



キルギス共和国

イシクウル湖 南・東岸 ガイドブック





旅のご案内（目次）



キルギス共和国 DATA.....2

キルギスマップ.....3

イシククル湖.....4

トン県の観光.....5~8

ボコンバエバ村のアクセス・旅行会社.....9~10

ボコンバエバ村のホテル・ゲストハウス・土産屋.....11

ボコンバエバ村のレストラン.....12

ジェティ・オグス県の観光.....13~15

ジェティ・オグス県のホテル・旅行会社.....16

アクスー県の観光.....17~21

カラコル市内マップ.....22

カラコル市のアクセス・旅行会社.....23~24

カラコル市のホテル・ゲストハウス.....25~26

カラコル市の買い物.....27

カラコル市のレストラン.....28

料理.....29~31

飲み物.....32

騎馬ゲーム（伝統行事）.....33

植物.....34

おすすめコース（乗馬のコツ）.....35~37

一言キルギス語.....38~40



電話番号,



キルギス料理,



ファストフード,



おすすめ,



WIFI 有



<キルギス共和国 DATA>

- ◆正式名称：キルギス共和国 Кыргыз Республикасы
 - ◆国旗：赤地に中央の黄色は太陽を表している。太陽の光を表す模様は40あり、“40の民族”を意味する。その中にユルタの天窓が描かれている。
 - ◆国章：背景は太陽と山と湖でデザインされ、翼を広げた鷹が描かれている。民族の“勇気”と“偉大さ”を表している。
 - ◆面積：19万8500 km²（日本の約半分）
 - ◆人口：約540万人（2008年統計）
 - ◆首都：ビシュケク
 - ◆言語：キルギス語、ロシア語
 - ◆通貨：ソム（1ソム=約2円）
 - ◆電圧・プラグ：220V、ヨーロッパCタイプ
 - ◆国番号：996
 - ◆国土：中央アジアに位置し、国土の93%が標高1,500m以上、40%が3,000mを超える山国。最高峰は中国国境にそびえるポベータ山（勝利峰、7,439m）。琵琶湖の9倍の大きさを誇る“中央アジアの真珠”と呼ばれるイシククル湖がある。
- 気候：大陸性気候、地域差は大きい。夏は非常に暑く、冬は非常に寒い。
- ◆祝日：

1月1日	元旦	5月1日	メーデー
1月7日	ロシア正教新年祭	5月5日	憲法記念日
2月23日	祖国防衛者の日	5月9日	戦勝記念日
3月8日	国際婦人日	8月31日	独立記念日
3月21日	ノールズ（イスラム新年）	11月7日	革命記念日
3月24日	国民革命の日		

※太陽暦より毎月休日が変更：断食明けの日、犠牲祭

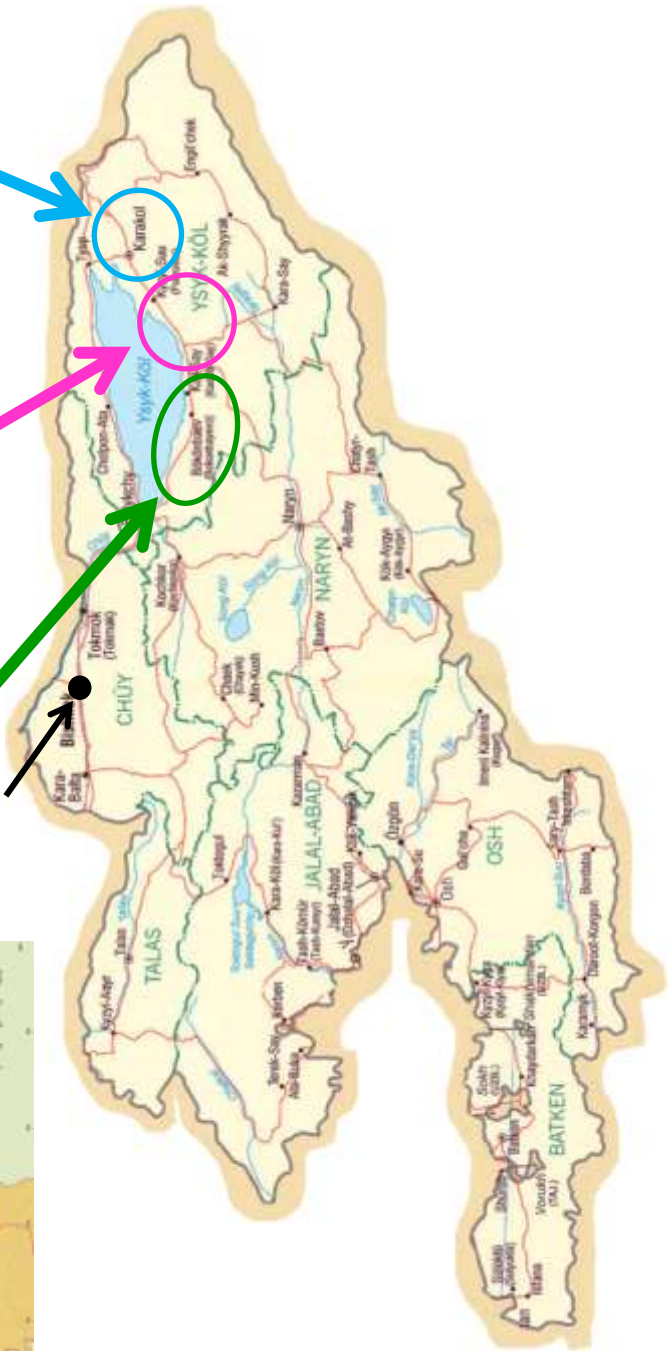


トン県
P5~12

ジエティ・オグス県
P13~16

アクスー県
P17~28

ビシュケク



イシククル湖 (Ысык-көл)

周囲約 760km、東西約 180km、最大幅約 60km、面積約 6,200 km²、最大水深約 670m、標高約 1,600m、透明度は 20m を超える、琵琶湖の約 9 倍の大きさの山岳湖。塩分（塩分濃度約 6%）を含む。名前はキルギス語のイシク（熱い）・クル（湖）から由来し、マイナス 20℃を超えるキルギスの厳しい冬でも凍らない。遠い昔、玄奘三蔵の記した書物『大唐西域記』にも「熱海」と記されている。ソ連時代、外国人の立ち入りが禁止されており、幻の湖だった。湖底には集落跡の遺跡が沈んでおり、昔から多くの伝説がある。

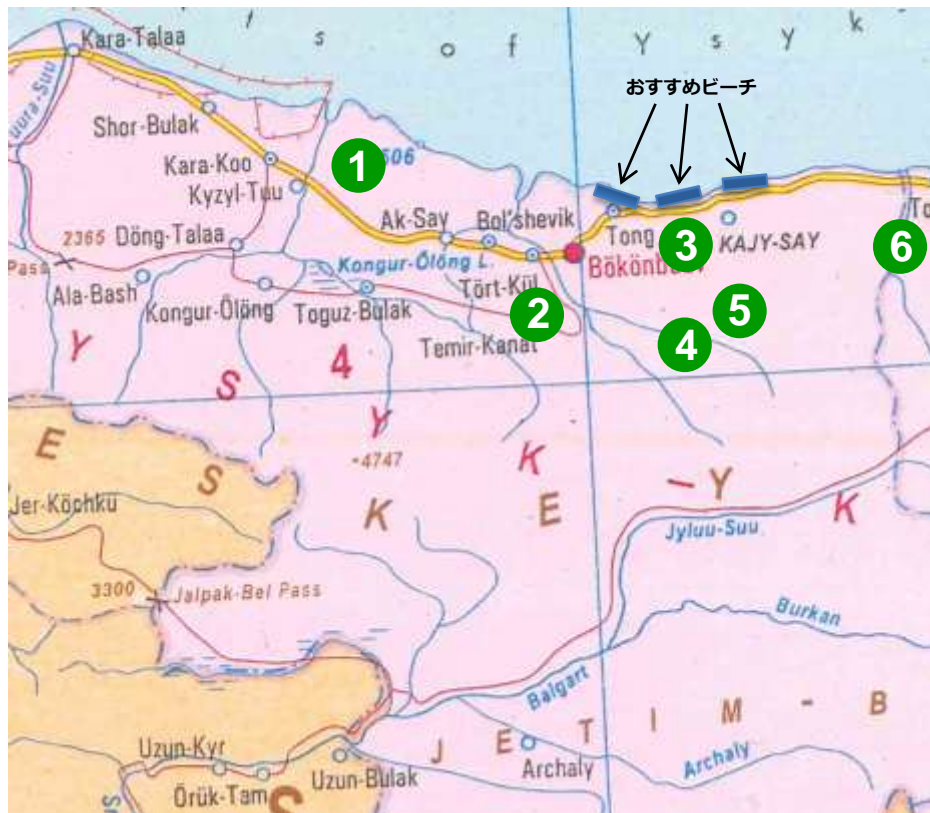


マルコポーロビーチ



マンジュルビーチ

トン県 (тон району)



トン県

おすすめビーチ



- ・トン
- ・マンジュル
- ・カジザイ



パノラマ



スカスカ

トウス・クルの行き方
ボコンバエバ村から約40km、タクシーで約1時間30分。村の中心地にタクシー乗り場がある。村の旅行会社(P10)でタクシーの手配可。

① トウス・クル (Тус-Көл)

塩水湖。キルギスの“死海”と呼ばれている。1リットルあたり132gの塩分量を含み（死海は1リットルあたり230g～270g）、水中で浮遊体験ができる。また、湖中の泥に治癒力がある



と考えられており、

泥パックとして体に塗り湖水浴を楽しむことができる。2001年の開湖以来、新たな観光地として人気を集めている。湖水浴後は、イシクル湖（塩湖から400m）で、体の塩や泥を洗い流しましょう。

※入湖料：（ひとり）50ソム

※泥を持ち帰ることは禁止



トゥーラ・スーの行き方
ボコンバエバ村から約10km、タクシーで約25分。わかりにくい場所にあるため、地元の運転手と行くことをおすすめ。

② トゥーラ・スー (Туура-суу)

トゥーラ・スー村のはずれの草原に石画が点在する。主に動物が描かれており、この絵はキルギスの伝統的な模様として土産物などにもよく描かれる。



マンジュル・アタの 行き方

ポコンバエバ村発、“カラコル行き”のマルシュルートカ(ミニバス)で約15分。幹線道路で下車後、山側に歩いて10分ほどのところに位置する。

※マルシュルートカで行く場合、事前に運転手に目的地を伝えておくこと。

貸切タクシーで約15分、目的地まで行ってくれる。

村の旅行会社(P10)でタクシーの手配可。



3 マンジュル・アタ (Манжылы-Ата)

この地は“神聖な谷”と呼ばれており、キルギスのパワースポット。子宝、出産、家族、また呼吸器系・消化器系・神経系などの健康を祈願する聖地として地元では有名である。特に子宝に恵まれない人々がキルギス各地から訪れ、後を絶たない。数か所に点在する、それぞれ違った効果のある水場を巡り、その水を飲みながら祈りを捧げる。一帯は乾燥地帯で、独特の雰囲気醸し出している。小高い丘は、迷路のようになっていて、丘の上から見下ろせば、人間の指のように見えると言われている。



現地の人々はイシクル湖で身を清めてから、この地を訪れる。または入口に設置されている“イシクル湖の水”で清める。マンジュル・アタに入る際、女性はスカーフなどで頭(髪の毛)を覆い、素

足が見える服装は避けること。(膝丈スカート、短ズボンなど不可)。

※アタ：キルギス語で“父”を意味する。※所要時間/約2時間

ボズ・サルクン、 パノラマの行き方

ポコンバエバ村から約14km、タクシーで約45分。

村の中心地にタクシー乗り場がある。村の旅行会社(P10)でタクシーの手配可。

ボズサルクン・パノラマのセットで行くのがおすすめ。

4 ボズ・サルクン (Боз-салкын)

“嫁泥棒”を題材にしたキルギス映画が撮影された場所。この地は、もともと別の地名が付いていたが、映画の人気に連れ、ボズ・サルクンと呼ばれるようになった。

高原と山々の景色は素晴らしい。遠くイシクル湖を望むことができる。時間を忘

れて、乗馬や周辺をハイキングするのがおすすめ。夏季は、草原の中で遊牧民の移動式テント“ユルタ”で遊牧生活が体験できる。



5 パノラマ (Панорама)

頂上(約2,800m)に登るとイシクル湖が一望できる。天気の良い日は対岸の山々が眺望でき、広い空と緑まぶしい草原のみごとな景色が堪能できる。眼下にはポコンバエバ村をはじめとする周辺の村々が見渡せる。春・夏は放牧



された家畜の群れを見ることができ、高山植物の時期には周辺に花々が咲き乱れる。
※山頂までの所要時間/約1時間30分(往復)

6 スカスカ (СКАЗКА)

スカスカの行き方

ポコンバエバ村から約32km。“カラコル行き”のマルシュルートカ(ミニバス)で約45分。幹線道路で下車後、山側に約2km歩く。

※マルシュルートカで行く際は運転手に行先を告げておくこと。

貸切タクシーで約40分、目的地まで行ってくれる。

村の旅行会社(P10)でタクシーの手配可。

この地はキルギス語でジョモク、ロシア語でスカスカと呼ばれている。どちらも“おとぎ話”という意味。この地域一帯に火山岩類の赤茶けた奇岩がある。一見、お城のような奇岩もあり、まさにおとぎの世界に紛れ込んだようである。キルギスとは思えない一風変わった風景が広がる。キルギスのグランドキャニオン”と言われている。※所要時間/40分



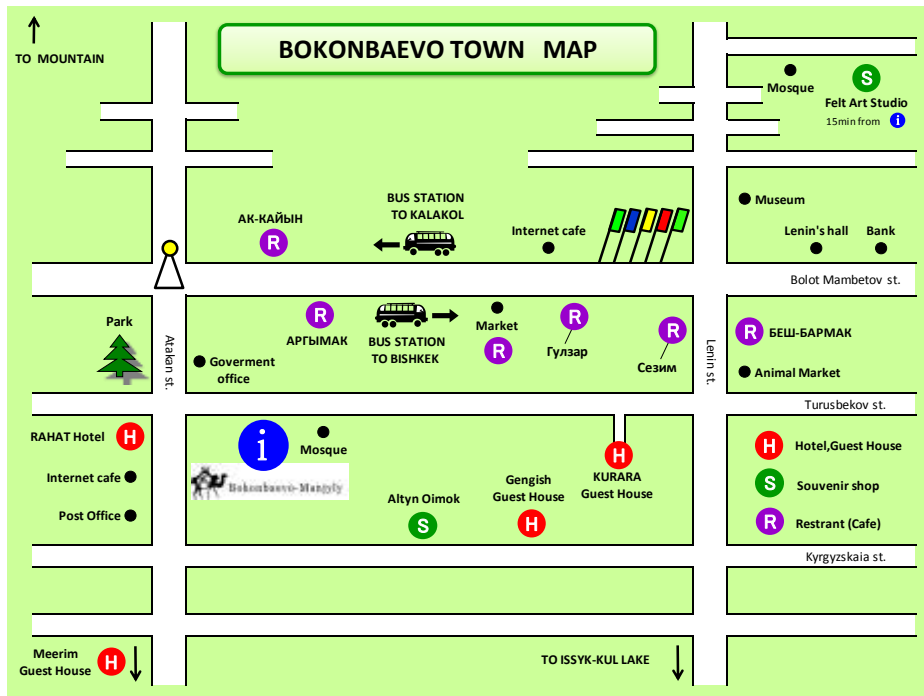


ボコンバエバ村のアクセス・旅行会社



<ボコンバエバ村について>

トン県の観光拠点“ボコンバエバ村”になります。人口約 12,700 名、標高 1,600m、ピシュケクからは約 280km、カラコルからは約 135km。トン県の中では一番規模の大きな村です。鷹狩りが有名で毎年 8 月ごろ鷹狩り&騎馬ゲームの祭りが開催されます。ボコンバエバ村の中心地にタクシー・マルシュルート力乗り場があり、ピシュケク・カラコルなどへはここから発着します。ゲストハウスやお土産を作る工房、食堂、インターネットカフェなどがあります。観光地などに行く際、言葉が心配な方は村の旅行会社にタクシーなどの手配を頼むことをおすすめします。



<ボコンバエバ村へのアクセス>

◇ピシュケクから

ピシュケクの西バスターミナルからタクシーまたはマルシュルートカ(ミニバス)で“ボコンバエバ行き”に乗車。

* 所要時間・運賃(目安):

タクシー(約 3 時間 30 分～4 時間/350 ソム)

マルシュルートカ(4 時間 30 分～5 時間/250 ソム)



ボコンバエバ村の中心地

◇カラコルから

カラコルの西バスターミナルからマルシュルートカ(ミニバス)で“ボコンバエバ行き”または“バリクチ行き”に乗車。

* 所要時間・運賃(目安):

マルシュルートカ(2 時間 30 分～3 時間 30 分/120 ソム)

※タクシーは目的地に、マルシュルートカは村の中心地のバスターミナルに到着する。

※ピシュケク・カラコル行きのタクシー・マルシュルートカも村の中心地のバスターミナルから出発する。

(注意)

- 運賃は時期により変動するため、乗車前に運転手に確認することが必要。
- タクシー・マルシュルートカとも定員に達してから出発。
- 車の状態を事前に確認することをおすすめ。(古い車は途中で故障することがある。)

<旅行会社>

◆ TOCボコンバエバ・マンジュル (TOC Bokonbaevo-Manjlyly)

<エコツーリズムセンター/Community Based Tourism>

Address: 55 Atakana St.

☎ : (+996 3947)91080

☎ : (+996 773)10 65 29

(+996 543)90 13 52

E-mail: tosmanjlyly@gmail.com

Website: <http://www.eco-tourism.kg/>



言語: キルギス語、ロシア語

日本語のパンフレット有

代表のバクットさんが親切に対応してくれます。

* 大きなモスクが目印! モスクの右隣にある平屋がオフィス



◆ CBTボコンバエバ (CBT Community Based Tourism)

☎ : (+996 3927)91115

☎ : (+996 777)45 39 45

E-mail: reservation@cbtkyrgyzstan.kg

言語: キルギス語、ロシア語

コンタクト: メイリンさん

* バスターミナル右隣の食堂“アルグマック(АРГЫМАК)”の2階にある。建物左側の通路を入ったところに階段がある。



ボコンバエバ村のホテル・ゲストハウス・土産屋

◆ラハットホテル (Rahat Hotel)

☎:(+996 777) 46 57 83
★700som~(P/P) 朝食付
全 5 室、トイレ・シャワー付、WIFI無
言語:キルギス語、ロシア語
ラハットというお店と併設している。



◆メイリン・ゲストハウス (Meerim Guest House)

Address:34 Cabyr Kalkanov st.
☎:(+996 3947) 91 1 15
☎:(+996 770) 38 52 10
★500som(P/P) 朝食付
全 5 室、トイレ・シャワー共同:屋内、WIFI無
言語:キルギス語、ロシア語、ドイツ語



◆クララ・ゲストハウス (Klara Guest House)

Address:68a Turusbekov st.
☎:(+996 3947) 91 7 45
☎:(+996 778) 17 44 24
★500som(P/P) 朝食付
全 4 室、トイレ・シャワー共同:屋内、WIFI無
言語:キルギス語、ロシア語



◆ジェンギシュ・ゲストハウス (Jenish Guest House)

Address:77 Kirgiskaya st.
☎:(+996 3947) 91 8 66
☎:(+996 773) 82 71 20
★400som(P/P) 朝食付
全 3 室、トイレ共同:屋外・シャワー無、WIFI無
言語:キルギス語、ロシア語



◆チョルボン・ゲストハウス (Cholpon Guest house)

Address:50 Manas st.
☎:(+996 777) 54 90 53
☎:(+996 771) 44 00 91
★500som(P/P) 朝食付
全 3 室、トイレ・シャワー共同:屋内、WIFI無
言語:キルギス語、ロシア語



◆グルジャン・ゲストハウス (Guljan Guest house)

Address:23 Seitek st.
☎:(+996 777) 40 61 08
★550som(P/P) 朝食付
全 4 室、トイレ・シャワー共同:屋内、WIFI無
言語:キルギス語、ロシア語



◆ユルタ・キャンプ・マンジュル (Yurt camp Manjly)

Address: マンジュル

☎ : (+996 3947) 91080

☎ : (+996 773) 10 65 29, (+996 543) 90 13 52

E-mail: tosmanjly@gmail.com

★500som(P/P) 朝食付

全3 ユルタ、トイレ有・シャワー無

言語: キルギス語、ロシア語



◆フェルト・アート・スタジオ(Felt Art Studio)



小物からユルタまであらゆる民芸品を作っている。作業風景を見学することができる。お土産品販売もしている。

◆アルテウン・オイモク (Altyn Oimok)



良質なキルギスの伝統民芸品「シルダック」を生産する。作業風景を見学することができる。お土産品販売もしている。

ボコンバエバ村のレストラン (キルギス語 : кафе)

◆アルグマック(АРГЫМАК)



ビシュケク行きバスターミナル
右隣 ※2FはCBTボコンバエバ

◆セジム(Сезим)



2Fがカフェ
名物料理は店名の
“セジム”牛肉炒めのチーズのせ

◆アク・カイウン
(АК-КАЙЫН)



◆ベシバルマック
(БЕШ-БАРМАК)



◆カフェ(КАФЕ)



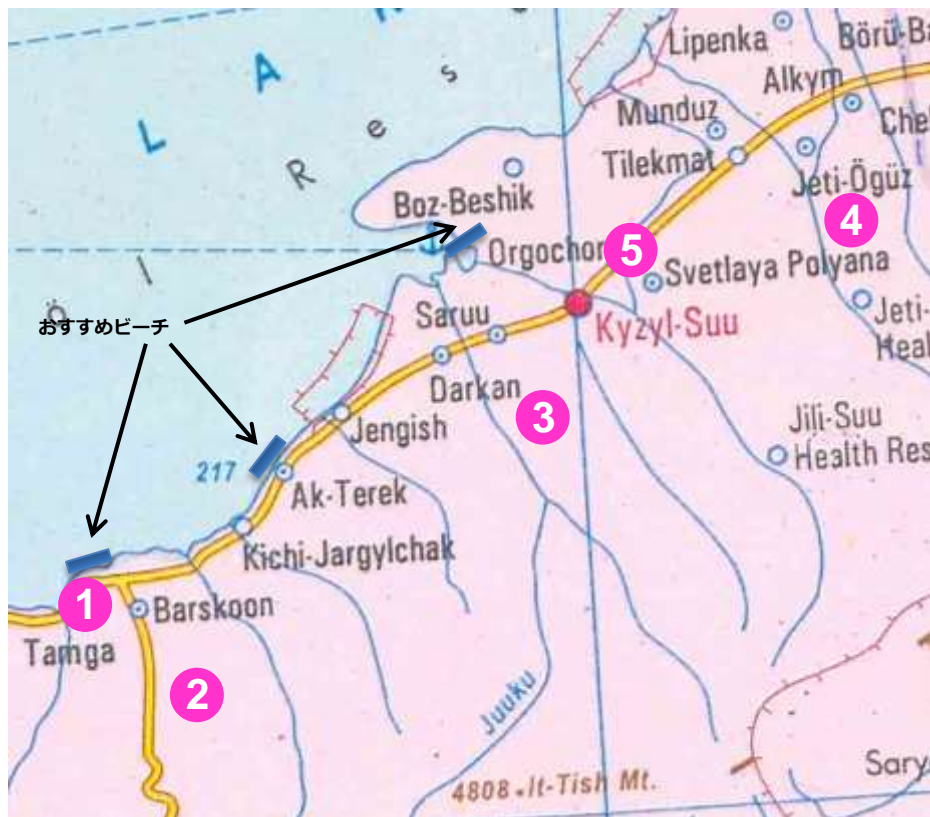
パザールの右奥。
ジャルニー・マントウ
(P30)がおすすめ!

◆グルザル(Гулзар)



ジェティ・オグス県

(жети өгүз району)



ジェティ・
オグス県
おすすめビーチ

- ・タムガ
- ・アク・テレック
- ・マルコポーロ



ジェティ・オグス



マルコポーロ

タムガの行き方

カラコルから西へ約90km、幹線道路から山側へ約2km。
“ポコンバエバ行き”マルシュルートカ(ミニバス)で約1時間45分。ポコンバエバ村から約50km、“カラコル行き”のマルシュルートカで約1時間。下車地からタムガ村まで山側に約2km。
運転手に先行を告げておくこと。マルシュルートカは通常「止めてください」(P39)と言わないと停車しない。
貸切タクシーで約45分、目的地まで行ってくれる。

バルスコーンの行き方

カラコルから西へ約85km、幹線道路から山側へ約5km。
“ポコンバエバ行き”マルシュルートカ(ミニバス)で約1時間30分。ポコンバエバ村から“カラコル行き”のマルシュルートカで約1時間。下車地からバルスコーンまで山側に約5km。
ポコンバエバ村から貸切タクシーで約1時間15分、目的地まで行ってくれる。
貸切タクシーは各旅行会社で手配可。

サルー温泉の行き方

カラコルから“ポコンバエバ行き”マルシュルートカ(ミニバス)で約50分。下車地からサルー温泉まで山側に17km。
貸切タクシーを手配することをおすすめ。



1 タムガ (Тамга)

海拔1,680mにあるサナトリウム(保養所)。1932年から運営している。イシククル湖近郊から採取した沈泥を利用したマッサージや水圧マッサージ、治療などが行われている。呼吸器系・消化器系・心臓系・神経系の病気に効くとされ、キルギス全土から人々が療養にくる。広大な敷地内には、保養所、ホテル、食堂、プール、ジムなどが完備されており、治療目的の長期滞在から休暇目などの幅広く利用されている。



※第二次大戦後、旧ソ連により抑留された日本人が建てた施設が残っており、それらは現在も療養所として利用されている。

2 バルスコーン (Барскоон)

バルスコーン渓谷。山の中腹と山頂の2か所に滝がある。山の麓にはバルスコーン川が流れており、トレッキングの途中には眼下に美しい景色が広がる。夏場は渓谷に遊牧民の移動式テント“ユルタ”が建ち、乗馬が楽しめる。

※所要時間/中腹の滝まで徒歩：40分、山頂の滝まで徒歩：2時間30分(往復)



3 サルー温泉 (Саруу)

サルー村からさらに山側に進むと渓谷沿いにサルー温泉がある。遊牧民の移動式テント“ユルタ”をかたどった温泉施設の内部は清潔。泉質が良好でキルギス各地から温



泉を求めて人々がこの地を訪れる。宿泊施設もある。



※入浴料:(ひとり)100ソム(季節により変動する)

ジェティ・オグスの 行き方

カラコルから西へ約 15 km、幹線道路から山側へ約 10km。

“ボコンバエバ行き”マルシュルートカで約 30 分。下車地から山側に 10km。

運転手に行先を告げておくこと。

貸切タクシーを手配すれば目的地まで行ってくれる。

☆ジェティ・オグスの
花の季節
5月中旬～6月中旬

コック・ジャイクの行き方
ジェティ・オグスから山側へ約 9km。

4 ジェティ・オグス (Жети-өгүз)

赤茶けた岩肌の奇岩群。海拔は約 2,200m。テスケイアラトー山脈からの川の流れて長年の風化によりできた渓谷で、7 つに分かれた赤岩が突き出た形をしている。この形が7頭の牛の頭に似ていることから、キルギス語で“7頭の牛”を意味する“ジェティ (7)・オグス (牛)”と言う地名が付いた。突き出た奇岩は数える人によって数が違うとか?! 一度数えてみては。



<ブローケン・ハート>

裂けた心臓のような形をした赤土でできた岩。この岩については、いくつか伝説がある。その一つを紹介しよう。昔、お金持ちで何人もの妻がいた統治者が狩りに出かけた。ある日、髪が長くて黒く、足取りが白鳥のように軽やかな美しい娘を見、一目で恋に落ち、その娘と結婚したいと願った。しかし、その娘は貧しい家の出身で婚約者がいたのだ。統治者が娘を狙っていることを知った娘の家族は愛する娘を連れて逃亡した。しかし、娘は連れ去られ、娘の家族、そして婚約者は殺されてしまった。娘は悲しみのあまり心臓が裂け、亡くなってしまった。その後、その場所に裂けた心臓 (ブローケン・ハート) の形の岩が現れたという。



<コック・ジャイク>

ジェティ・オグスから更に山側に進むと“コック・ジャイク”と呼ばれる草原地帯が広がっている。夏季は牧草地となり、放牧されたたくさんの家畜の姿を見ることが出来る。また、コルタが立ち並び滞りも可能。山側に2時間ほど歩くと、落差約 10m の滝を見ることが出来る。花の季節は、“チヨン・コック・ジャイク”は色とりどりの花畑となる。乗馬やハイキングなどが楽しめる。時間を忘れてゆっくりと過ごすのがおすすめ。



ジェティオグス博物館
の行き方
カラコルから“ボコンバ
エバ行き”マルシュル
ートカ(ミニバス)で約
30分。オルゴチヨル村
下車すぐ。

5 ジェティ・オグス博物館

1995年開館のオルゴチヨル村にある博物館。キル
ギスの文化、楽器などを紹介している。
※入館料：(ひとり)5ソム



ジェティ・オグスのホテル・旅行会社



◆タムガ(TAMGA)

Adress: 722021. Tamuga

☎: (+996 3946) 25 2 81, 25 1 72

☎: (+996 554) 05 24 20

: (+996 543) 91 10 08

fax: (+996 3946) 25 4 56

Website: www.sanatorii-kg.com

E-mail: tamgasan11@gmail.com

★700~3,100som(P/P) 3食付

1932年OPEN、ホテルの客室タイプは、スタン
ダード・デラックス・コテージタイプなどがあ
る。価格はタイプによる。

全室トイレ・シャワー付、WIFI無

言語: キルギス語、ロシア語、英語



◆マルコポーロ(Марко Поло)

☎: (+996 312) 31 89 79

☎: (+996 555) 76 28 29

★950~3,800som(1室) 3食付

※夏季は別料金

2008年OPEN、600名宿泊可能

ホテルの客室タイプは、スタンダード・デラッ
クス・コテージタイプなどがある。価格はタイプに
よる。

全室トイレ・シャワー付、WIFI無

言語: キルギス語、ロシア語



◆コック・ジャイク・ユルタキャンプ

Adress: kok jaiku

☎: (+996 772) 10 65 44

☎: (+996 555) 25 11 40

★500som(P/P)朝食付、

言語: キルギス語、ロシア語



<Travel agent>



◆Shepherd's Way Trekking

☎: (+996) 312 43 45 32, 312 66 13 92

☎: (+996) 772 51 83 15

Website: www.kyrgyztrek.com

E-mail: shepherd@elcat.kg

言語: キルギス語、ロシア語、英語

アクスー県 (Ак суу району)



アクスー渓谷



アラ・コル湖

アルティン・アラシヤンの 行き方

アクスー村からアルティン・アラシヤンまで約 14 km、片道：徒歩 5 時間。

※カラコルからアクスー村までは 350 番のミニバスに乗車。

カラコルからトレッキング、乗馬、ジープなどで行くツアーに参加するのがおすすめ。

詳しくは旅行会社 (P24)にご相談を！

1 アルティン・アラシヤン (Алтын Арашан)

アルティンとはキルギス語で金を意味する。標高約 3,000m のアラシヤン川の渓谷沿いにある温泉地。正面には標高 4,260m のパラータ山 (山頂が三角のテントの形に似ていることから“テント峰”とも呼ばれている。) がそびえる。夏は豊富な牧草を利用した放牧地となり、トレッキングコースとしても有名で、多くの観光客が訪れる。高山植物を眺めながら、ゆっくりトレッキングをするのがおすすめ。1 年中温泉が湧き出ている、川沿いに温泉小屋が点在する。トレッキング後、大自然の中で温泉は格別！

※温泉使用料：(ひとり) 100 ソム、テント設営料：100 ソム

※自然保護のため温泉を利用する際、石鹸などの使用は不可。



カラコル渓谷の行き方

101 番のマルシュルートカに乗車、国立公園の入口で下車(終点)。アルペンキャンプまで徒歩で約 5 時間。

カラコルからトレッキングツアーに参加するのがおすすめ。

詳しくは旅行会社 (P24)にご相談を！

2 カラコル渓谷 (Каракол улуттук паркы)

カラコル川に沿って広がるカラコル国立公園。渓谷沿いに広がる、美しい湿原のトレッキングがおすすめ。花の時期にはトリカブトをはじめとする、色とりどりの高山植物が目を楽ませる。

※国立公園入園料：(ひとり) 250 ソム

※テント設営料：100 ソム



アラ・コル湖の行き方
カラコルを拠点にツアーに参加。
王道のトレッキングコース！カラコル渓谷、アラ・コル湖、アルティン・アラシャンに行く3泊4日のトレッキングツアーがおすすめ。
ツアーの申し込み先は旅行会社(P24)へ。

3 アラ・コル湖 (Ала-көл)

標高 3,500mにある高山湖、アラ・コル峠は 3,800m。万年雪が残る 4,000m 級の周辺の山々から溶け出した、雪水でできた湖。峠を越えたあとに広がる、エメラルドグリーンに輝く湖は必見！その幻想的な美しさは息を飲むほどに煌いている。アラ・コル湖までの道中、湖から流れ出した滝などを見ることができる。また、アラ・コル峠を下ると花の季節（※参照）は高山植物が咲き誇り、エーデルワイスを見ることがもできる。カラコル渓谷からアラ・コル湖までは急な上りが続き、アラ・コル湖からアルティン・アラシャンまでは急な上り下りがあるため、トレッキングシューズで行くことをおすすめします。8月でも夜間は冷え込む（5℃程度）こともあるため防寒着が必要。



エーデルワイスを見ることがもできる。カラコル渓谷からアラ・コル湖までは急な上りが続き、アラ・コル湖からアルティン・アラシャンまでは急な上り下りがあるため、トレッキングシューズで行くことをおすすめします。8月でも夜間は冷え込む（5℃程度）こともあるため防寒着が必要。

※アラ・コル湖周辺の花の季節：7月中旬～8月上旬
※観光シーズン：6月～10月中旬



カラコルスキー場の 行き方

カラコルからタクシーで約 30 分。帰りは時間を指定すれば迎えに来てくれる。

4 ルジュナヤ・バザ・カラコルスキー場 (Лыжная база)

中央アジアで一番高い場所にあるスキー場、標高 3,040m。極上のパウダースノーでの滑走が楽しめる。スキーシーズンには周辺諸国からのスキーヤーで賑わう。

営業期間：11 月末～3 月

リフト運営時間：9:00～16:00

リフト券：(1 日) 700som



★ロシア正教の聖三位一体教会

木造建築のロシア正教の教会。1872 年建築、幾度もの再建・改築を繰り返し 1895 年、完成。現在に至る。5 つある金色の玉ねぎ型の丸屋根が特徴。



★ドゥンガン・モスク

1910 年建築の中国系イスラム教徒（ドゥンガン人）が建てた木造のモスク。建設の際、中国より職人を呼び寄せ作らせたという建物は赤・緑・黄・水色などでカラフルに彩られ、目を引いている。9 月になると敷地内はバラが咲き誇る。



★カラコル動物園

西バスターミナルから山側に 5 分ほど歩いたところにある。キルギス国内で唯一の動物園。オオカミ、クマ、ヤク、ラクダなどが見られる。

※入園料：おとな（ひとり）50 ソム



★勝利公園

アブドラマンフ通りを山側に 15 分ほど歩いたところにある勝利公園。黄葉の季節（10 月頃）は、公園内が黄金色になる。



ブルジェバリスク博物館 の行き方

州庁舎裏のバス停からの116番のミニバスに乗車約15分。博物館前で下車、徒歩すぐ。タクシーで約15分。

※116番の“Пляж”行きのミニバスに乗車すれば、カラコルビーチに行けば、カラコルビーチに行ける。終点。

★ブルジェバリスク博物館

カラコル郊外にある、カラコルの旧市名にもなった探検家、ブルジェバリスクにまつわる博物館。

※入館料：(ひとり) 70 ソム



★カラコル博物館

カラコルの歴史、キルギスの伝統衣装・キルギスの伝統楽器コムズ、周辺に息づく動物(クマ、シカ、鳥類など)のはく製などが展示されている。

※入館料：(ひとり) 30 ソム



★バザール 地図 P22 B-2, C-2

カラコルには3つのバザールがある。町の中心にある規模の小さな“マキシ・バザール”。町の中心地から西に約1.5kmの食料品から生活雑貨、衣類、工具などありとあらゆるものが売られている“アクテレック・バザール”。そして町の中心地から北に約3kmの家畜の売買を専門にした“マル・バザール”がある。このバザールは、中央アジアでも有数の大きさを誇る。(日曜日のみ開催)バザールへ出かけて地元の人々の生活を見るのも楽しい。

※バザール内では貴重品の管理に十分気を付けてください。



ジルガラン温泉の行き方
カラコルからタクシーで約25分。または、“ТУП”行きマルシュルートカで約30分。「ジルガランSPA」の看板が見えたら、下車。そこから徒歩5分。

★ジルガラン温泉 (トゥブ県)

ソビエト時代に建てられた温泉施設。全個室になっており、日帰り入浴が楽しめる。

※入湯料：(ひとり) 50~100 ソム





<カラコル市について>

アクスー県の観光の拠点は“カラコル市”になります。イシククリ州の州都、人口約 75,000 名、標高約 1,800m、ビシュケクから440km。州庁舎があります。この地で亡くなった冒険家の名をとり、旧ソ連時代は“ブルジェバリスク”と呼ばれていました。周囲を山々に囲まれた地方都市で市内は碁盤の目状に区画整備されており、道幅も広く、ポプラ並木が美しい街です。市内にはホテル・ゲストハウス・食堂・インターネットカフェなど通りの商店が揃っています。また旅行会社が多数あり、トレッキングなど希望のコースのアレンジをしてくれます。

<カラコル市へのアクセス>

◇ビシュケクから

ビシュケクの西バスターミナルからタクシーまたはマルシュルートカ(ミニバス)で“カラコル行き”に乗車。

* 所要時間・運賃(目安):

タクシー(約 5 時間 30 分~6 時間/600 ソム)

マルシュルートカ(6 時間~7 時間/300 ソム)

※タクシーは目的地に、マルシュルートカは“メインバスターミナル”に到着する。



(注意)

- 運賃は時期により変動するため、乗車前に運転手に確認しましょう。
- タクシー・マルシュルートカとも人数が揃ってから出発します。
- 車の状態を事前に確認しましょう。古い車は途中で故障することがあります。

カラコルの“メインバスターミナル”は町のはずれにある。バスターミナルから市内まではタクシーまたは 109 番のマルシュルートカで移動。市内からバスターミナルまではタクシーまたは 105 番、109 番のマルシュルートカで移動。

※市内からバスターミナル行のマルシュルートカは市内のバス停の反対側(リサーチショップ付近)から出発する。

<カラコル市内のアクセス>

カラコル市内はタクシーまたはマルシュルートカでの移動となる。

◇カラコル市内のタクシー運賃:1 ヵ所 50 ソム(停車する箇所の数により運賃が加算される。)

例:3 ヵ所に停車した場合の場合...50 ソム×3 ヵ所=150 ソム

◇カラコル市内のマルシュルートカ運賃:1 回 7 ソム

• 車のフロントガラスにマルシュルートカの番号と行先の書いたボードが置いてある。

• 運賃は乗車の際運転手に支払う。

• 下車する際は運転手に“止めてください”(P39)と伝える。

※マルシュルートカは通常「止めてください」と言わないと停車しない。※事前に運転手に目的地を伝えておく。



＜旅行会社＞ 注)冬季は営業しない旅行会社もある。

◆CBT カラコル (CBT Community Based Tourism) 地図 P22 B-2

Address: 123 Abdrahmanova st.

☎ : (+996 3922)55000

☎ : (+996 555)15 07 95

E-mail: cbtkarakol@rambler.ru

Website: www.cbtkyrgyzstan.kg

言語: キルギス語、ロシア語、英語

キルギス各地に支店がある旅行会社。

コンタクト: アザマツさん



◆TIC ツアー・インフォメーションセンター (Tour Information Center) 地図 P22 B-2

Address: 130 Abdrahmanova st.

☎ : (+996 3922)52341

E-mail: tourinfocentre@gmail.com

言語: キルギス語、ロシア語、英語

イシククル大学の大学生がボランティアで運営している

旅行案内所。



◆トルキスタン (TURKESTAN)

Address: 273 Toktogula st. 地図 P22 A-2

☎ : (+996 3922)56489

☎ : (+996 550)23 49 91

(+996 555)17 88 81, (+996 543)00 94 51

Website: www.turkestan.biz

E-mail: psi61@mail.ru

言語: キルギス語、ロシア語、英語

トルキスタンホテルの中、敷地内にロック・クラ
イミングの練習場がある。



◆ヤック・ツアーズ・カラコル (Yak Tours Karakol)

Address: 10 Gagarine st. 地図 P22 C-1

☎ : (+996 3922)56901, (+996 3922)60298

☎ : (+996 555)21 59 68

E-mail: yaktours@rambler.ru

言語: ロシア語、英語

コンタクト: バレンティーノさん

アルティン・アラシャンに山小屋がある。

カラコル市内には、100年以上前に建てられた建物で
ゲストハウスも運営している。



◆エコ・トレック (Эко трек) 地図 P22 B-1

Address: 116 Abdrahmanova st.

☎ / fax: (+996 3922)51115

E-mail: karakol@rambler.ru

言語: キルギス語、ロシア語、英語

トレッキングツアーを得意とする。



◆ブラク・サイル (アマズ・ホース・トレック)

(Bulak · Say (Almaz Horse trek))

Address: 41 Aitkulieva st. Jolgotol village

(Close to Karakol)

☎ : (+996 3922)60195

☎ : (+996 555)26 41 66,

(+996 778)90 24 15

Website: ww.karakolhorsetrekking.blogspot.com

E-mail: apievalmaz@rambler.ru

言語: キルギス語、ロシア語、英語

ガイド経験豊富なアルマズさんが案内してくれます。

乗馬トレッキングを得意とする。





カラコルのホテル・ゲストハウス



◆アミール(Амир) 地図 P22 A-1

Address: 78 Amanbaeva st. Karakol

☎ / fax: (+996 3922) 51315

Website: www.hotelamir.kg

E-mail: info@hotelamir.ch

★Double / 47euro~, Single / 33euro~ (1室)

★D economy / 40euro~, S eco / 28euro~ (1室)

2004年OPEN、全18室、朝食付、

全室トイレ・シャワー付、

言語: キルギス語、ロシア語、英語



◆タガイタイ(Тагайтай) 地図 P22 A-1

Address: 29a Tynustanova st. Karakol

☎: (+996 3922) 52161.52162

☎: (+996 550) 45 40 34

Website: www.tagaytay.org.kg

★Standard room / 2,000som~ (1室)

★deluxe room / 3,500som~ (1室)

2011年OPEN、全16室、朝食付、

全室トイレ・シャワー付、会議室有

言語: キルギス語、ロシア語、英語



◆グリーン・ヤード・ホテル (Green Yard Hotel)

Address: 14 Novostroika st. Karakol

☎ / fax: (+996 3922) 4 32 28

☎: (+996 772) 56 04 67, (+996 555) 45 15 15

Website: www.greenyard.kg

E-mail: info@greenyard.kg

★Single room / 1,500som~ (1室)

★Twin・Double room / 2,100som~ (1室)

2002年OPEN、全15室、朝食付、言語: キルギス語、ロシア語、英語



◆トルキスタン (TURKESTAN) 地図 P22 A-2

Address: 273 Toktogula st. Karakol,

☎: (+996 3922) 5 64 89

☎: (+996 550) 23 49 91, (+996 555) 17 88 81

Website: www.turkestan.biz

E-mail: psi61@mail.ru

★Budget room / * 400som.300som (P/P)

★ユルタ / * 400som.300som (P/P)

(トイレ・シャワー共同) * マークは朝食付き価格

1991年OPEN、WiFi無

言語: 言語: キルギス語、ロシア語、英語



◆イスク・アタ (ИССЫК-АТА) 地図 P22 B-2

Address: 145 Alybakova st. Karakol.

☎: (+996 3922) 5 58 48

☎: (+996 552) 98 57 75, (+996 552) 65 57 75

Website: www.asfan.kg

E-mail: hotel-asfandiar@mail.ru

★Standard room / 400som~ (P/P) (シャワー付)

★Standard room / 300som~ (P/P) (T・S共同)

2005年OPEN、全9室、朝食無、WiFi無

言語: 言語: キルギス語、ロシア語、

黄色の鉄の門から2階へ。左側の扉が入口。



◆ジャミリヤ・ゲストハウス
(Jamilya Guest House)

Address:34B Shopokova st.

☎:(+996 3922) 4 17 18

☎:(+996 543) 98 09 80

★600 som~(P/P) 朝食付
トイレ・シャワー共同:屋内、ランドリー
言語:キルギス語、ロシア語、英語



◆グルナラ・ゲストハウス
(Gulnara Guest House)

Address:67 Stahanova st.

☎:(+996 3922) 7 01 01

☎:(+996 551) 11 75 29

★500som(P/P) 朝食付
トイレ・シャワー共同:屋内、ランドリー
言語:キルギス語、ロシア語、英語



◆テスケイ・ゲストハウス
(Teskei Guest House)

Address:44 Asanalieva st.

☎:(+996 3922) 5 77 26

☎:(+996 555) 81 48 13

★500 som~(P/P) 朝食付
トイレ・シャワー共同:屋内、ランドリー
言語:キルギス語、ロシア語、英語



◆アン・アーティサnz・ゲストハウス
(An Artisan's Guest house)

Address:114 Myrmanskaya st.

☎:(+996 3922) 7 01 71

☎:(+996 550) 19 15 12

★500 som~(P/P) 朝食付
トイレ・シャワー共同:屋内、ランドリー
言語:キルギス語、ロシア語、英語



◆ムラット・ゲストハウス
(Murat Guest House)

Address:55 Novorostovskaya st.

☎:(+996 3922) 7 02 50

☎:(+996 555) 77 81 07

★500 som~(P/P) 朝食付
トイレ・シャワー共同:屋内、ランドリー
言語:キルギス語、ロシア語、英語



◆ユルタ キャンプ アルマズ
(Yurt camp Almaz)

Address:41 Aitkulieva st.
Jolgolot village (Close to Karakol)

☎:(+996 3922)6 01 95

☎:(+996 555)26 41 66

Website:www.karakolhorsetrekking.blogspot.com

E-mail:apievalmaz@rambler.ru

★400 som~(P/P) 朝食付
言語:キルギス語、ロシア語、英語





カラコルの買い物



◆カラバン(Караван) 地図 P22 B-2



食材、飲料、日用品など一通りはこのお店で揃う。値段が記載され、レジがあるので買い物しやすい。2階にカフェがある。

◆ツウム(ЦУМ) 地図 P22 B-2



電化製品、衣料品、民芸品、日用品などが販売されている。

中地下1階、地上3階の建物

◆一村一品 カラコルショップ 地図 P22 B-2



日本の援助で行われている一村一品運動から生まれた商品を扱うアンテナショップ。インククリ州の素材を使った地元の生産者の手作りのフェルト商品やワイルド・ベリー・ジャム、ハーブ石鹸など、カラコルで一番のバラエティ豊富なお土産のラインナップが自慢。カラコルに足を運ぶ機会があれば、ぜひ立ち寄ってみて欲しいお店。

*営業日・時間：無休、10:00～17:00

◆コルク(KӨPK) 地図 P22 B-2



“マキシ・バザール”の中にある土産屋

◆アンティークショップ 地図 P22 C-2



ソビエト時代のピンバッジなどを豊富に扱う。

◆スポーツ・マスター Sport Master MAP:P22 B-2



地元っくに人気のソフトクリーム♪

ツム、マキシバザール、

アクテレックバザールで販売。

お手頃価格でおすすめ！






カラコルのレストラン（キルギス語：кафе）




◆ステルス(Стелс)



 アズラ(P29)やサリヤンカ(P30)がおすすめ！


◆ファキール(Факир)



 小グループから団体まで対応可能

◆ウユット(УЮТ)



 日替わりのランチメニューがおすすめ

◆ザリーナ(Зарина)




◆マキシムン(Максимум)



◆リュクス,ディアル(Люкс),(Дияр)



 隣同士に2件のカフェが並ぶ。

◆ベシュ・バルマック(БЕШ-БАРМАК)



◆ヌル(НУР)



トルコ料理

◆ラブリーピッツア(LOVELY PIZZA)



店名のとおおり、ピザがおすすめ！

◆フードセンター(FOOD CENTER)



◆トイ(ТОИ)



◆カラコル・コーヒー(Karakol coffee)



料理 (Тамактар)

★ラグマン (Лагман)



たくさんの野菜やお肉の入ったトマトベースの
スープうどん

★ギューロ ラグマン (ГүрюЛагман)



中央アジア風 焼うどん (焼きラグマン)

★ガンファン (Ганфан)



ラグマンスープとごはん

★アズウ (Азу)



ピクルスと煮込んだ牛肉&ポテトフライ

★ブリゾール (Бризоль)



キルギス風 お好み焼き
野菜などを卵焼きで巻きこんだもの

★プロフ (Плов)



中央アジア風 炊き込みごはん

★マントウ (Манты)



キルギス風 肉まんじゅう

具は一般的に羊肉とたまねぎ、羊の脂が入っている。表面を焼いた“ジャルニー・マントウ”や表面を焼いたあと再度蒸した“ホッシャン”がある。

★シャシリク (Шашлык)



肉の串焼き

羊肉や牛肉・とり肉の串焼きの他、つくねのようなミンチ肉や臓物系の串焼きもある。お酢をかけて、生玉ねぎと一緒に食べる。

★ドゥンダマ(Дымдама)



キルギス風 肉じゃが

キャベツ、じゃがいも、人参、羊肉の煮物

★ベシュ・バルマック(Беш бармак)



キルギスの伝統料理

ゆでた麺と細かく刻んだ羊肉を混ぜたもの、祝いごとの際必ず振る舞われる。

★サリヤンカ(Солянка)



ロシア料理 ロシア風 ミネストローネ
ソーセージや野菜がたっぷり入ったトマトベースのスープ

★ペルメニ(Пельмень)



ロシア料理 ロシア風 水餃子

★アシュランフー(Ашлянфу)



カラコル名物。
冷たいスープ麺、スープは酸味と少し辛味
がある。上に“ところてん”がのっている。

★フリ(Фри)



ポテトフライ
キルギスのじゃがいもは甘くておいしい！

★サラダ(Китайский Салат)



中国風 サラダ
きゅうり・トマト・牛肉のしょうゆ味サラダ

★サムサ(Самсы)



パイ
野菜のパイや、羊肉、鶏肉のサムサなどがある。
出来立てはサクサクでとてもおいしい！

★布林チキ(Блинчик)



クレープ
ミンチ肉の入ったもの、生クリームが上にのっ
たものなどがある

★ラザ(Лазы)



キルギス風
食べるラー油
熱した油の中にんに
く・唐辛子の粉末
などを入れた調味料
脂っこいキルギス料
理にピリッとしたラザ
が合う。
特にマントウとの相
性はGOOD！
お店によって辛さは
いろいろ。

飲み物 (Суусундуктар)

★クムズ(馬乳酒)

春から夏の季節に作られる馬の乳で作った発酵酒

馬の乳を搾取するのはとても大変な作業、また作成には1日かかる。夏季、草原のユルタ(遊牧民の家)を訪れると振る舞われる。少し酸味があり、健康にいいと言われている。

※微量のアルコールがある。おなかの弱い方は飲みすぎに注意！

★ジャルマ



水・大麦・小麦粉・油などを混ぜ合わせて作られた発酵飲料
※ノンアルコール

★タン



乳製の発酵飲料、塩味の炭酸入り飲むヨーグルトといった感じ
※ノンアルコール



★ビール



<ジゴエビール>

日本のビールに味が近く、飲みやすい。

<ナーシャビール>

ロシア語で「私たちのビール」と言う名前、キルギスビール、発泡酒に近い味

<バルティカビール>

数字によってアルコール度数が違う。0,3,5,7,9(数字が高いほど度数も高くなる)

その他、アルパビールなどいろいろ飲み比べるのもおもしろい！

★ウォッカ



お祝いなどの際に必ず飲まれるのがウォッカ

お祝いの挨拶をしてグラスのウォッカを飲み干す。(乾杯) アルコール度数が強いため飲みすぎには気を付けましょう。(度数40%)

“ボズサルケン”と言う名のウォッカ。ボズサルケン(P7)を訪れたならお土産に買って帰るのも良い。

★コニャック



香りが良く、お手頃価格！キルギス産のコニャックはお土産におすすめ。

※“КЫРГЫЗТАН”または“БИШКЕК”がおすすめ銘柄

伝統的な騎馬ゲーム

★エール・オードルシュ(Ээр оодарыш)



騎馬相撲
騎馬で1対1と
なり、相手を馬
から引きずり落と
すゲーム

★トウユウン・エンヌメイ(Тыйын эңмей)



騎乗で走行しな
がら、鞍から体
を乗り出し地面
にあるコインな
どを拾い上げる
ゲーム

★クズ・クーマイ(Кыз куумай)



男女が1対1で騎乗で追いかあうゲ
ーム
男性が女性を追いか、追いついたら
キスをしてもらえる。
追いつかなければ、今度は女性が男性
を追いか、追いついたら鞭で打つ。

★ウラク・タルトゥシュ(Улак тартыш)

首と足首を切り落とした山羊をボールに見立て、2チームが山羊を奪い合いそれぞれの自陣のゴールに運び込むゲーム。20~30kgの山羊を馬から乗りだし体全体を使って拾い上げる姿は勇ましい。村対抗で行われることが多く、村の名誉をかけた男たちの真剣勝負が見られる。



ゲーム開始



馬でぶつかりながら山羊を奪い合います。



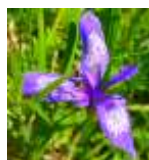
地面に落ちた山羊を片手一本で拾い上げます。



ゴールめがけて猛疾走!

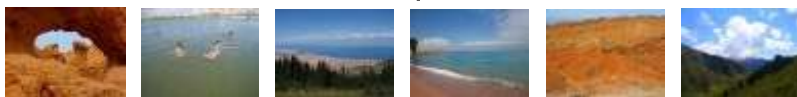
植物 (Гулдор)

標高の高いキルギスでは珍しい高山植物が多く見られます。シーズンを迎えると、見渡す限り一面の花畑が広がります。※“エーデルワイス”を見ることもできます。



おすすめモデルコース

トン県編



☆1泊2日 <短時間で南岸の名所に行きたい方>

1日目:

ボコンバエバ→塩湖(浮遊体験)→イシククル湖(湖水浴)→
→マンジュール・アタ(聖なる谷巡り)→マンジュール:遊牧民の家 ユルタ宿泊

2日目:

マンジュール→パノラマ・ボズ・サルクン(乗馬体験)→ボコンバエバ

☆2泊3日 <トン県の観光名所を制覇したい方>

1日目:

ボコンバエバ→塩湖(浮遊体験)→ボズ・サルクン:遊牧民の家 ユルタ宿泊

2日目:

パノラマ(散策)→乗馬(約5時間)→マンジュール・アタ(聖なる谷巡り)→
→イシククル湖→マンジュール:遊牧民の家ユルタ宿泊

3日目:

マンジュール→スカスカ(奇岩)→トゥーラ・スー(石画)→ボコンバエバ
※OP(有料):鷹匠による鷹狩りの見学、工房にてフェルト細工体験、民族料理教室

ジェティ・オグス県編



☆1泊2日 <ボコンバエバ村からカラコル市へ移動する方>

1日目:

ボコンバエバ→スカスカ(奇岩)→バルスコーン溪谷→ジェティ・オグス(散策)
→コック・ジャイク:遊牧民の家 ユルタ宿泊(夏季シーズンのみ)

2日目:

コック・ジャイク→カラコル
※コック・ジャイクでは、乗馬やハイキングが楽しめます。

アクスー県編

☆1泊2日 <時間を忘れてゆつくりしたい方・温泉に行きたい方>

1日目:

カラコル→アクスー村→アルティン・アラシャン(散策・温泉入浴)→
→アルティン・アラシャン:山小屋宿泊

2日目:

アルティン・アラシャン→アクスー村→カラコル

☆1泊2日 <トレッキングに行きたい方(時間があまりない方)>

1日目:

カラコル→カラコル溪谷→アルペンキャンプ→アルペンキャンプ:テント宿泊

2日目:

カラコル溪谷→カラコル

☆2泊3日 <トレッキングに行きたい方(カラコルトレッキング王道コース)>

1日目:

カラコル→カラコル国立公園・カラコル溪谷→ベースキャンプ→アラ・コル湖→
→アラ・コル湖:テント宿泊



2日目:

アラ・コル湖→アルティン・アラシャン→アルティン・アラシャン:山小屋宿泊



3日目:

アルティン・アラシャン→アクスー村→カラコル

※往路:乗馬、復路:トレッキングと言う組み合わせも可能。

★時間がある方は、☆3泊4日のたっぷり満喫プランがおすすめ! 😊

1日目:

カラコル→カラコル国立公園・カラコル溪谷→ベースキャンプ:テント宿泊

2日目:

ベースキャンプ→アラ・コル湖→アラ・コル湖:テント宿泊

3日目:

アラ・コル湖→アルティン・アラシャン→アルティン・アラシャン:山小屋宿泊

4日目:

アルティン・アラシャン→アクスー村→カラコル

※その他、3泊4日以上トレッキング、乗馬トレッキングなどのツアーアレンジも可能。
各旅行会社(P24)にお問い合わせください。

番外編【ビシュケク発着】



☆2泊3日 <イシククル湖1周満喫コース>

1日目：

ビシュケク→→フラナの塔→→チョルポン・アタ（岩絵博物館見学）→→
→→イシククル湖（湖水浴）→→チョルポン・アタ（CA）またはボステリ：ホテル宿泊

2日目：

CAまたはボステリ→→カラコル（市内観光）→→ジェティ・オグス（奇岩）→→
コック・ジャイク（乗馬または滝見学）→→コック・ジャイク：ユルタ泊

3日目：

コック・ジャイク→→スカスカ（奇岩）→→
→→マンジュル・アタ（キルギスのパワースポット）→→ビシュケク

1日目：

ビシュケク→→フラナの塔→→グリゴリフカ（滝見学）→→カラコル（市内観光）→→
→→カラコル：ホテル宿泊

2日目：

カラコル→→ジェティ・オグス（奇岩）→→スカスカ（奇岩）→→
→→マンジュル・アタ（キルギスのパワースポット）→→マンジュル：ユルタ泊

3日目：

マンジュル→→ボズサルクン・バノラマ（乗馬）→→ビシュケク

（キルギスの乗馬のコツ）

- 1、馬に乗るときは左から乗る。
足を踏みかける“あぶむ”に左足をかけ、またがるように乗る。
- 2、“手綱（たづな）”をしっかり握る。ゆるめない！はなさない！
- 3、左に進むときは左の手綱を手前に引く。右に進むときは右の手綱を手前に引く。
- 4、止まるときは両手で手綱を手前に引き、「ドウルー」と強く言う。
- 5、進むときは「チュー」と強く言い、馬の胸を両脚で蹴る。
一度止まった際は、より強く動作すること。
- 6、馬から降りるときは左に降りる。
右足をあぶみから外し、左側に足をもってきてそのまま左に降りる。

※ガイドの説明を十分聞くこと。※注意して操作すること。

※馬の後ろに立たないこと。※手綱を離さないこと。

※馬の視界をさえぎらない（服はしっかり着用すること）。

注）視界をさえぎられると馬が急に走り出すことがあるため。

※前方の馬に近づきすぎないこと。

注）近づきすぎると前方の馬にけられることがあるため。

キルギス語 (Кыргызча)

現地の言葉で現地の人々と交流するのも旅の醍醐味です。ここでは簡単(よく使う)なキルギス語を紹介しています。みなさんもぜひキルギス語で話しかけてみましょう！

※キルギス国内の大多数の場所でロシア語が通じます。また、ロシア語表記も多数あります。

●挨拶

日本語	キルギス語
こんにちは	サラマスズブゥ Саламатсызбы?
お元気ですか？	カンダイスウズ? Кандайсыз?
さようなら	ジャクシュ カルヌズ Жакшы калыңыз
はい/いいえ	オオバ/ジョク Ооба/Жок
ありがとう	ラフマツト Үрахмат
どういたしまして	エチ テケ エメс Эч теке эмес
ごめんなさい	ケチリップ コユヌスチュ Кечирип коюңузчу
わかりました/わかりません	トウシュンドウン/トウシュングウン ジョックムン Түшүндүм/Түшүнгөн жокмун
私の名前は(〇〇)です。	メエニイン アトウ (〇〇) Менин атым (〇〇)
あなたのお名前は？	シズディン アトウヌズ Ким? Сиздин атыңыз ким?
私は日本からきました	メン ヤボーニヤдан Келディン Мен Япониядан келдим

●買い物

これは何ですか？	ブル エムネ? Бул эмне?
これはいくらですか？	ブル カンチャ トуураат? Бул канча турат?
安くしてください	アルザンラク ベリニイスチ Арзаныраак бериңизчи
(ジュース)はありますか？	(ソック)バルブ? (Сок) барбы?
これを下さい	ムndan ベリニイスチ Мындан бериңизчи
いりません	ケレギ ジョック Кереги жок
良い/悪い	ジャクシュ/ジャマン Жакшы/Жаман
高い/安い	クンバツト/アルザン Кымбат/Арзан
大きい/小さい	チヨン/キチネケイ Чоң/Кичинекей
多い/少ない	ゴツブ/アズ Көп/Аз
熱い/冷たい	ウスク/ムズдак Ысык/Муздак

新しい/古い	ジャング/エスキ Жаңы/эски
--------	--------------------

●外出

ここはどこですか？	メン カエルデミン? Мен каердемин?
(トイレ)はどこですか？	(トゥアレット) カイダ? (Туалет) кайда?
(英語)を話せる人はいますか？	(アングリスチェ) スイロシユ アルガン キシ バルブ? (Англисче) сүйлөшө алган киши барбы?
写真を撮ってもいいですか？	スルットコ タルタсан ポロブ? Сүрөткө тартсам болобу?
このタクシーはビシュケクに行きますか？	ブル タクシー ビシュケクкө Параб? Бул такси Бишкекке барабы?
(ホテル)へ着いたら教えてください	(Мейманкана)га Жеткенде Айтуп Коюнусчу (Мейманкана)га жеткенде айтып коюңузчу
この住所まで行って下さい	ブル Адреске Чейин Барлуп Бериңизчи Бул адреске чейин барып бериңизчи
止めてください。	Токтотуп Коюнусчу Токтоп коюңузчу
ホテル/食堂(カフェ)/病院	Мейманкана/Ашукана(カフェ)/Оолкана Мейманкана/Ашкана(Кафе)/Оорукана
まっすぐ/右へ/左へ	Туз/Оңго/Солго Түз/Оңго/Солго
タクシー/ミニバス	Такси/Маршрутка
トロリーバス/バス	Троллейбус/Абтовус
バス停/バスターミナル	Аялдам/Вақзал Аялдама/Вокзал

●トラブル

助けて！	Жардам Бериңиздер!
警察に電話して！	Милицияга телефон чалып бериңизчи!
パスポートをなくしました	Паспортумду жоготум
荷物を盗まれました	Менин сумкамды уурдап кетти
気分が悪いです	Мен өзүмдү жаман сезип жатам
熱があります	Денем ысып температурам жогору болууда
下痢をしています	Ичим ооруп жатат
日本大使館に電話してください	Японянын элчилигине телефон чалып бериңизчи

● 宿泊

空き部屋はありますか？	ボシュ ブウルムウ バルブ？ Бош бөлмө барбы？
1泊いくらですか？	ビル クウングウ カンチャ トウラット？ Бир кукга канча турат？
朝食はついていますか？	エルテン メネンキ タマクトウ コシオ ベエレシズデルピ？ Эртен мененки тамакты кошо бересиздерби？
部屋を替えてください	バシユカ ブウルムウグウ アルマシュトウルウブ ベリニイズチ Башка бөлмөгө алмаштырып бериңизчи

● 食事

民族料理はありますか？	ウルトゥトук タマクタル バルブ？ Улуттук тамактар барбы？
何がおすすですか？	ジャクシュ タマグヌズダル カイス？ Жакшы тамагыңыздар кайсы？
タバコを吸ってもよいですか？	タメキ タルタサ ポロブ？ Тамеки тартса болобу？
精算をお願いします	アクチャス カンチャ ボルドウ？ Акчасы канча болду？
計算が違うと思います	ショット トウーラ エメスコ？ Счёт туура эмесго？
とても美味しいです！	アヤバイ ダームデウ エケン！ Аябай даамдуу экен！

● その他

朝／昼／夜／今	エルテンメネン／クンドウス／ケチンデ／アズル Эртең менен／Күндүз／Кечинде／Азыр
昨日／今日／明日	ケチェ／フグン／エルテン Кечээ／Бүгүн／Эртең
いつ？／いくら？／何？	カチャン？／カンチャ？／エムネ？ Качан？／Канча？／Эмне？
どんな？／どこへ？	カンダイ？／カヤカ？ Кандай？／Каяка？
私／私たち／あなた／あなたたち	メン／ビス／シズ／シズデル Мен／Биз／Сиз／Сиздер

● 数字

1 / 2 / 3 / 4 / 5	ビル／エキ／ウチュ／トゥルト／ベシ Бир／Эки／Үч／Төрт／Беш
6 / 7 / 8 / 9	アルト／ジェティ／セイギス／トウクウス Алты／Жети／Сегиз／Тогуз
10 / 11 / 20 / 30 / 40	オン／オン ビル／ジイルマ／オトウス／クルク Он／Он бир／Жыйырма／Отуз／Кырк
50 / 60 / 70 / 80 / 90	エルー／アルトウムッシュ／ジェティミッシュ／セキセン／トクソン Элүү／Алтымыш／Жетимиш／Сексен／Токсон
100 / 1000 / 10000 / 半分	ジュズ／エキ ジュズ／ミン／オン Мин／ジャルン Жүз／Эки жүз／Миң／Он-Миң／Жарым

101⇒100(ジュズ)+1(ビル)=ジュズ ビル, 2,000⇒2(エキ)+1,000(ミン)=エキ Мин

251⇒200(エキ ジュズ)+50(エルー)+1(ビル)=エキ ジュズ エルー ビル



イシケリ州政府(観光企画課)
Oblast Government Administration Building
105 Abdrahmanov St. Karakol
722 200 Kyrgyz Republic

製作者: 南出 幸子
Sachiko MINAMIDE
/Japan Overseas Cooperation Volunteers



※掲載されている情報は2012年10月現在のものです。