

ビシュケク案内

2009年2月20日

在キルギス共和国日本国大使館

目次

I. ビシュケク市概観	_____	3
II. ビシュケク市の歴史	_____	4
III. 見どころ	_____	4
IV. ホテル	_____	6
V. 食事	_____	7
VI. 買い物	_____	10
VII. 滞在上の注意事項	_____	11

・ビシュケク市概観

ビシュケク市はキルギス共和国の首都です。北緯43度に位置し、札幌市と同じ緯度にあります。ビシュケク市は、中央アジア・カザフ・ステップの南端に位置します。ビシュケク市の南には標高4000m級のアラ・トー山脈(天山山脈支脈でキルギス山脈の一部)が控えており、ビシュケク市も標高が750 - 900mにあります。市の東北部には標高1000mの山脈があり、カザフとの国境を形成しています。これら山脈に挟まれた地区を「チュイ盆地」と言い、その中心部にビシュケク市は位置します。ただし、同市の北西側に山はなく、そのままカザフ・ステップにつながります。

ビシュケク市は「暑い中央アジア」、「冷涼な山岳地帯」、「寒暖の差の激しい盆地」、という三つの要素が組み合わさった気候となっています。夏期には都市部では気温は40℃まで上がりますが、山間では冷涼です。空気は乾燥しています。冬期は、積雪こそ少ないものの、温度は時にマイナス20℃まで冷え込み、昼間溶けた雪が夜間再凍結し、道路は滑りやすくなります。また、冬期も暖房により室内は乾燥しています。

(参考)月別平均気温(摂氏)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
平均 最高 気温	2.7	3.3	10.1	18.1	23.1	28.4	31.4	29.9	24.8	17.1	10.1	4.8
平均 気温	-3.6	-2.6	4.5	12.1	17.0	21.9	24.7	23.1	17.9	10.4	3.8	-1.1
平均 最低 気温	-8.6	-7.3	-0.3	6.3	10.9	15.1	17.5	15.7	10.6	4.5	-1.1	-5.4
降水 量 (mm)	26	31	47	76	64	35	19	12	17	43	44	28

(出典: KYRGYZTAN Land of the Tien Shan “the celestial mountains”, Kyrgyz republic, 2004)

ビシュケク市は、ソ連時代に都市計画の下で造成され、市の中心部の道路は碁盤目状ですが、建物は旧ソ連時代のコンクリート・ビルと昔ながらの一軒家が混然と立ち並んでいます。アラ・トー山脈から流れる水を利用して街全体に水路が張り巡らされ、多くの樹木が育ち、多くの公園があります。

ビシュケク市の人口は約100万人(2007年現在)です。8割をキルギス人、2割をロシア人や他の民族が占めます。キルギス人はイスラム教を信奉するも、イスラムの教えを厳しく守っているわけではなく、時には豚肉も食べ、アルコールもかなり自由に飲んでいます。ロシア人の多くはロシア正教を信奉しています。

言語は、トルコ語系統のキルギス語が国家語です。ロシア語も公用語としての地位を有しており、広く使用されています。地名など、ロシア語とキルギス語で読み方が異なる場合があるのでご注意下さい。テレビ・ラジオ等においては以前はロシア語が一般的でしたが、徐々にキルギス語の比率が高くなっています。英語は一部ホテル・レストランでのみ通用します。

・ビシュケク市の歴史

ビシュケクは、1820年代、コーカンド汗国がタシケントからカシュガルに至るキャラバンルートを整備するためピシュペク(Pishpek)砦を建設した時にはじまります。軍の駐屯地の周囲に定住者や貿易商人が集められていきます。1862年、キルギス人のソルト(Solto)族がロシア人の加勢を得て砦を攻撃、その後ピシュペクはロシア人が管理を行っていきます。当時のこの地域の中心都市は現在のトクマクでしたが、水害のため1878年春に地域行政庁がピシュペク(現在のビシュケク市)に移ります。1926年、キルギスがソ連に加盟したことに伴い、ピシュペクはフルンゼ市という名称に改められました。1991年、ソ連邦末期にキルギス共和国としての独立が宣言され、同時に、フルンゼ市は現在のビシュケク市へと名称が変更され、新生キルギス共和国の首都となりました。

・見どころ

1. ビシュケク市内

キルギス国立歴史博物館 (有料)

Кыргызский государственный исторический музей

所在地: アラ・トー広場 Площадь Ала-Тоо TEL:626105

開館時間: 9:00 ~ 17:00 休館日: 月曜日

入場料(外国人): 100ソム(学生50ソム)

” (現地人): 大人20ソム、大学生10ソム、高校生以下5ソム

写真撮影料: 200ソム

キルギス国立歴史博物館は1925年に設立されました。この博物館ではキルギスの石器時代から現代までの色々な遺物が展示されています。3階には、キルギス国内で発掘されたサカ族の金装飾品や青銅品が展示されており、たとえば、茶碗を持ったユニークな突厥の石人などが見られます。また、アク・ベシム遺跡で発掘された仏陀が描かれた装飾品も展示されています。2階には旧ソ連社会主義時代の品々が展示されており、ソ連邦が崩壊した現在では世界中でここで見られない展示物もあります。1階は特別展示場になっています。1階入口近くにある土産店で、ビシュケク市内の他店に比べ良品で安価な品物が販売されています。

G.アイティエーフ名称キルギス民族芸術美術館 (有料)

Кыргызский национальный музей изобразительных искусств им. Г.Айтиева

所在地: ユースパ・アブドゥラフマノヴァ(旧ソヴィエツカヤ)通り196 TEL:661623, 621641

ул. Ю.Абдрахманова (Советская), 196

開館時間: 9:00 ~ 17:00(入場は 15:30 まで) 休館日: 月曜日

入場料(外国人): 大人100ソム、大学生50ソム、高校生以下30ソム

” (現地人): 大人40ソム、大学生20ソム、高校生以下10ソム

写真撮影不可

G.アイティエーフ名称キルギス民族芸術美術館は1935年に設立されました。2階ではキルギスの画家であるアイティエーフ、チュイコフ、アクリベコフなどの作品とロシアの画家であるレベッキー、アイバゾフスキー、レーピンなどの絵画が展示されており、1階ではキルギスの現代画家の作品が展示されています。また、フェルトや皮革を使用したキルギス特有の装飾品も展示されています。

M.V.フルンゼ生家記念博物館 (有料)

Государственный мемориальный дом-музей М.В.Фрунзе

所在地:フルンゼ通り364 ул. Фрунзе, 364 TEL:660607

開館時間:10:00~17:00 休館日:月曜日

入場料(外国人):キルギス国立銀行レートで1\$(40ソム)

“(現地人):大人10ソム、大学生5ソム、高校生以下5ソム

写真撮影不可

この博物館は、ミカエル・フルンゼというロシア革命時代に活躍した有名な革命家・軍人が生まれ育った生家をそのまま大きな建物で囲った形となっています。ビシュケクは1878年にキルギスの行政の中心地となりましたが、1926年からソ連邦崩壊の1991年まで、この町はこの革命家・軍人の名をとって、フルンゼと命名されていました。

バザール

ビシュケクには、大小様々のバザールがありますが、そのうちオシュ・バザール、ドルドイ・バザール、アラメディン・バザールの3つが規模も大きく、ビシュケクを代表するバザールと言えるでしょう。ビシュケク市民の生活を知るのに最適な場所の一つです。

オシュ・バザール Ошский Базар (無料)

所在地:ビシュケク市西部 営業時間:朝~17:00頃

ビシュケク市内最大のバザールです。生鮮食料品、衣料品、日用品等何でも揃っています。買い物客が多く、大変混み合うので、スリなどには特に注意が必要です。キルギスの手工芸品を扱う店が集まっている一角があり、ここで土産品を買うこともできます。

ドルドイ・バザール Дордой базар (無料)

ビシュケク市北部のはずれにあり、市内から車で30分ほどかかります。中国製の台所用品、家庭用品を扱う一角と、トルコ製の衣料品、革製品を扱う一角を中心に様々なものが売られています。こちらも通路は買い物客で溢れかえっており、スリなどには注意が必要です。

アラメディン・バザール Аламедын базар (無料)

市の北東部にあり、生活に必要なあらゆる品物が売られています。

2. ビシュケク市郊外

アラ・アルチャ自然公園

ビシュケクの南へ約40km行ったアラ・ト山脈のアラ・アルチャ渓谷にアラ・アルチャ自然公園があります。この公園では、道を川沿いに進みながら、目前にそびえる雄大な山脈と荒々しい渓谷の美しさが楽しめます。テンシャン・トウヒ、モミ、コノデカシワなどの樹木、時には、鷲、アイベック(野生ヤギ)、まれにユキヒョウなどの動物を目にすることもできます。道が比較的整備されているので、スニーカー、ウォーキングシューズで十分です。

公園の入り口は標高が1300mあり、夜間は夏場でも冷え込むので、ジャンパーやカーデガンが必要です。

ブラナの塔

ビシュケク市からイシク・クリ湖へ至る道路(「ジベク・ジョル通り」;シルク・ロードの意味)を約60km進み、トクマク市で山の方向に右折し、しばらく進むと平原の真ん中にブラナの塔が出現します。この塔は10世紀半ばに建てられました。建てられた当時は45mあったものが、数度の地震で先端部分が倒壊し、

現在の高さ(24m)になったとのこと。塔の中の狭く暗く急な階段を登ると塔の頂上に達します。塔の頂上から2つの山脈の間に広がるチュイ盆地の広大な農業地域を見ることができます。塔の近くに小さな博物館があり、この塔の沿革とこの地域の歴史を知ることができます。この地域は、出土した遺物から10世紀から13世紀にかけて栄えたカラハーン朝の首都の一つ「バラサグン」であったと推定されています。

アク・ベシム遺跡

ブラナの塔から5～6kmのところにあるアク・ベシム遺跡があります。アク・ベシムは、西突厥(6世紀)の2つの首都のうちの一つであったスィヤブ(碎葉城)の遺跡です。周囲の城壁が残っており、仏教寺院跡も発掘されました。7世紀に玄奘三蔵が中国からインドに向かう途中、イシク・クリ湖を通過してここスィヤブ(碎葉城)を訪れ、もう一つの首都(場所は特定されていません)で西突厥の王に会い、歓待を受けたと「大唐西域記」に書かれています。

クラスナヤ・レチカ遺跡

ロシア空軍が駐留するカント市と工業都市トクマク市の間、チュイ河の左岸のクラスナヤ・レチカ(ロシア語で「赤い川」の意)の地で、7世紀から9世紀にかけて栄えたナヴィカット都市の遺跡があります。都市を建設したのはソグド人で(ナヴィカットとはソグド語で「新しい町」の意)、敷地内で仏教寺院、キリスト教ネステリウス派寺院、ゾロアスター教寺院と施設、カラハニッド時代の宮殿等が発見されています。ソ連時代この遺跡から長さ11mの横臥している仏陀像が出土され、ロシアのエルミタージュ美術館に搬送されました。1996年、1997年にはキルギスと日本との共同発掘調査が行われ、現在は日本が拠出した資金を用いてユネスコとキルギスによる遺跡保存調査が行われています。

. ホテル

ハイアット・リージェンシー・ビシュケク (Hyatt Regency Bishkek)

所在地: ユースパ・アブドラフマノヴァ(旧ソヴィエツカヤ)通り191 TEL: 661234

ул. Ю.Абдрахманова (Советская), 191

ビシュケク市の中心地で、オペラ劇場とキルギス国立美術館の隣接地にあり、旧共産党系ホテルを改築した高級ホテル。ビジネスセンター、屋外プール、会議室などが完備され、ホテル内の地中海料理レストランがある。

アック・ケメ (Ak-Keme)

所在地: ミラ通り93 пр. Мира, 93 TEL: 540143, 542424

ビシュケクの南郊外にある国際ホテル。バンケットホールや会議ホールがあり、カジノ、サウナ、フィットネスセンター、テニスコート、屋内・屋外プールが備えられている。トルコ資本が運営していたが、2005年3月に乗っ取りにあい、トルコ側との間でもめている。従って、トルコ人の友人と行くには不可。

シルクロード・ロッジ (Silk Road Lodge)

所在地: アブディモムノヴァ通り229 ул. Абдымоммунова, 229 TEL: 661129

市の中心近くに位置する小規模ながらビシュケクでは快適なホテル。スイート10部屋、デラックス3部屋、ツイン7部屋、シングル8部屋。ビジネスセンター、会議ルーム、レストラン、2つのサウナ、屋内温水プール、スポーツ施設あり。

. 食事

1. 料理

伝統的なキルギス料理には、ベシュ・バルマック(煮た肉に麺とブイオンを加えたもの)、ボルソック(小さく切ったパン生地を油であげたもの)、ショルポ(羊肉と野菜を使った伝統的なキルギスのスープ)、ラグマン(羊肉と野菜を使ったスープ風うどん)、プロフ(羊肉とタマネギと人参など使ったピラフ)などがあります。

伝統的な飲み物としては、クムス(馬乳酒)、マクシム(大麦、小麦、とうもろこしを少し発酵させたもの)があります。そのほか、ビシュケクでは、キルギス産のみならずロシア・欧州産のウオッカ、ワイン、シャンパン、ビールを楽しむことができます。キルギスはイスラム国ですが、飲酒に問題はありません。

2. 主なレストラン

ビシュケク市には以下のようなレストランがあります。ビシュケク市内にはキルギス料理以外にも様々なレストランがオープンしています。ただし入れ替わりが激しく、行く前に電話されることをお勧めします。

キルギス料理(ウイグル、ウズベク料理を含む)

アルズ

所在地:トゴロク・モルド通り ул. Тоголок Молдо TEL:696697

営業時間:10:00~23:00 定休日:なし

ラグマン、ショルポ、マンティなど、キルギス料理のレストラン。

ジャララバード

所在地:トゴロク・モルド通り30 ул. Тоголок Молдо, 30 TEL:610083

営業時間:8:00~24:00 定休日:なし

キルギス料理のカフェ。オシユ風プロフはシャカラップ(トマトとタマネギのサラダ)と一緒に食べるのがお勧め。

ファイザ

所在地:ジベック・ジョル大通り555 пр. Жибек Жолу, 555 TEL:323358

営業時間:8:00~21:00 定休日:なし

ラグマン、プロフ、シャシリク、マンティ、サムサなどが地元民に大人気の大衆食堂。昼食時は混雑して列ができるほど。どの料理も半分量での注文もできるので、少しずつ何品か食べたいときに便利。アルコール飲料はない。

スターリー・ゴーラット

所在地:レフ・トルストイ通り17A ул. Льва Толстого, 17A TEL:649696

営業時間:9:00~24:00 定休日:1/1~1/2

ウズベク料理のレストラン。値段は若干高め。キルギスプロフは要予約。

日本料理

亙(わたり) 日本語可

所在地:フルンゼ通り557 ул. Фрунзе, 557 TEL:694801, 322116

営業時間:11:00~22:00(L.O.21:30) 定休日:日曜日

2008年春にオープンした日本の家庭料理レストラン。メニューは天井、カツ丼、肉じゃが、ざる蕎麦、冷麺など。デザートはカスタードプリンがお勧め。

韓国料理

チョン・ギ・ワ

所在地:チュイ大通り115 пр. Чуй, 115 TEL:434382

営業時間:10:00~23:00 定休日:なし

メニューは日本語併記で写真付。本格的な石焼きビビンバが楽しめる。

中華料理

揚子江(ようすこう)

所在地:マナス通り91 ул. Манаса, 91 TEL:323269

営業時間:9:00~22:00 定休日:なし

2005年秋開店。ほうれん草、もやしの冷菜がお勧め。写真付きメニュー有り。

少林酒家(しゃおりん)

所在地:ジベック・ジョル大通り372 пр. Жибек Жолу, 372 TEL:323736

営業時間:10:30~23:00(L.O.22:00) 定休日:なし

建物は古いが味、値段とも及第点。餃子や北京ダックは前もって予約が必要。円卓、カラオケ(ただし、日本語の歌は少ない)のある個室も利用可(予約が望ましい)。

トルコ料理

ユサ

所在地:ログヴィネンコ通り14 ул. Логвиненко, 14 TEL:623837

営業時間:8:00~23:00 定休日:なし

ビシュケク市内で一番老舗のトルコ料理レストラン。ケバブが美味。いつも多くのトルコ人や外国人で賑わっている。値段はやや高めだが、どれもおいしい。エゾゲリンスープ、ドネルケバブ、ウルファケバブや各種サラダなど定番のトルコ料理が楽しめる。前菜にサラダやヴァディというヨーグルトベースのペーストを頼み、焼きたての薄いトルコ風パン・ラバシと食べるのがお勧め。冷えたビールが飲める。夏は屋外に座るのが気持ち良い。

ベータ・グルメ

所在地:チュイ大通り150a пр. Чуй, 150a TEL:611072

営業時間:8:30~23:00 定休日:なし

ベータ・ストアの2階。気軽なレストラン。トルコ料理がメイン。ハンバーグ、ピザなど。

イタリア料理

アドリアチコ 英語可

所在地:チュイ大通り219 пр. Чуй, 219 TEL:614609

営業時間:10:00~22:00 定休日:なし

本格的なイタリアン料理のレストラン。スパゲッティと肉料理が美味。ランチは安くておいしい。各種パスタ、ピザ、メインコースのほかにデザートも充実しており、ティラミスやジェラートがお勧め。

ツィクロン

所在地:チュイ大通り136 пр. Чуй, 136 TEL:612816

営業時間:11:00~23:00(L.O.22:45) 定休日:なし

アドリアチコより全体的に値段は安め。ルームチャージなしに個室が借りられるため、パーティなどに便利。曜日限定でラザーニアがある。各種パスタの他に、子牛のカツレツなどのメインもお勧め。食後のエスプレッソかカプチーノは本格的。夏はテラスが気持ちいい。

欧州料理

フォーシーズンズ 英語可

所在地: ティニスタノヴァ通り116a ул. Тыныстанова, 116a TEL: 621548

営業時間: 11:00 ~ 24:00 定休日: なし

夏には広いテラスでビールを楽しむことができる高級レストラン。ロシア料理、欧州料理、中華風料理が楽しめる。料理の名前を見ただけではどんなものなのか見当がつかないので説明をよく読んだほうがよい。ただし冬は室内だけなので席数は少ない。

シュタインプロイ

所在地: アレクサンドル・ゲルツェン通り5 ул. Александра Герцена, 5 TEL: 432253, 680270

営業時間: 11:00 ~ 1:00 定休日: なし

ドイツ風ビールとソーセージを満喫できる。夏には広いテラスで一杯飲むのが気持ちいい。

メトロパブ 英語可

所在地: チュイ大通り168a пр. Чуй, 168a TEL: 614425

営業時間: 10:30 ~ 最後のお客まで 定休日: なし

人形劇場を改装したシックなパブで欧米人や地元の若者に人気がある。エンチラーダやタコス、ナチョス、ファヒータなどのメキシコ風料理が美味。平日は比較的静かだが週末はディスコ風になる。

ナビゲーター

所在地: モスコフスカヤ通り103 ул. Московская, 103 TEL: 665151, 664545

営業時間: 8:00 ~ 24:00 定休日: なし

欧州料理のレストラン。夏場はガーデンに座席が置かれ環境良し。欧米人や地元のビジネスマンを中心に人気のレストラン・パブ。お客がいれば深夜2時頃までやっている。サリャンカ、オコロシカなどのロシア・スープのほか、コーカサス風ポークシャシリクがお勧め。オレンジの絞ったジュースもおいしい。値段はやや高め。

ファット・ボーイズ 英語可

所在地: チュイ大通り104 пр. Чуй, 104 TEL: 680815

営業時間: 8:00 ~ 22:00 定休日: なし

サンドイッチなどの軽食が中心のカフェ。英語の本を借りることができる。コーヒーはポットで頼むと豆から淹れた本格的なコーヒーを飲むことができる(それ以外はネスカフェ)。サンドイッチのほかにはベークドポテトがお勧め。

クロスティーニ 英語可

所在地: ユースパ・アブドラフマノヴァ(旧ソヴィエツカヤ)通り191 TEL: 661234

ул. Абдрахманова (Советская), 191

営業時間: 06:30 ~ 24:00 定休日: なし

ハイアット・ホテル内にある地中海料理のレストラン。肉料理、魚料理が美味。特にフィレ・ステーキがお勧め。夜はピアノ演奏が行われ、仕事での利用は不向き。値段はビシュケクで最高級。

ミミ

所在地:キエフスカヤ通り27 ул. Киевская, 27 TEL:661375

営業時間:11:00~24:00 定休日:なし

巨大な水差しが入り口になっているグルジア料理店。ドルドイ・プラザの近く。本格的なグルジア料理を味わえる。値段は高め。

NY Pizza

所在地:キエフスカヤ通り89 ул. Киевская, 89 TEL:662544

営業時間:10:00~24:00 定休日:なし

アメリカ風レストラン。ピザ等料理は美味だが、給仕が遅く、かなり待たされることもある。地下にスポーツバーがあり、衛星放送によるサッカー観戦等が楽しめる。

シビルスカヤ・カローナ

所在地:チュイ大通り186 пр. Чуй, 186 TEL:656349

営業時間:11:00~24:00 定休日:なし

最近オープンしたビアホール。洒落た内装で、料理もおいしいが、メニューによっては若干塩辛い物もある。

・買い物

お土産物

キルギスの代表的なお土産は、フェルト製の民芸品、チョッキ、帽子、バッグ等で、デザインの可愛いものが多くあります。絵はがきやアルバム等、紙製品は比較的高価です。代表的なお店は次のとおりです。

ツム・デパート(中央デパート) ЦУМ

所在地:チュイ大通り155 пр. Чуй, 155 TEL:621547, 909808

営業時間:9:00~19:00(日曜日は10:00~18:00)

ビシュケク市最大級のデパート。5階建てで、1階は携帯電話、2階は化粧品、衣料品、3階はお土産物、4・5階は電気製品など。キルギスの土産品を購入する場合は、ここの3階が最も選択枝が豊富。

トゥマル (Tumar)

所在地:トゴロク・モルド通り ул. Тоголок Молдо TEL:667368, 612960

営業時間:10:00~18:00(13:00~14:00は昼休み) 定休日:日曜日

サンタマリアの向かいの黄色い屋根のキオスク。フェルト素材の置物や可愛いキーホルダーの他、ストールや壁掛け、クッションカバーなどがある。

朝日 (アサヒ)

所在地:チュイ大通り136 пр. Чуй, 136 TEL:665710 (サンタマリアの斜め向かい)

営業時間:9:00~20:00 定休日:なし

日本語をしゃべるトルコ人がオーナー。フェルト製品、絨毯等がある。

デパート、スーパーマーケット等

最近、ビシュケク市にも、ツム・デパートやベータ・ストアなど、西側の雰囲気を感じさせるお店も出ています。商店の営業日・営業時間は店により多少異なりますが、年中無休、24時間営業の商店・スーパーマーケットも増えてきています。

ベータストア Beta Stores

所在地:チュイ大通り150a пр. Чуй, 150a TEL:611072

営業時間:8:00~22:00(2,3,4Fは18:00まで)

トルコ資本のスーパーマーケット。4階建てで、1階は食料品、日用品、2階は雑貨とレストラン、3階は衣料品、靴、4階は家具、電気製品など。2005年3月の政変で略奪にあい一時閉鎖していたが、同年12月に営業再開。

ナロードヌイ・スーパー Народный

カザフ資本のスーパーマーケットのチェーン店で、ビシュケク市内各所にある。店により品揃えは異なるが、24時間営業の店舗もあるので便利。

VEFAセンター

所在地:ゴーリキー通り27/1 ул. Горького, 27/1 TEL:596902(ラムストール)

営業時間:9:00~23:00

ビシュケクでは1番近代的かつ高級な総合デパート。ピエール・カルダン、ベネトンなどのブランド店が入り、映画館も併設されている。3階はビシュケク中の人気のレストランが支店を出すフードコートのようなエリアとなっている。1階にトルコ資本の大規模スーパーマーケットのラムストールが入っている。

ドルドイ・プラザ

所在地:スルタナ・イブライモバ通り115 ул. Султана Ибраимова

2階建ての新しいショッピング・モール。ツム・デパート近くにある。2階に子供の遊び場が設置されていることでビシュケクでは話題になった。

滞在上の注意事項

1. マナス空港での入出国手続き

(1) 入国

ビシュケク市の空の玄関はマナス国際空港で、市内中心部からおよそ35Km北西にあります。1階の到着フロアでパスポート検査(1人3分から5分程度、但し到着後の混雑時には行列が出来ます)、荷物引き取り(早ければ20分程度)、税関申告の順で手続きします。

パスポート検査の後、荷物を引き取ります。外貨現金や、特殊な荷物(薬品、銃刀類等)を有する場合には、内容を税関申告書(2枚)に記入し(用紙は機内配布または空港ロビーに備え付けてあります)、税関申告を済ませます。入国時に、所持外貨額や荷物についての申告を正確に行なえば、出国時に問題になることはありません。また、多数の電気製品等を所持している場合や、パソコンやビデオ、高価な宝石・貴金属等を所持している場合は関税をかけられる事がありますのでこのような場合も、出国時のトラブル防止のためにも税関申告書に記載することをお奨めします。なお、法律により無申告での銃刀類、風紀を乱す有害出版物等の持ち込みは禁止されています。

(2) 出国

一般利用出国ロビーはマナス空港の2階です。税関検査を行い、各航空会社カウンターでチェックインをし、その後、出国審査(パスポート検査)を受けます。

(注)VIPルーム:マナス国際空港の1階にはRed Carpet Roomという有料VIPルームがあり、次の料金を空港ラウンジを使用できません(到着時、出発時に利用可能)。

- 出国者:	
- 3歳未満:	無料

- 3～12歳の子供:	40US\$(空港使用料(10US\$)を含む)
- 12歳以上:	70US\$(空港使用料(10US\$)を含む)

2. 外国人登録手続き

入国後60日以上キルギスに滞在する場合には、キルギス当局に対する外国人登録が必要です。個人や機関で登録する場合、宿泊場所が位置している各地域の内務省パスポート局(УПВД)に行くこととなります。

- 内務省パスポート・ビザ局
所在地: キエフスカヤ通り59 ул.Киевская, 59 TEL: 666783, 662329, 667235
- ペルヴォマイルスキー地域内務省パスポート局
所在地: ティニスタノヴァ通り ул. Тыныстанова 238 TEL: 273246
- レーニンスキー地域内務省パスポート局
所在地: モスコフスカヤ通り205 ул. Московская 205 TEL: 252503
- オクチャプリスキー地域内務省パスポート局
所在地: スクリャピナ通り84 ул. Скрыбина 84 TEL: 544179
- スベルドロフスキー地域内務省パスポート局
所在地: カルピンスカヤ通り73 ул. Карпинская 73 TEL: 287642

2. 滞在に際する注意事項

(1) 医療

(イ) 当地における病気、現地の医療水準・設備

当地で記録されている病気としては、旅行者下痢症、感染性腸炎、食中毒、急性気管支炎、インフルエンザ、花粉症(アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎)、急性ウイルス性肝炎(A型肝炎、B型肝炎)、HIV/AIDS及び性感染症、マラリア、腸チフス、パラチフス、ブルセラ病、炭疽、ダニ脳炎(風土病: 下記参照)、結核、流行性髄膜炎、旋毛虫症、エキノコックス症、疥癬、狂犬病、高山病(「世界の医療事情2008」)などがあります。また、当地医療制度が半ば崩壊している状況で、高血圧症、動脈硬化症、糖尿病等の健康管理がままならないケースもあります。更に、トルコからキルギスを経てインドに至る地域は「炭疽ベルト」と呼ばれており、潜在的な脅威となっています(風土病: 下記参照)。

一般に、当地の保健・医療水準は低く、設備も悪く、国営・市営の一般病院・各科専門病院はソ連時代からの旧態依然のままです。歯科及び一部専門分野では私営の病院がありますが、これも千差万別です。医師等はロシア語及びキルギス語を解するのみで英語は通用しません。

出発前に海外障害保険等に是非加入することをお勧めします。

(ロ) 日常生活での健康上の注意

(i) 風土病と健康上の注意

ダニ脳炎: フラピオウイルスがタイガダニを媒介して感染するもので、感冒症状に引き続き、脳炎、脊髄炎等の神経症状を発症します。重症化した場合には後遺症を残します。山間部に出かける場合、市内の公園で長時間過ごす場合には、予防接種がぜひとも必要です。ワクチンは日本では認可されていません。

炭疽症: トルコからキルギスを経てインドに至る地域は「炭疽ベルト」と呼ばれています。未検疫の肉、毛皮等に付着した炭疽菌が皮膚及び腸に進入して、皮膚炭疽症・腸炭疽症となって発症します。地方に出張・旅行した際に生焼けの肉を食べないことが予防に有効です。安全性・有効性の観点から予防接種よりも、生活面で予防を優先することが必要です。

(ii) 食生活上の留意事項; 生野菜は清潔な流水で洗った後、食用してください。肉、魚はよく火を通してください。当地水道水は歯磨き程度であれば問題ありませんが、飲用の際には煮沸したり、市販のミネラルウォーターを使うことをお勧めします。

(2) 治安

2005年3月のチューリップ革命以降、現在の政治社会情勢は小康状態です。当地では対日感情は良好なので日本人を対象とした政治的な意図を有する事件が起こる可能性は低いものの、暴動等に日本人が巻き込まれる可能性や、金銭目当ての事件や、中国人に間違えられての事件が発生する可能性は十分にあり得ます。また、人が多数集まる場所(バザール等)で、スリにあったり、複数の者に囲まれた際にバックの中身を抜き取られたり、バックをカッターで斬り付けて中身を抜き取られることもあります。最近では在留邦人、邦人旅行者に対する軽犯罪(窃盗、傷害事件等)もあります。犯罪者の標的にならないように次の点に注意して下さい。

予防が最良の危機管理です。安全の為の三原則「目立たない」、「行動を予知されない」、「用心を怠らない」を遵守することが有効です。様々な人の集まる「酒場」や「カジノ」の利用は避け、万が一に備え、普段から治安には関心をもって行動してください。また、ビシュケク市内でも低所得者層が居住する地域に行くことは避けた方が良いでしょう。

具体的には次の諸点を守ることをお勧めします。

- 暗くなってからの一人歩きは避ける。車の方が安全です。土、日曜及び祝日の夜は要注意です。
- いわゆる白タクは利用しない。
- 警察官による職務質問を装った金銭窃取事件も発生しているので、まずは警察官の身分を確認する。そして、財布等貴重品の検査要求には絶対に応じない。
- 住居、ホテルのドアは相手を確認できない場合は絶対に開けない。
- エレベーターは一人で乗るように努め、場合によっては1台見送る。
- 公共交通機関等人混みの中ではパスポート、現金等を盗まれないよう注意する。
- ホテル等の前にいる浮浪者風の人とは目を合わせない。
- リュックサックやバックは背中に掛けず、身体の前に持つ。

(3) 交通

車は右側通行です。ドライバーの運転マナーは悪く、実質上車輛優先なので、道路を横断する場合は、青信号でも注意して渡して下さい(前方の信号が青に変わる前に殆どの車は見切り発車します)。歩行者がところかまわず道路を横断するので運転をする場合には十分注意してください。マンホールのフタが時々開いている時もありますので御注意下さい。

(4) 街頭販売

街頭で販売されているジュース、アイスクリーム、サムサなどは衛生管理が不十分なものもあり、食中毒、肝炎の原因にもなりかねません。出店などでの飲食物の購入は避けたほうが良いでしょう。

(5) 公衆トイレ

ビシュケク市内には公衆トイレが少ない上、内部は汚く衛生管理が不十分で、トイレットペーパーが殆どありません。女性は特に御注意下さい。なお、大型デパートには有料トイレ(2-3ソム)もあります。

(6) カジノ・バー等

カジノ・バーなどは、特に犯罪の発生しやすい場所ですので要注意です。必ず現地事情を良く知っている人と一緒に行動してください。

(7) 電圧

電圧は220V / 50Hzです。電源プラグはC型(フランス、ドイツなどで使用)となります。

(8) 時間帯

日本との時差は常時 - 3時間です。夏時間の設定はありません。

(9) 宗教

キルギス人のほとんどがイスラム教スンニー派の信者です。ただし、イスラム教と言っても厳格ではなく豚肉の食用もアルコールの飲用、女性の服装も特に問題にはなりません。当地ロシア人はロシア正教徒が多数を占めます。

(10) 市内・市外交通

ビシュケク市内の一般的な交通機関は乗り合いタクシー(9:00~21:00は8ソム、21:00以降は10ソム)、バス及びトロリーバス(5ソム)です。路線が分かりにくく、朝晩のラッシュ時には相当混雑します。また、車内のすり等に注意を要します。当地には地下鉄はなく、鉄道も路線が限られており、便利ではありません。

・タクシーの利用方法

中央司令センターで呼ぶか、タクシー乗り場でタクシーに乗ってください。主なタクシー会社は次の通りです。料金は市内なら70~100ソム程度。英語が通じないので、ロシア語かキルギス語で行先を指示できる場合に限り利用して下さい。

- ・Econom Taxi Tel: 906060
- ・Narodny Taxi Tel: 900333
- ・Express Taxi Tel: 156, 693780
- ・Super Taxi Tel: 152
- ・Alfa Taxi Tel: 57999

(11) 写真撮影

軍関係地域の一部を除き、撮影は可能です。但し、他人をみだりに撮影して感情的な反発を招くことのないよう、最低限の節度は必要です。

(12) 両替・通貨・支払い

両替は空港、ホテル内や市内の至るところにある両替所、銀行の両替コーナーで可能です。両替は変動レート制で、毎日変動しています(両替所によってもレートは多少異なります)。大抵の両替所では、米ドル、ユーロの両替が可能です。ただし、100ドル札以外はレートが下がったり、両替を断られたりすることもあります。当地では日本円の両替やトラベラーズチェックの利用は困難ですので、予め必要な額の米ドル、ユーロの持参をお勧めします。また両替は、その都度必要最少額とすることをお勧めします。

キルギスの通貨は「ソム」で、平成21年2月現在1US\$は約40ソムです(1ソム約3円程度)。

当地での物品購入やサービスに対する支払いに関しては、原則としてキルギス・ソム払いとなりますが、一部旅行代理店・ホテル・レストラン等では米ドル等の外貨での支払いが可能な場合もあります。但し、釣り銭は現地通貨になります。

(13) 電話

(イ) 公衆電話を利用する場合(国際電話不可)

ビシュケク市内の公衆電話はカード方式を採用しており、カードは郵便局、キオスク等で購入できます。

(ロ) 日本へのかけ方

00-81(日本の国番号)-先方電話番号の市外局番から初めの0を取った番号

(例:03-3580-3311の場合 00-81-3-3580-3311)

(14) 生活上必要な電話番号

消防 101 警察 102 救急車 103 電話番号案内 109