



Mongolia Handbook

サンバイナー

Сайн байна уу?



モンゴル旅行専門
YouTube



モンゴル旅行手配は
H&Aトラベル

MONGOLIA



現地代理店:

H&A TRAVEL TRANSFER CONNECT FILLC
Ulaanbaatar, ayanzurkh district, Khoroo N01,
Flower Hotel F1
電話: 77146677



CONTENTS

- 02 モンゴル国概要
- 03 気候と服装
- 04 時差 / 通貨とクレジットカード / 飲料水
- 05 持っていくと便利なもの
- 06 プラグの案内 / 通信
- 07 便利なアプリ
- 08 遊牧民マナー / 簡単モンゴル語講座
- 09 モンゴル地元グルメ
- 10 モンゴルのお土産
- 11 ウランバートル市内の見どころ
- 13 郊外の見どころ
- 14 乗馬のご注意
- 15 フラワーハイキング～モンゴルの花々～
- 18 緊急連絡先 / ホテルリスト

モンゴルは中央アジアの東部に位置し、北側はロシア、北西にはカザフスタン、東南から南西にかけては中国と国境を接しています。モンゴル民族は現在、国籍は異なるものの、北はロシアのブリエート自治共和国、南は中国の内モンゴル自治区にまたがって移住しています。

モンゴル人民共和国が共和国宣言を行ったのは、ロシア革命(1917年)後の1924年です。それ以来、65年以上にわたってソビエト連邦の影響を受け、共産党の一党支配が続いていました。日本とモンゴルが国交を開いたのは1972年です。

1980年代後半には民主化運動が盛んになり、1992年に新しい憲法が制定され、正式な国名は「モンゴル国」となりました。これに伴い、国章や国旗も新しくなりました。

モンゴルの国土は日本の約4倍にあたる156万6,500平方キロメートルに広がり、人口は約350万人です。そのうち、首都ウランバートルには全人口の約4割にあたる約145万人が住んでいます。

冬は厳しい寒さが続きますが、夏には澄みきった青空とみずみずしい草原の緑が広がり、その美しさは非常に魅力的です。





基本情報

01 気候と服装

モンゴルの旅で一番難しいのは、服装の選び方です。

モンゴルの気候は典型的な大陸性気候で、一日の寒暖差が非常に大きく、乾燥しています。夏でも夜は気温が大きく下がるため、ゲル(モンゴルの伝統的な住居)ではストーブを使うこともあります。例えば、夜中に満天の星を眺めるために外に出る際、夏でも防寒服が必要になるかもしれません。日中の移動には、ハイキングスタイルの服装や履物が適しています。冬の服装としては、厚手のトレーナーやフリースに加え、ダウンコートなどの防寒用の服を用意してください。

夏の気温は40度近くに達することがあり、冬の最低気温はマイナス40度を下回ることもあります。年間を通して降水量は少なく、寒暖差が非常に厳しい大陸性気候です。特に冬は風が強く、6月から9月は比較的雨の多い時期です。

【ウランバートル月別平均気温・湿度・降水量】

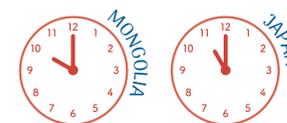
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
平均最高気温(°C)	-16	-11	-1	9	17	22	24	22	16	7	-6	-14
平均最低気温(°C)	-28	-25	-15	-5	3	10	12	10	2	-7	-18	-25
平均湿度(%)	81	77	66	52	52	58	65	70	65	64	72	81
平均降水量(mm)	1.8	2.8	4.0	9.1	21.4	44.9	79.8	66.2	28.3	9.6	6.6	3.2

02 時差 モンゴルと日本の時差は1時間です。

モンゴルが1時間遅れています。

例えば、モンゴルが午前10時のとき、

日本では午前11時です。



03 通貨とクレジットカード

通貨

モンゴルの通貨はトゥグルクです。デパートやスーパーマーケットで生活用品やお土産を購入する際には、基本的にモンゴル通貨が必要になります。モンゴルの通貨は海外で両替することができないため、必要な分だけを最小限に両替することをお勧めします。空港内では再両替が可能です。



クレジットカード

都市部では多くのお店でクレジットカードが使用できます。

特にVISAを取り扱う店舗が最も多いです。

チップ

モンゴルでは一般的にチップの習慣はありませんが、観光地やツアーリストキャンプなどではチップが求められる場合があります。また、特別なサービスを受けた時や無理を聞いてもらった場合には、感謝の気持ちとしてチップを渡すのが良いでしょう。目安としては、簡単な食事ができる5000~1万トゥグルク程度です。

04 飲料水 必ずミネラルウォーターをご利用ください。

05 持っていくと便利なもの



- 運動靴**
履き慣れたものが良いです。
- 懐中電灯・蠟燭・ライター**
停電が多いため、夜にゲルからトイレに行く際に便利です。
- サングラス・帽子・日焼け止め**
日差しが強いため、必須です。
- 薬**
普段から飲み慣れたもので、ビタミン剤や風邪薬もあると安心です。
- ウェットティッシュ・トイレトペーパー**
トイレに鍵がない場合もあるため、持参すると便利です。
- 防虫スプレー・虫除け**
虫対策として有効です。
- 使い捨てカイロ・冷えピタ**
冷え対策や熱さましに役立ちます。
- ナップザック**
ゴビ・カラコルムなどの観光地では、トランクを持ち運べない場合が多いので、必要最低限の荷物を分けて持ち運ぶのに便利です。
- 軍手と帽子**
乗馬をする際には、これらが役立ちます

06 プラグの案内

モンゴルの電圧は50サイクル、
220ボルト。



プラグはヨーロッパのコンチネンタル方式Cタイプを採用。
現在、多くのホテルやキャンプ場ではユニバーサルタイプのプラグが用意されていますが、念のため、変換プラグを持参することをお勧めします。

07 通信



Wi-Fi環境

市内のホテルでは、無料のWi-Fiサービスが提供されています。

スマートフォン

モンゴルの携帯電話は世界的に普及しているGSM方式を採用しています。
SIMフリー対応のスマートフォンがあれば、現地の携帯電話会社のSIMカードを購入して利用できます。SIMカードは携帯ショップで購入可能です。
購入にはパスポートの提示が必要です。また、eSIM対応のスマートフォンも利用できます。
モンゴルには主に4つの携帯電話会社があり、最大手のモビコムが最も広範囲で繋がりとされています。

日本への郵便

葉書は800トウグルク、封書は20グラムまでで1100トウグルクかかります。
日本に到着するまで約10日から14日、ひどい場合には1ヶ月以上かかることもあります。小包はウランバートルの中央郵便局から送る方が確実です。
はがきなどはウランバートルのホテルからも出すことができます。

MY MEMO

携帯電話を紛失した際の連絡方法(モンゴルから日本へ)



auの場合

00 + 81 + 3 + 6670-6944

国際電話識別番号 日本の国番号

NTTドコモの場合

00 + 81 + 3 + 6832-6600

国際電話識別番号 日本の国番号

ソフトバンクの場合

00 + 81 + 92 + 687-0025

国際電話識別番号 日本の国番号

08 便利なアプリ おすすめのアプリのご紹介。

Google マップ

ショップやレストランの情報が充実しており、バス停のマークをクリックするとバスの路線番号やルート、運行状況を確認できます。タクシーで行き先を示す際にも便利です。

Google 翻訳

カメラを使ってメニューや商品名を撮影すると、日本語に変換できます。また、音声入力や会話の翻訳も可能で、旅行者にとって非常に便利です。

Maps.me

オフラインで利用できる地図アプリです。事前に地図をダウンロードしておけば、ネット環境がなくても利用可能です。

UBcab

近くのドライバーを呼び出す配車アプリで、料金が明瞭なため利用者が増えています。不慣れた旅行者には使用を控えることが推奨されます。

09 遊牧民マナー 遊牧民の家庭訪問時のマナー

遊牧民を訪問する際、ゲルでのマナーは数多くありますが、客人として最低限守るべきものは以下の通りです。

- 1 敷居をまたがない。
- 2 勧められたらすぐに座る。
- 3 出されたものは遠慮せずに味見する。
- 4 ストープにゴミを投げ入れない。

10 簡単モンゴル語講座



安くなりますか？

ヒヤムドルルジュ ポロホ ウー？
Хямдруулж болох уу？

これをください

ウーニグ オゴーチ
Үүнийг өгөөч

いくらですか？

エン ヘド ヴェ？
Энэ хэд вэ？

そうです

ティーム
Тийм

こんにちは

サイン バйна ウー？
Сайн байна уу？

カードで支払えますか？

カルタール テルジュ ポロホ ウー？
Картаар төлж болох уу？

いいえ

ウグイ
Үгүй



モンゴル地元グルメ

モンゴルの伝統的な食文化には、「赤い食べ物」と呼ばれる肉料理と、「白い食べ物」と呼ばれる乳製品があります。伝統的な遊牧民の生活では、冬に肉料理を、夏に乳製品を食べるという季節サイクルがありました。主食はパンや米ですが、量的には肉が主食以上に食べられています。

ボーズ

皮が厚いシュウマイのような料理で、羊肉のミンチに少量の玉ねぎを混ぜて包み、蒸したモンゴルの名物料理です。



ホーショール

ボーズと同じ具材を使い、羊肉のミンチと玉ねぎを包んで揚げた料理です。

ホルホグ

羊肉を焼いた石で蒸し焼きにする伝統料理です。



1

松の実パー

モンゴルの大自然が育んだ無農薬の松の実は、若々しい肌を保つビタミンE、亜鉛、そしてオメガ3脂肪酸が豊富に含まれています。味はカシューナッツに似て美味。自然の恵みをぜひお試しください。

2



モンゴル岩塩

モンゴル産の岩塩は、カルシウム、マグネシウム、カリウム、鉄分など豊富なミネラルを含むことでマイルドな塩味にコクやまろみがあり、鍋料理に特に合う。天然の調味料といえる逸品。

菜の花のハチミツ

日本人がモンゴルの大自然で営む養蜂場。純粋な菜の花蜂蜜は、美容と健康を支えるビタミンB群、ビタミンC、そして抗酸化物質が豊富に含まれています。

pick up!
モンゴルの
お土産
4選



3



4

モンゴルウールの靴下

モンゴルの過酷な冬の寒さに耐えるために育った羊の毛は、非常に高い保温性を持ちます。モンゴルのウールで作られた靴下は、優れた保温性と通気性で足元を暖かく快適に保ちます。



チョイジン・ラマ博物館

第8代ボグドハーンの弟のために1908年に建てられた寺院です。チベット仏教の仮面舞踏の祭典「ツァム祭」がスターリン政権下で禁止された際に最後に行われた場所でもあり、当時の衣装や楽器が展示されています。見学時間は約1時間、写真撮影は禁止されています。

ボグドハーン宮殿博物館

革命前のラマ教最高指導者であった第8代活仏ボグドハーンの冬の宮殿です。ボグドハーンが幼少時に使用したおもちゃや、祭りで使われた衣装や道具などが展示されています。見学時間は約1時間、カメラの持ち込みは有料です。



民族歴史博物館

旧人民革命博物館で、見学時間は約1時間半です。1階にはモンゴル帝国以前の7つの帝国が紹介されており、2階には伝統的な衣類や装飾品、武具、遊牧民の生活用品が展示されています。3階には革命の父スフバートルに関する展示や、現代の民主化運動に関する資料が並んでいます。カメラの持ち込みは有料です。



一人歩きにご注意

以前と比べて治安が悪化しています。特に夜間の一人歩きは絶対に避けてください。特に夏の間は日が長いため時間の感覚がおかしくなる場合がありますのでご注意ください。

CHECK

ウランバートル市内の見どころ



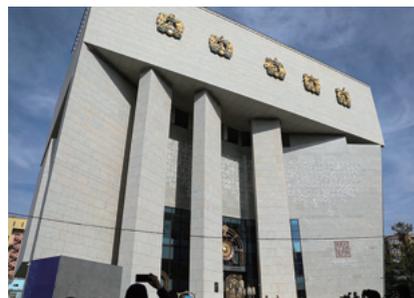
ガンダンテグチレン寺(通称ガンダン寺)

共産党支配時代に破壊を免れた寺院の一つで、モンゴルにおけるラマ教の総本山です。大公堂ではラマ教の朝行を見学できますが、カメラ撮影は有料です。



ザイサン・トルゴイ

市内から車で約10分の場所にある小高い丘で、ウランバートル市を一望できます。頂上の石碑には、第二次世界大戦中のモンゴルとソ連の軍の活躍が描かれたモザイク画があります。



チンギスハーン国立博物館

モンゴルならではのチンギスハーンを中心として激動の時代の歴史や、文化の繁栄がうかがえる芸術品や工芸品などに触れることができます。見学時間は約1時間半。



ノミンデパート

モンゴル最大のデパートで、日用品や食料品が揃い、最上階には旅行者向けのお土産コーナーがあります。

自然史博物館

南ゴビで発掘されたタルボサウルスの骨格標本や、モンゴル国内に生息する動植物の標本、鉱物資源などが展示されています。見学時間は約1時間半、カメラの持ち込みは有料です。



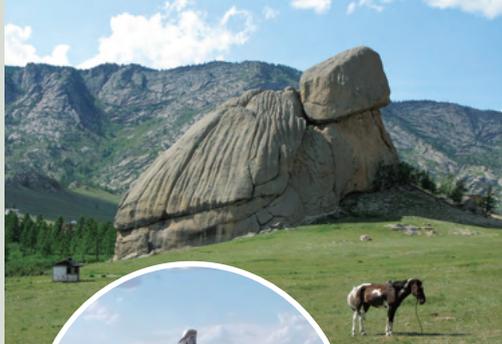
スフバートル広場

ウランバートルの中心に位置する広場で、1921年のモンゴル革命を率いたスフバートルの像が飾られています。広場の北側には政府庁舎があり、入り口にはチンギス・ハーン、オゴデイ・ハーン、クビライ・ハーンの像が鎮座しています。現在は集会や式典、コンサートに使用されています。



テレルジ

巨大な亀の形をした岩や丘の中腹にあるアリアバル寺院が見られます。夏のシーズンにはお花畑を散策したり、乗馬体験が楽しめます。また、テレルジのツアーキャンプは1年中営業しており、冬でも宿泊体験や犬ぞり体験が可能です。



チンギス・ハーン騎馬像

モンゴル帝国を築いたチンギス・ハーンが夏を過ごしたと言われる場所に立つ、地上40メートルの巨大な騎馬像です。1階のロビーには、長さ4メートルの巨大なムチやギネス記録に登録された巨大なモンゴルの伝統ブーツが展示されています。騎馬像の頭にある展望台からは大草原を一望できます。



エルデニ・ゾー寺院

エルデニ・ゾー寺院は、モンゴルのウブスハンガイ県に位置するモンゴル最古のチベット仏教寺院。カラコルムの遺跡に建てられ、モンゴル帝国の歴史を感じることができます。ユネスコ世界遺産に登録。



エルスン・タサルハイ砂丘

カラコルムから車で1時間半、ブルド地区にある約80kmにわたる細長い砂丘。ラクダ乗りや乗馬での散策が楽しめる。



カラコルム

ウランバートルから西へ360キロに位置するかつてのモンゴル帝国の首都。カラコルム遺跡や、日本の援助で建てられたカラコルム博物館など、多くの見どころがあります。

CHECK

郊外の見どころ



ホンゴル砂丘

広大な砂漠の中で、遊牧民のゲルを訪問し、彼らの生活を垣間見ることができます。また、夜には乾燥した大地ならではの満天の星空を楽しむことができます。

南ゴビ

ウランバートルから南へ520キロ、国内線で約1時間半の場所にあり、夕日や大草原に走るガゼルの群れ、恐竜の卵が発見されたバヤンザクなどがあります。見どころが多く、最低でも3日間の滞在が必要です。

バヤンザク

バヤンザクは恐竜の卵化石が発見された場所として有名です。プロのガイドと共に化石を探すツアーがあり、古代の生命や地球の歴史について学ぶことができます。



乗馬のご注意

- ① 乗馬の時間は30分から1時間程度が適当です。
- ② 馬2〜3頭に対して馬子が1人付きます。
- ③ 馬の乗り方や基本的な指導を受けてから乗馬を始めます。
- ④ 最初は馬の様子を見ながら、徐々に慣れていきましょう。

POINT

- 【手袋】 他砂を長時間握るので、軍手があると便利です。
- 【帽子】 風が強いので、帽子は飛ばされることがあります。ご注意ください。
- 【靴】 スニーカーまたは、かかとのある靴がおすすめ。
- 【服装】 馬の腹や鍔(あぶみ)でこすれることがあるため、長ズボンの着用を。



Let's
**フラワー
 ハイキング**
 ~モンゴルの花々~



アスターアルピヌス

通常30~60センチメートルの高さに成長し、茎の上部に白色または淡い紫色の花をつけます。夏から秋に湿地や川岸、草原などの水分が豊富な場所で見られます。



ハナヤツシロソウ

6月から8月にかけて多くの種類のヤツシロソウが見られます。花は上向きに咲き、先端が5裂しており、群生して咲くことから「群れ咲きリンドウ」とも呼ばれています。



キジムシロ

5月に咲く春の花。可憐な花は草原を黄色く彩ります。直立した茎と羽状複葉の葉を持ち、黄色い花を咲かせます。



アリウム

球状の花を持ち、鮮やかな色合いが特徴で、草原に独特の美しさを加えます。春から初夏にかけて目にすることができます。



イトハユリ

花は鮮やかな朱色で、通常は下向きに咲きます。花の大きさは約5~7cmで、5~7月頃に咲きます。モンゴルでは伝統的な薬草としても知られ、根を食べます。



ウメバチソウ

花期は7月から9月で、雨が降った後は一斉に白い花を咲かせます。昆虫などの受粉者を引き寄せることで生態系内の食物連鎖にも寄与しています。



ケシ

モンゴルで見られるポピーには、アイスランドポピーの一種である「モンゴリア」があります。鮮やかな黄色の花を咲かせ、背が高く、直立した茎を持っています。



オダマキ

7月ごろから花は通常下向きに咲き、色は青紫色や黄色、白など多様です。花が美しいため、この花の名前を名付けられたモンゴル女性も多い。



ウンラン

花は夏の終わりに咲き、黄白色の大きな花を持ちます。モンゴルの伝統的な薬用植物としても利用されており、成分には抗炎症作用や鎮痛作用があるとされています。



オオキセワタ

高さは80~100cm程度で、7月から8月にかけて花序には多数の花がつきます。モンゴルの遊牧民が飼育する家畜がこの植物を食べることで、地域の農業と生態系のバランスが保たれています。



セイヨウユキワリソウ

2月から5月にかけて開花し、春の訪れを告げる花として希望や復活の象徴とされています。モンゴルではほかの植物と混ぜて下痢止めに用いられる。



タイム

6~7月の開花時は一面すっきりとした香りに包まれる。香辛料としても肉料理やスープに加えられることで、風味を豊かにし、保存性を高める役割を果たします。



カワラナデシコ

7月から開花します。花は直径約3~5cmで、通常は赤紫色です。伝統的な薬用植物としても知られ、婦人病や炎症に聞くといわれています。



ナヨクサフジ

河川敷や荒地などの環境で繁茂し、4月から7月にかけて鮮やかな紫色の花を咲かせる一年生草本です。



ノアザミ

6月から8月にかけて紫色から赤紫色の小さな筒状花が集まって頭花を形成します。モンゴルでは伝統的な薬草としても利用されており、その根や葉には薬効があるとされています。



ホタルサイコ

モンゴルではホタルサイコは特に春の訪れを告げる花として親しまれており、一般的に4月中旬から5月上旬に開花するとされています。花は小さな黄色の5弁花を持つ複散形花序を形成します。



マツヨイセンノウ

開花期は6月から8月であり、特に夕方に咲くことが多いです。この特徴から、「待宵」という名前が付けられています。



モミジカラマツ

開花時期は、一般的に7月から8月です。花は、花弁がなく、雄しべが目立つ白色の花を咲かせます。花は直径約1cmで、散房花序を形成します。



【 緊急連絡先 】

警察・消防・救急 / ☎ 102

国立第一病院 / ☎ 77111006

日本大使館 / ☎ 11320777

モンゴル航空 / ☎ 11333999



memo

【 ホテルリスト 】

モンゴルホテルリスト:

ベストウエスタンプレミア トゥーシンホテル / ☎ 11323162

フラワーホテル / ☎ 11458330

ケンピンスキーホテル / ☎ 11463462

ラマダホテル / ☎ 7014111

ブルースカイホテル / ☎ 70120055

スプリングホテル / ☎ 113203 / 11320738

ウランバートルホテル / ☎ 113208

コーボレートホテル / ☎ 11334411

コンチネンタルホテル / ☎ 11323829

パレスホテル / ☎ 11343565

ナラントールホテル / ☎ 11330565

ホワイトハウスホテル / ☎ 11369967

バヤンゴルホテル / ☎ 11328632

エーデルワイスホテル / ☎ 11312186

チンギスハーンホテル / ☎ 700099

シャングリラホテル / ☎ 77118801

ホリデイインホテル / ☎ 70142424

東横インホテル / ☎ 75071045