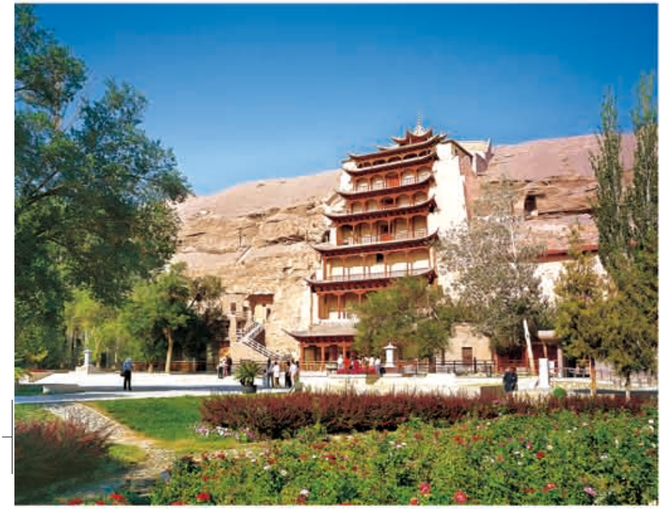
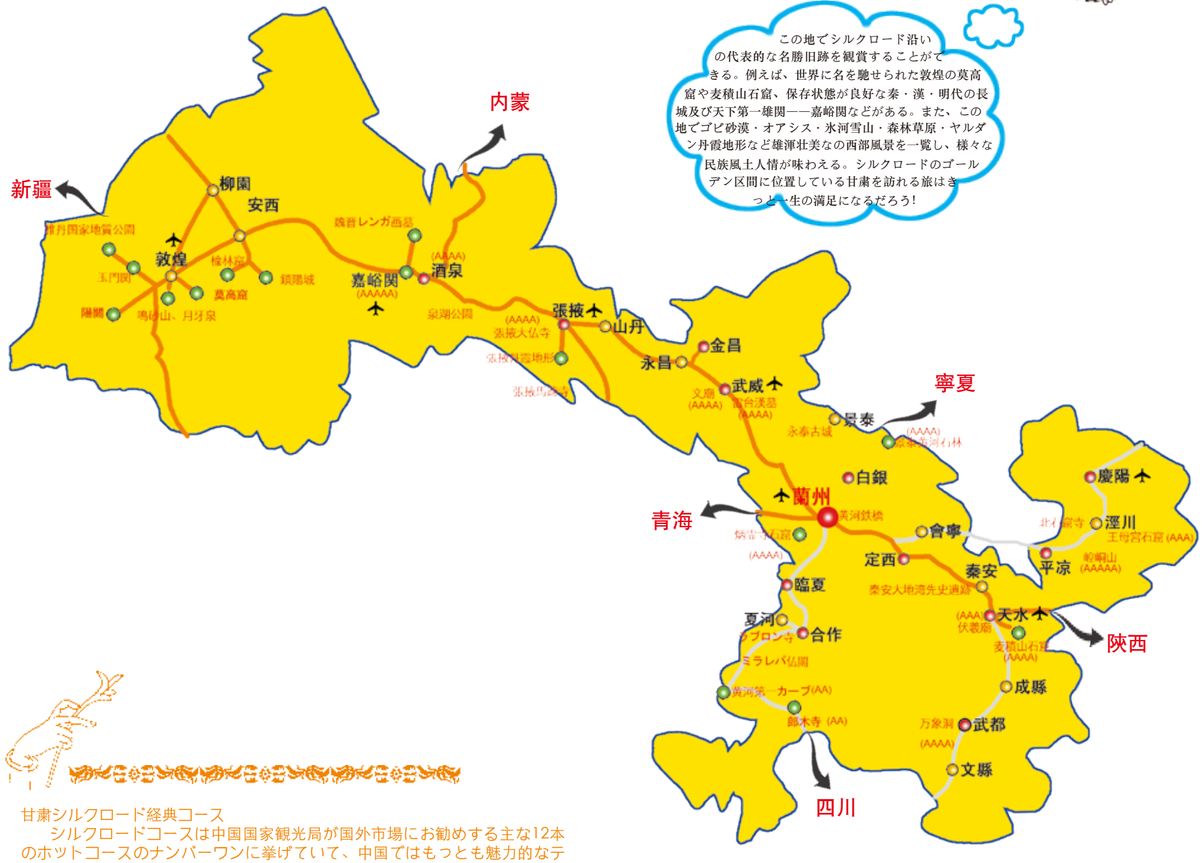
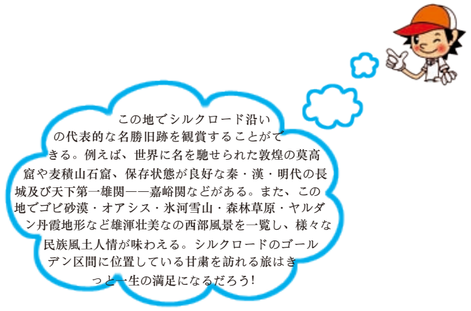
甘粛シルクロード経典コース

http://www.gsta.gov.cn







甘粛シルクロード経典コース

シルクロードコースは中国国家観光局が国外市場にお勧めする主な12本のホットコースのナンバーワンに挙げていて、中国ではもっとも魅力的なテーマコースである。当該コースは甘粛省の天水—平涼—蘭州—武威—張掖—酒泉—嘉峪関—敦煌など中国優秀な観光町を含んでいる。東へは陝西省、西へは新疆まで延びて行く。ご都合により手ごろな日程を組むことが出来る。として、当該

グルメ:

絶景を見ながらの東西文化融合の特色の食べ物も忘れたくない。蘭州ラーメン・メンピー・麦甘酒・エンドウ豆の煮込みなど、どれもこれも上手い。

シルクロードコース
- 都市
- 県庁
- 観光地
- 空港

シルクロードは中国内に幾本もあるが、もっとも有名なものは砂漠シルクロードである。中国製のシルクは東南沿海地方から陝西、甘粛、青海、新疆を抜けて、遠く南アジアのインド、北アフリカのエジプト及びヨーロッパのギリシャ、ローマ、更にフランス、オランダまで売れて行った。一番遠い地方までは7000キロメートル余りもある。シルクは中国最も古くて貴重な物質的な結晶である。数千年にかけて、異なる手段とルートで世界各地まで伝播した。シルクロードは古代における貿易通路として、中国と中央アジア、西アジア、南アジア、南欧及び北アフリカに連なり、歴史上長い間東西貿易、外交往来と文化交流の役割は果たした。世界人類の進歩と文明発展に大いに貢献した。

甘粛はシルクロードのゴールデン区間に位置し、東西の長さは1665キロメートルもある。ここには全人類の財産である敦煌を誕生した。敦煌莫高窟と天水麦積山石窟とを代表とする36箇所もある石窟群は甘粛省を中国石窟の故郷となさせた。この地に文物遺跡は数え切れず、中国観光業のシンボルマークである銅奔馬の出土地ある。秦、漢、明各時代の長城と要塞が最も完璧に保存されている。シルクロード沿いに自然景観が豊富多彩で色とりどりである。数千年にわたる東西交流の地であるため、各民族は活躍され、燦然たる独特な民族と民俗文化が育まれた。

CMYK版　探巡游折页1正

莫高窟：「世界文化遺産」の莫高窟は敦煌の町から南東へ25キロメートル離れている。現存する洞窟は492個で、十六国・北魏・西魏・北周・隋・唐・吐蕃・五代・宋・回鶻・西夏・元・清・民国など各時代の壁画は45000平方メートル余り、塑像は3390体保存している。敦煌石窟芸術は建築・彫塑・絵画などを一体に集めた文化宝庫で、莫高窟にいるとまるで素晴らしい芸術の宮殿にいるような気がする。

鳴沙山・月牙泉風景区：国家重点風景名勝区。砂丘と泉が自然に共存した砂漠の奇観である。鳴沙山は尾根の形が刃のように切り立ち、人々は山登りをすれば砂礫が音を立て、足が踏む度に砂が落ちるが、夜風が吹き上げるため山の形は復元される。月牙泉は形が三日月なのでこの名を得た。夕日の頃は絶景で、鳴砂山の谷間に駱駝の鈴が響き、観光客は跡を絶たない。国内外の観光客は砂漠景観を体験する最適な場所である。

武威雷台漢墓風景区：中国観光業界のシンボルマーク―銅奔馬は雷台漢墓から出土した。後漢の末に焼きレンガを積み上げて造った大型お墓である。お墓の上に明代中期に建てた雷祖観があるからこの名を得た。中国観光業界のシンボルマーク―銅奔馬は又「馬踏飛燕」と言う。

張掖大仏寺：張掖市内にあり、寺内にはお釈迦様の涅槃像が安置していることから「臥仏寺」とも言う。紀元1098年に建立された。寺内のお釈迦様の涅槃像は中国最大の室内泥塑寝仏像で、身長34.5m、肩の幅7.5mである。大仏は美しく創られ、表情が自然で生き生きとしていて、まさか我が国の珍宝である。また、大仏寺に金泥で書いた『法華般若波羅密心経』を収蔵している。

張掖の丹霞地形―彩色丘陵地質公園：張掖の丹霞地形の総面積は510平方キロメートル余りである。『中国国家地理』雑誌に中国の最も美しい七大丹霞地形の一つに評価された。彩色丘陵地形景観区は中国丹霞丘陵地形の中の絶品である。階層が交じり変わり、岩壁が切り立ち、形態がそれぞれ異なり、気勢が雄大で色彩が入り混じった美しい自然風景区である。

麦積山風景区：この風景名勝区は麦積山・仙人崖・石門・曲渓・街子など四つの景観区からなっている。麦積山石窟は中国四大石窟の一つで、塑像が美しいことから「東方彫塑芸術館」と称えられる。現存する洞窟が194、石彫りと泥塑像の仏像が7200体、壁画が1300余り平方メートルある。

蘭州の百里黄河沿い観光エリア：黄河両側の自然景色と川沿いの名称旧跡に恵まれ、山水と人文勝地とを融合した「蘭州百里黄河観光エリア」は、蘭州市街の名刺なる存在である。水車、羊の皮の筏、黄河鉄橋などの観光スポットがある。

張掖馬蹄寺風景区：馬蹄寺石窟群に現存する塑像と壁画のある洞窟が37個あり、洞窟内には歴代の貴重な塑像が500体余り、壁画が1200平方メートル余りある。ここには甘粛独有の少数民族・裕固(ユーグ)族が生活している。観光客はテントに泊まり、裸麦酒や羊の肉を召し上がったり、草原遊牧民族のライフスタイルを味わったりすることができる。

前漢の古跡・泉湖公園：酒泉市粛州区にある。公園に古い「酒泉」があることからこの名を得た。紀元121年に霍去病将軍は匈奴を征伐し、ここで完全に勝利をして漢　の武帝から労いと奨励のお酒が賜られた。将軍は功績が全軍のものだと思うが、お酒は全軍には足りないので泉に入れて兵士たちと共に飲んだ。そのため泉は「酒泉」の名を得た。

敦煌雅(ヤル)丹(タン)国家地質公園：敦煌雅(ヤル)丹(タン)地形の群落では個体と整体の規模の大きいさ、形態の珍しさは世界中においても稀である。これらの大自然の傑作はまるで神の技のような存在である。張芸謀映画監督の映画―『英雄』がここを利用したことにより、さらに人々の心を呼び寄せる観光地になった。

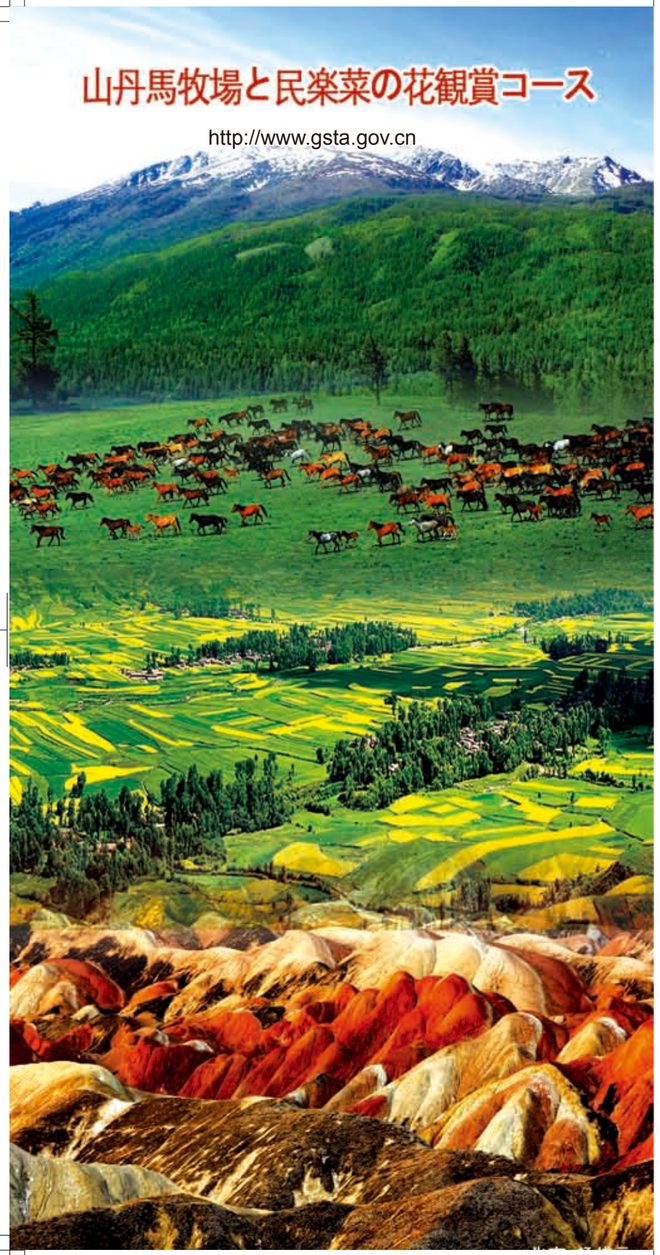
嘉峪関関城文化風景区：「世界文化遺産」嘉峪関は嘉峪関市街から西へ4.5キロメートル離れ、明代万里の長城の西起点である。明代万里の長城沿いの関所から言えば、規模が壮観であるだけではなく、保存が一番完璧な長城要塞である。「天下第一雄関」と誉められている。

敦煌飛天文化観光祭
シルクロードに集まり　敦煌芸術を鑑賞する時
間：9月中旬
場所：敦煌市

張掖馬蹄観光祭
裕固族の方々が雪山の麓にて遠方からのお客様を歓迎する
時間：8月中旬
場所：張掖市粛南馬蹄蹄景観区

山丹馬牧場と民楽菜の花観賞コース

http://www.gsta.gov.cn



この地では、嘗てシルクロードにキャラバンが行き来していた；祁連山脈には氷河と雪峰及び彩色丘陵、風食カストルなどの丹霞地形がある。世界最大の室内寝仏像のある張掖大仏寺、名僧鳩摩羅什（クマラジュ）がお経を翻訳した羅什寺がある。粛南馬蹄寺石窟群、涼州石窟の起源—天梯山石窟がある。銅奔馬の出土地—武威雷台漢墓、黒水国古墳群がある。『西夏碑』が収納している西夏博物館、昔甘粛地域で一番名高い武威文廟などがある。甘粛独特の少数民族—裕固族及びその民俗風土人情もある。これらは全て優れた観光資源で観光客はきっと満足して帰るだろう。

山丹馬牧場と民楽菜の花観賞コース

　当該コースは蘭州ー武威ー張掖など中国優秀観光町と歴史文化名城を組み込んでいます。祁連山中の牧場は生い茂って馬が肥える時、祁連山脈麓の万畝の菜の花畑は満開の時、7、8月のこの辺りはまさに観光客の楽土です。

グルメ:

　自然の美景で飲食を忘れさせるが、美食も是非楽しんでいただきたい。蘭州ラーメン、小麦粉蒟蒻、カラス麦の蒸し物、豌豆の特製及び張掖の「搓魚子麺」と武威のインゲン豆入り麺など。

山丹馬牧場と民楽菜の花観賞コース
都市
県庁
観光地
空港

　雪融け水は中国で最も美しい草原の一つ一祁連山牧場を潤した。ここは昔から軍馬飼育で有名であり、嘗て中国の観光マーク一銅奔馬のモデルが走っていた。歴代経営していた山丹軍馬牧場はアジア最大の軍馬飼育基地であった。今となっては馬は戦争に使われないが、今まだ一万匹以上の馬がここに生息している。夏場、万年雪の戴いた祁連山の麓に馬と羊の群が見渡す限りの草原に点在している；草原と隣接している菜の花の畑は遠方へ延びて行き、蜂蜜は忙しく働いている。また、ここには丹霞地形、漢代と明代の長城及び狼煙台、仏教石窟と寺院、古墳及び博物館などの観光地もあり、テーマ異なる観光コースを組むことができる。

山丹軍馬牧場は張掖地区山丹県から南５５キロ離れている祁連山脈の大馬営牧草地帯に位置しており、世界では歴史が最も古い軍馬場であり、規模ではアジア一世界二番目の軍馬場でもある。早くも三千年前に、ここではもう馬の飼育を始めた。前漢以来、ここでの馬の飼育はとても有名で、特に西域おのおのの良馬を取り入れ、地元モンゴル系の馬と混血させた山丹馬はその名を世に轟いております。それで、ここは歴代の皇族軍馬場となっている。山丹軍馬牧場は地勢が平坦で、水も草も豊富である。このような自然環境は馬の飼育にとても適している。今でも一万頭余りの馬が飼育されている。

民楽県にて菜の花を観賞普通のイメージは中国北西が ゴビ砂漠で、花や草原など観賞植物の印象が薄いが、甘粛省民楽県の南豊郷・扁都口に万畝の菜の花基地はまるで仙境である。扁都口は標高2700m、夏に偶には小雨も降るが、快晴がかなり多い。万年雪の戴いた祁連山の麓に金色の菜の花が満開している中に民家の家が点在し、遠く見渡す限りの草原をバックして、自然の油絵になる。ここへは交通の便がいい。甘粛省張掖市から93km、青海省西寧市から245km、アジア一番目の軍馬場一山丹軍馬牧場から10kmである。

張掖の丹霞地形という珍しい見所は600万年前に形成され、市の臨沢と粛南県に分布し、総面積は300平方キロメートル余りである。ここは中国では唯一の丹霞地形と色とりどりの丘陵景観の複合区である。地形は主に赤い色の砂岩・泥岩からなり、山壁が険しく、乾燥地方の典型的な丹霞地形になり、科学研究や観光観賞に利用する価値が高い。この風景区は断崖と絶壁、林立する山峰と石柱の険しさ、美しさ、素晴らしさを一体に集めた自然風景区である。七彩峡・七彩塔・七彩屏・七彩練・七彩湖・七彩大扇貝・火海・刀山などからなる。張掖市からここへは35キロメートルで、交通が便利である。

武威雷台漢墓：雷台にある後漢時代の大型レンガ造りの古墳から中国観光シンボル・マークの銅奔馬を含む231点の文物が出土されたところとして有名である。銅奔馬は又「馬超龍雀」と言い、高さ34.5センチ、長さ45センチ、重さ7.15キロある。馬は飛んでいる模様で、三足は空を踏み、一足には翔けている雲雀を踏んでいる。従来の翼付け天馬の造型を変えさせ、まさに青銅芸術の絶品である。

武威文廟：涼州区市内東南部に位置している。敷地面積は30096平方メートルもあり、建物は軸対称で造型の立派な宮殿式建築群である。明代、清代には甘粛地域の学府のトップとほめられ、涼州文人は孔子を祭る聖地である。現在中国西北地域で規模最大かつ保存状態の最も完備な孔子廟であり、中国三大孔子廟の一つである。

張掖大仏寺は西夏永安元年（紀元1098年）に建立された。寺内には中国国内最大の室内臥仏像を収容している。殿内の1.2メートル高い仏壇に寝ているお釈迦様は身長が34.5メートル、肩の広さが7.5メートル、耳朶の長さが約4メートル、足の長さが5.2メートルある。中指には大人一人が仰向けに寝られ、耳には八人は並んで座ることが出来るほどの大仏像である。

馬蹄寺石窟：馬蹄寺石窟は重要な仏教石窟である。甘粛省粛南裕固族自治県県庁東南80キロを離れている輪松山にあり、千仏洞、南と北馬蹄寺、上、中、下観音洞及び金塔寺など7つの石窟群からなっている。石窟群毎に、洞窟が二窟から30余窟あって、合わせて七十あまりの洞窟はある。歴史が古く、敦煌の莫高窟、瓜州の榆林窟と並んで河西仏教勝地の三大芸術宝庫と称されている。

山丹漢代、明代長城：漢代と明代の長城は山丹県内に200キロメートルも延びていて、専門家に『露天博物館』と誉められている。漢代、明代長城の修築年代は違うが、走向と長さは全く同じである。漢代の長城は北側にあって明代の長城は南側にあり、10-80メートルの間隔で並行している。このような保存状態が完璧な古い長城は中国では唯一である。その中、国道312号線2642キロメートルのところにある長城は観光に非常に便利である。2005年11月中旬、国連ユネスコに委託され、日本のNHKの取材グループ組は現地で撮影した。

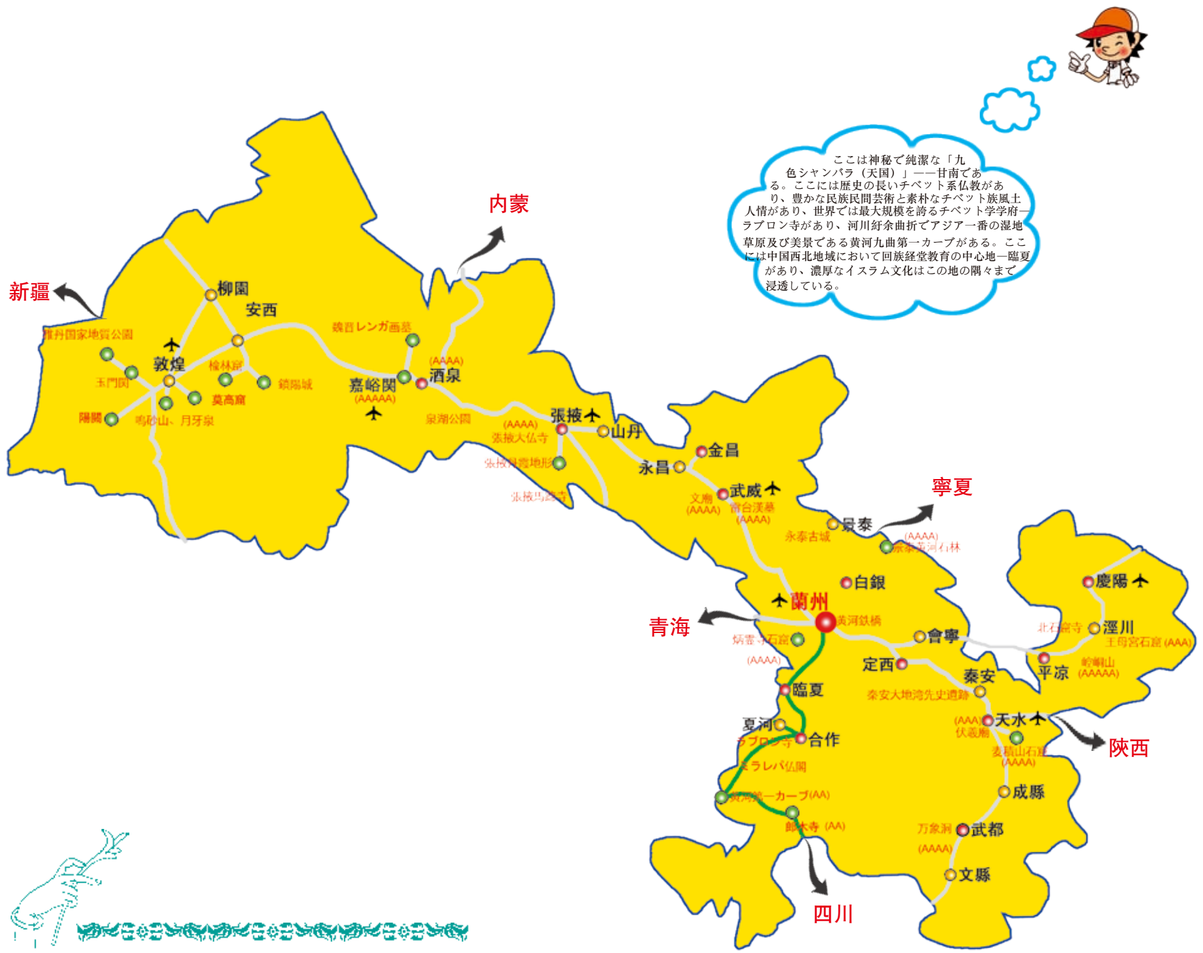
天梯山石窟：大仏寺とも言う。武威市南約40キロの中路郷にあり、中国早期石窟の一つで、今まで1580年間の歴史がある。又、中国早期石窟の代表でもあり、雲岡石窟、龍門石窟の源で中国仏教史上に重要な地位を占めている。十六国の北涼時代に創建し、後世歴代の開削によって規模が大きくなり、学者から中国石窟の鼻祖と称されている。平気は数百平米保存してあり、洞窟は三層で仏龕十七個、仏像百体及び歴代の漢文、西蔵分写経が現存している。主体建築は大仏窟の如来仏坐像で、生き生きと巧みに出来ている。

西夏博物館は武威市の東南部にある。建築面積は2900平方メートル、主に昔の涼州から出土された文物を展示する。一番貴重なのは「西夏碑」という石碑である。西夏碑は本来の名が「涼州重修護国寺感通塔碑銘」で、中国唯一の西夏文字と漢文字の対応的な石碑で、1961年に国の重要文化財に認められた。

西夏博物館は西夏の歴史・文化を展示し、内容は農業・陶磁器・紡績・冶金・灌漑・交通・貿易・仏教経巻などの西夏研究の成果を展示している。武威市から出土した西夏文物は3000点余りを数える。

甘粛民族風土人情と草原風光コース

http://www.gsta.gov.cn



ここは神秘で純潔な「九色シャンバラ（天国）」――甘南である。ここには歴史の長いチベット系仏教があり、豊かな民族民間芸術と素朴なチベット族風土人情があり、世界では最大規模を誇るチベット学学府―ラブロン寺があり、河川紆余曲折でアジア一番の湿地草原及び美景である黄河九曲第一カーブがある。ここには中国西北地域において回族経堂教育の中心地―臨夏があり、濃厚なイスラム文化はこの地の隅々まで浸透している。

甘粛民族風土人情と草原風光を満喫するコース
甘粛民族風土人情と草原風光満喫するコース：蘭州から出発して臨夏と甘南に立ち寄り、南東へ700キロメートル行けば四川省の九寨溝に着く。これは陸路で九寨溝へ行く最適な景観道路である。

グルメ：
当該地域では本場の手掴み羊肉、羊の丸焼き、きじむしろの実を混ぜたご飯、ヨーグルト、筒子肉、小麦粉蒟蒻などが美味しい。

民族の風土人情と草原風光を満喫するコース
- 都市
- 県庁
- 観光地
- 空港

甘粛省は昔から多民族の集落地で、チベット族、回族、東郷族、土族、裕固族、保安族など16の千人以上の少数民族が住む。甘粛南部地方は青海―チベット高原が黄土高原に移り変わった地域であり、黄河上流水源の主な補給地である。甘南チベット族自治州と臨夏回族自治州がここに位置してあり、チベット族、回族などの住民が居住している。紀元７世紀にチベット系仏教の伝来に連れて、甘南の大地に寺院が相次いで建立されて来た。現在規模と特色異なるチベット系仏教寺院が120寺もある。早くは唐代に、回族の先祖達はシルクロードの駱駝の鐸音に伴って臨夏に来て住むようになり、段々中国ではモスクの密度が一番高いムスリムの居住地域となった。2500軒も数える建築風格異なる喚起楼とモスクがあちこちに点在している。各民族の結婚式、葬式、年中行事、飲食居住及び文化活動はそれぞれ違い、豊富多彩な民族風土人情を呈している。

永靖黄河三峡景観区：永靖県境内にあり、蘭州市内から44キロメートル離れている。黄河三峡は炳霊峡、劉家峡、塩鍋峡からなっている。三峡景観区には劉家峡ダム、炳霊寺石窟、炳霊石林、劉家峡恐竜足跡化石国家地質公園、太極島などがある。

和政古生物化石博物館：和政古生物化石博物館は中国唯一の古脊椎動物化石博物館で、ここに収蔵されている「和政羊」、三趾馬（足指三つある馬）の化石とシャベル歯象の化石は最も研究と観賞の価値がある。

桑科草原：桑科草原は水が豊かで草が生い茂り、牛羊が肥えていて、草原観光、避暑とチベット族遊牧生活を体験する最適なところである。

郎木寺：碌曲県南部の甘粛、青海と四川省の境に位置し、1748年に建立されたのである。山をバックに寺前に河が流れ、景色は美しい。長年以来ずっと国内外の観光客、中には特に西ヨーロッパのお客様とバックハッカーに愛好されている。

瑪曲黄河第一カーブ景観区：黄河第一カーブの流域の山脈に雪峰が聳え立ち、草原が生い茂り、牧場が広々とした景勝地で、中国国家地理雑誌により中国では最も美しい湿地草原と選ばれた。

夏河ラブロン寺：夏河ラブロン寺は夏河県県城西１キロメートルのところに位置してある。1709年に建立し始め、中国チベット仏教ゲルク派六大本山の一つであり、世界では規模一のチベット学学府でもある。毎年旧暦のお正月と七月十五日に行う大法要はチベット系仏教の盛典である。

アムド合作ミラレパ仏閣：アムド合作ミラレパ仏閣は全チベット文化地域においてただ二軒の中の一軒であり、チベット系仏教各宗派の大師を供に祭られている唯一のチベット建築風を持つ高層名刹である。

卓尼禅定寺：禅定寺は卓尼県に位置し、1295年に建立され、アムド地方では一番古い仏教寺院の一箇所である。

冶力関景観区：冶力関は主に冶海、黄捻子溝、赤壁幽谷及び冶力関国家森林公園などからなっている。ここに古木が聳え、景観が秀麗で、最適なリゾートである。

ガ海湖：ガ海湖は甘南地方で一番大きい淡水湖で、湖面面積は豊水期68万平方メートルあり、渇水期48万平方メートルある。周りに河川が多くて植物被覆が良く、優質な天然牧場である。湖畔には各種珍しい鳥が棲息している。

卓尼大峪溝：卓尼県県城から約30キロ離れている。キャンニューはくねくねと延び、景観は多種多様である。峡谷に流れが激しく、滝が飛び降り、景色は非常に美しい。

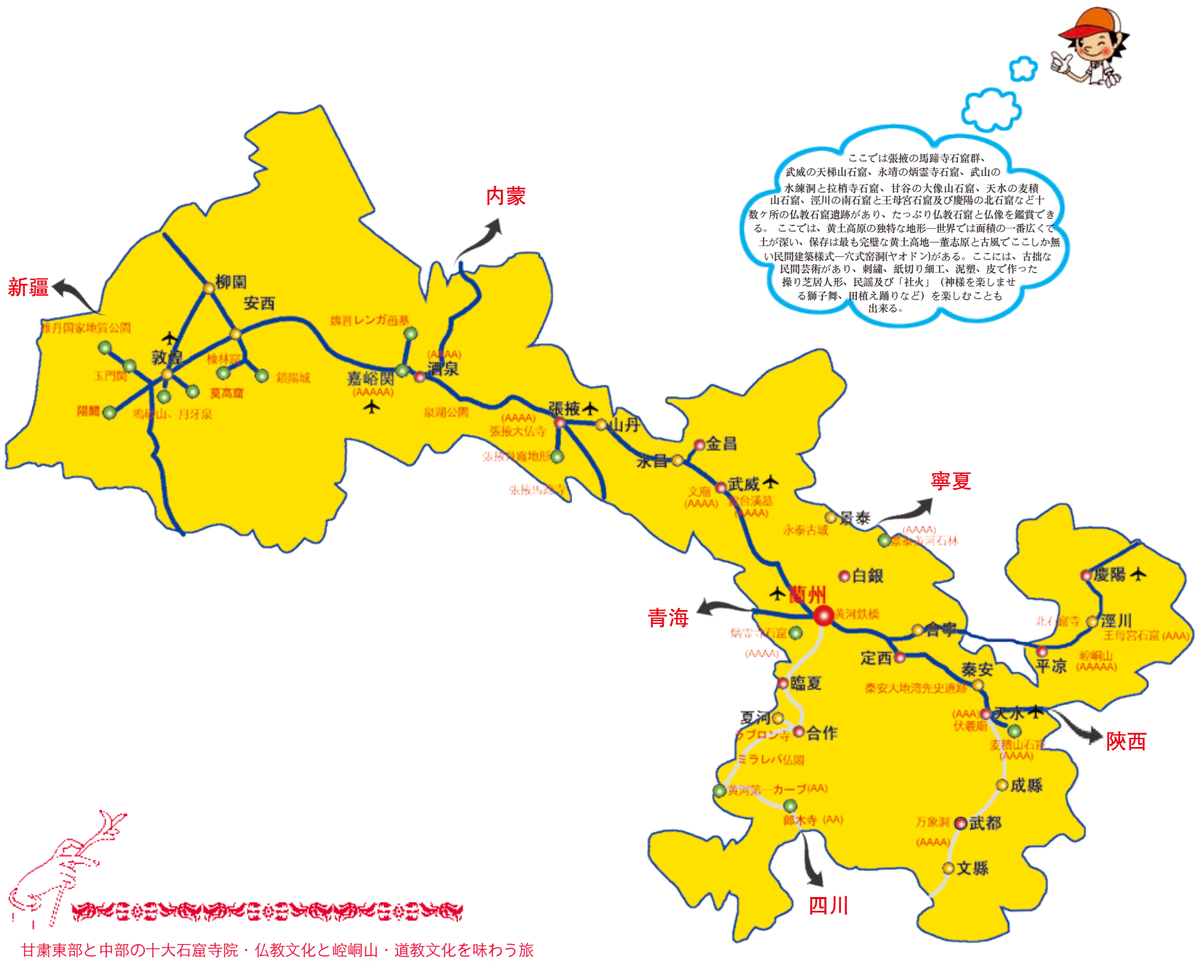
甘南シャンバラ観光祭
チベット族の風土人情を感じ、草原風光を鑑賞する
場所：甘南チベット族自治州各県が順番に主催する

夏河ラブロン寺お正月大法要
時間：旧暦一月三日から十七日まで
場所：甘南チベット族自治州夏河県城

碌曲郎木寺お正月タンカの開帳式
魅力的なチベット系仏教行事
時間：旧暦一月三日から十七日まで
場所：甘南チベット族自治州碌曲県郎木寺鎮

黄土高原の10大石窟寺院・仏教文化と崆峒山・道教文化を味わう旅

http://www.gsta.gov.cn



ここでは張掖の馬蹄寺石窟群、武威の天梯山石窟、永靖の炳霊寺石窟、武山の水練洞と拉梢寺石窟、甘谷の大像山石窟、天水の麦積山石窟、涇川の南石窟と王母宮石窟及び慶陽の北石窟など十数ケ所の仏教石窟遺跡があり、たっぷり仏教石窟と仏像を鑑賞できる。ここでは、黄土高原の独特な地形―世界では面積の一番広くて土が深い、保存は最も完璧な黄土高地一董志原と古風でここしか無い民間建築様式―穴式窰洞(ヤオドン)がある。ここには、古拙な民間芸術があり、刺繍、紙切り細工、泥塑、皮で作った操り芝居人形、民謡及び「社火」（神様を楽しませる獅子舞、田植え踊りなど）を楽しむことも出来る。

黄土高原の10大石窟寺院仏教文化と崆峒山道教文化を味わう旅

- 都市
- 県庁
- 観光地
- 空港

甘粛東部と中部の十大石窟寺院・仏教文化と崆峒山・道教文化を味わう旅

当該コースにある観光スポットは主に黄土高原とその近辺にある。宗教文化は農耕文明の歴史が悠久な大地に根を延ばし、宗教が俗世間より離れていない感じをする。蘭州―天水―平涼―慶陽など中国優秀観光町を組み、交通は便利で日数も都合次第に調整できる。

グルメ:

この辺りの飲食も特色たっぷり、蘭州牛肉ラーメン、天水のグァグァ、涼粉、漿水麺、手作り臊子麺、慶陽の蕎麦などが楽しめる。

甘粛省は漢代、唐代の都　長安と西域の間に位置し、古代シルクロードの重要な区間である。ここでは、異なる文化が交じり合い、衝突しながらも溶け合って栄え、素晴らしき歴史の劇が上演された。東部黄土高原は中国農耕文化の発祥地の一つで、燦然たる民俗風土人情を育んだ。仏教は西より伝来し、西から東へと数多くの仏教石窟が残っている。道教は東から伝わり、崆峒山の名を天下に馳せられた。その中、仏教石窟は黄土高原と辺縁地帯に散在している真珠のようであり、深厚な仏教文化を雄渾な黄土高原風土人情に融けこんだ。深山に隠されて知られていないが観光の価値は十分にある。又、サービス施設は完備してあり、道路交通は発達で観光客には大変便利である。

麦積山石窟：天水市から東南へ約35キロメートル離れ、小隴山の山奥にある。標高が1742メートルあり、山の形は農家の麦わらの山とそっくりなことからこの名を得た。後秦時代から掘られ、後世の北魏・西魏・北周・隋・唐・五代・宋・元・明・清などの時代にも続けて造られ、修復された。現存する洞窟が194窟、塑像は北朝の原作作品が多い。「東方彫塑館」と呼ばれている。

天梯山石窟：大仏寺とも言う。武威市南約40キロメートルの中路郷にあり、中国早期石窟の一つで、今まで1580年間の歴史がある。又、中国早期石窟の代表でもあり、雲岡石窟、龍門石窟の源で中国仏教史上に重要な地位を占めている。十六国の北涼時代に創建し、後世歴代の開削によって規模が大きくて建築が立派になり、学者から中国石窟の鼻祖と称されている。洞窟内に壁画は数百平米保存してあり、洞窟は三層で仏龕十七個、仏像百体及び魏、隋、唐など歴代の漢文、チベット文写経が現存している。主体建築は大仏窟の如来仏坐像で、生き生きと巧みに出来ている。

涇川王母宮石窟：涇川県回山にある。王母宮は道教の女神―西王母の誕生地・発祥地・総本山である。石窟は回山の麓に掘られ、シルクロードに有名な石窟の一つである。

拉稍寺石窟：武山の町から東北へ25キロメートル離れ、鐘楼山の山奥にある。拉稍寺は北周時代から造られ、大仏崖とも呼ばれている。寺内には北周時代から元の時代までの貴重な文物が大量に保存されている。険しい山の絶壁に浮き彫りの仏様が３体彫られてある。その内、真ん中にある大仏が40メートル余りの高さで、中国最大の摩崖浮き彫りである。

大象山石窟：甘谷の町から西南へ2.5キロ離れ、秦嶺山脈西端の文旗山の上にある。甘谷の仏像造営は北魏時代まで遡り、四つの王朝の300年間の間に造営が続けてられた。現存する洞窟が22窟で、殆どが方形の形である。

馬蹄寺石窟：馬蹄寺石窟は重要な仏教石窟である。甘粛省粛南裕固族自治県県庁東南80キロを離れている臨松山にあり、千仏洞、南と北馬蹄寺、上、中、下観音洞及び金塔寺など7つの石窟群からなっている。石窟群毎に、洞窟が二窟から30余窟あって、合わせて七十あまりの洞窟はある。歴史が古くて、敦煌の莫高窟、瓜州の楡林窟と並んで河西仏教勝地の三大芸術宝庫と称されている。

莫高窟：「世界文化遺産」の莫高窟は敦煌の町から南東へ25km離れている。現存する洞窟は492個で、壁画は45000平方メートル余り、塑像は3390体ある。年代から言えば、十六国・西魏・北周・隋・唐・吐蕃・五代・宋・回鶻・西夏・元・清・民国など各時代のものがある。敦煌石窟芸術は建築・彫塑・絵画などを一体に集めた文化宝庫で、莫高窟は芸術の宮殿と称えられている。

水帝洞石窟：武山の町から東北へ25キロ離れ、鐘楼山の山奥にある。水帝洞石窟は十六国時代の後秦から掘られ、後世の北魏・西魏・北周・隋・唐・五代・宋・元などの時代にも続けて造られた。

炳霊寺石窟：西秦の建弘元年（紀元420年）から掘られ、後世の北魏・北周・隋・唐・宋・元などの時代にも続けて造られた。現存する洞窟と仏龕が合計183窟あり、石彫りの塑像が694体、泥塑像が82体、壁画が900平方メートルある。

南石窟寺：涇川県の町から東へ7.5キロメートル離れている。紀元510年に掘られ、約1400年間の歴史がある。１号窟には高さ６メートルの仏像が７体ある。このような七仏が一堂に並べる様式は、中国では珍しい仏教芸術作品である。

北石窟寺：北石窟寺は北魏時代に涇州刺史により掘られ、後世の各時代に修復拡大された。現在は甘粛隴東地区において歴史が最も古く、内容がもっとも豊富な最大石窟寺である。

平涼崆峒武術文化観光祭
崆峒派武術は西域まで震わせ、その愛好者が崆峒山にて技を競う
時間：旧暦四月八日
場所：平涼市崆峒山

天水伏羲文化祭
世界中の中国人は伏羲を祭る式典
時間：旧暦五月十三日
場所：天水市伏羲廟

慶陽包い袋縫い包み観光祭
本番の黄土高原伝統民俗祭
時間：端午の節句前後
場所：慶陽市