

ネパール・ボランティア旅日記(1)

☆第1部・・・ネパール及びヨード欠乏症について。

☆第2部・・・ネパール研究・研修・視察ツアーの旅程とポイント。

【第1部・・・ネパール及びヨード欠乏症について】

こんにちは・・・ネパール語で『ナマステ・合掌』

「NPO創立10周年」としてネパール研究・研修・視察ツアーに行ってきました。

・・・支援の現場を訪ねるネパールスタディーツアー・・・

【目的】現地提携先との合同会議と活動現場の視察が主な目的。

☆今私は微力ですがNPO活動を、国内1つ、海外1つの理事として支援活動をしております。

今回は海外NPOの「ネパール・ヨード支える会」の研究・研修・視察ツアーとして2月16日～2月24日

まで9日間ネパールを訪問しました。

◎なぜネパールか・・・

理事長の長女さんがネパール王朝（1200年～1769年）の末裔の方と23年前にご結婚されました。

“ネパールマッラ王朝は600年近くネパールを統治した王朝”

☆昨年ABC放送で『世界の村で発見！』『こんなところに日本人』で昨年2度にわたり放送されました。

女優・池上季実子さんが、ネパールでたった一人の日本人を探す番組です。

※長女さんご夫婦は今年もネパールの復興とその後の村づくりを支援されます。

そんな事からネパールでは風土病『ヨード欠乏』が大きな問題でした。

支援するために20年位前からヨード欠乏国家対策に関するネパール政府の聞き取り調査からスタート

しました。

研究・調査を続けて10年前の2008年特定非営利法人「ネパール・ヨードを支える会」の認証を受けて、

法人として正式に発足。

私は発足時は正会員、5年前から理事として活動に参画しております。

☆ネパールは・・・

南はインド、北はチベット自治区に国境を接した東西に細長い国。

世界には8,000mを越える山は14峰ありますが、そのうち8峰がネパールに！

*ネパール連邦民主共和国・・・日本から約5,200Km（緯度は日本の石垣島と同じ）

*面積・・・14.7万平方キロメートル（北海道の約1.8倍）

*人口・・・2,920万人（2017年）

“人口増加率 1.35%（2011年、人口調査）

*首都・・・カトマンズ・・・人口174万人。

*民族・・・パルバテ・ヒンドゥー、マガル、タルー、タマン、ネワール等30以上の民族。

*言語・・・ネパール語。

*宗教・・・ヒンドゥー教徒（81.3%）、仏教徒（9.0%）、イスラム教徒（4.4%）他

*通貨・・・ネパール・ルピー

“1ルピー=約1.06円：1米ドル=約103.1ルピー”

・・・1万円を両替した日は手数料込みで9,300円でした・・・

*ネパール・カトマンズの月収・・・8,000～10,000ルピー。

☆ネパールはインドと中国に挟まれた北海道の1.8倍ほどの小さな国です。

しかしこの小さな国の地形は低いところでは海拔60m、高いところでは世界最高地点(エベレスト8,848m)

という標高差があり、その為に亜熱帯気候から極寒気候まで存在する非常に多様性に富んだ国です。

この国にはヒマラヤをはじめとする雄大な大自然があり、歴史と文化が刻まれた古い街並があり豊かな動植

物が生息しています。

首都カトマンズにある迷路のような旧市街には、ヒンドゥー教と仏教の寺院が数多くあります。

カトマンズは「人口より神口の方が多いい街」「古・新、異文化が同空間に存在するする多層構造の街」「京教が

平和的に混在する街」などと言われております。

カトマンズの渓谷周辺には、サルが住む仏教寺院として知られるスワヤンブナート、巨大な仏塔のボダナート、

パシュパティナートのヒンドゥー教寺院や火葬場、中世にさかのぼる街バクタプルなどがあります。

標高1,320mにあるカトマンズは、6～9月はモンスーンによる雨季で大量の雨が降り、湿度が高くなります。

“ネパールに行くには乾季の10～5月、とくに天気の良い11～2月がベストシーズンということで今回の研究・

研修・視察旅行が2月になりました”

・・・首都カトマンズに滞在中は最高気温20度前後、最低気温5度前後で寒暖差が大きい・・・

※この研究・研修・視察旅行は3年前に計画しておりましたが、2年半前の2015年4月25日12時頃（現地時間）

ネパール中西部で発生したマグニチュード7.8の大地震で、ネパール及びその周辺国に甚大な被害をもたらしま

したので延期になりました。

5月12日にはマグニチュード7.3の余震で被害が拡大しました。

“インドや中国など周辺国を含め約9,000人が犠牲となり、約70万人が住居を失いました”

・・・震災から間もなく3年になりますが、ネパール復興は思うように進んでおらず、まだ一部地域はテントなど屋外

での避難生活を余儀無くされています・・・

日本は、ネパールとの伝統的な友好関係及びネパール政府からの要請を踏まえ、緊急援助物資の供与及び

1,400万ドル（約16.8億円）の緊急無償資金協力の実施に加え、国際緊急援助隊（救助チーム・医療チーム・

自衛隊部隊）を派遣し、被災者に対する緊急人道支援を実施しました。

◎『ヨード欠乏症について』・・・

日本では海藻類を日常で多く摂取するので欠乏症はありませんが、海から遠い大陸内部や山岳部、またインフラ

の未発達地域などはヨード摂取不足、ヨウ素を摂取する機会が乏しいため発症例が多くなり、大きな健康問題に

なっております。

慢性的なヨード摂取不足は甲状腺が機能不全を引き起こします。

ノドのあたりにこぶのような腫れ物ができたり、甲状腺ホルモンの分泌不足で心身にホルモン不足で心身に障害

をきたします。

この様なヨード欠乏症は世界で7億人とも言われております。

・・・リスク人口は世界人口のほぼ3割に当たる約16億人がヨード欠乏症の危険な状態

に晒されています・・・

ネパールは海から遠く、また起伏のある山岳部に囲まれた貧困世帯が多いので重症な患者が多いところです。

◎ヨード欠乏症の根絶を目指して・・・

NPO法人では、ヨード欠乏症の根絶を目指しています。

罹患した幼児の生活機能改善、また、妊婦がヨード欠乏なく出産できるように補給するプロジェクトを柱として貢献。

ネパール政府の地域医療の位置づけとして活動を行っています。

◎ネパールの明るい未来のために・・・

我々NPOが目指すのは、ヨード欠乏症の根絶により

健康な身体を持った生産人口が増やして彼らが住む農村の開発を期待しております。

それによりネパールが最貧国から脱却して国家の原動力になることを思い願っております。

◎NPOの取り組み・・・大きくは5つ。

①国立チョウタラ病院で妊婦がヨード欠乏なく出産できるように補給するプロジェクト。

“鉄分、ビタミンBの補給システムにヨードを載せて、ヨードを含む微量栄養素の完全補給”

②提携先とネパール・短大生に栄養及びヨード欠乏に関する指導講習会の定期的実施。

“栄養教育と病気の意識づけ”

③フジッコ株式会社の昆布ミネラルカプセル。

ヨード補給には、フジッコ株式会社が開発・無償提供する「昆布ミネラルカプセル」を使用。

④ネパール大地震の被災地への救援活動、支援物資。

法人会員フジッコ（株）から「煎り黒豆」無償提供を続けております。

⑤日本国内での普及活動。

ヨード欠乏症を知っていただくために、講演会、チャリティコンサート、絵画展などでネパールの現状を伝えるパネル

展示などを行っています。

【第2部・・・ネパール研究・研修・視察ツアーの旅程とポイント】

◎メンバーとスケジュール、そして主なポイント。

*今回の研究・研修・視察の理事・メンバーは理事長、理事長夫人、長女（計画推進・引率・通訳兼）、フジッコ（株）

経営幹部お2人、そして私の6人参加。

“長女さんは日本のNGOスタッフとして約25年にわたり活躍されてます”

◎スケジュールは・・・

*初日：2月16日・・・関西国際空港に15時20集合。

カトマンズへ18時30分出発・バンコク到着が現地時間22：30時・・・日本時間0時30分（時差▲2時間）バンコクの気温28度でした。

初日はバンコク空港内ホテルに宿泊。

（バンコク泊）

*2日目：2月17日・・・バンコク9時50分出発、カトマンズ・トリブバン国際空港着・14時50分到着。

移動は約5時間・・・時差が1時15分ですので到着地の時間は13時35分です。

カトマンズの気温22度でした。

専用車でナゴルコットに移動（ナゴルゴット泊）

ホテルはリゾートホテル・・・ヒマラヤが一番良く見えるホテルとして人気のホテルです。

“停電が多く枕元にはローソク、足元には昔なつかしいゴムの湯たんぽが配られました・・・心遣い感謝”

*3日目：2月18日・・・ナゴルコットはヒマラヤが一番良く見えるところ。

☆早朝6時50分日の出予定ですので、10分前にホテルの屋上にスタンバイしました。

ご来光は綺麗に見えましたが、モヤがかかりヒマラヤ山脈は見えませんでした。

その後約3時間の移動・・・未舗装、デコボコ道路。

NPO支援現場の国立チョウタラ地区へ。

（ヨード欠乏の現況と今後の支援のための調査・研究・・・成果・課題）

*チョウタラ病院で生まれた妊婦プロジェクトに参加していたメンバーの方々とインタビュー、面談。

“チョウタラ病院（地震で仮設）、指定場所・ご自宅へ訪問、宿泊ホテルなど”

☆インタビューは発足時（11年前）から3年前迄の妊婦だった5家族。

・昆布ミネラルカプセル摂取の妊婦さんから生まれた幼児・子供も同席・拝見（11歳～2歳まで）

5家族共妊婦プロジェクトに参加したのは妊娠して4カ月後の定期検診でヨード欠乏と診断、医師からの薦めでカプセル

を使用。

その後出産までは体調は良好、変化はない・・・元気な赤ちゃんが誕生して、元気に成長。

“昆布ミネラルカプセル摂取の妊婦さんから生まれて元気に育った幼児・子供を拝見”

・ 5家族ともその後も家族みんなでヨード添加塩を継続して摂取しておられるとの事です。
・ 5家族インタビューの内1家族・・・25歳の方は2人目の子供出産の折ヨードプロジェクトに参加、誕生して間もなく3歳

なりますが、可愛くて元気な幼児に成長・・・拝見。

ところが誕生して約1カ月して喜びもつかぬまネパール大地震で1人目のお子様を亡くされた。

私は5人の孫がおりますが、同年齢もいて、この話を聞いて込み上げてきて「鬼の目」にも涙でした・・・

幼児は元気に成長：家族の愛をうけて大事に育てられていると感じました。

*表敬訪問。

NPOの「ネパール・ヨード支える会」が発足の研究、調査段階でヨード欠乏症の妊婦から生まれた6歳の障害をもった

子供さん（スリージャンさん）との出会いからはじまりました。

妊婦のヨード欠乏症の根絶には定期検診など予防が決め手となった。

当時6歳だったスリージャンさんは現在23歳になっておられました、障害はあるものの車イス生活で元気でした。

お母さんは衣料店を営まれていて、訪問時は大家族ですが皆さん揃っておられ、インタビューで家族愛を感じました。

・・・明るく、暖かい家族でした・・・

☆ヨード欠乏の現況。

*ヨード補給後の妊婦のヨード欠乏の罹患率が初めて20%台を割る・・・ここ数年妊婦のヨード欠乏率は25%前後で推移。

“食生活改善のための栄養教育とヨード摂取の体験が相乗効果”

この日は専用車でかって経験ない悪路、ガタガタ道を専用車で大移動、家庭訪問などで終日・・・午前8時半にホテル出発して

最終面談が終えたのが午後7時半でした・・・頑張りました。

(シンズーバルチョーク郡・チョウタラホテルに宿泊)

・・・このホテルが凄い：地震被災地ですので平家バラックでトタン屋根・・・

*4日目：2月19日・・・早朝約2時間移動。

震災被災地（村は壊滅） *ポテシバ村。

“約20Kmの移動に約2時間かかりました・・・山を切り開いただけの未舗装の道：デ

コボコ道、車窓は約半世紀～1世紀前位
の日本の原風景、美しい棚田も観ました”

☆提携先の関係で地震支援活動をしているポテシバ村を視察。

ポテシバ村に到着するとこの日はデモクラシー休日で村民が集まって大歓迎して頂いた・・・デカ（額に赤の印）カタ（首にスカーフ）

3つの村の1つの区長が村を案内・・・現在はトタン屋根の仮設住宅・・・動物と共同生活。

村民の手作り昼食後、小・中・高校が同じ場所にある学校へ。

村民あげての大歓迎式典でした・・・感激しました。

☆午後3時からカトマンズに約3時間半かけて移動。

※ハプニング・・・デコボコ道を約20Km余走ったところでラジエーターからの水もれで走行不能、乗り替える。

“走行不能車は、悪路・デコボコ道の多いネパールで走行距離が31万Kmには驚き”

現地プロジェクトメンバー（公衆衛生研究所）と合流・・・ウエルカムパーティー。

（カトマンズ泊）

*5日目：2月20日・・・午前中、気温は16度。

☆パシュパティナート・・・ネパール最大のヒンドゥー教寺院（世界遺産）。

ガンジスの支流にあり、聖なる川とみなされるバタマティ川岸に建つパシュパティナートは、ネパール最大のヒンドゥー教寺院

であるばかりでなく、インド亜大陸にある4大シヴァ寺院のひとつです。

川にかかる橋のたもとには火葬場、アルエカートがありました。

橋を挟んで火葬台は橋を挟んで上流に5、下流に10カ所ありました・・・一番上流の石台はかつて王族、庶民は橋の下流。

公開で火葬が行なわれ、煙がたなびき焼けた遺灰は聖河バダマティ川に流されます・・・

少し川下では沐浴されます。

“ここでは対岸から、次々と執り行われる葬儀と火葬の様子を眺めながら、輪廻転生を信じて墓を造らないヒンドゥー教徒の

死生観に思いをはせました”

・・・「生と死」を感じるカトマンズでした・・・

☆午後からカトマンズ タルバール広場・王宮を見学・・・タルバール広場・・・ネパール語で「宮廷」を意味することば。

マッラ王期が盆地に独立・君臨した3王国時代は、王宮前の広場として、カトマンズ王国

の中心だったところです。

最盛期にあたる16～18世紀に造られたもの。

東側に旧王宮、西側には寺院が並んでますが、ネパール大地震で崩れ、一部は完全に崩壊してました。

・クマリの館・・・ネパールに住む生きた女神である。

タルバール広場の南側に、窓枠の木彫の見事な建物。

ここが、女神クマリの化身として崇拝される少女が住む、クマリ館。

クマリには、大女神ドゥルガーや昔のネパール王国の守護神であるタレジュ女神、そして仏教徒からは密教の女神ウァジラ・

デーヴィーが宿るとされます。

☆午後から提携先事務所を訪問 支援状況、課題・問題の検討会。

・・・プロジェクトメンバー（公衆衛生の大学の先生）、インストラクターとミーティング・面談・・・

・妊婦を対象にヨード調査によるヨード欠乏の現状と今後について。

・これまでチョウタラ病院での支援をしてきたが、今後はどうするか。

“継続してチョウタラ病院を支援、または他病院へも波及、拡大化を検討”

・生まれてきた赤ちゃんの尿中検査の定例化を検討する。

・一部に妊婦のヨード摂取過剰が大きな問題も指摘。

ヨード摂取過剰については原因を追究して、絶滅対策への取り組み・・・公衆衛生の大学の先生は政府の衛生のメンバーであり政府機関への提案。

☆夕食は元王朝マツラ家の食事会にご招待・・・カトマンズ中心の7階建ビルのご自宅へ。

(カトマンズ泊)

*6日目：2月21日・・・カトマンズからポカラへ (エア便)

カトマンズから西へ約200Km・・・約35分

ポカラはネパール第2の都市：標高1,250m。

ポカラ溪谷の北西にあり、ペワ湖に面したネパールのリゾート地。

*国際山岳博物館へ。

国際山岳博物館は登山、地質、動植物、民族、環境などに関する資料が収集されている。

ここに女性としてエベレストに初登頂した田部井淳子さんの装備も展示されていました。

*日本山妙法寺（世界平和の塔）・・・日本人仏教会が作った平和公園。

ペワ湖を見下ろす丘の頂上に建っている塔は世界平和の塔という名称で、東京の日本妙法

寺多摩道場に事務局が置かれて

いる日蓮宗寺の宗教法人が建立した寺院。

その塔には、4つの方向にそれぞれ4つのブッタ像が設けられています。

・・・不戦を唱え、世界各地で平和運動を展開・・・

夜はネパールダンスを鑑賞。

(ポカラ泊)

6日目：2月22日・・・早期ヒマラヤがベストポジションで見える日の出観賞の展望台へ。

5時半専用車で出発、日の出6時50分でしたが、モヤでご来光もヒマラヤ山脈も見えませんでした。

*ペワ湖・・・湖のほとりからヒマラヤの山並みが観賞できる湖ですが、曇り空で見えなかった。

・・・ペワ湖をボート遊覧・・・

・湖の中の島に上陸・・・バラヒ寺院。

ペワ湖に浮かぶパゴダ形式のヒンドゥー寺院。

この日は天候が良くなかったのですが、天気良ければ逆さヒマラヤは絶景とのこと。

*ポカラの鍾乳洞・・・グプテシュワル マハデビ洞窟。

洞窟シヴァ寺院のある鍾乳洞・・・シヴァ神を祀られた洞窟内は神秘的な雰囲気でした。

螺旋階段が下に向かってその先にデビル滝があり、ここはアジア最大の洞窟といわれています。

“ヒンドゥー教のお教も聞くこともできました”

午後からエア便でカトマンズへ。

NPO・NGO現地の家族とサヨナラパーティー

(カトマンズ泊)

*8日目：2月23日・・・空港へ移動。

午後カトマンズよりバンコクへ。

バンコクにて乗り継ぎ。

22時35分関西国際空港へ向けて出発・・・日本時間は12時間。

*9日目：2月24日・・・関西国際空港へ。

(関西国際空港6:30着)

【研究・研修・視察ツアーで思ったこと】

・・・毎日が感奮と感動と感激でした・・・

①現場チョウタラ病院を視察、妊婦だったプロジェクトメンバーとの面談、プロジェクトメンバーとミーティングでヨード支援の成果が確認できたこと。

また、これからの支援の方向性が確認できたことは良かった。

②村民の大歓迎式典・・・NPO・NGO・大地震支援に感謝の会。

我々6人はデカ（額に赤い印）・カタ（首にレイ）を掛けて貰い舞台上に上がり自己紹介して頂きました。

舞台上に座り、歓迎の挨拶や生徒代表の演技を見ました。

大歓迎式典は全生徒、保護者、村民が集まり、村民代表、校長、PTA会長、生徒代表の歓迎挨拶。

子供達から歌や踊りの披露して熱烈な歓迎式典でした。

・ここではネパール大地震被災地区救援活動として、郡教育庁と連携して感染症防止教育、健康生活のための栄養バランス

のとれた食事習慣化の教育を行っておりました。

・日本から同便で別荷物として持参したフジッコの「煎り黒豆」の配布支援（大量の煎り黒豆袋・・・500人分）

・・・2016年9月からポテシバ村の小中学校に持ち込んでおります・・・

③理事長の長女さんのNPO、NGO支援活動を通してネパールに大きく貢献されている・・・衛生・栄養教育、指導講習会、

大地震の復旧・復興活動実務などで多方面で大活躍です。

今回もネパールにそのまま残留されて活動されます・・・流石海外で活躍される筈です：

抜群の人間力のあるパワフルな女性

でした：世界中どこでも活躍できると思います。

・・・変化・環境への対応、推進力、判断力、使命感は素晴らしい・・・

“ネパールの環境改善・支援への想い、現地の方々との熱い絆を強く感じました”

・・・元気印を貰いました・・・

④間もなく大地震から3年になります。

復旧・復興はまだまだ進んでなく、今はテントや屋外での避難生活は殆ど無くなってましたが、仮設住宅でした。

・・・これからは道路整備、インフラ整備・・・

今後続けて支援しなければならない。

⑤大地震で世界遺産、王宮建築、歴史的建造物、寺院、ネパール文化が息づく町並みなどが壊壊、崩れた現地をみて大変

残念だと強く思い感じました。

⑥理事長が研修会の企画・立案、ネパールのことを熟知する理事長の長女さんが計画、推進、引率、通訳のおかげで大満足のツアーでした。

普通のツアーで出来ない内容でした・・・現地・現場との調整、観光においてもネパールを熟知しているからこそその情報や段取りでした。

⑦NPO支援の現場を訪ねる9日間の旅を通して、理事長と長時間の移動（飛行機・バス）、ホテルでも同部屋になり持参した焼酎を飲みながら、人生観（生き方・人となり・世の中のこと・家族のこと・趣味）などの至福の時間を過ごす事ができた事も大変良かった。

⑧WIFI環境が世界中で整備されてきている。

空港のフリーWiFi、レンタルWiFiでインターネット、メールの受発信、LINEのメール、通話など快適でした。

・・・スマホの世界が急速に広がっています：日本のスマホ風景は世界基準です・・・

“アジア各国どこでもスマホです・・・固定電話がひかれない為にスマホの普及が著しい”

⑨旧王朝「マツラ家」の食事会へのご招待・・・貴重な体験。

マツラ家の家族、親戚、縁者の方々が大集合・・・約30人の大食事会でした。

ここでは国際結婚された理事長さんの長女さんは大家族、親戚の中でもリーダー・中心的な役割でした。

・・・マツラ家当主のご両親の嫁への優しさ、暖かさ、信頼感が印象的でした・・・

“お土産外交でした・・・皆さんから大変多くのお土産を頂きました”

⑨悪路、デコボコ道を走ること約150Km・・・運転の上手さは世界一ではないでしょうか。

“とにかく上手い、私にはとても出来ません”

・・・驚くことにネパールには時々村の関所（通行税：200ルピーなど）がありました。

⑩ネパールといえば、ヒマラヤ山脈・エベレストですがご来光とエア便からは良く観えましたが、早朝カトマンズの観賞名所ホテル、カポラの観賞名所展望台から早朝天候がモヤで観えませんでした。

・・・ネパール:カトマンズからタイ：バンコクのフライトはくっきり一見えました・・・

（特記事項）

カトマンズ最終日、最新の大型ホテルに宿泊して夜中（3時頃）目を覚ますと真っ暗でした・・・補助灯、充電機器ストップ。

私の部屋だけ電気系統のトラブルで停電、フロントも不在、電話をフロントかけても通じなかった。

何度か電話をしてやっと通じてメンテナンス担当が来ました。

約1時間余2人で修理への取り組みで一応応急対応・処置。

・電気システムのトラブルが起きるとすべてのことに影響する。

スマホのW i F i が部屋毎のアドレス、パスワードになっていて使えなかつた。

また新設の大型ホテルでしたが、危機管理対応が課題だと思いました・・・連絡手段がない など。

・・・ネパールで心がほっこり：そこに人間・人生ドラマがありました・・・

☆今回の旅を題すると・・・『ネパール・心がふれあう旅物語』です。

◎これまで数多くの旅の中でもベストの旅です。

☆これまで公私共に海外の旅は数多く行きましたが『ネパールの旅』はベスト5つに入る、思い出深い旅でした。

【これまでのベストだと思った旅】

★飛行機を乗り継ぎ大移動の観光の旅。

日本 ⇒ (太平洋・当時はアンカレッジ経由) ⇒ ヨーロッパ名地 (パリ発) ⇒ (大西洋) ⇒ アメリカ (ニューヨーク着)

⇒ (太平洋) ⇒ 日本

“歴史のヨーロッパ各地の町から、エネルギーな町アメリカ・ニューヨークへ・・・
10日間で約3万2,000 Km強

(地球0.8周の大移動しました)。

・・・グッと！地球便：弾丸ツアーでした・・・

★エジプト・トルコの世界遺産の旅・・・ピラミット・カッパドキアに感動。

“両国で夜行寝台列車 (約8時間) に乗車して移動する・・・ナイル・エクスプレス (エジプト：アスワン ⇒ ギザ)・

アンカラエクスプレス (トルコ：イスタンブール ⇒ アンカラ)”

・・・夜行寝台列車の暮れなずむ一時、夜明けの一時、ぼんやり車窓を眺めながらもの思いにふける至福の時

でした！・・・

“トルコでは驚いたこと：現地で日本の歌・・・イスタンブールのマーケットで歌手の庄野真代さんが歌った

「飛んでイスタンブール」、シルクロードの商人宿 (キャラバンサライ) のマーケットで江利チエミさんが歌った

「ウスクダラ」が流れていた事を思い出します”

★ヨーロッパをバスと列車の旅・・・これも凄かった。

イタリアから6カ国をバスの旅 (バス約2,500 Km)、そしてフランス・パリから高速列

車・ユーロスターでドーバー

海峡海底トンネルを通りイギリス・ロンドンへ（約470Km）。

スイスではユングフラウヨッホ登山列車で世界最高地点にある駅（海拔3,454m）まで。

・・・ほとんどトンネルですが、2カ所の中間駅の1つ（アイガーヴァント駅・高2,864m）がアイガー北壁の真ん中

にあり、北壁駅の窓からみる絶壁に驚きと感動でした。

“急勾配の切り立った絶壁は今でも強く記憶に残っております”

★仕事と観光で多彩・貴重な体験、経験の旅。

シンガポールで世界中から一同に介し同時通訳でのワールドコンファレンスに出席、別の日の昼は観光、夜遅く

パスポートをもってバスで隣国マレーシア（ジョホールバル）の夜の町へ・・・約5時間・日付をまたぎ両国で出入国

審査：貴重な体験しました。

★大手携帯電話会社のご招待で南半球の楽園「ニュージーランド」（大自然満喫）も思い出深い旅でした。

などなど

・・・最後にネパール語で「ダンネバード」（有り難うございます）・・・

◎ネパール研究・研修・視察旅行は9日間でしたのでかなりの写真をデジカメで撮ってきました。

厳選して添付させていただきます。

どうぞご覧下さい。

時節柄どうぞご自愛戴き、益々のご活躍を心よりお祈り申し上げます。

藤本 右近

2018年2月25日