

## Part 1 基本情報

## 1. ネパールプロフィール

- (1) 正式名称 (和文) ネパール連邦民主共和国  
(英文) Federal Democratic Republic of Nepal
- (2) 政体 連邦民主共和制
- (3) 首都 カトマンズ
- (4) 面積 14.7万平方km(北海道の約1.8倍)
- (5) 人口 2,643万人(2006年 / 2007年度 政府中央統計局推計)
- (6) 民族 インド・アリア系(バフン・チェットリー等)、モンゴロイド系(グルン・タマン等)、チベット系(チベタン・シェルパ等)など多岐に渡る多民族国家であり、60以上の民族が存在する。主として、ヒマラヤ高原地帯にはチベット系、中部山岳地帯にはアリア系・モンゴロイド系、タライ平原地帯にはアリア系という分布を示している。
- (7) 言語 公用語はネパール語であるが、各民族内ではその民族固有の言語が使われている。
- (8) 宗教 ヒンドゥー教、仏教、イスラム教等
- (9) 略史  
1769年 プリトウビ大王による国家統一  
1846年～ ラナ将軍家による専制政治  
1951年 王政復古  
1956年 日本・ネパール外交関係樹立  
1990年 第一次民主化運動  
1996年 反政府勢力(マオイスト)による人民戦争開始  
2006年 政府と反政府勢力(マオイスト)との間で包括的和平合意締結  
2007年 暫定憲法成立、暫定政権樹立  
2008年 制憲議会選挙実施、王政廃止、連邦共和制へ移行  
2010年 憲法制定1年延期を決定  
2011年 ネパール観光年
- (10) 在留日本人 526人(2008年度 海外在留邦人数統計)
- (11) 気候 世界最高峰8850mのエベレストを擁するヒマラヤ連峰から、インド国境の亜熱帯テライ大平原(標高50m)までのダイナミックな変化を持つ地形である。標高・地形によって千差万別な気候変化であるが、区分としては10～5月までの乾季(うち12～2月までは冬期)と、6～9月までの雨期に大別できる。カトマンズでは4～6月には最高気温が30を超える日があり、春と秋の季節の変わり目では、一日のうちの寒暖差が20 を超える日もある。

## 2. 業務のための基礎データ

### (1) JICA事務所の概要

名称 : JICA ネパール事務所

住所 : Karmachari Sanchaya Kosh Bldg., Hariharbhavan, Lalitpur, Nepal

郵便物宛先 : JICA Nepal Office, P.O.BOX 450, Kathmandu, Nepal

連絡先 : 国番号 : 977

市外局番 : 1

電話 : +977-1-5010310(代表)5010150/5010175/5010176/5010189  
/5010305/5010311も可

FAX : +977-1-5010284

URL : <http://www.jica.go.jp/nepal/index.html>

(NGOデスクHP URL : <http://www.jica.go.jp/japandesk/nepal/index.html>)

E-mail : [np\\_oso\\_rep@jica.go.jp](mailto:np_oso_rep@jica.go.jp)

執務時間 : 9:00 ~ 17:00(昼休み13:00 ~ 14:00)

休日(2010年) :

土曜日、日曜日と下記祝日(祝日は毎年変更されます)。

1月 1日(金) New Year Holiday

2月 12日(金) Shivaratri

2月 19日(金) Democracy Day

3月 24日(水) Ram Nawami

4月 14日(水) Nepalese New Year

5月 27日(木) Bhuddha Jayanti

8月 25日(水) Gai Jatra

9月 1日(水) Krishna Janmastami

9月 22日(水) Indra Jatra

10月 8日(金) Ghata Sthapana

10月 15日(金) Maha Asthami

10月 18日(月) ~ 10月 19日(火) Dasain Festival

11月 5日(金) Dipawali

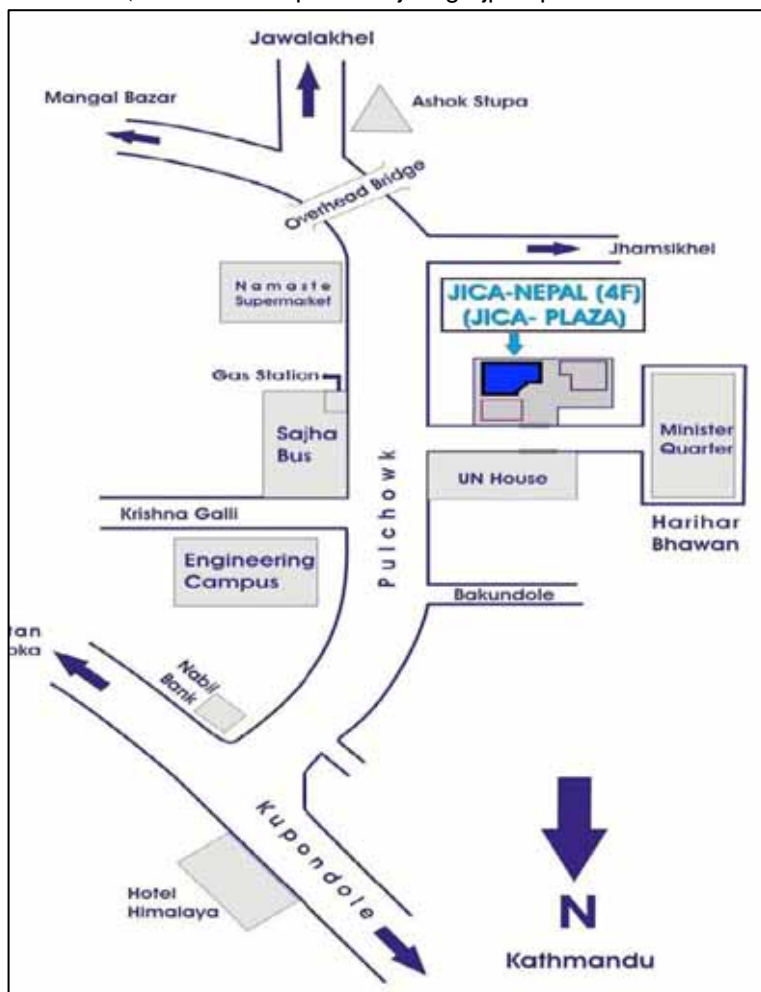
11月 12日(金) Chat Parba

12月 21日(火) Ughauli Parba

12月 30日(木) Tamu Lhosar

12月 31日(金) NewYear Eve

(2) JICA事務所周辺地図(事務所HP「<http://www.jica.go.jp/nepal/office/about/index.html>」も参照)



事務所までの交通：

【空港から】タクシー。空港到着ロビーにタクシーカウンターがある。

【空港以外から】タクシーが便利。比較的英語が通じる。公共交通機関としては、テンプーやマイクロバスなどがあるが、ルートが複雑で分かりにくい。

(3) 日本との時差： 日本との時差： - 3時間15分

日本時間の時計(アナログ)を90度反時計回りに傾けると、ネパールの時間になる。

(4) 祝日、官公庁の休日 祝日：

(2010年4月～2011年3月)

4月14日(水) Nepalese New Year

4月24日(土) Loktantra Diwas

5月1日(土) May Day

5月27日(木) Bhuddha Jayanti

5月29日(土) Ganatantra Diwas

8月24日(火) Janai Purnima

8月25日(水) Gai Jatra

9月 1日(水) Krishna Janmastam  
 9月 22日(水) Indra Jatra  
 10月 8日(金) Ghata Sthapana  
 10月 14日(木)～10月 19日(火) Dasain Festival  
 11月 5日(金)～11月 7日(月) Tihar Festival  
 11月 12日(金) Chat Parba  
 12月 21日(火) Ughauli Parba  
 12月 25日(土) Christmas  
 12月 30日(木) Tamu Lhosar  
 1月 15日(土) Madhe Sankranti  
 1月30日(日) Sahid Diwas  
 2月 4日(金) Sonam Lhosar  
 2月19日(土) Nepalise Democracy Day  
 2月26日(土) Warsikotsawa  
 3月 2日(水) Shiva Ratri  
 3月 5日(土) Gyalwo Lhosar  
 3月19日(土) Phagupurnima  
 4月12日(火) RamNawami

官公庁の休日：上記祝日と土曜日。なお、地方により祝日の設定が異なる日もある。

(5) ビジネスアワー 官庁 9:00～17:00(日～木)、9:00～15:00(金) 土休み(11月中旬～2月中旬は16:00で終業)  
 銀行 10:00～17:00(日～木)、10:00～13:00(金) 土休み  
 商店 10:00～20:00ごろ(土曜日は休業が多い)

(6) 言語 業務：一般的に英語が通用するが、農村部ではほとんど通じない。  
 ホテル、買い物、食事：ホテルや高級店、レストランでは英語が通用するが、一般商店等ではネパール語が使われており、英語が通じない場合もある。

(7) 通貨 現地通貨単位：ネパールルピー(NPR.、Rs.)

(8) 通貨レート 1USドル=73.50ネパールルピー(2010年6月18日現在、Nabil Bankレート)

(9) 関係機関 【在外日本関係機関】 別添イエローページ参照

(10) 有用サイト

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/index.html> (外務省「各国・地域情勢」)

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/index.html> (外務省「渡航関連情報」)

<http://www.jica.go.jp/japandesk/nepal/index.html> (JICA Nepal NGO-Japan デスクHP)

## Part 2 生活情報

「生活情報」は特に記載のない限りJICA事務所周辺の情報を中心に掲載しています。

## 1. ホテル、住宅



### 1-1 ホテル

ホテルは5スターから中級に至るまで数多くある。

クレジットカードは種類によって使えない場合がある。

また、貴重品等は、セーフティー・デポジットに預けること。ポーターへのチップは、荷物1個につき10～20Rs.程度が相場。また、特に秋から冬にかけては観光客などでかなり込み合うため、予約をしたほうが確実である。

よく利用されるホテルは次のとおり。別添イエローページ参照。

- ・Hotel Himalaya (ヒマラヤ・ホテル): パタン、JICA事務所至近
- ・Hotel Yak & Yeti (ヤク&イエティ): カトマンズ
- ・Sunset View Hotel (サンセット・ビュー・ホテル): 日本人によるマネジメント
- ・Hotel Kido (ホテル・キド): 日本人によるマネジメント
- ・Greenwich Village Hotel (サネパ): JICA事務所の近く

### 1-2 住宅事情

一戸建やアパートメントタイプ等さまざまな物件あり。ただし、昨今物価が上昇しており、また多くの援助機関関係者が在住していることから、賃貸料はかなり高騰している。

### 1-3 住宅の探し方

不動産業者を通じて探すのが一般的。また、スーパーマーケットやレストランなどに物件情報が掲示されていることもある。

### 1-4 住宅選定上の留意点

昨今ネパール、特に首都のカトマンズにおいては、治安が悪化しており、空き巣や強盗事件が増加しているため、住居の安全性については特に留意する必要がある。

なお、昨今乾季においては水不足になり、地域によっては、生活水の確保が困難な地区もあることから、家主に水の状況についても確認する必要がある。

### 1-5 住宅の契約

契約書については英語で可能。ただし、契約前に家具が含まれているか、また、税金や電気代、水道代などの対応が記載されているか要確認。

契約期間については、家主によって異なる。

家賃の支払いは、現金または小切手が普通。

### 1-6 ガス、水道などの手続きと管理

契約時に確認する必要があるが、入居前に家主が用意し、入居後すぐに見える場合が多い。

公共料金の支払いについては、毎月の請求書のほかに、大家名義のカードが必要。

電気：月初めにメーターを見に来るので、そのときにもらう請求書とカードを持って支払いに行く。

水道：借家のメーターの有無で手続きが異なることから、家主に確認。

### 1-7 家電

#### (1) 電圧

ネパールでは、220V、50Hz であるので、220V 対応のものを持参するか、日本製変圧器もあわせて持参する必要がある。電圧の安定度が極めて悪く、場合によっては 300 ボルト以上の高電圧になったり 160 ボルト以下の低電圧になったりすることもあるので、オートカット(ボルトガード)やスタビライザー(電圧調整器)の併用が勧められる。

#### (2) コンセント、モジュージャックの形

コンセントの形状は統一されていないので、ユニバーサルアダプターセットが必要。

モジュージャックの差し込み口は、日本と同じ。

#### (3) 家電製品

テレビ、電子レンジ、冷蔵庫、洗濯機、掃除機、ラジカセ、アイロン、ヘアドライヤーなど現地で調達できる。日本のメーカーのものも見つけることができる。

ビデオは日本と違いPAL方式。

パソコンは現地でも入手可能だが、日本語のソフトを持参する必要がある。

### 1-8 家具保険

該当情報なし。

### 1-9 その他

特になし。

## 2. 衣料、理容



### 2-1 衣料全般

#### (1) 一般事情

4月から9月は半袖で十分であるが、朝晩は雨が降ると気温が下がることも

あるので、長袖のシャツや薄手のジャケットを用意しておくとい。ポカラ、タライ平原は、かなり気温が上がるので、男性なら半ズボン、女性なら薄手の綿のスカートがあると便利。

10月から3月は、昼夜の気温差が大きいので、それに対応できる服装が必要。特に12月から2月は、昼間はセーター1枚でも充分だが、朝晩はかなり冷え込むので、ダウンジャケットなどの防寒具が必要。

#### (2) 日本から持参したほうがよい衣料

下着など品質、サイズが日本人に合わないこともあるので、持参したほうが無難である。また、既製服についても好み合わない場合も多いので、必要に応じて持参するとよい。

#### (3) 現地で調達したほうがよい衣料

クルタスルワールやサリーなど現地の気候に合った衣服は現地で購入するとよい。またトレッキング用の防寒着は豊富に販売されている。なお、紳士服や婦人服の仕立ては日本に比べ安価。

#### (4) その他の留意点

女性はネパールの慣習から、タンクトップやミニスカートなど肌を露出することは極力慎むこと(ただし、カトマンズではネパール人女性の服装もかなり変化している)。

## 2-2 礼装

### (1) パーティー

結婚式やレセプション等に招待される機会あり。洋装で対応可。また女性は現地の正装であるサリーでも可能。

### (2) 式典

日本の喪服(洋装)で対応可能。

### (3) 冠婚葬祭

日本の喪服(洋装)で対応可能。

### (4) その他の留意点

正装を持参しておくとい。

## 2-3 洗濯、仕立て、修繕、保管

### (1) 洗濯

クリーニング店は点在。2, 3日で仕上がる。ドライクリーニングもお店によっては可能。しかし、高級服やシルク等のデリケートなものをクリーニングに出すのは避けたほうが無難。

なお、電気洗濯機、アイロン、洗剤などは容易に入手でき、家庭での洗濯については特に問題なし。ただし、場所によっては水が汚れていることから白地のものは黄ばむ可能性もある。

## (2) 仕立て、修繕

仕立屋は多数存在。

## (3) 保管

雨季には湿度が上がるため、防湿剤があるとよい。

**2-4 美容院、理髪店**

市内のいたるところに点在。ただし、技術面、衛生面からホテル内の美容院や理髪店の利用が望まれる。

**3. チップ****3-1 チップ事情**

## (1) 習慣の有無

基本的にチップの習慣はない。ただし、ポーター等に若干のチップを渡すことはある。

## (2) 各種サービスに対するチップ

レストラン等では、サービス料が徴収されることから、チップは特に必要はない。

**4. 食生活****4-1 外食**

## (1) 一般事情

ネパールの多数の国民が信仰するヒンズー教は、牛を「聖なる動物」と位置づけている。例えば、路上にいる牛を自動車ではねた場合は、人間をはねたときとほぼ同じ罰則が科される。また、「牛肉を食べる」等の牛に関わる話題は避けるとともに、左手は不浄とされているため、食事の際は右手のみを使って食べることが勧められる。

なお、カトマンズ市内には、和食、フランス、イタリア、韓国、中華、インド、ネパール各料理のレストランが多数ある。但し、一流店であっても衛生状態は全く問題なしとはいえないので、生水、生野菜の飲食は避けること。

## (2) 飲食店

別添イエローページ参照

**4-2 食料**

## (1) 一般事情

農業国であるため、基本的な食料品は都市部またはタライ平原においては容易に入手可能。ただし、山間部では慢性的に食料が不足している。また、昨今、食料品の価格が高騰している。

日本の食材が入手可能なスーパーマーケットもあり。

## (2) 主な食品の出回り状況

## &lt; 野菜 &gt;

都市部、タライ平原においては種類、量とも豊富。見かけは悪いものの、味はかなりよい。

## &lt; 魚介類 &gt;

内陸国のため、コイやナマズなどの川魚は市場で売られている。また、大きなスーパーでは、冷凍のサケやえびなども入手可能である。

## &lt; 果物 &gt;

年間を通じて、さまざまな果物が出回っており、マンゴやパパイヤ、みかん、バナナ、りんご等多くの果物が安価で手に入る。

## &lt; 米 &gt;

タライ平原はネパールの米どころであり、現地米は容易に入手できる。また、日本米を栽培している農場があるので、スーパーなどで多少高価ではあるが日本米、もち米を入手することは可能である。

## &lt; 飲料水 &gt;

水道水は、汚染されているので、飲料用にはミネラルウォーターをお勧めする。ミネラルウォーターは地方でも入手可能。

## &lt; その他 &gt;

昨今カトマンズの大きなスーパーでは、輸入品が出回っており、高価ではあるものの、さまざまな食料品を手に入れることができる。

## (3) 食料の入手

市内のバザールなどで野菜や果物等安価で購入できるほか、市内の大規模スーパーマーケットでは日本食をはじめとした輸入品が手に入る。

**4-3 食器、調理器具**

## (1) 食器、調理器具などの入手

たいていの食器、調理器具はネパールで購入可能。

## (2) 日本から持参したほうがよい食器、調理器具

日本独特の食器、調理器具または使い慣れたものについては持参すると便利。

**5. 生活用品の購入****5-1 家電製品**

カトマンズの電気街(ニューロード)や大規模スーパーマーケットで生活に必要な家電製品については入手可能。

**5-2 家具**

家具専門店は点在。昨今輸入家具も取り扱う店も増えてきている。

### 5-3 日用品、雑貨

大型スーパーマーケットでたいていのものは入手可能。ただし、品質やデザインはあまり期待できない。

### 5-4 工具、素材

質は期待できないが、たいていのものは市内の専門店で入手可能。

## 6. 金融機関



### 6-1 金融機関

#### (1) 銀行

カトマンズを中心とした都市部では外資系銀行も含め多くの銀行が存在する。昨今、ATMも普及しており、銀行営業時間外においても現金の引き出しが可能である。

#### (2) 口座の開設と閉鎖

口座開設にはパスポートのコピーの他、いくつかの書類を作成する必要がある。上記書類を提出後、1週間程度で開設できる。口座の種類は、米ドル、ネパールルピーとも可能。口座閉鎖も窓口で手続きができる。

#### (3) 小切手

該当情報なし。

#### (4) 換金方法

外貨から現地通貨への換金については、空港や街中にある銀行、両替商で容易にできる。ただし、パスポートの提示が求められることもある。一般的にホテルや銀行よりも街中の両替商のほうがレートはよい。

### 6-2 クレジットカード

大きなデパートやスーパー、ホテル、レストランではVISA、Master等、主要なカードの利用可。街中でのキャッシングも可能。

## 7. 交通事情



### 7-1 交通手段

#### (1) 一般事情

ネパール国内の移動は、飛行機、バス、タクシー、借上げ車両等が利用可能。ただし、空路は、天候不順により遅延や欠航になることも散見される。陸路においても、デモによる交通封鎖、雨季には土砂災害などにより通行できなくなることもあり、余裕を持った移動日程を組む必要がある。

カトマンズ市内は、過剰なほどの乗用車とバスが走っており、交通状況は悪い。市内にはマイクロバスや乗り合いテンプー(ミニバス)などの市民のための交通機関はあるが、行き先がよくわからず、外国人には不便。

タクシーは、大きな交差点等でピックアップできる。法外な額を要求されること

もあるので、乗車前に運転手をよく見極めること。また、10時頃以降の深夜に一人で利用することは避ける。

#### (2) 空港から市内への移動

空港には、バスなど公共交通機関はない。よって、市内または目的のホテルに向かう場合にはホテル送迎車を予約しておくか、タクシーを利用。市内まで400～500ルピー。ただし、夜間は割り増しされる。

なお、空港から数分歩いて一般車道まで出れば、ローカルバスを利用することも可能。

#### (3) 自家用車を利用する場合

運転には国際免許証かネパールの運転免許を取得すること。

免除証取得制度は十分に確立されていないため、運転マナーと技術は極めて低い。また道路の舗装状態も悪く、路上には障害物(牛等)も多い。運転する際には細心の注意が必要であり、運転手を雇用することが賢明。

#### (4) レンタカーなどを利用する場合

レンタカー会社は数社有。ドライバー付きでレンタカーを借りることも可能。旅行代理店でもアレンジ可能。

#### (5) 地図

市内のブックストアなどでさまざまな地図は入手可能。なお、日本人会商工部会が作成した地図が便利。

## 7-2 交通事故、盗難

### (1) 対処方法

交通事故に巻き込まれた場合には、周りの人たちに警察を呼んでもらう。また、車両のナンバーを控えるとともに、周りの人たちに運転手が逃げないように確保してもらうこと。

### (2) 救急病院

カトマンズ市内には、いくつかの大病院があるが、外国人が利用するのであれば、若干費用はかかるがNOLVIC Hospitalが比較的清潔で医師のレベルの高いことから望ましい。

### (3) 車両の盗難、車上荒らし

不安定な情勢下、車やバイクの盗難は増加。車上荒らしも増加しているとのこと。路上駐車は極力避け、警備員の配置されている駐車場に駐車すること。

## 7-3 交通違反

### (1) 交通法規

日本と同じ、左側通行。交通法規はあるものの、交通マナーは非常に悪い。また、信号も少なく、道路を横断するときには細心の注意が必要である。

## (2) 罰金、罰則

スピードオーバーや信号無視等については、罰金が課される。

**7-4 車の修理**

## (1) 部品

ディーラーが複数あり、部品の調達は可能。

## (2) 修理工場

修理工場も多数存在し、故障や板金などの安価に対応は可能。ただし、技術の問題はある。

**8. 通信****8-1 電話**

## (1) 一般事情

ネパール全体として、固定電話の普及率は低く、一方で携帯電話の普及が拡大している。

公衆電話は存在しないので、STDやISDなどの看板が掲げられた電話屋を利用しなければならない。

なお、ネパール電話公社(NTC)は、2004年4月中旬に私企業ネパール・テレコムへと様変わりし、その国際通話料金は格安通話を利用するとさらに割引となった。なお、以下の通話料金にはサービス料15%とVATは含まれていない。

## (2) 国内電話

国内に電話をかけるときは、

- 市内:相手の電話番号
- 市外:0 + 市外局番 + 相手の電話番号
- 携帯電話へ:相手の携帯電話番号

## (3) 国際電話

上記のとおり、格安通話がある。国際電話のかけ方は、

## 【通常通話】

ダイヤル:00 + 国番号(日本なら 81) + 地域番号(0 を除く) + 電話番号  
通話料金:75 ルピー / 分(日本への通話の場合)

## 【格安通話(SAARC 国以外への通話)】

ダイヤル:1425 又は 1445 + 国番号(日本なら 81) + 地域番号(0 を除く) + 電話番号  
通話料金:25 ルピー / 分(日本への通話の場合)

## 【格安通話(SAARC 国への通話:インド、パキスタン、ブータン、モルディブ、バングラデシュ、スリランカ)】

ダイヤル:00 + 国番号 + 地域番号(0 を除く) + 電話番号(今までと同じ)  
通話料金:通常半額

格安通話時間帯:午後 8 時～午前 6 時まで

#### (4) 携帯電話

ネパール・テレコムおよびNcell等がサービスを提供しており、外国人でも利用可能。携帯電話機はいたるところで販売されており、値段は5,000～50,000Rs (+VAT)程度。購入したCIMカードをセットすれば、すぐに使用できる。

なお、市内、市外とも局番が必要となる。

国際電話は、会社との契約形態によってはロックの解除が必要な場合があるので注意が必要であるが、ほとんどの場合一般の電話と同じ。

## 8-2 電信

### (1) ファクシミリ

ホテルやオフィスなどで利用可能。

### (2) テレックス

一般的ではない。

### (3) 電報

特に情報なし。

### (4) インターネット

インターネットもかなり普及しており、Cyber(サイバー)と書かれてあるインターネットカフェ(インターネット利用のみ)が街中のいたるところに見られる。設置電話のある一般家庭では、ネパール・テレコムのサービスで ADSL (256kbps まで)の利用が可能。

また、代表的なホテルでは、ケーブルや無線LANによるインターネット利用が可能。

## 8-3 郵便

### (1) 一般事情

日本 ネパールの間の航空郵便は、通常 1 週間から 10 日で届くが、時期によってはそれ以上かかることもある。小包に関しては、1 ヶ月以上かかることもある。

郵便・小包とも紛失することがあるので、重要なものの送付には向かない。

(参考)日本への送付 八ガキ:25 Rs. 封書:35 Rs

### (2) 課税

明らかに書籍と判るEMSは開封されず無税で受領できるが、それ以外のほとんどの物品には課税される。

### (3) 国際宅配サービス

DHL、OCS 等の代理店がある。日本 ネパール間は 4～5 日で到着する。OCS はインド経由であるため、無線・地形図関係の書類がインド税関で止められることがある。DHL はタイ経由であるため、より確実。

なお、たいていのホテルで宅配サービス会社に取り次いでもらえる。

## 9. コンピューター



### 9-1 ハード、ソフト

#### (1) 調達の方法

街中にPCショップが多数存在し、購入は容易。周辺機器も、ほとんど現地で入手可能である。ただし、そのスペック等については要確認。

#### (2) 使用の際の注意

日本からPCを持ち込む場合、昨今大半のPCは外国対応となっているが、当国は、220V/50Hzであるので注意すること。変圧器が必要な場合、100Vへの変圧器は当国では入手不可能。また、当国の電圧は変動が激しく停電も発生するため、オートカット(ボルトガード)やスタビライザー(電圧調整器)との併用が望まれる。

#### (3) 修理

市内にPCショップがあり、修理は可能。ただし、日本語のOSなど使用の場合には、現地での対応が困難なことが考えられる。

## 10. 職場環境、勤務条件



### 10-1 職場環境、勤務条件

#### (1) 就業時間

ビジネスアワーは以下のとおり。

・官庁 9:00～17:00(日～木)、9:00～15:00(金) 土休み

(11月中旬～2月中旬は16:00で終業)

・銀行 10:00～17:00(日～木)、10:00～13:00(金) 土休み

・商店 10:00～20:00 ごろ(土曜日は休業が多い)

#### (2) 有給休暇

職場や勤務体系によって異なるが、官庁は1年間公休が13日与えられている。

#### (3) 執務室

配属先により、個室の場合もあれば、ネパール人と共用の場合もある。

#### (4) 通勤事情

マイクロバスやテンプーなどの交通機関を利用するのが一般的。オートバイでの通勤する人も多い。

## 11. 出入国手続き



### 11-1 入国

#### (1) 空港施設概要

トリブバン国際空港はカトマンズ市内の東部に位置し、市内から車で、約30分程度。1階が出発ロビーと到着ロビー、2階に出入国審査、手荷物検査、VIPラウンジ、カフェ等がある。到着ロビーには銀行があり、両替可能。

## (2) 入国手続き書類

## ・入国手続きに必要な書類

- 入国/出国カード: 機内で配布。出国カードは出国時まで保管しておくこと。
- 査証(ビザ): 申請の際、パスポートサイズの顔写真(1枚)が必要。観光査証は、各国のネパール大使館・総領事館の他、トリブバン国際空港(カトマンズ)や国境の入国管理事務所(陸路の場合)で取得可能。
- パスポート
- 税関申告書(機内で配布)

## (3) 入国審査

ビザは入国時に空港で発行可能。入国時に 2,000 米ドル相当を超える外貨を持ち込む場合は申告が必要。

## (4) 税関検査

入国時、酒類は1.5リットル1本又はビール1ダース、煙草類は200本又は250グラムまで非課税で持ち込める。電気製品に関しては、出国時に持ち帰ることを条件に非課税で持ち込めるが、ビデオカメラ、ラジオカセット等電気製品は一人1台限りで、パスポートに製品番号等を記入され、出国の際に提示を求められることがある。

## (5) 空港内での留意点

特に必要としない場合でもポーターが近づいてきて勝手に荷物を運ぶことがあるので、はっきりと断ること。また、到着ロビーを屯している強引な客引きには注意。

## (6) 出迎え

該当情報なし。

## (7) 空港からの主な交通手段

7 - 1を参照のこと。

## (8) その他の留意点

特になし。

**11-2 出国**

## (1) 出国時の概要

## ・出国手続きに必要な書類

- 出国カード: 入国時に提出したカードの片側半分。
- パスポート

## (2) リコンファーム

航空会社によっては必要な場合はあるので、事前に要確認。基本的に72時間(3日)前までに、航空会社カウンターに航空券を持参してリコンファームを行わないとキャンセルされる(電話によるリコンファーム不可)。タイ航空は、リコ

ンファームの必要なし。インド、パキスタン等への渡航便のリコンファームには、パスポート(入国ビザ取得済み)の提示が必要な場合がある。

### (3)チェックイン

チェックインタイムは通常フライト予定時刻の2時間前だが、特に観光シーズン(秋～冬)は、航空会社のオーバーブッキングにより座席が確保できなかったという事態も多く発生しているため、なるべく早めに空港に向かうこと。

### (4)空港利用税

国際線の空港使用料は2009年3月よりチケット代に含まれるようになった。

### (5)その他の留意点

使い残したネパールルピーは出国時に空港内の銀行で、交換した外貨の15%までを米ドルに再交換することができるが、両替時に受け取った外貨換金証明書の提示が必要。

国外持ち出し規制については以下のとおり。

#### - 骨董品を持ち出すときの注意

ネパール国内で購入した骨董品は、作成後 100 年未満の物に限り、考古局の許可を得て、国外へ持ち出すことができる。

#### - 動植物、昆虫

動植物、昆虫を国外に持ち出す場合は、森林保全省の許可が必要。無許可でこれらの物を持ち出すことは、法律により禁止されている。

## 11-3 帰国手続き

### (1)帰国時に必要な事務手続き

パスポートの切り替えおよび更新が必要な場合には在ネ日本大使館にて手続きが必要。

### (2)車の処分

該当情報なし。

### (3)家財道具の処分

大概家主が引き取る。

### (4)住宅の明け渡し

契約書に則り、家主に対して住居を明け渡す。

### (5)外貨持ち出し規制

特に制限はなし。ただし、ネパールルピーを持ち出しても第三国で両替は出来ない。

## 12. 治安、 緊急時の心得



生命・財産に直結するこ  
とでもあり、治安・安全情報  
に関しては、各自の責任に  
おいて最新かつ正確な情  
報を入手してください。

### 12-1 暴動、クーデターなど

#### (1) 一般事情

2009年5月に首相が辞任し、マオイストが野党となった後、全国的にマオイストによる抗議活動が始められているが、再び軍事力を用いた衝突が開始されることは現時点考えられない。一方で、各民族による自治権要求活動も活発化してきている。外国人が直接被害を受ける可能性は低いが、デモによる交通封鎖、ゼネスト(銀行、商店も閉鎖)の影響は免れない。

#### (2) 対処法

- 政治集会、抗議活動には近づかない
- 不審物に注意。(爆弾)
- 携帯電話の確実な充電、携帯
- 緊急連絡網の常時携帯
- ID等の常時携帯
- 緊急時避難場所、ルートの把握
- 1週間程度の水、食料の確保

### 12-2 強盗、盗難

#### (1) 一般的治安状況

夜間の住居侵入による強盗・窃盗事件や外国人旅行者を狙ったスリ・置き引き等が発生している。また、宿泊中の旅行者が就寝中に窓から泥棒に入られる事例も発生している。

強盗殺人、殺人、殺人未遂は毎年900件以上発生しており、犯罪統計の中で最も多い凶悪犯罪である。その他、集団強盗、放火、銃器使用、窃盗が上位を占めている。

#### (2) 住宅の防犯対策

ガードマンの配置や窓ガラスにグリルガードを設置する等、外からの侵入を食い止める対策が必要。また、目立った服装・行動を控えることも重要である。

#### (3) 市中での防犯対策

- 財布、携帯電話、デジカメ盗難被害が多く、貴重品は肌身離さず所持。
- バックはファスナー等で入り口を閉められるものを利用し、バスに乗る時は体の前に抱える。外側ポケットに貴重品を入れない。
- 20時以降は人影や交通も少なくなるため、一人での外出は控える。帰りが遅くなる場合は、交通手段を確保する。
- 野犬に注意。

#### (4) 注意すべき場所危険地域

- 政治集会が行われている場所(ラトナパーク等)
- 多くの人が集まる場所

- 夜間の路地
- バス
- 金曜夜に事件が集中

#### (5) 被害時の心得

被害にあった時、事件に巻き込まれた時は、関係機関に連絡のこと。

### 12-3 火災、風水害、地震

#### (1) 一般的災害発生状況

雨季においては、山間地域では、土砂崩れなどの危険がある。また、1934年には大地震も発生しており、地震による災害の可能性もある。

#### (2) 防災対策

雨季中の山間地域の移動については、極力陸路は避けること。また、地震発生の可能性もあることから、建物の安全性については入居時に十分に配慮すること。

#### (3) 被災時の心得

被害を受けたときには、即関係機関に連絡。

### 12-4 緊急連絡先電話番号

警察: 100

消防: 101

## 13. 社交



### 13-1 風俗習慣

ヒンドゥ教の文化が色濃く残っており、独特な文化・芸術を持っている。また、多民族国家であり、民族により習慣や風習が異なる。

左手は不浄の手であることから、食事や子供の頭等をなでるときは注意。また、ヒンドゥ教徒のみ入ることが許されている寺院もあることから、事前確認が必要である。

なお、ネパール人は概して親日家である。

### 13-2 パーティーでの留意点

常識をもって対応すれば特に問題なし。

### 13-3 来客時の留意点

常識をもって対応すれば特に問題なし。

### 13-4 訪問時の留意点

常識をもって対応すれば特に問題なし。

### 13-5 禁止されている言動(タブー)

左手は不浄の手であることから、食事や子供の頭をなでるときは注意。また、信仰心が篤いので、宗教の話も十分に留意が必要。

### 13-6 日本人会

日本人会あり。役員は毎年改選される。

### 13-7 JICA帰国研修員同窓会

1973年にJICA Alumni Assosiation of Nepal (JAAN)を結成。現在会員約900名。2009年には、カトマンズ西部のバルクに同窓会施設が完成。元研修員同士の情報共有やネパールと日本の友好関係の強化を図っている。

### 13-8 現地の人々との交流

ネパール人は非常に親日的であり、自宅に招待されることも頻繁にある。また、結婚式などのパーティーなどにも招待されることもある。

## 14. 教育



### 14-1 教育事情

#### (1) 一般事情

ネパールの15歳以上の識字率は48.6%と低く、特に女性は34.9%にとどまっている(CIA, THE WORLD FACTBOOKより)。地域格差も大きく、農村部での識字率、就学率は著しく低い。

また、学歴社会のネパールは、教育がビジネス化されており、私立学校が乱立、より経済格差を助長している状況にある。

ネパールの教育システムは、就学前教育が1、2年、初等教育5年、中等教育7年(前期3年、中期2年、後期2年)、高等教育(大学は3年から5年、その上に大学院修士課程、博士課程)となっている。なお、中等教育中期終了後に全国共通卒業認定試験(SLC)というものがあり、その結果により、その後の進学が決まる。

#### (2) 日本人学校

日本人補習校がパタンにある。

#### (3) 現地校、外国人学校

現地には私立学校と公立学校があり、多くの私立学校では英語による授業が取り入れられている。一方で、公立学校は、ネパール語により授業が行なわれており、私立学校と公立学校の質の格差は歴然としている。

なお、外国人を対象としたリンカーンインターナショナルスクールやブリティッシュスクールがある。

## (4) 幼稚園

昨今幼児教育も拡大しており、幼稚園も増えてきている。

**14-2 教育関係施設**

## (1) 図書館など

国立トリブバン大学に日本が援助した中央図書館がある。歴史に関する資料や美術品については国立博物館、ネパールの豊富な自然については自然史博物館等がある。

**15. 家庭の使用人****15-1 一般事情**

援助関係者は、コックや家政婦、庭師、ドライバーを雇っていることが多い。日本に比べると買い物等不便なことも多く、また交通事情もよくないことから、使用人の雇用は生活環境を維持するためにも有効。ただし、信用のできる使用人を雇用する場合には、前任者やまた周囲の人に紹介してもらうのが無難である。

なお、昨今治安が不安定になってきていることもあるので、警備員の雇用は必須である。

**15-2 運転手**

## (1) 雇用

知人などを通じて紹介してもらうことが一般的。

運転技術やマナー、車両整備に関する知識等は契約する前に要確認。

採用する場合には、待遇などを取り決め、契約書を交わすのが望ましい。なお、1ヶ月5,000ルピーから7,000ルピーが一般的であり、残業代など別途支給する必要がある。

## (2) 運転管理

出勤、管理、燃料管理等、運転日誌を運転手に記入させ、1日の最後に署名にて確認することが望ましい。

## (3) 日常管理

運転マナーや車両の整備等に不備があれば、注意すること。

## (4) その他の留意点

特になし。

**15-3 家政婦/夫**

## (1) 仕事の種類と人数

家事全般。買い物、子守も可能。一家に一人いれば十分。

## (2) 雇用

雇用は、前任者からの引継ぎや知人等から紹介が多い。勤務体系や給与に

については、トラブルを避けるためにも、書面に残しておくこと。

### (3) 日常管理

私用電話をかけたり、雇用主の物を持ち出したりするなどの勤務態度に問題がある場合、強く注意する必要がある。

## 15-4 庭師、ガードマン

一戸建て住居に居住している人は庭師を雇っていることもある。前任者の引継ぎか知人からの紹介が無難。

ガードマンについては昨今治安が不安定であることから一軒家を借り上げる場合には配置する必要がある。なお、24時間体制を考える警備会社と契約して警備員を配置してもらうことが無難である。

## 16. メディア



### 16-1 新聞、雑誌

#### (1) 現地発行の日刊紙

The Rising Nepal, Gorkhapatra, Kantipur, Kathmandu Post, Republica 等。露店で購入可能。

#### (2) 日本の日刊紙

販売代理店あり。配達もしてくれる。

#### (3) 欧米紙 / 誌

外国発行の新聞や雑誌も書店等で購入可能。

#### (4) 日本の雑誌、書籍

タメル等の観光街では、書店にて中古本が販売されている。また、新書については、販売代理店がある。

### 16-2 ラジオ

#### (1) ラジオ放送局

もっとも古いのが1951年より放送を開始しているRadio Nepal。その他Kantipur FM 96.1等のFM局や地方放送局も多数存在する。

#### (2) NHKワールド・ラジオ日本(ラジオジャパン)

ラジオジャパンは受信可能。ただし、非常に感度が悪い。

#### (3) 聴取可能なその他の外国放送

隣国のインドのラジオやBBC等も聴取可。

### 16-3 テレビ

#### (1) 地上波放送局

ネパール国内で最も古く視聴率が高いのはNepal Television。そのほかに国営のNTV2 MetroやKantipur Television、Channel Nepal等民放が複数ある。

## (2)衛星放送、ケーブルテレビなど

国内に数社のケーブルテレビ会社があり、NHKやCNN、BCCなどの外国放送も楽しむことができる。会社にもよるが、月200～300ルピー。電話をすれば設置してくれる。

## (3)テレビ受信

アンテナ、ケーブルとも受信可能。なお、放送はPAL方式。

## 17. スポーツ、 趣味、 語学学習



### 17-1 スポーツ

## (1)ゴルフ

カトマンズやポカラ近郊に数箇所。日本に比べ安価。またコーチをつけて練習することも可能。

## (2)テニス、フィットネス

テニスコートが付随しているホテルがいくつかある。コートの状況はあまりよくない。フィットネスジムもカトマンズ、ポカラ市内および大きなホテルには付随している。

## (3)その他のスポーツ

高級ホテルにはプールが付いているところが多い。また、山間の土地柄、トレッキングやラフティングが盛ん。ヨガ教室などもある。

### 17-2 趣味

民族楽器やネパールダンス教室など多数あり。

### 17-3 語学学習

## (1)語学学習施設

タメル地区などでは街中に外国人を対象としたネパール語学校あり。

## (2)家庭教師

ネパール語の家庭教師を雇っている関係者も多数あり。

## 18. 観光



### 18-1 地方旅行の留意点

政治状況は決して安定しているとは言えず、地方部の治安も不安定である。地方への旅行を行なう場合には、事前に現地の情報を詳細に入手するとともに、深夜の移動は避けること。

### 18-2 主要観光地・保養地

ネパール西部のポカラは観光地として世界的にも有名。そのほかにチトワン国立公園やルンビに、またカトマンズ近郊ではバクタプールなどの観光地が多

数ある。ホテルも高級なものからバックパッカー向けの安宿もあり、所持金に応じて滞在先も選ぶことができる。

### 18-3 旅行代理店

観光国ということもあり、カトマンズ、ポカラには旅行代理店は大変多い。日本人が経営する旅行代理店も存在し、日本語で応じてくれるところもある。

## 19. 私財の輸送、 引き取り、購入



### 19-1 家財道具

#### (1) 輸送会社

日本から輸送する場合には郵便局やその他の民間業者に依頼。EMSの場合には、郵便局で関税を支払い、受け取る。ただし、大きさ等に制限がある。民間業者に依頼する場合には、受取のために現地にて通関手続き等を行わなくてはならない。

家財は、現地でも入手可能であることから、現地購入が望ましい。

#### (2) 輸入手続き

荷物の引取りに関しては、通関に必要な書類が必要。なお、手続きについては担当のナショナルスタッフに要相談。

#### (3) 輸入貨物の受け取り港

船便の場合には、インドで陸揚げされ、以後ネパールに陸送される。そのためかなりの時間を要する。

### 19-2 自動車

#### (1) 一般状況

近年、カトマンズを中心に車の数が増加。それに伴い、ディーラーの数も増えている。日本車を始めとして、メイドイン韓国、インドの車も多数見られる。中古車販売も存在。

#### (2) 輸入手続き

代理店と通じて輸入手続を行なう。費用と時間がかかることは覚悟する必要がある。

#### (3) 現地での購入

新車については、代理店を通じて購入。スーパーなどの掲示板等の中古車販売の情報あり。

#### (4) 自動車登録

該当情報なし。

#### (5) 免許証取得

短期滞在であれば、国際免許証だけでも有効であるが、長期滞在の場合には、ネパールの免許証に切り替える。

## (6) 保険、税金

保険会社も多数あり。ただし、非常に高く、サービスも限定されている。

## 20. 地方都市



ポカラ等の観光都市を始め、ピラントナガルやビルガンジ、ダラン等の地方都市はあるものの、現在JICA関係者はカトマンズ近郊の郡及びポカラ近郊の郡のみに居住している。

## Part 3 イエローページ

特に記載がない限り、JICA事務所のあるカトマンズの情報を中心に掲載しています。

## 1. JICA 事務所

名称	JICA Nepal Office
所在地	Block B, 4F, Karmachari Sanchaya Kosh Building., Hariharbhavan, Lalitpur, NEPAL *郵便宛先: c/o JICA NEPAL OFFICE P.O.Box 450, Kathmandu, NEPAL
TEL/FAX	TEL: +977-1-5010310 (代表) 5010150/5010175/5010176/5010189/5010305/5010311 FAX: +977-1-5010284 * JOCV 隊員連絡所: +977-1-5521000
URL/E-mail	np_oso_rep@jica.go.jp
勤務時間	月～金 9:00～17:00 (昼休み: 13:00～14:00)
休日	土日、ネパール祝祭日
所員/調整員	所長: 丹羽 憲昭、次長: 武 徹 所員: 飯塚 健一郎、日浅 美和、津守 佑亮、樫田 泰明、竹内 麻衣子 ボランティア調整員: 小澤 重久、佐野 千裕、白上 陽子、岡本菜苗 企画調査員: 三木 俊伸、中田 麻美子 健康管理員: ホーストるみ ナショナルスタッフ: Mr.Sushil Bhattachan, Mr.Narendra Gurung, Mr. Krishna Chandra Manandhar, Mr.Sourab Rana, Mr.Krishna Lamsal, Mr.Laximi Konwar, Mr.Gopal Gurung, Mr.Chhabu Karki, Ms.Anjali Basnet, Ms.Kalpna Rana, Mr.Binaya Shrestha, Ms.Pragya Suwal, 隈河 泰代 NGO-JICA ジャパンデスクネパール: 黒坂 佐紀子, Ms. Prerana Bishet 安全対策オフィサー: Mr. Narayan Kumar Acharya, Mr. Ramesh Amatya

## 2. 在ネパール日本大使館

所在地	1253 Narayan Gopal Sadak, Panipokhari, Ward No.3, Kathmandu, Nepal
TEL/FAX	TEL: +977-1-4426680 FAX: +977-1-4414101

## 3. 緊急連絡先電話番号

日本大使館	TEL: +977-1-4426680
JICA 事務所	TEL: +977-1-5010310(代表) 5010150/5010175/5010176/5010189/5010305/5010311: 98510-35981 / 所長携帯、 98510-50143, 98510-39380, 98510-40349 / 調整員携帯、 9851050142, 98510-41027 / 安全対策クラーク携帯)
警察	TEL: 100
消防	TEL: 101
救急車	Kathmandu Model Hospital TEL: 1-4250848 Red Cross, Exhibition Road TEL: 1-4228094

## 4. 電話

■International Trunk Call Bookings(国際通話申し込み)	186
■Domestic Trunk Call Bookings(国内長距離通話申し込み)	180
■Inquiry(番号案内)	197
■Telephone Maintenance(修理)	198

## 5. 電気(停電時の連絡先)

■Kathmandu	Maharajgunj 地域	1-4418793
	Baneswar 地域	1-4471201/4474161
	Chabahil 地域	1-4474164
	Kuleswar 地域	1-4272402/4272404
	Balaju 地域	1-4350896
■Patan	Lagankhel 地域	1-5525618
	Pulchowk 地域	1-5522043/5523016

## 6. 医療機関

[総合病院]

### ■T.U. Teaching Hospital

Maharajgunj

TEL: 1-4412404/4412303 (緊急)1-4412808

日～金

### ■Norvic Hospital

Thapathali

TEL: 1-4258553/4258554

日～金

### ■Om Hospital

Chapahil

TEL: 1-4476225/4466178/4466179

日～金

[外国人向けクリニック]

### ■Nepal International Clinic (一般内科、皮膚科)

Lal Durbar

TEL: 1-4434642/4434713

日～金(土: PM15:00～17:00 急患可)

### ■CIWEC Clinic (一般内科、小児科、産婦人科)

Durbar Marg

TEL: 1-4241732

日～金

### ■Family Health Clinic (歯科)

Patan

TEL: 1-5534677

日～金

### ■City Dental Care Center (歯科)

Kantipath

TEL: 1-4246885/4222441

日～金

### ■Eye Clinic (眼科)

Jaycees Building, Thapathali

TEL: 1-4230176

## 7. 国際援助機関

### ■UNDP / UNICEF: United Nations Development Programme / Children's Fund

Pulchowk

TEL: 1-5523200/Fax: 1-5523991

### ■The World Bank

Lal Durbar

	TEL:1-4226792
■DFID:Department for International Development	
	Jawalakhel
	TEL:1-554980 FAX:1-5542979
■GTZ:German Agency for Technical Cooperation	
	Neer Bhawan, Sanepa
	TEL:1-552322805523230
■USAID:United States Agency for International Development	
	Maharajgunj
	TEL:1-4007200 FAX:1-4007272
■CIDA: Canadian Cooperation Organization	
	Lazimpat
	TEL:1-4415193/4415861 FAX:1-4410422
■DANIDA:Danish International Development Assistance	
	Baluwatar
	TEL:1-4432348 FAX:1-4431937
■KOICA: Korea International Cooperation Agency	
	Ravibhawan
	TEL:1-4286782 FAX:1-4288098
■SNV: Netherland Development Organization	
	Bakundole
	TEL:1-5523444 FAX:1-5523155
■NORAD: Norwegian Agency for Development and Cooperation	
	Bakundole
	TEL:1-5545307/5545308 FAX:1-5545226
■VSO: British Volunteer Service	
	Lazimpat
	TEL:1-5521616/5541469 FAX:1-5524743

## 8. 航空会社

### 〔国際線〕

■ネパール航空	
	Kantipath (Head Quarter)
	TEL:1-4220757
	Airport Internationa
	TEL:104473779/4484410
■タイ航空	
	Durbar Marg
	TEL:1-4223565/4224387

### 〔国内線〕

■Buddha Air	
	TEL:1-4491384/4499680
■Yeti Airlines	
	TEL:1-4464878
■Aani Air	
	TEL:1-4107812/13
■Guna Airlines	
	TEL:1-4488300

## 9. JICA 事務所登録旅行代理店

■C & K Nepal Travels & Tours Pvt. Ltd.	
	Kamal Pokhari
	TEL:1-4420950/4421688

---

**■Gorkha International Travels Pvt. Ltd.**


---

Thamel

TEL:1-4700402/4700541

---

**■Himalayan Travel & Tours Pvt. Ltd.**


---

Tinkune

TEL:1-4488011

---

**■Java Travels & Tours Pvt. Ltd.**


---

Durbar Marg

TEL:1-4220282/4225768

---

**■Nature Express Travels Pvt. Ltd.**


---

Durbar Marg

TEL: 1-4226985/4230991

---

**■Shangrila Tours Pvt. Limited.**


---

Kanti Path

TEL:1-4226138/4226139

---

**■Treasure Tours Nepal Pvt. Ltd.**


---

Nag Pokhari

TEL:1-4435634/4429186

---

**■Nepal Kaze Travel Pvt. Ltd.**


---

Jvatha

TEL:1-4240393/4243007

---

**■ Proficient Travel Pvt. Ltd.**


---

Nag Pokhari

TEL:1-44230331/4442967

## 10. ホテル

[カトマンズ]

---

**■Hotel Yak & Yeti**


---

Durbar Marg

TEL:1-4248999

\$99+サービス税 10% + VAT13%

---

**■Soaltee Crowne Plaza**


---

Thahachal

TEL:14273999

\$105+サービス税 10% + VAT13%

---

**■Hotel de l'Annapurna**


---

Durbar Marg

TEL:1-4221711

\$65+サービス税 10% + VAT13%

---

**■Radisson Hotel Kathmandu**


---

Lazimpat

TEL:1-4411818

\$90+サービス税 10% + VAT13%

---

**■Hyatt Regency Kathmandu**


---

Boudha

TEL: 1-4491234

\$115+サービス税 10% + VAT13%

---

**■Hotel Shangri-La**


---

Lazimpat

TEL:1-4412999 FAX:1-4414184

\$75+サービス税 10% + VAT13%

---

**■Dwarika's Hotel**


---

Battisputali

TEL:1-4479488/4470770

	\$105+サービス税 10% + VAT13%
■Hotel Himalava	
	Kuonondolei
	TEL:1-5523900 FAX:5523909
	\$65+サービス税 10% + VAT13%
■Greenwich Village Hotel	
	Sanepa
	TEL:1-5522399 FAX:5526683
	\$40+サービス税 10% + VAT13%
■ Hotel Sunset View	
	New Baneswor
	TEL:1-4783172 FAX:1-4782219
	\$55+サービス税 10% + VAT13%
	長期滞在割引あり
■ Hotel Kido	
	Thapathali
	TEL:1-4241088 FAX:1-4224728
	\$44
	日本人による経営。長期滞在割引あり
【ドゥリケル】	
■Mirabel Resort Hotels	
	Darbar Marg
	TEL:11-61972 FAX:11-63225
	\$90+サービス税 10% + VAT13%
【ボカラ】	
■The Fulbari Resort Hotel	
	TEL:61-431482 (1-4461918(KTM))
	\$115+サービス税 10% + VAT13%
■Shanqri-La Village	
	TEL:61-462222 FAX:61-463333 (01-4412999(KTM))
	\$80+サービス税 10% + VAT13%
■Fewa Prince	
	TEL:061-524701
	\$45
■Mam's Garden Resort	
	TEL:061-531468
	Nrs.1.450
■Hotel Barahi	
	TEL:061-460617
	\$45+サービス税 10% + VAT13%
【レンピニ】	
■Lumbini Hokke Hotel	
	TEL:071-580136 FAX:071-580126
【バイラワ】	
■Nirvana	
	TEL:071-520516 FAX:071-521262 (1-4225379(KTM))
■Yeti Hotel	
	071-520551/Fax:071-521666
【ピラントナガル】	
■Hotel Himalava Kingdoms	
	TEL:021-527172/525859

■Eastern Star	TEL:021-521588
■Hotel Namaskar	TEL:021-5211998

【ネパールガンジ】

■Sneha	TEL:081-520119 FAX:081-522573
■Batika Hotel	081-521360/Fax:071-522318
■Bheri Hotel	TEL:021-520213/520621

## 11. レストラン(カトマンズ)

【日本食】

■こてつ	Pani Pokari TEL:016218513
■田村	Thapathali TEL:1-4240303
■古都	Durbar Marg TEL:1-4226025
■だんらん	Pulchowk TEL:1-5521027
■ヒマラヤそば	New Baneswar (サンセットビューホテル内) TEL: 1-4783172
■カフェ U	Sanepa TEL:1-5524202
■将軍	Baharmahal TEL:1-4263720
■VanVan レストラン	Patan TEL:1-5534165

【ネパール料理】

■krishnarpan	Battisputali (Dwarika's Hotel 内) TEL:1-4470770
■Bhojan Griha	Dilli Bazar TEL:1-4416423 \$55 長期滞在割引あり
■Bhanchha Ghar	Kamaladi TEL:1-4425172
■Nepali Chulo	Darbar Marg

	TEL:1-4220475
■Thamel House	Thamel Tol TEL:1-4410388
■Laskus	Thamel (Kathmandu Guest House 内) TEL:1-4700800
■Sherpa Land	New Baneswar (The Everest Hotel 内) TEL:1-4780100
■Tukche Thakali Kitchen	Durbar Marg TEL:1-4225890
■Baithak Restaurant and K2 Bar	Bahar Mahal TEL:1-4267346/4251647
■Nachohar Thakali Kitchen	Darbar Marg (Hotel Yak & Yeti 内) TEL:1-4248999
■The Himalchuli Restaurant	Hahachal (Soaltee Crowne Plaza 内) TEL:1-4272555
[タイ料理]	
■Krua Thai	Thamel TEL:1-4424751
■Yin Yan	Thamel TEL:1-470510
■Royal Thai Restaurant	New Baneswar TEL:1-4781104
[インド料理]	
■Bukhara	Tahachal(Soaltee Crowne Plaza 内) TEL:1-4272550/4272555
■Ghaare Kababe	Durbar Marg (Hotel De l'Annapurna 内) TEL:1-4221711
■Dhaba	Thapathali TEL:1-4243078
[中華料理]	
■Rice & Bowl Restaurant	Tripreswar TEL:1-426067704251678
■The China Town Restaurant	Lazimpat TEL:1-4410298
■Da- Hua	Thamel TEL:1-4410247

■The Arniko Chinese Room	Darbar Marg (Hotel De l'Annapurna 内)	TEL:1-4221711(Ext.4118)
■Beiiina Roast Duck	New Baneswar	TEL:1-4468589
■China Palace	Darbar Marg (Hotel Yak & Yeti 内)	TEL:1-4248999
■中国大酒店	Lazimpat	TEL:1-44144497
[韓国料理]		
■秘苑 (Biwon)	Hitti Durbar, Sddhi Niwas	TEL:1-4434476
■Villa Everest	Thamel	TEL:1-4423557
■Han Kook Restaurant	Thamel	TEL:1-4256615
[西洋、その他の料理]		
■The Al'Fresco Restaurant (イタリア料理)	Tahachal(Soaltee Crowne Plaza 内)	TEL:1-4272550/4272555
■Olive Garden (イタリア料理)	Lazimpat (Radisson Hotel a 内)	TEL:1-4411818/4423888
■The Chimney Restraurant (ロシア料理)	Darbar Marg (Hotel Yak & Yeti 内)	TEL:1-4248999/4240520
■ROX (イタリア料理)	Boudha(Hyatt Regency Kathmandu 内)	TEL:1-4491234
■マロニエ (洋食)	Patan	TEL:1-55210052
■Fire & Ice(イタリア料理)	Thamel	TEL:1-4250210
■Dechenling (チベット料理)	Thamel	TEL:1-4412158
■Chez Caroline (フランス料理)	Bahar Mahal	TEL:1-4263070
■Road House Café(イタリア料理)	Pulchowk	
■Sing Ma (シンガポール、中華料理)	PulChowk	
■Nanglo	Darbar Marg	TEL:1-4222636

[ベーカリー・ショップ・ハム屋・デリカテッセン]

■フジベーカリー

Chakupat, Patan

TEL: 1-5543678

■ハーマンベーカリー

Jamskhel

■マコーベーカリー

Jawalakhel

■マホロバジャパニーズベーカリー

\* 大きなスーパーで購入可能。

■Delica Tessen

Kanti Path

■Radisson Hotel Bakery

Lazimpat (Radisson Hotel 前)

## 12. 食料品・家庭用品店

■Blue Bird Department Store

Tripureswar

TEL: 1-4245705

Lazimpat

TEL: 1-4415181

■Bhatbhateni Super Market

Bhatbhateni

TEL: 1-4413825/4419181

Maharaiquni

TEL: 1-4650730/4650731/4650732

■Namaste Super Market

Pulchowk

TEL: 1-5520026

■Salewavs Department Store

Jawalakhel

TEL: 1-5547712/5547476

■Gemini Super Market

Jawalakhel

TEL: 1-5524177

■Uttam Provision House

Pulchowk

TEL: 1-5522754/5536755

■Lowson

Gairidhara

TEL: 1-4429472

## 13. ショッピングモール

■Kathmandu Mall

Kanti Path

TEL: 1-4150100

■Bahar Mahal Revisited

Bahar Mahal

■Bishal Bazar

Sukrapath

TEL: 1-4242185

■Sherpa Mall

Durbar Marg

■City Mall

Khamal Pokari

---

 ■World Trade Ceter
 

---

 Tripreswar
 

---

## 14. 家具

---

 ■Home Maker
 

---

 Maitiobar
 

---

 TEL: 1-4267264
 

---

 Man Bhawan
 

---

 TEL: 1-5535599
 

---

 ■Life Stvle
 

---

 SRD Building, New Plaza, Putalisadak
 

---

 TEL: 1-4425402
 

---

 ■Furniture Land
 

---

 Biiulibazar
 

---

 TEL: 1-4412761/4418959
 

---

 ■Mac Décor
 

---

 Kupondol
 

---

 TEL: 1-5010532
 

---

 ■S.B. Furniture Show Room
 

---

 TEL: 1-5004047
 

---

 ■Roval Choice
 

---

 New Baneswar
 

---

 TEL: 1-4780181/4780784/4785336
 

---

## 15. インターネット

---

 ■Worldlink Communications
 

---

 Jawalakhel
 

---

 TEL: 1-5523050
 

---

 ■Mercantile Communications
 

---

 Durbar Marg
 

---

 TEL: 1-4220773
 

---

## 16. テーラー

---

 ■Sirjana Tailor
 

---

 Khichanpokhari
 

---

 TEL: 1-422049
 

---

 ■Yasmine
 

---

 Durbar Marg
 

---

 TEL: 1-4227864
 

---

 ■Ocean Tailor
 

---

 Mangalbazar
 

---

 TEL: 1-2121693
 

---

 ■Craze Fashion House
 

---

 Kupondole
 

---

 TEL: 1-5524857
 

---

## 17. 書店

---

 ■Priqrams Book House
 

---

 Thamel
 

---

 TEL: 1-4700942/4700919
 

---

 Kupondole
 

---

 TEL: 1-5521159/5543956
 

---

 Durbar Marg
 

---

---



---

 TEL:1-2001332
 

---

 ■Ekta Books Distributors
 

---

 Thapathali
 

---

 TEL:1-4245787
 

---

## 18. 写真

---

 ■Photo Concern
 

---

 New Road
 

---

 TEL:1-4227028
 

---

 ■Photo Shop
 

---

 Pulchowk
 

---

 TEL:1-5537870
 

---

## 19. 国際クーリエサービス

---

 ■DHL
 

---

 Kamaladi
 

---

 TEL:1-4247563/4223222
 

---

 ■OCS
 

---

 Kupondole
 

---

 TEL:1-5011648
 

---

 ■Universal Air Courier \$ Cargo
 

---

 Durbar Marg
 

---

 TEL:1-4240232/4248373
 

---

 ■TNT
 

---

 Kantipath
 

---

 TEL:1-4240453/4243237
 

---

## 20. レンタカー

---

 ■Manahdhar Vehicle Service
 

---

 Swoyambhu
 

---

 TEL:1-4226470
 

---

 ■Buddha Transport Service
 

---

 Gairidhara
 

---

 TEL:1-4438014/4420722
 

---

 ■Mum's Garden
 

---

 Pokhara
 

---

 TEL:61-463468
 

---

 ■Vardhan Vehicles
 

---

 Pokhara
 

---

 TEL:98560-20241
 

---

## 21. 夜間タクシー

---

 ■Night Taxi Service
 

---

 20:00 - 6:00
 

---

 TEL:1-4224374
 

---

 \*TELの「1-」はカトマンズの市外番号。カトマンズ内からかける場合には不要
 

---