

モンゴル国の基本情報

首都：ウランバートル（人口約70万人）

時差：日本より1時間遅い（4月1日～9月30日のサマータイム採用中は時差なし）

気候：内陸性気候。首都は海拔1200m以上ある高地で、空気は乾燥している。冬は零下20～30度にもなるが北部以外は降雪量はそれほど多くない。

公用語：モンゴル語 ※年配者を中心にロシア語がかなり通じる。

総人口：約240万人

総面積：156万6500（日本の約4倍）

民族：ハルハ・モンゴル族約75% ほかに、カザフ族、ブリヤート・モンゴル族など

宗教：チベット仏教（ラマ教）など

通貨：通貨単位は、トゥグリク 日本円からの換金もできるが、USドルのほうが換金率も流通度もよい
1USドル=900～1000トゥグリク

服装：夏季は、高温乾燥。したがって、高原ハイキングにいくような服装。ただし、紫外線が強いので、火ぶくれを起こさないためにも長袖シャツやジーンズ、スラックスがお勧め。少なくとも日中は、ショートパンツや半袖シャツ、Tシャツは避けたほうが無難。夜間との寒暖差が大きいのでカーディガンのほか、乗馬中や観光中にスコールも少なくないので、ウインドブレーカーやヨットパーカーもお勧め。靴は、観光時に歩く距離が長いのでスニーカーなどをご用意下さい。キャンプ場などでの寝具として、上下のスエットスーツやサンダルも必需品。

チップ：ホテルやレストラン等では、基本的に不要。ただし、お世話になったガイドさんやドライバーさんには、多少の心づけも。

電圧：220ボルト、プラグは2ピン丸型（ロシアと同じ）。日本の電化製品を使用する場合は、交換プラグと変圧器が必要です。

飲み水：生水、水道水は避け、ホテルや街中で買えるミネラルウォーターをお飲み下さい。

お土産：カシミヤ製品、キャメルウール製品、モンゴルウオッカ、皮革製品、絵画、民芸品など。

持っていくと便利なもの：帽子、サングラス、履きやすい靴（ホテルやキャンプ場ゲルなど室内では、サンダル）、懐中電灯・ペンライト（停電時）、トイレトペーパー（備え付けのものは品質に難あり）、カメラやビデオの電池、日焼け止めクリーム、正露丸など胃腸薬（慣れない食事で下痢や腹痛を起こしやすい）、バンドエイド、防虫スプレーや虫さされの薬、洗面用具（歯ブラシ、石鹸など）、マスク（南ゴビなどで必要）、水筒、双眼鏡

<冬季> 厚手のコート、手袋、マフラー、ブーツ、帽子、ポケットカイロなど。

査証：日本人は、必要。ビザ情報参照。

【 観光ポイント 】

ウランバートル市内

モンゴルのほぼ中央に位置しており、全人口の3分の1が集中する。四方を山で囲まれた盆地にあり、近代的ビルやマンション群が立ち並ぶ政治、経済、文化の中心都市。ウランバートルとはモンゴル語で「赤い英雄」を意味する。

スフバートル広場

ウランバートル市の中心部に位置する広場で、市民や上京した地方の人々の憩いの場、観光の場として親しまれてきた。中央には、1946年に建てられたモンゴル社会主義革命の指導者であり、英雄・スフバートルの銅像がある。広場の周囲には、政府庁舎やホテル、証券取引所、オペラ劇場などが立ち並ぶ。

自然史博物館

かつて中央博物館と呼ばれた市内観光の代表的な博物館のひとつ。モンゴルの地質状況、動物・植物、ゴビ地方で発掘された恐竜の骨格や卵、ジンギスカン時代の遺品、民族衣装や民具、モンゴル最古の重要文献である「元朝秘史」の写本などが陳列されている。

ガンダンテグチレン寺院

通称「ガンダン寺」と呼ばれ、1838年に第5代ボグドハーンが建立したチベット仏教の寺院。社会主義の時代、一時、閉鎖された時期もありましたが、今では、仏教大学も併設され、モンゴルチベット仏教の総本山として信仰深い多くの市民が訪れる場所となっています。

ボグドハーン宮殿博物館

1919年に第8代活仏であるボグドハーンの冬の宮殿として建築された。釘を1本も使っていない独特の建築様式で有名。現在は、世界各国から献納された動物や魚類の剥製、チベット仏教の曼荼羅、仏像、ボグドハーンの遺品などが展示されている。

チョイジンラマ寺院博物館

ボグドハーンの弟、ルブサン・ハイタブの寺として建立されたもので、ルブサンに与えられた称号「チョイジンラマ」がその名の由来。ラマ教の宗教的な舞踊「ツァム」で使用される赤サンゴで作られたお面なども陳列されています。

ザイサンの丘

ウランバートル市内から車で約10分、市の南の小高い丘。ここからは市内を一望のもとに見渡せる。頂上にある円形ドームには第二次世界大戦におけるモンゴルと旧ソ連軍の友好を象徴し讃える壁画モザイクやモニュメントがあり、これもまた市民憩いの場となっている。

テレルジ

テレルジは社会主義の時代から、車で日帰りできる風光明媚な保養地として発展してきた。草原や小川、山の南斜面に茂る森林地帯などに、キャンプ場やホテルが数多くならぶ有名なりゾート地のひとつ。途中には、亀の形をした奇岩や恐竜のモニュメントなどもある。

マンズシール

ウランバートルから約50km、海拔1800m、ボグドハーンウール特別保護区にある。1778年に指定された世界でも最も古い保護地区のひとつ。山の斜面にそって古代の石仏やチベット仏教修道院跡もある。キャンプ場も併設され、近郊の保養地として有名。

南ゴビ大草原

ウランバートルから飛行機で約90分。モンゴル南部に広がる荒涼とした一大草原・砂漠地帯。ゴビとは、モンゴル語で「まだらに短い草が生えている土地」という意味で、一般にイメージされているようなサハラ砂漠の

ような地域ではありません。

ヨリンアム(ヨル)渓谷

「鷲の谷」ともよばれ、ヤクやイーグル、山鹿など自然の動物を観察することがでる。渓谷の入り口には、「ゴビ自然博物館」があり、この地方の動物の剥製や植物が展示されている。車は途中までしか入れず、そこから先は切り立った岩壁にそってハイキング。一年中氷の溶けない氷河も見学できる。南ゴビ観光のハイライト・ゾーン。

バヤンザック

世界で初めて恐竜とその卵の化石が発掘された場所として有名で、別名「恐竜の墓場」とも呼ばれている。周囲の荒涼とした景観とあわせて、一種独特の雰囲気漂わせている。

モルツォク砂丘

風によって毎年、数センチずつ移動しているといわれる砂丘群。

旧都カラコルム

ウランバートルから南西へ約380キロ。モンゴル帝国の首都であったカラコルムは、1235年、帝国第2代目のハーン、オゴタイによって建設された。城壁で囲まれた中には、中国人地区やイスラム人地区などがあり、また、ヨーロッパからロシア人、ハンガリー人、ドイツ人なども連れてこられ居住していたと言われています。しかし、第5代フビライ・ハーンの時代に首都が今の北京に移ってからは、都としての地位を失い急速にその勢いが衰えた。今は、往時をしのぶ4つの門のある城壁、その中の108の仏塔や寺院（1586年に建立されたエルデニゾー寺院）、亀石などが残っているだけです。

フブスグル湖

モンゴル北西部、ロシア国境に接する最大の湖。湖面は海拔1624m、モンゴルの「青い真珠」と称され、バイカル湖よりも透明度は高いのではないかとされている。湖には46もの川が流れ込んでいるが、流れ出るのはエギーン川ひとつ。途中、この川はオルホン川となり、さらには、バイカル湖にまで達する。トナカイによる伝統的な遊牧生活を今も続ける少数民族ツァータン族が、この湖の北部と西部に暮らしていることでも有名。

ツーリスト・キャンプ場について……Q & A

ゲルと呼ばれるモンゴル民族の伝統的な移動式住居を利用した宿泊施設。テレルジヤゴビなど主要都市以外の草原や地方の観光地では、ホテルではなくこうしたキャンプ場に宿泊することになります。キャンプ場は、こうした宿泊用のゲルのほか、レストランやトイレ、シャワーなどが併設され、乗馬用の設備もあります。

ゲルの中はどうなっているの!?

一つのゲルにはそれぞれ3~4個のベッドがあり、中央にはテーブルとイス、薪ストーブが置かれています。団体での貸し切り利用は別として、基本的に、ゲルは男女別に分かれて設置されており3~4名での相部屋利用となります。ホテルのような、いわゆるシングルやツイン利用はありません。

寒いときにはスタッフが薪ストーブを入れてくれます。ベッドには、毛布やマクラがありますので、それほど寒さを心配することはありません。深夜に薪ストーブを使われる場合に備え、新聞紙やライターを持参されると便利でしょう。

食事はどうするのですか?

キャンプ場には、宿泊用ゲルとは別の建物としてレストランやバーがあります。ここで食事をとるとともに、ミネラルウォーターやアルコール類などを買うこともできます。乗馬やハイキングなどで遠出をするときには、昼食用のランチBOXの手配を依頼することもできます。

また、別費用になりますが、モンゴル伝統料理の「ホルホック」をオーダーすることもできます。「ホルホック」とは、羊1頭をナイフ1本で、大地に血を流すことなく屠殺、解体し（見学もできます）、ミルク缶で焼いた石を入れて蒸し焼きにする豪快で野趣に富んだ料理です。味付けや塩と胡椒のみでシンプルですが、羊独特の匂いや臭みも少なく、本当に一度は試してみたい遊牧民の料理のひとつです。

トイレやシャワーはありますか？

キャンプ場内には、男女別にトイレやシャワーの建物が併設されています。トイレトペーパーは備え付けられていますが、日本から持参したほうが無難でしょう。また、シャワーは太陽熱や自家発電ですので、その利用時間帯などに制限があります。

乗馬トレッキングについて……！！

壮大なモンゴルの大草原で乗馬を楽しむことは、モンゴル観光最大の魅力の一つです。モンゴルの馬は、サラブレッドなど欧州産に比べ小型で、独自の乗馬方法があります。全くの初心者の方でも多少の訓練で思う存分、馬を走らせることができます。無論、乗馬方法や自然環境が日本と異なりますので、気をつけていないと怪我をしてしまうこともありますので、調教師の注意や指導に従ってお楽しみ下さい。

また、キャンプ場を宿泊基点にして、その周囲で乗馬を楽しむツアーと、グループでテントや資材、食料を積んだ車を伴走させて長距離を移動していくツアーがありますが、初心者の方には前者のツアーが無難でしょう。

ワンポイント・アドバイス

*乗馬の際は、必ず馬の左サイドから近づいて乗ります。

*乗馬中は、馬の手綱を少し緩めて歩きます。

*乗馬中のカメラやビデオの使用は、危険ですので避けて下さい。

*馬の右サイドから乗馬したり、後方に回ると危険ですので避けて下さい。

*指導員（遊牧民）の指導に従い、許可なくして馬を走らせたりしないようにして下さい。

*乗り降りの際は、指導員のサポートを受け、完全にとまるまでは降りないで下さい。

*下山の際や障害物のある時は無理をせず馬から下りて歩いて下さい。

(モンゴルでの乗馬ツアー／持って行くと便利なもの)

帽子やサングラスは飛ばされないようにヒモ付きのもの。ウィンドブレーカー、ヨットパーカー。バスタオル（畳んで鞍に敷いて、長時間乗馬でのお尻の痛みを和らげます）。

フィッシング！？

ハンティングと異なりフィッシングは、日本人好みともいえるモンゴル観光の醍醐味のひとつでしょう。テレビ番組等でもすでに有名になったイトウ、そしてホンマス、ニジマス、カワカマス、ウグイなどが主なものです。冬の長いモンゴルでは水の緩む夏7～9月がベスト・シーズン。ただし、イトウの産卵期の5～6月末は禁漁期ですので注意しましょう。

釣りは季節によって少し変わりますが、基本的にはマグロやヒラマサなど海の大型魚用の大型ルアーを使います。モンゴル人の代表的なやり方は、小さな軽い発泡スチロールに野リスの皮をかぶせた手作りルアーで、川の水面を水音高く遠投して深みに潜む大物を誘うというものです。ちなみにイトウは非常に警戒心の強い魚で、掛かっても人影が目に入ると大暴れして尾でラインを切って逃げますので、針掛かりしたからといって安心できないのが特徴です。

さて、釣り場ですが、首都近郊のトゥール川でも可能ですが、本格的なイトウ・フィッシングを楽しむのであれば、首都から西へ500Kmのチョールト川、さらにはモンゴル北部のフブスグル湖、そこから北に流れ出しエニセイ川に合流するテンギス川や南東に流れ出るエギーンゴル川・セレンゲ川などが代表的でしょう。いずれにせよ、十分な情報収集と準備、専門旅行社による事前手配が不可欠です。

遊牧民ゲル訪問・ホームステイ！？

モンゴル観光ではぜひとも体験してみたいプログラムの一つです。遊牧民のゲルでは、乗馬やラクダ（地方やゲル家族による）の体験のほか、水汲み、放牧の手伝い、料理、馬乳酒作りなどその家族の一員となって、実際に遊牧生活を体験することができます。ホームステイのツアーは、予め専門旅行社などに手配を依頼して行かれることをお勧めします。往復の車両・運転手の確保や、宿泊するゲルの手配などをしていないと安全面からも無理があります。また、たとえば日本からカレー粉などを持っていってお世話になった家族に作ってご馳走する、というのも友好を深めるアイデアでしょう。

遊牧民ゲル・ホームステイ体験の秘訣は、何事も受身ではなく積極的に家族や子供達と会話をし、交流を深め、彼らに関わっていくという姿勢にあるといえます。そのためにも簡単な会話帳や日本の料理やお土産、花火など一緒に楽しめるものを用意してみたいかがでしょうか。その結果、得られる様々な体験は、忘れがたい思い出となることと思います。