

中央アジア 4 カ国周遊

ご旅行のご案内

2026 年 10 月 6 日出発 | カザフスタン・キルギス・タジキスタン・トルクメニスタン

1. 気候・服装・携行品について

訪問都市の気候（10 月の例年の平均気温）

都市名・標高	平均最高気温	平均最低気温
アルマトイ 787m	16°C	4°C
チョルポン・アタ 1,600m	11°C	6°C
ペンジケント 996m	19°C	6°C
ウルゲンチ 91m	19°C	5°C
アシガバード 273m	24°C	10°C
東京	21°C	17°C

気温は例年の目安です。天候や標高によって変動します。

服装・携行品

10 月 6 日出発：●初秋～初冬の服装で、幅広い気温に対応出来るよう、ご用意下さい。

●日中の観光時は、活動しやすい服装にスニーカーや履き慣れた平底の靴など歩きやすい靴をご用意下さい。

●宗教上の理由により、女性は肌の露出が大きい服装は避けるようご配慮下さい（埃避けを兼ねてスカーフをお持ちになると便利です）

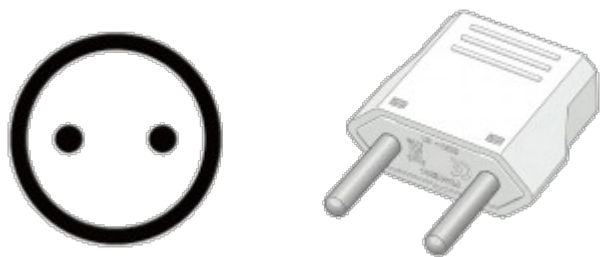
●その他、雨具（折りたたみ傘など）、常備薬（下痢止めの薬や胃腸薬なども）、日除け用の帽子、サングラス、日焼け止めクリーム、水筒、ウェット・ティッシュ、トイレットペーパーやポケットティッシュ（トイレに紙が無かったり、青空トイレの機会があります）、青空トイレ用のゴミ袋や小さなビニール袋、シャンプーやリンス（ホテルに無いことがあります）、簡単な日本食（現地の食事が単調になりがちなので）、懐中電灯（停電対策用として）、埃避けのマスク、目覚まし時計、カメラの電池やフィルムの予備などもお持ち下さい。

◆日程 10 日目～13 日目に 3 泊するトルクメニスタンには、スーツケースは持って行きません。10 日目の朝、ウルゲンチまたはヒヴァにスーツケースを置いていき、13 日目の夜、プハラのホテルで受け取ります）。3 泊 4 日分の身の回り品を入れるボストンバックなどをお持ち下さい。

◆ツアー中、何回か国境の陸路通過がありますが、全ての国境で、両国間に緩衝地帯があります。この緩衝地帯には原則的に現地ガイドは入れず、バスも入ることができません。お客様と添乗員だけの徒歩移動となります。各自でスーツケースと手荷物を持って徒歩移動していただくことになりますので、ご自身で持ち運べる重さ・サイズのスーツケースやキャリーケース等をご用意下さい。

2. 電圧・プラグの型について

国名	電圧・周波数	プラグ形状
カザフスタン	約 220～230V / 50Hz	C タイプ（丸型 2 本） F タイプの差込口も使用
キルギス	約 220～230V / 50Hz	C タイプ（丸型 2 本） F タイプの差込口も使用
タジキスタン	約 220～230V / 50Hz	C タイプ（丸型 2 本） F タイプの差込口も使用
トルクメニスタン	約 220～230V / 50Hz	C タイプ（丸型 2 本） F タイプの差込口も使用



C タイプのプラグ形状

【重要：充電環境と変換プラグについて】日本のAタイプ（平型ピン2本）はそのままでは使えません。Cタイプの
変換プラグ、または全世界対応型マルチプラグを1〜2個ご用意ください。スマートフォン、カメラ、パソコンなど
の充電器に「INPUT: 100-240V、50/60Hz」と表示されていれば、通常は変圧器なしで使用できます。日本国内の
100V専用機器には、海外電圧対応製品または変圧器が必要です。

●ホテルでの充電について：ホテルの客室にはコンセントがありますが、数や設置場所は客室によって異なります。複
数の機器を充電する場合は、海外電圧対応の複数ポート付きUSB充電器が便利です。

●地獄の門のユルトでの充電について：ユルト内には電源が備えられる予定ですが、使えるコンセントの数が限られる
ことがあります。到着前に充電を済ませ、モバイルバッテリーもご用意ください。

●分配タップを使用する場合：日本国内用で「125Vまで」の分配タップは使用できません。220〜240V対応と表示され
た海外用製品をご使用ください。

●モバイルバッテリーについて：モバイルバッテリーやカメラの予備バッテリーは預け入れ荷物に入れず、端子を保護
して機内持ち込み手荷物に入れてください。航空会社の容量・個数などの規定も出発前にご確認ください。

3. 通貨・両替について

国名	通貨名	略称	日本円換算
カザフスタン	テンゲ	KZT / ₸	1₸ ≒ 0.35 円
キルギス	ソム	KGS / c	1c ≒ 1.8 円
タジキスタン	ソモニ	TJS / cMH	1cMH ≒ 17 円
トルクメニスタン	マナト	TMT / m	1m ≒ 45 円

●米ドルの用意が必須：全カ国共通で日本円からの両替は困難です。必ず「米ドルの現金（新札・ピン札）」をご用意
ください。中央アジアでは紙幣の状態に非常に厳しく、古い札や汚れがあるものは両替を拒否される場合があります。

●ガイドへの支払いについて：飲み物代などを、ガイドが現地通貨で立て替えを行う場合があります。その際、相当額
を米ドルの現金で精算（支払い）することが多いため、米ドルは1ドル・5ドル・10ドルといった小額紙幣を多めに持
っておくと、現地通貨への両替を最小限に抑えられ便利です。

●通貨の管理：各国の通貨はその国を出ると再両替が難しいため、都度必要な分だけ両替し、国境を越える前に使い切
るのがコツです。

●チップ：枕銭（1ドル程度）や、特別なサービスへの心付けとして小額の米ドルまたは現地通貨をご用意ください。

4. 物価とお土産について

中央アジア 4 カ国の物価目安（2026 年 4 月現在のレート換算）

各国のおすすめ土産・買い物について

項目	現地価格（目安）	日本円換算
ミネラルウォーター（500ml）	各国共通	約 70 ～ 150 円
チャイ（ポットサービス）	各国共通	約 200 ～ 450 円
お土産：RAHAT 社のチョコ（カザフ）	800 KZT ～	約 280 円 ～
お土産：高品質ハチミツ（キルギス）	500 KGS ～	約 900 円 ～
お土産：手編み靴下・小物（タジク）	50 TJS ～	約 850 円 ～
お土産：羊毛の帽子テルペック（トルクメン）	100 TMT ～	約 4,500 円 ～

・ 4 カ国それぞれの名産品

カザフスタン：高品質な RAHAT チョコ、キャメルウール（ラクダの毛）製品。キルギス：「白い蜂蜜」として有名な高品質ハチミツ、フェルト工芸品。タジキスタン：伝統的な刺繍や、パミール地方の温かい手編み靴下（ジュラブ）。トルクメニスタン：羊毛で作られた伝統的な帽子「テルペック」や、細やかな刺繍入りの布製品。

・ バザールの楽しみ

中央アジアの旅の醍醐味は各地のバザールです。ドライフルーツやナッツ類は非常に安価で高品質。購入前に味見をさせてくれることも多いです。

注意

- ・ 持ち出し許可：トルクメニスタンなどで古い民芸品や絨毯を購入する場合、国外への持ち出し許可（証明書）が必要になることがあります。購入時にガイドへ確認することをお勧めします。
- ・ 通貨の持ち越し：隣国であっても他国の通貨は両替できないか、極端にレートが悪くなります。国境を越える前に現地通貨を使い切るか、ガイドに相談して精算（または米ドルへ再両替）することをお勧めします。
- ・ インフレと変動：各国とも物価上昇が続いています。上記は 2026 年 4 月現在の目安であり、現地での価格は予告なく変動する場合があります。
- ・ 水道水：飲用には適しません。必ず市販のミネラルウォーターをご利用ください。

5. 現地事情、国境通過とスーツケースの運搬について

●今回のコースは各国間の効率的な空路移動が難しい地域であり、また、陸路移動することにより地方の見どころを訪ねたり各地の移りゆく景色を味わいながら、往年のシルクロードの雰囲気を感じてもらふ趣旨で日程を組んでおります。

●しかし、近年ますます陸路国境での手続きが厳格かつ煩雑になってきており、長時間待たされることもございます。添乗員や現地ガイドはスムーズに通過できるように奮闘しておりますので、現地事情をご理解いただきたくお願い申し上げます。

●今回は何回か国境の陸路通過がありますが、全ての国境で、両国間に緩衝地帯があります。この緩衝地帯には、原則的には現地ガイドは入れず、バスも入ることができません。お客様と添乗員だけの徒歩移動となります。スーツケースと手荷物を持って徒歩移動しなくてはなりませんので、ご自身で運搬できる重さでの荷造りをお願いします。

6. 現地のホテルについて

●各国首都では、それなりに設備が充実しているホテルが増えてきました。地方では全てシャワーのみとなりますが、水周りなど設備の補修に不十分な点があります。何卒、現地事情をご理解くださいますようお願い申し上げます。