

ヌルスルタン案内



在カザフスタン日本国大使館

2019年4月現在

カザフスタン概要

正式国名：カザフスタン共和国

首都：ヌルスルタン(旧アスタナ)

面積：2,724,900 km²（日本の約7倍。世界第9位）

人口：約1,840万人(2019年1月。国民経済省統計委員会)

国家語：カザフ語(ロシア語は公用語としてカザフ語に準ずる地位を有している)

通貨：テンゲ(2019年2月現在1ドル＝約370テンゲ)

日本との時差：3時間（日本が正午の時に午前9時、夏時間は導入していない）、
又は4時間（西カザフスタン州、アティラウ州、マンギスタウ州、アクトベ州）

【カザフスタン入国査証】

カザフスタン外務省の発表により、日本旅券所有者は、2017年1月1日より最大30日間、無査証でカザフスタンに滞在することが可能となった。滞在登録に関しては、入国審査時に30日までの滞在登録手続きが行われるため不要となる。

※30日を越える滞在の場合、査証の取得が必要となる。

査証についての照会先：駐日カザフスタン大使館 03-3589-1821

参考：「我が国に対するカザフスタン査証免除について」

<http://www.kz.emb-japan.go.jp/files/000214721.pdf>

【滞在時の注意】

- ・入国時に記入する入国カード(immigration card)は、出国時に必要となるので、紛失しないようにする。
- ・外国人は旅券の常時携帯が求められている。

【地理】

カザフスタンはユーラシア大陸の中央に位置し、東には3000m級のアルタイ山脈、西にはカスピ海、北には西シベリア・ステップ、南にはクズルクム砂漠と天山山脈の支脈を有する。広大な大地には古来よりサカ族、フン族、テュルク系諸族、モンゴル族等多くの民族が混雑した。旧ソ連時代に行われた移住政策とソ連崩壊後の移動の結果、今日ではカザフ人(66%)、ロシア人(21%)、ウズベク人(3%)、ウクライナ人(約2%)、ウイグル人(1%)、タタール人(同)、ドイツ人(同)、朝鮮人(0.6%)ははじめ100を超える多くの民族が暮らす多民族国家となった。

国土は14の州と3つの特別都市(首都ヌルスルタン市、旧首都アルマティ市、シムケント市)の行政区域からなる。バイコヌール宇宙基地はロシアが租借している。

【宗教】

宗教は、イスラム教(スンニ派)が全体の70%を占めるが、世俗的で、生活を制限する厳しい戒律はない。酒類は広く販売されており、豚肉を販売している店もある。女性の服装も自由。次いでキリスト教(ロシア正教が多数)が全体の26%を占めている。

2019 年のイスラム教の断食期間は 5 月 5 日（日）～6 月 4 日（火）の 31 日間。断食期間中、イスラム教徒は夜明けから日没まで飲食をとることができないが、カザフスタンにおいては、断食の実践は個人意志に委ねられており、断食をしない人もいる。ロシア正教の断食期間（大斎期）は 3 月 11 日～4 月 27 日。断食期間中であっても、オフィス・商店・レストラン等は通常営業する。

【カザフスタン政府が定める祝日（休日）】

1 月 1 日～2 日	新年
1 月 7 日	クリスマス（ロシア正教） ※ユリウス暦を採用しているロシア正教のクリスマス。都市部では、新暦の 12 月 25 日前から 1 月 7 日を過ぎるまで街がクリスマス・ツリー等の飾りで彩られる。
3 月 8 日	国際婦人デー
3 月 21 日～23 日	ナウルーズ ※中央アジアからトルコにかけて広く祝われる旧正月。この日には、「ナウルーズ・コジェ」と呼ばれる、小麦、きび、冬用保存肉、ヨーグルト、牛乳など 7 種類以上の材料で作られた雑炊を食べる習慣がある。
5 月 1 日	民族統一記念日
5 月 7 日	祖国防衛者の日
5 月 9 日	戦勝記念日
7 月 6 日	首都の日
8 月 30 日	憲法記念日
8 月 11 日（2019 年）	犠牲祭／クルバン・アイト ※イード・アルアドハーの呼称でも知られるイスラム教の祭日。断食期間終了後 70 日目に当たるイスラム暦（太陰暦）12 月 10 日に祝われる（イスラム暦 12 月 10 日に当たる新暦の日付は毎年変わる）。この日は、羊、牛、山羊、ラクダ等を屠り、知人・親戚を迎えて食事をする。
12 月 1 日	初代大統領の日
12 月 16 日、17 日	独立記念日（12 月 16 日）

ヌルスルタン概観

1. 歴史

ヌルスルタン市周辺は、以前「アクモラ」と呼ばれていた。古来よりユーラシア北部地域と南部のシルクロードを結ぶ中継地点であったアクモラは、1830 年のロシア帝国によるアクモリンスコエ要塞建設後、アクモリンスク市となった。要塞建設により、通商・交易路の安全の確保とともに、ロシア農民のカザフ・ステップへの進出が促進された。旧ソ連フルシチョフ時代（1960 年代）にはツェリノグラード（「処女地の街」という意味。）に改名され、カザフスタン北部における小麦生産の拠点都市となった。

1991 年にカザフスタン共和国が独立を果たすとアクモラに再度改名され、1997 年 12 月 10 日に南部のアルマティからアクモラに首都が移転された。首都移転の理由は公式に説明されていないが、（1）大地

震発生の危険があるアルマティから地震の発生しない地域へ首都機能に移す必要があった、(2) ロシア系住民が多く居住しているカザフスタン北部の分離独立運動を予防する必要があった、(3) アルマティが中国国境に近いこと等を踏まえ、国土のほぼ中心であるアクモラが選ばれたと言われている。1998 年にはカザフ語で首都を意味する「アスタナ」に改称された。2019 年 3 月 19 日、ナザルバエフ大統領（当時）は辞任を表明。翌日、トカエフ大統領は大統領就任式においてナザルバエフ前大統領の業績に敬意を表し、首都を同前大統領のファーストネームである「ヌルスルタン」に改称することを提案した。提案は即日、議会で可決され、23 日、大統領代行の署名をもって正式に改称された。

2. 人口、産業

2019 年 1 月時点でのヌルスルタン市の人口は約 108 万人（国民経済省統計委員会）。1997 年の首都移転当時は約 27 万人であったが、地方からの人口流入が急速に進んでいる。市の面積は約 722km²（東京 23 区の約 1.15 倍）。

当地は、北カザフスタンにおける重要な鉄道中継地であったため、第二次世界大戦中はロシア、ウクライナ、ベラルーシ等から多数の機械工場が疎開・移設されてきた。その後 1950 年代の処女地開拓を契機として農業機械産業、加工産業、建設産業等が発達した。首都移転 20 年を経て、中央省庁や国営企業、国営マスコミの本社は旧都アルマティからの移転を終え、主要な大型文化・イベント施設の建設も大部分完了した。

3. 気候

広大な平原の中心に位置するヌルスルタンの気候は大陸性で、天候の変化が激しく空気は常に乾燥している。強い北西風が頻繁に吹き、一年の約半分は氷点下で雪に覆われる。

冬季は寒波により気温がマイナス 30 度以下になることも珍しくない。1、2 月の厳寒期にはマイナス 40 度以下にまで達することもあり、この時期の徒歩での屋外移動は困難である。

春、夏、秋の季節は短い。夏季には気温が 30 度以上に達する。強い太陽光や突風、時折の雷雨はあるものの、低湿度と風のため体感気温はそれほど高くなく、過ごしやすい。

4. 治安

(1) テロ情勢

2016 年 6 月、西部アクトベ州においてテロ事件が発生、同 7 月には旧首都アルマティ市において、複数の死傷者が出る治安機関等への襲撃事件が発生した。また、複数回にわたり各地で治安当局による宗教的過激主義者への対テロ特別作戦が行われ、多数の拘束者が出ており、今後も予断を許さない状況が続くものとみられる。

(2) 一般治安情勢

人出の多い場所でのひったくりやスリ等が発生している。夜間の一人歩きは避け、タクシーは白タクではなくタクシー会社を利用する等の注意が必要。

最新の情勢に関しては、外務省海外安全ホームページ（<http://www.anzen.mofa.go.jp/>）を参照。

5. 日本との関係

1998 年に新首都設計国際設計コンペがアスタナ市（現ヌルスルタン市）で開催され、我が国の著名な建築家である黒川紀章氏が優勝した。その後、同氏は JICA 開発調査のスキームにより首都建設に関するマスタープランを作成。このマスタープランはカザフスタン政府に承認され、同プランに基づき、人口の増加に合わせて修正が加えられながら首都建設が進められている。2005 年 3 月にオープンしたヌルスルタン・ナザルバエフ国際空港ターミナルビル（円借款事業）も黒川氏のデザインである。また円借款によりアスタナ上下水道整備プロジェクトが実施され、ヌルスルタン市の生活環境整備に貢献している。

現在ヌルスルタン市に長期滞在している邦人は約 80 名と多くはないが、近年の両国経済関係の促進を背景に、日本人ビジネスマン等が頻繁に訪問している。

2017 年 6 月 10 日～9 月 10 日にかけて、アスタナ市（現ヌルスルタン市）で「未来のエネルギー」をテーマとした国際博覧会が実施され、日本館では「Smart Mix with Technology ～オールジャパンの経験と挑戦～」をテーマに、安全で環境に配慮した多様なエネルギーの実現に向けた日本の取り組みや最新技術を紹介した。

6. 交通

(1) 航空

ヌルスルタン・ナザルバエフ国際空港（HP: <http://en.astanaairport.kz/>）は街の南方約 15km の郊外に位置し、国際便、国内便が発着している。2017 年 6 月には新ターミナルが完成し、現在国際線ターミナルとして利用されている。冬季は吹雪・濃霧等の悪天候により特にアルマティ発着の便が遅れがちとなる。

外国への直行便は数年前と比較して随分増えているが日本との直行便は無い。日本－ヌルスルタン間の主要ルートとしては、ソウル経由、北京経由、モスクワ経由、アブダビ経由が挙げられる。

空港には白タク運転手が多いが、安全面に問題があるので利用は避け、事前にホテルに送迎を頼んでおくかタクシー会社を利用する。空港の出口付近にタクシー会社 Eco Taxi や Zhebe（後述）の車が数台待機している。市内までは約 2,500～3,000 テンゲ。

(2) 鉄道・長距離バス

2017 年 6 月、街の東側に新しい中央駅「Nurly Zhol 駅（ヌルリ・ジョル）」がオープンした。旧中央駅である「アスタナ駅」は街の北側に位置する。ヌルスルタン～アルマティ間を 13 時間弱で結ぶ寝台特急列車（通称“Tal go”）が毎日運行されている。この列車はスペイン国鉄の中古車両を使用しており、旧ソ連製客車を使用している他の列車に比べると快適。料金は三等車（プラッツ）8,000～10,000 テンゲ、二等車（クペー）で 10,000～15,000 テンゲ、一等車（リュクス）で 18,000～22,000 テンゲ。”Tal go”の他にも毎日数往復の寝台列車の運行があるが、片道 18～19 時間を要する。その他ヌルスルタン～カラガンダ間（特急で 3.5 時間、普通電車は 4 時間強）、ヌルスルタン～バラボエ間（快速で 3 時間 40 分、普通で 4 時間強）の鉄道も、よく利用されている。

長距離都市間バスは、アスタナ駅の横にあるバスターミナルから各地への便が出ている。車両は新しくなく、居住性もあまり配慮されていないため長距離の移動にはあまり適さない。また冬場は路面が凍

結して事故が発生したり、道路が封鎖されることも多いので、利用はなるべく避けた方がよい。

(3) 市内交通

市内にはバス、ミニバスが縦横に運行されている。料金は、現金払いで 180 テンゲ、バスカード利用で 90 テンゲ。バスカードはサーカス内の窓口やバス停付近等に設置されている自動券売機（一部のバス停にのみ設置）等で購入可能。

乗車すると改札係が回って来るので、その場で料金を払いタロン（乗車券）を受け取る。バスカード利用時は、乗車時にカード読み取り端末にカードをかざす。降車時はドア付近に立てば停車してくれるケースがほとんどだが、たまに改札係が次の停留所名を肉声で案内して、乗客から「(降りる客が) います」(ロシア語で Есть : イェースチ、又はカザフ語で Бар : バル) の返答がなく、次の停留所に待ち客がない場合は通過してしまうことがあるので要注意。運行ルートが突然変更されることがある他、新規路線が毎年開通する。不安な場合は、行き先を運転手又は車掌に聞くこと。スマートフォン専用アプリ「ASTRA BUS」(iPhone/Android 対応・ロシア語) では、経路検索が出来る。

タクシーに関しては、運転手には英語は殆ど通じない。大半の会社はメーターの無い車両を使用しているので、乗車前に行き先を告げ、必ず料金を確認すること。メーターがあるタクシー会社は Zhebe (ジェベ, +7-7172-57-75-75 : ロシア語), Eco Taxi (エコタクシー, +7-7172-999-702 : ロシア語・英語, <http://en.komandir.kz/>) 等で、予約が必要だが料金は事前に決められており、安全に利用できる。市内中心部の移動は 500~800 テンゲ、市内~空港は 2,000~3,000 テンゲが目安。白タクの利用は安全上不可。ホテルフロントでもタクシーを呼んでくれるが、料金はやや割高となる。

7. 通信・郵便事情

(1) 電話・インターネット

カザフスタンから日本への電話や FAX は問題なく繋がる。携帯電話の利用が普及しており、空港、ショッピングモール、家電量販店で手軽に購入することができる。SIM カードを別途購入する必要がある。携帯電話通話料金の支払いはプリペイド式。ショッピングモール、スーパー、ビジネスセンター等市中各所にチャージ機が設置してある。

- ・カザフスタンの国番号 : 7
- ・ヌルスルタンの市外局番 : 7172

カザフスタンから海外に掛ける場合

- ・固定電話から : 「810」 + 「国番号 (日本 81)」 + 「0 をとった市外局番」 + 「相手の電話番号」
- ・携帯電話から : 「+国番号 (日本 81)」 + 「0 をとった市外局番」 + 「相手の電話番号」

生活上必要な番号

- ・消防 101
- ・警察 102
- ・救急車 103

インターネットは ADSL 等が普及している。市内のショッピングモールやカフェでは無料 Wi-Fi が使用可能。モバイル Wi-Fi ルーターも市販されている。

(2) 郵便

日本への絵葉書は航空便で 200 テンゲ。2 週間から 1 か月程度かかる。船便は、到着まで 1~3 か月程度。SAL 便は基本的に航空便以上の時間を要するが、状況により早く到着することもある（1 か月程度）。DHL での送付も可能。EMS 便はカザフスタンから日本へは送付可能。

- ・郵便局「KazPost」: <http://www.kazpost.kz/en/>

郵便物が届くと、郵便物を保管している郵便局から受け取りに来るようにという旨の電話が掛かってくるので、指定された郵便局で受け取る。荷物を受け取る際は、身分証明のためパスポートを提示する必要がある。連絡が無い場合もあるので、KazPost の HP でトラッキングをしておくといよい。

(3) テレビ

パラボラアンテナとチューナーを設置した上で受信契約を結ぶと JSTV（日本語衛星放送）や BBC, CNN 等外国チャンネルも視聴出来る。また、当地のケーブルテレビ Alma TV から最大 120 局以上のチャンネル（BBC, CNN 等の外国チャンネルを含む）を視聴することができる。Alma TV で番組を視聴する場合は、専用のチューナーが必要。

8. 観光・博物館・大学

ヌルスルタン市は中心部を南東から北西へと流れるイシム川の左岸と右岸に大きく分けられる。このうち新市街と呼ばれる左岸とピラミッド周辺の右岸は、首都移転後にダーチャ（菜園付き別荘）と沼地が広がる地域を開発したものである。

【イシム川左岸（新市街）】

- ・バイテレク Байтерек / Бәйтерек



Nurzhol Blvd 1 Tel.: 44-64-72 年中無休 10:00~22:00（6 月~8 月）, 10:00~21:00（9~5 月）※各日 13:00~13:30, 18:00~18:30 は窓口が閉まる

入場料：大人 700 テンゲ、子供（14 歳まで）300 テンゲ、5 歳までは無料

HP: <http://astana-bayterek.kz/en/>

ヌルスルタンを紹介する冊子には必ず登場する街のシンボルタワー。英国人建築家ノーマン・フォスターの設計。バイテレクとはカザフ語で“ポプラ”を意味する。聖なる鷲サムルークが「生命の木」バイテレクに黄金の卵を産み落とすというカザフの神話に基づいてデザインされている。新市街中心部に位置し、三層の展望台からはヌルスルタン市内を 360 度一望出来る。展望台最上部（高さ 97m、遷都された 1997 年に由来する）にはナザルバエフ初代大統領の手形の置物があり、観光客が手形に触れながら記念撮影をしている。塔全体の高さは 105m。夜は色とりどりにライトアップされる。

・ 地図公園 “アタメケン” Атамекен



Korgalzhyn highway, 2/1 Tel.: 24-52-72

9:00～21:00 (入場は 20:00 まで), 冬季休業 (10 月中旬～ 4 月末)

入場料: 大人 400 テンゲ, 幼児 (3 歳以下) 無料

ツアー料: (カザフ語/ロシア語) 200 テンゲ (英語) 500 テンゲ

ビデオ・写真撮影 300 テンゲ,

ナザルバエフ大統領の発意により, 2001 年 9 月 8 日に開園。アスタナ公園内, 巨大国旗の近くに位置する。アタメケンとはカザフ語

で「父祖の地」の意。

地図公園内には, カザフスタン各州の有名な施設, 歴史的建造物, 丘陵等が縮小された模型で再現されており, 各州の特徴を知ることができる。隣接する建物の 1 階にはカザフスタンの歴史資料が展示されており, 2 階にはヌルスルタン市の模型が配置されている。

・ カザフスタン国旗 Флаг Казахстана

上記の地図公園アタメケンの横, Kabanbay Batyr 通り沿いに掲げられている国旗。高さは 111m, 国旗の大きさは縦 15m×横 30m の 450m² にもなり, 国内最大。雨や雪, また風速 8m 以上の日には外されている。

・ 観覧車 Колесо обозрения ailand

Korgalzhyn highway, 2 Tel.: 24-22-22

平日 12:00～24:00, 土日 10:30～26:00 (風速 20m/s またはマイナス 15 度以下の場合は休業)

料金: 大人 1200 テンゲ, 学生・子供 1000 テンゲ (2 周目は大人 700 テンゲ, 学生・子供 500 テンゲ)

2017 年春にオープン。65m の高さから市街を一望することができる。

【イシム右岸・ピラミッド周辺】

・ 国立博物館 Национальный музей Республики Казахстан / Қазақстан Республикасының



Ұлттық музейі

Tauelsizdik Ave. 54 独立宮殿横 Tel.: 91-90-35

月曜休館 10:00～18:00 (チケット窓口は 17:00 まで)

入場料: 一般 500 テンゲ, 黄金の間 1000 テンゲ, オーディオガイド: 500 テンゲ (ロシア語, カザフ語, 英語)

HP: <http://nationalmuseum.kz/index.php?lang=en>

2014 年 7 月にオープンし, 14,000 m² の展示場を有する。受付で英語・ロシア語・カザフ語のオーディオガイドを貸し出している。出入り口のある 2 階の展示場では, 1 日 7 回ヌルスルタン市の模型が音楽・照明とともに床下から出現するショーを行っている。3 階には古代から近代までのカザフスタンの歴史資料が, 4 階には現代アート (絵画, ブロンズ像等), が展示されている他, 特別展も開かれる。最新の機材による展示物の解説は充実している。

・ **独立宮殿** Дворец Независимости / Тәуелсіздік Сарайы



Tauelsizdik Ave, 52 Tel.: 70-13-91, 70-03-80 月曜休館 10:00～18:00
(チケット窓口は 17:00 まで)

入場料：無料（一部有料展示場あり）

ピラミッド（平和と調和の宮殿、後述）の正面に 2008 年 12 月に建てられた。国の公式行事やフォーラム、大規模会議、コンサート、展示等が行われる 3 階建ての建物。1 階には大ホール（約 3,000 人収容可能）、ホール（268 人収容可能）、プレスセンター（220 人収容可能）、食堂、2 階には工芸・民族考古学のギャラリー、現代美術ギャラリーがある。3 階にはアスタナ市歴史博物館、映画館（通常は閉館）がある。黒川紀章建設都市設計事務所のマスタープラン案に基づいたヌルスルタンの発展を示すヌルスルタン市全体の巨大模型も見学することができる（有料）。

・ **平和と調和の宮殿（ピラミッド）** Дворец Мира и Согласия / Бейбітшілік пен келісім сарайы



Tauelsizdik str. 57 Tel.: 744-744, 744-626

10:00～20:00（昼休み 13:00～14:00）

見学料(集団ツアー（1 時間程度）料金込み)：大人 600 テンゲ，子供（6 歳以上 14 歳未満）400 テンゲ

通称“ピラミッド”。「世界伝統宗教指導者会議」を開催するための場所として、英国の建築家ノーマン・フォスターによる設計で 2006 年に建設された。宗教学と信仰維持のためのセンターと位置づけられている。建物底面の各辺の長さは 61.80339887m，高さも 61.80339887m で，これはフィボナッチの黄金比に基づいている。壁に沿って斜めに進むエレベーターが設置されている。

同宮殿建設の構想は 2003 年 9 月 23, 24 日にアスタナ市（現ヌルスルタン市）で開催された第一回「世界伝統宗教指導者会議」においてナザルバエフ初代大統領により披露され，2015 年までに同宮殿で 5 回同会議が開催された。なお，カザフスタンの諸民族の代表を集めた会議「カザフスタン民族会議」も例年ここで開催されている。

建物内部には画廊やコンサートホール等がある。また上層部にはエジプト考古学の資料（レプリカ）やカザフスタンに住む各民族の衣装が展示されている。最上階は，円卓会議場となっている。

・ **カザク・イエリ・モニュメント** Монумент «Казак Ели» / Қазақ елі монумент



平和と調和の宮殿（ピラミッド）前，独立宮殿横

2009 年に建設された，大理石で作られたモニュメント。カザク・イエリはカザフ語で「カザフの国」を意味する。1991 年の独立を記念して高さは 91m。モニュメント下部の 4 面レリーフは，「民と大統領」「英雄」「創造」「未来」と名付けられ，裏手には「統一」と名付けられた銅像群がある。

モニュメント前の広場は祝祭日にはイベント会場となる。なお，モニュメント隣の凹んだ青い建物はカザフ芸術大学校舎。

・ **ハズレット・スルタン・モスク** Мечеть Хазрет Султан / Өзірет Сұлтан мешіті



Koshkarbayev str., Tauelsyzdyk ave 交差点付近

2012 年に完成した、中央アジア最大級のモスク。中央ドームの高さは 51m。12 世紀に中央アジアにおけるイスラム布教に尽力した聖人コジャ・アフメド・ヤサウイの異名「ハズレット・スルタン」に因んで名付けられた。伝統的なイスラム建築様式を踏襲しながらも、白と緑を基調にカザフ民族模様で壁面が装飾されている。

女性は入館時にはスカーフをかぶる等して頭髪や素肌を隠す必要がある（下駄箱横のロープを利用することができる）。

・ **凱旋門「マンガリック・イェル」** Триумфальная арка / Мәңгілік Ел



月曜休館 10:00～17:00 入場料：大人 500 テンゲ 子供 250 テンゲ

新市街にある省庁街（Ministry House/ Дом Министерств）から空港に向かう道路の真ん中にたたずむ高さ 20m のモニュメント。独立 20 周年を記念して 2011 年の独立記念日に完成、公開された。門にはカザフスタンの歴史上の英雄やナザルバエフ大統領の銅像が置かれている。「マンガリック・イェル」はカザフ語で「永遠の国」の意味。2017 年 5 月には改修工事が終了し、展望ス

ペースがオープン。

・ **アスタナ万博跡地 カザフ館「ヌル・アレム」** Наследие EXPO 2017 павильон «Нұр Әлем».

月曜休館 平日 10:00～20:00, 土日祝 10:00～21:00

入場料：大人 1,500 テンゲ 学生 800 テンゲ（チケット窓口は閉館 1 時間前まで営業）

2017 年アスタナ万博の跡地に、カザフ館「ヌル・アレム」のみそのまま残っており見学することができる。8 階建てのパビリオン内は、各階テーマ別に展示されている。

【イシム川右岸（旧市街）】

・ **祖国防衛者記念広場** Площадь Защитников Отечества / Отан Қорғаушылар алаңы



Tauelsyzdyk str. と Munaipassov str. の交差点付近

2001 年 5 月 9 日、大祖国戦争（独ソ戦）戦勝記念日に建てられた。周辺にはアイスホッケーの試合が開催されるスポーツ競技場「カザフスタン」（後述）や国立ユーラシア大学、内務省などがある。カザフ国内には悲しい表情をした女性をかたどった防衛者記念碑が多数あるが、当記念碑の女性は団結と調和を呼び起こすことを意図する微笑

みを浮かべている。台石の右側には大祖国戦争時の旧ソ連の兵士達、左側にはこの地域で 17～18 世紀にモンゴル系遊牧民ジュンガルの攻撃で大きな被害を受けた際に果敢に戦った兵士達が描かれている。

・ **初代大統領博物館** Музей Первого Президента Республики Казахстан / Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің Мұражайы

Beibitshilik str. 11 Tel.: 75-12-14, 75-12-92



月曜休館 10:00～18:00（入館は 17:15 まで） 入場無料

HP: <http://tour.prezidentsmuseum.kz/en/>

建物は以前大統領官邸として使用されていたが、新市街に現在の大統領宮殿が完成したため、2004 年博物館として開館した。大統領やカザフスタン建国に関する展示が多い。

・イシム川クルーズ



5 月中旬～10 月中旬, チケット窓口営業時間 12:00～21:00, 大人 1000 テンゲ, 7～16 歳未満 500 テンゲ (7 歳未満無料)

HP: <http://esilastana.kz/ru/>

ヌルスルタン市の中心を流れるイシム川をクルージングできる。所要時間は約 60 分。船着き場は、ジェルトクサン通りからアスタナ公園方面に架かる橋の下, 旧市街側。

【ヌルスルタン市郊外】

・政治的抑圧による犠牲者の記念博物館「アルジール」 Музейно-мемориальный комплекс жертв политических репрессий и тоталитаризма «АЛЖИР» / Саяси қуғын-сүргін құрбандарының АЛЖИР мемориалды Мұражайы
Kurgalzino road, Akmol village, Akmolinskaya region



Tel.:49-94-55, 54-26-69

月曜休館 9:00～18:00 入場料: 大人 500 テンゲ

ヌルスルタン市郊外, 市内から 37km の距離にあり, 所要時間は車で約 40 分。

ナザルバエフ初代大統領のイニシアチブにより, 2007 年 5 月 31 日の「政治的抑圧による犠牲者の日」制定 10 周年に際して開設された。同記念博物館はかつて「祖国を裏切った者の妻たちのアクモラ収容所（頭文字を取って ALZHIR と呼ばれる）」があった場所に建てられている。敷地内には博物館の他, 記念碑「悲嘆のアーチ」及び彫刻作品「戦いと希望」, 「絶望と無力」, 「記憶の壁」が並んでいる。

館内には「束縛」, 「アルジール」, 「監視者の書斎」, 「囚人のバラック」, 「裁縫所」などのインスタレーション, ジオラマ作品及び多くの著名人を含む囚人の家族の写真や手紙などが展示されている。その他, 1822 年から 1986 年 12 月の「アルマ・アタ暴動」までの様々な政治的抑圧の歴史資料も展示されている。別料金で, アルジール収容所に関するドキュメンタリー映像 (20 分程度) を視聴可能。

9. 娯楽・スポーツ施設

(1) レジャー・スポーツ観戦

・アスタナ公園 Парк «Астана» / «Астана» Саябағы



Kabanbai Batyr str. 2

新市街イシム川沿いに広がる市民の憩いの場。園内には遊園地が併設され、夏場は夜も出店が立ち並ぶ。旧市街のジェルトクサン通りから歩道橋を渡った所がメインゲートで、歩道橋のすぐ横には小さいながらも砂浜があり、夏季には川で泳いだり日光浴をする人達で混み合う。また、貸しボートや遊覧船乗り

場も歩道橋の近辺にある。冬期はクロスカントリースキーを楽しめる。

・屋外プール「オアシス」 Пляжный клуб «Оазис»

Kabanbai Batyr str. 2 火～日 10:00～20:00, 月 12:00～20:00

大人 5,000 テンゲ, 子供 3,000 テンゲ (3 歳～12 歳), 3 歳未満は無料

上記アスタナ公園内に夏季限定でオープンする屋外プール。子供の遊べる滑り台等の遊具も揃っている。

・複合レジャー施設 “ドゥマン” Думан

Korgalzhyn highway 2 Tel.: 24-22-22, 24-24-85,

5 月～8 月 10:30～20:30 (月曜休業) (2017 年 6 月初旬まで改修工事中)

水族館 : 大人 3,000 テンゲ, 子供 (6～13 歳) 2,500 テンゲ ※写真撮影は別途 200 テンゲ

テーマパーク : 2,700 テンゲ, 子供 2,200 テンゲ

HP: www.duman.kz (ロシア語)

赤いドーム屋根が目印の複合レジャー施設。館内には 5D シアターや各種アトラクション、水族館がある。ちなみに同水族館は「世界で最も海から離れた内陸にある水族館」としてギネスに認定されている。水族館としての規模こそ大きくはないが、海底トンネルのように大型水槽の下を歩道が通り、泳ぐ魚達を下から見る事が出来る。水族館の隣には爬虫類・両生類展示場及び恐竜や想像上の巨大生物を配置したテーマパークがある。隣接した屋外には小さいながらも夏季はゴーカートが併設される。

・ボーリング場 “ハングリー・ラビット” Боулинг “Hungry Rabbit”

Seifullin str. 38 Tel.: 32-50-50, 8 (701) 971-37-77

ボーリング : 月～木, 日 12:00～2:00, 金, 土 12:00～5:00。

HP: <http://rabbit.kz/> (ロシア語)

ボーリング, ビリヤード, カラオケ及びレストランの複合施設。平日 18 時までは 1 レーン 1 時間 3,500 テンゲ, 18 時以降 4,500 テンゲ。土日祝日は終日 1 時間 4,500 テンゲ。貸し靴料込み。

・サーカス Столичный цирк



Kabanbai Batyr str. 5 Tel.: 24-40-60, 24-40-61 不定期 (土・日のみの営業)

HP: <http://www.circus-astana.kz/> (ロシア語)

ショッピング・モール「ケルエン・シティ」の横に位置する、円盤形が特徴的な施設。2,000 席を擁する。当地及びロシア、ウクライナ等の

サーカス団による公演が行われる。チケットはサーカス場内のチケット売り場（10:00～19:00、無休）で販売されている。毎週行われている訳ではないので、予め公演日を調べておいた方が良い。

・ スケート宮殿「アラウ」 Ледовый дворец «Алау» / «Алау» мұзайдыны сарайы



Kabanbai Batyr str. 47

冬期：月曜休館、火～金 19:00～22:00、土日祝 9:00～23:00

【入場料】7歳未満は無料、児童・学生等 560 テンゲ。

火～木 大人 1,120 テンゲ

金 大人 1,680 テンゲ

土日祝 9:00-14:00 大人 1,120 テンゲ、15:00-23:00 大人 1,680 テンゲ

貸し靴料：大人 1,000 テンゲ、子供 500 テンゲ

夏期：月曜休館 火～日 11:00～20:00（15:00～16:00 場内整備）

【入場料】大人 1,120 テンゲ、児童・学生 560 テンゲ、7歳未満無料。

HP: <http://www.alau.info/eng/index.php>

2010年5月にオープンした8000の観客席を持つスケート場。400mのスケートトラックの他、中央部分にアイスホッケー場がある。2011年アジア冬期競技大会、2015年世界スプリントスピードスケート選手権大会、2015年世界柔道選手権大会の競技会場となった。夏期には、ローラースケート、スケート、ホッケー、卓球、バドミントン等のスポーツを楽しむことができる。

・ スポーツ宮殿「カザフスタン」 Дворец спорта «Казахстан» / Спорт Сарайы«Қазақстан»



Kazhymukan str. 7, Tel.: 35-21-25 不定期開催

ユーラシア大学や祖国防衛者記念碑の近くにあるアイスホッケー場を中心とする運動施設。

・ スタジアム「アスタナ・アリーナ」 Астана Арена



Kabanbai Batyr str. 45

2009年に開設され、3万の観客席を有する。カザフスタンのサッカーリーグであるカザフスタン・プレミア・リーグ（<http://www.kff.kz/en>）に所属する“アスタナ”（<http://www.fca.kz/>）の本拠地。国内リーグ戦は安価で観戦

できるが、UEFAなどの国際試合は人気があり、ほぼ満席になることがある。有名アーティストのコンサートに利用されることもある。

・ バルス・アリーナ Барыс-Арена



Yesil district (ナザルバエフ大学横) Tel.: 61-35-33, 61-35-19 (チケット売り場)

2015年に建設された、アイスホッケーチーム”Барыс” (バルス:「雪豹」の意味, <http://www.hcbarys.kz/>: ロシア語) の本拠地。バルスは、コンチネンタルリーグ (KHL: ロシア, カザフスタン, ベラルーシ, ラトビアの間で開催されるアイスホッケーリーグで, レベル的にはアメリカの NHL に次ぐと言われている <http://en.khl.ru/>) に加入している。

観客席は約 12,000 席。チケットは, 800 テンゲ〜。

(2) 劇場・コンサートホール

観劇料は演目や席によって異なる。チケットは各劇場のチケット売場にて販売 (営業時間は通常 10〜19 時)。前もって購入する方が良いが, チケットが売り切れになることは少ない。

・ アスタナ・オペラ Astana Opera



Registered address: Kunaeva str. 1, Actual address: Saraishik str. (coner of Turan av.)

Tel.: 70-95-96 (administrative office), 70-96-00 (ticket box)

HP: <http://astanaopera.kz/?lang=en>

ナザルバエフ初代大統領の肝いりで 2013 年 6 月に開設された巨大オペラ・バレエ劇場。大ホールと小ホールを有する。オペラハウスにはシチリアの大理石がふんだんに用いられており, 内装も大変豪華。大ホールは 1250 の観客席, 120 のオーケストラ演奏席を有する。劇場付属のバレエ団・オペラ団の公演のほか, 海外団体の公演もある。海外の演出家・舞台監督を招くなどして, 芸術性の高いオペラ・バレエを目指している。チケットは劇場のチケット売り場または劇場ホームページ (<http://astanaopera.kz/kupit-bilet/?lang=en>) から購入可能。

・ アスタナ・バレエ Astana Ballet

Uly Dala ave. 9, Tel.: 62-12-00 (reception), 62-12-12(ticket box)

HP: <http://astanaballet.com/>

2012 年ナザルバエフ初代大統領の主導によりバレエ団が創設され, 2016 年 12 月に劇場オープン。光, 映像, 音楽, 踊りを融合した独特の世界観が特徴で, モスクワやパリ, ソウル, ニューヨークなどでの海外公演も行っている。2016 年秋には東京にて初の来日公演を行った。

・ コンサートホール「アスタナ」 Концертный зал «Астана»

Kenesary str. 32 Tel.: 39-04-02(チケットオフィス)

1963 年に開設され, 1998 年に改修された 1600 の観客席を有するコンサートホール。同ホールでは, 見本市が行われることもある。

・ **ゴーリキー記念ロシアドラマ劇場** Русский драматический театр имени Горького

Zheltoksan str. 11 Tel.: 32-82-23 (チケットオフィス)

HP: <http://rtd.kz/ru/> (ロシア語)

約 280 の観客席を有する劇場。劇中ではロシア語が用いられる。チケット価格は 500 テンゲ～1,500 テンゲ、劇場横のチケット売り場もしくはチケット販売サイト「ТИКЕТОН」等で購入できる。

・ **中央コンサートホール「カザフスタン」** Центральный Концертный Зал «Казахстан» /



«Қазақстан» Орталық концерт залы

Orynbol str. 10/1 Tel.: 70-52-56 (チケットオフィス)

HP: <http://kazakhconcert.kz> (ロシア語)

大統領宮殿の側に建つコンサートホール。ホールは3つあり、メイン・ホールは 3500 の観客席を有する。

・ **クアヌシュバエフ記念カザフ音楽・ドラマ劇場** Казахский Музыкально-драматический театр имени К. Куанышбаева / Қ.Қуанышбаев атындағы Мемлекеттік академиялық қазақ музыкалық драма театры

Omarov str. 47/6 Tel.: 32-36-24 (チケットオフィス)

HP: <http://www.kazteatr.kz/> (カザフ語)

カザフ語による演劇やコンサートの公演が行われている。

(3) その他

・ **ナザルバエフ大学** Nazarbayev University



Kabanbai Batyr str. 53 HP: www.nu.edu.kz/

ナザルバエフ初代大統領の発意により設立が決定し、2010 年 6 月 28 日に開学式典が行なわれた。

国際的な教育研究機関を目指しており、講義は全て英語で行なわれる。敷地面積は 80 ヘクタールと広大。黒川紀章建設都市設計事務所がメインキャンパスのマスタープラン作成と景観設計を行っており、現在も建設が進められている。現在、元世界銀行副総裁の勝茂夫氏が

学長を務めている。

・ **アスタナバイク 自転車貸し出しサービス**

+7-701-960-8060 (call center)

登録カウンター：・ショッピングセンター “Keruen City” 2 階 Kurgalzhyn Highway, 1

営業時間：10:00～21:30

・ビジネスセンター “7 Continent” 3 階 Kenesary str. 40 営業時間：10:00～19:30

HP: <http://velobike.kz> 1 日 500 テンゲ、カードデポジット 1000 テンゲ (詳細は HP 参照)

ナルスルタン市内に 40 カ所以上ある自転車ステーションから必要な時間だけ、自由に自転車を借りる

ことができる。利用の際は事前にカウンターでの登録が必要（パスポート等の身分証明書提示）。

・アスタナ観光バス Astana Sightseeing Tours

Address: Korgalzhyn highway 2 （複合レジヤ施設 “ドゥマン” 内）

HP: <http://redbus.kz/en> tel: +7-777-555-7575, 77-90-99

10:00~20:00 冬季は 1 日 3 便運行。

大人 3000 テンゲ、子供・年金受給者 2000 テンゲ、5 歳以下は無料

ナルスルタン市内の観光名所を回るバス。停留所は 6 カ所あり、24 時間乗り降り自由。チケットは市内のショッピングモール、チケットサイト、また車内でも購入可能。

・オーディオガイド Audio-guided Walking Tours on “NURZHOL” Boulevard

無料（デポジット金は必要）

オーディオガイドでナルスルタン市内観光名所の説明を聞きながら街散策することができる。

言語はカザフ語、ロシア語、英語、中国語より選択可能。ショッピングモール「ハンシャティール」の 1 階で貸し出しを行っている。

10. ホテル

当地ではホテルの宿泊料金がアルマティと比較して高く、五つ星の最高級クラスで約 300~400 ドル、ビジネスホテルで 70~150 ドルが目安となる。Wi-Fi は、以下に紹介するほぼ全てのホテルにおいて無料で利用可能。現金払いはテンゲのみ可能なホテルがほとんどである。USD 表示はホテルが目安までに開示しているものであり、これはホテルが参考に行っている銀行のレートをもとに算出されている（中央銀行を利用しているホテルが多い）。また、有料ではあるが、ほぼ全てのホテルでアーリーチェックイン、レイトチェックアウトが可能である。

・リクソス・プレジデントホテル RIXOS President Hotel Astana

Kunayev str. 7 Tel.: 24-50-50

HP: <http://presidentastana.rixos.com/>

2005 年 8 月に設立された新市街初の高級ホテル。ホテル内は開放的な雰囲気。

1 泊 平日 67,000 テンゲ～

休日 90,000 テンゲ～

税別(12%)、朝食込み、Wi-Fi 付。

クレジットカード払い可: Visa, Master Card, American Express, Union Pay, Diner's Club, JCB, Discover

Check in 14:00, Check out 12:00

・アスタナ・マリオット・ホテル Astana Marriott Hotel

Dostyq str. 2 Tel.: 620-770

HP: <http://www.marriott.com/hotels/travel/tsemc-astana-marriott-hotel/>

2014 年、新市街に設立されたホテル。ハン・シャティールに近い。

1 泊 平日 65,000 テンゲ～

休日 67,000 テンゲ～

税別(12%), 朝食別 (25USD), Wi-Fi 付。

クレジットカード払い可: Visa, Master Card, American Express Check in 15:00, Check out 12:00

・ リッツカールトン・アスタナ Ritz Carlton Astana

Dostyq str. 16 Tel.:734-000

HP: <http://www.ritzcarlton.com/en/hotels/kazakhstan/astana>

2017 年 6 月、バイテレク付近にオープン。

1 泊 平日 86,000 テンゲ～

休日 101,000 テンゲ～

税別(12%), 朝食込み, Wi-Fi 付。

クレジットカード払い可: Visa, Master Card, American Express

Check in 15:00, Check out 12:00

・ セント・レジス・アスタナ St.Regis Astana

1 Kabanbay Batyr Avenue Tel.: 790-888

HP: <http://www.stregisastana.ru/>

2017 年秋、イシム川沿いに設立された高級ホテル。

1 泊 103,600 テンゲ～

税別(12%), 朝食(ビュッフェ形式) 込み, Wi-Fi 付。

クレジットカード払い可: Visa, Master Card, American Express, Maestro

Check in 15:00, Check out 12:00

・ ラディソン・ホテル・アスタナ Radisson Hotel Astana

Saryarka ave. 4 Tel.:67-07-77, Fax:67-09-99

HP: <http://www.radissonblu.com/hotel-astana>

旧市街イシム川沿いに位置する高級ホテル。

1 泊 44,800 テンゲ～

税別(12%), 朝食(ビュッフェ形式) 込み, Wi-Fi 付。)

クレジットカード払い可: Visa, Master Card, American Express

Check in 14:00, Check out 12:00

・ ヒルトン・ガーデン・イン・アスタナ Hilton Garden Inn Astana

Kabanbai Batyr ave. 15 Tel.:756-700, FAX: 756-710

HP:<http://hiltongardeninn3.hilton.com/en/hotels/kazakhstan/hilton-garden-inn-astana-TSEAKGI/index.html>

2014 年、新市街に設立されたホテル。向かいにアスタナ・オペラがある。

1泊 48,400 テンゲ～

税・朝食込み, Wi-Fi 付。

クレジットカード払い可: Visa, Master Card, American Express
Check in 14:00, Check out 12:00

・ **ディプロマット・ホテル** Diplomat Hotel

Kunaev str. 29/1 Tel.:55-00-01

HP: <http://www.diplomathotel.kz/en/>

新市街のビジネス街に位置する。周囲には、バイテレク・モニュメントや中央省庁ビルがある。

1泊 平日 50,000 テンゲ～

休日 30,000 テンゲ～

税・朝食込み, Wi-Fi 付。

クレジットカード支払可: Visa, Master Card, American Express, Maestro, Diners Club, JCB
Check in 14:00, Check out 12:00

・ **ジュンバクタス・ホテル** Jumbaktas Hotel

Karasakal Erimbetov str. 65 Tel.: 579-777 FAX: 579-780

HP: <http://www.jumbaktas.kz/en/>

新市街中心に位置するビジネス・ホテル。

シングル 32,400 テンゲ～

ツイン 42,200 テンゲ～

税・朝食込み, Wi-Fi 付。

クレジットカード払い可: Visa, Master Card, American Express
Check in 12:00, Check out 12:00

・ **コンフォート・ホテル・アスタナ** Comfort Hotel Astana

Kosmonavtov str. 60 Tel.: 24-44-44

HP: <http://comforthotel.kz/>

2014 年春に改装を終えて再オープンした。日本大使館の入るビルの隣に位置する。

シングルスタンダード 24,700 テンゲ～

ツイン 27,700 テンゲ～

税・朝食込み, Wi-Fi 付。

クレジットカード: Visa, Master Card, American Express
Check in 13:00, Check out 12:00

・ **イビス・アスタナ** ibis Astana

Tauelsyzdyk ave. 38 Tel.: 70-82-00

HP: <http://www.ibis.com/ru/russia/index.shtml>

2015 年にオープンした新しいホテル。ピラミッド及び国立博物館付近に位置する。

1泊 18,400 テンゲ～

税・朝食込み, Wi-Fi 付。

クレジットカード : Visa, Master Card, American Express

Check in 14:00, Check out 12:00

1 1 . レストラン

【以下は、当地在住者等の個人的評価を含め、御参考までに提供するものです。当地は電話番号、営業時間、料理等の変更が多いため、事前にご確認願います。】

当地のレストラン軒数は年々増加しており、庶民的なものから高級なものまでバリエーションに富む。お洒落な雰囲気のあるバーやカフェも多い。サービスの質は、以前と比べ、改善されてきている。なお、当地ではサービス料が料金に含まれており、チップを払う習慣はない。

【カザフ料理】

- ・ベシュパルマック…四角く切った平麺の上に、蒸した馬肉又は羊肉やカズ（馬肉の腸詰め）をのせたカザフの代表的な民族料理。
- ・クウルダック…臓物の煮込み料理。
- ・バウルサック…揚げパン。 ・クルト…塩辛い乾燥チーズ。 ・チェーチェリ…紐状のチーズ。
- ・クムス…馬の発酵乳。 ・シュバット…ラクダの発酵乳。
- ・ジェント…キビ粉に砂糖やバターを練り込んだお菓子。
- ・イリムシク…山羊の乳から作ったチーズに砂糖を加えたお菓子。
- ・当地ではミルクティが広く好まれており、食事とともに飲むこともあれば、食後に飲むこともある。

【当地で頻繁に見られる中央アジア料理】

- ・シャシリク…串焼きの肉（牛肉、鶏肉、羊肉、鴨肉等）。
- ・ラグマン…手打ち麺に、トマトベースと塩で味付けされた肉と野菜のった当地版のうどん。
- ・プロフ…当地版ピラフ。馬肉か羊肉が入っていることが多い。
- ・マンティ…牛肉、カボチャ等を包んだ蒸し餃子。
- ・チャクチャク…細かい棒状にしたパン生地を揚げ、蜂蜜で固めたお菓子。
- ・パフラヴァ…ナッツのペーストを何層にも生地に挟んで焼きあげ、表面にシロップを塗ったお菓子。

【カザフスタンの宴会】

カザフ人はコナクジャイ（もてなし好き）の民族としての誇りを有している。遊牧民時代、突然の来客は「神の客」と呼ばれ、幸運をもたらす存在と考えられていた。

- ・宴席に招かれたときの心得

1. とにかく精一杯食べる・飲む

カザフには、「良い食事が残るのなら、悪い胃ははじけてしまえ」という言い回しがあり、客人の

役割は、はち切れるほどに食べることである。カザフ人の一人前量は日本の2倍くらいなので、要注意。

2. スピーチする

宴席では、客人はスピーチを期待される（求められる）。スピーチの最後は、乾杯（カザフ語で「アルップ、コヤコック」）をしてお酒を飲み干す。

3. お祈りする

伝統的な宴会の最後には、長老ないし最高位の客人がお祈り（バタ）を述べる。

4. お土産はいただく

大量の料理が残るので、主人側がビニール袋につつんでくれることがある（あるいは好きなものを自分でとる）。有り難くいただくこと。

（1）カザフ料理

・ファルヒー ФАРХИ

Bokeikhan str. 3 Tel.: 32-18-99 11:00 ~ 24:30

カザフ料理を中心とした民族料理レストラン。内部は「ユルタ」（遊牧民のテント）をイメージしている。代表的なカザフ料理の他、馬や羊、ラクダのミルク等一通りを楽しめる。夏季のみ開店する隣接の屋外レストラン「アリババ」でも注文できる。同屋外レストランには椅子席の他に靴を脱いで座る個室タイプの座敷席もあり、中央アジア的な雰囲気。

・サッティ Сәтті

Kabanbay Batyr str. 32a Tel.: 24-28-48, +7-701-983-12-25 11:00~25:00

前述のファルヒー同様、カザフ料理を全般的に揃えている。サービスは良いが価格は非常に高い。夜にはダンスショーが催される。

・アルナウ Арнау

Turan str. 30 (Fitness Palace 内) Tel.: 27-91-11 12:00~25:00

マリオット・ホテル近くの高級カザフ料理レストラン。内装は落ち着いており、サービスも非常に良い。

（2）ウズベク料理

・キシラーク Кишлак

Kabanbay Batyr str. 19/1 Tel.: 79-41-61 12:00 ~ 26:00

HP: <http://kishlak.kz/astana/> (ロシア語)

ウズベク料理を中心としてベシュパルマック、シャシリク、プロフ等、中央アジア料理全般を比較的手頃な値段で提供している。店員はウズベクの民族衣装姿で店内には川が流れ、金魚が泳いでいる。椅子席のほかに靴を脱いで座る座敷席も用意している。

・アスタナ・ヌール Астана Нұры

Respublika ave. 3/2 Tel.: 43-93-39 12:00 ~ 24:00

HP: <http://www.a-n.kz/eng/index.php>

イシム川沿いにあるレストラン。中央アジア系の料理が味わえる。夏場はオープンテラスもあり、川を行く遊覧船を眺めながら優雅な食事を楽しめる。

(3) ロシア料理

・トラジツィオナーリ Традициональ

Turan str. 33 Tel.: 40-21-81 12:00 ~ 25:00

HP: <http://www.traditional.kz/eng/index.php>

ショッピングセンター「Saryarka」の向かいのレストラン街にある、高級ロシア料理レストラン。ロシア国内のレストランを中心に9店が出場した2014年ロシア料理コンテスト《Русский Пир》で優勝を果たしている。ホテルと一体型。

(4) ウイグル・ドゥンガン料理

・トゥルフアン Турфан

A.Mambetova str. 10 Tel.: 39-08-50 11:00 ~ 23:00

イシム川沿いのサマル地区にあるレストラン。ラグマン、シャシリク、サラダなどを手頃な値段で提供している。座敷風の個室も有。ラマダン期間中はアルコール類がサーブされないので注意。

・カフェ・ジェルマヤ Кафе ЖЕЛМАЯ

Syganak str. 10 (「アスタナ・ヌル」モスクの近く) Tel.: 51-05-82 9:00 ~ 22:00

バイテレク付近にある中華・ウイグル料理を提供しているお店。安い上にラグマンはコシがあって美味。

(5) グルジア料理

・バグラチオニ Багратиони

Turan str. 25 Tel.: 40-21-48, 40-24-17 12:00 ~ 25:00

ショッピングセンターKeruen City と Saryarka のトゥラン通りを挟んで向かいにあるレストラン街に建つ。内装は立派で、個室がある。

・ダレジャニ Дареджани

-Kabanbai batyr ave. 34 (カズムナイガス前円形広場の一角) Tel.: 79-41-02

日~木, 11:00~24:00 金, 土 11:00~25:00

-Dostyk str. 9 ショッピングセンター「Keruen」3階 Tel.:79-55-61 11:00~22:00

ヌルスルタンには 2014 年にオープンしたチェーンレストラン。内装は、瓦造りの壁に質素な椅子と、素朴な雰囲気。

(6) イタリア料理

・イル・フォルノ il Forno

Sarayshyq Str. 5Г Tel.: 30-81-02, +7-701-000-0224 12:00~26:00

HP: <http://www.ilforno.kz/>

2016 年秋にオープン。店内奥に釜があり、窯焼きピザが楽しめる。その他、シーフード料理も豊富で生け簀には生牡蠣やタラバガニもある。

・パン・アンド・ヴィノ Pane & Vino

Saraishik str. 5 (Lazurny quarter 内部)

Tel.: 72-96-03 12:00 ~ 23:00 (バーは通常 1:00 まで)

イタリア人が経営する高級レストラン。ワインを豊富に取りそろえている。

・デル・パパ Del PaPa

-Abai str. 59 Tel.: 21-22-22

-Kabanbai Batyr str. 34 (カズムナイガス前円形広場の一角) Tel.: +7 701 740 4399

日~木 11:00~24:00 金・土 11:00~25:00

-ショッピングセンターKeruen 3 階 Tel.: 79-53-79

月~金 11:00~22:00, 土・日 10:00~22:00

店内はカジュアルな雰囲気。家族連れの客も多く見られる。

(7) ドイツ料理・ステーキ

・ライン・ブリュー Line Brew

Kenesary str. 20 Tel.: 23-74-44, 23-72-44 12:00 ~ 26:00

HP: www.line-brew.kz/ (ロシア語)

「ツム」の近くにあるステーキレストラン。美味しい馬肉の石焼ステーキやビールが楽しめる。夏季は屋外スペースが設置される。

・ピボバロフ Pivovarov

-Beibitshilik str. 24 Tel.: +7-701-535-5588 12:00 ~ 26:00

-Sarayshyq str. 5G Tel.: +7-701-100-4988 12:00 ~ 26:00

-ショッピングモール MEGA Silk Way 内 1 階 月~金 10:00~0:00 土日 10:00~25:00

ドイツのソーセージやビール, アルコール類を多く取りそろえる。

(8) 中南米料理

・ヴァクエロ VAQUERO

Beibitshilik str. 5 Tel.: 39-01-21

月~木, 日 12:00 ~ 1:00 金, 土 12:00 ~ 26:00

HP: <http://en.vaquero.kz/>

メキシコ・アルゼンチン料理店。店内は清潔で明るい雰囲気。チキン・ウイングやタコスなど日本人の口にも合う。コンGRESホール横。居酒屋的な明るさがある。

(9) 日本料理

・イズミ・タイ Изуми тай

Kabanbay Batyr str. 32a Tel.: 24-27-23 12:00 ~ 25:00

モスクワの高級日本料理店の支店。値段は高いが寿司、天ぷら等の日本食が食べられる。

・キクマツリ Кикү Мацури

Turan ave. 30 (「フィットネス・パレス」ビル内) Tel.: 56-77-33, +7-775- 793-17-06 12:00 ~ 25:00

HP: <http://kikumatsuri.kz/> (ロシア語)

高級日本食料理店。寿司をはじめ、刺身、鰻重、焼き魚等を楽しむことができる。

・ヤキトリヤ Якитория

Turan ave. 21 Tel.: 40-20-50, +7-701-220-40-51 12:00 ~ 26:00

HP: <http://yakitoriya.kz/en/>

ロシア系の日本食チェーン店。メニューが豊富で値段が手頃なため、家族連れも多く、夜は空席待ちをすることも多い。

・干杯 GanBei

Sarayshyq Str. 5Г Tel.: +7 777 717 3000 12:00~26:00

2016 年末にオープン。日本料理、中華料理、タイ料理等が楽しめ、お酒の種類も多い。すし（巻物が中心）、鉄板焼きなどをメニューに載せる。喫煙席もあり、日本の街や文化のビデオを流す。

(10) 中華料理

・プリンツェッサ 公主飯店 Принцесса

15, Yengbekshiler Str.

Tel.: 66-23-63, 12:00 ~ 24:00

2017 年 2 月にオープンした中華料理店。一品一品の量が多く、手頃な価格。

・青島 Qingdao

Kabanbay Batyr Ave,2 Tel: +7-701-875-5588 11:00~24:00

店内に生け簀が有り、魚介類も食べられる。

<http://www.qingdao.kz/Astana/index.html>

・レボルビング Revolving

Syghanaq str. 27 (Beijing Palace Soluxe Hotel 内)

Tel.: 70-15-15, 15:00 ~ 24:00

HP: <http://soluxe-astana.kz/en/restaurants/show/4>

Beijing Palace Soluxe Hotel 通称ペキン・パレスの上層階にある、360 度回転する高級中華レストラン。地上 23 階から、ヌルスルタン市のパノラマが一望できる。

(11) 韓国料理

・ コリアンハウス Korean House

Turan str. 23 Tel.: 40-22-88, +7 701 705 9248 12:00 ~ 24:00

HP: http://www.korean-house.kz/restaurants/Korean_House_Astana (ロシア語)

高級韓国料理店。値段は高いが味は良く、ビビンバは 2,000 テンゲ程度で食べられる。個室は別途料金が発生する。

・ シナイ СИНАЙ

Turan str. 19/1 Tel.: 67-82-20 11:00 ~ 23:30

ショッピングセンター Keruen City 付近, サウナ Keremet の後方に位置する韓国料理店。

(12) その他

・ ポート・ヴェルデ Porto Verde

Kenesary Str. 24 Tel.: +7(701)213-14-13 12:00~24:00

セルビア人のシェフが経営する高級地中海料理レストラン。氷の上に置いた鮮魚の中から気に入った物を選び、好みの調理法で調理してもらう。肉料理はメニューにない。値段は高い。

・ ベーチノエ・ネーバ Vechnoe Nebo

Dostyk Str. 18, ビジネスセンター “Moscow” 25 階 日~木 12:00~25:00 金・土 12:00~26:00

省庁ビル近くのビジネスセンター「モスクワ」の最上階に位置する、トルコ系料理（トルコ、アゼルバイジャン、ウズベキスタン、カザフスタン等）レストラン。眺めが良い場所は要予約。

・ ジェントルメンズ・クオリティーバー Gentlemen's Quality Bar Asia

Dostyk Str. 18, ビジネスセンター “Moscow” 24 階 Tel.: +7 775 888 78 78

日~木 12:00~26:00, 金・土 12:00~5:00,

お酒の種類が豊富なバー。Vechnoe Nebo の階下であり、同様の眺望が楽しめる。

・ ザ・シュワディッチ The Shoreditch

Kabanbay Batyr Ave. 7 Tel.: 40-41-40

日~木 12:00~25:00, 金・土 12:00~27:00

ハンバーガーやステーキ, タイカレー, 炒麺等が楽しめる。夜には生演奏もあり, 雰囲気も良い。

・ カフェスター Cafestar

Dostyk str. 13 Tel.: 79-54-12 9:00 ~

HP: <http://cafestarastana.kz/en>

高級ヨーロッパ料理店。バイテレク周辺に位置する。

・ ローストビーフ・カフェ Roast Beef Cafe

Kabanbay Batyr Ave. 11/4 «Buro Haus» 1 階) Tel.: +7 775 102 9878

月～金 9:00～25:00, 土・日 10:00～25:00

パスタやリゾット, ステーキ等が楽しめる。雰囲気、サービスも良い。

(14) カフェ・ファストフード

・スターバックスコーヒー Starbucks Coffee

HP: <http://www.starbucks.com.kz/>

-ショッピングモール「ハン・シャティール」内 1 階 Turan Ave. 37

-ショッピングモール「ケルエン」内 1 階 Dostyq St. 9

-ショッピングモール「メガ・シルクウェイ」内 1 階に 2 店舗 Kabanbay Batyr Ave.62

-ショッピングモール「ケルエン・シティ」内 1 階 Kurgal'zhinskoe str. 1

-ショッピングモール「アスタナ・モール」内 1 階 Tauelsyzdyk str.34

-ビジネスセンター「Talan Towers」内 1 階 Dostyq St. 16

2016 年 9 月にアスタナ第 1 号店がオープン。現在は市内に 7 店ある。カザフスタン限定マグカップやタンブラーを購入可能。

・マクドナルド Mc Donald's

-Kabanbay Batyr Ave. 26 7:00~00:00 Tel.: +7 717 223 5233

-ショッピングモール「メガ・シルクウェイ」内 2 階 Kabanbay Batyr Ave. 62

2016 年 3 月にカザフスタン 1 号店がオープン。現在は市内に 4 店ある。カザフスタン独自のメニューはないが、日本と同じメニューを楽しむことができる。注文は店内スクリーンで行うことも可能。

・カフェ・ボン・ボン Cafe Bon Bon

Kunaev str. 14/1, "Nursaya 1"内 Tel.: 50-85-01 月～金 8:00 ~ 1:00 土, 日 9:00～1:00

バイテレク・モニュメントの近くに位置するカフェ。ビジネスランチ（約 2,000 テンゲ）あり。

・カフェ・ラフェ Cafe Rafe

-A.Mambetova str. 16 (サマル地区コンGRESホール近く) Tel.: 29-15-00

-Kunaev str. 14 (バイテレク前の遊歩道沿い) Tel.: 22-23-23

月～金 8:00～24:00 土日 10:00～24:00

-Turan ave. 18 (ビジネスセンター「トゥラン 18」内) Tel.: +7 747 310 0701

-Dostic str. 2 (マリオットホテル近く) Tel.: 55-20-13

月～金 8:00～20:00 土, 日祝 休み

手作りピザ, パスタ, サラダ, 様々な種類のコーヒー, デザート等がある。ただしアルコール類の扱いはなし。

12. ショッピング

ショッピングモール（当地では“商業センター”と表現）とバザールの 2 種類に分けられる。前者は

スーパー、洋服、化粧品の他に映画やアミューズメント施設も併設した複合施設であるのに対し、後者は昔ながらの個人店舗が集まったもので、値段も店員に確認する必要がある。

<ショッピングモール>

・メガ・シルクウェイ MEGA Silk Way

Kabanbay Batyr Ave. 62, Tel: 73-50-95 年中無休 10:00~22:00（営業時間は店舗によって異なる）

HP: <http://astana.megacenter.kz/>

2017年3月にオープンした万博会場に隣接する巨大ショッピングモール。

映画館、レストラン、服飾店の他、ソニーセンターや日本型雑貨店「MINISO」も入っている。

・ハン・シャティール Хан Шатыр



Turan ave. 37 Tel.: 57-26-26

年中無休 10:00 ~ 22:00（営業時間は店舗によって異なる）

HP: <http://khanshatyr.com/en/>

2010年7月6日に開業した商業アミューズメント施設。ハン・シャティールとは「王のテント」の意。当時、開業前日で「首都の日」である7月5日には、ナザルバエフ大統領及びロシアのメドヴェージェフ大統領が参加してオープニング式典が催された。半透明の巨大な

テント状の同施設は英国の建築家ノーマン・フォスターによる設計で、施設内の温度は年中一定に保たれている。施設内には映画館、レストラン、有名ブランドのブティック、美容院、スーパー、ゲームセンター、アトラクション、人工海岸等があり、市内で一番の娯楽施設となっている。屋上の人工海岸は高級ホテル「リクソス」が運営しており、入場料は10,000テンゲ。新市街西端に位置する。

・ケルエン・シティ Keruen City



Kurgal'zhinskoe str. 1 Tel.: 79-09-90

年中無休 10:00~24:00（店舗により営業時間は異なる）

<http://keruencity.kz/>

旧称「メガ」。スーパー「Gal Mart」、本屋、CDショップ、欧州ブランドの洋服店（Mango 等）や靴屋、美容院、化粧品店（資生堂の化粧品あり）、L' OCCITANE、映画館、ゲームセンター、ロッククライミング設備、

KFC 等のファストフードコート、各種レストラン、銀行（ATM 有）、証明写真撮影所など、内容は充実している。

・ケルエン Торговый Центр “Керуен”

Dostyk str. 9 Tel.: 79-55-20, 79-55-22 年中無休 9:00~（スーパー 9:00~24:00）

HP: <http://www.keruen.kz/>

バイテレクの横にあるショッピングセンター。ヨーロッパの洋服店、家電量販店、ワイン店、CDショップ、レストラン、カフェ、フードコート、映画館など一通り揃っている。

・サル・アルカ Торговый Центр “Сары-Арка”

Turan ave. 24 Tel.: 51-55-81, 51-55-83 年中無休 10:00～（店舗により営業時間は異なる）

前述のコリアンハウスやバグラチオニといった高級店が並び通称“レストラン街”の、道路を挟んで向かい側にあるショッピングセンター。スーパー、洋服屋、化粧品店（資生堂あり）、映画館、フードコート、レストラン等がある。月に一回程度、英語での映画上映会がある。

<スーパー>

・アスタナ Супермаркет “Астана”

-シネ・テンポーレとベラルーシ大使館の間 年中無休

-Saryarka str. 8A （Park inn ホテルの出入り口付近）年中無休 8:00～2:00

値段は高いが、一般的に品質が良く市内有数のスーパーマーケットである。惣菜とケーキ類が充実している。

・インターフード Interfood

HP: <http://www.interfood.kz>

-R.Koshkarbayev Ave. 8, Highvill Astana, block E-1-4 年中無休 10:00～23:00

- Turan ave. 37, Khan Shatyr B1F 年中無休 10:00～23:00

2016年冬にオープンした外資系スーパー。ヨーロッパからの輸入食材や食器、雑貨などを多く取り揃えている。

・ラムストール Супермаркет “Рамстор”

市内各所 年中無休 9:00～23:00

市内に数店舗あるトルコ系のスーパー。

・メトロ Metro



Astana city, Trassa Koraganda-Astana. 4/1 Tel.: 55-07-10/55-07-11
年中無休 8:00～23:00

HP: http://www.metro.com.kz/public/astana_trassa_astana_karaganda

ドイツの大手卸売スーパーマーケットの支店。食品はもちろん、家具、衣類、日用雑貨を扱っている。値段は高いが、ヨーロッパ産の冷凍魚、冷凍食品の天ぷら、骨付きでない豚肉、その他ヨーロッ

パの食材等、ヌルスルタンではここでしか手に入らない物が売られている。街外れの郊外にあり、市内中心部からは車で約30分の道程。

<バザール>

・ユーラシア ТЦ “Евразия”

Petrov str. 24 年中無休 10:00～20:00（営業時間は店舗によって異なる）

3階建ての、ヌルスルタン市最大の屋内バザール。生鮮食品から日用品、洋服、靴、絨毯、土産物など一通り揃っている。広いので全部見て回るにはかなりの時間が必要。基本的に個人営業店が中心。（食

肉、魚売り場に関しては冷蔵施設がなく、ここで食肉、魚を購入するのは控えた方が無難。)

・アルチョム・バザール Артём столичный базар

Seifullin str. 47

1 階で肉と生鮮食料品、2 階より上で洋服、日用品、土産等が販売されている。ただし、食肉、魚に関してはかならずしも衛生状態が良いとは言えず、ここでの購入は控えた方が無難。なお、1 階は特に人込みが多いのでスリに注意を要する。周囲の道路は人と車で常に混雑している。

13. お土産

・フェルトの置物 (1,000



クダやユルタ（移動式住居）等の置物。ラクダは運搬手段や食糧として古来より中央アジアの遊牧民に重宝されてきた。ユルタは、当地では家族の象徴とされている。



～3,000

テンゲ)
フェルト生地で作られたラ

・カムシュ（鞭） (3,000～30,000 テンゲ)

カザフ人は、鞭を乗馬用に用いるとともに、魔除けとして室内に飾る風習がある。魔除け用の鞭には、天然石（カーネリアン、琥珀、トルコ石等）やノロジカの足がはめ込まれている。



・ドンブラ (5,000～30,000 テンゲ)

カザフスタンを代表する民族楽器。2 弦の撥弦楽器。



・銀のアクセサリー

（ピアスとネックレスのセット：15,000～30,000 テンゲ）

カザフスタンの女性の伝統的なアクセサリーは銀製で、天然石（カーネリアン、琥珀、トルコ石等）をはめ込んだものが多い。昔は銀の装飾品が擦れる音で誰が歩いているのか判別できたため、女性には美しい歩き方が求められたという。



・チョコレート（500～2,000 テンゲ）

カザフスタンではお茶菓子としてチョコレートやキャンディが食され、家に招かれた際の手土産としてよく用いられる。カザフスタン最大手「ラハット」社と「バヤン・スウルウ」社の製品が人気。



・蜂蜜（1 キロ 1800 テンゲ前後）

カザフスタン、ロシア、モンゴル、中国にまたがるアルタイ山脈の麓に咲く花から採取される蜂蜜は、昔から健康食品として名高く、当地では紅茶を飲みながら蜂蜜を食す文化がある。野花に加え、ハギ、ソバ、ヒマワリ、矢車菊など種類も様々。専門店で試食ができ、その場で樽から瓶詰めもしてくれる。

