

1. ビザと出入国



観光ビザはカトマンズ空港でも取れるが、往々にして長い行列が出来るので日本で取得していった方が安心。ビザフィーは3,000円（滞在15日間）、5,000円（滞在30日間）、12,000円（滞在90日間）
 写真（4.5×3.5センチ）1枚を用意する。なお、1年（暦年）以内に複数回入国する場合2回目以降は滞在日数が30日以内に制限される。ネパールの出入国は容易でスムーズだ。

空港税は国際線Rs.1,695 国内線Rs.165

在日大使館（大阪と福岡は名誉領事館）

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

（大阪）〒543-0001 大阪市天王寺区上本町6-9-21 今西ビル 06-6776-0120

（福岡）〒810-0042 福岡市中央区赤坂1-12-6 赤坂Sビル6階 092-771-2754

2. トレッキング許可証と国立公園入域許可証

（トレッキング許可証）

トレッキング許可が必要な場合、カトマンズに到着したら中央移民局に出向いて許可を申請する。当社のトレッキング許可証手配はすべて当社が事前に手配するのでトレッカー自身が出向くことはない。

（国立公園入域許可証）

アンナプルナ、ランタン、カンチェンジュンガ、ドルポなど17箇所の国立公園地域へのトレッキングには、ACAP(Annapurna Conservation Area Project)及びDepartment of National Park and Wildlife Conservationからの、入域許可証の取得が必要。

3. ネパール通貨



通貨の呼称はインドと同じルピー。紙幣やコインに記されている数字はアラビア数字だが、インドでは使われなくなってきているインド数字も使われている。

通貨は「ルピーRupee」と「パイサPaisa。それぞれRs. Pが記号。インドルピーと区別しネパールルピーともいう。

1ルピーは約1.05円（2012年6月）である。紙幣は1、2、5、10、20、25、50、100、250、500、1000とあるが、Rs.500以上はおつりが無い事がある。一般的には到着空港かホテルで1万円位を両替しておけば当座の支払には困らない。

これでも結構な枚数で財布が膨らんでしまう。王政の廃止の結果、王様の肖像が印刷されたルピーは使用出来ない事になったが、実際は通常通り流通している。

携行する外貨は日本円か、米ドルでよい。しかしわざわざドルに替えていく必要はない。両替はホテルで問題ない。ルピーを外貨に再交換するのは出来ないという割り切り、多額の現地通貨への交換はさけて帰国までに使い切るのが上手な方法。

4. 休日と時差

ネパールの休日は、カトマンズの官庁、銀行、学校、外国機関のみ金・土を休む週休2日、その他大半の企業は土曜日が休日、金曜日は平日扱いとなっている。ポカラなどの地方都市では金曜日半日、土曜日休日となっている。こんな風に休日が変則なのは「インドと違う日にする為」らしい。公式の暦はインドと同じヴィクラム暦だが、新年はインド暦の1ヶ月後で同じではない。インドの時差は日本と3時間30分だが、とインドとほぼ同経度なのに3時間15分と細かい設定になっている。歴史的背景から特にインドとの差別化を意識しているようだ。

5. 旅の安全

どこの国にも悪い人はいる。「旅行者」は常に狙われる。特に「日本人」は狙われる。なぜなら、多くの日本人は「安全な国」での生活に慣れきっていてガードがゆるいから。

ガイド無しの一入トレッキングは絶対にお勧めできない。日本大使館も警告している。

街中では取りあえず、置き引き、スリやひったくりなどコソ泥にあわないよう注意す。お金を人目にさらさないのも肝心。分厚い財布（両替はしたルピーは財布を膨らませる）をちらつかせたり、お札をたくさん取り出して1枚、2枚と勘定したりするのは「こんなに持っていますヨ、盗って下さい」とサインを出しているようなもの。使う分は小出しにしておこう。

貴重品はホテルのフロントに預ける。パスポートやカメラは身から離さない。荷物から離れない。そして早朝、深夜には一人で歩き回ったり知らない場所や路地に気安く立ち入ったりしない。このくらいで結構安全は守れる。

6. 治安

最近では海外旅行における治安についてご心配される方がふえています。どこの国にも治安の悪い場所があり、そして悪い人もいます。ネパールは親日的な国民が大半で、それらの人との交流によってネパールファンになる方がとても多い。ネパールに限らずスリや置き引き、詐欺まがいのお土産販売、夜に変な場所に入り込めば強盗もあり注意が必要だ。

7. 旅の病気

病気にならない為に、生水は絶対に「絶対に」口にしない。ウィスキーもロックや水割りに使う「氷」に問題あり。ストレートかお湯割で。生野菜、アイスクリーム、生のジュースにも注意。旅の健康についての情報は厚生労働省の「旅行者のための海外感染情報」のホームページが役に立つ。

旅の途中で予想されるのは、下痢、腹痛、発熱、便秘、頭痛、不眠、食欲不振、胃痛、胸焼けなど、時には突然の歯痛もある。

山中では対症療法が主体となるので、痛み止め、化膿止め（抗生薬品）、緩やかな睡眠薬などの市販薬を持参する。

また、普段服用している持病薬を忘れないのは旅の常識だ。

トレッキング中の高山病については、スタッフの指示に従って予防や対応に努めて頂きます。