



Photo by Stanzin Dorjai

# 「天空の湖」と「氷河の羊飼い」 スカルマと歩くラダック



長い冬が終わり、暖かくなり始めた春のラダック。

民家に泊まり、村を歩き、ラダックの暮らしと伝統、そして壮大な自然に触れる旅に出かけませんか？  
ラダックは北インドヒマラヤ山脈西部の標高3000mを越える山岳地帯に位置するシルクロードの秘境です。  
厳しい環境の中でも、チベット文化に基づいた独自の豊かな伝統文化が千年以上受け継がれてきました。  
ラダックと日本の架け橋となり、道案内にあたるのはNPO法人ジュレー・ラダック代表のスカルマ・ギェルメット。二つの文化とことばを理解するスカルマと歩くことが、このツアー最大の魅力です！

## 当ツアーのおすすめポイント！

1. 映画『ラダック氷河の羊飼い』の舞台“ギャ村”を訪問  
羊飼いと共に歩き、羊毛を使った工芸品作りを見学。  
『ラダック氷河の羊飼い』の世界を体験します。
2. ラダックを代表するゴンパ(僧院)を訪問  
ラダックの人々の多くがチベット仏教を信仰しており、その教えは日々の暮らしに深く根付いています。  
ゴンパでは村人たちの参拝の様子や、僧侶たちが勤行にいそしむ姿が見られるかもしれません。
3. チベット伝統医療の医師・アムチを訪問  
ラダックでは昔から村に一人はアムチがいて、生薬による治療が行われてきました。近代化が進んだ今でも、中心都市レーの病院には西洋医学部門とチベット伝統医学部門が併設され、患者はどちらで治療を行うか自身で選択することができます。
4. ジュレー・ラダックが支援する学校を訪問  
ジュレー・ラダックで日本語を話すもう一人のスタッフ、ウルギャンの出身校。サクティ村では、ウルギャンが学校を案内しながら、ジュレー・ラダックが行っている教育支援について説明します。
5. 標高4300mの湖「パンゴン・ツォ」を観光  
インド映画『きっと、うまくいく(3 Idiots)』のロケ地ともなった絶景の湖を観光します。

## ■NPO法人ジュレー・ラダックについて

NPO法人ジュレー・ラダックはラダックの農村でソーラークッカー(太陽光調理器)やソーラーウォーターヒーター(太陽熱温水器)などの自然エネルギー普及活動と経済的に弱い立場にいる子どもたちの教育支援などに取り組み、持続可能な循環型社会をめざす活動を行っています。  
また、ラダックの農村でのホームステイやスタディツアーを実施し、伝統的なライフスタイルと現地社会の課題に触れる旅をご案内しています。日本では、映画上映会、講演会、料理教室等のイベントを通して、ラダックの文化を紹介する活動を行っています。

## ■代表スカルマ・ギェルメットについて

ラダックの古都シェイ出身。ラダックの仏教大学CIBSで学び、その後国際NGOの住民参加型農村開発プロジェクトのスタッフとして、ラダック、インド、ネパールで活動した後、来日。2004年にNPO法人ジュレー・ラダックを設立。  
これまでに60回以上ラダックでのスタディツアーに同行しました。

**JULAY!**

ジュレー



# 「天空の湖」と「氷河の羊飼い」 スカルマと歩くラダック

2020年5月3日(日)～5月9日(土)レー空港集合・解散 旅行代金233,000円

リピーター、ジュレー・ラダック会員5,000円割引あり

日程	内容	宿泊先	食事			最少催行人員：1名 募集予定人数：10名 ※予定人員になり次第締切
			朝	昼	夕	
1 5/3 (日)	午前10時 レー空港集合（レー着のフライトの事前情報が必要） シェイの宿泊先へ移動 高度順応のため一日ゆっくり過ごす	シェイ ゲストハウス	○	○	○	<b>【現地係員】</b> 呼びかけ団体であるジュレー・ラダック代表のスカルマが、レー空港での集合場所から最終日レー空港の入口まで同行します。  <b>【利用予定宿泊先】</b> シェイ：PORO GUEST HOUSE ギャ村：ホームステイ サクティ村：ホームステイ  <b>【食事回数】</b> 朝7回 / 昼6回 / 夜6回  <b>【代金に含まれないもの】</b> ・日本からレー空港までの往復航空券代金 ・1人部屋追加代金一泊4,000円(ゲストハウスのみ1人部屋を選択可能) ・渡航手続き費用、インド査証代及び手数料  <b>【代金に含まれるもの】</b> ・海外旅行保険料(AIG保険) ・日程表に記載した交通運賃、宿泊(税・サービス料込)、観光、食事代金 ・ジュレー・ラダックへの協賛金、年会費(参加者はジュレー・ラダックの会員となっていただきます)
2 5/4 (月)	午前 ラダックを代表する僧院（シェイゴンパ、ティクセゴンパ、ヘミスゴンパ）を訪問 午後 羊飼いが暮らす村「ギャ村」へ移動 羊飼いの家族と交流	ギャ村 ホームステイ	○	○	○	
3 5/5 (火)	午前 羊飼いと共に歩き、羊飼いの世界を体験 午後 パシュミナやyakウールを使ったストールなどの製作風景を見学 工芸品を製作する女性たちと交流（買い物も可能）	ギャ村 ホームステイ	○	○	○	
4 5/6 (水)	午前 サクティ村へ向けて出発 途中チェムレゴンパを訪問 午後 豊かな畑地が広がるサクティ村に到着 アムチ(チベット伝統医)を訪問、薬草の採集や薬作りの様子を見学 ジュレー・ラダックが支援する村の学校を訪問	サクティ村 ホームステイ or ゲストハウス	○	○	○	
5 5/7 (木)	朝 標高4300mの天空の湖「パンゴン・ツォ」へ出発 夜 シェイのゲストハウスへ	シェイ ゲストハウス	○	○	○	
6 5/8 (金)	午前 レー王宮、ナムギャルツェモゴンパ訪問 ナムギャルツェモの山頂からレーの街を一望 午後 レーの街で自由行動（観光、買い物など） 夕方 シェイのゲストハウスへ	シェイ ゲストハウス	○	○	○	
7 5/9 (土)	朝 レー空港へ移動 飛行機の時間によってお一人又はグループでお見送り	—	○	×	×	

このツアーでは、2017年のバンフ山岳映画祭最優秀賞を受賞し、日本でもテレビ放送されたドキュメンタリー映画『輪廻(りんね)の少年』の舞台を訪れます。主人公の「高僧の生まれ変わり」とされる少年は、ジュレー・ラダックが支援するサクティ村の学校に通っていました。今回はお世話役の僧侶であり、チベット伝統医でもある方を訪問してお話を伺います。



- 【参加条件】** ・原則18歳以上（18歳未満の方はお問い合わせください）  
 ・ジュレー・ラダック指定の海外旅行保険にご加入いただきます。保険料は旅行代金に含まれています。  
 ・インド査証は在日インド大使館・大阪総領事館にて申請して下さい。マイチケットでも代行申請できます。
- 【注意事項】** ※以下の点についてご了承の上でお申し込みください。  
 ・ラダックは標高が3,000mを超えます。高度順応に配慮した日程としておりますが、人によっては高山病になる可能性があります。現地では対策、対応を準備しておりますので、体調不良の際はすぐに同行スタッフにお知らせください。  
 ・ラダックでは電話やインターネットが非常につながりにくいです。滞在中は日本と頻りに連絡を取り合うことが難しいです。



■ 呼びかけ・ツアーの内容や現地の様子についてのお問い合わせ先 ■

**特定非営利活動法人ジュレー・ラダック**

TEL：03-3812-3866 FAX：03-3815-7951 E-Mail：julayladakh@gmail.com  
 〒112-0002 東京都文京区小石川3-4-14 事務局運営：10:00～18:00（土日祝日は休み）

■お申込み・お問い合わせ先

**株式会社マイチケット**

エアーワールド㈱代理店 / 日本旅行業協会(JATA)協力会員  
 兵庫県知事登録旅行代理店業第142号(総合旅行業務取扱管理者:山田和生)  
 〒600-0084 尼崎市武庫川町4-27-1 FAX 06-4869-5777

☎ **06-4869-3444**

www.myticket.jp

E-Mail: info@myticket.jp

旅行企画・実施

**エアーワールド(株)**

大阪府中央区内本町2-2-14-207号  
 観光庁長官登録旅行業第961号  
 日本旅行業協会(JATA)会員