

ネパール一般情報

首都 : カトマンズ



言語 : 国語はネパール語。
観光地、トレッキングエリアなどでは英語や簡単な日本語が通じます。

時差 : 日本より3時間15分遅れ。(日本の正午はネパール時間午前8時45分)

宗教 : ヒンズー教、チベット仏教など。

気候 : 10月～5月はネパールの乾期にあたり、カトマンズ、ポカラなどの平野部では雨量も少なく気候も安定しています。日中は暑くて半袖で過ごせる程度ですが、日蔭は涼しいので必ず上着をご用意下さい。

夜から朝にかけては5度位まで冷え込みます。1日の温度差がありますので、長袖ブラウス、セーター、ジャンパーなどの防寒着が必要です。

朝日、夕日の見学の際は手袋や帽子をご用意下さい。

服装 : 朝夕や山岳地域などでは涼しく感じる事がありますので、重ね着で調整して下さい。
※スーツなど、正装の必要は特にありません。

宿泊 : ホテルの設備は整っていますが、一部ではシャワーのみのお部屋となる場合があります。また稀に停電することもありますので、懐中電灯やペンライトがあると便利です。

水 : 水道水は絶対に飲まないで下さい。ホテルではお湯をもらえます。ミネラルウォーターはホテル、スーパーマーケット、トレッキング中のロッジで購入できます。

食事 : 欧米風の食事が主になります。副食として梅干し、お漬物などがあると良いでしょう。

電圧 : 220V。コンセントのタイプはBタイプ、またはB3タイプですが、ホテルによって異なります。



マルチタイプ



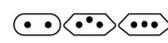
Bタイプ



B3タイプ



BFタイプ



Cタイプ

通貨 : ネパール・ルピー

1ルピー=約1.2円 (2013年5月)

- 両替： カトマンズ空港、ホテル、銀行、市内の両替所で外貨の両替ができます。
(カトマンズの大きな土産物店、スーパーマーケット、ホテルではクレジットカードがご利用いただけます)
再両替は手続きが面倒ですので、両替した現地通貨は使い切るという考えで、小まめに両替下さい。千円札を多めにお持ち下さい。
- チップ： 特別なリクエストをされた場合、50ルピー程度をその都度お渡し下さい。
- お小遣い： 旅行代金に含まれていない食事代(1食約1,500円)。その他、お食事のときの飲み物代、お土産代、電話など個人的な費用が必要です。
- お土産： 紅茶、ネパール手漉き紙や山岳写真のカレンダー、民芸品、アンモナイト、パシュミナ・ショールなどがあります。値札(定価)がない事が多く、交渉の上、ご購入下さい。
- 治安： 親日家が多く治安事情は安定しています。しかし、外国人を狙った盗難事件も時折発生していますので、貴重品の管理はしっかり行って下さい。
- 健康： 乾燥していますので、うがい薬、マスクをご用意下さい。
体調管理には十分お気を付け下さい。
- 保険： 万一の事故に備え、必ず海外旅行傷害保険へご加入下さい。
- 写真： 写真撮影が禁止されている地域はありませんが、空港内などの撮影はご遠慮下さい。
- その他： 国内線、国際線の利用にあたっては、荷物検査、ボディチェックなどが頻繁に行われます。事前にご了解下さい。
- 注意事項： 子供や村人にお菓子や薬をあげないで下さい。子供たちが外国人にお菓子やお金をねだるようになってきています。何もあげないのが一番のプレゼントです。
お世話になった方に何かさしあげたいときには、ガイドを通じてお渡し下さい。



ネパールの美しい自然と伝統文化を守るために、ご協力お願い致します。