

MHC 松本カトマンズ姉妹都市交流事業

報告概略

— 姉妹都市カトマンズ・エベレスト街道の震災復興を願って —

岳都カトマンズ訪問と エベレスト撮影紀行VI

夕照に輝く、世界最高峰エベレスト 8848m
(ゴークョ・ピーク 5360mから 2016.1.1 撮影 鈴木雅則)

主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会《MHC》

事務局 松本市島立 4539-7 TEL47-6197 FAX47-5685

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

後援 松本市 松本市教育委員会 松本市海外都市交流委員会

信濃毎日新聞社 朝日新聞松本支局 毎日新聞松本支局 読売新聞松本支局 産経新聞長野支局 中日新聞社
市民タイムス 長野日報社 松本タウン情報 NBS 長野放送 TSB テレビ信州 abn 長野朝日放送 テレビ松本
ケーブルビジョン FM長野 長野県写真連盟

KATHMANDU VALLEY

カトマンズ盆地 (部分拡大)

ネパール全図



岳都カトマンズ訪問とエベレスト撮影紀行VI 旅行日程表

月日曜	発着地名	時刻	交通	摘要 (食事)	宿泊
12/23(水)	東京(成田) 発 香港 着 香港 発 カトマンズ 着	10:35 15:00 16:50 21:15	CX501 KA 2194	午前、キャセイパシフィック航空にて空路、香港へ。着後、乗り継いでカトマンズ(1,300m)へ。着後、現地係員の出迎いで市内のホテルへ。(機)	ホテル
12/24(木)	カトマンズ 滞在			<u>カトマンズ市長へ表敬訪問</u> を行い、カトマンズ市内の震災慰問を行います。夜、カ市及びMHCネ支部市民等と交流会開催 (朝・昼・夕)	ホテル
12/25(金)	カトマンズ 発 ルクラ 着/発 パクディン 着		航空機 徒歩約 4時間	朝、空路ルクラへ。着後シェルパ、ポーター達と合流しトレッキング開始。ドゥードゥコシ沿いの道をパクディン(2,620m)へ(朝・昼・夕)	ロッジ
12/26(土)	パクディン 発 ナムチェ 着		徒歩約 6時間	谷沿いの道をジョサレへとたどり、エベレスト(サガルマータ)国立公園の入園手続き後、高度差600mの坂道をゆっくり登り シェルパの里ナムチェ(3,440m)へ(朝・昼・夕)	ロッジ
12/27(日)	ナムチェ 発 クムジュン 着		徒歩約 2時間	急な坂道をゆっくり登り、エベレスト、ローツェ、アマダブラム、タムセルクなどの大パノラマを楽しみながらクムジュン村へ(3,780m)。午後、 クムジュン校を訪問 し文具持参、意見交換と慰問を行います。(朝・昼・夕)	ロッジ
12/28(月)	クムジュン 発 ポルツェタンガ 着		徒歩約 4時間	小さな峠モーン(3,979m)を越え、河畔のポルツェタンガ(3,550m)へ。(朝・昼・夕)	ロッジ
12/29(火)	ポルツェタンガ 発 ドーレ 着		徒歩約 4時間	樹林帯の山道を登り、夏の放牧地ドーレ(4040m)へ(朝・昼・夕)	ロッジ
12/30(水)	ドーレ 発 マチュエルマ 着		徒歩約 5時間	樹林帯を抜け、山腹のまき道を夏の放牧地マチュエルマ(4,410m)へ。(朝・昼・夕)	ロッジ
12/31(木)	マチュエルマ 発 ゴーキョ 着		徒歩約 5時間	氷河末端の坂を登り、3つ目の氷河湖ゴーキョ(4,750m)へ。(朝・昼・夕)	ロッジ
01/01(金)	ゴーキョ 発 ゴーキョピーク登頂 ゴーキョ 着	午後	徒歩約 6時間	大展望台の ゴーキョピーク(5,360m)登頂往復 。午後から夕方まで撮影を行う。夕照に輝くエベレストに大感動を得るでしょう。(朝・昼・夕)	ロッジ
01/02(土)	ゴーキョ 発 ドーレ 着		徒歩約 4時間	往路をドーレへ。(朝・昼・夕)	ロッジ
01/03(日)	ドーレ 発 クムジュン 着		徒歩約 5時間	往路をクムジュンへ。(朝・昼・夕)	ロッジ
01/04(月)	クムジュン 発 シャンボチェ 着		徒歩約 1時間	往路をシャンボチェ(3,750m)へ。(朝・昼・夕)	ロッジ
01/05(火)	シャンボチェ 発 カトマンズ 着		ヘリコプター	シャンボチェ空港より 途中、ルクラを経由して 空路 にてカトマンズへ。着後、市内のホテルへ。夜、カ市職員を招いての報告会。(朝・昼・夕)	ホテル
01/06(水)	カトマンズ 滞在 カトマンズ 発	23:00	KA103	フライト予備日。終日カトマンズ市街巡り、震災慰問。 大学へ通うMHC奨学生等と意見交換と夕食交流会 。夕食後、現地係員と共に空港へ。深夜ドラゴン航空にて香港へ。(朝・昼・夕)	機中泊
01/07(木)	香港 着 香港 発 東京(成田) 着	05:30 09:05 14:05	CX504	早朝、香港着。キャセイパシフィック航空に乗り継いで東京へ。(一・機・一)	

松本～成田間は、貸切バス又は中央タクシー(別途費用)で送迎します。

◎航空会社の都合や現地事情により日程は変更される場合があります。

◎カトマンズ/ルクラ、シャンボチェへの山岳飛行便は、天候条件や器材その他の現地事情により予定通りに飛べないことがあります。そのため、カトマンズからの入山およびカトマンズへの下山が遅れた場合には帰国に遅延が生じることもありますので予めご諒承ください。なお、入山の遅延が**続く場合**には、トレッキングの最終折返し地点の変更をする場合もありますので予めご諒承ください。

◎トレッキング中の宿泊は、全てロッジ利用となっております。ロッジによっては、大部屋に宿泊となりますので予めご了承いただけますようお願い申し上げます。

主催 NPO法人松本ヒマラヤ友好会 ネパール国内旅行手配 Asian trekking (P) Ltd

MHC松本カトマンズ姉妹都市交流事業

「岳都カトマンズ訪問&エベレスト撮影紀行VI」報告概略

「岳都カトマンズ訪問&エベレスト撮影紀行VI」は、2015年12月23日～2016年1月7日までの日程(別紙)で松本市民を始めとする参加者6名により実施。参加者一行は、カトマンズ市を表敬訪問して被災したカトマンズの世界文化遺産を視察、MHCネパール支部を通じ市民交流も行い、松本市との姉妹都市交流の責任も果たして参りました。

またエベレスト撮影紀行では、エベレスト街道沿いの復興を確認し、ゴキョピーク 5360mの登頂を見事果たして、「山と美しい自然」を控えた岳都交流も行って参りました。



12/23PM10:00 カトマンズ空港到着。MHCネパール副支部長、カトマンズ市ネオパネ税務部長から歓迎。



12/24 世界文化遺産スワヤンブナートから望む、カトマンズ市街。



12/24 被災したカトマンズの世界文化遺産、地震で上部が倒壊したが、改修工事のための足場が架かる



12/24、AM10:30 カトマンズ市役所を表敬訪問する。交流発展を期待シタマン行政長官と鈴木理事長が握手



カトマンズの世界文化遺産、被災したダーバースクエア周辺の建物群を巡る。ガルルーダ(天翅鳥)を残して、倒壊したタレジュ寺院、カスタマンダップ寺院、ナラヤン寺院など。スワヤンブナートは残っていた。



12/25 AM10:00、16人乗り定期便で登山基地ルクラへ向う。白銀のジュガール・ロールワリン山群に感動



AM11:00 ルクラ 2840mを出発。パサン・テンバをサーダに、シェルパら2名とゾッキョ3頭で出発。



経文を刻んだマニ石と大きなマニ車、崖には寺院が建てられ、チベット仏教の信仰の深さを、あらためて認識させられる。徒歩2時間ほどで、谷奥の頭上に白峰クスムカングルー西峰 5579mを仰ぎ見る。



マニ石、チオルテン（仏塔）が建ち並ぶ道脇を通り過ぎ、PM3:30 パグディン 2652mに到着。ロッジに泊す。



12/26AM6:00 起床、準備を整え AM8:00 過ぎ出発。白銀のタムセルク 6623mを望み、荷物隊ゾッキョ 3頭が先行する。神の山クンピーラを望み、PM12:00 ジョサレでエベレスト国立公園入園の手続を行う。



ドード・コシ（聖なる川）に架かる、長い吊橋を幾つも渡る。河原を小1時間歩き、最後のつり橋を渡って、ナムチェバザールへの600mの高度差の登山道を、ゆっくりと登る。



山道を登りつめると、午後4:00 ナムチェ・バザール 3440mに到着する。ナムチェのロッジで一息つく頃、ナムチェの家並みの遥かの高みに、クスムカングルー6370mが夕陽に輝いていた。



エベレスト街道、荷を運ぶラバ隊とタムセルク 6623m



タムセルク 6623mを右に見て、エベレスト街道を行く



12/27、AM8：40 出発。朝陽に輝くコンデリ 6187mを仰ぎ、ナムチェバザールを眼下に、山腹を登る。



シャンボチェを經由して、山腹を巻くように登ると、エベレスト山群の大パノラマに息を呑む。世界最高峰エベレスト 8848mが、前衛の峰々タムセルク 6623mアマダブラム 6812mを従えるように聳えている。



エベレストビューホテル前を通り、AM11：30 クムジュン村 83790mに到着。昼食後、冬休み中のクムジュン校を訪ねる。シャンブ・パストラ校長先生は下山し不在だったが、老練な4人の先生と意見交換。

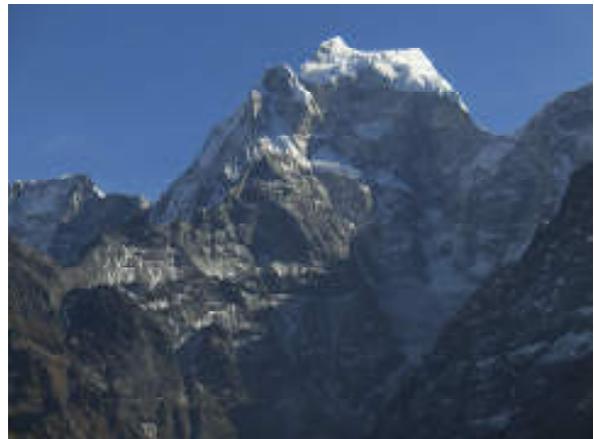
MHC からの学生用の文具引渡しを行い、MHC 学生寮、ヒラリー彫像前で、補習授業の学生らを加えて記念撮影をする。現地では、MHC が 2002 年に建設した学生寮で 2015 年 4/25 被災しその修繕が終了の様子を確認する。600m引き込んだ貯水槽などの管理運営も確認する。



12/28 AM8:30 ゴーキョへのトレッキング出発。カンテガ 6799mを右に仰ぎ山腹を巻くように石段の急坂を登る。



登り 2 時間余、右前方にアマダブラム 6812m、前方にタウツェ 6501mを望みモーン峠 3979mに辿り着く。



モーン峠 3979mで休憩。チョルテン(仏塔)とはためくタルチョー。タルチョーは、震災の為余裕がないのか、かなり傷んだ状態だった。背景にタムセルク 6623m、カンテガ 6799mが聳え立つ。峠から小一時間急坂を下ると、PM12:30 ポルツェタンガ.3550mに到着、泊す。



12/29、AM8:30 ポルツェタンガを出発。ラリグラスの林の中の急坂を抜け、カンテガ 6799mを背景に、高度を上げる。前方にチョオユー（トルコ石の女神）8201mの巨人がその威容を現した。



AM11:30、ドーレ 4040mに到着。昼食後、高度順応の為、裏の山に向かい標高 4250m付近まで 1 時間程尾根道を登る。PM3:30 ロッジへ帰還する。



12/30AM8:45、ドーレを出発。マツチエルマ 4410mへ向けて、ヤク 3 頭が先行して登る。我々トレッキング隊も、それを追うように登る。



エベレスト前衛の峰、タムセルク 6623m



エベレスト前衛の峰 カンテガ 6799m



PM1:30、ようやくマツチェルマ 4410mに到着。昼食後、高度順応の為、1時間程尾根道を登るつもりであったが、雲も湧き上がり冷風が吹いているため、ロッジで休養順応とした。



12/31 AM8:45 マツチェルマを出発。河原沿いを歩き、急坂の石段を登る。湖が一つ、二つ在り、その脇を通り過ぎると、目指すゴーキョピーク 5360mがその山容を現した。3つ目のドウード・ボカリの畔を歩くと、タルチョーはためくチョルテンの背後にゴーキョのロッジ群がようやく見えてくる。



PM1:30、ゴーキョ 4750mに到着。昼食後、ここでも、高度順応の為、1時間程尾根道を登るつもりであったが、雲も湧き上がり冷風が吹いているため、ロッジで休養順応とした。

明日の天候を期待して、PM7:30 就寝する。翌朝、伝えられた話によると、PM8:30 頃、隣のロッジに泊まっている登山家野口健氏が、私達を訪ねてきたという。



2016.1/1 朝日に輝くチョ・オユ-8201m 氷結したドゥード・ポカリ湖とゴ-キョ 4750m、
1/1 快晴の夜明けを迎える。朝食後、隣のロッジに野口健氏を訪ね、再会を喜び合いしばし懇談する。
この後、シェルパの待つ、ロッジに戻り、徐々に雲が湧いてくる空の状況を判断し、AM11:00 出発
とする。陽が昇り明るいドゥード・ポカリの畔を歩き、無雪の山腹の急斜面をジグザグに登り始める。



ゴジュンバ氷河、ドゥード・ポカリを眼下に、5200m付近を必死に登る参加者。

薄曇りの空を背景に、チョラツェ 6440m、タウツェ 6501mがそそり立つ。エベレストの姿が徐々に見え出した。



PM3:30 頃、冷風の中 5300m付近を喘ぎながらを登る参加者。



薄曇りの空に、3つの 8000m峰、世界最高峰エベレスト 8848m、ローツェ 8516m、マカルー8463mがその姿を高々と現した



PM4:00、辛苦を乗り越えて6名が、次々に頂上に到達。「おめでとう、頑張ったね！」感激の握手を交わし合う。皆、口では言い表せない喜びに浸っている。

しばらくすると皆、防寒具を着こみ、カメラを取り出し翳り始めたヒマラヤの大山群の撮影を始める。



この日最後の夕照に輝き始めた、世界最高峰エベレスト 88489m左とローツェ 8516m右

PM5:00、西空の雲間から陽が射し、信じられない程真っ赤に輝きだし、思わずカメラのシャッターを切る。次第に眼下が闇に覆われ始めても、エベレスト山群の高峰は、鮮やかな薄紅色に輝いていた。しかし、陽が沈み始めると、猛烈な寒気が襲ってきた。私達は、早速下山をはじめ、PM7:00 無事ゴーキョへ下山。疲労を覚えながらも、登頂の喜びと絶景の余韻に浸りながら、遅い夕食を摂る。



ギャチュンカン 7951m



カンテガ 6799m左とタムセルク 6623m中央、クスムカングルー右



夕照に輝くエベレスト 8848m



この日最期の夕陽に輝くマカルー8463m



下山路からゴーキョとチョ・オユー8201m

登山家野口健氏と観光復興について話し合う

1/2AM8:45、快晴の空、下山開始。PM3:00 ドーレへ到着、泊す。翌 1/3 快晴、AM8:45 ドーレ出発し、モン峠を通過し、PM3:00 クムジュンへ到着。その夜シェルバ達にチップを渡し、感謝を表わし、ささやかな宴を設ける。



サーダー・パサタシ宅でさよなら宴を設ける アマダブラムを望むクムジュン村 国鳥ダーンフェ

1/4 快晴、午前中クムジュンに滞在し、クムジュンゴンパ(寺)を訪問する。いわば初詣だ！。途中クムジュン村 180 軒の復興状況を、視察する。95%修繕終了だが、再建の家が4~5軒残っているようだ。野口健さんの基金により、修復が早まったようだ。午後、シャンボチェへ向かい、泊す。



クムジュンゴンパ(寺)に初詣する



再建される家の状況



ゴークョ 4750mから望むチョ・オユー8201m



クムジュン村とアマダブラム 6812m



1/5 晴れ、昼過ぎ、ようやく迎えのヘリコプター到着

1/6 夜、奨学生らを集め激励会を行う。

1/6 夜、MHC 短期大学奨学生 12 名のうち、9 名が食事会に出席してくれました。他の 2 名は、学生寮から外出不可能、1 名は医学部試験前日との事で欠席となりました。出席した 9 名から、学生生活と卒業後の夢を語ってもらいました。ロッジ経営、教師、タンカ絵師、銀行員、等になりたいと。

				
パサンツェリン	ペマドカ	ラクパヤンジ	ソナムギャルゼン	ダワジャグム
				
リタドルジ	ソナムウオンディ	ラクパツェリン	ラクパヌル	
				
クムジュン・バストラ校長	アンリタ・ヒ財団カ事務長	アンツェリン・ネ山岳会会長	パサンダワ奨学金事務局長	

全員、カトマンズの短期大学に通学。経営学コース、教育学コース、タンカ（仏画）制作コース、そして医師などを目指し苦学しています。

若い彼らが、シェルパの村を、ネパールを背負って立つ事でしょう。

1996 年から 2016 年まで MHC 奨学生は、卒業生、現役生含め、延べ 90 名を数え、エベレスト街道沿いのクムジュン、デンボチェ、ロブジェ、ゴーキョ等、男女卒業生に出会う事があります。ロッジ経営者となって活躍しています。皆で、応援してあげてください。



1/6 午後、MHC ネパール支部による、ボランティア活動に参加。某学校生徒140人各人に、ランドセルと帳面12冊を無償支給する儀式に出席。震災で親を失った生徒5人に、奨学金を支給する。



世界文化遺産バクタプールを探訪。



ダーバースクエア、トマディトーレを視察する。



修復進むチャングナラヤン寺院



国宝、ガルダに乗るビシュヌ神の彫像

1/6 午前、世界文化遺産、バクタプール、チャングナラヤン寺院を探訪、視察する。夜 MHC 奨学生との交流の後、カトマンズ空港を予定通り、PM23:00 出発。香港を経由して 1/7 日本時間 PM2:05、成田空港へ到着。貸切バスで松本へ向かい、PM7:30 松本駅アルプス口到着、解散としました。

参加者をはじめ、大勢の皆様のご理解とご協力のお陰で、ネパール・カトマンズとの被災状況と復興の視察と今後の姉妹都市交流そして山岳スポーツ交流の成果を挙げる事ができました。「充実感を味わった、緊張と感動連続のエベレスト撮影紀行でした。」ありがとうございました。

「岳都カトマンズ訪問とエベレスト撮影紀行VI」責任者
NPO 法人松本ヒマラヤ友好会 理事長 鈴木雅則

MHC松本カトマンズ姉妹都市交流事業 -ネパール震災復興を願って-

岳都カトマンズ訪問とエベレスト撮影紀行VI参加者名簿

	氏 名	住 所
1	ミヤザワ ミユキ 宮澤 美幸	安曇野市三郷明盛1057-3
2	オオムラ ユタカ 大村 裕	伊那市長谷溝口741-12
3	ムカイ シゲル 向井 茂	東筑摩郡朝日村古見958-6
4	ハヤシユキヒロ 林 幸広	京都府宇治市広野町新成田100-143
5	カサイ ヤスオ 河西 靖男	松本市寿北3-7-28
6	スズキ マサリ 鈴木 雅則	松本市島立4539-7

◆連絡先

・松本ヒマラヤ友好会事務局	松本市大字島立4539-7	0263-47-6197
・鈴木理事長携帯		080-6938-8650

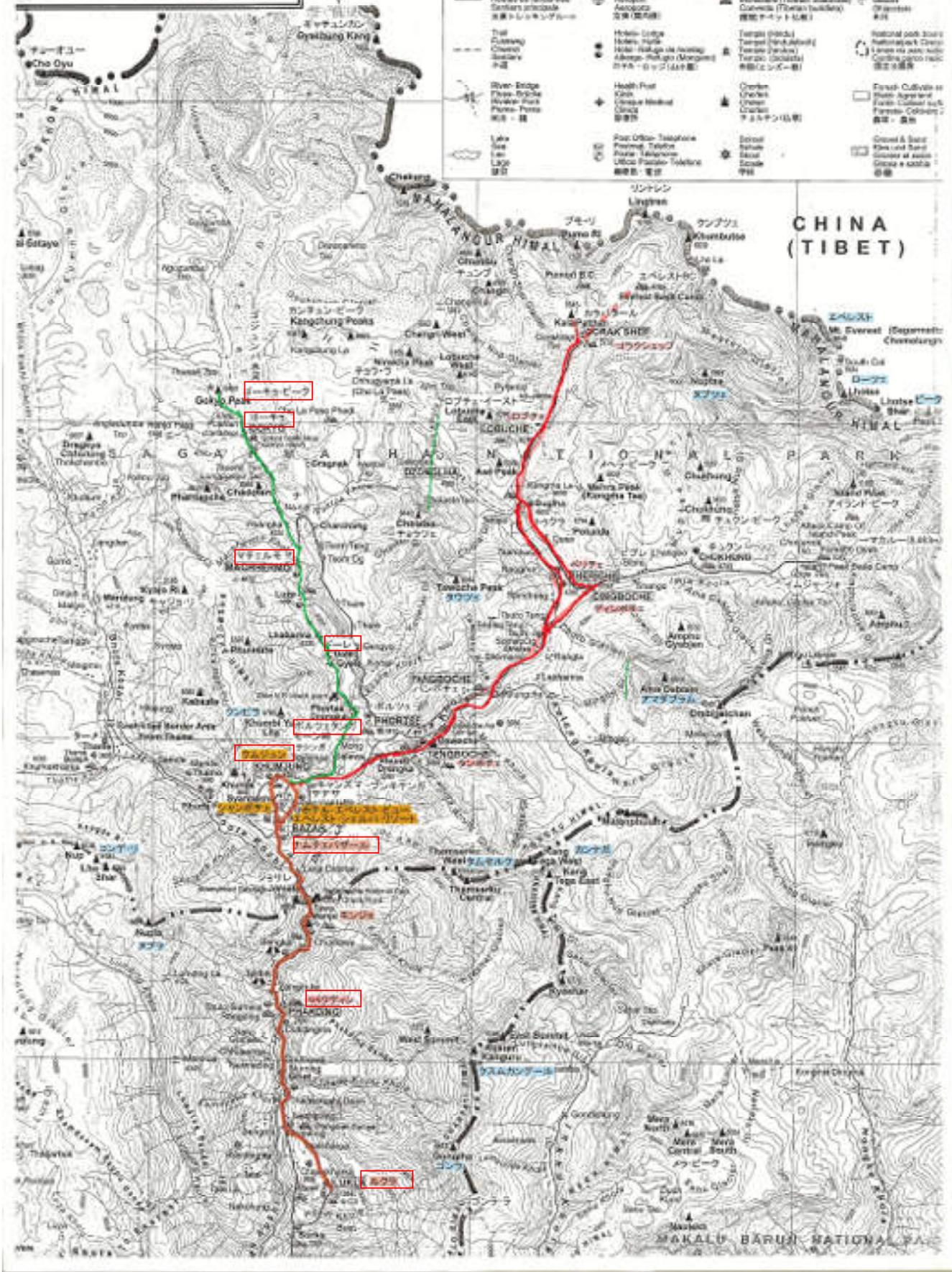


クーンブ山群

Scale 1:125000



<ul style="list-style-type: none"> Point of interest Peak Pass Trail Waterfall Lake Sea Island 	<ul style="list-style-type: none"> Domestic airport Health Post Post Office Religious building Monastery Stupa Chorten Stupa Stupa Stupa 	<ul style="list-style-type: none"> Dorf Village Monastery (Tibetan Buddhist) 	<ul style="list-style-type: none"> Waterfall Waterfall Waterfall Waterfall Waterfall Waterfall Waterfall Waterfall Waterfall
--	--	---	---





世界文化遺産バクタプール、ニャタポラ寺院 2016.1.6 撮影 鈴木雅則



世界文化遺産チャングナラヤン寺院の男女像 2016.1.6 撮影 鈴木雅則