



■ ウズベキスタン 基本情報 ■

主要都市と日本との時差 (夏時間なし)

タシケント (首都)・サマルカンド・ブハラ・ヒヴァ (+4時間) <日本のほうが進んでいる>
(例: 日本が PM1:00 のとき、ウズベキスタンは AM9:00)

宗教

国民の多くはイスラム教のスニ派を信仰。しかし、イスラム教とはいえ緩やかで、市民は牛・豚肉を食べ、またアルコール (お酒) も飲みます。旅行に際しては、宗教的な面でとりわけ気をつける部分はありません。

気候と服装

気候は大陸性で、平均的に雨量は少なく乾燥していて日照は強いです。

典型的な大陸性気候といわれるウズベキスタンは、夏は非常に暑く、7月初めから8月半ばくらいまでは「チツラ」と呼ばれる酷暑期があります。一般に、旅行に適しているといわれる時期は4月～6月と9月～10月。冬はそれなりに寒いですが、普通の観光をしている限り、それほど極端な防寒装備は必要ありません。

都 市 名	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
タシケント	最高	7.0	5.5	18.5	26.5	32.5	35.0	38.0	40.5	30.5	25.5	13.5	9.5
	最低	-10.0	-3.0	4.0	10.0	15.0	18.5	22.0	23.0	12.0	5.0	3.0	4.0
サマルカンド	最高	6.0	8.0	14.0	21.0	26.0	32.0	34.0	32.0	28.0	21.0	15.0	9.0
	最低	-4.0	-2.0	3.0	9.0	13.0	16.0	18.0	16.0	11.0	6.0	2.0	-1.0
ブハラ	最高	10.0	15.0	18.0	22.0	30.0	38.0	43.0	40.0	38.0	35.0	18.0	15.0
	最低	-15.0	-10.0	2.0	5.0	15.0	23.0	30.0	28.0	22.0	15.0	-3.0	-15.0

通貨

通貨単位はスム(sum)。1ドル≒2,237スム。1スム≒0.05円(14年3月時点)。

紙幣は、1000、500、200、100、50 (稀)、25 (稀)、10 (稀)、5(稀)、3(稀)、1(稀)スム、硬貨は100、50、25、10、5、1スムが、流通していますが、旅行の際は、紙幣を中心に利用することになります。

一般的には日本からは米ドルで持っていく、現地の空港、市内の銀行やホテルでスムに両替をします。5つ星のホテルなどでは、円からの両替も可能ですが、利便性から考えると米ドルをお勧めします。クレジットカードは外資系の高級ホテルなどではほぼ問題なく利用できますが、一般的な商店などでは利用できません。TC (トラベラーズチェック) を利用できる箇所は非常に少ないためお勧めしません。

旅行時の注意点としては、一度にあまり高額な両替をすると、大量の札束を受け取ることになるので、細かい米ドルを持っていき、少しずつ両替すると便利。

治安

ウズベキスタンの治安は、一般的な尺度からいえば良いほうです。昼間に町の中心部で凶悪な犯罪に巻き込まれるような確率は、日本と同程度に低いといえます。また、特に観光客を狙った組織的な犯罪というものも報告されていません。ただしスリや置き引きといった軽犯罪はやはり存在するので、バザールや駅、公共交通内など人込みの中では所持品に十分な注意が必要です。また、路上やバザールで見かけるジプシーの子供たちにも十分注意してください。

物価 (参考 1 スム ≒ 0.05 円)

物価は日本の水準に比べると安いです。以下一例です。

(一例) 一般商店

ミネラルウォーター500ml-1,000 スム、ビール 500ml-6,000~1,000 スム、
カフェでのコーヒー1杯 6,000~8,000 スム、ケーキ 1 個 5,000~1,000 スム、
レストランでのランチセット 20,000~40,000 スム
街頭販売ジュース屋 1L-4,000 スム。

電話・通信

ホテルの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支払いとなりますが、ホテルによって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、携帯電話については、ウズベキスタンでも市民の間に普及はしていますが、旅行者が利用するには、日本にある海外専用携帯レンタル会社にて一部取り扱いがあります。ただし、電波は弱く首都タシケントや一部主要都市でのみ利用できるケースがほとんどです。詳細は、各レンタル会社にてお問い合わせ下さい。

(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:03(3355)7295(JIC 東京本社)」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)-
3(市外局番「0」は省く)-3355-7295

*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 : 「在タシケント日本大使館:120-8060」にかける場合

ホテルの外線番号-(TONE)-120-8060

■市外への電話 : 「ウズベキスタン航空リコンファーム先:371-140-0200」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)-371(市外局番)-140-
0200

● 日本から ●

■日本 から 渡航先ホテルへの国際電話

: 「タシケントのホテル「ウズベキスタン」 371-113-1111」にかける場合

010 などの国際電話番号-998(ウズベキスタンの国番号)-71(タシケント市外局番*「3」を省く)-
113-1111

電圧

Cタイプ



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。ホテルでの登録手続きが終了次第パスポートを速やかに返却してもらってください。

また外国人登録に際して、通常、小さな用紙に登録のスタンプが押され、返却されます。この登録スタンプのある紙は出国時まで大切に保管してください。



チップ

原則的にチップ制度はありません。しかし、ガイド(\$15~20)、ドライバー(\$10~15)、ホテルのポーター(\$5~10)、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。もちろんスムでもかまいません。

トイレ

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。都市間長距離移動の際は、特に気をつけてください。市内の公衆トイレは駅・市場・博物館にもありますが、基本は有料です。公共のトイレを利用する際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エットティッシュをお持ちください。

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、鉄道の分岐点、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、ガイドに尋ねてください。博物館や美術館では撮影可能の場所もありますが、その場合は所定の撮影料を支払う必要があります。

飲料水

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。500ミリリットルや1リットルの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。

ウズベキスタン料理

代表的な料理は、プロフ・ラグマン・シャシリクなどが有名です。全体的にやや脂っこいですが、日本人の口には合うものが多いです。また、食事の際はお米よりナン(パン)を食べるのが主流。



[プロフ] 中央アジア風ピラフ。大きな鉄鍋を使って野菜や肉、各種スパイスと一緒に炊き込みご飯。各都市様々な種類のプロフがあり、その種類は100以上ともいわれる。

[ラグマン] 中央アジア風うどん。茹でた麺にスープで煮こんだ肉や野菜などの具が豊富に入った料理。



[シャシリク] 羊の肉の串焼き。羊肉は中央アジアで最もポピュラーな食べ物のひとつで、鶏や牛の串焼きもあるが、やはり中央アジアでは羊肉が主流。羊肉独特のクセはほとんど感じられません。付け合せの玉ねぎも新鮮でおいしい。

[サムサ] 羊肉、骨付き羊肉・牛肉のひき肉などと玉ねぎを入れて焼き上げたパイ



[マントゥ] 中央アジア風蒸し餃子(主に羊肉が利用される)

[ほか・飲み物について]

- ・ **チャイ** 中央アジアで最もポピュラーなお茶。食事の際や、チャイハナ(カフェ)で必ずでてきます。夏の暑い時期でも「熱い」チャイを飲みます。
- ・ **お酒** ムスリムが大半を占める国ですが、アルコールは自由に飲むことができます。ウズベキスタン国産の地ビールなど(例「ASIA」)もおいしい。また、ロシア産ビールも多くの店で飲むことができます。(基本的にウズベキスタン人はあまりお酒を多く飲みません)

お土産





何千年にも渡ってオアシス文化が栄えたウズベキスタンには、多くの工芸品があります。壁掛け、金刺繍、陶器、木彫、鉄器、帽子、香辛料など様々な魅力あふれるお土産ばかりです。中でも、昔は嫁入り道具として編まれたスザニ（赤・黄・白・紺・橙を基調とした壁掛け。高いものは数十万円します）や、小さな人形の素焼きや、大皿小皿の陶器がお土産として人気があります。また、民族楽器などもあります。



お土産物屋やバザール（市場）で買い物をする場合、基本的にはすべてスム払いです。しかし、店によっては円や米ドルで支払いできる店もあります。街中のバザール（市場）などでは主にスムでの支払いです。



ウズベキスタンの世界遺産

<p>ブハラ歴史地区 Historic Centre of Bukhara 種別：文化遺産 登録年：1993年</p>		<p>サマルカンド - 文化交差点 Samarkand – Crossroads of Cultures 種別：文化遺産 登録年：2001年</p>	
 <p>イチャン・カラ（ヒヴァ） Itchan Kala 種別：文化遺産 登録年：1990年</p>		 <p>シャフリサブス歴史地区 Historic Centre of Shakhrisabz 種別：文化遺産 登録年：2000年</p>	

（以上、2014年3月現在情報。予告なく変更になる場合があります。）