

第1回 ヒマラヤ・ネパールの旅 カトマンズ・ポカラ8日間

昨年は近場の東南アジアツアーを秋の企画としましたが、本年はポカラに日本語ボランティア学校がWSCに加わったことを記念してネパールの旅行を計画しました。

航空機や宿泊などの予約の都合上、一次締切を7月10日と致します、早めの申し込みを頂ければ幸いです。出発時期は10月中旬のベストシーズンです。ただ、旅行目的地は高地ですので、天候は変わりやすいことはお含みおきください。

この旅行は、ネパールの専門旅行会社ファイブスターズ社に手配などを委託致します。

【期間】2017年10月8日(日)～10月15日(日)
今後の諸般の条件により変更になることもあります。

【費用】総額25万円程度

(航空運賃、滞在費などを含みます)

参加人数および航空運賃の確定後に、正式決定となります。

別途ビザ取得費用が必要です。

【食事】日程表に記載(記載以外は自己負担)

【宿泊地】日程表に記載

【募集数】10名～15名 10名に満たない場合は不催行

【申込日】6月10日開始

第一次締切を7月10日とします。

【申込先】/【リーダー】 村上有三

住所：〒113-0031 東京都文京区根津1-26-8

FAX：03-3821-1449

e-mail: yuzomkm1717@tcn-catv.ne.jp

会報の申込要領を確認のうえ、

申込先に FAX または eメールで申込んでください。

【日程表】詳細はこの案内の最後に掲載

集合 2017年10月8日(日) 8時50分

集合地 成田空港第2ターミナル3階北団体カウンター
ファイブ・スター・クラブ前

出発 2017年10月8日(日) 10時50分

CX501便 キャセイ・パシフィック航空

帰着地 成田空港

帰着 2017年10月15日(日) 14時30分

CX504便 キャセイ・パシフィック航空



ポカラからの遠景

ネパールに関する情報

通貨

通貨はルピー(NPR)で、補助通貨はパイサ。1ルピー=約1.0円(2016年1月現在)。紙幣は1、2、5、10、20、25、50、100、500、1000ルピー、貨幣はほとんど流通していません。

両替

紙幣のみですが、空港、銀行、ホテル、両替所などでは日本円からの両替が可能です。都市や観光地では、日本円からの両替が可能です。ホテルや土産物屋など、外国人が多く出入りする場所や空港で取得するビザの料金は米ドルでそのまま支払えることも多いので、米ドルの現金も少し準備しておくとい良いでしょう。

日本国内ではネパール・ルピーへの両替はできません。また、日本円への再両替はほぼ不可能と考え、両替したルピーはできるだけ使い切るようにしてください。

クレジットカードは、VISA やマスターカードなら、大きなホテルやショッピングモールで利用できます。しかし、クレジットカードの普及率は高くないので、街中の店舗では、高額の買い物でも現金払いが基本です。

ATMが、ネパールの多くの銀行に設置されています。したがって、クレジットカードからのキャッシングも可能ですが、引き出し金額の上限が設けられていたり、停電(計画停電があります)や機械のトラブルなどで取引ができない場合もありますので、留意が必要です。

物価

カトマンズではモモ（ギョウザ）1皿が30～60ルピー、ダルバート（ネパール定食）60～100ルピー、ミネラルウォーターは1リットル約15ルピー、コーヒー80ルピー前後、タクシーは空港から市内まで約400ルピー（他は交渉制）が目安です。

ホテルは、ゲストハウスなら10米ドル以下で探せます。一方、数百米ドルするような高級ホテルもあります。

チップ

チップの習慣はありませんが、高級ホテルやレストランでは、欧米と同じように1アメリカドル程度を渡す方が好ましい場合があります。

時差

日本より3時間15分遅れています（日本が正午のとき、ネパールは午前8時45分）。国内での時差やサマータイムはありません。

電話

ネパールの国番号は977。カトマンズの都市番号は1。国内電話は、ホテルや路上の店舗に置かれている公衆電話などが利用できます。

日本へかける場合は、国際電話識別番号「00」に続き日本の国番号「81」、その後最初の0を除いた市外局番、電話番号の順でダイヤルします。NTTドコモ、ソフトバンク、AUのいずれも国際ローミングサービスは使用可能です。

インターネット

カトマンズやポカラなどにはネットカフェがあり、インターネットが利用できます。ただし、日本語環境が整っていないパソコンも少なくありません。また、持参したパソコンを使わせてくれる店舗もあります。

高級ホテルではWi-Fiが完備されているところがあり、部屋からのネット接続が可能です。ただし、停電が多いので、通信事情は快適とはいえません。

郵便

日本へのハガキは25ルピー。手紙は20グラムまで35ルピー、50グラムまで78ルピーです。1週間～10日で日本に届きますが、ポストに投函するより郵便局から送った方が早く到着します。

電圧とプラグタイプ

電圧は220ボルト、50ヘルツ。日本から持っていった電気器具には、変圧器が必要です。プラグにはBタイプとCタイプがあります。

カトマンズでは、時々停電があります。停電の時間があらかじめ決まっている場合も多いので、ホテルにチェックインの際に確認すると安心です。大きなホテルでは発電機があります。また、部屋にロウソクが用意されているところもあります、しかし懐中電灯があると安心できます。急な停電もありますので、パソコンのデータなどは小まめにセーブすることが重要になります。

旅のシーズン

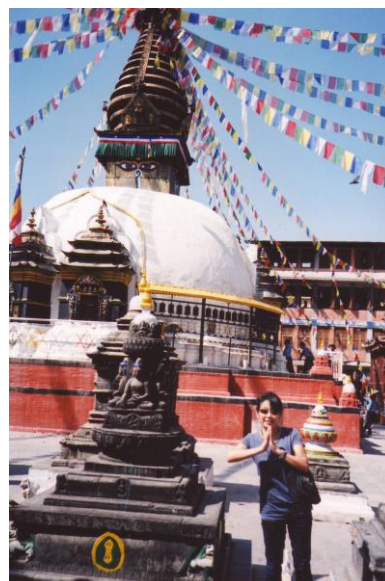
標高の差が大きく、地域差があります。もちろん、ネパールにも四季があります。春：2月中旬～4月、夏：5月～8月、秋：9月～11月、冬：12月～2月中旬。

6月から9月半ばまでは雨季で緑が美しく、9月中旬から5月は乾季で山がよく見えます。トレッキングのベストシーズンは秋で、冬には朝晩はかなり冷え込みます。

最も暑くて湿度も高くなるのはタライ平原で、夏場には気温が40度にも達することがあります。カトマンズ盆地は比較的穏やかな気候で、夏は19～27度、冬は2～12度位です。

旅の服装

カトマンズでは夏はTシャツ、冬は防寒着の用意が必要です。ポカラの気候は、カトマンズより少し暖かめです。トレッキングで山に入る場合、冬場はダウンジャケットなどのしっかりした装備が必要です。なお、カトマンズでも山の道具を買い整えることが可能です。



カトマンズの風景

| 日付 | 発着都市名 | 便名 | 時刻 | スケジュール | 食事 |
|--------------|-----------------------|---------------------|----------------------------------|--|----------------------|
| 10/8 (日) | 成田 香港 カトマンズ | CX501 CX5104 | 10:50 14:40 19:10 21:55 | 成田 (乗継) 香港着 香港発 カトマンズ 着後、係員のお出迎え *行程はすべて日本語ガイドのご案内します。 【宿泊：カトマンズ】 | 朝食 ー 昼食 ー 夕食 ー |
| 10/9 (月) | ポカラ | | | 午前：カトマンズ ポカラ 着後、ポカラ市内観光(デビズフォール、グプテシュワール洞窟、セティリバーショー、フェワ湖ボートで湖に浮かぶバラヒ寺とビンドゥバシニ寺院) 【宿泊：ポカラ】 | 朝食 ○ 昼食 ○ 夕食 ○ |
| 10/10 (火) | ポカラ | | | 午前：チャンドラコットへ ミニハイキング チャンドラコットからはアンナプルサウスのフィッシュテールがご覧いただけます。緩やかな登りですので、気軽にハイキングがお楽しみいただけます。 夕刻：サランコットで夕日鑑賞 【宿泊：ポカラ】 | 朝食 ○ 昼食 ー 夕食 ー |
| 10/11 (水) | ナガール コット | | | 午前：ポカラ 昼食は「ヒマラヤ蕎麦」をお召し上がりいただきます。 午後：カトマンズ ナガールコット 【宿泊：ナガールコット】 | 朝食 ○ 昼食 ○ 夕食 ○ |
| 10/12 (木) | カトマンズ | | | 早朝：各自にてナガールコットの朝日鑑賞をお楽しみください。条件がよいとエベレストが遠望できます。 午前：ナガールコット カトマンズ 着後、カトマンズ市内観光(パシュパティナート、ボウダナスワヤンブナートとカトマンドゥダルバール広場) 【宿泊：カトマンズ】 | 朝食 ○ 昼食 ー 夕食 ○ |
| 10/13 (金) | カトマンズ | | | 終日：フリータイム ＜オプションツアー＞ヒマラヤマウンテンフライト：お一人30,000円ヒマラヤを眼下に雄大なマウンテンフライトを楽しめます。早朝出発で、約45分のフライト時間となります 【宿泊 カトマンズ】 | 朝食 ○ 昼食 ー 夕食 ー |
| 10/14 (土) | | CX5103 | 22:55 | 出発までフリータイム(お部屋のご利用は12時頃まで) 夜：ネパールの伝統舞踊をご案内いただきながら、 伝統料理のご夕食 カトマンズ (乗継) 【宿泊 機中】 | 朝食 ○ 昼食 ー 夕食 ○ |
| 10/15 (日) | 香港 成田 | CX504 | 05:35 09:05 14:30 | 香港着 香港発 成田 | 朝食 ー 昼食 ー 夕食 ー |