

nepal

トラベラーズ・インフォメーション
(日本語版)



NEPAL TOURISM BOARD

www.ntb.gov.np

ネパールは、そのユニークな地理的位置と緯度変化があることから世界で最も豊かな生物多様性を誇る国の一つです。国土の標高は、海拔わずか60mから地球上で最も高いエベレストの8848.86mまで幅広く、南北150km圏内には亜熱帯性から北極性までのさまざまな気候条件がそろっています。

ネパールが地球の地表面積を占める割合はたったの0.1%に過ぎませんが、そこはさまざまな生き物や植物のすみかになっています。世界の花の2%、鳥類の8%（889種類）、哺乳類の4%、蝶の全種15科のうち11科（500種以上）、固有種の植物600科、そして外来種のランの319種がネパールで生息しています。

ネパールとはこんな国

面積	: 147,516 km ²
位置	: 北を中国、南・東・西をインドに接する
首都	: カトマンズ
人口	: 2,919万人（2021年 国勢調査）
人々	: 125以上の民族、123の言語
言語	: 公用語はネパール語、観光関連の業種では英語も普及
宗教	: 世俗国家だが、人口の大部分がヒンドゥー教または仏教を信仰
通貨	: ネパール・ルピー（NPR）
政治体制	: 連邦民主共和制
気候	: 大きく以下の4つの季節に分かれます。6月から9月中旬は雨期にあたりますが、基本的には年間を通じて渡航が可能です。 (1) 春：3月、4月、5月 (2) 夏：6月、7月、8月 (3) 秋：9月、10月、11月 (4) 冬：12月、1月、2月
服装	: 5月から10月頃までは薄着や軽装が適しています。10月から3月頃までは暖かい衣類が必要になります。雨期には傘やレインコートなどの雨具の準備があるとよいでしょう。



査証（ビザ）について

1. 入国の手続き

ネパールに観光目的で入国するすべての外国籍の旅行者は（注：インド国籍は除く、インド国籍者の入国については「インド国籍者の入国について」の項目を参照）、入国にあたりツーリスト・ビザを取得しなければなりません。トリブバン国際空港と入国管理事務所（陸路の場合）では、到着時にツーリスト・ビザを取得することができます（オン・アライバル）。また、国によっては事前に在外のネパール公館を通じてツーリスト・ビザを取得することも可能です。ツーリスト・ビザを取得するために必要なものは次のとおりです。

- 有効期限内のパスポート及びパスポートサイズの写真（背景は明るめ）
- 査証代金（米ドルまたはそれに準ずる外国通貨、国際クレジットカードでの支払いも可能）

なお、ネパールへの入国に先立って以下のサイトよりオンラインでのビザ申請を行うこともできます。

<http://onlinenepalimmigration.gov.np/tourist-visa>

2. ツーリスト・ビザの種類と料金

入国の回数	有効期間	金額
マルチプル・エントリー	15日間	30米ドル (またはそれに準ずる外国通貨)
	30日間	50米ドル (またはそれに準ずる外国通貨)
	90日間	125米ドル (またはそれに準ずる外国通貨)

3. 査証（ビザ）の延長について

ツーリスト・ビザの延長を希望する場合には、カトマンズまたはポカラの入国管理局で手続きすることが可能です。延長は最短15日間からで料金は45米ドルです。15日を超えると1日ごとに3米ドルがかかります。また、150日間以内で延長手続きが遅れた場合には、1日につき5米ドルの延滞料金が加算されます。

4. 無料ビザ(Gratis Visa)について

旅行者が以下の条件に当てはまるケースでは、無料ビザの取得が可能です。

- 10才以下の子ども（アメリカ国籍を除く）
- SAARC連合（アフガニстанを除く）からの旅行者がその年度で初めてビザを取得する場合（30日間まで）
- アフガニстан国籍者で移民局からの推薦状がある場合
- ネパール外務省発行の Non Residential Nepalese (NRN)のカードを持っている場合、ネパールの外交関係者
- 中国国籍者

5. オン・アライバル・ビザの取得ができないケースについて

ネパール政府の方針により、以下の国籍に該当する旅行者については到着時のビザの取得ができないため、自国若しくは近隣の国にあるネパール公館にて渡航前の手続きが必要になります。

ナイジェリア、カーナ、ジンバブエ、スワジランド、カメルーン、ソマリア、リベリア、エチオピア、イラク、パレスチナ、アフガニстан、シリア

また、国外から入国する難民についても同様の適用となります。

インド国籍の旅行者の入国について

インド国籍の旅行者については、ネパール入国に際して査証は必要ありませんが、以下のいずれかの証明書を提示する必要があります。

- 有効期限内のパスポート
- インド選挙管理委員会発行の投票カード
- PANカード、運転免許証、写真付きの配給カード、65才以上の場合には年齢を確認できる書類
- 学校長発行の学生証（18才以下）

なお、Aadhaar (UID)カード、在カトマンズインド大使館発行の登録証明書は上記に該当しません。また、在カトマンズインド大使館発行の緊急証明書及び身分証明書はインドへの帰国時にのみ有効となります。より詳しい情報については入国管理局にお問い合わせください。

Department of Immigration, Kalikasthan, Kathmandu

入国管理局 カリカスタン カトマンズ

電話番号：977-1-443394/4429660/4438862/4438868

E-mail: mail@nepalimmigration.gov.np

dj@nepalimmigration.gov.np

ウェブサイト：www.nepalimmigration.gov.np

ネパールへのアクセス



空路

ネパールを代表する航空会社はネパール航空で、デリー、ムンバイ、バンガロール、クアラルンプール、ドバイ、バンコク、香港、ドーハ、そして東京への就航を行っています。その他にも、世界トップクラスの航空会社を通じて世界各地の都市とつながっています。カトマンズ発着の航空便に関する最新情報はwww.ntb.gov.np/planyourtrip/flightsからご確認いただけます。

陸路

インドから陸路を利用する旅行者は、インド・ネパール国境にある以下のいずれかの地点を経由してネパールへ入国することができます。インド側：パニ・タンキー(Pani Tanki)とネパール側：カカルビッタ(Kakarbhitta)、インド側：ラクソール(Raxaul)とネパール側：ビルガンジ(Birgunj)、インド側：スノウリ(Sunauli)とネパール側：ベルヒヤ(Belahiya)、インド

側：ルバイディヤ(Rupaidiya)とネパール側：ネパールガンジ(Nepalgunj)、インド側：モハナ(Mohana)とネパール側：ダンガリ(Dangadhi)、インド側：バンバサ(Banbasa)とネパール側：マヘンドラナガルのガダチョウキ(Mahendranagar in Gaddachauki)

また、中国から陸路を利用する場合には、ネパール・中国国境にある以下の地点から入国が可能です。ネパール側：ラスワ(Rasuwa)と中国側：キドン(Gerong)、ネパール側：ヒルサ(Hilsa)と中国側：ブラン(Burang)、ネパール側：シンドウバルチョーク(Sindupalchowk)と中国側：ヅァンムー(Zhangmu)、シンドウバルチョークのコダリ(Kodari)

自分の車を利用して陸路で入国する旅行者については、カルネ（無税通関手帳）を所持しているか、通関手続きを完了している必要があります。

経路	国境から主要都市間までのおおよその距離	最寄りのインド鉄道駅
シリグリー-カカルビッタ-カトマンズ	620 kms	ニュー ジャルパイグリー
ジョグパニ-ビラトナガル-カトマンズ	550 kms	ジョグパニ
ラクソール-ビルガンジ-カトマンズ	280 kms	ラクソール
スノウリ-バイラワ-カトマンズ	280 kms	ゴーラクプル
ルバイディヤ-ジャムナ（ネパールガンジ）-カトマンズ	520 kms	ルバイディヤ/ナンバラ
ガウリファンタ-モハナ（ダンガリ）-カトマンズ	630 kms	ガウリファンタ/バリヤ
バンバサ-ガダチョウキ（マヘンドラナガル）-カトマンズ	715 kms	バンバサ/タナクプル
スノウリ-バイラワ-パルパ-ボカラ	185 kms	ゴーラクプル
スノウリ-バイラワ-チトワン	145 kms	ゴーラクプル
スノウリ-バイラワ-ルンビニ	26 kms	ゴーラクプル





国内線

ネパール航空は国内においても主要都市へのフライトを就航しています。その他の国内線の航空会社でも主要都市への通常便やチャーター便を運行しています。また、多くの国内線の航空会社では、早朝にマウンテン・フライト（所要時間1時間）を年間を通じて運行しています。

外貨の両替

外貨の両替は、銀行または認可を受けた外貨両替所でのみ行うことができます。両替手続きをした際の領収書は必ず受け取って、保管しておきましょう。到着時には空港の外貨両替カウンターでも両替をすることが可能です。

通関手続き

旅行者はすべての荷物について入国時に通関手続きを行う必要があります。個人の身の回り品については持ち込みに際して税金はかかりません。タバコやお酒などの課税品は規定の範囲内であれば免税で持ち込むことができます。麻薬・武器・爆弾の持ち込みは固く禁じられています。（電話：01-4470382）

旅行者は自国に土産品を持ち帰ることができますが、骨董品の国外への持ち出しに関しては考古局から特別な許可を得る必要があります。

Department of Archaeology（考古局）
National Archive Building, Ram Shah Path,
Kathmandu（ラム シャー パト、カトマンズ）
電話：01-4250686/4250687/4250688

国内の移動手段

カトマンズ盆地内ではタクシー、バス、マイクロバス、オート三輪などの公共の乗り物を手軽に利用することができます。タクシーやバイクはオンラインのアプリを通じて手配することも可能です。サジャ・バス（Sajha Bus）は3都市間の主要なルートでのサービスを提供しています。また、盆地外への長距離バスはゴンガブ



（Gongabu）バスターミナルで発着します。自転車やバイクはお手頃な価格でレンタルすることもできます。チップは必要ありません。

旅行会社、ツアー会社

ネパールには、国際スタンダードから格安までさまざまな価格帯やサービスを提供する業者がありますが、質と安全を担保する観点から、政府に登録され許可を受けている業者を利用されることをお勧めします。

ツアーのお問い合わせ先：

Nepal Association of Travel and Tour Agents
（NATTA）

<http://www.natta.org.np>

Nepal Association of Tour Operators（NATO）

<http://www.nepaltouroperators.org.np>

Society of Nepal Travel & Tour Operators Nepal

（SOTTO-Nepal）

<http://www.sottonepal.org>

宿泊

カトマンズと主要な観光地には、国際的な5つ星のホテルチェーン、高級リゾートホテルからお手頃な値段のロッジまで、さまざまな宿泊施設の選択肢があります。多くのホテルではレストラン、会議室、フィットネス・クラブやビジネス・センターなどの設備が併設されています。また、現地の家庭に滞在し、現地の食事や経験を楽しむホームステイを行うことも可能です。

更に詳しい情報は以下のリンクをご参照ください。

Hotel Association of Nepal（HAN）

<http://www.hotelassociationnepal.org.np>



文化

ネパールのユニークな魅力

エベレスト (Mt. Everest) : 地球上で最も高い山

クマリ (Kumari) : 生き神 (女神)

ルンビニ (Lumbini) : ブッダの生誕地

世界遺産

ネパールには全部で4つのユネスコ世界遺産があり、2つが文化遺産、2つが自然遺産として登録されています。

ネパールの世界文化遺産

- ・カトマンズ渓谷 (Kathmandu Valley)
- カトマンズ王宮広場 (Kathmandu Durbar Square)、パタン王宮広場 (Patan Durbar Square)、バクタプリ王宮広場 (Bhaktapur)
- 、スワヤンブナート (Swayambhunath)、ボードナート (Baudhanath)、パシュパティナート (Pashupatinath)、チャングナラヤン (Changu Narayan) を含む
- ・ルンビニ (Lumbini) : ブッダの生誕地

ネパールの世界自然遺産

- ・チトワン国立公園 (Chitwan National Park)
- ・サガルマータ国立公園 (Sagarmatha National Park)

上記の他にも、カトマンズ盆地の近郊には豊かな歴史と史跡を有する町がたくさんあります。キルティプール (Kirtipur)、ブンガマティ (Bungamati)、コカナ

(Khokana)、テチョ (Techo)、パナウティ (Panauti)、ルブ (Lubhu)、ハディガウン (Handigaun) などの町では、昔ながらのカトマンズ盆地の文化に触れ、体験することができます。



行事/祭り

ネパールのお祭りも、ネパールの文化の豊かさ、美しさに触れるとてもよい機会となります。ネパールのお祭りに参加すると、ネパールの人々の生活をより間近で見ることができ、その経験はネパールでの滞在をより彩りのあるものにしてくれます。ネパールのお祭りはどれも宗教的な儀式から始まりですが、その後自然な形で楽しい社会的なイベントへと変化していきます。また、ネパールのお祭りにはダンスや音楽、パフォーマンスなどが付きものとなっており、お祭りをいっそう楽しく興味深いものにしています。

ビレッジ・ツアー (農村体験ツアー)

ビレッジ・ツアーに参加することで、旅行者はネパール人の普段の生活を実際に体験することができます。ツアーを通じて、ネパールの豊かな伝統や文化を最も近くで体感し、地元の人々と交流する機会を得られます。また、ツアーの収益は地域社会に直接還元されるので、その発展にも貢献できます。ビレッジ・ツアーとコミュニティ・ホームステイはカトマンズ盆地とその近郊、シルバリ (Sirubari)、ブリディム (Briddim)、ガレガウン (Ghalegaun)、イラム (Ilam)、パナウティ (Panauti)、バルディア (Bardiya)、チトワン (Chitwan) などの地域で実施されています。



ウェルネス

神々のすみかと言われている、神秘的で神聖なヒマラヤの麓にあるネパールの旅は、心の平和や健康、自分の知らなかった新たな意識に出会える機会になります。ネパールへの旅行の目的が自然、文化、冒険のどれであっても、豊かで健全な経験に恵まれることになり、それは時には人生を変えるものになるかもしれません。ヨガや瞑想、古来のヒーリング、流行りのスバ、自然に囲まれたジャングルでの豪華な滞在、高い山の中での自分探し、儀式的修行、深い信仰の対象となっている場所への至福の旅、それらのどれをとってもネパールでの経験は、心と体、魂のバランスを見つけるための豊かな機会を提供してくれるでしょう。

民族音楽と踊り

ネパールでは土着の文化によって、伝統的に豊かな民族音楽と踊りが育まれてきました。伝統的な踊りには、足や腕の複雑な動きを含むものもあり、宗教的行事やお祭り、文化的イベントの場で披露されます。旅行者の訪問を歓迎する場では、しばしば地元の人たちと一緒にダンスを楽しむことになります。ネパールの有名なダンスには以下のようなものがあります。

カトマンズ盆地：ラクエ(Lakhey)、バイラブ(Bhairab)、カルティック(Kartik)

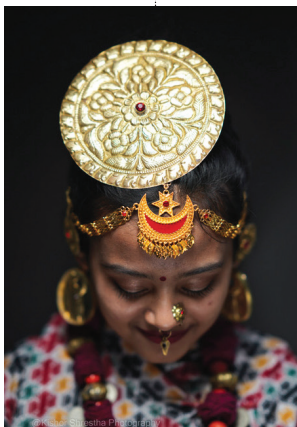
東ネパール：マルニ(Maruni)、チャブルン(Chyabrun)、ダン(Dhaan)、ディシュカ(Dishka)、フラ(Hurra)、サケラ(Sakela)

西ネパール：デウダ(Deuda)、マユール(Mayur)、ガトゥ(ghatu)、ソラティエ(Sorathi)

タライ：ジジヤ(Jhijhiya)、ジャトジャティン(Jatjatin)、バーラン(Baalan)、ラッティ(Lathi)

博物館

博物館への訪問は、各地の自然、歴史や文化に関する学びを深めるためのよい方法です。ネパールには全部で50個以上の博物館があります。カトマンズ盆地内には幾つかの博物館があり、ネパールの人々の生活や歴史への理解を深めることができます。ブッダの生誕地にあるルンビニ博物館(Lumbini Museum)には、ブッダの一生や悟りを開くまでの道のりに関する展示がされています。ポカラにある国際山岳博物館(International Mountain Museum)には、ヒマラヤ登山の功績の歴史に関する重要な資料が収蔵されています。また、チトワンのタルー博物館(Tharu Museum)では、タルー民族の文化と生活に関する素晴らしい展示が見られます。



ショッピング

手工芸品や土産物のショッピングはネパールでの楽しみの一つです。洗練された職人の技と高い品質に裏打ちされたネパールの手工芸品は、土産物として高く評価されています。特に人気のある手工芸品には、手織りカーペット、宝石、パシュミナのショール、ニット製品、刺繍製品、タンカとボーバ絵画、木彫品、金属製品と彫刻、陶磁器とセラミック製品、手漉き紙製品、紅茶、スパイスなどがあります。買い物におすすめのエリアは、タメル(Thamel)、ラジンバット(Lazimpat)、王宮広場(Durbar Square)、アサン(Ason)、ニュー・ロード(New Road)と各地域の市場(バザール)です。



アドベンチャー・アクティビティ

登山

エベレストをはじめとした世界最高峰級の山を8つも有するネパールが、登山の世界において最も優れた功績が残された舞台となったことは驚くに値しません。世界中で8,000mを超える14の山々の中、8つの山、エベレスト(Everest)、カンチェンジュンガ(Kanchenjunga)、ローツェ(Lotse)、マカルー(Makalu)、ダウラギリ(Dhaulagiri)、マナスル(Manaslu)、アンナプルナ(Annapurna)、そしてチョ・オユー(Cho-Oyu)がネパールにあります。ネパールでは、2014年に新たに104座が解禁となり、現在までに414座が登山活動のために開放されています。氷に覆われた峰々は、何十年もの間にわたって勇敢な人々の肉体と精神へ挑み続けてきました。遠征や許可に関わるすべての問い合わせや手続きは、ガイドラインに従ってブリクティマンドップ(Bhrikutimandap)にある、観光・航空省 登山課を通じて事前に行う必要があります。

電話: 4256231 または 4256232

Fax: 4227281

ウェブサイト: www.tourism.gov.np

トレッキング

ネパールは「トレッカーの楽園」と呼ばれており、豊かな地形—山岳部、丘陵部、タライ(平野部)—のおかげで世界でも有数の最も壮大なトレッキング・ルートがあります。トレッキングには、数日でできる難易度の低いものから雪山を登るハードなものまで何百ものオプションがあるので、初級、中級、上級の何れの場合にもレベルに応じたコースが見つかります。ネパールの地理と気候は場所によって大きく異なり、人々の生活、見られる植生や野生動物も地域によってそれぞれに違いがあります。ネパールでのトレッキングは、ヒマラヤの冒険であると同時に文化的な体験でもあります。トレッキングには平地での簡単なものから高所への遠征まで様々なものが含まれており、ネパールを訪れる旅行者の5人に1人はトレッカーと言われています。トレッキングに関するより詳しい情報は以下の団体にお問い合わせください。

Trekking Agencies' Association of Nepal (TAAN)

電話: 4427473, 4440920

ウェブサイト: www.taan.org.np

トレッカー情報管理システム (TREKKERS' INFORMATION MANAGEMENT SYSTEM:TIMS)

2023年4月1日より、ネパール国内の非制限トレッキングエリアを訪れるすべての国籍の旅行者は、(1)オンラインTIMSカードの発給、(2)ライセンス保有のトレッキングガイドのサービスを受けることが必須となります。何れについても、政府に登録済みの認可を受けた代理店を通じて手続きを行う必要があります。TIMSカードの取得にかかる費用は以下のとおりです。

- SAARC諸国の国籍者の場合: 1,000 ネパール・ルピー
- SAARC 諸国以外の国籍者の場合: 2,000 ネパール・ルピー
- 外交関係者の場合: 500 ネパール・ルピー

なお、TIMSカードはトレッキングを行う人へのみ適用され、他人への譲渡はできません。また、払い戻しも不可で、所定の地域と期間について1回の入場に限り有効です。TIMSカードの申請に関する詳しい情報とガイドラインはNTB(Nepal Tourism Board, 観光局)のウェブサイト(www.trade.ntb.gov.np)をご覧ください。



ラフティング/カヤッキング/キャニオニング

ネパールは、最高の川を求めて世界各国を巡るウォータースポーツ愛好家にとってお気に入りの目的地です。ラフティングやカヤッキングで川を旅することは、この国の自然や文化遺産の断面を知るための最適な方法の1つです。ネパールの川は、林、高山にある草地、深い渓谷と峡谷、穏やかな集落の中を流れています。ボテコシ(Bhotekoshi)、マルシャンディ(Marsyangdi)、タモール(Tamor)、セティ(Seti)、アルン(Arun)、トリスリ(Trishuli)などの川の上流では、ホワイト・ウォーター・ラフティングが人気です。タライ カルナリ(Terai Karnali)、ナラヤニ(Narayani)、コシ(Koshi)、マハカリ(Mahakali)などの川の下流は、フラット・ウォーター・ラフティングで知られています。また、ネパールの川や滝では険しい崖や滝をアブセイリング、ジャンピング、スライディング、クライミングなどの方法で登り川の深い淵を目指すキャニオニングの体験も可能で、そこでは水中の景色を自由に探索することができます。

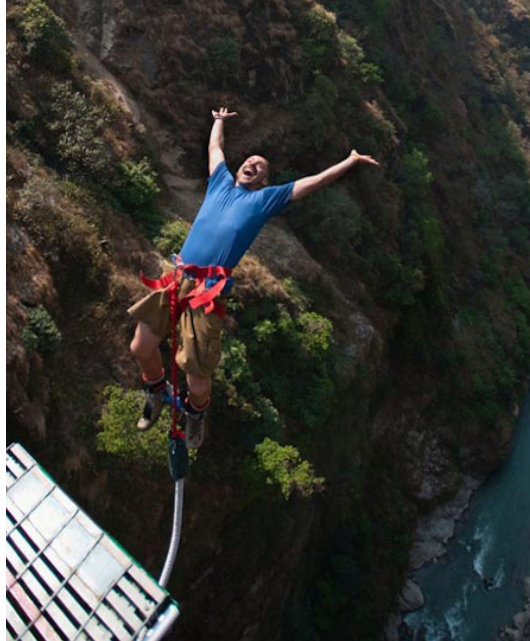
マウンテン・バイキング

ネパールの起伏に富んだ地形は、マウンテンバイクを楽しむにもぴったりです。ネパールを自転車で旅し、静かな田舎にある小さな町や村を見つけてみましょう。もし時間が許す場合には、マウンテン・バイクで国を横断することも可能です。自転車はカトマンズやポカラでレンタルできます。

パラグライディング

パラグライディングは旅行者の間でとても人気の高いアクティビティで、一人で空を飛ぶ楽しさを体験できる最も手軽で安全な、そして一番安価な方法です。雄大なヒマラヤの姿を背景に山や湖、林や村々の上空を飛行しながら、空からの眺めを楽しむことができます。ポカラは、ネパールの中でパラグライディングが有名な場所の一つです。ポカラのパラグライディングでは、世界の8,000m峰の2峰、ダウラギリ(Dhaulagiri)とアンナプルナ(Annapurna)の絶景を望むことができます。





ジップライニング

ネパールには世界で最も過激なジップラインが数カ所あります。ジップラインは、現在ネパールで急成長を遂げているアドベンチャー・アクティビティで、ポカラ (Pokhara)、パルバット (Parbat)、ドゥリケル (Dhulikhel)、マクワンプール (Makwanpur)、ヌワコット (Nuwakot) などの地域で体験することができます。

バンジー・ジャンピング

バンジー・ジャンプもネパールで人気のあるアドベンチャー・アクティビティで、安全帯と命綱を装着して高い場所から飛び降ります。バンジージャンプは、コダリ (Kodari)、ポカラ (Pokhara)、クスマ (Kushma) で体験することができます。

マウンテン・フライト

マウンテン・フライトでは、ヒマラヤ山脈をより手軽に、より間近に体験することができます。カトマンズからの1時間の遊覧飛行では、ゴサイタン (Gosaithan) またはシシャパンマ (Shisha Pangma)、ドルジェ・ラクパ (Dorje Lakpa)、フルビ・チャツ (Phurbi Chyachu)、チョバ・バマレ (Choba Bhamare)、ガウリシャンカール (Gaurishankar)、メルンツェ (Melungtse)、チュギマゴ (Chugimago)、ヌンブール (Numbur)、カリヤルン (Karyolung)、チョ・オユー (Cho-Oyu)、ギャチュンカン (Gyachung Kang)、プモリ (Pumori)、ヌプツェ (Nuptse) の山々、そしてもちろんエベレスト (Everest) も観ることができます。幾つかの航空会社が、朝の時間帯にカトマンズ空港発のマウンテン・フライトを運行しています。また、ポカラでは訓練を受けたパイロットによる超軽量動力機でのウルトラ・フライトも楽しめます。

国立公園

ネパールでは、大々的かつ効果的な公園・保護区のシステムによって、アジアの他のどの地域よりも多くの絶滅危惧種の動植物を保護することに成功しました。ネパールの保護区には、12の国立公園、1つの野生動物保護区、1つの狩猟保護区、6つの保護地域と13のバッファ・ゾーン (緩衝地帯) が含まれます。これらは国土の23.39%を占めており、国全体の生物多様性と生態系の生息域内保全に役立っています。さらに詳しい情報については以下をご参照ください。

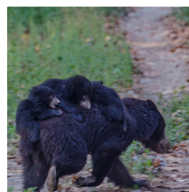
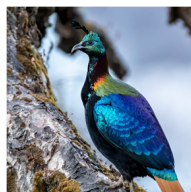
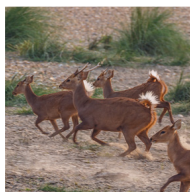
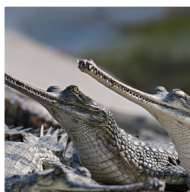
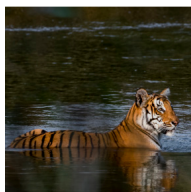
Department of National Parks and wildlife Conservation (DNPWC)

国立公園・野生動物保全局

www.dnpwc.gov.np

バード・ウォッチング

ネパールには、その変化に富んだ標高によって世界の10%に当たる850種類以上の鳥類が生息しており、冬には渡り鳥が見られます。チトワン国立公園ではこれまでに450種類以上の鳥が観察されており、コシ・タプ (Koshi Tappu) の湿地帯はアジアの中で最も優れたバード・ウォッチングのサイトに指定されています。保護区内のジャングルに加え、カトマンズ盆地やポカラの郊外、カピルバストウ (Kaplivastu) のジャグディシユプル (Jagdishpur)、カイラリ (Kailali) のゴダゴディ (Ghodaghodi)、東のマイ (Mai) とタムール (Tamur) 盆地、西のダン (Dang) 盆地もエキゾチックな鳥を観察するのにぴったりな場所です。近年、バード・ウォッチングが大変人気になったことから、国立公園や保護区ではバード・ウォッチングのためのツアーも開催されています。



各州の観光スポット

州の名前	観光アクティビティ	名物・名所
コシ州 (Koshi)	登山・トレッキング	エベレスト、マカルー、パルン、カンチェン ジュンガ
	紅茶農園見学	イラム
	宗教施設	ハレシ・マハデヴ、パティバラ・デビ寺院
	丘陵地の美しい景観、朝日・夕日の見物	ベデタール、シュリ・アントゥ
	ジャングル サファリ	コシ・タプ野生動物保護区
マデシ州 (Madesh)	宗教施設	ジャナクプルダム、ガディ・マイ、ジャレショール・マハデヴ、聖なる池、 ダヌシャダム、チンナマスタ寺院
	ジャングル サファリ	バルサ野生動物保護区
	文化・芸術	ミティラ絵画、チャート
	文化・史跡	サルヘシュ 植物園、シムラウンガド
	貿易・商業	ビルガンジ
	自然の景観	バビ湖、バラト湖
バグマティ州 (Bagmati)	文化、歴史、考古学と自然に関する場所	カトマンズ盆地、ヌワコット王宮、ドラカ、シンズリ・ガディ、ランタン 地区、 チトワン
	ジャングル サファリ・自然の景観	チトワン 国立公園
	自然の景観、美しい山の眺望	ダマン、ジリ、ドゥリケル、ナガルコット
	ラフティング・バンジージャンプ	トリスリ、ボテコシ
	景色の美しい場所・トレッキング	ヘランプー、ゴサイクンダ、ランタン、ガウリシャンカール
	宗教施設	ドラカ・ビムセン、カリンチョーク・バグワティ
	トレッキング	ルビー・バレー、ランタン、カトマンズ盆地郊外
ガンダキ州 (Gandaki)	自然の景観	ボカラ、アンナプルナ地区
	宗教施設	マナカマナ、ムクティナートシャスワット・ダム
	トレッキング	アンナプルナ 地区
	農村・文化体験ツアー	アマルタリ、ホームステイ、シルバリ、ホーム、ステイ
	バンジージャンプ、ブランコ	バリバットのクスマ
ルンビニ州 (Lumbini)	史跡・宗教施設	ルンビニ、スウォルガドゥワリ、カピルバストゥ
	ジャングル サファリ	バルディヤ、バンケ
	貿易・商業	ネパールガンジ、ブトワル
	史跡	バリバ、ラニ・マハル
カルナリ州 (Karnali)	自然の景観	ララ、シェイ・フォクスンド
	トレッキング	ドルボ、ララ
	ホワイト・ウォーター・ラフティング	カルナリ 川
	史跡・遺産ツアー	ジウムラ のシンジャ・バレー
極西部 (Far West)	自然の景観	カブタッド、シュクラファンタ
	宗教、自然、巡礼ツアー	バディマリカ、ウグラタラ、シャイレ、ショリ、ガタール、トリブラスンダリ、 バイディヤナート
	自然の景観、バード・ウォッチング	アビ・ナンパ 保護区、サイバル、ゴダゴディ
	河川・湖ツアー	ジルミラ、ベッコット、ラマロシャン、カルナリ、ゴダゴディ
	考古学的な遺跡	パタル・ブメショリ、バイタディ、ダデルドゥラ のアマル・シン、要塞、

問い合わせ先：



ネパール観光局 ツーリストサービスセンター

私書箱：11018

ブリクティマンドップ、カトマンズ、ネパール
(Bhrikutimandap, Kathmandu, Nepal)

電話：+977-1-4256909

E-mail: info@ntb.org.np

ウェブサイト: <http://www.ntb.gov.np>

ポカラ ツーリストサービスセンター (Pokhara Tourist Service Center)

パルディ (ポカラ) (Pardi, Pokhara)

電話：+977-61-465292、463029

E-mail: gandaki@ntb.org.np

ツーリストインフォメーションセンター カカルピッタ

(Tourist Information Center, Kakarbhitta)

電話：+977-23-562252

E-mail: infontbkbt@yahoo.com

ツーリストインフォメーションセンター ベルヒヤ (バイラワ)

(Tourist Information Center, Belhiya, Bhairahawa)

電話：+977-71-520197

E-mail: infontbbhw@ntc.net.np

ツーリストインフォメーションセンター ガダチョウキ (マヘンドラナガル)

(Tourist Information Center, Gaddachowki, Mahendranagar)

電話：+977-99-402059

E-mail: ntbgaddachauki@ntb.org.np

Japanese Edition 2023

非売品



NepalTourismBoard



nepaltourism



nepaltourismb



@nepaltourismboard

Lifetime
Experiences!