

標高 3000m を超える天空の地ラダックは、4 月中旬に短い春を迎えます。この時期、荒涼とした大地に咲き誇る薄紅色の花が杏（アプリコット）の花です。雪解けを待っていたかのように一斉に咲くその姿は、ラダックの人々の生命力と喜びを象徴しています。本ツアーでは、特に開花が早い低標高のアルチ周辺から、杏の名所カルギルにかけて、最も美しい花期を狙って巡ります。杏畑が広がるカルシーやダーの村々を訪問する、季節限定の感動的な旅です。



杏の花の季節に訪ねる 秘境ラダックへの旅　8日間

8名催行／最大 12 名様限定　　出発日：4 月 7 日（水）　　旅行代金：369,000 円



旅行企画・実施　株式会社 旅のデザインルーム

《写真は全てイメージです》

◆ヒマラヤ・カラコルム山脈の麓、杏の里へ。雪山に囲まれた知られざる桃源郷へご案内します！◆

杏の花の季節に訪ねる 秘境ラダックへの旅 8日間

出発日限定・特別企画	
旅行期間	4月7日(水)～4月15日(水) ◆杏の花の季節◆
旅行代金(燃油代込)	369,000円
一人部屋利用追加料金	72,000円

◎利用予定航空会社：エア・インディア。
◎添乗員：羽田空港より全行程同行します。
◎食事:朝食6回、昼食5回、夕食6回(機内食除く)
◎ホテル：スタンダード～ファーストクラスの厳選ホテル。詳しくは、お問い合わせ下さい。
◎海外での空港諸税:旅行代金に含まれています。
◎旅券残存期間：インド入国時6カ月以上
◎旅券余白：2頁以上
◎写真：カラー1枚（5cm × 5cm）
◎旅券（パスポート）のカラーコピー
◎最少催行人員：**8名**（最大**12名**）
◎海外空港諸税：旅行代金に含まれます。

◆旅行代金以外に下記費用を別途申し受けます◆
◎羽田空港使用料・保安サービス料：2,950円
◎国際観光旅客税：3,000円
◎インド査証代：26米ドル相当の日本円
◎査証取得代行手数料：4,400円（税込）
◎燃油サーチャージ:30,720円(2026年11月現在)

◆コースのポイント◆

「天空のチベット」ラダックへ、杏の花が咲き誇る4月限定の特別な旅。 荒涼としたヒマラヤの山肌が、遅い春の訪れとともに淡い杏の花に彩られる光景は、まさに一年に一度の幻想的な絶景です。杏の名所カルギルや「花の民」が暮らすドクユル地方を訪ね、花咲く村々をゆっくりと散策します。

チベット仏教美術の宝庫アルチ僧院や、月世界を思わせる荒涼とした山々に囲まれた**ラマユル僧院**を訪問。また、ムルベクの磨崖仏やレー王宮など、ラダック独自の歴史と文化にも触れます。カルギルやレーでは郷土料理を味わい、レーの旧市街ではバザール散策もお楽しみいただきます。

カルギルに2連泊し、杏の花の開花状況に合わせて周辺の村々をご案内します。また、標高3,505mのレー到着後は、より標高の低いアルチに宿泊するなど高所順応にも配慮。ナミカ峠や標高4,091mのフォトゥラ峠を越え、雪をいただく山々と杏の花が織りなす、春のラダックならではの景観をご堪能ください。

イヤホンガイド・サービスを使用します。

昼・夕食時にドリンク・ウォーター（飲用水）をサービス。

	都市名	スケジュール
1	**東京** **デリー**	■午前、羽田空港よりエア・インディア直行便にてデリーへ。 ■着後、空港近くのホテルへ。 **〈デリー近郊泊〉** 朝 機 昼
2	**デリー** **レー** **アルチ**	■午前、国内線にてラダック地方の主邑レー（3,505m）へ。着後、専用車に分乗し、レーより標高の低い下ラダックのアルチ（3,165m）へ。 ■午後、杏の産地として知られる**サスポール村**を訪問。岩山に残る貴重な仏教壁画で知られる**ニダプク石窟**◎を見学し、杏の木々が点在する村の散策もお楽しみいただきます。 **〈アルチ泊〉** 朝 昼 夕
3	**アルチ** **(スクルブチャン村)** **(ダー村)** **カルギル**	■午前、インダス河沿いを走り、杏の産地**カルシー**○、**スクルブチャン村**○を経て、ドクユル地方の**ダー村**○へ。この地方には、独特の文化や華やかな花飾りの伝統を守る「花の民」が暮らしています。 ■昼食は、地元の家庭で伝統料理をいただきます。 ■午後、杏の花が咲く村々を散策した後、カルギル（2,705m）へ。 **〈カルギル泊〉** 朝 昼 夕
4	**カルギル滞在**	■終日、**カルギル周辺の杏の里**を訪ねます。インダス河の支流が刻む渓谷には、杏の木々に囲まれた小さな村々が点在します。開花状況に合わせて、その時期に最も美しい村を選び、花咲く里の散策をお楽しみいただきます。 ★昼食は、イスラム文化の影響も受けたカルギル地方の伝統料理をご用意します。 **〈カルギル泊〉** 朝 昼 夕
5	**カルギル** **(ムルベク)** **(ラマユル僧院)** **アルチ**	■午前、カルギルを出発し、アルチへ向かいます。途中、**ムルベクの磨崖仏**○を見学した後、ナミカ峠（3,780m）を越えます。 ■その後、標高4,091mの**フォトゥラ峠**を越え、月世界を思わせる奇岩と荒涼とした山々に囲まれたラマユルへ。岩山の斜面に僧坊が建ち並ぶ**ラマユル僧院**◎を見学し、アルチへ戻ります。 **〈アルチ泊〉** 朝 昼 夕
6	**アルチ** **(アルチ僧院)** **レー**	■午前、**チベット仏教美術の宝庫アルチ僧院**◎を見学。堂内を彩る精緻な壁画や仏像をご覧いただきます。その後、レーへ。 ★昼食は、レー市内のレストランでラダック地方の郷土料理をお楽しみください。 ■午後、かつてのラダック王国の王宮である**レー王宮**◎を見学。その後、バザールなど旧市街の散策を楽しみ、自由時間も設けます。 **〈レー泊〉** 朝 昼 夕
8	**レー** **デリー**	■午前～午後、国内線にてデリーへ。 ■夜、エア・インディアの直行便にて帰国の途へ。 〈機中泊〉 朝 機 夕
9	**東京**	■午前、羽田空港着。入国、通関後、解散。

※杏の花は開花は年によってずれることがございます。また、ラダック地方では、移動を全て小型車に分乗となります。
※デリー～レー間の航空便は、悪天候などの理由で予定通り運航しない場合もございます。その場合、日程、観光内容、宿泊地が現地で変更になること、お含みおき下さい。約款上、日程変更に伴う追加費用、帰国が遅れた場合の延泊費用などは、ご参 加者の皆様のご負担となります。予めご承知の上、お申し込み下さいますようお願い申し上げます。


アルチ僧院内の仏教芸術


花の民「ブロクパ」の人々

★高山病について、必ずお読み下さい★

★高山病とは、低酸素状態に置かれたときに発生する症候群のことです。高山では空気が地上と比べて薄いため、概ね2,500m以上の高所において酸欠状態に陥った場合に、さまざまな症状が現れます。主な症状は、頭痛、吐気、めまい。こうした低酸素状態に対応しようとする体の変化は、誰にでも起こるものです。高山病の発症の具合は人それぞれで、年齢、高所の経験などに関係なく発症します。**一般的に高血圧、心臓病の方は高山病になり易いと言われており、既往症のある方、少しでもご心配な方は、当日程表を医師にお見せいただき、ご相談の上、ご判断下さいますようお願い申し上げます。※高地へのご旅行にご参加の方は必ず、疾病死亡・治療、救援者費用を含む海外旅行保険へのご加入をお願いしております。**

★高山病対策として
1）体を高所に慣らすこと（高所順応）が必要です。これを無視して高度を上げると症状が悪化する場合があります。**当コースでは、お客様に無理なく高所順応していただけるよう工夫して日程を組んでいます。**
2）**添乗員がパルスオキシメーター（血中酸素飽和度測定装置）を持参し、必要に応じて客観的にお客様の高度順応状態を把握します。**
3）毎日水分はたくさん摂りましょう。高所では脱水が起こりやすく、渇きの感覚も鈍化します。平地では人は毎日約2Lの水分を必要とします。高所では1日の水分必要量は4Lを超えるといわれています。
4）暖かくして快適な睡眠をとりましょう。激しい運動や過度な飲酒・喫煙は控えた方が良いでしょう。
5）予防薬：「ダイアモックス」は有効であるという日本旅行医学会の報告があります。但し「ダイアモックス」には副作用として口唇、手足のしびれが出ることがあり、医師の処方が必要です。

ご旅行条件（要約） この書面は旅行業法第12条の4に定める取引条件説明書面および同法第12条の5に定める契約書面の一部となります。別途交付する旅行条件書（全文）をお受け取りの上、必ずご確認の上でお申し込み下さい。
●この旅行は、株式会社旅のデザインルームが企画・実施する旅行であり、お客様は当社と募集型企画旅行契約を締結することになります。旅行契約の内容・条件は別途お渡しする旅行取引条件及び旅行条件（全文）、ご出発前にお渡しする最終日程表（確定書面）によります。
●旅行代金に含まれるもの：1. 交通費（旅程に明示した利用交通機関）、2. 宿泊料金（2名室を2人でご利用いただく場合の大人1名の料金）、3. 団体行動におけるチップ、税金、サービス料
●旅行代金に含まれないもの：上記以外は旅行代金に含まれません。その一部を例示します。1. 集合場所までの交通費・宿泊費・飲食費など。2. 現地における個人的性質の費用。3. 海外旅行保険料
●取消料：◇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21日目にあたる日まで……50,000円◇旅行開始日の前日から起算してさかのぼって20日目にあたる日以降～3日前にあたる日まで……旅行代金の20%、◇旅行開始日の前々日から当日……旅行代金の50%、◇旅行開始後または無連絡不参加……旅行代金の100%
●取消料の対象となるお支払い対象旅行代金とは、旅行代金に追加代金（一人部屋利用追加代金・航空機の等級の変更による差額・運賃）を加えた合計額です。
●日程中のマークの見方
朝：朝食、昼：昼食、夕：夕食、機：機内食、―：食事なし
◎：入場観光、○：下車観光、△：車窓観光
●ご旅行条件は、2026年11月12日現在の運賃・料金を基準としています。

株式会社 旅のデザインルーム
JATA正会員・観光庁長官 登録旅行業第288号
ホームページ http://www.tabideza.co.jp
☎東京(03)3567－9191　☎大阪(06)6201－0831
〒104-0061 東京都中央区銀座2-6-8 日本生命銀座ビル7階 総合旅行業務取扱管理者 中川 泰三
〒530-0005 大阪市北区中之島2-3-18 中之島フェスティバルタワー17階 総合旅行業務取扱管理者 木下 正人
営業時間：月曜日～金曜日／09：30～18：00、土曜日／10：00～15：30（日曜日・祝日は休業日）