



# キルギス共和国

## 旅のしおり

2025/07/26 (土)

-

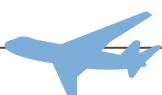
2025/08/07 (木)

汝 穏やかなることを学べ



# 基本情報

項目	内容
面積	198,500平方キロメートル（日本の約半分）
人口	680万人（2024年：国連人口基金）
民族	キルギス系（77.8%）、ウズベク系（14.2%）、ロシア系（3.8%）
言語	キルギス語が国語。ロシア語は公用語。
宗教	主としてイスラム教スンニ派
主要産業	農業・畜産業、鉱業（金採掘）
GDP	139.9億ドル、一人当たり2,019ドル
貿易額	(1) 輸出：33.09億ドル (2) 輸入：123.52億ドル（2023年：キルギス共和国統計委員会）
主要貿易品目	(1) 輸出：金、衣料品・服飾雑貨、野菜・果物、金属くずなど (2) 輸入：自動車、ガソリン、軽油、医薬品、圧延金属、灯油など



# 1日目

2025/07/26 (土)

移動日

## 目標

- 仁川空港でタコベルタコスを食べる
- 五体満足でビシュケクに辿り着く

時間	行動内容
09:00-11:00	<ul style="list-style-type: none"><li>成田空港第二ターミナル ユニクロ付近集合</li><li>日本円をUSドルに両替</li><li>荷物の最終確認</li><li>発券</li></ul>
11:00-12:05	<ul style="list-style-type: none"><li>保安検査</li><li>搭乗</li></ul>
12:05-14:55	<ul style="list-style-type: none"><li>成田空港-仁川空港</li></ul>
14:55-18:00	<ul style="list-style-type: none"><li>発券</li><li>韓国伝統文化センター</li><li>Spa on Air</li></ul>
18:00-18:50	<ul style="list-style-type: none"><li>搭乗口付近で待機</li></ul>
18:50-23:15	<ul style="list-style-type: none"><li>仁川空港-マナス空港</li></ul>
23:15-24:00	<ul style="list-style-type: none"><li>マナス空港-Hotel Bridges Bishkek<ul style="list-style-type: none"><li>タクシー移動(1000~1600ソムくらいになるはず)</li><li>マルシュなら40ソム</li></ul></li></ul>



# 2日目

2025/07/27 (日)

## ビシュケク観光

### 目標

- ・バザールでよくわからん飯を食う
- ・映画館でよくわからん映画を見る
- ・ロシア版サウナで整う

時間	行動内容
00:00-09:00	<ul style="list-style-type: none"><li>・就寝</li></ul>
09:00-18:00	<ul style="list-style-type: none"><li>・朝飯</li><li>・O!・Mega・Beelineでsimカード購入</li><li>・オシュバザール</li><li>・イッポロドム</li><li>・モスク 長袖長ズボンでないと入場不可</li><li>・昼飯</li><li>・歴史博物館 入場料200ソム, 写真撮影料200ソム</li><li>・映画館 “Russia” Cinema</li><li>・サウナ レチェブノ=オズドロヴィチエリン・コムプレクス・ジルガル Лечебно-Оздоровительный Комплекс Жыргал</li><li>・オペラ・バレエ 不定期開催</li><li>・晩飯</li></ul>
18:00-24:00	<ul style="list-style-type: none"><li>・さくらゲストハウス<ul style="list-style-type: none"><li>◦ 2000ソムくらい</li></ul></li><li>・明日の飲料水確保</li><li>・就寝</li></ul>

### TIPS

- ・巻末ビシュケク市内地図が参考になるかも！
- ・1991年までの旧名はフルンゼ。ビシュケクという都市名は、キルギスの国民酒である馬乳酒を作る時の搅拌器の名前に由来する。
- ・地中海性気候 (Csa) で1年のうち晴天の日が平均で322日を数える。
- ・1月の平均気温は-2.6°C、7月の平均気温は25.9度、年平均気温は11.3度、年間総降水量は452mm



# 3日目

2025/07/28 (月)

移動日

## 目標

- ・ 野生動物の写真を撮る
- ・ キルギス人とツーショットを撮る

## トレッキング準備・洗濯

時間	行動内容
00:00-07:00	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 就寝</li></ul>
07:00-07:30	<ul style="list-style-type: none"><li>・ ホステル-ビシュケク西ターミナル (Zapadnyj avtovokzal)</li><li>・ 朝飯</li></ul>
07:30-13:00	<ul style="list-style-type: none"><li>・ ビシュケク西ターミナル(Zapadnyj avtovokzal)-カラコル 遠距離バスターミナル (Ostanovka Avtobusov)<ul style="list-style-type: none"><li>◦ 501番マルシュ</li><li>◦ チケット売り場: 1番</li><li>◦ 片道500ソム (900円) 現金のみ</li><li>◦ 2時間ほどで20分ぐらいのトイレ休憩</li><li>◦ トイレ休憩後はイシククリ湖が見えるので右側座席がおすすめらしい (左側は天山山脈が見える)</li></ul></li></ul>
13:00-18:00	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 昼飯</li><li>・ 明日以降の食料確保<ul style="list-style-type: none"><li>◦ 29日昼夜, 30日昼, 31日昼の計4食</li></ul></li><li>・ Urban Monkey Tent Hostel&amp;barチェックイン</li><li>・ カラコル散策<ul style="list-style-type: none"><li>◦ 明日使うメインバザールのバスステーション下見</li><li>◦ 聖三位一体教会</li></ul></li><li>・ 晩飯</li></ul>
18:00-24:00	<ul style="list-style-type: none"><li>・ Urban Monkey Tent Hostel&amp;bar<ul style="list-style-type: none"><li>◦ 2500ソムくらい</li><li>◦ 明日の荷物準備 (3着と長袖長ズボンを持っていくとよい)</li></ul></li><li>・ 就寝</li></ul>



# 4日目

2025/07/29 (火)

## トレッキング

### 目標

- キルギスの犬と猫を撫でる

時間	行動内容
00:00-07:00	<ul style="list-style-type: none"><li>就寝</li></ul>
07:00-08:00	<ul style="list-style-type: none"><li>ホステル-メインバザールバスステーション</li><li>朝飯</li></ul>
08:00-08:30	<ul style="list-style-type: none"><li>メインバザールバスステーション-アクスー村(トレッキング開始地点)<ul style="list-style-type: none"><li>351番マルシュ</li><li>片道30~35ソム(65円)</li></ul></li></ul>
08:30-13:30	<ul style="list-style-type: none"><li>アクスー村-アルティンアラシャン<ul style="list-style-type: none"><li>道中で昼飯</li></ul></li></ul>
13:30-24:00	<ul style="list-style-type: none"><li>Guest House Elzaチェックイン<ul style="list-style-type: none"><li>1泊朝食付きで1500ソム(2,525円)</li><li>1食600ソム(1,010円)を足すと昼食と夕食も用意してくれる</li></ul></li><li>明日の馬を手配<ul style="list-style-type: none"><li>ホテルの人に依頼を行えば参加可能</li><li>1名2000ソム</li><li>1グループに1人馬主さんをつけないといけない</li><li>馬主さん3000ソム</li><li>往復約3時間</li></ul></li><li>近辺散策</li><li>晩飯</li><li>就寝</li></ul>

# 5日目

2025/07/30 (水)

## トレッキング

### 目標

- アラコル湖に触る

時間	行動内容
00:00-07:00	<ul style="list-style-type: none"><li>就寝</li></ul>
07:00-07:30	<ul style="list-style-type: none"><li>朝食</li></ul>
07:30-12:30	<ul style="list-style-type: none"><li>アルティンアラシャン-アラコル湖<ul style="list-style-type: none"><li>馬だと朝8時スタート 終了は15時頃</li></ul></li></ul>
12:30-13:00	<ul style="list-style-type: none"><li>湖畔で昼飯</li></ul>
13:00-18:00	<ul style="list-style-type: none"><li>アラコル湖-アルティンアラシャン</li></ul>
18:00-24:00	<ul style="list-style-type: none"><li>Guest House Elzaチェックイン</li><li>近辺散策</li><li>晩飯</li><li>就寝</li></ul>

### TIPS

- 湖付近の急な登り下りはとても注意
- 重装備で訪れている人はほとんど見受けられない
- 標高3532mに位置する氷河湖
- 岸まで降りてみたい



# 6日目

2025/07/31 (木)

## トレッキング・移動日

目標

洗濯

- キルギスの虫を捕まえる

時間	行動内容
00:00-06:00	<ul style="list-style-type: none"><li>就寝</li></ul>
06:00-11:00	<ul style="list-style-type: none"><li>朝飯</li><li>アルティンアラシャン-アクスー村<ul style="list-style-type: none"><li>道中で昼飯</li></ul></li></ul>
11:00-11:30	<ul style="list-style-type: none"><li>アクスー村-メインバザールバスステーション</li></ul>
11:30-11:45	<ul style="list-style-type: none"><li>メインバザールバスステーション-カラコル遠距離バスターミナル (Ostanovka Avtobusov)</li></ul>
11:45-17:00	<ul style="list-style-type: none"><li>カラコル遠距離バスターミナル (Ostanovka Avtobusov)-コチコル</li></ul>
17:00-24:00	<ul style="list-style-type: none"><li>CBTコチコルでツアー予約<ul style="list-style-type: none"><li>無理なら明日の朝に申し込んでもいい</li><li>6000ソム (10000円くらい)</li></ul></li><li>夕飯</li><li>House7 チェックイン</li><li>明日の昼飯・飲料水確保</li><li>就寝</li></ul>



# 7日目

2025/08/01 (金)

ツアーリスト

## 目標

- キルギスの馬に乗る
- ソンクル湖に触る

時間	行動内容
00:00-06:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• 就寝</li></ul>
06:00-08:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• 朝飯</li></ul>
08:00-11:30	<ul style="list-style-type: none"><li>• コチコル-ソンクル湖(ツアー出発)</li></ul>
11:30-24:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• ソンクル湖近辺散策<ul style="list-style-type: none"><li>◦ 22:00-23:00の星が綺麗らしい</li></ul></li></ul>

## TIPS

- 標高3016mの高所に位置する高山湖
- 面積は278平方キロ、長さ27キロと幅16キロ、最深部22m
- キルギスで第2位の大きさ
- エーデルワイスの花が綺麗だけど8月に入ると家畜にほとんど食べられる
- 1959年までソンクル湖に魚はいなかった
- 魚の釣りが厳しく管理されていて、近年魚釣りの管理する警察が魚の量のレベルを回復させるために釣りを禁止した
- ソンクル湖畔は日差しが強いが風が冷たいため、ダウンの上に暴風パーカーでちょうどいい。夜は更に冷えるため防寒必須。
- どこも似た風景のため迷子に注意
- 馬の扱い
  - 進む: チューッ！
  - 止まる: ドゥルルル！



# 8日目

2025/08/02 (土)

移動日

目標

- ・ イシクル湖に触る
- ・ キルギスの魚を釣る

バルイクチ観光

時間	行動内容
00:00-07:00	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 就寝</li></ul>
07:00-10:30	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 朝飯</li><li>・ ソンクル湖-コチコル(ツアー終了)</li></ul>
10:30-11:30	<ul style="list-style-type: none"><li>・ コチコル-バルイクチ<ul style="list-style-type: none"><li>◦ CBTコチコル近くのバスターミナル</li><li>◦ シェアタクシー(ハイエース)</li><li>◦ 200ソム/人</li></ul></li></ul>
11:30-24:00	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 昼飯</li><li>・ バルイクチ近辺散策<ul style="list-style-type: none"><li>◦ 釣りしたい</li></ul></li><li>・ Gostevoy Dom "Tyan'-Shan'"チェックイン</li><li>・ 晩飯</li><li>・ 就寝</li></ul>

TIPS

- ・ 標高1,900mで人口およそ4万人
- ・ ソ連時代には産業の中心（羊毛や農産物加工業）と交通の要衝（湖を使っての運送が可能で、ターミナル駅、幹線道路の交点があった）として栄えたが、ソ連崩壊後は大規模な産業施設が全て閉鎖に追い込まれ経済基盤のほとんどを失った
- ・ 町の名はキルギス語で漁場という意味



# 9日目

2025/08/03 (日)

## 移動日・ビシュケク観光

### 目標

- キルギス鉄道の車窓から写真を撮る
- キルギスの酒を飲む

### 洗濯

時間	行動内容
00:00-05:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• 就寝</li></ul>
05:00-06:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• 朝食</li><li>• チケット購入<ul style="list-style-type: none"><li>◦ 6時にチケット窓口が開くらしい</li><li>◦ 1人69ソム(約110円)</li></ul></li></ul>
06:42-11:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• バルイクチ-ビシュケクII駅</li></ul>
11:00-24:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• ビシュケク観光初日行けなかったところとか</li><li>• Hyatt Regency Bishkek</li></ul>

### TIPS

- 馬乳酒（ばにゅうしゅ）とは、馬乳を原料とした乳酒の1種で醸造酒かつ乳製品でもある。主にモンゴルなどウマ飼育が盛んな地域で夏に作られ、同地域で飲まれている。エタノール濃度は1%から1.5%で、これは馬乳に含まれる乳糖の酵母による発酵と、エタノール産生型乳酸菌に由来する。なお、このエタノールを生成する発酵と同時に乳酸菌による乳糖の乳酸発酵も進行するため強い酸味（pH 4から5程度）を持ち、発酵時の二酸化炭素ガスを含むため微発泡性を有する。
- 大体1日に0.5～1.5リットル位を摂っているという報告がほとんどだが、中には1人1日平均4リットルを飲んでいるという調査結果もある。馬乳酒を1日3リットル飲むと1,200キロカロリーに相当し、基礎代謝に相当する。
- 特に問題ないならここで連泊してもいい



# 10日目

2025/08/04 (月)

予備日

## 目標

- アラアルチャ国立公園で野生動物の写真を撮る

時間	行動内容
00:00-07:00	<ul style="list-style-type: none"><li>就寝</li></ul>
07:00-24:00	<ul style="list-style-type: none"><li>予備日<ul style="list-style-type: none"><li>アラアルチャ国立公園トレッキング</li></ul></li><li>Hyatt Regency Bishkek</li></ul>

## TIPS

- アラアルチャ国立公園 (Ala Archa National Park) 天山山脈にある国立公園。公園内を流れるアラ・アルチャ川にちなんで名付けられた。公園内には4500mを超える山がいくつもある。ユキヒョウやマーモットといった珍しい動物が見られる。キルギス政府の法令で1976年に創られて、キルギスの最も大きい自然公園の一つ。legendというミネラルウォーターは、このアルアラチャの水を使っている。
- アルアラチャまではマルシュやバスではなく、タクシーをチャーターするか現地のツアーに参加することになる。現地の人たちはツアーをインスタで探すらしいのだけれど、タクシーをチャーターするのが楽そう。
- 直接アラアルチャ公園の奥まで行く交通機関はないがビシュケク市内のオシュバザールから265番のマルシュルートに乗って行くことが出来る。しかしこのミニバスは公園の1番目のゲートまでしか行けないため、着いたら10キロ以上2番目のゲートまで歩かないといけない。標高2000m地域を10キロ歩くのが難しいため、ビシュケク市内からアラアルチャ公園までチャーターの車かタクシーで行くことが便利。
- アラアルチャまで平均的には片道1500ソムで行けるが帰りも車が必要になるので最初から往復の車を予約した方がいい。公園に着いたら、当然タクシーの運転手を待たせるわけですからそれも追加料金がかかる。
- アラアルチャの入場料は乗用車なら450ソム、ミニバス1000ソムで別料金になる。



# 11日目

2025/08/05 (火)

## ビシュケク観光

### 目標

- キルギスの教科書を買う
- キルギスの名著を買う

時間	行動内容
00:00-07:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• 就寝</li></ul>
07:00-15:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• 予備日</li></ul>
15:00-16:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• ビシュケク-マナス空港</li></ul>
16:00-23:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• 夕飯</li><li>• 発券</li></ul>
23:00-24:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• 保安検査</li><li>• 搭乗口付近で待機</li></ul>

### TIPS

- 空港の東に釣りが出来そうな沼がある



# 12日目

2025/08/06 (水)

移動日・韓国観光

洗濯

## 目標

- 犬鍋を食う
- 本場のキムチを食べる

時間	行動内容
00:00-00:05	<ul style="list-style-type: none"><li>• 保安検査</li><li>• 搭乗口付近で待機</li></ul>
00:05-09:35	<ul style="list-style-type: none"><li>• マナス空港-仁川空港</li><li>• 就寝</li></ul>
09:35-24:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• トランジットツアーで韓国観光<ul style="list-style-type: none"><li>◦ 犬鍋</li></ul></li><li>• 就寝</li></ul>

## TIPS

- トランジットツアー
  - 必要なもの
    - パスポート
    - 到着ボーディングパス
    - 出発ボーディングパス
  - 時間
    - 6:00～18:00
  - ツアーデスク
    - 第1ターミナル：1階一般区域8番出口付近
    - 第2ターミナル：1階一般区域3番出口付近
- 荷物預り所（一般区域）韓国に一時入国時、空港から出て観光をするときなどに荷物を預けられる保管所。空港にコインロッカーはない。
  - 第1ターミナル
    - 韓進宅配：3階一般区域M.Nカウンター付近（24時間）
  - 第2ターミナル
    - 韓進宅配：1階中央（6:30～22:30）
    - 韓進宅配：3階Hカウンター近く（6:30～22:30）



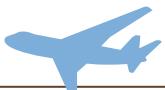
# 13日目

2025/08/07 (木)  
移動日・東京観光

## 目標

- メイドカフェで萌え萌えキュンする

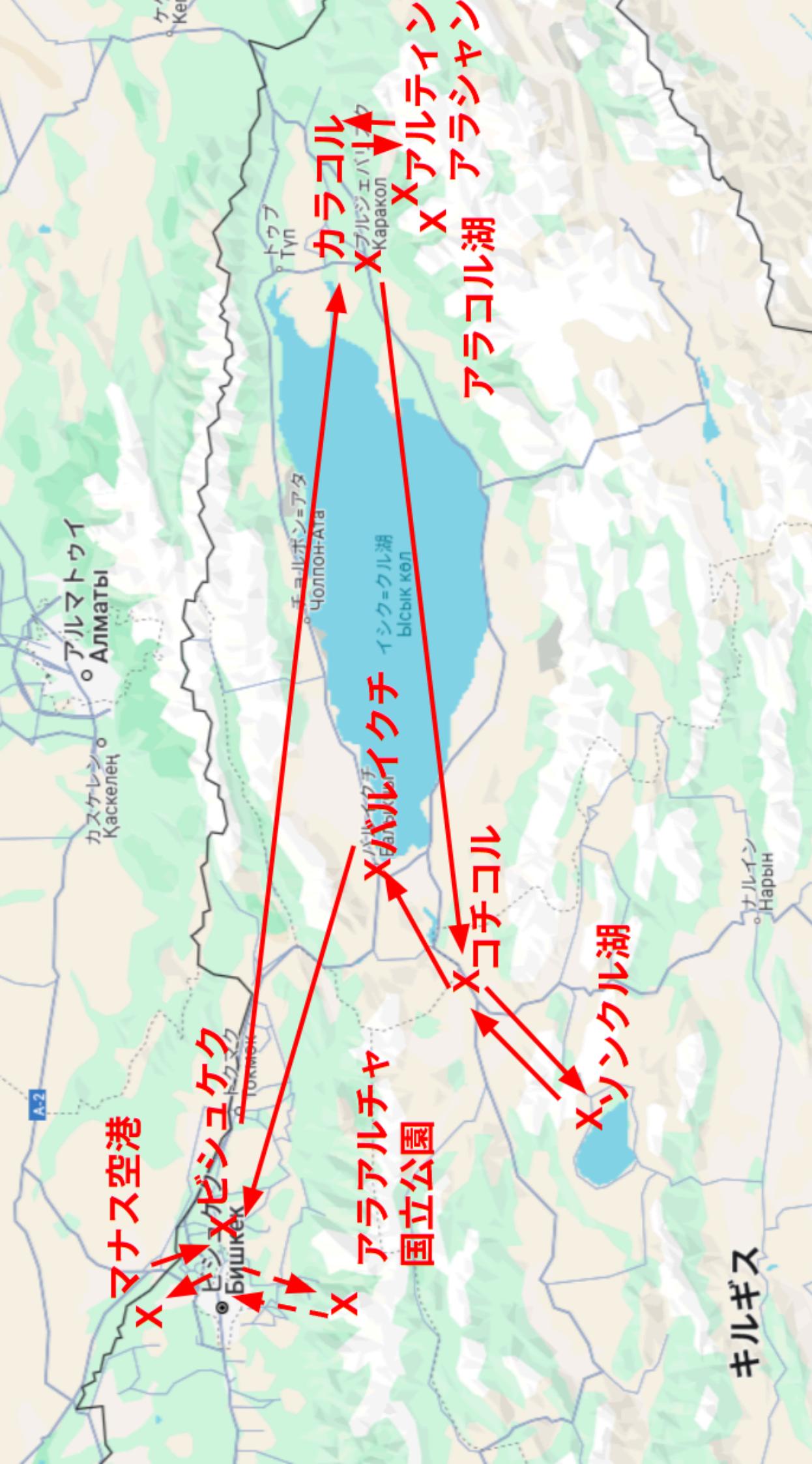
時間	行動内容
00:00-06:00	<ul style="list-style-type: none"><li>就寝</li></ul>
06:00-06:30	<ul style="list-style-type: none"><li>朝飯</li></ul>
06:30-07:30	<ul style="list-style-type: none"><li>発券</li></ul>
07:30-08:35	<ul style="list-style-type: none"><li>保安検査</li><li>搭乗口付近で待機</li></ul>
08:35-11:05	<ul style="list-style-type: none"><li>仁川空港-成田空港</li></ul>
11:05-11:15	<ul style="list-style-type: none"><li>バス乗り場へ移動</li></ul>
11:15-12:23	<ul style="list-style-type: none"><li>成田空港-東京駅日本橋口</li></ul>
12:23-13:30	<ul style="list-style-type: none"><li>昼飯<ul style="list-style-type: none"><li>メイドカフェ</li></ul></li></ul>
13:30-15:00	<ul style="list-style-type: none"><li>適当に解散</li></ul>





味わえ旧ソ連。

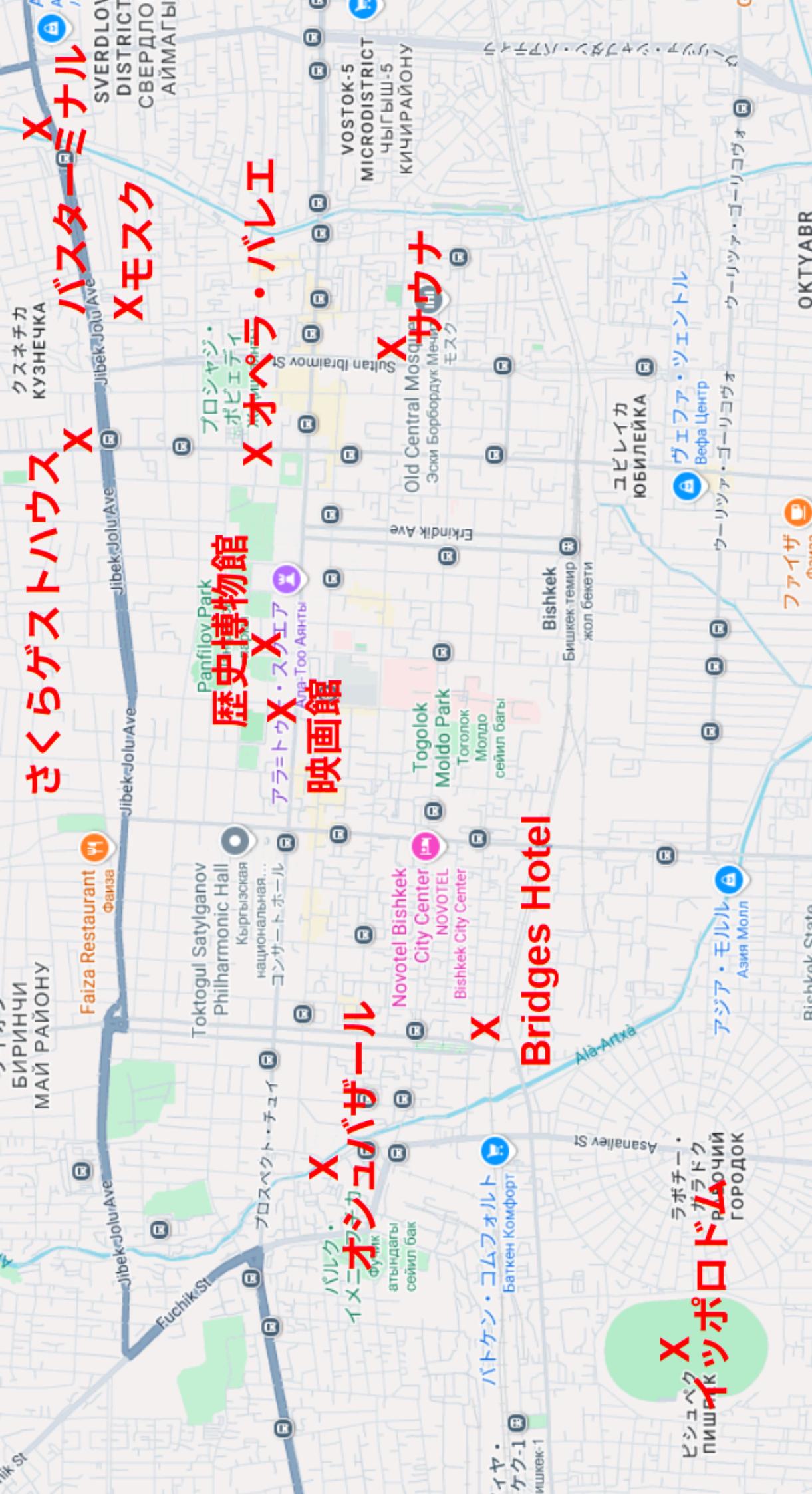
全行程概要





歴史博物館の近くにレーニン像があるよ。

ビシュケク地図







CBT の吹っ掛けに注意。

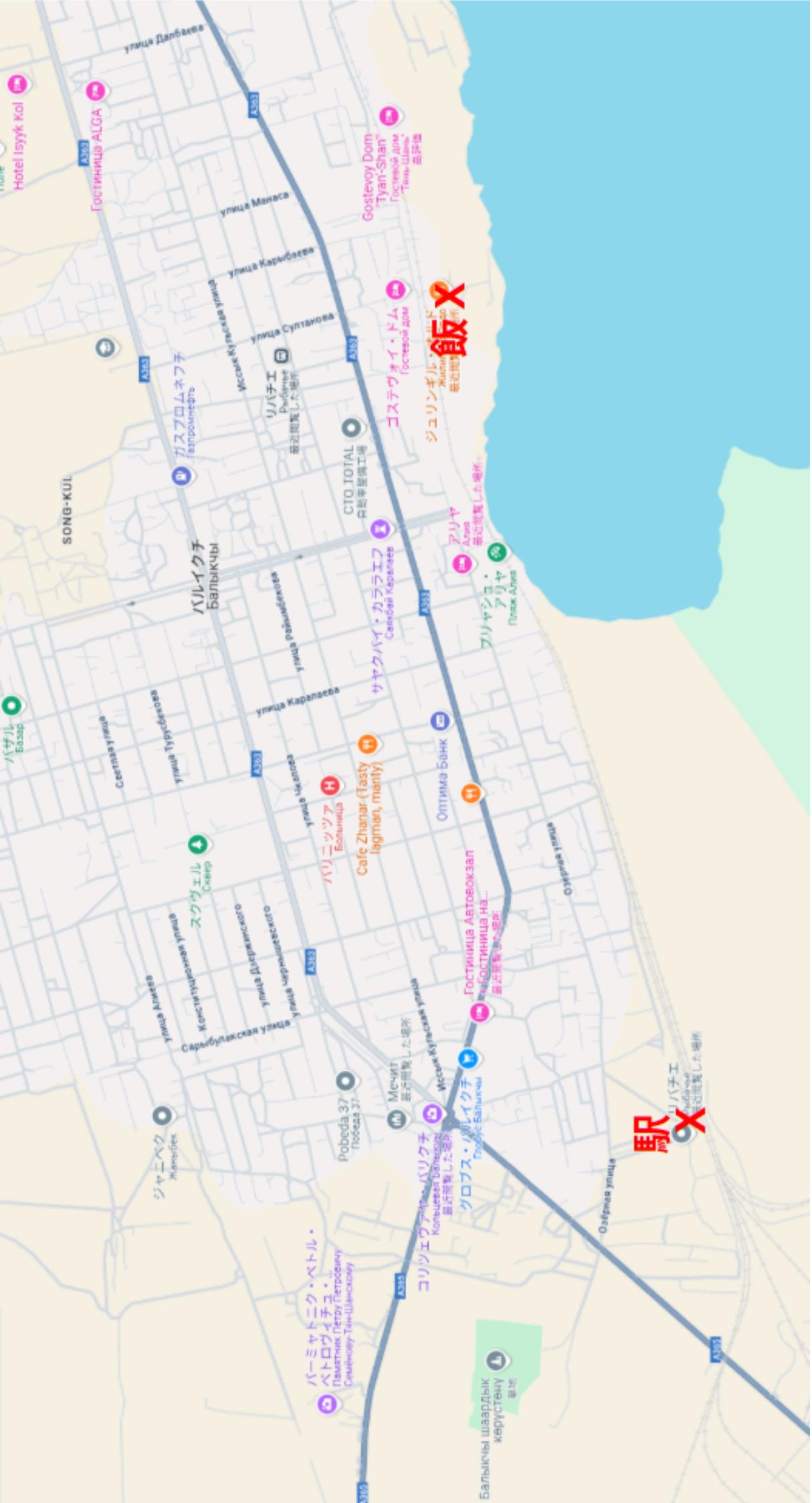
コチコ ハルサ 圖

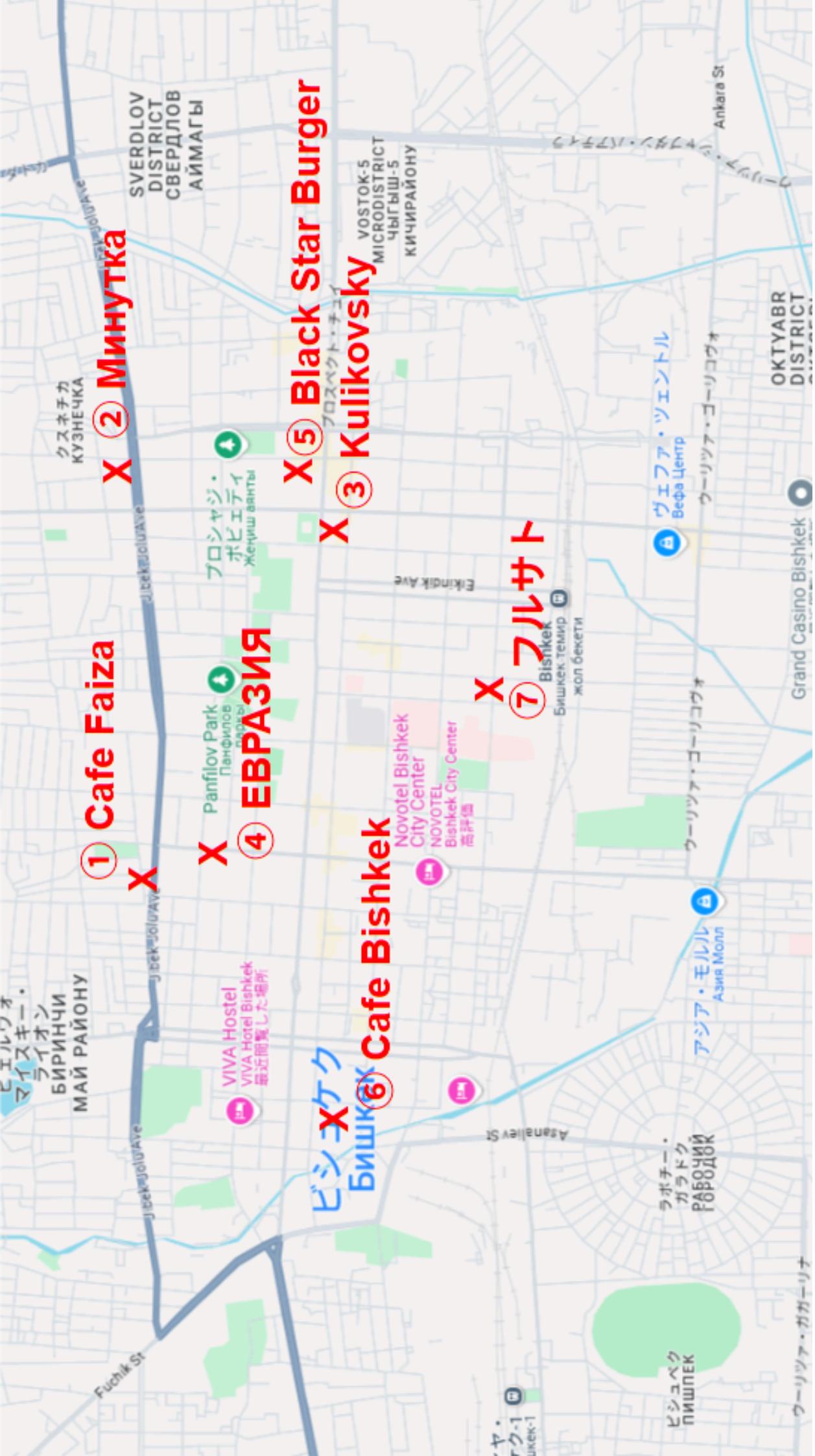
19



## バルイクチ地図

イシクル湖は数少ない古代湖の一つ。





- ① ラグマントが有名！
- ② 激安マントウとプロフ！
- ③④ いちごタルト！
- ⑤ テカハンバーガー！
- ⑥ バザールの中！
- ⑦ ガチ日本食！

ビシルヌケク  
地圖

# 事前準備

- アプリ
  - Yandex GO
  - Yandex Translate
  - 2GIS
  - Organic Maps (Maps Me)
- 身に着けるもの
  - 衣服
    - 半袖4短パン1
    - 長袖1長ズボン1
    - シャツ4パンツ4靴下4
    - ジャンバー1
  - 帽子
  - ビーサン
  - 登山靴
  - 軍手
- 薬
  - 胃薬
  - 下痢止め
  - 風邪薬
  - マルチビタミン
  - 紋創膏
  - 抗生物質(塗布)
- 電気まわり
  - 変換プラグ・変圧器
  - モバイルバッテリー
  - 充電器
- 海外旅行保険
- 衛生系
  - タオル4枚
  - 歯磨きセット
  - 汗拭きシート
  - ティッシュ
  - トイレットペーパー
  - 石鹼
  - 石鹼ケース
  - シェーバー
  - 洗濯セット
    - 洗濯ロープ
    - S字フック
    - ハンガー
    - 洗剤
- その他
  - 耳栓
  - アイマスク
  - 暇つぶし用の本
  - 雑魚財布
  - 携帯
  - カメラ
  - メモ
  - ペン
  - パスポート
  - 日本円
  - 外貨
  - 航空券
  - メインリュック・サブリュック・大事なもの用ポーチ
  - 折りたたみ傘
  - 釣り具

## 便利サイト集



成田空港-東京  
バス時刻表



wikiroute

電子版  
旅のしおり



2GIS



t'way航空  
E-ticket

キルギス「安全の  
手引き」

## ロシア語色々

- こんにちは = ズドラーストヴィチエ
- やあ = プリヴィエット
- おやすみ = ドブロイノーチ
- またね = ポカ
- ありがとう = スパシーバ
- ありがとう (フォーマル) = ブラガダリュー
- すみません (Excuse me) = ブッヂェドーブルイ
- ごめんなさい (Sorry) = イズヴィニチエ
- いくらですか = スコリカストイット
- これ = エタ
- ください = ダイチエ

- はい/いいえ = ダ/ニエット
- 私の名前は = メニヤゾヴート
- 私は = ヤ
- 日本人 = イボニエツ
- はじめまして = オーチンプリヤートナ
- トイレはどこ? = グデトゥアレト?
- 元気? = カクジェラ?
- 元気! = ハラショ!
- わかりません = ヤニパニマーユ

## キルギス語色々

- こんにちは = サラマトスズブ
- やあ = サラム
- またね = コシュボルンゴス
- ありがとう = ラフマット
- どうもありがとうございます = チヨンラフマット
- すみません (Excuse me, Sorry) = ケチレシズ
- いくらですか = スコリカストート?
- 美味しい = ダムドウ
- 可愛い = スイクンドウ
- いい = ジャクシュ
- 悪い = ジャマン
- これをください = ブルベリニズ
- 少し安くなりませんか = アザンラアクベリニズ?

- はい/いいえ = オーバ/ジョク
- 私の名前は = メニムアトウム
- トイレはどこ? = トイレはどこですか? : グジエトゥアリエート? (де туалет?)
- おすすめは何? = シュトーブイパーサヴィエトウイエティエ? (Что вы посоветуете?)
- お勘定をお願いします: = スショートパジャールスタ (Счет пожалуйста)
- 日本から来ました = メンヤポニヤダンケルディム (Мен Япониядан келдим)

### TIPS

#### キルギス語とロシア語の違い

1つめは、キリル文字の文字数の違い。ロシア語は33字でキルギス語は「Y」「H」「Ө」というオリジナルキャラを足した36字。

2つめは語順。キルギス語はテュルク諸語に属しているため、日本語と同じ「主語+目的語+動詞」の語順。だから、日本人にとっては学びやすい言語といわれている。一方、ロシア語はスラブ語族で、複雑な文法。名詞には男性・女性・中性の区別があり、さらに主格・生格・与格など6つの格で語尾がコロコロ変わる。



## ロシア語色々 もしものとき

- 医師(врач) = ヴラーチ
- 飲み薬(лекарство) = レカールストヴァ
- 注射(укол) = ウコール
- 頭痛(голова болит) = ガラヴァー バリート
- 腹痛(живот болит) = ジヴォート バリート
- 下痢(понос) = パノース
- 発熱(есть температура) = イエスチ テンペラトゥーラ
- 吐き気(тошнит) = タシユニート
- 傷(рана) = ラーナ
- 具合が悪い。(Плохо себя чувствую.) = プローハ シイビヤー チュース トウヴュ
- 病院へ連れて行って欲しい。(Отвезите в больницу.) = アトヴェジーチ エ ヴ バリニツ

## キルギス語色々 もしものとき

- 医師(дарыгөр) = ダリゲル
- 飲み薬(дары) = ダリ
- 注射(укол) = ウコル
- 頭痛(Баш оору) = バシ オオル
- 腹痛(Ич оору) = イチ オオル
- 下痢(Ич отуп) = イチ オチュプ
- 発熱(Эти ысып) = エチ イシップ
- 吐き気(Журок айланып) = ジュロック アイラニブ
- 傷(жара) = ジャラ
- 具合が悪い。(Начар сезип турм.) = ナチャル セジップ ツラム
- 病院へ連れて行って欲しい。(Доктурга алып барыныз.) = ドクツルガ アリップ バリニズ

## 補足事項

- 在キルギス日本国大使館
  - 毎週土・日曜日休館
  - 35/1、tashkent Str.、Bishkek
  - 代表電話：0312-375515 / 375518（平日  
09:00～12:30、13:30～17:45）
  - 緊急電話：0555-775319（夜間・休日）
- VJ保険デスク（三井住友海上）
  - 81-18-888-9225
  - 【日本時間】9:15～17:00 年中無休
- 消防：TEL 101, 警察：TEL 102, 救急：TEL 103
- МЕДИ（24時間救急対応）
  - 5/3 Suerkulova Str., Bishkek （Адрес: г.  
Бишкек, ул. Суеркулова 5/3）
  - (0312) 59-56-27、(0312) 59-56-28、  
1366（救急車）
  - 救急外来は常時開いていますが、事前に連  
絡してから受診した方が無難
  - 救急車を利用する場合は現金払い
  - 月から金曜日9時から17時、土曜日8時から  
13時

# キルギスの歴史

内陸アジアの遊牧騎馬民族でトルコ化し、9世紀中ごろウイグルを滅ぼし中央アジアに国家を建設したが、チンギス＝ハンに滅ぼされ、モンゴル帝国、次いでティムール帝国などの支配を受け、イスラーム教を受容した。ロシア革命の後、民族的自覚が高まり、1936年に社会主义共和国としてソ連邦に加わった。ソ連邦崩壊後はキルギス共和国として現在に至る。



キルギス（クルグスとも表記）はモンゴル高原の北に広がる南シベリアの草原のエニセイ川流域で遊牧生活を送っていたトルコ系民族。匈奴を服属し、中国の漢代には結骨として出てくる。もともとは、コーカソイド族であったが、トルコ系の突厥の勢力下に入り、その文化的影響と人種的混合が進み、トルコ化した。イエニセイ川上流に残る突厥文字のイエニセイ碑文はトルコ化したキルギスが残したもの。突厥に次いでウイグルの支配を受けたが、840年、ウイグルの分裂に乗じてこれを滅ぼした。

## キルギス国家の再興

その後、キルギス国家は13世紀に、モンゴルのチンギス＝ハンに滅ぼされたが、キルギス人は西方に移住するに従ってイスラーム教を受け入れていった。次にティムール朝（帝国）の支配を受けたが、ティムール朝がウズベク人の台頭によって滅亡した16世紀の初めに、ウズベク人の東に再びキルギスが登場してくる。このころはバルハシ湖の南東岸セミレチエ地方を根拠にした弱小集団で、モグーリスタン＝ハン国やカザフ人の支配を受けていたが、彼らが天山山脈北西に定住した現在のキルギス人の先祖にあたると考えられている。コーカンド＝ハン国に服属した後、1876年にロシアの支配を受けることになった。

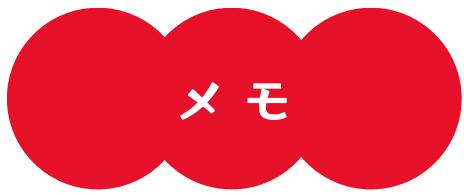
## ソ連邦を構成する共和国となる

この間、民族国家を作ることはなかったが、ロシアの支配下で次第に民族意識を強め、ロシア革命の影響でソヴィエト政権が樹立された。1936年にソヴィエト社会主义共和国連邦の一つキルギス＝ソヴィエト社会主义共和国となった。現在は、1991年にソ連邦が崩壊し、キルギス共和国として独立、中央アジア5カ国の一つとなっている。

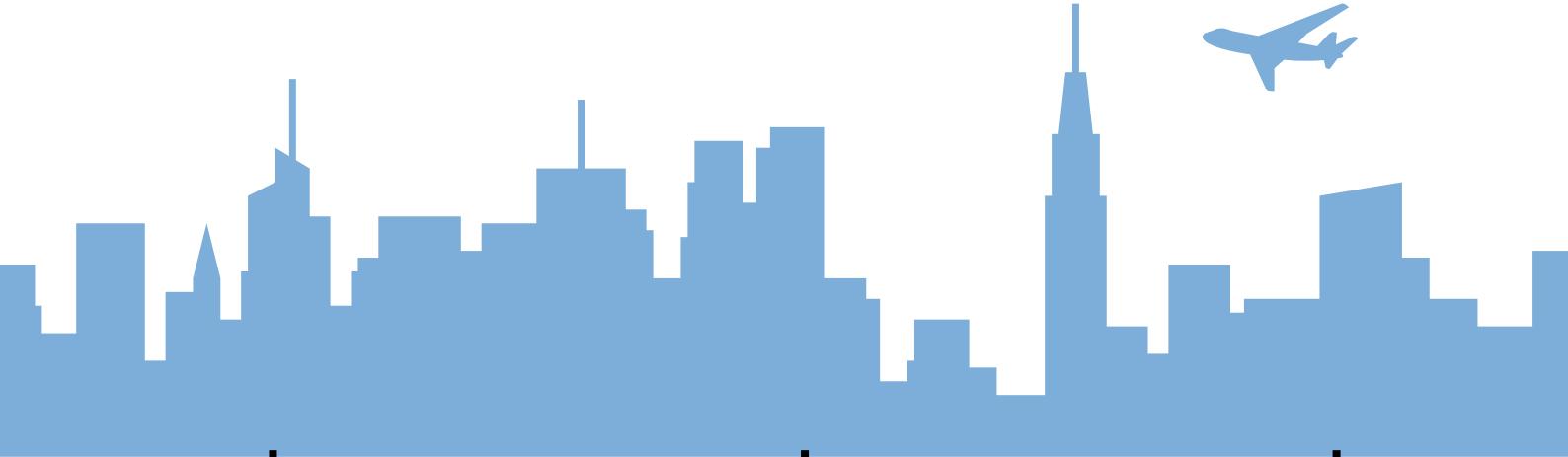
## Episode キルギスの英雄叙事詩『マナス王』

キルギス民族には世界最長の民族叙事詩といわれるマナス王の物語がある。タラスにはマナス王の廟と言われる遺跡がある。草原の民キルギスを少年マナスが統一していく物語で、『オデッセイア』や『ラーマーヤナ』をしのぐ世界一の長さを持つ叙事詩である。現在のキルギス共和国でもマナス王は民族の英雄として顕彰されており、1995年には「マナス1000年祭」を祝い、首都ビシュケクにマナス公園を作った。『マナス王』は少年編と青年編が平凡社刊の東洋文庫で見ることが出来る。









定価 29800円

