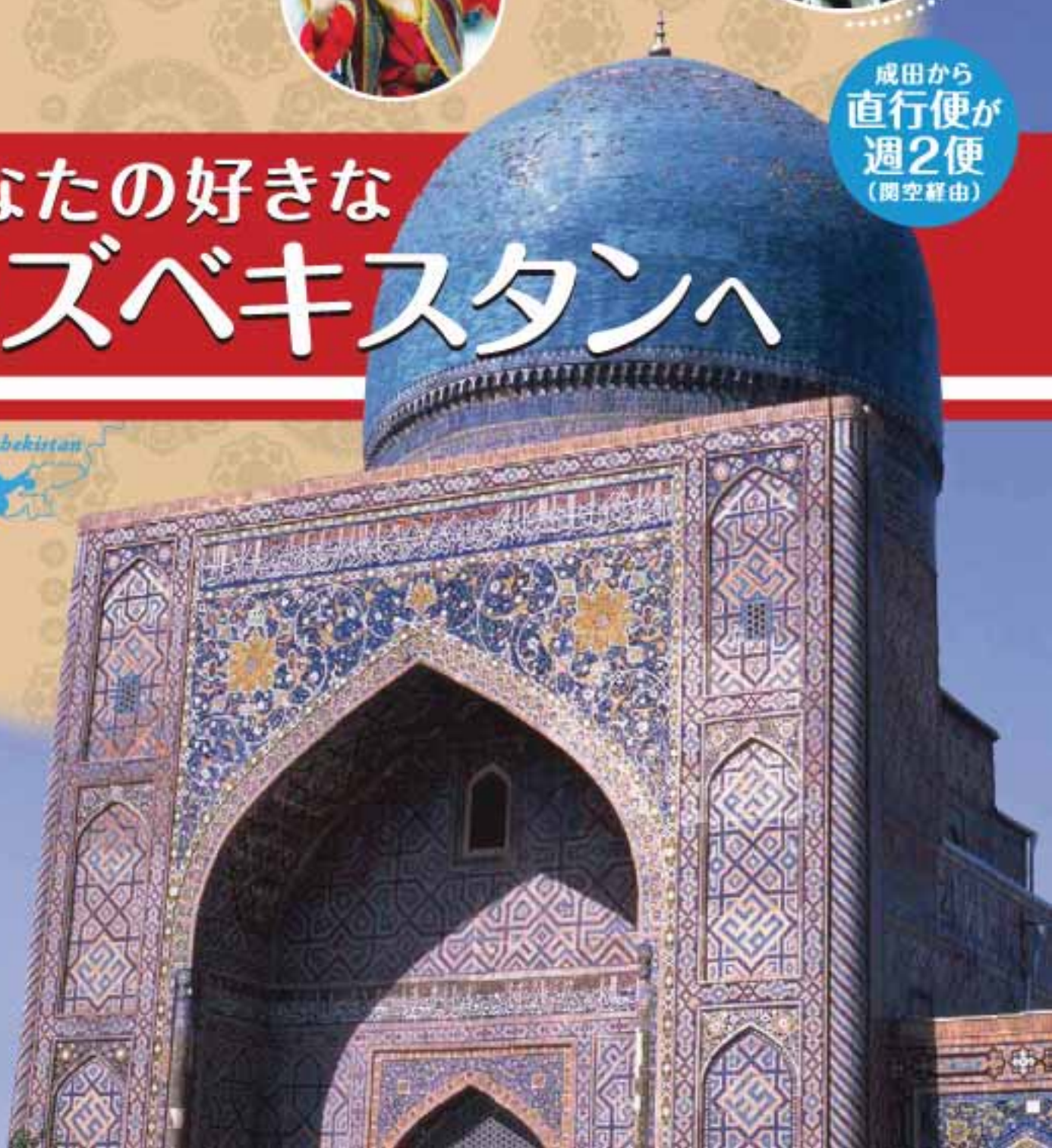


成田から
直行便が
週2便
(関空経由)

あなたの好きな ウズベキスタンへ

Uzbekistan



あなたの好きな

ウズベキスタンへ

世界
遺産

博物館都市
ヒワ



Khiva

ウズベキスタンの西端、アムダリヤ川の下流域に位置する、二重の城壁に囲まれた古都ヒワ。外側の城壁の中(デシャン・カラ)には市街が広がっており、その内側の城壁の中(イチャン・カラ)のところどころには青いタイルで装飾された建造物が顔をのぞかせています。多数のモスクやメドレセ(神学校)を有するイチャン・カラは「博物館都市」として知られ、1990年に世界遺産に登録されました。

世界
遺産

イスラム世界の中心
ブハラ



Bukhara

マルグ城

シルクロード交易の要衝として、ザラフシャン川下流域に栄えてきたブハラ。サマルカンドと並んで国内屈指の美しさを誇るオアシス都市で、1993年には世界遺産に登録されました。その歴史は古く、地名はサンスクリット語の「僧院」に由来するといわれています。砂漠の商人として活躍したソグド人の町は、アラブの侵略を受けた後、9世紀には現地の貴族が興したサマン朝の首都となりました。

世界
遺産

ティムール生誕の地
シャフリサブス



Shakhrisabz

アフサナ宮殿

14世紀にティムール王朝を興した英雄・ティムールの生誕の地。当時の建造物はほとんど現存せず、かつてプールまで備えていたアク・サライ宮殿も、今では門を残すのみとなっています。しかし、青のタイルと黄金で彩られた高さ40mもの官門は、王朝の栄華を物語るに十分。官門の上からはシャフリサブスを一望できます。



かつて中国からローマ帝国までを東西につないだ交易路・シルクロード。
 その要衝の地として栄えたのがウズベキスタンです。
 イスラムの世界観を色濃く映す美しい都、オアシスの名にふさわしい豊かな自然、
 中央アジアで最も栄える近代都市、純朴で温かい人々。
 表情豊かなウズベキスタンで、とっておきの旅をはじめませんか。

成田・関空から直行便が就航



中央アジア最大の都市
タシケント



Tashkent

ウズベキスタンの新旧が調和する首都タシケント。旧市街には、16世紀建造のタカルダシュ・メドレセを中心に史跡が点在しています。緑あふれる新市街は近代化が進んでおり、「デザイン・モード週間(Style.uz)」など世界的なイベントも開催されています。博物館・美術館も多く、国の歴史や文化を知るにもぴったり。まさにウズベキスタンの玄関口です。

緑の町
フェルガナ



Ferghana

アラル海へと注ぐシルダリア川が流れ、素朴な村々が点在しているフェルガナ盆地。司馬遷の「史記」にも記述されている歴史ある地で、前漢の武帝の時代には、一日に千里を走るといわれる汗血馬の産地としても知られてきました。ダフマイ・シャーハン廟、日本からの舶来品も収蔵するフドヤル・ハーン宮殿など、壮麗な史跡も残されています。

世界遺産 青の都
サマルカンド



Samarkand

タシケントの南西約270kmに位置するサマルカンド。夏でもパミール高原から涼しい風と豊富な水が流れ込み、街路樹が茂って、獨いのある光景が広がっています。サマルカンドとは「人々が出会う場所」という意味で、シルクロード交易の主要拠点として栄え、古くから最も美しい町として賞賛されてきました。「文明の十字路口」として、2001年に世界遺産に登録されています。

ウズベキスタンの魅力

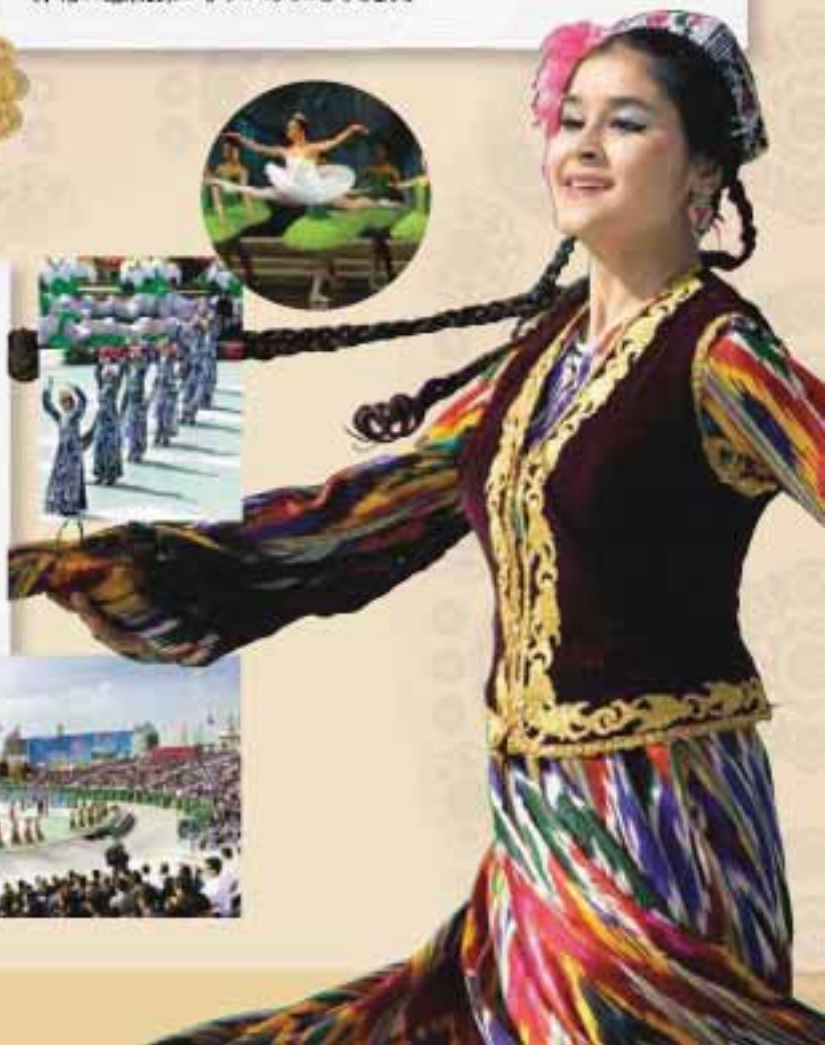
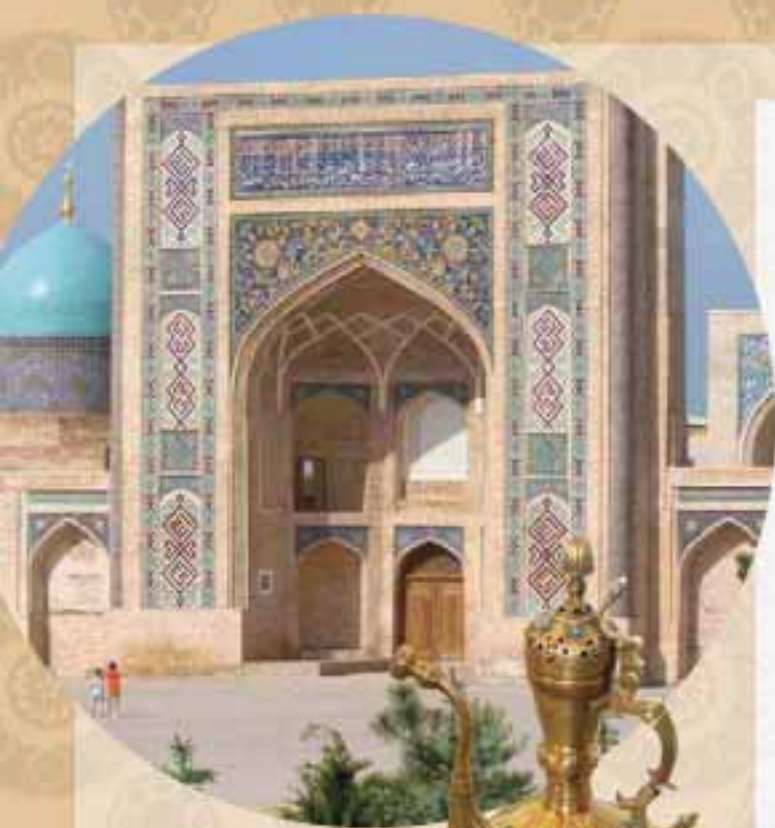
壮大な自然にめぐまれたウズベキスタンは、激動の歴史を歩み、独自の伝統や文化を育んできました。悠久の時を経て、今なお栄える古都は、世界遺産にも登録されました。発達した学術から独創的なファッションまで、昔と今が融合するこの国の魅力を一挙にご紹介いたします。

歴史 *History*

ウズベキスタンには、紀元前4世紀に始まるいにしへの文明遺産が数多く存在します。考古学的な発掘がもたらした成果により、ウズベキスタンの大地では遙か昔から人々が生活を営んでいたことが明らかになりました。その歴史は紀元前まで遡り、ソグド、バクトリア、ホレズムの古代都市国家文明、アラブ勢力やモンゴル帝国の侵入、アミル・チムール帝国の成立など幾多の歴史的盛衰を繰り返しながら、ロシア帝政と三つのウズベク汗国の衝突後、ウズベク・ソビエト社会主義共和国となり、ソビエト連邦の崩壊により1991年、現在の独立国家となったのです。また、シルクロードの中心地として栄えたウズベキスタンは、東西文明の交差点として各時代の先進文化・美術を自身の中に取り入れ、独自の美術文化を開花させました。ウズベキスタンの美術館・博物館では、200万点以上にも及ぶ展示品が、7000年にわたる中央アジア諸民族の歴史、文化、精神を雄弁に物語っています。様々な文化の潮流がお互いに影響を与えながら発展していった歴史の道程に思いを馳せるとき、非常に感慨深いものがあることでしょう。

文化 *Culture*

中央アジアの半数を占める約2700万人もの人口を擁する国ウズベキスタンは、世界でも稀有の100の天然資源に恵まれていることから、世界との貿易・文化交流が頻繁に行われています。国際交流を強化しながらウズベク文化と芸術、さらに中央アジアという地域を世界に紹介する、国際文化フェスティバルも開催されています。



Uzbekistan

学術 *Academic*

幾何学、天文学、医学、科学、哲学、法律など様々な分野で、欧州の文化に先駆けた世界的に有名な人物が数多く見られます。例えば、9世紀には「第一の師」アリストテレスにつぐ偉大な哲学者という意味で「第二の師」及び「東洋のアリストテレス」の異名をとるアル・ファラビ。10世紀には医学で世界的な貢献をしたイブン・スィナーや、幾何学の創始者であるアル・ホラズミー。イスラーム法の法源として、イスラーム国際法においてコーランについて重視される預言者言行の伝承『真正伝承集』の編者であったアル・ブハーリ及びアッ・ティルミズィーは、その名が示すとおりブハラとテルメズの地名の由来ともなっています。また、彼らの研究業績は、現在でもイスラーム法学及び中央アジアの研究者にとって必須文献であり、時代を経ても色褪せることなく重宝されています。



気候 *Climate*

ウズベキスタンの自然環境は、シルクロードというロマンチックなキーワードとはかけ離れた厳しいもの。果てしない砂漠、草原と万年雪・氷河に覆われた高い山脈、湖、そしてオアシス都市などが混在しています。高い山脈は東側の天山山脈系とパミール高原、砂漠・草原はその西方カスピ海まで続くキジルムク、カラムク、ウスチュルトなどです。この対照性こそがウズベキスタンの地形の特徴とも言えます。サマルカンドとブハラは日本の秋田、盛岡と同じ北緯40度付近に位置しますが、自然条件は全く違います。ウズベキスタンの気候は典型的な大陸性気候で、夏は長くて暑く、乾燥しています。平野部では年間零度以上の日が250日に達し、中央アジアの最南部では日陰で50度になることも珍しくありません。



日本との関係 *Relationship*

日本とウズベキスタンの友好関係は千年にもわたって続いており、特に日本の古都・奈良とウズベキスタンの古都・ヒワの間には、シルクロードの時代に始まる交流の歴史があります。中央アジアの国々には、日本へ伝来した文化のルーツが数多くあり、興味がつきることはないでしょう。かすり織りの美しいシルクの布に心惹かれ、スザニの刺繍や絨氈のブドウの図柄を見ては、はるかなるシルクロードに思いを馳せることもあるかもしれません。また、ウズベキスタンではブドウだけでなく、ざくろやシシトウなども子孫繁栄・商売繁盛の図柄として昔からよく使われています。仏教が栄えていたときの名残ではないかと思えるようなしきたりも時折見かけます。千年の歴史とともに培われた両国間の友好関係は、次の世代にも受け継ぎ、さらに発展させていかなければなりません。

芸術 *Art*

古代及び中世初期における中央アジア芸術の特徴の一つは、この地域の人々が持つ宗教的寛容性と文化的許容性に守られて、多様な伝統が共存していたことです。大移動を繰り返してきた多くの民族は、生活に根ざした素材や技法を用い、その独自の美意識を美術工芸品や建造物などに表現してきました。中央アジアで作られてきた工芸品は、陶芸、木工、金工、染織、細密画（ミニチュール）など多岐にわたり、その独自の美意識により発展してきた特徴的なものとしては、特にテキスタイルとジュエリーが挙げられます。





Uzbekistan

テキスタイル *Texstyle*

ウズベキスタンは綿の原産国として有名で、羊の放牧などの羊毛産業もさかんです。綿、羊毛、絹など豊富な原料を元に、この地域では様々なテキスタイルの表現が生まれました。地域特有のものでは、プハラの金糸による刺繍がまず挙げられます。絹ベルベットに金糸の刺繍という豪華な作りは、歴代の領主に受け継がれ、繁栄しました。



デザイン・モード週間 *Style.uz*

ウズベキスタンにおける大規模なファッション・プロジェクトであるデザイン・モード週間 (Style.uz) が、2006年から毎年秋に、首都タシケントで開催されています。タシケントのファッション・ギャラリーでは、海外とウズベキスタンのデザイナーによるファッション・ショーが行われ、国際エクスポセンターはプロのモード関係者、マスコミ、ビジネス、文化の代表者たちの商談のための場所として提供されます。デザイン・モード週間は、短期間で現在の国内および海外モード界における状況、さらにはデザインにおける新しい提案について知ることができる形式で行われます。日本を含めて各国のファッション界の有名人たちも参加する、一大イベントです。



シルクロードの 食探訪

羊肉、みずみずしい野菜・果物、小麦を使ったナンに麵。香辛料をきかせた素朴な料理は、日本人にもなじみやすいのがうれしい。食事では、必ずといっていいほど緑茶も一緒にふるまわれます。



祝宴の飲み込みごはん

プロフ

結婚式やパーティー、客人の歓迎など、おめでたい席に欠かせないのがプロフ。中央アジア風ピラフで、肉や香辛料、レーズン、豆、マルメロなどが入っています。味や盛りつけには地域ごとに個性があるので、道中あちこちで食べ比べてみるのがいい。

小腹がすいたら片手でどうぞ

サムサ

小麦粉の薄い皮で、かぼちゃやじゃがいも、挽肉、香辛料などを包んで揚げたもの。パイ風、春巻き風などいろいろで、ロシアのピロシキにも似ています。



屋台めぐりでは外せない

シャシリク

トマト、たまねぎなどの野菜と酢で肉を漬け込み、それを串に刺して焼いたもの。バザールや屋台で手軽に食べられるファーストフードです。



栄養満点トマトうどん

ラグマン

うどんに似たコシの強い麺、トマトベースのスープ、そして野菜、牛肉、羊肉などがたっぷり。スープのない焼うどん風のものもあります。



中央アジアの大連の恵み

ウズベクワイン

ウズベキスタンの土地はブドウ栽培に適しており、良質のブドウからつくられるワインは古くから親しまれてきました。

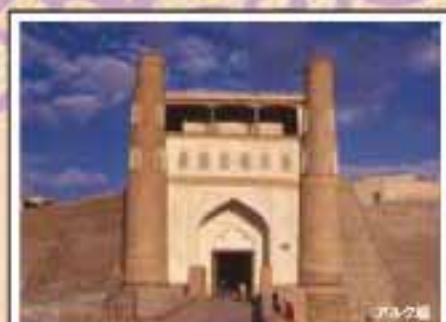


ウズベキスタンの食文化

小麦栽培が盛んなウズベキスタンでは、食卓にナンが欠かせません。食べるだけでなく、ナンを用いたこんなおまじないもあります。家族の誰かが旅に出る時、ナンを少しだけかじらせて、その残りを大切に保管しておくのです。こうすることで、家族が旅から無事に帰って来られると言われていました。また、旧ソ連による統治の時代があったため、イスラム教圏でありながら食の戒律には比較的寛容。豚肉は食べられませんが、お酒はかえってよく飲まれており、特にウォッカは日本人にとってのビールと同じくらい身近なものです。

歴史遺産をめぐる

シルクロードの時代へとタイムスリップする旅はいかが？ ウズベキスタンの大きな魅力・深い歴史と美しい史跡群を、1日1ヶ所ずつ訪ねます。



宗教都市ブハラ

イスラム世界の中心地・ブハラは、サンスクリット語で「僧院」の意。現在アルク城のある場所には2000年前から城があったといわれ、ブハラ発祥の地とされています。この城には18世紀の築城以後、歴代のブハラ・ハーン(ブハラ王)が暮らしてきました。



青の都サマルカンド

レギスタン広場にある3つの神学校のひとつ、ティラガリメドレセは内部がドーム型に見えますが、これは平らな壁や天井に遠近法を利用した装飾を施したものだ。他にも、サマルカンド歴史博物館、中央アジアを代表する巨大モスクのビビハニム、ウルクベク天文台など、イスラム世界の芸術・技術の粋がサマルカンドに集まっています。



ティラガリメドレセ(内部)

1日目

午前	成田発 ウズベキスタン航空直行便
夕刻	タシケント 夜行列車「シャルク」(約12時間) 【T33】

2日目

1日	ブハラ観光 ◆カラーン・ミナレット ◆メディール・ディヴァンベギ・メドレセ ◆イスマイル・サマニエ ◆アルク城 【ブハラ宿泊】
----	------------------------------------------------------------------------------------

3日目

午前	ブハラ 国内線(約2時間)
昼	ウルクゲンチ 集合タクシー(約1時間)
午後	ヒワ観光 ◆イチャン・カラ 【ヒワ宿泊】

4日目

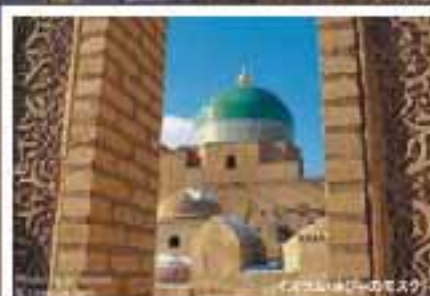
午前	ヒワ 集合タクシー(約1時間)
昼	ウルクゲンチ 国内線(約3時間)ブハラ経由
午後	タシケント ◆周辺観光 国内線(約1時間15分) サマルカンド 【サマルカンド宿泊】

5日目

1日	サマルカンド観光 ◆レギスタン広場 ◆サマルカンド歴史博物館 ◆グル・エミール墓 ◆ビビハニム・モスク ◆ウルクベク天文台 国内線(約1時間)
夜	タシケント 【タシケント宿泊】

6日目

朝	タシケント発 ウズベキスタン航空直行便
夜	成田着



ヒワへタイムスリップ

外壁・内壁の二重構造になった城壁都市ヒワは、町がまるごと博物館のよう。特にイチャンカラ(内城)には20のモスク、20のメドレセ、6基のミナレットなど多くの史跡が保存されており、イチャンカラ全体が世界遺産に登録されています。



シルクロードで 遊ぶ・見る・買う

都市で遊んだり、史跡を観たり、砂漠でラクダに乗ったり。アクティブに楽しみながら、ウズベキスタンの「歴史」と「今」を体感してみませんか？



アイダクル湖

ヌラタからはラクダに乗って、砂漠のオアシス・アイダクル湖へ。夜はユルタに泊まって、ウズベキスタンのムードを満喫しましょう。ユルタとは遊牧民の住居で、モンゴルのゲルにあたります。ユルタは黄砂とは異なります。

1日目	
午前	成田 ウズベキスタン航空直行便
夕刻	タシケント タシケント宿泊

2日目	
1日	タシケント観光 ◆史跡 ◆ウズベキスタン国立歴史博物館 ◆サーカス ◆動物園 ◆タシケントランド タシケント宿泊

3日目	
午前	タシケント 乗合タクシー(約5時間)
午後	アイダクル湖 ◆ラクダ乗り体験 ◆ユルタ(遊牧民のテント)宿泊 アイダクル湖宿泊

4日目	
午前	アイダクル湖 乗合タクシー(約5時間)
午後	サマルカンド ◆レギスタン広場 サマルカンド宿泊

5日目	
朝	サマルカンド 電車(約4時間)
昼	タシケント ◆昼食はバザールの屋台めぐり ◆夕刻はナボイ劇場で舞台鑑賞 タシケント宿泊

6日目	
朝	タシケント発 ウズベキスタン航空直行便
夜	成田着



タシケント

史跡や歴史博物館でウズベキスタンの歴史を知るもよし、サーカスや動物園、遊園地「タシケントランド」などでアクティブに過ごすもよし、タシケントの楽しみ方はいろいろです。巨大ドームの中のバザール、チョルスー・バザールにも、ぜひ足を運んでみて。



タシケント市街



ナボイ劇場

最後の夜は、オペラやバレエを楽しんで。旧ソ連統治時代に建てられたナボイ劇場は、開演前なら館内の見学も可能です。



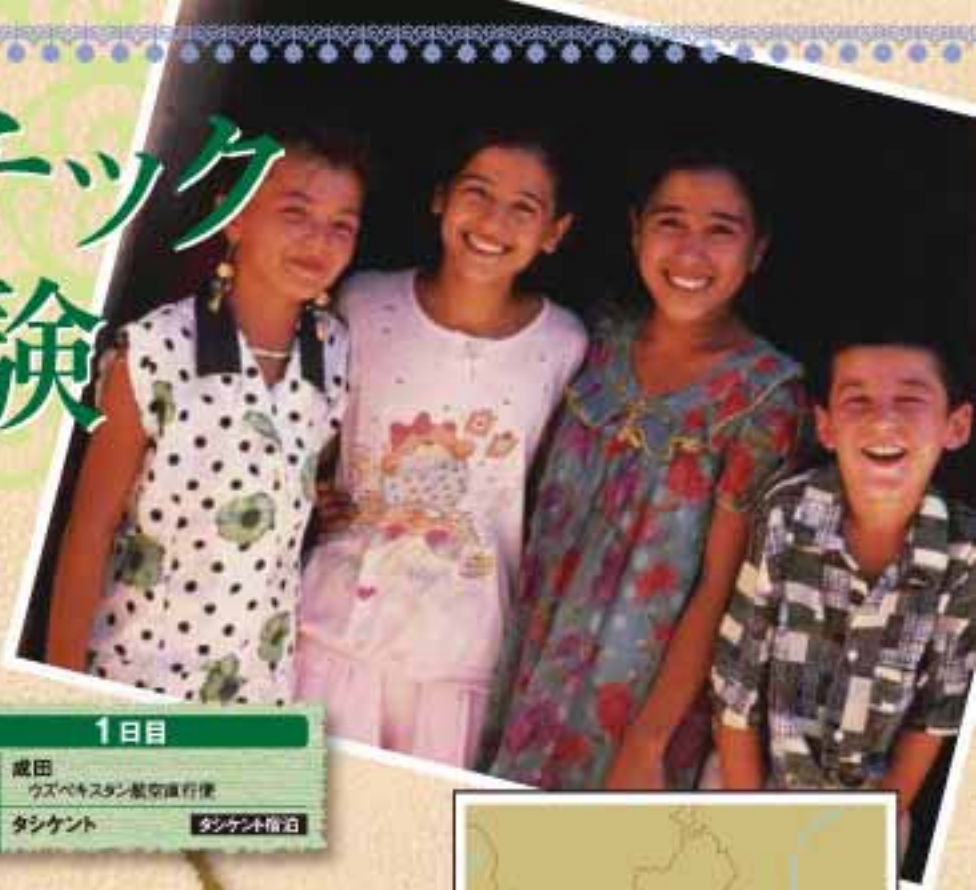
伝統工芸品スザニ

スザニは、バザールでもおなじみの美しい刺繍。ウズベキスタンの家庭では、女の子が生まれると、母親が嫁入り道具としてスザニを作りはじめます。何年もかけて縫ったスザニは未完成のまま娘に持たせ、続きを娘が縫うのがならわし。「先祖からの営みを引き継いで、代々繁栄していくように」との願いがこめられています。

タシケント(夜景)

エキゾチック 癒し体験

のんびり観光列車の旅、青くきらめく美しい史跡、豊かな自然でリラックス。「シルクロードのオアシス」ウズベキスタンで、ちょっと変わったバカンスをどうぞ。



1日目

午前 成田
ウズベキスタン航空直行便
夕刻 タシケント **タシケント宿泊**

2日目

朝 タシケント
観光列車「レイズタン」(約4時間)
午後 サマルカンド観光 **サマルカンド宿泊**

3日目

午前 サマルカンド
電車(約5時間)
昼 タシケント
国内線(約1時間)
午後 フェルガナ盆地 **フェルガナ盆地宿泊**

4日目

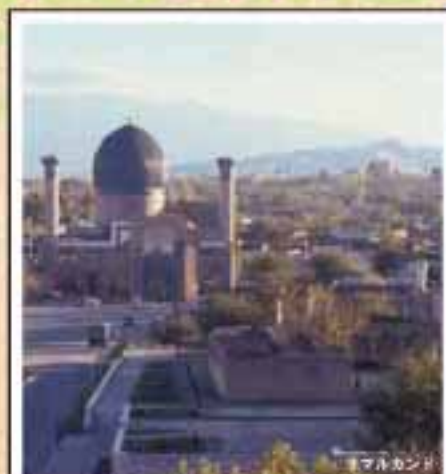
1日 フェルガナ盆地観光
◆バザール
◆トレッキング
◆ダブマイ・シャーハン廟
◆ノルブター・ベイのドレッセ **フェルガナ盆地宿泊**

5日目

午後 フェルガナ盆地
国内線(約1時間)
タシケント観光
◆ゴルフ
◆シティホテルでのマッサージ **タシケント宿泊**

6日目

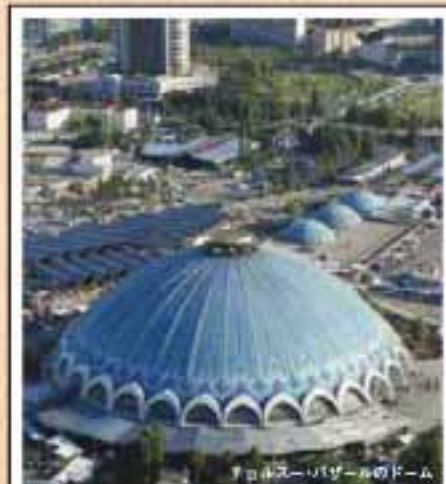
朝 タシケント発
ウズベキスタン航空直行便
夜 成田着



青の都へ電車の旅

農家や草原、牧場などのどかな風景を楽しみながら、観光列車「レイズタン」号*1で「青の都」サマルカンドへ。車内販売や食堂車もあります。

(※1)午前7時発/10時50分着、大・水連休(2008年8月現在)



タシケントのくつろぎかた

郊外にある「タシケント・レイクサイド・ゴルフクラブ」は、7015ヤード18ホールの広さが自慢。国内外で人気があります。また、ホテルではタイ式マッサージや、変わったところでは蜂蜜マッサージが受けられるところも。中央アジアが誇る大都市で、のんびり羽を伸ばしましょう。おみやげ探しは、地元の人々で賑わうチョルスーバザールで。



緑の町フェルガナへ

緑豊かなフェルガナ盆地には、陶器の町リシタン、絹の産地マルギラン、「聖なる泉」と呼ばれる温泉とミネラルウォーターが湧くチミオンと、素朴で個性的な町が点在しています。史跡の他にもトレッキングや工房めぐりなど、素顔のウズベキスタンを楽しめます。





ウズベキスタンの現地情報

気候

夏は暑く、冬は寒い、典型的な大陸性気候。
降水量は少なく、乾燥しています。

主要都市の気温の目安

○タシケント

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
最高気温(℃)	4	7	13	20	27	32	34	33	28	20	13	7
最低気温(℃)	-5	-2	3	8	13	17	18	16	11	5	2	-2

○ウルゲンチ

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
最高気温(℃)	2	3	12	22	28	34	36	33	27	19	11	4
最低気温(℃)	-6	-5	1	9	15	20	22	19	13	5	0	-4

○東京

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
最高気温(℃)	9.8	10	12.9	18.4	22.7	26.2	29	30.8	26.8	21.6	16.7	12.3
最低気温(℃)	2.1	2.4	5.1	10.5	15.1	18.9	22.5	24.2	20.7	15	9.5	4.6

時差

日本の4時間遅れ。日本の正午はウズベキスタンの午前8:00。

言語(公用語)

公用語はウズベク語。街中の表記はラテン文字になっていますが、紙幣、新聞などはキリル文字表記。ロシア語もほとんどの国民が理解します。

通貨

通貨単位はスム。レートには変動があります。
参考: 1,000スム=83円(2008年8月現在)

都市の回り方

国内線のほか鉄道が主要都市を結んでおり、タシケント～サマルカンド間は観光用電車「レギスタン」も走っています(所要時間約4時間)。送迎は乗用車(1～2名)とミニバス(3～6名)があります。

○料金の目安(2008年8月現在)

空港～ホテル(片道)	乗用車 6,400円/ミニバス 8,100円
タシケント～サマルカンド(320km/片道)	乗用車11,400円/ミニバス15,600円
タシケント～フェルガナ盆地(320km/片道)	乗用車12,300円/ミニバス17,300円
サマルカンド～ブハラ(280km/片道)	乗用車11,400円/ミニバス15,600円

ビザ

入国にはウズベキスタンのビザが必要です。

駐日ウズベキスタン共和国大使館

〒153-0064 東京都目黒区下目黒5-11-8
TEL:03-3760-5625(月～金 10:00～18:00)
FAX:03-3760-5950

領事部の営業時間:月、火、木
[10:30～12:00(申請)、16:00～17:00(受渡)]

航空

ウズベキスタン航空

〒105-0001 東京都港区虎ノ門1-8-13 虎ノ門上野ビル2F
TEL:03-5157-0722
FAX:03-5157-0723

<http://www.uzbekistan-airways.co.jp/>



ウズベキスタン文化・芸術フォーラム基金 駐日代表部

"Forum of Culture and Arts of Uzbekistan" FOUNDATION in Japan

TEL. 03-3760-5625 / FAX. 03-3760-5950

<http://www.uzf.or.jp>



このパンフレットは国土交通省の支援により作成されています。

This brochure is published in support of the government of Japan.