

ウランバートルより北東へ約70km（車で約1.5時間）テレルジ国立公園は、ヘンティ山脈から続く岩山に囲まれ、春から夏にかけて一面豊かな緑と高山植物に覆われるモンゴル有数の景勝地。夏休みや週末になるとモンゴルの人たちも家族や友人とともに大自然を満喫に訪れる場所。国立公園内には数々の観光スポットと宿泊用ゲルが立ち並び、ツーリストキャンプが整備され、遊牧民宅を訪問したり乗馬体験を楽しめる。



亀石

テレルジのシンボル。高さ約15mほどの大きな岩は、その名のとおり亀のかたちに似ていることから名づけられた。首の付け根あたりまで登ることができる。



アリヤバル寺院

テレルジの岩山の中腹に創建されたチベット仏教寺院。色彩豊かな本殿は必見。麓からの見学方法は階段のみだが、多くの参拝客・観光客が訪れる。



遊牧民宅訪問

遊牧民が実際に使っているゲルに訪問して、遊牧民の生活スタイルやしきたりを教えてもらい、交流を楽しめる。ゲルの中では、馬乳酒やスーティ茶、乾燥チーズのアーロールなどでおもてなしを受ける。ゲルの組み立て体験、安全に配慮した乗馬体験、遊牧民宅へのホームステイなど、ご希望に応じてアレンジが可能。

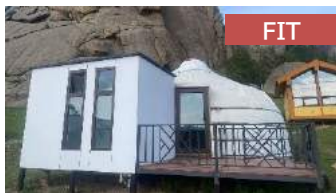


すばらしい星空で知られるモンゴル
ゲルのドアを開ければ、すぐ頭上に満天の星が広がります
草原の海、星降る大地へようこそ！

テレルジ国立公園のおすすめゲルキャンプ

ビルガーリゾート

2022年7月オープンデラックスゲル。10棟限定、各ゲルにシャワー&トイレ、床暖房、Wi-Fi環境が付いているので快適。丘の中腹にあり、ゲルから一歩踏み出ると、一面に大草原が広がり、花の時期には色とりどりの花が咲き乱れる。



テレルジロッジ

デラックスゲル(16棟)とスタンダードゲル(28棟)の2タイプ(44棟)が有る。デラックスゲルは各ゲルにシャワー&トイレ付。スタンダードゲルはシャワーとトイレは共同利用。



トウメンハーンリゾート

奥テレルジに位置するスタンダードゲル。約30棟を有するキャンプ。トイレ・シャワーは共同利用。当地までの道すがらヤクや野リスを見ることができる、のどかな地。この地を拠点に乗馬トレッキングやバードウォッチングも楽しめる。



ツェベグマキャンプ

スタンダードゲル(トイレ・シャワー共同利用)が約15棟。作家・司馬遼太郎氏の著書「草原の記」の主人公ツェベグマさんの娘イミナさんご夫妻が経営し、キャンプ内には、司馬遼太郎氏の写真展示があり。司馬遼太郎氏の足跡を辿るツアーとしてもおすすめ。小さな博物館と名物ブリアート料理のランチOPも。



ボグド・ハーン山国立公園は、ウランバートルの南に広がる67,300畝ある自然保護区。多くの貴重な哺乳類、鳥類、絶滅危惧種が生息する。



ハイキング等の情報

ボグド・ハーン山 登頂コース

春 夏 秋

スタート地点から頂上まで、ほとんどが緩やかな登りの登山道。一部、ガレ場や岩場もあるが土の道が大半。普段からハイキングをする方であれば登頂も可能。必ず登山靴や雨具やザックを準備し、現地の山に詳しいガイドを同行して登ろう！

- ◆ 歩行時間: 約6~8時間 ◆ スタート地点: 約1,670m
- ◆ 歩行距離: 約10~12km ◆ ツェツェグーン(頂上): 2,268m

【ボグド・ハーン山国立公園】 — 登頂コース・花散策コース・スキー・天文台 —



スタート地点マンズシル寺院入口(標高約1,670m)



一面の広々とした花畑 夏を彩る可憐な高山植物たち



独特の奇岩群 途中、標識もある



ボグドハーン山頂(ツェツェグーン)頂上からはウランバートル市内を一望。来た道に戻る。



マンズシル寺院 花散策コース 春 夏



登頂コースとは別で寺院敷地内の1時間程度の花ハイキングが可能。

ボグドハーン山国立公園の中腹に建つマンズシル寺院は1773年頃、この地を訪れたチベット仏教僧によって建てられた。当時は20もの寺院があった場所。宗教弾圧により廃墟となったが、1990年以降に復興がはじまり、現在は1つの僧院と祠があり信者達が集う。

スキー・スノーボード 冬 天文台・星空観察

国立公園内にあり、ウランバートル市内側(北側)の山肌にある、スカイファミリーリゾートは、市民が家族で集うスキー場。レストランの他、スパなども併設。夏場はゲルキャンプ場やゴルフ場も開く。

スキー場よりさらに山の中へ進んだ場所にある国立天文台にはプラネタリウムも併設。冬場は、夏以上に満点の星空を望めるチャンス！スキーで遊んだ後は、星空観察を楽しもう！

春~初秋 郊外で出会う高山植物

キャンプ地は標高1,600m前後の高原地帯のため、寝泊まりするゲルを一步出れば、高山植物が、そこかしこに🌸 ハイキング中も花々が疲れを癒してくれる。



ヤナギラン



キンロバイ



オオヒエンソウ



ジンチョウゲ科



ルリタマアザミ



カワラナデシコ



ルリトラノオ属



ワレモコウ



キキョウの仲間



マツムシソウ



トリカブト



フウロソウの仲間



イワアズマギク



マンテマ



ナデシコ



ノコギリソウの仲間



エーデルワイス



ツリガネニンジン

モンゴルの伝統料理

モンゴル人の主食は肉と乳製品、小麦製品が中心。味付けは塩ベース！素材そのものを美味しく味わうのがモンゴル料理の醍醐味！近年は野菜も増えました。



ホーショール(揚げ餃子)
肉と玉ねぎを小麦粉の皮で平らに包んで揚げた料理。羊肉や牛肉、合いびきなどあり。

ポーズ(モンゴル風小籠包)
羊肉と玉ねぎの餡を小麦粉の皮で平らに包んで揚げた料理。

ツオイワン(焼うどん)
小麦粉の麺を使った肉入り焼きうどん。手作りの麺は絶妙な歯ごたえ！老若男女に人気。

ゴリルタイ・シュル
肉と野菜の入ったモンゴル風汁うどん。塩のみで味付けした遊牧民の定番料理。



ホルホグ
羊肉を焼いた石と塩で蒸し焼きにした、おめでたい料理。焼石を体の悪い部分にあてて温めると治療効果があると信じられている。

ゴリヤシ
ごはん、肉、野菜サラダのワンプレート定食。ハンガリーの料理だったものがモンゴルの定食料理として定着。

しゃぶしゃぶ(モンゴル風羊鍋)
一人一つずつ、小さな鍋が温められる仕様。臭みが全く無く、羊が苦手な方にも好評。牛肉などもリクエストによりアレンジ可能。

乳製品
チーズやヨーグルト、牛乳やバター、牛乳の上澄みバター(チーズ)など乳製品が豊富。朝食に出ることも多いので試してみよう！

ウランバートルの今、若者にも人気な流行スポットをご紹介します



市内を一望できる丘の麓にある**ザイサン スクエア**
ウランバートル市内の南側の山麓に、ザイサン・トルゴイと呼ばれる小高い丘がある。展望台からは爽快な街並みを観れる♪その麓には若者が集うショッピングモールや映画館、ナイトバーやスポーツ施設などのエリアが誕生。



経済発展著しいウランバートル。おしゃれなレストランやカフェ、ユニークなモニュメントが♪お店の中も覗いて見よう！
ビートルズの碑はアジアには2つしかない!?
写真提供: 中村正人様

ソウル通り



流行の最先端エリア!

若者が集まるストリート「ソウル通り」と「デパート前通り」。流行の最先端に行く海外チェーンやオリジナルのカフェやレストラン、美容院が軒を連ねている。

デパート前通り



ヒップホップと民族舞踊

今、モンゴルではヒップホップが流行中！でも、しっかりと民族舞踊も根付いている。
※写真はCDジャケットと民族舞踊の劇場



ストリートアート・現代絵画



伝統と代を融合したバラエティに富んだ作品を街のあちこちで見かけられる♪



ストリートフードファストフード

春から秋にかけて、テラスや野外のフードストリートがOPEN。地ビールも最高！

モンゴルの基本情報

- 面積: 156万4,100km² (日本の約4倍)
- 人口: 約341万人(2021年現在) *ウランバートルの人口: 約164万人※2021年現在)
- 時差: 日本よりマイナス1時間
※西部地域は日本よりマイナス2時間 (日本が午前10時の場合、モンゴルは午前9時)
- 民族: モンゴル人(約95%)、カザフ人 等
- 言語: モンゴル語(公用語)
- 宗教: チベット仏教、自然崇拝 等





モンゴル入国案内・現地お役立ち情報



入国関連

- ◆ 査証:30日以内の短期滞在はビザ不要
- ◆ パスポートの必要残存期間とページ数:モンゴル入国時6か月以上、2ページ以上
- ◆ 入国カード:入国時のArrivalカードの記入が必要で、機内で配られる(入国審査場にも設置)

通貨・両替関連

- ◆ **モンゴルの現地通貨**
トゥグルグ(通貨表記:T, MNT)
レストランなどでは「7K」などの表示もあり7,000トゥグルグの意。
- ◆ **レート**
1T=約0.0045円(2022年8月末現在) 例)10,000T=約450円
*モンゴル国内では、現地通貨払い
*免税店ではアメリカドルも利用可能
- ◆ **両替**
*日本国内:日本からの両替は不可
*モンゴル国内:市内のホテル、銀行、デパートなどで日本円から両替可能。地方都市やゲルでは両替が出来ない為、ウランバートル市内で両替を済ませること。
- ◆ **再両替**
基本的に、両替した場所で、レシートを持っての再両替となる。レートが悪いので、使い切りを勧める。
- ◆ **クレジットカード**
都市部ではクレジットカードが浸透しており、スーパー、レストラン、ホテル等 ほとんどの場所で利用可能。主にVISAが普及しているが、MASTER、JCB、AMERICAN EXPRESSが使える店も多い。現金引き出しは上限に注意。地方都市では、まだ現金利用が多く、食堂やキヨスク、入場料などは現金払い。

旅行シーズンと気候 服装、持ち物

気候

大陸性の気候で標高も高い為、四季や1日の中での温度変化が非常に大きい。夏場は急な雨もあるが、基本的には乾燥してカラッとしている。春秋でも、朝晩は東京の冬場位まで気温が下がる。例年9月中旬から集中暖房が入る。

【ウランバートル】北緯47度54分 / 標高1300m位 ※中心都市など代表的な場所の緯度経度

	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)	-15.5	-9.6	-0.6	9.7	17.9	22.7	24.6	22.4	16.8	7.7	-4.8	-13.5
平均最低気温(°C)	-26.1	-22.3	-13.6	-4.4	3.2	9.5	12.7	10.5	3.5	-4.8	-15.7	-23.1
降水量(mm)	2.6	2.6	4.1	7.5	19.8	48.7	67.8	71.7	27.8	8.3	5.0	3.7

服装

夏

ハイキングのような服装で、重ね着がお勧め。草原では小さな虫もいるので、長袖・長ズボンを用意。朝晩は冷え込むので、夏場でもフリースや薄手のダウンジャケットがあると重宝する。

春・秋

東京の冬場程度の気候。アウターは、暖かいダウンジャケットや帽子、インナーはヒートテックの下着や、セーター、フリースを用意。

冬

室内は暖かく、外はマイナス20度以下と内外で40℃以上の差があります。アウターは、マイナスでも耐えられるスキーウェアやダウンジャケットなどをご用意下さい。

持ち物 ☺旅行必需品以外のあると便利グッズ☺

- ◆ 乾燥対策:リップ、ハンドクリーム、うがい薬、のど飴
- ◆ 日焼け・虫対策(夏場):日焼け止め、サングラス、虫よけ(ガスタイプは飛行機不可)、虫刺され薬
- ◆ 冬場:ホッカイロ、暖かいブーツ、大判のマフラー、毛糸帽子など

現地事情

インターネット

- * ホテル:都市部の3つ星以上のホテルでは無料Wi-Fiがある。
- * ゲルキャンプ:一部のデラックスゲル内ではWi-Fi利用可能。但し、共有スペース限定の場合や、繋がらないキャンプもある。
- * 市内:無料Wi-Fiが設置されたカフェ・レストランもあるが、街中に無料Wi-Fiスポットはほぼない。常時必要な場合は、海外用ポケット型Wi-Fiのルーターをレンタルするか、モンゴルで利用可能なプリペイドSIMの購入する。
- * 郊外:村や町では繋がるが、道中は繋がらない場所も多い。

飲料水

水道水など生水は控え、ミネラルウォーターを購入すること。値段は500ml前後で1,000~1,800トゥグルグ(約40~80円)。輸入品は日本より割高。売店やスーパーなどで購入可能。

トイレ

- * ホテル・レストラン・空港・大型スーパー等:トイレは清潔に保たれている。しかし、排水が良くない為、トイレトペーパーは必ず、備え付けのゴミ箱に捨てること(流さない)。
- * 街中:公衆トイレが少なく、あっても清潔でない場所も多い。
- * 田舎:穴を掘って埋めるタイプもある。
- * ゲル:キャンプ場によりトイレ事情は大きく異なるため、要確認。ホテルやお店等を出る前にトイレを済ませることを推奨。

喫煙場所

公共機関、ホテル室内、ゲル内は原則、禁煙。喫煙者の方は、喫煙所や、ポケット灰皿を持参するなど、マナーを守り自然を汚さないようにお願いします。罰金もあるので、十分に気をつけたい。

チップ

基本的にはチップの習慣はない。レストランではサービス料が含まれている場合もある。特別な依頼をした場合などは、感謝の気持ちとしてチップをお渡しいただいても構わない。

電源・プラグ

220V、50Hz。プラグの形状は、B、B3、Cタイプが主流。日本のAタイプもほとんどの場所で差し込み可能。しかし万能タイプのアダプターを持参するのが無難。日本の電化製品のほとんどは変圧器がないと使用不可。

宗教・習慣他

- ◆ 仏教、自然崇拝が根付いているので、寺院では肌を出す服装などは控える。
- ◆ 撮影:宗教施設やスーパー、空港内の審査場等、カメラ禁止マークの掲示がある場所はカメラ撮影禁止。美術館や博物館などでは別途料金がかかる場合もある。寺院などでは読経中や祈祷中の僧侶を撮影するのは原則タブー。確認してから撮影しよう。
- ◆ ゲルキャンプ場:馬や牛などの家畜が敷地内に入ってくる可能性がある。近づきすぎると威嚇・攻撃される場合があるので注意が必要。
- ◆ 遊牧民宅でのNG行為:ゲルに入る際に敷居を踏まない(踏まずに跨ぐ)、入るときは右足を先に、左周りに歩く、柱の間は通らない等のルールがある。習慣に関してはガイドの指示に従うこと。

トラブル・緊急連絡先他

治安

一般的には治安は比較的良好といわれているが、スリ・置き引きなどには十分注意が必要。貴重品は鞆の中に入れ、鞆は体の前に持つなど、海外旅行での最低限の対策をとること。休日前などは、酔っ払いに絡まれるケースがあるため、夜間の一人歩きは控える。

盗難・パスポートの紛失など

ツァーの場合は、直ちに、添乗員、現地旅行会社へ連絡する。在モンゴル日本大使館領事部に連絡し、警察へ紛失(盗難)届けをし、帰国の為の渡航書が必要。万が一に備えて、証明写真やパスポートコピーは携帯すること。

病気・怪我をしたら

病状によっては救急病院へ行くことも大事。緊急の場合は、現地旅行会社に連絡し、サポートを依頼すること。常備薬は余裕を持って準備すること。

【海外旅行保険加入】万が一に備えて、海外旅行保険の加入をお勧めします。当社はAIG保険の代理店ですのお問合せ下さい。

表紙写真上(左から):チンギスハーン像テーマパーク、トゥメンハーンリゾートキャンプ、亀石
表紙写真下:ウランバートル市中心部(提供)中村正人様
Special Thanks:モンゴル観光協会日本委員会

Japan Air Travel Marketing., co ltd 観光庁長官登録旅行業第1796

株式会社 ジャパン・エア・トラベル・マーケティング【JATM】

※弊社はタイハイ株式会社の旅行関連グループ、T-LIFEホールディングスの一員です。

【東京本社】〒108-0023 東京都港区芝浦4-16-13 東単ビル5階 TEL.03-6453-9177
【大阪支店】〒556-8555 大阪府浪速区原声1丁目3番18号 東洋紙業㈱内 TEL.080-4632-2575

◆ 個人・法人のお客様 rtbinfo@jatm.co.jp

◆ 旅行会社・自治体のお客様 sales@jatm.co.jp