

ロシア連邦の基本情報

総人口：約1億4,300万人

総面積：1,707万5400平方km

首都：モスクワ（人口約1,040万人）

時差：(モスクワ・ペテルブルグ方面)

日本より6時間遅い（4月1日～9月30日のサマータイム採用中は、5時間遅い）
（ウラジオストック・ハバロフスク・イルクーツク極東方面）

日本より1時間早い（4月1日～9月30日のサマータイム採用中は、時差なし）
（カムチャッカ方面）

日本より4時間早い（4月1日～9月30日のサマータイム採用中は、3時間早い）

気候：大陸性気候、海洋性気候と多様。夏季は、ヨーロッパ部、内陸部は湿気もなく過ごしやすい。

冬季は、全土にわたって零下10～30度と厳しく、雪も多い。

公用語：ロシア語（英語は、都市部の青年層を中心に多少通じる程度）

民族：ロシア人、ウクライナ人、ポーランド人、ドイツ人など100以上の民族

宗教：主にロシア正教。ほかにプロテスタント、イスラム教など。

通貨：通貨単位は、ルーブルとカペイカ（1ルーブル=100カペイカ）

日本からは、USドルをお持ち下さい。

1USドル=28,36ルーブル

なお、クレジットカードやトラベラーズチェックは、一部の大型ホテルやレストラン、土産物屋以外は、ほとんど利用できません。

服装：夏季は、湿度も低く蒸し暑さはありません。日本の夏服で結構です。ただし、雨天時や夜間用にカーディガン、ウインドブレーカーもお勧め。寝巻きとして上下のスエットスーツやサンダルも必需品。

冬季は、集中暖房のため室内と戸外の温度差が大きい。したがって、下着はあまり着込まずに、厚手のオーバーコートやダウンジャケット、手袋、マフラー、帽子（ウールでよいが耳まで隠れるもの）などで、防寒し、カーディガンやセーターなどで調節するのがコツです。ほかに、底の滑りにくい丈夫なブーツ、ポケットカイロなど。

チップ：ホテルやレストラン等では、基本的に不要。ただし、ウェイター、タクシーなどは料金の10～15%、ポーターなどは1～5USドル程度。

電圧：220ボルト、プラグは2ピン丸型（ヨーロッパCタイプ）。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：マトリョーシカ（民芸品）、毛皮製品、琥珀製品、キャビア、カニ缶、ホフロマ塗り、グジェリ陶器、ウオットカ、コニャック（アルメニア、グルジア、モルドバ地方産）、ワイン（モルドバ、コーカサス地方産）など。

持っていくと便利なもの：履きやすい靴（ホテルなど室内では、サンダル）、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、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）、バンドエイドなど常備薬

査証：日本人は、必要。ビザ情報参照。

【 観光ポイント 】

モスクワ

人口1000万人を超え、首都として文字通り、政治、経済、文化、芸術の中心。そもそもは、1147年ユーリー・ドルゴスキー公によって木造の砦としてモスクワ川畔に建設されたのがその歴史のはじまり。13世紀後半からは約200年にわたってモンゴルの支配下におかれたが、1713年ピョートル大帝によってペテルブルグに遷都されるまでロシアの中心として栄えた。1917年のロシア革命以降は、再び首都となり現在に至っている。

赤の広場

ロシア語で「赤い」とは「美しい」を意味する。面積7300平方mの石畳の広場で、中央には、ソ連建国の父であり、ロシア革命の指導者レーニンの遺体が安置されたレーニン廟がある。かつては、革命記念日に軍事パレードなども行われた場所。広場に隣接して、17世紀にイワン雷帝によって建設された聖ワシリー寺院や100年以上の歴史を誇るグム百貨店などもある。

クレムリン・武器庫

クレムリンとは、「城塞」という意味で、木造の砦が現在のような赤レンガ造りとなったのは15世紀頃。周囲を長さ2235mに及ぶ城壁で囲まれている。城壁には20もの望楼があり、一般用入口となっているのはスパスカヤ塔である。

城壁内には大統領府のほか、クレムリン大会宮殿（かつて、ソ連共産党大会等で使用された。）、大砲の王様（16世紀末の鋳造で口径890m、重量40トン。）、鐘の王様（1735年の作で、重量200トン、世界最大の鐘。）、ウスペンスキー大聖堂（1479年、イタリアのアリストテリ・フィオラパンによって建立。イワン雷帝の玉座、ナポレオン軍から奪い返した銀のシャンデリアなどがある。）、アルハンゲルスキー聖堂（1508年、イタリア人アレヴィズ・ジュニアの設計によって建立。歴代ツァーリの遺体安置所になっていて、イワン雷帝の棺もここにある。）などがある。なかでも武器庫は、16世紀に建てられたが、1702年ピョートル大帝の命により博物館となったもので、12～19世紀の金銀細工のコレクション、18～20世紀の宝石のコレクション、宮廷馬車のコレクション、王冠のコレクションなど7つのホールで構成されていて、多数の貴重な宝物が展示されている。

ボリショイ劇場

シャラピン、ウラノフ、プリセツカヤなど有名な芸術家を輩出した世界最高峰のバレエの殿堂。チケット入手は困難なので日本からの事前予約が無難。

プーシキン美術館

1912年の開設。古代エジプトの装飾品やギリシャローマ時代の、15世紀から現代までのヨーロッパ絵画の流れを見ることができる。ボッティチェリ、レンブラントからピカソ、ルノワール、ナチスなど数多くの有名絵画が収蔵されている。

トレチャコフ美術館

ロシアイコン（聖画）から現代アバンギャルドまでのロシア美術を一同に収集した美術館。アンドレイ・ルブリョフの「三位一体」をはじめレービン、ヴルーベリなど有名作品約7万点を所蔵している。

ノボジェビッチ修道院

16世紀にできた女子修道院。チャイコフスキーは、ここの池で泳ぐ白鳥をみて「白鳥の湖」を書いたとも言われている。ゴゴリー、チャーホフ、マヤコフスキーなど各界の著名人の墓地があることでも有名。

ペテルブルグ

帝政ロシアの開明君主ピョートル大帝が西洋への窓口として創設した街で、人口470万人を擁するロシア第二の都市。20世紀初頭まで帝政ロシアの都であった。冬宮をはじめヨーロッパ建築様式の街並みを思わせる豪華絢爛な建物が多く、また、建物自体の高さが一定に制限され18～19世紀の町並みが保存されているためひとときその美しさが印象的で「北のヴェニス」とも呼ばれている。

エルミターージュ美術館

400もの部屋に300万点以上に及ぶ展示品を擁する世界三大美術館のひとつ。美術館は帝政ロシア歴代皇帝の住まいであった「冬の宮殿」と4つの建物が廊下で結ばれて構成されている。エカチェリーナ2世の収集品

から20世紀の抽象絵画にいたるまで芸術のあらゆる分野の膨大なコレクションを展示している。

ロシア美術館

エルミタージュ美術館、芸術アカデミー、宮殿の収集品を母体としており、11～20世紀のロシア絵画をはじめ、工芸品、織物、民芸品など芸術のあらゆる分野の所蔵品を擁している。

ネフスキー大通り

旧海軍省からネフスキー修道院までの全長約4.5kmにおよぶ優雅なメインストリート。トルストイの「アンカレーナ」、ドフトエフスキーの「罪と罰」などロシア文学にも登場する。

アレクサンドルネフスキー修道院

ネヴァ川のほとりに建ち、エカチェリーナ2世が完成したロシアの4大修道院のひとつ。敷地内には2つの墓地があり、その一つチフヴィン墓地には作家のドフトエフスキーや作曲家のチャイコフスキー、ムソルグスキーなどロシアの著名人たちが埋葬されている。

ペテロパブロフスク要塞

スウェーデン軍の侵略を防ぐために、1703年に建設が完成。要塞の中心にペトロパブロフスク寺院があり、ピョートル大帝をはじめ歴代の皇帝、皇后の石棺が安置されている。

聖イサク寺院

アストリアホテルの前にある金色のドーム型大聖堂。

青銅の騎士像

ペテルブルグの創始者ピョートル大帝の像。プーシキンの詩「青銅の騎士」にも登場する市のシンボル。

戦艦オーロラ号

1917年のロシア革命は、この艦から発射された号砲を合図に始まった。日露戦争における日本海海戦にも参加したという巡洋艦で、現在は、ネヴァ川の支流に係留されていて博物館となっている。

マリンスキー劇場

モスクワのボリショイ劇場とならぶ世界的に有名。天才指揮者ゲルギエフが率いるペテルブルグ随一の劇場。専属のオペラ・バレエ団からはヌレエフ、ニジンスキーなどの伝説的ダンサーを輩出している。

ツァールスコエセローとエカチェリーナ宮殿

ペテルブルグ市内から南や約27キロのところに「皇帝の村」を意味するツァールスコエセローがある。ロシアの詩人プーシキンも学んだ有名な貴族学校「リッツェイ」もある。エカチェリーナ宮殿は、1756年にイタリアの建築家ラストレッリによって「夏の離宮」として建てられたロシア有数のバロック様式の建築物で、現在は博物館になっている。大黒屋光太夫が女帝エカチェリーナの謁見を受けたという琥珀の間など、趣向を凝らした数々の部屋の内装には目を見張るものがある。

パブロフスクとパーヴェル宮殿

18世紀半ば、皇帝一族が狩猟を楽しんだ場所パブロフスクに、1785年にエカチェリーナ2世の息子パーヴェル1世のために建設されたのがこのパーヴェル宮殿。帝政時代の離宮の中でも最も美しいといわれている。宮殿をはさんで広がるパブロフスク公園は600ヘクタールもの広さがあり、人工的に造園された林や川、池が見事に調和している。

ペトドヴァレーツ（ピョートルの宮殿）

ピョートル大帝がベルサイユ宮殿をまねて建設したといわれている。1000ヘクタールの広大な敷地に150を超える噴水が配置され、別名「噴水公園」とも呼ばれている。敷地内にある大宮殿は、「夏の宮殿」とも呼ばれ1714年に建設。第二次世界大戦で、ナチスドイツによって焼失したが、1958年に復元されたもの。

イルクーツク・バイカル湖

人口約70万人を数えるイルクーツク州都。1652年、コサックの一隊が毛皮を獲るためにこの地方に住みついたのが始まりで、1686年に市政が敷かれたシベリア開発の中心都市。

郷土史博物館

そもそもは1782年にロシアで4番目の博物館として建設されたもの。シベリア少数民族の風俗や生活用品、シベリア開拓史などに関する資料や展示が豊富。

スパスカヤ教会

1710年に建立され、石造りの教会としては東シベリアで最古。隣接する鐘楼にはイルクーツク郷土史博物館別館が入っている。

バイカル湖

およそ2500万年前に形成されたとされていて、湖の面積は31,500平方km（淡水湖としては世界最大）、最深部は1637m。透明度は世界一で、1996年にユネスコ世界遺産に登録された。流れ込む川は300を数えるが、流れ出る川はアンガラ川（エニセイ川の支流）だけである。湖の西岸にあるリストビャンカ村は、バイカル湖観光の基地で、ホテルや土産物屋などがなごらぶ。また、バイカル湖に生息する魚類などの資料を展示した生態学博物館も必見。

ウラジオストック

ロシア極東の玄関であり、シベリア鉄道の出発点でもある。街には帝政ロシア時代の建物も数多く残り、その美しい街並みから「東洋のサンフランシスコ」と呼ばれる。旧ソ連の太平洋艦隊の軍港であったため、長い間閉鎖都市として外国人の立ち入りが禁止されていたが、今は観光地として極東経済の中心都市として発展を続けている。

鷹巣展望台

市内中心部から北東に車で約10分ほどの高台にあり、金閣湾を一望できる。夜ともなれば、船の明かりが美しくライトアップされる。

潜水艦 C-56 博物館

第二次世界大戦で実際に使われたものを現在博物館として内部を公開している。魚雷発射室を見ることもでき、また、大戦中の写真や資料の展示などもある。

ウラジオストック中央駅

クリーム色の典型的なロシア風建築の駅舎。世界最長シベリア鉄道の始発駅。

ハバロフスク

アムール川に沿って、1858年に創立されたウラジオストックに次ぐ極東第二の都市。現在は、ハバロフスク州都として人口約60万人を数え、ロシア極東地方の中核都市として発展してきている。

郷土史博物館

インツーストホテル近くに立つ赤レンガ造りの建物。1896年にロシア地理学会のアムール川流域支部によって開設され、極東、沿岸地方の歴史、自然、風俗に関する資料が展示されている。

ロシア極東軍管区歴史博物館

帝政ロシアの時代から探検、開発したシベリア・極東地方の歴史、ロシア革命以後の国内戦の歴史、日本軍のシベリア出兵やノモンハン事件、第二次世界大戦における赤軍の紹介などについての資料があり、屋外の中庭には大砲や戦闘機、戦車の展示もある。

アムール川遊覧

アムール川は、総延長約4400kmにおよび、ロシア最長、世界で8番目の長さを誇る。ハバロフスク市付近では、川幅1.5～2キロに達する。

シベリア鉄道に関するQ&A……??

ユーラシア大陸を東西、全長9288Kmに及ぶ文字通り世界最長の鉄道。モスクワとウラジオストックを7泊8日で結ぶ。次々と移り変わる車窓からの広大なシベリア・タイガや平原は、言葉ではつくせません。

- ・Q&A：車内はどうなっていますか？ 等級の種類は？

→コンパートメント方式とあって、2人1部屋（1等）又は4人1部屋（2等）の個室。室内の左右の壁にそってベッド（シーツや毛布、枕あり）が備え付けられていて男女相部屋となります。ただし、着替えのときなど必要に応じて、男性が廊下に出て待っていてくれたりします。

- ・Q&A：シベリア鉄道は安全ですか？

→様々な人々が乗り合わせています。また、コンパートメントには男女の区別がありません。スーツケースは鍵をかけるとともに、貴重品は常時注意を払って下さい。コンパートメントを空けるときは車掌が部屋の鍵をかけてくれます。

- ・Q&A：車内でシャワーは浴びられますか？

→シャワー、浴室はありません。手洗い用蛇口は時間によってお湯が出ますが、ロシア人はこのお湯で狭いながらも髪を洗ったりします。

