モスクワの基本情報

■正式国名：ロシア連邦

■国の面積：1,707万km　（世界1位）

■通貨：ロシア・ルーブル(RUB)　1ルーブル=約2円　（2015年10月現在）
基本的に日本円からは両替ができませんので、モスクワではUSドル、ユーロからルーブルに両替することになります。または成田空港・出発ロビー近くの銀行で円からルーブルに両替することができます。

■クレジットカード：アメリカン・エクスプレス、マスター・カード、ダイナーズ、VISAが利用できます

■電圧：220V、C型プラグ

■査証：ロシアの渡航には査証が必要です。観光の場合は予め、滞在期間中の旅行手配をライセンスを持った旅行会社を通して完了し支払をし、招聘状とバウチャーを取り寄せてロシア大使館に申請します。旅行業者の弊社が面倒なことを旅行手続き代行します。尚、パスポートはロシア出国予定日より6か月の残存が必要です。査証は手配した期間のみのビザが発行されます。ビザは申請してパスポートを大使館に預けて1週間後に受領となります。

■治安：日本と違い外国です。外で現金を数えない。荷物から目を離さない。人通りの少ない道には入らない。一人では歩かない。夜は外出しない。声をかけられても疑うこと。酔っ払いや街角でたむろしている人と目を合わせない。部屋を出る時は鍵をかけること。人通りの多い所、市場や駅にはスリがいるので注意が必要。ウエストポーチは持たない。外出時は必要以上の現金を持ち歩かないこと。街並みは清潔で、人々の表情も明るいし、爽やかな空気の中では、あまり緊張しません。しかし現地では常に日本にいる以上に注意をしてください。少しでもガイドをつけると現地最新情報、面倒な手続き等が聞けて楽しい安心な旅行ができます。

ロシアの祝祭日2016年	
1月1日	正月
1月7日	キリスト降誕祭（正教のクリスマス）
1月14日	旧正月（ユリウス暦の正月）
2月23日	国土防衛の日（男子の日）
3月7日	ﾏｰｽﾚﾆｯﾂｱ　～13日（年により変わります）
3月8日	国際婦人デー
5月1日	イースター（年により変わります）
5月1日	メーデー
5月9日	戦勝記念日
6月6日	プーシキンの日（ロシア文学の父）
6月12日	ロシア国家主権宣言の日
6月24日	夏至（聖ヨハネの日、イワン・クパーラ）
9月第1土	モスクワの日
11月7日	和解と同意の日(旧革命記念日)
12月12日	憲法記念日

・服装

服装は派手でなく、地味でなく、動きやすいこぎれいな服が良いでしょう。
日によって寒暖の差が激しいので重ね着をお勧めします。但し、劇場へ行かれる方は普段着でも良いのですが、特別なイベントとして現地の方はおしゃれをされますので少しおしゃれなお召し物をされることをおすすめします。

・チップ

ガイドへのチップは1日20～30ドル分、ドライバーはその半分、他は不要です。

・各空港とアクセス

モスクワには３つの空港があります。アエロフロート・ロシア航空は市の北西にあるシェレメチエヴォ空港（Dターミナル）、日本航空は南東に位置するドモジェドヴォ空港に運行しています。他に南西にヴヌコヴォ空港がありこちらはシベリア、ウラル、コーカサスなどの国内線と一部の国際線が運行しています。空港から市内へは渋滞が激しく約2～３時間かかりますが、現在市内へはアエロエクスプレスがドモジェドヴォ空港へ45分、シェレメチエヴォ空港へ35分で運行しています。

1. 人口

約1,151万人（２０１１年４月時点）。（モスクワ州は郊外も含めて1,812万人）
（参考：東京都の人口約1,319万人（２０１１年７月時点。）
人口は世界第17位、ヨーロッパで第1位。世界有数のメガシティです。

2. 広さ

面積は１，０９１平方キロメートル（モスクワ大環状道路内）。
（参考：東京２３区の面積は約６２２平方キロメートルです。）
モスクワ州は45,900km2（参考：関東１都６県の面積が32,420km2です）

3. 気候

モスクワ (VVC) 1981-2010年平均, 極値 1879年-現在の気候												
月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温記録 ℃	8.6	8.3	17.5	28	33.2	34.9		37.3	32.3	24	14.5	9.6
平均最高気温 ℃	−4	−3.7	2.6	11.3	18.6	22	24.2	21.9	15.7	8.7	0.9	−3
日平均気温 ℃	−6.5	−6.7	−1	6.7	13.2	17	19.2	17	11.3	5.6	−1.2	−5.2
平均最低気温 ℃	−9.1	−9.8	−4.4	2.2	7.7	12.1	14.4	12.5	7.4	2.7	−3.3	−7.6
最低気温記録 ℃				−21	−7.5	−2.3	1.3	−1.2	−8.5	−16.1		
降水量 mm	52	41	35	37	49	80	85	82	68	71	55	52
平均降雨日数	0.8	0.7	3	9						12	6	2
平均降雪日数			9	1	0.1	0	0	0	0.1	2	10	
平均月間日			128	170	265	279	271	238	147			

日の出	8:59	8:24	7:22	6:02	4:48	3:53	3:49	4:33	5:33	6:31	7:34	8:34
日の入り	16:08	17:03	18:04	19:07	20:08	21:03	21:18	20:38	19:26	18:07	16:52	16:03

4.　標準時

モスクワ時間帯の標準時を使用しています。時差はUTC世界協定時+3時間で、夏時間はありません。日本との時差はマイナス6時間になります。

市旗

市章

赤色の地の中心馬上から槍で龍を指すゲオルギウスが描かれています。

モスクワ小史

・モスクワの歴史は様々な資料から石器時代にさかのぼることができます。

・モスクワが文献に初めて著されたのは1147年で、当時のモスクワは、フィン語族のメリャ人が住んでいました。

・1156年、リューリク朝のスズダリ公、ユーリー・ドルゴルーキーが現在のモスクワに木製の壁（クレムリン）および堀を建造しました。

・1237年、キプチャク汗国の支配下におかれ、その後250年間を「タタールのくびき」といいます。

・1300年、アレクサンドル・ネフスキーの息子ダニール・アレクサンドロヴィチによる統治を行い安定と繁栄を享受しました。

・金帳汗国のハンはリトアニアとの平衡をとるためにモスクワを強化したため、モスクワは強力な都市となりました。1480年には、モスクワ大公イヴァン3世がタタールのくびきから脱しました。

・イワン4世（雷帝）は貴族の力をそいで権力を強めるため中央集権化を進め、農奴制を強化しました。さらにエルマークをシベリアに派遣し、シベリアまで領土を広げました。

・イワン4世の死後、スウエーデンやポーランドが干渉し、1610年から12年にかけてポーランド軍に占領されましたが、ミーニンとポジャールスキーの活躍でモスクワは解放されました。

〇ボリス・ゴドノフ
リューリク王朝最後の皇帝となったのはイワン雷帝の３男で知恵遅れで病弱なフョードル。即位後は皇后イリーナの兄であるボリス・ゴドノフが政治の実権を握りました。フョードルには跡継ぎがなく短命とみなされ次期皇帝の人選がとりざたされると突然ウグリチ事件が発生しました。これは次期皇帝に有力であったイワン４世の末子ディミトリイーが突然死んでしまったことで、これにはボリスが関わっていたのではないかと噂されました。この事件の７年後にフョードルは亡くなりリューリク朝は断絶してしまいました。

そのため、新しい皇帝を選ぶために総主教が全国会議を行いました。皇帝に選ばれたボリス・ゴドノフは当時、ノボデビチ修道院にいましたが、クレムリンの寺院広場にあるウスペンスキー寺院で戴冠式を行います。1601年に飢饉がおこるとディミトリイーを殺した者が帝位についた天罰だという噂が広まります。一方、クレムリンのチュードフ修道院にいた修道士グレゴリーが逃亡しディミトリイーを名乗りポーランド軍と共にモスクワへ進軍します。

ボリスはクレムリン・グラノヴィータヤ宮殿で偽ディミトリイー対応策の協議の中狂乱して死んでしまいます。

・翌1613年、コストロマのミハイル・ロマノフが全国会議によりロシア皇帝に選出されロマノフ王朝が起こりました。

・17世紀末、ピョートル1世が帝位につくとヨーロッパ使節団に加わりヨーロッパの進んだ制度、技術や文化を取り入れ富国強兵策を行いました。また北のバルト海の出口のフィンランド湾に1703年5月27日、サンクトペテルブルクの建設をはじめました。

・1712年、ピョートル1世はサンクトペテルブルクに遷都しました。

・1812年、フランス皇帝ナポレオンのロシア遠征（祖国戦争）により占領されました。市内の火災により市街はほぼ全焼。フランス軍は撤退。フランス軍はロシア軍からの執拗な攻撃、冬将軍に敗れ、ロシアはヨーロッパを解放します。

・1917年レーニン率いるボリシェビキが武装蜂起し、ソビエト政権を打ち立てました。翌1918年、ソビエトにより、サンクトペテルブルクから首都機能が移転されました。1922年には正式に首都として定められ、ソビエト連邦の首都となりました。

・第2次大戦ではソ連はナチス軍からヨーロッパを解放しますが、戦後ソ連を中心とする社会主義陣営とアメリカを中心とする資本主義陣営に分かれ対立しました。（冷戦）

・1980年、モスクワオリンピックが開催されましたが冷戦の真っ最中であった上に日本やアメリカをはじめ多くの西側諸国が1979年末のソ連のアフガニスタン侵攻に抗議してボイコットしました。

・やがて政治が保守化し、経済が行き詰まったため、1986年、ゴルバチョフ書記長がペレストロイカとグラスノスチを打ち出し改革を進めましたが、1991年、ゴルバチョフ大統領辞任によりソヴィエト連邦が崩壊し、１５の連邦共和国が独立し、モスクワがロシア連邦の首都になり現在に至っています。

モスクワへ来たら、やっぱり世界最高峰のボリショイ劇場

ボリショイ劇場の最寄り駅はチアトラーリナヤ。降りるとすぐに荘厳な劇場が見えています。メドヴェージェフ大統領など要人を迎え２０１１年10月２８日リニューアルしたモスクワの顔ボリショイ劇場。世界屈指のバレエ団「ボリショイ・バレエ」。それは世界の頂点に輝く、バレエ界の雄。豪華絢爛な内装、シャンデリアなど劇場の魅力を是非ご堪能ください。また、舞台裏の見学（バックヤードツアー）ができます。このツアーでは舞台や舞台裏、皇帝の貴賓席、ベートーヴェン・ホールなどを見学します。ツアーは月曜、水曜、金曜日に実施されています。イタリア人、フランス人などいろいろな国の人が参加しますのでインターナショナル的な交流も楽しめます。ボリショイ劇場のガイドの説明を受けます。どんな質問にも答えてくれます。月曜は基本的に舞台はありませんが、水曜、金曜がうまくすると当日の舞台のリハーサル風景を見ることができます。

ライトアップされた劇場と噴水

年末恒例くるみ割り人形

クラシック好きには堪えられないチャイコフスキー・コンサートホール

1650人を収容する大コンサートホール、ペキン・ホテルの斜め向かいにあるクラシック好きにははずすことのできたいコンサートホール。クラシック音楽の殿堂。ゴロヴァーノフ、リヒテル、オイストラフ等様々な伝説を生んだ巨匠たちがこのコンサートホールで演奏しました。現在でもモスクワ・フィルハーモニー交響楽団やモイセーエフ・バレエ団の楽しいコンサートが見られます。

モイセーエフ民族舞踊団の楽しい舞台が見られます

斬新な舞台、新しい解釈の歌劇が楽しめるノーヴァヤ・オペラ

指揮者エフゲーニー・コロボフとユーリー・ルシコフ市長の発意により1991年設立されました。指揮者コロボフはスコア（総譜）を原点に深く研究し、大胆な解釈で高い評価を受けました。
特にチャイコフスキーの「エフゲニー・オネーギン」、ドニゼッティの「マリア・スイチュアート」、モーツアルトの「レクイエム」、グリンカの「ルスランとリュドミラ」などが成功例として高い評価をあげました。またソリストのレベルも高くロシア人民芸術家の称号を持った歌手や、国際コンクールで数々の賞を受賞した若手の歌手達も活躍しています。
ノーヴァヤ・オペラ劇場は1997年にエルミタージュ公園内に建設され700名以上を収容できる劇場です。最先端の照明、舞台技術が導入され、オーディオとビデオのレコーディングスタジオも所有しています。1996年から1997年のシーズンにはチャイコフスキーの「エフゲーニー・オネーギンがゴールデン・マスク賞を受賞しました。チェーホフスカヤ地下鉄駅から徒歩約20分。

子供達に大人気、ニクーリンサーカス

ツベトノイ・ブリヴァール駅から歩いて3分のところにある歴史あるモスクワーのサーカスです。1880年創立で100年以上の歴史があり、ニクーリンが創設した伝統のあるサーカス。入口にはポーズを取ったニクーリンの像があります。モスクワの子供たちは、ここで写真を撮るのがお決まりです。日本で知られているボリショイサーカスは新しいサーカスで別のものです。入るとぬいぐるみやおもちゃ、綿あめ、アイスクリームなどが売っています。

　2部構成で空中ブランコやピエロ、動物の芸など楽しいプログラムでいっぱいです。途中休憩を含めて約3時間、日本で見られているサーカスよりずっと豪華、芸術的で本格的です。創設者ユーリー・ニクーリンは人民芸術家の勲章を国から貰った有名なピエロです。出演者にも多くの芸術家の勲章を持っている人がいます。サーカスの隣にはカフェ、ショッピングモールや公園もあり、大変楽しい場所です。公演は毎週土曜、日曜そして平日に数回あります。

ニクーリンの像とサーカスの入り口

トロイの遺跡をはじめ西洋美術の膨大なコレクション、プーシキン美術館

本館の見どころ
古代の彫刻（ミロのビーナスやダビデ像などレプリカが多い）、中世、ルネサンスバロック、ロココとシュリーマンのトロイの遺跡を含んだ17世紀までのコレクション。ドイツ人考古学者ハインリヒ・シュリーマンは「プリアモスの財宝」を発見しオスマン帝国政府に無断でギリシアのアテネに持ちし、現在では、プーシキン美術館で公開展示されています。
新館の見どころ

新館は18，19世紀のヨーロッパとアメリカのコレクションからなります。通常観光客は新館を見学します。
　19世紀のフランスで起こった新古典派（アングル）から始まるロマン派（ドラクロワ）、バルビゾン派（コロー）、写実派（クールベ）、印象派（マネ、モネ、ルノアール、ドガ）、後期印象派（セザンヌ、ゴッホ）、表現派（ムンク）、象徴派（ボナール）、フォビズム（ルオー、マティス）、素朴派（ルソー）、キュビズム（ドラン・ピカソ）、抽象派（カンディンスキー）の作品が展示され近代ヨーロッパの美術史を見学することができます。中でもルノワールの「ジャンヌ・サマリーの肖像」、ドガの「踊り子」、ピカソの「玉乗りの少女」など名作中の名作が展示されています。

必見！ロシア美術の宝庫、トレチャコフ美術館

トレチャコフ美術館は10万点を超すロシア美術を持ち、イコン美術、18～19世紀前半、19世紀後半～20世紀アヴァンギャルド時代へと分かれて、彫刻と共に鑑賞できます。お勧めは、19世紀後半からのリアリズム絵画で庶民の歴史物語。その時代の背景やロシア人気質がよく表れています。

イコン美術のアンドレイ・ルブリョフ美術館

14世紀から15世紀頃のロシアの天才イコン画家アンドレイ・ルブリョフ記念のイコン専門の美術館。ルブリョフが人生の晩年を過ごしたスパソ・アンドロニコフ修道院の建物がもとになっています。15世紀に建造されたと言われる聖堂は現存するモスクワで最古の建築物だといわれています。

主な観光地

おとぎ話のような最も美しい広場！ロシアの顔赤の広場（ワシーリー寺院）

ワシーリー寺院はワシーリー修道士の名から。正式名はポクロフスキー大聖堂。カザン・ハーンに勝利した記念に1560年イワン雷帝によって建立されました。9つのドーム、46mの塔、中央の主聖堂と聖バジル教会、アレクサンダー教会、エルサレム教会、聖ニコラス教会など8つの小聖堂からなります。金色はキリスト、青色はマリア様、ねぎ坊主はロウソクを意味します。16世紀のイコンやフレスコ画で飾られています。また、寺院の前には1612年ポーランド軍から解放した英雄ミーニンとポジャルスキー（スーズダリ大公）の青銅像があります。

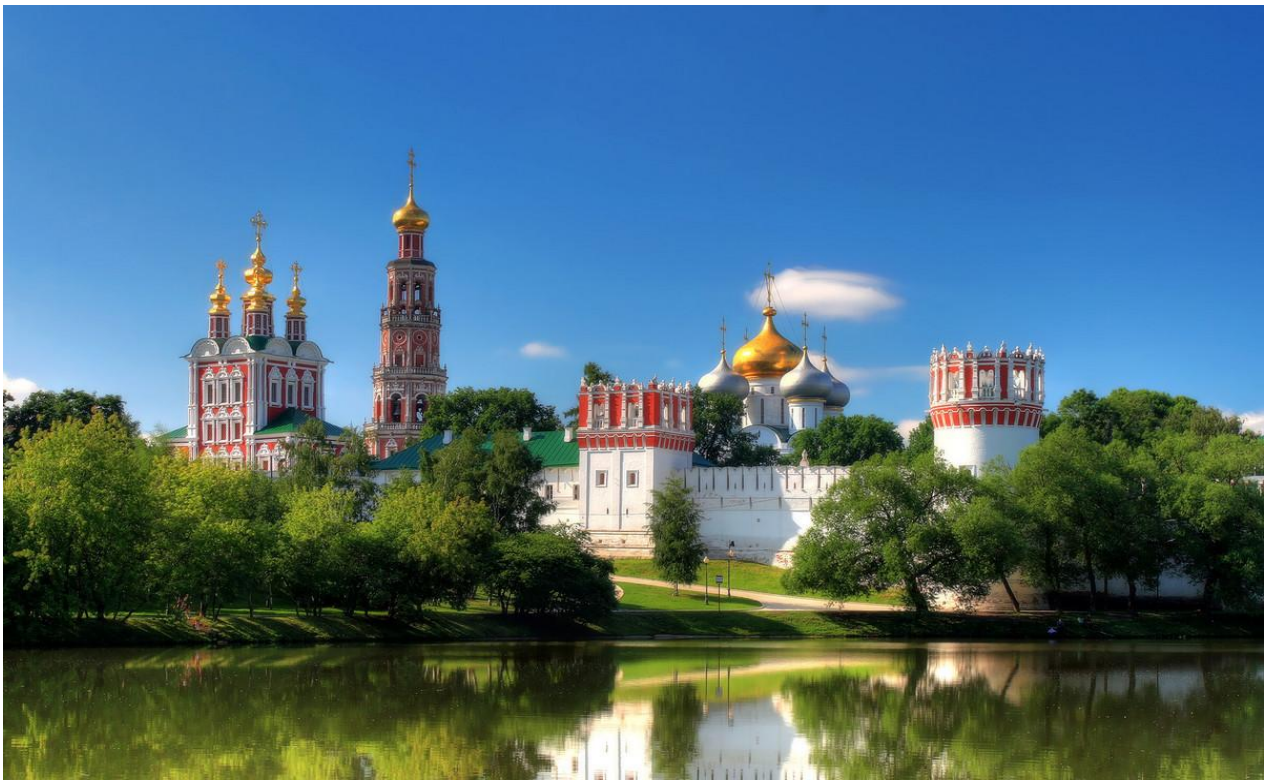
モスクワ最大のパワースポット雀が丘にあります。

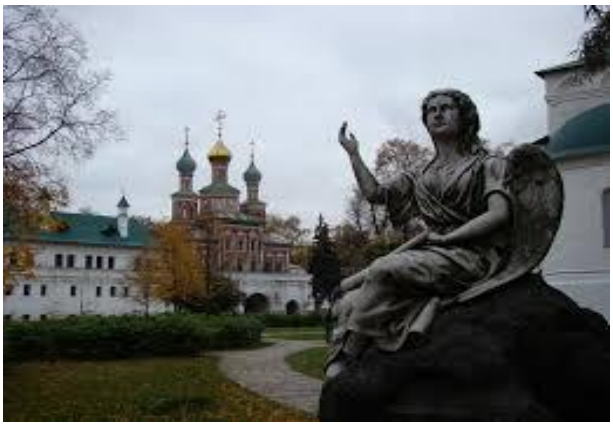
昔から雀が丘、モスクワ大学、科学アカデミーの三角地帯が強いエネルギー・ゾーンとなっています。
雀が丘には森があり人は住んでいません。それには理由があります。ここは神聖なパワー・スポットだからです。
特に雀が丘には、遠い昔、ロシア人が住む前にはチュッチ族（CHUDJ）が住んでいたと言われています。チュッチ族は白眼「BELOGLAZIE」で、森の穴に住み、空を飛んだり、鳥の話がわかり、強奪をしたり、人を食べたりしたといわれています。大きな骨のあとから巨人であったのではないかとも言われています。
その後、スラブ人の原始宗教の信者が、雀が丘を神聖な場所として雷神ペルーンを神として崇め、様々な祈祷を行い病気を治したりしたと言われています。また、ここで誓うことは破ってはならないとされました。
その後、15世紀にモスクワ大公ワシーリー1世の妻ソフィア・ヴィトフトヴナが買い取り、ここにトロイツカヤ教会が建てられました（1811-13年）。
ここへ、ナポレオン戦争で有名なクトウゾフ将軍が1812年に戦勝の誓いに来ています。彼のたてた誓いの通り、ナポレオンは退けられました。
雀が丘での誓いは、破ることはできないと言われています。
そのような理由で結婚したばかりの新郎新婦が誓いのために訪れる名所にもなっています。

伝説のチュッチ族

なんと、都心に幻想的な白鳥湖と歴史のノヴォデーヴィチ修道院

スポルチーブナヤ地下鉄駅から徒歩10分、城壁の外には湖があり、湖の向うからの眺めが美しい、チャイコフスキーが「白鳥の湖」の構想を練ったという逸話もあります。ノヴォデヴィチ女子修道院は、モスクワにある正教会の修道院の中でも、有名な女子修道院の1つです。2004年にUNESCOの世界遺産に登録されました。
修道院内のスモレンスクの生神女大聖堂があります。
1524年に、ノヴォデヴィチ女子修道院は創建されました。当初、修道院は、モスクワ川の要塞の役割を果たしていました。ロシア王家やボヤール（当時の貴族）出身の貴婦人たちが多くいました。
ソ連時代は修道院は閉鎖されましたが、2010年に全面的に教会が返還されました
この修道院の最も重要な建造物は、1524年から1525年にかけて建設されたスモレンスキーの生神女大聖堂です。6本の柱と5つのドーム屋根によって構成されています。ロシア建築に特有の中央の切妻屋根は、イヴァン4世の時代に建設されたものです。白と赤で色塗られた外壁、鐘楼、2つの門の上に建設された教会、修道院の食堂と住居は全て、モスクワ・バロックの様式に則って建設されました。





若者の最先端ショッピング・モール、モスクワ・シテイ

高層ビルが立ち並ぶモスクワ・シテイへ地下鉄で行くには、キエフスカヤ駅で乗り換えてヴイスタヴァチナヤ駅で降ります。すぐにヨーロッパ最大級の巨大ショッピングセンター・アフィモールの地下にでます。上階にはフードコートがあり、いろいろな料理を楽しめます。子供の楽しめるイベントも行われていて楽しいひと時を過ごせます。最上階には巨大なマトリョーシカがありちょっと変わった異空間が体験できます。

モスクワ娯楽テーマ・パーク、大遊園地ゴーリキー公園

モスクワでも有名なアミューズメント・パークで休日はカップルや家族連れがたくさん訪れます。入場は無料。公園は朝10時から夜10時までオープン。
場所は地下鉄パルク・クリトゥールィ駅とオクティヤブリスカヤ駅の間にあります。
公園にはロシアのスペースシャトル・ブランのモデル機があり, ジェットコースターや大観覧車がある大きなアミューズメント・パークとなっています。広い敷地でボートに乗ったり、自転車やスケボーを楽しんだりして、カップルや家族連れ若者が多い憩いの場。野外コンサート場があり、時々コンサートも行われています。夏はテント小屋でサーカスも見ることができます。上野公園のようです。

モスクワの銀座アルバート通り

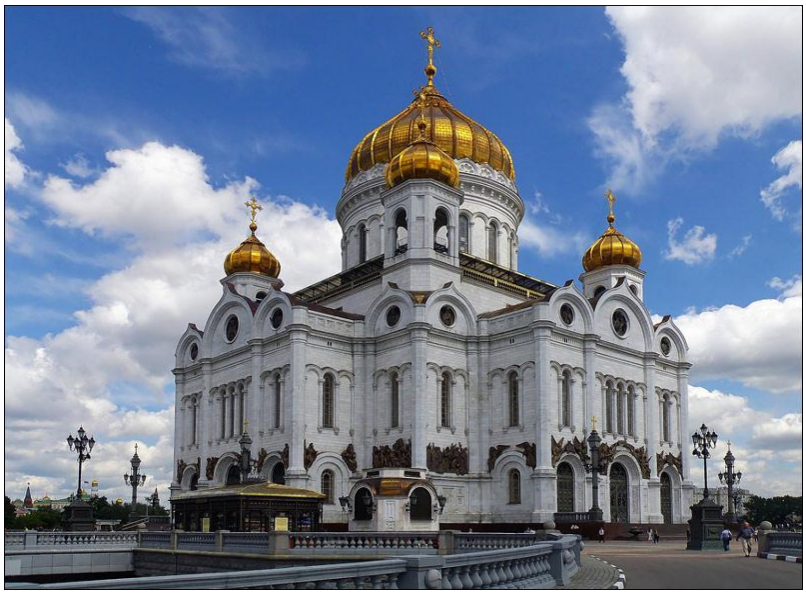
１９８６年　モスクワーの通年歩行者天国になったアルバート通りは、伝統的に文化人が多く住んだしゃれた家や、デパート、レストラン、カフェ、土産物店が並んでいます。東京の銀座通りのように賑わっています。前には映画館「フドージェストヴェンヌイ」、そして、１８７２年開業した高級レストラン「プラハ」、広場には生誕２００年を祝ったゴーゴリ像。通りは石畳、クラシックな街燈、ベンチ、花壇、ヴァフタコフ劇場、プーシキンの新婚時代暮らしたプーシキンの家博物館、作曲家スクリャービンの家博物館、革命家ゲルツェンが住んだ家、ラフマニノフ、トルストイ、ゴーゴリもここに暮らしました。通りにはパフォーマンス芸人、肖像画家、文学や詩の朗読会も登場します。ｱﾙﾊﾞｰﾄ広場からスモレンスク広場まで全1.2㎞をゆっくり楽しみましょう。

豪華レストランも兼ねるモスクワ川クルーズで絶景を！

ラジソン・ローヤルホテル横のウクライナホテル桟橋からは毎日３６５日間、砕氷式船体により13:00、15:00、17:00、20:00、21:00に出発、2時間半のモスクワ・クルーズができます。ゴーリキー公園からも出ています。夜は音楽が流れ、船からの夜景はきれい、ロマンチックなタベを楽しめます。船は140名乗り、船内はレストランになっていて、豪華な食事もできます。

ロシアーの救世主ハリストス大聖堂、心を癒す荘厳な鐘の響き

ロシア人の心のよりどころ、ロシア正教会で最も大きい教会は救世主ハリストス大聖堂です。
クレムリンの近くのモスクワ川に面した土地に高さ103mの世界で最も高いキリスト正教会の教会があります。1883年ナポレオン戦争に勝利したことを神に感謝するために建設された大聖堂には内部に1万人を収容でき、荘厳な雰囲気の教会になっています。そして大聖堂の壁には、1812年の戦争やその当時の軍事行動の時に死亡したロシア軍将校の名前が刻まれています。
ソ連崩壊後、再び２０００年に復元しました。その時、政府に支援され、ビザンティン様式で建てられた大聖堂は、（約9000㎡の金箔を含めて）約22000㎡の壁画があります。救世主ハリストス大聖堂には、その歴史を示し、モスクワの現代美術作家の正教会の作品を展示する博物館もあります。そして、モスクワを見下ろす展望デッキもあります。観光客もたくさん来ています。ぜひ、立ち寄ってください。



ノスタルジックなSL機関車を楽しめる鉄キチの聖地・リガ鉄道駅

リガ駅付属野外鉄道博物館～SL乗車ツアー

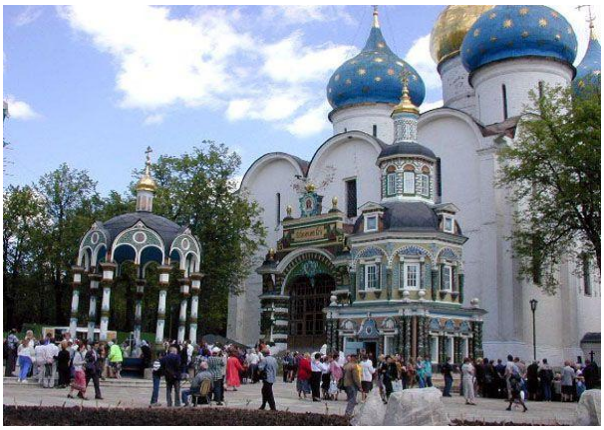
博物館には1913年製、皇帝用客車など1901年からの蒸気機関車、ディーゼル機関車、電気機関車など60以上の車両が展示されています。そして、新しく蒸気機関車に乗ってモスクワ市内半周のターミナル駅を巡るツアーができました。4時間のツアーで乗車時間は2時間半。ガイドの歴史説明を聞きながら特別列車で右回りに環状線をレニングラード駅、ヤロスラーブリ駅、カザン駅、クールスキー駅、パベレーツキー駅に至ります。一番ポピュラーなのは2時間ツアー。9時45分集合、10時から1時間、リガ駅野外博物館見学、そして11時、往年の名車60両の蒸気機関車でリガ駅からクラスヌイ・バルチエッツ広場駅へ行って1901年開業の機関庫を見学、12時解散します。是非モスクワの鉄道の歴史を体感してください。

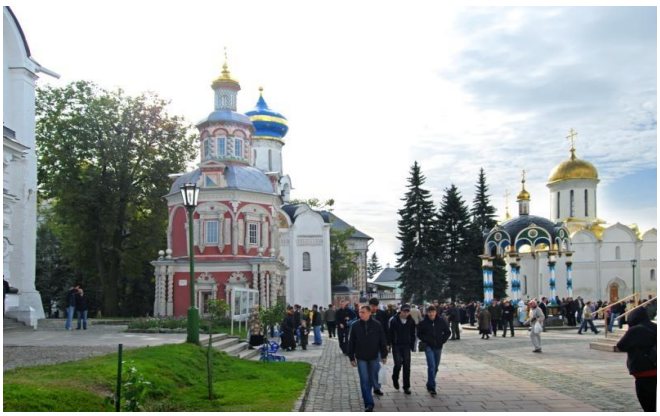
郊外、静かな落ち着いた時と大遊園地の世界遺産コロメンスコエ

コローメンスコエ公園はモスクワの南に位置した、モスクワ河岸の高台にあります。一番の見どころはユネスコの世界遺産に登録されているコローメンスコエの主の昇天教会です。1532年ヴァシリー3世が後のイワン雷帝の誕生を祝して建設された教会、主に１４～17世紀の教会や木造建築の数々が点在します。
土・日はたくさんの人出があります。カフェやレストランも多く、シャシリクパーティが開かれたり、子供用のアトラクションもあります。地下鉄でコローメンスコエ駅で降りて10分ほど歩くと入口です。入場料は無料ですが、建物の内部見学は有料です。歴史にあまり関心がない方でもここでのんびり一般の人達と遊びながら時間を過ごすことをお勧めします。日本人にとってはのんびりしていて自然の中にひたることができるのでお勧めです。
場所的には市内から、日本航空などが到着するドモジェドボ空港へ行く途中にありますので、日本航空等を利用される方は、帰国日に立ち寄るのがおすすめです。またここにはパワースポットで有名な石があります。男性用（Goose Stone）と女性用（Maiden Stone）とそれぞれ１個ずつあり気をもらいたい人は石に座ります。
近くの広場では夏には砂の像、冬には雪像、氷像が展示されます。

ロシア正教会の元総本山セルギエフ・ポサド大修道院

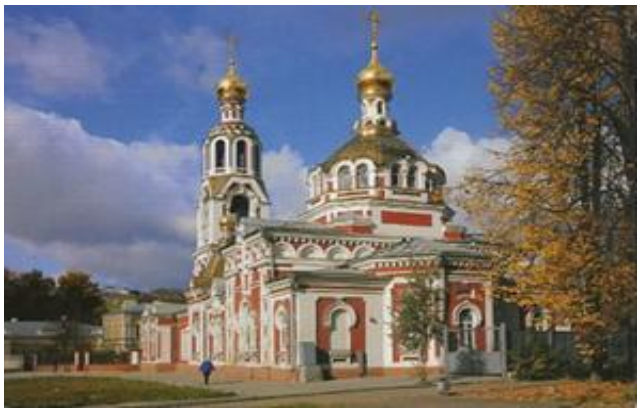
モスクワからヤロスラヴリ街道を70km先の門前町セルギエフ・ポサド市に城壁に囲まれた聖セルギエフ三位一体修道院（セルギエフ大修道院）があります。
ラドネジ郊外の原野（ポサド）で独り、祈りと修行を続け、いつしかセルギイを慕う12人の修道士が集まり、ロシア正教会の最高位アレクシイ総主教に認められ1345年修道院建設の許可を得る。1380年モスクワの大公ドミトリー・ドンスコイはセルギイの助言を受け、また、2人の屈強な修道士を同行させ、蒙古軍を破り、ロシアが200年以上にわたる「タタールのくびき」を破るきっかけとなった「クリコヴォの決戦」。よってセルギイはロシア救国の英雄として敬われ、モスクワが中心になって最初の守護聖人セルギイになりました。
そして回りに町ができたセルギエフ・ポサードはロシア正教会の聖地として多くの信者が来ています。ロシア正教会はキエフ・ルーシが蒙古軍により徹底的に破壊され、中心地はウラジーミルに移されたが、それ以降ソ連時代が終わるまでロシア正教会の総本山になっていました。（現在、総本山はモスクワのダニーロフスキー修道院）。雑貨のお店も立ち並び、おもちゃ博物館が近くにあり、モスクワ郊外の楽しいスポットになっています。





現代に残るロシア中世の街並み世界遺産スズダリ

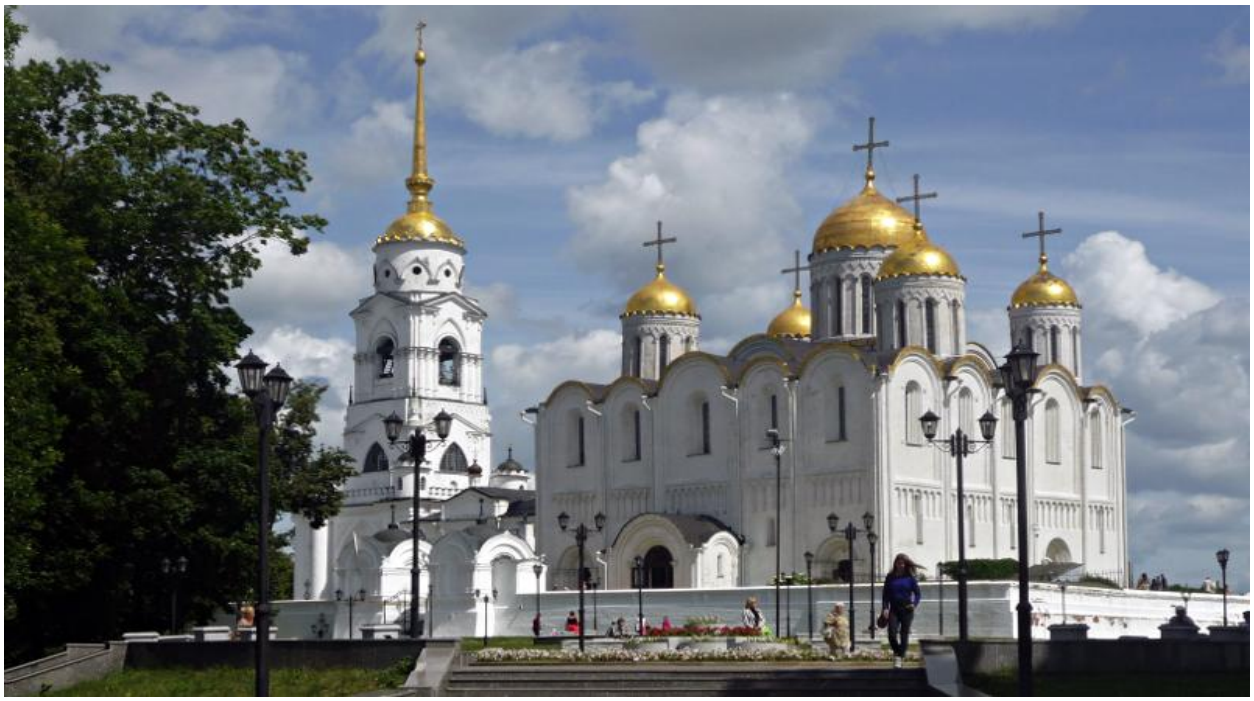
スーズダリは、ロシアのウラジーミル州の都市で、ウラジーミルから26kmのいカメンカ川沿いの古都。人口は約1万人（2002年）。
スーズダリは、12世紀はじめ、ユーリー・ドルゴルーキーの時代にロストフ・スーズダリ公国の首都となりました。その後、14世紀末にモスクワ大公国の支配下に入るまで、「黄金の環」の首都としてそしてロシア正教の中心地のひとつとしての役割を果たしました。スーズダリには、古代から中世期の教会、修道院を数多く持つ観光都市です。
中世の世界がそのまま広がる鐘の音の美しい街です。是非足を延ばしてみましょう。



黄金の輪の古都、輝ける黄金の門・ウラジーミル

ウラジーミルは、ウラジーミル州の州都で、ヴォルガ川の支流クリャージマ川の河畔にある古都で「黄金の輪」の都市の一つです。モスクワから東へ約200kmの所にあります。人口は約31万人（2002年）。
1108年頃にキエフ大公ウラジーミル・モノマフにより建設され自らの名を名づけたと言われています。「ウラジーミルとスーズダリの白亜の建造物群」として、ユネスコの世界遺産に登録されています。

〇ウスペンスキー大聖堂： 1158年に建設された大聖堂。
〇黄金の門：1164年に建設された城門。
〇ドミトリエフスキー聖堂 ：1194年から1197年にかけて建設された聖堂。
〇ボゴリュボヴォ聖堂、他



詩情あふれるクリンの街とチャイコフスキー邸宅博物館

ピアノの音色が聞こえてきそうなチャイコフスキーの家自宅兼仕事場で、チャイコフスキーのファンにとっては聖地ともいえる所です。ぜひ行ってみましょう。
ロシアが誇る大作曲家ピョートル・チャイコフスキーが1885年から晩年9年間を過ごした家は当時のまま保存され、世界中から一度は行ってみたい場所として広く知られています。当時のまま保存され、交響曲第6番悲愴を作ったピアノや遺品など残っています。
クリンは現在、人口85,000人,ﾓｽｸﾜから85km先、専用車で2時間でｸﾘﾝのｼﾝﾎﾞﾙ赤ﾚﾝｶﾞ建物を中心に市街は緑に包まれ美しい静かな町に到着します。1317年要塞、ﾓｽｸﾜ/ｻﾝｸﾄﾍﾟﾃﾙﾌﾞﾙｸを結ぶ街道の町として発展しました。見所は、16世紀や17世紀のﾛｼｱ正教会、そして駅から専用車10分で世界中から音楽愛好家が訪れているﾁｬｲｺﾌｽｷｰの家博物館(当時のまま保存され、交響曲第6番悲愴を作ったピアノなど残っています。時にｺﾝｻｰﾄも開催) です。売店で購入できるキーホルダーが人気です。

4. よくある質問

Q. 言葉ができないのですが、旅行できますか。

A. 英語の表示もたくさん出ており、他の国へ旅行へ行くのとかわりません。またバウチャーシステムの為、ホテル代など支払済みで出発しますので、非常に楽です。

Q. 劇場のチケットはどうやって入手したらよいでしょうか。

A. インターネットで予約購入できますが、現地で聞いていないと言って２重払いさせられることもあります。当社で承っておりますのでお問い合わせください。

Q. ビザはどうやって取得したら良いのでしょうか。

A. 当社でビザ代行手配を承っておりますのでお問い合わせください。

5. ロシア料理について

誰も旅行はその土地の食事から始めます。ロシア旅行もロシア料理からで、ロシア料理は食べてほっとする、気取りのないおいしさがあります。まず、前菜ザクスカは多量なのがロシアスタイルで、次に、主なスープ・ボルシチは日本の雑煮のように、その土地の肉、野菜なんでも入れます。ロシア料理は身近な食材の組み合わせ農民料理でロシア人の最大の誇りと自信の源は広大な国土を有していることです。そこで独自の文化圏が形成され、2000年の歴史から食文化も形成されました。メイン・ディッシュの一つのつぼ焼きはパンの生地をかぶせた壺をオーブンで焼くので食卓に出しても冷めにくく、肉はチキンとキノコのクリーム煮で全体がクリーミーな味に仕上がっています。寒冷地ロシアでは料理が冷めないよう順に出すコース方式がフランスなどで取り入れられ、今ではフルコースとして世界の基準になっています。

ロシアスープの王・ボルシチ

赤ビーツ（テンサイ）を肉、キャベツ、きのこなどとともに煮出し野菜を添えたスープ。スメタナ（サワークリーム）をかけて食べます。
夏には冷製で供されることもあります。

ロシアのパンケーキ・ブリヌイ

キリスト教が入る988年前からスラブ人の食べ物ブリヌイはペチカで焼かれ、ブリヌイの丸い形は太陽の象徴とされ冬が終わり太陽が再生される祝い日マースレニッツァ祭（謝肉祭と同じ日）に特別なメニューとされていました。
今、前菜やデザートとしてのブリヌイ専門店が多くあります。ロシア風パンケーキ、クレープです。焼き上げたブリヌイに、バターやスメタナを塗って食べるか、イクラやキャビア、チーズ、ベーコン、魚の燻製などを包んで食べます。ブリヌイはこんがり色で小さな穴がたくさんあった方がおいしいとされています。ジャムと紅茶も忘れずに。

ロシア料理の雄・ビーフ・ストロガノフ

エルミタージュ美術館（旧冬の宮殿）近くネフスキー大通りに面したストロガノフ宮殿内で18世紀半ば年老いた公爵アレクサンドル・セルゲーエヴィチ・ストロガノフは歯が抜け、好物のビーフステーキが食べられなくなったので、彼のために小さく切りタマネギとキノコと牛肉を柔らかく煮込む料理が考案されソ連時代20世紀初頭にロシア料理の一つとして、世界に普及しました。サワークリーム添えの牛肉で、マッシュルームや米やマッシュポテトと一緒に出されます。

舌がとろけそうなロシア風餃子・ペレメニ

小麦粉と卵を練ってひき肉や野菜を包み茹でます。ペリメニは言葉は違いますがウズベキスタン（チュチュヴァラ）、コーカサス地方（ヒンカリ）、ウクライナ（ワレーニキ）、ポーランド（ピエロギ）、バルト三国などでも民族料理として広く紹介されています。食べ方は、バターやスメタナを付ける、シベリアではからしやお酢、水餃子風にしても好まれています。

ロシアのパンはやっぱりピロシキ！

ロシア家庭料理の1つでひき肉、米、椎茸、キャベツ、タマネギ、キノコなど自由に具を入れ、小麦粉でこねた皮で包み、焼いたもので惣菜パンとして軽食のお茶の時間に食べられています。スタンドで売られレストランでは普通はでません。肉まんとは違います。ポーランド、バルト三国、イラン等世界で広く有名になっています。ジャムや果物の入った甘いピロシキもあり、事前に聞いてから買うことをおすすめします。

6. お買い物・お土産情報

モスクワ最大の雑貨市場・ヴェルニサージュ

ホテル・ヴェガ前、地下鉄パルチザンスカヤ駅前のイズマイロヴォ公園隣に民芸品・雑貨店が並ぶモスクワーの野外民芸専門マーケット「ヴェルニサージュ」では豊富なマトリョーシカ人形のお土産店があります。品数も豊富、料金も市内や空港で買うよりも安くて雑貨買いにはお勧めのスポットです。隣にはイズマイロボ・クレムリンがあります。クレムリンには「聖ニコライ教会」、「結婚式場」「博物館」カフェなどがあり、テーマパークとなっています。

モスクワ最大のショッピング・モール、モスクワ・シテイ

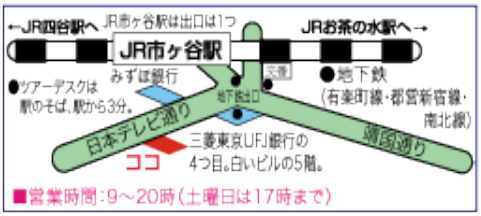
高層ビルが立ち並ぶモスクワ・シテイへ地下鉄で行くには、キエフスカヤ駅で乗り換えてヴイスタヴァチナヤ駅で降ります。すぐにヨーロッパ最大級の巨大ショッピングセンター・アフィモールの地下にでます。ケーキやお茶、ブランドバッグや衣類、何でもあります。また最上階にはフードコートがあり、いろいろな料理も楽しめます。子供の楽しめるイベントも行われていて楽しいひと時を過ごせます。最上階には巨大なマトリョーシカがありちょっと変わった異空間が体験できます。

ロシアの代表的お土産・マトリョーシカ人形

マトリョーシカのルーツは日本の組み子人形「七福神」と言われていいます（現在ザゴルスク博物館に展示）。19世紀にマモントフという貴族がモスクワ郊外の玩具工房に持ち込み夫人がこれが気に入りこれをベースに新しい人形を作りだしました。彼女はロシア農民の絵で有名なマリューチンに絵を書かせ政策させました。その第一号が1980年に制作されたもので、モデルの少女の名がマトリョーナだったのでその愛称「マトリョーシカ」と呼ばれるようになりました。現在ロシアの代表的民芸品として世界に知られています。
また絵柄もチェブラーシカや歴代大統領など色々なバリエーションがあり楽しむことができます。お土産にはぴったりの品です。

7. お客様の声

Y.T.
モスクワ5日間でモスクワのみの観光をしました。ロシア語ができなくて不安でしたが、実際に現地へ行ってみると英語の標識も多く、他のヨーロッパの国へ行くのと全くかわりませんでした。ただ違うところはロシア人は非常に親切であるということです。私が地下鉄の階段でトランクを重たそうにしていると若い青年が手伝いましょうかと声をかけてくれて運んでくれました。料理もボルシチやペレメニ、ピロシキなどロシア料理を堪能しました。ネギ坊主の教会などパリやロンドンとは異なったエキゾチックな街に感動しました。

B.S.
私はバレエが大好きでこのたびボリショイ・バレエを見にモスクワへ行くことにしました。いつもボリショイバレエ団来日の際入ってみるとその豪華さに圧倒されました。金色の装飾、大きなシャンデリア、広い舞台、素晴らしい音響。観客たちも美しく着飾り夢の世界にいるような感動を受けました。これから私は自分へのご褒美として、毎年モスクワのボリショイ劇場へ行くことを心に誓いました。

観光庁長官登録旅行業第98号
株式会社ロシア旅行社
〒102-0076 東京都千代田区五番町5-1 第8田中ビル5F
TEL:03-3238-9101 FAX:03-3238-9110