

報告概略

松本市カトマンズ市姉妹提携34周年記念事業

第6回ネパール文化紀行

—古都カトマンズ探訪 & アンナプルナ山群展望ハイキングとルンビニ訪問— 9日間



カトマンズの世界文化遺産 スワヤンブナート
アンナプルナヒマール・アンナプルナサウス 7219m

写真撮影 鈴木雅則

主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会《MHC》

事務局 松本市島立 4539-7 TEL47-6197 FAX47-5685

E-mail : mhc@lily.ocn.ne.jp <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/>

後援 駐日ネパール大使館 松本市 松本市海外都市交流委員会 松本商工会議所
信濃毎日新聞社 中日新聞社 読売新聞松本支局 MG プレス 市民タイムス
長野県写真連盟

KATHMANDU VALLEY

カトマンズ盆地 (部分拡大)

ネパール全図



松本市カトマンズ市姉妹提携34周年記念事業 第6回ネパール文化紀行
—古都カトマンズ探訪&アンナプルナ山群展望ハイキングとルンビニ訪問— 9日間
令和6年1月7日(日)～令和6年1月15日(月)

月日曜	発着地名	時刻	交通	スケジュール（食事）	宿泊	
1/7 (日)	東京（成田） ソウル ソウル カトマンズ	発 着 発 着	午前 午後 夕	9：15 12：00 13：40 18：20	1/7深夜AM2:00、貸し切りバスに乗り松本発、上田他からの参加者と合流し、参加者全員9名となり東京（成田空港）発、大韓航空KE0706にてソウルへ。着後大韓航空機KE706/Uでカトマンズ空港へ夕刻到着。迎えに来た専用車でホテルへ	ホテル
1/8 (月)	カトマンズ観光				カトマンズ市役所へ表敬訪問する。シタラム・コイラ次長が市長代理となつて、歓迎、挨拶をする。その席で姉妹都市交流継続を希望される。その後、カトマンズ市内の世界文化遺産を探訪。	ホテル
1/9 (火)	カトマンズ ポカラ着 / 発 サランコット着 アンナプルナ展望	発 着	午前 午後	国内線 専用車	午前、カトマンズより国内線にてポカラへ。着後、専用車でサランコットの丘へ。夕刻、サランコットからの夕日の染まるアンナプルナ山群の展望をお楽しむ。午後、サランコットピークに登り、展望を楽しむ。	山上の ロッジ
1/10 (水)	アンナプルナ展望 サランコット発 ポカラ着・泊	滞在	ハイキング		早朝、ロッジの裏の丘から、日の出に輝くアンナプルナ山群を拝む。朝食後、1時間程の展望ハイキングをして下山。この日ペワ湖のほとりロッジに泊す。	レイク サイド ロッジ
1/11 (木)	ポカラ ルンビニ着 ルンビニ訪問	発 着	午前 午後	国内便	翌日、ポカラから国内線にてルンビニへ向かう。釈迦生誕地ルンビニを参詣。丹下健三氏立案の平和公園を訪問する。	ホテル
1/12 (金)	ルンビニ訪問 ルンビニ発 カトマンズ着 カトマンズ発 ナガルコット着	発 着 発 着	午後 夕刻 夕刻 夜	国内線 専用車	午前中、ホテルから専用車で、釈迦が青春時代を過ごしたルンビニのカピラ城跡を訪問する。午後、国内線にてカトマンズへ。着後、専用バスにてヒマラヤの連なる山々を展望するナガルコット2174mの丘へ。	ホテル
1/13 (土)	ヒマラヤ山群展望 ナガルコット発 カトマンズ郊外観光 カトマンズ着	発 着	朝 午前 夕刻	専用車	朝、東西に連なるヒマラヤの山々を展望する。朝食後バス車にてカトマンズ郊外を中心に世界遺産のチャングナラヤン寺院・古都バクタプールなどを観光。夕刻、カトマンズのレストランでMHC奨学生と夕食会を開催し、激励する。	ホテル
1/14 (日)	自由行動 カトマンズ発		20：15		早朝から、ヒマラヤ遊覧飛行（マウンテンフライト）を楽しむ。カトマンズへ帰還後、世界文化遺産、ネパールのヒンズー教最大寺院パシュパティナート、そして、世界最大のストゥーパを誇る、ボドナートを探訪する。夜、荷物をまとめ、帰国のため、カトマンズ空港へ向かい、見送りに別れを告げ、離陸する。	機中泊
1/15 (月)	ソウル ソウル 東京（成田）	着 発 着	早朝 朝 午後	5：25 9：55 12：20	早朝、ソウル着。着後、大韓航空KE0703/Sにて東京（成田）へ。昼過ぎ、日本へ無事帰国。上田市などの参加者とは、到着ロビーで別れ、成田から貸し切りバスに乗り、一路、高速道路を走り、松本へ向かう。夕到、松本MHC記念館へ到着。最終解散とする。	参加者 各自宅

「第 6 回ネパール文化紀行」報告概略

「第 6 回ネパール文化紀行」は、2024 年 1 月 7 日～2024 年 1 月 15 日までの 9 日間の日程で松本市民を始めとする参加者 9 名により実施致しました。参加者一行は、カトマンズ市を表敬訪問して、世界文化遺産を探訪し、アンナプルナ山群展望ハイキング、そして釈迦の生誕地ルンビニの訪問を行い、「山と美しい自然」を仲立ちとした松本市とカトマンズ市の姉妹都市交流の責任も果たして参りました。



1/7(日) 夕刻現地時間 PM18:20 カトマンズ空港に到着する。



空港では、MHC 支部、奨学金事務局長らが、敬意を称する白い布カタを掛け、歓迎してくれる。



1/8(月)AM11:00、カトマンズ市役所を表敬訪問する。カトマンズ市役所では、国際部長はじめ、シタラム・コイラ次長が市長代理として出席、松本市長メッセージも渡し、挨拶を交し合う。参加者も各人自己紹介して挨拶、カトマンズ市長代理からは、一人一人にカタが架けられ、歓迎する。そして、部長幹部らから、松本市との姉妹提携を継続して、カトマンズ市長の松本市訪問も考えていきたい旨、のお言葉をいただく。



表敬訪問後、カトマンズ市街の世界文化遺産、旧王宮を訪ねる。旧王宮前周辺は、ハヌマンドカと呼称され、タレジュ寺院、ジュガンナート寺院など、中世紀の寺院や小堂が建ち並んでいる。道沿いに、憤怒の像、シバ神の化身カラバイラブ像に出会う。大勢の地元の人々がお祈りをしていた。



旧王宮最大級の建物、バサンプールバワン、震災で倒壊していたが、完全に復興建造された。木造、9階建、高さ31m、最上階の窓から、カトマンズ市街を、望むことができる。この周辺は旧王宮ダーバースクエアと呼ばれ、世界文化遺産に登録。



バサンプールバワンの屋根を支える木彫りの男女神像の方杖。



旧王宮外部、ダーバースクエアは、カトマンズの人々が分け隔てなく自由に通行ができる。



生き神様が住むクマリ館内部。ネワール族釈迦の子孫、サキヤ族からクマリとして若い女兒が選ばれる。クマリは国の守護神として庇護されている。





カトマンズ市街の西方 3Km,小高い丘に建つ仏教寺院スワヤンプナートを訪ねる。



参道には、**仏陀像**があり、猿が多いのでモンキーテンプルとも呼ばれている。



基壇を取り巻く**マニ車**を回し、神妙に功德を積む(?)参加者。



スワヤンプナート、起源は**2,000年前**にさかのぼるといわれ、カトマンズ市街の西方**3 km**にあり、385段の石段を登った小高い丘に建つスツーパー様式の**仏教寺院**。世界文化遺産に登録。四面に描かれた眼は森羅万象を見通す**仏陀**の目を表わし、**空にはためくタルチョー**は、**五大宇宙**を表わしている。



スワヤンプナートの丘から見渡す、カトマンズ市街地。



1/9、午前、カトマンズ空港から**国内定期便**に乗り、ネパール第2の都市**ポカラ**へ向かう。飛行中、北の空に**ヒマラヤ山群**を望むことができる。



カトマンズを飛び立つと、正面にジュガールヒマールが目に飛び込んでくる。主峰ドルジェラクバ 6986mの三角錐形状が印象的だ

機内の丸窓から、日本隊の故今西壽雄隊員が 1956年5月9日初登頂した、マナスル・ピナクル峰 8163mを望む。



AM12:00 前、明るいポカラ空港、標高約 900mに到着する。北方にサランコットの丘 1592m、その背後の高みに白銀の 8000m級のアンナプルナ山群を望む。ペア湖畔に憩い、湖畔のレストランで、昼食を摂る。やっと旅で安らぎを得た気がしてくる。



昼食後、車に乗り込み、サランコットの丘を目指して、蛇行する車道を登る。1 時間程で今日の宿、シェルパ・リゾートロッヂに到着する。ロッヂの屋上から、午後の陽を浴びた、アンナプルナ I 峰 8091m右奥、アンナプルナサウス 7219m左を望む。



アンナプルナの前衛、午後のマチャプチャレ 6993m



夕焼けに染まるアンナプルナII 7937m



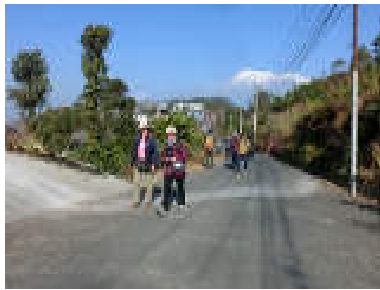
1/10、サランコットの稜線で朝を迎え得る。ロッジの裏の丘に登り、全員でアンナプルナ山群を背景に記念撮影する。



朝食後、ロッジにお別れをして、展望ハイキングをしながら下山する。途中、下る稜線から、北面青空に高く、白銀のアンナプルナ山群を望む。



展望ハイキングは、村々を結ぶ石段の道を下りていく。温かな陽ざしの中、日向ぼっこする村人に出会う。



1/10、展望を楽しみながらポカラへ下山。この日、ペア湖の畔のフィッシュティール・ロッジに泊まる。翌1/11、ポカラから国内定期便で空路、ルンビニのバイラワ空港へ向かう。ホテルに到着後、荷を置き、早速、**釈迦生誕地**を訪問する。マヤ・デビ寺院入り口からは、**素足で参詣**に向かう。



発掘前のマヤ・デビ寺院、BC3C建造といわれる

釈迦の生誕地マヤ・デビ寺院の遺跡。この白亜の建物内部に、発掘された寺院が保存されている。発掘中、その礎石の下に、釈迦が誕生したと記された印石が発見された。またマウリヤ王朝のアショカ王が、BC3Cに建立した石柱、仏塔、僧院なども現存していて、**学術的にも釈迦生誕地として証明され、世界文化遺産として登録された**。また、手前の池は、**生母マヤ・デビ夫人が沐浴した池**と伝えられている。



マウリア王朝アショカ王が BC3C に建立した石柱。
アショカ王時代の文字が記載され、1,985 年、歴史的
的解読がされました。「賢者ブツダがここに誕生し
たことを思い、石柱を建立した。聖なる者が生まれ
しルンビニ村は租税を軽減する。」と書かれている



菩提樹の大木の下で座禅を組み、修行する仏僧。



ルンビニ平和公園建設時より燃え続ける灯



灯の前で、参加者揃って、記念撮影



この平和公園のマスタープランは、日本人建築家丹下健三氏の案で、ここを世界規模の聖なる場所にすべく考案された。公園内には、日本、中国、韓国の仏寺、他ドイツ、フランス、ミャンマー、タイなどの仏寺がある。



1/12 霧の中、AM8:30 ホテル出発。ルンビニ園から北西 29 km離れた、釈迦族の居城、カピラ城跡を訪ねる。



城跡は、南北約 500m、東西約 450mの長方形状を呈し、周辺はレンガ塼及び土塁で囲まれている。釈迦は釈迦国の王子として、この城で育ち、人間の生老病死の苦に直面し、最後に悟りの世界を知って、東門から出家したという(四門出遊)。29歳で出家するまでこの城で過ごしたといわれる。



地表に表われている東門、西門跡、住居跡、貯水槽跡、そして発掘の様子を国の管理者から説明を受ける。しかし、多くの遺構は、地面下 2.5m付近に埋もれたままになっているという。



釈迦は、この東門から出て、東南の方向へ向かい、出家し、途中まで同行した召使と馬の墓がこの方向に在るといふ。



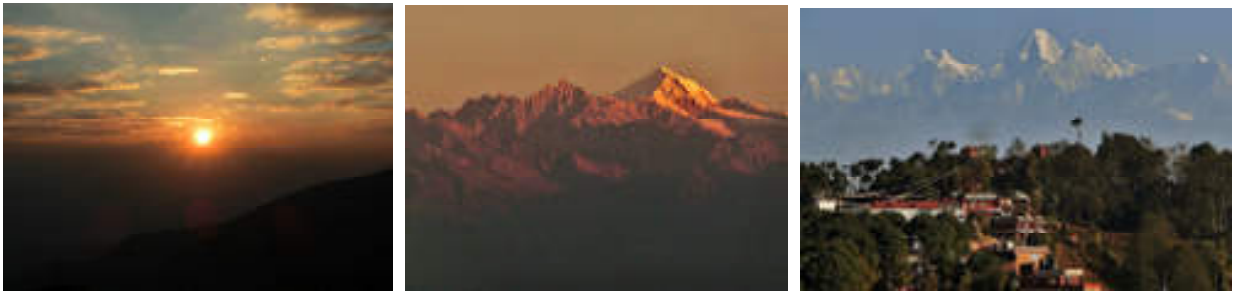
門から北へ続く城壁、発掘によると、幅 3m、深さは 7~8mであったという。



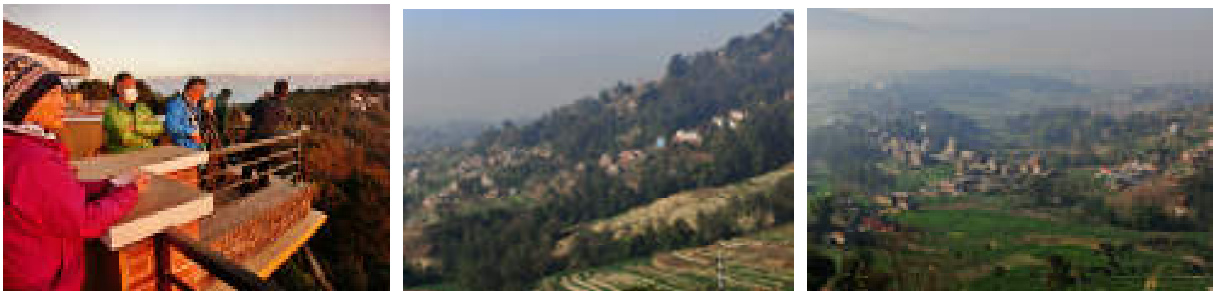
カピラ城から北へ 10 分程向かうと、地中に埋まった大小のストゥーパに辿り着く。これは、釈迦の父スドーダナ王と母マヤ・デビの墓だと説明を受ける。



1/12 午後遅く、カトマンズ行の飛行機に乗る。飛び上がるとヒマラヤの山群が夕焼けに、照らし出されている。カトマンズ空港到着後は、車に乗り込み、30kmほどの道のりを、1時間程車に揺られて山路を登る。夕方ナガルコットの丘 2174mに到着、ホテルに泊し、遅い夕食を摂る。



ナガルコットに宿泊した翌日。1/13 晴れの朝を迎える。西にランタンリルン 7225mが朝陽に輝き、北方に、ジュガル山群が近くに望まれる。



ナガルコット、ホテル屋上から朝陽に輝くヒマラヤを望む。西側の眼下にはカトマンズ盆地の田園風景が広がる。



午前中、ナガルコットの丘から下り、カトマンズ郊外の小高い丘に建つ、世界文化遺産ヒンズー教最古のチャングナラヤン寺院を訪ねる。小売店が並ぶ坂道を歩き、参道の石段を登ると、サリーに着飾った女性信者たちと出会う。



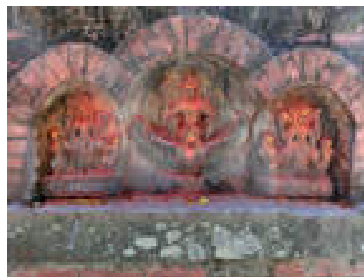
寺の創建はAD4C。ヒンズー教3大神のひとり、宇宙の維持者ビシュヌ神を祀っている。周辺のネワール族により、崇拝され見守られてきた。二層の建物は、カトマンズ盆地で最も古く、美しい建物として有名だ。



境内には、国宝級の石像があり、人顔のガルダ（金翅鳥）は、ビシュヌ神の乗り物として崇められている。



寺院の彫刻



ガルダに乗るビシュヌ神の石像



昼近くに、街全体が世界文化遺産のバクタプールを訪ねる。別称バドガオンとも呼ばれ、信仰の町を意味する。



宮殿旧扉前でたたずむ参加者



宮殿内の沐浴場



黄金の宮殿と 55 窓の宮殿



ダーバースクエア東端に建つシカラ様式石造のバトサラ寺院



道端に小店が並ぶバクタプール



トマディートレ広場に出ると、ビシュヌ神の神妃ラクシュミーを祀る高さ 36m のニャタポラ寺院が建っている。ネパールで最も高い寺院で石段の両側には力士、像、獅子、怪獣グリフィン、女神が配置され本尊を守っている。





ニヤタポラ寺院石段上部からの景観。手前に像、獅子、怪獣グリフィンが立ち、後方に、午後の陽をいっぱい浴びたトマディートレ広場が広がり、その東端にバイラブ寺院が建っている。



天秤式に荷を担う農民



道端の野菜、果物店



曼荼羅、仏画を製作中



仏画を売る店



仏具を売る店



バイラブ寺院脇を東へ 10 分程で**タチュパルトーレ広場**に出る。その東奥に、ヒンズーの三大神シバ神の化身ダッタトラヤを祀る**ダッタトラヤ寺院**がある。AD15C に一本の大木で建てられ、重厚な木彫りがある。



日なたで果物の皮をむき**憩う老人**



パシュミナなどのみやげ店



日向で井戸端会議する老人



手製のろくろを廻して壺づくり。



観光者も壺づくりに挑む



乱雑に置いてある壺などの作品



仏陀像など彫刻土産を売る店。



AD15C に製作されたという芸術性の高い**孔雀の窓**。



雑貨店



出席した MHC 奨学生(抜粋)。将来の希望を聞き、激励しました

1/13 夕刻 PM6:30、カトマンズのレストランに MHC 奨学生 27 期生、28 期生 15 名に出席してもらい、夕食を兼ね、激励と意見交換会を開催。大学で学ぶ、彼ら MHC 奨学生の実情と将来の希望を聞きました。その際、学校長、教頭先生や学校運営委員で MHC 奨学生を応援してくれている、ネパール山岳協会会長のアンツエリン・シェルパも同席してくれました。



1/14、快晴の朝を迎え、エベレスト方面のマウンテンフライトに挑む。40 人乗り飛行機に乗り込み、狭い機内の丸窓から、震えるような感動を覚えながら、世界最高峰のヒマラヤ山群を展望する。



カトマンズ空港を飛び立つと、北面にジュガールヒマール、ロールワリンヒマールを望み、北東方面にエンジンをうならせ、高度を上げると、8000m 峰四座を控えるクンプヒマールの大迫力に圧倒される。朝陽を浴びて輝く世界最高峰エベレスト 8848m 左、ローツェ 8516m その右、右の先鋒はマカルー 8463m を望む。



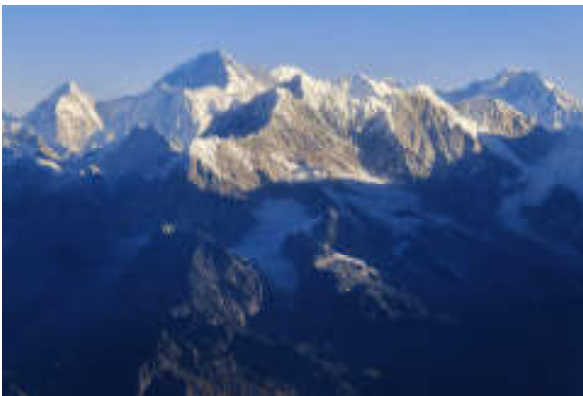
ランタンヒマール、ランタンリルン 7225m



ジュガールヒマール主峰ドルジェラクパ 6986m



ロールワリンヒマール、ガウリシャンカール 7134m ピークはチベットに位置するメンルンツェ 7181m



クーンブヒマール、 チョオユ-8201m、ギャチュンカン 7951m マカルー-8463m



機窓から望む、クーンブヒマールの主峰、世界最高峰エベレスト 8848m左、ローツェ 8516m右



午前中ガンジス川の源流バグマティ川沿いに在る、ヒンズー教三大神シバ神を祀るパシュパティナートを訪ねる。



境内には、シバ・リンガムを祀る白い小堂 100 基以上が群立する。立ち上る煙は、遺体を薪の上に乗せて米ワラを被せて、火葬が始まっている煙だ。骨灰は川に流され、それが至福とされる。



立ち並ぶ白い小塔



内部にはシバ神の象徴シバ・リンガムが祀られている。



お昼ごろ、世界最大級のストゥーパを誇るボドナートを訪れる。基壇を巡る大勢の人たちと一緒に参加者も巡る。



世界文化遺産ボド・ナート。建造物は、基壇、半球状土丘、四面に目が描かれた平頭、金色の尖塔そして最上部の法輪は、地、水、火、風、空の五大宇宙を表わしているといわれ。黄緑赤白青の五色のタルチョーも同様の意を表している。AD500年に、マーナ・デバ王が建造したとされている。



基壇の上には、仏教の経文が納められているマニ車や鐘楼が設置されている。マニ車を回し、真摯に祈る人々。

改めて、カトマンズのカレッジに入学し、支援している MHC 奨学生 27 期生 9 名、28 期生 6 名、計 15 名を紹介します。

2022 年～2024 年 MHC 第 27 期生 9 名



2023 年～2025 年 MHC 第 28 期生 6 名



パサン・ダワ・
事務局長

全員、カトマンズの短期大学に通学。経営学コース、教育学コース、そして医師、看護婦などを目指し苦学しています。若い彼らが、シェルパの村を、ネパールを背負って立つ事でしょう。



現在この盾は松本 MHC 記念館に保管

この激励会の席で、ヒラリー・スクール・クム・ジュン校から、MHC の活動に対し、2 盾の感謝状を授与される。



1996 年から 2024 年まで MHC 奨学生は、卒業生、現役生含め、延べ 136 名を数え、エベレスト街道を歩いていると、男女卒業生に出会う事があります。皆で、応援してあげてください。

1/14PM8:15 夜、カトマンズ空港を発ち、大韓航空機でソウル経由 1/15 昼過ぎ東京・成田空港へ全員帰国。上田市などからの 3 人とは、到着ロビーで別れ、松本方面の参加者は、待機していた貸切バスに乗り込み、一路高速道路を走り、PM6:00MHC 松本記念館へ到着、ここで最終解散としました。ご苦労様でした。

参加者をはじめ、大勢の皆様のご理解とご協力のお陰を持ちまして、「第 6 回ネパール文化紀行」は成功裏に終了することができました。あらためて皆様に御礼申し上げます。ありがとうございました。

「第 6 回ネパール文化紀行」 随行者
NPO 法人松本ヒマラヤ友好会 理事長 鈴木雅則

2023ネパール文化紀行参加者名簿(2023.11/13現在)					
	氏名	〒	住所	パスポート番号	
1	門田(もんでん)妙子MONDEN TAEKO	390-0831	松本市井川城	TR9267664	
2	小林幸子 KOBAYASHI SACHIKO	390-1131	松本市今井	TT4846240	
3	小林左映(サエ)子KOBAYASHI SAEKO	386-0151	上田市芳田	TT3599528	
4	川合千恵子 KAWAI CHIEKO	386-0042	上田市上塩尻	MJ1664204	
5	宮島順一 MIYAJIMA JUNICHI	399-1401	安曇野市穂高牧	TS3713311	
6	古田 孝志 FURUTA TAKASHI	390-1401	松本市波田	TR6719004	
7	大森重男 OMORI SHIGEO	390-0863	松本市白板	TR5564947	
8	徳原嗣久TOKUBARA TSUGIHISA	398-0004	大町市常盤	TS1183962	
9	NHC理事長、文化紀行随行者 鈴木雅則 SUZUKI MASANORI	390-0852	松本市島立	TS211816	

 女性を示す
 男性を示す



2024.1/10, 朝、サランコットの稜線にて、アンナプルナ山群を背景に全員で記念撮影
第6回ネパール文化紀行から

松本市カトマンズ市姉妹提携34周年記念事業
第6回ネパール文化紀行
—古都カトマンズ探訪&アンナプルナ展望ハイクとルンビニ訪問—

印刷・製本 NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局

価格 350 円