～コミュニティ訪問ガイド～

ネパール

2026 年 6月更新

Nepal



ヒマラヤで有名なネパール。１年を通して登山客で賑わいます。多様な民族が暮らし、人々の信仰心は厚く、様々なお祭りがかわるがわる祝われます。
カトマンズのバザールや寺院、聖なる雪山ヒマラヤ、そしてチャイルドの住む素朴な村々を訪ねてみませんか。

正式国名： ネパール連邦民主共和国
首　　都： カトマンズ
人　　口： 2,969万人（2023 年 世界銀行）
時　　差： 日本より約 3 時間 15 分遅れ
言　　語： ネパール語（公用語）
通　　貨： ネパール・ルピー（Rs）
宗　　教： ヒンドゥー教 81.3%、仏教 9.0%、イスラム教 4.4%、他
産　　業： 農林業、貿易、卸売業、交通・通信業





現 地 ま で の 行 き 方

現地事務所までの交通手段は、訪問者側で手配してください。

日本 ～ ネパールへの入国



成田（東京国際空港）とネパールの首都・カトマンズ（トリブバン国際空港）との間に直行便が運航していますが、それ以外はアジア各地でフライトを乗り継ぎ、カトマンズのトリブバン国際空港から入国します。インドから陸路でネパールに入ることもできます。

カトマンズ ～ 現地事務所　～　チャイルドのコミュニティ

※　現地事務所からコミュニティまでは、現地事務所が車を用意しご案内いたします。
（事務所が車をご用意できない場合は、レンタカー代・ガソリン代をご負担いただきます。）

※　ネパールでは航空便の遅れや欠航がよくあります。ご訪問にあたっては充分な余裕を持ってお出かけいただき、お帰りの国際便も1日の余裕をお取りください。また、カルナリについては下記ご案内をご参照ください。

■#6056　バンケ（Banke）

カトマンズから国内線でネパールガンジ（Nepalgunj）までお越しください。カトマンズから空路利用の場合は約 1 時間（1 日 3 便)、バス利用の場合は約 15～16 時間かかります。

現地事務所からコミュニティまでの移動には、場所により 2 日間以上必要な場合があります。モンスーンの時期は洪水で通行止めの可能性もあります。

■#6104　シンズリ（Sindhuli）/＃6162 ダヌーシャ(Dhanusha) /#6152　イースタン・ネパール (Eastern Nepal: Siraha)

カトマンズから国内線で 30 分（毎日 3～4 便）ほどのジャナクプール（Janakpurdham）までお越しください。バス利用の場合は約7 時間～10時間かかります。ダヌーシャ郡の郡都であるジャナクプール市にある東部地域事務所が管轄しています。

・シンズリはバグマティ州にあります。ジャナクプールからシンズリまで車で約2時間です。

・ダヌーシャとイースタン・ネパールのシラハはマデシ州にあります。ジャナクプールからは車で約2時間半です。

■#6121　カルナリ（Karnali）

カトマンズから国内線に乗り換え、ネパールガンジ（Nepalgunj）を経由しジュムラ（Jumla）までお越しください。カトマンズからネパールガンジまでは空路で約 1 時間（1日 3 便)、ネパールガンジからジュムラまでは空路で 30 分（1日 2～3 便）ほどかかります。地理的な問題のため、ジュムラまでの国内線は、天候や利用者数により欠航となる場合があります。バスをご利用の場合、カトマンズからネパールガンジまで約 15～16時間、さらにネパールガンジからジュムラまで 15 時間ほどかかります。

現地事務所からコミュニティへの移動には、2～5時間ほどかかます。場所により、車で移動後に徒歩で1～2時間ほどかかる場合や、モンスーンの時期は土砂崩れや道路状況の悪化により、ご訪問できない場合があります。この地域をご訪問される方は、予約したフライトが運行されない場合に備え、5日間以上の十分な日数を確保してください。

■#6153 ウェスタン･ネパール (Western Nepal: Kapilbastu)　※日本事務所にお問い合わせください



訪 問 に 適 し た 時 期

■#6056 バンケ

10 月～2 月がこの地域のご訪問に適しています。この期間の気温は平均 15℃～25℃ですが、バンケはネパールで最も暑い地域で、夏には気温が 45℃まで上がることもあります。

■#6104 シンズリ／#6062 ダヌーシャ／#6152　イースタン・ネパール

11 月～4 月がこの地域の訪問に適しています。この期間の気温は平均 12℃～15℃です。夏には、気温が 25℃～30℃になります。中央部にあるシンズリは降水量の最も多い地域の一つです。

■#6121　カルナリ

平均気温は 12℃～30℃まで変化します。11 月～１月には気温がマイナス 11℃になることがあり、雪も降るため、中には暖かい地域へ一時的に移り住む家族もいます。そのため、この時期はご訪問いただくことができません。また、モンスーン時期（7月～9月）には土砂崩れが発生しやすく、ご訪問はお勧めしません。

※首都カトマンズ周辺：

夏は気温の上下が激しく、6月の半ばから8月の半ばまではモンスーン時期につき、9月～11月と、2月～4月がベストシーズンと言えます。

現地事務所の業務日／時間

月曜日～金曜日 9：00～17：00　（土日、祝祭日のご訪問はご遠慮ください）

現地スタッフとの待ち合わせ

事務所の所在地はご出発前にご連絡しますが、現地職員が、空港またはご宿泊のホテルまでお迎えに行くことも可能です。空港での待ち合わせをご希望の場合には、事前にお知らせください。

宿　　泊

各地域のホテルを以下のようにご案内いたしますので、コミュニティの起点となる都市でのご宿泊手配をお願いいたします。旅行会社、または宿泊予約サイトなどをお使いいただき、ご自身でお手配ください。

■バンケ地域のホテル一覧

Name	Address & Telephone
City Palace Nepalgunj	Dhambojhi, Nepalgunj, Nepal Tel: 081-411088, 411089 Email: citypalacenepalgunj@gmail.com
Hotel Cygnet	Nepalgunj, sub-metropolitan Tel: 081-526321 Email: info@cygnettinnkrishna.com
Hotel Sneha	Nepalgunj, sub-metropolitan Tel: 081-520487 Email: hotelsneha@hotmail.com

■シンズリ地域のホテル一覧

Name	Address & Telephone
Ganpati Hotel&Resort Pvt.Ltd.	Kamalamai Municipality, Sindhuli Tel: 047-520346 / 9841928880
Hotel Sindhuli INN	Kamalamai Muncipality, Sindhuli Tel: 047-520165
Hotel Prayash	Kamalamai Municipality, Sindhuli Tel: 047-520699

■ カルナリ地域のホテル一覧

Name	Address & Telephone
Kanjirowa Hotel P. Ltd	Jumla Airport, Chandanath, Tel: +977-87-520363
Hotel Dautari and restaurant	Khalanga Bazar, Jumla Tel: 087-520188
Hotel Valley view	Buspark, Jumla Bazar, Jumla Tel: 9858070201
Hotel Suva Pvt.Ltd.	Birendranagar, Surkhet Tel: 083525542

■ ダヌーシャ／イースタン・ネパール地域のホテル一覧

Name	Address & Telephone
Hotel Welcome	Janakpurdham-2, Dhanusha Tel: 041-590646
Hotel Sita Sharan Pvt. Ltd.	Zeromile, Janakpurdham Tel: 041-422401 / 985027611
Hotel Mithila Yatri Niwas	Janakpur-6 Tel: 041-422401 / 985027611

■ ウェスタン・ネパール地域のホテル一覧

Name	Address & Telephone
Hotel Birat P. Ltd	Shivarajpur 1, Chandaurata, Kapilbastu Tel: +977-076-413067
Lumbini Green Resort Pvt. Ltd	Shivarajpur 2, Chandaurata, Kapilbastu Tel: 076-540698
Gautam Buddha Hotel	Taulihawa 3, Kapilbastu Tel: 9867412440/076-413067

ネパールの主な祝祭日

ビクラム暦という独自の暦を使っているため、**祝祭日は毎年変わります。**また下記以外にも、ヒンドゥー教や仏教上の祭事や季節の祭りなど、さまざまな祝祭日があります（下記は 2026 年の例です）。

1 月 1 日	新年	8 月 26 日	ジャナイプルニマ（満月祭）
1 月 15 日	太陽の祭り	9 月 14日	ティージ（女性の祭）
3 月 2 日-3 日	ホーリー祭	9 月 20 日	憲法記念日
4 月14 日	ネパール新年	10 月 19 日-22 日	ダサイン大祭
5 月 1 日	労働者の日	11 月 9 日-11 日	ティハール（光の祭り）
5 月 5 日	ブッダ生誕祭	12 月 25 日	クリスマス

両替・クレジットカード

カトマンズ、ビラトゥナガール、ネパールガンジのレストラン、大型ホテル、ショッピングモールの多くでクレジットカードが使えますが、地方では利用できないこともあります。訪問時には十分な額の現金を現地通貨でご持参ください。両替は、カトマンズの銀行、ホテル、許可を受けた両替所が望ましいでしょう。

言語と通訳

- 空港、レストランやホテルではネパール語や英語が通じます。
- マクワンプール地域の公用語はネパール語ですが、民族によってそれぞれの言葉を話します。英語はほとんど通じません。
- バンケ地域の言葉は現地語です。また、若者はネパール語も話しますが、英語はほとんど通じません。
- スンサリ地域の言葉は、マイタリ語やそれぞれの民族の言葉で、ネパール語も広く話されています。また、多くの若者は英語でコミュニケーションをとることができます。
- **現地では職員が英語でご案内します。**日本語通訳の手配をご希望の際は「同意書」にご記入ください。通訳料は実費をご負担いただきます。なお、日本語通訳のレベルが十分でない場合や、通訳が手配できない場合がありますことをご了承ください。

チャイルドにおみやげを持っていく場合

○ご訪問いただくこと自体が、チャイルドや家族にとっては大きなプレゼントですので、お気遣いのないようにお願いします。

○**現地での購入もできます**：プランとしては、現地経済への貢献などを考えて現地での購入をお勧めします。文化・習慣の違いなどもありますので、事前にご相談ください。現地職員と共に購入する場合、現地職員は好まれる品物を紹介はしますが、購入は義務ではありませんのでご予算の範囲内でお買い求めください。

○日本からお持ちになる場合は、通関等の問題にならない範囲でご検討ください。**同一商品を数十個以上の単位で持ち込むことは通関等でトラブルになる可能性があります。**万一、課税される場合は訪問者の負担になりますのでご注意ください。

○**高価なおみやげはご遠慮ください**： チャイルドが健やかに育つには、地域全体の生活向上が不可欠です。あるチャイルドや家族だけが高価（貴金属、電子機器など）なギフトをもらうことにより、地域の調和を乱してしまうおそれがあります。

○コミュニティには他にも多くの子どもたちがいることにもご配慮ください。

◎適切なギフトの例：

- 知育玩具、絵本、パズル、シール
- 学用品（鉛筆、クレヨン、ノートなど）
- 日用品（石けん、歯ブラシ、タオル類など）
- グループで一緒に遊べるもの（ボール、風船、縄跳び、フリスビーなど）
- 日本の文化を紹介できるもの（折り紙、人形、コマ、日本の絵葉書、日本の生活が分かる写真など）
- 大勢で分けられる筆記具、飴やグミなどのお菓子

×不適切なギフトの例：

- **現金（いかなる場合も渡さないでください）**
- 変質しやすく食中毒を起こす可能性のある食べ物や、口にすると危険な乾燥剤の入っている包装菓子など
- 現地では高価なもの（電気製品、時計、使い捨てカメラなど）、電池を使うおもちゃ
- 中古品（汚れや破れのある古着、使い古しの学用品）
- その他（翻訳が必要な本、薬、好き嫌いのある和菓子など）

現地の習慣・留意事項

- 農村地域の人々は、贈り物を受け取った時などに感謝の言葉や態度を表しませんが、彼らはあなたの好意にずっと感謝し、忘れることはありません。彼らの笑顔から感謝の気持ちが伝わるでしょう。
- 挨拶をする際に、キスや握手をする習慣はありません。「ナマステ」「ナマスカール」と言いながら胸の前で合掌して挨拶をするのが一般的です。「ナマステ」は、おはよう、こんにちは、こんばんは、おやすみなさい、さようならを意味します。
- 男性から握手を求められた場合は応じても問題ないですが、女性に対しては、相手が先に手を差し出さない限り、自分から握手を求めないようにしてください。
- 物を渡すときは、常に右手を使ってください。商店などでお金を支払う時も同様です。
- チャイルドの学校やコミュニティなどの写真を撮る場合には、事前に本人や保護者、周囲の大人かプランの職員の了承を得てください。特に、イスラム教徒の女性を撮影する際には配慮が必要です。パンケに行かれる方はご注意ください。
- 子どもの頭に触れないでください。また、特に女性の肩や手に触れないようご注意ください。
- 華美にならない控えめの服装でおいでください。虫媒性疾患を防ぐためにも、長袖や長ズボン、女性は膝の出ない長めのスカートやズボンをご着用ください。ノースリーブ、ショートパンツはご遠慮ください。
- 虫よけのスプレーをご用意ください。
- 飲み水はペットボトル入りのお水をご購入ください。また、氷や、サラダなどの生ものや加熱が不十分な食べ物はお避け下さい。
- 公共の場での喫煙は禁止されています。

- 訪問先でベンチ、カーペットやゴザに敷かれた布に座るよう勧められた場合には、遠慮なくお掛けください。これは客人に対する敬意を表しています。
- ヒンドゥー教徒以外のヒンドゥー寺院への立ち入りは許可されていません。もし寺院の中をご覧になりたい時は、必ず現地スタッフにご相談ください。家や寺院に入る時は、履物をお脱ぎください。
- 反政府組織の活動など、治安情報に常にご留意ください。デモや集会があったとしても、それを見物したり写真撮影をしないでください。
- 日没後の外出はお控えください。
- 現地の法律を遵守してください。

✧ チャイルドと家族とは、自宅ではなく、コミュニティの中の学校や集会所など公共の場で面会・交流いただきます。
✧ チャイルドをコミュニティから連れ出すことや、コミュニティでのホームステイはできません。
✧ ファミリーから現金や物を要求するような発言があった時、現場での説明、通訳、諸費用の支払いについて問題をお感じになった場合は、その場で現地職員に伝えてください。
✧ あらゆる種類の麻薬の売買・所持、および子どもとの性行為は厳罰に処せられます。
✧ 撮影した写真や動画を個人利用以外にソーシャルメディア(SNS)やインターネットへの投稿、印刷利用等される場合は、**事前にプラン・インターナショナルが確認**させていただきます。お断りする場合もありますのでご了承ください。チャイルドや家族など、個人が特定されるのを防ぐため、**掲載いただけない情報があります**。
✧ **お互いの個人住所や連絡先、SNS のアカウント等の交換はできません。**

渡 航 前 の 準 備

- パスポート（有効残存期間が 6 ヶ月+滞在日数以上）、ビザなどの準備もお忘れなく。
- **入国の際には観光ビザの取得が必要**です。出発前に国内のネパール大使館や総領事館で取得することもできますが、事前にオンラインで申請し、ネパール入国時にビザ代を支払う方法もあります。渡航時にはオンライン申請の控え、顔写真（予備用）、現金をご用意ください。詳しくは在日ネパール大使館にお問い合わせください。
- 海外旅行損害保険には必ずご加入ください。特に既往症をお持ちの方は、病状を説明した証明書をお持ちいただくと現地で治療を受ける際に役立ちます。
- マラリア、破傷風、腸チフス、肝炎や高山病に注意が必要です。予防接種や予防薬などをご検討ください。

✧ 外務省領事サービスセンター（海外安全相談班）：https://www.anzen.mofa.go.jp/about_center/index.html
✧ 外務省海外安全ホームページ： http://www.anzen.mofa.go.jp/index.html
✧ 海外渡航者のための感染症情報： http://www.anzen.mofa.go.jp/kaian_search/index.html

- 訪問時に、見たいこと聞きたいことなどが具体的にありましたら、「同意書」などで事前にプラン事務局までご相談ください。
- チャイルドやコミュニティの住民は、人見知りしてなかなか話しづらいことがあります。訪問前に、手紙や報告書を読み返し、こちらからも積極的に質問や話題を用意されていくことをお勧めします。

➢ 連絡先のリストをお忘れなくお持ちください。現地事務所の連絡先は出発前にお知らせします。

もっと詳しい情報はこちらで！

✧ ネパール国大使館 https://jp.nepalembassy.gov.np/

〒153-0064 東京都目黒区下目黒6-20-28 フクカワハウスB Tel：03-3713-6241／2

✧ 外務省国情報ページ https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/nepal/index.html

✧ ネパール政府観光局 https://ntb.gov.np/ja

✧ 海外安全ホームページ https://www.anzen.mofa.go.jp/index.html

✧ 駐日外国公館リスト https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/index.html

✧ たびレジ https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/agree.html

✧ 在ネパール日本国大使館 https://www.np.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html

P.O.Box No. 264 Panipokhari, Kathmandu, Nepal. Tel: 977-1-4526-680

