



Bhutan

雷龍の国 ブータン



ブータン政府観光局
Tourism Council of Bhutan

Tel. +975 2 323251 Fax. +975 2 323695
Web: <http://www.travel-to-bhutan.jp/>
Facebook: <http://www.facebook.com/travelbhutanjp>



ブータンについて

この地球上には、旅慣れた旅行者でさえ訪れることを願ってやまない場所があります。その国々、一度は訪れたい旅先として世界中から熱い視線を集めているにも関わらず、まだ限られた人々しか足を踏み入れたことがありません。その美しい民族衣装や独自の文化に惹かれ、人々が一度は訪れることを熱望し、また実際に訪れると、沢山の驚きと発見でまた訪れたいと願う…それが、雷龍の国ブータン(ドゥク=龍・ユル=国)なのです。

Happiness is a place

グローバル化が叫ばれる今日の社会において、荘厳なヒマラヤの山々に抱かれ、独自の文化を守り続けることを選んだブータンほど、私達が多くのことを学べる国はないでしょう。亜熱帯のジャングルから、万年雪の残る氷河地帯に至るまで、ここには手つかずの自然が残されています。それは貴重な野生生物の宝庫であり、オグロヅル、ブルーシープ、ゴールデン・ランゲール(希少なサル的一种)、ブータンの国獣であるターキン、ベンガル虎までもが、ブータンを最後の隠れ家としています。また、「ブータンシボリアゲハ」を始めとする希少な昆虫や珍しいヒマラヤの高山植物の生息地でもあります。またブータン人にとって、人生で大切なものが「幸福」であることは、ごく当たり前のことです。国策においても、「GNH(Gross National Happiness): 国民総幸福量」が、政策の柱として最も重視されています。ブータンにとって、経済的發展は、人々が真の意味での「幸福」を得るための、ひとつの手段でしかないのです。

神々の宿る国?

ブータンは、仏教界でも最も難解な教えの一つだとされる大乘仏教の流れを汲むチベット仏教の“最後の砦”です。断崖絶壁に建てられた神聖な僧院、山々の尾根にはためく経文旗、赤い袈裟に身を包んだ僧侶が昼夜を問わず経を唱えている姿を見ると、どこか別の時空に迷い込んだかのような錯覚にさえ陥ることでしょう。ブータンの人々は、「人間は輪廻転生という過去との繋がりの中でこそ真の意味での生きているといえる」という考えのもと、伝統に裏打ちされた豊かな文化から、独自のアイデンティティを築き上げてきました。それは、グローバリゼーションの到来ともうまくバランスを取りながら、今後も続いていくものです。ブータン王国は今日の世界において伝統文化とともにあることを選んだ最後の国といえます。そして、ブータンの人々はその独自の文化をそのまま維持していこうとしています。それゆえに、ブータンの観光政策は“High value, Low impact”という方針を掲げているのです。

ブータン 基本情報

人口: 741, 822人(2013年現在)
首都: ティンプー
元首: ジグメ・ケサル・ナムゲル・ワンチュク第5代国王
政体: 立憲君主制
日本との時差: マイナス3時間
国教: ブータン仏教(密教、チベット仏教ドゥク派)
国番号: 975

国木: イトスギ
国花: ブルーポピー
国鳥: フタリガラス
国技: アーチェリー
国獣: ターキン
国蝶: ブータンシボリアゲハ
国語: ゾンカ語
面積: 38,394 平方キロメートル
森林率: 72.5%

通貨: ニュルタム(インドルピーと等価)※2015年7月現在、1ニュルタム約1.95円
気候: 標高の低い南部は亜熱帯気候、その他は高地寒冷帯気候。首都ティンプーは長野県の気候に近く、日本の6~8月が雨期、9~5月が乾期。

ブータンへの行き方

ブータンへの主な入国経路は、ドルルック・エアー(ロイヤルブータン航空)もしくはブータン・エアラインズ(タシ・エアー)で、空路からパロに入るルートです。フライトスケジュール等の詳細は、各航空会社のWEBサイトよりご確認ください。
ドルルック・エアーのHP: <https://www.drukair.com.bt/>
ブータン・エアラインズのHP: <http://www.bhutanairlines.bt/>

※旅行者は、インドと国境を接する南部のプンツォリン、ゲレフ、サムドゥップ・ジョンカルの3都市から陸路で入国することも可能です。その場合、首都ティンプーまでは、車で1~3日かかります。

Introduction



ブータン王国 国旗



皇室の交流や開発支援を通じて日本とブータンの関係は深く、ブータンは大の親日国です。2011年11月に、ブータン第5代国王ならびに王妃が訪日され、東日本大震災からの復興に励む被災者の方々とお話されたことは大きな話題となりました。また2016年には日本ブータン国交樹立30周年記念の節目の年を迎えます。これからも日本とブータンの友好関係が末永く続いていくことを願い、日本の皆さまのブータンへのお越しを、心よりお待ちしております。



中央ブータン

Central Bhutan

トンサ Trongsa(標高2080m)

トンサはブータンの中心部に位置し、ブータン王国の統制はここから始まったとされる、歴史的に非常に重要な場所です。

トンサ・ゾン

深い緑に覆われた山の斜面にそそり立つこの巨大なゾンは、初代国王、第2代目国王の本拠地であり、この場所からブータン王国は統治されていました。

ブムタン Bumthang(標高2600~3500m)

人々を魅了するこのブムタン盆地はブータンの中心地であり、多くの古刹、名刹が集中しています。またブムタン地方は、ソバ、蜂蜜、チーズ、リンゴ、地ビール、そしてヤタと呼ばれる織物の生産地としても有名です。

ジャンパ・ラカン

この寺は、7世紀にソンツェン・ガンポ王がヒマラヤ地域の邪鬼たちを鎮圧するために建てた108の寺の一つとされ、パロのキチュ・ラカンと並ぶブータン最古の由緒ある僧院です。

クジェ・ラカン

8世紀、ブータンに仏教を広めたとされる高僧パドマサンババ(グル・リンポチュ)がこの地で瞑想をした際の影(クジェ)が法力で岩の上に残されたという伝説がこの僧院の名の由来。王室とのゆかりも深く、しばしば大きな法要も開催されます。

ジャカル・ゾン

当初、僧院として1549年にシャブドゥンの曾祖父によって建てられたこのゾンは、現在はブムタンの地方行政機関として機能しています。夜間に行われるブムタン・チュチュ(祭)は、ブータンで最も有名なチュチュのひとつで、子宝を望む女性のための祭とも言われています。

ウラ

ブムタンより更に高所にあるウラは4つの集落から成っています。スイスを連想させる羊の放牧地をぬけ、壮大な山々がそびえるウラ峠を走ってゆくと、ウラ・ラカンを囲んで軒を並べるように建てられた農家が並ぶウラの村にたどり着きます。冷涼なこの谷は、松茸をはじめとするキノコの産地として有名で、シーズンの8月後半には、「松茸フェスティバル」も開催されます。



東部ブータン

Eatern Bhutan

モンガル Mongar(標高1620m)

ブムタン地方からさらに東へ、標高約3800mの美しい峠、トゥムシン・ラを越えると、東部ブータンへの入り口であるモンガルにたどり着きます。盆地に広がる西部ブータンの街とは対照的に、起伏のある谷間に作られたこの街は眺望が開けています。

タシガン Trashigang(標高1150m)

ブータンで一番大きな県であるタシガンは、かつてはチベットとの交易で栄えて、今日でも、ブータンの東西幹線道の終着地として重要な役割を果たしています。

タシガン・ゾン

1659年にブータン東部を統治するための拠点として建てられたタシガン・ゾンは、現在では地方行政機関、並びに法曹機関として利用されています。

メラ/サクテン

ブータン最東端に位置するメラ、サクテンの谷は、ブータンの他の地域とは大きく異なるブロックパとよばれる遊牧民族の居住地です。2010年に外国人観光客に開放されたばかりのこの地には、トレッキングコースも整備されています。

タシ・ヤンツェ Trashi Yangtse(標高1830m)

ポプジカと同様、オグロヅルの飛来地となっているこの県はインドと国境を接し、ポップ(漆器の椀)の生産地としても知られています。

チオルテン・コラ

ブータンでは珍しいネパール式のこのチオルテン(仏塔)は、1740年に建てられました。春の祭の際には東ブータンのみならず、国境を越えたインドからも多くの人々が集まり、チオルテンを廻って参拝をします。「コラ」はその周回を意味します。

祭

ブータンでは、「ツェチュ」と呼ばれる、グル・リンポチュの法要として全国の寺院で開催される神聖な祭から、地域コミュニティ活性化のためのイベント、スポーツイベントまで、年間を通じて様々な祭が催されています。すべての祭・イベントスケジュールについては、政府観光局WEBサイト(www.travel-to-bhutan.jp)または政府観光局英語サイト(www.tourism.gov.bt)をご参照ください。※祭の開催日程は変更となる可能性もございますので、ご旅行の前に、必ずご利用の旅行会社にご確認ください。



トレッキング

深い森を抜け、牛や馬が長閑に草を食む牧草地、野花が咲き誇る草原を超え、様々な動物たちや、昔ながらの生活を営む人々や大切にされている古い寺院、そして満点の星空との出会いに感動する…。都会の喧騒から解放され、大自然の中に身をゆだね、時に瞑想をして自分自身を見つめ直す…そんな希少な体験ができるのが、ブータン・トレッキングの魅力です。

気候が安定する3月から5月、9月から11月がトレッキングに最適なシーズンですが、高山植物や遊牧民の生活を垣間見ることができる6月から8月もルートによっては楽しむことができます。ブータンのトレッキングでは、環境・地域文化保護の観点から、トレッキングに必要なもの(キャンプ用品、食料等)はすべて旅行者が馬やヤクなどに乗せて持参するルールになっています。また、専門のトレッキングガイドとコックが同行するので、登山初心者でも安心してご参加いただけます。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
① チェレラ・トレック	中級 / 4泊5日 / 2280~3820m / 自動車道路最高地点の美しい峠、チェレ・ラを超えるコースです。											
② チョモラリ・トレック	中級 / 6泊7日 / 2570~4090m / 氷河に抱かれた山々と遊牧民の生活を楽しむことができます。											
③ ガサ・ラヤ・トレック	中級 / 6泊7日 / 2370~3830m / ガサ温泉と遊牧民の村々を訪れることができます。											
④ ダガラ・トレック	中級 / 5泊6日 / 2800~4510m / ヤクの放牧地に点在する氷河湖をめぐる山岳コースです。											
⑤ ドック・パス	中級 / 3~7日 / 2470~4200m / パロ、ティンプーを結ぶショートトレックです。											
⑥ ブムタン・トレック	初級 / 2泊3日 / 2660~2260m / ブムタン地方の谷の奥深くに点在する寺院と集約を周遊します。											
⑦ スノーマン・トレック	上級 / 25日 / 2570~5320m / ヒマラヤの120の山々を超える、世界一ハードと言われるロングコースです。											
⑧ ルドゥン・ラ・トレック	中級 / 9泊10日 / 2760~4160m / 中部・東部ブータンを結ぶ旧街道をめぐるコースです。											
⑨ ガンデ・トレック	初級 / 2泊3日 / 2890~3430m / ポプジカからワンデュに下るショートコースです。											
⑩ マナス・トレック	初級 / 3泊4日 / 2600m / 2012年に開通の新コース。亜熱帯の国立公園内の豊かな自然に触れます。											
⑪ サクテン・トレック	中級 / 5泊6日 / 2570~4090m / 2011年に開通の新コース。少数民族の村々を訪ねます。											

■ ベストシーズン ■ ミッドシーズン ■ オフシーズン ■ クローズ (閉書期)

主な観光地のご案内

西部ブータン

Western Bhutan

パロ Paro(標高2280m)

美しく広がるパロ盆地は、ブータン唯一の国際空港の所在地であるとともに、古い僧院や寺院が数多く存在するブータン最大の観光地です。

パロ・ゾン

「ゾン」は、寺院と地方行政の中核としての機能を持った巨大な建築物で、ブータンの各主要都市に存在します。パロ・ゾンは17世紀に建てられたものが一度火事で焼失し、現在のゾンは1907年に再建されました。

タ・ゾン

望楼(みはりやぐら)として建てられたタ・ゾンは、現在では国立博物館として転用されており、貴重な品々が数多く展示されています。

タクツァン僧院

「虎の隠れ家」を意味するタクツァン僧院は、ブータンに仏教伝え広めたとされる高僧パドマサンババ(グル・リンポチェ)が8世紀にチベットから空飛ぶ虎の背中に乗ってこの地を初めて訪れ、瞑想をしたとされることから、ブータンの人々にとっても聖地として信仰の対象になっています。日帰りのトレッキングが可能で、レストハウスまでは2時間程度、僧院までは3時間程度で到達できます。

キチュ・ラカン

その昔、チベットを統一した王が、チベット全域に大きな力を持っていた魔女の力を封じるため、その体の108か所のツボにあたる場所に寺院を建立したという伝説があります。この僧院もプムタンのジャンパ・ラカンと並んで、そのひとつとされ、建立は7世紀にもさかのぼり、ブータンで最も古く神聖な僧院とされています。



パロ・ゾン



タクツァン僧院

ティンプー Thimphu(標高2320m)

伝統と近代化の狭間で、急速な発展を続けるブータンの首都、ティンプー。行き交う車の数こそ、ここ数年で急速に増加したものの、街のどの場所からも、周りを囲む美しい山々、統一された伝統様式の建物、広がる青い空を眺めることができ、時間はゆったりと流れています。

ノルジン・ラム

ノルジン・ラムは、ティンプー川に沿って南北にまっすぐ伸びる、ティンプーのメインストリートです。時計塔広場から手信号の交差点を経て、土産物屋の並ぶクラフト・マーケットまでの約1kmに、多くの商店、飲食店、映画館などが集中しています。

タシチョ・ゾン

タシチョ・ゾンは、ブータン仏教界の最高権威であるジェー・ケンポの夏季の座所であると同時に、国王のオフィスでもあります。釘を1本も使わず、木組みだけを用いるブータンの伝統的な建築法で建てられていることも、このゾンの特徴です。9月のティンプー・ツェチュ(祭)は、このゾンの特設会場で行われます。

メモリアル・チョルテン

ティンプー市内の南部にそびえるメモリアル・チョルテンは、1973年に亡くなった第3代国王を記念して建設されました。歴史的な仏教的な聖地ではありませんが、朝から晩まで、チョルテン(仏塔)の周囲を時計回りに廻って参拝する老若男女の姿が絶えません。



ノルジン・ラム



メモリアル・チョルテン

プナカ Punakha(標高1350m)

温暖な気候のプナカは1955年まで300年の間、ブータンの「冬の首都」で、第1回の国会、初代国王の戴冠式、現第5代国王の結婚式もここで行われました。日本のゴールデン・ウィークにあたる5月には、美しい紫色のジャカランタの花々が咲き誇ります。

プナカ・ゾン

色の異なる2本の川、ポ・チュ、モ・チュの合流地点に建つプナカ・ゾンは、1637年にシャブドゥン(ガワン・ナムゲル)によって建設され、ブータン全国のゾンの中でも歴史的に最も重要であるとされています。20世紀に入ってから大改修が行われ、内部は非常に美しく、ブータン随一とされています。

チミ・ラカン

広々とした水田を見下ろす丘の上に建つチミ・ラカンは、15世紀に有名な高僧により建てられ、子宝の寺として有名です。ブータン人はもちろん、世界中から子宝を望む多くの人々がこの寺に参拝に訪れます。



プナカ・ゾン



チミ・ラカン

ワンデュ・ポダ Wangu Phodrang(標高1350m)

プナカの南に位置するワンデュは、東西ブータンを隔てる重要な街です。この地域は竹細工や彫刻でも有名です。

ワンデュ・ポダ・ゾン

17世紀に建てられたブータンで3番目に古いこのゾンは、川沿いの丘にそびえ非常に美しい姿でしたが、大変残念なことに2012年6月、火災により全焼し、現在は修復工事中です。

ポプジカ/ガンテ・ゴンバ

11月から3月頃にかけて、ヒマラヤ山脈を越え越冬のために飛来するオグロゾルの観測地として有名なポプジカ谷は、エコツーリズムの聖地であり、人と自然が共生するブータンを肌で感じることできるのどかな農村です。夏季には湿地帯一面が鮮やかな新緑に覆われ、息を呑む美しさです。ポプジカを見下ろすように建てられたガンテ・ゴンバの歴史は17世紀にさかのぼり、チベット式建築の僧院には美しい鶴の彫刻などが施されています。

ハ Haa(標高2860m)

リスム・ギムと呼ばれる、文殊菩薩、観音菩薩、金剛手菩薩を表す三連山がこの地の平和を守っているとされるハは、中国国境に近く長い間閉ざされていましたが、2001年より外国人観光客にも開放され、7月にはサマー・フェスティバルも開催されています。また、パロとハを隔てるチェレ・ラ(峠)はブータンの自動車道路最高地点(3800m)で、運が良ければブータンの国花、ブルーポピー(青いケシ)を見ることが出来ます。

北部ブータン

Northern Bhutan

ガサ Gasa(標高2760m)

ガサ温泉

ガサの街から徒歩で片道約1.5時間の場所にあるガサ温泉は天然の露天風呂で、旅行者のみならず多くのブータン人も湯治に訪れます。男女混浴で、布などを巻いて湯につかります。



ポプジカ



ハ・サマーフェスティバル

ブータンの観光政策

ブータンは、GNH(Gross National Happiness): 国民総幸福量の向上という理念のもと、自然環境の保全、伝統文化の保護と活性化、そして独立国としての地位を維持するための経済発展を担う主要な産業として観光を位置づけ、持続可能な開発を推進しています。

自然

Nature

- ・ヒマラヤ山脈の懷に抱かれた手つかずの豊かな自然
- ・オグロゾル、ブータンシボリアゲハなどの希少な動植物が多種生息
- ・トレッキング、ラフティング、マウンテンバイク等の自然を楽しむアトラクション
- ・松茸をはじめ、オーガニックな作物を多用した食事



文化

Culture

- ・チベット仏教に根差した建築、民族衣装、農家滞在などの“生きた伝統文化”を体験
- ・織物や仏画、漆器など、独自の工芸品
- ・年間を通じて開催され、人々の信仰の対象である“ツェチュ(祭)”



健康

Wellness

- ・伝統的な“石焼風呂(ドツォ)”
- ・天然温泉
- ・現在も人々の間に息づく伝統医学
- ・ヨガや瞑想などに最適な心やすらぐ静かな環境



GNHの向上

Significant Contribution to Gross National Happiness

- ・自国の環境、伝統文化保全に対する意識向上
- ・観光関連産業における雇用機会の拡大、民間企業の育成
- ・公定料金の設定、国内税を国内のインフラ整備・貧困削減に充てん
- ・南部、東部の遠隔地における、地域住民による観光開発(community based tourism)の促進



ご旅行にあたって

公定料金

ブータンをご旅行いただく際には、必ず現地または日本の旅行会社を通して旅行をお申込みいただく必要があります。また、ブータン政府は、旅行の品質安定のため「公定料金」を定めており、個人旅行・団体旅行いずれの場合も最低限、下記の料金をお支払いいただく必要があります。

[1日あたりの公定料金]

3月～5月 9月～11月	1人: 290ドル
	2人: 280ドル
	3人以上: 250ドル
1月～2月 6月～8月 12月	1人: 240ドル
	2人: 230ドル
	3人以上: 200ドル

公定料金には、以下の内容がパッケージとして含まれています。

- ・国内税65ドル(国内のインフラ整備・貧困削減に充てん)
- ・宿泊代(三ツ星ホテル)
- ・食事代(1日3食)
- ・ガイド代
- ・国内移動代(国内航空路線利用時は追加料金が必要です)
- ・トレッキング時のキャンプ設備、運搬代

*ホテルのアップグレードや食事の際のアルコール飲料など、上記以外のサービスの利用には、別途料金がかかります。公定料金の割引や追加料金、キャンセル料等の詳細については、政府観光局WEBサイト(www.travel-to-bhutan.jp)をご参照ください。

ビザの手続き・パスポート残存有効期間

インド、バングラデシュ、モルディブ諸島以外の国からブータンに入国する全旅行者は観光ビザが必要です。観光ビザは、旅行会社を通じて申請し手配することができます。パスポートは、ブータン出国時に6か月以上の残存有効期間が必要です。

旅行の季節

四季のあるブータンには、1年を通して様々な魅力があります。3～5月の春は気候が安定しており、美しいシャクナゲ(エトメト)、梨や林檎の花々が咲き誇る季節。6～8月の夏は雨期ですが大雨が降り続くことは少なく、比較的涼涼で

Tourism in Bhutan

Travel Information

鮮やかな緑が山々を覆います。松茸シーズンは8月中旬から1か月ほどです。9～11月の秋は祭の開催も多く、黄金色の稲穂が美しい季節。トレッキングにも最適なシーズンですが観光客が多く、1年で最も込み合う時期ですので、早めのご旅行計画をお勧めします。12～2月の冬は寒さが厳しく雪の降る地域もありますが、澄んだ空気の中ヒマラヤ山脈がくっきりと望めます。オグロゾルの飛来もこの時期です。

国内の移動

ブータンでは鉄道などの公共交通機関は発達しておらず、国内移動は主に自動車で行います。観光客の方には人数に応じた専用車を現地旅行会社が手配いたします。

宿泊施設

公定料金内で宿泊ができる農家民泊、三ツ星ホテル、トレッキングでのキャンプから、近年続々とオープンしている四ツ星の中級ホテル、五ツ星の外資系高級ホテルまで、幅広い選択肢があります。ご希望のスタイルを旅行会社にお伝えください。

食事

ブータン料理は、主食の米と肉や野菜の煮込みをセットにして食べるのが一般的。ブータンでは唐辛子を野菜として位置づけ沢山利用するため、おかずは基本的に非常に辛いですが、旅行者向けのホテルやレストランでは辛さを抑えた料理が提供されますので、ご安心ください。国産ビールやウイスキー、米の蒸留酒「アラ」などのお酒を楽しむこともできます。

買い物

ブータンには、美しい手織物、彫刻、仏画、籐や竹で編んだ籠、手漉きの紙製品、繊細な細工が施された銀製品、ブータンの名物である様々な絵柄の郵便切手など、様々なお土産があります。このようなお土産品は、ティンプーをはじめとする主要都市の手工芸品店で購入することができます。クレジットカードが使用できるお店はほとんどありませんのでご注意ください。

通貨

ブータンの通貨単位はニュルタム Nu (Ngultrum)。1Nu=約1.5円(2012年8月現在)インドルピーと等価に固定されており、どちらもブータンで利用可能です。空港や銀行で両替をすることができます。高額紙幣と小額紙幣では、換算レートが異なる場合がございますので、ご注意ください。一般的に高額紙幣のほうが好まれます。

コミュニケーション

ブータンの主要都市のホテルでは、国内電話・国際電話・インターネットの利用が可能です。



- International Boundary
- District Boundary
- Blacktopped Road
- Feeder Road
- Trek Road
- District Capital
- Small Town / Village
- Pass / Peak
- Campsite
- Land Entry Point

