

ネパール 講座

姉妹都市カトマンズ と ヒマラヤの大自然

—令和8年度ネパール講座から—

第1部:その歴史・世界文化遺産・庶民の生活、

第2部:トレッキングの魅力と注意

夕照に輝く世界最高峰エベレスト 8848m タンボチェから



街道に建つチョルテン



エベレストを望みエベレスト街道 3700m付近に行く



村の 朝の水くみ

写真撮影 鈴木 雅則

写真・文



NPO法人松本ヒマラヤ友好会 理事長 鈴木 雅則

ネパール講座-姉妹都市カトマンズとヒマラヤの大自然-

第一部 ネパール・カトマンズの歴史と世界的文化遺産&庶民の生活

第二部 ヒマラヤを仰ぐトレッキングの魅力と注意

—MHC エベレスト及びアンナプルナ撮影紀行・&カトマンズ訪問から—



世界文化遺産カトマンズ旧王宮から望む市街 買い物帰りの若奥さん エベレスト 8848mを仰ぐトレッキング 撮影 鈴木 雅則

主 催 NPO法人松本ヒマラヤ友好会 TEL0263 47-6197

後 援 松本市海外都市交流委員会

日 時 令和8年9月12日(土) PM2:00~3:30

会 場 松本ヒマラヤ友好会活動記念館 無料駐車場 10台以上有、
(松本島立 4539-7TEL47-61197)

講 師 NPO 法人松本ヒマラヤ友好会理事長 鈴木 雅 則



スニタ・ダンゴル
カトマンズ市長代行

第一部・カトマンズの歴史、世界文化遺産そして庶民の生活と市民交流活動

ネパールでは、2008年に王制廃止、2015年9月20日新憲法が制定され、2回目の地方総選挙が2022年に実施され、Balendra Shah(バレンドラ・シャー)氏がカトマンズ市長に選出されましたが、国政に参画の為、突然辞任したためネパール地方自治法に基づき、2026年1月18日、当時副市長だった、スニタ・ダンゴル氏 (Sunita Dangol 33歳)が市長代行に就任。現在、その役割を担っております。ネパール国の歴史・BC5、仏陀の誕生・その首都カトマンズ・ネパール国内の世界文化遺産・ヒマラヤ山脈の形成・世界最高峰エベレスト・その山麓の世界自然遺産登録・伝統的な街づくりについて、カトマンズ市役所からの資料を基に、解説します。そしてネパールは、現在、2008年に王政を廃止後、ネパール連邦民主共和国へ・2015.9/20 民主憲法制定し、民主的な国家づくりの為、試行錯誤しながら建設的な模索をしています。国全体がエネルギーな若さを感じます。

第二部・エベレスト・アンナプルナを仰ぐ、「トレッキングの魅力と注意」を講演します。姉妹提携以来8回実施した市民参加のMHCヒマラヤ撮影紀行からの資料も使い、ヒマラヤトレッキングなどを、わかりやすく解説、講演します。

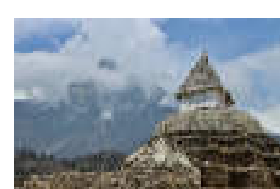
鈴木講師が、5400mから6600mまでのヒマラヤ登山に導いた市民参加者は、延べ180余名になり、安全登山には定評があります。その経験から、安全登山の知識と登山経験を学ぶMHC登山講習(松本市共催)を日本の中部山岳で実施。参加者は延べ7000名に達し、全ての参加者は、目的の登頂を果たし事故は一度も起こしたことがありません。



ダウラギリ I 峰 8167m



サポートするシェルパ達



街道に建つチオルテン



エベレスト街道を行く

ネパール連邦民主共和国

- 1、日本から西方 6000 km、ネパール国があります。正式国名は、ネパール連邦民主共和国といいます。
- 2、ネパール国の面積は 147,181 平方キロメートルあり、北海道の約 1.8 倍の広さです。人口は、約 2,898 万人 (2016 年)。

低いところで、海拔 100m 以下の地点から、標高 8848m のエベレストの地点があり、亜熱帯性気候から北極性気候に至る、様々な風土を生み出しています。その風土から生態系の多様性をもたらし、動植物の宝庫とも知られています。

- 3、首都カトマンズは、平均高度 1331m、緯度は北緯 28 度日本奄美大島の位置に相当。四方を 2500m 以上の山に囲まれている。
- 3、首都カトマンズ人口 150 万人、政治、経済、文化の中心。周囲の街、村など含めると盆地全体で 250 万人。もともと「ネパール」という名称は、カトマンズ盆地の事を指していた。この盆地は、温暖な気候と肥沃な土地に恵まれ、インドとチベットの交易の中継地点として古くから栄えてきた。ネパールの歴史は、カトマンズを軸に展開してきたと言えるでしょう。

ネパール全図



カトマンズ盆地地図

松本市と姉妹都市交流を進めているカトマンズ市は、現在、ネパール連邦民主共和国の首都として、政治、経済、産業、文化、観光をはじめとするすべての面で中心的な機能を果たすとともに、中世期に全盛を迎えたネワール文化を土台にして建造された王宮やヒンズー教寺院、その時代以前の仏教寺院なども建ち並ぶ、伝統的な古い街でもあります。

現在カトマンズ市内には、世界文化遺産の建造物が 4ヶ所在り、カトマンズ市役所では、協力関係者と共に、その保存と維持修復に努めながら、周辺整備も同時に行い、新しい家造り、街づくりも進めております。そしてカトマンズの西 250 km には、世界文化遺産、釈迦の生誕地ルンビニを、また東北 250 km には、世界自然遺産エベレスト山群を控えています。市民が参加して行くヒマラヤトレッキングでは、山容が大きく標高が高い為、世界で最も厳しく、難しいといわれています、山岳交流の業績を踏まえ、その事前準備についても解説します。

NPO 法人松本ヒマラヤ友好会(MHC) では、カトマンズ市役所、地元建築家などとの情報交換による古都カトマンズ市の街並保存と新しい街づくり事業への取り組みについて、また、今日でも私たち日本人の心の中に深く生き続けている仏教を唱えた釈迦、その生誕地、ルンビニは学術的にも証明され、世界文化遺産にも登録されました。そのルンビニについても、文化交流の一助となればと願い、紹介したいと存じます。

5、その歴史

BC15C アーリア人の民族大移動、インダス川、ガンジス川に進出。バラモンを頂点とするバルナとよばれる制度を設け、階級支配をする。ところが BC5C に釈迦国にゴータマ王子が生誕。29 歳で出家

アーリア人の民族大移動



し6年の修行の後、仏教を唱え人間の平等を訴える。仏陀の入滅後、8塔のストゥーパ(墓)に分骨されたが、BC3Cインドを統一したマウリア王朝3代目アショカ王が仏教を国教とし、仏陀入滅後の骨灰を納めた8塔のストゥーパを、さらに84000塔のストゥーパ(仏塔)に分骨し、全インドに仏教を広め、現在もカトマンズ盆地パタン市にアショカストゥーパ(仏塔)が現存する。AD5Cリッチャビ王朝、AD7Cタクリ王朝の闇の時代(歴史資料が途絶える)を経て、・



パタンの現存するアショカストゥーパ

紀元後13世紀からマッラ王朝による中央集権化、バルナを発展させたカーストが法制化され、紀元後15世紀の末から3つの都市国家に分裂、紀元後18世紀まで続き、町には共同水道、多くの寺院、芸術工芸がはやり、舞踏、貿易、農業が発達する。

1768年シャハ王朝が成立:カトマンズを支配し首都とする。1846年9.15シャハ王朝内で抗争がおこり、武将の一人ジャンガ・B・ラナによる数百人に及ぶ、王朝貴族、延臣らのコト大虐殺により、ラナ族による政権が掌握され、その後100年の鎖国政策、独裁専制体制の強化、西欧近代文明の拒絶を基本政策とし、この頃からネワール文化が停滞していく。そして100年にわたる鎖国政策は経済の破たんをもたらす。

第2次世界大戦後、インドに亡命していたトリブバン王が復帰、1951年トリブバン王による王政復古が成功、新政府を設立する。1955年マヘンドラ王、1972年ビレンドラ王と後継し、1990年民主化運動が拡大し、同年4月立憲君主国となる。2001年ナラヤンヒティダバー事件が発生、皇太子ギャネンドラが王に就任、しかし2006年新たな体制への反乱が勃発、市民100万人に上るデモ隊が首都カトマンズに集結。約240年続いた王制が廃止され2008.5.28連邦民主共和制へ移行宣言する。

6, ネパール新憲法制定される。

多党による民主政治を目指しています。

2015年9.20ネパール新憲法制定。王制の廃止、連邦民主主義 基本的人権の尊重、三権分立、国民皆平等、カースト差別無、社会保障の権利そして国民の義務を盛り込み、世界でも進んだ憲法と賞賛される。

資料提供:(公益)日ネ協会

ビジャサンダー・サキヤ・カ市長

鈴木様

ナマステ。

先日はお電話でお話できてよかったです。私たちは皆、元気に過ごしております。

インターネットで収集した、カトマンズ市長に関する情報をまとめましたので、ご参照ください。

一点、重要な最新情報をお伝えします。2026年1月18日にバレンドラ・シャー（Balendra Shah）氏が市長を辞任したことに伴い、現在はスニタ・ダンゴル（Sunita Dangol）氏がカトマンズ首都圏市（Kathmandu Metropolitan City）の市長代行を務めています。ネパールの「地方自治運営法」に基づき、市長職が空席となった場合、副市長が市長代行の役割を担うことになっています。

スニタ・ダンゴル氏 — 経歴

氏名：スニタ・ダンゴル（Sunita Dangol / सुनिता डंगोल）

生年月日：1993年5月18日

出身地：ネパール、カトマンズ

年齢：33歳（2026年8月21日時点）

職業：政治家、文化遺産保護活動家、メディア専門家

ミス・ネワ（Miss Newa）：2011年に「ミス・ネワ」のタイトルを獲得。

文化・社会活動

政界入りする前は、ネワ（Newa）族の文化遺産保護や、先住民族の言語・文字の保存・普及活動に尽力していました。地元の文字の保存に焦点を当てた若者主導のイニシアチブ「Callijatra（カリジャトラ）」を設立し、特にランジャナ文字（Ranjana script）やネパール・バサ語（Nepal Bhasa）の普及を推進しました。

また、カトマンズ首都圏市の都市計画委員会の最年少メンバーも務め、選挙による政治活動に入る前に都市計画の実務経験を積んでいます。

政治経歴

2022年の地方選挙において、CPN-UML（ネパール共産党統一マルクス・レーニン主義派）の候補者としてカトマンズ首都圏市の副市長に選出されました。68,612票を獲得し、連立与党側のラメシュワル・シュレスタ（Rameshwar Shrestha）氏を破りました。

その後、2025年12月に開催されたCPN-UMLの第11回党大会において、党中央委員に選出されました。

カトマンズ市長代行として

2026年1月18日、バレンドラ・シャー（愛称：バレン）市長が辞任しました。当時副市長であったダンゴル氏は、「地方自治運営法」に基づき、自動的に市長代行の職務を引き継ぎました。

この役割において、彼女はカトマンズ首都圏市の行政執行部を率い、市政や行政サービスを統括するとともに、公式な活動において同市を代表する役割を担っています。彼女はすでに、市長としての重要な責務を遂行しています。例えば、2026年6月には、2026/27年度のKMC（市）の政策および事業計画を市議会に提示しました。この計画は、都市インフラ、適切なガバナンス、教育、保健、環境保護、そして公共サービスの向上に重点を置いたものです。

また、世界経済フォーラム（WEF）は、公的な活動や文化の保全における彼女の取り組みを評価し、彼女を「ヤング・グローバル・リーダー」に選出しています。

彼女の写真を添付いたしましたので、ご確認ください。

本情報がお役に立てば幸いです。

敬具

パサン・ダワ・シェルパ



カトマンズの世界文化遺産

7※2015. 4/25 ・ ・ ネパールカトマンズの北西部で大地震が発生する。

ヒマラヤ山間部やカトマンズの大都市に大被害が発生しました。

7、カトマンズダーバースクエア側からの倒壊前の旧王宮

宗教は、ヒンズー教徒 80%、仏教徒 11 パーセント、
イスラム教徒 4%、他

8、カトマンズダーバースクエア側からの倒壊直後の旧王宮

国民はライ、タマン、ネワール、グルン、タカリー、はじめ 40
以上の民族、70 の言語。



9、中庭からの倒壊後の旧王宮

共通語は、ネパール語、英語

10、中庭からの修繕中の旧王宮



11、カトマンズの語源となったと言われる倒壊前の
カスタマンドアップ寺院



12、カスタマンドアップ寺院は倒壊片付け後、依然と同じに宗教儀式時の花を売っている。

13、地震倒壊前の旧王宮ハヌマンドカ



14、地震倒壊後、復興中の旧王宮ハヌマンドカ、
シバ神の化身カルバイラブ像

ハヌマンドカに建つガルダ像、カルバイラブ像

15、倒壊前のカトマンズ旧王宮前の寺院群



16、倒壊後のカトマンズ旧王宮前の寺院群

ネパールには、ユネスコの世界文化遺産は 8 カ所あり、カトマンズ盆地だけでも 7 か所あります。1997 年 10 月世界遺産委員会カイロ会議で登録。歴史的文化的重要性、唯一無二の存在感、人類の歴史や文化に値すると評価されました。

気候は、気候は一年中温暖で、平均 18 度くらい。(雨季 6 月～9 月・乾季 10 月～3 月)

17、カトマンズに西方の小高い丘に建つスワヤンブナート、
2000 年の歴史ある仏教聖地. 秋から冬に朝霧が立ち込め、
朝日が差し込むといち早くこのお寺が姿を現します。
四面に森羅万象を見通す仏陀の目が描かれている。
本塔は震災による倒壊を免れた。



385 段の石段を昇りスワヤンブナートへ

18. 仏塔基壇を取り巻くマニ車、右
回りにマニ車を廻し功德を積む。



19. スワヤンブナートの仏陀像、

20. ボドナート、AD500 年建造、高さ 36m 世界最大級の
ストゥーパを誇る。チベット仏教カトマンズ第一の聖地。



21. ストゥーパは、基壇、半球状の土丘、目を描いた
平頭、尖塔、法輪、が地水火風空の五大宇宙をあらわしている。



22. 地震により傾いた尖塔は、法輪を取り壊し、修繕を行った。

23. 冬、ヒマラヤ各地から、多数の巡礼者が訪れる。108 個の数珠玉
を持ち、オンマニペメフムと経文を唱え基壇を右回りに巡ります。

24. パシュパティナート、ネパール最大のヒンズー教寺院。

インドからの巡礼者も多く訪れる。



25. シバリリングム（男根）を祀った白い小塔が 100 基以上群立する。

26. 白い小塔内のシバ・リングム。陰と陽の合体があ
って自然界の繁栄があると説いているのでしょう。



男女神像

27. 聖なるガンジス川の源流部をなすパグマティ川のほとりに建つ。
流れてくる聖なる水に体を清め、死に水を与え、茶毘にふします。



28. 火葬、井桁に積んだ薪に遺体を乗せ、米ワラを被せ火葬が始まった。



- 29 震災前のパタン(ラリトプール美の都)旧王宮前広場、北方にランタン
リルン 7225m を望む。左側手前三層の屋根の建物が倒壊してしまった。

- 30 神々の像で囲まれた王家の沐浴場



王家の沐浴場

31. チャングナラヤン寺院、紀元後 4 世紀に
建造。ビシュヌ神を祀り、カトマンズで一番古いヒンズー教のお寺。
カトマンズ盆地で最も美しい建物として有名。



32. ビシュヌの乗り物ガルダに乗る、国宝ビシ
ュヌ神像。その像はネパール紙幣に描かれて
いる。



ビシュヌ神像

33. バクタプール旧王宮前広場、又の名をバドガオンと呼ばれ
「信仰の町」を意味する。



34. マッラ三王国時代は、ここが首都だった。1768 年にシャハ
王朝が盆地を征服すると首都をカトマンズに移した。



- 35、ニヤタポラ寺院、1708 年建造、ビシュヌ神の神姫ラクシュミーを祀るネパールー高い 36m の五重塔。倒壊を逃れた。
- 36、ニヤタポラ寺院の建つ広場周辺をトゥマデトーレ呼びます。



釈迦生誕地 ルンビニ

- 37、カトマンズの西方 250 km、インド国境付近に位置する、世界文化遺産釈迦生誕地、マーヤ・デビ寺院。カトマンズ市役所からの勧めで、MHC は、参加者とともに、計 5 回ルンビニを訪ねます。
- 38、発掘内部のマーヤデビ寺院。BC 3 世紀の建造を確認、上部崩壊の為修繕を兼ねて発掘を行う。
- 39、発掘調査により、創建当時の形状規模を鑑賞できるようになり、一回り大きな建物で囲い保護しています。手前の池は、生母マヤ夫人が沐浴した池といわれています。
- 40、マウリヤ王朝アショカ王が建立した石柱。アショカ王時代の文字が記載されている。1895 年歴史的な解読による発見がされました。
「賢者ブッ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。



- 41、池脇の菩提樹下で修行する僧達



- 42、復元した王子（ブッダ）誕生の石像



釈迦生誕地マーヤデビ寺院

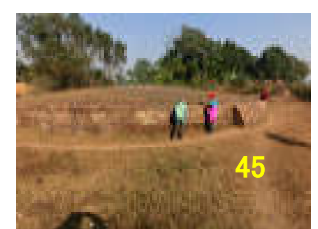
- 43、ルンビニから北西 29 km に在る、カピラバストウ(城)。若い王子は、このお城で生老病死の苦に直面し、最後に悟りの世界を知って、この東門から、29 歳の時、出家したという。(四門出遊)



- 44、カピラバストウ(城)東門から北へ伸びる城壁。宮殿と堀全体は地下 2.5m 下に埋っている。



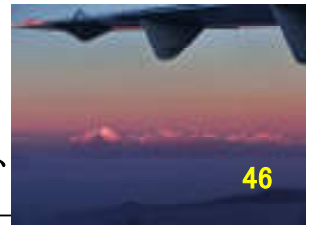
- 45、北へ 10 分ほど歩くと、ブッダの父スッドーダナ王の墓とその北に母マーヤデビの墓があると案内された。
- 46、ルンビニからカトマンズへ向かう機内窓からの夕焼けのヒマラヤ。心が洗われるようだった。



ネパールの歴史的な文化を訪問時の写真を使い紹介してみました。ネパールを訪ね、街中から山村に向かい、ヒマラヤ奥地までトレッキングをしてみると、私達は、ネパールの民衆の心の中に生き続ける宗教文化、厳しい自然の中で物質的には恵まれなくても、思いやりのある、心豊かで、素朴な暮らしぶりなど、衝撃的

な感銘を受けることがあります。

豊かな物質文明に生きる私達に、人間の幸せとは、心の豊かさとは、一体なんだろうと、あらためて自分自身の価値観を見つめ直す、きっかけを作ってくれます。



カトマンズ帰還の空路

今度は、カトマンズの街の伝統的な街づくりをカトマンズ市役所からの資料を基に、街に暮らすカトマンズの人々、その暮らしぶりを考察してみましょう

2-1 ユネスコ世界遺産に登録された時期は？

1997 年、カトマンズ盆地は 7 つのモニュメント建立区域とともにユネスコ世界遺産に登録されました。

- ① カトマンズダーバースクウェア(王宮前広場)
- ② パタンダーバースクウェア(王宮前広場)
- ③ バクタプールダーバースクウェア(王宮前広場)
- ④ チャグナラヤン
- ⑤ パシュパティナート
- ⑥ ボドナート
- ⑦ スワヤンブナート



カトマンズ盆地

2-2 ユネスコ世界遺産に選ばれた理由と経過について

『世界の文化遺産及び自然遺産の保護に関する条約』（通称：世界遺産条約）が採択されてからまもなくして、1978 年にネパールはカトマンズ盆地をユネスコ世界遺産地域として登録してもらうため申請しました。

1997 年 10 月世界遺産委員会のカイロ会議で登録が認められました。

世界遺産として認められた理由は、その重要性、唯一無二の存在感、人類の歴史や文化を代表するに値する遺跡であることです。

2-3 ユネスコ世界遺産に選ばれた時の条件について

求められた条件は、特質性、独自性、突出した建築デザイン性、職人の技能、考古学上重要であること、歴史的文化的重要性を持っていることでした。

2-4 ・ユネスコ世界遺産に指定された遺産の維持、修繕について

ネパール政府の考古学部門が遺産の維持と保護に関する業務を行っています。同時に、カトマンズ市も市内の遺産区域の維持と保全の責任を負っています。このような事情から、世界遺産、文化、観光部門があり、遺産の保護と観光の促進を立案し計画し遂行しています。

- ・世界遺産を維持していくため、教育推進活動はありますか。遺産を守るために皆さんは、どのように活動していますか。

教育推進活動はありません。巨大な建造物や技術の複雑さから人々は、世界遺産の維持に対して直接的な役割は任っていません。しかし、世界遺産を保護することの重要性に対する人々の意識は強くなってきています。同時に人々の許容に合わせて保護活動に寄与してくれています。

2-5 維持と保護に必要な経費はどのように賄っているか

考古学部門には保護のための予算が振り分けられ、カトマンズ市においても毎年世界遺産区域の維持と保護のための予算が振り分けられています。次のような内訳を行っています。

・ダーバースクウェア(王宮前広場)

カトマンズ市がダーバースクウェアを見学にくる外国人観光客から入場料を徴収し、それを保全業務に充てています。

・パシュパティナート

パシュパティ地域の維持と保護のためネパール政府の指示の下、Pashupati Chhetra Development Trust (パシュパティ地域開発基金) が設立されています。基金は外国人観光客の入場料とネパール政府の補助金とパシュパティナートの収入からなります。

・ボドナート

外国人観光客の入場料とネパール政府の補助金が振り当てられます。

・スワヤンブナート

外国人観光客の入場料とネパール政府の補助金が振り当てられます。



道端の男女神像

2-6 予算は、維持、修繕費用に十分な金額か？各世界遺産への入場料はいくらか？

維持や修繕への費用としては充分とは言えない。そのため、維持修繕業務は優先順位が高いものから進めている。具体例として、ハヌマンドカダーバースクウェアで提示している外国人観光用の入場料による収入を以下に記します。

会計年度 2061/2062(ネパール年) 17.62 (百万)ルピー

会計年度 2062/2063(ネパール年) 17.97(百万)ルピー

(会計年度は、今年7月16日から来年7月15日迄)

2-7・世界文化遺産の周辺地域の整備はどのように行われているか？

基本的に開発のための包括的計画はありません。周辺地域のほとんどは地主の所有地であるため、地主の意向に沿った土地開発を行っています。

- ・世界遺産に登録された後、ユネスコから求められる規則などありますか。現行の考え方が遺産そのものだけでなく、周辺の景観や文化までも含めた保護をするような方向へ変わってきているように思います。これに伴い、何かしらの影響があるのであれば現在の傾向を含めた動向を教えてください。

カトマンズにも他と同様に適応されている、ユネスコが世界中で施行している指針があります。国内法やガイドラインと同様にユネスコのガイドラインも世界遺産の周辺地域の発展に役立っています。

2-8 観光コースを決め、その周辺の整備や建築改修について規制しているか？

カトマンズ市内には3つの観光コースを含む14の文化重要コースがあります。

観光コース

- ①Kaleidoscope 遺産ウォーキングコース (Kaleidoscope Heritage Walk)
- ②市中遺産ウォーキングコース (Inner-City Heritage Walk)
- ③バザールブラウザー遺産ウォーキングコース

小旅行コース

- ④北回りゆっくりウォーキングコース
- ⑤南回りゆっくりウォーキングコース

クマリコース

- ⑥北回りクマリルート
- ⑦南回りクマリルート

インドラジャトラ祭りルート

- ⑧ウパコ祭りルート
- ⑨ガイジャトラ祭りルート
- ⑩セト・マチンドラナート祭りルート

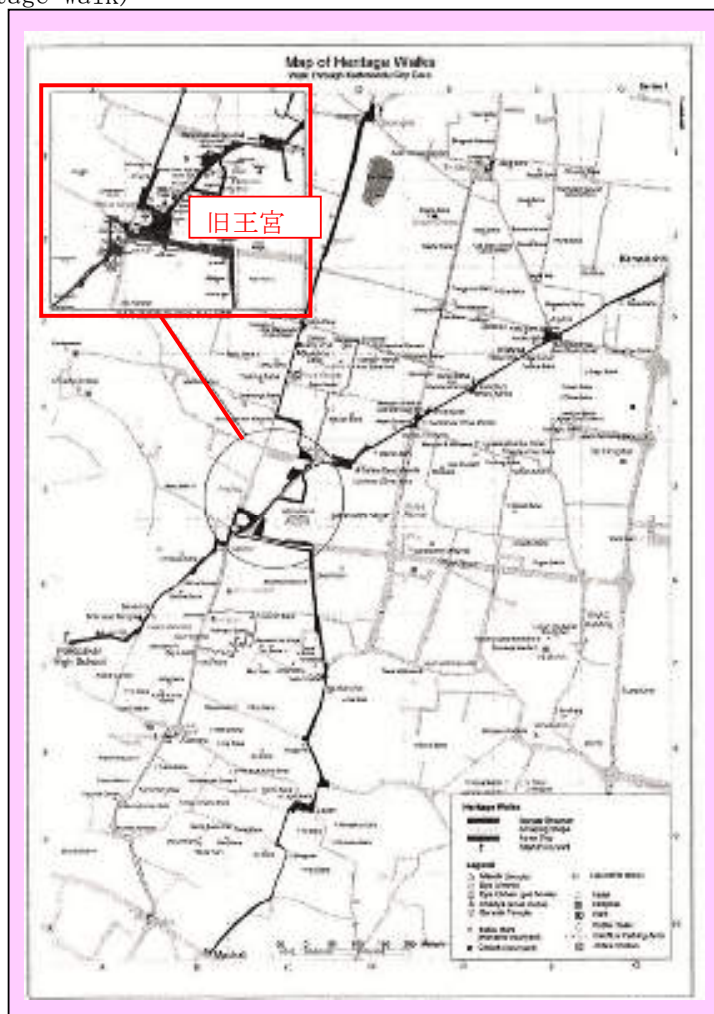
バヒ-デオ祭りルート

- ⑪朝のバヒ-デオ祭りルート (北ルート)
- ⑫夜のバヒ-デオ祭りルート (南ルート)

バハプジャ祭りルート

- ⑬バハプジャ祭り北ルート
- ⑭バハプジャ祭り南ルート

カトマンズダーバースクエアー周辺のウォーキングコース地図



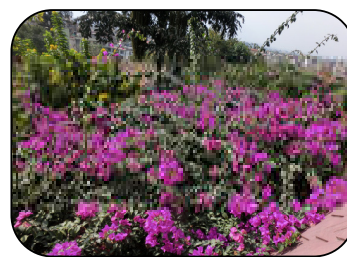
最初の観光ルートについて、カトマンズ市役所は伝統的な家屋を整備して、**地元を回る観光ルートに絞った地図作成**を行っています。道路の清掃を最優先事項とし、寺院の修繕、住居のある中庭と周辺建物との調和を保ち、街頭の物売りをなくす努力をしています。

2-9 周辺の民間の建物の大きさ、デザイン、色彩、設備布設方法などに規制はあるか？

そのような規制は特にありませんが、石造や遺跡のある周辺に調和した伝統的な色彩が必然的に求められ、そのような色調を使うことを奨励しています。また法律上の規定があり、周辺地域の建設に携わる際には関係者はその指針に沿い、考慮するようにしています。



孔雀の丸窓、15世紀のもの



カトマンズに咲くブーゲンビリアの花



世界文化遺産の中、公道の様子。道脇で品物を広げ観光者に物売りする 石畳の公道を行く姉妹

3 旧市街地内と郊外の新しい開発基準、規制について

3-1 公園、緑地の形状、その大きさ

数多くの公園と、緑地があります。しかしながら、庭や緑地の大きさや形状についての詳細の情報はありません。

3-2 ・寺、塔、チョークの配置は、決まっていますか？

寺院、塔、チョークなどの配置についての規定はありません。

- ・カトマンズ市内には、チョークや庭園が多くありますが、チョークの役割と旧市街に対し、どのような役割を果たしていますか。

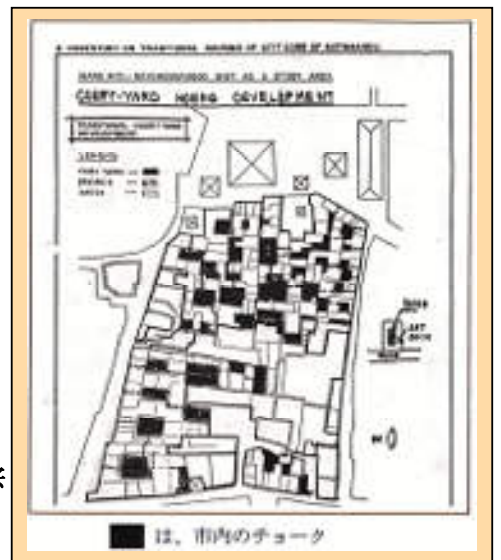
たくさんのチョーク、別の言葉で言うと中庭があります。

カトマンズでは、チョークは政治、社会、文化等の時事や宗教行事を含む関心事を討論する社交場として造られており、市中はそうように街が造られています。そして特に子供には

遊び場として、高齢者には、くつろげる場として空間を開放しています。このような街の構造は、居心地が良く、環境に良い構造とされています。

- ・宮廷内のチョークは、行政関連の討論をする場だと思われませんが、市街地にあるチョークは市民の社交場や祭りを行う場としての役割を果たしていますか。

至るところにあるチョークや小規模な庭は、神や女神に捧げる花々を育てる温室として使われているほか、皆に開放されています。基本的にチョークは、コミュニティの目的として使われる場所でチョークに属するコミュニティのメンバー達は、日々チョークの維持に努めています。



カトマンズ旧王宮内のナサール・チョーク

街中、住宅が周囲を囲む小チョークで遊ぶ子供たち

3-3 給排水施設は、新しく布設するのですか？

現在のところ、計画はありませんが、飲み水が飲める公共の水場があります。

3-4 下水道施設は、新しく布設するのですか？

カトマンズ市役所は、毎年、下水路の布設するための工事を行っています。同時に、政府の公的機関であるネパール給水施設供給公社が、給水施設に加え下水路の整備に携わっています。

3-5 汚水処理施設は、新しく布設するのですか？

カトマンズ市役所では現在布設する計画はありません。



公共の水場で洗濯をする女性



市街地の公道の様子

3-6 雨水排水処理施設は、新しく布設するのですか？

カトマンズ市役所は、毎年、雨水排水路も含め、排水路の工事を行っています。

3-7 消防施設は、新しく布設するのですか？

カトマンズ市の消防活動は、政府の厚生省の傘下にあります。市役所では、消防活動に携わっていませんが、将来的には消防活動をカトマンズ市役所に移す予定です。



チョークの一角で、気持ちよく日向ぼっこする老人たち



早朝から道端の空隙で野菜売りする女性

3-8 ごみ処理方法には、決まりがあるのですか？

『地域主体管理-1999 (Local Self Governance-1999)』という条令があり、ごみ収拾、ごみの運送、ごみの最終処理に関する規定を設けています。規則に従わない場合、最大 15,000 ルピーまでの罰金とペナルティが義務付けられています。

3-9 道路設置基準、形状、幅員、勾配などの規制はありますか？

道路設置基準、形状、幅員、勾配についての詳細な規制はありません。もちろん、道路建設のための基本指針はありますが、実質的な強制をしておらず人々に委ねられています。

3-10 街路樹の設置基準はありますか？

カトマンズ市内の街路樹については、完全には市役所で管理していません。政府の国土交通省が街路樹の管理を行っていますが、街路樹についての特別な規制や指針はありません。

3-11 世界文化遺産やほかの歴史的遺産の工事に関わる保護についての配慮として、工事前に発掘調査などの事前調査はありますか？

世界文化遺産を保護するために工事前の調査を行う習慣がなく実際にも行っていませんが、しかし事前の検討は行われています。

4 松本市建設部まちづくり推進課より、まちづくりの観点からの質問とカ市の解答。

4-1 世界文化遺産となっている歴史的建築物はともかくとして、近年に建てられた民間の建物に耐震基準等がありますか。

カトマンズ市は、近年、建物建設規約を履行しました。その規約には、建設される家屋は耐震予防しなくてはならない事が記載されています。家屋を建設しようとする者は、許可を得る際に耐震予防における KMC の基準を満たさなければならず、耐震予防の基準に合う詳細な構造図案を提出しなければなりません。

上記は、新しい建築物に関するものです。文化財に関しては、このような詳細な指針はありませんが、地震対策には特別な注意がされています。

4-2 まちづくりにおいて、松本は、松本城築城以降(16世紀以降)の城下町を再現しようとしていますが、同じ木造建築の遺産を引き継ぐカトマンズは、いつ頃の時代のものを代表的な街なみととらえていますか。

カトマンズ市内の街の発展過程で木造建築が始まったのは、Lichchhvi や Kirat 時代まで遡ります。しかし 14C~18C にかけて、この地を支配したマッラ時代に街の発展過程において、現在残る伝統的な木造建築が広まりました。

4-3 まちなみを統一するため、建築物の外観のデザインにはルールがありますか。

そのような規制や指針はありません。地主は、土地に建物を建てる時には、オープンスペースを設ける事を求められます。

4-4 市内で下水道工事を見かけましたが、街の景観を守る為に電線はどうしていますか。

いくつか技術的な制限はあるものの、カトマンズ市内には景観を守るための規範はありません。電線に関して言えば、配線工事は柱にそのまま、電気ケーブルを取り付けて行います。が、カトマンズ市内では除々に地中に電線を設ける動きも出てきています。

4-5 派手な看板や屋上の広告塔など見かけませんが、看板類(屋外広告物)の規制があるのですか。
市中では商業宣伝の方法に関するルールなどありますか。

今日までビラ、ネオンなどの広告、宣伝に関するきちんとした指針はありません。あまり規制がない状態で、街の景観を歪める事につながっています。しかし、近年、KMC は計画的、且つ規則的な(体系的)方法による宣伝、広告の方法を規制する勉強を始めています。この勉強は、包括的で様々な商業宣伝に関わる目的を達成する過程を考慮しなければなりません。研究結果は、カトマンズ市内の宣伝、広告のあらゆる側面を規制することになるでしょう。

旧市街地内において、私達には1つ基準があります。文化遺産の周囲、約 100m 以内には宣伝、広告等類は許可されていません。この指針は、必ずしも厳密に守られておりませんが…

カトマンズの庶民生活

- 1、倒壊前のビンセントタワー 高さ約 60m、カトマンズーの高さを誇った。
- 2、倒壊後のビンセントタワー 約 100 名が死傷した。
- 3、共同水場での洗濯



ビンセントタワー

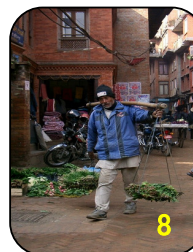
- 4、山ヤギを連れて、世界遺産バクタプールの小路を歩く農夫

- 5、街の肉屋さん、解体したヤギの肉を売っている。
- 6、買い物帰りの明るく若いお母さん達。

- 7、街のチョークで日向ぼっこする老人



- 8、ネワール族の農民カースト（ジャプー）による天秤棒担ぎ



- 9、近郊で採れる豊富な野菜を売る八百屋さん

- 10、チョークを利用して、素焼きサラの天日干し

- 11、チョークで手作り卓球台でを楽しむ子供たち



チョーク小広場で卓球



素焼き皿の天日干し

12、道端の空隙で、靴を修繕する職人

13、道路わきを利用した野菜・果物店

14、小広場を利用し、トーモロコシを選別

15、老人天国のネパール、家族の絆と豊かな人間関係に見守られているからでしょう。なにかほのぼのと感じます。

16、2018, 1/20、被災した生徒数約 150 人の公立小学校を教育支援の為訪問。松本市交流委員会のカトマンズ部が今井で開催したNBSの楽市楽座で得た収益金を、MHCネパール支部が行っている学校支援に参画して、150 人分の防寒セーター寄贈する。

17、歓迎してくれる生徒達



歓迎する生徒達



踊りをして歓迎

18、右に同じ

19、新カトマンズ市長、副市長(女性)も、趣旨に賛同して出席してくれました。鈴木部会長、小学生にランドセル、帳面、セーターを手渡しする。MHCネパール支部青年部は、生徒全員に一人ずつランドセルと帳面 12 冊/一人、150 人分配りました。

20、学校への教育支援を行っている松本ヒマラヤ友好会（MHC）ネパール支部のサンタラム支部長と支部会員、青年部ら支部会員ら総数 176 名です。

21、MHC ネパール支部青年部により、献血活動をしているところです。この日、人出は予想より多く、献血希望者が 100 人を超えていました。300 ミリリットル/一人の献血量です。

22、カトマンズ市役所もこの活動を応援し、宣伝カーを用意し広報活動をしてくれました。



カ市も協力、献血の呼びかけ



12



13



14



15



16



19



20



21

MHC の献血活動



世界文化遺産ハヌマンドカにて、憩う牛、母子ら 民族衣装サリー ロクシを注ぐ サリーを着てカ市長にご挨拶

ネパールの祭り

ネパールほど祭りの多い国はありません。宗教の祭り、人生の節目の祭り、季節の祭りであったり、何世紀も続いてきたこの慣習は神仏をお祭りすると同時に生きる喜びの表現です。

2月バサント・パンチャミ(春祭り)・・・学芸の女神サラスワティをお参りする。学生や職人がご利益を願い参拝。

2月マハ・シバラトリ(シバ神の夜祭)・・・シバ神の祭りの一番大きな祭り。パシュパティナートをぐるりと巡るのが大切な儀式。

5月ブッダ・ジャトラ(釈尊の祭り)・・・5月の満月の日、釈迦の誕生から入滅までを想い、お祭りする。

仏教徒、ヒンズー教徒も揃って、仏教寺院にお参りします。

5月ボト・ジャトラ(雨の神の祭り)・・・雨季の入る前、雨の神ラト・マチェンドラナートの祭りが、一ヶ月行われる。山車に乗り、パタン市内を巡回する。

9月インドラ・ジャトラ(インドラ神の祭り)・・・8日間続く賑やかな祭り。生き神様クマリも、御輿に乗り、シンバルやドラムを鳴り響かせ、町中を巡ります。

10月ダサイン(秋祭り)・・・ヒンドゥ教徒にとり、2週間続く一番大きなお祭り。ドゥルガ女神を崇拝し、川で身を清め、生贄を供え、繁栄と発展を祈願する。

11月ティハール(光の祭り)・・・5日間続くお祭り。3日間は、カラス、犬、牛のお祭り。4日目はネパール暦の元旦。5日目は兄弟の長寿と幸せを祈願する。



5月カトマンズのセト・マチェンドラナートのお祭り。京都祇園祭の原型を見るようだ



9月インドラ・ジャトラのお祭り



5月パタンのラト・マチェンドラナートのお祭り

23、伝統的な家は、木造3階建て、屋根裏を4階部分として使っている。

24、伝統的な家の構造、1階は物置や店舗、2階は寝室、3階は仕事場、4階は台所。4階部分が一番高いところに在り、清浄な場所として台所になっている。

25、マンダラ、仏画、を売る店舗

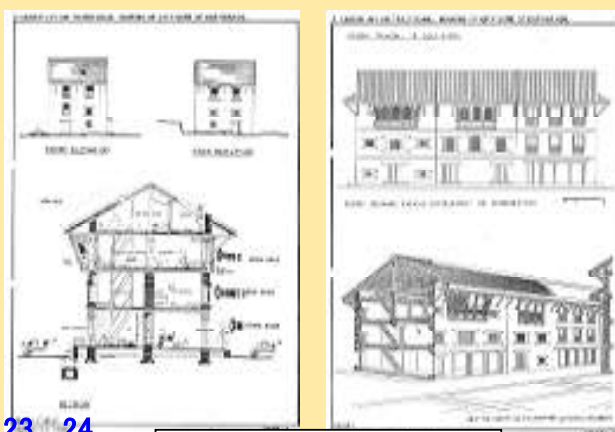
26、仏具を売る店舗

27、仏像づくりは伝統工芸で、世界でも屈指の技術を誇る。

28、木彫り製品を売る店舗

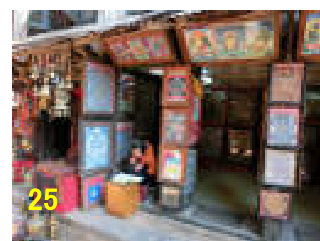
29、木彫り製品、木彫りはネワール族の伝統工芸。

30、孔雀の丸窓、15世紀のもので1枚の木板に彫刻を施した造形は高い芸術性がある。



23 24

伝統的な家の構造



25



27

伝統工芸 仏像作り



30

孔雀の木彫り



28

木彫り店舗



雑貨店の看板娘？

買物 古代ネパールの細工師は 400 年の歴史があり、昔中国宮廷から敬意を払われていました。

- ①手織り製品・・・ショール、セーター、トッピ(男性用帽子)、上着
- ②自然石・・・ルビー、アクアマリン、トルマリン、水晶
- ③宝石・・・首飾り、腕輪、指輪、銀細工
- ④アンモナイト・・・カリガンダキ上流で集めた中生代の貝の化石
- ⑤ククリ・・・グルカ兵も持っていた、そのある刀
- ⑥金属細工・・・銅、真鍮、青銅で作られる水入れ、酒の容器、ボール、オイルランプ
- ⑦手漉き紙・・・こうぞから作られる手漉き紙、政府の公用文書に使用。手紙セット、カレンダー
- ⑧仏画・・・チベット語でタンカ。マンダラ、ブッダの生涯など
- ⑨焼き物・・・素焼き、陶器
- ⑩香料・・・昔貿易商は、香料を求め、アジアをさまよう。カレーの元の材料、シナモンなど
- ⑪茶・・・ネパールの輸出品、イラム茶は世界でも最高級茶です。
- ⑫木彫り・・・木彫りの格子窓、ドアなど、カトマンズの寺院などで見られる。写真立て、宝石箱



指輪



首飾り



アンモナイト



ククリ



鐘 酒の容器



手漉き紙



イラム紅茶



木彫り



金属仏像・仏具



手織り帽子、手袋



羊皮物入れ



シェルパザック



パシュミナショール

令和 8 年【2026 年】度 ネパール講座

ネパール講座-姉妹都市カトマンズとヒマラヤの大自然-

第二部 ヒマラヤ 8000m峰を仰ぐトレッキング の 注意と心得

登山の注意と心得

装備・食事・水分・高山病・低体温症など



ダウラギリ I 峰 8167m、プーンヒル 3194mから



夕照に輝く世界最高峰エベレスト、8848m
カラパタール 5545mから



エベレスト 8848mを望みエベレスト街道 3700m付近を行く、タムセルク 6623mを仰ぎエベレスト街道を行く



※次は、ネパール国の北方に聳え連なるネパールヒマラヤの峰々を見てみましょう。世界の登山家達が、ネパールで数々の偉業を成し遂げて来ました。

ネパールヒマラヤの展望図



世界の屋根ヒマラヤは東西約 2400 kmあります。8000m峰は 14 座、そのうちネパールには、東西わずか 870 kmに世界最高峰エベレストはじめ 8 座が聳え連なっています。
※ヒマラヤは、定期便やマンテンフライトからでも、間近に望めます。



機窓からヒマラヤ撮影



●MHC は、カトマンズとの姉妹都市交流を進める為、**魅力的に、かつ、ダイナミックに**進めようと、世界の岳人も憧れる、エベレストを間近に仰ぎ見る、エベレスト撮影紀行やヒマラヤトレッキング等を 30 年間に 20 回以上実施。市民ら延べ 300 名以上が参加いたしました。無事帰国後は、松本駅前の、井上デパートのご厚意で、報告写真展を開催。参加市民らが撮影した、ネパール・カトマンズの世界的な自然及び文化遺産を写真展を通して紹介し、**姉妹**

都市カトマンズの理解を深める一助となったことと思います。

優れた作品には、**松本市長賞、カトマンズ市長賞**また、協力して頂いた**マスコミ各社の賞**を設け、良い写真作品を市民の皆様にご提供することが出来ました。撮影者には喜んでいただき、鑑賞する市民の皆様も、ご満足いただける事業となったことでしょう。



ゴージャピークから写真撮影風景



ナムチェバザール上部から望む

エベレスト 8848m ローツェ 8516m



エベレスト街道を行く



夕陽に輝くエベレスト、ローツェ南壁 タンボチェから



クムジュン村とアマダブラム 6812m



ナムチェバザールの春 5 月、クスムカングル
6367m を背景に満開のネパール国花ラリーグラス。



パンボチェ下村 3900m を行く。前方にアマダブラム
6812m がそそり立つ。



ゴークョピーク 530mから、ドードポカリ湖、ゴ
ジュンバ氷河、エベレスト前衛の峰々を望む



ギャチュンカン 7952m、1964 年古原和美を隊長に導か
れた長野県山岳連盟（当時）が初登頂する



ゴークョピーク 5360mから夕照に輝く、
マカルー8463m



ゴークョピーク 5360mから、
エベレスト 8848m、ローツェ 8516m



夕照に輝く世界最高峰エベレスト
ゴークョピーク 5360mから



ナムチェバザールのゴンパ（寺院）



ナムチェバザールのチョルテン（仏塔）
とコンデリ 6187m



クムジュン村のゴンパ（寺院）を参詣する



5200m付近、エベレストがようやく姿を現した、雪のゴークョピークを目指す。



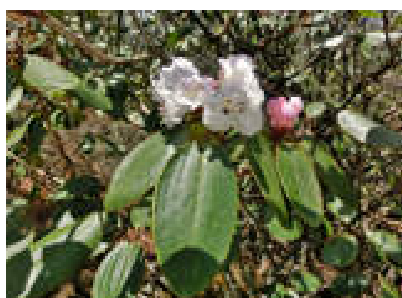
ゴークョピークに登ると、夕陽を浴びる、エベレスト、ローツェ、マカルーの 8000m峰三山を望む。



ゴークョ 4750mからのチョ・オユー8201m。チョオユーは世界第6の高峰、オーストリア隊が初登頂



ディンボチェからのアマダブラム 6812m



クムジュン村の5月、薄紅色のラリーグラスが咲きだした。



クムジュン村入り口のチョルテン（仏塔）と、通路に並ぶメンダン（壁状に連ねたマニ石）



クムジュン村を闊歩するヤク



タンボチェ 3867mに建つ、チベット仏教寺院、タンボチェ寺院



エベレスト街道に並ぶメンダン（壁状のマニ石）



クムジュンに生息するネパール国鳥ダーンフェ(孔雀)



デンボチェからロブジェに向かう雪道、荷を担うゾッキョが行く



カラパタール 5545mから、流れるアイスフォールの高みにエベレストを展望する。



雪煙の中、カラパタール 5545mを登る



夕陽に照らされ暮れゆく、エベレスト左 8848m、ヌブツェ 7855mの勇壮な姿。



強風の中、体感温度 -30°C 、カラパタール 5545mに登頂。登山家、野口 健さんも一緒に記念撮影



2015.1.4 夕方、上空が晴れて、同時に恐ろしい冷気が襲ってきた。この日最後の夕照に輝くエベレストの撮影に成功する。



下山したゴラクシェップの朝、5000mに生息するつがいのスノーコークが姿を現し、ねぎらってくれた。



クムジュン村の宿泊ロッジへ帰還すると、白酒チャンが振舞われ、シェルパダンスを踊り成功を祝う。

●1953 年世界最高峰エベレストを初登頂した、イギリス隊のエドモンドヒラリー卿が、その後もエベレスト周辺の峰々を登るうち、そこに住みヒマラヤ登山を命懸けで支援してくれるシェルパ族の人々のための学校、病院が無いことに憂慮し、ある夜、焚火を囲みながら「シェルパの人々に何かできることはないか」とヒラリー卿が尋ねると、老シェルパは「クムジュン村の子供たちは、『ヒマラヤの青い空のようなきれいな目を持っているが、知識を通してみる事が出来ない。学校が必要だ。』との進言から、早速 1960 年、クムジュン村にアルミニウム製の小さな校舎を建設。1961 年インド

ダージリンから先生を招き、公認のヒラリースクール・クムジュン校を開設する。1961 年クムジュン校は開設され、クムジュンと隣のクンデ村から靴を履いていない 47 人の子供たちが、この地域初めての近代教育を受ける生徒となりました。



1960 年建設したアルミニウム性校舎

1963 年には、ターメ、ポルツェ、パンボチェにも学校を開設。そして、様々なプロジェクトを支援の為、自らが代表となり、ヒマラヤントラストを設立。学校の新設、診療所開設、水の供給、橋梁、道路建設、そして僧院の保存などに関わり、クーンブ地域に多くの変化をもたらしました。しかし 2008 年、ヒラリー卿は、シェルパ民族の社会的地位と生活の向上を願いながら、惜しくも 88 歳でこの世を去りました。

こうして、ヒラリースクール・クムジュン校は、ヒラリー卿の熱い思い入れと行動力から始まり、その思いに共鳴する、世界中の登山者からのシェルパへの感謝の心が、現在もこのクムジュン校に捧げられ、詰め込まれています。



『この学び舎から育っていく、多くの青年達に幸あれ！』と願ってやみません。

MHC は、MHC 国際協力事業基金を設立し、クムジュン校運営委員会と連携し、遠隔地学生のための学生寮建設(2002 年 7 月完成。日本外務省の草の根無償資金援助)、その後の維持費、卒業後の短期大学生への MHC 奨学金基金の設立とその支援などシェルパ族の人々の生活向上と社会的地位の向上を願っています。

ヒラリースクール・クムジュン校(小中高)学生寮建設とカトマンズの大学生への奨学金支給



クムジュン校とエベレスト前衛の峰



建設中の MHC 学生寮



完成した MHC 学生寮



クムジュン校へ文具提供 入寮の学生と寮室で MHC 学生寮ヒラリー胸像の前で 入寮に喜ぶ学生

エベレストトレッキングをする時、必ずこの学校へ慰問します。クムジュン校を卒業して、カトマンズの短期大学へ通う学生らに、1996 年以来奨学金を 25 年間支給しています。今期は、コロナ禍でありながら、大学が開校され、6 名が大学に合格。26 期生となり、卒業生を含めた総数は 125 名になります。卒業した学生は、村へ帰りロッジ経営、学校教師、仏画師、医師、行政官など、各分野でプロフェッショナルな仕事をしています。

エベレストトレッキングする時、街道で、ロッジで彼らに出会うことがあります。その時は声をかけてあげてください。



朝の水汲み MHC 学生寮入寮を喜ぶヒラリー胸像の前で学生らと カトマンズへ帰ると、MHC 奨学生らに集まってもらい、激励する

患者さんを診察する、医者となった、MHC 奨学生
タシ・ツエリン・シェルパ

○MHC では、ヒマラヤ登山及びトレッキングに挑むとき、松本から西方高く聳える北アルプスなどで、準備登山をして、体力を整え、協力し合うチームワークづくりを行い、以下のように、登山の準備と心得を体得してもらうようにしております。

登山の準備 と 心得

●登山前のウォーミングアップ ーストレッチングで登山出発前に身体を軟らかくー

- 1、体に熱エネルギーが生まれ、筋肉の温度と体温が上昇し、細胞の動きが活発になり筋肉の収縮がスムーズになる。肺や心臓、神経の動きも活発になる。
- 2、心拍数、心拍出量が増し筋肉への血液量が増え、筋肉の弾性が高まり、肉離れや筋肉痛の予防となる。
- 3、体が温まるまで、5~10 分程度で充分

●エネルギー源不足のバテ

1、登山・ハイキングでのエネルギー消費量について

私達の体は、食事からエネルギーと栄養素を摂取し、必要な都度、そのエネルギーを燃焼させて活動し、生命を維持している。各栄養素のうちのエネルギー元は、**炭水化物(糖質・繊維)、タンパク質、脂質**の三つであり、他にミネラル(無機質)、ビタミンを加えたものを五大栄養素という。(文献参照)

大人が1日に消費するエネルギーは、約 2000 キロカロリーといわれる。

※体重 60 ㎏の人が約 4 時間行程(登り 2 時間半下り 1 時間半)の登山した場合

1 日約 3000 キロカロリー(安静時+運動時)のエネルギー必要

※体重 60 ㎏の人が約 9 時間行程(登り 6 時間下り 3 時間)の登山した場合

1 日約 5000 キロカロリー(安静時+運動時)のエネルギー必要

※フルマラソン 42km を走った人の消費エネルギーは、

2 時間 30 分から 3 時間で 4500 キロカロリーから 5000 キロカロリー(安静時+運動時)

2、登山中の食事について

登山は午前中に主要な行程をほぼ終えているのが理想。午前中の行動がしっかりできるためには、出発前の**朝食をきちんととることが大切**。

※朝食ー直接のエネルギー源(炭水化物)となる、ごはん、パン、めん類を食べる。おかずは、煮物、ゆで物、胃に負担の少ないもの。ご飯 2 膳とおかず 2 品と汁物で 600 ㎐カロリーから 800 ㎐カロリー(文献)

※昼食ー疲労回復と午後の活動のエネルギー源として携帯性重視の食品。おにぎり、サンドイッチ、パン、いなり寿司、手作り弁当、ラーメンや汁物(味噌汁、コンソメ等)、一食分で約 800 キロカロリー(文献)

・ほとんどの場合、朝食と昼食だけでは登山でのエネルギーが不足。そこで、行動食が必要とされる。

※行動食ーエネルギー補給が目的・炭水化物や糖質中心の食品。

あんパン、おにぎり、大福もち、チョコ、キャラメル、飴やせんべい、ビスケット、レーズン、ナッツ等の菓子類、等々。 短い休憩のたびごとに、おなかが空いたら早めに食べるようにする。

☆炭水化物が欠乏するとバランスの失調、視力の低下、判断力、注意力の低下等様々な障害が発生。岩稜帯を登る時に注意して心掛けたい。

●水不足のバテ

ー水を飲まないとトラブルに陥る、効果的な水の飲み方ー

※夏山縦走の場合、1 時間 0.3~0.5 リットルからそれ以上の水分が汗として、また吐く息の水蒸気として失われる。脱水が体重の 2 %を超えると体のトラブルが発生しやすくなる。

8 時間の登山では、2.4 リットル以上の脱水が起こる計算となる。(文献)

※ **熱中症**—脱水症状が進み体温が上昇し続け意識朦朧、動けない・・・暑い日の樹林帯、日陰のない稜線は、水を飲む、熱が逃げやすい衣類必要。

※ **筋肉の痙攣**—水分の補給が足りないと筋肉中の電解質のバランスが崩れ、痙攣を引き起こす。ふくらはぎと太ももが起こりやすい。

※ **疲労**—脱水が進むと、血液濃縮が始まり、疲労感、倦怠感、頭痛、目まい、息切れ、低血圧の症状がでる。心拍数が上昇し、負担が大きい。

※ **むくみ**—脱水症状がすすむと、水分を失わないよう尿を減少させるホルモンがでる。登山後も1～2日間飲んだ水があまり排出されず体内に蓄積される。

※ **他**—血液濃縮が進めば血液がどろどろになる。動脈硬化の人は、脳卒中や心筋梗塞になりやすい。等々

☆ 効果的な水の飲み方

※歩き出す前に飲む・・・活動を始める前に、体内に水を蓄えておくが良い。日本体育協会の「熱中症を予防する為のハンドブック」では、スポーツを始める前の250～500ミリの水分補給を進めている。

※こまめに水分補給・・・休憩時間ごとに、定期的に補給すると良い。

※喉の乾きを感じる前に飲む・・・喉の乾きを感じた時は、すでに体に水分不足がはじまっている。

●登山後のチェック —3分間のストレッチング、入浴と食事—

※ 下山してもすぐに座り込まないで3分間のストレッチング等のクールダウンを行なうと疲労回復をはじめ様々な効果がある。軽い運動により、血流が活発になり、疲労物質(乳酸)を分解する腎臓や肝臓等に乳酸が運ばれ、同時に筋肉にも酸素がたくさん運ばれることで、乳酸の分解を促進し、疲労回復が早くなる。筋肉痛の予防効果が高い。

●山の高度と低酸素による身体への影響—個人差のある高度順応・・・自分自身による身体の管理—

※ **高山病**・・・高度が上がる事による人体へ生じる障害。

1、**急性高山病**・・・新しい高度に到達した際起こる症状。

頭痛、食欲不振、嘔吐、倦怠感、虚脱感、睡眠障害、朦朧感等。2500mの高度で25%の人に上記3個以上の症状が現れる。3500mの高度で100%の人に上記症状が現れ、うち10%の人が重症化する。

2、**高地脳浮腫**・・・急性高山病の重症最終段階。精神状態の変化か運動失調が現れる。

3、**高地肺水腫**・・・安静時呼吸困難、咳、胸部圧迫感そして笛声音などが聞こえる。

※高山病対策

- 1、できるだけゆっくりと登る。
- 2、睡眠とアルコール

睡眠時には、脳の呼吸中枢の機能が低下し呼吸量が減り、また寝る時の姿勢が胸部を圧迫して呼吸を浅くさせるので血液中の酸素飽和濃度が低下し、高山病が寝ている時に悪化しやすくなる。アルコールや睡眠薬は、呼吸を抑制する作用があり、服用をすれば、更に一層の悪化を招く。

- 3、肥満、トレーニング

肥満の人は、高所での安静時の酸素飽和度が低い。

ジョギングや水泳等全身持久力を高めるトレーニングは、肥満を解消し、基礎体力を高める。高所順応力を高めるには、2400m以上の山に繰り返し登る事が一番効果的。

- 4、寒冷、脱水

低温化では、動脈血中の酸素を有効に利用する事が出来にくくなる。また寒さにより利尿が促進されると脱水症状に陥りやすく、循環不全が起き、抹消の組織へ酸素を運びにくくなる。高所登山では、寒さや風を防ぐ装備をして保温に努め、十分な水分補給を図る事が大切。

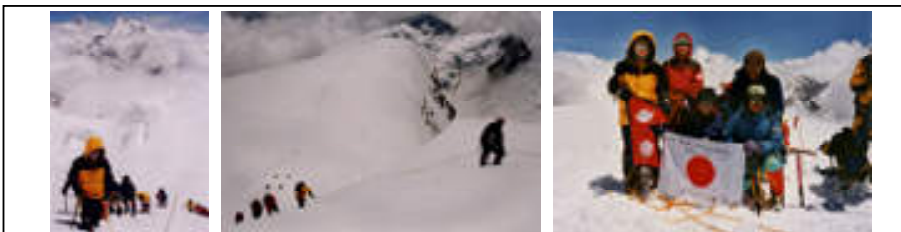


5300m付近に登る参加者



真剣な高山病対策が必要です。怠ると、死に至ります。

- MHCは、冬富士山などで2年の訓練を経て2000年5月6日、クランプ・ヒマールメラピーク 6470mの登頂を目指しました。16名が参加、見事13名が登頂を果たしました。



メラピーク 6470m山頂付近に登る 16名の内、見事13名が登頂を果たす。



ベースキャンプ集合写真 6000m付近で天候回復



帰還後カ市長(当時)が公邸でカ副市長も加わり、登頂を祝う

- 松本市カトマーズ市姉妹提携15周年記念

MHC2004年度山岳スポーツ振興事業アイランドピーク 6160m登山は、3年計画で準備し、長野県、松本市が後援し2004年4/24～5/13 8人が挑戦、5/3、4人が登頂しました。



月刊誌「山と溪谷」で全国に山岳交流を広く紹介される。





2004. 5/3, AM1:00、鈴木隊長、MHC 隊員合わせ 5 名、シェルパ 3 名、計 8 名で、ベースキャンプ 5100mを月あかりを頼りに出発。アタックを開始する。登る身体が凍てつくように寒い。AM4:00、周囲の先峰群にオレンジ色の朝陽が輝く。氷雪した岩場を登り詰め、5850m付近で、紅茶を飲んで一服。ここでアイゼン、ハーネスを装着し、5950mから山頂 6100mまでの、斜度 70~80 度の雪壁に、前日取り付けた、50mのフィックスザイル 5 本を頼りに頂上を目指す。

まず、ユマールを使用し、長さ 100m斜度 70 度の雪壁を登り、6050mからは雪のナイフリッジを進む。さらに、斜度 80 度の切れ落ちた雪壁を 40mほど登り、45 度の斜面のナイフリッジを 50m登り詰めるとそこが頂上であった。

AM9:50 アイランドピーク(6160m)登頂成功。シェルパ 2 名、鈴木隊長以下 3 名、計 5 名がまず登頂。1 時間遅れで、隊員 1 名がシェルパサードーと共に登頂。計 7 名が登頂する。・・・カトマンズへ帰還すると、未だ、内乱で謹慎中のケシャブ・スタピット・カ市長(当時)から面会を求められ、姉妹都市山岳交流の祝辞と温かい紅茶を頂く。

ネパールヒマラヤの展望図 今度はカトマンズから西へ 250 km、ネパール第二の都市ポカラ周辺のヒマラヤを見てみましょう。



豊穡の女神、アンナプルナサウス 7219m、
ガンドルンから

アンナプルナ I 峰左 8091 アンナプルナサウス右 7219m
プーン・ヒル 3194mから、



アンアナプルナⅡ峰 7937m



マチャプチャレ 6993m

サランコットから



夕焼けのアンアナプルナⅡ峰 7937m

サランコットから



朝焼けのダウラギリ 8167m

1960年スイス、オーストリア他合同隊により、北東稜の急斜面を登り続け、初登頂する。プーンヒルから



早朝 2011年1月1日、アンナプルナトレッキングで、プーン・ヒル 3194mに14名が登頂「バンザイ！」



朝のダウラギリ 8167mとツクチェピーク 6920m

プーン・ヒルから

※サランコットピークは、標高 1592m、**現在の天皇陛下、浩宮様**が、皇太子時代、ネパールを訪れた時、このピークを目指し、麓から歩いて登りました。8000m峰白銀のアンナプルナを間近に展望できます。今度ネパールへ行かれた時は、このピークを登ってみませんか。道路整備がされ、車でも途中で登ることが出来ます。



サランコットから下山する麓からの展望、
アンナプルナサウス 7219m、アンナプルナ I 峰
8091mマチャプチャレ 6993m。



1953 年アンナプルナ I 峰 8091mは、フランス隊によ
って、人類で世界初めて 8000m峰が登頂された。こ
れを契機に 8000m峰登山ラッシュがされる。



山麓からのマチャプチャレ



朝陽を浴びる 6993mマチャプチャレ 6993m



ポカラから南へ飛行機で飛び立つと、機内の小窓か
ら北方に、雲海に浮かぶダウラギリを望む。

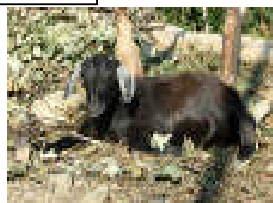


カトマンズからポカラ上空に近づくと、機内の窓の
北方に巨大な白銀のマナスル山群を望む。1956 年、
牧有恒氏を隊長に、日本隊が初登頂を果たす。

サランコット周辺の暮らし



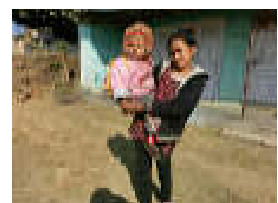
道端の休憩小屋



山ヤギも、のんびり



意外と大きい農家



子供が幼い子の面倒を見る

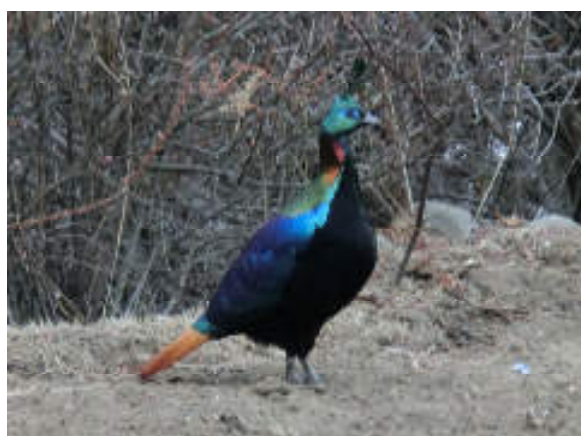
エベレスト山群を再び訪ねます。山道が険しい為、荷を担う、ヤクやゾッキョに頼らなければ奥へ容易に進めません。急流に架かる、揺れるつり橋も渡らなければなりません。厳しさが、懐かしく思われます。シェルパの協力で、トレッキングができるのです。



トレッキング中、荷を担ったゾッキョ達
「お疲れ様！」



クムジュン村ゴンパ（寺院）のマニ車
とタムセルク 6623m



クムジュン村に生息するネパールの国鳥、ダーン
フェ(孔雀の一種)



ナムチェバザールに咲く、
ネパール国花ラリーグラス



無事クムジュンへ帰還。20 人の参加者の荷を運んだ
10 頭を超えるゾッキョ達。以外にもゾッキョを操作す
る責任者は、若いシェルパニ(女性)だった。「ありがと
う」「ご苦労様！」笑顔が美しい。



帰還すると、トレッキング成功とその勇気を
讃え、シェルパサーダーから、白いカタの布
を架けてもらおう。「おめでとう」

カトマンズ武道館建設

松本市は、姉妹提携 10 周年を記念して、カトマンズのナヤ・バザー地区に、松本市民の資金援助と日本政府の草の根無償資金援助とカトマンズ市役所及び現地地区の理解を得て、カトマンズ武道館を建てる事が出来ました。

武道館は、現地地区の人々が直接管理し、使用しておりますが、柔道、剣道だけではなく、地区の為、多目的ホールとして、広く使われています。2015. 4/25 の震災で被災し、一部破損はしましたが、2021 年までに修繕も済み、現在、以前と同じように使われています。



完成した武道館



柔道の練習、この武道館から
オリンピック選手が出ました



剣道の試合



完成、引き渡し式典



引き渡し式典で有賀松本市長左
(当時)、橋本元首相も出席。



柔道協会の人たち

講演者 鈴木雅則 プロフィール

講演者：鈴木雅則・略歴：1950 年 2 月 21 日、東京都品川区で(株)鈴木試験機製作所を経営する鈴木家の三男として出生。慶應義塾大学文学部哲学科中退。美しい山と自然に憧れ、1973 年から松本市に移住、1973 年から槍ヶ岳山荘で働く、1982 年松本市島立において、土地家屋調査士・行政書士事務所を開設、所長として 35 年務め、法務局への登記、諸官庁への申請手続の代行業務を行う。この間、MHC を創立、姉妹都市交流、MHC 登山講習に尽力するが、2017 年、体調を壊し土地家屋調査士・行政書士事務所を閉所する。



表彰：2019 年 11 月 MHC の長年の活動に対し市勢の発展に寄与したとして、松本市功労者表彰
2020 年 11 月 公益財団法人社会貢献支援材団から、第 55 回社会貢献者表彰

役職歴：2026 年現在：NPO 法人松本ヒマラヤ友好会(MHC)理事長、MHC 活動記念館 館長
松本市海外都市交流委員会顧問。同委員会グリンデルワルト部会理事

主な作品：「ヒマラヤの青い空とカトマンズ」市民交流 30 年の歩みⅠ～Ⅳ巻 「上高地の美しい自然と槍・穂高連峰縦走」写真集Ⅰ巻、その続編として「上高地編Ⅰ巻、槍・穂高岳編Ⅰ巻、松本市海外姉妹都市・岳都カトマンズ・グリンデルワルト編Ⅰ巻、その改訂版Ⅰ巻、各写真集」「姉妹都市カトマンズと山岳交流」Ⅰ巻、「姉妹提携 32 周年記念、同 33 周年記念、同 34 周年記念、松本ヒマラヤ友好会山岳写真展・北ア・カトマンズヒマラヤ編」報告書計Ⅲ巻、アルプス登攀記Ⅰ～Ⅲ巻「ネパール文化紀行Ⅰ巻」「ネパール講座姉妹都市カトマンズとエベレスト編、及び同ヒマラヤの大自然編」計 19 巻は、県立・長野図書館及び松本市中央図書館でも所蔵され、県立長野図書館では、全て永年保存され、各一部は図書館でいつでも閲覧することが出来ます。



カトマンズの語源となったと言われる、カスタマンダップ寺院を背景に建てられた、ビシュヌ神の乗り物、ガルーダ像。世界文化遺産ハヌマンドカにて
※ヒンズー宗教では仏陀はビシュヌ神の化身と信じられている。

松本市とカトマンズ市との姉妹都市提携、36周年を迎える。

1989年11月に松本市とカトマンズ市が「山と美しい自然」を仲立ちとして、姉妹都市を提携してから35年以上が経過、この間、両都市において友情を深める文化、山岳スポーツ、国際協力事業等、様々な交流が行われてきました。

2008年ネパールでは、王制が廃止され、連邦民主共和制への移行が宣言されました。その7年後の2015年9月20日、世界でも高く評価された民主的新憲法が制定され、新しいネパールの国づくりが進められています。

新憲法に基づき、2017年、2022年と、全国的な地方選挙が実施され、首都カトマンズでは、新しい市長が選ばれ、新しい国づくり街づくりが、精力的に行われています。

しかしながら普遍的に、変わらぬものは、世界最高峰エベレストを控えたネパールマラヤの大自然、アジア文化の礎となった仏教を唱えた釈迦の生誕地のルンビニ遺跡、カトマンズに数多く残る世界文化遺産等、

これらの遺跡と伝統を守りながら、厳しいヒマラヤの大自然と闘い、複雑な政治情勢を解決し、物質的に恵まれないながらも、信仰深く、力強く生き抜くネパールの人々に敬意を表するとともに、両都市の先人たちが成し遂げた、カトマンズ市と松本市の姉妹都市提携を、心から「誇らしい提携」と称えたい。

松本市海外都市交流委員会公園 令和8年度ネパール講座

姉妹都市カトマンズとヒマラヤの大自然

写真・文 著作者 鈴木雅則

印刷・製本 NPO法人松本ヒマラヤ友好会事務局

価格 800円