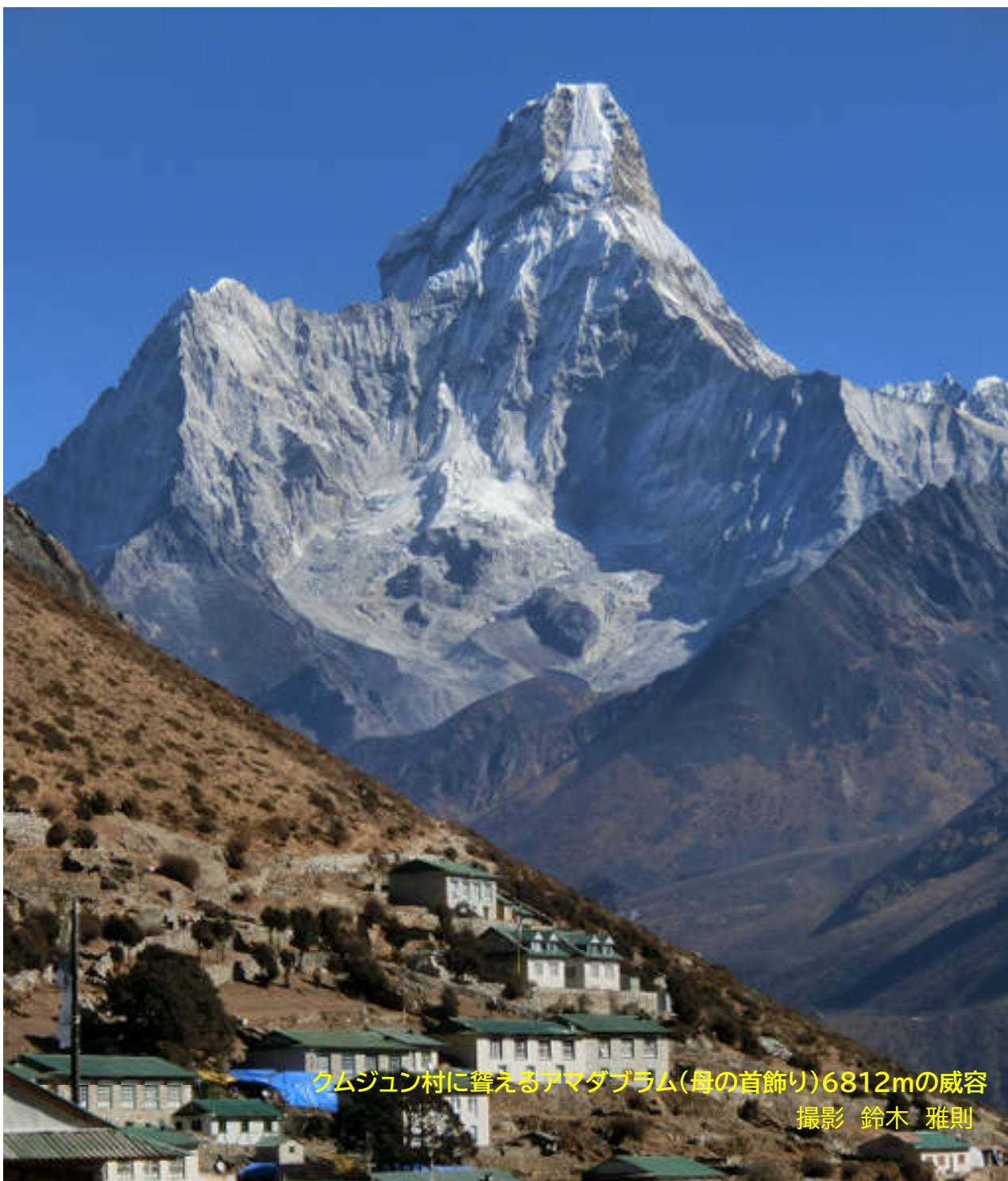


2026-9

MHC 会報



クムジュン村に聳えるアマダブラム(母の首飾り)6812mの威容

撮影 鈴木 雅則

NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会

MATSUMOTO HIMALAYA FRIENDSHIP CLUB (略称MHC)



事務所・本部 〒390-0852 松本市大字島立 4539 番地 7

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

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



2026-9MHC会報

拝 啓

暑い夏が過ぎ、朝夕涼しい毎日となりました。晩夏の夜空に輝く、上弦の月を見上げていると、庭の草陰のあちこちから秋の虫の声が聞こえてきます。季節の変わり目を感じさせる、そんな今日の頃、皆様にはいかがお過ごしでしょうか。

以下について 2026-7MHC 会報にて、既にご報告させていただきました。

ネパール MHC 奨学生 30 期生 6 人と 31 期生 9 人の計 15 人分(5,000 ルピー/月/1 人)の一年間の奨学金、ヒラリースクールクムジュン校 MHC 学生寮舎監代、MHC 学生寮電気代補助金、事務局運営経費、108 万ネパールルピー、7 月 6 日 MHC 口座のある八十二銀行からネパールの奨学金基金事務局の銀行口座へ、送金致しました。MHC 新奨学生 9 人らは正式に大学入学が決まり、その詳細は、皆様に送りいたしました。

奨学金支給について、ネパールの奨学金事務局長から、8/1 連絡が送られてきました。

Dear Suzuki San

Namaste

Thank you very much for the email. I had a meeting with scholarship students today and distributed the scholarship.

Please find the attached file with the group photos and new students' individual photos with the attached file.

Thank you very much for your kind cooperation and support.

With Best Regards

Pasang Dawa Sherpa

鈴木様

ナマステ

メールをいただき、誠にありがとうございます。本日、奨学生たちと面談を行い、奨学金を支給いたしました。

集合写真および新入生の個人写真を添付いたしましたので、ご確認ください。

多大なるご協力とご支援に、心より感謝申し上げます。

敬具

パサン・ダワ・シェルパ



ネパール山岳観光になくてはならないシェルパ民族。カーストの身分社会で虐げられているシェルパ族、その子弟たちの社会的地位向上とカトマンズでは身分差別からアルバイトもままならない、彼らの生活の安定を願い支援をしています。

さて、各事業の経過と予定をお知らせ致します。

●これからの各事業について

1、文化交流事業

- ①徳沢ロッジへの、物産品を 4/29 納品、10/30 頃まで展示販売予定。ロッジへ訪ねてみてください。
- ③上高地バスターミナル 2F 会議室特設会場の山岳写真展「上高地の美しい自然」「北アルプスの美しい自然」海外姉妹都市カトマンズ・グリンドルワルト編は、昨年展示作品に差し替え作品 25 点合わせ、総展示数 95 点、大好評のうちに 11/15 まで開催。コーヒーを注文してゆっくりも鑑賞もいいね。



カトマンズに集結した MHC30 期生 31 期生ら



上高地バスターミナル市営埴土王 2F 特設会場、信濃毎日新聞も紹介記事を掲載。四季の上高地や槍穂高岳の講習時の様子、市民参加エベレスト撮影時のパネル写真、95 作品を展示。

※是非ご来場下さい。上記文化事業-物産・冊子・パネル写真の売上は、国際協力基金に積み立てられ、MHC 奨学金支給及びヒラリースクール・クムジュン校学生寮運営資金に使われています。

※また、上記写真展の写真の小冊子にすると、現在県立図書館、市中央図書館でも所蔵され、差し替えた作品を追加し「上高地の美しい自然と槍穂高連峰&カトマンズ・グリンデルワルト編」改訂版 78P として価格 1000 円にて MHC 記念館で販売しています。この改訂版冊子は県立長野図書館では、永年保存され、高く評価されています。購入希望は、事務局で、いつでも受け付けています。MHC のホームページでも作品鑑賞(無料)ができます。

ご覧ください。



小冊子の表紙部分

④ネパール講座を開講します。一姉妹都市カトマンズとヒマラヤトレッキングの注意と心得ー

「ネパール講座」開催 一姉妹都市カトマンズとヒマラヤトレッキングの注意と心得ー

主 催 NPO 法人松本ヒマラヤ友好会 TEL47-6197

日 時 令和 8 年 9 月 12 日 (土) PM1 : 30~3 : 30

会 場 MHC 活動記念館 1F 展示ホール TEL47-6197 無料駐車場 10 台以上あり

講 師 MHC 理事長 鈴木 雅 則

MHC の鈴木理事長が上記ネパール講座を講演します。会員の方々は、是非、講演にご出席して、顔を合わせ、旧交を温めてください。これからのヒマラヤトレッキングの参考資料にしてください。

第一部 ネパール・カトマンズの歴史・世界的文化遺産、釈迦の生誕地ルンビニ訪問

第二部 エベレスト・ダウラギリ・アンナプルナを仰ぐトレッキングの魅力と注意

松本との姉妹都市ネパール・カトマンズの世界史的な歴史、文化遺産、アジア文化の礎となった釈迦の生誕地ルンビニ訪問、そして 8 回以上行われた MHC 撮影紀行から、ネパール・ヒマラヤの魅力をストックリー映像を駆使して解説。薄い酸素と乾燥する高山に登山する時の注意と心得についても講演。

●前回 2025.10/7 のネパール講座に、ネパール国の、ドゥルガ・バハドゥール・スペディネパール政府・特命全権大使夫妻がご出席され、皆さんと一緒に聴講されました。ネパール大使館より、直接 MHC 事務局へ大使出席の TEL があり、大変光栄な事あり、かつ、松本市民にとっても、大いなる励みになったことでしょう。

以前実施のエベレスト撮影紀行、アンナプルナ撮影紀行の写真資料を、スクリーン映像で鑑賞していただきながら、講演します。

聴講は無料です。質問に応じます。



ネパール大使夫妻 MHC 記念館訪問



世界遺産パタン旧王宮前広場 釈迦生誕地ルンビニ ゴーキョ 5360m への登攀 夕照に輝くエベレスト 8848m

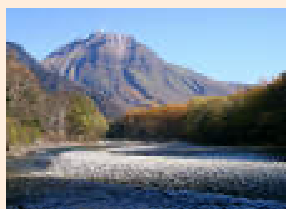


アンナプルナ撮影紀行 プーンヒル 3194m登頂 アンナプルナ I 8091mサウス 7294mダウラギリ 9167m

2、山岳スポーツ振興事業・・・別紙パンフレット参照

○10/24（土）～10/25（日）登山講習ハイキング編「紅葉の上高地・乗鞍高原散策」・紅葉真っ盛りです。

詳細は、別紙パンフレット参照。参加者を募集します。秋真っ盛りの上高地、秋色に染まる乗鞍高原を散策します。宿泊は大きな湯船に浸かれる、上高地アルペンホテルです、



秋の梓川畔と焼岳 大正池のつがいのカモ 明神館囲炉裏のノワナ塩焼 上高地アルペンホテル

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 パパサンダワ奨学金事務局長より 2025 年～2027 年 30 期生 6 名と 2026 年～2028 年の MHC 第 31 期生 9 名の大学入学が決まり、31 期生の詳細が送られてきました。現在奨学生は 15 名となります

2024 年～2026 年 MHC 第 30 期生 6 名

					
ツエリン・ニジ マ・シェルパ 大学名 Kathmandu Model College	アシュミタ シュレスタ Patsala Nepal	ドルマ・ツェリ ン・シェルパ Nami Internation	ソナム・ギヤル ゼン・シェルパ Nami International	ソナム・タシ・ ライ Trinity International College	タシ・ジャン ブ・シェルパ Nami International

2026 年～2028 年 MHC 第 31 期生 9 名 新奨学生・・・新入生の新しい顔写真と差し替えました。

					
ダ・パサン・シ エルパ Bagmati Boarding Secondary School	ミグマ・ツェ リ・シェルパ StLawrence College	ニマ・ナムギヤ ル・シェルパ Jeseph High School	ヌルバ・ツェ リ・シェルパ Jeseph High School	パサン・カン チ・シェルパ Reliance International Acedemy	プルバ・ナムギ ヤル・シェルパ Jeseph High School



タシ・ドル
カ・シェルパ
Texas
International
S.S Collegee



チェチン・
ジャム・シェ
ルパ
Loyalty
Academic



ロプサン・サ
ンプ・シェ
ルパ
Jeseoph High
School



2002.5 建設中の MHC 学生寮



2002.7 完成学生寮



喜ぶ子供たちの行進,創立 50 周年に政府から感謝状授与



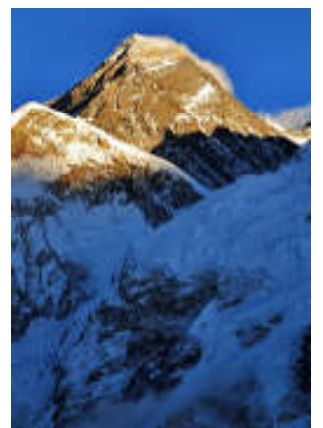
エベレスト・ローツェを望む

クムジュン村

MHC 学生寮

彼らが勉学に励んだ、ヒラリースクー
ル・クムジュン校、校舎 一年生から十
年生まで約三百二十名が学ぶ

校 庭



夕照に染まるエベレスト

皆で、また行きましょう！

ネパール山岳観光になくてはならないシェルパ民族。酸素の薄いヒマラヤでは彼らのサポート無くしては、トレッキングもできません。歴史的なカーストの身分制の中、社会的に虐げられているシェルパ族、その子弟たちの社会的地位向上を願い、クムジュン(中高)校を卒業し、大学入学をした学生を応援しています。

カトマンズでは身分的差別からアルバイトもままならない彼らの大学生活の安定を願い、支援をしています。応援してあげてください。



カラパタール 5545m を登る。



カラパタール 5545m に見事登頂



カラパタールからの大パノラマ

4, 事務局から

ネパールの MHC 副支部長で奨学金事務局長からカトマンズ市長の新情報が届きました。

Dear Suzuki San

Namaste

It was nice to talk to you on the phone. We are all doing well.

Please find some information about present Mayor of Kathmandu which I have taken information from internet.

I would make one important update: **Sunita Dangol is now serving as Acting Mayor of Kathmandu Metropolitan City**, after Balendra Shah resigned as mayor on January 18, 2026. Under Nepal's Local Government Operation Act, the deputy mayor assumes the acting-mayor role when the mayor's position becomes vacant.

Sunita Dangol — Background

- **Full name:** Sunita Dangol (सुनिता डंगोल)
- **Date of birth:** May 18, 1993
- **Birthplace:** Kathmandu, Nepal
- **Age:** 33 years as of August 21, 2026.
- **Profession:** Politician, cultural heritage activist and media professional.
- **Miss Newa:** She won the **Miss Newa 2011** title.

Cultural and social work

Political career

In the **2022 local election**, Dangol was elected **Deputy Mayor of Kathmandu Metropolitan City** as a **CPN-UML** candidate. She received **68,612 votes**, defeating Rameshwar Shrestha of the coalition.

She was subsequently elected a **central member of CPN-UML** at the party's 11th General Convention in December 2025.

Acting Mayor of Kathmandu

On **January 18, 2026**, Mayor **Balendra Shah (Balen)** resigned from the mayoral position. Dangol, who was then Deputy Mayor, automatically assumed the responsibility of **Acting Mayor** under the Local Government Operation Act.

In this role, she leads the **Kathmandu Metropolitan City's municipal executive**, oversees municipal administration and services, and represents the metropolitan city in official activities.

She has already exercised significant mayoral responsibilities. For example, in June 2026 she presented KMC's **Policy and Programme for fiscal year 2026/27** to the Municipal Assembly. The programme focused on urban infrastructure, good governance, education, health, environmental protection and improved public services.

The World Economic Forum has also recognized Dangol as a **Young Global Leader**, highlighting her work in public life, cultural preservation .

Please find the attached file with her photo

I hope this information is good for you.

With best regards

Pasang Dawa Sherpa



Sunita Dangol Mayor of Kathmandu Metropolitan City,

翻訳文です。

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・シェルバ

ネパールは、王国を廃止した後、民主主義を確立するため奮闘しているカトマンズの市政の模索がわかります。カトマンズも応援してあげてください。

令和8年8月27日

MHC 会員各位

NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会事務局
理事長 鈴木 雅則



エベレスト街道を、ナムチェ 3446mからサーナサ 3800mに向かって、街道を行く 前面に聳える峰はタムセルク 6624m

撮影 鈴木 雅則