



■ ロシア連邦 基本情報 ■

主要都市と日本との時差 (夏時間)

モスクワ	(+5 時間)	<日本のほうが進んでいる>
サンクトペテルブルグ	(+5 時間)	<日本のほうが進んでいる>
イルクーツク	(0 時間)	
ウラジオストク	(-2 時間)	<日本のほうが遅れている>
ハバロフスク	(-2 時間)	<日本のほうが遅れている>

気候と服装

ロシアのような大陸性の気候では、冬と夏、昼夜、また晴天時と雨天時では気温差が大きいのが特徴です。特に冬季は寒波などの影響から一晩で 10℃～15℃程度の気温の上下も珍しくありません。まめに気温をチェックして衣類による温度調節を心がけるようにしてください。

都 市 名	平均気温	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
モスクワ	最高	-3.0	-1.0	10.0	20.5	23.0	24.5	30.5	32.5	16.5	12.5	-2.0	-7.0
	最低	-21.5	-13.5	-5.0	1.0	7.0	10.0	12.0	10.5	5.5	1.0	-6.5	-15.0
サンクトペテルブルグ	最高	-5.0	-4.4	1.0	11.0	18.0	22.5	29.5	31.0	17.0	9.0	4.5	-8.5
	最低	-25.0	-18.0	-9.5	-2.0	5.0	10.5	12.0	9.0	6.0	2.0	-2.0	-18.5
ハバロフスク	最高	-10.0	-5.0	1.0	15.5	20.0	30.5	35.0	34.0	25.0	18.0	3.0	-5.0
	最低	-20.0	-16.0	-10.5	0	5.0	10.0	14.5	10.0	8.5	-5.0	-10.5	-19.5
ウラジオストク	最高	-9.0	-6.0	2.0	9.0	15.0	17.0	21.0	23.0	19.0	12.0	3.0	-6.0
	最低	-16.0	-14.0	-6.0	1.0	6.0	11.0	15.0	17.0	13.0	5.0	-4.0	-13.0

通貨

ロシアの通貨単位はルーブル Rouble(R:ロシア語で P)です。ルーブルの下の通貨はコペイカ Kopeika といい、1ルーブルは 100 コペイカです。

現在 1 ドル≒30 ルーブル、1 ルーブル≒3 円程度、となっております。一般的には日本で米ドルまたは日本円(両替率が悪い)で持っていく、現地の空港、市内の銀行やホテルでルーブルに両替をします。

ルーブルから米ドル(日本円)への再両替は銀行や両替所のどこでもできます。両替や再両替の際にはパスポートを提示して、両替証明書をお願いします。両替証明書は出国時の税関検査の手続きに必要です。ニセ札を渡されることがあるので、やみ両替にご注意ください。

ロシアへは現金をお持ちください。トラベラーズ・チェックは利用できる場所が限られています。また、クレジットカードはモスクワ・サンクト・ペテルブルグの外資系の店ではほぼ問題なく利用できますが、地方都市では利用できる場所が限られますのでご注意ください。

電話・通信

ホテルのお部屋からは国際電話が出来ます。

電話代金は基本的にはチェックアウト時にフロントでのお支払いとなりますが、いくつかのホテルでは国際電話をかける前にクレジットカードの提出を求められたり、デポジット(前払金)の支払いが必要となる場合がありますのでチェックイン時にご確認ください。またホテルからの国際電話は高つく場合が多いのでご注意ください。

また、携帯電話については、ロシアでも利用できる機種が徐々に増えてきましたが、利用の可否については、各携帯電話会社にお問い合わせください。

(電話のかけかた、具体例)

○ 渡航先 ホテル から ○

*ホテルの外線番号は、ホテルによって異なるため、必ずフロント係に尋ねてください。

■日本へ の国際電話

:「国際ダイヤル通話:06(6944)2315(JIC 大阪)」にかける場合

ホテルの外線番号-(TONE)-8(国際/市外電話識別番号)-(TONE)-10-81(日本の国番号)-6(市外局番「0」は省く)-6944-2315

*携帯電話への電話の場合は、最初の3桁の最初の「0」をはずして電話してください。(例:81-90-1234-5678)

■市内へ の電話

:「モスクワのプレジデントホテル (例) : 495-239-3800」にかける場合

ホテルの外線番号-(TONE)-239-3800

■市外へ の電話

:「ペテルブルグで、モスクワのプレジデントホテル (例) : 495-239-3800」にかける場合

ホテルの外線番号-(TONE)-8(国際/市外電話識別番号)-(TONE)-495(市外局番)-239-3800

● 日本から ● *留守家族の方にお知らせ下さい。

■日本 から 渡航先ホテルへ の国際電話

:「モスクワのプレジデントホテル (例) : 495-239-3800」にかける場合

010などの国際電話番号-7(ロシアの国番号)-495(モスクワ市外局番)-239-3800

電圧

Cタイプ



ロシアでは電圧は220Vです。プラグはヨーロッパ用のCタイプが一般的です。

旅行でよく利用するデジタルカメラなどの電子機器は220V対応ですが、念のため各メーカーにお問い合わせください。

ホテル

チェックインの際は外国人登録手続きのためにパスポートをいったんホテルフロントに預ける必要があります。また、ロシアでは法令によりパスポートの携帯が義務づけられていますので、ホテルでの登録手続きが終了次第パスポートとビザ・出入国記録カードを速やかに返却してもらうよう頼み受け取ってください。

また外国人登録に際して、出入国記録カードに登録のスタンプが押され、返却されます。この登録スタンプは出国時まで大切に保管してください。

チップ

ロシアには原則的にチップ制度はありません。しかし最近はチップを渡すのが習慣になっています。ガイド(\$10~20)、ドライバー(\$3~5)、レストランのウェイトレス(\$1~2)、ホテルのポーター(\$1)、メイド(\$1)などに感謝の気持ちとして多少のチップを渡すと喜ぶでしょう。もちろんループルでもかまいません。

写真撮影

観光地や市内の撮影は一般的に自由です。写真撮影が禁じられているのは、飛行場、機内、機上からの撮影、鉄道に分岐点、鉄橋、ダム、軍事的な性格を帯びた施設などです。わからない時は、ガイドかあるいはドライバーに尋ねてください。人物を撮るときは、ひと言「写真を撮らせてください(ロシア語でモージナ)」と聞いてから写真を撮ってください。博物館や美術館では撮影可能な場所もありますが、その場合は所定の撮影料を支払う必要があります。

トイレ

ロシアでは公衆トイレが少ないのでホテルを出かける前に済ませておくようにしてください。市内の公衆トイレは駅・市場・博物館に必ずありますが、有料のところが多いです。料金は5ループ

ル程度です。ルーブルのコインをお持ちください。公共のトイレにはトイレットペーパーのないトイレもありますのでティッシュペーパーやウェットティッシュをお持ちください。

買い物とお土産

ロシアでは買い物をする場合、基本的にはすべてルーブル払いです。しかし、お土産専門店などでは円や米ドルで支払いできる店もあります。お土産専門店では、人形、コハク製品、腕時計、キャビアなどロシアの代表的なおみやげ品はほとんど揃っております。日本から持ち出した円や米ドルをそのまま使って買い物ができますので便利です。

また、カードについては、主に **VISA, MASTER** が利用できます。ただし、カードを使う際は、ホテル内または、信頼のおけるお土産物屋等でのみ利用するようにしてください。街中の小さな店等では、現金で支払うようにしてください。

有名なキャビアは、ロシア国内で販売禁止となっているためお土産として購入はできません。

骨董品や絵画など美術的な価値のあるものの持ち出し手続きはとても複雑で手間がかかります。買われた場合は、ロシア文化省の許可を受け取った後に税金を払って持ち出しとなります。税金は美術品の値段の100%です。

一般の店で買物される場合は、品物が並んでいる場所とキャッシャー(レジ)が別の場所にある店がありますのでご注意ください。こういう店では、買物される場合、品物が並んでいる場所で買いたいものが決まったらその値段を覚えてレジで代金をお支払いください。そこでレシートを受け取ってから品物のところへ戻り、レシートと引き換えに品物をもらってください。

空港内の免税店では、どちらかといえば外国製のおみやげ品が多く売られています。ロシアのお土産はあまり売られていません。

(ロシアの代表的なおみやげ)

・マトリョーシカ

女の子を型取った木製民族人形です。最近では、プーチン大統領の中にエリツィン元大統領、ゴルバチョフ元大統領、レーニン、スターリンがはいっているものなどもあります。

・ホフロマ塗製品

ホフロマ塗りは、300年前から伝わる技法です。菓子皿、花瓶ラダボール、菓子器、コップ、スプーン、杯などの日用品類が多く、どれも下絵なしにその場の即興で描かれるので、ひとつひとつその模様はまたとないものです。

・琥珀製品

コハク(琥珀)は人魚の涙とも呼ばれる自然の魅惑的な松脂の化石です。天然コハクでつくったネックレス、ペンダント、指輪、ネクタイピン、ブローチ、紳士用カフスセットなどは特に美しいです。蚊や蜘蛛など虫の入っている石はとても珍しく、価値のあるものです。

・キャビア

ロシアの魚の王様とも呼ばれるチョウザメの卵で、ロシアのお土産の中では人気が高いものです。チョウザメは何種類もあり、最も有名なのは、カスピ海とアムール川で取れるものです。チョウザメの種類によって品物のラベルが異なります。カルーガ(またはベルーガ)と呼ばれるチョウザメの卵は一番値段が高く、味もおいしく、瓶詰め(缶詰)はラベルが青です。次はオショートルで、ラベルが黄です。値段の一番安いのは赤ラベルのセヴリューガの卵です。*お土産はお一人1缶(125グラム)までとなります。

・グジェリ陶器

モスクワの南東にあるグジェリ村は、昔からロシアの民芸窯の中心地として有名です。藍と白を基調としたあっさりした色合いと形は、世界で高い評価を得ています。キャンドルスタンド、ポット、ティーカップ、トレイ、小さな陶製像などが特に博しています。

・ジョーストボ手描き盆

モスクワ近郊のジョーストボ村で作られる手描きのトレイは、古くから広く知られています。カラフルな花模様はロシア人の心の暖かさと素朴さを伝えています。

・ロシアクリスタル

オードブル皿、サラダボール、シャンパングラスなど。

・毛皮製品

シベリアで取れる毛皮はクロテン、北極キツネ、シルバーフォックス、ミンクなど種類が多いです。毛皮帽子、コート、襟巻き(マフラー)など。

・その他 :民族楽器のバラライカ、ロシアの湯沸し器のサモワール、ロシアショールなど。

食事と飲料水

<飲料水>

ロシアの水は硬水で、処理も不完全なため生水は飲まないでください。ミネラルウォーターは、ホテルの売店や街中の小売店(キオスク)で買うことができます。ミネラルウォーターを買う時は、必ず「ノン・ガス・ウォーター」、または「ヴァダー・ベズ・ガーザ(炭酸なしの水)」を頼んでください。

<レストラン>

レストランでの食事は、現金またはクレジットカードでお支払いいただけます。通常ツアーの食事代金には飲み物代金は含まれておりません。もしツアーの食事ではなく個別で食事をされた場合は、支払いの際に通常食事代金の5~10%程度をチップとして渡します。

*ロシア料理の紹介

ロシアは冬が長く世界でもっとも寒い地域のひとつなので、料理も独特なものが多いです。冬は生野菜や生魚が少ないため、野菜はほとんどピクルスや塩漬け、魚は塩漬けや乾燥となります。脂っこくて塩辛い料理が多いので、必要な方には日本食をお持ちすることをお勧めします。

*前菜(オードブル)

イクラ・チョールナヤ:キャビアのこと、チョウザメの卵

イクラ・クラスナヤ:ふつうの赤イクラ

*ロシアでは魚の卵はすべてイクラと言います。

サラット・イス・クラバ:カニ入りのサラダ

サラット・スタリチヌイ:肉、卵、グリーンピース入りのポテトサラダ

サラット・イス・パパラトニカ:ワラビのサラダ(油で炒めてある)

ザリヴナヤ・ルーバ:魚の煮ごり(魚のゼリー)

サリョヌイ・アグレッツ:きゅうりの塩漬け(ピクルス)

ザリヴノイ・エ・イス・ガヴヤディヌイ:牛肉の煮ごり(牛肉のゼリー)

*スープ(ロシアスタイルでは昼食のみスープがでます)

ボルシチ:ロシアの代表的な料理の1つ。肉、トマト、ジャガイモ、にんじんなどを煮こんだスープを赤ピーツで色付けや味付けしたものです。ボルシチの中にはウクラインスキイ・ボルシチ(ウクライナ・ボルシチ)、モスコフスキイ・ボルシチ(モスクワ・ボルシチ)、シビルスキイ・ボルシチ(シベリア・ボルシチ)などがあります。

シチー:肉、キャベツ、にんじん入りのスープ

サリヤンカ:ジャガイモ、ねぎ、細かく切った肉やソーセージ、オリーブ、レモン入りの濃いスープ。

ラソリニック:ジャガイモ、トマト、ねぎ、肉、きゅうりの塩漬け入りのスープ。

ウハー:魚、野菜入りのスープ。

オクローシカ:クワス仕立ての冷たいスープ

*メインディッシュ

魚料理

ジャリンナヤ・カルーガ:チョウザメのフライ

ジャリンナヤ・ケタ:サケのフライ

肉料理

ジャルコーイエ:肉じゃがのような料理、肉、にんじん、キノコ、ジャガイモ入りのつぼ焼き料理

カツレツ:メンチカツのような料理。豚の挽肉と刻んだ玉ねぎをあわせ衣を付けて揚げたものです。

キエフ風カツレツ:鶏のささみにバターをくるんで揚げたカツレツ。

ペリメニ:つぼ焼きの水ギョウザ。おなじみの料理。

シャシリク:羊の串焼き肉(豚などの場合もある)

ビーフストロガノフ:細切り牛肉のサワークリーム・ソース煮

ビーフシテックス:ビーフステーキ

つぼ焼き料理:肉やキノコのサワークリーム煮

ロシアの祝祭日と店舗営業時間

モスクワ・サンクト・ペテルブルグなどの大都市では土日祝日でも営業している店や終日営業の店も出来始めていますが、通常店舗の営業時間は平日の 10:00-21:00 となっており、途中昼食のため 1 時間ほど休憩のある店もあります。また土日およびロシアの祝祭日は休みの店が多いのでご注意ください。

1 月 1 日～2 日	新年
1 月 7 日	ロシア正教のクリスマス
3 月 8 日	国際婦人デー
5 月 1 日～2 日	労働者の日
5 月 9 日	戦勝記念日
6 月 12 日	独立記念日
11 月 7 日	10 月革命記念日
12 月 12 日	憲法記念日

ロシア世界遺産 一覧 * () は登録年

文化遺産

- サンクト・ペテルブルク歴史地区と関連する建造物群 - (1990 年)
- キジー島木造教会 - (1990 年)
- モスクワのクレムリンと赤の広場 - (1990 年)
- ノヴゴロドと周辺の文化財 - (1992 年)
- ソロヴェツキー諸島の文化的・歴史的遺産群 - (1992 年)
- ウラジーミルとスーズダリの白亜の建造物群 - (1992 年)
- セルギエフ・パサドの三位一体セルギー・ラヴラの建築的遺産群 - (1993 年)
- コロームenskoyeの主昇天教会 - (1994 年)
- フェラポントヴォ修道院の遺産群 - (2000 年)
- カザン・クレムリンの歴史的・建築的遺産群 - (2000)
- ノヴォデヴィチ修道院の建造物群 - (2004 年)

自然遺産

- コミの原始森林 - (1995 年)
- バイカル湖 - (1996 年)
- カムチャツカの火山群 - (1996 年、拡大 2001 年)
- アルタイの黄金山地 - (1998 年)
- 西コーカサス - (1999 年)
- 中部シホテ-アリニ - (2001 年)
- ウランゲル島保護区の自然体系 - (2004 年)