

# アスタナ案内



在カザフスタン日本国大使館

2024年10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：アスタナ

面積：2,724,900 km<sup>2</sup>（日本の約7倍。世界第9位）

人口：約2,020万人（2024年9月現在。カザフスタン国家統計局）

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（2024年10月現在1ドル＝約490テンゲ）

日本との時差：4時間

### 【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、日本一般旅券所有者は、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」

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

【滞在時の注意】・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、東にアルタイ山脈、西にカスピ海、北に西シベリア・ステップ、南に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・モンゴル族等多彩な民族が興亡し、互いに混淆を繰り返してきた。更に旧ソ連時代に顕著であった強制移住やソ連崩壊後の帰還を経て、カザフ系（71%）、ロシア系（14.9%）、ウズベク系（3.3%）、ウクライナ系（1.9%）、ウイグル系（1.5%）、ドイツ系（1.1%）、タタール系（1.1%）等、今日なお100を超える数の民族が共存する一大多民族国家となった。

国土は17の州と3つの特別都市（首都アスタナ市、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2050年まで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、他のイスラム圏に比べ著しく世俗的で、生活を制限する厳しい戒律はほとんどない。酒類も広く販売されており、場所によっては豚肉すら販売している店がある。女性の服装も全く自由。次いでキリスト教（ロシア正教が多数）が17%を占めている。

2024年のイスラム教の断食期間は3月10日（日）～4月9日（火）の30日間。断食期間中、イスラム教徒は本来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断食の実践は個人意志に委ねられており、断食しない人は自由に飲食することが可能。また、期間中であってもオフィス・商店等は通常通り営業する。なお、断食明けの祭り（オラザ・アイト）は4月10日（水）。

## 【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（春分祭） ※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
2024年は6月17日	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。
8月30日	憲法記念日
10月25日	共和国の日（2022年新設）
12月16日	独立記念日

## アスタナ市概観

### 1. 歴史

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この地は、1830年のロシア帝国による要塞建設後「アクモリンスク」となった。この要塞建設により、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。旧ソ連時代のフルシチョフ期（1961年）には「ツェリノグラード」（「処女地開拓の街」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拡大キャンペーン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再度「アクモラ」に改名され、1997年12月10日に南部のアルマティ市から首都が移転された。移転の理由は公式には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市から安全な地域へ首都機能を移す必要があった、（2）ロシア系住民が多く居住するカザフスタン北部において分離独立運動の発生を未然に予防する必要があった、（3）アルマティ市が中国国境に近すぎた等の点を踏まえ、国土のほぼ中心であるアクモラ市が選ばれたとされる。移転後

の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月にナザルバエフ初代大統領が辞任すると一時期首都名が同人のファーストネームである「ヌルスルタン」に改称されたが、2022年9月17日には大統領令により再び「アスタナ」に戻された。

## 2. 人口、産業

2024年9月時点でのアスタナ市の人口は約149万人（カザフスタン国家統計局）。1997年の首都移転当初は約27万人であったことを考えると、周辺地域からの急激な人口流入が明らかである。市の面積は約722km<sup>2</sup>（東京23区の約1.15倍）。

当地はソ連時代から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、第二次大戦中はロシア、ウクライナ、ベラルーシ等から疎開した多数の機械工場が移設された。その後、1950年代の処女地開拓を契機として農業機械製造・加工業・建設業等も発達した。首都移転後25年を経た現在、中央省庁や国営企業、国営マスコミの本社等が旧都アルマティ市から移転を終え、主要な文化・イベント施設の建設も大部分完了している。

## 3. 気候

広大な平原の中心に位置するアスタナは極端な大陸性気候で、天候の変化が激しく大気は常に乾燥している。強い北西風が頻繁に吹き、一年の半分以上は氷点下で雪に覆われる。

冬季は寒波の襲来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度以下に達することもあり、この時期の徒歩による屋外移動には最大限の注意が必要である。

春・夏・秋の期間は極めて短い。真夏には気温が30度を越える。強い紫外線や突風、雷雨等はあるものの、低湿度と風により体感気温はそれほど高くなく、日本の夏に比べて全般に快適である。



## 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た。

2022年1月、アルマティを中心とした全土で突発的に大規模な暴動が発生し、治安機関職員を含む200人以上が死亡した。この事件は短期間で収束し、首都アスタナ市内での暴力的事案はほぼ皆無であったが、事態発生の原因や全容は現在なお完全には明らかになっておらず、引き続き注意を要する。

## (2) 一般治安情勢

人混み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 (<https://www.anzen.mofa.go.jp/>) を参照。

## 5. 日本との関係

1998年に新首都設計に関する国際設計コンペが開催され、我が国を代表する世界的建築家の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を通じて新首都のマスタープランを作成。カザフスタン政府にも承認され、その後は基本的にこのプランに基づき、人口急増等による修正も加えつつ現在なお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による。また、やはり円借款によるアスタナ上下水道整備プロジェクトも実施され、日本の支援は移転後最初期のアスタナ市の基盤整備に大きく貢献した。

アスタナ市に長期滞在している邦人は現時点で約60名と比較的小規模であるが、近年の両国経済関係の急速な発展を背景に、日本からのビジネス関係者の往来は頻繁になる一方である。

2017年6月10日～9月10日、「未来のエネルギー」をテーマとするアスタナ万博が開催され、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が紹介された。

## 6. 交通

### (1) 航空

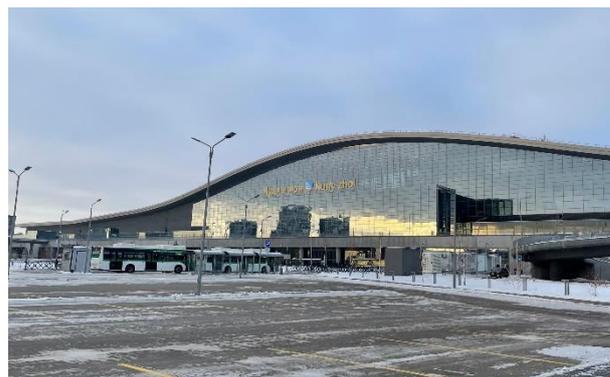
ヌルスルタン・ナザルバエフ国際空港(HP: <https://www.nn-airport.kz/>)は市街中心部から南方約15kmの比較的近接した郊外に位置し、国際便・国内便が発着している。2017年6月には新たに国際線のターミナルが完成した。(2005年に日本の支援で建設された旧ターミナルは現在国内線用となっている。)冬季は吹雪・濃霧等の悪天候がしばしば生じ、特にアルマティ発着の便は遅延しがちとなる。

日本への航空便は2019年7月から東京(成田)～アスタナ(旧ヌルスルタン)間にSCAT航空による直行便が就航していたが、新型コロナウイルスの蔓延以降運休となり現在に至っている。2024年8月現在の日本～アスタナ間は、ソウル(仁川)、イスタンブール、ドバイ等の経由が主要ルートとなっている。なお、2026年春以降はカザフスタンのナショナル・フラッグであるエア・アスタナ航空がアルマティ～成田間に直行便を就航させることが内定している。

他の国々と同様、空港には常に白タク運転手が多数たむろしているが、安全面に問題があるので絶対に利用は避け、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。ヤンデックスタクシー等の配車サービスも便利であるが、事前にアプリを携帯にダウンロードすることが必要である(実際にはカザフスタン国外のカード登録ができない場合が多い)。そのため、事前に少額紙幣による現金を用意しておくことが望ましい。市内までの料金の相場は、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鉄道駅「Nurly Zhol 駅（ヌルリ・ジョル）」がオープンした。これに対し旧中央鉄道駅である「アスタナ鉄道駅」は街の北側に位置する。アスタナ～アルマティ間を片道13時間で結ぶ寝台特急列車（通称”Talgo”）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。）その他にも毎日数往復の寝台列車が運行しているが、片道18～19時間を要する。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。その他アスタナ～カラガンダ間（特急で2.5時間、普通電車は4時間強）、アスタナ～バラヴォエ間（快速で3時間40分、普通で4時間強）の鉄道も、しばしば利用されている。



長距離都市間バスも、アスタナ鉄道駅の横にあるバスターミナルから各地に向けて出ている。ただし、車両は新しくなく居住性もよくないため、長距離の移動は不適當。また冬季は路面凍結により事故が多発し、道路も積雪の度に頻繁に封鎖されるので、利用は可能な限り避けたい。

## (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90テンゲ（現金の場合180テンゲ）。乗車の際はバスカードかスマートフォンのQRコードを利用して支払う必要がある。バスカードはサーカス内の窓口やバス停付近の自動券売機（但し設置されているのは一部のみ）等で購入可能。乗車時にカード読み取り端末にバスカードをかざすか、車内に表示されているQRコードを読み取る。降車時には降車ボタンで運転手に知らせる。運行ルートが突然変更されることがある点は要注意。新規路線も毎年開通している。不安な場

合は行き先を運転手に聞くこと。基本ルールは、乗車は前のドアから、降車は中央または後ろのドアから行う。バス内は非常に混雑するため、貴重品の管理はしっかり行うこと。スマートフォン専用アプリ「Yandex Maps」（iPhone/Android対応・英語・ロシア語・ウクライナ語・トルコ語）を用いて経路検索することも出来る。

タクシー運転手には、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ため、乗車前に行き先を告げ必ず料金を確認すること。空港の項で指摘したとおり白タクの利用は安全上不可。ホテルの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。また、携帯通信が可能であればYANDEX GO（英語対応可）を用い、アプリ上に目的地の地図や住所を入力して比較的安全に移動できる。ちなみに料金は距離・車種のほか、時間帯や渋滞の有無、配車状況に応じて変動する。

# 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は、現在では問題なく繋がる。携帯電話も完全に普及しており、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カードは別途購入する必要がある。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、市中の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または8
- ・アスタナの市外局番：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」（ちなみに最初の 81 はダイヤルアウトの番号で、日本向けか否かと関係なくどの国であっても同一）
- ・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

インターネットは広く普及しており、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。（ただし速度等は日本に比べ現時点で多少劣る。）

## (2) 郵便

日本への絵葉書は航空便で 200 テンゲ。通常 2 週間から 1 か月程度（新型コロナ感染の拡大中は 1～2 か月かかっていた）。SAL 便は基本的に航空便以上の時間を要するが、状況によりもう少し早く到着することもある（1 か月程度）。DHL での送付は可能（但し極めて高額）。EMS 便はカザフスタンから日本向けのみ送付可能。

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

郵便物が届くと、保管している郵便局から「受け取りに来るように」との SMS が届く（携帯番号を記入している場合）ので、指定された郵便局で受領する。その際、本人確認のためパスポートを提示する必要がある。連絡が必ずしも無い場合があるので、KazPost の HP で予めトラッキングすることが安全。

## (3) テレビ

パラボラアンテナとチューナーを設置し受信契約を結び、BBC、CNN 等外国チャンネルも視聴出来る。当地のケーブルテレビ Alma TV では最大 120 局以上のチャンネル（BBC、CNN 等の外国チャンネルを含む）を視聴可能。（その場合は同社専用のチューナーが必要。）

# 8. 観光・博物館・大学

アスタナ市は中心部を南東から北西へと流れるイシム川により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、1997 年の首都移転まで専らダーチャ（菜園

付き別荘) と沼地が広がっていた地域を再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.: +7-7172-44-64-72 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 2,000 テンゲ、子供 (15 歳まで) 1,000  
テンゲ、4 歳までは無料 オーディオガイド 500 テンゲ

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

アスタナを紹介する冊子に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・フォスターの設計により 2002 年に完成。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の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アスタナ市内を 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があり、観光客が自分の手を合わせて記念撮影をする光景が見られる。塔全体の高さは 105m。日没後は色鮮やか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.: +7-7172-245-377

HP: <https://atamekenmap.kz/en/>

9:00~19:00 (入場は 18:30 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、

ナザルバエフ初代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」の意味。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 階にはアスタナ市の模型が配置されている。

### ・ カザフスタン巨大国旗 Флаг Казахстана

上記の地図公園アタメケンの真横、Kabanbay Batyr 通り沿いに掲げられている国旗で、2009 年に完成。高さ 111m、国旗の大きさは縦 15m×横 30m で 450m<sup>2</sup> に及び、国内最大。雨や雪、また風速 8m 以上の日には掲揚されない。



### ・ 観覧車 Колесо обозрения ailand

Korgalzhyn highway.2 Tel.: +7-7172-24-22-22

10:00~24:00 (月~金) 10:00~02:00(土・日) (風速 20m/s またはマイナス 15 度以下の場合には休業)

料金：1周2,000テンゲ、2周3,000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。

#### ・日本人死亡者慰霊碑

第二次世界大戦後の「シベリア抑留」60万人中、1割にあたる5万9千人はカザフスタンに移送され、鉱山・森林伐採・都市建設等の強制労働に従事させられた。当地のカザフ人が日本人に同情して陰に陽に庇護し支えてくれた結果、死亡率はシベリア等の5分の1にとどまったが、それでも約1500名がこの地で死亡し埋葬された。各地には複数の慰霊碑が存在するがいずれも極端な遠隔地に位置しており、日本からの訪問者が慰霊を行うことは極めて困難であった。2023年3月、厚生労働省により首都アスタナの中心部にカザフスタン全土を象徴する新たな慰霊碑が建立され、その後は折々の要人訪問に際し慰霊と献花が実施されてきている。



### 【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

HP: <https://nmrk.kz/en/>

Tauelsizdik Ave. 54 独立宮殿横 Tel.: +7-7172-91-90-35

毎週月曜日、毎月最終火曜日は休館

火～日 10:00～18:00

入場料：一般700テンゲ、黄金の間1000テンゲ

2014年7月にオープンし、14,000㎡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借りられる。出入口のある2階の展示場では、1日7回アスタナ市の模型が音楽・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、4階には現代アートが展示され、特別展も開かれる。最新のマルチメディア機材がフルに設置され、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.: +7-7172-70-13-91、 +7-7172-70-03-80

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、2024年6月に大規模改修が完了。国家の最重要の公式行事やフォーラム、大規模会議、コンサート、展示等が開催される3階建ての建物。1階には大ホール(約3,000人収容可能)、中ホール(268人収容可能)、プレスセンター(220人収容可能)がある。



### ・ 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.: +7-7172-744-744、 +7-7172-744-626

HP: <http://www.astana-piramida.kz/en/>

10:00～18:00 見学料：大人 1,000 テンゲ、子供（6 歳以上 14 歳未満）650 テンゲ

通称“ピラミッド”。「世界伝統宗教指導者会議」の会場として、英国の建築家ノーマン・フォスターの設計により 2006 年に建設された。カザフスタンが主導する全ての宗教間の相互理解と信仰維持を推進する国際センター。建物底面の各辺の長さは 61.80339887m、高さも 61.80339887m で、フィボナッチの黄金比に基づいている。壁面に沿って斜めに進むユニークなエレベーターも設置されている。

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た。この会議は同宮殿でこれまで計 7 回開催さ、2022 年 9 月にはローマ教皇フランシスコも来訪した。更に、カザフスタン国民を構成する諸民族の代表を集めた「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他、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も展示されている。最上階は円卓会議場となっている。

### ・ カザク・イェリ・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・イェリはカザフ語で「カザフの国」を意味する。独立年の「1991」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。

祝祭日にはモニュメント前の広場がイベント会場となる。なお、隣接する円形で中央の凹んだ青色のユニークな建物は、「カザフ芸術大学」の校舎。

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



Tauelsizdik Ave. 48

HP: <https://www.muslim.kz/ru> (ロシア語)

Tel: +7-7172-28-00-18

2012 年に完成した大規模なモスク。後述の中央モスク完成までは市内最大であった。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つつ、白と緑を基調とするカザフ民族模

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ことが求められる（下駄箱横のロープを利用可能）。



・凱旋門「マンギリック・イェル」 Триумфальная арка / Мәңгілік Ел  
Otyrar st.1/2 Tel: +7-7172-64-78-49

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聳え立つ高さ 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。カザフスタンの歴史上の英雄やナザルバエフ初代大統領の銅像が設置されている。「マンギリック・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た。

### ・ 2017 年アスタナ万博跡地 カザフ館「ヌル・アレム」

Наследие EXPO 2017 павильон «НУР АЛЕМ».

金曜 10:00~20:00、土日祝 10:00~21:00、月曜~木曜休館

Tel: +7-7172-91-70-18

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

HP: <https://qazexpocongress.kz/ru/nur-alem/>

2017 年に開催されたアスタナ万博の跡地にカザフ館「ヌル・アレム」のみそのまま保存されており、見学することが出来る。8 階建てのパビリオン内は、各階毎にテーマ別の展示がされている。



### 【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）やユーラシア国立大学、内務省などがある。カザフ国内には悲しげな表情の女性をモチーフとする戦争記念碑が多い中、当記念碑の女性は団結と調和を呼びかけ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軍将兵、左側には 17~18 世紀にモンゴル系遊牧民ジュンガル族の襲来を撃退したカザフ戦士（バトゥル）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.: +7-7172-75-12-14、 +7-7172-75-12-92

月曜休館 10:00~18:00 (入館は 17:15 まで) 入場無料

HP: <https://nazarbayev-center.kz/mseum>

建設当初は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て以降、2004 年から博物館として開館した。ナザルバエフ初代大統領やカザフスタン建国に関する展示が主体。



### ・イシム川クルーズ

Zhengis Ave. 3 Tel: +7-7172-33-23-13

5月中旬~10月中旬、チケット窓口営業時間 12:00~20:30、大人 1,800 テンゲ、7~16 歳未満 900 テンゲ (7 歳未満無料)

アスタナ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 45 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から東へ 200m ほど進んだところにある。旧市街側。

## 【アスタナ市郊外】



### ・ツェントラリナヤ・メチェチ アスタナ

Центральная мечеть города Астаны/ Астана қаласының бас мешіті

Mangilik El Dangyly. 65

2022 年 8 月に完成した中央アジア最大のモスク。中央ドームの高さは 83.2m、直径は 62m に及ぶ。

235,000 人が一斉に祈りを捧げることができる。

空港から市内に差しかかる最初の地点に聳え立つこの巨大モスクは、ナザルバエフ初代大統領発案の下、民間篤志

家からの寄進により建設された。モスク内には博物館や土産物店等もあり、イスラム信者が否かを問わず多くの観光客が訪れている。女性は入館時にスカーフを被る等して頭髪や素肌を隠すことが求められる。

### ・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

Kurgalзино road、Akmol village、Akmolinskaya region

Tel.: +7-7172-49-94-55、 +7-7172-54-26-69

HP: <https://museum-alzhir.kz/en/>

月曜休館 9:00~18:00 入場料: 大人 500 テンゲ 小人 100 テンゲ  
アスタナ市郊外、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スターリン時代に「祖国の裏切り者の妻たちのアクモラ収容所（頭文字を取って ALZHIR）」と称する全ソ連でも稀な女性囚人専用の強制収容所があった場所に建てられている。敷地内には囚人を移送した当時の貨車の実物が残されている他、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」等を復元したものやジオラマ作品、幾多の著名人を含む囚人の家族の写真・手紙などが克明に展示されている。更に 1822 年から 1986 年 12 月の“アルマ・アタ暴動”に至る、カザフスタン独立を目指す一連の政治運動に関する歴史資料も展示されている。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）も視聴可能。（別料金）

## 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» (центральный парк) / «Астана» Саябағы



Kabanbai Batyr str. 2

新市街イシム川沿いに広がるアスタナ市民の憩いの場。園内には遊園地が併設され、夏場は夜も出店が立ち並び。旧市街のジェルトクサン通りから歩道橋を渡った場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々で混み合う。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や、凍った川でのスケートや魚釣りを楽しめる。

・ **屋外プール「オアシス」** Пляжный клуб «Оазис»

Kabanbai Batyr str. 2 11:00~19:00

平日大人 8,000 テンゲ、子供 5,000 テンゲ、休日大人 9,000 テンゲ、子供 6,000 テンゲ 3 歳未満は無料  
上記アスタナ公園内にある屋外プール。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“アイランド”** Айранд

Korgalzhyn highway 2 Tel.: +7-7172-24-22-22、+7-7172-24-24-85、

プール：月曜・清掃日休業、火～日 10:00～22:00

平日大人 9,000 テンゲ、13-17 歳 8,500 テンゲ、7-12 歳 7,500 テンゲ

休日大人 10,000 テンゲ、13-17 歳 9,000 テンゲ、7-12 歳 8,000 テンゲ

水族館：月～日大人 3,500 テンゲ、13-17 歳 3,200 テンゲ、7-12 歳 3,000 テンゲ

テーマパーク：月～日 3,700 テンゲ、13-17 歳 3,500 テンゲ、7-12 歳 3,200 テンゲ

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

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」としてギネスブックに認定され

ている。水族館としての規模は左程大きくないが、海底トンネルのような歩道が大型水槽の下を通り、泳ぐ魚達を下から見上げることが出来る。水族館の隣には爬虫類・両生類展示場と、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、夏季に小規模なゴーカート場が併設される。

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

Seifullin str. 38 Tel.: +7-7172-32-50-50、+7-701-971-37-77

ボーリング： 12:00～24:00

HP: <https://ariahm.kz/projects/hungry-rabbit/hungry-rabbit-bouling.php> (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 時までには 1 レーン 1 時間 4,000 テンゲ、18 時以降 5,000 テンゲ。土日祝日は終日 1 時間 5,000 テンゲ。貸し靴料込み。事前予約することがおすすめ。

#### ・ ボーリング場・卓球場 “ドゥマンホテル”

Боулинг и Настольный теннис “Думан” Гостиничный комплекс

Korgalzhyn highway, 2A Tel.: +7-(777)-778-18-04、+7-(7172)-79-15-38

HP : <https://astana.restoran.kz/bowling/2901-duman> (ロシア語)

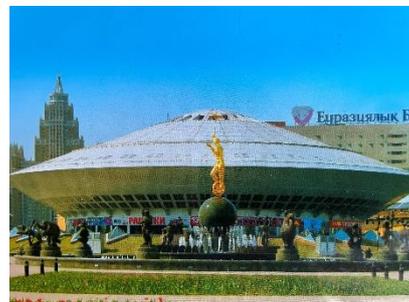
ドゥマンホテル内にあるボーリング場 卓球ができるコーナーもある。月～木 15:00-01:00 金 15:00-03:00 土 12:00-03:00 日 12:00-01:00 1 レーン 1 時間 4,000 テンゲ (18 時まで 1 時間 2,000 テンゲ) 貸し靴料込 (紙靴下 100 テンゲ) 事前予約することがおすすめ。

#### ・ 首都サーカス Столичный цирк

Kabanbai Batyr str. 5 Tel.:+7-(7172) -24-42-08

不定期 (土・日のみの営業)

ショッピング・モール「ケルエン・シティ」に隣接し、地球に飛来した UFO を思わせるユニークな円盤形が特徴的で、全 2,000 席を擁する。本国及びロシア・ウクライナ等のサーカス団による公演が行われる。入場券は場内の売り場 (10:00～19:00、無休) で販売されている。毎週興行が行われているとは限らず、予め公演日を調べておくのが良い。



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

Мұзайдыны сарайы

Kabanbai Batyr str. 47

HP : <https://www.alau.info/eng/>

Tel: +7-(7172)-704-744

冬期：月曜休館、火～金 19:00～23:00、土日祝 12:00～23:00

【入場料】7 歳未満は無料、児童、学生、(16 歳未満) 1,000～1,500

テンゲ。

平日 19:00～20:30 21:30～23:00 1,500 テンゲ、土日 12:00-14:00 1,800 テンゲ、(15:00～17:00、18:00～20:00、21:00～23:00) 2,000 テンゲ

貸し靴料：大人 2,000 テンゲ、子供 1,000 テンゲ

入場券は KAZTICKET. KZ でのオンライン購入または、現地での購入が可能。

夏期：月曜休館

火～日 11:00～20:00 (15:00～16:00 場内整備)

2010 年 5 月にオープンした 8,000 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

«Казakhstan» / Спорт Сарайы«Қазақстан»

Kazhymukan str. 7 Tel.:71-47-23

各種スポーツイベント不定期開催

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” (<https://fcastana.kz/en/>) の本拠地。国内リーグ戦のチケットは安価であるが、UEFA などの国際試合は人気が高く、ほぼ満席になることもある。著名アーティストのコンサート会場として利用されることもある。



・バルス・アリーナ Барыс-Арена

Turan Ave .57 (ナザルバエフ大学横)

Tel.: +7-7172-61-35-33、 +7-7172-61-35-19 (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」]。 <https://www.hcbarys.kz/en/>) の本拠地。バルスはコンチネンタルリーグ (KHL、注) に加入している。



(注) ロシア・カザフスタン・ベラルーシ・ラトビアによるアイスホッケーリーグで、アメリカの NHL に匹敵するレベルとされる。 <http://en.khl.ru/>)

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大きく異なる。チケットは各劇場の売場にて販売（営業時間は通常 10～19 時）。事前に購入する方が良いが、チケットが売り切れになることは比較的少ない。

### ・ アスタナ・オペラ Astana Opera

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

Tel.: +7-7172-70-96-00 HP: <http://astanaopera.kz>

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。円柱・床・天井等、建物の随所にシチリア産最高級大理石が贅沢に用いられており、シャンデリアや客席等の内装も世界最高



レベルの豪華絢爛さを誇る。大ホールの席数は 1250、オーケストラ・ピットは 120 名の演奏家を収容可能。付属のバレエ団・オペラ座の公演に加え、海外の一流団体による来演も頻繁にある。特にミラノのスカラ座とは発足以来緊密な提携関係にあり、世界トップの演出家・舞台監督を積極的に招きつつ、高度な芸術性を極めたオペラ・バレエを追求している。発足の直後から多数の日本人バレエダンサーが在籍し、現在も大活躍している。チケットは劇場内の売り場やチケット販売サイト「ТИКЕТОН」から購入可能。

### ・ アスタナ・バレエ Astana Ballet

Uly Dala ave. 9 Tel.: +7-7172-62-12-00 (reception) +7-7172-62-12-12(ticket box)

HP: <https://astanaballet.com/en>

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・舞踊を融合する独特の総合芸術を追求しており、モスクワ・パリ・ソウル・ニューヨーク等での海外公演も実施。2016 年秋には東京で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.: +7-7172-75-23-83 (チケットオフィス)

1998 年に改修された 1,600 の観客席を有するコンサートホール。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

Zheltoqsan str. 11 Tel.: +7-7172-32-82-23 (チケットオフィス)

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。チケットは 1,500 テンゲから。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.: +7-7172-70-52-56 (チケットオフィス)

HP: <https://qazaqconcert.kz/en>

大統領宮殿に隣接して立つユニークな設計の公式演奏会場。ホールは3つあり、メイン・ホールは3,500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.: +7-7172-27-02-35 (チケットオフィス)

HP: <https://kaztheatre.kz/en/>

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: <https://nu.edu.kz/> Tel.: +7-7172-70-66-88



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。

世界最高レベルの教育・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。黒川紀章氏の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、現在も建設が継続している。創設直後から2023年まで元世界銀行副総裁の勝茂夫氏が一貫して学長を務めた。(2023年6月に勇退後、現在は同大学理事会メンバー)

・アスタナバイク 自転車貸し出しサービス

Tel:109 (call center)

登録カウンター：

・サーカス窓口 Qabanbay Batyr Ave 5 営業時間 9:00~20:00 (14:00-15:00 は休憩時間)

・交通局中央窓口 Qoshqarbayev Avenue 50、営業時間 9:00~18:00

・ユーラシアバザール窓口 Petrova 24 str. Eurasia 1 3F boutique No.2 営業時間 10:00~22:00 (14:00-15:00 は休憩時間)

HP: <https://velobike.kz>

(詳細はHP参照)

アスタナ市内には自転車ステーションが60カ所以上あり、必要な時間だけ自由に借りることができる。利用前にインターネットでの登録が必要(パスポート等の身分証明書の写真をWeb登録)。

#### ・電動キックボード貸し出しサービス

アプリ“JET”（青のキックボード）” Whoosh “(黄色のキックボード)” Yandex GO “(黄色のキックボード)をダウンロードし、クレジットカード情報を登録するだけで利用が可能。原則としてどこでも乗り捨て可能だが、一部には乗り捨てが禁止されている場所もあるため、予めアプリ上で確認が必要。

#### ・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、 +7-7172-77-90-99

10:00~20:00 冬季は1日3便運行。

大人 5,000 テンゲ、子供・年金受給者 3000 テンゲ、5歳以下は無料

アスタナ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（デポジット金が必要）

オーディオガイドでアスタナ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・シャトゥル」の1階で貸し出しを行っている。

## 10. ホテル

当地では旧首都アルマティと比較してもホテルの宿泊料金が割高で、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表示はホテルがあくまで目安として開示しているもので、各ホテルが参考にする銀行のレートに従い算出（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。

#### ・シェラトン・ヌルスルタンホテル Sheraton Nur-Sultan Hotel

Syganak St .60/1 Tel.:+7 -7172-70-05-55

HP: <https://www.marriott.com/en-us/hotels/tsesi-sheraton-nur-sultan-hotel/overview/>

2020年にオープンしたホテル。ショッピングモール「アブダビプラザ」に隣接している。

1泊 90,000 テンゲ~

クレジットカード払い可: Visa、American Express、Master card

Check in 15:00 Check out 12:00

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

Kunayev str. 7 Tel.: +7-7172-24-50-50

HP: <https://www.rixos.com/en/hotel-resort/rixos-president-astana>

2005年8月に設立された、当時としては初の高級ホテル。内部は開放的な雰囲気。

1泊 シングル 109,200 テンゲ～

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

・ **アスタナ・サード・ホテル Astana Saad Hotel (旧マリオットホテル)**

Dostyq str. 2 Tel.: +7-7172-620-770

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・シャトゥルに近い。

1泊 45,000 テンゲ～

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.: +7-7172-734-000

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。目下、市内最高級と目される。

1泊 219,000 テンゲ～

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 Ave Tel.: +7-7172-790-888

HP: <https://www.marriott.com.ru/hotels/travel/tsexr-the-st-regis-astana/>

2017年秋、イシム川沿いに設立された眺めの良い高級ホテル。

1泊 110,000 テンゲ～

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.: +7-7172-67-07-77

HP: <https://www.radissonhotels.com/en-us/hotels/radisson-astana>

旧市街イシム川沿いに位置する、比較的以前からの高級ホテル。

1泊 80,000 テンゲ～

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.: +7-7172-756-756

HP: <https://www.hilton.com/en/hotels/tseakgi-hilton-garden-inn-astana/>

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 38,000 テンゲ～

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

・ **ジュンバクタス・ホテル** Jumbaktas Hotel

Karasakal Erimbetov str. 65 Tel.: +7-7172-579-777

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 53,000 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.: +7-7172-24-44-44

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

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すぐ隣に位置する。

シングルスタンダード 29,000 テンゲ～

税・朝食込み、Wi-Fi 付。

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

・ **イビス・アスタナ** ibis Astana

Tauelsyzdyk ave. 38 Tel.: +7-7172-70-82-00

HP: <https://all.accor.com/hotel/8474/index.en.shtml>

2015年にオープンしたホテル。ピラミッド及び国立博物館付近に位置する。

1泊 25,000 テンゲ～

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

## 11. 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。サービスの質も旧ソ連時代を思えば格段に改善されてきている。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】

- ・ベシュバルマック…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。
- ・イリムシック…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が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、悪い胃ははじめてしまえ」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、コヤユック」）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

### ・ サンドウツク Sandyq \$\$\$

-Sarayshyk 34/3、Tel. : +7-777-919-11-22 12:00~01:00

アルマティで評判のカザフ料理店がアスタナに進出し、2024年春の開店直後から一気に市内最高級のグループにランク入り。徹底した民族スタイルにこだわり、メニュー・サービス・内装も厳選。

### ・ カザフグルメ Qazaq-gourmet \$\$\$

-Mangilik El St. 29、Tel: +7-708-988-88-88 12:00~23:00

伝統的なカザフ料理を現代風にアレンジしたフュージョン・メニューもある。夜は民族楽器ドムブラの生演奏あり。

### ・ ファルヒー ФАРХИ \$\$\$

-Azerbaijan Mambetov St 3、Tel. : +7-701-974-21-65 11:00~0:00

カザフ料理を中心とした民族料理レストラン。内部は「コルタ」（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、ラクダのミルク等を一通り楽しめる。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。

### ・ アルナウ Арнау / Arnau \$\$\$

-Turan 30 (Fitness Palace 内)、Tel. : +7-7172-27-91-11 +7-701-100-07-04 12:00~24:00

<http://arnau-restaurant.kz/>

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。

### ・ サクサウル Саксаул / Saksaul \$\$

-Dostyk St. 5、Tel:+7-701-087-88-85 9:00~0:00(日~木)、9:00~1:00(金・土)

## (2) ウズベク料理

### ・ チルチック Чир Chic / chir chick \$\$

-Kabanbay Batyr ave 13、Tel. : +8 (777) 875-8888 12:00~24:00

日本人死亡者慰霊碑の建つ公園に隣接している。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、ラグマン等、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。気楽に家族や同僚と楽しめる雰囲気になっている。

・ **アスタナ・ヌール** Астана Нұры \$ \$

-Respublika ave. 3/2、Tel. : +7-701-042-9339 12:00~25:00

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、川に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 Ave. 33、Tel. : +7-7172-40-21-81 10:00~23:00

HP: <http://traditional.kz/restoran> (ロシア語のみ)

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 st 10、Tel. : +7-701-101-22-96 10:00~23:00

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。

### (5) グルジア料理

・ **バグラチオニ** Багратиони \$ \$

-Turan 25、Tel. : +7-700-303-10-24 11:00~22:00

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 34 (カズムナイガス前円形広場の一角)、Tel. : +7-771-722-82-9011:00~24:00 (金・土は25:00まで)

-Respublika Ave 11、Tel. : +7-771-722-82-93 11:00~24:00 (金・土は25:00まで)

アスタナには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

・ **フェリーチェ** Felice \$ \$ \$

-Saryarka 1、Tel. : +7-707-700-70-00 12:00~01:00

ラディソン・ホテルの反対側にあたるイシム河畔にある高級イタリア料理店。眺望や内部の雰囲気、メニュー・サービスともに優れているが、かなり高価。

・ **モレモレ MoreMore** \$\$\$

-Jumeken Najimedenov 4、 Tel. : +7-702-808-18-88 12:00~24:00

HP: <http://soulgroup.kz/moremore>

シーフードメニューが中心、生牡蠣やロブスター、お刺身も提供されている。

・ **デル・パパ Del PaPa** \$\$

-Kabanbai Batyr 34 (カズムナイガス前円形広場の一角)、 Tel. : +7-771-722-81-97 11:00~24:00

-Republic 10、 Tel. :+7-771-722-81-96 11:00~24:00

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) シーフード

・ **リュバ・ピラ Ryba Pila** \$\$\$

-Turan 22、 Tel. :+7-705-605-22-22 12:00~24:00

市内最高級のシーフード・レストラン。オイスター・蟹等、当地では稀少な食材も充実。ただし値段は相当高価。

・ **オーシャンバスケット Ocean Basket** \$\$

-Sarayshyq str、 7 Tel. : +7-(777)-888-9221 10:00~23:00

シーフードメニューが豊富なレストラン 家族連れでも気軽に行ける雰囲気。

## (8) ドイツ料理・ステーキ

・ **ライン・ブリュー Line Brew** \$\$\$

-Kenesary str. 20、 Tel. : +7-(7172)-23-74-44 12:00~26:00

-Мангелик Ел 55、 территория выставки EXPO Корпус 202 Tel: +7-701-016-57-7712:00~26:00

-md. Akbulak-3、 st. Zhalayyri、 4 ホテル「the veil」内 Tel: +7-701-068-8800 12:00~26:00

HP: [www.line-brew.kz/](http://www.line-brew.kz/) (ロシア語)

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。

・ **カイゼルホフ Kaiserhof** \$\$\$

Shamshi Qaldayaqov St 2、 Tel. :+8-(7172)-75-53-95 10:00~01:00

西洋風の内装で、よい雰囲気を味わうことができる。店内では、ピアノやバイオリンの演奏が行われる。値段は高め。

・ **ピボバロフ Pivovaroff** \$

-Beibitshilik str. 24、 Tel. :+7-701-100-49-88 12:00~26:00

-ショッピングモール Saryarka、 Abu Dhabi Plaza、 MEGA Silk Way 内 10:00~24:00

ドイツのソーセージやビール、アルコール類を楽しめる。

## (9) 日本料理

### ・カフェ・モモ Cafe Momo \$\$

-Ulitsa Akhmeta Baytursynova. 5 Block D、 Tel. : +7-747-285-86-66

12:00~21:00

当地で唯一日本人オーナーが経営しており、から揚げやメンチカツ、カレー、サバ寿司、太巻きなど、日本の家庭料理が楽しめる気軽な雰囲気のお店。

### ・ヤキトリヤ Якитория \$\$

-Turan ave. 21、 Tel. : +7-777-777-71-46 12:00~23:00

MEGA Silk Way 内 10:00~24:00

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が多く、夜は空席待ちをすることも。ただし真正の日本料理とは言い難い。

## (10) 中華料理

### ・レボルピング Revolving \$\$\$

-Syghanaq str. 27 (Beijing Palace Soluxe Hotel 内)、 Tel. : +7-701-440-15-76、

月~金 16:00~24:00、土・日 13:00~24:00

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

Beijing Palace Soluxe Hotel (通称ペキン・パレス) の最上層階にある、360度回転する高級中華レストラン。地上23階から市内パノラマが一望できる。北京ダックはかなりの本格派で美味。

### ・プリンツェッサ 公主飯店 Принцесса \$\$

-Alikhana Bokeykhanova. 8、 Tel. : +7-778-318-6666 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。

## (11) 韓国料理

### ・コリアンハウス Korean House \$\$\$

-Turan str. 23、 Tel. : +7-7172-40-22-88、 +7-701-705-92-48 10:00~24:00

-MEGA Silk Way Tel. : +7-771-267-67-02 10:00~24:00

HP: [https://korean-house.kz/en/restaurants/korean\\_house\\_nur-sultan/](https://korean-house.kz/en/restaurants/korean_house_nur-sultan/)

高級韓国料理店。値段は高いが味は良く、ビビンバは4,000テンゲ程度で食べられる。個室は別途料金が発生する。

### ・シェフベック Chef Bek \$\$

-Jyumeken Nazhymedenov 4、 Tel. : +7-701-257-48-88 11:30~22:00

当地韓国大使館も愛用する本格派。マスターは日本で焼き肉店を持っていたこともあり、日本人の好み

も熟知している。

・ **シナイ СИНАЙ** \$\$

-Turan str. 19/1、Tel. : +7-7172-67-82-20 11:00~23:00

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

・ **ローストビーフ Roast Beef** \$\$\$

-Kabanbay Batyr Ave. 15/1、Tel. : +7-775-102-98-78 10:00~24:00

<https://website-462200592526079653332-restaurant.business.site/>

美味しい肉が食べたいときにまずおすすめのレストラン。他にも、パスタやリゾット、寿司やうどん、梅酒といった日本食も味わえる。雰囲気、サービスも良い。要予約。

・ **ヴェーチノエ・ネーバ Вечное небо** \$\$\$

-Dostyk Str. 18 (ビジネスセンター Moscow 25 階)、Tel: +7-701-064-22-65 12:00~24:00

<http://www.vechnoenebo.kz/>

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。眺めが良い窓際の席は要予約。

・ **ザ・シュワディッチ The Shoreditch** \$\$\$

-Kabanbay Batyr Ave. 7、Tel. :+7-7172-99-41-14

月、火、木、日 12:00~24:00 水、金、土 12:00~25:00

ハンバーガーやステーキ、タイカレー、炒麺等が楽しめる。雰囲気も良い。

・ **ラ・ミーア・ピッツァ La Mia Pizza** \$\$

-Tyran 22/1、Tel. :+7-701-022-50-22 日~木 12:00~24:00、金・土 12:00~26:00

雰囲気の良いイタリアンレストラン。子供が遊べるスペースもあり、家族連れやデート等、幅広く利用できる。

・ **プロビノ Provino wine Bar&Store** \$\$\$

-Kenesary 30、Tel. :+7-778-425-22-21 日~木 10:00~25:00、金・土 10:00-26:00

雰囲気のいいワインが楽しめるレストラン。パスタが本格的で、店内に販売しているボトルを購入して飲むことができる。

・ **カフェスター Cafestar** \$\$\$

-Dostyk str. 13、Tel. : +7-777-699-31-31 8:30~26:00

高級ヨーロッパ料理店。バイテレク周辺に位置する。

・ **インディア・ゲート The India-Gate** \$\$

-Kenesary St 51、Tel: +7 7172 57-54-64 11:00~23:00

HP: <https://kumarnandha.wixsite.com/indiagate>

旧市街にあるインド料理店。奥には個室もあり、本格的でスパイシーなインドカレーやビリヤニが楽しめる。

・ **マド Mado** \$\$

-Dinmukhamed Qonayev St 14、Tel.: +8-(7172)-72-82-32 10:00~24:00

おいしいデザートが食べられるカフェ。トルコ料理が全般で、店内の雰囲気もとても良い。

・ **アガニョク Оғонёк** \$

-Bauyrzhan Momysheuly 28/15

-Magzhan Zhumabae 34/7

-Karaoktel 58

-Apkaimy 2

-Aleksander babaev 16

12:00~23:00, 24:00, 25:00(店による)

安い値段で、シャシュリクが食べられるレストラン。アスタナだけでも5店舗を展開し、家族や、同僚と楽しめるお店になっている。

・ **ジャスミン Yasmin** \$

-Jhumabeka tashenova 7/2、Tel.: +7-747-389-27-84、+7-701-707-02-07 8:00~25:00

家族連れでも気軽に訪れることができ、ローカルなトルコ料理が食べられるレストラン。

### (13) 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9店ある。

・ **ラ・クレマ La Crema**

-Dostyq koshesi 1A

-Mangelik el 53

-Green mall

-Amman 21

8:00~24:00

お洒落なカフェで、さまざまな種類のクロワッサンやケーキがある。

## 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、化粧品の外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、値段も店員と交渉する必要がある。

### <ショッピングモール>

#### ・メガ・シルクウェイ MEGA Silk Way

Kabanbay Batyr Ave.62 7010

年中無休 10:00~22:00（営業時間は店舗によって異なる）

HP: <http://mega.kz/en/mega.silkway/>

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、ソニーセンターや雑貨店「MINISO」も入っている。



#### ・ハン・シャトゥール Хан Шатыр

Turan ave. 37 Tel.: +7-7172-57-26-26

年中無休 月-木、日 10:00~2200 金、土 10:00~23:00（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・シャトゥールとは「テントの王様」の意。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、人口海岸等があり、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、入場料は平日大人 10,000 テンゲ、子ども 6,000 テンゲ、休日大人 12,000 テンゲ、子ども 7,000 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.: +7-7172-79-09-90

年中無休 10:00~24:00（店舗により営業時間は異なる）

<http://keruencity.kz/>（ロシア語）

スーパー「GalMart」、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. : +7-7172-79-55-20、+7-7172-79-55-22

年中無休 10:00～24:00（営業時間は店舗によって異なる）

HP: <http://www.keruen.kz/>（ロシア語）

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. : +7-701-081-02-27

年中無休 10:00～22:00（店舗により営業時間は異なる）

HP: <http://saryarqa.com/>（ロシア語）

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・ミール・フクーサ・スーパー** Астана Мир Вкуса

HP: <https://vkusmart.vmv.kz/contacts/stores/119284/>

Kenesary St 37 年中無休 8:00～23:00

-Saryarka str. 8A（Park inn ホテルの出入り口付近）年中無休 9:00～24:00

値段は高いが、全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。

・ **ガalmart** Galmart

HP: <https://store.galmart.kz/>

- Dostyk str.9、Keruen 1F 年中無休 9:00～24:00

- Kurgalzhynskoe shosse 1、Keruen City 1F 年中無休 9:00～24:00 他多数店舗あり

コールセンター +7-701444-75-57

日用品や食料品はもちろんのこと、カザフスタンのチョコレートや蜂蜜なども揃っており、土産物を探すのにも便利。

・ **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

コールセンター +8-(712)-79-74-54

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。

・ **マグナム** Magnum

### ・スモール Small

多くの市民が利用する一番お手頃な価格で商品を買うことができるスーパー。市内に多く店舗を揃えており、基本的な商品はほとんど揃っている。



### ・メトロ Metro

Trassa Koraganda-Astana. 4/1 Tel.: +7-7172-79-63-90

年中無休 10:00~20:00

HP: <https://www.metro-kz.com/stores/nur-sultan>

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、アスタナ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分の距離。

## <バザール>

### ・ユーラシア ТЦ “Евразия”

Petrov str. 24 年中無休 10:00~19:00 (営業時間は店舗によって異なる)

HP: <https://trc-eurasia.kz/> Tel: tel:+ 7-7172-27-24-50

3階建ての、アスタナ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衛生状態が芳しくなく、特に夏場にここで購入する際は注意が必要。)

### ・アルチョム・バザール Артём столичный базар

Seifullin str. 47 10:00-20:00 Tel: +7-7172-21-65-85、 +7-7172-21-65-84 (営業時間は店舗によって異なる)

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。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。

### ・サウラン・バザール Торговый центр «Сауран»

Almaty str. 5

新市街に位置する屋内バザール兼ショッピングセンター。他のバザールが旧市街に位置するため、新市街での買い物には便利。2021年新規オープンで比較的清潔、新鮮な野菜・果物が手に入る。

## <アジア食材店>

### ・ドゥレ Dure

Bauyrzhan Momysuly, 18 Tel:+7-702-510-4455 月~日 10:00~22:00

韓国食材店で半地下にあり広くはないが、カレー粉、もやし、みりん、味噌、牛薄切り肉、キムチなど、日本人にもなじみのある食材がそろる。

・ケーマーケット K-market

Prospekt respublika 25 Tel. : +7-777-352-9956 平日 10:00 ~20:00 土日 11:00~20:00

日本の輸入品が多数販売されている。カップラーメン、豆腐、味噌、ドレッシング、ウスターソース、グミ、お菓子などが陳列されている。値段は少々お高め。

## 13、医療情報

・インターテック クリニック Interteach Clinic

所在地：г. Астана, ул. Кенесары (Astana, Kenesary str., 1)

電話：+7-7172-51-53-00

診療時間：8:00~22:00 (月~金) 9:00~14:00(土)

概要：旧市街に位置する。英語を話す医師は現在勤務していないが、希望により通訳をつけてくれる。

・大統領府病院 Медицинский центр Управления делами Президента РК

Medical Center of President's Administration

所在地：Астана, проспект Мангилик Ел, 80 / улица Е 495, 2

電話：+7-7172-70-80-90

診療時間：8:00~18:00 (月~金)、8:00~14:00 (土)

概要：空港近くに新規開院した脳外科、心臓外科手術も可能

・アメリカン・メディカル・センター (American Medical Center)

所在地：14th floor, BC Presidential Plaza, 62a Kosmonavtov Str, Astana

電話：+7 7172 919-777

HP: <https://amcenters.com>

概要：在カザフスタン日本大使館のビル内にある病院。24時間体制で英語での診療も可能。

・小児市立第2病院 Городская детская больница №2 (No2 City Children's Hospital)

所在地：г. Астана, ул. Тауелсиздик, 11/1

Astana, Tauelsizdic St. 11/1 (behind Daniyar Hotel)

電話：+7-7172-36-60-86 FAX：+7-7172-36-60-66

概要：子供のあらゆる病気に対応できる緊急子供専門病院。24時間体制。医師は150人おり1か月児から15歳児までが対象。

## 14. お土産

### ・フェルトの置物 (2,000~6,000 テンゲ)



フェルト生地で作られたラクダや

コルタ (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。コルタは、当地では家族の象徴とされている。

### ・カムシユ (鞭) (7,000~50,000 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 (10,000~30,000 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

(ピアスとネックレスのセット : 30,000~100,000 テンゲ)

カザフスタンの女性の伝統的なアクセサリは銀製で、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 (650~3,000 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。なお、青色のカザフスタン国旗がパッケージのダークチョコは当地土産の定番となっている。

### ・蜂蜜 (1キログラム 1,500 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。専門店では試食ができ、その場で樽から瓶詰めもしてくれる。

・革製品 (4,000~40,000 テンゲ)

伝統的な模様をあしらったものが主体で、シンプルながら非常に個性的かつ実用性に富む。



・カザフスタンワイン (3,500~30,000 テンゲ)

カザフスタン国内で生産されるブドウを使ったワイン。市内にテイスティングができるお店もある。

代表的な銘柄：「アルバ」

