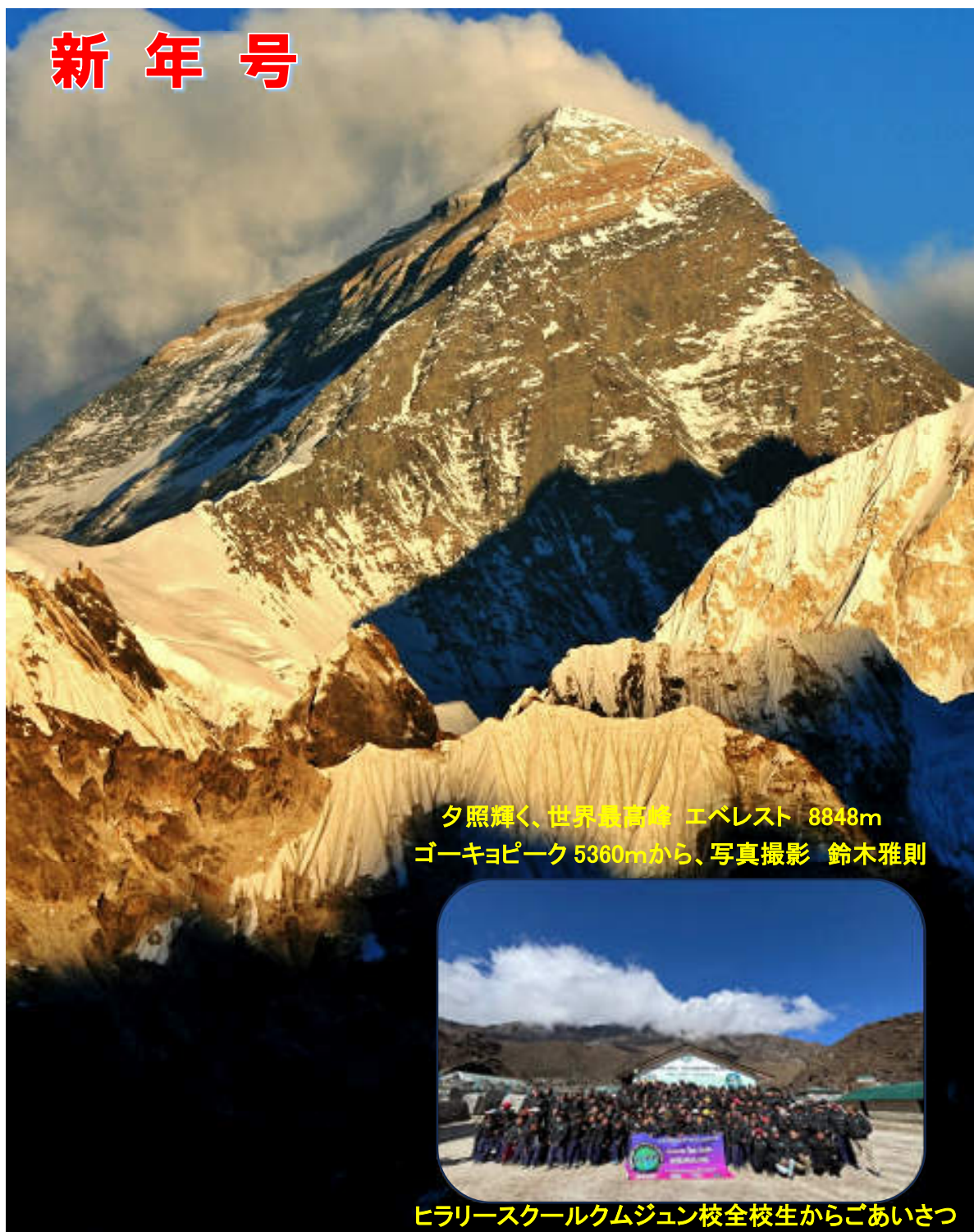


2026-1

MHC 会報

新年号



夕照輝く、世界最高峰 エベレスト 8848m
ゴークヨピーク 5360mから、写真撮影 鈴木雅則

ヒラリースクールクムジュン校全校生からごあいさつ

NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会

MATSUMOTO 事務所 本部 TEL: 0263-47-6197 FAX: 0263-47-5685 松本市大字島立 4589 番地 略称MHC)

TEL: 0263-47-6197 FAX: 0263-47-5685

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



2026-1 MHC会報



新年あけましておめでとうございます。

白銀の北アルプスの峰々を仰ぐここ松本平、清新な冷気に心を引き締め、旧年中のご厚情を深謝すると共に、会員の皆様には、ご健勝で幸多き良い年である事を、心よりお祈り申し上げます。

MHCの活動について、2025年の事業活動を振り返ると、例年より縮小気味の事業活動でありましたが、相互の信頼を結びながら、無事に年末を迎えることができました。これまでの**会員皆様のご理解、ご協力にあたためて感謝申し上げます。**

さて、各事業の経過とこれからの予定をお知らせ致します。



ゴークョピークへの登攀 輝く世界最高峰エベレスト

1、文化交流事業

- ①上高地食堂、上高地アルペンホテル、徳沢ロッジでの、2025年度ネパール物産展示販売は、11/15にて終了。棚卸、回収、清算も済み、松本市との会計処理も一応終了いたしました。しかし、事務局も高齢化し、残念ですが体力が続かず、2026年度からは、3つの上高地販売場所のネパール物産品販売は、カトマンズにランドセルを寄贈している、ネパールのニット製品やフェルト製品を製作販売をしている任意団体 **PUR(ピュール)**代表で若い？八木下泉氏(女性)に御願いして、任せることと致しました。 ご了承ください。
- ②また、同じバスターミナル2Fで開催している写真展「**上高地の美しい自然と槍穂高連峰—松本市と海外姉妹都市・岳都カトマンズとグリンデルワルト編—**」は2026年も開催依頼がありましたので、展示作品を少し差し替えて、継続することと致しました。
そのため、展示してあるパネル写真は、ほとんど回収しないままで、越冬することとしました。



上高地バスターミナル 2F 写真展特設会場では、上高地・北アルプスの紹介や海外姉妹都市カトマンズの街、スイス国グリンデルワルト姉妹都市の各訪問。そして、世界最高峰エベレストやアイガー・マッターホルンの山岳景観を市民のトレッキング山行を通じて紹介。

※また、上記写真展の写真は、「**上高地の美しい自然と槍穂高連峰&カトマンズ・グンデルワルト編**」写真集改定版として制作してMHC事務局で発行。好評を得て、この冊子は、**県立長野図書館にて所蔵され、永年保存となり、県民に、長く広く読んでもらうこととなりました。**

MHCの永年保存冊子は、「令和7度版ネパール講座」と合わせ、**全巻で19冊**となりました。また松本市中央図書館でも全て買い上げていただき、閲覧、貸し出しもできます。これらの小冊子全ては、**MHC記念館でも閲覧、販売しております。**



上高地の美しい自然と槍穂高連峰&カトマンズ・グンデルワルト編」表紙

③松本カトマンズ姉妹都市提携事業

イ、ネパール講座を開講。題名「姉妹都市カトマンズとヒマラヤの大自然」

ーこの講座には、私が講演することを知った現ネパール大使夫妻が聴講に来られご出席しました。

主 催 松本市海外都市交流委員会カトマンズ部会 TEL34-3220

日 時 令和6年10月7日(火) PM6:30～8:30

会 場 松本市中央公民館(Mウィング3F・3-2 TEL32-1132 有料駐車場 有

講 師 松本市海外都市交流委員会副会長・同委員会顧問・MHC 理事長 鈴木 雅 則

MHC の鈴木理事長が上記ネパール講座の講師として、第一部、第二部として講演致しました。

第一部 カトマンズの歴史、世界文化遺産、して庶民の生活と市民交流活動

スクリーン映像を駆使し、ネパール・カトマンズの歴史的成り立ち、世界史的文化遺産を説明。カトマンズ市内7か所、ルンビニの釈迦生誕地と青春時代を過ごしたカピラ城を訪ね、計8か所の世界遺産を解説、講演した。

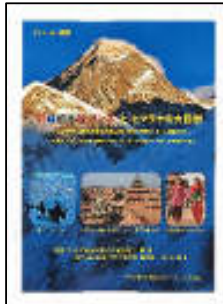
カトマンズの庶民生活は、物質的には恵まれないながらも、信仰深く素朴な生活しておりますが、等しく貧しいため、「ランドセル」もなく学校へ通う生徒も多く、ランドセルを寄贈する市民活動が「PUR 代表 八木下」により、新聞紙上などで松本市民に呼び掛けたところ、300個のランドセルが八木下さんのもとへ集まりました。早速120個ほどは、カトマンズの学校へ郵送することができ、八木下代表は現地へ行って確認してきました。この活動の経過を「PUR 代表八木下 泉」さんより、報告してもらいました。



八木下泉さん

第二部 エベレストを仰ぐ、「トレッキングの魅力と注意」を講演。

ヒマラヤトレッキングにおいて、世界の岳人憧れのエベレストトレッキングを大スクリーンで鑑賞していただいて解説。高所登山での高山病の注意と心得、対処の方法なども、あわせて解説する。



講演ポスター



寄贈され喜ぶ子供たち



松本へ訪問された、ネ大使ご夫妻。MHC 記念館にて



夕照に輝く世界最高峰エベレスト 8848m

2、山岳スポーツ振興事業・・・従来より、縮小して開催

- ①、10/25（土）～10/26（日）登山講習ハイキング編「紅葉の上高地・乗鞍高原散策」を企画したが中止・・・宿泊予定のほうき星主人は待っていましたが、参加者が少なかった為、中止と致しました。山は、きれいな紅葉でしたが人が多く、大変な賑わいだったようです。宿泊は、ゆったり泊まれて熱いコーヒーがおいしい乗鞍高原ペンション「ほうき星」でした、。



ペンションほうき星

昨年の登山講習



秋色の大正池畔



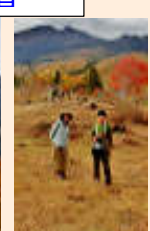
梓川の川べりで



善五郎の滝



乗鞍岳を仰ぐ



一ノ瀬園地にて

2026年初夏に又企画します。今度行きましょう。



燕の夜明け 雲海上に、遠く浅間山、有明山を望む



北アルプスの黎明

3、国際協力事業・・・私達の小さな活動が、大きな国際協力と発展します。

- ①寄付金、講演料、文化事業、物産展示販売、そして MHC 登山講習の収益により積立てられた、国際協力事業基金により、国際協力事業が行われています。
- ②パサンダワ奨学金事務局長より、MHC 奨学生、第 29 期生、30 期生からの近況、新年のあいさつと政治情勢が届きました。



クムジュン校で勉学に勤しむ学生ら

Dear Mr. Masanori Suzuki

Respected Members of the Matsumoto Himalaya Friendship Club,

Merry Christmas and Happy New Year 2026.

I extend my warmest wishes to all of you. My sincere gratitude to Mr. Masanori Suzuki, President of MHC, and to all executive members for your continued support and kind cooperation in helping the mountain communities of Nepal.

For more than two decades, MHC has been supporting the children from Khumjung School through a monthly scholarship program. This scholarship initiative has changed the lives of many children. Till date, 145 students have received financial support to pursue higher education in Kathmandu through this program. Likewise, the school dormitory hostel constructed with the financial support of MHC has been extremely beneficial for children from remote villages and is being well utilized by students & teachers.

This year, Nepal has once again faced political challenges. Following the Gen Z-led movement, an interim government has been formed under the leadership of former Chief Justice Ms. Sushila Karki. As a result, the House of Representatives has been dissolved, and general elections have been scheduled for March 5, 2026.

Thank you very much to all members of MHC for your continuous support. I wish you all good health and happiness.

With warm regards,
Pasang Dawa Sherpa
15 December 2025

鈴木雅則様

松本ヒマラヤ友好会の皆様

メリークリスマス、そして 2026 年新年あけましておめでとうございます。

皆様に心よりお祝い申し上げます。MHC 会長の鈴木雅則様、そして役員の皆様には、ネパールの山岳地帯への支援に変わらぬご支援とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

MHC は 20 年以上にわたり、ヒラリースクール：・クムジュン学校の子どもたちを毎月の奨学金制度を通じて支援してまいりました。この奨学金制度は多くの子どもたちの人生を変えてきました。これまでに 145 名の生徒がこのプログラムを通じてカトマンズで高等教育を受けるための経済的支援を受けています。また、MHC の財政支援によって建設された学校寮は、遠隔地の村の子どもたちにとって非常に有益であり、生徒と教師に広く活用されています。



一人々話を聞いて奨学金を手渡す。



ヒラリースクール：・クムジュン学校

2002 年建設した MHC 学生寮

今年、ネパールは再び政治的な課題に直面しています。ジェネレーション Z（ジェネレーション Z）主導の運動を受け、スシラ・カルキ前最高裁判所長官率いる暫定政権が樹立されました。その結果、下院は解散され、総選挙は 2026 年 3 月 5 日に予定されています。

MHC 会員の皆様、変わらぬご支援に心より感謝申し上げます。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



敬具

パサン・ダワ・シェルパ

2025 年 12 月 15 日

以前送った写真を、また送ります。エベレスト山麓クムジュン村 3800mから下山して、苦学する彼らを応援します。パサンダワ事務局長が世話役をして、お茶のひと時です。



エベレスト山麓クムジュン村から、勉学のため、単身 250 km離れたカトマンズの宿舎へ。パサンダワ事務局長が一人一人面接して、相談を受け、奨学金を手渡ししています。ほっと一息する MHC 奨学生たち。皆で激励に行きましょう



シェルパ族は、山岳民族であり、ネパールのカーストでは最下層とされ、アルバイトもままならない状況。そこで、大学教育をしてもらい、社会的地位の向上と、生活の向上になればと願い奨学金を支給している、クムジュン校 MHC 学生寮の前で、全校生が集まってくれました。あの雲の向こうにはエベレストが聳えています。

エベレスト街道を歩き、彼らに出会うことがあったら、お兄さんのように、お姉さんのように声をかけて励ましてみてください。皆さんの国際協力金積み立てにより、大学へ通うことができます。大学進学により、シェルパの人々の生活向上とネパール社会での地位向上に役立つことを願っています。応援してあげてください。

29. 30 期 MHC 奨学生



4、事務局から

- ① MHC 事務所では、小冊子を 19 巻を発行し、全ての冊子が県立長野図書館蔵書となり、すべて、100 年先まで保存するという永年保存となっています。MHC 活動が県民の皆様に広く、長く見ていただくようになりました。小冊子は、MHC 事務所ですべて作成、発行致しましたので、原稿は MHC 事務所に有り、訂正、改定、増刷があればすぐできます。
- ②松本市中央図書館からも連絡があり、19 巻が買い上げられ、現在蔵書となっています。記念館に寄ったら、小冊子を、手に取ってみてください。
- ③MHC 記念館では、MHC が発した行冊子 19 巻を、閲覧、販売しております。

カ市と山岳交流 1 巻	ヒマラヤの青い空とカ市計 4 巻	上高地の美しい自然と槍穂縦走(上高地編・槍穂高 編、岳都カトマンズとグリンデルワルト編各 1 巻)		アルプス登攀記 計 3 巻

各冊子本の概略は、別紙参照下さい。

会員皆様に、中部山岳に登攀時の報告書「アルプス島登攀記 I」(県立図書館永年保存版)を同封します。

また、MHC 記念館では、ネパールの手作り物産品も置いてあります。手に取ってごらんください。

※シェルパザック、ヤクの毛糸帽子 手袋 手縫い、刺繍物入、アクセサリ各種(首飾り、スマホバッグ、ネパール紅茶、ティーバッグなど数百円からの金額で販売しております)

※これらの売上は、数少ない MHC の事業収入となり国際協力基金に積み立てられます

新年会開催を計画。・・2 月初めに企画します。乞うご期待

日時 令和 8 年 2 月 7 日(土)PM2:00~3:30 では?また通知します。
会場 MHC 記念館ホール(MHC 本部 TEL47-6197、無料駐車場有)
会費無料、皆と久しぶり顔を合わせ、スクリーン映像を鑑賞しながら山の話はいかがですか。熱いネパール茶を用意します。



MHC 本部・記念館

★令和 8 年度は、皆様にとって、健康で良い年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。



令和 8 年 1 月 1 日
NPO 法人松本ヒマラヤ友好会
理事長 鈴木 雅則

南ア、北岳の夜明け、遠く富士山を望む。健康で良い年を祈ります!。



クムジュン村に建つ、チオルテン(仏塔)。思わず手を合わせ合掌

撮影 鈴木 雅則