

幸福の国ブータンの知られざる秘境エリア

東ブータン

メラ~サクテン・フラワートレッキング

2026年 7月21日(火) ~ 7月31日(金) 11日間

旅行代金 **708,000** 円 (4~5名) **668,000** 円 (6名~)

新千歳・東京・関西発着同額

※その他の空港発着についてはお問い合わせ下さい

歩行レベル★★★
高所トレッキング



ブータンでも特に秘境と言われる東ブータンのトレッキングへ。美しい山岳景観と多彩な花々、高地牧畜民の独特の文化にも触れ合います

nomad

山と秘境の旅 株式会社ノマド

HP <http://www.hokkaido-nomad.co.jp>

e-mail tour@hokkaido-nomad.co.jp

	月日	地名	行程	宿泊	餌
1	7/21 (火)	新千歳 羽田 デリー	新千歳 7:30 発〈全日空 50 便〉✕ 羽田 9:05 着 羽田発着の皆様と合流し、国際線に乗り換え。 羽田 11:10 発〈全日空 837 便〉✕ デリー(インド)16:30 着(所要:8h20)。 インドに入国し、空港近くのホテルへ。夕食は各自にて。空港内にはレストランやコンビニがあります。	デリー/ ホテル泊	一機一
2	7/22 (水)	デリー グワハティ サムドゥブ・ ジョンカル	朝食は各自にて。インド国内線でアッサム州の グワハティ へ。 デリー/午前発 ✕ グワハティ /午後着(所要:約 2h30) 空港で現地ガイドと合流後、専用車でインド・ ブータン 国境へ。入国手続き を行い、東ブータンの玄関口 サムドゥブ・ジョンカル へ(所要:約 3h)。	サムドゥブ・ ジョンカル/ ホテル泊	一機夕
3	7/23 (木)	サムドゥブ・ ジョンカル カリン タシガン	朝食後、東ブータンの中心地 タシガン へ(所要:約 6h30)。 深い谷に沿う山道、広がる棚田や森、小村や仏塔が点在する東部山岳地帯の 絶景ルートを行います。途中、グル・リンポチェを祀る ザントペルリ・ラカン (寺)、ブータンの伝統織物の保存・研究施設で織物実演が見られる カリン織り 物センター 、1968年創設のブータン最古の国立大学で景色の良いことで知ら れる シェラブツェ・カレッジ 等などに立ち寄りながら。	タシガン /ホテル泊	朝 昼 夕
4	7/24 (金)	タシガン ランジュン ラディ メンドウラ峠 メラ	朝食後、専用車にてトレッキングのスタート地点 メラ へ(所要:約 4h)。 途中、 ランジュン僧院 を見学。絹織物や藍染めで知られる ラディ村 を過ぎると、 いよいよ高地牧畜民が暮らす秘境山岳エリア、 雪男(イエティ) 伝説のある サクテン野生動物保護区 に入ります。かつてトレッキングルートだった山 道を車で登り、標高 メンドウラ峠 (3,354m)を越えます。 その後、絵のように美しい ドモン・チュ の谷に下り、棚田の美しい ケンゴ村 を経て、ヤク牧畜民族の プロクバ族 が暮らす メラ (3,520m)へ。石造りの家が丘 の斜面に並び、独特の民族衣装の村人が出迎えてくれます。	メラ/ 民家泊	朝 昼 夕
5	7/25 (土)	メラ ナチュンラ峠 ミクサテン	■メラ〜サクテン・フラワートレッキング1日目 朝食後、いよいよトレッキングのスタート。少し急な草原の尾根道を登り、標高 3,900mの展望台へ。さらにルンタ(祈禱旗)が立ち並び、ルート上の最高所 ナチ ユンラ峠 (4,153m)へ。高原で草を食むヤクの群れやメラの谷を一望する雄大な 景観が広がります。条件が良ければチベット側の山並みが見えることも。 標高3,500~4,000m辺りでは巨大な高山性の リンドウ(ゲンチアナ・ウルヌ ラ) や、白系・青系の アネモネ などの開花シーズン。 青いケン が見られる可能 性も有ります。高原や草地では数多くの サクラソウ(プリムラ) が見られるで しょう。その後、様々な色の ツツジ が咲く森を標高差1,000mほど下り、 ミクサ テン (3,080m)へ。霧のかかりやすい土地のため、雨対策でテントには個別に 屋根が付けられています。●歩程:7~8h/登り約630m・下り約1,070m	ミクサテン /テント泊	朝 昼 夕
6	7/26 (日)	ミクサテン サクテン	■メラ〜サクテン・フラワートレッキング2日目 朝食後スタート。この日はほとんど平らな下り中心のルートです。 高山草原からシャクナゲ林、モミ・トウヒの森を緩やかに下り、川の畔へ。暫 く川沿いの道を歩きます。その後、チオルテン(仏塔)が建つ尾根まで登ると、 眼下にサクテン盆地が広がります。 谷に下ってメラ・サクテン地域の中心集落 サクテン (2,950m)へ。 着後、村内のラカン(寺)やゴンパ(僧院)の散策など、のんびりお過ごし下さい。 周囲は東ヒマラヤの希少動物の宝庫。運が良ければ レッサーパンダ や ニジ雉 などに会える可能性もあります。●歩程:5~6h/登り約100m・下り約300m	サクテン /民家泊	朝 昼 夕
7	7/27 (月)	サクテン	■メラ〜サクテン・フラワートレッキング3日目 サクテン村に滞在。花や動物を探しに周辺へショートトレッキングを行ったり 、プロクバ族と交流して高地ならではの独自の暮らしや文化を探訪したり、 のんびり秘境の1日を過ごします。 例/ヤクの毛編み帽子作成、織り物、ヤクのチーズ作りの見学・体験など。	サクテン /民家泊	朝 昼 夕
8	7/28 (火)	サクテン タシガン	朝食後、専用車にて タシガン へ(所要:約4h)。車は高地を離れ、流域に豊かな 稲作地帯を育む ガムリ・チュ (川)に沿って走ります。 タシガン着後、東ブータンの行政・宗教の中核である タシガン・ゾン を見学。 かつては城塞の役目も担ったため、断崖の高台に建っています。 その後は夕食までフリータイム。土産店や食堂が並びバザールで散策やショ ッピングなどをお楽しみ下さい。	タシガン /ホテル泊	朝 昼 夕
9	7/29 (水)	タシガン サムドゥブ・ ジョンカル	朝食後、専用車でタシガン北東にある村 バルツァム へ(所要:約1時間)。18世紀 に建てられた東ブータンでも特に古く神聖な寺院 チャクドル・ラカン を見学し ます。タシガンに戻り昼食。その後、 サムドゥブ・ジョンカル へ(所要:約 4h)。	サムドゥブ・ ジョンカル/ ホテル泊	朝 昼 夕
10	7/30 (木)	サムドゥブ・ ジョンカル グワハティ デリー	朝食後、専用車でブータン・インド国境を越え、 グワハティ へ(所要:約 3h)。 着後、現地ガイド、ドライバーとお別れ。インド国内線にて デリー へ。 グワハティ /昼発 ✕ デリー /午後着(所要:約 2h30) 国際線へ乗り換え。 デリー 18:00 発〈全日空 838 便〉✕ 羽田 5:55 着	機中泊	朝 一機
11	7/31 (金)	羽田 新千歳	✕ 羽田 5:55 着(所要:8h55) 到着後、東京発着の方は解散。 羽田 8:00 発〈全日空 53 便〉✕ 新千歳 9:35 着		機一

※インドのグワハティからブータン国内の移動は、全て専用車になります(トレッキング/徒歩以外の区間)。

※記載の空港の発着時間は暫定・目安です。最終行程で変更となる場合があります。

※トレッキングコースや行程は現地の諸事情や天候などにより一部変更となる場合があります

※年によって開花状況が違うので、記載の花々が必ずしも見られるとは限りません。自然のものなのであらかじめご了承下さい。

7月中旬の東ネパールは、一年で最も花が多い季節。 多種多様なサクラソウ、リンドウ、ツツジ類が咲き誇ります

ポイント

- 1 日本人にとって未知なる国というイメージの強いブータン。その中でも特に秘境的地域でなかなか行きにくい遥かなる東ブータンを訪問。
- 2 ブータンのヒマラヤ固有種・特産種の花々が最も多く見られる季節。
- 3 西、中央ブータンとは異なる希少な自然、特異な文化が息づくメラ〜サクテンを3日間かけてトレッキング。高地牧畜民との交流も楽しめます。
- 4 高山植物や野鳥に詳しい現地日本語ガイドが全行程同行してご案内。
- 5 国際線は日本の航空会社、羽田〜デリー直行便利用で安心、快適。



独特の文化を持つプロクパ族

ブータンの東の果て、希少種・特産種の花々とヒマラヤの山岳絶景、独特の文化を持つ 高地牧畜民の村を訪ねる メラ〜サクテン・トレッキング

東ブータンの中心タシガンから専用車で標高約 3500m のメラへ入り、トレッキングスタート。ここからはプロクパ族など高地牧畜民が暮らすエリアです。彼らは一般のブータン人とは全く異なる生活、文化を持ち、衣装も個性的。特にヤクの毛で編んだ帽子は独特です。夏のこの時期は 4,000m 以上の高地でヤクを追いながら暮らしており、トレッキング中は彼らの様々な営みを目にする事ができます。トレッキングの最高所は標高約 4,100m のナチュンラ峠なので高山病の心配は比較的少ないでしょう。この峠の周辺は花の宝庫で、そろそろ終わりの青いケシ、日本では見られない大型のリンドウや様々な種類のサクラソウが見られる可能性があります。2日目、標高約 3,000m のミクサテンのみテント泊となりますが、あとの3泊は村の民家に宿泊し、高地牧畜民の暮らしを体験します。トレッキングの最終目的地、標高約 2800m のサクテンはメラ・サクテン地域の行政の中心地。ここに2泊して村周辺のミニトレッキングも楽しめます。現地の花や動物に詳しい日本語ガイドが当日のおすすめのコースにご案内します。運が良ければレッサーパンダや美しいニジ雉に出会えるかもしれません。コースは村々の往還道として概ね歩きやすい道ですが、岩場や滑りやすい急坂、ぬかるみもあるので、しっかりとしたソールのトレッキング靴が必要です。また花のシーズン=雨季なので、雨具、スパッツなど雨対策は万全にお願いいたします。



雨の多いミクサテンの幕営地は1テント毎に屋根付き

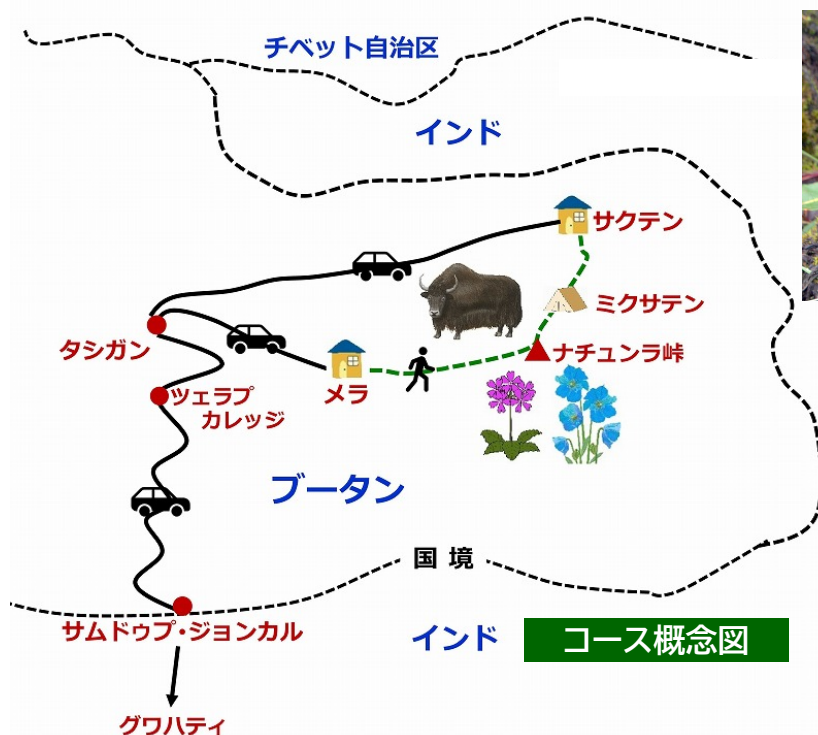


高地牧畜民の石積みの家が建ち並ぶサクテンの村



様々な野鳥との出会いも(太陽鳥)

ここはレッサーパンダの生息地



今回期待できる花々①②ピンク、黄色、紫色など多種多様なサクラソウ(プリメラ) ③ブータン固有種など多種類ある青いケシ ④大型のリンドウ(ウルヌラ・ジェンティアン)

■旅行期間：2026年7月21日(火)～7月31日(水) 11日間

■旅行代金：708,000円(4～5名様ご参加) 668,000円(6名様以上ご参加)

新千歳・東京・関西発着同額 ※その他の空港発着についてはお問い合わせ下さい

■一人部屋追加代金：75,000円(ホテル4泊・民家2泊・テント1泊確約 ※デリーの空港ホテルは1人部屋の対応無し)

■最少催行人数：4名 ■食事：朝8回・昼7回・夕8回

■添乗員(ツアーリーダー)：新千歳より全行程同行。現地では花や鳥に詳しい日本語ガイドも同行します

■利用予定航空会社：国際便～全日空、日本航空など インド国内便～エア・インドアなど

■利用予定ホテル：デリー/ホテル・エアポートシティ サムドラブ・ジョンカル/タシ・ロンチェ・トカンホテル
タシガン/ドルック・デジュン・リゾート または各地同等クラス

※トレッキング中(メラ、ミクサテン、サクテン)は民家泊、またはテント泊になります

■査証(ビザ) 必要：ブータンビザ/弊社にて取得。取得手数料9,500円(実費込み)を別途お支払いいただきます。
インドビザ/観光eビザが必要です。ご自身で取得の場合は約25USドル(約4,000円)。
弊社にて取得の場合、取得代行手数料として10,000円(実費込み)を別途申し受けます

■旅券(パスポート)残存有効期間：入国時6ヶ月以上

■空港諸税、燃油サーチャージは別途申し受けます ※目安95,000円～105,000円(2026年5月現在)

■ブータン観光税(SFD)：お1人様1日100USドル→ブータン滞在8日間で、お1人様合計800USドル
(約128,000円/2026年5月現在)がかかりますが、**こちらは旅行代金に含まれています**

服装、装備、食事など

- 夏の盛りで比較的高地でも気候は温暖ですが、標高3,000m超の峠付近では気温が下がることがあります。防寒装備と歩行に適した登山靴やトレッキングシューズ、しっかりした雨具の上下は必携です。ヘッドライトも必ずご用意下さい。
- 晴れると紫外線が強いので、サングラス、日よけ帽子、日焼け止めクリームなどの準備は必要です。
- テント泊の装備(寝袋/毛布、食器、食事)は全て現地で用意。トレッキングは軽荷の日帰り装備で行動できます。トレッキング中の昼食は携行食(ボックスランチ)をお渡しするか、または途中でシェフ・ポーターが調理したものをとります。昼食や休憩時にはお茶やコーヒー、スープなどの飲み物のサービスもいたします。



ブータントラベルインフォメーション ～旅の基本情報～

◆正式名/ブータン王国 ◆首都/ティンブー ◆言語/ゾンカ語。英語、ネパール語も。地域による方言の差が大きく、国語のゾンカ語が共通語だが、地方では話せない人も多い。学校教育は英語で行われているため、教育を受けた人であれば英語はかなり通じる ◆気候と季節/北部は山岳性気候、首都のある中部は内陸性、南部は亜熱帯性に属する。全般に南西モンスーンの影響が強いため降雨量が多い。ブータンは季節というより標高による寒暖差が大きく、日中と夜間の温度差も激しい。それに対応、調整できる衣類の用意が必要 ◆時差/◆宗教/ブータン仏教(密教、チベット仏教ドゥク派)、ヒンドゥー教など ◆時差/日本との時差は-3時間 ◆人口/約78.6万人(2023年) ◆面積/約38,394km²(日本の九州と同じくらい) ◆通貨・両替/通貨単位はニュルタム Nu(1Nu=約1.8円/2026年5月現在)。現地で日本円から両替が可能 ◆電圧/230～240V 程度で周波数は50Hz。プラグの形はインド式丸形アース付きとヨーロッパ式の丸形が多い。

ご参加の皆様へ<旅行条件抜粋> お申し込みの際には、必ず旅行条件書をお受け取りください。旅行条件は、パンフレットの内容、条件による他、別途お渡しするご旅行条件書、最終日程表並びに当社募集型企画旅行約款によります。

■募集型企画旅行契約

この旅行は、株式会社HBCビジョン(以下「当社」という)が企画・募集し実施する企画旅行であり、この旅行に参加されるお客様は当社と企画旅行契約(以下「旅行契約」という)を締結することになります。

■旅行のお申し込み及び契約成立時期

旅行契約は当社が契約の締結を承諾し、申込金または旅行代金(お支払い対象旅行代金)を受領した時に成立します。(通信契約の場合を除きます。)

■お申込金(お一人様)

- 旅行代金が50万円以上.....100,000円以上旅行代金まで
- 旅行代金が30万円以上50万円未満.....50,000円以上旅行代金まで
- 旅行代金が15万円以上30万円未満.....30,000円以上旅行代金まで
- 旅行代金が10万円以上15万円未満.....20,000円以上旅行代金まで
- 旅行代金が10万円未満.....旅行代金の20%以上旅行代金まで

■取消料

旅行契約成立後、お客様の都合で契約を解除されるときは、下記の金額を取消料として申し受けます。(お一人様)

旅行契約の解除期日	4/27～5/6、7/20～8/31、12/20～1/7に開始する旅行	左記以外の日に開始する旅行
旅行開始日の前日から起算してさかのぼって40日目にあたる日以降～31日目にあたる日まで	旅行代金の10% (10万円を上限)	無料
旅行開始日の前日から起算してさかのぼって30日目にあたる日以降～15日目にあたる日まで	旅行代金が50万円以上.....	10万円
	旅行代金が30万円以上50万円未満.....	5万円
	旅行代金が15万円以上30万円未満.....	3万円
	旅行代金が10万円以上15万円未満.....	2万円
旅行代金が10万円未満.....	旅行代金の20%	
旅行開始日の前日から起算してさかのぼって14日目にあたる日以降～3日目にあたる日まで	旅行代金の20%	
旅行開始日の前々日～旅行開始日まで	旅行代金の50%	
旅行開始後または無連絡不参加の場合	旅行代金の100%	

■旅行代金のお支払い

旅行開始日の前日から起算してさかのぼって60日目に当たる日以降 21日目に当たる日(以下「基準日」という)より前にお支払いいただきます。

■旅行代金に含まれるもの

旅行日程に明示した★運送機関の運賃・料金(この運賃・料金には、運送機関の課す付加運賃・料金(原価の水準の異常な変動に対応するため、一定の期間および一定の条件下に限りあらゆる旅行者に一律に課されるもの)に限ります。以下同様とします。)を含みません。★宿泊費★食事代旅行取扱料および消費税等諸税、サービス料★お一人様につきスーツケース等1個の受託手荷物運送代金。上記費用はお客様のご都合により、一部利用されなくても払い戻しはいたしません。

■旅行代金に含まれないもの

前項のほかは旅行代金に含まれません。その一部を例示いたします。★超過手荷物料金★運送機関の課す付加運賃・料金★クリーニング代、電話番号料、追加飲食代、ホテルのボーイ・メイド等に対する心付け、その他個人的性質の諸費用とそれに伴う税・サービス料★注釈のない限り日本国内の空港使用料★旅行日程中の空港税、空港使用料等

■特別補償

当社は、当社又は当社が手配を代行させた者の故意又は過失の有無にかかわらず、受注型企画旅行約款別紙特別補償規程に基づき、お客様が募集型企画旅行参加中に急激な偶発的な外來の事故により、その身体、生命又は手荷物上に被った一定の損害について、予め当社約款特別補償規程に定める金額の範囲において、補償金又は見舞金を支払います。

■旅行条件(抜粋)基準日

この旅行条件は、2026年4月1日を基準としています。又、この旅行代金は、2026年4月1日現在の有効なものとして公示されている運賃・規則、又は2026年4月1日現在認可申請中の航空運賃・適用規則を基準として算出しています。

■個人情報の取り扱いについて

当社は、旅行申込みの際に提出された申込書に記載された個人情報について、お客様との連絡のために利用させていただくほか、お客様がお申込みいただいた旅行において旅行サービスの手配及びそれらのサービスの受領のための手続に必要な範囲内で利用させていただきます。その他、当社は、[1]当社及び当社の提供する企業の商品やサービス、キャンペーンのご案内 [2]旅行参加後のご意見や感想の提供のお願い [3]アンケートのお願い [4]特典サービスの提供[5]統計資料の作成にお客様の個人情報を利用させていただくことがあります。これらの事業者への個人データの提供の停止を希望される場合は出発前までにお申し出下さい。

■その他

旅行代金は特に記載のない限りお一人様分を表示しています。また、こども代金は旅行開始日当日を基準に満2歳以上～12歳未満の方に適用します。また、旅行の中途離団等、お客様の都合で旅行日程を変更する場合は、別途追加手数料等をお支払いいただいた上で可能な限りご希望に沿うよう努力しますが、運送機関等の状況により不可能な場合があります。また、「離団証明書」等の証明書類に署名、捺印等をいただく場合があります。

■海外危険情報・衛生情報について

「外務省海外危険情報」は「海外安全ホームページ」(<http://www.anzen.mofa.go.jp>)または、外務省海外安全情報センター(TEL:03-5501-8162/受付時間:外務省閉庁時を除く09:00～17:00)などでご確認ください。
渡航先の衛生状況は「厚生労働省検疫感染症ホームページ」(<http://www.forth.go.jp>)でご確認いただけます。

■旅行企画・実施

HBCトラベル 株式会社HBCビジョン
TEL:011-242-3366(代) FAX:011-222-3899
〒060-0003 札幌市中央区北3条西2丁目 共栄火災ビル1階
観光庁登録旅行業第493号 総合旅行業務取扱管理者/田中 勝実

■お申し込み・お問い合わせ

株式会社ノマド ツアーデスク
TEL:011-251-1900 FAX:011-261-1998
〒060-0062 札幌市中央区南2条西6丁目8 一閣ビル2階
北海道知事登録旅行業第2-929号 総合旅行業務取扱管理者/早坂 悟



東ブータン・トレッキング 持ち物リスト

	品 名	数量	チェック	備 考
1	トレッキング・シューズ	1組	○	履き慣れたトレッキング・シューズや軽登山靴などが良いでしょう。靴底のしっかりしたもの、防水性の良いものをお勧めいたします。
2	タウン・シューズ	1組	○	観光や移動の際に履く靴。運動靴やスニーカーなど。
3	スーツケース/旅行鞆	1個	○	飛行機に預ける荷物用。大型バッグやザックなどでも良いでしょう。
4	サブザック (小ザック)	1個	○	ハイキングの時に背負うザック。機内持ち込み兼用にすると良いでしょう。日帰り用 25~35ℓ くらいのものを。
5	雨 具 (上 下)	1着	○	雨季なので雨の日が多いです。しっかりとしたゴアテックス製の上 下セパレート型がお勧め。ウィンドブレーカーとしても利用します。
6	セーター (防寒着)	1着	○	軽くて乾きの早いフリースや、薄手のダウンジャケットが快適です。
7	衣 類 (着 替 え)	適数	○	長袖シャツ、スラックス、下着、靴下など。着替えは必要最低限に。
8	日 除 け 帽 子	1個	○	日差しを遮るため。つばのある帽子が良いでしょう。
9	防 寒 用 帽 子 ・ 手 袋	適数	○	高所では気温が低く風が冷たい時があります。耳を覆う保温性の良 いウールかフリースの帽子と手袋を用意してください。
10	水筒・テルモス(魔法瓶)	1個	○	容量 1 リットル程度。温かい飲み物を持ちたい方はテルモスも重 宝します。
11	洗面具・ティッシュ	適数	○	洗顔クリーム、石鹸、シャンプー、歯ブラシセット、化粧品など。ウェ ットティッシュもあると便利(ホテルのアメニティはシンプルです)
12	筆 記 用 具	適数	○	メモ帳やボールペンなど。
13	海外旅行保険契約証 ハ ン ド ブ ッ ク	1	○	海外旅行保険契約証とハンドブック(緊急連絡先)は忘れずにお 持ち下さい。
14	パ ス ポ ー ト	1	○	忘れると出発できませんので必ずお持ち下さい。
15	お財布・クレジットカード	適数	○	クレジットカードは保管に気をつけましょう。
16	サ ン ダ ル と ミ ニ 長 靴	1足	△	ホテル客室にはスリッパが無い場合があります。サンダルは機内や ホテルで有ると便利です。トレッキング中のキャンプサイトや村の 道は雨後に泥地になる場合があるので、ミニ長靴があると快適です。
17	ス パ ッ ツ	1組	△	雨季ですので、ぬかるみの箇所があり得ます。
18	折 り 畳 み 傘	1本	△	少雨のときは雨具を着るより快適です。街中でも便利。
19	日 焼 け 止 め リ ッ プ ク リ ー ム	適数	△	紫外線と乾燥から肌を守るために。
20	トレッキングポール	1組	△	ふだん使用している方はお持ち下さい。伸縮式が便利。
21	寝 着 ・ 部 屋 着	1着	△	ホテルに浴衣等の用意はありません。
22	常 備 薬 ・ マ ス ク 虫 除 け ・ か ゆ み 止 め 等	適数	△	常備薬や個人的な薬などは各自ご用意下さい。マスクも任意で。 ※蚊や蛭などの吸血昆虫は意外と少なく、殆ど気にならない程度です。
23	ザ ッ ク カ バ ー	1枚	△	ザックにかぶせる防水用レインカバー。
24	懐中電灯またはペンライト	1	△	テント泊で必要です。また、ホテルでは時々停電があり得ます。予 備電池もお持ち下さい。事前に点灯チェックをお願いします。
25	カ メ ラ ・ ビ デ オ	適数	△	予備電池や充電装置、コンセント変換プラグも。
26	変 圧 器 ま た は コ ン セ ント 変 換 プ ラ グ	1	△	電圧が違うので日本の電化製品はそのままでは使用できません。変 換プラグは3本ピンの B3 タイプまたは C タイプをお持ち下さい。
27	嗜 好 品 ・ お や つ 類	適数	△	日本食材は入手困難です。お好みでご用意下さい。

※上記のリストは参考として御利用下さい。○：必要なもの △：あると便利なもの