨

麗江県都から14キロ離れた玉竜山のふもとに位置し、サケ養殖、ナーシー族のトンバ教祭祀、壁画、「白沙細楽」上演、ナーシー族の伝統的生活展示、高山草地風光のあるAA級風景区である。同地には人々が大自然の神を祭る神泉があり、トンバ教が儀式を行うところがあり、これらのところは周りの美しい自然景観と照り映えて、「人と自然が協調して発展する」というナーシー族の伝統的理念を体現している。観光客はまた同地でナーシー族の農民芸術家の演奏する「ナーシー古楽」の重要な組曲―「民族古典交響曲」とたたえられる「白沙細楽」を鑑賞することができる。

玉湖村

玉竜雪山のふもとにある玉湖村（またの名は雪嵩村）に人文景観がたくさんあり、民家の建築に特徴がある。雪山のふもとにある玉湖のほとりで牧童と牛羊の群れがのんびりと歩いており、湖面に逆さに映った影は雪峰と重なっている。20世紀前半にアメリカ国籍のオーストリア植物学者、探険家、民族学者のロックはこの村で27年間も生活し、彼の大作『中国南西部の古いナーシー王国』は世界で好評を博し、この村に設立されたジョセフ・ロック博物館（ロック旧居）は世界各地の専門家、学者が同地へ行ってロックの遺風を尋ねるように引き付けている。

長江第一湾

長江第一湾（長江が最初に湾曲するところ）は中甸県南部のサソンビ村と麗江の石鼓鎮の間に位置し、海抜1850メートル、麗江を流れる金沙江が北岸に残したいま一つの神奇な景観である。北西から流れてくる金沙江は石鼓鎮で崖に阻まれ、急に曲がって北東の方へ流れて行き、大きな「V」字形の湾曲を形成している。この奇観は「万里長江第一湾」と称されている。

虎跳峡

青海・チベット高原と雲南・貴州高原が接続するところに位置する落差が世界最大の峡谷であり、峡谷の長さは17キロ、谷底は海抜1800メートル、川水の落差は200メートル、危険な浅瀬が18カ所あり、上、中、下の三段からなっている。上段は峡谷のいちばん狭い区間で、川の真中に大きな石が一つあり、猛虎がその石の上を跳んでいったと言い伝えられていることから、虎跳峡と名付けられた。峡谷では川水がとうとうと流れ、滝が流れ落ちるような勢いで流れるところがあり、また大きな波が耳をつんざく大きな音を立てて岸に押し寄せ、霧がもうもうと立ち昇る情景はなかなか壮観である。

瀘沽湖

寧蒗県北部の永寧郷と四川省塩源県の左側の山々の中に位置し、寧蒗県都から73キロ離れ、湖面は海抜2680メートル、面積は50余平方キロ、深さは平均45メートル、中国の最も深い淡水湖の一つで、いまでも汚染されていない処女湖である。湖の自然の造型はとても美しく、山々が湖の周りを囲み、洲や湾や亭や島が見え隠れし、青い空と白い雲が湖に逆さに映って水と空が融け合い、景色はきれいである。みめうるわしい少女の容姿、優雅で軽やかな丸木舟、あちこちに聞こえる漁歌は、「湖上の三つの絶品」ということができる。同地は山水が美しいだけでなく、民族風情はなおさら奇特である。湖畔に住むモーソー人はいまなお世界でまれに見る母系大家庭と神秘的な「アチュウ」婚姻制度を保留している。この上なく美しい自然の景色、奇特な民族風情は内外の観光客を、観光、体験のため訪れるように引き付けている。（注　この瀘沽湖は四川涼山の瀘沽湖とは別個のもの）

文峰寺

文峰寺観光風景区は麗江壩南西の文筆山に位置し、海抜4350メートル、北の玉竜雪山とはるかに相対している。文峰寺は文筆

黒竜潭

山の中腹にあり、乾隆4年（1739年）に建立され、道光8年（1828年）に大殿が再建された。文峰寺はもともと大殿5棟、僧房24棟あり、規模は麗江にある寺院の中で最大のものであった。現在の主体建築は大殿と僧房の2棟である。大殿は三重ひさしの楼閣式建築で、その風格はチベット族とナーシー族の伝統を融合し、濃厚な地方的特色がある。文峰寺は雲南省北西部にあるカルギュパの13カ所のチベット仏教の大寺院の最高学府で、雲南、四川、チベットで盛名を馳せているだけでなく、インド、ネパール、ミャンマーなど諸国の仏教界でもしかるべき地位を占めている。文筆山観光風景区は麗江の伝統的な宗教勝地と観光休暇風景区であり、神秘的なチベット仏教で麗江のさまざまな神奇な魅力を展示しているだけでなく、その一般と違う卓越した自然景観で世人を引き付けている。

黒竜潭

玉泉公園ともいい、清の乾隆年間（1737年）に建設され、乾隆帝が「玉泉竜神」という題を下賜したことにちなんで黒竜潭と名付けられた。北象山のふもとに位置し、湖面は約76平方メートルで、新月の形をしており、古い町を流れる水の源である。竜潭の水は青い玉のように清らかで、冬暖かく、夏涼しく、肌によく、胃病や気管の炎症を治療できると言い伝えられている。園内の景色は季節にしたがって変わり、竜潭の水面に逆さに映った玉竜雪山はなおさら天下の絶景で、「竜潭に13の峰が逆さに映り、飛ぶ竜は地にあり、潜る竜は天にある」と驚嘆されている。

木府

木府は古い町麗江の文化「大観園」である。木府は古い町の南西の隅に位置し、面積は約3万平方メートル、中軸線の長さは369メートル、建築群は全体として東向きである。木で作った牌坊に「天雨流芳」という四つの大きな字が書いてある。この4字の字音はナーシー語の「勉強する」と同じで、ナーシー族が知識を大事にする性格を体現している。石牌坊は石でつくられ、三重の構造で、園内の石建築の精品である。議事の広間は広く荘重で、気勢が壮大であり、土司が政務を討議するところである。万巻楼に2000年に及ぶ文化遺産の精華が集められており、1000巻のドンパ経、100巻の大蔵経、六公土司の詩集、多くの名士の書画はいずれも文苑の珍しいもの、学府の貴重な宝である。それから木氏土司が天、先祖、大自然を祭る場所として、木府はナーシー族の各種文化を広く取り入れる開放的精神を十分に体現している。

白沙の壁画

白沙は麗江県都の北10キロのところにある古くて小さな町で、ナーシー族が麗江壩に集まり住む最初のところであり、麗江木氏土司の発祥地である。現在瑠璃殿、大宝積宮、大定閣など廟宇に残っている明代の壁画はきわめて貴重な国家クラス重点文化財である。

民族風情

サンド祭り

ナーシー族の伝統的な祭日で、毎年旧暦2月8日に北岳廟で催される。これはナーシー族が自民族の保護神「サンド」を祭るために催す盛大なイベントである。北岳廟で祭りイベントが催されるほか、ナーシー族は自分の家でも「サンド」神を祭る儀式を行う。祭日期間にナーシー族の人たちは各種の文化娯楽活動と交流活動を繰り広げ、野外で食事をする。

転山祭り

旧暦7月25日、盛装したモーソー人は馬に乗ったり、歩いたりして、瀘沽湖の畔にある獅子山（またの名はゴム山）を参拝する。獅子山はモーソー「女児園」の最高の保護神であるゴム女神の化身である。人々は山の上に登って線香を立て、頭を地面につけて礼をし、経文を書いた色とりどりののぼりをかかげ、供物を捧げ、女神に幸せを祈願する。この期間に大規模な競馬、中国式相撲、歌のやりとり、野外での食事などのイベントが行われ、若い男女はこのチャンスに「アシャ」（恋人）と知り合い、付き合う。

棒棒会

毎年旧暦1月15日、麗江の人たちは棒棒会へ行って、1年に必要な木製の農具と各種の道具を買い、同時に花や木や木の根の彫刻や各種工芸品の取引を行う。規模が大きく、老弱がともに喜び、興を尽くして帰る。

三月会

毎年3月に行われ、会期は一般に7日間。もとは竜を祭り、雨を乞う日、つまり3月に黒竜潭の玉泉竜神祠で催す「竜王縁日」であったが、その後は竜を祭る機を借りて各種商品の取引を行うようになった。この取引ではラバが主な取引対象となったため、ラバ物資交流会に変わっていった。会期中はスポーツ競技、民歌斉唱、古楽演奏などのイベントも行われ、町中は黒山のような人出で、祭日の楽しい雰囲気に溢れる。

ナーシー古楽の演奏

ドンパ法人

観光情報

交通

麗江は有名な観光区で、雲南、四川、チベットの3省・自治区が境を接するところに位置し、交通事業が急速に発展し、道路、航空、水運など多段階、多類型、多ルートの立体交通運輸ネットワークが形成されている。道路は四通八達しているが、麗江への出入りは主に民航機と長距離バスを利用している。長距離バスは楚車台数が多く、サービスがよく、デラックスな長距離寝台バスがある。タクシーも多く、料金は最低6元である。麗江空港は麗江から25キロのところにあり、車なら30分で行ける。いまは広州、北京、深圳、成都、重慶、昆明および省内各地区と市に飛ぶ定期便が開通し、麗江に直接飛ぶことができる。

ショッピング

麗江の特産は朝鮮人参、冬虫夏草、天麻、当帰、福寿草、雪茶、カイドウの実などおよび民族的特色をもつ一連の飲食特産がある。

民間工芸品はドンパのタベストリー、じゅうたん、ソファーのクッション、ネッカチーフ、麗江の銅器およびナーシー人のつくった皮革製品などがある。

観光コース

1日の旅
1、麗江--古い町--木府--黒竜潭公園
2、麗江--白沙の壁画--玉峰寺--甘海子--白水河--雲杉坪（玉竜山氷河）
3、黄山郷民俗村
4、麗江--長江第一湾--虎跳峡
5、麗江--白沙の壁画--ドンパ万神園--玉水寨

2日の旅
1、麗江--玉柱擎天（玉湖村、ロック旧居）--玉竜雪山に歩いていく
2、麗江--黎明
3、麗江--老君山

3日の旅
1、麗江--黎明
2、麗江--老君山
3、麗江--玉竜雪山--瀘沽湖

4ないし7日の旅
1、麗江--老君山--黎明--上虎跳峡--下虎跳峡--麗江
2、麗江--玉竜雪山--宝山石頭城--永寧--瀘沽湖--麗江
3、麗江--虎跳峡（上、中、下）--大具（渡し船）--長松--宝山石頭城--麗江

麗江で宝を探す

宿泊

長距離電話のエリア番号　0888

名称	星	電話
官房大酒店	★★★★★	5188888
観光酒店	★★★★	5160188
森竜大酒店	★★★★	5120666
阿丹閣大酒店	★★★★	5166666
格蘭大酒店	★★★	5128888
黒白水大酒店	★★★	5126688
凱天酒店	★★★	5165555
麗苑大酒店	★★★	5169999

旅行社

長距離電話のエリア番号　0888

名称	電話	ファックス
白鹿国際旅行社有限公司	5163878	5161112
滇西北国際旅行社有限公司	5168365	5168366

ショッピング

長距離電話のエリア番号　0888

名称	アドレス	電話
麗江土産特産薬材センター	麗江県白水山荘望雪楼	5134004
霊芝館漢方薬材土産店	麗江観光学院北側	5120200
麗江地質鉱産陳列館有限公司	象山東路物資総公司構内	5170488　5170489
鈺通ショッピングセンター	官房大酒店	5156881
宝源ショッピングセンター	麗江古城	5163658
麗江観光遊覧ショッピングモール	麗江シャングリラ大道	5163638
翠源ショッピングセンター	象山西路郵政ビル1F	5167288

観光案内

1、麗江の地理的環境と気候条件が独特なため、高原観光はとくに体が冷えないように注意し、上部呼吸器感染を避ける必要がある。飲食面では糖類など高エネルギー食品を多く食べ、酸素欠乏によるよくない作用を克服する必要がある。頭がくらくらしたりむかついたりなど軽いアルカリ中毒症状が見られた時は、酸性飲料を適当に補充してよい。酸素消耗量を増やさないためにも、酒を止めなければならない。高原地帯の気候は乾燥して寒く、空気が希薄で、紫外線が特に強く、あかぎれができたり、脱皮しやすく、強い光が目を刺激して「雪盲」になりやすいため、ハンドクリームのようなものを多く塗り、白い帽子をかぶり、サングラスをかける必要がある。

2、麗江に来たら民族の礼儀とタブーの常識を身につけなければならない。麗江はナーシー族を主とする少数民族が集まって居住するところで、礼儀とタブーがいろいろある。ナーシー族の人たちは熱情的、開放的で、礼儀をわきまえ、老人を尊重し、幼児を可愛がる伝統的な美徳がある。タブーは川でおしめを洗うこと、川にごみを捨て、つばを吐くこと、外部の人が産婦の部屋に闖入すること、敷居の上に坐ること、池のそばで木を切ることである。イ族のタブーは鍋をおく鍋荘石を足で踏みつけること、いろりをまたぐこと、昼間にたいまつを焚いて歩くこと、イ族の家を訪ねた時、誤って客席以外の席に坐ること。リース一族のタブーは、犬やラバや馬の肉を食べること、郭公を撃つこと、婦人の産後一カ月たたない産婦の部屋に闖入することである。

崇聖寺の三つの塔

大理

大理ペー族自治州は雲南高原中部よりやや西の地区に位置し、昔は「蜀身毒道」と「茶馬古道」の重要な中継宿駅であったが、いまは雲南西部の交通中枢と物資集散地である。自治州は1956年11月22日に設立され、いまは大理市、漾螽イ族自治県、祥雲県、賓川県など12県・市を管轄し、総面積は2万9459平方キロ、総人口は337万人、そのうち少数民族の人口は49.22%を占め、ペー族の人口は3分の1を占め、代々同地に居住する民族はペー、漢、イ、回、リースーなど13の民族あり、全国の唯一のペー族自治州である。自治州の首府は省都昆明から377キロ離れた大理市下関鎮に設けられ、同地は雲南・ミャンマー道路と雲南・チベット道路および多くの鉄道が交差するところである。昆明と大理の間では航空、鉄道、道路の交通が整備され、交通が便利である。

大理ペー族自治州は亜熱帯高原型南モンスーン気候に属し、四季が春のようで、観光資源はとても豊富で特色があり、吸引力に富む風景名勝は130カ所以上あり、首府大理市は中国で最初の優秀な観光都市で、国家クラスの歴史文化都市である。中部の蒼山洱海風景区は国家クラス自然保護区である。

詩や絵のような風景名勝、多彩な民族風情、技工のわざが天然をしのぐほどの観光工芸品と神秘でロマンチックな南詔大理文化によって、同地は人文景観と自然景観が融け合った、遊覧と観光、レジャーと休暇、名勝訪問と探険、科学考察を行う理想的なところとなっている。「五朶金花」の故里である大理市は内外観光客のご来訪を待っている。

景勝説明

崇聖寺の三つの塔

崇聖寺は南部、大理国時期の著名な皇室寺である。崇聖寺は、唐、宋、元、明、清など歴代の建築特色を一体に集め、本末の三つの軸に分けて分布している。寺の中に、三つの塔が建ってあるため、寺の名前は塔にちなんで付けられたものである。三つの塔は大きい塔一つと小さい塔二つからなっている。大きい塔は千尋塔ともいい、南と北の二つの小さな塔から70メートル離れている。

千尋塔の高さは69.13メートル、四角形密檐式中空煉瓦塔で、全部で16重あり、典型的な唐代建築風格に属する。南北二つの小さな塔の高さはともに42.19メートル、10重で、八角形密檐式煉瓦塔である。外観は錐の形に似ており、典型的な宋代の建築風格に属している。関係史料に基づいて推断すると、南北の小さな塔は大理国時期（西暦938年～1254年）に築造されたものである。1961年3月、崇聖寺の三つの塔は国務院が最初に指定した全国重点保護文化財の一つになった。2005年4月に崇聖寺の建て直しが完成し、建築面積は2万80平方メートル。2006年7月に大仏の開眼式典が行われ、「仏の都」という新しいイメージを世間に見せている。

玉洱銀蒼

玉洱銀蒼

蒼山は点蒼山ともいい、雲嶺山脈南端の主峰で、南北に50余キロ続き、海抜は3500メートル以上で、最高峰は4122メートルに達する。19の険しい峰が屏風のように横向きに一列に並び、二つの峰が一つの渓谷をはさみ、このような流れの急な渓谷は全部で18もある。すべての峰と渓谷の山、石、林、泉はそれぞれ有名な景観を構成している。山は高く険しく、頂上の積雪は青空と照り映え、山腹をめぐる白い雲は玉の帯のようで、とても美しい。種類が数え切れないほどある珍しい草や花や木が繁殖し、蒼山は「天然の高山植物園」と称されている。

屏風のように横に一列並んでいる蒼山のふもとで洱海が水をたたえて光っている。洱海は高原の淡水湖で、総面積は251平方キロ、新月のように蒼山に囲まれ、景色が美しく、島嶼、岩洞、湖沼、砂州はそれぞれ独自の風采があり、古人はそれを「三島、四州、五湖、九曲」に概括したが、中でも金梭島、玉几島、赤文島は名勝を観賞する最も理想的なところである。洱海の風姿はすばらしく、変幻がきわまりなく、一風変わって、人々はそれに見とれて帰るのも忘れるほどである。

蒼山洱海は遊覧勝地であるだけでなく、ペー族の先祖が発祥したところでもある。これまで洱海と周りの山腹や台地で発見された新石器と青銅文化遺址は30余カ所ある。

巍宝山

巍山県都の南東約10キロのところに位置し、面積は19.4平方キロ、主峰は海抜2569メートル、すっくとそびえ、山に古木がうっそうと生い茂り、ふもとでは霞がたなびいている。そのため、昔の人は山の中に宝の気があると考えて、巍宝山と呼び、また巍山と略称した。巍宝山は中国に14ある道教名山の一つであり、また歴史上一時ときめいた南詔国の発祥地でもある。濃厚な宗教風格が「巍宝仙踪」を作り出したほか、山中の峰や雲の風景は歴史上有名な「拱城遠眺」「天門鎖勝」「美女瞻雲」「竜池秋月」「山茶流紅」「鶴楼吉梅」「朝陽青鶴」「古洞長春」の八大景勝を形成した。

大理古城

大理古城は榆城と略称され、風光明媚の蒼山のふもとに位置し、大理市の下関から13キロ離れている。その歴史は唐の天宝年間に南詔王閣羅鳳の築いた羊苴咩城にさかのぼることができ、今の大理古城は明の洪武15年（1382年）に建てられ、全国第1陣の歴史文化都市の一つである。大理古城は東はアル海に臨み、西は蒼山を背にして、城楼が雄大で、風光が美しい。大理城のスケールは大きく、もとの城壁の高さは7.5メートル、厚さは6メートル、東西南北にはそれぞれ四つの城門があり、城門の上にやぐらが築かれていた。大理古城は古朴で静かなところで、城内は澄みきっている渓水が流れ、至る所に古朴で典雅なペー族の伝統的民居が立ち、ここの住民は貧しい人も豊かな人も、庭内で花や草を栽培する習慣があって、大理古城は「渓水が町中を流れ、どの家にも花が栽培される」と言われている。町の奥地に隠れている花園と茶屋は遊覧客の休むよいところで、できたばかりの外国人街は外国人観光客のよく行くところであり、ペー族の特色ある軽食、有名な「三道茶」は特別の趣がある。

賓川鶏足山

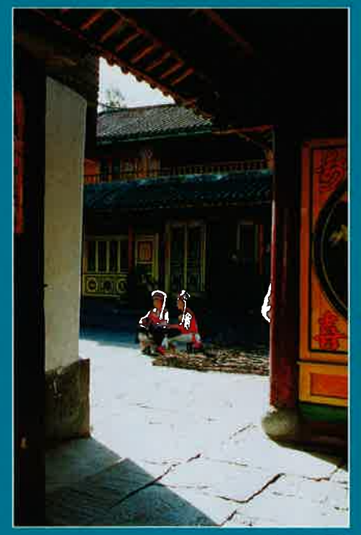
鶏足山は大理賓川県内西北側に立ち、大理市から100キロ、昆明から400キロ離れ、前はアル海に臨み、後ろは金沙江に寄りかかり、山頂が西北にそびえ、山尾が東南に伸び、前に三つのブランチが並び、後ろに一つの峰があり、外見がニワトリの足に似ていることから名づけられ、面積は2822万平方キロ、最高峰の天柱峰海は海抜3248メートル。鶏足山は釈迦牟尼の弟子迦葉が法事を行っていたところで、中国の五大仏教名山の一つ、東南アジアで有名な仏教聖地であり、「四観」（東は日の出を観る、南は雲を観る、西はアル海を観る、北は玉竜雪山を観る）、八景（天柱仏光、華首暗雷、蒼山積雪、アル海回嵐、飛瀑穿雲、万溝松風、重崖返照、塔院秋月）の珍しい景色が世に知られている。山の上は植生にいっぱい覆われ、景色がとても美しく、自然景観と仏教の特色を組み合わせた仏教名勝である。

蝴蝶泉

蒼山のいちばん北にある雲弄峰の下の神摩山のふもとにあり、泉、蝶、木は同地の「三つの絶品」と見られている。ペー族の人たちからすれば、蝴蝶泉は忠誠で操守が固い愛情を象徴する泉である。毎年蝴蝶祭りが催される時、各地のペー族の若い男女はここに来て、「石を水の中に投げ入れて深さをはかり」、歌声で意中の人を探す。

沙渓寺登街区

雲南省剣川県の沙渓寺登街の古い市は金沙江、瀾滄江、怒江の3本の川が並流する自然保護区の南東部に位置し、蒼山西部の河谷に沿って北上する通路であるとともに、運よく茶馬古道に生き残った唯一の市であり、街区内の興教寺は密宗アトリ教の最後の聖地である。ここには、明・清時期に建った完全無欠の寺院、劇場、旅館があることから、チベットに接続し、南アジアにも延びるこの市はかなり完備したもので、文化遺産として非常に高い価値がある。2001年10月11日、沙渓寺登街区域は世界記念的建築保護基金会が公布した「世界絶滅のおそれのある遺産リスト」に組み入れられた。



ペー族の民家

石鐘山石窟

石鐘山石窟を主とする剣川石宝風景区は北の大理市から131キロ、南の剣川県都から25キロ離れた老君山脈に位置し、仏頂山、石傘山、石鐘山、沙登箐などの見所があり、面積は約25平方キロ。林木がうっそうと生い茂り、奇石があちこちに分布し、廟宇の建て方が独特で、石窟の中に精美な彫刻があり、春から夏にかけて野原にツツジの花が咲き、秋から冬にかけて山が一面に紅葉し、昔から雲南西部の有名な観光地である。

石鐘山石窟は風景区南部の石鐘山に位置し、石鐘寺、獅子閣、沙登箐の三区域に分布している。石窟は南詔の中・晩期から大理国に至るまで前後500余年も開鑿され、最初に開鑿した年代は1200余年前である。

石鐘山石窟は全部で16あり、彫像は139体あり、中国南部の彫刻が最も精美な石窟群で、「南天瑰宝」と称されている。石鐘山石窟が歴史と芸術の面で大きな価値があることから、1961年3月4日、国務院が最初に指定した国家重点保護文化財の一つになった。

漾濞石門関

漾濞石門関は点蒼山玉局峰西側のふもとに位置し、海抜2546メートルから1760メートルの間にあり、大理の感通ロープ・ウエーと山を隔て向かい合い、大理市から24キロ、漾濞県から8キロ、大漾二級幹線道路から4キロ離れている。石門関は典型的峡谷地形で、蒼山玉局峰から源を発する金蓋河が、峡谷の中を流れている。峡谷は「V」の形を呈し、北の石壁は一番高いところが海抜2321.8メートル（金安寺）、南の石壁は一番高いところが海抜2300メートル。谷の入口には二つの険しい山が聳え立ち、絶壁が対峙しあい、二つのどかんと押し開けた扉に似ていることから、石門関と名付けられる。石門関峡谷は高さ300メートル余り、幅は約百メートル、長さは約1000メートルである。峡谷両側の崖壁は上からまっすぐに削り、巨石はそびえ立ち、清流が峡谷を流れ、飛瀑が重なり合い、藤のつるが岩をまとい、珍しい草花と美しい景色が、人々をうっとりさせる。石門関の岩石は片麻岩と大理岩で、その南側は翠屏山といい、北側は清涼山といい、周りの植生は主に次生雲南松、雲南油杉などがあり、峡谷内には野生のバショウ、サワグルミなどの亜熱帯常緑広葉林が密生している。

喜洲のペー族民家建築群

喜洲は古い町大理の北16キロのところに位置する雲南西部、大理一帯の有名な農村の町で、喜洲の民家は大理市ペー族民家の風格を代表している。

民家は「三坊一照壁」、「四合五天井」という閉鎖式の庭を典型的な枠組とし、とくに目隠しの塀、門や窓の彫刻を施した枠、両側面の高い壁、屋根つきの門の装飾を重視している。目隠しの塀は独脚照壁と三畳小照壁の二種類ある。目隠しの塀の前に花をおく台があり、そこに花卉の盆栽をおいて庭をいっそう美しくしている。門と窓とくに母屋の真中の部屋の格子ドアはたいていアカメガシワやエゾマツなど貴重な木材を使い、その上に民間の吉祥の図案が彫ってあり、その多くは透かし彫りか丸彫りである。高い壁は白い灰を塗られ、上は三角形を呈し、その上に墨で、雲、如意、ハスとヒシの花などの吉祥の図案が描いてある。表門の土台は海東青山石を丹念に彫ってつくり、その上に構造が緻密で、丹念に彫られ、とがたとひさしがそり返る木製の門楼（屋根つきの門）が建ってある。

喜洲のペー族の民家建築は自らの独特な風格があり、邸宅は88棟もあるといわれ、中でも厳家宅、董家宅、楊家宅の3ヵ所が有名である。

祭りイベント

大理三月街民族祭り

旧称は大理三月街で、雲南西部の古く、栄えた市でもあれば、大理各民族の年に一度の伝統的で盛大な祭日でもある。毎年旧暦3月15日から21日までの7日間に催され、主に大理の西門の外で大家畜、漢方薬、百貨、地方の物産などの取引が行われる。祭りの期間に競馬、竜舟競漕など豊富多彩な伝統的民族イベントが行われる。大理三月街民族祭りの盛会は世界が大理を認識し、大理を世界に向かわせるすばらしいルートであり、自治州の門を大きく開き、広く友人をつくり、経済を振興し、発展を促進する重要な架け橋である。

大理の繞三霊イベント

繞三霊は唐代の南詔時期から始まり、もともとはペー族の人が「雨を求める」イベントであったが、その後次第に繞三霊民俗歌舞イベントになりつつある。毎年の旧暦4月23日から25日まで、アル海の近くに住むペー族の人々は盛装を身につけて、楽器を弾きながら歌い、大理の崇聖寺、聖源寺、金圭寺に集まってイベントに参加する。

蝴蝶祭り

毎年旧暦4月15日に催される。ペー族の若い男女青年と妻妾の固く節操を守る愛情を記念する一種の民族祭りであるといわれる。

蝴蝶泉

竜舞

本主祭り

「本主」は「本堂の領主」という意味で、昔のペー族の自然村またはある地域の守護神で、ペー族の特殊な宗教信仰となっている。本主祭りはとても盛大で、一連の祭祀礼儀があり、耳に快い洞経音楽と各種民間の歌と踊りが上演され、ペー族地区特有の本主文化を形成している。

海遊び祭り

ペー族の伝統的な祭りである。祭りの期間、どの家も若い女性を招いてもてなすが、その盛大さは葬儀と同じである。毎年の農暦8月8日、大理、下関沿海のペー族の人たちは舟漕ぎ、海遊び、歌のやりとりのほか、大規模な竜舟競漕も行う。

石宝山の歌祭り

ペー族地区の盛大な民族の伝統的な祭日で、雲南北部のペー族の「バレンタインデー」と言われる。旧暦7月26日から8月1日まで剣川県石宝山で行われ、剣川、洱源、大理、鶴慶など各地のペー族の人は四方八方から石宝山に集まって歌のやりとりをし、遊覧する。

観光情報

交通

航空定期便

1、大理から成都までの飛行時間は80分
2、大理から重慶までの飛行時間は80分
3、大理から昆明までの飛行時間は30分
4、大理からシーサンパンナまでの飛行時間は50分
5、大理から上海に飛ぶ定期便はまもなく開通する

問い合わせ電話　大理（0872）2315335
2315339

列車

列車ダイヤは33ページを参照

バスダイヤ

大理ー昆明

1日20台運車する。

7:30-20:00

大理ー麗江

1日6回発車する。

8:30-19:30

バスはいずれもエアコン付きの大型豪華観光バスであるが、変動がある場合は通知を基準とする。

問い合わせ電話　昆明駅（0871）3544574
旅客サービスセンター　（0871）3544574
大理バス旅客輸送ステーション
（0872）2123436
問い合わせ電話　交通運輸集団有限公司
（0872）2128961

ショッピング

大理の観光商品の開発、加工、生産、販売は急速に発展し、他所の観光商品を経営、販売すると同時に、大理の地方的特色と民族的特色のある地方観光商品が日ましに増えており、内外の観光客に喜ばれる大理石シリーズ工芸品、大理三道茶、民間扎染（少数民族の手工芸で、自分で織った布を縛って縛り、染料を入れた容器に入れて浸し、取り出して干してから広げてみると図案がある）、刺繍、乳製品、下関沱茶、木刻、草編み細工、家具、記念品などの生産と販売はちくじ盛んになっている。現在、全市に指定の観光商品ショッピング商店は15軒あり、百貨店などがたえず増設されているにともなって、内外観光客のショッピングはとても便利になった。

飲食

雲南の大理はペー族が集まって住んでいるところで、ペー族は主に水稲栽培などの農業に従事している。鴛川牛、大理馬、鶏腿ハム、騰衝春砕、大理弓蕉、下関沱茶、大理雪梨、賓川梨棗、大理石、大理刀などの特産物がある。

平壩地区の人々は米、小麦を主食とし、山岳地帯の人は主にトウモロコシ、ジャガイモ、ソバなどを食べ、主食は野菜生鮮に持ちやすいご飯がほとんどである。そのほか、好きな食べ物は便麺（もち蟹の食べ物）、餌魄、だんご、大めのビーフン、粉、雑飯などがある。一日の三食は新鮮な野菜料理あるいは自制の漬け物、ドウバンジャンが出る。肉類はブタ肉主をとし、牛肉、羊肉、鶏肉、アヒルの肉、魚肉と海鮮などがあり、ハム、ベーコン、ソーセージ、弓魚、鮨腸漬、吹肝、腸腸などの塩漬けなど、年ブタと乳扇（羊乳に酸水をつけて出来上がる）塩漬けは地元の「特産食品」である。幸類の料理法はさまざまで、味は酸っぱくてうく、大理ペー族の得意料理は、大理砂鍋魚、鴛川豚頭、乳扇涼麺、油炸仙人掌花（サボテンの揚げ物）、蝦油餌子肉、鮫葉乳饼蘭巻、生皮、蒸しご飯、大理粗糸などがある。

ペー族の扎染

観光コース

お勧めの大理観光コース

一、大理風光ツアー

アル海遊覧船（ペー族の歌舞ショーの三道茶と文化施設見学）——南詔風情島——蝴蝶泉——崇聖寺三塔——大理古城

二、大理文化ツアー

1、感通ロープ・ウエー——蒼山国家地質公園——天竜八部タウン——大理古城——崇聖寺三塔——蝴蝶泉

2、蒼山ロープ・ウエー——蒼山国家地質公園——天竜八部タウン——大理古城——崇聖寺三塔——蝴蝶泉

3、天竜八部城——崇聖寺三塔——大理古城——蝴蝶泉——上関花

三、大理民俗ツアー

1、感通ロープ・ウエー——蒼山国家地質公園——大理古城——崇聖寺三塔——喜州ペー族民居

2、蒼山ロープ・ウエー——蒼山国家地質公園——大理古城——崇聖寺三塔——喜州ペー族民居——蝴蝶泉

四、大理蒼山・洱海ツアー

1、洱海遊覧船（ペー族の歌舞ショーの三道茶と文化施設見学——南詔風情島——崇聖寺三塔——大理古城——感通ロープ・ウエー——蒼山国家地質公園

2、洱海遊覧船（ペー族の歌舞ショーの三道茶と文化施設見学——南詔風情島——崇聖寺三塔——大理古城——蒼山ロープ・ウエー——蒼山国家地質公園

3、洱海遊覧船（ペー族の歌舞ショーの三道茶と文化施設見学——南詔風情島——崇聖寺三塔——大理古城——蒼山ロープ・ウエー——蒼山国家地質公園

4、洱海遊覧船（ペー族の歌舞ショーの三道茶と文化施設見学——南詔風情島——上関花——崇聖寺三塔——大理古城

お勧めコース

1、大理ペー族自治州博物館——竜山——金梭島漁村——天鏡閣——小普陀——南詔風情島——蝴蝶泉——喜州ペー族民居（皈家民居三道茶あるいは宝成府茶道や文献楼三道茶）——蓋苑——崇聖寺三塔——大理古城

2、大理ペー族自治州博物館——南詔徳化碑——崇聖寺三塔——杜文秀元帥府——蓋苑——蝴蝶泉

宿泊

現在、大理市は星クラスの賓館が100余軒あり、そのうち、5つ星の賓館は1軒、4つ星の賓館は2軒、3つ星の賓館は19軒、2つ星の賓館は7軒ある。同時に休暇娯楽場所などの観光施設も大いに増えた。大理市の宿泊施設は相対的にいって、経営状態が良好であり、観光宿泊施設建設につれて、客室数、等級が内外観光客の必要を満たすことができるようになるだろう。

宿泊

長距離電話のエリア番号　0872

名称	星	電話
風花雪月大酒店	★★★★★	2666666
漫湾大酒店	★★★★	2188188
美登大酒店	★★★★	2138999
亜星大酒店	★★★★	2670009
祥和大酒店	★★★	2327888
鳳凰温泉レジャー酒店	★★★	2316888
竜山酒店	★★★	2318666
大理飯店	★★	2125035

旅行社

長距離電話のエリア番号　0872

名称	電話
大理旅行社経営管理公司	2328710
大理茶花国際旅行社	2169628
大理三塔国際旅行社	3186866
大理海外旅行社有限公司	2195555
大理国際旅行社有限責任公司	2191985
大理天竜八部旅行社	3107295
大理金花旅行社	2318538
大理蒼山旅行社	2124771
大理大運旅行社	2122903
大理中国旅行社	2323889
大理航空旅行社	2317472
大理西竜海星旅行社	2174385
大理金島旅行社	2318904

航空定期便ダイヤ

便／時間	月	火	水	木	金	土	日
大理⇔昆明	4便	4便	4便	4便	4便	4便	4便
大理⇔シーサンパンナ	3便	3便	2便	3便	2便	2便	2便
大理⇔広州		1便		1便			1便

列車ダイヤ

番号	始発駅	始発時刻	終着駅	終点時間
N981/N984	大理	22:20	昆明	06:31
N982/N983	昆明	22:36	大理	06:10
N985/N988	大理	21:40	昆明	06:13
N986/N987	昆明	21:30	大理	05:30
N991/N994	大理	23:00	昆明	07:41
N992/N993	昆明	23:17	大理	07:30
N995/N998	大理	10:10	昆明	16:43
N996/N997	昆明	09:01	大理	15:40

怒江大峡谷

怒江リースー族自治州

怒江リース族自治州は全国唯一の大河の名称で命名した自治州で、雲南の北西辺境に位置し、雲南から北のチベットと西のミャンマーに行く重要な通路であり、大シャングリラ・エコ観光区の重要な構成部分であり、「三江並流」世界自然遺産と国家クラス自然保護区が一体となっている。

怒江の自然景観は奇特、壮麗であり、自治州内に4大山脈（ダンダリカ山、高黎貢山、碧羅雪山、雲嶺山脈）、三大河川（独竜江、怒江、瀾滄江）が並んでおり、雪山が高くそびえ立ち、川がほとばしり流れる世界の最も壮観な高山大峡谷群の一ヵ所である。そのうち怒江大峡谷は自治州内に310キロあり、両岸に険しい崖がそびえ立ち、山々が重なり合い、石月亮、石門関、怒江第一湾など世界クラスの地理地質奇観を作り出してる。怒江は古人類文化が移動する回廊であり、早くも7000余年前から人類が活動の足跡を残している。同地はリースー族、トーロン族、ヌー族、プーミ族など諸民族が集まり住む主なところであり、そのうちヌー族とトーロン族は怒江にしかない少数民族であり、各民族がこの原始的で開けた自然環境の中で生活し、仲良く付き合い、共に豊富多彩な民族文化を作り出した。同自治州に全国最大の高黎貢山自然保護区があり、同保護区は世界の生物多様性の十大中心区の一つであり、北半球の多種の気候類型が集中し、ユーラシア大陸の生態環境の縮図であり、高等植物200余科、1200余属、6000余種あり、各種野生動物は中国野生動物総数の25%以上を占め、種遺伝子バンクである。

怒江に行くことは自然に近づき、人類夢想の生態園に入ることであり、怒江に憧れることは楽しい観光の天国に憧れることである。

景勝説明

怒江大峡谷

怒江リースー族自治州に位置し、長さ310キロ、平均の深さ約2000メートル、世界の最も大きく、最も深い峡谷の一つである。怒江大峡谷は山が高く、谷が深く、流れが急で、両岸に白い花が咲いて香りを漂わせ、山腹では原始林がうっそうと生い茂り、冬から春にかけて氷雪におおわれて、絵のような景色を呈する。

怒江第一湾

丙中洛の南、県都から40キロ離れたところに位置している。怒江はズダン村付近を流れる時、本来ならば北から南に流れるものが、王期岩にさえぎられて、しかたなく東から西に流れ、300メートルほど流れると、また険しい傾斜地に行く手をはばまれ、流れは再び西から東の方へ急転回し、もう一度王期岩まで流れると、またも行く手をさえぎられて、南に流れていくことしかできない。川水が何回もさえぎられて半円形の大きな湾曲をつくり、それが俗に怒江第一湾と称されている。湾曲部の水面は海抜1710メートル、両岸の高い山との相対的落差は1000余メートルある。三方が水に囲まれるカントン村は怒江より50メートル高いところにあり、地勢が開けて、風景がきれいであり、「桃源郷」と称されている。貢当山の上から第一湾を見下ろすと、湾内の台地とそれに続く王期山の尾根は、海を泳ぐ1000年の巨人の半身像に見える。

独竜江峡谷

同峡谷は専門家によって「野生植物天然博物館」に認定され、中国の原始生態が最も完全な形で保存されている区域の一つである。峡谷は雲南北西部がミャンマーと国境を接するあまり知られていない隅に位置している。ここでは雪山が連なり、峡谷が険しく、東岸の高黎貢山によって外に通じる道が塞がれ、西岸のダンダンリカは国境線にある天然の障壁である。毎年の10月から翌年の5月にかけて、大雪が降って、雪山の峠が閉ざされ、峡谷は世と隔絶するところとなる。

石月亮

高黎貢山国家クラス自然保護区

同自然保護区は怒江の西岸に位置し、総面積は1200平方キロ、山は険しく、峰や谷は南北向きに代わる代わる並んで、きわめて典型的な高山峡谷自然地理垂直帯景観を呈し、豊富多様な動植物資源がある。自然保護区の森林類型が多様で、植被が垂直に分布しているため、雄家坪では一日で高黎貢山の春夏秋冬四季の気候と景色を味わい知ることができる。そこでは氷雪長城のような高黎貢山の主な尾根や「陰山鏃水」とたたえられる滴水河の二つの滝を観賞することができ、山の上に上ると、高山の氷蝕湖―聴命湖に着く。暑い盛夏の時では、峡谷の中は最も理想的な避暑地となる。

怒江第一湾

独竜江の茶馬古道

昔から現在まで独竜江峡谷に通じる唯一の人と馬の通る道で、道行く人と馬のキャラバンは歴史の移り変わりを経て、どれだけ幸せにめぐり合わせ、悲しみをなめたかわからない。途中の景色は比べものにならないほど美しく、滝が数え切れないほどあり、珍しい生物がたくさんある。全コースを歩いていくなら、ほぼ3日間で「道に落ちたものを拾わず、夜は戸締りをせず」、原始社会から直接社会主義社会に入る神秘的な民族トーロン族が集まって居住する独竜江に着く。各種の風情は言うに及ばず、大自然の美しさだけでも人々をうっとりさせて帰るのも忘れさせるほどである。

ディマロ峡谷

貢山県都から29キロ離れたプォンダン郷ディマロ村に位置し、前の部分は狭いが、鳥がさえずり、花が香りを漂わせ、樹木が陰をなし、渓水が流れている。後の区間には高山牧場と世界の海抜最高のトウモロコシ畑がある。峡谷の中部区間にツォンニ教会と100余年前に建ったバイハンロ教会がある。

石月亮

リースー族は「ヤハバ」と称し、月亮山の景勝地のメルクマールで、高黎貢山山脈中北部の福貢県月亮郷の怒江西岸の海抜2720ないし2850メートルの山の上に位置している。この天然の鍾乳洞は山を貫通し、楕円形で、東西の長さは32.7メートル、上下の高さは約60メートル、奥行きは196メートル、洞穴の前に高さ約20メートルの枯れたマツの木が1本あり、遠くから眺めると、山林の上に昇った一輪の明月のように見える。峰々に囲まれて、雄大、奇異、神秘的、秀麗な怒江大峡谷月亮山の地質奇観を呈している。

牙関河

川の東岸がチベットと境を接する牙関河に滝が少なからずあり、滝が流れ落ちる崖の最高のところは800余メートルで、滝の高さは10余メートル、もう一つの滝が流れ落ちる崖の高さは400余メートル、上に池があり、水がいっぱいになると四方にあふれ出る。チューナトンナカロ区間では、両岸の雪山の高さは5000ないし6000メートルあり、川水の海抜は2000メートル以下で、美しい景色がたくさんあり、峡谷の一大奇観となっている。

碧羅雪山

蘭坪県で142キロも延々と続き、4000メートル以上の雪山は15もあり、最高峰の老窩山はこれら雪山の中で一番美しいところであり、海抜は4500メートル、瀾滄江との相対的な高度差は3200メートルに達し、原始生態系は完全な状態に保存されている。山中の天気変化は異常で、あちこちに滝があり、高山に湖泊が雲集し、万滝千湖の山と称されている。春から夏にかけて、山中に雲霧が立ち昇り、頂上に登って見る朝日が昇り、夕日が沈む景観はなかなか壮観である。東の玉竜雪山、ハバ雪山、金糸猴雪山、老君山、雪邦山は雲海の中で波のさか

桃花島

溜索で渡る

まく大海の中の小島のように見え、景色は壮観そのものである。

聴命湖

瀘水県片馬郷北東部、高黎貢山の風雪峠から7000メートルのところに位置し、海抜は約3540メートル、周りに森林が密布し、野生動物が棲息し、国が珍しい保護動物の灰腹角子雉、山驢、金糸猿、レッサーパンダ、羚羊などはここで生活している。湖の景色は四季の変化につれて変わるが、夏と秋は水が深く透き通り、雲と雨がよく変化し、冬と春は湖面は氷と雪に覆われ、天然的スケートとスキー場になる。このほか、聴命湖に神秘的な特徴が一つある。同地では小さな声で話すことしかできない。大声で叫ぶと、あっという間に風雨に見舞われ、雹が降る。そのため、迷人湖とも称されている。その実、これは湖の上空の水分をいっぱい含んだ濃霧が声波の震動に遭うと雨や雹に凝集するからである。

桃花島

丙中洛の東のザラトン村に位置し、怒江に囲まれて半島状を呈している。島にモモの花がたくさん咲くことから、そのように名付けられた。この村ではいまでも古い桃花祭りの民俗が保たれている。

民族風情

貢山ヌー族の鮮花祭り

毎年旧暦3月15日、貢山のヌー族の人たちは鮮花祭り（仙女祭りとも称される）という盛大な伝統的祭日を喜び過ごす。祭日の日にヌー族の人たちは朝早くから盛装をこらし、用意しておいた供物と野外で食べる食品と花たばを携え、部落の近くにある鍾乳洞へ行って、彼らが英雄としてあがめる「仙女」阿茸を参拝するとともに、食事をし、各種の娯楽イベントを行う。人々は食べながら飲み、歌いながら踊り、谷間は古朴で盛大な祭日の雰囲気に包まれる。

特色ある民俗

千脚落地房

「ヌー族の人は山の頂上に住み」、「竹で家を建て、垣根をつくる」。古人はヌー族の居住生活をこう描写している。ヌー族の家は櫓干式で、その多くは山に沿って建てられ、主として木の板と竹のへらでつくったものであり、貢山地区のヌー族はたいてい木の板でつくった家か土の壁と木の板でつくった家に住んでいる。この種の家はわりに高く広い。福貢と瀘水地区のヌー族は竹のへらでつくった家に住んでいる。この種の家はわりに低く小さい。この2種類の家は一般には2階建てで、2階は二間に分かれ、表に通ずる部屋は客間で、奥の部屋は寝室兼貯蔵室である。1階は農具や雑物をおき、家畜を囲っている。床板は木の板か竹のへらを使い、それを傾斜地に立てた多くの木の杭の上に敷けばできあがる。これらの木の杭は何千何百本もの足のように家を支えている。そのため、この種の家は「千本の足が地につっ立つ家」と称されている。ヌー族のこの種の家は構造が簡単で、建てるのも取り壊して他所に移るのも簡単で、山間地帯の雨と霧が多いという特徴にも適している。伝統的習俗によると、家を建てる時、村中の人が手伝いに来て、1日で建ってしまうという。

峡谷の溜索

溜索はヌー族の人にとって欠くことのできない重要な交通手段である。溜索のつくり方は、ワイヤロープや竹べらを太さが腕ほどの大きな綱に縒り、それを川の上に渡し、両岸の大きな木や木の杭や崖に固定すれば、でき上がる。人が渡る時は溜板（溜梆）を補助道具とし、綱に沿って滑っていく。社会の発展につれて、今日では怒江にいくつかの近代的な橋が架設されたが、溜索という伝統的な交通手段は依然として怒江の上に横たわっている。しかし、竹べらを縒ってつくった綱は切れやすく、危険であり、いまは堅固でしかも滑輪がついている鉄索に取って代わられた。

同心酒

怒江の各民族の人々は酒を飲むのが好きで、酒の醸造も得意である。ヌー族の酒は「咕嘟酒」、「濁酒」、コーリャン酒などがある。「咕嘟酒」は「咕嘟飯」（トウモロコシの粉とソバ粉でつくられ、正月に食べる餅に似ている）を原料として醸造される。つくり方は咕嘟飯を冷ましてから、

ヌー族の村落

同心酒

トールン族の牛を奪って天を祭る儀式

麹を混ぜて竹かごに入れて封をし、数日後に酒のにおいが漂うと、しみ出た液体を罐に入れ、十数日間密封すればでき上がる。食べる時にまず網杓子で濾過し、冷めた湯を入れ、蜂蜜か甘味料を少し加え、数分間たってから飲用する。この酒は香りがよく、甘く、ヌー族の上等な酒で、渇きを癒すとともに滋養の効用もある。

酒はヌー族の人たちが日常飲むものでもあれば、来客をもてなすものでもある。彼らはよく酒を飲みながら四方山話に花を咲かせる。賑やかな時は、老弱男女をとわず、ある人を知己と見なして彼と「同心酒」を飲む。飲み方は頬をくっつけ合い、互いに口を近づけ、片手は肩にかけ、片手は杯を持ち、仰いで一気に飲み干す。このような心暖まる場景に身をおくと、普段酒をたしなまない人でさえ断りきれなくなる。というのも、この同心酒を飲んでのみはじめて真の友と言えるからである。

トールン族の牛を奪って天を祭る儀式

独竜江地区の最も厳かな儀式は伝統的な「牛を奪って天を祭る」儀式である。

儀式は年祭りを主宰する一族の長が牛を広場の真中にある木の杭につなぎ、婦人たちが珠の鎖を牛の角にかけ、麻布を牛の背にかける。その他の供物をしかるべきところにおいてから、若い猟師一人を選び、彼に鋭い竹槍で牛の脇下を猛烈に刺させる。その時、周りの人は輪をつくり、芒鑼を打ち鳴らし、刀と弓を振りながら牛鍋荘舞を踊る。そのあと、部落の男性たちは皮を剥ぎ、肉を切り、参加した老弱男女は一人前の牛肉を分けられ、みなは一堂に集まって、歌いながら飲み、踊り、来年の穀物豊作、人口増加を祈る。

観光情報

交通

昆明から六庫までの距離は600キロ、途中乗り換える必要があり、選択できる路線は2本ある。

1本は昆明―保山―六庫（昆明から保山へは空路を利用できる）

もう1本は昆明―大理―六庫（昆明から大理へは空路を利用できる）

ほかに昆明駅、西駅から直通の長距離バスが出ている。

観光ホットライン電話　0871－3163620

飲食

ヌー族の飲食習慣

ヌー族の主食はトウモロコシ、ソバ、アワである。貢山のヌー族は青梨麺も植えている。ラマ教を信仰するヌー族の少数の人は酥油糌粑も食べる。野菜は青菜、白菜、大根、瓜、豆、トウガラシなど数種ある。ヌー族の人たちは特に酒が好きで、男女を問わず酒に強い。

主な軽食は酒燜鶏、漆蝋炒食、酸竹菜、スーユー茶、肉酒、蛋酒、杵酒、石板粑々、竹葉菜がある。

特色のある観光記念品は、民族服飾、独竜族毛布、弓、矢包み、竹製キセル、竹編もの箕、竹かご、董棕粉、黄色いキクラゲ、クロキクラゲ、アスパラガス、茶、雪茶、漆油、野壜子蜂蜜などがある。

観光コース

昆明から急行列車または飛行機に乗って保山へ行き、保山で六庫行きの車に乗り換え、怒江大峡谷3日の旅をする。

D1瀘水県でリースー族の四部合唱を鑑賞し、二次大戦期間「らくだのこぶ」に墜落した米軍機の残骸を見、片馬の立体生態の旅を楽しむ。

D2福貢県の月亮山の奇観、匹河の飛来石、亜坪の原始生態庭園を訪れ、老姆で怒江大峡谷―高黎貢山の風光を観賞し、ヌー族の同心酒を飲み、手抓飯を食べ、シャングリラの原始的でロマンチックな生活を感受する。

D3貢山県から丙中洛へ行って、人と神が共に住む桃源郷の風光、石門関、桃花島、怒江第一湾などを観光する。

宿泊

長距離電話のエリア番号　0886

名称	アドレス	電話
錦盟大酒店	人民路　(六庫鎮)	3627988
民政賓館	穿城路　(六庫鎮)	3630168
永楽大酒店	向陽南路176号	3628241
怒江交通賓館	穿城路　(六庫鎮)	3620046
怒江賓館	穿城路126号	3626888
怒江リースー族自治州人民政府招待所	人民路　(六庫鎮)	3622589
怒江銀都酒店	人民路　(六庫鎮)	3622810
怒江大酒店	人民路38号　(六庫鎮)	3625999

シャングリラ

ご覧いただきありがとうございます！