

旅のしおり・モンゴルご旅行案内

モンゴルは、東西の最大距離は2392km、南北の最大距離は6500kmで、国土面積は日本の4倍もの広さです。国土の北西部は森林地帯、南東部はいわゆる砂漠、中央部から東部にかけては草原の海が広がる草原地帯です。ここでは 皆様のご旅行前の準備などを含めてモンゴルについてまとめてみましたので、ご参考にしていただきたいと思います。

しゃがあ企画ツアーとは？

モンゴル情報紙しゃがあは1994年に創刊された定期発行の情報紙です。モンゴルのすばらしさを広く伝えていくために創刊されました。代表の西村幹也は、モンゴル留学経験もあり、文化人類学を専門とし、広くモンゴル地域で長期間にわたるフィールドワークを続けてきています。そのフィールドワークで得られた知識や知恵、情報を情報紙、ホームページ、メーリングリスト、講演会・展覧会活動など様々な方法で多くの人々に伝えてきています。しゃがあ企画ツアーは、こういった形でやりとりされる知識や情報を現地で直接体験して頂くために1994年に初めて企画されました。専門知識に裏打ちされた情報を、実体験して頂きながらご覧頂き、モンゴルをより深く理解して頂けると自負しております。

ほとんどの場面において、「モンゴル式」を体験頂きます。モンゴルの土地ではモンゴル式が最良であることをご理解頂くために少々の妥協なども必要となるかもしれません。しかし、道具によってもたらされる便利さと快適さを捨てることで、道具やモノに縛られない臨機応変な発想を頼りに草原での生活を楽しんで頂けるでしょう。

また、「予定」というのはもちろんありますが、モンゴルではあまり意味をなしません。その場、その場で「臨機応変」に対応するのがモンゴル式です。雨が降った、川が増水している、宿泊予定の場所の草の状態が悪い、水場が遠くなったなど、様々な要因で、「突然の変更」があります。そのため、「いつ」「どこ」「どれくらい」ということのアナウンスはほとんど出来ないのが実際です。不安を感じられるかもしれませんが、「安全面」のサポートは、「裏でこっそり」していますので、ご安心ください。

さらに、しゃがあツアーはお仕着せの仕切はしません。言い方を変えますと、至れり尽くせりのサービスは提供しません。自分の身は自分で守るなどの最低限の自己管理と対人関係（日本人同士）は参加者の方にお任せします。と、同時に、フリータイム時の仕切も殆どしません。自分を楽しませるのは、ご自身だけにしかできません。楽しもうとしている方々のお手伝いは出来ますが、楽しいかどうかは人それぞれですので、どうしようもありません。場合によっては放っておいて欲しいという方もいらっしゃると思います。ですから、体一つで、モンゴルに体当たりしてください。やりたいこと、やってみたいこと、やりたかったことに片っ端から挑戦してください。そんな挑戦をする時に、必要な場と、知識をお伝えし、皆さんが目的をしっかりと果たせるようお手伝いさせていただきます。

良いツアーとするためには、お客さん、皆さんの協力が必要となります。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

モンゴルの気候と旅の服装

平均気温は15度～25度です。湿気は少なく、太陽が出ると暑く、日陰にはいと涼しいというのが基本です。ただし、7、8月でも朝晩の冷え込みは大変厳しく、時には10度前後になるときもあります。かなり乾燥していますので、水分補給を心掛け下さい。薄いセーターやトレーナーの他に厚手の上着も必要です。特にダウンジャケットなどがあると重宝します。乗馬ツアーの場合は、ひらひらと風にはためくようなもの(ポンチョ型の上着など)は馬がいやがりますので避けて下さい。また着用したときに、カサカサと擦れる音の大きな上着も馬がいやがります。雨具に限らず上着の色にもご注意下さい。赤や黄色などの派手な色は避け、目立たない地味目の色のものをお持ち下さい。100円ショップで売られているような透明カッパでも十分です。

◎ 衣装について

■ 靴 乗馬靴はあった方が安心して乗馬できます。無ければ、ふくらはぎとスネを保護する工夫をすれば乗ることは出来ます。長靴や運動靴を履いて、スネにタオルを巻いて、ガムテープで止めることでも対応できます。現地での販売20\$～45\$もありますが、サイズに限りがあります。

■ 帽子 日差しが強く日射病、熱射病になることもあります。必ず持参して下さい。また乗馬時には、帽子が風で飛ばされないようにストラップを付けるなどの工夫をして下さい。帽子が飛んで来ると馬が驚いて暴れることがあります。

◎ お食事について

■ 食事(滞在中の食事はあらかじめ含まれております。)

食べ慣れないモンゴルの食事のために体調を崩すことも考えられます。モンゴル食は肉と乳製品を中心としており、脂分の高い食事です。自身のない方は、レトルト食品などの携帯食を持ってくると良いかもしれません。その際には現地で出すゴミを少なくするような工夫をして、出来るだけゴミをお持ち帰り下さるようお願いしております。(不要な外箱や包装をとって中身だけお持ちになるとゴミは少なくなります) ※牧民のお宅ではお湯を沸かすことは可能なので、お湯をもらって調理出来るものが便利です。鍋を使った調理は基本的に出来ないとお考えください。

◎ キャンプ用品

■ 寝袋を必ず持参して下さい。できれば4シーズン用のものが安心です。

■ 銀マットも持参してください。暖かく、寝るときに体の痛みが軽減されます。

■ テントは現地にあります(日本で購入した中国製4～5人用)。持参されても構いません。

■ 食器お皿とお椀は現地にて用意してあります。箸やフォーク、スプーン、コップはご持参下さい。

◎ その他

■ 乗馬時に座布団をご利用になる場合は、鞍には取り付けられませんので、ズボンの中に入れていただきます。ですから、薄目のモノがいいでしょう。座布団の他、バスタオルなどでも代用できます。ただ、基本的に座布団の使用はお勧めしません。鞍の上でのバランスに影響がでます。

■ 乗馬ツアーの方は筋肉痛が予想されますので、湿布薬などがあると便利です。

◎ お金とお買い物

モンゴルではまだまだ米ドルの方が通りがいいです。現地通貨に代えることなく暮らせてしまうぐらいです。でもおつりがないときがたまにあるので少額紙幣の米ドルをたくさんもっていくといいでしょう。(円はレートが悪く不便ですので、ドルを持っていかれることをお勧めします)

草原にて、ミネラルウォーターやビール、ジュース、酒の販売があります。小額ドル紙幣をご用意下さい。モンゴル服(\$60~80)やブーツ(\$30~60)もあります。1トゥグリグ=約0.12円です。両国通貨とも再両替は制限があります。トラベラーチェックを受け付けないところもありますので注意下さい。(両替に手間がかかることを考えると現金をお持ち頂いた方が便利です。)残った現地通貨(トゥグリグ)は基本的に再両替できません。帰国時にモンゴル空港で出国税12500トゥグリグ(US\$13)が必要になりますので、忘れずにご用意下さい。最終日の市内フリータイムでお土産物などのお買い物ができます。市内での買い物は基本的にドルが使えるところ(デパート、郵便局、ドルショップ)に行きます。トラベラーチェックやクレジットカードが使えるところは非常に少ないので現金にてお持ちいただくほうが便利です。

旅 の 実 際

◎ 時間・時差

一昨年まであったサマータイムが復活し、日本との時差はありません。日本の正午はモンゴルでも正午です。また高緯度のため、夏は太陽が朝7時前に昇り、10時過ぎに沈みます。夜暗くなってからの外出は市民もひかえていますので、ご注意下さい。

◎ 健康・病気・衛生について

モンゴルは典型的な内陸性気候で高度もあり、日中と朝晩の寒暖差がありますのでモンゴルでかかる主な病気は風邪です。まだまだ衛生状態には問題のある地域ですが、予防接種などは入国条件として要求されません。ただし、生水を飲むのは避けられるほうが賢明です。湯冷ましやミネラルウォーターをご利用下さい。あまり神経質に考え込む必要はありませんが最小限のことは気をつけて下さい。

◎ 旅行傷害保険について

弊社ではお客様に快適なご旅行をしていただくために万全を期しておりますが、より一層のご安心のためにAIU保険会社の代理店となっており、海外旅行傷害保険へのご加入をお勧めしております。外国における治療費用は相当高額になります。また、賠償業務者が外国の運輸機関・宿泊機関等である場合には賠償を取り付けるのが容易ではない場合があります。加えて、国情により賠償額が非常に低いこともございます。従いましてお客様ご自身あるいは携行品には必ず保険をかけられるようお勧めします。

また、ご旅行中乗馬体験をされるお客様は、もしもの時に備え必ず海外旅行保険にご加入下さいますようお願いいたします。

◎ ご旅行についてのご注意

モンゴルはまだまだ観光化されていない貴重な国のひとつです。弊社では出来る限りお客様のご要望に応えるべく、現地旅行社と協力して細心の注意を払い、手配および旅

程管理に努めますが、特殊な地域のため天候あるいは航空機その他ご利用機関の都合によりスケジュールを変更せざるを余儀なくされる場合があります。その場合には添乗員やガイドがその場にあった最善の努力を致します。地域の特殊性をご理解のうえ皆様のご協力をお願い致します。モンゴルは非常に信仰心厚く、道徳を重んじる国です。また、モンゴル人は非常に素朴な人が多いのでその分感化されやすいのも事実です。むやみにお金や高額な品物をあげたり、現地の人達の反感を買うような行動をとったりしないようお願い申し上げます。お互いが「会えてよかった」と思いたいものですよね。

☆その他、ご不明な点などがございましたら「しゃがぁ編集室」までお問い合わせ下さい。お電話によるお問い合わせは夜10時まで承っております。お気軽にどうぞ。連絡先：TEL/FAX 042-744-4320 夜遅い時間のお問い合わせは、お間違えのないようお気をつけ下さい。

持ち物リスト ～しゃがぁ版～

- | 品名 | 備考 |
|--------------------|---|
| パスポート(☆) | 帰国時まで有効なものが必要です。コピーもあると良い。 |
| ビザ(☆) | モンゴルのビザが必要です再度お確かめ下さい。 |
| 現金(◎) | 米ドルの少額紙幣をおおめに。詳しくは旅の準備を参考に。 |
| ディパック(◎) | 滞在中、カメラ・貴重品・上着など入れて歩くのに重宝します。 |
| かばん(◎) | スーツケースあるいは旅行かばん、アタックザックのいずれでもかまいませんがご自身で持ち運べる程度でお願いします。 |
| 顔写真(○) | 数枚お持ち下さい。緊急時あると役立ちます。 |
| 洗面用具(◎) | タオルもお忘れなく。 |
| 着替え(◎) | スウェットがあると便利です。 |
| セーター(◎) | 朝晩冷え込みますので薄手のものを1枚。フリースなど便利です。 |
| ジャケット(◎) | (モンゴルの気候と旅の服装を参照して下さい。) |
| 運動靴(◎) | 履きなれた靴が一番。 |
| サンダル(○) | ゲルでくつろぐときに便利。 |
| 帽子・サングラス日焼け止め類(◎) | 日中は日差しが強いので。リップクリームもあると良いでしょう。乗馬時には、帽子が 風で飛ばされないようにストラップを付けるなどの工夫して下さい。 |
| 懐中電灯又はヘッドランプ(◎) | ウランバートル郊外では電気がありません。朝、夜など必要になります。 |
| 常備薬(◎) | 風邪薬、虫さされ、酔い止め、鎮痛剤、下痢止め、ビタミン剤など体に合ったものを。 |
| インスタントの日本食(△) | |
| トイレトペーパー(◎) | ウエットティッシュもあると体を拭いたりするのに便利です。 |
| コップ・箸・フォーク・スプーン(◎) | |
| 食器・お皿とお椀 | 現地にて用意してあります。箸やフォーク、スプーン、コップはご持参下さい。 |
| 水筒(△) | 乗馬中は、キャップを片手で開けられるようなものが便利です。 |
| 寝袋(☆) | 夏場でも冷え込む場合があります。 |
| 雨具(☆) | 傘はゲル滞在中、カッパは移動中に。 |
| フィルム(◎) | 現地での調達は難しいです。 |
| 予備電池(◎) | 現地での調達は難しいです。 |
| 虫よけ(○) | 草原で必要になります。 |
| 携帯灰皿(○) | タバコを吸われる方はご用意下さい。 |
| 生理用品(◎) | 現地での調達が難しいです。日本から持参して下さい。 |
- ☆;必携! ◎必要なもの ○あると良いもの △特に必要ないが希望するなら