

# 遙かなる大コーカサスへの旅

## ご旅行のご案内

2026年10月6日出発・15日間 | アゼルバイジャン・アルメニア・ジョージア

### 1. 気候・服装・携行品について

■訪問都市の気候について（例年の平均最高・最低気温と月間降水量の目安です。）

| 都市名・標高                    | 最高気温 | 最低気温 | 月間降水量 |
|---------------------------|------|------|-------|
| バクー（アゼルバイジャン）<br>（約-28m）  | 19℃  | 16℃  | 33mm  |
| エレヴァン（アルメニア）（約<br>1,000m） | 21℃  | 9℃   | 23mm  |
| メスティア（ジョージア）（約<br>1,500m） | 11℃  | 1℃   | 148mm |
| 東京（日本）（約44m）              | 22℃  | 15℃  | 235mm |

10月の例年の目安です。山岳部の天候や気温は大きく変わることがあります。

●10月のコーカサス地方の気候： 今回のご旅行では、カスピ海沿岸のバクーから、標高約1,000mのエレヴァン、さらに大コーカサス山脈のメスティア、ウシュグリ、カズベキなど、標高や気候の大きく異なる地域を巡ります。都市部では東京の10月～11月頃、山岳部では東京の晩秋から冬に近い気候を目安にお考えください。同じ日の中でも日なたと日陰、朝晩と日中では体感温度が大きく変わります。

●服装の基本： 長袖シャツやブラウスを基本に、セーター、カーディガン、フリースなどを重ね、寒い時にはライトダウンや防風性のある上着を着用できるようにご用意ください。バクーやエレヴァンなどでは晴天の日中は比較的暖かく感じる場合がありますので、気温に応じて脱ぎ着しやすい重ね着がおすすめです。

●スワネティ地方・カズベキなど山岳部の防寒対策： このコースで特に服装にご注意いただきたいのが、世界遺産スワネティ地方のメスティア、ウシュグリと、大コーカサス山脈のカズベキです。10月中旬には朝晩の気温が0℃近くまで下がることもあり、天候によっては雪が降ることもあります。また、標高の高い場所では風が吹くと

体感温度がさらに低くなります。ライトダウンまたは薄手～中厚手のダウンジャケット、フリース、防風性のある上着などをご用意ください。寒がりの方は薄手の手袋、マフラーやネックウォーマー、ニット帽などがあると安心です。

●ウシュグリ観光時の服装・履物：ウシュグリでは、石造りの塔状の家々が残る村内を歩いて観光します。村内には未舗装路や石の多い道、ぬかるみなどがあり、雨や雪の後は足元が悪くなる場合があります。靴底に滑り止めがあり、多少の雨や泥にも対応できる履き慣れたウォーキングシューズやトレッキングシューズがおすすめです。防水性のある靴をお持ちの方は特に便利です。

●旧市街・修道院・遺跡観光時の履物：バクー、シェキ、エレヴァン、トビリシなどの旧市街では、石畳、坂道、階段などを歩きます。また、修道院やウプリスツィヘなどでは舗装されていない場所や凹凸のある場所もありますので、履き慣れたスニーカーやウォーキングシューズでご参加ください。

●雨具について：コーカサス山岳部では天候が変わりやすく、晴れていても急に雨や雪となる場合があります。折りたたみ傘に加えて、風のある場所でも使用しやすいフード付きの軽量レインウェアをご用意いただくことをおすすめします。レインウェアは雨具だけでなく、防風着としても役立ちます。

●日差し・乾燥対策：10月でも晴天時は日差しが強く、特に標高の高い山岳地域では紫外線が強くなります。帽子、サングラス、日焼け止めをご用意ください。また、内陸部や航空機内では空気が乾燥しますので、リップクリーム、ハンドクリーム、のど飴などがあると便利です。

●教会・修道院・モスク見学時の服装：ジョージア、アルメニアでは多くの教会や修道院を、アゼルバイジャンではイスラム教の宗教施設を訪れます。宗教施設では、極端に肌を露出した服装はお控えください。女性は施設によって頭髪を覆うことを求められる場合がありますので、大判のスカーフやストールを1枚をご用意いただくと便利です。

●トイレ事情について：都市部を離れると、休憩場所や観光地のトイレでトイレットペーパーが備え付けられていない場合があります。ポケットティッシュや水に流せるティッシュを少量、日中の手荷物に入れてお持ちください。また、ウェットティッシュや携帯用の手指消毒剤があると便利です。

●【重要】予備バッテリーと機内持ち込み手荷物のルール：スワネティ地方、ウシュグリ、カズベキなど、写真撮影の機会が非常に多いコースです。スマートフォンやカメラの予備バッテリー、モバイルバッテリー（リチウムイオン電池内蔵機器）は、スーツケース等の「預け入れ荷物」に入れることができません。必ず「容量（Wh）」が本体に明記されているものを機内持ち込み手荷物としてお手元でお持ちください。

## 2. 電圧・プラグの型について

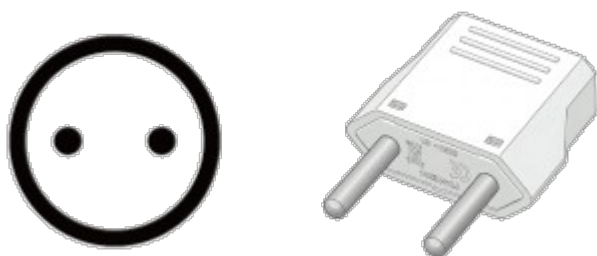
### ■コーカサス3か国の電圧とプラグ形状

| 国・地域名 | 電圧 / 周波数 | プラグ（コンセント）の形状 |
|-------|----------|---------------|
|-------|----------|---------------|

|          |             |              |
|----------|-------------|--------------|
| アゼルバイジャン | 220V / 50Hz | C・Fタイプ丸型ピン2本 |
|----------|-------------|--------------|

|       |             |              |
|-------|-------------|--------------|
| アルメニア | 220V / 50Hz | C・Fタイプ丸型ピン2本 |
|-------|-------------|--------------|

|       |             |              |
|-------|-------------|--------------|
| ジョージア | 220V / 50Hz | C・Fタイプ丸型ピン2本 |
|-------|-------------|--------------|



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】 アゼルバイジャン、アルメニア、ジョージアの3か国では、主に丸型ピン2本のCタイプおよびFタイプのコンセントが使用されています。日本のプラグ（Aタイプ：平型ピン2本）は、そのままではご使用いただけません。一般的な旅行用電気製品の充電には、「Cタイプ」の変換プラグが広く利用できますので、日本から1〜2個ご持参ください。ただし、ホテルや建物によってコンセントの形状や差し込み口の状態が異なる場合があります。複数の形状に対応できる全世界対応型マルチプラグを1個併せてお持ちいただくと、より安心です。※電圧は日本の100Vと異なり、3か国とも220Vの高電圧です。スマートフォン、デジタルカメラ、パソコンなどの充電器で「INPUT: 100V-240V、50/60Hz」と記載されている機器は、変圧器なしでご使用いただけます。ただし、日本国内専用の100V機器をご使用になる場合は、海外電圧対応製品または変圧器が必要です。

●変換プラグについて：今回訪れるアゼルバイジャン、アルメニア、ジョージアでは、基本的に同じCタイプの変換プラグを使用できますので、国ごとに異なる変換プラグをご用意いただく必要はありません。小型のCタイプ変換プラグを1〜2個と、予備として全世界対応型のマルチプラグを1個程度お持ちいただくと便利です。

●ホテル客室での充電について：バクー、エレヴァン、トビリシなど都市部のホテルでは、一般的な電気製品の充電に大きな問題はありません。ただし、客室によっては利用しやすい場所にあるコンセントの数が少ない場合があります。スマートフォン、カメラ、イヤホンなど複数の機器を充電する方は、複数のUSBポートを備えた海外電圧対応のUSB充電器をご持参いただくと便利です。

- スワネティ地方など山岳部のホテルについて： メスティアなど山岳部の宿泊施設では、都市部のホテルと比べて客室内のコンセントの数が少なかったり、使いやすい場所にコンセントがない場合があります。翌日の観光に備えて、ホテル到着後は早めにスマートフォンやカメラなどの充電を行うことをおすすめします。
- ヘアドライヤー・ヘアアイロンについて： ご宿泊ホテルには、原則として客室またはバスルームにヘアドライヤーが備え付けられています。日本国内専用のヘアドライヤーやヘアアイロンは、高電圧により故障や発熱の原因となるため使用できません。ご持参になる場合は、必ず「100V-240V、50/60Hz」の海外電圧対応製品であることをご確認ください。
- 移動中の充電について： 本コースでは長距離のバス移動や、スワネティ地方など山岳部への移動があります。車両に USB 充電設備や電源が備えられている場合もありますが、車両によって設備が異なるため、移動中の充電設備を前提とせず、ホテルで十分に充電しておくことをおすすめします。
- 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など、リチウムイオン電池を使用した製品は、スーツケース等の預け入れ荷物には入れられません。端子が露出しないよう保護したうえで、容量（Wh）が確認できるものを機内持ち込み手荷物としてお持ちください。

### 3. 通貨・両替について

#### ■各国の通貨と決済事情（2026 年 9 月現在の目安）

| 国名       | 現地通貨名        | 略称  | 日本円換算の目安         |
|----------|--------------|-----|------------------|
| アゼルバイジャン | アゼルバイジャン・マナト | AZN | 1 マナト ≒ 約 90 円   |
| アルメニア    | アルメニア・ドラム    | AMD | 100 ドラム ≒ 約 43 円 |
| ジョージア    | ジョージア・ラリ     | GEL | 1 ラリ ≒ 約 60 円    |

※上記は 2026 年 9 月現在の参考レートをもとにした概算です。実際の両替レートやカードの換算レートには手数料が加算され、為替相場によって日本円換算額も変わります。

【重要：3か国それぞれ通貨が異なります】今回訪れるアゼルバイジャン、アルメニア、ジョージアでは、それぞれ異なる通貨を使用します。アゼルバイジャンでは「マナト（AZN）」、アルメニアでは「ドラム（AMD）」、ジョージアでは「ラリ（GEL）」です。国境を越えるたびに使用する通貨が変わります。ホテル、レストラン、スーパーマーケットなどではクレジットカードを利用できる場所が増えていますが、小さな商店、市場、地方の観光地などでは現金が必要になる場合があります。クレジットカードを基本としながら、各国で少額の現地通貨も用意する方法がおすすめです。

●現金の両替について：日本国内では、マナト、ドラム、ラリの現金を取り扱っている両替所は限られていますので、基本的には現地到着後に必要な分だけ両替します。空港、市内の銀行や正規の両替所などをご利用ください。日本円から直接両替できない場合もありますので、現金を多めに利用する予定の方は、予備として米ドルまたはユーロを少額お持ちいただくと便利です。

●アゼルバイジャンでのお支払い：バクーではホテル、レストラン、スーパーマーケット、比較的大きな店舗などでクレジットカードが広く利用できます。一方、地方の小さな商店、市場、売店などでは現金のみの場合がありますので、少額のマナト現金もご用意ください。

●アルメニアでのお支払い：エレヴァンなど都市部では、ホテル、レストラン、スーパーマーケットなどでVisaやMastercardを利用できる場所が多くあります。一方、地方の小規模な店舗、市場、売店などでは現金が必要になることがありますので、少額のドラム現金もお持ちください。

●ジョージアでのお支払い：トビリシなど都市部ではクレジットカードやタッチ決済が広く普及しています。一方、メスティアやウシュグリなどの山岳地域、小さな商店、市場、売店などでは、カードが利用できない場合があります。特にスワネティ地方へ向かう前には、ある程度のラリ現金をお手元に残しておくとう安心です。

●クレジットカードについて：VisaまたはMastercardをメインのカードとしてご持参ください。暗証番号の入力を求められる場合がありますので、出発前に4桁の暗証番号をご確認ください。店舗やATMで日本円（JPY）と現地通貨のどちらで決済するか選択を求められた場合は、割高な換算を避けるため、通常は「現地通貨（AZN・AMD・GEL）」を選択します。

●ATMについて：バクー、エレヴァン、トビリシなどの都市部にはATMがあり、海外発行のVisaやMastercardで現地通貨を引き出せる場合があります。ただし、カード会社や現地ATMの手数料がかかる場合があります。また、地方や山岳部ではATMが少なくなりますので、現金が必要な場合は都市部にいる間に準備してください。

●国境を越える前に残金をご確認ください：マナト、ドラム、ラリは、それぞれ基本的にその国で使用する通貨です。次の国へ移動すると、前の国の通貨を使用する機会はほとんどありません。国境を越える前には手元の現金をご確認いただき、多額の現地通貨を残さないようお買い物などで調整してください。

●現金・カードの管理について：現金やクレジットカードは1か所にまとめず、必要な分だけを財布に入れて分

散して管理してください。クレジットカードも可能であれば異なる国際ブランドのカードを2枚程度お持ちいただくと、通信障害やカード会社による利用制限などが発生した際の予備になります。

●チップについて：個人でレストランやカフェなどを利用し、特に良いサービスを受けた場合は、料金の端数を切り上げたり、少額を残す程度で結構です。※ツアー中のバス、現地ガイド、団体でのお食事に関する基本的なチップは旅行代金に含まれています。

## 4. 現地の物価・お土産について

### ■現地の物価目安

アゼルバイジャン、アルメニア、ジョージアの物価は、地域や店舗によって差がありますが、一般的なスーパーマーケットや地元の商店、カフェなどでは、日本と同程度または比較的手頃と感じられるものも多くあります。一方、観光地のレストラン、ホテル、空港、土産物店などでは高めとなる場合があります。

| 項目                | 日本円換算の目安        |
|-------------------|-----------------|
| ミネラルウォーター（スーパー等）  | 約 50～200 円      |
| コーヒー・紅茶（カフェ）      | 約 250～600 円     |
| ソフトドリンク           | 約 150～400 円     |
| 現地産ビール            | 約 250～600 円     |
| グラスワイン            | 約 300～800 円     |
| 軽食・パン類            | 約 300～800 円     |
| カフェ・レストランでの簡単な食事  | 約 1,000～2,500 円 |
| ドライフルーツ・ナッツ類（土産用） | 約 500～2,000 円   |
| ワイン（一般的な現地産）      | 約 800～2,500 円   |

※上記は一般的な目安です。国、地域、店舗、商品の大きさや品質によって価格は異なります。また、為替相場の変動により日本円換算額も変わります。特に観光地、ホテル、空港などでは高めとなる場合があります。

## ★コーカサス3か国ならではのおすすめ名産品&人気のお土産★

●アゼルバイジャンのお土産：カスピ海沿岸のアゼルバイジャンでは、サフラン、紅茶、ドライフルーツ、ナッツ、ジャムなどが代表的なお土産です。伝統的な模様を使った陶器、銅製品、民族柄の小物などもあります。バクーの市場やスーパーマーケットでは、食品類を比較的手軽に購入できます。

●アルメニアのお土産：アルメニアはアプリコットをはじめとしたドライフルーツ、ナッツ、蜂蜜、ワイン、ブランデーなどが有名です。また、ザクロやアララト山をモチーフにした雑貨、木工品、陶器、銀製品、伝統的な絨毯なども人気があります。エレヴァンの市場では、さまざまなアルメニアらしい工芸品をご覧ください。

●ジョージアのお土産：世界最古級のワイン文化を持つジョージアでは、ジョージアワインが代表的なお土産です。このほか、ブドウ果汁を煮詰め、ナッツなどを入れて固めた伝統菓子「チュルチヘラ」、スパイス、紅茶、蜂蜜なども持ち帰りやすいお土産です。ワイン造りに使われる素焼きの甕「クヴェヴリ」をモチーフにした陶器や雑貨などもあります。

## ■お買い物と日本への持ち帰りに関する注意点

・ワイン・ブランデー・ジャム・蜂蜜など：容器が100mlを超える液体・ペースト状の商品は、国際線の客室へ通常の手荷物として持ち込むことができません。瓶入りのワインやブランデー、ジャム、蜂蜜などは、ふたをテープなどで固定し、密閉袋や緩衝材で包んで、スーツケースの中央部分へ収納してください。瓶製品は破損や液漏れにもご注意ください。

・ドライフルーツ・ナッツ・菓子類：お土産として購入する場合は、できるだけ市販の密封包装された商品を選びください。原材料、賞味期限、保存方法をご確認いただき、開封済みの商品や量り売りの商品は、長時間の移動中の保存状態にもご注意ください。

・生ハム・ソーセージなどの肉製品：肉や肉製品は日本への持ち込みが厳しく制限されています。ソーセージ、ハム、干し肉などは、真空包装品や市販品であっても動物検疫の対象となりますので、お土産として日本へ持ち帰らないでください。

・キャビアについて：アゼルバイジャンではカスピ海産のキャビアが販売されていますが、チョウザメ類は国際的な野生生物保護の対象となっており、持ち出しや日本への持ち込みには規制があります。購入される場合は、正規の店舗で販売されている商品を選び、容量や証明書などの条件を必ず購入時にご確認ください。

・絨毯・美術品・アンティークなど：コーカサス地方では伝統的な絨毯、工芸品、古い美術品などが販売されています。特に古い絨毯やアンティーク、美術品などは、国によって国外への持ち出しに許可や証明書が必要となる場合があります。高価な品物や古い品物を購入する場合は、国外への持ち出しが可能か、証明書が必要かを必ず販売店でご確認ください。

●お買い物時間について：本コースは3か国を巡り、スワネティ地方やカズベキなど山岳地域の観光も多いため、毎日十分なお買い物時間が取れるわけではありません。バクー、エレヴァン、トビリシなどの都市滞在中や、観光途中の市場、スーパーマーケット、休憩場所などの機会をご利用ください。特定の商品をお探しの場合は、早めに添乗員または現地ガイドへお尋ねください。

## 5. 時差について

### ■日本との時差について

| 国名       | 日本との時差 | 日本が 12:00 の場合 |
|----------|--------|---------------|
|          |        | 合             |
| アゼルバイジャン | －5 時間  | 現地 7:00       |
| アルメニア    | －5 時間  | 現地 7:00       |
| ジョージア    | －5 時間  | 現地 7:00       |

【3か国とも日本より5時間遅れです】今回訪れるアゼルバイジャン、アルメニア、ジョージアの3か国はどれも日本との時差が－5時間です。日本の方が5時間進んでいます。例えば、現地が朝 7:00 の時、日本は昼 12:00。現地が夜 20:00 の時、日本では翌日の深夜 1:00 となります。3か国の間に時差はありませんので、国境を越える際に時計を合わせ直す必要はありません。

●サマータイムについて：アゼルバイジャン、アルメニア、ジョージアでは、現在サマータイム（夏時間）は実施されていません。そのため、今回の10月のご旅行中を通して、日本との時差は－5時間です。

●日本への電話・LINEなどの時間にご注意ください：日本は現地より5時間進んでいます。特に夕食後など現地の夜に日本へ連絡する場合、日本ではすでに深夜になっていることがあります。例えば現地時間 21:00 は、日本時間では翌日の 2:00 ですので、ご家族やご友人へ電話をされる際にはご注意ください。LINE やメールなど、相手の時間を気にせず送信できる方法も便利です。

●スマートフォンの時刻表示について：スマートフォンは、現地の携帯電話回線に接続すると通常は自動的に現地時刻へ切り替わります。念のため、ご出発前に端末の「日付と時刻」が自動設定になっていることをご確認ください。腕時計をお使いの方は、現地到着後に日本時間から5時間戻してください。

●帰国時の時刻について：日本へ帰国する際には、反対に時計を5時間進めることになります。航空券や日程表に記載されている航空機の出発・到着時刻は、原則としてそれぞれの都市の現地時刻で表示されています。