

最も希少な固有種に出会う山旅。旧王都プナカも訪問

幸福の国 ブータン

白いケシ フラワートレッキング

2025年 7月1日(火)～7月9日(水) 9日間



旅行代金 **638,000 円** (4～5名) **608,000 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

▶高さは 2m ほど、花の大きさは
10cm にもなる八地方の固有種
メコノプシス・スペルバ(白いケシ)



ヒマラヤ希少種の宝庫、ブータン北西部の秘境エリアへ。手つかずの自然と花々に癒される山旅です

旅行企画・実施 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	7/1 (火)	新 千 歳 (成田・関西) バ ン コ ク	新千歳または成田・関西／午前発 → バンコク ／夕刻着 (所要約7時間) タイに入国。全員合流後、空港内のトランジットホテルへ。 ホテルは18:00～翌日2:00の8時間滞在となります(予定)。 ※出発の空港で預けた荷物は基本的には一旦タイでピックアップとなりますが、空港によってはブータンまでスルーできる場合もあります。 夕食は各自。ホテル近く、空港内にはコンビニやレストランがあります	バンコク /ホテル泊	一機一
2	7/2 (水)	バ ン コ ク パ ロ チ エ レ ラ ハ	ホテルを午前2:00チェックアウト。ドルックエアまたはブータンエアラインズのチェックインカウンターで搭乗手続き。タイを出国。 バンコク／早朝発 → パロ ／到着 (所要約4時間30分) 着後、現地ガイドの出迎えを受け、専用車で出発。まずは車で登れるブータン最高所 チェレラ峠 (3,750m)へ。道の途中や峠で簡単な フラワーハイキング を楽しみます。道端では様々な サクラソウ や 黄色いケシ が期待できます。峠からは4,000m近くまで緩やかな尾根を登り、 青いケシ や アツモリソウ など多彩な花々に会いに行きます／ 歩程:約2時間 その後、素朴な風情が残る静かな隠れ里 ハ (2,730m)へ。着後、昼食。 古刹 ラカン・カルポ の観光、街並散策など時間と希望に合わせてご案内。 ※翌日からのトレッキングの荷物分けをこの日にお済ませ下さい。不要な荷物はホテルに預け、歩行中不要な荷物(洗面具、替え靴など)はポーターに預けます。	ハ／ ホテル泊	機 昼 夕
3	7/3 (木)	ハ ジャナジンカ チ ョ ズ ラ	■ 白いケシ・フラワートレッキング1日目 ／ 歩程:約5時間 朝食後、4WD車にて ジャナジンカ (約3,200m)へ(所要約90分)。ここからトレッキングスタート。最初は少し急登、やがて緩やかな稜線へ。小さな峠を何ヶ所か越え、 シオガマギク や サクラソウ などの群落を愛でながら歩きます。好天なら中国国境にそびえる ジョモラリ (7,314m)や ジチュダケ (6,809m)などの雄姿が望めるでしょう。展望が広がる東屋にてピクニック・ランチ。 その後、C-1の チョズラ (約3,700m)へ。テントは1張2人用で、ベッドが組み立てられた快適なスペースです。夕食は食事前のテントでとります。	チョズラ /テント泊	朝 弁 夕
4	7/4 (金)	チ ョ ズ ラ ツオブジョラ ヤ ク ナ	■ 白いケシ・フラワートレッキング2日目 ／ 歩程:約6時間 朝食後スタート。今日はルート最高所 ツオブジョラ峠 (4,200m)を越えます。ピクニック・ランチを摂り、峠からわずかに下れば最終目的地の ヤクナ に到着。周辺は、ハ地方の トルサ自然保護区 のみで見られるという世界的にも珍しい 白いケシ (メコノプシス・スペルバ)が咲場所です。“スペルバ”はラテン語で「壮麗な」の意味。背が高く大きい花を幾つも咲かせる、まさに壮麗で堂々たる姿に感動することでしょう。	ヤクナ／ テント泊	朝 弁 夕
5	7/5 (土)	ヤ ク ナ ツオブジョラ ジャナジンカ ハ	■ 白いケシ・フラワートレッキング3日目 ／ 歩程:約7時間 ヤクナから往路をジャナジンカまで下山します。 黄色いケシ が見られるスポットも通ります。下山後、4WD車でハのホテルへ。3日間の疲れを落としましょう。 【オプション】ブータン伝統風呂 ドツォ (石焼風呂)の体験。 希望者はお申し込みの際、お知らせ下さい。 ●お1人様4,000円(25\$)※要水着。最少催行人数2名 ▶ドツォは焼いた石を入れて湯加減を調節。薬草と遠赤外効果でポカポカ	ハ／ ホテル泊	朝 弁 夕
6	7/6 (日)	ハ ド チ ュ ラ プ ナ カ	早めの朝食後、出発。 チュゾム 経由でかつて冬の首都だった プナカ へ。約5時間30分の長いドライブになります。途中で越える ドチュラ峠 (3,150m)からは、好天ならブータン最高峰 ガンガル・プンスム (7,570m)などを一望。 昼食は途中のレストランにて。プナカ到着後、時間があれば歴史的・信仰的にブータンで最も重要なゾーンと言われる プナカ・ゾン を見学。	プナカ／ ホテル泊	朝 昼 夕
7	7/7 (月)	プ ナ カ チミ・ラカン ティンブー	※前日にプナカ・ゾンを見学できなかった場合、この日に見学します。 プナカ郊外の チミ・ラカン のミニ・ハイキングへ。ユニークな「子宝の寺」として知られ、水田の畦道を歩いて訪ねます／ 歩程:約90分 昼食後、首都 ティンブー へ。ホテルにチェックイン後はフリータイム。 希望があれば、露店お土産街にご案内します。 夕食前は民族衣装の ゴ (男性)、 キラ (女性)の 着付け体験 。衣装を着て夕食へ。 8日間のブータンの旅を振り返りながら最後の晩餐を楽しみましょう。	ティンブー /ホテル泊	朝 昼 夕
8	7/8 (火)	ティンブー パ ロ バ ン コ ク	朝食後、ティンブーからパロへ(所要約1時間)。到着後、 タ・ゾン国立博物館 と パロ・ゾン を見学。昼食をとり、 野菜マーケット 見学後、パロ空港へ。 パロ／夕刻発 → バンコク／夜着 新千歳・成田・関西各地の乗継便にて日本へ。バンコク／各地深夜発 →	機中泊	朝 昼 機
9	7/9 (水)	新 千 歳 (成田・関西)	→ 新千歳または成田・関西／各地午前着		機一

※発着各地～バンコクの往復航空券は旅行代金に含まれます。新千歳以外発着の方はバンコクにてツアーリーダーと合流していただきます。

※記載の利用航空会社、空港の発着時間は暫定です。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により一部変更となる場合があります

※年によっては開花状況が違っているので、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。

お花好きの方にぴったり!!! 白いケシ、青いケシなど 希少種・固有種の花三昧に浸る幸福の国のトレッキング

ポイント

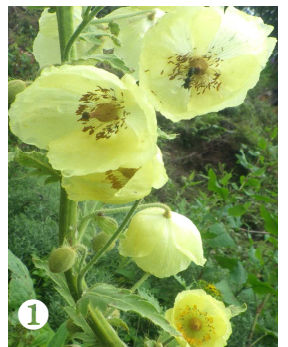
- 1 希少種中の希少種・ハ地方固有のホワイトポピー(白いケシ)と出会う
3日間のフラワーハイキングへ。快適なテント泊で花と展望を満喫。
- 2 この時季限定の青いケシやアツモリソウも見られる可能性大!
- 3 高山植物や野鳥に詳しい現地日本語ガイドが全行程同行してご案内。
- 4 首都ティンブー、旧王都プナカ、ブータンの玄関パロの3都市を訪問。
プナカ郊外では田園とゾンを巡るハイキングも楽しめます。
- 5 男性はゴ、女性はキラの民族衣装を着付け体験も。そのままディナーへ。



民族衣装を着て記念撮影

白いケシ・フラワートレッキングのコースについて

かつては何日間もトレッキングしないと見られなかったハ地方固有種の**白いケシ**(メコノプシス・スペルバ)に2泊3日のトレッキングで出会うことのできるコースです。ハから4WD車に乗り換えて**ジャナジンカ(3,200m)**へ。既に低木帯なので、好天なら山々を眺めながらの快適な稜線歩きですが、曇天時や風が強いと肌寒くなるので衣類調整をしっかりと。ルート上でも**シオガマガク**や、黄・紫の**サクラソウ**など様々な花に出会えるでしょう。1日目は約5時間で**チョズラ(約3,700m)**へ。そこにベッド付きのテントを立てて1泊。翌日は約6時間の歩程で**ヤクナ(約4,100m)**へ。ここがまさに白いケシが見られる貴重なスポットです。テントに荷物を置いて周辺散策に出かけましょう。この日の泊りもベッド付きテントです。寒くないように毛布・寝袋も厚手をご用意します。3日目はヤクナからジャナジンカまで約7時間かけて下山。一部登りと違うルートでは**黄色いケシ**が見られるかもしれません。今回は地元ハ出身の花に詳しい日本語ガイドが同行。歩行中に不要な荷物はポーターが運び、食事も全て賄い付きです。標高が高いのでゆっくり撮影、花観賞できるペースで歩きます。ルート上に難しい箇所は無いので、日ごろ登山やハイキングを楽しんでいる方ならどなたでもご参加いただけます。ただしあまり整備されていない道も歩くので、しっかりとした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。



①



②



③

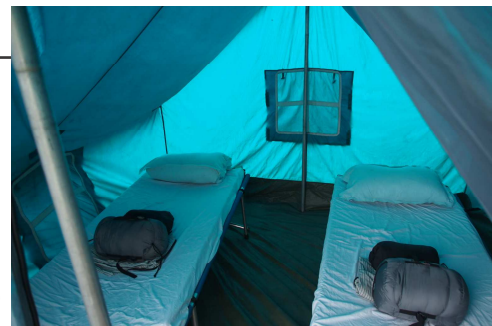
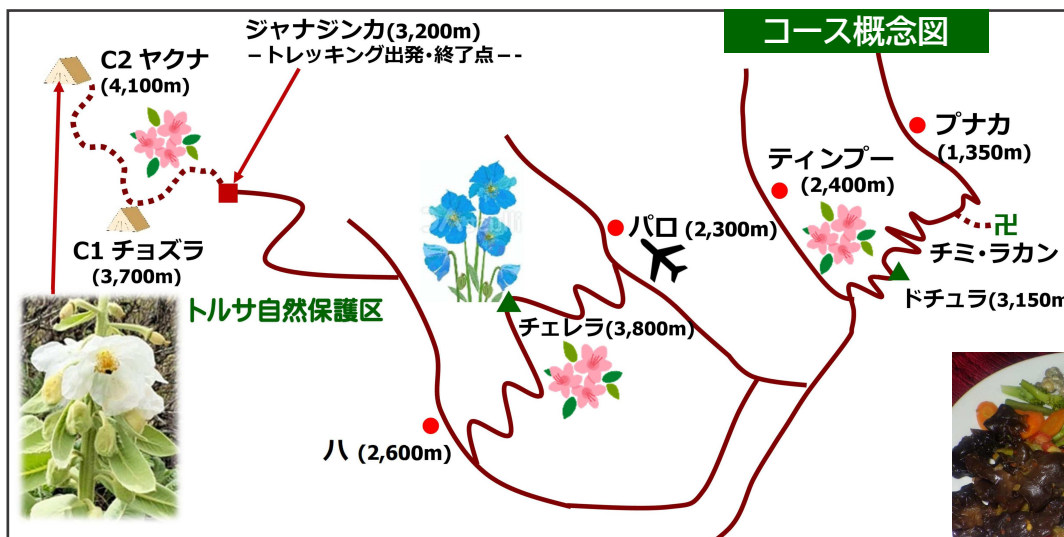


④

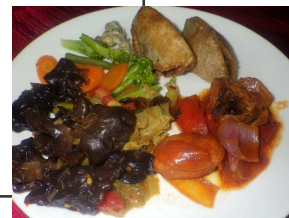
今期待できる花々 ①黄色いケシ(メコノプシス・パニクラータ) ②群落を成すシオガマガク ③アツモリソウ(キプリハディウム) ④青いケシ(メコノプシス・ホリデュラ)



ヒマラヤ希少種の宝庫**チェレラ(約3,800m)**。車付けしてゆるやかな尾根を登り、手軽なフラワーハイキングを楽しめます。“ラ”は峠という意味



テントの中にはベッドが組み立てられ、広々としたスペースでとても快適です



様々な香辛料を使った味わい深いブータン料理(イメージ)

■旅行代金：638,000 円(4～5 名様ご参加)
608,000 円(6 名様以上ご参加)



2025 年 4 月末日までにお申し込みの方は、
旅行代金を 10,000 円割引いたします

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：45,000 円（ブータンのホテル 4 泊・テント 2 泊確約）
- 最少催行人数：4 名 ■食事：朝 6 回・昼 6 回(お弁当を含む)・夕 6 回
- 添乗員（ツアーリーダー）：新千歳より全行程同行
花や鳥に詳しい現地日本語ガイドも同行します。
- 利用予定航空会社：タイ航空、ドゥルックエア、ブータンエアラインズなど
- 利用予定ホテル：ハ／リスムリゾート プナカ／サンドペルリ
ティンパー／ペリン または各地同等クラス
- 査証（ビザ）：必要 取得手数料 9,500 円別途（実費込み）
- 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 46,000 円～50,000 円(2025 年 3 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 6 日間で、お 1 人様合計 600US ドル
(約 92,000 円/2025 年 3 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



パロの重要な中枢機関であるパロ・ゾン。
最終日に国立博物館と合わせて見学します

服装、装備、食事など

- 初夏で比較的気候は温暖ですが、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)をお渡しし、ポーターがお茶のサービスもいたします。
- 現地での移動は全て専用車です。ハからトレッキングのスタート地点ジャナジンカまでは 4 WD 車に乗り換えます。
- 現地の諸事情により、行程や観光場所の順序入れ替え、変更などがあり得ます。あらかじめご了承願います。



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／ティンパー ◆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、チベット仏教ドゥカ派)、ヒンドゥー教など ◆時差／日本との時差は－3 時間 ◆人口／約 78.2 万人(2022 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 2 円/2025 年 3 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、条件によるほか、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、株式会社ノマド(以下「当社」という)が企画募集し実施する企画旅行です。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 旅行開始日
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～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 旅行代金は旅行出発日の前日から起算してさかのぼって21日目にあたる日より前に(お申し込み間隔の場合は当社が指定する期日までに)お支払いください。

■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★食事代旅行取扱料金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料金。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、電報電話料、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、募集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かつ偶然な外来の事故により、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、2025 年 3 月 1 日を基準としています。又、この旅行代金は、2025 年 3 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 2025 年 3 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]当社及び当社らの提携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ご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:外務省開庁時を除く09:00～17:00)などでご確認ください。
渡航先の衛生状況は「厚生労働省感染症ホームページ(<http://www.forth.go.jp/>)」でご確認ください。

■旅行企画・実施 株式会社ノマド

〒060-0062 札幌市中央区南 2 条西 6 丁目 8 番地一閣ビル 2 階



観光庁長官登録旅行業第 1668 号
総合旅行業務取扱管理者 早坂 悟

■お申し込み・お問い合わせ ノマド・ツアーデスク

TEL: 011-251-1900 FAX: 011-261-1998

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

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



Meconopsis speruba 白いケシ(ホワイトポピー)
少しピンク色の珍種も見つかっています。
見つけたらとてもラッキー!



Streptopus simplex ユキザサ



Pedicularis シオガマギク



サクラソウ

この時季にブータンで見られる花



Cremanthodium sp.



青いケシ(ブルーポピー)

Meconopsis .horridula aff.



Leonntopodium. sp.



MCypripedium himalaicum

ヒマラヤアツモリソウ